

مطالعات اسلامی: علوم قرآن و حدیث، سال چهل و هفتم، شماره پیاپی ۹۴
بهار و تابستان ۱۳۹۴، ص ۹۷-۷۹

شناخت درمانی افسردگی با تکیه بر آموزه‌های قانونمند قرآنی*

فاطمه موسوی

دانش آموخته دکتری تفسیر تطبیقی دانشگاه قم، مربی پاره وقت دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز

Email: Famo0912@yahoo.com

دکتر محمد جواد نجفی^۱

استادیار گروه علوم قرآنی و حدیث دانشگاه قم

Email: Najafi4964@yahoo.com

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، استنباط آموزه‌هایی قانونمند از آیات کریمه است که در درمان شناختی اختلال افسردگی سودمند می‌باشد. استنباط قانونمند این آموزه‌ها بر پایه قرائن لفظی کلام مانند واژگان تأکیدی و معنای وضعی واژگان، همچنین تأویل کلام بر پایه قاعده تقسیم ثنایی و روش تفسیری قرآن به قرآن و در برخی موارد به قرینه روایات صورت می‌گیرد. یافته‌های این پژوهش، آموزه‌های قانونمند «یاد الهی به عنوان اولین راه‌بست ورود افکار منفی»، «همگانی و همیشگی بودن فراز و نشیب‌های زندگی»، احساس رضایت با اعمال قانون شکر» و «غم، جزای غم» هستند که می‌توانند جایگزین‌های مناسبی برای افکار افسرده‌ساز شوند. رویکرد درمانی در تفسیر آیات و قرآن‌محور بودن آموزه‌های درمان‌گر، رهاوردی نو در حوزه‌های تفسیر و علم روان‌شناسی بالینی و مشاوره است.

کلیدواژه‌ها: افسردگی، شناخت‌درمانی، آموزه‌های شناختی قرآن.

*. تاریخ وصول: ۱۳۹۲/۰۴/۳۰؛ تاریخ تصویب نهایی: ۱۳۹۲/۱۱/۲۸.
۱. نویسنده مسئول

مقدمه

افسردگی^۱ به معنای دلتنگی و پژمردگی (عمید، ۱۷۴)، در اصطلاح به حالت مرضی - عاطفی گفته می‌شود که با احساس نومیدی، بی‌کفایتی، گناه و ترس همراه است. (شعاری نژاد، ۱۰۳) براساس نظر انجمن روان‌پزشکی آمریکا در صورتی می‌توان گفت فردی مبتلا به افسردگی است که حداقل پنج مورد از این نشانه‌ها، دست‌کم برای مدت دو هفته، در او دیده شود: خلق و خوی گرفته، فقدان لذت، تغییر کلی در اشتها، آشفتگی خواب، احساس رخوت و سستی، از دست دادن نیرو و توان یا احساس خستگی، احساس بی‌ارزش بودن و تمایل به احساس گناه، از دست دادن توانایی تمرکز حواس، داشتن تفکراتی در مورد مرگ و خود کشی. (پاول، ۴۸)

شناخت درمانی، از میان روش‌های روان‌درمانی بیشترین اثر گذاری را درمان افسردگی دارد. (Richard, 15) زیرا این اختلال با انحراف در پردازش اطلاعات تداوم پیدا کرده، شدت می‌یابد. (لی هی، ۲۱۸) همچنین شناخت‌درمانی، در کاهش خطر بازگشت افسردگی نقش به‌سزایی دارد. (Richard, 15)

در متون حدیثی نیز یقین به عنوان بالاترین درجه شناخت واقعی (راغب اصفهانی، ۸۹۲) اعم از خداشناسی، خودشناسی و پیرامون‌شناسی، برطرف‌کننده اندوه و افسردگی معرفی شده است. (مجلسی، ۲۱۲/۷۴)

الگوی شناختی بر این بنا استوار است که هیجان‌ها و رفتارهای افراد، تحت تأثیر ادراک آن‌ها از رخدادها قرار می‌گیرد. (افقه، ۲۹ به نقل از بک، ۱۹۶۴؛ الیس، ۱۹۶۲) درمان‌شناختی، در راستای نشانه‌های بیماری و در طی افسردگی به بیمار کمک می‌کند تا بینشی را برای کنترل و بی‌اثر کردن عکس‌العمل‌های خودکار خویش به‌دست آورد. (Beck, ۱۳۰)

اولین گام در شناخت‌درمانی، بررسی پیشینه‌ی زندگی بیمار است تا الگوها و اولویت‌های اصلی زندگی او شناسایی (همان، ۱۳۱) و بر پایه‌ی آن‌ها، آموزه‌های شناختی طراحی شوند. هم‌سویی آموزه‌های شناختی با الگوهای ارزشی فرد، پذیرش آموزه‌ها را بیشتر کرده، کارایی مشاوره را بالا می‌برد. (احمدی، ۱۱۴) بنابر همین اصل درمان‌های قرآنی برای کسانی کارایی دارد که آن را باور داشته، به عنوان یک الگوی ارزشی از آن بهره می‌برند.

یکی از عوامل انحراف در پردازش اطلاعات، افکار منفی فرد نسبت به خویشتن و

پیرامونش است (کراز، ۷۲) بر همین اساس در پژوهش حاضر تلاش شده تا با استنباط از آیات، آموزه‌هایی ارائه شود که جایگزین‌های مناسبی برای افکار منفی و خطاهای شناختی در افسردگی باشد. در همین راستا، پرسش‌های زیر مطرح می‌شود:

آموزه‌های قرآنی در شناخت درمانی افسردگی کدام‌اند؟

این آموزه‌ها چگونه در شناخت درمانی افسردگی اثر گذارند؟

پیشینه پژوهش

اولین بار الیس^۱ (۱۹۶۲) و بک^۲ (۱۹۶۳)، به‌طور جداگانه استفاده از روش شناخت‌درمانی در افسردگی را مطرح کردند. (بلک برن و دیگران، ۴۱) در چند دهه اخیر، نقش آموزه‌های دینی در شناخت درمانی افسردگی، توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده است. (فقیهی و دیگران، ۹۶) در آغاز کتاب‌هایی با موضوع روان‌شناسی قرآنی مانند «قرآن و روان‌شناسی» (نجاتی، ۱۳۷۷) گریزی به روان‌درمانی قرآنی نیز زده، آموزه‌هایی ارائه داده‌اند که در درمان مشکلات شخصیتی به‌طور عموم قابل استفاده‌اند. سپس موضوع روان‌درمانی قرآنی به‌طور ویژه توجه قرآن‌پژوهان را به خود جلب نمود. از این میان کتاب «روان‌درمانی با کلام آسمانی» (خلجی موحد، ۱۳۷۹) آموزه‌هایی قرآنی در درمان مشکلات شخصیتی به‌طور عموم ارائه نموده است. پژوهش‌هایی در دهه‌ی اخیر انجام شده که به‌طور جداگانه به درمان افسردگی با رویکرد اسلامی پرداخته‌اند. این پژوهش‌ها عموماً حدیثی محور بوده، کمتر از آموزه‌های قرآنی بهره جسته‌اند. از این میان کتاب «رضایت از زندگی» (پسندیده، ۱۳۸۴)، به برخی از گزاره‌های شناختی در درمان افسردگی اشاره شده است. همچنین می‌توان به پژوهش «کاربرد شناخت - رفتار درمانگری در درمان افسردگی با تأکید بر دیدگاه اسلامی» (فقیهی و خدایاری فرد) اشاره کرد. در این پژوهش تنها در یک مورد از آیات قرآن استفاده شده است.^۳ (همان، ۱۰۴)

ضرورت پژوهش

1 Ellis

2 Beck

۳. از گزاره قرآنی «وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ»، آموزه‌ی «انسان به‌عنوان برجسته‌ترین مخلوق» را استنباط کرده، از آن برای پرورش عزت نفس مراجع استفاده نموده‌اند.

پیشینه‌ی یاد شده، خلاء وجود پژوهش‌های قرآن محور در شناخت‌درمانی افسردگی را آشکار می‌کند. توجه به دو نکته دیگر، ضرورت نیاز به چنین پژوهش‌هایی را هم نشان می‌دهد. از یک سو کارشناسان سازمان بهداشت جهانی برآورد کرده‌اند که حدود شش درصد از کل جمعیت جهان معادل سیصد میلیون نفر، از فشارهای روانی رنج می‌برند. آغاز هشتاد درصد از بیماری‌های جسمی، همراه با فشار روانی می‌باشد. به گونه‌ای که امروزه فشار روانی به عنوان بیماری تمدن جدید فراگیر شده است. (استورا، ۲۰) همچنین بر اساس مطالعاتی در مورد میزان شیوع افسردگی در اروپا و آمریکا، برآورد شده است که بین ۹ تا ۲۶ درصد زنان و ۵ تا ۱۲ درصد مردان در طول زندگی خود یک بیماری افسرده‌ساز عمده داشته‌اند. (بلک برن و دیگران، ۱۷: ۱۳۷۴ به نقل از روبینز و همکاران، ۱۹۸۴؛ بلاکر و کلار، ۱۹۸۷) از سوی دیگر یکی از ویژگی‌هایی که برای قرآن کریم بیان شده، شفا دهنده‌گی آن است. چنان‌که می‌فرماید:

«وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا» (الإسراء: ۸۲)

و ما آنچه را برای مؤمنان مایه درمان و رحمت است از قرآن نازل می‌کنیم، و [لی] ستمگران را جز زیان نمی‌افزاید.

در بسیاری از تفاسیر، یکی از موارد شفا دهنده‌گی قرآن، شفای بیماری‌های روانی (طوسی، ۶/ ۵۱۳؛ طبرسی، ۶/ ۶۷۳) اعم از بیماری‌های پدید آمده از کفر و نفاق و بیماری‌های برخاسته از کژکاری‌های روانی و اخلاقی عنوان می‌شود. (فخر الدین رازی، ۲۱/ ۳۹۰؛ طباطبایی، ۱۳/ ۱۸۳؛ شاذلی، ۴/ ۲۲۴۸) بنابراین شایسته است در راستای ویژگی شفا دهنده‌گی قرآن و شایستگی آن به عنوان منبعی معتبر، همچنین نیاز آشکار جهان کنونی به درمان اختلالات شخصیتی، به درمان‌های مبتنی بر استنباط‌های قانونمند از آیات قرآن روی آورد.

رویکرد شناخت‌درمانی افسردگی در تفسیر آیات، رهاورد ویژه این پژوهش است. قرآن محور بودن آموزه‌ها به عنوان رهیافت دیگر، سبب می‌شود اعتبار آن‌ها را به عنوان مفاهیمی واقعی نزد مراجع قرآن‌باور بیشتر کند. این آموزه‌ها در قالب گزاره‌هایی قانونمند تدوین شده‌اند تا پذیرش آن‌ها را نزد مراجع بالا برد. ناگفته نماند که قانونمند کردن این

1 . Robins

2 . Clare & Blacker

گزاره‌ها، با توجه به قرائن لفظی کلام مانند واژگان تأکیدی و معنای وضعی واژگان، همچنین تأویل کلام بر پایه قاعده تقسیم ثنایی و روش تفسیری قرآن به قرآن صورت می‌گیرد.

قانون اول: رویگردانی از یاد الهی، زمینه‌ساز ورود افکار منفی است

یکی از نشانه‌های شناختی در افسردگی، افکار منفی است. (کراز، ۷۲) جلوگیری از تلقین این افکار غیر منطقی، به عنوان یکی از روش‌های شناخت‌درمانی به شمار می‌رود. (بلک برن و دیگران، ۱۶۳ به نقل از الیس، ۱۹۶۲) در این راستا به آیاتی در شناخت درمانی افسردگی پرداخته می‌شود که به عوامل القاکننده افکار منفی و زمینه‌های مناسب برای فعالیت این عوامل اخلاص اشاره می‌کند. در ادبیات قرآن کریم، شیطان به عنوان القاکننده تلقین‌های غیر منطقی و منحرف معرفی می‌شود. این کلام از لوازم واژه‌شناسی شیطان و ویژگی‌هایی که برای شیطان در قرآن کریم بیان شده، استنباط می‌گردد. زیرا شیطان در اصل هر جنبنده‌ای اعم از جن و انسان و غیر آن (ابن منظور، ۲۷۳/۱۳) است که از مسیر درست منحرف شده (بیضاوی، ۴۷/۱) و مصداق تمام انحراف و اعوجاج در راه حق می‌گردد. (مصطفوی، ۹۲/۱) از آیاتی که از ویژگی‌های شیطان سخن گفته نیز استنباط می‌شود که آن‌ها مسیر نادرست را با وسوسه^۱، درست و زیبا انگاری نادرستی‌ها^۲ و احاطه‌ی فکر و روان^۳ به دیگران القاء^۴ می‌کنند.

در آیه‌ی زیر روی گردانی از یاد خداوند، زمینه‌ساز نفوذ شیطان معرفی شده است:

«وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ» (الزخرف: ۳۶)

و هر کس از یاد [خدای] رحمان دل بگرداند، بر او شیطانی می‌گماریم تا برای وی دمسازی باشد.

با توجه به واژگان آیه، معانی ظریفی را می‌توان از آن استنباط کرد:

- «يَعْشُ» از مصدر «عشا» به معنای نابینایی (فضل الله، ۲۰/ ۲۴۱) یا ضعف در بینایی (طنطاوی، ۱۳/ ۸۰) است. انگار که پرده‌ای جلوی چشم باشد. (طریحی، ۲۹۲/۱) البته اگر از عشی، یعشو باشد به این معناست که خود را به کوری می‌زند بدون این که چشم آسیبی دیده باشد. (طباطبایی، ۱۸/ ۱۰۲؛ شبر، ۵/ ۴۲۲) به سبب تعدی آن با حرف «عن»، معنای رویگردانی را نیز در بردارد. به این ترتیب فعل «یعش» به زیبایی حالت فرد توصیف شده را به تصویر

۱. «... أَلْوَسُواسُ الْخَنَّاسِ» (الناس: ۴)

۲. «... زَيْنٌ لَهُمُ الشَّيْطَانُ أَعْمَالُهُمْ...» (الأنفال: ۴۸)

۳. «... مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ...» (الأعراف: ۲۰۱)

۴. «... مَا يَلْقَى الشَّيْطَانُ ...» (الحج: ۵۳)

می‌کشاند. گو این که فرد با زحمت، بر فطرت الهی خود چشم پوشی کرده، از آن روی می‌گرداند.

- فعل «نَقِیْضٌ» از مصدر «قیض» در اصل به معنای پوسته‌ی خشک سفید اطراف تخم مرغ بوده که آن را احاطه کرده است. (ابن منظور، ۲۲۴/۷) معنای «استیلا و احاطه» از آن به عاریت گرفته شده است. برخی مفسران، آن را به معنای آماده و مهیا نمودن دانسته‌اند (فضل الله، ۲۴۱/۲۰؛ طنطاوی، ۸۰/۱۳) که نمی‌توان از معنای لغوی چنین برداشتی نمود. از لوازم و اشارات معنای لغوی آن می‌توان استنباط کرد که هرکس یاد خداوند رحمان را نادیده گرفته، از آن روی گرداند، شیطان بر او احاطه کامل داشته، او را خشک و غیر قابل انعطاف برای پذیرش حقایق و واقعیات می‌کند.

- نکره آمدن واژه شیطان، بیانگر تعمیم آن، به شیاطین انس و جن و غیر آن می‌باشد.

- عبارت «فَهُوَ لَهُ قَرِینٌ» در تکمیل فراگیری کامل شیطان آمده تا همیشگی بودن این احاطه را نیز تأکید کند.

- استفاده از واژه عام «من» استثناء را از کلام برداشته، آن را یک قانون عمومی کرده است. همچنین استفاده از صیغه متکلم مع الغیر در فعل «نَقِیْضٌ» ظهور در الهی بودن این قانون و دخالت واسطه‌ها در آن را دارد.

بنابر آنچه که گفته شد، قانون «روگردانی از یاد خدا، زمینه ساز نفوذ تلقین‌گرهای منفی» استنباط می‌شود. با این توضیح که همواره تلقین‌گرهای منفی که در ادبیات قرآن به شیاطین مشهورند، در پیرامون انسان‌ها وجود دارند که در کمین فرصتی برای راه یافتن به روح و روان و ایجاد اختلال هستند. نخستین راه بست برای نفوذ آن‌ها به روح و روان، ذکر خداوند است.

قانون دوم: فراز و نشیب‌های زندگی، سهم همگان بوده تا عیار انسانی آدمی را بالا برد

یکی از خطاهای شناختی در اختلال افسردگی، استدلال‌های عاطفی^۱ نسبت به رخدادها و واقعیت‌های خارج است. (لاجوردی، ۷۵) انگاره‌هایی که بر خیال و اصول غیر واقعی نسبت به رویدادهای روزگار پایه‌ریزی شده‌اند. انتظار زندگی بدون دغدغه، ویژه انگاری دشواری‌ها برای خود، منفی‌نگری نسبت به سختی‌های زندگی از جمله این انگاره‌هاست.

1. Affective reasoning

آیه کریمه زیر به درمان شناختی افکار افسرده‌سازی می‌پردازد که از انگاره انتظار زندگی بدون دغدغه نشأت می‌گیرد:

«لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ» (البلد: ۴)

براستی که انسان را در رنج آفریده‌ایم.

از واژگان به‌کار رفته در آیه و نوع چینش آن نکات زیر استنباط می‌شود:

- تأکیدات «ل» و «قد» به حتمیت و قطعیت گزاره اشاره داشته، آن را به صورت یک قانون در نظام هستی در می‌آورد.

- از لوازم فعل «خلقنا» به معنای ایجاد چیزی که سابقه‌ای نداشته (ابن منظور، ۱۰/ ۸۵)، دریافت می‌شود که رنج و سختی از آغاز آفرینش آدمی در این دنیای خاکی، همراه او و یکی از ویژگی‌های اقتضایی سرشت بشری‌اش است. روایاتی از ائمه (ع) (مجلسی، ۱۰/ ۲۱۴) و صحابه (سیوطی، ۶/ ۳۵۳) نیز حاکی از همراهی دشواری و سختی با آدمی از دوران جنینی تا پایان عمر هستند.

- انتساب خلق چنین ویژگی به خداوند، به صورت متکلم مع‌الغیر، ظهور در قانون بودن آن داشته که بدون تغییر و تبدیل، تحت نظامی واسطه‌مند اجرا می‌شود.

- کاربرد حرف «فی» برای «کبد» نشان از چیرگی گسترده رنج بر انسان دارد.

- «ال» جنس در «الانسان» به شمول این خبر برای جنس بشر و قانون بودن این خبر اشاره دارد.

بر پایه استنباط‌های یاد شده از آیه، قانون «فراگیری همیشگی رنج و سختی بر انسان خاکی» نتیجه می‌شود. شناخت و پذیرش این قانون، انتظارات فرد را از دنیا تغییر داده، دغدغه‌ها و مشکلات زندگی را به عنوان جزئی جدا ناپذیر و طبیعی در زندگی خود می‌پذیرد.

نوسان فراز و فرودهای زندگی، سهم همگان است. این آموزه از آیه زیر استنباط می‌شود:

«إِنْ يَمْسَسْكُمْ قَرْحٌ فَقَدْ مَسَّ الْقَوْمَ قَرْحٌ مِّثْلُهُ وَ تِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ وَ لِيَعْلَمَ اللَّهُ

الَّذِينَ آمَنُوا وَ يَتَّخِذَ مِنْكُمْ شُهَدَاءَ وَ اللَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ» (آل‌عمران: ۱۴۰)

اگر به شما آسیبی رسیده، آن قوم را نیز آسیبی نظیر آن رسید و ما این روزها [ی شکست و پیروزی] را میان مردم به نوبت می‌گردانیم [تا آنان پند گیرند] و خداوند کسانی را که [واقعاً] ایمان آورده‌اند معلوم بدارد، و از میان شما گواهانی بگیرد، و خداوند ستمکاران را دوست نمی‌دارد.

این آیه که آموزه دیگری را در اصلاح شناختی افکار افسرده‌ساز ارائه می‌کند، درباره شکست خوردگان جنگ احد نازل شده است. آن‌ها پیش از این نبرد، در غزوه بدر با امدادهای معجزه آسای الهی پیروز شدند. بر همین اساس اکثر آن‌ها گمان بردند که دین‌مداری آنها علت تامه پیروزی آنها در هر جنگی است. در حالی که چنین گمانی نظام آزمون، مصلحت، امر و نهی و پاداش و کیفر را بر باد می‌دهد. (طباطبایی، ۳۰/۴) مطابق با نص آیات، در ابتدا همه اسباب طبیعی به اذن الهی، زمینه را برای پیروزی آنها فراهم کرده بود، اما سستی آنها، درگیری‌ها، پراکندگی‌ها و نافرمانی‌شان از پیامبر (ص) و آزمندی‌شان نسبت به بهره‌اندک دنیا طعم شکست را به آنها چشانید. ^۱ بنابراین شکست آنها در مسیری طبیعی و با اسبابی کاملاً عادی صورت گرفت. خداوند شکست و آسیب‌دیدگی آنها از دشمن را در قالب سه آموزه «یاد آوری همسانی آسیب‌ها»، «گردش ایام» و «سنت آزمایش» بیان کرد تا در آغاز تسلاهی خاطر آنها باشد، در نهایت قوانین و سنت‌ها را شناخته، با گمان‌های نادرست خود، رخدادها را تحلیل نکنند.

ابتدا در گزاره قرآنی «إِنْ يَمَسُّكُمْ قَرْحٌ فَقَدْ مَسَّ الْقَوْمَ قَرْحٌ مِّثْلُهُ» به یاد آوری همسانی آسیب‌ها اشاره کرده است. قرح به معنای اثر جراحی است که از خارج بر فرد اصابت می‌کند. راغب اصفهانی، ۶۶۵؛ مصطفوی، ۲۲۹/۹) بر اساس همین معنا می‌توان قرح را اعم از مشکلات اجتماعی و مصائب و بلاهای طبیعی دانست. اما با توجه به سبب نزول آیه مورد بحث، از مصادیق آشکار قرح، آثار مشکلات اجتماعی است. یاد آوری همسانی آسیب‌ها به این معناست که فرد آسیب دیده، با یاد آوری مشکلات مشابه دیگران، از باراندوه مشکل خود بکاهد. مسلمانان در جنگ بدر شکست سختی بر کفار قریش وارد کردند؛ اما در جنگ احد، با سستی و آزمندی به متاع دنیا و نافرمانی از رهبر، زمینه را برای مقابله به مثل کفار و پیروزی آن‌ها آماده کردند. خداوند آنها را با این موضوع دلجویی می‌دهد که همان‌گونه که شما آسیبی بر آنها وارد کردید، آنها نیز چنین کردند.

در گزاره «تِلْكَ الْآيَاتُ نَدَاؤُهَا بَيْنَ النَّاسِ» به سنت گردش ایام اشاره می‌فرماید. منظور از ایام در این جا هنگامه پیروزی و غلبه است. (زمخشری، ۴۱۹/۱)

۱. «وَلَقَدْ صَدَقَكُمُ اللَّهُ وَعْدَهُ إِذْ تَحُسُّونَهُم بِإِذْنِهِ حَتَّى إِذَا فَسَلْتُمْ وَتَنَازَعْتُمْ فِي الْأَمْرِ وَعَصَيْتُمْ مِّنْ بَعْدِ مَا أُرْسِلْتُمْ مَّا تُجِبُونَ مِّنْكُمْ مَّنْ يُرِيدُ الدُّنْيَا وَ مِّنْكُمْ مَّنْ يُرِيدُ الْآخِرَةَ ثُمَّ صَرَفَكُمْ عَنْهُمْ لِيَبْتَلِيَكُمْ وَلَقَدْ عَفَا عَنْكُمْ وَاللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ» (آل عمران: ۱۵۲)

سنت گردش ایام به این معناست که ایام خوشی و پیروزی همواره نصیب افراد خاصی نمی‌شود. بلکه در میان انسان‌ها می‌گردد. چنین سنتی در نظام هستی حاکم بر انسان‌ها، بر علت‌ها و مصالح حکیمانه بسیاری مبتنی شده است. یکی از دلایل حکیمانه آن، زمینه‌سازی برای برپا شدن سنت امتحان است. چنان‌که در جمله سوم به این دلیل اشاره کرده، می‌فرماید: «وَلِيَعْلَمَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَيَتَّخِذَ مِنْكُمْ شُهَدَاءَ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ».

کاربست صیغه متکلم مع الغیر در فعل «نُداوِلُهَا» و واژه عام «النَّاسِ»، آموزه‌های همسانی آسیب‌ها و گردش ایام را به یک قانون عمومی تبدیل می‌کند.

توجه به همسانی آسیب‌ها و گردش ایام، فرد را به این شناخت می‌رساند که افرادی مانند او نیز آسیب دیده از رخدادها هستند. دشواری‌ها و گشایش‌ها سهم همگان است. روزی هم فرا خواهد رسید که ایام به کام او باشد. بنابراین آستانه شکیبایی فرد در رویارویی با آسیب‌های افسرده‌ساز بالا می‌رود؛ حتی آسیب‌هایی که فرد خود بنای آن را گذاشته است. زیرا مخاطبان اولیه این کلام، افرادی بودند که با سهل‌انگاری‌های خود، سبب پیروزی دشمن شدند و آسیب‌هایی را بر خود وارد کردند.

قانون «همراهی همگانی و همیشگی فراز و فرود زندگی»، ریشه در سنت ابتلاء و امتحان در نظام حاکم بر جامعه انسانی دارد. شناخت این سنت، بسیاری از افکار افسرده‌ساز و خطاهای شناختی در مورد وجود سختی‌ها و دشواری‌ها در زندگی را اصلاح می‌کند. در این راستا آیات متعددی، بیانگر این آموزه شناختی هستند. مانند:

«كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَ نَبَلُّوْكُمْ بِالْشَّرِّ وَ الْخَيْرِ فِتْنَةً وَ اِلَيْنَا تُرْجَعُونَ» (الأنبياء : ۳۵)

هر نفسی چشنده مرگ است، و شما را از راه آزمایش به بد و نیک خواهیم آزمود، و به سوی ما بازگردانیده می‌شوید.

در روایات تندرستی، توانگری و گشایش از مصادیق خیر، و بیماری، فقر و سختی از مصادیق شر هستند. (نوری، ۱۴۹/۲؛ مجلسی، ۲۱۳/۵) بنابر این تمام رخدادهای تلخ و شیرین، برای امتحان بشر در سیستم نظام‌مند الهی هستند. سنت امتحان در قرآن کریم با چهار واژه‌ی ابتلاء^۲، امتحان^۳، تمحیص^۴ و فتنه^۵ معرفی شده است. با معنا شناسی این واژگان، می‌توان به نگاه قرآن درباره‌ی حوادث و رخدادهای زندگی دست یافت.

۲. (الأعراف : ۱۶۸)

۳. (الحجرات : ۳)

۴. (آل عمران : ۱۴۱)

واژه‌ی ابتلاء که بیشترین کاربرد را در بیان این سنت داشته (۳۴ بار)، از ریشه «بلو» به معنای ایجاد تحول و دگرگونی برای رسیدن به نتیجه مورد نظر است. (مصطفوی، ۳۳۵/۱) بر همین اساس این واژه به کهنگی لباس، کسب تجربه و کهنه‌کار شدن در سفر نیز اطلاق می‌شود. (راغب اصفهانی، ۱۴۵) زیرا با دگرگونی همراه است. در قرآن کریم به سنت آزمایش، ابتلا گفته شده، زیرا سبب تحول کار آزمودگی و کسب تجربه می‌شود.

«فتنه» در اصل برای در آتش نهادن طلا بکار رفته تا ناخالصی‌هایش گرفته شود. (همان، ۶۲۳) به استناد معنای وضعی آن، کاربردش برای سنت آزمایش، این پیام ویژه را دارد که انسان وجودی ارزشمند بوده که ناخالصی‌هایی دارد. در کوران حوادث روزگار گداخته می‌شود تا ساخته و پرداخته شده، عیار انسانی‌اش بالا رود.

واژه امتحان که فقط یکبار در قرآن کریم، معرف سنت آزمایش بوده، در اصل به معنای تازیانه زدن، همچنین برای ذوب کردن طلا و نقره، به منظور گرفتن ناخالصی‌ها و بالا رفتن عیارشان بکار می‌رود. (ابن منظور، ۱۳ / ۴۰۱) پس پیامی که در واژه «فتنه» نهفته است، در «امتحان» هم هست؛ با این تفاوت که با استناد به معنای وضعی این واژه، رنج و دشواری که در سنت آزمایش بوده، با واژه «امتحان» محسوس‌تر می‌شود. (مصطفوی، ۳۳۵/۱)

معنای وضعی «تمحیص» نیز گداختگی طلا با آتش برای پاک نمودنش از ناخالصی‌هاست. (ابن منظور، ۷ / ۸۹) با این تفاوت که در این واژه، ابقا و تثبیت اصل شیء هم لحاظ شده است. (مصطفوی، ۱۱ / ۳۸) با تکیه بر تعاریف فوق می‌توان به این نتیجه رسید که در دیدگاه قرآن، ناکامی‌ها، کمبودها و شکست‌ها، نه تنها موانعی بر سر موفقیت و عواملی برای سرخوردگی نیستند، بلکه این دگرگونی‌ها و گداختگی‌ها، فرصت‌هایی مناسب برای بالا بردن عیار انسانی انسان است. مشکلات، آدمی را کار آزموده، مجرب و آماده برای ترقی به مقامی بالاتر می‌کنند.

سرخوردگی و خود کم‌بینی در رویارویی با شکست‌ها، ناکامی‌ها و کمبودهای زندگی، زمینه‌ساز افسرده‌خویی است. توجه به قانون آزمایش از دیدگاه قرآن و پذیرش آن، نگرش فرد را نسبت به آنچه که سبب سرخوردگی‌اش شده، تغییر می‌دهد. به گونه‌ای که به «مشکلات پیش آمده» به عنوان «فرصت‌های پیش آمده برای بالا بردن عیار انسانی» نگاه می‌شود. این نگرش، آستانه شکیبایی در مقابل دشواری‌ها را بالا می‌برد.

قانون سوم: بخت هر شخصی در گرو افکار و رفتار آگاهانه و مختارانه‌ی اوست

تفکر دو قطبی^۶، به عنوان یکی از خطاهای شناختی سبب می‌شود فرد به رخدادهای پیرامونی‌اش با دید همه یا هیچ بنگرد (لی هی، ۵۷) یکی از نمودهای این خطای شناختی، نوسان افکار فرد در بین تفکر شخصی سازی^۷ و رخدادهای منفی و خطای سرزنش‌گری^۸ مطلق دیگران است. با این توضیح که گاهی فرد با شخصی سازی، بار مسئولیت همه‌ی رخدادهای تلخ گذشته را بر دوش خود می‌کشد، گاهی اوقات نیز تمام بار مسئولیت رخدادهای منفی را بر دوش دیگران می‌اندازد. (همان، ۵۸) سپس با انگاره‌ی تعمیم افراطی^۹، الگوی کلی منفی را در ذهن خود ترسیم نموده (همان، ۵۷)، خود یا دیگران را همیشه مایه‌ی بد اقبالی می‌داند.

از آیات متعددی می‌توان درمان و اصلاح این خطای شناختی را استنباط کرد. چنان که در آیه‌ی زیر، کافران با سرزنش پیامبران و بد اقبالی آن‌ها، از بار مسئولیت کارهای خود شانه خالی کرده‌اند:

«قَالُوا إِنَّا تَطَيَّرْنَا بِكُمْ...» (یس: ۱۸)

پاسخ دادند: «ما [حضور] شما را به شگون بد گرفته‌ایم...»

رسولان الهی در جواب این کلام، بد شگونی را همراه خود آنان دانسته‌اند:

«قَالُوا طَائِرُكُمْ مَعَكُمْ...» (یس: ۱۹)

[رسولان] گفتند: «شومی شما با خود شماست...»

در این آیه، بدیمنی هر فردی بر دوش خودش انداخته شده است. به این معنا که بد اقبالی‌ها و بدبختی‌ها را نباید به دیگران یا پیرامون خود نسبت داد؛ بلکه باید آن را در وجود خود جست. همان‌گونه که اندیشه‌ی کفار و گناهانشان مایه‌ی بدبختی‌شان شد. بنابراین از آیه تنها در این حد استنباط می‌شود که نباید دیگران را مسئول رخدادهایی دانست که ریشه در افکار یا رفتار نادرست خود فرد دارد. بلکه بخت هرکسی با خودش است. چنان‌که در آیه‌ی زیر می‌فرماید:

«وَكُلُّ إِنْسَانٍ لِّزَمَانِهِ طَائِرُهُ فِي عُنُقِهِ...» (الاسراء: ۱۳)

6 . Dichotomus thinking

7 . Personalizing

8 . Blaming

9 . Overgeneralizing

و کارنامه هر انسانی را به گردن او بسته‌ایم، ...

از لوازم عبارت «كُلُّ إِنْسَانٍ»، فراگیری و قانونمندی «همراهی بخت هرکسی با خودش» دریافت می‌شود. فعل «الزَّمَنَاهُ» نشان‌گر الهی بودن این قانون است. عبارت «فِي عُنُقِهِ» تعبیری کنایی بوده که از لوازم آن، همراهی همیشگی بخت و اقبال هر فردی با خودش دارد. بنابراین همراهی بخت هر کسی با خودش، از قوانین نظام هستی حاکم بر انسان‌هاست.

از آنجا که همراهی بخت هر شخصی با خودش، تحت نظامی الهی قرار دارد، طائر و اقبال انسان‌ها، به خداوند هم نسبت داده می‌شود. چنان‌که در آیه‌ی زیر آمده است:

«قَالُوا أَطِيرِنَا بِكَ وَبِمَنْ مَعَكَ قَالَ طَائِرُكُمْ عِنْدَ اللَّهِ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ تُفْتَنُونَ» (النمل: ۴۷)

گفتند: «ما به تو و به هر کس که همراه توست شگون بد زدیم.» گفت: «سرنوشت خوب و بدتان پیش خداست، بلکه شما مردمی هستید که مورد آزمایش قرار گرفته‌اید.»

قوم ثمود، حضرت صالح (ع) و صحابه‌اش را به فال بد گرفته، ریشه‌ی بدبختی‌های خود را از آنها می‌دانستند. صالح (ع) «طائر» آنها را نزد خدا دانسته، خود را تبرئه کرد.

در آیه‌ی فوق، نسبت دادن بخت به خداوند، با حرف اضافه‌ی «عِنْدَ» و نه «مِنْ» آمده است. «مِنْ» لفظی است که برای ابتدای غایت به کار می‌رود (راغب اصفهانی، ۱/ ۷۷۸)؛ «عِنْدَ» برای قرب و نزدیکی وضع شده است. (همان، ۵۹۰؛ مصطفوی، ۸/ ۲۳۵) از لوازم تفاوت معنایی این دو حرف دریافت می‌شود که از نزد خداوند و به اذن او چنین مقدر شده که اقبال هر شخصی ریشه در خود فرد داشته باشد. (صادقی تهرانی، ۱۹۲/۷).^{۱۰} بنابراین چنین استنباطی از آیه، انگاره‌ی منفی جبر الهی در خوش اقبالی و بد اقبالی افراد نیز نفی می‌گردد.

در آیه‌ای دیگر به تلاش آدمی به عنوان تنها دارایی او اشاره شده است:

«وَ أَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى» (النجم: ۳۹)

و اینکه برای انسان جز حاصل تلاش او نیست.

از لوازم معنایی واژه‌ی سعی در این آیه، آگاهانه و مختارانه بودن افکار یا رفتاری است که در تلاش فرد نمود می‌یابد. بنابراین آدمی در گروه افکار و رفتار نا آگاهانه و غیر اختیاری خود نیست.

۱۰. صاحب تفسیر الفرقان، چنین استنباطی را ذیل النساء: ۷۹-۷۸ در بیان تفاوت «قُلْ كُلُّ مَنْ عِنْدَ اللَّهِ» و «وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكُمْ» آورده است. نگارنده آن را به این آیه تعمیم داده است.

چکیده کلام این که از گزاره «طَائِرُكُمْ عِنْدَ اللَّهِ» استنباط می‌شود که خوش اقبالی یا بداقبالی انسان‌ها را جبر خداوند یا روزگار مشخص نمی‌کند. همچنین با مقابله گزاره‌های قرآنی «وَكُلُّ إِنْسَانٍ أَلْزَمْنَاهُ طَائِرَهُ فِي عُنُقِهِ» با «وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى» دریافت می‌شود بخت و اقبال هر فردی، در نگرش و رفتار آگاهانه و مختارانه حاصل از کوشش او معنا می‌گیرد. افکار و رفتاری که چون طوقی بر گردنش، همواره همراهش است.

آموزه‌های استنباط شده از این آیات در درمان و اصلاح تفکر دو قطبی یا انگاره همه یا هیچ بسیار سودمند است. انگاره‌ای که منجر به شخصی سازی رخدادها به گونه‌ای نامطلوب و سرزنش‌گری دیگران به طور مطلق می‌شود. زیرا به فرد می‌آموزد که از یک سو بد شگونی‌ها را به روزگار یا خداوند یا دیگران نسبت ندهد، بلکه آن را در افکار و رفتار نادرست خود بجوید. از سوی دیگر خود را در گروهی خطاهای غیر آگاهانه و غیر مختارانه خویش هم نداند که به احساس گناه به گونه‌ای نامطلوب دچار شود.

قانون چهارم: شکر نعمت، وجود آدمی را وسیع کرده، او را شایسته رحمت‌های ویژه‌ی الهی می‌کند

نادیده گرفتن جنبه‌های مثبت زندگی^{۱۱} به عنوان یکی از خطاهای شناختی افسرده‌ساز (لی هی، ۵۷)، سبب ناخرسندی فرد از زندگی و شرایط کنونی‌اش می‌شود. (کراز، ۷۲) از آیات حاکی از قانون شکر و پیامدهای نادیده انگاری آن، می‌توان آموزه‌هایی را استنباط کرد که در درمان شناختی این افکار افسرده‌ساز سودمند است. آیه زیر به این قانون اشاره دارد:

«... لَنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَ لَنْ كَفَرْتُمْ إِلَّا نَعِدَّكُمْ» (إبراهیم: ۷)

اگر شکر کنید، بر شما می‌افزایم. و اگر ناسپاسی نمایید، قطعاً عذاب من سخت خواهد بود. حروف مؤکده در آیه، آن را به صورت یک قانون در آورده است. فرایند شکر در چهار مرحله شناخت نعمت دهنده، اعتراف به نیکی‌های او در حق خود (ابن منظور، ۴/۴۲۳؛ مصطفوی، ۶/۹۸) و اظهارنعمت (راغب اصفهانی، ۴۶۱) به زبان و عمل (طریحی، ۳/۳۵۳) انجام می‌گیرد. شناخت، پذیرش و انجام این مراحل، سبب می‌شود که مطابق با وعده الهی، فرد شایسته افزون شدن گردد.

بسیاری از تفاسیر و ترجمه‌ها به «لَأَزِيدَنَّكُمْ» قید نعمت را زده‌اند. برخی تفاسیر قیده‌های دیگری مانند زیادی در طاعت و ثواب (بغوی، ۳۱/۳)، خدمت (سلمی، ۱۱۲)، فضل و خیر در دنیا (ابن جوزی، ۵۰۵/۲) و رضایت مؤمن (ثعلبی، ۳۰۶/۵) را ذکر کرده‌اند. حداقل هفت ترجمه، قیدی به «لَأَزِيدَنَّكُمْ» نرده، آن را به صورت «شما را افزون میکنم» ترجمه کرده‌اند. (میبدی، ۱۳۷۳؛ اسفرائینی، ۱۳۷۵؛ معزی، ۱۳۷۲؛ مصباح زاده، ۱۳۸۰؛ ابو الفتوح رازی، ۱۴۰۸؛ اشرفی، ۱۳۸۰، ذیل ابراهیم/۷) حق کلام این است که نمی‌توان بدون قرینه و دلالتی، واژه‌ای را مقید کرد. همان‌گونه که در روایات ائمه (ع) نیز بدون هیچ قیدی بیان گردیده است. چنان‌که ثقة الاسلام کلینی، با سند خود از امام جعفر صادق (ع) روایت کرده است که آن حضرت در بیان این آیه می‌فرماید:

«قَالَ مَنْ أُعْطِيَ الشُّكْرَ أُعْطِيَ الزِّيَادَةَ» (کلینی، ۹۵/۲)

خداوند فرموده است که به هر کس شکر عطا شود، زیادت داده شده است.

همچنین در تفسیر قمی به نقل از امام صادق (ع) آمده است:

«أَيُّمَا عَبْدٍ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِ بِنِعْمَةٍ فَعَرَفَهَا بِقَلْبِهِ وَحَمَدَ اللَّهَ عَلَيْهَا بِلِسَانِهِ لَمْ تَنْفَدِ حَتَّى يَأْمُرَ اللَّهُ لَهُ بِالزِّيَادَةِ وَهُوَ قَوْلُهُ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ» (قمی، ۱/۳۶۸)

هر زمان که خداوند نعمتی را بر بنده‌اش ارزانی داشت، آن بنده نیز آن را با قلبش شناخت و خدا را با زبانش ستود، نمیرد مگر این که خداوند برای او امر به زیادت نماید.

بنابراین از ظاهر آیه دریافت می‌شود که انجام مراحل سه‌گانه‌ی شکر، وجود فرد را وسعت و ژرفا می‌دهد. افزایش گستره‌ی وجودی، ظرفیت پذیرش رحمت و ویژه‌ی خداوند را زیاد می‌کند. حال رحمت خاص الهی می‌تواند شامل نعمت افزون‌تر، خیر و فضل بیشتر و سایر مصادیقی شود که برای آیه ذکر کرده‌اند. فرد سپاسگزار، آن چنان ژرفا و وسعتی می‌یابد که ناکامی‌ها و نداشته‌هایش را در برابر نعمت‌ها و داده‌هایش کوچک‌تر و کم‌ارزش‌تر از آن می‌داند که آرامشش را به هم زند. بنابراین توفیق قناعت به روزی، با کمال رضایت و خشنودی را به دست می‌آورد. حس رضایت در زندگی، یکی از عوامل ارزشمند در ایجاد شادی واقعی و رفع افسردگی است.

زیر پا نهادن قانون شکر به عنوان یکی از قوانین هستی، عذاب شدید الهی را در بر دارد. از آنجا که عذاب شدید به طور مطلق آمده است، نمی‌توان آن را مقید به عذاب اخروی کرد. زیرا عذاب به معنای باز خورد کارهایی است که انجام می‌شود. (مصطفوی، ۱۳۸۰: ۲۲۲، ۱۲)

بنابراین یکی از مصادیق عذاب شدید، پیامدهای ناگوار دنیایی است. یکی از این عواقب ناگوار به عنوان مصداق عذاب شدید، از دست دادن نعمت‌هاست. (ابن کثیر، ۴/۱۲۴) از دیگر مصادیق عذاب شدید در این دنیا، اختلال در برنامه‌های زندگی و محرومیت از پیشرفت و موفقیت می‌باشد. (مصطفوی، ۲۲۲/۱۲)

این پیام‌های هشدار از زیرپا نهادن قانون شکر، تقویت کننده‌های مناسبی برای برانگیختن فرد در پرهیز از نادیده انگاری جنبه‌های مثبت زندگی می‌باشد.

قانون پنجم: پاداش غم، غم است

انگاره تأسف گرایی^{۱۲}، فرد را در غم و اندوه از دست‌رفته‌های گذشته غوطه ور می‌کند. (لی هی، ۵۷) فرد را به خود سرزنشی و احساس گناه به گونه‌ای نامطلوب می‌کشاند. آموزه‌های استنباط شده از آیه زیر برای درمان و اصلاح این انگاره سودمند است:

«فَأْتِبِكُمْ غَمًّا بَعْمًا لَّكَيْلًا تَحْزِنُوا عَلَيَّ مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَبَكُمْ وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ» (آل عمران: ۱۵۳)

«... پس [خداوند] به سزای [این بی‌انضباطی] غمی بر غمتان [افزود]، تا سرانجام بر آنچه از کف داده‌اید و برای آنچه به شما رسیده است اندوهگین نشوید، و خداوند از آنچه می‌کنید آگاه است.»

این آیه، از احوال رزمندگان جنگ احد بعد از شکست در برابر مشرکان خبر می‌دهد. زمانی که مسلمانان در آستانه پیروزی قرار گرفته بودند، گمارده شدگان در تنگه جبل عینین، علی‌رغم دستور عبدالله بن زبیر بر پرهیز از ترک تنگه، به طمع تصاحب غنائم، تنگه را رها کردند. قریشیان از فرصت استفاده نموده، از طریق تنگه از پشت به مسلمانان حمله و جنگ را به نفع خود تمام نمودند. آنان در اندوه پشیمانی از کرده خود بودند که ناگاه شایع می‌شود پیامبر (ص) کشته شده است. (المغازی للواقدی، ۲۹۴) به یک‌باره غم و اندوه پیشین را فراموش کرده، در فراق پیامبر غصه‌دار شدند. (سیوطی، ۲/۸۷)

مطابق با نص آیه، غم دوم به عنوان جزای غم اول آمده تا اندوه شکست و از دست دادن غنائم از بین رود. با تکیه بر قانون تنقیح مناظ و توجه به ملاک‌های اصلی کلام، می‌توان از آموزه آیه به عنوان یک قانون بهره برد.

اگرچه، عقل حکم می‌کند اندوه ناشی از کشته شدن پیامبر، طبیعی و پسندیده باشد، اما آیه در مقام مدح یا نکوهش این غم نیست. همچنین شایعه بودن علت غم دوم را هم نمی‌توان از ملاک‌های اصلی اهداف آیه برشمرد. زیرا اگر شایعه هم نبود، باز غم پیشین فراموش می‌شد. اما نقش نافرمانی و پیروی از هوای نفس در شکست و از دست دادن غنائم و پدید آمدن نخستین غم، همچنین بزرگ‌تر بودن دومین اندوه نسبت به غصه پیشین از ملاک‌های اصلی در بیان آیه می‌باشد. بنابراین قانون «غم جزای غم است» را می‌توان از آیه برای شرایطی تأویل کرد که فرد مختارانه و آگاهانه خطایی را انجام می‌دهد. سپس پیامدهای منفی اشتباهش، او را به غم و اندوه، پشیمانی و حسرت دچار می‌کند. این گونه از غم و اندوه، پیامدهای ناگوار متعددی دارد. از جمله فرد را در پایداری در مسیر زندگی مضطرب و لغزان می‌کند. همچنین احساس خرسندی از زندگی را از فرد می‌گیرد. (مصطفوی، ۹۰/۵) او را مبتلا به پیشگویی‌های منفی (لی هی، ۵۷) کرده، در او احساس ناامیدی را زنده می‌کند. (شعاری نژاد، ۱۰۳) در چنین حالتی، قانون «غم، جزای غم»، بر ماندن در نخستین غم را هشدار می‌دهد. زیرا نه تنها شرایط را بهتر نمی‌کند، بلکه فرد به اندوهی بزرگتر دچار می‌شود تا اندوه نخستین برطرف گردد. نماندن در غم اول به معنای پرهیز از ناسپاسی از شرایط پیش آمده است. در این صورت است که وعده بشارت بخش الهی همراهی آسانی با سختی شامل حال فرد سپاسگزار می‌شود. آیات زیر به این وعده اشاره می‌کنند:

«فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥٧﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥٨﴾» (الانشراح: ۵-۶)

پس [بدان که] با دشواری، آسانی است. ﴿٥٧﴾ آری، با دشواری، آسانی است.

حروف مؤکده و تکرار گزاره‌ها، نشان‌گر قطعیت وعده است. همچنین «ال» جنس در «العسر» ظهور در اطلاق عسر و سختی دارد (طباطبایی، ۳۱۶/۲۰). بنابراین می‌توان از این وعده به عنوان یک قانون بهره جست. (مکارم شیرازی، ۱۲۷/۲۷) قانونی که مناسبت بسیاری برای درمان شناختی افسردگی دارد. توجه به سیاق آیات مورد بحث، مخاطبان قانون «همراهی آسانی با سختی» را مشخص می‌کند. سیاق آیات در دلجویی از پیامبر (ص) است. بنابراین قانون یاد شده با توجه به شخصیت نخستین مخاطب پیام آیه، تنها افراد مؤمن، مخلص و تلاشگر را بشارت می‌دهد. (مکارم شیرازی، ۱۲۷/۲۷)

نکته ارزشمند دیگر در این آیه، پیام لطیفی است که از حرف «مع» در «إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» استنباط می‌شود. با این توضیح که آسانی همنشین و همراه سختی و نه بعد از آن است. این پیام، بر بار عاطفی آیه می‌افزاید.

اگرچه این قانون، فردی را که در پردازش اطلاعات سوگیری منفی دارد، در بر نمی‌گیرد؛ اما پیام امید بخش آن، عواطف او را برای ترک انگاره‌های منفی بر انگیزد تا در شمار مخاطبان قانون یاد شده قرار گیرد.

نتیجه‌گیری

۱. یافته‌های پژوهش حاضر در راستای چیستی و چگونگی نقش آموزه‌های قرآنی در شناخت درمانی افسردگی موارد زیر هستند:
۲. رویکرد مشاوره‌ای به تفسیر آیات و رویکرد قرآنی به شناخت درمانی افسردگی از گام‌های نو در حوزه‌های تفسیر قرآن و مشاوره است.
۳. قانونمند کردن آموزه‌های دریافت شده، انگیزه درمان‌جو را در پذیرش آن‌ها بالا می‌برد.
۴. نخستین راه بست ورود افکار منفی، ذکر خداوند است.
۵. آموزه‌های «فراگیری همیشگی رنج و سختی بر انسان خاکی»، «شراکت همگانی در فراز و نشیب‌های زندگی» و «بالارفتن عیار انسان در گذر سنت امتحان» جایگزین‌های مناسبی برای استدلال‌های عاطفی نسبت به رخدادهای پیرامونی‌اند.
۶. شناخت و پذیرش قانون «معناگیری بخت و اقبال در افکار و رفتار آگاهانه و مختارانه»، فرد را از «خطاهای شناختی شخصی سازی رخدادهای گونه‌ای نامطلوب» و «سرزنش‌گری روزگار یا دیگران» می‌رهاند.
۷. آگاهی از «قانون شکر» و انجام آن، در فرد احساس خرسندی از زندگی را پدید می‌آورد.
۸. شناخت قانون «غم، جزای غم»، فرد را از انگاره‌ی «تأسف‌گرایی» پرهیز می‌دهد.

منابع

قرآن کریم

- ابن جوزی، عبدالرحمن بن علی، *زاد المسیر فی علم التفسیر*، بیروت، دار الکتب العربی، ۱۴۲۲ق.
 ابن کثیر دمشقی، اسماعیل بن عمرو، *تفسیر القرآن العظیم (ابن کثیر)*، بیروت، دار الکتب العلمیة، ۱۴۱۹ق.

- ابن منظور، محمد بن مکرم، *لسان العرب*، بیروت، دار صادر، ۱۴۱۴ق.
- ابوالفتوح رازی، حسین بن علی، *روض الجنان و روح الجنان فی تفسیر القرآن*، مشهد، بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۴۰۸ق.
- احمدی، احمد، *مقدمه‌ای بر مشاوره و روان‌درمانی*، اصفهان، دانشگاه اصفهان، چاپ دوم، ۱۳۶۸.
- استورا، تنیدگی یا استرس، ترجمه پریخ دادستان، تهران، انتشارات رشد، ۱۳۷۷.
- اسفراینی، شاهفور بن طاهر، *تاج التراجم فی تفسیر القرآن للاعاجم*، تهران، انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۷۵.
- اشرفی تبریزی، محمود، *ترجمه قرآن (اشرفی)*، تهران، انتشارات جاویدان، ۱۳۸۰.
- افقه، سوسن، *آرون تمکین یک پیشگام شناخت درمانی*، تهران، دانژه، چاپ اول، ۱۳۸۷.
- بغوی، حسین بن مسعود، *معالم التنزیل فی تفسیر القرآن*، بیروت، داراحیاء التراث العربی، ۱۴۲۰ق.
- بلک برن، ماری ایوی و کیت ام دیویدسون، *شناخت درمانی افسردگی و اضطراب*، ترجمه حسن توزنده جانی، مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۳۷۴ق.
- بیضاوی، عبدالله بن عمر، *أنوار التنزیل و أسرار التأویل*، محمد عبد الرحمن المرعشلی، بیروت، دار احیاء التراث العربی، چاپ اول، ۱۴۱۸ق.
- پاول گیلبرت، *غلبه بر افسردگی*، ترجمه سیاوش جمالفر، تهران، رشد، ۱۳۸۶.
- ثعلبی نیشابوری، احمد بن ابراهیم، *الکشف و البیان عن تفسیر القرآن*، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۲۲ق.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، *المفردات فی غریب القرآن*، دمشق، دارالعلم، ۱۴۱۲ق.
- زمخشری، محمود بن عمر، *الکشاف عن حقائق غوامض التنزیل*، بیروت، دار الكتاب العربی، ۱۴۰۷ق.
- سلمی، محمد بن حسین، *حقائق التفسیر*، تهران، مرکز نشر دانشگاهی، ۱۳۶۹.
- سیوطی، عبدالرحمن بن ابی بکر، *الدر المنثور فی تفسیر المأثور*، قم، کتابخانه آیه الله مرعشی نجفی، ۱۴۰۴ق.
- شبر، عبدالله، *الجواهر الثمین فی تفسیر کتاب المبین*، کویت، مکتبه الألفین، چاپ اول، ۱۴۰۷ق.
- شعاری نژاد، علی اکبر، *فرهنگ علوم رفتاری*، چاپ دوم، تهران، مؤسسه انتشارات امیر کبیر، ۱۳۷۵.
- صادقی تهرانی، محمد، *الفرقان فی تفسیر القرآن بالقرآن*، قم، انتشارات فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۵.
- طباطبایی، محمد حسین، *المیزان فی تفسیر القرآن*، قم، دفتر انتشارات اسلامی جامعه‌ی مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۱۷ق.
- طبرسی، فضل بن حسن، *مجمع البیان فی تفسیر القرآن*، تهران، انتشارات ناصر خسرو، ۱۳۷۲.
- طوسی، محمد بن حسن، *التبیان فی تفسیر القرآن*، بیروت، دار احیاء التراث العربی، بی تا.

- عروسی حویزی، عبد علی بن جمعه، *تفسیر نور الثقلین*، قم، اسماعیلیان، ۱۴۱۵ق.
- عمید، حسن، *فرهنگ فارسی*، تهران، سپهر، چاپ اول، ۱۳۶۳.
- فضل الله، محمد حسین، *تفسیر من وحی القرآن*، بیروت، دار الملائک للطباعة و النشر، ۱۴۱۹ق.
- فقیهی، علی نقی و باقر بناب غباری و یداله قاسمی پور، «مقایسه الگوی چندوجهی اسلامی با مدل شناختی بک در درمان افسردگی»، *دو فصلنامه مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، شماره اول، سال اول، ۱۳۸۶، صص ۶۹-۸۶.
- فقیهی، علی نقی و محمد خدایاری فرد، «کاربرد شناخت - رفتار درمانگری در درمان افسردگی با تأکید بر دیدگاه اسلامی»، *پژوهش‌نامه‌ی قرآن و حدیث*، شماره دوم، سال اول، صص ۸۹-۱۱۲.
- قطب، سید، *فی ظلال القرآن*، بیروت، دارالشروق، چاپ هفدهم، ۱۴۱۲ق.
- قمی، علی بن ابراهیم، *تفسیر قمی*، قم، دار الکتب، چاپ چهارم، ۱۳۶۷.
- کراز، ژاک، *بیماری‌های روانی*، ترجمه پریخ دادستان و محمود منصور، تهران، رشد، چاپ سوم، ۱۳۸۱.
- کلینی، محمد بن یعقوب، *الکافی*، چاپ چهارم، تهران، دار الکتب الإسلامية، ۱۳۶۵.
- لاجوردی، محمد، *افسردگی*، تهران، گوه‌منظوم، چاپ اول، ۱۳۸۴.
- لی هی، رابرت، *تکنیک‌های شناخت درمانی*، ترجمه حسن حمید پور و زهرا اندوز، تهران، ارجمند، چاپ سوم، ۱۳۸۵.
- مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، *بحار الأنوار*، بیروت، مؤسسة الوفاء، ۱۴۰۴ق.
- مصباح‌زاده، عباس، *ترجمه قرآن*، تهران: سازمان انتشارات بدرقه جاویدان، ۱۳۸۰.
- مصطفوی، حسن، *تفسیر روشن*، تهران، مرکز نشر کتاب، چاپ اول، ۱۳۸۰.
- _____، *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب، ۱۳۶۰.
- مطهری، مرتضی، *مقدمه‌ای بر جهان بینی اسلامی (انسان در قرآن)*، قم، صدرا، چاپ چهارم، ۱۳۷۰.
- معزی، محمد کاظم، *ترجمه قرآن*، قم، اسوه، ۱۳۷۲.
- مکارم شیرازی، ناصر، *تفسیر نمونه*، تهران، دار الکتب الإسلامية، ۱۳۷۴.
- نوری، حسین بن محمد تقی، *مستدرک الوسائل الشیعة*، قم، مؤسسه آل‌البیت علیهم السلام، ۱۴۰۸ق.
- میبدی، احمد بن محمد، *کشف الأسرار و عدة الأبرار*، تهران، امیر کبیر، ۱۳۷۳.
- واقدی، محمد بن عمر، *المغازی للواقدی*، بیروت، عالم الکتب، بی تا.
- Beck, Aron, *The diagnosis and management of depression*, Copyright C, Philadelphia, University of Pennsylvania press, 1973.
- Richard G. & Garland Anne, *Cognitive therapy for chronic and persistent Depression*, England, West Sussex, 2003.