

راهکارهای درمان تسويف از منظر نهج البلاغه

فاطمه عليپور^۱

چکیده:

هدف این مقاله بررسی راهکارهای اخلاقی و رفتاری درمان تسويف از منظر نهج البلاغه می‌باشد. تسويف به معنی اهمال‌کاری و سهل‌انگاری است که با نفس انسان سازگار است. اما با استفاده از مبانی اخلاقی و اسلامی باید با این مقوله مقابله کرد، چرا که تسويف دارای آسیب‌ها و پیامدهای زیادی است. تسويف معضلی عمومی است که افراد را از رسیدن به اهداف و موفقیت‌ها باز می‌دارد. این تحقیق با استفاده از آموزه‌های نهج‌البلاغه به عوامل و راهکارهای درمان تسويف و مباحث پیرامون آن پرداخته است. روش تحقیق کیفی و توصیفی-تحلیلی، و گردآوری داده‌ها به روش کتابخانه‌ای می‌باشد. نگارنده در پی پاسخ به این سوال است که راهکارهای اخلاقی، رفتاری درمان تسويف از منظر نهج‌البلاغه چیست؟ یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که راهکارهای اخلاقی درمان شامل؛ شناخت جایگاه خود، پرهیز از آرزوی طولانی، دوری از حیل‌های شیطانی است و راهکارهای رفتاری درمانی شامل؛ دوری از تنبلی، مدیریت زمان، برنامه‌ریزی داشتن نظم و انضباط داشتن می‌باشد. بنابراین، بهره‌گیری از این آموزه‌ها می‌تواند به عنوان یک استراتژی پایدار و مؤثر در درمان تسويف مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: درمان، اخلاقی، رفتاری، تسويف، نهج‌البلاغه

^۱ سطح ۲. کارشناسی. مدرسه فاطمه الزهرا شهرستان بم.

مقدمه

تسویف و اهمال کاری یکی از معضلاتی است که اغلب افراد جامعه با آن دست و پنجه نرم می کنند. بسیار از افراد از ممانعت و تسویف در کارها به ستوه آمده اند، اما علت ممانعت و درمان تسویف را نمی دانند. تسویف عاداتی خطرناک است که می توان آن را نوعی بیماری دانست که مانع از انجام به موقع اعمال مادی و معنوی شود و فرد را از پیشرفت باز خواهد داشت. تسویف به معنای امروز و فردا کردن در انجام کار و تأخیر در انجام اعمال می باشد که ممانعت و اهمال کاری نیز به همین معنا بکار می روند. این بیماری، افکار و اندیشه بسیاری از علما را به خود مشغول نموده است. امامان معصوم نیز از پیامدهای تسویف و راههای درمان آن سخن گفته اند. حضرت علی (علیه السلام) درباره این آفت و درمان آن در کتاب ارزشمند نهج البلاغه سخنان گویباری داشته اند. به عنوان مثلاً ایشان برای درمان بیماری تسویف به برنامه ریزی و دوری از شیطان توصیه نموده اند. لذا باتوجه به اثرات سوء بیماری تسویف باید به راههای درمان آن پرداخته شود و از سخنان ائمه از جمله حضرت علی (علیه السلام) در کتاب نهج البلاغه درباره تسویف بهره برد. از این رو به راههای درمان تسویف از منظر کتاب ارزشمند و معتبر نهج البلاغه پرداخت شده است. بررسی های انجام شده نشان می دهند، منابع متعددی، تحقیقاتی در مورد تسویف انجام داده اند از جمله: مقاله تسویف و اهمال کاری، عوامل، آثار و راهکارهای درمان آن از منظر قرآن و حدیث نوشته فاطمه سادات حسینی فر، که بیان کرده اند که مهم ترین راه درمان تسویف و اهمال کاری شناخت عوامل و آثار آن بوده و سپس درمان آن با استفاده از کتاب الهی و سنت می باشد، همچنین توجه به درمان تنبلی، پرورش استعدادها، شکوفایی فکری و عقلی، افزایش انگیزه و امید، اتحاد و همدلی فردی و اجتماعی، برقراری برنامه ریزی و چینش به موقع اهداف، تصمیم گیری و تصمیم سازی به موقع، بهبود کیفیت زندگی و تأثیرپذیری معنوی و تأثیرگذاری بر دیگران در راه اعتلای دین مبین اسلام را درمان راههای درمان تسویف بیان کرده اند. در مقاله دیگری با نام بیماری تسویف نوشته فاطمه باقری زاده اشعری، به بررسی بیماری تسویف پرداخته و بیان می کند که این بیماری واگیردار است و با کمترین بی توجهی مانند خوره به جان انسان می افتد و راههای درمان تسویف را از زبان قرآن و احادیث مورد بررسی قرار داده است. نویسنده راههای درمان را: 1- دوری از تسویلات شیطان، 2- قدرشناسی، 3- وقت شناسی، 4- پرهیز از آرزوهای طولانی بیان می کند. مقاله راهکارهای عملی و رفتاری درمان تسویف نوشته یاسر ناظمی، به بررسی اینکه چرا تسویف دارای آسیب ها و پیامدهای زیاد است و از این رو در آموزه های دینی

برای تسويف راهکارهای عملی و رفتاری را مطرح کرده است. آموزه‌های اسلامی راهکاری عملی و رفتاری همچون تهذيب نفس، دوری از تسویلات شیطانی، رعایت نظم و انضباط، حسابرسی اعمال، پرهیز از آرزوی طولانی، پیمان با خود و خدا، ایجاد انگیزه و تکرار و تمرین... را در از بین بردن پیشگیری از تسويف موثر می‌داند. در مقاله‌ای دیگر به نام آثار تسويف در زندگی از منظر قرآن و روایات، نوشته مهدی مهدوی پناه و مهدی دولتی، آمده است که برای رهایی از این معضل باید از وسوس شیطانی دوری کرد و برای امورات زندگی برنامه‌ریزی داشته باشیم و قدر فرصت‌ها را بدانیم و همچنین با پرهیز از تنبلی و اندیشیدن به عاقبت کار و محاسبه نفس می‌توان ریشه این آسیب را خشکاند، چراکه آموزه‌های دینی به انجام امورات فردی و اجتماعی در زمان معین خودش تاکید دارند. با توجه به پیشینه‌هایی که بیان شد هیچ کدام از آنها به بررسی به راهکارهای درمان تسويف از منظر نهج البلاغه پرداخته اند. بنابراین نوشتار حاضر بر آنست که درمان تسويف را از منظر نهج البلاغه و دیدگاه‌های حضرت علی (علیه السلام) تحلیل و بررسی نماید.

یکی از معضلاتی که بسیاری از افراد در زندگی خود با آن روبه رو هستند بیماری و عادت تسويف می‌باشد و تسويف در واقع مانع پیشرفت انسان می‌گردد و او را از انجام به موقع اعمال و کارها باز می‌دارد، لذا بسیاری از افراد، به دنبال راه برون رفت و درمان این معضل هستند. اما برای درمان به منابع غیرمعتبر رجوع می‌کنند. در حالی که در بررسی راه‌های درمان باید به منابع معتبر کتاب ارزشمند نهج البلاغه است که امیرالمومنین راه کارهایی برای دوری از ممانعه و تسويف بیان نموده اند، لذا پرداختن به موضوع ضرورت می‌یابد چرا که همانطور که گفته شد تسويف زندگی انسان را مختل کرده و مانع از تحقق اهداف فرد می‌گردد، لذا پژوهشی برای یافتن راه حل درمان تسويف جهت جلوگیری از اشاعه و گسترش آن و از سوی دیگر می‌توان این عادت را با استفاده از رهنمودهای ائمه اطهار درمان کرد، اهمیت مسئله را بیان می‌کند و با توجه به آنکه پژوهشی در این باره صورت نگرفته است، اهمیت موضوع دوچندان می‌گردد و پژوهشگر را بر آن داشته تا به این موضوع بپردازد. در بیان اهمیت پرداختن به راهکارهای درمان تسويف از منظر نهج البلاغه باید اذعان نمود که تسويف و اهمال کاری در ده‌های اخیر در جامعه شیوع بیشتری نسبت به گذشته داشته و فضای مجازی و مواردی از این قبیل این بیماری را گسترش داده و مبتلایان برای درمان به منابع غیر معتبر رجوع می‌کنند. لذا اهمیت پژوهش در این برهه از زمان بیشتر از پیش احساس می‌شود. در این نوشتار، نگارنده در پی پاسخ به این سوال است که راهکارهای اخلاقی، رفتاری درمان تسويف از منظر نهج البلاغه چیست؟

الف - مفهوم شناسی

1- تسويف:

معنای لغوی تسويف: تسويف از ریشه سوف و به معنای تأخير انداختن، مپاطله و امروز و فردا کردن و کار امروز را به فردا انداختن است.¹ گاهی حالتی در انسان به وجود می‌آید که او خود می‌داند در کاری اشتباه می‌کند و قصد برگشتن از آن کار را هم دارد؛ اما گویی توان تصمیم‌گیری و اقدام کردن را از دست داده است و هرگاه تصمیم به بازگشت می‌گیرد، وسوسه می‌شود که هنوز فرصت بسیار است و خویشتن را به فردا وعده می‌دهد و انجام آن کار را به وقت دیگری موکول می‌کند. لحظه‌ها پشت سر هم می‌آیند و می‌روند و او اسیر کارهای دیگری است. این حالت، ممکن است هم در کارهای مادی پیش آید و هم در کارهای معنوی. به این حالت «تسويف» یا «مطال» گفته می‌شود.

تعريف اصطلاحی تسويف: در اصطلاح تسويف یعنی طول دادن و تاخير انداختن کار و این که شخص مرتب بگوید این کار را در آینده انجام می‌دهم و به همین صورت کار را تاخير بیاندازد. چرا که تسويف یک نوع اعتبار و اعتماد به سخن وعده دهنده است. که می‌گوید سوف افعل کذا.² در زبان عربی «تأخير» و «اهمال»، «مماطله»، «تقصير» و «توانی» مرداف تسويف هستند البته در مماطله و تسويف تأخير در انجام قول و قرارهای زمانی در آن نمایان است و آنچه بر ادعای ما دلالت می‌کند دعای حضرت سجاد (عليه السلام) که می‌فرمایند: «فَقَدْ أَفْنَيْتُ بِالتَّسْوِيفِ وَالْأَمَالَ عُمْرِي»³. «خدایا! من عمرم را به امروز و فردا کردن (در عمل به عهد و پیمانی که با تو داشته‌ام) و آرزوهای طولانی و بلند گذراندم.»

2- مماطله:

معنای لغوی مماطله: مُمَاطَلَه از واژگان نهج البلاغه به معنای تأخير انداختن، امروز و فردا کردن است.⁴ همچنین به معنای مسامحه‌کاری، سهل‌انگاری، معطل کردن، کش دادن، این دست و آن دست کردن، طفره رفتن، تأخير، درنگ، در انتظار نگه داشتن (فرهنگ معین). این کلمه فقط یک‌بار در «نهج البلاغه» و در خطبه 26 آمده است.

3- اهمال

¹ انوری، حسن، فرهنگ سخن، تهران: انتشارات سخن، 1381، ج 2، ص 1738.

² ابن بابویه، محمدبن علی، علل الشرائع، قم: مکتبه‌الداوری، 1385ش/1966م، ج اول، ص 502.

³ ابن بابویه، محمدبن علی، من لایحضره الفقیه، قم: دارالکتاب الاسلامی، 1413ق، ج دوم، ص 875.

⁴ قرشی بنایی، علی‌اکبر، دفع الوقت، مفردات نهج البلاغه، قم: مرکز فرهنگی نشر قبله، 1377، ج 2، ص 983.

معنای لغوی اهمال: از همل به معنی اینکه چیزی را رها کنی: اهملت الشيء، إذا خليت بينه و بين نفسه^۱. اهمال به معنی سهل انگاری کردن، کوتاهی کردن است. فرو گذاشتن، یله کاری واگذاشتن و سستی کردن در کاری است و جمع آن اهمالات است^۲. تنبلی در مورد چیزی است^۳.

تعریف اصطلاحی اهمال: اهمال کاری به این معنی است که کاری که دارای درجه اهمیت بیشتر و ضروری است رها کرده و در عوض آن به سراغ کارهایی با درجه الویت کم بروید. البته بیشتر به این خاطر است که رنج و زحمت انجام کارهای با الویت بیشتر بوده و فرد اهمال کار ترجیح می‌دهد کارهای غیر مهم را به خاطر آسودگی بیشتر انجام دهد. خود اهمال کاری نیز سبب تأخیر در انجام فعالیت‌ها و کاهش کارایی می‌گردد. روان‌شناسان در تعریف اهمال کاری گفته‌اند: اهمال کاری این است که کاری را که تصمیم به اجرای آن دارید به آینده موکول کنید^۴. در یک کلمه می‌توان گفت: جوهره این آسیب روانی «به تعویق انداختن، تعلل ورزیدن، سبک گرفتن و سهل انگاری در کار» است. بنابراین، اهمال هم در امور فردی و هم جمعی معنا و مفهوم پیدا می‌کند. در نهایت می‌توان گفت: در همه این معانی نوعی «این دست آن دست» کردن نهفته است. در زبان عربی واژه‌های «کسل، ضجر» مرادف اهمال کاری است. عناوینی چون «تهاون» و «إبطاء» چندان دور از این واژه نیستند. دو واژه «مماطله» و «تسویف» نیز مرادف اهمال کاری اجتماعی است که در قول و قرارهای زمانی تحقق پیدا می‌کند. در کلام صاعد امام سجاد (علیه السلام) در دعای ابوحمزه این گونه آمده است: «وَقَدْ أَفْنَيْتَ بِالتَّسْوِيفِ وَالْأَمَالَ عُمْرِي^۵؛ خدایا من عمرم را به امروز، فردا کردن (در عمل به عهد و پیمانی که با تو داشته‌ام) و آرزوهای طولانی و بلند، گذرانده‌ام.» در دعای کمیل تحت عنوان «مطال» این گونه آمده است: «وَوَخَّذْ عَنِّي الدُّنْيَا بِغُرُورِهَا وَنَفْسِي بِجِنَايَتِهَا وَمِطَالِي^۶؛ دنیا به وسیله فریفتن خود و نفسم به جنایت و سهل انگاریش مرا گول زده است.» واژه «بطی» به معنی کندی، معنای «اهمال» را می‌رساند. «وَأَنْ كُنْتُ بَطِيئًا حِينَ يَدْعُونِي^۷؛ گرچه هنگامی که تو مرا به سوی خود خوانده‌ای، من کندی (سستی) به خرج

^۱ احمد بن فارس بن فارس، معجم مقاییس اللغة، عبدالسلام محمد هارون، قم: دار إحياء الكتب العربية، مكتب الإعلام الإسلامي، ۱۴۰۴ق، ج ۶، ص ۶۷.

^۲ انوری، حسن، فرهنگ سخن، تهران: انتشارات سخن، ۱۳۸۱، ج ۱ ص ۶۷۰.

^۳ معین، محمد، فرهنگ فارسی، دوره دوجلدی، عزیزالله علیزاده، تهران: ادنا، ۱۳۷۶، ج ۱، ص ۲۱۷.

^۴ آلبرت آلیس و ویلیام جیمز نال، روان شناسی اهمال کاری، محمد علی فرجاد، تهران: مؤسسه امید، ۱۳۷۵، ص ۱۱.

^۵ محدث قمی، کلیات مفاتیح الجنان، قم: انتشارات نبوغ، بخشی از دعای ابوحمزه ثمالی، ۱۳۷۵، ج ۵.

^۶ همان، بخشی از دعای خضر مشهور به دعای کمیل.

^۷ همان، فرازی از دعای ابوحمزه ثمالی.

نظم خاصی دارد و حتی خداوند متعال در خلقت اشیاء نیز نظم خاصی به کار برده است چرا که به اندازه و حد و میزان خاصی خلق شده اند. لذا خداوند متعال می‌فرماید:

إِنَّا كُلُّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ^۱، البته ما هر چیز را به اندازه آفریدیم!

چرا که خداوند حکمت خود را در هر چیزی قرار داده است و موجودات عالم نیز از روی حساب و کتاب و نظم دقیق و هدف معینی خلق شده‌اند و این هم به خاطر تدبیر خداوند حکیم، مدبر و تواناست.

دین مبین اسلام به داشتن نظم و برنامه در زندگی انسان‌ها، اهمیت زیادی داده است و به پیروان خود سفارش کرده است تا تمام کارهای خود را طبق برنامه و به نحو منظمی انجام بدهند و از بی‌نظمی و بی‌برنامگی پرهیز کنند. در حقیقت، احکام اسلامی از جمله؛ واجبات، مستحبات، محرمات، مکروهات و... همگی آمده‌اند بخاطر اینکه برنامه دقیق و منظمی به انسان بدهند تا زندگی خود را طبق این برنامه و نظم خاص جلو ببرد. قرآن کتاب هدایت برای انسانها است و بخش بزرگی از دستورات و سفارشات قرآن کریم برای اینست که در اعمال خود یک برنامه و نظم خاصی پیاده کنید. لذا امیرالمومنین علی (علیه‌السلام) می‌فرماید:

«أَلَا إِنَّ فِيهِ عِلْمَ مَا يَأْتِي وَالْحَدِيثَ عَنِ الْمَاضِي وَدَوَاءَ دَائِكُمْ وَنُظْمَ مَا بَيْنَكُمْ»^۲ حضرت علی (علیه‌السلام) در وصف قرآن فرمودند: بدانید که در آن علم آینده و سخن از گذشته و دواي درد شما و باعث نظم و سامان دهی شما هست.

حضرت علی (علیه‌السلام) به مالک اشتر هشدار می‌دهد و می‌گوید:

«إِيَّاكَ وَالْعَجَلَةَ بِالْأُمُورِ قَبْلَ أَوَانِهَا، أَوِ التَّسْقُطَ (التَّسَاقُطَ) فِيهَا عِنْدَ إِمْكَانِهَا، أَوِ اللَّجَاجَةَ فِيهَا إِذَا تَنَكَّرَتْ، أَوِ الْوَهْنَ عَنْهَا إِذَا اسْتَوْضَحَتْ، فَضَعْ كُلَّ أَمْرٍ مَوْضِعَهُ»^۳.

حضرت علی (علیه‌السلام): پرهیز از شتابزدگی در کارها پیش از فرا رسیدن زمان آنها، یا کندي کردن در کارها به هنگام رسیدن زمان آنها، یا لجاجت در آنها هرگاه مبهم و ناشناخته باشند و یا سستی کردن در آنها هرگاه روشن و آشکار باشند. بنابراین، هر چیزی را در جایگاه خودش بگذار. در نتیجه یکی از راهکارهای شناختی و معرفتی درمان تسويف و اهمال‌کاری، پرهیز از بی‌نظمی و بی‌برنامگی در امور زندگی است.

^۱ قمر، ۴۹.

^۲ مجلسی، محمدباقر، بحارالانوارالجامعه لدرر اخبار الائمه الاطهار، بیروت: مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۳، ج ۸۹، ص ۲۳.

^۳ همان، ج ۲۲ ص ۶۶۰.

سنجیدن کار در واقع یک نوع برنامه‌ریزی کردن و با برنامه منظم وارد کار شدن است. به همین دلیل حضرت علی (علیه‌السلام) می‌فرمایند: «أَحْزَمُ النَّاسِ رَأْيًا مَنْ أَنْجَزَ وَعْدَهُ وَ لَمْ يُؤَخَّرْ عَمَلَ يَوْمِهِ لِعَدٍّ، دوراندیش‌ترین مردم کسی است که به وعده خود عمل کند و کار امروزش را به فردا نیفکند.» چراکه اگر انسان‌ها دوراندیش باشند برای امور روزانه خود برنامه‌ریزی دقیق و منظمی انجام می‌دهند تا دچار اهمال‌کاری و تسویف نشوند و به وعده‌های که داده‌اند و در قبالش مسئول هستند و باد عمل کنند.

د- بحث و نتیجه‌گیری

تسویف بیماری خطرناکی است که اغلب مردم چه در مسائل دنیوی و چه در مسائل اخروی به آن مبتلا هستند. عوامل درونی و بیرونی زیادی باعث می‌شود تا انسان کارهای خود را با تأخیر اندازد که از مهم‌ترین عوامل درونی می‌توان به غفلت، عادت نفس به راحتی و آسایش، تنبلی و فقدان قاطعیت در کار اشاره کرد. از مهم‌ترین عوامل بیرونی می‌توان به القای افکار و وسوسه‌های شیطان، عوامل هوس انگیز و سرگرم کننده نام برد. واقعیت آن است انسان‌ها از وجود نعمت‌های بی‌پایانی که در اختیار دارند، غافلند و توجه کافی به زمان، مکان و شرایط موجود ندارند تا بدانند چه ذخیره‌ای از امکانات و چه گنجینه‌ای از نعمت‌های الهی را در اختیار دارند تا از آنها استفاده کنند.

همان طور که «تسویف» در امور مادی و دنیوی، انسان را از تنگی وقت غافل می‌کند و از انجام آن کار باز می‌دارد، در امور معنوی نیز باعث غفلت او از خدا، مرگ و قیامت می‌شود و از اعمال نیک باز می‌دارد. در آموزه‌های معصومان (علیه‌السلام) به شدت چنین حالتی تقبیح و به عواقب آن هشدار داده شده است. حضرت علی (علیه‌السلام) در دعای کمیل از این حالت به خدا شکایت کرده، می‌فرماید: «وَ خَدَعْتَنِي الدُّنْيَا بِغُرُورِهَا وَ وَ نَفْسِي بِجَنَائِئِهَا وَ مِطَالِي؛ و دنیا مرا با غرور (و ظاهر فریبنده‌اش) فریفته است، و نفسم با جنایتش، و با ممانعت (مرا) بازداشته است».^۲

با توجه به مضمون خطبه‌ها و بیانات حضرت علی (علیه‌السلام) و بررسی‌های صورت گرفته می‌توان دریافت که تسویف آثار نامطلوبی از جمله: غفلت از یاد خدا و قیامت، هلاکت، فرصت‌سوزی، حسرت، پشیمانی، نابودی و فنا و عمر و مشکلات جسمی و روحی بر جای می‌گذارد که به هیچ

^۱ حسنی بیرجندی، حسین، کافی‌الدین ابی‌الحسن علی لیشی واسطی، عیون الحکم و المواعظ (اللیثی)، ناشر موسسه فرهنگی دارالحدیث، ۱۳۷۷، چ اول، ص ۱۱۴.

^۲ اسکندری، مصطفی، نشریه خُلُق، ۱۳۸۸، شماره ۱۰.

وجه قابل جبران نیست. راه‌های اخلاقی درمان تسویف شامل: شناخت جایگاه خود، پرهیز از آرزوی طولانی و دوری کردن از حیل‌های شیطانی است. راهکارهای رفتاردرمانی تسویف از منظر نهج‌البلاغه شامل: دوری از تنبلی، مدیریت زمان، برنامه‌ریزی داشتن و نظم و انضباط داشتن می‌باشد.

فهرست منابع

1. قرآن کریم.
2. ابن بابویه، محمد بن علی، علل الشرائع، قم: مکتبه‌الداوری، ج اول، 1385 ش/1966م.
3. ابن بابویه، محمد بن علی، من لایحضره الفقیه، قم: دارالکتاب الاسلامی، چ 2، 1413ق.
4. احمد بن فارس بن فارس، معجم مقاییس اللغه، عبدالسلام محمد هارون، قم: دار إحياء الكتب العربیه، مکتب الإعلام الإسلامی، ج 6، 1404ق.
5. اخوت، احمد رضا، شهیدزاده، سارا، مبانی و مهارت‌های برنامه‌ریزی، قم: انتشارات کتاب فردا، چ 2، 1390.
6. اسکندری، مصطفی، نشریه خُلق، 1388، شماره 10.
7. آقانهانی، مرتضی، اهمال کاری (تعلل ورزیدن) بررسی علل، راه کارها و درمان، ناشر: موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، 1389.
8. آلبرت آلیس و ویلیام جیمز، روان شناسی اهمال کاری، محمدعلی فرجاد، تهران: مؤسسه امید، 1375.
9. امام علی (علیه‌السلام)، نهج البلاغه، تنظیم سید رضی، ترجمه محمد دشتی، قم: انتشارات مشرقین، چ 4، 1379.
10. انوری، حسن، فرهنگ سخن، تهران: انتشارات سخن، چ 2، 1381.
11. بروجردی، سید حسین، منابع فقه شیعه، ترجمه جامع احادیث الشیعه، مترجمان احمد اسماعیل تبار، احمد رضا حسینی، محمد حسین مهوری. تهران: فرهنگ سبز، ج 22، 1388.
12. تمیمی‌آمدی، عبدالواحد بن محمد. غرر الحکم و درر الکلم، ویراستار سیدباقر عبداله‌هی، ناشر موسسه فرهنگی دارالحديث، چ 8، 1395.
13. حسنی بیرجندی، حسین، کافی‌الدین‌ابی‌الحسن‌علی‌لیثی‌واسطی، عیون الحکم و المواعظ (اللیثی)، چ اول، ناشر موسسه فرهنگی دارالحديث، 1377.
14. خنیفر، حسین، مهارت‌های زندگی، قم: نشر هاجر، چ سیزدهم، 1391.
15. قرشی بنایی، علی‌اکبر، دفع الوقت، مفردات نهج البلاغه، قم: مرکز فرهنگی نشر قبله، چ 2، 1377.
16. کلینی، محمد بن یعقوب، خصال، قم: انتشارات جامعه مدرسین، چ 2، 1362.
17. گوته، یوهان، ولفگانگ فون، فاوست، ترجمه محمود اعتمادزاده، تهران: انتشارات نیلوفر، 1395.
18. محدث قمی، کلیات مفاتیح الجنان، قم: انتشارات نبوغ، بخشی از دعای ابوحمزه ثمالی، چ 5، 1375.

19. محمد معین، فرهنگ فارسی، دوره دوجلدی، عزیزالله علیزاده، تهران: ادنا، ج 1، 1376.
20. محمدباقر مجلسی، بحارالانوارالجامعه لدرر اخبار الائمه الاطهار، بیروت: مؤسسه الوفاء، ج 88، 1403.
21. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، قم: مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه، ج 5، 1362.