

تفاوت های غم و شادی در اسلام و روانشناسی غربی

محبوبه دلخوش بایجی^۱

چکیده

غم و شادی دو احساس بنیادین انسانی هستند که نقش مهمی در زندگی افراد ایفا می‌کنند. با توجه به اهمیت این دو احساس، بررسی تفاوت‌های نگرش اسلام و روانشناسی غربی نسبت به آن‌ها می‌تواند به درک عمیق‌تری از این دو پدیده منجر شود. به همین دلیل هدف از تدوین این مقاله که به روش توصیفی-تحلیلی و با ابزار کتابخانه‌ای تدوین شده است، مقایسه و تحلیل تفاوت‌های نگرش اسلام و روانشناسی غربی نسبت به غم و شادی است. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که هر دو دیدگاه اسلام و روانشناسی غربی بر اهمیت غم و شادی در زندگی انسان تأکید دارند. با این حال، تفاوت‌های قابل توجهی در علل، پیامدها و راهکارهای مقابله با این دو احساس در این دو دیدگاه وجود دارد. اسلام بر عوامل معنوی و دینی مانند توکل بر خدا، عبادات و اخلاق نیکو به‌عنوان عوامل مؤثر بر غم و شادی تأکید می‌کند، در حالی که روانشناسی غربی بیشتر بر عوامل روانشناختی و اجتماعی مانند تفکر مثبت، روابط اجتماعی و سبک زندگی تأکید دارد. شناخت تفاوت‌های موجود در این دو دیدگاه می‌تواند به افراد کمک کند تا با توجه به باورها و ارزش‌های خود، راهکارهای مناسب برای بهبود کیفیت زندگی خود را انتخاب کنند.

واژگان کلیدی: غم، شادی، اسلام، روانشناسی غربی.

^۱ طلبه سطح دو مدرسه‌ی علمیه سجادیه تهران.

مقدمه

غم و شادی، دو احساس بنیادین و همه‌گیر در زندگی انسان هستند که بر ابعاد مختلف وجودی او تأثیر می‌گذارند. غم، احساسی است که در مواجهه با فقدان، شکست، یا ناامیدی به سراغ انسان می‌آید و شادی، احساسی است که در پی موفقیت، دستیابی به اهداف، یا تجربه‌ی لذت‌بخش پدید می‌آید. اما این دو احساس، صرفاً احساسی گذرا نیستند؛ بلکه بر باورها، رفتارها، و حتی سلامت جسمی و روانی فرد نیز تأثیرگذارند. بی‌تردید، نحوه‌ی تجربه، تفسیر و مدیریت غم و شادی، از فردی به فرد دیگر و از فرهنگی به فرهنگ دیگر متفاوت است. اما آنچه در این میان جالب توجه است، تفاوت چشمگیر نگرش اسلام و روانشناسی غربی نسبت به این دو احساس است. از سویی، اسلام به عنوان یک دین جامع، به ابعاد مختلف زندگی انسان از جمله احساسات و عواطف توجه ویژه‌ای داشته و دستورات و توصیه‌هایی برای مواجهه با غم و شادی ارائه کرده است. از سوی دیگر، روانشناسی غربی نیز با رویکردی علمی و تجربی، به مطالعه‌ی احساسات و عواطف پرداخته و نظریه‌های مختلفی در این زمینه ارائه داده است. به همین دلیل این سوال پیش می‌آید که تفاوت‌های غم و شادی در اسلام و روانشناسی غربی چگونه است؟

انگیزه‌ی اصلی انجام این پژوهش، علاقه به شناخت بهتر انسان و یافتن راهکارهایی برای بهبود کیفیت زندگی است. همچنین، اعتقاد بر این است که با انجام این پژوهش می‌توان به جامعه خدمت کرده و به ارتقای سطح آگاهی و بینش افراد کمک کرد. در صورتی که این پژوهش انجام نشود، فرصت‌های ارزشمندی برای بهره‌گیری از آموزه‌های اسلامی و یافته‌های روانشناسی غربی در زمینه مدیریت احساسات از دست خواهد رفت. همچنین، برخی از شبهات و پرسش‌های موجود در این زمینه همچنان بی‌پاسخ باقی خواهد ماند.

با توجه به پیشینه‌ی می‌توان به آثار زیر اشاره کرد:

• «شادی و شادکامی از دیدگاه اسلام» سید مهدی خطیب انتشارات دارالحدیث ۱۳۹۸؛

شادی از نگاه آیات و احادیث، نشاط از نگاه آیات و احادیث، واژه پژوهی، ماهیت شادی، پایداری شادی، منابع شادی، موانع شادی، روابط اجتماعی، تغذیه، سیاحت و تفریح، دانش و تحصیلات، شادی بخشی به دیگران، ناسپاسی و قدرنشناسی، مفهوم شناسی، نسبت سنجی، نشاط از منظر روانشناسان، رابطه کسل و چند مفهوم دیگر، عوامل سستی و پیامدهای سستی از جمله موضوعات مطرح شده در این کتاب است.

• «شادی و اندوه از نگاه اسلام» به نویسندگی محمد حسین ایراندوست (۱۴۰۰)؛ در این کتاب عوامل ایجاد شادی و اندوه از نگاه اسلام را تبیین نموده و ملاک‌های دینی در تمایز میان انواع شادی و اندوه ممدوح و مذموم را جمع‌آوری کرده و نمونه‌هایی از روش‌های «شناختی» و «رفتاری» پیامبر اعظم (ص) و امامان معصوم در ایجاد شادی ممدوح را بیان کند.

• «بررسی تاثیر مفهوم شادی و خوشبختی در دیدگاه اسلام و روانشناسی مثبت‌گرا و راهکارهای آن در آموزش کودکان» به نویسندگی نسرین منصوری فرد و فاطمه جوکار (۱۴۰۲)؛ در این مقاله به منبع آرامش یعنی خدا اشاره شده است که از طریق نیایش، دعا، نماز و توکل به این مفهوم خواهند رسید.

• در پایان نامه «اندوه و غم در صحیفه سجاده» به نویسندگی زهرا کرباسی، به ماهیت اندوه و غم، عوامل اندوه و غم، آثار آن اشاره شده است.

وجه تمایز مقاله‌ی حاضر با مطالعات پیشین در این است که این مقاله درصدد است تا به طور اخص به تفاوت‌های غم و شادی در اسلام و روانشناسی غربی بپردازد.

۱. مفهوم شناسی

در هر پژوهشی نیاز است تا واژگان کلیدی و پرتکرار از نظر لغوی و اصطلاحی مورد واکاوی قرار گیرد تا هرگونه ابهام از نظر خواننده برطرف گردد. در این جا نیست به بررسی واژگان غم و شادی پرداخته خواهد شد.

۱-۱. غم

غم در لغت نامه عربی با حزن عنوان شده است که حزن در لغت به معنای «زمین سخت و سنگلاخی، و سختی در زمین و نیز خشونت در نفس و آنچه که از غم و اندوه در جان آدمی حاصل می‌شود، نقطه مقابل و ضد آن فرح و شادی است و به اعتبار خشونت‌ی که از غم و اندوه حاصل می‌شود، غم و اندوه انسان را فرا می‌گیرد»^۱.

در قاموس قرآن نیز اندوه و غصه معنا شده است. هر چند که اصل حزن را به معنی سختی زمین، یا زمین سخت نیز تعریف کرده است، چون اندوه یک نوع گرفتگی و خشونت قلب است، به همین دلیل به آن غم گویند.^۲

^۱ راغب اصفهانی، ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ القرآن، ص ۶۵۲.

^۲ قرشی، قاموس قرآن، ج ۲، ص ۱۲۶.

در اصطلاح اخلاقی غم به معنای «از دست دادن محبوب»^۱؛ «حالتی قبضی که قلب سالکان را از پراکنده شدن در وادی غفلت باز می‌دارد»^۲؛ «تاسف بنده برای از دست دادن کمالات، اسباب و مقدمات کمال است»^۳.

تعریف غم در روانشناسی غربی عبارت است از، احساسی است که در پاسخ به رویدادهای منفی یا از دست دادن چیزی ارزشمند در زندگی تجربه می‌شود. روانشناسان غربی، غم را به عنوان یک واکنش طبیعی و بخشی از تجربه انسانی می‌دانند. با این حال، شدت و مدت‌زمان غم می‌تواند متفاوت باشد و در برخی موارد به اختلالات روانی مانند افسردگی منجر شود. فروید و دیگر روانکاوان، غم را به عنوان یک واکنش طبیعی به از دست دادن یک شیء عاطفی (شخص، موقعیت یا ایده) می‌دانند. آن‌ها معتقدند که غم به فرد کمک می‌کند تا با فقدان روبرو شود و به تدریج آن را بپذیرد.^۵

۱-۲. شادی

شادی در لغت به معنای خوشحالی، بهجت، مسرت، نشاط، طرب، انبساط، خوشدلی و شادمانی است که در مقابل غم و اندوه و سوگ قرار دارد.^۶ در اصطلاح مفهوم شادی، احساسی است که از حس رضایتمندی و پیروزی در زندگی بدست می‌آید و هر انسانی با توجه به ساختار ذهنی و روحی خود درک متفاوتی از شادی دارد چرا که شادی ترکیبی است از عواطف مثبت چون خوشحالی، هیجان، برانگیختگی حسی که موجب از بین رفتن انقباض روانی و بوجود آمدن انبساط خاطر و نشاط و پویایی در وجود آدمی می‌شود.^۷

در قرآن کریم از واژه‌ی «فرح» درباره شادی استفاده شده است. ابن فارس، لغت‌شناس مشهور عرب، برای این واژه دو معنای کلیدی قائل شده است که هر یک از آن‌ها ابعاد مختلفی از این احساس را نشان می‌دهند:

^۱ نراقی، معراج السعادت، صص ۷۷۴-۷۷۵.

^۲ هوزان قشیری، الرساله القشریه، ج ۱، ص ۱۳۸.

^۳ کاشی، لطائف الاعلام فی اشارات اهل الالهام، ج ۱، ص ۲۳۵.

^۴ کرباسی، اندوه و حزن در صحیفه سجاده، ص ۲۵.

^۵ اس. هال، مقدمات روان شناسی فروید، ص ۱۳۴.

^۶ دهخدا، لغتنامه دهخدا، ج ۹، ص ۱۳۹۸۱.

^۷ شریفی، تعریف شادی، ص ۹۷.

- فرح به معنای ضد حزن: در این معنا، «فرح» به طور مستقیم مقابل حزن قرار می‌گیرد و به معنای شادی، خوشحالی و خرسندی است. این معنا در آیه‌ای از قرآن^۱ نیز به کار رفته است که به شادی و خوشحالی از چیزی اشاره می‌کند.

- فرح به معنای سنگینی: اما ابن فارس معنای دیگری نیز برای «فرح» ذکر می‌کند که در نگاه اول متناقض با معنای اول به نظر می‌رسد. او «فرح» را به معنای سنگینی و ثقلی می‌داند که بر دل می‌نشیند.^۲ خلیل نیز مانند ابن فارس، «فرح» را به دو معنا، یعنی سنگینی و سرور، تفسیر کرده است. به نظر می‌رسد این دو معنا در برخی موارد با هم قابل جمع هستند. مثلاً، شادی بیش از حد می‌تواند به نوعی سنگینی و بار روانی تبدیل شود.^۳ راغب اصفهانی نیز به نوبه خود، «فرح» را به معنای باز شدن دل و گشادگی خاطر بر اثر لذت‌های آنی و زودگذر، عمدتاً لذت‌های جسمانی، دانسته است.^۴ شادی در روانشناسی غربی، یک حالت ذهنی مثبت و پیچیده است که با احساسات خوشایند، رضایت از زندگی و تعاملات اجتماعی مثبت همراه است. این مفهوم به عنوان یک هدف مهم در زندگی انسان در نظر گرفته می‌شود و روانشناسان سال‌هاست به مطالعه عوامل مؤثر بر آن و راهکارهای افزایش آن پرداخته‌اند.^۵

۲. تفاوت‌ها در نگرش به غم در اسلام و روانشناسی غربی

غم، تجربه‌ای همه‌گیر و اجتناب‌ناپذیر در زندگی انسان است. هر فردی در طول زندگی خود با موقعیت‌هایی مواجه می‌شود که احساس غم را در او برمی‌انگیزد. اما آنچه این تجربه را پیچیده می‌کند، تفاوت در نگرش‌ها و دیدگاه‌های مختلف نسبت به غم است. در این بخش، به بررسی ابعاد مختلف غم پرداخته خواهد شد و تفاوت‌های موجود در علل، پیامدها و راهکارهای مقابله با آن را از دیدگاه اسلام و روانشناسی مورد مقایسه قرار داده شد. با این بررسی، می‌تواند یافت که غم، صرف‌نظر از ریشه‌های آن، می‌تواند فرصتی برای رشد و تعالی روحی باشد و شناخت بهتر آن، ما را در عبور از این تجربه دشوار یاری خواهد کرد.

^۱ غافر: ۷۵. «این (عذاب) به خاطر آن است که در زمین به ناحق شادی می‌کردید و در ناز و سرمستی به سر می‌بردید».

^۲ ابن فارس، معجم مقاییس اللغة، ص ۸۳۵.

^۳ فراهیدی، العین، ص ۳۵۶.

^۴ راغب اصفهانی، مفردات الفاظ القرآن، ج ۳، ص ۳۲.

^۵ هدفیلد؛ امی، روان شناسی و اخلاق، صص ۱۴۵-۱۴۸.

نتیجه گیری

این پژوهش با هدف مقایسه نگرش اسلام و روانشناسی غربی به پدیده‌های غم و شادی انجام شده است. در این مقایسه، عوامل مؤثر بر غم و شادی با توجه به مطالعات پیشین و منابع در دسترس بررسی شده و راهکارهای مقابله با غم و افزایش شادی ارائه شده است. اسلام غم را نتیجه عواملی مانند حب دنیا، تنبلی، عدم توکل، عدم باور به خدا، گناه و بیماری می‌داند. راهکارهای اسلامی برای مقابله با غم شامل توکل بر خدا، انجام عبادات، پرهیز از گناه و داشتن نگرش مثبت به زندگی است. روانشناسی غربی نیز غم را نتیجه عواملی مانند فقدان، شکست، تغییرات بزرگ، تنهایی، استرس مزمن، بیماری و عوامل زیستی می‌داند. راهکارهای روانشناسی غربی برای مقابله با غم شامل درمان‌های روانشناختی، تغییر سبک زندگی و ایجاد روابط اجتماعی قوی است.

اسلام شادی را نتیجه عواملی مانند حسن ظن به خدا، اخلاق نیکو، عبادات و ارتباط با خداوند می‌داند. روانشناسی غربی شادی را نتیجه عواملی مانند عوامل زیستی (ژنتیک، سلامت جسمانی)، عوامل اجتماعی (روابط، حمایت اجتماعی) و عوامل روانی (تفکر مثبت، عزت نفس) می‌داند.

شباهت‌های دو دیدگاه؛ هر دو دیدگاه بر اهمیت عوامل روانشناختی در تجربه غم و شادی تأکید دارند. همچنین، هر دو دیدگاه بر اهمیت روابط اجتماعی و حمایت اجتماعی برای افزایش شادی و کاهش غم تأکید دارند. تفاوت دو دیدگاه؛ اسلام بیشتر بر عوامل معنوی و دینی تأکید دارد و شادی را در ارتباط با خداوند و عمل به دستورات دینی می‌بیند. در حالی که روانشناسی غربی بیشتر بر عوامل روانشناختی و اجتماعی تأکید دارد و شادی را نتیجه تعادل بین عوامل زیستی، روانی و اجتماعی می‌داند.

منابع

* قرآن کریم

کتاب

۱. آرگایل، مایکل، روان شناسی شادی، اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی واحد اصفهان، چاپ اول، ۱۹۲۵م.
۲. آمدی تمیمی، عبدالواحد، غررالحکم و دررالکلم، ترجمه محمد علی انصاری، تهران: امام عصر (عج)، چاپ دهم، ۱۳۹۵ش.
۳. ابن بابویه، محمدبن علی، من لایحضره الفقیه، قم: جامعه مدرسین، چاپ دوم، ۱۴۰۴ق.
۴. ابن فارس، احمد، معجم مقاییس اللغه، تحقیق: عبدالسلام محمد هارون، مصر: مکتبه مصطفی الحلبي، چاپ دوم، ۱۳۹۰ق.
۵. احمدوند، فردین، مکارم اخلاق در صحیفه سجادیه، قم: زائر، ۱۳۹۱ش.
۶. اس. هال، کالوین، مقدمات روان شناسی فروید، مترجم شهریار شهیدی، تهران: انتشارات کتاب سرای نیک، ۱۳۹۱ش.
۷. اسماعیلی یزدی، عباس، فرهنگ صفات اخلاقی، قم: مسجد مقدس جمکران، ۱۳۸۶ش.
۸. انصاریان، حسین، تفسیر و شرح صحیفه سجادیه، قم: دارالعرفان، ۱۳۸۹ش.
۹. تیمز و همکاران، فیلیپ، بهداشت روان، ترجمه حمیده جهانگردی، هارپون داویدیان، تهران: نشر البرز، ۱۳۸۲ش.
۱۰. جلالی موفق و همکاران، مهنوش، راه های شناخت و درمان افسردگی، سوگ و شکست های عاطفی، تهران: ما و شما، چاپ اول، ۱۳۹۶ش.
۱۱. خدایناهی، محمدکریم، انگیزش و هیجان، تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه ها(سمت)، ۱۳۷۹ش.
۱۲. خطیب، سید مهدی، مهارت های زندگی، قم: موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، ۱۳۹۶ش.
۱۳. دهخدا، علی اکبر، لغتنامه دهخدا، تهران: مجلس شورای ملی، ۱۳۷۵ش.
۱۴. دیلمی، حسن بن محمد، ارشاد القلوب، چ ۵، بیروت: انتشارات اعلمی، ۱۳۹۸ق.
۱۵. رازی، فخر الدین، التفسیر الکبیر او مفاتیح الغیب، چاپ اول، بیروت: دارالکتب العلمیه، ۱۴۱۱ق.
۱۶. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ القرآن، قم: نوید اسلام، ۱۳۸۷ش.

۱۷. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ القرآن، ترجمه غلامرضا خسروی حسینی، تهران: المکتبه المرتضویه لاحیاء آثار الجعفریه، ۱۳۸۳ش.
۱۸. رحیمیان، قاسم، سستی و تنبلی آفت پیشرفت، قم: ورع، ۱۳۹۰ش.
۱۹. طبرسی، فضل بن حسن، تفسیر مجمع البیان، ترجمه علی کرمی، تهران: فراهانی، ۱۳۷۹ش.
۲۰. عمید، حسن، فرهنگ جیبی عمید، تهران: راه رشد، ۱۳۸۹ش.
۲۱. غفاری ساروی، آیین بندگی و نیایش (ترجمه عده الداعی)، تهران: بنیاد معارف اسلامی، چاپ سوم، ۱۳۹۱ش.
۲۲. فرحزاد، حبیب الله، نشاط و شادی، قم: طوبای محبت، ۱۳۹۷ش.
۲۳. فراهیدی، خلیل بن احمد، العین، مترجم: مهدی مخزومی، ابراهیم سامرائی، قم: ایران، ۱۴۰۸ق.
۲۴. قرائتی، تفسیر نور، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، چاپ یازدهم، ۱۳۸۳ش.
۲۵. قرشی، علی اکبر، قاموس قرآن، تهران: دارالکتب الاسلامیه، چاپ شانزدهم، ۱۳۸۶ش.
۲۶. کاشی، عبدالرزاق، لطائف الاعلام فی اشارات اهل الالهام، تهران: مجید هادی زاده، ۱۳۷۹ش.
۲۷. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، تهران: قائم آل محمد، ۱۳۸۵ش.
۲۸. مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، علی اکبر غفاری، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۳ش.
۲۹. مجله الکترونیکی سلامت جسم و روح، دانستنی‌های پزشکی دکتر سلام، ۱۳۹۵ش.
۳۰. محمدی ری شهری، محمد، الگوی شادی از نگاه قرآن و حدیث، قم: موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، ۱۳۹۱ش.
۳۱. — میزان الحکمه، ترجمه: حمیدرضا شیخی، ج ۷، قم: موسسه فرهنگی دارالحدیث، چاپ اول، ۱۳۷۸ش.
۳۲. مخبر، نغمه، افسردگی در سالمندان، تهران: شکر نشر قطره، چاپ اول، ۱۳۸۹ش.
۳۳. مشیری، مهشید، فرهنگ جامع فارسی، تهران: بنیاد دانش نامه بزرگ فارسی، ۱۳۷۸ش.
۳۴. معین، محمد، فرهنگ فارسی معین، تهران: ادنا، چاپ چهارم، ۱۳۸۶ش.
۳۵. حرعاملی، محمدبن حسن، وسائل الشیعه، مصحح: عبدالرحیم ربانی شیرازی، تهران: اسلامیه، ۱۳۹۱ش.
۳۶. نراقی، محمد مهدی، معراج السعادت، قم: هجرت، چاپ دوم، ۱۳۸۷ش.
۳۷. نوری، اسماعیل، بررسی آثار تربیتی یاد خدا با تاکید بر اندیشه امام خمینی، قم: مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۸۸ش.

۳۸. هاشم زاده، سید محمدرضا، شیوه مبارزه با گناه از دیدگاه اسلام، قم: امام عصر (عج)، ۱۳۸۳ش.
۳۹. هاشمی رفسنجانی، اکبر، فرهنگ قرآن، چاپ چهارم، قم: بوستان کتاب، ۱۳۸۶ش.
۴۰. —، دانشنامه قرآن و حدیث فرهنگ قرآن، قم: دفتر تبلیغات حوزه علمیه، ۱۳۷۹ش
۴۱. هدفیلد، جیمز آرتور؛ امی، عزت الله، روان شناسی و اخلاق، مترجم: علی پریور، تهران: انقلاب اسلامی، چاپ سوم، ۱۳۷۵ش.
۴۲. هوزان قشیری، عبدالکریم، الرساله القشریه، بیروت: زریق، ۱۴۰۸ق.

نشریات

۱. انصاریان، دیار عاشقان، پورتال عرفان، صحیفه سجادیه، دعای ۵۴، فراز اول.
۲. پورسردار و همکاران، فیض اله، تاثیر شادی بر سلامت روانی و رضایت از زندگی؛ یک مدل روان شناختی از بهزیستی، دو ماهنامه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، سال شانزدهم، شماره دوم، خرداد و تیر ۱۳۹۱ش.
۳. حسینی رضائی، پردیس، شادی: مفهوم، عوامل موثر و تاثیر آن بر سلامت روان، پرتال سیویلیکا، ۱۳ شهریور ۱۴۰۳.
۴. خوش گمانی به خدا، پایگاه اطلاع رسانی حوزه.
۵. رضادوست و همکاران، کریم، بررسی تاثیر عوامل اجتماعی و روانی بر احساس نشاط، مجله علمی پژوهشی دانشگاه اصفهان، سال بیستم، دوره بیست و ششم، شماره پیاپی ۳، خرداد ۱۳۹۴ش.
۶. ریاحی، محمد اسماعیل؛ رهبری، لادن، رویکرد فرایند استرس در جامعه شناسی سلامت روان: مطالعه جامعه شناختی استرس، مجله مطالعات اجتماعی، دوره هشتم، شماره ۱، فروردین ۱۳۹۳ش.
۷. شریفی، احمدحسین، تعریف شادی، مجله همیشه بهار، ۱۳۹۶ش.
۸. طاهرزاده، طیب، اثربخشی ورزش بر میزان عزت نفس، شادکامی و کیفیت زندگی جوانان، پایان نامه کارشناسی ارشد، روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، ۱۳۹۳ش.
۹. کرباسی، زهرا، اندوه و غم در صحیفه سجادیه، پایان نامه کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث، دانشگاه اراک، زمستان ۱۳۹۶ش.

۱۰. مرادی و همکاران، مریم، شادمانی و شخصیت: بررسی مروری، تازه‌های علوم شناختی، سال هفتم، شماره دو، ۱۳۸۳ش.
۱۱. یاری کیا و همکاران؛ عطاء الله، ارزیابی تاثیرات عوامل محیطی بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی بیماران در مراکز درمانی، فصلنامه مهندسی ساختمان و علوم مسکن، دوره چهاردهم، شماره ۲، تیر ۱۴۰۰ش.