

نقش توکل بر کاهش اضطراب‌های زندگی از نگاه آیات و روایات

طیبه بانوزاده یزدی^۱

چکیده

اضطراب بخشی جدایی‌ناپذیر در زندگی انسان معاصر است، انسانی که روز به روز از معنویت دور شده و تنها بر اراده انسانی و ابزار و علل مادی تکیه کرده‌است و در صورت فقدان هر یک از این عوامل در حال و حتی تصور فقدان آن‌ها در آینده اضطراب را تجربه کرده‌است زیرا وجود نیرویی مافوق این علل را که جامع تمام صفات و افعال است، نادیده گرفته همان نیرویی که آتش را بر ابراهیم گلستان کرد. این پژوهش با هدف تبیین نقش توکل بر کاهش اضطراب، بر اساس آیات و روایات انجام شده‌است، این تحقیق از نوع تحقیقات بنیادی و با روش کتابخانه‌ای انجام شده و محقق به روش توصیفی - تحلیلی به تبیین مساله پرداخته‌است و نتیجه نهایی پژوهش حاکی است که توکل، با تغییر جهان بینی انسان و ایمان به مؤثر بودن اراده خدا در کنار تلاش فردی، باعث ایجاد آرامش و کاهش اضطراب در وجود انسان است. این راه‌کار توسط انبیا که همیشه راهنمای انسان‌ها بوده‌اند نیز انجام شده و می‌تواند الگویی مناسب برای انسان معاصر نیز باشد. کلید واژه‌ها: اضطراب، آرامش، آیات، توکل، روایات.

مقدمه

بدون تردید یکی از چالش‌های زندگی مدرن با وجود تمام امکاناتی که انسان معاصر برای آسایش خود فراهم کرده، اضطراب است که در اصطلاح حالتی ناخوشایند و ترسی مبهم می‌باشد که با تپش قلب و تعریق همراه است. از نظر دینی اضطراب از عوامل مختلفی مانند کفر و نفاق، سوءظن به خدا، حب دنیا و... سرچشمه می‌گیرد و یکی از اساسی‌ترین راه‌های درمان آن توکل بر خداوند است. تکیه و اعتماد بر قدرتی مافوق اراده بشری که آفریننده و مالک عالم است و بدون اذن او برگی از درخت نمی‌افتد، البته همراه با تلاشی مسئولانه. این مساله در علوم تربیتی، اخلاقی، روان‌شناسی و اجتماعی مورد بررسی قرار گرفته‌است، اما بشر امروز با وجود فقدان معنویت از آثار و نتایج مثبت توکل بی‌بهره است. از همین رو این تحقیق درصدد است، تأثیر توکل بر کاهش اضطراب براساس آیات و روایات را مورد بررسی قرار دهد.

^۱. طلبه سطح دو حوزه علمیه شهید مطهری «ره»، tbanozade@gmail.com

اهمیت این موضوع از آنجا نشأت می‌گیرد که با توجه به مورد ابتلا بودن مسأله اضطراب در جامعه و تأکید فراوان آیات و روایات بر توکل برای دوری از اضطراب و رسیدن به آرامش که از نظر علمی نیز مورد تأیید است، اگر به این مسئله پرداخته نشود بشر امروز یکی از مطمئن‌ترین و در دسترس‌ترین و کم‌هزینه‌ترین روش‌های رسیدن به آرامش و دوری از اضطراب را از دست می‌دهد و ممکن است برای رسیدن به آرامش به روش‌های پرخطری مانند استفاده از مشروبات الکلی و مواد مخدر و روابط عاطفی فاقد اطمینان روی آورد که سرانجامی جز تباهی ندارد.

با بررسی‌های انجام شده آثاری شبیه عنوان مذکور یافت شد. از جمله :

۱. کتاب از اضطراب تا آرامش نگرشی دینی به عوامل و راه‌کارهای درمان اضطراب نوشته مهدی جعفری در سال ۱۳۹۱ به چاپ رسیده‌است، که این اثر شامل شش فصل می‌باشد که به صورت مفصل به بیان مفهوم اضطراب و علل آن پرداخته‌است و در فصل پنجم به عنوان یکی از راهکارهای کاهش اضطراب به توکل پرداخته‌است ولی این تحقیق در نظر دارد در قالب یک مقاله به تأثیر توکل بر کاهش اضطراب با توجه به آیات و روایات بپردازد.

۲. مقاله لوازم و ره‌آورد توکل از منظر قرآن کریم نوشته محمدتقی سبحانی‌نیا در سال ۱۳۹۱ به چاپ رسیده‌است که این مقاله به صورت کلی به مسأله توکل پرداخته‌است ولی این تحقیق در نظر دارد به تأثیر توکل بر کاهش اضطراب براساس آیات و روایات بپردازد.

۳. مقاله آثار توکل در آرامش روان با توجه به قرآن کریم و روایات نوشته روح‌الله محمدعلی‌نژادعمران در سال ۱۳۹۹ به چاپ رسیده‌است ولی این تحقیق در نظر دارد به بیان عوامل اضطراب و تأثیر توکل بر کاهش آن بپردازد.

۴. پایان‌نامه کارکردهای معنوی و تربیتی توکل به خدا در قرآن و روایات نوشته سمانه خطیریان در دانشگاه قرآن و حدیث پردیس تهران به راهنمایی محمود واعظی در سال ۱۳۹۳ در سه فصل به چاپ رسیده‌است که در فصل اول و دوم آن به موضوع توکل پرداخته شده‌است و در فصل سوم آن به کارکردهای تربیتی توکل و روایات رفع اضطراب و نگرانی به صورت مفصل پرداخته شده‌است در صورتی که این تحقیق در نظر دارد در غالب یک مقاله به بیان تأثیر توکل بر کاهش اضطراب بپردازد.

۵. پایان‌نامه اضطراب از دیدگاه منابع اسلامی نوشته فاطمه فعال مسکین در دانشگاه شیراز دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی به راهنمایی سید محمدرضا تقوی در سال ۱۳۹۱ به چاپ رسیده‌است که شامل چهار فصل است که در فصل دوم به بیان عوامل اضطراب و آرامش از دیدگاه آیات و روایات و فصل چهارم به معنا و مفهوم اضطراب، عوامل اضطراب و آرامش پرداخته‌است که به توکل به عنوان

یکی از عوامل آرامش پرداخته، در صورتی که این مقاله درصدد است که تنها به بیان تاثیر توکل بر کاهش اضطراب با توجه به آیات و روایات بپردازد.

هدف اصلی این تحقیق بررسی تأثیر توکل بر کاهش اضطراب با توجه به آیات و روایات می‌باشد.

مباحث این مقاله حول سه محور عوامل اضطراب از منظر آیات و روایات چیست؟ توکل چیست و چه آثار و نتایج دارد؟ مکانیسم‌های روان‌شناختی تأثیر توکل بر کاهش اضطراب چیست؟ جمع‌آوری شده‌است.

۱. مفهوم شناسی

اضطراب از نظر لغوی در فرهنگ فارسی عمید به معنای بی‌تابی، ناآرامی، نگرانی آورده شده^۱ و در فرهنگ فارسی معین نیز همین موارد همراه با پریشانی و آشفتگی آمده است.^۲ اضطراب در اصطلاح علم روان‌شناختی به معنای حالت هیجانی ناخوشایند و مبهم که ویژگی‌های اصلی آن عبارت‌اند از: دلهره، نگرانی، تنش و هراس از وقوع یک اتفاق در آینده. این حالت اغلب با نشانه‌های فیزیولوژیک مانند تپش قلب، تعریق و سردرد همراه است.^۳ توکل از نظر لغوی در فرهنگ فارسی معین به معنای به خدای تعالی اعتماد کردن و امور خود را به او سپردن^۴ و در اصطلاح دانشمندان اسلامی اعتماد قلب است بر خدا با عدم اضطراب به هنگام نبود اسباب.^۵

۲. علل اضطراب از منظر قرآن

۱.۲. عوامل شناختی

عواملی که به جهان بینی انسان مربوط هستند. کسی که به مبدأ و معاد پایبند است با کسی که اعتقادی به آن ندارد نگرش و اعتقاد آن‌ها نسبت به جهان هستی و در نتیجه حوادث جهان یکسان نیست.

۱.۱.۲. کفر و نفاق: انسانی که باور الهی نداشته باشد در ازدهام جمع هم، تنها است و بهشت را

هم کویر می‌بیند.^۶ انسان کافر چون اعتقادی به خدا و آیات الهی ندارد به گمان این که اسباب مادی می‌توانند او را ارضا کنند به آن‌ها روی می‌آورد خداوند متعال می‌فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا لَنْ تُغْنِيَ

۱. عمید، فرهنگ فارسی عمید، ص ۲۸.

۲. معین، فرهنگ فارسی معین، ص ۱۴۲.

۳. شعاری‌نژاد، فرهنگ علوم رفتاری، ص ۱۲.

۴. معین، فرهنگ فارسی معین، ص ۵۷۲.

۵. بهمنی، بیابید به خدای خود اعتماد کنیم، ص ۹.

۶. محدثی، هنر در قلمرو مکتب، ص ۹۱.

عَنْهُمْ أَمْوَالُهُمْ وَلَا أَوْلَادُهُمْ مِنَ اللَّهِ شَيْئاً»^۱ «همانا کسانی که کفر ورزیدند هرگز مال و فرزندانشان آنان را از خدا بی نیاز نسازد»^۲.

ولی حالات منافقان: «إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَادِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَى يُرَاءُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا. مُدْبِذِينَ بَيْنَ ذَلِكَ لَا إِلَى هَؤُلَاءِ وَلَا إِلَى هَؤُلَاءِ وَمَنْ يُضْلِلِ اللَّهُ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ سَبِيلًا»^۳ «منافقان می‌خواهند خدا را فریب دهند؛ در حالی که او آنها را فریب می‌دهد و هنگامی که به نماز می‌ایستند از روی کسالت می‌ایستند، در برابر مردم ریا می‌کنند و خدا را جز اندکی یاد نمی‌نمایند. آنها افراد بی‌هدفی هستند، نه متمایل به این‌ها هستند و نه به آنها (نه در صف مؤمنان و نه در صف کافران) و هر کس را خداوند گمراه کند راهی برای او نخواهی یافت». این آیه یکی از صفات منافقان را تذبذب یعنی سرگردانی و تحیر بیان می‌کند. به عبارت دیگر، مذبذب کسی است که به هر طرف روی نماید از آن دفع می‌شود و در نتیجه در جانب خاصی استقرار نمی‌یابد^۴ بنابراین کفر و نفاق از عوامل اضطراب به شمار می‌آیند.

۲.۱.۲. سوءظن به خدا: بدترین گونه سوءظن است. سوءظنی که منشأ آن عدم ایمان یا عدم ایمان واقعی به خداست. علاوه بر این که به جهت عدم ایمان واقعی، شخص متزلزل و مضطرب می‌شود، خود سوءظن نیز باعث شک و شبهه برای شخص می‌شود. آن‌چه می‌توان از مجموع آیات و روایات استفاده کرد، این است که سوءظن به خدا، افزون بر این که خود به خود موجب تشویش روان است موجب می‌شود که آدمی به سوی اسباب دیگری هم چون ترس، حرص و بخل روی آورد که گاه تجمع این عوامل در شخصی که سوءظن به خداوند دارد، اضطراب را شدت می‌بخشد^۵.

۳.۱.۲. سوءظن به دیگران: این سوءظن یعنی، شخصی به دیگران با دیدی بد و فاسد بنگرد. شخص بدبین، همیشه در رنجش است زیرا از همه کس وحشت دارد و نگرانی جانکاهی بر روحش

^۱. آل عمران: ۱۰.

^۲. یوسفی‌مصری، بیماری‌های افسردگی و اضطراب و راه‌های درمان آن، ص ۸۹ - ۹۰.

^۳. نسا: ۱۴۲ - ۱۴۳.

^۴. محمدی‌بختیاری نقش دین در بهداشت روان از منظر قرآن، ص ۱۵۳ - ۱۵۴.

^۵. سروریان، عوامل اضطراب و آرامش در آینه قرآن و حدیث، ص ۶۱.

از اینجا نقش توکل در زندگی رهبران و پیشوایان آشکار می‌شود. در واقع آنچه به پیامبران قدرت می‌بخشید که با نداشتن جمعیت زیاد در برابر قدرتمندترین حکومت‌های بیدادگر عصر خود بایستند، و مرعوب تهدیدهای آنها نشوند، همین توکل بر خدا بود که «ماسوی الله» را در نظر آنها کوچک و بی‌ارزش می‌ساخت،^۱ از این رو رسول خدا (ص) فرمود: «اگر دوست‌داری که نیرومندترین مردم باشی، به خدا توکل کن»^۲.

مؤمن عقیده دارد که جهان یک واحد منظم و هدف‌داری است که با خواست حکیمانه الهی به وجود آمده و به سوی یک هدف عالی در حرکت است^۴ و آن خالق صفات و ویژگی‌هایی دارد که منحصر به فرد است و بر اساس این ویژگی‌ها، هر انسان عاقلی باید اعتراف نماید که فقط اوست که کفایت‌کننده است زیرا عالم بر همه چیز، تنها معبود در عالم هستی، تنها هدایت‌کننده به حق، صاحب عزت و حکمت، حیّ مطلق، مالک همه چیز، توانای بر همه چیز، مرجع تمام امور، مربی همه موجودات است و در همه امور، حکم فقط حکم اوست.^۵ پس تنها باید بر او توکل کرد.

۴. مکانیسم‌های روان‌شناختی تأثیر توکل بر کاهش اضطراب

توکل به خدا از طریق چندین مکانیسم روان‌شناختی می‌تواند به کاهش اضطراب کمک کند. یکی از این مکانیسم‌ها، کاهش احساس کنترل‌ناپذیری و عدم قطعیت است. از دیدگاه روان‌شناختی، یکی از عوامل اصلی اضطراب، احساس ناتوانی در کنترل وقایع زندگی و نگرانی درباره آینده است. توکل به خداوند این امکان را به فرد می‌دهد که با پذیرش محدودیت‌های انسانی خود و اعتماد به قدرت الهی، از بار سنگین این نگرانی‌ها کاسته و به جای تمرکز بر نتیجه نهایی، بر فرآیند و تلاش خود تمرکز کند.

یکی دیگر از مکانیسم‌های مؤثر، کاهش حساسیت به استرس و افزایش تحمل‌پذیری است. توکل به خدا به فرد کمک می‌کند تا به جای اجتناب از مشکلات، با آنها مواجه شود و با اعتماد به حکمت

^۱. رفائی، توکل، ص ۵۱ - ۵۴.

^۲. مستدرک الوسائل، ج ۱۱، ص ۲۱۷.

^۳. قرائتی، عوامل تقویت انگیزه و نشاط در آموزه‌های دینی، ص ۳۴.

^۴. امینی، خداشناسی، ص ۲۰.

^۵. بهمنی، توکل، ص ۳۸.

الهی، از آن‌ها عبور کند. به عبارت دیگر، توکل به فرد این امکان را می‌دهد که با مشکلات زندگی به گونه‌ای مثبت و فعالانه برخورد کند و از تأثیرات منفی آن‌ها بر سلامت روانی خود بکاهد. افزایش احساس امنیت و حمایت معنوی نیز یکی دیگر از مکانیسم‌های تأثیرگذار است. فردی که به خداوند توکل می‌کند، احساس می‌کند که همواره تحت حمایت و مراقبت الهی قرار دارد و هیچ مشکلی بدون راه‌حل باقی نخواهد ماند. این احساس حمایت معنوی به فرد اطمینان می‌دهد که هر چند ممکن است با چالش‌های بزرگ مواجه شود، اما در نهایت با کمک خداوند قادر به عبور از آن‌ها خواهد بود. این احساس امنیت معنوی به طور قابل توجهی از اضطراب و نگرانی‌های مداوم کاسته و به ایجاد آرامش درونی کمک می‌کند.^{۱،۲}

^۱. فتح آباد، افشون و دارایی، ۱۳۹۵.

^۲. حسینی مجرد حسین‌آبادی و دیگران، «تحلیل روان‌شناختی اثر توکل بر کاهش اضطراب‌ها و نگرانی‌های روزمره»، ۱۴۰۳.

نتیجه:

این تحقیق با عنوان نقش توکل بر کاهش اضطراب‌های زندگی از نگاه آیات و روایات انجام شده است. اهمیت این موضوع از آنجا نشأت گرفته که امروزه اضطراب بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی انسان معاصر شده است و بر طبق پژوهش انجام شده ارتباط معناداری بین افزایش اضطراب و کاهش توکل بر خداوند وجود دارد. مطالعه حاضر اضطراب را به دو دسته کلی عوامل «شناختی» (مانند کفر، نفاق، سوءظن به خدا و دیگران و ترس از مرگ) و عوامل «رفتاری» (مانند فراموشی خدا، همنشینی با ناصالحان، فقر) تقسیم‌بندی می‌کند و عوامل دیگری مانند، حب دنیا و ناامیدی نیز نقش مهمی را در ایجاد اضطراب ایفا می‌کنند. نقطه مشترک تمامی این عوامل، تکیه بر اسباب مادی و دوری از یک منبع قدرت فراانسانی است.

نتیجه نهایی تحقیق حاکی از آن است که توکل، با تغییر نگرش فرد و جایگزین کردن اعتماد به قدرت لایزال الهی به جای تکیه بر عوامل محدود مادی، بنیان این اضطراب‌ها را از بین می‌برد. این امر با ایجاد آرامش ناشی از باور به اینکه تدبیر امور جهان به دست پروردگاری حکیم و داناست، محقق می‌شود. همان‌گونه که زندگی پیامبران به عنوان الگوهای بشریت، گواه روشنی بر این است که توکل بر خداوند می‌تواند زمینه‌ساز پیروزی بر سخت‌ترین شرایط و کسب آرامش پایدار باشد.

فهرست منابع

قرآن کریم، مترجم مکارم شیرازی.

منابع فارسی

۱. آذربایجانی، مسعود، موسوی اصل، مهدی، درآمدی بر روان‌شناسی دین، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، چاپ دوازدهم، ۱۳۹۵ ه.ش.
۲. اشرفی، عباس، اخلاقیات تطبیقی، عهد جدید قرآن، تهران: سازمان تبلیغات اسلامی شرکت چاپ و نشر بین الملل، چاپ اول، ۱۳۸۷ ه.ش.
۳. امامی، محمدجعفر، راه غلبه بر نگرانی‌ها و ناامیدی‌ها، قم: انتشارات نسل جوان، چاپ سیزدهم، ۱۳۸۲ ه.ش.
۴. امینی، ابراهیم، خداشناسی، قم: موسسه بوستان کتاب، چاپ سوم، ۱۳۸۸ ه.ش.
۵. بنی‌احمدی، ابوالفضل، در سایه سار اخلاق، قم: باقیات، چاپ اول، ۱۳۹۹ ه.ش.
۶. بهمنی، اصغر، توکل: بیاپید به خدای خود اعتماد کنیم، قم: زائر، ۱۳۸۱ ه.ش.
۷. حسینی مجرد حسین‌آبادی و دیگران، فاطمه، «تحلیل روان‌شناختی اثر توکل بر خداوند در کاهش اضطراب‌ها و نگرانی‌های روزمره» ششمین کنفرانس بین‌المللی و نهمین همایش ملی مدیریت، روان‌شناسی و علوم رفتاری، ۱۴۰۳ ه.ش.
۸. خشنود، روح‌الله، تلاطم خاموش، راهکارهای مقابله با احساس تنهایی، تهران: انتشارات کانون اندیشه جوان، چاپ اول، ۱۴۰۱ ه.ش.
۹. رفائی، رضا، توکل، مشهد: آستان قدس رضوی، شرکت به نشر، چاپ اول، ۱۳۹۸ ه.ش.
۱۰. شعاری‌نژاد، علی‌اکبر، فرهنگ علوم رفتاری، تهران: انتشارات امیرکبیر، چاپ دوم، ۱۳۷۵ ه.ش.
۱۱. عالم‌زاده‌نوری، محمد، راهبرد تربیت اخلاقی در قرآن کریم، قم: پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی وابسته به دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، چاپ اول، ۱۳۹۶ ه.ش.
۱۲. عمید، حسن، فرهنگ فارسی عمید، تهران: انتشارات امیرکبیر، چاپ ۶۲، ۱۳۹۸ ه.ش.
۱۳. فتاحی، احمد، بهداشت روانی در اسلام، مرتضوی، چاپ اول، ۱۳۷۲ ه.ش.

۱۴. قرائتی، محسن، عوامل تقویت انگیزه و نشاط در آموزه‌های دینی، تهران: نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران، معاونت تربیت و آموزش ناجا، اداره کل منابع و متون درسی، چاپ دوم، ۱۳۹۰ ه.ش.
۱۵. محمدی‌بختیاری، مصطفی، نقش دین در بهداشت روان از منظر قرآن، قم: انتشارات زائر، ۱۳۹۱ ه.ش.
۱۶. معین، محمد، فرهنگ فارسی معین، تهران: انتشارات امیرکبیر، چاپ شانزدهم، ۱۳۹۰ ه.ش.
۱۷. معین، محمد، فرهنگ فارسی معین، تهران: انتشارات امیر کبیر، چاپ هجدهم، ۱۳۹۶ ه.ش.
۱۸. یوسفی مصری، زهرا، بیماری‌های روحی (اضطراب، وسواس، افسردگی، هراس) و راه‌های درمان آن، قم: انتشارات میراث ماندگار، چاپ اول، ۱۳۹۴ ه.ش.