

ویژه‌نامه اولین همایش بهداشت در آموزه‌های پیامبر اعظم (ص)

مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

دوره ششم، زمستان ۱۳۸۶، ۷۹-۸۴

بهداشت روانی کار، در آموزه‌های پیامبر اعظم صلی الله علیه وآله

حجت‌الاسلام محمد شمس‌الدین دیانی^۱

دریافت مقاله: ۸۶/۴/۵ ارسال مقاله به نویسنده جهت اصلاح: ۸۶/۶/۲۴ دریافت اصلاحیه از نویسنده: ۸۶/۸/۱۷ پذیرش مقاله: ۸۶/۹/۱۹

چکیده

زمینه و هدف: دین حیات بخش اسلام، دینی زنده و سازنده است که به تمام ابعاد زندگی بشر توجه نموده است. در آموزه‌های پیامبر اعظم (ص)، به کار و نقش آن در بهداشت روان توجه بسیاری شده، تا جایی که کار و تلاش برای دستیابی به روزی، و یا کار در خانه، هم سنگ جهاد در راه خدا برای مردان و زنان، دانسته شده است. هدف از این پژوهش، ابتدا درک اهمیت کار در سیره فردی پیامبر (ص) بوده و به کند و کاو مواردی از کارهای درآمدزا و غیر درآمدزای رسول اکرم می‌پردازد، سپس آموزه‌های آن حضرت را در اهمیت کار در اسلام، بررسی می‌نماید.

مواد و روش‌ها: این نوشتار، یک تحقیق مروری با تکیه بر اسناد و منابع اصیل، با قدمت اسلامی در زمینه بهداشت روانی کار در آموزه‌های پیامبر اعظم، است و تلاش شده به منابع اولیه مراجعه و از آیات و روایات، سیره و آموزه‌های آن حضرت در زمینه کار و بهداشت روانی آن استکشاف شود.

یافته‌ها: نتایج این تحقیق، نشان می‌دهد در اسلام و سیره فردی پیامبر اعظم (ص)، به کار اهمیت زیادی داده شده است. کار در آموزه‌های آن حضرت، از نیازهای مسلمانان محسوب شده و به نقش آن در بهداشت و سلامت روان، و اعطای شخصیت به انسان توجه مثبت گردیده است. تأثیر کار و اشتغال در مبارزه با خیالات و اوهام باطل، تخلیه صحیح انرژی، جلوگیری از گناهان، ایجاد احساس شخصیت، روشنی قلب، و فکر منطقی از اموری است که دین به آن توجه نموده است. آداب کسب روزی و اخلاق کار در اسلام نیز نقش زیادی در آرامش گری روان آدمی دارد.

نتیجه‌گیری: سیره عملی پیامبر و آموزه‌های اسلام در مورد کار، الگو و دستور مناسبی جهت حفظ بهداشت و سلامت روان می‌باشد.

واژه‌های کلیدی: کار، بهداشت روان، سیره پیامبر اعظم (ص)، آموزه‌های اسلام

مقدمه

باشد، "کار" work گفته می‌شود. بر همین اساس، به تلاش‌های یک فرد در مزرعه خود و هم چنین تلاش افراد خانه‌دار در منزل "کار" اطلاق می‌شود. البته در کنار این

کار و فعالیت، یکی از اموری است که در زندگی انسان نقشی بسیار حیاتی دارد. به هرگونه فعالیت قابل ارزش‌گذاری

۱- (نویسنده مسؤول) عضو هیأت علمی، دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

تلفن: ۰۳۹۱-۸۲۲۰۰۹۳، فاکس: ۰۳۹۱-۸۲۲۰۰۹۳، پست الکترونیکی: 45nahad@nahad.ir

کلمه، واژه "پیشه"، "شغل" و "Occupation" "job" است. شغل به فعالیتی که درآمد بالفعل دارد، اطلاق می‌گردد لذا به کسی که در خانه، کار می‌کند شاغل نمی‌گویند، چون معمولاً برای کار در خانه به زنان و مردان، وجهی پرداخت نمی‌شود. با اندک تأملی روشن می‌شود، رابطه کار و شخصیت هر انسان، یک رابطه دو سویه است. همان گونه که کار، معلول شخصیت انسان بوده و بر اساس شخصیت درونی، هر فردی به کاری تمایل دارد؛ شخصیت انسان هم معلول و تحت تأثیر پیشه و شغل اوست. بنابر این، شغل و پیشه انسان، روان انسان را شکل و تحت تأثیر خود، قرار می‌دهد. به عنوان نمونه، شخصیت، علایق و حساسیت‌های یک خانم نیروی انتظامی و یا مدیر، با یک خانم پرستار و یا خانه‌دار کاملاً متفاوت است [۱]. در اسلام و آموزه‌های پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله، به کار اهمیت زیادی داده شده است. در اسلام، کار علاوه بر این که عاملی برای به دست آوردن روزی و مال حلال است، خود نیز یکی از نیازهای مسلمانان، محسوب شده و به نقش آن در بهداشت و سلامت روان، و اعطای شخصیت به انسان توجه شده است.

نگاهی به زندگی پیامبر اکرم در قبل و بعد از بعثت، کاملاً مؤید این نکته است که سرتاسر زندگی آن حضرت، همراه با کار و تلاش در راستای حفظ عزت و پرهیز از تحمیل خود بر دیگران بوده است. پیامبر در قبل از بعثت، به کارهای شایع در بین اهالی مکه، مانند چوپانی گوسفندان و تجارت به دیگر سرزمین‌ها می‌پرداخت. و جالب این که هر دوی این کارها را به عنوان "اجیر و کارگزار" و برای دیگران، انجام می‌داد. تجارت را با اموال حضرت خدیجه علیها السلام به سرزمین شام انجام می‌داد و در مورد چوپانی خود فرمود: "من گوسفندان اهل مکه را در منطقه قراریط می‌چراندم" [۲]. عمار یاسر، از خاطره دوران جوانی خود، چنین می‌گوید: من و محمد صلی الله علیه و آله گوسفندان را می‌چرانیدیم. روزی من به ایشان عرض کردم: آیا مایلید به سرزمین فح برویم؟ من زمینی سرسبز در آن جا یافته‌ام. فرمود: آری! فردا هنگامی که به آن جا رسیدم، دیدم ایشان پیش از من در محل قرار حاضر شده، ولی گوسفندان را از ورود به آن زمین و چریدن در آن

منع می‌کند، و چون مرا دید فرمود: چون با تو وعده داشتم نخوایم که پیش از تو گوسفندان را بچرانم [۳]!. و بدین گونه عمار با مکارم اخلاق آن حضرت قبل از بعثت، آشنا گردید. پس از هجرت به مدینه، در دوران رونق پیروی از آن حضرت در اسلام، و در دوره ای که مسلمانان، آب وضوی آن حضرت را به عنوان تبرک، نمی‌گذاشتند بر زمین بریزد، نیز آن حضرت کار می‌نمود. چه کارهایی که فقط برای خدا انجام می‌شد مانند سنگ کشیدن برای مسجدسازی، و خندق کندن در جنگ؛ و چه کارهایی برای کسب روزی حلال و به دست آوردن رزق. در مدینه، به لحاظ وجود زمینه برای زراعت، پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله، برای دستیابی به رزق حلال، باغداری و زراعت نیز پیشه کرده بود. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: "امیرالمومنین و پیامبر اکرم به اتفاق یکدیگر زراعت می‌کردند؛ بدین ترتیب که امیر المومنین علیه السلام بر زمین بیل می‌زد و پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله، هسته خرما را با آب دهان خیس کرده و در زمین می‌نهاد" [۴]. اهتمام حضرت به کار و تلاش اقتصادی، به قدری بود که، وقتی آن حضرت از فردی خوشش می‌آمد، ابتدا می‌پرسید: آیا شغلی دارد؟ اگر می‌گفتند بی‌کار است! می‌فرمود از "چشم افتاد" [۵] و می‌فرمود: "ملعون است! ملعون است! هرکس که بار خرج خود را بر عهده مردم بگذارد" [۴]. و هم‌چنین در تشویق دیگران به کار می‌فرمود: "عبادت هفت بخش دارد که برترین بخش آن، روزی حلال است" [۶]. پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله، علاوه بر اهتمام به کار و تلاش اقتصادی، برای به دست آوردن روزی، به اهمیت آن در سلامت روان، نیز توجه کامل داشته‌اند. و این امر را به شکل‌های قابل فهم برای مردم آن زمان، بیان می‌کردند. امروزه نقش کار در بهداشت و سلامت روان، در روانشناسی امری آشناست. "کار درمانی روانی" و یا "اورگوتراپی" در حفظ و ارتقای روانی افراد در کنار سلامت جسمی، بسیار سفارش می‌شود، و یکی از راه‌های توانبخشی به بیماران افسرده و روانی، مطرح می‌باشد [۷]. حتی رشته‌ای تحصیلی در وزارت بهداشت با این نام، وجود دارد. این بحث اگر چه بدین شکل در روایات و منابع اسلامی مطرح نشده و از اصطلاحات دانش جدید است، ولی معصومین

ب: کار و تخلیه صحیح انرژی: استفاده نادرست از انرژی انباشته شده در انسان‌ها و خصوصاً جوانان، باعث گرایش آن‌ها به رفتارهای خطرناک و جرایم می‌شود زیرا از اقتضائات مهم دوران جوانی، شور، هیجان و انرژی سرشار است به گونه‌ای که نیروی جوانان می‌تواند مانند یک رود خروشان، موجب تولید و سازندگی یا تخریب و ویرانگری شود. کار می‌تواند در تخلیه صحیح انرژی، کمک کند. بر همین اساس، جوان روستایی شاید آن گونه در معرض رفتارهای خطرناک و جرایم، مانند جوان شهرنشین نمی‌باشد. زیرا همیشه کمک کار والدین و درگیر کار می‌باشد. همین طور جوان کارگری که اغلب ساعات روز را مشغول کار است.

ج: کار و جلوگیری از گناهان: محققینی هم چون استاد شهید مرتضی مطهری، بر این باورند که انسان با طبیعت دائماً در حال مبادله و بده و بستان است. از یک طرف انرژی و نیرو، می‌گیرد و از طرف دیگر، می‌باید مصرف کند. وقتی انسان، نیرو و انرژی می‌گیرد باید این نیرو را (چه جسمی چه روحی) را مصرف نموده و به کار گیرد. ذهن و خیال، دست و زبان، چشم و گوش، همه و همه باید یک مصرف صحیح، برایش درست شود و گرنه به مصرف نادرست کشیده می‌گردد. کار، خود موجب مصرف صحیح نیروهای آدمی، و تخلیه مطلوب انرژی بوده و بی‌کاری، موجب تراکم انرژی است. هر چه فرد بخواهد با تقوا و مسک نفس، جلوی آن را بگیرد، به هر شکلی بیرون زده و منفجر می‌شود. بر همین اساس، امام سجاد "بطل" یعنی انسان بی‌کار را مبعوض‌ترین انسان نزد خدای متعال می‌داند [۹].

د: کار و احساس شخصیت: یکی از اموری که از نان، درآمد و سلامت جسمی، مهم‌تر است، احساس شخصیت می‌باشد. بر همین اساس، افسردگی و بیماری روانی ناشی از احساس تحقیر، و عدم احساس شخصیت در جامعه، بسیار زیاد جلب توجه می‌کند. امروزه زنان شهر نشین خانه‌دار، در آغاز دوران یائسگی، که معمولاً با بزرگ شدن فرزندان، و کم شدن کار منزل همراه است، از جمله کسانی هستند که بیش از دیگران از این بیماری بی‌کاری، در رنجند. پیامبر اعظم صلی الله علیه وآله، و ائمه علیهم‌السلام به نقش کار در احساس شخصیت

علیهم‌السلام به بعد بهداشت روانی کار، توجه کافی داشته‌اند که در این مطالعه، سعی شده به جوانب بهداشت روانی کار در سیره و سنت نبوی اشاره گردد.

مواد و روش‌ها

این نوشتار، یک تحقیق مروری با تکیه بر اسناد و منابع اصیل، با قدمت اسلامی در زمینه بهداشت روانی کار در آموزه‌های پیامبر اعظم، است و تلاش شده به منابع اولیه مراجعه و از آیات و روایات، سیره و آموزه‌های آن حضرت در زمینه کار و بهداشت روانی آن استکشاف شود.

بحث

در این بخش، به اهمیت کار در شکل‌دهی و حفظ سلامت روان، در آموزه‌های پیامبر اسلام و ائمه علیهم‌السلام، توجه نموده و برخی از این آموزه‌ها را بررسی می‌نماییم.

الف: کار و مبارزه با خیالات و اوهام باطل: یکی از اموری که اسلام به آن توجه کرده است، اوهام، خیالات و وسوسه‌های شیطانی است. زیرا انسان دارای نیرویی است که دائماً ذهن و خیالش کار می‌کند. اگر این نیروهای وهم و خیال در طریق خاصی قرار گیرند، فرد را به نتایجی می‌رسانند. ولی اگر به حال خود رها گردند، می‌توانند ذهن انسانی را فاسد نموده و او را دچار روان پریشی و فکریهای باطل نمایند. علی‌السلام می‌فرماید: "النفس اذا لم تشغله شغلک" اگر تو نفس خود را مشغول نسازی، او تو را به کار گرفته و مشغول می‌سازد [۱]. بر همین اساس انسان مسلمانی که کار دارد، خود را مشغول می‌سازد، نه اینکه اوهام و خیالاتش او را به خود مشغول سازد. همان‌گونه که در گذشته تأکید کردیم، مراد ما از کار، تنها شغل درآمد زا نیست و کار در منزل، هم یکی از کارهای ارزشمند برای زن و مرد است. امام صادق می‌فرمود: "علی علیه‌السلام، علاوه بر آب آوردن از بیرون و هیمه و هیزم فراهم نمودن، در منزل هم، جاروب نموده و به نظافت کردن می‌پرداخت، در حالی که حضرت فاطمه زهراء سلام‌الله‌علیها، آرد و خمیر تهیه کرده و نان می‌پخت [۸]. تأثیر کار منزل در سلامت روان، خصوصاً بهداشت روانی زوجین، و ایجاد گرمی در روابط خانوادگی، بسیار زیاد است.

بحث نمودیم. در آموزه‌های اسلام و معصومین، برای کار و در پی رزق حلال رفتن نیز، آدابی ذکر شده است که هر مسلمانی کم و بیش از آن اطلاع دارد. این آداب اخلاقی در آرامش‌گری روان، نقش بسزایی دارد. این آداب، انسان را از دغدغه‌های عادی "کار" رها ساخته و به آدمی در این تلاش، شغف و لذت می‌بخشد. برخی از این آداب به اختصار بیان می‌شود:

۱ - استعانت از خدا: در آموزه‌های پیامبر اعظم صلی الله علیه وآله، نخستین اصل برای کار و دریافت رزق، حرکت با یاد خدا، استمداد از او با گفتن "بسم الله الرحمن الرحیم" است. به نام او و با یاد او "کار" آغاز می‌شود. زیرا این خداوند است که "رازق" و "رزاق" است. همه فیوضات از جانب اوست که نازل می‌شود. رزق نیز، چه مادی و چه معنوی از جانب اوست. خداوند باریتعالی، رزق هر موجودی را به آن موجود می‌رساند. رزق، افاضه حیات است برای ادامه وجود، که اختصاص به رزق مادی ندارد.

۲ - توکل: یکی از مهم‌ترین آداب طلب رزق، توکل کردن به خدا، یعنی اطمینان نمودن به حق متعال، و تسلیم شدن به امر اوست. معنای توکل این است که انسان، به آنچه نزد خداست، امیدوار باشد. و شخص متوکل، کار خود را می‌کند ولی کاملاً کارهای خود را به حق تعالی، که مالک واقعی است، واگذار و به او اعتماد می‌کند. توکل به خدا، آرامش بسیاری در انسان می‌بخشد. حرص و آرزو، اضطراب و دل‌نگرانی را از او دور می‌سازد و به او جرأت در کارش می‌دهد. و اگر با رعایت اصول شرعی و عقلی، دست به کاری زد و به نتیجه دلخواه خود نرسید، او را آرام می‌سازد. و از احساس شکست خورده‌گی، رهایش می‌بخشد.

۳- اخلاق نیک: یکی از امور آرامش‌گر انسان، اخلاق نیک است و در آموزه‌های پیامبر اکرم صلی الله علیه وآله، اخلاق نیک یکی از راه‌های جلب روزی نیز می‌باشد. اگر چه اثر اخلاق نیک بر جلب مشتری و مراوده کنندگان، بر همگان روشن است، و کتاب‌هایی در این زمینه توسط نویسندگان زبردست غربی و غیر مسلمان، همچون دیل کارنگی و دیگران نوشته شده، ولی تأثیر اخلاق نیک در افزایش "روزی"، و جلب روزی معنوی در جایی آن چنان نگاشته نشده است. در

دهی، واقف بودند و بر همین اساس، چه در روایات به جای مانده از معصومین یا از سیره آنان، اهمیت کار کردن، حتی بدون توجه به دستمزد نیز کاملاً توجه شده است. عایشه می‌گوید: پیامبر اکرم صلی الله علیه وآله، هرگز در خانه بی‌کار دیده نشد، یا کفش خویش را پینه می‌فرمود یا کفش بینوایی را، و یا پیراهن زن بیوه‌ای را وصله می‌زد [۱۰]. پیامبر اکرم صلی الله علیه وآله فرمود: "جهاد برای زنان، همانا نیکو خانه‌داری است" [۱۱]. درک این مقام برای خانه‌داران، به آنان شخصیت می‌بخشد، همان امری که آمار افسردگی زنان خانه‌دار مسلمان، را نسبت به همکارانشان در دنیای غرب، بسیار کاهش داده است.

ه: کار و روشنی قلب: در آموزه‌های پیامبر اعظم (ص)، یکی از اموری که قساوت قلب می‌آورد، بی‌کاری است. و کار علاوه بر این که معلول فکر و روح و دل آدم است، خود بر دل انسان اثر مثبت به جا می‌گذارد. هنگامی که پیامبر اکرم می‌فرماید: "بی‌نیازی از مردم، بهترین راه حفظ تقوای الهی است" [۸]. تأثیر کار را در روشنی و جلای قلب، روشن می‌نماید و از طرف دیگر نیز با تأکید بر این که "بی‌کاری قساوت قلب می‌آورد" [۱۲] به کسانی که به این نعمت الهی اهمیت نمی‌دهند، خطرات معنوی بی‌کاری را نشان می‌دهد.

و: کار و فکر منطقی: فکر منطقی این است که انسان از مقدمات موجود در طبیعت، به عنوان وسیله‌ای، جهت رسیدن به نتیجه و هدف استفاده نماید. در طبیعت، هر امری بر اساس علت و معلولی، سبب و مسببی، آن هم با تلاش و پشتکار، به دست می‌آید. در مقابل این امر، خیال بافی و تلاش برای رسیدن به نتیجه، چنان چه بدون در نظر گرفتن مقدمات موجود در متن خلقت باشد، فکری غیر منطقی خواهد بود. انسان برای کار، نیاز به تجربه دارد. و مادر علم نیز "تجربه" محسوب می‌شود. کار به فکر، اندیشه و خرد انسان، ارتقا می‌بخشد. در آموزه‌های پیامبر اعظم (ص)، به این امر توجه شده و مسلمانان نیز به آن هدایت شده‌اند. امام صادق در این زمینه می‌فرمود: "ترک کسب، عقل را کم می‌کند" [۱۳].

تاکنون در مورد نقش کار در بهداشت و سلامت روان انسان، با تکیه بر آموزه‌های پیامبر اعظم صلی الله علیه وآله

۶- درست انجام دادن کار: یکی از اموری که به انسان، آرامش می‌بخشد، درست انجام دادن هر کاری است که به او واگذار شده، اما سرهم بندی و کار نادرست، اگر چه راحت‌تر و موافق با تنبلی است، ولی احساس خوش موفقیت و کمال را از آدمی، می‌گیرد. لذا پیامبر اعظم صلی الله علیه وآله با تأکید بر درست انجام دادن کار، فرمودند: "ان الله يحب اذا عمل احدکم ان یتقنه" یعنی خدای متعال دوست دارد هرکس از شما، که کارش را کامل و نیک انجام دهد [۱۲].

۷- لذت کار برای دیگران: از آموزه‌های آرامش‌گر پیامبر اعظم صلی الله علیه وآله، لذت دادن به کار و خدمت به دیگران است. معمولاً کارهای بشر امروزی، به نوعی کار دیگران را راه انداختن، در مقابل کسب درآمد است. مثلاً یک مکانیک یا کارمند اداره، ضمن این که مجانی کار نمی‌کند، ولی مشکلی را از مسلمانان، حل می‌نماید و گاه آن گرهی که باز می‌شود، بسیار ارزشمندتر از مبلغی است که دریافت می‌کند. پیامبر اکرم در تشویق اینان فرمود: "من قضی لمؤمن حاجة، قضی الله له حوائج کثیرة، أدناهن الجنة" هر کس که خواسته مؤمنی را بر آورده سازد، خدا خواسته‌های زیادی از وی، برآورده می‌سازد، که کمترین آن بهشت است [۱۶].

نتیجه‌گیری

در یک نگاه اجمالی به آن چه که بیان شد، روشن می‌گردد که؛ آداب اخلاقی کار در اسلام، مانند خود اسلام و آموزه‌های پیامبر اعظم صلی الله علیه وآله، آرامش بخش و موجب سلامت روان است و در بهداشت روانی فرد و جامعه تأثیر زیادی داشته و انسان را از ناآرامی، سرگشتگی، دلهره و اضطراب نجات می‌بخشد که این امر، ناشی از هدف‌مندی انسان در اسلام، است.

آموزه‌های پیامبر اعظم صلی الله علیه وآله، اخلاق نیک در جلب روزی، مؤثر دانسته شده امام صادق می‌فرماید: "اخلاق نیکو، روزی را فراوان می‌کند" [۱۴]. پیامبر اکرم در سفارش به صحابی گرانقدرش می‌فرماید: "ای اباذر! انسان با انجام گناه، از رزق خود محروم می‌شود" [۳].!

۴- قناعت: قناعت به معنی رضایت‌مندی از آنچه است که به خواست خدای متعال، و با تلاش خود، به دست آورده است. نقطه مقابل قناعت، حرص و آز است. امام صادق فرمود: "هر کس به آنچه که خدا به او داده، هرچند که کم است، راضی باشد، خدای متعال به عمل کم او، نیز راضی خواهد بود" [۱۵]. این نوع نگرش به درآمد و سرمایه، به انسان آرامش می‌بخشد. و او را از بسیاری بیماری‌های روانی و روان پریشی‌ها، می‌رهاند و اجازه نمی‌دهد نگرانی‌های مالی، او را افسرده و دلگیر سازد.

۵- رضایت: این آموزه پیامبر اعظم صلی الله علیه وآله، در ادامه و تکمیل کننده دو آموزه قبلی است. در این آموزه، از انسان می‌خواهد که با خوش بینی و رضایت به آنچه که خداوند برای او خواسته، نگاه کند و علاوه بر آن، بر دل نگرانی‌ها، دغدغه مالی و دنبال روزی بودن، راضی باشد و به آن به عنوان یک نعمت، نگاه کند. ببینیم این روایت‌ها چگونه رضایت بخش و آرامش‌گر روان هستند. پیامبر فرمود: "انسان گاهی گناهایی دارد که آن گناهان، جز با دغدغه معیشت داشتن، از بین نمی‌رود". در روایت فوق، بشر را حتی نسبت به اضطراب و نگرانی‌ش، احساس خوش می‌بخشد. و آن را موجب عفو گناهان، می‌داند. آنچه که آدمی را خورد می‌کند و آرامش او را می‌گیرد، عدم رضایت‌مندی است.

منابع

- [۳] مجلسی محمد باقر. بحارالانوار، جلد ۱۶، بیروت: داراحیاء التراث العربی لبنان، ۱۴۰۲ ه. ق، صفحات ۷۷ و ۲۲۳.
- [۴] کلینی ابوجعفر محمد بن یعقوب. اصول کافی، تهران: دارالکتب الاسلامیه، جلد ۴، ۱۳۶۵، ص ۱۲.

- [۱] مطهری مرتضی. تعلیم و تربیت در اسلام. تهران: انتشارات صدرا، ۱۳۷۷. ص ۱۰۶.
- [۲] بخاری محمد بن اسماعیل. صحیح بخاری، جلد ۳، بیروت: مکتبه الثقافیه، ص ۴۸.

- [۵] النجفی هادی. موسوعهٔ احادیث أهل البيت (ع). جلد ۳، انتشارات دار إحياء التراث العربی للطباعة والنشر والتوزیع بیروت، ص ۱۱۹.
- [۶] الحرانی ابن شعبه. تحف العقول، انتشارات جامعه مدرسین قم، ص ۳۷.
- [۷] میلانی فر بهروز. بهداشت روانی. فصل دهم، چاپ پنجم، تهران ۱۳۷۶، ص ۱۹۹ تا ۲۱۰.
- [۸] حرعاملی محمد بن الحسن. وسائل الشیعه، جلد ۱۲، قم: موسسه ال البيت، ۱۴۰۹، ق، ص ۱۷.
- [۹] نمازی علی. مستدرک سفینه البحار. انتشارات مؤسسه آل البيت لإحياء التراث بیروت، ص ۳۶۹.
- [۱۰] الهندی ع. کنز العمال فی احادیث الاقوال والافعال. جلد ۲، موسسه الرساله بیروت، ۱۴۰۹، ق، ص ۳۵.
- [۱۱] صدوق ابوجعفر محمد بن علی. من لایحضر الفقیه، جلد ۱، قم: جامعه مدرسین تهران، ۱۴۱۳، ق، ص ۶۰.
- [۱۲] السیوطی جلال الدین. الجامع الصغیر جلد ۲، انتشارات دار الفکر للطباعة والنشر والتوزیع بیروت، صفحات ۳۵ و ۲۸۵.
- [۱۳] ری شهری محمد. العقل والجهل فی الكتاب والسنة، انتشارات دار الحدیث للطباعة والنشر والتوزیع بیروت، ص ۱۵۲.
- [۱۴] نوری میرزا حسین. مستدرک الوسائل، جلد ۸، قم: موسسه ال البيت، ۱۴۰۸، ق، ص ۱۵۴.
- [۱۵] صدوق علی بن بابویه، فقه الرضا، تهران دار الکتب الإسلامیة، ۱۴۱۰ ه ق، ص ۳۶۵.
- [۱۶] حمیری القمی. قرب الاسناد، انتشارات مؤسسه آل البيت قم، ۱۴۰۵، ق، ص ۱۱۹.