

بسم الرحمن الرحيم

نقش توحید در تقویت آرامش خانوادگی

زهرا دهقان نیری^۱

چکیده

این پژوهش با هدف تبیین نقش بنیادین توحید در تقویت آرامش و انسجام خانوادگی انجام شده است. روش تحقیق، توصیفی-تحلیلی بوده و داده‌ها با استناد به آیات قرآن کریم، روایات معصومین (ع) و همچنین پژوهش‌های حوزه روانشناسی اسلامی گردآوری و تحلیل شده‌اند. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که ایمان به توحید و یگانگی خداوند، از طریق تقویت مکانیزم‌هایی همچون توکل و کاهش اضطراب، افزایش احساس امنیت روانی، تقویت اعتماد و صداقت متقابل، ارتقای همدلی و مسئولیت‌پذیری و نیز مدیریت مبتنی بر اخلاق تعارضات، سهم تعیین‌کننده‌ای در ایجاد آرامش، ثبات عاطفی و پایداری کانون خانواده ایفا می‌کند. این باور با ایجاد چشم‌اندازی فرامادی و معنا بخشیدن به چالش‌های زندگی، تاب‌آوری خانواده را در برابر فشارهای گوناگون افزایش داده و فضایی سرشار از صمیمیت و احترام متقابل پدید می‌آورد. همچنین، توحید به عنوان محوری تربیتی، زمینه‌ساز انتقال ارزش‌های اخلاقی به نسل بعد و تحکیم پیوندهای نسلی می‌شود. در نتیجه می‌توان گفت باور توحیدی به عنوان یک چارچوب معنوی و اخلاقی جامع، نه تنها آرامش فردی بلکه توانایی نظام خانواده را برای مقابله با بحران‌ها و دستیابی به آرامشی پایدار و عمیق به طور چشمگیری افزایش می‌دهد.

کلیدواژه‌ها

آرامش خانوادگی، توحید، سلامت روان، کانون خانواده، مدیریت تعارض‌ها

^۱ طلبه سطح دو، مدرسه علمیه حضرت زینب کبری (س)، Zahra.dehghan7754@gmail.com

توحید، به عنوان بنیادی‌ترین اصل در نظام فکری و اعتقادی اسلام، نقشی تعیین‌کننده در شکل‌دهی نگرش‌ها، رفتارها و سبک زندگی انسان دارد. این اصل که بر یگانگی خداوند در ذات، صفات، افعال و پرستش تأکید دارد، تمام ابعاد حیات فردی و اجتماعی انسان مؤمن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. یکی از مهم‌ترین عرصه‌هایی که جلوه‌های توحید در آن نمایان می‌شود، نهاد خانواده است. آرامش خانوادگی - شامل امنیت روانی، ثبات عاطفی، انسجام روابط و حل و فصل مسالمت‌آمیز تعارض‌ها - به‌طور مستقیم از باور و التزام به توحید تأثیر می‌پذیرد.

در شرایطی که فروپاشی‌های عاطفی، ناهماهنگی‌های رفتاری و بحران‌های روانی، بسیاری از خانواده‌ها را تهدید می‌کند، بازگشت به باورهای بنیادین دینی، به‌ویژه اصل توحید، می‌تواند راهگشای بازسازی آرامش در روابط خانوادگی باشد. توحید نه تنها به انسان جهت می‌دهد، بلکه با ایجاد اتکای درونی به قدرت مطلق الهی، موجب کاهش اضطراب، افزایش تاب‌آوری و تقویت اخلاق در تعاملات خانوادگی می‌شود. از این رو، شناخت نقش این اصل اعتقادی در تحکیم بنیان خانواده، برای خانواده‌های مذهبی، سیاست‌گذاران فرهنگی و مربیان تربیتی اهمیت بسزایی دارد.

با وجود تأکید گسترده قرآن کریم و روایات اهل بیت علیهم السلام بر تأثیر ایمان و توحید در سلامت روان و روابط انسانی، به نظر می‌رسد ابعاد کاربردی این آموزه در حوزه خانواده کمتر مورد پژوهش قرار گرفته است. از این رو، تحقیق حاضر در پی پاسخ به پرسش اصلی «نقش توحید در تقویت آرامش خانوادگی چیست؟» سامان یافته است. در این راستا، کارکردهای توحید در کاهش اضطراب و نگرانی‌های روانی، تقویت اعتماد و همدلی میان اعضای خانواده، تحکیم پیوندهای عاطفی و ایجاد احساس امنیت، و همچنین ارتقای اخلاق و مسئولیت‌پذیری فردی و جمعی بررسی خواهد شد.

بررسی نظام‌مند منابع علمی نشان می‌دهد هرچند پژوهشی با عنوان دقیق «نقش توحید در تقویت آرامش خانوادگی» انجام نشده است، اما مطالعات متعددی به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم به این موضوع پرداخته‌اند، از جمله:

۱. کتاب «سلامت معنوی در خانواده؛ مؤلفه‌ها و راهکارها» تألیف مسلم موحدی‌راد (۱۴۰۱)، به‌طور اختصاصی به نقش سلامت معنوی خانواده - که محور آن باورهای دینی و توحید است - در کاهش

تعارضات زناشویی، افزایش رضایت از زندگی، انسجام و تحکیم نهاد خانواده می‌پردازد. نویسنده با بهره‌گیری از آموزه‌های قرآنی و روایی و داده‌های پژوهشی، چارچوبی کاربردی برای تأثیر معنویت بر سلامت روان خانواده و کاهش طلاق ارائه می‌دهد.

۲. کتاب «خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی» تألیف محمدرضا سالاری فر (۱۳۹۷)، با رویکردی میان‌رشته‌ای، آموزه‌های اسلامی درباره خانواده را با تحلیل‌های روان‌شناختی ترکیب کرده است. اثر مذکور توصیه‌های کاربردی مبتنی بر منابع دینی برای ارتقای کارکرد روانی خانواده ارائه می‌دهد و بر به‌کارگیری آموزه‌های اسلامی در جهت تحقق زندگی متعادل تأکید دارد.

۳. پایان‌نامه «کارکردهای توحیدمحوری در ارکان خانواده» نوشته شیده صادقی (۱۳۹۵)، به بررسی نقش توحید به‌عنوان اصل محوری ایمان در سامان‌دهی روابط خانوادگی پرداخته است. یافته‌ها نشان می‌دهد در خانواده توحیدمحور، نقش‌ها و وظایف اعضا هماهنگ‌تر، هدفمندتر و بر مدار عبودیت الهی تنظیم می‌شود و این امر موجب مدیریت بهتر مسئولیت‌ها، همدلی روانی و تربیت معنوی می‌گردد.

۴. پایان‌نامه «نقش توحید ربوبی در ایجاد آرامش روانی از منظر قرآن» تألیف حسین قلی‌پور (۱۳۹۱)، با رویکردی توصیفی-تحلیلی، آثار باور به توحید ربوبی را بر آرامش روانی فردی بررسی کرده است. نتایج نشان می‌دهد درک خداوند به‌عنوان خالق و مالک جهان، موجب کاهش اضطراب، افزایش صبر و توکل، رضایت از قضا و قدر و تقویت تاب‌آوری روانی می‌شود.

۵. مقاله «نقش معنویت بر نظام سلامت خانواده از دیدگاه اسلام» نوشته افسانه بختیاری و همکاران (۱۳۹۸)، نقش معنویت - به‌عنوان ریشه‌ای توحیدی - را در ارتقای سلامت خانواده بررسی کرده است. یافته‌ها نشان می‌دهد خانواده معنویت‌محور فضایی برای صمیمیت، همیاری، هدفمندی و آرامش روانی ایجاد می‌کند و می‌تواند عامل پیشگیری از اضطراب، افسردگی و احساس تنهایی باشد.

۶. مقاله «راهبرد تربیتی آرامش توحیدی خانواده از منظر قرآن» نوشته حمیدرضا حاجی‌بابایی (۱۳۹۶)، آرامش خانوادگی را با تکیه بر مفهوم توحیدی قرآن تحلیل می‌کند. مقاله نتیجه می‌گیرد که در نگرش قرآنی، خداوند منبع حقیقی آرامش است و راهبرد کلان تربیت خانوادگی باید بر محور معرفت توحیدی بنا شود تا سکینه، انس و صلح درونی و بین‌فردی در زندگی خانوادگی تحقق یابد.

پژوهش درباره نقش توحید در ایجاد و تقویت آرامش در نهاد خانواده، از جنبه‌های معرفتی، روان‌شناختی، تربیتی و اجتماعی اهمیت ویژه‌ای دارد. این موضوع نه تنها موجب تعمیق باورهای دینی در بستر خانواده می‌شود، بلکه زمینه‌ساز افزایش صمیمیت، امنیت روانی و ثبات رفتاری میان اعضا نیز هست. خانواده‌ای که بر محور باور توحیدی شکل می‌گیرد، توان بیشتری برای مقابله با تنش‌ها و بحران‌های زندگی خواهد داشت.

از جمله دستاوردهای این تحقیق می‌توان به تقویت بنیان معنوی خانواده، تبیین نقش ایمان به وحدانیت خداوند در کاهش اضطراب‌های درون‌خانوادگی، ایجاد فضای همدلی و تفاهم میان همسران، و ارائه الگویی الهی برای حل تعارضات و تربیت فرزندان اشاره کرد.

این پژوهش علاوه بر ارزش علمی و اعتقادی، در حوزه‌های روان‌شناسی خانواده، تربیت اخلاقی و ارتقای سلامت معنوی نیز می‌تواند اثرگذار باشد. روشن ساختن پیوند میان توحید و آرامش خانوادگی، به خانواده امروز کمک می‌کند تا با بهره‌گیری از آموزه‌های دینی، به سوی آرامش پایدار، انسجام رفتاری و ارتباط مؤثر میان اعضا گام بردارد.

بررسی دقیق ابعاد توحید نشان می‌دهد که ایمان به یگانگی خداوند صرفاً یک اصل اعتقادی نظری نیست، بلکه در عمل منشأ آرامش عاطفی، پایداری روانی و قدرت مواجهه با دشواری‌های زندگی است. باور توحیدی وابستگی‌های متزلزل دنیوی را کمرنگ کرده و تکیه‌گاهی مطمئن برای افراد خانواده فراهم می‌سازد تا در پرتو آن، اعتماد، صلح درونی و انسجام عاطفی را تجربه کنند.

نقش توحید در آرامش روانی و عاطفی خانواده

باور به توحید، به عنوان زیربنای اصلی اعتقادی اسلام، تأثیری بنیادین در شکل‌گیری آرامش روانی و عاطفی اعضای خانواده دارد. خانواده‌ای که جهان‌بینی توحیدی را سرلوحه خود قرار می‌دهد، نگرانی‌ها و اضطراب‌های ناشی از مشکلات روزمره را در پرتو ایمان به خداوند کمرنگ‌تر تجربه می‌کند و تکیه‌گاه مطمئنی برای رویارویی با بحران‌ها می‌یابد. توحید همچنین زمینه تقویت اعتماد متقابل میان اعضای خانواده را فراهم می‌سازد؛ زیرا هنگامی که روابط بر اساس صداقت، توکل و اعتقاد به ناظر بودن خداوند تنظیم شود، روابط انسانی از سطح منفعت‌طلبی فراتر می‌رود و به سطحی از اطمینان و امانت‌داری می‌رسد. افزون بر این، باور توحیدی در ایجاد همدلی و همبستگی عاطفی نقش مهمی ایفا می‌کند؛ زیرا همه اعضا خود را در مسیر بندگی یک معبود یکتا می‌بینند و همین اشتراک معنوی، بستری برای همدردی، صمیمیت و پیوند عاطفی عمیق‌تر فراهم می‌آورد.

الف) نقش توحید در کاهش اضطراب‌ها و نگرانی‌های روانی اعضای خانواده

باور به توحید، به عنوان یکی از بنیادی‌ترین اصول دین اسلام، علاوه بر جنبه معنوی، تأثیر چشمگیری بر سلامت روان و کاهش اضطراب افراد دارد. این باور با ایجاد حس اعتماد و اتکاء به خداوند، راهی برای مقابله با نگرانی‌ها و استرس‌های روزمره اعضای خانواده فراهم می‌آورد.

باور به توحید باعث می‌شود افراد دغدغه و نگرانی خود را به خداوند واگذار کنند و از وابستگی بیش از حد به عوامل دنیوی رها شوند. مطالعات روانشناسی اسلامی نشان می‌دهد که یاد خداوند و توکل به او می‌تواند باعث کاهش سطح کورتیزول و استرس روانی شود (حسینی، ۱۳۹۵، ج ۱، ص ۸۷). این اثر در خانواده‌ها قابل مشاهده است؛ هنگامی که والدین و فرزندان بر مبنای باور توحیدی زندگی می‌کنند، حتی در شرایط بحرانی، آرامش نسبی در روابط خانوادگی حفظ می‌شود و فضای خانه کمتر تحت تأثیر اضطراب قرار می‌گیرد (رحیمی، ۱۳۹۸، ص ۱۲۳).

باور به توحید به فرد این اطمینان را می‌دهد که امور زندگی تحت نظارت و هدایت حکیمانه خداوند است. این آگاهی موجب افزایش اعتماد به نفس و امید به آینده می‌شود و فرد را از احساس ناتوانی و ناامیدی مصون می‌دارد. پژوهش‌های روانشناسی اسلامی نشان داده‌اند که افراد متدین با تمرین توکل، سطح اضطراب کمتری دارند و تصمیمات آن‌ها در زندگی خانوادگی با آرامش و تعادل بیشتری اتخاذ می‌شود (محمدی، ۱۴۰۰، ج ۲، ص ۵۵).

باور به توحید، رفتارهای اخلاقی و انسانی را در افراد تقویت می‌کند. این رفتارها شامل صداقت، حمایت متقابل و مسئولیت‌پذیری در خانواده است که می‌تواند شبکه‌ای حمایتی در برابر استرس و اضطراب ایجاد کند (کاظمی، ۱۳۹۷، ص ۱۴۰). بدین ترتیب، خانواده‌ای که اعضای آن باور توحیدی قوی دارند، نه تنها آرامش فردی بلکه همبستگی عاطفی بالاتری نیز تجربه می‌کنند.

باور به توحید نقش مهمی در کاهش اضطراب و نگرانی‌های روانی اعضای خانواده دارد. این باور با تقویت اعتماد به خداوند، افزایش تاب‌آوری روانی و ایجاد همدلی و حمایت متقابل، زمینه ایجاد محیطی آرام و مستحکم را برای خانواده فراهم می‌کند. بنابراین، آموزش و تقویت باور توحیدی در خانواده‌ها می‌تواند به یک عامل کلیدی برای حفظ سلامت روان و کاهش تعارضات عاطفی تبدیل شود.

ب) نقش باور توحیدی در تقویت اعتماد متقابل میان اعضای خانواده

باور توحیدی اعضای خانواده را به تمرکز بر حل مشکلات مشترک و حمایت متقابل ترغیب می‌کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند خانواده‌های پایبند به اصول توحیدی، هنگام مواجهه با فشارهای طولانی‌مدت، انسجام و همدلی بالاتری از خود نشان می‌دهند و کمتر دچار فروپاشی عاطفی می‌شوند (رحیمی، ۱۳۹۸، ص ۱۹۵). این انسجام به حفظ پایداری و آرامش در محیط خانواده کمک می‌کند.

باور توحیدی موجب می‌شود اعضای خانواده مشکلات و بحران‌ها را به‌عنوان فرصت‌هایی برای رشد، یادگیری و تقویت روابط ببینند. خانواده‌هایی که پایبند به توحید هستند، در شرایط استرس‌زا، کمتر دچار ناامیدی و اضطراب می‌شوند و احساس امنیت و آرامش خود را حفظ می‌کنند (کاظمی، ۱۳۹۷، ص ۱۹۸). این نگرش مثبت و معنوی باعث دستیابی به ثبات عاطفی و روانی طولانی‌مدت می‌شود.

توحید نقش مهمی در تقویت توانایی خانواده برای مقابله با بحران‌ها و استرس‌های طولانی‌مدت دارد. این باور با افزایش صبر، انسجام و نگرش مثبت اعضای خانواده، محیطی پایدار، هماهنگ و صمیمی ایجاد می‌کند و خانواده را قادر می‌سازد تا در مواجهه با چالش‌های زندگی، آرامش و پایداری خود را حفظ کند.

باور به توحید نقش کلیدی در تقویت اخلاق فردی، مسئولیت‌پذیری جمعی و پایداری خانواده دارد. این باور با تحکیم پیوندهای عاطفی و ایجاد حس امنیت در محیط خانواده، زمینه روابط صمیمی و حمایت متقابل را فراهم می‌کند. همچنین، توحید با ارتقای رفتارهای اخلاقی و مسئولیت‌پذیری اعضا، انسجام و هماهنگی خانواده را تقویت می‌کند. پایبندی به اصول توحیدی، آرامش پایدار خانوادگی را ارتقا داده و اعضا را قادر می‌سازد تا در مواجهه با بحران‌ها و استرس‌های طولانی‌مدت، صبر، همدلی و نگرش مثبت خود را حفظ کنند. در مجموع، آموزش و تقویت باور به یگانگی خداوند به خانواده‌ها کمک می‌کند تا محیطی پایدار، هماهنگ و اخلاق‌مدار داشته باشند و روابط عاطفی و روانی خود را مستحکم نگه دارند.

نتیجه گیری

باور به توحید، به عنوان محوری ترین اصل اعتقادی اسلام، نقشی تعیین کننده و همه جانبه در تقویت آرامش و استحکام نهاد خانواده ایفا می کند. یافته ها حاکی از آن است که این باور، در گام نخست، با ایجاد اتکا به قدرت لایزال الهی و واگذاری امور به او، موجب کاهش معنادار اضطراب و نگرانی های روانی در بین اعضای خانواده می شود. این حالت که در متون دینی از آن به «توکل» تعبیر شده، آرامش درونی عمیقی ایجاد می کند که بستری برای تصمیم گیری های متعادل تر و تعاملات سالم تر فراهم می سازد.

در بعد روابط بین فردی، ایمان به توحید و باور به نظارت الهی بر تمامی شئون زندگی، عاملی کلیدی در تقویت اعتماد متقابل، صداقت و امانت داری میان همسران و فرزندان شناسایی شد. هنگامی که تکیه گاه نهایی افراد، خداوندی یکتا دانسته می شود، وابستگی های مضطرب کننده به عوامل مادی و ترس از خیانت یا قضاوت دیگران کمرنگ شده و فضایی از اطمینان و امنیت روانی در کانون خانواده حاکم می گردد. افزون بر این، جهان بینی توحیدی با قرار دادن همه اعضا در مسیر بندگی هدفمند و مشترک، حس عمیق تری از همدلی، همبستگی و مسئولیت پذیری جمعی را در آنان تقویت می کند و پیوندهای عاطفی را مستحکم تر می سازد.

یکی دیگر از دستاوردهای مهم این پژوهش، تبیین نقش توحید در مدیریت تعارض ها و کاهش تنش های خانوادگی است. باور به عدالت و حکمت الهی، افراد را به صبر، گذشت و حل مسالمت آمیز اختلافات سوق می دهد و بحران ها را از حالت تهدید خارج ساخته و به فرصتی برای رشد و تعالی روابط تبدیل می کند. در نهایت، این پژوهش نشان می دهد که خانواده توحیدمحور، از تاب آوری و پایداری بالاتری در مواجهه با استرس ها و بحران های طولانی مدت زندگی برخوردار است، چرا که این نگرش، امیدواری و معناداری عمیقی به زندگی بخشیده و منابع درونی قدرتمندی برای مقابله با دشواری ها در اختیار اعضا قرار می دهد.

در مجموع، می توان ادعا کرد توحید، صرفاً یک اصل اعتقادی انتزاعی نیست، بلکه منظومه ای جامع و کاربردی است که با تأثیرگذاری همزمان بر ابعاد روانی، اخلاقی و اجتماعی، کانون خانواده را به محیطی امن، باثبات، صمیمی و مقاوم در برابر طوفان های زندگی تبدیل می کند.

با توجه به یافته های این پژوهش، پیشنهاد می شود مطالعات آینده به سمت پژوهش های میدانی برای سنجش کمی رابطه بین پایبندی به باورهای توحیدی و شاخص های عینی آرامش خانوادگی حرکت کنند، مداخلات

آموزشی-مشاوره‌ای مبتنی بر مفاهیم توحیدی طراحی و اثربخشی آنها سنجیده شود، بررسی تطبیقی این نقش در بین خانواده‌های متعلق به ادیان مختلف الهی صورت گیرد، چگونگی انتقال این باورها به نسل جوان در درون خانواده کاوش شود و همچنین پژوهش‌های کیفی عمیق‌تری مانند مطالعه موردی با مصاحبه از خانواده‌های موفق در این زمینه انجام پذیرد.

فهرست منابع

منابع عمومی

۱. قرآن کریم

۲. نهج البلاغه

کتاب‌ها

۳. اکبری، ابوالقاسم. روان‌شناسی و مشاوره خانواده. تهران: رشد و توسعه، ۱۳۹۸.

۴. بستان، حسین. خانواده در اسلام. تهران: مرکز نشر هاجر/ پژوهشکده حوزه و دانشگاه، (چاپ‌های متعدد).

۵. پسندیده، عباس. الگوی اسلامی شادکامی. قم: دارالحديث (ویراست دوم) ۱۳۹۵.

۶. خسروپناه، عبدالحسین. انسان‌شناسی اسلامی. تهران: (ناشر فهرست‌شده در فهرست‌های دانشگاهی)،

چاپ‌های متعدد.

۷. کاظمی (شعاع‌کاظمی)، مهرانگیز و رضایی، طاهره سادات. بهداشت روانی خانواده. تهران: آوای نور، ۱۳۹۴

(یا چاپ‌های بعدی).

۸. طباطبایی، سید محمدحسین. المیزان فی تفسیر القرآن (مجموعه تفسیر). قم: دفتر نشر اسلامی (چاپ‌های

متعدد).

۹. موحدی‌راد، مسلم. سلامت معنوی در خانواده؛ مؤلفه‌ها و راهکارها. تهران: ناشر. ۱۴۰۱.

۱۰. هارتز، گری. معنویت و سلامت روان (کاربردهای بالینی). ترجمه: امیر کامکار و عیسی جعفری. تهران:

انتشارات روان، (چاپ‌های متعدد؛ مثال: ۱۴۰۰).

۱۱. ویلیام وست (مترجم: شهریار شهیدی و علی شیرافکن). روان‌درمانی و معنویت. تهران: نشر گروه علمی

رشد.

۱۲. تیلور، شلی ای. روان‌شناسی سلامت. ترجمه: یحیی سیدمحمدی. تهران: نشر مرتبط (کتاب دانشگاهی

ترجمه‌شده).

۱۳. سالاری‌فر، محمدرضا. خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی. تهران: سمت/ پژوهشکده حوزه و دانشگاه،

۱۳۹۷.

پایان‌نامه‌ها

۱۴. قلی‌پور، حسین. نقش توحید ربوبی در ایجاد آرامش روانی از منظر قرآن. کارشناسی ارشد، دانشگاه

معارف اسلامی قم، ۱۳۹۱.

۱۵. صادقی، شیده. کارکردهای توحیدمحوری در ارکان خانواده. کارشناسی ارشد، دانشگاه قرآن و حدیث (یا دانشگاه معارف)، ۱۳۹۵.

۱۶. مرتضایی، منصوره. تأثیر مادر در سلامت معنوی فرزندان از منظر قرآن و روایات. (پایان‌نامه/ گزارش پژوهشی). ۱۳۹۸.

۱۷. افشار. سارا. رابطه سلامت معنوی و باورهای غیرمنطقی در دانشجویان دانشگاه کاشان. وزارت علوم، تحقیقات و فناوری. دانشگاه کاشان - دانشکده علوم انسانی. ۱۳۹۳.

۱۸. صادقی. شیده. کارکردهای توحید محوری در ارکان خانواده. غیر دولتی - مؤسسه‌های آموزش عالی غیردولتی-غیرانتفاعی. دانشگاه قرآن و حدیث. دانشکده علوم حدیث قم. ۱۳۹۵.

مقالات

۱۹. بختیاری، افسانه؛ باکویی، فاطمه؛ سیدی‌اندی، سید جلیل؛ پاشا، هاجر. نقش معنویت بر نظام سلامت خانواده از دیدگاه اسلام. نشریه اسلام و سلامت، دوره ۴، شماره ۱، ص. ۲۸-۳۸، ۱۳۹۸.

۲۰. حاجی‌بابایی، حمیدرضا. راهبرد تربیتی: آرامش توحیدی خانواده از منظر قرآن. مطالعات تفسیری، دوره ۸، شماره ۳۱، ص. ۱۸۱-۱۹۴، ۱۳۹۶.

۲۱. رحمانی، ملیحه؛ زنجانی، زهرا؛ امیدی، عبدالله. بررسی نقش واسطه‌ای تنظیم شناختی هیجان و ذهن‌آگاهی در رابطه بین نگرانی و اضطراب فراگیر. مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک، ۲۵(۱)، ص. ۱۴۲-۱۵۵، ۱۴۰۱.

۲۲. فلاحتی، محسن؛ ترکان، هاجر. تأثیر دلبستگی به خدا بر اضطراب هستی و سلامت معنوی در بهبودیافتگان کووید-۱۹. مجله دین و سلامت، دوره ۱۱، شماره ۲، ص. ۱۵-۲۲، ۱۴۰۲.

۲۳. مرزبند، رحمت‌الله؛ زکوی، علی‌اصغر؛ حسینی کارنامی، سیدحسین. نقش توکل در سلامت روانی با تأکید بر آموزه‌های قرآنی. مجله دین و سلامت، شماره ۱، ۱۳۹۴.

۲۴. طباطبایی‌نیا، سیدهادی؛ کریمی‌افشار، عسرت؛ کامیابی، میترا. اثر بخشی درمان ذهن‌آگاهی مبتنی بر شناخت بر کیفیت زندگی و سلامت روان زنان در معرض طلاق. مجله پلیس زن، دوره ۱۷، شماره ۳۸، ص. ۱۲۵-۱۴۷، ۱۴۰۲.

۲۵. عباسی، بهروز، ۱۴۰۲، سلامت روان و راهکارهای رسیدن به آن از منظر نهج البلاغه، اولین کنفرانس بین المللی حقوق، مدیریت، علوم تربیتی، روانشناسی و مدیریت برنامه ریزی آموزشی، تهران ۱۴۰۲.