

Explaining Quranic Mechanisms for Resilience Against Life's Adversities

Maryam Malek Mohammadi

Level 4(Advanced Seminary Level) in Comparative Exegesis, Fatemeh Al-Zahra (PBUH) Specialized Seminary School, Isfahan; Bachelor's in Psychology, University of Isfahan.
Email: Malekmohammadi.m61@gmail.com

Abstract

Human beings have been created in a world where, due to its inherent nature, comfort is accompanied by bitterness and failure. The way individuals perceive life events has a direct impact on their functioning. Resilience against life's adversities is one of the essential skills of human life, which, while being attainable, also changes the direction of one's life. The present article seeks to discover the Quranic mechanisms for resilience against life's adversities. Adopting an interdisciplinary approach, it explains the findings through a descriptive-analytical study of existing sources. The investigations indicate that resilience comprises important components: commitment or responsibility, control, and struggle. A person with a resilient personality believes that events are controllable; therefore, by strengthening flexibility, they harmonize inconsistent events and evaluate them optimally. Consequently, life events are assessed as positive and controllable, and this assessment does not cause the individual to become unfocused or distressed when facing problems. The chosen strategies are effective and appropriate, enabling the person to transform the experience into a positive one.

Keywords: Qur'anic Mechanism, The Qur'an, Resilience, Life's Adversities.

تبين الآليات القرآنية للصمود في مواجهة نوائب الحياة

مريم ملك محمدي

المستوى الرابع في التفسير المقارن، مدرسة فاطمة الزهراء (سلام الله عليها) التخصصية الحوزوية، أصفهان؛ بكالوريوس في علم النفس، جامعة أصفهان.

Malekmohammadi.m61@gmail.com

المستخلص

إن الإنسان قد وطئ عالمًا تقتضي مقتضياته أن تكون الراحة فيه ممزوجة بالمرارة والإخفاق. وإن نظرة الأفراد إلى أحداث الحياة تؤثر تأثيرًا مباشرًا في كيفية أدائهم وسلوكهم. ويُعدّ الصمود في وجه نوائب الحياة من المهارات الحيوية الجوهرية للإنسان، والتي لا يمكن اكتسابها فحسب، بل إنها تسهم أيضًا في تغيير مسار حياته. وتسعى هذه الدراسة إلى الكشف عن الآليات القرآنية للصمود في مواجهة نوائب الحياة، وقد اعتمدت منهجًا متعدد التخصصات، حيث قامت بدراسة المصادر المتاحة بأسلوب وصفي-تحليلي لاستنباط النتائج وتبيينها. وقد دلت النتائج على أن الصمود يتكون من ركائز أساسية، هي: الالتزام أو تحمل المسؤولية، والسيطرة، وروح التحدي. إن الفرد ذي الشخصية الصامدة يؤمن بأن الأحداث قابلة للسيطرة؛ ومن ثم، فهو يعزز مرونته لتكييف الأحداث المتنافرة ومواءمتها، ويخضعها لتقييم أمثل. وبناءً عليه، تُقيّم أحداث الحياة على أنها إيجابية وقابلة للسيطرة، وهذا التقييم لا يُوقع الفرد في الارتباك أو فقدان التركيز عند مواجهة المشكلات، بل تُمكنه الاستراتيجيات المختارة والفعالة والمناسبة من تحويل تلك المواقف إلى تجربة إيجابية.

الكلمات المفتاحية: آلية قرآنية، القرآن، الصمود، شدائد الحياة.

تبیین سازوکارهای قرآنی مقاومت در برابر ناملازمات زندگی

مریم ملک محمدی

سطح ۴، تفسیر تطبیقی مدرسه علمیه تخصصی فاطمه الزهراء سلام الله علیها، اصفهان و کارشناسی روانشناسی، دانشگاه گز اصفهان

Malekmohammadi.m61@gmail.com

چکیده

انسان در دنیایی قدم گذاشته که با توجه اقتضائات آن، آسایش همراه تلخی و ناکامی است. نوع نگاه اشخاص به رخداد‌های زندگی، تأثیر مستقیمی بر نحوه عملکرد آنها دارد. مقاومت در مقابل ناگواری‌های زندگی از مهارت‌های مهم زندگی انسان است که در عین حال که قابل کسب می‌باشد، سبب تغییر جهت زندگی انسان نیز خواهد شد. نوشتار حاضر در صدد کشف سازوکارهای قرآنی مقاومت در برابر ناملازمات زندگی است و به صورت بینارشته‌ای از طریق مطالعه منابع موجود به روش توصیفی-تحلیلی یافته‌ها را تبیین نموده است. بررسی‌ها حاکی از آن است که مقاومت دارای مؤلفه‌های مهم، تعهد یا مسئولیت‌پذیری، کنترل و مبارزه‌جویی است. فرد دارای شخصیت مقاوم براین باور است که حوادث قابل کنترل‌اند؛ بنابراین با تقویت انعطاف‌پذیری، رویدادهای ناهم‌هنگ را هم‌هنگ می‌کند و به گونه‌ای بهینه آن را ارزشیابی می‌کند. لذا رویدادهای زندگی مثبت و قابل کنترل ارزیابی شده، این ارزیابی فرد را در مقابله با مشکلات دچار آشفتگی و عدم تمرکز نمی‌کند و استراتژی‌های انتخاب‌شده، موثر و مناسب بوده و قادر خواهد بود آن را به تجربه‌ای مثبت تبدیل کند. کلیدواژگان: سازوکار قرآنی، قرآن، مقاومت، ناملازمات زندگی.

مقدمه

ماهیت زندگی دنیوی و وجود ناملازمات در آن، از یک سو و نقش نوع نگاه انسان در تعیین نوع عملکرد انسان از سوی دیگر ضرورت کشف و طرح دیدگاهی جامع جهت ارائه برنامه و دستورالعمل کاربردی در راستای مدیریت رفتار و گفتار انسان را بیان می‌کند. اقتضائات عقل بشر و نیاز به مراجعه به منبع غنی و جامع، اهمیت مراجعه به آیات الهی و استناد به قرآن کریم را روشن می‌کند. به همین دلیل مقاله حاضر در صدد تبیین سازوکارهای قرآنی مقاومت در مقابل ناملازمات زندگی انسان با نگاهی جدید و علمی است. به همین دلیل در ابتدا عوامل قوام‌بخش مقاومت با مراجعه به منابع مرتبط شناسایی و سپس نگاه قرآن کریم درباره آن کشف و بررسی شد. با توجه به اینکه مسئله مقاومت حائز اهمیت است، در این زمینه قلم‌فرسایی‌هایی صورت گرفته است؛ از جمله مقاله «ابعاد تمدنی مقاومت اسلامی جمهوری اسلامی ایران» نوشته علینقی لزگی و هادی فتح‌آبادی؛ همچنین مقاله «آخرت‌باوری و مقاومت اسلامی» نوشته رقیه عالمی و محمد رضاپور و مقاله «گفتمان مقاومت و گام دوم انقلاب اسلامی» و آثار مشابه که با بررسی‌های صورت گرفته مشخص شد رویکرد تألیفات پیشین درباره مقاومت یک مسئله سیاسی-اجتماعی است و بخش مهم مقاومت که در زندگی فردی انسان تجلی و تبلور دارد، مورد توجه قرار نگرفته است. مقاله حاضر با رویکرد تلفیقی در صدد تبیین سازوکارهای قرآنی مقاومت در برابر ناملازمات زندگی در سبک زندگی قرآنی است که است با توجه به رویکرد بین‌رشته‌ای و

تلفیقی، این نوشتار هم در ساختار و هم در تدوین محتوا در نوع خود جدید و بدیع بوده و محقق در این زمینه به اثر مستقلی دست نیافته است.

۱. سازوکارهای قرآنی مقاومت در برابر ناملایمات زندگی

مقاومت مجموعه‌ای از بازخوردها و مهارت‌هایی است که شجاعت رویارویی با موقعیت‌های تنیدگی‌آور زندگی را به وجود می‌آورد (مدی (Maddi)، ۲۰۰۷). مقاومت روان‌شناختی (Psychological hardiness) متغیری است که کوباسا (Kobasa) (۱۹۹۸) مطرح کرد. وی مقاومت را ترکیبی از باورها در مورد خویشتن و جهان تعریف می‌کند که از سه مؤلفه تعهد (Commitment)، کنترل (Control)، مبارزه‌جویی (Challenge) تشکیل شده است. عامل‌های مقاومت در موقعیت‌های فشارزا سبب خواهد شد فرد ارزیابی تهدیدآمیزی از موقعیت نداشته باشد و از راهبردهای درست برای حل مسئله استفاده نماید (فلورین (Florian) و همکاران، ۱۹۹۵). ویژگی‌های روان‌شناختی مقاومت از جمله تمایل به داشتن تجارب جالب و معنادار، ابراز وجود، پرانرژی بودن، توانایی و مقاومت و اینکه تغییر در زندگی، امری طبیعی است، می‌توانند در سازش افراد با وقایع تنیدگی‌زای زندگی مفید باشند (کوباسا و پوکتی (Puccetti)، به نقل از: کیامرثی و همکاران، ۱۳۷۷، ص ۱۴۰). نتایج پژوهش‌های متعددی که در این زمینه انجام شده نشان می‌دهد که بین مقاومت و افسردگی (ناکانو (Nakano)، ۱۹۹۰) و بین مقاومت با اضطراب، افسردگی، بیماری‌های جسمانی و حساسیت بین‌فردی رابطه منفی و



معنا داری وجود دارد (مدی و کوباسا، ۱۹۸۴ به نقل از: حسن‌پور و همکاران، ۱۳۸۶، ص ۹۰). مقاومت با سلامت بدنی و روانی رابطه مثبت دارد (رحیمیان بوگر و اصغرنژاد فرید، ۱۳۸۷، ص ۳۰۱). بین امید به زندگی و مقاومت رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (نادری و حسینی، ۱۳۸۹، ص ۶۷). امیدواری باعث پرورش دیدی خوش‌بینانه به زندگی می‌شود، فشارزابدن وقایع را کاهش می‌دهد و به زندگی معنا و هدف می‌بخشد (زارع و امین‌پور، ۱۳۹۰، ص ۲۹۰). با بررسی دقیق آیات قرآن روشن می‌شود، در آیات الهی، مقاومت، یک امر قابل تحقق است که سازوکارهای دست‌یابی به آن به روشنی تبیین شده و سه مؤلفه تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی در آن تعریف شده است که در ادامه به توضیح آنها پرداخته می‌شود:

الف) تعهد و مسئولیت‌پذیری

از جمله سازوکارهای قرآنی در مواجهه با ناملایمات زندگی، تعهد و مسئولیت‌پذیری انسان است که در قرآن کریم یک اصل اساسی و چندبعدی بوده، در قیامت مورد بازخواست دقیق قرار می‌گیرد. در ادامه مصادیق قرآنی این سازوکار بیان می‌شود:

۱) مسئولیت‌پذیری، اصل کلی و بنیادین

در منظومه قرآنی، هرانسانی در قبال اعمال، کردار و انتخاب‌های خود مسئول است (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۸، ج ۲۱، ص ۱۳۰) و بارگناه یا نتیجه اعمال دیگران بردوش او گذاشته نمی‌شود (قرائتی، ۱۳۸۷، ج ۱۰، ص ۱۲۸). آیه ۱۳۴

سوره بقره به این اصل اشاره می‌کند: «تلك امة قد خلت لهما ما كسبت ولکم ما کسبتم ولاتسئلون عما کانوا یعملون». همین معنا در آیه ۱۴۱ سوره بقره نیز بیان شده است. این اصل تنها مختص قرآن نیست، بلکه در کتب آسمانی پیشین مانند تورات نیز آمده است که پسر بارگناه پدر را نمی‌کشد و هر کس به سبب گناه خود مجازات می‌شود (مکارم شیرازی، ۱۳۸۷، ج ۱، ص ۴۷۸). مسئولیت‌پذیری سبب می‌شود نه تنها انسان در مواجهه با ناملایمات عرصه را خالی نکند، بلکه مقاومت او افزایش می‌یابد.

۲) گستره و عمق مسئولیت در قیامت

انسان در روز قیامت در برابر تمامی ابعاد وجود و زندگی خود مورد سؤال قرار می‌گیرد. این بازخواست همه‌جانبه است. آیاتی مانند «وقفوه‌هم انهم مسئولون» (صافات: ۲۴) بر این بازخواست تأکید دارند (طبرسی، ۱۳۸۹، ج ۲، ص ۴۶۸). از انسان درباره افکار و نیات، جوانی و عمر، درآمد و مصرف آن، انتخاب رهبر و اطاعت از بزرگان پرسیده خواهد شد (قرائتی، ۱۳۸۷، ج ۵، ص ۴۳۷)؛ همچنین از نعمت‌ها، اعمال و اعضای بدن انسان پرسش می‌شود (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۸، ج ۱۶، ص ۴۰۸) طبق روایات نیز از عمر، جوانی و درآمد مالی بازخواست خواهد شد (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۸، ج ۷، ص ۳۴). حساب و کتاب نهایی اعمال انسان بر عهده خداست: «ثم ان علینا حسابهم» (غاشیه: ۲۶). شخصی که از تعهد بالایی برخوردار است، به اهمیت اینکه چه کسی است و



چه فعالیت‌ها را باید انجام دهد، باور دارد و قادر است در مورد آنچه انجام می‌دهد، معنایی بیابد. وجود این نگاه سبب می‌شود شخص نه تنها سعی نکند از بار وظایف و مسئولیت‌های خود شانه خالی کند، بلکه با آغوش باز آنها را می‌پذیرد و تمام سعی و تلاش خود را صرف انجام وظایف و تعهدات خود به بهترین شکل می‌نماید.

(ب) کنترل

در قرآن کریم کنترل به عنوان یکی از سازوکارهای مقاومت در مواجهه با ناملایمات زندگی است. براساس آیات قرآن کریم سرنوشت و عاقبت انسان، چه در دنیا و چه در آخرت، به طور مستقیم و تکوینی با اعمال اختیاری و ارادی او گره خورده است و با کنترل رفتار و اعمال خود می‌تواند سرنوشت و آینده خود را مدیریت کند. در این قسمت، آیاتی که به این سازوکار اشاره دارند، بیان می‌شوند:

(۱) انسان تعیین‌کننده سرنوشت خویش: آیات الهی به صراحت بیان می‌کنند که سرنوشت انسان تا جایی که به تلاش و کوشش او مربوط است، به دست خود اوست (طباطبایی، ۱۳۸۴، ج ۱۳، ص ۷۴). آیاتی مانند «وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى» (نجم: ۳۹) و «كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِيْنَةٌ» (مدثر: ۳۸) برای این امر تأکید دارند (مکارم شیرازی، ۱۳۸۷، ج ۷، ص ۴۳۳).

(۲) ارتباط تکوینی عمل و نتیجه: رابطه میان اعمال انسان و نتایج آن یک رابطه قراردادی صرف نیست، بلکه بیشتر شبیه یک ارتباط تکوینی است؛ یعنی اعمال

نیک و بد به طور طبیعی و قهری، نتایج و بازتاب‌های خاص خود را در دنیا و آخرت به دنبال دارند. مصائب دنیوی نیز غالباً بازتاب طبیعی اعمال انسان‌هاست (مکارم شیرازی، ۱۳۸۷، ج ۲۰، ص ۴۴۵).

۳) نقش نیت و ایمان: ارزش و تأثیر عمل صالح، مشروط به ایمان و اخلاص است. اعمالی که با انگیزه الهی و نیت خالص انجام نشوند، ممکن است بی‌ارزش گردند یا آثارشان محو شود؛ از سوی دیگر ایمان بدون عمل نیز ناقص و بی‌اثر است (جعفری، ۱۳۹۷، ج ۶، ص ۲۰۲).

۴) تأثیر عمل بر هدایت و ضلالت: هدایت و گمراهی انسان نیز نتیجه اعمال اوست. انجام اعمال نیک موجب روشن‌بینی و هدایت بیشتر می‌شود و پیروی از زشتی‌ها، قلب را تیره کرده، به گمراهی می‌کشاند (مکارم شیرازی، ۱۳۸۷، ج ۲، ص ۱۵۱).

۵) تغییر سرنوشت (قضا) با اعمال: سرنوشت مقدر الهی (قضا) با اعمال انسان قابل تغییر است. آیات و روایات متعددی نشان می‌دهند که اعمال خوب مانند صدقه، صله رحم و حسن خلق، یا اعمال بد می‌توانند در سرنوشت، روزی، عمرو و عذاب الهی تأثیر بگذارند و آن را دگرگون کنند (جعفری، ۱۳۹۷، ج ۵، ص ۵۱۹). وقتی شخص به این امر باور داشته باشد، در طول زندگی توجه کافی به رفتار، گفتار و اعمال خود مبذول می‌دارد و با کنترل آنها سرنوشت خود را تا جایی که امکان داشته باشد، مدیریت می‌نماید.

۶) نفی جبر و تأکید بر اختیار: انسان آزاد است و با اراده خود، سرنوشت خویش



را می‌سازد (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۸، ج ۲۱، ص ۱۴۶). تغییر در سرنوشت افراد و جوامع، منوط به تغییر در خودشان است (مکارم شیرازی، ۱۳۸۷، ج ۵، ص ۲۱۳): «إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ» (رعد: ۱۱).

انسان وقتی براین باور باشد که سرنوشت او از قبل تعیین شده است و اقدامات او تأثیری در تعیین سرنوشت و شیوه زندگی اش ندارد، انگیزه‌ای برای کنترل اعمال و رفتار خود ندارد؛ اما اگر بداند که آزاد است و سرنوشت خود را با اراده خود می‌سازد، مسلماً در انتخاب‌های خود، دقت نموده و اقدامات مؤثر شایسته را بزمی‌گزیند و انگیزه‌های منحرف را تحت کنترل خود درمی‌آورد.

افرادی که در مؤلفه کنترل قوی‌اند، رویدادهای زندگی را قابل پیش‌بینی و کنترل‌پذیر می‌دانند و براین باورند که با تلاش می‌توانند آنچه را که در اطرافشان رخ می‌دهد، تحت تأثیر قرار دهند. وجود این تفکر در زندگی انسان یک محرک قوی و مستدل جهت محافظت در برابر عوامل خطرآفرین در زندگی و سبب ارتقای مقاومت در برابر ناملایمات زندگی است.

ج) مبارزه‌جویی

یکی از سازوکارهای قرآنی مقاومت در برابر ناملایمات زندگی، ایجاد باور مبارزه‌جویی در انسان است؛ چراکه اگر انسان متوجه باشد که نه‌تنها برای کسب آرامش خلق نشده و تحقق آرامش کامل در دنیا امکان‌پذیر نیست، بلکه مبارزه‌جویی و آماده‌ساختن خود برای مقابله با مشکلات جزء لاینفک زندگی

دنیایی است، دیگر همه هم و غم خود را صرف به دست آوردن آرامش نمی کند و خود را برای مقابله با سختی های زندگی آماده می کند. ادله قرآنی این سازوکار در ادامه بیان می شود:

۱) **عدم راحتی در دنیا و انحصار آن در بهشت:** زندگی دنیوی به دلیل ماهیت ذاتی خود، نمی تواند محل آسایش مطلق باشد و آرامش حقیقی تنها در آخرت قابل دستیابی است. رنج و سختی در دنیا آفریده شده و برای اهل دنیا است؛ حتی ثروت دنیا نیز راحتی به همراه نمی آورد؛ زیرا ثروت مندان برای حفظ اموال خود محتاج دیگران و وسایل زیادی هستند و این خود نوعی فقر و دغدغه است (مکارم شیرازی، ۱۳۸۷، ج ۲۶، ص ۳۰۵). از امام سجاد علیه السلام روایت شده است که راحتی و آسایش، تنها در بهشت و برای اهل آن است (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۸، ج ۲۲، ص ۱۳۱). توجه مداوم به این نکته سبب می شود نه تنها شخص به دنبال کسب راحتی محض در دنیا نباشد، بلکه با انگیزه ای بالا و متعالی با سختی ها و مشکلات دنیوی مواجه شود.

۲) **حیات همراه با کدح و تلاش:** اصل اساسی در زندگی انسان این است که همواره با تلاش و زحمت (کدح) آمیخته است و انسان در نهایت به ملاقات پروردگار می رسد: «يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ» (انشقاق: ۶). پذیرش این اصل تأثیر مهمی در مدیریت احساسات در زمان مواجهه با سختی های زندگی دارد (طبرسی، ۱۳۸۹، ج ۲۷، ص ۱۵۹)؛ چراکه وقتی نگاه انسان به مصائب و سختی ها نگاه رشد دهنده باشد، با مواجهه با آنها دچار



استیصال و ناامیدی نشده، آنها را جزئی از مسیر زندگی می‌داند که رهاورد آن را در زندگی شاهد خواهد بود (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۸، ج ۲۲، ص ۱۳۱).

وجود و تقویت این باور در زندگی سبب می‌شود انسان سختی‌های زندگی را به عنوان مقدمه و بخشی از مسیر زندگی بداند و از مواجهه با آن دلهره و نگرانی نداشته باشد؛ همچنین سبب می‌شود تلاش‌هایی را که در زندگی در مواجهه با سختی‌ها می‌کند، با رویکرد ارتقای انجام دهد.

با توجه به اینکه مبارزه جویی به این باور اشاره دارد که تغییر و تحول، جنبه مثبتی از زندگی است، افراد مقاوم، زندگی را منحصر در دنیا ندانسته، تغییرات زندگی را مخاطره‌ای برای امنیت خود تلقی نمی‌کنند. افراد دارای مبارزه جویی بالا موقعیت‌های مثبت یا منفی را فرصتی برای یادگیری و رشد بیشتر می‌دانند.

نتیجه‌گیری

مقاله حاضر در صدد تبیین سازوکارهای قرآنی مقاومت در برابر نامالایمات زندگی است. با توجه به بررسی‌های صورت گرفته مشخص شد قرآن کریم این سازوکارها را در سه مؤلفه «تعهد»، «کنترل» و «مبارزه جویی» تعریف می‌کند. هر کدام از این سازوکارها سبب تقویت مقاومت در برابر نامالایمات در زندگی می‌شود. اشخاص متعهد زندگی در دنیا را در قالب چهارچوبی مشخص و تعریف شده در نظر دارند که نسبت به آن تعهد داشته، در مقابل آن مسئول و پاسخگو هستند. همین امر سبب ایجاد مقاومت می‌شود. در قرآن کریم وجود بخشی از نامالایمات

در زندگی انسان، محصول عملکردهای نادرست اوست. این طرز فکر سبب می شود شخص در برابر کنترل اعمال و رفتار خود و مقاومت در برابر وسوسه های شیطانی و نفسانی ترغیب و تشویق شود. همچنین وقتی شخص سختی های زندگی را جزء لاینفک زندگی بداند، در زندگی به دنبال رفاه و آسایش کامل نمی رود و در مواجهه با ناملایمات، دچار یاس و ناامیدی نمی شود و تمام کوشش خود را در جهت مدیریت شرایط مبذول می دارد.

منابع و مآخذ

- قرآن کریم. ترجمه ناصر مکارم شیرازی.
- ۱. جعفری، یعقوب (۱۳۹۷). تفسیر کوثر. ج ۵، قم: انتشارات هجرت.
- ۲. جعفری، یعقوب (۱۳۹۷). تفسیر کوثر. ج ۶، قم: انتشارات هجرت.
- ۳. رضایی اصفهانی، محمدعلی (۱۳۸۸). تفسیر قرآن مهر ویژه جوانان. ج ۷، قم: انتشارات پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن.
- ۴. رضایی اصفهانی، محمدعلی (۱۳۸۸). تفسیر قرآن مهر ویژه جوانان. ج ۱۶، قم: انتشارات پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن.
- ۵. رضایی اصفهانی، محمدعلی (۱۳۸۸). تفسیر قرآن مهر ویژه جوانان. ج ۲۱، قم: انتشارات پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن.
- ۶. رضایی اصفهانی، محمدعلی (۱۳۸۸). تفسیر قرآن مهر ویژه جوانان. ج ۲۲، قم: انتشارات پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن.
- ۷. زارع، حسین، و امین‌پور، حسن (۱۳۹۰). آزمون‌های روان‌شناختی. تهران: انتشارات آبیژ.
- ۸. طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۸۹). مجمع البیان فی تفسیر القرآن. ج ۲۰، بیروت: دار المعرفه.
- ۹. طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۸۹). مجمع البیان فی تفسیر القرآن. ج ۲۷، بیروت: دار المعرفه.
- ۱۰. طباطبایی، محمدحسین (۱۳۸۴). تفسیر المیزان. ج ۱۳، ترجمه

- محمدباقر موسوی همدانی، قم: بنیاد علمی فرهنگی علامه طباطبایی.
۱۱. قرائتی، محسن (۱۳۸۷). تفسیر نور. ج ۵، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
۱۲. قرائتی، محسن (۱۳۸۷). تفسیر نور. ج ۱۰، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
۱۳. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۷). تفسیر نمونه. ج ۱، قم: انتشارات امام علی ابن ابی طالب علیه السلام.
۱۴. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۷). تفسیر نمونه. ج ۲، قم: انتشارات امام علی ابن ابی طالب علیه السلام.
۱۵. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۷). تفسیر نمونه. ج ۵، قم: انتشارات امام علی ابن ابی طالب علیه السلام.
۱۶. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۷). تفسیر نمونه. ج ۷، قم: انتشارات امام علی ابن ابی طالب علیه السلام.
۱۷. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۷). تفسیر نمونه. ج ۲۰، قم: انتشارات امام علی ابن ابی طالب علیه السلام.
۱۸. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۷). تفسیر نمونه. ج ۲۶، قم: انتشارات امام علی ابن ابی طالب علیه السلام.

19. Florian, V., Mikulincer, M., & Taubman, D. (1995). Does hardiness contriness contribute to mental health during a stress full real



situation? The rol of appraisal and coping. *Journal of Peronality and Social Psychology*, 68(4), 684-695.

20.Kobasa, S. C. & Maddi, S. R. (1992). Early experience in hardiness development. *Consulting Psycholigy journal and research*, 51(2), 114-116.

21.Maddi, S. R. (2007). Relevance of Hardinness Hardiness Assessment and Training to the Military Context. *Military phycology*, 19(1), 61-70.