



Research Article

The Effect of Trust on Mental Calmness Using “the 7th Prayer” in *Sahifeh Sajādiyeh*¹

Seyyed Fazel Mousavi

Instructor, Department of Literature, Farhangian University, Qom, Iran
(Corresponding author). l.mosavi1339@gmail.com

Mohammad Mahdi Hakimian

Master's degree, Cultural management, University of Islamic Studies, Qom, Iran.
mahdihakimian@gmail.com

Seyyed Hossein Fatemi

Fourth level, Qom seminary, Qom, Iran. h.fatemi5@gmail.com

Abstract

The purpose of the present study is to review the impact of trust on mental calmness using “the 7th prayer” in *Sahffnh Sajā. eeg*. In this regard, a descriptive-analytic method was used to study the outcomes of trust (in God) for human life, such as increasing endurance, fostering power of will, raising spirit and moral support, overcoming hardship, reaching victory, resolving doubt, and achieving prosperity by this prayer in order to get mental calmness. According to the results, the conceptual analysis of the prayer indicates that it is divided into 3 parts: The 1st section refers to God’s attribute, the 2nd section mentions difficulties, accidents, and different types of hardship created in life, and the 3rd section states that resolving problems is doable only by God and also brings some solutions. With respect to the extensive relationship between mental calmness and trust, we can mention that having belief in God, certainty, and giving up desire for others are some ways to put trust in God. Therefore, considering the guidelines mentioned in the 7th prayer of *Sahffeh Sajādeeh*, achieving mental calmness is feasible by placing trust (in God).

Keywords: Mental Calmness, *Sahffeh Sajādeeh*, Trust, Belief.

1. Received: 2022/10/28 ; Received in revised form: 2022/11/21 ; Accepted: 2022/11/26 ; Published online: 2022/12/22

DOI: 10.22034/riet.2023.13169.1155

<http://tarbiatmaaref.cfu.ac.ir/>

© the authors

Publisher: Farhangian university





نقش توکل در آرامش روان با بهره‌گیری از «دعای هفتم» صحیفه سجادیه^۱

سید فاضل موسوی

مربی، بخش ادبیات، دانشگاه فرهنگیان، قم، ایران (نویسنده مسئول).
l.mosavi1339@gmail.com

محمد مهدی حکیمیان

کارشناسی ارشد، مدیریت فرهنگی، دانشگاه معارف اسلامی، قم، ایران.
mahdihakimiiian@gmail.com

سید حسین فاطمی

سطح چهار، حوزه علمیه قم، قم، ایران. h.fatemi5@gmail.com

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش توکل در آرامش روان با بهره‌گیری از «دعای هفتم» صحیفه سجادیه است. در این راستا و با روش توصیفی-تحلیلی، آثار توکل در زندگی انسان مانند افزایش استقامت و تقویت اراده، تقویت روحیه و قوت قلب، هموار کردن سختی‌ها، پیروزی، محو شبهات و دستیابی به سعادت از این دعا برای دستیابی به آرامش روان استخراج شده است. نتایج نشان داد که تحلیل محتوای دعا نشانگر آن است که این دعا، به سه بخش تقسیم شده است؛ بخش نخست آن به بیان صفات پروردگار اشاره دارد؛ بخش دوم مشکلات، حوادث و سختی‌هایی که به سبب آنها پیش آمده است را بیان می‌کند و بخش سوم دعا در بیان این نکته است، که حل مشکلات فقط به دست پروردگار است و به راه حل آنها اشاره می‌کند. با توجه به ارتباط گسترده بین آرامش روان و توکل، از جمله راه‌های رسیدن به آن را می‌توان ایمان به خدا، یقین و قطع طمع از دیگران دانست. بنابراین، دستیابی به آرامش روان از طریق دستیابی به توکل، با توجه به راهکارهای موجود در دعای هفتم صحیفه سجادیه ممکن است.

کلیدواژه‌ها: آرامش روان، صحیفه سجادیه، توکل، ایمان.

۱. تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۸/۰۷؛ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۱/۰۸/۳۰؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۹/۰۵؛ تاریخ انتشار آنلاین: ۱۴۰۱/۱۰/۰۱



۱. مقدمه

گذشته‌نگری و افسوس خوردن درباره گذشته، همچنين نگاه تردیدآمیز به آینده و ترس و شک داشتن به رخدادهای طبیعی و غیرطبیعی، از جمله مواردی است، که انسان امروز را با مشکلات بسیاری همچون فقدان «آرامش روانی» مواجه کرده است. عدم آرامش و بهداشت روان را می‌توان مهم‌ترین بحران حال حاضر جهان دانست؛ تا جایی که روانشناسان به دولت‌ها و برنامه‌ریزان توصیه کرده‌اند، در کنار پرداختن و اهمیت دادن به بهداشت جسمی آدمی، به بهداشت روانی و راه‌های بهبود آن نیز توجه ویژه داشته باشند (خوشخویی و همکاران، ۱۳۹۹). در کنار آن، دو ساحتی بودن بشر سبب شده است تا برنامه‌های روان‌شناسان غربی که رویکرد اومانستی دارند، با شکست مواجه شود و به خاطر رویکردهای بی‌خدایی، نتوانسته‌اند جای خالی آن را با عنصر دین و معنویت پویا، پر کنند.

در مقابل، دین که پشتوانه‌ای آسمانی و وحیانی دارد و علاوه بر برطرف کردن نیازهای معنوی، لوازم مادیات انسان را فراهم می‌کند، گزاره‌های الهام‌بخشی را معرفی کرده است که می‌توان با تمسک به آنها، در دنیای پرتلاطم نظرات غرب‌گرایانه به «آرامش روان» دست یافت. این گزاره‌ها نه تنها اثرات فردی داشته‌اند، بلکه با اصلاح فرد، بر جامعه نیز اثرگذار خواهند بود. از جمله این گزاره‌ها، دعاهای امام سجاد(ع) در «صحیفه سجاده» است. امام زین‌العابدین(ع) در این کتاب گوهریار، علاوه بر کرامت‌بخشی به انسان، به او برای مقابله با حوادث و مشکلات، توصیه‌های آگاهی‌بخش عقیدتی و روحی کرده است، تا انسان را از هلاکات برهاند و به سر منزل مقصود برساند.

یکی از دعاهای این کتاب، دعای هفتم است. در ابتدای این دعا چنین آمده است: «... اذا عرضت له مهمة او نزلت به ملمة و عند الكرب؛ آنگاه که کار دشواری به او رو آورد، یا حادثه‌ای ناگوار برایش رخ دهد و هنگام اندوه». همین‌طور که مشخص است، روی آوردن دشواری‌ها، حادثه‌های ناگوار و اندوه‌ها سبب خواهد شد، انسان آرامش روان خود را از دست بدهد و از مسیر سعادت و بهروزی خارج شود.

امام(ع) در این دعا و با این پیش‌فرض که ذات خداوند متعال از هرگونه شک و شبهه مبرا است، او را «علة‌العلل» تمامی ممکنات عالم می‌داند، که تمام قدرت هستی به دستان اوست. ایشان با پررنگ کردن صفت جلاله قدرت، خداوند را مبدع و صانع کل جهان هستی معرفی نموده است و او را کسی می‌داند که گره تمام مشکلات به دستان او باز می‌شود.

با تحلیل محتوای دعا، می‌توان آن را به سه بخش کلی تقسیم کرد؛ امام(ع) در بخش اول، صفات پروردگار را برای انسان جلوه‌گر می‌سازد و آدمی را با خدای خویش آشنا می‌کند. ایشان در بخش دوم دعا، به مشکلات و حوادث و سختی‌هایی که به سبب آنها پیش آمده است، اشاره می‌کند و سپس در

بخش سوم که اصلِ بخش، دعا و مناجات می‌باشد، در بیان این نکته است، که حل مشکلات فقط به‌دست پروردگار است و به راه‌حل آن اشاره می‌کند. بر این اساس، راه‌حل خلاصی از سختی‌ها و مشقت‌ها جز خود خداوند متعال و توکل به او نیست. با این وجود، در این وهله، انسان یا به‌طور مستقیم و با توکل به خدا و قدرتش از او درخواست می‌کند، یا برای حل مصیبت‌ها مقربینی را واسطه فیض قرار می‌دهد تا آن‌ها شفیع انسان برای رفع گرفتاری او شوند. همچنین، آنچه از این دعا برداشت می‌شود، آن است، که حضرت با کلماتی که هرکدام خود، چه در معنا و چه در لفظ از قدرت و شدت بسیار زیادی برخوردار هستند، قدرت خداوند را به انسان یادآوری می‌کند؛ زیرا در ضمیر نهفته این کلمات، ندایی روحانی سبب ازدیاد توکل انسان به خداوند شده و از شدت سختی‌ها کاسته است؛ علاوه بر آن، با یادآوری سلطه خداوند و یاری گرفتن از محمد و آل محمد (ع)، اندوه‌ها را به شیرینی و گوارایی تبدیل می‌کند.

بنابراین، پژوهش حاضر بر آن است تا نقش «توکل» در آرامش روانی را با توجه به گزاره‌های برداشت‌شده از متن دعای هفتم صحیفه سجادیه تبیین نمایند و اندیشه افراد جامعه را نسبت به این گزاره دینی در حوادث و بلاها متوجه سازند. از این رو، پژوهش حاضر با روش توصیفی - تحلیلی به کشف مضامین نهفته در مفهوم دعای هفتم پرداخته است و گزاره توکل را از بطن آن استخراج می‌کند. همچنین گردآوری مطالب با روش کتابخانه‌ای انجام شده است.

مقالات بسیاری پیرامون بهداشت و آرامش روانی با رویکردهای مختلف دینی نوشته شده است که آنها را می‌توان به سه دسته تقسیم کرد:

۱. آرامش روانی با رویکرد به آیات قرآن کریم و روایات؛
۲. آرامش روانی با رویکرد به کلمات حضرت علی (ع) در نهج البلاغه؛
۳. آرامش روانی با رویکرد به دعاها امام سجاد (ع) در صحیفه سجادیه.

در ادامه و به جهت رعایت اختصار، به دو مورد از این پژوهش‌ها اشاره می‌شود:

۱) محسنی ملردی و عزیزی (۱۳۹۴) در مقاله‌ای با عنوان «الگوی اسلامی بهداشت روانی در صحیفه سجادیه»، صحیفه سجادیه را کتابی دانسته‌اند که تمام گزاره‌های موجود برای زندگی در آن یافت می‌شود. توجه این پژوهش به مسائل اجتماعی بوده و از تمام دعاها موجود در صحیفه سجادیه برای تبیین و استخراج گزاره‌های آرامش روانی استفاده نموده‌اند.

۲) میرشاه جعفری و تقوی‌نسب (۱۳۸۷) در مقاله‌ای با عنوان «اصول بهداشت روانی از منظر صحیفه سجادیه» با هدف استنتاج اصول بهداشت روانی از صحیفه سجادیه و تطبیق آنها با استانداردهای

مورد قبول بهداشت روانی در ابعاد شناختی، عاطفی، رفتاری و اجتماعی، به این مسئله اشاره کرده‌اند. اما آنچه پژوهش حاضر را از دیگر پژوهش‌هایی که پیرامون آرامش روانی و صحیفه سجادیه نوشته شده است، متمایز می‌کند؛ تمرکز آن بر متن یک دعا (دعای هفتم صحیفه سجادیه) و نیز پرداختن به یک گزاره دینی (توکل) است، که پس از ایمان و اعتقاد قلبی به خداوند متعال و رسالت انبیاء و اولیای الهی می‌تواند، انسان را در رسیدن به آرامش روانی یاری نماید.

۲. مفاهیم و کلیات

۲-۱. توکل

توکل از ماده «وکل» و مصدر باب ثلاثی مزید «تفعل» است. مصطفوی به نقل از «مصباح المنیر» ماده «وکل» را «وکلت الامر الیه وکلاً» دانسته است و «توکل علی الله» را این‌گونه معنا می‌کند: «اعتماد علیه و وثق به» (مصطفوی، ۱۳۸۵، ج ۱۳، ص ۲۱۲). ابن فارس در «مقاییس اللغة» در معنای «وکل» آورده است: «اصل صحیح یدل علی اعتماد غیرک فی امرک ... و التوکل منه، و هو اظهار العجز فی الامر و الاعتماد علی غیرک» (ابن فارس ۱۴۰۴ق، ج ۶، ص ۱۳۶). مصطفوی در معنای توکل آورده است: «إنَّ التَّوَكَّلَ تَفَعَّلَ، و یدل علی مطاوعة و أخذ و اختیار، أی اختیار وکیل یعتمد علیه و یخلى أمره الیه ... فإذا استعمل بحرف علی: فیدل علی استعلاء و إلحاق الإعتقاد فی تخلية الأمر علی الوکیل، كما فی «إِنِّي تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ رَبِّي» (هود، ۵۶) و إذا استعمل بحرف إلى: فیدل علی انتهاء الإعتقاد و التخلية، يقال: وکل الأمر الیه، أی أنهى و خلى الإعتقاد الیه» (مصطفوی، ۱۳۸۵، ج ۱۳، ص ۲۱۴). راغب اصفهانی در المفردات و در معنای توکل می‌فرماید: «و التوکل یقال علی وجهین؛ یقال: تَوَكَّلْتُ لِفُلَانٍ بمعنی: تَوَلَّيْتُ لَهُ، و یقال: وَكَلَّهْتُ فَتَوَكَّلَ لِي، و تَوَكَّلْتُ عَلَيْهِ بمعنی: اعتمدتُه...» (راغب اصفهانی، ۱۴۲۷ق، ص ۸۸۲). بنابراین، توکل یعنی «اعتماد و اطمینان راسخ قلبی به علم و قدرت الهی که با بیزاری از غیر خدا و سپردن تمامی امور خویش به خداوند حاصل می‌گردد» (نراقی، بی تا، ج ۳، ص ۲۱۹ - ۲۲۰).

فیض کاشانی توکل و توحید را با هم بررسی کرده و توکل را مقامی از مقامات اهل یقین، بلکه از درجات عالی مقربین می‌داند (فیض کاشانی، ۱۴۱۵ق، ج ۷، ص ۳۷۷) و می‌فرماید: «اگرچه [انسان موحد] اشیاى بسیاری را [به‌عنوان اسباب رفع حوائج و دفع شدائد] مشاهده می‌کند، لیکن با همه کثرت، آنها را صادر از خداوند یگانه قهار می‌بیند» (همان، ج ۷، ص ۴۷۱). وی همچنین می‌فرماید: «اگر از طریق کشف یا اعتقاد جازم در نفس تو ثابت گردید که ... فاعلی جز خدا نیست و او با تمام علم و قدرتی که دارد امور بندگانش را کفایت و با تمام عظوفت و عنایت و رحمت خود یکایک بندگانش را

زیر نظر دارد، و اینکه ورای قدرت بی‌منتهای او قدرتی بالاتر از علم بی‌نهایت او و علمی سوای عنایت و رحمت بی‌پایان او نیست، ناگزیر قلب تو تنها به او اعتماد می‌کند و به هیچ‌روی به غیر او و به‌خود و توان و نیروی خویش توجه نخواهی داشت، و ... هیچ‌حول (حرکتی) و قوه‌ای (قدرتی) جز به خدا نیست» (همان، ج ۷، ص ۵۰۲).

آیت‌الله مکارم شیرازی معتقد است: «حقیقت توکلی که در شرع اسلامی آمده، همان اعتماد قلبی در تمام کارها بر خدا، و صرف‌نظر کردن از ماسوی‌الله است و این با تحصیل اسباب، منافات ندارد؛ مشروط بر اینکه اسباب را در سرنوشت خود اصل اساسی نشمرد» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷، ج ۲، ص ۲۶۶).

علامه طباطبایی نیز بر این باور است: که «معنای توکل این نیست که انسان نسبت امور را به خودش و یا به اسباب قطع و یا انکار کند، بلکه معنایش این است که خود و اسباب را مستقل در تأثیر ندانسته و معتقد باشد که استقلال و اصالت، منحصرأ از آن خدای سبحان است، و درعین‌حال، سببیت غیرمستقله را برای خود و برای اسباب قائل باشد» (طباطبایی، ۱۳۷۸، ج ۱۱، ص ۲۹۶).

بنابراین، باتوجه به تعاریف لغوی و اصطلاحی، ریشه توکل در شناخت صحیح توحید است. مراجعه به این گزاره و اقسام آن، نشانگر آن است که توکل در توحید افعالی نمود دارد. توحید افعالی اعتقاد به این است که تمام افعال اختیاری و ارادی انسان مانند راه‌رفتن، سخن‌گفتن غذاخوردن و... یا امور غیراختیاری مانند درخشش خورشید، لرزش دست مرتعش و حرکت قلب، همه فعل و کار خداست (برگرفته از: سبحانی، ۱۳۷۹، ص ۱۵۴). از این‌رو، امام سجاد(ع) در فرازهای مختلف دعای هفتم صحیفه سجادیه و با کلمات بسیار پرمعنا و مفهوم، توحید افعالی را به‌تصویر کشیده است؛ به‌عنوان نمونه، در فرازی آمده است: «ذَلَّتْ لِقُدْرَتِكَ الصَّعَابُ وَ تَسَبَّتْ بِلُطْفِكَ الْأَسْبَابُ وَ جَرَى بِقُدْرَتِكَ الْقَضَاءُ، وَ مَصَّتْ عَلَى إِرَادَتِكَ الْأَشْيَاءُ...؛ دشواری‌ها در برابر قدرتت آسان گردد و وسایل زندگی و اسباب حیات، به لطفت فراهم آید و فرمان و حکم به نیرویت جریان یابد؛ و همه چیز بر اساس و اراده‌ات می‌گذرد...».

۲-۲. آرامش روان

آرامش روان رابطه مستقیمی با سلامت و بهداشت روان دارد؛ لذا لازم است تا ابتدا تعریفی از سلامت و بهداشت روان مطرح شود و سپس رابطه آن با آرامش روان مشخص گردد. ناگفته نماند که سلامت روان، مفهوم گسترده و وسیعی است که رویکردهای موجود در این موضوع را دربرمی‌گیرد. بهداشت روان و سلامت روانی به سلامت یا تعادل یا نرمالیت (بهنجاری) در ذهن، روان و رفتار

گفته می‌شود؛ همین‌طور بهنجاری در احساس، ادراک، تفکر، قضاوت، هیجان، حافظه، گفتار و روابط بین فردی. روشن است که ضرورت این بهنجاری نبود بیماری روانی است و پیامد و همراه آن رشد، شکوفایی، محبت، سازگاری و تعالی است (خوشخویی و همکاران، ۱۳۹۹، ص ۴). در تعریف دیگری از کارل منینجر^۱ آمده است: «سلامت روانی سازش حداکثری با محیط اطراف جهت شادی و برداشت مفید و مؤثر است». همچنین کینبرگ^۲ بر این باور است که سلامت روانی، «تسلط و مهارت در ارتباط صحیح با محیط، به ویژه در سه فضای عشق، کار و تفریح» است (ویس کرمی و همکاران، ۱۳۸۹، ص ۱۸۴). بنابراین، می‌توان گفت که سلامت روان یعنی داشتن احساس آرامش و امنیت درون و به‌دوربودن از اضطراب، افسردگی و تعارض‌های مزمن روانی و در نتیجه داشتن سلامت روان که مقدمه و پیش‌فرض برخورداری از «آرامش روان» خواهد بود (خوشخویی و همکاران، ۱۳۹۹، ص ۴).

بنابراین، از آنجاکه روان‌شناسان، انسان را حیوان فیزیولوژیک تعریف کرده‌اند، بعید نیست که نیازهای اصلی و ضروری وی را نیز تنها در ابعاد مادی منحصر بدانند؛ درحالی‌که طبق نص قرآن کریم، انحصار انسان در ابعاد مادی و حیوانی، از او شخصیتی شبیه به حیوان و بلکه پست‌تر می‌سازد؛ همان‌طور که قرآن کریم می‌فرماید: «أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ» (اعراف، ۱۷۹). اما انسان در ادیان و مکاتب الهی، با درک و پذیرش واقعیت‌های جهان، خود را در راه رسیدن و وصول به حق تعالی می‌بندد که در نتیجه با اتکا به آموزه‌های دینی از جمله ادعیه که نهایت آن رسیدن به توکل است، از هیچ عاملی مضطرب و نگران نمی‌شود و هر آینه به آرامش روانی دست خواهد یافت.

۳. تحلیل محتوای دعای هفتم

ابتدای دعای هفتم صحیفه سجادیه توصیه شده است که این دعا هنگام بلا و سختی‌ها خوانده شود: «... إِذَا عَرَضَتْ لَكَ مُهِمَّةٌ أَوْ نَزَلَتْ بِكَ، مُلِمَّةٌ وَعِنْدَ الْكَرْبِ؛ آنگاه که کار دشواری به او رو آورد یا حادثه‌ای ناگوار برایش رخ دهد و هنگام اندوه». اما دلیل اصلی آن در تقسیم‌بندی ذیل در سه بخش می‌آید:

بخش اول، باعنوان بیان صفات پروردگار در ارتباط با حل مشکلات و با عبارت «يَا مَنْ تُحَلُّ بِهِ عَقْدُ الْمَكَارِهِ؛ ای آن‌که گره‌های امور رنج‌آور، به‌وسیله او گشوده می‌شود»، آغاز می‌گردد. این فراز به گره‌گشایی خداوند نسبت به سختی‌ها و عقده‌های ایجاد شده در زندگی انسان اشاره دارد. سختی‌های زندگی انسان

1. Carl Menninger

2. Kinerberg

بر دو قسم است؛ گاهی این سختی‌ها به خاطر اعمال و رفتار انسان^۱ است؛ همان‌طور که خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ؛ و آنچه از بدی به تو رسد، از سوی خود تو است» (نساء، ۷۰) و گاهی با هدف آزمایش الهی است. همچنین در ادامه این فراز- که نمونه‌هایی از جنس آن می‌باشد- آمده است: «وَايَا مَنْ يُقَاتُ بِهِ حَدُّ الشَّدَائِدِ؛ و ای آن‌که تندی و تیزی سختی‌ها، به عنایت او فرومی‌نشیند»؛ «وَ جَرَى بِقُدْرَتِكَ الْقَضَاءُ؛ و فرمان و حکم به نیرویت جریان یابد»؛ «فَهَيِّ بِمَشِيئَتِكَ دُونَ قَوْلِكَ مُؤْتِمِرَةً، وَ يَزَادَتِكَ دُونَ نَهْيِكَ مُنْزَجِرَةً؛ پس، همه موجودات به خواست تو، بی‌آنکه فرمان کلامی دهی، فرمان برند؛ و به اراده‌ات، بی‌آنکه با گفتار نهی کنی، از کار باز ایستند»؛ «أَنْتَ الْمُدْعُوُّ لِمُهَمَّاتٍ، وَ أَنْتَ الْمَفْرَعُ فِي الْمُلِمَّاتِ؛ تنها تو را در دشواری‌ها می‌خوانند و در بلاهای سخت و دشوار، تنها تو پناهمگاهی» و «لَا يَنْدَفِعُ مِنْهَا إِلَّا مَا دَفَعْتَ، وَ لَا يَنْكَشِفُ مِنْهَا إِلَّا مَا كَشَفْتَ؛ بلاهای سخت و دشوار از انسان دور نمی‌شود، مگر آنچه را که تو دور کنی؛ و از گره‌های رنج‌آور، چیزی گشوده نمی‌شود، مگر آنچه را تو بگشایی». توجه به این فرازها و عبارات دعا، این مطلب را گوشزد می‌کنند که سختی‌ها و مشکلات فراروی انسان که آرامش روانی او را به هم زده، چنان سنگین است که کسی توان دفع و رفع آنها را بدون یاری، کمک، توکل و اعتماد به خداوند ندارد.

بخش دوم دعا، به بیان مشکلات، حوادث و سختی‌هایی که به سبب آنها پیش آمده است، اشاره می‌کند. امام سجاد(ع) در این بخش، به مشکلاتی اشاره می‌کند که با آلم و درد همراه بوده و به صورت ناگهانی بر انسان هجوم می‌آورند. ایشان با اشاره به عناوینی مانند «ربِّ» و «سلطان» و بدون اشاره به علل ایجاد سختی‌ها و مشکلات، علت سلب آسایش و آرامش روانی انسان را قدرت و خواست خداوند متعال می‌دانند. هرچند طبق آموزه‌های روایی، علت و سبب گرفتاری‌ها و مشکلات انسان، چیزی جز آزمایش الهی^۲، توجه کردن بندگان به خدا و بالا بردن درجات مؤمنین^۳ نیست. برخی عبارات این بخش چنین است: «وَ قَدْ نَزَلَ بِي يَا رَبِّ مَا قَدْ تَكَادَنِي ثِقَلُهُ، وَ أَلَمَّ بِي مَا قَدْ بَهَطَنِي حَمَلُهُ؛ پروردگارا! بلایی بر من

۱. این مطلب می‌تواند به اعمال خود انسان بازگردد؛ یعنی سختی‌ها ناشی از عملکرد خود انسان بوده باشد، یا می‌تواند ناشی از ظلم انسان دیگری بوده باشد.

۲. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «وَلَتَنْبَلُوَكُمْ بَشِيءٌ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ» (بقره، ۱۵۵).

۳. امام صادق(ع) می‌فرماید: «لَوْ يَعْلَمُ الْمُؤْمِنُ مَا لَهُ مِنَ الْأَجْرِ فِي الْمَصَابِيحِ لَتَمَتَّى أَنَّهُ قُرْصٌ بِالْمَقَارِيضِ؛ اگر مؤمن می‌دانست که در برابر مصائب چه پاداشی دارد، آرزو می‌کرد بدنش با قیچی قطعه‌قطعه شود!» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۲، ص ۴۳۴).

نازل شده که سنگینی اش مرا به زحمت و رنج انداخته و سختی و مشکلی به دردم آورده که تحملش مرا در فشار قرار داده است»؛ «وَبَقْدَرَتِكَ أُوذِيَّتَهُ عَلَيَّ وَبِسُلْطَانِكَ وَجَّهْتَهُ إِلَيَّ؛ و تو آن را به قدرتت بر من وارد کرده‌ای و به اقتدارت به سوی من فرستاده‌ای.» «فَقَدْ ضَيَّقْتُ لِمَا نَزَلَ بِي يَا رَبِّ ذُرْعاً وَامْتَلَأْتُ بِحَمْلِ مَا حَدَّثَ عَلَيَّ هَمًّا؛ پروردگارا! به سبب بلایی که بر من نازل شده، در مانده شده‌ام؛ و از تحمل آنچه برای من پیش آمده، دلم از اندوه و غصه پر شده است».

بخش سوم دعا که اصل بخش دعا در مناجات می‌باشد، در بیان این نکته است، که حل مشکلات فقط به دست پروردگار است و به راه حل آن اشاره می‌کند. بر این اساس، راه حل خلاصی از سختی‌ها و مشقت‌ها جز خود خداوند متعال و توکل به او نیست. با این وجود، انسان در این وهله یا به طور مستقیم و با توکل به خدا و قدرتش از او درخواست می‌کند، یا برای حل مصیبت‌ها مقربینی را (غیر مستقیم) واسطه فیض قرار می‌دهد تا آن‌ها شفیع انسان برای رفع گرفتاری او شوند. فراهایی از دعا که به این بخش اشاره دارد: «فَلَا مُصَدِّرَ لِمَا أُوذِيَّتَهُ، وَ لَا صَارِفَ لِمَا وَجَّهْتَهُ، وَ لَا فَاتِحَ لِمَا أَغْلَقْتَ، وَ لَا مُغْلِقَ لِمَا فَتَحْتَ، وَ لَا مُسَيِّرَ لِمَا عَسَّرْتَ، وَ لَا نَاصِرَ لِمَنْ خَذَلْتَ؛ پس چیزی را که تو وارد کرده‌ای، برگرداننده‌ای برای آن نیست؛ و آنچه را تو فرستاده‌ای، دورکننده‌ای برای آن وجود ندارد؛ و چیزی را که تو بسته‌ای، گشاینده‌ای برایش نمی‌باشد؛ و چیزی را که تو بگشایی، کسی قدرت بستنش را ندارد؛ و آنچه را که تو دشوار کرده‌ای، آسان‌کننده‌ای برایش نیست؛ و کسی را که تو بی‌بار و یاور گذاشته‌ای، یآوری برای او وجود ندارد.» «وَ أَنْتَ الْقَادِرُ عَلَى كَشْفِ مَا مُيِّتُ بِهِ، وَ دَفْعِ مَا وَقَعْتُ فِيهِ، فَافْعَلْ بِي ذَلِكَ وَ إِن لَّمْ أَسْتَوْجِبْهُ مِنْكَ؛ و تو به برطرف کردن آنچه که به آن گرفتار شده‌ام و دور کردن بلایی که در آن افتاده‌ام، توانایی؛ بنابراین، قدرت و توانایی ات را درباره من به کار گیر؛ اگرچه از جانب تو سزاوار آن نیستم.» «فَصَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ وَ افْتَحْ لِي يَا رَبِّ بَابَ الْفَرَجِ بِطَوْلِكَ، وَ اكْسِرْ عَنِّي سُلْطَانَ الْهَمِّ بِحَوْلِكَ، وَ أَنْلِنِي حُسْنَ النَّظَرِ فِيمَا شَكَّوْتُ، وَ أَذِقْنِي حَلَاوَةَ الصُّنْعِ فِيمَا سَأَلْتُ وَ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَ فَرَجاً هَنِئِئاً، وَ اجْعَلْ لِي مِنْ عِنْدِكَ مَخْرَجاً وَحَيّاً، وَ لَا تَشْغَلْنِي بِالْأَهْمَامِ عَنْ تَعَاهُدِ فُرُوضِكَ، وَ اسْتِعْمَالِ سُنَّتِكَ؛ پس بر محمد و آلش درود فرست، ای پروردگارم! و به فضل و احسانت، در گشایش و فرج را به روی من باز کن و به چاره سازیت، تسلط غم و اندوه را از من بشکن و مرا در موردی که از آن شکایت دارم، به تأمل و تدبیر نیک برسان؛ و در آنچه از تو درخواست می‌کنم، شیرینی اجابت را بچشان؛ و از جانب خودت، رحمت و گشایشی گوارا به من ببخش؛ و برای من از نزد خود، راه نجاتی سریع قرار ده. و مرا به خاطر غمگینی و حزن و اندوه، از رعایت واجبات و به کار گرفتن مستحبات باز مدار.»

بنابراین، برابندی که از مجموع فراهای این دعا به دست می‌آید، آن است، که یکی از مهم‌ترین

راه‌های رهایی از سختی‌ها و مشکلات و رسیدن به آرامش روانی، توکل و اعتماد به قدرت لایزال الهی است و هر راهی غیر از آن - کم‌وبیش - بی‌نتیجه خواهد بود. این مسئله نشانگر آن است که یکی از مؤثرترین راه‌های رسیدن به آرامش و سلامت روان و دورشدن از مشکلات، داشتن تکیه‌گاهی محکم و قابل اتکا و اعتماد است که هم با یاری و نصرت مستقیم، می‌تواند انسان را از سختی‌ها برهاند و هم با ایجاد آرامش روانی، ذهن او را برای حل و رهایی از مشکلات و سختی‌ها یاری می‌رساند.

حال باتوجه به این مطالب، نتایج ذیل از تحلیل محتوای دعای هفتم به‌دست آمده است که تأثیر بسزایی در رسیدن به توکل و در نتیجه آرامش روان دارد:

۱. **افزایش استقامت و تقویت اراده:** انسان ضعیف برای تحقق اهداف آرمانی و انجام فعالیت‌های بزرگ (فرهنگی، سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، جهادی و...) باید خود را به یک مبدأ قدرت شکست‌ناپذیر متصل سازد. توکل به خداوند دانا و توانا در مشکلات فردی و اجتماعی، تکیه‌گاه محکمی است، تا انسان مؤمن را به اهداف مقدس رهنمون سازد. قرآن کریم در مورد آن دسته از منافقین که شب‌ها جلسات سرّی علیه پیامبر اکرم (ص) داشتند، درحالی‌که روزها به حضرت می‌گفتند ما به تو ایمان آورده‌ایم؛ پیامبر را خطاب قرار می‌دهد و می‌فرماید: «... فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ وَ تَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَ كَفَى بِاللَّهِ وَكَيْلًا؛ پس از آنان روی برتاب، و بر خدا توکل کن؛ و کارساز بودن خدا [نسبت به امور بندگان] کافی است» (نساء، ۸۱). بنابراین، اعتقاد راسخ به پشتیبانی مبدأ لایزال الهی انسان را دلگرم و امیدوار ساخته و توان او را مضاعف می‌نماید. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «وَ مَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا؛ و کسی که بر خدا توکل کند، خدا برایش کافی است، [و] خدا فرمان و خواسته‌اش را [به هرکس که بخواهد] می‌رساند؛ یقیناً برای هر چیزی اندازه‌ای قرار داده است» (طلاق، ۳). همچنین در روایتی از امیرالمؤمنین (ع) در این باره آمده است: «التَّوَكُّلُ خَيْرٌ عِمَادٍ؛ توکل بهترین تکیه‌گاه است» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ج ۱، ص ۳۵). امام زین‌العابدین (ع) نیز پیرامون افزایش استقامت و تقویت اراده در دعای هفتم چنین می‌فرماید: «پروردگارا!! ... در بلاهای سخت و دشوار تنها تو پناهگاهی»^۱.

۲. **تقویت روحیه و قوت قلب:** بسیاری از مشکلات انسان ناشی از ضعف روحیه، عدم اعتماد به نفس و باور به خود، و احساس تنهایی است؛ لذا، قلب انسان با توکل و اعتماد به عظمت و قدرت

۱. «وَ أَنْتَ الْمُفْرَعُ فِي الْمَلَمَاتِ».

لا یتناهی خداوند، احساس سختی پیش آمده را کوچک می‌شمارد. تا حدی که امیرالمؤمنین (ع) ریشه قوت قلب را توکل معرفی می‌کند: «اصْلُ قُوَّةِ الْقَلْبِ التَّوَكُّلُ عَلَى اللَّهِ؛ ریشه قوت قلب، توکل بر خداوند است» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ج ۱، ص ۱۹۸). امام سجاد (ع) نیز در دعا می‌فرماید: «پروردگارا! از تحمل آنچه برای من پیش آمده، دلم از اندوه و غصه پر شده [و روحیه خود را از دست داده‌ام] و تو به برطرف کردن آنچه که به آن گرفتار شده‌ام و دور کردن بلایی که در آن افتاده‌ام، توانایی»^۱.

۳. هموارکردن سختی‌ها: یأس، پریشانی و سستی، عامل اصلی شکست در مقابله با سختی‌ها و مشکلات است؛ اما شخص متوکل در مقابل ناملايمات صبورتر و پایدارتر است و همین امر، موجب ساده شدن مشکلات برای او می‌شود؛ زیرا او به سخن خداوند متعال، به‌عنوان تنها تدبیرگر امور، که سختی‌ها و آسانی‌ها به‌دست اوست؛ یقین دارد؛ چراکه خداوند در قرآن کریم خطاب به مؤمنان می‌فرماید: «وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ؛ و [در انجام فرمان‌های حق و در جهاد با دشمن] سستی نکنید و [از پیش آمده‌ها و حوادث و سختی‌هایی که به شما می‌رسد] اندوهگین مشوید که شما اگر مؤمن باشید، برترید» (آل عمران، ۱۳۹). همچنین، امیرالمؤمنین علی (ع) می‌فرماید: «مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ هَانَتْ لَهُ الْأَصْعَابُ وَ تَسَهَّلَتْ عَلَيْهِ الْأَسْبَابُ وَ تَبَوَّءَ الْخَفْضُ وَ الْكِرَامَةُ؛ هرکس بر خدا توکل کند، سختی‌ها برایش رام و اسباب و علل در مقابلش آسان می‌شود و راهکارها هموار می‌گردد و در آسایش و کرامت جای می‌گیرد» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ج ۱، ص ۶۵۶). حضرت امام سجاد (ع) نیز، در دعای هفتم صحیفه سجادیه پیرامون تسهیل امور بندگان به دست خداوند این‌گونه بیان می‌کند: «آنچه را که تو دشوار کرده‌ای، آسان‌کننده‌ای برایش نیست؛ و کسی را که تو بی‌یار و یاور گذاشته‌ای، یآوری برای او وجود ندارد»؛ «به فضل و احسانت، در گشایش و فرج را به روی من باز کن»^۲.

۴. پیروزی: پیروزی و موفقیت یکی دیگر از آثار انسان متوکل است. امام باقر (ع) می‌فرماید: «مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ لَا يَغْلِبُ، وَ مَنْ اعْتَصَمَ بِاللَّهِ لَا يَهْزَمُ؛ کسی که به خداوند توکل کند مغلوب نمی‌شود و آنکه به او چنگ زند شکست نمی‌خورد» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۱، ص ۱۵۱). در دعای هفتم آمده است: «و چیزی را که تو بسته‌ای، گشاینده‌ای برایش نمی‌باشد؛ و چیزی را که تو بگشایی، کسی قدرت بستنش را ندارد»^۳.

۵. محور شبهات: شبهه‌ها و وسوسه‌های فکری، توان انسان را تضعیف و او را آماده تسلیم و اطاعت از

۱. «وَ امْتَلَأْتُ بِحَمَلٍ مَا حَدَّثَ عَلَيَّ هَمًّا، وَ أَنْتَ الْقَادِرُ عَلَى كَشْفِ مَا مُنِيتُ بِهِ، وَ دَفْعِ مَا وَقَعْتُ فِيهِ».

۲. «وَ لَا فَيْسِرَ لِمَا عَسَرْتَ، وَ لَا نَاصِرَ لِمَنْ خَذَلْتَ»؛ «وَ افْتَحْ لِي يَا رَبِّ بَابَ الْفَرَجِ بِطَوْلِكَ».

۳. «وَ لَا فَاتِحَ لِمَا أَغْلَقْتَ، وَ لَا مُغْلِقَ لِمَا فَتَحْتَ».

شیاطین می‌نماید؛ یکی از آثار مهم توکل، برطرف شدن این شبهات است. امیرالمؤمنین (علی) می‌فرماید: «مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ سُبْحَانَ أَضَاءَتْ لَهُ الشُّبُهَاتُ؛ کسی که به خداوند توکل کند، شبهه‌ها برای وی روشن می‌شود» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ج ۱، ص ۶۵۲).

در دعای هفتم آمده است: «پروردگارا! به سبب بلایی که بر من نازل شده، در مانده شده‌ام».^۱ از قاموس استفاده می‌شود این تعبیر در مواردی به کار می‌رود که حادثه بسیار شدید باشد به قدری که انسان تمام راه‌های چاره را به‌روی خود بسته ببیند. همان‌گونه که در قرآن مجید درباره حضرت لوط (ع) آمده که وقتی فرشتگان به صورت جوانانی زیبا نزد او آمدند او نخست آنها را نشناخت و قوم منحرف او که از حضور چنین جوانانی آگاه شدند و به سراغ آنها آمدند. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «وَصَاقَ بِهِمْ ذُرْعًا؛ او به سبب این مهمانان بسیار دلتنگ و ناراحت شد» (مکارم شیرازی، ۱۳۹۷، ج ۳، ص ۴۹؛ فیروزآبادی، بی تا، ج ۳، ص ۲۳).

۶. دستیابی به سعادت: سعادت واقعی انسان که در جامعه از آن به خوشبختی تعبیر می‌شود، در واقع در آخرت نصیب او می‌شود. در فرهنگ اسلامی، امیدواری به غفران و بخشش الهی و دستیابی به سعادت اخروی از جمله آثار مهم توکل شمرده شده است؛ شاید بهترین تعبیر در این رابطه، آیه کریمه «قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ؛ بگو: هرگز به ما جز آنچه خدا لازم و مقرر کرده، نخواهد رسید، او سرپرست و یار ماست و مؤمنان فقط باید بر خدا توکل کنند»، باشد. در دعای هفتم صحیفه آمده است: «و از جانب خودت، رحمت و گشایشی گوارا به من ببخش؛ و برای من از نزد خود، راه نجاتی سریع قرار ده».^۲

۴. راه‌های رسیدن به توکل

باتوجه به ارتباط گسترده بین آرامش روان و توکل، سزاوار است به طور مختصر راه‌های رسیدن به توکل بیان شود. علمای اخلاق، راه‌های گوناگونی را برای رسیدن به توکل بیان کرده‌اند که هرکدام عامل مؤثری برای کسب این فضیلت اخلاقی است؛ از جمله توجه به «توحید افعالی» و اعتقاد به اینکه همه چیز در عالم، مستند به ذات پاك خداست؛ سرچشمه هستی اوست و کائنات همه از وجود «ذی جود» او نشأت می‌گیرند. مسبب‌الاسباب اوست و تأثیر هر عاملی به فرمان او است؛ همه

۱. «فَقَدْ صِفْتُ لِمَا نَزَلَ بِي يَا رَبِّ ذُرْعًا».

۲. «وَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَفَرَجًا هَيِّنًا، وَاجْعَلْ لِي مِنْ عِنْدِكَ مَخْرَجًا وَجَيِّبًا».

موجودات، ریزه‌خوار خوان نعمت او هستند و از فضل و کرم او بهره می‌گیرند. پس از تأمل در این امور، به حالات گذشته خویش بنگرد و ببیند که چگونه خداوند عالم، او را به وسیله نور هستی از ظلمت نیستی خارج ساخته و لباس زیبای وجود که ریشه همه موهبت‌هاست بر قامت او پوشانیده است. هنگامی که در رحم مادر، در «ظلمات ثلاث»، دست او از همه‌جا کوتاه بود، از لطف خداوند بی‌بهره نبود؛ بلکه هرچه نیاز داشت در اختیارش بود. پس از گام‌نهادن در فضای این جهان نیز، آنچه مایه حیات و بقای او بود، از شیر مادر گرفته تا نوازش‌ها و محبت‌های او را برایش فراهم ساخت. آری! هرگاه در این امور بیندیشد، درمی‌یابد که همه‌چیز از ناحیه خداست و تنها باید بر او توکل کرد و به مضمون آیه شریفه بدین شرح است: «وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ؛ هرگاه خداوند [برای آزمایش یا کیفر گناه،] زبانی به تو رساند، هیچ‌کس جز او، آن را برطرف نمی‌سازد و اگر اراده خیری برای تو کند، هیچ‌کس نمی‌تواند مانع فضل او شود، به هرکس از بندگانش بخواهد [و شایسته بداند، هر خیری را] می‌رساند و او آمرزنده مهربان است» (یونس، ۱۰۷). ایمان به این واقعیت‌ها، انسان را به حقیقت «توکل» نزدیک می‌سازد و او را در زمره متوکلان حقیقی قرار می‌دهد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷، ج ۲، ص ۲۷۴). بنابراین، از جمله راه‌های رسیدن به توکل که از دعای هفتم صحیفه سجادیه برداشت می‌شود به‌قرار ذیل است:

۱. **ایمان به خدا:** چنان‌که بیان شد، برخی از علمای اخلاق، توحید و توکل را کنار هم قرار می‌دهند؛ زیرا با توجه به معنای اعتماد و اطمینان انسان به خداوند در توکل، این گزاره در واقع مرتبه‌ای از مراتب توحید افعالی است. خداوند متعال رابطه توکل و ایمان را در قرآن کریم (هفت مرتبه) با تعبیر «علی الله فلیتوکل المؤمنون» (تغابن، ۱۳) مشخص کرده است.

امام خمینی در تعریف ایمان می‌فرماید: «رسیدن به مرتبه قلب و وجدان به همراه اطمینان و انقیاد و خضوع» (امام خمینی، ۱۳۸۲، ص ۸۸). خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «هو الذی انزل السکینه فی قلوب المؤمنین لیزدادوا ایمانا مع ایمانهم» (فتح، ۴). لذا، مهم‌ترین شرط ایجاد توکل و آرامش روان، توجه و ایمان به صفات کمالیه پروردگار است؛ یعنی انسان برای رسیدن به این مقام، باید شناخت خود را به خالق خویش بهبود بخشد و خدا را در جایگاه واقعی‌اش ببیند و از ضعف و ناتوانی خود آگاه باشد. توجه به صفات الهی مانند حاکمیت خدا (بِسُلْطَانِكَ وَجَهْتَهُ إِلَيَّ)^۱ قدرت (وَبِقُدْرَتِكَ أُوذِنْتُ عَلَيَّ؛ وَأَنْتَ

الْقَادِرُ عَلَى كَشْفِ مَا مُنِيتُ بِهِ)، رازقیت (وَ اَذْفِنِي حَلَاوَةَ الصَّنْعِ فِيمَا سَأَلْتُ)،^۱ رحمت (وَ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَ فَرَجًا هَنِيئًا)،^۲ عزت (ذَلَّتْ لِقُدْرَتِكَ الصَّعَابُ)،^۳ مشیت (فَهِيَ بِمَشِيَّتِكَ دُونَ قَوْلِكَ مُؤْتِمِرَةٌ)،^۴ ربوبیت (فَقَدْ صُنِفَتْ لِمَا نَزَلَ بِبِي يَا رَبِّ دَرْعًا) و ... که مصادیقی از آنها در دعا آمده، از شرایط تحقق توکل است. آدمی در پرتو ایمان، پا را از محدوده عوامل مادی فراتر می‌نهد و همواره در حوادث روزگار، ضمن دست‌یازیدن به اسباب مادی، دل در گرو حل مشکلات به امدادهای الهی می‌بندد.

۲. یقین: یکی از راه‌های رسیدن به توکل، یقین است که رتبه عالی ایمان به حساب می‌آید؛ امیرالمؤمنین (ع) در این باره می‌فرماید: «التوکل من قوة اليقين؛ توکل، زاینده یقین است» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ج ۱، ص ۱۸۴).

۳. قطع طمع از دیگران: یکی از عوامل مهم در ایجاد توکل، قطع طمع از دیگران است. اینکه از غیر خدا قطع طمع نموده و چشم امید ما فقط به خدا باشد؛ زیرا در بینش توکل مدارانه، همه کارها به دست خداست و دیگران در نتیجه‌بخشی کارها نقش مستقلی ندارند. اگر چشم امید انسان به غیر خدا باشد، در وی وابستگی ایجاد می‌شود و باعث پایین آمدن حرمت، ارزش و کرامت انسانی وی می‌گردد. در روایتی از امام جواد (ع) آمده است: «مَنْ انْقَطَعَ إِلَى غَيْرِ اللَّهِ وَكَلَهُ اللَّهُ إِلَيْهِ وَ مَنْ عَمِلَ عَلَى غَيْرِ عِلْمٍ مَا أَفْسَدَهُ أَكْثَرَ مِمَّا يَصْلِحُ؛ کسی که از خدا بریده و به غیر خدا بپیوندد، خداوند او را به همان شخص واگذار می‌کند و کسی که بدون علم و آگاهی عمل کند، خراب کاری او بیش از آباد کردن اوست» (شوشتری، ۱۴۳۷ق، ج ۱۲، ص ۴۳۹).

این روایت در واقع به دستوری حکیمانه اشاره می‌کند؛ کسی که از خدا بریده و تکیه‌گاهش در زندگی غیر خدا باشد و به غیر او امید داشته باشد، خداوند او را به همان شخص واگذار می‌کند و کارش به جایی نمی‌رسد. دو مطلب غیرقابل انکار است که رعایت آن گاهی مشکل می‌شود:

۱. هرچه هست از ناحیه خداوند است؛ همان‌طور که در قرآن کریم آمده است: «وَ مَا بِكُمْ مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ» (نحل، ۵۳). هرچه در آسمان و زمین است، از آن خدا و همه نعمت‌ها از جانب اوست و همه فقیرند و دلایل توحید (توحید در ذات، صفات، افعال و...) هم همین معنا را به ما می‌گوید.

۱. عنکبوت، ۵۹.

۲. ملک، ۲۸.

۳. انفال، ۴۹.

۴. اعراف، ۸۹.

۲. این عالم، عالم اسباب است؛ به این معنا که مریض باید نزد طیب برود، زارع باید کشت کند، صنعت‌گر باید صنعت کند و... اینک کسی درون خانه بنشیند و فقط دعا کند، کافی نیست؛ چراکه طبق روایت امام صادق (ع): «أَبَى اللَّهُ، أَنْ يُجْرِيَ الْأَشْيَاءَ إِلَّا بِأَسْبَابٍ؛ خداوند ابا دارد از اینکه چیزها (امور) را جز از طریق اسباب فراهم آورد» (کلینی، ۱۳۶۹، ج ۷، ص ۱۳۸).

بنابراین، شخص اگر به دنبال اسباب نرود، خطا کرده است و چنانچه خدا را مسبب‌الاسباب نداند، مشرک است؛ اما اگر در پی اسباب باشد و مسبب‌الاسباب را نیز خدا بداند، بین این دو مطلب جمع کرده است؛ مانند کسی که دارو می‌خورد و تأثیر دارو را به دست خدا می‌داند و تکیه‌گاه اصلی‌اش خداست. حال اگر کسی تمام امیدش به اسباب مادی باشد، راه را گم کرده است؛ زیرا اینها عالم اسباب است و خدای انسان اینها نیستند، بلکه تکیه‌گاه بشر باید خداوند باشد.

امام زین‌العابدین (ع) در دعای هفتم صحیفه سجادیه نیز در بیشترین فرازهای دعا به همین مسئله تأکید می‌کنند. ایشان با عبارات‌های مختلف، مسئله قطع طمع از دیگران را تبیین کرده است و مشخص می‌سازد که تنها راه رسیدن به توکل و در نتیجه آرامش روان هنگام کرب و ملامت (وَ كَانَ مِنْ دُعَائِهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ إِذَا عَرَضَتْ لَهُ مُهِمَّةٌ أَوْ نَزَلَتْ بِهِ، مُلِمَّةٌ وَعِنْدَ الْكُرْبِ)، واگذاری امور به دست توانای اوست که: «تَسْبِيْتُ بِلُطْفِكَ الْأَسْبَابُ، وَ جَرَى بِقُدْرَتِكَ الْقَضَاءُ، وَ مَضْتُ عَلَى إِرَادَتِكَ الْأَشْيَاءَ».

راه‌های رسیدن به توکل در منابع مختلف و گزاره‌های دینی بسیار است، مانند تزکیه و پاکسازی نفس از گناهان، تلاوت قرآن، اصل قضا و قدر، معادباوری و...؛ اما به دلیل اینکه رویکرد مقاله حاضر، دعای هفتم صحیفه سجادیه است، بیان تفصیلی آنها، به مقالات دیگر واگذار می‌شود.

۵. نتیجه‌گیری

طبق آنچه بیان شد، هدف پژوهش حاضر کشف مضامین نهفته در دعای هفتم صحیفه سجادیه پیرامون «نقش توکل در آرامش روان» بود، تا انسان را در مواجهه با سختی و ملامت به تکیه‌گاهی واقعی رهنمون سازد. نتیجه آن است که رنگ و بوی توکل از صدر تا ذیل دعا و در بندبند کلمات حضرت وجود دارد. این مسئله از یک‌سو، از جنس کلمات مطرح شده در دعا به دست می‌آید و از سوی دیگر، تحلیل محتوای دعا نشانگر آن است که این دعا، به سه بخش تقسیم شده است؛ بخش نخست آن به بیان صفات پروردگار اشاره دارد؛ بخش دوم مشکلات، حوادث و سختی‌هایی که به سبب آنها پیش آمده است را بیان می‌کند و بخش سوم دعا در بیان این نکته است، که حل مشکلات فقط به دست پروردگار است و به راه حل آنها اشاره می‌کند. با بررسی‌های انجام شده، نتایج نشان داد که به هفت ثمره توکل، در

دعای هفتم اشاره شده است، که با کاربرست آنها می‌توان به آرامش روان دست یافت؛ این هفت ثمره عبارتند از: افزایش استقامت و تقویت اراده، تقویت روحیه و قوت قلب، هموارکردن سختی‌ها، پیروزی، ایجاد زمینه انگیزش و پیشرفت و دستیابی به موفقیت در جامعه، محو شبهات و دستیابی به سعادت. حال باتوجه به ارتباط گسترده بین آرامش روان و توکل، از جمله راه‌های رسیدن به آن را می‌توان ایمان به خدا، یقین و قطع طمع از دیگران دانست. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که دستیابی به آرامش روان از طریق دستیابی به توکل، باتوجه به راهکارهای موجود در دعای هفتم صحیفه سجادیه ممکن است؛ از این‌رو، لازم است، پیشنهادهای زیر برای نوع به‌کارگیری دعا باتوجه به کاربرست توکل اشاره شود.

۶. پیشنهادات

هر پژوهشی باتوجه به معیارها و ملاک‌هایی که مورد بررسی قرار گرفته است، نتایجی را به دست می‌آورد که طبق آنها محقق می‌تواند، راهکارها و پیشنهادهایی را برای عملی کردن هرچه بهتر موضوع مورد بحث و پیاده‌سازی آن در جامعه ارائه دهد. از این‌رو، در این مجال، پیشنهادها و راهکارهایی بیان خواهد شد که با عملی کردن آن می‌توان توکل را در افراد ایجاد، یا تقویت نمود، تا درنهایت به آرامش روان رسید:

- ۱) خواندن ادعیه مأثوره در راستای تقویت بنیان توکل (توصیه مقام معظم رهبری به خواندن دعای هفتم صحیفه سجادیه)؛
- ۲) تقویت بنیاد اعتقادی با مطالعه کتب اعتقادی و شروع ادعیه؛
- ۳) بیان کارکردها و کاربرست‌های توکل در زندگی فردی و اجتماعی توسط رسانه‌ها؛
- ۴) آموزش و تربیت عملی توکل در مراکز آموزشی (خصوصاً از سنین آغازین تربیت)؛
- ۵) بیان خاطرات و داستان‌های حقیقی جهت الگوسازی در روند دستیابی به توکل؛
- ۶) ایجاد سرفصل‌های مربوط به گزاره توکل در تربیت معلمان و مربیان.

- منابع -

قرآن کریم.

- ابن فارس (۱۴۰۴ق). معجم مقانئیس اللغة. بی‌جا: بی‌نا، ج ۶.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۴۱۰ق). غرر الحکم و درر الکلم. قم: دارالکتاب الاسلامی، ج ۱.
- خمینی، سید روح‌الله (۱۳۸۲). شرح حدیث جنود عقل و جهل. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
- خوشخویی، منصور؛ سلحشوری، احمد؛ کریمی، مصطفی (۱۳۹۹). آرامش روانی از منظر نهج البلاغه. در: دومین همایش ملی «نهج البلاغه و علوم انسانی»، مجموعه مقالات محور روانشناسی.
- راغب اصفهانی، حسین (۱۴۲۷). مفردات الفاظ القرآن. قم: طلیعة النور.
- سبحانی، جعفر (۱۳۷۹). عقاید اسلامی در پرتو قرآن، حدیث و عقل. قم: انتشارات توحید.
- شوشتری، قاضی نورالله (۱۴۳۷ق). إحقاق الحق و إزهاق الباطل. قم: کتابخانه آیت الله مرعشی نجفی، ج ۱۲.
- طباطبایی، سید محمدحسین (۱۳۷۸). المیزان فی تفسیر القرآن. ترجمه محمدباقر موسوی. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه، ج ۱۱.
- فیروزآبادی، مجدالدین (بی‌تا). القاموس المحيط. بیروت: دارالعلم، ج ۳.
- فیض کاشانی، ملامحسن (۱۴۱۵ق). المحججة البيضاء. قم: دفتر انتشارات اسلامی، ج ۷.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۹). الکافی. تهران: کتابفروشی علمیه اسلامی، ج ۷.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق). بحار الأنوار. تهران: دارالکتب الإسلامية، ج ۷۱.
- محسنی ملردی، اسماعیل؛ عزیزی، زهرا (۱۳۹۴). الگوی اسلامی بهداشت روانی در صحیفه سجادیه. در: اولین کنفرانس بین‌المللی علوم انسانی با رویکرد بومی - اسلامی و تأکید بر پژوهش‌های نوین.
- مصطفوی، حسن (۱۳۸۵). التحقیق فی کلمات القرآن الکریم. تهران: مرکز نشر آثار العلامة المصطفوی، ج ۱۳.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۷). اخلاق در قرآن. قم: مدرسه امام علی بن ابیطالب (ع)، ج ۲.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۹۷). عرفان اسلامی. قم: انتشارات امام علی بن ابیطالب (ع)، ج ۳.
- میرشاه جعفری، سید ابراهیم؛ تقوی‌نسب، سیده نجمه (۱۳۸۷). اصول بهداشت روانی از منظر صحیفه سجادیه. مطالعات اسلام و روان‌شناسی، سال ۲، شماره ۳، ص ۷۵-۹۵.
- نراقی، مولی محمد مهدی (بی‌تا). جامع السعادات. بیروت: اعلمی، ج ۳.
- نوری، حسین بن محمدتقی (۱۴۰۸ق). مستدرک الوسائل. بیروت: مؤسسة آل البيت لإحياء التراث، ج ۲.
- ویس کریمی، مهرداد؛ مؤدب، سیدرضا (۱۳۸۹). بررسی تطبیقی «آرامش روانی» در روان‌شناسی با «اطمینان قلبی» در قرآن کریم. مطالعات تفسیری، ۱(۴)، ص ۱۶۳-۱۸۶.