

Depression and its Removal Factors as Mental Health Indicators, From the Viewpoint of Holy Quran

Hossein Taghipur^{1,*}

¹Department of Quranic Sciences, University of Islamic Sciences, Tehran, IR Iran

*Corresponding author: Hossein Taghipur, Department of Quranic Sciences, University of Islamic Sciences, Tehran, IR Iran. Tel: +98-96911579160, E-mail: noremobin_111@yahoo.com

Received: September 24, 2013; **Revised:** September 24, 2013; **Accepted:** November 20, 2013

Context: Depression is a common disease among human beings, and because of different factors the patients suffer from mental disorders and do not have healthy life. In Holy Quran, the word "grief" is mentioned as a synonym for depression, and also other words such as "sorrow", "regret", "anguish", "distress" and "sadness" are indicated. From the viewpoint of Holy Quran, grief is divided into two types as praised and condemned, the condemned grief refers to depression, but the praised grief is necessary for excellence and development. In the Islamic lifestyle, which Holy Quran and behavior of Holy Prophet and his inmate are its basis, the emphasis on mental health and prevention of grief and sorrow are among its most important indicators and indexes. The current study aimed to prevent and treat depression, according to Islamic lifestyle.

Evidence Acquisition: Holy Quran, narratives and behavior of inmate were evaluated to codify Quranic lifestyle, and provide prevention and treatment methods of depression, descriptively and analytically.

Results: In the first step, Holy Quran helps people avoid depression and in this regard introduces factors such as "sincerity", "resistance", "virtue", "trust in God", "belief", "good deeds" and etc. as grief protection factors. A bunch of Holy Quran verses, with precise and meticulous look, point to the causes of grief such as "punishment of sins in this world and the hereafter", "financial and human loss", "jealousy", "failure", "fear of the enemy", and etc. Quran, this book of guidance, by dragging the attention of human to some epistemic-educative notes such as "divine aid", "worship", "prayer", "mercy of God", "support of angels" and some other means introduces depression and grief removing factors.

Conclusions: By analyzing and evaluating Quran verses and Islamic narratives, it is concluded that the grief is divided into two types as praised and condemned which praised grief is dedicated to righteous and God's men and calmness, tranquility, increasing life expectancy are among the properties of this type of grief. According to religious texts, the condemned grief is a mental depression which usually affects individuals who cannot withstand hardships and challenges of life and lose their mental balance. This type of grief can be prevented and treated, according to the Quranic commands and following Quranic lifestyle.

Keywords: Life Style; Depression; Grief; Mental Health

1. Context

Depression is one of the common mental disorders of the current century that its patients suffer from mental disorders, and healthy happy life is taken away from them. Development of mental disorders in the world made the World Health Organization (WHO) establish a new department as mental health services to treat the patients (1).

Since Holy Quran is the book of guidance and welfare which deals with all that a man needs on the road to worldly and otherworldly prosperity and happiness, it has paid special attention to the mental health. In holy Quran, the word "grief" and some other words are synonymous to depression. In this regard, the terms "grief" and "face of despondent" have also been mentioned in Holy Quran. Besides, in some other verses grief of different groups, such as the vicegerents of Allah, believers, and unbelievers has been noted. Holy Quran has also pointed to the men who are immune to grief. In some verses of

Holy Quran the hints have been provided regarding the causes and the ways to get rid of the grief that by evaluation and explanation of those verses a certain promising treatment can be achieved.

2. Evidence Acquisition

The current study was a descriptive library research conducted on Quranic evidences and their interpretations, Islamic narratives, books, and psychological references to determine the concept of grief and depression, and its types along with providing preventing methods as follows:

2.1. The Concept of Grief and Depression

Grief means great sadness, and is against happiness and cheerfulness; it originally means hard ground, and self-violence. Because of this violence, which derives from sad-

ness and sorrow, man is swept by grief (2). In addition to the term “grief” and its derivatives which have been mentioned more than 42 times in 25 Surahs of Holy Quran, other words and terms have been also pointed to, such as: distress and distressed (Al-anam verse 44, Al-mumenoon verse 77, Al-room verses 12 and 49, Al-zokhrof verse 75); repression and repressed (Al-yosouf verse 84, Al-nahl verse 58, Al-zokhrof verse 17, Al-ghalam verse 48); anguish (al-anam verse 64, Al-anbua verse 76, As-safat verses 76 and 115); sorrow (Al-araf verse 150, Al-yosouf verse 84, Al-kahaf verse 6, Al-taha verse 86, Al-zokhrof verse 55); sadness (Al-maede verses 26 and 68, Al-araf verse 93, Al-hadid verse 23).

The word “distress” (Balas) originally means “quiet”. Distress is the sadness which intensively turns the man (3); since the sad person is quiet and does not talk most of the times (4). Repression (Kazm) also means throat or breath exit (5). Repression refers to grief, as the repression sweeps over the sad person and he cannot continue breathing (6). Anguish is a severe sadness which sweeps over all parts of the body. It originally means digging and rummaging the earth which points to the effect of grief that digs and rummages the soul (7). Sorrow also means extreme sadness (8) at the loss of something which is usually associated with anger (9). Sadness is a term related to grief which originally means doleful and wound healing, or disappearance of pain and grief (10). Sorrow refers to the curtain or coverage (11) covering the light or gaiety, dignity, beauty and etc. sorrow is also used both in natural and spiritual cases which cover the heart (12). Grief and sadness point to sorrow because they cover the gaiety and patience (13), but anyone who falls into grief and destruction is called “wail” (14). Imam Ali (AS), in addition to introducing grief as a mental illness, has stated that: “when the sorrow and sadness increases and becomes persistent, it turns to permanent grief (15); this grief is called depression illness in modern psychology. According to the lexical concept of the word “grief” and its synonyms, it is quite clear that all these issues point to the type of depression. Depression and grief are closely related; although some psychologists, such as Russell Mitchell, believe that these two concepts are the same (15), depression is a permanent and continuous grief and sadness. However, the sadness can be sectional and heal shortly. If sadness is generally ignored, the patient will be led from natural and relieving sadness to depression which is an abnormal and anguish illness (16).

2.2. Depression and Grief, in Psychological Terms

Depression is one the most common mental disorders which has involved most of the people. From the viewpoint of psychology, depression is reduction of energy, and physical and mental activities resulted from sadness (17). Lancaster, a western psychologist, has stated that: “depression is a mood-emotional disorder accompanied by sorrow, and the afflicted patient suffers from loss of interest, and disability to enjoy most or all daily hobbies and activities. Change of the mood is the main feature of

depression which involves a range of sadness from weak disappointment to severe sorrow (18).

2.3. Types of Grief and Their Differences

From the viewpoint of Holy Quran and narratives, grief is not generally condemned, but according to the verses and Islamic narratives this concept has both positive and negative sides. Holy Quran has divided grief into positive and negative classes, and has introduced both elements and indexes through different verses (19). Praised grief and sorrow are expected to clean the soul and the way to purify it. Holy Prophet (PBUH) has stated that: “be sorrowful, which is the key of souls” (20). The signs of praised grief are usually laid in the heart of pious men of God; in this regard, Imam Sadigh (AS) has said: “God loves any sad and doleful heart” (21). Imam Ali (AS), describing the helpers of Imam Mahdi (AJ), has stated that: “they are lions of the day and monks of the night”. In the praised grief man is scared and tearful in the presence of God, far from the eyes of others, and these sighs and tears are not sorrow and sadness but a world of elegance, equanimity, and dignity, according to Mark Orwell a western psychologist (18). On the other hand, condemned grief is a type of illness. Imam Ali (AS) believed that: “sorrow is an illness. Grief destroys the body. Although sorrow and condemned grief are apparent in the face, they directly leave negative impacts on body and cause weight loss, and development of diseases (22). Although in praised grief, man feels safe in God’s peace, his heart relaxes, and the spirit of hope enters his life and future, condemned grief is the source of anxiety, stress, and sorrow, and the man who loses hope suffers emotional and mental disorders, loss of power, mental fluctuations, and is deprived of normal life. In Holy Quran, the commonality between depression and grief is referred to as condemned grief which the Lord has warned believers about incidence of this mental illness and grief. According to the definition of “grief”, it is a severe sadness which is against happiness and cheerfulness, and in Holy Quran condemned grief is referred to severe sadness and anxiety. Definition of depression also describes it as “feeling sadness and grief which is opposite of happiness and joy”. Nevertheless, Holy Quran has also pointed to the causing and removing factors, and some symptoms of depression have been also mentioned in this Holy book.

2.4. Depression Preventing Factors, From the Viewpoint of Holy Quran

Holy Quran has provided some directions to prevent this mental illness. These directions help man to immune himself, and considering God and the owner of existence is one of the most important directions. Grief usually begins when man predicts a probable loss, and grief occurs because of the loss or being exposed to it. For example, he thinks that he is the owner of his child or the position he obtained, but he never feels sorrow

about the things he does not care and is not interested in. Therefore, man believes in the ownership of the Lord to all creatures and existence and has no partner, definitely does not He think about the ownership of anything and accordingly does not feel sorrow; and this is a way to be surrendered to God and be away from grief and depression. Some of the most important grief preventing factors have been mentioned as follows:

2.4.1. Sincerity

It is a way to be away from grief: "indeed, whoever submits his face to Allah and does good works shall be rewarded by his lord; there they shall have nothing to fear nor shall they be saddened" (Al-baqara, 112). Interpreters believe that "whoever submits" refers to "sincerity to God", and "whoever does good works" also means "sincere men" who are devoted only to God (23), and they are away from sorrow and grief.

2.4.2. Perseverance

God promises the men who are persevered, by patience and tolerance, that the grief and fear is away from them: "the angels will descend on those who said: "Allah is our lord, and have then gone straight, (saying) "Be neither fearful, nor sad; rejoice in the paradise you have been promised" (Fussilat, 30). In this verse of Quran, "have then gone straight" means "perseverance in obedience to God and carry out His commands" (24). "Those who say: "our lord is Allah, and follow the straight path shall have nothing to fear nor shall they sorrow" (Al-ahqaf, 13).

2.4.3. Piety

Belief and piety are the characteristics rooted in the nature of men of God and are among the grief releasing factors. "Those who are cautious and mend their ways will have nothing to fear neither shall they be saddened" (Al-araf, 35). "Indeed, there shall be neither fear nor sorrow upon the guided by Allah. Those who believe and are cautious" (Yunus, 62-63). "But, Allah will save those who fear him with their winnings (paradise). No evil shall touch them, nor shall they ever grieve." (Az-zumar, 61).

2.4.4. Reliance on God

If believers consider the important point that everything is done by the permission of God and they should rely on Him, they can stay away from grief and sadness. "Talking together maliciously in secret is from evil, so that believers should sorrow, yet he cannot harm them at all, except by the permission of Allah. In Allah let the believers put their trust." (Al-mujadila, 10)

2.4.5. Belief

God says: "those who believe and do good works have nothing to fear nor they feel sadness" (Al-baqara, 62 & 277). "those who believe, Jews, sabaeans, and nazarenes

whoever believes in Allah and the last day and does good shall neither fear, nor shall they sorrow (as long as they do not reject any of the prophets)" (Al-maedah, 69). Similar examples can be also found in different verses (25-28).

2.4.6. Testimony

Men who die to defend the religion of Allah are also released from grief and sadness. "rejoicing in the bounty that Allah has given to them and having glad tidings in those who remain behind and have not joined them, for no fear shall be on them neither shall they sorrow" (Al-e-imran, 170). Martyrs are men who are satisfied with what God has granted; they do not feel sad and use heavenly blessings under the shadow of divine mercy.

2.4.7. Good Deeds

Good deed is another factor which releases man from grief. In different Quranic verses such as Al-baqara 62, Almaeda 9, Al-anam 48, and Al-araf 35 belief and good deeds are among the factors which preserve man from grief and depression. "those who believe and do good works, establish the prayers and pay the obligatory charity, will be rewarded by their lord and will have nothing to fear or to regret" (Al-baqara, 277). In this verse, good deeds means prayer and zakat. Charity is also another example for good deeds which in verses 262 and 274 of Al-baqara truly charity in secret and public are the reasons for being away from depression.

2.4.8. Thralldom

God's servitude protects man from grief and sorrows in the world and hereafter. "On that day close friends shall become enemies of each other, except those who fear (Allah)" (Az-zokhruf, 67). This holy verse points to the sermon on the Day of Judgment which thralldom and servitude is the prerequisite to enter the paradise (29).

2.4.9. Accepting Divine Sovereignty

Caliphate of God and everyone who accepts His sovereignty on every angel of his life are also away from distress and sadness. "Indeed, there shall be neither fear nor sorrow upon the guided by Allah" (Yunus, 62). Guided by Allah refers to the people whom God is satisfied with and they love Him (28). "Guided by Allah" are just believers, because God is the caliph of their spiritual life, God in this regard says: "Allah is the guardian of the believers" (Al-e-imran, 68).

3. Results

Evaluation of Quranic verses showed that man suffers from grief and depression in the world and also hereafter. Hereafter factors of depression refer to companions of hell who feel sorrow and grief following the observation of their devil deeds, and punishment. Many of Quranic verses talk about sad and despondent face of sinners and

unbelievers; for example: “when we opened on them a gate of severe punishment, they utterly despaired” (Al-mumenoom, 77). On the Day of Judgment, sinners will be disappointed from the mercy of Lord and this disappointment makes them depressed (30). “But the evildoers shall live forever in the punishment of hell, which will not be lightened for them, and therein they shall be silent” (Az-zokhrof, 74-75). In addition to the factors causing depression in the world and hereafter and the despondent face of sinners, Holy Quran clearly and accurately points to the factors that cause grief and depression. These factors which are important for the members of the modern society are as follows:

1- Punishment of Sins in the World: divine traditions punish sinners who persist on their sins, and infringe the rights of themselves, others, and the society and do not obey rules and terms, not only on the Day of Judgment, but also in this world, and they will be severely depressed by the result of their punishment. “And when the second promise came (we sent them against you), to sadden your faces” (Al-asra, 7). This verse talks about the corruption and oppression of Israelites that after the second corruption, God sent some people to them who made Israelites contemptible and depressed and stricken (31). This depression and sadness will not relieve only by repentance and return to the way of Lord and respect the rights of others. “Say: “o my worshipers, who have sinned excessively against themselves, do not despair of the mercy of Allah, surely, Allah forgives all sins. He is the forgiver, the most merciful” (Az-zumar, 53).

2- Financial and human losses: one of the most common causes of depression is financial or human losses. In such situations man cannot bear the problem, and the factors causing the problem gradually develop in him. But God has prohibited the believers from sadness and says: “do not be weak, neither sorrow” (Al-e-imran, 139). This verse relaxes believers when they lose money or their beloved ones, and feel sad or grief (32). According to the Holy Quran, loss and lack of blessings, such as drought and lack of rain, are another reason for depression (33). “Though before its coming they had despaired” (Al-room, 49). Sometimes believers, because of lack of information, feel sad about the lack of world blessings, but Lord wants them not to feel sad about it: “and when they angered us, we took vengeance on them and drowned all of them” (Az-zokhrof, 55). Generally, God wants all Muslims not to feel sad about the loss of money and blessings, and by providing monotheistic insight wants them to be satisfied, because in hereafter they will have more than it (34). Therefore, at the exposure to lack of world blessings the man who considers his origin and looks for countless hereafter blessings is hopeful to life and this hope and happiness is an important way to get released from depression.

3- Jealousy: It is also one of the causes of depression. Jealousy is a moral disease and the jealous person can never bear enjoyment and benefit of others, and feels

sad when someone is successful and he cannot achieve that success. Holy Quran has also considered this abject moral character: “when you are touched with good fortune, they grieve, but ...” (Al-e-imran, 120), and “if good comes to you, it grieves them; but” (Al-tawba, 50). In these verses jealousy of enemies toward believers have been discussed. In other words, the hypocrites were saddened about the victory of believers and felt jealous of them (35). The reason for this jealousy that made them sad and sorrowful are: “advent of Islam and victory of Muslims, obtained spoils, and generally all the achieved benefits or properties of the Muslims (36).

4- Fear of failure and enemy: one of the most important factors that cause depression and grief is fear of failure against enemies and problems; in fact, lack of self-confidence makes people depressed. Generally, when man thinks that God has not considered him in failures, he feels sorrow. But Holy Quran always says that God supports and accompanies believers and they should not be afraid of failures, and feel sad. God always wants believers to remember Him in difficulties, because victory and support of God is always with believers (37). “He said to his companion: “do not sorrow, Allah is with us.” then Allah caused his tranquility to descend upon him and supported him with legions (of angels) you did not see” (Al-tawba, 40). In this verse “sorrow” means “fear” and based on the idea of most of the interpreters “sorrow” results from fear (38). In fact, in this verse God tells the believers, “if you were on the right path, you would not be afraid of the grief of enemies and difficulties and feel sad and depressed, because God always and everywhere monitors man” (39).

3.1. Eliminating Factors of Grief

3.1.1. Forgiveness of God

Repentance helps sad and grieved sinners to receive forgiveness of God and be released from depression (40). “They shall say: “praise belongs to Allah who has removed all sorrow from us. Indeed, our lord is the forgiver, the thankful” (Al-fater, 34).

3.1.2. Hope for the aid of God

As mentioned before, feeling of loneliness against difficulties and problems is one of the factors that cause depression. According to Quran, hope for everywhere and every day aid of God is a factor which can eliminate depression and grief. “Do not sorrow, Allah is with us” (Al-tawba, 40).

3.1.3. Considering the Glory and Attention of God

The Lord released holy prophet from grief and sorrow by reminding him of His glory, power, and attention. “Do not let their speech grieve you. All might belong to Allah. He is the hearing, the knowing” (Yunus, 65) (41). Hence, considering this important issue that God is always

aware of circumstances of His creatures and is powerful enough to eliminate their problems is a factor which relieves depression.

3.1.4. Orison

One of the most important factors to release from grief is orison and asking God to eliminate it. "And (remember) Noah, when he supplicated to us, we answered him, and we saved him and his nation from great distress" (Al-anbiya, 76). "Noah called to us, and we are the best to answer. We saved him and his people from the great distress" (As-safat, 75-76). Jonas was also rescued from the stomach of the fish and also the sadness of agony, after praying to God. "We heard his prayer and saved him from grief. As such we shall save the believers" (Al-anbiya, 88). As Jonas was rescued from the grief, believers will be also released from sadness if they pray to God with sincerity and submission (42).

3.1.5. Prayer

When man is depressed, praying might help him to eliminate his depression; since the prayer is the remembrance of God and remembrance of God makes man relaxed. "It is not with the remembrance of Allah that hearts are satisfied" (Al-rad, 28). "Indeed, we know your chest is straitened by that they say. Exalt with the praise of your lord and be one of those who prostrate" (Al-hijr, 97-98). In fact, "your chest is straitened" is the allusion of grief (43). Some believers have said: pray to God wholeheartedly to get released from grief (44).

3.1.6. Paradise

Since paradise is the source for all the good and there exists no grief and sadness, entering the paradise eliminates all grief and distresses (45). "And the companions of the ramparts call the men whose marks they recognize: "neither your amassing nor your pride have availed you. Are these whom you swore that Allah would never have mercy upon them? '(To them it will be said:) 'Enter paradise. You have nothing to fear neither will you be saddened.'" (Al-araf, 48-49). It has been narrated that the world is the prison for believers and is the place for sorrow and grief (46), and entering the paradise removes all sadness and distresses (47).

3.1.7. Considering the Superiority of Believers

God supports believers from grief by supremacy and greatness. "Do not be weak; neither sorrow while you are the upper ones, if you are believers" (Al-e-imran, 139). This supremacy that God gives to the believers is in paradise or at dominance over enemies.

3.1.8. Considering the Support of Angels

The Lord has promised the strong believers not to fear from grief and sorrow, since angels support them. "The angels will descend on those who said: "Allah is our lord,

and have then gone straight, (saying) "Be neither fearful, nor sad; rejoice in the paradise you have been promised" (Fussilat, 30).

3.1.9. God's Grace and Forgiveness

Grace and forgiveness of God help believers to be away from sadness and sorrow. "We also favored Moses and Aaron. And we saved them with their nation from a great distress" (As-safat, 114-115).

4. Conclusions

Holy Quran, the book of guidance, believes that achieving perfection and happiness by man is a matter of his of mental health. Regarding depression and grief; first, Holy Quran has discussed prevention and then has introduced the practice of religion as an important factor to be immune to depression, since depression occurs when man has lost his tolerance and patience against personal or social difficulties and problems, felt failure, and gradually gets depressed. In this regard, Holy Quran again calls man for practice of religion and has always emphasized on the point that everything is in His hands and nothing will happen without His authority and most of the difficulties and problems are divine assessments and anyone who believes in the power of God, never regrets and never feels sorrow. Hence, considering and practicing religion are important factors to be immune and also release oneself from depression, because the true believer in the origin and resurrection is never sad and depressed.

References

1. Koohsari HSE. *A Quranic look at mental pressures*. 2nd ed Tehran: Young Thought Center; 2006.
2. Tarihi F. *Majmaul-bahrain*. 3rd ed Tehran: Mortazavi Pub; 1996.
3. Mostafavi H. *Al-tahghigh fi kalimat al-qurantal-karim*. Tehran: translation and publication Institute; 1981.
4. Ibnasir Abu al-saadat al-mobarak bin mohammad al-jazari.. *Nahayat fi gharib al-hadith va al-asar*. Qom: Ismailian Pub; 1988.
5. Al-johari Ismail bin hemad.. *Sahahtaj al-loghatvasahah al-arabia*. 4rd ed Beirut: Dar ul-ilm al-mullain Pub; 1986.
6. Farahidi Khalil binahmad.. *Kitabul-ain*. 2nd ed Qom: Hijrat Pub; 1989.
7. Mostafavi H. *Al tahghigh fi kalamat al Quran Al Karim*.: center of publishing and translation.
8. Ibnmanzour Mohammad bin mokram.. *Lisan al-arab*. 3rd ed Beirut: Dar sadir; 1993.
9. Farahidi.. *Kitabul-ain*..
10. RaghbilSfahani Hossain bin mohammad.. *Mofradat fi gharib al-quran*. Beirut/Damascus: Dar ul-ilm/Dar ul-shamiya Pub; 1991.
11. IbnAsir.. *Al-nahayaibnasir*..
12. Al-hossainial-vaseti.. *Taj al-arous*..
13. Ghorshi SAA. *Ghamous Quran*. 6th ed Tehran: Dar ul-kotobul-islamia Pub; 1992.
14. Ibnmanzour.. *Lisan al-arab*..
15. Russ M. *Depression*. Mashad: Cultural Department of AstanQid-SRazawi; 1988.
16. Russ M. *Depression*. Mashad: Cultural Department of AstanQid-SRazawi Pub; 1988.
17. Water SA. *Metal depression*. Tehran: Institute of translation and publication.
18. Salehkhah A. *Depression from the viewpoint of Islam and modern science*. Tehran: Shahid Hossain Fahmide Pub; 1995.

19. Tabarsi Ali bin hassan.. *Mishkat al-anwar*. 1st ed Tehran: Atarod Pub; 1995.
20. Al-heysamiNouraddin. *Majmaul- zavaedvamanbaul-favaed*. Beirut: Dar ul-mamoon le al-tarath.
21. Al-hakim al-neyshabouri abuabdollahmohammad bin abdollah.. Dar ul-marefah. *Al-raghagh Book, case no. 7954*.. Beirut.
22. Water S. Tehran: Institute of Translation and publication; Metal depression.
23. Tabatabai MH. *Al-mizan fi tafsir al-Quran*. Qom: Islamic Pub; 1996.
24. Tabarsi Fazl bin hassan.. *Majmaul-bayan fi tafsir al-Quran*. 3rd ed Terhan: NaserKhosro Pub; 1993.
25. *Verse 30 Fussilat. Quran-e-Karim translate by Qarib*.. Available from: <http://www.parsquran.com/data/show.php?sura=41&ayat=30&user=far&lang=eng&tran=1>.
26. *Verse 101,103 AL-ANBIYA. Quran-e-Karim translate by Qarib*.. Available from: <http://www.parsquran.com/data/show.php?sura=21&ayat=101&user=far&lang=eng&tran=1>.
27. *Verse 13 Al-Ahqaf. Quran-e-Karim translate by Qarib*.. Available from: <http://www.parsquran.com/data/show.php?sura=46&ayat=%DB%B1%DB%B3&user=far&lang=eng&tran=1>.
28. Mohieddinibnarabi.. *Al-fotouhat al-makkia*. 2nd ed Egypt: Dar sader Pub; 1984.
29. Tabatabai MH. *Al-mizan fi tafsir al-Quran*. Qom: Islamic Pub; 1996.
30. Tabarsi F. *Majma al-bayan fi tafri al-quran*. 3rd ed Tehran: Naserk-hosro Pub; 1993.
31. Ibnatiaandolessi.. *Al-moharrar al-vajiz fi tafsir el-kebab al-aziz*. Beirut: Dar ul-kotobul-elmiya; 2001.
32. SaalabiNeyshabouri Abu ishaghahmad bin ebrahim.. *Al-kashfva al-bayan an tafsir al-quran*. 1st ed Beirut: Dar ahyae al-tarath al-arabi; 2001.
33. Zamakhshari M. *Al-kashafan haghaghghawamez al-tanzil*. 3rd ed Beirut: Dar ul-kotob al-arabi; 1986.
34. Tastari Abu mohammadsahlbnabdollah.. *tafsir al-tastari*. Beirut: Dar ul-kotob al-elmiya; 2002.
35. Alousi al-baghdadi SSM. *Rouh al-maani fi tafsir al-Quran al-azim*. Beirut: Dar al-kotob al-elmiya; 1994.
36. Najafi Bolaghi MJ. *Alaer-rahman fi tafsir al-Quran*. Qom: Institute of Be` sat Pub; 1999.
37. Bayzawi Omar bin mohammad.. *Anwar le al-tanzilvaasarar al-taawil*. Beirut: Dar ul-fekr; 1995.
38. Tabatabai MH. *Al-mizan fi tafsir al-Quran*. Qom: Islamic Pub; 1996.
39. Andolusi ABY. *Al-bahrul-mohit fi tafsir*. Beirut: Dar ul-fikr Pub; 1999.
40. Davarpanah A. *Anwar al-erfan fi tafsir al-Quran*. Tehran: Sadr Pub; 1996.
41. Tousi Mohammad binhassan.. *Al-tebyan fi tafsir al-Quran*. Beirut: Dar al-haya le al-trath al-arabi.
42. Majlesi Mohammad taghi bin maghsoudali.. *lawameul-saheghharani*. Qom: Institute of Ismailian Pub; 1993.
43. Majlesi MB. *Bahar al-anwar*.: Istitute al-wafa Pub; 1983.
44. Hossaini Shah abdolazimi.. *tafsirasna-ashari*. Tehran: Mighat Pub; 1984.
45. Bohrani SH. *Al-borhan fi tafsir al-Quran*. Tehran: Institute of Be` sat Pub.; 1995.
46. Al-kolaini Sighat al-islam.. *Alkafi*. 4th ed Tehran: Dar ul-kotobul-islamiya; 1996.
47. Ghazali Abuhamid.. *Elyayuloumed-din*. Beirut: Dar ul-kotobul-arabi.

April 13, 2014

Review Article

افسردگی و عوامل رفع آن به عنوان یکی از شاخص‌های سلامت روانی از منظر قرآن کریم

حسین تقی پور^{۱*}^۱ گروه علوم قرآنی، دانشگاه علوم معارف اسلامی، تهران، ایران* Corresponding author: Hossein Taghipur, Department of Quranic Sciences, University of Islamic Sciences, Tehran, IR Iran. Tel: +96-9111579160, E-mail: noremobin_111@yahoo.com.

Received: 24 Sep 2013; Revised: 24 Sep 2013; Accepted: 20 Nov 2013

زمینه: افسردگی از جمله بیماری‌های شایع بشری می‌باشد که در آن، فرد بنا به دلایل مختلف دچار اختلالات روانی شده و زندگی سالم و صحیح از او سلب می‌شود. در قرآن مترادف افسردگی واژه «حزن» و برخی واژگان دیگر همچون «تأس»، «أسف»، «آسی»، «کرب»، «کظیم»، «ابلاس» آمده است. از منظر قرآن حزن به دو دسته ممدوح و مذموم تقسیم می‌شود که حزن مذموم به معنای افسردگی است ولی حزن ممدوح برای تعالی و رشد انسان لازم است. در سبک زندگی اسلامی که مصدر و منشأ آن قرآن کریم و سیره پیامبر و اهل بیت است تاکید بر سلامتی روحی و روانی و پرهیز از هرگونه حزن و اندوه یکی از مولفه‌ها و شاخصه‌های مهم آن است. هدف از این مقاله پیشگیری و درمان بیماری افسردگی بر اساس سبک زندگی قرآنی است.

شواهد: بر اساس آیات قرآن و روایات و سیره اهل بیت با رویکرد روان‌شناسانه به تبیین سبک زندگی قرآنی پرداخته و راه‌های درمان و پیشگیری از افسردگی به صورت توصیفی و تحلیلی بیان شد.

یافته‌ها: در مرحله اول قرآن کریم انسان‌ها را راهنمایی می‌کند که چگونه دچار بیماری افسردگی و حزن نشوند و در همین راستا عواملی را همچون: «اخلاص»، «استقامت»، «تقوا»، «توکل به خدا»، «ایمان»، «عمل صالح» و ... به عنوان عوامل مصونیت از حزن معرفی می‌کند. دسته‌ای از آیات قرآن کریم با نگاهی دقیق و موشکافانه به عوامل ایجاد کننده حزن در انسان همچون «عقوبت گناهان در دنیا و آخرت»، «ضرر جانی و مالی»، «حسد»، «شکست»، «ترس از دشمن» و ... اشاره می‌کند. قرآن کریم این کتاب هدایت با توجه دادن انسان به برخی نکات معرفتی-تربیتی مثل «امداد الهی»، «دعا»، «نماز»، «لطف و منت خدا»، «پشتیبانی ملائکه» و ... عوامل از بین برنده افسردگی و حزن را معرفی می‌نماید.

نتیجه‌گیری: از تحلیل و بررسی آیات قرآنی و روایات اسلامی این نتیجه حاصل می‌شود که حزن به دو نوع ممدوح و مذموم تقسیم شود که حزن ممدوح ویژه انسان‌های الهی و صالح بوده و طمأنینه، آرامش، امید روز افزون به زندگی از ویژگی این نوع از حزن است. نوع مذموم آن در لسان دین، همان بیماری روحی-روانی افسردگی است که معمولاً فرد در مواجهه با سختی‌ها و چالش‌های زندگی که تاب و توان مقابله با آن را نداشته بدان دچار شده و تعادل روحی و روانی خود را از دست می‌دهد که با عنایت به دستورات مطرح شده در قرآن و با تبعیت از سبک زندگی قرآنی می‌تواند از این بیماری خود را مصون کند و در صورت ابتلا خود را درمان نماید.

کلمات کلیدی: سبک زندگی؛ افسردگی؛ حزن؛ سلامت روانی

۱- زمینه

انسان‌ها نیز نموده است. مترادف واژه افسردگی در قرآن، واژه «حزن» و برخی واژگان دیگر است که در مناسبت‌های گوناگون از حزن و سیمای محزونان در قرآن سخن به میان آمده است. در ضمن برخی آیات از حزن گروه‌های مختلف همچون اولیاءالله، مومنین، کفار و ... سخن گفته شده و گاه نیز به انسان‌هایی اشاره می‌کند که مصون از حزن بوده و دچار آن نمی‌شوند. در دسته‌ای از آیات درباره عوامل بوجود آورنده و راه‌های رهایی از حزن نکاتی بیان شده است که با بررسی و تبیین آن برای افراد مبتلابه این بیماری می‌توان درمان امیدوارکننده قطعی‌ای متصور شد.

یکی از بیماری‌های روحی و روانی شایع قرن حاضر، افسردگی است که در آن شخص دچار اختلالات روانی شده و زندگی سالم و با نشاط و رو به پیشرفت و تعالی از او سلب می‌شود. گسترش بیماری‌های روانی در دنیا موجب شده است که سازمان بهداشت جهانی، بخش خاصی به نام خدمات بهداشت روانی جهت درمان بیماران پدید آورد (۱).

با توجه به اینکه قرآن کریم کتاب هدایت و سعادت است و به تمام آنچه که یک انسان در مسیر رسیدن به سعادت و خوشبختی دنیوی و اخروی نیاز دارد، پرداخته است، در همین راستا توجهی ویژه به سلامت و بهداشت روانی

The translated version of: <http://dx.doi.org/10.5812/ilch.16361>

Copyright © 2013, Quran & Etrat Center, The Ministry of Health and Medical Education; Published by Kowsar Corp. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

۲- شواهد

روش کار در این مقاله کتابخانه ای و توصیفی بوده که با استفاده از شواهد قرآنی و تفاسیر آن و همچنین با استفاده از روایات اسلامی و کتب و منابع روانشناسی مفهوم حزن و افسردگی و انواع آن به همراه راههای پیشگیری از آن به شرح ذیل مشخص گردید:

۲-۱- مفهوم شناسی حزن و افسردگی

مفهوم حزن در لغت به معنی اندوه شدید، مخالف سرور و فرح است و در اصل به معنی زمین سخت و خشونت در نفس می‌باشد. به اعتبار همین خشونتی که از غم و اندوه حاصل می‌شود، حزن انسان را فرا می‌گیرد (۲). افزون بر واژه حزن و مشتقات آن که ۴۲ بار در ۲۵ سوره از قرآن آمده، قرآن با واژگان و تعابیر دیگری نیز به این موضوع اشاره نموده است؛ مانند: ابلاس و مبلسین) انعام/۴۴؛ مومنون/۷۷؛ روم/۴۹، ۱۲؛ زخرف/۷۵. (کظیم یا مکظوم)، یوسف/۸۴، نحل/۵۸، زخرف/۱۷، قلم/۴۸ (کرب)، انعام/۶۴؛ انبیا/۷۶؛ صافات/۱۱۵، ۷۶ (اسف) اعراف/۱۵۰؛ یوسف/۸۴؛ کهف/۶؛ طه/۸۶؛ زخرف/۵۵، (اسی) مائده/۲۶، ۶۸؛ اعراف/۹۳؛ حدید/۲۳.

اصل لغت «بَلَسَ» به معنی «سَكَت» می‌باشد. ابلاس اندوه و غمی است که در اثر شدت و سختی به انسان روی می‌آورد (۳)، چون شخص اندوهگین، بیشتر اوقات ساکت می‌شود و نمی‌تواند حرف بزند به این نام خوانده می‌شود (۴). کظم به معنی گلو یا محل خروج نفس است (۵). کظم را از آن جهت برای غم به کار می‌برند که شخص هنگامی که غمگین می‌شود و کظم او را فرا می‌گیرد دیگر نمی‌تواند نفس بکشد (۶). کرب غم شدیدی است که همه بدن را در بر می‌گیرد (۷). در اصل کندن و زیر و رو کردن خاک زمین است که غم و اندوه هم در جان آدمی چنین دگرگونی ایجاد می‌کند که حزن از مصادیق آن می‌باشد (۸). آسف نیز به معنی غم شدید (۹)، به هنگام از دست دادن چیزی به کار می‌رود و توام با خشم است (۱۰). آسی هم یکی از مفاهیم مرتبط با حزن می‌باشد که اصل آن با «او» است به معنی حزن و بهبودی زخم است که اصلش از بین رفتن و ازاله درد و اندوه می‌باشد (۱۱). غم به معنی پرده و پوششی (۱۲) در برابر نور یا سرور و بهجت و جمال و ... است. غم هم در موارد مادی به کار می‌رود، هم در موارد معنوی که قلب را می‌پوشاند (۱۳). حزن و اندوه را از آن جهت غم گویند که سرور و حلم را می‌پوشاند و مستور می‌کند (۱۴) و اما هر کس که به حزن و هلاکت بیفتد با لفظ و بیل خوانده می‌شود (۱۵). حضرت علی (علیه‌السلام) ضمن معرفی حزن به عنوان بیماری نفسی، در تعریفی می‌فرماید: هنگامی که غم و اندوه در فرد زیاد و مداوم گردد تبدیل به حزن همیشگی می‌شود (۱۶) که این حزن در روانشناسی امروز با نام بیماری افسردگی شناخته می‌شود. با توجه به مفهوم لغوی واژه حزن و مترادف‌های

آن، به صراحت معلوم می‌شود که همه این موارد نوعی از افسردگی را بیان می‌نمایند. افسردگی و اندوه با یکدیگر ارتباط نزدیکی دارند، هر چند که برخی از روانشناسان مثل دکتر راسل میچل این دو مفهوم را یکی می‌دانند (۱۷) اما افسردگی حزن و اندوهی است که مداومت و پیوستگی دارد هر چند که ممکن است اندوه در فرد مقطعی بوده و زود از او زائل شود. اگر اندوه به طور کلی انکار شود شخص از اندوه طبیعی و شفا دهنده به بیماری افسردگی که غیر طبیعی و پریشان آور است سوق داده می‌شود (۱۸).

۲-۲- افسردگی و حزن در اصطلاح روانشناسی

افسردگی از شایع‌ترین اختلالات روانی است و عموم مردم را درگیر خود نموده است. از منظر روانشناسی افسردگی عبارت است از کاهش نیرو و فعالیت جسمانی و روانی به سبب آزدگی (۱۹). لانکستر از روانشناس غربی می‌گوید: افسردگی یک اختلال خلق و عاطفه، همراه با غم است که بیمار را دچار کاهش علاقه و عدم لذت بردن از اکثر یا همه فعالیت‌ها و سرگرمی‌های روزمره زندگی می‌نماید. خصوصیت عمده افسردگی تغییر خلق است که شامل یک احساس غمگینی از ناامیدی خفیف تا احساس یأس شدید می‌باشد (۲۰).

۲-۳- انواع حزن و تفاوت آن

از منظر قرآن کریم و روایات حزن به طور کلی مذموم نیست، بلکه با بررسی دقیق آیات و روایات اسلامی مشخص می‌شود که این مفهوم هم بار مثبت دارد و هم جنبه منفی. قرآن کریم حزن را به دو دسته منفی و مثبت تقسیم می‌کند و در ذیل آیات گوناگون به مؤلفه‌ها و شاخصه‌های هر یک می‌پردازد (۲۱). حزن و اندوه ممدوح برای پاکیزگی روح و مجرای تطهیر آن است. پیامبر اکرم (صلی‌الله علیه و آله و سلم) فرمودند: علیکم بالحزن فإنه مفتاح القلب (۲۲). معمولاً آثار حزن ممدوح در قلب انسان‌های الهی و وارسته قرار دارد چنانکه امام صادق (علیه‌السلام) فرمودند: إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ كُلَّ قَلْبٍ حَزِينٍ (۲۳). حضرت علی (علیه‌السلام) در وصف یاوران حضرت مهدی می‌فرماید: آنان شیران روز و راهبان شب، در حزن ممدوح معمولاً فرد بدور از چشمان دیگر در پیشگاه الهی خائف و گریان است که این اشک و ناله به گفته مارک اورل از روانشناسان غربی، غم و غصه نیست بلکه یک دنیا وقار و سنگینی و مجد است (۲۴). اما حزن مذموم از منظر اسلام نوعی بیماری تلقی شده است. امام علی می‌فرماید: الغم مرض النفس. الحزن یهدم الجسد. حزن و اندوه ناپسند علاوه بر اینکه در چهره فرد نمایان است به طور مستقیم در جسم وی تأثیر منفی گذاشته و باعث کاهش وزن و انواع بیماری‌ها می‌شود (۲۵). هر چند که در حزن ممدوح فرد در معیت پروردگار احساس آرامش و امنیت می‌کند و بر قلب او سکنه و وقار وارد می‌شود و روح امیدواری به زندگی و آینده در او تقویت می‌شود اما حزن مذموم منشا

۲- استقامت: خداوند به استقامت پیشگان در دین بشارت می‌دهد که با صبر و تحمل، حزن و ترس به آنها راه پیدا نمی‌کند. «إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا» (فصلت/۳۰) در حقیقت، کسانی که گفتند: «پروردگار ما خداست سپس ایستادگی کردند، فرشتگان بر آنان فرود می‌آیند [و می‌گویند]: «هان، بیم مدارید و غمین مباشید»، ثُمَّ اسْتَقَامُوا» یعنی استقامت بر اطاعت از خدا و اداء فرایض» (۲۷). إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (احقاف/۱۳) «محققاً کسانی که گفتند: «پروردگار ما خداست» سپس ایستادگی کردند،

بیمی بر آنان نیست و غمگین نخواهند شد.

۳- تقوا: ایمان و تقوا، خصلت ریشه‌دار اولیای خداست که از عوامل مهم رهایی از حزن می‌باشد. «فَمَنْ اتَّقَىٰ وَ أَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (اعراف/۳۵) «پس هر کس به پرهیزگاری و صلاح گراید، نه بیمی بر آنان خواهد بود و نه اندوهگین می‌شوند». «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا وَ كَانُوا يَتَّقُونَ» (یونس/۶۲-۶۳) «آگاه باشید که بر دوستان خدا نه بیمی است و نه آنان اندوهگین می‌شوند. همانان که ایمان آورده و پرهیزگاری ورزیده‌اند». «وَ يُبْحِیَ اللَّهُ الَّذِينَ اتَّقَوْا بِمَفَازَتِهِمْ لَا يَمَسُّهُمُ السُّوءُ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (زمر/۶۱) «و خدا کسانی را که تقوا پیشه کرده‌اند، به [پاس] کارهایی که مایه رستگاری‌شان بوده، نجات می‌دهد. عذاب به آنان نمی‌رسد و غمگین نخواهند گردید».

۴- توکل به خدا: اگر مومنین به این نکته مهم توجه داشته باشند که همه کارها به اذن الله انجام می‌شود و به خدا توکل داشته باشند از حزن و اندوه مصون می‌مانند. «إِنَّمَا النَّجْوَىٰ مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزَنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَ ... وَ عَلَىٰ اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» (مجادله/۱۰).

۵- ایمان: خداوند متعال می‌فرماید: اگر شما اهل ایمان و عمل صالح باشید، هیچ حزنی به شما راه پیدا نمی‌کند. «مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَ الْيَوْمِ الْآخِرِ وَ عَمِلَ صَالِحًا فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره/۶۲ و ۲۷۷؛ مائده/۶۹) «هر کس به خدا و روز بازپسین ایمان داشت و کار شایسته کرد، پس اجرشان را پیش پروردگارشان خواهند داشت و نه بیمی بر آنان است و نه اندوهناک خواهند شد». در آیات دیگری نیز چنین مضمون مشابهی وجود دارد (۲۸).

۶- شهادت: کسانی که برای دفاع از دین در راه خدا جهاد می‌کنند و در این راه به شهادت می‌رسند اینان نیز رهایی یافتگان از حزن و اندوه می‌باشند. «فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَ يَسْتَشِيرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (آل عمران/۱۷۰) «به آنچه خدا از فضل خود به آنان داده است شادمانند و برای کسانی که از پی ایشانند و هنوز به آنان نپیوسته‌اند شادی می‌کنند که نه بیمی بر ایشان است و نه اندوهگین می‌شوند». شهیدان گروهی هستند که از آنچه خداوند به آنها

اضطراب و نگرانی و یاس و ناامید از زندگی می‌شود و شخص دچار اختلالات عاطفی و روانی کاهش نیرو و نواسانات روحی می‌شود و زندگی عادی و طبیعی مثل دیگران از وی سلب می‌شود. وجه مشترک افسردگی و حزن، همان حزن مذموم در قرآن است که خداوند متعال نسبت به دچار شدن این نوع از حزن به مؤمنان هشدار داده است و آنان را از افتادن در این بیماری روحی و روانی بر حذر داشته است. همانطور که در تعریف واژه حزن بیان شد حزن به معنی اندوه شدید، مخالف سرور و فرح است و در جای جای قرآن مقصود از حزن مذموم همان اندوه شدید و نگرانی است چنانکه که تعریف در افسردگی نیز بیان شد همان حالت اندوه و حزن و خلاف سرور و بهجت است. با این اوصاف در لابلای آیات به عوامل بوجود آورده و از بین برنده آن نیز اشاره نموده و برای محزونان آثاری بیان کرده است.

۲-۴- عوامل پیشگیری از افسردگی از منظر قرآن

قرآن کریم برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری روحی و روانی، دستوراتی را بیان می‌کند که یک فرد با توجه و عمل به آن می‌تواند خود را از آن مصون کند و از مهمترین این دستورات متوجه نمودن فرد به مبدأ و فاعل حقیقی کارها و مالک هستی است. معمولاً حزن از جایی سرچشمه می‌گیرد که فرد، احتمال ضرری را بدهد و به خاطر از دست دادن نفع یا برخورد با ضرر غم و اندوه، متوجه او خواهد شد و تحقق این خوف و اندوه وقتی قابل تصور است که آدمی برای خود حقی نسبت به آن چیزی که از آن اندوه دارد قائل باشد، مثلاً خود را مالک فرزند یا مقامی را حق خود بداند و اما چیزی را که می‌داند به هیچ وجه بین او و آن چیز علقه و رابطه‌ای نیست، هیچ وقت درباره آن اندوهی پیدا نمی‌کند. پس اگر کسی معتقد به این است که تمامی عالم و تک تک موجودات آن و حتی وجود خودش ملک مطلق خدای سبحان است و احدی در این ملکیت شریک او نیست، قهراً خود را نیز مالک هیچ چیز نمی‌داند و هیچ چیزی را حق خود به حساب نمی‌آورد تا درباره آن دچار اندوه شود و این یکی از مراحل تسلیم خدا شدن و در نتیجه مصون ماندن از حزن و افسردگی است. در ذیل به برخی از مهمترین عوامل مصونیت از حزن اشاره می‌شود:

۱- اخلاص: اخلاص راهی برای مصونیت از حزن است: «بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَ هُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره/۱۱۲) «آری، هر کس که خود را با تمام وجود، به خدا تسلیم کند و نیکوکار باشد، پس مزد وی پیش پروردگار اوست و بیمی بر آنان نیست و غمگین نخواهند شد». مفسران بیان کرده‌اند «اسلم» به معنی خالص کردن عمل برای خداوند است و محسنین نیز همان مخلصین می‌باشند که عملشان صرفاً برای خدا می‌باشد (۲۶) و از همین رو می‌باشند که از خوف و اندوه رهایی می‌یابند.

اعطا می‌کند خشنود می‌گردند و غم و اندوه از آنان دور است و در جوار رحمت الهی از رزق‌های آسمانی بهره‌مند می‌شوند.

۷- عمل صالح: از دیگر عوامل نجات دهنده از حزن، انجام عمل صالح می‌باشد که در سوره‌های بقره ۶۲، مائده ۹، انعام ۴۸، و اعراف ۳۵ ایمان و انجام عمل صالح به عنوان یکی از راه‌های مصونیت از حزن و افسردگی بیان شده است. «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ» «کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده و نماز بر پا داشته و زکات داده‌اند، پاداش آنان نزد پروردگارشان برای آنان خواهد بود و نه بیمی بر آنان است و نه اندوهگین می‌شوند» (بقره/۲۷۷). مصداق عمل صالح در این آیه، نماز و پرداخت زکات می‌باشد. از مصداق‌های دیگر عمل صالح که سبب مصونیت از حزن می‌شود، انفاق می‌باشد که در سوره بقره آیات ۲۶۲ و ۲۷۴ انفاق در خفا و آشکار و بدون منت و اذیت، دلیل از بین رفتن حزن معرفی شده است.

۸- عبودیت: بندگی خداوند رمز بیمه شدن از اندوه‌ها و غم‌ها در دنیا و آخرت می‌باشد. «یا عبادِ لَا خَوْفٌ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ وَ لَا أَنْتُمْ تَحْزَنُونَ» (زخرف/۶۸) این آیه شریفه خطاب است که خدای تعالی در قیامت به بندگان خود دارد و عبودیت را شرطی برای رهایی از حزن و داخل شدن در بهشت می‌داند (۲۹).

۹- پذیرفتن ولایت الهی: آن دسته از انسان‌هایی که ولی خدا هستند و ولایت او را در همه شؤونات زندگی خود می‌پذیرند نیز رها یافته از غم و اندوه می‌باشند. «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (یونس/۶۲) اولیاء‌الله کسانی هستند که خدا از آنها راضی است و حب به خدا دارند (۳۰). اولیای خدا تنها مؤمنین‌اند، زیرا خدای تعالی خود را ولی آنان در حیات معنویشان دانسته و فرموده: «وَ اللَّهُ وَلِيُّ الْمُؤْمِنِينَ». (آل عمران/۶۸).

۳- یافته‌ها

با مطالعه و بررسی آیات قرآن مشخص گردید انسان‌ها در دنیا و آخرت دچار حزن و افسردگی می‌شوند. عوامل اخروی افسردگی مربوط به جهنمیان می‌باشد که با مشاهده پرونده اعمال سیاه و دیدن و چشیدن عذاب اخروی دچار حزن شدید می‌شوند که آیات بسیاری از قرآن کریم این سیمای محزون کافران و ظالمان و گنهکاران را ترسیم می‌کند. همانند آیات: «حَتَّىٰ إِذَا فَتَحْنَا عَلَيْهِمْ بَابًا ذَا عَذَابٍ شَدِيدٍ إِذَا هُمْ فِيهِ مُبْلِسُونَ» (مومنون/۷۷) «تا وقتی که دری از عذاب دردناک بر آنان گشودیم، بناگاه ایشان در آن [حال] نومید شدند.» در روز قیامت مجرمان به علت گناهی که مرتکب شده‌اند از رحمت خدا مأیوس می‌شوند و این یأس و ناامیدی آنها را دچار غم و اندوه می‌گرداند (۳۱). «إِنَّ الْمُجْرِمِينَ فِي عَذَابٍ جَهَنَّمَ خَالِدُونَ لَا يُفْتَرُ عَنْهُمْ وَ هُمْ فِيهِ مُبْلِسُونَ» «بی‌گمان، مجرمان در عذاب جهنم ماندگارند. [عذاب] از آنان

تخفیف نمی‌یابد و آنها در آنجا نومیدند» (زخرف/۷۵-۷۴). در کنار عوامل بوجود آورنده حزن در آخرت و ترسیم سیمای محزونان در قیامت، قرآن کریم با نگاهی دقیق و عمیق به عوامل و مصادیق بوجود آورنده حزن و افسردگی در دنیا نیز اشاره می‌کند که این موضوعات متلاطمه بسیاری از افراد جامعه می‌باشد که در ادامه به برخی از این مصادیق اشاره می‌شود:

۱- عقوبت گناهان در دنیا: سنت‌های الهی به گونه‌ای است که افرادی که در این دنیا اصرار به گناه دارند و به حقوق خود، دیگران و اجتماع تعدی و تجاوز می‌کنند و اعتنایی به قوانین و فرامین الهی ندارند، اینان نه تنها در قیامت بلکه در همین دنیا نیز به عقوبت گناه خود گرفتار شده و پس از نزول عذاب الهی بر آنان، دچار حزن و افسردگی شدیدی می‌شوند «فَإِذَا جَاءَ وَعْدُ الْآخِرَةِ لِيَسُوءُوا وُجُوهَهُمْ» (اسراء/۷) آیه درباره فساد و ظلم بنی‌اسرائیل می‌باشد که پس از فساد دوم در زمین خداوند بندگانی را به سوی آن‌ها می‌فرستد که آنها را خوار و ذلیل می‌کند و حزن و اندوه را در چهره‌هایشان آشکار می‌سازند (۳۲). این حزن و اندوه مگر با توبه و بازگشت به سوی خدای متعال و پرداخت حقوق دیگران برطرف نمی‌شود. «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ» (زمر، ۵۳).

۲- ضرر جانی و مالی: معمولاً یکی از عوامل مهم و علل شایع و رایج در ایجاد افسردگی در افراد، هنگامی است که ضرر مالی یا جانی به آنها می‌رسد و در این موارد معمولاً فرد نمی‌تواند در برخورد با مشکلات بوجود آمده به درستی برخورد کند و به همین دلیل عوامل بوجود آورنده افسردگی در وی آرام آرام شروع می‌شود، اما خداوند مؤمنین را از غصه خوردن در این موارد نهی کرده و می‌فرماید. «وَ لَا تَهِنُوا وَ لَا تَحْزَنُوا» (آل عمران/۱۳۹) این آیه آرامش و تسلیتی برای مؤمنین است از آن جهت که به جان و اموال آنها نقصی رسیده و آنها را محزون ساخته است (۳۳). قرآن کریم زوال و کمبود نعمت دنیا مثل خشکسالی و عدم نزول باران، را سبب غم و اندوه برای برخی می‌داند (۳۴) «وَ إِن كَانُوا مِن قَبْلِ أَنْ يُنْزَلَ عَلَيْهِمْ مِنَ قَبْلِهِ لَمُبْسِينَ» (روم/۴۹-۴۸) گاهی اوقات مؤمنان به واسطه عدم آگاهی، اندوه ناشستن نعمت‌های دنیا را می‌خورند، اما خداوند از آنان می‌خواهد غم از دست دادن نعمت‌ها را نخورند «لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ» (زخرف/۵۵) و آنگاه به آنها لطف می‌کند تا متوجه اشتباه خود شوند و پس از آگاهی از اشتباه خود، غم و اندوه از آنها زائل می‌شود. خدای متعال به طور کلی از مسلمان‌ها می‌خواهد تا غم از دست دادن لذات و نعمت‌های دنیا و زینت آن را نخورند و با ارائه بینش توحیدی از آن‌ها می‌خواهد در مقام رضا باشند، چرا که در سرای آخرت بهتر از آن نصیبشان خواهد شد (۳۵). بنابراین افراد در مواجهه با کمبود نعمت‌های دنیوی با توجه به مبدا هستی خود و انتظار نعمت‌های بیشتر

می‌گویند: «سپاس خدایی را که اندوه را از ما بزدود، به راستی پروردگار ما آمرزنده [و] حق شناس است».

۲- توجه به امداد خدا: همانطور که مطرح شد یکی از عوامل ایجاد افسردگی در افراد، احساس تنهایی کردن در برابر حوادث و سختیها است و این احساس تنهایی سبب ایجاد افسردگی می‌شود که قرآن توجه به امداد و همراهی خدا را در همه مکان‌ها و زمان‌ها با انسان، عاملی برای برطرف کردن حزن می‌داند و این امداد در نهایت باعث آرامش و رهایی از غم و اندوه می‌گردد. «لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا» (توبه/۴۰).

۳- توجه به عزت و شنوبی خدا: خدای تعالی با یادآوری عزت و قدرت و سمیع بودن خود، پیامبر را از حزن و اندوه خارج می‌سازد. «وَلَا يَحْزَنْكَ قَوْلُهُمْ إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ» (یونس/۶۵) خداوند بلند مرتبه همواره سمیع بر سخنان و قدرتمند بر کيفرشان می‌باشد، پس نباید گفتار مشرکان باعث اندوه مؤمنان شود (۴۲). بنابراین اطلاع از این نکته مهم که خدا آگاه بر احوال و مشکلات او است، و خدا این قدرت را دارد که مشکلات را از فرد دور کند، خود سبب رفع افسردگی می‌شود.

۴- دعا: از جمله مهمترین عوامل نجات از حزن، درخواست از خدا و دعا برای رفع آن می‌باشد. «وَنُوحًا إِذْ نَادَى مِنْ قَبْلُ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَنَجَّيْنَاهُ وَأَهْلَهُ مِنَ الْكَرْبِ الْعَظِيمِ» (انبیاء/۷۶) «و نوح را [یاد کن] آن گاه که پیش از [سایر پیامبران] ندا کرد، پس ما او را اجابت کردیم، و وی را با خانواده‌اش از بلای بزرگ رهانیدیم.» «وَلَقَدْ نَادَانَا نُوحٌ فَلَنجَمْنَا الْمَجِیْمُونَ وَ نَجَّيْنَاهُ وَ أَهْلَهُ مِنَ الْكَرْبِ الْعَظِيمِ» (صافات/۷۶-۷۵) «و نوح، ما را ندا داد و چه نیک اجابت‌کننده بودیم و او و کسانش را از اندوه بزرگ رهانیدیم» حضرت یونس نیز پس از دعا به درگاه خداوند، از شکم ماهی و غم عذاب در آن نجات یافت. «فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَ نَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَ كَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ» «پس [دعای] او را برآورده کردیم و او را از اندوه رهانیدیم و مؤمنان را [نیز] چنین نجات می‌دهیم» (انبیاء/۸۸). همچنانکه یونس از ۷ غم نجات یافت، ایمان آوردگان نیز اگر با اخلاص و خضوع به درگاه خدا دعا کنند، آنان نیز نجات می‌یابند (۴۳).

۵- نماز: هر وقت انسان افسرده شود با نماز خواندن می‌تواند حزن خود را برطرف کند، زیرا که نماز یاد خدا و یاد خدا سبب آرامش انسان می‌شود. «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد/۲۸). «وَلَقَدْ نَعَلِمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرَكَ بِمَا يَقُولُونَ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَ كُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ» «و قطعاً می‌دانیم که سینه تو از آنچه می‌گویند تنگ می‌شود. پس با ستایش پروردگارت تسبیح گوی و از سجده کنندگان باش» (حجر/۹۸-۹۷). «یضیق صدرک» کنایه از غم می‌باشد (۴۴). همچنانکه بعضی گفته‌اند از نمازگزاران باش و با حضور دل مشغول نماز شو تا از غم نجات یابی (۴۵).

اخروی، به زندگی امیدوار خواهند شد و همین امید و نشاط راهی مهم برای رهایی آنان از افسردگی است.

۳- حسد: از جمله عوامل بوجود آورنده افسردگی حسد است و این یکی از بیماری‌های اخلاقی که انسان‌ها بدان دچار می‌شوند. شخص حسود هیچ‌گاه تاب و تحمل رسیدن نعمتی به دیگران را ندارد و از این‌که ببیند شخصی به کمال و موفقیتی برسد و او فاقد آن کمال باشد و نتواند بدان دست یابد، غمگین و افسرده می‌شود. در قرآن به این رذیله اخلاقی اشاره شده است: «إِنَّ تَمَسُّكُمْ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَ ...» (آل عمران/۱۲۰) «إِنَّ تَصِيبَكَ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ» (توبه/۵۰) در این آیات به حسادت دشمنان نسبت به مؤمنان پرداخته شده است که منافقین از پیروزی مؤمنان اندوهگین شده و نسبت به آن‌ها حسادت می‌ورزند (۳۶). علت این حسادت که مایه حزن و اندوه آن‌ها گردیده است: ظهور اسلام و پیروزی مسلمین، غنایم به دست آمده و به طور کلی به دست آوردن هر خیر و منفعتی برای مؤمنین می‌باشد (۳۷).

۴- ترس از شکست و دشمن: یکی از عامل مهم دیگری که سبب ایجاد افسردگی در بین افراد می‌شود ترس از شکست در برابر دشمنان و سختی‌ها است و این عدم اعتماد به نفس که نمی‌توانند در برابر دشمنان و سختی‌ها مقاومت کنند دچار غم و افسردگی می‌شوند. به طور کلی در شکست‌ها هنگامی که انسان‌ها احساس کنند خداوند آن‌ها را مورد توجه خویش قرار نداده و از سوی او یاری نمی‌شوند، دچار حزن و اندوه می‌گردند. اما قرآن کریم همواره این نکته را متذکر می‌شود که خداوند همیشه همراه و پشتیبان مؤمنان است و نباید ترس از شکست داشته باشند و اندوه به خود راه دهند و از مؤمنان می‌خواهد در سختی‌ها و شدائد همواره به یاد خدا بوده چرا که معیت و نصرت و محافظت خدا همواره با مؤمنان است (۳۸). «إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَ أَتَدَّهُ بِجُودٍ لَمْ تَرَوْهَا» (توبه/۴۰) در این آیه حزن به نظر اکثر مفسرین به معنی ترس آمده و گفته شده حزن اندوهی است که از ترس ناشی می‌شود (۳۹). در واقع خداوند در این آیه خطاب به مؤمنان می‌گوید اگر در مسیر حق و صراط مستقیم باشید دیگر نباید از اندوه دشمنان و سختی‌ها بترسید و اندوهگین و افسرده شوید، چرا که خداوند همیشه و در همه حال ناظر بر احوال انسان‌ها می‌باشد (۴۰).

۳-۱- عوامل رفع حزن

۱- آموزش خدا: آن‌دسته از افرادی که بخاطر ارتکاب گناهان دچار افسردگی و غم و اندوه شدند با توبه به درگاه الهی، از آموزش الهی بهره‌مند می‌شوند و حزن و اندوه و افسردگی از آنان زایل می‌شود (۴۱). «وَ قَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ» (فاطر/۳۴) و

۴- نتیجه گیری

قرآن کریم کتاب هدایتی است که تکامل و رسیدن آدمی به سعادت را در گرو تعادل و سلامت جسمی و روانی می‌داند. در مسأله افسردگی و حزن، قرآن کریم در مرحله اول بحث پیشگیری را مطرح می‌سازد و در این زمینه توجه و عمل افراد به دستورات دین را عامل مهمی در مصونیت بخشی از افسردگی می‌داند؛ چرا که افسردگی معمولاً زمانی بوجود می‌آید که شخص در برابر سختی‌ها و مشکلات زندگی که از جنبه فردی و اجتماعی نمودهای مختلفی دارد تحمل و صبر خود را از دست داده و خود را شخص شکست خورده می‌داند و آرام آرام از درون دچار افسردگی می‌شود. قرآن کریم در این مرحله نیز برای رفع حزن و افسردگی مجدداً توجه افراد را به فرامین دینی جلب می‌کند و همواره این مسأله را متذکر شده که کارها و امور در دست خدا است و بدون اذن او هیچ امری اتفاق نمی‌افتد و بسیاری از سختی‌ها و دشواری‌ها که به انسان روی می‌آورد به اذن الله، برای آزمایش او است و اینجا است که شخص همه کارها را در دست خدا می‌داند و همین بینش صحیح دینی سبب می‌شود که افسردگی و حزن از او زائل شود. بنابراین توجه و عمل به دستورات شرع مقدس هم عامل مهمی برای مصونیت از افسردگی و هم برای رهایی از آن است چرا که یک مؤمن حقیقی به مبدأ و معاد عالم، هیچ گاه دچار افسردگی و حزن مذموم نمی‌شود.

۶- بهشت: از آن جهت که بهشت منبع و سرچشمه همه خوبی‌ها است هیچ غم و اندوهی در آن راه ندارد و افراد با وارد شدن در آن تمام غم‌هایشان زوده خواهد شد (۴۶). «ادْخُلُوا الْجَنَّةَ لَا خَوْفٌ عَلَيْكُمْ وَلَا أَنْتُمْ تَحْزَنُونَ» (اعراف/۴۸-۴۹). «جَنَّاتٌ عَدْنٍ ... وَ قَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ» (فاطر/ ۳۳-۳۴). در روایت آمده است که دنیا زندان مؤمن و محل ناراحتی و اندوه او می‌باشد (۴۷) و با وارد شدن به بهشت تمامی غم و اندوه از او زایل می‌شود (۴۸).

۷- توجه به برتری مومن: خداوند مومنان را با برتری دادن و عظمت بخشیدن از حزن رهایی می‌بخشد. «وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ» (آل عمران/۱۳۹) این برتری که خداوند به مومنان می‌دهد یا در بهشت است یا غلبه بر دشمنان در دنیا می‌باشد.

۸- توجه به پشتیبانی ملائکه: خداوند متعال به استقامت پیشگان در دین بشارت می‌دهد که هیچ غم و اندوهی نداشته باشند زیرا که ملائکه پشتیبان آن‌ها هستند. «تَنْزِيلٌ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ» (فصلت/۳۰).

۹- لطف و منت خدا: خداوند از روی لطف و رحمت خود همواره بر مؤمنان منت نهاده و آن‌ها را از غم و اندوه نجات می‌دهد. «وَلَقَدْ مَنَّا عَلَىٰ مُوسَىٰ وَ هَارُونَ وَ نَجَّيْنَاهُمَا وَ قَوْمَهُمَا مِنَ الْكَرْبِ الْعَظِيمِ» «و در حقیقت، بر موسی و هارون منت نهادیم و آن دو و قومشان را از اندوه بزرگ رهانیدیم.» (صافات/۱۱۵-۱۱۴).

برای مشاهده منابع این مقاله، به متن انگلیسی مراجعه شود.

December 30, 2013

Review Article

الاكتئاب وعوامل إزالته باعتبارها مؤشرات الصحة النفسية، من وجهة نظر القرآن الكريم

حسين تقى پور^١^١ العلوم القرآنية، جامعة العلوم الإسلامية، طهران، إيران

*Corresponding author: Hossein Taghipur, Department of Quranic Sciences, University of Islamic Sciences, Tehran, IR Iran. Tel: +98-969111579160, E-mail: noremobin_111@yahoo.com

Received: September 24, 2013; Revised: September 24, 2013; Accepted: November 20, 2013

السياق: الاكتئاب هو مرض شائع بين البشر، وبسبب عوامل مختلفة من المرضى يعانون من اضطرابات نفسية وليس لديهم حياة صحية. في القرآن الكريم، وذكر كلمة "الحزن" مرادف لعلاج الاكتئاب، وأيضاً كلمات أخرى مثل "الحزن"، "الأسف"، "الكرب"، "الضيق" و"الحزن" والمشار إليها. من وجهة نظر القرآن الكريم، وينقسم إلى نوعين الحزن كما أشاد وأدان، يشير الحزن أدان للاكتئاب، ولكن الحزن أشاد ضروري للتميز والتنمية. في نمط الحياة الإسلامية، والذي القرآن الكريم وسلوك الرسول الكريم ومبين له هم أساس لها، والتركيز على الصحة النفسية والوقاية من الحزن والأسى هي من بين المؤشرات الأكثر أهمية والفهارس. الدراسة الحالية تهدف إلى منع وعلاج الاكتئاب، وفقاً لنمط الحياة الإسلامية.

اقتناء الأدلة: القرآن الكريم، وروايات وسلوك السجين وجرى تقييم لتقنين أسلوب الحياة القرآنية، وتوفير وسائل الوقاية والعلاج من الاكتئاب، وصفيًا وتحليليًا. **النتائج:** في الخطوة الأولى، ويساعد على القرآن الكريم الناس على تجنب الاكتئاب ويدخل في هذا الصدد عوامل مثل "صدق"، "المقاومة"، "الفضيلة"، "الثقة بالله"، "الإيمان"، "العمل الصالح" وغيرها. كعوامل حماية الحزن. حفنة من آيات القرآن الكريم، مع الدقيق ودقيق نظرة، وأشر إلى أسباب الحزن مثل "عقاب الخطايا في الدنيا والآخرة"، "الحسارة المالية والبشرية"، "الغيرة"، "الفشل"، "الخوف العدو"، وغيرها القرآن، وهذا كتاب هداية، عن طريق سحب انتباه الإنسان إلى بعض الملاحظات المعرفي التربوي مثل "المساعدات الإلهية"، "العبادة"، "الصلاة"، "رحمة الله"، "دعم الملائكة" وبعض وسائل أخرى يدخل الاكتئاب والحزن إزالة العوامل.

الاستنتاجات: من خلال تحليل وتقييم آيات القرآن الكريم والروايات الإسلامية، وخلص إلى أن يتم تقسيم الحزن إلى نوعين كما أشاد وأدان التي أشاد الحزن مكرس لالصالحين ورجال الله والهدوء والطمأنينة، وزيادة متوسط العمر المتوقع من بين خصائص هذا النوع من الحزن. وفقاً لنصوص الدينية، والحزن أدان هو الاكتئاب النفسي الذي يصيب عادة الأشخاص الذين لا يستطيعون تحمل المشاق وتحديات الحياة وتفقد توازنها العقلي. هذا النوع من الحزن يمكن منعها ومعالجتها، وفقاً لأوامر القرآنية ونمط الحياة القرآنية التالية.

الكلمات المفتاحية: لايف ستايل، الاكتئاب، الحزن، الصحة النفسية

التطبيق في مجال السياسات الصحية والعلاج/التعلم والبحوث الطبي:

هذه الدراسة تساعد في إبراز أهمية موقع وحقوق البيئة في النمط المعيشي الإسلامي، في منظور القرآن والروايات.

The translated version of: <http://dx.doi.org/10.5812/ilch.12179>Copyright © 2013, Quran & Etrat Center, The Ministry of Health and Medical Education; Published by Kowsar Corp. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.