

نقش زهد و ساده زیستی در رشد معنوی یک بانوی طلبه

مرضیه حاجیانی نژاد

چکیده

یکی از سبک های زندگی حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها ساده زیستی و پرهیز از تجملات بود و ساده زیستی علاوه بر آنکه سبب تقرب و نزدیکی به خداوند می شود باعث آرامش حقیقی در زندگی هم می شود. حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها ندار و فقیر نبودند بلکه ثروت های فراوانی داشته و حضرت با بخشش آنها به دیگران ساده زیستی را برای زندگی خود انتخاب نموده. دوران زندگی حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها هر چند کوتاه اما پر از درس زندگی بود. بهره برداری از سبک زندگی حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها سعادت مندی برای فرد و اطرافیان به ارمغان می آورد. زهد و ساده زیستی یکی از ارزشمندترین فضایل اخلاقی است که اهمیت آن در آیات و روایات به روشنی مشهود است. بررسی آثار زهد و ساده زیستی و چگونگی نقش هر یک از این آثار، در رشد فردی و اجتماعی می پردازد. از مهم ترین نتایج این پژوهش این است که نهادینه شدن زهد و ساده زیستی در زندگی فردی اجتماعی، منجر به ظهور آثار تاثیرگذار و بنیادینی خواهد شد که زمینه ساز رشد فردی و اجتماعی می شود. این آثار عبارتند از: حق پذیری و حق پرستی، رشد دنیوی و اخروی، آسودگی خاطر، رشد فکری و رفتاری، شناخت عیوب دنیا، رشد عملی، عزت نفس، رشد اقتدار و صلابت، دوست داشتن مومنان، رشد هدایتی، علم و هدایت، رشد فراگیر در تمامی عرصه ها، رویش حکمت و بصیرت، رشد اعتقادی، گفتاری و رفتاری، و درک وضعیت محرومان، رشد روانی محرومان و رشد اخلاقی زاهدان را به همراه دارد.

واژگان کلیدی

حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها- سبک زندگی- ساده زیستی - الگو

مقدمه

کسی که به خدا ایمان آورده و دل در گرو سرای آخرت و جهان پایدار دارد متاع دنیا را امانتی می داند که خدای بزرگ جهت آزمودنش در اختیار وی قرار داده است لذا دیگر فریب دنیا را نمی خورد و از داشتن آن مسرور و از رفتن آن محزون نمی گردد حضرت علی علیه السلام درباره حقیقت زهد می فرماید: □ همه زهد در دو جمله از قرآن آمده است خداوند می فرماید بر گذشته اندوه نخورد و برای آنچه به دستش می رسد شاد نشود زاهد است پارسایی در دنیا پوشیدن لباس خشن و خوردن غذای ناملایم نیست بلکه زهد کوتاه کردن آرزوها است. □ بنابراین زهد ترک لذت گرایی هاست اما ترک زندگی اجتماعی نیست. ۲

بعضی از مهمترین آثار زهد که برخی از آنها به نوبه خود یک مفهوم اخلاقی آن هستند.

قناعت در ادبیات عرب قناعت به مفهوم راضی شدن به مقدار اندکی از بخشش و رضایت دادن به سهم خویش به کار می‌رود و در منابع رایج اخلاق اسلامی قناعت در مقابل حرص آمده است و آن عبارت است از ملکه ای نفسانی که به موجب آن انسان به نیاز خود از اموال رضایت می‌دهد و خود را در مشقت و تلاش برای تحصیل مقدار بیشتر از آن نمی‌اندازد قناعت خود آثار فراوان و سودمندی را به دنبال دارد و از سوی دیگر موجب پیشگیری از بسیاری رذایل اخلاقی و بلکه جرایم حقوقی می‌گردد بر همین اساس در نظام اخلاقی اسلام به شدت مورد تشویق و ترغیب واقع شده است و در قرآن کریم آمده است سوره طها آیه ۳۱ و زنها ردیدگان خود را مدور به سوی آن چه اصنافی را از آن برخوردار کردیم و فقط زیور زندگی دنیا است تا ایشان را در آن بیازماییم و بدان که روزی پروردگار تو بهتر و پایدارتر است. ۳

نگاهی گذرا به تعبیری که نسبت به زهد ورزی در آیات و روایات وارد شده است و آثاری که برای این صفت نفسانی بیان گردیده همگی بیانگر جایگاهی رفیع برای وارستگی و زهد ورزی نسبت به دنیا در نظام اخلاقی اسلام است از جمله پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمود: □ زهد ورزی در دنیا موجب راحتی دل و بدن است و فرمود کسی که نسبت به دنیا زهد ورزد مصیبت ها بر او آسان می‌گردد. □ امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: □ بی رغبتی به دنیا باعث فراغت قلب جهت پرداختن به آخرت می‌گردد □ و سرانجام آن که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله اعلام میدارد: □ بدون بی رغبتی به دنیا چشیدن شیرینی ایمان بر دل‌های شما حرام خواهد بود. □ ۴

زهد، به معنای ساده زیستی و قطع علاقه مفرط به دنیا و تعلق به معنویت و آخرت است. در زندگی امکاناتی وجود دارد که انسان ها به آنها علاقه مند هستند باید حساب شوند و باید دید که این علاقه تا کجا می‌باشد آیا این امکانات را برای ارتقای سطح اخلاق و معنویت و مسیر کمال می‌خواهد در این صورت علاقه به امکانات مادی عین علاقه به آخرت و خداوند است و با زهد سازگار می‌باشد. ولی در صورتی که علاقه به مال و منصب دنیوی و عناوین مانع رشد معنوی انسان باشد، این همان حب دنیا است که راس تمامی خطاها می‌شود و با زهد اسلامی منافات دارد.

زهد مال و ثروت و یا عنوان و منصب نداشتن نیست. وقتی کسی چیزی ندارد، موضوع زهد هم در مورد او صادق نیست. زهد در صورتی صادق است که شخص از امکانات مادی بهره دارد، ولی نسبت به آنها توجه استقلالی ندارد و آنها را به عنوان ابزاری برای رشد و تکامل خود و قرب الهی می‌خواهد.

در مورد آرزو هم وضعیت به همین منوال است، یعنی آرزویی منفی است که مانع رشد معنوی انسان باشد و آدمی را به سوی گرایش افراطی به دنیا دوستی سوق دهد، وگرنه آرزوهایی که در مسیر خودسازی و ارتقای معنوی انسان است، از دنیا نیست و عین آخرت گرایی و خداجویی است. ۵

حال برای اینکه یک جامعه سعادت‌مند و اصلاح شود در درجه اول می‌بایست افرادی که نقش هدایت و رهبری دیگر افراد در جامعه بر عهده دارند باید سبک زندگی خود را سبک زندگی اسلامی قرار دهند و از لحاظ اخلاقی در مراتب بالایی اخلاق باشند. یکی از این افراد که نقش هدایت مردم را بر عهده دارند طلاب جامعه می‌باشند. که باید الگو واسوه اخلاقی برای دیگر افراد باشند و صفات و خصوصیات نیک را خوب بشناسند با فضائل اخلاقی و دوری از رذائل و پستی های اخلاقی خود و جامعه را به سوی تعالی و برتری هدایت نمایند بسیار عاشقانه از آنجا که اخلاق و صفات نیک و مسائل اخلاقی نباشد هر چه بر معلومات و دانش ها و توانایی های انسان ها افزوده شود جز سقوط چیزی رهاورد نخواهد داشت طلبه که طالب علم و دانش است باید آراسته به فضیلت تقوا خوی نیکو باشد تا برای انجام و وظایف اجتماعی و دینی و واجبات کفایی مجهز به علم و تقوا باشد بی آنکه علم و تقوا را سرمایه دنیا طلبی بگرداند. ۶

بایسته های اخلاقی یک طلبه

برای پیشرفت به اصلاح یک جامعه و رسیدن به جامعه ای برتر و شکوهمند تر باید آن جامعه و در درجه اول طلاب که نقش هدایت رهبری یک جامعه بر عهده دارند و باید الگوها و اسوه های اخلاقی برای انسان ها باشند صفات و خصوصیات نیک و بد

را بشناسند و با فضائل اخلاقی و دوری از رذائل و پستی های اخلاقی خود و جامعه را به سوی تعالی و برتری هدایت نمایند بسیار عاشقانه از آنجا که اخلاق و صفات نیک و مسائل اخلاقی نباشد هر چه بر معلومات و دانش ها و توانایی های انسان ها افزوده شود جز سقوط چیزی رهاورد نخواهد داشت طلبه که طالب علم و دانش است باید آراسته به فضیلت تقوا خوی نیکو باشد تا برای انجام و وظایف اجتماعی و دینی و واجبات کفایی مجهز به علم و تقوا باشد بی آنکه علم و تقوا را سرمایه دنیا طلبی بگرداند. ۶

۱. اخلاص

نخستین مسئله‌ای که یک طلبه باید به طور جدی به آن توجه نماید مسئله اخلاص است اگر انسان به ویژه طلبه بتواند به مقام اخلاص برسد قدر های بزرگ معنوی را به سوی خدا می گشاید و در صورت تداوم اخلاص چشمه های حکمت در قلب او می جوشد و الهامات رحمانی جان او را شفا می بخشد و در پس این نعمت با عظمت نه تنها راه را از چاه می شناسد و از ضلالت و گمراهی رهایی می یابد بلکه می تواند در اثر ان عنایاتی که به او می شود راه گشای دیگران باشد. ۷

طالب علوم دینی باید در درس و بحث انگیزه و هدفی جز الله نداشته باشد وگرنه این خانه از پایه ویران است و جز تباهی عمر و خسران در دنیا و آخرت نصیبی نخواهد داشت ارزش همه چیز به آن چیزی است که برای او انسان به ویژه طلبه عمل می کند نماز هم که انسان می خواند ارزشش به آن نیتی است که به آن نیت می توان وارد نماز می شود. ۸

دل و فکر طلبه باید در سوز و گداز این معنا باشد که می خواهیم علوم اسلامی و معارف الهی را فرا گیرند تا ابتدا سطح معلومات خویش را بالا ببریم و بعد به یاری دین خداوند اصلاح امت اسلامی و ایتمام آل محمد پردازیم.

طلبه که پیشگام دعوت به اخلاق و معنویت و وارث پیام بعثت است بیش از همه وظیفه دارد نسبت به پاکیزه سازی اخلاقی خود اقدام کند و در راه تربیت اخلاقی شایسته بکوشد و از آنجا که از این صنف انتظار بیشتری در پای بندی حداکثری به ضوابط اخلاقی می رود وجود هر رفتار غیر اخلاقی در میان آنان بسیار بزرگ تر و زشت تر از ابعاد خود، جلوه می کند و کوچک آن برزگ و کم آن زیاد است. مردم هم پیوندی عمیق با دانش آموختگان حوزه های علمیه دارند و آموزه های دینی و تعالیم اسلامی را نه از منابع اسلامی بلکه از روحانیون و طلاب دریافت می کنند. بنابراین در این بین، بیش از آن که عمل و دانش و فضل یک روحانی و طلبه مورد ارزیابی قرار گیرد نحوه برخورد و رفتار او در جامعه بیشتر به چشم می آید؛ به عبارت دیگر مردم در نگاه اول یک طلبه و روحانی را از دریچه اخلاق ملاحظه می کنند اگر انتظارشان را برآورده کند آنگاه به او نزدیک شده و در کنار چشمه علم و دانش، رحل اقامت پهن می کنند و عطش خویش را فرو می نشانند. ۹

حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها برترین اسوه و الگو برای زنان و دختران هستند. حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها هم مانند دیگر زنان نقش مادر و همسر را در خانواده داشتند و همواره آرامش و محبت را به اعضای خانواده هدیه می دادند. بنابراین زنانی که همواره به دنبال رستگاری خود و خانواده هستند، حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها را اسوه خود قرار می دهند.

۲. توکل

خصوصیاتی که باید طلبه ها آن را دارا باشند بقا متوکل از توکل منزلی از منازل سیر و سلوک و رمز رستگاری اهل ایمان است ست مخصوص آن دسته و گروهی که به خاطر شغل و کار خویش نسبت به سایر افراد جامعه از مادیات و دنیا به دور هستند و بهترین زیر برای اهل توکل آن است که مورد تعریف و لطف خداوند قرار می گیرند خداوند می فرماید: □ ان الله يحب المتوكلين به درستی که خداوند متوکل کنندگان را دوست دارد. □ سوره آل عمران آیه ۱۵۹. ۱۰

طلبه باید یک نوع تماس به خاص به خدای خویش داشته باشد و در همه حال جز پروردگار به هیچ کس دیگر متکی نباشد. ۱۱

توکل را پشتوانه محکمی برای فعالیت های خود بدانند و با الگو قرار دادن بزرگانی همچون امام راحل درمی یابد علت استواری ایشان در تمام فراز و نشیب های زندگی این بود که اتکای حقیقی بر قدرت لایزال پروردگار جهان داشت و دل را به خدا سپرده بود و جز او کسی را موثر نمی دانست و در مقابل خدا هم از او حمایت کرد بزرگترین بزرگانی همچون امام در حلول مبارزات با سپردن خود به خدا این سخن پیامبر را در عمل به اثبات رساندند پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: **طلبه هم در همه زمانها و در همه حوادث با تکیه بر نیروی الهی هیچ گاه تسلیم نشود آنچنان دلش را قوی به فضل پروردگار پر کند که هیچ قدرتی نتواند در او خللی ایجاد کند و به هدف خود فکر کند و برای رسیدن به آن تلاش کند.** □ ۱۲

۳. امیدواری در همه حال

طلبه باید همیشه امیدوار باشد و هیچ گاه ظرف دل خویش را از امید خالی نکند چرا امید نداشته باشد و حال آن که خداوند بزرگ فرموده است:

□. **إِنْ تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ □**

□. اگر رنج می کشید همانا (در راه حق) کافران نیز همانند شما رنج می برند اما شما امیدی از خداوند دارید که آنان ندارند □. ۱۳

طلبه ای که به آینده ی خود امیدوار هست و در آروزی روزهای سرشار از معنویت و روحانیت به سر می برد بیش از سایر مردم شور و شوق فرار سپیدن آن را دارد و در نتیجه چون آرزوی بیش تری برای به دست آوردن مقامات معنوی را دارد بیشتر تلاش می کند بیشتر جست و جو می کند و بیشتر به نتیجه می رسد؛ اما آن طلبه این که نه شوری در سر دارد و نه شوقی در دل، گرفتار یأس و ناامیدی هست او به دلیل ناامیدی از تلاش و کوشش که وظیفه هر انسان روشندل و هر شیعه آگاه است دست برمی دارد و همیشه کوله باری از غم و اندوه و یأس را بر دوش گرفته روز خود را شب می کند و شب را به روز می آورد در حالی که فقط غمی بر غم های خود افزوده نه گری از مشکل خود یا دیگران باز نموده، نه از عذاب و رنج رهایی یافته و نه به دیار نور و معنویت راهی یافته است. ۱۴

بنابراین سالک الی الله و طلبه ای که در این وادی نورانی قدم گذاشته است نباید یأس و ناامیدی را در روح خود جای دهد؛ بلکه با امید به رحمت خداوند و با امید رسیدن به مقاصد خود، تلاش کند تا عاقبت به مقصد برسد و با مشکلات و موانع بزرگی که در زندگی با آنها رو به رو می شود استقامت بورزد و از طولانی بودن راه نترسد و امید به آینده را از دست ندهد تا لذت شیرینی و پیروزی در رسیدن به مقصد را بچشد. ۱۵

۴. اعتدال و میانه روی

طلبه در همه امور زندگی، چه امور مادی و چه امور معنوی اعتدال و میانه روی را رعایت کند. تعادل یک قانون کلی است که در هر مسأله بیان خاص خود را لازم دارد. ۱۶

در مورد مسائل روحی و روانی نیز باید قانون تعادل اجرا شود و خلاف آن رویه عمل کردن موجب انحراف از مسیر اصلی خواهد شد. مثلاً اگر انسان بیش از حد توان و قدرتش بر خود فشار وارد کند و یا در غیر مسیر طبیعی خود که خداوند حکیم برای او مقرر فرموده حرکت کند در واقع برای نابودی خود قدم برداشته است.

روح انسان با توجه به این که از لطافت خاصی برخوردار است سریع عکس العمل نشان می دهد لذا اگر در انجام کاری انسان بر روح خود فشار بیاورد و افراط و تفریط و زیاده روی کند عکس العملی که روح ایجاد می کند گریز و فرار است. ۱۷

بنابراین لازم نیست طلبه خود را بتکلیف بیندازد ریاضت های آن چنان را بر خود تحمیل کند که از درس و بحث و حتی رسیدگی به زندگی خود عقب بماند و از آنجا که طلبه الگویی تمام عیار برای جامعه خود می باشد زندگی خود را براساس تعادل و میانه روی قرار دهد و از افراط و تفریط دوری کند.

۵. صبر و استقامت در برابر شدائد

صبر، به معنی پایداری و استقامت در برابر هر مشکل و حادثه است. صبر کلید ابواب سعادت و سر منشأ نجات از مهالک است.. ۱۸

مرتبه صبر بر بلايا و محن از مراتب رفيعه و درجات منيعه است. صبر منزلی از منازل دين و مقامی از مقامات موحدين است و به واسطه آن بنده، در سلک مقربان درگاه احدیت داخل و به جوار حضرت احدیت واصل می گردد و تا کسی صبر را شعار خود نسازد به مراتب ارجمند فائز نگردد

طلبه که در وادی مقدس علم و دانش و وارستگی وارد شده برای رسیدن به هدف هایی که مورد علاقه او است باید صبر و شکیبایی در برابر مشکلات و موانعی که وجود دارد را داشته باشد. ۱۹

نبایسته های اخلاقی طلبه

لازم است بر کسانی که وارد راه مقدس طلبگی شده اند موانع پیشرفت خود را شناخته و برای رفع و مقابله با آن خود را مهیا و آماده سازند و وسایل ترقی و پیشرفت خود را بر مبنای قرآن کریم و سخنان اهل بیت: در نظر گرفته و راه را بر خود و دیگران هموار سازند. ۲۰

بدون در نظر گرفتن این وسایل، ورود در این راه طولانی و پرفراز و نشیب بی ثمر خواهد بود و اگر طلبه مهذب نباشد نمی تواند دیگران را تهذیب کند. واقعیت این است که اگر عالمی منحرف شود و به عمل زشتی دست زند، عالمی را منحرف کرده است. بنابراین لازم است که طلبه خبائث را از نهادش بیرون کند و در تطهیر نفس خود کوشش کند، چون عالم اگر به وظیفه علم که اخلاق حسنه است رفتار نکند دین و علم از نظر مردم می افتد و عقیده مردم سست می شود و دل ها از علماء حق هم منصرف می شود و این یکی از بزرگ ترین ضربت هایی است که به پیکر دیانت و جامعه دینی وارد می شود. ۲۱

بنابراین با توجه به اهمیت و ضرورت خودسازی برای طلبه برآنیم به نکات سلیبی که لازم است یک طلبه رعایت نماید اشاره کنیم.

۱. دوری از عجب

طلبه باید تلاش کند تا حجاب خودیت را بردارد و از عجب دوری کند. عجب عبارت است از بزرگ شمردن عمل صالح و کثیر شمردن آن و مسرور شدن و ابتهاج نمودن به آن و خود را از حد تقصیر خارج بداند.

عجب مراتبی دارد که مرتبه ای از آن که (شاید به خلق طلبه ای که تهذیب نفس کرده) نزدیک باشد این است که خود را از مردم دیگر ممتاز بداند و بهتر بشمارد به اصل ایمان از غیر مؤمنین، و به کمال ایمان از مؤمنین، و به اوصاف نیکو از غیر متصفین و به عمل واجب و ترک محرم از مقابل آن، و به اتیان به مستحبات و مواظبت به جمعه و جماعات و مناسک دیگر و ترک مکروهات از عامه مردم خود را کامل تر دانسته و امتیاز برای خود قائل باشد و اعتماد به خود و ایمان و اعمال خود کند و دیگر مخلوق را ناچیز و ناقص بشمارد و به همه مردم به نظر خواری نگاه کند و در دل یا زبان بندگان خدا را سرزنش و تعییر کند.. ۲۲

انسان چون از خدا غفلت کند توجه به خود جای توجه به خدا را می گیرد و چون «خود» جای «خدا» نشیند هر حسن و کمالی را که در خود ببیند ظاهری باشد یا باطنی از خود می داند و به خود منتسب می کند در نتیجه گرفتار خودپسندی (عجب) می شود یعنی خویشتن را به خاطر داشتن فضیلت و امتیازی بزرگ می شمارد و بر خود می بالد. ۲۳

شاید بهانه این گونه حوزویان این باشد که ما با زحمت و تلاش خود این ثروت و مال را به دست آورده ایم و حق ما این است که آن گونه که خود و خانواده مان دوست داریم زندگی نماییم !

در جواب این استدلال دست و فکر ناصواب باید گفت در طول تاریخ کم نبودند علمای بسیار بزرگ و نام داری که می توانستند زندگی بسیار مرفهی برای خود و خانواده هایشان بر پا کنند و بدون کمترین دغدغه مالی روزگار خود را به راحتی بگذرانند اما آنان نیک می دانستند که این گونه زندگی کردن باعث دلسردی و روی گردانی مردم از اسلام خواهد شد و ضربه سنگینی به مذهب تشیع خواهد زد.

مگر امیرالمومنین علی علیه السلام که مقتدای همه ماست از دست رنج و تلاش خویش ثروت زیادی به دست نیاورد. مگر آن امام مظلوم نمی توانست هم چون سایرین زندگی مرفهی از دست رنج حلال خود برای خویش و خانواده اش برپا کند اما حضرت ثروت خود را به فقرا می بخشید و خود هم چون فقیر ترین افراد جامعه زندگی می کرد و روزها را با گرده نان جوی خشکیده ای سپری می نمود تا نکند مسلمانی از شدت و فشار شدید و بی امان و طاقت فرسا و کشنده فقر دست از دین و آیین خویش بردارد.

بت شکن بزرگ قرن امام خمینی می توانست به راحتی و از حلال ترین مال ها بهترین و با رفاه ترین زندگی را برای خود و همسر و فرزندانش فراهم نماید اما همه دنیا در نهایت تعجب دیدند

که وی چگونه در نهایت ساده گی و بی آلایشی زندگی نمود و به خانه ای ساده و چند دست لباس محقر قناعت نمود و آلوده دنیا نشد و بی جهت نیست که مردم این گونه امام خود را دوست داشتند و می دارند و به او و نام و یاد او عشق می ورزند و پس از سال ها رحلت او هنوز او را امام و پیشوای خود می دانند .

امام خمینی هم خود ساده زیست بود و هم روحانیون و طلاب را با عمل و سخن خویش به بی آلایشی و پشت پا زدن به دنیا و بسنده کردن به یک زندگی ساده طلبگی سفارش می کرد.

نتیجه گیری

نتیجه

از مطالب بیان شده می‌توان چنین نتیجه گرفت که طالبان علوم دینی، هر قدمی که برای تحصیل علم برمی‌دارند لازم است هم زمان قدمی هم برای تعدیل خواسته های نفسانی، تقویت قوای روحانی و کسب مکارم اخلاق و تقوا بردارند و تحصیل علوم حوزوی را در واقع مقدمه ای برای تهذیب نفس و تحصیل فضائل اخلاقی (چه فردی- چه اجتماعی) و آداب و معارف الهیه قرار دهند و سعی کنند در مقدمه نمایند و درصدد به دست آوردن نتیجه و ثمره ی کار خود باشند. همچنین بر طلاب لازم است برای هدایت و رهبری جامعه اسلامی بهترین الگو و نمونه ای باشند که بتوان نظام اخلاقی اسلام را در صحنه زندگی آنان مجسم کرد.

منابع

- ۱: آیه الله العظمی مکارم شیرازی- زهرا برترین بانوی جهان- انتشار شرور -- جلد ۲۶- ۱۳۹۳ ه- ج
- ۲: سید حسین اسحاقی- سبک زندگی فاطمی- مرکز نشر هاجر- تابستان ۱۳۹۴
- ۳: سید حسین اسحاقی- سبک زندگی فاطمی- مرکز نشر هاجر- تابستان ۱۳۹۴
- ۴: سید حسین اسحاقی- سبک زندگی فاطمی- مرکز نشر هاجر- تابستان ۱۳۹۴
- ۵: سید حسین اسحاقی- سبک زندگی فاطمی- مرکز نشر هاجر- تابستان ۱۳۹۴
- ۶: خمینی روح الله صحیفه امام ج ۸- تهران موسسه تنظیم و نشر آثار امام ۱۳۶۹
- ۷: احمد نراقی- معراج السعاده هجرت - چاپ ششم - ص ۵۶۶

۸: روح الله خمینی تهذیب نفس و سیر و سلوک تهران موسسه تنظیم و نشر
آثار امام ۱۳۸۷ صفحه ۵۲۲
۴۳۳

۹: حوزه، ش ۶۸ و ۶۹، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۴، ص ۲۰

۱۰: سوره آل عمران-آیه ۱۵۹

۱۱: کاظم، ارفع، منش طلبگی، قم، فیض کاشانی، ۱۳۷۴، ص ۲۱

۱۲: محمد، محمدی، میزان الحکمه، ج ۱۴، ص ۷۰۶۰

۱۳: سوره نساء، آیه ۱۰۴

۱۴: مرتضی، مجتهدی، اسرار موفقیت، ج ۱، ص ۷۸

۱۵: جعفر، رفیعی، تزکیه روح، تهران، یاران قائم، ۱۳۷۶، ص ۱۳۲

۱۶: مجتبی، فرجی، زندگی در آیین اعتدال، قم، بوستان کتاب، ۱۳۸۰، ص ۳۰

۱۷: همان، ص ۳۱

۱۸: ناصر، مکارم شیرازی، یکصد موضوع اخلاقی در قرآن و حدیث، ص ۴۴۶

۱۹: احمد، نراقی، معراج السعاده-ص ۷۲۷

۲۰: شاکر، برخوردار فرید، آفات السلام، ج دوم-ص ۸

۲۱: روح الله خمینی، تهذیب نفس و سیر و سلوک-ص ۶۴

۲۲: روح الله خمینی شرح چهل حدیث صفحه ۶۴

۲۳: محمد علی سادات اخلاق اسلامی صفحه ۲۰۶

۲۴: علی شیروانی برنامه سلوک در نامه های سالکان صفحه ۲۶ و ۸۶

۲۵: احمد نراقی معراج السعاده صفحه ۲۸۶

۲۶ روح الله خمینی شرح چهل حدیث صفحه ۸۶

۲۷ محمد علی سادات اخلاق اسلامی تهران سازمان مطالعه و تدوین کتب و علوم انسانی دانشگاه ها ۱۳۶۸ صفحه ۲۵۳

۲۸: احمد حسین شریفی آیین زندگی تهران دفتر نشر معارف ۱۳۸۶ صفحه ۱۲۲

۲۹: جواد محدثی اخلاق معاشرت قم بوستان کتاب ۱۳۸۲ صفحه ۱۳

۳۰: (مطهری، ۱۳۸۲، ج ۵، ص ۳۷۶).

۳۱: فیض کاشانی، ۱۳۷۲، ج ۷، ص ۴۳۲

