

جایگاه توحید در مقابله با افسردگی و ناامیدی

رقیه السادات میرشمسی^۱

چکیده

در دنیای معاصر، با وجود پیشرفت‌های علمی و رفاه مادی، اضطراب، افسردگی و احساس پوچی به یکی از بحران‌های جدی انسان تبدیل شده است. گسست پیوندهای معنوی و غفلت از یاد خدا، ریشه بسیاری از این ناهنجاری‌های روانی است. بر این اساس، بررسی جایگاه توحید در ایجاد آرامش روانی و امید به آینده، ضرورتی اساسی دارد. باور به خداوند یکتا، به انسان معنا، هدف و تکیه‌گاهی پایدار می‌بخشد و او را از وابستگی‌های شکننده دنیوی رها می‌سازد. انسان موحد، رخدادهای تلخ و شیرین زندگی را در چارچوب حکمت الهی می‌بیند و با توکل، صبر و رضایت، به تعادل روحی دست می‌یابد. روش پژوهش، توصیفی - تحلیلی است و با بهره‌گیری از آیات قرآن، روایات و منابع معتبر دینی، نقش ایمان به خدا در سلامت روان انسان بررسی شده است. نتایج نشان می‌دهد که توحید، با تقویت امید، معناجویی و احساس مسئولیت در برابر خدا، مانع از شکل‌گیری افسردگی و ناامیدی می‌شود. ایمان و توکل، قدرت روانی فرد را در برابر فشارهای زندگی افزایش می‌دهد و او را به آرامش، نشاط و پویایی سوق می‌دهد.

کلیدواژگان:

توحید، افسردگی، ناامیدی، سلامت روان.

سطح ۲ عمومی مدرسه علمیه حضرت زینب سلام الله علیها استان یزد ۱. ujcghkuguf@gmail.com

مقدمه

افسردگی و ناامیدی از بزرگ‌ترین مشکلات روحی انسان در زندگی هستند. وقتی انسان امیدش را از دست می‌دهد، احساس پوچی و بی‌انگیزگی می‌کند و حتی توانایی ادامه زندگی برایش سخت می‌شود. بسیاری از گرفتاری‌ها مثل شکست‌های مالی، از دست دادن عزیزان، بیماری یا فشارهای اجتماعی می‌تواند زمینه‌ساز افسردگی شود. در چنین شرایطی، ایمان به خدا و باور به توحید نقش بسیار مهمی دارد. توحید به انسان یادآوری می‌کند که او تنها نیست و خداوند همیشه حاضر و ناظر بر زندگی اوست. وقتی فرد بداند که خدا حکیم است، مهربان است و مشکلات او بی‌حکمت نیست، دلش آرام می‌شود و به جای تسلیم شدن در برابر ناامیدی، انگیزه‌ی دوباره برای زندگی پیدا می‌کند. در حقیقت، توحید مثل چراغی است که در تاریکی افسردگی، راه را روشن می‌سازد. از این‌رو، محقق در این مقاله درصدد است جایگاه توحید در مقابله با افسردگی و ناامیدی را بررسی کند. این بررسی در دو محور اصلی انجام می‌گیرد: نخست، نقش توحید در کاهش عوامل افسردگی و ناامیدی، و دوم، نقش توحید در تقویت امید و انگیزه دوباره در زندگی.

علی‌رغم جستجوهای فراوانی که صورت گرفت منبعی با این عنوان پیدا نشد، اما در ارتباط با این موضوع منابعی یافت شد که عبارتند از:

۱. کتاب «خداشناسی از دیدگاه قرآن و عترت»، به نویسندگی محمد الهی با نظارت محمد بیستونی، قم: بیان جوان، ۱۳۹۳ که در آن به صورت کلی به موضوع خداشناسی پرداخته ولی در این تحقیق به صورت مفصل، ارتباط توحید با افسردگی و ناامیدی مورد بحث و بررسی قرار گرفته شده است.
۲. کتاب «خداشناسی و توحید (سرآغاز دین و دینداری)» به قلم مرزبان کریمی، شهرکرد: سدره‌المنتهی، ۱۳۸۹ است که در آن به صورت خلاصه و تیتروار برخی از آثار اعتقاد به خداوند بیان شده درحالی‌که در این پژوهش به صورت تفصیلی به جایگاه توحید در مقابله با افسردگی و ناامیدی پرداخته شده است.
۳. پایان‌نامه‌ای با عنوان «توحید از منظر علامه حسن‌زاده آملی»، به قلم مرضیه کمالی، کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، ۱۳۹۲ که در به صورت کلی و همه‌جانبه به موضوع توحید از دیدگاه علامه حسن‌زاده آملی پرداخته شده است، اما در این پژوهش فقط به طور خاص و جزئی به بررسی ارتباط توحید با افسردگی و ناامیدی پرداخته شده است.

۴. مقاله‌ای «نقش بصیرت دینی درمقابله با ناامیدی» توسط اعظم السادات حسینی نسب» در مقطع سطح ۲ عمومی مدرسه علمیه حضرت زینب استان یزد در سال ۱۴۰۳ ارائه شده است که در این مقاله به نقش بصیرت دینی درمقابله با ناامیدی پرداخته شده ولی در این مقاله به تأثیرات توحید در مقابله با افسردگی و ناامیدی پرداخته شده است.

۵. مقاله‌ای با عنوان «تأثیرات بینشی ایمان در مقابل افسردگی» توسط افسانه دهقانپور در مقطع سطح ۲ عمومی مدرسه علمیه حضرت زینب استان یزد ارائه شده است که در این مقاله به تأثیرات بینشی ایمان در مقابل افسردگی پرداخته شده که به صورت خلاصه و تیتروار به مواردی همچون دوری از غم و اندوه و ترس، احساس توانمندی اشاره شده ولی در این تحقیق، به صورت مفصل، به تأثیرات توحید در مقابله با افسردگی و ناامیدی پرداخته شده است.

۶. مقاله‌ی دیگری با عنوان «نقش توکل در غلبه بر مشکلات از دیدگاه آیات و روایات» به قلم طاهره دارا که در مقطع سطح ۲ عمومی مدرسه علمیه حضرت زینب استان یزد در سال ۱۴۰۱ ارائه شده است که در این مقاله به نقش توکل در غلبه بر مشکلات پرداخته شده که به صورت گذرا به مواردی احساس قدرت و آرامش روانی که از تأثیرات اعتماد و توکل بر پروردگار متعال است اشاره شده ولی در تحقیق پیش رو، به صورت خاص و جزئی، مقابله توحید با افسردگی و ناامیدی مورد بحث و بررسی قرار گرفته شده است.

امروزه افسردگی و ناامیدی از مشکلات جدی بسیاری از افراد است و زندگی آن‌ها را سخت می‌کند. پرداختن به توحید در این زمینه اهمیت دارد؛ چون باور به خدا باعث می‌شود انسان هیچ‌وقت خود را تنها نبیند و بداند که در سخت‌ترین شرایط هم پناهگاهی مطمئن دارد. همین باور امید را زنده می‌کند و آرامش روحی می‌آورد. پس شناخت نقش توحید می‌تواند راهی برای تقویت روحیه و رهایی از افسردگی باشد.

هدف از پرداختن به این موضوع این است که نشان دهیم باور به خدا چگونه می‌تواند به افراد کمک کند تا در برابر مشکلات روحی مثل افسردگی و ناامیدی مقاوم‌تر شوند. با بررسی این نقش، می‌توانیم راه‌های دینی و معنوی برای آرامش و امید بیشتر در زندگی پیدا کنیم و آن را در کنار روش‌های روان‌شناختی به کار بگیریم. حال سوالی که در اینجا مطرح می‌شود این است که جایگاه توحید در مقابله با افسردگی و ناامیدی چگونه تبیین می‌شود؟ که در ادامه بدان پاسخ داده می‌شود.

الف) مفهوم شناسی توحید

توحید در لغت عبارت است از حکم به این که چیزی واحد است و نیز عبارت است از علم به این که چیزی واحد است و در اصطلاح اهل حقیقت توحید یعنی تجرید ذات الهی از آن چه در افهام متصور و از آن چه در اوهام و اذهان متخیل است. توحید سه چیز است، شناخت خدای تعالی به ربوبیت و اقرار به وحدانیت او و نیز نفی هرگونه ضدوندی از او. (جرجانی، ۱۳۶۰، ص ۳۱)

ب) نقش توحید در مقابله با افسردگی و ناامیدی

توحید، به عنوان بنیادی‌ترین اصل در جهان‌بینی اسلامی، نه تنها نگاهی عمیق به هستی و جایگاه انسان در آن ارائه می‌دهد، بلکه تأثیر بسزایی بر ابعاد روحی و روانی انسان دارد. باور به خدای یکتا، سرچشمه آرامش، معنا و امید در زندگی است و می‌تواند انسان را از ورطه اضطراب، یأس و پوچی برهاند. در روزگاری که افسردگی و ناامیدی به یکی از چالش‌های اساسی جوامع بشری بدل شده است، بازگشت به اصل توحید می‌تواند راهی مطمئن برای بازسازی درونی و بازیابی تعادل روانی باشد. بر همین اساس، در این نوشتار به بررسی نقش توحید در مقابله با افسردگی و ناامیدی پرداخته می‌شود. بدین منظور، بحث در دو بخش دنبال خواهد شد:

۱. نقش توحید در کاهش عوامل افسردگی و ناامیدی

باور به توحید، نگاه انسان را از وابستگی به اسباب مادی و ناپایدار رها کرده و او را به منبع قدرت و آرامش مطلق پیوند می‌دهد. این ایمان، بسیاری از ریشه‌های اضطراب، احساس تنهایی و بی‌پناهی را از بین می‌برد و مانع شکل‌گیری افسردگی و ناامیدی در انسان می‌گردد. در ادامه، به برخی از مهم‌ترین جنبه‌های نقش توحید در کاهش عوامل ایجادکننده افسردگی و ناامیدی پرداخته می‌شود.

اول) یاد خدا و از بین رفتن احساس پوچی

در دوران ما، یکی از علل مهم احساس پوچی و ناامیدی، قطع ارتباط انسان با مبدأ قدرت و معناست. وقتی انسان خویش را در خلأ می‌پندارد و معنایی بیرونی برای زندگی نمی‌بیند، دچار ضعف روحی و تردید می‌شود. یاد خدا و توحید، این خلأ را پر می‌کند: انسان می‌داند که هستی‌اش پیوندی ناگسستنی با خالق دارد و در پشت هر سختی، قدرتی هست که بر آن واقف است. در قرآن کریم آمده است:

«الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ آنان که

ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرامش می‌گیرد، آگاه باشید که تنها به

یاد خدا دل‌ها آرامش می‌پذیرد.» (رعد: ۲۸)

این آیه نشان می‌دهد که یاد خداوند موجب آرامش درونی است و انسان را از فضای پوچی خارج می‌کند. یاد خدا وقتی در دل زنده شود، حس تنهایی و درماندگی را می‌کاهد. انسان متوکل می‌داند که پشت او نیرویی ایستاده است که هیچ چیز بر او غالب نمی‌شود. (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۷، ج ۳، ص ۳۱۳)

یکی از آموزه‌های قرآن در این زمینه این است که وقتی تصمیمی جدی می‌گیری، بر خدا توکل کن: «... فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ؛ ... پس هنگامی که تصمیم گرفتی، (قاطع باش و) بر خداوند توکل کن. براستی که خداوند توکل کنندگان رادوست می‌دارد». (آل عمران: ۱۵۹) با عمل به این آیه، فرد احساس می‌کند که نه تنها نقشه و اراده‌ای در وجودش هست، بلکه پشتوانه‌ای مطلق دارد که ضعف‌های فردی را جبران می‌کند.

وقتی احساس پوچی در انسان رخ می‌دهد، معمولاً ناشی از فقدان اعتماد به نفس و ترس از شکست است، اما در روایات اسلامی تأکید فراوانی بر توکل به خدا به عنوان منبع قدرت آمده است. امام علی علیه‌السلام در حکمت‌ها گفته‌اند: «وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَكَفَى بِاللَّهِ وَكِيلًا؛ و بر خداوند توکل کن، و همین بس که خداوند وکیل و نگهبان (تو) است». (احزاب: ۳) این سخن نشان می‌دهد که توکل نه یک زینت اضافی، بلکه محور اصلی قدرت روحی است. در روایتی از امام رضا علیه‌السلام نیز آمده است: «مَنْ أَرَادَ أَنْ يَكُونَ أَقْوَى النَّاسِ فَلْيَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَ سُئِلَ عَنْ حَدِّ التَّوَكُّلِ مَا هُوَ قَالَ لَا تَخَافُ سِوَاهُ؛ هر کس می‌خواهد قوی‌ترین مردم باشد پس باید به خداوند توکل کند». (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۸، ص ۱۴۳) این حدیث بیانگر این است که اعتماد به خدا می‌تواند نیرویی درونی ایجاد کند که فرد را در مواجهه با سختی‌ها نیرومند سازد. علاوه بر این، قرآن وعده داده است که در سایه یاری حق، هیچ شکست‌پذیری نخواهد بود:

«إِنْ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِنْ يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ؛ اگر خداوند شما را یاری کند، هیچ‌کس بر شما غالب نخواهد شد و اگر شما را خوار کند، پس چه کسی است که بعد از آن بتواند شما را یاری کند؟ (بنابراین) مؤمنان فقط باید بر خداوند توکل کنند». (آل عمران: ۱۶۰)

این آیه موتور امید در دل انسان مؤمن است؛ کسی که توکل کند، احساس می‌کند موج‌های شکست نمی‌توانند او را از پای درآورند.

وقتی انسان بداند که نیرویی برتر بر هستی او حکمرانی می‌کند، سختی‌ها برایش معنایی دیگر پیدا می‌کنند. آن‌ها آزمونی‌اند برای رشد و نزدیکی به حق. این بینش مانع از آن می‌شود که انسان در

به حرکت وامی‌دارد و دیگری استقامتش را حفظ می‌کند. بنابراین، توحید و توکل، روح صبر و استقامت را در انسان زنده می‌سازند. مؤمن، در برابر حوادث، نه مأیوس می‌شود و نه خسته؛ زیرا یقین دارد که در پشت هر سختی، دست مهربان خداوندی است که وعده داده است: «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا»؛ بی‌تردید با هر سختی، آسانی است؛ آری، با هر سختی، آسانی است» (انشراح: ۵-۶).

چهارم) امید به آخرت و زندگی جاوید در کنار خدا

ایمان به مبدأ و معاد، یکی از ریشه‌دارترین باورهای انسان مؤمن است که آثار گسترده‌ای بر زندگی فردی و اجتماعی او دارد. این ایمان، به انسان امیدی می‌بخشد که حتی در سخت‌ترین شرایط نیز او را به حرکت، تلاش و پایداری وامی‌دارد. قرآن کریم در بیان اثر ایمان و عمل صالح می‌فرماید:

«أَمَّا مَنْ أُعْطِيَ وَاتَّقَى * وَصَدَّقَ بِالْحُسْنَى * فَسَنُيَسِّرُهُ لِلْيُسْرَى؛^۱ اما آن کس

که _ در راه خدا _ اتفاق کند و پرهیزکاری پیش گیرد و جزای نیک الهی را تصدیق کند، ما او را در مسیر آسانی قرار می‌دهیم» (لیل: ۵-۷).

این آیه نشان می‌دهد که ایمان و تقوا، نه تنها مسیر آخرت را هموار می‌سازد، بلکه در همین دنیا نیز زندگی مؤمن را از دشواری‌های طاقت‌فرسا به آرامش و گشایش تبدیل می‌کند. تقوا، جلوه‌ی عملی ایمان به توحید و معاد است؛ یعنی انسان بداند که همه‌چیز از خداوند آغاز می‌شود و به سوی او بازمی‌گردد. قرآن کریم در جای دیگر می‌فرماید: «وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا؛ هر کس تقوای الهی پیشه کند، خداوند برای او راه نجاتی قرار می‌دهد» (طلاق: ۲). ایمان و تقوا، پیوندی نیرومند میان انسان و خالق او ایجاد می‌کند؛ پیوندی که در دل بحران‌ها، مایه‌ی آرامش و امید است. از نگاه قرآن، مؤمنان نه تنها در دنیا بلکه در آخرت نیز از امنیت و آرامش برخوردارند:

«وَالَّذِينَ اتَّقَوْا رَبَّهُمْ فِي الْجَنَّاتِ وَالْعَالِي * لَا يَحْزَنُهُمُ الْفَزَعُ الْأَكْبَرُ؛ خداوند

کسانی را که تقوا پیشه کردند، با رستگاری رهایی می‌بخشد. هیچ بدی به آنان نمی‌رسد و هرگز غمگین نخواهند شد» (انبیاء: ۱۰۳-۱۰۱).

این وعده‌ی الهی، به مؤمنان اطمینان می‌دهد که رحمت خداوند در دنیا و آخرت همراه آنان است. چنین باوری، نیرویی عظیم در وجود انسان پدید می‌آورد و او را از ترس و ناامیدی نجات می‌دهد. (حسینی، ۱۳۸۴، ص ۶۳ و ۶۴)

در تاریخ انبیا نیز جلوه‌های امید بر پایه‌ی ایمان به خداوند به‌خوبی دیده می‌شود. وقتی حضرت موسی (علیه‌السلام) با لشکر فرعون و دریای نیل روبه‌رو شد و همراهانش گفتند: «ما گرفتار شدیم»، با

۱. لیل: ۵ تا ۷.

اطمینان پاسخ داد: «إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ؛ نه، هرگز! پروردگارم با من است، به زودی مرا هدایت خواهد کرد» (شعراء: ۶۲). این جمله، نمود کامل ایمان و امید در سخت‌ترین شرایط است؛ ایمانی که به انسان قدرت می‌دهد تا در برابر بحران‌ها آرام بماند.

در سیره‌ی پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله) نیز همین حقیقت تکرار می‌شود. زمانی که ایشان در غار ثور پنهان شده بود و دشمنان در پی یافتنش بودند، فرمود: «إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا؛ غم مخور! خدا با ماست» (توبه: ۴۰). این سخن پیامبر، نمادی از آرامش و اعتماد قلبی به خداست؛ نشانه‌ی ایمانی که حتی در اوج خطر، دل مؤمن را سرشار از امید می‌سازد. ایمان به آخرت، این اطمینان را در دل مؤمن زنده می‌کند که هیچ سختی بی‌پاداش نخواهد ماند. قرآن می‌فرماید: «إِنَّمَا يُوفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ؛ پاداش صابران بی‌حساب داده می‌شود» (زمر: ۱۰). از این‌رو، فرد مؤمن هر مصیبتی را فرصتی برای رشد معنوی می‌بیند؛ می‌داند که سختی‌ها یا کفاره‌ی گناهان‌اند یا وسیله‌ای برای ارتقای روح.

بنابراین، ایمان به خدا و روز واپسین، نیرویی است که انسان را در برابر شکست‌ها مقاوم می‌سازد و امید و انگیزه را در او احیا می‌کند. مؤمن می‌داند که زندگی محدود به این دنیا نیست و پس از سختی‌های زودگذر، در جوار رحمت خداوند آرامش جاودان در انتظار اوست. چنین نگاهی، سرچشمه‌ی آرامش در زندگی و کلید رهایی از افسردگی و ناامیدی است.

نتیجه‌گیری

توحید به عنوان بنیاد اندیشه دینی، عمیق‌ترین نقش را در بازسازی روان انسان و مقابله با اضطراب، افسردگی و ناامیدی دارد. در جهانی که انسان با بحران معنا، تنهایی و بی‌اعتمادی به آینده روبه‌روست، بازگشت به باور توحیدی می‌تواند مسیر تعادل، امید و آرامش درونی را برای او هموار سازد. ایمان به خدای یکتا، پیوندی میان انسان و منبع مطلق قدرت، رحمت و حکمت ایجاد می‌کند و فرد را از تکیه بر عوامل ناپایدار مادی رها می‌سازد.

توحید با اصلاح نگرش انسان نسبت به خود، جهان و خدا، ریشه‌های اصلی افسردگی را از بین می‌برد. انسان موحد، حوادث و سختی‌های زندگی را بی‌معنا و بی‌هدف نمی‌بیند، بلکه آن‌ها را بخشی از آزمون الهی و زمینه‌ای برای رشد روحی می‌داند. این بینش، احساس بی‌ارزشی، درماندگی و پوچی را کاهش داده و موجب آرامش ذهنی می‌شود. توکل بر خدا، اطمینان قلبی و احساس امنیت روانی را جایگزین ترس و اضطراب می‌کند. مؤمن باور دارد که تدبیر نهایی هستی در دست خداوند است و هیچ رویدادی خارج از علم و رحمت او نیست؛ از این رو، حتی در دشوارترین شرایط نیز دچار ناامیدی نمی‌شود و در پرتو صبر و ایمان، به پایداری روحی می‌رسد.

از منظر روان‌شناسی اسلامی، توحید سرچشمه‌ی امید، معنا و پویایی در زندگی است. ایمان به خداوند، دل انسان را به منبعی نامتناهی از رحمت و یاری پیوند می‌زند و انگیزه تلاش دوباره را در او زنده می‌سازد. توکل، صبر و یقین به رحمت الهی، نیروی روانی فرد را برای ادامه مسیر زندگی تقویت می‌کند. مؤمن موحد با آگاهی از هدفمند بودن خلقت و باور به پاداش الهی، در برابر ناکامی‌ها و شکست‌ها تسلیم نمی‌شود، بلکه آن‌ها را فرصتی برای بازسازی درونی و رشد می‌داند. چنین نگرشی، امید به آینده و اراده‌ی حرکت را در انسان زنده نگه می‌دارد و او را از درون مقاوم و متعادل می‌سازد.

بنابراین، توحید نه تنها عامل پیشگیری از افسردگی و ناامیدی است، بلکه سرچشمه‌ی بازآفرینی روحی و انگیزه‌ی دوباره برای زندگی معنادار و هدفمند است. بازگشت به ایمان توحیدی، انسان را از تاریکی یأس به روشنایی امید و از درماندگی به آرامش و پایداری در برابر چالش‌های زندگی رهنمون می‌سازد.

فهرست منابع

* قرآن کریم.

* نهج البلاغه

کتاب‌های فارسی

۱. پسندیده، ع. (۱۳۹۳). هنر رضایت از زندگی، قم: دفتر نشر معارف، چاپ ۱۶.
۲. جرجانی، ع. م. (۱۳۶۰). تعریفات، ترجمه عمران علیزاده، بی‌جا: نشر وفا.
۳. جعفری، م. ت. (۱۳۷۹). فلسفه و هدف زندگی، تهران: مؤسسه تدوین و نشر آثار علامه جعفری.
۴. حسینی نیشابوری، ع. ا. (بی‌تا). سلسله سخنرانی‌های استاد رفیعی، قم: دارالمبلغین.
۵. حسینی، ح. (۱۳۸۱). ایمان و عمل صالح و نقش رسانه در تثبیت آن، تهران: صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران، مرکز پژوهش‌های اسلامی.
۶. رضایی اصفهانی، م. ع. (۱۳۸۷). تفسیر قرآن مهر، قم: پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن.
۷. شیخانی، ع. ب.، اسحاقی، س. ح. (۱۳۹۳). سریر سخن: اصول دین برای همه، قم: هاجر.
۸. طباطبایی، م. ح. (۱۳۶۳)، ترجمه تفسیر المیزان، ترجمه سید محمدباقر موسوی همدانی، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۹. عباسی ولدی، م. (۱۳۹۷). من با خدای کوچکم قهرم: خدا رو باید بزرگ دید...، قم: آیین فطرت.
۱۰. مصباح یزدی، م. ت. (۱۳۷۷). آموزش عقاید، بی‌جا: شرکت چاپ و نشر بین‌المللی سازمان تبلیغات اسلامی.
۱۱. مکارم شیرازی، ن. (۱۳۷۱). تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۱۲. موسوی اصل و دیگران، س. م. (بی‌تا). روانشناسی سلامت، بی‌جا: سازمان سمت.
۱۳. نجاتی، م. ع. (۱۳۶۷). قرآن و روانشناسی، مترجم: عباس عرب، مشهد: آستان قدس رضوی.

کتاب‌های عربی

۱۴. ابن‌ابی‌الحدید، ع. (۱۴۰۴). شرح نهج البلاغه، محقق / مصحح: محمد ابوالفضل‌ابراهیم، قم: مکتبه آیه الله المرعشی النجفی.
۱۵. ابن بابویه، م. (۱۴۱۳). التوحید، محقق / مصحح: هاشم حسینی، قم: جامعه مدرسین.
۱۶. _____ (۱۳۹۰). امالی شیخ صدوق، مترجم: محمدباقر کمره‌ای، تهران: کتابچی، چاپ: ۱۰.

۱۷. تمیمی آمدی، ع. (۱۴۱۰). *غررالحکم و درر الکلم*، محقق / مصحح: سید مهدی رجائی، قم: دارالکتاب الإسلامی.

۱۸. فتال نیشابوری، م. (۱۳۷۵). *روضه الواعظین و بصیره المتعظین*، قم: رضی.

۱۹. کلینی، م. (۱۴۰۷). *الکافی*، محقق: علی اکبر غفاری و محمد آخوندی، تهران: دارالکتب الإسلامیه.

۲۰. مجلسی، م. (۱۴۰۳). *بحار الأنوار*، بیروت: احیاء التراث العربی، ق.

۲۱. مدرسی، م. ت. (۱۳۷۷). *من هدی القرآن*، بی‌جا: دار محبی الحسین علیه السلام.

پایان نامه ها و مقالات

۲۲. سبحانی نیا، م. ت. (۱۳۹۱). *لوازم و ره‌آورد توکل از منظر قرآن کریم*، دوفصلنامه پژوهشی حدیث اندیشه، شماره ۶۴، پاییز و زمستان، ص ۷۱ تا ۹۳.

۲۳. شریفی، م. (۱۳۹۱). *درآمدی بر رویکرد اسلامی درمان افسردگی با محوریت صحیفه سجادیه*، موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی.

۲۴. عباس نژاد و همکاران، م. (۱۳۸۹). *اسلام و بهداشت روان ۲*، بنیاد پژوهشهای قرآنی حوزه و دانشگاه، ص ۲۴۳ تا ۲۴۵.