

«نقش توکل در مدیریت استرس و رسیدن به آرامش در خانواده»

معصومه رستگار*

چکیده

توکل به خدا در زندگی از اساسی ترین راه هایی است که در آموزه های دینی به عنوان یکی از مهم ترین مؤلفه های قرب الهی شناخته شده است و نقش اساسی در کنترل و مدیریت استرس و کاهش نگرانی ها ایفا می کند. با توجه به مشکلات جامعه کنونی ما و کمرنگ شدن نقش توکل و اعتماد به خداوند در زندگی که نتیجه آن بروز ناراحتی های روحی و روانی می باشد، لازم دانستیم که به بررسی و تحلیل نقش توکل در زندگی بپردازیم. در پژوهش حاضر که به روش توصیفی است و روش گرد آوری اطلاعات و داده ها کتابخانه ای می باشد ما در اینجا به برخی از مصادیق توکل در مدیریت استرس در رسیدن به آرامش در خانواده پرداخته و با هدف معرفی برخی از ابعاد شناختی و رفتاری توکل از جمله: ارتقای امیدواری انگیزه، باور به قدرت و حکمت خداوند، ایجاد توازن روانی، توسعه مهارت حل مسئله، رهایی از اضطراب و نگرانی، اعتماد به نتایج، افزایش تحمل و صبر در برابر ناملایمات، کاهش احساس فشار روانی، کاهش احساس تنهایی و همچنین احساس رضایت از زندگی را بیان کرده است. در نتیجه با به کارگیری این راهکارها در زندگی، توکل و اعتماد به خداوند می تواند انسان را به اوج آرامش و ارتقای کیفیت زندگی سوق دهد.

کلیدواژه: توکل، اضطراب و استرس، آرامش، بعد شناختی و رفتاری.

* طلبه شاغل به تحصیل سطح دو، مدرسه علمیه الزهرا (سلام الله علیها) شوش دانیال (علیه السلام)

توکل همان اعتماد به خداوند است و تا انسان به خدا اعتماد نکند، نمی تواند امورات زندگی خود را به او بسپارد پس توکل رابطه فرد با خداوند است و تأثیر این رابطه در اعمال و رفتار انسان نمایان می گردد. توکل در زندگی سبب می شود که فرد به اتفاقات زندگی خود معنای الوهیت بدهد و انسان را در مسیر کمال یاری می نماید. پس کسی که به خدا توکل می کند تکیه به قدرت و لطف بی پایان خداوند کرده، بر این اساس نه تنها به کاهش اضطراب های موقعیتی و نگرانی های مرتبط به آینده کمک می کند بلکه باعث تقویت خود کارآمدی و افزایش احساس کنترل فرد بر زندگی می گردد، از سوی دیگر براساس یافته ها ایمان به خدا و توکل به قدرت لایزال او تمامی ابعاد و لایه های اضطراب وجودی را تحت تأثیر قرار داده و مدیریت می نماید. لذا پژوهش هایی در این زمینه صورت گرفته که ما در اینجا به چند مورد اشاره می کنیم: (۱) کتاب مدیریت استرس نوشته دکتر ادوارد هالوول روانشناس آمریکا؛ در این کتاب نویسنده با بهره بردن از مفاهیم روانشناختی استرس و اضطراب را به زبان ساده توضیح داده سپس نحوه تشخیص آن توسط فرد را به سادگی آموزشی می دهد. (۲) کتاب پایان استرس به نویسندگی دان جوزف گوی، مترجم رضا جولان؛ این کتاب به مخاطب کمک می کند تا بخش خودکار مغز را که برای نگران شدن آماده است دوباره تنظیم و تربیت بکند. (۳) کتاب توکل، نویسنده کار گروه مؤسسه محتوایی خدمات مشاوره ای و پژوهش های آستان قدس رضوی؛ این کتاب به توکل با عنوان یکی از مهم ترین موضوعات اخلاق اسلامی می پردازد و نویسنده با استفاده از آیات و روایات به توصیف مفهوم توکل می پردازد و اهمیت آن را در زندگی مومنان شرح می دهد. (۴) کتاب توکل و آرامش، استاد محمد شجاعی؛ در این کتاب ضمن بیان مفهوم توکل به خدا از دیدگاه قرآن و کارکردهای توکل به خداوند در ابعاد و جنبه های معنوی آن پرداخته است.

پژوهش حاضر نشان می دهد که هر چه توکل فرد در زندگی بیشتر باشد از سطح روانی بالاتر و به تبع آن از رضایتمندی بیشتری در زندگی برخوردار خواهد شد. قرآن کریم و آموزه های دینی فراوان به این موضوع پرداخته اند و به خاطر ضرورت این مسئله به بررسی نقش توکل به خدا و کارکردها و تأثیر آن بر کاهش اضطراب و نگرانی ها در زندگی پرداخته شده و نتایج حاصل از آن که بهبود کیفیت زندگی و آرامش روحی و روانی است را به ارمغان می آورد.

– نقش توکل در مدیریت استرس و رسیدن به آرامش در خانواده

پژوهش حاضر به موارد نقش توکل در مدیریت استرس و رسیدن به آرامش در خانواده از جمله :
باور به قدرت و حکمت خداوند، ایجاد توازن روانی، توسعه مهارت حل مسئله، رهایی از اضطراب
و نگرانی، اعتماد به نتایج، افزایش تحمل و صبر در برابر ناملایمات، کاهش احساس فشار روانی
و ... می پردازد.

– مفهوم شناسی بعد رفتاری توکل

در فرهنگ اسلامی توکل این است که انسان خدا را تکیه گاه مطمئن خود قرار دهد و همه
امورش را به او واگذار کند، خدایی که از تمامی نیازهای او آگاه و نسبت به او مهربان است. توکل
در مایوس گشتن از خلق است، پس هنگامی که بنده به چنین معرفتی دست یافت برای غیر خدا
کار نمی کند و به غیر او امید نمی بندد و طمع به غیر از خداوند ندارد، این معنای توکل به خداوند
است. (بحار الانوار، ج ۱۷، محمدباقر مجلسی، ص ۱۳۸) توکل در رفتار انسان دارای چنان تأثیری است که
اعتقاد به خدا در اعمال و فعالیت های شخص ایجاد می کند و می توان از آن به عنوان رفتار
متوکلانه یاد کرد. (مجله علمی و مدیریت فرهنگ سازمان jomc.ut.ac.ir) بر این اساس مؤلفه های
رفتاری توکل عبارتند از :

الف) تلاش و فعالیت: انسان متوکل، با تکیه بر خدا به نتیجه عمل خود باور دارد و به شکست فکر
نمی کند پس در زندگی خود نقش فعال دارد.

ب) قطع طمع از دیگران: متوکل به هیچ کس جز خداوند طمع ندارد، جبرئیل در این باره گفته
است: کسی که برخدا توکل دارد فقط به سوی خدا دست نیاز می گشاید و به جز او طمع
ندرد. (بحار الانوار، ج ۷۱، محمدباقر مجلسی، ص ۱۳۸)

پس کسی که به خدا توکل کرده کارهای خود را به خدا حواله می کند. و از هر عامل دیگری
در امور خود دوری می جوید تنها به خدا وابسته است و او را اساس اعمال می داند. (توکل از دیدگاه
قرآن، حسین حقانی زنجانی، ص ۲۷۷)

– مفهوم شناسی بعد شناختی توکل

بعد شناختی توکل به حیطة ادراک و جهان بینی فرد ارتباط می یابد. توکل در بعد شناختی یعنی درک و شناختن اینکه جهان با همه نظام ها، سنت ها، علت ها و معلولات، فعل و کار خداوند و ناشی از اراده اوست و در هیچ چیز وجود استقلالی ندارد.

بر این اساسی مؤلفه های شناختی توکل عبارت است از :

(الف) اسناد امور به خداوند : کسی که به خدا توکل دارد همه حوادث و رخ دادها را به خداوند اسناد می دهد چرا که به این باور رسیده که هیچ اتفاقی در جهان نمی افتد مگر به علم و خواست خدا ، چنانچه قرآن مجید فرموده: «قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا، بگو هیچ حادثه ای برای ما رخ نمی دهد مگر آنچه خداوند برای ما نوشته است». (توبه (۹) : ۵۱)

(ب) اسناد رزق و روزی به خدا : فرد متوکل آنچه را در اختیار دارد از خدا می داند و معتقد است روزی او تضمین شده است. امام علی (علیه السلام) می فرماید: از توکل همین تو را بس که رزق و روزیت را فقط از جانب خدا بدانی. (میزان الحکمه، ج ۱۰، محمد محمدی ری شهری، ص ۶۷۶)

(ج) اسناد سود و زیان به خداوند : در بینش توکل مدارانه، این حقیقت نهفته است که انسان سود و زیان را از سوی خدا می داند. در قسمتی از کلام جبرئیل در پاسخ به سوال رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) راجع به ماهیت توکل آمده است. توکل، یقین داشتن به این است که سود و زیان و بخشش و حرمان به دست مردم نیست بلکه همه چیز در دست خداست. (بحار الانوار، ج ۶۸ ، محمدباقر مجلسی، ص ۱۳۸)

بنابراین برای فراهم شدن زمینه توکل باید معارفی را کسب و باور کرد و شناخت داشته باشد به اینکه خدای متعال در این عالم تأثیرگذار می باشد و آنرا به حال خود رها نکرده است.

۱- ابعاد شناختی توکل

یکی از نقش های توکل در مدیریت استرس و رسیدن به آرامش در خانواده نقش شناختی توکل می باشد که در اینجا به چند مورد اشاره می کنیم:

۱-۱ ارتقای امیدواری انگیزه

یکی از نقشی های شناختی توکل ارتقای امیدواری انگیزه می باشد که در منطق فرد با ایمان، جهان نسبت به تلاش های او بی طرف و بی تفاوت نیست بلکه دستگاه آفرینش حامی افرادی است که در راه حق، حقیقت، درستی، عدالت و خیرخواهی تلاش می کنند و اجر و پاداش نیکوکاران هرگز هدر نمی رود. «فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ» (هود (۱۱): ۱۱۵) فرد با ایمان به

کمک خداوند امیدوار است و در بحران های زندگی و برای دست یابی به اهدافش دست یاری به سوی خدا دراز می کند و این امید به خدا مانع از ابتلا به اضطراب می شود. در اینجا توکل و اعتماد به قدرت بی انتهای پروردگار به کمک انسان می آید و نور امید را در دل او روشن می کند دلیل بسیاری از خودکشی ها و به طور کلی بیماری های انسان ناشی از خاموش شدن نور امید در دل اوست. (توکل و نقش تربیتی آن در بهداشت روانی افراد جامعه، www.sid.ir)

توکل و امید به خدا به فکر و اندیشه نوعی وسعت نظر می بخشد و دامنه آن دو را وسیعتر می کند تا آنجا که این اعتماد در بنده متوکل حاصل می شود که خداوند در هر مورد کارساز است حتی در مواردی که به پیروزی و موفقیت و برآوردن حاجت امید ندارد و از این طریق هر لحظه نیروی جدیدی در بنده متوکل پیدا می شود و محرک او برای حرکت به منظور نیل به مقاصد و آرزوها می شود به این دلیل است که اسلام می کوشد در اذهان و افکار مردم با ایمان این فکر اساسی رسوخ کند که در مورد آرزوهایی که خود بنده امیدی به تحقق آن ندارد همواره امیدوارتر باشد چه ممکن است که نتیجه آن مطابق میل او در آید. امام صادق^(علیه السلام) از امام علی^(علیه السلام) نقل می کنند: «کن لما لاترجو أرجی منک لما ترجو فان موسی ذهب لیقتبس لاهله ناراً فانصرف الیهم و هونبی مرسل؛ ای انسان تو در موردی که امیدی به نتیجه عملی نداری ولیکن با توکل به خدا آن را انجام می دهی امیدوار باش از موردی که امید به نتیجه عملی داری زیرا موسی رفت تا شعله آتشی را برای خانواده خود بیاورد اما با حالت نبوت پیش آنها برگشت. (توکل بر خدا، حسین حقانی زنجانی، ص ۲۳۵)

بنابراین توکل به خداوند نورامید را در دل انسان می پاشد، توان و استعداد انسان شکوفا می گردد، خستگی راه بر او چیره نمی شود و در همه حال احساس آرامش می کند، در واقع توکل قدرت فرد را در مقابله با مشکلات مضاعف می کند، به او امید می بخشد و جلوی بسیاری از اضطراب ها و افسردگی های او را می گیرد. فرد با چنین باوری اگر به موفقیت برسد و به هدف خود نایل شود از نظر روانی به حالت تعادل خواهد رسید و اگر هم شکست بخورد چون معتقد است که خداوند مصالح انسان ها را بهتر از خودشان می داند در نتیجه از لحاظ روحی و روانی ضربه نخواهد خورد و همیشه امیدوار به لطف و رحمت الهی خواهد بود.

۱-۲ باور به قدرت و حکمت خداوند

نشیب های زندگی را طی می کنند تا به سر منزل مقصود برسند به همین دلیل چنین افرادی هرگز دچار بیمارهای روحی و روانی که معمولاً افراد بی ایمان گرفتار آن می شوند، نخواهند شد.

۲-۳ احساس رضایت از زندگی

یکی دیگر از نقش های رفتاری توکل، احساس رضایت از زندگی می باشد. انسان نیازهایی دارد که نمی توان آنها را انکار کرد تأمین نیازها به اندازه لازم نقش مهمی در شادمانی و رضایتمندی افراد دارد. اگر بخواهیم به درجه رضایت و شاکر بودن برسیم، نیاز است که توکل به خدا داشته باشیم و کسی که توکلش برخداست و همه چیز را از دریچه خدا می بیند نسبت به شرایط موجود راضی است ما باید به خداوند اعتقاد و اعتماد داشته باشیم اگر چه ممکن است مدتی انسان سختی بکشد ولی با رضایت از شرایط موجود سختی ها پشت سر گذاشته خواهند شد. (خبرگزاری رسمی حوزه، کارشناسی خانواده در فصل همدلی)

لذا حسن ظن به خدا یکی از عواملی می باشد که برای انسان حالت امیدواری و رضایت و خشنودی به همراه دارد اینکه انسان نگاهش به عالم و آدم مثبت باشد و نسبت به خدا و سایر مومنین حسن ظن داشته باشد، چرا که حسن ظن مایه آرامش قلبی و سلامت دین است. زیرا فرد به خدا توکل دارد و تکیه اش به خداست لذا دینش هم سالم می ماند، اما سوءظن حالت ناامیدی و یأس در انسان به وجود می آورد و انسان حتی به خدا هم بدبین می شود و لذا دینش هم از دست می رود. (پایگاه سخن، امید و رضایتمندی در زندگی، جلسه سوم، مسعود عالی، sokhan.iranseda.ir)

در روایتی از امام صادق (علیه السلام) نقل شده که می فرمایند: وقتی رحمت خدا در روز قیامت منتشر می شود حتی ابلیس هم به خدا امیدوار می شود و طمع پیدا می کند. نگاه مؤمن، نگاه مثبت است و حسن ظن دارد چون خداست که در عالم همه کاره است و انسان مؤمن چون معتقد است که خداوند بر دل او آرامش نازل می کند و هیچگاه انسان را رها نکرده و در همه احوال یاری اش می نماید رابطه متقابل خود را با خداوند استمرار می بخشد و همین امر موجب تقویت روانی او می گردد، انسانی که در این فضا زندگی می کند هیچ گاه مشکلات او را از پای در نمی آورد و دچار اضطراب و اندوه نمی شود و در نتیجه خواسته های او در زندگی تأمین می شود. زیرا خواسته ای جز خواسته خداوند ندارد و به همین خاطر رضایت او در زندگی نسبت به سایر انسان ها بیشتر است. (سایت روازاده، مبانی رضایت از زندگی در اسلام، Pavazadeh.com)

۲-۴ نقش در کاهش احساس تنهایی

یکی دیگر از نقش های رفتاری توکل، کاهش احساس تنهایی می باشد. انسان ها گاهی در زندگی خود به شدت احساس تنهایی می کنند و هنگامی که احساس تنهایی کرد، دچار اضطراب و ترس و وحشت می شود و در نتیجه حالت روحی و روانی آن به هم می خورد و یک حالت افسرده به خود می گیرد چون احساس می کند تنهاست و هیچ پشتیبانی ندارد تا در صورت بروز مشکلات او را یاری و کمک کند و این حالت را می توان گفت که یک بیماری برای روح و روان است چون انسان را از حالت عادی خارج می کند. (توکل بخدا راهی بسوی آرامش، محمد بشیریزدانی، افق اندیشه، ofoghandisha.com)

یکی از راه های درمان این بیماری توکل بر خدا می باشد و از آنجایی که انسان متوکل خداوند را حامی و پشتیبان خود قرار می دهد و به خوبی بر این نکته واقف است که خداوند او را در سختی ها و مشکلات تنها نمی گذارد لیکن این شخص در تمامی کارها به موفقیت قطعی و حتمی خواهد رسید، رضایتمندی به رضای الهی از ثمرات تربیتی توکل به خدا در انسان ها می باشد که سبب می شود انسان هرگز احساس تنهایی نکرده و در مقابل مشکلات احساس ضعف و ناتوانی نکند و سر تعظیم فرود نیارد و در پایان هرکاری رضایت الهی را بر رضای خود مقدم قرار دهد، حتی اگر در برخی مواقع امور بر طبق خواسته ها و اهداف مدنظر شخصی او پیش نرود. (خبرگزاری بین المللی قرآن، توکل از دید قرآن کریم) در نتیجه دوستی و بندگی او با ایجاد این احساسی در فرد که خداوند حامی و مراقب اوست، منجر به کاهش احساسی رها شدگی، پوچی و تنهایی، افزایش میزان رضایت فرد از زندگی می شود و برقراری یک ارتباط مثبت و ایمان به خداوند می تواند بخشی از کاستی ها و خلاءهای موجود در سایر روابط اجتماعی مانند رابطه با دوستان و خانواده و ... در نهایت احساس تنهایی فرد را کاهش دهد. (پیش بینی احساس تنهایی جوانان بر اساس کیفیت ارتباط

آنها با خدا، فاطمه قابضی، شهلا پاکدامن، ریحانه پاسبان، لیلا مرادخانی، صص ۸۱-۹۲).

نتیجه گیری

در میان آموزه های دینی توکل از فضیلت والایی برخوردار می باشد و با توجه به بحث شناختی و رفتاری توکل متوجه شدیم که کسی که توکل دارد، به قدرت و حکمت خداوند اعتقاد دارد و این اعتقاد موجب می شود که فرد در تمام حالات و رفتار خویش حضور پروردگار را در نظر بگیرد و این حضور آرامشی را در دلش ایجاد می کند که با پدید آمدن حوادث سخت در زندگی دچار شک و تردید نشود. چرا که باور دارد یک قدرت نامتناهی پشتوانه او است و او را یاری و همراهی خواهد کرد. این پژوهش با پرداختن به موضوع توکل به خداوند متعال و بیان پیامدهای مثبت آن در زندگی از جمله رهایی از اضطراب و نگرانی، توسعه مهارت حل مسئله، احساس رضایت از زندگی و ... شده و سبب افزایش روحیه توکل در افراد و ثمرات مثبت آن در زندگی فردی و اجتماعی خواهد گردید.

فهرست منابع

- * قرآن کریم.
- * نهج البلاغه.
۱. آمدی، عبدالواحد بن محمد، شرح غرر الحکم، ج ۵، مترجم هاشم رسولی، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۸ هـ.ش.
 ۲. ابن حمید، صالح؛ ابن ملوح، عبد الرحمن، نضره النعیم فی مکارم أخلاق الرسول الکریم صلی الله علیه وسلم، ج ۴، جده: دارالوسیله، ۱۴۱۸ هـ.ق.
 ۳. حقانی زنجانی، حسین، توکل از دیدگاه قرآن، مجله درس هایی از مکتب اسلام، شماره ۲۷۷، ۱۳۹۰ هـ.ش.
 ۴. سبجانی نیا، محمد، قرآن کتاب اخلاق، قم: دارالحديث، ۱۴۰۰ هـ.ش.
 ۵. شجاعی، محمد صادق، توکل به خدا، قم: موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۸۳.
 ۶. صدری، محمدرضا، بررسی تاثیر توکل بر خدا در تأمین بهداشت روانی، پژوهشگاه فرهنگ، هنر و ارتباطات، ۱۳۸۰.
 ۷. قابضی، فاطمه؛ پاکدامن، شهلا؛ پاسبان، ریحانه و مرادخانی، لیلا، پیش بینی احساس تنهایی جوانان بر اساس کیفیت ارتباط آنها با خدا، پژوهش نامه روانشناسی مثبت، دانشگاه اصفهان، سال اول، شماره اول، شماره پیاپی (اول) بهار ۱۳۹۴ هـ.ش.
 ۸. مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، ج ۱۲ و ۱۷ و ۵۵ و ۶۸ و ۷۱ و ۷۵ و ۹۱، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۲ هـ.ش.
 ۹. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، ج ۱۰، قم: موسسه علمی فرهنگی دارالحديث، سازمان چاپ و نشر، ۱۳۸۶ هـ.ش.
 ۱۰. مصباح، محمد تقی، توحید در نظام عقیدتی و نظام ارزشی اسلام، قم: شفق، ۱۳۶۷ هـ.ش.
 ۱۱. مطهری، مرتضی، بیست گفتار، قم: صدرا، ۱۳۵۸ هـ.ش.
 ۱۲. مقدمه ای بر جهان بینی اسلامی، ج ۲، تهران: صدرا، ۱۳۷۵ هـ.ش.
 ۱۳. نوری، میرزا حسین، مستدرک الوسائل، ج ۱۱، قم: آل البيت، ۱۴۰۸ هـ.ق.

سایت

۱. بشیریزدانی، محمد، توکل بخدا راهی بسوی آرامش، کد مطلب ۷۱۵۱، افق اندیشه، ofoghandisha.com
۲. پایگاه اطلاع رسانی حوزه، hawzeh.net
۳. پرتال جامع علوم انسانی، ایجاد توازن روانی، ensaani.ir
۴. پایگاه سخن، امید و رضایتمندی در زندگی، جلسه سوم، مسعود عالی، sokhan iranseda.ir
۵. پایگاه مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی، www.sid.ir
۶. خبرگزاری بین المللی قرآن، iqna.ir
۷. خبرگزاری دانشجویان ایران، www.isna.ir
۸. خبرگزاری رسمی حوزه
۹. روازاده، مبانی رضایت از زندگی در اسلام، Pavazadeh.com
۱۰. سایت دانشگاه کاشان، توکل به خدا به عنوان راهبرد حل مشکلات زندگی، باقر غباری بناب، Kashanu.ac.ir
۱۱. سایت راسخون، rasekoon.net
۱۲. سایت محبی سرشت، www.mohebiseresht.com
۱۳. مجله سلامتی پذیرش ۲۴، ۲۴.com.paziresht
۱۴. مجله علمی و مدیریت فرهنگ سازمان jomc.ut.ac.ir