

توکل به خدا

به عنوان راهبرد حل مشکلات زندگی



دانشگاه تهران
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مشاوره و سلامت

Handwritten signature or mark in the bottom right corner.

فهرست

عنوان	صفحه
مقدمه:	۴
توکل چیست؟	۴
شکل‌گیری و تحول توکل در افراد	۵
توکل به عنوان روش مؤثر مقابله با مشکلات زندگی	۸
تفاوت توکل به خدا با رفتارهای منفعلانه و اجتنابی	۱۰
روش به کارگیری توکل به خداوند متعال	۱۱
پیامدهای توکل به خدا	۱۴



دانشگاه تهران
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری
دفتر مشاوره و سلامت

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر،
خیابان پروفسور ادوارد براون،
پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه
تلفن: ۶۶۴۸۰۳۶۶

وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

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

نشانی: تهران، میدان
فردوسی، خیابان انقلاب
اسلامی، خیابان شهید موسوی
(فرصت جنوبی) پلاک ۲۷

وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:

www.iransco.org

طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری

نوبت چاپ: چاپ اول ■ تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه ■ سال انتشار: ۱۳۹۸

توکل به خدا

به عنوان راهبرد حل مشکلات زندگی



دانشگاه تهران
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مشاوره و سلامت

توکل به خدا

به عنوان راهبرد حل مشکلات زندگی

دکتر باقر غباری بناب

کارشناس مرکز مشاوره و عضو هیئت علمی دانشگاه تهران

مقدمه:

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 مقابله‌ای می‌دانند. علمای اسلامی به اهمیت توکل در درس خواندن تأکید نموده اند و دانشجویان را به توکل ترغیب نموده اند.^۱ 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 می‌کند، و نحوه ایجاد نگرشی که منجر به رفتار متوکلانه در دانشجویان می‌گردد 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 شك 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.

شکل‌گیری و تحول توکل در افراد

ریشه‌های 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 شکل‌گیری اولیه جنین در رحم مادر شرایط کلی برای رشد بهینه جنین فراهم می‌شود و این امر نشان دهنده هدایت شعور برتر برای شکل‌گیری 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 می‌گردد، شرایط پاسخگویی به نیازهای کودک با تغییرات زیستی، بیوشیمیایی، روانی و عاطفی در مادر کاملاً فراهم می‌گردد. تغییرات لازم در عواطف و احساسات پدر نیز در جهتی صورت می‌گیرد که کانون خانواده کاملاً در جهت مراقبت از کودک تجهیز شود. در خانواده‌های 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 می‌گذارد و انتظار دارد که نیازهای او به بهترین نحو برآورده شود، اگر در خانواده‌ای متولد شده باشد که از سلامتی برخوردار است انتظارات او برآورده شده و او به روش متعادلی رشد می‌کند. در رشد متعادل دلبستگی فرد به پدر و مادر ایمن می‌شود. کودکانی با دلبستگی ایمن والدین خود را مراقبت‌کننده، در دسترس و پاسخگو به نیازهای خود می‌یابند. این کودکان یاد می‌گیرند 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 می‌کند. 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 خانواده‌ها محروم می‌مانند و امکان دارد دلبستگی آنان اجتنابی و یا اضطرابی باشد. افرادی با دلبستگی نایمن نمی‌توانند در شرایط دشوار زندگی بر روی والدین خود حساب کنند و فکر می‌کنند 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 می‌گیرد. در صورت مساعد بودن محیط رشد کودکان انگیزه ناخودآگاه خداجویی و ارتباط با وجود متعالی به صورت خودآگاه در می‌آید، طرحواره‌هایی در ذهن آنان شکل می‌گیرد که اعتقادی به وجود خداوند لایزال پیدا می‌کنند و رفته رفته پی می‌برند 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 شکل‌گیری و تحول توکل و اعتماد به خدا به صورت برجسته خود را نشان می‌دهد. انتقال دلبستگی ایمن از والدین به وجود متعالی هر چند به تدریج صورت می‌گیرد پایه‌های اصلی توکل به خدا را تشکیل می‌دهد. خداوند به عنوان موضوع دلبستگی ایمن برای نوجوانان همراه با شکل‌گیری الگوی درونی دلبستگی در افراد شکل می‌گیرد، و انتقال انتظارات از والدین و دوستان به خداوند در برآوردنیازها و کمک در شرایط سخت و دشوار هسته اصلی معنویت افراد را تشکیل می‌دهد. در مواقعی این انتقال دلبستگی به راحتی صورت نمی‌گیرد، عواملی که این انتقال را تسهیل می‌نمایند به قرار زیر می‌باشند:

۱. تشکیل هسته اصلی دلبستگی ایمن در اوایل زندگی افراد و رشد بهینه آن در دوران تحول
۲. ویژگی‌های خانواده، جامعه و فرهنگی که فرد در آن رشد می‌کند. در جوامع معنوی این فرایند اعتماد به وجود متعالی تسهیل می‌گردد.
۳. شکوفایی بهینه تمام نیروها و انگیزه‌های روانی و معنوی افراد در فرایند تحول. در برخی افراد بدلائل مختلف تثبیت شدگی در مرحله ای از زندگی باعث می‌شود که افراد مجال پیدا نکنند نیازهای معنوی خود را پاسخگو باشند و در حیطه‌های معنوی رشد و تحول بهینه را پیدا نمایند.
۴. مواجه شدن با چالش‌های زندگی. در چالش‌های زندگی افراد نیاز به توکل نمودن پیدا می‌کنند و در فرایند توکل صحیح مقابله‌های آنان تقویت می‌شود و به بتدریج در جهت حل مشکل قدم برمی‌دارند و توکل به خدا به عنوان راهبرد حل مشکلات از این راه تقویت می‌شوند که توکل نمایند.
۵. آموزش صحیح فرایند توکل به افراد از طریق الگوهای معنوی معاصر و یا از طریق بیان و شرح داستان‌های مذهبی

۶. انگیزه داشتن برای استفاده از روش مقابله‌ای 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 رخداد‌های بیرونی در عالم که توسط یونگ مورد بررسی قرار گرفته است. هنگامی که عشق و امید و ایمان به حل مسأله‌ای در درون ما شکل گرفت و شکی در این زمینه به خود راه ندادیم، حوادث و اتفاقات بیرونی در راستای حل آن مسأله تجهیز می‌شوند و این همان اصل همزمانی و همسانی اتفاقات روانی با رویدادهای فیزیکی است که توسط یونگ^۱ 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 می‌شوند و هم ذهن فرد از اشتغال به مشکل و صرف انرژی اضافی آزاد می‌شود و نیروی خود را در جهت حل مسأله بکار می‌گیرد.
۹. ایمان واقعی به کمک خداوند در حل مشکلات انسان را به مبدا وجود وصل می‌کند و فرایند توکل به خدا را تسهیل می‌کند.
۱۰. خانواده‌های مذهبی که رفتارهای معنوی را در فرزندان خود تقویت می‌کنند می‌توانند در رشد بهینه توکل با الگو بودن و تقویت رفتارهای متوکلانه موثر باشند.

۱- کارل گوستاو یونگ زاده ۱۸۷۵ و درگذشته به سال ۱۹۶۱، فیلسوف و روانپزشک اهل سوئیس بود. وی با فعالیت‌اش در روانشناسی و ارائه نظریاتی تحت عنوان روان‌شناسی تحلیلی شناخته می‌شود. یونگ بعضی از معروفترین مفاهیم روانشناسی را ابداع کرده‌است مانند: ناخودآگاه جمعی، سایه‌ها، پرسونا، عقده‌ها، آنیما و آنیموس، درونگرایی و برونگرایی

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»^۱ و با شجاعت وصف 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 دریاهای 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 ترسهای واهی، اضطرابها و هراسها نمی شوید. بایستی متوکلانه با مشکلات ظاهراً 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

۱- فَلَمَّا تَرَاهُ الْجَمْعَانَ قَالَ أَصْحَابُ مُوسَىٰ إِنَّا لَمُرْكُؤُنٌ ﴿۱۰﴾ قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ (شعراء: ۶۱ و ۶۲). چون دو لشکر روبرو شدند و اصحاب موسی ایبم کرده گفتند به دست فرعونیان سخت هلاک می شویم. موسی گفت: هرگز نترسید که خداوند با من است و مرا راهنمایی کرد.

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.^۲

۳. اعتقاد به قدرت خداوند و باور داشتن به اینکه خداوند ناظر تمام حوادث و اتفاقات می باشد و هیچ 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 لأُحْوَلَ وَ لَأُقُوَّهُ إِلَّا بِاللَّهِ* اشعار بر این عقیده دارد که به زبان مؤمنین جاری می شود. شاعری در این باره می گوید:

اگر تیغ عالم به جنید زجای نبرد رگی تا نخواهد خدای

۴. اعتقاد به اینکه خداوند به تمام خواسته ها 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 باری تعالی 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.

۲-خداوند در این مورد می فرماید: *وَ عَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَ هُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَ عَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَ هُوَ شَرٌّ لَكُمْ* (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.

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 مسایل 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.^{۳۱}

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 دل بستگی 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.

۳- لَانِ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ كَرِيمٌ يَسْتَحْيِي اِنْ يَخْلُفْ ظَنُّ عَبْدُ ه وَ رَجَانَه (بحار الانوار ج ۶۸ ص ۱۴۵) بدرستی که خداوند کریم ابا دارد از اینکه خلاف گمان، امید و انتظار (مبیت) بنده اش عمل کند.

تفاوت توکل به خدا با رفتارهای منفعلانه و اجتنابی

توکل به خدا یک روش فعال برخورد 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 حلّ 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 برمبنای توکل به خدا شکل گرفته اند و تفاوت این دو نوع رفتار را برمبنای شکل و انگیزه رفتار از هم متمایز سازید.

- ۱-
- ۲-
- ۳-
- ۴-

روش به کارگیری توکل به خداوند متعال

- در نحوه به کارگیری روش توکل به خداوند متعال راههای عملی زیر برای دانشجویان عزیز توصیه می‌شود:
۱. داشتن نگرش مثبت به حل مشکلات و موانع. این بدان معنی است که افراد در حین مواجهه با مشکلات ایمان داشته باشند که خداوند متعال توان لازم برای حل مشکلات را در اختیار آنها گذاشته و با توجه به درجه تعهد افراد برای حل مشکل، گام به گام آنها را راهنمایی خواهد کرد.^۱
مشکلی نیست که آسان نشود مرد باید که هراسان نشود
 ۲. نگرش به همراهی خداوند در حل مشکلات موجود. باور داشتن به اینکه خداوند همیشه در کنار آنان بوده و در حل مشکلات به آنان کمک خواهد کرد. باور به اینکه راه حل مشکلات را خداوند از طریق اسباب و علل برونی و یا آمادگی های درونی و دادن بینش های ناگهانی در اختیار آنان خواهد گذاشت. این انتظار مثبت به دسترسی خداوند و کمک او، نقش اساسی را در حل مشکلات خواهد داشت.
 ۳. تعریف دقیق مشکل مورد نظر. تعریف کردن مشکل و تحلیل آن به اجزای تشکیل دهنده اش، تعیین میزان، شدت و وخامت اثر این مشکل در کارکرد تحصیلی، اجتماعی، شغلی و زندگی فردی از اهم اموری است که بایستی صورت گیرد. تجسس در منشأ مشکل و عوامل تشدید کننده و یا نگهدارنده آن نیز به روشن شدن مشکل کمک می‌کند.
 ۴. باور داشتن به اینکه مشکل مورد نظر راه حل هایی دارد، و بایستی این راه حل ها را پیدا کرد، نقش اساسی در حل مشکل مورد نظر دارد. در این مرحله است که دانشجو فهرستی از راه حل های موجود را با مشورت افراد مطلع و با فکر کردن در مورد حل مشکل فهرست می‌کند.
 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 می‌کنیم:
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 می‌دهد؛^۲

۱- اَلدِّينَ جَاهِدُوا فِیْهَا لِنَهْدِنَهُمْ سَبِيْلًا عَنكِبُوت، ۶۹) آنانکه در راه ما کوشش کنند ما آنها را البته به راه راست هدایت می‌کنیم.
۲- وَ مَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا طلاق، ۲) هرکس تقوای الهی پیشه کند، خداوند راه نجاتی برای او می‌گشاید.

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 حل‌های بررسی شده و فهرست شده، بدین معنی که اجرای هر کدام از راه حل‌های پیدا شده و ممکن چه پیامدهای ناگوار و چه پیامدهای دلپذیری به‌همراه دارد؛

د) تحلیل انطباق هر کدام از راه حل‌ها با واقعیت موجود در جامعه مورد نظر، بدین معنی که کدامیک از راه حل‌ها از پیش فرض‌هایی استفاده می‌کند که پیش فرض‌هایش منطبق با واقعیت موجود است نه مبتنی بر فکر انتزاعی و دور از واقعیت فرد تصمیم‌گیرنده،

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 می‌خواهید قلب خود را متوجه خداوند سازید و ذهن خود را نیز با این درخواست‌ها هماهنگ کنید. سعی کنید که در ذهن خود غیر از خدا کسی و چیزی را تجسم نکنید که در حل مشکل به شما کمک می‌نماید، قبل از درخواست کمک، خداوند را حمد و ثنا گوید 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 می‌شنود و در حل مشکل به شما کمک می‌کند. در اینجا لازم است که تفاوت امید داشتن و ایمان داشتن به استجابت درخواست را روشن کنیم. 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 می‌کنید که 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.^۳

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 نمائید 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 نمائید.

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 نمائید 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 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

۳- کُلُّ یَوْمٍ هُوَ فِی شَأْنٍ (الرحمن، ۲۹) او هر روز در شأن و کاری است.

تصادف از کنار شما می‌گذرد و شاید توسط آیه‌ای که در طول روز آن را از کسی می‌شنوید 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 می‌کند. اگر موقع آن رسیده است که بایستی به تصمیم خود عمل کنید و نمی‌توانید بیشتر از این صبر کنید، با این همه در شک و تردید به سر می‌برید، 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 نمی‌بینید 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 می‌دانید؟ آیا روش‌های پیدا کردن راه حل را دقیقاً اجرا نکرده‌اید و یا اینکه در ارزیابی نتیجه دچار اشتباه شده‌اید و یا اینکه ایمانتان به کمک خداوند ضعیف بوده است و در سپردن کارتان به خداوند متعال دچار دودلی شده‌اید؟ شاید هم خیری در آینده بر این تصمیم شما مترتب است که قبلاً به ذهن شما نمی‌آمد.

اگر فکر می‌کنید که در بکارگیری روشها دچار مشکل شده‌اید، در کدامیک از مراحل شش گانه تصمیم‌گیری اشتباه رخ داده است و چرا؟ در آینده چه تغییراتی را در این روند تصمیم‌گیری ایجاد خواهید کرد؟

پیامدهای توکل به خدا

انسانها در اثر توکل به خدا وجودشان پر از انرژی و نشاط می‌گردد، آمادگی صبر و پایداری در راه رسیدن به اهداف خویش را پیدا می‌کنند و در زندگی خود معنا و مفهومی برای اتفاقات پیدا می‌کنند. در زیر برخی از فواید توکل به خدا اشاره می‌شود:

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 الآیات (۱۳۷۲) ترجمه مهدی الهی قمشه ای، انتشارات مروی
- التراقی، محمد مهدی (۱۳۸۳ ه.ق) جامع السعادات، چاپ سوم المطبعه التجف
- الغزالی، محمد (۱۳۷۷ ه.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. Louis-ville, USA: Fons Vitae.

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



دانشگاه تهران
مرکز مشاوره دانشگاه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر،
خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵،
مرکز مشاوره دانشگاه
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ **فکس:** ۶۶۴۱۶۱۳۰
وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:
<http://counseling.ut.ac.ir>



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مشاوره و سلامت

نشانی: تهران، میدان فردوسی،
خیابان انقلاب اسلامی،
خیابان شهید موسوی (فرصت جنوبی)
پلاک ۲۷
وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:
www.iransco.org