

رابطهٔ توکل به خدا و رهیافتهای مقابله‌ای دیگر با اضطراب و افسردگی در دانش‌آموزان تیزهوش و عادی*

(قسمت اول)

چکیده:

در این پژوهش، به منظور بررسی رابطه بین رهیافتهای مقابله‌ای و نگرشی (توکلی، تفویضی، شخصی، اجتماعی و طبیعی) با اضطراب و افسردگی، ۲۴۰ نفر از دانش‌آموزان تیزهوش و عادی مقطع دبیرستان بصورت تصادفی انتخاب شدند. از این تعداد ۱۲۰ نفر دانش‌آموز پسر (تیزهوش و عادی) و ۱۲۰ نفر دانش‌آموز دختر (تیزهوش و عادی) بودند. سه پرسشنامه اجرا شده که عبارت بودند از الف) پرسشنامه رهیابی در حوادث و رخدادهای زندگی، ب) پرسشنامه رگه اضطراب اسپیلبرگر و ج) پرسشنامه افسردگی بک، پرسشنامه رهیابی در حوادث و رخدادهای زندگی خود دارای سه بعد (اقدام، اسناد و حالات) بود که در هر یک از ابعاد اقدامی و اسنادی پنج محور رهیافتی (توکلی، تفویضی، شخصی، اجتماعی، و طبیعی) مورد مطالعه قرار گرفتند. در بعد حالات نیز سه محور ارائه شد: امیدواری در مقابل ناامیدی، صبر و تحمل در مقابل اعتراض و عصیان،

* این مقاله توسط مجله استعداد‌های درخشان از پایان‌نامه آقای میرحمود میرنسب که به راهنمایی آقای دکتر باقر غباری بناب و مشاورت آقایان دکتر جوادزهی و دکتر مرتضی نصفت در تاریخ ۲۲ تیرماه ۱۳۷۹ در دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران دفاع گردیده، اقتباس شده‌است.

آرامش در مقابل اضطراب. نتایج حاصل، به کمک روش‌های آمار توصیفی، آزمون معنی دار ضریب همبستگی، آزمون t برای گروه‌های وابسته و تحلیل واریانس چند متغیری (MANOVA) تجزیه و تحلیل شد. یافته‌های پژوهش، رابطه معنی داری بین چند رهیافت مقابله‌ای با اضطراب و افسردگی نشان داد. ولی رابطه معنی داری بین رهیافت توکلی با اضطراب و افسردگی در سطح دانش‌آموزان تیزهوش و عادی مشاهده نشد. آزمون تحلیل واریانس چند متغیری، نشان داد که اثر عامل نوع دانش‌آموز (تیزهوش و عادی) بر رهیافتهای مقابله‌ای (به جز در اقدام شخصی و اسناد اجتماعی) معنی دار است و میانگین دانش‌آموزان عادی از دانش‌آموزان تیزهوش بیشتر است. اثر عامل جنسیت بر رهیافتهای مقابله‌ای در بعد اقدام معنی دار نبوده است ولی در بعد اسناد، اثر عامل جنسیت بر محور تفویضی معنی دار می‌باشد.

مقدمه

انسان، همواره از اینکه توانسته است جایی را برای تمدن در زندگی شخصی و اجتماعی خود باز کند شاد و خرسند بوده است، ولی همین تمدن علیرغم ظاهر فریبنده و جاذبه آفرین خود آرامش روانی بیشتر انسانها را در کام تلخ خود فرو برده و باعث بروز مشکلات زیادی شده است. افزایش جمعیت، پیچیدگی روابط انسانی، گسیختن پیوندهای عاطفی و خانوادگی و مشکلاتی از این قبیل که تمدن بروز آنها را دامن می‌زند، باعث شده‌اند که اختلالهای روانی در افراد روز بروز بیشتر شود. از این میان، تعداد افرادی که در دام اضطراب و افسردگی گرفتار می‌شوند در کشورهای مختلف رفته رفته افزایش می‌یابند و نگرانی روز بروز متخصصان روان شناسی و روانپزشکی را بر می‌انگیزد.

تحقیقات نشان داده‌اند که مبتلایان بیماریهای روانی، از قبیل «اضطراب» و «افسردگی»، «تحریک‌پذیری»، «بی‌خوابی» و «خستگی»، دوسوم کل مراجعہ کنندگان به روانپزشکان را تشکیل می‌دهند که از آن میان «اضطراب» و «افسردگی» بالاترین تعداد را داشته‌اند. در حالی که بنظر میرسد در نیمکره شمالی (کشورهای صنعتی و توسعه یافته اروپا، ژاپن و امریکای شمالی) «اضطراب» شایعترین، مشکل روانی باشد، ولی در نیمکره جنوبی یا کشورهای جهان سوم، «افسردگی» مشکل اساسی است. پژوهشها نشان می‌دهد که حدود یک سوم جمعیت این کشورها مبتلا به افسردگی با درجات متفاوت می‌باشند که حدود ده درصد، بیمارانی هستند که افسردگی

آنان به درمان جدی نیاز دارد. (یزدی، ۱۳۷۵)

در ایران نیز به دنبال طرح برنامه‌های سازمان جهانی بهداشت، مرکز مبارزه با بیماری‌های روانی وزارت بهداشت و درمان، زیر پوشش طرح «بهداشت روانی کشور» مطالعات جدیدی را صورت داده است. در این مطالعه، مبتلایان به افسردگی با ۲۷ درصد بالاترین تعداد را تشکیل می‌دهند (همان منبع).

با توجه به این مسایل، روشهای مقابله‌ای مختلف که عمدتاً برگرفته از نظریه‌های روان‌شناسی (نظریه‌های شناخت‌گرایی، رفتارگرایی، روان‌تحلیلی و...) هستند گسترش یافته‌اند تا بتوانند افراد را از دام اضطراب و افسردگی برهانند.

علاوه بر روشهای برگرفته از نظریه‌های روان‌شناسی، استفاده از «روشهای مقابله مذهبی» دارای نقش کارآمد و مؤثری در کاهش مشکلات روانی افراد از جمله اضطراب و افسردگی می‌باشند. پژوهشهایی که مؤید این مطلب هستند در قلمرو روان‌شناسی مذهبی متمرکز شده‌اند و اغلب، نتایج جالبی را در خصوص نقش اسنادهای مذهبی، ادراک کنترل و مقابله مذهبی بر سلامتی روانی انسان ارائه می‌دهند که ما به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

در تحقیقی نقش باورهای کنترل و ایمان به عنوان تعدیل‌کننده «تیدکی»^۱ در پروتستانهای گره‌ای و قفقازی مقیم امریکا، مورد مطالعه واقع شد. در این تحقیق، رابطه میان وقایع منفی زندگی و چهار اسناد مرکز کنترل (درون سو بودن، اعتقاد به وجود افراد قدرتمند، شانس و کنترل توسط خدا) با درماندگی روان‌شناختی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که رابطه میان اعتقاد به کنترل شدن از طرف خدا و اضطراب برای قفقازی‌ها منفی، ولی برای افراد گره‌ای مثبت بود. همچنین، وقتی اعتقاد به کنترل‌خدایی در قفقازی‌ها افزایش می‌یافت، رابطه میان وقایع منفی و افسردگی از مثبت به منفی تغییر می‌کرد. این امر برای افراد گره‌ای بر عکس بود (جورک، لی و کوهن، ۱۹۹۷).

در تحقیق دیگری رایبسن (۱۹۹۶) رابطه اسنادهای علی در باره بیماری روانی و کارکرد خانواده را مورد بررسی و مطالعه قرار داد. اسنادهای علی (اسناد به افراد، عوامل زیست‌شناختی، خدا یا شانس) در افرادی که بیماری مزمن روانی داشتند مورد بررسی و مطالعه قرار گرفت. نتایج نشان داد که کارکرد ضعیف خانواده با اسناد به شخص به عنوان عامل بیماری مربوط بود، ولی هیچ رابطه‌ای میان کارکرد خانواده و اسنادهای علی به عوامل ژنتیکی، زیست‌شناختی، خدا یا شانس بدست نیامد.

در یک بررسی نیز، توضیح و توجیه و قایع تغییر دهنده زندگی در دانشجویان مورد مطالعه قرار گرفت. اسنادها شامل واسطه‌های علی مذهبی (خدا، شیطان)، عوامل طبیعت‌گرایانه (ویژگیهای شخصیت اصلی) و عوامل فوق طبیعی (تقدیر و شانس) بودند. همانطور که پیش بینی می‌شد اسناد به خدا وقتی ارائه شد که واقعه تغییر دهنده زندگی و دارای پیامد مثبت بود و اسناد به شیطان موقعی مطرح شد که وقایع تغییر دهنده زندگی و دارای پیامد منفی بودند (لاپفر و همکاران، ۱۹۹۶).

ملاحظه تحقیقات خارجی بیان شده و موارد دیگر پژوهشگر را به سمتی سوق می‌دهد که در صدد برمی‌آید تا نقش کوچکی را در پر رنگ کردن خط تحول پژوهشها در قلمرو نقش رفتارهای مذهبی بر سلامت روانی انسان ایفا کند. این علاقمندی به پژوهشهای مذهبی حداقل از چند دلیل پژوهشگر نشأت می‌گیرد:

۱- بنظر میرسد که در استفاده از رهیافتهای مقابله مذهبی، تناسب فرهنگی آن با جامعه از مسایل اساسی است. در فرهنگ ایرانی اسلامی جامعه ما روشهای مختلف مقابله مذهبی وجود دارد که هر یک به سهم خود در کاهش اضطراب و افسردگی و رفع مشکلات مؤثر هستند از جمله آنها می‌توان به دعا و نیایش، صبر و تحمل، عفو و بخشش، رضا و توکل اشاره کرد.

۲- پذیرش جهانی نقش مذهب و رفتارهای مذهبی در حفظ و افزایش سلامت روانی انسان که خود تأیید کننده آیات متعدد قرآن کریم در این زمینه می‌باشد مثلاً ویلیام جمیز معتقد است «ایمان به خدا بدون شک مؤثرترین درمان اضطراب است و فقدان ایمان زنگ خطر است که ناتوانی انسان را در برابر سختیهای زندگی» اعلام می‌کند (عثمان نجاتی، ۱۳۶۷). تبلیش معتقد است، «اضطراب» بی‌معنایی که اضطراب از دست دادن یک مسأله غایبی و تشویش در باره فقدان معنی در زندگی است با از دست دادن گره گاه معنوی روی می‌دهد. موارد فوق، در واقع تأیید کننده آیات قرآن در زمینه نقش مذهب بر سلامت روانی انسان هستند، که ما به موارد متعدد آن در بخشهای بعدی خواهیم پرداخت.

۳- آشنایی با پرسشنامه راهیابی در حوادث و رخدادهای زندگی، بتدریج پژوهشگر را به سمت موضوع «توکل به خدا» سوق می‌دهد. یکی از خرده مقیاسهای این پرسشنامه توکل به خدا را به عنوان روش مقابله مذهبی می‌سنجد. (این پرسشنامه توسط گروه پژوهشهای روان‌شناسی مذهب دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران تهیه شده است). بنابراین، ما در صدد برآمدیم تا ببینیم آیا «توکل به خدا» به عنوان یک رهبافت مقابله مذهبی می‌تواند در کاهش

اضطراب و افسردگی دانش آموزان نقش داشته باشد. اما چون توکل به خدا در کنار رهیافتهای مقابله‌ای دیگر معنا می‌یابد و روش درست ایجاب می‌کند که در مورد رخدادهای مهم زندگی با رهیافتهای دیگر مقایسه شود، غیر از توکل، که (نظر ویژه‌ای بدان معطوف است) چهار محور دیگر را نیز در نظر می‌گیریم، ولی به دلیل اهمیت موضوع توکل در این تحقیق، بیشتر به این مورد می‌پردازیم.

هدف پژوهش

هدف کلی پژوهش، بررسی رابطه رهیافت مقابله‌ای و نگرشی توکل به خدا با اضطراب و افسردگی در دانش آموزان تیزهوش و عادی مقطع دبیرستان می‌باشد. بررسی رابطه رهیافتهای مقابله‌ای و نگرشی دیگر (تفویضی، شخصی، اجتماعی و طبیعتی) با اضطراب و افسردگی در دانش آموزان تیزهوش و عادی از اهداف دیگر این پژوهش است.

بیان مسأله

اضطراب و افسردگی دو مشکل عمده روان‌شناختی هستند که صرف‌نظر از شدت آن در تمام افراد انسانی ملاحظه می‌شوند. اضطراب به عنوان بخشی از زندگی هر انسان، یکی از مؤلفه‌های ساختار شخصیت او را تشکیل می‌دهد و پاسخی سازش یافته تلقی می‌شود، همچنین، همه ما در قلمرو زندگی بهنجار، حالات و احساسهایی از افسردگی را تجربه می‌کنیم (دادستان، ۱۳۷۶). ولی جنبه مرضی اضطراب و افسردگی وقتی مطرح می‌شود که این مشکلات از سطح زندگی بهنجار فراتر می‌روند، اضطراب و افسردگی - هم در سطح بهنجار و هم در سطح مرضی - در تمام دانش آموزان اعم از تیزهوش و عادی ملاحظه می‌شوند. تحقیقات انجام شده در رابطه با میزان اضطراب و افسردگی دانش آموزان تیزهوش نتایج متفاوتی ارائه می‌دهد. در تحقیقی که توسط کیلیان^۱ (۱۹۸۳) انجام شد نشان داد که میزان اضطراب دانش آموزان تیزهوش پایین‌تر از دانش آموزان عادی است (کیلیان، ۱۹۸۳، به نقل از فتحی آشتیانی، ۱۳۷۴). در تحقیقی دیگر، لام‌مارک (۱۹۸۸) به این نتیجه دست یافت که هیچ تفاوت معنی‌داری میان کودکان تیزهوش و عادی در اضطراب و افسردگی و ویژگیهای شخصیتی ملاحظه نمی‌شود. با وجود اینکه افراد تیزهوش، از توانایی تحصیلی بالاتری برخوردارند ولی بنظر می‌رسد که توانایی تحصیلی فرد، برای رفع اضطراب و افسردگی کفایت نمی‌کند، چون بسیاری از دانش

آموزانی که از استعداد تحصیلی فوق‌العاده‌ای برخوردارند، اغلب دچار تشویش روانی و ناسازگای اجتماعی نیز هستند. (کاظمی حقیقی، ۱۳۷۷).

مسئله دیگر این است که افراد تیزهوش از همان سالهای اولیه دوره دبستان خود را به عنوان فردی متفاوت درک می‌کنند که این ادراک، موجب خودانگاره منفی می‌شود (کارول، ۱۹۴۰، هالینگورث^۱، ۱۹۴۲، هان^۲ و هاویگهرست^۳، ۱۹۶۱؛ به نقل از گروس، ۱۹۹۳). به تبع این خودانگاره منفی مشکلات متعددی ایجاد می‌شود که استفاده از رهیافتهای مقابله‌ای را ضروری می‌سازند. در این خصوص، می‌توان از رهیافتهای مقابله مذهبی نیز استفاده کرد.

بنظر می‌رسد که یکی از رهیافتهای مقابله مذهبی «توکل به خدا» باشد زیرا در توکل به خدا انسان از طریق واگذاری امور به خداوند و اسناد حوادث و اتفاقات به او، کنترل ثانویه بدست می‌آورد. این کنترل در افراد غیر متوکل دیده نمی‌شود. (غباری، ۱۳۷۷) اگر بپذیریم که توکل به خدا یک رهیافت مقابله مذهبی است می‌توان از آن در کاهش بسیاری از مشکلات روانی مانند اضطراب و افسردگی استفاده کرد. با توجه به این امر، مسئله اصلی آن است که بتوانیم رابطه بین «توکل به خدا» با «اضطراب» و «افسردگی» را در دانش آموزان تیزهوش و عادی بررسی کنیم. اما چون افراد از رهیافتهای مقابله‌ای دیگر نیز استفاده می‌کنند بنابراین، توکل به خدا در کنار سایر رهیافتهای مقابله‌ای مورد مطالعه قرار می‌گیرد. بر این اساس، علاوه بر توکل به خدا، رابطه رهیافتهای مقابله‌ای دیگر (تفویضی، شخصی، اجتماعی و طبیعتی) با اضطراب و افسردگی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

اهمیت مسئله

چنانکه گفتیم، دانش آموزان در طول تحصیل خود، در جاتی از اضطراب و افسردگی را از خود نشان می‌دهند و این امر ضرورت استفاده از رهیافتهای مقابله‌ای را محقق می‌سازد. آنچه در روشهای مقابله‌ای حایز اهمیت است آنست که این روشها برای ایجاد حداکثر کارآمدی باید با الگوهای فرهنگی جامعه مطابقت داشته باشند. در فرهنگ اسلامی جامعه ما نیز روشهای مختلفی برای مقابله وجود دارد که از بین آنها می‌توان به روشهای مقابله مذهبی نظیر صبر و رضا، توکل، تسلیم و غیره اشاره کرد. چنین بنظر میرسد که استفاده از این روشها بدلیل برخورداری از زمینه فرهنگی و اعتقادی مناسبتر باشد، و مطالعه تأثیر آنها بر کاهش اضطراب و افسردگی در دانش آموزان حایز اهمیت است. پیش فرض ما آن است که توکل به خدا تا حدی به عنوان یک

روش درمانگری مذهبی است، زیرا توکل باعث ایجاد آرامش در انسان شده و ترس و حزن او را کاهش می‌دهد. شواهد مذهبی نیز که از آیات و روایات برگرفته شده‌اند مؤید نقش روان درمانگری توکل به خدا است. در آیات قرآن کریم و روایات ائمه اطهار، توکل جزو ارکان ایمان مطرح شده است که از آن جمله می‌توان موارد زیر را بیان کرد.

«خدای یکتاست که جز او خدایی نیست و اهل ایمان باید در جمیع امور بر خدا توکل کنند» (تغابن، ۱۴).

ایمان به خدا نیز که توکل از ارکان آن است، نقش عمده‌ای در کاهش حزن و اندوه و ترس دارد، آیات قرآن بیانگر این نکته هستند:

«آگاه باشید که با یاد خدا دلها آرام می‌گیرد» (رعد، آیه ۲۸)

«آنان که گفتند الله پروردگار ماست و سپس استقامت کردند، نه ترسی بر آنان است و نه غمی دارند» (احقاف، آیه ۱۳).

«خداست که آرامش را بر دل‌های مؤمنان نازل کرد تا ایمانشان زیاد شود» (فتح، آیه ۴).

با توجه به موارد بالا، می‌توان به این نتیجه دست یافت که چون «ایمان» به انسان آرامش می‌بخشد و ترس و حزن او را کاهش می‌دهد، پس «توکل» نیز که جزو ارکان ایمان است می‌تواند نقش عمده‌ای را در کاهش مشکلات روانی داشته باشد. بنابراین، اهمیت این تحقیق در این است که ببینیم آیا میتوان از توکل به خدا به عنوان یک روش درمانگری اضطراب و افسردگی برای دانش آموزان دبیرستانی (تیزهوش و عادی) استفاده کرد؟ در صورت وجود رابطه‌ای منفی بین «اضطراب» و «توکل» روانشناسان می‌توانند توکل را در افراد مضطرب بالا برند و از این طریق موجب کاهش اضطراب در آنان شوند. اگر نتایج تحقیق نشان داد که ارتباط و همبستگی منفی بین توکل به خدا و افسردگی وجود دارد، از این یافته هم در جهت تأمین بهداشت روانی می‌توان استفاده کرد و بعنوان پیشگیری از افسردگی، توکل را در افراد پرورش داد و هم بعنوان روش درمانی برای افراد با افسردگی متوسط از آن استفاده نمود.

سؤالات پژوهش

- ۱- چه رابطه‌ای بین توکل به خدا با اضطراب در دانش آموزان تیزهوش و عادی وجود دارد؟
- ۲- چه رابطه‌ای بین توکل به خدا با افسردگی در دانش آموزان تیزهوش و عادی وجود دارد؟

متغیرهای مورد بررسی

متغیرهای اصلی این تحقیق عبارتند از: توکل به خدا، اضطراب و افسردگی، نوع دانش آموز (تیزهوش و عادی). جنسیت.

در این پژوهش توکل به خدا متغیر پیش‌بین و اضطراب و افسردگی متغیرهای ملاک می‌باشند تیزهوش و عادی بودن و جنسیت نیز متغیر تعدیل‌کننده می‌باشند.

علاوه بر توکل به خدا که در دو محور «اقدام» و «اسناد» سنجیده می‌شود متغیرهای دیگری مورد بررسی قرار می‌گیرند که رابطه آنها با همدیگر و با اضطراب و افسردگی گزارش می‌گردد این متغیرها عبارتند از:

- ۱- متغیرهای بُعد اقدام (شخصی - اجتماعی - طبیعتی - تفویضی - توکلی)
- ۲- متغیرهای بُعد اسناد (شخصی - اجتماعی - طبیعتی - تفویضی - توکلی)
- ۳- متغیرهای بُعد احساسی (امیدواری در مقابل ناامیدی، صبر و تحمل در مقابل اعتراض و عصبان و آرامش در مقابل اضطراب).

تعاریف متغیرهای پژوهش

الف - توکل به خدا

توکل به خدا عبارت است از رابطه‌ای که فرد با خداوند دارد و این ارتباط مبتنی است بر اعتقادی که انسان به قدرت، حکمت، شفقت و رأفت خداوند دارد. این اعتقاد در شخص حالتی را بوجود می‌آورد که موجب می‌شود فرد در تمام حالات و سکنات خویش حضور پروردگار را در نظر گیرد و در اثر این حضور آرامشی در دلش ایجاد می‌شود که با وقوع حوادث سخت دچار شک و تردید نمی‌گردد و کارهایی را که مدیریت و برنامه ریزی آنها خارج از تدبیر اوست به خداوند واگذار می‌کند (غباری ۱۳۷۷).

در این تحقیق، «توکل» عبارت است از نمراتی که از طریق استفاده از «مقیاس شاخص توکل» در پرسشنامه «راهیابی در حوادث و رخداد‌های زندگی» بدست می‌آید. این مقیاس توسط گروه پژوهش‌های روان‌شناسی مذهب دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، تهیه شده است.

در پرسشنامه راهیابی، توکل به خدا در دو بعد «اقدام عملی» فرد و «اسناد» سنجیده می‌شود و متغیرهای دیگری نیز اندازه‌گیری می‌شوند که به تعریف آنها می‌پردازیم:

اول- متغیرهای بعد اقدام

این متغیرها قسمتی از پرسشنامه راهیابی را شامل می‌شوند که اقدام عملی فرد را در برخورد با موقعیت نشان می‌دهند و عبارتند از:

۱- اقدام شخصی: اقدام عملی خود فرد را در مواجهه با موقعیت نشان می‌دهد. مثلاً در موقعیتی که یکی از والدین دانش‌آموز در مقابل بیماری مورد عمل جراحی قرار می‌گیرند و دانش‌آموز تمام تلاش خود را برای بهبودی وی انجام می‌دهد.

۲- اقدام اجتماعی: در این محور اقدام فرد برای از بین بردن موانع با کمک خواستن از دیگران مشخص می‌شود. مثلاً دانش‌آموز موقع بیماری والدین، از پزشکان کمک می‌طلبد. یا وقتی که زمین لرزه‌ای رخ می‌دهد و خانواده او زیر آوار می‌مانند او نیروهای امداد را خبر می‌کند.

۳- اقدام طبیعی: در این محور واگذاری امور به نیروهای طبیعی مورد اندازه‌گیری قرار می‌گیرد. فردی که در محور اقدام طبیعی، نمره بالا می‌آورد، امور را به گذشت زمان و بخت و اقبال واگذار می‌کند. مثلاً دانش‌آموز ممکن است برای موفقیت در کنکور به بخت و اقبال خود روی بیاورد.

۴- اقدام تفویضی: فردی که در برخورد با موقعیت از خداوند کمک می‌خواهد ولی حالت منفعلانه به خود می‌گیرد و دست از تلاش و کوشش برمی‌دارد. مثال: دانش‌آموزی که برای موفقیت در کنکور به درگاه الهی نذر و نیاز می‌کند و دست از تلاش برمی‌دارد.

۵- اقدام توکلی: فردی که در مواجهه با موفقیت از خداوند کمک می‌خواهد ولی خود نیز تا حد توان تلاش و کوشش می‌پردازد و حالت فعال به خود می‌گیرد. مثلاً دانش‌آموز برای موفقیت در کنکور نهایت تلاش خود را می‌کند و در عین حال از خداوند نیز یاری و کمک می‌طلبد.

دوم- متغیرهای بُعد اسناد

۱- اسناد شخصی: در این محور نسبت دادن رویدادها به خود فرد سنجیده می‌شود.

مثال: فردی که موفقیت در کنکور را به تلاش شخصی خود نسبت می‌دهد.

۲- اسناد اجتماعی: منظور از آن نسبت دادن یا اسناد رویداد به افراد دیگر (اعم از پزشک، معلم و...) است مثلاً فردی که نتیجه برنامه درمانی را به پزشکان متخصص نسبت می‌دهد این نوع اسناد را بکار می‌برد.

۳- اسناد طبیعی: منظور از این نوع اسناد، نسبت دادن به واقعه یا رویداد به عوامل طبیعی است. مثلاً فردی که نتیجه عمل جراحی را به فعالیت سیستم ایمنی بدن در برابر بیماری نسبت

می‌دهد.

۴- اسناد تفویضی: نوعی از اسناد که فرد واقعه یا رویداد را به خواست و مشیت الهی نسبت می‌دهد و حالتی منفعل دارد. مثال: «خواست و مشیت الهی این‌گونه مقدر نموده است».

۵- اسناد توکلی: فرد واقعه را به خدا نسبت می‌دهد و در عین حال از کوشش و تلاش نیز باز نمی‌ایستد. مثلاً فردی که برای موفقیت در رشته تحصیلی، تلاش خود را افزایش می‌دهد و نتیجه را به خداوند نسبت می‌دهد.

سوم- متغیرهای بُعد احساسی

۱- امیدواری در مقابل ناامیدی: پیش‌بینی و انتظار حوادث و رویدادهای مطلوب در آینده. در این آزمون به عنوان یک محور حالاتی است که از طریق گزارش شخصی دانش‌آموزان سنجیده می‌شود.

۲- آرامش در مقابل اضطراب: حالت آرامش و راحتی یا برعکس اضطراب که بدن‌بال نوع اقدام و اسناد پیش می‌آید. مثلاً «فردی که واقعه را به خدا نسبت می‌دهد احساس آرامش می‌کند».

۳- صبر و تحمل در مقابل اعتراض و عصیان: بردباری و صبر و تحمل فرد یا برعکس شتابزدگی و بی‌صبری او در برخورد با موقعیت، که با نوع اقدام و اسناد در ارتباط می‌باشد.

ب- اضطراب

«اضطراب» یک احساس منتشر بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم دلوایسی است که با یک یا چند احساس جسمی همراه می‌گردد (پورافکاری، ۱۳۷۳). یا اضطراب احساس رنج‌آوری است که با یک موقعیت ضربه‌آمیز کنونی یا با انتظار خطری که به یک شیء نامعین وابسته است، مربوط می‌شود (دادستان، ۱۳۷۶). در این تحقیق، اضطراب از طریق اجرای «آزمون اشپلیبرگر»^۵ در دو گروه (دختر و پسر) تیزهوش و عادی سنجیده می‌شود.

ج- افسردگی

حالت روانی ناخوش که با دلزدگی، یأس و خستگی‌پذیری مشخص می‌شود و غالباً با اضطراب شدید همراه است (منصور، ۱۳۶۵). در این تحقیق افسردگی به عنوان متغیری تعریف می‌شود که «با سیاهه افسردگی بک»^۶ BDI^۶ سنجیده می‌شود.

توکل به خدا و تعاریف آن در منابع اسلامی

اضطراب و افسردگی از جمله مشکلات روانی می‌باشند که کم و بیش در تمام جوامع شایع

هستند. برای درمان این مشکلات نیز روشهای درمانگری مختلف گسترش یافته‌اند. صرف‌نظر از روشهای روانپزشکی در قلمرو اضطراب و افسردگی و استفاده از روشهای «دارو درمانگری» می‌توان انواع روشهای روان‌شناختی را مطرح ساخت که متأثر از نظریه‌های روان‌شناسی نظیر رفتارگرایی، شناخت‌گرایی، انسان‌گرایی، روان‌تحلیل‌گری و معنادارمانگری و نیز روشهای درمانگری مذهبی می‌باشند.

توکل به خدا یکی از روشهای درمانگری مذهبی است. شواهد مذهبی مبین آن است که توکل به خدا نه تنها در دادن جرأت، افزایش اعتماد به نفس و میزان ریسک‌پذیری افراد مؤثر است بلکه در کاهش اضطراب و افسردگی و درمان بسیاری از وسواسهای فکری روش‌ناشد و کارا است (غباری، ۱۳۷۷). بنابراین، مانع‌زدایی از مفهوم در قلمرو مذهبی می‌پردازیم تا بتوانیم در ادامه تحقیق با استفاده از داده‌های علمی به تقویت جنبه مذهبی پردازیم.

«توکل» یکی از مفاهیم مذهبی است که همچون سایر مفاهیم، تعاریف متعددی از آن به عمل آمده است. تنوع تعاریف در باب توکل را می‌توان به موضع‌گیریهای متفاوت طرفداران هر یک از قطبهای فعالیت مذهبی نسبت داد. اما علیرغم وجود درجاتی از تفاوت، می‌توان گفت که تعاریف توکل وجوه اشتراک فراوانی با هم دارند. در سطور بعدی، تعاریف متعدد از توکل به خدا ارائه می‌شود و بعد به بررسی و نقد این تعاریف خواهیم پرداخت.

ملاحمد نراقی در «معراج السعادة» توکل را چنین تعریف می‌کند: «اعتماد کردن و مطمئن بودن دل بنده در جمیع امور خود به خدا و حواله کردن همه کارهای خود به پروردگار و بیزار شدن از هر حول و قوه، و تکیه بر حول و قوه الهی کردن است و حصول این صفت شریفه موقوف است بر اعتقاد جازم به اینکه هر چه در کارخانه هستی روی می‌دهد همه از جانب پروردگار است و هیچکس را جز او قدرت بر امری نیست مگر به واسطه او و تمام علم و قدرت بر کفایت امور بندگان از برای اوست و غایت رحمت و عطوفت و مهربانی به هر فرد از بندگان خود را دارد... پس کسی که این اعتقاد را داشته باشد البته دل او اعتماد به خدا می‌دارد و بس و التفات به غیر نمی‌کند حتی در امور ملتفت به خود نیز نمی‌باشد و کسی که این حالت را نیابد یا یقین او سست است یا دل او ضعیف و مرض بر او مستولی می‌باشد و به سبب غلبه اوهام، مضطرب و لرزان است پس توکل تمام نمی‌شود مگر به قوت یقین و قوت نفس هر دو، با این دو، سکون دل و اطمینان آن حاصل می‌گردد (نراقی، ۱۳۶۲).

غزالی در «کیمیای سعادت» توکل را حالتی از احوال دل می‌داند که خود ثمره ایمان است به

توحید و کمال لطف، معنی این حالت اعتماد دل است بر وکیل و استوار داشتن وی، تا انسان دل در روزی نبندد و به سبب به خلل شدن اسباب ظاهر شکسته دل نشود بلکه بر خداوند اعتماد کند که روزی به وی می‌رساند. از نظر غزالی قوت یقین و قوت دل هر دو برای توکل لازم هستند تا آرامش و اعتماد تمام حاصل شود و اضطراب بر طرف گردد. اگر این آرامش و اعتماد حاصل نشود توکل وجود نخواهد داشت زیرا معنای آن اعتماد دل است به خدا در کارها» (غزالی، ۱۳۶۶).

خواجه نصیرالدین طوسی در «اخلاق ناصری» توکل را چنین تعریف می‌کند:
«توکل آن است که حوالت آن با قدرت و کفایت بشری نبود و رأی و رؤیت خلق را مجال تصرفی در آن صورت نبندد. زیاده و نقصان و تأخیر و تعجیل نطلبد و خلاف آنچه باشد میل نکند» (طوسی، ۱۳۶۰، ص ۱۱۶).

شیخ طبرسی در تفسیر مجمع‌البیان تعریفی از توکل ارائه می‌دهد که در آن انسان کارها و امور خود را به خدا واگذار می‌کند و به حسن تدبیر خداوند در مورد خودش اعتماد کامل دارد (طبرسی، ۱۳۵۹).

شیخ طوسی نیز در البیان معتقد است که توکل تفویض امور به حق می‌باشد. از نظر وی وکیل به معنای حفیظ و ولی است و اصل آن قیام نمودن به امری به تدبیر و آگاهی است (صدر حاج سید جوادی و همکاران، ۱۳۶۶).

خواجه عبدالله انصاری در «منازل السائرین» توکل را به این صورت تعریف می‌کند:
«توکل یعنی اینکه انسان کارهای خود را به خداوند حکیم بسپارد و از هر چه در دست مردمان است قطع امید کند یعنی فقط به لطف خداوند امیدوار باشد» (صدر حاج سید جوادی و همکاران، ۱۳۶۶).


محمی‌الدین بن عربی در تعریف توکل می‌گوید:
توکل اعتماد قلب بر خداوند متعال است طوری که انسان در صورت فقدان اسباب ظاهری عالم در رسیدن به هدف به اضطراب دچار نمی‌شود و اگر اضطراب بر او مستولی شود چنین فردی متوکل نیست (الندوی، ۱۳۷۴).

از دیدگاه استاد شهید مطهری (۱۳۶۰) توکل تضمینی الهی برای کسی است که حامی و پشتیبان حق است. یعنی اگر راه خدا بروید از نوعی حمایت الهی برخوردار خواهید شد.
سرانجام غباری (۱۳۷۷) در یک جمع‌بندی از کلیه تعاریف عنوان شده، تعریف دیگری از

توکل به خدا ارائه می‌دهد که در آن :

«توکل عبارت است از رابطه‌ای که فرد با خداوند دارد و این ارتباط بر اساس اعتقادی است که انسان به قدرت، حکمت، رأفت و شفقت خداوند دارد. این اعتقاد حالتی را در شخص بوجود می‌آورد که موجب می‌شود فرد در تمام حالات و سکنات خویش حضور پروردگار را در نظر گرفته و در اثر این حضور آرامشی در دلش ایجاد می‌شود که با پدید آمدن حوادث سخت و صعب در زندگی دچار شک و تردید نمی‌شود و کارهایی را که مدیریت و برنامه‌ریزی آنها خارج از تدبیر اوست به خداوند واگذار می‌کند. به عبارت بهتر فرد متوکل ضمن استفاده از اسباب و علل مادی و غیر مادی، توفیق رسیدن به نتیجه را مشروط به خواست و مشیت الهی می‌داند و ضمن اسناد امور و اتفاقات جهان به خواست پروردگار، برای حصول نتیجه به او تکیه نموده و اطمینان دارد که خداوند او را در رسیدن به مطلوب یاری خواهد کرد.»

یادداشت‌ها:

- 
- 1- Stress
 - 2- Killian
 - 3- Carrol
 - 4- Hallingworth
 - 5- Hann
 - 6- Havighurst
 - 7- Spielberg
 - 8- Beck Depression Inventory (BDI)

شوروشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی