



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مرکزی مشاوره



معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی

# خدا توکل به

به عنوان راهبره حل  
مشکلات زندگی

نویسنده: دکتر باقر غباری بناب  
زمستان ۱۳۸۸

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

توکل به خدا  
به عنوان راهبرد حل مشکلات زندگی

دکتر باقر غباری بناب

کارشناس مرکز مشاوره و عضو هیئت علمی دانشگاه تهران

زمستان ۱۳۸۸



صفحه

فهرست مطالب



۳	.....	مقدمه
۳	.....	توکل چیست
۴	.....	شکل گیری و تحول توکل در افراد
۶	.....	توکل به روش موثر مقابله با مشکلات زندگی
۱۰	.....	تفاوت توکل به خدا با رفتارهای منفعلانه و اجتنابی
۱۱	.....	روش به کار گیری توکل به خداوند متعال
۱۵	.....	پیامدهای توکل به خدا
۱۶	.....	منابع



توکل به خداوند متعال و اعتماد به لطف و مرحمت او در تمام حوادث زندگی می تواند به عنوان سپری در مقابل مشکلات تلقی شود. از این رو روانشناسان آن را یک روش مقابله ای می دانند. علمای اسلامی به اهمیت توکل در درس خواندن تأکید نموده اند و دانشجویان را به توکل ترغیب نموده اند.<sup>۱</sup> چون درس خواندن را یک چالش مداوم با مشکلات دانستند. حال بایستی دید که توکل به خداوند متعال چیست و چگونه دانشجویان را در حل مشکلات کمک می کند، و نحوه ایجاد نگرشی که منجر به رفتار متوکلانه در دانشجویان می گردد کدام است؟

### توکل چیست؟

توکل عبارت است از نگرش و حالتی که موجب می شود شخص در تمام کارهایش بر خداوند متعال اعتماد کند و این اعتماد در دل او آرامشی ایجاد می کند که در اثر حوادث زندگی دچار لغزش و شک و تردید نمی گردد، اساس نگرش توکل مدارانه از همان آغاز کودکی در خانواده ریخته می شود و با توجه به غنای محیطی و تجربیات دوران کودکی این حالت غنا و تحول پیدا می کند. شخص متوکل از هر چه غیر از خداست نظر و امیدش را بر می دارد و ذهن او متوجه و معطوف خداوند می گردد. البته ایجاد این حالت به هیچ وجه منجر به عدم استفاده از اسباب و وسایل ظاهری برای رسیدن به هدف نمی گردد، بلکه امید و اعتماد او به خداوند است نه به اسباب و وسایل ظاهری، انسان متوکل در حین این که 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 این وسایل ظاهری و یا از طرق دیگری که او تصورش را نمی کند به او خواهد داد.

۱. از جمله این علما شهید ثانی می باشد که در کتاب منیه المرید، طلاب را به توکل تحریض نموده است، و همچنین خواجه نصیرالدین طوسی که در آداب المتعلمین فواید توکل را برای دانشجویان بیان نموده است.

## شکل گیری و تحول توکل در افراد

ریشه های توکل در روان آدمی وجود دارد و انسانها ذاتاً موجودات متوکلی هستند. این بدان معنی است که انگیزه توکل و اتکاء به وجود متعالی به عنوان صورت ازلی در روان ناخودآگاه افراد وجود دارد. چگونگی رشد و تحول این سازه در افراد بستگی به عوامل زیادی دارد که فقط تعدادی از این عوامل شناخته شده هستند. از همان شکل گیری اولیه جنین در رحم مادر شرایط کلی برای رشد بهینه جنین فراهم می شود و این امر نشان دهنده هدایت شعور برتر برای شکل گیری و تولد جنین سالم است. انحراف از فرایند رشد بهینه یک امر استثنایی است، انتظار در جهت هدایت شعور برتر برای رشد و تکامل جنین است. بمحض تولد کودک تمام شرایط لازم برای زندگی او در خارج از رحم فراهم می گردد، شرایط پاسخگویی به نیازهای کودک با تغییرات زیستی، بیوشیمیایی، روانی و عاطفی در مادر کاملاً فراهم می گردد. تغییرات لازم در عواطف و احساسات پدر نیز در جهتی صورت می گیرد که کانون خانواده کاملاً در جهت مراقبت از کودک تجهیز شود. در خانواده های سالم این تغییرات در جهت برآورد نیازهای زیستی و روانی نوزاد کاملاً مشهود است. نیروی برتری که موجب فراهم شدن این شرایط بهینه در پدر و مادر و جو خانواده شده است حکیم و دانا و قدرتمند است.

کودک زمانی که پا به عرصه وجود می گذارد و انتظار دارد که نیازهای او به بهترین نحو برآورده شود، اگر در خانواده ای متولد شده باشد که از سلامتی برخوردار است انتظارات او برآورده شده و او به روش متعادلی رشد می کند. در رشد متعادل دلبستگی فرد به پدر و مادر ایمن می شود. کودکانی با دلبستگی ایمن والدین خود را مراقبت کننده، در دسترس و پاسخگو به نیازهای خود می یابند. این کودکان یاد می گیرند که به والدین خود اعتماد کنند، با اتکاء به آنان محیط خود را کشف کنند و جرأت رویارویی با مشکلات و موانع زندگی را پیدا نمایند. جرأت یابی در حل مشکلات زندگی و کنجکاوی برای سؤال کردن و کشف حقایق در حیطه معنوی آنان را برای درک بسیاری از مسایل آماده تر می کند. والدینی که نتوانند پناهگاه امنی برای فرزندان خود باشند و پایگاه ایمنی را برای آنان فراهم کنند، امکان دارد که نتوانند اعتماد فرزندان خود را جلب نمایند و فرزندان از داشتن دلبستگی ایمن در این خانواده ها محروم می مانند و امکان دارد

دلبستگی آنان اجتنابی و یا اضطرابی باشد. افرادی با دلبستگی نایمن نمی توانند در شرایط دشوار زندگی بر روی والدین خود حساب کنند و فکر می کنند که آنان برای کمک به حل مشکل این افراد در دسترس نخواهند بود و یا قدرت و توانمندی لازم را ندارند که از آنان حمایت کنند.

همگام با رشد شناختی و عاطفی، مفهوم خدا در ذهن کودکان و نوجوانان شکل می گیرد. در صورت مساعد بودن محیط رشد کودکان انگیزه ناخودآگاه خداجویی و ارتباط با وجود متعالی به صورت خودآگاه در می آید، طرحواره هایی در ذهن آنان شکل می گیرد که اعتقادی به وجود خداوند لایزال پیدا می کنند و رفته رفته پی می برند که دامنه پاسخگویی و در دسترس بودن و قدرت توانمندی والدین در برآورد نیازهای کودکانشان محدود و مشروط است و آن وجودی که نامحدود است وجود خداوند باریتعالی است. از این مرحله به بعد فرایند شکل گیری و تحول توکل و اعتماد به خدا به صورت برجسته خود را نشان می دهد. انتقال دلبستگی ایمن از والدین به وجود متعالی هر چند به تدریج صورت می گیرد **پایه های اصلی توکل به خدا** را تشکیل می دهد. خداوند به عنوان موضوع دلبستگی ایمن برای نوجوانان همراه با شکل گیری الگوی درونی دلبستگی در افراد شکل می گیرد، و انتقال انتظارات از والدین و دوستان به خداوند در برآورد نیازها و کمک در شرایط سخت و دشوار هسته اصلی معنویت افراد را تشکیل می دهد. در مواقعی این انتقال دلبستگی به راحتی صورت نمی گیرد، عواملی که این انتقال را تسهیل می نمایند به قرار زیر می باشند:

۱. تشکیل هسته اصلی دلبستگی ایمن در اوایل زندگی افراد و رشد بهینه آن در دوران تحول  
۲. ویژگی های خانواده، جامعه و فرهنگی که فرد در آن رشد می کند. در جوامع معنوی این فرایند اعتماد به وجود متعالی تسهیل می گردد.

۳. شکوفایی بهینه تمام نیروها و انگیزه های روانی و معنوی افراد در فرایند تحول. در برخی افراد بدلائیل مختلف تثبیت شدگی در مرحله ای از زندگی باعث می شود که افراد مجال پیدا نکنند نیازهای معنوی خود را پاسخگو باشند و در حیطه های معنوی رشد و تحول بهینه را پیدا نمایند.

۴. مواجه شدن با چالش های زندگی. در چالش های زندگی افراد نیاز به توکل نمودن پیدا می کنند و در فرایند توکل صحیح مقابله های آنان تقویت می شود و به بتدریج در جهت حل مشکل قدم برمی دارند و



- از این راه تقویت می شوند که توکل نمایند.
۵. آموزش صحیح فرایند توکل به افراد از طریق الگوهای معنوی معاصر و یا از طریق بیان و شرح داستان های مذهبی
۶. انگیزه داشتن برای استفاده از روش مقابله ای توکل به خدا و در نظر گرفتن این روش به عنوان یک روش در حل مشکلات
۷. آگاهی از همسانی و همزمانی اتفاقات روانی، باورها و اعتقادات درونی و رخداد های بیرونی در عالم که توسط یونگ مورد بررسی قرار گرفته است. هنگامی که عشق و امید و ایمان به حل مسأله ای در درون ما شکل گرفت و شکی در این زمینه به خود راه ندادیم، حوادث و اتفاقات بیرونی در راستای حل آن مسأله تجهیز می شوند و این همان اصل همزمانی و همسانی اتفاقات روانی با رویدادهای فیزیکی است که توسط یونگ مورد شناسایی و تحقیق قرار گرفته است.
۸. آگاهی از این امر که در اثر توکل و ایمان واقعی هم نیروهای درونی در جهت حل مشکل تجهیز می شوند و هم ذهن فرد از اشتغال به مشکل و صرف انرژی اضافی آزاد می شود و نیروی خود را در جهت حل مساله بکار می گیرد.
۹. ایمان واقعی به کمک خداوند در حل مشکلات انسان را به مبدا وجود وصل می کند و فرایند توکل به خدا را تسهیل می کند.
۱۰. خانواده های مذهبی که رفتارهای معنوی را در فرزندان خود تقویت می کنند می توانند در رشد بهینه توکل با الگو بودن و تقویت رفتارهای متوکله موثر باشند.

### توکل به عنوان روش مؤثر مقابله با مشکلات زندگی

اگر انسان در حین مواجهه با مشکلاتی که از توان او خارج است باور داشته باشد که خداوند مهربان در کنار اوست و او را راهنمایی می کند، دچار پریشانی و ترس و اضطراب نخواهد شد. چنین فردی بجای هراس و خودباختگی با خیال آسوده در مورد حل مشکل فکر می کند و از ظرفیت و توان فکری خود بهترین استفاده را برای حل مشکل می برد.

نمونه این مسئله به زیباترین صورت در سوره شعرا تصویر شده است: زمانی که حضرت موسی (ع) به

حکم و الهام خداوندی قوم خویش را شبانه از مصر خارج می سازد تا آنان را از ظلم و جور فرعون نجات دهد، فرعون متوجه این امر می شود و عده ای را دنبال موسی و قوم او می فرستد. به هنگام بامداد وقتی که قوم حضرت موسی چشمشان به فرعونیان می افتد، تعداد سربازان فرعون موجب ترس و اضطراب آنها می شود و آنان با حالت اضطراب به حضرت موسی می گویند که لو رفته ایم. ولی حضرت موسی در جواب آنها می گوید که «نگران نباشید خداوند با من است و مرا راهنمایی خواهد نمود»<sup>۱</sup> و با شجاعت و صف ناپذیری قوم خود را برای گذشتن از دریای سرخ رهنمون می شود و بدین وسیله قوم خود را نجات می دهد.

حال بایستی دید که شما دانشجویان چگونه با توکل به خداوند متعال موسی گونه از دریاهاى سرخ خود (ترسهای واهی، اضطرابها و مشکلات ...) می گذرید و با پیروزی و افتخار و سربلندی از میان امواج مشکلات، خود را به ساحل نجات می رسانید و تسلیم ترس های واهی، اضطراب ها و هراس ها نمی شوید. بایستی متوکلانه با مشکلات ظاهرا لاینحل مواجه شوید و آن وقت نصرت و کمک خداوند را در حل مشکلات ببینید. برای داشتن رفتار متوکلانه لازم است که به هشت اصل زیر ایمان داشت.

۱. بایستی اطمینان حاصل کرد که خداوند کریم که از رگهای گردنمان به ما نزدیکتر است به ما لطف و عنایت دارد و هیچ لحظه ای ما را به خود وا نمی گذارد.

۲. بایستی معتقد باشیم که خداوند حکیم است و صلاح ما را بهتر از خودمان می داند. ای بسا پای بندی های ما لحظه ای بوده و بر مبنای تمایلات لحظه ای ما تنظیم شده باشند و از دور اندیشی لازم برخوردار نباشند، ولی اعتماد به لطف خدا و اعتقاد به حکمت او باعث می شود که ما به اتفاقات زندگی با دیده باز نگریسته و معنایی را که در ورای اتفاقات و حوادث زندگی وجود دارد ملاحظه نمائیم. این حالت از خود فراروندگی و اعتقاد به معنای اتفاقات زندگی موجب می شود که ما تسلیم رضای خداوندی شویم و از بسیاری از تنش های غیرضروری در امان باشیم.<sup>۲</sup>

۳. اعتقاد به قدرت خداوند و باور داشتن به اینکه خداوند ناظر تمام حوادث و اتفاقات می باشد و هیچ

۱. فَلَمَّا تَرَأَ الْجُمُعَانَ، قَالَ أَصْحَابُ مُوسَىٰ أَنَا لَمُدْرِكُونَ ﴿۶۱﴾ قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ (شعراء: ۶۱ و ۶۲). چون دو لشکر روبرو شدند و اصحاب موسی (بیم کرده) گفتند به دست فرعونیان سخت هلاک می شویم. موسی گفت: هرگز نترسید که خداوند با من است و مرا راهنمایی کرد.  
۲. خداوند در این مورد می فرماید: وَ عَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَ هُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَ عَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَ هُوَ شَرٌّ لَّكُمْ (بقره: ۲۱۶) چه بسیار شود که چیزی را ناگوار شمارید ولی به حقیقت خیر و صلاح شما در آن بوده و چه بسا شود که چیزی را دوست دارید و شر و فساد شما در آن است.



امری صورت نمی گیرد مگر به اذن و مشیت او و او توان برآوردن تمام نیازها و خواست های ما را دارد. این اعتقاد به قدرت و تدبیر حضرت حق ما را در توکل نمودن به خداوند متعال استوارتر می گرداند. جمله لاخول و لا قوه الا بالله اشعار بر این عقیده دارد که به زبان مؤمنین جاری می شود. شاعری در این باره می گوید:

اگر تیغ عالم به جنبد زجای  
نبرد رگی تا نخواهد خدای

۴. اعتقاد به اینکه خداوند به تمام خواستها و دعاها می پاسخ می دهد و خواست های ما را مستجاب می کند اگر او را در سختی بخوانیم ما را بدون پاسخ نخواهد گذاشت.
۵. اعتقاد به اینکه خداوند پایگاه امنی برای ما می باشد و ما با اتکاء به حضرت باریتعالی می توانیم جرأت و توان رویارویی با مشکلات را در خود ایجاد کنیم.
۶. باور به اینکه خداوند برای ما پناهگاه امن می باشد و ما در سختی ها برای احساس آرامش به دامن گرم او برمی گردیم و از حضرتش نیرو و توان می گیریم.
۷. تلاش و کوشش متعهدانه و خستگی ناپذیر در راه رسیدن به هدف نیز یکی از ارکان توکل به خداوند متعال است. فرد متوکل با نگرش مثبتی که نسبت به نتیجه عمل خود دارد، با کوشش زاید الوصفی در راستای هدف خود کوشش می کند و این کوشش برخاسته از تکیه گاه استواری است که در آن هیچگونه شکستی را نمی توان تصور نمود.
- فرد متوکل علاوه بر اینکه به این عنصر اصلی توکل (کوشش برای رسیدن به هدف) ایمان دارد و آنرا مهم و اساسی می داند از لحاظ عاطفی نیز نیروهای خود را منسجم و یکپارچه نموده و فقط به هدف می اندیشد و از شکست و نتیجه ناخوشایندی نمی هراسد، چون مطمئن است که تکیه کننده به خداوند متعال هرگز شکست نمی خورد. این ایمان به موفقیت موجب رسیدن او به هدف می گردد. همان اصلی که روانشناسان آنرا اثر انتظار می نامند و معتقدند که اگر ایمان به موفقیت داشته باشیم و در انتظار موفقیت باشیم به احتمال زیاد موفق خواهیم بود.
۸. سپردن بار زندگی به خداوند متعال و یا تفویض امور به او نیز لازمه داشتن توکل به خداوند متعال

می باشد. یکی از مسائلی که ذهن را خسته و فرسوده می کند درگیر شدن با مسائلی است که ظاهراً راه حل فوری و مستقیم ندارد، مثل مواجهه با بیماری های صعب العلاج شخصی و خانوادگی، اختلافات شدید خانوادگی، مشکلات شغلی و اجتماعی که در برخی مواقع برای بعضی افراد طاقت فرسا می باشند. دانشجویان اگر اشتغال ذهنی بیش از حد به این مسائل ظاهراً لاینحل داشته باشند دچار اضطراب، افسردگی، بی خوابی، و سایر عوارض ناخوشایند می شوند. افراد متوکل زمانی که احساس کردند مشکلات زندگی بر شانه های آنها سنگینی می کند، مشکل را به خدا سپرده و خود را از فشارهای روانی آزاد می سازند. این افراد مطمئن هستند که خداوند مشکل را برای آنان حل خواهد کرد. این کناره گیری و واگذاری امر به خداوند نه تنها از بار ذهن خودآگاه می کاهد و نمی گذارد که ذهن آدمی خسته و فرسوده گردد، بلکه به روان ناهوشیار (ناخودآگاه) نیز مجال می دهد که با راحتی دنبال راه حل های لازم بگردد و مطابق حدیثی که از حضرت امام رضا (ع) نقل شده است خداوند به چنین افرادی که کار را به او می سپارند و به او امید و حسن ظن دارند کمک می کند که مشکلاتشان حل شود.<sup>۱</sup>

عنایت به هشت اصل فوق نه تنها به دانشجویان ارجمند قدرت و شهامت لازم برای اقدام به کارهای مهم را می دهد و به آنان جرأت می بخشد تا در تغییر زندگی خود گام های مؤثر بردارند و از عوض شدن و تغییر روند زندگی نهراسند، بلکه از اضطرابها، هراسها و دلشوره های زیادی آنان را باز می دارد و در نهایت انرژی چنین افرادی صرف مبارزه با نگرانی ها و اضطراب های ناشی از عوامل زندگی نمی گردد، بلکه صرف حل مشکلات واقعی زندگی می شود. این افراد می توانند با خیال آسوده برای حل مشکلات برنامه ریزی کنند. توفیق ما در به کارگیری این راهبرد مؤثر (توکل به خداوند متعال) بستگی به میزان، درجه و شدت ایمان و باور و عمل صادقانه ما به هشت اصل فوق دارد. این ایمان در اوایل زندگی از همان زمان که فرد تجربیات دلبستگی ایمن به والدین خود را کسب نماید، شکل می گیرد و رفته رفته با رشد معنویت در مراحل مختلف زندگی، داشتن تجربیات حل مشکلات در اثر توکل به خداوند، داشتن محیط غنی معنوی و روحانی و مطالعه زندگی پیامبران و اولیای خداوند تقویت می گردد.

۱. لِأَنَّ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ كَرِيمٌ يَسْتَجِيبُ أَنْ يُخَلِّفَ ظُلْمَ عِبْدِهِ وَ رَجَائَهُ (بحار الانوار ج ۶۸، ص ۱۴۵) بدرستی که خداوند کریم ایا دارد از اینکه خلاف گمان، امید و انتظار (مثبت) بنده اش عمل کند.

## تفاوت توکل به خدا با رفتارهای منفعلانه و اجتنابی

توکل به خدا یک روش فعال برخوردار با مسایل و مشکلات می باشد. اساس توکل به خدا در باورها و اعتقادات درونی افراد قرار دارد. توکل به خدا یک روش مقابله ای فعال است که نیروهای فردی را در جهت حل فعالانه مشکل تجهیز می کند در حالی که رفتارهای منفعلانه و اجتنابی ناشی از عقب نشینی در برابر مشکل و انفعال در تجهیز نیروها می باشد. در توکل، فرد به پشت گرمی حمایت خداوند در رسیدن به هدف انرژی مضاعف در خود می یابد و نیروهای طبیعی را از طریق ایمان واقعی به حل مشکل با خود هماهنگ می کند. در حالی که در روشهای منفعلانه و اجتنابی افراد نه در جهت تجهیز نیروهای درونی برای حل مشکل سرمایه گذاری می کنند و نه نیروهای طبیعی را با خود هماهنگ می نمایند. توکل چون روش فعال است منجر به جنب و جوش، فعالیت و نشاط و استفاده از روشهای موجود، و امید و انتظار برای یافتن روشهای بدیع برای حل مشکل می گردد در حالی که در روش انفعالی و اجتنابی کوشش برای یافتن راه حل های بدیع کاهش می یابد، و فرد دچار یاس، افسردگی و ناامیدی می گردد.

در فضای تهیه شده در زیر چند نمونه از رفتارهای خود را بنویسید که انگیزه اجتنابی دارند، و چند نمونه از رفتارهایی که بر مبنای توکل به خدا شکل گرفته اند و تفاوت این دو نوع رفتار را بر مبنای شکل و انگیزه رفتار از هم متمایز سازید.

- ..... (۱)
- ..... (۲)
- ..... (۳)
- ..... (۴)



۵. اولویت بندی راه حل های موجود قبل از به کارگیری آنها. قبل از اینکه راه حل ها به کار گرفته شوند بایستی از چند نظر مورد بررسی قرار گیرند که به مهمترین آنها اشاره می کنیم: الف) انطباق راه حل موجود با رعایت حدود خداوندی، در صورتیکه افراد حدود خداوندی را رعایت کنند و تقوی پیشه نمایند خداوند آنها را از مشکلات و مخمصه ها نجات می دهد؛ ب) قابل پیش بینی بودن نتایج، بایستی دید که تا چه اندازه نتایج قابل پیش بینی است و احتمال خطا در قضاوت چقدر است؛ ج) تحلیل سود و زیان راه حل های بررسی شده و فهرست شده، بدین معنی که اجرای هر کدام از راه حل های پیدا شده و ممکن چه پیامدهای ناگوار و چه پیامدهای دلپذیری بهمراه دارد؛ د) تحلیل انطباق هر کدام از راه حل ها با واقعیت موجود در جامعه مورد نظر، بدین معنی که کدامیک از راه حل ها از پیش فرض هایی استفاده می کند که پیش فرض هایش منطبق با واقعیت موجود است نه مبتنی بر فکر انتزاعی و دور از واقعیت فرد تصمیم گیرنده، ه) مشورت کردن با دوستان با تقوا، خیرخواه، مطلع و دانشمند در مورد انتخاب بهترین راه حل ممکن برای حل مسئله.

۶. در صورتیکه هنوز ذهن شما روشن نشده و ابهامی در گزینش راه حل مسئله داشته باشید به طرق زیر عمل کنید:

الف- از خداوند بخواهید که راه حل مشکل را به شما نشان دهد. در این درخواست، ذهن، قلب و زبان خود را هماهنگ کنید. یعنی ضمن اینکه به زبان از خداوند متعال کمک می خواهید قلب خود را متوجه خداوند سازید و ذهن خود را نیز با این درخواست ها هماهنگ کنید. سعی کنید که در ذهن خود غیر از خدا کسی و چیزی را تجسم نکنید که در حل مشکل به شما کمک می نماید، قبل از درخواست کمک، خداوند را حمد و ثنا گوئید و از او بخاطر اینکه به شما در حل مشکل کمک خواهد کرد، سپاسگزاری کنید. و به حضرت رسول (ص) و اولاد او قبل از اینکه درخواست خود را با خدا در میان بگذارید درود بفرستید. شرایط دیگر دعا از قبیل با وضو بودن و رو به قبله بودن را رعایت کنید.

ب - ایمان داشته باشید و مطمئن باشید که خداوند دعای شما را می شنود و در حل مشکل به شما کمک می کند. در اینجا لازم است که تفاوت امید داشتن و ایمان داشتن به استجابت درخواست را روشن کنیم.

۱. وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا (طلاق، ۲) هرکس تقوای الهی پیشه کند، خداوند راه نجاتی برای او می گشاید.

امید داشتن به معنی انتظار برآورده شدن درخواست در آینده است و شاید در این انتظار شکی نیز وجود داشته باشد ولی در ایمان داشتن به برآورده شدن حاجت هیچ شکی وجود ندارد و شما یقین حاصل می کنید خداوند راه حل مشکل را به شما نشان خواهد داد.

ج - تجسم کنید که مشکل در حال حل شدن می باشد و خداوند راه حل مشکل مورد نظر را به شما نشان می دهد. هر روز را روز تازه ای تصور کنید که با روزهای دیگر تفاوت اساسی دارد و منحصر به فرد است. اگر تا به حال نتوانسته اید راه حل مشکل خود را پیدا کنید احتمال دارد امروز خداوند این راه حل را به شما نشان دهد.<sup>۱</sup>

د- شب قبل از خوابیدن ضمن ایجاد رابطه صمیمانه ذهنی، قلبی، کلامی و رفتاری با خداوند متعال (مثل خواندن دو رکعت نماز مستحبی، خواندن قرآن و یا فکر کردن در مورد الطاف خداوند) مراحل ذکر شده فوق را تکرار نمایید و با ایمان به لطف خداوندی در کمک به حل مسئله بخواب روید. به خداوند متعال کاملاً حسن ظن داشته باشید. رشته های امید را هر چه مستحکم نگهدارید، و امید خود را تبدیل به ایمان نمایید.

ه- با حالت آرامش به خواب روید و اصلاً در مورد مشکل و مسئله مورد نظر فکر منفی نکنید. اجازه دهید که انرژی روانی شما بر لطف و مرحمت خداوندی متمرکز شود و خداوند را پیشاپیش بخاطر کمک به شما در حل مشکل شکرگزار باشید. سعی کنید این سپاس و شکرگزاری را در عمل نشان دهید (مثل آرام بودن، داشتن اطمینان قلبی و حمد و سپاس کلامی). اگر دچار اضطرابی شدید و دغدغه خاطر در مورد مسئله مورد نظر شدید به آرامی فکر خود را از مشکل به لطف و مرحمت خداوند متعال معطوف کنید و به آهستگی زمزمه کنید که خداوند حکیم راه حل مسئله را می داند و شما را در این مسیر راهنمایی می کند. بدون اینکه به خود فشار بیاورید به درون خود توجه نمایید و ببینید که آیا جوابی بهتر برای مسئله مورد نظر دارید؟ به آهستگی زیر زبانی زمزمه کنید که من در این امر به خداوند توکل کرده ام، او را وکیل خود ساخته ام، کار مهم خود را بدو سپرده ام و از بار سنگین اضطراب و ناراحتی و افکار منفی نجات یافته ام و مطمئنم که او راه حل مشکل را به من نشان خواهد داد. چون به افراد متوکل در قرآن این قول را داده است

۱. كُلُّ يَوْمٍ هُوَ فِي شَأْنٍ (الرحمن، ۲۹) او هر روز در شأن و کاری است.



و او در وعده خود خلاف نمی کند.

صبح به محض بیدار شدن از خواب بخاطر همه چیز از خداوند شاکر باشید. بخاطر رهنمودها و آرامشی که به شما داده است و به آرامی به درون خود رجوع کنید که آیا راه حل بهتری برای حل مشکل دارید. آیا اطمینان شما به راه حل انتخاب شده در مرحله پنجم بیشتر شده است و یا اینکه راه حل دیگری را بهینه تشخیص می دهید؟ اگر هنوز هم در ذهن ابهامی در حل مسئله مورد نظر وجود دارد نگرش مثبت و ایمان به هدایت خداوندی را حفظ کنید. خداوند شما را به وسیله ای (شاید توسط کتابی که بطور تصادفی می خوانید، شاید توسط فردی که به تصادف از کنار شما می گذرد و شاید توسط آیه ای که در طول روز آن را از کسی می شنوید و شاید به وسیله دیگری ...) راهنمایی خواهد کرد. به خدا ایمان داشته باشید، ترس و اضطراب و افکار منفی را بخود راه ندهید و ایمان داشته باشید که راه حل مسئله در ناخودآگاه شما وجود دارد و خداوند آن را به سطح خودآگاه هدایت می کند.

اگر موقع آن رسیده است که بایستی به تصمیم خود عمل کنید و نمی توانید بیشتر از این صبر کنید، با این همه در شک و تردید به سر می برید، از قرآن توسط استخاره کمک طلبید و با توجه به بافت آیه مورد استخاره روش بهینه را برای رسیدن به هدف انتخاب کنید، مطمئن باشید که موفقیت با شماست اگر ذهن شما روشن شده و نیازی به استخاره نمی بینید به بهترین راه حل ممکن عمل کنید و ایمان به موفقیت داشته باشید خداوند هادی شماست.

۶. **نظارت بر نتیجه.** بعد از به کارگیری روش استمداد از خداوند و توکل به حضرت حق زمانی که بهترین راه حل ممکن را به کار بستید و نتیجه عینی گرفتید، سعی کنید که بر نتیجه عمل خود نظارت داشته باشید و اگر نتیجه صد در صد بر وفق مراد شما نبوده است، علت را در چه می دانید؟ آیا روش های پیدا کردن راه حل را دقیقاً اجرا نکرده اید و یا اینکه در ارزیابی نتیجه دچار اشتباه شده اید و یا اینکه ایمانتان به کمک خداوند ضعیف بوده است و در سپردن کارتان به خداوند متعال دچار دودلی شده اید؟ شاید هم خیری در آینده بر این تصمیم شما مترتب است که قبلاً به ذهن شما نمی آمد.

اگر فکر می کنید که در بکارگیری روشها دچار مشکل شده اید، در کدامیک از مراحل شش گانه تصمیم گیری اشتباه رخ داده است و چرا؟ در آینده چه تغییراتی را در این روند تصمیم گیری ایجاد خواهید کرد؟

### پیامدهای توکل به خدا

انسانها در اثر توکل به خدا وجودشان پر از انرژی و نشاط می گردد، آمادگی صبر و پایداری در راه رسیدن به اهداف خویش را پیدا می کنند و در زندگی خود معنا و مفهومی برای اتفاقات پیدا می کنند.

در زیر برخی از فواید توکل به خدا اشاره می شود:

۱. کسب آرامش درونی
۲. جرأت پیدا کردن برای مواجهه با مشکلات و ناهمواری های زندگی
۳. آمادگی برای رشد معنوی و ابراز وجود
۴. معنا دادن به اتفاقات زندگی و پیدا کردن معنا در ناهمواریها، رنجها، سختیها
۵. ایجاد ارتباط عملی با وجود متعالی
۶. رها شدن از ترس های واهی که مانعی در راه اقدام به کارهای اساسی و رسیدن به اهداف زندگی می باشد.
۷. حرکت عملی به سوی پیوند عمیق تر با وجود متعالی و رشد و شکوفایی استعدادهای بالقوه درونی و معنوی و رسیدن به مقام های بالاتر در سیر و سلوک معنوی (تفویض، تسلیم و رضا)
۸. هماهنگ ساختن تدریجی انگیزه ها و خواسته ها با قوانین خداوند متعال در اثر ایجاد هماهنگی با قوانین متعالی معنوی
۹. تعادل در ابعاد مختلف زندگی فردی، اجتماعی، روانی و معنوی
۱۰. پیوند تدریجی فرد به خود متعالی و حرکت به سوی خودشکوفایی تمام عیار در زندگی



## منابع

- قرآن مجید با ترجمه و تفسیر فارسی و کشف الآيات (۱۳۷۲) ترجمه مهدی الهی قمشه ای، انتشارات مروی
- النراقی، محمد مهدی (۱۳۸۳ هـ.ق) جامع السعادات، چاپ سوم المطبعة النجف
- الغزالی، محمد (۱۳۷۷ هـ.ق) احیاء علوم الدین، قاهره؛ الناشر مؤسسه الجلی و شرکاء للنشر و التوزیع

Al – Ghazzali (2001). **Faith in Divine Unity and Trust in Divine providence** [Trans. David B. Burrell]: The Revival of Religious Sciences, Book 35. Louisville, USA: Fons Vitae.

Ibn Abi al-Dunya (1986), **Al tawahkul ala Allah**. al Qahirah: Maktabat al Quran.



وزارت علوم تحقیقات و فناوری  
دفتر مرکزی مشاوره



معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی

خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران

وب سایت : <http://counseling.ut.ac.ir>

پست الکترونیکی : [counseling@ut.ac.ir](mailto:counseling@ut.ac.ir)

مشاوره تلفنی : ۶۶۹۶۲۳۷۷ همه روزه از ساعت ۱۶ الی ۲۱