

تالیف کرده است که در آن از حضرت رسول ﷺ چنین نقل می‌کند: «تَدَاوُوا فَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ مَعَهُ دَوَاءً إِلَّا السَّامَ يَعْنِي الْمَوْتَ فَإِنَّهُ لَا دَوَاءَ لَهُ»<sup>۱</sup> آن‌گاه استفاده از برخی میوه‌ها و گیاهان و مانند آن را همراه با برخی دعاها ماثور یاد کرده است.<sup>۲</sup> همان‌گونه که میان تأثیر دارو و دعا هماهنگی است، میان ارتکاب گناه جدید و ابتلا به بیماری تازه و بی‌سابقه ارتباطی است که حدیث ماثور از حضرت ثامن الحجج عَلَيْهِ السَّلَامُ بیانگر آن است: «كُلَّمَا أَحَدَّثَ الْعِبَادُ مِنَ الذُّنُوبِ مَا لَمْ يَكُونُوا يَعْمَلُونَ أَحَدَّثَ اللَّهُ لَهُمْ مِنَ الْبَلَاءِ مَا لَمْ يَكُونُوا يَعْرِفُونَهُ»<sup>۳</sup>.

چون اصل تعامل متقابل رخدادهای نظام خلقت با اعمال و اخلاق مردم و نیز تأثیر عقاید، اوصاف و اعمال جامعه در پیدایش بعضی از حوادث و بلاهای طبیعی قبلاً بیان شد، نیازی به تشریح محتوای حدیث شریف رضوی عَلَيْهِ السَّلَامُ نیست.

ضمن سپاس از گروه فقه پژوهشگاه علوم و حیاتی معارج و مشکور دانستن سعی بلیغ پژوهشگران محترم، از خدای سبحان مسئلت می‌شود که توفیق سلوک اسفار چهارگانه به ویژه سفر چهارم را به امت اسلامی عطا فرماید تا در متن حیات با دین زندگی کنند.

جوادی آملی، اسفند ۱۳۹۰



## بخش

۱

## تعامل انسان با خود

فصل یکم: تفکر و تدبیر

فصل دوم: یادگیری و دانش‌اندوزی

فصل سوم: کار و تلاش

فصل چهارم: حفظ تن و حرمت اضوار به نفس

فصل پنجم: نظافت و بهداشت

فصل ششم: خوردن و آشامیدن

فصل هفتم: لباس و پوشش

فصل هشتم: زینت و آراستگی

فصل نهم: مسکن و امکانات زندگی

فصل دهم: مسافرت

فصل یازدهم: خواب و بیداری

فصل دوازدهم: تفریحات سالم و ورزش

۱. دعائم الاسلام، ج ۲، ص ۱۴۳؛ بحار الانوار، ج ۵۶، ص ۷۳؛ مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۴۶۴.

۲. شرح المهذب، ج ۲، ص ۸۱۶-۸۱۷.

۳. هرگاه مردم گناه تازه‌ای مرتکب شوند که در گذشته انجام نمی‌دادند، خدا آنان را به گرفتاری [بیماری] تازه و بی‌سابقه مبتلا کند (الکافی، ج ۲، ص ۲۷۵).

آموزه‌های دینی، علاوه بر دعوت انسان به بندگی خدا وی را به آبادانی زمین توصیه فرموده‌اند: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾؛ «ما انسان را تنها برای بندگی آفریدیم»<sup>۱</sup> و نیز می‌فرماید: ﴿هُوَ أَنْشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا﴾؛ «او شما را از زمین آفرید و آبادانی آن را از شما خواسته است»<sup>۲</sup>.

با کنار هم قرار دادن این دو آیه، این نتیجه به دست می‌آید که خدا بشر را آفرید؛ تا به عمران و آبادانی زمین پردازد و در بندگی او به سر برد و برای هر دو قسمت، راه‌کارهایی را ارائه کرده است. پس چنانکه خدا راه‌های بندگی را به بشر آموخت، راه‌کارهای عمران زمین را نیز از راه عقل و نقل به او آموزش داد و این علم، به لحاظ خدادادی بودن، هدفدار و خدامحور است.

آبادانی زمین به تعامل انسانی و همه جانبه افراد با خود، با هم‌نوعان، با نظام اسلامی، با حیوان و با محیط زیست و احیای منابع حیاتی آن است. اموری مانند کار و تلاش، بهداشت و خدمات عمومی، احیای مراکز علمی، عبادی، ایجاد مراکز تولیدی، مزارع سرسبز و آبرسانی مناسب و... از مصادیق آن است. این آبادانی باید به گونه‌ای باشد که زمین و اماکن زندگی، برای دستیابی به کمال انسانی و ارتباط با خدا آراسته شود و در جای جای آن، نماد ارتباط با خدا مشاهده گردد و هر فردی احساس کند که خدا و آیات الهی را می‌بیند. در این

---

۱. سوره فاریات، آیه ۶۵.

۲. سوره هود، آیه ۶۱.

صورت، نگاه به سراسر عالم، نگاه به آیت الهی می‌شود و زمین یک شیء گسسته از مبدأ و معاد پنداشته نمی‌شود.

نکته مهمی که لازم است در آغاز کتاب به جهت ارتباطش با روایات این کتاب به آن توجه و تأکید شود، تفاوت پاداش‌ها و کیفرهای دنیا و آخرت است. در برخی از روایات، ثواب و عقاب اخروی اعمال، به گونه‌ای بیان شده که برای بخشی از مردم قابل فهم نیست، برای مثال: در سمت عقاب آمده است که یک درهم ربا، در حکم جنگ با خداست<sup>۱</sup> و کیفری عظیم دارد. در سوی ثواب نیز آمده است که اگر در نماز جماعت شمار مأموم با امام از ده نفر بگذرد ثوابش به اندازه‌ای است که اگر همه دریاها مرکب شوند و همه جن و انس بنویسند، نمی‌توانند حتی ثواب یک رکعت را بنگارند، یا در بعضی از احادیث آمده است که اگر کسی به سر یتیمی دست بکشد، به اندازه هر مویی که از زیر دستش می‌گذرد، خدا قصری گسترده‌تر از دنیا و آخرت به او می‌دهد. این مطالب وامثال آنها برای بسیاری قابل درک نیست و فهم آنها به مقدمات و مبادی نیاز دارد و آن این است که بر اساس پایه‌های اعتقادی، حساب ثواب و عقاب اخروی با محاسبات دنیایی سنجش‌پذیر نیست، زیرا آخرت ابدی است و دنیا گذرا؛ کالای آخرتی هم غیر از کالای دنیوی است؛ یک میوه آخرت را اگر همه جن و انس جمع بشوند و بخواهند عظمت و خصوصیات آن را بنویسند، نمی‌توانند، زیرا نظیر کالاهای دنیا نیست که بتواند به حساب بیاید، بلکه به جهت ابدی بودن، همه چیز از آن بر می‌آید؛ میوه آخرتی هم رفع عطش می‌کند و هم رفع گرسنگی. درباره عقاب هم اگر فرمودند: یک درهم ربا مثل فلان کار است یا در آخرت یک سیلی که به رباخوار بزنند او هزارها سال در عذاب است، بدین جهت است که برای یک درهم ربا، یک سیلی آخرتی به او می‌زنند که نظیر سیلی دنیا نیست تا دو روزه یا دو ساعته حل شود. این ابدی است، همه چیز هم از آن بر می‌آید.

۱. سوره بقره، آیه ۲۷۹.

از وجود مبارک امام رضا علیه السلام پرسیدند: کدامین روایت درباره شجره ممنوعه درست است؟ آیا حضرت آدم خرما خورد یا انگور و یا گندم، کدام؟ فرمود: همه‌اش درست است، عرض کردند: چگونه؟ فرمود: درخت بهشت یا شاخه آن نظیر درخت دنیا یا شاخه آن نیست<sup>۱</sup>، که مثلاً خوشه گندم، برنج ندهد، بلکه با اراده انسان بهشتی هر ثمری می‌دهد.

امین الاسلام طبرسی رحمته الله ذیل آیه **﴿يُفَجِّرُونَهَا تَفْجِيرًا﴾**<sup>۲</sup> می‌گوید: انسان در انتخاب مسکن دنیوی، تابع چشمه است، هر جا چشمه داشته باشد، آنجا را برای ساختن خانه انتخاب می‌کند، ولی در آخرت، چشمه تابع انسان است: **﴿يُفَجِّرُونَهَا تَفْجِيرًا﴾**؛ با دست، خطی می‌کشد و از آنجا چشمه می‌جوشد<sup>۳</sup>، اگر وزان آخرت این است، حساب آخرت با حساب جریان عادی دنیا هماهنگ نیست، با این توضیح نمی‌توان گفت روایاتی از قبیل روایات یاد شده صحیح نیست، چون اصلش حق است و ما موظفیم مبانی و پایه‌های اعتقادی را درست کنیم و انسان‌ها از درک این‌ها بدون آن مبادی عاجزند.

اینکه برخی روشنفکران درباره بعضی از مطالب کتاب *مفاتیح الجنان* یا روایات، پرسش یا اعتراض دارند که چرا فلان عمل، هزاران برابر پاداش دارد، یا این عمل، مثل آن است که هزار بنده آزاد کرده باشد، بدان جهت است که مبادی [پایه‌های اعتقادی] نزدشان روشن نیست و پاسخ آنان چنان که گفته شده این است که: حساب آخرت با حساب دنیا قابل سنجش نیست؛ چون مطالب آخرتی با حساب دنیایی و در دنیا قابل فهم نیست. عقلای عالم هم تفاوت معیارها را

۱. ... كُلُّ ذَلِكَ حَقٌّ...؛ إِنَّ شَجَرَ الْجَنَّةِ تَحْمِلُ أَنْوَاعًا... وَ لَيْسَتْ كَشَجَرِ الدُّنْيَا (عیون اخبار الرضا علیه السلام،

ج ۱، ص ۳۰۶).

۲. سورة انسان، آیه ۶.

۳. مجمع البیان، ج ۱۰، ص ۶۱۷.

می فهمند و هر چیزی را با معیار خودش می سنجند و محاسبه می کنند، پس ثواب و عقاب اخروی، طبق معیار اخروی محاسبه می شود نه دنیوی، به هر روی، این بخش و بخش های دیگر این کتاب به راه کارهایی می پردازند که حیات انسانی را با رویکرد به آبادانی زمین کمال می بخشند.

## فصل ۱ تفکر و تدبیر

### اهمیت تفکر و تدبیر

قرآن کریم و احادیث، انسان‌ها را به تفکر فرا خوانده‌اند. در قرآن، اندیشیدن از اوصاف خردمندان به شمار آمده است.<sup>۱</sup>

رسول خدا ﷺ می‌فرماید: ای ابن مسعود! هرگاه خواستی کاری کنی از روی دانش و خرد باشد و از کار بدون تدبیر و دانش بپرهیز، چرا که خدای جلیل می‌فرماید: [در سوگندهای خود] مانند آن زن نباشید که بافته‌اش را پس از آن که محکم می‌کرد از هم می‌گسست و رشته رشته می‌کرد.<sup>۲</sup>

همچنین می‌فرماید: دو رکعت نماز سُبُکِ با تدبیر از نماز در تمام شب بهتر است<sup>۳</sup>؛ و باز می‌فرماید: نشانه خردمند این است که هرگاه خواست سخن بگوید تدبیر می‌کند؛ اگر مفید بود سخن می‌گوید و سود می‌برد و اگر زیانبار بود خاموش

---

۱. ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَ اخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ آيَاتٍ لِّأُولِي الْأَبْصَارِ \* الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَ قُعُودًا وَ عَلَى جُنُوبِهِمْ وَ يَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾ (سوره آل عمران، آیات ۱۹۰ - ۱۹۱).

۲. يَا ابْنَ مَسْعُودٍ! إِذَا عَمِلْتَ عَمَلًا فَأَعْمَلْ بِعِلْمٍ وَ عَقْلِ وَ إِيَّاکَ وَ أَنْ تَعْمَلَ عَمَلًا بِغَيْرِ تَدَبُّرٍ وَ عِلْمٍ، فَإِنَّهُ جَلَّ جَلَّالُهُ يَقُولُ: ﴿و لَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَقَّضْتُ غَزْلَهَا مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ أَنْكُثًا﴾ [سوره نحل، آیه ۹۲] (مکارم الاخلاق، ص ۴۵۸).

۳. رَكَعَتَانِ خَفِيفَتَانِ فِي تَدَبُّرٍ خَيْرٌ مِنْ قِيَامٍ لَيْلَةٍ (مکارم الاخلاق، ص ۳۰۰).

می‌شود و در امان و سلامت می‌ماند.<sup>۱</sup>

به فرموده امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ: فردی نزد رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ آمد و عرض کرد: ای رسول خدا! توصیه و سفارشی به من کن. آن حضرت سه بار از او پرسید: اگر سفارشی کنم انجام می‌دهی؟ آن شخص در هر سه بار پاسخ داد: آری، ای رسول خدا! حضرت رسول صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود: به تو سفارش می‌کنم که هرگاه خواستی کاری انجام دهی درباره سرانجام آن تدبیر کن؛ اگر مایه رشد و هدایت بود انجام بده و اگر مایه گمراهی بود از آن بپرهیز.<sup>۲</sup>

امیرمؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ فرمود: آگاه باشید! عبادتی که در آن تفکر نباشد سودی ندارد<sup>۳</sup>؛ نیز می‌فرماید: آگاه باشید! اگر در قرائت قرآن تدبیر نباشد سودی ندارد<sup>۴</sup>؛ همچنین آن حضرت در وصیت به محمد بن حنفیه می‌فرماید: هرکس در کارها بدون توجه به فرجام آن وارد شود خود را در معرض رخدادهای بسیار زشت و ناپسند قرار می‌دهد و تدبیر پیش از عمل تو را از پشیمانی ایمنی می‌بخشد.<sup>۵</sup>

ابن کوء از امیرمؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ درباره ویژگی‌های اسلام پرسید. آن حضرت فرمود: خدای متعالی اسلام را تشریح کرد و آن را پوششی برای عاقبت اندیشان و

۱. وَ صِفَةُ الْعَاقِلِ... إِذَا أَرَادَ أَنْ يَتَكَلَّمَ تَدَبَّرَ، فَإِنْ كَانَ خَيْرًا تَكَلَّمَ فَعَنِمَ وَإِنْ كَانَ شَرًّا سَكَتَ فَسَلِمَ... (تحف العقول، ص ۲۸ - ۲۹).

۲. إِنْ رَجُلًا أَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَ لَهُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ! أَوْصِنِي، فَقَالَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: فَهَلْ أَنْتَ مُسْتَوْصٍ إِنْ أَنَا أَوْصَيْتُكَ؟ حَتَّى قَالَ لَهُ ذَلِكَ ثَلَاثًا وَ فِي كُلِّهَا يَقُولُ لَهُ الرَّجُلُ: نَعَمْ يَا رَسُولَ اللَّهِ! فَقَالَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: فَإِنِّي أَوْصِيكَ إِذَا أَنْتَ هَمَمْتَ بِأَمْرٍ فَتَدَبَّرْ عَاقِبَتَهُ، فَإِنْ يَكُ رُشْدًا فَاْمُضِهِ وَإِنْ يَكُ غِيًّا فَانْتِهِ عَنْهُ (الكافي، ج ۸، ص ۱۵۰).

۳. ... أَلَا لَا خَيْرَ فِي عِبَادَةٍ لَيْسَ فِيهَا تَفَكُّرٌ (الكافي، ج ۱، ص ۳۶).

۴. ... أَلَا لَا خَيْرَ فِي قِرَاءَةٍ لَيْسَ فِيهَا تَدَبُّرٌ... (الكافي، ج ۱، ص ۳۶).

۵. ... وَ مَنْ تَوَرَّطَ فِي الْأُمُورِ غَيْرَ نَاطِرٍ فِي الْعَوَاقِبِ فَقَدْ تَعَرَّضَ لِمُفْطَعَاتِ النَّوَائِبِ وَ التَّدْبِيرُ قَبْلَ الْعَمَلِ يُؤْمِنُكَ مِنَ النَّدَمِ... (وسائل الشيعة، ج ۱۵، ص ۲۸۱ - ۲۸۲).

[سبب] فهم تیزبینان قرار داد<sup>۱</sup>؛ نیز فرمود: برترین عبادت اندیشیدن مداوم درباره خدا و قدرت اوست.<sup>۲</sup>

امام رضا سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: عبادت به فراوانی نماز و روزه نیست. عبادت واقعی، تفکر در کار خدای جلیل است.<sup>۳</sup>

## تدبیر و تدبیر در امور

رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ به شخصی می فرماید: سفارش می کنم هرگاه خواستی کاری انجام دهی به سرانجام آن بیندیش؛ اگر مایه رشد بود آن را انجام بده و اگر مایه فساد و تباهی بود آن را رها کن<sup>۴</sup>، همچنین آن حضرت می فرماید: خدای متعالی دوست دارد هر یک از شما وقتی کاری می کند آن کار را محکم و استوار سازد.<sup>۵</sup>

امیرمؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: استواری زندگی به برنامه ریزی نیکو و سنجه آن دورانندیشی نیکوست.<sup>۶</sup>

امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: سه چیز فرد را از دستیابی به مقامات عالی باز می دارد: کوتاهی همت، کم تدبیری [چاره جویی] و ناتوانی در اندیشه<sup>۷</sup>؛ نیز درباره

۱. أَمَا بَعْدُ فَإِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى شَرَعَ الْإِسْلَامَ... وَجَعَلَهُ... لِبَاسًا لِمَنْ تَدَبَّرَ وَفَهْمًا لِمَنْ تَفَطَّنَ... (الكافي، ج ۲، ص ۴۹).

۲. أَفْضَلُ الْعِبَادَةِ إِدْمَانُ التَّفَكُّرِ فِي اللَّهِ وَفِي قُدْرَتِهِ (الكافي، ج ۲، ص ۵۵).

۳. لَيْسَ الْعِبَادَةُ كَثْرَةَ الصَّلَاةِ وَالصَّوْمِ، إِنَّمَا الْعِبَادَةُ التَّفَكُّرُ فِي أَمْرِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ (الكافي، ج ۲، ص ۵۵).

۴. ... فَإِنِّي أَوْصِيكَ إِذَا أَتَتْ هَمَمَتَ بِأَمْرٍ فَتَدَبَّرْ عَاقِبَتَهُ، فَإِنْ يَكُنْ رُشْدًا فَاْمُضِهِ وَإِنْ يَكُنْ غِيًّا فَانْتِهِ عَنْهُ (قرب الاسناد، ص ۳۲).

۵. إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُحِبُّ إِذَا عَمِلَ أَحَدُكُمْ عَمَلًا أَنْ يَتَّقَنَهُ (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۲۸۴).

۶. قِيَامُ الْعَيْشِ حُسْنُ التَّقْدِيرِ وَمِلَاكُهُ حُسْنُ التَّدْبِيرِ (غرر الحكم، ص ۳۵۴).

۷. ثَلَاثٌ يَحْجُزْنَ الْمَرْءَ عَنِ طَلَبِ الْمَعَالِي: قَصْرُ الْهِمَّةِ وَقِلَّةُ الْحِيلَةِ وَضَعْفُ الرَّأْيِ (تحف العقول، ص ۳۱۵).

تدبیر سلمان فارسی می فرماید: او هزینه یک سال را از درآمدش جدا می کرد تا درآمد سال بعد فرا رسد.<sup>۱</sup>

امام جواد علیه السلام فرمود: فاش کردن چیزی پیش از استحکام آن باعث فسادش می گردد.<sup>۲</sup>

### پرهیز از تکلف

اسلام برای شئون گوناگون زندگی انسان برنامه دارد و در هیچ یک از عرصه های عبادی و اخلاقی و مادی و معنوی تکلیف توانفرسا ندارد. اهل بیت علیهم السلام در همه زمینه ها، زندگی راحت و معتدل و بی تکلف<sup>۳</sup> را برای پیروان خود توصیه کرده اند.

رسول خدا صلی الله علیه و آله در احادیثی می فرماید: من متکلفان را دوست ندارم.<sup>۴</sup> مهمانت را به چیزی وادار نکن که بر او دشوار است.<sup>۵</sup> خودت را برای مهمان به سختی نینداز.<sup>۶</sup> گرامیداشت برادر دینی به این است که شخص هدیه اش را بپذیرد و از آنچه دارد بدو هدیه دهد و خود را برای او به زحمت نیندازد.<sup>۷</sup>

۱. ... فَأَمَّا سَلْمَانَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ فَكَانَ إِذَا أَخَذَ عَطَاءَهُ رَفَعَ مِنْهُ قُوْتَهُ لِسِتِّهِ حَتَّى يَخْضُرَهُ عَطَاؤُهُ مِنْ قَابِلٍ (تحف العقول، ص ۳۵۱).

۲. إِظْهَارُ الشَّيْءِ قَبْلَ أَنْ يُسْتَحْكَمَ مَفْسَدَةٌ لَهُ (تحف العقول، ص ۴۵۷).

۳. تکلف به معنای رنجی بر خود نهادن یا کاری را بدون فرمان کسی به خود گرفتن. بر این اساس به شخص وسواس متکلف گفته می شود چون بر خود سخت می گیرد بدون آن که فرمانی از سوی خدا و پیامبر صلی الله علیه و آله داشته باشد.

۴. إِنِّي لَا أَحِبُّ الْمُتَكَلِّفِينَ (الكافي، ج ۶، ص ۲۷۶).

۵. لَا تُلْزِمُ ضَيْفَكَ بِمَا يَشُقُّ عَلَيْهِ (مكارم الاخلاق، ص ۱۳۵).

۶. نَهَى عَنْ التَّكَلُّفِ لِلضَّيْفِ (الجامع الصغير، ج ۲، ص ۶۸۸).

۷. مِنْ تَكْرِمَةِ الرَّجُلِ لِأَخِيهِ أَنْ يَقْبَلَ تُحَفَّتَهُ وَ أَنْ يُتَحِفَهُ بِمَا عِنْدَهُ وَ لَا يَتَكَلَّفَ لَهُ شَيْئاً (الكافي، ج ۶، ص ۲۷۶).



امیر مؤمنان سَلَامَةُ عَلَيْهِ می فرماید: گواراترین زندگی دور افکندن تکلف است؛<sup>۱</sup> همچنین به فرزندش می فرماید: پسرم! روزی دو گونه است: آنچه تو آن را می جویی و آنچه آن تو را می جوید، پس اگر تو به سوی آن نروی آن به سوی تو می آید، پس غم سالانهات را بر غم یک روزت تحمیل نکن؛ به فکر مشکلات همان روزی باش که در آن هستی.<sup>۲</sup>

امام صادق سَلَامَةُ عَلَيْهِ می فرماید: مؤمن، خود را برای دوستان به تکلف و مشقت نمی اندازد.<sup>۳</sup>

و نیز می فرماید: پرزحمت ترین برادرانم کسی است که خود را برای من به زحمت می اندازد و من از او خویشتن داری می کنم و کم زحمت ترین برادرانم کسی است که من با او همان گونه هستم که با خود هستم.<sup>۴</sup>

همان گرامی می فرماید: هرگاه مهمانی [سرزده] نزد تو آمد آنچه داری برایش بیاور؛ ولی هرگاه دعوتش کردی خود را [مقدار قابل تحمل] به زحمت بینداز.<sup>۵</sup> و نیز می فرماید: سزاوار نیست که مؤمن خود را ذلیل کند. پرسیدند: چگونه خود را ذلیل می کند؟ فرمود: به کاری می پردازد که در توانش نیست.<sup>۶</sup>

۱. أَهْنَا الْعَيْشِ اطْرَاحُ الْكُلْفِ (غرر الحکم، ص ۴۷۸).

۲. يَا بَنِي الرِّزْقِ رِزْقَانِ: رِزْقٌ تَطْلُبُهُ وَ رِزْقٌ يَطْلُبُكَ، فَإِنْ لَمْ تَأْتِهِ أَتَاكَ، فَلَا تَحْمِلْ هَمَّ سَتِّكَ عَلَى هَمِّ يَوْمِكَ وَ كِفَاكَ كُلِّ يَوْمٍ مَا هُوَ فِيهِ (الفقيه، ج ۴، ص ۳۸۶).

۳. وَ لَا يَتَحَامَلُ لِلْأَصْدِقَاءِ (الكافي، ج ۲، ص ۴۷).

۴. أَثْقَلُ إِخْوَانِي عَلَيَّ مَنْ يَتَكَلَّفُ لِي وَ أَتَحْفَظُ مِنْهُ وَ أَحْفَظُهُمْ عَلَى قَلْبِي مَنْ أَكُونُ مَعَهُمْ كَمَا أَكُونُ وَ حُدَيْ (مستدرک الوسائل، ج ۹، ص ۱۵۵).

۵. إِذَا أَتَاكَ أَخُوكَ فَأْتِهِ بِمَا عِنْدَكَ وَ إِذَا دَعَوْتَهُ فَتَكَلَّفْ لَهُ (المحاسن، ص ۴۱۰).

۶. لَا يَنْبَغِي لِلْمُؤْمِنِ أَنْ يُدِلَّ نَفْسَهُ، قِيلَ لَهُ: وَ كَيْفَ يُدِلُّ نَفْسَهُ؟ قَالَ: يَتَعَرَّضُ لِمَا لَا يُطِيقُ (الكافي، ج ۵، ص ۶۴).

و همچنین از آن حضرت سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ نقل شده که سختگیری (وسواسیگری) از اخلاق صالحان و شعار پرهیزگاران نیست. خدا به پیامبر صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود: بگو: من از شما مزد رسالت نمی‌خواهم و من از متکلفان نیستم. پیامبر هم فرمود: ما پیامبران و اولیاء از تکلف بیزاریم، پس تقوا پیشه کن و صبر و استقامت داشته باش تا خدا تو را از تکلف بی‌نیاز کند و سرشت ایمانی به تو دهد و سرگرم غذایی نباش که پایش مدفوع است و پوشاکی که پایش پوشیدگی و خانه‌ای که پایش ویرانی و مالی که پایش به ارث ماندن و دوستانی که پایشان جدایی و عزتی که پایشان ذلت و متانت و هیبتی که پایشان ستم و ناسپاسی و عیشی که پایشان حسرت است.<sup>۱</sup>

### سنجش خردورزی

امیر مؤمنان سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: خرد مردم با شش چیز سنجیده می‌شود: معاشرت، داد و ستد، دستیابی به مقام، برکناری از مقام، توانگری و تهیدستی.<sup>۲</sup>

۱. وَ لَيْسَ فِي الْجُمْلَةِ مِنْ أَخْلَاقِ الصَّالِحِينَ وَ لَا مِنْ شِعَارِ الْمُتَّقِينَ التَّكْلُفُ فِي أَيِّ بَابٍ كَانَ، قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ لِنَبِيِّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «قُلْ مَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ مِنْ أَجْرٍ وَ مَا أَنَا مِنَ الْمُتَكَلِّفِينَ» وَ قَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: نَحْنُ مَعَاشِرَ الْأَنْبِيَاءِ وَ الْأَوْلِيَاءِ بَرَاءٌ مِنَ التَّكْلُفِ، فَاتَّقِ اللَّهَ وَ اسْتَقِمْ نَفْسَكَ يُغْنِكَ عَنِ التَّكْلُفِ وَ يَطْبَعَكَ بِطَبَاعِ الْإِيمَانِ وَ لَا تَشْتَغِلْ بِطَعَامِ آخِرِهِ الْخَلَاءِ وَ لِبَاسِ آخِرِهِ الْبِلَى وَ دَارِ آخِرِهَا الْخَرَابُ وَ مَالِ آخِرِهِ الْمِيرَاثُ وَ إِخْوَانِ آخِرِهِمُ الْفِرَاقُ وَ عِزِّ آخِرِهِ السُّدُّ وَ وَقَارِ آخِرِهِ الْجَفَاءُ وَ عَيْشِ آخِرِهِ الْحَسْرَةُ (بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۳۹۴ - ۳۹۵).

۲. سِنَّةٌ تُخْتَبَرُ بِهَا عُقُولُ الرُّجَالِ [النَّاسِ]: الْمُصَاحَبَةُ وَ الْمُعَامَلَةُ وَ الْوِلَايَةُ وَ الْعَزْلُ وَ الْغِنَى وَ الْفَقْرُ (غرر الحكم، ص ۳۴۳).

## فصل ۲ یادگیری و دانش اندوزی

در معارف دینی بر دانش‌اندوزی تأکید فراوانی شده است و به انسان سفارش شده که از گهواره تا گور دانش بجوید.<sup>۱</sup> در روایات بسیاری به یادگیری دانش‌های لازم و سودمند سفارش شده است. برپایه روایات، پدران و مادران باید به آموختن دانش‌های مورد نیاز فرزندان‌شان در دوران کودکی اقدام کنند تا در بزرگسالی از ثمرهای آن بهره‌مند شوند.

### اهمیت دانش‌اندوزی

به فرموده رسول خدا ﷺ: یا عالم باش یا در حال آموختن دانش و وقت خود را در بیهودگی و خوشگذرانی صرف نکن.<sup>۲</sup>  
امیرمؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: حکمت [و دانش] را فراگیر، هرچند از مشرکان باشد؛<sup>۳</sup> همچنین می‌فرماید: حکمت [و دانش] را فراگیر؛ هرچند از زبان

۱. مباحث و روایات مربوط در بخش دوم عنوان تعلیم و تعلم به تفصیل آمده و در اینجا تنها به برخی روایات اشاره شده است.

۲. اغْدُ عَالِمًا أَوْ مَتَعَلِّمًا وَ إِيَّاكَ أَنْ تَكُونَ لَاهِيًا مُتَلَدِّدًا (المحاسن، ص ۲۲۷؛ بحار الانوار، ج ۱، ص ۱۹۴).

۳. خُذِ الْحِكْمَةَ وَ لَوْ مِنَ الْمُشْرِكِينَ (مشكاة الانوار، ص ۱۳۴).

دیوانگان باشد<sup>۱</sup> و نیز فرمود: بر شماست که دانش بجویید، چرا که دانشمند گرامی است، هر چند به خاندانی منسوب نباشد و گرامی است، هر چند تهیدست باشد و گرامی است، هر چند جوان باشد.<sup>۲</sup>

## فضیلت تعلیم و تعلم

رسول خدا ﷺ می‌فرماید: آموزش علم به دیگران برای رضای خدا حسنه است و یادگیری آن عبادت و گفت‌وگوی علمی تسبیح و کاربرد دانش جهاد و [نیز] آموزش دادن آن به کسی که نمی‌داند صدقه و بخشیدن آن به کسی که صلاحیت دارد سبب قرب الهی است، زیرا دانش، آموزنده حلال و حرام و روشنگر راه بهشت و همدم [حالت] تنهایی است<sup>۳</sup>؛ همچنین می‌فرماید: هر کس بخشی از دانش را فرا بگیرد تا برای خشنودی خدا آن را به مردم بیاموزد خدا پاداش هفتاد پیامبر را به او عطا می‌کند<sup>۴</sup>؛ نیز می‌فرماید: هر کس دوست دارد که رهایی یافتگان از آتش جهنم را بنگرد به فراگیران دانش بنگرد. به خدا سوگند برای هر گامی که طالب علم به سوی خانه عالم برمی‌دارد خدا عبادت یک سال را برایش می‌نویسد و برای هر گام او شهری در بهشت می‌سازد و هنگامی که بر زمین راه می‌رود زمین برای او آمرزش می‌طلبد و در حالی صبح و شام می‌کند که

۱. خُذِ الْحِكْمَةَ وَ لَوْ مِنْ أَفْوَاهِ الْمَجَانِينِ (مصباح الشریعة، ص ۱۶۰).

۲. عَلَيكُمْ بِالْعِلْمِ وَالْأَدَبِ، فَإِنَّ الْعَالِمَ يُكْرَمُ وَإِنْ لَمْ يُتَسَبَّ وَ يُكْرَمُ وَإِنْ كَانَ فَقِيرًا وَ يُكْرَمُ وَإِنْ كَانَ حَدَّثًا (شرح نهج البلاغة، ابن ابی‌الحدید، ج ۲۰، ص ۳۳۲).

۳. ... فَإِنَّ تَعْلِيمَهُ لِلَّهِ حَسَنَةٌ وَ طَلَبَهُ عِبَادَةٌ وَ الْمُدَاكِرَةُ [فِيهِ] بِتَسْبِيحٍ وَ الْعَمَلُ بِهِ جِهَادٌ وَ تَعْلِيمُهُ مَنْ لَا يَعْلَمُهُ صَدَقَةٌ وَ بَدَلُهُ لِأَهْلِهِ قُرْبَةٌ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى، لِأَنَّهُ مَعَالِمُ الْحَلَالِ وَ الْحَرَامِ وَ مَنَارُ [سَبِيلِ] سَبِيلِ الْجَنَّةِ وَ الْمُؤْنِسُ فِي الْوَحْشَةِ (الامالی، طوسی، ص ۵۶۹؛ بحار الانوار، ج ۱، ص ۱۷۱).

۴. مَنْ تَعَلَّمَ بَابًا مِنْ الْعِلْمِ لِيُعَلِّمَهُ النَّاسَ ابْتِغَاءً وَجْهِ اللَّهِ أَعْطَاهُ اللَّهُ أَجْرَ سَبْعِينَ نَبِيًّا (روضة الواعظین، ص ۱۲).

آمرزیده شده و فرشتگان گواهی دهند که آنان از آتش جهنم رهایی یافته‌اند.<sup>۱</sup>  
همان گرامی رضی الله عنه می‌فرماید: حضور در مجلس عالم از حضور در هزار تشییع جنازه و هزار عیادت بیمار بهتر است<sup>۲</sup>؛ نیز می‌فرماید: کسی که به مسجد رفت و آمد کند تا دانشی مفید بیاموزد یا به دیگران یاد دهد پاداش عمره و حجی کامل را خواهد داشت.<sup>۳</sup>

امیرمؤمنان رضی الله عنه می‌فرماید: ای مؤمن! علم و ادب بهای جان توست، پس در آموختن آن بکوش، پس هر چه بر علم و ادب تو افزوده شود بر ارزش تو افزوده می‌شود، چرا که از راه دانش، به پروردگارت راه می‌یابی و با ادب، خدمت پروردگارت را نیکو به جا می‌آوری و با این ادب در خدمت است که بنده سزاوار ولایت و قرب الهی می‌گردد، پس نصیحت مرا بپذیر تا از عذاب برهی.<sup>۴</sup>  
و نیز می‌فرماید: یک سخن حکیمانه را مرد بشنود، سپس آن را نقل کند یا بدان عمل کند از عبادت یک سال بهتر است.<sup>۵</sup>

۱. مَنْ أَحَبَّ أَنْ يَنْظُرَ إِلَى عِتْقَاءِ اللَّهِ مِنَ النَّارِ فَلْيَنْظُرْ إِلَى الْمُتَعَلِّمِينَ، فَوَ الَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ مَا مِنْ مُتَعَلِّمٍ يَخْتَلِفُ إِلَى بَابِ الْعَالَمِ إِلَّا كَتَبَ اللَّهُ لَهُ بِكُلِّ قَدَمٍ عِبَادَةَ سَنَةٍ وَ بَنَى اللَّهُ بِكُلِّ قَدَمٍ مَدِينَةً فِي الْجَنَّةِ وَ يَمْشِي عَلَى الْأَرْضِ وَ هِيَ تَسْتَغْفِرُ لَهُ وَ يُمْسِي وَ يُصْبِحُ مَغْفُوراً لَهُ وَ شَهِدَتْ الْمَلَائِكَةُ أَنَّهُمْ عِتْقَاءُ اللَّهِ مِنَ النَّارِ (منية المريد، ص ۱۰۰).

۲. ... فَإِنَّ حُضُورَ مَجْلِسِ عَالِمٍ أَفْضَلُ مِنْ حُضُورِ أَلْفِ جَنَازَةٍ وَ مِنْ عِبَادَةِ أَلْفِ مَرِيضٍ (مشكاة الانوار، ص ۱۳۵؛ مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۴۸۲).

۳. مَنْ غَدَا إِلَى الْمَسْجِدِ لَا يُرِيدُ إِلَّا لِيَتَعَلَّمَ خَيْرًا أَوْ لِيَعْلَمَهُ كَانَ لَهُ أَجْرُ مُعْتَمِرٍ تَامَ الْعُمْرَةَ وَ مَنْ رَاحَ إِلَى الْمَسْجِدِ لَا يُرِيدُ إِلَّا لِيَتَعَلَّمَ خَيْرًا أَوْ لِيَعْلَمَهُ فَلَهُ أَجْرُ حَاجٍ تَامَ الْحَجَّةَ (منية المريد، ص ۱۰۶).

۴. يَا مُؤْمِنُ! إِنَّ هَذَا الْعِلْمَ وَ الْأَدَبَ ثَمَنُ نَفْسِكَ فَاجْتَهِدْ فِي تَعَلُّمِهَا، فَمَا يَزِيدُ مِنْ عِلْمِكَ وَ أَدَبِكَ يَزِيدُ فِي ثَمَنِكَ وَ قَدْرِكَ، فَإِنَّ بِالْعِلْمِ تَهْتَدِي إِلَى رَبِّكَ وَ بِالْأَدَبِ تُحَسِّنُ خِدْمَةَ رَبِّكَ وَ بِالْأَدَبِ الْخِدْمَةُ يَسْتَوْجِبُ الْعَبْدُ وَ لَآئِيَهُ وَ قُرْبَهُ فَاقْبَلِ النَّصِيحَةَ كَيْ تَنْجُو مِنَ الْعَذَابِ... (روضة الواعظين، ص ۱۱).

۵. الْكَلِمَةُ مِنَ الْحِكْمَةِ يَسْمَعُهَا الرَّجُلُ فَيَقُولُ أَوْ يَعْمَلُ بِهَا خَيْرٌ مِنْ عِبَادَةِ سَنَةٍ (بحار الانوار، ج ۱، ص ۱۸۳).

امیر مؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: هر کس در راه کسب علم دو گام بردارد و دو ساعت نزد عالم بنشیند و از آموزگار دو کلمه بشنود، خدا برای او دو بهشت واجب گرداند، چنان که خدای متعالی فرمود: برای کسی که از مقام پروردگارش بترسد دو بهشت است.<sup>۱</sup>

امام باقر سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: پاداش کسی که علم را آموزش می دهد مانند پاداش کسی است که علم می آموزد و او بر کسی که می آموزد برتری دارد، پس دانش را از صاحبان آن (دانشوران) فرا گیرید و به برادرانتان به گونه ای که عالمان به شما یاد داده اند آموزش دهید.<sup>۲</sup>

### یادگیری علوم مورد نیاز

توجه جامعه اسلامی به علوم مورد نیاز و فراگیری آنها، از ضرورت ها و موجب حفظ عزت و قدرت مسلمانان است. از امیر مؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ در این خصوص چنین نقل شده است: علم و دانش قدرت است، هر کس به آن دست یابد، غلبه می یابد و هر کس به آن دست نیابد زیر سلطه قرار می گیرد.<sup>۳</sup>

رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در حالی وارد مسجد شد که در آن دو مجلس برقرار بود: یکی مجلس درس معارف دینی و دیگری مجلس دعا. آن حضرت فرمود: هر دو مجلس فرجامی نیک دارند؛ در یکی خدا را می خوانند و در دیگری دانش و احکام



۱. مَنْ مَشَى فِي طَلَبِ الْعِلْمِ خُطْوَتَيْنِ وَ جَلَسَ عِنْدَ الْعَالِمِ سَاعَتَيْنِ وَ سَمِعَ مِنَ الْمُعَلِّمِ كَلِمَتَيْنِ أَوْجَبَ اللَّهُ لَهُ جَنَّتَيْنِ كَمَا قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: ﴿وَلِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّاتٌ﴾ [سوره الرحمن، آیه ۴۶] (ارشاد القلوب، ص ۱۹۵).

۲. إِنْ الَّذِي يُعَلِّمُ الْعِلْمَ مِنْكُمْ لَهُ مِثْلُ أَجْرِ الَّذِي يَتَعَلَّمُهُ وَ لَهُ الْفَضْلُ عَلَيْهِ، فَتَعَلَّمُوا الْعِلْمَ مِنْ حَمَلَةِ الْعِلْمِ وَ عِلْمُوهُ إِخْوَانُكُمْ كَمَا عَلَّمَكُمُوهُ الْعُلَمَاءُ (كتاب السرائر، ج ۳، ص ۵۹۵).

۳. العلم سلطان، مَنْ وَجَدَهُ صَالًا بِهِ وَمَنْ لَمْ يَجِدْهُ صَيْلًا عَلَيْهِ (شرح نهج البلاغة، ابن ابی الحدید، ج ۲۰، ص ۳۱۹).

دین می آموزند و به ناآگاهان یاد می دهند، این مجلس [دین آموزان] برتری دارد! من برای تعلیم فرستاده شده‌ام. سپس در کنار آنان نشست.<sup>۱</sup>

امام کاظم سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ می فرماید: رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وارد مسجد شد و دید گروهی گرد مردی را گرفته‌اند. پرسید: او کیست؟ گفتند: علامه است ای رسول خدا! آن حضرت صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ پرسید: در چه چیزی علامه است؟ گفتند: نسب‌های عرب و تاریخ آنها و ایام جاهلیت و شعر و ادبیات عربی را می‌داند. رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود: این، دانشی است که هر کس آن را نداند برای او زیانی ندارد و هر کس آن را بلداند برای او سودی ندارد.<sup>۲</sup> کنایه از این که مسلمان و جامعه اسلامی باید برای فراگیری دانش، اولویت‌بندی کند و به دانشی پردازد که برای دنیا و آخرت او سودمند باشد یا زیانی را بزاید.

امیرمؤمنان سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ می فرماید: بهترین آموختنی‌ها برای جوانان و نوجوانان چیزهایی است که در بزرگسالی به آن نیازمند می‌شوند<sup>۳</sup>؛ نیز می فرماید: در کودکی دانش بیاموزید تا در بزرگی به آن شرف یابید.<sup>۴</sup>

همچنین می فرماید: دانش افزون‌تر از آن است که گردآوری شود، پس از هر

۱. خَرَجَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَإِذَا فِي الْمَسْجِدِ مَجْلِسَانِ: مَجْلِسٌ يَتَفَقَّهُونَ وَ مَجْلِسٌ يَدْعُونَ اللَّهَ وَ يَسْأَلُونَهُ، فَقَالَ: كِلَا الْمَجْلِسَيْنِ إِلَى خَيْرٍ؛ أَمَا هَؤُلَاءِ فَيَدْعُونَ اللَّهَ وَ أَمَا هَؤُلَاءِ فَيَتَعَلَّمُونَ وَ يُفَقَّهُونَ الْجَاهِلِ، هَؤُلَاءِ أَفْضَلُ، بِالتَّعْلِيمِ أُرْسِلْتُ، ثُمَّ قَعَدَ مَعَهُمْ (منية المرید، ص ۱۰۶).

۲. دَخَلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمَسْجِدَ، فَإِذَا جَمَاعَةٌ قَدْ أَطَافُوا بِرَجُلٍ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَا هَذَا؟ فَقَالُوا: عَلَامَةٌ يَا رَسُولَ اللَّهِ! فَقَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: وَ مَا الْعَلَامَةُ؟ قَالُوا: عَالِمٌ بِأَنْسَابِ الْعَرَبِ وَ وَقَائِعِهَا وَ أَيَّامِ الْجَاهِلِيَّةِ وَ الشَّعْرِ وَالْعَرَبِيَّةِ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: ذَلِكَ عِلْمٌ لَا يَضُرُّ مَنْ جَهَلَهُ وَ لَا يَنْفَعُ مَنْ عِلِمَهُ (كتاب السرائر، ج ۳، ص ۶۲۷).

۳. أَوْلَى الْأَشْيَاءِ أَنْ يَتَعَلَّمَهَا الْأَحْدَاثُ الْأَشْيَاءُ الَّتِي إِذَا صَارُوا رِجَالًا أَحْتَاجُوا إِلَيْهَا (شرح نهج البلاغة، ابن ابی‌الحدید، ج ۲۰، ص ۳۳۳).

۴. تَعَلَّمُوا الْعِلْمَ صِغَارًا، تَسُودُوا بِهِ كِبَارًا (شرح نهج البلاغة، ابن ابی‌الحدید، ج ۲۰، ص ۲۶۷).

دانشی بهترینش را فرا گیرید<sup>۱</sup> و در خطبه همام می فرماید: ... [پرهیزگاران] گوش‌های خود را تنها به دانش سودمند سپرده‌اند.<sup>۲</sup>

امام باقر سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: در یادگیری دانش بر یکدیگر پیشی گیرید. به خدا سوگند یک حدیث درباره حلال و حرام که از شخص راستگویی فراگیرید از دنیا و طلا و نقره آن بهتر است.<sup>۳</sup>

### برخی از علوم مورد نیاز

آموزش علوم دینی: امام رضا سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: خدا رحمت کند بنده‌ای را که امر ما را زنده بدارد. راوی پرسید: چگونه امر شما را زنده کند؟ آن حضرت فرمود: علوم ما را فراگیرد و به مردم بیاموزد، چرا که مردم اگر زیبایی‌های کلام ما را بدانند از ما پیروی می‌کنند.<sup>۴</sup>

امام حسن عسکری سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ به نقل از پیامبر اکرم صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ می فرماید: هرکس از پیروان ما به علوم ما دانا باشد و جاهلی را هدایت و ارشاد کند و شریعت ما را به او بیاموزد، در بهشت همراه ما خواهد بود.<sup>۵</sup>

آموزش عقاید: رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ می فرماید: نخستین کلمه‌ای که به زبان کودکان می‌آوردید کلمه لا اله الا الله [توحید] باشد.<sup>۶</sup>



- ۱ . الْعِلْمُ أَكْثَرُ مِنْ أَنْ يُحَاطَ بِهِ فَخُذُوا مِنْ كُلِّ عِلْمٍ أَحْسَنَهُ (غرر الحکم، ص ۴۶).
- ۲ . ... وَقَفُوا أَسْمَاعَهُمْ عَلَى الْعِلْمِ النَّافِعِ (نهج البلاغة، خطبه ۱۹۳).
- ۳ . تَنَازَعُوا فِي طَلَبِ الْعِلْمِ وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لِحَدِيثٍ وَاحِدٍ فِي حَلَالٍ وَحَرَامٍ تَأْخُذُهُ عَنْ صَادِقٍ خَيْرٌ مِنَ الدُّنْيَا وَمَا حَمَلَتْ مِنْ ذَهَبٍ وَفِضَّةٍ ... (کتاب السرائر، ج ۳، ص ۶۴۵).
- ۴ . رَحِمَ اللَّهُ عَبْدًا أَحْيَا أَمْرَنَا، فَقُلْتُ لَهُ: فَكَيْفَ يُحْيِي أَمْرَكُمْ؟ قَالَ: يَتَعَلَّمُ عُلُومَنَا وَيَعْلَمُهَا النَّاسُ، فَإِنَّ النَّاسَ لَوْ عَلِمُوا مَحَاسِنَ كَلَامِنَا لَاتَّبَعُونَا ... (معانی الاخبار، ص ۱۸۰).
- ۵ . ... أَلَا فَمَنْ كَانَ مِنْ شِيعَتِنَا عَالِمًا بِعُلُومِنَا فَهَدَى الْجَاهِلَ بِشَرِيعَتِنَا ... وَارْشَدَهُ وَعَلَّمَهُ شَرِيعَتَنَا كَانَ مَعَنَا فِي الرَّفِيقِ الْأَعْلَى (الاحتجاج، ص ۱۶).
- ۶ . افْتَحُوا عَلَى صِبْيَانِكُمْ أَوَّلَ كَلِمَةٍ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ... (کنز العمال، ج ۱۶، ص ۴۴۱).

آموزش قرآن: امام باقر علیه السلام می فرماید: امیرمؤمنان علیه السلام به فرزندانش فرمان می داد تا قرآن بخوانند.<sup>۱</sup>

رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: حق دختر بر پدر است که سوره نور را به او بیاموزد.<sup>۲</sup>

آموزش حدیث: امام باقر علیه السلام می فرماید: در یادگیری [علوم دینی] بر یکدیگر پیشی گیرید؛ به خدا سوگند! هر آینه یک حدیث که در حلال و حرام از شخص راستگویی فراگیرید از دنیا و طلا و نقره آن بهتر است و این همان سخن خداست که فرمود: آنچه را رسول خدا به شما دستور داد بجا آورید و از آنچه شما را بازداشت دست بردارید.<sup>۳</sup>

آموزش فقه و واجبات: رسول خدا صلی الله علیه و آله درباره احکام ارث می فرماید: مسائل ارث را فرا بگیرید و آن را به مردم بیاموزید، چرا که من از دنیا خواهم رفت... و فتنه ها تا جایی آشکار می شود که دو نفری که در موضوع ارث اختلاف دارند کسی را نمی یابند که میانشان فصل خصومت کند.<sup>۴</sup>

همان گرامی صلی الله علیه و آله فرمود: مسایل ارث را بیاموزید و آنها را به مردم یاد دهید، زیرا آموزش آن نیمی از دانش است و [اگر پی گیری نشود] فراموش می گردد و آن نخستین چیزی است که [تلاش می شود] از امتم جدا شود.<sup>۵</sup>

۱. ... كَانَ أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ عليه السلام لِيَأْمُرَ وَلَدَهُ بِقِرَاءَةِ الْمُصْحَفِ (کتاب السرائر، ج ۳، ص ۶۴۵).

۲. حَقُّ الْوَالِدِ عَلَى وَالِدِهِ... إِذَا كَانَتْ أُنْثَى أَنْ... يَعْلَمَهَا سُورَةَ النُّورِ... (الکافی، ج ۶، ص ۴۹).

۳. تَنَازَعُوا فِي طَلَبِ الْعِلْمِ وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لِحَدِيثٍ وَاحِدٍ فِي حَلَالٍ وَحَرَامٍ تَأْخُذُهُ عَنْ صَادِقٍ خَيْرٌ مِنَ الدُّنْيَا وَمَا حَمَلْتُ مِنْ ذَهَبٍ وَفِضَّةٍ وَذَلِكَ أَنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ: ﴿مَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانْتَهُوا﴾ [سورة حشر، آیه ۷] (کتاب السرائر، ج ۳، ص ۶۴۵).

۴. تَعَلَّمُوا الْفَرَائِضَ وَعَلَّمُوهَا النَّاسَ، فَإِنِّي إِمْرَأٌ مَقْبُوضٌ، ... وَتَظْهَرُ الْفِتْنُ حَتَّى يَخْتَلِفَ الرَّجُلَانِ فِي فَرِيضَةٍ لَا يَجِدَانِ مَنْ يَفْصِلُ بَيْنَهُمَا (عوالی اللئالی، ج ۳، ص ۴۹۱).

۵. تَعَلَّمُوا الْفَرَائِضَ وَعَلَّمُوهَا النَّاسَ، فَإِنَّهَا نِصْفُ الْعِلْمِ وَهُوَ يَنْسَى وَهُوَ أَوْلُ شَيْءٍ يَنْتَزَعُ مِنْ أُمَّتِي (عوالی اللئالی، ج ۳، ص ۴۹۱).

مردی به امیر مؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ عرض کرد: می‌خواهم تجارت کنم. آن حضرت فرمود: آیا دانش دین (فقه) آموخته‌ای؟ عرض کرد: بعد می‌آموزم. فرمود: وای بر تو! نخست فقه بیاموز، آن‌گاه تجارت کن، زیرا کسی که خرید و فروش کند ولی از [مسائل] حلال و حرام نپرسد در گرداب ربا می‌افتد.<sup>۱</sup>

به فرموده امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ: مسلمان را جز سه چیز اصلاح نکند: دین‌شناسی، شکیبایی در گرفتاری‌ها و برنامه‌ریزی نیکو در زندگی.<sup>۲</sup>

**آموزش حرفه و صنعت:** امیر مؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: اشتغال به حرفه‌ای همراه با عفت نفس از ثروت همراه با ناپاکی بهتر است.<sup>۳</sup>

**نکته:** روایات فراوانی فضیلت حرفه‌هایی مانند دامداری، کشاورزی، باغداری، کشتیرانی، صید ماهی، شیلات و نیز سحرگهان به دنبال کار رفتن را بیان می‌کنند و قهراً آموزش مربوط به آن‌ها نیز مورد تأکید است.

**آموزش شعر دینی:** اسلام به آموزش هنر متعهد و بهره‌مندی از زیبایی هنر در مسیر توحید و معارف دین توصیه کرده و امامان اهل بیت سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِم به آموزش اشعاری با مضامین دینی و اعتقادی سفارش کرده‌اند.

امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: امیر مؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ خوش داشت که شعر ابوطالب سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ روایت و تدوین شود و می‌فرمود: آن را فرا بگیرید و به فرزندانان بیاموزید، چرا که او [ابوطالب] بر دین خدا بود و در آن دانش بسیاری است.<sup>۴</sup>

۱. أَنْ رَجُلًا قَالَ لَهُ: يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ! إِنِّي أُرِيدُ التُّجَارَةَ. قَالَ: أَفَقِهْتَ فِي دِينِ اللَّهِ؟ قَالَ: يَكُونُ بَعْدَ ذَلِكَ. قَالَ: وَيَحْكَا، الْفَقْهُ ثُمَّ الْمُتَجَرِّ، فَإِنَّهُ مِنْ بَاعٍ وَاشْتَرَى وَ لَمْ يَسْأَلْ عَنِ حَرَامٍ وَلَا حَلَالٍ ارْتَطَمَ فِي الرِّبَا ثُمَّ ارْتَطَمَ (دعائم الاسلام، ج ۲، ص ۱۶).

۲. إِنَّهُ لَا يُصْلِحُ الْمَرْءَ الْمُسْلِمَ إِلَّا ثَلَاثَةٌ: التَّفَقُّهُ فِي الدِّينِ وَالصَّبْرُ عَلَى النَّائِبَةِ وَحُسْنُ التَّقْدِيرِ فِي الْمَعِيشَةِ (الكافي، ج ۵، ص ۸۷).

۳. الْحَرْفَةُ مَعَ الْعِفَّةِ خَيْرٌ مِنَ الْغِنَى مَعَ الْفُجُورِ (نهج البلاغة، نامه ۳۱؛ غرر الحکم، ص ۳۵۴).

۴. كَانَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ يُعْجِبُهُ أَنْ يُرَوَى شِعْرُ أَبِي طَالِبٍ وَأَنْ يُدَوَّنَ وَقَالَ: تَعَلَّمُوهُ وَعَلِّمُوهُ

امام صادق عليه السلام می‌فرماید: ای شیعیان! به فرزندان‌تان شعر عبیدی را بیاموزید، چرا که او بر دین خداست.<sup>۱</sup>

آموزش مهارت: رسول خدا صلى الله عليه وآله می‌فرماید: به فرزندان‌تان تیراندازی بیاموزید.<sup>۲</sup> در حدیثی دیگر می‌فرماید: به فرزندان‌تان شنا بیاموزید.<sup>۳</sup>

## آداب تعلیم و تعلم

آموختن از شایستگان: رسول خدا صلى الله عليه وآله می‌فرماید: دانش آموزی بر هر مسلمانی واجب است، پس دانش را از جایگاه آن و اهلش بخواهید.<sup>۴</sup>

←  
أَوْلَادَكُمْ، فَإِنَّهُ كَانَ عَلَى دِينِ اللَّهِ وَ فِيهِ عِلْمٌ كَثِيرٌ (ایمان‌ابی‌طالب، ص ۱۳۰؛ وسائل‌الشیعة، ج ۱۷، ص ۳۳۲).

نمونه‌ای از اشعار ابوطالب:

أَلَمْ تَعْلَمُوا أَنَّا وَجَدْنَا مُحَمَّدًا نَبِيًّا كَمُوسَى خُطِّ فِي أَوَّلِ الْكُتُبِ

آیا ندانستید که ما محمد صلى الله عليه وآله را پیامبری چون موسی یافتیم که در آغاز کتاب‌های آسمانی نوشته شده است!

لَقَدْ عَلِمُوا أَنَّ ابْنَنَا لَا مُكَدِّبٌ لَدَيْنَا وَلَا يَغِبُّ بِقِيلِ الْأَبَاطِلِ

آن‌ها دانستند که فرزند ما در نزد ما دروغگو نیست و سخنان بیهوده بیهوده‌گویان را ارجی نیست

وَ أَبْيَضُ يُسْتَسْقَى الْغَمَامُ بِوَجْهِهِ ثَمَالُ الْيَتَامَى عَصْمَةٌ لِلْأَرَامِلِ

سفیدچهره‌ای که به آبروی او، از ابر باران خواسته می‌شود. فریادرس یتیمان و پناهگاه بیوه‌زنان است (الکافی، ج ۱، ص ۴۴۹).

۱. يَا مَعْشَرَ الشَّيْعَةِ! عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ شِعْرَ الْعَبْدِيِّ فَإِنَّهُ عَلَى دِينِ اللَّهِ (رجال‌الکشی، ص ۴۰۱). درباره اشعار عبیدی رک: الغدير، ج ۲، ص ۴۲۹.

۲. عَلِّمُوا أَبْنَاءَكُمْ الرَّمِي... (النوادر، ص ۴۹).

۳. عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ السَّبَّاحَةَ (الکافی، ج ۶، ص ۴۷).

۴. طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ فَاطْلُبُوا الْعِلْمَ مِنْ مَظَانِّهِ وَ اقْتَبِسُوهُ مِنْ أَهْلِهِ... (الامالی، طوسی، ص ۵۶۹).

رسول خدا ﷺ می‌فرماید: یکی از وصیت‌های ذوالقرنین این است: علم را از کسی که از دانش خود بهره نبرده است یاد مگیر، زیرا کسی که علمش برای خودش سود نداشته به تو سود نرساند.<sup>۱</sup>

امیرمؤمنان رَضِيَ اللهُ عَنْهُ می‌فرماید: ای مردم! دانش نزد اهلس اندوخته است و شما مأمورید که آن را از اهلس بجوید.<sup>۲</sup>

صبوری: پیامبر ﷺ می‌فرماید: هر که ساعتی بر خضوع یادگیری شکیبایی نوزد، همواره در خواری جهل بماند.<sup>۳</sup>

شرم نکردن: امام رضا رَضِيَ اللهُ عَنْهُ می‌فرماید: کسی که علم ندارد نباید از یادگیری شرم کند.<sup>۴</sup>

جواز تملق در تعلم: رسول خدا ﷺ می‌فرماید: تملق از اخلاق مؤمنان نیست، مگر در یادگیری دانش.<sup>۵</sup>

امیرمؤمنان رَضِيَ اللهُ عَنْهُ می‌فرماید: تملق و حسد از خوی مؤمنان نیستند، مگر در یادگیری دانش.<sup>۶</sup>

دوری از انگیزه‌های دنیایی: رسول خدا ﷺ می‌فرماید: علم را با انگیزه مباحات بر دانشمندان و جدال با بی‌خردان و ریا در مجالس و جلب توجه مردم به سوی خود جهت ریاست‌طلبی نیاموزید، چون هر کس چنین کند در آتش است و روز قیامت علم او حجتی بر ضد او خواهد بود؛ لیکن آن را فرا بگیرید و به

۱. مِنْ وَصِيَّةِ ذِي الْقَرْنَيْنِ: لَا تَتَعَلَّمِ الْعِلْمَ مِمَّنْ لَمْ يَنْتَفِعْ بِهِ، فَإِنَّ مَنْ لَمْ يَنْفَعَهُ عِلْمُهُ لَا يَنْفَعَكَ (الدعوات، ص ۶۳).

۲. أَيُّهَا النَّاسُ! اَعْلَمُوا أَنَّ... الْعِلْمَ مَخْرُورٌ عِنْدَ أَهْلِهِ وَ قَدْ أَمَرْتُمْ بِطَلْبِهِ مِنْ أَهْلِهِ فَاطْلُبُوهُ (الكافي، ج ۱، ص ۳۰).

۳. مَنْ لَمْ يَصْبِرْ عَلَى ذُلِّ التَّعَلُّمِ سَاعَةً بَقِيَ فِي ذُلِّ الْجَهْلِ أَبَدًا (عوالي اللئالی، ج ۱، ص ۲۸۵).

۴. لَا يَسْتَحْيِي أَحَدَهُمْ إِذَا لَمْ يَعْلَمْ أَنْ يَتَعَلَّمَ (عيون اخبار الرضا ع، ج ۲، ص ۴۴).

۵. لَيْسَ مِنْ أَخْلَاقِ الْمُؤْمِنِ الْمَلَقُ إِلَّا فِي طَلَبِ الْعِلْمِ (عدة الداعي، ص ۸۱).

۶. لَيْسَ مِنْ أَخْلَاقِ الْمُؤْمِنِ الْمَلَقُ وَلَا الْحَسَدُ إِلَّا فِي طَلَبِ الْعِلْمِ (تحف العقول، ص ۲۰۷).

دیگران یاد بدهید.<sup>۱</sup>

راوی گوید: از امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ شنیدم که می‌فرمود: هرکس جیره‌خوار علمش باشد تهیدست شود. به آن حضرت عرض کردم: فدایت شوم! در میان شیعیان و دوستان شما گروهی هستند که علوم شما را فرا می‌گیرند و در میان شیعیان ترویج می‌کنند و مردم هم نسبت به آنان احسان و اهداء و اکرام دارند. آن حضرت فرمود: اینان جیره‌خوار علم نیستند، بلکه جیره‌خوار علم کسی است که بدون علم و هدایت الهی به طمع کالای بی‌بها و زودگذر دنیا فتوا می‌دهد تا حقوق دیگران را زیر پا نهد.<sup>۲</sup>

**یادداشت کردن:** امام حسن سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ پسران خود و پسران برادرش را خواست و به آنان فرمود: شما اکنون نوباوگان خانواده هستید و روزی فرا رسد که بزرگسالان خانواده‌های دیگری باشید، پس علم بیاموزید و هر یک از شما نمی‌تواند علم را حفظ کند، آن را بنویسد و در منزل نگه دارد [تا موقع لزوم از آن بهره‌مند شود].<sup>۳</sup>

**پرسشگری:** امام باقر سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: دانش گنجینه‌هایی است و کلیدهای آن پرسش است، پس پرسید - خدایتان رحمت کند - ، چرا که درباره دانش به

۱. لَا تَطْلُبُوا الْعِلْمَ لِتُبَاهُوا بِهِ الْعُلَمَاءَ وَلَا لِتُمَارُوا بِهِ السُّفَهَاءَ وَلَا لِتُرَاءُوا بِهِ فِي الْمَجَالِسِ وَلَا لِتَصْرِفُوا وُجُوهَ النَّاسِ إِلَيْكُمْ لِلتَّرَاوُسِ، فَمَنْ فَعَلَ ذَلِكَ كَانَ فِي النَّارِ وَكَانَ عِلْمُهُ حُجَّةً عَلَيْهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَ لَكِنْ تَعَلَّمُوهُ وَ عِلْمُوهُ (ارشاد القلوب، ص ۱۶).

۲. مَنْ اسْتَأْكَلَ بِعِلْمِهِ افْتَقَرَ. فَقُلْتُ لَهُ: جَعَلْتُ فِدَاكَ إِنْ فِي شِيعَتِكَ وَ مَوَالِيكَ قَوْمًا يَتَحَمَّلُونَ عُلُومَكُمْ وَ يَبْنُونَهَا فِي شِيعَتِكُمْ فَلَا يَعْدَمُونَ عَلَى ذَلِكَ مِنْهُمْ الْبِرَّ وَ الصَّلَةَ وَ الْإِكْرَامَ، فَقَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: لَيْسَ أَوْلَيْكَ بِمُسْتَأْكِلِينَ، إِنَّمَا الْمُسْتَأْكِلُ بِعِلْمِهِ الَّذِي يُفْتِي بِغَيْرِ عِلْمٍ وَ لَا هُدًى مِنَ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ لِيَبْطِلَ بِهِ الْحَقُّوقَ طَمَعًا فِي حَطَامِ الدُّنْيَا (معاني الاخبار، ص ۱۸۱).

۳. أَنَّهُ دَعَا بَنِيهِ وَ بَنِي أَخِيهِ، فَقَالَ: إِنَّكُمْ صِغَارُ قَوْمٍ وَ يَوْشِكُمْ أَنْ تَكُونُوا كِبَارَ قَوْمٍ آخِرِينَ، فَتَعَلَّمُوا الْعِلْمَ، فَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ مِنْكُمْ أَنْ يَحْفَظَهُ فَلْيَكْتُبْهُ وَ لِيَضَعْهُ فِي بَيْتِهِ (منية المرید، ص ۳۴۰).

چهار نفر پاداش داده می‌شود: پرسنده، پاسخ دهنده، شنونده و دوستدار آنان.<sup>۱</sup>  
آموزش به دیگران: رسول خدا ﷺ می‌فرماید: بهترین صدقه این است که  
مرد دانشی را بداند و آن را به برادرش یاد دهد.<sup>۲</sup>

امام باقر سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: زکات دانش این است که آن را به بندگان خدا  
بیاموزی.<sup>۳</sup>

یکسان‌نگری در تعلیم: امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ به حسان آموزگار فرمود: برای  
تعلیم پاداش بگیر و دانش آموزان در آموزش نزد تو مساوی باشند و برخی را بر  
برخی دیگر برتری و ترجیح نده.<sup>۴</sup>

آسان آموزی: رسول خدا ﷺ می‌فرماید: خدای متعالی مرا آموزگار  
آسانگیر مبعوث فرموده است.<sup>۵</sup>

پاداش تعلیم: عبد الرحمن سلمی به فرزند امام حسین سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ حمد را  
آموخت. وقتی که کودک آن را برای پدرش خواند، آن حضرت هزار دینار و هزار  
لباس زینتی به او داد و دهانش را از مروارید پر کرد. در این مورد به آن حضرت  
اعتراض کردند. او فرمود: این، در برابر عطای او (تعلیم) چیزی نیست.<sup>۶</sup>

۱. الْعِلْمُ خَزَائِنُ وَ الْمَفَاتِيحُ السُّؤَالُ، فَاسْأَلُوا يَرْحَمَكُمُ اللَّهُ، فَإِنَّهُ يُؤَجِّرُ فِي الْعِلْمِ أَرْبَعَةَ السُّؤَالِ وَ الْمُتَكَلَّمِ وَ الْمُسْتَمِعِ وَ الْمُحِبُّ لَهُمْ (کتاب الخصال، ص ۲۴۵).

۲. أَفْضَلُ الصَّدَقَةِ أَنْ يَعْلَمَ الْمَرْءُ عِلْمًا ثُمَّ يَعْلَمَهُ أَخَاهُ (منية المرید، ص ۱۰۵).

۳. زَكَاةُ الْعِلْمِ أَنْ تَعْلَمَهُ عِبَادَ اللَّهِ (الكافي، ج ۱، ص ۴۱).

۴. عَنْ حَسَّانِ الْمُعَلِّمِ، قَالَ: سَأَلْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ عَنِ التَّعْلِيمِ، فَقَالَ لَا تَأْخُذْ عَلَى التَّعْلِيمِ أَجْرًا... بَعْدَ أَنْ يَكُونَ الصَّبِيَّانُ عِنْدَكَ سَوَاءً فِي التَّعْلِيمِ لِأَتَفْضِلُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ (الكافي، ج ۵، ص ۱۲۱).

۵. إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى... بَعَثَنِي مُعَلِّمًا مَيْسِرًا (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۲۷۳).

۶. إِنَّ عَبْدِ الرَّحْمَنِ السُّلَمِيِّ عَلَّمَ وَلَدَ الْحُسَيْنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ الْحَمْدَ، فَلَمَّا قَرَأَهَا عَلَى أَبِيهِ أَعْطَاهُ أَلْفَ دِينَارٍ وَ أَلْفَ حِلَّةٍ وَ حَشَا فَأَهْ دَرًّا، فَقِيلَ لَهُ فِي ذَلِكَ، قَالَ: وَ أَيْنَ يَقَعُ هَذَا مِنْ عَطَائِهِ؛ يَغْنِي تَعْلِيمَهُ (مناقب آل ابی طالب، ابن شهر آشوب، ج ۴، ص ۶۶).

## فصل ۳ کار و تلاش

### اهمیت کار و تلاش

اسلام با تأکید بر تضمین روزی بندگان از سوی خدای متعالی، سعی و تلاش را توصیه کرده و در قرآن می‌فرماید: ﴿وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى﴾<sup>۱</sup>؛ انسان جز محصول کوشش خویش مالک چیزی نیست.

در بسیاری از روایات از کار و تلاش برای روزی حلال به عبادت برتر تعبیر شده است<sup>۲</sup>؛ امیرمؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ آن را از سحرخیزی در راه خدا کمتر ندانسته<sup>۳</sup> و امام رضا سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ نیز اجرش را بیش از جهاد در راه خدا دانسته<sup>۴</sup> و در حدیثی قدسی نه دهم عبادت معرفی شده است.<sup>۵</sup>

۱. سوره نجم، آیه ۳۹.

۲. الْعِبَادَةُ سَبْعُونَ جُزْءًا أَفْضَلُهَا طَلَبُ الْحَلَالِ (الكافي، ج ۵، ص ۷۸).

۳. مَا غَدْوَةٌ أَحَدِكُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَعْظَمَ مِنْ غَدْوَتِهِ يَطْلُبُ لَوْلِيهِ وَعِيَالِهِ مَا يُصْلِحُهُمْ (دعائم الإسلام، ج ۲، ص ۱۵).

۴. الَّذِي يَطْلُبُ مِنْ فَضْلِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ مَا يَكْفِي بِهِ عِيَالَهُ أَعْظَمُ أَجْرًا مِنَ الْمُجَاهِدِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ (الكافي، ج ۵، ص ۸۸).

۵. قَالَ اللَّهُ تَعَالَى فِي لَيْلَةِ الْمِعْرَاجِ: يَا أَحْمَدُ! إِنَّ الْعِبَادَةَ عَشْرَةٌ أَجْزَاءٍ تِسْعَةٌ مِنْهَا طَلَبُ الْحَلَالِ، فَإِنْ أَطِيبَ مَطْعَمُكَ وَ مَشْرَبُكَ فَأَنْتَ فِي حِفْظِي وَ كَنْفِي (ارشاد القلوب، ص ۲۰۶).

روایاتی نیز کم‌همتی را مانع پیشرفت و تنبلی را مایه حقارت و سربار دیگران بودن را ناشایست می‌شمارند، چنان که در روایاتی دیگر از تلاش توانفرسا و کار مداوم شبانه‌روزی که باعث نادیده گرفتن حق اعضای بدن شود باز می‌دارد و آن را حرام می‌داند<sup>۱</sup> [هرچند مال به دست آمده از آن حرام نیست].

رسول خدا ﷺ می‌فرماید: اگر مرد بر دوش خود هیزم کشد و نیازش را با آن تأمین کند و بیش از نیاز خود را صدقه دهد بهتر از این است که از دیگری درخواست کند، زیرا دست‌دهنده بهتر از دست‌گیرنده است.<sup>۲</sup>

رسول خدا ﷺ می‌فرماید: کسی که بر اثر خستگی از کار و تلاش به خواب رود آمرزیده شود<sup>۳</sup> و می‌فرماید: کسی که برای کسب روزی خود و خانواده‌اش مسافرت کند روز قیامت در سایه عرش خداست.<sup>۴</sup>

امیرمؤمنان عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرماید: اگر جویای رستگاری هستید جدیت و تلاش را پیشه خود سازید.<sup>۵</sup>

## کارگری سیره انبیا و امامان

خدا در قرآن درباره حضرت داود عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرماید: و به او فن زره‌سازی را که به سود شماست آموختیم، تا شما را در جنگ‌هایتان از آسیب‌های سخت سلاح‌ها

۱. مَنْ بَاتَ سَاهِرًا فِي كَسْبٍ وَلَمْ يُعْطِ الْعَيْنَ حَظَّهَا مِنَ النَّوْمِ فَكَسَبَهُ ذَلِكَ حَرَامًا (الكافي، ج ۵، ص ۱۲۷).

۲. لَئِنْ يَحْتَضِبَ الرَّجُلُ عَلَى ظَهْرِهِ فَيَبِيعَهُ وَيَسْتَعْنِي بِهِ وَيَتَصَدَّقَ بِفَضْلِهِ خَيْرٌ مِنْ أَنْ يَسْأَلَ رَجُلًا آتَاهُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ... إِنَّ الْيَدَ الْعُلْيَا خَيْرٌ مِنَ الْيَدِ السُّفْلَى (تنبيه الخواطر و نزهة النواظر، ج ۲، ص ۲۲۹).

۳. ... مَنْ بَاتَ كَالاً مِنْ طَلَبِ الْحَلَالِ بَاتَ مَغْفُوراً لَهُ (الامالی، صدوق، ص ۲۸۹).

۴. تَحْتَ ظِلِّ الْعَرْشِ يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا ظِلُّهُ رَجُلٌ خَرَجَ ضَارِباً فِي الْأَرْضِ يَطْلُبُ مِنْ فَضْلِ اللَّهِ يَكْفُ بِهِ نَفْسَهُ وَيَعُودُ بِهِ عَلَى عِيَالِهِ (دعائم الاسلام، ج ۲، ص ۱۵).

۵. إِنْ كُنْتُمْ لِلنَّجَاةِ طَالِبِينَ... الزَّمُوا الاجْتِهَادَ وَالْجِدَّ (غرر الحكم، ص ۲۶۶).

حفظ کند، پس آیا شما سپاسگزار نعمت‌های ما خواهید بود.<sup>۱</sup>

پیامبر ﷺ فرمود: هیچ کس غذایی بهتر از غذای فراهم آمده از کار خویش نخورد و داود پیامبر ﷺ از دسترنج خود می‌خورد.<sup>۲</sup>

امیرمؤمنان ﷺ می‌فرماید: خدای عز و جل به داود ﷺ وحی فرمود که تو بنده خوبی هستی به شرط آنکه از بیت المال ارتزاق نکنی و با دستان خویش کار کنی. داود ﷺ چهل روز گریست؛ آن‌گاه خدا به آهن وحی فرمود که برای بندهام داود نرم شو. آهن به فرمان خدا برای او نرم شد و داود ﷺ هر روز زرهی می‌ساخت و آن را به هزار درهم می‌فروخت و از بیت المال بی‌نیاز شد.<sup>۳</sup>

شخصی به امام صادق ﷺ عرض کرد: من نمی‌توانم با دستم کار کنم و راه تجارت را نیز به خوبی نمی‌دانم و اکنون محروم و محتاج هستم آن حضرت فرمود: کارگری کن و بر سر خود بار ببر تا از مردم بی‌نیاز شوی. رسول خدا ﷺ هم سنگی را بر شانه خود حمل کرد و در یکی از دیوارهای باغ خود به کار برد که آن سنگ هنوز در آنجا هست!<sup>۴</sup>

۱. ﴿وَ عَلَّمْنَاهُ صَنْعَةَ لَبُوسٍ لَكُمْ لِيُخْصِنَكُمْ مِنْ بَأْسِكُمْ فَهَلْ أَنْتُمْ شَاكِرُونَ﴾ (سوره انبیاء، آیه ۸۰).

۲. مَا أَكَلُ أَحَدٌ طَعَامًا قَطُّ خَيْرًا مِنْ أَنْ يَأْكُلَ مِنْ عَمَلِ يَدِهِ، وَإِنْ نَبِيَّ اللَّهِ دَاوُدَ ﷺ، كَمَا يَأْكُلُ مِنْ عَمَلِ يَدِهِ (کنز العمال، ج ۴، ص ۸).

۳. أَوْحَى اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ إِلَى دَاوُدَ ﷺ: أَنْتَ نِعْمَ الْعَبْدُ لَوْلَا أَنْتَ تَأْكُلُ مِنْ بَيْتِ الْمَالِ وَلَا تَعْمَلُ بِيَدِكَ شَيْئًا. قَالَ: فَبَكَى دَاوُدُ ﷺ أَرْبَعِينَ صَبَاحًا، فَأَوْحَى اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ إِلَى الْحَدِيدِ أَنْ لِنُ لِعَبْدِي دَاوُدَ، فَالَانَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ لَهُ الْحَدِيدَ، فَكَانَ يَعْمَلُ كُلَّ يَوْمٍ دِرْعًا فَيَبِيعُهَا بِأَلْفِ دِرْهَمٍ، فَعَمِلَ ثَلَاثِمِائَةَ وَ سِتِّينَ دِرْعًا فَبَاعَهَا بِثَلَاثِمِائَةِ وَ سِتِّينَ أَلْفًا وَ اسْتَعْنَى عَنِ بَيْتِ الْمَالِ (الكافي، ج ۵، ص ۷۴).

۴. إِنَّ رَجُلًا أَتَى أَبَا عَبْدِ اللَّهِ ﷺ فَقَالَ: إِنِّي لَا أَحْسِنُ أَنْ أَعْمَلَ عَمَلًا بِيَدِي وَلَا أَحْسِنُ أَنْ أَتَجَرَ وَ أَنَا مُحَارَفٌ مُحْتَاجٌ. فَقَالَ: اعْمَلْ فَاحْمِلْ عَلَى رَأْسِكَ وَ اسْتَعْنِ عَنِ النَّاسِ، فَإِنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَدْ حَمَلَ حَجْرًا عَلَى عَاتِقِهِ فَوَضَعَهُ فِي حَائِطٍ لَهُ مِنْ حَيْطَانِهِ وَ إِنَّ الْحَجَرَ لَفِي مَكَانِهِ (الكافي، ج ۵، ص ۷۶-۷۷).

امام صادق علیه السلام فرمود: امیرمؤمنان علیه السلام هیزم جمع می‌کرد و آب از چاه می‌کشید و شخم می‌زد و از دسترنج خود هزار برده آزاد کرد و به جارو کردن خانه می‌پرداخت و فاطمه علیها السلام نیز با دستانش گندم را آرد و آن را خمیر می‌کرد و نان می‌پخت.<sup>۱</sup>

راوی گوید: وقتی امیرمؤمنان علیه السلام از جهاد فارغ می‌شد به آموزش مردم و داوری در میان آنان می‌پرداخت و هرگاه از آن نیز فارغ می‌شد در باغ خویش مشغول به کار می‌شد و با این وصف به ذکر خدای جل جلاله اشتغال داشت.<sup>۲</sup>

حسن بن علی بن ابی‌حمزه از پدرش نقل می‌کند که گفت: امام موسی کاظم علیه السلام را دیدم که در زمین خود کار می‌کرد و پاهای او غرق عرق شده بود. گفتم: فدایت شوم! کارگران کجایند؟ فرمود: ای علی! کسانی با دست خود در زمین خویش کار کردند که از من و پدرم برتر بودند. گفتم: کدام کسان؟ فرمود: رسول خدا صلی الله علیه و آله و امیرمؤمنان علیه السلام و همه پدرانم با دست خود کار می‌کردند و این سیره انبیا، رسولان و صالحان است.<sup>۳</sup>

۱. وَ كَانَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ صَلَوَاتُ اللَّهِ عَلَيْهِ يَضْرِبُ بِالْمِرِّ وَيَسْتَخْرِجُ الْأَرْضِينَ... وَإِنَّ أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ عليه السلام أَعْتَقَ أَلْفَ مَمْلُوكٍ مِنْ مَالِهِ وَ كَدَّ يَدَهُ (الكافي، ج ۵، ص ۷۴) وَ كَانَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عليه السلام يَحْتَطِبُ وَيَسْتَقِي وَيَكْنُسُ وَ كَانَتْ فَاطِمَةُ علیها السلام تَطْحَنُ وَ تَعْجِنُ وَ تَخْبِزُ (الفقيه، ج ۳، ص ۱۶۹).

۲. أَنَّهُ لَمَّا كَانَ يَفْرُغُ مِنَ الْجِهَادِ يَتَفَرَّغُ لِتَعْلِيمِ النَّاسِ وَ الْقَضَاءِ بَيْنَهُمْ فَإِذَا يَفْرُغُ مِنْ ذَلِكَ اشْتَغَلَ فِي حَائِطٍ لَهُ يَعْمَلُ فِيهِ بِيَدِهِ وَ هُوَ مَعَ ذَلِكَ ذَاكِرٌ لِلَّهِ جَلَّ جَلَالُهُ (عدة الداعي، ص ۱۱۱).

۳. رَأَيْتُ أَبَا الْحَسَنِ عليه السلام يَعْمَلُ فِي أَرْضٍ لَهُ وَ قَدْ اسْتَنْقَعَتْ قَدَمَاهُ فِي الْعَرَقِ، فَقُلْتُ لَهُ: جَعَلْتُ فِدَاكَ! أَيْنَ الرُّجَالُ؟ فَقَالَ: يَا عَلِيُّ! عَمَلٌ بِالْيَدِ مَنْ هُوَ خَيْرٌ مِنِّي وَ مِنْ أَبِي فِي أَرْضِهِ، فَقُلْتُ لَهُ: مَنْ هُوَ؟ فَقَالَ: رَسُولُ اللَّهِ صلی الله علیه و آله وَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ وَ آبَائِي عليهم السلام كُلُّهُمْ قَدْ عَمَلُوا بِأَيْدِيهِمْ وَ هُوَ مِنْ عَمَلِ النَّبِيِّينَ وَ الْمُرْسَلِينَ وَ الصَّالِحِينَ (الفقيه، ج ۳، ص ۱۶۲).



ابوعمر و شیبانی گوید: امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ را دیدم که بیلی در دست و پوششی درشت بر تن داشت و در باغ خود کار می‌کرد و عرق از بدنش فرو می‌ریخت. عرض کردم: فدایت شوم! بیل را به من بدهید تا به جای شما کار کنم. فرمود: من چنان دوست دارم که شخص، در گرمای آزار دهنده آفتاب، برای تأمین نیازهای زندگی خود رنج بکشد.<sup>۱</sup>

### پرهیز از تنبلی و کم‌همتی

امیرمؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: اگر کار، سخت و توانفرساست، بی‌کاری دایمی هم فسادآور است.<sup>۲</sup>

امام باقر سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ نیز می‌فرماید: تنبلی برای دین و دنیا زیانبار است.<sup>۳</sup>  
 امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ به برخی از فرزندانش می‌فرماید: از دو خصلت تنبلی و بی‌حوصلگی (بیقراری) پرهیز که این دو مانع بهره‌گیری تو از دنیا و آخرت می‌شوند؛<sup>۴</sup> نیز می‌فرماید: سست نباش تا آن که تو را می‌شناسد تحقیرت نکند<sup>۵</sup> و می‌فرماید: سربار مردم نباشید<sup>۶</sup> و باز می‌فرماید: منفورترین مردم نزد خدا کسی است که شب خواب و روز بیکار باشد.<sup>۷</sup>

۱. رَأَيْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَ بِيَدِهِ مَسْحَاةٌ وَ عَلَيْهِ إِزَارٌ غَلِيظٌ يَعْمَلُ فِي حَائِطٍ لَهُ وَ الْعَرَقُ يَتَصَابُ عَنْ ظَهْرِهِ، فَقُلْتُ: جَعَلْتُ فِدَاكَ! أَعْطِنِي أَكْفِكَ. فَقَالَ لِي: إِنِّي أَحِبُّ أَنْ يَتَأَذَى الرَّجُلُ بِحَرِّ الشَّمْسِ فِي طَلَبِ الْمَعِيشَةِ (الكافي، ج ۵، ص ۷۶).

۲. إِنْ يَكُنِ الشُّغْلُ مَجْهَدَةً فَاتَّصِلُ الْفَرَاغَ مَفْسَدَةً (الارشاد، ج ۱، ص ۲۹۸).

۳. الْكَسْلُ يَضُرُّ بِالْدِّينِ وَ الدُّنْيَا (تحف العقول، ص ۳۰۰).

۴. إِيَّاكَ وَ الْكَسْلَ وَ الضَّجْرَ، فَإِنَّهُمَا يَمْنَعَانِكَ مِنْ حَظِّكَ مِنَ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ (الكافي، ج ۵، ص ۸۵).

۵. ... وَ لَا تَكُنْ وَاهِنًا يُحَقِّرُكَ مَنْ عَرَفَكَ (تحف العقول، ص ۳۰۴).

۶. ... وَ لَا تَكُونُوا كُلُولًا عَلَى النَّاسِ (الكافي، ج ۵، ص ۷۲).

۷. أَبْغَضُ الْخَلْقِ إِلَى اللَّهِ جِيفَةً بِاللَّيْلِ بَطَالٌ بِالنَّهَارِ (بحار الانوار، ج ۸۴، ص ۱۵۸).

امام کاظم علیه السلام هم می فرماید: خدا بنده پر خواب بی کار را دشمن می دارد.<sup>۱</sup>  
ابن عباس گوید: رسول خدا صلی الله علیه و آله هرگاه کسی را می دید و از او خوشش  
می آمد می پرسید: آیا حرفه ای دارد؟ اگر می گفتند: نه، می فرمود: از چشمم افتاد.  
پرسیدند: چرا ای رسول خدا؟ فرمود: چون هرگاه مؤمن دارای حرفه ای نباشد به  
ناچار از دینش برای تأمین زندگیش بهره می برد [دین فروشی می کند].<sup>۲</sup>

## سحرخیزی و کار

رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: سحرخیزی مبارک است و همه نعمت ها به ویژه  
روزی را می افزاید<sup>۳</sup>؛ همچنین آن حضرت می فرماید: صبحگاهان در پی  
نیازمندی هایتان بروید، چرا که آسان به دست می آیند.<sup>۴</sup>  
امیرمؤمنان علیه السلام می فرماید: صبح زود در پی روزی رفتن، روزی را افزون  
می کند<sup>۵</sup>؛ همچنین می فرماید: کسی که خواستار جاودانگی است - که جاودانگی  
وجود ندارد - باید سحرخیز باشد<sup>۶</sup>؛ نیز می فرماید: هیچ سحرخیزی در راه خدا  
برتر از سحرخیزی برای تأمین معاش فرزندان و خانواده نیست.<sup>۷</sup>

۱. إِنَّ اللَّهَ جَلَّ وَ عَزَّ يَبْغِضُ الْعَبْدَ النَّوَامَ الْفَارِغَ (الكافی، ج ۵، ص ۸۴).

۲. كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صلی الله علیه و آله إِذَا نَظَرَ إِلَى الرَّجُلِ فَأَعْجَبَهُ قَالَ: لَهُ حِرْفَةٌ؟ فَإِنْ قَالُوا: لَا، قَالَ: سَقَطَ مِنْ عَيْنِي. قِيلَ وَ كَيْفَ ذَاكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: لِأَنَّ الْمُؤْمِنَ إِذَا لَمْ يَكُنْ لَهُ حِرْفَةٌ يَعِيشُ بِدِينِهِ (جامع

الاحبار، ص ۱۳۹؛ مستدرک الوسائل، ج ۱۳، ص ۱۱).

۳. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلی الله علیه و آله ... الْبُكُورُ مُبَارَكٌ يَزِيدُ فِي جَمِيعِ النِّعَمِ، خُصُوصاً فِي الرِّزْقِ ... (آداب المتعلمين، ص ۱۴۴؛ بحار الانوار، ج ۷۳، ص ۳۱۸).

۴. بَاكُرُوا بِالْحَوَائِجِ، فَإِنَّهَا مَيْسِرَةٌ ... (كتاب الخصال، ص ۳۹۴).

۵. أَلَا أَنْبَأُكُمْ بَعْدَ ذَلِكَ بِمَا يَزِيدُ فِي الرِّزْقِ ... الْبُكُورُ فِي طَلْبِ الرِّزْقِ يَزِيدُ فِي الرِّزْقِ ... (وسائل الشيعة، ج ۱۵، ص ۳۴۸).

۶. مَنْ أَرَادَ الْبَقَاءَ وَ لَا بَقَاءَ فَلْيَبَاكِرِ الْغَدَاءَ ... (عيون اخبار الرضا عليه السلام، ج ۲، ص ۳۸).

۷. مَا غَدُوَّةٌ أَحَدِكُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَعْظَمَ مِنْ غُدُوَّتِهِ يَطْلُبُ لَوْلَدِهِ وَ عِيَالِهِ مَا يُصْلِحُهُمْ (دعائم الإسلام، ج ۲، ص ۱۵).



امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرماید: جدیت و تلاش کنید! هرگاه نماز صبح گزاردید و بازگشتید صبحگاهان در پی روزی روید و کسب حلال کنید، چرا که خدای عزّ و جلّ روزیتان دهد و یاریتان رساند<sup>۱</sup>؛ همچنین آن حضرت می‌فرماید: امام سجاد عَلَيْهِ السَّلَام هنگام صبح در پی روزی بیرون می‌رفت. پرسیدند: ای فرزند رسول خدا کجا می‌روی؟ فرمود: برای پذیرش صدقه برای خانواده‌ام. پرسیدند: آیا برای خانواده‌ات صدقه می‌پذیری؟ فرمود: هر که کسب حلال کند صدقه عایله خود را از خدا می‌پذیرد و به آنان می‌رساند.<sup>۲</sup>

### مدیریت در کار

امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرماید: مسلمان را جز سه چیز اصلاح نکند: دین‌شناسی، شکیبایی در گرفتاری‌ها و مدیریت نیکو در زندگی<sup>۳</sup>؛ نیز می‌فرماید: کارهای بزرگ و مهم را خودت انجام بده و کارهای کوچک را به دیگران بسپار<sup>۴</sup>؛ نیز می‌فرماید: باید میزان تلاش تو برای معاش بیشتر از ضایع کنندگان وقت و کمتر از تلاش آزمندی باشد که به دنیایش دلخوش و مطمئن است، پس تلاش خود را در مسیر شخص بانصاف و عفیف قرار ده تا برتر از افراد سست و ناتوان باشی و آنچه را که شایسته مؤمن است به دست آوری [در عین حال به لطف خدا

۱. فَعَلَيْكُمْ بِالْجِدِّ وَالْاجْتِهَادِ وَإِذَا صَلَّيْتُمُ الصُّبْحَ وَأَنْصَرَفْتُمْ فَبَكَّرُوا فِي طَلَبِ الرِّزْقِ وَاطْلُبُوا الْحَلَالَ، فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ سَيَرْزُقُكُمْ وَيُعِينُكُمْ عَلَيْهِ (الكافي، ج ۵، ص ۷۹).

۲. كَانَ عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ عَلَيْهِمَا السَّلَام إِذَا أَصْبَحَ خَرَجَ غَادِيًا فِي طَلَبِ الرِّزْقِ، فَقِيلَ لَهُ: يَا ابْنَ رَسُولِ اللَّهِ! أَيْنَ تَذْهَبُ؟ فَقَالَ: أَتَصَدَّقُ لِعِيَالِي. قِيلَ لَهُ: أَمْ تَتَصَدَّقُ؟ قَالَ: مَنْ طَلَبَ الْحَلَالَ فَهُوَ مِنَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ صَدَقَةٌ عَلَيْهِ (الكافي، ج ۴، ص ۱۲).

۳. إِنَّهُ لَا يُصْلِحُ الْمَرْءَ الْمُسْلِمَ إِلَّا ثَلَاثَةٌ: التَّفَقُّهُ فِي الدِّينِ وَالصَّبْرُ عَلَى النَّائِبَةِ وَحُسْنُ التَّقْدِيرِ فِي الْمَعِيشَةِ (الكافي، ج ۵، ص ۸۷).

۴. بَاشِرٌ كِبَارٌ أُمُورِكَ بِنَفْسِكَ وَكُلِّ مَا صَغُرَ مِنْهَا إِلَى غَيْرِكَ (الفقيه، ج ۳، ص ۱۶۹).

امیدوار باش] زیرا کسانی که مالی به آنها داده شود ولی سپاس نگزارند [در حقیقت] مالی ندارند.<sup>۱</sup>

۱. لِيَكُنْ طَلْبُكَ الْمَعِيشَةَ فَوْقَ كَسْبِ الْمُضِيعِ وَ دُونَ طَلْبِ الْحَرِيصِ الرَّاضِي بِدُنْيَاهُ الْمُطْمَئِنُّ إِلَيْهَا وَ لَكِنْ أَنْزَلَ نَفْسَكَ مِنْ ذَلِكَ بِمَنْزِلَةِ النَّصْفِ الْمُتَعَفِّفِ تَرْفَعُ نَفْسَكَ عَنْ مَنْزِلَةِ الْوَاهِنِ الضَّعِيفِ وَ تَكْسِبُ مَا لَا بُدَّ لِلْمُؤْمِنِ مِنْهُ، إِنَّ الَّذِينَ أُعْطُوا الْمَالَ ثُمَّ لَمْ يَشْكُرُوا لَا مَالَ لَهُمْ (تهذيب الاحكام، ج ۶، ص ۳۲۲).

## فصل ۴ حفظ تن و حرمت اضرار به نفس

انسان که آفریده خدا و خلیفه و امانتدار اوست، برای زندگی و حیاتی آفریده شده است که بر اساس آیه کریمه ﴿اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ﴾<sup>۱</sup> در پیوندهای گوناگون خود، خدامحور است و در این زندگی و بندگی، به بدن سالم نیاز دارد و بهره‌مندی همه جانبه او از سلامتی، اساس فعالیت‌های وی در زندگی مادی و معنوی است که در زبان پیامبر گرامی صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ از آن به «نعمت پنهان و ناشناخته» یاد شده است<sup>۲</sup>، زیرا یکی از عوامل آرامش زندگی و بندگی خدا، برخورداری از جسم و جان سالم است، از این رو، عقل و نقل، حفظ تندرستی و حفظ نفس را لازم و واجب شمرده‌اند و روا نمی‌دارند که انسان حتی هنگام سخت‌ترین مصیبت و اندوه به عمد به جسم و جان خود آسیب برساند و اضرار به آن را حرام می‌شمارند.<sup>۳</sup>

دسته‌ای از روایات درباره حفظ نفس و مراقبت از بدن و نیز پرهیز از زیان رساندن به آن، اهمیت ویژه‌ای داده و بر حفظ صحت آن تأکید دارند؛ به گونه‌ای که در برخی روایات، بدن و اعضای آن از امانت‌های الهی به شمار آمده‌اند و خدای

۱ . سورة انفال، آیه ۲۴ .

۲ . قال رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: نَعْمَتَانِ مَجْهُولَتَانِ: الْأَمْنُ وَالْعَافِيَةُ (روضة الواعظين، ص ۴۷۲).

۳ . لَا يَجُوزُ اللَّطْمُ وَالْخَدَشُ وَجَزُّ الشَّعْرِ (العروة الوثقى، ج ۲، ص ۱۳۱) ... لِحُرْمَةِ الْإِضْرَارِ بِالنَّفْسِ ...

(العروة الوثقى، ج ۴، ص ۴۲۴).

متعالی رعایت امانت‌ها را از ویژگی‌های برجسته مؤمنان و نمازگزاران واقعی یاد کرده است: ﴿وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمْنَتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ زَعُونَ﴾<sup>۱</sup>. رسول خدا ﷺ می‌فرماید: ... گوش، چشم، زبان و قلب امانت هستند و هر کس امانت را رعایت نکند ایمان ندارد.<sup>۲</sup>

## اهمیت حفظ جان و سلامت

رسول خدا ﷺ می‌فرماید: ای علی! هر کس شراب را برای غیر خدا<sup>۳</sup> ترک کند خدا او را از شراب بهشتی سیراب سازد. علی سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ پرسید: برای غیر خدا؟ حضرت سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ فرمود: آری، به خدا سوگند! هر کس آن را برای حفظ جانش ترک کند خدا او را بدین سبب سپاس می‌گزارد.<sup>۴</sup>

در روایتی دیگر رسول خدا ﷺ از خوابیدن بر بامی که حفاظ ندارد [به سبب خطر جانی] نهی کرده است<sup>۵</sup>؛ همچنین آن حضرت به ابوذر فرمود: ای ابوذر! سلامتی پیش از بیماری را دریاب و از آن برای زمان بیماری بهره بگیر<sup>۶</sup>؛ نیز فرمود: هر که روز و شب را سپری می‌کند و سه نعمت را در اختیار دارد، نعمت

۱. سوره معارج، آیه ۳۲.

۲. ... وَالسَّمْعُ أَمَانَةٌ وَالْبَصَرُ أَمَانَةٌ وَاللِّسَانُ أَمَانَةٌ وَالْقَلْبُ أَمَانَةٌ وَلَا إِيمَانَ لِمَنْ لَا أَمَانَةَ لَهُ (موسوعة احادیث اهل البيت عليه السلام، ج ۸، ص ۳۷۰).

۳. در برخی تکالیف شرعی قصد قربت شرط است؛ همانند نماز و روزه و در بسیاری از آنها، قصد قربت شرط نیست (کفایة الاصول، ج ۱، ص ۷۲)؛ همانند امر به معروف و نهی از منکر و ترک محرمات و ترک شراب.

۴. يَا عَلِيُّ! مَنْ تَرَكَ الْخَمْرَ لِغَيْرِ اللَّهِ سَقَاهُ اللَّهُ مِنَ الرَّحِيقِ الْمَخْتُومِ، فَقَالَ عَلِيُّ عليه السلام: لِغَيْرِ اللَّهِ؟ قَالَ: نَعَمْ وَاللَّهِ مَنْ تَرَكَهَا صِيَانَةً لِنَفْسِهِ يَشْكُرُهُ اللَّهُ عَلَى ذَلِكَ (الفقيه، ج ۴، ص ۳۵۳؛ مكارم الاخلاق، ص ۴۳۳).

۵. نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْ يَبَاتَ عَلَى سَطْحٍ غَيْرِ مُحَجَّرٍ (الكافي، ج ۶، ص ۵۳۰).

۶. ... خُذْ مِنْ صِحَّتِكَ لِسُقْمِكَ ... (الامالی، طوسی، ص ۵۲۶).

دنیا بر او تمام است: سلامت بدن، امنیت و هزینه روزانه و اگر چهارمین نعمت را نیز داشته باشد تمام نعمت دنیا و آخرت را در اختیار دارد و آن اسلام است<sup>۱</sup> و همچنین فرمود: امنیت و عافیت دو نعمتی هستند که بسیاری از مردم در آنها مغبون اند.<sup>۲</sup>

امیرمؤمنان عَلَيْهِ السَّلَام نیز می فرماید: ارزش دو چیز را نشناسد مگر کسی که آنها را از دست داده باشد: جوانی و عافیت.<sup>۳</sup> آن حضرت در تفسیر آیه ﴿وَلَا تَنْسَ نَصِيْبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾<sup>۴</sup> یعنی «بهره واقعی خود را از ثروت دنیا از کف مده» می فرماید: سلامتی خود را فراموش نکن<sup>۵</sup> و در تفسیر آیه ﴿لَتَسْتَلْنَ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ﴾<sup>۶</sup> یعنی «روز قیامت درباره نعمت‌ها از شما سؤال خواهد شد» می فرماید: نعمتی که از آن پرسیده می شود سلامتی است.<sup>۷</sup>

البته نعمت ولایت اولیای الهی برجسته ترین نعمت است، چنان که امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام در ذیل این آیه فرمود: ما از نعمت هستیم.<sup>۸</sup>

امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام فرمود: سلامتی نعمتی پنهان است؛ هرگاه باشد، فراموش

۱. مَنْ أَصْبَحَ وَ أَمْسَى وَ عِنْدَهُ ثَلَاثُ فُقَدَ تَمَّتْ عَلَيْهِ النُّعْمَةُ فِي الدُّنْيَا: مَنْ أَصْبَحَ وَ أَمْسَى مُعَافَى فِي بَدَنِهِ أَمِنًا فِي سَرِيهِ عِنْدَهُ قُوْتُ يَوْمِهِ، فَإِنْ كَانَتْ عِنْدَهُ الرَّابِعَةُ فَقَدْ تَمَّتْ عَلَيْهِ النُّعْمَةُ فِي الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ وَ هُوَ الْإِسْلَامُ (الكافي، ج ۸، ص ۱۴۸).

۲. الْأَمْنُ وَ الْعَافِيَةُ نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۴۷۷).

۳. شَيْئَانِ لَا يَعْرِفُ فَضْلَهُمَا إِلَّا مَنْ فَقَدَهُمَا: الشَّبَابُ وَ الْعَافِيَةُ (غرر الحكم، ص ۳۲۴).

۴. سوره قصص، آیه ۷۷.

۵. لَا تَنْسَ صِحَّتَكَ... (الامالی، صدوق، ص ۲۲۸).

۶. سوره تكاثر، آیه ۸.

۷. الصُّحَّةُ... (ارشاد القلوب، ص ۳۸).

۸. فِي قَوْلِهِ: ... قَالَ: نَحْنُ مِنَ النَّعِيمِ (الامالی، طوسی، ص ۲۷۲).

شود و هرگاه از دست رود به یاد آید؛ همچنین فرمود: پنج چیز است که اگر کسی آن‌ها را نداشته باشد زندگی [برای او] گوارا نیست: سلامتی و ...<sup>۲</sup>

## عوامل سلامت

**کنترل غذا خوردن و رعایت بهداشت:** امیرمؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: هر کس غذای پاکیزه بخورد و به خوبی آن را بجود و پیش از سیر شدن از غذا دست بکشد و به موقع تخلی خودداری نکند، جز به مرض مرگ، بیمار نگردد.<sup>۳</sup>

امیرمؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ به امام حسن سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: می‌خواهی چهار خصلت به تو بیاموزم تا از [زحمت] درمان بی‌نیاز گردی؟ عرض کرد: آری. فرمود: بر سر سفره منشین مگر آن‌گاه که گرسنه‌ای و از کنار سفره بر نخیز مگر وقتی که هنوز اشتها داری و جویدن غذا را به نیکی انجام ده، و پیش از خوابیدن به دستشویی برو. هرگاه این‌ها را رعایت کردی از درمان بی‌نیاز می‌شوی.<sup>۴</sup>

امام رضا سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: اگر مردم کم غذا بخورند بدن‌هایشان اعتدال و استواری یابد<sup>۵</sup> و از معصوم سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ نقل شده است: هر کس کم غذا بخورد بدنش سالم ماند و قلبش صفا یابد.<sup>۶</sup>

۱. الْعَافِيَةُ نِعْمَةٌ خَفِيَّةٌ إِذَا وَجِدَتْ نُسِيَّتْ وَإِذَا فَقِدَتْ ذُكِرَتْ (الفقيه، ج ۴، ص ۴۰۶).

۲. خَمْسٌ مَنْ لَمْ يَكُنْ فِيهِ لَمْ يَتَهَنَّأ بِالْعَيْشِ: الصَّحَّةُ... (المحاسن، ص ۹).

۳. مَنْ أَكَلَ الطَّعَامَ عَلَى النِّقَاءِ وَأَجَادَ الطَّعَامَ تَمَضُّغًا وَتَرَكَ الطَّعَامَ وَهُوَ يَشْتَهِيهِ وَلَمْ يَحْبِسِ الْغَائِطَ إِذَا أَتَى لَمْ يَمْرُضْ إِلَّا مَرَضَ الْمَوْتِ (مكارم الاخلاق، ۱۴۶).

۴. قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ لِلْحَسَنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ أَلَا أَعْلَمُكَ أَرْبَعَ خِصَالٍ تَسْتَعِينِي بِهَا عَنِ الطَّبِّ؟ قَالَ: بَلَى. قَالَ: لَا تَجْلِسْ عَلَى الطَّعَامِ إِلَّا وَ أَنْتَ جَائِعٌ وَلَا تَقُمْ عَنِ الطَّعَامِ إِلَّا وَ أَنْتَ تَشْتَهِيهِ وَ جَوْدِ الْمَضْغِ وَ إِذَا نِمْتَ فَأَعْرِضْ نَفْسَكَ عَلَى الْخَلَاءِ، فَإِذَا اسْتَعْمَلْتَ هَذَا اسْتَعْنَيْتَ عَنِ الطَّبِّ (كتاب

الخصال، ص ۲۲۹؛ وسائل الشيعة، ج ۲۴، ص ۲۴۵).

۵. لَوْ أَنَّ النَّاسَ قَصَرُوا فِي الطَّعَامِ لَأَسْتَقَامَتِ أَبْدَانُهُمْ (مكارم الاخلاق، ص ۳۶۲).

۶. مَنْ قَلَّ طَعَامُهُ صَحَّ بَدَنُهُ وَ صَفَا قَلْبُهُ... (الدعوات، ص ۷۷).

رسول خدا ﷺ می فرماید: معده، حوض بدن است و رگها به آن پیوسته اند، پس هرگاه معده سالم باشد رگها سلامتی صادر می کنند و هرگاه معده بیمار باشد رگها بیماری صادر می کنند<sup>۱</sup> و باز می فرماید: معده خانه هر دردی و پرهیز پایه هر درمانی است، پس چیزی بخور که با تو سازگار باشد.<sup>۲</sup>

امام کاظم سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: معده خانه و کانون بیماری هاست.<sup>۳</sup>

رسول خدا ﷺ می فرماید: نوزادانتان را در هفت روزگی ختنه کنید که مایه پاکیزگی و رشد سریع گوشت است.<sup>۴</sup>

سفر: رسول خدا ﷺ می فرماید: مسافرت کنید تا تندرست باشید.<sup>۵</sup>

امام سجاد سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: به حج و عمره بروید تا صحت بدن یابید.<sup>۶</sup>

شب زنده داری: امیر مؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: شب زنده داری مایه سلامتی بدن است.<sup>۷</sup>

سکوت: امیر مؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: سکوت مایه راحتی و آسایش است.<sup>۸</sup> سکوت در مواردی که سخن گفتن ضرورتی ندارد، مایه آسایش روحی است؛ همچنین پرهیز از سخن در برخی جاها از پیامدهای ناگواری چون دشمنی و به خطر افتادن سلامت تن جلوگیری می کند.

۱ . الْمَعِدَةُ حَوْضُ الْبَدَنِ وَالْعُرُوقُ إِلَيْهَا وَارِدَةٌ، فَإِذَا صَحَّتِ الْمَعِدَةُ صَدَرَتِ الْعُرُوقُ بِالصَّحَّةِ وَإِذَا

سَقِمَتِ الْمَعِدَةُ صَدَرَتِ الْعُرُوقُ بِالسَّقَمِ (کنز العمال، ج ۱۰، ص ۳۸).

۲ . الْمَعِدَةُ بَيْتُ كُلِّ دَاءٍ وَ الْحِمِيَّةُ رَأْسُ كُلِّ دَوَاءٍ فَأَعْطِ نَفْسَكَ مَا عَوَدَتْهَا (طب النبی ﷺ، ص ۱۹).

۳ . الْمَعِدَةُ بَيْتُ الدَّاءِ (مکارم الاخلاق، ص ۳۶۲).

۴ . اخْتِنُوا أَوْلَادَكُمْ فِي السَّابِعِ، فَإِنَّهُ أَطْهَرُ وَأَسْرَعُ لِنَبَاتِ اللَّحْمِ... (مکارم الاخلاق، ص ۲۳۰).

۵ . سَافِرُوا تَصِحُّوا... (الفقيه، ج ۲، ص ۲۶۵).

۶ . حُجُّوا وَ اعْتَمِرُوا تَصِحُّ أَجْسَامُكُمْ... (الدعوات، ص ۷۶).

۷ . قِيَامُ اللَّيْلِ مَصْحَةُ الْبَدَنِ... (تهذيب الاحكام، ج ۲، ص ۱۲۱).

۸ . ... السُّكُوتُ سَلَامَةٌ... (تحف العقول، ص ۲۲۳).

## استراحت بدن

افزون بر لزوم رعایت سلامتی جسم و جان، باید به استراحت و آرامش اعضای بدن نیز توجه شود و در به کارگیری آنها اعتدال رعایت شود. امیرمؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: با فشار بر قلبت جلوی فهمت را مگیر، چرا که هر عضوی از بدن به استراحت نیاز دارد.<sup>۱</sup>

امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ هم می‌فرماید: کسی که شبانه کار کند و با نخوابیدن به چشمش استراحت ندهد [و موجب اضرار به آن شود] آن کارش حرام است<sup>۲</sup>، هرچند مال به دست آمده حلال است و نیز می‌فرماید: بیداری و کار کردن در همه شب [به گونه‌ای که حق چشم رعایت نشود] حرام است<sup>۳</sup>، جز در موارد استثنا و اضطرار؛ مانند زمان جنگ یا برای نجات جان بیمار و مانند آن.

امام کاظم سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: اساس پرهیز [و رژیم غذایی]، مدارا کردن با بدن است.<sup>۴</sup>

امام رضا سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: خواب [به موقع و به اندازه] به تن، قدرت و نیرو می‌بخشد.<sup>۵</sup>

## پرهیز از آسیب‌رساندن به بدن

امیرمؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ درباره بیماری که گزارش درستی از بیماری خود به پزشک

۱ . فَلَا تَجِبْ فَهَمَّكَ بِالْإِلْحَاحِ عَلَى قَلْبِكَ، فَإِنَّ لِكُلِّ عَضْوٍ مِنَ الْبَدَنِ اسْتِرَاحَةً (غرر الحکم، ص ۶۰).  
 ۲ . مَنْ بَاتَ سَاهِرًا فِي كَسْبٍ وَلَمْ يُعْطِ الْعَيْنَ حَظَّهَا مِنَ النَّوْمِ فَكَسَبَهُ ذَلِكَ حَرَامًا (الكافي، ج ۵، ص ۱۲۷).

۳ . الصَّنَاعُ إِذَا سَهَرُوا اللَّيْلَ كُلَّهُ فَهِيَ سَحَتْ (الكافي، ج ۵، ص ۱۲۷).

۴ . رَأْسُ الْحَمِيَةِ الرَّفْقُ بِالْبَدَنِ (بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۱۴۱).

۵ . ... أَنَّ النَّوْمَ... قَوَامُ الْجَسَدِ وَقُوَّتُهُ (بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۳۱۶).



نمی‌دهد می‌فرماید: کسی که بیماریش را از پزشک پنهان کند به بدنش خیانت کرده است.<sup>۱</sup>

امام صادق سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ می‌فرماید: اسراف در اموری است که مال را تباه کند و به بدن زیان رساند.<sup>۲</sup> در این روایت زیان رساندن به بدن از مصادیق اسراف به شمار رفته که از گناهان بزرگ است.

### پیشگیری از بیماری‌ها

رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: خدای بی‌شریک با صدقه از بیماری و درد جلوگیری می‌کند؛<sup>۳</sup> همچنین می‌فرماید: با دست‌های چرب و آلوده نخوابید و اگر کسی چنین کرد و دچار اختلال شیطانی شد کسی را جز خود ملامت و سرزنش نکند؛<sup>۴</sup> نیز می‌فرماید: کم‌خوری ریشه همه درمان‌هاست.<sup>۵</sup>

امیرمؤمنان سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ می‌فرماید: کم‌خوری مانع بسیاری از بیماری‌های جسمی است؛<sup>۶</sup> همچنین می‌فرماید: خود را از سرمای آغازین [فصل پاییز] محافظت کنید؛ ولی سرمای پایانی [یعنی آغاز فصل بهار] را دریابید، چرا که با تن‌ها همان کند که با درختان کند؛ سرمای آغازین برگ‌سوز و سرمای پایانی برگ‌ساز است.<sup>۷</sup>

۱. مَنْ كَتَمَ الْأَطْبَاءَ مَرَضَهُ خَانَ بَدَنَهُ (غرر الحکم، ص ۴۸۴).

۲. ... أَنْمَا الْإِسْرَافُ فِيمَا أَفْسَدَ الْمَالُ وَ أَضَرَ بِالْبَدَنِ ... (الكافي، ج ۴، ص ۵۳).

۳. إِنَّ اللَّهَ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ لَيَدْفَعُ بِالصَّدَقَةِ الدَّاءَ (الكافي، ج ۴، ص ۵).

۴. لَا يَبْتِنُ أَحَدُكُمْ وَ يَدُهُ غَمْرَةٌ، فَإِنْ فَعَلَ فَأَصَابَهُ لَمَمُ الشَّيْطَانِ فَلَا يَلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ (الفقيه، ج ۴،

ص ۶).

۵. الْحِمِيَّةُ رَأْسُ كُلِّ دَوَاءٍ (طب النبي، ص ۱۹).

۶. قَلَّةُ الْأَكْلِ يَمْنَعُ كَثِيرًا مِنْ أَعْلَالِ الْجِسْمِ (غرر الحکم، ص ۳۲۰).

۷. تَوَقَّوْا الْبَرْدَ فِي أَوَّلِهِ وَ تَلَقَّوْهُ فِي آخِرِهِ، فَإِنَّهُ يَفْعَلُ فِي الْأَبْدَانِ كَفَعْلِهِ فِي الْأَشْجَارِ؛ أَوَّلُهُ يُحْرِقُ وَ

آخِرُهُ يُورِقُ (نهج البلاغة، حکمت ۱۲۸).

امام صادق علیه السلام می فرماید: کوتاه کردن ناخن‌ها و سبیل در هر جمعه سبب ایمنی از جذام است<sup>۱</sup>؛ نیز می فرماید: شیر گاو دوا و چربی آن شفا و گوشتش بیماری [زا] است<sup>۲</sup> و می فرماید: شام نخوردن پیری آورد و سزاوار است که شخص سالخورده با شکم پر بخوابد.<sup>۳</sup> در حدیث دیگر می فرماید: در حمام آب سرد ننوشید، چرا که معده را فاسد می کند<sup>۴</sup>؛ همچنین می فرماید: امیرمؤمنان علیه السلام همواره می فرمود: توجه! در حمام [که در این دوران شامل سونا هم می شود] به پشت نخوابید، چرا که پیه کلیه‌ها را آب می کند<sup>۵</sup>؛ همان گرامی می فرماید: هنگام خروج از حمام آب سرد بر پاهای خود بریز، چرا که بیماری را از بدنت ریشه کن می کند و هنگامی که لباس می پوشی بگو: «اللَّهُمَّ اَلْبَسْنِي التَّقْوَى وَ جَنَّبْنِي الرَّدَى» [خدایا! لباس تقوا بر من بپوشان و بدی را از من دور کن]. وقتی چنین کردی از هر نوع بیماری در امان باشی<sup>۶</sup>؛ همچنین روایت است آن حضرت از حمام بیرون رفت و لباس و عمامه پوشید و فرمود: هنگام خروج از حمام در زمستان و تابستان عمامه را ترک نکردم.<sup>۷</sup> کنایه از این که سرتان را در حال خروج از حمام پوشانید.

۱. تَقْلِيمُ الْأَطْفَارِ وَأَخْذُ الشَّارِبِ مِنْ جُمُعَةٍ إِلَى جُمُعَةٍ أَمَانٌ مِنَ الْجُدَامِ (کتاب الخصال، ص ۳۹).
۲. أَلْبَانُ الْبَقْرِ دَوَاءٌ وَ سُمُونُهَا شِفَاءٌ وَ لَحُومُهَا دَاءٌ (الکافی، ج ۶، ص ۳۱۱).
۳. تَرَكَ الْعِشَاءَ مَهْرَمَةً وَ يَنْبَغِي لِلرَّجُلِ إِذَا أَسَنَّ الْأَيْبَتِ إِلَّا وَ جَوْفُهُ مُمْتَلِئٌ مِنَ الطَّعَامِ (الکافی، ج ۶، ص ۲۸۸).
۴. وَ إِيَّاكَ وَ شَرِبَ الْمَاءِ الْبَارِدِ... فِي الْحَمَّامِ، فَإِنَّهُ يُفْسِدُ الْمَعِدَةَ... (الفقيه، ج ۱، ص ۱۱۳).
۵. كَانَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عليه السلام يَقُولُ: أَلَا لَا يَسْتَلْقِينَ أَحَدَكُمْ فِي الْحَمَّامِ، فَإِنَّهُ يَذِيبُ شَحْمَ الْكُلَيْتَيْنِ (الکافی، ج ۶، ص ۵۰۰).
۶. ... وَ صَبَّ الْمَاءِ الْبَارِدَ عَلَى قَدَمَيْكَ إِذَا خَرَجْتَ [مِنَ الْحَمَّامِ]، فَإِنَّهُ يَسْلُ الدَّاءَ مِنْ جَسَدِكَ، فَإِذَا لَبَسْتَ ثِيَابَكَ فَقُلْ: ... فَإِذَا فَعَلْتَ ذَلِكَ أَمِنْتَ مِنْ كُلِّ دَاءٍ (الفقيه، ج ۱، ص ۱۱۳-۱۱۴).
۷. وَ قَالَ بَعْضُهُمْ: خَرَجَ الصَّادِقُ عليه السلام مِنَ الْحَمَّامِ فَلَبَسَ وَ تَعَمَّم. قَالَ: فَمَا تَرَكَتُ الْعِمَامَةَ عِنْدَ خُرُوجِي مِنَ الْحَمَّامِ فِي الشِّتَاءِ وَ الصَّيْفِ (الفقيه، ج ۱، ص ۱۱۷).



به فرموده امام کاظم علیه السلام: حمام رفتن یک روز در میان بدن را فربه می‌کند و مداومت بر آن در هر روز، پیه کلیه‌ها را ذوب می‌کند.<sup>۱</sup>

امام رضا علیه السلام می‌فرماید: هر کس بخواهد ناراحتی مثانه نداشته باشد ادرارش را حبس نکند، هرچند بر مرکب خود سوار باشد.<sup>۲</sup>

**نکته:** مطالبی که در برخی از این روایات و روایت‌های مشابه آمده‌اند هرچند به صورت حکم کلی، عام و مطلق‌اند، با توجه به احادیث دیگر و برخی از آیات قرآن، ممکن است به تناسب سلامت و بیماری افراد مختلف یا مراحل سنی آنان یا موقعیت‌های جغرافیایی و زیست محیطی و شرایط اقلیمی آنان مقید شوند؛ یعنی آن حکم کلی و عام، مربوط به حوزه و مورد خاص باشد که شرایط ویژه خود را دارد و برای دیگران یا محیط‌های گونه‌گون کاربرد نداشته باشد؛ به دیگر سخنی، حکم مطلق که در این گونه روایات آمده با قید و شرط یا شرایطی که در احادیث دیگر آمده‌اند به موردی مقید می‌شوند که دیگر موارد تحت آن حکم قرار نمی‌گیرند؛ برای مثال، اگر در روایتی آمده که «سالخوردگان با شکم پُر بخوابند» درباره انسان کهنسالی است که معمولاً با طعامی اندک سیر می‌شود و شرایط ویژه‌ای نداشته باشد؛ نه اینکه مقصود از آن پُرخوری کهنسالان در هر شرایطی باشد؛ همچنین اگر در روایتی آمده است که «به پشت خوابیدن پس از سیر شدن درد را ریشه‌کن می‌کند»، بی‌شک مقصود از آن، به خواب رفتن نیست، چون در روایات دیگر از آن نهی شده است و نیز مقصود از آن، تمامی بیماری‌های بدن در هر شرایطی، نیست؛ نیز اگر در روایتی آمده که «گوشت گاو بیماری‌زاست» مقصود از آن، بیماری‌زایی عمومی برای همگان و در هر شرایطی، نیست، بلکه با توجه به روایات دیگر و ادله حلیت آن، بیماری‌زا بودنش برای کسانی است که

۱. الْحَمَّامُ يَوْمٌ وَ يَوْمٌ لَا، يَكْثُرُ اللَّحْمُ وَ إِدْمَانُهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ يُذِيبُ شَحْمَ الْكُلَيْتَيْنِ (الكافي، ج ۶، ص ۲۹۶).

۲. وَ مَنْ أَرَادَ أَنْ لَا يَشْتَكِيَ مَثَانَتَهُ فَلَا يَحْبِسِ الْبَوْلَ وَ لَوْ عَلَى ظَهْرِ دَابَّتِهِ (بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۳۲۲؛ مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۲۸۴).



زمینه مناسبی به لحاظ جسمی یا سنی یا شرایط زیست محیطی برای آن دارند؛ همچنین اگر در روایتی آمده است که «کوتاه کردن ناخن‌ها و... در هر جمعه سبب ایمنی از جذام است» این سخن برای همگان در هر شرایطی، حتی اگر بهداشت و عوامل سلامتی را رعایت کرده باشند، نیست، بلکه به لحاظ شرایط خاص است که زمینه مناسب برای جذام در آنان فراهم باشد و از این راه جلوگیری می‌شود.

## عوامل بیماری

**عوامل مادی:** رسول خدا ﷺ می‌فرماید: ای علی! نه چیز مایه فراموشی

است: خوردن سیب ترش، گشنیز، پنیر، نیم‌خورده موش، خواندن نوشته قبرها، راه رفتن میان دو زن، زنده انداختن جانور از بدن، حجامت در فرورفتگی پشت گردن و ادرار کردن در آب را کد.<sup>۱</sup>

همچنین می‌فرماید: پنج چیز پیسی آورد: استعمال نوره در روز جمعه و چهارشنبه، وضو و غسل با آبی که با تابش [مستقیم] خورشید گرم شده باشد، خوردن در حال جنابت، آمیزش با همسر در دوران حیض و غذا خوردن پس از سیری.<sup>۲</sup>

رسول خدا ﷺ می‌فرماید: آب را هنگام نوشیدن بمکید (جرعه جرعه بنوشید) و یکباره سر نکشید، چرا که مایه ناراحتی کبد می‌شود.<sup>۳</sup>

۱. يَا عَلِيُّ! تِسْعَةُ أَشْيَاءٍ تُورِثُ النَّسْيَانَ: أَكْلُ التُّفَّاحِ الْحَامِضِ وَأَكْلُ الْكُزْبَرَةِ وَالْجِبْنِ وَسُورِ الْفَأْرَةِ وَقِرَاءَةُ كِتَابَةِ الْقُبُورِ وَالْمَشْيُ بَيْنَ امْرَأَتَيْنِ وَطَرْحُ الْقَمَلَةِ وَالْحِجَامَةُ فِي النُّفْرَةِ وَالْبَوْلُ فِي الْمَاءِ الرَّأَكِدِ (الفقيه، ج ۴، ص ۳۶۱).

۲. خَمْسُ خِصَالٍ تُورِثُ الْبَرَصَ: النُّورَةُ يَوْمَ الْجُمُعَةِ وَيَوْمَ الْأَرْبَعَاءِ وَالتَّوَضُّؤُ وَالِاغْتِسَالُ بِالْمَاءِ الَّذِي تُسَخِّنُهُ الشَّمْسُ وَالْأَكْلُ عَلَى الْجَنَابَةِ وَغَشْيَانُ الْمَرْأَةِ فِي أَيَّامِ حَيْضِهَا وَالْأَكْلُ عَلَى الشَّيْبِ (کتاب الخصال، ص ۲۷۰).

۳. مَصُّو الْمَاءِ مَصًّا وَلَا تَعْبُوهُ عَبًّا، فَإِنَّهُ يُوجَدُ مِنْهُ الْكِبَادُ (الكافي، ج ۶، ص ۳۸۱).



رسول خدا ﷺ می فرماید: از نشستن زیر آفتاب پرهیزید، زیرا لباس را فرسوده و بدن را بدبو و بیماری پنهان را آشکار می کند.<sup>۱</sup>

نکته: این حدیث می تواند مربوط به شرایط خاص یا شخص خاص و یا زمان و مکان خاص باشد که در این حالت ها تابش آفتاب سبب آسیب های یاد شده و یا گرمزدگی می شود، ولی اگر شرایط زمانی و مکانی و مانند آن به گونه ای باشد که تابش نور آفتاب مایه زدودن میکرب ها از بدن یا لباس می شود، در این صورت نور آفتاب سودمند است؛ چنان که علم پزشکی به این نکته توجه می دهد.

امیر مؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: کسی که [نهال] هوس غذاهای گوناگون در دل بکارد، میوه های دردهای گوناگون بچیند<sup>۲</sup>؛ و می فرماید: زندگی را برای خوردن مخواه، بلکه خوردن را برای زندگی بخواه.<sup>۳</sup>

همچنین می فرماید: معده کانون بیماری ها و پرهیز سرآمد هر درمان است. بدن را به آنچه خوی کرده است عادت ده. تندرستی با پر خوری جمع نشود و مرضی ملال آورتر از کم خردی نباشد.<sup>۴</sup>

همان حضرت می فرماید: هرگاه گوشت خریدید غده های [دُشِبِل] آن را در آورید، چرا که رگ جذام را تحریک می کنند<sup>۵</sup> و می فرماید: طولانی نشستن در دستشویی موجب بواسیر (هموروئید) می شود.<sup>۶</sup>

۱. إِيَاكُمْ وَالْجُلُوسَ فِي الشَّمْسِ، فَإِنَّهَا تُبْلِي الثَّوْبَ وَتُنْتِنُ الرِّيحَ وَتُظْهِرُ الدَّاءَ الدَّفِينِ (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۴۵۰).

۲. مَنْ غَرَسَ فِي نَفْسِهِ مَحَبَّةَ أَنْوَاعِ الطَّعَامِ اجْتَنَبِي ثَمَارَ فَنُونِ الْأَسْقَامِ (غرر الحکم، ص ۴۸۴).

۳. لَا تَطْلُبُ الْحَيَاةَ لِتَأْكُلَ بَلْ أَطْلُبِ الْأَكْلَ لِتَحْيَا (شرح نهج البلاغه، ابن ابی الحدید، ج ۲۰، ص ۳۳۳).

۴. الْمَعْدَةُ بَيْتُ الْأَدْوَاءِ وَالْحِمِيَّةُ رَأْسُ الدَّوَاءِ وَعَوْدُ كُلِّ بَدَنِ مَا اعْتَادَ. لَا صِحَّةَ مَعَ النَّهْمِ لَا مَرَضَ أَضْنَى مِنْ قَلَةِ الْعَقْلِ (الدعوات، ص ۷۷).

۵. إِذَا اشْتَرَى أَحَدُكُمْ اللَّحْمَ فَلْيُخْرِجْ مِنْهُ الْغُدَّةَ، فَإِنَّهُ يُحْرِكُ عِرْقَ الْجَذَامِ (علل الشرائع، ص ۵۶۱).

۶. طَوْلُ الْجُلُوسِ عَلَى الْخَلَاءِ يُورِثُ الْبَاسُورَ (کتاب الخصال، ص ۱۹).

به فرموده امام باقر علیه السلام: مسواک کردن در حمام مکروه است، زیرا موجب و بای (فساد) دندان‌ها می‌شود.<sup>۱</sup>

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: خوردن گوشت نمک‌سود و خشک شده در برابر آفتاب، بدن را نابود می‌کند و چه بسا کشنده است<sup>۲</sup>؛ همچنین آن را عامل پیری زودرس می‌شناساند.<sup>۳</sup>

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: سه چیز بدن را از پا درمی‌آورد و چه بسا موجب مرگ شود: با شکم پر وارد حمام شدن، و با معده پر آمیزش کردن و آمیزش با پیرزنان.<sup>۴</sup>

روایت شده: هر کس غذا بسیار خورد بدنش بیمار شود و سنگدل گردد.<sup>۵</sup>  
امام صادق علیه السلام می‌فرماید: مداومت بر خوردن سه چیز لاغری می‌آورد: تخم مرغ، ماهی و شکوفه خرما.<sup>۶</sup>

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: شانه کردن در حمام موها را ضعیف و کم‌پشت می‌کند.<sup>۷</sup>

به فرموده امام رضا علیه السلام: کسی که می‌خواهد از معده‌اش آزار نبیند [بلافاصله] روی غذا آب نخورد تا از غذا خوردن فارغ شود و هر کس چنین کند بدنش مرطوب [سرد مزاج] و معده‌اش ناتوان شود و رگ‌ها نیروی غذا را



۱. يُكْرَهُ السُّوَاكُ فِي الْحَمَّامِ لِأَنَّهُ يُورِثُ وَيَأْءِ الْأَسْنَانَ (الفقيه، ج ۱، ص ۵۴).

۲. ثَلَاثَةٌ يَهْدِمْنَ الْبَدْنَ وَرَبَّمَا قَتَلْنَ: أَكْلُ الْقَدِيدِ الْغَابِ... (الكافي، ج ۶، ص ۳۱۴).

۳. أَرْبَعَةٌ تُهْرِمُ قَبْلَ أَوَانِ الْهَرَمِ: أَكْلُ الْقَدِيدِ... (تحف العقول، ص ۳۱۷).

۴. ثَلَاثَةٌ يَهْدِمْنَ الْبَدْنَ وَرَبَّمَا قَتَلْنَ: دُخُولُ الْحَمَّامِ عَلَى الْبِطْنَةِ وَالْغَشْيَانِ عَلَى الْاِمْتِلَاءِ وَنِكَاحُ الْعَجَائِزِ (الفقيه، ج ۳، ص ۵۵۵).

۵. ... وَ مَنْ كَثَرَ طَعَامَهُ سَقَمَ بَدَنُهُ وَ قَسَا قَلْبُهُ (الدعوات، ص ۷۷).

۶. ... وَ أُمَّا الَّتِي يَهْزِلْنَ فِإِدْمَانُ أَكْلِ الْبَيْضِ وَ السَّمَكِ وَ الطَّلَعِ (كتاب الخصال، ص ۱۵۵؛ وسائل الشيعة، ج ۲، ص ۳۲).

۷. ... وَ لَا تُسْرَحُ فِي الْحَمَّامِ، فَإِنَّهُ يُرَقِّقُ الشَّعْرَ... (الفقيه، ج ۱، ص ۱۱۶).

دریافت نکنند.<sup>۱</sup>

همان حضرت می فرماید: خوردن تخم مرغ با ماهی، نفرس و قولنج و بواسیر و درد دندان می آورد<sup>۲</sup> و می فرماید: خوردن گوشت خام مایه تولید کرم در شکم است.<sup>۳</sup>

**عوامل غیرمادی:** به فرموده امام رضا سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ هرگاه مردم گناه تازه‌ای مرتکب شوند که در گذشته انجام نمی‌دادند، خدا آنان را به گرفتاری [و بیماری] تازه و بی‌سابقه مبتلا کند.<sup>۴</sup>

امام صادق سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ نیز فرمود: خدا پیامبری را برانگیخت و به او فرمود: به قومت بگو: براستی هرگاه مردمی یا خانواده‌ای که بر طاعت من بودند، و در اثر آسیبی که به آنان رسیده از عمل به آنچه محبوب من است تغییر روش دهند و به آنچه ناخوشایند من است روی آورند، خوشی‌های آنان را به ناخوشی‌ها [و بیماری] تغییر می‌دهم.<sup>۵</sup>

نیز فرمود: اثر کار زشت در انجام دهنده آن سریع‌تر از تأثیر کارد در گوشت است.<sup>۶</sup>

۱. وَ مَنْ أَرَادَ أَنْ لَا تُؤْذِيَهُ مَعِدَّتُهُ فَلَا يَشْرَبْ عَلَى طَعَامِهِ مَاءً حَتَّى يَفْرُغَ وَ مَنْ فَعَلَ ذَلِكَ رَطَبَ بَدَنَهُ وَ ضَعُفَتْ مَعِدَّتُهُ وَ لَمْ تَأْخُذْ الْعُرُوقُ قُوَّةَ الطَّعَامِ... (بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۳۲۳).

۲. وَ أَحْذَرُ أَنْ تَجْمَعَ بَيْنَ الْبَيْضِ وَ السَّمَكِ فِي الْمَعِدَّةِ فِي وَقْتٍ وَاحِدٍ، فَإِنَّهُمَا مَتَى اجْتَمَعَا فِي جَوْفِ الْإِنْسَانِ وَ لَدَا عَلَيْهِ النَّقْرَسَ وَ الْقَوْلَنْجَ وَ الْبَوَاسِيرَ وَ جَعَّ الْأَضْرَاسِ (مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۳۵۹).

۳. أَكَلُ اللَّحْمِ النَّيِّءِ يُؤَلِّدُ الدُّودَ فِي الْبَطْنِ (بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۳۱۹).

۴. كُلَّمَا أَحْدَثَ الْعِبَادُ مِنَ الذُّنُوبِ مَا لَمْ يَكُونُوا يَعْمَلُونَ أَحْدَثَ اللَّهُ لَهُمْ مِنَ الْبَلَاءِ مَا لَمْ يَكُونُوا يَعْرِفُونَ (الكافی، ج ۲، ص ۲۷۵).

۵. إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ بَعَثَ نَبِيًّا مِنْ أَنْبِيَائِهِ إِلَى قَوْمِهِ وَ أَوْحَى إِلَيْهِ أَنْ قُلْ لِقَوْمِكَ إِنَّهُ لَيْسَ مِنْ أَهْلِ قَرْيَةٍ وَ لَا أَنْاسٍ كَانُوا عَلَى طَاعَتِي فَأَصَابَهُمْ فِيهَا سَرَاءٌ فَتَحَوَّلُوا عَمَّا أَحَبُّ إِلَيَّ مَا أَكْرَهُ إِلَّا تَحَوَّلَتْ لَهُمْ عَمَّا يُحِبُّونَ إِلَيَّ مَا يَكْرَهُونَ... (الكافی، ج ۲، ص ۲۶۸).

۶. ... وَ إِنَّ عَمَلَ الشَّرِّ أَسْرَعَ فِي صَاحِبِهِ مِنَ السُّكِينِ فِي اللَّحْمِ (المحاسن، ص ۲۵).

## دارو و درمان

تحمل درد در حد امکان: رسول خدا ﷺ می فرماید: چهار چیز از گنج های بهشتی اند: پنهان داشتن بیماری، پنهان داشتن درد...<sup>۱</sup>

امیر مؤمنان عَلَيْهِ السَّلَام می فرماید: با درد چندان که با تو راه آید همراهی کن [تا زمانی که تحمل پذیر است به درمان پرداز].<sup>۲</sup>

همان حضرت عَلَيْهِ السَّلَام می فرماید: مسلمان بیماری های [ساده] خود را تا سلامتی اش غلبه دارد درمان نکند.<sup>۳</sup>

رسول خدا ﷺ می فرماید: دمل های بدن را ناپسند نشمارید، چرا که از پیسی نگه می دارد.<sup>۴</sup>

امیر مؤمنان عَلَيْهِ السَّلَام می فرماید: رسول خدا ﷺ زکامش را مداوا نمی کرد و می فرمود: هر کس رگه ای از جذام دارد و هرگاه زکام می گیرد آن را سرکوب می کند.<sup>۵</sup>

امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام می فرماید: تا بدنت تحمل درد دارد از مصرف دارو پرهیز؛<sup>۶</sup> نیز می فرماید: کسی که سلامتی او بر بیماری اش غلبه دارد و با این حال دارویی مصرف کند و بر اثر آن بمیرد من نزد خدا از او بیزاری می جویم.<sup>۷</sup>

۱. أَرْبَعَةٌ مِنْ كُنُوزِ الْجَنَّةِ: ... كِتْمَانُ الْمَرَضِ (الدَّعَوَاتُ، ص ۱۶۴)، أَرْبَعٌ مِنْ كُنُوزِ الْجَنَّةِ: ... كِتْمَانُ الْوَجَعِ (مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۶۷).

۲. امشِ بِدَائِكَ مَا مَشِيَ بِكَ (نهج البلاغة، حکمت ۲۷).

۳. لَا يَتَدَاوَى الْمُسْلِمُ حَتَّى يَغْلِبَ مَرَضُهُ صِحَّتَهُ (کتاب الخصال، ص ۶۲۰؛ تحف العقول، ص ۱۱۰).

۴. لَا تَكْرَهُوا الدَّمَامِيلَ، فَإِنَّهَا أَمَانٌ مِنَ الْبَرَصِ... (کتاب الخصال، ص ۲۱۰).

۵. كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لَا يَتَدَاوَى مِنَ الزُّكَامِ وَيَقُولُ مَا مِنْ أَحَدٍ إِلَّا وَبِهِ عِرْقٌ مِنَ الْجُدَامِ فَإِذَا أَصَابَهُ الزُّكَامُ قَمَعَهُ (الكافي، ج ۸، ص ۳۸۲).

۶. ... وَاجْتَنِبِ الدَّوَاءَ مَا احْتَمَلَ بِدَنِّكَ الدَّاءَ (الكافي، ج ۶، ص ۳۸۲).

۷. مَنْ ظَهَرَتْ صِحَّتُهُ عَلَى سَقَمِهِ فَيُعَالِجُ بِشَيْءٍ فَمَاتَ فَأَنَا إِلَى اللَّهِ مِنْهُ بَرِيءٌ (کتاب الخصال، ص ۲۶).



امام کاظم علیه السلام می فرماید: دارویی نیست مگر اینکه دردی را تحریک می کند، از این رو تا آنجا که ممکن است از مصرف دارو پرهیز شود که برای بدن سودمندتر است.<sup>۱</sup>

امام صادق علیه السلام می فرماید: پرهیز بیش از هفت روز برای بیمار سود ندهد.<sup>۲</sup>  
لزوم درمان: رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم می فرماید: خودتان را مداوا کنید، زیرا خدای عزیز دردی را نازل نفرمود مگر اینکه برای آن شفایی [و دوی] فرو فرستاد.<sup>۳</sup>

امیرمؤمنان علیه السلام می فرماید: هر کس بیماری خود را از پزشکان کتمان کند به بدنش خیانت کرده است.<sup>۴</sup> البته چنان که گذشت، پنهان کردن بیماری و درد از دیگران و زبان به شکوه نگشودن گنجی بهشتی است.<sup>۵</sup>

امام صادق علیه السلام می فرماید: یکی از پیامبران بیمار شد و گفت: مداوا نمی کنم تا آن که مرا بیمار کرده شفا دهد، خدا به او وحی فرمود: شفایت نمی دهم تا خود را مداوا کنی، همانا شفا به دست من است.<sup>۶</sup>

یونس بن یعقوب می گوید: از امام صادق علیه السلام پرسیدم: شخصی دارو می خورد، گاهی می میرد و گاهی سلامتی می یابد؛ ولی بیشتر درمان نمی شوند [پس سلامتی و مرض به دست خداست و دارو نقشی ندارد]؟ آن حضرت فرمود: خدا

۱. لَيْسَ مِنْ دَوَاءٍ إِلَّا وَهُوَ يَهِيْجُ دَاءً وَ لَيْسَ شَيْءٌ فِي الْبَدَنِ أَنْفَعَ مِنْ إِمْسَاكِ الْيَدِ إِلَّا عَمَّا يُحْتَاجُ إِلَيْهِ (الكافي، ج ۸، ص ۲۷۳).

۲. لَا تَنْفَعُ الْحَمِيَّةُ لِمَرِيضٍ بَعْدَ سَبْعَةِ أَيَّامٍ (الكافي، ج ۸، ص ۲۹۱).

۳. تَدَاوَوْا، فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَمْ يَنْزِلْ دَاءً إِلَّا وَ أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً (مكارم الاخلاق، ص ۳۶۲).

۴. مَنْ كَتَمَ الْأَطْبَاءَ مَرَضَهُ خَانَ بَدَنَهُ (غرر الحكم، ص ۴۸۴).

۵. قَالَ النَّبِيُّ صلی الله علیه و آله و سلم: أَرْبَعٌ مِنْ كُنُوزِ الْجَنَّةِ: كِتْمَانُ الْفَاقَةِ وَ كِتْمَانُ الصَّدَقَةِ وَ كِتْمَانُ الْمُصِيبَةِ وَ كِتْمَانُ الْوَجَعِ (الدعوات، ص ۱۶۴؛ مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۶۸).

۶. إِنْ نَبِيًّا مِنَ الْأَنْبِيَاءِ مَرِيضًا، فَقَالَ: لَا أَتَدَاوَى حَتَّى يَكُونَ الَّذِي أَمْرَضَنِي هُوَ الَّذِي يَشْفِينِي، فَأَوْحَى اللَّهُ إِلَيْهِ: لَا أَشْفِيكَ حَتَّى تَدَاوَى، فَإِنَّ الشِّفَاءَ مِنِّي (مكارم الاخلاق، ص ۳۶۲؛ وسائل الشيعة، ج ۲، ص ۴۰۹).



دارو را آفریده و در آن شفا نهاده است. خدا دردی نیافریده مگر اینکه برای آن دارویی قرار داده است، پس دارو را مصرف کن و نام خدا را بر زبان آور [از خدا شفا بطلب]؛<sup>۱</sup> البته اگر دارو بجا و به اندازه و بر اساس اصول تجربه شده صرف شود.

امام سجاد سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ وقتی بیماری را دید که بهبودی یافته است، فرمود: پاکی از گناهان گوارایت باد.<sup>۲</sup>

### برخی از شیوه‌های درمان

امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: ما اهل بیت سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِم [در بیماری] فقط از خرما پرهیز می‌کنیم... زیرا رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ علی سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ را در بیماری‌اش از خوردن خرما پرهیز داد.<sup>۳</sup>

رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: ای علی! آغاز و پایان غذایت نمک باشد، زیرا نمک شفای هفتاد درد است که کمترینش جنون، جذام و پیسی است.<sup>۴</sup>

رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: با آب سرد استنجا کنید، زیرا بواسیر را درمان می‌کند.<sup>۵</sup>

۱. سَأَلْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ عَنِ الرَّجُلِ يَشْرَبُ الدَّوَاءَ وَرَبَّمَا قُتِلَ وَرَبَّمَا سَلِمَ مِنْهُ وَ مَا يَسْلَمُ أَكْثَرَ قَالَ: فَقَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: أَنْزَلَ اللَّهُ الدَّوَاءَ وَأَنْزَلَ الشِّفَاءَ وَ مَا خَلَقَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا وَ جَعَلَ لَهُ دَوَاءً، فَاشْرَبْ وَ سَمَّ اللَّهُ تَعَالَى (وسائل الشيعة، ج ۲۵، ص ۲۲۳).

۲. إِذَا رَأَى الْمَرِيضَ قَدْ بَرَأَ مِنْ الْعِلَّةِ قَالَ: يَهْنِيكَ الطَّهُّورُ مِنَ الذُّنُوبِ (عيون اخبار الرضا عَلَيْهِ السَّلَامُ، ج ۲، ص ۴۵).

۳. لَكِنَّا أَهْلُ بَيْتٍ لَا نَحْتَمِي إِلَّا مِنَ التَّمْرِ... قَالَ: لِأَنَّ نَبِيَّ اللَّهِ حَمَى عَلِيًّا عَلَيْهِ السَّلَامُ مِنْهُ فِي مَرَضِهِ (الكافي، ج ۸، ص ۲۹۱).

۴. يَا عَلِيُّ! أَبْدَأْ بِالْمِلْحِ وَ اخْتِمْ بِهِ، فَإِنَّ الْمِلْحَ شِفَاءٌ مِنْ سَبْعِينَ دَاءً أَذْلَهَا الْجُنُونُ وَ الْجُدَامُ وَ الْبَرَصُ (تحف العقول، ص ۱۲).

۵. اسْتَنْجُوا بِالْمَاءِ الْبَارِدِ، فَإِنَّهُ مَصْحَةٌ لِلْبَوَاسِيرِ (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۱۵۳).



امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: آب سرد، غذا را در معده هضم می کند.<sup>۱</sup>  
 امام کاظم سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: بیماری ها را جز سه چیز درمان نکند: دعا،  
 صدقه و آب خنک.<sup>۲</sup>

امام رضا سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: آب جوشانده برای هر چیزی مفید است و هیچ  
 زیانی ندارد.<sup>۳</sup>

روزی رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بر امیرمؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ وارد شد و چون او را تبار  
 یافت، به او فرمود تا سنجد [عناب، سپستان] بخورد.<sup>۴</sup>

امیرمؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: سوز تب را با بنفشه و آب سرد بشکنید.<sup>۵</sup>  
 امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: ما اهل بیت تب را فقط با پاشیدن آب سرد بر  
 خود و خوردن سیب درمان می کنیم<sup>۶</sup> همچنین می فرماید: سیب بخورید که حرارت  
 بدن را خاموش و درون را خنک می کند و تب را می زداید<sup>۷</sup> و نیز می فرماید: برای  
 درمان تب شکر را بکوب در آب حل کن و صبح به ناشتا و هنگام غروب بنوش<sup>۸</sup>  
 و باز می فرماید: شانه به سر زدن تب را می برد.<sup>۹</sup>

۱. الْمَاءُ الْبَارِدُ... يُذِيبُ الطَّعَامَ فِي الْمَعِدَةِ... (مکارم الاخلاق، ص ۱۵۶).

۲. لَا يَذْهَبُ بِالْأَدْوَاءِ إِلَّا الدُّعَاءُ وَالصَّدَقَةُ وَالْمَاءُ الْبَارِدُ (مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۹۸).

۳. الْمَاءُ الْمَغْلِيُّ يَنْفَعُ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ وَلَا يَضُرُّ مِنْ شَيْءٍ (مکارم الاخلاق، ص ۱۵۷).

۴. دَخَلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَى اميرالمؤمنين عَلَيْهِ السَّلَامُ وَهُوَ مَحْمُومٌ، فَأَمَرَهُ أَنْ يَأْكُلَ الْغُبَيْرَاءَ (الدعوات، ص ۱۵۷).

۵. اكسروا حر الحمى بالبنفسج والماء البارد (تحف العقول، ص ۱۱۰).

۶. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: ذَكَرَ لَهُ الْحُمَّى، قَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: إِنَّا أَهْلُ بَيْتٍ لَا نَتَدَاوَى إِلَّا بِإِفَاضَةِ الْمَاءِ الْبَارِدِ يُصَبُّ عَلَيْنَا وَأَكْلِ التُّفَّاحِ (الكافي، ج ۶، ص ۳۵۶).

۷. كُلِّ التُّفَّاحِ، فَإِنَّهُ يُطْفِئُ الْحَرَارَةَ وَيَبْرِدُ الْجَوْفَ وَيَذْهَبُ بِالْحُمَّى... (المحاسن، ص ۵۵۱).

۸. اسحق السكر ثم امخضه بالماء واشربه على الريق وعند المساء... (الكافي، ج ۸، ص ۲۶۵).

۹. ... وَالْمَشْطُ لِلرَّأْسِ يَذْهَبُ بِالْوَبَاءِ. قَالَ: قُلْتُ: وَمَا الْوَبَاءُ؟ قَالَ: الْحُمَّى... (الكافي، ج ۶، ص ۴۸۸).

امام هادی سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: بهترین چیز برای تب مالاریا این است که فالوده (حلوا) ساخته شده با عسل و زعفران زیاد بخورد و در آن روز جز آن چیزی نخورد.<sup>۱</sup>

رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می فرماید: هرگاه فشار خون زیاد شد حجامت کنید، زیرا فشار خون چه بسا کشنده است.<sup>۲</sup>

امیرمؤمنان سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: حجامت، مایه سلامتی بدن و تقویت عقل است.<sup>۳</sup>

امام باقر سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: وسیله طبابت عرب سه چیز است: تیغ حجامت، تنقیه و واپسین درمان که داغ کردن است.<sup>۴</sup>

امام صادق سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: درمان با چهار چیز است: قطره بینی، حجامت، نوره و تنقیه؛ همچنین می فرماید: بهترین درمان، حجامت، قطره در بینی ریختن، حمام رفتن و تنقیه است<sup>۵</sup> و نیز می فرماید: از جمله درمان‌های پیامبران، حجامت کردن، نوره کشیدن و قطره چکانی در بینی است.<sup>۶</sup>

امام کاظم سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: گلابی نرم و تر و تازه حرارت بدن را خاموش می کند.<sup>۷</sup>

۱. خَيْرُ الْأَشْيَاءِ لِحُمَى الرَّبِيعِ أَنْ يُؤْكَلَ فِي يَوْمِهَا الْفَالُودُجُ الْمَعْمُولُ بِالْعَسَلِ وَيُكْثَرُ زَعْفَرَانُهُ وَلَا يُؤْكَلُ فِي يَوْمِهَا غَيْرُهُ (بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۱۰۰).

۲. احْتَجِمُوا إِذَا هَاجَ بِكُمْ الدَّمُ، فَإِنَّ الدَّمَ رِيْمًا تَبِيغُ بِصَاحِبِهِ فَيَقْتُلُهُ (مستدرک الوسائل، ج ۱۳، ص ۸۰).

۳. الْحَجَامَةُ تُصِحُّ الْبَدَنَ وَتَشُدُّ الْعَقْلَ (تحف العقول، ص ۱۰۰).

۴. طِبُّ الْعَرَبِ فِي ثَلَاثَةِ شَرْطَةِ الْحَجَامِ وَالْحُقْنَةِ وَآخِرُ الدَّوَاءِ الْكَيُّ (وسائل الشيعة، ج ۲۵، ص ۲۲۶).

۵. الدَّوَاءُ أَرْبَعَةٌ: السَّعُوطُ وَالْحَجَامَةُ وَالنُّورَةُ وَالْحُقْنَةُ (الكافي، ج ۸، ص ۱۹۲)، خَيْرُ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ الْحَجَامَةُ وَالسَّعُوطُ وَالْحَمَامُ وَالْحُقْنَةُ (وسائل الشيعة، ج ۲۵، ص ۲۲۵).

۶. مِنْ دَوَاءِ الْأَنْبِيَاءِ الْحَجَامَةُ وَالنُّورَةُ وَالسَّعُوطُ (مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۳۸۷).

۷. إِنَّ الْإِجَاصَ الطَّرِيَّ يُطْفِئُ الْحَرَارَةَ... (الكافي، ج ۶، ص ۳۵۹).

امام رضا سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ می فرماید: هر که می خواهد در طول زمستان زکام نگیرد هر روز سه لقمه انگبین (عسل با موم) بخورد.<sup>۱</sup>

امیرمؤمنان سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ می فرماید: هرگاه مسلمان ضعیف شد گوشت را به همراه شیر بخورد، چرا که خدا در آن دو، قوت نهاده است.<sup>۲</sup>

به فرموده امام صادق سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ: حنا بوی بد عرق را برطرف و چهره را شاداب و دهان را خوشبو و فرزند را زیبا کند.<sup>۳</sup>

### پرهیز از درمان با حرام

رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود: از درمان با ناپاک پرهیزید<sup>۴</sup> و نیز می فرماید: خدای متعالی درد و درمان را فرو فرستاد و برای هر دردی درمانی قرار داد، پس خود را درمان کنید؛ ولی با حرام درمان نکنید.<sup>۵</sup>

امام صادق سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ می فرماید: در هیچ حرامی شفا نیست<sup>۶</sup> و نیز در پاسخ کسی که پرسید: آیا می توان از شراب کشمش در دارو بهره برد؟ فرمود: برای کسی سزاوار (جایز) نیست که از حرام شفا طلبد.<sup>۷</sup>

۱. وَ مَنْ أَرَادَ رَدَّعَ الرُّكَّامِ مُدَّةَ أَيَّامِ الشِّتَاءِ فَلْيَأْكُلْ كُلَّ يَوْمٍ ثَلَاثَ لُقْمٍ مِنَ الشَّهْدِ (بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۳۲۲).

۲. إِذَا ضَعَفَ الْمُسْلِمُ فَلْيَأْكُلِ اللَّحْمَ بِاللَّبَنِ، فَإِنَّ اللَّهَ جَعَلَ الْقُوَّةَ فِيهِمَا (تحف العقول، ص ۱۰۷).

۳. الْحِنَاءُ يَذْهَبُ بِالسَّهْكِ وَيَزِيدُ فِي مَاءِ الْوَجْهِ وَيَطْبِيبُ النَّكْهَةَ وَيُحَسِّنُ الْوَلَدَ (الفقيه، ج ۱، ص ۱۱۹).

۴. نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ الدَّوَاءِ الْخَبِيثِ أَنْ يُتَدَاوَى بِهِ (طب الائمة عليها السلام، ص ۶۲).

۵. إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى أَنْزَلَ الدَّاءَ وَالدَّوَاءَ وَجَعَلَ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءً، فَتَدَاوَوْا، وَلَا تَدَاوَوْا بِحَرَامٍ (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۲۵۹).

۶. لَيْسَ فِي حَرَامٍ شِفَاءٌ (الكافي، ج ۸، ص ۱۹۳).

۷. عَنْ قَائِدِ بْنِ طَلْحَةَ، أَنَّهُ سَأَلَ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام عَنِ النَّبِيدِ يُجَعَلُ فِي الدَّوَاءِ، فَقَالَ: لَا، لَيْسَ يَنْبَغِي لِأَحَدٍ أَنْ يَسْتَشْفِيَ بِالْحَرَامِ (الكافي، ج ۶، ص ۴۱۴).

از حضرت صادق سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ درباره دارویی که با شراب آغشته است پرسیده شد، آن حضرت فرمود: به خدا سوگند! دوست ندارم به آن نگاه کنم تا چه رسد به اینکه با آن مداوا کنم، چرا که آن همانند پیه و گوشت خوک است؛ ولی [متأسفانه] برخی از مردم خود را با آن مداوا می‌کنند.<sup>۱</sup>

### عوامل شادابی و شکوفایی

به فرموده رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: استعمال بوی خوش دل را قوت می‌بخشد.<sup>۲</sup>  
امیرمؤمنان سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: استعمال بوی خوش، شست‌وشو کردن، نگاه به سبزه و سوارکاری مایه شادابی و شکوفایی‌اند.<sup>۳</sup>  
امام صادق سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ هم می‌فرماید: شادابی و شکوفایی در ده چیز است: پیاده‌روی، سوارکاری، فرو رفتن در آب، نگاه به سبزه، خوردن، آشامیدن، نگاه به زن (همسر) زیبا، آمیزش، مسواک کردن، شستن سر با گل خطمی و گفت‌وگو با دوستان.<sup>۴</sup>  
امام کاظم سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ نیز فرمود: سه چیز چشم را روشنی می‌بخشد: نگاه به سبزه، نگاه به آب جاری، و نگاه به چهره زیبا.<sup>۵</sup>

۱. عَنِ الْحَلْبِيِّ قَالَ: سَأَلْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ عَنْ دَوَاءٍ عُنِجَ بِالْخَمْرِ، فَقَالَ: لَا وَاللَّهِ، مَا أَحَبُّ أَنْ أَنْظَرَ إِلَيْهِ، فَكَيْفَ أَتَدَاوَى بِهِ، إِنَّهُ بِمَنْزِلَةِ شَحْمِ الْخِنْزِيرِ أَوْ لَحْمِ الْخِنْزِيرِ وَإِنْ أَنْسَأَ لِيَتَدَاوَى بِهِ (الكافي، ج ۶، ص ۴۱۴).

۲. [الرَّيْحَ] الرَّائِحَةَ الطَّيِّبَةَ تَشُدُّ الْقَلْبَ (الكافي، ج ۶، ص ۵۱۰).

۳. التَّطْيِبُ نُشْرَةٌ وَالْغُسْلُ نُشْرَةٌ وَالنَّظَرُ إِلَى الْخُضْرَةِ نُشْرَةٌ وَالرُّكُوبُ نُشْرَةٌ (مكارم الاخلاق، ص ۴۲).

۴. النُّشْرَةُ فِي عَشْرَةِ أَشْيَاءَ: الْمَشْيُ وَالرُّكُوبُ وَالِارْتِمَاسُ فِي الْمَاءِ وَالنَّظَرُ إِلَى الْخُضْرَةِ وَالْأَكْلُ وَالشُّرْبُ وَالنَّظَرُ إِلَى الْمَرْأَةِ الْحَسَنَاءِ وَالْجِمَاعُ وَالسُّوَاكُ وَغَسْلُ الرَّأْسِ بِالْخَطْمِيِّ فِي الْحَمَامِ وَغَيْرِهِ وَمُحَادَثَةُ الرَّجَالِ (المحاسن، ص ۱۵).

۵. ثَلَاثَةٌ يَجْلِبِنُ الْبَصَرَ: النَّظَرُ إِلَى الْخُضْرَةِ وَالنَّظَرُ إِلَى الْمَاءِ الْجَارِيِ وَالنَّظَرُ إِلَى الْوَجْهِ الْحَسَنِ (كتاب الخصال، ص ۹۲؛ وسائل الشيعة، ج ۲۰، ص ۶۰).

## فصل ۵ نظافت و بهداشت

آموزه‌های اسلامی در سه محور اعتقاد، اخلاق و احکام به بشر ارائه شده‌اند؛ در محور نخست، عقیده توحیدی آدمی را از آلودگی شرک و الحاد و کفر پاک می‌کند و در بعد اخلاق، توصیه‌های اخلاق نیکو، او را از پلیدی ظلم، کینه و حسد و هر زشتی دیگر پاکیزه می‌کنند، چنان که احکام فقه آدمی را از رفتار زشت و بیگانه‌صفتی و همانند دیوانه مردن باز می‌دارند، پس شایسته چنین دین الهی این است که متدینان به آن، از هر پلیدی پاک و از هر آلودگی طاهر باشند، زیرا رسول اکرم ﷺ نظافت را همانند تقوا و وظیفه همگانی و همیشگی و همه جانبه می‌دانست و همان‌گونه که قرآن کریم درباره تقوا فرمود: تا می‌توانید از خدا پروا کنید: ﴿فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ﴾<sup>۱</sup> آن حضرت نیز درباره نظافت فرمود: با هر ابزار که می‌شود، از نظافت و پاکیزگی پاسداری کنید، زیرا بنیان اسلام بر نظافت و بهشت برای فرد نظیف آماده شده است.<sup>۲، ۳</sup>

۱. ﴿فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ و اسْمَعُوا و آطِيعُوا و أَنْفِقُوا خَيْرًا لِّأَنْفُسِكُمْ و مَنْ يَوْقْ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ

الْمُفْلِحُونَ﴾ (سوره تغابن، آیه ۱۶).

۲. تَنْظِفُوا بِكُلِّ مَا اسْتَطَعْتُمْ، فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى بَنَى الْإِسْلَامَ عَلَى النَّظَافَةِ وَ لَنْ يَدْخُلَ الْجَنَّةَ إِلَّا كُلُّ

نَظِيفٍ (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۵۱۷).

۳. اسلام و محیط زیست، ص ۲۶۹.

محافظت و مراقبت در نظافت و بهداشت فردی و عمومی مورد تأکید دین است و راهکارهایی هم در این راستا پیشنهاد شده است.

### اهمیت نظافت و بهداشت

رسول خدا ﷺ در احادیثی می‌فرماید: اسلام پاکیزه است، پس خود را پاکیزه کنید، چرا که جز پاکیزه به بهشت وارد نشود.<sup>۱</sup> نظافت از ایمان است و ایمان با صاحبش در بهشت‌اند.<sup>۲</sup> پشت در خانه خاکروبه جمع نکنید که آن، جای شیاطین (آلودگی) است.<sup>۳</sup> بدترین بندگان چرکین‌هایند.<sup>۴</sup> خدا چرکین بودن و ژولیدگی را دشمن می‌دارد.<sup>۵</sup>

امیرمؤمنان عَلَيْهِ السَّلَام نیز می‌فرماید: خانه‌هایتان را از تارهای عنکبوت پاکیزه نگه دارید، چرا که مایه فقر است.<sup>۶</sup>

امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام نیز در احادیثی می‌فرماید: پاکیزگی از اخلاق پیامبران است.<sup>۷</sup> یکی از کارهای امیرمؤمنان عَلَيْهِ السَّلَام [در تقسیم کار در خانواده] جارو کردن خانه بود.<sup>۸</sup> هرگاه خدای سبحان نعمتی به بنده‌ای داد دوست دارد اثر آن را بر او ببیند. پرسیدند: چگونه؟ فرمود: لباسش را پاکیزه، خودش را خوشبو، خانه‌اش را

۱. إِنَّ الْإِسْلَامَ نَظِيفٌ فَتَنْظَفُوا، فَإِنَّهُ لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ إِلَّا أَنْظِيفٌ (تاریخ بغداد، ج ۵، ص ۳۵۱).
۲. النَّظَافَةُ مِنَ الْإِيمَانِ وَالْإِيمَانُ مَعَ صَاحِبِهِ فِي الْجَنَّةِ (طب النبى صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، ص ۲۱؛ بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۲۹۱).
۳. لَا تُتَوُّوا التُّرَابَ خَلْفَ الْبَابِ، فَإِنَّهُ مَأْوَى الشَّيَاطِينِ (علل الشرائع، ص ۵۸۳).
۴. بِئْسَ الْعَبْدُ الْقَادُورَةُ (الكافي، ج ۶، ص ۴۳۹).
۵. إِنَّ اللَّهَ يُبْغِضُ الْوَسَخَ وَالشَّعَثَ (كنز العمال، ج ۶، ص ۶۴۱).
۶. نَظَّفُوا بُيُوتَكُمْ مِنْ حَوَكِ الْعَنْكَبُوتِ، فَإِنْ تَرَكْتُمْ فِي الْبَيْتِ يُورِثُ الْفَقْرَ (قرب الاسناد، ص ۵۱).
۷. مِنْ أَخْلَاقِ الْأَنْبِيَاءِ التَّنْظُفُ (تحف العقول، ص ۴۴۲).
۸. كَانَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَام ... يَكْنُسُ ... (الفقيه، ج ۳، ص ۱۶۹).

سفید (گچ کاری) و آستانه خانه‌اش را جارو کند.<sup>۱</sup> داشتن وضوخانه [دستشویی] پاکیزه بخشی از سعادت انسان است.<sup>۲</sup>

## شست و شوی تن

رسول خدا ﷺ در احادیثی می‌فرماید: حق خدا بر هر مسلمانی این است که در هر هفته یک بار سر و بدنش را شست و شو دهد.<sup>۳</sup> هیچ کس نباید شب با دست چرب بخوابد و اگر چنین کرد و شیطان به او آسیب رساند جز خودش را سرزنش نکند.<sup>۴</sup> هرگاه از خواب بیدار شدید سه بار استنشاق کنید، تا آلودگی‌های بینی زدوده شود.<sup>۵</sup> هرگاه از خواب برخاستید به ظرفی دست نبرید مگر اینکه سه بار دستانتان را بشوید، زیرا هیچ یک از شما نمی‌داند که دستانش چگونه شب را گذرانید.<sup>۶</sup> و نیز می‌فرماید: ناخن‌هایتان را بگیرد و دفن کنید و بندها و مفاصل انگشتان دست و پایتان را تمیز و لته‌هایتان را از غذا پاکیزه کنید و مسواک بزنید و با سیمای متکبرانه و بوی بد دهان بر من وارد نشوید.<sup>۷</sup> مضمضه، استنشاق،

۱. إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى إِذَا أَنْعَمَ عَلَى عَبْدٍ نِعْمَةً أَحَبَّ أَنْ يَرَى عَلَيْهِ أَثَرَهَا. قِيلَ: وَكَيْفَ ذَلِكَ؟ قَالَ: يَنْظَفُ نَوْمَهُ وَ يُطَيِّبُ رِيحَهُ وَ يُجَصِّصُ دَارَهُ وَ يَكْنُسُ أَفْنِيَتَهُ... (مکارم الاخلاق، ص ۴۱).

۲. مِنْ سَعَادَةِ الْمَرْءِ... نِظَافَةُ مَتَوَضَّأِهِ (مکارم الاخلاق، ص ۱۲۶).

۳. حَقٌّ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ أَنْ يَغْتَسِلَ فِي كُلِّ سَبْعَةِ أَيَّامٍ يَوْمًا يَغْسِلُ فِيهِ رَأْسَهُ وَ جَسَدَهُ (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۵۷۹).

۴. لَا يَبِيتُنْ أَحَدُكُمْ وَ يَدُهُ غَمِرَةٌ، فَإِنْ فَعَلَ فَأَصَابَهُ لَمَمُ الشَّيْطَانِ فَلَا يَلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ (مکارم الاخلاق، ص ۴۲۵).

۵. إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ مَنَامِهِ فَلْيَسْتَنْشِرْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَبِيتُ عَلَى خِيَاشِيمِهِ (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۶۹).

۶. إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ نَوْمِهِ فَلَا يَدْخُلُ يَدُهُ فِي الْإِنَاءِ حَتَّى يَغْسِلَهَا ثَلَاثًا، فَإِنْ أَحَدُكُمْ لَا يَدْرِي أَيْنَ بَاتَتْ يَدُهُ (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۶۹).

۷. قُصُّوا أَظْفَارَكُمْ وَ ادْفِنُوا قَلَامَاتِكُمْ وَ نَقُّوا بَرَاجِمَكُمْ وَ نَظَّفُوا لَثَانَكُمْ مِنَ الطَّعَامِ وَ اسْتَاكُوا وَ لَا تَدْخُلُوا عَلَيَّ فَخْرًا بَخْرًا (کنز العمال، ج ۶، ص ۶۵۵).

مسواک زدن، کوتاه کردن شارب، گرفتن ناخن‌ها، چیدن و زدودن موی زیر بغل و شرمگاه، شستن جاهای چرکین بدن مانند بند انگشتان، استنجا<sup>۱</sup> و ختنه از فطریات اند.<sup>۲</sup>

امیرمؤمنان عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرماید: بوی بد و آزاردهنده را با آب بزدايید و خود را واری کنید (به پاکیزگی و نظافت خود حساس باشید)، که خدا بندگان چرکین و آلوده‌اش را که هم‌نشینانش از نشستن با او کراهت دارند، دشمن دارد.<sup>۳</sup>

امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرماید: موی سرت را کوتاه کن تا چرک، جانور و آلودگی آن زدوده شود و گردنت محکم و دیده‌ات روشن گردد.<sup>۴</sup>

امام کاظم عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرماید: پنج سنت را درباره سر باید رعایت کرد: مسواک زدن، کوتاه کردن شارب، شانه زدن موی، مضمضه کردن و استنشاق کردن. پنج سنت را نیز باید درباره بدن رعایت کرد: ختنه، تراشیدن موهای زیر شکم، زدودن موهای زیر بغل، گرفتن ناخن‌ها و استنجا (شست‌وشوی آلودگی پس از قضای حاجت).<sup>۵</sup>

یاسر خادم گوید: امام رضا عَلَيْهِ السَّلَام با کفش راحتی به دستشویی وارد می‌شد.<sup>۶</sup>

۱. شست‌وشوی منخرج بول و غائط.

۲. ان من الفطرة المضمضة و الاستنشاق و السواک و قص الشارب و تقليم الاظفار و نتف الإبطن و الاستحداد و غسل البراجم و الانتضاح بالماء و الاختتان (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۳۷۷).

۳. ... تَنْظَفُوا بِالْمَاءِ مِنَ النَّتَنِ الرَّيْحِ الَّذِي يُتَأَذَى بِهِ، تَعَهَّدُوا أَنْفُسَكُمْ، فَإِنَّ اللَّهَ يُبْغِضُ مَنْ عَبَّاهُ الْقَاذُورَةَ الَّذِي يَتَأَنَّفُ بِهِ مَنْ جَلَسَ إِلَيْهِ... (کتاب الخصال، ص ۶۲۰).

۴. اسْتَأْصِلْ شَعْرَكَ يَقِلُّ دَرْنُهُ وَ دَوَابُّهُ وَ وَسَخُهُ وَ تَغْلِظُ رَقَبَتَكَ وَ يَجْلُو بَصْرَكَ (الكافي، ج ۶، ص ۴۸۴).

۵. خَمْسٌ مِنَ السُّنَنِ فِي الرَّأْسِ وَ خَمْسٌ فِي الْجَسَدِ؛ فَأَمَّا الَّتِي فِي الرَّأْسِ: فَالسُّوَاكُ وَ أَخَذُ الشَّارِبِ وَ فَرَقُ الشَّعْرِ وَ الْمَضْمُضَةُ وَ الاسْتِنْشَاقُ وَ أَمَّا الَّتِي فِي الْجَسَدِ: فَالْخِتَانُ وَ حَلْقُ الْعَانَةِ وَ نَتْفُ الْإِبْطِينِ وَ تَقْلِيمُ الْأَظْفَارِ وَ الاسْتِنْجَاءُ (کتاب الخصال، ص ۲۷۱).

۶. كَانَ عَلَيْهِ السَّلَام يَدْخُلُ الْمُتَوَضَّأَ فِي خُفِّ صَغِيرٍ (مكارم الاخلاق، ص ۱۲۱).



## بهداشت دهان و دندان

توصیه به مسواک: رسول خدا ﷺ در احادیثی می‌فرماید: مسواک بزنید و پاکیزه باشید<sup>۱</sup>؛ مسواک کردن بخشی از وضوست<sup>۲</sup>؛ اگر بر امتم سخت نبود امر می‌کردم که برای هر نمازی مسواک بزنند<sup>۳</sup>؛ آن قدر جبرئیل مسواک زدن را سفارش کرد که ترسیدم دندانم ساییده شود یا بریزد<sup>۴</sup>؛ هرگاه مسواک در دسترس نباشد انگشتان دست جایگزین آن‌اند<sup>۵</sup>؛ راه قرآن را پاکیزه کنید. پرسیدند: ای رسول خدا! راه قرآن چیست؟ فرمود: دهان‌هایتان. پرسیدند: با چه چیز؟ فرمود: با مسواک<sup>۶</sup>؛ چرا با دندان‌های زرد و دهان بدبو بر من وارد می‌شوید؟ چرا مسواک نمی‌زنید؟<sup>۷</sup>

امام باقر و امام صادق عَلَيْهِمَا السَّلَام می‌فرمایند: هرچیزی پاک کننده‌ای دارد و پاک کننده دهان مسواک است.<sup>۸</sup>

امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرماید: دندان‌ها را پاکیزه نگه دارید.<sup>۹</sup>

بر پایه روایتی، کعبه از بوی بد نفس‌های مشرکان به خدا شکوه کرد. خدای متعالی وحی فرمود: قومی را جایگزین آنان می‌کنم که با چوب مسواک نظافت

۱ . اسْتَاكُوا وَتَنَظَّفُوا... (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۱۴۸).

۲ . السُّوَاكُ شَطْرُ الوُضُوءِ (الفقيه، ج ۱، ص ۵۳).

۳ . لَوْ لَا اَنْ اَشَقُّ عَلٰى اُمَّتِيْ لِأَمْرَتِهِمْ بِالسُّوَاكِ مَعَ كُلِّ صَلَاةٍ (الكافي، ج ۳، ص ۲۲)؛ ... بِالسُّوَاكِ عِنْدَ وُضُوءِ كُلِّ صَلَاةٍ (الفقيه، ج ۱، ص ۵۵).

۴ . مَا زَالَ جِبْرِئِيلُ عَلَيْهِ السَّلَام يُوصِينِيْ بِالسُّوَاكِ حَتَّى خِفْتُ أَنْ أَحْفِيَّ أَوْ أُدْرَدَ (الكافي، ج ۳، ص ۲۳).

۵ . الْأَصَابِعُ تَجْرِي مَجْرَى السُّوَاكِ، إِذَا لَمْ يَكُنْ سِوَاكٌ (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۴۷۵).

۶ . نَظَّفُوا طَرِيقَ الْقُرْآنِ. قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ! وَمَا طَرِيقُ الْقُرْآنِ؟ قَالَ: أَفْوَاهُكُمْ. قَالُوا: بِمَاذَا؟ قَالَ: بِالسُّوَاكِ (مكارم الاخلاق، ص ۵۱).

۷ . مَا لِيْ أَرَاكُمْ تَدْخُلُونَ عَلَيَّ قُلْحًا مُرْغَا؟ مَا لَكُمْ لَا تَسْتَاكُونَ (المحاسن، ص ۵۶۱).

۸ . لِكُلِّ شَيْءٍ طَهْوَرٌ وَ طَهْوَرُ الْقَمِّ السُّوَاكُ (الفقيه، ج ۱، ص ۵۳).

۹ . ... نَظَّفُوا الْمَاضِغِينَ... (كتاب الخصال، ص ۲۵۸).

می‌کنند. پس از فرستادن پیامبرش محمد ﷺ جبرئیل را بر او نازل کرد که مسواک و خلال کند.<sup>۱</sup>

شیوه مسواک زدن: راوی می‌گوید: امیر مؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ دندان‌هایش را از پهنا (بالا به پایین) مسواک می‌زد و غذا را با همه انگشتان دست می‌خورد.<sup>۲</sup>

آثار مسواک زدن: امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ فرمود: مسواک زدن دوازده ویژگی و فایده دارد: سنت پیامبر ﷺ است، دهان را پاکیزه می‌کند، چشم را روشنی می‌بخشد، خدا را خرسند، دندان‌ها را سفید، پوسیدگی دندان را برطرف و لثه را محکم و میل به غذا را زیاد می‌کند، بلغم را می‌برد، حافظه را تقویت، نیکی‌ها - زیبایی‌ها - را مضاعف می‌کند و فرشتگان بدان شاد می‌شوند.<sup>۳</sup>

پاداش مسواک زدن: رسول خدا ﷺ می‌فرماید: دو رکعت نماز با مسواک نزد خدا از هفتاد رکعت بدون مسواک محبوب‌تر است<sup>۴</sup> و نیز می‌فرماید: هر کس روزی یک بار مسواک زند خدا از او خشنود باشد و بهشت از آن اوست و هر کس روزی دو بار مسواک زند روش پیامبران را ادامه داده است.<sup>۵</sup>

۱. رُوِيَ أَنَّ الْكَعْبَةَ شَكَتْ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ مِمَّا تَلَقَى مِنْ أَنْفَاسِ الْمُشْرِكِينَ. فَأَوْحَى اللَّهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى إِلَيْهَا: قِرِّي يَا كَعْبَةُ! فَإِنِّي مُبَدِّلُكَ بِهِمْ قَوْمًا يَنْظُقُونَ بِقُضْبَانِ الشَّجَرَةِ، فَلَمَّا بَعَثَ اللَّهُ نَبِيَّهُ مُحَمَّدًا ﷺ نَزَلَ عَلَيْهِ الرُّوحُ الْأَمِينُ جِبْرِيلُ بِالسَّوَاكِ وَالْخِلَالِ (مكارم الاخلاق، ص ۵۰).

۲. كَانَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَسْتَاكُ عَرْضًا يَأْكُلُ هَرْتًا وَ قَالَ: الْهَرْتُ أَنْ يَأْكُلَ بِأَصَابِعِهِ جَمِيعًا (الكافي، ج ۶، ص ۲۹۷).

۳. فِي السَّوَاكِ اثْنَا عَشْرَةَ خِصْلَةً: هُوَ مِنَ السُّنَّةِ وَ مَطَهْرَةٌ لِلْفَمِ وَ مَجْلَاةٌ لِلْبَصْرِ وَ يُرْضِي الرَّحْمَنَ وَ يَبَيِّضُ الْأَسْنَانَ وَ يَذْهَبُ بِالْحَفْرِ وَ يَشُدُّ اللَّثَةَ وَ يَشْهِي الطَّعَامَ وَ يَذْهَبُ بِالْبَلْغَمِ وَ يَزِيدُ فِي الْحِفْظِ وَ يُضَاعَفُ الْحَسَنَاتُ وَ تَفْرَحُ بِهِ الْمَلَائِكَةُ (مكارم الاخلاق، ص ۵۰).

۴. وَ رَكَعَتَيْنِ بِسَّوَاكِ أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ مِنْ سَبْعِينَ رَكَعَةً بِغَيْرِ سَّوَاكِ (كتاب الخصال، ص ۴۸۱).

۵. مَنْ اسْتَاكَ كُلَّ يَوْمٍ مَرَّةً رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، فَلَهُ الْجَنَّةُ وَ مَنْ اسْتَاكَ كُلَّ يَوْمٍ مَرَّتَيْنِ فَقَدْ أَدَامَ سُنَّةَ الْأَنْبِيَاءِ (جامع الاخبار، ص ۵۸؛ مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۳۶۱).



توصیه به خلال: رسول خدا ﷺ می فرماید: چه خوب‌اند کسانی که در وضو و پس از غذا خلال می‌کنند و بر دو فرشته مؤمن بسیار سخت است که مؤمن در حالی که غذا لای دندان دارد نماز بگذارد<sup>۱</sup> و نیز می‌فرماید: خلال کنید که چیزی نزد فرشتگان مبعوض‌تر از غذای لای دندان نیست.<sup>۲</sup>

امام حسین سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: همواره امیرمؤمنان سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ به ما امر می‌کرد که پس از خلال کردن آب ننوشیم، مگر اینکه پیش از آن سه بار مضمضه کرده [و دهانمان را شسته] باشیم.<sup>۳</sup>

امام صادق سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: رسول خدا سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ با شاخه خرما و نی خلال نمی‌کرد<sup>۴</sup>؛ همچنین می‌فرماید: رسول خدا سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ فرمود: پس از غذا خوردن خلال کنید، چرا که مایه سلامتی دهان و دندان‌هاست و روزی را برای بنده جلب می‌کند.<sup>۵</sup>

امام کاظم سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: زبانت را درون دهانت بچرخان، هر چه با زبان گرد آمد اگر خواستی بخور؛ اما آنچه با خلال از لای دندان بیرون آمد و ناپسند شمردی بیرون انداز.<sup>۶</sup>

۱. ... حَبْدًا الْمُتَخَلِّلُونَ فِي الْوُضُوءِ وَ مِنَ الطَّعَامِ وَ لَيْسَ شَيْءٌ أَشَدَّ عَلَى مَلَكِي الْمُؤْمِنِ مِنْ أَنْ يَرِيَا شَيْئًا مِنَ الطَّعَامِ فِي فِيهِ وَ هُوَ قَائِمٌ يُصَلِّي ... (دعائم الاسلام، ج ۲، ص ۱۲۰-۱۲۱).

۲. تَخَلَّلُوا فَإِنَّهُ لَيْسَ شَيْءٌ أَبْغَضَ إِلَيَّ الْمَلَائِكَةِ مِنْ أَنْ يَرَوْا فِي أَسْنَانِ الْعَبْدِ طَعَامًا (مکارم الاخلاق، ص ۱۵۳).

۳. كَانَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَأْمُرُنَا إِذَا تَخَلَّلْنَا أَنْ لَا نَشْرَبَ الْمَاءَ حَتَّى نَتَمَضَّمَصَ ثَلَاثًا (مکارم الاخلاق، ص ۱۵۳).

۴. كَانَ النَّبِيُّ سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ يَتَخَلَّلُ بِكُلِّ مَا أَصَابَ، مَا خَلَا الْخُوصَ وَ الْقَصَبَ (الكافي، ج ۶، ص ۳۷۷).

۵. تَخَلَّلُوا عَلَى أَثَرِ الطَّعَامِ، فَإِنَّهُ مَصْحَةٌ لِلْفَمِ وَ النَّوْاجِدِ وَ يَجْلِبُ الرُّزْقَ عَلَى الْعَبْدِ (مکارم الاخلاق، ص ۱۵۳).

۶. ... حَتَّى إِذَا فَرَّغَ أُتِيَ بِالْخِلَالِ، فَقَالَ: يَا فَضْلُ! أَدِرْ لِسَانَكَ فِي فِيكَ فَمَا تَبِعَ لِسَانَكَ فَكُلَّهُ إِنَّ شِئْتَ وَ مَا اسْتَكْرَهْتُهُ بِالْخِلَالِ فَالْفِظَةُ (المحاسن، ص ۴۵۱؛ بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۴۰۷).

## چیدن ناخن و شارب

رسول خدا ﷺ می فرماید: ناخن نگرفتن و بوی بد شما مانع نزول وحی بر من می شود<sup>۱</sup>؛ همچنین به مردان فرمود: ناخن هایتان را کوتاه کنید؛ ولی به زنان فرمود: بخشی از ناخن هایتان را نگه دارید که برای شما زینت بخش است.<sup>۲</sup>

به فرموده امیرمؤمنان عَلَيْهِ السَّلَام: کوتاه کردن شارب از پاکیزگی و سنت است و خوشبو کردن شارب گرامیداشت فرشتگان و سنت است و روغن مالیدن پوست را نرم می کند.<sup>۳</sup>

امام باقر عَلَيْهِ السَّلَام می فرماید: ناخن ها را کوتاه کنید چرا که استراحتگاه شیطان است و فراموشی از آن ناشی می شود.<sup>۴</sup>

امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام می فرماید: پنهان ترین جای سکونت شیطان برای چیره شدن بر آدمیزاد زیر ناخن هاست<sup>۵</sup>؛ همچنین می فرماید: چیدن ناخن ها در روز جمعه از جذام، دیوانگی، پیسی و کوری نگه می دارد و اگر به چیدن نیاز ندارد اطراف آن را بتراش [بساب]<sup>۶</sup>؛ نیز می فرماید: هرکس روز جمعه ناخن هایش را

۱. ... وَ كَيْفَ لَا يَحْتَسِبُ عَنِّي الْوَحْيُ وَ أَنْتُمْ لَا تَقْلَمُونَ أَظْفَارَكُمْ وَ لَا تَنْفُونَ رَوَائِحَكُمْ (قرب الاسناد، ص ۱۳).

۲. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لِلرِّجَالِ: قُصُوا أَظْفَارَكُمْ وَ قَالَ لِلنِّسَاءِ: ائْتِكُنَّ مِنْ أَظْفَارِكُنَّ، فَإِنَّهُ أَزِينٌ لَكُنَّ (مكارم الاخلاق، ص ۶۶).

۳. أَخَذُ الشَّارِبِ مِنَ النَّظَافَةِ وَ هُوَ مِنَ السُّنَّةِ الطَّيِّبِ فِي الشَّارِبِ كَرَامَةٌ لِلْكَاتِبِينَ وَ هُوَ مِنَ السُّنَّةِ الدَّهْنُ يُلِينُ الْبَشْرَةَ (تحف العقول، ص ۱۰۰).

۴. إِنَّمَا قُصَّتِ الْأَظْفَارُ لِأَنَّهَا مَقِيلُ الشَّيْطَانِ وَ مِنْهُ يَكُونُ النَّسْيَانُ (مكارم الاخلاق، ص ۶۶).

۵. إِنَّ أَسْتَرَ وَ أَخْفَى مَا يُسَلِّطُ الشَّيْطَانُ مِنْ ابْنِ آدَمَ أَنْ صَارَ أَنْ يَسْكُنَ تَحْتَ الْأَظْفَارِ (الكافي، ج ۶، ص ۴۹۰).

۶. تَقْلِيمُ الْأَظْفَارِ يَوْمَ الْجُمُعَةِ يُؤْمِنُ مِنَ الْجُدَامِ وَ الْجُنُونِ وَ الْبَرَصِ وَ الْعَمَى، فَإِنْ لَمْ تَحْتَجْ فَحَكِّهَا حَكًّا (الفتاوى، ج ۱، ص ۱۲۶).

بگیرد و سبیلش را کوتاه کند سپس بگوید: «بِسْمِ اللَّهِ وَ بِاللَّهِ وَ عَلَى سُنَّةِ مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ»، در برابر هر یک پاداش آزاد کردن انسانی از فرزندان اسماعیل به او عطا می‌شود.<sup>۱</sup>

### سکردن موهای زاید بدن

رسول خدا ﷺ در احادیثی می‌فرماید: کسی که به خدا و قیامت ایمان دارد اگر مرد است بیش از چهل روز و اگر زن است بیش از بیست روز زدودن موهای زاید بدنش را ترک نکند<sup>۲</sup>، اشکال ندارد شخص جنب موی عانه‌اش را با نوره بزدايد؛ زیرا بر پاکیزگی بیفزاید<sup>۳</sup>، کسی که موی شرمگاهش را نتراشد و ناخنش را نگیرد و شاریش را کوتاه نکند از ما نیست<sup>۴</sup>، موی سبیل و شرمگاه و زیر بغل‌ها را دراز نکنید، چرا که شیطان آنجا را مخفیگاه خود قرار می‌دهد.<sup>۵</sup>

به فرموده امیرمؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ: زدودن موهای زیر بغل بوی بد را دور می‌کند و مایه پاکیزگی است<sup>۶</sup>؛ چنان که فرمود: نوره بدن را تقویت و پاکیزه می‌کند.<sup>۷</sup>

به فرموده امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ: بهره‌گیری از نوره در هر پانزده روز سنت است

۱. مَنْ قَلَّمَ أَظْفَارَهُ وَ قَصَّ شَارِبَهُ فِي كُلِّ جُمُعَةٍ... أُعْطِيَ بِكُلِّ قَلَامَةٍ وَ جُرَازَةٍ عِتْقَ رَقَبَةٍ مِنْ وُلْدِ إِسْمَاعِيلَ (کتاب الخصال، ص ۳۹۱؛ وسائل الشیعة، ج ۷، ص ۳۶۲).

۲. مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَ الْيَوْمِ الْآخِرِ فَلَا يَتْرُكُ عَانَتَهُ فَوْقَ أَرْبَعِينَ يَوْمًا وَ لَا يَحِلُّ لَامْرَأَةٍ تُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَ الْيَوْمِ الْآخِرِ أَنْ تَدَعَ ذَلِكَ مِنْهَا فَوْقَ عِشْرِينَ يَوْمًا (الفقيه، ج ۱، ص ۱۱۹).

۳. ... وَ الْجَنْبُ لَا بَأْسَ أَنْ يَطْلِيَ لِأَنَّ النُّورَةَ تَزِيدُ نَظَافَةَ (مکارم الاخلاق، ص ۶۰).

۴. مَنْ لَمْ يَحْلِقْ عَانَتَهُ، وَ يَقْلَمُ أَظْفَارَهُ، وَ يَجْرُ شَارِبَهُ، فَلَيْسَ مِنَّا (الجامع الصغير، ج ۲، ص ۶۴۵).

۵. لَا يَطْوُلُنَّ أَحَدُكُمْ شَارِبَهُ وَ لَا عَانَتَهُ وَ لَا شَعْرَ إِبْطَيْهِ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَتَّخِذُهَا مَخَابِئًا يَسْتَتِرُ بِهَا (علل الشرائع، ص ۵۱۹).

۶. نَتْفُ الْإِبْطِ يَنْفِي الرَّائِحَةَ الْمُنْكَرَةَ وَ هُوَ طَهُّورٌ (تحف العقول، ص ۱۰۱).

۷. النُّورَةُ مَشْدَةٌ لِلْبَدَنِ وَ طَهُّورٌ لِلْجَسَدِ (تحف العقول، ص ۱۰۱).

و اگر بیست روز گذشت و وسیله آن را نداشتی، پس به حساب خدا قرض بگیر و آن را انجام ده.<sup>۱</sup>

امام رضا سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: اگر خواستی نوره به کار گیری و گرفتار زخم و آسیب نشوی، پیش از آن تنت را با آب سرد بشوی و نیز دوازده ساعت [به مقدار یک روز] پیش از آن از آمیزش بپرهیز.<sup>۲</sup>

امام سجاد سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: کسی که هنگام زدودن موهای زایدش با نوره بگوید: **اللَّهُمَّ طَيِّبْ مَا طَهَّرَ مِنِّي وَ طَهِّرْ مَا طَابَ مِنِّي وَ أَبْدِلْنِي شَعْرًا طَاهِرًا لَا يَعْصِيكَ**؛ خدایا! آنچه از من پاکیزه شد خوشبو گردان و آنچه از من خوشبو شد پاکیزه گردان و برایم مویی برویان که نافرمانی‌ات نکند، خدا او را از پلیدی‌ها پاک کند.<sup>۳</sup>

به روایت شیخ صدوق، امام صادق سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ زیر بغل‌هایش را در حمام نوره می‌کشید و می‌فرمود: کندن موهای زیر بغل، بازوان و چشم را سست و ضعیف می‌کند.<sup>۴</sup>

## نظافت و بهداشت در جمعه

امام صادق سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: روز جمعه خود را بیارایید و غسل کنید و خوشبو سازید و موهای خویش را شانه زنید و پاکیزه‌ترین لباس را بپوشید، چرا

۱. السنَّةُ فِي النُّورَةِ فِي كُلِّ خَمْسَةِ عَشَرَ يَوْمًا، فَإِنَّ أُمَّتَ عَلَيكَ عِشْرُونَ يَوْمًا وَ لَيْسَ عِنْدَكَ فَاسْتَقْرِضْ عَلَى اللَّهِ (الكافي، ج ۶، ص ۵۰۶).

۲. ... وَ إِذَا أَرَدْتَ اسْتِعْمَالَ النُّورَةِ وَ لَا يُصِيبُكَ قُرُوحٌ وَ لَا شُقَاقٌ وَ لَا سُودًا فَاغْتَسِلْ بِالْمَاءِ الْبَارِدِ قَبْلَ أَنْ تَتَنَوَّرَ وَ مَنْ أَرَادَ دُخُولَ الْحَمَّامِ لِلنُّورَةِ فَلْيَجْتَنِبِ الْجَمَاعَ قَبْلَ ذَلِكَ بِأَثْنَيْ عَشْرَةَ سَاعَةً وَ هُوَ تَمَامُ يَوْمٍ (مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۴۳۸).

۳. مَنْ قَالَ إِذَا أَطْلَى بِالنُّورَةِ: ... طَهَّرَهُ اللَّهُ مِنَ الْأَدْنَسِ... (الكافي، ج ۶، ص ۵۰۷).

۴. كَانَ الصَّادِقُ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَطْلِي إِبْطِيهِ فِي الْحَمَّامِ وَ يَقُولُ: تَتَفُّ الإِبْطُ يُضْعِفُ الْمُنْكَبِينَ وَ يُوهِي وَ يُضْعِفُ الْبَصَرَ (الغيبه، ج ۱، ص ۱۲۰).

که خدا در این روز به زمینیان توجه می‌کند تا حسنات را چند برابر کند، همچنین می‌فرماید: هرکس روز جمعه غسل کند و بگوید: أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَ رَسُولُهُ، اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ اجْعَلْنِي مِنَ التَّوَّابِينَ وَ اجْعَلْنِي مِنَ الْمُتَطَهِّرِينَ؛ گواهی می‌دهم معبودی جز خدای یگانه نیست و شریکی ندارد و محمد بنده و فرستاده اوست، خدایا! بر محمد و خاندانش درود فرست و مرا از توبه‌کنندگان و پاکان قرار ده، تا جمعه بعدی پاک و پاکیزه خواهد بود.<sup>۲</sup>

امام رضا سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: ناخن‌ها را روز سه‌شنبه بگیرد و روز چهارشنبه استحمام کنید و نیاز به حجامت را روز پنج‌شنبه برآورید، و روز جمعه با بهترین عطرها خود را خوش‌بو کنید.<sup>۳</sup>

به فرموده رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: هرکس روز جمعه ناخن و شارپش را بگیرد و مسواک زند و هنگام رفتن به نماز جمعه بر سرش آب بریزد هفتاد هزار فرشته او را همراهی می‌کنند و برایش آمرزش و شفاعت می‌طلبند.<sup>۴</sup>

امام صادق سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ درباره حکمت اجتماعی غسل روز جمعه می‌فرماید: انصار در آبیاری زمین‌ها و رسیدگی به اموالشان کار می‌کردند و روز جمعه در مسجد حاضر می‌شدند و مردم از بوی عرق زیر بغل و بدن آنان اذیت می‌شدند، از این رو

۱. لِيَتَزَيَّنَ أَحَدُكُمْ يَوْمَ الْجُمُعَةِ يَغْتَسِلُ وَيَتَطَيَّبُ وَيُسْرِحُ لِحِيَّتَهُ وَيَلْبَسُ أَنْظَفَ ثِيَابِهِ... فَإِنَّ اللَّهَ يَطَّلِعُ عَلَى أَهْلِ الْأَرْضِ لِيُضَاعِفَ الْحَسَنَاتِ (الكافي، ج ۳، ص ۴۱۷).

۲. مَنْ اغْتَسَلَ لِلْجُمُعَةِ فَقَالَ: ... كَانَ طَهْرًا مِنَ الْجُمُعَةِ إِلَى الْجُمُعَةِ (الفتاوى، ج ۱، ص ۱۱۲).

۳. قَلَّمُوا أَظْفَارَكُمْ يَوْمَ الثَّلَاثَاءِ وَ اسْتَحْمُوا يَوْمَ الْأَرْبَعَاءِ وَ أَصِيبُوا مِنَ الْحِجَامَةِ حَاجَتَكُمْ يَوْمَ الْخَمِيسِ وَ تَطَيَّبُوا بِأَطْيَبِ طَيِّبِكُمْ يَوْمَ الْجُمُعَةِ (عيون اخبار الرضا ع، ج ۱، ص ۲۷۹).

۴. مَنْ قَلَّمَ أَظْفَارَهُ يَوْمَ الْجُمُعَةِ وَ أَخَذَ مِنْ شَارِبِهِ وَ اسْتَاكَ وَ أَفْرَغَ عَلَى رَأْسِهِ مِنَ الْمَاءِ حِينَ يَرُوحُ إِلَى الْجُمُعَةِ شِعْهُ سَبْعُونَ أَلْفَ مَلِكٍ كُلُّهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ لَهُ وَ يَشْفَعُونَ لَهُ (مستدرک الوسائل، ج ۶، ص ۴۶).

رسول خدا ﷺ ایشان را به غسل فرمان داد و بدین ترتیب سنت شد.<sup>۱</sup>

## سیره پیامبر در نظافت و بهداشت

چون نظافت و بهداشت محبوب خداست و بوی خوش، از مصادیق نظافت و بهداشت است، حبیب خدا، پیامبر اکرم ﷺ آن را دوست دارد، از این جهت آن گرامی ﷺ فرمود: از دنیای شما بوی خوش، محبوب من است و نور چشم من در نماز است.<sup>۲</sup>

رسول خدا ﷺ سر و محاسنش را با سدر می‌شست<sup>۳</sup> و برپایه روایتی آن حضرت ﷺ هنگام خواب مسواک را بالای سرش می‌نهاد تا پس از بیدار شدن ابتدا مسواک زند.<sup>۴</sup>

امام صادق سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ می‌فرماید: هرگاه رسول خدا ﷺ می‌خواست بخوابد مسواک می‌زد.<sup>۵</sup>

رسول خدا ﷺ هر شب سه بار مسواک می‌زد: پیش از خواب، هنگام برخاستن برای مناجات شب و پیش از رفتن برای نماز صبح.<sup>۶</sup>

۱. إِنَّ الْأَنْصَارَ كَانَتْ تَعْمَلُ فِي نَوَاضِحِهَا وَأَمْوَالِهَا، فَإِذَا كَانَ يَوْمَ الْجُمُعَةِ حَضَرُوا الْمَسْجِدَ، فَتَأَذَى النَّاسُ بِأَرْوَاحِ آبَاطِهِمْ وَأَجْسَادِهِمْ، فَأَمَرَهُمْ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بِالْغُسْلِ فَجَرَتْ بِذَلِكَ السُّنَّةُ (الفقيه، ج ۱، ص ۱۱۲).

۲. حُبُّ إِلَيَّ مِنْ دُنْيَاكُمْ... الطِّيبُ وَجُعِلَ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ (كتاب الخصال، ص ۱۶۵؛ وسائل الشيعة، ج ۲، ص ۱۴۴).

۳. اسلام و محیط زیست، ص ۲۶۹.

۴. وَكَانَ ﷺ إِذَا غَسَلَ رَأْسَهُ وَلَحِيَّتَهُ غَسَلَهُمَا بِالسُّدْرِ (مكارم الاخلاق، ص ۳۲).

۵. وَرَوِيَ أَنَّهُ ﷺ كَانَ لَا يَنَامُ إِلَّا وَالسُّوَاكُ عِنْدَ رَأْسِهِ، فَإِذَا نَهَضَ بَدَأَ بِالسُّوَاكِ (مكارم الاخلاق، ص ۳۹).

۶. وَكَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَسْتَاكُ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَنَامَ... (مكارم الاخلاق، ص ۲۹۱).

۷. وَكَانَ ﷺ يَسْتَاكُ كُلَّ لَيْلَةٍ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ: مَرَّةً قَبْلَ نَوْمِهِ وَمَرَّةً إِذَا قَامَ مِنْ نَوْمِهِ إِلَى وَرْدِهِ وَمَرَّةً قَبْلَ خُرُوجِهِ إِلَى صَلَاةِ الصُّبْحِ (مكارم الاخلاق، ص ۳۹).

امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرماید: رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ هر جمعه موهای زاید بدن خویش را می‌زدود.<sup>۱</sup>

### نظافت و بهداشت عمومی

جاهای عمومی: رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ از ادرار زیر درخت میوه‌دار و یا سر راه نهی فرمود.<sup>۲</sup>

امام سجاد عَلَيْهِ السَّلَام فرمود: برای دستشویی رفتن از این مکان‌ها پرهیز شود: کنار رودها، راه‌های عبور و مرور، زیر درختان میوه و جاهایی که مورد لعنت است مانند جلوی درِ خانه‌ها. در روایت دیگر آمده است: خدا لعنت کند کسی را که در زیر سایبان‌ها تَغَوُّط می‌کند.<sup>۳</sup>

رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: حیاط و پیرامون خانه‌هایتان را پاکیزه کنید که یهودیان بدترین محله‌ها را دارند.<sup>۴</sup>

آب‌ها: رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: در آب راکد بول نکنید، چرا که عقل را زایل می‌کند.<sup>۵</sup>

امیرمؤمنان می‌فرماید: آب ساکنانی دارد، با بول و غایط (مدفوع) آن‌ها را نیازارید.<sup>۶</sup>

۱. كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَطْلِي الْعَانَةَ وَمَا تَحْتَ الْأَيْتِينَ فِي كُلِّ جُمُعَةٍ (الكافي، ج ۶، ص ۵۰۷).

۲. نَهَى صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْ يَبُولَ أَحَدٌ تَحْتَ شَجَرَةٍ مُثْمِرَةٍ أَوْ عَلَى قَارِعَةِ الطَّرِيقِ (الفقيه، ج ۴، ص ۴۲۴).

۳. وَقَالَ رَجُلٌ لِعَلِيِّ بْنِ الْحُسَيْنِ عَلَيْهِمَا السَّلَام أَيْنَ يَتَوَضَّأُ الْغُرَبَاءُ؟ فَقَالَ: يَتَّقُونَ شُطُوطَ الْأَنْهَارِ وَالطَّرِيقِ النَّافِذَةِ وَتَحْتَ الْأَشْجَارِ الْمُثْمِرَةِ وَمَوَاضِعَ اللَّعْنِ، فَقِيلَ لَهُ: وَأَيْنَ مَوَاضِعَ اللَّعْنِ؟ قَالَ: أَبْوَابُ الدُّورِ وَفِي خَبَرٍ آخَرَ لَعَنَ اللَّهُ الْمُتَغَوِّطَ فِي ظِلِّ النَّزْلِ... (الفقيه، ج ۱، ص ۲۵).

۴. نَظَّفُوا سَاحَاتِكُمْ، فَإِنَّ الْيَهُودَ أَتَتْنِ النَّاسَ سَاحَةَ (موسوعة احاديث اهل البيت عليهم السلام، ج ۱۱، ص ۳۷۱).

۵. نَهَى صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْ يَبُولَ أَحَدُكُمْ فِي الْمَاءِ الرَّائِدِ، فَإِنَّهُ مِنْهُ يَكُونُ ذَهَابُ الْعَقْلِ (مكارم الاخلاق، ص ۴۲۴).

۶. الْمَاءُ لَهُ سَكَّانٌ فَلَا تُؤْذُوهُمْ بِبَوْلٍ وَلَا غَائِطٍ (عوالی اللئالی، ج ۲، ص ۱۸۷).

روایت شده که بول کردن در آب جاری موجب سلس (تکرر ادرار) و در آب راکد موجب گرفتگی ادرار می‌شود.<sup>۱</sup>

ظرف‌ها: امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرماید: شستن ظرف‌ها و جارو کردن آستانه خانه روزی را جلب می‌کنند.<sup>۲</sup>

پیامبر گرامی صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: ظروف‌تان را بپوشانید و درِ مشک‌ها را ببندید، زیرا شیطان (آلودگی) پوشش‌ها را کنار نمی‌زند و ظرف در بسته را نمی‌گشاید.<sup>۳</sup>

امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام هم می‌فرماید: ظرف‌ها را وارونه کنید؛ چرا که شیطان (آلودگی) ظروف وارونه را بلند نکند.<sup>۴</sup>

دفع بهداشتی زباله‌ها: رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: پارچه آلوده را از خانه‌هایتان بیرون گذارید، چرا که آن، خوابگاه و جایگاه پلیدی و آلودگی است؛<sup>۵</sup> همچنین می‌فرماید: شب زباله‌ها را در خانه‌هایتان نگه ندارید که جایگاه شیطان (آلودگی) است.<sup>۶</sup>

امیرمؤمنان عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرماید: رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ما را به دفن چهار چیز فرمان داد: مو، دندان، ناخن و خون<sup>۷</sup> و به فرموده امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام: دفن کردن ناخن و موی چیده شده سنت است.<sup>۸</sup>

۱. وَ رُوِيَ أَنَّ الْبَوْلَ فِي الْمَاءِ الْجَارِي يُورِثُ السَّلْسَ وَ فِي الرَّأَكِدِ يُورِثُ الْحُضْرَ (عوالی اللئالی، ج ۲، ص ۱۸۷).

۲. غَسْلُ الْإِنَاءِ وَ كَسْحُ الْفَنَاءِ مَجْلِبَةٌ لِلرُّزْقِ (کتاب الخصال، ص ۵۴؛ وسائل الشیعة، ج ۵، ص ۳۱۸).  
۳. ... خَمَرُوا أَنْيَتَكُمْ وَ أَوْكُوا أَسْقِيَتَكُمْ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَكْشِفُ غِطَاءً وَ لَا يَحُلُّ وَكَاءً... (علل الشرائع، ص ۵۸۲).

۴. ... وَ أَكْفَىٰ إِنْاءَكَ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَرْفَعُ إِنْاءً مُكْفَأً (مکارم الاخلاق، ص ۱۲۸).  
۵. أَخْرَجُوا مِنْدِيلَ الْعَمْرِ مِنْ بِيوتِكُمْ، فَإِنَّهُ مَبِيتُ الْخَبِيثِ وَ مَجْلِسُهُ (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۴۹).  
۶. لَا تُبَيِّتُوا الْقَمَامَةَ فِي بِيوتِكُمْ، فَإِنَّهَا مَقْعَدُ الشَّيْطَانَ (مکارم الاخلاق، ص ۴۲۵).  
۷. أَمَرْنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِدَفْنِ أَرْبَعَةٍ: الشَّعْرِ وَ السِّنِّ وَ الظُّفْرِ وَ الدَّمِ (کتاب الخصال، ص ۲۵۱).  
۸. يَدْفِنُ الرَّجُلُ أَظْفِيرَهُ وَ شَعْرَهُ إِذَا أَخَذَ مِنْهَا وَ هِيَ سُنَّةٌ (الفقيه، ج ۱، ص ۱۲۸).

آب مصرف شده: امام رضا سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: هرکس با آب غُساله (آب استفاده شده) خود را بشوید [یا با آن غسل کند] و به بیماری جذام گرفتار شود جز خود را سرزنش نکند.<sup>۱</sup>

عطسه: رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می فرماید: هنگام عطسه کردن دستانتان را جلو صورت بگیرید و با صدای آهسته عطسه کنید.<sup>۲</sup>

سنگ پا: امام رضا سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: هر کس از خزف (سفال، آجر) حمام برای ساییدن خود استفاده کند و به بیماری پسی و جذام مبتلا شود جز خود را سرزنش نکند.<sup>۳</sup>

روغن آلوده: امام کاظم سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: روغن و شیر نیم خورده موش و سگ را نخورید؛ ولی می توانید از آن برای سوخت چراغ و جز آن بهره ببرید.<sup>۴</sup>

اخلاط دهان و بینی: امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: هرکس در مسجد سرفه کند و اخلاط بینی و سینه اش را [به احترام مسجد] باز دارد این کار او را از بیماری نگه دارد.<sup>۵</sup>

راوی گوید: هرگز امام رضا سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ را ندیدم که [در معابر عمومی] آب دهان بیندازد.<sup>۶</sup>

۱. مَنِ اغْتَسَلَ مِنَ الْمَاءِ الَّذِي قَدْ اغْتَسَلَ فِيهِ فَأَصَابَهُ الْجُدَامُ فَلَا يَلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ (الكافي، ج ۶، ص ۵۰۳).

۲. إِذَا عَطَسَ أَحَدُكُمْ فَلْيَضَعْ كَفِيهِ عَلَى وَجْهِهِ وَلْيَخْفِضْ صَوْتَهُ (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۱۱۶).

۳. مَنْ أَخَذَ مِنَ الْحَمَامِ خَزْفَةً فَحَكَ بِهَا جَسَدَهُ فَأَصَابَهُ الْبَرَصُ فَلَا يَلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ وَمَنْ اغْتَسَلَ مِنَ الْمَاءِ الَّذِي قَدْ اغْتَسَلَ فِيهِ فَأَصَابَهُ الْجُدَامُ فَلَا يَلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ... (الكافي، ج ۶، ص ۵۰۳).

۴. وَ سَأَلْتُهُ عَنْ فَاةٍ أَوْ كَلْبٍ شَرِبَ مِنْ سَمْنٍ أَوْ زَيْتٍ أَوْ لَبْنٍ أَوْ يَجِلُّ أَكَلُهُ؟ قَالَ: إِنْ كَانَ جَرَّةً أَوْ نَحْوَهَا فَلَا يَأْكُلُهُ وَ لَكِنْ يَنْتَفِعُ بِهِ فِي سِرَاجٍ أَوْ غَيْرِهِ... (مسائل علی بن جعفر، ص ۱۳۳).

۵. مَنْ تَنَحَّمَ فِي الْمَسْجِدِ ثُمَّ رَدَّهَا فِي جَوْفِهِ لَمْ تَمُرْ بِدَاءٍ إِلَّا أَبْرَأَتْهُ (الفتحية، ج ۱، ص ۲۳۳).

۶. ... وَ لَا رَأَيْتُهُ تَفَلُّ... (عيون اخبار الرضا عَلَيْهِ السَّلَام، ج ۲، ص ۱۸۴).

## آداب تخی

امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام می فرماید: رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ پیش از همه از بول پرهیز می کرد.<sup>۱</sup>

امیر مؤمنان عَلَيْهِ السَّلَام می فرماید: وضو گرفتن پس از طهارت [دستشویی رفتن] ده حسنه دارد، پس تطهیر کنید [و دستها را بشوید].<sup>۲</sup>

رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می فرماید: در دستشویی خود را با دست راست نشوید.<sup>۳</sup>

امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام می فرماید: رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ هنگام ورود به دستشویی می گفت: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الرَّجْسِ النَّجِسِ الْخَبِيثِ الْمُخْبَثِ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ؛ خدایا! از شیطان رانده شده که پلید، نجس، خبیث و عامل خباثت است به تو پناه می برم».<sup>۴</sup>

امام حسن عَلَيْهِ السَّلَام می فرماید: قوی ترین عامل جذب روزی مداومت بر طهارت (وضو) است.<sup>۵</sup>

امیر مؤمنان عَلَيْهِ السَّلَام می فرماید: هنگام طهارت (وضو) شست و شوی دهان و بینی (مضمضه و استنشاق) دهان و بینی را پاک و پاکیزه می کند.<sup>۶</sup>

رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می فرماید: ای انس! طهارت و پاکیزگی را بیشتر رعایت کن تا خدا بر عمرت بیفزاید.<sup>۷</sup>



۱. كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَشَدَّ النَّاسِ تَوْقِيًّا لِلْبَوْلِ... كَرَاهِيَةً أَنْ يُنْضَحَ عَلَيْهِ الْبَوْلُ (الفقيه، ج ۱، ص ۲۲).

۲. ... الْوُضُوءُ بَعْدَ الطَّهْوَرِ عَشْرُ حَسَنَاتٍ فَتَطَهَّرُوا... (المحاسن، ص ۴۷).

۳. ... إِذَا أَتَى الْخَلَاءَ لَا يَمْسَحُ بِيَمِينِهِ (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۱۰۹).

۴. وَكَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَرَادَ دُخُولَ الْمُتَوَضِّئِ قَالَ: ... (الفقيه، ج ۱، ص ۲۳).

۵. ... أَقْوَى الْأَسْبَابِ الْجَالِبَةِ لِلرِّزْقِ... الْمُدَاوَمَةُ عَلَى الطَّهَارَةِ... (بحار الانوار، ج ۷۳، ص ۳۱۸-۳۱۹).

۶. الْمَضْمُضَةُ وَالِاسْتِنْشَاقُ بِالْمَاءِ عِنْدَ الطَّهْوَرِ طَهْوَرٌ لِلْفَمِ وَالْأَنْفِ... (تحف العقول، ص ۱۰۱).

۷. يَا أُنْسُ! أَكْثَرُ مِنَ الطَّهْوَرِ، يَزِدُ اللَّهُ فِي عُمُرِكَ (الأمالی، مفید، ص ۶۰؛ مکارم الاخلاق، ص ۴۰).

## بهداشت روان

بهداشت و درمان، چنان‌که نیاز تن آدمی است، نیاز روان او نیز هست و آیات و روایات برای سلامت روان و آلوده نشدن آن، راهکارهایی بهداشتی ارائه کرده‌اند، چنان‌که برای طهارت از آلودگی، راهکارهایی درمانی نشان داده‌اند.<sup>۱</sup> بسیاری از احکام الهی برای صیانت و بهداشت جان و خرد آدمی از آلودگی و بیماری است، چنان‌که بخش دیگری از آن‌ها مانند کفارات، طهارت و درمان روح آلوده را بر عهده دارند. امیرمؤمنان سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: خدا برای بهداشت عقل، ترک نوشیدن شراب را واجب کرد.<sup>۲</sup>

خدای سبحان که قرآن را شفا معرفی کرده<sup>۳</sup>، مرض را هم بیان فرموده است، ما بیماری‌های ظاهری و زیان‌های آن را می‌بینیم، اما از زیان‌های بیماری‌های باطنی مانند نگاه حرام و بی‌عفتی و بی‌حجاب بودن و... غافلیم. قرآن فرمود: ﴿فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ...﴾<sup>۴</sup>، پس مبادا در حضور مردان به ناز و نرمی سخن گویند که آن کس که در دلش بیماری است و ایمانش سست است، طمع می‌ورزد؛ همچنین آنان که با بیگانگان در ارتباط‌اند و گوش به آن‌ها سپرده‌اند، بیمار سیاسی و اجتماعی هستند، چنان‌که قرآن فرمود: ﴿فَتَرَى الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ يُسْرِعُونَ فِيهِمْ...﴾<sup>۵</sup>، به همین سبب است که مشاهده می‌شود آنان که در دل‌هایشان بیماری و شک و تردید وجود دارد، برای طرح دوستی با بیگانگان معاند، شتابان به میان آنان می‌روند.

آیات و روایات مربوط به بهداشت روان در دو عنوان عقل و دل ارائه می‌شوند:

۱. رک: تفسیر موضوعی قرآن کریم، ج ۱۱، «مراحل اخلاق در قرآن» ص ۶۹.

۲. فَرَضَ اللَّهُ... تَرَكَ شُرْبَ الْخَمْرِ تَحْصِينًا لِلْعَقْلِ (نهج البلاغه، حکمت ۲۵۲).

۳. ﴿وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ﴾ (سوره اسراء، آیه ۸۲).

۴. سوره احزاب، آیه ۳۲.

۵. سوره مائده، آیه ۵۲.

## بهداشت عقل (خرد)

عقل به معنای منع است و زانوبند شتر را از این رو «عقال» گویند که شتر را از حرکت نابجا باز می‌دارد. عقل در اصطلاح به عقل نظری و عملی قسمت می‌شود. عقل نظری راهنمای اندیشه بشر و عقل عملی راهبر انگیزه اوست.<sup>۱</sup>

### عوامل تباهی عقل

**مستی شراب:** خدا در قرآن می‌فرماید: ای کسانی که ایمان آورده‌اید، جز این نیست که شراب و قمار و سنگ‌های نصب شده برای قربانی‌ها که مشرکان به آنها تبرک می‌جویند و تیرهای قمار که بت پرستان گوشت دام‌ها را با آنها قسمت می‌کنند، همه پلیدی‌هایی هستند که گرایش به آنها برخاسته از وسوسه‌های شیطان است...<sup>۲</sup>

امام رضا سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ فرمود: همانا خدا شراب را از آن رو حرام کرده است که موجب تباهی و تغییر خردهای نوشندگان آن است.<sup>۳</sup>

**مستی گناه:** امیرمؤمنان علی سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ فرمود: بر عاقل است که خود را از مستی ثروت، مستی قدرت، مستی علم، مستی مدح و مستی جوانی نگه دارد، زیرا برای هر یک از این‌ها بوی پلیدی است که عقل را می‌زداید و وقار را کاهش می‌دهد.<sup>۴</sup>

۱. شکوفایی عقل در پرتو نهضت حسینی، ص ۱۱۹.

۲. ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ...﴾ (سوره مائده، آیه ۹۰).

۳. حَرَّمَ اللَّهُ الْخَمْرَ لِمَا فِيهَا مِنَ الْفَسَادِ وَمِنْ تَغْيِيرِهَا عُقُولَ شَارِبِيهَا (عیون اخبار الرضا عَلَيْهِ السَّلَام، ج ۲، ص ۹۸؛ وسائل الشیعة، ج ۲۵، ص ۳۲۹).

۴. يَنْبَغِي لِلْعَاقِلِ أَنْ يَحْتَرِسَ مِنْ سُكْرِ الْمَالِ وَ سُكْرِ الْقُدْرَةِ وَ سُكْرِ الْعِلْمِ وَ سُكْرِ الْمَدْحِ وَ سُكْرِ الشَّبَابِ، فَإِنَّ لِكُلِّ ذَلِكَ رِيحًا خَبِيثَةً تَسْلُبُ الْعَقْلَ وَ تَسْتَخِفُّ الْوَقَارَ (غرر الحكم، ص ۶۶).

همان‌گونه که شرابخواری عامل مستی و زوال عقل و تعطیل نیروهای ادراکی آدمی است گناه نیز باعث مستی شدیدتری است که عقل را معزول و انسان را از ادراک سالم محروم می‌کند<sup>۱</sup>، از این رو نه تنها شراب، بلکه هر مسکری حرام است.

امام موسی کاظم سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ فرمود: خدای متعالی شراب را به سبب نام آن حرام نکرده است، بلکه آن را به سبب پیامد آن حرام کرد، پس هر چیزی که همان اثر و پیامد را داشته باشد شراب است.<sup>۲</sup>

همچنین فرمود: هرکس سه چیز را بر سه چیز مسلط کند گویا به نابودی عقل خود کمک کرده است: ۱. کسی که نور اندیشه خود را با آرزوی دراز تاریک کند. ۲. کسی که رهاورد حکمتش را با گفتار بیهوده‌اش محو و زایل سازد. ۳. آن‌که نور پندآموزی را با خواهش‌های نفسانی خویش خاموش کند.<sup>۳</sup>

**خودپسندی (عُجْب):** امیرمؤمنان سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ فرمود: خودپسندی یکی از حسودان خرد است [و تباهی آن را در پی دارد].<sup>۴</sup>

**همراهی با نادانان:** امیرمؤمنان سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ فرمود: هرکس با نادانی همراه گردد از عقلش کاسته شود.<sup>۵</sup>

**گوش ندادن به نصایح خردمندان:** امیرمؤمنان سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ فرمود: هرکس از خردمندان نشنود عقلش بمیرد.<sup>۶</sup>

۱. تسنیم، ج ۲، ص ۳۳۶.

۲. إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى لَمْ يُحَرِّمِ الْخَمْرَ لِاسْمِهَا وَ لَكِنْ حَرَمَهَا لِعَاقِبَتِهَا، فَمَا فَعَلَ فِعْلَ الْخَمْرِ فَهُوَ خَمْرٌ (الكافي، ج ۶، ص ۴۱۲).

۳. مَنْ سَلَطَ ثَلَاثًا عَلَى ثَلَاثٍ فَكَأَنَّمَا أَعَانَ عَلَى هَدْمِ عَقْلِهِ، مَنْ أَظْلَمَ نُورَ تَفَكُّرِهِ بِطُولِ أَمَلِهِ وَ مَحَا طَرَائِفَ حِكْمَتِهِ بِفُضُولِ كَلَامِهِ وَ أَظْفَأَ نُورَ عِبْرَتِهِ بِشَهَوَاتِ نَفْسِهِ (الكافي، ج ۱، ص ۱۷).

۴. عَجِبُ الْمَرْءِ بِنَفْسِهِ أَحَدُ حُسَادِ عَقْلِهِ (نهج البلاغة، حکمت ۲۱۲).

۵. مَنْ صَحِبَ جَاهِلًا نَقَصَ مِنْ عَقْلِهِ (کنز الفوائد، ج ۱، ص ۱۹۹؛ بحار الانوار، ج ۱، ص ۱۶۰).

۶. مَنْ تَرَكَ الْاسْتِمَاعَ مِنْ ذَوِي الْعُقُولِ مَاتَ عَقْلُهُ (کنز الفوائد، ج ۱، ص ۱۹۹؛ بحار الانوار، ج ۱، ص ۱۶۰).

بیهوده گویی: امیر مؤمنان سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ فرمود: هر کس بیهوده گویی بر او چیره شود عقلش تباه گردد.<sup>۱</sup>

شوخی فراوان: امیر مؤمنان سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ فرمود: هر کس زیادی شوخی کند احمق شمرده می شود.<sup>۲</sup>

فقر و تنگدستی: امیر مؤمنان سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ فرمود: پسر! هر کس گرفتار تنگدستی شود به چهار مصیبت دچار می شود: ضعف یقین، کاهش عقل، سستی دین، پررویی (کم حیایی)، پس از فقر به خدا پناه می پریم.<sup>۳</sup>

ترک تجارت (بیکاری): امام صادق فرمود: ترک تجارت کاهنده خرد است.<sup>۴</sup> زیاده روی در خوردن گوشت: امام رضا سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ فرمود: مصرف فراوان گوشت حیوانات وحشی و گاو موجب تغییر عقل و سرگشتگی فهم و کندذهنی و فراموشی زیاد می شود.<sup>۵</sup>

پرهیز از خوردن گوشت: امام صادق سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ فرمود: هر کس چهل روز گوشت نخورد اخلاقش بد و عقلش تباه می شود.<sup>۶</sup>

۱. مَنْ غَلَبَ عَلَيْهِ الْهَزْلُ فَسَدَ عَقْلُهُ (غرر الحکم، ص ۲۲۲).

۲. مَنْ كَثُرَ مَزَاحُهُ اسْتَحْمَقَ (غرر الحکم، ص ۲۲۲).

۳. يَا بُنَيَّ! مَنْ ابْتَلِيَ بِالْفَقْرِ فَقَدْ ابْتَلِيَ بِأَرْبَعِ خِصَالٍ: بِالضَّعْفِ فِي يَقِينِهِ وَ النُّقْصَانِ فِي عَقْلِهِ وَ الرِّقَّةِ فِي دِينِهِ وَ قِلَّةِ الْحَيَاءِ فِي وَجْهِهِ، فَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الْفَقْرِ (جامع الاخبار، ص ۱۱۰).

۴. تَرَكَ التُّجَارَةَ يَنْقُصُ الْعَقْلَ (الكافي، ج ۵، ص ۱۴۸).

۵. الْإِكْتِنَارُ مِنْ لُحُومِ الْوَحْشِ وَ الْبَقْرِ يُورِثُ تَغْيِيرَ الْعَقْلِ وَ تَحْيِيرَ الْفَهْمِ وَ تَبَلُّدَ الدَّهْنِ وَ كَثْرَةَ النُّسْيَانِ (مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۴۵۸).

۶. مَنْ تَرَكَ اللَّحْمَ أَرْبَعِينَ صَبَاحًا سَاءَ خُلُقُهُ وَ فَسَدَ عَقْلُهُ (بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۷۲؛ ر.ک: المحاسن، ص ۲۶۵).



## عوامل سلامت و رشد عقل

امیرمؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ فرمود: عقل غریزه‌ای است که با دانش و تجربه فزونی می‌یابد<sup>۱</sup> و نیز فرمود: اندیشه فراوان در حکمت، عقل را بارور می‌کند<sup>۲</sup>؛ همچنین فرمود: رها کردن چیزی که برایت سودمند نیست عقلت را کامل می‌کند.<sup>۳</sup>

## تأثیر مواد غذایی در رشد عقل

در اینجا به برخی مواد غذایی و اموری دیگر که در رشد و تقویت عقل مؤثرند اشاره می‌شود:

رسول اکرم صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ فرمود: از خورشید کدو فراوان استفاده کنید، زیرا موجب رشد مغز و افزایش عقل است.<sup>۴</sup>

امیرمؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ فرمود: حجامت، مایه صحت بدن و قوت عقل است.<sup>۵</sup>  
امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ فرمود: هرکس در آغاز روز خود را خوشبو کند خردش تا شب با وی خواهد بود.<sup>۶</sup>

به فرموده امام رضا سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ: سرکه ذهن را تیز و عقل را افزون می‌کند<sup>۷</sup> و نیز فرمودند: «به» بخورید، که موجب فزونی عقل است.<sup>۸</sup>

۱. الْعَقْلُ غَرِيْزَةٌ تَزِيْدُ بِالْعِلْمِ وَ التَّجَارِبِ (غرر الحکم، ص ۵۳).

۲. ... كَثْرَةُ النَّظْرِ فِي الْحِكْمَةِ تَلْقَحُ الْعَقْلَ (تحف العقول، ص ۳۶۴).

۳. بَتْرِكِ مَا لَا يَعْنيك يَتِمُّ لَكَ الْعَقْلُ (غرر الحکم، ص ۴۷۷).

۴. إِذَا اتَّخَذَ أَحَدُكُمْ مَرَقًا فَلْيَكْثِرْ فِيهِ الدُّبَاءَ، فَإِنَّهُ يَزِيْدُ فِي الدِّمَاغِ وَ الْعَقْلِ (طب النبی صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ، ص ۲۸؛ بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۲۹۷).

۵. إِنَّ الْحِجَامَةَ تُصَحِّحُ الْبَدْنَ وَ تَشْدُّ الْعَقْلَ (کتاب الخصال، ص ۶۱۱).

۶. مَنْ تَطَيَّبَ أَوَّلَ النَّهَارِ لَمْ يَزَلْ عَقْلُهُ مَعَهُ إِلَى اللَّيْلِ (الکافی، ج ۶، ص ۵۱۰-۵۱۱).

۷. إِنَّ الْخَلَ يَشْدُ الدِّهْنَ وَ يَزِيْدُ فِي الْعَقْلِ (الکافی، ج ۶، ص ۳۲۹).

۸. عَلَيْكُمْ بِالسَّفَرِجَلِ، فَإِنَّهُ يَزِيْدُ فِي الْعَقْلِ (مکارم الاخلاق، ص ۱۷۲؛ بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۱۷۶).

نکته: اجمالاً تأثیر این اعمال و خوراکی‌ها بر افزایش فهم آدمی جای انکار نیست؛ ولی این نکته قابل توجه است که برای سلامت ذهن و تقویت حافظه و رشد فهم عوامل زیادی تأثیر دارند که تغذیه مناسب یکی از آنهاست چنان‌که ممکن است موانع فراوانی در کار باشد که از اثرگذاری خوراکی‌ها و عوامل پیش گفته جلوگیری کنند، بنابراین آنچه در این‌گونه احادیث مطرح می‌شود حکمی کلی و عمومی نیست تا همگان را در هر موقعیت و وضعیتی دربرگیرد و هر نوع بیماری جسمی یا روحی آنان را شامل شود، بلکه تأثیر این خوراکی‌ها و اعمال به شرایط و موانع مربوط، بستگی دارد.

### بهداشت دل (قلب)

**اهمیت سلامت دل:** امیرمؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ فرمود: آگاه باشید که تنگدستی بلاست و بدتر از تنگدستی بیماری تن و بدتر از بیماری تن بیماری دل است. آگاه باشید که از جمله نعمت‌ها، گستردگی ثروت است و برتر از فراوانی ثروت، تندرستی و برتر از تندرستی سلامتی دل است<sup>۱</sup>

و همان گرامی فرمود: هیچ دردی بر دل‌ها دردناک‌تر از گناهان نیست.<sup>۲</sup>

**تأثیر سلامت دل در تندرستی:** امیرمؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ فرمود: هوشیار باشید که بخشی از تندرستی، سلامتی دل است<sup>۳</sup>؛ همچنین فرمود: تقوای الهی (سلامت دل) ... درمان بیماری‌های بدن شماست.<sup>۴</sup>

۱. أَلَا وَإِنَّ مِنَ الْبَلَاءِ الْفَاقَةَ وَأَشَدُّ مِنَ الْفَاقَةِ مَرَضُ الْبَدَنِ وَأَشَدُّ مِنْ مَرَضِ الْبَدَنِ مَرَضُ الْقَلْبِ أَلَا وَإِنَّ مِنَ النِّعَمِ سَعَةَ الْمَالِ وَأَفْضَلُ مِنْ سَعَةِ الْمَالِ صِحَّةُ الْبَدَنِ وَأَفْضَلُ مِنْ صِحَّةِ الْبَدَنِ تَقْوَى الْقَلْبِ (تحف العقول، ص ۲۰۳؛ شرح نهج البلاغة، ابن ابی‌الحدید، ج ۱۹، ص ۳۳۷).

۲. لَا وَجَعَ أَوْ جَعُ لِقُلُوبٍ مِنَ الذُّنُوبِ (الكافي، ج ۲، ص ۲۷۵).

۳. أَلَا وَإِنَّ مِنْ صِحَّةِ الْبَدَنِ تَقْوَى الْقَلْبِ (نهج البلاغة، حکمت ۳۸۸).

۴. فَإِنَّ تَقْوَى اللَّهِ... شِفَاءُ مَرَضِ أَجْسَادِكُمْ (نهج البلاغة، خطبة ۱۹۸).

امام باقر علیه السلام فرمود: هیچ دانشی همانند دانشِ تأمین‌کننده سلامت نیست و هیچ سلامتی همانند سلامت دل نیست.<sup>۱</sup>

**اثر سلامت دل:** خدا در قرآن می‌فرماید: روزی که نه مال برای انسان سودمند است و نه پسران؛ اما کسی که با دلی پاک از شرک و گناه نزد خدا آمده است، [قطعاً از آن پاکی بهره خواهد برد].<sup>۲</sup>

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: خدا به چهره‌ها و اموالتان نمی‌نگرد، بلکه به دل‌ها و کردارتان می‌نگرد.<sup>۳</sup>

### عوامل بیماری و مرگ دل

بیمارهای دل عبارت‌اند از قساوت، کوری، رین (زنگار) و... که برای آن‌ها عواملی را برشمرده‌اند:

**پیمان‌شکنی:** خدای متعالی فرمود: پس به سبب اینکه پیمانشان را شکستند لعنتشان کردیم و دل‌هایشان را سخت و حق‌ناپذیر گردانیدیم.<sup>۴</sup>

**زیاده‌گویی:** رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: به راستی زیاده‌گویی در غیر یاد خدا دل را سخت می‌کند.<sup>۵</sup>

**طولانی دانستن عمر:** امیرمؤمنان علیه السلام فرمود: زمان را دراز نپندارید

۱. لا عِلْمَ كَطَلَبِ السَّلَامَةِ وَلَا سَلَامَةَ كَسَلَامَةِ الْقَلْبِ (تحف العقول، ص ۲۸۶).

۲. ﴿يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ \* إِلَّا مَنْ آتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ﴾ (سوره شعراء، آیات ۸۸ - ۸۹).

۳. يَا أَبَا ذَرٍّ! إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى لَا يَنْظُرُ إِلَى صُورِكُمْ وَلَا إِلَى أَمْوَالِكُمْ وَ لَكِنْ يَنْظُرُ إِلَى قُلُوبِكُمْ وَأَعْمَالِكُمْ (الامالی، طوسی، ص ۵۳۶).

۴. ﴿فَبِمَا نَقَضْتُمْ مِيثَاقَهُمْ لَعْنَتُهُمْ وَ جَعَلْنَا قُلُوبَهُمْ قَسِيَةً...﴾ (سوره مائده، آیه ۱۳).

۵. ... فَإِنَّ كَثْرَةَ الْكَلَامِ بغيرِ ذِكْرِ اللَّهِ تَفْسُو الْقَلْبَ (بحار الانوار، ج ۶۸، ص ۲۸۱؛ ر.ک: الامالی، طوسی، ص ۳).

[عمرتان را طولانی ندانید] که موجب قساوت دلتان می‌گردد<sup>۱</sup>، چنان که اگر کار بد، دیرپا شده و دوام یابد مایه قساوت می‌گردد.

**لهو و لعب:** رسول خدا ﷺ فرمود: سه چیز موجب قساوت دل می‌شود. گوش سپردن به لهو، در پی شکار [تفریحی] رفتن و رفت و آمد به دربار سلطان.<sup>۲</sup>  
**زیادی ثروت:** امیرمؤمنان فرمود: زیادی ثروت موجب تباهی دین و قساوت دل می‌شود.<sup>۳</sup>

**نگاه به بخیل:** امیرمؤمنان فرمود: نگاه به بخیل قلب را سخت می‌کند.<sup>۴</sup>  
**گفت‌وگویی بی حاصل:** امیرمؤمنان رَضِيَ اللهُ عَنْهُ فرمود: از گفت‌وگویی بی حاصل و دشمنی بر حذر باشید که آن دو قلب‌ها را بیمار می‌کنند.<sup>۵</sup>  
**عشق غیر الهی:** امیرمؤمنان رَضِيَ اللهُ عَنْهُ فرمود: هر کس به چیزی عشق [زمینی] بورزد چشمش کور و دلش بیمار گردد.<sup>۶</sup>

**تکرار گناه و همنشینی با ثروتمندان خوشگذران:** رسول خدا ﷺ فرمود: چهار چیز دل را می‌میراند: گناه روی گناه و زیادی گفت‌وگو با زنان و درافتادن با احمق، بدین گونه که تو بگویی و او بگوید، در حالی که به خیر تن ندهد و همنشینی با مردگان. پرسیدند: ای رسول خدا! مردگان کیان‌اند؟ فرمود: هر توانگر خوشگذران.<sup>۷</sup>

۱. لا يَطُولَنَّ عَلَيْكُمْ الْأَمَدُ فَتَقْسُو قُلُوبَكُمْ (کتاب الخصال، ص ۶۲۲).
۲. ثَلَاثَةٌ يُقْسِنُ الْقَلْبَ: اسْتِمَاعُ اللَّهْوِ وَ طَلَبُ الصَّيْدِ وَ إِتْيَانُ بَابِ السُّلْطَانِ (الفقيه، ج ۴، ص ۳۶۶).
۳. كَثْرَةُ الْمَالِ مَفْسَدَةٌ لِلدِّينِ مَقْسَاةٌ لِلْقُلُوبِ (تحف العقول، ص ۱۹۹).
۴. النَّظَرُ إِلَى الْبَخِيلِ يُقْسِي الْقَلْبَ (تحف العقول، ص ۲۱۴).
۵. إِيَاكُمْ وَ الْمِرَاءَ وَ الْخُصُومَةَ؛ فَإِنَّهُمَا يُمْرِضَانِ الْقُلُوبَ عَلَى الْإِخْوَانِ (الكافي، ج ۲، ص ۳۰۰).
۶. مَنْ عَشَقَ شَيْئًا أَعَشَى بَصَرَهُ وَ أَمْرَضَ قَلْبَهُ (نهج البلاغة، خطبة ۱۰۹).
۷. أَرْبَعٌ يُمِثِّنُ الْقَلْبَ: الذَّنْبُ عَلَى الذَّنْبِ وَ كَثْرَةُ مَنَاقِشَةِ النِّسَاءِ يَعْنِي مُحَادَثَتَهُنَّ وَ مُمَارَاةَ الْأَحْمَقِ، تَقُولُ وَ يَقُولُ وَ لَا يَرْجِعُ إِلَى خَيْرٍ أَبَدًا وَ مُجَالَسَةَ الْمَوْتَى. فَقِيلَ لَهُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ ﷺ! وَ مَا الْمَوْتَى؟ قَالَ: كُلُّ غَنِيٍّ مُتْرَفٍ (کتاب الخصال، ص ۲۲۸).

خلوت با زنان و همنشینی با گمراهان: رسول خدا ﷺ فرمود: چهار چیز مایه تباهی دلهاست: خلوت با زنان [نامحرم] و گوش سپردن به آنها و پذیرفتن رأی آنها و همنشینی با مردگان. سؤال شد: ای رسول خدا! مجالست با مردگان چگونه است؟ فرمود: مجالست با هر گمراه رویگردان از احکام (دستورهای) الهی.<sup>۱</sup>

زیاد خندیدن: رسول خدا ﷺ فرمود: از خنده فراوان بر حذر باش که دل را می میراند.<sup>۲</sup>

### عوامل سلامت و بهداشت دل

در قرآن و روایات اموری زنده کننده قلب و مایه بهداشت آن شناسانده شده‌اند: قرائت قرآن، موعظه، یاد خدا، یاد مرگ، اندیشه‌ورزی، نور حکمت، معاشرت با صاحبان فضیلت و خرد، گفت‌وگوی علمی، دیدار با نیکوکاران، دیدار با صاحبان معرفت، اطعام درماندگان، مهرورزی با یتیمان، طهارت از گناه، تقوا، دوری از عشق غیر الهی و ... .

خدای متعالی می‌فرماید: ای مردم! برای شما از جانب پروردگارتان پندی هشیار کننده و درمانی برای آنچه از صفات نکوهیده در سینه‌هاست... آمده است.<sup>۳</sup>

امیر مؤمنان عَلَيْهِ السَّلَام فرمود: قرآن را بیاموزید... و در آن بیندیشد، زیرا بهار

۱. أَرْبَعُ مَفْسَدَةٍ لِلْقُلُوبِ: الْخُلُوعَةُ بِالنِّسَاءِ وَالِاسْتِمَاعُ مِنْهُنَّ وَالْأَخْذُ بِرَأْيِهِنَّ وَمُجَالَسَةُ الْمَوْتَى. فَقِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ! وَمَا مُجَالَسَةُ الْمَوْتَى؟ قَالَ: مُجَالَسَةُ كُلِّ ضَالٍّ عَنِ الْإِيمَانِ وَجَائِرٍ عَنِ الْأَحْكَامِ (الامالی، طوسی، ص ۸۳).

۲. إِيَّاكَ وَكَثْرَةَ الضُّحْكِ، فَإِنَّهُ يُمِيتُ الْقَلْبَ (الامالی، طوسی، ص ۵۴۱).

۳. «... مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ» (سوره یونس، آیه ۵۷).

دل‌هاست و از نورش شفا بجوید که شفای دل‌هاست<sup>۱</sup>؛ همچنین فرمود: معاشرت با صاحبان فضیلت موجب حیات دل‌هاست<sup>۲</sup> و نیز فرمود: دیدار با نیکوکاران دل را آباد می‌کند<sup>۳</sup> و فرمود: دیدار با اهل معرفت دل‌ها را آباد می‌کند<sup>۴</sup>. در حدیث دیگر فرمود: آبادانی دل در همنشینی با خردمندان است<sup>۵</sup>. در وصیت خود به امام حسن سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ نیز فرمود: تو را سفارش می‌کنم به... آباد کردن دلت با یاد خدا<sup>۶</sup>. مردی نزد رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ از قساوت و سختی قلب خود شکایت کرد. آن حضرت فرمود: هرگاه خواستی دلت نرم شود، درمانده را اطعام کن و بر سر یتیم دست [نوازش] بکش<sup>۷</sup>.

۱. تَعَلَّمُوا الْقُرْآنَ، فَإِنَّهُ أَحْسَنُ الْحَدِيثِ وَ تَفَقَّهُوا فِيهِ، فَإِنَّهُ رَبِيعُ الْقُلُوبِ وَ اسْتَشْفُوا بِنُورِهِ، فَإِنَّهُ شِفَاءُ الصُّدُورِ (نهج البلاغة، خطبه ۱۱۰).
۲. مُعَاشَرَةُ ذَوِي الْفَضَائِلِ حَيَاةُ الْقُلُوبِ (غرر الحكم، ص ۴۲۹).
۳. لِقَاءُ أَهْلِ الْخَيْرِ عِمَارَةُ الْقُلُوبِ (تحف العقول، ص ۸۰).
۴. لِقَاءُ أَهْلِ الْمَعْرِفَةِ عِمَارَةُ الْقُلُوبِ (غرر الحكم، ص ۴۳۰).
۵. عِمَارَةُ الْقُلُوبِ فِي مُعَاشَرَةِ ذَوِي الْعُقُولِ (غرر الحكم، ص ۴۲۹).
۶. أَوْصِيكَ... عِمَارَةَ قَلْبِكَ بِذِكْرِهِ (نهج البلاغة، نامه ۳۱).
۷. وَ رُوِيَ أَنَّ رَجُلًا شَكَا إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَسَاوَةَ قَلْبِهِ، فَقَالَ: إِذَا أَرَدْتَ أَنْ يَلِينَ قَلْبُكَ فَاطْعِمِ الْمَسْكِينِ وَ امْسَحْ رَأْسَ الْيَتِيمِ (مشكاة الانوار، ص ۱۶۷).

## فصل ۴ خوردن و آشامیدن

خوردن و آشامیدن در نگاه دین بهره‌گیری از نعمت الهی در مسیر بندگی خداست، از همین رو در آموزه‌های دینی برای این رفتار توصیه‌هایی آمده است؛ از جمله نهی از خوردن و آشامیدن به سان بیگانگان؛ امام صادق سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: امیرمؤمنان سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ پیوسته می‌فرمود: امور این امت همواره به خیر و صلاح خواهد بود، مادامی که به سان عجم‌ها [بیگانگان] غذا نخورند و لباس نپوشند، پس هرگاه چنین کردند خدا خوارشان می‌کند.<sup>۱</sup>

### برخی آداب غذا خوردن

حلال‌خواری: در حدیث معراج آمده است: ای احمد! اگر خوردن و آشامیدنت پاک باشد در حفظ و حمایت من هستی.<sup>۲</sup>  
رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: هرکس غذای حلال بخورد فرشته‌ای بالای سرش بایستد و برایش آمرزش بخواهد تا از خوردن فارغ شود.<sup>۳</sup>

۱. كَانَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَقُولُ: لَا تَزَالُ هَذِهِ الْأُمَّةُ بِخَيْرٍ مَا لَمْ يَلْبَسُوا لِبَاسَ الْعَجَمِ وَيَطْعَمُوا أَطْعَمَةَ الْعَجَمِ، فَإِنْ فَعَلُوا ذَلِكَ ضَرَبَهُمُ اللَّهُ بِالذُّلِّ (المحاسن، ص ۴۱).
۲. يَا أَحْمَدُ! ... فَإِذَا أَطِيبَ مَطْعَمُكَ وَ مَشْرَبُكَ فَأَنْتَ فِي حِفْظِي وَ كَنْفِي (ارشاد القلوب، ص ۲۰۳).
۳. مَنْ أَكَلَ الْحَلَالَ قَامَ عَلَى رَأْسِهِ مَلَكٌ يَسْتَغْفِرُ لَهُ حَتَّى يَفْرُغَ مِنْ أَكْلِهِ (الدعوات، ص ۲۵).

شست و شوی دست: رسول خدا ﷺ می فرماید: شست و شوی دست پیش از غذا فقر را دور می کند و پس از غذا غم را بزدايد و دیده را بهبود بخشد.<sup>۱</sup>  
امیر مؤمنان رَضِيَ اللهُ عَنْهُ می فرماید: شستن دستان پیش از غذا و پس از آن، روزی را زیاد می کند.<sup>۲</sup>

امام باقر رَضِيَ اللهُ عَنْهُ می فرماید: صاحبخانه پیش از غذا قبل از همه و پس از غذا بعد از همه دستان خود را می شوید.<sup>۳</sup>

امام صادق رَضِيَ اللهُ عَنْهُ می فرماید: شست و شوی دستان پیش از غذا و پس از آن روزی را بیفزاید<sup>۴</sup>؛ همچنین می فرماید: پیش از غذا صاحبخانه شستن دستان را آغاز می کند تا کسی خجالت نکشد؛ اما پس از غذا از سمت راست در [ورودی پذیرایی] شستن دستان بدون تفاوت میان افراد شروع می شود<sup>۵</sup>؛ نیز می فرماید: هرکس پیش و پس از غذا دستش را بشوید در گشایش و سلامتی زندگی می کند<sup>۶</sup> و می فرماید: هرگاه رسول خدا ﷺ به ویژه نان و گوشت می خورد دستانش را به خوبی می شست سپس مانده آب دستانش را به صورت می کشید.<sup>۷</sup>

۱. الوُضوءُ قَبْلَ الطَّعَامِ يَنْفِي الْفَقْرَ وَ بَعْدَهُ يَنْفِي الْهَمَّ وَ يَصْحَحُ الْبَصَرَ (مکارم الاخلاق، ص ۱۳۹).

۲. غَسَلَ الْيَدَيْنِ قَبْلَ الطَّعَامِ وَ بَعْدَهُ زِيَادَةٌ فِي الرِّزْقِ (تحف العقول، ص ۱۰۱).

۳. صَاحِبُ الرَّحْلِ يَتَوَضَّأُ أَوَّلَ الْقَوْمِ قَبْلَ الطَّعَامِ وَ آخِرَ الْقَوْمِ بَعْدَ الطَّعَامِ (قرب الاسناد، ص ۳۴).

۴. الوُضوءُ قَبْلَ الطَّعَامِ وَ بَعْدَهُ يَزِيدَانِ فِي الرِّزْقِ (الكافي، ج ۶، ص ۲۹۰).

۵. الوُضوءُ قَبْلَ الطَّعَامِ يَبْدَأُ صَاحِبُ الْبَيْتِ لِئَلَّا يَحْتَشِمَ أَحَدٌ، فَإِذَا فَرَّغَ مِنَ الطَّعَامِ يَبْدَأُ مَنْ عَنِ يَمِينِ الْبَابِ حُرًّا كَانَ أَوْ عَبْدًا (علل الشرائع، ص ۲۹۱).

۶. مَنْ غَسَلَ يَدَهُ قَبْلَ الطَّعَامِ وَ بَعْدَهُ عَاشَ فِي سَعَةٍ وَ عَوْفِي مَنْ بَلَّوَى فِي جَسَدِهِ (الكافي، ج ۶، ص ۲۹۰).

۷. وَ كَانَ ﷺ إِذَا أَكَلَ الْخُبْزَ وَ اللَّحْمَ خَاصَّةً غَسَلَ يَدَيْهِ غَسْلًا جَيِّدًا ثُمَّ مَسَحَ بِفَضْلِ الْمَاءِ الَّذِي فِي يَدِهِ وَجْهَهُ... (مکارم الاخلاق، ص ۳۱).

گفتن بسم الله: رسول خدا ﷺ می فرماید: با جماعت بخورید و بسم الله الرحمن الرحيم بگویید تا برکت غذا زیاد شود.<sup>۱</sup>

امام باقر سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: هرگاه سفره غذا را گستردید بسم الله الرحمن الرحيم بگویید.<sup>۲</sup>

امام کاظم سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: هنگام نوشیدن بسم الله الرحمن الرحيم و پس از آن الحمد لله رب العالمين بگویید.<sup>۳</sup>

مرحوم صدوق گوید: روایت شده که هرکس فراموش کرد برای هر نوع غذایی بسم الله بگوید، [پس از یادآوری] بگوید: «بِسْمِ اللَّهِ عَلَىٰ أَوَّلِهِ وَآخِرِهِ».<sup>۴</sup>

سپاسگزاری: رسول خدا ﷺ می فرماید: پاداش کسی که می خورد و سپاس آن را می گزارد همانند کسی است که برای خدا روزه می گیرد.<sup>۵</sup>

راه نرفتن: امام صادق سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: در حال راه رفتن غذا نخور مگر از روی ناچاری.<sup>۶</sup>

نایستادن: انس گوید: رسول خدا ﷺ از ایستاده آشامیدن نهی فرمود. پرسیدم: ایستاده غذا خوردن چه حکمی دارد؟ فرمود: خوردن بدتر است.<sup>۷</sup>



۱. سَأَلَ رَجُلٌ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ، فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ! إِنَّا نَأْكُلُ وَلَا نَشْبَعُ. قَالَ: لَعَلَّكُمْ تَفْتَرِقُونَ عَن طَعَامِكُمْ فَاجْتَمِعُوا عَلَيْهِ وَادْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ يَبَارِكْ لَكُمْ فِيهِ (مكارم الاخلاق، ص ۱۴۹؛ مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۲۳۱).

۲. وَرَوَى عَنْ عَمْرِو بْنِ قَيْسِ الْمَاصِرِيِّ، قَالَ: دَخَلْتُ عَلَى أَبِي جَعْفَرٍ سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ بِالْمَدِينَةِ وَبَيْنَ يَدَيْهِ خِوَانٌ وَهُوَ يَأْكُلُ، فَقُلْتُ لَهُ: مَا حَدُّ هَذَا الْخِوَانِ؟ فَقَالَ: إِذَا وَضَعْتَهُ فَسَمِ اللَّهُ... (الفقيه، ج ۳، ص ۳۵۶).

۳. إِذَا شَرِبْتَ سَمَّيْتَ وَإِذَا فَرَعْتَ حَمَدْتَ اللَّهُ (مكارم الاخلاق، ص ۱۵۲).

۴. رَوَى أَنَّ مَنْ نَسِيَ أَنْ يُسَمِّيَ عَلَى كُلِّ لَوْنٍ فَلْيَقُلْ: ... (الفقيه، ج ۳، ص ۳۵۶).

۵. الطَّاعِمُ الشَّاكِرُ لَهُ مِنَ الْأَجْرِ كَأَجْرِ الصَّائِمِ الْمُحْتَسِبِ (الكافي، ج ۲، ص ۹۴).

۶. لَا تَأْكُلْ وَأَنْتَ تَمْشِي إِلَّا أَنْ تُضْطَرَّ إِلَى ذَلِكَ (الفقيه، ج ۳، ص ۳۵۴).

۷. نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَنْ يَشْرَبَ قَائِمًا. قُلْتُ: فَلَا أَكُلُ؟ قَالَ: الْأَكْلُ أَشَدُّ (عوالی اللثالی، ج ۱، ص ۷۶).

رسول خدا ﷺ می فرماید: هنگام غذا کفش هایتان را بکنید، زیرا مایه راحتی پاهایتان و سنت زیبایی است<sup>۱</sup> و نیز می فرماید: غذا خوردن در بازار مایه پستی است.<sup>۲</sup>

ندمیدن: رسول خدا ﷺ می فرماید: در خوردنی و آشامیدنی فوت نکنید<sup>۳</sup> (غذا به قدری گرم نباشد که با دمیدن خنک شود).

از امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ نقل شده که آن حضرت از دمیدن در خوردنی و آشامیدنی منع نمی کرد و می فرمود: این کار در حضور دیگری ناپسند است، زیرا ممکن است وی این کار را نپسندد.<sup>۴</sup>

نخوابیدن: رسول خدا ﷺ می فرماید: در حالی که بر شکم خوابیده اید غذا نخورید.<sup>۵</sup>

داغ نبودن غذا: رسول خدا ﷺ می فرماید: از غذای داغ پرهیزید، زیرا برکت را می برد و غذای سرد بخورید، چرا که هم گواراست هم برکتش بیشتر است.<sup>۶</sup>

با طهارت بودن: امیرمؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: رسول خدا ﷺ از غذا خوردن هنگام جنابت نهی فرمود.<sup>۷</sup>

۱. إِذَا أَكَلْتُمْ فَأَخْلَعُوا نِعَالَكُمْ، فَإِنَّهُ أَرْوَحُ لَأَقْدَامِكُمْ وَإِنَّهَا سُنَّةٌ جَمِيلَةٌ (مکارم الاخلاق، ص ۱۲۴).

۲. الْأَكْلُ فِي السُّوقِ دَنَاءَةٌ (الدعوات، ص ۱۳۹).

۳. نَهَى عَنِ النَّفْخِ فِي الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ (الجامع الصغير، ج ۲، ص ۶۹۵).

۴. وَعَنْهُ سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ أَنَّهُ رَخَّصَ فِي النَّفْخِ فِي الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ وَقَالَ: إِنَّمَا يُكْرَهُ ذَلِكَ لِمَنْ كَانَ مَعَهُ غَيْرُهُ كَيْلًا يِعَافُهُ (دعائم الاسلام، ج ۲، ص ۱۱۸).

۵. نَهَى عَنِ... وَأَنْ يَأْكُلَ الرَّجُلُ وَهُوَ مُنْبَطِحٌ عَلَى بَطْنِهِ (الجامع الصغير، ج ۲، ص ۶۸۸).

۶. إِيَّاكُمْ وَالطَّعَامَ الْحَارَّ، فَإِنَّهُ يَذْهَبُ بِالْبَرَكَةِ وَعَلَيْكُمْ بِالْبَارِدِ، فَإِنَّهُ أَهْنَأُ وَأَعْظَمُ بَرَكَةً (عوالی اللئالی، ج ۱، ص ۱۶۳).

۷. نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَنِ الْأَكْلِ عَلَى الْجَنَابَةِ... (الفقيه، ج ۴، ص ۳).

به فرموده امیرمؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ: غذا خوردن در حال جنابت فقر می‌آورد.<sup>۱</sup>  
توجه به مصلح غذایی: امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: هرگاه پنیر و گردو باهم خورده شوند در هر یک شفایی هست؛ ولی اگر جداگانه خورده شوند در هر یک دردی هست.<sup>۲</sup>

امیرمؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: سزاوار است که خردمند [هر نوع غذایی را نخورد، بلکه] هنگام خوردن غذای لذیذ و شیرین تلخی دارو را به یاد آورد.<sup>۳</sup>  
رعایت غذای متناسب: امام رضا سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: به اندازه‌ای غذا بخور که متناسب بدنت باشد و بیشتر از آن ارزش غذایی ندارد و هرکس به اندازه بخورد او را سود بخشد و همچنین است آشامیدن آب.<sup>۴</sup>

رعایت غذا (و میوه) هر فصل: امام رضا سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: به اندازه توان و میل خود در تابستان غذای با طبع سرد و در زمستان غذای با طبع گرم و در دو فصل دیگر غذای معتدل بخور.<sup>۵</sup>

به پشت خوابیدن پس از غذا: امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: [کمی] به پشت دراز کشیدن پس از سیری بدن را فربه، غذا را گوارا و درد را ریشه‌کن می‌کند.<sup>۶</sup>

۱. الأكلُ على الجنابة يورث الفقر... (كتاب الخصال، ص ۵۰۵).

۲. الجبن والجوز إذا اجتمعا في كل واحد منهما شفاء وإن افترقا كان في كل واحد منهما داء (الكافي، ج ۶، ص ۳۴۰).

۳. ينبغي للعاقل أن يتذكر عند حلاوة الغذاء مرارة الدواء (شرح نهج البلاغة، ابن ابي الحديد، ج ۲۰، ص ۲۷۲).

۴. فأغذ ما يشاكل جسدك و من أخذ من الطعام زيادة لم يغده و من أخذ به قدر لا زيادة عليه و لا نقص في غذاه نفعه و كذلك الماء... (مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۲۲۰).

۵. كل البارد في الصيف و الحار في الشتاء و المعتدل في الفصلين على قدر قوتك و شهوتك (بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۳۱۱).

۶. الاستلقاء بعد الشبع يسمن البدن و يمرئ الطعام و يسلب الداء (الدعوات، ص ۸۰).

امام رضا علیه السلام نیز می‌فرماید: هرگاه غذا خوردی [کمی] به پشت دراز بکش و پای راست را روی پای چپ قرار ده.<sup>۱</sup>

نکته: مقصود از این روایات دراز کشیدن کوتاه پس از غذاست نه خوابیدن، زیرا در روایات دیگر خوابیدن پس از غذا نهی شده است.

## وعده‌های غذایی

شخصی به خدمت امام صادق علیه السلام از بیماری‌های گوارشی شکایت کرد. آن حضرت [برای پیشگیری از بیماری‌های گوارشی] فرمود: صبحانه و شام بخور و میان آن دو چیزی نخور، چون مایه فساد بدن است. مگر نشیندی که خدا می‌فرماید: در آنجا (بهشت) هر بامداد و عصرگاه رزق خود را خواهند داشت.<sup>۲</sup> ولی پس از دچار شدن به این نوع بیماری، پزشکان توصیه می‌کنند که در فاصله‌های کم از غذای مناسب استفاده شود.

امام رضا علیه السلام می‌فرماید: در جسم انسان رگی به نام رگ «عشاء» وجود دارد که چنانچه شخص شام نخورد آن رگ تا صبح وی را نفرین کند و گوید: خدا تو را گرسنه و تشنه کند، چنان‌که مرا گرسنه و تشنه کردی، پس هیچ یک از شما شام خوردن را ترک نکند، هرچند به لقمه‌ای از نان یا جرعه‌ای از آب باشد.<sup>۳</sup>

۱. إِذَا أَكَلْتَ شَيْئًا فَاسْتَلِقِ عَلَيَّ قَفَاكَ وَضَعْ رِجْلَكَ الْيُمْنَى عَلَى الْيُسْرَى (الكافي، ج ۶، ص ۲۹۹).

۲. عَنْ ابْنِ أَخِي شِهَابِ بْنِ عَبْدِ رَبِّهِ، قَالَ: شَكَّوتُ إِلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام مَا أَلْقَى مِنَ الْأَوْجَاعِ وَالتُّخْمِ، فَقَالَ لِي: تَعَدُّ وَتَعَشُّ وَلَا تَأْكُلُ بَيْنَهُمَا شَيْئًا، فَإِنَّ فِيهِ فَسَادَ الْبَدَنِ، أَمَا سَمِعْتَ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ: ﴿لَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَعَشِيًّا﴾ [سورة مريم، آیه ۶۲] (الكافي، ج ۶، ص ۲۸۸).

۳. إِنَّ فِي الْجَسَدِ عِرْقًا يُقَالُ لَهُ الْعِشَاءُ، فَإِنْ تَرَكَ الرَّجُلُ الْعِشَاءَ لَمْ يَزَلْ يَدْعُو عَلَيْهِ ذَلِكَ الْعِرْقُ إِلَى أَنْ يُصْبِحَ، يَقُولُ: أَجَاعَكَ اللَّهُ كَمَا أَجَعْتَنِي وَأَطْمَأَكَّ اللَّهُ كَمَا أَطْمَأَتَنِي، فَلَا يَدَعَنَّ أَحَدُكُمْ الْعِشَاءَ وَلَوْ بِلِقْمَةٍ مِنْ خُبْزٍ أَوْ شَرْبَةٍ مِنْ مَاءٍ (الكافي، ج ۶، ص ۲۸۹).

امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام می فرماید: هرگاه نماز صبح خواندی اندکی غذا بخور تا دهانت خوش بو و حرارتت خاموش و دندانهایت محکم و لثهات سفت و روزیات جلب و اخلاقت نیکو گردد.<sup>۱</sup>

## برخی آداب سفره

گروهی غذا خوردن: رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می فرماید: محبوبترین غذا نزد خدا آن است که دستها بر آن بسیار باشد. جمعی غذا بخورید و پراکنده نباشید، چرا که برکت در اجتماع است<sup>۲</sup>؛ همچنین می فرماید: بدترین مردان شما کسانی اند که تنها غذا می خورند<sup>۳</sup>؛ نیز می فرماید: برکت در سه چیز است: با هم غذا خوردن، سحرگهان خوردن و تلیت کردن<sup>۴</sup> و نیز می فرماید: هرگاه غذا خوردن با چهار ویژگی همراه باشد کامل خواهد بود: از حلال باشد، دست بر آن بسیار باشد و با بسم الله آغاز شود و با الحمد لله پایان پذیرد.<sup>۵</sup>

امام کاظم عَلَيْهِ السَّلَام می فرماید: رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سه گروه را نفرین کرد: کسی را که در سفر توشه اش را تنها بخورد...<sup>۶</sup>

راوی گوید: هرگاه امام رضا عَلَيْهِ السَّلَام سفره اش را می گسترده بردگان و غلامانش

۱. إِذَا صَلَّيْتَ الْفَجْرَ فَكُلْ كِسْرَةً تُطَيِّبُ بِهَا نَفْسَكَ وَ تَطْفِئُ بِهَا حَرَارَتَكَ وَ تَقْوَمُ بِهَا أَضْرَاسَكَ وَ تَشُدُّ بِهَا لَتَتَكَ وَ تَجْلِبُ بِهَا رِزْقَكَ وَ تُحَسِّنُ بِهَا خُلُقَكَ (الدعوات، ص ۱۴۰).

۲. أَحَبُّ الطَّعَامِ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى مَا كَثُرَتْ عَلَيْهِ الْأَيْدِي (طب النبي، ص ۱۹)؛ كُلُّوا جَمِيعاً وَ لَا تَتَفَرَّقُوا، فَإِنَّ الْبِرْكَةَ فِي الْجَمَاعَةِ (طب النبي، ص ۲۱).

۳. إِنْ مِنْ شِرَارِ رِجَالِكُمْ... الْأَكْلَ وَ حَلَهُ... (الكافي، ج ۲، ص ۲۹۲).

۴. الْبِرْكَةُ فِي الثَّلَاثَةِ: الْجَمَاعَةُ وَ السَّحُورُ وَ الثَّرِيدُ (طب النبي، ص ۲۰).

۵. الطَّعَامُ إِذَا جَمَعَ أَرْبَعِ خِصَالٍ فَقَدْ تَمَّ: إِذَا كَانَ مِنْ حَلَالٍ وَ كَثُرَتْ الْأَيْدِي وَ سُمِّيَ فِي أَوَّلِهِ وَ حَمِدَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ فِي آخِرِهِ (الكافي، ج ۶، ص ۲۷۳).

۶. لَعَنَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ثَلَاثَةَ: الْأَكْلَ زَادَهُ وَ حَلَهُ... (الفقيه، ج ۲، ص ۲۷۷).

و حتی دربانان و تیمارگران حیوانات را نیز کنار سفره با خود می‌نشانند.<sup>۱</sup>  
 از نزد خود برداشتن: رسول خدا ﷺ می‌فرماید: هرگاه سفره گسترده شد  
 از نزد خود بخور و از پیش روی همنشین خود غذا برنदार و از قلّه [نقطه برجسته  
 آن] غذا نخور، زیرا برکت از بالای آن می‌آید.<sup>۲</sup>  
 رسول خدا ﷺ می‌فرماید: هرگاه ثرید [تلیت] خوردید از پیرامون آن  
 بخورید، زیرا برکت در وسط است.<sup>۳</sup>

ساده نشستن: امیرمؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: بر سر سفره به سان غلام و بنده  
 بنشینید و یک پا را بر روی پای دیگر نگذارید و چهار زانو ننشینید، چرا که  
 خدای عزّ و جلّ این‌گونه نشستن و صاحب آن را دشمن می‌دارد.<sup>۴</sup>  
 به آرامی خوردن: امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: نشستن بر سر سفره را  
 طولانی کنید، چرا که از عمرتان به شمار نمی‌آید.<sup>۵</sup>

اجابت دعوت: رسول خدا ﷺ می‌فرماید: اینکه کسی به غذایی فراخوانده  
 شود ولی نپذیرد یا بپذیرد ولی نخورد از موارد جفاست.<sup>۶</sup>

۱. ... كَانَ إِذَا خَلَا وَ نَصَبَ مَائِدَتَهُ أَجْلَسَ مَعَهُ عَلَى مَائِدَتِهِ مَمَالِيكُهُ وَ مَوَالِيَهُ حَتَّى الْبُؤَابِ السَّائِسِ  
 (عیون اخبار الرضا عَلَيْهِ السَّلَام، ج ۲، ص ۱۸۴).

۲. إِذَا وَضَعْتَ الْمَائِدَةَ بَيْنَ يَدَيْ الرَّجُلِ فَلْيَأْكُلْ مِمَّا يَلِيهِ وَ لَا يَتَنَاوَلْ مِمَّا بَيْنَ يَدَيْ جَلِيسِهِ وَ لَا يَأْكُلْ  
 مِنْ ذُرْوَةِ الْقَصْعَةِ، فَإِنْ مِنْ أَعْلَاهَا تَأْتِي الْبِرْكَةُ (مکارم الاخلاق، ص ۱۴۹).

۳. إِذَا أَكَلْتُمُ الثَّرِيدَ فَكُلُوا مِنْ جَوَانِبِهِ، فَإِنَّ الذُّرْوَةَ فِيهَا الْبِرْكَةُ (عیون اخبار الرضا عَلَيْهِ السَّلَام، ج ۲، ص ۳۴).

۴. إِذَا جَلَسَ أَحَدُكُمْ عَلَى الطَّعَامِ فَلْيَجْلِسْ جِلْسَةَ الْعَبْدِ وَ لَا يَضَعَنَّ أَحَدُكُمْ إِحْدَى رِجْلَيْهِ عَلَى  
 الْأُخْرَى وَ لَا يَتَرَبَّعَ، فَإِنَّهَا جِلْسَةٌ يُبْغِضُهَا اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ وَ يَمُتُّ صَاحِبَهَا (الكافي، ج ۶، ص ۲۷۲).

۵. أَطِيلُوا الْجُلُوسَ عَلَى الْمَائِدَةِ، فَإِنَّهَا سَاعَةٌ لَا تُحْسَبُ مِنْ أَعْمَارِكُمْ (مستدرک الوسائل، ج ۱۶،  
 ص ۲۳۳).

۶. ثَلَاثَةٌ مِنَ الْجَفَاءِ: ... أَنْ يُدْعَى الرَّجُلُ إِلَى طَعَامٍ فَلَا يُجِيبُ أَوْ يُجِيبُ فَلَا يَأْكُلُ ... (قرب الاسناد،  
 ص ۷۴).

رسول خدا ﷺ می فرماید: هرگاه بر برادر مسلمانی وارد شدید و شما را به غذا یا نوشیدنی فرا خواند بخورید و بنوشید و از آن نپرسید.<sup>۱</sup>

**غذا نخوردن بدون دعوت:** رسول خدا ﷺ به امیرمؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: هشت گروه اگر مورد اهانت قرار گیرند جز خود را سرزنش نکنند: یکی از آنها کسی است که بر سر سفره‌ای حاضر شود که به آن دعوت نشده است...<sup>۲</sup>

**بهره‌گیری از سبزی‌ها:** در حدیثی آمده است که سفره‌هایتان را با سبزی‌ها سرسبز کنید، چرا که خوردن سبزی همراه با گفتن بسم‌الله، شیطان را دور می‌کند.<sup>۳</sup> امام رضا سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ فرمود: من از سفره‌ای که در آن سبزی نباشد غذا نمی‌خورم.<sup>۴</sup> **رهنمودهای امام مجتبی سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ درباره سفره:** امام مجتبی سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: درباره سفره دوازده نکته است که هر مسلمانی باید آنها را بداند: چهار نکته فرض<sup>۵</sup> (لازم)، چهار نکته مستحب و چهار نکته از ادب است؛ اما لازم: شناخت خدا، خشنودی از خدا، بسم‌الله گفتن (یاد خدا) و الحمد لله گفتن (سپاس داشتن)؛ اما سنت: دست شستن پیش از غذا، نشستن بر سمت چپ بدن، با سه انگشت خوردن و لیسیدن انگشتان (اگر با دست بخورد) و اما ادب: از

۱. إِذَا دَخَلَ أَحَدُكُمْ عَلَىٰ أَخِيهِ الْمُسْلِمِ فَأَطْعَمَهُ مِنْ طَعَامِهِ فَلْيَأْكُلْ وَلَا يَسْأَلْ عَنْهُ وَإِنْ سَقَاهُ مِنْ شَرَابِهِ فَلْيَشْرَبْ وَلَا يَسْأَلْ عَنْهُ (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۹۱).

۲. يَا عَلِيُّ! ثَمَانِيَةٌ إِنْ أَهَيْنُوا فَلَا يَلُومُوا إِلَّا أَنْفُسَهُمْ: الذَّاهِبُ إِلَىٰ مَائِدَةٍ لَمْ يُدْعَ إِلَيْهَا... (کتاب الخصال، ص ۴۱۰).

۳. خَضَرُوا مَوَائِدَكُمْ بِالْبَقْلِ، فَإِنَّهُ مَطْرَدَةٌ لِلشَّيْطَانِ مَعَ التَّسْمِيَةِ (مکارم الاخلاق، ص ۱۷۶).

۴. يَا غُلَامُ! مَا عَلِمْتُ أَنِّي لَا أَكُلُ عَلَىٰ مَائِدَةٍ لَيْسَ عَلَيْهَا خَضْرَاءُ، فَانْتَبِهْهَا. قَالَ: فَذَهَبَ وَآتَىٰ بِالْبَقْلِ، فَمَدَّ يَدَهُ فَأَكَلَ وَ أَكَلْتُ مَعَهُ (مکارم الاخلاق، ص ۱۷۶).

۵. واژه «فرض» هرچند به معنای «لازم» است، در اینجا به معنای واجب فقهی نیست، بلکه مراعات امور یاد شده در این حدیث مورد تأکید است.

نزد خود خوردن، لقمه کوچک برداشتن، خوب جویدن و کم نگرستن به چهره دیگران.<sup>۱</sup>

### آداب نوشیدن

با دست شسته: رسول خدا ﷺ می فرماید: دستانتان را بشوید، آن گاه در آنها آب بنوشید، چرا که هیچ ظرفی پاکیزه تر از دست نیست.<sup>۲</sup>

سر نکشیدن ظرف: رسول خدا ﷺ می فرماید: از سر مشک [و ظروفی مانند پارچ] آب ننوشید<sup>۳</sup>؛ و نیز فرمود: بسان چارپایان آب ننوشید. با دستانتان بیاشامید که بهترین ظرفهای شمایند.<sup>۴</sup>

طلا نبودن ظرف: رسول خدا ﷺ می فرماید: کسی که در ظرف طلا و نقره غذا می خورد یا نوشیدنی می آشامد در شکم خود آتش دوزخ را غرغره می کند.<sup>۵</sup>  
از سمت دستگیره ظرف نوشیدن: رسول خدا ﷺ می فرماید: آب را از سمت دستگیره آن ننوشید؛ چرا که محل جمع شدن چرک و آلودگی است.<sup>۶</sup>

۱. فِي الْمَائِدَةِ اثْنَا عَشَرَ خَصْلَةً يَجِبُ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ أَنْ يَعْرِفَهَا؛ أَرْبَعٌ مِنْهَا فَرَضٌ وَأَرْبَعٌ سُنَّةٌ وَأَرْبَعٌ تَأْدِيبٌ؛ فَأَمَّا الْفَرَضُ فَالْمَعْرِفَةُ وَالرُّضَا وَالتَّسْمِيَةُ وَالشُّكْرُ وَأَمَّا السُّنَّةُ فَالْوَضُوءُ قَبْلَ الطَّعَامِ وَالْجُلُوسُ عَلَى الْجَانِبِ الْأَيْسَرِ وَالْأَكْلُ بِثَلَاثِ أَصَابِعٍ وَلَعَقُ الْأَصَابِعِ وَأَمَّا التَّأْدِيبُ فَالْأَكْلُ مِمَّا يَلِيكَ وَتَصْغِيرُ اللَّقْمَةِ وَتَجْوِيدُ الْمَضْغِ وَقِلَّةُ النَّظَرِ فِي وُجُوهِ النَّاسِ (الفقيه، ج ۳، ص ۳۵۹).

۲. اغْسِلُوا أَيْدِيَكُمْ ثُمَّ اشْرَبُوا فِيهَا، فَلَيْسَ مِنْ إِنْاءٍ أَطِيبَ مِنَ الْيَدِ (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۱۸۴).

۳. نَهَى ﷺ عَنِ اخْتِنَانِ الْأَسْقِيَةِ (معاني الاخبار، ص ۲۸۱).

۴. نَهَى أَنْ يُشْرَبَ الْمَاءُ كَمَا تَشْرَبُ الْبَهَائِمُ وَقَالَ اشْرَبُوا بِأَيْدِيكُمْ، فَإِنَّهُ أَفْضَلُ وَأَوَانِيَكُمْ (الفقيه، ج ۴، ص ۱۰).

۵. إِنَّ الَّذِي يَأْكُلُ أَوْ يَشْرَبُ فِي آنِيَةِ الْفِضَّةِ وَالذَّهَبِ إِنَّمَا يُجْرَجُ فِي بَطْنِهِ نَارَ جَهَنَّمَ (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۳۲۰؛ ر.ک: عوالی اللالی، ج ۴، ص ۸).

۶. لَا يَشْرَبَنَّ أَحَدُكُمْ الْمَاءَ مِنْ مُجَاوِرِ عُرْوَةِ الْإِنَاءِ، فَإِنَّهُ مُجْتَمِعُ الْوَسَخِ (مکارم الاخلاق، ص ۴۲۴).

شکسته نبودن محل نوشیدن: امام کاظم سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: از جای شکسته ظرف آب ننوشید، چرا که قرارگاه شیطان (آلودگی) است؛ آشامیدن آب را با بِسْمِ اللَّهِ بیاغازید و با الْحَمْدُ لِلَّهِ پایان دهید.<sup>۱</sup>

سپاسگزاری: امیرمؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: هرگاه رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ آب می آشامید می فرمود: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَمْ يَجْعَلْهُ أَجَاباً بِذُنُوبِنَا وَ جَعَلَهُ عَذَاباً فُرَاتاً بِنِعْمَتِهِ»؛ سپاس خدای را که آن را به سبب گناهانمان برایمان تلخ قرار نداد، بلکه آن را به سبب نعمتش شیرین و گوارا قرار داد.<sup>۲</sup>

ایستادن: امیرمؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: ایستاده آب ننوشید، چرا که درد بی درمان آورد، مگر اینکه خدای عز و جل بهبودی بخشد.<sup>۳</sup>

امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ با تفکیک میان نوشیدن در شب و روز، در حقیقت سخن حضرت امیر سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ را تفسیر کرده و می فرماید: ایستاده آب نوشیدن در روز غذا را گوارا می کند و در شب زرداب می آورد.<sup>۴</sup>

پس از دیگران نوشیدن: رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می فرماید: کسی که به گروهی آب می دهد خودش پس از دیگران آب بنوشد.<sup>۵</sup>

رهنمود امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ درباره نوشیدن: امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: هرکس در آب آشامیدن این آداب را رعایت کند خدا او را مستحق بهشت گرداند: وقتی که ظرف آب را نزدیک دهان آورد بِسْمِ اللَّهِ بگوید، سپس بنوشد و پیش از

۱. سئلَ عَنْ حَدِّ الْإِنَاءِ، فَقَالَ: حَدُّهُ أَنْ لَا تَشْرَبَ مِنْ مَوْضِعٍ كَسَرٍ إِنْ كَانَ بِهِ، فَإِنَّهُ مَجْلِسُ الشَّيْطَانِ، وَإِذَا شَرِبْتَ سَمَّيْتَ وَإِذَا فَرَعْتَ حَمَدْتَ اللَّهَ (مکارم الاخلاق، ج ۵، ص ۱۵۱-۱۵۲).

۲. كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا شَرِبَ الْمَاءَ قَالَ: ... (ارشاد القلوب، ص ۳۷).

۳. إِيَّاكُمْ وَ شَرِبَ الْمَاءَ قِيَاماً عَلَى أَرْجُلِكُمْ، فَإِنَّهُ يُورِثُ الدَّاءَ الَّذِي لَا دَوَاءَ لَهُ إِلَّا أَنْ يُعَافِيَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ (علل الشرائع، ص ۴۶۵).

۴. شَرِبُ الْمَاءِ مِنْ قِيَامٍ بِالنَّهَارِ يُمْرِئُ الطَّعَامَ وَ شَرِبُ الْمَاءِ مِنْ قِيَامٍ بِاللَّيْلِ يُورِثُ الْمَاءَ الْأَصْفَرَ (الكافي، ج ۶، ص ۳۸۳).

۵. إِنْ سَاقَى الْقَوْمَ آخِرَهُمْ شَرِبَا (كنز الفوائد، ج ۱، ص ۱۷۰).

سیراب شدن ظرف را از دهانش دور کند و حمد خدا بگوید. سپس دوباره بنوشد و ظرف را از دهانش دور کند و حمد خدا بگوید. سپس بنوشد و ظرف را دور کند و حمد خدا بگوید.<sup>۱</sup>

### گردآوری خرده‌های غذا

رسول خدا ﷺ می‌فرماید: هرکس ریزه‌های سفره را بخورد خدا او را بیمارزد.<sup>۲</sup>

رسول خدا ﷺ به امیرمؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ فرمود: غذایی را که در سفره‌ات می‌ریزد بخور، چرا که فقر را از تو دور کند و آن مهریه حورالعین است و هرکس آن را بخورد قلبش سرشار از علم و حلم و ایمان و نور شود.<sup>۳</sup>

امیرمؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: ریزه‌های سفره را بخورید که شفای هر دردی است.<sup>۴</sup>

راوی می‌گوید: در محضر امام جواد سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ به خوردن غذا پرداختم. پس از برداشتن سفره خادم آمد تا خرده‌های غذا را جمع کند. آن حضرت به او فرمود: [در صحرا] غذاهای ریخته شده از سفره را جمع نکنید، حتی اگر ران گوسفندی باشد و در خانه واری کرده، جمع کنید.<sup>۵</sup>

۱. إِنَّ الرَّجُلَ مِنْكُمْ لَيَشْرَبُ الشَّرْبَةَ مِنَ الْمَاءِ فَيُوجِبُ اللَّهُ لَهُ بِهَا الْجَنَّةَ، ثُمَّ قَالَ: إِنَّهُ لَيَأْخُذُ الْإِنْسَانَ فَيَضَعُهُ عَلَى فِيهِ فَيُسَمِّي، ثُمَّ يَشْرَبُ فَيُنْحِيهِ وَهُوَ يَشْتَهِيهِ فَيَحْمَدُ اللَّهَ ثُمَّ يَعُودُ فَيَشْرَبُ ثُمَّ يَنْحِيهِ فَيَحْمَدُ اللَّهَ ثُمَّ يَعُودُ فَيَشْرَبُ ثُمَّ يَنْحِيهِ فَيَحْمَدُ اللَّهَ فَيُوجِبُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ بِهَا لَهُ الْجَنَّةَ (الكافي، ج ۲، ص ۹۶-۹۷).

۲. مَنْ تَبِعَ مَا يَسْقُطُ مِنَ السُّفْرَةِ غُفِرَ لَهُ (الجامع الصغير، ج ۲، ص ۵۸۷).

۳. ... كُلُّ مَا وَقَعَ تَحْتَ مَائِدَتِكَ فَإِنَّهُ يَنْفِي عَنْكَ الْفَقْرَ وَهُوَ مَهْوَرُ حَوْرِ الْعَيْنِ وَمَنْ أَكَلَهُ حُسْبِي قَلْبُهُ عِلْمًا وَحِلْمًا وَإِيمَانًا وَنُورًا... (الدعوات، ص ۱۵۴).

۴. كُلُّوْا مَا يَسْقُطُ مِنَ الْخَوَانِ، فَإِنَّهُ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ (تحف العقول، ص ۱۰۳).

۵. مَا كَانَ فِي الصَّحْرَاءِ فِدَعُهُ وَلَوْ فَخِذَ شَاةٍ وَمَا كَانَ فِي الْبَيْتِ فَتَبَّعُهُ وَالْقُطْهُ (الفيح، ج ۳، ص ۳۵۶).

## پرخوری

رسول خدا ﷺ می فرماید: خود را از غذا سیر نکنید، زیرا نور معرفت در دل هایتان خاموش می شود و هرکس با شکم سبک نماز شب بخواند حورالعین پیرامونش می مانند<sup>۱</sup>؛ نیز فرمود: دل هایتان را با پرخوری و پرنوشی نمیرانید، زیرا دل ها مانند زراعت اند که آب بسیار آن ها را نابود می کند.<sup>۲</sup>

همچنین فرمود: کسی که هر چه بخوهد می خورد خدا بدو نظر لطف نکند تا آن روش را ترک گوید.<sup>۳</sup>

امیر مؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: پرخوری و پرخوابی، جان را فاسد می کنند و زیانبارند.<sup>۴</sup>

رسول خدا ﷺ می فرماید: خدا سه چیز را دوست دارد: کم حرفی، کم خوابی و کم خوری<sup>۵</sup>؛ نیز فرمود: غذایتان را با یاد خدا و نماز هضم و ذوب کنید و با شکم پر نخوابید که سنگدل می شوید<sup>۶</sup>؛ باز فرمود: هر که در دنیا [بر اثر پرخوری] زیاد آروغ بزند در قیامت گرسنگی اش بیشتر خواهد بود.<sup>۷</sup>

همان حضرت سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ از حضرت عیسی سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ چنین نقل می کند: هر گاه که

۱. لَا تَشْبَعُوا فَيُطْفَأُ نُورُ الْمَعْرِفَةِ مِنْ قُلُوبِكُمْ وَمَنْ بَاتَ يُصَلِّي فِي خِيفَةٍ مِنَ الطَّعَامِ بَاتَتْ الْحُورُ الْعَيْنُ حَوْلَهُ (مکارم الاخلاق، ص ۱۵۰).

۲. لَا تُمِيتُوا الْقُلُوبَ بِكَثْرَةِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ، فَإِنَّ الْقُلُوبَ تَمُوتُ كَالزُّرُوعِ إِذَا كَثَرَ عَلَيْهِ الْمَاءُ (مکارم الاخلاق، ص ۱۴۹).

۳. مَنْ أَكَلَ مَا يَشْتَهِي... لَمْ يَنْظُرِ اللَّهُ إِلَيْهِ حَتَّى يَنْزِعَ أَوْ يَتْرُكَ (تحف العقول، ص ۳۸).

۴. كَثْرَةُ الْأَكْلِ وَالنَّوْمِ تُفْسِدَانِ النَّفْسَ وَتَجْلِبَانِ الْمَضْرَّةَ (غرر الحکم، ص ۳۶۰).

۵. ثَلَاثَةٌ يُحِبُّهَا اللَّهُ: قَلَّةُ الْكَلَامِ وَقَلَّةُ الْمَنَامِ وَقَلَّةُ الطَّعَامِ (تنبيه الخواطر و نزهة النواظر، ج ۲، ص ۱۲۱).

۶. أَذِيبُوا طَعَامَكُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ وَالصَّلَاةِ وَلَا تَنَامُوا عَلَيْهَا فَتَقْسُو قُلُوبَكُمْ (الدعوات، ص ۷۶؛ مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۹۴).

۷. أَطْوَلُكُمْ جُشَاءً أَطْوَلُكُمْ جُوعاً يَوْمَ الْقِيَامَةِ (مکارم الاخلاق، ص ۱۴۷).

غذا می‌خورید معده را پر نکنید؛ زیرا سنگینی غذا بر معده و سینه شادابی چهره را می‌برد.<sup>۱</sup>

لقمان به پسرش فرمود: پسرم! هرگاه معده پر شد اندیشه می‌خوابد، حکمت گنگ می‌شود و اندام‌ها از عبادت باز می‌مانند.<sup>۲</sup>

امیرمؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: ابوجحیفه نزد پیامبر صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ آروغ زد. حضرت فرمود: آروغ را بازدار، زیرا سیرترین افراد دنیا گرسنه‌ترین‌های روز قیامت‌اند. امام سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: پس از آن ابوجحیفه تا هنگامی که به خدا پیوست شکمش را از غذا پر نکرد<sup>۳</sup> و نیز می‌فرماید: اگر پیش از سیر شدن از غذا دست برداری از غذا لذت می‌بری.<sup>۴</sup>

در حدیث آمده است که هرکس کم بخورد بدنش سالم باشد و قلبش صفا یابد و هرکس بیشتر بخورد بدنش بیمار و قلبش سخت گردد.<sup>۵</sup>

امام باقر سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: نزد خدا چیزی مبعوض‌تر از شکم پر نیست.<sup>۶</sup> امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: خدا پرخوری را دشمن می‌دارد و افزودند:

۱. إِذَا أَكَلْتَ فَإِيَاكَ أَنْ تَشْبَعِينَ، لِأَنَّ الطَّعَامَ إِذَا تَكَثَّرَ عَلَى الصَّدْرِ فَزَادَ فِي الْقَدْرِ ذَهَبَ مَاءُ الْوَجْهِ... (علل الشرائع، ص ۴۹۷).

۲. يَا بَنِي! إِذَا امْتَلَأَتِ الْمَعِدَةُ نَامَتِ الْفِكْرَةُ وَخَرَسَتِ الْحِكْمَةُ وَقَعَدَتِ الْأَعْضَاءُ عَنِ الْعِبَادَةِ (تنبيه الخواطر و نزهة النواظر، ج ۱، ص ۱۰۲).

۳. أَتَى أَبُو جُحَيْفَةَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ وَهُوَ يَتَجَشَّأُ، فَقَالَ: اكْفُفْ جُشَاءَكَ، فَإِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ فِي الدُّنْيَا شَبَعًا أَكْثَرَهُمْ جُوعًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ. قَالَ: فَمَا مَلَأَ أَبُو جُحَيْفَةَ بَطْنَهُ مِنْ طَعَامٍ حَتَّى لَحِقَ بِاللَّهِ (عيون اخبار الرضا ع، ج ۲، ص ۳۸-۳۹).

۴. لَا تَرْفَعْ يَدَكَ مِنَ الطَّعَامِ إِلَّا وَأَنْتَ تَشْتَهِيهِ، فَإِنْ فَعَلْتَ ذَلِكَ فَأَنْتَ تَسْتَمِرُّهُ (تحف العقول، ص ۱۷۲).

۵. مَنْ قَلَّ طَعَامُهُ صَحَّ بَدَنُهُ وَصَفَا قَلْبُهُ وَ مَنْ كَثُرَ طَعَامُهُ سَقِمَ بَدَنُهُ وَ قَسَا قَلْبُهُ (الدعوات، ص ۷۷-۷۸).

۶. مَا مِنْ شَيْءٍ أَبْغَضَ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ مِنْ بَطْنٍ مَمْلُوءٍ (الكافي، ج ۶، ص ۲۷۰).

آدمیزاد برای ادامه حیات به ناچار باید غذا بخورد، پس وقتی غذا می‌خورید یک سوم شکم را برای غذا و یک سوم را برای نوشیدنی و یک سوم را برای [راحت] نفس کشیدن قرار دهید و به سان خوکان خود را فربه نسازید.<sup>۱</sup>

امام صادق سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ می‌فرماید: مؤمن نباید مقهور شهوت و رسوای شکم شود.<sup>۲</sup>

### سیره پیامبر در خوردن و آشامیدن

امیرمؤمنان سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ می‌فرماید: برای پیامبر صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ غذایی آوردند. آن حضرت انگشت خود را در آن فرو برد و چون دید داغ است فرمود: بگذارید سرد شود که برکش بیشتر است؛ خدا غذای داغ به ما نداده است.<sup>۳</sup>

امام حسین سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ می‌فرماید: هرگاه رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ غذایی می‌خورد می‌گفت: «اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَارْزُقْنَا خَيْرًا مِنْهُ؛ خدایا! در آن برای ما برکت قرار ده و بهتر از آن را روزیمان فرما» و هرگاه شیری می‌نوشید می‌گفت: «اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَارْزُقْنَا فِيهِ؛ خدایا! در آن برای ما برکت قرار ده و روزیمان را در آن قرار ده».<sup>۴</sup>

امام صادق سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ می‌فرماید: رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ از هنگام بعثت تا پایان عمر

۱. إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَبْغِضُ كَثْرَةَ الْأَكْلِ وَقَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ لَيْسَ لِابْنِ آدَمَ بَدٌّ مِنْ أَكْلَةٍ يُقِيمُ بِهَا صُلْبَهُ، فَإِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ طَعَامًا فَلْيَجْعَلْ ثُلُثَ بَطْنِهِ لِلطَّعَامِ وَثُلُثَ بَطْنِهِ لِلشَّرَابِ وَثُلُثَ بَطْنِهِ لِلنَّفْسِ وَلَا تَسْمُنُوا تَسْمَنَ الْخَنَازِيرِ لِلذَّبْحِ (الكافي، ج ۶، ص ۲۶۹).

۲. الْمُؤْمِنُ لَا يَغْلِبُهُ فَرْجُهُ وَلَا يَفْضَحُهُ بَطْنُهُ (تحف العقول، ص ۳۵۸).

۳. عَنْ عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ أَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِطَعَامٍ، فَأَدْخَلَ إِصْبَعَهُ فِيهِ، فَإِذَا هُوَ حَارٌّ، فَقَالَ: دَعُوهُ حَتَّى يَبْرُدَ، فَإِنَّهُ أَعْظَمُ بَرَكَةً وَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى لَمْ يُطْعِمْنَا الْحَارَّةَ (عيون اخبار الرضا عَلَيْهِ السَّلَامُ، ج ۲، ص ۴۰).

۴. كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَكَلَ طَعَامًا يَقُولُ: ... وَإِذَا أَكَلَ لَبَنًا أَوْ شَرِبَهُ يَقُولُ: ... (عيون اخبار الرضا عَلَيْهِ السَّلَامُ، ج ۲، ص ۳۹).

خود هرگز در حال تکیه دادن غذا نخورد و پیوسته مانند برده غذا می‌خورد و مانند برده می‌نشست و این کار را برای تواضع و فروتنی در برابر خدا انجام می‌داد؛ همچنین می‌فرماید: پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله خوردن و آشامیدن و برداشتن چیزی را با دست چپ نمی‌پسندید.<sup>۲</sup>

راوی گوید: رسول خدا صلی الله علیه و آله برای خوردن، آشامیدن و وضو از دست راست خود استفاده می‌کرد.<sup>۳</sup>

پیامبر صلی الله علیه و آله غذای داغ نمی‌خورد تا سرد شود و می‌فرمود: خدا به ما آتش نخورانده است. غذای داغ برکت ندارد پس آن را سرد کنید، و آن حضرت هرگاه غذا می‌خورد بسم الله می‌گفت و با سه انگشتش از غذای پیش روی خود می‌خورد و از غذای جلوی دیگران میل نمی‌کرد و خوردن غذا را پیش از دیگران آغاز می‌کرد و با سه انگشت ابهام (شست) و انگشت کنار آن (سبابه) و انگشت وسط می‌خورد و گاهی از انگشت چهارم کمک می‌گرفت و [گاهی] با همه کف دستش غذا می‌خورد و با دو انگشت غذا نمی‌خورد و می‌فرمود: با دو انگشت خوردن کار شیطان است.<sup>۴</sup>

۱. مَا أَكَلَ رَسُولُ اللَّهِ صلی الله علیه و آله مُتَكِنًا مُنْذُ بَعَثَهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ إِلَيَّ أَنْ قَبَضَهُ وَكَانَ يَأْكُلُ إِكْلَةَ الْعَبْدِ وَ يَجْلِسُ جَلْسَةَ الْعَبْدِ. قُلْتُ: وَ لِمَ ذَلِكَ؟ قَالَ: تَوَاضَعًا لِلَّهِ عَزَّ وَجَلَّ (الكافي، ج ۶، ص ۲۷۰-۲۷۱).
۲. كَرِهَ أَنْ يَأْكُلَ بِشِمَالِهِ أَوْ يَشْرَبَ بِهَا أَوْ يَتَنَاوَلَ بِهَا (مكارم الاخلاق، ص ۱۴۲).
۳. كَانَ يَجْعَلُ يَمِينَهُ لِأَكْلِهِ وَشَرْبِهِ وَوَضُوئِهِ... (الجامع الصغير، ج ۲، ص ۳۷۲).
۴. كَانَ النَّبِيُّ صلی الله علیه و آله لَا يَأْكُلُ الْحَارَّ حَتَّى يَبْرُدَ، يَقُولُ: إِنَّ اللَّهَ لَمْ يُطْعِمْنَا نَارًا إِنَّ الطَّعَامَ الْحَارَّ غَيْرُ ذِي بَرَكَةٍ فَأَبْرَدُوهُ وَكَانَ صلی الله علیه و آله إِذَا أَكَلَ سَمَى وَ أَكَلَ بِثَلَاثِ أَصَابِعٍ وَ مِمَّا يَلِيهِ وَ لَا يَتَنَاوَلُ مِنْ بَيْنِ يَدَيْ غَيْرِهِ وَ يُؤْتِي بِالطَّعَامِ فَيَشْرَعُ قَبْلَ الْقَوْمِ ثُمَّ يَشْرَعُونَ وَ يَأْكُلُ بِأَصَابِعِهِ الثَّلَاثِ الْإِبْهَامِ وَ الَّتِي تَلِيهَا وَ الْوَسْطَى وَ رِيْمًا اسْتَعَانَ بِالرَّابِعَةِ وَ كَانَ صلی الله علیه و آله يَأْكُلُ بِكَفِّهِ كُلَّهَا وَ لَمْ يَأْكُلْ بِإِصْبَعَيْنِ، يَقُولُ: إِنَّ الْأَكْلَ بِإِصْبَعَيْنِ هُوَ أَكْلَةُ الشَّيْطَانِ (مكارم الاخلاق، ص ۲۸).

انس می گوید: هرگز رسول خدا ﷺ از غذایی بدگویی نکرد. اگر غذایی را می‌پسندید آن را می‌خورد و اگر غذایی را نمی‌پسندید نمی‌خورد.<sup>۱</sup>

رسول خدا ﷺ سیر، پیاز، تره‌فرنگی و عسل آغشته با شیرهای که از درخت در شکم زنبور می‌ماند نمی‌خورد، زیرا بوی آن در دهان می‌ماند.<sup>۲</sup>

رسول خدا ﷺ ساده و محقر بر سر غذا می‌نشست و انگشتانش را [بعد از غذا] می‌لیسید و هرگز آروغ نمی‌زد و دعوت آزاد و برده را می‌پذیرفت، هرچند بر غذایی که از پاچه و سیرابی تهیه می‌شد<sup>۳</sup> و هدیه را می‌پذیرفت، هرچند جرعه‌ای از شیر باشد و آن را می‌خورد؛ ولی صدقه نمی‌خورد.<sup>۴</sup>

امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: غذای پیامبر صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ نان جو بدون خورشت و روغن بود.<sup>۵</sup>

پیامبر صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ هنگام آب نوشیدن در ظرف آب تنفس نمی‌کرد و هنگام تنفس ظرف را از دهانش دور می‌کرد.<sup>۶</sup>

۱. مَا ذَمَّ رَسُولُ اللَّهِ طَعَامًا قَطُّ؛ كَانَ إِذَا أَعْجَبَهُ أَكَلَهُ وَإِذَا كَرِهَهُ تَرَكَهُ (مکارم الاخلاق، ص ۳۰).

۲. وَكَانَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ لَا يَأْكُلُ الثُّومَ وَلَا الْبَصَلَ وَلَا الْكُرْثَ وَلَا الْعَسَلَ الَّذِي فِيهِ الْمَغَافِيرُ وَهُوَ مَا يَبْقَى مِنَ الشَّجَرِ فِي بَطُونِ النَّحْلِ فَيُلْقِيهِ فِي الْعَسَلِ فَيَبْقَى رِيحٌ فِي الْفَمِ (مکارم الاخلاق، ص ۳۰).

۳. در آن دوران غذایی که از پاچه و سیرابی آماده می‌شد غذای کم‌ارزشی بود، چنان‌که اکنون هم در برخی از مناطق عربی چنین است.

۴. إِذَا جَلَسَ عَلَى الطَّعَامِ جَلَسَ مُحَقَّرًا وَكَانَ يَلْطَعُ أَصَابِعَهُ وَلَمْ يَتَجَشَّأْ قَطُّ وَيَجِيبُ دَعْوَةَ الْحُرِّ وَالْعَبْدِ وَلَوْ عَلَى ذِرَاعٍ أَوْ كِرَاعٍ وَيَقْبَلُ الْهَدِيَّةَ وَلَوْ أَنَّهَا جُرْعَةُ لَبْنٍ وَيَأْكُلُهَا وَلَا يَأْكُلُ الصَّدَقَةَ

(مناقب آل ابی طالب عَلَيْهِمُ السَّلَامُ، ابن شهر آشوب، ج ۱، ص ۱۴۶؛ بحار الانوار، ج ۶، ص ۲۲۷).

۵. إِنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ كَانَ قُوَّتُهُ الشَّعِيرَ مِنْ غَيْرِ أَدَمٍ... (الزهد، ص ۲۹).

۶. كَانَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ لَا يَتَنَفَّسُ فِي الْإِنَاءِ إِذَا شَرِبَ، فَإِنْ أَرَادَ أَنْ يَتَنَفَّسَ أَبْعَدَ الْإِنَاءَ عَنِّهِ حَتَّى يَتَنَفَّسَ (مکارم الاخلاق، ص ۳۱).

راوی گوید: هرگاه رسول خدا ﷺ غذا می خورد، به فرد روبه روی خود لقمه تعارف می کرد و هنگام نوشیدن، به کسی که در سمت راست او بود آب می داد.<sup>۱</sup>

۱ . كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا أَكَلَ لَقْمًا مِنْ بَيْنَ عَيْنَيْهِ وَإِذَا شَرِبَ سَقَى مَنْ عَنْ يَمِينِهِ (الكافي، ج ۶، ص ۲۹۹).

## فصل ۷ لباس و پوشش

### اهمیت پوشش

رسول خدا ﷺ می فرماید: آدمیزاد حق دارد (باید) لباسی داشته باشد تا عورت او را بپوشاند<sup>۱</sup>؛ نیز می فرماید: پوشش و لباس نشان بی نیازی است<sup>۲</sup>؛ همچنین می فرماید: تن با سه چیز شاداب و پروریده می شود: بوی خوش و لباس ملایم و نوشیدن عسل<sup>۳</sup>.

امیر مؤمنان عَلَيْهِ السَّلَام می فرماید: لباس، زیبایی را نمایان می سازد<sup>۴</sup>؛ نیز می فرماید: لباس پاکیزه غم و اندوه را می زداید و برای نماز نیز لازم است<sup>۵</sup>.

### نهی از برهنگی

امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام فرمود: کسی که در حمام بدون لنگ باشد و دیگری به او نگاه کند، رسول خدا ﷺ هر دو را لعنت کرده است<sup>۶</sup>.

۱. لَيْسَ لِابْنِ آدَمَ حَقٌّ فِيمَا سِوَى هَذِهِ الْخِصَالِ... تُوْبُ يُوَارِي عَوْرَتَهُ... (الجامع الصغير، ج ۲، ص ۴۶۲).

۲. اللَّبَاسُ يُظْهِرُ الْغِنَى... (الجامع الصغير، ج ۲، ص ۴۷۴).

۳. ثَلَاثٌ يَفْرَحُ بِهِنَّ الْجِسْمُ وَيَرْبُو: الطَّيْبُ وَاللَّبَاسُ اللَّيْنُ وَشُرْبُ الْعَسَلِ (طب النبي، ص ۲۵).

۴. ... الثِّيَابُ تُظْهِرُ الْجَمَالَ... (كتاب الخصال، ص ۹۲).

۵. النَّظِيفُ مِنَ الثِّيَابِ يَذْهَبُ الْهَمُّ وَالْحَزَنُ وَهُوَ طَهُورٌ لِلصَّلَاةِ (الكافي، ج ۶، ص ۴۴۴).

۶. ... لَعَنَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ النَّاطِرَ وَالْمَنْظُورَ إِلَيْهِ فِي الْحَمَامِ بِلا مِثْرٍ (الكافي، ج ۶، ص ۵۰۳).

رسول خدا ﷺ می فرماید: ای علی! خدا عریان شدن و بدون لنگ زیر آسمان غسل کردن و ورود در نهر آب و حمام را نمی پسندد.<sup>۱</sup> امیرمؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ نیز می فرماید: هرگاه برهنه می شوید شیطان با چشم طمع به شما می نگرد، پس خود را بپوشانید.<sup>۲</sup>

## آداب پوشش

رسول خدا ﷺ می فرماید: کفش راحتی و سبک بپوشید و همانند اهل کتاب نباشید [نعلین بپوشید و موزه<sup>۳</sup> بپوشید]<sup>۴</sup>؛ همچنین می فرماید: کفش خوب و لباس پاکیزه بپوشید<sup>۵</sup>؛ نیز می فرماید: هرگاه خواستی کفش و لباس بخری خوب و نو آنها را برگزین<sup>۶</sup> و می فرماید: هرگاه مردان و زنان امت من، از پوشیدن کفشها و نعلینهای پاره پاره و وصله دار دریغ نکنند خدا بر آنان آسان گیرد.<sup>۷</sup>

نکته: پیام این گونه احادیث این است که مسلمانان با رعایت نظافت و انتخاب جنس خوب در پوشاک، در زندگی ساده زیست باشند و تجمل گرا نباشند.

۱. يَا عَلِيُّ! كَرِهَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ لِأُمَّتِي... الْغُسْلَ تَحْتَ السَّمَاءِ إِلَّا بِمِئْزَرٍ وَ كَرِهَ دُخُولَ الْأَنْهَارِ إِلَّا بِمِئْزَرٍ، فَإِنْ فِيهَا سَكَّانًا مِنَ الْمَلَائِكَةِ وَ كَرِهَ دُخُولَ الْحَمَّامِ إِلَّا بِمِئْزَرٍ... (مکارم الاخلاق، ص ۴۳۵).

۲. إِذَا تَعَرَّى أَحَدُكُمْ نَظَرَ إِلَيْهِ الشَّيْطَانُ فَطَمَعَ فِيهِ فَاسْتَتَرُوا (تهذيب الاحكام، ج ۱، ص ۳۷۳).

۳. موزه به کفش و پا افزاری گفته می شود که پا و ساق را تا زانو می پوشاند و به ترکی به آن چکمه

گویند (لغت نامه، دهخدا، ج ۱۴، حرف م)

۴. اِنْتَعِلُوا وَ تَخَفُّوْا وَ خَالِفُوا أَهْلَ الْكِتَابِ (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۴۱۷).

۵. ... مَنْ اتَّخَذَ نَعْلًا فَلَيْسَتْ جِدَّهَا وَ... وَ مَنْ اتَّخَذَ ثَوْبًا فَلْيَنْظِفْهُ (دعائم الاسلام، ج ۲، ص ۱۵۸).

۶. إِذَا اشْتَرَيْتَ نَعْلًا فَاسْتَجِدَّهَا وَإِذَا اشْتَرَيْتَ ثَوْبًا فَاسْتَجِدَّهُ (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۷۱).

۷. إِذَا تَخَفَّفَتْ أُمَّتِي بِالْخِفَافِ ذَاتِ الْمَنَاقِبِ؛ الرِّجَالُ وَالنِّسَاءُ، وَخَصَفُوا نِعَالَهُمْ، تَخَلَّى اللَّهُ عَنْهُمْ

(الجامع الصغير، ج ۱، ص ۸۲).

و همچنین می‌فرماید: هرگاه لباستان را درآوردید بر آن بسم الله بخوانید<sup>۱</sup>؛ و نیز می‌فرماید: هرگاه لباستان را درآوردید آن‌ها را تا بزنید.<sup>۲</sup>

امیرمؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: هرکس به ادامه زندگی علاقه‌مند است، کفش خوب و لباس راحت و سبک بپوشد.<sup>۳</sup>

امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: پس از استحمام، هنگام پوشیدن لباس بگو: «اللَّهُمَّ أَلْبِسْنِي التَّقْوَىٰ وَ جَنِّبْنِي الرَّدَىٰ»؛ خدایا! لباس تقوا به من بپوشان و از بدی دورم کن، هرگاه چنین کردی از هر دردی در امانی.<sup>۴</sup>

راوی می‌گوید: امام رضا سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ لباس را از سمت راست می‌پوشید و هرگاه لباس نو بر تن می‌کرد بر کاسه‌ای از آب ده بار ﴿إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ﴾<sup>۵</sup> و ده بار ﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ﴾<sup>۶</sup> و ده مرتبه ﴿قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ﴾<sup>۷</sup> می‌خواند و سپس آن را بر لباس نو می‌پاشید، آن گاه می‌فرمود: هرکس پیش از پوشیدن لباس نو چنین کند پیوسته در ناز و نعمت زندگی به سر می‌برد مادامی که تاری [نخی] از آن لباس باقی است.<sup>۸</sup>

اسحاق بن عمار گوید: از امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ پرسیدم: آیا رواست که مؤمن ده

۱. إِذَا خَلَعَ أَحَدُكُمْ ثِيَابَهُ فَلْيُسِّمْ... (علل الشرائع، ص ۵۸۳).

۲. ....، فَإِذَا نَزَعَ أَحَدُكُمْ ثَوْبَهُ فَلْيَطْوِهِ... (الجامع الصغير، ج ۲، ص ۸۹).

۳. مَنْ أَرَادَ الْبَقَاءَ وَ لَا بَقَاءَ... وَ لِيُجُودَ الْحِذَاءُ وَ لِيُخَفَّفَ الرِّدَاءُ... (عيون اخبار الرضا عَلَيْهِ السَّلَام، ج ۲، ص ۳۸).

۴. ... فَإِذَا لَبَسْتَ ثِيَابَكَ فَقُلْ: ... فَإِذَا فَعَلْتَ ذَلِكَ أَمِنْتَ مِنْ كُلِّ دَاءٍ (الفقيه، ج ۱، ص ۱۱۲).

۵. سورة قدر، آیه ۱.

۶. سورة اخلاص، آیه ۱.

۷. سورة کافرون، آیه ۱.

۸. أَنَّهُ كَانَ يَلْبَسُ ثِيَابَهُ مِمَّا يَلِي يَمِينَهُ، فَإِذَا لَبَسَ ثَوْبًا جَدِيدًا دَعَا بِقَدَحٍ مِنْ مَاءٍ فَقَرَأَ عَلَيْهِ «إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ» عَشْرَ مَرَّاتٍ وَ «قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ» عَشْرَ مَرَّاتٍ وَ «قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ» عَشْرَ مَرَّاتٍ، ثُمَّ نَضَحَهُ عَلَىٰ ذَلِكَ الثَّوْبِ، ثُمَّ قَالَ: مَنْ فَعَلَ هَذَا بِثَوْبِهِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَلْبَسَهُ لَمْ يَزَلْ فِي رَعْدٍ مِنْ عَيْشِهِ مَا بَقِيَ مِنْهُ سِلْكٌ (عيون اخبار الرضا عَلَيْهِ السَّلَام، ج ۱، ص ۳۱۵).

پیراهن داشته باشد؟ فرمود: آری. پرسیدم: بیست پیراهن چطور؟ فرمود: آری این‌ها اسراف نیست، بلکه اسراف این است که پیراهن آبروداری [مهمانی و مجلس رسمی] را پیراهن کار قرار دهی.<sup>۱</sup>

امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرماید: کمترین حد اسراف، استفاده بیجا [در حال عادی و کار] از لباس رسمی است که برای حفظ آبرو است<sup>۲</sup>؛ همچنین می‌فرماید: پوشیدن کفش سیاه و نعلین زرد سنت است<sup>۳</sup>؛ نیز می‌فرماید: هرکس کفش زرد پوشد پیش از آنکه کهنه شود سودی عایدش گردد.<sup>۴</sup>

همچنین می‌فرماید: هرکس کفش زرد پوشد پیوسته در شادمانی است تا مندرس شود<sup>۵</sup>؛ همچنین می‌فرماید: سزاوار است که صاحب عزا عبا نپوشد و پیراهنی بر تن کند که شناخته شود و سزاوار است که همسایگان سه روز از طرف او [از مهمانانش] پذیرایی کنند<sup>۶</sup>؛ کنایه از اینکه صاحب عزا، لباس مرتب معمولی نپوشد.

### پوشش‌های پسندیده

رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: برای حضور در میان برادران دینی، لباس‌تان را آراسته و لوازم خود را به اصلاح آرید به گونه‌ای که در میان مردم مانند خالی



۱. عَنْ إِسْحَاقَ بْنِ عَمَّارٍ، قَالَ: قُلْتُ لِأَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَام: يَكُونُ لِلْمُؤْمِنِ عَشْرَةٌ أَقْمِصَةٌ؟ قَالَ: نَعَمْ. قُلْتُ: عِشْرِينَ؟ قَالَ: نَعَمْ؛ وَ لَيْسَ ذَلِكَ مِنَ السَّرْفِ، إِنَّمَا السَّرْفُ أَنْ يُجْعَلَ ثَوْبٌ صَوْنُكَ ثَوْبًا بَدَلْتِكَ (مكارم الاخلاق، ص، ۹۸).

۲. أَذْنَى الْإِسْرَافِ... ابْتِدَالُ ثَوْبِ الصَّوْنِ... (الكافي، ج ۶، ص ۴۶۰).

۳. مِنَ السَّنَةِ الْخُفُّ الْأَسْوَدُ وَالنَّعْلُ الصَّفْرَاءُ (مكارم الاخلاق، ص ۱۲۵).

۴. مَنْ لَبَسَ نَعْلًا صَفْرَاءً لَمْ يُبْلِهَا حَتَّى يَسْتَفِيدَ مَالًا (مكارم الاخلاق، ص ۱۲۴).

۵. مَنْ لَبَسَ نَعْلًا صَفْرَاءً كَانَ فِي سُورٍ حَتَّى يُبْلِهَا (مكارم الاخلاق، ص ۱۲۴).

۶. يَنْبَغِي لِصَاحِبِ الْجَنَازَةِ أَنْ لَا يَلْبَسَ رِدَاءً وَأَنْ يَكُونَ فِي قَمِيصٍ حَتَّى يُعْرَفَ وَيَنْبَغِي لِجِيرَانِهِ أَنْ يُطْعَمُوا عَنْهُ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ (الغيبه، ج ۱، ص ۱۷۴).

نمودار و برجسته باشید؛ زیرا خدا زشتی و زشت‌نمایی را دوست ندارد<sup>۱</sup>؛ همچنین می‌فرماید: لباس سفید از هر لباسی برای شما بهتر است، پس آن را بپوشید و مردگانتان را در آن کفن کنید<sup>۲</sup>؛ نیز می‌فرماید: تا پایان عمر پوشیدن لباس پشمین را ترک نمی‌کنم تا پس از من سنت شود.<sup>۳</sup>

امیر مؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: لباس پنبه‌ای بپوشید، چرا که آن لباس رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ و لباس ما [اهل بیت] است و آن حضرت لباس پشمین و موین را جز هنگام بیماری نمی‌پوشید.<sup>۴</sup> البته این بدان معناست که هر یک از لباس پشمی و پنبه‌ای در مورد مناسب خود سزاوار پوشیدن است.

راوی گوید: هرگاه امام حسن سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ برای اقامه نماز برمی‌خواست بهترین لباس را می‌پوشید. پرسیدند: چرا بهترین لباس خود را می‌پوشید؟ فرمود: خدا زیباست و زیبایی را دوست دارد، پس خود را برای پروردگرم زیبا می‌کنم و او می‌فرماید: «در هر مسجدی خود را بیاراید»، از این رو، دوست دارم بهترین لباسم را بپوشم.<sup>۵</sup>

۱. إِنَّكُمْ قَادِمُونَ عَلَىٰ إِخْوَانِكُمْ فَأَصْلِحُوا رِحَالَكُمْ وَأَصْلِحُوا لِبَاسَكُمْ حَتَّىٰ تَكُونُوا كَأَنَّكُمْ شَامَةٌ فِي النَّاسِ، فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفُحْشَ وَلَا التَّفَحُّشَ (الجامع الصغير، ۱، ص ۳۸۸).

۲. لَيْسَ مِنْ لِبَاسِكُمْ شَيْءٌ أَحْسَنَ مِنَ الْبَيَاضِ، فَالْبِسُوهُ وَكَفُّوا فِيهِ مَوْتَاكُمْ (دعائم الاسلام، ج ۲، ص ۱۶۱).

۳. خَمْسٌ لَا أَدْعُهُنَّ حَتَّىٰ الْمَمَاتِ: ... وَ لَبَسُ الصُّوفِ... لِيَكُونَ ذَلِكَ سُنَّةً مِنْ بَعْدِي (علل الشرائع، ص ۱۳۰).

۴. الْبَسُوا مِنَ الْقُطْنِ، فَإِنَّهُ لِبَاسُ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَ لِبَاسُنَا وَ لَمْ يَكُنْ يَلْبَسُ الصُّوفَ وَ الشَّعْرَ إِلَّا مِنْ عِلَّةٍ (مكارم الاخلاق، ص ۱۰۳).

۵. كَانَ الْحَسَنُ بْنُ عَلِيٍّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ إِذَا قَامَ إِلَى الصَّلَاةِ لَبَسَ أَجْوَدَ ثِيَابِهِ، فَقِيلَ لَهُ: يَا ابْنَ رَسُولِ اللَّهِ! لِمَ تَلْبَسُ أَجْوَدَ ثِيَابِكَ؟ فَقَالَ: إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ، فَاتَّجَمَّلُ لِرَبِّي وَ هُوَ يَقُولُ: ﴿خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ﴾ [سوره اعراف، آیه ۳۱] فَأُحِبُّ أَنْ أَلْبَسَ أَجْوَدَ ثِيَابِي (تفسير العياشي، ج ۲، ص ۱۴).

امام صادق سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ می فرماید: کتان از [جمله] لباس پیامبران است<sup>۱</sup>؛ همچنین می فرماید: روز جمعه خود را بیاراید و پاکیزه ترین لباستان را بپوشید.<sup>۲</sup>

راوی می گوید: امام رضا سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ در تابستان بر حصیری می نشست و در زمستان بر زیراندازی موین و لباسش خشن بود؛ اما چون در میان مردم حاضر می شد لباس آراسته بر تن می کرد.<sup>۳</sup>

امام رضا سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ می فرماید: روز جمعه مستحب است که مرد عمامه بر سر نهد و بهترین و پاکیزه ترین لباسش را بپوشد و با بهترین عطر خود را خوش بو کند.<sup>۴</sup>

### پوشش های ناپسند

رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می فرماید: هلاکت زنان امت من در دو چیز سرخفام است: طلا و لباس نازک<sup>۵</sup> و نیز می فرماید: ای علی! هر مردی از همسرش اطاعت کند خدا او را به رو در جهنم افکند. علی سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ پرسید: این چه اطاعتی است؟ فرمود: در پوشیدن لباس نازک به وی اجازه دهد؛ همان گرمی به علی سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ فرمود: ای برادر! به تو سفارشی می کنم آن را رعایت کن که شاید خدا سودی به تو برساند: لباس خشن و مناسب اندام بپوش تا غرور و تکبر تو را نگیرد<sup>۷</sup>؛ همچنین

۱. الْكُتَّانُ مِنْ لِبَاسِ الْأَنْبِيَاءِ (مکارم الاخلاق، ص ۱۰۴).

۲. لِيَتَزَيَّنَّ أَحَدُكُمْ يَوْمَ الْجُمُعَةِ... وَيَلْبَسُ أَنْظَفَ ثِيَابِهِ... (الفقيه، ج ۱، ص ۱۱۶).

۳. كَانَ جُلُوسَ الرَّضَا عَلَيْهِ السَّلَامُ فِي الصَّيْفِ عَلَى حَصِيرٍ وَفِي الشِّتَاءِ عَلَى مَسْحٍ وَلُبْسُهُ الْغَلِيظُ مِنَ الثِّيَابِ حَتَّى إِذَا بَرَزَ لِلنَّاسِ تَزَيَّنَ لَهُمْ (عيون اخبار الرضا عَلَيْهِ السَّلَامُ، ج ۲، ص ۱۷۸).

۴. يُسْتَحَبُّ أَنْ يَعْتَمَّ الرَّجُلُ يَوْمَ الْجُمُعَةِ وَأَنْ يَلْبَسَ أَحْسَنَ ثِيَابِهِ وَأَنْظَفَهَا وَيَتَطَيَّبَ فَيَدْهِنَ بِأَطْيَبِ دُهْنِهِ (الفقيه، ج ۱، ص ۴۲۵-۴۲۶).

۵. هَلَكَ نِسَاءُ أُمَّتِي فِي الْأَحْمَرَيْنِ: الذَّهَبِ وَالثِّيَابِ الرَّقَاقِ... (تنبيه الخواطر ونزهة النواظر، ج ۱، ص ۳).

۶. يَا عَلِيُّ! مَنْ أَطَاعَ امْرَأَتَهُ أَكْبَهُ اللَّهُ عَلَى وَجْهِهِ فِي النَّارِ. فَقَالَ عَلِيُّ عَلَيْهِ السَّلَامُ: وَمَا تِلْكَ الطَّاعَةُ؟ قَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: يَا ذُنُّ لَهَا فِي... لُبْسِ الثِّيَابِ الرَّقَاقِ (مکارم الاخلاق، ص ۴۳۸).

۷. أَيُّ أَخِي! إِنِّي مُوصِيكَ بِوَصِيَّةٍ فَاحْفَظْهَا، لَعَلَّ اللَّهَ أَنْ يَنْفَعَكَ بِهَا: ... وَالْبَسِ الْخَشْنَ الضَّيِّقَ مِنَ الثِّيَابِ لَعَلَّ الْعِزَّ وَالْكَبْرِيَاءَ لَا يَكُونُ لُهُمَا فِيكَ مَسَاغٌ... (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۴۶۸).



فرمود: از خصلت‌هایی که موجب هلاکت قوم لوط شد پوشیدن حریر (ابریشم) بود.<sup>۱</sup>

امیرمؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: شش چیز از اخلاق قوم لوط در این امت است: پوشیدن روپوش بلند از روی تکبر که بر زمین کشیده می‌شود، گشودن و باز گذاشتن دکمه‌های پیراهن و قبا و...<sup>۲</sup>؛ همچنین می‌فرماید: لباس سیاه نپوشید، چرا که آن لباس فرعون است<sup>۳</sup>؛ نیز می‌فرماید: هر کس لباس فاخر بپوشد به تکبر گراید و متکبر در آتش دوزخ است.<sup>۴</sup>

امام باقر سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ امتش را از به دست کردن انگشتر طلا و پوشیدن انواع لباس زریاف و ابریشمی و ارغوانی نهی فرمود.<sup>۵</sup>

امیرمؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ پیوسته می‌فرمود: امور این امت همواره به خیر و صلاح خواهد بود مادامی که به سان عجم‌ها [بیگانگان] غذا نخورند و لباس نپوشند، پس هرگاه چنین کردند خدا خوارشان می‌کند.<sup>۶</sup>

امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: کفش باریک و نوک دراز نپوشید، چرا که آن کفش فرعون است و نخستین بار او آن را پوشید.<sup>۷</sup>

۱. عشر خصال عملها قوم لوط بها اهلكوا: ... ولباس الحرير... (الجامع الصغير، ج ۲، ص ۱۵۵).

۲. ... سنة في هذه الأمة من اخلاق قوم لوط: ... ارنحاء الازرار خيلاء و حل الازرار من القباء و القميص (كتاب الخصال، ص ۳۳۱).

۳. قال فيما علم اصحابه: لا تلبسوا السواد، فإنه لباس فرعون (علل الشرائع، ص ۳۴۷).

۴. من لبس الثياب الفاخرة فلا بد له من الكبر ولا بد لصاحب الكبر من النار (ارشاد القلوب، ص ۱۹۵).

۵. إن رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ... نهاهم عن سبع: ... نهاهم عن التختيم بالذهب... و عن لباس الاستبرق و الحرير و القز و الأرجوان (قرب الاسناد، ص ۳۴).

۶. كان أمير المؤمنين عَلَيْهِ السَّلَام يقول: لا تزال هذه الأمة بخير ما لم يلبسوا لباس العجم و يطعموا أطمعة العجم، فإذا فعلوا ذلك ضربهم الله بالذل (المحاسن، ص ۴۱۰).

۷. لا تتخذوا الملسن، فإنه حذاء فرعون و هو أول من حذا الملسن (تحف العقول، ص ۱۰۵).

به فرموده امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام: رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مردان را از پوشیدن لباس زنان و زنان را از پوشیدن لباس مردان نهی می فرمود.<sup>۱</sup>

## لباس شهرت

رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ از انگشت نما شدن در هر دو سو (افراط و تفریط) نهی فرموده است: افراط در نازکی، نرمی و بلندی لباس یا تفریط در ضخامت، زبری و کوتاهی آن<sup>۲</sup> و نیز می فرماید: لباسی را که در زیبایی یا زشتی شهرت دارد نپوشید<sup>۳</sup> و نیز می فرماید: هرکس لباس شهرت بپوشد خدا از او گرداند تا وقتی که آن را کنار نهد<sup>۴</sup> و همچنین می فرماید: هرکس در دنیا لباس شهرت بپوشد خدا روز قیامت لباس ذلت بر او بپوشاند.<sup>۵</sup>

امام حسین عَلَيْهِ السَّلَام می فرماید: هرکس لباس شهرت بپوشد خدا روز قیامت لباسی از آتش بر او بپوشاند.<sup>۶</sup>

امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام می فرماید: خدا لباس شهرت را دشمن دارد<sup>۷</sup>؛ همچنین می فرماید: برای خواری مرد همین بس که لباسی انگشت نما و بدنام کننده بپوشد.<sup>۸</sup>

۱. كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَزْجُرُ الرَّجُلَ يَتَشَبَّهُ بِالنِّسَاءِ وَيَنْهَى الْمَرْأَةَ أَنْ تَتَشَبَّهُ بِالرِّجَالِ فِي لِبَاسِهَا (مکارم الاخلاق، ص ۱۱۸).

۲. نَهَى عَنِ الشُّهْرَتَيْنِ: دِقَّةَ الثِّيَابِ وَغِلْظَهَا وَلِينَهَا وَخَشُونَتَهَا وَطَوْلَهَا وَقَصْرُهَا وَلَكِنْ سَدَادٍ فِيمَا بَيْنَ ذَلِكَ وَافْتِصَادَ (الجامع الصغير، ج ۲، ص ۶۹۱).

۳. نَهَى عَنِ لُبْسَتَيْنِ: الْمَشْهُورَةِ فِي حُسْنِهَا وَالْمَشْهُورَةِ فِي قُبْحِهَا (الجامع الصغير، ج ۲، ص ۷۰۳).

۴. مَنْ لَبَسَ ثَوْبَ شُهْرَةٍ أَعْرَضَ اللَّهُ عَنْهُ حَتَّى يَضَعَهُ مَتَى وَضَعَهُ (الجامع الصغير، ج ۲، ص ۶۴۳).

۵. مَنْ لَبَسَ ثِيَابَ شُهْرَةٍ فِي الدُّنْيَا أَلْبَسَهُ اللَّهُ لِبَاسَ الذُّلِّ يَوْمَ الْقِيَامَةِ (مکارم الاخلاق، ص ۱۱۶).

۶. مَنْ لَبَسَ ثَوْبًا يَشْهَرُهُ كَسَاهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ثَوْبًا مِنَ النَّارِ (الكافي، ج ۶، ص ۴۴۵).

۷. إِنْ اللَّهُ يُبْغِضُ شُهْرَةَ اللَّبَاسِ (الكافي، ج ۶، ص ۴۴۵).

۸. كَفَى بِالرَّجُلِ خِزْيًا أَنْ يَلْبَسَ ثَوْبًا مُشْهَرًا... (مکارم الاخلاق، ص ۱۱۶).



## فصل

## زینت و آراستگی

زینت و آراستگی متناسب با شئون انسانی از گزینه‌های مورد تأکید آموزه‌های دینی است و شایسته است مسلمانان با حفظ این شئون به آن توجه کنند.

### اصلاح و پیرایش

رسول خدا ﷺ آراسته بودن [و نظافت] را دوست می‌داشت و ژولیده بودن را نمی‌پسندید.<sup>۱</sup>

امام صادق سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ می‌فرماید: بپوش و آراسته باش، زیرا خدا زیباست و زیبایی را چنانچه از حلال باشد دوست دارد<sup>۲</sup> و نیز از آن گرامی درباره تفسیر آیه ﴿خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ﴾<sup>۳</sup> پرسیده شد. آن حضرت فرمود: مراد از زینت در این آیه شانه زدن هنگام نماز واجب و مستحب است<sup>۴</sup> و همان گرامی به عبید بن زیاد فرمود: آشکار کردن نعمت نزد خدا از پوشاندن آن محبوب‌تر است، پس خود

۱. وَ كَانَ ﷺ يُحِبُّ الدُّهْنَ وَ يَكْرَهُ الشُّعْثَ (مکارم الاخلاق، ص ۳۳).

۲. فَالْبَسْ وَ تَجَمَّلْ، فَإِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ وَ لِيَكُنْ مِنْ حَلَالٍ (الكافی، ج ۶، ص ۴۴۲؛ وسائل الشیعة، ج ۵، ص ۶).

۳. سورة اعراف، آیه ۳۱.

۴. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: سَأَلْتُهُ عَنْ قَوْلِهِ تَعَالَى: ﴿خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ﴾ قَالَ: هُوَ الْمَشْطُ عِنْدَ كُلِّ صَلَاةٍ فَرِيضَةٍ وَ نَافِلَةٍ (تفسیر العیاشی، ج ۲، ص ۱۳).

را به بهترین زینت‌های قومت بیارای.<sup>۱</sup>

رسول خدا ﷺ می‌فرماید: موی خوب و زیبا از پوشش‌های خدا است، پس آن را گرامی بدارید<sup>۲</sup>؛ نیز فرمود: از ویژگی‌های مؤمن، زیبایی و آراستگی در عین نداری است.<sup>۳</sup>

رسول خدا ﷺ می‌فرماید: موی سفید نورانیت است؛ آن را ننگید.<sup>۴</sup>  
راوی گوید: رسول خدا ﷺ پیوسته موهایش را شانه می‌زد و آراسته می‌کرد و گاهی زنانش موهای او را شانه می‌زدند و مرتب و آراسته می‌کردند.<sup>۵</sup>  
رسول خدا ﷺ به آینه یا آب نگاه می‌کرد و موی سرش را آراسته و شانه می‌کرد.<sup>۶</sup>

پیامبر ﷺ خود را افزون بر آنکه برای خانواده‌اش می‌آراست برای اصحابش نیز می‌آراست و می‌فرمود: خدا دوست دارد که هرگاه بنده‌اش نزد برادرانش می‌رود خود را آماده و آراسته کند.<sup>۷</sup>

رسول خدا ﷺ به زنان می‌فرماید: برخی از ناخن‌هایتان را نگه دارید که

۱. إِظْهَارُ النُّعْمَةِ أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنْ صِيَانَتِهَا، فَإِيَّاكَ أَنْ تَتَزَيَّنَ إِلَّا فِي أَحْسَنِ زِيٍّ قَوْمِكَ ... (الكافي، ج ۶، ص ۴۴۰).

۲. الشَّعْرُ الْحَسَنُ مِنْ كِسْوَةِ اللَّهِ تَعَالَى، فَأَكْرَمُوهُ (الفقيه، ج ۱، ص ۱۲۹؛ بحار الانوار، ج ۷۳، ص ۱۱۶).

۳. الْمُؤْمِنُ لَهُ ... تَجَمُّلٌ فِي فَاقَةِ (الكافي، ج ۲، ص ۲۳۱).

۴. الشَّيْبُ نُورٌ فَلَا تَنْتَفُوهُ (الفقيه، ج ۱، ص ۱۳۰).

۵. وَكَانَ ﷺ يَتَمَشَّطُ وَيُرْجِلُ رَأْسَهُ بِالْمَدْرَى وَتُرْجِلُهُ نِسَاؤُهُ (مكارم الاخلاق، ص ۳۳).

۶. وَكَانَ ﷺ يَنْظُرُ فِي الْمِرَاةِ وَيُرْجِلُ جُمَّتَهُ وَيَتَمَشَّطُ وَرَبَّمَا نَظَرَ فِي الْمَاءِ وَسَوَى جُمَّتِهِ فِيهِ (مكارم الاخلاق، ص ۳۴).

۷. عَنِ النَّبِيِّ ﷺ أَنَّهُ ... لَقَدْ كَانَ يَتَجَمَّلُ لِأَصْحَابِهِ فَضْلاً عَلَى تَجَمُّلِهِ لِأَهْلِهِ وَقَالَ: إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ مَنْ عَبَدَهُ إِذَا خَرَجَ إِلَى إِخْوَانِهِ أَنْ يَتَهَيَّأَ لَهُمْ وَيَتَجَمَّلَ (مكارم الاخلاق، ص ۳۴-۳۵؛ وسائل الشيعة، ج ۵، ص ۱۱).

برایتان زینت است.<sup>۱</sup>

رسول خدا ﷺ می‌فرماید: هرکس موی سر نگه می‌دارد باید به خوبی با آن رفتار کند.<sup>۲</sup>

امام کاظم عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرماید: یکی از سنت‌ها درباره سر، شانه کردن است.<sup>۳</sup>  
امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرماید: اصلاح مو و بوی خوش از اخلاق پیامبران است.<sup>۴</sup>

راوی می‌گوید: از امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام پرسیدم: آیا رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرق باز می‌کرد؟ فرمود: نه، هرگاه موهای آن حضرت بلند می‌شد تا نرمه گوشش می‌رسید (نه بیش از آن).<sup>۵</sup>

پیامبر صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ هنگام شانه کردن محاسن این دعا را می‌خواند: **اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ أَلْبَسْنِي جَمَالًا فِي خَلْقِكَ وَ زِينَةً فِي عِبَادِكَ وَ حَسَنَ شَعْرِي وَ بَشْرِي وَ لَا تَبْتَلِنِي بِالنَّفَاقِ وَ ارْزُقْنِي الْمَهَابَةَ بَيْنَ بَرِيَّتِكَ وَ الرَّحْمَةَ مِنْ عِبَادِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ**؛ خدایا! بر محمد و خاندانش درود فرست و در میان آفریدگانت، زیبایی و در بین بندگانت، زینت را پوشش من قرار بده و پوست و مویم را زیبا گردان و به نفاق گرفتارم نساز و هیبت در میان آفریدگانت و رحمت از سوی بندگانت را روزی من فرما.  
ای مهربان‌ترین مهربانان!<sup>۶</sup>

۱. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: ... لِلنِّسَاءِ اِتْرُكْنَ مِنْ اَطْفَائِرِكُنَّ، فَإِنَّهُ أَزِينُ لَكُنَّ (مکارم الاخلاق، ص ۶۶).

۲. مَنْ اتَّخَذَ شَعْرًا فَلْيُحْسِنِ إِلَيْهِ... (دعائم الاسلام، ج ۲، ص ۱۵۸).

۳. خَمْسٌ مِنَ السُّنَنِ فِي الرَّأْسِ... فَرَّقُ الشَّعْرِ... (كتاب الخصال، ص ۲۷۱).

۴. ثَلَاثَةٌ مِنَ النُّبُوَّةِ: طُمُّ الشَّعْرِ وَ طَيْبُ الرِّيحِ... (مکارم الاخلاق، ص ۴۲).

۵. قُلْتُ لَهُ: أَمْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَفْرُقُ شَعْرَهُ؟ قَالَ: لَا، إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ إِذَا طَالَ شَعْرُهُ

كَانَ إِلَى شَحْمَةِ أُذُنِهِ (الكافي، ج ۶، ص ۴۸۵).

۶. رَوِي أَنَّهُ يَقُولُ عِنْدَ تَسْرِيحِ لِحْيَتِهِ: ... (بحار الانوار، ج ۷۳، ص ۱۱۶).

راوی می‌گوید: از امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ پرسیدم: آیا زینت کردن و استعمال بوی خوش در روز جمعه و عید فطر و قربان برای زنان نیز همانند مردان لازم است؟ فرمود: آری.<sup>۱</sup>

نکته: این رجحان به لحاظ اصل حکم است نه برای زمان عبور زنان در بین نامحرمان.

امام کاظم سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: کوتاه کردن موی سر چشم را جلا می‌دهد و نورش را می‌افزاید.<sup>۲</sup>

امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: گرفتن موی بینی چهره را زیبا می‌کند.<sup>۳</sup>  
رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: تراشیدن ریش، مثله کردن است و نفرین خدا بر مثله کننده باد.<sup>۴</sup>

امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: شانه کردن سر، تب را می‌زداید و شانه کردن ریش دندان‌ها را محکم می‌کند.<sup>۵</sup>

گاهی تراشیدن موی سر برای فردی بر اساس شرایطی که دارد موجب زیبایی است، از همین رو رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ به مردی فرمود: سرت را بتراش که بر زیبایی تو بیفزاید.<sup>۶</sup>

۱. وَ سَأَلْتُهُ عَنِ النَّسَاءِ هَلْ عَلَيْهِنَّ مِنَ التَّطْيِبِ وَ التَّرْيِينِ فِي الْجُمُعَةِ وَ الْعِيدَيْنِ مَا عَلَى الرَّجَالِ؟ قَالَ: نَعَمْ (قرب الاسناد، ص ۱۰۰).

۲. ... طَمَّ الشَّعْرَ يَجْلُو الْبَصَرَ وَ يَزِيدُ فِي ضَوْءِ نُورِهِ (وسائل الشيعة، ج ۲، ص ۱۰۷).

۳. أَخَذَ الشَّعْرَ مِنَ الْأَنْفِ يُحَسِّنُ الْوَجْهَ (الكافي، ج ۶، ص ۴۸۸).

۴. حَلَقَ اللَّحْيَةَ مِنَ الْمُثَلَّةِ وَ مَنْ مَثَلَ فَعَلَيْهِ لَعْنَةُ اللَّهِ (الجعفریات، ص ۱۵۷؛ مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۴۰۶). مثله به بریدن و تکه تکه کردن اعضای موجود زنده گفته می‌شود که حرام است.

۵. ... الْمَشْطُ لِلرَّأْسِ يَذْهَبُ بِالْوَبَاءِ. قَالَ: قُلْتُ: وَ مَا الْوَبَاءُ؟ قَالَ: الْحُمَّى وَ الْمَشْطُ لِلْحَيَةِ يَشُدُّ الْأَضْرَاسَ (الكافي، ج ۶، ص ۴۸۸).

۶. اِحْلِقْ، فَإِنَّهُ يَزِيدُ فِي جَمَالِكَ (الفقيه، ج ۱، ص ۱۲۴).



هرچند این روایات به آرایش موهای سر توصیه دارند؛ لیکن در برخی از روایات از افراط در آن منع شده است؛ چنانکه پیامبر خدا ﷺ از زیاده‌روی در شاداب کردن موی سر نهی فرموده است.<sup>۱</sup>

## بوی خوش و آرایش

امام کاظم سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ می‌فرماید: عطر زدن و بهره‌گیری از بوی خوش از اخلاق پیامبران است.<sup>۲</sup>

امام صادق سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ می‌فرماید: هزینه کردن برای بوی خوش اسراف نیست.<sup>۳</sup>  
 امام باقر سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ می‌فرماید: سزاوار است زنان دستانشان را با حنا خضاب کنند، هرچند سالمند باشند و اگر برای آنان زینت شمرده می‌شود از نامحرم بپوشانند.<sup>۴</sup>

رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: استشمام بوی خوش از سنت من است و هر کس از سنت من روی گرداند از من نیست<sup>۵</sup>؛ نیز می‌فرماید: روز جمعه خود را خوشبو کنید، هرچند از شیشه عطر همسرانتان باشد<sup>۶</sup> و نیز می‌فرماید: بخشش را بپذیرید و بهترین بخشش عطر و بوی خوش است؛ هم سبکبار است و هم خوش‌بو.<sup>۷</sup>

۱. نهی عَنِ التَّرَجُّلِ مَرَّتَيْنِ فِي يَوْمٍ (مکار الاخلاق، ص ۶۹).

۲. أَرْبَعٌ مِنْ أَخْلَاقِ الْأَنْبِيَاءِ التَّطِيبُ... (مکارم الاخلاق، ص ۴۰).

۳. مَا أَنْفَقْتَ فِي الطَّيِّبِ فَلَيْسَ بِسَرْفٍ (الكافي، ج ۶، ص ۵۱۲).

۴. لَا يَنْبَغِي لِلْمَرْأَةِ أَنْ تَدَعَ يَدَيْهَا مِنَ الْخِضَابِ وَ لَوْ أَنَّ تَمَسَّحَهُمَا بِالْحِنَاءِ مَسْحًا وَ لَوْ كَانَتْ مُسِنَّةً (دعائم الاسلام، ج ۲، ص ۱۶۷).

۵. فَخَرَجَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ ... ثُمَّ قَالَ: مَا بَالُ أَقْوَامٍ مِنْ أَصْحَابِي... لَا يَشْمُونَ الطَّيِّبَ... وَ أَشَمُّ الطَّيِّبِ... فَمَنْ رَغِبَ عَن سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي (الكافي، ج ۵، ص ۴۹۶).

۶. لِيَتَطَيَّبَ أَحَدُكُمْ يَوْمَ الْجُمُعَةِ وَ لَوْ مِنْ قَارُورَةِ امْرَأَتِهِ (الكافي، ج ۶، ص ۵۱۱).

۷. اقْبَلُوا الْكِرَامَةَ وَ أَفْضَلُ الْكِرَامَةِ الطَّيِّبُ أَحْفَهُ حَمَلًا وَ أَطْيَبُهُ رِيحًا (تحف العقول، ص ۶۰؛ مستدرک الوسائل، ج ۸، ص ۳۹۸).

امام رضا علیه السلام می فرماید: مستحب است که مرد در روز جمعه خود را با بهترین بوی خوش، خوشبو کند.<sup>۱</sup>

رسول خدا صلی الله علیه و آله با بهترین عطر خود را خوشبو می کرد و آن مشک و عنبر است.<sup>۲</sup>

امام رضا علیه السلام همواره از بخور عود هندی تازه و سپس از گلاب و مشک استفاده می کرد.<sup>۳</sup>

امام کاظم علیه السلام می فرماید: روز جمعه با بهترین عطرها خود را خوشبو کنید.<sup>۴</sup>

امام صادق علیه السلام می فرماید: عطر مردان پربو و کم رنگ ولی عطر زنان پرننگ و کمبو باشد.<sup>۵</sup>

پیامبر صلی الله علیه و آله و امام حسین علیه السلام و امام باقر علیه السلام پیوسته با برگ نیل خضاب می کردند.<sup>۶</sup>

راوی گوید: امام باقر علیه السلام را دیدم که با حنای سرخ پرننگ خضاب می کرد.<sup>۷</sup>

۱. يُسْتَحَبُّ أَنْ يَعْتَمَّ الرَّجُلُ يَوْمَ الْجُمُعَةِ... وَ يَتَطَيَّبُ فَيُدْهِنُ بِأَطْيَبِ دُهْنِهِ (الفقيه، ج ۱، ص ۴۲۵-۴۲۶).

۲. كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَتَطَيَّبُ بِذُكُورِ الطَّيِّبِ وَ هُوَ الْمِسْكُ وَ الْعَنْبَرُ (مكارم الاخلاق، ص ۳۴).

۳. أَنِّي كُنْتُ أَرَاهُ يَتَبَخَّرُ بِالْعُودِ الْهِنْدِيِّ النَّيِّءِ وَ يَسْتَعْمِلُ بَعْدَهُ مَاءً وَرِدٍ وَ مِسْكَاً (مكارم الاخلاق، ص ۴۳). [شاید بتوان گفت رواج دود کردن اسپند در جامعه اسلامی از این احادیث برگرفته شده است].

۴. ... تَطَيَّبُوا بِأَطْيَبِ طَيِّبِكُمْ يَوْمَ الْجُمُعَةِ (عيون اخبار الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۲۷۹).

۵. طِيبُ الرَّجَالِ مَا ظَهَرَتْ رَائِحَتُهُ وَ خَفِيَ لَوْنُهُ وَ طِيبُ النِّسَاءِ مَا ظَهَرَ لَوْنُهُ وَ خَفِيَ رَائِحَتُهُ (دعائم الاسلام، ج ۲، ص ۱۶۶).

۶. كَانَ النَّبِيُّ ﷺ وَ الْحُسَيْنُ بْنُ عَلِيٍّ علیه السلام وَ أَبُو جَعْفَرٍ مُحَمَّدُ بْنُ عَلِيٍّ علیه السلام يَخْتَضِبُونَ بِالْكَتَمِ (الفقيه، ج ۱، ص ۱۲۲).

۷. رَأَيْتُ أَبَا جَعْفَرٍ علیه السلام يَخْتَضِبُ بِالْحِنَاءِ خِضَاباً قَانِياً (الكافي، ج ۶، ص ۴۸۲).

امام رضا سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: خوب است که مرد هر روز از عطر و بوی خوش بهره گیرد و اگر نتوانست، یک روز در میان و اگر نتوانست، هر جمعه.<sup>۱</sup>

رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می فرماید: یکی از محبوب‌های من از دنیای شما بوی خوش است<sup>۲</sup>؛ همچنین می فرماید: استعمال بوی خوش جسم را شاداب کرده، آن را رشد می دهد<sup>۳</sup>؛ همچنین می فرماید: روغن مالیدن به تن تیره‌بختی را می زداید<sup>۴</sup> ... و پوست بدن را نرم می کند<sup>۵</sup>؛ نیز می فرماید: با حنا خضاب کنید، زیرا بر جوانی، زیبایی، و توان جنسی شما می افزاید و مایه مباهات است که خدا به شما بر فرشتگان مباهات می کند.<sup>۶</sup>

امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: چهار چیز صورت را نورانی می کنند: نگاه به صورت زیبا، نگاه به آب، نگاه به سبزه و سرمه کشیدن هنگام خواب.<sup>۷</sup>

امام رضا سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: خضاب کردن و خودآرایی مردان مایه افزایش عفت و پاکدامنی زنان است، [چنان‌که برخی] زنان عفت را بر اثر ناآراستگی همسرانشان رها کردند.<sup>۸</sup>

۱ . لَا يَنْبَغِي لِلرَّجُلِ أَنْ يَدَعَ الطَّيِّبَ فِي كُلِّ يَوْمٍ، فَإِنْ لَمْ يَقْدِرْ فَيَوْمٍ وَ يَوْمٍ لَا، فَإِنْ لَمْ يَقْدِرْ فَفِي كُلِّ جُمُعَةٍ وَ لَا يَدَعَ ذَلِكَ (عيون اخبار الرضا عَلَيْهِ السَّلَام، ج ۱، ص ۲۷۹-۲۸۰).

۲ . حُبُّ إِلَيَّ مِنْ دُنْيَاكُمْ... الطَّيِّبُ... (كتاب الخصال، ص ۱۶۵؛ وسائل الشيعة، ج ۲، ص ۱۴۴).

۳ . ثَلَاثَةٌ يَفْرَحُ بِهِنَّ الْجِسْمُ وَ يَرِيوُ الطَّيِّبُ... (طب النبی، ص ۲۵).

۴ . الدُّهْنُ يَذْهَبُ الْبُؤْسَ... (الجامع الصغير، ج ۲، ص ۴۷۴).

۵ . ... الدُّهْنُ يُلِينُ الْبَشْرَةَ (الكافي، ج ۶، ص ۵۱۹).

۶ . اخْتَضِبُوا بِالْحِنَاءِ، فَإِنَّهُ يَزِيدُ فِي شَبَابِكُمْ وَ جَمَالِكُمْ وَ نِكَاحِكُمْ وَ حُسْنِ وَجُوهِكُمْ وَ يَبَاهِي اللَّهُ بِكُمْ الْمَلَائِكَةَ... (مكارم الاخلاق، ص ۸۲).

۷ . أَرْبَعٌ يَضْنُ الْوَجْهَ: النَّظْرُ إِلَى الْوَجْهِ الْحَسَنِ وَ النَّظْرُ إِلَى الْمَاءِ وَ النَّظْرُ إِلَى الْخَضْرَاءِ وَ الْكُحْلُ عِنْدَ النَّوْمِ (كتاب الخصال، ص ۲۳۷).

۸ . إِنَّ الْخِضَابَ وَ التَّهَيُّةَ مِمَّا يَزِيدُ فِي عِفَّةِ النِّسَاءِ وَ لَقَدْ تَرَكَ النِّسَاءُ الْعِفَّةَ لِتَرْكِ أَزْوَاجِهِنَّ التَّهَيُّةَ لِهِنَّ (مكارم الاخلاق، ص ۷۹).

## زینت و آراستگی

امام باقر سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: سزاوار نیست زنان آراستن خود را [برای همسرانشان] تعطیل کنند، هرچند به آویختن گردنبندی باشد.<sup>۱</sup>

رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ از به دست کردن انگشتر روی و آهن و از نقش حیوان بر نگین انگشتر نهی فرمود.<sup>۲</sup>

رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: انگشتر عقیق به دست کنید، زیرا تا بر دست شماست غم نمی‌بینید.<sup>۳</sup>

امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: پوشیدن خلخال برای زنان و دختران کوچک چنانچه صدا نداشته باشد اشکال ندارد و گرنه نارواست.<sup>۴</sup>



۱. لا يَنْبَغِي لِلْمَرْأَةِ أَنْ تُعْطَلَ نَفْسَهَا مِنَ الْحُلِيِّ وَلَوْ أَنْ تُعَلَّقَ فِي عُنُقِهَا قِلَادَةً (الكافي، ج ۵، ص ۵۰۹).  
 ۲. نَهَى صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ التَّخْتُمِ بِخَاتِمِ صُفْرِ أَوْ حَدِيدٍ وَنَهَى أَنْ يُنْقَشَ شَيْءٌ مِنَ الْحَيَوَانِ عَلَى الْخَاتِمِ (الفقيه، ج ۴، ص ۱۰).

۳. تَخْتَمُوا بِالْعَقِيقِ، فَإِنَّهُ لَا يُصِيبُ أَحَدَكُمْ غَمٌّ مَا دَامَ ذَلِكَ عَلَيْهِ (عيون اخبار الرضا عَلَيْهِ السَّلَام، ج ۲، ص ۴۷).  
 ۴. وَسَأَلْتُهُ عَنِ الْخَلَاحِيلِ، أَيُصْلِحُ لِبُسْهَا لِلنِّسَاءِ وَالصَّبِيَّانِ؟ قَالَ: إِنْ كُنَّ صُمَّاً فَلَا بَأْسَ وَإِنْ يَكُنْ لَهَا صَوْتٌ فَلَا (مسائل علی بن جعفر عَلَيْهِ السَّلَام، ص ۱۳۸).

## فصل ۹

### مسکن و امکانات زندگی

آب، غذا، لباس و مسکن از بدیهی‌ترین نیازهای انسان برای ادامه حیات‌اند. مسکن که از واژه «سکن» ریشه می‌گیرد، به معنای جای آرامش و رهایی از اضطراب است و مسکن مجهز به امکانات رفاهی، عامل آرامش زندگی است.<sup>۱</sup> در آیات قرآن کریم و روایات اهل بیت علیهم‌السلام به فایده، ویژگی‌ها، نقش مسکن در زندگی و دوری از هزینه بیهوده در مسکن توجه شده که در این فصل، به پاره‌ای از روایات یاد شده اشاره می‌شود:

رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرماید: از سعادت و خوشبختی مرد مسلمان داشتن خانه‌ای وسیع و مرکبی راهوار و همسر و فرزند صالح است<sup>۲</sup>؛ همچنین می‌فرماید: هرکس خانه‌ای ساخت، گوسفندی قربانی کند و گوشتش را به تهیدستان بدهد.<sup>۳</sup>

رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرماید: بهترین خانه‌های شما خانه‌ای است که در آن یتیمی است که احترام و نوازش می‌شود و بدترین خانه آن است که در آن با یتیم بدرفتاری می‌شود.<sup>۴</sup>

۱. ادب فنای مقربان، ج ۲، ص ۱۴۹؛ تسنیم، ج ۳، ص ۳۳۳؛ توحید در قرآن، ص ۱۲۲.
۲. مِنْ سَعَادَةِ الْمَرْءِ الْمَرْأَةُ الصَّالِحَةُ وَالْمَسْكَنُ الْوَاسِعُ وَالْمَرْكَبُ الْبَهِيُّ وَالْوَلَدُ الصَّالِحُ (مکارم الاخلاق، ص ۱۲۵).
۳. مَنْ بَنَى مَنْزِلًا فَلْيَذْبَحْ كَبْشًا وَ لِيُطْعِمَ لَحْمَهُ الْمَسَاكِينَ (مکارم الاخلاق، ص ۱۲۷).
۴. خَيْرُ بَيْوتِكُمْ بَيْتٌ فِيهِ يَتِيمٌ يُحْسَنُ إِلَيْهِ وَ شَرُّ بَيْوتِكُمْ بَيْتٌ يُسَاءُ إِلَيْهِ (مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۴۷۴).

رسول خدا ﷺ می فرماید: هرگاه خدا پستی و خواری بنده‌ای را بخواهد  
دارایی‌اش را در ساخت و ساز صرف می‌کند.<sup>۱</sup>

### ویژگی‌های مسکن و مرکب

محلّه و همسایگان خوب: امیرمؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: ارزش و شرافت  
خانه، به حیاط وسیع و همنشینان نیکوکار و صالح است و برکت خانه، به بودن  
آن در منطقه خوب و محوطه وسیع و همسایگان همراه و خوب است.<sup>۲</sup>

استحکام بنا: رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می فرماید: به راستی خدای متعالی دوست دارد  
هر یک از شما هرگاه کاری می‌کند آن را محکم و استوار کند.<sup>۳</sup>

امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: پیامبر صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ پس از خاکسپاری سعد بن معاذ و  
محکم کردن قبر او فرمود: می‌دانم این قبر به زودی ویران می‌شود؛ ولی خدا  
دوست می‌دارد هرگاه بنده او کاری می‌کند آن را استوار سازد.<sup>۴</sup>

رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می فرماید: خدا کسی را که در خانه ویران ساکن شود،  
دوست ندارد.<sup>۵</sup>

سقف متعادل: امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: سقف خانه را به اندازه متعادل  
بسازید (هفت ذراع) زیرا فراتر از آن جایگاه شیاطین است.<sup>۶</sup>

۱. إِذَا أَرَادَ اللَّهُ بَعْدَ هَوَانًا أَنْفَقَ مَالَهُ فِي الْبُنْيَانِ... (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۶۴).

۲. إِنَّ لِلدَّارِ شَرْفًا وَ شَرْفَهَا السَّاحَةُ الْوَأَسَعَةُ وَ الْخُلَطَاءُ الصَّالِحُونَ وَ إِنَّ لَهَا بَرَكَةً وَ بَرَكَتُهَا جَوْدَةٌ  
مَوْضِعُهَا وَ سَعَةُ سَاحَتِهَا وَ حُسْنُ جَوَارِ جِيرَانِهَا (مکارم الاخلاق، ص ۱۲۵-۱۲۶).

۳. إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُحِبُّ إِذَا عَمِلَ أَحَدُكُمْ عَمَلًا أَنْ يُتَّقِنَهُ (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۲۸۴).

۴. ... إِنِّي لِأَعْلَمُ أَنَّهُ سَيَلِي... وَ لَكِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ عَبْدًا إِذَا عَمِلَ عَمَلًا أَحْكَمَهُ (الامالی، صدوق،  
ص ۳۸۵؛ وسائل الشیعة، ج ۳، ص ۲۳۰).

۵. ثَلَاثَةٌ لَا يُحِبُّهُمْ رَبُّكَ عَزَّ وَجَلَّ: رَجُلٌ نَزَلَ بَيْتًا خَرِبًا... (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۵۴۵).

۶. ابْنِ بَيْتِكَ سَبْعَةَ أَذْرُعٍ، فَمَا كَانَ فَوْقَ ذَلِكَ سَكَنَهُ الشَّيَاطِينُ... (الكافي، ج ۶، ص ۵۲۹).

وسعت و تمیزی: امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: از سعادت انسان است که اتاق نشیمن خوب داشته باشد و آستانه خانه‌اش وسیع باشد و سرویس بهداشتی و حمام تمیز داشته باشد.<sup>۱</sup> همان حضرت می‌فرماید: یکی از راه‌های نجات [و فایق آمدن بر مشکلات زندگی] داشتن خانه‌ای است که از وسعت لازم برای گنجایش فرد و خانواده‌اش برخوردار باشد<sup>۲</sup>؛ همچنین می‌فرماید: شومی خانه در آن است که حیاطش کوچک، همسایگانش بد و عیب‌هایش بسیار باشد.<sup>۳</sup>

رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: همسر سازگار، مرکب راهوار و خانه وسیع از نعمت‌های دنیاست اگرچه برای دنیا نعمتی نیست.<sup>۴</sup>

بهره‌گیری درست: همان گرامی می‌فرماید: هرکس از روی هوس هر غذایی را بخورد و هر لباسی را بپوشد و هر مرکبی را سوار شود خدا به او نظر لطف نکند تا بمیرد یا از آن دست بردارد.<sup>۵</sup>

حضرت امام کاظم سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ فرمود: خدا را سزاست هر خانه‌ای که در آن نافرمانیش کنند، خرابش کند تا خورشید بر آن بتابد و (از پلیدی معنوی) پاکش کند [پس معصیت خدا موجب ویرانی خانه می‌شود].<sup>۶</sup>

۱. مِنْ سَعَادَةِ الْمَرْءِ حُسْنُ مَجْلِسِهِ وَ سَعَةُ فَنَائِهِ وَ نَظَافَةُ مُتَوَضَّأِهِ (مکارم الاخلاق، ص ۱۲۶).

۲. النَّجَاةُ فِي ثَلَاثٍ: ... يَسْعُكَ بَيْتُكَ... (تحف العقول، ص ۳۱۷).

۳. ... الشُّؤْمُ فِي ثَلَاثَةٍ: ... وَ أَمَّا الدَّارُ فَضِيقُ سَاحَتِهَا وَ شَرُّ جِيرَانِهَا وَ كَثْرَةُ عِيُوبِهَا (معانی الاخبار، ص ۱۵۲).

۴. ثَلَاثٌ مِنْ نَعِيمِ الدُّنْيَا وَإِنْ كَانَ لَا نَعِيمَ لَهَا: مَرْكَبٌ وَطِيءٌ وَ الْمَرْأَةُ الصَّالِحَةُ وَ الْمَنْزِلُ الْوَاسِعُ (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۵۲۸).

۵. مَنْ أَكَلَ مَا يَشْتَهِي وَ لَبَسَ مَا يَشْتَهِي وَ رَكِبَ مَا يَشْتَهِي، لَمْ يَنْظُرِ اللَّهُ إِلَيْهِ حَتَّى يَنْزِعَ أَوْ يَتْرُكَ (تحف العقول، ص ۳۸).

۶. حَقٌّ عَلَى اللَّهِ أَنْ لَا يُعْصَى فِي دَارٍ إِلَّا أَضْحَاهَا لِلشَّمْسِ حَتَّى تُطَهَّرَهَا (الكافي، ج ۲، ص ۲۷۲).

رعایت شرایط زمان در انتخاب مسکن: حضرت امام رضا سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ خانه‌ای خرید و به یکی از موالیان خود فرمان داد تا به آن خانه منتقل شود و فرمود: منزل تو تنگ است. آن شخص گفت: این خانه (منزل تنگ) را پدرم بنا کرده است. آن حضرت سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ فرمود: اگر پدر تو نادان بود سزاوار است که تو مانند او باشی؟<sup>۱</sup>

۱. إِنَّ أَبَا الْحَسَنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ اشْتَرَى دَاراً وَ أَمَرَ مَوْلَى لَهُ أَنْ يَتَحَوَّلَ إِلَيْهَا وَ قَالَ: إِنَّ مَنَزِلَكَ ضَيِّقٌ فَقَالَ: قَدْ أَحَدْتُ هَذِهِ الدَّارَ أَبِي فَقَالَ أَبُو الْحَسَنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ: إِنْ كَانَ أَبُوكَ أَحْمَقَ يَنْبَغِي أَنْ تَكُونَ مِثْلَهُ (الكافي، ج ۶، ص ۵۲۵).

## فصل ۱۰ مسافرت

مسافرت آدابی دارد که رعایت آن‌ها سفر را خوش و خاطره‌انگیز می‌کند. احادیث این فصل با مطالب سه‌گانه آداب سفر، همراهان سفر و دید و بازدید مسافر تنظیم شده‌اند.

### اهمیت سفر

امیرمؤمنان عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرماید: مسافرت کنید که در آن پنج فایده است: اندوه‌زدایی، درآمدزایی، دانش‌افزایی، ادب‌آموزی و همراهی با شرافتمند.<sup>۱</sup>  
رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: سه دعا بی‌تردید مستجاب است: دعای مظلوم، دعای مسافر و دعای پدر برای فرزندش.<sup>۲</sup>  
امیرمؤمنان عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرماید: شخص نباید به سفری رود که در آن بر دین و نمازش هراسان است.<sup>۳</sup>

۱. وَ سَافِرٌ فِي الْأَسْفَارِ خَمْسُ فَوَائِدَ      تَفْرُجُ هَمٌّ وَ اكْتِسَابُ مَعِيشَةٍ  
وَ عِلْمٌ وَ آدَابٌ وَ صُحْبَةُ مَا جِدَ      ...

(دیوان منسوب به امیرمؤمنان عَلَيْهِ السَّلَام، ص ۱۳۹؛ مستدرک الوسائل، ج ۸، ص ۱۱۵)

۲. ثَلَاثٌ دَعَوَاتٍ مُسْتَجَابَاتٌ لَا شَكَّ فِيهِنَّ: دَعْوَةُ الْمَظْلُومِ وَ دَعْوَةُ الْمُسَافِرِ وَ دَعْوَةُ الْوَالِدِ لِوَلَدِهِ  
(النوادر، ج ۵، ص ۵).

۳. لَا يَخْرُجُ الرَّجُلُ فِي سَفَرٍ يَخَافُ فِيهِ عَلَى دِينِهِ وَ صَلَاتِهِ (كتاب الخصال، ص ۶۳۰).

## آداب سفر

دعا و صدقه: رسول خدا ﷺ هنگامی که به سفر می‌رفت، چنین دعا می‌کرد: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ وَعَثَاءِ السَّفَرِ وَ كَابَةِ الْمُنْقَلَبِ وَ سُوءِ الْمَنْظَرِ فِي الْأَهْلِ وَ الْمَالِ وَ الْوَلَدِ؛ خدایا! از سختی سفر و اندوه دوری و سرگردانی و دربدری و بد منظری درباره خاندان و مال و فرزند به تو پناه می‌برم».<sup>۱</sup>

امیر مؤمنان رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ هنگام سفر می‌گفت: «... اللَّهُمَّ أَنْتَ الصَّاحِبُ فِي السَّفَرِ وَ أَنْتَ الْخَلِيفَةُ فِي الْأَهْلِ وَ لَا يَجْمَعُهُمَا غَيْرُكَ؛ لِأَنَّ الْمُسْتَخْلَفَ لَا يَكُونُ مُسْتَصْحَبًا وَ الْمُسْتَصْحَبُ لَا يَكُونُ مُسْتَخْلَفًا».<sup>۲</sup>

در فقه الرضا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ آمده است که: هرگاه قصد سفر حج کردی خاندانت را گردآور و دو رکعت نماز بگزار و خدا را تمجید کن و بر پیامبر ﷺ درود فرست و دستانت را به دعا بلند کن و بگو: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَوْدِعُكَ الْيَوْمَ دِينِي وَ نَفْسِي وَ مَالِي وَ أَهْلِي وَ وُلْدِي وَ جَمِيعَ جِيرَانِي وَ إِخْوَانَنَا الْمُؤْمِنِينَ الشَّاهِدَ مِنَّا وَ الْغَائِبَ عَنَّا؛ خدایا! من امروز دین و جان و مال و خاندان و فرزندان و همه همسایگان و برادران مؤمن حاضر و غایب را به تو می‌سپارم».<sup>۳</sup>

امام صادق رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ می‌فرماید: سفرت را با صدقه آغاز کن و آیه الکرسی بخوان.<sup>۴</sup>



۱ . كَانَ إِذَا سَافَرَ قَالَ: ... (مصباح المتعبد، ص ۶۷۴-۶۷۵).

۲ . نهج البلاغة، خطبة ۴۶.

۳ . إِذَا أَرَدْتَ الْخُرُوجَ إِلَى الْحَجِّ ... وَ اجْمَعْ أَهْلَكَ وَ صَلِّ رَكَعَتَيْنِ وَ مَجِّدِ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ وَ صَلِّ عَلَى النَّبِيِّ ﷺ وَ ارْفَعْ يَدَيْكَ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى وَ قُلْ: ... (فقه الرضا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، ص ۲۱۵؛ مستدرک الوسائل، ج ۸، ص ۱۲۱).

۴ . افْتَتِحْ سَفْرَكَ بِالصَّدَقَةِ وَ اقْرَأْ آيَةَ الْكُرْسِيِّ ... (الكافي، ج ۴، ص ۲۸۳).

زمان سفر: رسول خدا ﷺ می فرماید: شبانه مسافرت کنید، زیرا زمین آن گونه که در شب پیموده می شود در روز طی نمی شود.<sup>۱</sup>

رسول خدا ﷺ سفر دریایی را هنگام طوفان ناپسند می شمرد.<sup>۲</sup>

امام صادق سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ می فرماید: رسول خدا ﷺ از اینکه مردی شبانه از سفر نزد خانواده اش بازگردد نهی فرمود، مگر اینکه پیش تر آنان را خبردار کند.<sup>۳</sup>

امام صادق سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ می فرماید: مسافر، روز شنبه مسافرت کند؛ حتی اگر سنگی در روز شنبه از کوهی فرو غلتد، خدا آن را به جایش بازگرداند.<sup>۴</sup>

لوازم سفر: رسول خدا ﷺ می فرماید: نشانه شرافت و شخصیت فرد این است که هنگام سفر توشه اش خوب و دلپسند باشد.<sup>۵</sup>

رسول خدا ﷺ می فرماید: توشه مسافر خواندن سرود و شعر است، مادامی که یاوه و بیهوده نباشد.<sup>۶</sup>

راوی گوید: هرگاه پیامبر ﷺ مسافرت می کرد پنج چیز را همراه می برد: آئینه، سرمه دان، شانه، مسواک و قیچی.<sup>۷</sup>

۱. عَلَيْكُمْ بِالذَّلْجَةِ، فَإِنَّ الْأَرْضَ تَطْوَى بِاللَّيْلِ مَا لَا تَطْوَى بِالنَّهَارِ (تنبيه الخواطر و نزهة النواظر، ج ۱، ص ۳۴).

۲. ... وَ كَرِهَ رُكُوبَ الْبَحْرِ فِي هَيْجَانِهِ (الفقيه، ج ۳، ص ۵۵۷).

۳. نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَنْ يَطْرُقَ الرَّجُلُ أَهْلَهُ لَيْلاً إِذَا جَاءَ مِنَ الْغَيْبَةِ حَتَّى يُؤْذِنَهُمْ (المحاسن، ص ۳۷۷).

۴. مَنْ كَانَ مُسَافِراً فَلْيَسَافِرْ يَوْمَ السَّبْتِ، فَلَوْ أَنَّ حَجْرًا زَالَ عَنْ جَبَلٍ فِي يَوْمِ السَّبْتِ لَرَدَّهُ اللَّهُ إِلَيْهِ مَكَانَهُ ... (الكافي، ج ۸، ص ۱۴۳).

۵. مَنْ شَرَفَ الرَّجُلُ أَنْ يُطِيبَ زَادَهُ إِذَا خَرَجَ فِي سَفَرِهِ (الكافي، ج ۸، ص ۳۰۳).

۶. زَادَ الْمُسَافِرِ الْحِدَاءُ وَالشُّعْرُ مَا كَانَ مِنْهُ لَيْسَ فِيهِ خَنَاءٌ (الجعفریات، ص ۱۵۸؛ مستدرک الوسائل، ج ۸، ص ۲۱۳).

۷. أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ إِذَا سَافَرَ حَمَلَ مَعَهُ خَمْسَةَ أَشْيَاءَ: الْمِرْأَةَ وَالْمُكْحَلَةَ وَالْمِذْرَى وَالسُّوَاكَ وَفِي رِوَايَةٍ أُخْرَى وَالْمَقْرَأَةَ (وسائل الشيعة، ج ۱۱، ص ۴۲۶)، كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا سَافَرَ يَصْحَبُ مَعَ نَفْسِهِ الْمُسْتَطَّ وَالسُّوَاكَ وَالْمُكْحَلَةَ (مكارم الاخلاق، ص ۲۵۲).

به فرموده امام صادق علیه السلام، لقمان به پسرش سفارش کرد: ای پسر! در مسافرت این وسایل را همراه داشته باش: شمشیر، کفش، عمامه، چادر (خیمه)، مشک، نخ و سوزن خیاطی، ابزار و داروهای مورد نیاز خود و همراهان.<sup>۱</sup>

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: از آداب و لوازم سفر، به همراه داشتن توشه فراوان و خوب و بخشش آن به همسفران است و نیز رازپوشی پس از سفر و شوخی‌هایی که موجب خشم خدا نباشد.<sup>۲</sup>

**خدا حافظی:** رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم می‌فرماید: هرگاه سفر می‌کنید با برادران دینی خود خدا حافظی کنید، زیرا خدا در سایه دعای آنان برایتان برکت قرار می‌دهد.<sup>۳</sup>

امیر مؤمنان علیه السلام می‌فرماید: هنگام مسافرت با برادران دینی خود وداع کنید [و آنان را معطل نکنید] چرا که مسافر باید برود و بدرقه کننده نیز باید برگردد.<sup>۴</sup>

**دعای بدرقه:** رسول خدا هنگامی که جعفر طیار را به سوی حبشه بدرقه می‌کرد این کلمات را توشه راهش قرار داد: «اللَّهُمَّ الطُّفَّ بِه فِي تَيْسِيرٍ كُلِّ عَسِيرٍ، فَإِنَّ تَيْسِيرَ الْعَسِيرِ عَلَيْكَ يَسِيرٌ، إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ. أَسْأَلُكَ لَهُ الْيُسْرَ وَالْمَعَاوَةَ الدَّائِمَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ؛ خدایا! در حل مشکلات و سختی‌ها به او عنایت کن، زیرا آسان ساختن سختی بر تو آسان است و تو بر هر چیزی توانایی. از تو برای او آسایش و عافیت دائم در دنیا و آخرت می‌خواهم».<sup>۵</sup>



۱. فِي وَصِيَّةٍ لِقَمَانَ لِابْنِهِ: يَا بَنِي! سَافِرٌ بِسَيْفِكَ وَخُفِّكَ وَعِمَامَتِكَ وَخِبَائِكَ وَسِقَائِكَ وَإِبْرَتِكَ وَخَيْطُوطِكَ وَمِخْرَزِكَ، ثُمَّ تَزَوَّدْ مَعَكَ الْأَدْوِيَةَ الَّتِي تَنْتَفِعُ بِهَا أَنْتَ وَمَنْ مَعَكَ... (الامان، ص ۵۴).

۲. ... أَمَا الَّتِي فِي السَّفَرِ فَكَثْرَةُ الزَّادِ وَطَيِّبُهُ وَبَدَلُهُ لِمَنْ كَانَ مَعَكَ وَكَثْمَانُكَ عَلَى الْقَوْمِ أَمْرَهُمْ بَعْدَ مَفَارِقَتِكَ إِيَّاهُمْ وَكَثْرَةُ الْمِزَاحِ فِي غَيْرِ مَا يُسْحِطُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ... (الفقيه، ج ۲، ص ۲۹۴).

۳. إِذَا خَرَجَ أَحَدُكُمْ إِلَى سَفَرٍ فَلْيُودِعْ إِخْوَانَهُ، فَإِنَّ اللَّهَ جَاعِلٌ لَهُ فِي دُعَائِهِمُ الْبَرَكَاتِ (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۸۹).

۴. وَدَعُوا أَحَاكِمُ، فَإِنَّهُ لَا بُدَّ لِلشَّأخِصِ أَنْ يَمْضِيَ وَلِلْمُشِيْعِ مَنْ أَنْ يَرْجِعَ... (الفقيه، ج ۲، ص ۲۷۵).

۵. شَيِّعَ النَّبِيُّ صلی الله علیه و آله و سلم جَعْفَرَ الطَّيَّارَ لَمَّا وَجَّهَهُ إِلَى الْحَبَشَةِ وَزَوَّدَهُ هَذِهِ الْكَلِمَاتِ: ... (مكارم الاخلاق، ص ۲۴۹).

هرگاه رسول خدا ﷺ با مسافری وداع می‌کرد دست او را می‌گرفت و این چنین برایش دعا می‌کرد: «أَحْسَنَ اللَّهُ لَكَ الصَّحَابَةَ وَأَكْمَلَ لَكَ الْمَعُونَةَ وَ سَهَّلَ لَكَ الْحُزُونََ وَ قَرَّبَ لَكَ الْبُعِيدَ وَ كَفَاكَ الْمُهْمَّ وَ حَفِظَ لَكَ دِينَكَ وَ أَمَانَتَكَ وَ خَوَاتِيمَ عَمَلِكَ وَ وَجَّهَكَ لِكُلِّ خَيْرٍ، عَلَيْكَ بِتَقْوَى اللَّهِ اسْتَوْدِعَ اللَّهُ نَفْسَكَ سِرًّا عَلَى بَرَكَاتِهِ عَزَّ وَ جَلَّ؛ خدا برای تو همراهی و مصاحبت را خوش و نیکو قرار دهد و به طور کامل تو را یاری کند و ناهمواری‌ها را برایت آسان سازد و دور را برایت نزدیک گرداند و نیازهایت را برآورد و امانت و دینت را حفظ کند و پایان کارت را نیکو گرداند، و تو را به هر خیری رهنمون سازد. بر تو باد به تقوای الهی خود را به خدا بسپار و به امید برکت خدای بزرگ حرکت کن.»<sup>۱</sup>

توقف کوتاه بین راه: رسول خدا ﷺ می‌فرماید: هرگاه به مسافرت می‌روید در منزلگاه‌ها توقفی کوتاه داشته باشید.<sup>۲</sup>

امام باقر ع می‌فرماید: هرگاه در زمین سرسبز و خرم سفر می‌کنید به آرامی سیر کنید و هرگاه زمین خشک و بی‌حاصل را می‌پیمایید به سرعت بگذرید.<sup>۳</sup>

تقسیم هزینه در سفر گروهی: رسول خدا ﷺ می‌فرماید: از آداب سفر این است که همسفران هزینه سفر را پیشاپیش جدا و مشخص کنند که مایه آرامش خاطر و نیکخویی آنهاست.<sup>۴</sup>

۱. كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا وَدَّعَ مُسَافِرًا أَخَذَ بِيَدِهِ ثُمَّ قَالَ: ... (الفقيه، ج ۲، ص ۲۷۶).

۲. إِذَا كُنْتُمْ فِي سَفَرٍ فَأَقْلُوا الْمُكْتَّ فِي الْمَنَازِلِ (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۱۲۹).

۳. إِذَا سِرْتِ فِي أَرْضٍ خِصْبَةٍ فَارْفُقْ بِالسَّيْرِ وَ إِذَا سِرْتِ فِي أَرْضٍ مُجْدِبَةٍ فَعَجِّلْ بِالسَّيْرِ (الفقيه، ج ۲، ص ۲۹۰).

۴. مِنَ السُّنَّةِ إِذَا خَرَجَ الْقَوْمُ فِي سَفَرٍ أَنْ يُخْرِجُوا نَفَقَتَهُمْ، فَإِنَّ ذَلِكَ أَطْيَبُ لَأَنْفُسِهِمْ وَ أَحْسَنُ لِأَخْلَاقِهِمْ (الفقيه، ج ۲، ص ۲۷۸).

همسطحی همسفران به لحاظ مالی: حسین بن ابی‌علاء گوید: گروهی بیست و چند نفره از مؤمنان به قصد مکه خارج شدیم و در میان راه، در هر منزلی که توقف می‌کردیم، برایشان گوسفندی می‌کشتم. وقتی به محضر امام صادق سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ رسیدم فرمود: ای حسین! تو مؤمنان را خوار کردی! عرض کردم: از چنین کاری به خدا پناه می‌برم. فرمود: به من خبر رسید که تو در هر منزلگاهی برای آن‌ها گوسفندی می‌کشتی؟ گفتم: من جز خدا مقصودی نداشتم. فرمود: مگر نمی‌دانستی که برخی از آنان هم دوست داشتند کار تو را انجام دهند ولی توان مالی نداشتند و این، موجب شد که او نزد خود احساس خواری کند؟ گفتم: از خدا مغفرت می‌طلبم و تکرار نمی‌کنم.<sup>۱</sup>

امام باقر سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: با همسطح خود همسفر شو، زیرا سفر با کسی که هزینه تو را می‌دهد مایه خواری مؤمن است.<sup>۲</sup>

امام صادق سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: با کسی مسافرت کن که او مایه زینت تو باشد؛ نه اینکه تو مایه زینت او باشی.<sup>۳</sup>

امام صادق سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: همسفرانی برگزینید که دخل و خرجشان با شما

۱. عَنْ حُسَيْنِ بْنِ أَبِي الْعَلَاءِ قَالَ: خَرَجْنَا إِلَى مَكَّةَ نَيْفًا وَعِشْرِينَ رَجُلًا فَكُنْتُ أَدْبِحُ لَهُمْ فِي كُلِّ مَنْزِلٍ شَاةً، فَلَمَّا أَرَدْتُ أَنْ أَدْخُلَ عَلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: وَأَهَا يَا حُسَيْنُ! وَتُذِلُّ الْمُؤْمِنِينَ. قُلْتُ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ ذَلِكَ، فَقَالَ: بَلَّغْنِي أَنَّكَ كُنْتَ تَدْبِحُ لَهُمْ فِي كُلِّ مَنْزِلٍ شَاةً قُلْتُ: يَا مَوْلَايَ وَاللَّهِ مَا أَرَدْتُ بِذَلِكَ إِلَّا اللَّهَ. فَقَالَ: أَمَا كُنْتَ تَرَى أَنَّ فِيهِمْ مَنْ يُحِبُّ أَنْ يَفْعَلَ فَعَالِكَ فَلَا تَبْلُغُ مَقْدَرَتَهُمْ ذَلِكَ فَتَقَاصِرُ إِلَيْهِ نَفْسُهُ؟ قُلْتُ: يَا بَنَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَلَا أَعُوذُ (مستطرفات السرائر، ج ۱، ص ۵۷۸).

۲. إِذَا صَحِبْتَ فَاصْحَبْ نَحْوَكَ وَلَا تَصْحَبَنَّ مَنْ يَكْفِيكَ، فَإِنَّ ذَلِكَ مَذَلَّةٌ لِلْمُؤْمِنِ (الكافي، ج ۴، ص ۲۸۶).

۳. اصْحَبْ مَنْ تَتَزَيَّنُ بِهِ وَلَا تَصْحَبْ مَنْ يَتَزَيَّنُ بِكَ (الفقيه، ج ۲، ص ۲۷۸).

همسانی داشته باشد تا خوار نشوید.<sup>۱</sup>

نکته: پیام این گونه احادیث این است که در صورت امکان، هر کسی با همسطح اقتصادی خود سفر کند.

سوغات: امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: هنگام بازگشت از سفر برای خانواده خود سوغات بیاورید؛ هرچند قطعه سنگی باشد.<sup>۲</sup>

## لزوم همسفر

رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می فرماید: همسفرت را بیاب و بشناس؛ آن گاه سفر کن.<sup>۳</sup>  
رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در وصیتش به علی سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ فرمود: به تنهایی سفر نکن، چرا که شیطان، همراه تنهاست.<sup>۴</sup>

رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می فرماید: بدترین مردم کسانی اند که به تنهایی سفر کنند.<sup>۵</sup>  
امیر مؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: با کسی مسافرت نکن که برای تو به اندازه‌ای که تو برای او ارزش قائل هستی احترام نمی‌بیند.<sup>۶</sup>

## مدیریت سفر گروهی

انتخاب سرپرست: رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می فرماید: هرگاه سه نفر با هم به

۱. عَنْ أَبِي بَصِيرٍ، قَالَ: قُلْتُ لِأَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ: يَخْرُجُ الرَّجُلُ مَعَ قَوْمٍ مَيَّاسِيرٍ وَهُوَ أَقْلُهُمْ شَيْئًا، فَيُخْرِجُ الْقَوْمُ النَّفْقَةَ وَ لَا يَقْدِرُ هُوَ أَنْ يُخْرِجَ مِثْلَ مَا أَخْرَجُوا. فَقَالَ: مَا أَحَبُّ أَنْ يُذِلَّ نَفْسَهُ، لِيُخْرِجَ مَعَ مَنْ هُوَ مِثْلُهُ (الكافي، ج ۴، ص ۲۸۷).

۲. إِذَا سَافَرَ أَحَدُكُمْ فَقَدِمَ مِنْ سَفَرِهِ فَلِيَّاتِ أَهْلَهُ بِمَا تَيَسَّرَ وَ لَوْ بِحَجَرٍ... (تفسير العياشي، ج ۱، ص ۲۷۷).

۳. جَاءَ رَجُلٌ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ... فَقَالَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ... الرَّفِيقُ ثُمَّ السَّفَرُ (الجعفریات، ص ۱۶۴؛ مستدرک الوسائل، ج ۸، ص ۲۰۹).

۴. فِي وَصِيَّةِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِعَلِيِّ عَلَيْهِ السَّلَامُ لَا تَخْرُجْ فِي سَفَرٍ وَحَدَكَ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ مَعَ الْوَاحِدِ... (الكافي، ج ۸، ص ۳۰۳).

۵. أَلَا أَنْبِئُكُمْ بِشَرِّ النَّاسِ؟ قَالُوا: بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ! قَالَ: مَنْ سَافَرَ وَحْدَهُ... (الفقيه، ج ۲، ص ۲۷۷).

۶. لَا تَصْحَبَنَّ فِي سَفَرِكَ مَنْ لَا يَرَى لَكَ مِنَ الْفَضْلِ عَلَيْهِ كَمَا تَرَى لَهُ عَلَيْكَ (الكافي، ج ۴، ص ۲۸۶).

مسافرت می‌روند یکی را امیر و سرپرست خود کنند.<sup>۱</sup>  
 امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: در برخورد با گروهی مسافر، هرگز نگو اینجا منزل کنید یا آنجا منزل نکنید، چرا که در میان ایشان کسی هست که متصدی این امور است.<sup>۲</sup>

مدارا: رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: کسی که با همسفر خود بیشتر مدارا کند پاداشش بیشتر و نزد خدا محبوب‌تر است.<sup>۳</sup>

امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: لقمان به پسرش گفت: ای پسر! جز در نافرمانی خدا با همسفران خود موافق و همدل باش.<sup>۴</sup>

امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: خوش اخلاقی و خوش‌مشری با همسفران و فرونشاندن خشم از آداب سفر است.<sup>۵</sup>

امیرمؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ با مردی غیر مسلمان همسفر شد. وی پرسید: ای بنده خدا! کجا می‌روی؟ فرمود: به کوفه می‌روم. چون به دو راهی رسیدند و مسیر ذمی جدا شد امیرمؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ در پی او رفت. ذمی گفت: چرا با من می‌آیی؟ آن حضرت فرمود: این از آداب خوب همسفری است که چون انسان از همسفر خود جدا می‌شود اندکی وی را مشایعت و بدرقه کند. پیامبر ما این‌گونه امر فرموده است. ذمی پرسید آیا همین‌گونه فرمود؟ امیرمؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ فرمود: بلی. ذمی

۱. إِذَا خَرَجَ ثَلَاثَةٌ فِي سَفَرٍ فَلْيُؤَمِّرُوا أَحَدَهُمْ (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۸۹).
۲. قَالَ لِي أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ: إِنَّكَ سَتَصْحَبُ أَقْوَامًا فَلَا تَقُولَنَّ أَنْزَلُوا هَاهُنَا وَلَا تَنْزِلُوا هَاهُنَا، فَإِنَّ فِيهِمْ مَنْ يَكْفِيكَ (المحاسن، ص ۳۶۴).
۳. مَا اصْطَحَبَ اثْنَانِ إِلَّا كَانَ أَحَدُهُمَا أَجْرًا وَأَحَبُّهُمَا إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ أَرْفَقَهُمَا بِصَاحِبِهِ (الكافي، ج ۲، ص ۱۲۰).
۴. فِي وَصِيَّةٍ لِقَمَانَ لَابِنِهِ: يَا بَنِيَّ!... كُنْ لِأَصْحَابِكَ مُوَافِقًا إِلَّا فِي مَعْصِيَةِ اللَّهِ... (الكافي، ج ۸، ص ۳۰۳).
۵. ... وَحُسْنِ الْخُلُقِ وَحُسْنِ الصَّحَابَةِ لِمَنْ صَحَبَكَ وَكَظْمِ الْغَيْظِ... (الفتاوى، ج ۲، ص ۵۲۷).

گفت: به راستی پیروان او به جهت رفتار کریمانه او از وی پیروی کردند، پس من تو را گواه می‌گیرم که پیرو دین تو هستم، آن‌گاه ذمی با شناختن امیر مؤمنان سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ اسلام آورد.<sup>۱</sup>

خدمت: رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: در سفر، بزرگ قوم، خادم آنان است.<sup>۲</sup>  
امام صادق سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: امام سجاد سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ با کسانی سفر می‌کرد که او را نمی‌شناختند و شرط می‌کرد که از خدمتگزارانشان باشد.<sup>۳</sup>

بخشندگی: امیر مؤمنان سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: جوانمردی در سفر، بخشیدن توشه، مخالفت کمتر با همسفران و بسیار یاد خدا کردن در هر فراز و فرود و نزول و قیام و قعود است؛<sup>۴</sup> نیز می‌فرماید: [در مسافرت] به روی همسفران بسیار تبسم کن و نسبت به توشه‌ات بخشنده باش<sup>۵</sup> و می‌فرماید: سکوت طولانی، بسیار نماز گزاردن و سخاوتمندی با همسفران از آداب سفر است.<sup>۶</sup>

۱. أَنْ أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ صَاحِبَ رَجُلًا ذِمِّيًّا، فَقَالَ لَهُ الذَّمِّيُّ: أَيْنَ تُرِيدُ يَا عَبْدَ اللَّهِ؟ قَالَ: أُرِيدُ الْكُوفَةَ، فَلَمَّا عَدَلَ الطَّرِيقُ بِالذَّمِّيِّ عَدَلَ مَعَهُ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ ... فَقَالَ لَهُ الذَّمِّيُّ: لِمَ عَدَلْتَ مَعِي وَ قَدْ عَلِمْتَ ذَلِكَ؟ فَقَالَ لَهُ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: هَذَا مِنْ تَمَامِ حُسْنِ الصُّحْبَةِ أَنْ يُشِيعَ الرَّجُلُ صَاحِبَهُ هُنَيْئَةً إِذَا فَارَقَهُ وَ كَذَلِكَ أَمَرْنَا نَبِيَّنَا، فَقَالَ لَهُ الذَّمِّيُّ: هَكَذَا قَالَ؟ قَالَ: نَعَمْ. قَالَ الذَّمِّيُّ: لَا جَرَمَ أَنْمَا تَبِعَهُ مَنْ تَبِعَهُ لِأَفْعَالِهِ الْكَرِيمَةِ، فَأَنَا أَشْهَدُكَ أَنِّي عَلَى دِينِكَ، وَ رَجَعَ الذَّمِّيُّ مَعَ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ، فَلَمَّا عَرَفَهُ أَسْلَمَ (الكافي، ج ۲، ص ۶۷۰).

۲. سَيِّدُ الْقَوْمِ خَادِمُهُمْ فِي السَّفَرِ (مكارم الاخلاق، ص ۲۵۱؛ بحار الانوار، ج ۷۳، ص ۲۷۳).

۳. كَانَ عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ عَلَيْهِمَا السَّلَامُ لَا يَسَافِرُ إِلَّا مَعَ رَفِيقَةٍ لَا يَعْرِفُونَهُ وَ يَشْتَرِطُ عَلَيْهِمْ أَنْ يَكُونَ مِنْ خَدَمِ الرَّفِيقَةِ ... (عيون اخبار الرضا عَلَيْهِ السَّلَامُ، ج ۲، ص ۱۴۵).

۴. وَ أَمَّا مَرُوءَةُ السَّفَرِ فَبَدْلُ الزَّادِ وَ قَلَّةُ الْخِلَافِ عَلَى مَنْ صَحَبَكَ وَ كَثْرَةُ ذِكْرِ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ فِي كُلِّ مَصْعَدٍ وَ مَهْبِطٍ وَ نَزُولٍ وَ قِيَامٍ وَ قُعُودٍ (كتاب الخصال، ص ۵۴).

۵. أَكْثَرَ التَّبَسُّمِ فِي وُجُوهِهِمْ وَ كُنْ كَرِيمًا عَلَى زَادِكَ (الكافي، ج ۸، ص ۳۴۸).

۶. ... وَ أَغْلِبْهُمْ بِثَلَاثٍ: بِطَوْلِ الصَّمْتِ وَ كَثْرَةِ الصَّلَاةِ وَ سَخَاءِ النَّفْسِ بِمَا مَعَكَ مِنْ دَابَّةٍ أَوْ مَالٍ أَوْ زَادٍ (الكافي، ج ۸، ص ۳۴۸).

مراعات بیماران و ناتوانان: رسول خدا ﷺ می فرماید: هرگاه در مسافرت یکی از همراهانتان بیمار شد سه روز برای او درنگ کنید<sup>۱</sup>؛ نیز می فرماید: در مسافرت (پیمودن راه) حال ناتوانترینتان را مراعات کنید<sup>۲</sup>. رعایت حرمت همسفران: امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام می فرماید: مردانگی در سفر این است که چون از همسفران جدا شدی از آنان بدگویی نکنی<sup>۳</sup>؛ نیز می فرماید: از جوانمردی به دور است که شخص خوبی‌ها و بدی‌های سفر را برای دیگران بازگوید<sup>۴</sup>.

### دید و بازدید مسافر

رسول خدا ﷺ می فرماید: بر مسلمان است که هرگاه قصد سفر کرد دوستانش را خبر کند و بر دوستان اوست که هرگاه از سفر بازگشت به دیدارش روند<sup>۵</sup>.

امام حسن عسکری عَلَيْهِ السَّلَام به نقل از پدران بزرگوارش می فرماید: هنگامی که جعفر بن ابی طالب از حبشه آمد رسول خدا ﷺ به احترامش برخاست و دوازده گام از او استقبال و با وی معانقه کرد و میان چشمانش را بوسید و از خوشحالی دیدارش اشک شوق ریخت<sup>۶</sup>.



۱. إِذَا كُنْتُمْ فِي سَفَرٍ فَمَرِّضُوا أَحَدَكُمْ فَأَقِيمُوا عَلَيْهِ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ (قرب الاسناد، ص ۶۴؛ وسائل الشيعة، ج ۱۱، ص ۴۵۸).

۲. سِيرُوا سِيرَ أَوْسَعِكُمْ (عوالی اللثالی، ج ۱، ص ۲۸۴).

۳. مَرْوَةَ السَّفَرِ... تَرَكَ الرُّوَايَةَ عَلَيْهِمْ إِذَا أَنْتَ فَارَقْتَهُمْ (تحف العقول، ص ۳۷۴).

۴. لَيْسَ مِنَ الْمَرْوَةِ أَنْ يُحَدِّثَ الرَّجُلُ بِمَا يَلْقَى فِي السَّفَرِ مِنْ خَيْرٍ أَوْ شَرٍّ (الفقيه، ج ۲، ص ۲۷۴).

۵. حَقُّ عَلَى الْمُسْلِمِ إِذَا أَرَادَ سَفْرًا أَنْ يُعْلِمَ إِخْوَانَهُ وَحَقُّ عَلَى إِخْوَانِهِ إِذَا قَدِمَ أَنْ يَأْتُوهُ (الكافي، ج ۲، ص ۱۷۴).

۶. إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ لَمَّا جَاءَهُ جَعْفَرُ بْنُ أَبِي طَالِبٍ مِنَ الْحَبَشَةِ قَامَ إِلَيْهِ وَاسْتَقْبَلَهُ اثْنَتَيْ عَشْرَةَ خُطْوَةً وَعَانَقَهُ وَقَبَّلَ مَا بَيْنَ عَيْنَيْهِ... وَبَكَى فَرِحًا بِرُؤْيَيْتِهِ (كتاب الخصال، ص ۴۸۴).

رسول خدا ﷺ می فرماید: سفر پاره‌ای از عذاب است، پس هرگاه سفرتان پایان یافت زود نزد خانواده خود بازگردید.<sup>۱</sup>

هرگاه رسول خدا ﷺ از سفری باز می‌گشت به دیدار امام حسن و امام حسین سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِمَا می‌رفت و آنان را در آغوش می‌کشید.<sup>۲</sup>

### توصیه‌های لقمان درباره سفر

امام صادق سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: لقمان به پسرش گفت: هرگاه با گروهی مسافرت کردی درباره کار خود و آنان بیشتر با آنان مشورت کن. بسیار به رویشان لبخند بزن. از توشه‌ات به ایشان ببخش. دعوتشان را بپذیر. به یاری آنان بشتاب. سکوت طولانی، نماز بسیار و سخاوتمندی را پیشه خود ساز. به حق گواهاشان باش. با بیان رأی و نظر هنگام مشورت با تو برایشان بکوش. پیش از تحقیق و اندیشه، نظر قطعی نده. مشورت را پس از نشست و برخاست و خواب و خوراک و نماز و در حالی که فکر و حکمت خود را به کار گرفتی پاسخ ده، زیرا کسی که به طور کامل خیرخواهی نکند خدا رأی را از او سلب می‌کند و امانت را باز می‌ستاند. هرگاه دیدی همسفران می‌روند با ایشان برو. هرگاه دیدی کار می‌کنند با آنان کار کن. هرگاه صدقه و قرضی دادند تو هم شریک آنان شو. از کسی که از تو بزرگ‌تر است حرف‌شنوی داشته باش. هرگاه به تو فرمانی دادند و از تو چیزی خواستند اجابت کن و مخالفت نکن، چرا که «نه» گفتن درماندگی و پستی است. هرگاه در راه سرگردان شدید فرود آیید. هرگاه در مقصد تردید کردید توقف کنید و همفکری و مشورت کنید. هرگاه یک شخص را دیدید درباره راه از او

۱. السَّفَرُ قِطْعَةٌ مِنَ الْعَذَابِ، فَإِذَا قَضَى أَحَدُكُمْ سَفْرَهُ فَلْيُسْرِعِ الْإِيَابَ إِلَى أَهْلِهِ (الفقيه، ج ۲، ص ۳۰۰).  
 ۲. ... كَانَ إِذَا قَدِمَ مِنْ سَفَرٍ اسْتَقْبَلَ بِالْحَسَنِ وَالْحُسَيْنِ عَلَيْهِمَا السَّلَامُ فَأَخَذَهُمَا إِلَيْهِ (اعلام الوری باعلام الهدی، ص ۱۲۴).

نپرسید و راهنمایی نخواهید، چرا که یک شخص در بیابان گمراه کننده است و شاید جاسوس دزدان باشد یا همان شیطانی باشد که شما را متحیر ساخته است. از دو شخص نیز پرهیزید، مگر اینکه چیزی به دست آرید که من نمی‌دانم، زیرا خردمند وقتی چیزی را خود ببیند حق را می‌شناسد و حاضر چیزی را می‌بیند که غایب نمی‌بیند.

پسرم! هرگاه وقت نماز فرا رسید آن را به هیچ روی به تأخیر نینداز و آن را به جا آور و آسوده شو، زیرا نماز دینی است بر عهده آدمی و آن را به جماعت بخوان، هرچند بر نوک نیزه باشد. بر روی چارپایت خواب، چون زخم پشتش را سریع می‌گرداند و این کار حکیمان نیست، مگر اینکه در کجاوه باشی و امکان استراحت داشته باشی. هرگاه نزدیک منزلگاه شدی از مرکب پیاده شو و پیش از خود غذای او را بده، چرا که جان او جان توست. هرگاه در جایی منزل می‌کنی لازم است که سرزمین سرسبز و خرم و خوش رنگ و دارای خاک نرم و علف بسیار باشد. هرگاه پیاده شدی پیش از نشستن دو رکعت نماز بگزار و هنگامی که برای قضای حاجت می‌روی دور شو و پیش از حرکت نیز دو رکعت نماز بگزار. سپس از آن سرزمین وداع کن و بر آن و اهلش درود فرست، زیرا هر جایی ساکنانی از فرشتگان دارد. اگر توانستی پیش از غذا خوردن صدقه‌ای از آن بده. مادامی که سواره‌ای قرآن بخوان و هنگام کار کردن تسبیح بگو و هنگام بیکاری دعا بخوان. از حرکت پیوسته از اول شب تا پایان آن پرهیز و صدایت را در راه بلند نکن.<sup>۱</sup>

۱. قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ: إِذَا سَافَرْتَ مَعَ قَوْمٍ فَأَكْثِرِ اسْتِشَارَتَهُمْ فِي أَمْرِكَ وَأُمُورِهِمْ وَأَكْثِرِ التَّبَسُّمَ فِي وَجُوهِهِمْ وَكُنْ كَرِيمًا عَلَى زَادِكَ بَيْنَهُمْ وَإِذَا دَعَوْكَ فَأَجِبْهُمْ وَإِذَا اسْتَعَانُوا بِكَ فَأَعِنْهُمْ وَاسْتَعْمِلْ طَوْلَ الصَّمْتِ وَكَثْرَةَ الصَّلَاةِ وَسَخَاءَ النَّفْسِ بِمَا مَعَكَ مِنْ دَابَّةٍ أَوْ مَاءٍ أَوْ زَادٍ وَإِذَا اسْتَشْهَدُوكَ عَلَى الْحَقِّ فَاشْهَدْ لَهُمْ وَاجْهَدْ رَأْيَكَ لَهُمْ إِذَا اسْتَشَارُوكَ ثُمَّ لَا تَعْزِمَ حَتَّى تَتَّيَّبْتَ وَ

تَنْظُرَ وَلَا تُجِبْ فِي مَشُورَةٍ حَتَّى تَقُومَ فِيهَا وَ تَقْعُدَ وَ تَنَامَ وَ تَأْكُلَ وَ تُصَلِّيَ وَ أَنْتَ مُسْتَعْمِلٌ فَكُرْتِكَ وَ حِكْمَتِكَ فِي مَشُورَتِكَ، فَإِنَّ مَنْ لَمْ يُمَحِّضِ النَّصِيحَةَ لِمَنْ اسْتَشَارَهُ سَلَبَهُ اللَّهُ رَأْيَهُ وَ نَزَعَ عَنْهُ الْأَمَانَةَ وَ إِذَا رَأَيْتَ أَصْحَابَكَ يَمْشُونَ فَأَمْشِ مَعَهُمْ وَ إِذَا رَأَيْتَهُمْ يَعْمَلُونَ فَأَعْمَلْ مَعَهُمْ وَ إِذَا تَصَدَّقُوا وَ أَعْطَوْا قَرْضًا فَأَعْطِ مَعَهُمْ وَ اسْمَعْ لِمَنْ هُوَ أَكْبَرُ مِنْكَ سِنًا وَ إِذَا أَمْرُوكَ بِأَمْرٍ أَوْ سَأَلُوكَ شَيْئًا فَقُلْ نَعَمْ وَ لَا تَقُلْ لَا، فَإِنَّ «لَا» عِيٌّ وَ لُؤْمٌ وَ إِذَا تَحَيَّرْتُمْ فِي الطَّرِيقِ فَانزِلُوا وَ إِذَا شَكَّكْتُمْ فِي الْقَصْدِ فَفَقُّوا وَ تَأْمَرُوا وَ إِذَا رَأَيْتُمْ شَخْصًا وَاحِدًا فَلَا تَسْأَلُوهُ عَنْ طَرِيقِكُمْ وَ لَا تَسْتَرْشِدُوهُ، فَإِنَّ الشَّخْصَ الْوَاحِدَ فِي الْفَلَاةِ مَرِيبٌ لَعَلَّهُ يَكُونُ عَيْنَ اللَّصُوصِ أَوْ يَكُونُ هُوَ الشَّيْطَانَ الَّذِي حَيَّرَكُمْ وَ احذَرُوا الشَّخْصِينَ أَيْضًا إِلَّا أَنْ تَرَوْا مَا لَا أَرَى، فَإِنَّ الْعَاقِلَ إِذَا أَبْصَرَ بَعِيْنَهُ شَيْئًا عَرَفَ الْحَقَّ مِنْهُ وَ الشَّاهِدَ يَرَى مَا لَا يَرَى الْغَائِبُ.



يَا بُنَيَّ! إِذَا جَاءَ وَقْتُ الصَّلَاةِ فَلَا تُؤَخِّرْهَا لِشَيْءٍ وَ صَلِّهَا وَ اسْتَرِحْ مِنْهَا، فَإِنَّهَا دِينٌ وَ صَلٌّ فِي جَمَاعَةٍ وَ لَوْ عَلَى رَأْسِ زُجٍّ وَ لَا تَنَامَنَّ عَلَى دَابَّتِكَ، فَإِنَّ ذَلِكَ يُسْرِعُ فِي دَبْرِهَا وَ لَيْسَ ذَلِكَ مِنْ فِعْلِ الْحُكَمَاءِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ فِي مَحْمِلٍ يُمَكِّنُكَ التَّمَدُّدُ لِاسْتِرْحَاءِ الْمَفَاصِلِ، فَإِذَا قَرَبْتَ مِنَ الْمَنْزِلِ فَانزِلْ عَنْ دَابَّتِكَ وَ ابْدَأْ بَعْلَفِهَا قَبْلَ نَفْسِكَ، فَإِنَّهَا نَفْسُكَ وَ إِذَا أَرَدْتُمْ النُّزُولَ فَعَلَيْكُمْ مِنْ بَقَاعِ الْأَرْضِ بِأَحْسَنِهَا لَوْنًا وَ أَلْيَنَهَا تَرِبَةً وَ أَكْثَرَهَا عُشْبَةً وَ إِذَا نَزَلْتَ فَصَلِّ رُكْعَتَيْنِ قَبْلَ أَنْ تَجْلِسَ، فَإِذَا أَرَدْتَ قَضَاءَ حَاجَتِكَ فَابْعُدِ الْمَذْهَبَ فِي الْأَرْضِ وَ إِذَا ارْتَحَلْتَ فَصَلِّ رُكْعَتَيْنِ ثُمَّ وَدِّعِ الْأَرْضَ الَّتِي حَلَلْتَ بِهَا وَ سَلِّمْ عَلَيْهَا وَ عَلَى أَهْلِهَا، فَإِنَّ لِكُلِّ بَقْعَةٍ أَهْلًا مِنَ الْمَلَائِكَةِ وَ إِنْ اسْتَطَعْتَ أَنْ لَا تَأْكُلَ طَعَامًا حَتَّى تَبْدَأَ فَتَتَّصِدَّقَ مِنْهُ فَافْعَلْ وَ عَلَيْكَ بِقِرَاءَةِ كِتَابِ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ مَا دُمْتَ رَاكِبًا وَ عَلَيْكَ بِالتَّسْبِيحِ مَا دُمْتَ عَامِلًا عَمَلًا وَ عَلَيْكَ بِالِدُّعَاءِ مَا دُمْتَ خَالِيًا وَ إِيَّاكَ وَ السَّيْرَ مِنْ أَوَّلِ اللَّيْلِ إِلَى آخِرِهِ وَ إِيَّاكَ وَ رَفَعَ الصَّوْتِ فِي مَسِيرِكَ (مكارم الاخلاق، ص ٢٥٢-٢٥٣).

## فصل ۱۱ خواب و بیداری

خواب و بیداری از نیازهای اساسی انسان‌اند که باید به درستی تنظیم شوند، خواب مایه قوت و پایداری جسم و جان است و اختلال در آن روند زندگی عادی انسان را برای انجام وظایف خود با مشکل روبه‌رو می‌سازد. در روایات اهل بیت سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِمْ دستورهای ویژه‌ای درباره رعایت برخی حالت‌ها در انجام دادن کارها، آداب خوابیدن، وقت خوابیدن و پرهیز از افراط و تفریط در خواب وارد شده است که مقداری از آن در این فصل ارائه می‌گردد.

**تیامن:** در آموزه‌های دینی اولویت سمت راست در برخی از کارها توصیه شده است برای مثال خوردن غذا با دست راست، ورود به مسجد و خروج از دستشویی با پای راست، و... از مصادیق آن است. پیامبر گرامی صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود: خدا سمت راست در هر چیزی را دوست می‌دارد.<sup>۱</sup>

روایت شده است پیامبر صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خوش داشت که کارها با سمت راست انجام گیرد؛ حتی [پیاده شدن از مرکب و] پا از کفش درآوردن و کفش پوشیدن.<sup>۲</sup> و از آلوده کردن سمت راست نهی شده است؛ رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: آب دهان را

۱. إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التِّيَّامَنَ فِي كُلِّ شَيْءٍ (مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۳۳۰).

۲. كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُعْجِبُهُ التِّيَّامَنُ فِي كُلِّ شَيْءٍ، حَتَّى فِي التَّرَجُّلِ وَالْإِنْتَعَالِ (اخلاق النبي وآدابه، ص ۱۴۹).

در سمت راست خود مینداز و اگر در سمت چپ فضای خالی نبود، زیر پایت بینداز.<sup>۱</sup>

## آداب خوابیدن

رسول خدا ﷺ می فرماید: ای علی! خوابیدن چهار گونه است: خواب پیامبران بر پشت، خواب مؤمنان بر پهلو راست، خواب کافران و منافقان بر پهلو چپ و خواب شیطانها بر رویشان است.<sup>۲</sup>

امیر مؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: خوابیدن چهار قسم است: پیامبران بر پشت دراز کشیده می خوابند، در حالی که چشمهایشان برای دریافت وحی پروردگار نمی خوابد. مؤمن رو به قبله بر پهلو راست می خوابد. پادشاهان و فرزندانشان برای گوارایی غذا بر پهلو چپ می خوابند و ابلیس و برادرانش و دیوانگان و آسیب دیدگان عقلی بر روی شکم می خوابند.<sup>۳</sup>

امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: هرگاه رسول خدا ﷺ می خواست بخوابد مسواک می زد و به رختخواب می رفت و بر پهلو راستش می خوابید و دست راستش را زیر گونه راستش می نهاد.<sup>۴</sup>

۱. إِذَا أَرَدْتَ أَنْ تَبْرُقَ فَلَا تَبْرُقَ عَنْ يَمِينِكَ وَلَكِنْ عَنْ يَسَارِكَ إِنْ كَانَ فَارِغًا، فَإِنْ لَمْ يَكُنْ فَارِغًا فَتَحْتَ قَدَمَكَ (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۶۶).

۲. يَا عَلِيُّ! النَّوْمُ أَرْبَعَةٌ: نَوْمُ الْأَنْبِيَاءِ عَلَى أَقْفِيَّتِهِمْ وَنَوْمُ الْمُؤْمِنِينَ عَلَى أَيْمَانِهِمْ وَنَوْمُ الْكُفَّارِ وَالْمُنَافِقِينَ عَلَى أَيْسَارِهِمْ وَنَوْمُ الشَّيَاطِينِ عَلَى وُجُوهِهِمْ (الفقيه، ج ۴، ص ۳۶۵).

۳. النَّوْمُ عَلَى أَرْبَعَةِ أَصْنَافٍ: الْأَنْبِيَاءُ تَنَامُ عَلَى أَقْفِيَّتِهَا مُسْتَلْقِيَةً وَأَعْيُنُهَا لَا تَنَامُ مُتَوَقَّعَةً لَوْحِي رَبِّهَا عَزَّ وَجَلَّ وَالْمُؤْمِنُونَ يَنَامُونَ عَلَى يَمِينِهِمْ مُسْتَقْبِلَ الْقِبْلَةِ وَالْمُلُوكُ وَأَبْنَاؤُهَا تَنَامُونَ عَلَى شِمَالِهَا لِيَسْتَمِرُّوا مَا يَأْكُلُونَ وَإِبْلِيسُ وَأَخْوَاتُهُ وَكُلُّ مَجْنُونٍ وَذُو عَاهَةٍ يَنَامُونَ عَلَى وُجُوهِهِمْ مُنْبَطِحِينَ (عيون اخبار الرضا عَلَيْهِ السَّلَام، ج ۱، ص ۲۴۶-۲۴۷).

۴. وَكَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَسْتَاكُ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَنَامَ وَيَأْخُذُ مَضْجَعَهُ وَكَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ اضْطَجَعَ عَلَى شِقِّهِ الْأَيْمَنِ وَوَضَعَ يَدَهُ الْيُمْنَى تَحْتَ خَدِّهِ الْأَيْمَنِ (مكارم الاخلاق، ص ۲۹۱).

امام رضا سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: قدرت و سلطنت خواب، در مغز است و آن مایه پایداری و نیرومندی جسم است، پس هرگاه خواستی بخوابی ابتدا بر سمت راست سپس بر سمت چپ بخواب و همچنین هنگام برخاستن از سمت راست برخیز.<sup>۱</sup>

امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: پیران با شکم پر از غذا بخوابند که خواب خوشی خواهند داشت.<sup>۲</sup>

## مکان خواب

رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می فرماید: بر بام و جایی که محفوظ نیست نخوابید.<sup>۳</sup>

امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: بر روی چهارپایت خواب، چون زخم پشتش را سریع می گرداند و این کار حکیمان نیست، مگر اینکه در کجاوه باشی و امکان استراحت داشته باشی.<sup>۴</sup>

امام کاظم سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ کسی را که تنها در خانه بخوابد لعنت کرد.<sup>۵</sup>

## وقت خواب

امام باقر سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: خواب در ابتدای روز مایه نادانی و کودنی و خواب

۱. أَنْ النَّوْمَ سُلْطَانُ الدِّمَاغِ وَ هُوَ قَوَامُ الْجَسَدِ وَ قُوَّتُهُ، فَإِذَا أَرَدْتَ النَّوْمَ فَلْيَكُنْ اضْطِجَاعَكَ أَوْلَىٰ عَلَىٰ شِقِّكَ الْأَيْمَنِ ثُمَّ انْقَلِبْ عَلَى الْأَيْسَرِ وَ كَذَلِكَ فَفَمِنْ مَنْ مَضَجِعَكَ عَلَىٰ شِقِّكَ الْأَيْمَنِ كَمَا بَدَأْتَ بِهِ عِنْدَ نَوْمِكَ (بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۳۱۶).

۲. لَا يَنْبَغِي لِلشَّيْخِ الْكَبِيرِ أَنْ يَنَامَ إِلَّا وَ جَوْفُهُ مُمْتَلِئٌ مِنَ الطَّعَامِ، فَإِنَّهُ أَهْدَأُ لِنَوْمِهِ وَ أَطْيَبُ لِنَكْهَتِهِ (مكارم الاخلاق، ص ۱۴۷).

۳. نَهَى أَنْ يَنَامَ الرَّجُلُ عَلَى سَطْحٍ لَيْسَ بِمَحْجُورٍ عَلَيْهِ (الجامع الصغير، ج ۲، ص ۷۰۷).

۴. ... وَ لَا تَنَامَنَّ عَلَى دَائِتِكَ، فَإِنَّ ذَلِكَ سَرِيعٌ فِي دَبْرِهَا وَ لَيْسَ ذَلِكَ مِنْ فِعْلِ الْحُكَمَاءِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ فِي مَحْمِلٍ يُمَكِّنُكَ التَّمَدُّدُ لِاسْتِرْحَاءِ الْمَفَاصِلِ ... (الكافي، ج ۸، ص ۳۴۹).

۵. لَعَنَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ثَلَاثَةً: ... النَّائِمُ فِي بَيْتٍ وَحْدَهُ ... (الفقيه، ج ۲، ص ۲۷۷).

قیلوله (خواب کوتاه نیمروز) نعمت و خواب پس از عصر مایه حماقت و ابله‌ی و خواب میان مغرب و عشاء مایه محرومیت از روزی است.<sup>۱</sup>  
 امیر مؤمنان علیه السلام می‌فرماید: خواب میان مغرب و عشاء و پیش از طلوع خورشید مایه فقر است.<sup>۲</sup>

### میانه‌روی در خواب

رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید: خدا سه چیز را دوست دارد: کم‌گویی، کم‌خوابی و کم‌خوری<sup>۳</sup> و نیز می‌فرماید: یکی از بدترین چیزهایی که درباره امتم هراس دارم پرخوابی است.<sup>۴</sup>

امیر مؤمنان علیه السلام می‌فرماید: اهل دنیا کسی است که خوابش بسیار باشد؛<sup>۵</sup> همچنین می‌فرماید: پرخوری و پرخوابی جان را فاسد می‌کنند و زیانبارند.<sup>۶</sup>

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: پرخوابی دین و دنیا را از بین می‌برد.<sup>۷</sup>  
 امام باقر علیه السلام می‌فرماید: چهار چیز است که مقدار کم آن‌ها هم بسیار است؛ آتش، خواب، بیماری و دشمنی. [مقدار کم هر یک از این چهار چیز را ناچیز شمارید بلکه مقدار کم آن‌ها نیز بسیار است و می‌تواند منشأ پیامد زیاد باشد].<sup>۸</sup>

۱. النُّومُ أَوَّلُ النَّهَارِ خُرُقٌ وَ الْقَائِلَةُ نِعْمَةٌ وَ النَّوْمُ بَعْدَ الْعَصْرِ حُمَقٌ وَ النَّوْمُ بَيْنَ الْعِشَاءِ يَنْ يَحْرِمُ الرِّزْقَ (الفقيه، ج ۱، ص ۵۰۲).

۲. النَّوْمُ بَيْنَ الْعِشَاءِ يَنْ يُوْرِثُ الْفَقْرَ وَ النَّوْمُ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ يُوْرِثُ الْفَقْرَ (کتاب الخصال، ص ۵۰۵).

۳. ثَلَاثَةٌ يُحِبُّهَا اللَّهُ: قَلَّةُ الْكَلَامِ وَ قَلَّةُ الْمَنَامِ وَ قَلَّةُ الطَّعَامِ (تنبيه الخواطر و نزهة النواظر، ج ۲، ص ۱۲۱).

۴. أَخْشَى مَا خَشِيتُ عَلَى أُمَّتِي... مُدَاوِمَةُ النَّوْمِ... (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۴۹)

۵. أَهْلُ الدُّنْيَا مَنْ كَثُرَ... نَوْمُهُ (ارشاد القلوب، ص ۲۰۱).

۶. كَثْرَةُ الْأَكْلِ وَ النَّوْمِ تُفْسِدَانِ النَّفْسَ وَ تَجْلِبَانِ الْمَضْرَّةَ (غرر الحكم، ص ۳۶۰).

۷. كَثْرَةُ النَّوْمِ مَذْهَبَةٌ لِلدِّينِ وَ الدُّنْيَا (الكافي، ج ۵، ص ۸۴).

۸. أَرْبَعَةٌ الْقَلِيلُ مِنْهَا كَثِيرٌ؛ النَّارُ الْقَلِيلُ مِنْهَا كَثِيرٌ وَ النَّوْمُ الْقَلِيلُ مِنْهُ كَثِيرٌ وَ الْمَرَضُ الْقَلِيلُ مِنْهُ كَثِيرٌ وَ الْعِدَاوَةُ الْقَلِيلُ مِنْهَا كَثِيرٌ (کتاب الخصال، ص ۲۳۸).

## خواب پریشان

امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ: فرمود: هر گاه کسی خوابی پریشان و ناخوشایند دید [و از خواب بیدار شد] پهلو به پهلو شود و این آیه را بخواند **إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَ لَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئاً إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ**<sup>۱</sup> سپس بگوید: **عُذْتُ بِمَا عَاذَتْ بِهِ مَلَائِكَةُ اللَّهِ الْمُقْرَبُونَ وَ أَنْبِيَآؤُهُ الْمُرْسَلُونَ وَ عِبَادُهُ الصَّالِحُونَ مِنْ شَرِّ مَا رَأَيْتُ وَ مِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ**<sup>۲</sup>؛ به آنچه فرشتگان مقرب الهی و پیامبران مرسل و بندگان شایسته خدا پناه برده‌اند، پناه می‌برم از شر خوابی که دیده‌ام و از شر شیطان رجیم.

## استفاده از فرصت

رسول اکرم صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ فرمود: خدا در زندگیتان، نسیم‌های حیات‌بخشی را جای داده، با آمادگی فراوان، آن فرصت‌ها را دریابید و از آن‌ها استفاده کنید.<sup>۳</sup> و نیز فرمود: مؤمن باید از نیرویش به نفع خود، و از دنیایش برای آخرتش، و از جوانی پیش از پیری‌اش، و از زندگی پیش از مرگش بهره بگیرد.<sup>۴</sup>

امیرمؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ فرمود: فرصت مانند ابر از افق زندگی می‌گذرد، هرگاه

۱. جز این نیست که نجوای [منافقان و بیمار دلان] برخاسته از وسوسه‌های شیطان است [او آنان را به نجوای وامی‌دارد] تا کسانی که ایمان آورده‌اند را اندوهگین و پریشان سازد؛ ولی دسیسه‌های شیطان زبانی به آنان نمی‌رساند مگر آنکه خدا رخصت دهد (سوره مجادله، آیه ۱۰).
۲. إِذَا رَأَى الرَّجُلُ مَا يَكْرَهُ فِي مَنَامِهِ فَلْيَتَحَوَّلْ عَنْ شِقِّهِ الَّذِي كَانَ عَلَيْهِ نَائِماً وَ لِيَقُلْ: ... ثُمَّ لِيَقُلْ: ... (الكافی، ج ۸، ص ۱۴۲).
۳. إِنَّ لِرَبِّكُمْ فِي أَيَّامٍ دَهْرِكُمْ نَفَحَاتٌ أَلَا [ فَتَعَرَّضُوا ] فَتَعَرَّضِينَ لَهَا بِكَثْرَةِ الإِسْتِعْدَادِ (عوالی اللشالی، ج ۴، ص ۱۱۸؛ ر.ک: بحار الانوار، ج ۶۸، ص ۲۲۱).
۴. فَلْيَأْخُذِ الْعَبْدُ الْمُؤْمِنُ مِنْ نَفْسِهِ لِنَفْسِهِ وَ مِنْ دُنْيَاهُ لِآخِرَتِهِ وَ فِي الشَّبِيحَةِ قَبْلَ الْكِبَرِ وَ فِي الْحَيَاةِ قَبْلَ الْمَمَاتِ (الكافی، ج ۲، ص ۷۰).

فرصت‌های خیری پیش می‌آید غنیمت بشمارید و از آنها بهره بگیرید.<sup>۱</sup> و نیز فرموده است: فرصت [مناسب] زود می‌گذرد و دیر برمی‌گردد.<sup>۲</sup>

به فرموده امام باقر سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ: خواسته‌هایت را با پیش آمدن فرصت، به دست آر و هیچ فرصتی همچون دوران فراغت و تندرستی نیست.<sup>۳</sup> همچنین فرمود: از کوتاهی کردن به هنگام فراهم بودن فرصت بپرهیز؛ زیرا این عرصه نوسانی را دربر دارد که برای صاحبانش زیانبار است.<sup>۴</sup>

امیرمؤمنان سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: شب و روز، در تو کار می‌کنند، پس تو در آنها کار کن، و از تو می‌گیرند، پس از آنها بگیر؛<sup>۵</sup> و نیز می‌فرماید: کسانی که وقتشان پایان یافته مهلت می‌طلبند، و مهلت دارندگان کوتاهی می‌کنند!<sup>۶</sup>

**نکته:** یاقوت با وقت به دست می‌آید ولی وقت با یاقوت به دست نخواهد آمد، و به فرموده امیرمؤمنان سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ: وقت اگر بیهوده بگذرد مُقْتٌ است.<sup>۷</sup>

**فرصت جوانی:** امیرمؤمنان سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ فرمود: جوانی که اهل تن‌پروری بوده و در دوران سلامتی، سرمایه‌ای مهیا نکرده و در اولین فرصت‌های زندگی و نیرومندی درس عبرتی نگرفته و درخشنده‌ترین دوران عمر را به رایگان از کف داده، آیا

۱. الْفُرْصَةُ تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ فَانْتَهَزُوا فُرْصَ الْخَيْرِ (نهج البلاغه، حکمت ۲۱).

۲. الْفُرْصَةُ سَرِيعَةُ الْفَوْتِ وَ بَطِيئَةُ الْعَوْدِ (غرر الحکم، ص ۴۷۳).

۳. بَادِرٌ بِانْتِهَازِ الْبُغْيَةِ عِنْدَ اِمْكَانِ الْفُرْصَةِ؛ وَ لَا اِمْكَانَ كَالْاَيَّامِ الْخَالِيَةِ مَعَ صِحَّةِ الْاَبْدَانِ (تحف العقول، ص ۲۸۶).

۴. اِيَّاكَ وَ التَّفْرِيطَ عِنْدَ اِمْكَانِ الْفُرْصَةِ؛ فَاِنَّهُ مَيْدَانٌ يَجْرِي لِاَهْلِهِ بِالْخُسْرَانِ (تحف العقول، ص ۲۸۶).

۵. اِنْ اللَّيْلَ وَ النَّهَارَ يَعْمَلَانِ فِيكَ، فَاَعْمَلْ فِيهِمَا؛ وَ يَاخُذَانِ مِنْكَ فَخُذْ مِنْهُمَا (غرر الحکم، ص ۱۵۱).

۶. كُلُّ مُعَاجِلٍ يَسْأَلُ الْاِنْظَارَ وَ كُلُّ مُؤَجَّلٍ يَتَعَلَّلُ بِالتَّسْوِيفِ (نهج البلاغه، حکمت ۲۸۵).

۷. مُقْتٌ، يَعْنِي مُوجِبَ خَشَمٍ، بِيْزَارِي، تَنْفَرُ.

۸. مَنْ لَمْ يَتَأَدَّبْ لِلْوَقْتِ فَوْقْتَهُ مُقْتٌ (شرح نهج البلاغه، ابن ابی‌الحدید، ج ۱۱، ص ۲۳۳).

می‌تواند در پیری جز شکستگی و ذلت انتظاری داشته باشد؟<sup>۱</sup> و نیز فرمود: کسی که خویشتن را به کارهای غیر ضروری سرگرم کند با این عمل، کارهای ضروری خود را تباه کرده است.<sup>۲</sup>

همچنین در روایاتی می‌فرماید: فرصت را در وقت خود غافلگیر کن، که چون فوت شود دیگر به آن دسترسی نخواهی داشت.<sup>۳</sup> و هر که فرصت را از زمان (بهره‌گیری) اش به تأخیر اندازد، مطمئن باشد که از دستش خواهد رفت.<sup>۴</sup> از دست دادن فرصت، مایه اندوه است.<sup>۵</sup> [پس] فرصت را به وقتش دریاب، تا مایه غصه نگرده.<sup>۶</sup>

تا رسد دستت به خود، شو کارگر چون فتی از کار، خواهی زد به سر

### رهایی از فکر گناه

هرگاه فکر گناه بر کسی هجوم برد، نباید آن را انجام دهد، بلکه با پناه بردن به خدا و توکل بر او از دام شیطان رهایی یابد. امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام فرمود: کسی که به فکر گناه افتاد، انجام ندهد؛ زیرا چه بسا بنده‌ای در حضور خدا مرتکب گناهی می‌شود و خدای بزرگ می‌فرماید: به عزت و جلالم قسم، از این پس تو را نمی‌آمزم.<sup>۷</sup>



۱. ... لَمْ يَمَهْدُوا فِي سَلَامَةِ الْأَبْدَانِ وَ لَمْ يَعْتَبِرُوا فِي أَنْفِ الْأَوَانِ فَهَلْ يَنْتَظِرُ أَهْلُ بَضَاضَةِ الشَّبَابِ إِلَّا حَوَانِي الْهَرَمِ (نهج البلاغه، خطبه ۸۳).

۲. مَنْ شَغَلَ نَفْسَهُ بِمَا لَا يَجِبُ [وَمَا يَجِبُ] ضَيَّعَ مِنْ أَمْرِهِ مَا يَجِبُ [وَمَا يَجِبُ] (غرر الحکم، ص ۲۳۵).

۳. غَافِص [عَافِص] الْفُرْصَةَ عِنْدَ إِمْكَانِهَا فَإِنَّكَ غَيْرُ مُدْرِكِهَا بَعْدَ فَوْتِهَا (غرر الحکم، ص ۴۷۳).

۴. مَنْ أَخَّرَ الْفُرْصَةَ عَنْ وَقْتِهَا فَلْيَكُنْ عَلَى نِقَةِ مَنْ فَوْتِهَا (غرر الحکم، ص ۴۷۴).

۵. إِضَاعَةُ الْفُرْصَةِ غُصَّةٌ (نهج البلاغه، حکمت ۱۱۸).

۶. بَادِرِ الْفُرْصَةَ قَبْلَ أَنْ تَكُونَ غُصَّةً (نهج البلاغه، نامه ۳۱).

۷. وَ مَنْ هَمَّ بِسَيِّئَةٍ فَلَا يَعْمَلُهَا فَإِنَّهُ رِبَّمَا عَمِلَ الْعَبْدُ السَّيِّئَةَ فَيَرَاهُ الرَّبُّ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى فَيَقُولُ لَا وَ عِزَّتِي وَ جَلَالِي لَا أَغْفِرُ لَكَ بَعْدَهَا أَبَدًا (الکافی، ج ۲، ص ۲۷۲).

ذکر خدا راه رهایی از گناه: کسی که از خود غافل شود، شیطان از او غافل نیست. پس انسان باید حسابگر خویش باشد و از سرمایه خود به خوبی بهره گیرد.

امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام می فرماید: شیطان توان وسوسه کردن بنده‌ای را ندارد، جز آنکه او از یاد خدا اعراض کند و فرمانش را سبک شمرد و به نافرمانیش روی آورد و آگاهی خدا از اسرارش را فراموش کند،<sup>۱</sup> و نیز فرمود: هرگاه شیطان وسوسه‌ات می‌کند تا از راه حق گمراهت کند و خدا را از یادت ببرد، پس از او به خدا پناه ببر [و بر خدا توکل کن]، که او به کمک حق بر باطل آید و مظلوم را یاری رساند؛ چرا که خود فرمود: شیطان بر مؤمنان و بر کسانی که بر خدا توکل کنند سلطه‌ای ندارد.<sup>۲</sup>

به فرموده امیرمؤمنان عَلَيْهِ السَّلَام: مطمئن‌ترین فرصت برای تهاجم شیطان، زمانی است که کسی گرفتار وسوسه گناهانی مانند عجب و خودپسندی و خودبسندی [و...] شده و مدح و ثناگویی و تملق دیگران را درباره خود دوست بدارد [و از این حالت‌ها به خدا پناه نبرد].<sup>۳</sup>

**نکته:** یاد خدا و پناهندگی به او بهترین راهکار رهایی از دام شیطان است؛ چون هیچ زمان و زمینی خالی از حضور خدا نیست، هیچ زبانی هم نباید ساکت و خاموش از یاد خدا باشد؛ زیرا نیاز بشر دائمی است و بهترین عامل رفع نیاز،

۱. لَا يَتَمَكَّنُ الشَّيْطَانُ بِالْوَسْوَسَةِ مِنَ الْعَبْدِ إِلَّا وَقَدْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَاسْتَهَانَ بِأَمْرِهِ وَسَكَنَ إِلَى نَهْيِهِ وَنَسِيَ أَطْلَاعَهُ عَلَى سِرِّهِ... (مصباح الشريعة، ص ۷۹؛ بحار الانوار، ج ۶۹، ص ۱۲۴).

۲. إِذَا أَتَاكَ الشَّيْطَانُ مُوسِسًا لِيُضِلَّكَ عَنْ سَبِيلِ الْحَقِّ وَيُنْسِيكَ ذِكْرَ اللَّهِ فَاسْتَعِذْ مِنْهُ بِرَبِّكَ وَرَبِّهِ؛ فَإِنَّهُ يُؤَيِّدُ الْحَقَّ عَلَى الْبَاطِلِ وَيَنْصُرُ الْمَظْلُومَ بِقَوْلِهِ عَزَّ وَجَلَّ ﴿إِنَّهُ لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ﴾ (سوره نحل، آیه ۹۹) (مصباح الشريعة، ص ۷۹ - ۸۰؛ بحار الانوار، ج ۶۹، ص ۱۲۵).

۳. وَ إِيَّاكَ وَ الْإِعْجَابَ بِنَفْسِكَ وَ الثَّقَّةَ بِمَا يُعْجِبُكَ مِنْهَا وَ حُبَّ الْإِطْرَاءِ؛ فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ أَوْثَقِ فُرْصِ الشَّيْطَانِ فِي نَفْسِهِ لِيَمْحَقَ مَا يَكُونُ مِنْ إِحْسَانِ الْمُحْسِنِينَ (نهج البلاغه، نامه ۵۳، بند ۱۴۵).

یاد خدای بی نیازی است که همواره در صدد رفع حاجت نیازمندان است، از این رو اگر در زمان یا مکان یا با زبانی از این فرصت استفاده نشد جز حسرت محصولی نخواهد داشت.<sup>۱</sup>

مصدق ذکر: امام صادق سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ می فرماید: ذکر خدا، تنها گفتن «سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ» نیست، بلکه ذکر خدا، به این است، هرگاه به چیزی فرمان دهد پیروی کنی و از چیزی نهی کند ترکش کنی.<sup>۲</sup>

همان طور که اصل ذکر در اسلام توصیه شده است، کیفیت آن نیز بیان شده است که ذاکر باید از ذکر مأثور از شارع مقدس بهره گیرد و هرگز به دنبال ذکر اختراعی نرود، چنان که سفارش بزرگان اهل معرفت نیز همین است. ذکر مأثور هرچند با زبان یا قلم باشد، عملی صالح است؛ ولی هرگز سید اعمال صالح نخواهد بود، بلکه ذکر قلبی - که بر همه اعضا اشراف دارد و ذاکر بدون رضای الهی، قبض و بسط، اخذ و اعطا و بطش و نشط ندارد - سیادت همه کارهای صالح حتی ذکر زبان یا قلم را عهده دار خواهد بود؛ یعنی در سیرت و روش خود انصاف و مواسات دارد و حیثیتی غیر از حیثیت دینی ندارد، پس ذکر آنها ذکر خداست.<sup>۳</sup>

امام صادق سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ می فرماید: کسی که زیاد به یاد خدا باشد، خدا او را در سایه بهشتش جای دهد.<sup>۴</sup>

۱. ر.ک: تسنیم، ج ۷، ص ۵۵۴.

۲. ذِكْرُ اللَّهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ، لَيْسَ سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ، فَقَطُّ، وَ لَكِنْ إِذَا وَرَدَ عَلَيْكَ شَيْءٌ أَمَرَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ بِهِ، أَخَذْتَ بِهِ، أَوْ إِذَا وَرَدَ عَلَيْكَ شَيْءٌ نَهَى اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عَنْهُ، تَرَكْتَهُ (الكافی، ج ۲، ص ۱۴۴).

۳. ر.ک: تسنیم، ج ۷، ص ۵۵۵.

۴. مَنْ أَكْثَرَ ذِكْرَ اللَّهِ أَظَلَّهُ اللَّهُ فِي جَنَّتِهِ (الكافی، ج ۲، ص ۵۰۰).

نکته: کثرت ذکر خدا، دشمن او را دفع و منع می‌کند؛ زیرا ابلیس با همه سپاه و ستاد داخلی و خارجی خود در صدد وسوسه و نفوذ در حریم دل است که با ذکر مدام می‌توان او را رجم کرد و مانع نفوذ او شد، چنانکه از آسیب‌های او نیز رافع است؛ زیرا اگر در اثر سستی شخص، شیطان در او نفوذ کرد می‌توان اثر تلخ پدید آمده را با کثرت ذکر رفع کرد، همچنین وسیله جذب است؛ زیرا جذب یاد خدا نسبت به بنده، مرهون یاد خدا بودن است، بنابراین باید دائماً به یاد پروردگار بود، تا از این برکات فراوان بهره‌مند شد.<sup>۱</sup> اگر چنین شد، خوف الهی سراسر وجودش را فرا گیرد و دلش نرم و درونش آرام گردد و اشک شوقش از دیده فرو ریزد.

هر که دریاهاى اشکش حاصل است      گو بیا کو در خور این منزل است  
وانکه او را دیده خونبار نیست      گو برو کو را بر ما کار نیست<sup>۲</sup>

۱. ر.ک: تسنیم، ج ۷، ص ۵۵۵.

۲. منطق الطیر، ص ۲۵۶.



تفریحات سالم و ورزش از عوامل تأمین کننده سلامتی آدمی اند که در روایات اهل بیت علیهم السلام اهمیت ویژه‌ای به آنها داده شده و برای آنها مصادیقی را ذکر کرده‌اند. یکی از آثار بهره‌مندی از تفریحات سالم و حلال، تقویت و یاری انسان در انجام دیگر امور دینی و زندگی است.

رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید: خردمند اوقات روزانه‌اش را به چهار بخش قسمت می‌کند: ... بخشی از آن را برای بهره‌جویی از حلال قرار می‌دهد و این بخش قسمت‌های دیگر را تقویت می‌کند و مایه آرامش و آسایش قلب می‌شود.<sup>۱</sup>

### اهمیت تفریحات سالم

رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید: به سرگرمی و بازی پردازید، زیرا دوست ندارم سختگیری و خشونت در دینتان مشاهده شود.<sup>۲</sup>

امیرمؤمنان علیه السلام در تفسیر آیه ﴿لَا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾<sup>۳</sup> می‌فرماید:

۱. عَلَى الْعَاقِلِ مَا لَمْ يَكُنْ مَغْلُوبًا عَلَى عَقْلِهِ أَنْ يَكُونَ لَهُ سَاعَاتٌ... سَاعَةٌ يَخْلُو فِيهَا بِحَظِّ نَفْسِهِ مِنَ الْحَلَالِ وَإِنَّ هَذِهِ السَّاعَةَ عَوْنٌ لَتِلْكَ السَّاعَاتِ وَاسْتِجْمَامٌ لِلْقُلُوبِ وَتَفْرِغٌ لَهَا (معانی الاخبار، ص ۳۳۴).

۲. أَلْهَوَا وَالْعَبُوا، فَإِنِّي أكرهُ أَنْ يَرَى فِي دِينِكُمْ غِلْظَةً (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۲۳۹).

۳. سورة قصص، آیه ۷۷.

سلامتی، توانایی، فراغت، جوانی، نشاط، بی نیازی و ثروت خود را فراموش نکن و با بهره‌گیری [سالم] از آن‌ها در پی آخرت باش.<sup>۱</sup>

امام صادق سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: در حکمت آل داود آمده که برای مسلمان خردمند سزاوار است که جز میان سه کار نگردد: ترمیم زندگی، توشه‌یابی برای آخرت و لذتی در غیر حرام.<sup>۲</sup>

امام کاظم سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می‌فرماید: بکوشید شبانه روز خود را در چهار بخش تنظیم کنید: بخشی برای مناجات با خدا، بخشی برای تأمین هزینه زندگی، بخشی برای همنشینی با برادران و دوستان مورد اعتمادی که با صفای باطن در عیب‌زدایی شما سهم دارند و بخشی نیز برای لذت‌جویی از حلال.<sup>۳</sup>

همان حضرت می‌فرماید: برای خویش از لذایذ حلال دنیا بهره‌ای در نظر بگیرد، تا حدی که به بی‌مبالاتی [دوری از مروت] و اسراف نرسد و بدین وسیله به کارهای دینی پردازد، زیرا روایت شده است: کسی که دنیایش را برای دینش رها کند از ما نیست.<sup>۴</sup>

۱. قَالَ فِي قَوْلِهِ تَعَالَى: ﴿لَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾ أَي لَا تَنْسَ صِحَّتَكَ وَ قُوَّتَكَ وَ فَرَاغَكَ وَ شَبَابَكَ وَ نَشَاطَكَ وَ غِنَاكَ أَنْ تَطْلُبَ بِهِ الْآخِرَةَ (الدعوات، ص ۱۲۲).

۲. إِنَّ فِي حِكْمَةِ آلِ دَاوُدَ: يَنْبَغِي لِلْمُسْلِمِ الْعَاقِلِ أَنْ لَا يُرَى ظَاعِنًا إِلَّا فِي ثَلَاثٍ: مَرْمَّةٍ لِمَعَاشٍ أَوْ تَزْوُدٍ لِمَعَادٍ أَوْ لَذَّةٍ فِي غَيْرِ ذَاتٍ مُحَرَّمٍ (الكافي، ج ۵، ص ۸۷).

۳. اجْتَهِدُوا فِي أَنْ يَكُونَ زَمَانُكُمْ أَرْبَعَ سَاعَاتٍ: سَاعَةٌ لِمُنَاجَاةِ اللَّهِ وَ سَاعَةٌ لِأَمْرِ الْمَعَاشِ وَ سَاعَةٌ لِمُعَاشَرَةِ الْإِخْوَانِ وَ الثَّقَاتِ الَّذِينَ يُعْرِفُونَكُمْ عِيُوبَكُمْ وَ يُخْلِصُونَ لَكُمْ فِي الْبَاطِنِ وَ سَاعَةٌ تَخْلُونَ فِيهَا لِلذَّاتِ فِي غَيْرِ مُحَرَّمٍ (تحف العقول، ص ۴۰۹).

۴. ... اجْعَلُوا لِأَنْفُسِكُمْ حِطًّا مِنَ الدُّنْيَا بِإِعْطَائِهَا مَا تَشْتَهِي مِنَ الْحَلَالِ وَ مَا لَا يَثْلِمُ الْمُرُوءَةَ وَ مَا لَا سَرَفَ فِيهِ وَ اسْتَعِينُوا بِذَلِكَ عَلَى أُمُورِ الدِّينِ، فَإِنَّهُ رُوِيَ: لَيْسَ مِنَّا مَنْ تَرَكَ دُنْيَاهُ لِذِينِهِ (تحف العقول، ص ۴۱۰).

## آثار تفریحات سالم

امیر مؤمنان سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: اوقات سرور و شادمانی فرصت مناسبی برای طراوت روح و جان است<sup>۱</sup>؛ نیز می فرماید: سرور و شادمانی مایه انبساط روان و افزایش طراوت است.<sup>۲</sup>

### برخی مصادیق تفریح

اسب‌دوانی و تیراندازی: رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ می فرماید: محبوب‌ترین سرگرمی نزد خدا اسب‌دوانی [سوارکاری] و تیراندازی است<sup>۳</sup>؛ نیز می فرماید: تیراندازی و سوارکاری کنید که تیراندازی نزد من محبوب‌تر است.<sup>۴</sup>

همچنین می فرماید: سوارکاری مایه سرور و شادابی است.<sup>۵</sup> باز می فرماید: سرگرمی مؤمن در تأدیب اسب و تیراندازی و بهره‌وری با همسر است.<sup>۶</sup>

از انس ابن مالک پرسیدند: آیا شما در زمان رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ مسابقه اسب‌سواری می دادید؟ گفت: آری، رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ با اسبش مسابقه داد و سبقت گرفت و از این کار مسرور شد و خوشش آمد.<sup>۷</sup>

۱. أَوْقَاتُ السُّرُورِ خُلُوسَةٌ (غرر الحکم، ص ۳۱۹).

۲. السُّرُورُ يَبْسُطُ النَّفْسَ وَ يَثِيرُ النَّشَاطَ (غرر الحکم، ص ۳۱۹).

۳. أَحَبُّ اللَّهْوِ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى إِجْرَاءُ الْخَيْلِ وَالرَّمْيُ (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۳۸).

۴. اَرْمُوا وَ اَرْكَبُوا وَ اَنْ تَرْمُوا اَحَبُّ اِلَيَّ مِنْ اَنْ تَرْكَبُوا... (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۱۴۶).

۵. ... الرُّكُوبُ يَسِّرُ (صحيفة الامام الرضا عَلَيْهِ السَّلَامُ، ص ۷۲)؛ بِهَذَا الْاِسْنَادِ عَنْ عَلِيِّ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: ... الرُّكُوبُ نُشْرَةٌ (عيون اخبار الرضا عَلَيْهِ السَّلَامُ، ج ۲، ص ۴۰).

۶. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: كُلُّ لَهْوٍ الْمُؤْمِنِ بَاطِلٌ اِلَّا فِي ثَلَاثٍ: فِي تَأْدِيَةِ الْفَرَسِ وَ رَمِيهِ عَنْ قَوْسِهِ وَ مَلَاعِبَتِهِ امْرَأَتَهُ، فَاِنَّهِنَّ حَقٌّ (الكافي، ج ۵، ص ۵۰).

۷. سَأَلَ ابْنُ مَالِكٍ هَلْ كُنْتُمْ تَتَرَاهُنَّ عَلَى عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ؟ فَقَالَ: نَعَمْ رَاهُنَّ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ عَلَى فَرَسٍ لَهُ فَسَبَقَ فُسْرٌ بِذَلِكَ وَ اَعْجَبَهُ (عوالي اللئالی، ج ۳، ص ۲۶۵).

امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام فرمود: رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ شتری داشت که هیچ وقت [در مسابقه] عقب نمی افتاد. روزی آن حضرت با عربی بادیه نشین مسابقه داد و شتر آن اعرابی بر شتر پیامبر صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ پیشی جست. مسلمانان از این پیش آمد اندوهگین شدند رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود: این شتر خود را برتر دید و خدا را سزااست که هیچ چیز برتری نجوید جز آنکه خدا او را فرو نشاند.<sup>۱</sup>

رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بر گروهی از انصار گذشت که تیراندازی می کردند. آن حضرت وارد یکی از گروه هایی شد که با هم مسابقه تیراندازی می دادند.<sup>۲</sup>

امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام در میداین مسابقه تیراندازی و اسب دوانی حاضر می شد.<sup>۳</sup> رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می فرماید: هرکس تیراندازی را پس از آموختن آن ترک کند به راستی نسبت به استادش [و آنچه آموخته] ناسپاسی کرده است.<sup>۴</sup>

شنا و ریسندگی: رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می فرماید: بهترین سرگرمی مرد مؤمن شنا و بهترین سرگرمی زن ریسندگی است.<sup>۵</sup>

رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ از مردی که شنا و تیراندازی می کرد خوشش می آمد؛ همچنین می فرماید: تیراندازی و شنا را به پسرانتان بیاموزید.<sup>۷</sup>

۱. كَانَتْ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَاقَةٌ لَا تُسَبِّقُ، فَسَاقَ أَعْرَابِيًّا بِنَاقَتِهِ فَسَبَقَتْهَا، فَكَتَبَ لَذَلِكَ الْمُسْلِمُونَ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّهَا تَرَفَعَتْ، وَحَقُّ عَلَى اللَّهِ أَنْ لَا يَرْتَفِعَ شَيْءٌ إِلَّا وَضَعَهُ اللَّهُ (المحاسن، ص ۱۲۲؛ وسائل الشيعة، ج ۱۵، ص ۳۷۸).

۲. و روي أنه مر بقوم من الأنصار يترامون، فقال رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أنا في الحزب الذي فيه ابن الأدرع فأمسك الحزب الآخر... (عوالي اللثالی، ج ۳، ص ۲۶۶).

۳. أنه كان يحضر الرمي و الرهان (الكافي، ج ۵، ص ۵۰).

۴. من ترك الرمي بعد ما علمه فقد كفر الذي علمه (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۱۴۶).

۵. خير لهو المؤمن السباحة و خير لهو المرأة المغزل (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۶۲۷).

۶. كان رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يعجبه أن يكون الرجل سباحاً رامياً (الدر المنثور، ج ۳، ص ۱۹۳).

۷. علموا أبناءكم الرمي و السباحة (النوادر، ص ۴۹).



لطیفه گویی: امام باقر سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: سرگرمی مؤمن در سه چیز است: بهره‌وری از همسر، شوخی با دوستان و نماز شب.<sup>۱</sup>

### ورزش‌های ناپسند (تفریحات ناپسند)

از امیرمؤمنان سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ نقل شده است: مهره‌بازی، تیله‌بازی، جویدن سقز، پوشیدن لباسی که آدمی را انگشت‌نما می‌کند و گشودن دکمه‌های لباس خصلت‌هایی از اخلاق قوم لوط است.<sup>۲</sup>

امام باقر سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: انواع بازی‌های قمار جزو میسر شمرده می‌شود [که در قرآن، کاری شیطانی شمرده شده است].<sup>۳</sup>

امام رضا سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهِ می فرماید: خدا بندگان را از همه قمارها (: بازی‌های دارای برد و باخت) نهی و به اجتناب از آنها امر فرمود و آنها را رجس و پلیدی نامید و فرمود: پلیدی‌هایی هستند که گرایش به آنها برخاسته از وسوسه‌های شیطان است، پس از آنها بپرهیزید...<sup>۵</sup>

۱. لَهُوَ الْمُؤْمِنُ فِي ثَلَاثَةِ أَشْيَاءَ: التَّمَتُّعُ بِالنِّسَاءِ وَ مَفَاكَهَةِ الْإِخْوَانِ وَ الصَّلَاةَ بِاللَّيْلِ (کتاب الخصال، ص ۱۶۱).

۲. ... وَ أَمَّا الَّتِي مِنْ أَخْلَاقِ قَوْمِ لُوطٍ فَالْجُلَاهِقُ وَ هُوَ الْبِنْدُقُ وَ الْخَذْفُ وَ مَضْغُ الْعِلْكِ وَ إِرْخَاءُ الْإِزَارِ خِيَلَاءَ وَ حَلُّ الْأَزْرَارِ مِنَ الْقَبَاءِ وَ الْقَمِيصِ (کتاب الخصال، ص ۳۳۱).

۳. ﴿إِنَّمَا الْخَمْرُ وَ الْمَيْسِرُ وَ الْأَنْصَابُ وَ الْأَزْلَمُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ﴾ (سوره مائده، آیه ۹۰).

۴. يَدْخُلُ فِي الْمَيْسِرِ اللَّعِبُ بِالشُّطْرُنِجِ وَ النَّرْدِ وَ غَيْرِ ذَلِكَ مِنْ أَنْوَاعِ الْقِمَارِ... (مجمع البيان، ج ۳، ص ۳۷۰).

۵. وَ اعْلَمْ بِرَحْمَةِ اللَّهِ أَنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى نَهَى عَنْ جَمِيعِ الْقِمَارِ وَ أَمَرَ الْعِبَادَ بِالاجْتِنَابِ مِنْهَا وَ سَمَّاهَا رِجْسًا، فَقَالَ: ﴿رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ﴾ [سوره مائده، آیه ۹۰]... (فقه الرضا، ص ۲۸۴).