

## چگونگی تأثیر توکل در درمان حُزن از منظر قرآن و حدیث

علی ملکوتی نیا\*

زینب سادات نیکویی روزبهانی\*\*

### چکیده

حُزن و اندوه شدید و مداوم، از جمله بیماری‌های روحی و اخلاقی است که آسیب‌های گوناگونی را در جسم، جان و رفتار آدمی بر جای می‌گذارد. درمان این بیماری، از دغدغه‌های اندیشمندان علوم اسلامی و پژوهشگران روان‌شناسی بوده است. از منظر قرآن و حدیث نیز، یکی از راه‌های از میان بردن حُزن در زندگی، «توکل به خدا» معرفی شده است.

پرسش اساسی این است که توکل، چگونه باعث برطرف شدن حُزن و افزایش شادکامی انسان در سختی‌های زندگی می‌شود؟ مقاله حاضر با روش کتابخانه‌ای و تحلیل محتوا، به تبیین مفهوم توکل و کاربرد آن در «حُزن‌زدایی» می‌پردازد و پس از مطالعه و بررسی مستون اسلامی (قرآن و حدیث) به این نتیجه می‌رسد که توکل و اعتماد به خداوند، با تغییر و اصلاح شناخت آدمی در حوزه‌های عاطفی و رفتاری انسان تأثیر می‌گذارد که حاصل آن، صبر در ناملايمات، زهد در تمایلات و شادابی و تلاش در کارها خواهد بود. نتیجه اینکه برای رهایی از اندوه، باید «توکل به خدا» را در انسان‌ها به وجود آورد.

**کلیدواژه‌ها:** توکل، اعتماد به خدا، حُزن، غم‌زدایی، شادکامی، سختی‌های زندگی، قرآن و حدیث.

## مقدمه

وابستگی و دل‌بستگی است و خاصیت اشیای مادی این است که دل‌بستگی می‌آورد. چاره کار آن است که یا نفس را قوی کنید و یا نیازتان را کم کنید» (همان).

مدار توجه‌کنندی در راه‌حل‌های ده‌گانه بر «واقعیت‌شناسی دنیا» و پرهیز از دل‌بستگی به آن استوار است و در جای جای نوشته‌اش بر زودگذر بودن دنیا و تغییر و دگرگونی آن تصریح نموده و به دل‌کندن از آن سفارش می‌کند. ولی در این میان، سخنی از نقش توکل به خداوند را پیش نمی‌کشد تا کارکرد آن را در رفع و دفع اندوه به بحث بگذارد.

پس از او، ابن‌حزم اندلسی (۴۵۶-۳۸۴ق) از جمله فیلسوفان و بزرگان مغرب اسلامی نیز با نظریه خود تحت عنوان «طردُ الهم» بر این باور است که تمام انسان‌ها در همه افعالی که انجام می‌دهند هدفی جز دور کردن غم و اندوه ندارند و دور کردن غم و اندوه، گرایشی است که از ابتدای آفرینش عالم تا انتهای آن بر همه امت‌ها حاکم بوده است (اندلسی، ۱۹۶۱م، ص ۱۴). ابن‌حزم در پاسخ به این سؤال که انسان چگونه غم و اندوه را از خود دور کند؟ پاسخ می‌دهد: «توجه به خدای تعالی با عمل برای آخرت می‌تواند غم و اندوه را از آدمیان بزدايد» (همان، ص ۱۵). بعد از آنها، خواجه نصیرالدین طوسی (۵۹۷ق) نیز در کتاب اخلاق ناصری همان گفته‌های کنندی را با تعبیراتی دیگر تکرار می‌کند و حتی از او و رساله وی نیز نام می‌برد. وی معتقد است: «حُزن، نوعی بیماری است که سبب آن حرص، شَرَه و حسرت می‌باشد» (طوسی، ۱۳۷۳، ص ۱۹۶) و راه درمان آن در بخش شناخت، «توجه به ناپایداری دنیا» و در قسمت رفتار، «قناعت به قدر حاجت و سدّ ضرورت» و در ساحت عاطفه، «زهد و

امروزه رشد روزافزون شهرنشینی، زندگی صنعتی، تغییرات سریع اجتماعی، اضطراب‌های شغلی و خانوادگی و ده‌ها عامل دیگر، روح و روان انسان‌ها را خسته و آزرده ساخته و موجبات حُزن و کسالت افراد را فراهم آورده است. به موازات آن، برخی از ناهنجاری‌ها در جامعه همچون نارضایتی، تشویش‌های آزاردهنده، افسردگی، رنجوری بدن، اهمال‌کاری و خودنمایی در تکالیف دینی ظهور یافته است.

از آنجا که حُزن و افسردگی روحی می‌تواند یکی از موانع جدی در مسیر حرکت مادی، تلاش و سلوک اخلاقی افراد به‌شمار آید، مقابله معنوی با تنیدگی‌ها (فشارهای روحی) بخصوص درمان حُزن و اندوه، همواره مورد توجه فلاسفه و اندیشمندان علوم اسلامی بوده است.

در دوازده قرن پیش از این، ابویوسف بن اسحاق کنندی معروف به «فیلسوف عرب» و اولین فیلسوف اسلام، رساله‌ای در رابطه با راه‌کارهای مقابله با حُزن و اندوه با عنوان «فی الحیلة لدفع الاحزان» نوشت. وی در این رساله با رویکردی فیلسوفانه و ناظر به روان‌شناسی اخلاقی، ده راه‌حل به نحو تفصیلی برای درمان اندوه ارائه نمود.

ایشان در رساله خود با آسیب‌شناسی ریشه‌ای به سبب‌شناسی حُزن می‌پردازد و معتقد می‌شود: «سبب حُزن، یا فقدان محبوب و یا عدم تحقق مطلوب می‌باشد و ریشه آن دل‌بستگی به دنیا است» (بدوی، ۱۴۲۷ق، ص ۳۰۹) و «بردگی دنیا و وابستگی به آن به بالا بردن نیازهای غیرضروری می‌انجامد که موجب مصرفی شدن انسان می‌گردد و همین امر موجب حُزن می‌شود. ولی نگاه ابزاری به دنیا و استفاده به قدر نیاز از آن، حُزن و اندوه را از میان می‌برد. بنابراین علت مبتلا شدن به حُزن و اندوه،

طریق اتکا و توسل به خداوند، اثر موقعیت‌های غیرقابل کنترل را به کنترل درآورد (همان).

امام زین العابدین علیه السلام نیز به هنگام نیایش با خداوند سبحان، ذات اقدس وی را وسیله جبران ناتوانی و تقویت‌کننده انسان در سختی‌های زندگی می‌داند و او را برطرف‌کننده اندوه و دورکننده غم‌ها خطاب می‌کند و از درگاه وی برای رفع غم و اندوه، «توکل» را به عنوان دارویی نجات‌بخش درخواست می‌نماید (صحیفه سجادیه، ۱۳۷۹، دعای ۵۴، ص ۲۶۱).

بنابراین، شکی نیست که توکل در پیش‌گیری و درمان بسیاری از مشکلات، همچون کم‌صبری، غم‌زدگی، کسالت، پریشانی، ترس و بی‌تابی در مصیبت‌ها و گرفتاری‌ها، بداخلاقی، و مشاجرات، نقشی بی‌بدیل داشته و یکی از راه‌های ایجاد «شادکامی» در زندگی به‌شمار می‌آید که برخی از آیات قرآن و احادیث معصومان علیهم السلام به این مهم اشاره می‌کنند.

سؤال اصلی پژوهش حاضر، این است که توکل چگونه باعث برطرف شدن غم‌ها و افزایش شادکامی انسان در سختی‌های زندگی می‌شود؟

سؤالات فرعی نیز عبارتند از:

۱. حُزن چیست و چه آثاری را بر جای می‌گذارد؟
۲. چرا و در چه شرایطی انسان‌ها به غم و اندوه دچار می‌شوند؟

۳. توکل چیست و عناصر مهم آن کدام است؟

این نوشتار می‌کوشد با بررسی آیات قرآن و روایات اسلامی، پاسخی درست برای سؤالات یادشده بیابد.

آنچه تلاش نویسنده را از پژوهش‌های دیگران در این حوزه، متمایز و برجسته می‌سازد، مفهوم‌شناسی جامع برای «حُزن» و «توکل» و نیز تبیین چگونگی تأثیرگذاری توکل

دل بریدن از دنیا» است. ایشان با ذکر سخنی از سقراط می‌نویسد: «از سقراط پرسیدند که سبب فرط نشاط و قلّت حُزن تو چیست؟ گفت: آنکه من دل بر چیزی ننهیم که چون مفقود شود اندوهگین شوم» (همان، ص ۲۰۰). به این ترتیب، به بحث علاج حُزن در چهار صفحه خاتمه می‌دهد و هیچ‌گاه حرفی از توکل به میان نمی‌آورد.

در میان پژوهش‌های معاصر نیز شاهد ظهور تحقیقاتی هستیم که نشانگر توجه محققان علوم اسلامی و پژوهشگران روان‌شناسی به مسئله حُزن و شادی است که کوشیده‌اند با کمک توکل به درمان ناراضی‌تی، پریشان‌حالی و رفع غم‌های آزاردهنده بپردازند.

از جمله پژوهش‌های یادشده، می‌توان به کتاب *الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا* اشاره کرد (پسندیده، ۱۳۹۱)، نگارنده کتاب مزبور، «احساس بی‌پشتوانگی» را یکی از عوامل ناراضی‌تی، ناکامی و اندوه در موقعیت‌های مختلف زندگی (خوشایند و ناخوشایند) می‌داند. وی از توکل با عنوان «خدا تکیه گاهی» تعبیر نموده و معتقد است: «برای برطرف کردن شرّ و ناخوشایندی و برای کسب خیر و خوشایندی، راهی جز توکل بر خداوند متعال وجود ندارد» (همان، ص ۱۸۵).

بررسی‌های علمی نیز نشان می‌دهد کسانی که احساس وابستگی و ارتباط متعالی دارند و از اطاعت خداوند در زندگی‌شان لذت می‌برند از سلامت جسمی و روانی بیشتری بهره‌مندند (احمدی و هراتیان، ۱۳۹۱). باورها و رفتارهایی از قبیل توکل به خداوند، صبر، دعا، زیارت و غیره می‌توانند از طریق ایجاد امید به نگرش‌های مثبت، باعث آرامش درونی فرد شوند. باور به اینکه خدایی هست که موقعیت‌ها را کنترل می‌کند، تا حد زیادی اضطراب مرتبط با موقعیت را کاهش می‌دهد و می‌توان از

کشیدنش، تسبیح و غم‌خواری‌اش برای ما عبادت است. حُزن منفی، آن است که پژمردگی و نامیدی بر جای بگذارد و مانع از فعالیت‌های فردی و اجتماعی گردد؛ مانند آنچه خداوند فرموده است: ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ (آل‌عمران: ۱۳۹)؛ و هرگز (در برابر دشمن) سست نشوید و (از مصائبی که بر شما وارد می‌شود) غمگین مباشید که شما برترید اگر مؤمن (واقعی) باشید.

در جای دیگر، قرآن کریم به هر دو نوع حُزن اشاره کرده و می‌فرماید: ﴿إِذْ تُصْعِدُونَ وَلَا تَلْوُونَ عَلَى أَحَدٍ وَالرَّسُولُ يَدْعُوكُمْ فِي أُخْرَاكُمْ فَأَثَابَكُمْ غَمًّا بِغَمٍّ لِّكَيْلَا تَحْزَنُوا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَابَكُمْ وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾ (آل‌عمران: ۱۵۳)؛ آن‌گاه که به دوردست‌ها می‌گریختید و به کسی توجه نمی‌کردید و رسول خدا شما را در آخر سپاهتان فرامی‌خواند، پس (خداوند) شما را اندوهی روی اندوهی جزا داد (اندوه مخالفت امر و شکست در جنگ) تا (ایمانتان قوی شود و) هیچ‌گاه به آنچه از دستتان رفته و به آنچه (از مصائب و ضرر) به شما رسیده غمگین نشوید و خدا به آنچه می‌کنید آگاه است.

به عبارت دیگر، حُزن منفی از سوی شیطان، و حُزن مثبت، عنایتِ خدای رحمان است؛ مانند این عبارت که فرمود: ﴿إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزَنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَ لَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئاً إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ (مجادله: ۱۰)؛ جز این نیست (نحوای) که کافران و منافقان انجام می‌دهند (از جانب شیطان است تا کسانی را که ایمان آورده‌اند محزون و نگران کند، حال آنکه (شیطان و آن نحوای) هیچ ضرری جز به اذن خدا بر آنها وارد نمی‌سازد و مؤمنان باید تنها بر خداوند توکل نمایند. با این توضیح، روشن می‌شود که «حُزن مثبت»،

در درمان حُزن از نگاه قرآن و حدیث می‌باشد. از این رو، با بررسی زمینه‌ها و اسباب ظهور حُزن در زندگی، کاربرد توکل و درمانگری آن را در دفع و رفع این زمینه‌ها و اسباب یادآور می‌شود. در ادامه، با تبیین مفاهیم حُزن و توکل و ذکر آثار آن دو در زندگی بحث را پی می‌گیریم.

## ۱. مفهوم‌شناسی

### ۱-۱. مفهوم‌شناسی حُزن

بی‌تردید، موفقیت در تمام عرصه‌های زندگی جز با تلاش به دست نمی‌آید و تلاش، نیازمند نشاط و شادابی است و نقطه‌مقابلِ شادی، حُزن و اندوه می‌باشد. «حُزن» به معنای گرفتگی مخصوص در قلب (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۲، ص ۲۰۹) و سختی در نفس است که از غم و اندوه در جان آدمی حاصل می‌شود. نقطه‌مقابل و ضد آن، فَرَح و شادی است (راغب اصفهانی، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۴۷۸). حُزن در اصطلاح نیز عبارت است از: «حالتی که بر اثر وقوع ناخوشایند و یا به خاطر از دست دادن محبوب، حاصل می‌شود» (ابن‌حُمید، ۱۴۱۹-۱۴۲۰ق، ج ۱۰، ص ۴۴۰۷). در ارزیابی و ارزش‌گذاری، حُزن را به حُزن مثبت و حُزن منفی تقسیم می‌کنند. حُزن مثبت و پسندیده، آن است که انگیزه‌آفرین و تحرک‌بخش باشد. آنجا که خداوند در وحی به حضرت عیسی علیه‌السلام او را به اندوهگین بودن ترغیب می‌کند و می‌فرماید: «اَكْحَلُ عَيْنَيْكَ بِمِيلِ الْحُزَنِ إِذَا ضَجِحَ الْبَطَالُونَ» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۹، ج ۳، ص ۷۵، ح ۳۹۸۱) (آن‌گاه که هرزگان می‌خندند، تو با میلِ اندوه بر چشمانت سرمه بکش!) و یا آنچه در روایت آمده که فرمود: «نَفْسُ الْمَهْمُومِ لَنَا الْمُعْتَمِّ لظَلَمِنَا تَسْبِيحٌ، وَ هَمُّهُ لِأَمْرِنَا عِبَادَةٌ» (همان، ح ۳۹۸۳)؛ کسی که برای ما نگران باشد و به خاطر ستمی که بر ما برود غمگین بشود، نفس

در نتیجه، کسی که در اندوه دایم به سر می‌برد، سرگردانی و ناآرامی نصیبش می‌گردد و هرگز به کامیابی دست نمی‌یابد. همان‌گونه که امیرالمؤمنین علی علیه السلام فرمود: «مَنْ اهْتَمَّ بِرِزْقِ غَدٍ لَمْ يَفْلِحْ أَبَدًا» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۳۹۷، ح ۹۲۰۸)؛ هر کس اندوه روزی فردا را داشته باشد هرگز کامیاب نگردد.

علاوه بر موارد یادشده، اهمال‌کاری، خودنمایی در تکالیف دینی، رنجوری بدن، بیماری جان و پیری نیز از دیگر آثار حزن و اندوه می‌باشد که در احادیث اسلامی به آنها اشاره شده است؛ از جمله: «مَنْ كَثُرَ هَمُّهُ سَقَمَ بَدَنُهُ»، «الْهَمُّ نِصْفُ الْهَرَمِ»، «الْهَمُّ يَنْجِلُ الْبَدَنَ»، «الْغَمُّ مَرَضُ النَّفْسِ» و... (ر.ک: محمدی ری شهری، ۱۳۷۹، ج ۳، ص ۶۲، ح ۳۹۱۸-۳۹۲۵).

آثار مزبور که رهاورد حُزن می‌باشد، نشاط و شادکامی را از میان برمی‌دارد و باید برای نجات از اندوه و سستی به سایه توکل پناه برد؛ چراکه امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: «نِعْمَ الطَّارِدُ لِلْهَمِّ الرِّضَا بِالْقَضَاءِ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۱۰۴، ح ۱۸۴۳) و «نِعْمَ الطَّارِدُ لِلْهَمِّ الْاِتِّكَالُ عَلَى الْقَدَرِ» (همان، ح ۱۸۵۰).

یعنی: رضایت به قضا و اعتماد به قدر، بهترین زداینده غم می‌باشد که این دو از لوازم توکل محسوب می‌شوند و مراد از قضا و قدر در اینجا، همان قوانین آفرینش مربوط به انسان‌ها و جامعه است. چون انسان در آمد و شد بسیاری از حوادث عالم هستی، نقشی ندارد ولی اثر وضعی و طبیعی آنها ایجاد حُزن و اندوه در وجود آدمی است. انسان با اعتقاد و علم به اینکه در برخی از وقایع، موجودی دست‌بسته است، می‌تواند با رضامندی و توکل، غم و غصه را از وجود خود دور کند.

احساسی سخت و سنگین است که در رابطه با مطلوبی اخروی به وجود می‌آید. این نوع از حُزن در نگاه دین کاملاً مورد پذیرش است و نه تنها از آن منع نشده، بلکه ائمه اطهار علیهم السلام به آن سفارش نموده‌اند؛ مانند آنچه پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «مَا عُبِدَ اللَّهُ عَلَى مِثْلِ طُولِ الْحُزَنِ» (طبرسی، ۱۳۹۲ق، ص ۴۶۲)؛ خداوند توسط چنین حزنی عبادت می‌شود. و یا امام سجاد علیه السلام می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ يَجِبُ كُلَّ قَلْبٍ حَزِينٍ» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۹۹)؛ خداوند، قلب محزون را دوست دارد. در این‌گونه موارد، پیامبر صلی الله علیه و آله و ائمه اطهار علیهم السلام مرادشان از حزن، «حُزن مثبت» است. ولی «حُزن منفی»؛ احساسی سخت و سنگین است که موجب انقباض روح و فقدان هیجان می‌شود؛ به گونه‌ای که افسردگی و پژمردگی، تمام صحنه دل انسان را فرامی‌گیرد و شادابی و نشاط را از دل به کناری زده و مانع از فعالیت‌های فردی و اجتماعی می‌گردد و دیگر نمی‌گذارد انسان به صورت فعال، مؤثر و مفید واقع شود. به عبارت دیگر، رسالت حُزن و اندوه، بازدارندگی از تلاش، مانع شدن انجام اعمال عبادی و کوتاهی در وظایف بندگی است (صحیفه سجادیه، ۱۳۷۹، دعای هفتم، ص ۵۴). به این جهت، حُزن، موجب کسالت (سستی و تنبلی) می‌گردد که از منظر روایات اسلامی، دشمن تلاش و کوشش انسان به‌شمار می‌آید (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۵، ص ۸۵). همچنین پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله، تشنّت فکر را از آثار اندوه، قلمداد نموده و فرموده است: «مَنْ كَثُرَ هَمُّهُ افْتَرَقَ قَلْبُهُ فِي أَوْدِيَةِ شَتَّى فَلَمْ يَبَالِ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ أَيُّهَا سَلَكٌ...» (محمدی ری شهری، ۱۳۸۰، ج ۲، ص ۹۵۹)؛ هر که اندوهش بسیار گردد، دلش در وادی‌های گوناگون افتد و از خدا پروا نکند که در کدام وادی رود.

## ۱-۲. مفهوم‌شناسی توکل

«توکل» و اعتماد به خدا، یکی از مفاهیم بنیادین و پُردامنه در اخلاق و عرفان اسلامی است که در میان آموزه‌های قرآن و حدیث، جایگاه بلند و اهمیت فراوانی یافته است؛ از جمله به عنوان «پایه ایمان» (الإیمان له أركان أربعة: التَّوَكُّلُ عَلَى اللَّهِ، ...) (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۴۷)، «بهترین تکیه‌گاه» (التَّوَكُّلُ خَيْرُ عِمَادٍ) (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۴۹۲)، «بهترین اعمال» (لَيْسَ شَيْءٌ عِنْدِي أَفْضَلَ مِنَ التَّوَكُّلِ عَلَى وَ الرِّضَا بِمَا قَسَمْتُ) (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۴، ص ۲۱) و «بهای هر چیز گران و نردبان رسیدن به هر بلندایی» (الثَّقَّةُ بِاللَّهِ تَعَالَى تَمَنَّ لِكُلِّ غَالٍ، وَ سُلِّمْ إِلَى كُلِّ عَالٍ) (همان، ج ۷۸، ص ۳۶۴) محسوب شده است. و نیز در روایات اسلامی صفاتی همچون صبر، رضا، زهد و اخلاص از آثار توکل به‌شمار می‌آید (محمدری‌شهری، ۱۳۷۹، ج ۱۳، ص ۴۵۷، ح ۲۲۵۵۳-۲۲۵۲۲). به نظر می‌رسد این جایگاه رفیع، حکایت از کارآیی توکل در تنظیم اندیشه و رفتار آدمی دارد. ازاین‌رو، فهم درست مفهوم توکل و کارکرد آن، نتایج زربینی را به دنبال خواهد داشت.

۱-۲-۱. معنای لغوی توکل: راغب اصفهانی در معنای توکل می‌نویسد: «توکل بر خدا، واگذاری کار و تکیه کردن به اوست» (راغب اصفهانی، ۱۳۷۴، ذیل واژه وکل). مصطفوی نیز توکل را به «اعتماد علی الغیر و تخلیه الأمر الیه» (مصطفوی، بی‌تا، ج ۱۳، ص ۱۹۳) معنا می‌کند. طبری، توکل را اعتماد به خدا، راضی بودن به رضای او و تسلیم بودن می‌داند (طبری، ۱۴۱۲ق، ج ۹، ص ۶؛ ج ۱۹، ص ۳۶). زمخشری نیز آن را واگذاری امور به خدا و ترسیدن از ذات حق، تعریف می‌کند (زمخشری، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۱۹۶ و ۳۶۴). همین معنا را می‌توان در بیان

نورانی امیرالمؤمنین علی علیه السلام یافت که فرمودند: «التَّوَكُّلُ التَّبَرُّيُّ مِنَ الْحَوْلِ وَالْقُوَّةِ، وَانْتِظَارُ مَا يَأْتِي بِهِ الْقَدَرُ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۱۹۱۶)؛ توکل، مبرا شدن از نیرو و توانایی [خود] و چشم به راه مقدرات بودن است؛ چراکه انسان در فرهنگ قرآن و حدیث، «فقیر محض» بوده و وجودی وابسته و غیرمستقل دارد (جوادی‌آملی، ۱۳۸۶، ص ۱۵۷). ازاین‌رو، باید در همه کارها خود را جاهل و عاجز بداند و کار خود را به خدای دانا و توانا واگذار کند تا او براساس مصلحت و حکمت، هر آنچه را خیر و سعادت می‌داند به عمل آورد. بر همین مبنا، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله حکایت انسان و خداوند را حکایت بیمار و طبیب دانسته و می‌فرماید: «وَهَلْ رَأَيْتَ يَا عَبْدَ اللَّهِ طَبِيبًا كَانَ دَوَائِهِ لِمَرَضِي عَلَى حَسَبِ اقْتِرَاحَاتِهِمْ، وَإِنَّمَا يَفْعَلُ بِهِمْ مَا يَعْلَمُ صَلَاحَتَهُمْ فِيهِ، أَحَبَّهُ الْعَلِيلُ أَوْ كَرِهَهُ، فَأَنْتُمْ الْمَرَضَى وَاللَّهُ طَبِيبُكُمْ، فَإِنْ انْقَدْتُمْ لِدَوَائِهِ شَفَاكُمْ، وَإِنْ تَمَرَّدْتُمْ عَلَيْهِ أَسَقَمْتُمْ» (محمدری‌شهری، ۱۳۸۶، ج ۴، ص ۱۷۷، ح ۲۵۰۶)؛ آیا تاکنون پزشکی را دیده‌ای که داروهایش به پیشنهاد بیمارانش باشد؟! بلکه با بیمار آن‌گونه رفتار می‌کند که می‌داند صلاح وی در آن است؛ چه بیمار دوست داشته باشد و چه دوست نداشته باشد. شما بیمار هستید و خدا پزشک شماست. اگر به داروی او گردن نهاده‌اید، شفا پیدا می‌کنید و اگر از فرمانش سرپیچی کردید بیمار می‌شوید.

بنابراین، «توکل» در لغت، به معنای «اعتماد و واگذاری» امور به خداوند متعال خواهد بود.

۱-۲-۲. معنای اصطلاحی توکل: در معنای اصطلاحی توکل، آنچه در این نوشتار مدنظر است و از مجموع بررسی‌ها به دست می‌آید، آنکه توکل دارای سه عنصر اصلی است: اعتماد، واگذاری و اقدام متوکلانه (ر.ک: جوادی‌آملی،

بنده چنین باشد، دیگر برای کسی جز خداوند کار نمی‌کند و امید و بیمش از کسی جز خداوند نیست و چشم طمع به هیچ کس جز خدا ندارد. این است توکل.

امیرالمؤمنین علی علیه السلام نیز همین معنا را به زبان دیگری فرموده‌اند: «حَسْبُكَ مِنْ تَوَكُّلِكَ أَنْ لَا تَرَى لِرِزْقِكَ مُجْرِيًا إِلَّا اللَّهَ سُبْحَانَهُ» (همان، ج ۷۱، ص ۱۵۶، ح ۷۴)؛ از توکلت تو را همین بس که برای خود روزی‌رسانی جز خداوند سبحان نبینی.

امام صادق علیه السلام نیز فرمودند: «مِنَ التَّوَكُّلِ أَنْ لَا تَخَافَ مَعَ اللَّهِ غَيْرَهُ» (همان، ج ۷۱، ص ۱۴۷، ح ۴۲)؛ از [نشانه] توکل این است که با وجود خدا از غیر او نترسی.

از مجموعه این روایات چنین برمی‌آید که توکل، اعتماد و اطمینان قلبی به خداست که در شناخت انسان، رفتار و عواطف او تأثیر می‌گذارد و موجب آرامش، نیرومندی و اقدام می‌گردد.

با این بیان، توکل، مفهومی کاملاً پویا دارد و با تلاش انسان، سازگار است؛ چراکه شخص متوکل، درست شبیه دیگران است، بلکه بیشتر از اسباب استفاده می‌کند؛ ولی خود را دارای پشتوانه‌ای لایزال می‌بیند؛ در نتیجه، با اعتماد کامل به پیش می‌رود و سرانجام، از عنایت الهی برخوردار خواهد شد. بنابراین، معنای «واگذاری کار»، واگذاری نتیجه کار است که از این حیث به مفهوم رضا و تسلیم نزدیک است. اقدام و واگذاری نتیجه کار از این جهت ضرورت پیدا می‌کند که رفع موانع معنوی کار، مثل سستی اراده و ترس و غم و بی‌صبری (محمدمدی ری شهری، ۱۳۷۷، ج ۱۴، ص ۷۰۵۷) فراهم آوردن اسباب ظاهری خارج از اختیار انسان و اثربخشی اسباب تحت اختیار انسان (سبب‌سازی و سبب‌سوزی) همه به دست خداست. این حقیقت در کلام امیرالمؤمنین علیه السلام این‌گونه بازتاب

۱۳۷۹، ص ۳۶۳؛ راغب اصفهانی، بی‌تا، ص ۸۸۲؛ مصطفوی، بی‌تا، ج ۱۳، ص ۱۹۳؛ مصباح، ۱۳۹۰، ص ۱۷ و ۱۸).

به عبارت دیگر، توکل یعنی انسان در پیمودن راه حق، چه از جنبه مثبت و چه از جنبه منفی، به خود تزلزل راه ندهد و مطمئن باشد که اگر در جریان زندگی، هدف صحیح و خداپسند خود را در نظر بگیرد و فعالیت خود را متوجه انجام وظیفه کند و کار خود را به خدا واگذارد، خداوند او را تحت حمایت خود قرار می‌دهد (مطهری، بی‌تا، ج ۱، ص ۴۱۱ و ۴۱۳).

خلاصه اینکه توکل، عهده‌دار شدن کار است در قسمتی که مربوط به انسان است و واگذار کردن به خداست در قسمت دیگر؛ و «واگذار کردن به خدا» به این معناست که در عالم، حسابی هست که چنانچه در شرایطی شما به وظیفه‌تان عمل کنید، او به کمک شما برمی‌خیزد. چون از نظر فلسفی، دنیا یک واحد جاندار و ذی‌شعور است؛ این واحد ذی‌شعور نسبت به افرادی که در راه حقیقت، فعالیت می‌کنند و افرادی که در راه غیرحقیقت، فعالیت می‌کنند بی‌طرف نیست (مطهری، ۱۳۹۰، ص ۴۳ و ۴۴).

آنچه درباره «تفسیر توکل» نقل شده است با همین تعریف اصطلاحی سازگارتر است که جبرئیل در پاسخ به سؤال پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله درباره «توکل» فرمود: «الْعِلْمُ بَأَنَّ الْمَخْلُوقَ لَا يَضُرُّ وَلَا يَنْفَعُ، وَلَا يُعْطَى وَلَا يَمْنَعُ، وَاسْتِعْمَالَ الْيَأْسِ مِنَ الْخَلْقِ، فَإِذَا كَانَ الْعَبْدُ كَذَلِكَ لَمْ يَعْمَلْ لِأَحَدٍ سِوَى اللَّهِ، وَ لَمْ يَرْجُ وَ لَمْ يَخَفْ سِوَى اللَّهِ، وَ لَمْ يَطْمَعْ فِي أَحَدٍ سِوَى اللَّهِ، فَهَذَا هُوَ التَّوَكُّلُ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۷، ص ۲۰، ح ۴)؛ توکل، دانستن این مطلب است که مخلوق نه زبانی می‌زند و نه سودی می‌رساند نه می‌بخشد و نه جلوگیری می‌کند، و چشم امید برکنندن از خلق. هرگاه

بر هم خوردن تعادل در فرد می‌باشد. این عدم تعادل، برآیند دو انحراف در اندیشه است؛ یکی، توهّم پایداری دنیا و دوام لذت‌های آن، و دیگری، انتظار کامیابی کامل در دنیا (طوسی، ۱۳۷۳، ص ۱۹۶).

کسی که گمان کند دنیا پایدار و لذت‌های آن همیشگی است در این صورت، انتظار دارد هیچ درد و رنج و محرومیتی را تجربه نکند و همواره بساط لذت‌ها فراهم باشد. لیکن زمانی که با سختی‌های زندگی و آسیب‌پذیری لذت‌ها مواجه می‌شود و میان این واقعیت و آن انتظار، ناهماهنگی مشاهده می‌نماید، یکباره سایه اندوه و غم، آسمان دل او را می‌پوشاند و در نهایت، دچار تنیدگی و فشار روانی می‌گردد.

پرواضح است که دنیا هیچ‌گاه به همه خواسته‌های بشر جواب مثبت نداده، بلکه در کنار شیرین کردن کام‌ها، تلخی نیز بر جای گذاشته است و این پیش‌فرض که «دنیا سرای آرامش و خوشی باشد»، تخیلی بیش نیست؛ چراکه واقعیت‌ها چیزی غیر از خیالات ماست و گاهی عامل برخی ناکامی و نارضایتی‌ها، پیش‌فرض‌ها و توهّمات است. بر این مبنا، اگر نگرش انسان به زندگی، واقع‌گرایانه و مبتنی بر تفسیر درست از هستی باشد، بسیاری از اندوه‌ها و دل‌نگرانی‌ها به وجود نمی‌آید. به این خاطر، برخی معتقدند: «هماهنگی انتظارات با واقعیت‌ها»، کلان شرط شادزیستن و رضایت از زندگی است (پسندیده، ۱۳۸۸، ص ۲۲).

خلاصه بحث اینکه، موقعیت و شرایط یادشده، زمینه‌های اندوه بی‌ثمر را فراهم می‌کند که در واقع، همگی به خاطر دل‌بستگی و وابستگی به دنیاست که همین به‌تنهایی عامل فشارهای روانی، بی‌تابی و نارضایتی می‌گردد که در روایات اهل‌بیت علیهم‌السلام به آن اشاره شده است؛ «الرَّغْبَةُ فِي الدُّنْيَا تُورِثُ الْعَمَّ وَالْحُزْنَ وَالزُّهْدُ فِي الدُّنْيَا

یافته که فرمود: «مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ ذَلَّتْ لَهُ الصُّعَابُ، وَ تَسَهَّلَتْ عَلَيْهِ الْأَسَابُ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۹۰۲۸)؛ هر که به خدا توکل کند، دشواری‌ها برای او آسان شود و اسباب برایش فراهم گردد. در این صورت، رنج و ترسی به سراغ انسان متوکل نخواهد آمد. در نتیجه، با فراهم شدن اسباب و وسایل، نیرومندترین مردم خواهد بود. همان‌گونه که پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمودند: «مَنْ أَحَبَّ أَنْ يَكُونَ أَقْوَى النَّاسِ فَلْيَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ تَعَالَى» (سبزواری، ۱۴۱۴ق، ص ۳۲۱، ح ۹۰۴)؛ هر که دوست دارد نیرومندترین مردم باشد، باید به خدا توکل کند. به گفته صائب تبریزی:

از دم گرم توکل می‌شود صاحب چراغ

هر که پشت خویش چون محراب بر دیوار زد

خانه بر دوشان که دارند از توکل پشتبان

هر دو عالم گر شود زیر و زبر در مأمند

## ۲. چگونگی تأثیرگذاری توکل

### ۲-۱. موقعیت و شرایط ظهور حُزن

پیش از تبیین کارکرد توکل در «حُزن‌زدایی»، باید به این سؤالات پاسخ دهیم که چرا و در چه شرایطی انسان‌ها به حُزن، دچار می‌شوند؟

آنچه از آیات و احادیث توکل برمی‌آید آن است که موقعیت ظهور اندوه و غصه انسان‌ها، به هنگام «فقدان نعمت و ظهور نعمت» است. خداوند متعال با عبارت «لِكَيْلَا تَحْزَنُوا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَابَكُمْ وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ» (آل‌عمران: ۱۵۳) موضوع حُزن را، از دست دادن نعمت‌ها و نرسیدن به خواسته‌ها و پیش آمدن حوادث ناخوشایند، معرفی می‌کند که همین امر از عوامل مهم در بروز مشکلات روحی و روانی است و نتیجه آن،



عکس‌العمل منفی (فرح، فخر - یأس، کفران) را به دنبال دارد: ﴿وَلَيْنُ أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَيَؤُسُ كَفُورٌ وَلَيْنُ أَذَقْنَاهُ نِعْمَاءَ بَعْدَ ضِرَاءٍ مَسَّسْتَهُ لَيَقُولُنَّ ذَهَبَ السَّيِّئَاتُ عَنِّي إِنَّهُ لَفَرِحٌ فَخُورٌ﴾ (هود: ۹-۱۰). این مشکل نیز بابا و بره تقدیر و اسناد امور به خداوند، درمان می‌گردد.

۳. «احساس بی‌معنا بودن حوادث»؛ که نوعی ارزیابی منفی است و موجب می‌شود سختی‌های زندگی، ناعادلانه، بی‌حاصل و اهانت‌آمیز تلقی گردد: ﴿فَأَمَّا الْإِنْسَانُ إِذَا مَا ابْتَلَاهُ رَبُّهُ فَأَكْرَمَهُ وَنَعَّمَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَكْرَمَنِ وَ أَمَّا إِذَا مَا ابْتَلَاهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَهَانَنِ﴾ (فجر: ۱۵ و ۱۶). این مشکل از طریق معناشناسی سختی‌ها، حل خواهد شد.

۴. «احساس ضعف و کم‌صبری»؛ در کنار عواطف یادشده موجبات افزایش فشار روانی را فراهم می‌آورد (فجر: ۱۶). این مسئله نیز با استعانت از خداوند متعال به افزایش توان، تبدیل می‌گردد (پسندیده، ۱۳۹۱).

مجموعه احساسات فوق، همگی برآمده از حرص (بر کسب و نگه‌داری اموال)، زیاده‌روی در دل سپردن (به آن چیزی که به دست می‌آید) و حسرت (بر فقدان و دوری از آنها) است (طوسی، ۱۳۷۳، ص ۱۹۶). این عوامل با زایش احساسات منفی، زمینه ظهور غم، اندوه و در نهایت، حُزن را فراهم می‌کنند که برای درمان و رهایی از آنها نیازمند به مداخله در شناخت، عواطف و رفتار خواهیم بود که به نظر می‌رسد این کار از راه توکل به خداوند سبحان، حاصل خواهد شد.

### ۲-۳. حُزن زدایی توکل

در بخش مفهوم‌شناسی، به این نتیجه دست یافتیم که عناصر اصلی توکل، عبارتند از: «اعتماد»، «واگذاری» و

رَاحَةُ الْقَلْبِ وَالْبَدَنِ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۵، ص ۲۴۰)؛ دنیاخواهی، غم و اندوه را بر جای می‌گذارد. «مَنْ لَهَجَ قَلْبُهُ بِحُبِّ الدُّنْيَا اتَّاطَ قَلْبُهُ مِنْهَا بِثَلَاثٍ: هَمٌّ لَا يَغِيْبُهُ وَ حِرْصٌ لَا يَتْرُكُهُ وَ أَمَلٌ لَا يَدْرِكُهُ» (نهج‌البلاغه، ۱۳۸۲، ص ۵۰۸)؛ آنکه دلش غرق در دنیا دوستی شود، سه چیز از دنیا دل او را پر می‌کند: اندوهی که دمی از وی جدا نمی‌شود، حرصی که از او دست برنمی‌دارد و آرزویی که به آن نمی‌رسد.

به نظر می‌رسد راه برون‌رفت از این ناملايمات و نجات از فشارهای روانی، اعتماد به تقدیر و اسناد امور به خداست که با هستی‌شناسی توحیدی و آشنایی با واقعیت دنیا محقق می‌گردد و در روایات اسلامی نیز رضایت به قضا و اعتماد به قدر، بهترین زداینده غم معرفی شده است و علاوه بر آن، برخی از مفسران قرآن، علت خوف و حُزن نداشتن اولیای خدا را «رضایت آنان از قضای الهی» می‌دانند - (جوادی آملی، ۱۳۸۸، ج ۱۶، ص ۶۹) که این مهم در سایه توکل فراهم می‌شود.

### ۲-۲. سبب‌شناسی حُزن

از مسائل بسیار مهم در پیش‌گیری و درمان، سبب‌شناسی است. تا سبب حُزن شناخته نشود، پیش‌گیری و درمان آن امکان نخواهد داشت. به این جهت، از آیات قرآن کریم چنین به دست می‌آید که سبب و ریشه عمده فشارهای روانی انسان، از جمله حُزن، چند چیز است:

۱. «احساس مالکیت»؛ که موجب واکنش منفی (فرح - کفران) در خوشایندهای زندگی می‌گردد: ﴿وَإِنَّا إِذَا أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً فَفَرِحَ بِهَا وَإِنْ تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيَهُمْ فَإِنَّ الْإِنْسَانَ كَفُورٌ﴾ (شوری: ۴۸). این مشکل، با باور به مالکیت مطلق خداوند به کنار خواهد رفت.

۲. «احساس رها بودن» و «بی‌پشتوانگی»؛ که

در این حدیث به خوبی همه مؤلفه‌ها و کارکردهای توکل جمع شده، پیش‌نیازهای شناختی و احساس انقطاع، مؤلفه آن و احساس کفایت و مصونیت از کارکردهای آن محسوب شده است.

توضیح مطلب آنکه، انسان در روند طبیعی زندگی خود با نیازهای متعدد و نیز مشکلات و چالش‌های گوناگونی روبه‌روست که بسیاری از آنها در همان مسیر تأمین نیازها پدید می‌آیند و گاهی این چالش‌ها بر اثر حرص، دلبستگی و حسرت، شدت یافته و زندگی را سخت‌تر می‌کنند. در این شرایط، افراد پس از مواجهه با مشکل و نیاز در جست‌وجوی منبعی برای حل آن برخوانند آمد. در مرحله اول، این منبع را در خود جست‌وجو می‌کنند و سپس در دیگران؛ یعنی گاهی شخص خود از پس تأمین آن نیاز و مشکل برخوردارند و گاهی هم از دیگران طلب می‌کند و گاهی هم هر دو. ترتیب معینی در این روال مشاهده نمی‌شود؛ به گونه‌ای که در برخی افراد جست‌وجوی منبع درونی پس از ناامید شدن از منبع بیرونی است و در برخی برعکس. در بسیاری موارد نیز در مرحله عمل، این دو تلفیق می‌شود. الگوی «کنترل نیابتی» و «کنترل تفسیری» در نظریه بند (Band) و ویز (Weisz) (۱۹۹۸) ناظر به همین معناست که فرد یا به دنبال کسی است که بتواند اوضاع را کنترل کند یا سعی در معنی‌دار کردن مشکل دارد (غباری، ۱۳۷۷).

وقتی فرد در فرایند حل مشکل و تأمین نیاز با ضعف خود و دیگران مواجه شد، احساس عجز، خوف و حزن را تجربه خواهد کرد؛ احساس عجز از دستیابی به منبع تأمین که همراه با احساس خوف از عدم دستیابی به آن در آینده باشد، شخص را دچار حزن خواهد کرد. بنابراین، پس از تجربه احساس عجز یا حزن یا خوف، فرد، نیازمند

«اقدام متوکلانه». همچنین حزن از «احساسات منفی مالکیت انسان، بی‌معنا بودن حوادث، ضعف و رها بودن انسان» در موقعیت «فقدان نعمت و ظهور نعمت» به وجود می‌آید. سخن اینجاست که توکل، چگونه احساسات منفی مزبور را از میان برمی‌دارد؟

بی‌گمان، افراد در شرایط سخت زندگی، پس از تجربه احساس ناتوانی خود و دیگران در تأمین نیاز یا رفع مشکل به اعتماد و واگذاری امور به خدا می‌رسند و به دنبال آن، در نظام روانی آنها احساس کفایت، محبت و مصونیت شکل می‌گیرد؛ یعنی پس از اعتماد و واگذاری است که فرد احساسات پس از آن را تجربه می‌کند.

همین احساسات، پایه آرامش و قدرت نیز قرار می‌گیرد؛ آرامش و قدرت هر کدام محصول هر سه اینهاست (احساس کفایت، محبت و مصونیت)؛ به این صورت که آرامش و قدرت، وقتی است که فرد احساس کند کسی او را دوست دارد، او را کفایت می‌کند و به او مصونیت می‌بخشد. اینجا جایی برای اضطراب، عجز و حزن باقی نمی‌ماند؛ چراکه اضطراب، نتیجه احساس بی‌اطمینانی به محبت، کفایت و مصونیت است و عجز وقتی است که فرد، خود را در برابر عوامل مغلوب ببیند و این دو اندوه و حزن را به بار می‌نشانند که این محصول بارآمده در توکل، معنا ندارد؛ چون همان‌گونه که در مفهوم توکل، گذشت، «توکل، دانستن این مطلب است که مخلوق نه زبانی می‌زند و نه سودی می‌رساند، نه می‌بخشد و نه جلوگیری می‌کند و چشم امید برگرداند از خلق. هرگاه بنده چنین باشد، دیگر برای کسی جز خداوند کار نمی‌کند و امید و بیمش از کسی جز خداوند نیست و چشم طمع به هیچ کس جز خدا ندارد» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۷، ص ۲۰، ح ۴).

۱۴۰۷ق، ج ۱۵، ص ۲۰۱، ب ۷، ح ۲۰۲۷۶؛ بنده مزه ایمان را نچشد تا بداند که آنچه باید به او برسد می‌رسد و آنچه نباید به او برسد نمی‌رسد و اینکه تنها زیان‌بخش و سودبخش فقط حضرت حق است.

زمانی که انسان، این حقیقت را - که خدای متعال در حیات دنیوی ما هم تأثیر دارد - دانست، این مسئله را مطرح می‌کند که تأثیر یادشده به چه صورت است؟ در پاسخ به سؤال مزبور، باید بدانیم اساسی‌ترین شکل مالکیت و تأثیرگذاری خداوند متعال در زندگی انسان‌ها، «سبب‌سازی و سبب‌سوزی» است. این بدان معناست که خداوند، اسبابی در این عالم فراهم نموده و به انسان‌ها نیز توانایی‌هایی همچون قدرت تفکر، قدرت انجام اعمال بدنی بخشیده است، اما همو می‌تواند تأثیرات این اسباب و توانایی‌ها را بگیرد و یا زمینه‌های اثربخشی آنها را فراهم آورد، چنان‌که گاه چنین حقیقتی را می‌بینیم. پس یک قدرتی هست که بتواند ما را از این نعمت‌ها محروم کند و نقشه‌ای را که کشیده‌ایم بر هم زند و یا نقشه‌های دیگران را نقش بر آب کرده و ناهمواری‌های راه را بردارد. و این همان رفع یا دفع عوامل و موانع می‌باشد، که از آن به «سبب‌سازی و سبب‌سوزی» تعبیر نمودیم. این واقعیت را می‌توان در احادیث نورانی معصومان علیهم‌السلام به شرح ذیل به نظاره نشست:

الف. امام باقر علیه‌السلام فرمود: «مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ لَا يَغْلَبْ، وَمَنْ اعْتَصَمَ بِاللَّهِ لَا يَهْزَمُ» (شعیری، ۱۴۱۴ق، ص ۳۲۲، ح ۹۰۷)؛ آنکه به خدا توکل کند، مغلوب نشود و آنکه به خدا توسل جوید، شکست نخورد؛ یعنی توکل، موانع را کنار می‌زند و زمینه‌های موفقیت را فراهم می‌سازد.

ب. پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمودند: «مَنْ انْقَطَعَ إِلَى اللَّهِ كَفَاهُ اللَّهُ كُلَّ مَوْوَنَةٍ، وَمَنْ انْقَطَعَ إِلَى الدُّنْيَا وَكَأَلَهُ اللَّهُ إِلَيْهَا» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۷، ص ۱۷۸، ح ۱۰)؛ هر کس به

تقویت شناخت‌های خود تا حد یقین است؛ زیرا بسیاری از محققان، شناخت را یکی از ابعاد توکل تلقی کرده‌اند (ر.ک: فیض کاشانی، ۱۳۷۲، ج ۷، ص ۳۸۱).

از همین روست که امیرالمؤمنین علیه‌السلام، «حُسن یقین» را وسیله دفع غم و اندوه معرفی نموده و فرموده است: «اطْرُخْ عَنْكَ وَارِدَاتِ الْهُمُومِ بِعَزَائِمِ الصَّبْرِ وَحُسْنِ الْيَقِينِ» (نهج‌البلاغه، ۱۳۸۲، نامه ۳۱)؛ غم و اندوه را با نیروی یقین از خود دور ساز!

این شناخت‌های یقینی، شامل «یقین به خدا»، «یقین به خود» و «یقین به جهان» (جهان‌بینی) است که به دنبال هر کدام، فرد به سه نوع ادراک می‌رسد: نیاز به خدا، قطع وابستگی به خود و قطع وابستگی به دیگران. از ترکیب این سه ادراک است که حالت «انقطاع» به دست می‌آید؛ حالتی که یکی از ویژگی‌های بارز و لازم توکل به‌شمار می‌رود (ملکوتی‌نیا، ۱۳۹۲).

با این توصیف، انسان برای خداوند تأثیری در زندگی خود قایل می‌شود؛ بدین معنا که بعد از اعتقاد به اصل خالقیت، گونه‌ای مالکیت و ربوبیت هم برای خدا قایل می‌شود؛ به این معنا که باور می‌کند: کنترل زندگی جهانیان و مدیریت و سرپرستی عالم به دست قدرت و محبت خداست (یونس: ۱۰۷؛ آل‌عمران: ۲۶). از این رو، قرآن کریم در مواردی به صراحت از نصرت‌های الهی به انبیا و انسان‌های موحد یاد می‌کند (آل‌عمران: ۱۲۳؛ توبه: ۲۵ و ۲۶؛ احزاب: ۹).

بر مبنای همین نگرش به جهان هستی، امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام درباره نقش اراده خداوند در عالم هستی فرمود: «لَا يَجِدُ عَبْدٌ طَعْمَ الْإِيمَانِ حَتَّى يَغْلِبَ أَنْ مَا أَصَابَهُ لَمْ يَكُنْ لِيُخْطِئَهُ، وَأَنَّ مَا أَخْطَأَهُ لَمْ يَكُنْ لِيَصِيبَهُ، وَأَنَّ الضَّارَّ النَّافِعَ هُوَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۵۸، ح ۷؛ نوری،

خدا رو کند، خداوند هر زحمتی را از دوش او بردارد و هر کس به دنیا رو کند، خداوند او را به آن واگذارد.

ج. پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمودند: «أَوْحَى اللَّهُ إِلَى دَاوُودَ: ... مَا مِنْ عَبْدٍ يَعْتَصِمُ بِمَخْلُوقٍ ذُوْنِي أَعْرِفُ ذَلِكَ مِنْ نَيْتِهِ إِلَّا قَطَعْتُ أَسْبَابَ السَّمَاوَاتِ بَيْنَ يَدَيْهِ، وَأَرْسَخْتُ الْهَوَى مِنْ تَحْتِ قَدَمَيْهِ» (متقی هندی، ۱۳۸۹، ح ۵۶۹۰)؛ خداوند به داوود عَلَيْهِ السَّلَام وحی فرمود: ... هر بنده‌ای، به جای من، به مخلوقی پناه برد و من این را از نیت او بدانم، دست او را از اسباب آسمان قطع می‌کنم و هوا را از زیر پایش فرو می‌کشم. واقعیت «سبب‌سازی و سبب‌سوزی» از طریق مراحل ذیل به وقوع می‌پیوندد:

۱. فراهم آوردن اسباب خارج از اختیار انسان: برای تحقق هر یک از خواسته‌های انسان اسباب و شرایط بسیاری لازم است که بسیاری از آنها در اختیار او نیست. و در میان این اسباب و شرایط، اموری هست که اصلاً به عقل آدمی نمی‌رسد. در این هنگام، کسی که می‌خواهد بر خدا توکل کند، برای رسیدن به خواسته‌های خود نیروها و اسبابی را که خدا در اختیارش قرار داده است به کار می‌گیرد، اما اسباب و شرایطی را که اصلاً در حوزه شناخت یا قدرت او نیست به خدا واگذار و به او توکل می‌نماید.

دلیل این ادعا، بیان پیامبر خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌باشد که فرمود: «مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ كَفَاهُ مُؤْنَتَهُ وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ» (متقی هندی، ۱۳۸۹، ح ۵۶۹۳)؛ هر کس به خدا توکل کند، خداوند هزینه او را کارسازی می‌کند و از جایی که گمان نمی‌برد به او روزی می‌رساند؛ یعنی عوامل و اسباب ناپیدا با قدرت و محبت خداوند، دست به دست هم داده و امور آدمی را سامان می‌دهند.

۲. اثربخشی اسباب در اختیار انسان: در جهان بینی توحیدی، اسباب و مسببات عالم به صورت حلقه‌هایی

زنجیروار هستند که انتهای آن به دست خداست و او به عنوان سلسله‌جنبان اسباب و مسببات در این زنجیره مؤثر است، به گونه‌ای که اگر خدای متعال حلقه اول زنجیر را به حرکت درنیاورد بقیه حرکت نمی‌کنند. بنابراین، باید به خدا اعتماد داشت که این سلسله را به حرکت درخواهد آورد و مؤثر قرار خواهد داد. در این مرتبه، حوزه توکل قدری وسیع‌تر می‌گردد و انسان متوجه می‌گردد حتی اسبابی هم که در اختیار خود او است (چه قوای بدنی و چه قوای روحی و چه اسباب خارج از وجود شخص او) همگی حلقه‌هایی از یک سلسله هستند که ابتدای آنها به دست قدرت خداست. و او هر گاه سرسلسله را به حرکت دریاورد اینها اثر می‌کنند. همان‌گونه که قرآن کریم فرمود: «وَإِنْ يُمْسَسَكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ» (یونس: ۱۰۷)؛ و اگر خدا گزند و آسیبی به تو رساند، آن را جز او برطرف‌کننده‌ای نیست و اگر برای تو خیری خواهد فضل و احسانش را دفع‌کننده‌ای نیست؛ خیرش را به هر کس از بندگانش بخواهد می‌رساند و او بسیار آمرزنده و مهربان است.

تا اینجا روشن شد که وقتی فردی در انجام وظیفه و در رویارویی با مشکلات زندگی به قدرت و محبت خداوند متعال تکیه می‌کند، می‌بیند که تمام ارکان نظام هستی زمینه‌های موفقیت و کامیابی او را به وجود می‌آورد. گاهی اسباب خارج از اختیار وی را فراهم می‌سازد و گاهی نیز با اثربخشی به اسباب در اختیار او وی را به خواسته‌ها و آرزوهایش می‌رساند. به این وسیله، چشمش روشن و دلش شادمان می‌گردد. این همان مالکیت مطلق خداوند متعال است که زمینه احساس رها بودن و بی‌پشتوانگی را برمی‌چیند و آرامش و قدرت به ارمغان می‌آورد.

نمی‌دهد. ولی اگر به غیر خدا دل ببندد و به کمک او تکیه کند، خداوند او را رها نموده و کار او را به دیگران واگذار می‌نماید. به همین علت، پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود: «لَا تَتَكَلَّفْ إِلَى غَيْرِ اللَّهِ فَيَكِلَكَ اللَّهُ إِلَيْهِ» (نوری، ۱۴۰۷ق، ج ۱۱، ص ۲۱۷، ح ۱۲۷۹۰)؛ به کسی غیر از خدا تکیه نکن که خداوند تو را به همو وامی‌گذارد. در این صورت، رنج و خواری آدمی افزایش یافته و به خواسته‌های خود نمی‌رسد و از همه جا رانده و سرشکسته برمی‌گردد.

پس هنگامی که باور به مالکیت خداوند متعال پیدا شد، به دنبال آن، تقدیر و برنامه‌ریزی وی - خواه نعمت و خوشی و خواه نعمت و ناخوشی - نیز پذیرفته می‌شود. چون خداوند بر مبنای علم، قدرت و محبت خود، هر آنچه که مصلحت بندگان در آن باشد، همان را مقدر فرموده و جاری می‌سازد. بنابراین، از این رهگذر، صبر در ناخوشایندها، و زهد در تمایلات حاصل می‌گردد. در این صورت، احساس انقطاع از دیگران، اعتماد به خداوند متعال و واگذاری امور به منبع لایزال الهی، تحقق می‌یابد و با حصول این شرایط، دیگر جایی برای اندوه و کسالت باقی نمی‌ماند و سرانجام سستی و تنبلی، جای خود را به نیرومندی و نشاط در عمل می‌سپارد.

### نتیجه‌گیری

نتایج به‌دست‌آمده از این نوشتار را می‌توان به شرح ذیل دسته‌بندی نمود:

۱. توکل به خداوند متعال (به معنای اعتماد، واگذاری و اقدام عملی)، یکی از آموزه‌های کاربردی قرآن و حدیث در زندگی انسان است که در سبک زندگی ایمانی، نقشی بی‌بدیل و پرگستره دارد، به گونه‌ای که درباره‌ی ضرورت و اهمیت آن چنین آمده است: توکل، اسباب و

داستان جنگ احد نمونه خوبی برای این ادعا است. آنجا که رزمندگان مسلمان مجروح شده بودند، عده و عُدّه آنان نیز کم بود، گروهی فرار کرده و گروهی نیز کشته شده بودند؛ اما چون بر خدا توکل کردند، بر اثر امداد غیبی زمینه‌ای فراهم شد تا آسیب نبینند و با خوش‌نامی و سرفرازی برگردند و کفار را نیز بترسانند. قرآن کریم این واقعه را چنین گزارش می‌کند: «أَنَّهُمْ دَعَا خدَا وَ پيامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ را پس از آن همه جراحاتی که به ایشان رسید، اجابت کردند (و هنوز زخم‌های میدان احد التیام نیافته بود، به سوی میدان حمراءالاسد حرکت نمودند) برای کسانی از آنها، که نیکی کردند و تقوا پیش گرفتند، پاداش بزرگی است. اینها کسانی بودند که (بعضی از) مردم، به آنان گفتند: "مردم [لشکر دشمن] برای (حمله به) شما اجتماع کرده‌اند از آنها بترسید!" اما این سخن، بر ایمانشان افزود و گفتند: "خدا ما را کافی است و او بهترین حامی ماست." به همین جهت، آنها (از این میدان) با نعمت و فضل پروردگارشان، بازگشتند درحالی که هیچ ناراحتی به آنان نرسید و از رضای خدا، پیروی کردند و خداوند دارای فضل و بخشش بزرگی است» (آل عمران: ۱۷۳ و ۱۷۴).

همان‌گونه که ذکر شد، توکل بر خدا باعث می‌شود که همه ابزارها از کارایی لازم برخوردار شود و کمبودها نیز به خوبی ترمیم و جبران گردد؛ «لَيْسَ لِمُتَوَكِّلٍ عَنَاءٌ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۷۴۵۱)؛ برای توکل‌کننده، رنجی نیست؛ یعنی انسانی که به خدای متعال تکیه می‌کند، رنج بیپهوده نمی‌برد؛ چون می‌داند که جهان هستی، جهانِ علت و معلول است. یعنی خدای عالم، برای هر چیزی راهی را قرار داده و مطابق تلاش هرکسی به وی پاداش خواهد داد: «مَنْ كَانَ مُتَوَكِّلًا لَمْ يَعمِدِ الإعَانَةَ» (همان، ح ۸۱۲۸)؛ کسی که اهل توکل باشد کمک [خداوند] را از دست

## منابع .....

- نهج البلاغه، ۱۳۸۲، ترجمه محمد دشتی، قم، ارم.
- صحیفه کامله سجاده، ۱۳۷۹، ترجمه محسن غرویانی و عبدالجواد ابراهیمی، چ چهارم، قم، الهادی.
- ابن حزم اندلسی، علی بن احمد، ۱۹۶۱ م، الاخلاق و السیر، بیروت، الجنته الدولیه الترجمة الروائع.
- ابن حُمید، صالح و عبدالرحمن بن مَلُوح، ۱۴۱۹ ق - ۱۴۲۰ ق، موسوعه نضرة النعیم فی مکارم اخلاق الرسول الکریم ﷺ، چ دوم، عربستان سعودی، دارالوسیله.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، ۱۴۰۴ ق، تحف العقول عن آل الرسول ﷺ، تحقیق علی اکبر غفاری، چ دوم، قم، مؤسسه النشرالامی.
- احمدی، محمدرضا و عباسعلی هراتیان، ۱۳۸۱، «اثربخشی مناسک عمره مفرده بر شادکامی و سلامت روانی»، روان‌شناسی و دین، ش ۱۹، ص ۶۲-۴۱.
- پسندیده، عباس، ۱۳۹۱، «بررسی و تحلیل شادکامی از منظر قرآن»، مطالعات تفسیری، ش ۱۰، ص ۶۴-۴۵.
- ، ۱۳۸۸، رضایت از زندگی، چ هفتم، قم، دارالحدیث.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۳۶۶، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، قم، دارالکتب الاسلامیه.
- جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۸۶، تفسیر انسان به انسان، قم، اسراء.
- ، ۱۳۸۸، تفسیر تسنیم، قم، اسراء.
- ، ۱۳۷۹، تفسیر موضوعی قرآن کریم (مراحل اخلاق در قرآن)، قم، اسراء.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، بی تا، مفردات الفاظ القرآن، بیروت، دارالفکر.
- ، ۱۳۷۴، مفردات الفاظ القرآن، تهران، مرتضوی.
- زمخشری، محمود بن عمر، ۱۴۰۷ ق، تفسیر الکشاف عن حقائق غوامض التنزیل، بیروت، دارالکتب العربی.
- سبزواری، محمد، ۱۴۱۴ ق، جامع الاخبار، قم، مؤسسه آل‌البیت علیهم‌السلام.

عوامل مادی و معنوی را برای دستیابی به هدف در زندگی فراهم می‌کند.

۲. حُزن منفی، احساس سخت و سنگینی است که پُرمردگی و ناامیدی بر جای می‌گذارد و مانع از فعالیت‌های فردی و اجتماعی می‌گردد. حُزن، برآیندی از احساسات ما می‌باشد؛ «احساس مالکیت»، «احساس رها بودن» و «بی‌پشتوانگی» و «احساس بی‌معنا بودن حوادث» در کنار «احساس ضعف و کم‌صبری». این احساس‌ها موجب بروز تنش و عواطف منفی می‌گردد که همگی برآمده از حرص (بر کسب و نگه‌داری اموال)، زیاده‌روی در دل سپردن (به آن چیزی که به دست می‌آید) و حسرت (بر فقدان و دوری از آنها) است. این عوامل با زایش احساسات منفی، زمینه ظهور غم، اندوه و در نهایت، حُزن را فراهم می‌کنند، لیکن «باور به مالکیت و تدبیر خداوند متعال»، «باور به تقدیر و اسناد امور به خداوند» و «معناشناسی سختی‌ها» و «استعانت از خداوند متعال»، ریشه‌های کسالت و اندوه را از بین می‌برد و این راهبردها در سایه توکل و اعتماد به خداوند متعال، فراهم می‌گردد.
۳. گوهر «توکل» در درمان حُزن و حصول رضامندی و نشاط، نقش شناختی ایفا می‌کند. اعتماد به تقدیر الهی، در حوزه شناخت‌ها و عواطف فرد تغییراتی ایجاد می‌کند که از همان رهگذر، شخص توکل‌کننده دارای نوعی تفسیر و ارزیابی می‌شود که به سبب آن، عواطف مثبت «صبر»، «آرامش» و «نیرومندی» در او شکل می‌گیرد. این عواطف به شکیبایی در سختی‌ها و زهد در تمایلات می‌انجامد و از سوی دیگر، با کاهش فشارهای روانی و عواطف منفی (همچون خشم، افسردگی، غم‌زدگی و اضطراب)، زمینه افزایش نشاط در عمل فراهم می‌گردد.

- مصطفوی، حسن، بی تا، *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، ج سوم، بیروت، دارالکتب العلمیه.
- مطهری، مرتضی، بی تا، *مجموعه آثار*، تهران، صدرا.
- ملکوتی نیا، علی، ۱۳۹۲، «کاربرد توکل در تحمّل افزایی با تأکید بر مشکلات خانواده»، *اخلاق*، ش ۳۳، ص ۱۷۷-۲۰۸.
- نوری، میرزا حسین، ۱۴۰۷ق، *مستدرک الوسائل و مستنبط الوسائل*، قم، مؤسسه آل البیت علیهم السلام.
- شعیری، تاج الدین، ۱۴۱۴ق، *جامع الأخبار*، قم، مؤسسه آل البیت علیهم السلام.
- صائب تبریزی، میرزا محمد علی، ۱۳۶۴، *دیوان صائب*، تصحیح محمد قهرمان، تهران، علمی و فرهنگی.
- طبرسی، فضل بن حسن، ۱۳۹۲ق، *مکارم الأخلاق*، ج ششم، قم، شریف رضی.
- طبری، محمد بن جریر، ۱۴۱۲ق، *جامع البیان فی تفسیر القرآن*، بیروت، دارالمعرفه.
- طوسی، جعفر بن محمد، ۱۴۱۴ق، *الامالی*، قم، دارالثقافه.
- طوسی، خواجه نصیرالدین، ۱۳۷۳، *اخلاق ناصری*، تصحیح و توضیح مجتبی مینوی و علیرضا حیدری، ج پنجم، تهران، خوارزمی.
- غباری بناب، باقر، ۱۳۷۷، «طرح تهیه مقیاس توکل به خدا»، *نشریه دانشگاه اسلامی*، ش ۴، ص ۱۶-۲۱.
- فیض کاشانی، ملّامحسن، ۱۳۷۲، *راه روشن ترجمه کتاب المحجّة البیضاء فی تهذیب الاحیاء*، مشهد، آستان قدس رضوی.
- کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۴۰۷ق، *الکافی*، ج چهارم، تهران، دارالکتب الاسلامی.
- متقی هندی، حسام الدین، ۱۳۸۹ق، *کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال*، بیروت، مکتبه التراث الاسلامی.
- مجلسی، محمد باقر، ۱۴۰۳ق، *بحار الانوار*، ج دوم، بیروت، دارالاحیاء التراث.
- محمدی ری شهری، محمد، ۱۳۸۰، *توسعه اقتصادی بر پایه قرآن و حدیث*، قم، دارالحدیث.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۸۶، *حکمت نامه پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله*، قم، دارالحدیث.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۷۹، *میزان الحکمه*، ج دوم، قم، دارالحدیث.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۷۷، *میزان الحکمه*، ترجمه حمیدرضا شیخی، قم، دارالحدیث.
- مصباح، محمد تقی، ۱۳۹۰، *راهیان کوی دوست*، ج سوم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رضی الله عنه.