

## نقش قرآن در سلامت روان: مطالعه موردى مؤلفه مثبت‌اندیشى

### 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 جستجو در نرم‌افزارها انجام گرفته است. مهم‌ترین دستاوردهای 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.

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 مثبت اندیش دارای تفکر خلاق و مهارت حل مسئله است و زاویه‌ای از رویدادهای موجود را می‌بیند که کمتر کسی موفق به دیدن آن خواهد شد. «نیک گمانی» و «بدگمانی» یا به عبارتی مثبت‌اندیشی و «منفی نگری» در متون دینی، با واژگان «حسن ظن»، «سوء ظن» تعبیر شده است. در تعریف اصطلاحی، فعل و انفعالات جهان و نیز پندار، گفتار و کردار انسانهای خوش بینی، مثبت نگری یا به تعبیر روایات اسلامی «حسن ظن» نام دارد (قرشی، ۱۳۷۷). حسن ظن از مهم‌ترین فضایلی 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 مثبت می‌اندیشد، 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: «يَطْئُنُونَ بِاللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ ظَنَ الْجَاهِلِيَّةِ» (آل عمران ۱۵۶) آن‌ها گمانهای نادرستی- همچون گمانهای دوران جاهلیت- درباره خدا داشتند» این آیه، تنبیه و هشداری 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 در صدد 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 در صدد 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 در صدد 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 يَرِثُهَا عِبَادِي الصَّالِحُونَ، (انبیاء، ۱۰۵) در "زبور" بعد از ذکر (تورات) نوشته‌یم: "بندگان شایسته‌ام وارث (حکومت) زمین خواهند شد!"»  
ب. «إِنَّ الْأَرْضَ لِلَّهِ يَوْرِثُهَا مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ ۖ وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ، (اعراف، ۱۲۸) زمین از آن خداست، و آن را به هر کس از بندگانش که بخواهد، واگذار می‌کند؛ و سرانجام (نیک) برای پرهیز کاران است!»  
ج. «وَتُرِيدُ أَنْ نَمُنَّ عَلَى الَّذِينَ أَسْتُضْعِفُوْا 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 لَيُسْتَخْلِفَنَّهُمْ فِي الْأَرْضِ كَمَا اسْتَخْلَفَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ وَلَيُمَكِّنَنَّ لَهُمْ دِيْنَهُمُ الَّذِي ارْتَضَى لَهُمْ وَلَيُبَدِّلَنَّهُمْ مِنْ بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا ۝ يَغْبُدُونَنِي لَا يَشْرِكُونَ بِي شَيْئًا وَمَنْ كَفَرَ بَعْدَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ، (نور، ۵۵) خداوند به کسانی از شما که ایمان آورده و کارهای شایسته انجام داده‌اند و عده 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 ترسیان 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 کو 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 أفضـل السـجـايا وأـجزـل العـطـایـا»؛ حسن ظن از بهترین صفات انسانی و پربارترین مواهب الهی است» (تمیمی آمدی، ۱۴۳۱)

ب. در حدیث دیگری از همان امام بزرگوار می‌خوانیم: «خـنـ الـظـنـ مـنـ أـخـسـنـ الشـيـمـ وـأـفـضـلـ الـقـمـ»؛ 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 يخفـفـ الـهـمـ وـيـنـجـيـ منـ تـقـلـدـ الـأـئـمـ»؛ 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 چنین نقل شده: «حسن الظن راحـةـ الـقـلـبـ وـسـلـامـةـ الـدـيـنـ»؛ 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 أـنـ لاـ تـرـجـواـ إـلـاـ اللـهـ وـلـاـ تـخـافـ إـلـاـ ذـنـبـهـ»؛ 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 نایی در منابع معتبر اسلامی دیده می‌شود از جمله:

الف. در حدیثی از بعضی معصومین (علیهم السلام) نقل شده است که فرمود: «والذى لا إله إلا هو ما أغطى مؤمن قط خير الدنيا والآخرة إلا بحسن نه بالله عز وجل ورجائه له وحسن خلقه والكف عن إغتياب المؤمنين»؛ سوگند به خدایی که هیچ معبدی 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: «وآخـسـينـ الـظـنـ بالـلـهـ إـنـ اللـهـ عـزـ وـجـلـ يـقـولـ: أـنـاـ عـنـدـ ظـنـ عـبـدـ الـمـؤـمـنـ بـىـ إنـ خـيـراـ فـخـيـرـ وـإـنـ شـرـاـ فـشـاـ»؛ نسبت به خداوند حسن ظن داشته باش، چرا که خداوند متعال می‌فرماید: من در نزد گمان بندۀ مؤمن خویشم (و با آن همراه) 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: «والـذـىـ لـاـ إـلـهـ إـلـاـ هـوـ لـاـ يـخـتـنـ ظـنـ عـبـدـ مـؤـمـنـ بـالـلـهـ إـلـاـ كـانـ اللـهـ عـنـدـ ظـنـ عـبـدـ الـمـؤـمـنـ لـأـنـ اللـهـ كـرـيمـ بـيـدـهـ»

الخيرات تخیی آن یکون عنده المؤمن قد أحسن به الظن ثم يخلف ظنه ورجائه فأحسنوا بالله الظن وارغعوا إليه»؛ قسم به خدایی که معبودی جز او نیست هرگاه بندۀ مؤمنی حسن ظن به خدا داشته باشد خدا نزد گمان بندۀ مؤمن خویش است زیرا خداوند کریم است و تمام نیکیها به دست او است، حیا می‌کند از اینکه بندۀ 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 سوی او رغبت کنید» (مجلسی، ۱۳۸۶).

۵. در حدیث دیگری از پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) چنین آمده است که فرمود: رأیت رجال من أمتی على الصراط يرتعد كما ترتعد الغفة في يوم ريح عاصف وجائة حسن ظنه بالله تكون رغدة؟ (در عالم مکافه، یا به هنگام معراج) مردی از امتم را به صراط دیدم که شدیداً می‌لرزد، آنگونه که شاخه درخت نخل در روز طوفانی می‌لرزد، در این هنگام حسن ظنش به خدا به سراغ او آمد و به او آرامش بخشید (نوری، ۱۳۶۹).

۶. در حدیثی از امام صادق (علیه السلام) در تفسیر حسن ظن بالله می‌خوانیم: «حسن الظن بالله أن لا ترموا 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 می‌شود، هر گاه آن نشانه قوی شود ظن و گمان به علم منتهی می‌شود و هرگاه نشانه و امارت را به راستی و جدتی ضعیف شود از توهمن تجاوز نمی‌کند و هر گاه نشانه‌های ظن قوی یا به تصور قوی بودن باشد با آن- آن و آن (مشدده و مخففه) به کار می‌رود، یعنی (تحقیقاً و به راستی چنان است که با آن و آن برای تأکید به کار می‌رود (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲).

### روش تحقیق

مقاله حاضر یک مقاله مروری است که با استفاده از منابع الکترونیکی و بانک‌های اطلاعاتی معتبر و کتابخانه‌ای تدوین شده است.

### یافته‌ها

مثبت‌اندیشی و خوشبینی را می‌توان، استفاده کردن از تمامی ظرفیت‌های ذهنی مثبت و نشاط‌انگیز و امیدوارکننده در زندگی، برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن و احساس‌های یأس‌آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان‌ها 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 مثبت‌اندیشی از اهمیت و جایگاه والایی برخوردار است. مثبت‌اندیشی چیزی فراتر از یک حس معمولی است و قدرت آن در زندگی انسان‌ها بسیار زیاد شگفت‌انگیز است. خوشبین‌ها تقریباً در همه جنبه‌های زندگی بهتر از دیگران عمل می‌کنند. افراد مثبت‌نگر سالم‌تر و شادتر هستند و دستگاه‌های ایمنی آنان بهتر کار می‌کنند. آنان با بهره‌گیری از راهبردهایی، مانند ارزیابی مجدد و مسئله‌گشایی، با تنبیه‌گری‌های روانی بهتر کنار می‌آیند (صادقی نیری و الهیاری‌نژاد، ۱۳۹۲)

حضرت محمد صلی الله علیه و آله فرمود: «خداوند، با نگاهی خوشبینانه (با قضایا) برخوردکردن را دوست می‌دارد». (احسائی، ۱۴۰۳) ایشان در جایی دیگر فرمود: «چه چیز نیکوبی است خوش بینی!». (قضائی، ۱۴۳۱) امیرالمؤمنین (علیه السلام) نیز پیروزی و کامیابی را در خوشبینبودن و فالخیرزدن 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 گذار خیال و پندار همواره آنان را شکنجه می‌دهد تا جایی که امام علی (علیه السلام) می‌فرمایند «آدم بدین همواره بیمار است» (لیشی واسطی، ۱۳۷۶)

همان طور که خوشباوری و حسن ظن نشانه و موجب سلامت نفس و صفائ روح است، در مقابل آن منفی‌نگری و تاکید 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 السَّجَاجِيَا وَأَجْزَلِ الْعَطَايَا**؛ حسن ظن از بهترین صفات انسانی و پربارترین موهابه الهی است». (تمیمی آمدی، ۱۴۳۱)

قرآن کریم که کتاب جامع برنامه زندگی انسان است در ایات 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 بدینی نسبت به مسلمانان نهی فرموده است: «**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِنَ 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 تعديل یا تغییر شخصیت و در نتیجه، حصول سلامت روان، ضرورت دارد ابتدا درباره تعديل 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 قبل 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 روان‌شناسی - یعنی سلامت روان - است. همچنان که روان‌درمانی نیز در صدد است تا به صورت آگاهانه و از طریق سلسله عملیات‌هایی که عمدها 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، مثبت اندیشی 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 شگفت انگیز تفکر مثبت، تهران: انتشارات نسل نوآندیش تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۴۳۱). غرر الحكم و درر الكلم، تهران: دارالكتب الاسلامية. توکلی، محمد حسین و الـھـ سلیم زاده. تابستان ۱۳۸۹ ش، «بررسی تأثیر مثبت اندیشی 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 داودی، چاپ اول، بیروت: دار الشامیة.

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 الـھـ نژاد، مریم (۱۳۹۲). «مثبت اندیشی و خوش‌بینی در نهج البلاغه»، پژوهشنامه نهج البلاغه، ۱ (۱)، صص ۶۳-۷۳.

قرشی بنایی، علی اکبر. ۱۳۷۱ ش، قاموس قرآن، چاپ ششم، تهران: دارالكتب الإسلامية. قرشی بنایی، علی اکبر. ۱۳۷۷ ش، مفردات نهج البلاغه، محمدحسن بکائی، چاپ اول، تهران: مؤسسه فرهنگی نشر قبله.

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

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

لیشی واسطی، علی بن محمد (۱۳۷۶). عيون الحكم و الموعظ، قم: دارالحدیث، (تاریخ مشاهده، ۱۴۰۰/۱۰/۱۹).

مجلسي، محمدباقر بن محمدتقى (١٣٨٦). بحار الأنوار الجامعه لدرر اخبار الأئمه الأطهار (عليهم السلام)، تهران: اسلاميه.

نوری، حسين (١٣٦٩). مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، قم: آل البيت (عليهم السلام)  
همپتن، إلود (١٣٨١). نگرش مثبت، ترجمه فهيمه نظری، تهران، مؤسسه ايزايران.