

نقش توکل در تأمین سلامت روانی انسان

یحیی معروف^۱، سمانه شریفی‌راد^۲

مقاله پژوهشی

چکیده

مقدمه: یکی از معضلات عصر کنونی، اضطراب، ناامیدی و احساس پوچ‌گرایی در میان انسان‌ها است که زمینه‌ساز مشکلات بسیاری در زندگی بشر خواهد بود تا جایی که فشار روانی را بیماری تمدن جدید نام نهاده‌اند. همین امر اهمیت پرداختن به این مسأله و پیدا کردن راهی برای درمان و پیشگیری از به خطر افتادن سلامت روان انسان‌ها را دوچندان خواهد کرد.

روش‌ها: در این مطالعه که با روش کتابخانه‌ای صورت گرفته است، توکل به‌عنوان یکی از راه‌های پیشگیری و درمان فشارهای روانی که حتی مورد توجه روانشناسان غربی نیز قرار گرفته، مطرح گردیده است.

یافته‌ها: توکل به معنای تکیه کردن بر خداوند و واگذاری تمام امور به او به همراه تلاش و در پایان حس رضایتمندی است که توکل واقعی می‌تواند زمینه‌ساز امید، حسن‌ظن، صبر، دوری از صفات رذیله انسانی، شوق در راه نیل به اهداف، هدفمند دیدن دنیا و اتفاقات آن و در نهایت بهبود کیفیت زندگی و تأمین سلامت روانی انسان‌ها گردد و آیات و روایات متعددی نیز مؤید این مطلب است.

نتیجه‌گیری: انسان‌های متوکل به واسطه توکل و اعتمادشان بر خداوند متعال، انسان‌هایی امیدوار، صبور و دارای حسن‌ظن به انسان‌های دیگر و اتفاقات پیرامونشان هستند زیرا دنیا و مشکلاتش را هدفمند و هرآنچه را که اتفاق می‌افتد جز خیر و مصلحت خویش نمی‌پندارند، بنابراین نسبت به دیگران از آرامش روانی بیشتری برخوردارند.

واژه‌های کلیدی: توکل، سلامت روان، اسلام، خدا

ارجاع: معروف یحیی، شریفی‌راد سمانه. نقش توکل در تأمین سلامت روانی انسان. مجله تحقیقات نظام سلامت ۱۳۹۳؛ ۱۰(۱): ۱۶۸-۱۷۸.

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۲/۰۸/۳۰

تاریخ دریافت: ۱۳۹۱/۱۲/۰۳

۱. دانشیار، گروه زبان و ادبیات عرب، دانشگاه رازی کرمانشاه، ایران (نویسنده مسؤول) Email: y.marof@yahoo.com

۲. دانشجوی دکتری زبان و ادبیات عرب دانشگاه رازی کرمانشاه، ایران

مقدمه

اضطراب، افسردگی و احساس پوچ‌گرایی در زندگی، یکی از بزرگترین مشکلات و معضلات عصر کنونی بوده که پیامدها و عوارض ناشی از آن در زندگی فردی و اجتماعی کاملاً محسوس است. آرامش فکری و روانی اگرچه همواره یکی از گمشده‌های بشر بوده و دردمندان برای دسترسی به آن دغدغه داشته است، اما زندگی در عصر کنونی با مشکلات و فشارهای روانی بسیاری همراه است تا جایی که فشار روانی را بیماری تمدن جدید نام نهاده‌اند و از این رو راهکارهای مقابله با آن و تأمین سلامت روانی انسان معاصر اهمیت ویژه‌ای یافته است (۳). توکل و اعتماد به خداوند یکی از راهبردها برای کاهش اضطراب و فشارهای روانی و ایجاد آرامش است و در این مقاله به شرح این مدعا پرداخته شده است. شیوه کار در این مقاله، کتابخانه‌ای است و اهمیت انتخاب این موضوع، دغدغه‌های مصلحان و فرهیختگان جهت یافتن راهی برای کاهش استرس‌های روانی است. زندگی در عصر تکنولوژی، روابط انسان‌ها را با خدا و حتی با یکدیگر کم‌رنگ ساخته و پیدا کردن یک دیدگاه معنوی با رویکرد دینی و با کارکرد اجتماعی، می‌تواند به منظور یافتن راهی برای تأمین سلامت روانی، ما را یاری نماید. در این زمینه بررسی‌های متعددی انجام گردیده؛ از جمله مقالاتی پیرامون نقش مذهب در زندگی افراد و کاهش اضطراب‌ها نگاشته شده، اما موضوع نقش توکل در کاهش استرس‌ها و تأمین آرامش روانی به‌صورت عنوانی خاص کمتر مورد توجه و بررسی بوده است. کتاب‌هایی هم در زمینه نقش دین در آرامش روانی و بالأخص تأثیر دین اسلام در سلامت روان، نگاشته شده که برخی از آن‌ها در این مقاله مورد استفاده قرار گرفته‌اند. گزاره توکل به خدا باعث افزایش آرامش انسان می‌شود و همچنین توکل و اعتماد به خدا انسان را از تلاش برای رسیدن به اهداف، بی‌نیاز نمی‌کند، به‌عنوان فرضیه مطرح می‌گردد و سؤال‌هایی که به آن‌ها پاسخ داده خواهد شد، عبارتند از اینکه آیا توکل و اعتماد به خداوند آرامش درونی انسان را افزایش می‌دهد؟ آیا توکل به خداوند می‌تواند انسان را از رذایل اخلاقی

دور کرده و او را به فضایل نزدیک گرداند؟ آیا توکل و اعتماد داشتن به خداوند انسان را از تلاش برای رسیدن به اهداف بی‌نیاز می‌کند؟ با توجه به مطالب مذکور، می‌توان به اهمیت پرداختن به این مقوله پی برد، در این مقاله تلاش شده تا از منظری نو به بررسی نقش توکل در آرامش درونی و تأمین سلامت روانی انسان پرداخته شود.

تعریف سلامت روانی

بهداشت روان مشتق از دو کلمه‌ی mental health است و برگردان فارسی آن به معنای سلامت روان است و تعریف آن عبارت است از مجموعه عواملی که در پیشگیری یا جلوگیری از پیشرفت روند وخامت اختلالات شناختی، عاطفی و رفتاری در انسان نقش مؤثر دارند (۴).

هر چند تعاریف مختلف از بهداشت روان بیان شده است، تعریف مناسب از بهداشت روان باید دربرگیرنده فرد و جامعه در سطح وسیع‌تر باشد. اما نقطه نظرهای متفاوتی در این باب وجود دارد. مشکل تعریف بهداشت روانی از آن‌جا سرچشمه می‌گیرد که هنوز تعریف صحیح و قابل قبولی برای بهنجاری نداریم. کارشناسان بهداشت جهانی، سلامت فکر و روان را این‌طور تعریف کرده‌اند:

۱. بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO)، سلامت روانی عبارت است از حالت رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی، نه اینکه تنها بیماری نباشد (۵).

۲. در تعریف دیگری سلامت روانی به معنای سلامت فکر بوده و منظور نشان دادن وضع مثبت و سلامت روانی است که خود می‌تواند نسبت به ایجاد سیستم با ارزشی در مورد ایجاد تحرک و پیشرفت و تکامل فردی، ملی و بین‌المللی کمک نماید، زیرا وقتی سلامت روانی شناخته شد، نسبت به دستیابی به آن اقدام می‌شود و راه برای تکامل فردی و اجتماعی بازمی‌گردد (۶).

۳. بر اساس تعریفی دیگر، سلامت روانی عبارت است از استعداد درون برای هماهنگی، خوشایند و مؤثر کار کردن، برای موقیتهای دشوار انعطاف‌پذیر بودن و برای بازیابی تعادل خود توانایی داشتن (۴).

شاید بتوان یکی دیگر از مؤلفه‌های اساسی برای دستیابی به سلامت روانی را دور بودن از فشار روانی تلقی نمود، زیرا فشار روانی یا استرس، نقطه مقابل سلامت روانی است که برای آن تعریف‌های مختلفی بیان شده و دو تعریف را ذیلاً نقل می‌کنیم:

۱. براون و کمپ بل: فشار روانی چیزی است که از خارج بر فرد تحمیل می‌شود و ناراحتی‌های جسمانی و روانی در پی دارد (۷).

۲. اضطراب یک حالت احساسی-هیجانی است که از ویژگی‌های برجسته آن ایجاد حالت بی‌قراری و دلواپسی است که با اتفاقات زمان و شرایط مکانی تناسب ندارد (۸).

مذهب و سلامت روانی

اگر چه روان‌شناسان به طور سنتی نسبت به اهمیت مذهب در سلامت روانی و روان‌درمانی اعتماد اندکی داشته‌اند، لیکن بسیاری از روان‌شناسان، امروز تغییر نگرش داده و به نقش بنیادین مذهب در حل مشکلات روانی معتقد شده‌اند. امروزه اعتقاد بر این است که جهت‌گیری مذهبی نوعی راهبرد است که به وسیله آن مردم می‌توانند مسایل زندگی خود را هدایت کنند و مذهبی بودن یکی از عوامل مراقبت‌کننده در پیشگیری از ابتلا به اختلالات روانی است (۹).

در سال‌های اخیر مطالعات فراوانی پیرامون مذهب و اهمیت آن در تأمین سلامت روانی در اقصی نقاط دنیا انجام گرفته است. در مطالعات غربالگری علایم افسردگی در دانش‌آموزان دبیرستانی شهرهای مختلف کشور نیز در افراد با درجه بالای عقاید مذهبی و مقید به انجام فرایض دینی، میزان افسردگی به صورت معناداری کمتر بوده که این مطلب حاکی از تأثیر مثبت و آرام‌بخش ایمان مذهبی متعادل همراه با نگرش مثبت اجتماعی در تأمین سلامت روانی و به همراه آن کاهش افسردگی است (۹).

اضطراب و افسردگی، همواره یکی از بزرگ‌ترین بلاهای زندگی انسان‌ها بوده و هست و عوارض ناشی از آن در زندگی فردی و اجتماعی کاملاً محسوس است. همیشه آرامش یکی از گمشده‌های مهم بشر بوده و به هر دری می‌زند تا آن را

البته در اینجا ذکر این نکته ضروری به نظر می‌رسد که رابطه سلامت جسم و بهره‌مندی از سلامت روان، رابطه‌ای تنگاتنگ است، یعنی بهره‌مندی از سلامت روان می‌تواند اثر مثبتی بر روی سلامت جسم داشته باشد و از طرفی، سلامت جسم نیز بستر مناسبی برای رسیدن به احساس امنیت درون و سلامت روان است. یکی از راه‌های تأمین سلامت روان، داشتن رابطه‌ای موزون، صحیح و منطقی با افراد جامعه است و فردی که با افراد و محیط پیرامون خود رابطه‌ای پایدار و اصولی دارد در واقع جز افرادی که از سلامت روان بهره‌مند هستند، به شمار می‌آید. چنین افرادی که از سلامت روان برخوردارند دارای ویژگی‌هایی هستند که کلی‌ترین آن نداشتن اختلالات روانی و یا هرگونه ناهنجاری رفتاری است، البته در ادامه به شرح ویژگی‌های افراد برخوردار از سلامت روانی می‌پردازیم اما پیش از توضیح ویژگی‌های این دسته از افراد جامعه، ابتدا باید نکاتی را راجع به تعریف اختلالات روانی و علل و عوامل ایجاد آن عنوان نماییم.

روش‌ها

این مقاله با روش کتابخانه‌ای به انجام رسیده است و با توجه به مطالب چاپ شده در کتب و مقالات متعدد و بیان نتایج به دست آمده توسط نویسندگان دیگر، سعی شده تا نتایج جدیدی پیرامون این موضوع در اختیار خوانندگان قرار گیرد.

یافته‌ها

تعریف اختلالات روانی

پیرامون اختلالات روانی، دو تعریف وجود دارد. اولین تعریف، اختلالات روانی را به عنوان حالتی که احتیاج به درمان دارد بیان می‌نماید و در دومین، آن را به عنوان نبودن سلامتی مشخص می‌سازد. تعریف دوم مسائل خاصی را در روان‌پزشکی ایجاد کرده است؛ زیرا عنوان سلامت روانی، نه تنها به عنوان نبودن اختلالات روانی به کار برده می‌شود بلکه حالات ایده‌آلی مانند راحتی و بلوغ و خلاقیت را نیز به دنبال دارد که همه مردم به دنبال آن‌ها هستند و کسی نمی‌تواند به طور مطلق به آن‌ها برسد (۶).

تمام توان بپیماید، اما آنچه از توان او بیرون است به خدا واگذارد و از الطاف جلیه و خفیه او مدد بطلبد (۱۲). توکل از آموزه‌هایی است که آثار مثبت شگرفی بر سلامت روان انسان می‌گذارد. به انسان جرأت می‌بخشد و راه رسیدن به هدف را برای او هموار می‌سازد. خداوند در قرآن کریم خطاب به پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «آن‌گاه که عزم کردی و تصمیم گرفتی، به خدا توکل کن و کار خود را دنبال نما» (آل عمران/۱۶۹).

زمانی که انسان درگیر مشکلات زندگی می‌شود، دلپهره و اضطراب بر او مستولی می‌گردد و او برای به آرامش رسیدن و رهایی از این نگرانی نیازمند تکیه‌گاهی مطمئن است، برای فرد باایمان این تکیه‌گاه خداوند و الطاف بی‌دریغ اوست، شخص مؤمن با توکل بر خداوند متعال، اعتماد به نفس خود را در زندگی اجتماعی بالا برده و می‌تواند از بسیاری از رذایل اخلاقی همچون نومیدی، حسد، حرص، کینه و دلبستگی به دنیا رهایی یابد و در نتیجه در تمام مراحل زندگی‌اش فردی موفق باشد که در برخورد با ناملایمات زندگی، با اتکا به منبع لایزال قدرت الهی سختی‌ها را با رضایتمندی پشت سر گذاشته و بهترین نتیجه را دریافت نماید و همیشه امید را در دل خود زنده نگه دارد. یکی از علمای اخلاق در تعریف توکل می‌گوید: «حقیقت توکلی که در شرع اسلامی آمده است همان اعتقاد قلبی در تمام کارها بر خدا و صرف نظر کردن از ماسوی الله است و این منافات با تحصیل اسباب ندارد مشروط بر این‌که اسباب را در سرنوشت خود اصل اساسی نشمارد» و در ادامه این سخن می‌افزاید: «مفهوم توکل آن‌گونه که افراد نادان و احمق تصور کرده‌اند ترک فعالیت‌های جسمانی و تدبیر عقلانی نیست که این جهل محض است و در شریعت اسلام حرام، چرا که انسان مکلف به تحصیل معاش است از راه‌هایی که خدا به انسان نشان داده، زراعت، تجارت و صنعت و غیر اینها از طرق حلال... ولی با این‌حال خداوند دستور داده که به عالم اسباب دل نبندند و در آن غرق نشوند» (۱۲).

پیدا کند. لذا آرامش و دلپهره نقش بسیار مهمی در سلامت و بیماری فرد و جامعه و سعادت و بدبختی انسان‌ها دارد و چیزی نیست که بتوان از آن به‌آسانی گذشت. تاریخ بشر، مشحون از صحنه‌های غم‌انگیزی است که انسان برای تحصیل آرامش به هرچیز دست انداخته و در هر وادی گام نهاده، و تن به انواع اعتیادها داده است، ولی قرآن کریم با یک جمله کوتاه و پرمغز، مطمئن‌ترین و نزدیک‌ترین راه را نشان داده (۱۰) و می‌گوید: «إلا بذكر الله تطمئن القلوب»، بدانید که یاد خدا آرامش‌بخش دلها است (رعد/۲۸).

همان‌طور که پیش‌تر گفته شد، در عصر حاضر، روان‌شناسان، به اهمیت مذهب و نقش مؤثر آن در پیشگیری از ابتلا به اختلالات روانی و حفظ آرامش و امنیت روانی انسان‌ها، پی برده، تا آنجا که مطالعات بسیار زیادی را در این زمینه انجام داده‌اند. روان‌شناسان مسلمان نیز پیرامون این مطلب تحقیقات متعددی را به انجام رسانده‌اند که نقش اسلام و عمل به فرایض دینی و آموزه‌های دینی در اکثر آن‌ها مشهود است. خوشبختانه در منابع دینی ما، چه در قرآن کریم و چه در روایات معصومین (ع)، توجه ویژه‌ای به سلامت روانی شده و راهکارهای متعددی پیشنهاد و توصیه گردیده است که در پرتو آن‌ها می‌توان به آرامش حقیقی دست یافت. در یک جمع‌بندی کلی، می‌توانیم آموزه‌های دین اسلام در تحقق آرامش روانی را در سه بخش تنظیم نماییم: راهکارهای معرفتی، راهکارهای رفتاری و راهکارهای عاطفی. گرچه گستره این راهکارها، وسیع و در خور تألیف کتاب مبسوطی است، در این مقال فقط به مهم‌ترین راهکار معرفتی یعنی موضوع توکل خواهیم پرداخت.

بحث

معنای توکل

واژه توکل از ماده «وَكَلَّ» و به معنای سپردن کارها به شخصی مورد وثوق است (۱۱)، در واقع توکل به معنای واگذار کردن تمام امور به خداوند متعال و اعتماد به اوست، نه به این معنی که دست از تلاش و کوشش بردارد؛ بلکه تا آنجا که در توان دارد تلاش کند و منزلگاه‌ها را یکی بعد از دیگری با

انسان متوکل همیشه خداوند را بهترین تکیه‌گاه و قوت قلب خود می‌داند و موفقیت در کارهایش را لطف الهی و شکست را حکمت او می‌داند و به همین دلیل همیشه در آرامش خاطر است و رویدادهای دنیوی او را بسیار شاد و یا بسیار غمگین نمی‌کند و او این شادی و غم‌ها را ناپایدار و دنیاپرستی را ناشایست می‌داند. این آرامش و امنیت روان می‌تواند شاخه‌ای از بهداشت اسلامی باشد.

بهداشت اسلامی از منشأ وحی و از منبع الهام ربوبی سرچشمه گرفته که تابع گذشت زمان نبوده و سیر تکاملی تدریجی ندارد بلکه از ابتدا به‌طور کامل در اختیار بشر قرار گرفته است (۱۴). بهداشت اسلامی الگوی صحیح زندگی و در واقع آیین بهزیستی در تمام شئون زندگی است و این شاخه از بهداشت بدین دلیل اسلامی نام‌گذاری شده که برخی از دستورات اخلاقی اسلام، دستورات بهداشتی نیز هستند (همان) و می‌توانند موجب بهبود کیفیت زندگی انسان گردند. برای جلوگیری از اطاله کلام، ویژگی‌های افراد متوکل در قالب موارد زیر جمع‌بندی می‌شود: (۸)

۱. نسبت دادن اتفاقات و رویدادها به خداوند؛
۲. امیدواری به خدا و حسن ظن به او؛
۳. معنا دادن به اتفاقات و وقایع زندگی؛
۴. تحت کنترل داشتن اتفاقات زندگی؛
۵. داشتن احساس تعهد نسبت به انجام وظیفه؛
۶. وظیفه‌مداری در مقابل نتیجه‌مداری
۷. داشتن حالت پذیرش، و با گشاده رویی اتفاقات زندگی را پذیرفتن؛
۸. داشتن جرأت تصمیم‌گیری؛
۹. استفاده از روش‌های سالم در مقابله با فشار روانی.

آثار و پیامدهای توکل در قرآن

یکی از راه‌های دستیابی به آرامش روانی، انس با قرآن و سخن گفتن با خدا است و در قرآن آمده است: "أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" (۲۸/رعد). این مهم از راه‌های متعددی حاصل می‌شود که یکی از آن‌ها تلاوت قرآن است. قرآن آهنگی دلنشین دارد و تلاوت آن بر جان آدمی می‌نشیند و به او

سوءظن‌ها و توهم‌ها و خیالات پوچ، همواره یکی از عوامل نگرانی بشر است که بسیاری از مردم در زندگی خود از آن رنج می‌برند، اما با توکل و توجه به خدا و لطف بی‌پایان او و دستور به حسن ظن که وظیفه هر فرد با ایمان است این حالت رنج‌آور را از بین می‌برد و آرامش و اطمینان جای آن را می‌گیرد (۱۰). در حدیثی از پیامبر اکرم (ص) آمده که آن حضرت از جبرئیل سؤال فرمود: «ما التوکل علی الله عزوجل؟ توکل بر خداوند بزرگ چیست؟» عرض کرد: «العلم بأن المخلوق لا یضر و لا ینفع و لا یعطى و لا یمنع و استعمال البأس من الخلق؛ حقیقت توکل، علم و آگاهی به این است که مخلوق نه می‌تواند زبانی برساند و نه سودی، و نه چیزی ببخشد و نه از او باز دارد و دیگر به کار بستن یأس از خلق است (یعنی همه چیز را از سوی خدا و به اذن و فرمان او بدانند)» سپس فرمود: «فاذا كان العبد كذلك لم یعمل لأحد سوی الله و لم یرج و لم یخف سوی الله، و لم یطمع فی أحد سوی الله، فهذا هو التوکل؛ هنگامی که بنده خدا چنین باشد، جز برای خدا عملی انجام نمی‌دهد و امید و ترسی جز خدا ندارد و به هیچ‌کس جز خدا دل نمی‌بندد، این است حقیقت توکل» (۱۳).

در حدیث دیگری می‌خوانیم که از امام معصوم پرسیدند: توکل چیست؟ فرمود: «لا تخاف سواه؛ توکل این است که از غیر خدا ترسی» (۱۳).

از این تعبیّرات به خوبی استفاده می‌شود که روح توکل، انقطاع الی الله یعنی بریدن از مخلوق و پیوستن به خالق است و آن‌کس که دارای این روحیه نباشد به حقیقت توکل نایل نشده است (۱۲).

ویژگی‌های افراد متوکل

همواره در زندگی انسان‌ها، انجام کارهای مهم و سرنوشت‌ساز با اضطراب و نگرانی همراه بوده است؛ زیرا انسان همیشه طالب موفقیت است و ترس از شکست و نتایج و آثار آن، انسان را مشوش می‌کند که برای رهایی از این تشویش و نگرانی نیازمند تکیه‌گاهی است که با اتکا به آن با خیالی آسوده به انجام امورش بپردازد.

در تعریفی که از سلامت روان گفته شد، سلامت روان یعنی سلامت فکر و منظور از آن نشان دادن وضع مثبت و سلامت روانی است که می‌تواند مقدمه‌ساز تکامل فردی، ملی و بین‌المللی انسان شود (۶). یکی از نشانه‌های سلامت فکر، داشتن دید مثبت به اتفاقات زندگی است و اینکه هر چه اتفاق می‌افتد به صلاح انسان است و این ویژگی در افراد هدایت یافته به وضوح دیده می‌شود. این نوع دیدگاه، جز با توکل واقعی امکان‌پذیر نیست، چرا که تنها از راه توکل و اعتماد به خداوند و انجام دستورات الهی می‌توان به هدایت واقعی دست یافت و آیات متعددی مؤید این مطلب است؛ از جمله: "وکیف تکفرون و أنتم تتلی علیکم آیات الله و فیکم رسوله و من یعصم بالله فقد هدی الی صراط مستقیم" و چگونه کفر می‌ورزید با این که آیات خدا بر شما خوانده می‌شود و پیامبر او میان شماست؟ و هرکس به خدا تمسک جوید، قطعاً به راه راست هدایت شده است (آل عمران/۱۰۱) و همچنین (والله أعلم بأعدائکم و کفی بالله وئیا و کفی بالله نصیراً) و خداوند به حال دشمنان شما داناتر است، کافی است که خدا سرپرست شما باشد و کافی است که خدا یاور شما باشد (نساء/۴۵).

خداوند متعال در آیه ۳۰۲ سوره طلاق می‌فرماید (وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا * وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا) هرکس با تقوا باشد، خداوند راه نجاتی برای او قرار می‌دهد* و از جایی که گمان نمی‌برد روزی او را می‌رساند و هرکس به خدا توکل کند، خداوند برایش کافی است، خدا فرمانش را به انجام می‌رساند، به‌راستی خدا برای هر چیزی، اندازه‌ای قرار داده است. این سخن خداوند متعال یکی از حلقه‌های اتصال میان توکل و بهداشت روانی انسان است، چرا که در یکی از تعاریف سلامت روان، آن‌را به معنای حالت رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی (۵) تعبیر نمودیم و یکی از راه‌های تأمین رفاه انسان در زندگی وسعت رزق است. خداوند در قرآن به افراد متوکل وعده وسعت رزق و روزی داده است و این وسعت رزق را

آرامش می‌بخشد و در روایات فراوانی تأکید شده که آیات قرآن با صدای زیبا تلاوت شوند زیرا صوت گوش‌نواز، اثر آرامش‌بخش آیات قرآن را صدچندان خواهد کرد؛ اما این آرامش، در صورتی ماندگار خواهد بود که به معنا و مفهوم آیات نیز توجه شود. انسان در صورتی می‌تواند زندگی خود را بر اساس آیات هدایتگر قرآن پیش برد که مفهوم آیات را بدرستی بفهمد و از آن‌ها درس چگونه زیستن بیاموزد.

رابطه میان توکل و سلامت روانی انسان نیز با تأمل و تفکر در معنای آیاتی که پیرامون این اصل آرامشگر، نازل شده است، دریافت می‌شود، لازم به ذکر است که موضوع توکل ۶۵ آیه از آیات قرآن کریم را به خود اختصاص داده است و جهت اختصار فقط به ذکر آیاتی چند بسنده می‌کنیم.

افراد باورمند و با ایمان که دارای توکل قوی هستند به نسبت دیگران از زندگی آرام‌تری برخوردارند، چرا که زندگی خود را همان گونه که هست، زیبا می‌بینند، در حالی که افراد ساده‌لوح و زودباوری نیستند. این گونه افراد به واسطه توکل و اعتمادی که به خداوند متعال دارند همواره خود را زیر چتر حمایت پروردگار قادر می‌بینند، همچنان که خداوند در آیات ۱۷۳ و ۱۷۴ سوره آل عمران می‌فرماید: (الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ * فَانْقَلَبُوا بِنِعْمَةِ اللَّهِ وَفَضَّلِ لَمْ يَمْسَسْهُمْ سُوءٌ وَاتَّبَعُوا رِضْوَانَ اللَّهِ وَاللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَظِيمٍ) همان کسانی که مردم به ایشان گفتند: مردم برای جنگ با شما گرد آمده‌اند، پس، از آنان بترسید اما این سخن بر ایمانشان افزود و گفتند: خدا ما را بس است و او نیکو حمایت‌گری است* پس با نعمت و بخششی از جانب خدا، از میدان نبرد بازگشتند، در حالی که هیچ آسیبی به آنان نرسیده بود و همچنان خشنودی خدا را پیروی کردند و خداوند دارای بخششی عظیم است. این آیه در واقع روشنگر سلامت روان انسان است چرا که افرادی که از نعمت توکل حقیقی برخوردارند می‌توانند تضادهای موجود در محیط پیرامون خود را به خوبی درک کرده و آن‌ها راحل نمایند و از این طریق به آرامش روانی دست یابند.

(ابراهیم/۱۲) خداوند متعال در قرآن به صابران مژده داده و الگوهای همچون حضرت یعقوب (ع) و حضرت ایوب (ع) را معرفی کرده است. این سفارش‌ها و نویدهای قرآنی موجب می‌شود که انسان در حوادث زندگی خود را تنها احساس نکند. اگر انسان در برابر عوامل استرس‌زا و تضادهای اجتماعی صبور و مقاوم نباشد مشکلاتش پیچیده‌تر می‌گردد و چه بسا مسئله‌ای کوچک به معضلی بزرگ تبدیل شود. لذا اگر در برابر مشکلات عجولانه برخورد نکند، فشار روانی کاهش می‌یابد (۷).

انسان متوکل که به دلیل توکل خود بر خداوند متعال طعم شیرین امید را نیز در زندگی می‌چشد با تکیه بر سخنان پروردگار هستی در قرآن کریم به این امید دست می‌یابد. به عنوان نمونه، خداوند در آیه ۵۲ سوره زمر می‌فرماید: **قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ** بگو: ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده‌اید، از رحمت خداوند نومید نشوید که خدا همه گناهان را می‌آمرزد. آیه مذکور را می‌توان از امیدبخش‌ترین آیات قرآن مجید نسبت به گناه‌کاران دانست، زیرا که شمول و گستردگی آن به حدی است که طبق روایتی که از امیر المؤمنین علی (ع) نقل شده است، فرمود: "ما فی القرآن آیه أوسع من یا عبادى الذین أسرفوا"، "در تمام قرآن آیه‌ای وسیع‌تر و گسترده‌تر از این آیه وجود ندارد" (۱۰). بنابراین می‌توان دستیابی به سطح‌اعلایی از امید در زندگی را نیز به آثار و پیامدهای توکل اضافه نمود، چرا که وقتی انسان منشأ تمام اتفاقات تلخ و شیرین زندگی را صلاح زندگی خود بداند و قلباً به خداوند اعتماد و توکل نماید، خوش‌بینانه‌تر به رویدادها می‌نگرد و با امید به خداوند و پاداشی که در برابر صبرش بر مشکلات دریافت خواهد کرد، با آرامش افزون‌تری به انجام امورش می‌پردازد.

توکل بر خدا به معنای اعتماد به خداوند و سپردن نتیجه کارها به اوست. انسان متوکل خداوند را تکیه‌گاه مطمئن خود می‌یابد اما با این وجود وظایف خود را تمام و کمال به انجام می‌رساند و پس از مشورت با افراد آگاه، به‌طور صحیح

برای افرادی که تنها در پیشگاه خداوند قادر ابراز نیاز می‌کنند و به او اعتماد دارند، قطعی دانسته است. آیه دیگری که دلیلی بر صحت این مطلب است، آیه ۱۴ سوره انعام است: **"قُلْ أَغْيَرَ اللَّهُ اتَّخِذْ وَلِيًّا فَاطِرِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ يُطْعِمُ وَلَا يُطْعَمُ قُلْ إِنِّي أُمِرْتُ أَنْ أَكُونَ أَوَّلَ مَنْ أَسْلَمَ وَلَا تَكُونَنَّ مِنَ الْمُشْرِكِينَ** بگو: آیا غیر از خداوند آفریننده آسمان‌ها و زمین، سرپرستی برگزینیم؟ و اوست که خوراک می‌دهد و خوراک داده نمی‌شود. بگو: من مأمورم که نخستین کسی باشم که اسلام آورده است و به من فرمان داده شده که هرگز از مشرکان نباشم.

توکل واقعی که خود از آثار ایمان قوی و راسخ است، علاوه بر مطالب پیش گفته، پیامدهای ارزشمند دیگری نیز در زندگی انسان‌های متوکل خواهد داشت.

انسان‌های متوکل کار خود را به خدا واگذار می‌کنند، همان خداوندی که قادر بر همه امور و آگاه از همه اتفاقات است، خداوندی که همه مشکلات برای او سهل و آسان است، بنابراین نخستین پیامد مثبتی که در جهان‌بینی آن‌ها به وجود می‌آید، مسأله اعتماد به نفس و صبر و مقاومت در برابر مشکلات است (۱۲). خداوند پیرامون صبری که زاییده ایمان است آیاتی نازل فرموده که بخشی از آن‌ها را ذکر می‌نماییم: **(وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَنُبَوِّئَنَّهُم مِّنَ الْجَنَّةِ غُرَفًا تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا نِعْمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ * الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ)** و کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده‌اند، قطعاً آنان را در غرفه‌هایی از بهشت جای می‌دهیم که از زیر آن‌ها جوی‌ها روان است، جاودان در آن‌جا خواهند بود. چه نیکوست پاداش عمل کنندگان، همان کسانی که شکیبایی ورزیده و بر پروردگارشان توکل کرده‌اند (عنکبوت/ ۵۸ و ۵۹).

(وَمَا لَنَا أَلَّا نَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ وَقَدْ هَدَانَا سُبُلَنَا وَلَنَصْبِرَنَّ عَلَىٰ مَا أَدْبَأْتُونَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ) و چرا بر خدا توکل نکنیم، با این که ما را به راه‌های سعادت‌مان رهبری کرده است؟ و ما به یقین در برابر آزارهای شما صبر خواهیم کرد و توکل‌کنندگان باید فقط بر خدا توکل کنند.

که ما از آن بی‌اطلاع هستیم و او مصلحت‌هایی را در نظر دارد که ما درک نمی‌کنیم، بنابراین شایسته است که با اخلاص بر خدا اعتماد نمائیم. امام صادق (ع) در همین رابطه می‌فرماید: "خداوند به داوود (ع) وحی کرد هر بنده‌ای از بندگانم به‌جای پناه بردن به دیگری با نیت خالص به من پناه آورد، از کارش چاره‌جویی می‌کنم، گرچه همه آسمان‌ها و زمین و هرچه در آن‌هاست، علیه او برخیزند (۱۵). امام علی (ع) نیز در حدیثی مختصر اما پرمغز، می‌فرماید: "التوکلُ خیرُ عمادٍ"، توکل بهترین تکیه‌گاه است (۱۶) این بهترین تکیه‌گاه که خداوند متعال است در صورتی که انسان به معنای واقعی به او تکیه کند، انسان را از هرگونه تکیه‌گاهی بی‌نیاز می‌کند. احادیث متعددی مؤید این مطلب است؛ از جمله حدیثی از امام علی (ع): "یاأیها الناس، توکلوا علی الله و تقوا به؛ فإنه یکفی میمن سواهُ"، ای مردم، به خدا توکل و اعتماد کنید؛ زیرا که او انسان را از ماسوای خود بی‌نیاز می‌کند (۱۷) همچنین در حدیث دیگری امام علی (ع) در سفارش خود به فرزند گرامیش امام حسن (ع) می‌فرماید: "والجیءُ نفسک فی أمورک کلّها إلی إلهک؛ فإنک تلجئُها إلی کھف حریر، و مانع عزیر"، در همه کارهایت خود را در پناه خدای خویش درآور؛ زیرا با این کار، خویش را در پناهگاهی نفوذناپذیر و در پس مانعی استوار درآورده‌ای (۲) از احادیث مذکور چنین برمی‌آید که توکل نقطه مقابل اتکای صرف به خود و یا دیگران است. در واقع حقیقت توکل، انجام مقدمات کار و تدبیر امور و سپس واگذاری تمام امور به خداوند و اعتماد کامل به اوست، اما این توکل و اعتماد، ناقض تلاش انسان نخواهد بود، بلکه توکل یعنی تلاش و کوشش جدی برای رسیدن به هدف و در پایان قبول نتیجه و رضایتمندی است. امام علی (ع) می‌فرماید: "الثقة بالنفس من أوثق فُرس الشیطان"، اطمینان به خود، از مطمئن‌ترین فرصت‌ها برای شیطان است (۱۳). این حدیث مهر تأییدی است بر مطلبی که عنوان شد. در همین رابطه امام جواد (ع) می‌فرماید: "من انقطع إلی غیرالله و کله الله الیه"، هرکس به غیر خدا رو کند، خداوند او را به همان واگذارد (۱۸).

تصمیم‌گیری می‌نماید در عین حالی که آموزش را به خدا واگذار نموده و یقین دارد که هر نتیجه‌ای که به دست آورد مصلحت اوست، گرچه خود بدان مصلحت آگاه نباشد و این همان توکلی است که خداوند به بندگان توصیه نموده و وعده‌ی همراهی با متوکلان را داده است: (فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظًا لَفُضِّمُوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَتَسَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ) ای پیامبر (ص) پس به برکت رحمت الهی، با آنان نرمخو و مهربان شدی و اگر تندخو و سخت دل بودی قطعاً از پیرامون تو پراکنده می‌شدند، پس از آنان درگز و بر ایشان آموزش بخواه و در کارها با آنان مشورت کن و چون تصمیم گرفتی بر خدا توکل کن زیرا خداوند توکل کنندگان را دوست دارد (آل عمران/۱۵۹).

(قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ) بگو: جز آن‌چه خدا برای ما مقرر داشته هرگز به ما نمی‌رسد. او سرپرست ماست و مؤمنان باید تنها بر خدا توکل کنند (توبه/۵۱). همان‌گونه که از آیات مذکور برمی‌آید، توکل واقعی دست کشیدن از تلاش برای دستیابی به اهداف نیست بلکه تلاش و کوشش و مشورت و سپس تصمیم‌گیری و حس رضایتمندی از نتیجه کار است. این همان توکلی است که آثار ذکر شده را برای انسان متوکل به ارمغان خواهد آورد تا بتواند به وسیله آن‌ها به آرامش روانی دست یابد.

توکل و آثار آن در کلام معصومین (ع)

در یک بررسی اجمالی ۶۱ حدیث در رابطه با آثار توکل از زبان معصومین (ع) نقل شده است که به ذکر برخی از آن‌ها می‌پردازیم.

براساس آموزه‌های ائمه (ع) توکل کردن تنها به معنای گفتن جمله "خدایا، بر تو توکل می‌کنم" نیست. بلکه انسان باید واقعاً در قلب خود بر خدا اعتماد کند و واقعاً او را تکیه‌گاه خود بداند. اگر انسان توکل حقیقی داشته باشد خداوند کارهای او را چاره‌جویی می‌کند و این همان چیزی است که حقیقتاً به صلاح انسان خواهد بود؛ زیرا که خداوند آینده‌ای را می‌بیند

الإِتْكَالَ عَلَى الْقَضَاءِ أَرْوَحُ"، توکل کردن به قضای خداوند، مایه بالاترین آرامش است (۱۹).

انسان متوکل بر خداوند کریم، معتقد است که گرچه بشر مکلف است در برآوردن اهداف خویش، علل و اسباب مادی را مدنظر قرار داده و از همه ابزارهای مادی در رسیدن به مقصود خویش استفاده نماید لیکن با تحصیل تمام مقدمات، اگر اراده و مشیت خدا نباشد، تمام آن مقدمات بدون نتیجه خواهد ماند. امام رضا (ع) در پاسخ به این سؤال که حد و نهایت توکل چیست؟ می‌فرماید: "أَنْ لَا تَخَافَ مَعَ اللَّهِ أَحَدًا"، این که از احدی غیر از خدا بیم نداشته باشی (۲۱). همچنین پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: "لَوْ أَنَّ النَّاسَ كَلَّمَهُمْ أَخَذُوا بِهَذِهِ الْآيَةِ لَكَفَّتْهُمْ: «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» اگر همه مردم به این آیه چنگ می‌زدند، آن‌ها را بسنده می‌کرد: «و هر که به خدا توکل کند، خداوند برای وی بس است، همانا خداوند به انجام رساننده فرمان خود است» (۱۳).

نتیجه‌گیری

داشتن اعتقادات مذهبی نقش مهمی در افزایش قدرت تحمل افراد در رویارویی با مشکلات و فشارهای روانی دارد و آیات و روایات فراوانی مؤید این مطلب است. انسان همواره در رویارویی با مشکلات زندگی نیازمند تکیه‌گاهی محکم و استوار است که هرگاه راه به جایی ندارد و از همه علل و اسباب مادی ناامید شده در سایه آن آرامش یابد. توکل که بر معنای اتکا به چنین تکیه‌گاهی، یعنی خداوند قادر، است زاینده ایمان به خداوند است. ایمانی که در کشاکش مشکلات زندگی و ناملازمات روزگار متزلزل نخواهد شد و انسان با ایمان همواره به خداوند متعال اعتماد کامل و به معنای واقعی توکل دارد. توکل بر خداوند به واسطه امید و نیرویی که درون انسان ایجاد می‌کند به میزان قابل توجهی بر آرامش درونی و تأمین سلامت روانی انسان‌ها تأثیر گذار است و برخورداری از سلامت روان باعث بهبود کیفیت زندگی خواهد بود. افراد متوکل همواره در زندگی تلاش چشمگیری داشته و همیشه حس رضایتمندی از نتایج فعالیت‌های خویش دارند و نزد هیچ کس جز خداوند بزرگ ابراز نیاز نمی‌کنند و افرادی دارای

پس، می‌توان احساس عزت و بی‌نیازی را یکی از پیامدهای توکل حقیقی دانست، چرا که انسان متوکل تنها نزد پروردگار قادر ابراز نیازمندی می‌نماید. امام صادق (ع) می‌فرماید: "إِنَّ الْغِنَى وَالْعِزَّ بِجَوْلَانٍ إِذَا ظَفَرَ بِمَوْضِعِ التَّوَكُّلِ أَوْطَانًا"، غنی و عزت پیوسته در حرکتند، هنگامی که به محل توکل برسند، آنجا را وطن خویش قرار می‌دهند (۱۳). پیامبر اکرم (ص) نیز می‌فرماید: "مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَكُونَ أَقْوَى النَّاسِ فَلْيَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ" هر کس دوست دارد قوی‌ترین مردم باشد، باید به خدا توکل کند (۱۷).

از سوی دیگر، توکل بر خدا، هوش و قدرت تفکر را می‌افزاید و روشن‌بینی خاصی به انسان می‌دهد، زیرا قطع نظر از برکات معنوی این فضیلت اخلاقی، توکل سبب می‌شود که انسان در برابر مشکلات، دستپاچه و وحشت‌زده نشود و قدرت بر تصمیم‌گیری را حفظ کند و نزدیک‌ترین راه درمان و حل مشکل را بیابد (۱۲). امام علی (ع) می‌فرماید: "مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ أَضَاعَتْ لَهُ الشُّبُهَاتُ"، هر کس به خداوند توکل کند، شبهات برایش روشن می‌شود (۱۶). همچنین امام علی (ع) در حدیث دیگری می‌فرماید: "مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ ذَلَّتْ لَهُ الصَّعَابُ، وَ تَسَهَّلَتْ عَلَيْهِ الْأَسْبَابُ"، هر کس به خدا توکل کند، دشواری‌ها برای او آسان شود و اسباب برایش فراهم گردد (۱۹).

همان‌طور که پیش‌تر گفته شد، یکی از آثار قطعی توکل، افزایش امید در زندگی انسان است. انسان متوکل همواره برای مشکلات خود چاره‌اندیشی کرده و به دلیل رضایتمندی که همواره با اوست، عاقبت تمام آموزش را مصلحت خود می‌داند. امام علی (ع) می‌فرماید: "الثَّقَةُ بِاللَّهِ أَقْوَى أَمَلٍ"، اعتماد به خدا، نیرومندترین امید است (۱۶). بنابراین انسانی که به واسطه توکل، همواره نور امید در دلش می‌درخشد. با وجود تمام مشکلات از زندگی لذت می‌برد و در نتیجه در هر حال آرامش خاطر خواهد داشت. امام علی (ع) در همین رابطه می‌فرماید: "مَنْ وَثِقَ بِاللَّهِ أَرَاهُ السَّرُورَ وَ مَنْ تَوَكَّلَ عَلَيْهِ كَفَاهُ الْأُمُورَ"، هر کس به خدا اعتماد کند، خداوند شادمانی نشانش دهد و هر که به او توکل کند، خداوند کارهایش را کفایت کند (۲۰). همچنین ایشان در حدیث ارزشمند دیگری می‌فرماید:

غیبت و.... و تأثیر آنها بر سلامت روانی انسان مورد بررسی قرار گیرد.

عزت نفس بالا هستند و این همان حقیقت توکل است. پس از بررسی‌های انجام شده، پیشنهاد می‌شود که علاوه بر بررسی‌های بیشتر بر روی نقش توکل بر آرامش درونی، مؤلفه‌های دیگری همچون نیایش، روزه، پرهیز از حسد و

References

1. The Holy Quran.
2. Nahjolbalaghe.
3. Behjatpour A, Rezaei Eslami M, Kalantari E, Nasiri A, Kamali A. Objective interpretation of the Holy Quran. 30th End. Qom: Nashr Maaref; 2010.
4. Shamloo S. Mental Health. 13th ed. Tehran: Roshd Publication; 1999.
5. Ganji H. Mental Health. Tehran: Arasbaran Publication; 1999.
6. Hosseini A. Principals of Mental Health. 3th End. Mashhad. Mashhad University Publication; 2000. P. 11-15.
7. Hosseini Kohsari I. Quranic approach to stress. Tehran: Research Institute of Culture and Islamic Thought: Young Thought Center; 2004. [In Persian]
8. Bina. Islam and Mental Health. Qom: Nasr Maaref; 2003. [In Persian]
9. Psychological articles. The role of religion in mental health. Available from <http://www.migna.ir/ravanshenasii/behdasht/428-behdashtravani.html>
10. Heydari naraghi A. Study of Deadly Sin. 3rd Ed. Qom: Mehdi Naraghi; 2006. [In Persian]
11. Sayah A. Large modern comprehensive dictionary (Arabic to Persian). 19th End. Tehran: Islam Publication; 1998. [In Persian]
12. Makarem Shirazi N. Ethics in Quran. Qum: Emam Ali Publication; 1999. P. 265-7. [In Persian]
13. Majlesi M. Baharolanvar. Beirut: Alvafa Publication; 1983. P. 87, 126, 138-43. [In Persian]
14. Sabour A. Islamic Health (principals and Introduction). 2th End. East Azarbaijan: Publications of the Regional Health Care Training East Azarbaijan Office; 1985. P. 37-40. [In Persian]
15. Noori MH. Mostadrak Alvasael. Beirut: Aal Albait Le Ahya Altarath Institue Publication; 1987. P. 217. [In Arabic]
16. Tamimi Amedi A. Tricked governance and pearls Kalim. 4th Ed. Tehran: Islamic cultural Publication; 2001. [In Persian]
17. Mottaghi hendi A. Kanz Alammal. Beirut: Alresaleh Institue; 1984. [In Arabic]
18. Alaalemi M. Alsaaberi D. Aldorrat Albahereh Men Alasdaaf e Altahereh. Mashhad: Altab e va alnashr e altabeh lelhzareh Alrazaviat Almoghadaseh; 1986. [In Arabic]
19. Sheykhi H. Mizan o alhekmah. 2nd End. Qom: Dar o Alhadith; 2000. [In Persian]
20. Sabzevari M. Jame o Alakhbar. Qom: Aal Albayt Publication; 1993. [In Arabic]
21. Sadogh M. Oyon Akhbar Alreza. Najaf: Alheydarieh Publication; 1970. 50. [In Arabic]
22. Abdolbaghi M. Moajam o Almofhers Le Alfaz Alquran e Alkarim. Ghahre: Dar o alkotob Almesrieh; 1975. [In Arabic]

The role of Trust in the provision of mental health

Yahya Maroof¹, Samaneh Sharifirad²

Original Article

Abstract

Background: One of the problems at the present age is anxiety, feelings of hopelessness and nihilism among humans that would cause many problems in life so that stress has called new civilization diseases. This issue would be doubled importance of addressing to this subject and find a way for the treatment and prevention of mental health risk.

Methods: This study was conducted with library method, Trust word has been introduced as one of the ways to prevent and treat stress which have even noticed by western psychologists.

Findings: Trust means reliance on God and give Him all things with a sense of satisfaction that can provide the real ground for hope, Reliance, goodness, thought, patience, avoiding the ugly human traits, passionate in achieving the goals, objective view to the world and its events and ultimately improve quality of life and mental health and numerous verses and Hadiths confirms this.

Conclusion: Due to the trust and confidence, these kinds of peoples are hopefully and patience to the events around them because they perceived that the world and its problems are objectively and whatever what happened is interest and beneficiary for them Thus they have mental peace more than others.

Keywords: Trust, Mental Health, Islam, God

Citation: Maroof Y, Sharifirad S. **The role of Trust in the provision of mental health.** J Health Syst Res 2014; 10(1):168-178.

Received date: 21/02/2013

Accept date: 21/11/2013

1. Associate Professor, Department of Arabic Language and Literature, Razi University, Kermanshah, Iran (Corresponding Author) Email: y.marof.@yahoo.com
2. PhD Student in Arabic language and literature, Razi University, Kermanshah, Iran