

توحید و نقش آن در کاهش احساس تنهایی

اعظم امیری^۱

چکیده

احساس تنهایی، تجربه‌ای اساسی و گاه آسیب‌زا در زندگی انسان است که ابعاد روانی، اجتماعی و وجودی دارد. بررسی ابعاد نظری، فلسفی، عرفانی و عملی توحید نشان می‌دهد که پیوند انسان با خداوند و حضور مستمر او نقش مؤثری در کاهش این تجربه دارد. پژوهش حاضر با رویکردی تحلیلی-توصیفی و بر اساس منابع معتبر انجام شده تا سازوکار تأثیر توحید در کاهش تنهایی انسان به صورت روشن بررسی گردد. مطالعه، سه بعد اصلی توحید را مورد توجه قرار داده است: توحید وجودی که پیوند انسان با هستی مطلق را مستحکم می‌کند؛ توحید عملی که از طریق عبادت، نماز، مناجات و ذکر، انس روحی و عاطفی انسان با خداوند را تقویت می‌نماید و توحید عرفانی که تجربه غربت انسانی را به فرصتی برای تقرب معنوی و رشد روحی تبدیل می‌کند. یافته‌ها نشان می‌دهد انس با خداوند، حتی در شرایط تنهایی اجتماعی، انسان را قادر می‌سازد احساس تعلق، امنیت و آرامش درونی را تجربه کند. نتایج نشان می‌دهد که رویکردهای صرفاً مادی و روان‌شناختی قادر به ارائه راهکار جامع برای مقابله با تنهایی نیستند، اما توحید، هم باور اعتقادی و هم تجربه عملی، بالاترین ابزار رهایی از غربت و دستیابی به آرامش، امنیت و رشد معنوی انسان است.

کلمات کلیدی: انس با خداوند، توحید، توحید عبادی، تنهایی، عرفان اسلامی، غربت انسانی.

^۱ سطح دو، مدرسه علمیه حضرت زهرا(س) شهر سنجان

مقدمه

احساس تنهایی، به‌ویژه در عصر مدرن با گسترش ارتباطات دیجیتال و کاهش تعاملات انسانی، به یکی از چالش‌های اساسی روان‌شناختی تبدیل شده است. این تجربه می‌تواند ابعاد روانی، عاطفی، اجتماعی و حتی وجودی فرد را تحت تأثیر قرار دهد. در متون دینی، علاوه بر شناسایی ابعاد آسیب‌زای تنهایی، نوعی غربت ممدوح نیز مورد توجه قرار گرفته است که مسیر رشد و کمال انسان را هموار می‌سازد. قرآن کریم و احادیث معصومان(ع) همواره بر انس انسان با خداوند و توجه به توحید به‌عنوان راهکار اصلی غلبه بر احساس غربت و تنهایی تأکید کرده‌اند.

توحید، به‌عنوان باور بنیادین در هستی‌شناسی اسلامی، انسان را از حالت وابستگی صرف به عوامل مادی و محدود، به ارتباط با هستی مطلق و غنی سوق می‌دهد. این ارتباط، علاوه بر تقویت باور اعتقادی، موجب آرامش روحی و امنیت روانی انسان می‌شود و تجربه غربت انسانی را از حالت آسیب‌زا به فرصتی برای انس با خداوند و رشد معنوی تبدیل می‌کند. به عبارت دیگر، توحید نه تنها بعد اعتقادی انسان را تقویت می‌کند، بلکه انس با خالق مطلق را به‌عنوان یک ابزار عملی برای کاهش تنهایی و ارتقای سلامت معنوی فراهم می‌آورد.

باوجود مطالعات متعدد در زمینه احساس تنهایی و تأثیرات آن بر سلامت روان، کمتر به نقش توحید و ارتباط معنوی با خداوند در کاهش این احساس پرداخته شده است. در حالی که در متون دینی، تأکید فراوانی بر انس با خداوند و توجه به توحید به‌عنوان راهکار اصلی غلبه بر احساس غربت و تنهایی وجود دارد. بر این اساس، سوال اصلی این پژوهش عبارت است از: توحید چگونه می‌تواند تجربه تنهایی انسان را کاهش دهد و چه سازوکارهایی در ابعاد هستی‌شناسی، عرفانی و عبادی این تأثیر را ممکن می‌سازد؟

هدف این پژوهش، تحلیل و تبیین نقش توحید در کاهش احساس تنهایی انسان از منظر هستی‌شناسی، عرفانی و عبادی است. این تحقیق تلاش دارد تا با بهره‌گیری از منابع معتبر شیعه، احادیث، کتب عرفانی و فلسفی، سازوکارهای چندلایه توحید در کاهش تنهایی را به‌صورت نظام‌مند و مستند روشن سازد. همچنین، پژوهش حاضر به بررسی ابعاد وجودی، روانی و اجتماعی انس با خداوند می‌پردازد و نشان می‌دهد که چگونه باور به یگانگی خداوند و تجربه حضور مستمر او می‌تواند تنهایی فرد را از

حالت آسیب‌زا به تجربه‌ای ممدوح و تقرب‌آفرین تبدیل کند. این بررسی، علاوه بر غنای نظری، توانایی ارائه راهنمایی عملی برای ارتقای سلامت معنوی و روانی انسان را نیز دارد.

ضرورت این پژوهش از چند جهت قابل تأمل است: اول، افزایش روزافزون احساس تنهایی در جوامع معاصر که پیامدهای روانی، اجتماعی و وجودی جدی بر سلامت انسان دارد؛ دوم، کمبود مطالعات منسجم و جامع در حوزه توحید و ارتباط آن با کاهش تنهایی در منابع علمی و دینی؛ سوم، نقش حیاتی باورهای دینی و معنوی در تثبیت آرامش روانی و امنیت وجودی انسان که مورد غفلت بسیاری از رویکردهای صرفاً روان‌شناختی یا اجتماعی قرار گرفته است. بررسی توحید به‌عنوان یک باور اعتقادی و تجربه عملی، می‌تواند راهکاری معنوی و ریشه‌ای برای مقابله با غربت و تنهایی انسان فراهم آورد و زمینه ارتقای سلامت روان، انس اجتماعی و تعالی روحی را تقویت کند.

در زمینه توحید و تأثیر آن بر ابعاد مختلف زندگی انسان، منابع متعددی وجود دارد. برخی از این منابع عبارتند از:

کتاب «توحید علمی و عینی» تألیف سید محمد حسین حسینی طهرانی؛ که توحید را هم از منظر فلسفی و عرفانی همراه با براهین عقلی و شهودی مطرح کرده است. همچنین، کتاب «نقش معنای زندگی در رهایی از احساس تنهایی» اثر رقیه حاجی رستم‌لو؛ که بر اهمیت معنویات و توحید در ایجاد معنا و کاهش احساس تنهایی تأکید دارد و احساس محبت و نزدیکی به خداوند را عامل مهمی در کاهش تنهایی معرفی می‌کند. افزون بر این، مقاله «مبانی مفهومی احساس تنهایی: یک مطالعه کیفی» نوشته سوسن رحیم‌زاده، حمیدرضا پوراعتماد، علی عسگری و محمدرضا حجت؛ که به تحلیل ابعاد مختلف احساس تنهایی و مولفه‌های آن می‌پردازد. همچنین، مقاله «رابطه سطح تحول روانی- معنوی و احساس تنهایی با اضطراب وجودی در دانشجویان» اثر زهرا دلجو، مسعود جان‌بزرگی، سعیده بزازیان و الهام موسوی؛ که به بررسی ارتباط بین تحول معنوی و احساس تنهایی می‌پردازد. مقاله «پیش‌بینی احساس تنهایی جوانان بر اساس کیفیت ارتباط آنها با خدا» نوشته فاطمه قابضی، شهلا پاکدامن و ریحانه پاسبان؛ که این مقاله از منظر روانشناسی دینی نشان می‌دهد که هرچه رابطه فرد با خداوند عمیق‌تر و حمایت‌گرانه‌تر باشد، احساس تنهایی در فرد کاهش می‌یابد و محبت به خدا باعث کاهش تأثیر تنهایی می‌شود؛ همچنین دل‌بستگی ایمن به خدا امید و آرامش روانی ایجاد می‌کند. با این حال، پژوهش جامع و مستقلی که به شکل نظام‌مند و کاربردی به نقش توحید در کاهش احساس

تنهایی در چارچوب آموزه‌های اسلامی و روانشناسی دینی پردازد، تاکنون صورت نگرفته یا بسیار محدود و پراکنده است. بنابراین این تحقیق درصدد پرکردن این خلأ با رویکردی جامع و علمی مطابق با نیازها و مباحث روز می‌باشد.

۱. مفهوم شناسی و مبانی نظری

در بررسی نقش توحید در کاهش احساس تنهایی، نخست باید به تبیین مفاهیم بنیادین پردازیم؛ زیرا هرگونه تحلیل کلامی و عرفانی بدون تدقیق در مبانی نظری و اصطلاحی، دچار ابهام خواهد شد. ازاین‌رو در این بخش، مفاهیم کلیدی و مبانی نظری تبیین می‌شوند که زمینه‌ساز ورود به مباحث اصلی مقاله خواهند بود.

۱-۱ تحلیل کلامی - عرفانی توحید

واژه «توحید» از ریشه «وَحَدَّ» گرفته شده و در لغت به معنای «یگانه دانستن» است. «التَّوْحِيدُ جَعْلُ الشَّيْءِ وَاحِدًا»؛ یعنی توحید آن است که چیزی را یکتا و بی‌همتا بدانی. (ابن منظور، ۱۴۱۴، ج ۳، ص ۴۶۷).

در اصطلاح متکلمان، توحید به معنای یگانه دانستن ذات خداوند در صفات و افعال است. شیخ مفید در تعریف توحید می‌گوید: «التَّوْحِيدُ هُوَ الْإِقْرَارُ بِأَنَّ اللَّهَ وَاحِدٌ لَا يُشَبَّهُ شَيْءٌ وَلَا يُجُوزُ عَلَيْهِ مَا يُجُوزُ عَلَى الْمَخْلُوقِينَ؛ توحید، اعتراف به یگانگی خداوند است که هیچ چیزی همانند او نیست و هیچ‌یک از عوارض مخلوقات بر او روا نیست. (شیخ مفید، ۱۳۸۲، ص ۵۷).

یکی از مراتب بلند توحید، «توحید افعالی» است که بر اساس آن، همه افعال عالم به خداوند بازمی‌گردد و انسان در این نگرش، هیچ فاعلی را مستقل از خدا نمی‌بیند. امام صادق (ع) می‌فرماید: «لَا جَبْرَ وَلَا تَفْوِیضَ، بَلْ أَمْرٌ بَيْنَ أَمْرَيْنِ؛ نه جبر مطلق درست است و نه تفویض مطلق، بلکه همه افعال در عین تعلق به انسان، در تحت ربوبیت خداوند قرار دارد. (کلینی، ۱۳۹۱، ج ۱، ص ۱۶۰).

ابن عربی نیز در می‌گوید: «العبد إذا شهد أفعاله مضافاً إلى الحقّ وحده، فهو موحد الأفعال؛ بنده آنگاه که همه افعال خود را تنها به خداوند منسوب بداند، به مقام توحید افعالی رسیده است. (ابن عربی، ۱۳۹۲، ج ۳، ص ۱۲۴).

مرتبه‌ای دیگر از توحید، توحید در ربوبیت است؛ یعنی خداوند متصرف و مدبر همه موجودات است. عرفای اسلامی این مقام را کانون انس و آرامش معرفی کرده‌اند. مولانا می‌گوید: «هر چه بینی جز خدا آن بت بُود / آن بپرستد که در او راحت بُود». (مولانا، ۱۳۹۷، دفتر دوم، بیت ۱۸۵). در این بیان، توحید ربوبی منبع آرامش معرفی شده، زیرا انسان در برابر تدبیر حکیمانه خدا، دل به سکینه می‌سپارد.

۲-۱ مفهوم‌شناسی احساس تنهایی و غربت

واژه «تنهایی» در فارسی به معنای بی‌همدمی و نبود معاشر است. در متون عربی برای آن از «وَحْشَة» و «غُرْبَة» استفاده شده است. ابن‌فارس می‌گوید: «الْوَحْشُ خِلَافُ الْإِنْسِ»؛ وحشت، ضد انس است و به حالتی گفته می‌شود که انسان از نبود همدم رنج می‌برد. (ابن‌فارس، ۱۴۰۴، ج ۶، ص ۱۴۵).

در اصطلاح روان‌شناختی، احساس تنهایی یک تجربه عاطفی منفی است که ناشی از فقدان ارتباط معنادار با دیگران می‌باشد.

در متون دینی، نوعی از تنهایی به عنوان آفت و آسیب معرفی شده است. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «الْوَحْدَةُ شَرُّ مِنَ الْجَلِيسِ السَّوِّءِ؛ تنهایی بدتر از همنشین بد است. (پاینده، ۱۳۸۸، ج ۲۹۱۰).

این حدیث نشان می‌دهد که رها شدن در تنهایی منهای ارتباط با خدا و انسان‌های صالح، زمینه انحطاط روحی و افسردگی است.

در برابر آن، در معارف اسلامی نوعی «غربت» وجود دارد که ممدوح و کمال‌آفرین است. رسول خدا (ص) می‌فرماید: «بَدَأَ الْإِسْلَامُ غَرِيبًا وَ سَيَعُودُ غَرِيبًا فَطُوبَى لِلْغُرَبَاءِ؛ اسلام در آغاز غریب بود و دوباره غریب خواهد شد؛ پس خوشا به حال غریبان. (مسلم بن حجاج، ۱۴۱۲، ج ۱، ص ۱۳۰).

امام علی (ع) نیز می‌فرماید: «كُنْ فِي الْفِتْنَةِ كَابْنِ اللَّبُونِ، لَا ظَهْرٌ فَيُرْكَبُ، وَ لَا ضَرْعٌ فَيُحْلَبُ؛ در زمان فتنه، چون شتری باش که نه بر آن می‌توان سوار شد و نه شیرش را دوشید. (نهج‌البلاغه، حکمت ۱).

۲) بعد عبادی و عملی: منابع شیعه، به ویژه روایات امامان معصوم(ع)، نقش عبادت، نماز و مناجات در ایجاد انس مستقیم با خداوند را برجسته کرده‌اند. امام صادق(ع) فرموده‌اند: «المناجاة مع الله تذهب الغربة و تبدلها بالأنس؛ مناجات با خداوند، غربت را از دل انسان می‌زداید و جایگزین انس می‌کند.» (کلینی، ۱۳۹۱، ج ۲، ص ۳۷۸).

این آموزه نشان می‌دهد که توحید عملی، حس تنهایی عاطفی و اجتماعی انسان را کاهش می‌دهد و انس روحی با هستی مطلق را تثبیت می‌کند.

۳) بعد عرفانی و معرفتی: عرفا، از جمله ابن عربی، مناجات و ذکر را وسیله‌ای برای درک حضور دائمی خداوند و کاهش حس انزوا می‌دانند: «المناجاة نافذة الروح إلى الله، ترفع عن القلب شعور الوحدة؛ مناجات، پنجره‌ای است برای روح به سوی خدا که احساس تنهایی را از دل می‌زداید.» (ابن عربی، ۱۳۹۲، ج ۴، ص ۶۲۵).

در این نگاه، غربت انسانی می‌تواند به فرصتی برای تقرب و رشد معنوی تبدیل شود، و انس واقعی با خداوند زمینه آرامش و امنیت درونی را فراهم می‌آورد.

بنابراین، بر اساس منابع شیعه، توحید هم در باور نظری و هم در عمل عبادی، سازوکاری جامع برای کاهش تنهایی عاطفی و اجتماعی انسان است. حضور دائم خداوند، عبادت خالصانه، مناجات، ذکر و تفکر، انس معنوی انسان با هستی مطلق را تثبیت کرده و تجربه غربت انسانی را از یک آسیب روان‌شناختی به فرصت رشد و انس معنوی تبدیل می‌کند.

نتیجه‌گیری

توحید، بنیاد هستی‌شناختی و محور اصلی رابطه انسان با جهان و هستی مطلق، نقش بی‌بدیلی در کاهش احساس تنهایی و غربت انسان دارد. انسان به عنوان موجودی فانی، ناتوان و محدود، در مواجهه با تنهایی اجتماعی، عاطفی و وجودی، نیازمند پیوندی فراتر از روابط مادی و انسانی است. این پیوند، همان انس و ارتباط مستمر با خداوند و حضور دائمی او در هستی است که زمینه را برای آرامش روحی، امنیت روانی و ثبات درونی فراهم می‌کند. تجربه تنهایی در این چشم‌انداز دیگر آسیب‌زا و تهدیدکننده نیست، بلکه فرصتی ممدوح برای رشد معنوی، تقویت اخلاق و تعمیق معرفت انسانی محسوب می‌شود.

توحید عملی و عبادی، از طریق عبادت خالصانه، نماز، مناجات، ذکر و تفکر، انس روحی و عاطفی انسان با خداوند را تثبیت می‌کند و حس انزوا و غربت را کاهش می‌دهد. این تجربه عبادی، انسانی را قادر می‌سازد حتی در تنهایی‌های ظاهری و انزوای اجتماعی، حضور مستمر الهی را در زندگی خود احساس کند و حس تعلق، امنیت و آرامش درونی را تجربه نماید. مناجات و ذکر، به مثابه پنجره‌ای برای روح به سوی خداوند، زمینه‌ای فراهم می‌آورد تا انسان از طریق ارتباط مستقیم با هستی مطلق، از غربت بیرونی و درونی رهایی یابد و انس حقیقی را تجربه کند.

دیدگاه‌های صرفاً مادی و روان‌شناختی در مقایسه با تحلیل‌های دینی و عرفانی، محدودیت‌های جدی دارند؛ زیرا تنها بر روابط انسانی و عوامل بیرونی تمرکز می‌کنند و بعد عمیق هستی‌شناختی و عبادی انسان را نادیده می‌گیرند. این رویکردها نمی‌توانند انس پایدار با هستی مطلق ایجاد کنند و قادر نیستند تجربه تنهایی را از حالت آسیب‌زا به فرصتی برای رشد معنوی و آرامش درونی تبدیل نمایند.

توحید وجودی، توحید عملی و توحید عرفانی، هم‌زمان و مکمل یکدیگر، انس انسان با خداوند را مستقر می‌سازند و تجربه غربت انسانی را به تجربه‌ای مملو از آرامش، امنیت و رشد روحی تبدیل می‌کنند. با تثبیت پیوند عاطفی و روحی انسان با هستی مطلق، حضور مستمر خداوند در زندگی و تکیه بر غنای مطلق الهی، حتی در خلوت و تنهایی، انسان می‌تواند احساس تعلق، آرامش و انس حقیقی با هستی مطلق را تجربه نماید.

در نهایت، روشن می‌شود که توحید نه تنها بعد اعتقادی و عبادی انسان را تقویت می‌کند، بلکه راهکاری جامع، مستدل و عملی برای مقابله با تنهایی و غربت انسانی است. تجربه توحید، انسان را از انزوای معنوی و روانی رها می‌سازد و مسیر رشد اخلاقی، تقرب معنوی و انس پایدار با هستی مطلق را هموار می‌کند. بدین ترتیب، تنهایی انسانی از یک تجربه آسیب‌زا به فرصتی سرشار از آرامش، امنیت و تعالی روحی تبدیل می‌شود و انس حقیقی با خداوند، بالاترین دستاورد این مسیر است.

منابع

- قرآن کریم

- نهج البلاغه

۱. ابن عربی، محمد بن علی. (۱۳۹۲). فتوحات مکیه. ترجمه محمد خواجوی. انتشارات مولی. چاپ چهارم.
۲. ابن فارس، احمد بن فارس. (۱۴۰۴). معجم مقاییس اللغة. محقق عبدالسلام محمد هارون. انتشارات دفتر انتشارات اسلامی، چاپ اول.
۳. ابن منظور، محمد بن مکرم. (۱۴۱۴). لسان العرب. انتشارات دار صادر.
۴. بلخی (مولانا)، جلال الدین محمد. (۱۳۹۷). مثنوی معنوی. انتشارات گسترش فرهنگ و مطالعات. چاپ اول.
۵. پاینده، ابوالقاسم. (۱۳۸۸). نهج الفصاحه. ترجمه علی اکبر مظاهری. انتشارات پارسایان. چاپ اول.
۶. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد. (۱۳۹۵). غرر الحکم و درر الکلم. انتشارات موسسه فرهنگی دارالحديث. چاپ هشتم.
۷. شیخ مفید. (۱۳۸۲). اوائل المقالات فی المذاهب و المختارات. ترجمه مهدی محقق. انتشارات دانشگاه تهران.
۸. صدرالدین شیرازی (ملاصدرا) (صدرالمتألهین)، محمد بن ابراهیم. (۱۳۸۳). الحکمه المتعالیه فی الاسفار الاربعه. انتشارات موسسه بنیاد حکمت اسلامی صدرا. چاپ اول.
۹. طباطبایی، سید محمد حسین. (۱۴۱۷). المیزان فی تفسیر القرآن. انتشارات دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۱۰. طوسی، محمد بن حسن. (۱۴۱۱). مصباح المتعجد. انتشارات موسسه فقه الشيعه.
۱۱. قمی، عباس. (۱۳۸۸). مفاتیح الجنان. ترجمه حسین انصاریان. انتشارات دار العرفان.

۱۲. کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۳۹۱). اصول کافی. ترجمه حسین استادولی. انتشارات دار الثقلین.

چاپ دوم.

۱۳. مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۳). بحار الانوار. انتشارات دار احیاء التراث العربی. چاپ دوم.

۱۴. مسلم بن حجاج. (۱۴۱۲). صحیح مسلم، مصحح: محمد فؤاد عبدالباقی. انتشارات دارالحديث.