

تحلیل تاثیر باورهای دینی بر آرامش روانی نوجوانان با رویکرد روان شناختی - معرفتی

شکوفه میرزائی^۱

چکیده

این پژوهش به بررسی و تبیین مفهوم "آرامش روانی" و "اعتقاد" در مبانی اسلامی می‌پردازد و ارتباط آن را با سلامت روان فردی، به‌ویژه در دوران نوجوانی، تحلیل می‌کند. با توجه به چالش‌های روانی عصر حاضر و نیاز مبرم به دستیابی به آرامش پایدار، هدف اصلی این مقاله، شناسایی و تبیین مؤلفه‌های آرامش‌بخش و بنیان‌های اعتقادی از منظر قرآن و سنت و همچنین دیدگاه‌های روان‌شناختی است. روش تحقیق این مطالعه، توصیفی-تحلیلی و مبتنی بر تحلیل محتوای متون اسلامی (آیات قرآن کریم، احادیث پیامبر (ص) و ائمه (ع)) و آثار علمای بزرگ اسلامی (مانند علامه طباطبائی و ملاصدرا) و نیز تطبیق آن با نظریات روان‌شناسی مثبت‌گرا (مانند معنادرمانی ویکتور فرانکل) است. داده‌ها از طریق مطالعه کتابخانه‌ای و اسنادی گردآوری و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته‌اند. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که آرامش روانی حالتی از سکون و اطمینان درونی است که ریشه در "ذکر خدا" و "ایمان" دارد. "اعتقاد" نیز به معنای باور قلبی ثابت و جزمی نسبت به اصول دین است که انسان را از اضطراب رها می‌سازد. آموزه‌های اسلامی با تأکید بر معناجویی (عبودیت)، روابط انسانی مبتنی بر محبت، و صفاتی چون امید (رجاء)، توکل، صبر، دعا و ذکر، چارچوبی جامع برای دستیابی به آرامش و سلامت روان ارائه می‌دهند. این اصول به‌ویژه در تربیت و شکل‌گیری هویت معنوی نوجوانان نقش حیاتی ایفا می‌کنند. نتایج حاکی از آن است که پیوند با مبدأ الهی و به‌کارگیری این آموزه‌ها، راهکاری مؤثر برای کاهش اضطراب و رسیدن به اطمینان قلبی است.

واژگان کلیدی: آرامش روانی، اعتقاد، اسلام، معنادرمانی، نوجوانان، توکل.

^۱ . طلبه سطح دو مدرسه علمیه فاطمه الزهراء سلام الله علیها شهرکرد غرب، کرمانشاه ۸۸۲۱-۰۹۹۶۳۳

مقدمه

در دنیای پرشتاب و پیچیده امروز، چالش‌های روانی نظیر اضطراب، افسردگی و احساس پوچی به معضلی فراگیر تبدیل شده‌اند که سلامت روانی افراد و جوامع را تحت تأثیر قرار می‌دهند. با وجود پیشرفت‌های چشمگیر در علم روان‌شناسی و ارائه رویکردهای متنوع برای مقابله با این مشکلات، همواره جستجو برای منابع عمیق‌تر و پایدارتر آرامش درونی و معنای زندگی ادامه دارد. در این میان، آموزه‌های دینی و معنوی، به‌ویژه تعالیم اسلام، همواره به‌عنوان چشمه‌ای غنی از حکمت و راهکارهایی برای دستیابی به آرامش پایدار و تقویت بنیان‌های اعتقادی مطرح بوده‌اند. این آموزه‌ها نه تنها به بعد فردی انسان می‌پردازند، بلکه بر روابط اجتماعی و هدفمندی زندگی نیز تأکید دارند که این خود بر تقویت تاب‌آوری روانی و کاهش تنش‌ها مؤثر است. از آنجایی که دوران نوجوانی یکی از حساس‌ترین و تأثیرپذیرترین مراحل زندگی است و شکل‌گیری هویت و نظام‌های اعتقادی در این مقطع اهمیت بسزایی دارد، بررسی نقش آموزه‌های دینی در تأمین آرامش روانی نوجوانان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

این مقاله با هدف تبیین مفاهیم "آرامش روانی" و "اعتقاد" از منظر اسلام و تطبیق آن با برخی نظریات روان‌شناسی (مانند معنادرمانی فرانکل) و بررسی نقش این آموزه‌ها در کاهش اضطراب و افسردگی و تربیت نوجوانان مؤمن و آرام، نگاشته شده است. پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این پرسش است که چگونه آموزه‌های اسلامی می‌توانند چارچوبی منسجم و عملی برای دستیابی به سکون درونی و اطمینان قلبی ارائه دهند. این مطالعه با رویکرد توصیفی-تحلیلی و با بهره‌گیری از منابع قرآنی، روایی و تفسیری، در کنار ادبیات روان‌شناسی، به کاوش در این ابعاد می‌پردازد.

مفهوم شناسی

الف) آرامش

"آرامش" در لغت به معنی حالتی نفسانی همراه با آسودگی و ثبات [علی اکبر، ۱۳۷۷، ج ۱، ص ۹۸] و نیز به معنای آرامش و سکون می‌باشد [ابن منظور، ۱۴۱۳ق، ج ۸، ص ۲۰۴] و در اصطلاح اسم مصدر از آرمیدن است، و در برابر اضطراب و دلهره به کار می‌رود و به حالت نفسانی و صفت روانی و قلبی خاص (آسودگی خاطر، ثبات و طمأنینه) گفته می‌شود [فراهیدی، ۱۴۱۴ق، ج ۲، ص ۱۰۹۵]، آرامش در دو سطح فردی و اجتماعی قابل بررسی است که بعد اجتماعی آن را می‌توان امنیت نامید.

بنابراین، از دیدگاه لغوی، آرامش روانی حالتی از سکون و اطمینان درونی است که در برابر اضطراب و آشفتگی قرار دارد و در اصطلاح علوم اسلامی و روان‌شناسی اسلامی، «آرامش روانی» به معنای تعادل درونی و اطمینان قلبی حاصل از ایمان، توکل، و رضایت به قضای الهی است. این حالت، نتیجه‌ی پیوند روح انسان با خدا و هماهنگی میان عقل، قلب و رفتار است. همانطور که خداوند می‌فرماید:

«أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (سوره رعد، آیه ۲۸، ص ۲۵۲)

آگاه باشید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد.

نشان‌دهنده‌ی آن است که سرچشمه‌ی آرامش روانی در یاد و ارتباط با خداست.

و در حدیثی از پیامبر اکرم (ص) آمده است که

« من أصبح آمناً في سربه ، معافاً في بدنه ، و عنده قوت يومه ، فانما حيزت له الدنيا بحذافيرها .. »

(مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۶۹، ص ۶۹) کسی که در بدن سالم، در محیط خود ایمن، و روزی‌اش فراهم باشد، گویا همه دنیا را دارد.

یعنی امنیت و آرامش روانی نعمتی برتر از ثروت است.

علامه طباطبایی در تفسیر المیزان ذیل آیه ۲۸ سوره رعد می‌فرماید:

«اطمینان قلب در اثر ذکر خدا، حالتی است که انسان را از اضطراب و تزلزل در تصمیم و اندیشه بازمی‌دارد و او را در مسیر حق ثابت‌قدم می‌کند.» (طباطبایی، ۱۳۹۰، ج ۱۱، ص ۴۸۶)

آرامش روانی در این نگاه، نتیجه‌ی حضور قلبی و معرفتی نسبت به خداست.

ملاصدرا نیز در اسفار اربعه (صدرالدین شیرازی، ۱۹۸۱، ج ۹، ص ۲۵۲) می‌گوید:

«آرامش حقیقی نفس، هنگامی است که از تعلقات دنیوی رها شود و به مبدأ خویش بازگردد.» یعنی آرامش، نوعی بازگشت به اصل الهی انسان است.

ب. «اعتقاد»

در لغت به معنای باور داشتن، عقیده داشتن، گرویدن به یک دین، ایمان (معین، ۱۳۸۶، ج ۱، ص ۲۷۹) واژه‌ی «عقیده» از ریشه «عقد» [فیومی، ۱۴۱۴، ج ۱، ص ۴۲۱] در لغت به معنای دینی است که انسان به آن اعتقاد دارد [حمیری، ۱۴۲۰، ج ۷، ص ۴۶۶۲] و یا آن چیزی که انسان در دل قرار می‌دهد. [زمخشری، ۱۳۸۶، ج ۱، ص ۲۳۴]

ابن منظور، در لسان العرب می‌فرماید:

< «الْعَقْدُ: نَقِيضُ الْحَلِّ، وَالْإِعْتِقَادُ: مَا يُعَقَّدُ عَلَيْهِ الْقَلْبُ»

(عقد در برابر گشودن است، و اعتقاد آن چیزی است که دل بر آن گره می‌زند).

[ابن منظور، ج ۱۰، ص ۲۲۱]

معنای اصطلاحی «اعتقاد» در اصطلاح متکلمان و علمای عقاید، «اعتقاد» به معنای باور قلبی ثابت و جزمی نسبت به اصول دین یا حقایق ایمانی است.

اما واژه‌ی اعتقاد به معنای حکم قطعی (جازم) ذهنی که تشکیک‌پذیر است، اعتقاد به این معنا در مقابل علم قرار دارد و یا به حکم ذهنی قطعی (جازم) و یا راجح گفته می‌شود که شامل علم و ظن می‌شود، اما شامل موارد تشکیک‌پذیر نیست. [تهانوی، ۱۹۹۶م، ج ۱، ص ۲۳۰]

اطمئنان القلوب علی شیء ما يجوز ان ينحل عنه (ج) اعتقادات و ربما أطلقت الاعتقادات علی ما یعتقد به من تعالیم الدین. (شرتونی، ۱۳۸۵ش، ج ۳، ص ۶۰۰)

محمد بن عبدالکریم شهرستانی، در الملل و النحل می‌فرماید:

«الاعتقاد هو ما استقرّ فی القلب من الإیمان أو الکفر»

(اعتقاد، آن چیزی است که از ایمان یا کفر در دل استقرار یافته است).

[شهرستانی، ۱۳۶۴ش، ج ۱، ص ۴]

قرآن کریم، در سوره بقره می‌فرماید:

«أَمْ تُرِيدُونَ أَنْ تَسْأَلُوا رَسُولَكُمْ كَمَا سُئِلَ مُوسَى مِنْ قَبْلُ وَ مَنْ يَتَّبِدَلِ الْكُفْرَ بِالْإِيمَانِ فَقَدْ ضَلَّ سَوَاءَ السَّبِيلِ» [بقره، ۱۰۸] آیا می‌خواهید از پیامبر خود، همان تقاضای [نامعقولی را] بکنید که پیش از این، از موسی کردند! و با این بهانه‌جویی‌ها، از ایمان آوردن سر باز زدند؟! کسی که کفر را به جای ایمان بپذیرد، از راه مستقیم (عقل و فطرت) گمراه شده است.

معنای «مَنْ يَتَّبِدَلِ الْكُفْرَ بِالْإِيمَانِ...» این است: کسی که خداوند و نشانه‌های او را انکار کند و به جای تصدیق و اعتراف به او، امور ممتنع را با اصرار از پیامبر درخواست نماید، با این که حقیقت با دلیل و برهان برایش روشن است، از راه راست گمراه شده است. [طبرسی، ۱۳۷۲ش، ج ۱، ص ۳۵۲] در واقع قرآن می‌خواهد به مردم هشدار دهد که اگر شما دنبال تقاضاهای نامعقول بروید، بر سرتان همان خواهد آمد که بر قوم یهود آمد.

این فراز از آیه که می‌فرماید: «وَمَنْ يَتَّبِدَلِ الْكُفْرَ بِالْإِيمَانِ»؛ فعل مضارع «يتبدل» مجزوم به اسم شرط «من» است. [صافی، ۱۴۱۸ق، ج ۱، ص ۲۳۰] «ضمیر مستتر» فاعل فعل، «الکفر» مفعول آن، «بالایمان» جار و مجرور متعلق به «يتبدل» [درویش، ۱۴۱۵ق، ج ۱، ص ۱۶۵] و «ب» در «بالایمان» به معنای «بدلیت» [حسینی طهران، ۱۳۶۴ش، ج ۲، ص ۳۷۰] یا «مقابلیت» [عکبری، ۱۴۱۹ق، ج ۱، ص ۳۷؛ مصطفوی، ۱۴۳۰ق، ج ۱، ص ۲۵۲] است. پس این فراز از آیه این‌گونه معنا می‌شود: آن کسی که کفر را (به جای و یا در مقابل ایمان)، قرار داده و آن را می‌پذیرد.

چه بسیار نوجوانی که در طاعت خدا پرورش یابد و در نزد خدا از نیکان شمرده شود. (کلینی، ۱۳۶۳، ج ۶، ص ۴۷)

تربیت تدریجی و متناسب با رشد عقلانی

اهل بیت (ع) بر تدریج در تربیت تأکید داشتند. پیامبر اکرم (ص) در حدیثی مشهور فرمودند:

«أدّبوا أولادکم علی ثلاث خصال: حبّ نبیکم، وحبّ اهل بیته، وقراءة القرآن»

فرزندانان را بر سه چیز تربیت کنید: محبت پیامبرتان، محبت اهل بیتش و تلاوت قرآن. (المتقی الهمدی، ۱۴۱۹ق، ج ۱۶، ص ۴۴۸، ج ۴۵۴۰۹)

این توصیه، ناظر بر آموزش مرحله به مرحله ایمان و اخلاق است؛ یعنی از محبت آغاز، و با معرفت و عمل صالح ادامه می یابد. چنین تربیتی سبب می شود نوجوان بدون فشار و اضطراب، ایمان را به عنوان تجربه ای آرام و دل پذیر درک کند.

تقویت هویت دینی و خودباوری

اهل بیت (ع) به پرورش هویت مؤمنانه در نوجوان اهمیت می دادند. امام علی (ع) در تربیت امام حسن (ع) و امام حسین (ع)، آنان را از خردسالی در صحنه های عبادت و اجتماع حاضر می کردند تا هویت دینی و اعتماد به نفس در آنان شکل گیرد. در منابع آمده است:

«كان الحسن والحسين يباهيان بالصلاة خلف رسول الله (ص) ويتسابقان في الطاعة»

حسن و حسین (ع) به نماز پشت سر پیامبر افتخار می کردند و در طاعت خدا از هم پیشی می گرفتند. (بحار الأنوار، ۱۳۸۹، ج ۴۳، ص ۳۴۸)

چنین الگوسازی هایی به نوجوانان می آموزد که ایمان، نه عامل محدودیت بلکه مایه عزت و آرامش است.

اصل گفت و گو و احترام در تربیت

یکی دیگر از جلوه های برجسته در سیره اهل بیت (ع)، گفت و گوی تربیتی با نوجوان است. امام علی (ع) در همان نامه به امام حسن (ع) با لحنی صمیمی و خردمندانه سخن می گوید:

«فبادرتک بالأدب قبل أن يقسو قلبک ویشغل لبک»

پیش از آن که دلت سخت شود و عقلت به چیزی دیگر مشغول گردد، به ادب و تربیت پرداختم.
(نهج البلاغه، ۱۳۶۰، ج ۱، ص ۲۳۵)

این بیان نشان می‌دهد که تربیت مؤثر، در فضای احترام و گفت‌وگو شکل می‌گیرد نه در اجبار و توبیخ. چنین روشی موجب آرامش روانی نوجوان و تقویت ارتباط عاطفی او با والدین و مربیان می‌شود.

الگوی عملی و تربیت با رفتار

اهل بیت (ع) با رفتار خود، آموزگاران ایمان بودند. امام سجاد (ع) با دعا و نیایش‌هایش در «صحیفه سجاده»^۱، الگویی از ایمان آرام و ارتباط صمیمی با خدا را به نوجوانان و جوانان ارائه کرد. دعاهایی چون دعای مکارم‌الاخلاق و دعای جوانی در راه خدا نشان می‌دهد که آرامش در ایمان از معرفت و حضور قلب سرچشمه می‌گیرد. (صحیفه سجاده، دعا ۲۰ و ۲۳)

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به وضوح نشان داد که آرامش روانی در اسلام نه تنها به عنوان حالتی از نبود اضطراب، بلکه به عنوان یک اطمینان قلبی و سکون درونی تعریف می‌شود که ریشه در «ذکر خداوند» و «ایمان» دارد. «اعتقاد» نیز به عنوان باور قلبی راسخ و جزمی نسبت به حقایق دینی، نقش بنیادینی در شکل‌گیری این آرامش ایفا می‌کند و فرد را از تزلزل و تلاطم‌های روانی مصون می‌دارد. این مطالعه، آموزه‌هایی چون «معناجویی» (با محوریت عبودیت)، «امید»، «توکل»، «صبر»، «دعا» و «ذکر» را به عنوان ارکان اساسی در ساختاردهی به یک زندگی معنادار، سرشار از آرامش و تاب‌آور در برابر سختی‌ها معرفی کرد. تطبیق این مفاهیم با دیدگاه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا، به‌ویژه نظریه معنادرمانی ویکتور فرانکل، نشان داد که اسلام از دیرباز به ابعاد وجودی و معناداری زندگی بشر توجهی عمیق داشته است.

علاوه بر این، بررسی سیره اهل بیت (ع) در تربیت نوجوانان، اهمیت محبت، اعتماد، تربیت تدریجی و الگوسازی عملی را برجسته ساخت که همگی به ایجاد فضایی سرشار از آرامش و تقویت ایمان در این گروه سنی کمک می‌کنند. یافته‌ها تأیید می‌کنند که دوری از یاد خدا و فقدان معنا در زندگی، منجر به اضطراب و افسردگی می‌شود، در حالی که تقرب به خداوند و عمل به آموزه‌های دینی، موجب کاهش تنش‌های روانی و افزایش

آرامش فردی و اجتماعی می‌گردد. در مجموع، این مقاله تأکید می‌کند که نظام فکری اسلام، با ارائه یک چارچوب جامع و عملی، نه تنها پاسخگوی نیازهای روانی بشر است، بلکه می‌تواند به عنوان منبعی غنی برای ارتقاء سلامت روان و کیفیت زندگی، به‌ویژه در دوران حساس نوجوانی، مورد بهره‌برداری قرار گیرد. پیشنهاد می‌شود تحقیقات آتی به بررسی‌های تجربی برای سنجش اثربخشی این آموزه‌ها در گروه‌های سنی مختلف و طراحی برنامه‌های آموزشی مبتنی بر آنها پردازند.

منابع

★ قرآن کریم

★ نهج البلاغه، مترجم: محمد دشتی. حضور، قم، چاپ چهارم ۱۳۸۰

۱. ابن منظور، محمد بن مکرم. لسان العرب. دار إحياء التراث العربی، بیروت، چاپ سوم ۱۴۱۳ق.
۲. امانی‌فر، حمیدرضا؛ فاطمی، جمیله؛ امینی، فاطمه. (۱۳۹۱). بخشش از دیدگاه روان‌شناسی و قرآن کریم. ص ۱۴۹-۱۷۶.
۳. آلپورت، گوردون. الگوهای شخصیت: مطالعه‌ای در روان‌شناسی فردی. مترجم حسین شکرکن. تهران: نشر ویرایش، ۱۳۸۰.
۴. بخاری، محمد بن اسماعیل. صحیح البخاری. انتشارات شیخ الاسلام احمد جامی، چاپ اول ۱۳۹۲، ج ۲، ص ۸۶.
۵. پورسردار، نوراله؛ پورسردار، فیض‌الله؛ پناهنده، عباس؛ سنگری، علی‌اکبر؛ عبدی زرین، سهراب. (۱۳۹۲). تأثیر خوش‌بینی بر سلامت روان و رضایت از زندگی. حکیم
۶. تقی‌پور، حسین؛ گرجیان عربی، محمد مهدی؛ باکویی، مهدی. (۲۰۲۰). بررسی سلامت معنوی بر مبنای حیات طیبه قرآنی مطابق دیدگاه آیت‌الله جوادی آملی.
۷. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد. تصنیف غررالحکم و دررالکلم. دفتر تبلیغات اسلامی، قم، مترجم مصطفی درایتی
۸. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد. غررالحکم و دررالکلم. دارالکتاب الاسلامی، قم، چاپ دوم ۱۴۱۰ق، ج ۱، ص ۲۷۵.

۹. تهنوی، محمد بن علی. کشف اصطلاحات الفنون. مکتبه لبنان ناشرون، بیروت، چاپ اول ۱۹۹۶م، ج ۱، ص ۲۳۰.
۱۰. جوادى آملی، آیت الله عبدالله. تفسیر موضوعی قرآن کریم تسنیم. انتشارات اسراء، چاپ یازدهم ۱۳۹۱، ج ۲.
۱۱. حر عاملی، محمد بن حسن. وسائل الشیعه. مؤسسه آل البيت، قم، چاپ سوم ۱۳۷۰، ج ۱۵، ص ۱۹۳.
۱۲. حسینی طهران، هاشم. علوم العربیه. انتشارات مفید، تهران، چاپ دوم ۱۳۶۴، ج ۲، ص ۳۷۰.
۱۳. حمیری، نشوان بن سعید. شمس العلوم. دارالفکر دمشق، چاپ اول ۱۴۲۰ق، ج ۷، ص ۴۶۶۲.
۱۴. درویش، محیی الدین. اعراب القرآن و بیانہ. دارالارشاد، سوریه، چاپ چهارم ۱۴۱۵ق، ج ۱، ص ۱۶۵.
۱۵. راغب اصفهانی، حسین بن محمد. مفردات الفاظ القرآن. انتشارات ذوی القربی، قم، چاپ ۱۳۷۵، ج ۱، ص ۲۱۴.
۱۶. سنن ترمذی، محمد بن عیسی. دارالحیث قاهره، چاپ اول ۱۴۱۹ق، ج ۴، ص ۴۹۵، ح ۲۳۴۴.
۱۷. صافی، محمود بن عبدالرحیم. الجدول فی اعراب القرآن. دارالرشید/مؤسسه الایمان، چاپ چهارم ۱۴۱۸ق، ج ۱، ص ۲۳۰.
۱۸. صدرالدین شیرازی، محمد بن ابراهیم. الحکمة المتعالیه. داراحیاء التراث العربی، بیروت، چاپ سوم ۱۹۸۱م، ج ۹، ص ۲۵۲.
۱۹. صدرالدین شیرازی، محمد بن ابراهیم. حکمت متعالیه. داراحیاء التراث العربی، چاپ سوم ۱۳۸۳، ج ۹، ص ۲۴۵.
۲۰. طباطبایی، سید محمدحسین. تفسیر المیزان. موسسه فرهنگی رجاء، مترجم موسوی همدانی، چاپ ۱۳۸۴.
۲۱. طبرسی، فضل بن حسن. مجمع البیان. ناصر خسرو، تهران، چاپ سوم ۱۳۷۲، ج ۱، ص ۳۵۲.
۲۲. طهماسبی پور، نجف. (۱۳۹۹). معنا درمانی از نظریه تا عمل از دیدگاه فرانکل. ص ۴۹۹-۵۲۲.
۲۳. عکبری، عبدالله بن حسین. التبیان فی اعراب القرآن. بیت الافکار الدولیه، چاپ اول ۱۴۱۹ق، ج ۱.
۲۴. فخررازی، محمد بن عمر. تفسیر الکبیر. داراحیاء التراث العربی، بیروت، ۱۴۲۰ق، ج ۱۸، ص ۱۰۹۵.
۲۵. فراهیدی، احمد. العین. انتشارات اسوه، قم، چاپ اول ۱۴۱۴ق، ج ۲، ص ۱۰۹۵.

۲۶. فیومی، احمد بن محمد. المصباح المنیر. مؤسسه دارالهجره، قم، چاپ دوم ۱۴۱۴ق، ج ۱، ص ۴۲۱.
۲۷. کلینی، محمد بن یعقوب. اصول کافی. دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی، مترجم کمره‌ای، چاپ اول ۱۳۷۹.
۲۸. لطف‌علی، حاتم؛ مشاقی، فرشته. (۱۴۰۲). بررسی مفهوم شکر نعمت در قرآن و سنت. ص ۲۷۵-۲۵۹.
۲۹. المتقی الهندی، علاء‌الدین علی بن حسام‌الدین. کنز العمال. دارالکتب العلمیه، بیروت، چاپ پنجم ۱۴۱۹ق، ج ۱۶، ص ۴۴۸، ح ۴۵۴۰۹.
۳۰. متقی، علاء‌الدین. کنز العمال - باب توکل. مؤسسه الرساله، بیروت، چاپ پنجم ۱۴۰۵ق، ج ۳، ص ۱۸، ح ۶۰۲۳.
۳۱. متقی، علی بن حسام‌الدین. کنز العمال. مؤسسه الرساله، بیروت، چاپ اول ۱۴۰۹ق، ج ۱، ص ۴۱۴، ح ۱۷۵۱.
۳۲. مجلسی، محمدباقر. بحار الانوار. مؤسسه الوفاء، بیروت، چاپ دوم ۱۴۰۴ق.
۳۳. مصباح یزدی، محمدتقی. اخلاق در قرآن. مؤسسه امام خمینی، قم، چاپ اول ۱۳۸۴، ج ۱، ص ۸۰-۹۰.
۳۴. مصباح یزدی، محمدتقی. آموزش عقاید. شرکت چاپ و نشر بین‌الملل، چاپ هشتم ۱۳۹۱، ج ۱، ص ۱۲۴.
۳۵. مصطفوی، حسن. التحقيق فی کلمات القرآن الکریم. دارالکتب العلمیه، بیروت، چاپ سوم ۱۴۳۰ق، ج ۱، ص ۲۵۲.
۳۶. مطهری، مرتضی. مجموعه آثار، ج ۱، بخش اصول عقاید. صدرا، تهران، چاپ سوم ۱۳۸۶.
۳۷. مقدس، حسین؛ کارخانه، جواد. (۱۳۹۹). ایمان به وعده‌های الهی و هدفمندی زندگی از منظر قرآن کریم. ص ۳۰۴-۲۷۵.
۳۸. منیرپور، نادر؛ عطاری، بهناز؛ زرغام حاجبی، مجید. (۱۳۹۸). تبیین بخشش در سالمندان... ص ۱۲۳-۱۵۶.
۳۹. نوروزی، رضا علی؛ بدیعیان، راضیه. (۱۳۸۸). الگوی روابط انسانی در تربیت دینی... ص ۹۱-۱۰۸.
۴۰. نوری طبرسی، میرزا حسن. مستدرک الوسائل. آل‌البیت، چاپ اول ۱۳۶۹، ج ۵، ص ۳۱۶.