

نقش توکل در درمان افسردگی

زهرا عامری فر

چکیده:

معنویت و یاد خدا تاثیر بسیار مهمی در کاهش و درمان بیماریهای روحی از جمله افسردگی دارد، مادی‌گرایی انسان را از معنویت و یاد خدا غافل می‌کند و عدم ارتباط با خدا باعث ایجاد ضعف در وجود انسان می‌شود و همین مسئله باعث می‌شود که فرد در مواجهه با مشکلات زندگی خود را ببازد و به مرور زمان به افسردگی و بیماری بیماری‌های روحی مبتلا شود امروز درصد بالایی از افراد جهان مبتلا به بیماری روحی شده و برای بهبود آنها روش‌های درمانی متعددی به کار برده شده است از مشاوره تا بستری در بیمارستانهای روان و شوک توکل و معنویت الکتريکی، غافل از اینکه علت اصلی مشکلات روحی دوری از خدا و عدم توکل میباشد باعث مقاومت انسان در برابر سختی‌ها و مشکلات می‌شود.

در این زمینه کتب و مقالاتی متعددی از جمله مقاله ی (توکل و خود مراقبتی معنوی) ، مقاله ی (نقش ایمان واعتقاد مذهبی در درمان بیماری ها) ومقالات متعدد دیگری به نگارش در آمده است ، اما نیاز شد که به بررسی درمان افسردگی با توجه به معنویت پرداخته شود چرا که افسردگی بیماری شایع در زمان کنونی است که منشا بسیاری از بیماری‌های روحی دوری از خدا ومعنویت می‌باشد.

در این پژوهش که با روش وحيانی و شیوه توصیفی _ کتابخانه ای انجام گرفته است به تاثیر توکل در بیماری‌های روحی از جمله افسردگی پرداخته شده است.

واژگان کلیدی :

توکل، افسردگی، درمان

مفهوم شناسی توکل

معنای لغوی توکل :

توکل از ریشه وکل می باشد که ۷۰ بار در ۲۹ سوره و ۶۱ آیه بیان شده است.

توکل یعنی سپردن کار به کسی که مورد اعتماد است. وکیل به معنی موکل کسی است که کار به او واگذار شده است. (قاموس قرآن ج ۷)

طبرسی فرموده :

توکل به معنای اظهار عجز می باشد و توکل علی الله یعنی توکل بر خدا و واگذار کردن امور به او.

توکل این است که دیگری را طرف اعتماد قرار دهید و او را نائب خود کنی. وکیل مفعول استآیه: و کفی بالله وکیلا (النسا/۸۱) بسنده کن به این که کارت را او برعهده بگیرد و برای تو اعتماد بوجود آورد. (ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ قرآن)

در زبان و ادبیات عرب توکل نیز مفاهیمی نظیر سپردن یا تکیه بر دیگری در یک کار دارد.

توکل به خدا در نهج البلاغه در معنای اخلاقی و عرفانی به کار رفته است.

حضرت علی علیه السلام در نهج البلاغه از جهات مختلف بر اهمیت توکل تاکید کرده و آن را پایه ایمان دانسته است.

لا یصدق ایمان عبد، حتی یکون بما فی ید الله اوثق منه بما فی یده

هیچ کس در ادعای ایمان صادق نیست مگر به آنچه نزد خداست مطمئن تر باشد تا نزد خودش (حکمت ۳۱۰ نهج البلاغه)

توکل اعتماد قلبی به وکیل است کسی که خداوند را با تمام اوصافش (علم، قدرت ، حکمت و...) شناخت، در تفویض امور خویش به او هیچ نگرانی نخواهد داشت و دل او کاملاً آرام خواهد بود.

معنای اصطلاحی توکل :

توکل یکی از مفاهیم اسلامی است که در میان آموزه های اسلامی اهمیت فراوانی یافته است.

از جمله به عنوان پایه ایمان می توان توکل را نام برد (الایمان له اركان اربعة:التوکل علی الله)، (کلینی-۴۰۷ق، ج ۲، ص ۴۷)

توکل به خدا در نهج البلاغه در معنای اخلاقی و عرفانی به کار رفته است. حضرت علی علیه السلام در نهج البلاغه از جهات مختلف بر اهمیت توکل تاکید کرده و آن را پایه ایمان دانسته اند.

لا یصدق ایمان عبد، حتی یكون بما فی ید الله اوثق منه بما فی یده.

هیچ کس در ادعای ایمان صادق نیست مگر به آنچه نزد خداست مطمئن تر باشد نسبت به آنچه نزد خودش است. (حکمت ۳۱۰ نهج البلاغه)

قران واژه توکل را با کلمه «علی» ذکر می کنند نه با «الی»، آمده است: (توکلوا علی الله توکل) یعنی به عهده گرفتن آن نه به عهده سپردن؛ یعنی وظایف و مسئولیت هایی که خدا برای انسان معین کرده انسان درباره آن می اندیشد و متعهد آنها می شود. هر انسانی باید درباره مسئولیت های خود فکر کند.

انسان باید در سرنوشت، انسان باید به خدا تکیه کند. وظیفه را انجام داده، سرنوشت و سرانجام کار را به خدا بسپاریم. آن وقت است که خدا با دست غیبی ما را در جهت سعادت حفظ میکند. تو زندگی خود را بکن و خدا خدای خودش را به بهترین وجه انجام می دهد. این می شود خداشناسی تجربی و عملی.

توکل اعتماد قلبی به وکیل است. کسی که خداوند را با تمام اوصافش (علم، قدرت، حکمت و...) شناخت، در تفویض امور خدیش به او هیچ نگرانی نخواهد داشت و دل او کاملاً آرام خواهد بود. اکرم صلوات الله علیه و آله و سلم از جبریل پرسید: توکل بر خدا چیست؟ جبریل عرض کرد: علم داشتن به اینکه مخلوط و زیان می رساند و نه سودی و اینکه از تمام مخلوقات خدا ناامید شویم هرگاه بنده چنان باشد و جز خدا امید نداشته باشد این همان توکل است.

توکل بر خدا یکی از شرایط نزول مددهای پروردگار است.

توکل یعنی تکیه و اعتماد به خداوند متعال و تسلیم او بودن و اعتقاد به اینکه مقدمات ظاهری و مادی تنها ابزار و وسیله اند، نه سبب و علت اصلی.

حضرت علی علیه السلام فرمودند: کسی که به خدا توکل کند سرور قلبی برایش حاصل میشود و خداوند امور او را کفایت می کند.

البته معنای توکل آن نیست که انسان به دنبال اسباب کار نرود زیرا تمام کارها با اسباب انجام می گیرد ولی باید بدانیم اسباب از خود چیزی نداشته و تنها تکیه گاه خدا می باشد

معنای لغوی حزن و افسردگی :

حزن :زمین سخت و سنگلاخ

حزن یعنی خشونت در نفس و آنچه که از غم و اندوه در جان آدمی حاصل نمی‌شود.(مفردات الفاظ قرآن)

حزن بر وزن (فرس) مانند حزن به معنی اندوه است

وابيضت عيناه من الحزن:

چشمانش از غصه سفید (نابینا) گشت.(قاموس قرآن)

معنای اصطلاحی حزن و افسردگی :

افسردگی در آیات و روایات با کلماتی مانند غم و حزن و غصه تعریف می شود.

افسردگی اولین نامی است که در دو هزار و چهارصد سال پیش بقراط آن را که مالیخولیا می نامید به کار برده است .

افسردگی به معنای دلتنگی، پژمردگی، دلمردگی و اندوهناک بودن است . (فرهنگ عمید)

افسردگی نوعی بیماری روانی است که باعث اختلال در حوزه اجتماعی و فردی شخص می شود و از نشانه‌های آن اضطراب ،کاهش اشتها و بی خوابی می شود.(فرهنگ عمید).

افسردگی می تواند بر افکار رفتار و احساسات یک فرد تاثیر بگذارد و شامل بی‌حوصلگی ،بی‌علاقگی و گریز از فعالیت ها می باشد . (فرهنگ لغت دهخدا).

افسردگی نه تنها روی چگونگی احساس ما اثر می گذارد بلکه روی شیوه تفکر ما از اشیا، خواب و تمرکز تاثیرگذار است.(اختلالات روانشناسی و روانپزشکی دکتر کربلایی)

بیان مسأله

دنای امروزی و پیشرفت تکنولوژی و روزمرگی باعث شده که برخی انسانها از معنویت و ارتباط با خدا غافل شوند؛این مساله سلامت بهداشت روان آنان را به مخاطره انداخته و آنان را دچار بیماری‌های روحی از جمله افسردگی نموده، تحقیقات نشان می دهد که مذهب درمانی، معنویت و توکل باعث بهبودی هرچه سریعتر بیماری و کاهش علائم افسردگی میشود؛لذا در بین درمانهای مختلف روانشناختی اسلامی،توکل یکی از راههایی است که می‌تواند آنان را در این راه کمک کند.

انسان متوکل در مواجهه با مسائل زندگی می‌تواند با توکل بر خدا و مشکلات و همچنین احساسات منفی غلبه یابد.

عدم توکل به خدا باعث میشود که فرد در شرایط نامناسب زندگی به افسردگی و بیماری های روحی مبتلا شود.

توکل از طریق ایجاد حس داشتن پشتوانه محکم، امید و تقویت روحیه ، توجه به رحمت و غفران الهی رهایی از احساس پوچی، افزایش قدرت جسمی و روحی و ایجاد آرامش به درمان افسردگی کمک می‌کند.

علل افسردگی :

افسردگی علل چند گانه دارد. به این معنی که شماری از عوامل مختلف می‌توانند آن را به وجود آورند. این عوامل می‌توانند زیست شیمیایی، درون فردی، رفتاری یا شناختی باشند. ممکن است افسردگی در بعضی از مردم به دلیل وجود اشکال در یکی از این زمینه ها باشد.

در زمینه علل ایجاد افسردگی می‌توان به این موارد اشاره کرد :

تجارب دردناک گذشته

مصرف برخی داروها

مشکلات ارتباطی

مرگ از دست دادن عزیزان

بیماری جدی و مزمن

مصرف مواد مخدر

هر گونه تغییر در زندگی

اما به احتمال زیاد ترکیبی از عوامل در همه زمینه ها در شکل گیری افسردگی دخالت دارند. اختلال افسردگی ناشی از هر عاملی که باشد، صرفا به معنای احساس دلتنگی و غمگینی نیست. بلکه، بر انگیزش، عواطف، تفکر، تصورات، رفتارها، فیزیولوژی و روابط اجتماعی در زندگی تاثیر می‌گذارد.

این اختلال تک عاملی نبوده و از تعامل چند عامل مختلف ژنتیک و محیطی حاصل میشود.

علائم افسردگی

افسردگی احساس غم پایدار و کاهش تمایل به انجام کارهایی است که بصورت (WHO) طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی ، معمول از آن لذت می‌بریم، و نیز کاهش انگیزه انجام امور روزمره که حداقل به مدت دو هفته بطول انجامد. همچنین فرد افسرده

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعاً إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ (زمر/۵۳)

بگو: «ای بندگان من که بر نفس خویش اسراف (و ستم) کرده‌اید! از رحمت خداوند مأیوس نشوید، همانا خداوند همه‌ی گناهان را می‌بخشد، زیرا که او بسیار آمرزنده و مهربان است.»

پس کسی که توکل بر خدا دارد، بر علم، حکمت، قدرت و تدبیر الهی در عالم هستی اعتقاد دارد و با این اعتماد و اعتقاد، در تمام حالات و رفتار خود حضور آگاهانه و قدرتمند خدا را در زندگی احساس می‌کند و در حوادث سخت زندگی، خدا را به عنوان تکیه گاه مطمئن و پشتیبان قوی می‌بیند، از این رو هرگز دچار شک و تردید، اضطراب و ترس نمی‌شود و کارهایی که از مدیریت و توان او خارج است به خدا واگذار می‌کند، در نتیجه از آرامش و امید زندگی برخوردار است. در قرآن کریم، بسیار زیبا به آثار و نتایج سودمند توکل بر خدا در زندگی اشاره شده است.

در آیه ۵۱ سوره توبه به اثر توکل اطمینان و آرامش بخشی نفس انسان اشاره می‌کند و می‌فرماید: «قُلْ لَنْ يَصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا ۚ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» بگو هیچ حادثه‌ای برای ما رخ نمی‌دهد مگر آنچه خداوند برای ما مقرر داشته است، او پشتیبان و مولای ما است و مؤمنان باید تنها بر خدا توکل کنند.

بنابراین آرامش باعث بهبودی بیماریهای روحی از جمله افسردگی میشود و این آرامش در سایه یاد خدا، معنویات و توکل ایجاد می‌گردد.

و تاثیر دیگر توکل در درمان افسردگی ایجاد تفکر نظام مند و هدف بخش برای بیمار می باشد بسیاری از افراد افسرده در زندگی به احساس پوچی دست می‌یابند، آنان معاد را باور ندارند و اعتراف به پوچی این دنیا می‌کنند و گروهی از آنان اقدام به خودکشی کرده و نجات از این زندگی پوچ را مایه افتخار میدانند، اعتقاد به پوچی در مکتبهای الحادی مساله ای است که امروزه نیز شاهد نمونه هایی از آن هستیم، باید توجه داشت با توکل می توان به خودشناسی دست یافت و با تفکر در نظام هستی و توجه به مبدا و معاد می توان از احساس پوچی و افسردگی رهایی یافت.

أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنْكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ. (مؤمنون-۱۱۵)

آیا چنین پنداشتید که ما شما را به عبث و بازیچه آفریده‌ایم و هرگز به سوی ما بازگردانده نمی‌شوید؟!

تلاش و امید در پناه دین آنگاه که حوادث سخت و پیچیده در زندگی انسان رخ می‌دهد و همه درها را به روی خود بسته می‌بیند و در برابر مشکلات احساس ضعف و ناتوانی میکند تنها ایمان به مبدا و معاد است که به یاری او شتافته و به او نیرو می‌دهد و در این هنگام می‌فهمد که تنها نیست و تکیه گاهی بزرگ دارد، پس با عشق و امید به تلاش و کوشش ادامه می‌دهد و بر سختی‌ها چیره می‌شود.

ایمان به مبدا و معاد تکیه گاه بزرگی برای انسان و مایه استقامت و پایداری است و از همین رو رسول گرامی اسلام می‌فرماید: المؤمن كالجبل الراسخ لا تحركه العواصف

«مومن همانند کوه استوار است که او را بادهای سخت حرکت نمی‌دهد»

بنابراین ایمان به مبدا و معاد که از آثار توکل است انسان را از پوچی نجات می‌بخشد و باعث رهایی از بیماری‌های روحی از جمله افسردگی میشود

نتیجه :

از آنجا که می‌دانیم دوری از معنویت باعث ضعف انسان در رویارویی با مسائل زندگی می‌شود و عدم ارتباط با خدا زمینه‌ساز بیماری‌های روحی میباشد به این مطلب خواهیم رسید که ارتباط با خدا و توکل باعث بهبود بیماران افسرده خواهد شد. توکل با ایجاد حس آرامش، پشتوانه محکم، امید و تقویت روحیه، رحمت الهی، دوری از پوچی و رسیدن به تفکر نظام مند باعث درمان افسردگی خواهد شد؛ لذا برای ایجاد نشاط در زندگی و سلامت روان باید از مادی‌گری، یاس و ناامیدی و گناه دوری جست و در تمام مراحل زندگی به خداوند توکل کرد.

* قرآن

* نهج البلاغه

۱- ابن بابویه ، شیخ صدوق ، عیون الاخبار جلد ۲ ، تهران ، نشر صدوق

۲- ابن بابویه ، شیخ صدوق ، جامع الاخبار ، مترجم شاهرودی ، تهران ، دارالمکتب الاسلامیه، ۱۳۷۷- هـ - ش

۳- احمدی ، سید علی ، نقش ایمان و اعتقاد مذهبی در درمان بیماری ها ، نشریه روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران ، بهار ۱۳۷۵ هـ - ش ، شماره ۸

۴- اصفهانی ، راغب ، ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ قرآن ، تهران ، مرتضوی ۱۳۶۹- هـ - ش

۵ - (ISC) آمری ، ابوالفتح ، غرالحکم ج ۱ ، قم ، دارالمکتب الاسلامیه

۶- باقری ، حسین ، بررسی رابط بین توکل به خدا وسلامت روان بین دانشجویان دانشگاه آزاد واحد نکا ، صفحه ۴۸ تا ۵۸ در سال ۱۳۸۹ ، نشریه دین وسلامت، دوره یکم، شماره ۱، پاییز و زمستان ۱۳۹۲- هـ - ش

۷- تهرانی ، محمد صادق ، الفرقان فی تفسیر القرآن بالقرآن والسنه ، ج ۲ ، قم ، نشر فرهنگ اسلامی ، ۱۴۰۶- هـ - ق

۸- حلالی ، مسلم بن قیس ، اسرار آل محمد علیه السلام ، ترجمه اسماعیل انصاری ، قم ، ناشر الهادی ۱۳۷۵- هـ - ش

۹- شاه عبدالعظیمی ، سید حسین ، تفسیر اثنی عشری ج ۵ ، تهران ، میقات ، ۱۳۶۳- هـ - ش

۱۰- شعیری ، محمد بن محمد ، کاشف الاستار در ترجمه جامع الاخبار ، محقق شریف الدین خویدکی ، تهران ، کتاب فروشی الاسلامیه ، ۱۳۸۸- هـ - ق

۱۱- صدری ، محمدرضا، نقش دین (توکل به خدا) در بهداشت روانی ، نشریه تازه های روان در مانی ، شماره ۳۷ و ۳۸ ، پاییز و زمستان ۱۳۸۴- هـ - ش ، صفحه ۹۰ تا ۱۰۹ ، آدرس سایت

۱۲- عالی نژاد ، صمد ، در مسیر رستگاری ، تهران ، معاونت تربیت و عقیدتی سیاسی ولی فقیه ، ۱۳۹۳- هـ - ش

۱۳- قائمی ، شیخ اصغر ، اصول اعتقادات در ۴۰ درس ، تهران، انتشارات ادبا

۱۴- قرائتی ، محسن ، تفسیر نور ، تهران - مرکز فرهنگی درسهای از قرآن

۱۵- قرشی بنابی ، علی اکبر ، قاموس قرآن ج ۷ ، تهران ، دارالمکتب الاسلامیه، ۱۳۷۱- هـ - ش

۱۶- کلینی ، محمد بن یعقوب ، اصول کافی ج ۴ ، ترجمه ی محمد باقر کمره ای ، تهران ، نشر اسوه ، ۱۳۷۰- هـ - ش

- ۱۷- مکارم شیرازی ، ناصر ، تفسیر نمونه ج ۸ ، تهران ، دارالمکتب الاسلامیه ، ۱۳۵۳- ه - ش
- ۱۸- مکارم شیرازی ، ناصر ، تفسیر نمونه ج ۴ ، تهران دارالمکتب الاسلامیه ، ۱۳۵۳- ه - ش
- ۱۹- مکارم شیرازی ، ناصر ، اخلاق در قرآن ج ۲ ، قم ، مدرسه علی بن ابی طالب
- ۲۰- ملکی میانجی ، محمد باقر ، منهاج البیان فی تفسیر القرآن ، ایران ، تهران ، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ، ۱۴۱۷- ه - ق
- ۲۱- محمد علی نژاد عمران ، روح الله ، آثار توکل در آرامش روان با توجه به قرآن کریم و روایات ، زمستان ۱۳۹۹- ه - ش صفحات ۷۳ تا ۷۷ (ISC) نشریه سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت ، دوره چهارم ، شماره ۴ ،
- ۲۲- نفیسی ، علی اکبر ، ناظم الاطباء ، فرهنگ نفیسی ، خیام ، ۱۳۵۵- ه - ش
- ۲۳- نوری ، میرزا حسین ، مستدرک الوسائل ج ۲ ، بیروت لبنان ، نشر آل بیت ، (۱۳۲۰- ه - ش - ۱۲۵۴- ه - ق)
- ۲۴- هاشمی گلپایگانی ، سید محمد صالح ، درسنامه خدا در زندگی انسان (بیانات شهید مطهری) ، موسسه فرهنگی بخش مطهر

