

شناخت نفس و درمان بیماری آن

حجت الاسلام والمسلمین عبدالکریم پاک‌نیا*

اشاره

ماه مبارک رمضان، ماه تهذیب نفس و صفای دل و زدودن گناهان از وجود انسانی است. رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود: «إِنَّمَا سُمِّيَ رَمَضَانُ لِأَنَّهُ يَرْمِضُ الدُّنُوبَ»^۱ این ماه را رمضان نامیده‌اند؛ چون گناهان را می‌زداید و شخص را پاک می‌کند».

این روایت هم با ریشه لغوی «رمضان» و هم با برکات و آثار آن مناسب است. در این فرصت برای استفاده بهتر خود و مهمانان سفره گسترده خدای متعال، از این ضیافت الهی چند نکته مهم را یادآور می‌شویم تا بهتر و بیناتر از این موقعیت عالی بهره‌مند شویم؛ چراکه اگر انسان نفس خود را بشناسد و دردهای روحی و معنوی را با معرفت کامل درمان کند و از سیره و سخن اهل بیت عَلَيْهِمُ السَّلَام و دستورالعمل‌های علمای اخلاق سود جوید، به یقین در تعالی شخصیت معنوی‌اش موفق خواهد بود.

آن‌که از فرط گنه ناله کند زار کجاست؟ آن‌که زاغیاریا برد شکوه بر یار کجاست
باز ماه رمضان آمد و بر بام فلک می‌زند بانگ منادی که گنه‌کار کجاست
سفره رنگین و خدا چشم به راه من و توست تا که معلوم شود طالب دیدار کجاست
آن‌خدایی که رحیم است و کریم است و غفور گوید ای سوت‌دلان^۲ عاشق دلداریا کجاست^۳

* استاد سطح عالی حوزه علمیه قم و مبلغ نخبه دفتر تبلیغات اسلامی.

۱. محمد هادی بن محمد صالح المازندرانی، شرح فروع الکافی، ج ۴، ص ۱۳.

۲. سوخته‌دل و غمناک.

۳. ژولیده نیشابوری.

۱. مزایای شناخت نفس

معرفت نفس با همه اقسامش که در قرآن به آن اشاره شده است؛ از قبیل ملهمه،^۱ اماره،^۲ لوامه،^۳ مطمئنه،^۴ فانیه،^۵ راضیه و مرضیه^۶ به شناخت صحیح دارد و این معرفت از لازم‌ترین معرفت‌هاست. در ادامه به برخی از مزایای شناخت نفس اشاره می‌شود.

الف) تلاش برای تهذیب نفس

با شناخت نفس اماره می‌توان جهاد اکبر نمود و نفس سرکش را مدیریت کرد. امروزه انسان با اینکه طبیعت و عالم هستی را به تدریج می‌شناسد و مسخر خود می‌کند، از تسخیر خود عاجز و درمانده است؛ چون نفس اماره خود را نمی‌شناسد و درد ناشناخته را نمی‌توان درمان کرد. مولای متقیان علیهم‌السلام در این باره می‌فرماید: «فَمَنْ شَغَلَ نَفْسَهُ بِغَيْرِ نَفْسِهِ تَحْيِرَ فِي الظُّلُمَاتِ، وَازْتَبَكَ فِي الْهَلَكَاتِ، وَمَدَّتْ بِهِ شَيَاطِينُهُ فِي طُغْيَانِهِ، وَزَيَّنَتْ لَهُ سَيِّئَ أَعْمَالِهِ؛^۷ هر کس خود را به غیر خویش مشغول کند، خود را در تاریکی‌ها سرگردان و در مهلکه‌ها قرار داده است و شیطان‌ها او را به سرکشی و طغیان کشانده است و کردار زشت او را در نظرش نیکو جلوه می‌دهد».

در این کلام نورانی توجه مداوم نفس انسان به غیر خود، سبب غفلت از خویش و اساس هر گرفتاری و گمراهی اعلام شده است. علی علیه‌السلام در کلام دیگری می‌فرماید: «مَنْ أَبْصَرَ زَلَّتْهُ صَعْرَتٌ عِنْدَهُ زَلَّةٌ غَيْرُهُ؛^۸ هر که لغزش خود را ببیند، لغزش دیگران در نظرش کوچک آید». بنابراین اگر خود و بیماری‌های روحی‌اش را بشناسد، هرگز سراغ عیب‌های دیگران نمی‌رود.

بر این اساس انسان تا خود و نفس و مشکلات درونی خود را نشناسد، نمی‌تواند دردهای روحی خود را درمان نماید و به سوی سعادت حرکت کند؛ اساساً تهذیب نفس بدون شناخت نفس ممکن نیست. همچنان‌که نخستین گام برای درمان بیماری‌های جسمی شناخت

۱. «وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا» (شمس: ۷).

۲. «إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ» (یوسف: ۵۳).

۳. «وَلَا أُفْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ» (قیامت: ۲۱).

۴. «يَأْتِيئُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ» (فجر: ۲۷).

۵. «كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ» (آل عمران: ۱۸۵).

۶. «ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مُّرضِيَةً» (فجر: ۲۸).

۷. نهج البلاغه، خطبه ۱۵۷.

۸. عبدالواحد بن محمد التمیمی الآمدی، غرر الحکم، ج ۱، ص ۲۳۴، ش ۴۷۰۶.

بیماری‌هاست و امروزه از طریق آزمایش‌های مختلف - اگر درست و مشفقانه انجام شود - می‌توان به وجود بیماری‌های گوناگون جسمی آگاه شد و راه درمان را آسان کرد، در بیماری‌های روحی و آلودگی‌های اخلاقی نیز مطلب دقیقاً همین‌گونه است. طیبِ عشق مسیحادَم است و مُشْفِق، لیک چو دَرَد در تو نبیند که را دوا بکُند؟

ب) درک بیماری‌های نفس

در بیماری‌های اخلاقی، غالباً خودخواهی و حبّ ذات مانع از شناخت صفات رذیله و پذیرفتن عیوب اخلاقی خویش و اعتراف به آن است. بسیار دیده می‌شود که گروهی از مردم در برابر صفات نکوهیده خود در مقام توجیه برمی‌آیند و خود را فارغ و پیراسته از عیوب و نقائص معرفی می‌کنند و با توجیه‌های نادرست راه درک واقعیت‌ها را بر خود می‌بندند. بنابراین مانع اصلی خودشناسی، حبّ ذات و خودبرتربینی است و تا زمانی که این پرده‌ها کنار نرود، خودشناسی ممکن نیست؛ همچنین تا زمانی که انسان خودشناسی نکند و از نقاط ضعف خویش آگاه نگردد، راه تهذیب اخلاق به روی او بسته خواهد بود. پیغمبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ به ابوذر فرمود: «يَا أَبَا ذَرٍّ، إِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِعَبْدٍ خَيْرًا فَقَهَّهُ فِي الدِّينِ، وَرَهَّدَهُ فِي الدُّنْيَا، وَبَصَّرَهُ بِعُيُوبِ نَفْسِهِ؛^۱ هنگامی که خدا اراده نیکی درباره بنده‌ای کند، او را در امور دین آگاه و در امور دنیا زاهد و به عیوبش آگاه می‌سازد».

انسان با معرفت نفس از خطرهای هوای نفس آگاهی می‌یابد و برای مقابله با آنها آماده می‌شود. علی رَضِيَ اللهُ عَنْهُ فرمود: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ جَاهَدَهَا وَمَنْ جَهَلَ نَفْسَهُ أَهْمَلَهَا؛^۲ هر که نفس خود را شناخت، به جهاد با آن برخاست و هر که آن را نشناخت، به حال خود رهائش کرد».

داستان مارگیر و اژدها در بغداد

مولوی در ضمن داستانی به‌زیبایی شناخت نفس و مراقبت از خطرهای آن را بیان می‌کند. او می‌گوید: مارگیری اژدهایی را به خیال اینکه مرده است، با سختی‌های فراوان از کوهسار به سوی شهر بغداد آورد تا در میدان شهر معرکه‌ای بگیرد و از مردم با عنوان اینکه این اژدها را من کشته‌ام، پول جمع‌آوری کند.

سوی بغداد آمد از بهر شگفت مارگیر آن اژدها را برگرفت

۱. ناصر مکارم شیرازی، اخلاق در قرآن، ج ۱، ص ۳۳۲.

۲. عبدالواحد بن محمد التمیمی الآمدی، غرر الحکم، ص ۷۸۵۵ - ۷۸۵۶.

کاژدهای مَرده‌ای آورده‌ام در شکارش من جگرها خورده‌ام

اما نمی‌دانست این اژدها از سردی هوا بی‌حال و افسرده است. او را در وسط شهر گذاشت و شروع به معرکه‌گیری و میدان‌داری کرد. به تدریج که آفتاب بالا آمد و مار بزرگ گرم شد، به جمعیت حمله کرد. در این بین عده‌ای از مردم و خود مارگیر را هلاک کرد.

مولانا بعد از این داستان نتیجه می‌گیرد که نفس انسانی هم همانند آن اژدهاست که تا زمینه فراهم نباشد، انسان فکر می‌کند که او هیچ خطری ندارد؛ ولی اگر زمینه مهیا باشد، نفس تربیت‌نشده خطرناک‌ترین ابزار برای نابودی سعادت آدمی است. پس انسان باید نفس خود را بشناسد و مراقبت کند؛ چون نفس هرکسی چنین ظرفیتی را دارد که اگر تربیت‌نشده باشد، در صورت وجود امکانات و مهیا شدن زمینه، اول صاحبش و بعد دیگران را به وادی سقوط و هلاکت می‌کشاند.

نفست اژدهاست او کی مرده است؟ از غم و بی‌آلتی افسرده است^۱

تا افسرده می‌بُود آن اژدهات لقمه اویی چو او یابد نجات

افرادی بسیاری را در تاریخ می‌شناسیم که انسان‌های خوب و شریفی به نظر می‌رسیدند؛ اما وقتی قدرت، شهرت، ثروت، ریاست، شهوت و علم به دستشان افتاد، تغییر بسیاری کردند؛ چون نفس مهذب و مدیریت‌شده نداشتند.

داستان ثعلبة بن حاطب

ثعلبه مرد فقیری بود که هر سه وقت را پشت سر پیامبر نماز جماعت می‌خواند. او بعد از نماز همواره با اصرار می‌خواست که پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در حق او دعا کند تا مال فراوانی پیدا کند. حضرت فرمود: «مقدار کمی که حقش را بتوانی ادا کنی و شکرش را انجام دهی، از مقدار فراوانی که توانایی [ادای حقش را] نداشته باشی بهتر است»^۲. ولی ثعلبه همچنان اصرار می‌کرد؛ حضرت رسول صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در حق او دعا کرد و چیزی نگذشت که با دامداری ثروت خوبی به دست آورد؛ به گونه‌ای که به‌ناچار بیرون از مدینه زندگی می‌کرد و به نماز جماعت نمی‌رسید، حتی در نماز جمعه هم شرکت نمی‌کرد. بعد از مدتی مأموران زکات نزد او آمدند، او نه تنها زکات نداد، اصل تشریح آن را زیر سؤال برد. وقتی پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ متوجه شد، فرمود: «یاوِیج ثعلبة یا وِیج ثعلبة؛ وای بر

۱. مولانا، مثنوی معنوی، دفتر سوم.

۲. قلیل تودى شکره خیر من کثیراً تطیقه.

ثعلبه، وای بر ثعلبه، و سرانجام مرتد از دنیا رفت».^۱ در قرآن درباره او می‌خوانیم: «وَمِنْهُمْ مَنْ عَاهَدَ اللَّهَ لَئِنْ آتَانَا مِنْ فَضْلِهِ لَنَصَّدَّقَنَّ وَلَنَكُونَنَّ مِنَ الصَّالِحِينَ»^۲ از آنها کسانی هستند که با خدا پیمان بسته‌اند که اگر خداوند ما را از فضل خود روزی دهد، صدقه خواهیم داد و از شاکران خواهیم بود. اما هنگامی که خداوند از فضل خود به آنها بخشید، بخل ورزیدند و سرپیچی کردند و روی‌گردان شدند. این عمل [روح] نفاق را در دل‌هایشان تا روزی که خدا را ملاقات کنند، برقرار کرد؛ به این دلیل که از پیمان الهی تخلف جستند و دروغ گفتند. آیا نمی‌دانستند که خداوند اسرار و سخنان در گوش‌های آنها را می‌داند و خداوند از همه عیوب [و پنهانی‌ها] آگاه است».^۳

ج) شکوفایی ظرفیت‌های درونی

سومین امتیاز معرفت نفس، پی‌بردن به ظرفیت‌های درونی است که از سوی خداوند برای پیشرفت و ترقی در وجود انسان نهفته است. فرد باید برای پرورش این استعدادها بکوشد، ظرفیت‌های خود را شکوفا کند و در راه سعادت از آن بهره‌برد.

تو را ز کنگره عرش می‌زنند صغیر ندانمت که در این دامگه چه افتادست

د) نیل به کرامت انسانی

انسان وقتی نفس خود را شناخت، به کرامت نفس و عظمت خلقت بزرگ الهی و اهمیت روح آدمی پی می‌برد که پرتوی از انوار الهی و نفع‌های از نفعات ربانی است. او درک می‌کند که این گوهر گرانبها را نباید به ثمن و بهای ناچیز فروخت و به‌آسانی از دست داد. علی علیه السلام فرمود: «لَيْسَ لَأَنْفُسِكُمْ ثَمَنٌ إِلَّا الْجَنَّةُ فَلَا تَبِيعُوهَا إِلَّا بِهَا»^۴ جان‌های شما را بهایی جز بهشت نیست، پس آنها را جز به این بها مفروشید».

همچنین آن گرامی رابطه شناخت نفس و درمان بیماری‌های روحی را این‌گونه توضیح

۱. محمدباقر مجلسی، بحار الأنوار، ج ۲۲، ص ۴۰.

۲. توبه: ۷۵-۷۸.

۳. امام باقر علیه السلام فرمود: هُوَ ثَعْلَبَةُ بْنُ حَاطِبِ بْنِ عَمْرِو بْنِ عَوْفٍ كَانَ مُحْتَاجًا فَعَاهَدَ اللَّهَ فَلَمَّا آتَاهُ اللَّهُ تَجَلَّ بِهِ؛ شان نزول این آیات درباره یکی از انصار به نام «ثعلبه بن حاطب» است (علی بن ابراهیم القمی، تفسیر القمی، ج ۱، ص ۳۰۱).

۴. شریف الرضی، نهج البلاغه، حکمت ۴۵۶.

می‌دهد: «مَنْ كَرَمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ، هَانَتْ عَلَيْهِ شَهْوَاتُهُ؛ کسی که [در سایه خودشناسی] برای خود کرامت و شخصیت قائل است، شهواتش در نظرش خوار و بی‌مقدار خواهد بود [و به‌آسانی بیماری‌های روحی را درمان می‌کند و به تهذیب نفس می‌پردازد]».

خویشتن نشناخت مسکین آدمی از فزونی آمد و شد در کمی
خویشتن را آدمی ارزان فروخت بود اطلس خویش بر دلقی بدوخت
صد هزاران مار و گه حیران اوست او چرا حیران شده‌ست و ماردوست؟

هـ) خداشناسی

خودشناسی بهترین مرحله خداشناسی و آگاهی از صفات جلال و جمال حق است؛ همچنین این معرفت قوی‌ترین عامل برای پرورش ملکات اخلاقی و کمالات انسانی و نجات از پستی و حضيض رذایل و رسیدن به اوج قله فضایل است. خداوند می‌فرماید: «وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ؟»^۲ درون وجود شما آیات خداست، آیا نمی‌بینید؟». و این همان معنای حدیث معروف است که در کلام علی عليه السلام بدان اشاره شده است: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ عَرَفَ رَبَّهُ»^۳ هرکس خود را بشناسد، پروردگارش را خواهد شناخت».

درواقع هرکس خود را بشناسد، خدا را خواهد شناخت؛ زیرا خودشناسی راهی است به خداشناسی و به‌یقین خداشناسی، مهم‌ترین وسیله تهذیب اخلاق و پاک‌کردن روح و دل از آلودگی‌های اخلاقی است؛ چراکه ذات پاکش منبع تمام کمالات و فضایل است. از اینجا روشن می‌شود که یکی از مهم‌ترین گام‌های سیر و سلوک و تهذیب نفوس، خودشناسی است.^۴

۲. راه‌های درمان نفس

بعد از شناخت نفس و بیماری‌های نفسانی، انسان باید در پی درمان باشد. در ادامه به برخی از درمان‌ها اشاره می‌شود.

الف) ایمان به مبدأ و معاد

بی‌تردید تقویت ایمان به خدا، معاد، یاد مرگ و آخرت، بهترین راه تهذیب نفس به شمار

۱. همان، حکمت ۴۴۹.

۲. ذاریات: ۲۱.

۳. محمدباقر مجلسی، بحار الأنوار، ج ۶، ص ۲۵۱.

۴. ناصر مکارم شیرازی، اخلاق در قرآن، ج ۱، ص ۳۳۱.

می‌رورد. در واقع انجام احکام و دستورات شرعی با ایمان عمیق به مبدأ و معاد در تمام مراحل زندگی، بهترین و کامل‌ترین روش برای مهار و غلبه بر هواهای نفسانی و پاک‌کردن نفس است.

ب) مراقبه و محاسبه نفس

پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ باهوش‌ترین افراد را انسان‌های محاسبه‌گر نفس می‌داند و می‌فرماید: «اَلْكَيْسِيُّ مِنَ حَاسِبِ نَفْسِهِ»^۱ زیرک‌ترین زیرکان کسی است که به محاسبه نفس خویش پردازد». بر اساس روایات اهل بیت عَلَيْهِمُ السَّلَامُ نیز یکی از شرایط شیعه کامل، محاسبه روزانه نفس است.^۲ محاسبه نفس یکی از مراحل چهارگانه است که از سوی بزرگان و عارفان برای پاک‌ماندن از گناه توصیه شده است. مراحل چهارگانه عبارت است از: مشارطه، مراقبه، محاسبه و معاتبه. انسان حقیقت‌جو در ابتدای روز مشارطه می‌کند که مرتکب گناه و خلاف نشود؛ سپس در طول روز در حال مراقبه است تا بتواند به مشارطه خود عمل کند؛ در پایان روز به محاسبه نفس می‌پردازد که همان بررسی عملکرد او در آن روز است. اگر بعد از محاسبه برای کاستی‌ها و لغزش‌های در طول روز جریمه و مجازات تعیین شود و بعد به آن جریمه‌ها و مجازات‌ها عمل شود، در این صورت این محاسبه با معاتبه همراه خواهد بود؛ یعنی اگر انسان در محاسبه متوجه اشتباه‌هایی در رفتارش شد، خود را تنبیه کند تا لغزش‌هایش جبران شود؛ مثلاً خود را ملزم کند روز بعد را روزه بگیرد یا مبلغی انفاق کند یا قدری قرآن تلاوت نماید یا کار خیر دیگری انجام دهد تا مافات جبران شود.

۳. روش‌های عالمان برای تربیت نفس در ماه رمضان

الف) میرزا جواد آقا ملکی

میرزا جواد آقا ملکی اهل عبادت و تهجد و از بکائون زمان خویش بود. ایشان در سه ماه رجب، شعبان و رمضان به طور متوالی روزه می‌گرفت. ایشان توصیه‌ای به اهل علم دارند که می‌فرماید: «از کارهای مهم در این ماه برای اهل علم، امامت جماعت و وعظ است. آنچه به اختصار درباره این دو می‌توان گفت این است که اگر عالم، قوی و مجاهد بوده و از کسانی باشد که مدتی با نفس خود جهاد کرده و در طول جهاد راه‌های پنهان نفوذ شیطان و پوشش‌های هوای نفس را پیدا کرده، نباید امامت جماعت و وعظ را به کلی رها کند؛ زیرا این دو مورد اهتمام شرع است،

۱. محمد بن حسن حر عاملی، وسائل الشیعة، ج ۱۶، ص ۹۸.

۲. حسین بن سعید کوفی اهوازی، الزهد، ص ۷۸.

به خصوص وعظ؛ زیرا هیچ کدام از کارهای خوب فایده وعظ را نداشته و تمامی اعمال خیر نتیجه وعظ است»^۱.

ایشان روزه داران را به لحاظ نیت به چند نوع تقسیم می کند:

۱. عده ای برای غیر خدا روزه می گیرند، مثلاً برای ترس از مردم یا رسیدن به نفع آنان یا فقط به دلیل اینکه عادت مسلمانان است.
 ۲. بعضی در نیت خود موارد فوق را با ترس کمی از مجازات خدا و امید به پاداش آمیخته اند.
 ۳. عده ای فقط به دلیل ترس از مجازات یا رسیدن به پاداش روزه می گیرند.
 ۴. گروهی افزون بر نیت رهایی از مجازات و رسیدن به پاداش، با روزه خود قصد رسیدن به نزدیکی و رضایت الهی را دارند.
 ۵. دسته ای فقط برای رسیدن به رضایت و نزدیکی به خداوند روزه می گیرند.^۲
- باید بنگریم در کدام یک از این گروه های پنج گانه قرار داریم؟

ب) علامه سید محمد حسین طباطبایی

علامه طباطبایی شب های ماه رمضان تا صبح بیدار بود. ایشان درس تفسیر داشت، سپس مقداری مطالعه می کرد و بقیه را به دعا و قرائت قرآن و نماز و اذکار مشغول بود. علامه مقید بود دعای سحر را با افراد خانواده بخواند و پیش از ماه رمضان از همسایه ها اجازه می گرفت که اگر برای سحر خواب مانند، آنها را بیدار کند. ایشان در همان درس فرموده بود من در طول عمرم تا کنون به یاد ندارم که شب های ماه رمضان را خوابیده باشم. به آیت الله حسن زاده آملی سفارش نمود که دعای سحر حضرت امام باقر علیه السلام را فراموش مکن که در آن جمال و جلال و عظمت و نور و رحمت و علم و شرف است و حرفی از حور و غلمان نیست. اگر بهشت شیرین است، بهشت آفرین شیرین تر است.

آن عارف بزرگوار، روزه خود در ماه مبارک را با بوسه بر ضریح مقدس حضرت معصومه علیها السلام افطار می کرد. ابتدا پیاده به حرم مشرف می شد و ضریح مقدس را می بوسید، سپس به خانه بر می گشت و غذا می خورد. شب های ماه رمضان در جاهایی که مجالس روضه بود، شرکت

۱. میرزا جواد ملکی تبریزی، ترجمه المراقبات، ص ۲۸۰-۲۸۱.

۲. همان، ص ۲۰۲.

می‌کرد و ... گاهی با تمام وجود گریه می‌کرد؛ به طوری که بدنش می‌لرزید.^۱ حضرت علامه شب قدر را به بحث و تحقیق آیات قرآنی احیا می‌کرد و تفسیرش در این شب فرخنده به پایان رسید.^۲

کتاب‌نامه

قرآن کریم

۱. بلخی، مولانا جلال‌الدین، مثنوی معنوی، تصحیح: رینولد الین نیکلسون، چ ۲، تهران: طلوع، ۱۳۷۲ ش.
۲. تاجدینی، علی، یادها و یادگاراها، تهران: نشر پیام نور، ۱۳۶۹ ش.
۳. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غرر الحکم، قم: دار الکتاب الإسلامی، ۱۴۱۰ ق.
۴. تمیمی آمدی، عبدالواحد، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، قم: دفتر تبلیغات، ۱۳۶۶ ش.
۵. حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعة، قم: مؤسسه آل‌البیت علیهم‌السلام، ۱۴۰۹ ق.
۶. ریحان، علیرضا، آینه دانشوران، قم: کتابخانه آیت‌الله مرعشی علیه‌السلام، ۱۳۷۲ ش.
۷. سبجانی تبریزی، جعفر و دیگران، رمز موفقیت استاد مطهری، ویژه‌نامه، قم: نشر امام عصر، ۱۳۸۱ ش.
۸. سعدی شیرازی، مصلح‌الدین، گلستان سعدی، تبریز: نشر فردوسی، ۱۳۵۵ ش.
۹. شریف رضی، محمد بن حسین، نهج‌البلاغه (صبحی صالح)، قم: هجرت، ۱۴۱۴ ق.
۱۰. طباطبایی، سیدمحمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، قم: اسماعیلیان، ۱۳۹۴ ق.
۱۱. قمی، علی بن ابراهیم، تفسیر قمی، قم: مؤسسه دارالکتب، ۱۴۰۴ ق.
۱۲. کوفی اهوازی، حسین بن سعید، الزهد، قم: نشر علمیه، ۱۴۰۲ ق.
۱۳. مجلسی، محمدباقر، بحار الأنوار، بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ ق.
۱۴. _____، زاد المعاد، قم: پیام مقدس، ۱۳۸۹ ش.
۱۵. مجمع عالی حکمت، یادنامه علامه طباطبایی، قم: نشر حکمت اسلامی، ۱۴۰۲ ق.
۱۶. محمدی ری‌شهری، محمد و دیگران، مراقبات ماه رمضان، قم: دار الحدیث، ۱۳۸۹ ش.

۱. روزنامه کیهان، ۲۳ آبان ۱۳۷۵، ص ۶؛ روزنامه جمهوری اسلامی، ۲۳ آبان ۱۳۷۰؛ ویژه‌نامه. «رمز موفقیت استاد مطهری»، ص ۵۳-۵۴؛ یادنامه علامه طباطبایی، ص ۱۷۲-۱۷۴. یادها و یادگاراها، ص ۸۲-۸۳.

۲. تفسیر المیزان که در حدود سال ۱۳۷۴ قمری شروع و در شب قدر (۲۳ رمضان) ۱۳۹۲ قمری پایان یافت.

۱۷. مکارم شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن، قم: مدرسه الامام علی ابن ابی طالب علیه السلام، ۱۳۷۷ ش.
۱۸. _____، تفسیر نمونه، تهران: دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴ ش.
۱۹. ملکی تبریزی، میرزا جواد، ترجمه المراقبات، قم: مؤمنین، ۱۳۷۸ ش.
۲۰. نجفی، ابوالمجد محمد رضا، رساله امجدیه، تهران: نشر حروفیه، ۱۳۸۲ ش.