

اضطراب و راه‌های درمان آن از منظر آیات و روایات

سیده معصومه مومنی باغ حیدری^۱

چکیده

اضطراب، به معنای آشفته‌گی، ترس، دلهره، پرهیز، وحشت بکار رفته است. پریشانی و اضطراب مسئله است، که افراد بشر در طی زندگی خود دچار آن می‌شوند. از آنجا که اسلام دین کاملی است برای حل مشکلات روحی و روانی انسان‌ها که اضطراب یکی از آنهاست راه‌های درمانی بسیاری را به افراد معرفی کرده است. موضوع این مقاله، بررسی اضطراب و راه‌های درمان از منظر آیات و روایات می‌باشد که با روش توصیفی تحلیلی به بررسی موضوع اضطراب و راه‌های درمان آن پرداخته است. در متون اسلامی، عوامل اضطراب‌زا را می‌توان در سه حیطه شناختی، عاطفی، رفتاری مورد بررسی قرار داد. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد عدم ارتباط با خدا، خودبینی و ظلم به خویشان و احساس پوچی، ترس از مرگ و دنیا پرستی، ارتکاب گناهان، می‌تواند عامل‌های مهم در ایجاد اضطراب افراد باشد. نتایج مقاله حاکی از آن است، ایمان به خدا، یاد خدا، ایجاد نگرش مثبت، تلاوت و شنیدن صوت قرآن، آخرت گرایی، ازدواج، تفویض امور به خداوند، توسل و توکل و... از راه‌های درمان اضطراب می‌باشد که دین اسلام بسیار به آنها تاکید کرده است. بنابراین، به طور قطع هر انسانی در زندگی، دچار گرفتاری و مشکلاتی شده و اضطراب و نگرانی برایش به وجود می‌آید. لذا بهترین و مهم‌ترین راه برای نجات از اضطراب و رسیدن به آرامش، ارتباط با خداوند متعال از طریق دعا و نیایش و توکل به اوست.

واژگان کلیدی: آیات، اضطراب، روایات.

^۱. طلبه سطح دو، مدرسه علمیه حضرت زهرا (سلام الله علیها) شهرستان دورود

زندگی دنیوی بر انسان ها فشاری وارد می کند و همواره آنان را در آزمون شدید بلاء و ابتلاء قرار می دهد به همین دلیل خداوند دنیا و زندگی دنیوی را به عنوان عصر خسران و زیان معرفی می کند زیرا شرایط سخت زندگی در دنیا موجب می شود که انسان دچار حزن و خوف گردد و اضطراب و ترس و نگرانی پیدا کند. از نظر قرآن، دنیا و زندگی در آن بسیار سخت و دشوار است. یاد مرگ و ترس از آینده مجهول پس از مرگ و انتقال به جهانی دیگر که برای انسان ناشناخته است باعث می شود شیرینی و خوشی های زندگی زایل گردد و ترس از دست دادن این خوشی ها او را، دلگیر و ناراحت کند و موجب اضطراب او گردد. از طرفی، شاید بتوان گفت که مهم ترین مشکل انسان در عصر کنونی، بیماری اضطراب و افسردگی است. از طرف دیگر، آرامش روانی، گمشده انسان است و انسان با تمام وجود در پی آن است. گاه در تشخیص مصداق، اشتباه می کند و برای نیل به این آب گوارا به دنبال سراب می رود. از دیدگاه دین، یگانه چیزی که می تواند به صورت حقیقی این نیاز را برآورد، اتصال و ارتباط با خداست. قرآن کریم با تأکید تمام، اعلام می کند که آرامش روان، تنها در سایه توجه به خداوند امکان پذیر است. *أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ* آگاه باشید با یاد خدا، دل ها آرام می گیرند. این مطلب به گونه ای متفاوت، در آیه دیگر چنین آمده است: *"وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً* هر کس از یاد من روی گرداند، زندگی تنگ و سختی خواهد داشت". در باب اهمیت و ضرورت موضوع مقاله، می توان بیان کرد در دنیای مدرن قرن معاصر، ادعاهای علمی و پیشرفت های به دست آمده نتوانسته است گام مؤثری در زمینه ی کنترل تنش های زندگی بردارد. با وجود تلاش های پزشکی و سیستم درمان، نه تنها در شیوع بیماری های روانی به خصوص اضطراب کاهشی حاصل نشده است، بلکه وقوع آن رو به افزایش است. قرآن بهترین پناهگاه افراد با ایمان می باشد. ایمان بدون شک، مؤثرترین درمان اضطراب است. برای مثال آیه ی زیر به نقش آرامش بخشی ایمان اشاره نموده است: *"الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُّهْتَدُونَ* کسانی که ایمان آورده اند و ایمان خود را با شرک و ستم آلوده نکرده اند، ایمنی (آرامش) تنها برای آن ها است و آن ها هدایت یافتگانند." در این زمینه تحقیقاتی صورت گرفته که در ادامه به چند مورد از آنها اشاره خواهد شد. مهربانان گلی در مقاله ای

با عنوان، راهکارهای درمان اضطراب از منظر قرآن و روایات بیان کرد، هر انسانی در زندگی، دچار گرفتاری می شود و در برخی موارد، نجات و رهایی از آن، خارج از توان انسان است که این امر باعث اضطراب میشود. یافته های حاصل از این پژوهش شامل شناسایی ریشه های اضطراب، راهکارهای پیشگیرانه و راهکارهای کسب آرامش است، که در دو دسته کلی پیشگیری و مدیریت اضطراب تقسیم گردیده است. در این راستا، آیات و روایات مرتبط با موضوعات هر مجموعه به تفصیل بیان گردیده است از جمله نکات مثبت این مقاله در این است که نویسنده نگاه کلی به موضوع اضطراب انداخته و به طور خیلی مفید به راهکارهای بسیار زیبایی برای برای از بین بردن اضطراب اشاره کرده است ولی، عوامل اصلی در ایجاد اضطراب اشاره نکرده بود، در حالی مقاله حاضر به بررسی این موضوع نیز پرداخته است. طلعت حسنی در پایان نامه ای با عنوان اضطراب و تشویش و راهکارهای مقابله با آن از دیدگاه قرآن و روایات بیان کرد، این پایان نامه، در جهت ارائه رهنمودهای قرآنی برای مقابله با فشارها و تنیدگی های موجود در زندگی آدمی، که ممکن است زندگی انسان را تحت تأثیر قرار داده و آرامش روانی او را برهم زند مطالبی ارائه شده است. اضطراب و نگرانی انسان از انگیزه های متضاد او منشأ می گیرند، چرا که انسان گاه خواسته ها و تمایلاتی دارد که در صورت تحقق یافتن ممکن است او را در معرض بازخواست دیگران قرار دهند و یا در او احساس گناه پدید آورده و پیامدهای ناراحت کننده ای بدنبال داشته باشند. ترس و اضطراب آرامش انسان را بر هم می زند و موجبات استرس و تنیدگی او را فراهم می نمایند. این پایان نامه نگرش بسیار عالی به مبحث اضطراب از دیدگاه قرآن و روایات داشته و به عوامل و راههای درمان اضطراب به طور کامل پرداخته و از نکات مثبت این اثر این است که با مثالهای کاملاً ملموس زندگی روزانه افراد مسئله اضطراب را خیلی خوب توضیح داده است. لیلا محمدی نیا در مقاله ای با عنوان اضطراب بر مبنای آیات قرآن کریم و مدیریت آن با رویکرد آرامش بخشی بیان کرد عوامل ترس و اضطراب در جهان بسیارند از جمله این عوامل می توان به یک سری عوامل از دید تعالیم دینی اشاره کرد کفر و بی ایمانی - فراموشی یاد خدا - خود فراموشی - حرص و طمع - دلبستگی شدید به امکانات فردی و اجتماعی - بی توجهی به نماز - آرزوهای طولانی - نداشتن خوف خدا - عدم پیروی از امام زمان خود - دنیا طلبی و دلبستگی به آن - گناه، شرک، کفران نعمت - تحریف حقایق - نگرانی از مرگ - درشت نمائی حوادث - شتابزدگی - سطحی نگری - همجنس گرایی - شراب و قمار اشاره کرده ولی نویسنده مقاله، نگاه مختصری داشته و موضوع مهم اضطراب را خیلی ساده بیان کرده و این درحالی است که مقاله حاضر اشارات بسیار زیادی از دیدگاه قرآن

درباره ضرورات و اهمیت موضوع اضطراب و راههای درمان آن دارد. این مقاله پژوهشی، از نوع مروری و کتابخانه ای می باشد که به بررسی موضوع اضطراب و راههای درمان از منظر آیات و روایات پرداخته است.

۱- مفهوم شناسی

۲- تعریف لغوی اضطراب

اضطراب، از حروف (ا ط ر) (ع) آمده و در زبان عربی به صورت قلق، الحصر النفسی، جزع، شجن، تلهف شدید، ذکر شده است، اضطراب در لغت به معنای پریشانی، بی تابی و سراسیمگی جنیدن، لرزیدن؛ تپیدن.. پریشان حال شدن؛ آشفتگی؛ بی تابی؛ بی آرامی . یکدیگر را با چیزی زدن؛ به هم واگرفتن است. (معین، ۱۳۷۹، ۲۵۱)

۳- تعریف اصطلاحی اضطراب

واژه «اضطراب» در فرهنگ لغت، معادل «الاضطراب، قلق و الارتباك» آمده است. (دهخدا، ۱۳۹۷، ۱۳۸) اما از منابع اسلامی بدست می آید که واژه خوف با اضطراب مطابقت دارد. راغب اصفهانی واژه خوف را در مقابل واژه «امن» ذکر کرده و آن را چنین تعریف می کند: خوف یعنی از روی نشانه های ظنی، احتمال وقوع امر ناخوشایند را داشتن. واژه مرج به معنای مخلوط کردن دو چیز آمده؛ حذر به معنای دوری از چیز ترسناک ذکر شده؛ واژه های روع و وجل نیز به معنای ایجاد و احساس ترس است. (بهمنی، ۱۳۹۱، ۵۸) رعب و وحش نیز به معنای وحشت در مقابل انس و الفت بکار می رود؛ رهب نیز ترسی است که همراه با احتیاط باشد و جبن، ترسیدن دل در جایی است که نباید بترسد. واژه هایی که در مقابل اضطراب و خوف آمده، واژه های امن، ایمان، اطمینان، سکن، سکون و سکینه است که در معنای آرامش و حالتی نفسانی بکار رفته اند که همراه با آسودگی و ثبات باشد. جایگاه اضطراب در آموزه های اسلامی، چنانچه گذشت قوه غضب است. جنبه افراطی آن، تهور (بی باکی) و جنبه تعادلی اش قوه شجاعت، و جنبه تفریط این قوه، جبن است. خوف نیز صفت رذیله ای است که مربوط به قوه غضبیه است و شاید از عوارض جبن و نشأت گرفته از آن باشد. خوف به دو قسم مذموم و ممدوح تقسیم شده و خوف مذموم نیز چهاربخش داشت. گرچه تمام اقسام خوف مذموم، قابل حمل بر اضطراب

است؛ اما قسم چهارم آن، بر معنای اضطراب مطابقت دارد. آموزه‌های اسلامی در مقابل خوف مذموم (اضطراب)، آرامش را ذکر کرده‌اند و در مقابل خوف ممدوح نیز ایمنی از مکر خداوند قرار دارد. (آراسته پور، ۱۳۹۸، ۶۵)

۴- اضطراب در متون اسلامی

در متون اسلامی، عوامل اضطراب‌زا می‌توان در سه حیطه بررسی کرد: حیطه شناختی و آنچه که مربوط به عقاید و باورهای انسان می‌شود؛ حیطه عاطفی و آنچه مربوط به احساسات و تمایلات بشر می‌شود؛ و حیطه رفتاری و آنچه مربوط به حرکت و تعاملات فرد می‌گردد. البته برخی علل اضطراب را می‌توان در دو حیطه گنجانند. مثلاً حسد تا هنگامی که به مرحله عمل نرسیده در حیطه عاطفی است و بعد از اینکه عملی شد در حیطه رفتار قرار می‌گیرد. در زیر به تفصیل بدین موضوع اشاره می‌شود.

۴-۱ حیطه شناختی اضطراب: برخی گناهان و رذایل اخلاقی از بینش انسان سرچشمه می‌گیرد و عامل اضطراب ناامنی، روان و پریشانی بدن می‌گردد. هرچه انسان از نظر اعتقاد به دین و خداوند ضعیف‌تر باشد، ناآرامی در او بیشتر است. فطرت انسان، خداجو و طالب حق و حقیقت است و می‌خواهد بشر را به سعادت و کمال مطلق برساند؛ اما باورنداشتن به پروردگار و انکار خدا و معاد، و نیز شرک، انسان را به ورطه سقوط و ناامنی تنزل می‌دهد (چراغی، ۱۳۹۷، ۳۲). رذایل و گناهانی که از باورهای انسان سرچشمه می‌گیرد و سبب اضطراب می‌گردد فراوان است و از مهمترین آنها کفر و شرک است. کفر، ابزار اصلی شناخت را از کار می‌اندازد. کفر یعنی ظلمت که زمینه بالقوه ایجاد اضطراب است. شک و تردید، جهل، اشتغال ذهن به امور بیهوده، اختلاط حق و باطل، تحریف حقایق و... همگی جزو اسباب ایجاد اضطراب هستند. در شک و نفاق، دو دلی و تزلزل واضح است. امام صادق (علیه السلام) می‌فرمایند: «... و الهمّ و الحزن فی الشک و السخط "نگرانی و اندوه، در شک و غضب است. (طباطبایی، ج ۱۴/ ۲۲۵) در سوره آل عمران (آیه ۱۵۱) نیز آمده که اضطراب، رعب و وحشت را خداوند در دل کسانی می‌اندازد که برای او شریک قایل باشند و او را یگانه ندانند. (نقلی لو، ۱۳۹۶، ۵۴)

دارد و بسیاری از مشکلات مردم با توسل به معصومان (علیهم السلام) برطرف می شود. از صبر و نماز یاری بجوید. یکی از راهکارهای مقابله با نگرانی و اضطراب ها، توکل است. توکل یعنی تضمین الهی، توکل یعنی انسان به خداوند تکیه کند. آیه ۱۷۳ سوره آل عمران «الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ» آیه ۱۷۳ سوره آل عمران: آن مؤمنانی که چون مردم (منافق) به آنها گفتند: لشکری بسیار بر علیه شما مؤمنان فراهم شده، از آنان در اندیشه و بر حذر باشید، (این تبلیغات) بر ایمان شان بیفزود و گفتند: تنها خدا ما را کفایت کند و او نیکو وکیل و کارسازی است. «این آیه برای زمانهایی که احساس ترس و اضطراب زیاد داریم می تواند اثرگذار باشد. از امام محمدباقر (علیه السلام) روایت شده هنگامی که پیامبر (صلی الله علیه و آله)، علی و عمار را به سوی اهل مکه روانه کرد. مردم به پیامبر (صلی الله علیه و آله) گفتند: چرا این جوان را به طرف آنها می فرستی و مردم این دو نفر را از اهل مکه می ترسانیدند و به آنها می گفتند که امر مهمی به آنها بر گزار شده است. امام علی (علیه السلام) می فرمود: (حَسْبُنَا اللَّهُ وَ نِعْمَ الْوَكِيلُ؛ خدا ما را کافی است و بهترین وکیل از برای ما خواهد بود. (نهج البلاغه، قصار ۱۹۱) وقتی که به مکه وارد شدند خداوند موضوع گفتار علی (علیه السلام) را با اهل مکه و نیز اقوال آنها را با علی (علیه السلام) به رسول خویش خبر داد و این آیات نازل شد و نیز ابن شهر آشوب از قول فلکی مفسر او از کلینی و او نیز از ابن عباس و نیز از ابورافع نقل کرده که این آیات درباره امام مرتضی علی (علیه السلام) نازل شده که روز دوم غزوه احد در میان مسلمین ندا در داد و او را اجابت کردند در حالتی که پرچم مهاجرین را در دست داشت با هفتاد نفر به حمراء الاسد که بازاری در سه میلی مدینه بود برای ترسانیدن دشمنان رهسپار گردیده سپس به مدینه مراجعت کرده بود. امام صادق (علیه السلام) نیز فرمودند: «تَعْجَبُ مِی کُنم از کسی که می ترسد و به گفته خداوند «حَسْبُنَا اللَّهُ وَ نِعْمَ الْوَكِيلُ» پناه نمی برد. بنابراین هم حرکت و تلاش لازم است و هم ایمان و توکل به خداوند: اسْتَجَابُوا ... حَسْبُنَا اللَّهُ وَ نِعْمَ الْوَكِيلُ». قرآن کریم می فرماید: وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ (سوره طلاق آیه ۳) هر که بر خدا توکل کند، خدا او را کفایت می کند. کسی که به خدا توکل می کند، بر این باور است که قدرت بزرگی پشتوانه اوست که وی به او تکیه کرده، از این رو از نتیجه کار مضطرب نمی شود، چرا که در تهیه مقدمات و لوازم انجام کار کوتاهی نکرده و از سوی دیگر اتکایش به خداست.

(نراقی، ۱۳۷۸، ۵۲)

توجه به این که زندگی دنیا، همراه با گرفتاری ها و بلاهاست، به انسان آرامش می دهد. امام علی (علیه السلام) فرمود: دَارُ الْبَلَاءِ مَحْفُوفَةٌ وَبِالْعَذْرِ مَعْرُوفَةٌ (نهج البلاغه، خطبه ۲۲۶) دنیا خانه ای است پوشیده از بلاها، به حيله و نیرنگ شناخته شده. همچنین فرمود: مَعَ كُلِّ جَرَعَةٍ شَرْقٌ وَفِي كُلِّ أَكَلَةٍ غَصَصٌ (نهج البلاغه، قصار ۱۹۰) در هر جرعه ای، اندوهی گلوگیر، و در هر لقمه ای استخوان شکسته ای قرار دارد. در زندگی دنیا، نوش بی نیش، گنج بی رنج و زندگی بدون دردسر وجود ندارد. توجه به گذرا بودن مشکلات دنیائیز در کاهش اضطراب افراد موثر است، امام محمد باقر (علیه السلام) فرمود: إِنَّمَا الدُّنْيَا دَارُ مَجَازٍ وَالْآخِرَةُ دَارُ قَرَارٍ فَخُذُوا مِنْ مَمَرِكُمْ لِمَقَرِّكُمْ دنیا، سرای گذر و آخرت، خانه جاویدان است. پس، از گذرگاه خویش برای سر منزل جاودانه توشه بگیرید. (مجلسی، ج ۷۱/ ۲۸۷)

نتیجه گیری

اضطراب به معنای عدم ثبات و آرامش قلب است. روش عالمان اخلاق در درمان اضطراب، برگرفته از آیات و روایات، و در جهت پرورش بُعد روحی و معنوی افراد است. به طور کلی انسانها هر چه از خداوند دور تر شوند، استرس، اضطراب، نگرانی، ترس و وحشت بیشتری خواهند داشت. در تعالیم اسلامی، بهترین روش برای درمان اضطراب ایمان به خدا و ذکر و یاد او، معرفی شده است. از دید قرآن دفع اضطراب و اندوه از درمان و رفع آن بهتر است یعنی انسان باید طوری تربیت یابد که علل و عوامل اندوه را او را مضطرب و اندوهگین نسازد. از نظر قرآن بهترین راه پیشگیری تغییر در نگرش و دید انسان به جهان و خود است. هنگامی که انسان در این حوزه ها نگرشی درست داشته باشد، هیچ عاملی او را مضطرب و غمگین نمی کند. اگر انسان ها بدانند که موجودی فقیر در ذات هستند (فاطر، آیه ۱۵) و چیزی از وجود و جهان پیرامونشان به آنها تعلق ندارد و همگی از آن خداست؛ در این صورت انسان ها برای خود هیچ دارایی را فرض نمی کنند که بدان دلبسته و علاقه مند شوند و به خاطر از دست دادن آن دل نگران و مضطرب شوند و اندوهناک

و غمگین گردند؛ زیرا همه ی دارایی ها از آن خداست و انسانها تنها امانت داری بیش نیستند که پس از مدتی باید آن را به خدا بازگردانند و امانت را ادا نمایند. (فاتحه الكتاب، آیه 3، نساء، آیه ۵۸؛ و آیات دیگر) در نهایت می توان بیان کرد، دین اسلام به عنوان یک ایدئولوژی، ارائه دهنده کامل ترین و سلامت سازترین سبک زندگی بشریت است و احکام و دستورات آن حوزه های وسیع اخلاقی، بین فردی، بهداشتی و اجتماعی را در برمی گیرد، لذا مطالعه علمی اثرات و نقش آیات و روایات در درمان اضطراب یک ضرورت اساسی به نظر می رسد.

منابع

*قرآن

*نهج البلاغه

- ۱) آراسته پور، عباس، ۱۳۹۸، فشار روانی اضطراب و راه های مقابله با آن، به نشر گلها، مشهد،
- ۲) بهمنی، مرتضی، ۱۳۹۱، استرس و روش های مقابله، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران، چاپ ۳
- ۳) تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، مکتب اعلام اسلامی.
- ۴) چراغی، عباس، ۱۳۹۷، مقاله راهکارهای درمان اضطراب از منظر قرآن و روایات، عضو هیئت علمی دانشگاه سیستان و بلوچستان، دانشکده الهیات، گروه علوم قرآن و حدیث
- ۵) حسینی، ابوالقاسم، ۱۳۹۲، بررسی مقدماتی اصول روانشناسی اسلامی،
- ۶) خاکپور، حسین، ۱۳۹۷، راهکارهای درمان پر خاشگری از دیدگاه قرآن و روایات مقاله نشریه: پژوهش در دین و سلامت « پاییز

۱۳۹۶ شماره ۱۱

- ۷) دهخدا، علی اکبر، ۱۳۷۷، لغت نامه دهخدا، موسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، تهران
- ۸) راغب اصفهانی، مفردات الفاظ قرآن کریم، ترجمه حسین خداپرست، دفتر نشر نوید اسلام، قم، ۱۳۸۷ ش.
- ۹) ری شهری، محمد، ۱۳۹۵، میزان الحکمه، چاپ ۱۵، جلد ۸، انتشارات موسسه فرهنگی دارالحدیث
- ۱۰) سید رضی، ۱۳۷۹، نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، انتشارات سید جمال الدین اسد آبادی، قم،
- ۱۱) سیف بهزاد، فرخ، ۱۳۸۶، آرامش درون، نشر مهر، تهران،
- ۱۲) شفیع آبادی، عبدالله، ۱۳۹۷، علی رضا ناصری، نظریه‌های مشاوره و روان درمانی، مرکز نشر دانشگاهی، تهران،
- ۱۳) قرائتی، محسن، ۱۳۷۴، ریشه‌های گناه و راهکارهای مقابله با آن از منظر قرآن و روایات، مقاله نشریه: مطالعات تفسیری «بهار ۱۳۹۰ شماره ۱۱»
- ۱۴) گیلانی، رقیه، ۱۳۹۵، ریشه‌یابی و راهکارهای مقابله با عصبانیت با محوریت قرآن و روایات، مقاله کنفرانس: اولین همایش بین المللی نوآوری و تحقیق در هنر و علوم انسانی
- ۱۵) گلی، مهرناز، ۱۳۹۸، پایان نامه بررسی روش‌های درمان اضطراب از دیدگاه قرآن و ائمه معصومین (ع) کارشناسی ارشد تاریخ و فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک
- ۱۶) نراقی، احمد، ۱۳۷۸، معراج السعاده، انتشارات پیام آزادی، ناشر تهران،
- ۱۷) نقی‌لو معصومه، ۱۳۹۶، راهکارهای مقابله با شتابزدگی از دیدگاه قرآن و حدیث، مقاله کنفرانس: کنگره بین المللی فرهنگ و اندیشه دینی
- ۱۸) متقی، علی بن حسام‌الدین، کنز العمال فی سنن الاقوال والافعال، الرساله، بیروت، ۱۴۱۳ ق.
- ۱۹) محمدی نیا، لیلا، مریم یعقوبی اکبر کلاهدوزان، ۱۳۹۵، پایان‌نامه اضطراب و تشویش و راهکارهای مقابله با آن از دیدگاه قرآن و روایات، دانشگاه علوم حدیث قرآن قم
- ۲۰) مرز آبادی، اسفندیار، ۱۳۹۹، عوامل ایجاد کننده استرس از دیدگاه قرآن و احادیث، دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

۲۱) محمودی، موسی، ۱۳۹۴، پایان نامه علل و عوامل اضطراب از منظر آیات و روایات، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری - دانشگاه

فردوسی مشهد - دانشکده الهیات و معارف اسلامی

۲۲) مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی، ۱۴۰۳ قمری بحار الأنوار، محقق / مصحح: جمعی از محققان، دار إحياء التراث العربی،

بیروت، قمری، چاپ: دوم، ج ۷۰،

۲۳) مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۸۵ ش. اخلاق در قرآن، قم، مدرسه الإمام علی بن أبی طالب (ع)، چاپ چهارم،

۲۴) یعقوبی سورکی، مرضیه، ۱۳۹۰، اضطراب بر مبنای آیات قرآن کریم و مدیریت آن با رویکرد آرامش بخشی، وزارت علوم،

تحقیقات، و فناوری - دانشگاه قم - دانشکده الهیات و معارف اسلامی، کارشناسی ارشد.