

«بسم الله الرحمن الرحيم»

تأثیر ذکر و توکل بر کاهش اضطراب و نگرانی

فاطمه رضایی حسن آباد

فهرست مطالب

۱. مقدمه	۲
۲. چکیده	۴
۳. کلیات پژوهش	۵
۴. مبانی قرآنی و روایی	۷
۵. مبانی روان‌شناختی	۹
۶. آثار ذکر و توکل در کاهش اضطراب	۱۲
۷. بررسی تطبیقی	۱۵
۸. راهکارهای عملی	۲۰
۹. منابع	۲۴

مقدمه

انسان در طول تاریخ همواره با نگرانی‌ها، ترس‌ها و اضطراب‌های گوناگون روبه‌رو بوده است. پیچیدگی‌های زندگی اجتماعی، مشکلات اقتصادی، بیماری‌ها و آینده نامعلوم، از جمله عواملی هستند که ذهن و روان بشر را به خود مشغول می‌دارند. در دنیای معاصر، با وجود پیشرفت‌های گسترده علمی و تکنولوژیکی، نه تنها از میزان اضطراب کاسته نشده، بلکه به دلیل سرعت تحولات و افزایش ناامنی‌های اجتماعی و فردی، دامنه نگرانی‌ها بیش از پیش گسترش یافته است. به همین جهت، مسئله اضطراب و نگرانی، یکی از مهم‌ترین موضوعات در حوزه روان‌شناسی، پزشکی و الهیات به شمار می‌رود.

از نگاه آموزه‌های اسلامی، انسان تنها با تکیه بر قدرت بی‌پایان الهی و یاد مداوم خداوند می‌تواند به آرامش حقیقی دست یابد. قرآن کریم در آیه شریفه «لَا بُدَّكَرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد/۲۸)، ذکر الهی را عامل اطمینان و آرامش قلب‌ها معرفی می‌کند. همچنین در آیات متعدد، توکل به خداوند به عنوان راهی برای رهایی از اضطراب و دستیابی به اطمینان خاطر بیان شده است: «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» (طلاق/۳). بر این اساس، ذکر و توکل، دو رکن اساسی در سیر و سلوک معنوی انسان به شمار می‌روند که آثار مستقیم بر سلامت روان و آرامش درونی دارند.

از سوی دیگر، یافته‌های روان‌شناسی معاصر نشان می‌دهد که توجه به یک منبع متعالی، تمرکز ذهن بر یاد و ذکر، و اعتماد به قدرتی برتر، می‌تواند نقش مؤثری در کاهش اضطراب و تنش‌های روانی داشته باشد. در روان‌شناسی مثبت‌گرا، تکنیک‌هایی همچون مدیتیشن و mindfulness (ذهن‌آگاهی) برای کاهش استرس و اضطراب توصیه می‌شود که شباهت قابل توجهی با مفاهیم ذکر و حضور قلب در تعالیم اسلامی دارند. این همگرایی میان آموزه‌های دینی و یافته‌های علمی، ضرورت بررسی دقیق‌تر نقش ذکر و توکل را در آرامش روانی انسان دوچندان می‌سازد.

اهمیت این تحقیق از آن جاست که در شرایط امروزین جامعه، بسیاری از افراد با بحران‌های روحی و اضطراب‌های گوناگون دست به گریبان‌اند و روش‌های صرفاً مادی یا دارویی در درمان این مشکلات، غالباً پایدار و عمیق نیستند. در چنین وضعیتی، رجوع به آموزه‌های وحیانی و الهی، و بازخوانی نقش

ذکر و توکل در آرامش روان، می‌تواند هم راه‌گشا برای فرد مؤمن باشد و هم افقی نو در مطالعات بین‌رشته‌ای دین و روان‌شناسی بگشاید.

اهداف تحقیق

این مقاله در پی آن است که:

۱. مفهوم اضطراب و نگرانی را از منظر روان‌شناسی و آموزه‌های اسلامی بررسی کند.
۲. جایگاه ذکر و توکل را در متون قرآنی و روایی تبیین نماید.
۳. تأثیر این دو اصل معنوی را در کاهش اضطراب با استناد به شواهد دینی و یافته‌های علمی نشان دهد.

پرسش‌های اصلی پژوهش

- ذکر و توکل در آموزه‌های اسلامی چه جایگاهی دارند؟
- چگونه ذکر و توکل می‌توانند در کاهش اضطراب و نگرانی مؤثر باشند؟
- چه شباهت‌ها و تفاوت‌هایی میان آموزه‌های اسلامی در این زمینه و دیدگاه‌های روان‌شناسی وجود دارد؟

روش تحقیق

روش این پژوهش، کتابخانه‌ای - توصیفی است. منابع اصلی تحقیق شامل قرآن کریم، روایات اهل بیت علیهم‌السلام، کتب تفسیری و اخلاقی، و همچنین منابع معتبر روان‌شناسی و مقالات علمی مرتبط خواهد بود.

چکیده

اضطراب و نگرانی یکی از مهم‌ترین چالش‌های روانی و اجتماعی بشر است که با گسترش سبک زندگی مدرن روز به روز بر شدت و گستره آن افزوده می‌شود. انسان برای رهایی از این فشارهای روانی، همواره به دنبال راهکارهایی بوده است. در این میان، آموزه‌های اسلامی با تأکید بر ذکر الهی و توکل به خداوند متعال، یکی از مؤثرترین شیوه‌های کاهنده اضطراب را معرفی کرده‌اند. این پژوهش با هدف بررسی تأثیر ذکر و توکل بر کاهش اضطراب، به شیوه کتابخانه‌ای و تحلیلی انجام گرفته است.

در فصل نخست کلیات پژوهش بیان شده و ضرورت و اهمیت موضوع روشن گردیده است. در فصل دوم، مبانی نظری و مفاهیم ذکر و توکل با بهره‌گیری از منابع اصیل اسلامی همچون قرآن کریم و روایات معصومان (ع) تبیین شده است. در فصل سوم، پیشینه تحقیق مورد بررسی قرار گرفته و نمونه‌هایی از تحقیقات و دیدگاه‌های اندیشمندان اسلامی ذکر گردیده است. فصل چهارم به تحلیل نقش ذکر در آرامش قلب و کاهش اضطراب اختصاص یافته و با استناد به آیات «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد/۲۸) و روایات متعدد، به این نتیجه می‌رسد که ذکر موجب تقویت ایمان، زدودن غفلت و آرامش روحی می‌گردد. در فصل پنجم، مفهوم توکل و نقش آن در اعتماد به خدا و رهایی از ترس‌های آینده بررسی شده و بیان می‌شود که انسان متوکل، امور خود را به خدای قادر و حکیم می‌سپارد و از این رو در برابر مشکلات، اضطراب کمتری را تجربه می‌کند. در فصل ششم نیز به بررسی تطبیقی و ارائه راهکارهای عملی پرداخته شده و پیشنهادهایی مانند انس روزانه با قرآن، استمرار اذکار مأثور، توکل در تصمیم‌گیری‌ها، و حضور قلب در دعا ارائه شده است.

یافته‌ها نشان می‌دهد که ذکر و توکل، نه تنها ابزار فردی برای آرامش روانی هستند، بلکه نقش اجتماعی نیز دارند و می‌توانند به کاهش استرس‌ها کمک کنند. این نتایج حاکی از آن است که آموزه‌های اسلام، با نگاهی جامع به ابعاد وجودی انسان، ظرفیت بالایی برای درمان و کاهش اضطراب دارند.

کلیدواژه‌ها: ذکر، توکل، اضطراب، نگرانی، آرامش روان، قرآن و حدیث.

فصل اول: کلیات پژوهش

۱. تعریف اضطراب و نگرانی از دیدگاه روان‌شناسی

اضطراب یکی از هیجانات بنیادین انسان است که به صورت احساس ناخوشایند، مبهم و همراه با ترس از وقوع خطر یا رویدادی نامعلوم تجربه می‌شود. فروید اضطراب را هشدار دهنده دانسته است که به فرد کمک می‌کند خطر قریب‌الوقوع را تشخیص دهد و برای مقابله با آن آماده گردد (فروید، زیگموند).
(The Problem of Anxiety. 1936). در منابع جدید روان‌شناسی نیز اضطراب به عنوان حالتی هیجانی تعریف می‌شود که با نگرانی، تنش عضلانی، برانگیختگی دستگاه عصبی خودمختار و پیش‌بینی خطر همراه است (ساراسون، ایروینگ). روان‌شناسی اضطراب. ترجمه دکتر حمزه گنجی، نشر ساوالان، ۱۳۸۷.

نگرانی نیز در ادبیات روان‌شناختی به صورت «زنجیره‌ای از افکار منفی و آینده‌نگرانه» تعریف می‌شود که فرد آن‌ها را کنترل‌ناپذیر تجربه می‌کند (Borkovec, T.D. "The nature, functions, and origins of worry." *Handbook of Worry and Anxiety*. 1994). نگرانی اگرچه در حد متعادل می‌تواند نقش سازگارانه داشته باشد، اما در صورت تداوم، به اضطراب مزمن و کاهش کیفیت زندگی می‌انجامد.

۲. مفهوم ذکر در متون اسلامی

واژه «ذکر» در لغت به معنای «یادآوری» و «حاضر داشتن در قلب و زبان» آمده است (ابن‌منظور، *لسان‌العرب*، ج ۴، ص ۳۰۹). در اصطلاح قرآنی، ذکر یاد خداوند به زبان و قلب است که موجب نزدیکی انسان به خالق و آرامش درونی می‌گردد.

قرآن کریم می‌فرماید: «فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ» (بقره/۱۵۲)؛ یعنی «مرا یاد کنید تا شما را یاد کنم و شکرگزار من باشید و کفر نورزید». همچنین در آیه‌ای دیگر آمده است: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد/۲۸). مفسران از این آیه برداشت کرده‌اند

فصل ششم: راهکارهای عملی

۱. مقدمه

پس از بررسی مبانی نظری، قرآنی و روایی ذکر و توکل و نقش آن‌ها در کاهش اضطراب، لازم است که راهکارهای عملی و کاربردی برای بهره‌مندی بهتر از این آموزه‌ها ارائه گردد. این راهکارها، هم در سطح فردی و هم در سطح اجتماعی قابل اجرا هستند و می‌توانند نقش مؤثری در ارتقای سلامت روان، آرامش قلبی و تقویت ایمان داشته باشند.

۲. راهکارهای فردی

۲-۱. تلاوت و تدبر در قرآن کریم

- قرآن کریم سرچشمه آرامش است: «ألا بذكر الله تطمئن القلوب» (رعد/۲۸).
- پیشنهاد می‌شود افراد هر روز بخشی از وقت خود را به تلاوت آیاتی از قرآن اختصاص دهند، خصوصاً آیاتی که بر یاد خدا، صبر و توکل تأکید دارد؛ مانند سوره «یس»، «واقع» و «طه».
- تدبر در آیات و اندیشه در پیام آن‌ها، اضطراب را به امید و نگرانی را به اطمینان بدل می‌سازد.

۲-۲. ذکرهای زبانی و قلبی

- اذکار کوتاه مانند: «لا إله إلا الله»، «یا حی یا قیوم»، «حسبی الله و نعم الوکیل» و «أستغفر الله ربی و أتوب إليه» توصیه می‌شوند.
- استمرار در ذکر، هم در شرایط آرامش و هم در شرایط سختی، باعث می‌شود فرد حضور خدا را دائماً احساس کند و از شدت اضطراب کاسته شود.

۲-۳. دعا و مناجات

- دعاهایی مانند دعای کمیل، دعای جوشن کبیر، دعای توسل و دعای مکارم الاخلاق امام سجاده (ع) از مهم‌ترین منابع آرامش روان هستند.

- دعا ارتباط مستقیم بنده با خدا را تقویت کرده و نوعی تخلیه روانی و روحی ایجاد می‌کند.

۴-۲. تمرین عملی توکل

- در مواجهه با مشکلات روزمره، فرد باید تصمیم بگیرد و در عین تلاش، نتیجه را به خدا واگذارد.
- تمرین «واگذاری دل به خدا» به مرور، شخصیت را مقاوم و آرام می‌سازد.
- روایت است: «من توکل علی الله کفاه الله» (نهج الفصاحه، ج ۳۴۵۰).

۵-۲. تهجد و نماز شب

- شب‌زنده‌داری و نماز شب، بویژه در ساعات آرام سحر، بهترین موقع برای خلوت با خداست.
- در روایت آمده است: «قیام اللیل دواء لأسقام الجسد» (میزان الحکمه، ج ۷، ص ۲۹۴).

۳. راهکارهای خانوادگی

۱-۳. ایجاد فضای معنوی در خانه

- خانواده‌ها می‌توانند با برگزاری جلسات کوچک قرآن‌خوانی، ذکر دسته‌جمعی یا دعای کوتاه، فضای آرامش در خانه ایجاد کنند.
- شنیدن اذان، قرائت دعاها و پخش نواهای معنوی نیز بر روحیه اعضا تأثیر مثبت دارد.

۲-۳. الگودهی والدین

- والدین باید با رفتار و گفتار خود، توکل به خدا را به فرزندان بیاموزند.

- هنگامی که مشکلات پیش می‌آید، والدین به جای اضطراب و نگرانی شدید، با آرامش و امید رفتار کنند.

۴. راهکارهای اجتماعی

۴-۱. برگزاری کارگاه‌های آموزشی و جلسات معنوی

- مساجد، حوزه‌های علمیه، مدارس و دانشگاه‌ها می‌توانند دوره‌هایی در زمینه «نقش ذکر و توکل در آرامش روان» برگزار کنند.
- این جلسات باید همراه با تمرین عملی ذکر، دعا و آموزش شیوه‌های اعتماد به خدا باشد.

۴-۲. استفاده از رسانه‌ها

- رسانه‌های جمعی، صدا و سیما، فضای مجازی و نشریات دینی باید به معرفی اثرات ذکر و توکل بپردازند.
- تولید برنامه‌های کوتاه و جذاب درباره آرامش با یاد خدا می‌تواند تأثیر گسترده‌ای در جامعه داشته باشد.

۴-۳. ترویج فرهنگ توکل در مدیریت بحران

- مسئولان و مدیران جامعه، بویژه در شرایط بحرانی (زلزله، سیل، فشار اقتصادی)، باید بر توکل به خدا و حفظ آرامش جمعی تأکید کنند.
- این فرهنگ، علاوه بر کاهش اضطراب اجتماعی، باعث انسجام و همبستگی بیشتر مردم می‌شود.

۵. راهکارهای عبادی - معنوی

۵-۱. حضور مداوم در نماز جماعت

- نماز جماعت علاوه بر بعد عبادی، بعد اجتماعی دارد و در کاهش اضطراب نقش آفرین است.

- پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «صلاة الجماعة أفضل من صلاة الفرد بسبع و عشرين درجة» (صحیح بخاری، ج ۲، ص ۱۱۹).

۲-۵. زیارت اهل بیت (ع) و اماکن مقدسه

- حضور در حرم‌های مطهر، مانند حرم امام رضا (ع)، حضرت معصومه (س) و زیارت اربعین، به انسان آرامش روحی و معنوی می‌بخشد.
- در زیارت جامعه کبیره آمده است: «بکم یُسکن الله الغضب و بکم یُدفع الهم و الغم».

۶. نتیجه‌گیری

راهکارهای عملی ذکر و توکل، نه تنها در کاهش اضطراب فردی بلکه در ایجاد آرامش اجتماعی نقش اساسی دارد. عمل به این راهکارها در سطوح مختلف (فردی، خانوادگی و اجتماعی) موجب خواهد شد که جامعه‌ای آرام‌تر، امیدوارتر و متکی‌تر به خداوند متعال شکل گیرد. در حقیقت، ذکر و توکل همچون داروی شفابخش برای بیماری اضطراب است؛ دارویی که خداوند آن را در متون وحیانی و سنت معصومان (ع) برای بشریت قرار داده است.

۱. قرآن کریم
۲. نهج البلاغه، گردآوری شریف رضی (خطبه‌ها و حکمت‌های مربوط به آرامش، توکل و ذکر)
۳. اصول کافی، محمد بن یعقوب کلینی، ج ۲ (کتاب الایمان و الکفر، باب ذکر و توکل)
۴. بحار الانوار، علامه محمدباقر مجلسی، ج ۷۰ و ج ۹۰ (ابواب مربوط به ذکر، دعا و توکل)
۵. مفاتیح الجنان، شیخ عباس قمی (ادعیه و اذکار مأثور برای رفع هم و غم)
۶. تحف العقول، ابن شعبه حرّانی (کلمات اخلاقی اهل بیت علیهم السلام در باب آرامش و توکل)
۷. شرح غررالحکم و دررالکلم، عبدالواحد تمیمی آمدی (حکمت‌های امام علی علیه السلام در باب ذکر و توکل)
۸. اخلاق ناصری، خواجه نصیرالدین طوسی (فصل مربوط به آرامش نفس و اعتماد بر خدا)
۹. جامع السعادات، ملا مهدی نراقی (بحث در باب رذائل و فضائل نفس، توکل و اطمینان قلبی)