
مهارت توکل و امیدبخشی در زندگی (در مقابله با تنیدگی و اضطراب)

تألیف:

باقر غباری بناب

عضو هیأت علمی دانشگاه تهران

فاطمه نصرتی

عضو هیأت علمی دانشگاه تهران





مجموعه کتاب‌های
انسان‌توانمندی‌های دانشی و بینشی اساتید دانشگاه
شماره ۱: هارت توکل و امیدبخشی در زندگی
(مقابله با تنیدگی و اضطراب)

تألیف:
باقی بناب
طمه نصرتی

زیر نظر اونت روشی دانشگاه		
و بسیج اساتید دانشگاه ۵۰۰ هزار آموزش عالی کشور		
مدیریت طرح: معاونت تربیت و آفرینش سازمان بسیج اساتید		
ناظر محتوایی: کمیته تخصصی کار گروه تدوین متن		
شابک: ۷-۱۳۴-۲۱۷-۹۶۴-۹۷۸		
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مرکز چاپ و انتشارات دانشگاه علامه طباطبائی		
چاپ اول	شمارگان: ۲۰۰۰	ناظر فنی: رضا دنیوی
سازمان مرکزی: تهران، دهکده المپیک، تقاطع شهید همت، جنب پارک فرهنگ		
صندوق پستی: ۱۵۸۱۵/۳۴۸۷	۱۳۹۳	قیمت: ۵۰۰۰ ریال

مقدمه:

انقلاب اسلامی ایران که در تاریک‌ترین دوره زندگی اخلاقی و ایمانی بشر، به رهبری بزرگ مجدد شریعت محمدی صلی الله علیه و آله، حضرت امام خمینی رحمته الله علیه در مشرق زمین پدید آمده و در سرتاسر عالم نیز طنین انداز شده است، بارقه‌امیدی برای نجات انسانهاست چرا که تحولات عصر رنسانس و نظام‌های بورژوازی برآمده از آن، به جهت خاصیت سودانگاری، مادی‌ان‌ان، اندیشه‌های علم‌گرایانه محض و انسان‌محوری لیبرالیستی را در مقابل دین‌گرایی و اخلاقی‌گاری قرار داده است که نتیجه آن بن‌بست فکری و عملی در زندگی فردی و اجتماعی بشر است که بسیاری از اندیشمندان غربی نیز به آن اذعان و اقرار دارند و در واقع باید گفت: تمدن غربی که در پی انکار و حذف اندیشه‌های دینی بود، خود اینک از رمق افتاده و دره رکود آن شروع شده است. تاریخ نیز گواه این واقعیت است که هیچ تمدنی به جرات رکود علمی و ضعف فن‌آوری فرونپاشیده، بلکه علت‌العلل سقوط تمدن‌ها ظلم و فساد است. است که متأسفانه امروز این عوامل بنیان‌برافکن در جای‌جای تمدن غربی موج می‌زند و نسخه پایان تاریخ «فوکویاما» و جنگ تمدن‌های «هانتینگتون» که به عنوان مبنای تئوری اقدامات نو محافظه‌کاران عمل کرد نیز فقط توانست آمار و ارقام وحشی‌گری‌های آمریکایی‌ها را به عنوان رهبر تمدن غربی را در در جای‌جای جهان اسلام از لیبی گرفته تا الجزایر، لبنان، سوریه، عراق، بحرین، یمن، پاکستان و افغانستان بر آن بیفزاید.

براین اساس بشر سرگشته به دنبال راه نجات است و بی‌تردید به جهت قدرت خداجوی خود، بار دیگر به سمت تمسک به آموزه‌های دینی روی خواهد آورد که البته تحلیل‌ها و آمارها نشانگر این واقعیت است که با وقوع انقلاب اسلامی در عصر جهان دوقطبی، این

رویکرد شروع و در حال گسترش است. تقلاي سلطه‌گران جهاني براي مشوه کردن چهره پاک اسلام عزيز از طريق راه‌اندازی گروه‌های تکفيري و تروريستی خود نشان مهمی از اين واقعيت است. بی‌ترديد تنها راه پايدار کردن حضور اسلام در عرصه اجتماع و سياست، دست‌یابی به تمدن نوين اسلامی با محوريت ايران اسلامی است که از جمله الزامات آن دست‌یابی به مرجعيت علمی جهاني و تبديل ايران اسلامی به یک قدرت بين‌المللی به‌عنوان محور و مرکز اين تمدن نوين است که البته تا رسيدن به اين هدف مهم، مسيري طولانی در پيش است. نخستين گام بسترسازی های فکری است و اين که نخبگان مسلمان بتوانند در دو بعد نظری و عملی تبیین کنند و نشان دهند که آموزه‌های شریعت اسلام عزيز زندگی فردی و اجتماعی بشر را معنی می‌بخشد و البته رسيدن به اين مهم نیازمند دست‌یابی به دولت اسلامی به معنای واقعی آن در ايران اسلامی است و در اين صورت است که جامعه نمونه اسلامی محقق خواهد شد زیرا بشریت امروز، نیازمند یک «الگو» عالی از اين جامعه است. الحمدلله موفقیت‌های انقلاب اسلامی در مدت کوتاه عمر پربرکت خود ظرفیت‌های عظیمی که امروز در جمهوری اسلامی وجود دارد به‌خصوص نعمت بزرگ راهبری دینی که توانایی آن برای هدایت یک تمدن بزرگ بارها نشان داده شده و هم‌پس‌پیشانی‌های بی‌دریغ و موج‌آفرین توده‌های ده‌ها میلیونی مردم از اهداف عالیه انقلاب اسلامی نمونه‌هایی از وجود چنین توانمندی‌هایی برای تمدن‌سازی اين انقلاب است.

همچنین گرایش بسیار زیاد ملت‌های خسته از ظلم، جور استبداد و استعمار به شنیدن پیام انقلاب اسلامی بستر بسیار مناسبی است که نخبگان و اساتید ارزشی حوزه‌های علمی و دانشگاهی باید قدر آن را دانسته و همه ظرفیت‌های مسلمانان را در سرتاسر جهان برای اين هدف بزرگ یعنی پی‌ریزی تمدن نوين اسلامی ساماندهی کنند. بی‌ترديد برای پیشرفت و رسيدن به یک تمدن نوين اقدامات زیادی بایسته است که مهمترین آن اصلاح حوزه نخبگی است به‌گونه‌ای که نخبگان بتوانند با تخصص، تعهد،

مهارت، تفکر و نظارت، نه تنها پیشرفت جامعه را به دست گیرند بلکه الگویی برای آن باشند. براین اساس شاید بتوان گفت مهمترین نقش نخبگان در پیشرفت علمی و ایجاد یک تمدن نوین عبارت است از: شناخت فرد، شناخت محیط جامعه، شناخت امکانات و مقدرات، شناخت فرهنگ ملی و محلی، آموزش و پژوهش، آرامش اجتماعی، ایجاد تشکلهای اجتماعی و باور کردن آنها و تعامل میان نخبگان فکری که مهمترین برآیند آن تربیت کادر مورد نیاز برای تولید فکر و نظریه، تهیه برنامه و سازوکارهای لازم برای پیشرفت و رسیدن به یک تمدن نوین است.

از این رو سازمان بسیج اساتید در راستای مطالبات مقام معظم رهبری «مدظله» اقدام به برنامه ریزی هدف کمک به کادرسازی جهت کمک به تولید علم دینی با رویکرد طراحی مدل های لازم برای کمک به شکل گیری تمدن نوین دینی (استخراج ساختارها و فرآیندهای لازم برای تربیت نخبگان از منابع معتبر دین) نموده است. این برنامه ملی با توجه به جایگاه رفیع و نقش مهم اساتید دانشگاه ها در توسعه جایگاه علمی کشور، تحقق دانشگاه تمدن ساز اسلامی و تقویت زمینه و ظرفیت های علمی و تربیتی استادان و در راستای دستورالعمل اجرایی طرح دانش راه ایران و توانمندسازی با عنوان حلقه های صالحین می باشد.

از مهمترین اهداف این برنامه، کمک به ارتقاء سطح معرفتی، تربیتی، بصیرتی و مهارتی اعضای هیئت علمی دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی و پژوهشی در راستای پاسخگویی به نیازها و اولویت های آموزشی، پژوهشی و تربیتی کشور، تقویت روحیه خودباوری در آنها می باشد.

در این راستا کمیته تدوین متون معاونت آموزش سازمان بسیج اساتید اقدام به طراحی نظام نامه آموزشی با ۳۲ عنوان درسی در ۳ ترم یک و نیم ساله نموده است که برنامه محتوایی این دوره آموزشی با هدف تربیت محقق علوم و معارف اسلام با رویکرد

طراحی مدل‌های دینی می‌باشد.

سرفصل‌های ارائه شده در این نظامنامه در بخش معرفتی، مباحثی مانند: مبانی معرفت دینی، دست‌یابی به هویت دین، اهداف دین، قلمرو دین، سطوح و لایه‌های دین، زبان دین، فهم دین، نگرش دین، قانون دین و فرهنگ دین ارائه می‌شود. در بخش بصیرتی، اندیشه سیاسی اسلام و امام‌شناسی، مبانی ولایت فقیه و مبانی انقلاب اسلامی، نگاه سیستمی و تمدنی به دین. در بخش تربیتی، اخلاق حرفه‌ای، روش‌شناسی تربیت دینی، اصول تعلیم و تربیت اسلامی و تاریخ و فلسفه علم. در بخش مهارتی شامل: روش‌شناسی فضای مجازی، روش‌ها و فنون برنامه‌ریزی آموزشی و پژوهشی، روش و مدیریت تحقیق، روش ارزیابی فعالیت‌های آموزشی و پژوهشی و چگونگی استفاده از اطلاعات علمی و منابع الکترونیکی است.

هدف غایی این سازمان در حلقه‌های صالحین دست‌یابی به نگرش شبکه‌ای، شناخت و ایجاد مهارت برای اساتید مؤمن، ولایی، بصیر، مجاهد، فعال و انقلابی در راستای کادرسازی برای انقلاب اسلامی و نیز جریان‌سازی علمی و فرهنگی در کشور، با هدف غالب شدن رویکرد دینی در دانشگاه‌ها جهت بسترسازی تمدن نوین اسلامی می‌باشد. در پایان بر خود غرور می‌دانم که از همه اساتید معزز که در تهیه و تدوین این متون، سازمان بسیج اساتید را یاری دادند به‌خصوص از حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای نصیری فرد، معاون محترم آموزش سازمان، که مدیریت پروژه را به عهده داشتند و همچنین از جناب آقای دکتر سلیمی ریاست محترم دانشگاه علامه طباطبائی (ره) که قبول زحمت فرموده و انتشارات دانشگاه تحت مسئولیت ایشان به چاپ این اثر همت گماشته است تقدیر و تشکر نمایم. توفیق روزافزون همه یگان را از خداوند بزرگ مسئلت دارم.

سهراب صلاحی

رئیس سازمان بسیج اساتید

فهرست

- توکل به خدا: فرایند همکاری و همیاری خداوند در حرکت به سوی کمالات متعالی..... ۲۳
- رخدادها و حوادث زندگی..... ۲۶
- دیدگاه غزالی درباره قایل پیشینی بودن رخدادها و حوادث و توکل به خدا..... ۳۲
- مقابله در برابر شرایط فشارآور..... ۳۳
- مقابله‌های معنوی..... ۳۵
- اثر بخشی مقابله‌های معنوی..... ۳۷
- زمان پدید آیی توکل به خدا..... ۴۰
- توکل چیست؟..... ۴۱
- باورهای زیربنایی توکل..... ۴۴
- فرایند توکل به خدا..... ۴۵
۱. پیشامدهای توکل..... ۴۶

۲. کوشش مستمر برای حل مشکل و به دست آوردن تعادل روانی ۴۶
۳. رجوع فرد به منابع درونی و معنوی خود و بررسی رابطه خود با خدا (منبع ایمانی به ماوراء) ۴۷
۴. آگاهی فرد به منابع ارتباطی خداوند با بندگانش ۴۸
۵. پیشین در اموری که خداوند در زمان استیصال به فریاد انسان‌ها رسیده است ۴۹
۶. بررسی امکان توکل و تشخیص حدود آن ۵۰
۷. بررسی و مسیر فواید توکل به خدا ۵۱
۸. میل به اعتماد به خدا و واگذاری امر به او ۵۲
۹. تشدید میل به اعتماد به خدا و واگذاری امر به او ۵۲
۱۰. تصمیم به اعتماد به خدا و واگذاری امر به او ۵۲
۱۱. مرحله اقدام (اعتماد عملی به خدا و واگذاری امر به او) ۵۳
۱۲. پیامدهای توکل (عمیق تر شدن توکل) ۵۴
- برخی از فواید و نتایج توکل و رفتارهای متوکلانه ۵۵
۱. در نظر گرفتن خدا به عنوان پایگاه امن ۵۶
۲. توکل به خدا موجب کفایت امر و آرامش فرد می‌شود ۵۶
۳. توکل به خدا موجب رشد معنوی و نزدیک شدن انسان به خدا می‌شود ۵۷
۴. توکل به خدا ترس، اضطراب و ناامنی را از بین می‌برد ۵۷
۵. توکل از طریق افزایش مقابله‌های معنوی با سلامت روان ارتباط مستقیم دارد ۵۷

۶. توکل مانع شک و تردید در تصمیم‌ها می‌شود. ۵۸.....
۷. توکل موجب کاهش اضطراب و ناامنی می‌شود. ۵۸.....
۸. توکل موجب ایجاد امید و امیدواری می‌شود. ۵۸.....
۹. توکل موجب افزایش فعالیت و برنامه‌ریزی دقیق می‌شود. ۶۰.....
۱۰. توکل رابط پذیرش رخدادهای ناگوار را تسهیل می‌کند. ۶۱.....
۱۱. انسان با توکل به خدا به تجارب منفی خود معنا می‌دهد. ۶۱.....
- درک و فهم معنای واقع توکل. ۶۲.....
۱. توکل با بی‌تفاوتی و بی‌انگیزگی تفاوت دارد. ۶۲.....
۲. توکل با اتکا به دیگران و منعمل بودن تفاوت دارد. ۶۳.....
۳. توکل با اجتناب و شانه خالی کردن از مسئولیت‌ها تفاوت دارد. ۶۳.....
۴. توکل، اغماض و گذشتن از حق نیست. ۶۴.....
۵. توکل به‌هنگام سختی‌ها خود را در عمل و حالت نشان می‌دهد. صرف صحبت کردن از آن. ۶۴.....
- حالت جبری و نموداری فرد متوکل در دنیا و آخرت. ۶۵.....
- تابع مطلق برای سود دنیوی و دینی. ۶۵.....
- تابع تفصیلی برای سود دنیوی و دینی. ۶۶.....
- نمودار سود دنیوی. ۶۷.....
- نمودار سود دینی. ۶۷.....

- ۶۸..... راه حل معما: نمودار تابع سود دنیوی و اخروی
- ۶۹..... الگوی نظری تبیین کننده توکل به خدا
- ۷۴..... توکل به خداوند به عنوان موضوع دلبستگی حمایت گر
- ۷۵..... دلبستگی به خدا، سبک های مقابله معنوی و توانمندی مقابله
- ۸۱..... روش های سنجش توکل افراد به خدا
- ۸۲..... روش های افزایش توکل به خدا
- ۸۲..... الف) افزایش توکل به خدا از دیدگاه الگوی رفتاری
- ۸۴..... ب) افزایش توکل به خدا از دیدگاه الگوی شناختی
- ۸۶..... توکل به خدا و امید در زندگی
- ۸۷..... چگونگی ایجاد امیدواری به خدا
- ۸۹..... راه های افزایش امیدواری در افراد
- ۹۱..... دستورالعمل
- ۹۱..... سنجش دلبستگی به خدا و سبک های مقابله معنوی
- ۹۳..... افزایش توکل به خدا برای مراجعان با دلبستگی ایمن به خدا
- ۹۹..... توکل و امیدواری
- ۱۰۵..... مطالعه موردی
- ۱۱۱..... احتیاط های لازم در استفاده از مداخله
- ۱۱۲..... جمع بندی کلی

- تمرین یک: اهمیت توکل به خدا..... ۱۱۸
- تمرین دو: توکل به خدا در زندگی..... ۱۱۸
- تمرین سه: امیدواری در زندگی..... ۱۲۱
- منابع..... ۱۲۵
- کاربرگ شماره یک..... ۱۳۳
- تصویرسازی ذهنی رهنمودی برای ارتقاء دادن مقابله معنوی اشتراکی..... ۱۳۳
- کاربرگ شماره دو..... ۱۳۷
- تصویرسازی ذهنی برای آرایش تفویض و واگذاری امور به خدا..... ۱۳۷
- کاربرگ شماره سه..... ۱۳۹
- نمونه سؤالات فرایندی برای تمرین تصویرسازی ذهنی رهنمودی..... ۱۳۹
- جدول ۱. تصمیم‌گیری عاقلانه (مقایسه سود و زیان گزینه‌های مختلف تصمیم‌گیری)..... ۱۴۱
- ملاحظات اساسی در نمره‌دهی و مقایسه سود و زیان..... ۱۴۲
- جدول ۲. موقعیت‌های سخت زندگی و توکل من بر خداوند..... ۱۴۳
- مصاحبه توکل..... ۱۴۴
- معرفی پرسشنامه «راه‌یابی در حوادث و رخدادهای زندگی»..... ۱۵۳
- پرسشنامه «راه‌یابی در حوادث و رخدادهای زندگی»..... ۱۵۵

پیش‌گفتار:

در عصر حاضر رشد و پیشرفت بشر در جنبه‌های مختلف زندگی محسوس است، ولی همین پیشرفت جنبه‌های منفی نیز داشته است که موجب شده انسان امروزی با مشکلات و نابسامانی‌های زیادی مواجه شود و حیاتش مورد تهدید قرار گیرد. از جمله این مشکلات و نابسامانی‌ها که به پیشرفت انسان در عرصه‌های مختلف زندگی نمودار شده است، اضطراب و افسردگی و فشارهای مختلف در زندگی روزمره می‌باشد. از متداول‌ترین و شایع‌ترین مشکلات افراد، به خصوص در بین جوانان و بزرگسالان اضطراب و افسردگی می‌باشد (کاپلان و سادوک^۱، ۱۹۹۴).

برای کاهش اختلالات روانی (از جمله اضطراب و افسردگی) متخصصان امر و روان‌شناسان از روش‌های مختلفی بهره گرفته‌اند که از آن جمله می‌توان از روش‌های روان‌پزشکی و دارودرمانی علاوه بر روش‌های روان‌تحلیل‌گرایی، ساخت‌گرایی، رفتاردرمانی و معنا درمانی نام برد.

در حقیقت در زندگی روزمره انسان با چالش‌ها و رخدادهایی مواجه می‌شود و گاهی تصمیم می‌گیرد تا با فنون حل مسئله، مشکل راه‌حل و تصمیم بهینه‌ای اتخاذ کند. از آنجا که تمام جوانب مسئله برای افراد روشن نیست، سود و زیان هر یک از گزینه‌های

انتخاب شده برای اجرا در عمل با توجه به ویژگی‌های شخصی از فردی تا فرد دیگر متفاوت است. روش‌های حل مسئله و مشورت با دیگران برای حل آن کافی نیست، به همین دلیل بیشتر افراد در تصمیم‌گیری‌های خویش مردد می‌شوند و نمی‌توانند در زمان مشخصی تصمیم بهینه‌ای را اتخاذ کنند، به همین سبب گاهی دست به استخاره و تفال می‌زنند. تجربیات بالینی مؤلفان در کار با مراجعان مختلف در مراکز مشاوره نشان داده است که حتی پس از استخاره نیز دلشان آرام نمی‌شود و نمی‌توانند بدون اضطراب تصمیم بگیرند و آن‌را به مرحله اجرا درآورند (بوالهری و همکاران، ۱۳۹۲).

گاهی نیز انسان می‌تواند یکی از گزینه‌های تصمیم‌گیری را پس از ارزیابی سود و زیان هر کدام برگزیند. به انتخاب کند، ولی در اینکه آیا می‌تواند تصمیم خود را عملیاتی کند یا نه دچار شک و تردید می‌شود. به عبارت دیگر مطمئن نیست که آیا اسباب و علل کافی برای اجرای تصمیم اتخاذ شده خود را دارد؟ برای مثال اخیراً یکی از دوستان من تصمیم گرفته بود که از یکی از شهرستان‌های آذربایجان به تهران منتقل شود. او پس از ارزیابی سود و زیان هر یک از گزینه‌ها در جمله از دست دادن امتیازاتی که در شهرستان داشت و امتیازاتی که در تهران برای او فراهم می‌شد و همچنین مشکلاتی که در شهر تهران با آنها مواجه می‌شد، شکی به دل راه نمی‌داد و در پایان می‌گفت که آمدن به تهران به سودش است، ولی در اسباب و عللی که اسباب مقصودش برساند، شک و تردید داشت. به عبارت دیگر می‌گفت شاید کوشش‌هایش به ثمر نرسد و نتواند به تهران منتقل شود، به همین دلیل بسیار مضطرب بود. در این گونه مواقع برای اطمینان قلب و رهایی از اضطراب و احیاناً احساس درماندگی چه باید کرد؟

گاهی انسان به منظور دفع ضرر از خویش دست به اقدامات مختلفی می‌زند. نویسندگان این نوشتار بارها شاهد چالش مراجعان خود برای رهایی از ضررهای مالی، موقعیتی، تحصیلی، شغلی و... بوده‌اند و مشاهده کرده‌اند که چگونه مراجعان در سبک و سنگین کردن گزینه‌های مختلف برای رهایی از ضرر و نیز در چگونگی اجرای

تصمیماتشان دچار مشکل شده‌اند (غباری‌بناب و همکاران، ۱۳۹۲). به‌ویژه انتخاب هر گزینه‌ی رهایی از ضرر احتمالاً با پذیرش ریسکی ناشی از انتخاب گزینه‌ی دیگر همراه است. به‌دلیل اینکه تصمیم‌گیری بسیار دشوار است و افراد در تصمیم‌گیری‌های خود دچار شک و تردید می‌شوند و این تردیدها نه تنها آنان را دچار وسواس در تصمیم‌گیری کرده و کارایی در تصمیم‌گیری به‌موقع را از آنان سلب می‌کند، بلکه موجب ترس و اضطراب آنان نیز می‌شود.

مشکل‌ترین مرحله‌ی تصمیم‌گیری، زمانی شروع می‌شود که انسان علاوه بر سود و زیان مادی و بلافصل، سود و زیان معنوی و درازمدت خود را نیز در تصمیم‌گیری‌ها مورد ملاحظه قرار دهد. چه با تصمیم‌گیری که از لحاظ مادی و در کوتاه‌مدت به سود انسان است، ولی آسیب‌های جدی معنوی و درازمدتی به دنبال دارد. انسانی که با تمام معلومات خود و مشورت‌های طولانی مدت با متخصصان مختلف هنوز نتوانسته است ابعاد مجهول مسئله را شناسایی کند تا تصمیم‌گیری را اقتضای آن داشته باشد، به‌حق در تصمیم‌گیری دچار شک و تردید و اضطراب می‌شود. مواردی که ذکر شد، نشان می‌دهد حتی زمانی که ما با مشاوران زبده‌ی حقوقی، روانی، اجتماعی، پزشکی و معنوی برای تصمیم‌گیری به‌شور می‌پردازیم، مشاوران نیز همانند خودمان با محدودیت‌های شناختی، هیجانی، فرهنگی و تحولی دارند، از این‌رو احتمال اشتباه و خطای افراد کوشا و زبده پس از مشورت‌های طولانی با متخصصان به حداقل ممکن می‌رسد، ولی همیشه جای خطا و اشتباه وجود دارد، به همین علت انسان‌ها به‌ویژه افراد محافظه‌کار در تصمیم‌گیری دچار اضطراب، تردید و دودلی می‌شوند. راه‌حل تمامی امور بالا، تکیه کردن به خدای دانا، توانا، شفیق و نزدیک به بندگانش است. باور به اینکه این قطره‌ی جداافتاده از دریا هنوز هم متصل به دریای بیکران الهی است و خداوند هیچ وقت او را رها نمی‌کند «هو معکم این

ما کُنتم^۱: هر کجا باشید خدا با شماست».

در سال‌های اخیر علاوه بر روش‌های برگرفته از نظریه‌های روان‌شناختی استفاده از روش‌های درمان مذهبی، کارآمدی خود را در کاهش مشکلات روانی افراد از جمله اضطراب و افسردگی (پیرسمن و همکاران^۲، ۱۹۹۰) و فشارهای روانی (لیندنتال و همکاران^۳، ۱۹۷۰، استارک^۴، ۱۹۷۱، گارتنر و همکاران^۵، ۱۹۹۱) نشان داده‌اند.

تحقیقات زیادی تأثیر اسنادهای مذهبی، ادراک کنترل و مقابله‌های مذهبی بر سلامت روانی افراد را تأیید می‌کنند (مثلاً گورساج و اسمیت^۶، ۱۹۸۳، اسپیلکا^۷، ۱۹۸۹، افلیک^۸، شاپیرو و همکاران^۹، ۱۹۹۶، به نقل از والستون و همکاران^{۱۰}، ۱۹۹۶، ماینر و مک‌نایت^{۱۱}، ۱۹۹۹، پارگامنت و همکاران^{۱۲}، ۱۹۹۹). در تحقیقی نقش باروهای کنترل مذهبی و ایمان به خدا به عنوان تعدیل کننده استرس در پروتستان‌های کره‌ای و قفقازی مقیم آمریکا مورد مطالعه قرار گرفت. در این تحقیق رابطه میان وقایع منفی زندگی و چهار اسناد مرکز کنترل (درون‌سو بودن، اعتقاد به وجود خدا، قدرتمند، شانس، کنترل و کنترل توسط خدا) با درماندگی روان‌شناختی مورد مطالعه قرار گرفت. نتایج نشان داد که رابطه میان

۱. حدید: ۴.

2. Pressman et al
3. Lindenthal et al
4. Strak
5. Garthner et al
6. Gorsuch & Smith
7. Spilka
8. Affleek
9. Shapiro et al
10. Waleston et al
11. Miner & Mcknight
12. Pargament et al

اعتقاد به کنترل توسط خدا و اضطراب در قفقازی‌ها منفی بود، ولی برای افراد کره‌ای این رابطه مثبت بود (جورک^۱ و همکاران، ۱۹۹۷). آدلر (به نقل از بیت و آرجیل، ۱۹۹۶) در پژوهشی تأثیر مذهبی بودن را بر افسردگی مورد مطالعه قرار داد. نتایج نشان داد که افسردگی در مردان و زنانی که به کلیسا می‌روند و به نیایش می‌پردازند، کاهش می‌یابد. پارک و همکاران (۱۹۹۰) نشان دادند که مذهبی بودن درون‌سوء اثر وقایع غیرقابل کنترل را در زندگی تأخیر می‌کند و موجب کاهش افسردگی و اضطراب در افراد پروتستان می‌گردد.

کوئینگ^۲ و همکاران (۱۹۹۵) رابطه مذهبی بودن را با نشانه‌های شناختی افسردگی مورد بررسی قرار دادند. نتایج این تحقیق نشان داد که نشانه‌های شناختی افسردگی با مقابله مذهبی رابطه‌ای منفی و معنی‌داری دارد. خستگی، عدم علاقه، کناره‌گیری اجتماعی، احساس شکست و ناامیدی همگی به صورت معنی‌داری در افرادی که از مقابله مذهبی استفاده می‌کردند کمتر دیده می‌شد. وود^۳ و همکاران (۱۹۹۹) در پژوهشی ارتباط بین مذهبی بودن و وضع عاطفی و ایمنی را در زنان آفریقایی مقیم آمریکا که مبتلا به HIV بودند، مورد مطالعه قرار دادند و به این نتیجه دست یافتند که مقابله مذهبی (توکل به خدا و جستجوی آسایش در مذهب) با افسردگی و اضطراب در آنان رابطه منفی دارد. بواله‌ری، احسان‌منش و کریمی (۱۳۷۹) در تحقیق خود ۲۳۴ نفر مرد، ۱۷۴ زن) از دانشجویان رشته پزشکی دانشگاه‌های علوم پزشکی ایران و تهران را به صورت تصادفی انتخاب نمودند که در مقاطع مختلف تحصیلی مشغول به تحصیل بودند. پرسشنامه‌های نشانگان استرس که در سه بعد نشانگان جسمانی، نشانگان روانی و نشانگان شناختی تهیه شده بود بر روی دانشجویان مزبور اجرا گردید. نتایج حاصل نشان

1. Bjorck
2. Koening
3. Wood

داد که بین توکل و نشانگان روانی استرس ($r=0/21$ ، $p=0/001$)، توکل و نشانگان و شناختی استرس ($r=0/22$ ، $p=0/001$) در دانشجویان رشته پزشکی دانشگاه علوم پزشکی همبستگی منفی و معنی داری وجود دارد. هر چند که همبستگی بین نشانگان جسمانی استرس و توکل به خدا ($r=0/11$) همبستگی معنی دار نبوده است.

ملاحظه پژوهش‌های فوق بیانگر این نکته است که استفاده از رهیافت‌های مقابله‌ای مذهبی دارای نقش کارآمد و مؤثری در کاهش و درمان مشکلات افراد و حفظ سلامت روان آنان می‌باشد. نکته حائز اهمیت این است که روش‌های مقابله برای ایجاد حداکثر کارآمدی ایستی انگوهای فرهنگی جامعه مطابقت داشته باشند. در فرهنگ اسلامی جامعه ما، روش‌های مخفی برای مقابله وجود دارد که از بین آنها می‌توان به صبر، عفو و بخشش، تسلیم و رضا و توبه به خدا اشاره نمود. چنین به نظر می‌رسد که استفاده از این روش‌ها به دلیل برخورداری از زمینه فرهنگی و اعتقادی مناسب‌تر باشد. از بین روش‌های مختلف مقابله‌ای منسبی در اسلام در این نوشتار توکل به خدا مورد مطالعه قرار گرفته است.

در ادامه به این موضوع خواهیم پرداخت که دانش بشری به صورت جمعی و فردی پاسخگوی تمامی معضلات و مشکلات انسان است به قول اریک نیومن (۱۹۴۹)، روان‌تحلیل‌گر برجسته یونگی، دانش بشری به صورت انفرادی به نازکی از دریای بیکران ناخودآگاه سرچشمه گرفته است و با تمام پیشرفت‌های خود فقط کف دریا را نشان می‌دهد و حکمت‌های ناخودآگاه هنوز در اقیانوس هستی پنهان مانده‌اند و توسط خدا به صورت فیض به ما می‌رسند. انسان برای رهایی از اضطراب در تصمیم‌گیری‌های خود یا برای جلب نفع و دفع ضرر همچنین برای رسیدن به اطمینان خاطر، چاره‌ای جز پیوستن به منبع دانش ازلی و معنوی ندارد.