

توحید و نقش آن در بهبود کیفیت زندگی در شرایط بحرانی

فاطمه حسنی (مدرسۀ علمیه فاطمه بنت اسد سی بسطام)

چکیده

توحید، اصول بنیادین اعتقادی اسلام، به عنوان باور به یگانگی مطلق خداوند، علاوه بر بعد معنوی، نقش مهمی در ارتقای کیفیت زندگی فردی و اجتماعی ایفا می کند. در شرایط بحران که انسان با فشارهای روانی، اجتماعی و اقتصادی فراوانی مواجه است، توحید می تواند به عنوان یک چارچوب معنایی و منبع قدرت روانی، موجب افزایش تاب آوری و بهبود عملکرد فردی و جمعی شود.

این مقاله با بهره گیری از مبانی نظری اسلامی و پژوهش های معاصر حوزه روانشناسی و جامعه شناسی، به تحلیل نقش توحید در کاهش اضطراب، تقویت همبستگی اجتماعی و بهبود احساس معنا و امید در شرایط بحرانی می پردازد. نتایج نشان می دهد که توحید به عنوان یک عامل تقویت کننده سلامت روان و حمایت اجتماعی، می تواند کیفیت زندگی را در دوران رکود و نابسامانی ها به طور قابل توجهی ارتقا دهد. این پژوهش پیشنهاد می کند که مداخلات روانی و اجتماعی مبتنی بر آموزه های توحیدی، به ویژه در جوامع اسلامی، می تواند در مدیریت بهتر بحران ها مؤثر واقع شود.

کلید واژه: توحید، کیفیت زندگی، شرایط بحرانی، تاب آوری

مقدمه

در این مقاله، ما به بررسی تأثیر باور به توحید بر کیفیت زندگی انسان‌ها در شرایط بحران می‌پردازیم. ضرورت انجام این پژوهش از آنجا ناشی می‌شود که بحران‌های متعدد قرن ۲۱، از جمله بحران‌های اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و بهداشتی، فشارهای روانی و اجتماعی گسترده‌ای را بر افراد و جوامع وارد ساخته‌اند. این فشارها زمینه‌ساز اختلالات روانی، کاهش کارآمدی اجتماعی و افسردگی جمعی شده‌اند که نیازمند راهکارهای کارآمد معنوی و روان‌شناختی است.

هدف اصلی این تحقیق عبارت است از تبیین نقش توحید به عنوان مهم‌ترین رکن جهان‌بینی اسلامی در ارتقای کیفیت زندگی و تاب‌آوری فردی و اجتماعی در مواجهه با بحران‌ها. برای رسیدن به این هدف، ابتدا مفهوم توحید به صورت دقیق و جامع توصیف می‌شود و سپس ابعاد مختلف کیفیت زندگی از منظر روانشناسی و جامعه‌شناسی مرور خواهد شد. سؤالات اصلی این مقاله عبارتند از: توحید چگونه می‌تواند به مقابله با تنش‌های روانی در بحران‌ها کمک کند؟ چه نقش‌هایی در ایجاد و تحکیم حمایت‌های اجتماعی دارد؟ و در نهایت چه تأثیری بر معنابخشی به زندگی و افزایش امید به آینده دارد؟

بررسی پیشینه پژوهش‌ها نشان می‌دهد که توحید علاوه بر بعد اعتقادی، ارزش عملی و کلیدی در بهبود سلامت روان و استحکام اجتماعی در شرایط دشوار ایفا می‌کند. با تکیه بر این مباحث، مقاله حاضر قصد دارد تا بستر نظری لازم برای تقویت بهره‌گیری از آموزه‌های توحیدی در حوزه‌های مشاوره‌ای، روانشناسی سلامت و سیاستگذاری اجتماعی فراهم نماید.

چهارچوب مفهومی

توحید در لغت و اصطلاح

در لغت: از مصدر عربی وحد (و-ح-د) به معنای یکی شدن، یکتا شدن و فرد گرداندن است. این ریشه، مفهوم اصلی یگانگی و نفی تعدد را در بر دارد.

* فرهنگ عمید، توحید را به طور خلاصه به معنای (یگانه گردانیدن، یکتا قرار دادن و یک خدا را یگانه دانستن و به یگانگی خدا ایمان آوردن) تعریف می‌کند. این تعریف، جوهره‌ی اصلی باور به خدا را به عنوان موجودی واحد بیان می‌دارد.^۱

* قاموس قرآن، با استناد به ریشه‌ی وحد، توحید را به معنای (انفراد و تنهایی و بی‌شریک بودن) دانسته و آن را در مقابل تجزی و تکثر قرار می‌دهد. این دیدگاه، یگانگی خداوند را به معنای فقدان هرگونه شریک یا جزء در ذات او تلقی می‌کند. آیه شریفه «ذَلِكُمْ بِأَنَّهُ إِذَا دُعِيَ اللَّهُ وَحْدَهُ كَفَرْتُمْ ۖ وَإِنْ يُشْرَكْ بِهِ تُؤْمِنُوا ۚ فَالْحُكْمُ لِلَّهِ الْعَلِيِّ الْكَبِيرِ»^۲ نیز بر این مفهوم انفراد در الوهیت تأکید دارد.

* استاد رضا مهیار، توحید را در معنای عبادت خدای یکتا و در نقطه مقابل شرک تعریف کرده است. این تعریف، جنبه‌ی عملی و عبادی توحید را برجسته می‌کند؛ یعنی باور قلبی و عملی به یگانگی خدا که لازمه‌ی آن نفی هرگونه شریک در عبادت است.^۳

۱. عمید، حسن، فرهنگ عمید، چاپخانه سپهر تهران، مرکز انتشارات اسلامی، ۱۳۵۷، صفحه ۶۳۵.

۲. غافر/۱۲.

۳. قرشی، سید علی اکبر، قاموس قرآن، جلد ۵، تهران: دارالکتب اسلامی، ۱۳۵۴، ص ۱۸۸.

توحید در ادیان الهی در اصطلاح: در چارچوب ادیان الهی، به ویژه اسلام، توحید مفهومی بسیار گسترده‌تر از صرف یگانگی عددی خداوند است.^۱

* محمد صفر جبرئیلی، توحید را در ادیان الهی به معنای «یکی دانستن و یگانه دانستن خداوند» تعریف می‌کند. وی سپس به تعریف کلامی این مفهوم می‌پردازد: شناخت و اقرار به یکتایی خدا و نفی هرگونه شریک برای او در صفات، ذات و فعل. این تعریف جامع، توحید را در سه بُعد اصلی مورد بررسی قرار می‌دهد:

* توحید ذات: باور به اینکه ذات خداوند یگانه و بی‌مانند است.

* توحید صفات: باور به اینکه صفات خداوند (مانند علم، قدرت، رحمت) نیز مختص اوست و هیچ شریکی در آن‌ها ندارد.

* توحید فعل: باور به اینکه تنها خداوند فاعل حقیقی و مستقل در عالم است و در خلق و تدبیر امور هیچ شریکی ندارد.

قرآن کریم نیز بر این یگانگی با تعبیری چون أَحَد (یکتا)، وَاحِد (واحد)، و وحده که بر ذات احدیت دلالت دارد تأکید می‌ورزد و این مفهوم را در تار و پود معارف دینی تنیده است.^۲

تعریف کیفیت زندگی

کیفیت زندگی، برخلاف آنچه ممکن است در نگاه اول به نظر برسد، صرفاً به معنای رفاه مادی یا فقدان بیماری نیست. این مفهوم، پدیده‌ای پیچیده و چندوجهی است که ابعاد گوناگون وجود انسان را در بر می‌گیرد.

^۱ . مهیار، رضا، فرهنگ ابجدی، چاپ اول، تهران: انتشارات اسلامی تهران، ۱۳۷۰، ص ۶۳۵.

^۲ . جبرئیلی، محمدصفر، توحید به وقت زندگی: کارکردهای فردی و اجتماعی توحید باوری، کانون اندیشه جوان، چاپ اول، تهران، ۱۴۰۳، ص ۱۷.

کیفیت زندگی یک سازه چند بعدی است که با عوامل بسیاری در ارتباط است و به طریق پیچیده‌ای با وضعیت روانی، جسمانی و تعاملات اجتماعی فرد گره خورده است. این تعریف، سه بعد اساسی و در هم تنیده را برای کیفیت زندگی برمی‌شمرد:

- وضعیت روانی: شامل سلامت روان، رضایت از زندگی، احساس شادی، امید، معنا و هدفمندی. این بعد به نحوه‌ی تجربه‌ی درونی فرد از زندگی و احساسات او مرتبط است.

- وضعیت جسمانی: شامل سلامت فیزیکی، توانایی‌های بدنی، انرژی و فقدان درد یا بیماری. این بعد به سلامت فیزیکی و کارکرد بدن می‌پردازد.

- تعاملات اجتماعی: شامل کیفیت روابط فرد با خانواده، دوستان، همکاران و جامعه؛ احساس تعلق، حمایت اجتماعی و مشارکت در فعالیت‌های جمعی. این بعد، بر نقش محیط اجتماعی و روابط انسانی در احساس خوب زندگی تمرکز دارد.

عوامل مؤثر و پتانسیل بهبود:

با توجه به ماهیت چندبعدی کیفیت زندگی، عوامل متعددی بر آن تأثیر می‌گذارند. این عوامل می‌توانند از نیازهای اساسی مادی تا جنبه‌های معنوی و وجودی را در بر گیرند.

کیفیت زندگی می‌تواند از طریق بهبود وضعیت روانی و جسمانی و رفع نیازهای اساسی فرد افزایش یابد. این جمله بر دو نکته کلیدی تأکید دارد:

- رفع نیازهای اساسی: این شامل نیازهای اولیه مانند امنیت، مسکن، تغذیه مناسب، و دسترسی به خدمات بهداشتی است که پایه و اساس یک زندگی با کیفیت را تشکیل می‌دهند.

- بهبود وضعیت روانی و جسمانی: این امر نیازمند توجه به سلامت جامع فرد است؛ هم درمان بیماری‌های جسمی و هم ارتقای سلامت روان از طریق روش‌هایی مانند مشاوره، مدیتیشن، و فعالیت‌های آرامش‌بخش.

د) پیامدهای اجتماعی و فردی باور به یگانگی خداوند

باور به یگانگی خداوند، علاوه بر اثرات فردی، دارای پیامدهای مهم اجتماعی و روان‌شناختی نیز هست. این باور به عنوان یک سرمایه روانی، شامل امید، تاب‌آوری، خودکارآمدی و خودکنترلی است که همگی در مقابله با استرس نقش دارند. یاد خدا، به عنوان راهبرد مقابله‌ای ریشه‌دار در اعتقادات توحیدی، موجب افزایش صبر، امید و احساس امنیت در فرد می‌شود.

افراد با سطح بالاتری از باور به توحید، کمتر دچار احساس درماندگی شده و اضطراب ناشی از عدم قطعیت را کاهش می‌دهند. این اطمینان، فرصت بیشتری برای پردازش شناختی فراهم می‌کند؛ به طوری که فرد به جای گرفتار شدن در نگرانی‌ها، می‌تواند با آرامش و تمرکز به تحلیل موقعیت بپردازد، راه‌حل‌های خلاقانه بیابد و رفتار خود را با شرایط جدید تطبیق دهد. این توانایی در بازنگری افکار و تغییر نگرش‌ها یکی از مهم‌ترین جنبه‌های انعطاف‌پذیری شناختی است که در شرایط بحرانی کارآمد می‌باشد.

از سوی دیگر، این سرمایه روانی فردی به سطح روابط اجتماعی نیز تسری می‌یابد؛ زیرا فرد تاب‌آور و با اطمینان به قدرت مطلق خداوند، نقش سازنده‌تری در جامعه ایفا می‌کند و تعاملات حمایتی و مثبت‌تری را توسعه می‌دهد.

در نتیجه باور به یگانگی خداوند به عنوان یک منبع شناختی - روانی، توانایی فرد را در بازسازی شناختی موقعیت‌ها، بازآفرینی معنایی در رویدادهای ناگوار و حفظ تعادل هیجانی به صورت چشمگیری افزایش می‌دهد. این باور، فرایند ادراک و تفسیر استرس‌زا را تغییر داده و به تقویت انعطاف‌پذیری شناختی کمک می‌کند، که خود زمینه‌ساز آرامش پایدار و بهبود کیفیت زندگی در شرایط بحرانی است.

نتیجه

در پایان، این مقاله به روشنی نشان داد که توحید نه تنها یک باور دینی صرف نیست، بلکه دارای ابعاد روانی، اجتماعی و فلسفی است که نقش مؤثری در ارتقای کیفیت زندگی در شرایط بحرانی ایفا می‌کند. باور به یگانگی خداوند موجب افزایش تاب‌آوری روانی، کاهش اضطراب و تنش‌های روانی، و تقویت حس همبستگی و پیوندهای اجتماعی می‌شود. همچنین، توحید به افراد معنا و هدف می‌بخشد که این موضوع در مواجهه با بحران‌ها، منبع مهمی برای حفظ سلامت و امید است.

نتایج این تحقیق تأکید دارد که بهره‌گیری از آموزه‌های توحیدی می‌تواند بخش مهمی از راهکارهای مقابله‌ای در مدیریت بحران‌ها و بهبود کیفیت زندگی جوامع باشد. این یافته‌ها پیشنهاد می‌کنند که برنامه‌های آموزشی، درمانی و حمایتی مبتنی بر این باور می‌تواند به صورت گسترده‌تری در نظام‌های روانی و اجتماعی کشورها به کار گرفته شود تا ضمن مدیریت بهتر بحران، سلامت روانی و اجتماعی جامعه ارتقا یابد. در نهایت توحید به عنوان یک منبع معنوی غنی، نقش کلیدی در پیوند میان انسان و جهان هستی ایفا می‌کند که این پیوند، زیربنای استحکام روانی و اجتماعی است و می‌تواند مسیر پویاتر و انسانی‌تر برای عبور از بحران‌ها فراهم آورد.

منابع

*قرآن الکریم

- ۱- آقازاده شیران، ناهید (۱۴۰۲)، کیفیت زندگی از منظر نظریات، تهران: رشد فرهنگ.
- ۲- باقی نصرآبادی، علی (۱۳۸۳)، استاد مطهری و نقد اندیشه های جامعه شناختی، قیسات، شماره ۳۱ و ۳۰.
- ۳- بنی هاشمی، سید محمد (۱۳۸۵)، کتاب توحید، چاپ اول، قم: انتشارات اسلامی، بی تا.
- ۴- تریسی، برایان (۱۳۹۳)، مدیریت بحران: چگونه بحران های زندگیمان را مدیریت کنیم، ترجمه فاطمه محمدی، چاپ سوم، تهران: هومیس، چاپ سوم.
- ۵- تهانوی، محمد علی، موسوعة کشف اصطلاحات الفنون والعلوم، جلد ۲، بی تا.
- ۶- جبرئیلی، محمدصفر (۱۴۰۳)، توحید به وقت زندگی: کارکردهای فردی و اجتماعی توحید باوری، کانون اندیشه جوان، چاپ اول، تهران.
- ۷- جعفرزاده دانشباغ، و همکاران (۱۴۰۲)، مقایسه اثر بخشی معنویت درمانی اسلامی و ذهن آگاهی، نشریه روان شناسی و دین، ۱ (۶).
- ۸- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۹)، توحید در قرآن، چاپ دوم، قم: مرکز نشر اسراء.
- ۹- سبحانی، جعفر، الإلهیات علی هدی الکتاب و السنه و العقل، جلد ۳، چاپ دهم، قم: مؤسسه امام صادق (علیه السلام).
- ۱۰- ساداتی، سیده زهرا (۱۴۰۲)، اثر بخشی معنویت درمانی اسلامی، خانواده درمانی کاربردی، ۲۴ (۲).

- ۱۱- شفق، علی (۱۳۸۹)، فلسفه و کلام اسلامی پیشرفته، چاپ اول، تهران: نشر سمت.
- ۱۲- صدری افشار، غلامحسین (۱۳۸۸)، فرهنگنامه فارسی، جلد ۳، ناشر فرهنگ معاصر تهران.
- ۱۳- طبرسی، فضل بن حسن، (۱۳۵۹) مجمع البیان، مترجم: احمد، بهشتی، تهران: انتشارات و فرمانی.
- ۱۴- طباطبایی، سید محمد حسین (۱۳۷۲)، تفسیرالمیزان، جلد ۲۰، قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- ۱۵- عباسی، ولی الله (۱۳۸۱)، نظریه جامعه شناسی دین: رویکرد انتقادی به دیدگاه دورکیم در باب خاستگاه دین، معرفت، شماره ۵۶.
- ۱۶- عمید، حسن (۱۳۵۷)، فرهنگ عمید، چاپخانه سپهر تهران، مرکز انتشارات اسلامی.
- ۱۷- فاریابی، رضا (۱۳۹۴) اثر بخشی آموزش راهبردهای مقابله ای مسئله مدار، مجله دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، ۲۲(۵).
- ۱۸- قاضی سعید قمی (۱۴۱۵)، محمدسعید، شرح توحید صدوق، جلد ۲،
- ۱۹- قرائتی، محسن (۱۳۸۳)، تفسیر نور، جلد ۱۰، تهران: درس هایی از قرآن.
- ۲۰- قرشی، سید علی اکبر (۱۳۵۴)، قاموس قرآن، جلد ۵، تهران: دارالکتب اسلامی.
- ۲۱- گزل، گیل (۱۴۰۳)، تاب آوری در زندگی روزمره: راهنمای عملی مواجهه با چالش های زندگی، مهرگان خرد.
- ۲۲- ملاصدرا، محمد بن ابراهیم (۱۳۸۲)، تفسیر القرآن الکریم، جلد ۴، چاپ اول، قم: بنیاد حکمت اسلامی صدرا.
- ۲۳- مطهری، مرتضی (۱۳۷۶)، مجموعه آثار، جلد ۲۶، چاپ اول، تهران: انتشارات صدرا.
- ۲۴- مطهری، مرتضی (۱۳۷۲)، جامعه و تاریخ، چاپ چهاردهم، تهران: صدرا.

۲۵- مطهری، مرتضی (۱۳۷۰)، **انسان و ایمان**، چاپ بیست و یکم، تهران: صدرا.

۲۶- مطهری، مرتضی (۱۳۶۶)، **مجموعه آثار**، جلد ۲: عدل الهی، انسان کامل، چاپ اول، تهران: صدرا.

۲۷- مطهری، مرتضی (۱۳۶۸)، **مجموعه آثار**، جلد ۱، مقدمه ای بر جهان بینی اسلامی، چاپ اول، تهران:

صدرا.

۲۸- مهیار، رضا (۱۳۷۰)، **ابجدی**، چاپ اول، تهران: انتشارات اسلامی تهران.