

## ساخت بسته آموزشی توکل به خدا با تاکید بر قرآن کریم\*

محمد شریفی نیا<sup>۱</sup>

سید حسن مبارز<sup>۲</sup>

### چکیده

توکل به خدا یکی از آموزه های مهم قرآنی و دینی است که با فراگیری آن بسیاری از مشکلات فردی و اجتماعی برطرف می گردد. این پژوهش با هدف ساخت بسته آموزش توکل به خدا با تاکید بر قرآن کریم انجام شد. جامعه آماری شامل آیات و روایات درباره ی توکل به خدا بود که با استفاده از روش نمونه گیری هدفمند، گروه نمونه انتخاب گردید و سپس به روش تحلیل محتوا استخراج، کدبندی، طبقه بندی و مقوله بندی انجام شد. پس از طبقه بندی، سه مقوله اصلی شناخت اسماء و صفات الهی به مثابه راه رسیدن به توکل، توکل به خدا و نتیجه توکل به خدا با بیست و پنج زیر مجموعه به دست آمد که بر اساس آن بسته آموزشی توکل به خدا تدوین شد و به منظور اعتباریابی بسته آموزشی محقق ساخته با روش نمونه گیری همگن ۱۴ نفر از اساتید روانشناسی و علوم اسلامی به عنوان گروه نمونه انتخاب شدند و با روش کاپا فلیسه، میزان توافق ارزیابان در سطح معناداری  $P < 0/05$ ، در بسته آموزش توکل به خدا  $0/80$  محاسبه شد که نشان دهنده ی توافق مطلوب است. بنابراین بسته آموزش توکل به خدا با تاکید بر قرآن کریم از اعتبار کافی برخوردار می باشد.

کلید واژگان: بسته آموزشی، توکل به خدا.

\* تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۷/۱۴ تاریخ اصلاح: ۱۴۰۰/۱۰/۲۲ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۰/۲۸

۱. عضو هیئت علمی جامعه المصطفی العالمیه mohammadsharifinia1963@gmail.com

۲. دانش پژوه کارشناسی ارشد رشته مشاوره و راهنمایی مجتمع آموزش عالی علوم انسانی جامعه المصطفی العالمیه

دین به عنوان برنامه‌ی جامع سعادت انسان حاوی مجموعه آموزه‌هایی است که در قالب آیات قرآن کریم و روایات معصومان علیهم السلام بیان شده است. با توجه به اینکه در این آموزه‌ها، توکل به خدا همواره به عنوان یک راهکار اساسی برای مقابله با مشکلات و برون رفت از شرایط نامناسب معرفی شده است؛ آیا بر اساس این آموزه‌ها می‌توان اقدام به ساخت بسته آموزش توکل به خدا کرد؟ بدون شک با آموزش توکل به خدا بسیاری از مشکلات موجود در جامعه مرتفع خواهد شد و آموزه توکل به خدا به صورتی نظام مند به فراگیران آموزش داده خواهد شد. در سایه توکل انسان خود را تنها نمی‌یابد و همواره در مراحل مختلف زندگی، تکیه گاه و پناهی برای خود در نظر دارد. بدینگونه در سایه‌ی حمایت‌های او فرصت اندیشیدن و جستجوی راه حل‌های منطقی را پیدا می‌کند. بنابراین توکل به خدا و یاری جستن از خداوند متعال می‌تواند در عرصه‌های مختلف زندگی به انسان کمک کند و راه گشای مسائل و مشکلات او باشد.

معنای توکل که در شرع اقدس امر به آن شده، آن است که اعتماد قلب در جمیع امور بر خدا باشد و از غیر خدا منقطع باشد (فیض کاشانی، ۱۳۸۸: ۳۸۸) و مقصود از توکل این نیست که سعی و کوشش در انجام دادن کارها و فراهم کردن مقدمات آنها و تدبیر و فکر درباره آنها را یکسره به کنار بگذارد، بلکه امور نامبرده و هر چه را که حوائج بر آن توفیقی دارد، باید انجام دهد و اعتماد و اطمینان شخص در رسیدن به مقصود و حاجت خود، تنها به خدا و فضل او باشد (حسن زاده آملی، ۱۱۳). پس توکل عبارت است از اینکه انسان و ثوق و اعتماد خود را متوجه خدای سبحان کند که همه اسباب عالم بر محور مشیت او دور می‌زند، و این معنا منافات ندارد با اینکه شخص متوکل به اسبابی که سببیت آنها برایش ظاهر گشته و در دسترس او هستند تمسک بجوید، و چیزی از آنها را وانگذارد تا در نتیجه دچار جهالت شود (طباطبایی، ۱۳۶۸ ج ۹: ۱۵۵). بعد از آنکه مومنان معتقد شدند که معبود آنها خدائی است که تمامی عالم از او مبدا گرفته و به او منتهی می‌شود، و قوام هر چیزی به

وجود او است ، باید معتقد گردند که تنها او رب تمامی موجودات و مالک تدبیر آنها است ، و هیچ موجودی مالک چیزی بدون اذن و عنایت او نیست ، پس او وکیل هر چیز، و قیوم تمامی امور مربوط به آن است. پس مومنین ، باید رب خود را وکیل خود در همه امور مربوط به خود بدانند حتی در اعمالی که به خودشان نسبت می دهند چون گفتیم : حول و قوه همه از اوست (همان، ج ۱۲: ۴۰۳).

توکل به خدا آثار بسیار مهمی در زندگی دارد. کسی که بر خدا توکل کند، از نفس و هواهای آن ، و فرمانهایی که می دهد، خود را کنار بکشد و اراده خدای سبحان را بر اراده خود مقدم بدارد، و عملی را که خدا از او می خواهد بر عملی که خودش دوست دارد ترجیح بدهد، و به عبارتی دیگر به دین خدا متدین شود و به احکام او عمل کند. چنین کسی خدا کافی و کفیل او خواهد بود، و آن وقت آنچه را که او آرزو کند، خدای تعالی هم همان را برایش می خواهد، البته آنچه را که او به مقتضای فطرتش مایه خوشی زندگی و سعادت خود تشخیص می دهد، نه آنچه را که واهمه کاذبش سعادت و خوشی می داند (همان، ج ۱۹: ۵۲۷). همانگونه که توکل به خدا آثار مثبتی بر انسان و زندگی او دارد عدم توکل به خدا نیز آثار منفی دارد و انسان را از خداوند دور می کند چرا که میان توکل نکردن بر خدا و تولای شیطان و عبادت او هیچ واسطه ای نیست ، کسی که بر خدا توکل نکند، از اولیای شیطان خواهد بود (همان، ج ۱۲: ۴۹۶).

با توجه به جایگاه توکل و آثار مثبت آن در زندگی، اهمیت توکل به خدا روشن می گردد. خیر و شر همه تابع اراده خدا است ، و بس ، و هیچ سببی از اسباب ، از نفوذ اراده خدا نمی تواند جلوگیری کند، و هیچ کس آدمی را از اراده خدا اگر به شر تعلق گرفته باشد نگه نمی دارد، پس حزم و احتیاط این را اقتضاء می کند که انسان توکل به خدا نموده و امور را محول به او کند (همان، ج ۱۶: ۴۳۰)

بدون شک انسان در دریای متلاطم زندگی، برای سالم ماندن از گزند و حوادث راهی ندارد جز اینکه به خداوند توکل کند. إِنَّ لُقْمَانَ قَالَ لِابْنِهِ... يَا بُنَيَّ ، إِنَّ الدُّنْيَا بَحْرٌ عَمِيقٌ ، قَدْ غَرِقَ فِيهَا عَالَمٌ كَثِيرٌ ، فَلْتَكُنْ سَفِينَتَكَ فِيهَا تَقْوَى اللَّهِ ، وَحَشْوَهَا الْإِيمَانَ ، وَشِرَاعَهَا التَّوَكُّلَ ،

وَقِيَمُهَا الْعَقْلَ ، وَدَلِيلُهَا الْعِلْمَ ، وَسُكَّانُهَا الصَّبْرَ .

لقمان به پسرش گفت: . . . ای پسر! دنیا دریای عمیقی است که بسیاری در آن غرق شده‌اند؛ پس باید کشتی [نجات] تو در آن، پروامندی از خداوند متعال و تقوی باشد. و پُل تو ایمان به خدا. و بادبان کشتی ات توکل و متوکی آن، خرد، و راهنمای آن، دانش، و مسافر آن، شکیبایی باشد (کلینی، ۱۴۰۷: ۱۶).

- پورسید آقایی (۱۳۸۹) در تحقیقی با عنوان اثربخشی آموزش مفاهیم دینی رضا و توکل به خدا به شیوه گروهی، بر کاهش اضطراب دانش‌آموزان دختر سال اول دبیرستان منطقه ۹ شهر تهران در سال ۱۳۸۷ به این نتیجه رسید که بین میانگین های اضطراب کلی اضطراب پنهان و اضطراب آشکار دو گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد، بدین گونه که میانگین تفاضل نمرات اضطراب کلی اضطراب پنهان و اضطراب آشکار گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل بیشتر است. یعنی گروه آزمایش میزان بسیار زیادی کاهش اضطراب در مقایسه با گروه گواه داشته است.

- رضایی (۱۳۹۰) در تحقیقی با عنوان بررسی تطبیقی مفهوم توکل به خدا در قرآن و عهد عتیق به نتیجه رسید که قرآن و عهد عتیق هر دو در بیان مصادیق توکل در دو یا سه مورد مشترکند؛ در برابر توطئه‌های دشمن و تهدیدهای شرکان و طاغوت، همچنین توکل در برابر حمله دشمن را با تفاوت‌هایی هر دو مطرح می‌کنند علاوه بر این‌ها قرآن مصادیق دیگری نیز ذکر می‌کند مانند: تصمیم‌گیری، مراحل مختلف تبلیغ دین، در برابر آزار و اذیت‌های دشمن، در برابر پیشنهاد های کافران و شرکان، هنگام تبری از شرکان، هجرت در راه خدا و در هنگام پذیرش پیشنهاد صلح. تطبیق مصادیق توکل در دو کتاب نشان می‌دهد که قرآن کریم به نکات ظریف و موثر در زندگی توجه خاص داشته است. همچنین خداوند در قرآن امر به توکل می‌فرماید، در حالی که در عهد عتیق امر به توکل به خدا بسیار کم است. وحدانیت، قدرت، جاودانگی، عدالت، رحمت از ویژگی‌هایی است که قرآن و عهد عتیق به طور مشترک برای خداوند به عنوان منبع توکل بر می‌شمارند و گاه قرآن در بیان یکی از این ویژگی‌ها از تعبیر مختلفی استفاده می‌کند تا مفهوم آن ویژگی بسیار خوب برای بنده قابل



درک باشد. البته این دو کتاب در ارائه برخی ویژگی‌ها تفاوت‌هایی دارند؛ قرآن ویژگی‌های ربوبیت، علم، مالکیت، عزیز و شکست ناپذیر، حکیم، هادی، مقدر، مولی و سمیع و عهد عتیق نیز ویژگی وفای به وعده، محبت، نیکو و حافظ بودن را علاوه بر ویژگی‌های مشترک بیان می‌کنند. گویی قرآن منبع توکل یعنی خدا را با تعابیر و ویژگی‌های بیشتری معرفی می‌کند تا انسان معرفت و شناختش نسبت به او بیشتر شود و با اعتماد بیشتری امور خود را به او بسپارد.

ایمان مهمترین ویژگی است که قرآن و عهد عتیق برای متوکل لازم می‌داند. البته کسانی که ایمان ندارند نیز راهی جز توکل بر خدا ندارند. عهد عتیق ویژگی‌های ترس از خدا داشتن، شناخت و معرفت نسبت به خدا داشتن و صالح و نیکوکار بودن را نیز برای متوکل مطرح می‌کند که این موارد ذیل ایمان جای می‌گیرند. قرآن و عهد عتیق هر دو، محبوب خدا شدن، شجاعت، تقویت اراده، رضایت خداوند، پیروزی، بدون حساب روزی گرفتن و برکت یافتن را از آثار توکل بر خدا می‌شمارند و علاوه بر این موارد قرآن به صبر، ایمنی از شر شیطان، پاداش اخروی و کفایت امور نیز اشاره می‌کند و عهد عتیق نیز وارث زمین شدن، آرامش، امید داشتن، شاد بودن، یاری خداوند، نجات، شرم‌ناشدن، هدایت شدن را بر می‌شمارد.

- عابدی و نجفی (۱۳۹۰) در تحقیقی با عنوان تربیت مبتنی بر توکل به نتیجه رسیدند که توکل یا اعتماد به خدا به عنوان منبع اصلی تمام قدرت‌ها از اعتقاد به توحید و عمل منطبق با آن سرچشمه می‌گیرد، دارای ابعاد قلبی، عملی، تکوینی و تشریحی می‌باشد. همچنین توکل مراتبی دارد که کسب آگاهی اساس آن است. این مراتب عبارتند از: ایمان قلبی، آرامش، معرفت، شهود و توحید در کثرت. بر این اساس، هدف غایی تربیت مبتنی بر توکل، دستیابی به بالاترین مرتبه‌ی توکل است که با اهداف جزئی، چون آگاهی از فلسفه‌ی توکل، پرورش ابعاد مختلف توکل، پرورش افراد شجاع و قاطع و خود-تربیتی بیان می‌شود. برای دستیابی به اهداف فوق می‌توان از روش‌های تلقین، پیامدنگری، ایجاد بصیرت و ایمان قلبی و تحریک ایمان استفاده کرد و به دستاوردهایی چون جلب محبت الهی، مقاومت در

برابر عوامل شیطانی، دشمنان و مشکلات، آرامش روانی و... نائل شد. این نتایج مبین آن است که عنصر توکل می تواند با ورود به قلمرو تعلیم و تربیت، تحولی مثبت در زندگی افراد به وجود آورد.

- باباجانی (۱۳۹۲) در مطالعه ای با عنوان توکل: چپستی، مبانی و کارکردهای آن در زندگی معاصر به نتیجه رسید که در آیات قرآن کریم، خداوند انبیاء و پیروان آنها را متوکلین واقعی می داند و در مواردی هم آنها را امر به توکل می کند که نشانگر این است که تکیه و اعتماد فقط باید به خداوند باشد. توکل از مراتب توحید افعالی است که دیدگاه توحیدی لاجل و لاقوه الا بالله بیانگر آن می باشد.

حقیقت توکل چیزی غیر از آن نیست که انسان از چیزی غیر از خداوند نترسد و حدّ توکل یقین می باشد، هر چه یقین انسان در شناخت توحید و معاد بیشتر باشد، یقین او بیشتر می شود؛ و با توجه به این که نسبت توکل انسانها به خداوند متفاوت می باشد، درجات توکل آنها نیز فرق می کند و احادیث و به تبع آن بزرگان علم اخلاق سه درجه کلی برای توکل ذکر کرده اند. انسان متوکل انسانی با عزت و بی نیاز از دیگران است، انسان متوکل در برابر مشکلات صبور بوده و شانه از مسئولیت خالی نمی کند، در سایه توکل از آرامش فکری و روحی برخوردار است. با توکل، به منبع قدرت لایزال الهی ارتباط پیدا می کند و از حامی و پشتیبانی قوی برخوردار می شود، لذا هیچگاه احساس ضعف و سستی نمی کند و با انگیزه قوی به انجام کارها می پردازد، آثار دیگر توکل شجاعت، دوری از هرگونه کبر و نخوت و خودبینی می باشد.

- خطیریان (۱۳۹۳) در تحقیقی با عنوان کارکردهای معنوی و تربیتی توکل به خدا در قرآن و روایات؛ ضمن بیان مفهوم توکل به خدا از دیدگاه قرآن و روایات، با استفاده از منابع اخلاقی، تفسیری و روایی به بیان مهم ترین کارکردهای توکل به خداوند در ابعاد جنبه های معنوی آن پرداخته است، که مشتمل است بر: عزت و محبوبیت نزد خداوند، آرامش و اطمینان قلبی، عزت اجتماعی و احساس بی نیازی از دیگران، تقویت متوکلین در مقابله با شیطان های درون و برون، برخورداری از امدادهای غیبی خداوند، افزایش

استقامت و پایداری روحی، تسهیل امور در پرتو اعتماد به خداوند، توسع رزق معنوی، افزایش رضایتمندی از زندگی، برخورداری از فضل و رضایت خداوند. و سپس مهم‌ترین کارکردهای تربیتی توکل به خدا را بیان نموده است که عبارتند از: افزایش صبر در ناملايمات، تقویت نیروی اراده و صلابت در تصمیم‌گیری، پیشرفت و موفقیت در کارها، رفع اضطراب و نگرانی، دوری جستن از حرص و آزمندی. و در این راستا از آموزه‌های قرآن بهره گرفته، و به مناسبت به برخی از روایات در هر زمینه نیز اشاره نموده است.

- میرزایان (۱۳۹۳) در تحقیقی با عنوان توکل و سلامت روانی پس از بیان اینکه هدف اصلی بهداشت روانی پیشگیری است؛ با اشاره به اینکه به طور کلی هدف بهداشت روانی جلوگیری از بروز اضطراب و فشار عصبی در افراد جامعه است و فشار عصبی مترادف با واژه «استرس» است که در واقع عکس العمل فرد در مقابل یک محرک است نتیجه گرفت که برای اینکه فرد بتواند انسان متوکلی باشد و به خداوند متعال اعتماد کرده و امور خود را به او واگذار نماید باید از فکری آسوده و به دور از هیجانات منفی و استرس داشته باشد و این همان رابطه‌ی متقابل توکل و سلامت روان است. بنابراین همانگونه که اعتقادات مذهبی از جمله توکل بر حفظ سلامت روانی افراد تأثیرگذار است و انسان در سایه‌ی توکل به پروردگار قادر به حفظ سلامت روان می‌باشد، بهداشت و سلامت روان نیز به متوکل بودن افراد و واگذاری امور به خداوند متعال کمک می‌کند.

- معروف و شریفی راد (۱۳۹۳) در تحقیقی با عنوان نقش توکل در تأمین سلامت روانی انسان به نتیجه رسیدند که توکل به معنای تکیه کردن بر خداوند و واگذاری تمام امور به او به همراه تلاش و در پایان حس رضایتمندی است که توکل واقعی می‌تواند زمینه ساز امید، حسن ظن، صبر، دوری از صفات رذیله انسانی، شوق در راه نیل به اهداف، هدفمند دیدن دنیا و اتفاقات آن و در نهایت بهبود کیفیت زندگی و تأمین سلامت روانی انسان ها گردد و آیات و روایات متعددی نیز موید این مطلب است. انسانهای متوکل به واسطه توکل و اعتمادشان بر خداوند متعال، انسان‌هایی امیدوار، صبور و دارای حسن ظن به انسان‌های دیگر و اتفاقات پیرامونشان هستند زیرا دنیا و مشکلاتش را هدفمند و هرآنچه را که اتفاق

می افتد جز خیر و مصلحت خویش نمی پندارند، بنابراین نسبت به دیگران از آرامش روانی بیشتری برخوردارند.

- حسن زاده (۱۳۹۳) در مطالعه اش با عنوان رابطه بین توکل به خدا، کیفیت زندگی و امید به زندگی به این نتیجه رسید که بین توکل به خدا و کیفیت زندگی، توکل به خدا و امید به زندگی و همچنین کیفیت زندگی و امید به زندگی نزد معلمان ارتباط معنی داری وجود دارد. بین میزان توکل به خدا در نزد معلمان زن و مرد تفاوت معنی دار وجود دارد و بین باورها، نگرش، عقاید و هویت مذهبی افراد با کیفیت زندگی و امید به زندگی آن ها رابطه معنادار و مثبت وجود دارد.

- غلام محمدی (۱۳۹۴) در تحقیقی با عنوان اثربخشی آموزشی گروهی توکل به خدا بر افسردگی سالمندان مرد مقیم آسایشگاه کهریزک به این نتیجه رسید که مداخله آموزشی بر آزمودنی ها معنادار است و باور دینی توکل به خدا بر کاهش افسردگی سالمندان موثر است.

- خشکاب (۱۳۹۵) در پایان نامه اش با عنوان بررسی اثربخشی آموزش مفاهیم دینی (توکل، صبر، نماز، دعا و بخشش) بر رضایت مندی زناشویی و سازگاری زناشویی به این نتیجه رسید که آموزش مفاهیم دینی بر رضایت مندی زناشویی و سازگاری زناشویی اثر معنی داری دارد و آموزش مفاهیم دینی باعث افزایش رضایت مندی زناشویی و سازگاری زناشویی می گردد.

- مستجاب الدعواتی و خان صنمی (۱۳۹۵) در تحقیقی با عنوان تحلیل روانشناسی - دینی توکل به خدا و تبیین نقش آن در تامین بهداشت روانی به نتیجه رسیدند که توکل به خداوند متعال راهکار دینی ارزشمندی برای تحلیل فشارهای روانی است که به کمک آن نه تنها فرد فشارروحي را از خود دور می کند؛ بلکه تقدیر الهی را در امور خود در نظر گرفته، آنرا مصلحت و خیرخواهی خداوند به شمار می آورد. بدینسان توکل به خدا سبب از بین رفتن انواع تعارض، ترس، اضطراب و افسردگی شده و منجر به افزایش سلامت روحی و تامین بهداشت روانی فرد می گردد.

با توجه به جایگاه بسیار مهم توکل در آموزه های دینی هدف ما در این تحقیق تحلیل محتوای گزاره های درباره ی توکل به خدا و ساخت بسته آموزش توکل به خدا با تاکید بر قرآن کریم است.

## فرضیه های پژوهش

در منابع دینی به ویژه قرآن کریم گزاره های درباره توکل به خدا وجود دارد. بسته آموزش توکل به خدا با تاکید بر قرآن کریم از اعتبار لازم برخوردار است.

## روش تحقیق

این مطالعه در ساخت بسته آموزش توکل به خدا به روش تحلیل محتوا با استفاده از نرم افزار MAXQDA 11 انجام شد و برای ارزیابی توافق ارزیابان به روش کاپا فلیسه توسط نرم افزار SPSS24 انجام شد. جامعه آماری شامل آیات و روایات درباره ی توکل به خدا بود که با استفاده از روش نمونه گیری هدفمند، گروه نمونه انتخاب گردید.

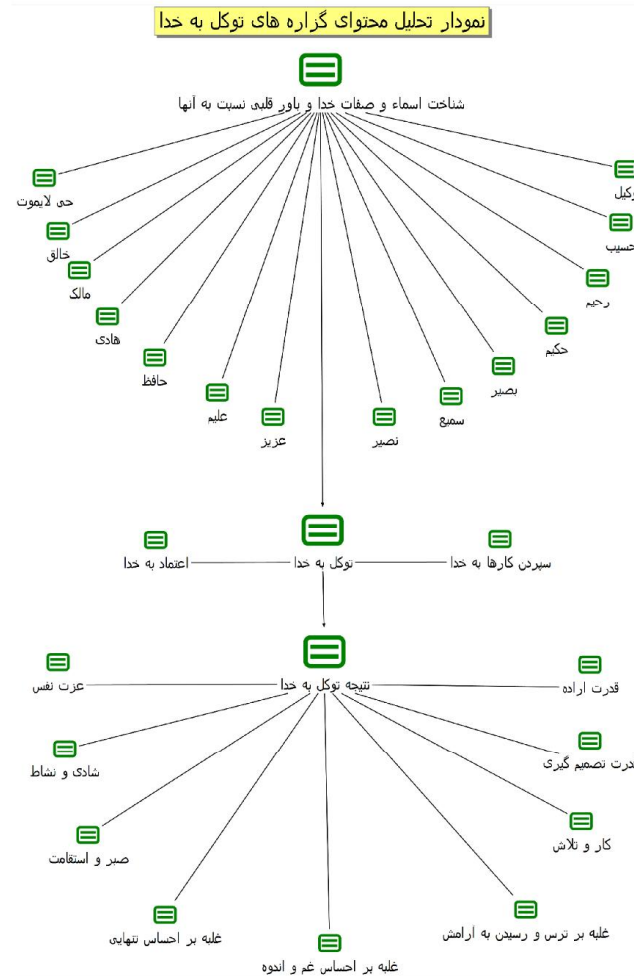
## یافته ها

### ۱- آیا در منابع دینی به ویژه قرآن کریم گزاره های درباره توکل به خدا وجود دارد؟

گزاره های درباره توکل به خدا در قرآن کریم در جدول شماره ۱ ذکر شده است. بنابر تحلیل محتوای آیات قرآن کریم و برخی از روایات درباره توکل به خدا که توسط نرم افزار مکس کیودا انجام شد؛ شناخت اسماء و صفات الهی و باور قلبی نسبت به آنها، توکل به خدا و نتیجه توکل به خدا به عنوان سه مولفه اصلی به همراه بیست و پنج زیر مجموعه به دست آمد. (نمودار تحلیل محتوا) و نهایتاً بر اساس تحلیل محتوا و الگوی به دست آمده بسته آموزش توکل به خدا با تاکید بر قرآن کریم ساخته شد (جدول: ۲).

ردیف	مشتقات توکل	تعداد	سوره	آیه
۱	المتوکلون	۳	۳	یوسف ۶۷ - ابراهیم ۱۲ - زمر ۳۸
۲	المتوکلین	۱	۱	آل عمران ۱۵۹
۳	الوکیل	۱	۱	آل عمران ۱۷۳
۴	بوکیل	۵	۴	انعام ۶۶ و ۱۰۷ - یونس ۱۰۸ - زمر ۴۱ - شوری ۶
۵	توکل	۷	۶	نساء ۸۱ - انفال ۶۱ - هود ۱۲۳ - فرقان ۵۸ - شعراء ۲۱۷ - احزاب ۳ و ۴۸
۶	توکلت	۴	۴	توبه ۱۲۹ - یونس ۷۱ - هود ۵۳ و ۸۸ - یوسف ۶۷ - رعد ۳۰ - شوری ۱۰
۷	توکلنا	۱	۱	اعراف ۸۹ - یونس ۸۵ - ممتحنه ۴ - ملک ۲۹
۸	توکلوا	۲	۲	یونس ۸۴
۹	فتوکل	۱	۱	آل عمران ۱۵۹ - نمل ۷۹
۱۰	فتوکلوا	۹	۷	مائده ۲۳
۱۱	فلیتوکل	۱	۱	آل عمران ۱۲۲ و ۱۶۰ - مائده ۱۱ - توبه ۵۱ - یوسف ۶۷ - ابراهیم ۱۱ و ۱۲ - محادله ۱۰ - تغابن ۱۳
۱۲	نتوکل	۱	۱	ابراهیم ۱۲
۱۳	وکل	۱	۱	سجده ۱۱
۱۴	وکلنا	۱	۱	انعام ۸۹
۱۵	وکیل	۵	۵	انعام ۱۰۲ - هود ۱۲ - یوسف ۶۶ - قصص ۲۸ - زمر ۶۲
۱۶	وکیلا	۱۳	۵	نساء ۸۱ و ۱۰۹ و ۱۳۲ و ۱۷۱ - ابراهیم ۲ و ۵۴ و ۶۵ و ۶۸ و ۸۶ - فرقان ۴۳ - احزاب ۳ و ۴۸ - مزمل ۹
۱۷	متوکلون	۱	۱	زمر ۳۸
۱۸	یتوکل	۲	۲	انفال ۴۹ - طلاق ۳ - زمر ۳۸
۱۹	یتوکلون	۵	۴	انفال ۲ - نحل ۴۲ و ۹۹ - عنکبوت ۵۹ - شوری ۳۶

جدول شماره ۱: بسامد واژه توکل و مشتقات آن در قرآن کریم



## جلسه اول

معارفه و توضیح سیر کلی جلسات معنای توکل: توکل از ماده و کالت به معنای سپردن کارها به دیگری است. راغب در مفردات خود می نویسد: التوکیل ان تعتمد علی غیرک و تجعله نائباً عنک. توکل حالتی درونی است در فرد که در آن حالت فرد متوکل، تمام امور خویش را به خداوند متعال واگذار می کند و از غیر خداوند بیم و ترسی ندارد و به غیر خداوند چشم طمعی

ندارد. برای فهم دقیق و عینی توکل راهی نداریم جز اینکه آن حالت را درک کنیم؛ اما در حد امکان و بنابر توصیفات قرآنی، روایی می توانیم به معنای آن نزدیک شویم. در بخشی از حدیثی مفصل پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم می فرماید از جبرئیل پرسیدم معنای توکل بر خدا چیست؟ گفت: اول آنکه: بدانی مخلوق نه ضروری دارد، و نه سودی و نه بخشی دارد و نه معنی، دوم آنکه: ناامیدی از خلق را شیوه خود سازی، هر گاه بنده چنین باشد، به کسی جز خدا تکیه نکند، و امید و ترس از غیر خدا ندارد، و بر هیچ کس غیر از خدا طمع نمی بندد، این است معنای توکل. (طبرسی، ۱۳۷۹: ۵۱۱). ماده و ریشه ی (و ک ل) و مشتقات آن ۷۰ مرتبه در ۲۹ سوره و ۶۱ آیه در قرآن کریم به کار رفته است.

## جلسه دوم

ایمان به خدا و شناخت اسماء و صفات راه رسیدن به توکل: توکل و اعتماد انسان به خدا، ناشی از معرفت به ربوبیت الهی است. هر اندازه درجه ایمان فرد به خداوند و شناخت او از اسماء و صفات خدا بیشتر باشد به همان اندازه توکل او نیز افزایش خواهد یافت (انصاریان، ۱۳۹۱).

۱- خدایی جز خدای یگانه نیست: **ذَلِكُمْ اللهُ رَبُّكُمْ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ خَالِقُ كُلِّ شَيْءٍ فَاعْبُدُوهُ وَ هُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ وَكِيلٌ** (انعام: ۱۰۲)

۲- خداوند فرمانروای مطلق است: **إِنَّ الْحُكْمَ إِلَّا لِلَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَ عَلَيْهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ** (یوسف: ۶۷)

۳- خداوند خالق همه است: **اللَّهُ خَالِقُ كُلِّ شَيْءٍ وَ هُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ وَكِيلٌ** (زمر: ۶۲)

۴- خداوند مولا و سرپرست است: **قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَ عَلَى اللهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ** (توبه: ۵۱)

۵- خداوند وکیل همه است: **وَ اللهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ وَكِيلٌ** (هود: ۱۲).

۶- سیر همه به سوی اوست: **رَبَّنَا عَلَيْنِكَ تَوَكَّلْنَا وَ إِلَيْكَ أُنَبِّئُكَ وَ إِلَيْكَ الْمَصِيرُ** (ممتحنه: ۴).

۷- آنچه که در آسمانها و زمین است ملک خدا است: **وَ لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَ مَا فِي الْأَرْضِ وَ كَفَى بِاللَّهِ وَكِيلاً** (نساء: ۱۳۲)



۸- خداوند پروردگار مشرق و مغرب است: رَبُّ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَاتَّخِذْهُ وَكِيلًا (مزمّل: ۹)

۹- خداوند عزیز و رحیم است: وَتَوَكَّلْ عَلَى الْعَزِيزِ الرَّحِيمِ (شعراء: ۲۱۷).

۱۰- خداوند عزیز و حکیم است: وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ (انفال: ۴۹).

۱۱- خداوند شنوا و دانا است: وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ (انفال: ۶۱).

۱۲- خداوند زنده ی نامیرا است: وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ (فرقان: ۵۸).

۱۳- خداوند هدایتگر ما است: وَمَا لَنَا أَلَّا نَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ وَقَدْ هَدَانَا سُبُلَنَا وَلَنْصَبِرَنَّ عَلَى مَا آذَيْنُمُونَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ (ابراهیم: ۱۲).

۱۴- خداوند از رفتار ما آگاه است: وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ وَمَا رَبُّكَ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ (هود: ۱۲۳).

۱۵- توفیق و آسانی ها به دست خدا است: وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ (هود: ۸۸).

۱۶- خداوند بر همه مسلط است: إِنِّي تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ رَبِّي وَرَبِّكُمْ مَا مِنْ دَابَّةٍ إِلَّا هُوَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا إِنَّ رَبِّي عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ (هود: ۵۶).

۱۷- خداوند نگهدارنده است: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ هُمْ قَوْمٌ أَنْبَسُوا وَإِلَيْكُمْ أَرْجِعُهُمْ فَلَئِمَّا أَهْلُكُمْ عَنِكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ قَلِيلٌ يُؤْتِكُمُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ (ماید: ۱۱).

۱۸- خداوند حمایتگر است: وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ (آل عمران: ۱۷۳).

۱۹- خداوند یاری کننده است: إِنَّ يَنْصُرُكُمْ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِنْ يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ (آل عمران: ۱۶۰).

۱۹ آیه شریفه فوق در ۱۴ اسم و صفت خلاصه می شود: حی لا یموت، علیم، عزیز، نصیر، سمیع، بصیر، حکیم، وکیل، رحیم، حسیب، خالق، مالک، هادی، حافظ

نتایج توکل به خدا

۱- قدرت اراده شخصی: حتما شما هم در زندگی روزمره با افرادی مواجه شده اید که اراده ی آنها قوی یا ضعیف بوده است. همه ما به صورت کاملاً درونی اذعان داریم که داشتن اراده ی قوی خوب است و برعکس، ضعیف الاراده بودن مطلوب نیست. حقیقت اراده چیست که باعث تفاوت و تمایزی آشکار میان انسانها می شود؟ بدون شک همه ی ما به روشنی معنای اراده را درک می کنیم، چرا که در وجود همه ی ما این قدرت نهاده شده است. خداوند به همه ما این نیروی ارزشمند را داده است. ممکن است بگویید، اگر خدا به همه این نیرو را داده است، چرا برخی از انسانها اراده ندارند یا اراده ی شان ضعیف است؟ در جواب می گوییم: این افراد بالقوه از نیروی اراده بهره مند هستند، اما آن نیرو به فعلیت نرسیده است. مانند درختی که قرار است در آینده میوه بدهد، اگر همه ی شرایط برای میوه دادنش فراهم شد، آن درخت میوه خواهد داد. درخت وجود ما نیز باید همه شرایط برایش فراهم شود تا مجموعه ی قدرت هایی که در وجود ما بالقوه وجود دارند به فعلیت برسند و یکی از میوه های درخت وجود انسان، اراده ی قوی است. این جهان و نظام هستی برترین نظام ممکن است که با حکمت الهی ایجاد شده است. چون خداوند خیر محض است، هدفش از افعالی که انجام می دهد، ایجاد کمال در هستی است و بنابر وصف حکمت الهی، این کارها به صورتی انجام می گیرد که در مجموع کمال و خیر بیشتری حاصل شود. بنابراین هر موجودی در این جهان هستی، بالقوه و یا بالفعل بهترین شرایط را برای رسیدن به کمال دارا است و خالق مهربان هستی در وجود همه ی انسانها مجموعه ی آنچه را که برای رسیدن به کمال نیاز دارد، قرار داده است. آن کس که هر چیزی را به نیکوترین وجه خلق کرده است. *الذی أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ.* (سوره مبارکه سجده، ۷). حال که معنای نظام احسن را باهم مرور کردیم؛ اگر فکر می کنید نیروی اراده در زندگی شما به شکل کامل به فعلیت نرسیده است، باید تلاش کنید تا بتوانید این نعمت الهی را به بهترین شکل شکوفا کنید، آنگاه خواهید دید که زندگی لذت بخشتر می گردد. اگر دوست دارید اراده ای قوی داشته باشید باید به خدا اعتماد کنید و پس از اینکه در انجام کاری تفکر کردید و به نتیجه رسیدید آن کار خوب است، از نتیجه آن کار هراس به خود راه ندهید و بدانید که خدا در ابتدا و انتهای آن کار یاری

رسان خواهد بود و بدون شک در هر کاری که خدا یاری رسان باشد سختی آن کار آسان می گردد و به سرانجام می رسد. وَ مَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ. هرگاه دیدیم کاری در مسیر رضای خداست از نتیجه ی آن کار ترس و واهمه به خود راه ندهیم و بدانیم هرکسی در مسیر صحیح گام نهد و کاری را انجام دهد که در مسیر رضای خداست آن کار موافق امر خداست و به استعانت او موفق می گردد. إِذَا فَعَلَ الْعَبْدُ مَا أَمَرَهُ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ مِنَ الطَّاعَةِ كَانَ فِعْلُهُ وَفَقًا لِأَمْرِ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ وَ سَمَّى الْعَبْدُ بِهِ مُوَفَّقًا وَ إِذَا أَرَادَ الْعَبْدُ أَنْ يَدْخُلَ فِي شَيْءٍ مِنْ مَعَاصِي اللَّهِ فَحَالَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى بَيْنَهُ وَ بَيْنَ تِلْكَ الْمَعْصِيَةِ فَتَرَكَهَا كَانَ تَرَكُهَا لَهَا بِتَوْفِيقِ اللَّهِ تَعَالَى وَ مَتَى خَلَى بَيْنَهُ وَ بَيْنَ الْمَعْصِيَةِ فَلَمْ يَحُلْ بَيْنَهُ وَ بَيْنَهَا حَتَّى يَرْتَكِبَهَا فَقَدْ خَذَلَهُ وَ لَمْ يَنْصُرْهُ وَ لَمْ يُؤَفِّقْهُ (صدوق، ۱۴۰۳: ۲۱). اگر احساس می کنید قدرت اراده ندارید یا این نیرو در وجود شما ضعیف است، افکار و باورهای خود را بررسی کنید تا دریابید کدام باور شما نادرست است. بدون شک پس از اصلاح آن باور نادرست با توکل به خدا دارای اراده ای محکم خواهید شد.

## جلسه چهارم

۲- قدرت تصمیم گیری: در زندگی، داستانها، رمانها و تیترا اخبار زیاد با این جمله مواجه می شویم: «... تصمیمش را گرفته است». وقتی این جمله را می شنویم به این نتیجه می رسیم که آن فرد در انجام دادن کارش به یقین رسیده است. پس تصمیم گیری حالتی درونی است که بر اساس آن انسان از میان چند راه یکی را بر می گزیند. همه ما در زندگی چه در کارهای مهم چه در کارهای ساده نیازمند تصمیم گیری هستیم و در واقع کسی نیست که در زندگی بی نیاز از تصمیم گیری باشد. عده ای اراده و تصمیم گیری را هم معنا می دانند؛ در حالیکه این طور نیست و ابتدا اراده در وجود انسان شکل می گیرد و پس از آن تصمیم گیری اتفاق می افتد. در آداب حج از امام صادق علیه السلام در کتاب مصباح الشریعه، اراده بر عزم مقدم شده است. امام صادق علیه السلام می فرماید: زمانی که اراده کردی حج را به جای آوری، دلت را از هرچه که مشغول گرداننده و مانع است، برای خدا خالی کن پیش از عزم و تصمیم به رفتن گرفتنت و همه کارهایت را به آفریدگارت واگذار کن و در همه آنچه که از تو ظاهر می شود چه در حرکات و چه در توقفها بر او توکل کن. قَالَ الصَّادِقُ عَلَيْهِ السَّلَامُ: إِذَا أَرَدْتَ الْحَجَّ فَجَرِّدْ قَلْبَكَ لِلَّهِ عَزَّ

وَ جَلَّ مِنْ قَبْلِ عَزْمِكَ مِنْ كُلِّ شَاغِلٍ وَ حَجَبٍ كُلِّ حَاجِبٍ وَ فَوْضَ أُمُورِكَ كُلِّهَا إِلَيَّ خَالِقِكَ وَ تَوَكَّلْ عَلَيْهِ فِي جَمِيعِ مَا يَظْهَرُ مِنْ حَرَكَاتِكَ وَ سُكُونِكَ (مجلسی، ۱۴۰۳ ج ۹۶: ۱۲۴). در هر دو مرحله ی اراده و تصمیم گیری باید کارها را به خدا واگذار کرد و توکل کرد به او. برخی ها توکل به خدا را، واگذار کردن آنچه را که انجام می دهیم به خدا تصور می کنند. در حالیکه در تعریف و معنای توکل گفتیم واگذاری همه امور به خداوند. یعنی گاهی اوقات در گفتن باید توکل کرد به خدا و گاهی در نگفتن؛ همانگونه که در این روایت امام صادق علیه السلام فرمود در حرکات و سکون خود به خدا توکل کن. قدرت تصمیم گیری مناسب در زمان مناسب باعث می شود فرد از بسیاری از استرسها و نگرانیها رهایی یابد. چرا گاهی اوقات در تصمیم گیری ها دچار مشکل می شویم؟ عدم علم و آگاهی نسبت به آن کار، ترس از نتیجه ی کار، ترس از شکست، ترس از تمسخر دیگران و موارد عده ی دیگر باعث می شود ما در تصمیم گیری ها دچار مشکل شویم. ولی می توان بر این مشکلات غلبه کرد. قدرت تصمیم گیری یک وسیله است برای رسیدن به هدف و امکان ندارد خداوند مهربان ما را بدون این قدرت دعوت کند به سوی خوبی و کمال. پس همه ما دارای این قدرتییم ولی در برخی افراد کم رنگتر است. شمایی که در تصمیم گیری ها دچار مشکلی، نباید نا امید و مایوس شوی و بدان که تو هیچ فرقی با سایر انسانها نداری. خودت را مخاطب این کلام خالق هستی قرار بده که می فرماید: و چون تصمیم گرفتی بر خدا توکل کن. فاذا عزمْتَ فتوکل علی الله (آل عمران، ۱۵۹). وقتی به خدا اعتماد کردی، خداوند را وکیل خودت قرار دادی دیگر نباید در انجام کار درست و صحیح تردید کنی. کارهایت را به تعویق نینداز. همین امروز تصمیم بگیر تا به سوی رشد و کمال حرکت کنی. فرصت ها می گذرند. بال پرواز تو همین تصمیم گیری است که با توکل به خدا می توانی اوج بگیری. همین امروز تصمیم بگیر توانت را برای زندگی بهتر به کار ببری. هرکسی برای آینده اش در قالب کوتاه مدت و داز مدت باید تصمیم بگیرد. پس شما هم که این قدرت و نیرو را دارید از قافله عقب نمانید.

۳- کار و تلاش: برخی از افراد گمان می کنند توکل به خدا یعنی هیچ کاری انجام ندهیم و منتظر بمانیم تا مشکل حل شود در حالیکه اینگونه نیست. دعای چهار نفر مستجاب نمی شود یکی از آنها کسی است که در خانه بنشیند و طلب روزی کند. خداوند متعال می فرماید آیا تو را امر به تلاش و کوشش نکرده ام؟

قَالَ الصَّادِقُ عَلَيْهِ السَّلَامُ: أَرْبَعَةٌ لَا يُسْتَجَابُ لَهُمْ دُعَاءُ رَجُلٍ جَالِسٍ فِي بَيْتِهِ يَقُولُ يَا رَبِّ ارْزُقْنِي فَيَقُولُ لَهُ أَلَمْ أَمُرَّكَ بِالطَّلَبِ... (مجلسی، ۱۴۰۳ ج ۶۸: ۳۴۴). در واقع انسان به میزان تلاش و کوششی که می کند نتیجه دریافت می کند. انسان هیچ نتیجه و ثمره ای ندارد به جز آن میزانی که تلاش کرده است. وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى و ان سعیه سوف یری (سوره نجم، ۳۹ و ۴۰). همانگونه که در قرآن سفارش به توکل به خدا شده است، سفارش به کار و تلاش نیز شده است و تلاش کردن با توکل به خدا هیچگونه منافاتی ندارد که هیچ، این دو باید همراه هم باشند. از یک سو ما باید کار کنیم و تلاش و از سویی دیگر همزمان توکل به خدا داشته باشیم و کسی که توکل به خدا داشته باشد و کار و تلاش کند، خداوند او را یاری می کند. پس هیچگاه دست از کار و تلاش برندار. اگر دوست داری از تاریکی ها رهایی یابی و به سر منزل سعادت برسی، اگر می خواهی به کمال برسی باید تلاش کنی و قدم برداری. و خدا به سر منزل سعادت و سلامت می خواند و هر که را می خواهد به راه مستقیم هدایت می کند. وَاللَّهُ يَدْعُوا إِلَى دَارِ السَّلَامِ وَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ (یونس، ۲۵). آنکه تو را دعوت به کمال می کند و آنکه یاری می کند خدای توانا است. توکل کن به خدایی که قادر است. خدایی که زنده می کند و می میراند و می میراند و زنده می کند. آن خدا بر هر کاری تواناست. بدون شک اگر تو تلاش کنی و به خالق توانا توکل کنی و اعتماد کنی او تو را یاری می کند. اگر خدا شما را یاری کند محال است کسی بر شما غالب آید، و اگر به خواری واگذارد آن کیست که بتواند بعد از آن شما را یاری کند؟ و اهل ایمان تنها به خدا باید اعتماد کنند. إِنَّ يَنْصُرْكُمْ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَ إِنَّ يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرْكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ (آل عمران، ۱۶۰).

وقتی تصمیم گرفتی کار و تلاش را آغاز کنی، توکل کن به خدا تا از نیرومندترین انسانها شوی و از کار و تلاش خسته نشوی. توکل به خدا به تو انگیزه می دهد. امیرمومنان علیه السلام

فرمودند: یک ویژگی هست که هر که به آن عمل کند از نیرمندترین انسانها خواهد بود. سوال شد که ای امیرمومنان آن چیست؟ فرمود: توکل بر خداوند متعال. قال علی بن ابی طالب علیه السلام: خَصْلَةُ مَنْ عَمِلَ بِهَا كَانَ مِنْ أَقْوَى النَّاسِ قِيلَ وَ مَا هِيَ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ قَالَ التَّوَكُّلُ عَلَى اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ (کراجکی، ۱۳۵۳: ۲۲).

### جلسه ششم

۴- عزت نفس: عزت خلاف ذلت است به معنای شی کم یاب و عز که در برابر ذل است به معنای غیر قابل شکست است. بنابراین عزت نفس یعنی حالتی درونی که فرد در آن حالت دارای صلابت و کرامت نفس است و در نتیجه ی این عزت نفس خود را اسیر لذتهای بی ارزش و مطامع دنیوی نمی کند و چشم طمع به آنچه در دست مردم است ندارد. و فقط به دست توست نه غیر تو، افزونی و کاستی من و بیدک لَا بِيَدِكَ زِيَادَتِي وَ نُقْصَانِي (مناجات شعبانیه). برای رسیدن به این عزت نفس باید توکل به خدا داشته باشیم. نهایت عزت نفس یک فرد، قبول خداوند و سپردن خود به دست اوست. امام صادق علیه السلام می فرماید: بی نیازی و عزت پیوسته در حرکتند وقتی به موضع توکل برسند آنجا مستقر می شوند. إِنَّ الْغِنَى وَالْعِزَّ يَجُولَانِ فَإِذَا ظَفِرَا بِمَوْضِعِ التَّوَكُّلِ أَوْطَنَا. (کافی ج ۲ ص ۶۵). در توکل، شخص فکر، روح و روان و همه چیز خود را در اختیار کسی می گذارد که مرکز قدرتها و منشاء همه ی تکیه گاهها است و از این طریق قدرت می گیرد و به سلسله قدرت خداوند صاحب عزت متصل می شود. اگر فردی به این رتبه و مقام برسد دیگر به کسی نیازمند نیست که باعث ذلت و خواری او شود (محمدی، ۱۳۹۱). کسی که توکل کند به خدا، بی نیاز شده است از بندگانش. مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ غَنِيَ عَنْ عِبَادِهِ (آمدی، ۱۴۱۰: ۶۰۵). بگو: خدایا! ای مالک همه موجودات! به هر که خواهی حکومت می دهی و از هر که خواهی حکومت را می ستانی، و هر که را خواهی عزت می بخشی و هر که را خواهی خوار و بی مقدار می کنی، هر خیری به دست توست، یقیناً تو بر هر کاری توانایی. قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكِ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَ تَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَ تَعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَ تُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (آل عمران، ۲۶). توکل به خدا، باعث عزت و سربلندی می شود. مومن پیوسته عزیز و سرافراز می باشد و خوار نمی گردد. قال الصادق علیه السلام: المومن

يَكُونُ عَزِيْزًا لَا ذَلِيْلًا (طبرسی، ۱۳۴۴: ۹۶). رسیدن به عزت نفس در پرتو توکل به خدا و توجه به قدرت و علم و تقدیر او میسر می‌گردد. (انصاریان). اگر این عزت نفس را می‌خواهی، بر توانای شکست ناپذیر مهربان توکل کن. وَ تَوَكَّلْ عَلَى الْعَزِيْزِ الرَّحِيْمِ (شعراء، ۲۱۷). خالق مهربانی که عزیز است مگر می‌گذارد توکل کننده‌ی به او دچار خواری گردد؟ هر کس بر خدا توکل کند [بی تردید پیروز می‌شود] زیرا خدا توانای شکست ناپذیر و حکیم است. وَ مَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللّٰهِ فَاِنَّ اللّٰهَ عَزِيْزٌ حَكِيْمٌ (انفال، ۴۹). مومنان بر خدای متعال توکل کرده‌اند و حقیقت هر تأثیری را به او نسبت داده‌اند و خود را به نیروی خدا و حول و قوه او تکیه داده‌اند و معلوم است که کسی که در امور خود بر خدا توکل کند خداوند کفایتش می‌کند، چون خداوند عزیز است؛ یعنی نمی‌گذارد که پناهنده‌ی او (توکل کننده به او) دچار ذلت و خواری گردد (طباطبایی، ۱۳۶۸).

## جلسه هفتم

۵- شای و نشاط: شادی نقطه مقابل غم، با نشاط بودن در برابر کسل بودن. شادی و نشاط باعث تحرک و فعالیت می‌گردد. کسی که اعتماد کند به خدا، خداوند به او شادی را نشان می‌دهد. قَالَ عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ: مَنْ وَثِقَ بِاللّٰهِ اَرَاهُ السُّرُوْرَ (مجلسی، ۱۴۰۳ ج ۶۸: ۱۵۱). انسان سالمی که به دنبال رسیدن به اهداف خود می‌باشد باید همواره با نشاط باشد و از کسالت و خمودگی دوری کند. این نشاط در سایه‌ی یاد خدا و توکل به خدا به دست می‌آید. امیرمومنان درباره متقین می‌فرماید: می‌بینی او را در حالیکه کسل بودن از او بسیار دور و همواره با نشاط است. تَرَاهُ بَعِيْدًا كَسَلُهُ دَائِمًا نَشَاطُهُ (کلینی، ۱۴۰۷ ج ۲: ۳۳۰). یکی از دوست داشتنی‌ترین عملها به سوی خداوند شاد نمودن مومن است. قَالَ الْاِمَامُ الْبَاقِرُ عَلَيْهِ السَّلَامُ: ... مَا عُبِدَ اللّٰهُ بِشَيْءٍ اَحَبَّ اِلَى اللّٰهِ مِنْ اِدْخَالِ السُّرُوْرِ عَلَى الْمُؤْمِنِ (کلینی، ۱۴۰۷ ج ۲: ۱۸۸). بنابراین به همان میزان یکی از ناپسندترین کارها رنجاندن مومن است. ما باید نسبت به اطرافیان خود طوری رفتار کنیم که آنها در معاشرت ما دچار غم و اندوه نشوند. در خطبه اوصاف متقین امیرمومنان می‌فرماید: شادی مومن در چهره اش است و حزنش در دلش. بَشْرُهُ فِي وَجْهِهِ وَ حَزْنُهُ فِي قَلْبِهِ. این عبارت گویای این مطلب است که رعایت حال اطرافیان آنقدر برای با تقویان مهم است که شادی آنها با دیگران قسمت می‌گردد و غم آنها برای اینکه دیگران را رنجاند درونی است. بدون شک در

این شرایط که انسان دچار غم و اندوه می شود با توکل به خدا می توان از آن گذر کرد. کسی که توکل به خالق هستی دارد، در واقع خود را در مسیر رشد و کمال می بیند و همین باعث ایجاد شادی و نشاط در فرد توکل کننده می گردد.

### جلسه هشتم

۶- غلبه بر احساس غم و اندوه: ندگی همواره دارای فراز و نشیب است. یک روز شادی و روزی غم، گاهی پیروزی و گاهی شکست را تجربه می کنیم. غم و اندوه بر اثر از دست دادن توانایی خاصی و یا بعد از احساس ضرر ایجاد می شود که می تواند فرد را دچار آسیبهایی قابل توجهی کند. چه کنیم که غمها دست از سرمان بردارند؟ راهش ساده است. اهل توکل به خدا شویم. چرا که فرد توکل کننده معتقد است همه مخلوقات و موجودات و نیز خود او، ملک خداوند است. بنابراین خود را مالک چیزی نمی داند تا درباره آن دچار خوف و اندوه شود. *إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَ لَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ* (المجادله: ۱۰) هر آینه نجوا کردن کار شیطان است که می خواهد مومنان را محزون کند و حال آنکه هیچ زبانی جز به فرمان خداوند به آنها نمی رساند و مومنان باید که بر خدا توکل کنند. در هر شرایطی نباید از رحمت خدا ناامید نشویم. در اوج سختیها و در شدت غم و اندوه توکل به خدای متعال نجات بخش ما می باشد. همان خداوند مهربانی که حضرت یونس را از غصه و اندوه نجات بخشید، وعده داده است که مومنان را نیز از غم و اندوه رهایی می بخشد. و *ذَا النُّونِ (يونس) را (به یاد آور) در آن هنگام که خشمگین (از میان قوم خود) رفت و چنین می پنداشت که ما بر او تنگ نخواهیم گرفت (اما موقعی که در کام نهنگ فرو رفت) در آن ظلمت‌ها (ی متراکم) فریاد زد خداوندا جز تو معبودی نیست. منزهی تو، من از ستمکاران بودم. ما دعای او را به اجابت رساندیم و از آن اندوه نجاتش بخشیدیم و همین گونه مومنان را نجات می دهیم. وَ ذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِيَّايَ كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ. فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَ نَجَّيْنَاهُ مِنَ الْعَمِّ وَ كَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ* (انبیاء، ۸۷ و ۸۸). خداوند مهربان وعده داده است که مومنان را نیز از غم و اندوه نجات می دهد. پس با توکل به خدا از هرگونه غم و اندوه باید بگذریم.



مصائب و سختی‌ها بخش جداناپذیری از این دنیا هستند و نباید توقع داشت این سختی‌ها نباشد. طبیعت این دنیا کمبود و کاستی و ... است. منتها آنکه با خدا باشد در اینگونه پیشامدها توکلش به خداست. کسی که در کنار علم و قدرت بی‌نهایت باشد، نباید اسیر غم و اندوه شود. و هرگز (در برابر دشمن) سست نشوید و (از مصائبی که بر شما وارد می‌شود) غمگین مباشید که شما برترید اگر مؤمن (واقعی) باشید. وَ لَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَ أَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (آل عمران، ۱۳۹). این که ما بدانیم خدا با ماست تسکین غم و اندوه است. همانگونه که در این آیه شریفه می‌خوانیم. (اگر پیامبر را یاری ندهید، یقیناً خدا او را یاری می‌دهد؛ چنان که او را یاری داد هنگامی که کافران از مکه بیرونش کردند در حالی که یکی از دو تن بود، آن زمان هر دو در غار [ثور نزدیک مکه] بودند، همان زمانی که به همراهش گفت: اندوه به خود راه مده خدا با ماست. پس خدا آرامش خود را [که حالت طمأنینه قلبی است] بر پیامبر نازل کرد، و او را با لشکریانی که شما ندیدید، نیرومند ساخت، و شعار کافران را پست‌تر قرار داد، و شعار خداست که شعار والاتر و برتر است؛ و خدا توانای شکست‌ناپذیر و حکیم است). إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيًا إِثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَ آيَدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَ جَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى وَ كَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَ اللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ (توبه، ۴۰).

## جلسه نهم

۷- غلبه بر احساس تنهایی: انسان موجودی اجتماعی است که برای رفع نیازهای اساسی‌اش باید در اجتماع و با دیگران ارتباط داشته باشد. چون انسان اینگونه آفریده شده است، طبیعی است که از تنهایی گریزان باشد. نه تنها از تنهایی گریزان باشد که حتی احساس تنهایی نیز برایش ناخوشایند است. احساس تنهایی حالت ناخوشایند درونی است که در آن حال نیاز به ارتباط داشتن با افراد دیگر در انسان برآورده نشده است. تنهایی و احساس تنهایی با یکدیگر فرق دارند. که بر این اساس چهار شکل می‌توان متصور شد. یک فرد ممکن است: ۱. تنها باشد و احساس تنهایی داشته باشد. ۲. تنها باشد اما احساس تنهایی نداشته باشد. ۳. تنها نباشد و احساس تنهایی داشته باشد. ۴. تنها نباشد و احساس تنهایی نداشته باشد. بهترین حالت ممکن

مورد چهارم است که فرد تنها نیست و احساس تنهایی هم ندارد. برای سایر موارد باید فکری اساسی کرد. چرا که هم تنها بودن و هم احساس تنهایی داشتن می تواند آسیبهایی فراوانی برای فرد ایجاد کند. پس اگر پشت کردند بگو خدا مرا بس است بر او توکل کردم و او صاحب عرش بزرگ است. فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ (التوبه: ۱۲۹). برای غلبه بر تنهایی و احساس تنهایی چه باید کرد؟ حضرت موسی علیه السلام به خداوند متعال گفت ای پرورگارم آیا تو از من دور هستی تا [برای ارتباط با تو] فریاد زخم یا به من نزدیک هستی تا با تو نجوا کنم؟ خداوند بر او وحی کرد که من همنشین کسی هستم که مرا یاد کند. پس موسی [علیه السلام] گفت خدا یا من در حالی هستم که تو را بزرگتر از آن می دانم که در آن لحظه تو را یاد کنم. فرمود: ای موسی مرا در هر حال یاد کن. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ [صلی الله علیه و آله و سلم] إِنَّ مُوسَى بْنَ عِمْرَانَ لَمَّا نَجَّى رَبَّهُ عَزَّ وَجَلَّ قَالَ يَا رَبِّ أَعْبَيْدُ أَنْتَ مِنِّي فَأُنَادِيكَ أَمْ قَرِيبٌ فَأُنَاجِيكَ فَأَوْحَى اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ إِلَيْهِ أَنَا جَلِيسٌ مَنْ ذَكَرَنِي فَقَالَ مُوسَى [علیه السلام] يَا رَبِّ إِنِّي أَكُونُ فِي حَالٍ أُجَلِّكَ أَنْ أذُكُرَكَ فِيهَا فَقَالَ يَا مُوسَى اذْكُرْنِي عَلَى كُلِّ حَالٍ (مجلسی، ۱۴۰۳ ج ۳: ۳۲۹). کسی که با خدا باشد و خدا را یاد کند احساس تنهایی نخواهد کرد که هیچ بلکه برای مناجات با خدا گاهی اوقات از شلوغی های اجتماع کناره می گیرد همانطور که پیامبر در غار حرا با خدا مناجات می کرد و این به معنای رهبانیت نیست. در دعای سفر که از امام موسی بن جعفر علیه السلام نقل شده است، مسافر می گوید خدایا مرا در تنهایی ام باری کن. أَعْنِي عَلَى وَحْدَتِي (مجلسی، ۱۴۰۳ ج ۷۳: ۲۴۸). تنهایی در برابر دشمنان نیز با یاد خدا آسان می گردد. در دعای چهل و نهم صحیفه سجادیه امام سجاد علیه السلام اینگونه دعا می کند: پس تو- ای خدای من- ناتوانیم را از زیر بار رفتن رنجهای گران، و از انتقام کشیدن از کسیکه در جنگیدنش قصد من کرده، و تنهاییم را در برابر بسیاری عدد و شماره (لشکر) کسیکه با من دشمنی نموده، و برای گرفتار ساختنم در آنچه فکر نموده و از آن غافل مانده ام در کمین نشسته، دیدی آنگاه بیاری کردنم آغاز نمودی، و پشتم را بتوانائیت محکم و استوار گردانیدی. فَتَنَزَّلَتْ يَا إِلَهِي إِلَى ضَعْفِي عَنِ احْتِمَالِ الْفَوَاحِشِ وَ عَجْزِي عَنِ الْإِثْتِصَارِ مِمَّنْ قَصَدَنِي بِمُحَارَبَتِهِ وَ وَحْدَتِي فِي كَثِيرِ عَدَدٍ مِنْ نَاوَانِي وَ أَرْضَدَ لِي بِالْبَلَاءِ فِيمَا لَمْ أَعْمَلْ فِيهِ فِكْرِي فَابْتَدَأْتَنِي بِنَصْرِكَ، وَ شَدَدْتَ أَرْزِي بِقُوَّتِكَ (صحیفه سجادیه، ۱۳۷۶: ۲۴۴). بنابر این همانگونه

که یاد خدا باعث از بین رفتن احساس تنهایی در دل و همچنین باعث بی اثر کردن آثار تنهایی در زندگی می گردد توکل به خدا نیز یاری گر انسان خواهد شد. بلکه کاملترین صورت یاد خدا در مواقع سختی و دشواری توکل به خداست. پس هرگاه تنها شدید بدانید که با توکل به خدا می توانید هم در عالم درون و هم در جهان بیرون از سختی ها نجات بیابید.

## جلسه دهم

۸- استقامت و پایداری: استقامت و پایداری به معنای تحمل و بردباری در مقابل سختی ها و مصائب زندگی است. در راه رسیدن به اهداف بلند مدت و کوتاه مدت، همواره سختیها و شدائد گوناگونی قرار دارد و آن عاملی مهمی که می تواند در این مسیر دشوار انسان را به مقصد برساند استقامت داشتن و پایدار بودن در شئونات گوناگون زندگی ضروری است. خداوند در وصف مومنان می فرماید: الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ (النحل: ۴۲). (مومنان) آن کسانی اند که استقامت ورزیدند و بر پروردگارشان توکل کردند. در مسیر بندگی خداوند نیز این استقامت و پایداری است که انسان را به منزل مقصود می رساند. (آنان که گفتند: محققا پروردگار ما خدای یکتاست و بر این ایمان پایدار ماندند فرشتگان رحمت بر آنها نازل شوند (و مژده دهند) که دیگر هیچ ترسی (از وقایع آینده) و حزن و اندوهی (از گذشته خود) نداشته باشید و شما را به همان بهشتی که (انبیا) وعده دادند بشارت باد). إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ (فصلت، ۳۰). ایمان به تنهایی کفایت نمی کند باید در این مسیر استقامت و پایدار باشی تا به مقصد نهایی برسی. (کسی که تشنه است تا سیراب شدن نباید دست از استقامت و پایداری بردارد، اینگونه به آب گوارا دست می یابد: و اگر بر طریقه (اسلام و ایمان) پایدار بودند آب (علم و رحمت و رزق) فراوان نصیبشان البته می گردانیدیم). وَ أَنْ لَوْ اسْتَقَامُوا عَلَى الطَّرِيقَةِ لَأَسْقَيْنَهُمْ مَاءً غَدَقًا (جن، ۱۶). (هر کس بر خدا توکل کند، مغلوب نمی شود، و هر کس به خدا متمسک شود، شکست نمی خورد). وَقَالَ الْبَاقِرُ عَلَيْهِ السَّلَام مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ لَا يَغْلِبْ وَمَنْ اعْتَصَمَ بِاللَّهِ لَا يَهْزَم (طبرسی، ۱۳۴۴: ۱۷). با نیروی توکل به خدا دیگر شکست معنا ندارد. زیر فرد متوکل همه حوادث و اتفاقات را در دایره مشیت الهی و تقدیر او می بیند.

۹- غلبه بر نگرانی و ترس و رسیدن به آرامش: نگرانی یا دلواپسی، یک واکنش طبیعی است که در آن ذهن تلاش می کند با عامل تهدید بیرونی مبارزه کند و جلوی آن را بگیرد و ترس، احساسی معمولاً ناخوشایند اما طبیعی است که در واکنش به خطرات واقعی ایجاد می شود. ترس یکی از احساسات بنیادین و فطری بشر است (نظیر شادمانی و خشم). نگرانی و ترس در واقع برای این است که شخص خود را معرض ضرر و خطر می بیند و ما در معنای توکل گفتیم که نفع و ضرر همه به دست خداست. اگر کسی با خدا مانوس باشد و توکل به خدا داشته باشد، دیگر نگرانی و ترس نخواهد داشت. (آگاه باشید که دوستان خدا هرگز هیچ ترسی (از حوادث آینده عالم) و هیچ حسرت و اندوهی (از وقایع گذشته جهان) در دل آنها نیست). **أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ** (یونس، ۶۲). و نیز در توصیف مومنان می فرماید: **الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ** (آل عمران: ۱۷۳). (مومنان اند) همان کسانی که وقتی مردم به آنها گفتند: مشرکین در برابر شما گرد آمده اند، پس از آنان بترسید. (به جای ترس) بر ایمانشان افزود و گفتند خداوند ما را بس است و نیکو حمایتگری است. آنها در مسیر رشد و کمال از سرزنش دیگران هراسی ندارند. (ای گروهی که ایمان آورده اید، هر که از شما از دین خود مُرتد شود به زودی خدا قومی را که بسیار دوست دارد و آنها نیز خدا را دوست دارند و نسبت به مؤمنان سرافکنده و فروتن و به کافران سرافراز و مقتدرند (به نصرت اسلام) برانگیزد که در راه خدا جهاد کنند و (در راه دین) از نکوهش و ملامت احدی باک ندارند. این است فضل خدا، به هر که خواهد عطا کند و خدا را رحمت وسیع بی منتهاست و (به احوال همه) دانا است). **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا مَنْ يَرْتَدَّ مِنْكُمْ عَنْ دِينِهِ فَسَوْفَ يَأْتِي اللَّهَ بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ أَذِلَّةٌ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ أَعِزَّةٌ عَلَى الْكَافِرِينَ يُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا يَخَافُونَ لَوْمَةَ لَائِمٍ ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ** (مائده، ۵۴). و آنگاه که نگرانی و ترس در سایه توکل به خدا از بین می رود انسان به آرامش و اطمینان قلبی می رسد. (آنها که به خدا ایمان آورده و دلهاشان به یاد خدا آرام می گیرد، آگاه شوید که تنها یاد خدا آرامبخش دلهاست). **الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ** (رعد، ۲۸).

## جلسه دوازدهم

مرور جلسات گذشته.

۲: آیا بسته آموزش توکل به خدا با تاکید بر قرآن کریم از اعتبار لازم برخوردار است؟

برای بررسی اعتبار بسته آموزش توکل به خدا با تاکید بر قرآن کریم از روش توافق ارزیابان به روش کاپا استفاده شد که نتایج آن ارائه می گردد.

### جدول شماره ۳: ارزیابی محتوای بسته آموزشی توکل به خدا

محتوای آموزشی	کاملاً موافق	موافق	مخالف	کاملاً مخالف
۱- توکل به خدا	۱۳	۱	۰	۰
۲- شناخت اسماء و صفات خدا	۱۲	۲	۰	۰
۳- قدرت اراده شخصی	۱۲	۱	۱	۰
۴- قدرت تصمیم گیری	۱۴	۰	۰	۰
۵- کار و تلاش	۱۰	۴	۰	۰
۶- عزت نفس	۱۴	۰	۰	۰
۷- شادی و نشاط	۱۱	۳	۰	۰
۸- غلبه بر احساس غم و اندوه	۱۲	۲	۰	۰
۹- غلبه بر احساس تنهایی	۱۲	۲	۰	۰
۱۰- استقامت و پایداری	۱۳	۱	۰	۰
۱۱- غلبه بر نگرانی و رسیدن به آرامش و اطمینان قلبی	۸	۴	۲	۰

#### جدول شماره ۴: شاخص تفسیر ضریب کاپا

تفسیر	ضریب توافق کاپا فلیسه
توافق خیلی کم	کمتر از ۰/۲۰
توافق کم	۰/۲۱ تا ۰/۴۰
توافق متوسط	۰/۴۱ تا ۰/۶۰
توافق مطلوب	۰/۶۱ تا ۰/۸۰
توافق بسیار مطلوب	۰/۸۱ تا ۱/۰۰

میزان توفیق محاسبه شده بین ۰/۸۰ - ۰/۶۱ نشان دهنده توافق مطلوب است؛ بنابراین سطح توافق ارزیابان برای محتوای بسته آموزش توکل به خدا با تاکید بر قرآن کریم مطلوب ارزیابی می شود و از اعتبار لازم برخوردار است.

#### بحث و نتیجه گیری

این تحقیق با تحقیقات میرزایان (۱۳۹۳)، معروف و شریفی راد (۱۳۹۳)، حسن زاده (۱۳۹۳)، غلام محمدی (۱۳۹۴)، خشکاب (۱۳۹۵) و مستجاب الدعواتی و خان صنمی (۱۳۹۵) درباره معنای توکل به خدا و نتیجه ی توکل به خدا تقریباً مشابه است ولی در تحقیقات مذکور اقدام به ساخت و اعتباریابی بسته آموزش توکل به خدا با تاکید بر قرآن کریم نشده است. همچنین در تحقیقات مذکور الگو و روش آموزش توکل به خدا نیز ارائه نشده است.

## منابع

۱. قرآن کریم
۲. بک جودیت، فتی لادن، فریدحسینی فرهاد، بک آرون تی (۱۳۹۳). شناخت درمانی مبانی و فراتر از آن. دانه.
۳. بیانی، علی اصغر، کوچکی، عاشور محمد، گودرزی، حسنیه (۱۳۸۶). اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی (SWLS). فصلنامه روانشناسان ایرانی. ۳، ۱۱، ۲۵۹-۲۶۵.
۴. حسن زاده، رمضان، میریان، سید احمد، لژی، فاطمه. (۱۳۹۳)، رابطه بین توکل به خدا، کیفیت زندگی و امید به زندگی در معلمان ناحیه یک ساری. نشریه اسلام و سلامت. دوره ۱، ۲، ۲۱-۱۵.
۵. حسین خانی، هادی. (۱۳۹۴). چند قدم تا آرامش: چگونگی حل تعارض در زندگی زناشویی. به نشر.
۶. خشکاب محبوبه، قنبری هاشم آبادی بهرامعلی، محمدیان شعراف محمدرضا (۱۳۹۲) بررسی اثربخشی آموزش مفاهیم دینی (توکل، صبر، نماز، دعا و بخشش) بر رضایت مندی زناشویی و سازگاری زناشویی (پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه فردوسی مشهد).
۷. شجاعی محمدصادق (۱۳۹۱)، توکل به خدا، انتشارات موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی.
۸. طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۳۶۸)، تفسیر المیزان. مرکز نشر فرهنگی رجاء.
۹. عسگری محبوبه، محمدی حسین، رادمهر حامد، جهانگیر امیرحسین (۱۳۹۷). اثربخشی روان درمانی معنوی-مذهبی بر افزایش کیفیت زندگی، اضطراب و افسردگی سالمندان. پژوهش در دین و سلامت. دوره ۴، ۲، ۴۱-۲۹.
۱۰. عظیمی هاشمی مژگان، (۱۳۸۳). رضایت از زندگی و دینداری در بین دانش آموزان دوره متوسطه (شهرهای فردوس، درگز و نواحی آموزشی ۷، ۵، ۴ مشهد). علوم اجتماعی، ۳، ۸۳.
۱۱. غباری بناب، باقر (۱۳۷۷). توکل به خدا. قیسات. دوره ۳، ۸-۹، ۱۱۷-۱۰۴.
۱۲. فیض کاشانی محمد بن شاه مرتضی، (۱۳۷۲) راه روشن؛ ترجمه المحجّة البيضاء فی تهذیب الاحیاء، ترجمه محمد صادق عارف، نشر بنیاد پژوهش های اسلامی آستانقدس رضوی.

۱۳. قهرمان، آرش (۱۳۸۹). بررسی مفهوم رضایت از زندگی و سنجش آن در میان دانشجویان دختر و پسر، پژوهش جوانان، فرهنگ و جامعه ۸۱ - ۱۰۶.
۱۴. مصرآبادی، جوادی، جعفریان، سکینه. و استوار، نگار. (۱۳۹۲). بررسی روایی سازه و تشخیص پرسشنامه معنای زندگی در بین یک نمونه از دانشجویان. مجله علمی- پژوهشی علوم رفتاری. ۷ (۱)، ۸۳-۹۰.
۱۵. محمدی احمد آبادی، احمد، (۱۳۹۵). معناداری و بی معنایی زندگی. فصلنامه حکمت اسلامی. دوره ۳، ۳، ۱۰، ۱۷۷-۱۵۵.
۱۶. مظفری، شهباز (۱۳۸۲). همبسته های شخصیتی شادمانی ذهنی بر اساس الگوی پنج عاملی در بین دانشجویان دانشگاه شیراز. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی. دانشگاه شیراز.
۱۷. ناییبی، هوشنگ «سنجش میزان احساس خوشبختی سرپرستان خانوارهای تهرانی». پایان نامه کارشناسی ارشد رشته جامعه شناسی. مرکز پژوهش های بنیادی وزارت ارشاد.
۱۸. نجات، سحرناز، منتظری، هلاکویی نایینی، کورش، مجدزاده. (۱۳۸۵) استاندارد سازی پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت (WHOQOL-BREF): ترجمه و روان سنجی گونه ایرانی. فصلنامه دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی، ۴(۴)، ۱-۱۲.

### منابع عربی:

۱۹. کلینی محمد بن یعقوب (۱۴۰۷)، اصول کافی. اسلامیه:.
۲۰. مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی (۱۳۸۸) بحار الانوار، کتابفروشی اسلامیه.

### منابع انگلیسی:

21. Adams, D.L., Analysis of a life satisfaction index. Journal of Gerontology, 1969. 24(4): p. 470-474.
22. Diener, E.D. Emons, R., Larsen, R., Griffin, S. (1985) The satisfaction With Life Scale. Jurnal of Personality Assessment. 1, 71-75.
23. Diener, E.D. Scollon, C., Lucas, R.E. )2003(. The eoling concept of subjective well-being : the
24. Multifaceted nature of happiness. Advances in Cell Aging and gerontology, 15, 187-219.



25. Halford, W.k.(2001). brief couple therapy for couples. New York: guilford publications
26. 5- Martela, F., R.M. Ryan, and M.F. Steger, (2018).Meaningfulness as satisfaction of autonomy, competence, relatedness, and beneficence: Comparing the four satisfactions and positive affect as predictors of meaning in life. Journal of Happiness Studies, 19(5): p. 1261-1282.
27. 6- WHO Qol Group (1993), Measuring Quality of Life: The Development of the Woed Health Organization Quality Of Life Instrument, Geneva: Word Health Organization.