

کارکردهای تربیت عزت نفس و نقش آن در سلامت روان از منظر آیات و روایات

زهرا قنبری^۱

^۱ سطح دو، حوزه علمیه الزهرا (سلام الله علیها) شهرستان لردگان.

چکیده:

عزت نفس به عنوان یکی از عوامل مهم و اساسی در سلامت روان و تعادل روانی شناخته شده است. تقویت عزت نفس، به فرد کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌های زندگی، با اعتماد به نفس بیشتری عمل کند و از اضطراب، افسردگی و سایر مشکلات روانی پیشگیری کند. از دیدگاه تربیتی، نهادینه‌سازی عزت نفس در دوران کودکی و نوجوانی ضروری است، زیرا به رشد و بالندگی شخصیت سالم و موفق در بزرگسالی کمک می‌کند. پس به این خاطر شناخت کارکردهای تربیت عزت نفس و نقش آن در سلامت روان دارای اهمیت و ضرورت است. این مقاله، با روش توصیفی و تحلیلی و با استفاده از منابع کتابخانه‌ای و با هدف شناخت کارکرد های تربیت عزت نفس و نقش آن در سلامت روان انجام شده است. محقق در این نوشتار، پس از بیان مفهوم لغوی عزت به بیان آثار تربیتی عزت نفس؛ استقلال و خود اعتمادی، رشد استقلال، تقویت خود اعتمادی، مقاومت در برابر فشارهای منفی و به کارکردهای عزت نفس؛ پرورش شخصیت مستحکم و موفق، تقویت اراده و خود باوری، طاغوت ستیزی و ستم گریزی، هنجاریابی اخلاقی و تقویت هنجارهای اخلاقی، و به نقش های عزت نفس در سلامت روان؛ خودارزشمندی، ایجاد آرامش، استقلال و خود اتکایی، پیش گیری از احساس ذلت و خواری، تحکیم روحیه مقاومت و پایداری، مصونیت از آسیب های اجتماعی پرداخته است.

کلید واژه: عزت نفس، سلامت، روان، تربیت

مقدمه:

عزت نفس، به عنوان یکی از ابعاد اصلی شخصیت و ارزشمندی فرد، به معنای ارزشی است که فرد برای خود قائل است و بر اساس آن، به خود احترام می‌گذارد و به‌خوبی خود را درک و پذیرش می‌کند. این ویژگی اخلاقی و تربیتی در بهبود سلامت روان، تأثیر چشمگیری دارد. عزت نفس قوی به افراد کمک می‌کند تا با اعتماد به نفس، زندگی را بپذیرند، با چالش‌ها مقابله کنند و به سوی رشد و تعالی حرکت کنند. در آموزه‌های اسلامی، عزت نفس از جمله صفاتی است که در آیات قرآن و روایات معصومین (ع) به آن تأکید شده است و به عنوان پایه‌ای برای رشد اخلاقی و خودسازی معرفی شده است. ضرورت بررسی موضوع عزت نفس و نقش آن در سلامت روان از آن جهت است که امروزه بسیاری از مشکلات روانی نظیر اضطراب، افسردگی و استرس ریشه در ضعف عزت نفس دارند. عدم عزت نفس می‌تواند باعث بروز مشکلاتی چون احساس حقارت، وابستگی شدید به تأیید دیگران، و ناتوانی در تصمیم‌گیری شود که همه این‌ها از عوامل تهدیدکننده سلامت روان هستند. در متون دینی و تربیتی، بر تقویت عزت نفس به عنوان یک راهکار تربیتی برای داشتن زندگی سالم و متعادل تأکید فراوان شده است. هدف این مطالعه، بررسی و تحلیل کارکردهای تربیتی عزت نفس و نقش آن در تقویت سلامت روان از منظر آیات قرآن و روایات اسلامی است. از جمله اهداف اصلی این تحقیق می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: نشان دادن اهمیت این ویژگی اخلاقی در زندگی فردی و اجتماعی بر اساس آیات و روایات. بررسی چگونگی تأثیرگذاری عزت نفس بر کاهش اضطراب، افسردگی و افزایش شادی و رضایت. تا آن جا که نگارندگان بررسی نموده‌اند در زمینه مورد بحث مقاله و نوشته‌ای به صورت مستقل یافت نشده اما برخی نوشته‌های نزدیک به این موضوع عبارتند از کتاب «سیری در تربیت اسلامی» (دلشاد تهرانی (۱۳۸۳) در این کتاب به نقشهای عزت نفس در تربیت پرداخته است. کتاب «مجموعه مقالات عزت و افتخار حسینی» (شهیدی (۱۳۸۲) : این کتاب به مؤلفه‌های عزت در سیره معصومان و به ویژه امام حسین (ع) را بیان کرده کتاب «توکلبر خدا» (شجاعی (۱۳۸۵) در این کتاب به انواع عزت و مؤلفه‌های آن پرداخته، پایان نامه «تأثیر عزت نفس بر تعلیم و تربیت فرزندان از دیدگاه قرآن و روایات نعمتی (۱۳۹۱) این اثر به منظور به فعلیت رساندن زمینه‌های عزت نفس در کودکان و نوجوانان و تأثیر عزت نفس در تعلیم و تربیت فرزندان پرداخته است مقاله «عزت از منظر قرآن و سنت» (حق پناه (۱۳۸۹) در این مقاله راههای دستیابی به عزت نفس و آثار و پیامدهای آن مورد بررسی قرار داده است. بنابراین با توجه به نقش کلیدی عزت نفس در رشد شخصیتی و پایداری، روانی این تحقیق تلاش دارد تا به یک دیدگاه جامع از کارکرد تربیتی عزت نفس و راهکارهای عملی برای تقویت آن دست یابد و راهنمایی برای بهبود کیفیت زندگی و سلامت روانی ارائه دهد.

عزت: عزت مصدر ثلاثی مجرد از ماده (عز - يعز) است.^۱ عزت آن حالتی است در شخص که نمی گذارد مغلوب کسی شود و شکست بخورد از همین روست که به زمین سخت و سفت (عزاز) میگویند^۲ عزت نفس به معنی شرافت و مناعت است.^۳ یکی از برجسته ترین صفات بارز هر مؤمنی است وی که با ایمان خویش به غیب خود را متصل به مبدأ لایتناهی و عابد برای مولای حقیقی گشته حاضر نیست خود را ذلیل بندگان نموده و در مقابل دیگر خلائق خداوند برای این سخن بر ابن عباس و شیهه که از بزرگان محسوب می شدند گران آمد خدمت پیامبر (ص) آمدند و شکایت کردند که علی (ع) غرور آنها را شکسته در این حالت آیه ۱۹ سوره توبه مبنی بر تأیید این دیدگاه علی (ع) نازل شد و بر پندارهای آنها خط باطل کشید^۴ این نگاه دین عامل عزت امری قابل دسترس برای همه است هر کس می تواند آن را به دست آورد و این خود باعث خودباوری میشود. شخص کریم النفس با خود باوری و نهرا سیدن از شکست بر خود و مشکلات غلبه میکند و به همین جهت مخالفت با شهوات حیوانی برایش آسان است مشکل ما آدمیان بر زمین ماندن کارهای ضروری سرنوشت ساز سخت است که ناشی از نبود همت بلند و غیرت مردانگی است و این خود ناشی از عدم عزت نفس کافیست به هر مقدار که نفس عزیز و ارجمند باشد اراده و انگیزه اش نیز قوی میشود و از انجام کارهای دشوار اما مفید و انسانی ابایی ندارد روح بلند و عزتمند جسم را به دنبال خود میکشاند و نمی گذارد به خواب و کم کاری عادت کند^۵ از امام صادق نقل شده است که فرمود: «خداوند تمامی امر مؤمن را به خودش واگذارده جز این که به او اجازه نداد ذلت پذیر باشد^۶ ما برای سلامت روانی خود نیاز به احساس اعتماد به نفس مثبت و قوی داریم این امر وقتی روشن میشود که بدانیم ضعف اعتماد به نفس عوارضی چون بی ثباتی اضطراب پرخاشگری، افسردگی، خود کم بینی و غیره دارد وقتی که یک انسان سالم و نیرومند به جهت در خود احساس ضعف و سستی و رخوت میکند معنایش این است که روحش ناسال است^۷ با این بینش منشأ بسیاری از اختلالهای روانی و رفتاری را باید در فقدان اعتماد به نفس جست و جو کرد.

^۱ ابن منظور، لسان العرب، ج ۹، ص ۱۸۵.

^۲ راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، ص ۵۶۳.

^۳ دهخدا، فرهنگ متوسط، ج ۲، ص ۹۸۴.

^۴ مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۷، ص ۳۲۱.

^۵ مطهری، گفتارهای معنوی، ص ۱۷۲.

^۶ مجلسی، بحارالانوار، ج ۶۴، ص ۴۲.

^۷ افروز، روانشناسی کم رویی، ص ۱۱۴.

آثار تربیتی عزت نفس

۱. استقلال و خود اعتمادی:

عزت نفس فرد را از وابستگی‌های غیر ضروری به دیگران باز می‌دارد و به او استقلال شخصیتی می‌بخشد. روحیه استقلال و خوداتکایی ناشی از کرامت و عزت نفس از آثار این خصلت ارجمند است و در آموزه‌های دینی همواره مورد تأکید قرار گرفته است. امام صادق (ع) فرمود: «عز المؤمن استغناؤه عن الناس؛ عزت مؤمن در بی‌نیازی او از مردم است»^۱ در زندگی اجتماعی مردم با کارهای مختلف بر اساس سلیقه‌ها و تخصص‌ها نیازهای یکدیگر را بر طرف می‌کنند عار از کار و انتظار این که دیگران به جای او کارها را سامان دهند مشمول عکس این فرمایش است که همان ذلت و طمع ورزی است. ایشان در جای دیگر فرموده اند: «شیعه ما از مردم چیزی تقاضا نمی‌کند گرچه از گرسنگی بمیرد»^۲ عزت نفس به عنوان یکی از اصول اساسی در تربیتی نقش مهمی در تقویت استقلال و خوداعتمادی افراد دارد. وقتی فرد دارای عزت نفس بالایی باشد، به ارزش‌ها، توانمندی‌ها، و تصمیم‌گیری‌های خود اعتماد می‌کند. این ویژگی به او کمک می‌کند که بدون نیاز به تأیید دیگران، بتواند تصمیمات خود را به‌طور مستقل بگیرد و در برابر فشارهای اجتماعی مقاومت کند.

۲. رشد استقلال

عزت نفس بالا به فرد کمک می‌کند که کمتر وابسته به تأیید و حمایت دیگران باشد. این به او اجازه می‌دهد که بر اساس ارزش‌ها و اهداف شخصی خود عمل کند. فردی که از عزت نفس برخوردار است، در تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی خود مانند انتخاب مسیر تحصیلی یا شغلی مستقل عمل می‌کند و کمتر تحت تأثیر نظرات منفی یا مخالفت‌های اطرافیان قرار می‌گیرد. این استقلال به او کمک می‌کند که احساس رضایت بیشتری از زندگی داشته باشد.

۳. تقویت خوداعتمادی

عزت نفس، زمینه‌ساز خوداعتمادی است؛ یعنی فرد نه تنها به ارزش‌ها و توانایی‌های خود باور دارد، بلکه اعتماد دارد که می‌تواند از پس چالش‌ها و موانع پیش‌رو برآید. فردی که عزت نفس بالایی دارد، از توانایی‌های خود مطمئن است و در مواجهه با چالش‌های جدید احساس ترس و تردید کمتری می‌کند. این

۱. مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۲، ص ۱۵۲.

۲. همان، ج ۹۶، ص ۱۵۸.

(در برابر مشکلات و ناملایمات) صبر کنید و یکدیگر را به صبر و پایداری دعوت کنید و از مرزها (و مواضع حساس) مراقبت نمایید و از خدا بپرهیزید، باشد که رستگار شوید.^۱ که طبق این آیه مومنان توصیه می‌کند که صبر و استقامت داشته باشد و با توجه به تقوای الهی در برابر مشکلات ایستادگی کنند. این موضوع نشان می‌دهد که با تکیه به خداوند و داشتن عزت نفس رد می‌تواند پایداری و مقاومت لازم را برای مقابله با سختی‌ها را داشته باشد. همچنین در آیات دیگر از قرآن می‌بینیم که کسانی که از عزت نفس بالایی برخوردارند مقاومت و پایداری بسیاری هم دارند مثل سرگذشت ابراهیم (ع) و پرتاب او به آتش و تبدیل شدن آن به گلستان و هجرت او به سرزمین دیگر برای حفظ ایمان خود از گزند کافران و قربانی کردن فرزند خود و استقامت و پایداری او و فرزندش در این امر قرآن می‌فرماید: (فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعْيَ قَالَ يَا بُنَيَّ إِنِّي أَرَىٰ فِي الْمَنَامِ أَنِي أَذْبَحُكَ فَانْظُرْ مَاذَا تَرَىٰ قَالَ يَا أَبَتِ افْعَلْ مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِي إِن شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ) «هنگامی که با او به مقام سعی و کوشش رسید، گفت: پسر من! من در خواب دیدم که تو را ذبح می‌کنم نظر تو چیست؟» گفت «پدرم! هر چه دستور داری اجرا کن به خواست خدا مرا از صابران خواهی یافت»^۲ سرگذشت یعقوب (ع) و استقامت او در حزن و فراق فرزندش یوسف (ع): (وَجَاءُوا وَ عَلَىٰ قَمِيصِهِ بِدَمٍ كَذِبٍ قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبْرٌ جَمِيلٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَىٰ مَا تَصِفُونَ) «و پیراهن او را با خونی دروغین آغشته ساخته نزد پدر آوردند؛ هفت هوسهای نفسانی شما این کار را برایتان آراسته من صبر جمیل و شکیبایی خالی از ناسپاسی خواهم داشت؛ و در برابر آنچه می‌گویید از خداوند یاری می‌طلبم»^۳ «قالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبْرٌ جَمِيلٌ عَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ، (يعقوب) گفت: «هوای نفس شما مسأله را چنین در نظرتان آراسته است من صبر می‌کنم صبری زیبا و خالی از کفران امیدوارم خداوند همه آنها را به من بازگرداند؛ چرا که او دانا و حکیم است»^۴ (قَالُوا أَئِنَّكَ لَأَنْتَ يُوسُفُ قَالَ أَنَا يُوسُفُ وَ هَذَا أَخِي قَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا إِنَّهُ مَنْ يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ) «آنان گفتند: آیا تو همان یوسف هستی؟ پاسخ داد که آری من همان یوسفم و این برادر من بنیامین) است، خدا بر ما منت نهاد و ما را به دیدار هم پس از چهل سال رسانید که البته هر کس تقوا و صبر پیشه کند خدا اجر نیکوکاران را ضایع نگذارد.»^۵

۱. آل عمران: ۲۰۰.

۲. صافات: ۱۰۲.

۳. یوسف: ۱۸.

۴. همان: ۸۳.

۵. همان: ۹۰.

همچنین روایتی که به این دلالت می‌کند از امام باقر علیه السلام که می‌فرمایند: «بر انجام واجبات صبر کنید و در مقابل دشمنانتان پایدار باشید و از امام منتظر دفاع کنید»^۱

۶. مصونیت از آسیب‌هایی اجتماعی :

عزت نفس بالا می‌تواند افراد را از پذیرش رفتارهای تحقیرآمیز و ورود به رابطه آسیب‌زا حفظ کند، می‌فرمایند:

(يَقُولُونَ لَئِنْ رَجَعْنَا إِلَى الْمَدِينَةِ لَيُخْرِجَنَّ الْأَعَزُّ مِنْهَا الْأَذَلَّ وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَلَكِنَّ الْمُنَافِقِينَ لَا يَعْلَمُونَ) «(منافقان) می‌گویند: «اگر به مدینه بازگردیم، قطعاً آنکه عزیزتر است، آنکه را خوارتر است بیرون خواهد کرد.» در حالی که عزت، مخصوص خدا و پیامبر او و مؤمنان است؛ ولی منافقان نمی‌دانند. «^۲ که طبق این آیه می‌توانیم از دو جهت آن را بررسی کنیم.

۱. عزت الهی و کرامت مومنان در برابر آسیب‌های اجتماعی:

عزت به معنای شکوه قدرت و کرامت انسانی است که نزد خداوند و در پیروی از رسول اوست و به مؤمنان منتقل می‌شود. طبق تفسیر نور این عزت به مؤمنان کمک میکند تا از احساس ذلت و خواری در برابر فشارهای اجتماعی و فریبهای محیطی دوری کنند از دیدگاه دینی این عزت الهی که فرد مؤمن با ایمان و تقوا کسب میکند نوعی حصار معنوی است که او را در برابر آسیبهای اجتماعی مقاوم میکند^۳. نقش عزت مومنان در جلوگیری از انحرافات اجتماعی: که عزت الهی و عزت مؤمنانه قدرتی معنوی به فرد میدهد که باعث می‌شود در برابر انحرافات اجتماعی فساد و

فرایب‌های فرهنگی و اجتماعی استوار بماند. منافقان به دلیل عدم بهره‌مندی از این عزت بیشتر در معرض آسیبها و انحرافات قرار می‌گیرند در نتیجه این آیه نشان میدهد که مؤمنان با عزت الهی و عزت نفس قوی در برابر انحرافات اجتماعی و انحطاط اخلاقی محفوظ میمانند و سلامت روان خود را حفظ میکنند^۴ همچنین روایتی که بر این قسمت دلالت کند داریم سخنی از امام علی علیه السلام که می‌فرماید: (عزت مومن در بی‌نیازی او از مردم است)^۵

۱. طای، تفسیر اهل بیت، ج ۲، ص ۸۹۴.

۲. منافقون: ۸.

۳. قرائتی، تفسیر نور، ج ۱۰، ص ۲۲۹.

۴. طباطبایی، تفسیر المیزان، ج ۱۹، ص ۳۵۰.

۵. مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۲، ص ۱۰۹، ح ۱۲.

نتیجه گیری:

از منظر آیات و روایات اسلامی، عزت نفس یکی از ویژگی‌های بنیادین انسان مؤمن محسوب می‌شود که تأثیرات عمیقی در تربیت فردی و سلامت روانی دارد. در آیات قرآن، کرامت و ارزش ذاتی انسان مورد تأکید قرار گرفته و خداوند او را به داشتن عزت و استقلال درونی دعوت می‌کند، چنانکه در آیه "و لله العزة و لرسوله و للمؤمنین"^۱ آمده است که عزت از آن خدا، رسول او و مؤمنان است. این تأکید، نشان‌دهنده اهمیت عزت نفس در نگاه اسلامی است که فرد را به بی‌نیازی از دیگران و توکل بر خداوند سوق می‌دهد. در روایات نیز، امامان معصوم (ع) بر حفظ عزت نفس و عدم وابستگی به دیگران سفارش کرده‌اند. به عنوان مثال، امام علی (ع) می‌فرماید: "عِزُّ الْمُؤْمِنِ اسْتِغْنَاؤُهُ عَنِ النَّاسِ"، یعنی عزت مؤمن در بی‌نیازی او از مردم است. این بی‌نیازی، فرد را از مشکلاتی چون اضطراب، نگرانی، و حس حقارت دور می‌کند و باعث می‌شود که او در برابر فشارها و آسیب‌های روانی مقاوم باشد.

پس کارکرد های عزت نفس اشاره شده عبارت انداز پرورش شخصیت مستحکم و موفق، تقویت اراده و خودباوری، طاقوت ستیزی و ستم گریزی، هنجاریابی اخلاقی و تقویت هنجارهای اخلاقی هستند و نقش عزت نفس در سلامت روان؛ خودارزشمندی، ایجاد آرامش، استقلال و خوداتکایی، پیشگیری از احساس ذلت و خواری، مثل قدرت معنوی و کرامت انسانی، پیشگیری از حقارت وضعف روانی، الگویی برای تصمیم گیری و حفظ ارزش ها، و تحکیم روحیه مقاومت و پایداری و مصونیت از آسیب های اجتماعی است.

بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که از منظر آیات و روایات، عزت نفس نقش اساسی در سلامت روان و تربیت اخلاقی فرد ایفا می‌کند. این ویژگی نه تنها به فرد کمک می‌کند تا با اتکا به ارزش‌های درونی‌اش زندگی کند، بلکه او را در مسیر رشد معنوی و اجتماعی یاری می‌دهد و به عنوان الگویی برای دیگران در جامعه عمل می‌کند.

^۱ . منافقون: ۸.

منابع

● قرآن

نهج البلاغه

۱. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، بیروت: دارالحیا، التراث العربی، چاپ یکم، ۱۴۳۵ق.
۲. ابن شعبه حرانی، ابو محمد الحسن ابن علی ابن الحسین، تحفه العقول، قم: موسسه نشر اسلامی، چاپ اول، ۱۳۶۷ش.
۳. . براندن، ناتانیال، ترجمه اسماعیل کیوانی، چگونگی عزت نفس خود را تقویت کنیم، تهران: انتشارات گلریز، بی تا.
۴. تمیمی آمدی، عبدالواحد، غررالحکم ودررالكلم، تهران: انتشارات فرهنگی اسلامی، چاپ ششم، ۱۳۸۳ش.
۵. حر آملى، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، قم: انتشارات آل بیت، ۱۴۰۳ق.
۶. خمینی، روح الله، چهل حدیث، تهران: مرکز انتشار فرهنگ رجا، چاپ اول، ۱۳۶۸ش.
۷. دیلمی، علی، اخلاق اسلامی، قم: دفتر نشر معارف، ۱۳۸۷ش.
۸. دهخدا، علی اکبر، فرهنگ متوسط، تهران: انتشارات موسسه لغت نامه دهخدا، چاپ اول، ۱۳۸۵ش.
۹. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، بیروت: انتشارات دارالعلم، چاپ اول، ۱۴۱۲ش.
۱۰. سبحانی نیا، محمد، جوان و اعتماد به نفس، قم: موسسه بوستان کتاب، چاپ ششم، ۱۳۹۵ش.
۱۱. . شوشتری، قاضی نورالله، احقاق الحق، (آیت الله شهاب الدین مرعشی)، قم: کتابخانه آیت الله مرعشی نجفی، چاپ اول، ۱۳۶۲ش.
۱۲. صدرالسادات، سید جلال، شمس اسفندآباد، حسن، عزت نفس در کودکان با نیازهای ویژه، تهران: انتشارات سازمان بهزیستی کشور و دانشگاه علوم بهزیستی، ۱۳۸۰ش.
۱۳. صناعی، مهدی، بهداشت روان در اسلام، قم: موسسه بوستان کتاب، چاپ اول، ۱۳۸۲ش.

۱۴. طباطبایی، محمد حسین، (سید محمد باقر موسوی همدانی)، تفسیر المیزان، قم: انتشارات اسلامی ۱۴۱۷، ق.
۱۵. طایب، نجاح، تفسیر اهل بیت علیه السلام، قم: دارا هدای لا حیات التراث، ۱۳۹۶ش.
۱۶. غضنفری، علی، ره رستگاری، قم: انتشارات لاهیجی، چاپ اول، ۱۳۸۲ش
۱۷. قرائتی، محسن، تفسیر نور، تهران: انتشارات در راه حق، چاپ اول، ۱۳۸۸ش.
۱۸. مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، تهران: دارالکتب الاسلامیت، ۱۳۸۸ش.
۱۹. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیت، ۱۳۷۵ش.
۲۰. مطهری، مرتضی، گفتارهای معنوی، قم: انتشارات صدرا، چاپ اول، ۱۳۶۳ش.
۲۱. مطهری، مرتضی، فلسفه اخلاق، تهران: انتشارات صدرا، چاپ ۱۱، ۱۳۷۲ش.
۲۲. نوایی، علی اکبر، اقتدار سیاسی و پیوند آن با عزت و افتخار جامعه دینی، مجله دانشگاه اسلامی، شماره ۱۶، ۱۳۸۱ش.