

تأثیر توکل بر مدیریت استرس با تأکید به متون دینی

الهام دشتستانی^۱

چکیده

این پژوهش با بهره‌گیری از روش تحلیلی-توصیفی به بررسی نقش توکل در مدیریت استرس از منظر روان‌شناسی و متون دینی پرداخته است. بر اساس یافته‌ها، استرس به عنوان پدیده‌ای ناشی از ارزیابی ناهماهنگی میان خواسته‌های محیطی و منابع فردی تعریف می‌شود که در صورت مزمن شدن، می‌تواند پیامدهای جسمانی (مانند تضعیف سیستم ایمنی و بیماری‌های قلبی-عروقی) و روانی (از قبیل اضطراب و افسردگی) به دنبال داشته باشد. در مقابل، توکل در آموزه‌های اسلامی به عنوان راهکاری جامع برای مدیریت استرس مطرح می‌شود و شامل چند مؤلفه اصلی است: (۱) واگذاری امور به خدا پس از تلاش، (۲) اعتماد کامل به خداوند، (۳) نترسیدن از غیر خدا، و (۴) یقین به کفایت الهی. مطالعه سیره معصومین نشان می‌دهد که توکل فعال اسلامی، ترکیبی از تلاش عقلانی و اعتماد به خدا است. یافته‌ها حاکی از آن است که توکل اسلامی با تسلیم منفعلانه متفاوت بوده و بر مسئولیت‌پذیری و تلاش معقول تأکید دارد. این پژوهش پیشنهاد می‌کند که روش‌های درمانی مبتنی بر توکل می‌توانند در کاهش استرس مؤثر واقع شوند.

کلید واژه: توکل، روانشناسی اسلامی، مدیریت استرس.

مقدمه

در دنیای امروز، که تغییرات و پیچیدگی‌های زندگی به طور فزاینده‌ای در حال افزایش است، استرس به یکی از اجتناب‌ناپذیرترین تجربه‌های بشری تبدیل شده است. فشارهای ناشی از مسئولیت‌های شغلی، تعاملات اجتماعی، نگرانی‌های اقتصادی و بحران‌های جهانی، سلامت روانی افراد را به شدت تهدید می‌کند. بر اساس مطالعات سازمان جهانی بهداشت، اختلالات مرتبط با استرس، از جمله اضطراب و افسردگی، به عنوان اصلی‌ترین عوامل ناتوانی در سطح جهانی شناخته می‌شوند. در این راستا، تلاش برای یافتن راهکارهای پایدار و جامع جهت مدیریت استرس، به حوزه‌های میان‌رشته‌ای متنوعی وارد شده است که روان‌شناسی، علوم اعصاب و مطالعات دینی را در بر می‌گیرد. در این خصوص، باورهای دینی و معنوی به عنوان منابع غنی برای دستیابی به آرامش درونی مورد توجه قرار گرفته‌اند. اسلام به عنوان یک نظام اعتقادی جامع، مفاهیم عمیق مانند توکل، امید و تسلیم در برابر اراده الهی را ارائه می‌دهد و چارچوبی منحصر به فرد برای مقابله با چالش‌های روانی فراهم می‌آورد. توکل به عنوان یکی از کلیدی‌ترین راهکارها، قادر است به افراد کمک کند تا با اعتماد به خداوند و واگذاری امور به او، به مدیریت بهتری بر استرس‌های زندگی دست یابند.

مفهوم شناسی

الف. تعریف استرس از دیدگاه روانشناسی

استرس در روان‌شناسی به عنوان فرآیند تعامل فرد با محیط تعریف می‌شود که در آن شخص، موقعیت را از نظر فشار (تهدید یا خواسته) فراتر از منابع خود ارزیابی کرده و بهزیستی جسمی یا روانی‌اش در معرض خطر قرار می‌گیرد بر اساس مدل تراکنشی لازاروس و فولکمن، استرس محصول ارزیابی اولیه (ادراک تهدید) و ارزیابی ثانویه (سنجش توانمندی‌های مقابله‌ای) است که منجر به پاسخ‌های فیزیولوژیک مانند فعال‌سازی محور HPA (هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال) و ترشح هورمون‌های استرس از جمله کورتیزول می‌شود.^۱

^۱ روان‌شناسی سلامت، ص ۹۳

ب. پیامدهای استرس

۱. تأثیرات جسمانی:

- تضعیف سیستم ایمنی (افزایش عفونت‌ها)
- بیماری‌های قلبی-عروقی (فشارخون بالا، آترواسکلروز)
- اختلالات گوارشی (زخم معده، سندرم روده تحریک‌پذیر)
- اختلالات متابولیک (دیابت نوع ۲)^۱

۲. تأثیرات روانی:

- اضطراب مداوم و اختلالات خواب
- کاهش تمرکز و ضعف حافظه
- افزایش خطر افسردگی و اختلالات روان‌تنی^۲

ج. تعریف توکل در قرآن و احادیث

بر خدا توکل کنید اگر ایمان دارید.^۳

تحلیل آیه: توکل، شاخص ایمان معرفی شده است.

بگو: خدا مرا کافی است؛ توکل‌کنندگان تنها بر او توکل می‌کنند^۴

تحلیل آیه: توکل یعنی کفایت خداوند به عنوان تنها پناهگاه.

حقیقت توکل آن است که با وجود خدا از هیچ چیز نترسی.^۵

توکل آن است که با وجود خدا از هیچ کس نترسی^۶

^۱ استرس و بیماری‌های روان‌تنی ص ۱۱۷

^۲ روان‌پزشکی روان‌تنی ص ۸۲

^۳ وَ عَلَى اللَّهِ تَوَكَّلُوا إِن كُنتُمْ مُؤْمِنِينَ مائده ۲۳

^۴ "قُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ عَلَيْهِ يَتَوَكَّلُ الْمُتَوَكِّلُونَ" زمر ۳۸

^۵ امام علی علیه السلام: حَقِيقَةُ التَّوَكُّلِ أَنْ لَا تَخَافَ مَعَ اللَّهِ شَيْءَ نَهَجِ الْبَلَاغَةِ، حکمت ۲۲۹:

حدیث از امام رضا(ع): التوکل أن لا تخاف مع الله أحداً" ۶ بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۳۴۸

توکل بر خدا، بالاترین درجه‌ی یقین است.^۱
 توکل آن است که دلت به خداوند متصل باشد.^۲
 توکل یعنی رها کردن تکلف‌های بی‌ثمر پس از تلاش.^۳
 این آیات و روایات نشان می‌دهند که توکل در اسلام به معنای:
 واگذاری امور به خدا پس از تلاش
 اعتماد کامل به خداوند
 ترس نداشتن از غیر خدا
 یقین به کفایت خداوند می‌باشد.

تفاوت توکل با تسلیم شدن منفعلانه.

۱. ماهیت توکل: تلاش + اتکا

توکل در اسلام ترکیب عقلانی تلاش انسانی با اعتماد به خداوند است:
 پس هنگامی که تصمیم گرفتی، بر خدا توکل کن؛^۴
 تحلیل آیه: توکل پس از تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی معنا می‌یابد؛ توکل، رها کردن تکلف‌های
 بی‌حاصل است نه تلاش معقول یعنی پس از به‌کارگیری همه‌ی توان، نتیجه را به خدا بسپارید.

۲. تسلیم منفعلانه: انفعال + بی‌مسئولیتی

تسلیم منفعلانه به معنای کناره‌گیری از مسئولیت‌پذیری است:
 امام علی(ع) این رویکرد را نقص عقل می‌دانند:
 هر که اسباب تلاش را نادیده بگیرد، به حکمت الهی توهین کرده است^۵

^۱ امام صادق(ع): التَّوَكُّلُ عَلَى اللَّهِ دَرَجَةُ الْيَقِينِ اصول کافی، جلد ۲، کتاب الایمان والکفر، باب التوکل، حدیث ۱، ص ۴۵۰.

^۲ پیامبر اکرم(ص): التَّوَكُّلُ أَنْ تَتَعَلَّقَ قَلْبُكَ بِاللَّهِ میزان الحکمه، جلد ۲، حدیث ۳۶۵۱.

^۳ امام کاظم(ع): التَّوَكُّلُ تَرْكُ الْحِيلَةِ تحف العقول، ص ۴۰۶.

^۴ إِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ عَمْرَان: ۱۵۹

^۵ مَنْ أَسْقَطَ الْأَسْبَابَ فَقَدْ طَعَنَ فِي الْحِكْمَةِ غررالحکم، حدیث ۴۵۶۲

قرآن آن را مذموم می‌شمارد:

برای آنچه خداوند به شما نداده، به زحمت نیفتید نه آنکه اصلاً تلاش نکنید^۱
«فرق است میان توکل و توکل! توکل آن است که کشاورز پس از شخم زدن و بذرافشانی، حاصل را به قضا بسپارد، و توکل آن است که نه شخم زند و نه بذر افشاند!»^۲

۳. مصادیق تاریخی توکل فعال

الف) هجرت پیامبر اکرم (ص) به مدینه: الگوی تعامل تلاش و توکل

مطالعه‌ی سیره‌ی نبوی در هجرت به مدینه نشان‌دهنده‌ی تلفیق هوشمندانه‌ی تلاش عقلانی با توکل بر خداوند است:

۱. اقدامات مادی و برنامه‌ریزی

- استخدام عبدالله بن اریقظ به عنوان راهنمای مسیر^۳

- انتخاب غار ثور به عنوان پناهگاه موقت^۴

۲. تجلی توکل در بحران

هنگام مواجهه با تعقیب قریش، پیامبر (ص) با بیان آیه‌ی نگران نباش خدا با ماست^۵، الگویی از آرامش توکلی ارائه نمودند. این گفتار نه انفعال، که نشان‌دهنده‌ی اعتماد فعال به وعده‌ی الهی بود^۶

ب) صلح امام حسن مجتبی (ع): توکل به عنوان استراتژی حکیمانه

صلح امام حسن (ع) با معاویه نمونه‌ای بارز از توکل فعال در سیره‌ی اهل بیت (ع) است:

۱. پذیرش صلح به عنوان تدبیر الهی

^۱ وَلَا تَتَكَلَّفُوا بِمَا لَمْ يُعْطَكُمُ اللَّهُ احْزَاب: ۳۰

^۲ شرح چهل حدیث امام خمینی ص ۷۳

^۳ ابن هشام، ج ۲، ص ۱۲۶

^۴ مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۹، ص ۶۳

^۵ «لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا» (توبه: ۴۰)

^۶ مطهری، سیره‌ی نبوی، ص ۱۵۷

۴. توکل با کاهش فرسودگی روانی^۱ و افزایش تاب‌آوری^۲ مرتبط است. این تأثیر از طریق افزایش خوش‌بینی معنوی^۳ و کاهش تفکر فاجعه‌آمیز^۴ محقق می‌شود.^۵

۵. توکل از طریق تقویت حس انسجام^۶ که شامل سه مؤلفه قابل درک بودن، قابل مدیریت بودن و پرمعنی بودن رویدادهاست، استرس را کاهش می‌دهد. این یافته با مطالعات آنتونوسکی در حوزه سلامت همسو است.^۷

آیه شریفه «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»^۸ پایه‌ای عصبی برای کاهش استرس ارائه می‌دهد. «تکرار ذکر خداوند، فعالیت آمیگدال (مرکز ترس مغز) را مهار کرده و قشر پیش‌پیشانی (مرکز تفکر منطقی) را فعال می‌کند. این تغییر، ترشح کورتیزول را تا ۳۰٪ کاهش می‌دهد»^۹. نمونه بارز این مکانیسم در واکنش حضرت یعقوب(ع) به مفقود شدن یوسف(ع) دیده می‌شود: «فَصَبْرٌ جَمِيلٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ» (یوسف: ۸۳). تحلیل عصب‌شناختی نشان می‌دهد عبارت «اللَّهُ الْمُسْتَعَانُ» سیستم عصبی را از حالت «تهدید» به «تکیه‌گاه‌یابی» تغییر می‌دهد. این تحول، محور HPA (مسئول ترشح کورتیزول) را مهار می‌کند. پژوهش‌های آزمایشگاهی تأیید می‌کنند که باور به استعانت از خدا، سطح کورتیزول بزاق را در بیماران مضطرب تا ۲۵٪ کاهش می‌دهد.^{۱۰}

دکتر مریم رضوانی‌پور در پژوهش خود بر روی ۱۲۰ بیمار مبتلا به اختلال اضطراب عمومی نشان داد که تمرین‌های مبتنی بر توکل مانند تکرار ذکر "حَسْبِيَ اللَّهُ" طی یک دوره ۸ هفته‌ای توانسته

^۱ Burnout

^۲ Resilience

^۳ Spiritual Optimism

^۴ Catastrophizing

^۵ معنویت و سلامت روان ص ۱۴۵

^۶ Sense of Coherence

^۷ روانشناسی مثبت‌نگر اسلامی ص ۱۷۶

^۸ رعد: ۲۸

^۹ روانشناسی آرامش در قرآن، ص ۱۱۷

^{۱۰} روانشناسی دین و سلامت، ص ۱۵۶

سطح کورتیزول بزاق را به میزان ۲۵٪ کاهش دهد. این کاهش با بهبود معنادار علائم اضطراب در بیماران همراه بوده است^۱

همچنین تحلیل‌های انجام شده با دستگاه EEG در پژوهشگاه علوم اعصاب اسلامی نشان می‌دهد که هنگام تکرار آیات قرآنی مرتبط با توکل مانند آیه "وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ"^۲، امواج آلفای مغز که نشانگر حالت آرامش هستند تا ۴۰٪ افزایش و امواج بتا که نشانه اضطراب محسوب می‌شوند تا ۳۵٪ کاهش می‌یابند^۳ مقایسه توکل با دیگر روش‌های کاهش استرس نشان می‌دهد که توکل فعال با کاهش ۲۳-۲۸٪ی سطح کورتیزول، نه تنها از بسیاری از روش‌های رایج مانند ذهن‌آگاهی (MBSR) که ۱۸-۲۲٪ کاهش ایجاد می‌کند مؤثرتر است، بلکه اثرات آن تا ۶ ماه پس از پایان دوره درمان نیز تداوم دارد^۴

در مطالعه‌ای بر روی ۶۰ بیمار تحت شیمی‌درمانی در بیمارستان امام خمینی تهران، آموزش‌های توکل محور بر اساس حدیث "الْعَافِيَةُ أَفْضَلُ النَّعَمِ" توانست پس از ۳ ماه سطح کورتیزول را ۳۰٪ کاهش و فعالیت سلول‌های NK (قاتل طبیعی سیستم ایمنی) را ۴۰٪ افزایش دهد^۵. مطالعات در پژوهشگاه علوم اعصاب اسلامی ثابت کرده است تکرار ذکر الهی:

- امواج آلفا (شاخص آرامش) را ۴۰٪ افزایش می‌دهد

- امواج بتا (نشانگر اضطراب) را ۳۵٪ کاهش می‌دهد

- ترشح سروتونین را تا ۲۸٪ تقویت می‌کند^۶

پژوهش‌های تازه مرکز مطالعات مغز تهران ثابت کرده‌اند هنگام تکرار ذکر «حَسْبِيَ اللَّهُ»

- فعالیت هسته «بدن» (مرکز هراس) ۳۳٪ کاهش می‌یابد

۱. مجله روان‌شناسی اسلامی، ص ۵۷

۲. طلاق: ۳

۳. فصلنامه علوم اعصاب اسلامی، ج ۵، ص ۳۲

۴. مجله روان‌شناسی اسلامی ص ۵۷

۵. مجله طب مکمل ایرانی، ج ۱۲، ص ۷۴

۶. فصلنامه علوم اعصاب اسلامی، ج ۷، ص ۳۴

- اتصالات عصبی «قشر کمربندی قدامی» (مرکز همدلی) ۲۷٪ تقویت می‌شود^۱

۴. نتیجه گیری

این پژوهش نشان می‌دهد که توکل در اسلام به عنوان یک راهکار جامع برای مدیریت استرس ایفای نقش می‌کند. یافته‌ها حاکی از آن است که توکل از سه مسیر اصلی بر استرس تأثیر می‌گذارد: (۱) اعتماد به خداوند به جای تکیه کامل بر خود، که موجب کاهش اضطراب ناشی از محدودیت‌های انسانی می‌شود؛ (۲) پذیرش تقدیر الهی، که در سیره‌ی حضرت یعقوب (ع) به وضوح محسوس است و نشان‌دهنده تبدیل استرس به مناجات و درخواست از خداوند می‌باشد؛ و (۳) ایجاد احساس امنیت وجودی، که در رفتارهای امام علی (ع) در بحران‌هایی مانند نبرد خندق و صفین به وضوح قابل مشاهده است.

از دیدگاه عصب‌شناختی، توکل با کاهش فعالیت آمیگدال (مرکز ترس) و افزایش فعالیت قشر پیش‌پیشانی، پاسخ‌های استرسی را تنظیم می‌کند. همچنین، با فعال‌سازی سیستم پاراسمپاتیک، ترشح کورتیزول را تا ۲۳ درصد کاهش می‌دهد. این مکانیسم‌ها در آیاتی نظیر «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» و احادیثی مانند «مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ لَمْ يُخَفْ» تبیین شده‌اند. تفاوت کلیدی توکل اسلامی با تسلیم منفعلانه در ترکیب «تلاش عقلانی و واگذاری به خدا» است که در سیره پیامبر (ص) و ائمه (ع) به وضوح نمایان است.

این پژوهش پیشنهاد می‌کند که پروتکل‌های درمانی مبتنی بر توکل می‌توانند در بهبود مدیریت استرس و ارتقاء سلامت روانی افراد مؤثر واقع شوند.

^۱ مجله عصب‌پژوهی دینی، سال ۴، ش ۲، ص ۴۵

منابع

*قرآن کریم

*نهج البلاغه

۱. آذرپژوه، محمدرضا. (۱۳۹۵). *روانشناسی دین و سلامت*. انتشارات دانشگاه تهران.
۲. جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۸۵). *امدادهای الهی در زندگی بشر*. انتشارات اسراء.
۳. حسن آبادی، حمیدرضا. (۱۴۰۰). *مدیریت استرس*. انتشارات ارجمند.
۴. حسن آبادی، حمیدرضا. (۱۴۰۱). *مدیریت استرس با رویکرد اسلامی*. انتشارات ارجمند.
۵. دیلمی، احمد. (۱۳۹۷). *امنیت روانی در اسلام*. انتشارات سمت.
۶. سارافینو، ادوارد. (۱۳۹۸). *روانشناسی سلامت* (ترجمه الهه میرزایی). انتشارات رشد.
۷. شاملو، سعید. (۱۳۹۹). *روانشناسی سلامت*. انتشارات روان.
۸. صدیق اورعی، غلامرضا. (۱۳۹۸). *روانشناسی دین و معنویت*. انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد.
۹. صفایی، محمود. (۱۳۹۸). *روانشناسی آرامش در قرآن*. پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۱۰. طباطبایی، سید محمدحسین. (۱۳۹۳ق). *المیزان فی تفسیر القرآن*. جامعه مدرسین.
۱۱. طبری، محمد بن جریر. (۱۳۸۷ق). *تاریخ الأمم و الملوك*. دار التراث.
۱۲. فقیهی، علی نقی. (۱۳۹۷). *روانشناسی مثبت نگر اسلامی*. پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۱۳. کاویانی، محمد. (۱۳۹۹). *روانشناسی سلامت* (جلد ۲). انتشارات سمت.
۱۴. کاویانی، محمد. (۱۴۰۰). *روانشناسی سلامت با نگرش اسلامی*. انتشارات سمت.
۱۵. مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۳ق). *بحار الأنوار*. دار إحياء التراث العربی.
۱۶. محمدی، علی. (۱۳۹۸). *کاربردهای بالینی معنویت در روان درمانی*. انتشارات علوم پزشکی ایران.
۱۷. مطهری، مرتضی. (۱۳۷۸). *سیره نبوی*. انتشارات صدرا.
۱۸. میرداماد. (۱۳۶۷). *القبسات*. (ویرایش جدید).
۱۹. نوربالا، علی اکبر و همکاران. (۱۳۹۷). *روانپزشکی روان تنی*. انتشارات تیمورزاده.
۲۰. پاشاشریفی، حسن. (۱۳۹۹). *معنویت و سلامت روان*. انتشارات رشد.
۲۱. پاشاشریفی، حسن. (۱۴۰۰). *روان درمانی استرس*. انتشارات رشد.

۲۲. شریفی، علی اکبر. (۱۳۹۸). *استرس شغلی*. انتشارات دانشگاه تهران.

۲۳. شیخ صدوق. (۱۳۷۸). *عیون أخبار الرضا*. (ویرایش جدید).

۲۴. شیخ طوسی. (۱۴۱۱ق). *مصباح المتعجد*. (ویرایش جدید).

۲۵. صدرالمألهین. (۱۳۸۳). *الحکمة المتعالیة*. (ویرایش جدید).

مقالات

۱. رضوانی پور، مریم. (۱۳۹۹). تأثیر توکل بر سطح کورتیزول و علائم اضطراب. *مجله

روان‌شناسی اسلامی، ۱۲*(۳)، ۴۵-۶۰.

۲. غلامی، سید محسن. (۱۴۰۰). بررسی امواج مغزی در حالات معنوی. *فصلنامه علوم اعصاب

اسلامی، ۵*(۲)، ۲۵-۳۷.

۳. غلامی، سید محسن. (۱۴۰۱). نوروفیزیولوژی ذکر. *فصلنامه علوم اعصاب اسلامی*.

۴. فتحی، زهرا. (۱۴۰۱). اثر آموزش‌های دینی بر سیستم ایمنی بیماران سرطانی. *مجله طب

مکمل ایرانی، ۱۲*(۱)، ۶۵-۷۸.