

راهکارهای افزایش اعتماد به نفس و کاهش افسردگی در قرآن کریم

فاطمه کعبیان پور^۱

چکیده

در قرآن نیروی معنوی عظیمی هست که در نفس مخاطب تأثیر شگرف بر جای می‌گذارد؛ که سبب بیداری و وجدان و تحریک احساس و شعور و صیقل روح وی می‌شود و ادراک و تفکرش را بیدار می‌سازد و بصیرتش را جلا می‌بخشد؛ از این رو، انسان پس از اینکه در معرض تأثیر قرآن قرار می‌گیرد، به ناگاه به فردی بدل می‌شود که گویا تازه آفریده شده است. شفا بخشی قرآن و راهکارهایی که برای مقابله با فشارهای روحی و تأمین بهداشت روانی انسان بیان شده، همواره مطمح توجه بسیاری از پژوهشگران بهداشت روانی قرار گرفته است. پژوهش‌های روان‌شناسان غربی نیز درباره رابطه مذهب با بهداشت روانی به نتایج مثبتی رسیده است. در مقاله حاضر راهکارهای تأمین بهداشت روانی از منظر قرآن بررسی شده است. واژگان کلیدی: قرآن، اعتماد به نفس، افسردگی.

^۱. طلبه سطح دو، حوزه علمیه کوثر خرمشهر، fatemehkabiyanpor@gmail.com

مقدمه

قرآن کریم برای هدایت و دعوت مردم به یگانه‌پرستی و آموزش ارزش‌های تازه و روش‌های جدید تفکر و زندگی و ارشاد رفتارهای بهنجاری نازل شده است که صلاح فرد و خیر جامعه در آن دیده می‌شود و نیز راهنمایی بشر به راه‌های درست تربیت و پرورش نفس که منجر به کمال انسانی شود و متضمن سعادت انسان در دنیا و آخرت است، از آن قرآن است.

«این قرآن به راهی هدایت می‌کند که مستقیم‌ترین راه‌هاست و به مؤمنانی که عمل صالح انجام می‌دهند بشارت می‌دهد که برای آنها پاداش بزرگی است» (اسراء ۱۷: ۹).

«ای مردم، اندرزی ازسوی پروردگارتان برای شما آمده و درمان آنچه در سینه‌هاست و هدایت و رحمت برای مومنان» (یونس ۱۰: ۵۷).

«قرآن را نازل می‌کنیم که شفا و رحمت برای مؤمنان است و ستمگران را جز خسران (و زیان) نمی‌افزاید» (اسراء ۱۷: ۸۲).

«...بگو: این برای کسانی که ایمان آورده‌اند هدایت و درمان است...» (فصلت ۴۱: ۴۴).

قرآن کریم تأثیر بسزایی در نفوس مسلمانان صدر اسلام برجای گذاشت و شخصیت و اخلاق و رفتار و روش زندگی آنها را به کلی تغییر داد و از آنان افرادی صاحب عقیده تربیت کرد که دارای ارزش‌های شریف انسانی بودند و جامعه‌ای متحد و منظم به وجود آورد به طوری که توانستند بزرگ‌ترین دولت‌های آن زمان را شکست دهند و در بیشتر سرزمین‌های جهان پراکنده شوند و به گسترش اسلام بپردازند. این تغییر بنیادی که قرآن در نفوس مسلمانان و مؤمنان از اقوام مختلف به وجود آورد، در میان تمام مکتب‌های اعتقادی که در قرون مختلف تاریخ ظاهر شدند، نظیر ندارد.

مفهوم قرآن

قرآن در لغت: واژه ی «قرآن» مصدر است؛ مانند: رجحان، کفران، فرقان، نقصان و... لغت شناسان درباره لفظ «قرآن» چند معنا بیان کرده اند. ما در این جا، به بیان دو معنا اکتفا می‌کنیم:

۱. قرآن، به معنای «جمع و گردآوری»؛ کسانی که به این معنا قائلند، در آیه: (إِنَّ عَلَيْنَا جَمْعَهُ وَقُرْآنَهُ) واژه ی «جمعه» و «قرآن» را مترادف و هم معنا می‌دانند در وجه نام گذاری آن به «قرآن» گفته اند: چون قرآن جامع فواید کتاب‌هایی است که از سوی خدا نازل گشته (تورات، انجیل، زبور

و...، بلکه جامع فواید همه علوم می باشد؛ همان گونه که قرآن خود به این مطالب اشاره دارد؛ مانند: (تَفْصِيلَ كُلِّ شَيْءٍ) و (تَبْيَانًا لِّكُلِّ شَيْءٍ).

بر این اساس قرآن گردآورنده علوم گذشتگان و آیندگان می باشد، اعم از علوم معنوی - که متعلق به انبیا و گذشتگان بوده است - و علوم مادی و تجربی و دنیوی.

۲. قرآن، به معنای «خواندن»؛ اگر این معنا را بپذیریم، آیه ی: (انَّ عَلَيْنَا جُمُعَهُ وَقْرَانَهُ) به این معناست: «همانا پیوسته کردن اجزای آن به یکدیگر و خواندن آن برتو، به عهده ی ماست» طبق این معنا، کتاب آسمانی مسلمانان به اعتبار آن که «خواندنی» است، «قرآن» نام گرفته است. قرآن در اصطلاح: برای قرآن، تعریف های زیادی ارائه شده که هر کدام از این تعریف ها، ویژگی خاص خودش را دارد؛ از جمله: «قرآن عبارت است از کلام الهی که خداوند آن را به تدریج بر حضرت محمد(صلی الله علیه وآله)- خاتم پیامبران - به زبان عربی و لهجه ی قریش، نازل کرده است... آیه ای از آن، قرآن گفته می شود، حتی بخشی از یک آیه نیز قرآن است.»

مفهوم اعتماد به نفس

اعتماد به نفس، قضاوت فرد در مورد جایگاه اجتماعی و شخصی و نگرش وی در مورد مهارت ها و توانایی های خود است.

فرهنگ لغت آکسفورد، اعتماد به نفس را به عنوان "احساس اعتماد به توانایی ها، کیفیت ها و قضاوت خود" تعریف می کند. سوزانا مک ماهون در کتاب خود به نام درمانگر پرتابل، می گوید اعتماد به نفس «روشی برای حضور در جهان است که به شما امکان می دهد، خودتان را بشناسید و از خود مراقبت کنید». دکتر مری ولفورد که کتاب راهنمای ذهن مهربان برای ایجاد اعتماد به نفس را نوشته است، معتقد است که اعتماد به نفس یعنی آگاهی از زمان هایی که ما در حال دست و پنجه نرم کردن با یک وضعیت هستیم. او بیان می کند که همین آگاهی باعث می شود تا ما به انجام کاری تعهد پیدا کنیم.

از منظر، اعتماد به نفس یعنی ارزش قائل شدن برای خود، در کنار اشتباهاتی که دارید، نوع کاری که انجام می دهید یا انجام نمی دهید. داشتن احساس خوب نسبت به خود و احساس شایستگی با وجود نقص؛ آنقدر شجاع باشید که در صورت لزوم از خودتان دفاع کنید و قاطع باشید. دانستن اینکه لایق احترام و دوستی دیگران هستید و در نهایت شناخت و پذیرش کل و تمامیت خود، هم نقاط قوت و هم ضعف.

مفهوم افسردگی

افسردگی حالتی خلقی شامل بی‌حوصلگی و گریز از فعالیت یا بی‌علاقگی و بی‌میلی است و می‌تواند بر افکار، رفتار، احساسات و خوشی و تندرستی یک فرد تأثیر بگذارد.

افراد افسرده هم می‌توانند احساس ناراحتی، اضطراب، پوچی، ناامیدی، درماندگی، بی‌ارزشی، شرمساری یا بی‌قراری داشته باشند. ممکن است آن‌ها اشتیاق خود در انجام فعالیت‌هایی که زمانی برایشان لذت‌بخش بوده از دست بدهند، نسبت به غذا بی‌میل و کم‌اشتها شوند، تمرکز خود را از دست بدهند، در به‌خاطر سپردن جزئیات و تصمیم‌گیری دچار مشکل شوند، در روابط خود به مشکل برخورد کنند و به خودکشی فکر کرده، قصد آن را داشته باشند و حتی خودکشی کنند. اختلال افسردگی، ممکن است که باعث بی‌خوابی، خواب زیاد، احساس خستگی و کوفتگی، مشکلات گوارشی، یا کاهش انرژی بدن شود.

افسردگی یکی از ویژگی‌های برخی از نشانگان روانی از جمله، اختلال افسردگی اساسی است؛ اما ممکن است که یک واکنش طبیعی به رویدادهای زندگی، مانند مرگ نزدیکان، اثرات بیماری‌های بدنی یا عوارض جانبی مصرف بعضی از داروها و درمان‌های پزشکی باشد، البته تا هنگامی که این حالت در یک مدت زمان طولانی، باقی نمانده باشد. یک تشخیص راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی، افسردگی را به شکل یک عادت که فرد می‌تواند به عنوان بخشی از زندگی خود تجربه کند متمایز می‌کند.

یکی از مهم‌ترین اختلالات افسردگی به‌ویژه در وضعیت پیشرفته، از دست دادن قدرت تفکر سالم، راحت، خلاقانه یا حتی درست تمرکز کردن است که در مراتب بالاتر و در افسردگی‌های حاد، اختلال تشدید می‌شود و باعث مواردی مثل جنون می‌شود.

شکل دیگری از این حالت افسردگی فصلی است، افسردگی فصلی گونه‌ای اختلال عاطفی است، که ریشه در تغییر فصول دارد. معمولاً افراد در فصل‌های به‌خصوصی به‌ویژه در پاییز، زمستان و بهار دچار عوارض ناشی از آن می‌شوند. افسردگی فصلی گونه‌ای اختلال عاطفی است، که ریشه در تغییر فصول دارد. معمولاً افراد در فصل‌های به‌خصوصی به‌ویژه در پاییز، زمستان و بهار دچار عوارض ناشی از آن می‌شوند.

همچنین افسردگی را می‌توان در نتیجه تضعیف ذهن در برابر حل مسائل، ارائه فلسفه‌ها و... برای کنار آمدن با مشکلات روح باشد که ذهن اصطلاحاً تسلیم می‌شود و دیگر امیدی ندارد و در نتیجه افسردگی حاصل می‌شود.

افسردگی معمولاً به دلیل فقدان (از دست دادن چیزی یا کسی) یا شکست خوردن است.

تعرف ایمان

«ایمان نیرویی است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد، فقدان ایمان، زنگ خطری است که ناتوانی انسان را در برابر سختی‌های زندگی اعلام می‌دارد». درجایی دیگر می‌گوید:

«میان ما و خداوند رابطه ناگسستنی وجود دارد، اگر ما خود را تحت اشراف خداوند متعال درآوریم و تسلیم او شویم، تمام آمال و آرزوهایمان متحقق خواهد شد». نیز بیان می‌دارد:

«همان‌طور که امواج خروشان و غلتان اقیانوس نمی‌تواند آرامش ژرفای آن را برهم زند و امنیت آن را پریشان سازد، شایسته است که دگرگونی‌های سطحی و موقت زندگی، آرامش درونی انسان را که عمیقاً به خداوند ایمان دارد، برهم نزند؛ چراکه انسان متدین واقعی، تسلیم اضطراب نمی‌شود و توازن شخصیت خویش را حفظ می‌کند و همواره آماده مقابله با مسائل ناخوشایندی است که احتمالاً روزگار برایش پیش می‌آورد.» (کارینجی، ۱۹۵۶م: ۲۸۲، ۲۹۲، ۲۹۸، ۳۰۱)

«کارل یونگ»، روانکاو می‌گوید:

«در طول سی سال گذشته افراد زیادی از ملتهای مختلف جهان متمدن، با من مشورت کردند و من صدها تن از بیماران را معالجه و درمان کرده‌ام؛ اما از میان بیمارانی که در نیمه دوم عمر خود به‌سر می‌برند (یعنی از ۳۵ سالگی به بعد)، حتی یک بیمار را نیز ندیدم که اساساً مشکلش نیاز به گرایش دینی در زندگی نباشد. به جرئت می‌توانم بگویم که تک‌تک آنها به این دلیل قربانی بیماری روانی شده بودند که آن چیزی را که ادیان موجود در هر زمانی به پیروان خود می‌دهند، فاقد بودند و فرد فرد آنها تنها وقتی که به دین و دیدگاه‌های دینی بازگشته بودند به‌طور کامل درمان شدند.» (Jung, ۱۹۶۶: ۲۶۴)

روانکاو دیگری به نام «ا. ا. بریل» معتقد است:

«انسان متدین واقعی هرگز دچار بیماری روانی نخواهد شد» (کارینجی، ۱۹۵۶م: ۲۸۶).

«هنری اینگ»، روانشناس آمریکایی در کتاب بازگشت به ایمان نوشته است:

«درنتیجه تجربه طولانی خود در اجرای آزمایش‌های روانی بر روی کارگران - در خصوص انتخاب‌ها و ارشادهای شغلی- به این موضوع پی برده‌ام که افراد متدین و کسانی که به معابد

بیان کرده است، خود را از غضب خداوندی حفظ کند؛ بنابراین، انجام اوامر و ترک نواهی الهی همان تقواست .

مفهوم تقوا دربردارنده این معناست که انسان، بر انگیزه‌ها و انفعال‌ها و تمایلات و خواسته‌های خود حاکمیت و تسلط دارد و تنها در حدودی که شرع مقدس اجازه می‌دهد به ارضای آنها می‌پردازد. مفهوم تقوا به معنی سرکوب کردن انگیزه‌های فطری نیست؛ بلکه تنها به معنای مهار کردن و تسلط یافتن و ارضای آنها در حدود اجازه شرع است. مفهوم تقوا، دربردارنده این مطلب نیز هست که انسان در کارهای خود همواره باید در جست‌وجوی حق، عدالت، امانت و راستی باشد و با مردم به‌خوبی رفتار کند و از تجاوز و ستم بپرهیزد. تقوا به این معناست که انسان تمام کارهایی را که به او محوّل شده است به نحو احسن انجام دهد؛ زیرا او در اعمال خود به‌دلیل کسب رضایت و ثواب الهی همواره به خداوند متعال نظر دارد و این دلیلی است تا انسان برای اینکه کارهای خود را همیشه به نحوی مطلوب انجام دهد، به بهبود ذات و رشد توانایی‌ها و اطلاعات خود بپردازد. تقوا به این معنا، نیرویی است که انسان را به‌سوی رفتار بهتر و برتر و رشد و ارتقای نفس راهنمایی می‌کند و از رفتار زشت و انحرافی و غیرانسانی بازمی‌دارد و رسیدن به این مرحله، مستلزم جهاد با نفس و سیطره برخواسته‌ها و تمایلات آن است. بنابراین، انسان باید با نیروی ایمان و تقوا بر نفس خود مسلط شود. تقوا، یکی از عوامل اصلی رشد، تکامل و توازن شخصیت است و انسان را وامی‌دارد نفس خود را به عالی‌ترین مراحل کمال انسانی به رشد برساند.

«ای کسانی که ایمان آوردید اگر از (مخالفت فرمان) خدا بپرهیزید برای شما وسیله‌ای برای جدایی حق از باطل قرار می‌دهد (و روشن‌بینی خاصی که در پرتو آن حق را از باطل خواهید شناخت) و گناهان شما را می‌پوشاند و شما را می‌آمزد و خداوند فضل و بخشش عظیم دارد» (انفال ۸: ۲۹؛ صابونی، ۱۹۰۰م: ۹۹/۲).

«ای کسانی که ایمان آوردید از خدا بپرهیزید و سخن حق و درست بگویید تا خدا اعمال شما را اصلاح کند و گناهانتان را بپامزد و هر کس اطاعت خدا و رسولش کند به رستگاری (و پیروزی) عظیمی نایل شده است» (احزاب ۳۴: ۷۰ - ۷۱).

«...و هرکس متقی و خداترس باشد، خدا (مشکلات) کار او را در (دو عالم) آسان می‌گرداند» (طلاق ۶۵: ۴).

۳-۳- عبادت

گرچه تغییر افکار، گام نخست و ضروری برای تغییر شخصیت و رفتار فرد است، یادگیری رفتارهای جدید نیز مستلزم ممارست طولانی است؛ یعنی برای تثبیت و استقرار در نفس، نیاز به تمرین دارد. ما تجربه‌ای را یادآور شدیم که روشن می‌کند افرادی که کلمات را برای یادگیری بر زبان می‌آورند و تکرار می‌کنند، آن را سریع‌تر از افرادی یاد می‌گیرند که تنها به شنیدن و دیدن و نمایش کلمات در برابر خود (مانند فیلم) اکتفا می‌کنند؛ ولی به زبان نمی‌آورد. درباره یادگیری مهارت‌های حرکتی و حرفه‌ای فنی و شغلی مختلف، اهمیت مشارکت فعال امری بدیهی است؛ زیرا فرد بدون ممارست عملی و تمرین این‌گونه مهارت‌ها و حرفه‌ها نمی‌تواند آنها را یاد بگیرد. در روان‌درمانی، برای درمان بیمار کافی نیست تنها به شناخت ماهیت مشکلات و تغییر فکر و بینش خود نسبت به آنها در زندگی دست یابد؛ بلکه، بیمار روانی باید مهارت‌های جدید در زندگی و پیاده کردن افکار نو را درباره خود و مردم در زمینه‌های تازه کسب کند. به این ترتیب، می‌بیند که رفتار جدیدش سبب موفقیت‌هایی در روابط انسانی وی شده، و تغییراتی روشن در رفتار دیگران در برابر او پدید آمده است. بیمار می‌بیند مردم نسبت به او به میزان زیادی اظهار عواطف مثبت، مانند صداقت و محبت و قدردانی می‌کنند. با ممارست عملی رفتارهای تازه ناشی از افکار جدید در زندگی و نتایج رضایت‌بخشی که ممارست دربردارد، تغییر زیادی در شخصیت بیمار ایجاد می‌شود و او را با گام‌هایی سریع به سوی درمان پیش می‌برد. قرآن برای پرورش شخصیت مردم و ایجاد تغییر در رفتار آنان، روش کار و ممارست عملی در زمینه افکار و عادات جدید رفتاری به کار گرفته است و در نظر دارد در نفوس آنان تحکیم بخشد. خداوند متعال به همین منظور عبادات مختلفی همچون نماز، روزه، زکات و حج را واجب کرده است. انجام منظم و مرتب این عبادات در اوقاتی معین، اطاعت از خداوند و امتثال اوامر الهی را به مؤمن یاد می‌دهد و باعث می‌شود او همواره با خضوعی کامل در تمام کارها به خداوند نظر داشته باشد. همچنین، صبر و تحمل سختی‌ها و جهاد با نفس و تسلط بر خواسته‌ها و خواهش‌ها و اظهار محبت و نیکی به مردم را به او می‌آموزد و روحیه همکاری و همبستگی اجتماعی او را رشد می‌دهد. اینها همه خصلت‌های پسندیده‌ای است که یک شخصیت رشدیافته و متکامل را از دیگران جدا می‌سازد. شکی نیست که انجام مخلصانه و منظم این عبادت‌ها سبب می‌شود مؤمن بتواند چنین خصوصیات را تحصیل کند؛ خصوصیات که پایه‌های

درست سلامت روانی او را تشکیل می‌دهد و او را از ابتلای به بیماری روانی حفظ می‌کند؛ چنانچه توضیحات زیر، روشن‌گر تأثیر عبادات بر شخصیت مسلمانان است.

نتیجه‌گیری

به این ترتیب، قرآن توانست به درمان روح و روان اعراب و نومسلمانان بپردازد و با کمک روش‌های مختلف تغییرات شگفتی در شخصیت آنان به وجود آورد. روش‌های که قرآن به کار گرفت عبارت‌اند از:

۱- تثبیت عقیده به توحید در احوالات آنها و کاشتن درخت تقوا در دل‌هایشان؛ و می‌دانیم که این عمل چه نتایج بسیار مهمی در تکوین شخصیت و رفتار آنان در برداشت.

۲- واجب کردن عبادات مختلف که موجب تخلیه آنها از بسیاری عادات زشت شده و آراستن آنان به عادت‌ها و خصلت‌های پسندیده؛ خصلت‌هایی که به تعادل و رشد شخصیت آنها کمک کرد.

۳- تشویق آنان به آموزش صبر که انسان را در تحمل سختی‌های زندگی کمک می‌کند و از احتمال بروز تشنج و تنگدلی و احساس اندوه و اضطراب می‌کاهد.

۴- تشویق به مداومت ذکر خدا که این امر باعث می‌شود، انسان احساس نزدیکی به خدا کند و خود را تحت حمایت و سرپرستی او قرار دهد و نتیجه این کار، سرشار شدن انسان از احساس امنیت و آرامش است.

۵- تشویق مسلمانان به استغفار و توبه که این به نوبه خود به انسان کمک می‌کند تا از نگرانی و اضطراب ناشی از احساس گناه رهایی یابد.

قرآن با استفاده از این روش‌ها موفق شد جنبه‌های ضعف در شخصیت مسلمانان را درمان و خصلت‌های پسندیده‌ای در نفس آنان غرس کند؛ خصلت‌هایی که در تکوین شخصیت بهنجار و متعادل و رشدیافته آن تأثیر بسزایی داشته است.

قرآن بیشترین تأثیر را در کلیه ابعاد و جنبه‌های زندگی جامعه عرب در شبه جزیره عربستان و به طور کلی در جوامع اسلامی سراسر جهان، بر جای نهاد.

منابع

- ١- قرآن كريم
- ٢- ابن حزم، ابو محمد علي بن احمد بن سعيد (١٩٨٧م). الأخلاق والسير في مداواة النفوس. بيروت: دار الآفاق الجديد. .
- ٣- برت، سيرل (١٩٧٧م). علم النفس الديني. ترجمه: سمير عبده. دمشق: دار دمشق للطباعة و النشر.
- ٤- الجندی، انور (١٩٧٧م). مفاهيم العلوم الاجتماعيه و النفس و الاخلاق في ضوء. القاهرة: دار الاعتصام.
- ٥- حوى، سعيد (١٩٧٩م). تربيتنا الروحيه. القاهرة: مكتبه وهبه. چاپ دوم.
- ٦- الراضى، السامه محمد (١٩٧٨م). الاسلام و امراض العصر. رياض، كليه التربيه بجامعه الرياض.
- ٧- سابق، السيد (بى تا). فقه السنه. (مجلد الاول). بيروت: دار الكتاب العربى.
- ٨- السيوطى، جلال الدين عبدالرحمن بن ابى بكر و جلال الدين محمد بن احمد المحطى (بى تا). القرآن الكريم تفسير الجلالين. بيروت: دار لكتب الدينيه.
- ٩- الشرقاوى، حسن محمد (بى تا). نحو علم نفس اسلامى. الاسكندريه: الهيئه المصريه العامه للكتاب.
- ١٠- شواين، ريچارد. م. (١٩٧٩م). علم الامراض النفسيه و العقليه. ترجمه: احمد عبدالعزيز سلامه. القاهرة: دار النهضه العربيه.
- ١١- صابونى، على (١٩٠٠م). مختصر تفسير ابن كثير. بيروت: دار القرآن.
- ١٢- القرضاوى، يوسف (١٩٧٨م). الايمان و الحياه. القاهرة: مكتبه وهبه. چاپ ششم .
- ١٣- كارل، الكسيس (١٩٨٠م). الانسان ذلك المجهول. ترجمه شفيق اسعد فريد. بيروت: مكتبه المعارف. چاپ سوم.
- ١٤- كاشدان، شلدون (١٩٧٧م). علم نفس الشواذ. ترجمه احمد عبدالعزيز سلامه. الكويت: دار القلم.
- ١٥- كارينجى، ديل (١٩٥٦م). القلق و ابدأ الحياه. ترجمه عبدالمنعم الزيارى. القاهرة. الهيئه المصريه العامه للكتاب. چاپ پنجم.

۱۶- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق). بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار. بيروت: دار احیاء التراث العربی.

۱۷- نجاتی، محمدعثمان (۱۳۸۱). قرآن و روان شناسی. ترجمه عباس عرب. مشهد: مؤسسه آستان قدس رضوی. چاپ پنجم.

۱۸- هاربر، رابرت (۱۹۷۴م). التحليل النفسي و العلاج النفسي. ترجمه سعیدجلال. القاهرة: الهيئته المصريه العامه للكتاب.

۱۹- Adler, Alfred (۱۹۲۷). Understanding Human Nature. New York: Greenberg Publishers Inc.

۲۰- Jung, Carl. G. (۱۹۶۶). Modern Man In Searching of A Soul. London. Routledge & Kegan Paul. Ltd.

۲۱- May, Rollo (۱۹۵۰). The Meaning of Anxiety. New York: The Ronald press Co.

۲۲- روان شناسی ارزش های اسلامی، سال نخست، شماره نخست، زمستان ۱۳۹۵، صص ۵۸-