

افسردگی‌های حاصل از نگرانی‌های عقیدتی و اخروی

حیدر حب الله

ترجمه: محمد رضا ملانی

سوال¹: دچار افسردگی شدیدی شدم. روند درمانی‌ام را شروع کرده‌ام و الحمد لله اندکی بهتر شده‌ام. این بیماری قدرت اندیشیدن را از من گرفته‌است، نه می‌توانم به امور دنیایی خود فکر کنم و نه امور دینی و اخروی‌ام. فکر کنید! قرآن را می‌شنوم، ولی دردهایم بیشتر می‌شود! اصلاً نمی‌توانم با معانی بلند این کتاب زندگی کنم و دنبال این هستم که روشی را بیابم تا از طریق آن عقاید را به دست آورم که بر پرهان عقلی و فلسفی تکیه داشته باشند، ولی ذهنم آشفته است. اگرچه باور دارم که مکتب اهل بیت حق است ولی نه می‌توانم تمرکز کنم و نه این مطلب را درک کنم. می‌ترسم عمرم به پایان برسد و هیچ چیزی دستم را نگیرد. لطفاً راهنمایی بفرمایید.

پاسخ:

دو نکته هست که دوست دارم اینجا به آن‌ها اشاره کنم.

نخست: مهم است که بدون فوت وقت روند درمانی‌تان را آغاز کنید و آن را ادامه دهید. به پزشک و همچنین روانپزشکی مراجعه کنید که در این مسیر بتوانید به آن‌ها اعتماد کنید و هر چیزی که در ذهنتان می‌گذرد به آن‌ها بگویید تا اینگونه بفهمید که در چه مرحله‌ای از این افسردگی قرار گرفته‌اید و اساساً چه نوعی از این بیماری گریبان‌گیرتان شده است. حتی اگر مرد هستید شاید دوره‌ای را می‌گذرانید که برخی از متخصصین آن را دوران بحران و ناامیدی می‌نامند. مرحله‌ای است که به هر حال می‌گذرد و شما نیز سعی کنید آن را به واسطه مشورت با پزشکان مورد اعتماد با آرامش بگذرانید.

اگر هم تاکنون به پزشک مراجعه کرده و مانند برخی از شرقی‌ها این امور را دست‌کم نگرفته‌اید، کارتان بسیار خوب بوده است. مهم این است که بدون هیچ کوتاهی‌ای این روند را تا پایان و درمان کامل ادامه دهید تا دچار دوباره‌کاری نشوید. پیش‌نهاد می‌دهم در کنار آن، همواره یاد خدا باشید تا اینگونه آرامشی را از جانب او احساس کنید. رابطه‌ای همراه با محبت را با خداوند سبحان شروع کنید تا این ارتباط تنها ناشی از ترس نباشد. مانند (اهل تصوف) عاشقی باشد که خدا را دوست دارد و به او عشق می‌ورزد. با خداوند مانند بنده‌ای نباش که همیشه از ارباب خود می‌ترسد، این تنها شیوه ارتباط با خداوند نیست که متأسفانه برخی از گفتمان‌های دینی در کشورهای ما رواج داده‌اند. تجربه علمای اخلاق و مکاتب معنوی تمام ادیان، ما را اینطور مخاطب خود قرار می‌دهد که از زاویه معنوی و عاطفی، گونه‌های ارتباط با خداوند بسیار گسترده است. تلاش کن با خداوند انس بگیری و با او رابطه صادقانه‌ای را شروع کنی، تو اکنون در وضعیتی نیستی که بخواهی دائماً تصورات خوف‌انگیز را مرور کنی.

¹ حیدر حب الله، إضاءات فی الفكر والدين والاجتماع 5: سوال: 709.

دوم: چرا ترس؟ جرم تو چیست که اینقدر می‌ترسی؟ فرض کنیم که شما مذهب خاصی را در اندیشه و عقیده پذیرفته‌ای، هنگامی که بیماری و در وضعیت مناسبی قرار نداری تا آنجا که نیروی اندیشیدن را از تو گرفته است، ضرورتی ندارد خودت را با دلایل مختلف آزار دهی. این کار به این می‌ماند که به بیمار بدنی از کار افتاده یا یک معلول، دستور داده شود که برای ساخت یک قصر بزرگ دست به کار شود.

در این حالت طبق معیار پزشکان تو یک بیمار واقعی هستی و همانطور که خداوند سبحان یک مریض ناتوان را به دلیل ایستاده نماز خواندن مجازات نمی‌کند و نماز نشسته او را می‌پذیرد، کسی را هم که در وضعیت نامناسب روحی روانی قرار گرفته است مؤاخذه نخواهد کرد. برخی از انواع افسردگی، مانند سایر بیماری‌ها، واقعا کشنده‌اند و یک امر حاشیه‌ای به حساب نمی‌آیند. فهم بیماری‌های روانی شدید برای درک تکلیف انسان در مسائل عقیدتی بسیار مهم است و با شناخت بیماری‌های بدنی برای درک گستره تکلیف انسان هیچ فرقی ندارد.

فهم این امور بسیار مهم است ولی کمتر کسی را پیدا می‌کنیم که به این نکات اشاره‌ای کرده باشد. ما غالبا هنگامی که در حالات ضعف شدیدی که ما را به جنون رسانده یا هنگامی که سن و سال زیادی از ما گذشته است و موضوعات فکری را بررسی می‌کنیم، به هذیان گفتن می‌افتیم. گاه انسان نیز با بیماری‌هایی روبه‌رو می‌شود که از این کمتر نیست و اگر سراغ درمان نرود، قدرت حرکت و عمل را از او می‌گیرد و او را به ضعف می‌کشاند. فهم بیماری بودن این بیماری‌ها برای درک ثواب و عقاب تکالیف در این حالات، بسیاری ضروری و مهم است.

به نظر می‌رسد اگر اینگونه فکر کردن را رها نکنی ممکن است بیماریت تشدید شود. هر طور شده بایستی از این بحران عبور کنی و پس این‌که بهتر شدی فعالیت‌های عقلیت را ادامه بدهی... همه این‌ها هم تا حد امکان بایستی تحت اشراف پزشکان متخصص مورد اعتماد و اساتید اخلاق باشد.