انگیزه‌های خودمراقبتی از منظر آیات و روایات

محسن قربانیان[الف*]، فرشته فشارکی[ب]

[الف] دانشجوی دکتری تفسیر تطبیقی، دانشکده الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه قم، قم.
[ب] متخصص داخلی، دانش‌آموخته دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران.

چکیده

سابقه و هدف: خودمراقبتی، رفتاری است که فرد با اتّکا به دانش، توان و مهارت خود از سلامت خویش، مراقبت می‌کند و ارتباط مستقیمی با خواست و انگیزه افراد دارد؛ زیرا انگیزه‌ها، چراهای رفتار هستند و موجب آغاز و ادامه فعالیّت می‌شوند. از طرفی، پیشوایان دینی به منظور جهت‌بخشی رفتاری و ارتقای سبک زندگی پیروان خود، همواره چراهای رفتارهای مورد انتظار دین از آنان را تبیین کرده‌اند و با بیان فلسفه احکام و نیز ذکر آثار و فواید عمل به دستورات دینی، انگیزه‌های افراد را برای تکرار و تقویت رفتار مورد نظر، افزایش داده‌اند. این مقاله، به منظور تعیین و دسته‌بندی انگیزه‌های تقویت‌کننده رفتارهای خودمراقبتی که در آیات و روایات ذکر شده، تنظیم شده است.

مواد و روش‌ها: پژوهش حاضر، با روش کتابخانه‌ای و با مطالعه قرآن کریم و روایات اهل‌بیت(ع) انجام شده است. در مطالعه روایات ابتدا با مرور جامع «دانش‌نامه احادیث پزشکی»، تألیف آیت‌الله محمدی ری‌شهری و نیز کتاب طب النبی(ص)، روایات متناسب با هدف پژوهش انتخاب و سپس با مراجعه به منابع اصلی، روایات مطالعه و استخراج شد.

یافته‌ها: در پژوهش حاضر، پانزده انگیزه تقویت‌کننده رفتار خودمراقبتی از قرآن و روایات استخراج و بر اساس منبع انگیزش آنها در قالب چهار دسته کلّی منبع انگیزش معنوی، منبع انگیزش مادّی (جسمی)، منبع انگیزش کسب خوشی و منبع انگیزش اجتناب از ناخوشی دسته‌بندی شده و هر کدام با استناد به آیات یا روایات مربوطه، توضیح داده شده است.

بحث و نتیجه‌گیری: دین اسلام جهت تقویت رفتار خودمراقبتی در افراد، انواع مختلفی از انگیزه‌ها را به کار گرفته است؛ به بیان دیگر، آموزه‌های دینی از منابع انگیزش مختلف (درونی- بیرونی و یا پنج دسته منبع انگیزش فردی) استفاده کرده و به این ترتیب به تقویت رفتار مخاطبان خود در سطوح مختلف پرداخته است. شناخت این انگیزه‌ها، مسئولان و سیاست‌گذاران عرصه سلامت را یاری می‌دهد تا با تقویت باورهای دینی افراد، در راستای فرهنگ‌سازی و ارتقای فرهنگ خودمراقبتی در جامعه گام‌های مؤثّرتری بردارند.

کلید واژه‌ها: انگیزه، خودمراقبتی، تقویت رفتار، آموزه‌های اسلام.

تاریخ دریافت: خرداد ۹۴
تاریخ پذیرش: آذر ۹۴

مقدمه:

«خودمراقبتی»، عملی است که در آن، هر فرد از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می‌کند تا به طور مستقل از سلامت خود مراقبت کند(۱). بر پایه این تعریف، خودمراقبتی، رفتاری است داوطلبانه که بر اساس خواست و اراده افراد صورت می‌پذیرد و طی آن، فرد با کسب دانش و مهارت کافی، قادر می‌شود با اتّکای به خود، از سلامت خویش مراقبت کند.

به طور کلّی، خواستن (اراده)، دانستن (دانش) و توانستن (مهارت) عناصر سه‌گانه‌ای است که در شکل‌گیری و بروز رفتارهای خودمراقبانه در افراد، نقش اساسی ایفا می‌کند. در این میان، اراده خودمراقبتی، به عنوان موتور محرّک رفتارهای خودمراقبتی، مستلزم پیدایش انگیزه‌های لازم در افراد است؛ زیرا انگیزه‌ها، چراهای رفتار هستند و موجب آغاز و ادامه فعالیّت می‌شوند؛ انگیزه‌ها جهت کلّی رفتار فرد را معیّن می‌سازند و گاهی آنها را به عنوان نیازها، تمایلات، یا محرّک‌های

* فرد مسئول مکاتبات: ghorbanianmohsen@gmail.com

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-25]

درونی فرد تعریف می‌کنند. (۲) انسان‌ها نه‌تنها از لحاظ توان انجام کار، بلکه از لحاظ میل یا اراده انجام کار یا انگیزش نیز با یکدیگر تفاوت دارند و انگیزش افراد به نیروی انگیزاننده آنان بستگی دارد. (۲) بنابراین، تفاوتی که در زمینه خودمراقبتی در افراد مشاهده می‌شود، به طور قطع، ناشی از قوّت و ضعف انگیزه‌های آنان برای صیانت از سلامت جسم و روان خویش است.

در مورد منابع انگیزش، مطالعات مختلفی انجام شده است؛ در یک دسته‌بندی، منبع انگیزش افراد را به منابع درونی و منابع بیرونی تقسیم کرده‌اند. منبع انگیزش درونی یک نیروی طبیعی است که رفتار را در غیاب پاداش‌ها و فشارهای بیرونی نیرومند می‌کند. برای مثال علاقه به کمک، بدون پاداش‌ها و فشارها می‌تواند میل به خواندن کتاب را برانگیزد و شایستگی، می‌تواند ساعت‌ها ما را درگیر یک مبارزه کند. انگیزش درونی در عمل، برای تعامل با محیط، دنبال کردن تمایلات شخصی و تلاش لازم برای به کاربردن و پرورش دادن مهارت‌ها و استعدادها، انگیزه‌ای فطری است (۳)، اما منبع انگیزش بیرونی، مشوّق‌ها و پیامدهای محیطی است؛ هرگاه که فرد برای به‌دست آوردن نمره عالی، بردن جایزه، یا غلبه کردن بر یک ضرب‌الأجل تلاش می‌کند، رفتار وی به صورت بیرونی برانگیخته شده است؛ یعنی انگیزش، منشأ خود را از رویدادهای موجود در محیط کسب می‌کند. انگیزش بیرونی از نوع انگیزش «این کار را انجام بده تا آن چیز را بدست آوری» حاصل می‌شود؛ بنابراین انگیزش بیرونی، نوعی دلیل محیطی برای شروع کردن یا ادامه دادن یک فعالیت است. این نوع انگیزش وسیله‌ای، برای هدف است. (۳)

نوع‌شناسی دیگری نیز در مورد منابع انگیزش در افراد، ارائه شده است (٤) که در آن، منابع انگیزش افراد، به پنج دسته تقسیم می‌شود که شامل: انگیزش فرایند درونی (Intrinsic Process)، انگیزش ابزاری (Instrumental)، انگیزش خودپنداره بیرونی (External Self-concept)، انگیزش خودپنداره درونی (Internal Self-concept) و انگیزش درونی-سازی هدف (Goal Internalization) است. این تقسیم‌بندی از چهارده تئوری مربوط به انگیزش استخراج شده که نویسندگان، آن را به عنوان مهم‌ترین‌ها در زمینه انگیزش، مورد توجه قرار داده‌اند. (٤-٦)

به هر ترتیب، خودمراقبتی، ارتباط مستقیمی با انگیزه افراد دارد. انگیزه، باعث برانگیختن اراده و ایجاد علاقه و اشتیاق و احساس مسئولیت برای خودمراقبتی در افراد می‌شود و در داوطلبانه ساختن باور خودمراقبتی، نقش تعیین‌کننده‌ای ایفا می‌کند؛ همان‌گونه که افزایش آگاهی و ارتقای دانش و مهارت افراد در استقلال و بی‌نیازی فرد در خودمراقبتی نقش دارد. فردی که نسبت به شخص دیگر، به خودمراقبتی اهمیّت بیشتری می‌دهد، قطعاً انگیزه بهتر و قوی‌تری نسبت به دیگری دارد. این انگیزه‌ها می‌تواند حسّ زیبایی‌دوستی، برتر بودن، محبوب شدن و... را شامل شود. به طور قطع، باورهای مذهبی و پای‌بندی به اعتقادات و دستورالعمل‌های دینی، انگیزه متعالی و بسیار اثربخشی برای ایجاد و تقویت رفتار خودمراقبتی در افراد به ویژه در جامعه اسلامی ماست.

بررسی آیات و روایات اسلامی در حوزه سلامت، نشان می‌دهد دین مقدّس اسلام، برای تقویت رفتار خودمراقبتی در افراد، طیف گسترده‌ای از انگیزش را منطبق با نیازها و اقتضائات حقیقی مخاطبان خود، ارائه می‌دهد؛ لذا هدف مطالعه حاضر، استخراج و دسته‌بندی انگیزه‌های تقویت‌کننده رفتار خودمراقبتی است که در آیات و روایات ذکر شده است.

مواد و روش‌ها:

در این پژوهش، با مراجعه به قرآن کریم و روایات اهل بیت (ع)، عواملی که به عنوان انگیزه‌های تقویت‌کننده رفتارهای خودمراقبتی از سوی اسلام ارائه شده، استخراج و دسته‌بندی شده است. دسته‌بندی این انگیزه‌ها بر اساس منبع انگیزش مشترک آنها صورت گرفته است.

به این منظور، علاوه بر مطالعه قرآن کریم، در بررسی روایات ابتدا با مرور جامع دانش‌نامه احادیث پزشکی، تألیف آیت‌الله محمدی ری‌شهری و نیز کتاب طب النبی (ص)، روایات متناسب با هدف پژوهش انتخاب شد و سپس با مراجعه به منابع اصلی، آیه مورد نظر یا اصل روایات مطالعه شد. شایان ذکر است آیات یا روایاتی که جهت ترسیم یافته-

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-25]

های پژوهش به آنها استناد شده یا در متن مقاله ذکر شده است و یا به‌منظور اختصار و نیز حفظ دقت استنادی پژوهش، در پیوست مقاله با نشانی دقیق، نقل شده‌اند.

یافته‌ها:

بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، پانزده انگیزه تقویت-کننده رفتار خود مراقبتی از قرآن و روایات اسلامی، در قالب چهار دسته کلّی انگیزه، دسته‌بندی و استخراج شد که در جدول زیر ارائه شده است و در ادامه، هر یک با استناد به آیات یا روایت مربوطه توضیح داده می‌شود.

جدول (۱) انگیزه‌های رفتار خودمراقبتی و منبع آن بر اساس آیات و روایات

ردیف	منبع انگیزش	شماره	انگیزه
۱	انگیزه‌های معنوی	۱-۱.	جلب رضایت پروردگار
		۱-۲.	توانایی برای انجام عبادات
۲	انگیزه‌های مادّی(جسمی)	۲-۱.	حفظ جان و ادامه حیات
		۲-۲.	حفظ سلامتی و تندرستی
		۲-۳.	سلامتی فرزندان و پاکیزگی نسل
۳	انگیزه‌های کسب خوشی	۳-۱.	رفاه و آسایش در زندگی
		۳-۲.	افزایش روزی و برکت در زندگی
		۳-۳.	افزایش قوای بدن
		۳-۴.	افزایش طول عمر
		۳-۵.	درک لذّت زندگی
		۳-۶.	زیبایی و کسب محبوبیّت
٤	انگیزه‌های اجتناب از ناخوشی	٤-۱.	دفع بلا و بیماری‌ها
		٤-۲.	رهایی از عذاب و درد بیماری
		٤-۳.	رهایی از غم و اندوه
		٤-٤.	کاهش هزینه‌های زندگی

انگیزه‌های معنوی:

جلب رضایت پروردگار

کسب رضایت پروردگار، انگیزه غایی خودمراقبتی در اسلام است که متناسب با بینش توحیدی اسلام مورد تأکید واقع شده است؛ این انگیزه، به‌گونه‌ای است که سایر انگیزه‌ها را می‌توان زیرمجموعه و در طول انگیزه مذکور، تعریف و تبیین کرد. در نظام جامع خودمراقبتی اسلامی، تحت عنوان جهاد با نفس یا خودسازی، اساساً انگیزه‌ای جز جلب رضایت پروردگار و دست‌یابی به رضوان الهی، برای سالکان توصیه نمی‌شود. این طریقه، قوی‌ترین انگیزه‌ای است که از درون، فرد را به خودمراقبتی همه‌جانبه ترغیب می‌کند. سالک با چنین انگیزه‌ای، مسیر صعب و دشوار سلوک را بر خود هموار و شیرین کرده و به مقامات معنوی نیز نائل می‌آید.

قرآن کریم، بندگانی را که در راه کسب رضایت خداوند تلاش کرده و اعمال و رفتارهای خود را با چنین انگیزه‌ای، تعالی می‌بخشند، بسیار ستوده است. (۷) همچنین، قرآن به‌ویژه در حوزه سلامتی بدن و رعایت بهداشت تغذیه، ضمن آنکه زیاده‌روی در خوردن و آشامیدن را اسراف نامیده، به صراحت، اعلام داشته است که خدا افرادی را که در این زمینه از خود مراقبتی ندارند، دوست ندارد: «کُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا یُحِبُّ الْمُسْرِفینَ» (۷)

رسول اکرم (ص) سلامتی بدن و از جمله مسواک زدن را موجب خشنودی خداوند می‌داند. (۸) حتی خوردن برخی از خوراکی‌ها و میوه‌ها که برای سلامتی انسان مفید و موجب استحکام قوای بدنی است نیز موجب خشنودی خداوند معرفی می‌شود. (۹) در مقابل، «پرخوری» موضوعی است که در روایات موجب ناخشنودی خداوند دانسته شده است. (۱۰)

به‌طور کلی، بیان این مسأله از سوی پیامبر (ص) که خدا پاکیزه است و پاکیزگی و سلامتی را دوست دارد و از زیاده-روی و پلیدی بیزار است (۱۱)، انگیزه الهی را در رفتارهای خودمراقبانه در حوزه سلامت و نظافت، تقویت می‌کند؛ زیرا مستلزم این حقیقت است که خداوند کسانی را که از سلامتی جسم و روان خود محافظت می‌کنند را نیز دوست دارد و از افراد بی‌مبالات در این زمینه، ناخرسند است.

توانایی برای انجام عبادات

در برخی از دستورات اسلامی در حوزه سلامتی، کسب توان برای انجام عبادات، به عنوان انگیزه تلاش در راستای

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-25]

حفظ سلامتی، مطرح شده است؛ زیرا تندرستی و سلامتی بدن، توفیق عبادات و اعمال صالح را برای انسان فراهم می‌آورد.

پیامبر اسلام (ص) ضمن آنکه پرخوری را باعث فساد بدن و مورث بیماری برمی‌شمرد، آن را موجب کسالت و بی‌میلی انسان به انجام عبادات معرفی کرده است. (۱۲) در روایات است که جبرئیل، رسول خدا (ص) را برای آنکه توان بندگی پروردگار بیابد، به خوردن برخی غذاها فرمان داده است. (۱۳) پیامبر (ص) نیز یاران خود را به خوردن غذاهایی که نشاط-دهنده انسان برای عبادت است، تشویق می‌فرمود. (۹, ١٤)

حضرت علی (ع) به رعایت برخی آداب بهداشتی که یاری‌دهنده انسان بر عبادات است، سفارش می‌فرمود و مردم را از رفتارهایی که از بین‌برنده بدن و باعث کسالت و سستی در انجام عبادات هستند، پرهیز می‌داد. (۱۰, ۱۵) امام صادق (ع) نیز در روایتی با تأکید بر خواص سرمه کشیدن و فواید آن برای دیده، به این نکته اشاره می‌کند که این دستور بهداشتی، انسان را بر طولانی کردن سجده، یاری می‌رساند. (۱۰)

انگیزه‌های مادی (جسمی):

حفظ جان و ادامه حیات

حفظ جان، از جمله انگیزه‌های دیگر خودمراقبتی در افراد است که در روایات اسلامی بدان اشاره شده است. برخی از رفتارها، به‌گونه‌ای خطرناک هستند که فراتر از سلامتی، ممکن است جان انسان را به خطر بیندازند. خودمراقبتی، در درجه اوّل با جان آدمی در ارتباط است؛ چه بسیار رفتارهای ناهنجاری که حیات انسان را به مخاطره انداخته و منجر به مرگ افراد شده است؛ به همین علّت، در اسلام خوردن برخی از خوراکی‌ها از جمله مردار، خون، گوشت خوک و حتی گِل (۹)، به دلیل اینکه سلامتی انسان را به خطر می‌اندازد، حرام اعلام شده، امّا هنگامی که حیات انسان به طور جدّی در خطر افتد و چاره‌ای جز خوردن خوراکی‌های مذکور نباشد، خوردن در حد ضرورت آنها نیز مجاز و بلکه لازم دانسته می‌شود. (۷, ۹)

اهمیّت حفظ جان و ادامه حیات، در پاره‌ای از روایات با پرهیز از «مرگ بد» (مِیتَةَ السَّوْءِ) مورد تأکید قرار گرفته است؛ نیکی کردن (۱۰)، صدقه دادن (۱۰)، صله رحم (١٦)، قرائت قرآن (۱۷) و ذکر برخی اذکار (۱۲،۱۷) از جمله رفتارهایی است که انسان را از مرگ بد نگه می‌دارد.

حفظ سلامتی و تن‌درستی

حفظ سلامتی و عافیت، انگیزه عمومی بسیاری از رفتارهای خودمراقبانه است که در منابع اسلامی نیز به عنوان یکی از انگیزه‌های طبیعی خودمراقبتی بدان اشاره شده است.

از آنجا که رعایت اصول تغذیه و خوردن و آشامیدن، از جمله مهم‌ترین اصول خودمراقبتی است، امام صادق (ع) میانه-روی در خوردن را موجب تندرستی انسان برمی‌شمرد. (١٤) همچنین، خوردن میوه نوبرانه، به دلیل خاصیّت سلامت‌بخشی آن برای بدن (مَصَحَّةٌ لِلْأَبْدَانِ) توصیه می‌شود. (۹) تمیز کردن دهان (مسواک زدن و استفاده از خلال دندان) و شستن دست‌ها پس از غذا نیز از جمله موارد تأمین‌کننده تندرستی است که در روایات بر آن تأکید شده است. (۹, ۱۰, ۱۸)

اهمیّت سلامتی در اسلام تا بدان حد است که گاه، انجام برخی رفتارها و یا حتّی عبادات مهم، به سبب حفظ سلامتی، مورد تأکید قرار می‌گیرد. از رسول خدا (ص) روایت است که فرمودند: صُومُوا تَصِحُّوا (روزه بدارید تا تندرست باشید). (۱۹) همین مضمون در مورد سفر کردن و انجام مناسک حج و عمره نیز وارد شده است. (۱۲, ۱۳, ۲۰)

سلامتی فرزندان و پاکیزگی نسل

انسان به‌طور طبیعی، برای سلامتی فرزندان خود اهمیّت ویژه‌ای قائل است؛ والدین غالباً، سلامتی فرزندان خود را در اولویّت قرار می‌دهند و در بسیاری از موارد، با رعایت دستورات بهداشتی و تغذیه‌ای با انگیزه سلامتی فرزندان، سلامتی خود را نیز حفظ می‌کنند؛ از این رو، در روایات، به این مسأله به‌عنوان انگیزه‌ای برای خودمراقبتی، تأکید شده است.

برای نمونه، از پیامبر (ص) روایت است که زنان باردار را به خوردن شیر سفارش می‌فرمود؛ بدان علّت که باعث افزایش عقل کودک می‌شود. (۹) در این زمینه، دستورالعمل‌های فراوان دیگری - به‌ویژه در بیان خواص برخی غذاها و میوه‌ها- برای رسیدن به نسل و فرزندان سالم، در روایات مشاهده می‌شود.

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-25]

(۹, ۱۰, ۱۸) همچنین در خصوص آداب آمیزش همسران، توصیه‌های بهداشتی زیادی بیان شده تا نسل سالم و پاکیزه‌ای به جامعه تحویل داده شود. (۲۰-۲۳)

انگیزه‌های کسب خوشی:

رفاه و آسایش در زندگی

در پاره‌ای از روایات، کسب رفاه و آسایش بیشتر در زندگی، به عنوان محرّک رفتارهای خودمراقبتی در افراد عنوان شده است. امام صادق (ع) ضمن تأکید بر اهمیّت رفاه و آسایش و نقش سلامتی در آن، تندرستی را از مواردی می‌داند که آسایش زندگی در گرو آن است و هر که سلامتی نداشته باشد، همواره در زندگی‌اش کمبود داشته و پریشان و دل‌نگران است. (۲٤) در بعضی از روایات، رسول خدا (ص) برای تشویق پیروان خود جهت مراقبت و مداومت بر برخی رفتارهای پسندیده، به عواملی نظیر برکت در روزی (و در نتیجه رفاه بیشتر) و نیز آسایش بدن، به‌عنوان انگیزه اشاره می‌کند. (۲۵)

در روایات، از عواملی که شادی و نشاط و آسایش در زندگی را برای انسان به ارمغان می‌آورد و موجب از بین رفتن غم و اندوه از زندگی می‌شود و بدین ترتیب، رفاه و آسایش پایدار در زندگی را تأمین می‌کند، فراوان سخن به‌میان آمده است. (۹, ۱۰, ۱۸, ۲۰) همچنین، رعایت مواردی که موجب غنا و بی‌نیازی انسان در زندگی است و کفایت اقتصادی فرد و خانواده‌اش را به‌دنبال دارد و در نتیجه موجب کسب رفاه و آسایش بیشتر در زندگی است، مورد تأکید واقع می‌شود. (۱۱, ۱۲)

افزایش روزی و برکت در زندگی

روایات اسلامی، با اشاره به ازدیاد برکت و توسعه رزق که نتیجه به‌کارگیری برخی دستورالعمل‌های بهداشتی و تغذیه‌ای است، افراد را به مراقبت از سلامتی خویش تشویق می‌کنند. افزایش روزی و برکت در زندگی، انگیزه نیرومندی است که بسیاری از افراد به جهت دست‌یابی به آن، پای‌بند به رعایت اصول بهداشتی در زندگی می‌شوند و در ایجاد و تقویت حسّ خودمراقبتی تأثیر قابل توجّهی دارد.

پیامبر اسلام (ص) زندگی بدون سلامتی را عاری از «خیر» توصیف فرموده‌اند: «لا خَیرَ فِی الحَیاةِ إلّا مَعَ الصِّحَةِ.» (۹) (خیری در زندگی نیست، مگر با سلامتی). ایشان، برخی رفتارهای غیربهداشتی را نیز فاقد برکت معرفی می‌کند؛ مثلاً در پرهیز از خوردن غذای داغ - که امروزه، منشأ بروز نوعی سرطان دهان و حنجره دانسته شده- می‌فرماید: «طعام را سرد کن که طعام داغ، برکت ندارد». (۹) همچنین، ایشان در پرهیز دادن روزه‌داران از گرفتن روزه بدون سحری، خیر و برکت را در سحری خوردن می‌داند. (۹)

رسول خدا (ص) نظافت شخصی - از جمله گرفتن ناخن‌ها و شستن دست‌ها قبل از غذا- را از موجبات افزایش مال و برکت در زندگی برشمرده است. (۲٦, ۲۷) امیرالمؤمنین(ع) نیز می‌فرماید: «هر کس به فراوانی خیر و برکت خانه‌اش علاقه‌مند است، چون غذایش آماده شود، وضو بگیرد» (۲٤) و به این ترتیب، دست‌های خود را هم بشوید. همچنین، در روایات، نظافت خانه، شستن ظرف‌ها و جارو کردن اتاق‌ها و محوطه جلوی در منزل، از بین برنده فقر در زندگی و باعث جلب روزی دانسته شده است. (۱۸, ۲٤, ۲۸)

افزایش قوای بدنی

در طبّ اسلامی، ضعف و ناتوانی، ریشه هر بیماری دانسته شده است (۹)؛ بنابراین، علاوه بر حفظ سلامتیِ اعضا و جوارح، دستورات فراوانی نظیر: خوردن برخی میوه‌ها و خوراکی‌های خاص، خضاب کردن، استعمال بوی خوش، سرمه کشیدن و ... به‌منظور افزایش قوای بدن انسان در روایات وارد شده است. (۹, ۱۰, ۱٤, ۱۸, ۲۹, ۳۰)

پیامبر اسلام (ص) خوردن عسل را موجب افزایش حافظه می‌دانند. (۱٤) در روایتی، «قرائت قرآن» نیز باعث افزایش حافظه و تندی ذهن معرّفی می‌شود. (۱٤) در برخی از روایات، جویدن کُندُر و شانه زدن موی گونه‌ها(ریش)، موجب استحکام دندان‌ها دانسته شده است. (۱۰, ۲٤)

همچنین، استفاده از تغذیه سالم و مقوّی – نظیر خوردن گوشت و شیر- در روایات سفارش می‌شود، به دلیل آنکه باعث استحکام استخوان‌ها شده و افزایش قوای سمعی و بصری را نیز در پی دارد. (۱٤) در مقابل، افراد از خوردن

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-25]

چیزی که انسان بدان اشتها ندارد، پرهیز داده می‌شوند؛ زیرا این کار کودنی و نابخردی به بار می‌آورد. (۳۱)

افزایش طول عمر

انسان به‌طور طبیعی، خواهان زندگی بیشتر در دنیاست؛ بنابراین، افزایش عمر برای او اهمیّت زیادی دارد؛ این مسأله که نسبت مستقیمی با سلامتی دارد و مطابق با برخی اقتضائات روحی انسان نظیر میل به جاودانگی است، در روایات، به عنوان انگیزه رفتارهای خودمراقبتی مورد تأکید واقع شده است؛ به این ترتیب که رعایت برخی نکات مرتبط با بهداشت و سلامت فردی موجب افزایش طول عمر ذکر شده است.

رسول خدا (ص) در تشویق به میانه‌روی و پرهیز از پرخوری، پرهیزکنندگان را به طول عمر بشارت می‌دهد. (۹) آن حضرت، رعایت برخی دستورات بهداشتی را نیز از عوامل افزایش عمر برمی‌شمرد. (۲۶, ۳۲) از امیرالمؤمنین(ع) نیز دستورالعمل‌هایی در حوزه سلامتی روایت شده که طی آن افرادی را که خواهان افزایش طول عمر هستند، به رعایت مواردی سفارش می‌فرماید. (۱۲) امام صادق (ع) با ارائه یک دستورالعمل خانوادگی در حوزه سلامت روانی و اجتماعی که موجب افزایش طول عمر دانسته شده، مسلمانان را به رفتار نیکو توأم با شادی با والدین و خانواده توصیه فرموده است. (۱۰, ۱٤, ۲۸) هم ایشان، شستن دست‌ها قبل و بعد از غذا خوردن را موجب از بین رفتن فقر و افزایش عمر دانسته است. (۱۳)

درک لذّت زندگی

درک لذّت زندگی از دیگر انگیزه‌های خودمراقبتی در آموزه‌های اسلامی است. حضرت علی (ع) در این زمینه می‌فرمایند: «بِالعَافِيَةِ تُوجَدُ لَذَّةُ الحَيَاةِ» (۱۵) (لذّت زندگی، با عافیت و سلامتی به دست می‌آید). از امام علی (ع) در این زمینه نقل است که می‌فرمود: «خودت را به کارهای زیبا عادت بده که اگر به آنها عادت کنی، برایت لذّت‌بخش می‌شوند». (۳۳)

قرآن کریم در توصیه‌ای به رسول اکرم (ص) می‌فرماید: «وَ لا تَنْسَ نَصيبَکَ مِنَ الدُّنْيا» (۷) (و سهم خود را از دنیا فراموش مکن). از امیر مؤمنان علی (ع) در تفسیر این عبارت چنین آمده است: «سلامتی، توانایی، فراغت، جوانی و نشاطت را فراموش مکن تا با آنها آخرت را به دست آوری». (۳٤) بدیهی است، سلامتی و تندرستی نقش اساسی در شادمانی و نشاط انسان و درک لذّت او از زندگی دارد؛ از این رو، حفظ سلامتی با انگیزه درک لذّت و حلاوت زندگی در روایات مورد تأکید قرار گرفته است.

امام رضا (ع) در روایتی به مسلمانان توصیه می‌کند که اوقات خود را به چهار قسمت برنامه‌ریزی کنند و یک بخش آن را به تفریحات و لذّت‌های خود اختصاص دهند و از این ساعات تفریح، شادی و نشاط و نیروی لازم برای عمل به وظایف خود را بازیابی کنند. (۱٤)

تفریح، نشاط و شادمانی نیاز طبیعی انسان است که در پرتو آن، زندگی برای او مفرّح و لذّت‌بخش خواهد بود. امام رضا (ع) به جایگاه تفریح در نشاط‌بخشی زندگی چنین اشاره می‌کند: «از لذایذ دنیوی، نصیبی برای کامیابی خویش قرار دهید و تمنیات دل را از راه‌های مشروع برآورید. تفریح و سرگرمی‌های لذّت‌بخش، شما را در اداره زندگی یاری می‌کند و با کمک آن بهتر به امور دنیای خویش موفق خواهید شد». (۳۵)

همچنین، از جمله مواردی که در روایات در راستای درک لذّت‌های حلال زندگی، بدان اشاره شده، انجام پاره‌ای از دستورالعمل‌ها و به ویژه رژیم غذایی، به منظور افزایش قدرت آمیزش است. در روایات، خضاب کردن به ویژه به وسیله حنا (۹)، استعمال بوی خوش (۱۰)، شانه زدن به موها (۱۰)، خوردن برخی خوراکی‌ها نظیر: شیر با عسل (۱۸)، انجیر (۱۸)، خرما (۱۳)، خربزه (۹) و ... موجب افزایش توان جنسی دانسته شده است.

زیبایی و کسب محبوبیّت

در برخی از توصیه‌های بهداشتی اسلام، به مسأله زیبایی و کسب محبوبیّت و مقبولیّت نزد دیگران - که منطبق با اقتضای حسّ زیبایی‌خواهی انسان است - به عنوان یک انگیزه مهم توجه شده است. به طور کلّی، زیبایی و خودآرایی در اسلام مورد سفارش قرار گرفته است؛ رسول خدا (ص) می‌فرماید: «خدا زیباست و زیبایی را دوست دارد ... پاکیزه است و پاکیزگی را دوست دارد». (۱۱) امام صادق (ع) نیز در این زمینه

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-25]

با اشاره به اینکه خدا زیبایی و خودآرایی را دوست دارد و از فقر و تظاهر به فقر بیزار است می‌فرماید: «هرگاه خداوند به بنده‌ای نعمتی بدهد، دوست دارد اثر آن را در ظاهر آراسته او ببیند». (۱۰, ۱٦)

رسول خدا (ص) به مردان سفارش می‌کرد ناخن‌های خود را کوتاه کنند؛ امّا به زنان می‌فرمود: «شما ناخن‌های خود را بلند بگذارید؛ زیرا این کار برای شما زیباتر خواهد بود». (۲۷) روشن است که تظاهر به زیبایی برای زنان، مطابق با احکام اسلامی منحصر به محارم آنان است و در محیط‌های عمومی پسندیده نسیت. امام علی (ع) در بیان لزوم محافظت بانوان از خود – که اتّفاقاً در راستای کسب زیبایی و محبوبیت بیشتر برای زنان است – می‌فرماید: «صیانت از خود و محفوظ بودن زن، برای سلامتی‌اش مفیدتر است و زیبایی او را با دوام‌تر می‌کند». (۱۵)

رسول خدا (ص) در توصیه‌ای بهداشتی به امیر مؤمنان (ع) دستور می‌دهد که دندان‌هایش را خلال کند؛ زیرا این کار، او را محبوب فرشتگان می‌سازد و فرشتگان از بوی دهان کسی که پس از غذا خلال نمی‌کند، آزرده می‌شوند. (۳٦) امام حسین (ع) می‌فرماید: پیامبر خدا (ص) به من فرمود: «فرزندم! ... کفش خوب به پا کن که کفش [علاوه بر حفظ سلامتی پاها] خلخال (زینت پای) مردان است». (۱۹) همچنین رسول خدا (ص) ضمن بیان خواص خضاب کردن در خوشبو کردن دهان، به این نکته اشاره می‌کند که خضاب کردن نوعی زینت است که فرشتگان از آن خشنود و مؤمنان از آن خرسند می‌شوند. (۱۰)

به علاوه، دستورات بهداشتی و تغذیه‌ای فراوانی با تأکید بر زیبایی و شادابی چهره، طراوت و بهداشت پوست و مو و حتّی زیبا شدن صورت فرزند در روایات مشاهده می‌شود. (۱۰, ۱٤, ۱۸, ۳۷)

از سویی، روایات، مسلمانان را از عواملی که موجب نفرت و بیزاری دیگران می‌شود، نهی کرده‌اند. حضرت علی (ع) می‌فرماید: «خودتان را با آب، از بوی بد، که دیگران را آزار می‌دهد، بشویید»؛ بنابراین آن حضرت به شستشوی مرتب و پیوسته بدن سفارش می‌کند؛ زیرا خداوند از بنده آلوده‌ای که موجب انزجار و آزار دیگران است، نفرت دارد. (۲٤)

انگیزه‌های اجتناب از ناخوشی:

دفع بلا و بیماری‌ها

در امان بودن از آفات و بلیّات و حفاظت از بیماری‌ها، انگیزه دیگری است که در آموزه‌های اسلامی مورد تأکید قرار گرفته است. امروزه، کنترل بیماری‌های رایج به‌وسیله خودمراقبتی و از طریق اصلاح رژیم غذایی، از جمله مواردی است که مورد تأکید متولّیان سلامت قرار دارد.

پرهیز از زیاده‌روی در خوردن غذا که در روایات بدان تأکید شده (۱۵) و نیز استفاده بیشتر از مواد غذایی گیاهی و میوه‌جات در رژیم غذایی مانند: پوره عدس و آلوی سیاه خشک (۱۰) و نیز انجام برخی موارد پیشگیرانه نظیر «حجامت»، در واقع، نوعی خودمراقبتی مورد اشاره در روایات است که برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها –به‌ویژه فشار خون – مورد سفارش قرار می‌گیرد. (۲۹)

علاوه بر این، دستورالعمل‌های فراوانی در روایات با انگیزه پرهیز از بیماری‌ها وارد شده است که به نمونه‌هایی از آن اشاره می‌شود. رسول اکرم (ص) طی بیان دستورالعمل ساده، امّا مهمّی در مورد نحوه نوشیدن آب، در امان بودن از بیماری‌ها را مورد تأکید قرار می‌دهد. (۹) در فرمایش دیگری، خوردن اندکی نمک پیش از غذا، بلاگردان هفتاد نوع بیماری دانسته شده است. (۹) همچنین، خوردن عسل، به سبب آنکه مایه خروج بیماری‌های فراوانی از بدن انسان است، اکیداً توصیه می‌شود. (۹) در دستورالعمل جالبی از پیامبر (ص) بوییدن گل نرگس، به صورت اکید توصیه می‌شود؛ زیرا در قلب، هسته‌ای از دیوانگی، جذام و پیسی وجود دارد که بوییدن گل نرگس آن را دور می‌کند. (۹) از رسول خدا (ص) روایت است که یاران خویش را از نشستن در آفتاب برحذر می‌داشت؛ زیرا آفتاب، رنگ را دیگرگون (تیره) می‌کند و بیماری‌های پنهانی برجای می‌نهد. (۲٤)

همچنین، روایات، همواره مخاطبان خود را از رفتارهای پرخطر در حوزه سلامتی، منع می‌کنند؛ به همین دلیل، مردم از

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-25]

حسادت پرهیز داده می‌شوند؛ زیرا بدن را فرسوده و بیمار می‌کند. (۱۵) رسول خدا (ص) نوشیدن لاجرعه آب را برای کبد مضر می‌دانست. (۹) ایشان برای پیشگیری از برخی بیماری‌های بینی فرموده است: «چون کسی از شما وضو می‌گیرد، آب به بینی خویش ببرد و بیرون افکند». (۳۸) امام علی(ع) نیز شستشوی دهان و بینی را مایه پاکی دهان و انفیه کردن را مایه سلامت سر و پاک‌سازی بدن و همه انواع سردرد می‌داند. (۲٤)

امام صادق (ع) شستن میوه قبل از خوردن را به سبب عاملی که در میوه نشسته هست و باعث بیماری می‌شود، سفارش می‌کند. (۱۰) همچنین، رعایت برخی موارد نظافت شخصی، بدان دلیل که مانع رسیدن برخی بیماری‌ها به انسان است، از سوی ایشان سفارش می‌شود. (۱۰)

امام رضا (ع) در توصیه خودمراقبانه‌ای با تأکید بر دفع بیماری، می‌فرماید: «هر کس می‌خواهد مثانه‌اش به بیماری مبتلا نشود، ادرار خود را نگه ندارد». (۲۱) ایشان برای محافظت در برابر بیماری زکام در همه زمستان، خوردن هر روز سه لقمه عسل با موم و بوییدن نرگس را توصیه می‌کند. (۲۱) امام رضا (ع) با ارائه یک نکته بهداشتی جهت پیشگیری بیماری جذام، همگان را به مراقبت فرامی‌خواند تا به بیماری جذام مبتلا نشوند و می‌فرماید: «هر کس با آبی غسل کند که پیش‌تر در آن غسل شده و به جذام مبتلا شود، کسی را جز خود سرزنش نکند». (۱۰)

رهایی از عذاب و درد بیماری

انسان، به طور طبیعی، از درد و رنج بیماری، بیزار و گریزان است؛ توصیه به رعایت هنجارهای سلامتی و پرهیز از رفتارهای غیربهداشتی، با یادآوری درد و عذاب بیماری، انگیزه افراد را برای رعایت دستورالعمل‌های سلامتی فراهم می‌کند. همین مسأله، از جمله انگیزه‌هایی است که در دستورات اسلامی مورد اشاره قرار گرفته است.

رسول اکرم (ص) در یک توصیه بهداشتی و پیشگیرانه، حجامت را عادتی نیکو دانسته که درد را از بدن می‌بَرَد. (۳٤) همچنین، ایشان به‌منظور ترویج دو رفتار خودمراقبانه مهم پس از خوردن غذا (مسواک و خلال)، رهایی از درد دندان را به عنوان نتیجه این دو عمل، یادآوری می‌فرماید. (۹, ۲۷)

آن حضرت در روایتی، شستن پاها با آب سرد پس از بیرون آمدن از حمّام را مایه ایمنی از سردرد معرفی می‌کند (۲۳) و از آنجا که این بیماری از جمله دردهای رایج در میان مردم با علل مختلف است، توصیه‌های خودمراقبانه زیادی در این زمینه مشاهده می‌کنیم. (۹, ۱۷)

امام رضا (ع) کسانی که از درد شقیقه و شکم‌درد، هراسناک‌اند را به خوردن ماهی تازه در تابستان و زمستان سفارش می‌کند. (۱٤) از امام رضا (ع) روایت است که فرمود: «هر کس می‌خواهد معده‌اش او را آزار ندهد، میان غذا خوردن، آب ننوشد تا آن را به پایان رساند». (۲۱)

رهایی از غم و اندوه

بیماری و ناتندرستی، همواره موجب پریشانی و اندوه انسان است و آسایش و راحتی را از زندگی او سلب می‌کند. با عنایت به این مسأله، بسیاری از رفتارهای هنجار و ناهنجار، با انگیزه رهایی از غم و اندوه در زندگی، مورد سفارش یا پرهیز روایات قرار گرفته‌اند.

از رسول خدا (ص) منقول است که شستن دست پس از غذا، برطرف‌کننده غم و اندوه است. (۱۸) حضرت علی (ع) نیز در روایتی، پوشیدن لباس پاکیزه را برطرف‌کننده غم و اندوه از زندگی معرفی می‌کند. (۱۰)

همچنین، از آنجا که تغذیه مناسب، تأثیر قابل ملاحظه‌ای در حالات روحی انسان دارد، استفاده مناسب از برخی میوه‌ها نظیر: انگور، مویز و کدو – که خاصیت افسردگی‌زدایی دارد و موجب شادمان شدن انسان غمگین می‌شود و مصرف آنها خستگی، رنجیدگی و اندوه را از انسان زایل می‌کند – مورد سفارش قرار می‌گیرد. (۱٤, ۲۱, ۲٤)

کاهش هزینه‌های زندگی

بسیاری از دستورات خودمراقبتی در روایات، با پرهیز دادن افراد از فقر و تنگدستی و نوید کاهش هزینه‌های زندگی همراه است؛ زیرا انسان، همواره از فقر و نداری، واهمه دارد و از این رو، برای کاهش هزینه‌های زندگی و رهایی از سیطره فقر در زندگی اهمیت ویژه‌ای قائل است.

رسول خدا (ص) وضو (شستن دست) قبل از غذا را موجب از بین رفتن فقر می‌داند. (۱۸) امام علی (ع) نیز در

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-25]

مذمت پرخوری، بالا رفتن هزینه‌های زندگی را مورد اشاره قرار می‌دهد و می‌فرماید: «هرکس خوردنش بسیار شود، تندرستی‌اش کاهش می‌یابد و هزینه‌های زندگی بر او سنگین می‌شود». (۱۵) ایشان، یاران خود را به نظافت خانه‌هایشان امر می‌فرمود و تمیز نکردن خانه را باعث روی‌آوردن فقر می‌دانست. (۲۸)

همچنین، نظافت هفتگی و شستن سر با خطمی در هر جمعه، از سوی امام صادق (ع) سبب جلوگیری از فقر در زندگی و از موجبات افزایش روزی دانسته شده است. (۱۰) ضمن آنکه آن حضرت، اصحاب خود را از پوشیدن برخی لباس‌های گران قیمت نهی می‌فرمود. (۱۰)

نتیجه‌گیری:

دین اسلام، برای مسئله خودمراقبتی در حوزه سلامت، اهمیّت ویژه‌ای قائل است. آموزه‌های اسلامی در حوزه سلامتی، جهت تقویت رفتار خودمراقبتی در افراد و برای ایجاد و القای انگیزه در آنان، مطابق با نیازها و اقتضائات انسان‌ها، انگیزه‌های متعدّدی را برای ترغیب به خودمراقبتی مطرح کرده‌اند. پیشوایان دینی، به منظور جهت‌بخشی رفتاری و ارتقای سبک زندگی پیروان خود، همواره در صدد تبیین چراهای رفتارهای مورد انتظار دین از آنان بوده‌اند؛ زیرا بیان فلسفه احکام، به همراه ذکر آثار، فوائد و نتایج عمل به دستورات دینی به ویژه در حوزه سلامت، انگیزه‌های فرد را برای تکرار و تقویت رفتار مورد نظر، به طور چشمگیری افزایش می‌دهد. به تعبیر دیگر، آیات و روایات، در برابر پرسش: «برای چه از خودمان مراقبت کنیم؟» پاسخ‌های روشن و مطابق با نیازها و اقتضائات مخاطبان خود، ارائه کرده‌اند.

بر اساس یافته‌های پژوهش، پانزده انگیزه تقویت‌کننده رفتار خودمراقبتی از قرآن و روایات، در قالب چهار دسته کلی: ۱- انگیزه‌های معنوی (شامل: جلب رضایت پروردگار و توانایی برای انجام عبادات)، ۲- انگیزه‌های مادّی (جسمی) (شامل: حفظ جان و ادامه حیات، حفظ سلامتی و تندرستی و سلامتی فرزندان و پاکیزگی نسل)، ۳- انگیزه‌های کسب خوشی (رفاه و آسایش در زندگی، افزایش روزی و برکت در زندگی، افزایش قوای بدن، افزایش طول عمر، درک لذّت زندگی، زیبایی و کسب محبوبیّت)، ٤- انگیزه‌های اجتناب از ناخوشی (دفع بلا و بیماری‌ها، رهایی از عذاب و درد بیماری، رهایی از غم و اندوه و کاهش هزینه‌های زندگی) دسته‌بندی و استخراج شد. موارد فوق، می‌تواند در حوزه فرهنگ‌سازی و اطلاع‌رسانی، مددرسانِ مدیران و متولّیان امر سلامت در جامعه باشد.

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-25]

References:

۱ . یک عمر سلامت با خود مراقبتی. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، دفتر آموزش و ارتقای سلامت؛ تهران: ۱۳۹۳ش.

۲ . رضاییان علی. مبانی مدیریت رفتار سازمانی. تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه ها (سمت)؛ ۱۳۸۳ش. ص۳۵.

۳ . ریو جم. انگیزش و هیجان. چاپ ششم. تهران: موسسه نشر ویرایش؛ ۱۳۸۳ش.

4. John EB, Jr., Susan MF, David M. A field examination of two measures of work motivation as predictors of leaders' influence tactics. The Journal of Social Psychology. 2002;142(5):601.

5. Bell D. Why do we stay? Career rural teachers' burnout compared to personal motivational sources and demographics [3397859]. United States -- Nebraska: The University of Nebraska - Lincoln; 2010; 138.

6. Brown KD. Relationship between emotional intelligence of leaders and motivational behavior of employees [3183509]. United States -- Arizona: University of Phoenix; 2005.

۷ . قرآن کریم.

۸ . ابن ماجه. محمّدبن یزید. سنن: دار احیاء الکتب العربی؛ ۱۳۷۲ق. ج۱، ص۱۰٦.

۹ . مستغفری، جعفربن محمّد. طب النبی(ص). نجف: مکتبة الحیدریة؛ ۱۳۸۵ق. صص ۲-۳۱.

۱۰ . کلینی، محمّدبن یعقوب. الکافی. تهران: دار الکتب الاسلامیة؛ ۱٤۰۷ق. ج٦، صص۲۷۰ و ٤٦۲-٤۹٦.

۱۱ . پاینده، ابوالقاسم. نهج الفصاحة. تهران: دنیای دانش؛ ۱۳۸۲ش. ص۲۹۳.

۱۲ . راوندی، قطب الدین. الدعوات. قم: مدرسه امام مهدی(عج)؛ ۱٤۰۷ق. ص۷٤.

۱۳ . برقی، احمدبن محمّدبن خالد. المحاسن. قم: دار الکتب الاسلامیة؛ ۱۳۷۱ق. ج۲، ص۱٦۹.

۱٤ . مجلسی محمّدباقر. بحار الانوار. بیروت: دار احیاء التراث العربی؛ ۱٤۰۳ق. ج٦۳، ص۲۲۹.

۱٥ . تمیمی آمدی، عبدالواحدبن محمّد. غرر الحکم و درر الکلم. قم: دفتر تبلیغات؛ ۱۳٦٦ش. ص۳٦۰.

۱٦ . طوسی، محمّدبن الحسن. الامالی. قم: دار الثقافة؛ ۱٤۱٤ق. ص٤۸۱.

۱۷ . صدوق، ابن بابویه. ثواب الاعمال و عقاب الاعمال. قم: دار الشریف الرضی؛ ۱٤۰٦ق. ص۱۲٦.

۱۸ . طبرسی، حسن‌بن فضل. مکارم الاخلاق. قم: شریف رضی؛ ۱٤۱۲ق. ج٦، ص٤۹٦.

۱۹ . ابن حیّون، نعمان‌بن محمّد مغربی. دعائم الاسلام. قم: مؤسسه آل البیت(ع)؛ ۱۳۸٥ق. ج۱، ص۳٤۲.

۲۰ . صدوق، ابن بابویه. من لایحضره الفقیه. قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیّه قم؛ ۱٤۱۳ق. ج۲، ص۲٦٥.

۲۱ . علیّ‌بن موسی الرضا(ع). طب الرضا(ع). تهران: معراجی؛ ۱۳۸۱ش. ص۲۸-۳۷.

۲۲ . طوسی، محمّدبن الحسن. تهذیب الاحکام. تهران دار الکتب الاسلامیة؛ ۱٤۰۷ق. ج۷، ص٤۱۲.

۲۳ . محمّدی ری‌شهری، محمّد. دانش‌نامه احادیث پزشکی. قم: دار الحدیث؛ ۱۳۸٦ش. ص۲٦٤.

۲٤ . صدوق، ابن بابویه. الخصال. قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیّه قم؛ ۱۳٦۲ش. ص۲۸٤.

۲٥ . دیلمی، حسن‌بن محمّد. ارشاد القلوب. قم: دار الشریف الرضی؛ ۱٤۱۲ق. ص۱۹۱.

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-25]

۲۵ . شُعیری، محمّدبن محمّد. جامع الاخبار. نجف: مطبعة حیدریة. ص۱۲۱.

۲۶ . راوندی کاشانی، فضل‌اللهبن علی. النوادر. قم: دار الکتاب. ص۵۱.

۲۷ . حرّ عاملی، محمّدبن حسن. وسائل الشیعة. قم: مؤسسه آل البیت(ع)؛ ۱۴۰۹ق. ج۵، ص۳۱۷.

۲۸ . ابنا بسطام، عبدالله و حسین. طب الأئمه(ع). قم: دار الشریف الرضی؛ ۱۴۱۱ق. ص۸۴.

۲۹ . ابن ادریس، محمّدبن احمد. السرائر الحاوی لتحریر الفتاوی و المستطرفات. قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیّه قم؛ ۱۴۱۰ق. ص۵۷.

۳۰ . طبرسی، علی‌بن حسن. مشکاة الانوار. نجف: المکتبة الحیدریة؛ ۱۳۸۵ق. ص۵۶۴.

۳۱ . مفید، محمّدبن محمّد. الامالی. قم: کنگره شیخ مفید؛ ۱۴۱۳ق. ص۶۰.

۳۲ . ابن أبي الحدید. شرح نهج البلاغه. قم: مکتبة آیة الله المرعشی النجفی؛ ۱۴۰۴ق. ج۲، ص۲۶۶.

۳۳ . صدوق، ابن بابویه. معانی الاخبار. قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیّه قم؛ ۱۴۱۳ق. ص۳۲۵.

۳۴ . علیّ‌بن موسی الرضا(ع). الفقه المنسوب الی الامام الرضا(ع). مشهد: مؤسسه آل البیت(ع)؛ ۱۴۰۶ق. ص۳۳۷.

۳۵ . ابن شعبه حرّانی، حسن بن علی. تحف العقول. قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیّه قم؛ ۱۴۰۴ق. ص۱۴.

۳۶ . عده‌ای از علما، الاصول الستة عشر. قم: دار الشبستری؛ ۱۳۶۳ش. ص۵۵.

۳۷ . مسلم بن حجّاج. صحیح مسلم: دار احیاء الکتب العربی؛ ۱۳۷۴ق. ج۱، ص۲۱۲

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-25]