

## طراحی الگوی مقابله با سستی براساس آیات قرآن کریم: مسیر تدریجی، مستمر و متعالی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۱/۲۵ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۴/۲۸

فاطمه صغری شفیعی\*

فاضله میرغفوریان\*\*

عباس پسندیده\*\*\*

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر، طراحی الگوی مقابله با سستی به‌عنوان راهبردی برای حل یکی از مسائل جامعه‌های بشری است. رویکرد پژوهش از نظر نوع داده‌ها کیفی، روش جمع‌آوری داده‌ها از نوع کتابخانه‌ای و روش پژوهش، تحلیل مضمون است. جامعه آماری تحقیق، آیات قرآنی مرتبط با سستی (وهن) را شامل می‌شود. نمونه‌گیری از آیات به‌صورت هدفمند انجام شده است و همه آیات مرتبط با مفهوم وهن بررسی شده‌اند. روایی و پایایی داده‌ها با استفاده از نظر متخصصان و توافق بین دو کدگذار تعیین شده و یافته‌های حاصل از تحلیل مضمون آیات، الگویی مفهومی - مصداقی است که به شش عامل مقابله با سستی اشاره می‌کند: ارزیابی مقایسه‌ای موقعیت؛ تعدیل انتظار؛ معنایابی چالش‌ها؛ انتقال به محور اعتماد و اتکال پایدار؛ مرگ‌آگاهی؛ توجه به کسب منفعت اخروی. در پاسخ به این سؤال که چه کسانی در مقابله با سستی، موفق می‌شوند، در آیات به‌وضوح، «رَبِّیُّون» معرفی شده‌اند که مهم‌ترین ویژگی آن‌ها داشتن روحیه ایمانی با منطق فکری امید، اعتماد و کسب دستاوردهای چندگانه است؛ لذا راهبرد پیشنهادی برای عبور از سستی، و تلاش و مجاهده در حوزه‌های مختلف زندگی علاوه بر توجه به عوامل مقابله با این مسئله در محیط‌های آموزشی و تربیتی، فعال کردن یادگیری مشاهده‌ای در متربیان برای بهره‌مندی از الگوی مصداقی رَبِّیُّون و عمل کردن به آن در مسیری تدریجی، مستمر و متعالی است.

**واژگان کلیدی:** وهن، سستی، رَبِّیُّون، یادگیری مشاهده‌ای، روحیه ایمانی، امید و اعتماد، دستاوردهای چندگانه.

\* استادیار گروه علوم تربیتی دانشگاه امام صادق (ع)، پردیس خاوران، تهران، ایران. shafiee\_fs@isu.ac.ir

\*\* استادیار بخش معارف اسلامی، دانشگاه امام صادق (ع)، پردیس خاوران، تهران، ایران (نویسنده مسئول) minghafoorian@isu.ac.ir

\*\*\* دانشیار گروه حدیث، دانشکده علوم و معارف حدیثی، دانشگاه قرآن و حدیث، قم، ایران. pasandide@hadith.ir

### بیان مسئله

امروزه، جامعه‌های بشری و به‌ویژه نسل جوان که پویایی جامعه از نوع فعالیت آن‌ها نشئت می‌گیرد، دچار معضل رخوت و سستی هستند عوامل مختلفی دلیل این مسئله دانسته شده‌اند که از جمله آن‌ها می‌توان نداشتن هدف مشخص، انگیزه کافی، اراده قوی و ثبات قدم را ذکر کرد. تاریخ‌نگاران و اندیشمندان گواهی می‌دهند که سستی و تنبلی، تسلیم‌بودن و بی‌ارادگی، مظاهری از فساد هستند؛ چنان‌که در طول تاریخ، دولت‌ها و تمدن‌های بزرگی همچون یونان، روم، اندلس و صفویه بر اثر سستی و تنبلی سقوط کرده‌اند (منتظرالقائم، ۱۳۹۳).

مقام معظم رهبری در سخنرانی خود در اول فروردین ۱۳۸۶ به موضوع تنبلی اجتماعی به‌عنوان دشمن درونی ایرانیان اشاره کرده و در سخنرانی‌های متعدد، تنبلی را با صفات‌های گوناگون همراه دانسته‌اند که منظورشان از تنبلی را بهتر بیان می‌کنند. از نظر ایشان آنچه همراه با تنبلی است (علل، نشانه‌ها یا پیامدهای تنبلی)، عبارت است از: مسئولیت‌گریزی، ظلم‌پذیری، فساد، رشوه‌دادن و رشوه‌گرفتن، بدخواهی و بددلی، بیکارگی، سوءعمل و بدکارگی، تن‌پروری، بی‌اعتنایی به کار، بی‌اشتیاقی به حرکت، ضعف و سستی، همت‌نداشتن، بی‌تحریکی، فساد، راحت‌طلبی، عشرت‌جویی، مصرف‌گرایی، بی‌برنامگی، بی‌قانونی، نداشتن نیروی لازم، ترس، تن‌دادن به زندگی آسان، نرسیدن به خود، غفلت، بی‌حالی، سهل‌انگاری، سپردن اختیار کار به حوادث و قضاوقدر، بی‌اهتمامی، بی‌نشاطی، کسالت، وجودنداشتن سازندگی و اصلاح امور اقتصادی و اجتماعی و فرهنگی مردم، پیشرفت‌نکردن علم در کشور، وجودنداشتن تحقیقات و کلاس درس، نومیدی، بی‌حوصلگی، بهانه‌جویی از انسان‌های دیگر، بی‌تعهدی، پشت‌میزنشینی، تن‌آسایی، سستی و کندی، بدعملی، لابلایگری، بی‌عاری، کناره‌گیری از مسئولیت‌ها، محاسبه‌بد کردن، کوتاهی، خودخواهی و دنیاطلبی، غفلت و ضعف نفس. این مجموعه وسیع توصیف‌ها اهمیت مسئله تنبلی نزد رهبر انقلاب را نشان می‌دهد (جوادی یگانه، ۱۳۸۸).

به‌منظور حل این معضل اجتماعی، پیمایشی درباره عوامل مؤثر بر تنبلی و میزان آن در مرداد ۱۳۸۸ در شهر تهران انجام شد. تعریف تنبلی اجتماعی براساس کنشگر عاقل،

مندرج در نظریه انتخاب عقلانی کسی است که به دنبال تمديد وضع موجود باشد یا لذت آنی را بر نفع آتی خود ترجیح دهد. در مجموع، میزان تنبلی در حدود ۳۱ درصد از پاسخ‌گویان، خیلی کم و کم، در بیش از ۴۹ درصد آن‌ها متوسط، و در بیشتر از بیست درصدشان زیاد و خیلی زیاد بوده است؛ همچنین نتایج مطالعات تطبیقی درحوزه مقایسه میانگین تنبلی در میان ایرانیان و دیگر کشورها (۵۷ کشور در سال‌های ۲۰۰۵ و ۲۰۰۶) نشان می‌دهد میانگین تنبلی مردم در ایران با کشورهای جهان، دارای تفاوتی معنادار است؛ به طوری که این میزان به صورتی درخور توجه، از کشورهای آسیای شرقی و جنوبی، آمریکای لاتین، کشورهای اروپایی و آمریکای شرقی، و کشورهای OECD بیشتر است؛ البته میزان تنبلی در کشورهای عربی و آفریقایی به شکلی معنادار، بیش از ایران است. عوامل مؤثر بر تنبلی در هر دو سطح فردی و ساختاری نمود می‌یابند و نتایج تحلیل صورت گرفته در این پژوهش، تأثیر هم‌زمان سه عامل تقدیرگرایی، خودمداری و بی‌قدرتی در تبیین تنبلی را تأیید می‌کنند (جوادی یگانه، ۱۳۸۸).

علاوه بر آنچه گفتیم، مواردی همچون تردیدکردن و ایمان‌نداشتن به غیب، توجه‌نکردن به سنت‌های الهی و نقش‌آفرینی انسان، طولانی‌شدن غیبت امام زمان (عج) و دوردیدن ظهور، تغییر انگیزه‌ها، بی‌انگیزگی، آمادگی‌نداشتن و محاسبه‌نکردن مشکلات (آگاهی‌نداشتن از راه و مشکلات آن)، نومیدی، راحت‌طلبی و لذت‌گرایی از عوامل بروز سستی در جامعه شیعی هستند و پیامد این سستی، به‌جانیاوردن و تباه‌کردن حقوق امام و جامعه منتظر و بشریت، تضييع کارها و وظایف، گناه‌کردن، طولانی‌شدن غیبت امام زمان (عج) و بروز تأخیر در ظهور ایشان، استبدال، نفاق و پشیمانی است. برای پیشگیری و برون‌رفت از مسئولیت‌گریزی، معرفت‌افزایی، و اثبات و تعمیق باور به حضرت مهدی (عج) و ظهور ایشان، ایجاد محبت به امام و شوق به ظهور، نگاه فرانسلی، نوشتن برنامه و چشم‌انداز و راهبرد، پیمان‌بستن و بیعت با امام و التزام به برنامه، مراقبه و مؤاخذه و توبیخ، برخی راهکارهای پیشنهادشده براساس آیات و روایات هستند (جعفری، ۱۳۹۸).

در قرآن مجید، تخلف‌ناپذیری سنت‌های الهی، تابع علت و معلول قلمداد شده است، انسان‌ها مسئول اعمال خود و دارای نقش مؤثر در پیشرفت و سقوط تمدن

به‌شمار آمده‌اند و زوال و انحطاط دولت‌ها ناشی از عوامل داخلی و خارجی دانسته شده که در این میان، نقش عوامل داخلی برجسته‌تر است. خداوند متعال در قرآن مجید، برای کوشش در پیشبرد تمدن‌ها و حس آسایش‌جویی، تجمل‌گرایی، خوش‌گذرانی، سستی، تسلیم، فساد و ابتذال، بیش از دیگر عوامل مؤثر در انحطاط و سقوط تمدن‌ها اهمیت قائل شده است (منتظرالقائم، ۱۳۹۳).

در خصوص مسئله وهن (سستی) بدان سبب که بستر اصلی برای مطرح‌شدن این موضوع در قرآن کریم، غالباً در ماجرای جنگ احد شکل گرفته است، می‌توان گفت تمام تفسیرهای پدیدآمده ذیل آیات مرتبط با این جنگ و کتب تحلیلی تاریخ اسلام و غزوه‌های پیامبر اکرم (ص) ذیل جنگ احد و همچنین تعدادی از مقاله‌ها که در آن‌ها به‌صورت خاص، ماجرای جنگ احد تحلیل شده است، به‌شکل کلی به این موضوع پرداخته‌اند؛ همچنین بخشی از دانشنامه پژوهش (دانشنامه الکترونیک پژوهشکده باقرالعلوم) به بررسی عوامل وهن در قرآن اختصاص یافته و سه عامل ناآگاهی و غفلت، نبود انگیزه و هوس‌مداری به‌عنوان عوامل سستی ذکر شده است. در این دانشنامه الکترونیک، آیات شاهد ذیل عوامل، مجموعه آیات عامی است که به‌وضوح بر عامل بودن سه مورد یادشده در سستی دلالت نمی‌کنند و آیاتی که در آن‌ها از واژه «وهن» استفاده شده است، نادیده گرفته شده‌اند؛ لذا اهمیت پرداختن به موضوع وهن (سستی) و عرضه الگویی برای مقابله با آن، کاملاً مشهود است.

در همین راستا در ذهن پژوهشگران، این مسئله مطرح شد که چگونه می‌توان با این معضل بزرگ اجتماعی که پیامدهایی نامبارک در جامعه ایرانی-اسلامی دارد، مقابله کرد و با عرضه الگویی مناسب بر آن فائق آمد. با اعتقاد به این مسئله که قرآن کریم به‌عنوان کتابی نازل‌شده برای هدایت جامعه‌های انسانی از سوی خداوند متعال به‌منزله خالق همه انسان‌ها و مدبر تمام امور آنان، برای حل انواع معضلات اجتماعی بشریت، برنامه‌ای مدون و بی‌نقص دارد، برای یافتن راه‌حل و الگوی وهن‌زدایی، به تبعیت از توصیه امیر مؤمنان، علی (ع)، این کتاب آسمانی را استنطاق کرده (دشتی، ۱۳۸۲، ص. ۲۱۰، خ. ۱۵۸) و با تدبیر در آن، مجموعه‌ای از آیات ناظر بر موضوع سستی را جمع‌آوری و مطالعه کرده‌ایم.

### معنای لغوی و کاربرد قرآنی واژه «وهن»

قبل از هر چیز، لازم است معنای لغوی و کاربرد قرآنی واژه «وهن» را بررسی کنیم. لغویون در تبیین معنای این واژه و تفاوت آن با «ضعف» با یکدیگر هم‌نظر نیستند: در برخی فرهنگ‌ها مانند *مقاییس اللغة*، «وهن» به معنای مطلق ضعف دانسته شده (ابن فارس، ۱۴۰۴ق، ج. ۶، ص. ۱۴۹) و در بعضی فرهنگ‌های دیگر، ضعف در حوزه‌ای خاص قلمداد شده است؛ مثلاً در *القاموس المحيط*، این واژه به معنای صرف ضعف در عمل است (فیروزآبادی، ۱۴۱۵ق، ج. ۴، ص. ۲۸۵). در *العین*، این کلمه به معنای ضعف در عمل کردن، اشیا و همچنین در استخوان و مانند آن آمده (فراهیدی، ۱۴۰۹ق، ج. ۴، ص. ۹۲) و در *مفردات*، عبارت از ضعف در خلق و خلق معنا شده است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص. ۱۰۸). مؤلف *الفروق فی اللغة* درباره تفاوت معنای «وهن» و «ضعف» معتقد است ضعف، ضد قوت است و هردو از افعال خداوند متعال هستند؛ چنان‌که می‌گوییم: «خَلَقَهُ اللَّهُ ضَعِيفًا وَ خَلَقَهُ قَوِيًّا»؛ اما وهن آن است که انسان فعل ضعیف انجام دهد (عسکری، ۱۴۰۰ق، ص. ۱۰۸). مؤلف *التحقیق معنای این واژه* را بیشتر بسط داده و آن را عبارت از حصول ضعف در اثر عاملی تعریف کرده است که می‌تواند در عمل، بدن، فکر، مقام یا طبیعت انسان باشد (مصطفوی، ۱۳۶۸، ج. ۱۳، ص. ۲۱۴). در مجموع، وجه مشترک نظرهای تمام لغویون درباره معنای وهن، ضعف در عمل یا هر چیزی است که به ضعف در عمل منتهی شود.

در کاربرد قرآنی، در چهار مورد، واژه «وهن» در همان معنای لغوی آن استفاده شده است: در آیه هجدهم از سوره انفال (... وَ أَنَّ اللَّهَ مُوهِنٌ كَيْدِ الْكَافِرِينَ)، وهن به معنای بی‌اعتبارکردن نقشه‌های دیگران و اجرا و عملی‌نشدن آن توطئه‌هاست؛ در آیه چهارم از سوره مریم (قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي...)، این واژه به معنای ضعف در استخوان‌ها به سبب پیری به کار رفته است؛ در آیه ۴۱ از سوره عنکبوت (مَثَلُ الَّذِينَ اتَّخَذُوا مِنْ دُونِ اللَّهِ أَوْلِيَاءَ كَمَثَلِ الْعَنْكَبُوتِ اتَّخَذَتْ بَيْتًا وَإِنَّ أَوْهَنَ الْبُيُوتِ لَبَيْتُ الْعَنْكَبُوتِ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ)، واژه مورد بحث به معنای انتقال از سستی ظاهری و استحکام‌نداشتن اشیا به سستی در منطق و عقیده‌ای استفاده شده است که به رفتاری خاص منجر نمی‌شود؛ در آیه چهاردهم از سوره لقمان (وَ وَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَيَّ وَهْنًا...) واژه «وهن» به معنای

مانع شدن ضعف و رنج ناشی از وجود جنین در رحم از حرکت کردن مادر و انجام دادن فعالیت است.

پس از آن، در این چهار آیه شریفه، واژه «وهن» از نظر اصطلاحی به معضلی اجتماعی اشاره می‌کند که عبارت است از سستی گروهی از مسلمانان در انجام دادن وظایف و تکلیف دینی‌شان در برابر دشمنان دین: «وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ» (قرآن، آل عمران، ۱۳۹)؛ «وَكَايُنْ مِنْ نَبِيِّ قَاتَلْ مَعَهُ رَبِّيُونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ» (قرآن، آل عمران، ۱۴۶)؛ «وَلَا تَهِنُوا فِي ابْتِغَاءِ الْقَوْمِ إِنْ تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا» (قرآن، نساء، ۱۰۴)؛ «وَفَلَا تَهِنُوا وَتَدْعُوا إِلَى السَّلْمِ وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ وَاللَّهُ مَعَكُمْ وَلَنْ يَتَرَكُمُ أَعْمَالِكُمْ» (قرآن، محمد، ۳۵).

در این پژوهش، ضمن بهره‌گیری از همه آیات شریفه مرتبط با واژه «وهن» خواهیم کوشید به این سؤال‌های اساسی پاسخ دهیم: چه الگویی برای مقابله با سستی وجود دارد؟ چه کسانی دچار سستی نشده‌اند؟ با استفاده از چه راهکارهایی می‌توان بر سستی غلبه کرد؟

### روش پژوهش

رویکرد پژوهش پیش‌روی با توجه به داده‌های آن از نوع کیفی و از نظر روش جمع‌آوری داده‌ها از نوع کتابخانه‌ای است. برای انجام دادن تحقیق از روش تحلیل مضمون استفاده کرده‌ایم که شیوه‌ای برای شناخت، تحلیل و گزارش دادن الگوهای موجود در داده‌های کیفی محسوب می‌شود. این روش، فرایندی برای تحلیل داده‌های متنی است و با استفاده از آن می‌توان داده‌های پراکنده و متنوع را به داده‌هایی غنی و تفصیلی تبدیل کرد (Braun and Clarke, 2006).

جامعه آماری پژوهش، آیاتی را شامل می‌شود که در آن‌ها مستقیماً موضوع سستی (وهن) مطرح شده است و در تحلیل مضمون به دنبال شناسایی معنای واژه «وهن» و گزاره‌ها، لایه‌های پنهان متن، ابعاد ناشناخته، دلالت‌های خاص و نظام معنایی مربوط به آن‌ها بوده‌ایم؛ بنابراین، فرایند پژوهش، مراحل ذیل را شامل می‌شود:

الف) تعیین مسئله پژوهش در حیطه سستی و راهکار مقابله با آن؛

ب) بررسی آیات قرآن کریم برای دستیابی به متون، گزاره‌ها و واژگان مرتبط با «وهن» و درنهایت، یافتن موارد ناظر بر موضوع سستی در آیات ۱۳۹ تا ۱۴۸ سوره آل عمران، آیه ۱۰۴ از سوره نساء و آیه‌های ۳۳ تا ۳۶ از سوره محمد؛

ج) واکاوی ابعاد مفهومی موضوع وهن (سستی)؛

د) استفاده از تفسیرهای المیزان و تسنیم به‌عنوان دو تفسیر محوری برای فهم صحیح آیات؛ به‌طوری که پژوهشگران بعد از رفت‌و برگشت‌های متعدد، و بررسی مفاهیم و گزاره‌ها به اشباع توصیفی دست یافتند و بدین ترتیب، نظام معنایی موجود در این آیات آشکار شد.

در نتیجه این بررسی دریافتیم با استفاده از آیات مربوط به وهن می‌توان الگویی مفهومی برای مقابله با سستی را طراحی کرد که مصداق آن در آیات ۱۴۶ تا ۱۴۸ سوره آل عمران نمود می‌یابد. ارزیابی یافته‌های پژوهشی با کدگذاری مستقل پژوهشگران در مرحله اولیه کدگذاری و سپس تطابق کدها، حذف، تغییر یا اصلاح آن‌ها با تعامل پژوهشگران و بررسی مجدد متون تفسیری انجام شده است. علاوه بر رفت‌و برگشت و بررسی مجدد کدها در مراحل مختلف از مسیر پژوهش، اصلاح و بازنگری نهایی با استفاده از نظر مشورتی و تأیید متخصص حوزه تفسیر قرآن کریم صورت گرفته است.

### یافته‌های پژوهش

فرایند دستیابی به عوامل مقابله با سستی، مبتنی بر تحلیل مضمون آیات در قالب جدول زیر نشان داده شده است.

جدول ۱. عوامل مؤثر در مقابله با سستی، مبتنی بر تحلیل مضمون آیات

کد محوری	کد استقرایی (مؤلفه)	مستند آیات	۱
ارزیابی مقایسه‌ای	درد و رنج: با درک	«إِنْ يَمْسَسْكُمْ قَرْحٌ فَقَدْ مَسَّ الْقَوْمَ قَرْحٌ مِّثْلَهُ» (قرآن، آل عمران، التیام درد و رنج: با درک)	۱ (۱۴۰).
موقعیت: توازن و توافق	رنج دیگران	یکی فکری و دیگری القائات شیطانی دشمنان، حضور مسلمانان در صحنه جهاد را تهدید می‌کرد. خدای سبحان در این آیه با ترسیم وضعیت بحرانی جبهه دشمن و سرانجام، شکست و نابودی آنان،	

کد محوری	کد استقرایی (مؤلفه)	مستند آیات	تفسیر
			<p>دردهای روحی مؤمنان مجاهد را که از جراحتهای میدان نبرد و به شهادت رسیدن دیگر مجاهدان ریشه می‌گرفت، التیام می‌بخشد و می‌فرماید: «اگر به شما آسیب رسیده است، آنان نیز مانند شما آسیب دیده‌اند. کشته، زخمی یا اسیر شدن، مشترک بین مسلمانان و کافران است و به معنای شکست خوردن اسلام و مسلمانان نیست» (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ج. ۱۵، ص. ۶۰۶).</p>
	یکسان بودن رنج‌ها امید موفقیت		<p>«وَلَا تَهِنُوا فِي ابْتِغَاءِ الْقَوْمِ إِنْ تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا» (قرآن، نساء، ۱۰۴).</p> <p>حال دو طایفه، یعنی شما مسلمانان و طایفه کفار از نظر ناراحتی، یکسان است. همان‌طور که شما ناراحت می‌شوید، آن‌ها نیز می‌شوند و شما حال بدتری از حال دشمنان خود ندارید؛ بلکه شما مرفه‌تر و خوشبخت‌تر از کفارید؛ برای اینکه شما از ناحیه خدایتان امید فتح و ظفر، و امید مغفرت دارید؛ برای اینکه او ولی مؤمنین است و شما نیز از مؤمنین هستید؛ و اما دشمنان شما مولایی ندارند و امیدی که دلگرمشان کند، از هیچ ناحیه‌ای ندارند و در نتیجه، در عمل خود نشاط ندارند و کسی نیست که رسیدن آنان به هدف را ضمانت بکند. و خدای- تعالی- دانای به مصالح است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج. ۵، ص. ۱۰۲).</p>
	برتری ایمانی		<p>«وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ» (قرآن، آل عمران، ۱۳۹).</p> <p>شما مسلمانان اگر ایمان داشته باشید، نباید در عزم خود سست شوید و نباید به خاطر اینکه بر دشمنان ظفر نیافته‌اید و نتوانسته‌اید از آنان انتقام بگیرید، اندوهناک گردید؛ برای اینکه ایمان، امری است که با علو شما قرین و توأم است و به هیچ وجه ممکن نیست با حفظ ایمان خود، زبردست کفار واقع شوید؛ چون ایمان، ملازم با تقوا و صبر است، و ملاک فتح و</p>



ت.ق.	مستند آیات	کد استقرایی (مؤلفه)	کد محوری
	ظفر هم در همین دو است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج. ۴، ص. ۴۰).		
	«فَلَا تَهِنُوا وَتَدْعُوا إِلَى السَّلْمِ وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ» (قرآن، محمد، برتری ۳۵).		
	«وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ» جمله‌ای است حالیه. می‌فرماید: «تن به صلح ندهید؛ درحالی که شما غالب هستید». و مراد از علو، همان غلبه است. و این خود استفاده‌ای است معروف (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج. ۱۸، ص. ۳۷۳).		
۲	«وَتِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ...» (قرآن، آل عمران، ۱۴۰).	تعدیل انتظار	
	سنت الهیه بر این جاری شده است که روزگار را دربین مردم، دست‌به‌دست بگرداند؛ بدون اینکه برای همیشه به‌کام یک قوم چرخانده شود، قومی دیگر را از آن محروم سازد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج. ۵، ص. ۱۰۲).	گردش موفقیت و شکست	
	آمیختگی تلخی با شیرینی در زندگی دنیا نیز از سنت‌های الهی است؛ لذا دنیا گاهی به‌کام مؤمنان و زمانی موافق کافران، و مناسب‌ترین ساحت برای آزمایش بندگان مخلص خدا و رشد و بالندگی آنان است (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ج. ۱۵، ص. ۶۱۰).	آمیختگی تلخی و شیرینی	
۳	«وَلَنْبَلُوَكُمْ بَشِيءٌ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ» (قرآن، بقره، ۱۵۵).	هدفمندی آزمون‌های چالش‌ها	معنایابی
	امتحان، استعدادهای انسان را شکوفا و کمال‌های او را از قوه به فعلیت می‌رساند؛ آزمون‌ها به‌لحاظ گونه‌گونی استعدادها و کمال‌ها متفاوت است. در ابتلای به سختی‌ها و کمبودها که مورد آیه است، صابران، و در آزمون به رفاه و آسایش، شاکران شناخته می‌شوند. تأکید این آیه شریفه و نظایر آن بر اینکه «ما حتماً شما را می‌آزماییم»، گواه آن است که هیچ‌کس را گزیری از امتحان الهی نیست (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ج. ۷، ص. ۶۳۲).	اثبات ادعای ایمان در عمل: صبر	
	«وَلَنْبَلُوَكُمْ حَتَّى نَعْلَمَ الْمُجَاهِدِينَ مِنْكُمْ وَالصَّابِرِينَ وَنَبْلُوا	هدفمندی	

ت.ج	مستند آیات	کد استقرایی (مؤلفه)	کد محوری
	أَخْبَارَكُمْ» (قرآن، محمد، ۳۱).	آزمون‌های	
	کلمه «بلاء» و «ابتلاء» به معنای امتحان و آزمایش است و آیه الهی؛ اثبات شریفه علت واجب کردن قتال بر مؤمنین را بیان می‌کند. ادعای ایمان می‌فرماید: «علتش این است که خدا می‌خواهد شما را بیازماید تا برایتان معلوم شود مجاهدین در راه خدا و صابران بر مشقت تکالیف الهی چه کسانی هستند» (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج. ۱۸، ص. ۳۶۶).	ایمان در عمل: جهاد، صبر	
۴	«وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِهِ الرُّسُلُ أَفَإِنْ مَاتَ أَوْ قُتِلَ انْقَلَبْتُمْ عَلَىٰ أَعْقَابِكُمْ وَمَنْ يَنْقَلِبْ عَلَىٰ عَقْبَيْهِ فَلَنْ يَضُرَّ اللَّهَ شَيْئًا وَسَيَجْزِي اللَّهُ الشَّاكِرِينَ» (قرآن، آل عمران، ۱۴۴). در جنگ احد با انتشار شایعه کشته شدن پیامبر اکرم - صلی الله علیه و آله و سلم - در جزم علمی و عزم عملی مسلمانان راستین و ثابت قدم، کمترین خللی پدید نیامد؛ اما منافقان گفتند: «اگر او پیامبر بود، کشته نمی‌شد». مسلمانان سست‌ایمان نیز با احتمال حاکمیت شرک و متأسف از اینکه با پذیرش اسلام، رابطه خود را با سران شرک تیره کرده بودند، برای مصونیت از خشم آنان گریختند. این آیه با بیانی آمیخته با عتاب و توبیخ متمردان و فراریان می‌فرماید: «اگر پیامبر خدا از دنیا برود (به مرگ طبیعی یا شهادت)، شما باید از دین خدا برگردید؟ اگر برای پیامبر می‌جنگید، او نیز از دنیا خواهد رفت؛ اما اگر برای خدا و برقراری دین وی پیکار می‌کنید، خدا و دین او همواره خواهند ماند» (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ج. ۱۵، ص. ۶۵۶).	وابسته نبودن دین خدا حتی به پیامبرش	انتقال به محور اعتماد و اتکال پایدار
	«كَتَبَ اللَّهُ لَأَغْلِبَنَّ أَنَا وَرُسُلِي إِنَّ اللَّهَ قَوِيٌّ عَزِيزٌ» (قرآن، مجادله، ۲۱).	اتصال به منبع قدرت مطلق	
	منظور از کتابت خدا قضایی است که می‌راند و ظاهر اطلاق غلبه و بدون قید آوردنش این است که خدا از هر جهت غالب باشد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج. ۱۹، ص. ۳۳۸).		

تفسیر	مستند آیات	کد استقرایی (مؤلفه)	کد محوری
<p>«كُلُّ شَيْءٍ هَالِكٌ إِلَّا وَجْهَهُ» (قرآن، قصص، ۸۸).  هر موجودی که تصور شود فی نفسه، هالک و باطل است و حقیقتی جز آنچه که از ناحیه خدای - تعالی - به آن افاضه شود، ندارد و آنچه که منسوب به خدای - تعالی - نباشد، از حقیقت به طور کلی، خالی است و جز موهومی که وهم متوهم، آن را تراشیده، نیست و یا سرابی است که خیال آن را به صورت حقیقت جلوه داده... . حقیقتی که در واقع، ثابت است و هرگز هلاکت و بطلان ندارد، عبارت است از صفات کریمه خدا و آیات داله بر صفاتش که همه آنها با ثبوت ذات مقدسش ثابت اند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج. ۱۶، ص. ۱۳۴).</p>	<p>اتصال به منبع  قدرت دائمی</p>		
<p>۵ «كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ثُمَّ إِلَيْنَا تُرْجَعُونَ» (قرآن، عنکبوت، ۵۷).  جمله «كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ» از باب استعاره به کنایه است (گویا مرگ را تشبیه کرده به چیزی که چشیدنی باشد؛ آن گاه حکم کرده به اینکه این چشیدنی را همه خواهند چشید و خلاصه، مرگ عمومی است) و مراد این است که هرکس به - زودی و به طور قطع خواهد مُرد و اگر دنباله آن فرمود: «ثُمَّ إِلَيْنَا تُرْجَعُونَ» (سپس به سوی ما برمی گردید)، این التفات از متکلم وحده به متکلم مع الغیر به خاطر این است که عظمت رجوع به خدا را برساند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج. ۱۶، ص. ۲۱۷).</p>	<p>عمومیت و مرگ آگاهی:  اجتناب - مرگ به مثابه ناپذیری مرگ واقعیتی زمانمند، اجتناب ناپذیر و غیرانحصاری</p>		
<p>«وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَابًا مُّؤَجَّلًا» (قرآن، آل عمران، ۱۴۵).  برخی با این پندار که شرکت در جنگ، موجب مرگ و فرار از جنگ، موجب بقای عمر خواهد بود، درباره شهدای احد می گفتند: «اینان اگر به جنگ نرفته بودند، کشته نمی شدند و نمی مردند». خداوند سبحان به این گروه و نیز به آنان که می پنداشتند تدبیر امور به دست رسول خدا و مؤمنان است و از همین رو ایمان آوردند تا صاحب اختیار باشند، می فرماید: «براساس توحید افعالی و نیز استحاله تفویض و امتناع</p>	<p>زمان و مکان  مرگ تحت مطلق</p>		

ت.ج.	مستند آیات	کد استقرایی (مؤلفه)	کد محوری
	<p>تعطیل، هیچ کاری از هیچ کس هرگز بی اذن و اجازه و اراده تکوینی خداوند انجام نمی‌گیرد؛ پس مرگ و زندگی به دست خداست و هیچ کس در این امور، سهمی ندارد؛ بر این اساس، نه حضور در جنگ، مرگ‌آور است و نه گریز از آن، حیات‌بخش؛ زیرا مرگ هرکس در زمان مقرر فرامی‌رسد. انسان با این باور هرگز از جبهه نبرد حق با باطل نمی‌گریزد» (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ج. ۱۵، ص. ۶۸۰).</p>		
۶	<p>«إِنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُوَ وَإِنْ تَوَمَّنُوا وَتَكْفُرُوا يُؤْتِكُمْ أُجُورَكُمْ وَلَا يَسْلُكُمُ أَمْوَالَكُمْ» (قرآن، محمد، ۳۶).</p> <p>در این آیه با بیان حقیقت زندگی دنیا و آخرت، مؤمنین را ترغیب می‌کند به زندگی آخرت و نسبت به زندگی دنیا بی‌رغبت و بی‌میلی می‌کند به اینکه می‌فرماید: «زندگی دنیا بازیچه و لهو است» (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج. ۱۸، ص. ۳۷۴).</p>	بی‌ارزش بودن دنیا	توجه به کسب منفعت اخروی
	<p>«وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهُوَ وَ لَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ» (قرآن، عنكبوت، ۲۹).</p> <p>کلمه «لهو» به معنای هر چیز و هر کار بیهوده‌ای است که انسان را از کار مهم و مفیدش بازدارد و به خود مشغول سازد؛ بنابراین، یکی از مصادیق لهو، زندگی مادی دنیاست؛ برای اینکه آدمی را با زرق‌وبرق خود و آرایش فانی و فریبنده خود از زندگی باقی و دائمی بازمی‌دارد و به خود مشغول و سرگرم می‌کند.</p> <p>و کلمه «لعب» به معنای کار و یا کارهای منظمی است با نظم خیالی و برای غرض خیالی مثل بازی‌های بچه‌ها. زندگی دنیا همان‌طور که به اعتباری لهو است، همین‌طور لعب نیز هست؛ برای اینکه فانی و زودگذر است؛ همچنان‌که بازی‌ها این‌طورند: عده‌ای بچه با حرص و شور و هیجان عجیبی یک بازی را شروع می‌کنند و خیلی زود از آن سیر شده و از هم جدا می‌شوند...؛ به‌خلاف زندگی آخرت که انسان در آن عالم</p>	نتیجه توجه به دنیای فانی:	بازماندن از آخرت

ت.ق.	مستند آیات	کد استقرایی (مؤلفه)	کد محوری
	<p>با کمالات واقعی که خود از راه ایمان و عمل صالح کسب کرده، زندگی می‌کند و مهمی است که اشتغال به آن، آدمی را از منافع بازنمی‌دارد؛ چون غیر از آن کمالات واقعی، واقعیت دیگری نیست و جدی است که لعب و لهو و تأثیم در آن راه ندارد؛ بقایی است که فنايي با آن نیست؛ لذتی است که با الم آمیخته نیست؛ سعادت است که شقاوتی در پی ندارد؛ پس آخرت، حیاتی است واقعی و به حقیقت معنای کلمه (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج. ۱۶، ص. ۲۲۴).</p>		
	<p>«وَأَبْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا» بهره‌گیری از دنیا برای</p>		
	<p>در آنچه خدا به تو عطا کرده از مال دنیا، خانه آخرت را بطلب و با آن، آخرت خود را تعمیر کن به اینکه آن مال را در راه خدا انفاق نموده و در راه رضای او صرف کنی. «وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا»؛ یعنی آن مقدار رزقی را که خدا برایت مقدر کرده، ترک مکن (و آن را برای بعد از خودت به جای مگذار)؛ بلکه در آن برای آخرت عمل کن؛ چون حقیقت بهره و نصیب هرکس از دنیا همان چیزی است که برای آخرت انجام داده باشد؛ چون آن چیزی که برایش می‌ماند، همان عمل است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج. ۱۶، ص. ۱۱۱).</p>		

#### ۱. ارزیابی مقایسه‌ای موقعیت: توازن و تفوق

تا وقتی انسان فقط بر رنج و درد خویش متمرکز است و در ارزیابی وضعیت خود با دیگران، از مقایسه منفی استفاده می‌کند، در موضع ضعف قرار می‌گیرد و خود را در مقابل مسائل و دشمنان، ناتوان احساس می‌کند. به استناد آیه ۱۴۰ از سوره آل عمران که در آن، خداوند متعال می‌فرماید: «إِنْ يَمْسَسْكُمْ قَرْحٌ فَقَدْ مَسَّ الْقَوْمَ قَرْحٌ مِثْلَهُ» و نیز آیه ۱۰۴ سوره نساء: «وَلَا تَهِنُوا فِي ابْتِغَاءِ الْقَوْمِ إِنْ تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا»، اگر فرد در شناخت موقعیت‌ها خود را دارای موقعیت یکسان با رقیب (دشمن) بپندارد، به نیکي درمی‌یابد این درد و رنج ناشی از

جنگ و ناملايمات زندگي، مختص جبهه ايماني نيست و دشمن نيز گرفتار آن است (جوادي آملی، ۱۳۸۶، ج. ۱۵، ص. ۶۰۶)؛ در اين صورت، در مرحله اول احساس تساوي و توازن خواهد داشت؛ حال آنکه خداوند متعال جايقگاه مؤمنان را از نوعي برتر معرفي کرده (طباطبائي، ۱۳۷۴، ج. ۴، ص. ۴۱) و فرموده است: «وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ» (قرآن، آل عمران، ۱۳۹)؛ همچنين: «فَلَا تَهِنُوا وَتَدْعُوا إِلَى السَّلَامِ وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ» (قرآن، محمد، ۳۵)؛ لذا در مرحله بعدي، مؤمنان به احساس برتري دست مي يابند و بنا بر اين، انسان با ارزيابي درست موقعيت، تمرکز نکردن بر دردها و رنج هاي خود، و توجه به نقاط مثبت و برتري خویش از گونه ای سازوکار آگاهی بخشی درونی استفاده می کند که او را به اوج آمادگی رهنمون می شود. در این صورت، با تمرکز بر دستیابی به موفقیت، زمینه برای تلاش مستمر فراهم می شود و این، یکی از راه های مقابله با سستی است.

## ۲. تعديل انتظار

یکی از قوانين حاکم بر روابط اجتماعي، پایداری نبودن موفقیت ها و شکست ها برای گروه های مختلف انسانی است (طباطبائي، ۱۳۷۴، ج. ۴، ص. ۴۱). براساس سنت الهی، مداولة بهره مندی از مواهب و نعمت ها همواره مختص عده ای معین نبوده و نیست. چنان که خداوند متعال فرموده است: «وَتِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ...» (قرآن، آل عمران، ۱۴۰)، تلخی ها و شیرینی های زندگی به صورت دوره ای بین افراد در حال گردش اند (جوادي آملی، ۱۳۸۶، ج. ۱۵، ص. ۶۱۰). واضح است که در صورت آگاهی از این قوانین، انسان ها هنگام رویارویی با مشکلات و حتی شکست، از ادامه دادن مسیر، ناامید نمی شوند و به تلاش خود ادامه می دهند و مطمئن هستند با بررسی علت ها و عوامل بروز شکست و تلاش برای از بین بردن آن ها زمان پیروزی و بهره مندی نیز فرا خواهد رسید. چنین بینشی انتظار از موفقیت را برای همیشه در ذهن انسان تعديل می کند؛ به طوری که او درمی یابد حتی اگر همه عوامل و امکانات لازم برای رسیدن به موفقیت را فراهم کند، تمام جوانب را در نظر گیرد و دوراندیشی های لازم را داشته باشد، دستیابی به نتیجه موفقیت (ظاهری) برایش حتمی نیست. در چنین وضعیتی افراد به محض رویارویی با مشکلات یا شکست، از پا نمی نشینند و به تلاش برای کسب موفقیت ادامه می دهند.

### ۳. معنایابی چالش‌ها

معناداری رویدادهای زندگی در ایجاد احساس راحتی، رضایت و درک هدفمندی در زندگی اهمیت فراوان دارد و بسیاری از افراد، گرفتار احساسی کلی به نام بی‌معنایی زندگی هستند. این افراد معنای ارزش‌دهنده به زندگی و تداوم‌بخش آن را نمی‌شناسند و در واقع، طعمه‌ خلاً درونی و پوچی زندگی می‌شوند. این خلاً وجودی، بیشتر به شکل ملالت و بی‌حوصلگی پیوسته نمود می‌یابد و ماشینی‌تر شدن زندگی امروزی، این بحران را شدت می‌دهد. در زندگی صنعتی به دنبال سوق‌یافتن جامعه به سمت اتوماسیون و کم‌شدن ساعت‌های کار، اوقات فراغت افراد بیشتر می‌شود و در نتیجه، آنان به افسردگی‌ای خاص مبتلا می‌شوند. علت این مسئله، هجوم اندیشه‌هایی بدین شرح است که شخص از زندگی خود خشنود نیست و معنا و ارزشی را در آن نمی‌بیند که توجیه‌کننده این میزان فراوان از تلاش و زحمت باشد (فرانکل، ۱۳۸۵).

بنابراین، معناداری زندگی اهمیت فراوان دارد و در ادراک و چگونگی رویارویی انسان‌ها با ناملایمات و سختی‌ها بسیار مؤثر است. انسان‌ها قادرند مشکلی را حل کنند یا به آن دامن بزنند و باید دید واکنش آن‌ها در برابر آن مشکل، مثبت است یا منفی. بیشتر افراد هنگام رویارویی با مشکلات، سردرگم می‌شوند. اگر انسان‌ها وجودداشتن ناملایمات در زندگی را بیهوده تصور کنند و آن را تنها عاملی برای آزار دادن خویش به‌شمار آورند، هنگام روبه‌رو شدن با ناملایمات، دچار سستی و ضعف می‌شوند و نمی‌توانند بر این مسائل غلبه کنند.

انسان در مواجهه با سختی‌ها، شکست‌ها و مصیبت‌ها باید آن‌ها را از مصادیق آزمون‌های همگانی الهی بداند که به وسیله آن‌ها صحت‌داشتن یا نداشتن ادعای ایمان انسان‌ها در عمل، خود را نشان می‌دهد و بدین صورت، مجاهدان از غیرمجاهدان و صابران از غیرصابران بازشناخته می‌شوند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج. ۱۸، ص. ۳۶۶؛ جوادی آملی، ۱۳۸۶، ج. ۷، ص. ۶۳۲)؛ چنان‌که خداوند متعال در قرآن فرموده است: «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ» (قرآن، بقره، ۱۵۵) و همچنین: «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّىٰ نَعْلَمَ الْمُجَاهِدِينَ مِنْكُمْ وَالصَّابِرِينَ وَنَبْلُوًا أَخْبَارَكُمْ» (قرآن، محمد، ۳۱). چنین باور و نگرشی به فهم درست از معناداری چالش‌ها منتهی می‌شود و انسان مؤمن در مبارزه با انواع موانع، در بستر صبوری و تلاش برای غلبه بر آن‌ها روح انسانی خود را پرورش می‌دهد و از هیچ کوششی دریغ نمی‌کند.

#### ۴. انتقال به محور اعتماد و اتکال پایدار

امید و اعتماد از مؤلفه‌های اصلی سرمایه اجتماعی در جامعه محسوب می‌شوند و در صورت زیادبودن آن‌ها انگیزه برای حرکت و رسیدن به قله رستگاری و سعادت در افراد قوت می‌یابد؛ اما گاه انسان‌ها هنگام شناخت منبع قدرت، اشتباهاً واسطه‌ها را قدرت نهایی تصور می‌کنند و به آن‌ها دل می‌بندند. طبیعتاً این‌گونه دل‌بستگی به دلیل پایدار نبودن واسطه‌ها ناپایدار خواهد بود. دل‌بستن به واسطه‌های میانی که به مرور زمان از بین می‌روند و جاویدان نیستند، نه تنها با سستی، متعلقان صرف را از مسیر حرکت بازمی‌دارد؛ بلکه آنان را به عقب برمی‌گرداند؛ مانند زمانی که خداوند متعال مسلمانانی را که به محض شنیدن شایعه شهادت پیامبر (ص) در جنگ احد، در صدد گریختن یا پیوستن به دشمن و کافر شدن به خدا برآمدند، با این بیان توبیخ کرد که «اگر دین شما وابسته به پیامبر است، او هم از دنیا خواهد رفت و اگر برای خداست، او ماندنی است» (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج. ۴، ص. ۵۶) و فرمود: «وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِهِ الرُّسُلُ أَمْ فَاِئِنْ مَاتَ أَوْ قُتِلَ انْقَلَبْتُمْ عَلَىٰ أَعْقَابِكُمْ وَمَنْ يَنْقَلِبْ عَلَىٰ عَقْبَيْهِ فَلَنْ يَضُرَّ اللَّهَ شَيْئًا وَسَيَجْزِي اللَّهُ الشَّاكِرِينَ» (قرآن، آل عمران، ۱۴۴). این‌گونه دل‌بستن نه تنها توقف، بلکه نوعی پسرفت است و در آن، انسان‌ها تحت تأثیر تغییرهای صورت گرفته در واسطه‌های قدرت قرار می‌گیرند و به سبب ناپایداری و از بین رفتن آن‌ها امید و اعتماد خود را از دست می‌دهند. از دست دادن امید و اعتماد باعث می‌شود افراد تصور کنند به آخر خط نزدیک شده‌اند و بدین ترتیب، انگیزه‌ای برای ادامه دادن نخواهند داشت؛ اگرچه آن‌ها می‌توانند با اتصال به منبع قدرت مطلق و شکست‌ناپذیر: «كَتَبَ اللَّهُ لَأَعْلَبَنَّ أَنَا وَرَسُولِي إِنْ اللَّهُ قَوِيٌّ عَزِيزٌ» (قرآن، مجادله، ۲۱) (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج. ۱۹، ص. ۳۳۸) که همیشگی است و از بین نمی‌رود: «كُلُّ شَيْءٍ هَالِكٌ إِلَّا وَجْهَهُ» (قرآن، قصص، ۸۸) (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج. ۱۶، ص. ۱۳۴)، منبع قدرتی که امید به پیروزی را ارمغان می‌آورد و دشمن از داشتن آن بی‌بهره است، قدم‌های خود را استوار کنند و در پاسخ به منعم و قدرشناسی از او هیچ‌گونه سستی‌ای را به خود راه ندهند.

#### ۵. مرگ آگاهی: مرگ، واقعیتی زمانمند، اجتناب‌ناپذیر و غیرانحصاری

به‌طور کلی، هر انسانی بعد از چند صباحی زندگی در سرای دنیا مرگ را تجربه می‌کند و این مسئله بر کسی پوشیده نیست. چگونگی رویارویی انسان‌ها با این واقعیت، همواره یکسان نیست و گاه ترس از مرگ، به معضلی روحی تبدیل می‌شود که سلامت



روان انسان را مختل می‌کند؛ درحالی که آگاهی درست از این واقعیت، یعنی مرگ آگاهی بر مسیر زندگی فرد و حضور وی در صحنه‌های مختلف و از جمله میدان مبارزه اثر می‌گذارد. اگر انسان بداند با مرگ، زندگی‌اش پایان نمی‌یابد و این رویداد، خود سرآغاز حیات دیگری است که ادامه حیات کنونی و بازتاب این جهان محسوب می‌شود، همه نفس‌ها مرگ را می‌چشند و هیچ کسی از این حکم، مستثنا نیست: «كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ثُمَّ إِلَيْنَا تُرْجَعُونَ» (قرآن، عنکبوت، ۵۷) (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج. ۱۶، ص. ۲۱۷)، طول عمر هر کسی در یک پیمانۀ زمانی تعریف می‌شود و در پی پرشدن پیمانۀ عمر، چه در میدان مبارزه، چه در بستر خواب و چه در خانۀ راحت، مرگ سراغ انسان می‌آید: «وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَابًا مُؤَجَّلًا» (قرآن، آل عمران، ۱۴۵) (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ج. ۱۵، ص. ۶۸۰)، نوع نگرش او به زندگی و مرگ تغییر می‌کند و ترس از جنگ و مبارزه، جای خود را به شجاعت می‌دهد؛ زیرا دستاورد چندگانه این مجاهدت، وعده حقی است که اعتماد به آن، راه را بر هرگونه سستی و رخوت می‌بندد و فرد را بیش از پیش برای مجاهدت آماده می‌کند.

#### ۶. توجه به کسب منفعت اخروی

مؤمنان و آنان که زندگی خود را به زیور تقوا آراسته‌اند، با حاکمیت نگاه توحیدی، حیات دنیا را ابزاری ارزشمند برای رسیدن به تعالی و آخرت می‌دانند؛ مانند آنجا که مؤمنان به قارون توصیه می‌کنند: «وَأَبْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا» (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج. ۱۶، ص. ۱۱۱)؛ بنابراین، آنان به سود مادی اکتفا نمی‌کنند و به دنبال دستاوردهای نافع معنوی هستند تا علاوه بر سود مادی و زودگذر، به سود معنوی در آینده نیز دست یابند. این افراد دنیا را لهو و لعبی می‌دانند که با فریبندگی، آنان را مشغول و سرگرم می‌کند و از توجه به حیات حقیقی آخرت بازمی‌دارد که تماماً کمال و بقاست: «إِنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَ لَهْوٌ وَ إِن تُمْنُوا وَ تَتَّقُوا يُؤْتِكُمْ أُجُورَكُمْ وَ لَا يَسْأَلْكُمْ أَمْوَالَكُمْ» (قرآن، محمد، ۳۶) و نیز: «وَ مَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهْوٌ وَ لَعِبٌ وَ إِن الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ» (قرآن، عنکبوت، ۲۹) (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج. ۱۶، ص. ۲۲۴ و ج. ۱۸، ص. ۳۷۴). در این صورت، ممکن است گاه آن‌ها ظاهراً شکست را تجربه کنند؛ اما به دلیل باور و اعتماد به قدرت برتر و وعده‌های حقی به کسب پاداش امید دارند و آنچه عایدشان می‌شود، پاداش‌های اخروی است که پروردگار به آنان وعده داده است؛

لذا نادیده‌نگرفتن سمت دیگر موازنه و امید به دریافت منفعت اخروی که جاودانه است و همچون سودهای مادی، زودگذر و فناپذیر نیست، با گرایش و میل به جاودانگی انسان سازگاری دارد و ازدست‌دادن چنین منفعتی دور از عقل محاسبه‌گر است؛ بنابراین، امید دستیابی به چنین پاداشی به‌عنوان یک عامل انگیزشی قوی، اعمال و رفتار مؤمنان را هدایت می‌کند و آنان فارغ از هرگونه سستی‌ای از هیچ تلاشی برای کسب چنین منفعتی دریغ نخواهند کرد.

### ریبّون، الگوی مطلوب مصداقی (عملی) برای مقابله با سستی

در پی بررسی آیات مرتبط با مفهوم سستی در پاسخ به این سؤال که چه کسانی سست نمی‌شوند، درمی‌یابیم الگوی مطلوب رفتاری برای مبارزه با سستی در رفتار ریبّون تجلی می‌یابد.

#### جدول ۲. کسانی که سست نمی‌شوند.

ردیف	مستندات (آیات)	کد استقرایی - مؤلفه
۱	چه بسیار پیامبرانی که مردان الهی (ریبّون) فراوانی به‌همراه آنان جنگ کردند! آن‌ها هیچ‌گاه در برابر آنچه در راه خدا به آنان می‌رسید، سست و ناتوان نشدند [و تن به تسلیم ندادند] و خداوند استقامت‌کنندگان را دوست دارد (قرآن، آل عمران، ۱۴۶).	ریبّون
۲	و هرگز [در برابر دشمن] سست نشوید و [ز مصائبی که بر شما وارد می‌شود،] غمگین مباشید که شما برترید اگر مؤمن [واقعی] باشید (قرآن، آل عمران، ۱۳۹).	مؤمنین
۳	اگر شما را [در جنگ احد،] جراحت و آسیبی رسید، آن گروه را نیز [در جنگ بدر،] آسیبی مانند آن رسید و ما این روزها [ی پیروزی و شکست] را میان مردم به‌نوبت می‌گردانیم [برای مصلحت نظام اتم] و برای آنکه خداوند معلوم کند کسانی را که ایمان آورده‌اند [و علم ازلی‌اش بر معلوم خارجی منطبق گردد] و از میان شما [برای شهادت بر اعمال مردم در روز واپسین،] گواهانی بگیرد و خداوند ستمکاران را دوست ندارد (قرآن، آل عمران، ۱۴۰).	شاهدان

طراحی الگوی مقابله با سستی براساس آیات قرآن کریم: .../فاطمه صغری شفیعی و دیگران ۱۰۳

خداوند متعال در آیات ۱۴۶ تا ۱۴۸ سوره آل عمران، این گروه را به عنوان کسانی که سستی به وجودشان راه نمی‌یابد، معرفی کرده و فرموده است:

وَكَأَيِّنْ مِنْ نَبِيٍّ قَاتَلَ مَعَهُ رَبِّيُونَ كَثِيرًا فَمَا وَهَنُوا لَمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ وَمَا كَانَ قَوْلُهُمْ إِلَّا أَنْ قَالُوا رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَإِسْرَافَنَا فِي أَمْرِنَا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ فَآتَاهُمُ اللَّهُ ثَوَابَ الدُّنْيَا وَحُسْنَ ثَوَابِ الْآخِرَةِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ.

رَبِّيُونَ کسانی هستند که از همه کس و همه چیز بریده‌اند و فقط به پروردگار خویش توجه می‌کنند (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ج. ۱۵، ص. ۶۹۸) و هرگز سست نمی‌شوند. اینان به خدا ایمان آورده و خود را به زیور تقوا آراسته‌اند، از نظر ویژگی‌های انسانی، نزد خالق خود از دیگران برترند: «وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ» (قرآن، آل عمران، ۱۳۹) و به واسطه این ایمان برتر، به عنایت الهی برای مقام شهادت و گواهی - دادن از میان مجاهدان در راه حق انتخاب می‌شوند تا بر حق بودن مسیری که طی کرده‌اند، با رفتار و گفتار خویش گواهی دهند: «وَلْيَعْلَمَ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَيَتَّخِذَ مِنْكُمْ شُهَدَاءَ» (قرآن، آل عمران، ۱۴۰). آیات مرتبط با این بحث و مؤلفه‌های استخراج شده از این آیات را در جدول ۲ آورده‌ایم.

کلمه «رَبِّيُونَ» اعم از مؤمنان و شاهدان است و به همین دلیل، این عنوان برای کسانی که سست نمی‌شوند، انتخاب شده است. برای پاسخ دادن به این سؤال که چرا رَبِّيُونَ سست نمی‌شوند، باید دید آن‌ها چه ویژگی‌هایی دارند. در ادامه، برای توضیح دادن ویژگی‌های رَبِّيُونَ، جدول‌های تحلیل مضمون را بدین شرح آورده‌ایم:

**جدول ۳. زمینه‌ها و ویژگی‌های ربیون - منطق فکری: امید و اعتماد**

ردیف	مستندات (آیات)	کد استقرایی - مؤلفه
۱	سخنشان تنها این بود که: «پروردگارا! گناهان ما را ببخش و از تندروی‌های ما در کارها چشم‌پوشی کن! قدم‌های ما را استوار بدار و ما را بر جمعیت کافران پیروز گردان!» (قرآن، آل عمران، ۱۴۷).	- طلب بخشش - سبب ارتکاب خطاها و لغزش‌ها - طلب ثبات قدم - طلب یاری
۲	و محمد- صلی الله علیه و آله- فرستاده‌ای بیش نیست که پیش از او فرستادگانی گذشته‌اند. پس آیا اگر او بمیرد یا کشته شود، شما به پشت‌سر خود برمی‌گردید (دست از عقایدتان برمی‌دارید)؟ و هرکس به پشت‌سر خود بازگردد، هیچ زیانی به خدا نمی‌رساند و خداوند به‌زودی، سپاسگزاران را پاداش می‌دهد (قرآن، آل عمران، ۱۴۴).	- اصالت دین خدا - منبع قدرت الهی - وعده پاداش دادن به سپاسگزاران
۳	آیا پنداشته‌اید که وارد بهشت می‌شوید؛ درحالی که هنوز خداوند کسانی را از شما که جهاد نموده‌اند و شکیباییان را معلوم نکرده است (متعلق علم ازلی‌اش در خارج تحقق نیافته است)؟ (قرآن، آل عمران، ۱۴۲).	- تلاش و صبر
۴	از این رو، خداوند پاداش این جهان و پاداش نیک آن جهان را به آن‌ها داد و خداوند نیکوکاران را دوست می‌دارد (قرآن، آل عمران، ۱۴۸).	- دستاوردها: ثواب دنیا، ثواب آخرت، محبت خداوند متعال
۵	و هیچ کس جز به فرمان خدا نخواهد مُرد که اجل هرکس [در لوح قضای الهی] به وقت معین، ثبت است، و هرکه برای متاع دنیا کوشش کند، از دنیا بهره‌مندش کنیم و هرکه ثواب آخرت خواهد، از نعمت آخرت برخوردارش گردانیم و البته سپاسگزاران را جزای نیک دهیم (قرآن، آل عمران، ۱۴۵).	- بهره‌مندی از دنیا، نعمت‌های آخرت و جزای نیک به‌واسطه شکرگزاری

**منطق فکری: امید و اعتماد**

منطق فکری حاکم بر دیدگاه ربیون، امید و اعتماد به پروردگار به‌عنوان قادر مطلق و شکست‌ناپذیر است. این‌گونه پشتوانه و اتصال به منبع قدرت، خود ایجاد قدرت می‌کند؛ به‌گونه‌ای که این افراد در برابر مشکلات، با تحلیل عوامل بیرونی و درونی از

بهترین اسناد بهره می‌گیرند، ناکامی ناشی از ارتکاب خطاها و تندروی‌ها یا استقامت- نداشتن در مسیر را می‌پذیرند و امیدوارند با طلب بخشش از خداوند متعال و درخواست یاری از او دست یاریگرش را ببینند؛ البته در این مسیر، آنان صرفاً نظاره‌گر یاری الهی نیستند و از خدا تنها کاهش دادن سختی‌ها را نمی‌خواهند؛ بلکه افزایش یافتن توان خویش را درخواست می‌کنند و به دیگر سخن می‌خواهند نقش خود را به صورت پررنگ در یاری دین خدا با ثبات قدم ببینند؛ یعنی خود را برای رویارویی با سختی‌ها به منظور تلاش مضاعف و استقامت برای در راه ماندن تا حصول نتیجه، حتی برای بلندمدت آماده می‌کنند و برخوردار از چنین ویژگی‌ای را از خدا می‌خواهند. تحقق- یافتن این مسئله، نیازمند استمرار برای ماندن در مسیر حق است و از این روی، ریبون با آینده‌نگری و داشتن چشم‌انداز، تصویری مثبت از آینده را برای خود ترسیم می‌کنند. این چشم‌انداز و تصویر مثبت، راهی روشن را برای آنان مجسم می‌کند و آن‌ها می‌دانند برای رسیدن به این قله، راهی جز قرارگرفتن در این مسیر مستقیم و طی کردن آن ندارند. در واقع، چشم‌انداز، مقصد راهی است که از گذشته آغاز شده است و زمان حال را به سوی آینده می‌شکافد. این راه با همه دشواری‌هایش با نیروی امید و انتظار، یعنی امید و حرکتی طی می‌شود که شوق به آن، تجلی اعتراض به وضع موجود و تمایل به تحقق یافتن وضع مطلوب است (پورعزت، ۱۳۸۳). آینده مطلوبی که برای ریبون تصویر شده، با توجه به برتری‌ها و تمایزهای آنان با امید و رجا به پاداش در آینده گره خورده است؛ از این روی، آنان در مواجهه با چالش انتخاب لذت آنی یا منافع آتی با تعویق لذت‌های زودگذر، سرمایه‌گذاری برای دستیابی به آینده مطلوب را سرلوحه کارهای خود قرار می‌دهند. این اقدام که سرمایه‌گذاری‌ای عقلانی و منطقی محسوب می‌شود، نیازمند تلاش و صبری مستمر و تدریجی در یک بازه زمانی طولانی برای تحقق یافتن برنامه‌هاست و با سستی همخوانی ندارد.

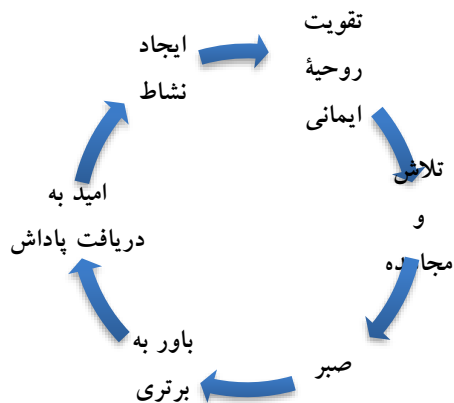
#### جدول ۴. زمینه‌ها و ویژگی‌های ریبون - روحیه ایمانی

ردیف	مستندات (آیات)	کد استقرایی - مؤلفه
۱	و هرگز [در برابر دشمن،] سست نشوید و [از مصائبی که بر شما وارد می‌شود،] غمگین مباشید که شما برترید اگر مؤمن [واقعی] حزن= نشاط باشید (قرآن، آل عمران، ۱۳۹).	- وجود نداشتن
۲	آیا پنداشته‌اید که وارد بهشت می‌شوید؛ در حالی که هنوز خداوند کسانی را از شما که جهاد نموده‌اند و شکیبایان را معلوم نکرده است (متعلق علم ازلی‌اش در خارج تحقق نیافته است)؟ (قرآن، آل عمران، ۱۴۲).	- جهاد (تلاش) و صبر
۳	چه بسیار پیامبرانی که مردان الهی فراوانی به همراه آنان جنگ کردند! آن‌ها هیچ‌گاه در برابر آنچه در راه خدا به آنان می‌رسید، سست و ناتوان نشدند [و تن به تسلیم ندادند] و خداوند صابران را دوست دارد (قرآن، آل عمران، ۱۴۶).	- صبر و استقامت

#### روحیه ایمانی

مؤمنان با تمرکز نکردن بر رنج خود، و توجه به برتری‌ها و تمایزهای خویش بر دیگران (دشمنان)، موازنه رویارویی با جبهه باطل را به نفع جبهه حق، تغییر یافته می‌یابند؛ به طوری که باور به این برتری حاصل از ایمان، نشاط‌آور است؛ زیرا این افراد به پاداش الهی امید دارند. باور به استمرار دریافت پاداش، موجب تقویت روحیه ایمانی می‌شود و در پی تقویت روحیه، انگیزه لازم برای تلاش بیشتر و دستیابی به موفقیت و برتری شکل می‌گیرد. این مراحل مختلف شکل‌گیری روحیه ایمانی را در یک چرخه باور (شناخت) - روحیه (نگرش) و تلاش (کنش) می‌توان تبیین کرد (شکل ۱) که در نهایت، سبب علو مرتبه مؤمن می‌شود و هرگونه سستی را نفی می‌کند.

طراحی الگوی مقابله با سستی براساس آیات قرآن کریم: .../فاطمه صغری شفیعی و دیگران ۱۰۲



شکل ۱. چرخه تقویت روحیه ایمانی

#### جدول ۵. زمینه‌ها و ویژگی‌های ریبون - دستاوردهای چندگانه

ردیف	مستندات (آیات)	کد استقرایی - مؤلفه
۱	از این رو، خداوند پاداش این جهان و پاداش نیک آن جهان را به آنها داد و خداوند نیکوکاران را دوست می‌دارد (قرآن، آل عمران، ۱۴۸).	- دستاوردها: ثواب دنیا، ثواب آخرت، محبت خدا
۲	و هیچ کس جز به فرمان خدا نخواهد مُرد که اجل هرکس (در لوح قضای الهی) به وقت معین ثبت است و هرکه برای متاع دنیا کوشش کند، از دنیا بهره‌مندش کنیم و هرکه ثواب آخرت خواهد، از نعمت آخرت برخوردارش گردانیم و البته سپاسگزاران را جزای نیک دهیم (قرآن، آل عمران، ۱۴۵).	- بهره‌مندی از دنیا، نعمت آخرت و جزای شکرگزاری
۳	آیا پنداشته‌اید که وارد بهشت می‌شوید؛ درحالی که هنوز خداوند کسانی را از شما که <u>جهاد</u> نموده‌اند و <u>شکیبیان</u> را معلوم نکرده است (متعلق علم ازلی‌اش در خارج تحقق نیافته است)؟ (قرآن، آل عمران، ۱۴۲).	- تلاش و صبر
۴	چه بسیار پیامبرانی که مردان الهی فراوانی به‌همراه آنان جنگ کردند! آنها هیچ‌گاه در برابر آنچه در راه خدا به آنان می‌رسید، سست و ناتوان نشدند [و تن به تسلیم ندادند] و خداوند صابران را دوست دارد (قرآن، آل عمران، ۱۴۶).	- صبر و استقامت

### دستاوردهای چندگانه

به نظر می‌رسد حاکمیت منطق تفکری امید و اعتماد، و تقویت روحیه ایمانی برای ربّیون، دستاوردهایی چندگانه و چندوجهی را به دنبال دارد؛ به‌ویژه آنکه این افراد، خود را مخاطب لطف و محبت خداوند متعال می‌یابند و خدا آن‌ها را به واسطه صبر، شکرگزاری و احسانشان دوست دارد. این دستاوردها سیستم انگیزشی‌ای بسیار قوی را در حرکت و تلاش برای برون‌رفت از هرگونه سستی‌ای به وجود خواهند آورد.

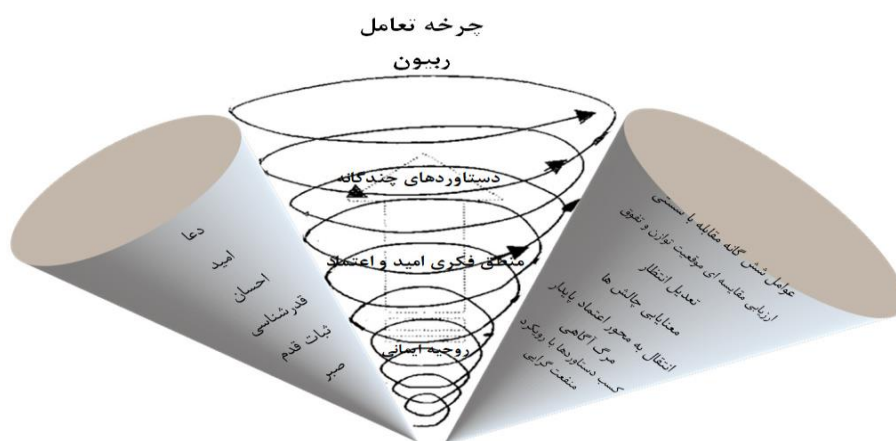
### بحث و نتیجه‌گیری

به‌طور کلی، سستی (وهن) و راه‌های مقابله با آن، پدیده‌ای چندوجهی است که از ابعاد مختلف می‌توان به آن پرداخت. از یک سو، عبور از سستی در افراد و جامعه، نیازمند حرکتی تدریجی، مستمر، و همراه با تقویت نگرش و کنش‌ها و باورهای انسان در جهان‌بینی توحیدی و مسیر تعالی است. از سوی دیگر، با الهام‌گیری از الگوی مقابله با سستی، به عواملی همچون ارزیابی مقایسه‌ای موقعیت، تعدیل انتظار، معنایابی چالش‌ها، انتقال به محور اعتماد و اتکال پایدار، مرگ‌آگاهی و توجه به کسب منفعت اخروی در بستر تربیتی جامعه باید توجه اساسی شود؛ لذا از آنجا که در مسائل تربیتی، یکی از مهم‌ترین روش‌های یادگیری مبتنی بر روان‌شناسی اجتماعی، یادگیری مشاهده‌ای است که در تمام مراحل زندگی، مانند کاتالیزور عمل می‌کند و با عرضه الگویی عملی، در سرعت‌بخشی یادگیری، روشنگری راه و دستیابی به هدف‌ها نقشی بسیار مهم دارد، در این پژوهش، ربّیون را به‌عنوان الگویی مصداقی برای رهبران تربیتی در جامعه (والدین، معلمان و مربیان، مدیران و مشاوران، سیاست‌گذاران و تصمیم‌گیرندگان، و...) به‌منظور برنامه‌ریزی و الگودهی معرفی کردیم. شواهد به‌دست‌آمده از قرآن کریم نشان می‌دهند ربّیون با روحیه ایمانی و منطق فکری امید و اعتماد، با تلاش، صبر، قدرشناسی، احسان، امید، دعا و طلب یاری از قدرت مطلق هستی برای دستیابی به هدف‌های بلندمدت خویش در زندگی و کسب دستاوردهای چندگانه، ثابت‌قدم‌اند و با استقامت، این مسیر طولانی را طی می‌کنند؛ بنابراین، الگوی مفهومی - مصداقی وهن‌زدایی (شکل ۲) با به‌دست‌دادن راه‌های مقابله با سستی و معرفی مصداق این گروه که به‌دلیل ویژگی‌های



طراحی الگوی مقابله با سستی براساس آیات قرآن کریم: .../فاطمه صغری شفیعی و دیگران ۱۰۹

مثبتشان دچار سستی نمی‌شوند، می‌تواند راهنمایی برای تعلیم و تربیت و نیز همه سیاست‌گذاران و تصمیم‌گیرندگان ارکان مختلف از نظام تربیتی و فرهنگی کشور باشد.



شکل ۲. الگوی مفهومی - مصداقی و هنرزدایی: راه‌های مقابله با سستی

### منابع

- قرآن کریم (عبدالمحمد آیتی، مترجم).
- ابن فارس، احمد (۱۴۰۴ق). معجم مقاییس اللغة. قم: مکتب الاعلام الاسلامی.
- پورعزت، علی اصغر (۱۳۸۳). شهر عدل امام مهدی، تجلیگاه تمام خرد و کمال هنر انسانی. انتظار موعود، ۴(۱۳)، ۱۳۱-۲۴۴.
- جعفری، محمدصابر (۱۳۹۸). سستی و مسئولیت‌گریزی، چالشی در عصر غیبت. نشریه مشرق موعود، ۴۹، ۳۱۳-۳۴۶.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۶). تسنیم. قم: مرکز نشر اسراء.
- جوادی یگانه، محمدرضا (۱۳۸۸). تنبلی اجتماعی: علل، پیامدها و راهکارها. تهران: دبیرخانه شورای عالی انقلاب فرهنگی.
- خلیلیان شلمزاری، محمود؛ جندقی، غلامرضا؛ و پسندیده، عباس (۱۳۹۲). ساخت و روایی سنجی مقیاس امید براساس منابع اسلامی. روان‌شناسی و دین، ۶(۱)، ۵۹-۷۶.
- دشتی، محمد (۱۳۸۲). ترجمه نهج البلاغه. قم: مؤسسه فرهنگی - تحقیقاتی امیرالمؤمنین (ع).

- دیالمه، نیکو (۱۳۹۸). بررسی سنت اجتماعی مداوله و اهداف آن در قرآن کریم با تأکید بر آیات ۱۴۱ و ۱۴۲ سوره آل عمران. *مطالعات تفسیری*، ۲۶، ۲۰۷-۲۲۶.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ق). *مفردات الفاظ قرآن*. بیروت: دار القلم.
- شجاعی، محمدصادق (۱۳۹۹). روش تحلیل محتوای کیفی متون دینی: مبانی نظری و مراحل اجرا. *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، ۲۷، ۴۱-۷۳.
- طباطبایی، محمدحسین (۱۳۷۴). *المیزان فی تفسیر القرآن*. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- عسکری، حسن بن عبدالله (۱۴۰۰ق). *الفروق فی اللغة*. بیروت: دار الآفاق الجديدة.
- فرانکل، ویکتور (۱۳۸۵). *انسان در جست‌وجوی معنی* (نهضت صالحیان و مهین میلانی، مترجمان) (چاپ ۱۷). تهران: درسا.
- فراهیدی، خلیل (۱۴۰۹ق). *کتاب العین*. قم: نشر هجرت.
- فیروزآبادی، محمد بن یعقوب (۱۴۱۵ق). *القاموس المحیط*. بیروت: دار الکتب العلمیة.
- مصطفوی، حسن (۱۳۶۸). *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*. تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- منتظرالقائم، اصغر (۱۳۹۳). جوامع چگونه به انحطاط می‌رسند؟ نقش تجمل و سستی در سقوط تمدن‌ها. *نشریه سوره اندیشه*، ۸۲، ۱۷۶-۱۷۹.
- میرغفوریان، فاضله؛ و شفیعی، فاطمه‌صغری (۱۳۹۹). بررسی علل و عوامل سستی (وهن) در قرآن کریم. *همایش ملی سبک زندگی قرآنی*. دانشگاه مازندران.
- Braun, V.; and Clarke, V. (2006). Using Thematic Analysis in Psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.