



دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم

دانشکده علوم و فنون قرآن تهران

پایان نامه کارشناسی ارشد رشته تفسیر قرآن

موضوع:

احساس گناه در قرآن و روان شناسی

استاد راهنما:

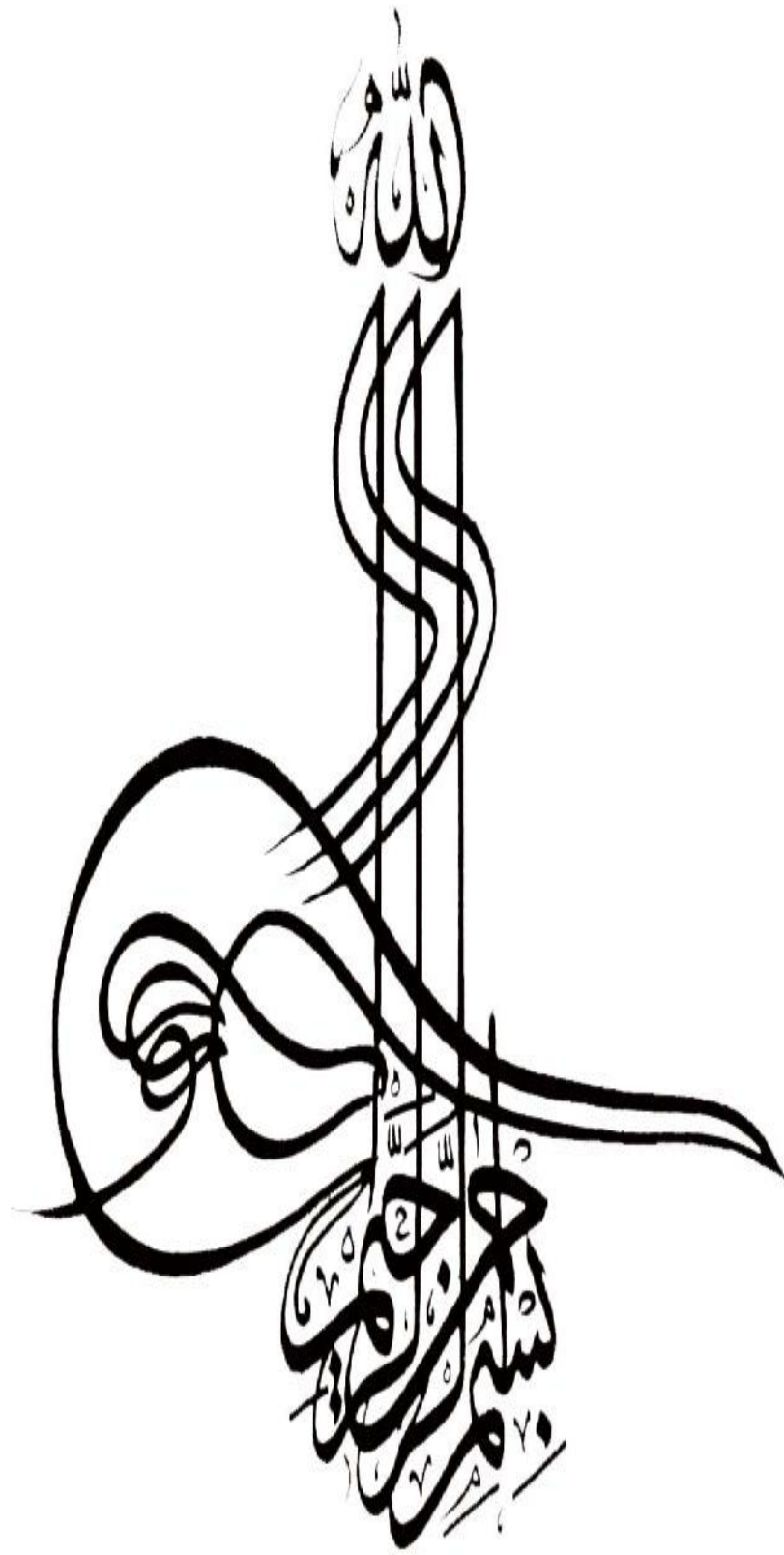
دکتر علی محمدی آشنانی

استاد مشاور:

دکتر حمید حسن زاده اصفهانی

نگارنده:

نجمه خانعلی نژاد



دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم

دانشکده علوم و فنون قرآن تهران

پایان نامه کارشناسی ارشد رشته تفسیر قرآن

موضوع:

احساس گناه در قرآن و روان شناسی

استاد راهنما:

دکتر علی محمدی آشنانی

استاد مشاور:

دکتر حمید حسن زاده اصفهانی

نگارنده:

نجمه خانعلی نژاد

کلیه حقوق مادی و معنوی این پایان نامه متعلق به دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم، دانشکده علوم و فنون قرآن تهران می باشد.

چاپ پایان نامه و استخراج مقاله از پایان نامه باید به نام دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم، دانشکده علوم و فنون قرآن تهران، با تأیید استاد راهنما و با مجوز معاونت پژوهشی دانشگاه باشد.

تقدیم به ساحت قدسی جانان،

آن کس که وجوده را جز وجودش هستی بخشای نایسته

و بر بهترین بندگانش،

محمد مصطفی ص و خاندان مطهرش.

تقدیر و تشکر

سپاس خداوندی را سزاست که هر چه داریم از لطف و کرم اوست. به پیروی از فرمان خالق خویش که به بنده‌اش آموخت، شکرگزاری از الطاف سایر بندگان نیز سپاس از الطاف خداوندی اوست. از تمامی زحمات استاد گرانقدر راهنما جناب آقای دکتر محمدی آشنانی و استاد ارجمند مشاور جناب آقای دکتر حمید حسن‌زاده که با راهنمایی‌های عالمانه، مشفقانه و بی‌دریغ خود اینجانب را در تدوین پایان‌نامه یاری نمودند و نیز از مسئولان محترم کتابخانه‌ی دانشکده علوم و فنون قرآن کریم تهران و کتابخانه مرکزی دانشگاه الزهراء و همچنین کتابخانه ملک و مجلس جمهوری اسلامی که هر یک به نوبه خود سهم به‌سزایی در تدوین این پایان‌نامه ایفا نمودند کمال تشکر و قدردانی را دارم.

در پایان جا دارد از نویسندگان و مترجمان منابع و مآخذ که نتایج تحقیق و علم خویش را با اخلاص به جوامع انسانی تقدیم داشته و اینجانب توفیق تهیه این پایان‌نامه را با استناد به کتب آن‌ها داشته‌ام، قدردانی کرده و اجر جزیل برایشان مسئلت می‌نمایم.

چکیده

این رساله با عنوان «بررسی تطبیقی احساس گناه در قرآن و روان‌شناسی» آمده است. نخست به جداسازی گناه و احساس گناه اشاره و پس از تعریف احساس گناه و بیان انواع آن به بررسی عوامل و آثار احساس گناه در قرآن و روان‌شناسی پرداخته شده است و سپس به راه‌های درمان احساس گناه مَرَضی در قرآن همانند: بازسازی ارتباط با خدا، بازسازی فکری- اعتقادی و همچنین راه‌های درمان آن در روان‌شناسی همانند بازسازی عزت و اعتماد به نفس، بازسازی منبع کنترل، جایگزینی افکار مثبت به جای منفی، خوش‌بینی و تخلیه احساس گناه اشاره شده است.

برآیند این پژوهش آن است احساس گناه در روان‌شناسی دارای آثار روانی منفی فراوانی می‌باشد و اثر سازنده‌ای در بر ندارد و موجب تباهی نیروهای افراد و جامعه می‌شود. اما احساس گناه در قرآن، امری مثبت و دارای آثار مطلوب روانی است و فرد نه تنها دچار بیماری روحی و روانی نمی‌گردد، بلکه ارتباطش با خداوند و خودش بهتر و قوی‌تر می‌شود و در نتیجه‌ی ارتباط خوب با خدا و داشتن امید به رحمت او و رسیدن به آرامش به رشد و تعالی و پیشرفت نائل می‌شود.

کلید واژه‌ها: گناه، احساس گناه، عذاب وجدان، قرآن، روان‌شناسی

فهرست مطالب

مقدمه ۱

کلیات تحقیق

بیان مسأله ۴

پرسش‌های تحقیق ۵

فرضیه‌ها ۵

پیشینه موضوع ۶

هدف‌ها و ضرورت‌ها ۷

جنبه‌های نوآوری ۷

روش تحقیق ۷

فصل اول: شناخت مفاهیم بنیادین

۱-۱) معنای لغوی ۹

۱-۱-۱) معنای لغوی احساس ۹

۱-۱-۲) معنای لغوی گناه ۹

۲-۱) تعاریف اصطلاحی ۱۰

۱-۲-۱) احساس ۱۰

۲-۲-۱) گناه در اصطلاح ۱۰

۱-۲-۲-۱) گناه در اصطلاح فقه اسلامی ۱۱

۲-۲-۲-۱) گناه در اصطلاح جامعه‌شناسی ۱۱

- ۱۱ (۳-۱) احساس گناه
- ۱۲ (۱-۳-۱) دیدگاه روانکاوی
- ۱۲ (۱-۱-۳-۱) نظریه فروید
- ۱۲ (۲-۱-۳-۱) اریکسون
- ۱۳ (۳-۱-۳-۱) نظریه های شناختی
- ۱۴ (۲-۳-۱) انواع احساس گناه
- ۱۴ الف) احساس گناه سالم و مثبت
- ۱۷ ب) احساس گناه مَرَضی و ناسالم
- ۱۹ (۴-۱) بسامد واژه‌های گناه در قرآن کریم
- ۲۵ (۵-۱) واژه‌های بیانگر گناه در روایات
- ۲۶ (۶-۱) اقسام گناه
- ۲۶ (۱-۶-۱) گناهان صغیره و کبیره
- ۳۱ (۲-۶-۱) گناهان ظاهری و باطنی
- ۳۳ جمع‌بندی

فصل دوم: عوامل و آثار احساس گناه در قرآن و روان‌شناسی

- ۳۵ (۱-۲) عوامل و آثار احساس گناه در قرآن:
- ۳۵ (۱-۱-۲) احساس گناه مردم عادی
- ۳۶ (۱-۱-۱-۲) تخلف سه نفر از مسمانان
- ۳۹ (۲-۱-۱-۲) ملکه سبا
- ۴۱ (۳-۱-۱-۲) ماجرای جادوگران دربار فرعون
- ۴۶ (۴-۱-۱-۲) قتل هابیل
- ۴۸ (۵-۱-۱-۲) احساس گناه برادران حضرت یوسف 7

- ۴۹ ماجرای صاحبان باغ (۶-۱-۱-۲)
- ۵۱..... احساس ترک اولی در پیامبران (۲-۱-۲)
- ۵۱ احساس ترک اولی آدم 7 و همسرش پس از خوردن میوه ممنوعه..... (۱-۲-۱-۲)
- ۵۴ ماجرای ترک اولی حضرت موسی 7 (۲-۲-۱-۲)
- ۵۷ احساس ترک اولی حضرت داود 7 (۳-۲-۱-۲)
- ۶۰..... جمع‌بندی و نتیجه‌گیری بخش اول.....

بخش دوم: عوامل و آثار احساس گناه در روان‌شناسی

- ۶۲ عوامل احساس گناه در روان‌شناسی (۲-۲)
- ۶۲ عوامل روانی: (۱-۲-۲)
- ۶۲ احساس ناکامی: (۱-۱-۲-۲)
- ۶۳ احساس حقارت: (۲-۱-۲-۲)
- ۶۶ کمالگرایی افراطی (۳-۱-۲-۲)
- ۶۹ تفکر منفی (۴-۱-۲-۲)
- ۷۴ سست بودن اعتماد به نفس (۵-۱-۲-۲)
- ۷۸ سست بودن عزت نفس (۶-۱-۲-۲)
- ۸۴ احساس طردشدگی و دوست داشتنی نبودن (۷-۱-۲-۲)
- ۸۴ احساس مسؤلیت درباره‌ی دیگران (۸-۱-۲-۲)
- ۸۵ مقایسه وضعیت شخصی خویش با وضعیت غیر واقعی دیگران (۹-۱-۲-۲)
- ۸۶ عوامل اجتماعی: (۲-۲-۲)
- ۸۶ تعارض (۱-۲-۲-۲)
- ۸۸ رعایت نکردن ضوابط و معیارهای اجتماعی (۲-۲-۲-۲)
- ۸۸ برآورده نشدن انتظارات دوستان (۳-۲-۲-۲)

- ۸۹ عوامل بیولوژیک: (۳-۲-۲)
- ۸۹ عوامل جسمی (۱-۳-۲-۲)
- ۹۰ عوامل محیطی (۲-۳-۲-۲)
- ۹۱ عوامل خانوادگی (۴-۲-۲)
- ۹۱ عدم حمایت پدر و مادر از فرزندان (۱-۴-۲-۲)
- ۹۱ نگرش ها و رفتار والدین (۲-۴-۲-۲)
- ۹۲ تحکم و سختگیری پدر و مادر (۳-۴-۲-۲)
- ۹۴ عدم رعایت دستورها و رهنمودهای پدر و مادر (۴-۴-۲-۲)
- ۹۵ واکنشهای عصبی و بیملاحظه پدر و مادر (۵-۴-۲-۲)
- ۹۵ محیط های نامساعد خانوادگی (۶-۴-۲-۲)
- ۹۶ عوامل عقیدتی (۵-۲-۲)
- ۹۸ عوامل فرهنگی احساس گناه (۶-۲-۲)
- ۹۹ جمع بندی

بخش دوم: پیامد احساس گناه در روان شناسی

- ۱۰۱ پیامد احساس گناه در روان شناسی (۳-۲)
- ۱۰۱ پیامد جسمانی احساس گناه (۱-۳-۲)
- ۱۰۴ پیامد روانی احساس گناه (۲-۳-۲)
- ۱۱۷ پیامد اجتماعی احساس گناه (۳-۳-۲)
- ۱۱۷ بزهکاری (۱-۳-۳-۲)
- ۱۲۰ مصرف مواد مخدر (۲-۳-۳-۲)
- ۱۲۱ جمع بندی بخش دوم

نتیجه‌گیری فصل دوم ۱۲۲

فصل سوم: راه‌های درمان احساس گناه مَرَضی از دیدگاه قرآن و روان‌شناسی

۱-۳) راه‌های درمان احساس گناه مَرَضی از دیدگاه قرآن ۱۲۵

۱-۱-۳) بازسازی ارتباط با خدا ۱۲۵

۱-۱-۱-۳) توبه ۱۲۵

۲-۱-۱-۳) ایمان ۱۲۹

۳-۱-۱-۳) توکل ۱۳۱

۴-۱-۱-۳) جبران از طریق عبادات ۱۳۲

۲-۱-۳) بازسازی فکری- اعتقادی ۱۳۶

۲-۳) راه‌های درمان احساس گناه در روان‌شناسی ۱۴۲

۱-۲-۳) بازسازی فکری (تغییر نگرشها) ۱۴۲

۲-۲-۳) بازسازی اعتماد به نفس ۱۴۶

۳-۲-۳) بازسازی و تقویت عزت نفس ۱۴۹

۴-۲-۳) جایگزینی افکار مثبت به جای افکار منفی ۱۵۶

۵-۲-۳) بازسازی منبع کنترل ۱۶۸

۶-۲-۳) خوش‌بینی ۱۷۹

۷-۲-۳) تخلیه احساس گناه (بازسازی روانی عاطفی) ۱۸۲

جمع‌بندی فصل سوم ۱۸۹

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری پایان نامه ۱۹۰

پیشنهادات ۱۹۲

۱۹۳.....منابع و مأخذ

۲۰۹.....چکیده عربی

۲۱۰.....چکیده انگلیسی

مقدمه

احساس گناه از مشکلات اساسی عصر حاضر می‌باشد، آن‌چه پیش رو دارید نگرشی به موضوع احساس گناه از دیدگاه قرآن و روان‌شناسی است. قرآن به جنبه مثبت احساس گناه نظر دارد، هر کس به میزان سلامت نفسی که دارد، با انجام دادن خطا دچار عذاب وجدان یا سرزنش نفس می‌شود. به میزانی که انسان خطا می‌کند، سلامت نفس او نیز از میان می‌رود و احساس عذاب وجدان پس از انجام خطا در او کاهش می‌یابد بر طبق نظر قرآن، احساس گناه، امری است مثبت و فطرت خفته را بیدار و عقل را بر نفس حاکم می‌کند. بلکه همین امر، سبب پیروی از وجدان اخلاقی، کاهش خطاکاری و در نتیجه، کاهش عذاب وجدان و ناسازگاری درونی است. چرا که فرد به دلیل حسن اعتماد به خدا توبه می‌کند و آرامش پیدا می‌کند و سعی می‌کند گناهان گذشته را تکرار نکند، و خطاهای گذشته را با اراده مستحکم جبران کند.

اما در احساس گناه مَرَضی، خود سرزنشی و احساس منفی، تبدیل به نشخوار ذهنی می‌شود و فرد هر قدر هم توبه کند باز یک احساس شک و تردید نسبت به پذیرش توبه‌اش توسط خدا در قلب و ذهنش وجود دارد که هدف و جهت منطقی ندارد و زمانی که از اندازه معمول تجاوز کند، افق آینده را در نظر او تیره و تار می‌سازد و پای رفتن و حرکت او را سست می‌نماید. بنابراین احساس گناه ناسالم و منفی، زمینه را برای گناه بیش‌تر و ابتلا به انواع بیماری‌های روانی فراهم می‌آورد، و روان‌شناسان بیشتر به آثار منفی این نوع احساس گناه توجه کرده‌اند.

در احساس گناه ناسالم و منفی، از آن‌جا که فرد به طور دائم حسرت گذشته را می‌خورد، و این بیماری او را در کارآیی کمتری برای اجرای کار قرار می‌دهد و بازدهی او را کم می‌کند، در نتیجه انرژی زیادی از او گرفته می‌شود و ناخواسته حال و آینده‌اش را تباه می‌کند.

با رجوع به مضامین عمیق قرآن می‌توان کامل‌ترین و مناسب‌ترین نسخه پزشکی را برای افراد دچار احساس گناه پیچید. قرآن برای برون‌رفت از مشکل احساس گناه مثبت و مَرَضی راهکارهایی را ارائه داده است.

آن چه باعث شفا می شود روحیه تلقین (به ضمیر ناخودآگاه) و قدرت ایمان و سایر جنبه‌های معنوی است و هر چه این روحیه و ایمان قلبی به مبداء قوی تر باشد، درمان نیز مؤثرتر و عمیق تر خواهد بود. پس اگر ارتباط با خدا خوب باشد مشکلات روحی و روانی نخواهیم داشت روان‌شناسان نیز راهکارهایی برای درمان احساس گناه منفی از جمله: بازسازی فکری، بازسازی اعتماد به نفس، بازسازی عزت نفس، بازسازی منبع کنترل و خوش‌بینی را بیان کرده‌اند.

فصول پایان‌نامه، بدین شرح تنظیم گردید.

- فصل اول: با نگاهی مختصر به معنای لغوی واژه گناه و بسامد این واژه در قرآن و روایات و همچنین احساس گناه از دیدگاه قرآن و روان‌شناسان در صدد آشنایی مخاطب با این رویکرد است.

- فصل دوم: این فصل در بخش نخست به عوامل و آثار احساس گناه از دیدگاه قرآن پرداخته است. و با توجه به این که عوامل و آثار احساس گناه در قرآن مرتبط به هم بوده، برای این که پیوستگی مطالب در ذهن خواننده حفظ شود و برای جلوگیری از عدم تکرار بر این شدیم که آن‌ها را در ذیل هم بیاوریم. و در بخش دوم به عوامل و آثار احساس گناه در روان‌شناسی پرداخته شده است.

- فصل سوم: در بخش نخست، راه‌های درمان احساس گناه در قرآن و در بخش دوم راه‌های درمان در روان‌شناسی بیان گردیده است.

در این رساله منظور از احساس گناه (غیر از موارد قرآنی)، احساس گناه از نوع مَرَضی می‌باشد که عوامل و آثار آن در روان‌شناسی (بخش دوم از فصل سوم) و راه‌های درمان آن هم در قرآن و هم در روان‌شناسی (فصل چهارم) بیان گردیده است.

- گفتنی است در ترجمه آیات از ترجمه قرآن استاد مکارم شیرازی و در سایر بخش‌ها از کتب دینی و تفاسیر و روان‌شناسی استفاده شده است.

نجمه خانعلی‌نژاد

۹۱/۱۱/۱۷

کلیات تحقیق

بیان مسأله

از دیدگاه روان‌شناسان، احساس گناه بهایی است که انسان برای عدم برخورد صادقانه توأم با مهر و محبت و گذشت با واقعیت زندگی خود می‌پردازد. انسان زمانی دچار احساس گناه می‌شود که از قوانینی که مهم می‌پندارد تخطی کند یا بر طبق استانداردهایی که برای خودش وضع کرده است زندگی نکند. کار احساس گناه این است که شرایطی فراهم می‌آورد تا انسان درباره‌ی خود تصویر نادرستی داشته باشد؛ تصویری که با اعمال و رفتارش مطابقت نمی‌کند. اما از نظر اسلام احساس گناه فقط بعد از ارتکاب جرم و کوتاهی در انجام وظایف به انسان دست نمی‌دهد بلکه در پاره‌ای موارد به سبب تواضع و حالت خشوع و خضوع و احساس قصور در عبادت نسبت به آنچه حق عبادت است بوده است. به انسان دست می‌دهد که چنین احساس گناهی موجب رشد و تعالی انسان می‌شود مانند احساس گناهی که اولیای الهی داشته‌اند. در عصر حاضر یکی از مشکلات اساسی انسان‌ها احساس گناه و عذاب وجدان است و بشر با دو نوع احساس گناه در ارتباط است.

۱- احساس گناه سالم و مثبت: در این نوع از احساس گناه، شخص به دلیل حسن اعتماد و ایمان به خدا توبه می‌کند و آرامش پیدا می‌کند و سعی می‌کند گناهان گذشته را تکرار نکند، و خطاهای گذشته را با اراده مستحکم جبران کند، و با دستیابی به عوامل خطاهای گذشته راه آینده را با استواری طی کند، و به سعادت حقیقی برسد. در این مورد خداوند در سوره زمر آیه ۵۳ می‌فرماید: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ» (بگو: ای بندگان من که بر زیان خویش اسراف کرده‌اید، از رحمت خدا مأیوس نشوید. زیرا خدا همه گناهان را می‌آمرزد).

۲- احساس گناه مَرَضِي: در این نوع، ایجاد احساس منفی و خود سرزنشی، تبدیل به نشخوار ذهنی می‌شود و فرد هر قدر هم توبه کند باز یک احساس شک و تردید نسبت به پذیرش توبه‌اش توسط خدا در قلب و ذهنش وجود دارد که این احساس گناه در فرد تغییر مثبت ایجاد نمی‌کند و فرد همیشه با یک احساس گناه و عذاب وجدانی سر و کار دارد که هدف و جهت منطقی ندارد و زمانی که از اندازه معمول تجاوز کند و به صورت احساس افراطی گناه که مانع شیطنی بر سر راه تکامل انسان

است، در می آید و افق آینده را در نظر او تیره و تار می سازد و پای رفتن و حرکت او را سست می نماید، این دور شدن از هدف و تسلیم دام شیطان شدن و از چاله به چاه افتادن است. و قرآن در این مورد می فرماید: «و لا تياأسوا من رحمة الله»، یعنی از رحمت خدا نا امید نشوید... احساس گناه اگر چه به معنای بیداری وجدان و نفس سرزنشگر انسان، مطلوب است، اما احساس افراطی به هیچ وجه مطلوب خدا و دین نیست، بلکه احساس گناه فزاینده در راستای وسوسه شیطانی است. به همین خاطر احساس گناه افراطی یکی از بزرگ‌ترین منابع اضطراب زاست بنابراین احساس گناه بیش از حد، زمینه را برای گناه بیش‌تر و ابتلا به انواع بیماری‌های روانی فراهم می‌آورد.

روان‌شناسان بیشتر به آثار منفی گناه توجه کردند و به اختلالات روانی ناشی از احساس گناه پرداختند. در این پژوهش درصددیم که گناه، احساس گناه، عوامل شکل‌گیری و راه درمان آن را به صورت تطبیقی بررسی کنیم.

پرسش‌های تحقیق

- ۱- انواع احساس گناه در قرآن و روان‌شناسی چگونه بیان شده است؟
- ۲- عوامل و آثار احساس گناه در قرآن و روان‌شناسی چیست؟
- ۳- درمان احساس گناه از دیدگاه قرآن و روان‌شناسی چگونه انجام می‌پذیرد؟

فرضیه‌ها

- ۱- قرآن هر دو جنبه احساس گناه را مورد توجه قرار می‌دهد و می‌فرماید: پس از ارتکاب جرم از رحمت خدا ناامید نشوید و با توبه و جبران گذشته آرامش خود را باز یابید و به خدا نزدیک شوید و روان‌شناسان به آثار منفی گناه بیش از آثار مثبت آن توجه داشته‌اند و به اختلالات روانی ناشی از احساس گناه پرداختند.
- ۲- از دیدگاه قرآن عواملی از قبیل یأس از رحمت الهی، کوتاهی در جبران گناهان، جهل، ترک فرامین الهی سبب ایجاد احساس گناه می‌شوند. و روان‌شناسان معتقدند که احساس حقارت، کمال‌طلبی افراطی، تفکر منفی، عدم عزت نفس، تضادهای انضباطی از جمله عوامل احساس گناه هستند. و افسردگی شدید، استرس، وسوسه، حس نارضایتی از خویشتن، خستگی طولانی مدت و بی‌دلیل، احساس عدم توانایی، بی‌حرکی، هراس، شرم، ضعیف و ناتوان شمردن روح، فساد، شرابخواری

و جرائم بسیاری که در جامعه شاهد آن هستیم از جمله پیامدهای احساس گناه در روان‌شناسی است.

۳- از دیدگاه قرآن کریم، توبه و استغفار، جبران، نماز، ذکر، دعا، قرائت قرآن، مراقبت بر اعمال و خلاصه این‌که داشتن بینش و تربیت اسلامی از راه‌های درمان احساس گناه محسوب می‌شوند. و در روان‌شناسی، جایگزینی افکار مثبت به جای افکار منفی، بازسازی منبع کنترل، افزایش اعتماد به نفس، تقویت ارزش‌های خود، تخلیه احساس گناه از طرق مختلفی مثل بخشش خود و دیگران، اعتراف، بازگو کردن احساسات از راه‌های درمان احساس گناه محسوب می‌شوند.

پیشینه موضوع

در مورد احساس گناه کتاب‌هایی نظیر غلبه بر وسواس و احساس گناه، و رهایی از احساس گناه نوشته شده است و چند پایان‌نامه با عناوین فرعی احساس گناه و کارکرد موضوعی آن و همچنین چند مقاله نوشته شده است اما به صورت تطبیقی در قرآن و روان‌شناسی اثری وجود نداشت، اما کتاب‌ها، پایان‌نامه‌ها و مقالاتی که در آن‌ها به این موضوع پرداخته شده، یا اشاره‌ای به این موضوع شده عبارتند از:

۱. بوریس، کارن، رهایی از احساس گناه، سیما فلاح، بی‌جا، درس، چ دوم، ۱۳۸۹.
۲. آزاد، پیمان، غلبه بر وسواس و احساس گناه، تهران، البرز، چ اول، ۱۳۹۰.
۳. بستانی، محمود، اسلام و روان‌شناسی، محمود هویشم، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی، چ چهارم، ۱۳۸۸.
۴. نجاتی، عثمان، حدیث و روان‌شناسی، حمید رضا شیخی، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی، چ دوم، ۱۳۸۸.
۵. سالاری فر، محمدرضا... و دیگران، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۰.
۶. وارنر، ساموئل، خود شکوفایی و خود ویرانگری، ثریا پاک نظر، تهران، گام نو، چاپ اول، ۱۳۷۹.

۷. گرینبرگر، دنیس، فکرت را عوض کن حالت خوب می شود، محمد گذر آبادی،

تهران، رسا، چاپ اول، ۱۳۸۶ .

۸. ویلیامز، پیتر مک؛ جان- راجز، تفکر منفی، مهدی قراچه داغی، تهران، شباهنگ، چاپ

ششم، ۱۳۸۶.

۹. فکری، ازگمی، عبدا...، قانون مطلق معنویت، تهران، نوای فرهنگ، چاپ اول، ۱۳۷۷.

۱۰. براندن، ناتائیل، رمز خویشتن یابی یا روان شناسی اعتماد به نفس، جمال هاشمی، تهران،

شرکت سهامی انتشار، چاپ سوم، ۱۳۸۸.

۱۱. نجاتی، محمد عثمان، قرآن و روان شناسی، عباس عرب، مشهد، بنیاد و پژوهش‌های

اسلامی، چاپ هفتم، ۱۳۸۶ .

۱۲. گیلبرت، پاول، غلبه بر افسردگی، سیاوش جمالفر، تهران، رشد، چ اول، ۱۳۸۶.

هدف‌ها و ضرورت‌ها

از آن جا که احساس گناه از مشکلات اساسی عصر حاضر می باشد، (به گونه ای که بیشترین

علت مراجعه بیماران به درمانگاه‌های روان درمانی احساس گناه و احساس نگرانی است)، هدف این

تحقیق بررسی عوامل و آثار ناشی از احساس گناه از دیدگاه قرآن و روان شناسی و بیان راهکارهایی

برای جلوگیری از گسترش این امر در جامعه می باشد.

جنبه های نوآوری

یافتن راهکارهایی برای برطرف کردن آثار جنبه‌ی منفی احساس گناه و کاهش این احساس

در افراد و جامعه.

روش تحقیق

تحقیق حاضر به روش کتابخانه‌ای انجام گرفته است. اطلاعات مورد نیاز با بهره‌گیری از منبع

موجود در کتابخانه علوم و فنون قرآن تهران، کتابخانه مرکزی دانشگاه الزهراء، کتابخانه ملک، کتابخانه

عمومی حضرت عبدالعظیم حسنی، کتابخانه ملی و مجلس جمهوری اسلامی ایران و همچنین نرم

افزارهای جامع التفاسیر، جامع الاحادیث و با شیوه فیش‌برداری جمع‌آوری شده است.