

نقش توکل در آرامش روان

زهرا راستگردانی^۱

چکیده

با توجه به اثرگذاری توکل بر ابعاد وجودی انسان، توجه به این آموزه می‌تواند سبک مقابله‌ای خاصی را در مواجهه با بیماری یا حوادث ناخوشایند و تحقق انسان سالم قرآنی ارائه نماید. از این‌رو نهادینه کردن این آموزه توسط برنامه‌ریزان نظام سلامت، در مقابله با عوامل اختلال‌گر در سلامت روانی، ضروری می‌باشد.

انسان در زندگی دنیوی در معرض عوامل مختلف مادی و غیرمادی است که سلامت روحی و جسمی او را به مخاطره می‌اندازد؛ این عوامل باعث عدم تمرکز و در نتیجه بازمانده انسان از اعتلا و رشد انسانی در ابعاد مادی و معنوی می‌شود؛ با توجه به اهمیت رویکرد معنوی در حفظ و ارتقای سلامت روان، پژوهش حاضر در جهت بررسی نقش آموزه قرآنی توکل در شکل دهی، حفظ و ارتقای آرامش روان صورت گرفته است.

مطالعه حاضر به روش توصیفی و حیانی و روش جمع‌آوری کتابخانه‌ای انجام شده که اطلاعات به وسیله‌ی کلیدواژه‌های توکل، متوکلین و آرامش و واژه‌های معنایی نزدیک به آن، و با مطالعه‌ی خصوصیات انسان‌های وارسته در آیات قرآن و منابع تفسیری و نیز بانک‌های اطلاعاتی ملی و بین‌المللی جستجو و جمع‌آوری گردید. بررسی منابع اسلامی، بیان‌گر آثار متعدد آموزه توکل در تحقق سلامت روان می‌باشد.

از آثار عمده دیگر توکل در سلامت روان، می‌توان به برخورداری از اراده‌ی قوی در تصمیم‌گیری، سازگاری با محیط با وجود تسلیم‌ناپذیری، آرامش و اطمینان قلبی، رهایی از یأس و امیدواری به خدا، ترک گناه، صبر و استقامت و همچنین بخشش در هنگام خشم اشاره داشت.

واژگان کلیدی: توکل، آرامش، روان

۱. طلبه سطح ۲، مدرسه علمیه مهدیه خنداب

مقدمه

انسان به عنوان برترین مخلوق خدای متعال برای زندگی در این دنیا نیازمند سلامتی جسمانی و روانی است، به عبارتی برای تعالی و موفقیت در زندگی وجود سلامت جسمی و روحی از ضروریات است. که در این بین اهمیت وجود آرامش روان بیشتر از سلامت جسمانی است چرا که سلامت و آرامش روان باعث برخورداری از زندگی شاد، افزایش قدرت تفکر، برقراری ارتباط سالم و درست با اطرافیان، افزایش اعتماد به نفس و برخورداری از رفتار و آداب درست می‌شود بنابراین؛ انسانی که از آرامش روان برخوردار است بیشترین لذت را از زندگی دنیایی خواهد برد.

یکی از مهم‌ترین عواملی که باعث آرامش روانی انسان می‌شود توکل بر خدا بوده چنانچه فردی توکل و اعتماد واقعی به خدا داشته و همه امور زندگی خود را به او واگذار کند به خاطر اینکه خداوند قادر متعال است و از نتیجه کارها آگاه است و توجه به اینکه توکل به خدا بهترین نتیجه را دارد موجب آرامش روان انسان می‌شود از دیگر نتایج توکل به خدا و آثار آن در آرامش روان می‌توان به کاهش اضطراب و دلهره و در نتیجه کاهش احساس اندوه و ایجاد احساس امنیت آسایش و شجاعت در انسان اشاره کرد. در صورتی که انسان نتواند مشکلات پیش روی خود را حل کند، دچار اضطراب و ناامنی می‌شود و این اضطراب و ناامنی زمینه‌ی بروز اختلالات روانی را در او فراهم می‌کند.

انسان مادی برای رفع اضطراب و دلهره ها علوم مختلفی از جمله مشاوره، روانپزشکی و علوم روانشناسی را ابداع کرده که هر کدام با شیوه های مختلف و راه کارهایی سعی در حل مشکلات سلامت روحی انسان دارند که البته یکی از راه کارهای این علوم نیز حل مشکل از طریق رویکرد معنوی است.

در مورد آثار و نقش توکل در سلامت و آرامش روان مقالات بسیاری وجود دارد که به برخی از آنها اشاره می‌شود.

مقاله پژوهشی نقش توکل در آرامش روان با بهره گیری از دعای هفتم صحیفه سجادیه به قلم آقایان سیدفاضل موسوی، محمد مهدی حکیمیان و سید حسین فاطمی که با روش توصیفی-تحلیلی هم آثار توکل را بیان کرده و هم به تحلیل دعای هفتم صحیفه سجادیه و راه کارهای موجود در آن پرداخته است. مقاله نقش توکل در سلامت روانی با تاکید بر آموزه های قرآنی نوشته رحمت الله مرزبند که به روش مروری به بررسی موضوع پرداخته است. و نیز مقاله نقش توکل در تامین سلامت روانی انسان به قلم یحیی معروف و سمانه شریفی راد به روش پژوهشی انجام شده است.

وجه تمایز مقالات فوق با مقاله حاضر در این است که پژوهش های قبلی در مورد نقش توکل بر سلامت روانی انسان به صورت کلی تهیه شده است در حالی که مقاله حاضر در صدد بیان نقش توکل در آرامش روانی انسان با تلفیقی از مباحث قرآنی توکل گردآوری شده است.

مفهوم شناسی

۱. توکل

معنای لغوی

توکل ازماده وکل و مصدر باب ثلاثی مزید تفعل است. ابن فارس در مقاییس اللغة در معنای وکل آورده است « اصل صحیح یدل علی اعتماد غیرک فی امرک... و التوکل منه، و هو اظهار العجز فی الامر و الاعتماد علی غیرک »^۱ راغب اصفهانی در المفردات و در معنای توکل آورده است: « والتوکل یقال علی وجهین؛ یقال: توکلت لفلان بمعنی: تولیت له و یقال: وکلته فتوکل لی، و توکلت علیه بمعنی: اعتمدتُه... »^۲

معنای اصطلاحی

آیت الله مکارم شیرازی معتقد است « حقیقت توکلی که در شرع آمده، همان اعتقاد قلبی در تمام کارها بر خدا و صرف نظر کردن از ما سوی الله است و این با تحصیل اسباب، منافات ندارد مشروط بر اینکه اسباب را در سرنوشت خود اصل اساسی نشمرد »^۳

علامه طباطبایی نیز بر این باور است که « معنای توکل این نیست که انسان نسبت امور را به خودش و یا به اسباب قطع و یا انکار کند، بلکه معنایش این است که خود و اسباب را مستقل در تاثیر ندانسته و معتقد باشد که استقلال و اصالت، منحصر از آن خدای سبحان است و در عین حال سببیت غیر مستقله را برای خود و برای اسباب قائل باشد »^۴

۱. ابن فارس، مقاییس اللغة، ج ۶، ص ۱۳۶.

۲. راغب، المفردات، ص ۸۸۲.

۳. مکارم، تفسیر نمونه، ج ۲، ص ۲۶۶.

۴. طباطبایی، المیزان، ج ۱۱، ص ۲۹۶.

۲. آرامش روان

معنای لغوی

آرامش در لغت به معنای آسودگی، راحتی و سکون است همچنین به حالت نفسانی ای اشاره دارد که در آن فرد از آشفتگی و اضطراب دور است.

روان در لغت با توجه به کاربرد آن اشاره به موارد زیر دارد:

جاری و در حال حرکت، مانند آب روان، رونده و در حال رفتن، ملایم و آرام. همچنین در معنای مجازی می تواند به عمعنای سلیس و روان در سخن یا حفظ و از بر بودن چیزی نیز به کار روند و در علم روانشناسی به عمعنای ذهن و روح نیز به کار می روند که منظور مقاله حاضر مورد اخیر است.

معنای اصطلاحی

آرامش روان رابطه مستقیمی با سلامت و بهداشت روان دارد؛ لذا لازم است تا ابتدا تعریفی از سلامت روان مطرح شود و سپس رابطه آن با آرامش روان مشخص گردد بهداشت روان و سلامت روانی به سلامت یا تعادل در ذهن، روان و رفتار گفته می شود، همین طور تعادل در احساس، تفکر، هیجان، گفتار و روابط بین فردی.

روشن است که ضرورت این تعادل نبود بیماری روانی است و نتیجه آن رشد، شکوفایی، محبت و سازگاری است

در تعریف دیگری از کارل منیگر آمده است «سلامت روانی سازش حداکثری با محیط اطراف جهت شادی و برداشت مفید و موثر است»

بنابراین از آنجا که روانشناسان، انسان را حیوان فیزیولوژیک تعریف کرده اندبعید نیست که نیازهای اصلی و ضروری وی را نیز تنها در ابعاد مادی منحصر بدانند؛ در حالی که طبق نص قرآن کریم انحصار انسان در ابعاد مادی و حیوانی از او شخصیتی شبیه به حیوان و بلکه پست تر می سازد همان طور که قرآن می فرماید "اولئک کالانعام بل هم اضل"^۱ اما انسان در مکاتب الهی با درک واقعیت های جهان، خود را در راه

رسیدن و وصول به حق تعالی می بیند که در نتیجه با اتکا به آموزه های دینی از جمله ادعیه که نهایت آن رسیدن به توکل است از هیچ عاملی مضطرب و نگران نمی شودو هر آینه به آرامش رونی دست خواهد یافت.

اما استفاده از اسباب هیچ منافاتی با توکل بر خدا ندارد؛ از همین رو مشورت گرفتن از دیگران در تصمیم‌گیری به عنوان یک روش عقلی نه تنها منافاتی با توکل ندارد، بلکه از مستحبات و حتی واجباتی است که عاقل آن را انجام می‌دهد تا ضمن مشاوره سپس عزم بر انجام کار، توکل بر خدا نیز داشته باشد.

همچنین لازم است تا انسان عاقل ضمن استفاده از نفرات و تجهیزات جنگی، توکل بر خدا داشته باشد تا کامیاب شود و در جهاد پیروز و موفق، چنان‌که بر مؤمن است تا لوازم احتیاطی را برای پیشگیری از سوء ظن یا امور دیگر در پیش گیرد و در همان حال بر خدا توکل داشته باشد.

بر همین اساس حضرت موسی(ع) برای پیروزی بر دشمنان خواهان مجاهدت مؤمنان بنی اسرائیل می‌شود و یاران او نیز چنین دعوتی را همراه با توکل مطرح می‌کنند؛ زیرا هیچ منافاتی میان استفاده از اسباب با توکل نیست، بلکه هر دو باید در کنار هم مورد استفاده قرار گیرد

از مهم‌ترین آثار توکل بر خدا در هنگام انجام کاری، آرامش و امنیتی است که برای متوکل ایجاد می‌شود؛ زیرا می‌داند کارش را بر خدا استوار ساخته است. توکل به معنای ستون قرار دادن خدا در کارها است و شخص، کارهایش را با توکل، بر خدا تکیه می‌دهد. پس اگر تیر می‌اندازد می‌داند که اصابت تیر به هدف به دست خدا است. بنابراین، تنها بر خود فرض می‌داند که تیر بیندازد که این همان «عزم» است، اما نتیجه به دست خدا است و این خدا است که تیر را به هدف می‌رساند که این همان توکل است. از همین رو باور دارد که «کفی بالله و کیلا؛ خدا به عنوان وکیل کفایت می‌کند»^۱ و به کسی و چیزی دیگر نیاز ندارد.

چنین نگرشی به حقایق هستی و اعمال و امور هستی، موجب می‌شود تا شخص به آرامش و سکونتی دست یابد که هیچ جای دیگر قابل دسترسی نیست. کسی که بر خدا توکل داشته باشد، در هر امری تنها از خدا استعانت می‌جوید و درخواست‌هایش را برای او مطرح می‌کند و می‌داند که اوست که هر کاری را به نتیجه می‌رساند و اگر کس دیگری او را یاری کند، در نتیجه تصرفات و مشیت و اراده الهی است که شخص دیگر را به خدمت او در آورده است. توکل بر خدا مایه استقامت و پایداری انسان در برابر مخالفت‌ها، اذیت‌ها و سختی‌ها است تا جایی که از حق عدول نمی‌کند و تا رسیدن به نتیجه مورد رضایت الهی تلاش می‌کند و دست از کوشش بر نمی‌دارد؛ زیرا توکل بر خدا اصولاً مایه شهادت و شجاعت انسان در برابر دشمن می‌شود و ترس بلکه حتی خشیت یعنی ترس عالمانه را به هیچ می‌گیرد و با خشیت از خدا به دل دشمن می‌زند و برای پیروزی تلاش می‌کند.

ایمان حقیقی از دیگر آثار توکل بر خدا است. انسان زمانی به ایمان حقیقی می‌رسد که حقیقت توکل را بشناسد و بر اساس آن زندگی خویش را سامان دهد. در حقیقت توکل بر خدا در طول زندگی ایمان را افزایش می‌دهد تا جایی که متوکل، به ایمان حقیقی کامل و تمام دست می‌یابد.

توکل بر خدا زمینه‌ساز برخورداری از امدادهای غیبی الهی، برخورداری از زندگی نیک و امکانات دنیوی، بهره‌مندی از رضایت خدا، بهره‌مندی از محبت خدا، بهره‌مندی از نعمت و فضل الهی، پیروزی در مقابله با دشمن، تقویت روحیه انسان در شرایط سخت زندگی، بستر دعا و درخواست به پیشگاه الهی، دفع مکر و توطئه‌های دشمنان، رهایی از بدی و آسیب ندیدن و حفظ سلامتی، صبر در برابر ظلم و اذیت، پذیرش تقدیر الهی و سرنوشت محتوم قطعی خدایی و مانند آنها خواهد بود.

البته از نظر قرآن کسی که به خدا توکل می‌کند، خدا او را کفایت می‌کند و برای او بس است و نیازی به کسی ندارد. همچنین از آثار توکل بر خدا است که انسان از سلطه و ضرر شیطان محفوظ می‌ماند و تحت استعاذه الهی و پناهگاه امن خدایی می‌رود که آسیبی از سوی شیطان به او نرسد. باید توجه داشت که استعاذه به خدا خود نوعی توکل بر خداست؛ زیرا کسی که به خدا پناه می‌برد و او را تنها جایگاه امن الهی از شرور دشمنان و شیاطین می‌داند، بر خدا توکل دارد.

نتیجه گیری:

توکل بر خداوند نقش مهمی در آرامش روان دارد با تکیه بر قدرت الهی و اعتماد به تدبیر او، انسان می تواند با مشکلات و سختی ها بهتر کنار بیاید و به آرامش و اطمینان قلبی دست یابد. این امر به ویژه در مواجهه با چالش های زندگی و فشارهای روانی موثر است.

توکل به خدا با افزایش ایمان، امید و خوش بینی، تقویت اراده و صبر، رشد و شکوفایی، کاهش نگرانی و فشار روانی و نیز افزایش سعی و تلاش باعث بهبود زندگی انسان و در نتیجه آرامش روانی فرد می شود.

توکل به خدا نه تنها یک مفهوم دینی است، بلکه یک عامل مهم در تامین بهداشت و آرامش روان انسان است لذا انسان توکل بر خدا می تواند با آرامش و اطمینان بیشتری به زندگی خود ادامه دهد و از مواجهه با مشکلات هراسی نداشته باشد.

از جمله کارهایی که می توان برای تقویت توکل انجام داد می توان به یادآوری نعمت های خداوند ، مطالعه قرآن و تفکر در آیات الهی، پرستش و عبادت خداوند، ارتباط با افراد متوکل، دوری از گناه اشاره کرد.

انسان متوکل و مومن در پناه خالق خویش از شر شیطان و کارگزاران او یعنی کفار و منافقان که با فتنه انگیزی قصد گمراهی او را دارند در امان است و همین امنیت، اطمینان قلبی را در وجود او پدید می آورد که او را از انجام گناه مصون می سازد.

فهرست منابع:

✽قرآن

- ۱- القزوينی الرازی احمد بن فارس بن زکریا، مقاییس اللغة، انتشارات دارالفکر ۱۳۹۹ ه ق
- ۲- راغب اصفهانی حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، انتشارات دارالقلم دمشق ۱۴۱۲ ه ق
- ۳- مکارم شیرازی ناصر و همکاران، تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴ ه ش
- ۴- طباطبایی سید محمد حسین، تفسیر المیزان، ترجمه: محمد باقر همدان، قم: انتشارات جامع مدرسین، ۱۳۸۷ ه ق
- ۵- منینگر کارل، ذهن انسان، ترجمه هادی طالقانی انتشارات روزنه کار، ۱۳۹۷ ه ش
- ۶- مجلسی محمد باقر، بحارالانوار، قم: موسسه الوفاء ۱۴۰۴ ه ق
- ۷- مولی محسن فیض کاشانی محمد بن مرتضی، المحجه البيضاء فی تهذیب الاحیاء، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۸۳ ه ق
- ۸- کلینی محمد بن یعقوب ابن اسحاق، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۳ ه ش
- ۹- هندی علاء الدین المتقی بن حسام الدین، کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، موسسه الرساله، ۱۴۰۹ ه ق
- ۱۰- خوانساری محمد بن حسین، شرح غررالحکم، تهران، موسسه انتشارات و چاپ تهران، ۱۳۶۶ ه ش
- ۱۱- قمی عباس بن محمد رضا، مفاتیح الجنان، مشهد، ۱۳۴۴
- ۱۲- قمی علی بن ابراهیم، تفسیر قمی، دارالکتب، ۱۳۶۳ ش
- ۱۳- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم. قم: دارالکتاب الاسلامی، ۱۳۴۴
- ۱۴- خوشخویی، منصور؛ سلحشوری، احمد؛ کریمی، مصطفی، آرامش روانی از منظر نهج البلاغه. در: دومین همایش ملی «نهج البلاغه و علوم انسانی»، مجموعه مقالات محور روانشناسی
- ۱۵- محسنی مرادی، اسماعیل؛ عزیزی، زهرا، الگوی اسلامی بهداشت روانی در صحیفه سجاده. در: اولین کنفرانس بین المللی علوم انسانی با رویکرد بومی- اسلامی و تأکید بر پژوهشهای نوین
- ۱۶- نراقی، مولی محمد مهدی جامع السعادات. بیروت: اعلمی

۱۷- میرشاه جعفری، سید ابراهیم؛ تقوی نسب، سیده نجمه، اصول بهداشت روانی از منظر صحیفه سجادیه. مطالعات اسلام و روانشناسی، سال ۲، شماره ۹

۱۸- ویس کرمی، مهرداد؛ مؤدب، سیدرضا، بررسی تطبیقی «آرامش روانی» در روانشناسی با «اطمینان قلبی» در قرآن کریم. مطالعات تفسیری