فصلنامه­ی علمی ـ ترويجي اخلاق faslnameh-ye akhlagh

س3، ش11، پاییز1392 a reseach EXTENSION quarterly

صفحات 208-177 vol3, fall 2013, no.11

**کاربرد توکّل در تحمل‌افزایی با تأکید بر مشکلات خانواده**

محمدتقی سبحانی‌نیا،[[1]](#footnote-1)\* عبدالله عمادی،[[2]](#footnote-2)\*\* علی ملکوتی‌نیا[[3]](#footnote-3)\*\*\*

# چکیده

پرسش اساسی این است که راه افزایش توانمندی انسان در تحمّل مشکلات چیست؟ آموزه‌های *قرآن* و حدیث، یکی از راه‌ها را «توکّل به خدا» دانسته است. در همین راستا، مقالة پیش رو، به تبیین روان‌شناختی مفهوم توکّل و نقش آن در «تحمل‌افزایی» انسان در سختی‌های زندگی می‌پردازد.

نتیجة پژوهش روشن می‌سازد که توکّل در حوزة شناخت‌ها و عواطف فرد تغییراتی ایجاد می‌کند که از همان رهگذر، توانایی تحمل وی را افزایش می‌دهد. در حیطة شناخت و نگرش فرد، شخص توکّل‌کننده دارای نوعی تفسیر و ارزیابی می‌شود که به سبب آن عواطف مثبتِ «آرامش» و «نیرومندی» در او شکل می­گیرد. این عواطف، منطبق با مؤلفه‌های «تحمل» است. این نتایج از مسیر فرایند «زمینه‌ها» و فرایند «پیش‌نیازها»ی توکّل به دست آمده و در حوزة مشکلات خانواده، بر تحمل‌افزایی اعضا در مواجهه با «رویدادهای ناگوار» و «رفتارهای ناگوار» تطبیق داده شده است.

# واژه‌های کلیدی

توکّل، تحمل‌افزایی، صبر، توان افزایی، مقابله با مشکل، مشکلات خانواده.

# طرح مسئله

گستردگی مواجهة انسان با مشکلات گوناگون، در محیط خانواده و اجتماع، محققان حوزة اخلاق و روان‌شناسی را بر آن داشته که الگوهایی برای مقابلة توانمندانه در برابر آن‌ها طراحی کنند. تاکنون الگوها و شیوه‌های گوناگونی در این راستا عرضه شده است. برخی از این الگوها با مبنا و محتوای مذهب و معنویت طراحی شده است.

به طور کلی، در سال‌های اخیر پژوهش‌های متعددی در زمینة نقش مذهب و آموزه‌های دینی در سلامت روان و ارتباط این دو مفهوم و ریزموضوعات آن‌ها با یکدیگر انجام شده است. هم‌چنین در موضوع توکّل، صرف‌نظر از پژوهش‌های قرآنی و روایی موجود، تحقیقاتی چند در زمینة ارتباط آن با «سلامت روانی» صورت گرفته و متغیرهای سلامت روان از این چارچوب، مطالعه شده است؛ (به عنوان نمونه، ر.ک: شجاعی،محمدصادق، *توکل به خدا؛ راهی به سوی حرمت خود و سلامت روان*، 1387.) اما در خصوص متغیر «توان مقابله» و تبیین نقش توکّل در آن، پژوهش مستقل و کاربردی صورت نگرفته است.

از آن سو، «توکّل به خدا» یکی از مفاهیم بنیادین و پردامنه در اخلاق و عرفان اسلامی است و در *قرآن* و حدیث، جایگاه ارجمند و اهمیت فراوانی دارد؛ این آموزه را از زوایای مختلفی از جمله رابطة آن با تحمل‌افزایی و افزایش توان مقابله می‌توان مطالعه کرد.

«توان مقابله»، در میان آموزه‌های اسلامی، بیش‌ترین هم‌خوانی را با کلیدواژة «صبر» دارد. این‌که آیا صبر دقیقاً همان «تحمل» است، یا مُرادف «توان مقابله» است یا معنایی دیگر، اینجا مدنظر نیست. مهم آن است که در تعالیم اسلام از میان توصیه‌های شناختی، رفتاری، عاطفی و معنوی که در مقابله با فشارهای روانی ارائه می‌کند، بیش‌ترین تکیه بر روی «صبر» است؛[[4]](#footnote-4) اما پیوسته این سؤال بوده است که «چگونه می‌توان قوّة صبر را ایجاد و یا آن را افزایش داد؟»

از نگاه دینی، آمد و رفت بسیاری از سختی‌ها در اختیار ما نیست. آنچه به دست ماست «واکنش» ما به موقعیت‌های ناخوشایند است که نوع این واکنش، تأثیر زیادی در توان تحمل فرد دارد. یکی از آن واکنش‌ها، واکنش مبتنی بر «توکّل» است.

پيامبر خدا ، به کارکرد تحمل‌افزاییِ توکّل، چنین اشاره‌ کرده‌اند:

«مَن أحَبَّ أن یکون أقوَى النّاسِ فلْيَتَوكَّلْ علَى اللّهِ تعالى»؛ «هر که دوست دارد نيرومندترين مردم باشد، بايد به خدا توكّل كند.» (ابن شعبة حرانی،1404ق: 27)

یکی از جلوه‌های این نیرومندی در تحمل رویدادهای سخت است که به تعبیری در این کلام امام علىآمده که فرمودند:

«مَن تَوَكَّلَ علَى اللّهِ ذَلَّت لَهُ الصِّعابُ»؛ «هركه به خدا توكّل كند، دشوارى‏ها براى او آسان شود.» (‌آمدی، 1366: 9028)

از این رو، سئوال اساسی پژوهش حاضر این است که «چگونه توکّل، باعث افزایش توانمندی انسان در تحمّل سختی‌های زندگی می‌شود؟ و سازوکار آن چیست؟»

البته از آنجا که رویدادهای سخت یا مشکلات، گونه‌های متعددی دارد و پرداختن به همة آن‌ها در یک الگو به صورت عینی و عملیاتی میسر نیست، در این نوشتار، صرفاً گونه‌های آن در خانواده مدنظر است. لذا هدف کلی تحقیق، تلاش در جهت بالا بردن تحمل خانواده‌ها در برابر مشکلات است.

لازم به یادآوری است که موضوع سخن این نیست که چگونه توکّل مشکلات خانواده را حل می‌کند؛ ممکن است این یکی از کارکردهای توکّل باشد، لکن، هدف این مقاله، بررسی کارکرد توکّل در تحمل مشکلات است نه حل آن‌ها. به عبارت دیگر، ما نمی‌خواهیم به حوزة درمان و حل مسئله وارد شویم، بلکه حیطة بحث، تحمل و پذیرش مشکل است؛ هرچند رسیدن به عواطف مثبت –که از کارکردهای توکّل است- در رویکردهای درمانیِ مثبت‌نگر به‌طور جدی دنبال می‌شود. (برای اطلاع بیشتر ر.ک: کولی وایت، *خانواده‌درمانیِ مثبت‌نگر*، 1390)

# مفهوم‌شناسی

پیش از هر چیز به تبیین واژگان اصلی تحقیق؛ «توکّل» و «تحمل‌افزایی» می‌پردازیم.

## توکّل[[5]](#footnote-5)

در معناشناسی توکّل، تعاریف زیادی ارائه شده است که مجال ذکر همة آن‌ها نیست.آنچه در این نوشتار مدنظر است و از مجموع بررسی‌ها به دست می‌آید، آن است که توکّل دارای سه عنصر اصلی است: اعتماد، واگذاری، اقدام متوکّلانه. ردپای این عناصر را در بیان بسیاری از دانشمندان و محققان می‌توان یافت.[[6]](#footnote-6) ما برای مفهوم‌شناسی توکّل، این سه عنصر را بازشناسی می‌کنیم.

مفهوم اعتماد کردن با واژه‌هایی چون: «ثقه»، «اطمینان» و «اعتماد» در منابع روایی و عرفانی نمایان شده است[[7]](#footnote-7) و مقصود آن است که فرد، منبعی را به عنوان تکیه‌گاه و پشتیبان خود بپذیرد.

علاوه بر مفهوم «وثاقت و اعتماد»، برخی در تعریف توکّل از «تفویض» بهره گرفته‌اند.[[8]](#footnote-8) در احادیث بسیاری، تفویض و توکّل در کنار یکدیگر آمده‌اند (کلینی،1363: 2/ 47 و52 و 525 و581 ؛ مجلسی، 1388 ق: 83/ 182و 74/ 177و 65/ 382).

از آنجا که به کار بردن مفهوم تفویض در معنای توکّل، ممکن است آن را با «توکیل»[[9]](#footnote-9) مشتبه سازد، لازم است که منظور از «واگذاری» روشن شود. شهید مطهری می‌نویسد:

«توکّل در همه‌جا با کلمة «علی» به‌کاربرده شده است: «توکّلتُ عَلی الله» یعنی این کار را من به عهده گرفتم به اتّکای پروردگار، نه این‌که از عهدة خودم برداشتم به عهدة او گذاشتم» (مطهری،1390: 14و15).

ایشان در جای دیگر می‌نویسد:

«توکّل، عهده‌دار شدن کار است در قسمتی که مربوط به انسان است و واگذار کردن به خداست در قسمت دیگر، و معنی واگذار کردن به خدا این است که بدانید در عالم، حسابی هست که در شرایطی که شما وظیفه‌ا‌تان را عمل کنید او به کمک شما برخیزد» (همان: 43و44).

تفویض و واگذاری کار از این جهت ضرورت پیدا می‌کند که رفع موانع معنوی کار، مثل سستی اراده و ترس و غم و بی‌صبری (محمدی ری‌شهری، 1383:‏1/ 452) و ...، فراهم آوردن اسباب ظاهری خارج از اختیار انسان و اثربخشی اسباب تحت اختیار انسان،[[10]](#footnote-10) همه به دست خداست.

بنابراین، معنی «واگذاری کار»، واگذاری نتیجة کار است که از این حیث به مفهوم رضا و تسلیم نزدیک است و می‌توان از آن به «واگذاری نامشروط» تعبیر کرد.

پس آنچه توکّل را از «توکیل» متمایز می‌سازد، «اقدام متوکّلانه» است که از همین زاویه می‌توان رابطة اقدام انسان و توکّل به خداوند را نیز روشن ساخت،[[11]](#footnote-11) با شناخت خصوصیات «اقدام متوکّلانه» واضح می‌شود که نه تنها بین توکّل و اقدام تنافی نیست، بلکه توکّل در عمل، معنی پیدا می‌کند و اقدام کردن، لازمة توکّل است.[[12]](#footnote-12)

اقدام متوکّلانه باید چهار ویژگی داشته باشد:

1. خود را در انجام آن، ابزار حکم خدا بداند، نه این‌که مستقلاً انجام دهد.[[13]](#footnote-13)
2. آن را به عنوان وظیفه انجام داده و به نتیجه به عنوان یک پیش‌فرض حتمی ننگرد.
3. در راستای خشنودی خدا باشد و از امور خلاف شرع و اخلاق اجتناب کند.
4. در انجام آن کوتاهی صورت نگیرد؛ استفادة کامل و لازم از راهکارهای عقلی و تجربی مثل مشاوره.[[14]](#footnote-14)
5. خلاصة تحلیل‌ها ما را به این نتیجه می‌رساند که عنصر اصلی توکّل، اعتماد به خداست و اعتماد، به واگذاری و سپس اقدام متوکّلانه می‌انجامد.

**نمودار (1) عناصر توکّل**

## تحمل‌افزایی[[15]](#footnote-15)

این کلمه از دو واژة «تحمل» و «افزا» ترکیب شده است و به معنای افزایش تحمل است؛ اما معنی خود «تحمل» چیست؟ «تحمّل» در فارسی به عنوان اسم مصدر از «تحمّل کردن» در سه معنا استعمال می‌گردد. یک: پذیرفتن و قبول کردن چیزی با رنج و سختی یا نارضایتی، یا طاقت آوردن در مقابل آن؛ دو: صبر و شکیبایی در برابر مشکل، سختی یا اندوه؛ سه: بر عهده گرفتن (انوری، 1388: 3 /1642).

مقصود از تحمل در اینجا دو معنای اوّل آن است که با معنی« صبر» هم‌خوانی پیدا می‌کند؛ چه، که صبر در لغت به معنای«حبس و بازداشتن نفس» است (ابن فارس، بیتا: 4/ 438). هم‌چنین، به معنای بردباری، شکیبایی، درنگ کردن و مهلت دادن، آمده است (انوری،1388: قبلی) و در حدیث، تحمل کردن معنا شده است.[[16]](#footnote-16)

بنابراین، «تحمل» به توان طاقت و پذیرش سختی دلالت می‌کند که گاه با نارضایتی و گاه با رضامندی همراه است. توضیح آن‌که، تحمل به دو سنخ مثبت و منفی تقسیم می‌شود؛ تحمل مثبت آن است که شخص از آن سختی رضایت داشته و آن را با میل می‌پذیرد؛ اما تحمل منفی آن است که با نارضایتی همراه است. در این مقام، سخن از سنخ مثبت آن است. برای تمایز این دو سنخ، لازم است بدانیم تحمل مثبت از چه مؤلفه‌هایی تشکیل می‌شود؟

تحمل، از سویی نیازمند وجود توان برای پذیرش سختی است. «توان و توانایی» مفهومی است که ملازم تحمل است و در تعاریف آن هم آمده است. از آنجا که توانایی به هر شکلی که باشد، حاکی از تحقق نوعی نیرومندی در فرد است، اوّلین مؤلفة آن، احساس نیرومندی است؛ ممکن است فرد، نسبت به رفع سختی و حل مشکل، احساس ضعف کند؛ اما اگر همراه با احساس نیرومندی برای پذیرش آن تا زمان حل باشد، منافی با شکل‌گیری تحمل نیست.

و از سوی دیگر، فرض مثبت بودن تحمل به این معناست که رضا و پذیرش در آن بوده و فرد از آن موضوع، اضطرابی به خود نگرفته است و آرامش دارد.

بنابراین، احساس نیرومندی و احساس آرامش، دو مؤلفة اصلی تحمل مثبت است؛ به این معنی که وقتی شخص احساس آرامش و احساس قدرت پیدا کند، می‌تواند به تحمل همراه با رضایت برسد.

بنابراین، فرمول مؤلفه‌های تحمل مثبت چنین است:

**نمودار (2) مؤلفه‌های تحمل**

پس از روشن شدن مفهوم تحمل، افزایش آن در دو سطح باید دنبال شود؛ سطح عادی: عبور از جَزَع، شکایت و خشم به عدم آن؛ سطح عالی: عبور از عدم جزع، شکایت و خشم به رضامندی.

مقصود ما از افزایش تحمل، سطح دوم آن است؛ اگرچه برای رسیدن به آن باید سطح اوّل را نیز طی کرد. پس تحمل‌افزایی در اینجا به این معناست که فرد توان پذیرش رضایتمندانة سختی را در خود بالا ببرد.

# تحلیل روان‌شناختی توکّل

برای این‌که بدانیم توکّل چگونه منجر به تحمل‌افزایی می‌شود و مکانیزم آن چیست، باید فرایند شکل‌گیری آن را با رویکرد روان‌شناختی تحلیل کنیم.

## الگوی نظری شکل‌گیری توکّل

برای ترسیم این الگو، ابتدا باید زمینه‌ها و پیش‌نیازهای توکّل بررسی شود و سپس توکّل را از طریق مطالعة مؤلفه‌ها و کارکردهای آن کنکاش کرده تا بتوانیم ارتباط آن را با تحمل کشف کنیم. در ترسیم زمینه‌ها و پیش‌نیازها، فرض تحقیق بر عدم وجود توکّل بوده است؛ یعنی در واقع مراحل قبل از توکّل را تعیین نموده‌ایم.

## فرایند زمینه‌های توکّل

1- **مواجهه با نیاز یا مشکل**

انسان در روند طبیعی زندگی خود با نیازهای متعددی روبه‌روست؛ هم‌چنین مشکلات و چالش‌های گوناگونی که بسیاری از آن‌ها در همان مسیر تأمین نیازها پدید می‌آیند. پدید آمدن مشکلات و چالش‌های زندگی را نمی‌توان از نگاه ایده‌آلی و غیرواقعی نگریست و آن‌ها را غیرطبیعی تلقی نمود؛ چنان‌که نگاه برخی درمانگران بر این است و سعی دارند که سعادت و خوشبختی را در زیست بدون مشکل تصویر کنند؛ درحالی‌که در جهان‌بینی اسلامی، وجود مشکل و چالش در زندگی، طبیعی قلمداد می‌شود و سختی‌ها، لازمة زندگی این‌جهانی است. البته این طبیعی انگاشتن به این معنا نیست که عاملیّت انسان در آن را نادیده بگیریم، بلکه باید آن را به رسمیت بشناسیم.

**2- جستجوی منبع تأمین**

پس از مواجهه با مشکل و نیاز، فرد در جستجوی منبعی برای حل آن بر خواهد آمد. فرد در مرحلة اوّل، این منبع را در خود جستجو می‌کند و سپس در دیگران؛ یعنی گاهی شخص خود، از پس تأمین آن نیاز و مشکل بر خواهد آمد و گاهی هم از دیگران طلب می‌کند و گاهی هم هر دو. ترتیب معینی در این روال مشاهده نمی‌شود؛ به‌گونه‌ای که در برخی افراد، جستجوی منبع درونی پس از ناامید شدن از منبع بیرونی است و در برخی برعکس. در بسیاری موارد نیز در مرحلة عمل، این دو تلفیق می‌شود. الگوی «کنترل نیابتی» و «کنترل تفسیری» در نظریة بند[[17]](#footnote-17) و ویسز[[18]](#footnote-18) (1998) ناظر به همین معناست که فرد یا به دنبال کسی است که بتواند اوضاع را کنترل کند یا سعی در معنی‌دار کردن مشکل دارد.[[19]](#footnote-19)

**3- مواجهه با ضعف‌ها**

اگر فرد از منابع درونی و بیرونی، هرچند ناقص و موقّت، به حل مشکل یا تأمین نیاز خود دست یافت، زنجیرة این جستجو قطع خواهد شد؛ اما در غیر این صورت، به ضعف‌های خود و دیگران پی می‌برد و انگیزشی برای جستجوی منبع دیگری پیدا می‌کند.

**4- احساسات ناخوشایند**

وقتی فرد در فرایند حل مشکل و تأمین نیاز با ضعف خود و دیگران مواجه شد، احساس عجز، خوف و حُزن 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 حُزن خواهد کرد. البته گاهی نیز بروز این احساسات به‌گونه‌ای است که تصور می‌شود فرد از ابتدا در جستجوی منبع تأمین نبوده و بلافاصله پس از مواجهه با نیاز یا مشکل، به آن‌ها دچار شده است.

**نمودار (3): فرایند زمینه‌های توکّل**

## فرایند پیش‌نیازهای توکّل

این فرایند، پس از فرایند زمینه‌ها تعریف می شود. بنابراین پس از تجربة احساس عجز یا حزن یا خوف، فرد، نیازمند تقویت شناخت‌های خود تا حد یقین است.[[20]](#footnote-20) این شناخت‌های یقینی، شامل «یقین به خدا»، «یقین به خود» و «یقین به جهان» که همان جهان‌بینی است می‌شود 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 توکّل به شمار می‌رود.

1. **یقین**

**الف) یقین به خدا**

اگر توکّل را یک مؤلفة سه بُعدی بدانیم که از فرد، موقعیت و خدا تشکیل شده است، باید از خدا به عنوان یکی از ابعاد اصلی آن یاد کرد. از دیگر سو، برخی عارفان، توکّل را یکی از نمونه‌های اخلاق بندگی و ارتباط باخدا دانسته‌اند. بنابراین، مهم است که بدانیم چه شناخت‌هایی نسبت به خدا باید در فرد ایجاد شود تا بتواند رابطة توکّل را تجربه کند؛ یعنی به او اعتماد کرده و کارهای خود را به وی بسپارد. به عبارت دیگر، ارتباط با چه خدایی و با چه خصوصیاتی در توکّل، محوریت دارد؟

در بررسی آیات و روایات توکّل در می‌یابیم که در آن‌ها تنها به برخی از صفات خدا استناد شده و مثلاً توصیه شده است به خدایی که دارای فلان صفت است توکّل کنید. از میان آن صفات، سه صفتِ «علم»، «رحمت» و «قدرتِ» خدا، صفات محوری منظور شده است که به نمونه‌هایی از آن‌ها در *قرآن*، به شرح زیر اشاره می‌شود.

«توکّل کن بر خدای شنوا و دانا» (انفال/ 61)، «توکّل کن بر خدای قدرتمند مهربان» (الشعراء/ 217)، «حکم و حاکمیت تنها از آن خداست؛ پس بر او توکّل می‌کنم» (یوسف/67)، «هیچ چیزی نمی‌تواند بدون اذن خدا به آنها ضرر بزند؛ با این حساب مؤمنان به خدا توکّل می‌کنند» (مجادله/10)، «چرا بر او توکّل نکنیم، درحالی‌که ما را به راه‌های خود هدایت کرده است» (ابراهیم/ 12).[[21]](#footnote-21)

تأکید بر این صفات نشان می‌دهد که ترکیب علم، قدرت و رحمت، اعتمادساز است و در صورتی فرد می‌تواند به خدا اعتماد کند که او را این‌گونه شناخته باشد: اوّلاً، او عالِم است و همه چیز- موضوع، جوانب، راه‌حل‌ها و آیندة آن- را می‌داند و حکمت و مصلحت کارها به دست اوست؛ ثانیاً، قدرتی دارد که توانایی هر کاری را داشته و کسی بر او غلبه نمی‌کند؛ و ثالثاً، رحمت و لطف و دلسوزی دارد و از بخشیدن امتناع نمی‌کند.

این بُعد از توکّل یکی از مواردی است که دلیل عدم توکّل انسان را باید از زاویة آن جستجو کرد.

**ب) یقین به خود**

منظور از «یقین به خود»، یقین به ضعف‌ها و محدودیت‌های خود است. یکی از محوری‌ترین صفاتی که در اخلاق، پایة رذایل قرار می‌گیرد، «شِرک» است. یکی از تفاسیر شرک، خود را در کنار خدا و هم‌عرض او دیدن است. بالاتر از آن، «استکبار» یعنی خود را بالاتر از خدا پنداشتن است. تأکید اخلاق بندگی بر عظمت خدا و تکبیر و تهلیل، از این جهت است که انسان به این دو مرتبه نرسد، بلکه نه تنها خود را پایین‌تر از خدا، که در درجة نیستی محسوب کند. به هر میزان که این احساس بیشتر باشد، حس فقر و احتیاج به خدا بیشتر نمودار می‌شود. بنابراین، علامه طباطبایی لازمة توکّل را برتری دادن ارادة خدا بر ارادة خود می‌داند (طباطبایی،1387: 19/ 314).

آنچه شخص را به درک این احساس می‌رساند، آگاهی به ضعف‌ها و محدودیت‌های خود و یقین نسبت به آن‌هاست. این ضعف‌ها و محدودیت‌ها را هم از زاویة نوع انسان و هم از زاویة خاص هر شخص می‌توان پیگیری کرد. هم‌چنین ضعف‌ها و محدودیت‌های شناختی یعنی جهل‌ها، ضعف‌ها و محدودیت‌های هیجانی (مثل تسلط امیال و عواطف غریزی، ضعف‌ها) و محدودیت‌های عملی (مثل اشتباهات و عجزها و عدم توانمندی‌ها) را در بر می‌گیرد.

**2. جهان‌بینی**

درک فرد از جهان پیرامون خود، تعیین‌کنندة آن است که آیا فرد می‌تواند به آن و افرادی که در آن هستند، به عنوان منبع تأمین، اعتماد کند و کارهای خود را از طریق آن‌ها پیش ببرد یا خیر. این‌که جهان‌بینی را یکی از پیش‌نیازهای توکّل تلقی می‌کنیم، به این معنی است که توکّل در شرایطی شکل نمی‌گیرد که درک فرد به جهان و افراد آن، استقلالی باشد و در نتیجه آن را منبع مستقلی برای اِسنادهای خود قرار دهد؛ هم‌چنین نگاه ناقصی به آن داشته باشد؛ یعنی تنها جنبه‌های شرّ آن را در نظر داشته باشد؛ نیز آن‌ها را در خدمت خود بداند؛ یعنی نگاه استثماری داشته و پیش‌فرض‌های منفعت‌طلبانه را هدف‌گذاری کند.

بنابراین، پیش‌نیازهای توکّل را در بُعد جهان‌بینی می‌توان بدین شکل تبیین کرد:

1- درک غیراستقلالی از جهان و دیگران در برابر خدا، باعث می‌شود فرد اِسنادهای خود را کنترل کرده و همه چیز را از جانب خدا ببیند. در وضعیت توکّل، فرد با شناختی که از خدا و جهان پیدا می‌کند، جهان را معلول خدا و خدا را علت تامّة همة اتفاقات می‌داند. لذا در اِسناد مشکلات به یک منبع بیرونی، آن‌ها را به خدا نسبت می‌دهد. «اسناد به خود» که باعث خود ملامتگری و «اِسناد به دیگران» که باعث رنجش می‌شود، تحمل زداست. اما «اسناد به خدا» همراه با باور به حکمت و رحمت خدا که در توکّل مضمون است، تحمل را به دنبال دارد.[[22]](#footnote-22)

البته اِسناد به خدا در توکّل، بیشتر در مقابل اسناد به دیگران قرار می‌گیرد؛ چنان‌که دِیلمی می‌نویسد: هر جا که خداوند، توکّل را ذکر کرده است، مرادش قطع توجه به خلق و توجه انحصاری به خداست (دیلمی،1383: 1/ 120).

ذکر این نکته ضروری است که اِسناد به خدا به طور استقلالی و غیرمستقیم با اسناد به دیگران به صورت غیراستقلالی و مباشرتاً، منافات ندارد. واضح است که می‌توان اتفاقات را به اسباب ظاهری -که گاهی دیگران هستند و به طور مستقیم و مباشر، آن رخداد را رقم زده‌اند- نسبت داد؛ اما این اسناد به طور استقلالی نیست و فرد متوکّل، فوق آن، ارادة خدا را دخیل می‌داند. این سبک از اسناد، با سبک «همکاری کننده»[[23]](#footnote-23) نیز تطبیق داده می‌شود که در آن هم خدا و هم فرد، فعال هستند و رویدادها به هر دو نسبت داده می‌شود (شجاعی، 1387: 195).

2-درک کامل و جامع ازجهان، سبب آن می‌شود که فرد به جنبه‌های بینانه و باطنی پدیده‌ها هم توجه کند و تفسیر و ارزشیابی صحیحی از آن‌ها داشته باشد. در واقع با این درک، هم برای پدیده‌های به ظاهر شرّ، تفسیر خیری ارائه می‌دهد و هم به نوعی برای جنبه‌های مجهول و مبهمِ پدیده‌ها پاسخی می‌یابد. این‌چنین است که زمینة توجه به حکمت و ارادة خدا و در نتیجه توکّل، فراهم می‌شود.

3- نداشتن پیش‌فرض در پدیده‌ها، به معنای اصولی نبودن و توجه نکردن به برنامه‌ها و خواسته‌های خود نیست، بلکه به این معناست که آن‌ها را به شکل الزام برای خود تعریف نکرده و در طول آن‌ها، حاضر به پذیرش برنامه و خواستة خدا باشد.[[24]](#footnote-24) نداشتن پیش‌فرض در واقع همان «الگوی مصلحت‌گرا»ست که در مقابل «الگوی خواست‌گرا» قرار دارد (پسندیده،1391: 95). نمونة این الگو را اینجا می‌بینیم که وقتی جبرئیل از حضرت یوسفمی‌پرسد: آیا می‌خواهی از چاه بیرون آیی؟ ایشان می‌فرماید: «این کار، به خواست خداوند بستگی دارد» (قمي، 1404ق:1/354 )؛ یعنی برای خود پیش‌فرضی تعیین نمی‌کند که حتماً باید اتفاق به‌گونة خاصی رقم بخورد. از این رو، علما «رضا» و «تسلیم» را هم‌ردیف و گاهی از مؤلفه‌های توکّل دانسته‌اند.[[25]](#footnote-25) بر همین پایه، تفسیر توکّل به رضا و تسلیم در روایات متعددی وارد شده است.[[26]](#footnote-26)

البته نداشتن پیش‌فرض، مربوط به حوزة تکوین است نه تشریع؛ چراکه در آنجا پیش‌فرض ما این است که طبق همان شریعت باید رفتار شود.

3. انقطاع یعنی «احساس نیاز شدید و انحصاری به خدا»، ممکن است به دلیل قرابت با توکّل در مرحلة عمل، با آن یکی پنداشته شود؛ اما با تعریفی که از توکّل به معنی اعتماد و واگذاری ارائه کردیم، روشن است که چنین نیست.

ناگفته پیداست که مقصود از قطع وابستگی از خود و دیگران، قطع وابستگی انحصاری و استقلالی است، و گرنه از نگاه غیراستقلالی، امید به توان خود و دیگران باید باشد تا حرکت و اقدام عملی صورت گیرد.

**نمودار (4): فرایند پیش‌نیازهای توکّل**

احساس نیاز استقلالی به خدا

**شناخت**

**(یقین)**

**انقطاع**

قطع وابستگی به دیگران

قطع وابستگی به خود

شناخت علم خدا

شناخت رحمت خدا

شناخت قدرت خدا

**یقین به خدا**

یقین به ضعف‌ها و محدودیت‌ها

نگاه جامع و واقع‌بینانه

عدم وجود پیش فرض

کنترل اسنادی

**جهان‌بینی**

**یقین به خود**

# سازوکار تحمل‌افزایی توکّل

حالت انقطاع الی الله را به سه جلوه می‌توان تقسیم نمود:

با توجه به قرابت معنایی توکّل با ایمان، می‌توان این سه جلوه را با انواع ایمان؛ حُبّی، خوفی و رجائی تطبیق داد.[[27]](#footnote-27)

1. نیاز به محبت خدا که جلوة انگیزشی عشق به خداست و کارکرد عاطفی آن، احساس محبت و حمایت عاطفی است. محبت خدا به متوکّلان در *قرآن* و حدیث آمده است.[[28]](#footnote-28) بنابراین یکی از کارکردهای آن را باید بدین‌گونه تبیین کرد که فرد، با توجه به شناخت و یقینی که نسبت به خدا پیداکرده، احساس می‌کند که مورد محبت او قرار گرفته است.[[29]](#footnote-29)
2. نیاز به رزق خدا که جلوة انگیزشی امید به خداست و کارکرد عاطفی آن احساس کفایت است. این مفهوم بارها در احادیث مورد تأکید قرار گرفته است.[[30]](#footnote-30) احساس کفایت در یک موضوع توسط یک منبع قدرتمند خیرخواه، شخص را امیدوار می‌کند که بتواند نتیجة مطلوبی به دست بیاورد. امید به خدا را به دو شکل می‌توان دسته‌بندی نمود:

الف: امید به کسب نتیجة مطلوب در نتیجة تدبیر خدا؛

ب: امید به پاداش خدا در نتیجة رحمت و حکمت خدا.

دیلمی می‌نویسد:

«حقیقت توکّل اعتماد به خدا و اکتفا به اوست ... که در این صورت به وعده‌های خدا دل می‌بندد و به تدبیر خدا کفایت می‌کند و راضی می‌شود» (دیلمی،1383: 1/121).

نکتة لازم به ذکر آن‌که مقصود از احساس کفایت در توکّل -که در صورت یقین به خدا شکل می‌گیرد- احساس کفایت مصلحت و نیاز فرد است، نه کفایت میل و خواستة فرد.

1. نیاز به امنیت‌بخشیِ خدا که جلوة انگیزشی خوف از خداست. بسیاری از محققان، از انضمام مؤلفة خوف در توکّل، غفلت ورزیده و چنین پنداشته‌اند که اعتماد، تنها بر اساس امید شکل می‌گیرد؛ درحالی‌که با مراجعه به روایات اسلامی می‌یابیم که خوف را یکی از مؤلفه‌های توکّل قلمداد کرده‌اند. از تحلیل معنایی این واژه نیز چیزی جز این برنمی‌آید که اگر خوف از بلا یا تدبیرِ عقوبتی خدا نباشد، اعتماد انحصاری شکل نمی‌گیرد، بلکه ممکن است علاوه بر خدا، به سایر منابع تأمین نیز در عرض آن اعتماد بورزد؛ لذا در احادیث تأکید شده که توکّل آن است که شخص فقط از خدا بترسد.[[31]](#footnote-31) بهتر است گفته شود فقط شخص به امنیت‌دهی خدا نیاز داشته باشد. البته خوف باید در کنار امید باشد تا احساس مصونیت در فرد ایجاد شود. در مقابل خوف از خدا، اگر خوف از دیگران باشد واضح است که تعلق ایجاد کرده و مانع شکل‌گیری حالت انقطاع و توکّل می‌شود.

**شکل (5) سازوکار تحمل‌افزایی توکّل**

# 

# ارتباط مؤلفه‌های توکّل و تحمل

در بخش مفهوم‌شناسی، به این نتیجه دست یافتیم که ارکان اصلی توکّل عبارتند از «اعتماد»، «تفویض» و «اقدام متوکّلانه». هم‌چنین، تحمل از دو بُعد «آرامش» و «نیرومندی» تشکیل شده است. سخن اینجاست که بین این مؤلفه‌ها، چه ارتباطی وجود دارد که توکّل موجب تحمل می‌شود؟

پس از طی پیش‌نیازهای شناختی توکّل و تجربة احساس انقطاع، اعتماد و تفویض، محقق گشته و به دنبال آن، در نظام روانی شخص، احساس کفایت، محبت و مصونیت شکل می‌گیرد؛ لذا بسیاری از محققان آن‌ها را از کارکردهای توکّل برشمرده‌اند؛ یعنی پس از اعتماد و تفویض است که فرد احساسات پس از آن را تجربه می‌کند.[[32]](#footnote-32)

همین احساسات، پایة آرامش و قدرت نیز قرار می‌گیرد؛ آرامش و قدرت هر کدام محصول هر سة این‌هاست؛ 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 و عجز نمی‌ماند؛ چراکه اضطراب، نتیجة احساسِ بی‌اطمینانی به محبت،کفایت و مصونیت است و عجز وقتی است که فرد، خود را در برابر عواملی مغلوب ببیند. و این دو در توکّل معنا ندارد.[[33]](#footnote-33)

پس تحمل، کارکرد جدانشدنی توکّل است؛ به‌طوری که می‌توان گفت تحمل، نمود توکّل در مشکلات است. بر این اساس، تحمل در مشکلات یعنی داشتن آرامش و قدرت برای پذیرش و اقدام برای حل آن.

نکتة دیگر که ذکر آن لازم است آن است که در مفهوم‌شناسی تحمل گفته شد احساس نیرومندی، ناظر به توان و قدرت پذیرش فرد است؛ اما در توکّل گفتیم که یکی از پیش‌نیازها، یقین به ضعف خود است. سازگاری این دو مطلب به این است که فرد، ممکن است در مشکلات، نسبت به حل انحصاریِ مشکل توسط خود، احساس ضعف کند؛ اما اگر این احساس ضعفش با احساس نیرومندی وی برای پذیرش مشکل تا زمان حل آن همراه شود، یا در کنار امید به حل مشکل توسط خدا قرار بگیرد، نه تنها منافی شکل‌گیری تحمل نخواهد بود، بلکه شکلی از تحمل، یعنی «تحمل همراه با توکّل» خواهد بود.

پس از تببین رابطة مؤلفه‌های توکّل و تحمل، نوبت آن است که از همین زاویه، تحمل را در مشکلات خانواده بررسی نماییم.

# توکّل و تحمل‌افزایی در مشکلات خانواده

برای پاسخ این سؤال که «تحمل‌افزایی در مشکلات خانواده به چه معناست؟» و «کاربست توکّل در مواجهه با مشکلات خانواده، چگونه به افزایش تحمل اعضا کمک می‌کند؟» نیز باید از مسیر الگوهای یادشده عبور کنیم. ابتدا باید مقصود از مشکلات خانواده روشن شود.

وقتی «مشکلات خانواده» در بیان روزمره به کار می‌رود، یک موضوع کلی است و به همة مشکلات اطلاق می‌شود؛ اما در تحلیل آن‌ها برای مقاصد مختلف باید آن‌ها را تفکیک نمود. مشکلات خانواده را با نگاه تحمل‌افزایی، می‌توان این‌گونه دسته‌بندی نمود:

## رویدادهای ناگوار ناشی از عوامل طبیعی (Mishap)

این رویدادها عمدتاً به پنج رویداد تقسیم می‌شود.

الف) فقر و مشکلات اقتصادی (از این حیث ارتباط آن با رزق مقدّر انسان)

ب) مرگ یکی از اعضا.

ج) حادثة طبیعی خسارت‌آمیز.

د) بیماری یکی از اعضا.

هـ) ناباروری.

## 2. رفتارهای ناگوار ناشی از رفتارهای غیرطبیعی (Misuse)

برخی مشکلات، منشأ انسانی دارند و پس از یک یا چند رفتار نادرست اختیاری انسان روی می‌دهد. به عبارتی، فرد از بدرفتاری دیگران دچار مسئله‌ای ناگوار می‌شود. مقصود از بدرفتاری، آن رفتاری است که حیث ارتباطی دارد و خانواده احساس می‌کند که باید تغییر یابد؛ البته نه صِرف هر رفتار ناسازگار، بلکه رفتاری که جهت‌گیری ارزشی دارد.

ما این بدرفتاری‌ها را به پنج دسته تقسیم نمودیم:

الف) بدرفتاری‌های شوهر که باید زن تحمل کند؛ مثل خیانت زناشویی، ترک نفقه، سخت‌گیری، خشونت و تنبیه، بدخُلقی زبانی و ظاهری، رفتارهای غیراخلاقی، رفتارهای غیردینی و ... .

ب) بدرفتاری‌های زن که باید شوهر تحمل کند؛ مثل بدخُلقی زبانی و ظاهری، رفتارهای غیراخلاقی، رفتارهای غیردینی و ... .

ج) بدرفتاری والدین که باید فرزندان تحمل کنند؛ مثل خشونت و تنبیه بدنی، بی‌توجهی عاطفی، رسیدگی نکردن به نیازها.

د) بدرفتاری فرزندان که باید والدین تحمل کنند؛ مثل ارتکاب رفتارهای غیراخلاقی، ارتکاب رفتارهای غیردینی و ... .

هـ) بدرفتاری افراد بیرون از خانواده که همة اعضا باید تحمل کنند؛ مثل آسیب‌رسانی به یکی از اعضای خانواده و ... .

آنچه در مشکلات یادشده مشترک است، ضرورت تحمل در برابر هر کدام آن‌هاست.

در دستة اوّل، فرد در برابر فقر خانواده یا رخداد سوگ، بیماری و ناباروری در خانواده، مستعد دریافت فشارهای روانی و آسیب‌های شخصیتی و اخلاقی است؛ لذا برای مصونیت داشتن یا مقابله با آن‌ها، مخاطب تحمل‌افزایی است. در دستة دوم نیز فرد از اطرافیان خود- که اینجا مقصود اعضای خانواده است - بدرفتاری‌هایی می‌بیند که آزاردهنده و توان‌کاه است؛ به‌خصوص در بدرفتاری‌هایی که ضرر و پیامد آن متوجه خود فرد است؛ لذا باید به قدرت تحمل‌افزایی دست پیدا کند.

در هرکدام از مشکلات فوق، سؤال اساسی این است که «تحمل‌افزایی» چیست؟ و چگونه «توکّل»، افراد درگیر با آن را کمک می‌کند تا بتوانند بهتر و آسان‌تر آن را تحمل کنند.

تکیه بر توان فرد در حل مشکل یا کنار آمدن با آن، یک مبنای کلیدی در خانواده‌درمانیِ مثبت نگر است.[[34]](#footnote-34) با توجه به فرمولی که از تحمل به دست آمد، وقتی سخن از تحمل‌افزایی در مشکلات خانواده می‌شود به این معناست که باید به دنبال بررسی توانایی فرد در پذیرش آن‌ها و در اقدام برای حل آن باشیم. تصور آن‌که تحمل صرفاً ناظر به پذیرش مشکل باشد خطاست؛ چراکه در تحلیل مؤلفه‌های تحمل، به دو مؤلفة هیجانی آرامش و قدرت رسیدیم. احساس قدرت، ملازم با تقویت اراده و انگیزه برای اقدام و حل مشکل است.

هم‌چنین به نظر می‌رسد مرحلة پذیرش در رویدادهای ناگوار و مرحلة اقدام در مسئله‌های ناگوار، پررنگ‌تر و مهم‌تر باشد، اما چنین نیست. در ادامة بررسی، به این یافته می‌رسیم که هر دو مرحله در هرکدام، جایگاه و اهمیت خود را دارد.

# توکّل و تحمل‌افزایی در رویدادهای ناگوار

رویدادهای ناگوار را به تعبیری می‌توان «بحران‌های خانواده» تلقی کرد؛ بحران‌هایی که گاهی راهبردهای متعارف حل مسئله را بی‌اثر می‌سازند. در حال حاضر شیوه‌های متعددی در مواجهه با بحران‌های خانوادگی ارائه شده است.[[35]](#footnote-35) در راستای آن‌ها توکّل را نیز می‌توان یک شیوة بحران‌نگر نامید که می‌تواند خانواده را به همان سطح انطباقی قبلی برساند.

تحمل در رویدادهای ناگوار خانواده - چه متوجه خود فرد باشد، چه متوجه یکی از اعضای خانواده؛ نیز چه قبلاً رخ داده باشد، مثل مرگ و حوادث طبیعی یا در حال رخداد باشد، مثل بیماری و ناباروری، از فرایند زمینه‌ها و پیش‌نیازهای توکّل پیروی می‌کند. بنابراین باید همان فرایندها را اینجا عملیاتی کنیم.

**یکم:** فرد پس از مواجهه با رویداد، با سؤالات متعددی روبه‌رو می‌شود که همة آن‌ها ناظر به چرایی و چارة آن است؛ لذا در پی منبعی برای پاسخ برمی‌آید. از آنجا که نمی‌توان از پدیدایی این رویدادها جلوگیری کرد، فرد از چاره‌نکردن آن، احساس عجز و حزن می‌کند و به خوف و نگرانی از آینده دچار می‌شود. البته این امکان وجود دارد که بحران‌زدگی، هیجانات فرد را فراتر از این حد بالا ببرد؛ به‌طوری که برای جستجوی پاسخ، گام مؤثری برندارد و بروز احساسات منفی بلافاصله پس از مواجهه با رویداد باشد.

**دوم:** برای این‌که فرد به انقطاع و توکّل برسد و بتواند آن‌ها را تحمل کند، باید پیش‌نیازها را تأمین نماید. «یقین به خدا»؛ به این‌که بداند خداوند از رویداد پیش‌آمده، پیامدهای آن و احساسات فرد کاملاً باخبر است؛ بداند خدا رحمت و مهربانی خود را حتی در صورت وجه تنبیهی آن رویداد، از او دریغ نمی‌کند و می‌تواند اسباب حل یا پذیرش آن را فراهم کند.

«یقین به جهان»؛ به این‌که درک کند فلسفة رویدادهای ناگوار چیست و می توان برای آن جنبه‌های مثبتی نیز درنظر گرفت؛ مثلاً توجه دادن روایات به پاداش بلاها در این راستا قرار دارد. هم‌چنین خواستة خود را نباید به عنوان پیش‌فرض قطعی در نظر داشته و آن را در برابر خواستة خدا قرار دهد. نیز علی‌رغم گرایش زیادی که به انتساب رویداد به خود یا دیگران دارد، مرجع اِسنادهای خود را خداوند قرار دهد.

در این صورت، پیامد هیجانی آن، احساس محبت،کفایت و مصونیت از طرف خدا خواهد بود؛ البته در صورتی که پیش‌نیاز «یقین به خدا» طی شده باشد، و الا فرد احساس نفرت و دلسردی از خدا را تجربه خواهد کرد.

**سوم:** پس از آن است که مؤلفه‌های تحمل یعنی آرامش و احساس نیرومندی شکل می‌گیرد. این احساس نیرومندی، ارادة او را در «اقدام متوکّلانه» تقویت خواهد کرد.[[36]](#footnote-36)در نتیجه، انتظار این‌که فرد نقش و مسئولیت خود را در حل مشکل بپذیرد، محقق خواهد شد.

# توکّل و تحمل‌افزایی در رفتارهای ناگوار

ابتدا لازم است معنای توکّل در این‌گونه موقعیت‌ها را مرور کنیم که توکّل در بدرفتاری‌ها دقیقاً به چه معناست.

توکّل در بدرفتاری‌های خانواده، دو حیطه دارد: توکّل در برخورد با بدرفتاری فرد و توکّل در تحمل ضرری که از جانب فرد به ما می‌رسد. ترکیب این دو حیطه، ما را به این معنی از توکّل می‌رساند که: «این رفتار مورد نظر، تحت اذن و علم خداست و حکمتی در آن است که یا به من و یا به آن فرد برمی‌گردد؛ هیچ ضرری بدون ارادة خدا به من نمی‌رسد و تنها خداوند است که باید آن را برطرف کند.» در کنار این باور، فرد دست به «اقدام متوکّلانه» می‌زند و ماورای آن را به خدا واگذار می‌کند. با توجه به همین باور و اقدام، احساس کفایت و مصونیت، در فرد شکل‌گرفته و قدرت تحمل او را بالا می‌برد.

در رفتارهای ناگوار نیز روال زمینه‌ها و پیش‌نیازهای شکل‌گیری توکّل به همان شکل است.[[37]](#footnote-37) در تأمین پیش‌نیازها، آنچه در اینجا محوری‌تر از بقیه است، کنترل اِسنادی است؛ چراکه در این نوع مشکلات، مستقیماً تأثیر اختیار فرد مقابل یا کوتاهی خود، در بدرفتاری پیش‌آمده مشهود است و ظاهراً صحیح به نظر می‌آید که آن را به وی نسبت داده و با آن برخورد کنیم یا خودملامت‌گری نماییم؛ اما با اِسناد به خدا منافات ندارد که در جای خود توضیح داده شد.

# تحلیل و نتیجه‌گیری

سازوکار تحمل‌افزایی توکّل بدین‌گونه تبیین شد که باید زمینه‌ها و پیش‌نیازهایی برای آن وجود داشته باشد تا فرد به حالت انقطاع برسد و بتواند کارکردهای توکّل از جمله تحمل را تجربه کند.

هم‌چنین دریافتیم این‌که زمینة توکّل، وجود مشکل یا نیاز است که فرد نسبت به تأمین و پاسخ‌گویی آن، با ضعف خود یا دیگران مواجه شده است، نباید ما را به این برداشت برساند که رویکرد ما در توکّل، رویکرد مشکل‌مدار است و حتماً باید مشکل یا کمبودی وجود داشته باشد تا توکّل معنا پیدا کند، بلکه درحوزة نیازها، نیازهای تعالی را نیز در بر می‌گیرد و برای فراتر رفتن از مشکل هم نیازمند توکّل هستیم.

بعد از وجود زمینه‌ها، فرد باید پیش‌نیازهای توکّل را طی کند. این پیش‌نیازها عمدتاً شناختی‌اند و ناظر به این است که فرد به ارزیابی صحیحی از «صفات خدا»، «ضعف خود» و «واقعیت جهان» برسد، اما هدف از آن‌ها رسیدن به احساس روانی «انقطاع» است. از این رو، تبیین فقر و محدودیت‌های خود و دیگران و تشریح صفات سه‌گانة خداوند و مصادیق آن، باید در آموزش توکّل مد نظر قرار گیرد تا در نتیجه، اعتماد به منبعی که می‌داند او را دوست دارد و او را تأمین کرده و از شرور مصون می‌سازد، محقق شود.

منجر شدن توکّل به تحمل، یک مسیر ذاتی و خودپیماست؛ به این معنی که توکّل، ضرورتاً تحمل را به دنبال خواهد داشت و نیازی به حلقة واسط یا شرط خاصی نیست تا این مسیر پیموده شود.

نتایج تحقیق ما با یافته‌های کوهن و همکاران (1995) مطابقت دارد که به این نتیجه رسیدند: مقابله‌های مذهبی با ارائة تفسیری قابل‌قبول از پدیده‌ها و اِسناد اتفاقات به خداوند، سخت‌ترین موقعیت‌ها را معنادار و ‌تحمل‌پذیر می‌کند.

هم‌چنین، این‌که آرامش به عنوان یکی از مؤلفه‌های تحمل از توکّل اثر می‌پذیرد، با نتیجة تحقیق پورسیدآقایی (1389) که به اثربخشی آموزش توکّل بر کاهش اضطراب دست یافت، مطابقت ضمنی دارد.

پایان‌نامة محسن عطاءالله با عنوان «عوامل توان‌افزایی درتحمل سختی‌ها از نگاه *قرآن*» (1390) نیز با ارائة روش «خدا-اعتمادی»، «خدا- کفایتی»، «خدا- چیرگی» به الگوی توکّل در این نوشتار نزدیک است. علاوه بر این‌که روش‌های دیگری نیز در آن منبع معرفی شده است.

الگوی افزایش تحمل همراه با توکّل، الگویی است که در گونه‌های مختلف سختی‌ها، قابل ‌اجراست. ما در این پژوهش، آن را در حوزه مشکلات و آسیب‌های خانواده در دو گسترة رویدادها و رفتارهای ناگوار تطبیق دادیم که می‌تواند مبنایی برای آموزش‌ها و درمان‌های خانواده‌نگر قرار بگیرد.

چنین به نظر می‌رسد که این الگو را صرفاً در خانواده‌های مذهبی بتوان به کار بست. این مطلب با توجه به این‌که توکّل، بدون پسوند «به خدا» معنایی ندارد و پیش‌نیازهای آن چیزی جز ایمان نیست، صحیح است؛ اما به این معنی نیست که در خانواده‌های غیرمذهبی کلاً باید آن را کنار گذاشت، بلکه فرایند شکل‌گیری توکّل در این مقاله، طوری طراحی شده است که از زمینة گرایش فرد غیرمذهبی به خدا در بستر سختی‌ها استفاده‌شده و تحمل وی با استفاده از مؤلفه‌های شناختی و عاطفی توکّل افزایش پیدا کند.

# منابع

*قرآن* *کریم*.

1. آقا بابایی، سید حسن، 1389، «تحلیل سازگاری توکّل با تلاش انسانی ازمنظر قرآن وحدیث»، در: *مجله پژوهش‌نامه اخلاق*، ش10.
2. ابن فارس، احمد، بی‌تا، *معجم مقاييس اللغه*، قم: مکتب الاعلام الاسلامی.
3. الهندی، علاءالدین، 1389، *کنز العمال فی سنن الا قوال والافعال*، بیروت: مکتبه التراث الاسلامی.
4. الشعیری، تاج‌الدین، 1414، *جامع الأخبار*، قم: مؤسسة آل‌البیت .
5. انوری، حسن، 1388، *فرهنگ بزرگ سخن*، تهران: سخن.
6. پسندیده، عباس، 1391، «پایة نظری رضامندی در اسلام»، در: *نشریة روان‌شناسی و دین*، ش20.
7. پورسیدآقایی، زهرا، 1389، «بررسی اثربخشی آموزش مفاهیم دینی رضا وتوکّل به شیوة گروهی برکاهش اضطراب دختران دانش‌آموز اوّل دبیرستان منطقة 9 تهران»، در: *دوفصلنامة تربیت اسلامی*، ش10.
8. تمیمی‌آمدی، عبدالواحد، 1366، *تصنيف* *غررالحکم و دررالکلم*، قم: دفتر تبلیغات اسلامی حوزة علمیة قم.
9. جوادی‌آملی، عبدالله، 1379، *مراحل اخلاق در قرآن*، قم: اسراء.
10. دیلمی، محمدحسن، 1383، *إرشادالقلوب*، ترجمة سیدعباس طباطبایی، قم: جامعة مدرسین حوزة علمیة قم.
11. دیماتئو، ام. رابین، 1389، *روان‌شناسی سلامت با نگرشی بر منابع اسلامی*، ترجمة محمد کاویانی، تهران: سمت.
12. شجاعی، محمدصادق، 1387، *توکّل به خدا؛ راهی به سوی حرمت خود و سلامت روان*، قم: مؤسسة آموزشی‌پژوهشی امام خمینی.
13. عطاءالله، محسن، 1390، پایان‌نامة «عوامل توان‌افزایی در تحمل سختی‌ها از نگاه *قرآن*»، قم: دانشگاه قرآن و حدیث.
14. غباری‌بناب، باقر، 1377، «طرح تهیة مقیاس توکّل به خدا»، در: نشریة دانشگاه اسلامی، ش 4.
15. قمی، علی ابن إبراهیم، 1404ق، *تفسیر القمی*، قم: مؤسسة دارالکتاب.
16. طباطبایی، محمدحسین، 1387 *تفسیر المیزان*، ترجمة محمدباقر موسوی‌همدانی، قم: جامعة مدرسین حوزة علمیة قم.
17. طريحى، فخرالدین، 1375، *مجمع البحرين*، تهران: مرتضوی.
18. کانولی، کولی وایت، 1390، *خانواده‌درمانی مثبت‌نگر*، ترجمة فرشید بهاری، تهران: علم.
19. کاویانی، محمد و آذربایجانی، مسعود، 1390، *روان‌شناسی اجتماعی با نگرشی بر منابع اسلامی*، تهران: سمت.
20. کلینی، محمد بن یعقوب، 1363، *الکافی*، تهران: دارالکتب‌الاسلامیه.
21. گلدبنرگ، ایرنه، 1386، *خانواده‌درمانی*، ترجمة حمیدرضا حسین‌شاهی و همکاران، تهران: روان .
22. فیض‌کاشانی، مولی‌محسن، 1430، *محجه البیضاء فی تهذیب الاحیاء*، بیروت: مؤسسة اعلمی.
23. مصطفوی، حسن، 1360، *التحقيق فى كلمات القرآن الكريم*، تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
24. میبدی، احمد بن محمد، 1361، *کشف‌الاسرار و عدة الابرار*، تهران: چاپ علی‌اصغر حکمت.
25. میرسلیم، سید مصطفی، 1384، *دانشنامة جهان اسلام*، تهران: بنیاد دائرة ‌المعارف اسلامی.
26. محمدی‌ری شهری، محمد، 1383، *میزان الحکمه*، قم: مؤسسة دارالحدیث.
27. مجلسی، محمدباقر، 1388، *بحارالانوار*، تهران: المکتبه الاسلامیه.
28. مطهری، مرتضی، 1390، *گفتارهایی در اخلاق اسلامی*، تهران: صدرا.

1. \*- استادیار و عضو هیئت علمی دانشگاه قرآن و حدیث.

   mt.sobhany@gmail.com [↑](#footnote-ref-1)
2. \*\*- مربی و محققِ پژوهشکدة اخلاق و روان‌شناسی مؤسسة علمی‌فرهنگی دارالحدیث قم.

   Emadi8889@gmail.com [↑](#footnote-ref-2)
3. \*\*\*- مربی و محققِ پژوهشکدة اخلاق و روان‌شناسی مؤسسة علمی‌فرهنگی دارالحدیث قم.

   Alim2200@gmail.com

   تاریخ دریافت: 28/04/1392 تاریخ تأیید: 02/06/1392 [↑](#footnote-ref-3)
4. - برخی از محققین تا 90 آیه و870 روایت دربارة صبر و استقامت جمع آوری نموده اند. ر. ک: برازش، علیرضا، *مجمع الانوار*، 1408ق. برای اطلاع بیشتر ر. ک: دیماتئو، ام. رابین، *روان‌شناسی سلامت*، 1390. [↑](#footnote-ref-4)
5. .Reliance of God. [↑](#footnote-ref-5)
6. - به عنوان نمونه، ر.ک: *مراحل* *اخلاق* *در قرآن*، عبدالله جوادی آملی، ص363؛ *مفردات*، ص‏882، «و ك ل»؛ *التحقيق فى كلمات القرآن الكريم*، حسن مصطفوی، ج‏13، ص193؛ *جامع‌البیان*، ج6، ج9، ص6؛ ج11، ج19،ص36؛ الکشاف، ج2، صص196و364؛ *مشکات* (راهیان کوی دوست؛ شرح حدیث معراج)، محمدتقی مصباح‌یزدی، صص17 و18. [↑](#footnote-ref-6)
7. - الواو و الكاف و اللام: أصلٌ صحيحٌ يدلُّ على اعتمادِ غيرِكَ فى أمرك. (*معجم مقاييس اللغه*، احمد بن فارس). توكلت عليه- بر او اعتماد كردم، (*مفردات الفاظ قرآن*، ج‏4، ص483). أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ در وصف خداوند فرمود‏: وَ ثِقَةً لِمَنْ تَوَكَّلَ (*بحارالأنوار*، ج65، ص382). اعتماد قلب به وکیل (*احیاء* *علوم*‌*الدین* ج 5، ص136)، اعتماد و امیدی که مبدأ آن حسن ظن به خدا و منتهایش آرامش و اطمینان قلبی است (ابونصر سَرّاج، ص53؛ هُجویری، ص146؛ قُشَیری، ص166؛ عطار، ص462، 729؛ ابن عربی، سفر 14، ص152) به نقل از: *دانشنامه جهان اسلام*، ج 1، ص3735. [↑](#footnote-ref-7)
8. - ر. ک به: ابن فارس، ذیل «وکل». [↑](#footnote-ref-8)
9. - التَّوْكِيلُ‏ هو أن تعتمد على الرجل و تجعله نائبا عنك‏. (*مجمع البحرين*، ج‏5، ص494). [↑](#footnote-ref-9)
10. - سبب‌سازی: «مَن تَوَكَّلَ علَى اللّهِ كَفاهُ مُؤنَتَهُ و رَزَقَهُ مِن حَيثُ لا يَحتَسِبُ ...» سبب‌سوزی: «أوحَى اللّهُ إلى داوودَ ... ما مِن عَبدٍ يَعتَصِمُ بمَخلوقٍ دُوني أعرِفُ ذلكَ مِن نِيَّتِهِ إلا قَطَعتُ أسبابَ السَّماواتِ بَينَ يَدَيهِ، و أرسَختُ الهَوى مِن تَحتِ قَدَمَيهِ ...» (*كنز العمّال*: 5690) [↑](#footnote-ref-10)
11. - ر.ک: مقالة سید حسن آقابابایی باعنوان «تحلیل سازگاری توکل با تلاش انسانی از منظر قرآن وحدیث» در: *پژوهش‌نامة اخلاق*، سال سوم، زمستان 1389، شمارة 10. [↑](#footnote-ref-11)
12. - فاذا عزمت فتوكل على الله (آل عمران/ 159) و عن أمير المومنین : ثَلَاثٌ مَنْ كُنَّ فِيهِ لَمْ يَنْدَمْ تَرْكُ الْعَجَلَةِ وَ الْمَشُورَةُ وَ التَّوَكُّلُ عِنْدَ الْعَزْمِ عَلَى اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ (*بحارالأنوار*، ج 75، ص81). [↑](#footnote-ref-12)
13. - از این رو بسیاری از عرفا، توکل را مربوط به قلب دانسته‌اند و تلاش را مربوط به جوارح و از این طریق تنافی بین آنها را حل کرده‌اند: «و اعلموا أن التوكل محله القلب و الحركة في الطلب لا تنافي التوكل»‏ (*إرشادالقلوب،* ج1، ص121). مقصود این تحلیل آن است که فرد با اعتماد قلبی به خدا کار خود را انجام می دهد. [↑](#footnote-ref-13)
14. - بنابر حدیثی مشهور، مردی نزد پیامبر اکرم آمد و پرسید: شترم را آزاد بگذارم و توکل کنم یا اینکه آن را ببندم و توکل کنم؟ پیامبر فرمودند: «اِعقِلها و توکّل»؛ آن را ببند و توکل کن (ابن بابویه، 1387، ص362). هم‌چنین ایشان، کسانی را که برای کسب روزی تلاش نمی‌کردند، نه تنها متوکل نمی‌دانست که آنان را متّکل (سربار) می‌خواند (نوری، ج 11، ص217). [↑](#footnote-ref-14)
15. -Synergistic tolerance. [↑](#footnote-ref-15)
16. - امام علی : «الصَّبْرُ أَنْ يَحْتَمِلَ الرَّجُلُ مَا يَنُوبُهُ وَ يَكْظِمَ مَا يُغْضِبُهُ» (*تصنيف غرر‌الحكم*، ح6231، ص281). [↑](#footnote-ref-16)
17. -Band. [↑](#footnote-ref-17)
18. -Weisz. [↑](#footnote-ref-18)
19. - برای اطلاع بیشتر ر.ک: «طرح تهیة مقیاس توکل به خدا»، باقر غباری‌بناب، در: *نشریه دانشگاه اسلامی*، ش4، صص16-21. [↑](#footnote-ref-19)
20. - بسیاری از محققان، شناخت را یکی از ابعاد توکل تلقی کرده‌اند. به عنوان نمونه ر.ک: *محجۀ البیضاء*، ملامحسن فیض کاشانی ،ج 7، ص381. اما حق آن است که توکل به حالت اعتماد قلبی گفته می‌شود و شناخت و یقین، مفهوم جدایی است که بهتر است به عنوان پیش‌نیاز توکل دانسته شود. [↑](#footnote-ref-20)
21. - برای اطلاع بیشتر ر.ک: آل‌عمران/160، نساء /132، فرقان/ 58. [↑](#footnote-ref-21)
22. - قُلْ لَنْ يُصِيبَنا إلَّا ما كَتَبَ اللَّهُ لَنا هُوَ مَوْلانا وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُون‏ (توبه/51). جبرئیل در تعریف توکل می فرماید: «الْعِلْمُ بِأَنَّ الْمَخْلُوقَ لَا يَضُرُّ وَ لا يَنْفَعُ وَ لا يُعْطِي وَ لا يَمْنَعُ وَ اسْتِعْمَالُ الْيَأْسِ مِنَ الْخَلْقِ ... فَهَذَا هُوَ التَّوَكُّل» (*وسائل‏الشيعه*، ج15، ص194). [↑](#footnote-ref-22)
23. -Collaborative style. [↑](#footnote-ref-23)
24. - همان‌طور که با داشتن محبوب نیز متفاوت است. چنان‌که در سیرة امام صادق محبوب داشتن دیده می‌شود اما نه به صورت پیش‌فرض حتمی؛ «عَنِ الْعَلَاءِ بْنِ كَامِلٍ قَالَ كُنْتُ جَالِساً عِنْدَ أَبِي­عَبْدِاللَّهِ فَصَرَخَتِ الصَّارِخَةُ مِنَ الدَّارِ فَقَامَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ ثُمَّ جَلَسَ فَاسْتَرْجَعَ وَ عَادَ فِي حَدِيثِهِ حَتَّى فَرَغَ مِنْهُ ثُمَّ قَالَ إِنَّا لَنُحِبُّ أَنْ نُعَافَى فِي أَنْفُسِنَا وَ أَوْلَادِنَا وَ أَمْوَالِنَا فَإِذَا وَقَعَ الْقَضَاءُ فَلَيْسَ لَنَا أَنْ نُحِبَّ مَا لَمْ يُحِبَّ اللَّهُ لَنَا» (*بحارالأنوار*، ج 47، ص 49). [↑](#footnote-ref-24)
25. - ر.ک: طبری،1412ق، ج10، ص16 و ج 19، ص18؛ میبدی،1361ش، ج 8 ، صص12و13؛ دیلمی، 1383ش، ج 1، ص121، به نقل از: میرسلیم،1384ش، ج8 ، ص1059. [↑](#footnote-ref-25)
26. - «عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الْأَوَّلِ : التَّوَكُّلُ عَلَى اللَّهِ دَرَجَاتٌ مِنْهَا أَنْ تَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ فِي أُمُورِكَ كُلِّهَا فَمَا فَعَلَ بِكَ كُنْتَ عَنْهُ رَاضِياً تَعْلَمُ أَنَّهُ لَا يَأْلُوكَ خَيْراً وَ فَضْلًا وَ تَعْلَمُ أَنَّ الْحُكْمَ فِي ذَلِكَ لَهُ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ بِتَفْوِيضِ ذَلِكَ إِلَيْهِ وَثِقْ بِهِ فِيهَا وَ فِي غَيْرِهَا (*الكافي*، ج2، ص65). [↑](#footnote-ref-26)
27. - عن ابی عبدالله : «ان العباد ثلاثة: قوم عبدوا الله عزوجل خوفا فتلک عبادة العبید و قوم عبدوا الله تبارک و تعالی طلب الثواب فتلک عبادة الاجراء و قوم عبدوا الله عزوجل حبا له فتلک عبادة الاحرار و هی افضل العبادة (*کافی*، ج 2، ص 84). [↑](#footnote-ref-27)
28. - فتوکل علی الله ان الله یحب المتوکلین (آل عمران/159). هم‌چنین در ضمن حدیث معراج خطاب شده است که: «يَا مُحَمَّدُ ....َ وَجَبَتْ مَحَبَّتِي لِلْمُتَوَكِّلِينَ عَلَي» (*بحارالأنوار*، ج74، ص21). [↑](#footnote-ref-28)
29. - برخی سازة توکل را در چارچوب نظریة دلبستگی قرار داده‌اند (شجاعی، همان، ص73). [↑](#footnote-ref-29)
30. - وَ مَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُه (طلاق/3) ‏ایضا عَنْ أَبِي عَبْدِاللَّهِ که ذیل این آیه فرمود: «مَن أُعْطِيَ التَّوَكُّلَ أُعْطِيَ الْكِفَايَةَ» (*كافي*، ج2، ص65) ایضا عَن امیرالمومنین : «قَالَ مَنْ وَثِقَ بِاللَّهِ أَرَاهُ السُّرُورَ وَ مَنْ تَوَكَّلَ عَلَيْهِ كَفَاهُ الْأُمُورَ» (*بحارالأنوار*، ج 75، ص79) عَنْ أَبِي عَبْدِاللَّه: «إِنَّ الْغِنَى وَ الْعِزَّ يَجُولَانِ فَإِذَا ظَفِرَا بِمَوْضِعِ التَّوَكُّلِ أَوْطَنَا» (*الكافي*، ج2، ص64). [↑](#footnote-ref-30)
31. - عَنْ أَبِي بَصِيرعَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ : «قَالَ لَيْسَ شَيْ‏ءٌ إِلَّا وَ لَهُ حَدٌّ قُلْتُ جُعِلْتُ فِدَاكَ فَمَا حَدُّ التَّوَكُّلِ قَالَ الْيَقِينُ قُلْتُ فَمَا حَدُّ الْيَقِينِ قَالَ أَنْ لَا تَخَافَ مَعَ اللَّهِ شَيْئاً» (*وسائل‏الشيعة*، ج15، ص202) »وَ سُئِلَ الرضا عَنْ حَدِّ التَّوَكُّلِ فَقَالَ أَنْ لَا تَخَافَ أَحَداً إِلَّا اللَّهَ» (*بحارالأنوار*، ج75، ص338). عَن امیرالمؤمنین «التَّوَكُّلُ عَلَى اللَّهِ نَجَاةٌ مِن كُلِّ سُوءٍ وَ حِرزٌ مِنْ كُلِّ عَدُو» (*بحارالأنوار*، ج75، ص79) و عنه ایضا فی حرزه: «كَيْفَ أَخَافُ وَ أَنْتَ أَمَلِي وَ كَيْفَ أُضَامُ وَ عَلَيْكَ مُتَّكَلِي أَسْلَمْتُ إِلَيْكَ نَفْسِي وَ فَوَّضْتُ إِلَيْكَ أَمْرِي وَ تَوَكَّلْتُ فِي كُلِّ أَحْوَالِي عَلَيْك»‏ (*بحارالأنوار*، ج91، ص 229). [↑](#footnote-ref-31)
32. - در این حدیث به‌خوبی همة مؤلفه ها و کارکردهای توکل جمع شده. پیش‌نیازهای شناختی و احساس انقطاع، مؤلفة آن و احساس کفایت و مصونیت از کارکردهای آن محسوب شده است؛ قال رسول الله لجبرئیل : «مَا التَّوَكُّلُ عَلَى اللَّهِ قَالَ الْعِلْمُ بِأَنَّ الْمَخْلُوقَ لا يَضُرُّ وَ لا يَنْفَعُ وَ لا يُعْطِي وَ لا يَمْنَعُ وَ اسْتِعْمَالُ الْيَأْسِ مِنَ الْخَلْقِ فَإِذَا كَانَ الْعَبْدُ كَذَلِكَ لَا يَعْمَلُ لِأَحَدٍ سِوَى اللَّهِ وَ لَمْ يَرْجُ وَ لَمْ يَخَفْ سِوَى اللَّهِ وَ لَمْ يَطْمَعْ فِي أَحَدٍ سِوَى اللَّهِ فَهَذَا هُوَ التَّوَكُّل (*وسائل‏الشيعة*، ج 15، ص 194). [↑](#footnote-ref-32)
33. - عَنْ أَمِيرالْمُؤْمِنِينَ که در وصف خداوند فرمود‏: «رَاحَةً لِمَنْ فَوَّض»‏ (*بحارالأنوار*، ج65، ص382)، ایضا عنه : «مَنْ وَثِقَ بِأَنَّ مَا قَدَّرَ اللَّهُ لَهُ لَنْ يَفُوتَهُ اسْتَرَاحَ‏ قَلْبُه» (*تصنيف غرر الحكم*، ص104). عن ابی جعفر : تَخَلَّص إِلَى رَاحَةِ النَّفْسِ بِصِحَّةِ التَّفْوِيضِ» (*بحارالأنوار*، ج75، ص164). [↑](#footnote-ref-33)
34. -کولی وایت. کانولی، *خانواده‌درمانی مثبت‌نگر*، ترجمة فرشید بهاری، ص46. [↑](#footnote-ref-34)
35. - برای نمونه ر.ک: ایرنه گلدبنرگ و همکار، *خانواده‌درمانی*، صص358- 370. [↑](#footnote-ref-35)
36. - نمونه‌ای از توکل در رویدادهای ناگوار خانواده در سیرة امام صادقمشاهده می‌شود: «عَنْ قُتَيْبَةَ قَالَ أَتَيْتُ أَبَاعَبْدِ اللَّهِ أَعُودُ ابْناً لَهُ فَوَجَدْتُهُ عَلَى الْبَابِ فَإِذَا هُوَ مُهْتَمٌّ حَزِينٌ فَقُلْتُ جُعِلْتُ فِدَاكَ كَيْفَ الصَّبِيُّ فَقَالَ وَ اللَّهِ إِنَّهُ لِمَا بِهِ ثُمَّ دَخَلَ فَمَكَثَ سَاعَةً ثُمَّ خَرَجَ إِلَيْنَا وَ قَدْ أَسْفَرَ وَجْهُهُ وَ ذَهَبَ التَّغَيُّرُ وَ الْحُزْنُ قَالَ فَطَمِعْتُ أَنْ يَكُونَ قَدْ صَلَحَ الصَّبِيُّ فَقُلْتُ كَيْفَ الصَّبِيُّ جُعِلْتُ فِدَاكَ فَقَالَ وَ قَدْ مَضَى لِسَبِيلِهِ فَقُلْتُ جُعِلْتُ فِدَاكَ لَقَدْ كُنْتَ وَ هُوَ حَيٌّ مُهْتَمّاً حَزِيناً وَ قَدْ رَأَيْتُ حَالَكَ السَّاعَةَ وَ قَدْ مَاتَ غَيْرَ تِلْكَ الْحَالِ فَكَيْفَ هَذَا فَقَالَ إِنَّا أَهْلَ الْبَيْتِ إِنَّمَا نَجْزَعُ قَبْلَ الْمُصِيبَةِ فَإِذَا وَقَعَ أَمْرُ اللَّهِ رَضِينَا بِقَضَائِهِ وَ سَلَّمْنَا لِأَمْرِهِ (*الكافي*، ج3، ص225). [↑](#footnote-ref-36)
37. - البته بسیاری از خانواده‌ها، در این‌گونه موارد تصویر دقیقی از مشکل ندارند یا اصلاً قادر به شناسایی آن نیستند یا احتمال متوسل‌شدن به اسباب و راه‌کارهای طبیعی و روان‌شناختی بسیار است. بنابراین شناسایی مشکل و تبیین ضعف استقلالی راه‌کارهای طبیعی باید مدنظر قرار بگیرد. [↑](#footnote-ref-37)