

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه آزاد اسلامی

واحد مرودشت

دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد .M.A

گرایش : روان شناسی تربیتی

عنوان :

اثر بخشی آموزه های دینی بر سلامت روان و رشد اجتماعی دانش

آموزان دوره راهنمایی شهر شیراز

استاد راهنما :

دکتر سلطانعلی کاظمی

استاد مشاور :

دکتر آذرمیدخت رضایی

نگارش :

سید محمد کاظم ذاکری

تابستان ۱۳۹۰



صورتجلسہ دفاع از پایان نامہ کارشناسی ارشد (M.A)

نام و نام خانوادگی دانشجو : سید محمد کاظم ذاکری در تاریخ ۳۰ / ۶ / ۱۳۹۰
رشته : روان شناسی تربیتی
از پایان نامہ خود با عنوان : اثر بخشی آموزہ های دینی بر سلامت روان و رشد
اجتماعی دانش آموزان دورہ راهنمایی شہر شیراز

با درجہ ونمرہ (۱۸) دفاع نموده است.

نام و نام خانوادگی اعضاء هیات داوری سمت امضاء اعضاء هیات داوری

۱- دکتر سلطانعلی کاظمی استاد راهنما

۲- دکتر آذرمیدخت رضایی استاد مشاور

۳- دکتر سیامک سامانی داور داخلی

۴- دکتر سوسن سہامی داور خارجی

۵- دکتر لادن معین ناظر

مراتب فوق مورد تایید است . مدیر/معاونت پژوهشی

مهر و امضاء

سیاسگزاری

سیاس بی منتها بر خداوند قادر متعال که ما را از نعمت خرد برخوردار کرد و درود بی پایان بر فرستاده مکرم او محمد مصطفی (ص) و خاندان پاک و مطهرش که راهنمای انسانها در بهره گیری از این نعمت عقل و خرد هستند .

اکنون که با استعانت از پروردگار منان نگارش این پژوهش به پایان رسیده است ، به مصداق حدیث " **من لم یشکر المخلوق ، لم یشکر الخالق** " بر خود واجب می دانم از استاد فرزانه ام **جناب آقای دکتر کاظمی و سرکار خانم دکتر رضایی** که با راهنمایی های ارزنده و دلسوزانه مرا در تهیه و تدوین این پایان نامه مرا یاری فرمودند و همچنین اساتید گرامی دانشگاه آزاد اسلامی مرودشت که در طی دو سال از محضر آنها درس زندگی آموختم ، تشکر و قدردانی نموده و از خداوند سبحان توفیق موفقیت و سلامتی را برای این عزیزان از درگاه خداوند متعال مسئلت دارم .

تقديم به :

فرزند دلبندم زهرا

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
الف.....	سپاسگزاری.....
ب.....	تقدیم به
ج.....	فهرست مطالب
ه.....	چکیده

فصل اول : کلیات پژوهش

۲.....	مقدمه
۸.....	بیان مسئله
۱۶.....	اهمیت و ضرورت مسئله
۲۰.....	اهداف تحقیق
۲۰.....	فرضیه های پژوهش
۲۰.....	تعاریف نظری و عملیاتی

فصل دوم : ادبیات و پیشینه تحقیق

۲۴.....	گستره نظری
۲۴.....	سلامت روانی و رشد اجتماعی
۲۵.....	دیدگاه های سلامت روانی
۲۹.....	اسلام و سلامت روان
۳۲.....	عوامل موثر در سلامت روان
۳۵.....	رشد اجتماعی
۳۶.....	دیدگاه های رشد اجتماعی
۴۰.....	اسلام و رشد اجتماعی
۴۴.....	پیشینه پژوهش
۴۴.....	تحقیقات داخل کشور
۵۳.....	تحقیقات خارج از کشور
۵۹.....	جمع بندی

فصل سوم : روش شناسی پژوهش

۶۱.....	طرح کلی پژوهش
۶۱.....	جامعه و نمونه آماری

۶۲ ابزار پژوهش
۶۵ روش اجرای پژوهش
۶۷ متغیرهای پژوهش
۶۷ روش تحلیل داده ها
۶۷ ملاحظات اخلاقی

فصل چهارم : یافته های پژوهش

۶۹ یافته های توصیفی
۷۰ یافته های استنباطی

فصل پنجم : بحث و نتیجه گیری

۷۴ خلاصه
۷۵ بحث و نتیجه گیری
۸۰ دست آوردهای اصلی پژوهش
۸۰ محدودیت های پژوهشی
۸۱ پیشنهادهای پژوهشی
۸۱ پیشنهادهای کاربردی
۸۲ منابع

پیوست

II پیوست الف - مفروضه های کوواریانس
V II پیوست ب- داده های خام
IX پیوست ج - پرسشنامه رشد اجتماعی واینلند
X پیوست د - پرسشنامه سلامت روانی

فهرست جداول

- جدول ۱-۳: توزیع حجم نمونه ۶۲
- جدول ۲-۳: توزیع سن جنسیت و تحصیلات ۶۲
- جدول ۱-۴: میانگین و انحراف استاندارد نمره پیش آزمون و پس آزمون ۶۹
- جدول ۲-۴: میانگین و انحراف استاندارد نمره پیش آزمون و پس آزمون ۷۰
- جدول ۳-۴: آزمون تحلیل کوواریانس آموزه های دینی بر سلامت روانی ۷۰
- جدول ۴-۴: میانگین تعدیل شده نمره پس آزمون سلامت روانی ۷۱
- جدول ۹-۴: آزمون تحلیل کوواریانس آموزه های دینی بر رشد اجتماعی ۷۲
- جدول ۱۰-۴: میانگین تعدیل شده نمره پس آزمون رشد اجتماعی ۷۲

چکیده

هدف کلی پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزه های دینی بر سلامت روانی و رشد اجتماعی دانش آموزان دوره راهنمایی شهر شیراز بود . جامعه آماری مشتمل بر ۵۰ نفر از دانش آموزان پسر سوم راهنمایی بود که با روش نمونه گیری تصادفی در گروه های کنترل و آزمایش جایگزین شدند. این طرح پژوهشی به صورت آزمایشی و بر اساس طرح پیش آزمون و پس آزمون همراه با گروه کنترل بود . داده ها با استفاده از پرسشنامه رشد مهارت های اجتماعی وایلند و مقیاس افسردگی ، اضطراب و استرس (مقیاس 42 dass) در پیش آزمون و پس آزمون اجرا و سپس جمع آوری و مورد ارزیابی قرار گرفت .

نتایج تحلیل نشان داد :

آموزه های دینی باعث افزایش سلامت روانی دانش آموزان گردید ولی آموزه های دینی باعث افزایش مهارت های اجتماعی دانش آموزان نگردید .

کلید واژه ها : آموزه های دینی ، سلامت روانی ، رشد اجتماعی

فصل اول

کلیات پژوهش

مقدمه

آدمی به عنوان درهم‌تنیده‌ترین موجود ، همواره از دیدگاه‌های گوناگون مورد بحث قرار گرفته است . برخی مانند روسو^۱ ، انسان را دارای طینتی پاک و بی‌آلایش می‌داند و برخی دیگر مانند هابس^۲ ، او را دارای طینت بد و ذاتا شرور معرفی می‌کند . و برخی نیز مانند لاک^۳ از او چهره‌ای متأثر از محیط را ترسیم می‌کند (حائری ، ۱۳۷۲) . یکی از نگرش‌های مهم و اساسی به ماهیت انسان ، توجه به جنبه سلامت روانی انسان می‌باشد در سالهای اخیر ، شمار روزافزونی از روانشناسان به قابلیت کمال و دگرگونی در شخصیت آدمی روی آورده‌اند و با دیدی نو به ماهیت انسان می‌نگرند و نداشتن بیماری عاطفی را نخستین گام ضروری به سوی رشد و کمال می‌داند (دوآن شولتز^۴ ، به نقل از خوشدل ، ۱۳۶۹) .

به نظر می‌رسد غفلت روان‌شناسان از جنبه روحی در بررسی شخصیت انسان و سلامت روانی آن ، به وضوح منجر به درک ناقص آن‌ها از انسان و کوتاهی در کوشش برای شناخت خصوصیات شخصیت بهنجار و نابهنجار می‌شود . نیازی که گاهی مورد غفلت و فراموشی واقع می‌شود . همان‌گونه که اریک فروم^۵ ، روانکاو معروف ، قصور و عجز روان‌شناسی جدید را در شناخت صحیح انسان که ناشی از عدم توجه به بررسی جنبه روانی انسان می‌باشد ، مشاهده کرده است . متأسفانه امروزه می‌بینیم که روان‌شناسی مبدل به علمی شده است

۱- Rousseau

۲-Habs

۳ - Locke

۴-Schultz

که درباره همه چیز، به جز روان انسان بحث می کند و می کوشد جنبه هایی از انسان را که امکان آزمایش آن در آزمایشگاه وجود دارد بشناسد .

نگاه روانشناسی به انسان عمدتاً از زاویه کمبودها، بیماریها و ناهنجاریها انسان را مورد مطالعه قرار می دهند و تنها منبع و انگیزه رفتارهای انسان را، ارضای تمایلات و رسیدن به لذتها می داند در حالیکه نگاه دین به انسان درست مقابل این دیدگاه قرار دارد و رهایی انسان را از بند شهوتها و مادیات را جهت رسیدن به سلامت روحی که همانا سرشت انسانی و توجه به ندای فطرتی است که در سایه ایمان به توحید و شناخت مسیر طبیعی و تکاملی انسان را ترسیم می کند که با این ابزار می تواند انسان تا "خدا" بالا رود (مصطفی محمود، به نقل از حسین نژاد، ۱۳۷۷).

سخن گفتن از انسانی که دارای ابعاد گوناگون و پیچیده ای است، در کنار توجه به سلامت روانی او، باید به مقوله رشد او نیز توجه ویژه ای مبذول داشت. میل به توصیف و شناسایی آن دسته از عواملی که بر ثبات و تغییر شکل انسانها از لحظه لقاح تا مرگ تاثیر می گذارند و در واقع، کنجکاوی علمی در مورد تغییراتی که از نوباوگی تا پیری صورت می گیرند نیز باعث توجه به این بعد وجودی انسان و برانگیخته شدن پژوهش را در این زمینه سبب شده است (برک^۱، به نقل از سید محمدی، ۱۳۸۳).

به عبارت دیگر، تکامل انسان به عنوان یک واژه جامع مربوط به انواع تغییرات به شمار می رود، می تواند برای بیان تغییرات در همه ابعاد شخصیتی یک فرد خواه اجتماعی، ذهنی، اخلاقی و یا هر چیز دیگر بکار برده شود. به عبارت دیگر واژه رشد، زیر مجموعه ای از تکامل است که فرایندی ممتد و مستمر است و در تمام دوره زندگی شخص ادامه دارد که از

۱-Berk

جمله در اجتماعی شدن فرد و در رسیدن او به سازگاری کمک می کند و فرد از محیط خود می تواند به وسیله ابزارهای طبیعی اجتماعی خود که ممکن است برای بروز رشد و تکامل او مناسب باشند، یاد بگیرد (منگال^۱، به نقل از کاظمی، ۱۳۸۸).

به اعتقاد اریکسون^۲، رشد یک فرد نتیجه تعامل او با محیط اجتماعی اش می باشد و همانگونه که افراد در رشد و نمو تکامل می یابند، برپیشیدگی نیازها از جامعه با محیط اجتماعی نیز افزوده می شود که با رشد شخصیتی فرد از جنبه های مثبت و منفی رفتار فرد منعکس می شود.

تیین ادیان و مذاهب الهی، به ویژه دین مبین اسلام برای تأمین سعادت آدمی در به دست آوردن زندگی بهتر و رسیدن به پاداش اخروی برتر آموزشها و رهنمودهای بسیار دقیق و با ارزشی را ارائه کرده اند و دامنه این آموزشها، سراسر زندگی فرد، حتی پیش از تولد را در برمی گیرد که موجب می شود فرد به سوی رفتار بهتر و برتر و رشد و ارتقای نفس و اجتناب از رفتار زشت و انحرافی و غیر انسانی گرایش پیدا کند که در این حالت، مشکلات بتدریج قدرت اضطراب زایی خود را از دست می دهد و موجب تخلیه هیجانات و اضطرابها می شود و همچنین انسان احساس می کند که به یک قدرت مافوق نزدیک است و تحت حمایت و سرپرستی او قرار دارد و همین موجب برانگیخته شدن حس اعتماد به نفس، قدرت، آرامش، امیدواری و خوشبختی در او می شود و نیروی روانی خود را که برای حل تضادهای روانی مصرف کرده است دوباره به دست می آورد و با حالت شادابی و نشاط به کار و تولید می پردازد.

دین و آموزه های دینی^۳ دارای آثار مثبت روانی، فردی و اجتماعی است که یکی از آثار

۱-Mangal

۲-Erikson

۳-Religion education

روانی آن این است که باورمندان به دین از قدرت تحمل زیادی در مصائب و مشکلات برخوردار می شوند. مصیبت و بلا نه تنها آنان را درهم نمی شکند و از پای نمی اندازد بلکه بر عمق و وسعت ایمان و باورشان می افزاید. آنان در سختیها، به خدا توکل می کنند و او را کافی می دانند (سوره آل عمران، آیه ۱۷۴). اینان در پناه توحید، هدف و سرمنزل سعادت را می شناسند و راه آن را یاد می گیرند (سوره یونس، آیه ۹). از دیگر آثار روانی و فردی دین، ثمربخشی است. مؤمن می داند که هر گامش او را یک قدم به هدف نزدیک می سازد (سوره عنکبوت آیه ۶۹)، تلاشش اثری مثبت و نیکو بر جای می گذارد (سوره انشقاق آیه ۶) و کمترین کوشش او ضایع نمی شود (سوره کهف آیه ۳۰) دین با همه تاثیرات مثبتی که در زندگی انسانها دارد، لیکن تاثیر آن بر سلامت روانی^۱ و رشد اجتماعی^۲ افراد نیز از آن مستثنی نیست. ملاک های سلامت و شخصیت بهنجار آدمی از نظر اسلام، شخصیتی است که جسم و روح او متعادل باشد و نیازهای هر کدام ارضا شود. انسانی که دارای شخصیت بهنجار است، به جسم و سلامت و نیرومندی آن اهمیت می دهد و نیازهای آن را در حدی که شرع مقدس روا می داند، برآورده می سازد.

به تعبیر آلپورت^۳، دین گل سرسبد نیازهای انسان است (آلپورت، ۱۹۶۷، به نقل از بی ریا). ریشه این احساس دینی ژرف و عمیق است و این احساس یک احساس وابستگی مطلق است. دین در همه دوران ها نتایج سازنده و عظیمی بر تفکر و رفتار آدمیان داشته و بر زندگی افراد، گروه ها و فرهنگ ها تاثیر عمیقی بر جای نهاده و الهام بخش ارزشمندترین اعمال ایثارگرانه و بشر دوستانه بوده است. دین همچنین مشوق انسانها در بسط نظام های اخلاقی

۱-Menthal health

۲-Social development

3-Alport

و فلسفی مانند ماهیت خویشتن و ... بوده است . دین منشا پرسش های اساسی است و می تواند منشا هدفمندی در زندگی و گسترش نهادهای مهم اجتماعی چون تعلیم و تربیت و اقتصاد و سیاست باشد . از دین می توان به عنوان مکتبی انسان شناسی یاد کرد و مفاهیم آن در راستای تربیت و تکامل و رشد انسان بهره گرفت و این بینش جامع ، تاثیرات و کارکردهای متنوع و گسترده ای را در زندگی فردی و اجتماعی انسان پدید می آورد .

روانشناسی رشد نیز می تواند بیشترین بهره ها را از دستورات تربیتی اسلام بگیرد چون دوران مهم رشد و تربیت انسان در سالهای کودکی و نوجوانی است و احادیث فراوانی درباره خصوصیات رشد ، مراحل آن و عملکردها و دستور العملهایی را ارائه می دهد که می تواند در رشد اجتماعی تاثیر گذار باشد و تربیت انسان به طور صحیح عملی شود و انسان در این مسیر با موانع و ناسازگاریهایی روبرو نشود .

آموزه های دینی نیز در رشد اجتماعی کودکان تاثیر بسزایی دارد . از دیدگاه اسلام رشد معنای ارزشی و اخلاقی عمیق و گسترده ای دارد و در رشد و تعالی انسان جایگاهی والا و ارزشمند دارد و انسان در مسیر تعالی و کمال خویش می تواند به آن دست یابد که البته هر کس آسان به این جایگاه و مقام بلند نمی رسد . برخورد پدر و مادر و افراد دیگر جامعه تاثیر عمیقی در ساختار شخصیت کودک و آینده او دارند . از این جهت اولیای دین پیروان خویش را به ورود به اجتماع سالم امر فرموده و انگیزه برخورد صحیح با دیگران را در آنان ایجاد کرده اند . از این گذشته بخش قابل توجهی از ابواب فقه به تنظیم و چگونگی روابط انسانها با یکدیگر اختصاص دارد . امام صادق (ع) بعد از اینکه مردم را به ورود در اجتماع سفارش فرموده اند درباره علت آن گفته اند: "تردیدی نیست که شما به دیگر انسانها نیازمند هستید ، در واقع هر کس را که بنگری در زندگیش از دیگران بی نیاز نیست بنابر این بعضی به بعضی دیگر محتاجند" . (بی ربا ، ناصر و همکاران ، ۱۳۸۲) .

پیامبر (ص) در حدیثی در نحوه برخورد با کودکان می فرماید : به کودکان خود احترام کنید و با آداب و روش پسندیده با آنها رفتار کنید (مکارم الاخلاق ، به نقل از سیف) .

اینک با توجه به نقش و اهمیت دین در تمام عرصه های زندگی ، این تحقیق در صدد پاسخگویی به تاثیر و نقش آموزه های دینی بر سلامت روانی و رشد اجتماعی کودکان است .

بیان مسئله

توجه به اهمیت و نقش سلامت روان در جامعه همواره مورد توجه علمای تعلیم و تربیت ، آموزش و پرورش ، مشاوران ، روانشناسان و دیگر متخصصان بهداشت روانی قرار داشته است و از طرف دیگر با توجه به هرم جمعیتی کشور ایران که یکی از جوانترین کشورهای جهان است و درصد قابل توجهی از جمعیت آن را نوجوانان و جوانان تشکیل می دهد ، توجه به این قشر را دوچندان می کند و بدیهی است که در هر جامعه آموزش ، زیربنای توسعه همه جانبه کشور و بویژه آموزه های دینی زیربنای توسعه اجتماعی و فرهنگی آن جامعه محسوب می گردد . لذا تجزیه و تحلیل عوامل موثر در رشد و توسعه جوامع ، بیانگر آن است که این جوامع از آموزش و پرورشی کارآمد و اثر بخش برخوردار بوده اند و شناخت دقیق ویژگیهای رشد اجتماعی و سلامت روان دانش آموزان می تواند شرایط پیشرفت ، رشد و بالندگی اجتماعی و سلامت روان آنها را مطلوب تر نماید (فرجی ، ۱۳۸۶) .

رشد اجتماعی یکی دیگر از ابعاد رشد است که در زندگی انسان نقش بسزایی دارد . رشد اجتماعی را اتکینسون^۱ ، شکل گیری خصوصیات و رفتارهای فرد تحت تاثیر آموزشهایی که محیط اجتماعی فراهم می کند تعریف کرده است (اتکینسون ، ۱۹۸۲ ، به نقل از ضابطی ، ۱۳۸۳) .

رفتار اجتماعی پایه و اساس زندگی هر فرد را تشکیل می دهد و رشد اجتماعی نیز به نوبه خود سبب اعتلای رشد عقلانی و سایر جنبه های رشدی فرد می گردد . به عبارت دیگر وقتی فرد را اجتماعی می خوانند که نه تنها با دیگران باشد بلکه با آنان همکاری کند . رشد اجتماعی مهمترین جنبه وجود هر شخص است چون فرض بر این است که کودکان بدون رشد اجتماعی و داشتن مهارتهای لازم قادر نیستند در تعامل اجتماعی با سایرین وظایف خود را

۱- Atkinson

انجام دهند.

کسانی که از رشد اجتماعی بالایی برخوردارند در زمینه شاخصه های اجتماعی مانند انتخاب دوست و ... از رشد مطلوبی برخوردارند و چنانچه رشد اجتماعی نداشته باشند در جامعه منزوی می شوند و در مدرسه نیز در زمینه سازگاری دچار مشکل می شوند و سازگاری با دیگران را نمی دانند .

به جرات می توان نقش محیط و وراثت را به عنوان یکی از مهمترین عوامل موثر در شکل گیری رشد اجتماعی و سلامت روانی نام برد که در خصوص عوامل محیطی می توان در این زمینه به عوامل زیر اشاره کرد :

۱- نضج بدنی : شرکت در فعالیتهای و بازیها که قبل از هر چیز بستگی دارد به برعهده گرفتن نقش یا مسئولیت که این مستلزم بهره مندی از نضج بدنی است .

۲- هیجانها : رشد هیجانی و رشد اجتماعی با هم انجام می گیرند . کودک با مشاهده دیگران که به تقلید از آنان تحریک می شود دو به همان وضع و صنف در می آید و ارزشهای اجتماعی را کلا از دیگران کسب می کند .

سلامت و بیماری : کودک بیمار می خواهد از کودکان دیگر دور باشد و همین گوشه نشینی او را از رشد صحیح اجتماعی باز می دارد .

۳- بازی : شخصیت کودک در میدان بازی و در تعامل با دیگران آشکار می شود .

۴- خانواده و محیط کودک

۵- زایمان های زودرس

۶- هوای پاکیزه و برخورداری از نور مناسب آفتاب

۸- نقش رسانه ها (شعاری نژاد ، ۱۳۷۲) .

از جمله عوامل انکار ناپذیر در سلامت روانی و رشد اجتماعی کودکان باید به آموزه های دینی اشاره کرد. بنابر این آموزه های دینی یکی از عوامل موثر بر سلامت روان فردی و رشد اجتماعی محسوب می شود. روان شناسی دینی یعنی مفاهیم و آموزش های مبتنی بر مفاهیم الهی، روحانی و حیاتی را مبنای نظریه ها و توصیه های خود قرار دادن. به عبارت دیگر انسان به جز جسم و روان دارای اعتقادات، ایمان، معنویت و صفت دینداری است. این فاکتور انسان قابل اندازه گیری، تقویت، هدایت و آموزش است. دین با مکانیسم های گوناگون موجب سلامت جسمی و روانی و ارتقای بهداشت روانی و حتی رشد اجتماعی می شود. نمونه هایی از سلامت روانی ناشی از دین عبارتند از: وجود امید، ایجاد شبکه حمایتی عاطفی و اجتماعی، و ... و نمونه های دیگری از رشد اجتماعی ناشی از دین عبارتند از: مسئولیت پذیری، کمک به دیگران، دوستیابی و ...

دین دارای این اثر روانی است که انسان، خود را رها شده و به خود وانهاده شده و در نتیجه حیران و سرگردان نمی یابد؛ بلکه اطمینان دارد که به آسان ترین وجه می تواند به بهترین برنامه زندگی که متضمن سعادت دنیا و آخرت و تأمین کننده مصالح جسم و روح او باشد دست یابد.

از آموزه های دینی، مفاهیمی زاینده می گردند که در اخلاق و عرفان و در قالب معارف دینی و مفاهیم ارزشی به آنها پرداخته می شود. مفاهیمی چون: امیدواری، گذشت و فداکاری، توکل و اعتماد به خدا و ... که هر یک از این مفاهیم و تعالیم (آموزه ها) دارای بار معنایی خاصی هستند که در بستر فرهنگ دینی واجد آن شده اند و همان فرهنگ پشتوانه آنهاست. این مفاهیم و آموزه ها بر نگرشها و بینشها، نحوه تفکر و محتوای افکار و در نتیجه بر رفتارها اثر می گذارند.

به طور مثال یکی از مفاهیم اخلاقی در فرهنگ اسلامی که در تأمین سلامت روانی و جلوگیری از آشفتگی فرد نقش دارد، مفهوم «توکل» است. توکل عبارت است از اعتماد کردن و مطمئن بودن دل بنده در تمامی امور خود به خدا و حواله کردن همه کارها به پروردگار و بپراز شدن از همه قوای دیگر و تکیه بر قدرت و قوت الهی. این مفهوم، بر این باور اساسی استوار است که در جهان هستی غیر از خدای یگانه، مؤثر دیگری وجود ندارد و همه قدرتها و گردشها به خدا منتهی می شود (لا حَوْلَ و لا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ). اگر انسان معتقد باشد که سرچشمه همه قدرتها خداست و بدون اذن و خواست او کمترین تغییری در عالم به وجود نمی آید و خواست و مشیت الهی در همه جهان هستی جریان دارد و خداوند برای کفایت امور بندگان و رعایت مصالح و مفسد آنان قدرت کافی و دانش لازم را دارد و نسبت به هر فرد از بندگان خود بی نهایت عطف و مهربان است و بالاتر از علم او علمی و بالاتر از قدرت او قدرتی نیست و تمام خیر و خوبی نزد او و در دست اوست و در مرحله بعد به این باور می رسد که پس باید به چنین قدرتی اعتماد کرد و تکیه زد و امیدوار بود. باید در همه امور و کارها از او مدد خواست و پس از اینکه همه تلاش خود را در چارچوبهای مجاز و مشروع در مورد آن به کار گرفت در باب حصول نتیجه، چشم امید به خدا داشته باشد و از او بخواهد که ثمرات و آثار تلاش را بر آن مترتب کند. توکل دارای آثاری است. برخی از این آثار عبارت اند از: رهایی از اضطراب و دلشوره و کم شدن تشویش و نگرانی، زیاد شدن امیدواری، احساس برخورداری از پشتوانه ای محکم و حمایت حامی قدرتمند که موجب دلگرمی است عدم یأس و دلسردی در صورت عدم حصول نتیجه دلخواه.

قرآن بعد از تذکر به این امر که معبودی جز خدای یگانه نیست، توکل بر او را به عنوان یک امر لازم بر می شمرد (سوره تغابن، آیه ۱۳) و بندگان را به داشتن این صفت، تشویق می