

فوائد تقویت جسمانی از منظر اسلام

مریم تقی‌یار^۱

چکیده

اسلام به عنوان دینی جامع، به تمامی ابعاد وجودی انسان اعم از جسم و روح توجه ویژه دارد. یکی از آموزه‌های اساسی در دین اسلام، حفظ و تقویت سلامت جسمانی است. زیرا بدن سالم زمینه‌ساز انجام عبادات، فعالیت‌های فردی و مسئولیت‌های اجتماعی است. در این مقاله، با روش توصیفی، به بررسی جایگاه تقویت جسم در آموزه‌های اسلامی پرداخته شده است. بر اساس آیات قرآن و روایات اهل بیت (علیهم‌السلام)، سلامت و قدرت بدنی عامل ارتقای کیفیت بندگی و عبادت است. همچنین نقش اساسی در تحکیم بنیان‌های جامعه اسلامی، آمادگی دفاعی، نشاط روانی و پیشبرد اهداف معنوی ایفا می‌کند. بررسی سیره پیامبر اسلام (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) و امامان معصوم (علیهم‌السلام) نیز مؤید اهتمام عملی ایشان به ورزش، تحرک و حفظ نشاط جسمانی است. این مقاله با هدف تبیین اهمیت و فوائد تقویت جسمانی از منظر اسلام، به بررسی ابعاد فردی، عبادی، اجتماعی و تربیتی این موضوع می‌پردازد. این مقاله با استناد به متون دینی، جایگاه تقویت جسم در نظام فکری اسلام را تبیین می‌کند. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که اسلام با نگرشی متعادل و حکیمانه، تقویت جسم را در کنار تزکیه روح قرار داده و آن را ضرورتی دینی، تربیتی و اجتماعی می‌داند.

واژگان کلیدی: سلامت، تقویت جسمانی، عبادت، آمادگی جسمانی، سبک زندگی

۱. طلبه سطح دو، مدرسه علمیه حضرت معصومه (سلام‌الله‌علیها)

مقدمه

سلامت جسم یکی از مهم‌ترین نیازهای فطری انسان و زمینه‌ساز شکوفایی استعدادهای فردی و اجتماعی اوست. در بسیاری از مکاتب و فرهنگ‌های بشری، تقویت جسم به‌عنوان بخشی اساسی از سبک زندگی معرفی شده است. اما آنچه در آموزه‌های اسلامی برجسته می‌شود، نگاه توحیدی و هدفمند به جسم انسان است؛ بدنی که امانتی از سوی خداوند است و حفظ و تقویت آن وظیفه‌ای الهی تلقی می‌شود. در نگاه اسلام، سلامت جسم نه‌تنها برای رفاه دنیوی، بلکه برای عبادت، خدمت به خلق، آمادگی برای جهاد، و تحقق سبک زندگی مؤمنانه ضروری است. در آموزه‌های قرآن و سیره پیامبر اسلام (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) و اهل بیت (علیهم‌السلام)، توصیه‌های فراوانی در زمینه تحرک بدنی، ورزش، تغذیه سالم و مراقبت از جسم مشاهده می‌شود؛ این توصیه‌ها نشانگر آن است که اسلام نگاهی جامع به انسان دارد و سلامت جسم را در کنار رشد معنوی و عقلانی مورد توجه قرار می‌دهد.

آثار گوناگونی به موضوع تقویت جسمانی و سلامتی در آموزه‌های دینی پرداخته‌اند. کتاب «آیین تندرستی» اثر محمدمهدی اصفهانی یکی از آثار کاربردی در زمینه بهداشت و سلامت از منظر دین است. این کتاب با تمرکز بر راهکارهای عملی حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها، بیشتر به توصیه‌های طب سنتی، تغذیه، خواب، و رفتارهای مؤثر بر جسم سالم پرداخته است. اگرچه نکاتی از معارف دینی نیز در آن ذکر شده، اما رویکرد آن بیشتر تجربی و سبک‌زندگی‌محور است تا تحلیلی-فلسفی. کتاب «بهداشت و سلامت در قرآن» نوشته اکرم حافظی اثری است که به صورت موضوعی، آیات مربوط به بهداشت، طهارت، تغذیه، پیشگیری از بیماری‌ها و سلامت عمومی در قرآن را گردآوری و تحلیل کرده است. این اثر با تأکید بر مفاهیم قرآنی مرتبط با بهداشت فردی و اجتماعی، سعی دارد ارتباط بین تعالیم دینی و سلامت جسمی را روشن کند، اما بیش از آن که به «نقش تقویت جسم در تحقق عبودیت و تربیت مؤمنانه» بپردازد، بر مباحث پزشکی و بهداشتی متمرکز است. در مقاله «تحلیل مضمون تربیت بدنی و تقویت قوای جسمانی مبتنی بر آیات قرآن کریم» نوشته حسن بحرالعلوم نیز تلاش شده تا با استفاده از روش تحلیل مضمون، مضامین مرتبط با ورزش و سلامت جسمی در قرآن شناسایی و دسته‌بندی شود. این مقاله، قرآن را به‌عنوان مرجع اصلی قرار داده و سعی کرده یک الگوی اسلامی برای تربیت بدنی استخراج کند. با این حال، دامنه‌ی آن بیشتر محدود به آیات قرآن است و از احادیث، سیره معصومان و تحلیل‌های روان‌شناختی و عبادی کمتر بهره گرفته است. در مقایسه با این آثار، مقاله حاضر

با عنوان «فواید تقویت جسمانی از منظر اسلام» رویکردی تلفیقی دارد. در این مقاله، تلاش شده است تقویت جسم نه فقط به عنوان یک ضرورت بهداشتی، بلکه به عنوان عاملی مؤثر در تحقق بندگی، انجام عبادات، ارتقاء اخلاق، سلامت روان، و ایفای نقش اجتماعی مؤمنانه تحلیل شود. استفاده از منابع قرآنی، روایی، و سیره اهل بیت علیهم السلام در کنار رویکردی تحلیلی، این مقاله را از منابع پیشین متمایز می‌سازد.

۱. مفهوم‌شناسی

مفهوم‌شناسی، گامی بنیادین در هر پژوهش علمی است که به روشن‌سازی واژه‌های کلیدی و جلوگیری از ابهام در ادامه بحث کمک می‌کند. در این بخش، مفاهیم اصلی به صورت دقیق و خلاصه تبیین می‌شوند.

۱-۱. سلامت

واژه سلامت در لغت به معنای «بی‌عیب شدن، رهایی یافتن، تندرستی، نجات، رستگاری، خالص از بیماری، شفا»^۱ به معنای اعم آن، دوری از هر آفتی است.^۲ سلامت طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی عبارتند از: «تأمین رفاه کامل جسمانی و روانی و اجتماعی انسان» سلامتی یک مسئله چند بعدی است و علاوه بر بعد جسمی، روانی و اجتماعی، جنبه معنوی را هم شامل می‌شود.^۳

۲-۱. تقویت جسمانی

تقویت جسمانی به معنای قوی‌تر شدن بدن و افزایش توانایی‌های فیزیکی است. این امر می‌تواند با انجام فعالیت‌های ورزشی منظم، تغذیه مناسب، و داشتن خواب کافی حاصل شود. تقویت جسمانی به طور کلی به بهبود سلامت جسمی و عملکرد بدن کمک می‌کند.^۴

۲. مبانی دینی توجه به جسم در اسلام

یکی از ویژگی‌های ممتاز آموزه‌های اسلامی، توجه توأمان به جسم و روح انسان است. برخلاف برخی مکاتب افراطی که یا جسم را تحقیر می‌کنند یا در مادی‌گرایی افراط دارند، اسلام نگاهی متعادل و

۱. معین، فرهنگ فارسی، ذیل واژه.

۲. راغب اصفهانی، المفردات، ص ۴۲۱.

۳. یزدی فیض آبادی و دیگران، "تعریف سلامت از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت"، ص ۱۵۷.

۴. حسن خلجی و دیگران، اصول تربیت بدنی و علوم ورزشی، ص ۲۳.

همه‌جانبه به انسان دارد. در این نگاه، جسم نه صرفاً ابزاری مادی، بلکه وسیله‌ای الهی برای رشد، بندگی و تعالی انسان است. از منظر قرآن و روایات، جسم انسان بخشی از آفرینش حکیمانه الهی و امانتی در اختیار اوست که باید از آن به‌درستی نگهداری و بهره‌برداری شود. توجه به سلامت، تقویت و نشاط بدنی در کنار تربیت معنوی، ریشه در اصول توحیدی و کرامت انسان در اسلام دارد. این بخش از مقاله با بررسی آیات و احادیث مرتبط، به تبیین این مبانی پرداخته و نشان می‌دهد که چرا توجه به جسم در اسلام نه تنها مجاز، بلکه لازم و مورد تأکید است.

۱-۲. آفرینش بدن به عنوان امانت الهی

در نگرش اسلامی، بدن انسان نه یک ملک شخصی مطلق، بلکه امانتی از سوی خداوند متعال است که به انسان واگذار شده تا در مسیر بندگی و تکامل از آن بهره گیرد. قرآن کریم، آفرینش انسان را به‌صورت دقیق، حکیمانه و هدف‌دار توصیف می‌کند: «وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ»^۱ بی‌تردید انسان را در نیکوترین اعتدال و سامان آفریدیم. مطابق این آیه خداوند، انسان را از هر جهت متعادل و شایسته آفرید؛ چه از نظر جسمانی، و چه از جنبه‌های روحی و عقلانی. زیرا همه‌گونه استعداد و ظرفیت را در وجود او نهاده و او را برای پیمودن مسیر تعالی و صعودی بزرگ، مهیا ساخته است^۲ و نشان می‌دهد که بدن انسان دارای نظم، ارزش و جایگاه ویژه‌ای در نظام خلقت است.

بر اساس آموزه‌های دینی، انسان نسبت به بدن خود مسئول است؛ همان‌گونه که در برابر مال، عمر و سایر نعمت‌های الهی باید پاسخ‌گو باشد، در برابر بدن نیز موظف به رعایت حدود و مصالح آن است. در روایتی از امام رضا (علیه‌السلام) آمده است: «إِنَّ لِبَدَنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا»^۳ بی‌شک بدن تو بر تو حقوقی دارد (که باید آنها را ادا کنی و به آن رسیدگی نمایی). این روایت نشان می‌دهد که حفظ سلامت بدن، پرهیز از افراط و تفریط در خوردن، خوابیدن، کار کردن، و حتی عبادت، از وظایف شرعی انسان در برابر بدن خود است.

اعضای بدن، طبق رساله حقوق امام سجاد (علیه‌السلام) حقوقی دارند که باید ادا شود. ایشان می‌فرمایند: خداوند حقوقی را برای اعضای مختلف بدن، از سر تا قدم واجب نموده و بر عهده انسان قرار

۱. تین: ۴

۲. مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۲۷، ص ۱۶۵.

۳. این بابویه، عیون اخبار الرضا، ج ۲ ص ۱۵۸.

داده است. در آن رساله از بعضی اعضای بدن مثل زبان، گوش، چشم، دست، پا و شکم در این زمینه نام برده شده است.^۱

از دیدگاه دین اسلام، حفظ تندرستی و سلامت انسان واجب دانسته شده است؛ به گونه‌ای که هر آنچه برای جسم زیان‌بار باشد و به انسان آسیب برساند، حرام اعلام شده است. این اصل در فقه اسلامی با قاعده‌ای معروف بیان می‌شود: «كُلُّ مُضَرٍّ حَرَامٌ»؛ یعنی هر چیز زیان‌آور، حرام است. تردیدی نیست که آموزه‌های اسلام مبتنی بر حفظ، تقویت و سلامت جسم انسان هستند. بسیاری از امور به این دلیل در اسلام حرام شمرده شده‌اند که برای بدن زیان‌آورند. این موضوع از مسلمات فقه اسلامی است؛ چراکه حفظ سلامت جسم از اولویت‌های شریعت به شمار می‌آید. فقیهان یک اصل کلی و معتبر دارند که بر اساس آن، هر آنچه به‌طور قطعی زیان جسمی داشته باشد - بدون وجود نص صریح از قرآن یا سنت - حرام تلقی می‌شود.^۲ درخواست سلامت و قوه بدن از خداوند نیز، جزء دعای مسلمانان است، چنانچه در دعای ابوحمزه ثمالی می‌خوانیم: «اللَّهُمَّ اعْطِنِي السَّعَةَ فِي الرِّزْقِ... وَالصَّحَّةَ فِي الْجِسْمِ وَالْقُوَّةَ فِي الْبَدَنِ»^۳ خداوندا! وسعت در روزی... و سلامتی در جسم و قوت و توانایی در بدن را به من ارزانی فرما!

شهید مطهری در این زمینه می‌نویسد: «اسلام در مواردی که یک واجب شرعی مانند روزه، احتمال ضرر برای بدن داشته باشد، آن واجب را از دوش مکلف برمی‌دارد؛ بلکه چنین روزه‌ای را حرام می‌داند. همچنین، هر نوع اعتیادی که برای سلامت بدن زیان‌آور باشد، از نظر اسلام حرام است. در واقع، بسیاری از آداب و سنت‌های اسلامی برای حفظ بهداشت و سلامت جسمی انسان وضع شده‌اند...»^۴

علاوه بر این در آموزه‌های دینی، اگر فردی به سلامت دیگران آسیب وارد کند، در صورتی که این کار به‌صورت عمدی انجام شده باشد، مستوجب مجازات است. حتی اگر آسیب به‌صورت غیرعمد نیز رخ داده باشد، شخص آسیب‌زننده موظف به پرداخت خسارت مالی (دیه) است و باید بهای عضوی را که آسیب دیده، به صاحب آن بپردازد.^۵

۱. ابن شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۲۵۵.

۲. مطهری، مجموعه آثار، ج ۲۲، ص ۸۵۳-۸۵۴.

۳. مفاتیح الجنان، دعای ابوحمزه ثمالی

۴. مطهری، مجموعه آثار، ج ۲۲، ص ۸۵۳-۸۵۴.

۵. خمینی، تحریر الوسیله، ج ۲، ص ۵۷۰.

می‌دهد. همان‌گونه که ذکر شده از پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) آمده است: «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ»^۱ مؤمن نیرومند نزد خداوند بهتر و محبوب‌تر از مؤمن ضعیف است. این حدیث نشان‌دهنده آن است که قدرت بدنی، مقدمه‌ای برای ایفای نقش مؤثرتر در جامعه دینی است.

۴-۶. پرهیز از بیماری‌ها و هزینه‌های تحمیلی

بررسی متون اسلامی به روشنی نشان می‌دهد که یکی از اهداف اصلی و حکمت‌های مهم احکام و مقررات اسلامی طب پیشگیرانه از طریق پیشگیری از بیماری‌ها و تأمین سلامت انسان است. بر این پایه در اسلام آنچه برای سلامت جسم و یا جان خطرناک و زیان‌بار است حرام یا مکروه است و آنچه برای سلامت انسان لازم و مفید است واجب یا مستحب، و آنچه سود و یا زیانی برای جسم و یا جان ندارد. مباح شناخته شده است. این بدان معنا است که طب پیشگیری در متن مقررات و احکام پنج‌گانه اسلام تنیده شده و اجرای کامل و دقیق قوانین الهی در زندگی، سلامت جسم و جان انسان را به همراه دارد.^۲ پیامبر (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) می‌فرماید: «يَا عَلِيُّ بَادِرْ بِأَرْبَعٍ قَبْلَ أَرْبَعٍ: شَبَابِكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَ صِحَّتِكَ قَبْلَ سَقَمِكَ وَ غِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ، وَ حَيَاتِكَ قَبْلَ مَوْتِكَ»^۳ ای علی! چهار چیز را پیش از چهار چیز دریاب: جوانی‌ات را پیش از پیری؛ و سلامتی‌ات را پیش از بیماری؛ و ثروت را پیش از فقر و زندگی‌ات را پیش از مرگ.

در شریعت اسلام، نخستین باب کتاب‌های فقهی با موضوع «طهارت» یا همان نظافت آغاز می‌شود؛ و این خود نشان‌دهنده اهمیت پاکیزگی در زندگی دینی مسلمانان است. زن و مرد مسلمان، هنگام فراگیری احکام دین، نخست با این اصل اساسی آشنا می‌شوند. این ترتیب نشان می‌دهد که همان‌گونه که نماز کلید بهشت است، طهارت نیز کلید نماز^۴ و مقدمه‌ای هر عبادت روزانه به‌شمار می‌رود. نماز هیچ

۱. ابن حنبل، مسند ابن حنبل، ج ۳ ص ۲۹۵.

۲. اسدی و همکاران، "منطق پیشگیری قبل از درمان در احادیث طبّی"، ص ۵۳۱.

۳. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۴۳۵.

۴. پیامبر (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم): «وَالْوُضُوءُ مِفْتَاحُ الصَّلَاةِ، وَ الصَّلَاةُ مِفْتَاحُ الْجَنَّةِ؛ وَضُوْهُ كَلِيدُ نَمَازٍ وَ نَمَازُ كَلِيدُ بَهْشْتِ اسْت.» (پاینده، نهج الفصاحه، ح ۱۵۸۸).

مسلمانی بدون طهارت صحیح نیست، چراکه باید پیش از آن، از «حدث اصغر» با وضو و از «حدث اکبر» با غسل، خود را پاک سازد. وضو که چندین بار در طول روز تکرار می‌شود، سبب شست‌وشوی اندام‌هایی می‌گردد که بیش از دیگر نقاط بدن در معرض آلودگی، عرق و گرد و غبار هستند. این توجه پیوسته به طهارت، جلوه‌ای از پیشگیری پیش از درمان در تعلیم اسلامی است؛ زیرا اسلام با نهادینه‌سازی پاکی در رفتار روزمره، از آلودگی‌ها و بیماری‌ها جلوگیری می‌کند، پیش از آنکه نیاز به درمان پدید آید. گستره‌ی لعن در باب مسکرات،^۱ نشان‌دهنده‌ی آن است که اسلام نمی‌خواهد حتی زمینه‌های کوچک برای گسترش این آسیب مهیا شود. بنابراین با نگاهی پیشگیرانه و همه‌جانبه، ریشه‌ی آن را در جامعه می‌خشکاند.

پس اسلام با این احکام، یک نظام سلامت‌محور پیشگیرانه ارائه می‌دهد که نه تنها از آسیب جسمی جلوگیری می‌کند، بلکه از فساد اخلاقی، ضعف عقل، و ازهم‌گسیختگی اجتماعی نیز پیشگیری می‌نماید. از دیدگاه اسلام رعایت بهداشت سبب پاکی روح و جان می‌شود در احادیث آمده است که پیامبر (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) فرمود: *الْوُضُوءُ قَبْلَ الطَّعَامِ يَنْفِي الْفَقْرَ، وَ بَعْدَهُ يَنْفِي الْهَمَّ وَ يُصَحِّحُ الْبَصَرَ*؛^۲ شستن دست قبل از غذا، فقر را و پس از غذا، غم و اندوه را برطرف می‌کند و به چشم سلامتی می‌بخشد.

بنابراین تقویت جسم باعث کاهش بیماری‌ها، طول عمر مفید، و جلوگیری از تحمیل هزینه‌های جسمی، روانی و مالی بر خانواده و جامعه می‌شود. این رویکرد، جلوه‌ای از عقلانیت اسلامی در سبک زندگی سالم است.

۱. متقی، کنز العمال، ح ۱۳۱۹۱.

۲. مکارم الاخلاق، ص ۱۳۹

نتیجه‌گیری

اسلام به‌عنوان دینی جامع، نگاه متعادلی به انسان دارد و بر ضرورت پرورش هم‌زمان روح و جسم تأکید می‌ورزد. تقویت جسمانی از منظر آموزه‌های اسلامی، تنها یک نیاز طبیعی یا بهداشتی نیست، بلکه زمینه‌ساز تحقق اهداف بلند عبادی، تربیتی، اخلاقی و اجتماعی است. قرآن کریم و روایات اهل بیت (علیهم‌السلام)، حفظ سلامت بدن را نه تنها مجاز، بلکه وظیفه‌ای الهی معرفی کرده‌اند. آموزه‌هایی مانند ضرورت اعتدال در خوردن و آشامیدن، تحریم مسکرات و مخدرات، و توصیه به ورزش‌هایی چون تیراندازی، شنا و سوارکاری، نشان می‌دهند که جسم سالم در مسیر بندگی خداوند نقشی اساسی دارد. از منظر اسلامی، جسم انسان امانتی الهی است که باید با مراقبت، نظم و تقویت صحیح، آن را در خدمت تعالی روح و مسئولیت‌های اجتماعی قرار داد. فردی که دارای سلامت و توانایی بدنی است، بهتر می‌تواند در مسیر عبادت، خدمت به خلق، جهاد، و ایفای نقش مؤمنانه در جامعه گام بردارد. افزون بر این، سلامت جسمی در ایجاد نشاط روانی، تقویت اراده، پیشگیری از بیماری‌ها و کاهش هزینه‌های اجتماعی نیز نقش دارد.

بنابراین، تقویت جسم در نظام فکری اسلام، نه تنها مطلوب، بلکه لازم و هدفمند است و ترویج آن در جامعه اسلامی، وظیفه‌ای تربیتی، دینی و فرهنگی تلقی می‌شود.

منابع و مأخذ

* قرآن کریم، ترجمه ناصر مکارم شیرازی

فارسی

۱. ابن بابویه، محمد بن علی، **عیون اخبار الرضا(ع)**، ترجمه حمیدرضا مستفید، علی اکبر غفاری، بی جا: بی نا، بی تا.
۲. ابن بابویه، محمد بن علی، **الخصال**، ترجمه یعقوب جعفری، قم: نسیم کوثر، ۱۳۸۲ ه.ش.
۳. پاینده، ابوالقاسم، **نهج الفصاحه**، تهران: دنیای دانش، ۱۳۸۲ ه.ش.
۴. حسن خلجی و دیگران، اصول تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران: سمت، ۱۳۸۶ ه.ش
۵. خمینی، روح الله، **تحریر الوسیله**، مترجم: موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره)، تهران: موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره)، ۱۳۸۵ ه.ش.
۶. قرائتی، محسن، **تفسیر نور**، تهران: مرکز فرهنگی درسهای از قرآن، ۱۳۸۸ ه.ش.
۷. مطهری، مرتضی، **مجموعه آثار**، تهران: صدرا، ۱۳۹۱ ه.ش.
۸. معین، محمد، **فرهنگ فارسی معین**، تهران: امیرکبیر، ۱۳۷۴ ه.ش.
۹. مکارم شیرازی، ناصر، **تفسیر نمونه**، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۷ ه.ش.

عربی

۱۰. ابن حنبل، احمد بن محمد، **مسند الإمام أحمد بن حنبل**، جده: دار المنهاج، بی تا.
۱۱. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، **تحف العقول**، قم: جامعه مدرسین، قم، چاپ دوم، ۱۳۶۳ ه.ش.
۱۲. ابن بابویه، محمد بن علی، **من لا یحضره الفقیه**، قم: دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۶۳ ه.ش.
۱۳. ابن شهر آشوب، محمد بن علی، **مناقب آل أبی طالب(ع)**، بیروت: دار الأضواء، ۱۴۱۲ ه.ق.
۱۴. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، **غرر الحکم و درر الکلم**، قم: دارالکتب الإسلامی، ۱۳۶۸ ه.ش.
۱۵. حر عاملی، محمد بن حسن، **وسائل الشیعه**، بیروت: دار إحياء التراث العربی، ۱۴۱۲ ه.ق.
۱۶. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، **المفردات**، بیروت: دار المعرفه، ۱۴۲۲ ه.ق.
۱۷. راوندی کاشانی، فضل الله بن علی، **النوادر**، قم: دار الکتاب، بی تا.
۱۸. طبرسی، حسن بن فضل، **مکارم الاخلاق**، قم: الشریف الرضی، ۱۳۷۰ ه.ش.

۱۹. القشیری النیسابوری، مسلم بن الحجاج أبوالحسن، **صحیح مسلم**، بیروت: دارإحیاء التراث العربی، بی تا.

۲۰. کراجکی، محمد بن علی، **کنز الفوائد**، قم: دار الذخائر، ۱۳۶۹ ه. ش.

۲۱. کلینی، محمد بن یعقوب، **الکافی**، تهران: دار الکتب الإسلامیة، بی تا.

۲۲. متقی، علی بن حسام‌الدین، **کنز العمال**، بیروت: دارالکتب العلمیة، ۱۴۱۹ ه. ق.

۲۳. مجلسی، محمد باقر، **بحار الانوار**، بیروت: دار إحياء التراث العربی، ۱۴۰۳ ه. ق.

۲۴. محمدی ری‌شهری، محمد، **میزان الحکمة**، قم: مؤسسه علمی فرهنگی دارالحديث. ۱۳۸۹ ه. ش.

۲۵. نوری، حسین، **مستدرک الوسائل**، قم: آل البيت، ۱۳۶۹ ه. ش.

مقاله

۲۶. احمدی، طیب، **تحلیل نقش بازی در تربیت عاطفی کودکان**، دوفصلنامه مطالعات تربیتی و روانشناختی خانواده، شماره ۶، ۱۴۰۱ ه. ش.

۲۷. اسدی، عبدالله و دیگران، **منطق پیشگیری قبل از درمان در احادیث طبی**، مجله سلامت و بهداشت، شماره ۴، ۱۳۹۸ ه. ش.

۲۸. یزدی فیض آبادی، وحید و دیگران، **تعریف سلامت از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت**، مجله اپیدمیولوژی ایران، شماره ۵، ۱۳۹۶ ه. ش.

سایت

۲۹. شریفی فلاورجانی، داوود، **"رابطه عبادت و عبودیت با سلامتی"**، <https://rasekhoon.net>، تاریخ دسترسی: ۱۴۰۴/۳/۱۲، ساعت: ۱۳:۰۰