

بسم الرحمن الرحيم

تأثیر توحید بر کاهش وابستگی های عاطفی ناسالم

مهدیه محمودی مهرپادینی^۱

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی تأثیر باور توحیدی بر کاهش وابستگی های عاطفی ناسالم، به تحلیل راهکارهای مبتنی بر آموزه های دینی و روان شناختی پرداخته است. روش تحقیق به صورت کتابخانه ای و با رویکرد توصیفی-تحلیلی انجام شده و منابع معتبر قرآنی، روایی و علمی مورد بررسی و دسته بندی قرار گرفته است. یافته ها نشان می دهد که سه مؤلفه ی یاد خدا، رضایت به قضای الهی و شکرگزاری، با ایجاد آرامش درونی، تعدیل توقعات و تقویت احساس کفایت روانی، چارچوبی پیشگیرانه برای شکل گیری روابط سالم فراهم می آورند. همچنین، نقش توکل به خدا با محوریت ایجاد احساس امنیت درونی، صبر و رضایت الهی، مسئولیت پذیری فردی، مناجات، پذیرش تقدیر، تواضع و ایمان به معاد، در کاهش اضطراب ناشی از وابستگی های ناسالم برجسته است. نتیجه گیری حاکی از آن است که توحید، با ارائه نظامی جامع و هماهنگ، می تواند هم در پیشگیری و هم در درمان وابستگی های عاطفی ناسالم مؤثر باشد و با تلفیق مبانی دینی و یافته های روان شناسی، زمینه ساز ارتقاء سلامت روان و بهبود کیفیت روابط بین فردی گردد.

کلیدواژه ها

اضطراب، توحیدباوری، روابط بین فردی، سلامت روان، وابستگی عاطفی ناسالم

^۱ طلبه سطح دو، مدرسه علمیه حضرت زینب کبری (س)، Mahdijehmahmoodi8170@gmail.com

این پژوهش به بررسی نقش باور توحیدی در کاهش وابستگی‌های عاطفی ناسالم (اتکای افراطی به دیگران که منجر به اختلال روانی-اجتماعی می‌شود) می‌پردازد. توحید به عنوان محور جهان‌بینی اسلامی، با ایجاد امنیت درونی و کفایت روانی از طریق مکانیزم‌هایی مانند یاد خدا (تعادل عاطفی)، رضایت از قضای الهی (کاهش توقعات) و شکرگزاری (استقلال روانی)، جایگزینی سالم برای وابستگی‌های بیمارگونه ارائه می‌دهد. همچنین، نقش توکل به خدا به عنوان راهکاری دینی-روانشناختی برای کاهش اضطراب ناشی از این وابستگی‌ها تحلیل می‌شود.

وابستگی‌های عاطفی ناسالم از عوامل اصلی اختلالات روانی-اجتماعی هستند که سلامت فرد و روابط بین‌فردی را تهدید می‌کنند. از آنجا که توحید به عنوان محور جهان‌بینی اسلامی، بر رابطه‌ی مستقیم انسان با خدا تأکید دارد، می‌تواند با ایجاد احساس امنیت و کفایت درونی، وابستگی‌های بیمارگونه را کاهش دهد. این پژوهش با بررسی نقش توحید در تعدیل عواطف، چارچوبی دینی-روانشناختی برای مقابله با آسیب‌های عاطفی ارائه می‌کند. همچنین، یافته‌های آن می‌تواند در طراحی برنامه‌های مشاوره و تربیتی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی مؤثر باشد. بنابراین، تبیین این ارتباط هم از نظر نظری و هم از نظر کاربردی حائز اهمیت است.

این پژوهش در دو بخش اصلی طراحی شده است: ابتدا راهکارهای توحیدی برای پیشگیری از وابستگی عاطفی ناسالم در سه حوزه بررسی می‌شود که شامل تأثیر یاد خدا بر ایجاد تعادل در روابط بین‌فردی، نقش رضایت از قضای الهی در کاهش توقعات عاطفی و کارکرد شکرگزاری در تعدیل وابستگی‌های افراطی است. سپس، نقش توکل به خدا در کاهش اضطراب ناشی از وابستگی‌های عاطفی (چه سالم و چه ناسالم) تحلیل می‌شود و نشان داده می‌شود که توکل به خداوند چگونه می‌تواند به کاهش این اضطراب‌ها کمک کند.

روش تحقیق، از نگاه قلمرو تحقیق، کتابخانه‌ای بوده و از نگاه داده‌پردازی، توصیفی و تحلیلی می‌باشد که مطالب و اطلاعات؛ جمع‌آوری و دسته‌بندی شده است. همچنین چینش منطقی در آن رعایت شده و در موارد لازم نیز، تحلیل شده است.

مطالعه نظام‌مند منابع علمی حاکی از آن است که هرچند هیچ پژوهش مستقیمی با عنوان «تأثیر توحید بر کاهش وابستگی‌های عاطفی ناسالم» یافت نشد، اما بررسی‌ها نشان می‌دهد که برخی تحقیقات به‌صورت جنبی به این ارتباط اشاره داشته‌اند. برخی از این مطالعات عبارتند از:

۱. کتاب «جهانبینی توحیدی» اثر شهید مرتضی مطهری (انتشارات صدرا، ۱۳۷۰) می‌باشد. این کتاب دومین جلد از مجموعه مقدمه‌ای بر جهان‌بینی اسلامی است و به تبیین عمیق توحید، مراتب و درجات آن، مرز توحید و شرک، صدق و اخلاص، و نقش توحید در اخلاق و تربیت فردی و اجتماعی می‌پردازد. شهید مطهری در آثار مختلف خود از جمله سخنرانی‌ها و مقالات، وابستگی ناسالم (به ویژه وابستگی فکری و فرهنگی) را بدترین نوع اسارت و بندگی می‌داند و راه‌هایی را بازگشت به هویت اصیل اسلامی و تقویت استقلال فکری و اخلاق توحیدی معرفی می‌کند. این در حالی است که پژوهش حاضر به صورت ویژه به بررسی تأثیر توحید بر کاهش وابستگی‌های عاطفی ناسالم می‌پردازد.

۲. پایان‌نامه «بررسی سلامت جسم و روان در آموزه‌های دینی از منظر شهید مطهری» که با این موضوع مرتبط است و نویسندگان آن رسول محمد جعفری و مهدیه حیدری نسب هستند. (نشریه طب و تزکیه، ۱۴۰۱) در این پایان‌نامه به بررسی نقش عبادت و آموزه‌های توحیدی در سلامت روان پرداخته شده است و نشان می‌دهد که چگونه ارتباط با خداوند و التزام عملی به توحید می‌تواند به سلامت روان و کاهش آسیب‌های روانی و وابستگی‌های ناسالم کمک کند. یافته‌های تحقیق حکایت از آن داشت که استاد مطهری سلامتی را عدم بیماری و وجود تعادل در بدن تعریف کرده است که مطابق با تعریف سلامتی در طب سنتی است. وی سلامتی را به جسم و بدن محدود نمی‌داند. در این پژوهش مباحث مرتبط با سلامت جسمی و روانی در آثار شهید مطهری، استخراج و تبیین شده است. این در حالی است که پژوهش حاضر به صورت ویژه به بررسی تأثیر توحید بر کاهش وابستگی‌های عاطفی ناسالم می‌پردازد.

۳. پایان‌نامه «نقش باور توحید در اخلاق اجتماعی» نوشته سعیده زالی (انتشارات ایراندک، ۱۳۹۱) می‌باشد. رها کردن انسان‌ها از قید و بندهای ذهنی و افکار و اندیشه‌هایی که سد راه انسان‌ها است، یکی از مهم‌ترین کارهای پیامبران در قرآن به شمار رفته است. آنچه در این تحقیق مد نظر است، نقش اعتقادات یا همان باور توحید در اخلاق اجتماعی است، که برای این منظور ابتدا به بررسی تأثیر اعتقادات بر اعمال می‌پردازیم و به دنبال آن به مقایسه ویژگی‌های افراد دو جامعه‌ای که یکی باور توحیدی دارد و دیگری ندارد، پرداخته می‌شود و در نهایت برای اینکه اثر باور این افراد در اخلاق اجتماعی مشخص شود، بعد از جمع‌آوری ویژگی‌های دو گروه، با توجه به آیات قرآن کریم،

به اثری که این ویژگی‌ها در اخلاق اجتماعی می‌گذارند، می‌پردازیم. اما پژوهش حاضر به طور خاص به بررسی تأثیر توحید بر کاهش وابستگی‌های عاطفی ناسالم می‌پردازد.

۴. مقاله «زیارت و تربیت عاطفی زائر با تأکید بر زیارت جامعه کبیره» اثر دکتر سیدعلی حسینی زاده و یزدان جعفری (انتشارات صدرا، ۱۴۰۱) می‌باشد. این مقاله به نقش زیارت در ایجاد عواطف سالم مانند آرامش، امید، و زدودن وابستگی‌های ناسالم (مانند احساس تنهایی یا وابستگی‌های غلط) می‌پردازد. تأکید بر مفاهیم دینی مانند توکل به خدا و ارتباط با اهل بیت (ع) می‌تواند به عنوان مصداقی از تأثیر توحید بر تنظیم عواطف مورد استناد قرار گیرد. اما پژوهش حاضر به طور خاص به بررسی تأثیر توحید بر کاهش وابستگی‌های عاطفی ناسالم می‌پردازد.

۵. مقاله «رابطه سبک زندگی و نیازهای بنیادی روانشناختی با وابستگی به شبکه‌های اجتماعی با میانجیگری هوش هیجانی» نوشته جواد شهبازی، مالک میرهاشمی، خدیجه ابوالمعالی الحسینی (انتشارات پایگاه مجلات تخصصی روانشناسی اجتماعی ایران، ۱۴۰۱) می‌باشد. این مقاله به بررسی نقش نیازهای بنیادی روانشناختی (مانند خودمختاری، شایستگی، ارتباط) و هوش هیجانی در کاهش وابستگی‌های ناسالم به شبکه‌های اجتماعی می‌پردازد. از منظر اسلامی، مفاهیمی مانند توکل به خدا (به عنوان مصداق توحید) می‌تواند نیاز به ارتباط و خودمختاری را در جهت سالم‌تری هدایت کند. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که بهبود سبک زندگی و نیازهای روانشناختی، وابستگی‌های عاطفی ناسالم را کاهش می‌دهد.

پژوهش حاضر از جنبه‌های متعددی حائز اهمیت است. از منظر علمی و معرفتی، این مطالعه می‌تواند زمینه‌ساز شناخت عمیق‌تر رفتار انسان و راهکارهای اصلاح آن باشد. همچنین از دیدگاه تربیتی و اجتماعی، یافته‌های این تحقیق قادر است افق‌های جدیدی در حوزه سبک زندگی سالم بگشاید.

این مطالعه علاوه بر ارزش نظری در حوزه الهیات و مطالعات دینی، دارای کاربردهای عملی در عرصه‌های مختلف است. در بعد تربیتی، تبیین ابعاد توحید می‌تواند به انتخاب سبک زندگی آگاهانه و هدفمند منجر شود. از منظر روان‌شناختی، این پژوهش زمینه‌ساز اصلاح نگرش‌ها و باورهای نادرست است. در سطح اجتماعی نیز یافته‌های این تحقیق می‌تواند به بهبود روابط بین‌فردی کمک کند.

بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که توحید به عنوان یک اصل بنیادین دینی، تنها یک مفهوم نظری نیست. این باور در تمامی شئون زندگی انسان، از تصمیم‌گیری‌های شخصی گرفته تا روابط اجتماعی و تعامل با

محیط، تأثیری ملموس دارد. انسان موحد با تکیه بر این اصل، از وابستگی‌های مادی رهایی یافته و در سایه اعتماد به خداوند، به آرامش پایدار و تعالی اخلاقی دست می‌یابد.

راهکارهای مبتنی بر توحید در پیشگیری از وابستگی‌های عاطفی ناسالم

توحید، به عنوان محور اصلی نگرش اسلامی، تأثیر زیادی بر شکل‌گیری و جهت‌دهی احساسات و رفتارهای فردی و اجتماعی دارد. وقتی انسان یاد می‌گیرد که تکیه‌گاه واقعی‌اش فقط خداست، آرام‌آرام وابستگی‌های افراطی به دیگران در او کم‌رنگ می‌شود. سه اصل مهم در این مسیر، یعنی یاد خدا، رضایت از خواست الهی و شکرگزاری، می‌توانند احساسات را متعادل کنند و جلوی شکل‌گیری روابطی که با چسبندگی و وابستگی ناسالم همراه است بگیرند. این نگاه باعث می‌شود نیازهای عاطفی فرد در جای درست و به اندازه برآورده شود، روابطش سالم‌تر شود، و هم از نظر روانی و هم از نظر معنوی رشد کند. در ادامه به برخی از این راهکارها اشاره می‌شود:

الف) نقش یاد خدا در تنظیم هیجانات و تعادل روابط بین فردی

یاد خدا و ذکرهای مکرر، به عنوان یک راهبرد معنوی، می‌تواند با ایجاد آرامش درونی و کاهش اضطراب، به تنظیم هیجانات و ایجاد تعادل در روابط بین فردی کمک کند. مطالعات نشان داده‌اند که تکرار ذکرهای مذهبی مانند «لا إله إلا الله» یا «سبحان الله» می‌تواند با کاهش سطح کورتیزول (هورمون استرس) و افزایش امواج آلفای مغز، به آرامش روانی منجر شود (نوروزی و همکاران، ۱۳۹۸، جلد ۱۲، ص ۴۵).

بر اساس نظریه دلبستگی ایمن در روانشناسی، یاد خدا می‌تواند به عنوان یک پایگاه امن روانی عمل کند و از وابستگی‌های ناسالم به دیگران جلوگیری نماید (رجبی و محمدی، ۱۴۰۰، جلد ۵، ص ۷۸).

قرآن کریم در آیات متعددی مانند «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» آگاه باشید! دل‌ها فقط به یاد خدا آرام می‌گیرد. (رعد: ۲۸) بر نقش یاد خدا در ایجاد آرامش تأکید دارد. تفسیر المیزان نیز اشاره می‌کند که ذکر خداوند، انسان را از تعلقات افراطی به مخلوقات رها می‌سازد (طباطبایی، ۱۳۹۰، جلد ۱۱، ص ۱۲۳).

به نظر می‌رسد ذکر و یاد خدا با تقویت حضور ذهن معنوی، فرد را از هیجانات مقطعی و وابستگی‌های بیمارگونه دور می‌کند. این رویکرد نه تنها در چارچوب دینی، بلکه از منظر روانشناسی مثبت‌نگر نیز قابل تأیید است، چرا که ذکر، نوعی بازسازی شناختی برای کاهش وابستگی به منابع خارجی محسوب می‌شود.

۲۳۱). این باور، سطح نگرانی فرد را درباره رخداد‌های آینده کاهش داده و اضطراب را تعدیل می‌کند. درواقع توکل نه به معنای ترک تلاش، بلکه به معنای اعتماد قلبی به خدا پس از به‌کارگیری اسباب است؛ و همین توازن میان تلاش و آرامش درونی، عامل مهمی در سلامت روان به شمار می‌رود (ذوالفقاری، ۱۳۹۴، ص. ۱۰۲).

وابستگی‌های ناسالم عاطفی معمولاً با تمرکز بیش‌ازحد فرد بر دیگری همراه است. این تمرکز افراطی، نوعی خودمحوری معکوس پدید می‌آورد؛ یعنی فرد همه احساس ارزشمندی خود را در گرو بقای رابطه می‌بیند. توکل با جابه‌جا کردن محور ارزشمندی از دیگری به خدا، موجب کاهش شدت وابستگی می‌شود. وقتی فرد باور کند که کرامت و ارزش واقعی او در ارتباط با خداوند و نه در رابطه‌ای شکننده با انسان‌های دیگر است، سطح اضطراب ناشی از تهدید به جدایی یا طرد به‌طور چشمگیری کاهش می‌یابد. این سازوکار روان‌شناختی در واقع عزت‌نفس مبتنی بر معنویت را تقویت کرده و فرد را از اسارت در روابط ناسالم می‌رهاند (احمدی، ۱۳۸۹، ص. ۱۷۶).

از منظر روان‌شناسی شناختی، اضطراب غالباً ناشی از تفسیر منفی و ناکارآمد از موقعیت‌هاست. فرد وابسته، کوچک‌ترین تهدید به جدایی را به‌عنوان فاجعه‌ای غیرقابل جبران تلقی می‌کند و این شناخت ناکارآمد سطح اضطراب او را بالا می‌برد. توکل با فراهم کردن چارچوبی معنوی برای تفسیر رویدادها، امکان «بازسازی شناختی» را فراهم می‌کند. به تعبیر قرآن: «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ»* (طلاق: ۳). این نگرش به فرد کمک می‌کند که هر رویداد جدایی از فرد محبوب را در پرتو اراده حکیمانه خداوند ببیند. چنین بازسازی شناختی، شدت نگرانی و احساس بی‌معنایی را کاهش می‌دهد و موجب آرامش روانی می‌شود (کریمی، ۱۳۹۰، ص. ۴۴).

اضطراب به‌ویژه در وابستگی‌های عاطفی ناسالم، با «تحمل پایین در برابر نااطمینانی» پیوند نزدیکی دارد. فرد نگران آینده رابطه و احتمال از دست دادن است. توکل سازوکاری است که ظرفیت روانی فرد را برای مواجهه با نااطمینانی‌ها افزایش می‌دهد. باور به اینکه خداوند «وکیل» و «کفیل» امور بندگان است، به انسان آرامشی می‌دهد که حتی در شرایط عدم قطعیت نیز دچار فروپاشی روانی نمی‌شود. درواقع، توکل نوعی «مکانیزم مقابله‌ای مذهبی» محسوب می‌شود که اضطراب ناشی از آینده نامعلوم را کنترل می‌کند (کاظمی، ۱۳۹۸، ص. ۱۱۲).

یکی دیگر از سازوکارهای روان‌شناختی توکل، تقویت امید و خوش‌بینی درونی است. در حالی که وابستگی‌های ناسالم غالباً فرد را در دایره ترس و بدبینی گرفتار می‌کند، توکل فرد را به افق‌های وسیع‌تری متوجه می‌سازد. انسان متوکل باور دارد که خداوند خیرخواه بندگان خویش است و آینده در صورت شکست‌های عاطفی می‌تواند حامل برکات و فرصت‌های جدید باشد (نراقی، ۱۳۹۱، ص. ۹۴). چنین خوش‌بینی معنوی، نیرویی محافظ در برابر اضطراب و ناامیدی فراهم می‌آورد.

در مجموع، توکل به‌عنوان یک سازه روان‌شناختی - معنوی، سازوکارهای متعددی برای کاهش اضطراب در وابستگی‌های عاطفی ناسالم فعال می‌سازد؛ از جمله ایجاد احساس کنترل درونی، کاهش وابستگی افراطی، بازسازی شناختی، افزایش تحمل در برابر نااطمینانی و تقویت امید. این کارکردها نشان می‌دهد که توکل صرفاً یک توصیه دینی نیست، بلکه می‌تواند به‌عنوان یک منبع روان‌شناختی کارآمد در تنظیم هیجان‌ها و کاهش اضطراب مورد استفاده قرار گیرد. بنابراین، تقویت باور به توکل در فرآیندهای مشاوره و روان‌درمانی مبتنی بر معنویت، می‌تواند راهبردی مؤثر در مواجهه با مشکلات عاطفی و اضطراب‌های ناشی از آن باشد.

نتیجه گیری

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که توحید، به عنوان بنیادین‌ترین اصل اعتقادی در جهان‌بینی اسلامی، می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در پیشگیری و کاهش وابستگی‌های عاطفی ناسالم ایفا کند. بررسی راهکارهای مبتنی بر توحید نشان داد که سه مؤلفه‌ی یاد خدا، رضایت به قضای الهی و شکرگزاری، با ایجاد آرامش درونی، تعدیل توقعات و تقویت احساس کفایت روانی، سازوکاری هماهنگ برای پیشگیری از شکل‌گیری روابط عاطفی افراطی فراهم می‌آورند. این رویکرد سه‌گانه، نه تنها از منظر آموزه‌های دینی، بلکه بر اساس شواهد روان‌شناسی مثبت‌نگر نیز قابل تأیید است.

همچنین، تحلیل نقش توکل به خدا نشان داد که این باور با تقویت احساس امنیت درونی، افزایش ظرفیت صبر و رضایت الهی، تأکید بر اختیار و مسئولیت‌پذیری فردی، و بهره‌گیری از ابزارهای معنوی چون مناجات، پذیرش تقدیر، تواضع و ایمان به معاد، ساختاری چندلایه برای کاهش اضطراب ناشی از وابستگی‌های ناسالم فراهم می‌آورد. این مجموعه راهکارها به گونه‌ای نظام‌مند عمل می‌کنند که فرد را از مرحله کنترل هیجانات تا بازسازی شناختی و در نهایت تحول معنوی هدایت می‌نمایند.

در مجموع، نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که توحید می‌تواند به عنوان یک چارچوب جامع و بومی، هم در حوزه پیشگیری و هم در زمینه درمان وابستگی‌های عاطفی ناسالم به کار گرفته شود. این چارچوب با ترکیب آموزه‌های الهی و یافته‌های علمی، ظرفیت بالایی برای ارتقاء سلامت روان، بهبود کیفیت روابط بین‌فردی و شکل‌دهی سبک زندگی متعادل و هدفمند دارد.

با وجود این دستاوردها، پژوهش حاضر محدودیت‌هایی نیز دارد؛ از جمله اتکا به منابع کتابخانه‌ای و تحلیل نظری، که لزوم انجام تحقیقات میدانی و تجربی را برجسته می‌سازد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که در تحقیقات آینده، اثر عملی آموزش راهکارهای توحیدی بر گروه‌های مختلف جامعه، به‌ویژه جوانان و زوجین، به صورت کارگاهی و مداخله‌ای بررسی شود. همچنین، مقایسه تأثیر این راهکارها با سایر رویکردهای روان‌شناختی غیردینی می‌تواند به غنای ادبیات علمی این حوزه بیفزاید و امکان ارائه مدل‌های تلفیقی مؤثرتر را فراهم کند.

فهرست منابع

*قرآن کریم

نهج البلاغه

- ۱- احمدی، ابراهیم. (۱۳۸۹). روان‌شناسی دین. تهران: سمت.
- ۲- پاکدامن، اصغر. (۱۳۸۹). روان‌شناسی دین و سلامت روان. تهران: سمت.
- ۳- جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۹۱). تسنیم: تفسیر قرآن کریم. قم: اسراء.
- ۴- جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۸۷). مفاتیح الحیات. قم: نشر اسراء.
- ۵- حسینی و رضوانی. (۱۳۹۹) توکل و کاهش نشانگرهای استرس. مرکز تحقیقات روانشناسی اسلامی.
- ۶- دادستان، پروین. (۱۳۹۴). روان‌شناسی مرضی عمومی. تهران: سمت.
- ۷- ذوالفقاری، محمد. (۱۳۹۴). *بهداشت روانی در پرتو قرآن و حدیث*. قم: بوستان کتاب.
- ۸- رحیمیان و همکاران. (۱۳۹۸) تأثیر تمرین شکرگزاری بر اضطراب و وابستگی عاطفی. مجله روانشناسی و دین.
- ۹- سادات، زهرا. (۱۳۹۵). توکل و نقش آن در سلامت روان. مشهد: دانشگاه فردوسی.
- ۱۰- ساعتچی، محمود. (۱۳۹۳). روان‌شناسی بالینی (با رویکرد رفتارشناختی). تهران: ویرایش.
- ۱۱- سلیمی، محمد. (۱۳۹۷). وابستگی عاطفی و پیامدهای آن در روابط انسانی. مشهد: انتشارات به‌نشر.
- ۱۲- شاملو، سعید. (۱۳۹۶). روان‌شناسی بالینی. تهران: رشد.
- ۱۳- شجاعی، محمود. (۱۳۹۰). اخلاق در پرتو ایمان. قم: بوستان کتاب.
- ۱۴- شریف رضی، محمد بن حسین. نهج البلاغه. ترجمه و شرح‌های مختلف.
- ۱۵- طباطبایی، سیدمحمدحسین. (۱۳۷۴). المیزان فی تفسیر القرآن، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- ۱۶- علیپور و همکاران. (۱۳۹۹) شکرگزاری و تغییر طرحواره‌های شناختی. فصلنامه علمی-پژوهشی روانشناسی اسلامی.
- ۱۷- فتحی آشتیانی، علی و نوری، (۱۴۰۰) شکرگزاری و تنظیم هیجان. پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- ۱۸- کاشی، محمدرضا. (۱۳۹۵). تحلیل روان‌شناختی دلبستگی‌های ناسالم. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- ۱۹- کاشفی، مهدی. (۱۳۹۲). روان‌شناسی مثبت‌نگر اسلامی. تهران: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

- ۲۰- کاظمی، حسن. (۱۳۹۸). دین و مقابله با استرس. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- ۲۱- کریمی، بهروز. (۱۳۹۰). شناخت درمانی با رویکرد اسلامی، تهران: نشر علم.
- ۲۲- کریمزاده، محمد. (۱۳۹۴). روان‌شناسی دین با رویکرد اسلامی. تهران: پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی.
- ۲۳- کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۳۶۵). الکافی، ترجمه محمد باقر کمره‌ای. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- ۲۴- مطهری، مرتضی. (۱۳۸۷). آزادی معنوی. تهران: صدرا.
- ۲۵- مصباح یزدی، محمد تقی. (۱۳۸۰). *آموزش عقاید*. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- ۲۶- مصباح یزدی، محمد تقی. (۱۳۸۰). اخلاق در قرآن. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- ۲۷- نجفی، علی. (۱۳۹۶). وابستگی عاطفی و پیامدهای آن، تهران: نشر دانا.
- ۲۸- نراقی، محسن. (۱۳۹۱). اخلاق معنوی در پرتو قرآن. قم: مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی (ره).
- ۲۹- نوروزی و سجادی. (۱۳۹۹). مناجات و کاهش واکنش‌پذیری هیجانی. دانشگاه علوم پزشکی تهران.