

راه و رسم زندگی (۱۲)

# توکل بر خدا

محمد سبحانی نیا

روان‌شناسان معتقدند: تنها با اعتماد به نفس می‌توان مسیر پرپیچ و خم زندگی را پشت سر گذاشت و به کام‌یابی دست یافت، اما این نظریه برای کسی که برای مجموع جهان، فقط یک موجود مؤثر مستقل به نام خدا قائل است و همه علل و اسباب را ناشی از اراده او می‌داند، ناقص است. پس در کنار اعتماد به نفس و تلاش و فعالیت، چیز دیگری لازم است که همان توکل و اعتماد به خداست؛ یعنی انسان در عین استفاده از عوامل طبیعی و اسباب مادی، باید به نیروی غیبی و قدرت بی‌انتهای خدا اعتماد کند و از او استمداد جوید، چون با توجه به محدودیت‌هایی که انسان دارد به تنهایی قادر به عبور از بحران‌های زندگی نیست و حتی در انجام دادن ساده‌ترین کارها احساس ناتوانی می‌کند. آن‌چه می‌تواند آدمی را یاری رساند و مانع احساس حقارت او شود، توکل به خداست. از این رو در این شماره توکل به خدا را که در نظام اعتقادی و اخلاقی اسلام از جایگاه خاصی برخوردار است و در شکل زندگی و موفقیت انسان تأثیر شگرفی دارد، برای بحث و بررسی انتخاب کرده‌ایم.

## معنای توکل

توکل از مادهٔ وکالت به معنای اعتماد است.<sup>۱</sup> راغب اصفهانی می‌نویسد: توکیل آن است که بر غیر خود اعتماد کنی و او را نایب از خدا قرار دهی.<sup>۲</sup> مرحوم شبر، از علمای اخلاق، توکل را از نظر مفهوم، پیچیده و از نظر عمل، سنگین می‌داند. شاید دلیل پیچیدگی آن این باشد که از یک سو توجه به عالم اسباب و اعتماد بر آن‌ها شرک است و از سوی دیگر بی‌اعتنایی به اسباب نیز نفی سنت الهی و ایراد به شریعت است که مردم را به استفاده از آن‌ها ترغیب نموده است. ایشان حقیقت توکل را همان اعتماد قلبی به خدا در تمام کارها و صرف نظر کردن از ما سوی الله می‌داند و این منافات با تحصیل اسباب ندارد، مشروط بر آن‌که اسباب را در سرنوشت خود، اصل اساسی نشمرد.<sup>۳</sup>

خواجه نصیرالدین طوسی در تعریف توکل گفته است: توکل، واگذاری کار خود به خداوند از روی اعتماد به حسن تدبیر اوست.<sup>۴</sup>

استاد مطهری می‌گوید: «توکل یعنی انسان همیشه به آن‌چه مقتضی حق است عمل کند و در این راه به خدا اعتماد کند که خداوند حامی و پشتیبان کسانی است که حامی و پشتیبان حق باشند. توکل، تضمین الهی است برای کسانی که همیشه حامی و پشتیبان حق‌اند.»<sup>۵</sup>

## اهمیت توکل به خدا

در نظام ارزشی اسلام، توکل به خدا، از جایگاه خاصی برخوردار است، زیرا:

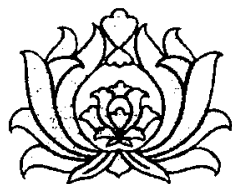
۱- توکل، مبتنی بر توحید افعالی است. فرد متوکل، خدا را مؤثر حقیقی در هر موقعیتی می‌داند. از این رو برخی از عالمان اخلاق، توحید و توکل را در کنار هم مطرح کرده‌اند.<sup>۶</sup>

۲- معیار سنجش، ایمان است: امام علی (ع) می‌فرماید: «اقدس الناس ایماناً اکبرهم توکلوا علی الله سبحانه»<sup>۷</sup> قوی‌ترین مردم از نظر ایمان، آن‌هایی هستند که بیش‌تر به خداوند توکل دارند؛ یعنی برای شناخت ایمان افراد، باید به رفتار و عملکرد آنان در موقعیت‌های گوناگون نگریست. مؤمن در همهٔ امور زندگی، به خدا اعتماد دارد.

۳- توکل، یکی از ویژگی‌های مؤمنان است. این مطلب از ده‌ها آیهٔ قرآن برداشت می‌شود: «و علی الله فلیتوکل المؤمنین».<sup>۸</sup>

۴- یکی از صفات پیامبران الهی، توکل است. بررسی آیات قرآن نشان می‌دهد که پیامبران الهی، همواره در برابر مشکلات طاقت فرسا، خود را زیر سپر توکل قرار می‌دادند و یکی از دلایل مهم پیروزی آن‌ها، داشتن همین فضیلت اخلاقی بوده است.

حضرت نوح (ع) در برابر دشمنی قوم خود می‌گفت: «فعلی الله توکلت»<sup>۹</sup> بر خدا توکل کردم، هنگامی که قوم حضرت هود (ع) او را تهدید کردند به صراحت گفت: «انی



خدا می‌داند. در قسمتی از کلام جبرئیل در پاسخ به سؤال رسول خدا (ص) راجع به ماهیت توکل آمده است: «العلم بان المخلوق لا یضّر و لا ینفع و لا یعطى و لا یمنع»<sup>۱۷</sup> توکل، یقین داشتن به این است که سود و زیان و بخشش و حرمان به دست مردم نیست، بلکه همه چیز در دست خداست.»

۱ - ناامیدی از مردم: در ادامه حدیث یاد شده، جبرئیل درباره حقیقت توکل اضافه کرد: «و استعمال الیأس من الخلق»<sup>۱۸</sup> متوکل، چون می‌داند مخلوق نه می‌تواند سودی برساند و نه زیانی، پس از غیر خدا ناامید است.»

۲ - امید به خدا: در قسمتی از روایت پیشین می‌خوانیم: کسی که توکل دارد فقط به خدا امید می‌بندد و ترسی جز از خدا ندارد.<sup>۱۹</sup>

۳ - رضایت از خدا: متوکل، با واگذاری امور زندگی خود به مشیت الهی نشان می‌دهد که به هر آنچه خداوند برای او مقّر کرده، راضی است.

۴ - اطمینان به خدا: یکی از اصلی‌ترین محورهای توکل، اعتماد به خداست. امام علی (ع) می‌فرماید: «من وثق بالله توکل علیه»<sup>۲۰</sup> کسی که به خدا اطمینان دارد، بر او توکل می‌کند.»

۵ - نترسیدن از غیر خدا: کسی که به خدا توکل دارد می‌داند دیگران بدون خواسته الهی نمی‌توانند کم‌ترین آسیبی به او برسانند، پس ترس از آنها دلیلی ندارد. در روایات به این نکته اشاره شده است: «ان لا تخاف مع الله احدا»<sup>۲۱</sup> از هیچ کس ترسی نداشته باشی.»

ابعاد رفتاری توکل عبارت‌اند از:

۱ - تلاش و فعالیت: انسان متوکل، با تکیه بر خدا به نتیجه عمل خود باور دارد و به شکست فکر نمی‌کند، پس در زندگی خود نقش فعال دارد.

۲ - قطع طمع از دیگران: متوکل، به هیچ کس جز خداوند طمع ندارد. جبرئیل در این باره گفته است: کسی که به خدا توکل دارد، فقط به سوی خدا دست نیاز می‌گشاید و به جز او طمع ندارد.<sup>۲۲</sup>

### موارد توکل

شاید این سؤال برای بسیاری به وجود بیاید که در چه اموری می‌توان به خدا توکل کرد؟

در پاسخ می‌گوییم: هر چند انسان در همه امور می‌تواند به خدا توکل کند اما برخی از امور، به دلیل ویژگی خاصی به صورت مشخص، در قرآن کریم بیان شده است:

۱ - اصلاح جامعه (هود، آیه ۸۸): ۲ - تبلیغ و اجرای امور الهی (یونس، آیه ۷۱): ۳ - صبر و تحمل آزارها (ابراهیم، آیه ۹ و ۱۲): ۴ - تصمیم‌گیری مهم و حساس (آل

توکلت علی الله ربی و ربکم»<sup>۱</sup> من بر خدایی که پروردگار من و شماست، توکل کرده‌ام.»

حضرت شعیب (ع) در مقابل سرسختی قوم مشرک و تهدید آنها به موضوع توکل اشاره کرده و می‌گوید: «ان ارید الا الاصلاح ما استطعت و ما توفیقی الا بالله علیه توکلت و الیه انیب»<sup>۱۱</sup> من تا آنجا که قدرت دارم، در پی اصلاح هستم و توفیق من از خداست. فقط بر او توکل کرده‌ام و به سوی او باز می‌گردم.»

حضرت یعقوب (ع) نیز با این‌که دستورهای لازم را برای پیش‌گیری از حوادث قابل اجتناب به فرزندان خود می‌دهد اما تأکید می‌کند که نمی‌توانم در برابر همه مشکلات تدبیری ببندیشم، لذا می‌گوید: «و ما اغنی عنکم من الله من شی ان الحکم الا الله علیه توکلت و علیه فلیتوکل المتوکلون»<sup>۱۲</sup> من با این دستور نمی‌توانم حادثه‌ای را که از سوی خدا مقّر شده از شما برطرف کنم؛ حکم مخصوص خداست، بر او توکل کردم و همه توکل کنندگان باید بر او توکل کنند.» حضرت موسی (ع) به پیروان خود که از فرعون بیمناک بودند، دستور داد به خدا توکل کنند: «یا قوم ان کنتم امتم بالله فعلیه توکلوا ان کنتم مسلمین»<sup>۱۳</sup> ای قوم من اگر شما به خدا ایمان آورده‌اید بر او توکل کنید.»

سرمایه اصلی پیامبر اسلام (ص) در آغاز و پایان کار و در همه حال، توکل بود. از این رو می‌فرماید: «قل حسبی الله علیه یتوکل المتوکلون»؛ بگو: خداوند مرا کافی است و متوکلان باید بر او توکل کنند.»<sup>۱۴</sup>

### نشانه‌های توکل به خدا

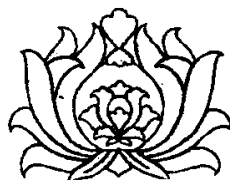
توکل به خدا سه مؤلفه شناختی، عاطفی و رفتاری دارد و اگر این سه مؤلفه حاصل شد، توکل به خدا محقق شده است.

ابعاد شناختی توکل عبارت‌اند از:

۱ - اسناد امور به خداوند: کسی که به خدا توکل دارد، همه حوادث و رخدادها را به خداوند اسناد می‌دهد، چون به این باور رسیده است که هیچ اتفاقی در جهان نمی‌افتد مگر به علم و خواست خدا؛ چنان‌که قرآن مجید فرمود: «قل لن یصنبا الا ما کتب الله لنا»<sup>۱۵</sup> بگو هیچ حادثه‌ای برای ما رخ نمی‌دهد مگر آنچه خداوند برای ما نوشته است.»

۲ - اسناد رزق و روزی به خدا: فرد متوکل، آن‌چه را در اختیار دارد، از خدا می‌داند و معتقد است روزی او تضمین شده است. امام علی (ع) می‌فرماید: از توکل تو را همین بس که رزق و روزی‌ات را فقط از جانب خداوند بدانی.<sup>۱۶</sup>

۳ - اسناد سود و زیان به خدا: در بینش توکل مدارانه، این حقیقت نهفته است که انسان سود و زیان را از سوی



عمران، آیه (۱۵۹)؛ ۵ - دفع توطعه دشمنان (نساء، آیه ۸۱)؛  
 ۶ - جنگ روانی دشمنان (آل عمران، آیه ۱۲۲)؛ ۷ - کسب  
 روزی (طلاق، آیه ۲ و ۳)؛ ۸ - هجرت (نحل، آیه ۴۱).

### درجات توکل

از آن جا که توکل، زاینده ایمان است و ایمان درجات  
 دارد، توکل نیز به تبع ایمان، درجاتی پیدا می‌کند. هر قدر  
 ایمان به خدا قوی‌تر باشد، توکل بیش‌تر خواهد بود.  
 بعضی از بزرگان علم<sup>۲۳</sup> اخلاق برای توکل سه درجه  
 بیان کرده‌اند:

۱ - اعتماد و اطمینان انسان به خداوند، همانند اعتماد  
 به وکیل باشد که برای انجام کارهایش بر می‌گزیند. این،  
 پایین‌ترین درجه توکل است.

۲ - در درجه دوم توکل، انسان از اصل توکل غافل و در  
 وکیل خود یعنی خداوند فانی است. در این حالت، انسان  
 غرق عنایات حق است و جز او کسی را نمی‌بیند.

۳ - مرحله سوم این است که انسان در برابر خدا  
 هیچ‌گونه اراده‌ای از خود ندارد و باور دارد که خداوند امور را  
 به حکمت خویش تدبیر می‌کند، پس از خدا درخواست نیز  
 نمی‌کند. البته این درجه، جز برای صدیقین حاصل  
 نمی‌شود. به همین دلیل بعضی از دانشمندان، توکل  
 حضرت ابراهیم (ع) را از این نمونه دانسته‌اند.

بت پرستان تصمیم گرفتند حضرت ابراهیم (ع) را در  
 میان آتش بسوزانند. برای این کار تا نهایت توان، هیزم  
 جمع کردند به طوری که با آتش گرفتن هیزم‌ها، از شدت  
 حرارت نمی‌توانستند نزدیک آن شوند. آن‌گاه حضرت را بر  
 بالای منجیق گذاشتند و به آتش پرتاب کردند. در آن حال  
 جبرئیل به ابراهیم خلیل (ع) سلام کرد و گفت: آیا نیاز  
 داری که به تو کمک کنم؟ ابراهیم پاسخ داد: آری، اما نه از  
 تو. جبرئیل گفت: پس از خدا نیازت را بخواه. ابراهیم گفت:  
 «حسی من سؤالی علمه بحالی»<sup>۲۴</sup> همین قدر که از حال من  
 آگاه است کافی است.»

گفت با او جبرئیل ای پادشاه

پس ز هر کس باشدت حاجت بخواه

گفت این‌جا هست نامحرم مقال

علمه بالحال حسی بالسؤال

گر سزاوار من آمد سوختن

لب ز دفع او ببايد دوختن

می‌تواند آتشم گلشن کند

شعله‌ها را شاخ نسترون کند

من نمی‌خواهم جز آن‌چه خواهد او

حال من می‌بیند و می‌داند او

نتیجه توکل حضرت ابراهیم (ع) گلستان شدن آتش بر  
 او بود؛ آن‌گاه که از جانب حق خطاب رسید: «قلنا یا نار کونی  
 بردا و سلاما علی ابراهیم»<sup>۲۵</sup> ما گفتیم: ای آتش! بر ابراهیم  
 سرد و سالم باش.»

در بیانی دیگر می‌توان گفت:

توکل چون ایمان سه رتبه لفظی و قلبی و عملی دارد.  
 در توکل لفظی، انسان فقط عبارت توکل بر خدا را بر زبان  
 جاری می‌کند، بدون آن‌که زبانش با دلش همراه باشد. در  
 این صورت، توکل بر خدا، تأثیری در روح و زندگی انسان  
 نخواهد داشت.

در توکل در عقیده، آدمی با این‌که می‌داند همه چیز در  
 اختیار خداست اما در مرحله عمل، به غیر خدا پناه می‌برد و  
 از خدا غافل می‌شود.

اما اگر نور ایمان سراسر وجود انسان را فرا گرفت و به  
 باور رسید که مؤثر حقیقی فقط خداست، تنها بر او توکل  
 کرده و همه چیز را از او می‌خواهد. چون به این جمله ایمان  
 دارد که: «ما شاء الله لا ما شاء الناس ما شاء الله و ان کره الناس؛ هر  
 چه خدا خواهد همان می‌شود، نه آن‌چه مردم بخواهند.  
 آن‌چه خدا بخواهد می‌شود، گرچه مردم نخواهند.»



## اعتماد به خدا و اعتماد به نفس

چه بسا تصور شود که اعتماد به نفس، نقطهٔ مقابل اعتماد به خدا و توکل است و فردی که به خدا توکل دارد، نمی‌تواند اعتماد به نفس داشته باشد. بر عکس، کسی که اعتماد به نفس دارد نمی‌تواند کارهایش را به خدا واگذارد. در این باره باید گفت: تنافی یا عدم تنافی اعتماد به خدا و اعتماد به نفس، متأثر از برداشتی است که از مفهوم اعتماد به نفس شده است. البته از تعریفی که روان‌شناسان با گرایش «اومانیزستی» یا «الحادی» از اعتماد به نفس داشته‌اند به طور طبیعی، تضاد و ناهم‌گرایی اعتماد به نفس و توکل به خدا را می‌توان از آن نتیجه گرفت. بر این اساس در بعضی از روایات به آسیب‌های اعتماد به نفس پرداخته شده است. امام علی (ع) می‌فرماید: «الثقة بالنفس من اوقع فرس الشيطان، اياك و الثقة بنفسك فان ذلك من اكبر مصائد الشيطان؛ بر تو باد به دوری از اطمینان به خود، زیرا اعتماد به خود، از بزرگ‌ترین دام‌های شیطان است.»<sup>۲۶</sup> این روایت می‌آموزد که انسان در اثر وسوسه و فریب شیطان، دچار غرور نشود و خود را به کلی از خدا بی‌نیاز نداند.

اگر اعتماد به نفس را در امتداد اعتماد به خدا و در طول آن دانستیم، نه تنها با هم منافات ندارند بلکه مکمل یکدیگرند. کسی که به نیروهای خود اتکا می‌کند ولی منشأ آن‌ها را خدا می‌داند و معتقد است که هرچه دارد از خداست، هرگز خود را از خدا بی‌نیاز نمی‌داند. در این صورت، توکل به خدا، تقویت‌کنندهٔ اعتماد به نفس به حساب می‌آید، زیرا در سایهٔ توکل، آدمی از وابستگی‌ها نجات می‌یابد و ضریب قدرت روحی و مقاومت او در برابر مشکلات بالا می‌رود. امام علی (ع) می‌فرماید: چگونه بترسم در حالی که تو امید منی و چگونه مقهور شوم در حالی که تو تکیه گاه منی.<sup>۲۷</sup>

### توکل و تلاش و تدبیر

برخی از متفکران صوفیه، توکل را با عمل و کسب کار، غیر قابل جمع خوانده‌اند. استدلال آن‌ها این است که خداوند، روزی بندگانش را تضمین کرده است و هر آن کس که دندان دهد، نان دهد. پس متوسل شدن به اسباب ظاهری، نوعی بی‌اعتمادی به خداوند است.

برخی مشایخ صوفیه مانند «ابوعلی سیاه»؛ از مشایخ قرن چهارم، و «شیخ برکه» حتی سواد خواندن و نوشتن نیز نداشته‌اند. آنان در برابر علم کسی، معرفت قلبی یا علم کشفی را معتبر می‌دانستند.<sup>۲۸</sup> در حالی که این برداشت از توکل، با آیات و روایاتی که انسان را به کار و کوشش سفارش می‌کند و نیز با راه و روش زندگی پیامبران و

اولیای الهی، سازگاری ندارد. چگونه می‌توان گفته‌های بی‌پایهٔ صوفیه را پذیرفت و حال آن‌که روایات بسیاری به صراحت بر فعالیت و کار و تلاش تأکید کرده و از بیکاری نهی نموده است. پیامبر (ص) فرمودند: «ملعون من اتقى كنه على الناس؛<sup>۲۹</sup> هر کس که بیکار بگردد و بار اقتصادی خود را بر دوش دیگران بیندازد، خداوند او را لعنت می‌کند.»

استاد مطهری، توکل به معنای دست روی دست نهادن و سپردن کارها را به خداوند، برداشتی نادرست می‌داند و برای اثبات آن به دو نمونه از آیات قرآن استناد می‌کند:

یکی، آیه‌ای است از زبان همهٔ پیغمبرانی که بعد از نوح آمده‌اند؛ آنان به مردمی که با آن‌ها مخالفت می‌کردند و سد راهشان می‌شدند، می‌گفتند: «و ما لنا الا نتوكل على الله و قد هدانا سبيلنا و لنصبرن على ما اذيتونا و على الله فليتوكل المتوكلون؛<sup>۳۰</sup> چرا ما بر خدا توکل نکنیم و حال آن‌که خدا راه را به ما نشان داده و آن راه را خواهیم رفت و هر چه شما ما را شکنجه دهید، صبر و استقامت خواهیم کرد و اعتماد کنندگان باید فقط بر خدا اعتماد و توکل کنند.

این آیه در کمال صراحت، توکل را به صورت یک امر مثبت ذکر می‌کند. راهی هست و پیمودنی است و رنج و مشقت‌هایی در این پیمودن هست که اراده را سست و عزیمت را فسخ می‌کند و در عین حال، انبیا می‌گویند ما از نیروی باطل نخواهیم هراسید و به خدا اعتماد می‌کنیم و راه حق را می‌رویم.

«آیهٔ دیگر دربارهٔ شخص رسول اکرم (ص) است. این آیه نیز در کمال صراحت توکل را یک مفهوم مثبت یادآوری می‌کند: «فاذا عزم فتوكل على الله؛<sup>۳۱</sup> ای پیغمبر! همین که تصمیم گرفتی، به خدا اعتماد کن.» نمی‌گویند: بنشین و دست روی دست بگذار و توکل کن بلکه می‌گویند کار خود را بکن و به خدا توکل کن.<sup>۳۲</sup>

در حدیثی می‌خوانیم: عربی در حضور پیامبر (ص) شترش را رها کرد و گفت: توکلت على الله. حضرت فرمود: «اعقلها و توکل؛<sup>۳۳</sup> شتر را پابند بزن و بر خدا توکل کن.» گفت پیغمبر به آوای بلند

با توکل زانوی اشتر ببند  
سنت خدا بر این است که امور عالم بر اسباب و علل خاص خود پیش رود. از این رو قرآن مجید از مسلمانان می‌خواهد که در برابر دشمن، قدرت دفاعی خود را بالا ببرند.<sup>۳۴</sup> و حتی در حال نماز از دشمن غافل نشوند و با اسلحه نماز بخوانند.<sup>۳۵</sup>

سنت پیامبران نیز این حقیقت را روشن می‌سازد. خداوند به حضرت موسی (ع) دستور می‌دهد که بندگانم را شبانه و به دور از چشم فرعونیان از شهر بیرون ببر.<sup>۳۶</sup> پیامبر اکرم (ص) هنگام ترک مکه و هجرت به مدینه، بدون نقشه و برنامه و صرفاً با گفتن توکل بر خدا حرکت نکرد بلکه با تدبیر عمل کرد:

۱ - برای اغفال دشمن، امام علی (ع) را در بسترش خواباند؛

۲ - شبانه و به طور مخفی از مکه بیرون آمد؛

۳ - به جای این‌که به سمت شمال یعنی به طرف مدینه حرکت کند، به سوی جنوب و غار ثور آمد و در آن جا دو سه روزی پنهان شد؛

۴ - پس از آن، شبها از بیراهه‌ها حرکت می‌کرد و روزها مخفی می‌شد تا به دروازه مدینه رسید.

توکل حضرت رسول (ص) به خدا، مانع از این نشد که از اسباب ظاهری لحظه‌ای غفلت کند و این نکته مهمی است که متأسفانه گاهی از آن غافل می‌شویم. بعضی از جوان‌ها گمان می‌کنند فقط با دعا و توسل و توکل به خدا می‌توانند از سد بزرگ کنکور بگذرند اما وقتی به موفقیت نمی‌رسند به خدا بدگمان می‌شوند، در حالی که باید خود را سرزنش کنند که برای رسیدن به هدف، تلاش نکرده و از مقوله ارزشمند توکل، تفسیر صحیحی نداشته‌اند.

قرآن مجید، توکل را جایگزین تدبیر و فعالیت نکرده است. خداوند در گزارشی از یعقوب می‌فرماید: او به فرزندش پند می‌دهد که از یک در وارد شهر نشوید تا مورد توجه قرار گیرید و در ادامه می‌فرماید: «ان الحكم الا لله عليه توكلت»؛<sup>۳۷</sup> یعنی حضرت سفارش‌های لازم را برای حفظ امنیت جانی به فرزندان می‌دهد و با این حال، خواستار توکل فرزندان به خدا می‌شود.

در روایتی می‌خوانیم: امیرمؤمنان (ع) گروهی را دید که کار را رها کرده و گوشه مسجد نشسته‌اند. حضرت فرمود: شما چه کسانی هستید؟ گفتند: ما متوکل هستیم. امام (ع) فرمود: نه، بلکه شما متاکل هستید؛ یعنی سربار اجتماع آید و از دسترنج دیگران استفاده می‌کنید. آن‌گاه فرمود: نشانه توکل شما چیست؟ گفتند: هرگاه چیزی بیابیم می‌خوریم و هنگامی که چیزی نداشتیم صبر می‌کنیم. حضرت فرمود: سگ‌ها نیز چنین می‌کنند. گفتند: پس چه کنیم؟ فرمود: همانند ما رفتار کنید. گفتند: شما چگونه عمل می‌کنید؟ فرمود: وقتی چیزی را به دست آوریم در راه خدا می‌بخشیم و هنگامی که چیزی نداریم خدا را شکر می‌کنیم.<sup>۳۸</sup>

### فلسفه توکل به خدا

ممکن است سؤال شود چرا فقط باید به خدا توکل کرد؟

قرآن مجید این پرسش را این‌گونه پاسخ می‌دهد:

«و ان یمسک الله بضر فلا کاشف له الا هو و ان یمسک بخیر فهو علی کل شیء قدیر»؛<sup>۳۹</sup> و اگر خدا کم‌ترین زیانی به تو برساند از پرتو قدرت اوست، زیرا اوست که بر همه چیز تواناست.

در حقیقت، این آیه توجه به غیر خدا را مخدوش می‌داند و می‌گوید غیر خدا، نه نعمت دهنده است و نه نعمت گیرنده، پس چرا در برابر غیر خدا سر تعظیم فرود می‌آورند؟

در آیه بعد می‌فرماید: اوست که بر تمام بندگان، قاهر و مسلط است. قاهر به کسی می‌گویند که بر طرف مقابل، تسلط کامل دارد به طوری که مجال مقاومت باقی نمی‌ماند.



سنت خدا بر این است که امور عالم بر اسباب

و علل خاص خود پیش رود. از این رو قرآن

مجید از مسلمانان می‌خواهد که در برابر دشمن،

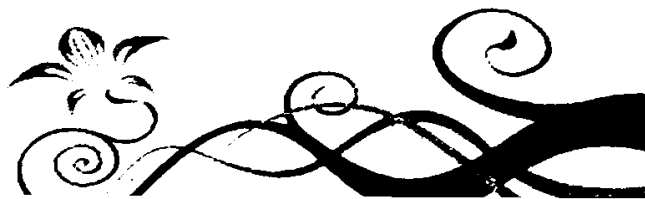
قدرت دفاعی خود را بالا ببرند، و حتی در حال

نماز از دشمن غافل نشوند و با اسلحه نماز بخوانند.



در جای دیگر، قرآن مجید به این نکته اشاره می‌کند که خدایی که هدایت‌گر انسان است و جز خیر و نیکی برایش نمی‌خواهد، شایسته توکل است و تنها بر او باید اعتماد کرد.<sup>۴۰</sup>

در جایی دیگر قرآن، خدا را بهترین وکیل معرفی می‌کند. «قالوا حسبنا الله و نعم الوکیل».<sup>۴۱</sup> دلیل این‌که خدا





## آثار توکل

۱ - اعتماد به نفس: کسی که به خدا توکل دارد، احساس نیرومندی می‌کند و در برابر فشارها مقاومت می‌نماید. امام علی (ع) می‌فرماید: هر کس به خدا توکل کند، دشواری‌ها برای او آسان می‌شود و اسباب موفقیت برایش فراهم می‌گردد.<sup>۵۹</sup>

۲ - آرامش: توکل به خدا، بذر امید را در دل می‌پاشد و زمینه‌رهایی از رنج و افسردگی را فراهم می‌سازد. امام علی (ع) می‌فرماید: «لیس لمتوکل عناء؛ کسی که به خدا توکل کند، رنج ندارد.»

دلیلش آن است که با توکل، انسان احساس تنهایی نمی‌کند و خود را به نیروی شکست‌ناپذیری متکی می‌داند که همه چیز در دست و فرمان اوست.



برخی از متفکران صوفیه، توکل را با عمل و

کسب کار، غیر قابل جمع خوانده‌اند. استدلال

آن‌ها این است که خداوند، روزی بندگانش را

تضمین کرده است و هر آن کس که دندان دهد، نان

دهد. پس متوسل شدن به اسباب ظاهری،

نوعی بی‌اعتمادی به خداوند است.



«کرال» و همکاران او در این باره می‌گویند: «رفتارهایی از قبیل عبادت، توکل به خداوند، زیارت و غیره می‌توانند از طریق ایجاد امید و نگرش‌های مثبت، باعث آرامش درونی فرد شوند. باور به این‌که خدایی هست که موقعیت‌ها را کنترل می‌کند و پاسخ‌گوی نیازهای ماست، تا حد بسیاری باعث کاهش اضطراب در افراد می‌شود.»<sup>۶۱</sup>

خداوند در قرآن مجید می‌فرماید: کسانی که مردم به ایشان گفتند: مردمان ضد شما گرد آمده‌اند پس از آنان بهراسید، نه تنها نترسیدند بلکه ایمانشان افزایش یافت و گفتند: خداوند ما را بس است که او بهترین وکیل است.<sup>۶۲</sup>

این آیه نشان می‌دهد عاملی که مؤمنان را در رویارویی با تبلیغات و جنگ روانی دشمن، مقاوم و نستوه و آرام ساخت، توکل بر خدا بود.

بهترین وکیل است این است که او نفوذناپذیر و سنجیده

کار است: «و من یتوکل علی الله فان الله عزیز حکیم».<sup>۴۲</sup>

قرآن مجید در آیه‌ای دیگر، برای خداوند صفاتی

برمی‌شمرد که در حقیقت شرایط اساسی کسی است که

می‌تواند پناه‌گاه واقعی انسان باشد: «و توکل علی الحق الذی

لایموت»<sup>۴۳</sup> بر خدایی توکل کن که زنده است و نمی‌میرد و از

گناهان بندگانش آگاه است. سپس به قدرت خود بر خلق

آسمان و زمین اشاره کرده است.

آیاتی که برشمردیم ضرورت توکل بر خدا را مشخص

کرده بود، زیرا:

۱ - او زنده است؛

۲ - حیاتش جاودانه است؛

۳ - علم و آگاهی‌اش همه چیز را در بر می‌گیرد؛

۴ - بر همه چیز قدرت دارد؛

۵ - اداره همه امور در اختیار اوست.<sup>۴۴</sup>

## اسباب توکل

برای رسیدن به توکل، اموری لازم است مانند:

۱ - ایمان به خدا: برخی از عالمان اخلاق، توحید و

توکل را در کنار هم مطرح کرده‌اند، زیرا توکل به معنای

اعتماد و اطمینان انسان به خداوند، در واقع مرتبه‌ای از

مراتب توحید است. به تعبیر دیگر، توکل میوه توحید افعالی

است.<sup>۴۵</sup> قرآن مجید در هفت آیه، رابطه ایمان و توکل را با

جمله «علی الله فلیتوکل المؤمنون»<sup>۴۶</sup> مشخص کرده است.

مهم‌ترین شرط ایجاد توکل، توجه و ایمان به صفات

کمالیه پروردگار است؛ یعنی انسان برای رسیدن به مقام

توکل، باید پیش از همه، شناخت خود را به خالق خویش

بهبود بخشد و خدا را در جایگاه واقعی‌اش ببیند و از ضعف

و ناتوانی خود آگاه باشد. توجه به صفات الهی مانند:

حاکمیت خدا،<sup>۴۷</sup> خالقیت خدا،<sup>۴۸</sup> ربوبیت،<sup>۴۹</sup> رازقیت،<sup>۵۰</sup>

رحمت،<sup>۵۱</sup> عزت،<sup>۵۲</sup> مالکیت،<sup>۵۳</sup> مشیت،<sup>۵۴</sup> ولایت،<sup>۵۵</sup>

هدایت‌گری<sup>۵۶</sup> و حکمت خدا<sup>۵۷</sup>، از شرایط تحقق توکل

است.

آدمی در پرتو ایمان، پا را از محدوده عوامل مادی فراتر

می‌نهد و هرگاه در زندگی به حوادثی برخورد کرد که

نتوانست با اسباب مادی تفسیر کند، علم آن را به خدا

واگذار می‌کند و به امدادهای الهی دل می‌بندد.

۲ - یقین: یکی از اسباب توکل، یقین است که البته

رتبه عالی ایمان به حساب می‌آید. امام علی (ع) می‌فرماید:

«التوکل من قوة یقین»<sup>۵۸</sup>، توکل، زاییده یقین است.

۳ - جلب صحبت خدا: قرآن مجید می‌فرماید: «ان الله يحب المتوكلين»؛ خداوند فرد متوکل را دوست دارد.»

۴ - قدرت مندی: پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «من احب ان يكون اقوى الناس فليتوكل على الله»؛ کسی که دوست دارد قوی‌ترین مردم باشد، باید به خدا توکل کند.»

امام باقر (ع) می‌فرماید: کسی که به خدا توکل کند مغلوب نمی‌شود و کسی که بر دامن لطفش چنگ زند، شکست نمی‌خورد.<sup>۶۵</sup> دلیلش آن است که کسی که به خدا توکل کند، با قدرت نامحدود الهی پیوند خورده است.

۵ - تسلط بر شیطان: راه نفوذ شیطان به کسی که بر خدا توکل می‌کند، بسته است. قرآن مجید می‌فرماید: «انه ليس له سلطان على الذين امنوا و على ربهم يتوكلون»؛ شیطان بر کسانی که ایمان آورده و به پروردگار توکل می‌کنند، تسلطی ندارد.»

۶ - رشد و توکل: امام جواد (ع) می‌فرماید: «الثقة بالله تعالى ثمن لكل غال و سلم الى كل عال»؛<sup>۶۷</sup> اعتماد به خدا بهای هر چیز گران‌بها و نردبانی به سوی همه بلندی‌هاست.»

۷ - عزت نفس: یکی از آثار توکل، دستیابی به حرمت و ارزش مندی و عزت نفس است، زیرا افرادی که به خدا توکل می‌کنند، به پذیرش ذلت و دست دراز کردن به سوی دیگران تن نمی‌دهند. امام صادق (ع) می‌فرماید: بی‌نیازی و عزت به هر طرف می‌گردند چون به جایگاه توکل رسیدند، در آن مستقر می‌شوند.<sup>۶۸</sup> در روایتی می‌خوانیم: «اللهم اعزني بالتوكل»؛<sup>۶۹</sup> خدایا مرا در سایه توکل، عزیز و سرافراز کن.»

۸ - کفایت امور: خداوند به کسانی که بر خدا توکل کنند، وعده نجات داده و کفایت امور آنان را برعهده گرفته است: «و من يتوكل على الله فهو حسبه»؛<sup>۷۰</sup> هر کس به خدا توکل کند خداوند برای او کافی است.» امام علی (ع) نیز می‌فرماید: کسی که به خداوند توکل کند، امر او را کفایت می‌کند و کسی که از او درخواست کند به وی اعطا می‌فرماید.<sup>۷۱</sup>

۹ - روشن بینی: توکل به خدا، هوش و قدرت تفکر را می‌افزاید، زیرا با توکل، انسان در برابر مشکلات وحشت‌زده نمی‌شود و خود را نمی‌بازد و خوب تصمیم می‌گیرد، لذا امام علی (ع) می‌فرماید: کسی که بر خدا توکل کند تاریکی شبهات برای او روشن می‌شود.<sup>۷۲</sup>

۱۰ - سلامت روان: یکی از آثار مهم توکل به خدا، کارکردهای روان‌شناختی و به ویژه نقش آن در سلامت روان است، زیرا یکی از نظریه‌هایی که ابتدا در روان‌شناسی اجتماعی مطرح شد و سپس وارد روان‌شناسی مذهب شد، نظریه اسناد است. عنصر اصلی این نظریه آن است که افراد، درباره علل وقایع چگونه استنباط می‌کنند.

اسنادها در چگونگی ارزیابی فرد از خودپنداره‌اش نقش مهمی را ایفا می‌کند که در سلامت روان مؤثر است.<sup>۷۳</sup> یکی از مؤلفه‌های توکل، اسناد است، زیرا در توکل به خدا، تمام تغییرات و تحولات و رویدادها به خدا استناد داده می‌شود. بعضی از روان‌شناسان بر این مطلب تأکید دارند که مذهب می‌تواند جایگزینی برای تمام مؤلفه‌های تأثیرگذار هم‌چون عوامل اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و خانوادگی شود و به رضایت و تعادل و سلامت روانی فرد کمک کند.<sup>۷۴</sup>

نقش دیگر توکل، کارکرد مقابله‌ای و درمانی است. مقابله، هرگونه پاسخی است که در برابر ناملایمات زندگی صورت می‌گیرد تا از ناراحتی عاطفی جلوگیری کند.<sup>۷۵</sup> با این تعریف، نقش رفتارهای مذهبی نظیر عبادت و توکل به خدا مشخص می‌شود. مقابله مذهبی، راهبرد محکمی است که با ارائه تفسیری قابل قبول از پدیده‌ها سخت‌ترین موقعیت‌ها را معنادار و قابل تحمل می‌کند.

«موریس»، با بررسی تأثیر زیارت اماکن مقدس بر اضطراب و افسردگی از طریق اجرای تست اضطراب و افسردگی در مورد ۱۱ مرد و ۱۳ زن بیمار، به این نتیجه دست یافت که جو مذهبی موجود در این مکان‌ها با ایجاد امیدواری و تقویت ایمان مذهبی در افراد، سبب کاهش علائم و تظاهرات اضطرابی می‌شود.<sup>۷۶</sup> بنابراین توکل به خدا به صورت یکی از روش‌های درمانی نیز اهمیت ویژه‌ای دارد که گاه آن را به عنوان یک روش درمانی تعبیر می‌شود.<sup>۷۷</sup>



رفتارهای دینی مانند دعا، ذکر، توکل به خداوند سعی می‌کردند با مشکلات پیش آمده رو به رو شوند و بدین‌گونه سطح کارآمدی و حرمت خود را در حد بالایی نگه دارند. او پس از دوازده مطالعه تجربی با آزمودنی‌های سال‌مند در بیمارستان، اعلام داشته است: دیگر هیچ جای تردیدی در مؤثر بودن نقش رفتارهای دینی بر توسعه سلامت روان و حفظ حرمت خود نیست.<sup>۷۹</sup>

**۱۲ - بهره‌مندی از امدادهای غیبی:** خداوند به متوکلان وعده قطعی داده که مشکلاتشان را حل می‌کند و آن‌ها را از امدادهای خود بهره‌مند می‌سازد. قرآن مجید در این باره می‌فرماید: «و من يتوکل علی الله فهو حسبه؛<sup>۸۰</sup> هر کس بر خدا توکل کند، خدا کار او را سامان می‌دهد.» در ادامه آیه به ذکر دلیل آن پرداخته و می‌فرماید: «ان الله بالغ امره؛ خداوند فرمان خود را به انجام می‌رساند؛ یعنی خداوند که قدرت مطلق دارد می‌تواند به تمام وعده‌های خود جامه عمل بپوشاند.

امام علی (ع) نیز می‌فرماید: «و من توکل علیه کفاه؛<sup>۸۱</sup> کسی که بر خدا توکل کند خداوند او را کفایت می‌کند.» ممکن است گفته شود: چرا گاهی با این‌که توکل بر خدا داریم به نتیجه مورد دلخواه نمی‌رسیم؟

خداوند در پاسخ فرموده است: «قد جعل الله لکل شیء قدراً؛<sup>۸۲</sup> برای هر چیز اندازه‌ای قرار داده است؛» یعنی شما از مصالح امور آگاه نیستید و هر چیزی حسابی دارد. گاهی مصلحت در این است که نتیجه به تأخیر بیفتد، پس عجله در این‌گونه موارد روا نیست.

### نتیجه عدم اعتماد به خدا

توکل به غیر خدا و اعتماد به مردم و روی‌گرداندن از خدا، نه تنها نفعی برای انسان ندارد بلکه موجب می‌شود امدادهای الهی نصیب او نشود و در تنگناها سر در گم بماند. یوسف پیامبر با آن مقام و عظمتی که در پیشگاه الهی داشت، تا جایی که قرآن او را از مخلصین می‌داند،<sup>۸۳</sup> از رفیق زندانی‌اش که می‌دانست آزاد خواهد شد درخواست کرد که نزد پادشاه درباره او وساطت کند، اما او یوسف را فراموش کرد و چند سال در زندان باقی ماند.<sup>۸۴</sup>

توکل به غیر خدا درباره افراد عادی، قابل گذشت است اما برای افراد نمونه، مانند یوسف، خالی از ایراد نبود. از این رو خداوند این ترک اولی را بر یوسف نبخشید و زندان او چند سال ادامه یافت. امام صادق (ع) می‌فرماید: جبرئیل نزد یوسف آمد و گفت: چه کسی تو را زیباترین مردم قرار داد؟ گفت: پروردگارم. گفت: چه کسی مهر تو را آن چنان در دل پدر افکند؟ گفت: پروردگارم. گفت: چه کسی قافله را به

پژوهش‌گران در سال‌های اخیر در جوامع اسلامی مثل ایران و کشور مالزی به تجربه تازه‌ای در اتخاذ شیوه روان‌درمانی برای بیماران مسلمان مبتلا به اضطراب و افسردگی، دست‌زده و طی آن، در بررسی‌های آزمایشی خود نشان داده‌اند که با به کارگیری روان‌درمانی مذهبی مثل استفاده از آموزش‌های قرآنی، دعا، توسل و توکل به خدا، به بهبود بیش‌تر و درمان سریع‌تری در مقایسه با گروه مشابه‌شان که درمان‌های غیر مذهبی دریافت داشته‌اند، دست می‌یابند.<sup>۷۷</sup>

**۱۱ - افزایش سطح حرمت خود:** روان‌شناسان بالینی بر اهمیت حرمت خود تأکید کرده و معتقدند: درجه رضایت از خود یا ارزشی که انسان برای خود قائل است، برای رفتار و پویایی درونی یک شخص، از اهمیت بسزایی برخوردار است. در کلام بعضی از صاحب‌نظران، حرمت خود و احساس ارزش‌مندی، نیاز اساسی انسان محسوب شده است.<sup>۷۸</sup>

منظور از حرمت خود، درجه ارزیابی است که خود فرد از خود دارد. در «حرمت خود» افراد درباره خصوصیات خویش به داوری و ارزش‌یابی دست می‌زنند. یکی از عناصر اثرگذار بر افزایش سطح حرمت خود، توکل به خداست، زیرا حرمت خود پایین در افراد، محصول احساس ناتوانی، احساس پوچی و بی‌معنا دانستن زندگی، درماندگی در برابر موقعیت‌های استرس‌زا و بحران‌های زندگی و ترس از شکست است و توکل به خدا، تفسیری واقع‌بینانه از حوادث و رویدادها ارائه می‌کند و بیماری و شکست را مثبت معنا می‌نماید و فرد متوکل با اعتماد به خدا احساس کارآمدی و توان‌مندی می‌کند و به امداد غیبی پروردگار دلگرم است.

تحقیقات پژوهش‌گران نیز این مدعا را ثابت کرده است. کونینگ، مدیر برنامه پژوهش‌های دینی، سال‌خوردگی و سلامت در مرکز پزشکی دانشگاه دوک آمریکا، پس از سال‌ها مطالعه و تحقیق اظهار کرده است: من بارها و بارها سال‌خوردگانی را می‌دیدم که از طریق



سراغ تو فرستاد تا از چاه نجات دهد؟ گفت: پروردگارم. گفت: چه کسی سنگ را که از فراز چاه افکنده بودند از تو دور کرد؟ گفت: پروردگارم. گفت: چه کسی تو را از چاه رهایی بخشید؟ گفت: پروردگارم. گفت: چه کسی مکر و حیله زنان مصر را از تو دور ساخت؟ گفت: پروردگارم. آن‌گاه جبرئیل گفت: پروردگارت می‌گوید: چه چیز سبب شد که حاجتت را به نزد مخلوق ببری و نزد من نیاوری؟ به همین دلیل باید چند سال در زندان بمانی.<sup>۸۵</sup>

در روایتی می‌خوانیم: حسین بن علوان می‌گوید: در مجلسی نشسته بودیم که برای کسب علم و دانش بود، هزینه سفر من تمام شده بود. یکی از افراد جلسه از من پرسید: برای این گرفتاری به چه کسی امیدواری؟ گفتیم: به فلانی. گفت: به خدا سوگند، حاجتت برآورده نمی‌شود و به آرزوی خود نمی‌رسی و مقصودت حاصل نمی‌شود. گفتیم: از کجا می‌دانی؟ گفت: از امام صادق (ع) شنیدم که فرمود: در یکی از کتاب‌ها خواندم که خدای متعال فرموده است: به عزت و عظمت و بزرگواری ام سوگند که آرزوی هر کس را که به غیر من امید بندد، ناامید خواهیم کرد و لباس ذلت بر او خواهیم پوشاند و او را از پیش خود می‌رانیم. آیا در گرفتاری‌ها غیر من را می‌طلبید در صورتی که رفع گرفتاری به دست من است؟! آیا به غیر من امید دارد و در خانه غیر مرا می‌کوبد با آن‌که کلیدهای همه درهای بسته نزد من است؟! کیست که در گرفتاری‌های خود به من امید بسته و من امید او را قطع کرده باشم؟! ... پس بدا به حال آن‌ها که از رحمتم ناامیدند و بدا به حال آن‌ها که مرا معصیت کرده و از من پروا ندارند.<sup>۸۶</sup>

\*\*\*

- پی‌نوشت‌ها:
- \* عضو هیئت علمی دانشگاه تفرش.
  - ۱. لسان العرب، ج ۱۵، ص ۳۸۸.
  - ۲. المفردات، ص ۵۳۱.
  - ۳. اخلاق، ص ۲۷۵.
  - ۴. اخلاق ناصری، ص ۱۱۶.
  - ۵. بیست گفتار، ص ۱۳۷.
  - ۶. محجة البيضاء، ج ۷، ص ۳۷۷.
  - ۷. میزان الحکمه، ج ۱۰، ص ۶۸۰.
  - ۸. آل عمران (۳) آیه ۱۲۲.
  - ۹. یونس (۱۰) آیه ۷۱.
  - ۱۰. هود (۱۱) آیه ۵۶.
  - ۱۱. همان، آیه ۸۸.
  - ۱۲. یوسف (۱۲) آیه ۶۷.
  - ۱۳. همان، آیه ۸۴.
  - ۱۴. زمر (۳۹) آیه ۳۸.
  - ۱۵. توبه (۹) آیه ۵۱.
  - ۱۶. میزان الحکمه، ج ۱۰، ص ۶۷۶.
  - ۱۷. بحار الاتوار، ج ۶۸، ص ۱۲۸.
  - ۱۸. همان.
  - ۱۹. همان.
  - ۲۰. غررالحکم و دررالکلم، ج ۵، ص ۲۲۰.
  - ۲۱. میزان الحکمه، ج ۱۰، ص ۶۷۷.
  - ۲۲. بحار الاتوار، ج ۷۱، ص ۱۲۸.
  - ۲۳. محجة البيضاء، ج ۷، ص ۴۰۸.
  - ۲۴. بحار الاتوار، ج ۷۱، ص ۱۵۶.
  - ۲۵. علامه نراقی، مثنوی طاقدیس، ص ۳۰۹.
  - ۲۶. غررالحکم و دررالکلم، ج ۲، ص ۲۹۹.
  - ۲۷. بحار الاتوار، ج ۹۱، ص ۲۲۹.
  - ۲۸. ر.ک: محمدکاظم یوسف پور، نقد صوفی.
  - ۲۹. کافی، ج ۵، ص ۸۸.





۵۴. اعراف (۷) آیه ۸۹  
۵۵. آل عمران (۳) آیه ۱۲۲  
۵۶. ابراهیم (۱۴) آیه ۱۴  
۵۷. انفال (۸) آیه ۴۹  
۵۸. غررالحکم و دررالکلم، ج ۱، ص ۱۸۴  
۵۹. میزان الحکمه، ماده «وکل»  
۶۰. غررالحکم و دررالکلم، ج ۵، ص ۷۲  
۶۱. محمدصادق شجاعی، توکل به خدا، ص ۲۶  
۶۲. آل عمران (۳) آیه ۱۷۳  
۶۳. همان، آیه ۱۵۹  
۶۴. میزان الحکمه، ج ۱۰، ص ۶۸۱  
۶۵. همان  
۶۶. نحل (۱۶) آیه ۹۹  
۶۷. بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۳۶۴  
۶۸. میزان الحکمه، ج ۱۰، ص ۶۸۱  
۶۹. بحار الانوار، ج ۹۰، ص ۱۷  
۷۰. طلاق (۶۵) آیه ۳  
۷۱. نهج البلاغه صبحی صالح، خطبه ۹۰  
۷۲. غررالحکم و دررالکلم، ج ۵، ص ۴۱۴  
۷۳. محمدصادق شجاعی، توکل به خدا، ص ۱۹۲  
۷۴. همان  
۷۵. همان، ص ۱۹۹  
۷۶. همان، ص ۲۰۲  
۷۷. همان  
۷۸. محمدصادق شجاعی، توکل به خدا، ص ۹۷  
۷۹. همان، ص ۲۰۵  
۸۰. طلاق (۶۵) آیه ۳  
۸۱. نهج البلاغه، خطبه ۸۹  
۸۲. طلاق (۶۵) آیه ۳  
۸۳. یوسف (۱۲) آیه ۲۴  
۸۴. همان، آیه ۴۲  
۸۵. تفسیر نمونه، ج ۹، ص ۴۱۵  
۸۶. اصول کافی، ج ۲، ص ۶۶



۳۰. ابراهیم (۱۴) آیه ۱۲  
۳۱. آل عمران (۳) آیه ۱۵۹  
۳۲. بیست گفتار، ص ۱۵۹  
۳۳. امالی شیخ طوسی، ص ۱۹۳، ج ۳۲۹  
۳۴. انفال (۸) آیه ۶۱  
۳۵. نساء (۴) آیه ۱۰۱  
۳۶. دخان (۴۴) آیه ۲۳  
۳۷. یوسف (۱۲) آیه ۶۷  
۳۸. طبرسی، مجمع البیان، ج ۲، ص ۲۸۸  
۳۹. انعام (۶) آیه ۱۷ و ۱۸  
۴۰. ابراهیم (۱۴) آیه ۱۲  
۴۱. آل عمران (۳) آیه ۱۷۳  
۴۲. انفال (۸) آیه ۴۹  
۴۳. فرقان (۲۵) آیه ۵۸ و ۵۹  
۴۴. تفسیر نمونه، ج ۱۵، ص ۱۳۹، با تلخیص  
۴۵. آیه الله مکارم شیرازی، اخلاق در قرآن، ج ۲، ص ۲۷۲  
۴۶. آل عمران (۳) آیه ۱۲۲  
۴۷. هود (۱۱) آیه ۵۶  
۴۸. فرقان (۲۵) آیه ۵۸  
۴۹. انعام (۶) آیه ۱۰۲  
۵۰. عنکبوت (۲۹) آیه ۵۹  
۵۱. ملک (۶۷) آیه ۲۸  
۵۲. انفال (۸) آیه ۴۹  
۵۳. نساء (۴) آیه ۱۳۲

