

راهکارهای تنش‌های ذهنی در کودکان زیر ۶ سال از دیدگاه روانشناسی اسلامی

ثریا عبداللهی، حوزه علمیه خواهران فاطمه الزهرا اطهر (س) ایلام

چکیده:

بسیاری از تنش‌های ذهنی کودکان و نوجوانان در واقع کنشی طبیعی در پاسخ به خطرات و چالش‌های محیطی به حساب می‌آیند که این موارد در مسیر تحول آنها نابهنجار به حساب نمی‌آید. با این وجود گاهی این آشفتگی‌ها غیر قابل مهار شده و بیش از میزان بهنجار در کودکان دیده می‌شود که در این شرایط نیاز است برای درمان این گروه سنی حساس اقدام شود.

از آن جایی که در مشاوره‌های درمان تنش‌ها، کثراً را به سوی روان‌شناسان کشانده شده‌اند و سرچشمه اصلی آرامش را که همان دین متصل به منبع وحی است، به دست فراموشی سپرده‌اند، لذا جهت تبیین مفهوم و شناخت جایگاه بالای آموزه‌های آرامش بخش اسلام و ارائه روش‌های مقابله با تنش‌های روانی در مکتب وحی، این موضوع انتخاب شده است. در این تحقیق برای رسیدن به اهداف مورد نظر، از منابع تفسیری و روایی و روش کتابخانه‌ای و فیش برداری استفاده گردید. پژوهش حاضر در جهت اثبات این مطلب است که پرداختن به باورهای دینی و ارائه راهبردهای اسلامی بیشترین تأثیر را در مقابله انسان با تنش‌های روانی دارد. در همین راستا، تعالیم جان بخش اسلام، آموزه‌هایی را ارائه کرده است که اثرات مخرب عوامل تنش‌زا را از بین برده و آرامش حقیقی را به آدمیان هدیه می‌کند.

واژگان کلیدی: اسلام، تنش‌های ذهنی، چالش‌های محیطی، روانشناسی

مقدمه

امروز دنیا از نظر تکنولوژی و امکانات پیشرفت زیادی داشته است، این امکانات گرچه برای آسایش و رفاه انسان‌ها مهیا شده؛ اما گویا در برآوردن این هدف، موفق نبوده است. در بعضی کشورها که سهم بیشتری از پیشرفت‌های مادی و رفاهی وجود دارد، نارضایتی از زندگی، انواع بیماری‌ها و اختلالات بیشتر موج می‌زند.

براساس تخمین روانشناسان، ۸۰ درصد بیماری‌های امروزی، شروع‌شان با فشار روانی همراه است مثلاً هر ساله در آمریکا، ۵ بلیون واحد آرام‌بخش و ۱۶۰ هزار تن آسپرین مصرف می‌شود^۱ (پاول، ۱۳۷۷). بر پایه مطالعات کشوری سلامت ایران در سال ۱۳۷۸، ۲۲ درصد مردم به بیماری‌های روانی مبتلا بودند. ده سال بعد یعنی در سال ۱۳۸۷ در نظرسنجی دیگری، ۳۴ درصد افراد، دارای علائم اضطراب و افسردگی بودند که حاکی از افزایش ۱۲ درصدی اختلالات روانی است (افروز، ۱۳۸۰).

وسواس فکری (تنش ذهنی) در کودکان، از جمله اختلالات اضطرابی می‌باشد که در وجود بسیاری از کودکان بروز پیدا می‌کند. این نوع اختلال در کودکان به صورت ترس، احساسات و افکار ناخواسته، به انضمام رفتارهای اجباری به چشم می‌خورد. این نوع اختلال، به شکل قابل توجهی کارکرد و عملکرد روزانه کودک را تحت شعاع قرار داده و در روند رشد او تأثیرات نامطلوبی از خود برجای گذاشته و مشکلات زیادی را ایجاد می‌سازد.

از آنجایی که بروز این نوع اختلال در کودکان نمایانگر وجود اضطرابی پنهان در نهان آنها می‌باشد، به همین جهت، وسواس فکری در کودکان باید کاملاً جدی گرفته شود. در این زمینه نقش والدین نیز بسیار پر رنگ و برجسته نمود پیدا می‌کند. چراکه کودکان از ماهیت رفتاری اجباری و افکار وسواسی خود آگاهی نداشته و در بیان و ابراز هیجانات و احساسات با مشکل روبرو می‌گردند. بر همین اساس، لازم است که والدین از نشانه‌های وسواس فکری در کودکان، آگاهی داشته تا بتوانند مداخلات درمانی کودک را در اسرع وقت شروع نمایند. شایان ذکر است که تردیدها و نگرانی‌هایی که متأثر از اختلال وسواس فکری در کودکان بروز پیدا می‌کند، در اغلب موارد پایان ناپذیر بوده و والدین هم نمی‌توانند از بروز این نگرانی‌ها جلوگیری به عمل آورند (شفیع آبادی، ص ۵۱).

بر همین اساس، وجود این نگرانی‌ها سبب ظهور رفتارهای تکراری و مشکلات رفتاری در کودکان شده که نتیجه‌ای جز اختلال در عملکرد و پریشانی کودک در بر ندارد. در این زمینه باید خاطر نشان نمود که

^۱ - پاول، تروورجی و سیمون جی انرایت، فشار روانی اضطراب و راه‌های مقابله با آن، ترجمه عباس بخشی‌پور رودسری و حسن صبوری مقدم، به نشر، مشهد، ۱۳۷۷ ش.

وسواس فکری در کودکان به عنوان نوعی از اختلالات اضطرابی شایع، سبب اشتغال فکری مکرر کودک به موضوعاتی نظیر خطر، کارهای زشت و زنده، آسیب رساندن به خود، نگرانی در مورد بروز رویدادهای خطرناک و آلودگی می گردد. این افکار ناراحت کننده و آزار دهنده به صورت خودکار در ذهن کودک شکل می گیرد.

بررسی ها نشان می دهد، بیش از یک سوم بزرگسالان، دچار ناراحتی های عصبی و روانی، به ویژه اضطراب هستند (لادر، ۱۹۷۵). اضطراب در زنان و بزرگسالان بیشتر از کودکان دیده می شود. روانشناسان آن چنان که انتظار می رود، نتوانسته اند به خوبی اضطراب را مهار کنند و راه های درمانی آنها موفقیت چشمگیری نداشته است؛ حال آنکه آموزه های دینی و اسلامی برای پیشگیری و درمان اضطراب، روش های کاربردی مؤثری بیان کرده و راهکارهای مناسبی ارائه داده است.

آشنایی با تنش های ذهنی در کودکان

به طور کلی، وسواس فکری یا تنش ذهنی در کودکان، نوعی از رفتارهای کلیشه ای و تکراری بوده که در اثر اشتغال ذهنی کودک به افکار آزار دهنده و ناخواسته پدیدار می گردد. بررسی های بالینی به خوبی نشان می دهد که شیوع اختلال تنش ذهنی در پسران در حدود دو برابر بیشتر از دختران روی می دهد. کودک مبتلا به اختلال تنش ذهنی دائماً در مورد مرتب بودن اشیا نگران و آشفتگی می باشد. به دلیل همین نگرانی، کودکان به جمع آوری بسیاری از اشیا حتی اشیا بی ارزش مبادرت می ورزند. وسواس فکری در کودکان سبب کشش شدید آنها به انجام کارها و رفتارهای تکراری می شود. در بسیاری مواقع، کودکان برای کاهش سطح اضطراب شکل گرفته، به انجام این رفتارها اقدام می کنند. بر همین اساس، کودک برای اطمینان حاصل نمودن از بسته بودن در خانه و جلوگیری از ورود سارقان، به صورت مکرر به چک کردن در منزل اقدام می کند. در اختلال تنش ذهنی در کودکان، اضطراب کودک به اندازه ای افزایش پیدا می کند که کودک احساس می نماید باید در برابر فکر یا تصویری که در ذهنش نقش بسته است، فوراً دست به عمل شده و دائماً آن را تکرار نماید. با ادامه پیدا کردن این روند، به تدریج و در اثر رفتارهای تکراری و افکار ناخواسته، در زندگی روزمره کودک مشکلات و معضلاتی ایجاد می گردد (پریخ، ۱۳۷۹).

در اختلال تنش ذهنی عملی، کودک در باطن خود دوست ندارد دائماً رفتارهای تکراری انجام دهد، اما در اثر افزایش سطح اضطراب، کودک در وجود خود حس می کند که به منظور خنثی کردن این حس ناخوشایند، راه گریزی جز انجام رفتارها و کارهای تکراری در پیش پای خود نمی بیند. تنش ذهنی یا فکری در کودکان علاوه بر ایجاد اختلالات جدی در روند زندگی معمولی کودک، بسیار ناتوان کننده و آزاردهنده محسوب می گردد (کاستلو، ص ۱۵۸).

مفهوم تنش:

تنش: یعنی تلاشی که فرد لازم دارد تا از همسازی (وضعیت کنونی)، به کمال (وضعیت مطلوب برسد) تعادل حیاتی هم یعنی این که همسازی و کمال فرد بر هم منطبق باشد. یعنی وضعیت فعلی فرد، وضعیت مطلوب او باشد. در این صورت دیگر نیاز نیست فرد تلاشی کند یا تنشی داشته باشد. لذا فرد رشد و شکوفایی و پویایی هم ندارد. چنین شخصی نیاز ندارد به سوی شدن گام بردارد، چون دقیقا همان جایی قرار دارد که می خواهد (مطهر، ۱۴۰۲)

آنچه بشر نیاز دارد «تعادل حیاتی» نیست، بلکه چیزی است که پویایی اندیشه ای نام گرفته است. نیروی محرکه ی روحانی میان میدانی از «تنش» که در یک قطب آن معنی، و در قطب دیگر فردی که باید بدان معنی تحقق بخشد وجود دارد. فکر نکنید که این حقیقت تنها در موارد عادی صادق است و بس، بلکه در مورد بیماران عصبی حتی بیشتر صدق می کند. اگر معماری بخواهد سقف فرسوده ای را تعمیر کند، باری بر آن می افزاید که این امر موجب بهتر چسبیدن و اتصال بهتر اجزای این بنا می گردد. از این رو وقتی که درمانگر قصد یاری و پرورش بیمار خود را دارد نباید از این وحشت داشته باشد که در راه آشنا کردن او با معنی زندگی، باری بیشتر بر دوش او می گذارد. (فرانکل، ۱۳۸۴)

همچنین منظور از تنش های ذهنی در دوران کودکی هر مشکل روانشناختی است که در سطح فکر، احساسات یا رفتار خود را نشان می دهد؛ و باعث ایجاد مشکلات فردی، اجتماعی، تحصیلی، روانشناختی و خانوادگی در کودک می شود.

- **سطح فکر:** گاهی علامت های مشکلات روانی در نحوه ی کار کردن ذهن کودک خود را نشان می دهد. مثلا کودک در توجه، تمرکز، کنترل رفتار خود، تشخیص شکل و صداها، حافظه ی بلند مدت، حافظه ی کوتاه مدت، هوش و موارد مشابه مشکل دارد. برخی از مشکلات دوران کودکی مرتبط با این علامت ها هستند. مثل بی توجهی-بیش فعالی (رحمانی و محب، ۱۳۹۰)
- **سطح احساسات:** گاهی مشکلات روانی کودک در سطح هیجان ها و احساسات است. مثلا کودک اضطراب دارد. از مادر جدا نمی شود. پرخاشگری می کند. از تنهایی و تاریکی می ترسد. غمگین است. بی انگیزه و منزوی است. گریه های بی دلیل دارد. همواره نگران از دست دادن والدین یا خواهر و برادرها است. مثالی از چنین مشکلات روانی کودکی اضطراب جدایی، افسردگی و اضطراب دوران کودکی است (پوراسماعیل و همکاران، ۱۴۰۱)
- **سطح رفتار:** در حالت سوم، شاهد بروز مشکلات روانی کودک در سطح رفتار هستیم. مثلا کودک بچه های دیگر را می زند. لجبازی و نافرمانی دارد. با بزرگ تر ها و منابع قدرت راه نمی آید. مدام

غُر می زند. گاهی حیوانات را آزار می دهند. گاهی حتی برخی از کودکان دزدی می کنند. اموال عمومی را تخریب می کنند. یا مثلاً شایعه پراکنی و دیگران را بازی می دهند. اختلال سلوک یا اختلال نافرمانی مقابله ای نمونه ای از چنین رفتارهایی است (رحمانی و محب، ۱۳۹۰)

تنش ذهنی از دیدگاه اسلام و قرآن

در اسلام که بیش از هر دین دیگر تکلیف و امر و نهی دارد، یک رشته اصول یا قواعد عملی وضع شده است که حوزه عمل و حتی فکر افراد را در قالب معقول، قابل فهم و قابل عمل تعیین می کند و آنها را از غلتیدن در تنش های فکری و عملی دست را بی باز می دارد. تنش ذهنی در عمل از قبیل شک در طهارت، نماز، وضو، غسل، حلال و حرام بودن خوردنی ها، انجام گرفتن یا نگرفتن کاری. درست بودن آن، پاک و مبرا بودن دیگران از گناه و خطوط افکار زشت و ناپسند در دل، از جمله مواردی است که عالمان دین و مراجع تقلید با استنباط از قرآن مجید و احادیث همواره در تبیین آن کوشیده اند. لفظ وسوسه که ذکر آن در قرآن مجید نیز آمده است از دیدگاه علمای مذهبی به معنی «بسیار وسوسه کننده» است. در زبان های عربی و فارسی نیز به نوعی اندیشه و محتوای ذهنی ناخواسته و نامطلوب دلالت می کند. در قرآن کریم کلمه وسواس و کلماتی از این ریشه در پنج جا آمده است. در سوره اعراف، آیه ۲۰، سوره طه، آیه ۱۲۰ (به صورت افسوس)، و در همین سوره آیه ۴ به صورت (الوسواس) آمده است و معنی ظاهری آن در قرآن خیال یا فکر ناشایستی است که شیطان در قلب انسان می افکند (طه، آیه ۱۲۰)

تنش های ذهنی شایع بین کودکان

اختلالات سلامت روان در بچه ها یا اختلالات رشدی که در حیطه کار متخصصان سلامت روان است، می تواند شامل موارد زیر باشد:

اختلالات اضطرابی: اختلالات اضطراب یدر کودکان شامل ترس ها، نگرانی ها یا اضطراب مداومی است که توانایی آنها را برای شرکت در بازی، حضور در مدرسه یا موقعیت های اجتماعی متناسب با سنشان مختل می کند. تشخیص های پزشکان شامل اضطراب اجتماعی، اضطراب فراگیر و اختلالات تنش فکری- عملی است (علیخانی و همکاران، ۱۴۰۱)

گرامی اسلام و اهل بیت (ع) با تأکید بسیار بر این موضوع، خود در بازی فرزندان، شرکت و با نظارت بر بازی آنها، آنان را بر این امر تشویق می کردند.

روزی امام حسین (ع) در کوچه سرگرم بازی بود. پیامبر نیز به همراه یارانش از خانه خارج شدند. وقتی چشم پیامبر به امام حسین (ع) افتاد، به طرف او رفت و دستانش را گشود تا او را در آغوش بگیرد. امام حسین (ع) خنده کنان به این طرف و آن طرف می گریخت. پیامبر نیز خندان دنبال او می دوید تا اینکه سرانجام او را گرفت. پس دست زیر چانه اش گذاشت و او را بوسید.

یکی از نزدیکان پیامبر نقل می کند که رسول خدا (ص) گاهی زبان خود را برای حسین (ع) که کودک بود، از دهان بیرون می آورد. کودک با مشاهده این کار پدربزرگ خود، غرق در خنده و شادی می شد. مردی که این کار پیامبر را می دید، با تعجب گفت: به خدا سوگند! پسر مرد گشته و ازدواج کرده است، ولی تا حالا من او را نبوسیده ام. پیامبر که از سنگدلی مرد شگفت زده شده بود، فرمود: «هر کس لطف و مهربانی نشان ندهد، به او نیز مهر و محبت نمی شود». (کاشانی، ۱۳۶۱)

کودکی، بهترین دوران یادگیری

آگاهی های دینی اگر درست و متناسب با نیازها و شرایط روحی کودک در اختیارش قرار بگیرد، نقش مهمی در سرنوشت او خواهد داشت؛ زیرا اساس زندگی آدمی را بینش و اعتقادات او تشکیل می دهد و اگر مبتنی بر آموزه های محکم دینی باشد، زندگی او رنگ و بوی الهی می یابد. پیامبر گرامی اسلام می فرماید: «محفوظات طفل نورس همچون نقشی است که روی سنگ حک شده باشد، ولی محفوظات مرد بزرگ سال مانند نوشتن بر روی آب است»^۱. روزی پیامبر با دیدن تعدادی از کودکان فرمود: «وای بر فرزندان آخرالزمان از روش ناپسند پدرانشان!» گفتند: یا رسول الله، از پدران مشرک شان؟ فرمود: «نه! از پدران مسلمانان که چیزی از احکام دین را به آنان نمی آموزند و اگر فرزندان بخواهند خود درصدد آموزش مسائل دینی برآیند، آنان را از این کار باز می دارند و تنها به این دل خوشند که فرزندان بهر ناچیزی از دنیا به دست آورند. من از این قبیل پدران بیزارم و آنان نیز از من بیزارند».

^۱ - أعيان الشيعة، السيد محسن الأمين ج ۶، ص ۱۶۱

بحث و نتیجه گیری

تنش در زندگی و ذهن یک مقوله عادی و طبیعی است که ممکن است هر فردی دچار آن شود. اینگونه که متوجه شدیم از نظر علم روانشناسی افکار منفی و مشوش، گاهی به خاطر فعالیت غیر طبیعی بخشی از مغز رخ می‌دهد. نحوه مدیریت افکار و احساسات روی رفتار ما تاثیر می‌گذارند و زمانی که دچار اشفتگی ذهنی می‌شویم، ممکن است اضطراب شدید و از دست دادن انگیزه را تجربه کنیم. اگر چنین افکاری را به حال خود رها کنیم و با آن مقابله نکنیم، احتمال اینکه فرصت‌های بزرگ زندگی خود را از دست دهیم، زیاد است. برای مقابله با چنین افکار منفی می‌توانیم از راهکار تلنگر و نشان دادن تابلوی ایست به مغز خود شروع کنیم یا اینکه مجموعه‌ای از کارهایی که می‌توانیم و نمی‌توانیم انجام دهیم را یادداشت کنیم. همچنین برای رهایی از اشفتگی ذهنی پیشنهاد می‌کنیم از پادکست‌های روانشناسی گروه رادیو بینا کمک بگیرید و به افزایش خودآگاهی خود کمک کنید.

همچنین در متون اسلامی نزدیک‌ترین واژه به اضطراب، تنش مذمومی است که بار ابهام را به همراه دارد و در ذیل قوه غضب از آن بحث می‌شود. عوامل تنش را در روانشناسی، تجارب دردآور، باورهای سازش‌نایافته، ممانعت و... است. در متون و باور اسلامی نیز گناهان و رذایل اخلاقی از جمله کفر، شرک، تمایلات نفسانی، حسد، کینه، دروغ و... اضطراب‌آور هستند که در بینش و عواطف و رفتارها نمایان می‌گردند.

منابع و مأخذ

- (۱) قرآن مجید
- (۲) ابوبکر بغدادی، الجامع لاخلق الراوی و آداب السامع، ریاض، مکتبه المعارف، ۱۴۰۳، ج ۱، ص ۴۱۱.
- (۳) اسفندیاری، بهادر؛ حاتمی دزدارانی، مرضیه (۱۴۰۲)، «اثر بخشی بازی درمانی بر سازگاری اجتماعی، عزت نفس و اضطراب کودکان شهر اهواز»، مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی (مرکز توسعه آموزشهای نوین ایران) بهار ۱۴۰۲، دوره نهم - شماره ۱۲
- (۴) أعيان الشيعة، السيد محسن الأمين ج ۶، ص ۱۶۱
- (۵) الحسين ریحانة النبي (ص) الشيخ كمال معاش، ج ۱، ص ۲۱
- (۶) الكافي، ج ۶، ص ۴۸.

- (۷) پوراسماعيل، زهره؛ رزاقی، نغمه، ربانی جوادى، اکرم؛ مینایی مقدم، سمیه (۱۴۰۱) «بررسی ارتباط اضطراب ناشی از بستری شدن در کودکان با اضطراب مادرانشان»، نشریه، پرستاری کودکان سال: ۱۴۰۱، دوره: ۹، شماره: ۱، صص: ۱۲-۲۱
- (۸) پریخ، دادستان، روانشناسی، مرضی تحولی از کودکی تا بزرگسالی، ج ۱، ص ۶۱، لغتنامه روانشناسی، محمود منصور و دیگران، ۱۳۷۹، ص ۴۶
- (۹) پیفر، ورا، استرس و روش‌های مقابله، ترجمه آزاده افروز و منا نقیبی‌راد، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران، ۱۳۸۰ ش.
- (۱۰) پاول، تروورجی و سیمون جی انرایت، فشار روانی اضطراب و راه‌های مقابله با آن، ترجمه عباس بخشی‌پور رودسری و حسن صبوری مقدم، به نشر، مشهد، ۱۳۷۷ ش.
- (۱۱) تیموتی کاستلو و جوزف کاستلو، روانشناسی نابهنجاری، ترجمه نصرالله پورافکاری، ص ۱۵۸
- (۱۲) تمیمی‌آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررالحکم و درر الکلم، مکتب اعلام اسلامی، ۱۳۸۲
- (۱۳) جهانبخشی، زهرا؛ شعبانی، فرشته (۱۴۰۱): «اثر بخشی برنامه والد-کودک شناختی رفتاری بر اضطراب اجتماعی کودکان»، نشریه پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری سال: ۱۴۰۱، دوره: ۱۲، شماره: ۱ (پیاپی ۲۳) صفحات: ۳۹-۵۶
- (۱۴) حسینی، سید ابوالقاسم، بررسی مقدماتی اصول روانشناسی اسلامی، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چ ۲، بی‌جا، ۱۳۷۳ ش.
- (۱۵) دادستان، پریخ، روان‌شناسی مرضی تحولی از کودکی تا بزرگسالی، ج ۲، سمت، چ ۸، تهران، ۱۳۸۶ ش.
- (۱۶) راغب اصفهانی، مفردات الفاظ قرآن کریم، ترجمه حسین خداپرست، دفتر نشر نوید اسلام، قم، ۱۳۸۷ ش.
- (۱۷) رحمانی، پریسا؛ محب، نعیمه (۱۳۹۰)، نشریه آموزش و ارزشیابی علوم تربیتی، سال: ۱۳۹۰، دوره: ۴، شماره: ۱۳ صفحات: ۶۷-۷۷
- (۱۸) روزنهال، دیوید ال و مارتین ای. پی. سلیگمن، روانشناسی نابهنجاری آسیب‌شناسی روانی، ترجمه یحیی سید محمدی، ج ۲، نشر ساوالان، تهران، ۱۳۸۶ ش.
- (۱۹) ریاحی، غلامحسین (۱۳۹۴)، رمز و راز دنیای کودک، نشر اشراقیه.
- (۲۰) زیبایی، اعظم؛ غلامی، حسن؛ زارع، مسعود؛ مهدیان، حسین؛ یآوری، مهری؛ حارث آبادی، مهدی (۱۳۹۲)، «کنترل خشم نوجوانان در مدارس راهنمایی دخترانه مشهد». تشریح آموزش آفلاین بر ۳۷۵-۳۸۵ (۲)؛ مجله دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی

- (۲۱) ساراسون، ایروین جی و باربارا آر ساراسون، روان‌شناسی مرضی، ترجمه دکتر بهمن نجاریان و محمدعلی اصغری مقدم و محسن دهقانی، ج ۲، رشد، چ ۶، تهران، ۱۳۸۳ ش.
- (۲۲) سید ابوالقاسم حسینی، بررسی مقدماتی اصول روانشناسی اسلامی، صص ۴۶۳-۲۴۳
- (۲۳) سید رضی، نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، انتشارات سید جمال الدین اسد آبادی، قم، ۱۳۷۹ ش.
- (۲۴) سیف بهزاد، فرخ، آرامش درون، نشر مهر، تهران، ۱۳۷۶ ش.
- (۲۵) شفیع آبادی، عبدالله و علی‌رضا ناصری، نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، مرکز نشر دانشگاهی، تهران، ۱۳۶۵ ش.
- (۲۶) طاهریان زهرا، «اثربخشی نقاشی درمانی در کاهش اضطراب کودک ۸ ساله مبتلا به اضطراب گزارش موردی» کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی، سال: ۱۳۹۹، دوره برگزاری: ۶
- (۲۷) عبدالله شفیع آبادی، نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، ص ۵۱
- (۲۸) علی‌بن حسام‌الدین متقی، کنز العمال، ج ۳، ص ۴۲۶
- (۲۹) علی‌خانی، هدی؛ سامانی، سیامک؛ بردیده، محمدرضا؛ مظفری محمد (۱۴۰۱)، مداخله به شیوه سوسیودرام: «ارزیابی اثربخشی بر اضطراب کودکان دارای اختلال اضطراب اجتماعی»، نشریه، روان پرستاری سال: ۱۴۰۱، دوره: ۱۰، شماره: ۳ صفحات: ۸۸-۱۰۳
- (۳۰) عنایت‌الله فاتحی نژاد، فرهنگ معاصر فارسی-عربی، ص ۶۳
- (۳۱) غرر الحکم، ح ۶۷۹۴
- (۳۲) فرانکل، ویکتور امیل، ترجمه نهضت صالحیان و مهین میلانی (۱۳۸۴). انسان در جستجوی معنا. تهران: انتشارات درسا
- (۳۳) قاضی، قاسم؛ کدیور، نعمت؛ (۱۳۹۲) تفکر، بازی کودک است: راهنمای یادگیری بازی‌های آموزشی برای کودکان قبل از دبستان. تهران، نشر آینده درخشان
- (۳۴) کاستلو، تیموتی و جوزف کاستلو، روانشناسی نابهنجاری، ترجمه نصرالله‌پور افکاری، آزاده، تهران، ۱۳۷۱ ش.
- (۳۵) کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۳، ص ۴۸۳
- (۳۶) کنز العمال - جلد ۱۶
- (۳۷) گنجی، حمزه، روان‌شناسی عمومی، موسسه انتشارات بعثت، چ ۳، ش ۱۳۷۲
- (۳۸) متقی، علی‌بن حسام‌الدین، کنز العمال فی سنن الاقوال والافعال، الرساله، بیروت، ۱۴۱۳ ق.

- (۳۹) مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۳۷۳
- (۴۰) مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۳۷۳
- (۴۱) محمد فیض کاشانی، محجة البيضاء فی احیاء الاحیاء، تهران، نهضت زنان مسلمان، ۱۳۶۱، ج ۴، ص ۱۴۴.
- (۴۲) مرکز فرهنگ و معارف قرآن، دایرةالمعارف قرآن کریم، بوستان کتاب، قم، ۱۳۸۲ ش.
- (۴۳) مطهر، زینب (۱۴۰۲)، «درمان اضطراب در کودکان و نوجوانان»، نشریه پژوهش های مطالعات اسلامی معاصر سال: ۱۴۰۲، دوره: ۱، شماره: ۶ (آذر - جلد ۳) صفحات: ۵۰-۷۷
- (۴۴) مکارم الاخلاق، ج ۱، ص ۴۷۳
- (۴۵) نادری، فرح و انصاری اصل، زینب (۱۳۹۰) «تأثیر هنر درمانی بر خودپنداره تأیید جویی و شادکامی کودکان مراجعه کننده به مرکز مشاوره و درمان شهرستان اهواز». یافته های نو در روان شناسی، بی نا، ۱۳۹۰
- (۴۶) نراقی، احمد، معراج السعاده، پیام آزادی، تهران، ۱۳۷۸ ش.
- (۴۷) نژادی کاشانی، غزاله؛ میرزمانی، سید محمود؛ داورمنش، عباس؛ صالحی، مسعود (۱۳۸۹)، «تأثیر نقاشی بر کاهش پرخاشگری دانش آموزان دختر عقب مانده ی ذهنی آموزش پذیر مقطع ابتدایی»، ویژه نامه ی توانبخشی اعصاب کودکان، دوره ی یازدهم، شماره ی ۵، ص ۷۸
- (۴۸) نهاد نمایندگی ولی فقیه، اسلام و بهداشت روان، ۲ ج، دفتر نشر معارف، قم، ۱۳۸۲ ش.
- (۴۹) نهاد نمایندگی ولی فقیه در دانشگاه، اسلام و بهداشت روان، ج ۲، ص ۲۱۴
- (۵۰) وسائل الشیعة، ج ۱۵، ص ۱۹۵
- (۵۱) یعقوبی، کژال؛ سهرابی، فرامرز، مفیدی، فرخنده، (۱۳۹۰)، «بررسی و مقایسه میزان پرخاشگری کودکان طلاق و عادی»، مجله مطالعات روان شناختی، دوره ۷، شماره ۲۴