

جایگاه عملی و نظری مراقبه اخلاقی در پاک سازی نفس از رذایل اخلاقی از منظر بزرگان دین

یوسف خیری^۱، حسین جلائی نوبری^۲

^۱ دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تبریز و عضو شورای پژوهشی مرکز توسعه پژوهشهای بین رشته ای معارف اسلامی و علوم سلامت منطقه ۲ کشور

^۲ دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تبریز و عضو شورای پژوهشی مرکز توسعه پژوهشهای بین رشته ای معارف اسلامی و علوم سلامت منطقه ۲ کشور (نویسنده مسئول)

چکیده

علمای اخلاق راه های مختلفی را برای درمان رذایل اخلاقی بیان کرده اند که از جمله آنها مراقبه می باشد. در این مقاله تلاش شده است مراقبه اخلاقی، اقسام و مراتب آن تبیین گشته و نقش آن در درمان رذائل اخلاقی روشن شود. از آنجایی که درمان رذائل اخلاقی برای رسیدن به کمال و سعادت ضروری می باشد مراقبه اخلاقی به عنوان یکی از مهمترین راههای درمان رذائل و شرط رفع رذائل مورد توجه علمای اخلاق می باشد. مراقبه اخلاقی از نظر علمای اخلاق دارای مراتب و درجاتی می باشد از جمله: فیض کاشانی درجه بندی هایی انجام داده است. و در نظرگاه برخی، مرتبه اول مراقبه که پایین ترین آن می باشد مطابق بودن حرکات و سکنت آدمی با شرع و مراقبت از خطا و گناه است و مرتبه بالاتر از این مراقبه، مراقب رقیب بودن هنگام محصور بودن با کثرات خلقی است و مراقبت بر اینکه توجه به خلق و کثرات خلقی آدمی را از یاد خدا باز ندارد و همواره خدا را حاضر و ناظر بر خویش ببیند و بالاترین مرتبه هم مربوط به عارفان می باشد که غیر حق نبینند. و موجودات را مظاهر و آیات الهی بدانند و برای آنها وجود مستقل قائل نباشند. این مقاله چنین نتیجه گرفته که بدون مراقبت رسیدن به سعادت ممکن نیست و باید مراقبه تکرار عمل و مداومت بر آن بسیار در مسأله درمان مؤثر می باشد.

واژه های کلیدی: مراقبه، رذائل، اخلاق، درمان، رابطه

مقدمه

انسان برای سعادت ابدی آفریده شده و تنها راه رسیدن به سعادت و کمال، عبودیت و بندگی خداوند متعال است. عبودیت و بندگی واقعی زمانی به عرصه ظهور می رسد که انسان بتواند گناه و نافرمانی از خداوند را از خویش دور کند و صفات زشت و ناپسند و رذایل اخلاقی را که سرچشمه خطاها و گناهانش می باشد شناسایی کرده و در صدد رفع آنها بر آید. علمای اخلاق راه های مختلفی را برای درمان رذایل اخلاقی بیان کرده اند که از جمله آنها مراقبه اخلاقی می باشد. مراقبه اخلاقی - که به معنای مراقبت نمودن از اوضاع و احوال خود در طول روز برای جلوگیری از غفلت و سهل انگاری از تفکرات، اعمال و رفتار خود می باشد - می تواند راهکاری برای رفع و درمان رذایل اخلاقی باشد تا انسان در پرتو آن بتواند به کمال خود دست یابد و سعادتمند شود. در این مقاله تلاش می شود مراقبه اخلاقی، اقسام و مراتب آن تبیین گشته و نقش آن در درمان رذائل اخلاقی روشن شود.

۱. مفهوم شناسی

۱-۱. مراقبه در لغت

«مراقبه» از ماده «رَقَبَ» به معنی «گردن» گرفته شده و از آنجا که انسان به هنگام نظارت و مواظبت از چیزی گردن می کشد و اوضاع را زیر نظر می گیرد، این واژه بر معنی نظارت و مواظبت و تحقیق و زیر نظر گرفتن چیزی اطلاق شده است. به عبارت دیگر مراقبه به معنای حفظ کردن و در نظر گرفتن مراقب و توجه دادن فکر به سوی اوست و هر کس از کاری به سبب رعایت دیگری دوری جوید گفته می شود: فلانی را مراقبت کرد.

۴

۱-۲. مراقبه در اصطلاح

این واژه در تعبیرات علمای اخلاق در مورد «مراقبت از خویشتن» به کار می رود، و مرحله ای است بعد از «مشارطه» یعنی انسان بعد از عهد و پیمان با خویش برای طاعت فرمان الهی و پرهیز از گناه باید مراقب پاکی خویش باشد، چرا که اگر غفلت کند، ممکن است تمام شرط و پیمانها به هم بریزد. مراقبه یا درون پویی در اخلاق و عرفان اسلامی بخش مهمی از سیر و سلوک است که پس از توبه و مشارطه و پیش از محاسبه است.

سید بحر العلوم رحمه الله در تعریف مراقبه می فرماید: «مراقبه عبارت است از متوجه و ملتفت خود بودن در جمیع احوال، تا از آنچه بدان عازم شده و عهد کرده تخلف نکند».

۶

۱. نگاه کنید: سوره ذاریات، آیه ۵۶

۲. مکارم شیرازی و همکاران، اخلاق در قرآن، ج ۱، ص: ۲۴۹.

۳. ابن منظور، لسان العرب، ج ۱، ص ۴۲۵.
۴. راه روشن (ترجمه المحجة البيضاء)، فیض کاشانی، سید محمد صادق عارف، ج ۸، ص ۱۹۳.

۵. مکارم شیرازی و همکاران، اخلاق در قرآن، جلد ۱، ص ۲۴۹.

۶ (بحر العلوم، رساله سیر وسلوک) (تحفه الملوك)، ص ۱۵۰.

خدای متعال در قرآن می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَ لْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَ اتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ» ای کسانی که ایمان آورده‌اید از (مخالفت) خدا بپرهیزید و هر کس باید بنگرد تا برای فردایش چه چیز از پیش فرستاده و از خدا بپرهیزید که خداوند از آنچه انجام می‌دهید آگاه است!

علامه طباطبایی می‌گوید: این آیه مؤمنین را وادار می‌کند که به یاد خدای سبحان باشند و او را فراموش نکنند و مراقب اعمال خود باشند، که چه می‌کنند، صالح آن‌ها کدام و ناصالحش کدام است و صالح را هم خالص برای رضای خدا به جای آورند و این مراقبت را استمرار دهند، همواره از نفس خود حساب بکشند و هر عمل نیکی که در کرده‌های خود یافتند خدا را شکر گزارند و هر عمل زشتی دیدند خود را توبیخ نموده، نفس را مورد مؤاخذه قرار دهند و از خدای تعالی طلب مغفرت کنند.

توجه

وقتی کسی در معرض ارائه خدمات به عامه مردم است، که اندیشه‌های مختلف در رسیدن به مطامع خودشان دارند، باید مراقبه داشته باشد و گر نه در دام رذایل قرار می‌گیرد.

در حدیث قدسی می‌خوانیم خداوند می‌فرماید: «يَا بُؤْسًا لِلْقَانِطِينَ مِنْ رَحْمَتِي، وَ يَا بُؤْسًا لِمَنْ عَصَانِي وَ لَمْ يِرَاقِبْنِي» بدا به حال کسانی که از رحمت من مایوس شوند، و بدا با حال کسی که نافرمانی من کند، و مراقب (حضور) من نباشد.

۳-۱. رذائل اخلاقی

- ^۱ رذائل جمع رذیله به معنای پستی‌ها و فرومایگی‌ها می‌باشد. در علم اخلاق رذایل اخلاقی به صفات روحی زشت و ناپسند که سرچشمه اعمال ناپسند و بد است گفته می‌شود. به عبارتی تمامی اخلاق های بد ملکات رذیله و رذائل اخلاقی ^۲ گفته می‌شود.

۴-۱. درمان رذائل اخلاقی

درمان در لغت به معنای علاج، دارو، دوا و آنچه درد را بزاید و چاره بیماری کند می‌باشد و در اصطلاح اخلاقی به معنای از بین بردن صفات و اخلاق بد و رذائل از روح و وجود انسان می‌باشد به این صورت که بعد از شناسایی صفت رذیله‌ای که در وجود انسان است باید عمل ضد آن را انجام داد تا این صفت کم کم از وجود انسان پاک شود و صفت خوب مقابل آن در وجود به صورت ملکه نفسانی در آید.

(۷) حشر، آیه ۱۸

(۸) طباطبائی، تفسیر المیزان، ج ۱۹، ص ۳۷۳-۳۷۴.

(۹) کلینی، کافی، ج ۲، ص ۶۷.

(۱۰) معین، فرهنگ فارسی معین، ماده رذیله.

(۱۱) اخلاق به معنای سجایای درونی می‌باشد.

(۱۲) ملکه به معنای صفت پایدار در نفس که جمیع ملکات می‌شود.

(۱۳) دهخدا، لغت نامه دهخدا، ماده درمان.

۲. مراحل مراقبه

مراقبه اگر به معنای اعم گرفته شود شامل مشارطه، مراقبه به معنای اخص، محاسبه و معاقبه است. در اینجا مراقبه به معنای اعم را مربوط می‌نامیم. مربوطه در لغت به معنای مواظبت کردن است و در اصطلاح اخلاق، به معنای مراقب خود بودن و نگران اعمال و احوال خویش بودن است.

توضیح اینکه انسان اگر بخواهد رشد یابد و اعمالش دقیق و خالص گردد و از رذائل دوری کند و به فضائل آراسته گردد باید قبل و هنگام اقدام به هر کاری تفکر و تأمل کند تا کاری از روی غفلت و برخلاف آنچه مقتضی فضیلت است انجام ندهد. و اگر احياناً کار خطایی از انسان سر زد، نفس خویش را به انجام ضد آن تنبیه و تأدیب کند و بعد از سرزنش و توبیخ، نفس را مورد عقوبت و سخت گیری قرار دهد این روند عملی را در اصطلاح «مربوطه» می‌گویند. از این رو مربوطه دارای چهار مرحله است:

۱-۲. مشارطه

مرحله اول مربوطه «مشارطه» است؛ یعنی انسان با خود عهد و پیمان می‌بندد که در انجام تکالیف و ادای وظایف و ایفای مسئولیت‌ها به هیچ وجه کوتاهی و از دستورهای شرع انور تجاوز ننماید. همچنین متعهد می‌شود که در کارهای خیر کوشا باشد و از کارهای ناپسند خودداری ورزد.

حضرت امام خمینی (ره) در شرح چهل حدیث، با قلم دل‌نشین خود می‌نویسد: «از اموری که لازم است از برای مجاهد، مشارطه است. مشارطه آن است که در اول روز مثلاً با خود شرط کند که امروز برخلاف فرموده خداوند تبارک و تعالی رفتار نکند و این مطلب را تصمیم بگیرد و معلوم است یک روز خلاف نکردن امری است خیلی سهل (آسان). انسان میتواند به آسانی از عهده برآید. تو عازم شو و شرط کن و تجربه نما بین چقدر سهل است. ممکن است شیطان و جنود آن ملعون، بر تو این امر را بزرگ نمایش دهند ولی این از تلبیسات آن ملعون است، او را از روی واقع و قلب لعن کن و اوهام باطله را از قلب بیرون کن، و یک روز تجربه کن، آن وقت تصدیق خواهی کرد».

۲-۲. مراقبه به معنای اخص

مرحله دوم از مراحل مربوطه، «مراقبه» است. یعنی انسان پس از آنکه با خود عهد و پیمان و شرط بست باید در تمام اوضاع و احوال و در همه روز مراقب خویش باشد، مبادا در اثر غفلت و سهل انگاری شرط و عهدی که بسته است بشکند، دائماً باید از خود مراقب باشد.

این مراقبه درجات و مراتب دارد. سالک، در مراحل اولیه یک نوع مراقبه دارد و در مراحل دیگر نوع دیگری. هرچه انسان رو به کمال برود و منازل و مراحل را بیشتر طی کند، مراقبه او دقیق تر و عمیق تر می‌شود. در اثر مراقبه شدید و اهتمام به آن آثار حب و عشق در دل سالک هویدا می‌شود و به واسطه مراقبه، کم کم حجاب‌ها ضعیف می‌شود تا بالاخره از میان می‌رود و عشق و حب فطری ظهور نموده ضمیر انسان را به مبدأ جمال و کمال رهبری می‌کند.

۱۴) راغب اصفهانی، المفردات، ص ۳۳۹.

۱۵) موسوی خمینی، شرح چهل حدیث، صفحه ۱۰.

مراقبه، مورد توصیه همه بزرگان علم اخلاق از خواجه نصیر الدین طوسی^۱ تا علامه بحر العلوم و مرحوم نراقی تا قله‌های تهذیب در عصر حاضر، مرحوم میرزا جواد آقا تبریزی^۱، امام خمینی^۱ و علامه طباطبایی است. مریبان اخلاق و سلوک، ششمین امر از ضروریات مورد توجه سالک را، مراقبه می‌دانند.^۱ و آن را به منزله سنگ اساسی سیر و سلوک، ذکر، فکر و... می‌دانند و می‌گویند: تا مراقبه صورت نگیرد ذکر و فکر بدون اثر خواهد بود؛ زیرا مراقبه حکم پرهیز از غذای نامناسب برای مریض را دارد و تا وقتی که مریض، مزاج خود را پاک ننماید و از آنچه مناسب او نیست پرهیز نکند دارو بی‌اثر خواهد بود و چه بسا گاهی اثر معکوس می‌دهد.^۲

علامه طباطبایی می‌فرمود: هر روزی که مراقبه ام بیشتر و شدید تر است، مشاهدات و مکاشفاتم در شب، صاف تر و زلال تر است.^۱

حضرت امام می‌نویسد: «پس از این مشارطه باید وارد «مراقبه» شوی و آن چنان است که در تمام مدت شرط، متوجه عمل به آن باشی و خود را ملزم بدانی به عمل کردن به آن، و اگر خدای ناخواسته در دلت افتاد که امری را مرتکب شوی که خلاف فرموده خداست، بدان که این از شیطان و جنود اوست که می‌خواهند تو را از شرطی که کردی بازدارند. به آنها لعنت کن و از شر آنها به خداوند پناه ببر و آن خیال باطل را از دل بیرون نما و به شیطان بگو که من یک امروز با خود شرط کردم که خلاف فرمان خداوند تعالی نکنم، ولی نعمت من، سال‌های دراز است به من نعمت داده، صحت و سلامت و امنیت و مرحمت فرموده و مرحمت‌هایی کرده که اگر تا ابد خدمت او کنم از عهده یکی از آنها برنمی‌آیم، سزاوار نیست یک شرط جزیی را وفا نکنم. امید است ان شاء الله شیطان طرد شود و منصرف گردد و جنود رحمان غالب آید. و این مراقبه با هیچ یک از کارهای تو از قبیل کسب و سفر و تحصیل و غیر آنها منافات ندارد».^۲

امام در جای دیگر می‌فرماید: «با هر قدمی که در راه تحصیل برداشته می‌شود، اگر عرض نکنم دو قدم، لااقل یک قدم هم در باب تهذیب اخلاق در باب تحکیم عقاید، در باب استقرار ایمان در قلب [برداشته شود]. اینها تفکر لازم دارد؛ محاسبه لازم دارد؛ مراقبه لازم دارد. آقایان باید مراقبه کنند، باید مراقبت کنند خودشان را. از صبح تا عصر باید مراقب خودشان باشند. نفس انسان سرکش است، یک آن از آن غافل بشویم نعوذ بالله، انسان را به کفر می‌کشد نه به فسق، اگر غافل بشود انسان. شیطان راضی نیست به فسق ما، او کفر ما را می‌خواهد. او می‌خواهد همه را منتهی کند به کفر؛ منتها از معاصی کوچک می‌گیرد و کم کم وارد میکند در بزرگتر، و کم کم در بزرگتر، و کم کم در بالاتر تا برسد به آنجا که خدای نخواستہ انسان را

۱۶) خواجه نصیر الدین طوسی، اوصاف الاشراف، ص ۳۹.

۱۷) میرزا جواد آقا ملکی تبریزی، اسرار الصلوة، ص ۵۱.

۱۸) موسوی خمینی، چهل حدیث، ص ۹.

۱۹) بحر العلوم، رساله سیر و سلوک (تحفة الملوک)، ص ۱۱۴.

۲۰) طهرانی، رسالة لبّ اللباب فی سیر و سلوک اولى الألباب، ص ۱۱۴.

۲۱) واحد جوان، عرفان علامه در بیان استاد رضائی، ص ۲۳۳.

۲۲) موسوی خمینی، شرح چهل حدیث، صفحه ۱۰.

منحرف کند اصلاً از اسلام. باید مراقبت کنید آقا از خودتان؛ باید از اول صبح که از خواب پا می شوید، یا اول اذان یا ان شاء الله قبل از اذان که پا می شوید از خواب ... باید مراقب خودتان باشید».

در حدیثی از امام صادق (ع) آمده: «مَنْ رَعَى قَلْبَهُ عَنِ الْغَفْلَةِ وَ نَفْسَهُ عَنِ الشَّهْوَةِ وَ عَقْلَهُ عَنِ الْجَهْلِ، فَقَدْ دَخَلَ فِي دِيْوَانِ الْمُتَنَبِّهِينَ، ثُمَّ مَنْ رَعَى عَمَلَهُ عَنِ الْهَوَى، وَ دِينَهُ عَنِ الْبِدْعَةِ، وَ مَالَهُ عَنِ الْحَرَامِ فَهُوَ مِنْ جُمْلَةِ الصَّالِحِينَ» کسی که مراقب قلبش در برابر غفلت، و نفسش در برابر شهوت، و عقلش در مقابل جهل باشد، نام او در دفتر بیداران و آگاهان ثبت می‌شود، و آن کسی که مراقب عملش از نفوذ هوا پرستی و دینش از نفوذ بدعت، و مالش از آلودگی به حرام بوده باشد در زمره صالحان است.

۲-۳. محاسبه

مرحله سوم «محاسبه» است. یعنی انسان پس از آنکه با خود عهد بست تا اموری را انجام داده یا ترک کند، بعد از مدتی مثلاً یک روزه به محاسبه خود می پردازد تا مشخص شود چه مقدار موفق و چه مقدار ناموفق بوده است؛ باید بررسی کند که چه عواملی باعث موفقیت او و چه عواملی باعث عدم موفقیتش شده است.

پیامبر اکرم (ص) در روایت مشهوری فرمود:

«حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا وَ زِنُوا قَبْلَ أَنْ تُوزَنُوا وَ تَجَهَّزُوا لِلْعَرْضِ الْأَكْبَرِ» به حساب خود برسید و خود را محاسبه کنید پیش از آنکه به حساب شما برسند و محاسبه شوید و [اعمال] خود را بسنجید پیش از آنکه آن را [به ترازوی] قیامت بسنجند.

همچنین امام کاظم (ع) فرمودند: «لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يُحَاسِبْ نَفْسَهُ كُلَّ يَوْمٍ. فَإِنْ عَمِلَ حَسَنًا اسْتَرَادَ اللَّهَ، وَ إِنْ عَمِلَ سَيِّئًا اسْتَغْفَرَ اللَّهَ مِنْهُ وَ تَابَ إِلَيْهِ» کسی که هر روز به حساب اعمال خود نرسد از ما نیست. پس اگر کار نیک کرده است، از خداوند توفیق بیشتر آن را بخواهد. و اگر کار بد کرده است، از آن کار استغفار کند و آمرزش بخواهد و به سوی خدا توبه کند.

بنابراین لازم است انسان سالک دائماً اعمال و افکار خود را مورد محاسبه قرار دهد تا فردای قیامت به دست خدای متعال و نگهبانان الهی که حسابرسی آنان بسیار دقیق تر و سخت تر است مورد محاسبه و حسابرسی قرار نگیرد و این امر در قرآن کریم نیز تصریح شده است:

«وَ أَنْ عَلَيْكُمْ لِحَافِظِينَ» بی شک حافظان و مراقبان بر شما گمارده شده است (که اعمال شما را به دقت زیر نظر دارند). در اینجا منظور از «حافظین» همان حافظان و مراقبان اعمال است به قرینه آیات بعد که می‌فرماید: «يَعْلَمُونَ مَا تَفْعَلُونَ» آنها می‌دانند شما چه می‌کنید.

۲۳) همان، صحیفه امام، ج ۲، ص ۳۹.

۲۴) مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۷، ص ۶۸.

۲۵) حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۶، ص ۹۹.

۲۶) همان، ج ۱۱، ص ۳۷۷.

۲۷) سوره انفطار، آیه ۱۰.

و در جای دیگر می‌فرماید: «مَائِلِفُظٌ مِّنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ» انسان هیچ سخنی را تلفظ نمی‌کند مگر این که نزد آن فرشته‌ای مراقب و آماده برای انجام مأموریت است.

و از آن بالاتر، خداوند عالم و قادر، همیشه و در همه جا مراقب اعمال ما است!
در آیه ۱ سوره نساء می‌خوانیم: «إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا» به یقین خداوند مراقب شماست
همین معنی در آیه ۵۲ سوره احزاب نیز آمده است؛ می‌فرماید: «وَكَانَ اللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ رَقِيبًا» و خداوند ناظر و مراقب هر چیزی است».

و در آیه ۱۴ سوره علق می‌خوانیم: «أَلَمْ يَعْلَم بِإِنَّ اللَّهَ يَرَى» آیا انسان نمی‌داند که خداوند (همه اعمالش را) می‌بیند؟!
و در آیه ۲۱ سوره سبا آمده است: «وَرَبَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ حَفِيزٌ» پروردگار تو نگهبان و مراقب هر چیز است.
ولی سالکان راه خدا، و رهروان راه دوست که پیوسته در طریق تقوا و تهذیب نفوس گام بر می‌دارند، پیش از آن که فرشتگان خداوند مراقب اعمال آنها باشند خودشان مراقب اعمالشان هستند.

و به تعبیر دیگر، این مراقبت از درون می‌جوشد، نه از برون؛ و به همین دلیل، تأثیر آن، بسیار زیاد، و نقش آن فوق العاده مهم است. البته توجه به «مراقبت از برون» سبب می‌شود که پایه‌های «مراقبت از درون» محکم گردد.

در حقیقت انسان در این دنیا به کسی می‌ماند که دارای گوهرهای گرانبهایی است و از یک بازار آشفته می‌گذرد، و می‌خواهد با آن بهترین متاعها را برای خود تهیه کند در حالی که اطرافش را دزدان و شیادان گرفته‌اند، چنین کسی اگر لحظه‌ای از سرمایه نفیس خویش غافل گردد، آن را به غارت می‌برند، و او می‌ماند و یک عالم اندوه و افسوس!
دقیقاً همین گونه است، شیاطین جنّ و انس در این جهان انسان را احاطه کرده‌اند و هوا و هوسهای درون او را به سوی خود می‌خوانند، اگر خویش را به خدا نسپارد و مراقب اعمال خویش نباشد سرمایه ایمان و تقوای او به غارت می‌رود و دست خالی از این جهان به سرای دیگر منتقل خواهد شد.

۲-۴. معاتبه و معاقبه

مرحله چهارم «معاتبه» و «معاقبه» است؛ یعنی پس از آنکه انسان، اعمال خود را محاسبه کرد اگر خود را مقصر شناخت، خود را معاتبه می‌کند یعنی از خود انتقاد می‌کند و خود را مورد عتاب قرار می‌دهد که چرا فلان عمل را طبق عهد و شرط خود به جا نیاورد و بدین وسیله خود را برای جبران و ترمیم نواقص آماده می‌سازد و گاهی خود را عقاب می‌کند تا دیگر آن عمل خلاف را انجام ندهد و مخالف شرطش رفتار نکند.

امیر مؤمنان امام علی (ع) در اوصاف متقین و پرهیزگاران که در نهج البلاغه آمده است می‌فرماید: «إِنْ اسْتَصَعَبَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ فِيمَا تَكْرَهُ لَمْ يُعْطِهَا سَوْلَهَا فِيمَا تُحِبُّ» هرگاه نفس او در اعمالی که خوش ندارد سرکشی نماید (وبه راه گناه رود) او هم از آنچه دوست دارد محروم می‌سازد. (از این طریق، نفس سرکش را مجازات می‌کند).

(۲۸) سوره ق، آیه ۱۸.

(۲۹) مکارم شیرازی و همکاران، اخلاق در قرآن، ج ۱، ص: ۲۵۰.

(۳۰) نهج البلاغه، خطبه ۱۹۳.

در حالات فقیه بزرگ شیعه، مرحوم آیت الله بروجردی (ره) نقل شده که هر گاه در درس عصبانی می شد، بلافاصله پشیمان شد و در مقام عذرخواهی و جبران بر می آمد و طبق نذری که داشت، فردای آن روز رابرای جبران این کار، روزه می گرفت؛ به این ترتیب، خود را در مقابل این کار کوچک، عقاب می کرد.

با توجه به این توضیح، روشن شد که رابطه از مهمترین و ضروری ترین مسائل علم اخلاق و تربیت اسلامی است و اساساً کسی که از خود مراقبت نمی کند و اعمال خود را محاسبه نمی کند به خاطر این است که ارزش وجودی خود را به خوبی نمی شناسد و به حقیقت گرانبهای خودو مبدأ و معادش معرفت ندارد و گرنه انسانی که مراقبه و محاسبه را در امور دنیوی و شغل و تحصیل و مال خود دارد، امکان ندارد مراقبه و محاسبه را در اعمال و حقیقت ارزشمند خود که ابدیت اوست، نداشته باشد.

۳. مراتب مراقبه

عبودیت و بندگی که حقیقت سیر و سلوک الی الله می باشد و در حقیقت بهترین و مطمئن ترین روش سیر و سلوک است در دو امر جلوه می کند؛ یکی مراقبه در روز و دیگری توجه در شب که مرحوم علامه طباطبایی بر آن دو تأکید داشتند. انسان مراقب وقتی که شب می شود و موقع آرامش و سکوت فرا می رسد، با توجه به مراقبه ای که در روز داشته و آرامشی که در شب است مورد تجلیات الهی واقع شده و برای او چه در بیداری و چه در خواب تمثلاتی پیش می آید و هرچه در روز مراقبه شدید تر و دقیق تر باشد در شب تمثلات زلال تر، پاک تر و شریف تر صورت می بندد. مراقبه در روز یعنی اینکه انسان از زمان بیداری تا زمان خواب کارهایش آگاهانه و حاضرانه و شاهدانه وقت و عمر خویش را سپری نماید به عبارت دیگر خدا را آگاه و حاضر و شاهد بر اعمالش بداند تا دچار هذول و غفلت نگردد.

مراقبه مراتبی دارد:

پایین ترین مرتبه مراقبه این است که شخص تمام حرکات و سکناتش مطابق با شرع بوده و مراقب باشد تا خطا و گناهی از او سر نزده و حق از حقوقی که بر عهده اوست مورد تعدی و تجاوز قرار نگیرد. چه حقوقی که خداوند بر عهده او دارد و چه حقوقی که خود او بر عهده خویش دارد و چه حقوقی که خانواده و اجتماع بر عهده او دارند یعنی به عبارتی حق الله و حق النفس و حق الناس را رعایت نماید.

مرحله برتر و بالاتر مراقبه این است که شخص، موقعی که با کثرات خلقی مشهور است، مراقب رقیب - که خداوند است - باشد و کثرات خلقی او را از توجه به حق باز نداشته و منحرف نکند، بلکه همواره او را بر خود حاضر و ناظر دیده و از نظر و حضور او غفلت نکند.

اما بالاترین مرتبه مراقبه این است که انسان تمام موجودات را مظاهر و مجالی حق دیده و برای هیچ موجودی به هیچ وجه اصالت و استقلال نبیند. و این از مقامات عارفان می^۳ باشد که برای غیر حق تعالی^۳ وجود مستقلی قائل نیستند و همه مخلوقات را آیات و مظاهر خدا می دانند و این نوع مراقبه بالاترین و سخت ترین نوع مراقبه است که غیر عارفان نتوانند آن را درک نمایند.

۳۱) مکارم شیرازی و همکاران، اخلاق در قرآن، ج ۱، ص ۲۶۴.

۳۲) واحد جوان، عرفان علامه در بیان استاد رضائی، ص ۲۳۳.

۳۳) همان، ص ۲۳۵.

مرحوم فیض کاشانی هم درجاتی برای مراقبه قائل شده اند طوری که با توجه به این که حقیقت مراقبه را در نظر گرفتن مراقب و توجه دادن فکر به سوی او می دانند و این مراقبت را حالتی در دل می دانند که از معرفت پدید می آید و ثمره آن پدید آمدن اعمالی در دل و جوارح است و حالت مذکور عبارت از آن است که دل پیوسته مراقب را رعایت می کند و با او اشتغال و توجه دارد و او را ملاحظه کرده و به سوی او بازگشت می کند.

اما معرفتی که حالت مذکور از آن به دست می آید دانستن این است که خداوند بر ضمایر آگاه و بر اسرار دانا و بر اعمال بندگان ناظر و بر همه کس و همه چیز قائم و نگهبان است این معرفت هر گاه به صورت یقینی بر دل استیلا یابد دل را به سوی مراعات مراقب می کشاند و همت وی را متوجه او می گرداند و دارندگان این معرفت همان مقربانند و آنها به دو دسته تقسیم می شوند: صدیقان و اصحاب یمین؛ و مراقبت آنان بر دو درجه است: درجه اول: مراقبت صدیقان مقرب است و آن عبارت است از تعظیم و اجلال الهی، طوری که دل در ملاحظه جلال خداوند مستغرق و بر اثر توجه به هیبت و عظمت او خاضع و خاشع می گردد و در آن جایی برای غیر خدا باقی نمی ماند و این نوع مراقبه از بحث ما خارج بوده و سخن در مورد آن را طولانی نمی کنیم چرا که آن منحصر به دل است و درست است که جوارح نیز به تبعیت دل فرمانبردار می باشند و بدون هیچ تکلفی به اطاعت از مراقب می پردازند و این بالاترین درجه ی مراقبه می باشد و صاحبان این مراقبه به غیر خدا هیچ نبینند و نشنوند چرا که توانسته اند مقصد خود را یکی کنند و خداوند مقاصد دیگر او را کفایت کرده است.

درجه دوم: مراقبه ی پرهیزگاران از اصحاب یمین است اینان گروهی هستند که یقین به این که خداوند بر ظواهر و بواطن قلوبشان ناظر و آگاه است بر دل هایشان چیره شده لیکن توجه به جلال و عظمت ربوبی آنان را مبهوت نکرده و دل هایشان در حد اعتدال باقی مانده و امکان آن را دارند که به احوال و اعمال توجه کنند، لیکن در همین حال که بر اعمال مواظبت دارند از مراقبت خالی نیستند و شرم از خدا بر آنان غلبه دارد و به کاری اقدام و یا امتناع نمی کنند جزء پس از درنگ و تأمل در آن. و از ارتکاب هر آنچه که موجب رسوایی شان در قیامت میشود خودداری می کنند زیرا آنها خداوند را در دنیا بر خودشان آگاه می دانند و نیاز به انتظار قیامت را ندارند و این درجه از مراقبه دو نوع می باشد:

۱) پس از عمل ۲) پیش از عمل

مراقبت پیش از عمل: یعنی این که قبل از اقدام به عمل در آن تأمل نماید که آیا برای رضای خداست یا غیر او و یا بخاطر خواهش های نفسانی است، در این حالت تأمل و درنگ کند تا انوار حق، مطلب را برای او روشن سازد اگر برای خداست آن را انجام دهد وگرنه باید نفس خود را توبیخ نماید و این تأمل در آغاز هر کاری تا حدی که روشن شود واجب قطعی است و گریزی از آن نیست چه در خبر آمده است که: «برای بنده در هر حرکتی از حرکاتش هر چند اندک باشد سه دفتر باز می شود، دفتر اول: چرا؟ دوم: چگونه؟ سوم: برای چه کسی؟» معنای چرا آن است که به چه سبب این کار را کردی؟ آیا بر تو واجب بود که برای مولایت آن را انجام دهی یا به میل و هوای خود بدان مایل شدی. اگر از این پرسش مصون بماند از دفتر دوم می پرسند که چگونه آن عمل را انجام دادی، چه در هر عملی از سوی خدا شرط و حکمی است که مقدار و وقت و چگونگی آن جز از طریق علم دانسته نمی شود، لذا از او می پرسند آیا از روی علم و یقین آن را به جا آوردی یا از روی جهل و گمان. اگر از این پرسش مصون بماند دفتر سوم باز و در آن از اخلاص مطالبه می شود. می گویند: آیا آن را خالص برای خدا انجام دادی تا به قول لا إله إلا الله وفا کرده باشی و پاداش تو بر خدا لازم باشد، یا برای ریا و خودنمایی به مخلوقی همچون

خودت که در این صورت باید پاداش خود را از او بگیری، یا آن را انجام دادی تا به بهره خود از دنیا دست یابی و ما بهره‌ات را از دنیا به تمامی داده‌ایم، و یا آن را از روی سهو و غفلت به جا آورده‌ای که در این صورت اجر تو ساقط و عملت باطل و سعی تو ضایع است، و اگر عمل را برای غیر من انجام داده‌ای مستوجب خشم و عذاب من هستی، چه تو بنده من بودی و روزی مرا می‌خوردی و با نعمت من می‌آسودی آنگاه برای غیر من عمل می‌کردی. آیا گفتار مرا نشنیدی که می‌گویم: «إِنَّ الَّذِينَ تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ عِبَادٌ أَمْثَلُكُمْ» ؛ و نیز: «إِنَّ الَّذِينَ تَعْبُدُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ لَا يَمْلِكُونَ لَكُمْ رِزْقًا فَابْتَغُوا عِنْدَ اللَّهِ الرِّزْقَ وَاعْبُدُوهُ» ، وای بر تو آیا نشنیدی که می‌گویم: «أَلَا لِلَّهِ الدِّينُ الْخَالِصُ» ۳۷

هرگاه بنده بداند در معرض این بازخواست‌ها و سرزنش‌ها خواهد بود، نفس خود را مؤاخذه خواهد کرد پیش از آن که مورد مؤاخذه قرار گیرد، و برای این سؤالات پاسخ تهیه می‌کند، و باید پاسخ‌هایش درست باشد و تنها پس از تأمل آن را اظهار و بازگو کند و حتی پلک چشم و سر انگشتش را پس از درنگ و دقت بجنباند.

پیامبر خدا (ص) به معاذ فرمود: «بنده از سرمه چشمانش، و از خرد کردن گل با انگشتانش و از دست کشیدن بر جامه برادرش پرسیده می‌شود» گفته‌اند: هرگاه یکی از پیشینیان می‌خواست صدقه بدهد درنگ و اندیشه می‌کرد چنانچه برای خدا بود انجام می‌داد. در حدیث سعد آمده است به هنگامی که سلمان او را وصیت کرد گفت: موقعی که قصد می‌کنی نسبت به عزم خود از خدا بترس. محمد بن علی گفته است: مؤمن به هنگام تصمیم گرفتن درنگ کننده و با تأنی است و مانند کسی نیست که در شب هیزم گرد می‌آورد. اینها که گفته شد نظر اول در این مراقبه است، و رهایی از آن جز به مدد دانش استوار و شناخت حقیقی اسرار اعمال و اعماق نفس و مکاید شیطان میسر نیست. و انسان چنانچه خود و پروردگار و دشمن خویش شیطان را نشناسد، و آنچه را بر وفق هوای نفس اوست نداند، و میان آن و آنچه محبوب خداوند است و در نیت و عزم و فکر و سکون و حرکت خود او را خشنود می‌کند تمیز ندهد در این مراقبه سالم نخواهد ماند، بلکه بیشتر مردم مرتکب نادانی‌هایی می‌شوند که خداوند آنها را مکروه می‌دارد و آنان می‌پندارند که کارهای خوبی انجام می‌دهند. گمان مبر که نادان در آنچه می‌تواند آن را بیاموزد به بهانه ندانستن معذور می‌باشد، هیئات! بلکه طلب علم بر هر مسلمانی واجب است، به همین سبب دو رکعت نماز عالم از هزار رکعت جاهل افضل است چه عالم آفات نفس و مکرهای شیطان و موارد فریب او را می‌داند و از آنها پرهیز می‌کند، و جاهل که اینها را نمی‌شناسد چگونه می‌تواند از آنها دوری جوید. از این رو او پیوسته در رنج و تعب و شیطان از او در شادی و فرح است. ما از نادانی و غفلت به خدا پناه می‌بریم چه این دو اساس هر بدبختی و ریشه هر زیانکاری است. لذا حکم خداوند بر هر بنده‌ای این است که به هنگام عزم بر کار و اقدام به عمل نفس خویش را مراقب باشد و در اجرای قصد و دست زدن به کار درنگ کند تا آنگاه که در پرتو نور علم بر او مکشوف شود که قصد او برای خداست تا آن را اجرا کند یا به خواهش نفس است تا از آن دوری جوید و دل را از اندیشه آن و اتخاذ تصمیم باز دارد، چه اگر خطورات باطل نخستین دفع نشود رغبت پدید می‌آید، و رغبت موجب پدید آمدن قصد، و قصد سبب قطعیت عزم، و عزم باعث فعل و فعل موجب عقاب و خشم الهی است.

۳۵ (اعراف/ ۱۹۳: آنهایی را که غیر از خدا می‌خوانید (و پرستش می‌کنید) بندگان شما هستند.

۳۶ عنکبوت/ ۱۷: کسانی را که غیر از خدا پرستش می‌کنید مالک روزی شما نیستند، روزی را نزد خدا بطلبید و او را پرستش کنید.

۳۷ زمر/ ۳: آگاه باشید دین خالص از آن خداست.

۳۸ فیض کاشانی، عارف، راه روشن (ترجمه محبة البیضاء فی تهذیب الاحیاء)، ج ۸، ص ۱۹۷.

۴. مراقبه شرط رفع و درمان رذایل

این قسمت را با این سؤال آغاز می‌کنیم که اگر انسان مشارطه نکند و نداند چه چیزی را لازم است مراقبت و درمان نماید و اگر در طول روز و شب در عمل مراقبت از خود ننماید آیا می‌تواند به رفع و درمان رذایل اخلاقی نائل شود؟ پاسخ سوال این است که مراقبت شرط رفع و درمان رذایل است.

به واقع، رهروان راه حق و سالکان طریق الی الله باید بعد از «مشارطه»، یعنی عهد و پیمان بستن با خود و خدای خویش جهت اطاعت و بندگی حق و تهذیب نفس، بطور مداوم مراقب خود باشند که این پیمان الهی شکسته نشود، و درست همانند طلبکاری که از هم پیمانانش مطالبه پرداخت دیون می‌کند، از نفس خویش مطالبه وفای به این عهد الهی را بنماید؛ بدیهی است هرگونه غفلت سبب عقب ماندگی و ضرر و زیان فاحش است، همان گونه که اگر انسان در مطالبات مادی اش کوتاهی کند، به آسانی سرمایه‌های خود را از دست می‌دهد.

زمانی که انسان بیماری‌های روحی خود را شناسایی کرد و تمام سعی و اهتمام خود را به کار برد تا با مراقبت و مواظبت نمودن آن بیماری‌ها را از وجود خویش بزدايد خواهد توانست آن بیماری‌های روحی و رذائل اخلاقی وجودی اش را درمان نماید و کم‌کم وجودش را به فضائل اخلاقی و صفات و اعمال نیک آراسته گرداند و به سوی کمال که هدف غایی خلقت انسان است حرکت نماید و سیر و سلوک خود را به سوی حق به کمال برساند.

کسی که می‌خواهد جان و روح خود را از رذائل دور کند باید از تکرار رفتار و عمل بد و ناپسند به شدت بپرهیزد و بر عمل صالح مداومت داشته باشد چرا که تکرار رفتار از اصلی‌ترین عوامل درمان رذائل اخلاقی می‌باشد چون که انسان با تکرار عمل و رفتاری می‌تواند آن را به صورت ملکه در وجودش تبدیل کند و جزء اخلاقیات انسان شود حال شخص با شناسایی یک رذيله در وجودش و مراقبت و مداومت در عدم تکرار آن رفتار بد، باعث می‌شود که کم‌کم آن رفتار از وجودش رخت بربندد و در مقابل، بر ضد آن رفتار، عمل کردن و مداومت بر آن باعث می‌شود صفت فضیله مقابل آن رذيله در وجود انسان ملکه گردد و این البته با تکرار و تمرین امکان‌پذیر می‌باشد.

مواظبت بر اعمال و رفتار، راه اصلاح نفس می‌باشد چرا که متخلق شدن به هر فضیلتی نیازمند این است که انسان بر افعالی که آثار و نتایج آن فضایل و ملکات نفسانی است مواظبت نماید (حتی اگر در اوایل سخت باشد) و به قدری آن اعمال را تکرار کند تا ملکه نفس شود.

به عنوان مثال کسی که می‌خواهد حسادت را در خود درمان کند، باید ضدحسادت که خیرخواهی و کمک به دیگران است را در خود تقویت کند و اعمال و رفتارهایی انجام دهد که ضد حسادت است یعنی اعمال ضد آن رذيله را به قدری تکرار کند تا ملکه نفس شده و حسادت از بین برود.

علامه طباطبایی (ره) تصریح می‌کند که تنهاترین راه کسب فضائل، همین راه تکرار صالح و مداومت بر آن است. ایشان در این باره می‌نویسد: باید دانست که اصلاح اخلاق و خوی‌های نفس و تحصیل ملکات فاضله در دو طرف علم و عمل و پاک کردن دل از خوی‌های زشت تنها و تنها یک راه دارد آن هم عبارت است از تکرار عمل صالح و مداومت بر آن؛ البته عملی که مناسب با آن خوی پسندیده است باید آن عمل را آن قدر تکرار کند و در موارد جزئی که پیش می‌آید آن را انجام دهد تا رفته

رفته اثرش در نفس روی هم قرار گیرد و در صفحه دل نقش ببندد نقشی که به این زودی ها زائل نشود و یا اصلاً زوال نپذیرد.

کسی که در طول شبانه روز بر اعمال خود مراقبه می کند و اجازه نمی دهد اعمال و رفتارش از دایره رضای الهی خارج شود به عبارتی خدا را در همه حال ناظر و شاهد و آگاه بر اعمال و افکار خویش می بیند به طور حتم خواهد توانست رذائل اخلاقی موجود در وجودش را درمان نماید تا به سعادت و کمال واقعی خود دست یابد. اما اگر کسی اهل مراقبت نباشد، نمی تواند رذایل اخلاقی را از خود دور کند و پر واضح است که چنین کسی نمی تواند به سعادت ابدی و کمال نهایی خویش نائل شود.

علامه حسن زاده آملی می نویسد: کلید همه مشکلات مراقبت است، و تخم هرگونه سعادت مراقبت است و مراقبت وظیفه هرفرد مسلمان است، و هرچه مراقبت کاملتر باشد عوائد نفس که نزل و موائد الهیه اند زلال تر و صافی تراند، و از اغبرار و استتار دورترند تا اینکه حقیقت و واقع اشیاء کما هی بر مراقب آشکار گردد که صدق محض و حق مطلق است و عین مکیال و معیار است و دیگران را میزان قسط... مراقبت کشیک نفس کشیدن و پاسبان حرم دل بودن است.

پاسبان حرم دل شده ام شب همه شب تا در این پرده جز اندیشه تو نگذارم

۴۰ (طباطبائی، المیزان، ج ۱ ص ۳۵۴ و ترجمه المیزان، ج ۱، ص ۵۳۳؛ همچنین المیزان ج ۱، ص ۳۷۱ و ترجمه المیزان، ج ۱، ص ۵۶۰.

۴۱ (حسن زاده آملی، یادنامه مفسر کبیر استاد علامه طباطبائی، ص ۵۷۸.

نتیجه گیری

از آنجایی که درمان رذائل اخلاقی برای رسیدن به کمال و سعادت ضروری می باشد مراقبه اخلاقی به عنوان یکی از مهمترین راههای درمان رذائل و شرط رفع رذائل مورد توجه علمای اخلاق می باشد.

مراقبه اخلاقی مرحله دوم از مراحل چهارگانه مرابطه می باشد و از نظر علمای اخلاق دارای مراتب و درجاتی می باشد از جمله: فیض کاشانی درجه اول را برای صدیقان مقرب و درجه دوم را مختص پرهیزگاران از اصحاب یمین می داند و خود این درجه نیز شامل دو نوع مراقبه یعنی مراقبه قبل از عمل و مراقبه حین عمل می باشد؛ و در نظرگاه برخی، مرتبه اول مراقبه که پایین ترین آن می باشد مطابق بودن حرکات و سکنت آدمی با شرع و مراقبت از خطا و گناه است و مرتبه بالاتر از این مراقبه، مراقب رقیب بودن هنگام محشور بودن با کثرات خلقی است و مراقبت بر اینکه توجه به خلق و کثرات خلقی آدمی را از یاد خدا باز ندارد و همواره خدا را حاضر و ناظر بر خویش ببیند و بالاترین مرتبه هم مربوط به عارفان می باشد که غیر حق نبینند و برای غیر حق وجود استقلالی و اصالتی قائل نباشند و موجودات را مظاهر و آیات الهی بدانند و برای آنها وجود مستقل قائل نباشند.

در هر حال مراقبه اخلاقی نقش مهم و بسزایی در درمان رذائل اخلاقی دارد و بدون مراقبت رسیدن به سعادت ممکن نیست و در بحث مراقبه تکرار عمل و مداومت بر آن بسیار در مسأله درمان مؤثر می باشد.

منابع

- قرآن کریم، ترجمه ناصر مکارم شیرازی و همکاران.
- نهج البلاغه، ترجمه ناصر مکارم شیرازی و همکاران.
- ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، دار صادر، بیروت، ۱۴۱۴ هـ.ق. چاپ سوم.
- بحر العلوم، سید محمد مهدی، رساله سیر السلوک (تحفه الملوک)، ملکوت نور قرآن، مشهد، ۱۴۲۵ هـ.ق.
- حرعاملی، محمد بن حسن بن علی، تفصیل وسائل الشیعه إلى تحصیل مسائل الشیعه، مؤسسه آل البيت عليهم السلام، قم، ۱۴۰۹ هـ.ق. چاپ سوم.
- حسن زاده آملی، "یادنامه مفسر کبیر استاد علامه طباطبائی"، شفق، قم، ۱۳۶۱ هـ.ش.
- دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، مؤسسه لغت نامه دهخدا، تهران.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، دار العلم، دمشق - بیروت، ۱۴۱۲ هـ.ق. چاپ اول.
- طباطبائی، سید محمد حسین، المیزان فی تفسیر قرآن، دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، قم، ۱۴۱۷ هـ.ق. چاپ پنجم.
- طباطبائی، سید محمد حسین، المیزان فی تفسیر قرآن، ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی، دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۷۴ هـ.ش.
- طوسی، خواجه نصیر الدین، أوصاف الأشراف، وزارت ارشاد اسلامی، تهران، ۱۳۷۳.
- طهرانی، سید محمد حسین، رساله لبّ الالباب فی سیر وسلوک اولی الالباب، انتشارات علامه طباطبائی، مشهد، ۱۴۱۹ هـ.ق.
- عارف، سید محمد صادق، راه روشن (ترجمه محجه البیضاء فی تهذیب الاحیاء)، مؤسسه نشر اسلامی قم، بی (تا).
- فیض کاشانی، محسن، المحجه البیضاء فی تهذیب الأحیاء، مؤسسه النشر الاسلامی، قم، بی (تا).
- کلینی، محمد بن یعقوب، کافی،
- مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار لدرر الأخبار الاثمة الاطهار، مؤسسه الوفاء بیروت، ۱۴۰۴ هـ.ق.
- معین، محمد، فرهنگ فارسی معین، امیرکبیر، تهران، ۱۳۶۲ هـ.ش.
- مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، اخلاق در قرآن، مدرسه الامام علی بن ابی طالب (علیه السلام)، قم.
- ملکی تبریزی، میرزا جواد آقا، أسرار الصلوة، انتشارات پیام آزادی، تهران، چاپ چهارم، ۱۴۲۰ هـ.ق.
- موسوی خمینی، سید روح الله (امام)، چهل حدیث، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، تهران، ۱۳۷۸ هـ.ش. چاپ بیستم.
- موسوی خمینی، سید روح الله (امام)، صحیفه امام، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، تهران.
- واحدجوان، وحید، آشنایی با علم اخلاق اسلامی، سبط النبی، قم، ۱۳۹۵ هـ.ش.
- واحدجوان، وحید، عرفان علامه طباطبائی در بیان آیت الله حسن رضانی، سبط النبی، قم، ۱۳۹۲ هـ.ش.