

## *The Influence of Trust in God on Mental Health with an Emphasis on Quranic Teachings*

Rahmatollah Marzband<sup>1\*</sup>, Ali Asghar Zakavi<sup>2</sup>, Seyed Hossein Hosseini Karnami<sup>1</sup>

- 1- Assistant Professor, Department of Islamic Studies, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran
- 2- Associate professor, Department of Islamic Studies, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran

**\*Corresponding Author:**

Rahmatollah Marzband  
Department of Islamic Studies, School of Medicine, Prophet Muhammad University Complex, Km 18 Sea Road, Sari, Iran

**E-mail:**

Marzband.rahmatollah@gmail.com

**Received: 13 May 2014**

**Revised: 22 Jul 2015**

**Accepted: 13 Sep 2015**

### *Abstract*

Considering the importance of spiritual health in maintaining and improving one's mental health, the current study aimed to study the role of trust in God in the formation, maintenance, and development of mental health. In this review study, keywords such as "trust in God", "believers", and other synonymous words were searched in national and international databases. Moreover, the characteristics of prophets, saints, and believers were studied in Quran and Quran commentaries. The review of Islamic resources indicated the numerous effects of trust in God on mental health. In fact, one who trusts in God can attain personal coherence by believing in the unity of divine acts. Moreover, one's tolerance can be reinforced by giving meaning to world's catastrophic events and sufferings. Strong willpower for decision-making, adaptation to the environment, inner peace and confidence, freedom from disappointment and despair, return from wrongdoing, patience, and hope for God's blessings and forgiveness are among other major effects of faith in God on mental health. Considering the effects of trust in God on different aspects of human life, attention to this religious teaching can pave the way for confronting life's unpleasant events and becoming a healthy human being. Therefore, it is necessary for health authorities to institutionalize this Quranic teaching to confront disruptive factors for mental health.

**Keywords:** Mental health, Peace, Quranic teachings, Spiritual health, Trust

## نقش توکل در سلامت روانی با تأکید بر آموزه‌های قرآنی

رحمت اله مرزبند<sup>۱\*</sup>، علی اصغر زکوی<sup>۲</sup>، سیدحسین حسینی کارنامی<sup>۱</sup>

## چکیده

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 سلامت روان صورت گرفته است.

مطالعه حاضر به روش مروری می‌باشد که اطلاعات به‌وسیله‌ی کلیدواژه‌های توکل و متوکلین و واژه‌های معنایی نزدیک به آن، و با مطالعه‌ی خصوصیات انسان‌هایی چون پیامبران، اولیا، مؤمنین و متقین 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. انسان متوکل با اعتقاد به توحید افعالی به انسجام شخصیتی دست می‌یابد. با معنی دهی به رنج و حوادث عالم هستی، تاب‌آوری او بیشتر می‌شود. 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 بؤس و امیدواری به خدا، ترک گناه، صبر و استقامت و همچنین بخشش در هنگام خشم اشاره داشت. 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.

**واژه‌های کلیدی:** آرامش، آموزه‌های قرآنی، توکل، سلامت روان، رویکرد معنوی

۱- استادیار، گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران  
۲- دانشیار، گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران

\* مؤلف مسئول: رحمت اله مرزبند

مازندران، ساری، کیلومتر ۱۸ جاده دریا، مجتمع دانشگاهی پیامبر اعظم (ص)، دانشکده پزشکی، گروه معارف اسلامی

E-mail:  
Marzband.rahmatollah@Gmail.com

دریافت: ۲۳ اردیبهشت ۱۳۹۴

اصلاحات: ۳۱ تیر ۱۳۹۴

پذیرش: ۲۲ شهریور ۱۳۹۴

## مقدمه

دادن کار و عدم موفقیت در زندگی وجود دارد. یکی از نیازهای انسان که تأمین آن نقش مهمی در ایجاد بهداشت روانی دارد؛ نیاز به احساس ایمنی است. در صورتی که انسان نتواند مشکلات پیش‌روی خود را حل کند، دچار اضطراب و ناامنی می‌شود و این اضطراب و ناامنی زمینه‌ی بروز اختلالات روانی را در او فراهم

انسان در زندگی فردی و اجتماعی با مشکلات و گرفتاری‌های گوناگونی روبرو است. در زندگی هر لحظه احتمال گرفتار شدن در حوادث طبیعی مانند: سیل، زلزله و ... احتمال بروز حوادثی همچون جنگ، تجاوز و ستم، خیانت و بی‌وفایی از افرادی که با آن‌ها سروکار دارد و یا احتمال بروز بیماری‌ها، از دست دادن سرمایه، از دست

سؤالات پژوهش مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

### تبیین مفاهیم

#### الف. سلامت روان

تاکنون تعریف‌های گوناگونی از واژه‌های سلامت روان یا بهداشت روان که روانشناسان و روانپزشکان به کار می‌برند، ارائه شده است. روانشناسان سلامت روان را به هفت ملاک وابسته می‌دانند که عبارتند از: ۱. رفتار اجتماعی مناسب ۲. رهایی از نگرانی و گناه ۳. نبود بیماری ۴. کفایت فردی و خودمهارگری ۵. خویشن‌پذیری و خودشکوفایی ۶. توحید یافتگی و ساماندهی شخصیت ۷. گشاده‌نگری و انعطاف‌پذیری. آلپورت (Allport) سازمان شخصیت و نیاز به وحدت بخشیدن به اصول در زندگی و فروید (Freud) رهایی از اضطراب، نگرانی و گناه را، از شاخص‌های سلامت روان می‌دانند (۳).

از نظر کارشناسان بهداشت جهانی، سلامت روان، قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، ایجاد تغییر و اصلاح در محیط فردی-اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به‌طور منطقی، عادلانه و مناسب است (۳). به عقیده‌ی بواله‌ری بهداشت روان تأمین و حفظ سلامت روانی، فردی و اجتماعی است به‌طوری‌که فرد بتواند فعالیت‌های روزمره خود را به‌خوبی انجام دهد، با افراد خانواده و محیط خود ارتباط مناسب برقرار نماید و رفتارهای غیرعادی از نظر مردم و خود، نداشته باشد (۴).

در اسلام بهداشت روانی، اصول و روش‌های مشروعی است که در مرحله‌ی اول سبب تأمین، ایجاد و حفظ، در مرحله‌ی دوم سبب تقویت و تکامل نفس و در مرحله‌ی سوم سبب درمان بیماری‌های روانی انسان مسلمان تا رسیدن به کمال مطلق می‌شود. منظور از اصول و روش‌های مشروع، شیوه‌های علمی و عملی است که در دستورات اسلام آمده و به‌کار بستن آن‌ها سبب سلامت روان انسان می‌گردد (۵). در تعریف دیگر از دیدگاه اسلام، سلامت روان شناخت درست جنبه‌های وجودی آدمی و واقعیت‌های هستی و شکوفاسازی حداکثری استعدادهای وی در گرو شناخت خود، خدا، دیگران و

می‌کند. علوم روانشناسی، مشاوره و روانپزشکی سعی دارند که با استفاده از شیوه‌های متناسب خود با آن مقابله کنند. یکی از راهکارهای مهم در درمان بیماری‌های روحی و روانی، رویکرد معنوی است.

در فرایند حل مسأله با رویکرد معنوی، افراد براساس نظام جهت‌گیری از پیش موجود خود، راهبردهایی در حل مسأله انتخاب می‌کنند که رویکردی معنوی دارد (۱). در نظام جهت‌گیری مذهبی-معنوی، مذهب و معنویت بر دیگر تجربیات زندگی تأثیر می‌گذارند و رویکرد فرد را به جهان، حوادث و اتفاقات و ارزش‌های اساسی شکل می‌دهند. به‌طوری‌که در حل مسائل با رویکرد معنوی، نظام جهت‌گیری فرد نسبت به حل مسأله بر تشخیص، تعریف مسأله و پیدا کردن راه حل مسأله تأثیر می‌گذارد (۲).

مطالعه در قرآن کریم نشان می‌دهد که در مورد سلامت و سعادت روان رهنمودهای متعددی ارائه شده است. یکی از این رهنمودها، آموزه‌ی توکل است؛ اما توکل چیست؟ جهت‌گیری فکری و رفتاری انسان متوکل در مواجهه با سختی‌ها و رنج‌ها چگونه می‌باشد؟ چگونه توکل می‌تواند انسان معنوی را در مقابله با مشکلات یاری کند؟ بررسی متون نشان می‌دهد که مطالعه‌ی جامع و هدفمند در مورد جایگاه مهارت معنوی توکل در مقابله با استرس و ناآرامی هنگام رنج و سختی‌ها با رهیافت قرآنی منتشر نشده است. بنابراین هدف از این مطالعه، بررسی اثرگذاری آموزه توکل بر سلامت روان در مواجهه با سختی‌ها و رنج‌ها از دیدگاه آیات و روایات در ابعاد متعدد می‌باشد.

این مطالعه، به روش کتابخانه‌ای و با استناد به منابع معتبر و نتایج پژوهش‌های میدانی مرتبط، صورت گرفته است. در این روش با جستجو از منابع تفسیری و حدیثی و نیز بانک‌های اطلاعاتی مانند: SID، Iranmedex، Noormags، Magiran و ... از طریق کلیدواژه‌های متعددی مانند اسلام، سلامت، توکل و سلامت روان اطلاعات لازم برای سؤالات تحقیق گردآوری شد. درنهایت مطالب گردآوری‌شده با توجه به اهداف و

نشستن اراده انسان و دست یافتن به هدف و مقصد در این عالم (که عالم ماده است) نیاز به وسایل طبیعی و روحی دارد و چنان نیست که اسباب طبیعی تمام تأثیر را داشته باشد". پس اگر انسان بخواهد در کاری وارد شود که بسیار مورد توجه او است و همه‌ی اسباب طبیعی که آن کار بدان نیازمند است فراهم کند و با این حال به هدف خود نرسد، قطعاً اسباب روحی و معنوی (که گفته شد دخالت دارند) تمام نبوده و همین تمام نبودن آن اسباب اجازه نداده است که وی به هدف خود برسد. مواردی چون سستی اراده، ترس، اندوه، شدت عمل، حرص، نادانی و شک مانع به هدف رسیدن انسان شوند و اگر همین انسان در هنگام ورود در کارهای خود به خداوند توکل نماید، درحقیقت به سببی شکست‌ناپذیر متصل شده که فوق هر سبب دیگر است و در نتیجه تمسک به چنین سببی، اراده او را قوی می‌نماید و دیگر هیچ‌یک از اسباب ناسازگار روحی، بر اراده او پیروز نمی‌شود و همین موفقیت و سعادت است. در توکل بر خدا جهت دیگری نیز هست که از نظر اثر ملحق به معجزات و خوارق عادت است (۱۱).

بنابراین در توکل، انسان متوکل با چنین باورهایی نسبت به خداوند، رابطه‌ی خاصی با او برقرار می‌کند. در این رابطه حضور خدا را در تمام حرکات و رفتار در نظر می‌گیرد. در تمام لحظات برای موفقیت خود از او یاری می‌خواهد و در کنار استفاده از اسباب و دلایل مادی و غیرمادی، دست یافتن به نتیجه را مشروط به خواست و مشیت الهی می‌داند.

### پیامدهای توکل در سلامت روانی

#### ۱. انسجام شخصیتی

از شاخص‌های سلامت روان انسجام شخصیتی است (۳). افراد فاقد این صفت دارای پراکندگی فکری و سرگردانی در کارها می‌باشند. یکی از ریشه‌های این مشکل، عدم باور به علت‌العلل حقیقی و ندیدن قدرت بی‌پایان خداوند در پشت نظام اسباب و علل طبیعی است، امری که سبب می‌شود فرد برای تأمین نیازهای

طبیعت و رسیدن به برترین و پایدارترین کمالات انسانی یعنی قرب الهی می‌باشد. دست‌یابی به این مقصود، از یک سو در گرو برنامه‌ریزی براساس واقعیت‌های وجودی انسان و از سوی دیگر، در گرو ارزش‌های متعالی و قابل‌رسیدن است. سطح عالی بهداشت یا سلامت روان، با نزدیکی به خداوند به دست می‌آید، زیرا این مقصد، برترین مصداق خودشکوفایی و آخرین کمالی است که برای انسان قابل‌کسب است. رسیدن به این سطح از شکوفایی، در گرو کسب هدف‌های واسطه در ارتباط انسان با خدای خود، دیگران و طبیعت است. هدف‌های واسطه در ارتباط با خدا شامل: معرفت به خدا، در زمینه‌ی ارتباط انسان با خود، پرورش نیروی عقل، پرورش حس حقیقت‌خواهی می‌باشد. از اهداف ارتباط انسان با دیگران و طبیعت نیز، پاسداشت حقوق دیگران و نیکی به آنها و شناخت طبیعت و بهره‌برداری بهینه از آن را می‌توان نام برد (۶).

#### ب. معنای توکل

در آموزه‌های قرآنی از ویژگی‌های اهل ایمان توکل است (۷). در زندگی، بهتر از پروردگاری که راه‌های سعادت را پیش‌روی انسان‌ها نهاده، کسی برای اعتماد نمودن، وجود ندارد (۸). توکل از ریشه‌ی وکالت به معنای سپردن کارهای خود به دست باکفایت خداوند دانا، توانا و خیرخواه می‌باشد. همان‌طور که انسان معمولاً در کارهای دنیوی برای خود وکیل انتخاب می‌کند و بسیاری از کارهای خود را به او واگذار می‌کند تا آثار و نتایج درخشان و سودمندی را در پی داشته باشد؛ شایسته است بنده‌ی خدا نیز در همه‌ی کارهای زندگی به خداوند تکیه کند و او را وکیل خود قرار دهد تا خواسته‌هایش بدون هیچ اضطراب و نگرانی تأمین گردد (۹). خداوند پاک و منزه بهترین وکیل انسان است، زیرا او هرچه اراده کند آگاهانه و با قدرت انجام می‌دهد. قرآن کریم می‌فرماید: "هرکس بر خدا توکل کند، خدا برای او کافی است، به‌راستی که خداوند کار خود را به انجام می‌رساند" (۱۰). علامه طباطبایی در زمینه‌ی معنای توکل می‌نویسد: "حقیقت امر در مسأله توکل، این است که به کرسی

بود خود را سرزنش کرده و یا به واسطه‌ی عدم کنترل بر رویداد احساس ناتوانی کند، تغییر داده و بازسازی می‌نماید. این افراد تمام توان خود را در راستای رسیدن به مطلوب و مقصود به کار می‌گیرند و بر این باور هستند که اگر نتیجه موافق میل ایشان نبود، خیر واقعی را خداوند می‌داند و به فرمایش خداوند در قرآن باور دارند: "و عسی آن تکرهوا شیئاً و هو خیر لکم و عسی آن تحبوا شیئاً و هو شر لکم والله یعلم و انتم لا تعلمون، چه بسا چیزی را ناخوش دارید درحالی که خیر شما در آن باشد و چه بسا از چیزی خوشتان آید در حالی که بدی شما در آن باشد، خدا می‌داند، درحالی که شما نمی‌دانید" (۱۶).

### ۳. برخورداری از اراده‌ی قوی

یکی از شاخص‌های بهداشت روان برخورداری از اراده‌ی قوی است. ممکن است یک فرد به خاطر عدم تصمیم‌گیری مناسب و به موقع، دچار تردید و بلاتکلیفی شده که این دودلی سبب فشارهای روانی در او می‌گردد. یکی از عوامل ضعف اراده، عدم احساس حضور خدا در صحنه‌ی زندگی است. یکی از کارکردهای توکل این است که قدرت تصمیم‌گیری را در انسان زیاد می‌کند؛ زیرا فرد متوکل بر خداوند عالم و قادر، توکل کرده و به او امید بسته و از او راهنمایی می‌خواهد. از آنجا که انسان متوکل، خدا را حاضر در همه‌ی کارهای خود دانسته، با تمام وجود حضور او را در همه‌ی عرصه‌های زندگی خود احساس می‌کند و به خاطر اطمینان قلبی که نسبت به خداوند دارد، قوت قلب پیدا کرده و خود را از سردرگمی و بلاتکلیفی نجات می‌دهد و بدون هرگونه تردید و دودلی، تصمیم قاطع خود را می‌گیرد و نتیجه را به خدا واگذار می‌کند. خداوند در قرآن می‌فرماید: "اما هنگامی که تصمیم گرفتی، بر خدا توکل کن، زیرا خداوند متوکلان را دوست دارد" (۱۷). نکته‌ی مهم در آیه‌ی فوق این است که انسان به هنگام تصمیم‌نهایی باید دودلی و تردید را کنار گذاشته و توکل به خدا داشته و علاوه بر فراهم نمودن اسباب و وسایل عادی، یاری گرفتن از قدرت بی‌پایان پروردگار را فراموش نکند. توکل به

خود فقط به نظام علیت مادی اتکا کند. فرد متوکل به جهت اعتقاد به قدرت و حکمت خداوند، کارها و رویدادها را به خداوند نسبت می‌دهد. بدین معنی که در پس پرده نظام اسباب و علل، حقیقتی را می‌بیند. وی ضمن اینکه استفاده از دارو را برای درمان مفید می‌داند، دارو را عامل درمان بیماری نمی‌بیند؛ بلکه معتقد است خدا به واسطه‌ی دارو درمان می‌نماید. اگرچه حکمت خداوند بر این است که کارها را با استفاده از اسباب پیش برد (۱۲)؛ اما خود به هیچ‌وجه تحت این قانون قرار نمی‌گیرد. از نظر فرد متوکل خداوند از یکسو اسباب پدیدآورنده فعل را فراهم می‌آورد و از سوی دیگر، ممکن است بر اثر دلایل خاصی همان خدای سبب‌ساز، ابزار انجام فعل را از دست انسان‌ها بگیرد و میان انسان و هدف او حایلی ایجاد کند. سرد شدن آتش بر ابراهیم (ع) نمونه‌ای از سبب‌سوزی است (۱۳). با چنین نگرشی انسان متوکل در تمام حوادث و رویدادها حضور و تأثیر خداوند را می‌بیند و به درستی درمی‌یابد که کارگردان هستی اوست و کارها به دست او انجام می‌گیرد. در نتیجه شخصیت او منسجم می‌شود و از سرگردانی‌هایی می‌یابد. قرآن از زبان حضرت یوسف (ع) اشاره دارد: "ای همراهان زندانی من: آیا معبودهای پراکنده بهترند یا خدای یگانه غالب؟" (۱۴).

### ۲. تفسیر یا معنا بخشی رویدادها

از دیرباز چگونگی تفسیر یا معنا بخشی به رویدادها، عامل میانجی و تعدیل‌کننده سلامت روان بوده است. نگرش‌های مذهبی ممکن است امکان تدوین و تفسیر دوباره رویدادهای کنترل‌ناپذیر را برای فرد فراهم کند. در این صورت چنین رویکردی، رویدادها را برای فرد کم‌استرس‌تر، کنترل‌پذیرتر و معنادارتر می‌نماید (۱۵). در آموزه‌ی توکل، باور به خداوند که دارای قدرت بی‌پایان و کنترل‌کننده عالم هستی می‌باشد، درونی شده‌است. این باور سبب می‌شود که افراد، عامل حل‌نشدن مشکل یا نرسیدن به هدف خاصی را، خواست خداوند تلقی کنند. باور به توکل موقعیتی را که در غیر این صورت فرد ممکن



بلکه پویا می‌باشد (۳). بسیاری از رفتارهای غیرعادی از ناتوانی در سازگاری ریشه می‌گیرد و از همین رو به شکست می‌انجامد. از ویژگی‌های انسان متوکل باور به مقدرات الهی است. چنین باوری ناشی از مراتب بالای ایمان بوده و سازگاری فرد را با تبعات یک حادثه آسان‌تر خواهد ساخت. "قل لن یصیبنا الا ما کتب الله لنا هو مولینا، بگو هیچ حادثه‌ای برای ما رخ نمی‌دهد، مگر آنچه خداوند برای ما نوشته و مقرر داشته‌است؛ او مولا و سرپرست ما است" (۲۱).

مطالعه‌ی دقیق آیات و روایات نشان می‌دهد که توکل پسندیده، هرگز به مفهوم سازگاری با محیط به همراه تسلیم شدن نیست؛ بلکه سازگاری، کوشش برای رسیدن به مطلوب است. خداوند متعال در جنگ، به مؤمنان دستور می‌دهد که "عده‌ای پشت امام نماز بخوانند و عده‌ای دیگر برای مواجهه و رودررویی با دشمن آماده باشند تا دشمن فرصت حمله به ایشان را پیدا نکند" (۲۲).

روایت‌های پیشوایان اسلام از جمله عبارت معروف پیامبر خدا: "اعقلها و توکل، شترت را ببندد و به خدا توکل کن" نیز بر کوشش فرد تأکید می‌کند و مسلمانان را به کوشش، فعالیت و برنامه‌ریزی در حین توکل به خداوند ترغیب می‌نماید (۲۳).

#### ۶. آرامش و اطمینان قلبی

یکی از شاخص‌های سلامت روان رهایی از نگرانی است (۳). ترس از رخ دادن رویداد ناخوشایند در آینده‌ی زندگی، سبب نگرانی انسان می‌شود. یکی از کارهایی که در این حالت به انسان آرامش می‌بخشد و او را از تنهایی نجات می‌دهد، یاد خدا است. خداوند متعال می‌فرماید: "الا بذکر الله تطمئن القلوب"، آگاه باشید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد (۲۴). یکی از فواید توکل، آرامش درونی و اطمینان قلبی است. انسان متوکل به دلیل ایمان به حمایت و خیرخواهی خداوند، نگرانی و ترسی ندارد. شخص مضطرب، نگران آن است که آینده چه خواهد شد؛ این حالت را می‌توان با توکل

خداوند، آرامش، اطمینان و قدرت روحی بسیاری به انسان می‌بخشد که با قاطعیت در مواجهه با مشکلات ایستادگی کرده و در قدرت تصمیم‌گیری او اثر بزرگی خواهد گذاشت (۱۸).

#### ۴. بی‌نیازی از دیگران و عزت نفس

یکی از بنیادی‌ترین و مهم‌ترین عوامل مؤثر در سلامتی روان، عزت نفس است که نقش مهمی در ارتقای سطح بهداشت روانی جامعه ایفا می‌کند. چراکه اساس تربیت بر عزت است و اگر فرد با عزت، رشد یافته و تربیت شود، پیوسته در هر اوضاع و احوالی استوار و ثابت‌قدم می‌شود. هر چقدر فرد به خدا تکیه نموده و از غیر او گسسته شود، به همان میزان عزت نفس می‌یابد؛ زیرا عزت مختص خدا است و جز با گسستن از غیر خدا به‌دست نمی‌آید (۱۹). انسان متوکل به جهت باورهای ایمانی خاص مانند: عزیز بودن، ذلیل بودن، سعید بودن و شقی بودن و اینکه همه چیز در دست توانای خدا است، دیگر به غیر او، دل نمی‌بندد و دست نیاز دراز نمی‌کند. اگر کسی به خدا پناه برده و فقط به طرف او دست نیاز دراز کند، خداوند او را از دیگران بی‌نیاز می‌سازد. خداوند می‌فرماید: "هر که بر خداوند توکل کند او را عزیز (پیروزمند) و حکیم خواهد یافت" (۲۰). چون خداوند عزیز است و پناهنده خود را (توکل کننده به او) دچار ذلت و خواری نمی‌سازد. درحقیقت فرد متوکل براساس اتکا به نیروها و توانایی‌هایی که خداوند به او عطا نموده است، می‌تواند روی پای خود بایستد و به دیگران نیازمند نباشد. البته اتکا فرد به نیروها و توانایی‌های خود مفهوم نسبی دارد نه مطلق؛ چراکه به اعتقاد فرد متوکل، اثر همه نیروها به خواست و مشیت الهی است.

#### ۵. سازگاری با محیط با وجود تسلیم‌ناپذیری

از دیگر مؤلفه‌های بهداشت روان، سازگاری با محیط است. سازگاری فرایندی است که آدمی از گذر آن به محیط پاسخ می‌دهد و خود را با دگرگونی‌های آن سازگار می‌کند. البته سازگاری که انسان در آن منفعل نیست



غم و اندوه را از او برطرف نمودیم و به لطف و رحمت خود، اهل و فرزندش را که از او گرفته بودیم با عده‌ای دیگر به مثل آنها، به او عطا کردیم، تا اهل عبادت متذکر لطف و احسان ما شوند" (۲۹).

#### ۸. صبر و استقامت

صبر و استقامت نقش مهمی در بهداشت روان انسان دارد. انسان در طول زندگی، خودخواسته و ناخواسته با سختی‌ها و مشکلات فراوانی مواجه است که اگر نتواند بر آنها استقامت نماید، در زندگی دچار ناامیدی و فشار روانی می‌شود. راه مقابله با این فشار روانی، صبر همراه با توکل است. علامه طباطبایی می‌فرماید: صبر، فضیلت بزرگ و راهی برای مقاومت در برابر سختی‌ها و شکستن موانع آن است، ولی با این حال به‌تنهایی کافی نیست، چراکه این دژ، نعمت امنیت، سلامتی و آزادگی زندگی را به انسان بر نمی‌گرداند و چه بسا محتاج به سبب دیگری شود که آن سبب رستگاری و پیروزی را تأمین نماید، این سبب در آیین توحیدی توکل است. یک موحد وقتی ناامیدی و مصیبتی به او روی می‌آورد، نخست خود را در پناه دژ محکم صبر قرار داده بدین وسیله نظام بندگی را در داخل خود در دست گرفته و از اختلال در آن و متلاشی شدن قوا و حواس خود جلوگیری می‌کند و سپس بر پروردگار که فوق همه سبب‌ها است، توکل می‌کند و امید دارد که خداوند وی را از شری که به او روی آورده حفظ کند. به‌همین خاطر بود که حضرت یعقوب بعد از آن که فرمود: "فَصَبِرْ جَمِيلٌ"، در ادامه گفت: "وَاللَّهِ الْمُسْتَعَانُ عَلَيَّ مَا تَصْفُونَ". کلمه صبر را با کلمه توکل تمام کرد؛ پروردگارا من در این گرفتاری به تو توکل کردم و تو در آنچه که این فرزندان به من می‌گویند یاری کن؛ این جمله توحید در فعل را می‌رساند. یعقوب خواست بگوید تنها و یگانه مستعان خداست و مرا جز او مستعانی نیست (۱۱).

#### ۹. ترک گناه

یکی از کارکردهای مهم تربیتی توکل، پرهیز و دوری از گناه به‌ویژه گناه کبیره است. انسان متوکل کسی است

بر خدا و پشتکار درمان کرد (۲۵). فرد متوکل، از آرامش روان کاملی برخوردار است و درصورت مواجهه با سختی‌ها و مشکلات زندگی، دلپره و اضطرابی ندارد. قرآن نیز به این نوع آرامش در مواجهه با خطر اشاره دارد: "زمانی که حضرت موسی قوم خود را شبانه به سوی سرزمین موعود راهنمایی می‌نمود، سعی داشت تا امید به ایمان به خدا را در دلشان زنده کند". در قرآن آمده است: "چون آن دو گروه یکدیگر را دیدند، باران موسی گفتند: گرفتار آمدیم. موسی (ع) گفت: هرگز، پروردگارم با من است و او مرا رها نخواهد کرد" (۲۶). بنابراین فرد متوکل به‌جهت درک و احساس حمایت الهی، همواره در آرامش خواهد بود.

#### ۷. رهایی از یأس و ناامیدی

یکی دیگر از آثار تربیتی توکل، رهایی از یأس و افسردگی است؛ زیرا انسان اگر فقط به مسائل مادی توجه کند، در رویایی با مشکلات به‌سادگی دست از عمل می‌کشد و ناامیدی او را از بین می‌برد. چاره این مشکل و نیز راه کاهش فشار روانی، توجه به خدا و رسیدن به مرحله‌ی توکل است. انسان متوکل هرگز از دنیا اندوهگین نمی‌شود. حضرت علی (ع) می‌فرماید: "هرکس به خدا توکل کند غمگین نمی‌شود" (۲۷). در نگاه قرآن انسان مؤمن از رحمت خداوند ناامید نمی‌شود و تنها کافران ناامید می‌شوند (۲۸). امیدواری به رستگاری و رسیدن به مطلوب و نجات یافتن از ناراحتی‌ها، غم و اندوه، گشایش گرفتاری‌ها و پیروزی حق بر باطل، همه از برکات توکل است.

فرد متوکل به وعده‌های پیروزی خدا در قرآن باور دارد. بنابراین در گرفتاری‌ها خود را نمی‌بازد و دست به دعا برمی‌دارد. در قرآن نمونه‌های زیادی از رفتارهای امیدوارانه توأم با دعا در شرایط سخت و ناگوار وجود دارد که مایه‌ی آرامش و امیدواری برای افراد متوکل است: "به یاد آور زمانی را که حضرت ایوب خدایش را خواند و گفت: ناراحتی و گرفتاری گریبان‌گیر من شده است و تو بسیار بخشنده و مهربانی، ما دعایش را مستجاب کردیم و

انسان متوکل چون همیشه خدا را حاضر و ناظر بر رفتار خود می‌داند، می‌تواند غضب خود را کنترل نماید و از دیگران بگذرد و به آرامش درونی برسد، چون غضب یک صفت انسانی است که مانع رسیدن به رشد، کمال و تربیت الهی می‌گردد و ممکن است سبب مرگ انسان و فشارهای روحی و روانی فراوانی برای او شود. خداوند متعال در قرآن در این باره می‌فرماید: "الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ، کسانی که خشم خود را فرو می‌برند و از بدی مردم در می‌گذرند (چنین کسانی نیکوکارند) و خدا دوست‌دار نیکوکاران است" (۳۳). خداوند متعال یکی از صفات متوکلین را بخشش و گذشت بیان می‌دارد. بخشش نادیده گرفتن ناملایماتی است که از جانب مردم به یکدیگر می‌رسد و همچنین چشم‌پوشی از خلاف‌های اخلاقی و رفتار جزبی مردم است. بخشش پاکی درون از کینه و چشم‌پوشی از دشمنی دیگران است (۳۴).

#### ۱۱. رضا و تسلیم

انسان در دوران زندگی با فراهم آوردن وسایل و علت و مقدمات کار، امیدوار است که کارهای او به نتیجه برسد؛ اما گاه با مشکلات و تنگناهایی روبه‌رو می‌شود که از عهده حل آن‌ها بر نمی‌آید. انسان متوکل برای حل این مشکل یا پیشگیری از پدید آمدن آن، به تسلیم در برابر دستور خدا و رضایت به تقدیر الهی التزام دارد. رضا به این معنی است که بنده‌ی خدا حکم الهی را ناملایم نشمارد و از هر آنچه قضای الهی در آن جاری است، کراهت نداشته باشد (۳۵). رضا در برابر سخط و ناخشنودی قرار دارد. تسلیم و تفویض نیز همان سپردن کارها به خدا است، آن‌گونه که خواست بنده هیچ دخالتی نداشته باشد. به عبارت دیگر رضا، فانی شدن خواست بنده در رضا و خواست خدا است و تفویض آن است که بنده خود را دارای حق نداند (۳۶). انسان متوکل به جهت اینکه همه‌ی کارها را به خداوند نسبت می‌دهد؛ هر آنچه که از او می‌رسد با رضایت تام می‌پذیرد؛ هرچند در قالب رنج ظاهری باشد. به علاوه انسان مؤمن و متوکل با واقع‌بینی

که همواره با خداوند در ارتباط است و اسما و صفات مختلف او را به زبان آورده، با آن‌ها انس می‌گیرد، به تدریج و با استمرار بر ذکر زبانی، این اوصاف در دل و جان او نفوذ کرده به ذکر قلبی تبدیل می‌شود و سرانجام به حقیقت اسما و صفاتی آراسته می‌گردد. چنین انسانی از وسوسه‌های شیطانی دور است و شیطان بر او تسلطی ندارد؛ چراکه شیطان بر کسانی که ایمان دارند و بر پروردگارشان توکل می‌کنند، تسلطی ندارد (۳۰). گناه، نوعی شرک است؛ به این معنی که خداوند دستور می‌دهد که انسان از دستورات او اطاعت کند و از نواهی او بپرهیزد، در مقابل نفس انسان خلاف آن را از انسان می‌خواهد. خداوند متعال بعد از آن‌که مؤمنان را دعوت به توکل می‌کند، می‌فرماید: "متوکلین کسانی هستند که از گناهان بزرگ و عمل‌های زشت دوری می‌ورزند و چون (بر امور شخصی خود) به خشم می‌آیند (به جای انتقام) در می‌گذرند" (۳۱). به این ترتیب نخستین نشانه‌های ایمان و توکل، پرهیز و دوری از گناهان کبیره است. شرط برخورداری از نعمت‌های برتر و پایدارتر، علاوه بر ایمان و توکل، دوری از گناهان و کنترل هوس و غضب است؛ زیرا آنچه را که مؤمن با ترک گناه، در دنیا از دست می‌دهد خداوند بهترش را به او در قیامت می‌دهد: "ما عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَى"، دنیا زودگذر است و آخرت پایدار و آخرت مخصوص مؤمنان متوکل است؛ زیرا توکل، پیشه دائمی آنها است (۲۴).

#### ۱۰. عفو در هنگام غضب و خشم

یکی از عوامل مهم در ایجاد ناامنی و فشار روانی، خشم و کینه است. فشار روانی یعنی محرکی که موجب احساس تنش می‌شود و تنیدگی، احساسی درونی است که در واکنش به رویدادهای معین یا تفکر درباره‌ی آن رویداد به وجود می‌آید. شخص کینه‌جو و خصومت‌ورز مدام کینه و نفرت از افراد دیگر را ترسیم می‌کند، در ذهن خود دشمنی را مجسم می‌نماید و با او در حال مقابله و انتقام گرفتن است که سبب تنیدگی و واکنش ستیز یا گریز می‌شود (۳۲). در هنگام غضب و خشم،



روحي-رواني بسياري در خود احساس مي‌کند و به‌راحتي در برابر گرفتاري‌هاي زندگي مقاومت مي‌کند و درنتيجه سلامت روان خود را ارتقا مي‌بخشد. فرد متوکل به‌جهت اعتقاد به قدرت و حکمت خداوند و نسبت دادن رویدادها به او، داراي ثبات شخصيتي شده و از سرگرداني رهايي مي‌يابد. وي اگرچه اعتماد به خداوند دارد؛ ولي اعتماد او به خداوند به مفهوم منفعل شدن در مواجهه با مشکلات نيست. بنابراین در عرصه رفتار، تلاش و کوشش را سرلوحه کار خود قرار مي‌دهد. آموزه‌ي توکل بر عواطف و احساسات متوکل اثرگذار است؛ چراکه براي او اميدواري، آرامش و رضاييت خاطر به‌دنبال دارد. براي اساس نهادينه کردن اخلاقيات به‌ويژه آموزه‌ي توکل توسط برنامه‌ريزان نظام سلامت در راستاي مقابله با عوامل ويران‌کننده سلامت روان ضروري مي‌باشد. آموزه‌اي که مي‌تواند با تأمل در آيات و روايات مرتبط، تأمل در قدرت و عظمت الهي، درک حضور فراگير او در عالم، مطالعه‌ي تاريخ و زندگي توکل‌کنندگان حقيقي در قلب انسان فرو نشسته و اثرگذار گردد.

خود، رنج را هم‌زاد زندگي بشر مي‌داند: "لقد خلقنا الانسان في كبد، همانا نوع انسان را در رنج و مشقت آفريديم" (۳۷). به همين سبب امام حسين (ع) در واپسين لحظات زندگي مبارکش فرمود: "الهي رضا برضاتك، صبراً علي بلائك، خدایا راضي به رضای تو هستم و بر بلا و امتحان تو شكيبايي مي‌ورزم" (۳۸).

### نتیجه‌گیری

با بازخواني آيات و رواياتي که در اين نوشتار آمده است، روشن مي‌شود که ازجمله رفتارهاي اخلاقي مؤثر در سلامت روان آموزه توکل مي‌باشد. آموزه‌ي توکل در بينش‌ها و رفتارهاي انسان مؤمن اثرگذار است به‌طوري که انسان متوکل داراي شناخت و باورهاي ويژه‌اي مانند باور به دخالت خداوند در حوادث عالم خلقت و قدرت و رحمت بي‌پايان خداوند است. وي از حوادث زندگي تفسير و معنای خاص ارائه کرده و از اراده‌اي قوي برخوردار مي‌گردد و به جای قدرت محدود خود و عوامل مادي، به قدرت بي‌پايان خداوندي تكيه کرده است. قدرت

### References

- Harrison O, Harold G, Koenig HG, Hays C, Eme-akwari AG, Pargament KL. The epidemiology of religious coping: A review of recent literature. *International Review of Psychiatry*. 2001; 13(2): 86-93.
- Pargament K. *The psychology of religion and coping*. New York: Guildford Press; 1997.
- Kadivar P, Javidi M. [Psychology of personality]. Lawrence P (Author). Tehran: Rasa Farhangi Institution press; 1993. P. 40 (Persian).
- Bolhari J. *Mental health for health technicians*. Tehran: Boshra Publication; 1373 (Persian).
- Rezaeeian A. *Principles of management of health*. Tehran: Samt Organization; 1997 (Persian).
- Sadri MR. [The effect of trust in God on mental health of students at Isfahan University]. Master's thesis, Islamic Azad University, Science and Research Branch of Tehran; 1390 (Persian).
- Holy Quran, Trans: Qarib M. Pars Quran; 1384: (Persian). Available from: <http://www.parsquran.com/data/show>.
- Holy Qur'an, Trans: Naser Makarem Shirazi, Sarmayeh press, Qom, 2011; Ibrahim: 12 (Persian).
- Misbah Yazdi MT. *The commentary of Mearaj Hadith*. Qom: Institute for Education and Research of Imam Khomeini Press; 1995 (Persian).
- Ibid, Talaq: 3.
- Tabatabaei MH. *Almizan fi Tafsire Al-Quran*. 4<sup>th</sup> ed. Qom: Jameat Almodarresin Press; 1995. P. 15 (Persian).
- Kolien M. *Al-kafi*. Tehran: Daral-kotob Al-Islamic Publication; 1986.
- Ibid, Al-Anbiyaa: 69.
- Ibid, Yusuf: 39.
- Saaed O, Roshan R. Mechanisms of the effect of spirituality on mental health. *The Journal of Psychotherapy New Titles*. 2008; 13(48-47): 68-49 (Persian).
- Ibid, Baqare: 216.

17. Ibid, Ale- Imran: 156.
18. Makarem shirazi N. Tafsire nemone. Tehran: Daral-kotob Al- Islamic Publication; 1997. V; 3, 4, 6 (Persian).
19. Delshad Tehrani M. A study in Islamic Education. Tehran: Darya press; 2003 (Persian).
20. Ibid, Anfal: 49.
21. Ibid, Baraat: 51.
22. Ibid, Nisa: 102.
23. Fiez kashani M. Al-Mohajjato Al-Beiza. Tehran: Islamic Press office; 1091: V, 7 (Persian).
24. Ibid, Ra'd: 28.
25. Qiraati M. Tafsire Noor. Tehran: Cultural Center of Lessons from the Quran publishing; 2004 (Persian).
26. Ibid, Shuara: 66.
27. Tamimi Amedi A. Commentary of girare al hikam and dirare alkilam. Tehran: Tehran University; 1999 (Persian).
28. Ibid, Yusuf: 87.
29. Ibid, Anbia: 83.
30. Ibid, Nahl: 99.
31. Ibid, Shura: 35-36.
32. Rezee Esfahani M. Mental Health. Qom: Research and Interpretation of the Qur'an Press; 2010 (Persian).
33. Ibid, Al-e-Imran: 3.
34. Taleghani SM. A beam of Quran. 5<sup>th</sup> ed. Tehran: Publishing Company; 1987 (Persian).
35. Ragheb Esfahani H. Al- Mufradat. Qom: Daar Al-Elm press; 1991 (Persian).
36. Khomeini R. The forty hadiths. Qom: Institute for compilation and publication of Imam khomeini works; 1994 (Persian).
37. Ibid, Balad: 4.
38. Kharazmi A. Preface and research, Sheikh Mohammed. Qom: Dar Al-Anwar Al-Huda Press; 1997 (Persian).
39. Mahoney A. Religion and Conflict in Marital and Parent-Child Relationships. Journal of Social Issues. 2005; 61(4): 689-706.