



Qur'anic upbringing strategies in promoting enhancement and resilience in crisis

Rezvan Zandi-Goharrizi

Graduate of Level 2, Fatemiyeh Seminary, Kerman.

Abstract:

According to divine tradition, human beings are constantly confronted with various challenges and crises along the path of growth and transcendence. In this context, the spirit of resistance serves as a decisive factor in maintaining stability and successfully passing through divine trials. The Holy Qur'an presents the spirit of resistance not merely in the form of moral recommendations, but as a set of operational and systematic educational strategies designed to equip human beings. The present study, adopting a descriptive-analytical approach, identifies and explains these strategies, and its aim is to enhance collective resilience.

According to the research findings, resistance in the Qur'an is not a one-dimensional matter; rather, it flows through a multidimensional and interactive structure, guiding society toward sustainable resilience in times of crisis. This structure, in contrast to purely passive or purely emotional approaches, provides the capacity to produce psychosocial capital within the context of collective faith.

Keywords: Qur'anic educational strategies, spirit of resilience and resistance, critical conditions, religious upbringing.





راهبردهای قرآن در تقویت تاب‌آوری در بحران

رضوان زندی گوهرریزی

دانش‌آموخته‌ی مقطع سطح دو، مدرسه علمیه فاطمیه، 092153735@gmail.com

چکیده

بر اساس سنت الهی، انسان در مسیر رشد و تعالی، همواره با چالش‌ها و بحران‌های گوناگون روبه‌روست. در این میان، روحیه‌ی مقاومت، عاملی تعیین‌کننده در حفظ پایداری و عبور از آزمون‌های الهی است. قرآن کریم روحیه‌ی مقاومت را نه تنها در قالب توصیه‌های اخلاقی، بلکه در قالب مجموعه‌ای از راهبردهای تربیتی، عملیاتی و نظام‌مند برای تجهیز انسان ارائه می‌کند. پژوهش حاضر با رویکرد توصیفی-تحلیلی به شناسایی و تبیین این راهبردها پرداخته و هدف آن ارتقای تاب‌آوری جمعی است. بر اساس یافته‌های قرآنی تحقیق، مقاومت امری تک‌بعدی نیست؛ بلکه از طریق ساختاری چندبعدی و تعاملی جریان می‌یابد و جامعه را در شرایط بحرانی به تاب‌آوری پایدار می‌رساند. این ساختار، برخلاف رویکردهای صرفاً انفعالی یا عاطفی، ظرفیت تولید سرمایه‌ی روانی اجتماعی را در بستر ایمان جمعی فراهم می‌آورد.

واژگان کلیدی: راهبردهای تربیتی قرآن، تاب‌آوری و مقاومت، شرایط بحرانی، تربیت

دینی.



مقدمه

امروزه جوامع اسلامی در محاصره‌ی بحران‌های چندوجهی هستند؛ از تحریم‌های اقتصادی و فشارهای سیاسی گرفته تا جنگ‌های شناختی و تهاجم فرهنگی. براساس اصل عزت و کرامت برگرفته از آموزه‌های قرآنی، سازش و تسلیم شدن در برابر بحران‌هایی که عزت مومنان را تهدید می‌کند، بی‌معناست؛ در واقع پایداری و مقاومت تنها راهبرد قرآنی تضمین عزت و کرامت انسان مسلمان مؤمن است.



در این میان جنگ سخت (نظامی) تنها یکی از راه‌های مقاومت در برابر ذلت است. در ادبیات سیاسی تلاش و پایداری در برابر سلطه‌ی دشمنان، حضور فعال همه‌ی افراد جامعه و تاب‌آوری همگانی در برابر هجوم دشمن در دو عرصه‌ی نبرد سخت و نرم است. بصیرت، معرفت‌افزایی، استقامت و تاب‌آوری همگانی و روحیه‌ی مقاومت مجموعه‌ای از آمادگی‌های درونی است که قدرت ایستادگی را در بحران‌ها و موقعیت‌های دشوار ایجاد می‌کند. این ویژگی حساس و شرایط موجود، ضرورت مراجعه به منابع اصیل و غنی دینی به‌ویژه قرآن کریم را دوچندان می‌کند؛ مرجعی که استراتژی‌های تربیتی عمیقی را به بشریت ارائه کرده است.

در این خصوص منظومه‌ی تربیتی قرآن کریم، راهبردهایی را ترسیم می‌کند که انسان‌ها و جوامع را در برابر بحران‌ها استوار نگه می‌دارد.



در این راستا پیشنهادی پژوهشی این موضوع، گویای توجه گسترده‌ی محققان به این حوزه است. برای نمونه مقاله‌ی «راهبردهای تربیتی قرآن کریم ناظر به موقعیت مقاومت» نوشته‌ی راضیه سادات سیدخراسانی و محمدرضا زیبایی‌نژاد که کوشیده راهبردهای تربیتی قرآن در موقعیت مقاومت را با روش تحلیل مضمون استخراج نماید. این راهبردها عبارتند از: تهییج افراد (تبلیغات)، پیشگیری، مقاوم‌سازی، راهبرد دفاع و حمله.

همچنین مقاله‌ی «مبانی تربیتی مقاومت در قرآن کریم و جستاری در مصادیق آن» از طاهره ماهروزاده که تلاش کرده با روش توصیفی و تحلیلی و بهره‌گیری از آیات الهی، مبانی تربیتی مقاومت از جمله حقیقت‌جویی، فضیلت‌جویی، میل به جاودانگی و گرایش به کمال‌جویی و مصادیق قرآنی آن را بررسی نماید.

همچنین مقاله‌ی «ادبیات مقاومت از منظر قرآن و روایات» به قلم سید حسین فرمیاف، کمال خواجه‌پور و ابوالقاسم عاصی که با تکیه بر آموزه‌های دینی و کلام بزرگان دینی تدوین شده و پس از نگاهی کوتاه به ریشه‌های قرآنی مقاومت، ضرورت، ثمرات و دستاوردها، مصداق‌ها و نتایج پایداری را بررسی نموده است.

اما در پژوهش حاضر تلاش بر این است که راهبردهای تربیتی شامل شیوه‌ها و روش‌های قرآن کریم برای شکل‌دهی رفتار سالم در قالبی ارائه شود که در شرایط بحرانی قابل اجرا باشد.



۱. مهمترین راهبردهای تربیتی قرآن

در این بخش به بررسی راهبردهایی پرداخته می‌شود که هدف آن‌ها تجهیز ساختار درونی مؤمن برای تابآوری است. این راهبردها در دو محور شناختی و رفتاری قابل بررسی است.

۱.۱. راهبرد شناختی: اصلاح باورها نسبت به مرگ و قدرت دشمن

زندگی، پیچیده در سختی‌هاست و آماده نبودن در مواجهه با سختی‌ها، نه تنها انسان را غافلگیر کرده بلکه روحیه‌اش را می‌شکند. برای بهره‌مندی از روحیه‌ی مقاومت، باید ریشه‌ی بینش‌های اشتباه را پیش از آن‌که به میدان عمل برسد، زد. انسان اگر بداند که وجود سختی‌ها بی‌معنا نیست، هیچ گاه تسلیم نشده و دچار رهاشدگی نمی‌شود. در این میان «ترس» بزرگ‌ترین عاملی است که انسان را از مقاومت در بحران‌ها باز می‌دارد؛ ترس از مرگ و دشمن.

به این منظور قرآن کریم با ارائه‌ی دیدگاه‌های خاص، ترس‌های کاذب را از دل مخاطب می‌زداید و انگیزه‌های ابدی را جایگزین آن می‌کند.

الف. تغییر نگاه نسبت به مرگ: اضطراب مرگ، یک اضطراب واقعی و از مهم‌ترین مؤلفه‌های سلامت روانی افراد است (مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۸۹، ج ۹، ص ۴). ریشه‌ی این اضطراب نگرشی است که مرگ را فنا و نیستی می‌داند؛ دیدگاهی که تاب‌آوری روانی فرد را در مواجهه با بحران‌ها به شدت کاهش می‌دهد. در حالی که از نظر اسلام مرگ، نیستی و نابودی نیست، بلکه جابجایی از جهانی به جهان دیگر است. مرگ، گسستن



رابطه‌ی روح و جسم است؛ هنگام مرگ، فرشتگان الهی، روح انسان را دریافت می‌کنند (اعراف: ۳۷) و پس از مرگ، حیات ادامه می‌یابد و مرگ دروازه‌ی ابدیت است (دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، ۱۳۶۰، ج ۸۹، ص ۳۲). در واقع با پذیرش این باور، مرگ هرگز به معنای فنا و نابودی نیست، بلکه انسان پس از زندگی کوتاه در زمین رهسپار حیات جاودان و زندگی ابدی در آن جهان خواهد شد.

در منطق قرآن، تمنا و اشتیاق مرگ، جایگزین دنیادوستی، مرگ‌هراسی و مرگ‌گریزی می‌شود (بقره: ۹۲). قرآن در توصیف مؤمنان راستین می‌فرماید: «فَتَمَنُّوا الْمَوْتَ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ» (بقره: ۹۴)؛ اگر به راستی خود را محبوب خدا می‌دانید تمنا می‌کنید.

تأثیر مستقیم این نگرش بر ساختار روانی، زیربنای مقاومت است؛ زیرا انسانی که از مرگ نمی‌هراسد، در برابر هیچ بحرانی آسیب‌پذیر نخواهد بود و به جای گریز، ایستادگی و مقاومت را انتخاب می‌کند.

ب. تغییر نگاه نسبت به قدرت دشمن: قرآن کریم با ارائه‌ی تصویری واقع‌بینانه به مخاطب خود می‌آموزد که قدرت دشمن، اغلب ظاهری، فریبنده و موقت است. این حقیقت، در آیه‌ی دوم سوره‌ی مبارکه‌ی حشر به‌روشنی بیان شده است: «... ظَنُّوا أَنَّهُمْ مَانِعَتُهُمْ حُصُونُهُمْ مِنَ اللَّهِ فَأَتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ حَيْثُ لَمْ يَحْتَسِبُوا وَقَذَفَ فِي قُلُوبِهِمُ الرُّعْبَ».

علامه طباطبایی نیز در تفسیر المیزان می‌نویسد: «پیش خود فکر می‌کردند که قلعه‌های محکمشان نمی‌گذارد خدا آسایشان برساند و مادامی که در آن قلعه‌ها متحصن هستند،



مسلمانان بر آنان غلبه نمی‌یابند؛ اما خداوند از جایی که گمان نمی‌کردند به سراغشان آمد و در دل‌هایشان ترس و وحشت افکند» (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۹، ص ۳۵۰). این واقعه‌ی قرآنی نشان می‌دهد که حتی مستحکم‌ترین مواضع و ادوات نظامی دشمن، قادر به حفظ او از عواقب اعمالش نیست. درک ژرفای این پیام قرآنی که قدرت واقعی از آن خداست و بر هر نیروی ظاهری برتری دارد، موجب ارتقای روحیه‌ی مقاومت می‌شود.

۲.۱. راهبرد عبادی بهره‌گیری از عبادت برای تجدید قوای روانی

بحران‌ها غالباً ماهیت مخربی دارند و با ایجاد اضطراب وجودی، زمینه‌ی فرسایش روانی را ایجاد می‌کنند. در این میان معنویت به عنوان سوخت موتور مقاومت عمل می‌کند. در واقع مقاومت بدون پشتوانه‌ی معنوی، پدیده‌ای شکننده است؛ چراکه فرد با اتکای صرف به توانایی‌های خود، در مواجهه با بحران‌ها، بی‌دفاع می‌ماند.

قرآن با تأکید بر آموزه‌هایی نظیر «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸)، «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ» (بقره: ۱۵۳) به مسلمانان دستور داده تا در برابر حوادث سخت زندگی، از صبر و نماز یاری جویند.

انسان محدود، در میان مشکلات متعدد و حوادث ناگوار اگر متصل به قدرت نامحدود الهی نباشد، متلاشی می‌شود و انسان مرتبط با خداوند، در حوادث و سختی‌ها خود را نمی‌بازد و برای او حوادث، بزرگ نمی‌نماید. هرچه پرواز معنوی انسان بیشتر باشد، دنیا و



مشکلات آن و حتی خوشی‌های آن کوچکتر می‌شود (قرائتی، ۱۳۸۳، ج ۱، ص ۲۳۶)؛ بر این اساس ترس، از مرکزیت خارج می‌شود و تجدید قوای روانی در بحران حاصل می‌شود. این راهبرد از سطح فردی به سطح اجتماعی نیز سرایت می‌کند؛ اعمالی نظیر نماز جماعت، دعا و ایجاد فضای امن، اثرات مخرب اضطراب‌های اجتماعی را خنثی می‌کند. در چنین شرایطی جامعه توانایی لازم را برای رویارویی با بحران کسب می‌کند و با اعتماد به خدا به مقاومت برمی‌خیزد.

۳.۱. راهبرد الگوپذیری (الگوپذیری از قهرمانان در بحران‌ها)

داستان انبیاء (حضرت ابراهیم، موسی، نوح و...) که به عنوان اسوه در قرآن بیان شده، یکی از شیوه‌های کلیدی قرآن در تربیت مؤمنان است. معرفی الگوهای موفق، مقاومت و ایستادگی را ملموس می‌سازد؛ مشاهدی مقاومت دیگران در شرایط بحرانی، به انسان خودباوری می‌دهد. در این راهبرد قرآنی، الگوها در آیات مختلف گاه به صورت شخصیت‌های برجسته و گاه به صورت گروه‌ها و جوامع خاص معرفی شده‌اند؛ بر این اساس می‌توان تجلی این الگوهای مقاومتی را در دو ساحت بررسی کرد:

الف. ساحت شخصی: مقاومت مفهومی چندوجهی است که در سطوح مختلف بروز می‌یابد؛ از پایداری در میدان نبرد با دشمن ظاهری تا استقامت در جهاد اکبر و مبارزه با نفس. در کلام رهبر شهید در این خصوص چنین آمده: «مقاومت به پایداری در میدان



جنگ با دشمن است و يك جا به استقامت در صحنه مبارزه با نفس. يك جا به بی‌اعتنایی به وسوسه‌ی فقر و پریشانی...» (خامنه‌ای، ۱۳۱۸، ج ۱، ص ۴۶).

خداوند متعال در آیه‌ی ۱۱ سوره‌ی تحریم، حضرت آسیه علیها السلام را الگوی برجسته‌ی مقاومت فردی معرفی می‌نماید و می‌فرماید: «وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِّلَّذِينَ آمَنُوا امْرَأَتَ فِرْعَوْنَ إِذْ قَالَتْ رَبِّ ابْنِ لِي عِنْدَكَ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ وَنَجِّنِي مِّنْ فِرْعَوْنَ وَعَمَلِهِ...»؛ (تحریم: ۱۱) و هنگامی که گفت: پروردگارا! ... مرا از فرعون و کردارش رهایی بخش.

لازم نیست الگو، پیامبر یا امام معصوم باشد و لازم نیست سابقه‌ی توحیدی داشته باشد. زن فرعون، نه معصوم بود و نه موحد، بلکه با دیدن معجزه‌ی موسی ایمان آورد. ناگفته نماند که در معرفی الگو و تجلیل از شخصیت‌ها، تفاوتی میان زن و مرد نیست (قرائتی، ۱۳۸۳، ج ۱۰، ص ۱۳۸). از این رو حضرت آسیه نمونه‌ای درخشان از ایستادگی در بحران است.

ب. ساحت جمعی: در آیه‌ی ۱۴ سوره‌ی کهف آمده: «رَبَطْنَا عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ إِذْ قَامُوا...»؛ و دل‌هایشان را محکم و استوار ساختیم.

این آیات شریفه، عزم راسخ و یقین ثابت مؤمنان را در ایمان و تحمل شدايد و قوت قلبشان را به عالمیان معرفی می‌نماید (حسینی شاه، ۱۳۶۳، ج ۸، ص ۲۳). در واقع قرآن کریم با هدف تحول اجتماعی، ابتدا از طریق معرفی الگوهای فردی، بنیان‌های مقاومت شخصی را

در وجود مؤمنان نهادینه می‌سازد تا در نهایت، تک‌تک افراد در پیوند با یکدیگر، پیکره‌ای منسجم از مقاومت جمعی را تشکیل دهند.

۱. ۴. راهبرد حفظ وحدت اجتماعی

جوامعی که گرفتار اختلاف بینش‌ها، ارزش‌ها و اهداف می‌شوند در مرحله‌ی عمل، به ستیزه و تنازع روی می‌آورند و دچار کشمکش اجتماعی می‌شوند. اعضای چنین جامعه‌ای نسبت به وظایفی که جامعه به دوش آن‌ها گذاشته و نقشی که از ایشان انتظار دارد، سست می‌شوند. در چنین وضعیتی راه برای متلاشی شدن جامعه از درون یا تسلط بیگانگان از برون باز می‌شود (رجبی، ۱۳۹۰، صص ۱۰۵-۱۲۶).

قرآن کریم با درک این آسیب‌پذیری، از طریق دستور به وحدت و پرهیز از تفرقه در آیه‌ی «وَاَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا» (آل‌عمران: ۱۰۳) راهبرد پیشگیرانه‌ی خود را به جامعه ارائه می‌دهد؛ چون دشمن همیشه به دنبال تفرقه و تفکیک جامعه است.

بر اساس این آموزه‌ها، راهبرد اصلی در شرایط بحرانی، تحقق صبر جمعی است؛ بدین معنا که مؤمنان باید در برابر تندمزاجی‌های یکدیگر هم مقاومت کنند تا جبهه‌ی اصلی در برابر دشمن سست نشود. در واقع ایجاد بسترهای همبستگی هدفمند می‌تواند این همبستگی را در ابعاد کلان، مستحکم و جامعه را به یک پیکره‌ی واحد تبدیل کند که هیچ رخنه‌ای برای نفوذ دشمن در آن باقی نماند.





۵.۱. راهبرد انگیزشی بشارت؛ طلیعه‌ی امید در دل بحران‌ها

تداوم و پایداری در شرایط بحرانی، نیازمند یک محرک قوی است؛ راهبرد انگیزشی یک عامل نهایی برای حفظ روحیه‌ی مقاومت در کل جامعه است.

یأس، دشمن مقاومت است. این احساس، افراد را از ادامه‌ی مسیر باز می‌دارد؛ چراکه در چنین شرایطی توانایی خود را برای عبور از مشکلات ناچیز می‌بینند. قرآن ناامیدی را مذموم دانسته و ریشه‌ی ناامیدی را غفلت از خدا میداند و آن را از ویژگی‌های کافران تلقی می‌کند. قرآن در نقل ماجرای حضرت یوسف علیه السلام، سخن حضرت یعقوب علیه السلام را برای یافتن یوسف چنین نقل می‌کند: «... لَا يَتَّيَسُّ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْكَاذِبُونَ» (یوسف: ۸۷)؛ ... از رحمت خدا نومید مباشید؛ زیرا جز گروه کافران کسی از رحمت خدا نومید نمی‌شود (ساجدی، ۱۳۹۲، صص ۵۰-۳۷).

در واقع قرآن برای جلوگیری از تزلزل ارزش‌ها و اصالت‌ها که امروزه در اندیشه‌ی نسل جدید پیدا شده و نیز برای جلوگیری از پوچ‌پنداری نسبت به زندگی و سرگردانی ناشی از آن (مطهری، ۱۳۹۱، ج ۱، ص ۴۷۴)، با بشارت پیروزی نهایی حق بر باطل، به مقابله با این اندیشه‌های مخرب می‌پردازد. این بشارت در آیات مربوط به رحمت الهی و پاداش عمل صالح و ... متجلی است؛ از جمله در آیه‌ی شریفه‌ی «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ» (بقره: ۱۵۵)؛ و بی‌تردید شما را به چیزی اندک از ترس و گرسنگی و کاهش بخشی از اموال و کسان و محصولات آزمایش می‌کنیم و صبرکنندگان را بشارت بده. این آیه، آزمایش را یک امر قطعی دانسته و از آنجا که پیروزی در این امتحانات جز در سایه‌ی مقاومت و پایداری ممکن نیست در پایان آیه می‌فرماید: «و بشارت بده به صابران و پایداران» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۱، ص ۵۲۵).

بی‌شک این بشارت بر پایه‌ی قانون پاداش و نتیجه‌ی مستقیم ایستادگی در برابر آزمون‌هاست؛ قرآن با ترسیم دقیق جزئیات قانون پاداش الهی، انگیزهی مقاومت را مضاعف کرده و یادآور می‌شود که هزینه‌ی اندک در برابر سود عظیم مقاومت در مسیر حق، ناچیز و قابل تحمل است.

نتیجه

بسیاری از افراد در مواجهه با چالش‌ها، روحیه‌ی مقاومت را با نوسانات هیجانی پیوند می‌زنند؛ بدین معنا که در شرایط روحی مطلوب، آمادگی ایستادگی نشان می‌دهند و با افول احساسات، از مواجهه اجتناب می‌ورزند. حال آن که مقاومت برخاسته از آموزه‌های قرآنی، نیازمند عینیت یافتن در رفتار است. این مقاله نشان داد که قرآن کریم، برنامه‌ای مدون برای تقویت روحیه‌ی مقاومت در جامعه ارائه می‌کند. لذا مجموعه‌ای از راهبردهای تربیتی را تبیین می‌کند که هم جنبه‌های درونی و هم ابعاد رفتاری را پوشش می‌دهد.

قرآن، مقاومت را نه یک موهبت اولیه، بلکه یک فرآیند تربیتی قابل آموزش معرفی می‌کند؛ روشی که با اصلاح نگرش‌ها، ادغام شاخص‌های معنوی، اجتماعی و الگوهای سرآمد، به بلوغ می‌رسد. این آموزه‌های قرآنی با تأکید بر تمرین‌های تدریجی، ایجاد روال‌های پایدار و برنامه‌ریزی مدبرانه برای رویارویی با سختی‌ها، روحیه‌ی مقاومت را تقویت می‌نماید. در صورتی که این راهبردها در برنامه‌های تربیتی روزمره و گفتگوهای آموزشی مورد توجه قرار گیرند، فرد یا جامعه به تدریج به سمت کسب و حفظ روحیه‌ی مقاومت پایدار رهنمون خواهد شد.



منابع *قرآن کریم

۱. حسینی شاه عبدالعظیمی، حسین. **تفسیر اثنی عشری**، تهران: انتشارات میقات، چاپ اول، ۱۳۶۳.
۲. خامنه‌ای، سید علی. **گفتاری در باب صبر**، تهران: انقلاب اسلامی، ۱۳۸۳.
۳. دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم. **معارف اسلامی**، قم: نشر دفتر تبلیغات حوزه علمیه، ۱۳۶۰.
۴. رجبی، محمود. «تبیین جامعه‌شناختی برخی از سنت‌های اجتماعی قرآن»، **فصلنامه قرآن شناخت**، سال چهارم، شماره اول، ۱۳۹۰.
۵. ساجدی، اکبر. «بسترسازی قرآن در مدیریت اعتدال‌گرایانه غم و شادی»، **مجله علمی - پژوهشی دین و اخلاق**، شماره ۱۸۶، ۱۳۹۲.
۶. طباطبایی، محمدحسین. **ترجمه تفسیر المیزان**، قم: دفتر انتشارات اسلامی، چاپ پنجم، ۱۳۷۴.
۷. قرائتی، محسن. **تفسیر نور**، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، چاپ یازدهم، ۱۳۸۳.
۸. مطهری، مرتضی. **یادداشت‌های استاد**، قم: صدرا، ۱۳۹۰.
۹. مکارم شیرازی، ناصر. **تفسیر نمونه**، تهران: دار الکتب الإسلامية، چاپ دهم، ۱۳۷۱.
۱۰. مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی(ره). **نشریه روانشناسی و دین**، قم، ۱۳۸۹.

