

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم
دانشکده علوم و فنون قرآن تهران

فشارهای روانی ناشی از گناه و راهکارهای مقابله با آن از دیدگاه قرآن و روایات

پایان نامه کارشناسی ارشد

رشته

تفسیر قرآن

نگارش

جمشید ذکائی

استاد راهنما

دکتر علی غضنفری

استاد مشاور

دکتر علی محمدی آشنانی

**تمام حقوق این اثر متعلق به
دانشکده علوم و فنون قرآن تهران است**

تقدیرم به :

ساعت مقدّس، رسول، رحمت و هدایت حضرت محمد مصطفی صلی الله

علیه و آله و سلم و خاندان پاکش که هستی و امداد، فیض و وجود آنان

است.

تقدیر و تشکر:

در اینجا از کلیه بزرگواران، بالافص استاد ارجمند، راهنما، جناب آقای دکتر علی غضنفری و استاد ارجمند مشاور، جناب آقای دکتر علی محمدی آشنانی که با راهنمایی های عالمانه، مشفقانه و بی دریغ خود، اینجانب را در تدوین و ارائه پایان نامه یاری نمودند، و نیز از مسئولان مقرر کتابخانه دانشکده و کارمندان آن و مسئولان مقرر کتابخانه های مجلس و ملی و کلیه دوستان که هر یک به نوبه خود، سهم بسزایی در تدوین این پایان نامه ایفا نموده اند، بویژه، رفیق شفیقم جناب آقای امیرحسین مطلق که در ویرایش کامپیوتری این نوشتار نهایت همکاری را نمودند، کمال قدردانی و امتنان را دارم. همچنین بر خود لازم می دانم قدردانی ویژه ای نسبت به خانواده گرامی ام که به حق، پشتوانه محکمی در تمامی مراحل زندگی ام بوده اند، بالافص مادر صبور، همسر و فرزندان گرانقدرم، مبزول دارم و برای روح پدرم، علو درجات از درگاه ایزدی مسئلت نمایم.

چکیده

این نوشتار در سه فصل ارائه شده است و به دنبال اثبات نقش گناه در ایجاد فشار روانی و سپس ارائه راهکارها جهت مقابله با آن، از دیدگاه قرآن و روایات می‌باشد.

بدین منظور در فصل اول که خود دارای دو بخش است به تعریف مفاهیم نظری فشار روانی و گناه و مسائل مربوط به آن پرداخته شده است.

در فصل دوم که در مورد فشارهای روانی ناشی از گناه از دیدگاه قرآن و روایات با توجه به عوامل ایجاد کننده آن در روان‌شناسی است؛ خود شامل چهار بخش است که پس از بیان عوامل فشار روانی در بخش اول، به بررسی بعضی از آثار گناه که در ایجاد فشار روانی با توجه به عوامل این مسئله در روان‌شناسی ضمن پاسخ به شبهات و بیان استثنائات پرداخته گردیده و برای تبیین بیشتر این رابطه، در بخشهای بعدی این فصل به چند ماجرا در این مورد، اشاره گشته و چند نمونه از گناهان، مورد بحث و بررسی قرار گرفته است.

در فصل سوم به ارائه راهکارها در مقابله با فشارهای روانی ناشی از گناه از دیدگاه قرآن و روایات از قبیل توبه، یاد خدا، انجام عمل صالح، پرهیز از معاشرت‌های نامناسب و محیط‌های آلوده پرداخته شده و نظرات مفسران و سایر دانشمندان نیز بیان گردیده که برای بیان ممتازی و فوق العاده بودن قرآن و روایات، راهکارهای روان‌شناسان نیز در این مورد مطرح شده است.

کلید واژه‌ها:

گناه، فشار روانی، آرامش، استرس، نگرانی

فهرست مطالب

| | |
|----|---|
| ۱ | مقدمه |
| ۲ | کلیات تحقیق |
| ۳ | تعریف مسئله و بیان آن |
| ۳ | اهمیت موضوع |
| ۳ | سوابق و پیشینه علمی بحث |
| ۴ | سؤال‌های تحقیق |
| ۴ | فرضیه‌های قابل بررسی |
| ۴ | اهداف و اصولی که پایان نامه مبتنی بر آن است |
| ۴ | روش تحقیق |
| ۴ | پیشنهادات |
| ۶ | شناخت مفاهیم بنیادین و انواع آن |
| ۷ | بخش اول: فشار روانی |
| ۸ | تعریف فشار روانی |
| ۱۰ | تاریخچه فشار روانی |
| ۱۲ | انواع فشار روانی |
| ۱۲ | فشار روانی مثبت |
| ۱۳ | فشار روانی منفی |
| ۱۳ | نسبی بودن فشار روانی |
| ۱۴ | آثار فشار روانی |
| ۱۴ | ۱- بیماری‌های جسمی |
| ۱۴ | ۲- کاهش ایمنی جسم |
| ۱۴ | ۳- ضعف |
| ۱۵ | ۴- آثار منفی روانی |
| ۱۶ | بخش دوم: گناه |
| ۱۷ | گناه در لغت |
| ۱۷ | گناه در اصطلاح |
| ۱۷ | گناه در اصطلاح فقه اسلامی |
| ۱۷ | گناه در اصطلاح اخلاق اسلامی |

| | |
|--|----|
| گناه در اصطلاح جامعه شناسی | ۱۷ |
| گناه در کاربرد قرآنی | ۱۸ |
| اِثْم | ۱۸ |
| جُرْم | ۱۹ |
| جُنَاح | ۲۰ |
| حَنْث | ۲۱ |
| حَوْب | ۲۲ |
| خَطِيئَةٌ | ۲۳ |
| ذَنْب | ۲۴ |
| زَلَّ | ۲۶ |
| سَيِّئَةٌ | ۲۶ |
| فَسْق | ۲۷ |
| فَجْر | ۲۹ |
| لَمَّ | ۳۰ |
| مَعْصِيَةٌ | ۳۱ |
| وَزْر | ۳۲ |
| واژه های بیانگر مفهوم گناه در روایات | ۳۳ |
| جريرة | ۳۳ |
| جناية | ۳۴ |
| عشرة | ۳۵ |
| انواع گناهان | ۳۶ |
| تعريف گناه صغيره | ۳۶ |
| اسبابی که گناه صغيره را کبيره می کنند | ۳۶ |
| تعريف گناه کبيره | ۳۷ |
| فهرست گناهان کبيره | ۳۷ |
| گناهان کبيره در کلام امام صادق عليه السلام | ۳۷ |
| راه شناخت گناهان کبيره | ۳۹ |
| خلاصه فصل | ۴۱ |

| | |
|---------|---|
| ۴۲..... | فصل دوم: فشارهای روانی ناشی از گناه از دیدگاه قرآن و روایات |
| ۴۳..... | بخش اول: عوامل فشار روانی |
| ۴۴..... | عوامل فشارهای روانی |
| ۴۴..... | ۱-عوامل بیرونی |
| ۴۵..... | ۲-عوامل درونی |
| ۴۶..... | تذکر |
| ۴۷..... | بخش دوم: بررسی فشارهای روانی ناشی از گناه از دیدگاه قرآن و روایات |
| ۴۸..... | الف-سلب نعمت |
| ۵۲..... | یک پرسش |
| ۵۳..... | ب-نگرانی |
| ۵۶..... | ج-گرفتاری |
| ۶۲..... | تذکر دو نکته |
| ۶۲..... | نکته اول |
| ۶۲..... | نکته دوم |
| ۶۴..... | د-بیماری |
| ۶۵..... | ه-قطع روزی |
| ۶۷..... | پاسخ به یک شبهه |
| ۶۹..... | و-احساس گناه یا عذاب وجدان |
| ۷۰..... | احساس گناه یا عذاب وجدان در آیات و روایات |
| ۷۱..... | احساس گناه در روان شناسی |
| ۷۱..... | فشارهای روانی ناشی از احساس گناه یا عذاب وجدان |
| ۷۲..... | ز-از بین رفتن کرامت نفس |
| ۷۴..... | بخش سوم: بررسی فشارهای روانی چند مورد از گناهان |
| ۷۵..... | سوء ظن |
| ۷۵..... | تعریف سوء ظن |
| ۷۶..... | فشارهای روانی ناشی از سوء ظن |
| ۷۶..... | ۱-ترس و اضطراب |
| ۷۶..... | ۲-فتنه‌ها و جنایت‌ها |
| ۷۶..... | ۳-کاهش صمیمیت |

- ۴- تحمیلی دانستن حوادث ۷۷
- ۵- ترس ۷۷
- ۶- بیماری ۷۷
- ۷- از بین رفتن اعتماد ۷۷
- ۸- تحریک دیگران به کارهای ناروا ۷۷
- ۹- برانگیختن مفاسد ۷۸
- ۱۰- انزوا و گوشه گیری ۷۸
- درمان سوء ظن ۷۸
- ۱- حمل برصحت ۷۸
- ۲- سوء ظن به نفس اماره ۷۹
- درمان سوء ظن در روان شناسی ۷۹
- ۱- تجزیه و تحلیل افکار ۷۹
- ۲- تقویت خودباوری ۸۰
- تمسخر ۸۰
- تعریف تمسخر ۸۰
- فشارهای روانی ناشی از تمسخر ۸۰
- ۱- کینه و دشمنی ۸۰
- ۲- سست شدن پیوند برادری ۸۰
- ۳- عقوبت در دنیا ۸۱
- ۴- سبک شدن مسخره کننده ۸۱
- درمان تمسخر ۸۱
- ۱- در نظر آوردن ذلت و خواری دنیوی ۸۲
- ۲- تأمل در بدی عاقبت و وخامت سرانجام آن ۸۲
- ۳- مبارزه با انگیزه یا انگیزه های تمسخر ۸۲
- ۴- دوری از خودبرتربینی ۸۲
- تهمت ۸۳
- تعریف تهمت ۸۳
- اقسام تهمت ۸۳
- الف- افتراء ۸۴

| | |
|---|-----|
| ب- بهتان | ۸۴ |
| فشارهای روانی ناشی از تهمت | ۸۴ |
| ۱- از هم پاشیدن نظام اجتماعی | ۸۴ |
| ۲- از بین رفتن اعتماد عمومی | ۸۴ |
| ۳- کینه و عداوت | ۸۴ |
| ۴- تضعیف کارهای خیر | ۸۵ |
| ۵- رسوایی | ۸۵ |
| درمان تهمت | ۸۶ |
| ۱- حمل بر صحت | ۸۶ |
| ۲- فرار از موضع تهمت | ۸۶ |
| ۳- مبارزه با ریشه‌های تهمت | ۸۷ |
| ۴- توجه به حرمت مؤمن | ۸۷ |
| بخش چهارم: بررسی چند مورد از فشارهای روانی ناشی از گناه در قرآن | ۸۸ |
| ماجرای اصحاب باغ | ۸۹ |
| ماجرای شهر امن | ۹۲ |
| ماجرای تخلف سه نفر از مسلمانان | ۹۳ |
| ماجرای قتل هابیل | ۹۵ |
| خلاصه فصل | ۱۰۰ |
| فصل سوم: راهکارهای مقابله با فشارهای روانی ناشی از گناه از دیدگاه قرآن و روایات | ۱۰۳ |
| بخش اول: مقابله با فشارهای روانی ناشی از گناه از دیدگاه روان‌شناسی | ۱۰۴ |
| راه‌های مقابله با فشارهای روانی ناشی از احساس گناه در روان‌شناسی | ۱۰۵ |
| ۱- بخشش خود | ۱۰۵ |
| ۲- گفتگوی با خود | ۱۰۵ |
| ۳- تخلیه هیجانی | ۱۰۶ |
| بخش دوم: مقابله با فشارهای روانی ناشی از گناه از دیدگاه قرآن و روایات | ۱۰۹ |
| توبه | ۱۱۰ |
| توبه در لغت | ۱۱۰ |
| توبه در اصطلاح | ۱۱۱ |
| حقیقت توبه | ۱۱۱ |

| | | |
|-----|-------|--|
| ۱۱۱ | | توبه یا بازگشت به فطرت |
| ۱۱۲ | | نقش توبه در مقابله با فشارهای روانی ناشی از گناه |
| ۱۱۴ | | انجام عمل صالح |
| ۱۱۴ | | مفهوم عمل صالح |
| ۱۱۵ | | نقش عمل صالح در رهایی از فشارهای روانی ناشی از گناه |
| ۱۱۷ | | پرهیز از معاشرت‌های نامناسب و محیط‌های آلوده |
| ۱۲۰ | | تأثیر معاشرت در تحلیلهای منطقی |
| ۱۲۱ | | یاد خدا و نعمت‌های او |
| ۱۲۲ | | مقصود از یاد خدا |
| ۱۲۳ | | آثار یاد خدا در بازدارندگی از فشارهای روانی ناشی از گناه |
| ۱۲۵ | | مبارزه با نفس |
| ۱۲۶ | | نتیجه‌گیری و بررسی مقایسه‌ای |
| ۱۲۹ | | خلاصه فصل |
| ۱۳۳ | | فهرست منابع |

مقدمه

فشار روانی مسئله بزرگی در جامعه ماست.^۱ و بیماری تمدن جدید نامیده شده است و هر روزه خسارت‌ها و ضایعات بی‌شمار اقتصادی، اجتماعی و فردی به ارمغان می‌آورد.^۲

در این نوشتار، پس از ارائه چند تعریف از فشار روانی و عوامل به وجود آورنده آن از نظر روان‌شناسان، و همچنین بیان تاریخچه، آثار، انواع و عوامل فشار روانی و نسبی بودن این مسئله در ضمن بیان تعریف گناه و واژه‌های بیانگر آن در قرآن و روایات به همراه انواع گناهان و اسباب تبدیل گناهان صغیره به کبیره و راه شناخت گناهان کبیره و فهرست آن‌ها، به دنبال اثبات فشارهای روانی ناشی از گناه با کمک گرفتن از آیات و روایات و نظرات مفسران و سایر دانشمندان در ضمن بیان چند ماجرا در این زمینه و بررسی فشارهای روانی چند مورد از گناهان و در صورت مثبت بودن رابطه بین گناه و فشار روانی، به دنبال ارائه راهکارها جهت مقابله با فشارهای روانی ناشی از آن می‌باشیم تا ضمن بیان ممتازی و فوق‌العاده بودن قرآن در این زمینه، این نوشتار قدمی جهت حل قسمت مهمی از این بیماری تمدن جدید باشد.

1- ر. ک. بناب، مهدی محی‌الدین، روانشناسی انگیزش و هیجان، تهران، نشر دانا، چاپ اول، ۱۳۷۴، ص ۱۱۸

2- ر. ک. استورا، ترجمه پریخ دادستان سازمان، تنیدگی یا استرس، تهران، انتشارات رشد، ۱۳۷۷، ص ۲۵

كليات تحقيق

تعریف مسئله و بیان آن

در تعریف گناه آمده: هرکاری که برخلاف فرمان خدا باشد. به عبارت دیگر، گناه عبارت است از مخالفت با اوامر و نواهی شارع مقدس و در تعریف فشار روانی باید گفت: تعریف واحدی ندارد. امروزه بیش از سیصد تعریف متفاوت از فشار روانی وجود دارد که به چند مورد در اینجا اشاره می‌شود: پاسخ معمولی بدن به تمام تقاضاهایی است که از وی می‌شود؛ هر فشاری که از داخل یا خارج باعث برهم خوردن تعادل حیاتی ارگانیسم شود، درجه سوزوساز بدن و عدم موازنه‌ای که بین ادراک فرد از الزام‌های محیط پیرامون و ارزیابی وی از توانایی خویشتن در پاسخ‌دهی به آن‌ها به وجود می‌آید.

با توجه به اینکه فشار روانی خود بر دو نوع مثبت و منفی می‌باشد، آنچه که در این نوشتار به دنبال رابطه آن با گناه هستیم، جنبه منفی آن است که دارای آثار زیانبار فراوانی از قبیل بیماری‌های جسمانی، ضعف و به تحلیل رفتن قوا، اختلال پاسخ‌های ایمنی جاندار و ضعف در مبارزه با ویروس‌ها و باکتری‌ها، آثار منفی روانی و آمادگی بیشتر برای ابتلاء به بیماری‌های جسمانی می‌باشد.

اهمیت موضوع

با توجه به نظرات روان‌شناسان در مورد عوامل فشار روانی، بررسی نقش گناه در ایجاد این مسئله ضروری به نظر می‌رسد تا از رهگذر آن، و البته در صورت عمل کردن به دیدگاه‌های قرآن و روایات در این زمینه، قدم مهمی در جهت کاهش این مسئله برداشته شود. ناگفته نماند، اثبات این موضوع می‌تواند نقش مهمی در اثبات کاربردی بودن این کتاب الهی ایفا کند.

سوابق و پیشینه علمی بحث

با جستجوی اینجانب در کتابخانه‌ها، پایان‌نامه‌ها و سایت‌های مربوطه در این زمینه فشار، معلوم گردید که تاکنون به صورت مستقل و کامل، در این موضوع تحقیقی صورت نگرفته است؛ و این تحقیق در نوع خود برای اولین بار می‌باشد. ناگفته نماند که بعضی از تحقیقات به صورت غیر مستقل و یکجانبه نه به صورت بررسی رابطه بین گناه و فشار روانی در این زمینه وجود دارد که به بعضی از آن‌ها اشاره می‌شود: کارگر، محسن، گناه و علل بزهکاری و راهکارهای مقابله با آن از دیدگاه قرآن و حدیث؛ پورسعیدی، سمیه، ارتباط گناه و بلا از منظر قرآن و حدیث؛ حسینی کوهساری، سید اسحاق، نگاهی قرآنی به فشار روانی؛ پهلوانی نژاد، شریف الزمان، بررسی عوامل مؤثر در کاهش فشارهای روانی از دیدگاه قرآن و حدیث؛ نظری گالش، لیلی، آرامش روان از دیدگاه قرآن؛ میرزایی اصل، ولی الله، آرامش و طمأنینه در قرآن و حدیث؛ سرافراز، عبدالرحیم، طمأنینه و آرامش روانی از دیدگاه قرآن و احادیث؛ نقدی، محمد، عوامل مؤثر در آرامش روان از دیدگاه قرآن؛ جعفری، ابوالقاسم، شناخت زمینه‌های آرامش روان انسان در قرآن.

لذا ضرورت نوشتن پایان نامه‌ای تحت عنوان «فشارهای روانی ناشی از گناه و راهکارهای مقابله با آن از دیدگاه قرآن و روایات» احساس گردیده تا با استفاده ابزار گونه از روان شناسی، به بررسی فشارهای روانی و عوامل آن پرداخته شده و سپس نقش گناه را در ایجاد فشار روانی بررسی کرده و به واسطه مفاهیم پرمحتوی قرآنی به زدودن خلأهای موجود در روان شناسی پرداخته شود.

سؤال‌های تحقیق

این پایان نامه در صدد پاسخ‌گویی به دو سؤال زیر است:

- ۱- آیا از دیدگاه قرآن و روایات، بین گناه و فشار روانی رابطه‌ای وجود دارد؟
- ۲- قرآن و روایات در مقابله با فشارهای روانی ناشی از گناه، چه تدابیری مطرح می‌کند؟
- ۳- آیا راهکارهای قرآن و روایات در مبارزه با فشارهای روانی ناشی از گناه، بازگشت به فطرت و احساس مسئولیت می‌باشد؟

فرضیه‌های قابل بررسی

راهکار قرآن و روایات در مبارزه با فشار روانی ناشی از گناه، بازگشت به فطرت و احساس مسئولیت است.

اهداف و اصولی که پایان نامه مبتنی بر آن است

یکی از اهداف این تحقیق، ارضای حس کنجکاوی اینجانب، در بررسی رابطه بین فشار روانی و گناه و یافتن راهکارهای قرآن و روایات در مقابله با آن است و از طرف دیگر به خاطر علاقه فراوانی است که اینجانب به این مسئله بسیار کاربردی که هم زندگی مادی انسان‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد و هم با مسائل معنوی ارتباط دارد، دارم.

با توجه به اینکه گناه، عمومی‌ترین مسئله روزمره زندگی انسانهاست و بر زندگی میلیون‌ها انسان، سایه انداخته است و با عنایت به اینکه فشار روانی خود، مشکلات بسیار دیگری را به دنبال دارد، این تحقیق به دنبال این مطلب است که آیا بین این دو رابطه‌ای وجود دارد و در صورت وجود رابطه بین این دو، راهکارهای قرآن و روایات در مقابله با آن چیست که تبیین این موضوع می‌تواند باور به کاربردی بودن بیشتر قرآن و روایات در زندگی انسان‌ها را افزایش داده و در نتیجه سبب توجه بیشتر به آن دو شود.

روش تحقیق

روش تحقیق در این پایان نامه، روش کتابخانه‌ای است و جهت نگارش آن به کتاب‌ها و در برخی از موارد به منابع اینترنتی مراجعه شده است.

پیشنهادات

- ۱- برگزاری همایش‌های علمی با حضور و مشارکت متخصصان هر دو حوزه، جهت ارائه و تبیین نگاه ناب قرآنی و اسلامی.

۲-ارائه نتایج حاصل از این کرسی‌های علمی در مجامع علمی جهان، جهت ارائه ممتازی و اتقان اندیشه
های قرآنی نسبت به تمام اندیشه‌های بشری

فصل اول

شناخت مفاهیم بنیادین و انواع آن

بخش اول
فشار روانی

در این بخش برای شناخت درست مفهوم فشار روانی ابتدا باید، مباحثی که مربوط به این مفهوم است، مطرح نمود تا به درک درست آن نائل آییم.

تعریف فشار روانی

در مورد تعریف «فشار روانی» و مفهوم آن بین همه صاحب نظران توافق کامل وجود ندارد.^۱ به گونه‌ای که امروزه بیش از سیصد تعریف متفاوت از فشار روانی وجود دارد.^۲ با توجه به اینکه فشار روانی دارای تعریفی واحد و مقبول همگان نیست،^۳ به پاره‌ای از تعاریف اشاره می‌کنیم:

۱- از نظر دکتر سیل^۴ که معروف‌ترین محقق است که روی این موضوع کار کرده است، فشار روانی «پاسخ معمولی بدن به تمام تقاضاهایی است که از وی می‌شود و یا سازگاری با توقعات بسیار نابجا که عوامل استرس‌زا نامیده می‌شوند».

۲- در تعریف فشار روانی نیز آمده است: فشار روانی؛ یعنی، پاسخ غیر اختصاصی بدن به نیازهایی که بر بدن وارد می‌شود.

برای درک این تعریف، ابتدا باید مفهوم غیر اختصاصی روشن شود. هر نیازی در بدن، حال یگانه و خاص خود را دارد که اختصاص به آن نیاز دارد. هنگامی که در معرض سرما قرار می‌گیریم، بدنمان می‌لرزد تا گرمای بیشتری تولید شود. هنگامی که در معرض گرما قرار می‌گیریم، با از دست دادن آب از طریق تعریق، گرمای بدن کاهش می‌یابد. هر دارو و هورمون نیز اثرات ویژه خود را دارند: داروهای ادرار آور، تولید ادرار را افزایش می‌دهند؛ هورمون آدرنالین، نبض را تند و فشار خون را افزایش می‌دهد و قند خون را بالا می‌برد؛ با این وجود تمام این عوامل یک چیز مشترک نیز دارند، همه آن‌ها نیاز برای سازگاری مجدد را افزایش می‌دهند و این یک نیازی است که مختص هیچ‌یک از عوامل بالا نیست؛ حتی اینکه عامل یا موقعیتی که با آن روبرو می‌شویم، خوشایند یا ناخوشایند باشد نیز چندان مهم نیست، بلکه آنچه که در رابطه با فشار روانی مهم است، شدت نیاز برای سازگار شدن دوباره با موقعیت است.

مادری که ناگهان به او گفته می‌شود که تنها پسرش در حادثه‌ای کشته شده، از یک ضربه روانی وحشتناک رنج می‌برد. اگر سال‌ها بعد معلوم شود که آن خبر اشتباه بوده و پسر، به طور غیر منتظره وارد اتاق شود، باز هم مادر یک خوشحالی شدید و یک استرس دیگری را تجربه می‌کند.

۱- ر. ک. ساعتچی، محمود، روانشناسی بهره‌وری، تهران، مؤسسه نشر ویرایش، چاپ اول، زمستان ۱۳۷۶، ص ۳۲۸

۲- ر. ک. کودرون، لیونل، ترجمه صالحی طالقانی، فاطمه، استرس را به زانو درآوریم، تهران، انتشارات طلایه، چاپ سوم، ۱۳۸۵، ص ۱۳

۳- ر. ک. حسینی کوهساری، سید اسحاق، نگاهی قرآنی به فشار روانی، تهران، انتشارات کانون اندیشه جوان، چاپ پنجم،

۱۳۸۶، ص ۳۵