

# طرح تهیه مقیاس اندازه گیری توکل به خدا

باقر غباری بناب\*

## معنای توکل

توکل عبارت است از معطوف نمودن توجه از مخلوقات به خالق یکتا، اعتقاد به تصرف حکیمانه او در امور جهان و اعتماد و اطمینان قلبی به لطف مستمر خداوند در هدایت و راهنمایی بشر در کلیه امور، اسناد کلیه تغییرات و تحولات در جهان به خواست و مشیت او، ایجاد اطمینان قلبی و آرامش فکری ناشی از این اعتقاد و واگذاری امور زندگی به اراده و خواست او.

شخص متوکل در تمام کارهایش بر خداوند متعال اعتماد نموده و دل به او می سپارد. در اثر این اعتماد و اطمینان قلبی در دل فرد متوکل، آرامشی ایجاد می گردد که در اثر حوادث زندگی دچار تزلزل و شکست و تردید نمی گردد. با اینکه شخص متوکل از هر چه غیر خداست نظر و امیدش را برداشته و ذهن او معطوف و متوجه خداوند یکتاست، اما ایجاد این حالت به هیچ وجه منجر به عدم استفاده از وسایل ظاهری برای رسیدن به مطلوب نمی گردد، بلکه امید و اعتماد او به خداوند متعال و فضل اوست نه به اسباب و وسایل ظاهری. انسان متوکل در عین اینکه از اسباب و وسایل زندگی در رسیدن به هدف استفاده می کند، بر این باور است که خداوند متعال، مطلوب او را یا از طریق وسایل ظاهری و یا از طریق دیگری که او تصورش را نمی کند به او خواهد داد.

توکل به خداوند متعال در رهبری و تصمیم گیری بسیاری از افراد تأثیر شایان توجه داشته و به آنان جرأت تصمیم گیری عطا نموده است از آن جمله حضرت موسی (شعراء، آیات ۹۲-۶۲)، حضرت شعیب (هود، آیات ۸۸-۸۷)، حضرت محمد ﷺ (آل عمران، ۱۷۶-۱۷۲، هود، ۱۲۳-۱۲۲)، یاران نزدیک حضرت موسی (مائده، آیات ۲۳-۲۲)، حضرت

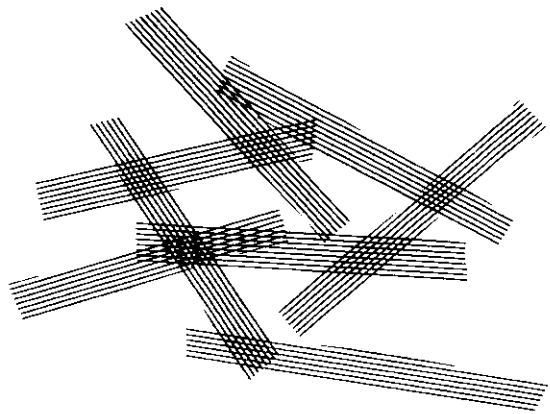
هود (هود، آیات ۵۶-۵۰)، حضرت شعیب (اعراف، ۸۹-۸۸)، حضرت ایوب (یوسف، ۶۸-۶۲) و پیامبران اقوام عاد و ثمود (ابراهیم، آیات ۱۲-۸) بوده اند.

حضرت ابراهیم علیه السلام به عنوان فردی متوکل که در شدیدترین شرایط به غیر از خدا دل نبست، توصیف شده است. فیض کاشانی (۱۰۹۱) در این مورد چنین آورده است که در حین افکندن حضرت ابراهیم به آتش، حضرت جبرئیل علیه السلام به سراغ او می آید و به او می گوید: آیا حاجتی داری؟ حضرت ابراهیم در پاسخ می گوید: من از تو هیچ درخواستی ندارم. این عدم ابراز نیاز به حضرت جبرئیل به خاطر این بود که به عهد خود که قبلاً گفته بود: «حَسْبِيَ اللَّهُ وَ نِعْمَ الْوَكِيلُ» وفا کند و خداوند متعال به حالت تحسین بر ابراهیم در قرآن مجید می فرماید: «وَ اِبْرَاهِيمَ الَّذِي وَفَّى» و ابراهیم وفا کردار است<sup>(۱)</sup>. در توضیح این مطلب فیض کاشانی می نویسد که حضرت ابراهیم علیه السلام قبل از اینکه بالای منجیق قرار گیرد چنین گفت: خداوند در دادرسی و کمک رساندن برایم کافی است و او بهترین وکیل می باشد. لذا نمی خواست حتی از حضرت جبرئیل هم کمک بخواند. او وجود هر نوع واسطه ای را بین خود و خداوند متعال رد کرد تا در عمل ثابت کند که بر قول خود استوار است.

حضرت رسول صلی الله علیه و آله و سلم اصحاب و یاران خود را به توکل به

\* دکتر باقر غباری بناب، استادیار و عضو هیأت علمی دانشکده روان شناسی و علوم

تربیتی دانشگاه تهران.



## 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.

روانشناختی برطرف نماید و راه را برای تحقیقات بعدی در این زمینه بگشاید.

### 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 نماید. یکی از تئوریها در این زمینه، نظریه ادراک کنترل اولیه<sup>(۲)</sup> و ثانویه<sup>(۳)</sup> است (راتبام<sup>(۴)</sup>، ویسز<sup>(۵)</sup> و اسنایدر<sup>(۶)</sup>، ۱۹۸۲ بند (۷) و ویسز، ۱۹۸۸). تحقیقات این پژوهشگران دال بر این است که افراد زمانی که فکر می‌کنند خودشان می‌توانند اوضاع و احوال و نتیجه عمل خود را کنترل کنند و ابتکار عمل را به دست گیرند؛ یعنی، شرایط را در جهت اهداف و تمایلات خود تغییر دهند، احساس آزادی و اختیار نموده و برای فعالیت برانگیخته می‌شوند. افرادی که این نوع کنترل واقعی و اولیه را در اتفاقات زندگی نداشته باشند، زمانی احساس خوش به آنها دست می‌دهد که احساس کنترل ثانویه در آنها ایجاد شده باشد و الاً احساس درماندگی آموخته شده می‌نمایند. احساس کنترل ثانویه به اعتقاد این پژوهشگران به صورت زیر ظهور و بروز می‌کند:

### ۱- کنترل نیابتی:<sup>(۸)</sup>

در این روش، افراد شرایط و اوضاع و احوال را مورد بررسی قرار می‌دهند تا ببینند چه کسی کنترل اوضاع و شرایط را در دست دارد و به نحو مؤثری خود را با آن فرد هماهنگ و هم جهت می‌کنند. این افراد از این جهت احساس شایستگی و

خداوند متعال ترغیب و تحریض می‌نموده و در این مورد احادیث زیادی از ایشان نقل شده است که به چند مورد از آنها اشاره می‌کنیم:

۱- اگر شما واقعاً و آن طور که شایسته است به خداوند متعال توکل نمائید، خداوند روزی شما را تضمین خواهد نمود. همان طوری که روزی پرندگان را تضمین نموده است که صبحگاهان گرسنه بر می‌خیزند و شبانگاهان باشکم سیر به لانه و کاشانه بر می‌گردند.

۲- کسی که به خداوند متعال امید بیند و از دیگران دل ببرد، خداوند متعال تمام مخارج او را به عهده می‌گیرد و روزی او را از جایی که فکرش را نمی‌کند می‌رساند و کسی که دل بر دنیا بندد، خداوند او را به امید دنیا وا می‌گذارد (فیض کاشانی، ۱۰۹۱).

ائمه اطهار علیهم‌السلام نیز شیعیان خود را برای توکل به خداوند متعال تشویق می‌نموده‌اند که برای رعایت اختصار به حدیثی از حضرت امام صادق علیه‌السلام اکتفا می‌کنیم. حضرت فرمودند: «إِنَّ الْغِنَى وَالْعَزَّيْبُولَانَ فَإِذَا ظَفَرًا بِمَوْضِعِ التَّوَكُّلِ أَوْطَأْنَا» توانگری و عزت همیشه در گردش می‌باشند و زمانی که جایگاه توکل را پیدا نمودند در آنجا سکنی می‌گزینند (فیض کاشانی ۱۰۹۱). حضرت با ذکر این حدیث به فواید فردی، اجتماعی و اقتصادی توکل اشاره نموده و آن را باعث غنی شدن و بدست آوردن عزت و سربلندی در پیش مردم قلمداد کرده‌اند. در قرآن کریم به قدری مقام افراد متوکل بالا رفته است که خداوند خود را دوست و حبيب افراد متوکل قلمداد نموده و فرموده است: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ»<sup>(۱)</sup>، خداوند افراد متوکل را دوست می‌دارد.

در مورد مفهومی بدین غناء و با این همه فواید که در فرهنگ دینی ما نقل شده است و گزارش‌های موردی افراد چه به صورت شرح حال نویسی و یا گزارشات شخصی هیچ گونه تحقیق تجربی و میدانی صورت نگرفته است. لذا تحقیق حاضر در صدد آن است که این خلاء را در تحقیقات

۱- آل عمران: ۱۵۹

2 - Primary Control

3 - Secondary Control

4 - Roth baum

5 - Weisz

6 - Snyder

7 - Band

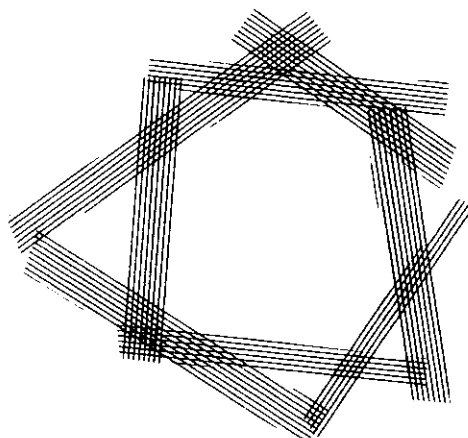
8 - Vicarious control

قدرت می‌کنند که فکر می‌کنند در طرف فرد قوی هستند و به تبع قدرت آن فرد اینها نیز قدرت به دست خواهند آورد. اینها، فرد قدرتمند و با نفوذ را تشویق می‌کنند که دست به کارهایی بزند که به سودشان تمام شود و از این طریق احساس کنترل بر اوضاع و شرایط می‌نمایند. به عبارت دیگر، 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.

## ۲- کنترل تفسیری:<sup>(۱)</sup>

افرادی که از این روش استفاده می‌کنند سعی بر این دارند که شرایط غیر قابل کنترل را تعبیر و تفسیر نموده و آن را برای خود معنی نمایند. این افراد سعی بر این دارند که بفهمند چگونه و چرا اتفاق ویژه‌ای رخ داده است و با تعبیر و تفسیر این پدیده‌ها و دادن معنا به آن، احساس کنترل بر اوضاع و احوال نموده و از تلخی حادثه بدین نحو می‌کاهند. 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 دلبدش «مُسْكِنَةُ الْفُؤَادِ عِنْدَ فَقْدِ الْأَجْبَةِ وَ الْأَوْلَادِ» را می‌نویسد و دکتر ویکتور فرانکل (۱۹۵۸) نظریه معنی‌درمانی را پس از دستگیری و از دست دادن تمامی عزیزانش در اردوگاه‌های کاری آلمان نازی ارائه دهد.

پژوهشگران (راتبام، ویسز و اسنایدر، ۱۹۸۲) معتقدند که افراد سالم هم از کنترل اولیه استفاده می‌کنند و هم از کنترل‌های ثانویه و بدین وسیله از احساس درماندگی به دور مانده و همیشه امیدواری خود را به آینده حفظ می‌نمایند. به نظر می‌رسد این تحقیقات به «توکل» ارتباط پیدا می‌کنند، چون در توکل نیز 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 پشتش 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 آمد با دید عارفانه به آن نگرسته و آنرا خیر تلقی می‌کند خداوند در قرآن می‌فرماید:

«وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ»<sup>(۲)</sup> و 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 می‌باشد و خدا (خیر شما را) می‌داند در حالیکه شما (خیر و صلاح خود را) نمی‌دانید.

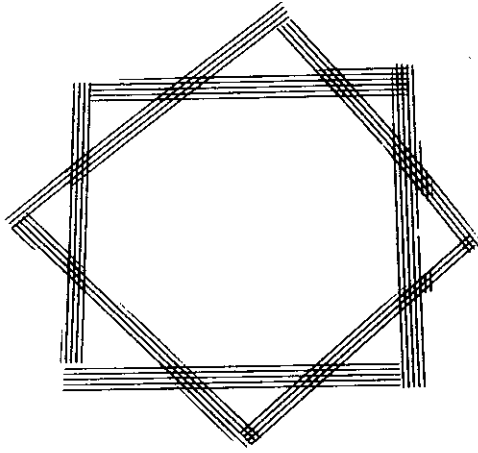
هر چند که از پیشینه موجود در زمینه‌های کنترل و مهار اولیه و کنترل‌های ثانویه می‌توان استفاده نمود، ولی به طور اخص، همان طور که قبلاً نیز اشاره شد پژوهش تجربی و میدانی در حیطه توکل به خداوند متعال سابقه‌ای ندارد، لذا پژوهشگران این مهم را به عهده گرفته‌اند.

### 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 بهداشت فردی و اجتماعی تهیه می‌شود. هدفهای فرعی دیگری نیز در این تحقیق مد نظر است که عبارتند از:

۱- جستجوی موقعیت‌ها و فعالیت‌هایی که پدیده توکل در آنها به ظهور می‌رسد؛ مثلاً، موقعیت‌های سخت زندگی که راه‌های معمولی حل مشکل در دسترس نیست و انسان به جای نومی، دست به دامن پروردگار جهانیان می‌شود و از او استمداد می‌طلبد و یا موقعیت‌های تصمیم‌گیری که فرد از نتیجه تصمیم خود مطلع نیست ولی با یاری خواستن از

1 - Interpretive control



خداوند متعال و کوشش به قدرِ وسع و طاقتش خود را از شک و تردید رها می‌سازد و با توکل بر خداوند متعال در شرایط حساس، قاطعانه تصمیم می‌گیرد.

این شرایط، اساساً با توجه به نتایج تحقیق روشن خواهد شد و حدسیات ما در مورد شرایط احتمالی، فعلاً مبتنی بر مطالعات موردی است که از طریق مصاحبه‌ها به دست آمده است.

۲- بررسی تأثیر توکل در کاهش اضطراب و افسردگی در دانشجویان.

### شیوه جمع‌آوری داده‌های مقدماتی و تهیه

#### مقدماتی ابعاد توکل

در مرحله اول برای پی‌بردن به گستره توکل و رفتارهای متوکلانه، آیات قرآنی در این زمینه از روی «المعجم المفهرش» استخراج شده و سپس تفسیر این آیات براساس تفسیر المیزان (علامه طباطبایی، ۱۳۹۳ هـ.ق) و تفسیر یوسف علی (۱۹۸۳) استخراج گردید. سپس برای روشن‌تر شدن معنای آیات و نشان دادن موقعیت‌های مربوط به رفتار متوکلانه در رفتار مسلمانان، احادیث مربوط به توکل استخراج شده و در کنار آیات قرآنی مورد مطالعه و استفاده قرار گرفت.<sup>(۱)</sup>

در مرحله دوم با افراد متوکلی که متشکل از فضلاء و اساتید حوزه و دانشگاه بودند مصاحبه‌هایی به عمل آمد تا مشخص شود که ابعاد رفتار متوکلانه چه هستند. در کنار مصاحبه با افراد متوکل، پژوهشگران از داستان‌های تکمیل کردنی نیز استفاده نموده‌اند تا با حساسیت زیاده‌تر، کیفیت و کمیت رفتارهای متوکلانه را در رفتارها، حالات و ادراکات مصاحبه‌شوندگان متبلور سازند. حاصل بررسی‌های مقدماتی بسیار مفید بوده و به پژوهشگران کمک نموده که ابعاد مختلف رفتارهای متوکلانه‌ای را کشف نمایند که در ساختن پرسشنامه از آنها استفاده شود. ابعاد کشف شده تاکنون به قرار زیر می‌باشند:

۱- اعتماد داشتن به حکمت مطلقه خداوند متعال و عدم اعتراض به افعال و مشیت او (آیات ۶۵ الی ۸۲ از سوره کهف و مصاحبه‌های انجام شده).

۲- اسناد امور و اتفاقات زندگی به خداوند متعال (احزاب، آیات ۱۸-۱۶؛ زمر، آیات ۴۵-۳۶؛ هود آیات ۸۸-۸۶ و نیز مصاحبه‌های انجام شده).

۳- معنای الوهی دادن به پدیده‌ها و اتفاقات زندگی (بقره ۲۱۶، مصاحبه‌ها و اطلاعات به دست آمده از داستان‌های تکمیل کردنی).

۴- امیدوار بودن به لطف خداوند متعال (شعراء، ۶۲-۶۱، اظهارات مصاحبه‌شوندگان در مصاحبه‌ها و داستان‌های تکمیل کردنی).

۵- داشتن نقش فعال در زندگی (انفال، آیه ۱۷، اظهارات مصاحبه‌شوندگان در مصاحبه‌ها و داستان‌های تکمیل کردنی).

۶- جرأت و احساس کنترل داشتن بر اتفاقات زندگی (مائده، آیات ۲۶-۱۹، آل عمران ۱۷۶-۱۷۲ و نیز اطلاعات حاصل از مصاحبه‌ها و داستان‌های تکمیل کردنی).

ابعاد فوق که ابعاد اصلی توکل به شمار می‌آیند<sup>(۲)</sup> فعلاً توسط گروه تحقیق مورد بررسی و تفحص قرار می‌گیرند تا نحوه بروز این ابعاد در شرایط مختلف زندگی و نحوه عملیاتی کردن آنها در پرسشنامه مورد نظر مشخص شود؛ مثلاً، گونه‌های مختلف اسنادی که تاکنون مورد مطالعه قرار گرفته به قرار زیر می‌باشد.

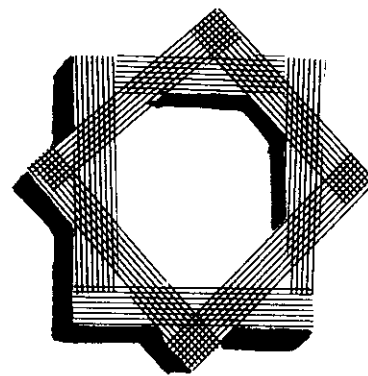
الف- رویکرد خود مدارانه (نسبت دادن موفقیت‌ها و شکست‌ها و اتفاقات در زندگی به خود).

ب- رویکرد دیگر مدارانه (نسبت دادن شکست‌ها، پیروزی‌ها به افراد و اشخاص مهم در زندگی؛ مثلاً، دوستان و آشنایان).

ج- اتکاء به قواعد و قوانین طبیعی (روابط علت و معلولی).

۱- کب اربعه، بحارالانوار، محجة البیضاء برای استخراج احادیث دقیقاً مورد بررسی قرار گرفتند.

۲- لازم است تذکر داده شود ابعاد اولیه‌ای که از استقصاء آیات و احادیث و مصاحبه‌ها به دست آمده بود بیشتر از این تعداد بودند که به علت مانع نبودن با طبقات بالا در داخل این طبقات مورد بررسی قرار گرفت؛ مثلاً، بُعد آرام بودن و پایین بودن نشانگان استرس در داخل امیدواری، مورد بررسی قرار گرفت.



۵- ساختن پرسشنامه نهایی و به دست آوردن اعتبار و پایایی آن.

در نهایت پژوهشگران پرسشنامه‌ای را تهیه خواهند نمود که هم به لحاظ پاسخ‌گیری ساده بوده و هم به صورت عینی قابل نمره‌گذاری می‌باشد و از اعتبارات و روانی بالایی برخوردار باشد و بتواند افراد با درجات توکل مختلف را از همدیگر متمایز سازد. برای اینکار مجموعه‌ای از سؤالات در ابعاد مختلف توکل طراحی شده و روایی آنها توسط متخصصین امر تعیین خواهد شد و پس از آن همبستگی هر سؤال با کل آزمون مورد بررسی قرار خواهد گرفت. سؤالاتی که همبستگی آنها با کل آزمون در حدل پایینی باشد حذف، اصلاح و یا جایگزین خواهند شد.

### منابع و مآخذ

- ۱- شهید ثانی (۹۵۴ ه.ق) مسکنه الفواد عند فقدان الاحبه و الاولاد، تهران، چاپ سنگی.
- ۲- طباطبایی، سید محمد حسین (۱۳۹۳ ه.ق)، المیزان فی تفسیر القرآن، لبنان، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات.
- ۳- فزاد 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 قمشاهی، تهران، انتشارات مروی.
- ۶- مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۲)، بحارالانوار: الجامعه الاخبار الائمة الاطهار، لبنان، مؤسسه الوفاء.
1. 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.
2. Franki, V.R. (1958). The will to Meaning. *Journal of Pastoral care*, 7, 82-88.
3. Glass, D, & Singer, J. (1972). *Urban stress; Experiments on noise and Social Stressors*. NewYork. Academic Press
4. Rothbaum, R., Weisz, j. & snyder, S. (1982). . changing the world and changing the self: A two Process Model of perceived control. *Journal of Personality and social Psychology*, 42, 5-32.
5. Yousef Ali, A. (1938). *The Glorious Kuran: Translation and Commentary*, Beirut, Darel Fekr.

د- اتکاء به خداوند متعال و نسبت دادن امور به خواست و مشیت الهی (وسیله دانستن عوامل دیگر که در صورت خواست خدا فراهم خواهند شد).

ایسن رویکردهای اسنادی در موقعیت‌های مختلف زندگی مورد بررسی قرار خواهند گرفت تا روشن شود چگونه ویژگی‌های دموگرافیکی و شخصیتی افراد، سادگی و پیچیدگی شرایط و موقعیت‌ها در رویکردهای اسنادی افراد تأثیر می‌گذارند؛ به عبارت دیگر، چه افرادی با چه ویژگی‌هایی و در تحت چه شرایط و موقعیت‌هایی بیشتر «خودمدارانه» و «دیگر مدارانه» عمل خواهند کرد و در تحت چه شرایطی اسناد به قواعد و قوانین طبیعی و یا اسناد و اتکاء به خداوند متعال خواهند نمود.

### کوشش‌های فعلی پژوهشگران:

با استفاده از روش‌های اکتشافی اولیه پژوهشگران، آنها در حال حاضر بر روی روش‌های پژوهشی زیر متمرکز شده‌اند تا سئوالات و مواد و گزاره‌های پرسشنامه را تنظیم نمایند:

- ۱- استفاده از جملات ناتمام که به عنوان مکملی بر داستان‌های تکمیل‌کردنی برای کشف موارد عملیاتی توکل به کار گرفته می‌شود.
- ۲- بیان مشکل و روش‌های مقابله با آن که به صورت گزینه‌های انتخابی ارائه می‌شوند و افراد مورد آزمون یکی از گزینه‌ها را انتخاب می‌کنند و بدینوسیله مشخص می‌شود که افراد متوکل در چه شرایطی از چه نوع اسنادهایی استفاده می‌کنند که آنان را از افراد غیر متوکل جدا می‌سازد.
- ۳- استفاده از مصاحبه‌ها برای کنکاش بیشتر در مورد تشخیص رفتارهای متوکلاانه و غیر متوکلاانه.
- ۴- استفاده از داستان‌های تکمیل‌کردنی برای بیرون کشیدن پاسخ‌های ناهشیارانه که به ویژگی‌های متوکلاانه افراد ارتباط پیدا می‌کنند.