

آثار فردی و اجتماعی اتلاف وقت از دیدگاه قرآن

مریم سادات علوی^۱

چکیده

زمان یکی از ارزشمندترین دارایی‌های در دست انسان است. به حدی ارزش وقت زیاد است که در منابع دینی به عنوان یکی از سوالات مهم در قیامت از انسان، تلقی می‌گردد. این مهم در ابعاد مختلف قابل بررسی است. اتلاف وقت از دیدگاه قرآن کریم موضوعی بسیار مهم است که تأثیرات فردی و اجتماعی گسترده‌ای دارد. پژوهش حاضر به روش توصیفی – تحلیلی با توجه به منابع اسلامی و روانشناسی با جمع آوری داده‌ها به صورت کتابخانه‌ای به آثار فردی و اجتماعی اتلاف وقت از دیدگاه قرآن می‌پردازد. پردازش داده‌ها در دو بعد آثار فردی و اجتماعی این چالش معاصر، در سه سطح و حیطه بینشی، گرایشی و کنشی (رفتاری و عملی) از منظر قرآن بررسی شده است.

کلیدواژگان کلیدی: قرآن، اتلاف وقت، آثار فردی، آثار اجتماعی

مقدمه

یکی از شاخصه‌های مهم و اصلی زندگی عالی و ایده آل، به بهتر مدیریت نمودن زمان و فرصت‌ها بر می گردد.

به طور اساسی کسانی که در زندگی خود حرفی برای گفتن دارند و توانسته‌اند به موفقیت‌های قابل توجهی دست یابند، از فرصت‌های خود به نحو مطلوب استفاده نموده‌اند.

وقت و زمان از نعمت‌های ارزشمند الهی است که خداوند در قرآن کریم به آن سوگند یاد کرده و بر اهمیت استفاده صحیح از آن تأکید نموده است. اتلاف وقت و بیهوده‌گذرانی عمر، پیامدهای منفی فردی و اجتماعی فراوانی دارد که قرآن کریم و روایات معصومین (علیه السلام) به آن پرداخته‌اند. این موضوع در ابعاد مختلف رفتاری- اخلاقی، اقتصادی- اجتماعی، فرهنگی - سیاسی و ... قابل بررسی است. این نوشتار به بررسی آثار فردی و اجتماعی اتلاف وقت از منظر قرآن در سه حیطه بینشی، گرایشی و رفتاری - عملی از منظر قرآن پرداخته‌است.

بر همین اساس ابتدا مباحث نظری در قالب مفاهیم، ارزش و اهمیت وقت در زندگی انسان از نگاه قرآن و هدف از بررسی آثار فردی و اجتماعی اتلاف وقت مطرح شده است. در ادامه هر یک آثار فردی و اجتماعی اتلاف وقت را در سه حیطه بینشی، گرایشی و کنشی براساس قرآن آورده شده‌است.

الف. مباحث نظری

۱. مفاهیم

۱-۱. مفهوم وقت

وقت در لغت به معنای هنگام، موعد و هنگام است و در اصطلاح به بخشی از زمان که برای انجام کاری یا رسیدن به هدفی در نظر گرفته می‌شود، اطلاق می‌گردد. به عبارت دیگر، وقت می‌تواند به معنای مدت، فرصت، یا نوبت نیز به کار رود.^۱

^۱ علی‌اکبر، دهخدا، لغتنامه دهخدا، تهران: مجلس شورای ملی، ۱۳۲۵ش، ج ۱۳، ص ۵۸ و محمد، معین، فرهنگ فارسی معین (یک جلدی)، چ ۳، تهران: زرین، ۱۳۸۶ش، ص ۱۱۸.

۲-۱. اتلاف وقت

اتلاف وقت به معنای صرف زمان در امور بی‌ثمر، بی‌هدف یا مضر است؛ از نگاه قرآن، زمان سرمایه‌ای الهی است که باید در مسیر رشد و بندگی صرف شود.

استفاده نادرست یا غیرمولد از زمان را اتلاف وقت به معنای گفته می‌شود. و شامل انجام کارهای بی‌اهمیت، اهمال‌کاری، عدم تمرکز، یا حتی استفاده بیش از حد از وسایل الکترونیکی است. در قرآن آیه ۱۲ سوره اسراء، زمان نه تنها یک عنصر طبیعی بلکه یک نشانه الهی است: «وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ آيَاتٍ».

زمان در قرآن با مفاهیمی چون عمر، اجل، ایام، لیل و نهار پیوند دارد و هر لحظه آن می‌تواند زمینه‌ساز سعادت یا شقاوت باشد.^۱

اهمیت زمان و عمر بر هیچ فردی پوشیده نیست، به طوری که هیچ انسان موفقی را در عالم نمی‌توان یافت که توفیق خود را مرهون بهره‌وری درست از عمر خود نداند. امام حسین (علیه‌السلام) می‌فرماید: «زیانکار کسی است که لحظه، لحظه عمرش را از دست بدهد».^۲

۲. ارزش و اهمیت وقت در زندگی انسان از نگاه قرآن

خداوند در موارد متعددی به زمان سوگند خورده است، که نشان‌دهنده عظمت آن است. در سوره عصر آیات اول و دوم؛ «وَالْعَصْرِ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ»، در سوره فجر ذو لیل در آیه اول، «وَالْفَجْرِ» و «وَاللَّيْلِ إِذَا يَغْشَى»؛ این سوگندها بیانگر آن‌اند که زمان، معیار سنجش عمل انسان و بستری برای امتحان الهی است.

خداوند در سوره عصر آیات اول و دوم می‌فرماید: «وَالْعَصْرِ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ» در تفسیر این سوگند مفسران احتمالات زیادی گفته‌اند: واژه "عصر" در اصل به معنی "فشردن" است، و به دلیل اینکه برنامه‌ها و کارهای روزانه در آن پیچیده، و فشرده می‌شود به وقت عصر اطلاق شده است.^۳ به علاوه برخی آن را نماز عصر، شب و

^۱. سید محمد حسین طباطبائی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۵، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه‌ی مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۱۷ ق، ج ۲۰، ص ۳۵۵.

^۲. ابن بابویه، محمد بن علی، معانی الاخبار؛ مترجم: سید محمد علی بن سید محمد الحسنی، تهران: علمیه اسلامی، بی تا، ص ۲۴۳.

^۳. ناصر، مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، تهران: دار الکتب الإسلامیه، ۱۳۷۴ ش، ج ۲۷، ص ۲۹۳.

روز، دهر^۱ و در بعضی از روایات آمده که منظور، عصر ظهور مهدی (علیه السلام) است که در آن عصر حق بر باطل به طور کامل غلبه کند.^۲

مناسبت‌ترین معنا عصر به معنی زمان و تاریخ بشر است؛ زیرا سوگندهای قرآن همواره متناسب با مطلبی است که سوگند به خاطر آن یاد شده، و مسلم است که خسران انسانها در زندگی نتیجه گذشتن زمان عمر آنها است. بر اساس آیه دوم انسان‌ها، سرمایه‌های وجودی خود را از دست می‌دهند، ساعات و ایام و ماه‌ها و سال‌های عمر به سرعت می‌گذرد، نیروهای معنوی و مادی تحلیل می‌رود، و توان و قدرت کاسته می‌شود.^۳

این آیات نشان می‌دهد، انسان‌هایی که زمان خود را بیهوده تلف می‌کنند، در زیان هستند و تنها کسانی که از وقت خود برای ایمان و عمل صالح استفاده می‌کنند، رستگار می‌شوند.

در آیه سوم سوره قدر نیز شب قدر و ارزش بیان می‌شود و خداوند می‌فرماید: «لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ» برخی از برهه‌های زمانی هستند که ارزش و برکات آن در زندگی به قدری است که اتمام آن خسروانی غیر قابل بازگشت و یا سخت بازگشت را برای انسان دارد؛ لذا شب قدر یکی از این زمان‌ها است که آثار و برکات یک شب قدر بیش و بهتر از هزار ماه است که مردمی در این مدت بدون تقدیر و لیلۃ القدر بسر برند- هم چنان که ملت‌های فاقد برنامه منظم و مقدر (اندازه‌گیری شده) و رهبری فکری، ماه‌ها و سال‌ها به دور خود می‌گردند و به جایی نمی‌رسند و راهی بسوی ترقی و کمال بروی‌شان باز نمی‌شود.

تاریخ تصدیق و اقرار دارد گرچه تاریخ‌نگار کتمان نماید، که جهش‌های نابهنگام و پیشرفتهای پیش از زمان ملت‌ها در پرتو انوار لیلۃ القدرها و الهاماتی بوده است، تا آنکه در آخرین سر فصل تاریخ و در میان تاریکی جاهلیت عرب و دنیا، آئین نامه کامل قرآن و آئین اسلام در لیلۃ القدر درخشد و با نیروی لایزالش تاریخ را با همه محتویاتش به حرکت درآورد و بیش از پیش به پیش راند و در یک شب راه هزار ماهه را پیمود.^۴

۱. فضل بن حسن، طبرسی، مجمع البیان فی تفسیر القرآن؛ تحقیق: محمد جواد بلاغی، ج ۳، تهران: انتشارات ناصر خسرو، ۱۳۷۲ ش، ج ۱۰، ص ۵۳۶.

۲. عبد علی بن جمعه، عروسی حویزی، تفسیر نور الثقلین؛ تحقیق: سید هاشم رسولی محلاتی، ج ۴، قم: انتشارات اسماعیلیان ۱۴۱۵ ق، ج ۵، ص ۶۶۶.

۳. تفسیر نمونه، همان، ۲۹۵.

۴. سید محمود، طالقانی، پرتوی از قرآن، ج ۴، تهران: شرکت سهامی انتشار، ۱۳۶۲ ش، ج ۴، ص ۱۹۸.

قرآن کریم در آیات متعددی بر برنامه‌ریزی و استفاده بهینه از زمان تأکید دارد. این آیات دلالت بر تأکید بر بهره‌گیری صحیح از وقت در زندگی را بیان می‌دارد که راه رسیدن به سعادت دنیا و عقبی برای انسان را در بر دارد.

۳. هدف از بررسی آثار فردی و اجتماعی اتلاف وقت

هدف از بررسی آثار اتلاف وقت از منظر قرآنی در حیطه‌ی فردی؛ شناخت پیامدهای روحی، روانی، علمی و معنوی ناشی از بی‌توجهی به زمان است و از منظر اجتماعی؛ تحلیل تأثیر اتلاف وقت بر پیشرفت جامعه، فرهنگ عمومی، و عدالت اجتماعی است.

(ب) آثار فردی اتلاف وقت از دیدگاه قرآن

آثار فردی اتلاف وقت در قرآن نه تنها یک رفتار سطحی؛ بلکه پدیده‌ای چندلایه است، که در سه ساحت مهم شخصیت انسان؛ بینش، گرایش و رفتاری، نگاهی دقیق و تربیتی به ساختار شخصیت انسان دارد. این سه گانه، در تربیت اسلامی نقش بنیادین دارند و قرآن نیز به صورت مستقیم و غیرمستقیم به آن‌ها اشاره کرده است.

۱. آثار بینشی

بینش به نوع نگاه و برداشت فرد از هستی، زندگی، و ارزش‌هاست.^۱ باورها، نگاه و درک فرد از زمان بسیار حائز اهمیت است. فردی که باور دارد "همیشه وقت هست"، دچار تعلل و عقب‌افتادگی می‌شود. در روان‌شناسی اسلامی، باورهای بنیادین نقش اصلی در رفتار دارند. اگر نگاه فرد به زمان غیرواقعی باشد (مانند بی‌ارزش شمردن آن)، سیستم انگیزشی‌اش نیز تضعیف می‌شود.^۲

قرآن هشدار می‌دهد که غفلت از ارزش زمان، انسان را به خسارت می‌کشاند: «وَالْعَصْرِ * إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ»^۳ زمان به قدری با ارزش است که خداوند به آن قسم خورده است.

در اثر اتلاف وقت از نگاه قرآن، انسان به لحاظ شناختی دچار تضعیف باور به ارزش زمان و فرصت‌ها، شکل‌گیری نگرش‌های سطحی نسبت به هدف زندگی، ضعف بصیرت و سرمایه‌های وجودی و ... می‌گردد. در ذیل به شرح هریک پرداخته می‌شود.

۱-۱. نادیده گرفتن ارزش وقت

^۱. با اقتباس از: علی اکبر، سیف، روانشناسی پرورشی نوین، روانشناسی یادگیری و آموزش، تهران: نشر دوران، ۱۳۸۶ش، ص ۴۵۹.

^۲. با اقتباس از: اسماعیل، بیابانگرد، روانشناسی تربیتی، تهران: نشر دیدار، ۱۳۸۹ش، ص ۳۲۰.

^۳. سوره عصر، ۱-۲.

خداوند در قرآن به رابطه بین استفاده درست از زمان و برکت در زندگی اشاره می‌کند: «وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ

آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالأَرْضِ» در این آیه استعاره به کنایه به کار رفته، برای اینکه برکات را به مجرای تشبیه کرده که نعمت‌های الهی از آن مجرا بر آدمیان جریان می‌یابد، باران و برف هر کدام در موقع مناسب و به مقدار نافع می‌بارد، هوا در موقعش گرم و در موقعش سرد شده، و در نتیجه غلات و میوه‌ها فراوان می‌شود، البته این در موقعی است که مردم به خدای خود ایمان آورده و تقوا پیشه کنند و گر نه این مجرا بسته شده و جریانش قطع می‌گردد. و جمله «وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَاتَّقَوْا...» دلالت دارد بر اینکه افتتاح ابواب برکت‌ها مسبب از ایمان و تقوای جمعیت‌ها است، نه ایمان یک نفر و دو نفر از آنها، چون کفر و فسق جمعیت، با ایمان و تقوای چند نفر، باز کار خود را می‌کند. و جمله «وَلَكِنْ كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُمْ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ» دلالت دارد بر اینکه عذابی که بر جمعیت‌ها نازل می‌شده به عنوان مجازات بوده، در بیان قبلی هم این معنا را روشن و برهانی نموده و اثبات شده که اینگونه عذاب‌ها از حقیقت اعمال خود مردم از جمله اتلاف وقت است که به آنان بر می‌گردد.^۲

اتلاف وقت مانع شکوفایی جمعی و اقتصادی می‌شود.

۳-۵. تضعیف جامعه و انحطاط اخلاقی

اتلاف وقت در سطح جامعه باعث سستی و انحطاط اخلاقی می‌شود. قرآن کریم در مورد اقوامی که به سبب غفلت و بطالت نابود شدند، می‌فرماید: «فَخَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهَوَاتِ فَسَوْفَ يَلْقَوْنَ غِيًّا».^۳ این آیه اشاره دارد به گروهی که از مکتب انسان ساز انبیاء جدا شدند و پیروانی ناخلف از آب در آمدند و قسمتی از اعمال زشت آنها را بر می‌شمرد و می‌گوید: «بعد از آنها فرزندان ناشایسته‌ای روی کار آمدند که نماز را ضایع کردند، و از شهوات پیروی نمودند که به زودی مجازات گمراهی خود را خواهند دید.» (فَخَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهَوَاتِ فَسَوْفَ يَلْقَوْنَ غِيًّا). ممکن است اشاره به گروهی از بنی اسرائیل باشد که در طریق

۱. سوره اعراف، آیه ۹۶.

۲. المیزان فی تفسیر القرآن، همان، ج ۸، ص ۲۰۱.

۳. سوره مریم، آیه ۵۹.

گمراهی گام نهاده، خدا را فراموش کردند، پیروی از شهوات را بر ذکر خدا ترجیح دادند، جهان را پر از فساد نمودند و سرانجام به نتیجه اعمال سوء خود در دنیا رسیدند و در آخرت نیز خواهند رسید.^۱

این آیه بیانگر آن است که جوامعی که زمان خود را بیهوده تلف می‌کنند، دچار انحطاط اخلاقی شده و باعث تضعیف جامعه را باعث می‌شوند.

۳-۶. دوری از مسئولیت‌های اجتماعی و اصلاح امور

یکی دیگر از آثار اتلاف وقت در حیطه رفتاری - عملی اجتماعی عدم مسئولیت‌پذیری‌های اجتماعی و اصلاح امور جامع است. هرگونه اسراف، از جمله اسراف در زمان در جامعه نکوهیده است.^۲

بر اساس آیه ۸۸ سوره هود؛ جامعه نباید از وظایف خود در اصلاح و سازندگی غافل می‌شود؛ بلکه بالعکس باید به سوی رشد و بالندگی در همه ابعاد برسد.

خداوند در این آیه با اشاره به داستان شعیب بیان می‌دارد، انگیزه در این کار؛ «إِنْ أُريدُ إِلَّا الْإِصْلَاحَ مَا اسْتَطَعْتُ» تنها معنوی و انسانی و تربیتی است، حقایقی را می‌دانم که شما نمی‌دانید و همیشه انسان دشمن چیزی است که نمی‌داند. و به دلیل اینکه عواطف آنها را برای پذیرش حق بسیج کند و به آنها بفهماند که شما از من هستید و من هم از شما قوم را تکرار می‌کند (خواه قوم در اینجا به معنی قبیله باشد و طایفه و فامیل، و خواه به معنی گروهی که او در میان آنها زندگی می‌کرد و جزء اجتماع آنها محسوب می‌شد). سپس این پیامبر بزرگ اضافه می‌کند "گمان مبرید که من می‌خواهم شما را از چیزی نهی کنم ولی خودم به سراغ آن بروم" (وَمَا أريدُ أَنْ أُخَالِفَكُمْ إِلَىٰ مَا أَنْهَاكُمْ عَنْهُ).^۳

۳-۷. کاهش روحیه همکاری و تعاون

اتلاف وقت باعث کاهش روحیه مشارکت و تعاون اجتماعی می‌شود.

قرآن کریم در آیه ۲ سوره مائده بر همکاری در کارهای خیر تأکید دارد: «وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ». این آیه بیانگر اساس سنت اسلامی است. خداوند کلمه "بر" را تفسیر کرده، و فرموده: "وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ

^۱. تفسیر نمونه، ج ۱۳، ص ۱۰۱.

^۲. «وَلَا تُبَدِّرْ تَبَدِيرًا»؛ سوره اسراء، آیه ۲۶.

^۳. تفسیر نمونه، همان، ج ۹، ص ۲۰۹.

الْآخِرِ^۱، در نتیجه برگشت معنای تعاون بر «بر و تقوا» به این است که جامعه مسلمین بر «بر و تقوا» و یا به عبارتی بر ایمان و عمل صالح ناشی از ترس خدا اجتماع کنند. این همان صلاح و تقوای اجتماعی است، و در مقابل آن تعاون بر گناه- یعنی عمل زشت که موجب عقب افتادگی از زندگی سعیده است،- و بر "عدوان" که تعدی بر حقوق حقه مردم و سلب امنیت از جان و مال و ناموس آنان است، قرار می‌گیرد.^۲

بنابراین از منظر روان‌شناسی اسلامی، اتلاف وقت در سطح اجتماعی موجب: افزایش اضطراب اجتماعی ناشی از عقب‌ماندگی، حسرت‌های جمعی نسبت به فرصت‌های از دست‌رفته، ضعیف شدن هویت جمعی و آرمان‌گرایی می‌شود. قرآن با تأکید بر نظم، برنامه‌ریزی و بهره‌گیری از وقت، جامعه‌ای پویا و هدفمند را توصیه می‌کند. قرآن با نگاهی تمدن‌ساز، اتلاف وقت را عامل فروپاشی اجتماعی در سه سطح بینشی با فقدان نگرش تمدن‌ساز، گرایشی با بی‌انگیزگی جمعی و رفتاری با بی‌نظمی اجتماعی معرفی می‌کند. اصلاح این سه بُعد، از طریق تقویت تعقل و بینش قرآنی، گرایش به هدفمندی و معنویت مسیر تعالی نظم، مسئولیت‌پذیری، و برنامه‌ریزی، جامعه را هموار می‌سازد.

نتیجه‌گیری

اتلاف وقت از دیدگاه قرآن، هم برای فرد و هم برای جامعه آثار مخربی دارد. در سه حیطه بینشی، گرایشی و رفتاری در دو بعد فردی و اجتماعی قابل بررسی است. از دست دادن فرصت‌های عمر، پشیمانی در قیامت، کاهش برکت، ضعف ایمان و مسئولیت‌ناپذیری و ... از جمله پیامدهای فردی آن است. همچنین، تضعیف جامعه، کاهش کارایی، افزایش فساد، کاهش همکاری و سقوط تمدن‌ها و ... از جمله پیامدهای اجتماعی آن به شمار می‌رود. بر همین اساس در اسلام تأکید بر اهمیت مدیریت زمان در زندگی فردی و اجتماعی، نقش قرآن در هدایت انسان به سوی بهره‌گیری صحیح از وقت و ضرورت توجه به آموزه‌های دینی برای جلوگیری از اتلاف وقت دیده می‌شود.

^۱. نیکی تنها نزد کسی است که به خدا و روز جزا ایمان دارد. "سوره بقره، آیه ۱۷۷".

^۲. ترجمه تفسیر المیزان، ج ۵، ص: ۲۶۶

فهرست منابع و مآخذ

✽ قرآن کریم، ترجمه فولاد وند.

✽ سید رضی؛ نهج البلاغه، ترجمه فیض السلام، چ ۴، تهران، انتشارات فقیه، ۱۳۷۸ ش، نامه ۴۷، ص ۵۳۲.

✽ امام سجاد علیه السلام، صحیفه سجاده، چ ۷، قم: دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۹۴ ش.

—کتابها

۱. ابن بابویه، محمد بن علی، معانی الاخبار؛ مترجم: سید محمد علی بن سید محمد الحسنی، تهران: علمیه اسلامی، بی تا.
۲. آمدی، عبد الواحد، غرر الحکم و درر الکلم، چ ۲، قم: دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۸ ش.
۳. بیابانگرد، اسماعیل، روانشناسی تربیتی، تهران: نشر دیدار، ۱۳۸۹.
۴. خاتمی، سید احمد، اهل بیت (علیه السلام) و بهترین شیوه تبلیغ، نشریه پاسدار اسلام، شماره ۲۷۸، ۱۳۸۳ ش.
۵. دهخدا، علی اکبر، لغتنامه دهخدا، تهران: مجلس شورای ملی، ۱۳۲۵ ش.
۶. سیف، علی اکبر، روانشناسی پرورشی نوین، روانشناسی یادگیری و آموزش، تهران: نشر دوران، ۱۳۸۶.
۷. طالقانی، سید محمود، پرتوی از قرآن، چ ۴، تهران: شرکت سهامی انتشار، ۱۳۶۲ ش.
۸. طباطبایی، سید محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، چ ۵، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه‌ی مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۱۷ ق.
۹. طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن؛ تحقیق: محمد جواد بلاغی، چ ۳، تهران: انتشارات ناصر خسرو، ۱۳۷۲ ش.
۱۰. عروسی حویزی، عبد علی بن جمعه، تفسیر نور الثقلین؛ تحقیق: سید هاشم رسولی محلاتی، چ ۴، قم: انتشارات اسماعیلیان، ۱۴۱۵ ق.
۱۱. محدثی؛ جواد، پیامهای عاشورا، چ ۲، قم: انتشارات تحسین، ۱۳۸۱ ش.
۱۲. محمد، میزان الحکمه، حمید رضا شیخی، قم: دارالحدیث، ۱۳۷۷ ش.
۱۳. معین، محمد، فرهنگ فارسی معین (یک جلدی)، چ ۳، تهران: زرین، ۱۳۸۶ ش.
۱۴. مغنیه، محمد جواد، دانش، موسی، ترجمه تفسیر کاشف، قم: موسسه بوستان کتاب (مرکز چاپ و نشر دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم)، ۱۳۷۸ ش.
۱۵. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران: دار الکتب الإسلامیه، ۱۳۷۴ ش.
۱۶. هندی، متقی، کنز العمال، بیروت: مؤسسه الرساله بیروت، بی تا.

۱۷. شعبانی، حسن، مهارت‌های آموزشی و پرورشی؛ نظریه‌ها و الگوها، تهران: سمت، ۱۳۸۳ش.
۱۸. حبیبی، سلمان، معراج اندیشه؛ برگزیده مقالاتی در تبیین دیدگاه‌های شهید مطهری، تهران: مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما، ۱۳۸۳ش.
۱۹. عمید، حسن، فرهنگ عمید، تهران: امیرکبیر، ۱۳۶۴ش.
۲۰. کفاش عابد، حمیدرضا، پنجاه و هفت درس زندگی از سیره عملی حضرت امام سجاد، بی‌جا: بی‌نا، ۱۳۸۱ش.
۲۱. کرد نوقایی، رسول، آموزش مستقیم به همراه الگوها، نظریه‌ها، و راهبردهای آموزشی، تهران: نشر دیدار، ۱۳۸۶ش.
۲۲. احدیان، محمد، مقدمات تکنولوژی آموزشی، تهران: نشر و تبلیغ بشری، ۱۳۸۵ش.
۲۳. پاکپور، یونس، زمینه تکنولوژی آموزشی چشم اندازها، نظریه و عمل، تهران: نشر دیدار، ۱۳۹۰ش.

– سایت

۱. سایت روانشناسی کتاب دانه، مقالات تمرکز، <https://ketabdaneh.com/focus/what-is-focus/>.