

بررسی تأثیر توکل به خدا در درمان حزن، در زندگی فردی از دیدگاه آیات و روایات

فاطمه امیری^۱

چکیده

به طور حتم، برخی عوامل ظاهری همچون: مرگ بستگان یا دوستان، شکست ها و نا موفقیت های تحصیلی، شغلی و خانوادگی و دارا بودن برخی روحیات و رفتارهای منفی چون حس بد بینی، غرور، خود برتر بینی، ارضا نشدن برخی تمایلات و خواسته ها، مشکلات مالی و اقتصادی و... تأثیر بسزایی در کسالت و مشکلات روحی روانی دارند، اما گاهی مشکل روانی به این صورت است که فرد در ظاهر در زندگی مشکل خاصی ندارد، اما فشار و گرفتگی از درون روح و روان او را آزرده می کند و باعث می شود که فرد روحیه پویایی خود را از دست بدهد و به حالت پژمردگی در بیاید. همچنین می تواند مانعی در مسیر حرکت و پیشرفت دنیوی و سلوک اخروی فرد باشد و همچنین آسیب های گوناگونی را در جسم و جان و رفتار آدمی برجای می گذارد. از طرفی همانطور که مسئله حزن یکی از دغدغه های اندیشمندان اسلامی و روانشناسان بوده است، بر آن شدیم که برای رفع حزن به دنبال راهکاری باشیم. یکی از راه هایی که قرآن و روایات معصومین برای رفع حزن پیشنهاد کرده اند، توکل به خدا می باشد. در مقاله حاضر کوشیده شده است که با روش کتابخانه ای و تحلیل محتوا به تبیین مفهوم توکل و حزن و بعد کاربرد توکل در دفع حزن بپردازیم و از توصیه های آیات قرآن و احادیثی که از معصومین به دست ما رسیده، برای درمان این مسئله کمک بگیریم.

واژگان کلیدی: توکل، حزن، زندگی فردی، آیات، روایات

مقدمه

از نظر قرآن یکی از سرمایه های سعادت و موفقیت در انسان توکل به خداست. توکل به خدا، عامل مهمی در تقویت روح بشری ست. در آیات و روایات، از توکل به خدا، به بهترین تکیه گاه، حقیقت و رکن ایمان، برترین توشه، وسیله رهایی از رنج و اضطراب و عامل رشد و تکامل معنوی یاد شده است. توکل به خدا، یعنی واگذاری همه امور به خدا و بی نیازی از غیر، به

^۱ سطح ۲- مدرسه علمیه فاطمیه رودسر

همراه تلاش و کوشش فردی می باشد. حقیقت و فلسفه توکل ، اعتماد به خدا، تفویض امور به او و اطاعت خدا و ترک معصیت او می باشد. حزن نقطه مقابل شادی می باشد و به معنای سختی ای در نفس می باشد که از غم و اندوه در جان آدمی سرچشمه می گیرد. امروزه رشد روز افزون شهرنشینی، زندگی صنعتی، تغییرات سریع اجتماعی، اضطراب های شغلی و خانوادگی و ده ها عامل دیگر، روح و روان انسان را خسته و آزرده ساخته و موجبات حزن کسالت افراد را فراهم آورده است. تا پیش از این فلاسفه و اندیشمندان اسلامی همچون کندی، ابن حزم اندلسی، خواجه نصیرالدین طوسی، در بررسی های خود در رابطه با سبب شناسی و علل حزن این نتیجه رسیدند که حزن به واسطه دل کندن از وابستگی های دنیوی و تقویت نفس یا توجه به خداوند به همراه عمل می باشد. امادر این بررسی ها درباره تاثیر توکل در رابطه با کاهش حزن، حرفی به میان نیامده است. در پژوهش های حاضر نیز همچون کتاب الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روانشناسی مثبت گرا به این مسئله تاکید کرده اند که حزن به واسطه احساس بی پشتوانگی در انسان ها پدید می آید. حال اگر انسان در مراتب و موقعیت های مختلف زندگی خود، از خداوند همچون تکیه گاه یاد کند، باعث کاهش تنش و اضطراب می شود. ایشان توکل را با عنوان خدا تکیه گاهی معرفی کردند و می فرمایند که برای برطرف کردن شر و ناخوشایندی و برای کسب خیر و خوشایندی، راهی جز توکل به خداوند متعال وجود ندارد. در دعای ۵۴ از صحیفه سجادیه هم امام زین العابدین علیه السلام، خداوند را برطرف کننده غم ها خطاب میکند و از درگاه وی برای رفع غم و اندوه (توکل) را به عنوان دارویی نجات بخش درخواست می کند. پس با توجه به بررسی های فوق، به این نتیجه می رسیم که توکل در پیشگیری و درمان حزن نقش موثری دارد.

بسیاری از مقالاتی که تاکنون در رابطه با توکل نگاشته شده اند، در رابطه با تاثیر توکل بر روی درمان حزن و اضطراب پژوهش کرده اند. اما مسئله مورد بحث آنها، بررسی توکل بر درمان حزن در یک جامعه آماری مشخص بوده و درباره سبب شناسی و یا چگونگی تاثیر توکل بر حزن صحبتی به میان نیامده است. اما در میان این مقالات یک مقاله مشابه این مقاله با عنوان (تاثیر توکل در درمان حزن از منظر قرآن و حدیث) نوشته علی ملکوتی نیا و زهرا سادات نیکویی روزبهانی، پیش از این مقاله نگاشته شده است، اما تفاوت این دو در این است که در مقاله حاضر از تاثیر توکل بر حزن در زندگی فردی بحث شده است اما در مقاله مذکور از تاثیر توکل هم در زندگی فردی و هم در زندگی اجتماعی بحث شده است.

در مقاله حاضر ادله روایی و همچنین آیات قرآن در زمینه توکل ارائه می‌شوند و با تحلیل و تبیین آیات و روایات به بررسی آثار توکل در زندگی فردی و همچنین تاثیر آن بر حزن می‌پردازیم. در این مقاله ابتدا مفهومی از توکل و حزن ارائه شده است و در ادامه به ذکر علل و اسباب حزن و دیدگاه آیات و روایات درباره مسئله توکل و حزن و ارائه راهکار در رابطه با پیشگیری و درمان حزن می‌پردازیم.

محقق در مقاله حاضر در صدد پاسخگویی به سوال چگونه توکل باعث برون‌رفت انسان در زندگی فردی از اضطراب‌ها و تنش‌های ناشی از فراز و نشیب‌های زندگی می‌شود؟ می‌باشد.

مفهوم شناسی

الف) مفهوم توکل از نظر لغوی

واژه توکل از ریشه وکل است.^۱ که به تناسب حرف جر بعد از خود معانی متفاوتی می‌کند. مهمترین حروف جری که با این واژه به کار می‌روند، عبارتند از: (ب) در عقود به معنای قبول وکالت است^۲، (ل) به معنای قبول سرپرستی است^۳، (علی) به معنای واگذاری اطمینان بخش است.^۴ که محل بحث در این نوشتار کاربرد این واژه با حرف (علی) است.

برخی حقیقت توکل را اظهار ناتوانی و اعتماد به دیگری دانسته‌اند، چنانکه کسی در اثر ناتوانی کارش را به دیگری بسپارد.^۵ برخی نیز علاوه بر ناتوانی عنصر نا آگاهی را در مفهوم توکل جای داده‌اند.^۶ در این معنا ضرورت توکل از این جهت است که انسان در کارهای پیچیده و سخت که نه نسبت به آن آگاهی کامل دارد و نه می‌تواند آن را به تنهایی انجام دهد، به شخصی آگاه و توانا تکیه می‌کند. به عبارت دیگر، توکل یعنی: «فرد با درک ضعف و نداری خویش به یک کاردان لایق اعتماد ورزد و امر خود را به او بسپارد».^۷

^۱ فراهیدی، العین، ج ۵، ص ۴۰۵

^۲ زمخشری، اساس البلاغه، ص ۶۸۸

^۳ راغب اصفهانی، مفردات الفاظ القرآن، ص ۸۸۲

^۴ ازهری، تهذیب اللغة، ج ۱۰، ص ۲۰۳

^۵ جوهری، الصحاح تاج اللغة وصحاح العربیه، ج ۵، ص ۱۸۴۵

^۶ طریحی، مجمع البحرین، ج ۵، ص ۴۹۴

^۷ مصطفوی، التحقیق فی کلمات القرآن، ج ۱۳، ص ۱۹۲

استاد مطهری ضمن اشاره به این نکته که در همه جای قرآن فقط (توکل) آمده نه (توکیل)، تصریح می‌کند که «در استعمالات قرآنی (توکل) با (علی) به کار رفته» و از این رو عبارتی مانند: «من این کار را برعهده گرفتم به اتکاء پروردگار نه اینکه از عهده خودم برداشتم و به عهده او گذاشتم»^۱ را در رابطه با مفهوم توکل می‌آورد.

در فرهنگ معین نیز در توضیح معنای لغوی توکل چنین آورده شده است: «۱- کار باز گذاشتن، کار با کسی افکندن، به دیگری اعتماد کردن. ۲- کار خود را به خدا حواله کردن، به امید خدا بودن. ۳- سپردگی»^۲

ب) مفهوم توکل در اصطلاح

بنا به گفته جامع العلوم، توکل در اصطلاح انحصار بدن در بندگی است و سپردن قلب پروردگار.^۳

معنای اصطلاحی توکل هم سنخ با معنای لغوی و نزدیک به آن است و علمای اخلاق چندان اهمیتی به تعریف دقیق توکل و سایر مولفه‌های اخلاقی ندارند و از کنار آن عبور کرده‌اند، مانند این تعریف: «معانی مذکور متقارب در معنا هستند و بحث در مفهوم لزومی ندارد» با این وجود عبارت مشترکی که بیشتر علمای اخلاق و عرفان از جمله ابن عربی، فیض، نراقیین، غزالی و شبر در تعریف توکل آوردند با اندکی تفاوت در تعبیر، «اعتماد قلب به خدا» است.^۴

به عبارت دیگر، توکل یعنی انسان در پیمودن راه حق، چه از جنبه مثبت و چه از جنبه منفی، به خود تزلزل راه ندهد و مطمئن باشد که اگر در جریان زندگی هدف صحیح و خدا پسند خود را در نظر بگیرد و فعالیت خود را متوجه انجام وظیفه کند و کار خود را به خدا واگذار کند خداوند او را تحت حمایت خود قرار می‌دهد.^۵

ج) مفهوم حزن از نظر لغوی

^۱ مطهری، امداد های غیبی در زندگی بشر، ص ۱۵

^۲ معین، فرهنگ معین، ج ۱، مدخل توکل

^۳ خرمشاهی، دانشنامه قران و قران پژوهی، ج ۱، ص ۸۱۷

^۴ اعرافی، خلیلی، موسوی، بررسی اکتساب توکل از منظر فقه الاخلاق، ص ۷۷

^۵ مطهری، مجموعه آثار، ج ۱، ص ۴۱۳-۴۱۱

حزن در لغت به معنای زمین سخت و ناهموار و نیز به معنای سختی و خشونت است که در نفس پدید می آید و به این اعتبار به معنای همّ و غم و اندوه شدیدی است که بر اثر وقوع امری ناخوشایند یا فقدان و از دست رفتن امری مطلوب و خوشایند حاصل می شود.^۱

حزن به معنای گرفتگی مخصوص در قلب^۲ و سختی ای در نفس است که از اندوه در جان آدمی حاصل می شود. نقطه مقابل و ضد آن، فرح و شادی است.^۳

علامه طباطبایی نیز حزن را به معنای اندوه می داند که در مقابل کلمه فرح به معنای سرور قرار دارد و هنگامی به انسان دست می دهد که آنچه را داشته از دست داده باشد یا آنچه را دوست می دارد، نداشته باشد یا آنچه خود را مالک آن فرض می کند، از دست داده باشد.^۴

د) مفهوم حزن در اصطلاح

حزن حالت قبضی است که قلب سالکان را از پراکنده شدن در وادی های غفلت باز می دارد.^۵ همچنین گفته شد که حزن، اندوه و تاسف قلب برای چیزی است که از دست رفته به دست آمدنش ناممکن است. در طریقت، حزن تاسف بنده برای از دست دادن کمالات و اسباب و مقدمات کمال است.^۶ حالتی که بر اثر وقوع ناخوشایند و یا به خاطر از دست دادن محبوب، حاصل می شود.^۷

حقیقت و اهمیت توکل از دیدگاه آیات و روایات

قرآن اولین خاستگاه توکل در اندیشه و ذهن مسلمین است و در آیات متعددی به اصل توکل و ارتباط با آموزه های ایمانی و اعتقادی اشاره و تاکید گردیده است که اهمیت این مبحث را میسراند. توکل از ریشه (وکل) است که مشتقاتی از این ریشه در ۶۱ آیه قرآن تکرار شده است. در آیات قرآنی با کاربردهای متفاوتی مثل: گواه، شاهد، حافظ، حامی، مدافع و نگهدارنده آمده است. توکل در قرآن از ملازمات ایمان شمرده شده است و با مولفه هایی چون کفایت بودن

^۱ Fa.wikifegh.ir، ساعت بازدید: ۱۱:۳۴، تاریخ بازدید: ۱۴۰۰/۹/۱۸

^۲ مصطفوی، همان، ج ۲، ص ۲۰۹

^۳ راغب اصفهانی، همان، ج ۱، ص ۴۷۸

^۴ طباطبایی، المیزان، ج ۴، ص ۴۵

^۵ جرجانی، التعریفات، ج ۱، ص ۱۰۰

^۶ بقلی، شرح شطحیات، ج ۱، ص ۶۳۴

^۷ ابن حمید، موسوعه نضره النعیم فی مکارم الاخلاق الرسول الکریم صلی الله علیه و اله و سلم، ج ۱۰، ص ۴۴۰۷

شادمان می گردد. این همان مالکیت مطلق خداوند متعال است که زمینه احساس رها بودن و بی پشتوانگی را برمی چیند و آرامش و قدرت به ارمغان می آورد.^۱

داستان جنگ احد نمونه خوبی برای این ادعاست. آنجا که رزمندگان مسلمان مجروح شده بودند، عده و غده آنان نیز کم بود، گروهی فرار کرده و گروهی نیز کشته شده بودند؛ اما چون بر خداوند توکل کردند، بر اثر امداد غیبی زمینه‌ای فراهم شد تا آسیب نبینند و با خوش نامی و سرفرازی برگردند و کفار را نیز بترسانند. قرآن کریم این واقعه را چنین گزارش می کند: «آنها که دعوت خدا و پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم را پس از آن همه جراحاتی که به ایشان رسید، اجابت کردند (و هنوز زخمهای میدان احد التیام نیافته بود، به سوی میدان حمراء الاسد حرکت نمودند) برای کسانی از آنها که نیکی کردند و تقوا پیشه گرفتند، پاداش بزرگی است. اینها کسانی بودند که بعضی از مردم به آنان گفتند: مردم (لشکر دشمن) برای (حمله به) شما اجتماع کرده‌اند از آنها بترسید! اما این سخن، بر ایمانشان افزود و گفتند: خدا ما را کافی است و او بهترین حامی ماست. به همین جهت، آنها (از این میدان) با نعمت و فضل پروردگارشان، بازگشتند در حالی که هیچ ناراحتی نرسید و از رضای خدا، پیروی کردند و خداوند دارای فضل و بخش بزرگی است.»^۲

نتیجه گیری

در این مقاله سعی شد راهکاری برای دفع حزن به واسطه توکل ارائه شود. موضوع حزن به حدی در جوامع امروزی مهم است که باعث می شود فرد در زندگی بدون داشتن مشکل خاصی از نظر جسمانی، دچار خمودگی و کسالت از لحاظ روحی و روانی شود و از فعالیتهای دیگر باز ایستد.

محقق طبق این مقاله به این نتیجه رسید که توکل به معنای اعتماد قلب به خدا و واگذاری امور می باشد که یکی از آموزه‌های پرکاربرد و مهم قرآن برای زندگی شخصی می باشد. حزن نیز به معنای گرفتگی مخصوص در قلب و سختی ای در نفس است که از غم و اندوه در جان آدمی حاصل می شود. با استناد به آیات و روایات، حزن را به دو دسته حزن مثبت و حزن منفی تقسیم کردیم، که حزن مثبت پسندیده است اما حزن منفی مذموم و ناپسند است و

^۱ ر.ک، ملکوتی نیا، نیکویی روز بهانی، چگونگی تاثیر توکل در درمان حزن از منظر قرآن و حدیث، ص ۸۰

^۲ آل عمران، ۱۷۳-۱۷۴

باعث پژمردگی و ناامیدی فرد می‌شود در آیات قرآن و روایات به نکوهش این نوع از حوزه پرداخته شده است

درباره منشا و علل حزن باید گفت که افراد بر اثر از دست دادن مال و فرزند و بر اثر هراس از دست دادن داشته های خود، دچار حزن می گردند و یا بر اثر چیزهایی که نتوانسته اند به دست بیاورند، دچار حزن می گردند. علت های حزن نیز مانند وابستگی به دنیا، کم صبری، احساس بی معنا بودن حوادث، احساس مالکیت و رها شدگی و... می باشد که بحث آنها به تفصیل در درون مقاله آمده است.

به عنوان راهکار برای دفع حزن از مسئله قضا و قدر و شناخت و یقین کمک گرفته شد و گفته شد که قضا و قدر یکی از لوازم توکل به شمار می رود و از طریق قضا و قدر تکلیفی و غیر تکلیفی می توان حزن بر داشته ها و نداشته ها را از بین برد. همچنین از آنجا که ممکن است مراد از قضا و قدر، قانون علیت باشد، پس می توان به واسطه رابطه علت و معلولی نیز حزن را از بین برد، به این صورت که وقتی فرد وابستگی به علت (دنیا) را حذف می کند، پس وابستگی به داشته ها و نداشته ها به خودی خود از بین می روند و به این طریق حزن بر داشته ها و نداشته ها که معلول هستند نیز از بین می رود. راهکار بعدی این است که به واسطه شناخت و یقین به خدا، یقین به خود، و یقین به جهان به مرحله انقطاع رسید و انقطاع نیز یکی از لوازم توکل به شمار می رود که می تواند حزن را از بین ببرد. بنابراین توکل یکی از راه های دفع حزن و اندوه در فرد می باشد و به این طریق فرد می تواند در زندگی شخصی، بدون احساس افسردگی و یا پوچی به فعالیت خود ادامه بدهد.

منابع:

(۱) قرآن کریم

(۲) نهج البلاغه

منابع فارسی:

(۳) بستانی- محمود- اسلام و روان شناسی (ترجمه: محمود هوشم)- مشهد- بنیاد

پژوهش های آستان قدس رضوی-چ اول-۱۳۷۲.ه.ش

(۴) بقلی- روزبهان-شرح شطحیات(تصحیح: هانری کربن)-تهران-کتابخانه طهوری-

۱۳۶۰.ه.ش

- (۵) جوادی املی-ابوالحسن-تسنیم-قم-اسراء-۱۳۸۸ه.ش
- (۶) خرمشاهی- بهاء الدین-دانشنامه قران و قران پژوهی-تهران- ناهید- چاپ اول- جلد ۱-۱۳۷۷ه.ش
- (۷) رضایی اصفهانی-محمد- بهداشت روان- قم- پژوهش های تفسیر و علوم قرانی- ۱۳۸۹ه.ش
- (۸) صدر- محمد باقر- سنت های تاریخ در قران (ترجمه:دکتر سید جمال الدین موسوی)-تهران- مفاهیم- ۱۳۸۱ه.ش
- (۹) طباطبایی-سید محمد حسین- المیزان(ترجمه:مصباح یزدی و دیگران)-تهران- بنیاد علمی و فکری علامه طباطبایی- ج ۴- ۱۳۷۰ه.ش
- (۱۰) غرویان، محسن، ابراهیمی، عبدالجواد-صحیفه کامله سجادیه- قم -الهادی-چاپ چهارم-۱۳۷۹ه.ش
- (۱۱) فیض کاشانی-ملا محسن- راه روشن ترجمه کتاب المحجه البيضاء فی تهذیب الاحیاء- مشهد- استان قدس رضوی- جلد ۷-۱۳۷۲ه.ش
- (۱۲) محمدی ری شهری- محمد- میزان الحکمه(ترجمه:حمیدرضا شیخی)- قم- دار الحدیث-۱۳۸۰ه.ش
- (۱۳)-----توسعه اقتصادی بر پایه قران و حدیث- قم - دار الحدیث- ۱۳۸۰ه.ش
- (۱۴)مطهری- مرتضی- مجموعه اثار- تهران- صدرا-بی تا
- (۱۵)-----امداد های غیبی در زندگی بشر- تهران- صدرا- ۱۳۸۹ه.ش
- (۱۶)معین- محمد-فرهنگ معین- تهران- بهزاد- چاپ دوم- جلد ۱- ۱۳۸۷ه.ش
- (۱۷)مکارم شیرازی- ناصر- اخلاق اسلامی در نهج البلاغه - قم - جوان- جلد ۱- ۱۳۸۵ه.ش

منابع عربی:

- (۱۸)ابن حمید- صالح- موسوعه نضره النعیم فی مکارم الاخلاق الرسول الکریم صلی الله علیه و اله و سلم- عربستان سعودی-دارالوسیله- چاپ دوم- ۱۴۱۹-۱۴۲۰ه.ق
- (۱۹)الدیلمی-حسن بن محمد- اعلام الدین فی صفات المومنین-قم- موسسه ال البيت لاحیاء التراث- بی تا

۲۰) ازهری- محمد بن احمد- تهذيب اللغة- بيروت- دار احیاء التراث العربی- چاپ اول- ۱۴۲۱ ه.ق

۲۱) الاهوازی- حسین بن سعید المومن- مدرسه الامام الهادی- بی جا- ۱۳۶۳ ه.ش
۲۲) تمیمی آمدی- عبدالواحد- غرورالحکم و در الکلم- قم- دفتر تبلیغات اسلامی- ۱۳۶۶ ه.ش

۲۳) جرجانی- علی بن محمد- التعریفات- قاهره- بی نا- ۱۴۴۱ ه.ق
۲۴) جوهری- اسماعیل بن حماد- الصحاح- بیروت- دارالعلم للملایین- چ اول- ۱۳۷۶ ه.ق
۲۵) حرانی- ابن شعبه- تحف العقول (تحقیق: علی اکبر غفاری)- قم- جامعه مدرسین- چاپ دوم- ۱۴۰۴ ه.ق

۲۶) زمخشری- محمود بن عمر- اساس البلاغه- بیروت- دار صادر- چاپ اول- ۱۹۷۹ م
۲۷) راغب اصفهانی- حسین بن محمد- مفردات الفاظ القرآن- بیروت- دار القلم- چاپ اول- ۱۴۲۱ ه.ق

۲۸) صدوق- محمد بن علی- جامع الاخبار- بی جا- بی نا بی تا
۲۹) ----- التوحید (تصحیح: سید هاشم طهرانی)- قم- انتشارات جامعه مدرسین- بی تا
۳۰) طبرسی- فضل بن حسن- مکارم الاخلاق- قم- شریف رضی- چاپ ششم- ۱۳۹۲ ه.ق

۳۱) طریحی- فخر الدین- مجمع البحرین (تحقیق: احمد حسینی)- تهران- بی نا- ۱۳۷۵ ه.ش
۳۲) فراهیدی- خلیل بن احمد- العین- قم- دار الکتب العربی- چاپ دوم- ۱۴۰۹ ه.ق
۳۳) کلینی رازی- محمد بن یعقوب- الکافی (تصحیح: علی اکبر غفاری)- بیروت- دار صعب چاپ چهارم- جلد ۲- ۱۴۰۱ ه.ق

۳۴) مجلسی- محمد باقر- بحار الانوار- بیروت- دارالاحیاء و التراث العربی- بی تا
۳۵) مصطفوی- حسن- التحقیق فی کلمات القرآن الکریم- بیروت- دار الکتب العلمیه- چاپ سوم- بی تا

۳۶) نوری طبرسی- حسین بن محمد تقی- مستدرک الوسائل- بی جا- بی نا جلد ۲- بی تا

مقالات:

۳۷) آقا بابایی، سید حسن- «تحلیل سازگاری توکل با تلاش انسانی از نظر قرآن و حدیث»- پژوهش های اخلاق- شماره ۱۰- زمستان ۱۳۸۹

۳۸) اخوی_ رضا_ «عوامل حزن و اندوه و رفع آن»_ فصلنامه مبلغان_ شماره ۱۲۱_
مهر و آبان ۱۳۸۸

۳۹) ارزان کار_ محمد صالح_ دهقانپان_ جواد_ «بررسی تطبیقی مقام توکل و درجات
آن در قرآن و متون تعلیمی صوفیه در قرن هشتم»_ فصلنامه عرفانیان در ادب
فارسی_ شماره ۳۰_ بهار ۱۳۹۶

۴۰) اعرافی_ علیرضا_ خلیلی_ احسان_ موسوی_ سیدنقی_ «بررسی کتاب توکل از
نظر فقه الاخلاق»_ مطالعات فقه در طیبی_ شماره ۳۳_ پاییز و زمستان ۱۳۹۸

۴۱) خلیلی نوش آبادی_ اکرم_ «خوف و حزن ممدوح و مذموم مومنین در قرآن و
نهج البلاغه»_ معرفت اخلاق_ شماره اول_ بهار و تابستان ۱۳۹۹

۴۲) خدایار_ دادخدا_ قاسمی_ مهدی_ «نگاهی قرآنی به کارکردهای تربیتی توکل و
نقش آن در سلامت معنوی»_ بهداشت روان اخلاق پزشکی_ شماره ۲۲_ زمستان
۱۳۹۱

۴۳) عزیزان_ میثم_ «درمان حزن و باور به قضا و قدر»_ فصلنامه حدیث اندیشه_
شماره ۹۰۸_ پاییز ۸۸_ تابستان ۸۹

۴۴) فقیهی زاده_ عبدالهادی_ واعظی_ محمود_ خطیریان_ سمانه_ «کارکردهای
معنوی توکل بر خدا در قرآن و روایات»_ فصلنامه بصیرت و تربیت اسلامی_
شماره ۳۰_ پاییز ۱۳۹۳

۴۵) ملکوتی نیا_ علی_ عمادی_ عبدالله_ سبحانی نیا_ محمد تقی_ «کاربرد توکل در
تحمل افزایشی با تاکید بر مشکلات خانواده»_ فصلنامه اخلاق_ شماره ۱۱-
پاییز ۱۳۹۲

۴۶) ملکوتی نیا_ علی_ نیکویی روزبهانی_ زینب سادات_ «تاثیر توکل در درمان حزن
قرآن و حدیث»_ فصلنامه معرفت_ شماره ۲۰۵_ دی ۱۳۹۳

سایت ها:

Fa.wikifegh.ir(۴۷)

Sokhanrani.iranseda.ir(۴۸)

www.qurananhar.ir(۴۹)