

## بررسی تحلیلی نسبت‌سنجی معنویت و بهداشت روانی؛ نمونه پژوهی جایگاه توکل و نقش آن در ایجاد و حفظ بهداشت روانی

محمدباقر روحانی فر<sup>۱</sup>

### چکیده

زمینه و هدف: واژه توکل از مفاهیم پرباری است که در نظام تربیتی اسلام به مثابه هدف عالی تربیتی و صفت خاص معنوی به چشم می‌خورد تا انسان‌های حقیقت‌جو را به سوی کمال و تربیت صحیح و سلامت روان دعوت کند؛ بنابراین توکل به خداوند زمینه‌ها را برای سازندگی انسان در جهت هدایت و رشد و معنویت فراهم می‌آورد و انسان را به قرب الهی که سعادت دنیوی و اخروی او است، می‌رساند. از آنجا که ناراحتی‌های روانی معمولاً سدی در برابر این هدف است، به نظر می‌رسد با بهره‌گیری از عناصر عالی تربیتی اسلام نظیر «توکل» می‌توان به ایجاد و حفظ بهزیستی معنوی و سلامت روانی اقدام کرد. از این رو، با توجه به اینکه نیاز به دین و معنویت در بهداشت و سلامت روان در جامعه رو به رشد امروز کاملاً محسوس است و اهمیت پژوهش در این زمینه امری واضح به نظر می‌رسد.

روش تحقیق: این پژوهش با روش توصیفی - تحلیلی انجام شده و برای گردآوری داده‌ها از منابع کتابخانه‌ای استفاده شده است.

یافته‌ها و نتیجه‌گیری: در مقاله حاضر ابتدا به تعریف «معنویت» و «سلامت» از دیدگاه برخی از متفکران، و سپس به بررسی برخی از کارکردهای تربیتی توکل و تأثیر آن در بهداشت معنوی و سلامت روان پرداخته شده است.

واژه‌های کلیدی: توکل، بهداشت روانی، سلامت روانی، سلامت، معنویت.

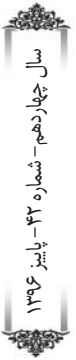
۱. کارشناس ارشد فقه و اصول (حوزوی).

## ۱- مقدمه

افزایش روزافزون گناه و انحرافات اخلاقی در جوامع و آثار منفی آن بر اخلاق و بهداشت روانی، نگرانی‌های فزاینده‌ای در میان علمای اخلاق، تعلیم و تربیت و متخصصان بهداشت روانی به وجود آورده است، تا جایی که آن‌ها را به سمت یک همگرایی برای مبارزه، کنترل و پیشگیری از انحرافات و بزهکاری‌های اخلاقی واداشته است. این موضوع تا حد زیادی به این برمی‌گردد که غرایز، هوای نفس و وسوسه‌های شیطانی همواره انسان را به طغیان، خیانت، خودخواهی و انواع مفاسد دیگر وامی‌دارد. طبعاً اگر این غرایز و امیال نفسانی، مطلق و آزاد گذاشته شوند و انسان هیچ‌گونه کنترلی بر آن‌ها نداشته باشد، پیامدهایی بسیار نامطلوب در بهداشت روانی فرد و جامعه به همراه خواهد داشت. یکی از متغیرهایی که در بهداشت روانی می‌تواند نقش سازنده و مؤثر داشته باشد، رفتارهای مذهبی است. از جمله کارکردهای مذهب در بهداشت روانی پروراندن رویکردی پیشگیرانه در قبال آسیب‌هاست.

«تربیت» از اساسی‌ترین ضروریات زندگی است و در همه شئون زندگی انسان، چه جنبه‌های فردی و چه جنبه‌های اجتماعی، نقش مستقیم دارد. «توکل» هدفی تربیتی، اخلاقی و عرفانی و از سخت‌ترین مرتبه‌های رسیدن به اعتماد و تکیه بر قدرت و حکمت بی‌نهایت خداوند است که نتیجه آن آرامش، تقویت اراده، استقامت بر طریق حق و یکی از بهترین راه‌های شناخت خداوند و مقامات سیر و سلوک و رسیدن به کمال و قرب الهی است.

«مسئله مهم این است که «تربیت» پایگاه اساسی تحول و دگرگونی انسان و عامل ارتقای فکری او است و فقط با پرداختن به این امر حیاتی شخصیت انسان بارور می‌شود و خصلت‌ها و ویژگی‌های برجسته انسانی در او رشد می‌یابد و صفات نیکو در وجودش ریشه می‌دواند» (باقری، ۱۳۸۸: ۱۱). از آنجا که توکل صفت اخلاقی پسندیده‌ای است، نقش تربیتی مهمی در زندگی انسان دارد و کسی که خود را به این صفت آراسته سازد غیر پروردگار را ناچیز می‌پندارد و او را سبب اصلی در حیطة کارهایش می‌داند. اگر «توکل» نبود تمام امور زندگی چه فردی و چه اجتماعی در هم فرومی‌ریخت و آن‌گاه که فرد دچار



فشارهای روانی می‌شد، نمی‌توانست قدر و منزلت خویش را نزد خداوند متعال حفظ نماید و در مقابل سختی‌ها و موانع رشد، به جای عجز و ناله، به حق تعالی متکی شود و زمینه را برای تعالی و تربیت حقیقی و سلامت روح و روان فراهم آورد. چون مصائب و مشکلات لازمه زندگی بشری است و مسیر انسان شدن بدون مانع نیست. از این رو باید دید که چگونه می‌توان در مسیر کمال و تربیت صحیح حرکت کرد و زندگی خالی از فشار روانی داشت؟ و توکل، به‌مثابه آرمان تربیتی قرآن، چگونه و با چه کارکردهایی می‌تواند تأمین‌کننده سلامت و بهداشت روان فردی و اجتماعی باشد؟

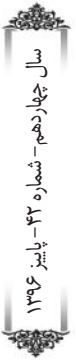
روشن است کتاب عظیم قرآن درباره سلامت روان و راه‌های تأمین آن آموزه‌های بسیاری دارد. بدون شک گام نهادن در راه خدا و پیروی از راه و رسم و رهنمودهای تربیتی قرآن کریم، یگانه راه نیل به بهداشت و سلامت روانی است (صادقیان، ۱۳۸۶: ۲۰)؛ اما تاکنون کارهای انجام‌گرفته، بیشتر به صورت طرح مباحث کلی بوده است و در جزئیات موضوع معنویت و بهداشت روانی ورود نشده است. همچنین با توجه به اهداف این مقاله که در ادامه بدان اشاره خواهد شد، کتب و مقالات خاصی به این منظور نگاشته نشده است. گرچه می‌توان از کتبی نظیر قرآن و بهداشت روان، احمد صادقیان (قم: پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآنی)، قرآن و روان‌شناسی، محمدعثمان نجاتی (مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی استان قدس رضوی)، سیری در تربیت اسلامی، مصطفی دلشاد تهرانی (تهران: نشر دریا)، بهداشت روان در اسلام، مهدی صانعی (قم: بوستان کتاب) و نظام تربیتی اسلام، خسرو باقری (تهران: ناشر مدرسه) بهره جست، اما همچنان نیاز به کار پژوهشی دقیق و مختص این موضوع احساس می‌شود. از این رو در این مقاله به دنبال بررسی تحلیلی رابطه بین بهزیستی معنوی و سلامت روانی و بررسی نقش و کارکردهای مولفه معنوی در بهداشت روانی، به‌ویژه تبیین نقش پیشگیرانه «توکل» در بهداشت روانی فرد و جامعه، هستیم. بنابراین اهداف موضوعی تحقیق به شرح زیر است:

۱- تبیین رابطه بین بهزیستی معنوی و سلامت روانی؛

- ۲- تبیین نقش و کارکردهای مؤلفه‌های معنوی در بهداشت روانی؛  
 ۳- تبیین نقش سازنده و مؤثر رفتارهای مذهبی؛  
 ۴- تبیین نقش پیشگیرانه «توکل» در بهداشت روانی فرد و جامعه.

## ۲- تعریف بهداشت روانی

بهداشت روانی<sup>۱</sup> مشتق از دو کلمه به معنای ذهنی<sup>۲</sup>، روحی و روانی<sup>۳</sup> و به معنای سلامت و تندرستی است. این اصطلاح در کتاب‌های روان‌شناسی به معنای احساس آرامش و امنیت درون و به دور بودن از حالت‌هایی همچون اضطراب و افسردگی به کار می‌رود. «گری گوری» در تعریف بهداشت روانی می‌گوید: «بهداشت روانی عبارت است از داشتن توانایی همکاری، تعاون، صمیمیت، روابط دوستانه با دیگران، ابراز احساسات، آگاهی از خود و جهان اطراف و سازگاری با مشکلات زندگی». این تعریفی است که روان‌شناسان از بهداشت روانی عرضه کرده‌اند؛ اما بهداشت روانی از دیدگاه اسلام به معنای خودآگاهی، ادراک دقیق واقعیت، اشراق عارفانه، رویش رضای حق در زندگی، تعادل بین جنبه‌های مختلف وجود انسان و دوری از گناه است. این ویژگی‌ها به احساس بهینه زیستن کمک بسیار می‌کند. به عبارتی دیگر، آگاهی از عوامل معنوی و مادی و انگیزه‌هایی که سلامت فکر، اعتدال رفتار و کردار را سبب می‌شود موجب پدیداری سلامت روانی در فرد می‌شود که بدان وسیله سازوکاری با ارزش در مورد تحرک و پیشرفت معنوی و مادی انسان در همه زمینه‌ها فراهم می‌آید (صانعی، ۱۳۸۲: ۲۲). با عنایت به اینکه روح و روان بعد اصیل وجودی انسان است و سالم بودن یا نبودن آن تأثیرگذارترین مؤلفه در سبک زندگی انسان محسوب می‌شود؛ از سوی دیگر فشار روانی نقطه مقابل بهداشت روانی است، چیزی که از خارج بر فرد تحمیل می‌شود و ناراحتی‌های جسمانی و روانی در پی دارد (رضایی، ۱۳۸۹: ۱۷).



1. Mental health.
2. Mental.
3. health.

### ۳- اهمیت بهداشت روانی

همان‌گونه که سلامت و بهداشت جسمی افراد جامعه مهم است، سلامت و بهداشت روانی آنان نیز از اهمیتی بسیار برخوردار است. بنا به اهمیت و نقش بهداشت روان در زندگی فردی و اجتماعی، سازمان جهانی بهداشت، آن را یکی از اولویت‌های کاری خود قرار داده و در صدد برنامه‌ریزی‌های کلان در این زمینه برآمده است. در چند سال اخیر در ایران نیز بهداشت روانی به مثابه قلمرو وسیع برای مطالعه و پژوهش مطرح شده و اصطلاحات مربوط به آن در گفت‌وگوهای روزمره و زبان مردم عادی رایج گردیده است. این امر نشان می‌دهد که مردم و به‌ویژه جامعه علمی به مباحث بهداشت روانی علاقه جدی دارند. بهداشت روانی، اگرچه به‌مثابه رشته‌ای علمی در غرب و عمدتاً با تلاش‌های روان‌شناسان پایه‌گذاری شد و توسعه یافت، بررسی متون دینی نشان می‌دهد که مفاهیم بهداشت روانی به نحوی کامل‌تر در آموزه‌های دینی نیز وجود دارد. از نظر اسلام، حوزه بهداشت روانی شامل مناسبات انسان با خود، خدا، دیگران و طبیعت می‌شود و حتی نگاهی اجمالی به آیات و روایات نشان می‌دهد که سلامت و بهداشت روانی یکی از اهداف مهم دین اسلام است.

### ۴- سطوح بهداشت روانی

بر اساس آموزه‌های دینی، دو مرتبه یا دو سطح برای بهداشت روانی می‌توان بیان کرد:

#### الف) سطح اولیه

مفهوم مهمی که با سطح اولیه بهداشت روانی ارتباط دارد «فطرت» است. فطرت به حالت اولیه انسان یعنی وضع و خلق و خوی طبیعی او اشاره دارد. فرض اسلام بر این است که سرشت و فطرت انسان مثبت و خوب است. از نظر اسلام، انسان موجودی است که با یک‌دسته ویژگی‌ها و گرایش‌های معنوی و متعالی به دنیا می‌آید و در این مرحله، همه دارای مرتبه‌ای از سلامت روانی هستند که به صورت فطری در آن‌ها وجود دارد. در آموزش‌های اسلامی تأکید شده است که این حالت در انسان باید حفظ شود.

## ب) سطح ثانویه

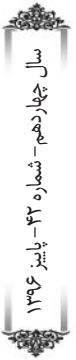
منظور از سطح ثانویه بهداشت روانی، فرایندهایی است که فرد از روی اختیار، آگاهی و تلاش و کوشش به آن دست می‌یابد. طبق آموزه‌های دینی این مرتبه از بهداشت روانی بر اثر تهذیب و تزکیه نفس از پلیدی‌ها و هواهای نفسانی، امکان‌پذیر میسر می‌شود. خداوند می‌فرماید: «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّيْهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّيْهَا» «هر کس که جان خود را از انحراف پیراست رستگار شد و هر که آن را بیالود زیان کار شد» (شمس، ۹ و ۱۰).

بر اساس آموزه‌های دینی در انسان، هم امیال و غرایز مادی و حیوانی وجود دارد و هم گرایش‌های معنوی و متعالی. در برخی از روایات از بُعد معنوی وجود انسان به «عقل» و از بُعد مادی آن به «شهوت» تعبیر شده است. خداوند نیز در این باره می‌فرماید: «وَنَفْسٍ وَ مَا سَوَّيْنَاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَ تَقْوَاهَا» «سوگند به نفس و آن کس که او را به اعتدال آفرید و پرهیزگاری و پلیدکاری‌اش را به او الهام کرد» (شمس، ۷ و ۸).

هر انسانی، با روش درون‌نگری، این دو نوع گرایش را در خود می‌یابد. عمده تفاوتی که بین آن‌ها وجود دارد این است که امیال و گرایش‌های مادی معمولاً فعلیت دارند و خود به خود رشد و تکامل می‌یابند؛ ولی میل به کمال و امور معنوی، بالقوه هستند و شکوفایی آن‌ها نیازمند برنامه‌های تربیتی و اخلاقی است.

## ۵- اهمیت معنویت در پیشگیری از آسیب‌های روانی

بهداشت روانی مستلزم اقداماتی ویژه است که به‌منظور پیشگیری یا درمان و مهار نابهنجاری‌های اخلاقی- روان‌شناختی، طراحی و اجرا می‌شود. با وجود آنکه بهداشت روانی گستره وسیعی از پیشگیری تا اصلاح و درمان را شامل می‌شود، یافته‌ها نشان می‌دهند که فعالیت‌های پیشگیرانه در بهداشت روانی از اهمیتی ویژه برخوردار است. از این رو، در چند دهه گذشته، حیطه روان‌شناسی بالینی از توجه غالب بر آسیب‌شناسی اختلال، به سمت موضوعات مربوط به پیشگیری تغییر جهت داده است. امروزه رویکرد مهم در روان‌شناسی آن است که توجه به توانمندی‌های موجود افراد و افزایش رشد مثبت‌نگری می‌تواند به



اندازه درمان، برای رسیدن به نتایج مطلوب در سالم‌سازی فرد و جامعه مفید باشد. از نظر اسلام پیشگیری بسیار اهمیت دارد. اساساً رویکرد اصلی دین در بهداشت روانی رویکردی پیشگیرانه است. یکی از مفاهیمی که بیش از همه با بهداشت روانی به‌ویژه پیشگیری ارتباط دارد «توکل» است. توکل به مثابه عاملی درون‌فردی می‌تواند در بهداشت روانی نقشی مؤثر داشته باشد.

این در حالی است که در کتاب «روان‌شناسی دین و معنویت» نویسنده، با اقرار به اینکه تعریف دین بسیار مشکل است، چندین تعریف از دین از افراد مختلف می‌آورد و آن‌ها را نقد می‌کند. در پایان دوازده ویژگی را برمی‌شمرد که امر دینی را از امر غیردینی متمایز می‌کند. ویژگی‌هایی مانند تأکید بر مراسم عبادی یا آیین و عبادت گروهی، وجود جهان‌بینی و جایگاه انسان در آن و... که اکنون مجال بحث آن نیست. نویسنده آن‌گاه در تعریف معنویت می‌گوید: تعریف معنویت حتی از تعریف دین هم دشوارتر است. معنویت نشان‌دهنده اعتقاد به روح «به معنای بُعد ابدی و غیرمادی انسان» است. البته نویسنده معانی و کاربردهایی دیگر را نیز برای معنویت بیان می‌کند (فونتانا، ۱۳۷۵: ۷۵).

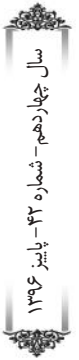
## ۶- ارتباط سنجی میان معنویت و سلامت روانی

بدن ما از جسم و روان تشکیل شده است که با هم ارتباط دارند و سلامت یا بیماری هر یک بر روی دیگری اثر می‌گذارد. سلامت معنوی بعد روانی سلامت است. امام محمد غزالی در کتاب «احیاء» می‌نویسد: هر عضوی از بدن ما وظیفه‌ای دارد که وقتی آن را خوب انجام ندهد یعنی بیمار شده است. وظیفه روح یا قلب معنوی هم شناخت خالق و ارتباط با او است...

بسیاری از تحقیقات نشان می‌دهد که چیزهایی مثل باورهای مثبت، احساس آسایش و قدرتی که از پابندی به مذهب به دست می‌آید، تمرکز حواس و دعا کردن می‌تواند بر احساس سلامت انسان و بهبود زودتر بیماری‌ها تأثیر مثبت داشته باشد. معنویت باعث می‌شود که انسان احساسی بهتر داشته باشد و در نتیجه قدرتی بیشتر برای مقابله

با بیماری‌ها به دست آورد. همین امر حتی اگر بیماری را شفا ندهد سبب بهتر شدن بیمار می‌شود یا کمک می‌کند بیمار بهتر با بیماری‌اش کنار بیاید. مرکز ملی طب سنتی و طب جایگزین در آمریکا در مورد تأثیر دعا کردن بر سلامت خود فرد و اطرافیان، بیش از سیزده هزار نفر را بررسی کرده و دریافته است که ۵۴ درصد از آمریکایی‌ها برای افزایش سلامتشان از دعا کردن کمک می‌گیرند و ۵۲ درصد از آنها از دیگران می‌خواهند که برای سلامت آنها دعا کنند. دکتر «کاترین استونی» از مرکز ملی طب جایگزین و سنتی آمریکا می‌گوید: برای کشف ارتباط میان معنویت و سلامت به تحقیقاتی بسیار نیاز است. ولی ما تاکنون به شواهدی دست یافته‌ایم که نشان می‌دهد وابستگی مذهبی و انجام دادن کارهای مذهبی، باعث سلامت بیشتر و عمر طولانی‌تر می‌شود. این امر را می‌توان به کارکرد بهتر سیستم ایمنی بدن و قلب و عروق نسبت داد. هر چند این قضیه کاملاً اثبات نشده است، کارهای مذهبی برای برخی از افراد راهی برای کاهش فشار روانی محسوب می‌شود. همین کاهش فشار روانی، می‌تواند منشأ فوایدی بسیار برای سلامت روان و جسم باشد (پایگاه اطلاع‌رسانی پزشکی ایران سلامت).

بر همین مبنا روان‌شناسان، به‌ویژه روان‌شناسان سلامت، نقش دین و مذاهب را در زمینه‌های مختلف بررسی کرده‌اند؛ به‌گونه‌ای که امروزه روان‌شناسان ارتباط میان بهداشت و سلامت جسمانی و روانی انسان با اعتقادات و باورها و رفتارهای دینی و اخلاقی را انکارناپذیر می‌دانند. در سال‌های اخیر، مذهب و اعتقادات دینی مورد توجه سیاست‌گذاران و تدوین‌کنندگان راهبردهای بهداشت جامع‌نگر در سازمان جهانی بهداشت<sup>۱</sup> نیز قرار گرفته و این سازمان، بخشی از انتشارات خود را از سال ۱۹۹۲ به آموزش بهداشت از طریق مذهب به مثابه راهکار زندگی سالم اختصاص داده است. همچنین کتاب‌ها و جزواتی بسیار تحت عناوین دینی نظیر: بهداشت از دیدگاه اسلامی، ارتقای سطح بهداشت از طریق سبک زندگی اسلامی و نیز نقش مذهب و اخلاق در پیش‌گیری و کنترل بعضی از



1. WHO.



بیماری‌ها منتشر نموده است. بسیاری از روان‌شناسان نظیر یونگ، فرانکل، تیلیچ و آلپورت معتقدند که نظام ارزشی دینی، نقشی مهم در سلامت روانی ایفا می‌کند. در نوشته‌های یونگ چنین می‌خوانیم: «تمام مراجعان ۳۵ ساله من، به دلیل فقدان ثبات و معنادگی به زندگی که دین می‌تواند به انسان عطا کند، دچار بیماری شده بودند (فورد‌هایم، ۱۳۷۸). فرانکل نیز می‌نویسد: «دین سهمی بسیار و بی‌اندازه در سلامت روانی دارد» (فرانکل، ۱۳۸۱: ۹۴). تیلیچ که خود کشیشی مسیحی است نیز می‌نویسد: «ایمان به خدا به تمام ابعاد انسان و به تمام شخصیت وی عمق، جهت و وحدت می‌بخشد. قدرت وحدت شخصیت انسان به ایمان فرد به خدا بستگی دارد» (جیمز، ۱۳۷۰: ۳۲). «آلپورت» نیز معتقد است: «نظام ارزشی دینی تنها نظام ارزشی‌ای است که می‌تواند کاملاً و مستمراً به شخصیت انسان وحدت بخشد» (جلالی تهرانی، ۱۳۸۰: ۳۹). طرفداران نقش معنویت در بهبود سلامت روانی و سازگاری بین فردی تلاش‌هایی متعدد برای برقراری ارتباط بین دو مفهوم سلامت و معنویت تحت عنوان نظریه بهزیستی معنوی انجام داده‌اند. بدین ترتیب بهزیستی معنوی را می‌توان حسی از ارتباط داشتن با دیگران، داشتن معنا و هدف در زندگی و داشتن اعتقاد و ارتباط با قدرتی متعالی تعریف کرد. همچنین «الیسون» بیان می‌کند که بهزیستی معنوی شامل یک عنصر روانی اجتماعی و یک عنصر مذهبی است (الیسون، ۱۹۳۸: ۴۰).

تحقیقاتی متعدد در حمایت از این فرضیه وجود دارد که بهزیستی معنوی می‌تواند کارکرد روانی و سازگاری را تقویت کند. همبستگی‌هایی معنادار در میان نمرات مقیاس بهزیستی معنوی و متغیرهایی همچون اعمال مذهبی، افسردگی، عزت نفس، جهت‌گیری مذهبی، بهزیستی هیجانی، رضایت از زندگی، بی‌ثباتی هیجانی و آشفتگی خلق و فشار روانی گزارش شده است (جنیا، ۲۰۰۱: ۲۵-۳۰). به طور کلی، تحقیقاتی که ارتباط بین مذهب و سلامت را در جامعه افراد عادی، بیماران جسمی، بیماران سرطانی و بیماران روانی بررسی کرده‌اند به این نتیجه رسیده‌اند که باورها و اعمال مذهبی تأثیری مثبت در پیشگیری از بیماری‌های جسمی و روانی و بهبود آن‌ها و کنار آمدن با بیماری‌های جسمی دارد (ریپنترپ، ۲۰۰۵: ۸).

فرض بر این است که بهزیستی مذهبی به گونه‌ای معنادار با سلامت روان همبستگی دارد. برای مثال، بیماران مبتلا به درد مزمن که فاقد تجارب معنوی هستند و توکل به خدا را دشوار می‌دانند و احساس می‌کنند که خداوند آن‌ها را به حال خود رها کرده است و حمایتی از طرف جامعه مذهبی دریافت نمی‌کنند و خود را فردی مذهبی - معنوی قلمداد نمی‌کنند، در معرض خطری بیشتر برای از دست دادن سلامت روان نسبت به سایر افراد قرار دارند. به نظر می‌رسد از دست دادن توکل و مقابله مذهبی منفی<sup>۱</sup> با سلامت روان کمتر و تجربه شدیدتر درد در این بیماران ارتباط داشته باشد (ریو، ۲۰۰۶: ۴۲).

خشم به خداوند (به دلیل داشتن احساس رهاشدگی توسط خداوند متعال) با سلامت روان کمتر و راهکارهای مقابله‌ای ضعیف‌تر در ارتباط است. از این رو، معنویت و مذهب همچون سپری در برابر مشکلات و ناراحتی‌های افراد قرار می‌گیرد و به صورت ضربه‌گیر عمل می‌کند و موجب کاهش اختلالات روانی و ارتقای سطح سلامت روانی افراد می‌شود. در مجموع، با مروری بر پژوهش‌های صورت گرفته در دهه‌های اخیر می‌توان به این نکته دست یافت که معنویت در ارتقای سلامت روانی و جسمانی افراد و کاهش اختلالات ناشی از آن مؤثر است. بهزیستی معنوی با افزایش خودآگاهی، ایجاد ارتباط و پیوند با اطرافیان و دریافت حمایت اجتماعی دیگران، افزایش حس اطمینان، ایجاد معنی و هدف در زندگی، و مقابله و سازگاری مؤثر با مشکلات روانی و جسمانی، در کنار دیگر مؤلفه‌های مرتبط با سلامت روانی، موجب بهبود و ارتقای سلامت روانی و جسمانی افراد می‌شود و سطح سازگاری افراد با رویدادهای زندگی را افزایش می‌دهد (ریپتروپ، ۲۰۰۵: ۲۱).

## ۷- جایگاه توکل در قرآن

با عنایت به اینکه واژه «توکل» با مشتقات مختلف خود در قرآن مجید هفتاد بار وارد شده است و این کثرت، حاکی از اهمیت این مسئله در قرآن است. «توکل در لغت یعنی

1. Negative Religious Coping.

کسی را وکیل قرار دادن و به او اعتماد و اتکا کردن؛ و در اخلاق یعنی انسان در پیمودن راه حق به خود تزلزل راه ندهد و مطمئن باشد که اگر در جریان زندگی، هدف صحیح و خداپسندانه را به جای منافع شخصی در نظر بگیرد، اگر فعالیت خود را متوجه انجام دادن وظیفه کند و کار خود را به خدا واگذارد، خداوند او را تحت حمایت خود قرار می‌دهد. معتقد به تقدیر الهی، به حکمت و رحمت و عدالت الهی نیز معتقد است؛ چنین اعتقادی است که نتیجه‌اش توکل و اعتماد به خداست که ترس از مرگ و ترس از فقر و بی‌چیزی را از میان می‌برد و بزرگ‌ترین نقطه ضعف آدمی را - که ترس از نیستی یا هستی شقاوت‌آلود است - اصلاح می‌کند (مطهری، ۱۳۷۷: ۹۶).

به‌همین منظور، برای آگاهی از حقیقت توکل، برخی از آیاتی را که از توکل سخن می‌گویند، نقل و بررسی می‌کنیم. برای مثال، در آیات ۵۸ و ۵۹ سوره فرقان آمده است:

«وَتَوَكَّلْ عَلَىٰ الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ وَ سَبِّحْ بِحَمْدِهِ وَ كَفَىٰ بِهِ دُنُوبَ عِبَادِهِ خَبِيرًا؛ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَ مَا بَيْنَهُمَا فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ الرَّحْمَنُ فَسُئِلَ بِهِ خَبِيرًا»؛ یعنی «بر خدایی که همیشه زنده است و هرگز نمی‌میرد توکل کن و او را تسبیح و ستایش کن و او خود برای آگاهی از گناهان بندگان کافی است. خداوندی که آسمان‌ها و زمین و آنچه در میان آن‌ها قرار دارد در شش روز (دوران) آفرید؛ سپس بر عرش قدرت مستولی گردید؛ (او خدای) رحمان است؛ از او بپرس که به همه‌چیز آگاه است».

به عبارتی دیگر، خدای متعال به همه دستور می‌دهد که در مشکلات، گرفتاری‌ها، بن‌بست‌ها و دشواری‌ها از توکل بر خدای زنده که هرگز نمی‌میرد، کمک و نیرو بگیرند، از کار و کوشش بازایستند و خود را برای حل مشکلات آماده سازند، زیرا توکل بر خدا اتکا به قدرتی فناپذیر است و سنگری است در دژ استوار، در برابر دشمن انبوه!

یکی دیگر از نمونه‌های بارز توکل بر خدا برنامه ویژه رزمندگان مسلمان است که در سنگرها با دشمنان حق و عدالت به ستیزه برمی‌خیزند و با استمداد از قدرت مطلق به جهاد خود ادامه می‌دهند: «إِذْ هَمَّتْ طَائِفَتَانِ مِنْكُمْ أَنْ تَفْشَلَا وَ اللَّهُ وَلِيَهُمَا وَ عَلَيَّ اللَّهُ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» (آل عمران، ۱۲۲): «به یاد آر، هنگامی را که دو طایفه از شما تصمیم بر سستی در امر جهاد گرفتند. خداوند

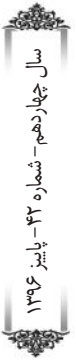
ولی هر دو طایفه است؛ و بر گروه با ایمان است که بر خدا توکل نمایند». کافی است که بدانیم خداوند به پیامبر دستور می‌دهد که پس از زمینه‌سازی و تصمیم قاطع بر کار، بر خدا توکل نماید؛ چنانکه می‌فرماید: «فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ (آل عمران، ۱۵۹) «هر موقع تصمیم گرفتی، بر خدا توکل کن». نکته شایان توجه این است که بدانیم «توکل» در قرآن در کنار «صبر»- که عامل نیروبخش و قدرت‌آفرین است- وارد شده است چنانکه قرآن می‌فرماید: «وَمَا لَنَا أَلَّا نَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ وَقَدْ هَدَانَا سُبُلَنَا وَلَنْصَبِرَنَّ عَلَى مَا آذَيْتُمُونَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ» (ابراهیم، ۱۲) «چرا ما بر خدا توکل نمی‌نماییم، در حالی که ما را به راه‌های رستگاری خویش رهبری نموده است و ما در برابر آزارهای شما (در راه هدف) مقاومت خواهیم کرد و متوکلان بر خدا توکل کنند».

باز در آیه دیگری می‌بینیم عمل و فعالیت و صبر و توکل در کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند، آنجا که می‌فرماید: «نِعْمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ» (عنکبوت، ۵۸ و ۵۹) «چه خوب است پاداش گروهی [که با اسباب، چنگ می‌زنند] آنان بر دباران‌اند و بر خدا توکل می‌کنند».

این آیه پاسخگوی گروهی است که می‌پندارند بهره‌گیری از عوامل طبیعی و اسباب مادی، نقطه مقابل توکل بر خداست. در صورتی که در این آیه توجه به کار و کوشش در کنار توکل قرار گرفته و نکته آن این است که هر نوع حرکت و جنبش از جانب خداست و هرگز نمی‌توان اسباب مادی را از اراده خدا جدا دانست.

## ۸- کارکردهای تربیتی توکل

یکی از وظایف مهم تربیت، ایجاد روان سالم است که بی‌تردید «توکل» نقش تربیتی بسیار زیادی در این امر دارد که بر همه شئون فردی و اجتماعی انسان تأثیر می‌گذارد. آثار توکل به حدی عظیم است که تا انسان در این وادی گام نهد نمی‌تواند به کنه حقیقتش برسد و نیز در قرآن کریم آیات بسیاری وجود دارد که فطرت و جودیت انسان و حالات گوناگون روان او را متذکر شده و علل انحراف و بیماری و همچنین راه‌های تهذیب، تربیت و معالجه روان انسان را به‌طور جامع نشان داده است (نجاتی، ۱۳۶۹: ۱۱). افزون بر آن «توکل» در آموزه‌های اخلاقی و عرفانی یکی از صفات محوری اخلاقی و از مقامات



بنیادی عرفانی است، به نحوی که در کسب سایر فضائل اخلاقی و مراتب عرفانی مؤثر است. حال به بخشی از ابعاد تربیتی توکل و کارکردهای آن در جنبه‌های فردی، اجتماعی و معنوی که در قرآن و احادیث، اشاراتی لطیف به این مسئله مهم شده می‌پردازیم.

### ۸-۱- کارکردهای تربیتی توکل در جنبه‌های فردی سلامت روانی

صاحب‌نظران اسلامی معتقدند که اهداف اصلی در تربیت و دانش‌پژوهی، تقطیر نفس و پاکی درون و پیوستن به خدای متعال است که والاترین غایات و ارجمندترین مقاصد است. مهم‌ترین وظیفه تربیت، هدایت و ارتقای جنبه‌های مختلف جسمی، فکری و روانی انسان و حفظ و انتقال ارزش‌های دینی، اخلاقی و اجتماعی و قرارگرفتن در راه درست اندیشیدن و نیکو زیستن است. «تربیت در جنبه فردی عاملی برای سازندگی انسان به منظور هدایت و رشد او است. از طریق تربیت می‌توان آدمی را به بلندترین نقطه کمال رساند. تربیت امری ضروری و مفید برای انسان است و ضرورتش بدان حد است که انسان فاقد تربیت، فاقد همه چیز است» (قائمی، ۱۳۷۰: ۵).

### ۸-۱-۱- شجاعت

انسان در طول زندگی دنیوی و مادی خود همواره با دشمنان درونی و بیرونی مواجه است و غفلت از آنها و یا ترس و واهمه داشتن از آنها می‌تواند به انسان صدمات جبران‌ناپذیری وارد کند و سلامت روان فرد را به مخاطره اندازد، اما اگر تکیه‌گاه قوی و مطمئن و قابل اعتماد داشته باشد، می‌تواند با تکیه بر او، دشمنان خود را شکست دهد و آن پایگاه و تکیه‌گاه مطمئن جز خداوند، کسی نمی‌تواند باشد؛ تنها اوست که انسان را در هر شرایط تنها نگذاشته و به او یاری می‌رساند که نتیجه این باور برخوردار از سلامت روان خواهد بود. «ترس بی مورد، نوعی بیماری روانی است و قرآن کریم مردم را دعوت می‌کند که از دیگران نهراسند» (رضایی، ۱۳۸۹: ۳۳) «وَلَا تُطِعِ الْكَافِرِينَ وَ الْمُنَافِقِينَ وَ دَعْ أَذَاهُمْ وَ تَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَ كَفَى بِاللَّهِ وَكِيلاً» (احزاب، ۴۸) «و از کافران و منافقان اطاعت مکن و به آزارهای آن‌ها اعتنا نکن و بر خدا توکل کن و همین بس که خدا حامی و مدافع (تو) است». یکی از پیام‌های این آیه «درسی

است برای همه رهبران اسلامی و مؤمنان که در برابر انبوه دشمنان هرگز نهراسند؛ بلکه با اتکا و توکل بر پروردگار، با قاطعیت هرچه بیشتر، آن‌ها را به میدان فراخوانند و قدرتشان را تحقیر کنند که این عاملی مهم برای تقویت روحیه پیروان و شکست روحیه دشمنان است» (همان: ۳۰۵).

### ۸-۱-۲- کسب آرامش خاطر

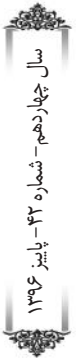
یکی از عوامل مهم در تربیت و یکی از والاترین لذت‌ها برای انسان، سکینه و آرامش روانی است. اضطراب و نگرانی از بزرگ‌ترین دردهای بنی آدم و منشأ بسیاری از انحرافات و ناکامی‌هاست. تلاش‌های بشری برای خلاصی از درد جانکاه اضطراب و نگرانی گویای تجربه‌های تلخی در این باره است.

«نگرانی و اضطراب و فشار روانی، عامل اصلی بیماری‌های روانی است که زندگی و بهداشت روان انسان‌ها را تهدید می‌کند. قرآن کریم به مسئله آرامش و امنیت انسان توجه می‌کند و یکی از راهکارهای آن را توکل و یاد خدا می‌داند» (رضایی، ۱۳۸۹: ۳-۳۲): «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد، ۲۸) «کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است؛ آگاه باشید، فقط با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد».

«شخص مضطرب نگران آن است که آینده چه خواهد شد؛ این حالت را می‌توان با توکل بر خدا و پشت‌کار درمان کرد» (قرائتی، ۱۳۸۳: ۶/۲۳۳) زیرا آنان که به خدا توکل کرده‌اند از آرامش روانی کاملی برخوردارند و در زندگی دلهره و اضطرابی ندارند، گرچه سختی‌ها و مشکلات بسیاری به آنان رو کند.

«هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَ اللَّهُ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ وَ كَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا» (فتح، ۴) «او کسی است که آرامش را در دل‌های مؤمنان نازل کرد تا ایمانی بر ایمانشان بیفزایند. لشکریان آسمان‌ها و زمین از آن خداست و خداوند دانا و حکیم است».

«انسان متوکل ارزیابی ذهنی خود را از مشکلات مثبت می‌داند و اگر ارزیابی انسان و



انتظارات فرد مثبت بود، عامل فشارزا که باعث فشار و بیماری دیگران می‌شود برای او کمتر نگران کننده خواهد بود» (رضایی، ۱۳۸۹: ۸۷).

### ۸-۱-۳- کسب قدرت بر ای تصمیم‌گیری

یکی از مشکلات و ضعف‌های تربیتی موجود در روان آدمی، که انسان گاهی اوقات در زندگی فردی و اجتماعی خود با آن مواجه می‌شود، آن است که نمی‌تواند درست تصمیم بگیرد. چه بسا به دلیل تصمیم نگرفتن، دچار تردید و بلا تکلیفی می‌شود و این تردید و دودلی سبب فشارهای روانی در او می‌گردد. یکی از کارکردهای توکل این است که قدرت تصمیم‌گیری را در انسان تقویت می‌کند زیرا به خداوند عالم و قادر توکل کرده و به او امید بسته و از او راهنمایی خواسته است. این اثر به دلیل آن است که انسان وقتی به خداوند توکل می‌کند، به سبب اطمینان قلبی که به خداوند دارد، قوت قلب می‌یابد و خود را از سردرگمی و بلا تکلیفی نجات می‌دهد و بدون تردید می‌تواند تصمیم قاطع بگیرد؛ چنانکه قرآن در بیان قدرت خداوند می‌فرماید: «وَلِلَّهِ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَ اللَّهُ تَوَّابٌ» (آل عمران، ۱۸۹) «و حکومت آسمان‌ها و زمین از آن خداست و خدا بر همه چیز تواناست»؛ «فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ» (آل عمران، ۱۵۹) «هنگامی که تصمیم گرفتی (قاطع باش) و بر خدا توکل کن؛ زیرا خداوند متوکلان را دوست دارد».

«موضوع مهم اینکه در جمله فوق به هنگام تصمیم‌نهایی باید دودلی و تردید را کنار بگذاریم و توکل به خدا کنیم؛ یعنی در عین فراهم نمودن اسباب و وسایل عادی، استمداد از قدرت بی‌پایان پروردگار را فراموش نکنیم. توکل به خداوند آرامش و اطمینان و نیروی فوق‌العاده روحی به انسان می‌بخشد که با قاطعیت در مواجهه با مشکلات ایستادگی می‌کند و در قدرت تصمیم‌گیری او اثری عظیم خواهد داشت» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۱۵۰/۳).

### ۸-۱-۴- بی‌نیازی از دیگران و عزت نفس

یکی از بنیادی‌ترین و مهم‌ترین عوامل مؤثر در سلامتی روان، عزت نفس است که تقریباً در عموم اختلالات روانی دچار تغییر و تزلزل می‌شود. عزت نفس در ارتقای سطح بهداشت

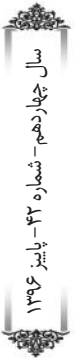
روانی در جامعه، نقشی مهم ایفا می‌کند؛ «زیرا اساس تربیت بر عزت است و اگر فرد، با عزت، رشد یابد و تربیت شود، به حالتی دست می‌یابد که پیوسته در هر اوضاع و احوالی استوار باشد» (دلشاد، ۱۳۸۲: ۲۳۰). به میزانی که انسان به خدا تکیه می‌کند و از غیر خدا گسسته می‌شود، عزت می‌یابد؛ زیرا عزت مختص خداست و جز با گسستن از غیر خدا به دست نمی‌آید (همان: ۲۳۹).

در روایتی امام باقر (علیه‌السلام) به جابر می‌فرماید: «یا جابر من هذا الذی سأل الله فلم يعطه؟ أو توکل علیه فلم یکفه؟ أو وثق به فلم ینجه؟» «ای جابر کیست که از خداوند بخواهد ولی خداوند به او ندهد؟ یا بر خدا توکل کند ولی خداوند از دیگران بی‌نیازش نکند؟ یا به او اعتماد کند ولی خداوند او را نجات ندهد؟ (محمدی ری شهری، ۱۳۷۷: ج ۱۴، ۶۲-۷۰). امام صادق (علیه‌السلام) می‌فرماید: «ان الغناء و العز یجولان، فاذا ظفرا موضع التوکل اوطنا» «همانا بی‌نیازی و عزت در حرکتند، وقتی به مرحله توکل برسند آرام می‌شوند» (همان).

بنابراین از فواید توکل به خدا «عزت نفس» است. انسان متوکل نفس خوار و ذلیل ندارد. بر این اساس قرارگاه بی‌نیازی و عزت نفس، توکل است؛ نفسی که توکل ندارد نمی‌تواند عزت و غنا داشته باشد (همان).

### ۸-۱-۵- فراهم شدن اسباب زندگی و روشنی دل

در روایتی از حضرت علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «من توکل علی الله أضئت له الشبهات و کفی المؤمنات و أمن التبعات» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۴۱۴/۶) «هرکس به خدا توکل کند شبهه‌ها برای او روشن می‌شود و مخارج زندگی او را خدا کفایت می‌کند و از پیامدهای بد در امان است». در این روایت به نکته مهم دیگری اشاره شده است و آن اینکه یکی از مشکلات انسان همان فشار روانی و شبهاتی است که گاهی به سراغ انسان می‌آید و از نظر فکری انسان را فلج می‌کند. طبق روایت یکی از خصوصیات توکل این است که انسان را از شبهات نجات می‌دهد و او را آسوده‌خاطر می‌کند. در این وقت انسان در امور روزمره خود حتی در





مسائل مهم به آسانی تصمیم می‌گیرد و کسی که به خدا توکل می‌کند دلش به نور الهی روشن می‌شود و حق و باطل را به خوبی تشخیص می‌دهد.

### ۸-۱-۶- رهایی از یأس و افسردگی

یکی دیگر از آثار تربیتی توکل نجات از یأس و افسردگی است زیرا انسان متوکل هرگز از دنیا اندوهگین نمی‌شود. حضرت علی (علیه السلام) می‌فرماید: «مَنْ تَوَكَّلَ لَمْ يَهْتَم» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۱۵۹/۵) «هرکس به خدا توکل کند غمگین نمی‌شود». همچنین خداوند در سوره یوسف می‌فرماید: «وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ» (یوسف، ۸۷) «از رحمت الهی هیچ گاه مأیوس نشوید؛ چرا که جز کافران از رحمتش مأیوس نمی‌شوند». «در این آیه خداوند ناامیدی را ممنوع و کاری کفرآمیز معرفی کرده است؛ از این رو یأس از رحمت الهی از گناهان کبیره به‌شمار می‌آید؛ یعنی قرآن می‌خواهد که مسلمانان به رحمت الهی امیدوار باشند و در دام افسردگی و یأس نغلتند. مسلمانان، جهان را بن بست مشکلات نمی‌بینند و در سخت‌ترین حالات نور امید در میان حوادث می‌بینند و در دل بر خدا تکیه می‌کنند و به ساحت او امید دارند. از این رو با آرامش، زندگی می‌کنند و مشکلات را بهتر تحمل می‌کنند» (رضایی، ۱۳۸۹: ۴۱). «ناکامی بر اساس تمام نظریات روان‌شناسی فرد را در ورطه ابتلای به بیماری روانی قرار می‌دهد، زیرا اولاً فرد از ارضای نیازهایش ناامید می‌شود و ثانیاً ناامیدی منجر به تنش و تعارض می‌گردد؛ اما شخصیت مسلمان متوکل اساساً گرفتار ناامیدی نمی‌شود، زیرا ارضای نیازهایش را به تقدیر الهی محول می‌کند» (هویشم، ۱۳۷۲: ۲۲۵).

### ۸-۱-۷- صبر و استقامت

نکته تربیتی دیگری که اهمیت توکل را می‌رساند همراه بودن توکل با صبر است. در چند آیه و روایت متعدد، این دو در کنار هم قرار گرفته‌اند. «اگر درست بیندیشیم ریشه همه فضائل انسانی همین «صبر» و «توکل» است؛ صبر عامل استقامت در برابر موانع و

مشکلات است و توکل انگیزه حرکت در این راه پرنشیب و فراز است». خدای متعال می‌فرماید: «الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ» (عنکبوت، ۵۹) «همان‌ها که (در برابر مشکلات) صبر (و استقامت) کردند و بر پروردگارشان توکل می‌کنند». همان‌گونه که ملاحظه می‌شود «قرآن یکی از مهم‌ترین اوصاف مؤمنان متوکل را به این صورت بیان می‌کند: آنها کسانی هستند که در برابر مشکلات صبر و استقامت به خرج می‌دهند و بر پروردگارشان توکل می‌کنند» (بابائی، ۱۳۸۲: ۵۱۳/۳) و نیز می‌فرماید: «فَاسْتَقِمَّ كَمَا أَمَرْتَ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ» (هود، ۱۱۴) و «فَاصْدَعْ بِمَا تُؤْمَرُ وَأَعْرِضْ عَنِ الْمُشْرِكِينَ أَنَا كَفَيْنَاكَ الْمُسْتَهْزِئِينَ» (حجر، ۹۴). پیام تربیتی آیات مذکور، این است که «وظیفه تمام مؤمنین است که به تکالیف دینی عمل نمایند و وحشت و نگرانی از معاندین نداشته باشند که خداوند دفع شرّ اشرار را می‌کند و مؤمنین را یاری می‌فرماید و حفظ می‌کند؛ پس باید در همه امور توکل به خدا نمود» (طیب، ۱۳۷۸: ۱۲/۳۳).

#### ۸-۲- کارکردهای تربیتی توکل در جنبه‌های اجتماعی سلامت روانی

«تربیت در جنبه اجتماعی: تربیت عاملی است برای هم‌سازی و تفاهم داشتن حیات اجتماعی توأم با صلح و سعادت در سایه حفظ و رعایت قوانین. امری که وجودش برای ادامه حیات همه جوامع ضروری است و فقدان تربیت صحیح همیشه برای جامعه بشریت فاجعه بوده است» (قائمی، ۱۳۷۰: ۵).

#### ۸-۲-۱- تأثیرناپذیری از واکنش‌ها

فردی که توکل و اعتمادش به لطف و یاری خداوند باشد هیچ‌گاه از روی کردن یا پشت کردن مردم، ستایش یا تحقیر دیگران و چاپلوسی و دورویی اهل نفاق متأثر نمی‌شود، حالت انفعالی به خود نمی‌گیرد و از فشارهای روانی مصون می‌ماند، بلکه همواره خود را مکلف به انجام دادن وظیفه می‌داند و نتایج کار را به خدا وامی‌گذارد. «وَلِلَّهِ غَيْبُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْيَهِ يَدْعُ الْأَمْرُ كُلَّهُ فَاعْبُدْهُ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ وَمَا رَبُّكَ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ» (توبه، ۱۲۳) «و (آگاهی از) غیب و (اسرار نهان) آسمان‌ها و زمین فقط از آن خداست و همه کارها به سوی او بازمی‌گردد. پس او را پرستش کن! و بر او توکل نما و پروردگارت از کارهایی که می‌کنید هرگز غافل نیست». «اینکه

می‌فرماید «بر پروردگارشان توکل دارند» یعنی افق فکر آنها آنچنان بلند است که از تکیه کردن به مخلوقات ضعیف و ناتوان - هر قدر هم به ظاهر عظمت داشته باشند- توجهی ندارند و روحشان بزرگ و تکیه‌گاهشان فقط خداست» (مکارم، ۱۳۷۴: ۸۶/۷).

بنابراین نکته تربیتی این است که با توجه به رحمت بی‌نظیر الهی نباید بر عوامل ظاهری و مادی، هرچند فراوان باشند، تکیه کنیم و تأثیرپذیری داشته باشیم؛ فقط باید بر خدا توکل کرد و با توکل بر او به استقبال حوادث زندگی رفت؛ «... فَاللَّهُ خَيْرٌ حَافِظًا وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ» (یوسف، ۶۴) زیرا او سرچشمه رحمت است (قرائتی، ۱۳۸۳: ۱۱۸/۶).

#### ۸-۲-۲- اهل مشورت شدن

«مشورت» یکی از مهم‌ترین مسائل اجتماعی است که نقشی بسزا در ساختن جامعه دارد. اصولاً فردی که کارهای مهم خود را با مشورت و صلاح‌اندیشی دیگران انجام دهد کم‌تر گرفتار لغزش و بحران می‌شود و برعکس، افرادی که گرفتار استبداد رأی هستند بیشتر گرفتار اشتباهات و فشار روانی خواهند بود. دلیل دیگر بر اهمیت و کارکرد توکل این است که در یکی از آیات، توکل بعد از مشورت واقع شده است که نشان‌دهنده این نکته است که مشورت با همه اهمیت دارد بدون توکل عقیم خواهد ماند. «وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ» (آل عمران، ۱۵۹) «و در کارها با آنان مشورت کن، اما هنگامی که تصمیم‌گرفتی (قاطع باش) و بر خدا توکل کن؛ زیرا خداوند متوکلان را دوست دارد.» «نکته‌ای که آیه مذکور برداشت می‌شود این است که توکل حتماً باید بعد از مشورت و استفاده از همه امکاناتی که انسان در اختیار دارد قرار گیرد» (بابائی، ۱۳۸۲: ۳۴۳/۱). در نتیجه دو نکته را به ما می‌آموزد: الف) مشورت قبل از تصمیم‌گیری؛ ب) توکل هنگام عمل و در مرحله اجرا.

#### ۸-۲-۳- یاری خداوند به متوکلان

نکته تربیتی دیگر در اهمیت و تأثیر توکل این است که یاری و نصرت خداوند شامل حال

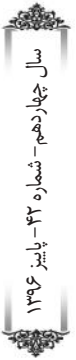
کسانی می‌شود که به خداوند توکل کنند و از او یاری بخواهند نه از بندگان او. چنانچه قرآن کریم می‌فرماید: «أَنْ يَنْصُرَكُمْ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَأَنْ يَخْذُلَكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» (آل عمران، ۱۶۰) «اگر خداوند شما را یاری کند، هیچ کس بر شما پیروز نخواهد شد و اگر دست از یاری شما بردارد، کیست که بعد از او شما را یاری کند؟ و مؤمنان فقط بر خداوند باید توکل کنند». نکته تربیتی آیه مذکور این است که قدرت خداوند بالاترین همه قدرت‌هاست. در این آیه، روی سخن به همه مؤمنان است و به آنها می‌گوید: همانند پیامبر (صلی الله علیه و آله) باید بر ذات پاک خدا تکیه کنند؛ از این رو در پایان آیه آمده است: «وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» (باباتی، ۱۳۸۲: ق/ ۱/ ۳۴۴).

#### ۸-۲-۴- عفو در هنگام غضب و خشم

نکته مهم تربیتی دیگر در بحث توکل، این است که انسان متوکل در هنگام غضب و خشم چون همیشه خدا را حاضر و ناظر بر اعمال و رفتار خود می‌داند پس می‌تواند عفو و گذشت داشته باشد و بر غضب خود غالب شود. غضب صفتی انسانی است که چه بسا باعث هلاکت انسان و فشارهای روانی فراوانی شود و از این رومانع رسیدن به رشد و کمال و تربیت الهی می‌شود. خداوند متعال در قرآن در این باره می‌فرماید: «وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْأَثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ» (شوری، ۳۶).

«متوکلان، نه تنها در موقع غضب زمام اختیارشان از کف ربه‌ده نمی‌شود و دست به اعمال زشت و ناپسند نمی‌زنند، بلکه با عفو و غفران، قلب خود و دیگران را از کینه‌ها شست‌وشو می‌دهند و این صفتی است که جز در پرتو ایمان راستین و توکل بر حق پیدا نمی‌شود» (مکارم شیرازی، ۱۳۸۳: ۲۰/ ۴۶۰).

«خداوند متعال یکی از صفات متوکلین را عفو و گذشت بیان کرده است. عفو، نادیده گرفتن ناملایماتی است که از جانب مردم به ما می‌رسد و همچنین چشم‌پوشی از خلاف‌های اخلاقی و رفتاری مردم است. عفو پاکی درون از کینه و چشم‌پوشی از دشمنی دیگران است» (قرائتی، ۱۳۵۸: ۵/ ۳۳۶).



### ۸-۳- کارکردهای تربیتی توکل در ایجاد و حفظ بهداشت معنوی

«اگر انسان را موجودی متعالی و دارای استعداد و کمال بدانیم، تربیتی لازم است که در راستای این سیر تکاملی باشد، زیرا متعالی بودن، کسب آمادگی برای سیر تکامل لازم دارد و این نیازمند به کارگیری مؤلفه های تربیتی قوی و مستمر است» (قائمی، ۱۳۷۰: ۲۷). از این رو در ادامه سخن به برخی از کارکردهای تربیتی توکل در ایجاد و حفظ بهداشت معنوی اشاره می‌کنیم:

۸-۳-۱- **سلطه نداشتن شیطان بر متوکلان:** خداوند در قرآن یکی دیگر از اوصاف متوکلان را، عدم سلطه شیطان بر آنان معرفی می‌کند: «أَنْتَ لَيْسَ لَكَ سُلْطَانٌ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ» (نحل، ۹۹) «چرا که او بر کسانی که ایمان دارند و بر پروردگارشان توکل می‌کنند تسلطی ندارد».

۸-۳-۲- **بندگی خدا:** از نتایج و پیامدهای مهم تربیتی توکل این است که انسان به مرحله‌ای از پرورش دست می‌یابد که فهمید یگانه کسی که می‌تواند وکیل واقعی انسان باشد خداوند متعال است. اگر به خدا توکل کند دیگر به خود اجازه نمی‌دهد که بنده غیر از خدا باشد و در مقابل هیچ‌کس غیر از خدای متعال خود را ذلیل نمی‌کند؛ چرا که او هم مثل سایر افراد مخلوق خداوند است و از این جهت هیچ فرقی با آنها ندارد و در برابر دستورات فرامین الهی تسلیم خواهد بود و در راه او که همان راه مستقیم است حرکت می‌کند و به هدایت و کمال دست می‌یابد. راه مستقیم راه خداست. راه مستقیم راه بندگی، توکل و تکیه بر خداست. راه مستقیم یکتاپرستی و فقط یاری خواستن از او است: «مَنْ يَعْتَصِمْ بِاللَّهِ فَقَدْ هُدِيَ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ» (آل عمران، ۱۰۱) (قرائتی، ۱۳۵۸: ۳۰/۱).

۸-۳-۳- **انفاق در راه خدا:** یکی دیگر از پیام‌های تربیتی توکل، انفاق در راه خدا از چیزی است که خداوند روزی داده است. این امر در جامعه آثار و برکات فراوانی خواهد داشت. چون کسی که به خدا توکل کرده است دیگر فقط خود را نمی‌بیند؛ بلکه به فکر هم‌نوعان خود نیز هست. اگر روزی‌ای به او برسد با اعتقاد قلبی به دیگران انفاق می‌کند. چون اطمینان دارد که خداوند چند برابر آن را به او عطا خواهد کرد. البته انفاق فقط در مسائل مالی نیست؛

بلکه انفاق از تمام چیزهایی است که خداوند روزی داده است: علم، عقل، هوش، مال، تجربه، نفوذ اجتماعی و ... . خدای متعال این نشانه را نیز مطرح ساخته است و می‌فرماید: «... وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ» (بقره، ۳) «متوکلان کسانی هستند که از آنچه به دستشان می‌آید در راه خدا انفاق می‌کنند». «چنین افرادی نه از فقر و تنگدستی بیم دارند، چون به وعده‌های خداوند ایمان دارند و به او توکل می‌کنند؛ و نه به سبب انفاق اندوهگین می‌شوند، چون به رضایت الهی و آثار اخروی انفاق توجه دارند» (قرائنی، ۱۳۵۸: ۱/۴۴۰).

۸-۳-۴- اقامه نماز: نشانه دیگر متوکلان برپا داشتن نماز است. در آیه ۳۵ و ۳۶ سوره شوری آمده است: «فَمَا أُوْتِيتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَمَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ مَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَ آتَى الَّذِينَ آمَنُوا وَ عَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ» که در این آیه، خداوند متعال برپاداشتن نماز را از نشانه‌های متوکلان برشمرده است.

۸-۳-۵- اجابت دعوت پروردگار توسط متوکلان: یکی دیگر از نشانه‌های توکل اجابت نمودن دعوت پروردگار است. پذیرفتن دعوت پروردگار یعنی فرامین معبود خویش را با جان و دل پذیرفتن و در برابر او و اوامرش خود را تسلیم نمودن و خضوع و خشوع از خود نشان دادن. خداوند متعال در این باره می‌فرماید: «وَ الَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِرَبِّهِمْ وَ أَقَامُوا الصَّلَاةَ وَ أَمْرُهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ وَ مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ» (شوری، ۳۷).

۸-۳-۶- افزایش ایمان: یکی از کارکردهای تربیتی توکل افزایش ایمان به خدا در افراد است. هنگامی که ترس شدید بر جان انسان پنجه می‌افکند و خود را تنها احساس می‌کند، یگانه‌املی که می‌تواند با این احساس مقابله کند ایمان به خداست زیرا مؤمن احساس می‌کند خدا با اوست و از تنهایی و ترس نجات می‌یابد (رضائی، ۱۳۸۹: ۳۹).

## ۹- بحث و نتیجه‌گیری

بر حسب آموزه‌های دینی، برای آنکه بهداشت روانی در جامعه تأمین شود و میزان انحرافات اخلاقی به‌ویژه آسیب‌های روانی کاهش یابد، باید به دنبال مصون‌سازی افراد بود. یگانه عامل مؤثر در سالم‌سازی فضای فرهنگی جامعه و حفظ سلامت روانی افراد در برابر بی‌بندوباری‌ها و انحرافات اخلاقی - به‌ویژه آسیب‌های روانی - تقویت روحیه مذهبی و توجه

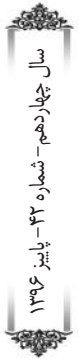
به عناصر تربیت دینی است. از این رو، معنویت و مذهب مانند سپری در برابر مشکلات و ناراحتی‌های افراد قرار می‌گیرد و به صورت ضربه‌گیر عمل می‌کند و موجب کاهش اختلالات روانی و ارتقای سطح سلامت روانی افراد می‌شود. در مجموع، با مروری بر پژوهش‌های صورت‌گرفته در دهه‌های اخیر می‌توان به این نکته دست یافت که معنویت در ارتقای سلامت روانی و جسمانی افراد و کاهش اختلالات ناشی از آن مؤثر است.

از آنجاکه کسب کمالات اخلاقی و صفات روحانی، هدفی تربیتی به‌شمار می‌آید، انسان با توکل و اعتقاد قلبی به خداوند در مسیر رشد و تربیت دینی قرار می‌گیرد و به خصایصی چون توکل، عزت نفس، عفو و بخشش، ایثار، شجاعت، صبر و استقامت، قناعت و... دست می‌یابد. آراستگی به این خصلت‌ها سبب می‌شود فشارهای روانی ناشی از مسائل زندگی در انسان کاهش یابد و منجر به تأمین بهداشت معنوی و سلامت روان او شود. در این میان مهم‌ترین تأثیری که باور به توکل در متوکل ایجاد می‌کند آرامش و سکون است که تأمین‌کننده سلامت روح و روان فرد و زمینه‌ای برای ایجاد تربیت صحیح و الهی است. انسان متوکل از معاصی و امراض قلبی چون شرک، نفاق و دورویی، حسد، تکبر، چاپلوسی، دنیاطلبی و شهرت‌طلبی، دروغ و غیبت و ... دوری می‌کند و به آن‌ها آلوده نمی‌شود و از بیماری‌های روحی و روانی مصون می‌ماند. با توجه به کارکردهای تربیتی ذکرشده، اعم از آثار دنیوی و آثار اخروی، که تأمین بهداشت روان انسان‌ها را در بر خواهد داشت، ضرورت و جوب توکل در زندگی انسان‌ها به وضوح آشکار می‌شود؛ این کارکردها نشان‌دهنده اهمیت و ضرورت توکل است که باید در تربیت فردی و اجتماعی مورد توجه قرار گیرد. روشن است که کارکردهای تربیتی توکل به موارد مذکور محدود نمی‌شود؛ بلکه این‌ها اندکی از آثار بسیار است که به مدد توکل برای متوکلان مهیا می‌شود. با توجه به وسعت و عظیم بودن این آثار، ضرورت گسترش بحث در علوم روان‌شناسی و تربیتی احساس می‌شود.

بررسی تحلیل نسبت معنویت و بهداشت روانی، نمونه پژوهشی جایگاه توکل و نقش آن در ایجاد و حفظ بهداشت روانی

## ۱۰- پیشنهادهای پژوهش

- به منظور بهبود و ارتقای معنویت در میان کارکنان ناجا لازم است از لحاظ مفهومی تأثیرگذاری معنویت در ایجاد و حفظ سلامت روانی افراد، تبیین و تشریح شود به نحوی که ادبیات مفهومی مسئله برای عموم مخاطبان روشن شود.
- با توجه به اینکه معنویت دارای نقش و کارکردهای متفاوت است، ضرورت دارد یکایک مؤلفه‌های مهم معنوی نظیر صداقت، صبر، سخاوت، عفت و ... نیز شناسایی و ارتباط‌سنجی هر یک از آن‌ها درباره بهداشت روانی افراد تبیین و ارائه شود. به عبارتی دیگر، بررسی جدی در تعیین شاخص‌های مهم معنوی و تأثیرگذار در سلامت روانی افراد و نسبت‌سنجی میان آن‌ها، گامی مهم است که باید برداشته شود.
- در پیوند اجتناب‌ناپذیر میان معنویت و بهداشت روانی، اهمیت روان‌شناسی اسلامی و کارکردهای تربیتی آن در بهبود و ارتقای معنویت اسلامی مشخص می‌شود. از این رو توجه جدی به این مقوله در برنامه‌های فرهنگی و تربیتی لازم است.
- سنجش معنویت اسلامی و طراحی الگویی مناسب در این زمینه، لازم است.
- گسترش مشاوره‌های مذهبی و اسلامی نه فقط به ترویج سبک زندگی اسلامی می‌انجامد بلکه منجر به تقویت تربیت اسلامی و بهبود بهداشت روانی کارکنان می‌شود. از سوی دیگر نیز لازم است در این زمینه بهبود روش، صورت گیرد تا سطح تأثیرگذاری و گستره مخاطبان افزایش یابد.
- از متغیرهای مهم در بهداشت روانی، نقش سازنده و مؤثر رفتارهای مذهبی است که می‌تواند کارکردی پیشگیرانه در کاهش آسیب‌ها داشته باشد، پس تقویت و ترویج باورها و رفتارهای مذهبی اهمیت دارد.





منابع

- قرآن کریم، بر اساس ترجمه آیت الله مکارم شیرازی.
- اسداللهی، قربانعلی (۱۳۸۲). عزت نفس و سلامت نفس، اصفهان: ارکان.
- اعرافی، علیرضا (۱۳۸۶). اهداف تربیتی از دیدگاه اسلام، تهران: سمت، چاپ نهم.
- بابایی، احمدعلی (۱۳۸۲). برگزیده تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه، چاپ سیزدهم.
- باقری، خسرو (۱۳۸۸). نظام تربیتی اسلام، تهران: مدرسه، چاپ بیستم.
- براهنی، محمدتقی و محمدرضا باطنی و علی اکبر سیف (۱۳۶۸). واژه نامه روانشناسی و زمینه های وابسته، تهران: فرهنگ معاصر، چاپ پانزدهم.
- بستانی، محمود (۱۳۷۲). اسلام و روانشناسی، ترجمه محمود هوشم، مشهد: بنیاد پژوهش های اسلامی استان قدس رضوی، چاپ اول.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد (۱۳۶۶). شرح غررالحکم و دررالکلم، شرح آقا جمال خوانساری، تهران: دانشگاه تهران.
- جلالی تهرانی، سید محمدحسین (۱۳۸۰). «بهداشت روان» (جزوه درسی).
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۷۸). تفسیر موضوعی، قم: اسراء، چاپ دوم.
- جیمز، ویلیام (۱۳۷۰). دین و روان، ترجمه مهدی قائنی، تهران: رشد.
- حسینعلی پور، حمید (۱۳۸۶). توکل از دیدگاه امام خمینی، قم: عروج.
- حسینی کوهساری، سید اسحاق (۱۳۸۳). نگاهی قرآنی به فشار روانی، تهران: کانون اندیشه جوان.
- خسروانی، علیرضا (۱۳۹۰). تفسیر خسروی، تهران: الاسلامیه.
- داورپناه، ابوالفضل (۱۳۷۵). انوار العرفان فی تفسیر القرآن، تهران: صدرا.
- دلشاد تهرانی، مصطفی (۱۳۸۲). سیری در تربیت اسلامی، تهران: دریا، چاپ دوم.
- رضایی اصفهانی، محمد (۱۳۸۹). بهداشت روان، قم: پژوهش های تفسیر و علوم قرآنی.
- شاملو، سعید (۱۳۷۸). بهداشت روان، تهران: رشد، چاپ سیزدهم.

- شرفاوی، محمد (۱۳۶۳). گامی فراسوی روان‌شناسی اسلامی، ترجمه محمدباقر حجتی، تهران: دفتر فرهنگ و نشر اسلامی، چاپ دوم.
- صادقیان، احمد (۱۳۸۶). *قرآن و بهداشت روان*، قم: پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآنی.
- صانعی، مهدی (۱۳۸۲). *بهداشت روان در اسلام*، قم: بوستان کتاب.
- طالقانی، سید محمود (۱۳۶۶). *تفسیر پرتوی از قرآن*، تهران: شرکت سهامی انتشار.
- طباطبایی، محمدحسین (۱۳۸۵). *تفسیر المیزان*، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی، تهران: مکتب المرتضویه.
- طیب، سیدعبدالحسین (۱۳۷۸). *اطیب البیان فی تفسیر القرآن*، تهران: اسلام، چاپ دوم.
- فرانکل، دیوید (۱۳۸۱). *انسان در جست‌وجوی معنا*، تهران: رشد.
- فوردهایم، فریدا (۱۳۷۸). *مقدمه‌ای بر روان‌شناسی یونگ*، ترجمه مسعود میربها، تهران: جامی.
- فونتانا، دیوید (۱۳۷۵). *روانشناسی دین و معنویت*، ترجمه ا. ساوار، تهران: ادیان و مذاهب.
- قائمی، علی (۱۳۷۰). *زمینه تربیت*، تهران: امیری، چاپ هفتم.
- قرائتی، محسن (۱۳۸۳). *تفسیر نور*، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، چاپ یازدهم.
- گرزالدین، نعمت‌الله (۱۳۸۲). *مجموعه مقالات دین در بهداشت روان*، قم: معارف.
- گنجی، حمزه (۱۳۷۸). *بهداشت روان*، تهران: ارسباران.
- محمدی ری‌شهری، محمد (۱۳۷۷). *میزان الحکمه*، ترجمه حمیدرضا شیخی، قم: دارالحدیث.
- مصباح، محمدتقی (۱۳۷۶). *اخلاق در قرآن*، ج ۱، قم: مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی (ره).
- مطهری، مرتضی (۱۳۷۷). *انسان و سرنوشت*، قم: صدرا، چاپ هفدهم.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴). *تفسیر نمونه*، تهران: دارالکتب اسلامی.
- مؤسسه قدر ولایت (۱۳۸۵). *روانشناسی آرامش و راحتی*، تهران: رشد، چاپ سوم.

- نجاتی، محمدعثمان (۱۳۶۹). قرآن و روان‌شناسی، ترجمه عباس عرب، مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی استان قدس رضوی، چاپ دوم.
- نوری، محمدرضا (۱۳۸۴). بهداشت در قرآن، مشهد: واقفی.

- Ellison C.W., Jonker-Bakker I. (1983). Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. Psychol Theol.

- Genia V. (2001). Evaluation of spiritual well-being scale in sample of college student. Int J psychol religion.

- Hartz G.W. (2005). Spirituality and Mental Health: Clinical Applications. New York: Haworth press.

- Rew L, Wong Y.J. (2006). A systematic review of associations among religiosity / spirituality and adolescent health attitudes and behaviors. J Adolesc Health.

- Rippentrop A.E. (2005). A Review of the Role of Religion and Spirituality in Chronic Pain Populations. Rehabil Psychol. 2005.

