

نگاهی قرآنی به کارکردهای تربیتی توکل و نقش آن در سلامت معنوی (بهداشت روان)

دادخدا خدایار^۱

مهدی قائمی

چکیده

واژه توکل از مفاهیم پربراری است که در نظام تربیتی اسلام به عنوان یک هدف تربیتی و صفت معنوی به چشم می‌خورد تا انسان‌های حقیقت‌جو را به سوی کمال و تربیت صحیح و سلامت روان دعوت کند. گوهر توکل را باید در اعتماد به خدا جستجو کرد تا انسان اعتماد به خدا پیدا نکند، نمی‌تواند اداره امورش را به او واگذار کند. هدف این نوشتار، بررسی برخی از کارکردهای عرفانی و تربیتی توکل در قرآن کریم و احادیث و بررسی تأثیر آن در بهداشت سلامت روان است. مقاله حاضر درصدد است تا نشان دهد انسان با توکل به خدا به کمالات اخلاقی و عرفانی چون: قناعت، صبر، استقامت، عزت نفس، پرهیز از نفاق و کبائر، ایثار، شجاعت، کسب قدرت، اراده و به طور کلی به قرب و رشد معنوی و... می‌رسد و رسیدن به این خصائص از اهداف و وظایف اخلاقی - تربیتی اسلام مطرح شده است که منجر به تأمین سلامت روان خواهند شد. ما در این تحقیق به تک‌تک این کارکردها در آیات می‌پردازیم، تا نشان دهیم که آراستگی به این خصلت‌ها، نتایج مثبت در بردارد که در رفتارهای فردی و اجتماعی نمود پیدا خواهد کرد. بنابراین توکل به خداوند، زمینه‌ها را برای سازندگی انسان در جهت هدایت و رشد و معنویت او فراهم می‌آورد و انسان را به قرب الهی، که سعادت دنیوی و اخروی اوست، می‌رساند.

واژگان کلیدی

توکل، خدا، تربیت، بهداشت روان، فشارروانی، آرامش، سلامت معنوی

۱. استادیار گروه فلسفه و حکمت اسلامی، دانشگاه سیستان و بلوچستان. زاهدان. ایران. (نویسنده مسئول)

Email: abazeynab@yahoo.com

مقدمه

تربیت، از اساسی‌ترین ضروریات زندگی بوده و در همه شئون زندگی انسان، چه جنبه‌های فردی و چه جنبه‌های اجتماعی، نقش مستقیم دارد. توکل، به عنوان یک هدف تربیتی، اخلاقی - عرفانی و از سخت‌ترین مرتبه‌های رسیدن به اعتماد و تکیه بر قدرت و حکمت بی‌نهایت خداوند است که نتیجه آن آرامش روح، تقویت اراده، استقامت بر طریق حق و یکی از بهترین راه‌های شناخت خداوند و مقامات سیر و سلوک و رسیدن به قرب و کمال الهی است.

«و مسأله مهم آن است که تربیت، پایگاه اساسی تحول و دگرگونی انسان بوده و عامل ارتقای فکری اوست و تنها با پرداختن به این امر حیاتی، شخصیت انسان بارور شده و خصلت‌ها و ویژگی‌های برجسته انسانی در او رشد می‌یابد و صفات نیکو در وجود او ریشه می‌دانند» (باقری، ۱۳۸۸، ش، ص ۱۲). از آنجا که توکل، به عنوان یک صفت اخلاقی پسندیده است، نقش تربیتی مهمی در زندگی انسان دارد و کسی که خود را به این صفت آراسته سازد، غیر پروردگار را ناچیز می‌پندارد و او را سبب اصلی، در حیطه کارهایش قرار می‌دهد. اگر «توکل» نبود تمام امور زندگی چه فردی و چه اجتماعی درهم فرو می‌ریخت و آن‌گاه که فرد دچار فشارها و استرس‌های روانی می‌شد؛ نمی‌توانست قدر و منزلت خویش را نزد خداوند متعال حفظ نماید و در مقابل سختی‌ها و موانع رشد به جای عجز و ناله، به حق تعالی متکی شود و زمینه را برای تعالی و تربیت حقیقی، سلامت روح و روان فراهم آورد، چون مصائب و مشکلات لازمه زندگی بشری است و مسیر انسان‌شدن بدون مانع نمی‌باشد، لذا باید دید که چگونه می‌توان در مسیر کمال و تربیت صحیح حرکت کرد و زندگی خالی از فشار روانی داشت؟ توکل، به عنوان یک آرمان تربیتی قرآن، چگونه و با چه کارکردهایی می‌تواند تأمین‌کننده سلامت و

بهداشت روان فردی و اجتماعی باشد؟

قرآن، در مورد هر مؤمنی، که چهره جانش را به سوی خدا متوجه کند و بر او اعتماد کند می‌فرماید:

فَمَنْ يَكْفُرْ بِالطَّاغُوتِ وَيُؤْمِن بِاللَّهِ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ لَا انْفِصَامَ لَهَا وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ (بقره: ۲۵۶)؛ کسی که به طاغوت [بت و شیطان، و هر موجود طغیانگر] کافر شود و به خدا ایمان آورد، به دستاویز ناگسستنی تمسک جسته است که گسستن برای آن نیست و خداوند، شنوا و داناست.

و کسی که به غیر خدا تکیه کند به تار عنکبوت چنگ زده است. در آیه‌ای دیگر می‌فرماید: مَثَلُ الَّذِينَ اتَّخَذُوا مِنْ دُونِ اللَّهِ أَوْلِيَاءَ كَمَثَلِ الْعَنْكَبُوتِ اتَّخَذَتْ بَيْتًا وَإِنَّ أَوْهَنَ الْبُيُوتِ لَبَيْتُ الْعَنْكَبُوتِ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ (عنکبوت: ۴۱)؛ مثل کسانی که غیر از خدا را اولیای خود برگزیدند، مثل عنکبوت است که خانه‌ای برای خود انتخاب کرده، در حالی که سست‌ترین خانه‌ها، خانه عنکبوت است، اگر می‌دانستند.

«بدیهی است این کتاب عظیم درباره سلامت روان و راه‌های تأمین آن آموزه‌های بسیاری دارد و بدون شک گام‌نهادن در راه خدا و پیروی از راه و رسم و رهنمودهای تربیتی قرآن کریم، تنها راه نیل به بهداشت و سلامت روانی است» (صادقیان، ۱۳۸۶ ش، ص ۲۰). به عبارت دیگر می‌توان گفت: فلسفه ارسال رسل و انزال کتب تأمین سلامتی و بهداشت معنوی و مادی است و در یک کلام دین اسلام یعنی سلامت معنویت و انسانیت صالح و سالم در گستره فرد و خانواده و جامعه و بین‌الملل. بر این اساس ضرورت بهره‌گیری از آن آشکار می‌باشد.

بیان مفاهیم

لازم است به عنوان مقدمه و به منظور تسهیل در فهم مطلب و هدف این مقاله، به برخی از تعاریف ضروری در این زمینه توجه کنیم:

الف - تربیت

«شناخت خدا به عنوان رب یگانه انسان و جهان و برگزیدن او به عنوان رب خویش و تن دادن به ربوبیت او و تن زدن از ربوبیت غیر» (باقری، ۱۳۸۸ ش، ص ۶۰) و در بیان دیگری: «هدایت و اراده جریان ارتقایی و تکاملی بشر است به گونه‌ای که او را بسوی الله سوق می‌دهد» (قائمی، ۱۳۷۰ ش، ص ۲۳). به طور کلی بالفعل کردن استعدادهای بشری برای نیل به اهداف، از جمله وصول و قرب به خدا.

ب - توکل

«توکل در لغت یعنی کسی را وکیل قراردادن و به او اعتماد و اتکا کردن و در اخلاق یعنی انسان در پیمودن راه حق به خود تزلزل راه ندهد و مطمئن باشد که اگر در جریان زندگی هدف صحیح و خداپسند خود را بجای منافع شخصی در نظر بگیرد، اگر فعالیت خود را متوجه انجام وظیفه کند و کار خود را به خدا واگذارد؛ خداوند او را تحت حمایت خود قرار می‌دهد. معتقد به تقدیر الهی به حکمت و رحمت و عدالت الهی نیز معتقد است؛ این گونه اعتقاد است که نتیجه‌اش توکل و اعتماد به خداست. ترس از مرگ و نابودی، ترس از فقر و بی‌چیزی را از میان می‌برد و بزرگ‌ترین نقطه ضعف آدمی را که ترس از نیستی یا هستی شقاوت‌آلود است، اصلاح می‌کند» (مطهری، ۱۳۷۷ ش، صص ۷-۹۶).

ج - بهداشت روان (سلامت روان)

«عبارت است از، آگاهی به عوامل معنوی و مادی و انگیزه‌هایی که سلامت فکر و اعتدال رفتار و کردار را سبب می‌شود که بدان وسیله، سازوکار باارزشی در مورد تحرک و پیشرفت معنوی و مادی انسان در همه زمینه‌ها فراهم آید» (صنای، ۱۳۸۲ ش، ص ۲۲). با تأکید بر اینکه روح و روان بعد اصیل وجودی انسان است و سلامت یا عدم آن تأثیرگذارتر در سبک زندگی انسان می‌باشد.

د - فشار روانی

«فشار روانی یا استرس، نقطه مقابل بهداشت روانی است؛ چیزی که از خارج بر فرد تحمیل می‌شود و ناراحتی‌های جسمانی و روانی در پی دارد» (رضایی، ۱۳۸۹ ش، ص ۱۷). «نشانه‌های فشارهای روانی را می‌توان: ایجاد احساس تنهایی، ترس، اضطراب، بدبینی، ناامیدی، خودخواهی، عدم اعتماد به نفس، بی‌حوصلگی و... را در فرد دانست» (شاملو، ۱۳۷۸ ش، ص ۹۲).

بعد از بیان مفاهیم بحث، حال به بیان کارکردهای تربیتی توکل و چگونگی تأثیرش در سلامت روان می‌پردازیم؛ در نوشته حاضر، به اقتضای موضوع و محدودیت مقاله، از ورود به مبحث، به صورت گسترده خودداری کردیم، چراکه لازم است برای هر یک از کارکردها، تحقیقی جداگانه صورت پذیرد.

کارکردهای تربیتی توکل

یکی از وظایف مهم تربیت، ایجاد روان سالم است که بی‌تردید توکل نقش تربیتی بسیار زیادی در این امر در پی دارد که بر کلیه شؤون فردی و اجتماعی انسان تأثیر می‌گذارد. آثار توکل به حدی عظیم است که تا انسان در این وادی

گام نهد نمی‌تواند به کنه حقیقتش برسد و نیز «در قرآن کریم آیات بسیاری وجود دارد که فطرت وجودی انسان و حالات گوناگون روان او را متذکر شده و علل انحراف و بیماری و همچنین راه‌های تهذیب و تربیت و معالجه روان انسان را به طور جامع نشان داده است» (نجاتی، ۱۳۶۹، ش.، ص ۱۱). علاوه بر آن توکل در آموزه‌های اخلاقی و عرفانی یکی از صفات محوری اخلاقی و از مقامات بنیادی عرفانی می‌باشد. به نحوی که در کسب سایر فضائل اخلاقی و مراتب عرفانی مؤثر می‌باشد.

حال به بخشی از ابعاد تربیتی توکل و کارکردهای آن در جنبه‌های فردی، اجتماعی، معنوی که در قرآن و احادیث، اشارات لطیفی به این مسأله مهم شده می‌پردازیم:

۱- کارکردهای تربیتی توکل در جنبه‌های فردی

صاحب نظران اسلامی معتقدند که، اهداف اصلی در تربیت و دانش‌پژوهی، تقطیر نفس و پاکی درون و پیوستن به خدای تعالی است که والاترین غایات و ارجمندترین مقاصد است.

مهم‌ترین وظیفه تربیت، هدایت و ارتقای جنبه‌های مختلف جسمی، فکری، روانی انسان؛ حفظ و انتقال ارزش‌های دینی، اخلاقی و اجتماعی؛ راه درست اندیشیدن، نیکو زیستن است.

و «تربیت در جنبه فردی، عاملی است برای سازندگی انسان جهت هدایت و رشد او، از طریق تربیت است که می‌توان آدمی را به بلندترین نقطه کمال رساند؛ تربیت امری ضروری و مفید برای انسان است و ضرورتش بدان حد است که انسان فاقد تربیت فاقد همه چیز است» (قائم، ۱۳۷۰، ش.، ص ۵).

۱-۱- شجاعت

انسان در طول زندگی دنیوی و مادی خود همواره با دشمنان درونی و بیرونی مواجه است و غفلت از آنها و یا ترس و واهمه داشتن از آنها می تواند به انسان صدمات جبرانناپذیری وارد کند و بهداشت روان فرد به مخاطره افتد، اما اگر تکیه گاه قوی و مطمئن و قابل اعتماد داشته باشد، می تواند با تکیه بر او، از پس دشمنان خود برآید و آن پایگاه و تکیه گاه مطمئن جز خداوند، کسی نمی تواند باشد، تنها اوست که انسان را در هر شرایط تنها نگذاشته و به او یاری می رساند که نتیجه این باور برخورداری از سلامت روان خواهد بود.

«ترس بی مورد، نوعی بیماری روانی است و قرآن کریم مردم را دعوت می کند که از دیگران نهراهند» (رضایی، ۱۳۸۹ ش، ص ۳۳).

لَا تُطِيعُ الْكَافِرِينَ وَ الْمُتَنَفِّقِينَ وَ دَعَا أَذَاهُمْ وَ تَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَ كَفَى بِاللَّهِ وَكِيلًا؛ (احزاب: ۴۸) و از کافران و منافقان اطاعت مکن و به آزارهای آنها اعتنا نکن و بر خدا توکل کن و همین بس که خدا حامی و مدافع (تو) است.

یکی از پیام های آیه فوق «درسی است برای همه رهبران اسلامی و مؤمنان که در برابر انبوه دشمنان هرگز نهراهند، بلکه با اتکاء و توکل بر پروردگار با قاطعیت هرچه بیشتر آنها را به میدان فرا خوانند و قدرتشان را تحقیر کنند که این عامل مهمی برای تقویت روحی پیروان و شکست روحیه دشمنان خواهد بود» (بابایی، ۱۳۸۲ ش، ج ۲، ص ۳۰۵)، زیرا «قوی ترین اهرم در برابر تهدیدات دشمن، ایمان و توکل به خداست؛ حَسْبُنَا اللَّهُ وَ نِعْمَ الْوَكِيلُ (بقره: ۱۷۳) و مؤمن وقتی در گرداب بلا قرار می گیرد، توکل و اتصال خود را با خدا بیشتر می کند» (قرائی، ۱۳۸۳ ش، ج ۲، ص ۲۰۱) و از عناد مخالفان خسته نمی شود و با توکل بر خداوند راهش را ادامه می دهد. وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ (آل عمران: ۱۶۰).

«بنابراین فرد ناتوان با اتصال به کمک و مشیت خداوند، توانا و قوی و مطمئن می‌شود که با کمک گرفتن از خداوند بر حوادث پیروز خواهد شد و پشتش به پشتیبانی خداوند گرم است» (گنجی، ۱۳۷۸ ش، ص ۴۶).

۲-۱- کسب آرامش خاطر

یکی از عوامل مهم در تربیت و یکی از والاترین لذتها برای انسان، سکینه و آرامش روانی است. اضطراب و نگرانی از بزرگ‌ترین دردهای بنی‌آدم و منشأ بسیاری از انحرافات و ناکامی‌هاست. تلاش‌های بشری برای خلاصی از درد جان‌کاه اضطراب و نگرانی، گویای تجربه‌های تلخی در این باره است.

«نگرانی و اضطراب و استرس عامل اصلی بیماری‌های روانی است که زندگی و بهداشت روان انسان‌ها را تهدید می‌کند؛ قرآن کریم به مسأله آرامش و امنیت انسان توجه کرده و یکی از راهکارهای آن را توکل و یاد خدا می‌داند» (رضایی، ۱۳۸۹ ش، صص ۳-۳۲). الَّذِينَ ءَامَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (رعد: ۲۸)؛ آن‌ها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است؛ آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.

«شخص مضطرب، نگران آنست که آینده چه خواهد شد؛ این حالت را می‌توان با توکل بر خدا و پشتکار درمان کرد» (قرائتی، ۱۳۸۳ ش، ج ۲، ص ۲۳۳)، زیرا آنان که به خدا توکل کرده‌اند از آرامش روانی کاملی برخوردارند و در زندگی دلهره و اضطرابی ندارند، گرچه سختی‌ها و مشکلات بسیاری به آنان رو کند.

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَ لِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ وَ كَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا (فتح: ۴)؛ او کسی است که آرامش را در دل‌های

مؤمنان نازل کرد تا ایمانی بر ایمانشان بیفزایند لشکریان آسمانها و زمین از آن خداست و خداوند دانا و حکیم است.

«مشکلات و گرفتاری‌ها، مریضی‌ها، کمبودها، ظلم و ستم و حتی بعضی اوقات احساس تنهایی و عدم وجود تکیه‌گاه یا کسی که انسان بتواند با او درد دل کند و مشکلات و مسائل خود را با او در میان بگذارد، باعث فشار روانی می‌شود (رضایی، ۱۳۸۹ ش، ص ۱۱۶). چون در زندگی هرکس به تکیه‌گاهی نیاز دارد و آنکه تکیه‌گاهی ندارد، در دل آرامش حس نخواهد کرد. بهترین تکیه‌گاه برای انسان کمالات الهی است و اگر به این کمالات دست یافت خداوند خود تکیه‌گاهش خواهد شد.

امام علی (ع) می‌فرمایند: من توکل لم یهتَمْ؛ هرکس به خدا توکل کند، هرگز اندوهناک نمی‌شود (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶ ش، ج ۵، ص ۱۵۹).

«انسان متوکل ارزیابی ذهنی خود را از مشکلات مثبت می‌داند و اگر ارزیابی انسان و انتظارات فرد مثبت بود؛ عامل فشارزا که باعث فشار و بیماری دیگران می‌شود، برای او کمتر نگران‌کننده خواهد بود» (رضایی، ۱۳۸۹ ش، ص ۸۷).

۳-۱- کسب قدرت بر اراده و تصمیم‌گیری

یکی از مشکلات و ضعف‌های تربیتی موجود در روان آدمی، که انسان گاهی اوقات در زندگی فردی و اجتماعی خود با آن مواجه است؛ این است که، نمی‌تواند درست تصمیم بگیرد. چه بسا به خاطر عدم تصمیم‌گیری دچار تردید و بلاتکلیفی می‌شود و این تردید و دودلی سبب فشارهای روانی در او می‌گردد. یکی از کارکردهای توکل این است که قدرت تصمیم‌گیری را در انسان زیاد می‌کند، چراکه به خداوند عالم و قادر توکل کرده و به او امید بسته و از او راهنمایی خواسته.

این اثر به این خاطر است که، انسان وقتی به خداوند توکل کرده است؛ به خاطر اطمینانی قلبی که نسبت به خداوند دارد، قوت قلب پیدا کرده و خود را از سردرگمی و بلا تکلیفی نجات می‌دهد و بدون تردید تصمیم قاطع خود را می‌گیرد. چنانکه قرآن در بیان قدرت خداوند می‌فرماید: «وَلِلَّهِ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَ اللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ» (آل عمران: ۱۸۹) و حکومت آسمان‌ها و زمین، از آن خداست و خدا بر همه چیز تواناست.

فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ (آل عمران: ۱۵۹)، اما هنگامی که تصمیم گرفتی، (قاطع باش) و بر خدا توکل کن، زیرا خداوند متوکلان را دوست دارد.

«موضوع مهم اینکه جمله فوق می‌گوید به هنگام تصمیم نهایی باید دودلی و تردید را کنار گذاشته و توکل به خدا داشته باشیم، یعنی در عین فراهم نمودن اسباب و وسائل عادی، استمداد از قدرت بی‌پایان پروردگار را فراموش نکنیم؛ توکل به خداوند، آرامش و اطمینان و نیروی فوق العاده روحی به انسان می‌بخشد که با قاطعیت در مواجهه با مشکلات ایستادگی می‌کند و در قدرت تصمیم‌گیری او اثر عظیمی خواهد داشت» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴ ش، ج ۳، ص ۱۵۰).

در توکل به دلیل پشتیبانی خداوندی که قدرت علم بی‌پایان دارد و روح و اراده انسان را تقویت می‌کند هیچ‌گاه انسان احساس ضعف و محرومیت نمی‌نماید. چنانکه پیامبر (ص) فرمودند:

من احب ان يكون اقوى الناس فليتوكل على الله؛ هر کس بخواهد از قوی‌ترین مردم باشد؛ باید بر خداوند توکل نماید (محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۷ ش، ج ۱۴، صص ۷۰-۶۱).

در دیدگاه اسلام، انسانی که به خدا تمسک می‌کند و او را محور نیات و گرایش‌ها و افعال خود قرار می‌دهد، به هر اندازه و میزان که در این امر توفیق

یابد از قدرت و توانایی بیشتر و اراده قوی‌تری برخوردار می‌گردد. در منطق دین تمسک به غیر خدا به معنای تضعیف گرایش‌های باطنی است که موجب رشد و تعالی انسان می‌شود (قائمی، ۱۳۸۶ ش، ص ۱۵۱).

«بنابراین یگانه داروی سستی، توکل بر خداست که این دارو تنها در دست مؤمنان است (قرائتی، ۱۳۸۳ ش، ج ۲، ص ۱۴۶)؛ «وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» (توبه: ۵۱) توکل بر خداوند، عامل پیروزی است». «دلیل توکل ما بر خداوند نیز علم مطلق او بر همه چیز است (قرائتی، ۱۳۸۳ ش، ج ۴، ص ۱۲۰). «وَسِعَ رَبُّنَا كُلَّ شَيْءٍ عِلْماً عَلَى اللَّهِ تَوَكَّلْنَا». (اعراف: ۸۹)

۴-۱- بی‌نیازی از دیگران و عزت نفس

یکی از بنیادی‌ترین و مهم‌ترین عوامل مؤثر در سلامتی روان، عزت نفس می‌باشد که تقریباً در عموم اختلالات روانی، دستخوش تغییر و تزلزل می‌گردد. عزت نفس، به منظور ارتقای سطح بهداشت روانی در جامعه، نقش مهمی ایفا می‌کند، «چراکه اساس تربیت بر عزت است و اگر فرد، با عزت رشد یابد و تربیت شود به حالتی دست می‌یابد که پیوسته در هر اوضاع و احوالی استوار باشد» (دلشاد، ۱۳۸۲ ش، ص ۲۳۰). به میزانی که انسان به خدا تکیه می‌کند و از غیر خدا گسسته می‌شود، به همان میزان عزت می‌یابد، زیرا عزت مختص خداست و جز با گسستن از غیر خدا به دست نمی‌آید (دلشاد، ۱۳۸۲ ش، ص ۲۳۹).

اگر انسان به این مسأله ایمان داشته باشد که با تکیه بر حلقه اصلی، دیگر از حلقه‌های پایین‌تر بی‌نیاز است؛ به عبارت دیگر، اگر ایمان داشته باشد که همه چیز در دست توانمند خداوند است عزیزبودن یا ذلیل‌بودن، سعیدبودن و شقی‌بودن، همه در دست توانای اوست دیگر به غیر، دل نمی‌بندد و به غیر او دست نیاز دراز نمی‌کند، چون اگر کسی به خدا پناه برده و فقط به طرف او دست نیاز دراز کند

خداوند او را از دیگران بی‌نیاز می‌سازد و خود را از فشارهای ناشی از حرص و طمع و زیاده‌خواهی حفظ می‌کند. از آنجا که برخی روایات، نکات اخلاقی و تربیتی را روشن می‌سازند توکل به خداوند، را وسیله بی‌نیازی از دیگران معرفی نموده است:

در روایتی امام باقر (ع) به جابر می‌فرمایند: یا جابر من هذا الذي سأل الله فلم يعطه؟، أو توکل علیه فلم يكفه؟ أو وثق به فلم ينجه؟؛ ای جابر کیست که از خداوند بخواهد ولی خداوند به او ندهد؟ یا بر خدا توکل کند ولی خداوند از دیگران بی‌نیاز نکند؟ یا به او اعتماد کند ولی خداوند او را نجات ندهد؟ (محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۷ ش، ج ۱۴، صص ۶۲-۷۰).

در روایتی از امام صادق (ع) می‌فرمایند: إن الغناء والعزّ يجولان، فإذا ظفرا موضع التوکل أوطنا؛ همانا بی‌نیازی و عزت در حرکتند، وقتی به مرحله توکل برسند آرام می‌شوند (محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۷ ش، ج ۱۴، صص ۶۲-۷۰).

بنابراین از فواید توکل به خدا، عزت نفس است؛ انسان متوکل، نفس خوار و ذلیل ندارد. بر این اساس قرارگاه بی‌نیازی و عزت نفس توکل است، نفسی که توکل ندارد نمی‌تواند عزت و غنا داشته باشد.

۱-۵- فراهم‌شدن اسباب و روشنی دل

زندگی در این جهان سراسر سختی و رنج است، نمی‌توان کسی را یافت که در زندگی هیچ سختی و رنجی نداشته باشد فقیر و غنی هر یک در زندگی خود با سختی‌هایی مواجه‌اند. در بعضی از روایات توکل مایه آرامش و آسانی سختی‌ها، معرفی شده است. در این زمینه حضرت علی (ع) می‌فرماید:

لیس لمتوکل عناء؛ (محمّدی ری شهری، ۱۳۷۷ ش، ج ۱۴، صص ۷۰-۶۳) برای انسان متوکل سختی و رنجی در کار نیست. ایشان در کلامی دیگر می‌فرماید:

من توکل علی الله، ذلّت له الصّحاب و تسمّلت علیه الأسباب و تبوّأ الحفّض و الکرامه (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶ ش، ص ۴۲۵)؛ هرکس به خدا توکل کند سختی بر او نرم و آسان و اسباب وسیله‌ها برایش فراهم شود و در راحت و وسعت و کرامت جای گیرد.

باز حضرت می‌فرماید: من توکل علی الله أضأت له الشبهات و کُفّی المؤنات و أمن التبعات (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶ ش، ج ۵، ص ۴۱۴، ح ۸۹۸۵)؛ هرکس به خدا توکل کند شبهه‌ها برای او روشن و مخارج زندگی او از سوی خدا کفایت می‌شود و از پیامدهای بد در امان است. در این روایت به یک نکته مهم دیگر اشاره شده است و آن اینکه یکی از مشکلات انسان همان فشار روانی و شبهاتی است که گاهی به سراغ انسان می‌آید و از نظر فکری فلج می‌کند طبق روایت یکی از خصوصیات توکل این است که انسان را از شبهات نجات می‌دهد و انسان از نظر فکر آسوده خاطر می‌شود و در این وقت است که انسان در امور روزمره خود حتی در مسائل مهم به آسانی تصمیم می‌گیرد و کسی که به خدا توکل می‌کند دلش به نور الهی روشن می‌شود و حق و باطل را به خوبی تشخیص می‌دهد.

۱-۶- رهایی از یأس و افسردگی

یکی دیگر از آثار تربیتی توکل، عدم یأس و افسردگی است، زیرا انسان اگر صرفاً به امور مادی توجه کند در رویایی با مشکلات به سادگی دست از عمل می‌کشد و ناامیدی او را از پا در می‌آورد. این مسأله از گرفتاری‌های مردم است که باعث شده است بهداشت روان انسان به مخاطره بیفتد. چاره این مشکل و نیز

برای کاهش فشار روانی، توجه به خدا و رسیدن به مرحله توکل است. انسان متوکل هرگز از دنیا اندوهگین نمی‌شود. حضرت علی(ع) می‌فرمایند: من توکل لم یهتّم (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶ ش، ج ۵، ص ۱۵۹، ح ۷۷۷۲)؛ هرکس توکل به خدا کند غمگین نمی‌شود.

خداوند در سوره یوسف می‌فرماید: وَ لَا تَيْئَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ (یوسف: ۸۷)؛ از رحمت الهی هیچ گاه مأیوس نشوید، چرا که جز کافران از رحمتش مأیوس نمی‌شوند.

«در این آیه خداوند ناامیدی را ممنوع و کاری کفرآمیز تلقی کرده است؛ از این یاس از رحمت الهی از گناهان کبیره به شمار می‌آید؛ یعنی قرآن می‌خواهد که مسلمانان به رحمت الهی امیدوار باشند و در دام افسردگی و یأس نغلطند. آری، مسلمانان جهان را بن‌بست مشکلات نمی‌بینند و در سخت‌ترین حالات نور امید در میان حوادث می‌بینند و در دل بر خدا تکیه می‌کنند و به ساحت او امید دارند؛ از این رو با آرامش زندگی می‌کنند و مشکلات را بهتر تحمل می‌کنند» (رضایی، ۱۳۸۹ ش، ص ۴۱).

«ناکامی – بر اساس تمام نظریات روانشناسی – فرد را در ورطه ابتلائی به بیماری روانی قرار می‌دهد، زیرا اولاً، فرد ناامید از ارضای نیازهایش می‌شود و ثانیاً ناامیدی منجر به تنش و تعارض می‌گردد، اما شخصیت مسلمان متوکل اساساً گرفتار ناکامی نمی‌شود، زیرا هم دیگران را از حساب خارج می‌سازد و هم ارضای نیازهایش را به تقدیر الهی محول می‌کند» (هوشم، ۱۳۷۲ ش، ص ۲۲۵).

بنابراین کسی که دارای روح توکل باشد، هرگز یأس و ناامیدی را به خود راه نمی‌دهد. در برابر مشکلات احساس ضعف و زبونی نمی‌کند. در برابر حوادث سخت مقاوم است و همین فرهنگ و عقیده چنان قدرت روحی و روانی به او

می‌دهد که می‌تواند به مشکلات پیروز شود و از سوی دیگر امدادهای غیبی که به متوکلان نوید داده شده به یاری او می‌آید و او را از شکست و ناتوانی رهایی می‌بخشد.

۱-۷- صبر و استقامت

نکته تربیتی دیگری که اهمیت توکل را می‌رساند همراه بودن توکل با صبر است. در چند آیه و روایت متعدد این دو در کنار هم قرار گرفته‌اند. صبر و استقامت که از کمالات اخلاقی و صفات روحانی به شمار می‌آید. نقش بسزایی در تربیت، سلامت و بهداشت روان انسان و سعادت او دارد و یکی از عوامل کاهش فشارهای روانی می‌باشد، زیرا انسان در این دنیای مادی در طول زندگی خود خواسته و ناخواسته با سختی‌ها و مشکلات فراوانی مواجه است؛ اگر نتواند بر آن‌ها استقامت نماید زندگی بر او تلخ خواهد شد و اگر در مقابل این مشکلات صبر پیشه نکند و ناامید شود در زندگی دچار فشار روانی خواهد بود. حضرت علامه بیان زیبایی دارند:

«صبر، فضیلت بزرگی است و راهی است برای مقاومت در برابر مصائب و شکستن موانع آن، در حقیقت صبر، مانند دژی است که انسان از ترس دشمنان بدان پناهنده می‌شود، ولی با این حال به تنهایی کافی نیست، چرا که این دژ نعمت امنیت و سلامتی و حریت حیات را به انسان عودت نمی‌دهد و چه بسا محتاج به سبب دیگری شود که آن سبب رستگاری و پیروزی را تأمین نماید، این سبب در آیین توحید عبارت است از توکل!

یک نفر موحد وقتی ناملایمی و مصیبتی به او روی می‌آورد، نخست خود را در پناه دژ محکم صبر قرار داده بدین وسیله نظام عبودیت را در داخل خود در

دست گرفته و از اختلال آن و متلاشی شدن قوا و مشاعرش جلوگیری می‌کند و سپس بر پروردگارش که فوق همه سبب‌هاست توکل می‌کند و امید دارد که خداوند وی را از شری که به او روی آورده حفظ کند.

به این خاطر بود که حضرت یعقوب بعد از آنکه فرمود: فَصَبِرْ جَمِيلٌ در ادامه گفت وَ لِلّٰهِ الْمُسْتَعَانِ عَلٰی مَا تَصِفُوْنَ، (یوسف: ۱۸) کلمه صبر را با کلمه توکل تمام کرد؛ پروردگارا من در این گرفتاریم به تو توکل کردم و تو در آنچه که این فرزندانم می‌گویند یاریم کن؛ این جمله توحید در فعل را می‌رساند. یعقوب خواست بگوید تنها و یگانه مستعان خداست و مرا جز او مستعانی نیست» (طباطبایی، ۱۳۸۵ ش، ج ۱۱، ص ۱۴۲).

«اگر درست بیندیشیم ریشه همه فضائل انسانی همین «صبر» و «توکل» است: صبر، عامل استقامت در برابر موانع و مشکلات است و توکل انگیزه حرکت در این راه پرنشیب و فرازاست» قرآن می‌فرماید: «الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ» (عنکبوت: ۵۹)؛ همان‌ها که (در برابر مشکلات) صبر (و استقامت) کردند و بر پروردگارشان توکل می‌کنند. همانگونه که ملاحظه می‌شود «قرآن، یکی از مهم‌ترین اوصاف مؤمنان متوکل را به این صورت بیان می‌کند: آن‌ها کسانی هستند که در برابر مشکلات صبر و استقامت به خرج می‌دهند و بر پروردگارشان توکل می‌کنند» (بابایی، ۱۳۸۲ ش، ج ۳، ص ۵۱۳).

و نیز می‌فرماید: فَاسْتَقِمْ كَمَا أُمِرْتَ وَ مِنْ تَابٍ مَعَكَ (هود: ۱۱۴) و فَاصْدَعْ بِمَا تُؤْمَرُ وَ أَعْرِضْ عَنِ الْمُشْرِكِينَ إِنَّا كَفَيْنَاكَ الْمُسْتَهْزِئِينَ (حجر: ۹۴) پیام تربیتی‌ای که از این آیات برداشت می‌شود این است که «وظیفه تمام مؤمنین است تا به تکالیف دینی عمل نمایند و وحشت و نگرانی از معاندین نداشته باشند که خداوند دفع شرّ اشرار را

می‌کند و مؤمنین را یاری می‌فرماید و حفظ می‌کند. پس باید در کلیه امور توکل به خدا نمود» (طیب، ۱۳۷۸ ش، ج ۱۲، ص ۳۳).

۱-۸- جلب محبت و حمایت خداوند

از جمله نکات دیگر تربیتی توکل به خداوند این است که، انسان در هنگام توکل محبوب خدا می‌گردد، یعنی متوکل محبوب خداست و او خود محب و عاشق خدا.

چنان‌که خداوند در قرآن کریم به پیامبر به عنوان الگوی متوکلین اینچنین خطاب می‌کند: فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَ لَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَ اسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَ شَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ (آل عمران: ۱۵۹)؛ به (برکت) رحمت الهی، در برابر آنان (مردم) نرم (و مهربان) شدی و اگر خشن و سنگدل بودی از اطراف تو، پراکنده می‌شدند. پس آن‌ها را ببخش و برای آن‌ها آمرزش بطلب و در کارها، با آنان مشورت کن، اما هنگامی که تصمیم گرفتی (قاطع باش) و بر خدا توکل کن، زیرا خداوند متوکلان را دوست دارد.

بر اساس فهم این نکته تربیتی، چنان‌که در آیه آمده است «متوکلان محبوب خداوند وقتی انسان محبوب خدا شد همواره یار و یاور او خواهد بود، چون محب، محبوب خود را رها نمی‌کند. پیام دیگر در اینجا، نهی مؤمنان از هماهنگ شدن با کفار است. همان‌گونه که به خاطر گناه، خداوند دشمن را بر انسان مسلط می‌کند با تقوا و توکل و ایمان، لطف خدا را به خود جلب می‌کند که این جلب محبت موجب حل مشکلات و دفع خطر دشمنان می‌شود که این از مهم‌ترین نعمت‌های خداست، چون خدای تعالی فرد را به خاطر اینکه به او توکل کرده دوست می‌دارد در نتیجه ولیّ و یاورش خواهد بود و درمانده‌اش نخواهد گذاشت و به همین

جهت، اثر توکل به خدا یاری و عدم خذلان است» (طباطبایی، ۱۳۸۵ ش، ج ۴، ص ۸۵). «و کسی که حمایت خداوند را نداشته باشد همیشه در حیرت و اضطراب و شک است» (رضایی، ۱۳۸۹ ش، ص ۸۷).

حضرت استاد در ذیل این آیه می‌فرمایند: «توکل به خداوند و قدرت بی‌زوال الهی پشتونه‌ای محکم برای ترمیم کمبودها و جبران خلأهای معنوی است. در این حال متوکل از عنایت خاص خداوند و توانمندی بیشتر برخوردار می‌شود، زیرا او محبوب پروردگار خواهد شد؛ ان الله يحب المتوكلين» (جوادی آملی، ۱۳۸۴ ش، ج ۱۳۴، ص ۱۶).

۹-۱- متوکلین و ترک گناه

یکی از ثمرات تربیتی توکل، عدم عصیان و دوری از گناه و معصیت است. از آنجایی که گناه عامل اساسی در آسیب‌رساندن به سلامت روح و روان انسان‌هاست، دارای آثار سوء زیادی در تربیت فردی و اجتماعی، در امور دنیوی و اخروی بوده و باعث افزایش فشار روانی و یکی از موانع تأمین بهداشت روان است. یکی از نشانه‌های مهم تربیتی توکل بر خداوند متعال، پرهیز و دوری از گناه، مخصوصاً از گناه کبیره است. گناه، نوعی شرک است؛ به این معنی که خداوند دستور می‌دهد که انسان از اوامر او اطاعت کند و از نواهی او بپرهیزد، در مقابل نفس انسان خلاف آن را از انسان می‌خواهد. خداوند متعال در سوره شوری بعد از آنکه مومنان را دعوت به توکل می‌کند، می‌فرماید:

فَمَا أُوتِيتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَمَتَّاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَى لِلَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ؛ وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ (شوری: ۳۶-۳۵)

آنچه به شما عطا شده؛ متاع زودگذر زندگی دنیاست و آنچه نزد خداست برای کسانی که ایمان آورده و بر پروردگارشان توکل می‌کنند، بهتر و پایدارتر است

و متوکلین کسانی هستند که از گناهان بزرگ و عمل‌های زشت اجتناب می‌ورزند و چون (بر امور شخصی خود) به خشم می‌آیند (بجای انتقام) در می‌گذرند. «به این ترتیب نخستین نشانه‌های ایمان و توکل، پرهیز و اجتناب از گناهان کبیره است» (بابایی، ۱۳۸۲ ش، ج ۴، ص ۳۴۷) و «شرط برخورداری از نعمت‌های برتر و پایدارتر، علاوه بر ایمان و توکل، دوری از گناهان و کنترل شهوات و غضب است» (قرائتی، ۱۳۸۳ ش، ج ۱۰، ص ۴۱۴). «چون از ترک گناه، آنچه را مؤمن در دنیا از دست می‌دهد خداوند بهترش را به او در قیامت می‌دهد «مَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَى» دنیا زودگذر است و آخرت پایدار و آخرت مخصوص مؤمنان متوکل است، زیرا توکل، پیشه دائمی آن‌ها است. لِذَٰلِكَ آمَنُوا وَ عَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ» (قرائتی، ۱۳۸۳ ش، ج ۱۰، ص ۴۱۰).

انسان متوکل از همه آلودگی‌ها و امراض که اعظم آن‌ها کفر و نفاق و ضلالت، حبه جاه و ریاست، عناد و عصبیت، کبر و عجب و حسد، قساوت قلب و حقد و عداوت و امثال اینها که منجر به هلاکت و شقاوت ابدی و عذاب و عقوبات دائمی اخروی می‌شود، پرهیز می‌کند.

«بیماری‌های فوق همیشه روح و روان انسان را در معرض خطر قرار داده و می‌دهد و در طول تاریخ پیامدهای منفی در زندگی بشر بجا گذاشته و فشارهای روانی بر انسان وارد نموده و گاهی زندگی را تلخ و رنج‌آور نموده است و بهداشت روانی انسان را در معرض خطر قرار داده است» (رضایی، ۱۳۸۹ ش، ص ۳۲). «ارتکاب گناه، علاوه بر آثار سوء فراوانی که در سلب آرامش و راحتی دارد، از نظر روحی و روانی، آدمی را در حالت نگرانی و اضطراب دائم قرار می‌دهد زیرا گناهکار دائما نگران عواقب سوء اخروی و حتی دنیوی گناهی است که مرتکب شده است خود این حالت نگرانی نیز، روح و روان آدمی را آزرده

خاطر می‌کند» (مؤسسه قدر ولایت، ۱۳۸۸ ش، ص ۱۳۹).

۲- کارکردهای تربیتی توکل در جنبه‌های اجتماعی

«تربیت در جنبه اجتماعی: تربیت، عاملی است برای همسازی و تفاهم داشتن حیات اجتماعی توأم با صلح و سعادت زندگی در سایه حفظ و رعایت قوانین است. امری که وجودش برای ادامه حیات همه جوامع ضروری است و فقدان تربیت صحیح همه گاه برای جامعه بشریت یک فاجعه بوده است» (قائم، ۱۳۷۰ ش، ص ۵).

۲-۱- عدم تأثیرپذیری از واکنش‌ها

فردی که توکل و اعتمادش به لطف و یاری خداوند باشد، هیچ‌گاه از روی کردن و پشت کردن مردم و ستایش و تحقیر دیگران چابک‌پوشی و دورویی اهل نفاق متأثر نمی‌شود و حالت انفعالی به خود نمی‌گیرد و از فشارهای روانی مصون می‌ماند، بلکه در این زمینه خود را مکلف به انجام وظیفه می‌داند و نتایج کار را به خدا وامی‌گذارد.

وَلِلَّهِ غَيْبُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِلَيْهِ يُرْجَعُ الْأَمْرُ كُلُّهُ فَاعْبُدْهُ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ وَ مَا رَبُّكَ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ (توبه: ۱۲۳) و (آگاهی از) غیب (و اسرار نهان) آسمان‌ها و زمین، تنها از آن خداست و همه کارها به سوی او باز می‌گردد. پس او را پرستش کن! و بر او توکل نما و پروردگارت از کارهایی که می‌کنید، هرگز غافل نیست.

«اینکه می‌فرماید بر پروردگارشان توکل دارند، یعنی افق فکر آن‌ها آنچنان بلند است که از تکیه کردن به مخلوقات ضعیف و ناتوان هر قدر هم به ظاهر عظمت داشته باشند توجهی ندارند و روحشان بزرگ و سطح بلند و تکیه‌گاهشان

تنها خداست» (مکارم، ۱۳۷۴ ش، ج ۷، ص ۸۶).

بنابراین نکته تربیتی این است که با توجه به رحمت بی‌نظیر الهی نباید بر عوامل ظاهری و مادی هرچند فراوان باشند، تکیه کنیم و تأثیرپذیری داشته باشیم و تنها باید بر خدا توکل کرد و با توکل بر او، به استقبال حوادث زندگی رفت، زیرا اوست که سرچشمه رحمت است (قرائتی، ۱۳۸۳ ش، ج ۶، ص ۱۱۸)؛ **فَاللَّهُ خَيْرٌ حَافِظًا وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ** (یوسف: ۶۴).

۲-۲- اهل مشورت شدن

اصل مشورت، یکی از مهم‌ترین مسائل اجتماعی است که نقش بسزایی در ساختن جامعه دارد. اصولاً فردی که کارهای مهم خود را با مشورت و صلاح‌اندیشی یکدیگر انجام دهد، کمتر گرفتار لغزش و بحران می‌شود و برعکس افرادی که گرفتار استبداد رأی هستند بیشتر گرفتار اشتباهات و فشار روانی خواهند بود. دلیل دیگر بر اهمیت و کارکرد توکل این است که در یکی از آیات، توکل بعد از مشورت واقع شده که بیانگر این نکته است که مشورت با همه اهمیتی که دارد بدون توکل عقیم خواهد ماند.

وَ شَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ (آل عمران: ۱۵۹)
و در کارها، با آنان مشورت کن، اما هنگامی که تصمیم گرفتی (قاطع باش) و بر خدا توکل کن، زیرا خداوند متوکلان را دوست دارد.

«نکته که از این آیه برداشت می‌شود این است که توکل حتماً باید بعد از مشورت و استفاده از همه امکاناتی که انسان در اختیار دارد قرار گیرد» (بابایی، ۱۳۸۲ ش، ج ۱، ص ۳۴۳).

«البته مطالعه جوانب مختلف مسائل اجتماعی باید به صورت دست جمعی

انجام بگیرد، ولی در موقع اجرای آن باید اراده واحدی بکار افتد تا هرج و مرج پدید نگشته و مواجهه با اختلاف و شکست نباشد و نیز برداشت می‌شود که در انجام امور در عین استفاده از اسباب و وسائل عادی نباید خدا را فراموش کرد، بلکه به هنگام تصمیم نهایی باید با توکل به خدا آن را انجام داد» (داورپناه، ۱۳۷۵ ش، ج ۷، ص ۱۸۷).

و الَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِرَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَمْرُهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ؛ (شوری: ۳۸) و کسانی که دعوت پروردگارشان را اجابت کرده و نماز را برپا می‌دارند و کارهایشان به صورت مشورت در میان آنهاست و از آنچه به آنها روزی داده‌ایم انفاق می‌کنند.

با توجه به آیات فوق در مورد مشورت وارد شده معلوم می‌گردد که مشورت در زندگی انسان نقش بسزایی دارد، اگر به آن توجه نشود چه بسا انسان در زندگی خود زیان‌های زیادی ببیند که قابل جبران نباشد و سبب ایجاد مشکلات و فشارهای روانی زیادی در افراد و جامعه خواهد شد.

اگر انسان در کاری که می‌خواهد مشورت کند و دلش می‌خواهد از آن نتیجه خوبی نصیبش شود، می‌باید دو چیز را از اولین لحظه‌ای که درباره آن کار فکر می‌کند تا رسیدن به هدف مورد نظر فراموش نکند و از آنها غفلت نرزد:

۱. مشورت قبل از تصمیم‌گیری؛

۲. توکل در هنگام عمل و مرحله اجرا.

از مزایای مشورت شخصیت‌دادن به دیگران، پرورش افکار و استعدادهای خدادادی، از بین بردن روح حسد هنگام پیروزی، ناراحت‌نشدن هنگام شکست، شناختن دوست و تمیزدادن دوست از دشمن است.

بنابراین انسان متوکل در کارهای خود قبل از تصمیم‌گیری از نظر دیگران

هم استفاده می کند تا در تصمیم گیری دچار شک و تردید نشود.

۲-۳- نصرت خداوند به متوکلین

نکته تربیتی دیگر در اهمیت و تاثیر توکل اینکه نصرت خداوند شامل حال کسانی می شود که به خداوند توکل کنند و از او یاری بخواهند نه از بندگان او.
 إِنَّ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَ إِنَّ يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ (آل عمران: ۱۶۰) اگر خداوند شما را یاری کند، هیچ کس بر شما پیروز نخواهد شد و اگر دست از یاری شما بردارد، کیست که بعد از او، شما را یاری کند؟! و مؤمنان، تنها بر خداوند باید توکل کنند.

نکته تربیتی موجود در این آیه - که مکمل آیه قبل است - این است که:
 «قدرت خداوند، بالاترین قدرت هاست و اما در این آیه روی سخن به همه مؤمنان است و به آنها می گوید: همانند پیامبر (ص)، باید بر ذات پاک خدا تکیه کنند و لذا در پایان آیه می خوانیم: وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» (بابایی، ۱۳۸۲ ش، ج ۱، ص ۳۴۴).

«نصرت الهی منوط به توکل است و همین توکل کافی است و لو فاقد اسباب غلبه از جهت کمی عده و کمی اسباب باشد و اگر توکل بر او نکنیم ولو نیرو فهم و عده ما زیاد باشد مورد خذلان می شویم و نیرو و کثرت عده به ما نفعی نمی رساند. پس اگر بنده به وظایف خود عمل نمود - که یکی از وظایف مهمه اتکال امر بخدا است - خداوند کفایت امور بنده را بنحو تام اتم می فرماید و در این صورت محال است بنده مغلوب دشمن شود با آنکه دشمن غالب گردد و اگر بنده توکل نداشته باشد و طبق وظایف رفتار نکند خداوند بنده را به خود وامی گذارد و ترک نصرتش می کند؛ وَ إِنَّ يَخْذُلْكُمْ خِذْلَان» (طیب، ۱۳۷۸ ش، ج ۳، ص ۴۱۱).

پس «به جای تمسک به ظالم، به خدا توکل کنید، زیرا هرگونه تمایل و اعتماد به ستمگران داخلی و خارجی، ممنوع و گناه است، زیرا هر گناهی که قرآن درباره آن وعده آتش داده، گناه کبیره است و نتیجه تکیه بر ستمگران، به علت عدم نصرت خداوند غربت و تنهایی را به همراه دارد و مَا لَكُمْ مِنْ دُونِ اللَّهِ مِنْ أَوْلِيَاءَ ثُمَّ لَا تُنصَرُونَ» (قرائتی، ۱۳۸۳ ش، ج ۵، ص ۳۹۰).

۲-۴- عفو در هنگام غضب و خشم

نکته مهم تربیتی دیگر توکل این است که، انسان متوکل در هنگام غضب و خشم، چون همیشه خدا را حاضر و ناظر بر اعمال و رفتار خود می‌داند عفو و گذشت دارد و می‌تواند بر غضب خود غالب شود که صلح و آرامش را در پی دارد، چون غضب یک صفت انسانی است که چه بسا باعث هلاکت انسان و فشارهای روح و روانی فراوانی به او شود و مانع رسیدن به رشد و کمال و تربیت الهی می‌گردد. خداوند متعال در قرآن در این باره می‌فرماید:

وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ (شوری: ۳۶).

«متوکلان، نه تنها در موقع غضب زمام اختیارشان از کف ربنده نمی‌شود و دست به اعمال زشت و جنایات نمی‌زنند، بلکه با عفو و غفران قلب خود و دیگران را از کینه‌ها شستشو می‌دهند و این صفتی است که جز در پرتو ایمان راستین و توکل بر حق پیدا نمی‌شود» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴ ش، ج ۲۰، ص ۴۶۰).

«خداوند متعال یکی از صفات متوکلین را عفو و گذشت بیان می‌دارد. عفو، نادیده گرفتن ناملایماتی است که از جانب مردم به یکدیگر می‌رسد و همچنین چشم‌پوشی از خلاف‌های اخلاقی و رفتار جزیی مردم است. عفو پاکی درون از کینه و چشم‌پوشی از دشمنی دیگران است» (طالقانی، ۱۳۵۸ ش، ج ۵، ص ۳۳۶).

«یکی از آثار کینه و خشم، فشار روانی است. فشار روانی، یعنی محرکی که موجب احساس تنش می‌شود. تنیدگی، احساس درونی است که در واکنش به رویدادهای معین یا تفکر در باب آن رویداد به وجود می‌آید. شخص کینه‌جو و خصومت‌ورز دائماً کینه و نفرت از شخص را ترسیم می‌کند؛ در ذهن خود دشمنی را مجسم می‌نماید و با او در حال مقابله و انتقام گرفتن است و این باعث تنیدگی و واکنش ستیز یا گریز می‌شود» (رضایی، ۱۳۸۹، ش.، ص ۲۱۴).

۳- کارکردهای تربیتی توکل در جنبه‌های معنوی

«تربیت می‌تواند رابطه انسان را با آفریدگار و با پدیده ماوراء ماده معین کند و بر اساس ضوابطی قرار دهد. بدانگونه که آدمی در مسیر زندگی با تکیه بر آن ضوابط قادر بر ادامه زندگی بوده و در کشاکش مسیر حیات به آن متکی گردد و آرام یابد. از دیدی دیگر که اگر انسان را موجودی متعالی و دارای استعداد و کمال بدانیم تربیتی لازم است تا این سیر تکاملی را هدایت بخشد، زیرا متعالی بودن، کسب آمادگی برای سیر تکامل لازم دارد و این نیازمند به اعمال قدرتی و نفوذ دادن تربیتی قوی و مستمر است (قائم، ۱۳۷۰، ش.، ص ۲۷).

۳-۱- افزایش ایمان

یکی از کارکردهای تربیتی توکل افزایش ایمان به خدا در افراد است، «هنگامی که ترس شدید بر جان انسان پنجه می‌افکند و خود را تنها احساس می‌کند؛ تنها عاملی که می‌تواند با این احساس مقابله کند ایمان به خداست، چرا که مؤمن احساس می‌کند که خدا با اوست و از تنهایی و ترس نجات می‌یابد» (رضایی، ۱۳۸۹، ش.، ص ۳۹).

ایمان به خدا اگر از کودکی در نفس انسان استقرار یابد، نوعی مصونیت و پیشگیری از آسیب بیماری‌های روانی به شخص می‌بخشد. قرآن، امنیت و آرامشی که ایمان در نفس مؤمن ایجاد می‌کند چنین توصیف می‌فرماید:

الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ، (انعام: ۸۱) آن‌ها که ایمان آوردند و ایمان خود را با ظلم و ستم نیامیختند؛ امنیت برای آن‌هاست و هدایت مخصوص آنان است. «این آیه را از شاخص‌ترین آیات مربوط به آرامش روانی دانسته‌اند که در آن امنیت، آرامش، بهداشت روان و هدایت را از آثار ایمان بر می‌شمارد» (حسینی کوهساری، ۱۳۸۳، ش. ص ۱۸۳).

قرآن کریم انسان‌ها را به توکل و ایمان فرا می‌خواند، چراکه ایمان موجب آرامش روان انسان می‌گردد. توکل در چند آیه همراه با ایمان ذکر شده که نشانگر اهمیت توکل و نقش آن در بهداشت روان است و معمولاً هم بعد از ایمان واقع شده است، مانند: الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ، (آل عمران: ۱۷۳).

از این آیه برداشت می‌شود که، ایمان علت توکل است؛ توکل می‌تواند نور ایمان را بیشتر در دل آدمی شعله‌ور ساخته و دل نورانی‌تر شود.

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ* الَّذِينَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَرِزْقَانَهُمْ يُنْفِقُونَ (انفال: ۲-۳)؛ مؤمنان، تنها کسانی هستند که هرگاه نام خدا برده شود، دل‌هایشان ترسان می‌گردد و هنگامی که آیات او بر آن‌ها خوانده می‌شود، ایمانشان فزون‌تر می‌گردد و تنها بر پروردگارشان توکل دارند. آن‌ها که نماز را برپا می‌دارند و از آنچه به آن‌ها روزی داده‌ایم، انفاق می‌کنند.

«توکل، نتیجه ایمان و ایمان عامل توکل است، وقتی انسان به خداوند سبحان ایمان آورد و به قدرت و عظمت او پی برد و فهمید که همه چیز غیر از او فانی

است، اما او ازلی و ابدی است و قدرتی بالاتر قدرت او نیست، دیگران اگر قدرتی دارند، آن هم از جانب اوست. بنابراین اگر انسان می‌خواهد در دنیا با کرامت زندگی کند و آقای خود باشد نه نوکر دیگران باید فقط از خداوند یاری جسته و به او توکل کند» (بابایی، ۱۳۸۲ ش، ج ۲، ص ۱۲۹).

«نیروی قوی‌تر از توکل نیست که اتکال امر به خدا باشد و صفت توکل تحقق پیدا نمی‌کند، مگر با ایمان چنانچه می‌فرماید: وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» (طیب، ۱۳۷۸ ش، ج ۴، ص ۳۱۸). «بنابراین واجب است اهل ایمان در همه کارها تنها به خدا توکل و اعتماد نمایند نه بحول و قوه خویش تا هیچوقت با ضعف و سستی روبرو نگردند» (داور پناه، ۱۳۷۵ ش، ج ۶، ص ۴۳۴).

«البته هرچه انسان عقائدش محکم‌تر شود و اخلاقش نیکوتر و اعمال صالحه‌اش بیشتر گردد، ایمانش افزون‌تر می‌شود وَ عَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ (انفال: ۲) تا انسان توحید افعالی او کامل نشود و تمام اسباب را مقهور اراده حق نداند، به اینکه قلبا بر او روشن شود که (لا مؤثر فی الوجود الاّ الله) به مقام توکل نمی‌رسد، زیرا این مقام به مجرد گفتن توکل علی الله بر او حاصل نمی‌شود» وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ (آل عمران: ۱۶۰) نتیجه جملات قبل «وجوب و لزوم توکل است و این نتیجه مخصوص به مؤمنین است و غیر از اهل ایمان، بقیه از آن محروم هستند» (طیب، ۱۳۷۸ ش، ج ۳، ص ۴۱۱).

«در این صورت اهل ایمان باید در مقام اداء وظایف بر آیند و در نشر دین اسلام در جهان بکوشند و از مبارزه دشمنان دفاع نمایند. حادثه گوارا و ناگوارا همه ظهوری از مشیت و خواست خداوند است، اگر پیش آمد، گوارا باشد. خداوند توانا منت نهاده است و اگر پیش آمد، ناگوار باشد. لازمه ایمان کامل، توکل و واگذاری امور خود به ساحت کبریائی است» (داورپناه، ۱۳۷۵ ش، ج ۱۶، ص ۲۶۰).

۲-۳- اجابت دعوت پروردگار توسط متوکلین

یکی دیگر از نشانه توکل اجابت نمودن دعوت پروردگار است و پذیرفتن دعوت پروردگار یعنی فرامین معبود خویش را با جان دل پذیرفتن و در برابر او و اوامر او خود را تسلیم نمودن و خضوع و خشوع از خود نشان دادن! خداوند متعال در این باره می‌فرماید:

وَالَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِرَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَمْرُهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ (شوری: ۳۷) و کسانی که دعوت پروردگارشان را اجابت کرده و نماز را برپا می‌دارند و کارهایشان به صورت مشورت در میان آنهاست و از آنچه به آنها روزی داده‌ایم انفاق می‌کنند.

«مسبب حقیقی در تقدیم توکل بر دعاء تنبیهی است به اینکه دعاکننده اول باید بر خدا اعتماد داشته باشد و سپس در مقام درخواست و استدعاء بر آید و حقیقت توکل فرو ریختن همه‌گونه بیم و امیدی از ما سوای خدای تعالی و استغراق در دریای شهود و از نظر بردن همه نوع سبب و انقطاع از کلیه ماسوی‌الله و وسایل است. بعضی از بزرگان گفته‌اند که توکل تعلق دل به محبت قادر و توانای مطلق و از یاد بردن غیر اوست، یعنی برای شخص خویشتن و دیگران قائل بقوه و تأثیری نباشد بلکه مانند مرده در زیر دست غسال مطیع حکم ازلی باشد» (خسروانی، ۱۳۹۰ ش، ج ۴، ص ۲۲۴).

«والذین استجابوا لربهم؛ مؤمنان و متوکلان با تمام وجود در برابر فرمان خداوند تسلیم‌اند؛ مطلبی که همه نیکی‌ها و خوبی‌ها هدایت و رشد انسان‌ها در آن جمع است، چرا که خوبان بعد از پاکسازی قلب و جان خود از آثار گناه که موانع راه حقند، تسلیم و اجابت قطعی است» (مکارم، ۱۳۷۴ ش، ج ۲۰، ص ۴۶۱).

«یکی از ویژگی‌های انسان سالم آن است که همواره به وظیفه خود عمل نماید و به آینده خوش‌بین باشد و به خداوند توکل نماید» (اسدالهی، ۱۳۷۶ ش، ص ۳۵).

«چراکه انسان اگر به وظایف دینی خود عمل کند و تقصیری از او سر نزند خداوند او را از کلیه خطرات حفظ می‌فرماید و برای او کافیت که در کف حفظ الهی باشد و تسلیم مقدرات الهی باشد و لو تمام اهل دنیا در مقام اذیت و آزار او برآیند» (طیب، ۱۳۷۸ ش، ج ۱۱، ص ۳۱۳).

۳-۳- اقامه نماز

نشانه دیگر متوکلین، برپاداشتن نماز است. خداوند متعال بعد از بیان اوصاف متوکلین، در آیه سی و پنج و سی و ششم سوره شوری «فَمَا أُوتِيتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَمَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ مَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَ أَبْقَى لِلَّذِينَ آمَنُوا وَ عَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ» برپاداشتن نماز را از نشانه‌های متوکلین بر شمرده و در ادامه می‌فرماید:

وَ الَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِرَبِّهِمْ وَ أَقَامُوا الصَّلَاةَ وَ أَمْرُهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ وَ مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ؛ (شوری: ۳۷) و کسانی که دعوت پروردگارشان را اجابت کرده و نماز را برپا می‌دارند و کارهایشان به صورت مشورت در میان آنهاست و از آنچه به آنها روزی داده‌ایم، انفاق می‌کنند.

و أقاموا الصلاة؛ نشانه دیگر توکل، اقامه نماز است و بهترین دلیل بر بندگی خداوند و تربیت و رشد کمال انسان است. نماز انسان را از بسیاری مشکلات روحی و روانی و آلودگی‌های اجتماعی مصون می‌دارد و «نیز برخی محققان یکی از راهکارهای مقابله با فشار روانی را ارتباط با منبع قدرت معنوی می‌شمارد و از روش‌های آن «نماز و دعا می‌شمارد» (حسینی کوهساری، ۱۳۸۳ ش، ص ۲۳۱).

۴-۳- انفاق در راه خدا

یکی دیگر از پیام‌های تربیتی توکل، انفاق در راه خدا - از آنچه خداوند روزی داده - است که در جامعه آثار و برکات فراوانی خواهد داشت، چون کسی که به خدا توکل کرده دیگر تنها خود را نمی‌بیند، بلکه به فکر هموعان خود نیز هست، اگر روزی به او برسد با اعتقاد قلبی به دیگران انفاق می‌کند، چون اطمینان دارد که خداوند چند برابر آن را به او عطا خواهد کرد، البته انفاق تنها در مسائل مالی نیست، بلکه انفاق از تمام آنچه خداوند روزی داده است: علم، عقل، هوش، مال و تجربه از نفوذ اجتماعی و خیلی از مسائل دیگر. خداوند متعال این نشانه را نیز مطرح ساخته و می‌فرماید:

وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ؛ متوکلان کسانی هستند که از آنچه به دستشان می‌آید در راه خدا انفاق می‌کنند. «چنین افرادی نه از فقر و تنگدستی بیم دارند چون به وعده‌های خداوند ایمان داشته و به او توکل می‌کنند و نه بخاطر انفاق، اندوهگین می‌شوند، چون به رضایت الهی و آثار اخروی انفاق توجه دارند» (قرائتی، ۱۳۸۳ ش، ج ۱، ص ۴۴۰).

«انفاق، در بسیاری از آیات قرآن مورد تأکید قرار گرفته و خداوند به منظور تأمین مسائل بهداشتی جسم و روح و اجتماع، مردم را به رعایت و انجام صحیح آن فرا خوانده است. از طرفی فرد انفاق‌کننده را به خدا و از طرف دیگر او را به افراد نیازمند جامعه ارتباط می‌دهد و زمینه‌های اقتصادی جامعه سالم را فراهم می‌سازد» (نوری، ۱۳۸۳ ش، ص ۴۱۸). «این یاری باعث احساس آرامش می‌شود و لذت را برای شخص کمک‌کننده فراهم می‌آورد» (رضایی، ۱۳۸۹ ش، ص ۲۵۵).

«استفاده از دنیا و مواهب الهی نیکوست، اما دلبستگی به دنیا و آن را هدف نهایی خود قرار دادن زیبنده نیست. از این رو قرآن کریم دلبستگی انسان را به دنیا

می‌کاهد و او را به ایثار و انفاق تشویق می‌کند تا بیماری دنیاپرستی در جان او ریشه نکند که مادیگری بی‌حد و مرز از عوامل بیماری‌های روانی است» (گرزالدین، ۱۳۸۲ ش، ص ۶۷).

۵-۳- بندگی خدا

از نتایج و پیامدهای مهم تربیتی توکل، این است که، وقتی انسان به مرحله‌ای پرورش یافت که فهمید تنها کسی که می‌تواند وکیل واقعی انسان باشد خداوند متعال است. اگر به خدا توکل کند دیگر به خود اجازه نمی‌دهد که غیر از خدا، بنده کسی باشد و در مقابل هیچ‌کس غیر از خداوند خود را ذلیل نمی‌کند، چراکه او هم مثل سایر افراد مخلوق خداوند بوده و از این جهت هیچ فرقی با آنها ندارد و در برابر دستورات فرامین الهی تسلیم خواهد بود و در راه او که همان راه مستقیم است حرکت می‌کند و به هدایت و کمال دست می‌یابد.

«راه مستقیم، راه خداست. راه مستقیم، راه بندگی، توکل و تکیه بر خداست. راه مستقیم، یکتاپرستی و تنها یاری خواستن از اوست. مَنْ يَتَّصِمِ بِاللَّهِ فَقَدْ هُدِيَ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ» (قرائتی، ۱۳۸۳ ش، ج ۱، ص ۳۰).

وَلِلَّهِ غَيْبُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِلَيْهِ يُرْجَعُ الْأُمُورُ كُلُّهَا فَاَعْبُدْهُ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ وَ مَا رَبُّكَ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ؛ (هود: ۱۲۳) و (آگاهی از) غیب (و اسرار نهان) آسمان‌ها و زمین، تنها از آن خداست و همه کارها به سوی او بازمی‌گردد؛ پس او را پرستش کن و بر او توکل نما و پروردگارت از کارهایی که می‌کنید هرگز غافل نیست.

«در این آیه خداوند متعال ضمن اشاره به این نکته که بنده خدا بودن ملازم با توکل کردن به اوست، علتش را نیز بیان می‌کند و آن این است که وقتی خداوند صاحب تمام آنچه در آسمان‌ها و زمین است و تدبیر تمامی امور در دست اوست،

پس باید تنها او را بندگی کرد و به او توکل نمود. به عبارت دیگر، وقتی همه امور به او رجوع می‌شود، پس غیر او مالک چیزی نیستند و در هیچ چیز استقلالی ندارند و برای رسیدن به تربیت مطلوب، پس او را عبادت کن و برای خود در همه امور و کیلش بگیرد و بر هیچ سببی از اسباب توکل مکن، زیرا هر سببی را او سبب کرده و اگر بخواهد سبب را از آن سلب می‌کند. پس این خیلی نادانی است که آدمی در امر عبادت و توکل بر او کوتاهی کنیم» (طباطبایی، ۱۳۸۵، ش. ج ۱۱، ص ۱۱۴). «فهم صحیح توکل، ما را به این نکته تربیتی می‌رساند که کسی که به غیر خداوند توکل می‌کند - مثل: قدرت، ثروت، مقام - در واقع دچار شرک خفی شده است و از بندگی خداوند خارج شده است، چون بجای اوامر الهی، فرمان غیر او را تبعیت می‌کنند» (خسروانی، ۱۳۹۰، ش. ج ۶، ص ۳۸۵).

۳-۶. عدم سلطه شیطان بر متوکلین

خداوند در قرآن یکی دیگر از اوصاف متوکلین را، عدم سلطه شیطان معرفی می‌کند: إِنَّهُ لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ (نحل: ۹۹)، چرا که او، بر کسانی که ایمان دارند و بر پروردگارشان توکل می‌کنند، تسلطی ندارد. فَقَالُوا عَلَى اللَّهِ تَوَكَّلْنَا رَبَّنَا لَا تَجْعَلْنَا فِتْنَةً لِّلْقَوْمِ الظَّالِمِينَ (یونس: ۸۵)، گفتند: تنها بر خدا توکل داریم پروردگارا! ما را مورد شکنجه گروه ستمگر قرار مده. «عباد خدا، در آیه فوق با ویژگی‌های ایمان و توکل، معرفی شده‌اند که شیطان را بر آنان تسلطی نیست، البته از خطر نفوذ شیطان در بهترین افراد و مقدس‌ترین امور، غافل نباشید. شیطان به سراغ همه می‌آید، اما در همه تأثیرگذار نیست. با این وجود، شیطان وسوسه می‌کند و تماس می‌گیرد، ولی آنان متذکر شده و مقاومت می‌کنند» (خسروانی، ۱۳۹۰، ش. ج ۷، ص ۸۹).

«چراکه ایمان و توکل، قلعه‌ای است که انسان را از آسیب‌پذیری حفظ می‌کند. پناه‌بردن به خداوند، نشانه ایمان به او و توکل بر اوست. فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ آمَنُوا وَ عَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ (شوری: ۳۵). پناه‌بردن شما همراه پناه‌دادن اوست. پس پناه ببرید، «فَاسْتَعِذْ» تا او شما را پناه دهد و اگر او پناه ندهد، پناهندگی ما بیهوده است» (قرائتی، ۱۳۸۳ ش، ج ۶، ص ۴۵۳).

یکی از مسائل مهم تربیتی، دوری از انحرافات و وسوسه‌های انحرافی شیطان است که در پرورش و تعالی روح تاثیر بسزایی دارد؛ «پس به هر اندازه که ایمان و توکل داشته باشیم، از زیر سلطه شیطان بیرون خواهیم بود، در نتیجه از آلودگی و انحراف مصون خواهیم بود، چراکه یک فرد مومن و تسلیم در برابر فرمان او، پروردگار را به هر چیز قادر و توانا می‌داند و هر مشکل را در برابر اراده او سهل و آسان می‌داند و به وعده‌های پیروزی او اعتقاد دارد» (قرائتی، ۱۳۸۳ ش، ج ۶، ص ۳۶۸).

نتیجه گیری

از آنجایی که کسب کمالات اخلاقی و صفات روحانی، به عنوان یک هدف تربیتی به شمار می آیند، لذا انسان با توکل و اعتقاد قلبی به خداوند، در مسیر رشد و تربیت الهی قرار می گیرد و به خصائصی چون عزت نفس، عفو و بخشش، ایثار، شجاعت، صبر و استقامت، قناعت و... دست می یابد که آراستگی به این خصلت ها سبب می شود فشارهای روانی ناشی از مسائل زندگی در او کاهش می یابد و منجر به تأمین بهداشت و سلامت روان او می گردد. مهم ترین تأثیری که باور به توکل در متوکل ایجاد می کند، آرامش و سکون است که تأمین کننده سلامت روح و روان فرد و زمینه ای برای ایجاد تربیت صحیح و الهی است.

انسان متوکل از معاصی و امراض قلبی چون شرک، نفاق و دورویی، حسد، تکبر، چاپلوسی، دنیا و شهرت طلبی، دروغ و غیبت و سایر کبائر دوری کرده و به آن ها آلوده نمی گردد و از بیماری های روحی و روانی مصون می ماند.

با توجه به کارکردهای تربیتی ذکر شده، اعم از آثار دنیوی و آثار اخروی، که تأمین بهداشت روان انسان ها را در بر خواهد داشت ضرورت وجوب توکل در زندگی انسان ها به وضوح آشکار می شود و این کارکردها نشان دهنده اهمیت و ضرورت توکل است که باید در تربیت فردی و اجتماعی مورد توجه قرار گیرد.

بدیهی است که کارکردهای تربیتی توکل به موارد مذکور محدود نمی شود، بلکه این ها نمونه ای از منشور کثیرالاضلاعی است که به مدد توکل برای متوکلین مهیا می شود. با توجه به وسعت و عظیم بودن این آثار، ضرورت گسترش بحث در علوم روانشناسی و تربیتی بیشتر به این امور احساس می شود.

فهرست منابع

- قرآن کریم، ترجمه آیت الله مکارم شیرازی.
- نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی.
- _____ تفسیر تسنیم، جلد (۱۶ و ۲۰)، قم: اسراء.
- اسداللهی، قربانعلی. (۱۳۷۶ ش.). عزت نفس و سلامت نفس، اصفهان: ناشر ارکان.
- اعراف، علیرضا. (۱۳۸۶ ش.). اهداف تربیتی از دیدگاه اسلام، چاپ نهم، تهران: ناشر سمت.
- بابایی، احمدعلی. (۱۳۸۲ ش.). برگزیده تفسیر نمونه، چاپ سیزدهم، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- باقری، خسرو. (۱۳۸۸ ش.). نظام تربیتی اسلام، چاپ بیستم، تهران: ناشر مدرسه.
- براهنی، محمدتقی. باطنی، محمدرضا. سیف، علی اکبر. (۱۳۶۸ ش.). واژه نامه روانشناسی و زمینه های وابسته، چاپ پانزدهم، تهران: فرهنگ معاصر.
- بستانی، محمود. (۱۳۷۲ ش.). ترجمه محمود هوشم، چاپ اول، مشهد: بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد. (۱۳۶۶ ش.). شرح غررالحکم و دررالکلم، تهران: دانشگاه تهران.
- جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۷۸ ش.). تفسیر موضوعی، چاپ دوم، قم: اسراء.
- حسینعلی پور، حمید. (۱۳۸۶ ش.). توکل از دیدگاه امام خمینی، قم: ناشر عروج.
- حسینی کوهساری، سیداسحاق. (۱۳۸۳ ش.). نگاهی قرآنی به فشار روانی، تهران: کانون اندیشه جوان.
- خسروانی، علیرضا. (۱۳۹۰ ش.). تفسیر خسروی، چاپ اول، تهران: انتشارات الاسلامیه.
- داورپناه، ابوالفضل. (۱۳۷۵ ش.). انوار العرفان فی تفسیر القرآن، چاپ اول، تهران: انتشارات صدرا.
- دلشاد تهرانی، مصطفی. (۱۳۸۲ ش.). سیری در تربیت اسلامی، چاپ دوم، تهران: نشر دریا.
- رضایی اصفهانی، محمد. (۱۳۸۹ ش.). بهداشت روان، قم: پژوهش های تفسیر و علوم قرآنی.
- شاملو، سعید. (۱۳۷۸ ش.). بهداشت روان، تهران: چاپ سیزدهم، انتشارات رشد.
- شرقاوی، محمد. (۱۳۶۳ ش.). گامی فراسوی روانشناسی اسلامی، چاپ دوم، تهران: ترجمه محمدباقر حجتی، دفتر فرهنگ و نشر اسلامی.

- صادقیان، احمد. (۱۳۸۶ ش.). *قرآن و بهداشت روان*، قم: پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآنی.
- صانعی، مهدی. (۱۳۸۲ ش.). *بهداشت روان در اسلام*، قم: بوستان کتاب.
- طالقانی، سید محمود. (۱۳۶۶ ش.). *تفسیر پرتوی از قرآن*، تهران.
- طباطبایی، محمدحسین. (۱۳۸۵ ش.). *تفسیر المیزان*، مترجم: سید محمدباقر موسوی همدانی، تهران: مکتب المرتضویه.
- طیب، سید عبدالحسین. (۱۳۷۸ ش.). *اطیب البیان فی تفسیر القرآن*، چاپ دوم، تهران: انتشارات اسلام.
- قائمی، علی. (۱۳۷۰ ش.). *زمینه تربیت*، چاپ هفتم، تهران: انتشارات امیری.
- قرائتی، محسن. (۱۳۸۳ ش.). *تفسیر نور*، جلد (۵، ۷، ۹، ۱۰)، چاپ یازدهم، تهران: انتشارات مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
- گرزالدین، نعمت‌الله. (۱۳۸۲ ش.). *مجموعه مقالات دین در بهداشت روان*، قم: نشر معارف.
- گنجی، حمزه. (۱۳۷۸ ش.). *بهداشت روان*، تهران: ارسباران.
- مؤسسه قدر ولایت. (۱۳۸۵ ش.). *روانشناسی آرامش و راحتی*، چاپ سوم، تهران.
- محمدی ری‌شهری، محمد. (۱۳۷۷ ش.). *میزان الحکمه*، ج ۱۴، ترجمه حمیدرضا شیخی، چاپ اول، قم: دارالحدیث.
- مطهری، مرتضی. (۱۳۷۷ ش.). *انسان و سرنوشت*، چاپ هفدهم، قم: انتشارات صدرا.
- مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۴ ش.). *تفسیر نمونه*، تهران: دارالکتب اسلامی.
- نجاتی، محمدعثمان. (۱۳۶۹ ش.). *قرآن و روانشناسی*، چاپ دوم، مترجم: عباس عرب، مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.
- نوری، محمدرضا. (۱۳۸۴ ش.). *بهداشت در قرآن*، مشهد: انتشارات واقفی، چاپ اول.

یادداشت شناسه‌ی مؤلفان

دادخدا خدایار: استادیار گروه فلسفه و حکمت اسلامی، دانشگاه سیستان و بلوچستان. زاهدان. ایران.

(نویسنده مسئول)

پست الکترونیک: abazeynab@yahoo.com

مهدی قائمی: کارشناس ارشد قرآن و حدیث. زاهدان. ایران.

تاریخ دریافت مقاله: ۹۱/۶/۶

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۱/۸/۱۷