

دکتر باقر خباری بناب

توکل به خدا



اشاره

در مقاله حاضر توکل و اعتماد به خدا در امور بعنوان یک ویژگی سودمند در کنار آمدن با مشکلات، مقاومت در برابر یأس و نومیدی، و مهار اضطراب و افسردگی مورد ملاحظه قرار گرفته است. هدف اصلی مطالعه و پژوهش حاضر بررسی روشهای ساختن مقیاس اندازه گیری توکل به خداوند بوده است. در این مقاله توکل به خدا تعریف شده و ابعاد اصلی آن مورد بررسی قرار گرفته است. بعلاوه ویژگیهای روان‌شناختی توکل به خدا و ارتباط آن به نظریه اسنادها، منبع کنترل، تئوری کنترل اؤلیه و ثانویه مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. همچنین مطالعات اکتشافی در زمینه روشن نمودن موقعیتهایی که افراد در آنها به خداوند توکل می‌نمایند مورد بحث

و بررسی قرار گرفته است. در نهایت روشها و تکنیکهای روانسجی به کار گرفته شده در ساختن وسیله و ابزار توکل به خدا شرح داده شده است.

مشکلات و نابسامانیهای زیادی امروزه جوامع بشری را تهدید می‌کند. اضطراب و افسردگی از معمولی‌ترین و متداول‌ترین مشکلات جوانان ما می‌باشد. برای درمان این نابسامانیها و اختلالات روانی، روانشناسان از روشهای مختلفی استفاده می‌کنند که از آنجمله روشهای مبتنی بر نظریه رفتارگرایی، شناختی، روان تحلیل‌گری، معنا درمانی می‌باشد. تجربیات مشاوره‌ای این پژوهشگر با افراد مختلف نشان داده است که توکل به خداوند متعال نه تنها در دادن جرأت، افزایش اعتماد به نفس و میزان ریسک‌پذیری افراد مؤثر است بلکه در کاهش اضطراب و افسردگی و در درمان بسیاری از وسواسهای فکری روشی کارا می‌باشد. مصاحبه‌های بالینی با دانشجویان در دانشکده‌های مختلف و در دفتر مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران نیز اثر بخشی توکل به خداوند را در کاهش اضطراب و

افسردگی و در اطمینان و تسکین قلب، و دادن جرأت و قوت قلب به دانشجویان برای ابراز وجود تایید می‌کنند. پژوهشگر و همکارانش معتقدند که توکل به خداوند متعال می‌تواند مورد استفاده روانشناسان و روانپزشکان قرار گرفته و موجب ارتقاء بهداشت فردی و اجتماعی گردد. برای بررسی اثرات توکل به خدا بصورت علمی نیاز است که ابزار دقیقی ساخته شود که توسط آن میزان توکل را بتوان در افراد مختلف اندازه‌گیری نموده و رابطه آن را با سازه‌هایی از قبیل اضطراب، افسردگی، اعتماد به نفس، فرسودگی شغلی و سایر شاخصهای سلامتی مورد بررسی قرار داد. برای انجام این مهم (ساختن ابزار)، پژوهشگر و همکارانش طرحی را تهیه نموده‌اند که

ابزاری معتبر و روا را تهیه نمایند که بتوانند میزان توکل را در افراد مورد اندازه‌گیری قرار دهند. آنچه در صفحات بعد می‌آید، خلاصه‌ای از کوششهای انجام شده در این راستا می‌باشد. در صفحات آینده، حد و رسم توکل به خدا ذکر شده، ابعاد آن به اختصار تعریف و توصیف شده‌اند. و بعد از آن فضیلت توکل به اختصار بیان شده، سپس توکل از دیدگاه روان‌شناسی مورد بررسی قرار گرفته و در آخر نیز کوششهای پژوهشگران برای تهیه مقیاس توکل شرح داده شده است.

معنای توکل

در تعریف توکل به خداوند متعال لازم است توجه خواننده را به مطالب زیر جلب کنیم:

الف) توکل در رابطه فرد با خدا مطرح است. که این رابطه در اعمال انسان تأثیر داشته و رابطه فرد با خدا را نمایان می‌سازد. در حالیکه انسان رابطه خویش با خدا را از طریق دعاء، استعاذه، انجام فرایض، و مستحبات نیز نشان می‌دهد، در توکل جنبه‌ای از رابطه فرد با خدا نمایان است که تلویحاً فرد متوکل پیش فرضهایی را پذیرفته است که مهمترین آنها باور و ایمان به قدرت، حکمت و شفقت خداوند به بندگانش می‌باشد. و همین جنبه اعتماد و ایمان است که رابطه توکل گونه را از انواع دیگر رابطه‌ها متمایز می‌کند. برای برجسته کردن همین جنبه است که ملا احمد نراقی در کتاب معراج السعاده توکل را در زیر باب «حسن ظن به خداوند متعال»

شرح می‌دهد. این جنبهٔ اعتماد از نظر عرفانی بسیار با اهمیت است چون دوستی ارکانی دارد که از مهمترین آنها «اعتماد» است. بخاطر همین درجهٔ بالای توکل است که خداوند توکل کنندگان را دوست می‌دارد. و در قرآن می‌فرماید **إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ**.^(۱)

ب) در توکل فرد همچنین به وعده‌های خداوندی در قرآن علم و ایمان دارد و می‌داند که خداوند به اهداف خود خواهد رسید و تلاشهای انسان در راه خدا بی نتیجه نخواهد ماند. لازمهٔ پیاده کردن توکل در عمل تشخیص وظیفه و برنامه‌های فردی و شخصی از برنامه‌های خداوندی است و تفکیک این امر است که مسئولیت انسان در کوشش و تلاش تا چه حدی است و از چه مرزی دیگر مسئولیت انسان تمام شده تلقی می‌گردد، و فرد باید کار را به کاردان واقعی (یعنی خداوند متعال) واگذار نماید.

ج) در توکل همچنین علم به اینکه در چه کارهایی می‌توان توکل نمود و در چه کارهایی توکل دامنه‌اش جاری و ساری نیست لازم است.

برای روشن شدن محدوده توکل هستی به دو نکته نیز اشاره کنیم: ۱- از لحاظ عملی انسان بایستی تا آنجا که توان دارد به تدبیر امور بپردازد و در جایی که تدبیر امور از عهده‌اش خارج است بایستی به خداوند متعال توکل کند. بین توکل و اقدام عملی برای انجام کارها منافاتی وجود ندارد. می‌توان بر خداوند توکل کرد و از او در حصول مقاصد یاری جست و در عین حال از علل و اسباب نیز برای حصول نتیجه استفاده کرد. هر چند که معنای توکل ترک تدبیر است، ولی ترک تدبیر به معنای ترک استفاده کردن از اسباب نیست، بلکه ترک تدبیر در سطحی بالاتر از اسباب است، در سطح نتایج کار و تقدیرهای بیرون از اختیار ماست.

۲- از لحاظ اعتقادی انسان می‌باید باور داشته باشد که زمانی کوششهایش مثمرتر خواهند بود که توأم با خداست و مشیت الهی می‌باشد؛ یعنی کوشش انسان برای رسیدن به مطلوب هر چند لازم است ولی کافی نیست و توفیق خداوندی نیز باید با آن قرین گردد تا انسان بتواند به مطلوب خود برسد.

با استفاده از مطالبی که در عبارات فوق بدان اشاره شد توکل را می‌توان چنین تعریف نمود:

توکل نوعی رابطه فرد با خداوند است که در آن فرد با توجه به اعتقادی که به قدرت، حکمت و رأفت و شفقت خداوند دارد در تمام حرکات و سکنات حضور خدا را در نظر گرفته، و در تمام لحظات برای موفقیت خود از او استمداد می‌کند. فرد متوکل ضمن استفاده از اسباب و علل مادی و غیر مادی توفیق رسیدن به نتیجه را مشروط به خواست و مشیت الهی دانسته، ضمن اسناد امور و اتفاقات جهان به خواست خداوندی، برای حصول نتیجه به خدا تکیه نموده و اطمینان دارد که خواست خداوند در جهت خیر و صلاح اوست.

مولفه‌های سازهٔ توکل

با استفاده از بررسی آیات و احادیث و مصاحبه‌های طولانی با اساتید و دانشجویان در رشته‌های مختلف مولفه‌های زیر در توکل به خدا شناسایی شده‌اند:

۱- اسناد امور و اتفاقات به خداوند متعال

اعتماد قلبی به خداوند و اسناد امور و اتفاقات به حضرت باریتعالی در ایجاد سکنیهٔ قلبی و آرامش درونی به حدی مؤثر است که موجب می‌شود اضطراب و تشویش در فرد متوکل از بین رفته و فرد براحتی در راه حصول به نتیجه گام بردارد. از علائم و ویژگیهای افراد متوکل این است که از روی آورد روزگار خیلی به خود نمی‌بالند و از برگشت و ادبار آن زیاد دچار تشویش و اضطراب نمی‌شوند، بلکه تا حد امکان برای رسیدن به مطلوب کوشش می‌نمایند و نتیجه کار را به خدا واگذار می‌نمایند و اطمینان دارند که خداوند آنان را در رسیدن به مطلوب کمک خواهد کرد. در حقیقت حال این افراد بمانند اشخاصی می‌باشد که به حصار و قلعهٔ عظیمی پناه برده و در آن را به روی دشمن بسته‌اند. اینان از مشکلات به حصار توکل روی آورده‌اند که فردی را یارای پیروزی بر آن قلعه نیست. لذا اضطراب و خوف برای آنان معنی ندارد.

۲- معنای الوهی دادن به اتفاقات زندگی

به یاد آور زمانی را که حضرت ابوب خدایش را خواند و گفت «ناراحتی و گرفتاری گریبانگیر من شده است و تو بسیار بخشنده و مهربانی» ما دعایش را مستجاب کرده و غم و اندوه را از او برطرف نمودیم و به لطف و رحمت خود اهل و فرزندش را که از او گرفته بودیم با عده‌ای دیگر به مثل آنها، به او عطا کردیم تا اهل عبادت متذکر لطف و احسان ما شوند. و به یاد بیار، اسماعیل و ادریس، و ذوالکفل که از جمله افراد با استقامت و شکیبا بودند، که آنها را داخل رحمت خود نمودیم، چون ایشان از افراد صالح و نیکوکار بودند. و حضرت یونس (ذوالنون) را یاد آور زمانیکه با حالت خشم قوم خود را ترک کرد (زمانیکه) تصور می‌کرد که ما بر او احاطه و قدرت نداریم! ولی او در عمق تاریکی با ناله ما را خواند و گفت «غیر از تو خدایی نیست: منزهی تو، من البته از مستمگران بودم». بنابراین ما به او گوش داده و او را از غم و اندوه رهایی‌بخشیم، ما همینطور اهل ایمان و یقین را نجات می‌دهیم.

افراد متوکل به اتفاقات زندگی معنایی می‌دهند که آنان را در تعبیر و تفسیر پدیده‌های زندگی کمک نموده و به توازن شناختی و عاطفی آنان کمک می‌نماید، و آنان را از خلاء زیستی، بی‌هدفی، پوچی و سردرگمی رهایی می‌بخشد. این افراد با تمام کوششی که در راستای رسیدن به مطلوب و مقصود به کار می‌گیرند، اگر نتیجه موافق طبعشان نبود و نتیجه نامساعد گرفتند، باور دارند که خیر واقعی را خداوند می‌داند و به فرمایش خداوند در قرآن باور دارند که می‌فرماید:

«وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ» (۲)

یعنی: چه بسا ناخوش دارید چیزی را در حالیکه خیر شما در آن باشد، و چه بسا از چیزی خوشتان آید در حالیکه بدی شما در آن باشد، خدا می‌داند در حالیکه شما نمی‌دانید.

۳- امیدوار بودن به خدا

و لذا ابوعلی دقاق توکل را «آرامش دل انسانی به وعده‌های خداوندی می‌داند». وی معتقد است که در افراد متوکل آنقدر ایمان به وعده‌های خداوند زیاد است که دلشان به وعده‌های حضرتش آرام گرفته و اضطرابی به آنها رو نمی‌آورد (قرضای، ۱۹۹۵).

یکی دیگر از ابعاد توکل به خدا، امیدواری انسان متوکل به لطف خداوند متعال در شرایط سخت زندگی است. امیدواری به رستگاری و رسیدن به مطلوب و نجات یافتن از ناراحتی‌ها و غم و اندوه، گشایش گرفتاریها، و نصرت حق در غلبه بر باطل، هدایت از گمراهیها به سوی نور، همه از برکات توکل است. فرد متوکل به وعده‌های نصرت خدا در قرآن اعتقاد و ایمان دارد لذا در گرفتاریها خود را نمی‌بازد. نمونه‌های زیادی در قرآن در مورد مداخله خداوند در شرایط سخت زندگی وجود دارد که مایه تسلی و امیدواری برای افراد متوکل است که به نمونه‌ای از آنها در زیر اشاره می‌شود:

«وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ * فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَفْنَا مَا بِيَدِنَا مِنْ سُوءٍ، وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَ مِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِنْدِنَا وَ زَكْرَىٰ لِلْعَابِدِينَ * وَإِسْمَاعِيلَ وَ إِدْرِيسَ وَ ذَا الْكُفْلِ، كُلٌّ مِّنَ الصَّابِرِينَ * وَأَذْخَلْنَاهُمْ فِي رَحْمَتِنَا، إِنَّهُمْ مِّنَ الصَّالِحِينَ * وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَّنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَىٰ فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ * فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَ نَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ، وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ» (۳)

۴- داشتن نقش فعال در زندگی

مطالعه دقیق آیات و احادیث نشان می‌دهد که توکل پسندیده که قرآن آنرا بعنوان صفت برجسته انبیاء و مومنین شمرده است هرگز با کوشش برای رسیدن به مطلوب منافاتی ندارد، بلکه عین کوشش است.

خداوند متعال در دستور به نماز خوف در جنگ، به مؤمنان دستور می‌دهد که عده‌ای پشت امام نماز بخوانند، و عده‌ای دیگر برای مواجهه و روبرویی با دشمن آماده باشند تا دشمن فرصت حمله به ایشان را پیدا نکند. و در این مورد می‌فرماید: «وَإِذَا كُنْتَ فِيهِمْ فَأَقَمْتَ لَهُمُ الصَّلَاةَ فَلْتَقُمْ طَائِفَةٌ مِّنْهُمْ مَعَكَ وَ لْيَأْخُذُوا آسِنَتَهُمْ فَإِذَا سَجَدُوا فَلْيَكُونُوا مِن وَرَائِكُمْ وَ لْيَأْتِ طَائِفَةٌ أُخْرَىٰ لَمْ يُصَلُّوا فَلْيُصَلُّوا مَعَكَ وَ لْيَأْخُذُوا حِذْرَهُمْ وَ اسْلِحْتَهُمْ وَ ذَٰلِذِكُمْ لَوْ تَفْقَهُونَ هُنَّ اسْلِحْتِكُمْ وَ اسْلِحْتِكُمْ فَيَلْبَسُونَ عَلَيْكُمْ مِثْلَةَ وَاحِدَةٍ وَ لَآ جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِنْ كَانَ بِكُمْ أَدَىٰ

مِنْ مَطَرٍ أَوْ كُنْتُمْ مُرْضَىٰ أَنْ تَضَعُوا أَسْلِحَتَكُمْ وَ خُذُوا حِذْرَكُمْ إِنَّ اللَّهَ أَعَدَّ لِلْكَافِرِينَ عَذَابًا مُهِينًا» (۱)

« و هرگاه (در سفرهای جهاد) شخص تو (با فرمانداران از طرف تو) در میان سپاهی باشی و نماز بر آنان به پا داری باید سپاهی باتو مسلح به نماز ایستند و چون سجده نماز بجای آوردند، این سپاه برای نگرانی رفته تا اینکه گروهی که نماز نخوانده‌اند به نماز آیند، البته با لباس جنگ و با اسلحه، زیرا کافران در آن روز انتظار دارند که شما از اسلحه و اسباب خود غفلت کنید که ناگاه به یک بار بر شما حمله‌ور شوند. چنانکه بارانی و یا بیماری‌ای شما را از گرفتن اسلحه برونج اندازد باکی نیست که اسلحه فروگذارید. ولی البته از دشمن برحذر باشید. (ولیکن بوعده خدا و فتح خود مطمئن باشید) که خدا بر کافران عذابی سخت و خوارکننده مهیا ساخته است.

در جای دیگری از قرآن می‌خوانیم که حضرت یعقوب «ع» زمانیکه فرزندان او را به مصر می‌فرستد تا به حضور سلطان رسیده از او گندم بخرند چنین وصیت می‌کند:

« يَا بَنِي لَا تَدْخُلُوا مِنْ بَابٍ وَاحِدٍ وَادْخُلُوا مِنْ أَبْوَابٍ مُتَفَرِّقَةٍ، وَ مَا أُغْنِي عَنْكُمْ مِنَ اللَّهِ مِنْ شَيْءٍ، إِنْ الْحُكْمُ إِلَّا لِلَّهِ، عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ، وَ عَلَيْهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ» (۵)

«فرزندانم هنگام ورود به دربار پادشاه (مصر) همه‌تان از یک در وارد نشوید و از درهای مختلف وارد شوید (تا از چشم زخم دشمن و یا از سوظن او برای ایجاد آشوب در امان باشید). البته این نصیحت من شما را از خداوند بی‌نیاز نمی‌کند، حکم و دستور از آن خداست. بر او توکل می‌نمایم و افراد متوکل همگی باید به او توکل کنند».

همانطور که ملاحظه می‌کنید در این آیات اقدامات لازم برای رسیدن به نتیجه مطلوب سفارش شده ولی نتیجه نهایی به خواست خدا واگذار شده است. احادیثی که از پیشوایان اسلام به ما رسیده است نیز بر کوشش فرد تأکید می‌کنند و مسلمانان را به کوشش و فعالیت و برنامه‌ریزی در حین توکل

به خداوند ترغیب می‌نمایند. معروف است که عربی به حضور مبارک حضرت پیامبر «ص» رسید، حضرت از او پرسیدند که شترت را چه کردی، اعرابی گفت: «به خدا توکل نموده و آن را در بیابان رها نمودم» حضرت فرمودند:

أَعْقَلَهَا وَ تَوَكَّلَ: (۶) یعنی شترت را ببند و به خدا توکل کن.

نتیجه توکل به خدا

توکل به خداوند متعال پیامدهای مثبتی در زندگی فردی و اجتماعی انسانها دارد که برای اختصار فقط به چندین از این ثمرات و فواید توکل در اینجا اشاره می‌شود.

۱- آرامش و اطمینان قلبی

یکی از فواید داشتن توکل، آرامش درونی و اطمینان قلبی است که در سایه توکل به انسان دست می‌دهد. زمانیکه حضرت موسی قوم خود را شبانه به سوی سرزمین موعود راهبری می‌کرد و سعی می‌نمود که امید ایمان به خدا را در دلشان زنده کند نزدیکی‌های صبح بود که قوم خسته موسی خود را با فرعونیان رو در رو دیدند که آنها را دنبال می‌نمودند، از ترس برخورد لرزیدند و اظهار داشتند که توان مقابله با قوم فرعون را نخواهند داشت. ولی حضرت موسی «ع» آنان را قوت قلب داده و گفت جای هیچ نگرانی نیست، چون خدا با او است.

در قرآن، چنین جریان را تعریف می‌کنند:

«فَلَمَّا تَرَاءَ الْجَمْعَانِ قَالَ أَصْحَابُ مُوسَىٰ إِنَّا لَمُدْرِكُونَ» قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ» (۷)

یعنی چون آن دو گروه یکدیگر را دیدند، یاران موسی گفتند: گرفتار آمدیم. موسی «ع» گفت هرگز، پروردگار من با من است و مرا راه خواهد نمود.

حضرت رسول «ص» که در توکل به خداوند متعال نمونه بود چنان حالتی یافته بود که وقتی ابوبکر در غار دچار ترس



شده بود و فکر می‌کرد که کافران آنان را پیدا خواهند کرد با آرامش به ابوبکر گفت نگران نباش خداوند با ماست. در قرآن کریم این جریان به صورت زیر بیان شده است:

«الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَنُدْخِلَنَّهُمْ فِي الصَّالِحِينَ»
 إِذْ هَمَّ فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ» (۸)

اگر شما یاریش نکنید، آنگاه که کافران بیرونش کردند، خدا یاریش کرد. یکی از آن‌دو به هنگامی که در غار بودند به رفیقش می‌گفت: اندوهگین مباش، خدا با ماست؛ خدا به دلش آرامش بخشید و با لشکرهایی که شما آن را نمی‌دیدید تأییدش کرد. و کلام کافران را پست گردانید، زیرا کلام خدا بالاست و خدا پیرومند و حکیم است.

۲- قوت و نیرومندی

از دیگر فواید توکل داشتن قوت قلب و نیرومندی در تصمیم‌گیری است. چنانکه در حدیثی از حضرت رسول «ص» نقل شده است.

«مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَكُونَ أَكْرَمَ النَّاسِ فَلْيَتَّقِ اللَّهَ، وَمَنْ سَرَّهُ أَنْ يَكُونَ أَقْوَى النَّاسِ فَلْيَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ، وَمَنْ سَرَّهُ أَنْ يَكُونَ أَغْنَى النَّاسِ فَلْيَكُنْ بِمَا فِي يَدِ اللَّهِ أَوْتَى مِنْهُ بِمَا فِي يَدِهِ» (۹)

کسی که دوست دارد محبوبترین مردم باشد از خدا تقویٰ بپوشد، و کسی که می‌خواهد قوی‌ترین مردم باشد به خداوند توکل نماید، و کسی که می‌خواهد غنی‌ترین باشد بدانچه در پیش خداست مطمئن‌تر از آن باشد که در نزد خود اوست.

خداوند کریم در قرآن از قول حضرت نوح چنین می‌فرماید: «... يَا قَوْمِ إِنَّ كَذِبَ كَثِيرٍ عَلَيْكُمْ مَقَامِي وَتَذَكِيرِي بِآيَاتِ اللَّهِ فَعَلَى اللَّهِ تَوَكَّلْتُ فَأَجْمِعُوا أَمْرَكُمْ وَشُرَكَاءَ كُمْ ثُمَّ لَا يَكُنْ أَمْرُكُمْ عَلَيْكُمْ غُمَّةً ثُمَّ اقْضُوا إِلَيَّ وَلَا تُنظِرُونِ* فَإِنْ تَوَلَّيْتُمْ فَمَا سَأَلْتُكُمْ مِنْ أَجْرٍ، إِنْ أَجْرِي إِلَّا عَلَى اللَّهِ وَآمِزْتُ أَنْ أَكُونَ مِنَ الْمُسْلِمِينَ» (۱۰)

یعنی ای قوم اگر درنگ کردن من در میان شما و یادآوری آیات خدا بر شما گران می‌آید، من بر خدا توکل می‌نمایم، سازو برگ و شریکان خود را جمع آورید چنانکه هیچ چیز از کاری که می‌کنید بر شما پوشیده نماند و به دشمنی من قدم به پیش نهید و مرا مهلت مدهید، و اگر پشت کردید، من از شما هیچ پاداشی نخواستم، که پاداش من با خداست و من مأمور شده‌ام که از تسلیم شدگان باشم.

در سوره هود (آیات ۵۱ - ۶۰) نیز چنین مقاومتی از سوی حضرت هود در هدایت قوم خود چنین مقاومتی را نشان می‌دهد و مثل حضرت نوح «ع» با جرأت و رشادت با مخالفین خود برخورد می‌کند تا جایی که می‌فرماید:

«إِنِّي أَشْهَدُ لِلَّهِ وَأَشْهَدُ وَأَنْتَ بَرِيٌّ مِمَّا تُشْرِكُونَ* مِنْ قَوْمِي فَكَيْدُونِي جَمِيعاً ثُمَّ لَا تُنظِرُونِ* إِنِّي تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ رَبِّي وَرَبِّكُمْ، مَا مِنْ دَابَّةٍ إِلَّا هُوَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا، إِنَّ رَبِّي عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ*» (۱۱)

یعنی خدا را گواه می‌گیرم و شما نیز گواه باشید که من از آنچه جز خدای یکتا به شرک می‌پرستید بیزارم. همگی به حبله‌گری بر ضد من برخیزید و مرا مهلت مدهید. من بر خدای یکتا که پروردگار من و پروردگار شماست توکل کردم. هیچ جنبنده‌ای نیست مگر آنکه زمام اختیارش در دست اوست. هر آینه پروردگار من بر صراط مستقیم است.

زمانیکه حضرت شعیب با قوم خود برخورد می‌کند در او نیز چنین قوت قلب و جرأتی مشاهده می‌گردد که ناشی از توکل بالای او به خداوند متعال است (رجوع کنید به آیات ۸۸ - ۸۹ از سوره اعراف).

۳- عزت نفس

از دیگر ثمرات توکل به خدا عزت و سربلندی در بین مردم است. فرد متوکل چون به خدا تکیه می‌کند غنای نسبی از مردم دارد و بخاطر رسیدن به مال و مقام از مردم التماس نمی‌کند لذا عزت و سربلندی‌اش حفظ می‌شود. از همه مهمتر چون خداوند عزیز است پناهنده خود را نمی‌گذارد که به ذلت و خواری دچار شود. خداوند در قرآن می‌فرماید:

«وَتَوَكَّلْ عَلَى الْعَزِيزِ الرَّحِيمِ» (۱۲)

یعنی ای پیامبر برخداوند عزیز و مهربان توکل کن.

و در جای دیگری می‌فرماید:

«وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ هَزِيزٌ حَكِيمٌ» (۱۳)

یعنی هر که به خدا توکل کند او را عزیز (پیروزمند) و حکیم خواهد یافت. در تفسیر این آیات بیشتر مفسرین نوشته‌اند، چون خداوند عزیز است نمی‌گذارد که پناهنده او (توکل کننده بدو) دچار ذلت و خواری گردد.

حضرت صادق «ع» فرمودند:

«إِنَّ الْيَقِينَ وَالْعِزَّ يَجُولَانِ، فَإِذَا ظَفَرَ بِمَوْضِعِ التَّوَكُّلِ أَوْطَأَ» (۱۴)

یعنی بی‌نیازی و عزت و سرافرازی در گردش و جابجایی هستند، پس هرکجا که به توکل برخورد کردند، در آنجا وطن بر می‌گزینند.

از دیگر نتایج توکل، راحتی و آرامش، داشتن رضایت از زندگی و خشنودی و خوش‌بینی و امیدوار بودن به آینده (۱۵) است که بخاطر رعایت اختصار از شرح و بسط آنها صرف نظر می‌کنیم.

ریشه‌های روان‌شناختی توکل به خداوند متعال

در تحقیقاتی که به ادراک فرد از تسلط نسبت به اوضاع و شرایط زندگی مربوط می‌شود می‌توان رگه‌هایی را پیدا کرد که فهم مسأله توکل به خداوند متعال را تسهیل کنند. یکی از تئوریه‌ها در این زمینه، نظریه ادراک کنترل اولیه (۱۶) در مقابل ادراک کنترل ثانویه (۱۷) است (راتبام (۱۸)، ویسز (۱۹)، و استایدر (۲۰)، ۱۹۸۲، بند (۲۱) و ویسز، ۱۹۸۸).

کنترل اولیه که بیشتر شبیه کنترل عینی و واقعی است، زمانی بروز می‌کند که افراد کوشش می‌کنند مهار و کنترل امور را در دست بگیرند، و کارها را در مسیر اهداف خویش به پیش برند. افرادی که جهت‌گیری درون سویه نسبت به کنترل دارند و فکر می‌کنند که می‌توانند محیط را در جهت رسیدن به اهداف خویش تغییر دهند گفته می‌شود که در تحت لوای کنترل اولیه عمل می‌نمایند. افرادی که با کنترل اولیه محیط را در جهت علایق، نیازها، آمال و آرزوهای خود تغییر می‌دهند. کنترل زمانی در نقطه اوج خود قرار می‌گیرد که افراد عملاً بتوانند تصمیماتی اتخاذ نموده و تصمیمات خویش را به موقع به اجرا بگذارند.

دست دارد و به نحو مؤثری خود را با آن فرد هماهنگ و هم جهت می‌کنند. این افراد از این جهت احساس شایستگی و قدرت می‌کنند که فکر می‌کنند در طرف فرد قوی هستند و به تبع قدرت آن فرد اینها نیز قدرت بدست خواهند آورد. اینها فرد قدرتمند و با نفوذ را تشویق می‌کنند (و از او می‌خواهند) که دست به کارهایی بزند که به سودشان تمام شود و از این طریق احساس کنترل بر اوضاع و شرایط می‌نمایند. به عبارت دیگر این افراد شاید خودشان قدرت لازم را نداشته باشند ولی از قدرت افراد قدرتمند در جهت کنترل اوضاع و احوال به نفع خود به جا استفاده می‌کنند.

از این نظر این تئوری به توکل مربوط می‌شود که افراد متوکل زمانیکه احساس کردند که مهار امور و اوضاع از قدرت و سیطره آنها خارج شده با اعتمادی که به قدرت خداوند دارند و با رابطه‌ای که بین خود و خدا می‌بینند اطمینان حاصل می‌کنند که خداوند امور را برای ایشان آسان خواهد کرد و ایشان را در تنگنای سختیها و مشکلات تنها نخواهد گذاشت. این چنین اعتقادی به افراد متوکل نیروی فوق‌العاده می‌دهد و نمی‌گذارد که آنها احساس تنهایی، ضعف و درماندگی نمایند. با چنین اعتقادی بود که حضرت نوح «ع» وقتی با انواع تهدیدها و آزارها از طرف قومش مواجه شد بجای احساس

کنترل ثانویه زمانی بظهور می‌پیوندد که کنترل اولیه امکان بروز نداشته باشد. شخصی با کنترل اولیه سعی می‌کند که محیط را در جهت نیازها و علایق فردی خویش تغییر دهد. در حالی که کنترل ثانویه بدین جهت ظهور می‌کند که فرد را در جهت انطباق و سازگاری با محیط غیر قابل تغییر آماده سازد. زمانیکه افراد با موقعیتهایی روبرو می‌شوند که غیر قابل کنترل است سعی می‌کنند که یک و یا چند تا از رهیافتهای کنترل ثانویه را به کار گیرند تا بتوانند تا حد ممکن ادراک کنترل خود را حفظ نمایند. مهمترین انواع کنترل‌های ثانویه به قرار زیر می‌باشند.

۱- کنترل نیابتی (۲۲)

در این روش، افراد شرایط و اوضاع و احوال را مورد بررسی قرار می‌دهند تا به ببینند چه کسی کنترل اوضاع و شرایط را در



درماندگی و ضعف با قدرت به قوم خویش چنین گفت:

«... يَا قَوْمِ إِنْ كَانَتْ كِبَرُ مَقَامِي وَ تَذَكِيرِي بِآيَاتِ اللَّهِ فَعَلَى اللَّهِ تَوَكَّلْتُ، فَأَجْمِعُوا أَمْرَكُمْ وَ شُرَكَاءَ كُمْ ثُمَّ لَا يَكُنْ أَمْرُكُمْ عَلَيْكُمْ حُمَةً ثُمَّ اقْضُوا إِلَيَّ وَ لَا تَنْظُرُونِ *
فَأَنْ تَوَلَّيْتُمْ فَمَا سَاءَ لَكُمْ مِنْ أَجْرٍ، إِنْ أَجْرِي إِلَّا عَلَى اللَّهِ، وَ أَمِيزَتْ أَنْ أَكُونَ مِنَ الْمُسْلِمِينَ» (۲۳)

یعنی ای قوم اگر درنگ کردن من و اقامتم در میان شما و یادآوری آیات خدا بر شما گران می‌آید، من برخدا توکل می‌نمایم، ساز و برگ و شریکان خود را جمع آورید چنانکه هیچ چیز از کاری که می‌کنید بر شما پوشیده نماند، و به دشمنی من قدم به پیش نهید و مرا مهلت ندهید، و اگر پشت کردید، من از شما هیچ پاداشی نخواسته‌ام، که پاداش من با خداست و من مأمور شده‌ام که از تسلیم شدگان باشم.

در تمام شعارهای فوق افراد متوکل زمانیکه مرجع توکل و اتکاء خود را نام می‌برند، او را با ویژگیهای حقیقی، قاهر، قادر، علی، اعلی یاد می‌کنند و این خود نمایانگر این است که خود را در طرف نیرویی می‌بینند که مافوق تمام نیروهای مادی است که به طریق نیابتی در خود نیروی فوق‌العاده احساس می‌کنند. لذا حضرت رسول (ص) می‌فرماید:

«مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَكُونَ أَقْوَى النَّاسِ فَلْيَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ» (۲۵)

یعنی هر که دوست دارد قوی‌ترین مردم باشد بایستی به خدا توکل نماید.

۲- کنترل تفسیری

افرادی که از کنترل تفسیری (۲۶) استفاده می‌کنند سعی بر این دارند که شرایط غیر قابل کنترل و طاقت فرسا را برای خود



تعبیر و تفسیر نمایند و معنای آن را درک کنند. این افراد سعی بر این دارند که بفهمند چرا و چگونه اتفاق ویژه‌ای برایشان رخ داده است و با تعبیر و تفسیر این پدیده‌ها و دادن معنا به آنها، احساس کنترل بر اوضاع و احوال نموده و از تلخی حادثه بدین نحو بکاهند. بنابراین افرادی که تجربیات تلخ غیر قابل کنترل مثل از دست دادن عزیزی و یا عضوی از بدن داشته‌اند، اغلب سعی می‌کنند که معنایی را که در تراژدی آنها نهفته است پیدا کنند و پیدا کردن معنای حادثه ناگوار به آنها یک نوع احساس کنترل و مواجهه مؤثر با عامل فشارزا می‌دهد. اخیراً در پروژه‌ای که توسط پژوهشگر و همکارانش اجرا شده، از طریق داستانهای تکمیل کردنی، دانشجویان را در موقعیتهای فرضی ناگوار قرار داده‌ایم (مثل بیماری صعب‌العلاج، از دست دادن اعضای خانواده و...) و از آنها خواسته‌ایم که احساس و افکار خود را بنویسند، تعداد قابل توجهی از دانشجویان چنین

این همه قدرت و شهامت و احساس کنترل امور در این شرایط سخت و دشوار ناشی از توکل حضرت نوح «ع» به خداوند متعال می‌باشد که او را منبع قدرت و منشاء تحولات در زندگی می‌داند. (۲۴)

بهتر است که برای پی بردن به این جنبه توکل شعارهای توکل‌کنندگان را مطالعه نمائیم که به چند تا در زیر اشاره می‌شود.

- ۱- توکلْتُ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ (بحارالانوار، ۷۶، ص ۲۴۹)
- ۲- توکلْتُ عَلَى الْقَادِرِ الْقَاهِرِ الْعَلِيِّ الْأَعْلَى (بحارالانوار، ۹۸، ص ۸۱)
- ۳- توکلْتُ عَلَى الْقَادِرِ الْقَاهِرِ الْعَلِيِّ الصَّمَدِ (بحارالانوار، ۹۸، ص ۶۷)
- ۴- لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ (بحارالانوار، ۴۳، ص ۹۳)

نوشته‌اند: «من در صدد برمی‌آیم که معنای این اتفاق ناگوار را برای خود کشف کنم و بدانم که چرا این اتفاق ناخوشایند برایم رخ داده است. و اگر بتوانم معنای این اتفاقات ناخوشایند را برای خود کشف کنم تا حد زیادی از ناراحتی‌ام کاسته می‌شود». جلسات مشاوره‌ای این پژوهشگر در دفتر مشاوره دانشجویی و در دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی نمایانگر این است که کشف معنای اتفاقات ناخوشایند یک نوع تسلی و کنترل به افراد می‌دهد و آنان را برای مقابله با حوادث ناخوشایند مجهزتر می‌سازد.

افراد زیادی در فرهنگ‌های مختلف دست به تعبیر و تفسیر اتفاقات ناخوشایند زده‌اند و از این طریق از آلام خود کاسته‌اند. مثلاً شهید ثانی (۹۵۴ ه. ق.) پس از مرگ فرزند دلبنش «مُسْكِنَةُ الْقَوَادِ عِنْدَ فَقْدِ الْأَوْلَادِ» را می‌نویسد و دکتر فزانکل (۱۹۵۸) نظریه «معنی - درمانی» را پس از دستگیری و از دست دادن تمامی عزیزانش در اردوگاه‌های کاری آلمان نازی ارائه می‌دهد. فرد متوکل چون همه اتفاقات را در رابطه با خواست خدا می‌داند، معنی نهفته این اتفاقات را درک می‌نماید و برای هر اتفاقی تعبیر و تفسیری الوهی دارد. پژوهشگران (راتبام، ویسز، واسنایدر، ۱۹۸۲) معتقدند که افراد سالم هم از کنترل اولیه استفاده می‌کنند و هم از کنترل‌های ثانویه، و بدین وسیله از احساس درماندگی به دورمانده و همیشه امیدواری خود را به آینده حفظ می‌نمایند. به نظر می‌رسد که این تحقیقات به «توکل» ارتباط پیدا می‌کنند. چون در توکل هم جنبه کنترل نیابتی مطرح است که فرد ناتوان با اتصال به کمک و مشیت خداوند متعال احساس قوی بودن می‌کند و مطمئن می‌شود که با گرفتن طرف خداوند بر حوادث فائق خواهد آمد و پششش به پشتیبانی خدا گرم است. از طرفی دیگر بحث توکل به خداوند متعال به کنترل تفسیری ارتباط پیدا می‌کند. چون فرد متوکل در تعبیر و تفسیر پدیده‌ها همیشه خداوند دانا و حکیم مشفق و خیرخواه را به همراه دارد و اگر حادثه‌ای ناگوار برایش پیش آید با دید عارفانه به آن نگرسته و آن را خیر تلقی می‌کند. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید:

«... وَ عَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَ هُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَ عَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَ هُوَ شَرٌّ لَّكُمْ، وَ اللَّهُ يَعْلَمُ وَ أَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ» (۲۷)

یعنی چه بسا ناخوش دارید چیزی را در حالیکه خیر و صلاح شما در آن باشد و چه بسا دوست دارید چیزی را در حالیکه آن امر برای شما شر باشد، و خداوند (خیر و صلاح شما را) می‌داند، در حالیکه شما نمی‌دانید.

هر چند که از پیشینه موجود در زمینه‌های کنترل و مهار اولیه و کنترل‌های ثانویه می‌توان استفاده نمود، ولی بطور اخص، همانطور که قبلاً نیز اشاره شد پژوهش تجربی و میدانی در حیطه توکل به خداوند متعال سابقه‌ای ندارد، لذا پژوهشگران این مهم را بعهدہ گرفته‌اند.

چارچوب پژوهش

چارچوبی که برای پژوهش فعلی تهیه گردیده برگرفته شده از آیات و احادیثی است که در متون دینی اسلام وجود دارد. این چارچوب اولیه با استفاده از تجربیات خود پژوهشگر در زندگی و پاسخهای او نسبت به موقعیتهای فشارزای زندگی که از طریق درون‌نگری و تجزیه و تحلیل رفتارهای شخصی خود صورت گرفته متبلور شده و شکل اولیه خود را پیدا نموده است. مشاهدات مستقیم و غیرمستقیم و مصاحبه‌های طولانی با اساتید و دانشجویان حوزه و دانشگاه موجب شده است که این چارچوب شکل فعلی خود را پیدا کند. مقایسه و مقابله تئوریهی روان‌شناختی با آنچه که در ادبیات توکل به خدا در کتب اخلاقی و تفسیری یافته شده پژوهشگر را به این نکته رهنمون کرد که توکل با نظر به اسنادها (۲۸)، و با نظریه مرکز و نوع کنترل (اولیه در مقابل ثانویه)، (۲۹) همانطور که قبلاً بدان اشاره شد رابطه دارد. با این توشه اولیه پژوهشگر به سراغ همکاران و مشاوران طرح فعلی در دانشگاه تهران رفته است که فکر اولیه او را پخته‌تر نموده و بر غنای مطلب افزوده‌اند و این فکر بصورت پژوهش تحقیقاتی درآمده است که فعلاً در گروه پژوهشی تحقیقات اسلامی در تحت بررسی است.

در زیر سعی می‌شود که ابعاد این پژوهش بصورت ایجاز

توضیح داده شود.

اهداف پژوهش

هدف کلی از این پژوهش عبارت است از ساختن مقیاسی معتبر و پایا که بتوان به وسیله آن میزان توکل افراد به خداوند متعال را مورد سنجش قرار داد. البته این سنجش فقط به منظور استفاده پژوهشی در تحقیقات روان‌شناختی و بهداشتی فردی و اجتماعی تهیه می‌شود.

هدفهای فرعی دیگری نیز در این پژوهش مد نظر است که عبارتند از:

۱- جستجوی موقعیتها و فعالیت‌هایی که در پدیده توکل به خدا در آنها به ظهور می‌رسد، مثلاً، موقعیتهای سخت زندگی که راه‌های معمولی حل مشکل در دسترس نیست و انسان به جای نومی‌دی، دست به دامن پروردگار جهانیان می‌زند و از او استمداد می‌طلبد و یا موقعیتهای تصمیم‌گیری که فرد از نتیجه تصمیم خود مطلع نیست ولی با یاری خواستن از خداوند متعال و کوشش به قدر وسیع و طاقتش خود را از شک و تردید رها می‌سازد و با توکل به خداوند متعال در شرایط حساس، قاطعانه تصمیم می‌گیرد. در بررسی مقدماتی با استفاده از داستانهای تکمیل‌کردنی و در استفاده از مصاحبه‌های ساختاری این موقعیتها تا حدی روشن شده است. گروه پژوهشگران در صدد بررسی‌های عمیق‌تر و کنترل شده‌تر هستند که بتوانند بطور نهایی نتیجه این پژوهشها را گزارش دهند.

۲- بررسی تأثیر توکل در کاهش اضطراب و افسردگی در دانشجویان. نیز از اهداف این پژوهش‌گران است.

شیوه‌های جمع‌آوری داده‌های مقدماتی

در مرحله اول برای پی بردن به گستره توکل و رفتارهای متوکلانه، آیات قرآنی در این زمینه از روی «المعجم المفهرس» استخراج شده و سپس تفسیر این آیات بر اساس تفسیرالمیزان

(علامه طباطبایی، ۱۳۹۳ ه. ق.) و تفسیر یوسف علی (۱۹۸۳) استخراج گردید. سپس برای روشن‌تر شدن معنای آیات و نشان دادن موقعیتهای مربوط به رفتارهای متوکلانه در مسلمانان، احادیث مربوط به توکل استخراج شده و در کنار آیات قرآنی مورد مطالعه و استفاده قرار گرفت. (۳۰)

در مرحله دوم با افراد متوکلی که در کنار از فضلاء و اساتید حوزه و دانشگاه بودند مصاحبه‌هایی به صورت آمیخته تا مشخص شود که ابعاد رفتار متوکلانه چه هستند، در چه شرایطی و موقعیتهایی افراد بیشتر توکل می‌کنند و از توکل در زمان حاضر چه استنباطی می‌شود. در کنار مصاحبه‌ها پژوهشگران از داستان‌های تکمیل‌کردنی نیز استفاده نموده‌اند تا با حساسیت زیاده‌تر، کیفیت و کمیت رفتارهای متوکلانه را در رفتارها، حالات و احساسات و ادراکات مصاحبه شونده‌گان متبلور سازند.

در مرحله سوم با استفاده از تجربیات آزمایشی مراحل فوق حدود ۴۵ موقعیت آزمایشی تهیه گردید و در این موقعیتهای فرضی از دانشجویان خواسته می‌شد که ادراکات، احساسات، افکار و رفتار خود را نسبت به این موقعیتها بیان دارند. در حدود ۱۲ تا موقعیت از بین ۴۵ موقعیت تهیه شده توسط گروه تحقیق انتخاب شده و در دو فرم مختلف، بدون اطلاعات راهبردی و با اطلاعات راهبردی به تعداد ۳۰ نفر از دانشجویان کارشناسی ارشد داده شد. در فرم بدون اطلاعات راهبردی، بدون دادن هیچگونه اطلاعاتی در مورد رهیافت‌های علمی و احساسات و افکار احتمالی در هنگام مواجهه با مشکلات، فقط موقعیتهای سخت و طاقت فرسا از قبیل ابتلاء به بیماری صعب‌العلاج، فوت یکی از عزیزان، تصمیم‌گیری در شرایط سخت و دشوار، مورد حمله دشمن قرار گرفتن و اسیر شدن همسر و فرزندان ... داده می‌شد و از دانشجویان خواسته

می‌شد که رهیافتهای عملی، اقدامات، افکار و احساسات خود را در این شرایط سخت و دشوار بنویسند. از طریق تحلیل محتوایی نوشته‌های دانشجویان و طبقه‌بندی آنها، توسل به افراد دیگر، توسل به اسباب مادی، یأس و ناامیدی و عدم اقدام و یا توکل به خداوند متعال و اقدام توأم با توکل به خداوند را پژوهشگران در می‌آورند. در فرم توأم با اطلاعات راهبردی در صفحه اول پرسشنامه نوشته شده بود:

... افراد مختلف در شرایط گوناگون افکار و احساسات متنوعی دارند و اقداماتی را متناسب با موقعیتها و شناخت خود از موقعیتها به انجام می‌رسانند. نمونه‌ای از رهیافتهای عملی، احساسات و افکار افراد می‌توانند به صورتهای زیر ظهور و بروز نماید.

الف: اتکاء به خود برای حل مشکلات و یا تغییر موقعیتها؛
ب: اتکاء و توسل به اسباب و وسایلی که در تغییر وضعیت مؤثر هستند؛

ج: تکیه بر دوستان و آشنایان، افراد و سازمانها و کمک خواستن از آنان برای بهبود وضعیت؛

د: تکیه بر شناخت موقعیتها از دیدگاه تحلیل علمی و علی؛
ه: تکیه بر خدا و توکل بر خواست و مشیت او؛

و: ترکیبی از رهیافتهای مختلف که در فوق بدان اشاره شد. و در آخر از پاسخگران خواسته شده بود که هر کدام از داستانهای موقعیتی را خوانده، نحوه احساس، فکر، و اقدام خود را در قبال هر داستان بیان کنند. هر دو فرم پرسشنامه غیر از رهیافتهای ششگانه که در فوق بدانها اشاره شد یکسان بودند. هر دو فرم نیز همزمان به طور تصادفی به دو گروه معادل داده شدند. یکی از اهداف تهیه دو فرم پرسشنامه بررسی تأثیر ارائه و یا عدم ارائه رهیافتهای در نحوه پاسخهای دانشجویان بود. حاصل این پروژه اکتشافی اولیه بسیار جالب بود. اولاً تفاوت قابل توجهی بین پاسخهای دو گروه از پاسخگران (توأم با اطلاعات رهیافتی، و بدون اطلاعات رهیافتی) مشاهده گردید. گروه توأم با اطلاعات رهیافتی

جوابهایشان همگرایی بیشتری داشت، بیشتر به رفتارهای متوکلا نه اشاره کرده بودند، در حالیکه گروه بدون اطلاعات رهیافتی جوابهایشان خیلی واگرا و متنوع بود و کمتر به صورت بارز به توکل به خدا اشاره نموده بودند. ثانیاً برخی از موقعیتها بیشتر موجب پاسخهایی می‌شد که به رفتار متوکلا نه اشاره نمودند تا برخی دیگر که بیشتر فرد خواسته بود پیچیدگی شرایط را با توسل به دیگران و اسباب و علل طبیعی حل نماید. و این یافته بسیار مهمی بود که قدرت تشخیصی موقعیتهای مختلف را از هم متمایز می‌ساخت. هراندازه پیچیدگی موقعیتها بیشتر می‌شدند و استیصال و اضطراب افراد در مقابل آنها شدیدتر می‌گشت میزان توکل به خدا در مقابل این موقعیتها افزایش می‌یافت. ثالثاً، ویژگیهای جمعیت‌شناختی پاسخگران در نحوه توکل آنها به خداوند متعال در موقعیتهای مختلف تأثیر می‌گذاشت، یعنی یک نوع تعامل بین نوع موقعیت فشارزا، و ویژگیهای جمعیت‌شناختی پاسخگران دیده می‌شد. مثلاً نحوه پاسخدهی خانمها متفاوت از نحوه پاسخدهی آقایان بود. رابعاً تحلیل محتوایی جوابهای پاسخگران نشان می‌داد که دو نوع رفتار متوکلا نه در بین دانشجویان وجود دارد: رفتار متوکلا نه منفعلانه که در آن فرد کار را به عهده خدا می‌گذارد تا خداوند تدبیر آن کار بعهده بگیرد، و رفتار متوکلا نه فعالانه، که در آن فرد حتی الامکان کوشش و تدبیر فردی و اجتماعی خود را به کار می‌اندازد و از اسباب و وسایلی مادی در راستای رسیدن به مقصد کوشش می‌کند ولی وقتی به حالت استیصال و اضطراب رسید، آنوقت بجای ناامیدی دست به دامن پروردگار شده از او کمک می‌طلبد و در نهایت نیز کار خویش بدو واگذار می‌کند تا تدبیر امر او را بعهده بگیرد. یافته‌های جالب دیگری نیز از تحلیل محتوایی پاسخهای دانشجویان بدست آمد که علاوه بر تدبیر امر توسط خویشتن و یا واگذاری آن به خدا، مربوط می‌شد به احساسات ایشان در هنگام برخورد با مشکلات و دشواریهای طاقت فرسا. دانشجویانی که رفتارهای متوکلا نه‌شان بالاتر بود

میزان امیدواری‌شان به آینده نیز بیشتر بود و کمتر اضطراب داشتند. از بیان دیگر یافته‌های این پژوهش اکتشافی اولیه بعثت رعایت اختصار خودداری می‌شود تا مختصری به روند کار پژوهشگران در آینده اشاره شود.

کوششهای فعلی و تمرکز آینده پژوهشگران

با استفاده از روشهای اکتشافی اولیه پژوهشگران، آنها در حال حاضر بر روی روشهای زیر متمرکز شده‌اند تا سوالات و موانع و گزاره‌های پرسشنامه، و موقعیتهای لازم برای پاسخگیری از دانشجویان را تنظیم نمایند.

۱- استفاده از داستانهای تکمیل کردنی با اضافه کردن موقعیتهای دیگر که بعد از اکتشاف اولیه لازم تشخیص داده شده‌اند، و حذف موقعیتهایی که قدرت تشخیص آنها ضعیف است.

بعنوان مثال پس از اکتشاف اولیه مشخص گردید که لازم است علاوه بر موقعیتهای فشارزا، و استرس‌آور موقعیتهای مربوط به مسایل روزمره و حتی خوشایند مثل تولد فرزند، ازدواج، خرید خانه و ماشین و... نیز داده شود و جوابهای دانشجویان نسبت به این موقعیتهای نیز تحلیل گردد. این داستانها لازم است به دو صورت زیر به دانشجویان داده شود:

الف: داستانهای تکمیل کردنی (موقعیتی) که لازم است در قبال آنها دانشجویان رهیافت‌های علمی، احساسات، افکار و اسنادهای خود را بیان نمایند. این داستانها شبیه همان داستانهای مرحله اکتشافی است که قبلاً تهیه شده و در دو فرم مختلف به دانشجویان داده شده است، منتهی در این مرحله داستانهای موقعیتی که قدرت تشخیصی بالاتری دارند نگهداری می‌شوند و داستانهایی که از لحاظ تشخیص بین افراد متوکل و غیر متوکل ضعیف هستند حذف می‌شوند.

داستانهای دیگری نیز به این مجموعه داستانی افزوده می‌شود تا نمونه کامل از جامع موقعیتهایی بدست آید که در زندگی یک فرد (دانشجو) این موقعیتهای پیش می‌آیند، و در برگزیده حوادث ناگوار، حوادث دو جانبه و مبهم، و حوادث خوشایند می‌باشند.

ب: همان داستانهای تکمیل کردنی که در قسمت الف شرح داده شد به گروه دیگری (معادل با گروه قبلی) به همراه گزینه‌های (رهیافتهای) از پیش تعیین شده داده شود تا دانشجویان یکی و یا چندها از رهیافتهای را به ترتیب اولویت انتخاب نمایند و بیان نمایند که در شرایط بیان شده در داستان بیشتر از چه رهیافتهایی استفاده خواهند نمود. امتیاز به کارگیری روش پاسخگیری از نوع «ب» تجزیه و تحلیل ساده و آسان بودن پاسخگیری است که در صورت بالا بودن روایی، و اعتبار و پایایی به جای پاسخگیری از نوع الف در فرم نهایی پرسشنامه استفاده خواهیم نمود.

۲- استفاده از جملات ناتمام که بعنوان روشی دیگر برای پاسخگیری از آن استفاده خواهد شد تا با دو روش فوق از لحاظ روا بودن، مناسب بودن و داشتن اعتبار و پایایی مورد مقایسه قرار گیرد. در نهایت پژوهشگران پرسشنامه‌ای را تهیه خواهند نمود که هم به لحاظ پاسخگیری ساده بوده و هم به لحاظ عینی قابل نمره گذاری باشد و از اعتبار و روایی بالایی برخوردار باشد، و بتواند افرادی با درجات توکل مختلف را از همدیگر متمایز سازد. نحوه برآورد ویژگیهای روانسنجی این پرسشنامه در مقالات بعدی انشاء... توضیح داده خواهد شد.

28- Attribution Styles

29- Primary Vs Secondary Control

۳۰- کتب اربعه، بحارالانوار، محجةالبيضاء برای استخراج احادیث دقیقاً مورد بررسی قرار گرفتند.

منابع

- ۱- شهید ثانی (۹۵۴ ه. ق) *مسکنة النواد عند فقد الاحبه و الاولاد*، تهران، چاپ سنگی.
- ۲- طباطبایی، سید محمد حسین (۱۳۹۳ ه. ق)، *الميزان فی تفسیر القرآن*، لبنان، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات.
- ۳- فؤاد عبدالباقی، محمد (۱۳۶۴)، *المعجم المفهرس لالفاظ القرآن الکریم*، قاهره، دارالکتب المصریه.
- ۴- فیض کاشانی، محسن (۱۰۹۱)، *المحجة البيضاء فی تهذیب الاحیاء*، تهران، دفتر انتشارات اسلامی.
- ۵- قرآن مجید با ترجمه و تفسیر فارسی و کشف الایات (۱۳۷۲)، ترجمه مهدی الهی قمشه‌ای، تهران، انتشارات مروی.
- ۶- قرضاوی، یوسف (۱۹۹۵) *فی الطریق الی الله: توکل، مصر، قاهره، مکتبه وهبه.*
- ۷- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۲)، *بحارالانوار: الجامعه الاخبار الائمة الاطهار*، لبنان، مؤسسه الوفا.
- 8- Band, E,& Wesz,j. (1998). How to feel better when it feels bad: Children's Perspectives on coping with every day stress. *Developmental Psychology*, 24,247-253.
- 9- Frankl, V.R.(1958). The will to Meaning. *Journal of pastoral care*, 7,82-88.
- 10- Glass. D,& Singer,J.(197۵). *Urban stress; Experiments on noise and Social Stressors*. NewYork. Academic Press
- 11- Rothbaum.R., Weisz, j. & snyder,S (1982). the world and changing the self: A two process changing of perceived control. *Journal of personality and Model psychology*, 42,5-32. social
- 12- Yousef Ali, A(1938). *The Glorious Kuran: Translation and Commentary*.Beirut, Darel Fekr.

* تقدیر و تشکر: از زحمات همکاران و مشاوران طرح آقایان دکتر خدایاری، دکتر شکوهی یکتا، دکتر نضعت، دکتر بوالهروی، دکتر باقری، حاج دوست محمدی و حمید پیروی تشکر می شود.

- ۱- آل عمران / ۱۵۹.
- ۲- بقره / ۲۱۶.
- ۳- انبیاء / ۸۳- ۸۸.
- ۴- نساء / ۱۰۲.
- ۵- یوسف / ۶۷.
- ۶- المحجة البيضاء ج ۷، ص ۴۲۶.
- ۷- شعراء / ۶۱ و ۶۲.
- ۸- توبه / ۴۰.
- ۹- مستدرک / ۴ / ۲۷۰.
- ۱۰- یونس / ۷۱ - ۷۲.
- ۱۱- هود / ۵۳ - ۵۶.
- ۱۲- شعراء / ۲۱۷.
- ۱۳- انفال / ۴۹.
- ۱۴- کافی، جلد ۲، صفحه ۶۴.
- ۱۵- مثلاً رجوع شود به سوره های حجر (آیه ۵۶)، یوسف (آیه ۸۳ و ۸۷)، سوره انبیاء (آیات ۸۳ - ۸۸)
- 16- Primary Control
- 17- Secondary Control
- 18- Rothbaum
- 19- Weisz
- 20- Snyder
- 21- Band
- 22- Vicarious Control
- ۲۳- یونس / ۷۱ - ۷۲.
- ۲۴- برای پی بردن به اهمیت توکل در ادراک کنترل همچنین رجوع شود به سوره هود آیات ۵۳ - ۵۷.
- ۲۵- مستدرک / ۴ / ۲۷۰.
- 26- Interpretive Control
- ۲۷- بقره / ۲۱۶.