

بررسی نقش توکل در کاهش فشار حاصل از بیماری روی بیمار و راه‌های تقویت آن از منظر قرآن

علیرضا فاضلی^{۱*}، کامران اویسی^۲

تاریخ دریافت: --/--/--

تاریخ پذیرش: --/--/--

چکیده

هدف: در جامعه کنونی ما، بسیاری از افراد دچار فشارهای روانی هستند و با آنها دست و پنجه نرم می‌کنند. یکی از این فشارها، فشار ناشی از وضعیت بیماری است، در عین حال تأثیر ارزش‌ها و عقاید مذهبی در سلامت روانی افراد در پژوهش‌های گوناگون بررسی شده است. امروزه روان‌شناسان و روان‌پزشکان به مسائل مذهبی و اعتقادی در درمان مشکلات روانی مراجعان خود، از طریق روش‌های مقابله‌ای، توجه بیشتری را نشان می‌دهند از این‌رو نمی‌توان از ظرفیت اسلام و وحی الهی غافل بود. در همین راستا این مقاله سعی دارد تا به نقش توکل به مثابه یکی از مفاهیم اسلامی در کاهش فشار ناشی از بیماری روی بیمار و طرق تقویت آن بپردازد.

روش: روش تحقیق در این مقاله بنا بر ماهیت امر و موضوع تحقیق، روش کتابخانه‌ای و اسنادی است که بر منابع دینی و تجربی تطبیق داده شده است.

یافته‌ها: در عین حالی که تحقیقات تجربی بسیاری به ارتباط مستقیم سلامت روان و توکل اذعان کرده‌اند، با مراجعه به متون دینی به کارکرد توکل در فشارهای روانی و سختی‌ها دست می‌یابیم و در ادامه راه‌های تقویت توکل در قرآن بررسی می‌شود.

نتیجه‌گیری: اشخاص به میزانی که حائز مقام توکل باشند در فشارهای ناشی از بیماری، تاب‌آوری بیشتری دارند و فشار کمتری ادراک می‌کنند و این امر توسط داده‌های تجربی به اثبات رسیده است و منابع دینی از جمله قرآن کریم، متوکلان را بری از حزن و فشار می‌داند و یاری و محبت الهی را برای آنان تضمین می‌کند. از این‌رو هرچه از طریق راه‌های تقویت توکل، از جمله رقت قلب، معرفت حقیقی به خداوند سبحان، یاد نعمت‌های خدا، عبودیت و پرستش خدا، توجه به نسبت میان دنیا و آخرت، قطع طمع از دیگران و مطالعه قرآن به خصوص قصص قرآنی در مراتب توکل بیش برونند فشارهای کمتری حس می‌کنند و به سلامت روان دست می‌یابند.

کلمات کلیدی: توکل، سلامت روان، بیماری، فشار روانی، قرآن

* نویسنده مسئول. دانشجوی دکتری، رشته مدرسی معارف قرآن و حدیث، دانشگاه معارف اسلامی، قم، ایران fazeli.alireza14@gmail.com

۲. استادیار گروه معارف قرآن و حدیث دانشگاه معارف اسلامی، قم، ایران

مقدمه

در جامعه کنونی ما، بسیاری از افراد دچار فشارهای روانی هستند و با آنها دست و پنجه نرم می‌کنند (۱). یکی از این فشارها، فشار ناشی از وضعیت بیماری است که فرد بیمار علاوه بر سختی بیماری تحت فشار ناشی از آن وضعیت قرار می‌گیرد که این امر سلامت روان او را به مخاطره می‌اندازد و او را تحت فشار قرار می‌دهد.

تأثیر ارزش‌ها و عقاید مذهبی در سلامت روانی افراد در پژوهش‌های گوناگون بررسی شده است. امروزه روان‌شناسان و روان‌پزشکان به مسائل مذهبی و اعتقادی در درمان مشکلات روانی مراجعان خود، از طریق روش‌های مقابله‌ای، توجه بیشتری را نشان می‌دهند. در یک مطالعه نشان داده شده است اعتقادات مذهبی باعث افزایش سلامت روان افراد می‌شود و رابطه مستقیمی بین مذهب و قدرت انطباق با محیط می‌باشد (۲) در همین راستا راش^۱، پدر روان‌پزشکی آمریکا به مطالعات مذهبی اهمیت می‌دهد و می‌گوید به همان اندازه که هوا برای تنفس نیاز است، مذهب نیز برای پرورش و سلامت آدمی اهمیت دارد. همچنین یونگ^۲ در فعالیت‌های روان‌درمانی خود دریافت که اعتقاد مذهبی می‌تواند موجب بالابردن یکپارچگی و معنادادن به شخصیت فرد گردد و متوجه شد تمام افرادی که مبتلا به بیماری روانی شده‌اند فاقد استواری و انسجامی که اعتقاد مذهبی قادر است به افراد بدهد، بودند؛ بنابراین اعتقادات مذهبی به‌عنوان عنصری فرهنگی و مذهب در جایگاه یک نیاز درونی می‌تواند زمینه‌ساز برخی ویژگی‌های شخصیتی و خلقی در افراد باشد (۳).

بدیهی است کتاب عظیم قرآن درباره سلامت روان و راه‌های تأمین آن، آموزه‌های بسیاری دارد و بدون شک گام‌نهادن در راه خدا و پیروی از راه و رسم و رهنمودهای تربیتی قرآن

کریم، بهترین راه نیل به بهداشت و سلامت روانی است. در این میان، عنصر توکل، یکی از راه‌هایی است که می‌تواند به بیماران تحت فشار در این راه کمک کند (۱). پاسخ به این سؤال که چرا توکل به خدا به مثابه یکی از راهبردهای مهم مذهب‌درمانی است مورد توجه روان‌شناسان و روان‌پزشکان قرار گرفته است (۲) از جمله کوئینگ^۳ و همکاران، در پژوهشی نشان دادند که نشانه‌های افسردگی شناختی، هیجانی، عاطفی و ... با مقابله مذهبی رابطه دارد؛ یعنی خستگی، نداشتن علاقه کناره‌گیری، اجتماعی، احساس شکست ناامیدی به صورت معنی‌داری میان افراد مقابله‌کننده مذهبی، کمتر معمول است؛ همچنین مطالعات نشان داده است که عقاید مذهبی قوی باعث ایجاد اثر مثبت روانی می‌شود که در ارتقای بهداشت و سلامت روان مؤثر است (۴) بر این اساس، این پژوهش در نظر دارد تا نقش توکل را در کاهش فشار ناشی از بیماری بررسی کند و در این مسیر از ادله تجربی و وحیانی بهره می‌برد و به راه‌های تقویت آن از منظر قرآن می‌پردازد.

پیشینه

موضوع موردتحقیق به‌طور کلی اشاره به بحث سلامت روان و توکل دارد. با درنظرگرفتن این امر، بررسی پیشینه موجود نشان می‌دهد تحقیقات و مشاهدات تجربی صورت‌گرفته در این حوزه، به رابطه مستقیم کاهش فشارهای روانی و توکل، اذعان دارند.

مولوی و همکاران (۵) در مقاله «توکل و نقش تربیتی آن در بهداشت روانی افراد جامعه» با هدف تبیین نقش توکل در تأمین بهداشت روانی افراد نشان داده‌اند که توکل به خدا می‌تواند تأثیرات زیادی در تأمین بهداشت روانی افراد داشته باشد.

میری و همکاران (۶) در مقاله‌ای با عنوان «بررسی رابطه

1. Rush
2. Yoeng

3. Koeing

افسردگی و سطح توکل بر خداوند در دانشجویان شهر بیرجند» نشان دادند که در بین دانشجویان مورد مطالعه افسردگی وجود دارد اما میزان آن با سطح توکل، متغیر است بنابراین می‌توان پیش‌بینی کرد که اعتقادات مذهبی، علاوه بر کاهش شیوع، در سیر و پیش‌آگهی اختلال افسردگی نیز نقش مثبتی ایفا می‌کند و چون دانشجویان به عنوان بدنه فرهیخته اجتماع به‌شمار می‌آیند، هرچه توکل به خداوند و احساس آرامش در این افراد بیشتر باشد، از سلامت روحی و روانی بهتری برخوردار خواهند بود؛ همچنین با توجه به این که مذهب یک منبع حمایتی برای افراد است بنابراین اتکا به باورها و فعالیت‌های مذهبی، در کنترل تنش‌های هیجانی و ناراحتی‌های فیزیکی مؤثر می‌باشد.

مؤذنی و همکاران (۷) در پژوهش «رابطه توکل به خداوند و خودکارآمدی با اضطراب در مادران کودکان بستری بیمارستان ولیعصر (عج) بیرجند» بیان می‌کنند، بستری‌های مکرر کودکان در بیمارستان، مادران را تحت تأثیر قرار می‌دهد و زمینه اضطراب و استرس را در آنان ایجاد می‌کند. بر اساس نتایج مطالعه مذکور، توکل به خدا می‌تواند از اضطراب روزانه بکاهد از این رو بالابردن اعتقادات دینی و مذهبی می‌تواند شاخص مناسبی برای غلبه بر اضطراب در مادران کودکان بستری باشد.

در پژوهش‌های دیگری از این قبیل در موضوع توکل در چند سال گذشته که بر روی دانشجویان دانشگاه اصفهان و علوم پزشکی اصفهان به اتمام رسیده بود، نتایج نشان داد که بین توکل به خدا با افسردگی و افکار پارانویا و احساس آرامش با بهداشت روان و سلامت روانی، رابطه منفی و معنادار وجود دارد، یعنی هرچه احساس آرامش به‌عنوان یکی از ابعاد توکل در فرد بیشتر و بالاتر باشد، بهداشت روان و سلامت روانی فرد نیز افزایش و ابعاد افسردگی فوبی و شکایات جسمانی ناشی از دردها و مسایل درمانی در فرد کاهش می‌یابد (۲).

در مطالعه بوالهروی و همکاران (۸) با عنوان «بررسی رابطه عوامل تنش‌زا، میزان توکل به خدا و نشانگان استرس در دانشجویان پزشکی» ۴۰۸ نفر (۲۳۴ مرد، ۱۷۴ زن) از دانشجویان که به شیوه نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شده بودند بررسی شدند. مقایسه نمرات دانشجویان در پرسش‌نامه توکل با نمرات آنان در پرسش‌نامه نشانگان استرس نشان داد که با بالارفتن نمرات در پرسش‌نامه توکل، نمرات آنان در پرسش‌نامه نشانگان استرس کاهش یافته است.

باقری و همکاران (۹) در «بررسی رابطه بین توکل به خدا و سلامت روان بین دانشجویان دانشگاه آزاد واحد نکا» نشان دادند که بین توکل به خدا و سلامت روانی رابطه معنادار وجود دارد و اعتماد معنوی انسان به خداوند تأثیر بسزایی در کاهش میزان اضطراب و افسردگی و اختلال در روابط فردی دارد. نتیجه توکل به خداوند به‌عنوان یک عامل درونی و معنوی راهکار مؤثری در راستای تأمین سلامت روانی دانشجویان بوده است.

پیله‌وری (۱۰) در تحقیقی به «بررسی رابطه بین میزان استرس (تنش) و اعتقاد به باورهای اسلامی» پرداخته و نتیجه به‌دست آمده حاکی از وجود رابطه معکوس و معنی‌داری بین این دو متغیر است. یعنی افرادی که به باورهای اسلامی اعتقاد بیشتری دارند در مقایسه با افرادی که به باورهای اسلامی اعتقاد کمتری دارند در سطح پایین‌تری از تنیدگی قرار دارند بنابراین فرضیه تحقیق دال بر وجود رابطه معکوس بین دو متغیر پذیرفته شده است.

روش تحقیق

روش تحقیق در این مقاله بنا بر ماهیت امر و موضوع تحقیق، روش کتابخانه‌ای و اسنادی است. روش جامع آماری و ابزار جمع‌آوری اطلاعات در این روش همه اسناد مکتوب است. منابع مورد استفاده در تحقیق حاضر، شامل منابعی است که

بررسی نقش توکل در کاهش فشار حاصل از بیماری ...

در حوزه تجربه و دین در موضوع مذکور به تحقیق پرداخته‌اند و از منابع مهم و معتبر در این تحقیق استفاده شده است.

مفهوم‌شناسی

به منظور تحدید مؤلفه‌ها و تعریف مفاهیم اصلی پژوهش به مفهوم‌شناسی لغوی و اصطلاحی پرداخته می‌شود.

توکل

از ریشه «وکل» در قرآن ۷۰ مرتبه در ۱۳ مشتق از جمله ماضی، مضارع، امر، اسم فاعل باب تفعیل ماضی باب تفعیل و بر وزن فعیل آمده است از این ریشه در ۶۱ آیه از قرآن کریم استفاده شده است.

توکل در لغت برآمده از ریشه «وَكَلَّ» و «وَكَالَتْ» به معنای سپردن امور است و از نظر راغب، توکل به دو گونه استفاده می‌گردد: یکی این که می‌گویند: «تَوَكَّلْتُ لِفُلَانٍ بِمَعْنَى تَوَلَّيْتُ لَهُ» بدین معنی که برای فلان شخص وکالت را قبول کردم؛ یعنی سرپرستی او را عهده‌دار شدم. و در وجه دیگر می‌گوید: «وَوَكَّلْتَهُ فِتْوَكُلًا لِي وَتَوَكَّلْتُ عَلَيْهِ بِمَعْنَى اعْتَمَدْتَهُ»؛ او را وکیل کردم او نیز امر وکالت را پذیرفت و توکل کردم بر او یعنی این که او را مورد اعتماد قرار دادم و بر او تکیه کردم. فلذا توکل در لغت به معنای تکیه‌کردن، اعتمادکردن به کسی و اعتراف کردن به عجز و ناتوانی خود است (۱۱)، (۱۲)، (۱۳)، (۱۴).

در اصطلاح، توکل یعنی اعتمادکردن به آنچه در نزد خداست و مایوس شدن از آنچه در دست دیگران است. توکل به خدا یعنی واگذاری همه امور به خدا و بی‌نیازی از غیر به همراه تلاش و کوشش فردی. با توجه به روایات، توکل، سعی و تلاش کردن و خدا را به‌عنوان تکیه‌گاه برگزیدن معنا شده است. حقیقت توکل، اعتماد به خدا و تفویض امور به او و اطاعت خدا و ترک معصیت او می‌باشد (۱۵)، (۱۶)، (۱۷) آن‌گاه که انسان بر خدای سبحان توکل کند همواره غالب است و هیچ سببی

نمی‌تواند بر او غلبه کند.

در معنای اصطلاحی توکل باید دانست که انسان (شخص متوکل) در عین فراهم‌کردن اسباب و وسائل عادی، استمداد از قدرت بی‌پایان پروردگار را فراموش نمی‌کند (۱۸) و وثوق و اعتماد خود را متوجه خدای سبحان می‌کند و می‌داند که همه اسباب عالم بر محور مشیت او دور می‌زند (۱۹) و او (انسان متوکل) اسباب و مسببات را تکیه‌گاه خود نمی‌کند، برای آنها استقلال در تأثیر که همان «ربوبیت» است، معتقد نمی‌شود، بیماران را مداوا می‌کند ولی دوا را مستقل در شفا نمی‌داند، به دنبال کار و کسب می‌رود ولی کسب را رازق خود نمی‌داند (۱۹). از مطالب گفته‌شده معلوم می‌شود که مفهوم توکل بدین معنا نیست که انسان دست از تلاش و کوشش بردارد و به گوشه‌انزوا بخزد و بگوید تکیه‌گاه من خدا است (۱۸) بلکه او باید در چهار دیوار عالم ماده و محدوده قدرت و توانایی خود، محاصره نگردد و چشم خود را به حمایت و لطف پروردگار بدوزد، این توجه مخصوص، آرامش و اطمینان و نیروی فوق‌العاده روحی و معنوی به انسان می‌بخشد که در مواجهه با مشکلات، اثر عظیمی خواهد داشت (۱۸).

فشار روانی

فشار روانی یا استرس، نقطه مقابل بهداشت روانی است؛ چیزی که از خارج بر فرد تحمیل می‌شود و ناراحتی‌های جسمانی و روانی در پی دارد (۲۰) نشانه‌های فشارهای روانی را می‌توان ایجاد احساس تنهایی، ترس، اضطراب، بدبینی، ناامیدی، خودخواهی، اعتماد به نفس نداشتن، بی‌حوصلگی و... را در فرد دانست (۲۱).

ماهیت و ابعاد توکل

به‌منظور شناخت بهتر توکل، ابتدا ابعاد آن مورد توجه قرار می‌گیرد تا نحوه تأثیر آن در فشارهای ناشی از بیماری به

دارد که با اعتماد و تکیه بر خداوند، اطمینان و آرامش قلبی را در خودش حس می‌کند، در ضمن از نتایج و آثار توکل نیز می‌باشند (۲۲) بدین صورت که بعد از اینکه اعتقادات مبتنی بر توکل شکل گرفت و در حوادث و بیماری انسان با توجه به آن عمل کرد این امر وارد در قلب می‌شود و به باورهای انسان تبدیل می‌گردد و به منبع آرامش حقیقی نزدیک می‌شود.

بُعد رفتاری توکل به خدا

سؤال محوری در این قسمت این است که آیا توکل با سعی و تلاش و استفاده از امکانات و اسباب طبیعی، قابل جمع است یا خیر؟ سعی و تلاش و داشتن نقش فعال در صحنه زندگی، نه تنها با توکل منافات ندارد بلکه توکل در معنای حقیقی، آن است که فرد برای به دست آوردن هدف خود، به استفاده از ابزار و توسل به اسباب اهتمام ورزد و تلاش کامل خود را برای رفع نیاز و رسیدن به هدف به کار گیرد اما در غایت امر، توفیق و پیروزی را ناشی از حمایت و عنایت الهی بداند. در عین حال شخص متوکل دارای امید و نگرش مثبت به نتیجه عمل خود می‌باشد از این رو برای هدف خود بسیار تلاش می‌کند و این کوشش، برآمده از تکیه‌گاه حی و قیومی است که در آن هیچ‌گونه شکستی را نمی‌توان متصور بود (۲۲) بنابراین فرد بیمار در عین پیگیری درمان بیماری خود از طریق اسباب، تحت فشارهای شکننده ناشی از بیماری قرار نمی‌گیرد.

نقش توکل در کاهش فشار حاصل از بیماری روی بیمار

در آیات قرآن همواره، زمانی توکل به کار رفته است که حیطة معنایی آن، در حصار، آزار و اذیت، حزن و اندوه، فشار حاصل از مسائل گوناگونی چون سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و نیز طبی می‌باشد. با کمی دقت در سیاق آیات و یافته‌های مفسران، بر این حیطة معنایی پی برده می‌شود که به چند نمونه اشاره می‌کنیم:

نحو روشن‌تری بررسی شود. از این رو در توضیح ابعاد توکل می‌گوییم: برای این که توکل محقق شود و آثار آن قابلیت بهره‌برداری داشته باشد نیازمند شرایطی است و از طرفی، انسان در مواجهه با صحنه‌های گوناگون زندگی، واکنش‌هایی دارد که این واکنش‌ها با توجه به جنسیت، سن، فرهنگ، حرفه، باورها و تعداد بیشماری از عوامل دیگر در افراد مختلف یکجور نخواهد بود اما صرف نظر از این تفاوت‌ها می‌توان پاسخ فرد را به موقعیت تهدیدبرانگیز بیماری و فشارهای ناشی از آن مورد توجه قرار داد زیرا وجود توکل در هر ساحت برای فرد بیمار، در کاهش فشارهای ناشی از بیماری تأثیر دارد، این ابعاد عبارتند از:

۱- بُعد شناختی و اعتقادی (جهان بینی شخص)

۲- بُعد احساسی و عاطفی (مجموعه احساسات و عواطف فرد)

۳- بُعد رفتاری (عملکرد شخص).

توکل در بُعد شناختی و اعتقادی

توکل، به معنی شناخت و ادراک این است که عالم با همه نظام‌ها و سنت‌ها و علت و معلول‌ها، فعل و کار خدا و برآمده از اراده او می‌باشد و هیچ چیز استقلالاً وجود ندارد. بر همین اساس، قرآن مجید، آثار امور طبیعی و غیرطبیعی را به حضرت حق نسبت می‌دهد تا مردم، این استناد به خدا را که یک امر طولی است و فعل همه فاعل‌ها را به خدا برمی‌گرداند، درک کنند (۲۲) از این رو در اولین مرحله فرد باید نظام فکری خود را مبتنی بر توکل شکل دهد تا در بیماری این امر به عنوان یکی از حقایق آفرینش در مرحله ذهنی کمک کار او باشد و خیالات و ابهامات ذهنی برای او فشار روانی ایجاد نکند.

بُعد عاطفی و احساسی توکل به خدا

بُعد عاطفی اشاره به آن دسته از احساسات و عواطف فرد

بررسی نقش توکل در کاهش فشار حاصل از بیماری ...

در آیه شریفه «الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ» (عنکبوت، ۵۹) «کسانی که صبر کردند و بر پروردگارشان توکل می‌کنند» توکل را هم قرین صبر می‌دانند که حکایت از فشار و مصیبت دارد، چنانچه برخی از مفسرین در ذیل آیه یادشده نوشته‌اند: «هرچند صبر، عمومی است و شامل صبر بر مصیبت، صبر بر اطاعت خدا و صبر بر ترك معصیت او می‌شود ولیکن مورد آیه صبر بر مصیبت است، چون مناسب با حال مؤمنینی که در مکه در چنگ مشرکین قرار گرفته بودند و به حکم این آیات مأمور به هجرت شده بودند، صبر بر مصیبت است» (۱۹) زیرا اینکه از اقسام رایج مصیبت بیماری‌ها و فشارهای ناشی از آن است و قرآن کریم در جایی که اشاره به صبر و وقوع مصیبت و سختی‌های ناشی از آن دارد به توکل اشاره می‌کند و در کنار درد، درمان آن را نیز بیان می‌کند.

و همچنین، آیه شریفه «إِنَّمَا النَّجْوَىٰ مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَجْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَيْسَ بَضَائِرِهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَعَلَىٰ اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» (مجادله، ۱۰) «چنان نجوایی صرفاً از [القائات] شیطان است تا کسانی را که ایمان آورده‌اند دلتنگ گرداند و [لی] جز به فرمان خدا هیچ آسیبی به آنها نمی‌رساند و مؤمنان باید بر خدا اعتماد کنند» بیان‌کننده آن است که در زمانی که فشارهایی بر مؤمنان و خداپاوران از ناحیه منافقان به واسطه نجوا و درگوشی صحبت‌کردن می‌آید و باعث اندوه شدید و حزن فراوان می‌گردد، قرآن کریم برای زدودن چنین فشار حاصله از مکر منافقان که القائات شیطانی است، به مؤمنان دستور توکل می‌دهد. در ذیل آیه یادشده، علامه طباطبایی چنین نوشته‌اند: «مراد از نجوی، به طوری که از سیاق استفاده می‌شود، نجوایی است که آن روز در بین منافقین و بیماردلان جریان داشته، نجوایی که از ناحیه شیطان بوده، به این معنا که شیطان این عمل را در دل‌هایشان جلوه داده بود و تشویقشان کرده بود که با یکدیگر نجوی کنند تا مسلمانان را اندوهگین و پریشان خاطر کنند تا خیال کنند می‌خواهد بلایی

بر سرشان بیاید. خدای سبحان بعد از آنکه نجوی را با آن شرایط برای مؤمنین تجویز کرد، مؤمنین را دلگرم و خاطرجمع کرد که این توطئه‌ها نمی‌تواند به شما گزند برساند مگر به اذن خدا، چون زمام امور همه به دست خدا است، پس بر خدا توکل کنید و از ضرر نجوای منافقین، اندوهگین نشوید که خدا تصریح کرده به اینکه: «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» (طلاق، ۳) وعده داده که هرکس بر او توکل کند خدا برایش کافی است، و با این وعده بر توکل وادارشان می‌کند (۱۹).

علاوه بر آیات قرآنی فوق، آیه شریفه «وَدِعْ أَدَاهِمَ وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَ كَفَىٰ بِاللَّهِ وَكِيْلًا» (احزاب، ۴۸) «اعتنایی به آزارهای آنها مکن، بر خدا توکل کن و همین بس که خدا حامی و مدافع تو است» نیز حاکی از آن است که در زمانی که فشارها از همه سو و با همه طرفندها از ناحیه مخالفان، بر پیامبر(ص) رو آورد، قرآن کریم دو دستور را برای کاهش و به حداقل رساندن فشارهای حاصل از مسائل گوناگون بر پیامبر(ص) یادآور می‌شود که اولاً بی‌اعتنایی به آزارها و فشارها و ادامه‌دادن مسیر هدایت انسان‌ها است و ثانیاً، توکل بر خدا عامل مهمی برای کاهش فشارهای روانی می‌باشد. در تفسیر نمونه، ذیل آیه یادشده، چنین آمده است: «این قسمت از آیه نشان می‌دهد که آنها برای تسلیم‌ساختن پیامبر(ص) او را سخت در فشار قرار داده بودند و انواع آزارها چه از طریق زخم‌زبان و بدگویی و جسارت و چه از طریق آزار بدنی و چه محاصره اقتصادی نسبت به او و یارانش روا می‌داشتند، البته در دوران مکه به صورتی و در دوران مدینه به صورت دیگر زیرا «اذی» واژه‌ای است که همه انواع آزار را شامل می‌شود. راغب در مفردات می‌گوید: «اذی» به معنی هرگونه ضرری است که به يك موجود زنده برسد، چه در جان، یا در جسم، یا وابستگان به او، خواه دنیوی یا اخروی» (۱۸).

همچنین در آیه‌ای دیگر قرآن کریم می‌فرماید: «الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدِ جَمَعُوا لَكُمْ فَاجْسَوْهُمْ فَأَدَاهُمُ إِيمَانًا وَقَالُوا

به رحمت خود مؤمنین را نجات دهیم (۱۹).

راه‌های تقویت توکل از منظر قرآن کریم

با توجه به تأثیر مستقیم توکل بر کاهش فشارهای حاصل از بیماری در این قسمت به جستجوی راه‌های تقویت آن با توجه به منابع دینی با تأکید بر قرآن کریم پرداخته می‌شود.

رقت قلب

از جمله راه‌های مهم تقویت توکل در نفس بیمار، رقت قلب و دور ساختن اموراتی است که باعث غلظت و سختی دل او می‌شود. توکل از صفاتی است که جنبه روحانی و معنوی و باطنی دارد (۱۸) و جزو امور غیرحسی و متعلق به قلب است، هرچه شخص بیمار نرم‌خو و پرمهر باشد و از تندخویی دوری ورزد باعث رقت قلب او می‌گردد و این رقت قلب، عامل مهمی برای تقویت توکل شخص مریض است. منشأ توکل و خواستگاه آن، دل و قلب بیمار است، اگر جان و قلب او ملایم و رقیق باشد توکل از آن برمی‌خیزد و گرنه چنین امری برای قلب غیررقیق امکان‌پذیر نیست. به عبارتی دیگر توکل بر قلب رقیق و نرم‌خو می‌نشیند نه بر جان و قلب سخت و غلیظ، از این رو هرچه قلب، رقیق‌تر باشد، شدت و قوت توکل انسان به خدا افزون‌تر است. «فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَ لَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَ اسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَ شَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ» (آل عمران، ۱۵۹) «یعنی پس به [برکت] رحمت الهی، با آنان نرم‌خو [و پرمهر] شدی، و اگر تندخو و سختدل بودی قطعاً از پیرامون تو پراکنده می‌شدند. پس، از آنان درگذر و برایشان آمرزش بخواه، و در کار [ها] با آنان مشورت کن، و چون تصمیم‌گرفتی بر خدا توکل کن زیرا خداوند توکل‌کنندگان را دوست می‌دارد.» از ساختار و بافت و نیز چیدمان واژگان در آیه شریفه مشخص می‌شود که رقت قلب اثر مستقیم در تقویت توکل افراد دارد،

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ» (آل عمران، ۱۷۳) بدین معنا که آن مؤمنان، وقتی که مردم (منافق) به آنها گفتند: لشکری بسیار علیه شما مؤمنان فراهم شده است، از آنان بر حذر باشید، بر ایمانشان بیفزود و گفتند: تنها خدا ما را کفایت کند و او نیکوکیل و کارساز است. بنابراین همان‌طور که آیه بیان می‌دارد زمانی که مؤمنان توسط نیروهای شر تحت فشارهای روانی قرار گرفتند این فشار نتوانست بر آنها کارگر شود و اراده آنها را سست کند بلکه سابقه توکل و ایمانی که داشتند به کمک آنها آمد و نه تنها این فشار را کنار زد بلکه بر ایمانشان نیز افزوده شد زیرا به فرموده علامه طباطبایی دو احتمال در مورد این امر می‌باشد که یا به دلیل مخالفت با منافقان بر امر خود استوارتر شدند یا اینکه قبلاً از راه وحی خبردار شده بودند که به زودی در راه خدا آزار خواهند دید تا آنکه به اذن خدا سرنوشتشان معین و تمام شود و وعده‌ای که خدا به آنان داده برسد و آن وعده نصرت بود که جز در جنگ نخواهد بود (۱۹) و ریشه این دو احتمال به ایمان و توکل مؤمنان برمی‌گردد که توانست آنها را بر فشارها فائق آورد.

و نیز آیه‌ای که از لطایف آیات در مورد توکل است آیه «وَتَوَكَّلْ عَلَى الْعَزِيزِ الرَّحِيمِ» (شعرا، ۲۱۷) می‌باشد که بیان می‌دارد و بر [خدای] عزیزِ مهربان توکل کن و آنچه به ما در اینجا کمک می‌کند این است که بگوییم چرا توکل را در این مقام به دو اسم مبارک «عزیز» و «رحیم» اختصاص داد؟ در پاسخ می‌گوییم، به این دلیل است که ذهن مخاطب را به داستان‌های قبل این سوره (شعراء) که یکی پس از دیگری با این دو اسم ختم شد متوجه کند. پس این تعبیر به دنبال این است که بفرماید: تو در امور سخت و فشارهای ناشی از جریانات مختلف به خدا توکل کن که او عزیز و رحیم است، همان عزیز و رحیمی که با قوم نوح و هود و صالح و ابراهیم و لوط و شعیب و قوم فرعون، آن رفتارها را کرد که شنیدی و ما داستان هایشان را برایت گفتیم، پس سنت ما همواره این بوده که به عزت خود نافرمانان را بگیریم و

زیرا توکل کردن به خدا را هم قرین با عدم غلظت قلب (رقت دل و جان) آورده است و به آثار دیگر آن همچون، عفو و گذشت، استغفار، مشورت کردن و در یک جمله نداشتن خوی خودرایی و تکبر که ثمره غلظت قلب است، اشاره می‌کند.

معرفت حقیقی به خداوند سبحان

از جمله عوامل مهم تقویت توکل بر خداوند سبحان، معرفت حقیقی به او است، اگر خدا انسان بیمار را نصرت دهد بدون هیچ تردیدی هیچ‌کس و هیچ نوع مرضی عاملی برای ازپا درآوردن بیمار نمی‌شود و اگر شخص بیمار به این معرفت نائل آید که اگر خدا برای او به واسطه دلائلی، اراده بهبود نیافتن کند، کدام پزشک و چه دارویی شفای مریض او خواهد بود؟! حال که انسان بیمار به این معرفت دست یافت که علل تمام بهبودی‌ها به دست اوست و پزشک و دوا تنها، عامل بهبودی به اذن الهی هستند، توکل به خدا را در قلب خود تقویت می‌کند. «إِنْ يَنْصُرْكُمْ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِنْ يَخْذِلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرْكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» (آل عمران، ۱۶۰) «اگر خدا شما را یاری کند، هیچ‌کس بر شما غالب نخواهد شد و اگر دست از یاری شما بردارد، چه کسی بعد از او شما را یاری خواهد کرد؟ و مؤمنان باید تنها بر خدا توکل کنند». و همچنین آیه مزبور «إِنْ أَرَادَنِيَ اللَّهُ بِضُرٍّ هَلْ هُنَّ كَاشِفَاتُ ضُرِّيهِ أَوْ أَرَادَنِيَ بِرَحْمَةٍ هَلْ هُنَّ مُمْسِكَاتُ رَحْمَتِهِ قُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ عَلَيْهِ يَتَوَكَّلُ الْمُتَوَكِّلُونَ» (زمر، ۳۸) «اگر خدا بخواهد صدمه‌ای به من برساند؛ آیا آنچه را به جای خدا می‌خوانید، می‌توانند صدمه او را برطرف کنند؛ یا اگر او رحمتی برای من اراده کند آیا آنها می‌توانند رحمتش را بازدارند؟» بگو: «خدا مرا بس است. اهل توکل تنها بر او توکل می‌کنند». از منظر علامه طباطبایی، واژه «ضُرٌّ» به معنای مرض و شدت و امثال آن است، و ظاهر مقابله آن با رحمت می‌رساند که مراد از آن عموم گرفتاری‌ها و مصائب است (که یکی از انواع گرفتاری‌ها، فشار

حاصل از بیماری بر بیمار می‌باشد). و اگر ظرف «علیه» را بر متعلق آن مقدم داشت و گفت: «عَلَيْهِ يَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ»، برای این بود که دلالت کند بر انحصار و بفهماند متوکلین تنها بر خدا توکل می‌کنند، نه بر غیر او، بنابراین فرمود: «و المتوكلون يتوكلون عليه» (۱۹).

در آیه «إِنْ يَنْصُرْكُمْ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِنْ يَخْذِلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرْكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» (آل عمران، ۱۶۰) اشاره دارد که مؤمنان بر خدا توکل می‌کنند و در آیه «قُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ عَلَيْهِ يَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ» (زمر، ۳۸) بیان می‌کند که متوکلان بر خدا تکیه و توکل دارند، گویا توکل متوکلان مرحله‌ای است وسیع‌تر و فراتر از مرحله اول (توکل مؤمنان)، یعنی مؤمنان که سهل است چون ایمان به خدا از ایمان به قدرت و حمایت او و توکل بر او جدا نمی‌تواند باشد حتی غیرمؤمنان و همه‌کس تکیه‌گاهی جز خدا پیدا نمی‌کنند زیرا به هرکس بنگرند از خود چیزی ندارد همه نعمت‌ها و قدرت‌ها و موهبت‌ها به ذات پاک او برمی‌گردد، پس آنها نیز باید سر بر آستان او بگذارند و از او بخواهند که این توکل آنها را دعوت به ایمان به الهی نیز می‌کند (۱۸).

یاد نعمت‌های خدا

از عوامل مهم شدت و قوت توکل انسان بیمار به خدای یگانه، یادآوری نعمت‌ها و لطف‌های بیکرانی است که خداوند بدون منت به انسان هبه و هدیه داده است. تأمل و تفکر درباره نعمات الهی، عامل افزایش و تقویت توکل شخص بیمار بر خداوند سبحان است. شخص مریض هرچند دچار بیماری شده است اما نعمت‌ها و لطف‌های الهی در طول عمر او و نیز پس از بیماری (حتی اگر نگوئیم خود بیماری نیز نعمت است) در سراسر عمر او، خدا این نعمات را شامل حال او کرده است که اگر شخص مریض بخواهد نعمت‌های الهی را به شماره در بیاورد هرگز نخواهد توانست «وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ

إِلَيْهِ لَا تَجْصُوهَا» (نحل، ۱۸) بدین معنا که و اگر نعمت [های] خدا را شماره کنید، آن را نمی‌توانید بشمارید. بنابراین از نگاه قرآن کریم، یادآوری نعمت‌های بی‌شمار الهی، عامل تقویت توکل شخص بیمار است. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ... وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» (مائده، ۱۱) ای کسانی که ایمان آورده‌اید، نعمت خدا را بر خود، یاد کنید... و مؤمنان باید تنها بر خدا توکل کنند.

عبودیت و پرستش خدا

از جمله عوامل مهم و ذکر شده در قرآن کریم بر تقویت روحیه توکل برای کم‌کردن و به حداقل رساندن فشارهای حاصل از بیماری بر شخص مریض، عبودیت و پرستش خدا می‌باشد. آیه شریفه مزبور به خوبی دلالت بر مطلب یاد شده دارد: «و لِلَّهِ غِيبُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِلَيْهِ يُرْجَعُ الْأُمُورُ كُلُّهَا فَاعْبُدْهُ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ وَ مَا رَبُّكَ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ» (هود، ۱۲۳) «و نهان آسمان‌ها و زمین از آن خداست و تمام کارها به او بازگردانده می‌شود؛ پس او را پرستش کن و بر او توکل کن، و پروردگار تو از آنچه انجام می‌دهید غافل نیست». بافت واژگانی دو کلمه عبادت و توکل، هم قرین‌بودن این دو واژه در کنار هم و نیز تقدم عبادت بر توکل، حاکی از اثر بخشی مستقیم پرستش و عبودیت خدا بر شدت یافتن و تقویت شدن تکیه بر خواست الهی و توکل بر اوست.

بعضی از مفسران گفته‌اند که تمام سیرانسان در طریق عبودیت پروردگار در دو جمله در آیه فوق خلاصه شده: «فَاعْبُدْهُ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ» زیرا عبادت خواه عبادت جسمانی باشد مانند عبادات معمولی یا عبادت روحانی باشد مانند تفکر در عالم آفرینش و نظام اسرار هستی، آغاز این سیر است. و توکل یعنی واگذاری مطلق به خدا و سپردن همه چیز به دست او که يك نوع «فناء فی الله» محسوب می‌شود، آخرین نقطه این سیر می‌باشد. در تمام این مسیر از آغاز تا انتها توجه به حقیقت توحید صفات،

رهروان این راه را یاری می‌دهد و به تلاش و تکاپوی آمیخته با عشق وامی‌دارد (۱۸).

از ظاهر کلام برمی‌آید که جمله «فَاعْبُدْهُ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ» متفرع بر جمله «وَإِلَيْهِ يُرْجَعُ الْأُمُورُ كُلُّهَا» باشد و معنایش این است: وقتی همه امور مرجوع به او باشد پس غیر او مالک چیزی نیستند و در هیچ چیز استقلال ندارند، پس او را عبادت کن و برای خود در همه امور وکیلش بگیر و بر هیچ سببی از اسباب توکل مکن زیرا هر سببی را او سبب کرده و اگر بخواهد سببیت را از آن سلب می‌کند، پس این خیلی نادانی است که آدمی بر سببی از اسباب اعتماد کند و با اینکه خداوند از آنچه می‌کند غافل نیست دیگر چگونه جایز است در امر عبادت و توکل بر او کوتاهی کنیم (۱۹).

نسبت‌سنجی میان دنیا و آخرت

از جمله علل مهم تقویت توکل، مقایسه بین دنیا و آخرت است. بیمار زمانی که می‌اندیشد و تفکر می‌کند که از کجا آمده است و برای چه آمده که وقتی به این مسائل فکر کند درک خواهد کرد که برای کاهش فشار حاصل از بیماری باید توکل به خدا داشت. از منظر امام صادق (ع) ارزش یک لحظه تفکرکردن، برابر با هفتاد سال عبادت است «تفکر ساعه خیر من عباده سبعین سنه» (۲۳) زیرا تفکر در خلقت خویش و جهان هستی، بیمار را به خدا مانوس‌تر می‌کند. خدای متعال در آیات فراوانی، تشویق به تفکر می‌کند. تفکر و تأمل در نسبت‌سنجی میان دنیا و آخرت، تأثیر مستقیم بر تقویت روحیه توکل می‌گذارد. زمانی که بیمار در فرایند مقایسه بین دنیا و آخرت، فانی و کم‌ارزش‌بودن دنیا با تمام زینت‌ها بر چشم او ظاهر و هویدا گشت و در مقابل، زندگی جهان آخرت با همه وسعت آن، در ذهن بیمار باقی و گرانبها تجسم کرد، بلاشک توکل او به خدا و سرای باقی افزایش می‌یابد و عاملی برای کاهش فشار روانی بیماری او می‌شود. پیامبر خدا (ص) برای تفهیم نسبت میان

بررسی نقش توکل در کاهش فشار حاصل از بیماری ...

دنیا و آخرت، از مثالی استفاده کرده‌اند که بزرگی آخرت را در مقایسه با دنیا، تا اندازه‌ای نشان می‌دهد. آن حضرت در یک روایت، آخرت را همچون دریای عمیق و پر آب و دنیا را قطره آبی چسبیده به انگشت فرورفته در آن دانسته است. مستور بن شاد بن عمرو قراشی که از اصحاب کم‌سن و سال پیامبر خدا (ص) بود، می‌گوید: «کنا عند النبی (ص) فتذاکروا الدنیا والآخرة فقال بعضهم: (إنما الدنیا بلاغ الآخرة فیها العمل و فیها الصلاة و فیها الزکاة). و قالت طائفة منهم: (الآخرة فیها الجنة) وقالوا ماشاء الله. فقال رسول الله (ص): ما الدنیا فی الآخرة إلا کما یمشی أحدکم إلی الیم فأدخل إصبعة فیہ؛ فما خرج منه فہی الدنیا» (۲۴)، (۲۵)، (۲۶). در خدمت پیامبر (ص) بودیم که حاضران، سخن از دنیا و آخرت به میان آوردند بعضی گفتند: (دنیا در حقیقت جای توشه برداشتن برای آخرت است. در آن عمل است و نماز است و زکات) گروهی گفتند: (آخرت جایی است که بهشت در آن است) و خلاصه هرکسی سخنی گفت. پیامبر خدا (ص) فرمود: (دنیا در برابر آخرت جز به مانند این نیست که فردی از شما به کنار دریا برود و انگشتش را در آن فروبرد. آنچه از [نم] دریا [با انگشتش] بیرون می‌آید همان دنیا است. با توجه به حدیث مذکور و مطالب یادشده از جمله عوامل مهم تقویت روحیه توکل، نسبت‌سنجی میان دنیا و آخرت است.

قطع طمع از دیگران

نکته مهمی که در تقویت توکل باید مطرح کرد، این است که شخص بیمار از غیرخدا قطع طمع می‌کند و چشم امید او فقط به ناحیه خدا می‌باشد زیرا در بینش توکل محور، همه کارها به دست خدا است و دیگران در نتیجه بخشی کارها نقش مستقلی ندارند. انسان اگر چشم امیدش به غیر خدا باشد، در وی وابستگی ایجاد می‌شود و باعث پایین آمدن حرمت و ارزش و کرامت انسانی وی می‌گردد زیرا خداوند در

قرآن می‌فرماید: «و من یتوکل علی الله فهو حسبہ» (طلاق، ۳) هرکه بر خداوند توکل کند، خداوند او را کفایت می‌کند. در همین راستا در روایتی آمده است که: پیامبر اکرم (ص) معنای توکل را از جبرئیل سؤال کرد. جبرئیل گفت: معنای توکل این است که انسان یقین کند به این که سود و زیان عطا و منع به دست مردم نیست و باید از مردم ناامید بود و اگر بنده‌ای به این مقام برسد که بداند جز برای فداکاری انجام ندهد و جز او به کسی امیدوار نباشد و از غیر او نهراسد و غیر از خدا چشم طمع به کسی نداشته باشد (۲۷). حتی حضرت یعقوب به فرزندانش در قرآن این‌گونه خطاب می‌کند «و ما أُغْنِی عَنْکُمْ مِنَ اللَّهِ مِنْ شَیْءٍ إِنْ الْحُکْمُ لِلَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتِ وَعَلَيْهِ فَلِیتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ» (یوسف، ۶۷) یعنی نمی‌توانم حادثه‌ای را که از سوی خدا حتمی است، از شما دفع کنم! حکم و فرمان، تنها از آن خداست! بر او توکل کرده‌ام و همه متوکلان باید بر او توکل کنند. بنابراین پیامبر خدا در عین اینکه ولایت دارد ولی از اینکه استقلالاً کسی به او امید داشته باشد را نفی می‌کند و این همان توکل بر خداست بنابراین این‌گونه استفاده می‌شود که اگر بیمار بخواهد توکل را در خود تقویت کند، باید طمع و امید را از دیگران قطع کند و فقط به خداوند امیدوار باشد زیرا رزق و روزی ما از سوی خدا و به دست اوست و خداوند تضمین کرده است که همه بندگان را روزی دهد و هر خیری از ناحیه او به فردی می‌رسد و به میزانی که انقطاع از غیر حاصل شود، مراتب توکل در فرد تقویت می‌گردد.

مطالعه قرآن با تأکید بر داستان‌های قرآنی

یکی از مهم‌ترین منابعی که موجب تقویت توکل در شخص می‌شود مطالعه قرآن به خصوص آیات مربوط به توکل است. اگر شخصی این پژوهش و آیات مربوط به توکل که در آن به کار رفته است را مطالعه کند و پیوسته آن را به خود یادآوری کند، خواهد دید میزان توجه به توکل در او با قبل از مطالعه این

نتیجه‌گیری

با توجه به پیشینه موجود از مشاهدات تجربی، ارتباط توکل و سلامت روان و همچنین بررسی آثار و نتایج توکل این نتیجه به دست می‌آید که شخص متوکل در بیماری مانند سایر بیماران، خود را محصور در تنگنای بیماری نمی‌بیند. هرچه توکل بیشتر در ساحات اعتقادی، احساسی و رفتاری شخص رسوخ کند و ظهور داشته باشد بیشتر از مواهب آن بهره‌مند خواهد شد بدین نحو که نه تنها استقلالاً بیماری را محل اثر نمی‌داند که شیوه‌های درمانی و درمانگران را نیز محل اثر نمی‌داند گرچه به سراغ درمان می‌رود اما در توکل به خدا فقط او را مؤثر در عالم می‌داند و خدا نیز او را یاری می‌کند و شخص متوکل فشارهای روانی را به نسبت درجات توکل و اتیان الزامات آن کمتر حس می‌کند.

بدیهی است وعده‌های الهی صادق هستند و تخلفی در آن راه ندارد و وعده خدا به متوکلان نیز شامل این وعده‌ها خواهد بود از این رو به منظور تقویت توکل، شخص باید الزامات و شروط آن را رعایت کند و از طریق رقت قلب، معرفت حقیقی به خداوند سبحان، یاد نعمت‌های خدا، عبودیت و پرستش خدا، توجه به نسبت میان دنیا و آخرت، قطع طمع از دیگران و مطالعه قرآن به خصوص قصص قرآنی به ارتقا در مراتب توکل دست یازد تا رفته‌رفته در درجات توکل بالاتر رود و از آثار آن در سختی‌ها بهره‌مند گردد.

آیات، متفاوت می‌شود، علاوه بر آن، سوای امیدبخشی آیات قرآن، این آیات (توکل) مانند سایر متون نیستند بلکه از جنس نور هستند و مستقیم بر نفوس و جان‌ها می‌نشینند و تأثیر می‌کنند یعنی هم نسخه و هم درمان هستند. در کنار تلاوت و تأمل آیات توکل، مطالعه قصص قرآنی که به روایت سرگذشت پیامبران، مؤمنان و اولیا می‌پردازد منبع خوبی برای تقویت توکل است زیرا در واقع سرگذشت و نهایت امر کسانی که به خدا توکل داشتند را نشان می‌دهد؛ برای مثال زمانی که حضرت ایوب در مرضی به خدا توجه می‌کند و می‌گوید: «وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ» (انبیاء، ۸۳-۸۴) یعنی و ایوب را [یاد کن] هنگامی که پروردگارش را ندا داد که: «به من آسیب رسیده است و تویی مهربانترین مهربانان. پس او را اجابت کردیم و آسیب وارد شده بر او را برطرف کردیم» و خدا نیز او را تنها نمی‌گذارد و اجابت می‌کند و نیز خطاب حضرت ابراهیم که می‌گوید: «وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ» (شعرا، ۸۰) و چون بیمار شوم او مرا درمان می‌بخشد بدین معنا که ایشان هیچ استقلال و نیروی برای اسباب قائل نیستند گرچه از آنها استفاده می‌کنند ولی همه را از ناحیه خدا می‌بینند از این رو این آیات و سایر آیات، سنت حاکم الهی را نشان می‌دهد که خدا هیچ‌گاه متوکلین بر خود را تنها نمی‌گذارد بلکه حتی با سخت شدن شرایط و جایی که دل‌ها به لرزه درمی‌آید، خدا از پس پرده پیوسته در حال دستگیری متوکلین بر خود می‌باشد و از این رهگذر نیز فرد می‌تواند بر تقویت توکل در خود اهتمام ورزد.

References

The Holy Quran.

- Ghobari, Mohammad Baqir (1377). Qabasat Quarterly. Third year No 2 and 3. Trust in God. PP 117-105
- Sadri, Mohammad Reza (1380). Investigating the effect of trust in God in providing mental health of Isfahan University students 23-19. Master's thesis, Islamic Azad University, Science and Research Unit, Tehran.
- Salehikhah, Ali (1380). Depression from the perspective of Islam and modern science including the Beck Depression Test (BECK). second edition. Tehran: Shahid Hossein Fahmideh Publishing House.
- Koeing.HG †Blazer HJ †Kudeler DG †Knishnan HS. Religious coping and cognitive symptoms of depression elderly medical patients. Journal of psychosomatics. 1995; 36 (4): 369-375
- Maulavi, Mohammad and Mehri Thabit, Marzieh (1394). Trust and its educational role in the mental health of society. Islam and mental health conference. Period 2
- Miri, Mohammad Reza, Abdul Razzaq Nejad, Mahdi, Hajiabadi, Mohammad Reza, Surgi, Zahra and Ghasemi, Khadija (2016). Investigating the relationship between depression and the level of trust in God in the students of Birjand city. Scientific Journal of Birjand University of Medical Sciences. Volume 14, Number 4 (series 33). pp. 52-58
- Moazeni, Zahra, Miri, Mohammadreza, Sharifzadeh, Gholamreza and Behdani, Sosan (1393). The relationship between trust in God and self-efficacy with anxiety in mothers of children admitted to Waliar Hospital (Aj) in Birjand. New care. Volume 11, Number 3. Pages 211-217
- Jafar Boalhari, Mojtaba Ehsan Manesh and Issa Karimi Kismi (1379). Investigating the relationship between stress factors, trust in God and stress symptoms in medical students. Psychiatry and clinical psychology of Iran summer. No. pp. 25-34
- Bagheri, Hossein, Mirian, Seyed Ahmed and Bagheri, Maedeh (1392). Investigating the relationship between trust in God and mental health among students of Azad University of Neka branch. Religion and health. Volume 1, No. 1, pp. 48-58
- Pilehvari Salmasi, Nazanin (1385). Examining the relationship between stress and belief in Islamic beliefs. Islamic insight and education. No. 5. pp. 134-154.
- Farahidi, Khalil bin Ahmad (1410 AH) Al-Ain, Qom, emigration.
- Ibn Manzoor, Muhammad Ibn Makram (1414 AH) The Arab Language. Beirut: Dar al-Esq. The third edition.
- Ragheb Esfahani, Hossein bin Muhammad (1412 AH) Vocabulary of the Qur'an. Beirut: Dar Al Qalam.
- Tarihi, Fakhruddin (1375) Majma Al-Baharin. Research: Ahmad Hosseini Ashkuri, Tehran: Mortazavi Publishing.
- Abu al-Futuh Razi, Hossein bin Ali (1408 AH). Ruz al-Jannan and Ruh al-Jannan in Tafsir al-Qur'an. Mashhad: Islamic Research Foundation
- Qatal Nishaburi, Muhammad bin Ahmad (1357). The school of preachers and pious insight. Qom: Razi.
- Tabarsi, Fazl bin Hasan (1372).Majma Al Bayan .Tehran: Nasser Khosro.
- Makarem Shirazi, Nasser and et al (1374). Tafsir Nemonj. Tehran, Dar al-Katb al-Islamiyya.
- Tabatabai, Seyyed Mohammad Hossein (1374). Tafsir al-Mizan, translated by Seyyed Mohammad Baqer Mousavi Hamdani, Qom, Islamic Publishing House.
- Rezaei Esfahani Mohammad (1389). Mental Health. Qom Researches of Tafsir and Qur'anic Sciences.
- Shamlou, Saeed (1378). Mental Health. Tehran, 13th edition, Rushd Publications.
- Jafari, Mehdi (1388). Drawing lines and boundaries of trust and responsibility. ethics No. 17. pp. 117-155.
- Koleyni, Muhammad bin Yaqub. Al-Kafi. Research: Ali Akbar Ghaffari. Tehran: Dar al-Kitab al-Islamiya, 1363.
- Al-Mustadrak Ali al-Sahihin. Beirut: Dar al-Fikr, 1241 AH.
- Neishabouri, Muslim bin Hajjaj (1398 AH), Al-Jamae al-Sahih (Sahih Muslim), Beirut, Dar al-Fikr.
- Tirmidhi, Muhammad bin Isa (1403 AH), Jame al-Sahih, Beirut, Dar al-Fikr.
- Majlesi, Mohammad Baqir, Bihar Al-Anwar, Beirut print, vol. 68, p. 138.

Investigating the Role of Trust in Reducing the Pressure Caused by the Disease on the Patient and Ways to Strengthen It from the Perspective of the Quran

Alireza Fazeli^{1*}, Kamran Oveysi²

Abstract

Introduction: In our current society, many people suffer from psychological pressure and struggle with them. One of these pressures is the pressure caused by the condition of the disease, at the same time, the influence of religious values and beliefs on people's mental health has been investigated in various researches. Today, psychologists and psychiatrists pay more attention to religious and belief issues in the treatment of their clients' mental problems through coping methods. Therefore, one cannot ignore the capacity of Islam and divine revelation. In this regard, this article tries to address the role of trust as one of the Islamic concepts in reducing the pressure caused by illness on the patient and ways to strengthen it.

Materials and methods: The research method in this article is based on the nature of the matter and the subject of the research, the library and documentary method, which is based on religious and empirical sources.

Results: While many experimental researches have acknowledged the direct relationship between mental health and trust, by referring to religious texts, we can find the function of trust in mental pressures and hardships, and even further, ways to strengthen trust in the Quran are examined.

Conclusion: To the extent that people have the status of trust, they have more resilience in the pressures caused by illness and perceive less pressure, and this has been proven by experimental data, and religious sources, including the Holy Quran, are free from sadness and pressure, and guarantees divine help and love for them. Therefore, everything through the ways of strengthening trust, including compassion of the heart, true knowledge of God Almighty, remembering the blessings of God, worshipping and worshiping God, paying attention to the relationship between this world and the hereafter, stopping greed from others and studying the Qur'an, especially the Qur'anic stories in as they move forward in trust, they feel less pressure and achieve mental health.

Keywords: Trust, Mental health, Illness, Mental stress, Quran

1*. Corresponding author, PhD student, Teaching Quranic and Hadith Studies, University of Islamic Studies, Qom, Iran

fazeli.alireza14@gmail.com

2. Assistant Professor, Department of Quranic and Hadith Studies, University of Islamic Studies, Qom, Iran