

توکل

رسول عبداللہی



انتشارات پرکاش - ۱۳۹۶

سرشناسه

عبدالله رسوا ۱۳۶۲ -

عنوان و نام پدیدآور

: توکل بر اسمعبداللهی.

مشخصات نشر

: تهران انتشارات پارس، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری

: ۱۵۴ ص.

شابک

: 78-۵۵0-7469-26-2

وضعیت فهرست نویسی

: فیفا

موضوع

: توکل (اسلام)

موضوع

: توکل (اسلام) -- جنبه‌های قرآنی

رده بندی کنگره

: ۱۳۹۶ ع ۲۴ ت ۲۲۵/۹ BP۲/۲۲۵

رده بندی دیویی

: ۴۶۴/۲۹۷

شماره کتابشناسی ملی

: ۲۸۷۸۹۳۳

توکل

نویسنده: رسول عبداللہی

چاپ: اطلس

چاپ اول: ۱۳۹۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۶۹-۲۶-۲

قیمت: ۱۱۰,۰۰۰ ریال

شمارگان: ۵۰۰ جلد

www.ketab-2.ir

انتشارات پرکاس



تهران - صندوق پستی ۱۱۶-۱۳۹۱۵

تلفن: ۴۴۶۹۰۷۶۱

فهرست

سخن نویسنده

فصل ۱

توکل چیست؟

معنا و مفهوم توکل

حقیقت توکل

حقیقت ایمان توکل بر خداست

چیستی توکل

کفایت توکل

مولفه های توکل

نکات قابل ذکر در توکل

شش اصل برای داشتن رفتار مکتوب

فصل ۲

توکل از دیدگاه قرآن

حقیقت توکل در نگرش قرآن

توکل از دیدگاه ائمه اطهار(ع)

آثار توکل

ریشه های روان شناختی توکل به خدا

مراتب توکل

بهترین شیوه یاد خدا

اثر توکل به خدا

دو تعهد از ناحیه بنده و خدا

فصل ۳

- ۷۹ موقعیت توکل در تصمیم گیری ها
- ۸۱ لازمه نزدیک شدن به خدا چیست؟
- ۸۵ توکل لازمه ایمان به خدا
- ۸۷ توکل و لزوم کار و فعالیت

فصل ۴

- ۹۱ اعتماد به نفس
- ۹۲ اعتماد به نفس
- ۹۵ دیدگاه قرآن در مورد اعتماد به نفس و توکل
- ۹۷ آیا توکل با اعتماد به نفس منافات دارد؟
- ۹۸ رابطه توکل به خدا با کاهش اضطراب
- ۱۰۱ توکل به خدا برای بازگردن اعتماد به نفس

فصل ۵

- ۱۰۹ نسبت توکل با رضا و تسلیم
- ۱۱۸ انواع شکر
- ۱۲۱ مقام رضا و توکل

فصل ۶

- ۱۲۳ جهاد
- ۱۲۷ فضیلت جهاد
- ۱۲۹ توحید فعلی
- ۱۳۱ توکل و شبهه اعتماد به نفس
- ۱۳۳ بینش توحیدی در وابستگی فقر ذاتی
- ۱۳۴ کنترل نیابتی

کنترل تفسیری

فصل ۷

توکل حضرت ابراهیم (ع)

فصل ۸

پرسش و پاسخ

پژوهش

کوشش علمی فعلی و تمرکز آینده پژوهشگران

تحقیقات علمی در رابطه با توکل

منابع

www.ketab.ir

سخن نویسنده:

توکل و اعتماد به خدا در امور زندگی یک ویژگی سودمند در کنار آمدن با مشکلات، مقاومت در برابر یاس و نومیدی و مهار اضطراب و افسردگی است. در این کتاب، توکل به خدا تعریف شده و ابعاد اصلی آن مورد بررسی قرار گرفته است. به علاوه ویژگی‌های روان‌شناختی توکل به خدا و مطالعات اکتشافی در زمینه روشن نمودن موقعیت‌هایی که افراد در آنها به خداوند توکل می‌نمایند، مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. مشکلات و نابسامانی‌های زیادی امروزه به ابعاد بشری را تهدید می‌کند. اضطراب و افسردگی از معمولی‌ترین و متداول‌ترین مشکلات جوانان می‌باشد. برای درمان این نابسامانی‌ها و اختلالات روانی، روان‌شناسان از روش‌های مختلفی استفاده می‌کنند که از آن جمله توکل به خداوند می‌باشد. تجربیات مختلف نشان داده است توکل به خداوند متعال نه تنها در دادن حرات، افزایش اعتماد به نفس و میزان ریسک‌پذیری افراد مؤثر است بلکه در کاهش اضطراب و افسردگی و درمان بسیاری از وسواس‌های فکری و روشم‌کارا می‌باشد. اثر بخشی توکل به خداوند نیز مؤید کاهش اضطراب، افسردگی، اضطراب، تسکین قلب، و دادن جرأت و قوت قلب است.

اینجانب به عنوان کارشناس ارتباطات و خبر و نویسنده این کتاب با بیش از یک دهه تجربه حرفه‌ای رسانه‌ای در فضاهایی بسیار پر استرس و اضطراب، معتقدم توکل به خداوند متعال می‌تواند مورد استفاده روان‌شناسان و روان‌پزشکان نیز قرار گیرد و موجب ارتقاء بهداشت فردی و اجتماعی گردد.

برای بررسی اثرات توکل به خدا به صورت علمی نیاز است که رابطه آن را با اضطراب، افسردگی، اعتماد به نفس و سلامتی بررسی کرد. در این کتاب حد و رسم توکل به خدا ذکر شده، ابعاد آن تعریف و توصیف و بعد از آن فضیلت توکل به اختصار بیان شده، سپس توکل از دیدگاه روان‌شناسی مورد بررسی قرار گرفته و در پایان مقیاس توکل نیز شرح داده شده است.

مکمل بر تقوی و دانش در طریقت کافرست

راهرو گر صد هنر دارد توکل بایدش

نویسنده رسول عبداللہی