

آثار سلامت معنوی بر حفظ نشاط حقیقی خانواده

فاطمه مقیمی^۱

چکیده

شادکامی و نشاط به عنوان یکی از مهمترین نیازهای روانی بشر، به دلیل تأثیرات عمده ای که در مجموعه زندگی انسان دارد، همیشه ذهن انسان را به خود مشغول کرده است. بخش عظیمی از آموزه‌های دینی ما معطوف به مسائل معنوی در ایجاد نشاط است. باور ما این است که مذهب و مسائل معنوی، عمیق‌ترین و پایدارترین منبع ایجاد نشاط در زندگی انسان به شمار می‌رود. امروزه نشاط از ضرورت‌های جامعه ما به حساب می‌آید که متأسفانه آن گونه که شایسته است مورد توجه قرار نگرفته است. اسلام، دینی جامع می‌باشد که برای تمامی ابعاد زندگی بشر برنامه داشته و تعالیم و دستورات لازم را به انسان ارائه داده است. بدون شک، مقوله شادی و نشاط که تأثیر بسیار زیادی در زندگی فردی و اجتماعی انسان دارد، از این موضوع مستثنی نبوده و دین مبین اسلام تأکید زیادی بر آن داشته و آن را امری ضروری و لازمه حرکت به سوی کمال می‌داند. بنابراین هدف از انجام این تحقیق، بررسی آثار سلامت معنوی بر حفظ نشاط حقیقی خانواده با استفاده از روش توصیفی- کتابخانه‌ای و مطالعه منابع معتبر علمی و پژوهشی بوده است. نتایج یافته‌های تحقیق نشان داد، سلامت معنوی به زندگی انسان معنا می‌بخشد و انسان را به هدفی عالی رسانده و حلال مشکلات و برطرف کننده نارسایی‌ها در نظام خانواده و اجتماع است در واقع، سلامت معنوی نقش به‌سزایی در کامیابی و نشاط حقیقی یک زندگی خانوادگی دارد و هیچ خانواده‌ای نمی‌تواند برای مدتی طولانی، بدون معنویت زنده بماند.

واژگان کلیدی: سلامت معنوی، خانواده، شادی و نشاط.

^۱. دانش پژوه سطح دو، حوزه علمیه زینبیه (سلام الله علیها) شهرستان زهک. ایمیل: Fatamahmoghimi@gmail.com

یکی از مولفه های مهم توسعه یافتگی هرکشوری سالم زیستن مردم است و سلامت تک تک مردم برآیند برخورداری آن جامعه از سلامت در سطح کلان است. یکی از بخش های مهم حوزه سلامت، سلامت معنوی است که هم به جسم انسان مربوط می شود و هم می تواند نشاط روحی و روانی او را فراهم کند.

امروزه جهان مملو از جنگ و ترور است و آرامش، امنیت، ارتباط سالم خانوادگی در زندگی انسان دچار مشکل شده است. قوانین و مقررات نیروهای انتظامی در ایجاد امنیت و آرامش ناکافی است. بنابراین وجود عوامل افزایش شادی در فرهنگ اسلامی کمک می کند تا در بعد اجتماعی مردم جامعه ای شادتر، موفقتر و ایمن تری بر اساس اصول و ارزشهای الهی داشته باشند. در بعد اقتصادی نیز شادی در افزایش کارایی فرد و کیفیت محصول تولیدی یا بهبود ارائه خدمات نقش مؤثری دارد. شادی یکی از نیازهای ضروری انسان است که در فرهنگ اسلامی جایگاه ویژه ای دارد زیرا شادی و سلامت (روانی و اجتماعی) بر روی یکدیگر تأثیر متقابل دارند. اگر چه شادی نسبی است ولی چون نیاز درونی انسان است خداوند امکان کسب آنرا در اختیار انسان قرار داده و بر منابع افزایش شادی تأکید نموده است شادی با اثر دو سویه بر سلامتی به تقویت سیستم ایمنی فرد و همچنین افزایش توانایی مقابله با بیماریهای جسمی و روانی کمک می کند. هدف ما نیز آگاه کردن مردم در مورد عوامل افزایش شادی و منافع آن در فرهنگ غنی اسلامی است.

بدون شک قرن ۲۱ قرن معنویت گرایی است و بشر برای حل مشکلات فراروی خود ناگزیر از رجوع به معنی و معنویت گرایی و بنیان گذاری یک نظام گفتمانی بر مبنای معنویت و شاخص های آن است. معنویت زبانی جهانی و تنها زبان مشترک بین تمام انسان ها است و نیاز به آموزش ندارد. استعداد آن در تمامی آدمیان با همه اختلاف نژادها و مکان ها و زمان ها به طور مساوی نهفته است. لذا، معنویت گرچه نقش کلیدی در تحول تمدن و جامعه بشری داشته است اما هنوز جایگاه آن در سبک زندگی اسلامی به درستی تبیین نشده است. همچنین، علیرغم تمامی مشکلات پیش آمده و کم رنگ شدن نقش خانواده در عرصه های مختلف، خانواده هنوز سرچشمه عواطف بشری، راهنمایی ها و آرامش بشر تلقی می شود.

۱. مفهوم شناسی

الف: مفهوم سلامت

از دیرباز در فرهنگ‌ها، زمان‌ها و سرزمین‌های مختلف تعاریف گوناگونی از سلامت شده است؛ اما تعریفی که سازمان جهانی بهداشت در ماده ۲ اساسنامه خود از سلامت ارائه نموده است، حدود ۵۰ سال تقریباً مورد پذیرش اکثر جوامع علمی و نظام‌های حکومتی بوده است؛ این تعریف بدین‌صورت است که سلامتی عبارت از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی، نه فقط نبودن بیماری و معلولیت است؛ و در بازه زمانی (۱۹۷۹م) سازمان جهانی بهداشت به جنبه‌های روحی و معنوی در سلامت و تضمین سلامت انسان توجه نمود.^۱

سلامت مصدر و به معنی سالم بودن است؛ از این‌رو به ادراک، رفتار و پدیده‌ای سالم می‌گویند که کار خود را متناسب با آنچه برای او ایجاد شده است، به‌خوبی انجام دهد. واژه سلامت و یا سالم بودن به هر چیزی اطلاق می‌شود که آن چیز به‌خوبی در مدار صحیح قرار گرفته باشد و کار ویژه خود را به‌خوبی انجام دهد؛ از این‌رو جسمی سالم است که مجموعه‌ی اعضا و جوارح آن به‌خوبی کار کنند و تمامی اموری چون جذب و دفع را بدون مشکل انجام دهند؛ عقلی سالم است که در اندیشیدن مشکلی نداشته باشد؛ روحی سالم است که انسان را در اهداف متعالی انسانی به‌خوبی هدایت کند و انسانی سالم است که در همه ابعاد جسمی، روحی و ذهنی آن در مسیر تعالی انسان، نشاط و رفاه او قرار گیرد و به تعبیر دیگر بتواند رفاه و نشاط او را تأمین کند. در فرهنگ اصطلاحات آمده است که سلامت عبارت است از: آمادگی و رفاه جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی که افراد از آن لذت ببرند. سلامت تنها نبود بیماری نیست، بلکه چند بعدی بوده و در یک گستره فرهنگی وسیع تعریف می‌شود.^۲

سلامتی چه به‌صورت فردی و چه جمعی، بی‌تردید مهم‌ترین جنبه از مسائل حیات است. اهمیت سلامتی افراد جامعه از یک‌طرف معلول عوامل متعددی است و یکی از شاخص‌های مهم توسعه جوامع به شمار می‌رود و از طرف دیگر خود می‌تواند در توسعه جامعه نقش اساسی ایفا کند. بر اساس چشم‌انداز بلندمدت جمهوری اسلامی ایران، تأمین سلامت در ابعاد مختلف، به‌ویژه سلامت اجتماعی و معنوی با مفهوم عمیق آن، یک استراتژی بلندمدت

۱. پایگاه اطلاع‌رسانی فرهنگستان علوم پزشکی ایران، ۱۵/۰۴/۹۴، www.ams.ac.ir، ص ۱۱

۲. ابوالقاسمی، مفهوم شناسی سلامت معنوی و گستره آن در نگرش دینی، ص ۶۴۶

کشور است و با توجه به اینکه ابعاد مختلف جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی سلامت بر هم تأثیرگذار هستند، سلامت کامل بدون تأمین همه آن ابعاد حاصل نخواهد شد.^۱

ب: مفهوم معنویت

این واژه از کلمه لاتین (spiritus) به معنی نفس و از ریشه‌ی (spirare) به معنی دمیدن یا نفس کشیدن می‌آید. در ترجمه‌های لاتین عهد جدید (spiritualis) یا شخص معنوی، کسی است که زندگی‌اش تحت امر یا نفوذ روح‌القدس یا خداست.^۲

واژه معنویت و مشتقات آن در منابع اصیل اسلامی به کار نرفته است، ولی در ادبیات مسلمانان هم در زبان عربی و هم در زبان فارسی، رواج یافته است. کلمه معنویت مصدر جعلی از معنوی ساخته شده است. کلمه معنوی با افزودن یای نسبت به آن از واژه معنی که خود مصدر میمی بوده و مفاد آن مقصود و مراد است، مشتق شده است؛ بنابراین معنوی منسوب به معنی و در مقابل لفظی است. معنی امری است که در ورای الفاظ و عبارات قرار دارد و الفاظ و عبارات از آن حکایت می‌کند؛ از این رو معنا به موقعیتی اشاره دارد که دست‌کم شامل دولایه باشد: یکی ظاهر که حکایتگر است و یکی باطن که محکی است؛ به عنوان مثال هنگامی که از متنی معنادار سخن می‌گوییم به متنی اشاره می‌کنیم که کلمات و عباراتش به حقایقی در جهان عینی و خارجی یا حقایق ذهنی در روان نویسنده اشاره داشته باشد. اگر مکتوبی از عهده چنین ارتباطی بر نیاید بی‌معنا تلقی خواهد شد. علت این امر آن است که هرگونه بیانی، ابزاری است برای دلالت بر حقیقتی اساسی‌تر که مدلول آن به حساب می‌آید؛ شبیه همین رابطه میان یک عمل و معنای آن وجود دارد. در علوم اجتماعی سخن از رفتار معنادار است و مقصود از آن عملی است که برای رسیدن به مقصود و هدفی خاص از فاعل سر می‌زند؛ به گونه‌ای که اگر چنین هدفی در کار نباشد، عملی بی‌معنا و احمقانه تلقی می‌شود.^۳

همان‌گونه که در ورای الفاظ و اعمال معنایی قرار دارد، در مورد زندگی نیز می‌توان گفت که خود زندگی موقتی و محدود دنیوی و اجزای آن نمی‌توانند مطلوب و مقصود نهایی باشند. معنای زندگی امری متعالی هست که در قلمروی بیرون از فرایند زندگی قرار دارد و زندگی دنیوی وسیله یا زمینه‌ای برای رسیدن به آن است. معنای زندگی برای هر شخص مبتنی بر شناخت او از ماهیت هستی و جایگاه انسان و زندگی او در جهان است. در ادبیات

۱. سام آرام و دیگران، مبانی روش‌شناسی در سلامت معنوی، ص ۱۱

۲. وولف روانشناسی دین، ص ۳۸

۳. پایگاه اطلاع‌رسانی فرهنگستان علوم پزشکی ایران، ۱۵/۰۴/۹۴، www.ams.ac.ir، ص ۱۲

قرآنی چنین معنای معقولی از زندگی و جهان هستی، فقط خداوند است. خداوند متعال به مثابه منبع و سرچشمه وجود و همه کمالات معرفی شده است و نزدیک شدن به او هدف اصلی آفرینش انسان شمرده شده است. به همین دلیل هدف غایی از حرکت، تلاش، فعالیت و سلوک انسانی و عالی ترین کمال انسانی نیز بالاترین نقطه ممکن در مراتب قرب به اوست. در منابع غیر دینی، معنویت شامل ۹ ویژگی اساسی است که این اجزا به طور خلاصه عبارت‌اند از^۱:

بعد روحانی یا فرامادی که به عنوان خدای مشخص فرد، خود فراتر یا بعد فرا مادی تجربه می‌شود؛

معنا و هدف زندگی به این معنا که خلأ وجودی را می‌توان با زندگی معنادار پر کرد؛

داشتن رسالت در زندگی به این معنا که فرد معنوی نوعی احساس وظیفه و تعهد دارد.

تقدس زندگی زندگی به این معنا که مشهون از تقدس و دیگر اینکه سراسر زندگی مقدس است؛

اهمیت ندادن به ارزش‌های مادی به این معنا که رضایت نهایی را نه در مادیات، بلکه در مسائل معنوی و روحی می‌توان یافت؛

نوع دوستی به این معنا که معنای تحت تأثیر قرار گرفتن، داشتن احساس عدالت اجتماعی و اینکه همه ما بخشی از آفرینش هستیم؛

ایده‌آلیسم یا آرمان‌گرایی به این معنا که فرد جهانی بهتر را در ذهن به تصویر می‌کشد و تمایل دارد که این آرمان را برآورده سازد؛

آگاهی از تراژدی به این معنا که درد، مصیبت، مرگ قسمتی از زندگی هستند و به آن رنگ و روح می‌بخشند؛

معنویت به این معنا که معنوی بودن واقعی موجب تغییر همه جنبه‌های بودن و نحوه زیستن می‌شود به این معنا که معنویت عصر جدید در تجربه خود افراد از معنویت ریشه دارد.^۲

۱. مرزبند و زکوی، شاخص‌های سلامت معنوی از منظر آموزه‌های وحیانی، ص ۱۴

۲. عباسی و دیگران، تعریف مفهومی و عملیاتی سازی سلامت معنوی، ص ۲۵

موجب سرور و شادمانی صالحان و پاکان می‌شود.^۱ خداوند می‌فرماید: «وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا. إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا. إِنَّا نَخَافُ مِنْ رَبِّنَا يَوْمًا غَبُوسًا قَمَطًا لَرَبٍّ أَوْفَاهُمْ اللَّهُ شَرَّ ذَلِكَ الْيَوْمِ وَلَقَّاهُمْ نَضْرَةً وَسُرُورًا»^۲.

ج: رهایی و آزادگی؛ زیستن در مدار سبک‌بالی و سبک‌باری به دور از هواهای نفسانی و تعصبات و تنگ‌نظری‌ها است. امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «إِنَّ تَقْوَى اللَّهِ مِفْتَاحُ سَدَادٍ وَ ذَخِيرَةُ مَعَادٍ وَ عِتْقٌ مِنْ كُلِّ مَلَكَةٍ وَ نَجَاةٌ مِنْ كُلِّ هَلَكَةٍ، بِهَا يَنْجَحُ الطَّالِبُ، وَ يَنْجُو الْهَارِبُ، وَ تُنَالُ الرِّغَائِبُ؛ تَقْوَى خُدا، کلید پاکی و درستی و اندوخته‌ای برای معاد و باعث آزادی از هر بندگی و رهایی از هر نابودی است. به‌وسیله تقواست که جوینده به مطلوبش می‌رسد و گریزان (از عذاب و کیفر الهی) رهایی می‌یابد و به خواست‌ها رسیده می‌شود»^۳. همچنین امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «خَمْسُ خِصَالٍ مَنْ لَمْ تَكُنْ فِيهِ خَصْلَةٌ مِنْهَا فَلَيْسَ فِيهِ كَثِيرٌ مُسْتَمْتَعٍ أُولَئِكَ: الْوَفَاءُ وَ الثَّانِيَةُ التَّدْبِيرُ وَ الثَّالِثَةُ الْحَيَاءُ وَ الرَّابِعَةُ حُسْنُ الْخُلُقِ وَ الْخَامِسَةُ وَ هِيَ تَجَمُّعُ هَذِهِ الْخِصَالِ، الْحَرِّيَّةُ؛ پنج خصلت است که در هر کس یکی از آنها نباشد خیر و بهره زیادی در او نیست: نخست، وفاداری، دوم: تدبیر، سوم: حیا، چهارم: خوش‌اخلاقی و پنجم که چهار خصلت دیگر را نیز در خود دارد، آزادگی است»^۴.

در اندیشه قرآن سلامت معنوی دربردارنده‌ی شاخص‌های شناختی، احساسی، رفتاری و پیامدی است. انسان معنوی برخوردار از اندیشه یا معرفت ویژه نسبت به خدا، انسان و خلقت و رابطه متقابل آنها است و از نوعی عقلانیت و بصیرت برخوردار است. تعقل به معنای فهمی است که از فطرت ناشی شده و پرده ظواهر را دریده و به حقیقت باطنی دست‌یافته باشد. در پرتو این تعقل همه ابعاد زندگی انسان، سمت‌وسوی الهی پیدا می‌کند. این خدامحوری در همه عرصه‌های حیات گاهی به‌صورت رفتارهای عبادی تجلی می‌یابد که مستقیماً در ارتباط با خداوند قرار می‌گیرد و گاهی هم از سنج رفتارهایی است که به‌طور غیرمستقیم با خداوند ارتباط پیدا می‌کند؛ بدین معنی که انسان مؤمن در انتخاب و اعمال خود همواره به یاد خداست و با در نظر گرفتن اوامر و نواهی الهی و خشنودی و ناخشنودی او عملی را که طاعت خداست انجام می‌دهد و از عملی که معصیت اوست، اجتناب می‌ورزد. در آموزه‌های دینی اسلام شاخص‌های سلامت معنوی معطوف به همه ابعاد زندگی انسان می‌شود.^۵

^۱. مردانی، چیستی و ماهیت شادی در قرآن و روایات و راهکارهایی برای شاد زیستن»، ص ۲۲

^۲. سوره انسان: ۸ تا ۱۱

^۳. نهج‌البلاغه: خطبه ۲۳۰

^۴. مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷۵: ص ۱۹۴

^۵. مرزبند و زکوی، شاخص‌های سلامت معنوی از منظر آموزه‌های وحیانی، ص ۹۵

نتیجه گیری

امروزه شادی و نشاط بیشتر از هر زمان دیگر ضرورت دارد و آنچه مسلم می‌نماید این است که اگر جامعه‌ای می‌خواهد توسعه و پیشرفت کرده و به مقصد نهایی خود برسد، لازمه آن داشتن جامعه‌ای با نشاط و شاداب است و زمانی می‌توان به کمال نشاط رسید که تمامی آحاد مردم با نشاط و شاداب باشند. با جامعه شاداب و با نشاط می‌توان به اهداف مهم در حوزه‌های مختلف سیاسی، اجتماعی، فرهنگی و... دست یافت و تصمیم گیران جامعه همواره می‌توانند از آن به عنوان یک فرصت بهینه استفاده نمایند. در واقع، شادی و نشاط از نیازهای فطری و ضروری انسان به شمار رفته و نقش مهم و تاثیرگذاری در سلامت معنوی او ایفا می‌کند. انسان شاد، در پیشبرد اهداف خود در زندگی، کار، تحصیل و... به مراتب موفق تر خواهد بود. با تقویت سلامت معنوی در جامعه است که می‌توانیم شاهد اندیشه و عمل نیک و حساب شده انسان‌ها و افزایش مهربانی و محبت در جوامع انسانی باشیم و تنها در بستر سلامت معنوی پایدار است که انسان‌ها در رقابت‌های اقتصادی و سیاسی حقوق هموعان خود را رعایت می‌کنند و به همدیگر احترام می‌گذارند و با توجه به جایگاه و نقش خانواده در جامعه پذیری افراد این آموزش می‌تواند در بستر تربیتی و آموزشی نهاد خانواده به بهترین شکل ممکن عملیاتی گردد.

با مراجعه به آموزه‌های دینی می‌توان این مسأله را به دست آورد که شادی و سرور جایگاه ویژه‌ای در سبک زندگی اسلامی دارد. اهل بیت اهتمام ویژه‌ای به این مسأله داشته‌اند و سعی کرده‌اند در چارچوب سبک زندگی اسلامی حدود و ثغور شادی و سرور ممدوح را مشخص کنند. در مقام استفاده از نعمت‌های الهی و ابراز شادمانی، انسان باید لذت‌های دنیوی را با لذت‌های بی‌نهایت آخرت بسنجد و شادی با نعمت‌های مادی را با شادی حاصل از نعمت‌های اخروی مقایسه کند، آن‌گاه به گونه‌ای عمل کند که لذت‌های دنیوی مانع از دستیابی به لذت‌های اخروی نگردند. اسلام که دینی فطری و تأمین‌کننده نیازها و صلاح دنیا و آخرت انسان است، نه تنها مخالف شادی و فرح نیست، بلکه حامی و پشتیبان آن نیز می‌باشد.

منابع

*قرآن کریم

*نهج البلاغه

۱. ابن بابویه، محمد بن علی. من لا یحضره الفقیه، ترجمه: محمدجواد غفاری، قم: نشر صدوق. ۱۳۶۷
۲. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول، تصحیح علی اکبر غفاری، چاپ دوم، قم: جامعه مدرسین، ۱۴۰۴
۳. ابن فارس، احمد بن زکریا. معجم المقاییس اللغة، ترجمه: عبد السلام محمد هارون، قم: دار الفكر الطبعه. ۱۳۹۹ق.
۴. ابوالقاسمی، محمد؛ مفهوم شناسی سلامت معنوی و گستره آن در نگرش دینی، اخلاق پزشکی، ۱۳۹۱.
۵. آذرنوش، آذرتاش. فرهنگ معاصر عربی فارسی، تهران: نشر نی، چاپ اول. ۱۳۷۹
۶. آمدی تمیمی، عبدالواحد؛ غررالحکم و دررالکلم؛ شرح محمدتقی خوانساری، تهران: دانشگاه تهران، ۱۳۷۳.
۷. امیدواری، سپیده؛ سلامت معنوی؛ مفاهیم و چالش ها، فصل نامه تخصصی پژوهش های میان رشته ای قرآنی، ۱۳۸۷
۸. پایگاه اطلاع رسانی فرهنگستان علوم پزشکی ایران، ۱۵/۰۴/۹۴، www.ams.ac.ir.
۹. جمعی از نویسندگان، سیمای خانواده در اسلام، چاپ دوم، قم: بوستان کتاب، ۱۳۹۵ش.
۱۰. حر عاملی، محمد بن حسن. وسائل الشیعه، تهران: مکتب الاسلامیه. ۱۳۷۲
۱۱. دورانت، ویلیام جیمز، تاریخ فلسفه، ترجمه عباس زریاب، ناشر: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی (آموزش انقلاب اسلامی)، ۱۳۸۹.
۱۲. سام آرام، عزت الله؛ پورزیتانی، شیدا؛ ابراهیم نجف آبادی، اعظم؛ مبانی روش شناسی در سلامت معنوی، تحقیقات رفاه اجتماعی، ۱۳۹۱
۱۳. شهیدی، سید جعفر. ترجمه فارسی نهج البلاغه. تهران: علمی و فرهنگی. ۱۳۷۳

۱۴. صدوق، محمد بن علی، الامالی، قم، البعثه، ۱۴۱۷ق.
۱۵. _____، الخصال، تصحیح علی اکبر غفاری، قم، دفتر انتشارات اسلامی، چاپ اول، ۱۳۶۲ش.
۱۶. عباسی، محمود؛ عزیزی، فریدون؛ شمسی کوشکی، احسان؛ ناصری راد، محسن؛ اکبری، مریم؛ تعریف مفهومی و عملیاتی سازی سلامت معنوی، اخلاق پزشکی، ۱۳۹۱.
۱۷. فراهیدی، خلیل بن احمد. العین، تحقیق مهدی مخزومی و ابراهیم سامرای، ایران: دارالهجره، چاپ دوم. ۱۴۰۹ق.
۱۸. کریمی، عبدالعظیم؛ راز و راه سلامت معنوی، فصل نامه پژوهش های تربیت اسلامی، ۱۳۸۸.
۱۹. کلینی، محمد بن یعقوب. اصول کافی. ترجمه: سید جواد مصطفوی. تهران: دفتر نشر فرهنگ اهل بیت علیهم السلام. ۱۳۶۳.
۲۰. لیثی واسطی، علی بن محمد، : عیون الحکم و المواعظ، قم: مؤسسه علمی فرهنگی دار الحدیث، سازمان چاپ و نشر، ۱۴۱۸
۲۱. متقی هندی، علاءالدین، کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، تصحیح بکری حیانی و صفوة السقاء، بیروت، الرساله، چاپ پنجم، ۱۴۰۹ق.
۲۲. مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی، بحار الأنوار (ط- بیروت)، بیروت، دار إحياء التراث العربی، دوم، ۱۴۰۳.
۲۳. محقق داماد، مصطفی؛ مقومات معنوی سلامت در الهیات اسلامی، اخلاق پزشکی، ۱۳۸۹
۲۴. محمدی ری شهری، محمد. میزان الحکمه. ترجمه: حمیدرضا شیخی. قم: مؤسسه علمی فرهنگی دارالحدیث. ۱۳۷۹
۲۵. مردانی، محمدحسین؛ «چیستی و ماهیت شادی در قرآن و روایات و راهکارهایی برای شاد زیستن»، پیوند، ۱۳۹۱
۲۶. مرزبند، رحمت الله؛ زکوی، علی اصغر، شاخص های سلامت معنوی از منظر آموزه های وحیانی، اخلاق پزشکی، ۱۳۹۱

۲۷. مطهری، مرتضی. امداد های غیبی در زندگی بشر. تهران: صدرا. ۱۳۸۶

۲۸. وولف دیوید؛ روانشناسی دین؛ ترجمه محمد دهقانی، تهران: رشد. ۱۳۸۶