

نقش قرآن در سلامت روان: مطالعه موردی مؤلفه مثبت‌اندیشی

چکیده

مطالعه حاضر به بررسی نقش قرآن در مثبت‌اندیشی به عنوان یکی از مؤلفه‌های سلامت روان پرداخته است. مثبت‌اندیشی شکلی از فکر کردن است که بر حسب عادت در پی بدست آوردن بهترین نتیجه از بدترین شرایط می‌باشد روش استفاده شده، توصیفی - تحلیلی بوده، و بر پایه مطالعات کتابخانه‌ای و به روش اسنادی است که با استفاده از فیش‌برداری از کتب و مقاله‌های معتبر و با جست‌وجو در نرم‌افزارها انجام گرفته است. مهم‌ترین دستاورد این پژوهش، آشنایی با نگرش مثبت و تأثیر آن، به عنوان یکی از عوامل بسیار مهم در سلامت روان خواهد بود. نتایج حاصل از مطالعه نشان داد که قرآن، نقش بسزایی در ایجاد مثبت‌اندیشی دارد و از این طریق، موجب سلامت روان انسان می‌شود.

کلیدواژگان: قرآن، سلامت روان، مثبت‌اندیشی، ظن، اندیشیدن.

مقدمه

سازمان بهداشت جهانی، سلامت روان را وضعیت مطلوب فیزیکی، روانی و اجتماعی و نه فقط عدم وجود بیماری تعریف می‌کند (نجفی و همکاران، ۱۳۹۲). حالت توازن بین شخص و دنیای اطرافش، سازگاری با خود و دیگران و همزیستی بین واقعیت‌های مربوط به فرد و محیط زیست را سلامت روانی می‌گویند که به معنی عاری بودن از کشمکش داخلی، تطبیق کامل، خودآگاهی، خودشکوفایی، تعادل عاطفی و تسلط بر خود و توان مقابله با تنش‌ها است. از نشانه‌های سلامت روان می‌توان به مثبت‌اندیشی، هدفدار بودن، باور داشتن زمینه‌ای متناسب با ارزش‌های خود مانند احساس خوب بودن، توانایی هماهنگ شدن و ... اشاره کرد (سیف‌زاده، ۱۳۸۷).

یکی از مؤلفه‌های سلامت روان، مثبت‌اندیشی است (سیف‌زاده، ۱۳۸۷). مثبت‌اندیشی، گونه‌ای از اندیشیدن است که در آن، فرد به دنبال دست‌یافتن به نگرشی است که مسائل پدیدآمده را مثبت ببیند، به عبارتی، در پی یافتن بهترین و مثبت‌ترین نتیجه از بدترین شرایط موجود است. شخص مثبت‌اندیش هیچ‌گاه مسائل منفی را به رسمیت نمی‌شناسد، بلکه به مقابله با آن می‌پردازد (پل وینسنت، ۱۳۸۸) انسان مثبت‌اندیش دارای تفکر خلاق و مهارت حل مسئله است و زاویه‌ای از رویدادهای موجود را می‌بیند که کمتر کسی موفق به دیدن آن خواهد شد. «نیک‌گمانی» و «بدگمانی» یا به عبارتی مثبت‌اندیشی و «منفی‌نگری» در متون دینی، با واژگان «حسن‌ظن»، «سوء‌ظن» تعبیر شده است. در تعریف اصطلاحی، فعل و انفعالات جهان و نیز پندار، گفتار و کردار انسان‌های خوش‌بینی، مثبت‌نگری یا به تعبیر روایات اسلامی «حسن‌ظن» نام دارد (قرشی، ۱۳۷۷). حسن‌ظن از مهم‌ترین فضایی به شمار می‌آید که پیامد شگرفی در رشد و تکامل نفس انسان دارد. ظن: احتمال قوی. چنانکه وهم احتمال ضعیف و شک تساوی طرفین است (قرشی، ۱۳۷۱).

اندیشیدن در منابع دینی با واژه «ظن» به کار رفته است. اندیشیدن و نحوه فکر کردن نقش بسیار مهمی در زندگی انسان دارد. انسان‌ها همواره با نوع تفکر خود و نگرشی که به جهان دارند از یکدیگر متمایز می‌شوند. انسانی که مثبت‌اندیشد، هیچ اتفاقی را در عالم شر و بد نمی‌داند، بلکه لحظه به لحظه آن را حساب شده و تحت کنترل خالق بزرگ عالم می‌داند. او از لطف و رحمت خداوند، احساس لذت و شادی می‌کند. خداوند شادی بدست آمده از شناخت و آگاهی انسان نسبت به لطف و رحمت الهی را تأیید می‌نماید (توانایی و سلیم زاده، ۱۳۸۹). از جمله مواردی که در سلامتی روان انسان نقش دارد و ادیان الهی به آن توجه نموده‌اند، مثبت‌اندیشی نسبت به خدا و جهان هستی و حوادث آن است. این موارد بارها در متون گرانبهای اسلامی - قرآن و روایات - به صورت کاربردی بیان شده‌اند. در ادامه، بر اساس آیات و روایات به برخی رفتارهایی که به ما کمک می‌کند تا به روحیه مثبت‌اندیشی در زندگی دست یابیم، می‌پردازیم. در آیه‌ای از قرآن کریم آمده است: «يُظُنُّونَ بِاللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ ظَنَّ الْجَاهِلِيَّةِ؛ (آل عمران ۱۵۶) آن‌ها گمانهای نادرستی - همچون گمانهای دوران جاهلیت - درباره خدا داشتند» این آیه، تنبیه و هشدار است بر اینکه گروه منافقین در آن جنگ که چنان پندارهای جاهلی داشتند، در جانب کفار بودند. واژه مثبت‌اندیشی در بعضی مواقع به معنای گمان به کار برده می‌شود و گاهی یقین معنا می‌شود.

یاد خدا و انس با اول، و استعداد از نیروی بیکران الهی از راه‌های مدیریت اضطراب به شمار می‌رود. در عصری که به عصر مشکلات روانی معروف است و رقابت شدید برای به دست آوردن مادیات وجود دارد، نیاز بیشتری به غذای روحی احساس می‌شود. در همین راستا، پژوهش حاضر درصدد است تا به ارتباط کلام وحی با مقوله سلامت روان بپردازد.

قرآن کریم که معتبرترین منابع معارف الهی است از جانب خدای سبحان بر پیامبر خاتم نازل گشت رسالت این کتاب شریف رهایی انسان از تاریکی‌ها جهل و نادانی و رساندن او به نور معرفت و بندگی خداوند است، برای سلامت روان راهکار می‌دهد و اگر انسان برنامه‌های زندگی‌اش را بر مبنای قرآن قرار دهد قطعاً در سلامت روان برای او حاصل می‌شود. قرآن کریم درصدد تعدیل افکار و گرایش‌های فکری انسان است تا بدین وسیله او را در برابر مشکلات و حل آنها در کاهش اضطراب یاری نماید. با توجه به این مسئله، پژوهش حاضر درصدد است تا به این سؤال پاسخ دهد که قرآن چه نقشی در سلامت روح دارد؟ برای پاسخ به این سؤال، این مقاله بررسی می‌کند که قرآن به واسطه تأثیری که در مثبت‌اندیشی دارد، سلامت روان را برای انسان به ارمغان می‌آورد.

مبانی نظری

در این بخش از مقاله، به مثبت‌اندیشی در منابع دینی پرداخته می‌شود.

نمونه‌های آینده‌نگری مثبت در قرآن

الف. «وَلَقَدْ كَتَبْنَا فِي الزَّبُورِ مِنْ بَعْدِ الذِّكْرِ أَنَّ الْأَرْضَ يَرْثُهَا عِبَادِيَ الصَّالِحُونَ» (انبیاء، ۱۰۵) در "زبور" بعد از ذکر (تورات) نوشتیم: "بندگان شایسته‌ام وارث (حکومت) زمین خواهند شد!"

ب. «إِنَّ الْأَرْضَ لِلَّهِ يُورِثُهَا مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ ۖ وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ» (اعراف، ۱۲۸) زمین از آن خداست، و آن را به هر کس از بندگان که بخواهد، واگذار می‌کند؛ و سرانجام (نیک) برای پرهیزکاران است!

ج. «وَنُرِيدُ أَنْ نَمُنَّ عَلَى الَّذِينَ اسْتُضِعُوا فِي الْأَرْضِ وَنَجْعَلَهُمْ أَئِمَّةً وَنَجْعَلَهُمُ الْوَارِثِينَ» (قصص، ۵) ما می‌خواهیم بر مستضعفان زمین منت نهیم و آنان را پیشوایان و وارثان روی زمین قرار دهیم!

د. وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُمْ فِي الْأَرْضِ كَمَا اسْتَخْلَفَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ وَلَيُمَكِّنَنَّ لَهُمْ دِينَهُمُ الَّذِي ارْتَضَى لَهُمْ وَلَيُبَدِّلَنَّهُمْ مِنْ بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا ۚ يَعْبُدُونَنِي لَا يُشْرِكُونَ بِي شَيْئًا وَمَنْ كَفَرَ بَعْدَ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ» (نور، ۵۵) خداوند به کسانی که شما که ایمان آورده و کارهای شایسته انجام داده‌اند وعده می‌دهد که قطعاً آنان را حکمران روی زمین خواهد کرد، همان گونه که به پیشینیان آنها خلافت روی زمین را بخشید؛ و دین و آیینی را که برای آنان پسندیده، پابرجا و ریشه‌دار خواهد ساخت؛ و ترسشان را به امنیت و آرامش مبدل می‌کند، آنچنان که تنها مرا می‌پرستند و چیزی را شریک من نخواهند ساخت. و کسانی که پس از آن کافر شوند، آن‌ها فاسقانند.

نباید فکر کنیم که این آیات وعده‌هایی دور و دراز است و سطحی از آن بگذریم و گمان کنیم که تا زمین به اهل ایمان برسد اگر کسی به وعده‌های خداوند ایمان داشته باشد و تقوا پیشه کند باید بداند که هم اکنون او هم از مصادیق وارثان زمین است و عاقبت به خیری در انتظار اوست.

خوش بینی و حسن ظن در روایات

الف. در حدیثی از امیر مؤمنان علی (علیه السلام) می‌خوانیم که فرمود: «حسن الظن من أفضل السجایا وأجزل العطايا»: حسن ظن از بهترین صفات انسانی و پربارترین مواهب الهی است» (تمیمی آمدی، ۱۴۳۱) ب. در حدیث دیگری از همان امام بزرگوار می‌خوانیم: «حسن الظن من أحسن الشیم وأفضل القم»: حسن ظن از بهترین خویها و برترین بهره‌ها است (تمیمی آمدی، ۱۴۳۱)

ج. و نیز از همان حضرت نقل شده است که فرمود: «حسن الظن يخفف الهم وينجي من تقلد الأثم»: حسن ظن اندوه را سبک می‌کند، و از آلوده شدن به گناه رهایی می‌بخشد» (تمیمی آمدی، ۱۴۳۱) د. در حدیث دیگری باز از همان امام همام چنین نقل شده: «حسن الظن راحة القلب وسلامة الدين»: حسن ظن مایه آرامش قلب و سلامت دین است (تمیمی آمدی، ۱۴۳۱)

ه. باز در حدیث دیگری از همان امام معصوم (علیه السلام) چنین می‌خوانیم: «من حسن ظنة بالناس حاز منهم المحبة»: کسی که نسبت به مردم خوش گمان باشد محبت آنها را به سوی خود جلب خواهد کرد (تمیمی آمدی، ۱۴۳۱)

و. در حدیثی از امام صادق (علیه السلام) در تفسیر حسن ظن بالله می‌خوانیم: «حسن الظن بالله أن لا ترجوا إلا الله ولا تخاف إلا ذنبه»: حسن ظن به خداوند این است که تنها به خدا امید داشته باشی و جز از گناهت نترسی.

در مورد حسن ظن نسبت به پروردگار عالم نیز احادیث نابی در منابع معتبر اسلامی دیده می‌شود از جمله:

الف. در حدیثی از بعضی معصومین (علیهم السلام) نقل شده است که فرمود: «والذی لا إله إلا هو ما أعطی مؤمن قط خیر الدنیا والآخرة إلا بحسن نه بالله عز وجل ورجائه له وحسن خلقه والكف عن إغتیاب المؤمنین»: سوگند به خدایی که هیچ معبودی جز او نیست هیچ فرد با ایمانی هرگز به خیر دنیا و آخرت نمی‌رسد مگر به خاطر (چند چیز) حسن ظن به خداوند متعال، و امید از درگاه او، و حسن خلق و خودداری از غیبت مؤمنان (کلینی، ۱۳۷۵).

ب. در حدیثی از امام علی بن موسی الرضا (علیه السلام) می‌خوانیم که فرمود: «وَأَحْسِنِ الظَّنَّ بِاللَّهِ إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي الْمُؤْمِنِ بِي إِنَّ خَيْرًا فَخِيرًا وَإِنْ شَرًّا فِشًّا»: نسبت به خداوند حسن ظن داشته باش، چرا که خداوند متعال می‌فرماید: من در نزد گمان بنده مؤمن خویشم (و با آن همراهم) اگر گمان خیر داشته باشد به نیکی با او عمل می‌کنم و اگر گمان بدی داشته باشد به بدی (کلینی، ۱۳۷۵).

ج. شبیه همین معنی به صورت جامع‌تری از پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) نقل شده است که فرمود: «والذی لا إله إلا هو لا یختن ظن عبد مؤمن بالله الا کان الله عند ظن عبده المؤمن لأن الله کریم بیده

الخيرات تخيى آن يكون عنده المؤمن قد أحسن به الظن ثم يخلف ظنه ورجائه فأحسنوا بالله الظن وارغبوا إليه: قسم به خدایى که معبودى جز او نیست هرگاه بنده مؤمنى حسن ظن به خدا داشته باشد خدا نزد گمان بنده مؤمن خویش است زیرا خداوند کریم است و تمام نیکیها به دست او است، حیا می کند از اینکه بنده مؤمنش حسن ظن به او داشته باشد، سپس او گمان و امید او را ناکام کند، بنابراین حسن ظن به خدا داشته باشید و به سوى او رغبت کنید» (مجلسی، ۱۳۸۶).

د. در حدیث دیگری از پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) چنین آمده است که فرمود: رأیت رجلاً من أمتی علی الصراط یرتعد کما ترتعد الغفۃ فی یوم ریح عاصف وجائۃ حسن ظنه بالله تکن رعدۃ: (در عالم مکاشفه، یا به هنگام معراج) مردی از امتم را به صراط دیدم که شدیداً می لرزد، آنگونه که شاخه درخت نخل در روز طوفانی می لرزد، در این هنگام حسن ظنش به خدا به سراغ او آمد و به او آرامش بخشید (نوری، ۱۳۶۹).

ه. در حدیثی از امام صادق (علیه السلام) در تفسیر حسن ظن بالله می خوانیم: «حسن الظن بالله أن لا ترجوا إلا الله ولا تخاف إلا ذنبه»: حسن ظن به خداوند این است که تنها به خدا امید داشته باشی و جز از گناهت نترسی (کلینی، ۱۳۷۵).

در قرآن کریم، ۶۹ بار، ماده «ظن» و مشتقات آن بیان شده است (علیزاده، ۱۳۸۷: ۹). «ظن» اسمی است برای آنچه که از نشانه و امارتی حاصل می شود، هر گاه آن نشانه قوی شود ظن و گمان به علم منتهی می شود و هرگاه نشانه و امارت را به راستی و جدتی ضعیف شود از توهم تجاوز نمی کند و هر گاه نشانه های ظن قوی یا به تصور قوی بودن باشد با آن- آن و آن (مشدده و مخففه) به کار می رود، یعنی (تحقیقاً و به راستی چنان است که با آن و آن برای تأکید به کار می رود) (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲).

روش تحقیق

مقاله حاضر یک مقاله مروری است که با استفاده از منابع الکترونیکی و بانک های اطلاعاتی معتبر و کتابخانه ای تدوین شده است.

یافته ها

مثبت اندیشی و خوش بینی را می توان، استفاده کردن از تمامی ظرفیت های ذهنی مثبت و نشاط انگیز و امیدوارکننده در زندگی، برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن و احساس های یأس آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان ها و رویارویی با طبیعت دانست (همپتن، ۱۳۸۱).

به جهت اهمیت و ارزش بالای تفکر و اندیشه مثبت بر روی سلامتی و آسایش روح و روان جامعه، مبحث مثبت اندیشی از اهمیت و جایگاه والایی برخوردار است. مثبت اندیشی چیزی فراتر از یک حس معمولی است و قدرت آن در زندگی انسان ها بسیار زیاد شگفت انگیز است. خوشبین ها تقریباً در همه جنبه های زندگی بهتر از دیگران عمل می کنند. افراد مثبت نگر سالم تر و شادتر هستند و دستگاه های ایمنی آنان بهتر کار می کنند. آنان با بهره گیری از راهبردهایی، مانند ارزیابی مجدد و مسئله گشایی، با تنیدگی های روانی بهتر کنار می آیند (صادقی نیری و الهیاری نژاد، ۱۳۹۲).

حضرت محمد صلی الله علیه و آله فرمود: «خداوند، با نگاهی خوشبینانه (با قضا یا) برخورد کردن را دوست می‌دارد». (احسائی، ۱۴۰۳) ایشان در جایی دیگر فرمود: «چه چیز نیکویی است خوش بینی!». (قضائی، ۱۴۳۱) امیرالمؤمنین (علیه السلام) نیز پیروزی و کامیابی را در خوش‌بین‌بودن و فال‌خیزدن می‌داند. (تمیمی آمدی، ۱۴۳۱)

برای ایجاد ذهنیت مثبت و مقابله با منفی‌نگری، باید دانست که خوش‌بینی نسبت به زندگی تأثیرات بسیار زیادی بر انسان دارد. به عنوان مثال افراد مثبت‌اندیش، رابطه صمیمی و گرم‌تری با دیگران دارند، در مسیر خود شاهد پیشرفت بوده و از اعتماد به نفس بالایی نیز برخوردارند، بنابراین زندگی شادی را تجربه خواهند کرد. همچنین نگرش مثبت به انسان در مقابله با نگرانی و استرس نیز کمک می‌کند و باعث بهبود سلامت او می‌شود. زمانی که از تأثیرات مثبت‌اندیشی بر زندگی خود آگاهی پیدا کند تلاش بیشتری برای تغییر نگرش خود خواهد کرد. از آنجا که افراد بدگمان نمی‌توانند اعمال دیگران را خالی از غرض و آلودگی تصور نمایند، همواره در رنج روحی و روانی سختی به سر می‌برند و سوز و گداز خیال و پندار همواره آنان را شکنجه می‌دهد تا جایی که امام علی (علیه السلام) می‌فرمایند «آدم بدبین همواره بیمار است» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶)

همان طور که خوش‌باوری و حسن ظن نشانه و موجب سلامت نفس و صفای روح است، در مقابل آن منفی‌نگری و تأکید بر جنبه‌های منفی زندگی موجب فساد روح و گناه می‌شود. احادیث بسیاری در نکوهش ظن و گمان بد موجود است. حدیثی از امیرمؤمنان علی (علیه السلام) که می‌فرماید: «حُسْنُ الظَّنِّ مِنْ أَفْضَلِ السَّجَايَا وَأَجْزَلِ الْعَطَايَا؛ حسن ظن از بهترین صفات انسانی و پربرترین مواهب الهی است». (تمیمی آمدی، ۱۴۳۱)

قرآن کریم که کتاب جامع برنامه زندگی انسان است در آیات خود انسان‌ها را به توجه به فضل و هدایت الهی دعوت و تشویق می‌کند. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ» (سجده، ۷) خداوند همان کسی است که هر چه را آفریده نیکو آفریده است». بر اساس این آیه، جهان سراسر خیر محض است و شرور و آفات موجود در جهان قابل تفسیر و توضیح است.

همچنین خداوند متعال در قرآن کریم از بدگمانی و بدبینی نسبت به مسلمانان نهی فرموده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ (حجرات، ۱۲) ای کسانی که ایمان آوردید از بسیاری از گمان‌ها بپرهیزید چرا که پاره‌ای از گمان‌ها گناه است.

بنابر این، از آنجایی که قرآن به مثبت‌اندیشی سفارش می‌کند، می‌توان گفت که قرائت قرآن، موجب ایجاد مثبت‌اندیشی در فرد می‌شود و با توجه به اینکه مثبت‌اندیشی در سلامت روان تأثیر دارد، در نتیجه، قرآن، با ایجاد روحیه مثبت‌اندیشی در انسان، موجب سلامت روان او می‌شود.

نتیجه‌گیری

برای ایجاد تعدیل یا تغییر شخصیت و در نتیجه، حصول سلامت روان، ضرورت دارد ابتدا درباره تعدیل یا تغییر افکار و گرایش‌های فکری افراد اقدام شود. از همین رو، هدف اساسی روان‌درمانی، تغییر تفکر

بیماران درباره خود، مردم، زندگی و مشکلاتی است که قبلاً از مقابله با آن عاجز بوده‌اند. در راستای پیوند استوار دین و سلامت جسم و روح، در این جستار به واکاوی نقش قرآن در زمینه فراهم‌سازی سلامت روانی جامعه پرداختیم.

از جمله اهداف قرآن، ایجاد نوعی روان‌درمانی و در نتیجه، تحقق مهم‌ترین رسالت علم روان‌شناختی - یعنی سلامت روان - است. همچنان که روان‌درمانی نیز درصدد است تا به صورت آگاهانه و از طریق سلسله عملیات‌هایی که عمدتاً گفتاری هستند، درمان‌جو را به سلامت روان نزدیک گرداند.

بین آموزه‌های قرآنی، ارتباط تنگاتنگی با روح و سلامت روان آدمی برقرار است که در صورت ایمان و پذیرش کامل چنین آموزه‌های ارزشمند دینی، اعتدال روحی در انسان کامل می‌گردد. که از جمله آن مهارت‌ها که سبب سلامتی روح می‌شود، مثبت‌اندیشی است، با نگرش مثبت می‌توان حتی در لحظات سخت زیبایی دید. چنین نگرشی در سایه ایمان به خدا و عمل به دستورات قرآن محقق می‌شود.

فهرست منابع

قرآن (ترجمه مکارم شیرازی)

احسائی، ابن ابی جمهور (۱۴۰۳). عوالی الثالی، قم: سیدالشهدا.

پیل وینسنت، نورمن. ۱۳۸۸ ش، نتایج شگفت‌انگیز تفکر مثبت، تهران: انتشارات نسل نواندیش

تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۴۳۱). غرر الحکم و درر الکلم، تهران: دارالکتب الاسلامیه.

توانایی، محمد حسین و الهه سلیم زاده. تابستان ۱۳۸۹ ش، «بررسی تأثیر مثبت‌اندیشی از دیدگاه قرآن و حدیث»، پژوهشنامه علوم و معارف قرآن کریم، شماره ۷، صص ۳۹ - ۶۴

راغب اصفهانی، حسین بن محمد. ۱۴۱۲ ق، مفردات ألفاظ القرآن، صفوان عدنان داوودی، چاپ اول، بیروت: دار الشامیه.

سیف زاده، ع. (۱۳۸۷). «ویژگی‌های جمعیت و سلامت روان در دوران پیری (مطالعه موردی آذرشهر)»، فصلنامه جمعیت، شماره ۶۳، صص ۱۶۲-۱۲۷.

صادقی نیری، رقیه، و الهیاری‌نژاد، مریم (۱۳۹۲). «مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی در نهج‌البلاغه»، پژوهشنامه نهج‌البلاغه، ۱ (۱)، صص ۶۳-۷۳.

قرشی بنابی، علی اکبر. ۱۳۷۱ ش، قاموس قرآن، چاپ ششم، تهران: دارالکتب الاسلامیه.

قرشی بنابی، علی اکبر. ۱۳۷۷ ش، مفردات نهج‌البلاغه، محمدحسن بکائی، چاپ اول، تهران: مؤسسه فرهنگی نشر قبله.

قضائی، محمد بن سلامه (۱۴۳۱). مستند شهاب، دمشق: الرساله العالمیه.

کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۷۵). اصول الکافی، ترجمه محمدباقر کمره‌ای، قم: اسوه.

لیثی واسطی، علی بن محمد (۱۳۷۶). عیون الحکم و المواعظ، قم: دارالحدیث، (تاریخ مشاهده، ۱۴۰۰/۱۰/۱۹).

مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی (۱۳۸۶). بحار الأنوار الجامعة لدرر اخبار الأئمة الأطهار (عليهم السلام)، تهران: اسلاميه.

نوری، حسین (۱۳۶۹). مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، قم: آل البيت (عليهم السلام)
همپتن، الوود (۱۳۸۱). نگرش مثبت، ترجمه فهيمه نظری، تهران، مؤسسه ايزايران.