

تأثیر توحید بر کاهش اضطراب و ایجاد آرامش روانی

اشرف نصیری^۱

چکیده

آرامش روانی، یکی از اساسی‌ترین نیازهای انسان برای زندگی سالم و پویا است. در عصر حاضر که استرس، اضطراب، نگرانی از آینده و اختلالات روانی به چالش‌های عمده‌ای تبدیل شده‌اند، یافتن راهکارهای اصیل برای دستیابی به آرامش روان، بیش از پیش ضروری به نظر می‌رسد. توحید، به عنوان هسته مرکزی باورهای دینی، از طریق برقراری رابطه‌ای عمیق و معنوی میان انسان و خدای یگانه، زمینه‌ساز آرامش حقیقی است. فرد مؤمن که به حضور و علم نامحدود خداوند ایمان دارد، خود را در تنهایی و بی‌پناهی نمی‌یابد و به لطف و عنایت الهی امیدوار است. این باور، نه تنها در حوزه ایمانی ریشه دارد، بلکه در سطح روان‌شناختی نیز به عنوان یک عامل حمایت‌کننده درونی عمل کرده، سبب کاهش اضطراب و تعادل‌بخشی به عواطف می‌گردد. این مقاله با هدف بررسی نقش ایمان به خداوند در کاهش تنش‌های روانی و تعادل‌بخشی به احساسات انسانی، به روش توصیفی-تحلیلی و با تکیه بر منابع اسلامی و یافته‌های علوم روان‌شناسی نگاشته شده است. نتایج تحقیق نشان می‌دهد که باور به توحید، با ایجاد بینش صحیح از زندگی و عمق‌بخشی به مفاهیم دینی، به انسان کمک می‌کند تا با توجه بیشتر به نقش رزاقیت و خالقیت الهی، احساس امنیت و اطمینان بیشتری پیدا کند. همچنین، نگاه مثبت به قضا و قدر الهی و انس به دعا و مناجات در راستای اعتقاد به توحید، سبب می‌شود فرد در مواجهه با مشکلات و چالش‌های زندگی، احساس آرامش و اطمینان بیشتری داشته باشد. در نهایت، توحید نه تنها منشأ آرامش درونی است، بلکه کلید اصلی برای غلبه بر اضطراب و دستیابی به زندگی معنادار و متعادل به شمار می‌رود.

کلیدواژگان:

آرامش روانی و توحید، استرس و ایمان به خدا، اضطراب و باور دینی، توحید و سلامت روان.

مقدمه

بدون تردید، هر انسانی با تکیه بر خداوند تبارک و تعالی و افزایش ایمان و توحید، باعث کاهش اضطراب و ایجاد آرامش روانی می‌گردد. به این معنا که هر چه انسان موحدتر باشد، اضطرابش کاهش یافته و آرامش او افزایش می‌یابد. در پاسخ به این سوال که «اعتقاد به توحید و توحیدباوری چگونه سبب کاهش اضطراب می‌شود؟»، می‌توان چنین بیان کرد: توحیدباوری سبب ایجاد بینش صحیح از زندگی می‌شود. توحیدباوری عامل عمق‌بخشی به مفاهیم دینی می‌گردد. توحیدباوری باعث توجه به نقش رزاقیت و خالقیت الهی می‌گردد. توحیدباوری باعث نگاه مثبت به قضا و قدر الهی می‌شود. توحیدباوری باعث انس به دعا و مناجات در راستای اعتقاد به توحید می‌گردد. توحیدباوری باعث می‌شود تا افراد در مواجهه با مشکلات و چالش‌های زندگی، احساس آرامش و اطمینان بیشتری داشته باشند.

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 «آرامش حقیقی با توحید واقعی»، به قلم سیدمحمد ضیاءآبادی، انتشارات بنیاد خیریه الزهراء، دفتر امور فرهنگی، ۱۳۸۶ که در آن به صورت کلی به رابطه آرامش و توحید واقعی اشاره شده؛ درحالی‌که در این پژوهش به صورت جزئی تاثیر توحید بر کاهش اضطراب و ایجاد آرامش روانی مورد تبیین و بررسی قرار گرفته شده است.

۲. پایان نامه ای با عنوان «نقش توحید ربوبی در ایجاد آرامش روانی از منظر قرآن» در مقطع کارشناسی ارشد نوشته حسین قلی پور از وزارت علوم، تحقیقات و فناوری- دانشگاه معارف اسلامی قم، می‌توان اشاره کرد که در سال ۱۳۹۱ دفاع کرده‌اند. نویسنده در پایان نامه‌ی خود به صورت جزئی به تبیین نقش توحید ربوبی در ایجاد آرامش روانی از منظر قرآن پرداخته است. وجه تمایز مقاله‌ی پیش‌رو، با این پایان نامه در این است که به طور کلی به بررسی تاثیر توحید بر کاهش اضطراب و ایجاد آرامش روانی پرداخته است.

۳. پایان نامه‌ی دیگری با عنوان «تاثیر بینش توحیدی بر زندگی انسان» در مقطع کارشناسی ارشد نوشته سمیه غلامپور از دانشکده اصول الدین تهران، رشته علوم قرآن و حدیث، می‌توان اشاره کرد که در سال ۱۳۹۰ دفاع کرده‌اند. نویسنده در پایان نامه‌ی خود به صورت کلی به تبیین تاثیر بینش توحیدی بر زندگی انسان پرداخته است که در بخشی از آن به صورت مختصر در ذیل

آثار اخلاقی این بینش به سکینه و آرامش در زندگی اشاره شده است، اما در پژوهش حاضر به صورت جزئی به بررسی تاثیر توحید بر کاهش اضطراب و ایجاد آرامش روانی پرداخته شده است.

۴. مقاله «نگرش توحیدی و پیشگیری از افسردگی» در قرآن کریم»، به قلم سیدغفور موسوی، داریوش عرفانی فر، غلامرضا دهقانی، و امراه ابراهیمی، مجله تحقیقات علوم رفتاری، دوره ۵، شماره ۲، پیاپی ۱۰، ص ۱۳۹ تا ۱۴۴، ۱۳۸۶ که در آن رابطه نگرش توحیدی و افسردگی مورد بررسی قرار داده شده ولی در پژوهش حاضر تاثیر توحید بر کاهش اضطراب و ایجاد آرامش روانی مورد بحث و بررسی قرار گرفته شده است.

۵. مقاله‌ی «نقش تعالیم مذهبی در آرامش روانی» به قلم عبدالعظیم کریمی، مجله: تربیت، مهر ۱۳۷۳ - شماره ۹۱ (۳ صفحه - از ۲۲ تا ۲۴) اشاره کرد که در این مقاله به صورت کلی به نقش تعالیم مذهبی در آرامش روانی پرداخته شده ولی در تحقیق پیش رو، به صورت جزئی، تاثیر توحید بر کاهش اضطراب و ایجاد آرامش روانی مورد بررسی قرار گرفته شده است.

۶. مقاله‌ی دیگری با عنوان «نقش بینش توحیدی در سلامت انسان» به قلم غلامرضا نورمحمدی، نشریه: قرآن و طب، دوره ۴، شماره ۳، ص ۷-۱، ۱۳۹۸ اشاره کرد که در این مقاله به صورت خلاصه به بررسی اثرات ابعاد مهم جهان بینی توحیدی (ایمان، توکل، تسلیم و صبر) بر سلامت انسان پرداخته ولی در تحقیق پیش رو، به صورت جزئی، تاثیر توحید بر کاهش اضطراب و ایجاد آرامش روانی مورد بررسی قرار گرفته شده است.

با رشد روزافزون مشکلات روانی در جوامع بشری، یافتن منابع پایدار برای ایجاد آرامش ذهنی و روحی اهمیت یافته است. توحید، به عنوان عقیده‌ای مبتنی بر اتصال دائم انسان با خداوند، پناهگاهی مطمئن برای روح ناآرام بشر فراهم می‌کند. اعتقاد به خداوند یکتا و علم به حضور دائمی او در همه حال، زمینه‌ساز اطمینان قلبی و امنیت روانی است. تحلیل نقش توحید در سلامت روان، افق‌های تازه‌ای در حوزه درمان‌های معنوی و روان‌شناسی دین‌مدار می‌گشاید.

هدف از این تحقیق بررسی نقش حیاتی تاثیر توحید بر کاهش اضطراب و ایجاد آرامش روانی است. مقاله حاضر با تمرکز بر آموزه‌های اسلامی، نشان می‌دهد که باور به خدای یکتا و حضور دائم او در زندگی، موجب احساس امنیت، اطمینان قلبی و رفع تنش‌های روانی می‌شود. از این منظر، توحید نه تنها مفهومی اعتقادی بلکه ابزاری برای آرام‌سازی روان انسان در مواجهه با اضطراب‌ها، ترس‌ها و دغدغه‌های روزمره معرفی می‌شود.

الف) مفهوم شناسی

برای آشنایی بیشتر با موضوع، آشنایی با مفاهیم زیر لازم است که به آن پرداخته می‌شود.

۱. توحید

توحید در لغت به معنای حکم به وحدت چیزی یا علم به وحدت آن است. در اصطلاح اهل حقیقت، توحید به معنای تجرید ذات الهی از هر آنچه در اذهان و افهام متصور یا متخیل است. بر اساس تعریف، توحید شامل سه عنصر است: شناخت خداوند به عنوان ربّ و پروردگار، اقرار به یگانگی او، و نفی هرگونه ضدوندی برای او^۱.

۲. آرامش

آرامش در لغت به معنای آسایش و راحتی است و در مقابل مفهوم اضطراب قرار می‌گیرد. اضطراب، به عنوان یکی از اصلی‌ترین عوامل بروز بیماری‌های روانی شناخته شده است^۲.

ب) نقش توحید در کاهش اضطراب و ایجاد آرامش روانی

در دنیایی که اضطراب و نگرانی‌های روزمره آرامش انسان را تهدید می‌کند، توحید به عنوان پناهگاهی مطمئن، نقش بی‌بدیلی در کاهش اضطراب و ایجاد آرامش روانی ایفا می‌کند. اعتقاد به خداوند یگانه و اعتماد به حکمت و تدبیر او، قلب انسان را از ترس‌ها و نگرانی‌های بی‌پایه رها ساخته و به او سکینه‌ای عمیق می‌بخشد. توحید، انسان را از تنهایی و بی‌پناهی نجات داده و او را در آغوش رحمت الهی قرار می‌دهد، تا در برابر ناملایمات زندگی با اطمینان و آرامش قدم بردارد. در ادامه، به بررسی تأثیر توحید بر کاهش اضطراب و ایجاد آرامش روانی خواهیم پرداخت که شامل موارد زیر می‌باشد:

۱. ایجاد بینش صحیح از زندگی

در دنیای امروز، که چرخ‌دنده‌های زندگی صنعتی و روزمرگی‌ها انسان را در چنبره خود گرفته است، بسیاری از افراد به احساس پوچی و بی‌هدفی دچار شده‌اند. این احساس، مانند سایه‌ای سنگین، بر روح و روان آدمی می‌افتد و او را در باتلاق سردرگمی و بی‌معنایی فرو می‌برد. اما آیا واقعاً زندگی

۱. جرجانی، تعریفات، ص ۳۱.

۲. بنیاد فرهنگی حضرت مهدی موعود(عج) با همکاری رادیو معارف، معارف مهدوی، ص ۲۰۰.

چنین سرنوشت تاریکی دارد؟ آموزه‌های توحیدی پاسخ قاطعی می‌دهند: نه! این احساس پوچی، نه تنها با تفکر دینی بیگانه است، بلکه ریشه در دوری از معنا و هدف دارد.^۱

در نگاه دینی، جهان آینه‌ای است از حکمت و قدرت خدای قادر مطلق و خیرخواه. خدایی که هیچ مخلوقی را بی‌هدف و عبث نیافریده است. بنابراین، احساس پوچی نه از جانب خداوند، بلکه ناشی از درک ناقص و تفکر غلط انسان است. مانند کسی که در میان باغی سرسبز ایستاده، اما چشم‌هایش را بسته و زیبایی اطراف را انکار می‌کند. راه‌هایی از این احساسات ویرانگر، تمسک به آموزه‌های توحیدی است. زمانی که انسان به خداوند حکیم و قادر ایمان می‌آورد و باور می‌کند که جهان وجود او با هدفی والا آفریده شده‌اند، زندگی برایش معنادار می‌شود. این هدف می‌تواند رسیدن به خوشبختی جاویدان، ورود به بهشت، یا دستیابی به شناخت واقعی باشد. حتی در میان سختی‌ها و مشکلات، این بینش توحیدی مانند چراغی روشن، راه را روشن می‌کند و به انسان امید می‌بخشد. اگر این اعتقاد توحیدی عمیق و ریشه‌دار باشد، سوالات اساسی زندگی مانند «از کجا آمده‌ام؟» و «به کجا می‌روم؟» نیز پاسخ می‌یابند.^۲ قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا آمِنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ^۳؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، ایمان بیاورید به خدا و پیامبرش». این آیه تأکید می‌کند که ایمان ظاهری کافی نیست؛ باید به ایمانی عمیق و واقعی دست یافت که عمل صالح را به همراه آورد.

یکی از عوامل مهم احساس پوچی، عدم شناخت واقعی مبدأ و معاد است. زمانی که انسان جهان را در چارچوب ماده محدود می‌کند و برای آن هدف و غایتی قائل نمی‌شود، مانند کسی است که در خانه‌ای بدون صاحب زندگی می‌کند. در چنین فضایی، پوچی و بی‌هویتی حاکم می‌شود. اما اگر انسان برای جهان خالق و مدبری بشناسد و آن را هدفمند بداند، احساس پوچی ناپدید می‌گردد. ایمان به خدا و معاد، جهان را هدفمند نشان می‌دهد و انسان جایگاه خود را در آموزه‌های دینی درک می‌کند. این باور در قرآن کریم به زیبایی تقویت می‌شود: «إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ^۴؛ همه از خداییم و به سوی خدا باز می‌گردیم». این آیه یادآور حرکت انسان به سوی کمال مطلق است، مانند مسافری

۱. <https://www.beytoote.com/religious/sundries/depression2-emptiness.html>، تاریخ

بازدید ۱۴۰۴/۶/۱۰.

۲. <https://www.yjc.ir/fa/news/5224550/%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D9%86-%D8%A7%D9%81%D8%B3%D8%B1%D8%AF%DA%AF%DB%8C-%D9%88-%D9%BE%D9%88%DA%86%DB%8C-%D8%A8%D8%A7-%DB%8C%D8%A7%D8%AF-%D8%AE%D8%AF%D8%A7>، تاریخ بازدید ۱۴۰۴/۶/۱۰.

۳. نساء: ۱۳۶.

۴. بقره: ۱۵۶.

در نهایت، انس به دعا و مناجات در راستای اعتقاد به توحید، نه تنها اضطراب را کاهش می‌دهد، بلکه به انسان احساس امنیت، معنویت و هدف می‌بخشد. این ارتباط عمیق با خداوند، روان انسان را از آشفتگی‌ها پاک کرده و او را به آرامشی پایدار و معنوی می‌رساند.

۶. تقویت احساس آرامش و اطمینان افراد در مواجهه با مشکلات و چالش‌های زندگی

انسان مؤمن در مصائب و سختی‌ها از آرامش روانی برخوردار است؛ زیرا از یک سو، همواره خود را دارای تکیه‌گاهی محکم و پناهگاهی ایمن می‌داند و از این احساس، نیرو و نشاط می‌گیرد. قرآن کریم در این باره می‌فرماید:

«الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»^۱؛ آنان

که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرامش می‌گیرد، آگاه باشید که تنها به یاد خدا دل‌ها آرامش می‌پذیرد.»

یکی از مثال‌های بارز تأثیر توحید بر علم روانشناسی، کاهش استرس و اضطراب است. در جوامع توحیدی، اعتقاد به یگانگی خداوند و ارزش‌های اخلاقی مرتبط با آن، به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با مشکلات و چالش‌های زندگی، احساس آرامش و اطمینان بیشتری داشته باشند. به عنوان مثال، در اسلام، نماز و دعا به عنوان ابزارهایی برای کاهش استرس و اضطراب مورد استفاده قرار می‌گیرند و افراد را به ارتباط با خداوند و اعتماد به او تشویق می‌کنند.^۲ از سوی دیگر، مؤمن در برابر پیشامدهای ناگوار شکیبایی می‌کند و پاداش الهی را فراروی خویش می‌بیند. خداوند در قرآن می‌فرماید: «إِنَّمَا يُوفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ»^۳؛ خداوند شکیبان را بی‌حساب پاداش می‌دهد.» علاوه بر این، مؤمن سختی‌ها را زودگذر می‌داند و در انتظار سعادت حتمی و جاودانی به سر می‌برد. قرآن کریم در این باره می‌فرماید:

«إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا

تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ»^۴؛ آنان که گفتند پروردگار ما الله است و استقامت ورزیدند، فرشتگان بر آنان نازل می‌شوند که مترسید و اندوهگین مباشید و مژده باد بر شما بهشتی که بدان وعده داده می‌شدید.»

۱. رعد: ۲۸.

۲. مقاله توحید و علم روان‌شناسی در سایت https://hasanzahani.ir/?page_id=197، تاریخ بازدید

۱۴۰۴/۶/۱۰.

۳. زمر: ۱۰.

۴. فصلت: ۳۰.

بنابراین، شخص مؤمن در برابر هر پیشامد تلخ و ناگواری، خود را در پناهگاه ایمن می‌بیند. به جای پناه بردن به اعتیاد، جرم، جنایت، خودکشی یا دچار شدن به بیماری‌های روانی، به نیروی جاودانه و قادر الهی پناه می‌برد و به پیروزی و رستگاری خویش امیدوار می‌گردد.^۱ خداوند در قرآن کریم می‌فرماید:

«وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا^۲؛ هر کس تقوا پیشه کند، خداوند راه‌هایی به رویش می‌گشاید و از جایی که به خیالش نمی‌رسد، روزی‌اش می‌دهد. و هر کس به خدا توکل کند، خدا برای او کافی است. خداوند اراده خود را به انجام می‌رساند و برای هر چیز اندازه‌ای مقرر داشته است.»

ایمان به خداوند، آرامش روانی را از طریق تکیه بر پناهگاه ایمن الهی، شکیبایی در برابر سختی‌ها و امید به پاداش الهی تقویت می‌کند. مؤمن با توکل بر خدا و اعتماد به حکمت او، از اضطراب و یأس دور می‌ماند و به ثبات درونی دست می‌یابد. بنابراین، توحید نه تنها منشأ آرامش است، بلکه کلید اصلی برای غلبه بر مشکلات روانی و دستیابی به زندگی معنادار است.

۱. مرکز تحقیقات اسلامی نمایندگی ولی فقیه در سپاه، مبدا و معاد، ص ۴۴ و ۴۵.

۲. طلاق: ۲-۳.

نتیجه‌گیری

بررسی موضوع «تأثیر توحید بر کاهش اضطراب و ایجاد آرامش روانی» نشان داد که ایمان به خدای یکتا، به عنوان پاسخی به نیاز فطری انسان به معنا، امنیت و امید، نقش محوری در تأمین سلامت روان ایفا می‌کند. توحید با ایجاد بینش صحیح از زندگی، به فرد یادآور می‌شود که جهان تحت نظم و تدبیر الهی است و او در آغوش رحمت خدایی مهربان و دانا قرار دارد. این باور، عمق‌بخشی به مفاهیم دینی را به همراه آورده و سبب می‌شود انسان با توجه بیشتر به نقش رزاقیت و خالقیت الهی، احساس اطمینان و بی‌نیازی درونی پیدا کند.

توحید با ترویج نگاه مثبت به قضا و قدر الهی، به انسان کمک می‌کند تا در مواجهه با سختی‌ها، به جای یأس و ناامیدی، نگرشی هدفمند و امیدوارانه داشته باشد. این نگرش، ترس از ناملایمات را کاهش داده و دل را به حکمت و تدبیر الهی مرتبط می‌سازد. انس به دعا و مناجات در راستای اعتقاد به توحید، ارتباطی عمیق میان انسان و خدا برقرار می‌کند و او را از اضطراب‌های ناشی از تنهایی و بی‌پناهی رها می‌سازد.

در نهایت، توحید با تقویت احساس آرامش و اطمینان افراد در مواجهه با مشکلات و چالش‌های زندگی، روان انسان را از آشفتگی و پوچی نجات داده و او را به آرامشی عمیق، پایدار و معنوی می‌رساند. در دنیای پراضطراب امروز، بازگشت به اصل توحید راهی روشن و کارآمد برای کاهش اضطراب و تأمین سلامت روانی است.

فهرست منابع

* قرآن کریم.

* نهج البلاغه.

کتاب‌های فارسی

۱. امینی، ابراهیم، خودشناسی، بی جا: شفق، ۱۳۹۱.
۲. بنیاد فرهنگی حضرت مهدی موعود (عج) با همکاری رادیو معارف، معارف مهدوی، قم: بنیاد فرهنگی حضرت مهدی موعود (عج)، ۱۳۹۴.
۳. پسندیده، عباس، هنر رضایت از زندگی، بی جا: دارالحديث، ۱۳۹۷ ش.
۴. تحریری، محمدباقر، اخلاق بندگی، قم: هاجر، ۱۳۹۷ ش.
۵. جرجانی، علی بن محمد، تعریفات، ترجمه عمران علیزاده، بی جا: نشر وفا، ۱۳۶۰.
۶. مرکز تحقیقات اسلامی نمایندگی ولی فقیه در سپاه، مبدا و معاد، بی جا: اداره آموزش های عقیدتی سیاسی نمایندگی ولی فقیه در سپاه، ۱۳۷۹.
۷. مصباح یزدی، محمد تقی، آموزش عقاید، بی جا: شرکت چاپ و نشر بین المللی سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۷.
۸. مکارم شیرازی ناصر، تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه، چاپ دهم، ۱۳۷۱ ش.
۹. نجاتی، محمد عثمان، قرآن و روانشناسی، مترجم: عباس عرب، مشهد: آستان قدس رضوی، چاپ سوم، ۱۳۶۷ ش.

کتاب‌های عربی

۱۰. امام هشتم علیه السلام، علی بن موسی، صحیفه الإمام الرضا علیه السلام، محقق / مصحح: محمد مهدی نجف، مشهد: کنگره جهانی امام رضا علیه السلام، ۱۴۰۶ ق.
۱۱. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، تصنیف غررالحکم و درر الکلم، محقق / مصحح: مصطفی درایتی، قم: دفتر تبلیغات، ۱۳۶۶ ش.
۱۲. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، محقق: علی اکبر غفاری، تهران: دارالکتب الإسلامیه، ۱۴۰۷ ق.
۱۳. لیثی واسطی، علی بن محمد، عیون الحکم و المواعظ، محقق / مصحح: حسین حسینی بیرجندی، قم: دار الحديث، ۱۳۷۶ ش.

۱۴. مجلسی، محمد باقر، بحار الأنوار، بیروت: احیاء التراث العربی، چاپ دوم، ۱۴۰۳ ق.

مقالات و پایان نامه ها

۱۵. توحید و علم روان شناسی در سایت https://hasanzahani.ir/?page_id=197

۱۶. شریفی، مرضیه، درآمدی بر رویکرد اسلامی درمان افسردگی با محوریت صحیفه سجادیه، موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی، ۱۳۹۱ ش.

۱۷. عباس نژاد و همکاران، محسن، اسلام و بهداشت روان ۲، بنیاد پژوهشهای قرآنی حوزه و دانشگاه ۱۳۸۹ ش، ص ۲۴۳ تا ۲۴۵.

سایت ها

۱۸. <http://pajoohe.ir>

۱۹. <https://www.beytoote.com>

۲۰. <https://www.yjc.ir>