

سلامتی از دیدگاه پزشکان واقعی

محمد تقی صررفی پور

مقدمه

سلامتی یکی از نعمت‌های مهم بشر است. و کسی که با دستورات سلامتی آشنا باشند می‌تواند با بکار بستن آنها، خود را از بیماری‌ها و آفت‌های آن و آثار بد آن دور نگاه دارد.

در طول تاریخ پزشکان حاذقی چون جالینوس یونانی یا بوعلی سینای ایرانی یا زکریای رازی تهرانی وجود داشته‌اند. اما اینها از همه پزشکی، قسمتی را شناخته بودند و بلد بودند و به همه رازهای سلامتی آگاه نبودند. اما پزشکانی داریم بنام پیامبران و امامان که چون به منبع وحی الهی، متصل بودند و علومشان الهی بود، اینان پزشکان واقعی بودند که سخنانشان جاودانه است و باید با آب طلا نوشته شود و در اختیار بشریت قرار گیرد. همانطوری که مامون عباسی دستور داد رساله سلامتی امام رضاع را با طلا بنویسند لذا مشهور به (رساله ذهبیه) شد.

در این نوشتار به قطره‌ای از دریای علوم اهل بیت ع که در رابطه با بهداشت و سلامتی است اشاره می‌گردد. امید است نسل جوان با

عمل به دستورات سلامتی، سالم و پرنشاط بوده و در صحنه های مختلف علمی و هنری ورزشی به کشور عزیزمان خدمت نمایند.

پلدختر-بهار ۸۶

آداب خوردن و آشامیدن

«رسول خدا (ص): معده، خانه دردهاست و پرهیز

ریشه درمانهاست.» ۸۲

«رسول خدا (ص): روزه بگیرد تا سالم بماند

وزکات بدنها، روزه است.» ۸۳

«رسول خدا (ص): بر شما باد به روزه گرفتن! زیرا روزه

خون رگها را رقیق می کند و زواید بدن را از بین می برد.» ۸۴

«امیر مؤمنان علی (ع) خطاب به امام حسن (ع): اگر

می خواهی که سالم بمانی و از پزشک بی نیاز شوی، چهار امر

را رعایت کن!

اول: اگر به غذا میل نداری نخور! دوم: هنوز سیر نشده‌ای، از غذا دست بکش! سوم: غذا را کاملاً در دهان جویده نما! چهارم: قبل از خواب، غذای حاجت کن! «۸۵

«امام ششم (ع): بدنتان را مانند خوک‌هایی که برای ذبح، چاق می‌کنند، چاق ننمائید! «۸۶

«امام ششم (ع): از روغن در سن پیری خودداری کنید. «۸۷

«امام ششم (ع): هرگاه به سن پنجاه سالگی رسیدید، شبها روغن نخورید. «۸۸

«رسول خدا (ص): مؤمن در یک شکم چیزی می‌خورد و کافر در هفت شکم چیزی می‌خورد! «۸۹

«ابوجحیفه در حالی خدمت پیامبر (ص) آمد که آروغ می‌زد! حضرت فرمود: آروغ نزن که هر که در دنیا سیرتر است، در قیامت گرسنه‌تر می‌باشد! ابوجحیفه از آن بعد تا رحلتش غذای سیر نخورد. «۹۰

«آمده است: حضرت عیسی (ع) به شهری رسید. زن و مردی که باهم نزاع داشتند، نزد او آمدند. حضرت علت نزاعشان را پرسید. مرد گفت: این همسر من است و من از او راضی هستم. اما چون صورتش بی طراوت شده و کهنه بنظر می‌رسد، می‌خواهم از او جدا شوم! حضرت به زن فرمود: می‌خواهی صورتت با طراوت گردد؟ گفت: آری! حضرت فرمود: هرگاه غذا می‌خوری، سیر مخور! زیرا غذای زیاد در معده بجوش می‌آید و آب صورت را می‌برد!

آن زن چنین کرد و رویش با طراوت شد.» ۹۱

«رسول خدا (ص): باسیری غذا خوردن، موجب مرض برص و پیسی می‌شود.» ۱۱۲

«امام پنجم (ع): هیچ چیز باندازه شکم پر نزد خدا مبعوض نیست!» ۱۱۳

«امام ششم (ع): خداوند تبارک و تعالی پُرخوری را دشمن می‌دارد.» ۱۱۴

«امام ششم (ع): هیچگاه در حال راه رفتن غذا نخور مگر مجبور باشی!» ۱۲۵

«رسول خدا (ص): غذا خوردن در بازار و در حال راه رفتن از پستی ست!» ۱۲۸

«رسول خدا (ص): هر که از حلال بخورد، ملکی بر بالای سرش بایستد و برایش استغفار کند تا از غذا دست بکشد.» ۱۲۹

«علی (ع): نان را گرامی بدارید که خداوند عزّ وجل آنرا از برکات آسمانها فرستاده است. پرسیدند: چگونه گرامی داشته شود؟ فرمود: وقتی نان بر سفره نهاده‌اند، منتظر غذای دیگر نمانید و با آن به چشم بی‌اعتنایی ننگید!» ۱۳۰

اهمیت شام

«امام هفتم (ع): شام را اگرچه تکه‌ای نان خشک باشد، ترک نکنید که باعث قوّت بدن و قوّت جماع می‌شود.» ۹۴

«رسول خدا (ص): شام را ولو با خوردن خرماى اندکی، ترک نکنید. بد رستیکه من می‌ترسم امّتم بخاطر ترک کردن شام زود پیر شوند! زیرا شام برای پیر و جوان، قوّت آور است.» ۹۵

«امام ششم (ع): نخوردن شام، پیری می‌آورد و سزاوار است که افراد مسّن با شکم پُر بخوابند.» ۹۶

«امام ششم (ع): برای افراد مسّن خوب نیست که با شکم خالی بخوابند. و اگر با شکم پُر بخوابند، برایشان بهتر است.» ۹۷

«امام رضا(ع): هرگاه شخصی پا به سن گذاشت، شام خوردن راترک نکند. زیرا خوردن شام باعث خواب آرام و خوشبو شدن دهان می گردد.» ۹۸

«امام ششم(ع): کسیکه شام نخورد، رگی از بدنش می خشکد که دیگر خوب نمی شود.» ۹۹

«امام ششم(ع): شام از غذای روز نافع تر است.» ۱۰۲

صبحانه

«شخصی خدمت امام ششم(ع) آمد و از درد وزخم معده شکوه کرد. امام فرمود: صبحانه و شام بخور! ولی دربین این دو چیزی نخور! که خدا در توصیف غذا خوردن اهل بهشت می فرماید: لهم رزقهم فیها بُکرهٌ وعشیاء یعنی: صبح و شام به رزق الهی مشغولند.» ۹۳

«امام ششم (ع): هرگاه نماز صبح را خواندی، نان بخور تا بوی دهانت خوش و حرارت آرام شود و دندانهایت محکم و لثه ات سفت و روزیت جذب و اخلاقت خوب گردد.» ۱۰۰

آداب سفره

«رسول خدا (ص): هر کس _____ یکه هنگام غذا خوردن، با خانواده اش سر سفره بنشیند و در اول غذا بسم الله و بعد از غذا الحمد لله بگوید، قبل از اینکه سفره جمع شود، خداوند آنها را می آمرزد.» ۱۰۳

«علی (ع): هر که می خواهد خیر در خانه اش زیاد شود، با وضو غذا بخورد.

و فرمود: وقت غذا خوردن، خدا را زیاد یاد نمائید و موقع خوردن غذا، صداهای بی معنا از خود در نیاورید! زیرا

غذائعتی از نعمتهای خداوند است که باید شکرش بجا آورده شود.» ۱۰۴

«رسول خدا (ص): وضو قبل از غذا، فقر را از بین می برد.
وضو بعد از غذا، غم و اندوه را زائل می کند.» ۱۰۵

«نقل شده که: رسول خدا (ص) دید شخصی با دست چپ
غذای خورده به او فرمود: بادست راست بخور!

آن شخص بدروغ عرض کرد: نمی توانم با دست راستم بخورم!
از آن بیعد هیچگاه نتوانست با دست راستش غذا
بخورد. گاهی لقمه را بادست راست بلند می کرد که بدهان
بگذارد، نمی توانست.» ۱۰۷

«امام ششم (ع): خوب نیست که انسان با دست چپ
غذا بخورد و یا آب بیاشامد.» ۱۰۶

«امام ششم (ع): از زمانیکه حضرت محمد (ص) به
پیامبری مبعوث شد، احدی ندید که او تکیه کرده غذا
بخورد.» ۱۰۸

«امام ششم (ع): غذای داغ برکت ندارد.» ۱۰۹
 «علی (ع) خطاب به کمیل: ای کمیل! هرگاه خواستی
 غذا بخوری آنرا طول بده تا کسانی که با تو بر سر
 سفره اند، سیر شوند و غیر از تو، دیگران هم از نعمت الهی
 استفاده برند.

ای کمیل! هرگاه از خوردن فارغ شدی، خدا را حمد کن
 و بلندگو تا دیگران هم خدا را حمد نمایند و اجر تو زیادتر
 گردد.

ای کمیل! معده ات را از غذا پُر نکن! و محلی از آنرا برای
 آب و محلی را برای نفس کشیدن بگذار!» ۱۱۰

«رسول خدا (ص): چون سفره انداخته میشود، فرشتگان بر
 دور آن حلقه می زنند. اگر بنده بسم الله گفت، فرشتگان
 می گویند: خدا برکت بر شما و غذایتان بفرستد و به شیطان
 می گویند: ای فاسق! بیرون برو که تو بر اینها تسلطی نداری!

وهنگامیکه بعد از غذا، الحمدلّله گفت، ملائکه گویند: اینان مردمی هستند که خدا به آنان نعمت داده و آنها هم شکر پروردگارشان را ادا کردند.

ولی اگر در اول غذا نام خدا را بر زبان جاری نکرد، فرشتگان به شیطان گویند: ای فاسق! بیا وبا ایشان هم غذا شو! و اگر بعد از غذا حمد الهی نگفت، گویند که اینها مردمی هستند که خدا به آنها نعمت داد ولی شکر او را فراموش نمودند! ۱۱۶

«عبدالله ارجائی گوید: در خدمت امام صادق (ع) بودم و دیدم که بعد از غذا، آنچه بر زمین افتاده را بر می دارد حتی کنجد و مانند آنها! گفتم: فدایت شوم! اینها راهم بر می دارید؟ فرمود: اینها روزی توست و برای دیگران نگذار که شفای هردردی در آن است.» ۱۱۷

«از یاسر و نادر، غلامان امام رضا (ع) نقل شده که: آن حضرت به خدام خود می فرمود: من اگر در وقت غذا

خوردن هم بالای سر شما بایستم، تا از غذا فارغ نشده‌اید، بلند نشوید!

و بسیار اتفاق می‌افتاد که یکی از ما را می‌طلبید و چون به حضرت می‌گفتند: مشغول خوردن است! می‌فرمود: او را رها کنید تا غذایش تمام شود.» ۱۱۸

«امام ششم (ع): ما غذا را با نمک شروع و با سرکه ختم می‌کنیم.» ۱۱۹

«آمده است که: هنگامیکه غذایی را نزد رسول خدا (ص) می‌گذاشتند، می‌فرمود: خدایا! برای این غذا توفیق شکر آنرا عنایت کن و این نعمت را به نعمتهای بهشت، متصل فرما! و در وقت خوردن می‌فرمود: بنام خدا. خدایا! روزی خود را بر ما مبارک کن و عوض آنرا به عهده خود بگیر.» ۱۲۱

«امام سجّاد (ع) بعد از غذا می‌فرمود: الحمد لله الذی اطعمنا و سقانا و کفانا و ایدنا و آوانا و انعم علینا و افضل الحمد لله الذی یطعم و لا یطعم.» ۱۲۲

«سلمان فارسی بعد از غذا می گفت: اللّٰهُم اکثرت واطیبت
فَرْدُ وَاَشْبَعْتَ وَاَرَوِیتْ فَهَنْتَهُ. خدایا بما خوب و زیاد نعمت
دادی باز هم بیافزا! سیروسیراب کردی پس آنرا گوارا قرار
بده.» ۱۲۳

«رسول خدا (ص): کسیکه تکه نانی را بیند و آنرا
بخورد، برایش هفتصد ثواب است و اگر تکه نان کیفی را
بردارد و بشوید و آنرا کناری بگذارد، هفتاد ثواب دارد.» ۱۳۳

«آمده است که: امام سجاد (ع) خرمایی را بر زمین دید که
غلام حضرت آنرا برداشت. امام به او فرمود: آنرا نگهدار تا
بعد، از تو بگیرم. بعد از تجدید وضو، امام به غلام فرمود که
خرما را بیاور! عرض کرد: آنرا خوردم! امام به او فرمود: تو بخاطر
خدا آزادی و می توانی بروی!

به امام گفتند: بخاطر یک خرما او را آزاد
می کنی؟ امام فرمود: چون آن خرما را برداشت و خورد، اهل

بهشت شد و من بدم می آید که یک نفر بهشتی را بعنوان
غلام داشته باشم!» ۱۳۴

«امام رضا(ع): با چوب انار و ریحان، خلال نکنید!» ۱۳۶

«امام ششم(ع): از آداب خلال آنستکه زبان را در دهان
بگردانی و هرچه یافتی بخوری، سپس خلال نمائی و هرچه از
لای دندان های بیرون آمد، بیرون بریزی.»

«رسول خدا(ص): سه لقمه نان و نمک قبل از غذا، انسان را
از هفتاد و دو مرض که از جمله آنها دیوانگی و جذام
و پیری است، نجات می دهد.» ۱۴۱

«مستحبات غذا خوردن: هر دو دست را قبل از غذا
بشوید، بعد از غذا نیز دو دست را شسته با دستمال پاک
کند.، میزبان قبل از همه شروع کند و بعد از همه دست
بکشد.، در اول غذا بسم الله بگوید و اگر چند نوع غذا است
برای هر یک، نام خدا را بگوید.»

با دست راست بخورد، هر کسی از غذای جلو خود بخورد، لقمه را کوچک بردارد، سر سفره زیاد بنشیند و خوردن غذا را طول بدهد، غذا را خوب بجود، بعد از غذا خداوند عالمیان را حمد کند، خلال کند، آنچه بیرون سفره ریخته، جمع کند و بخورد و اگر در بیابان غذا می خورد، مستحب است آنچه ریخته برای پرندگان بگذارد، در اول روز و اول شب غذا بخورد و در بین روز و در بین شب غذا نخورد، بعد از خوردن غذا به پشت بخوابد و پای راست را روی پای چپ بپاندازد، در اول و آخر غذا نمک بخورد، میوه را قبل از استفاده بشوید.» ۱۴۶

«مکروهات غذا خوردن: در حال سیري خوردن، پُر خوردن، در موقع صرف غذا بصورت دیگران نگاه کردن، خوردن غذای داغ، فوت کردن به غذا و آشامیدنی، بعد از گذاشته شدن نان در سفره منتظر چیز دیگر شدن، پاره کردن نان با کارد، گذاشتن نان را زیر ظرف غذا، پاک کردن

کامل گوشت استخوان بطوریکه چیزی در آن نماند، پوست
کندن میوه، دور انداختن میوه پیش از اینکه کاملاً آنرا
بخورد.» ۱۴۷

نوشیدن آب

«مستحبات آشامیدن آب: بطور مکیدن بنوشد، در روز
ایستاده بنوشد، قبل از آشامیدن، نام خدا را بر زبان جاری نماید
و بعد از آشامیدن، حمد الهی کند، به سه نفس بیاشامد، از
روی میل بیاشامد، بعد از آشامیدن بیامداد
حسین (ع) و اهل بیت (ع) آن حضرت افتاده و قاتلان شان را لعن
نماید.» ۱۴۸

«مکروهات آشامیدن آب: زیاد آشامیدن، آشامیدن بعد
از غذای چرب، در شب ایستاده نوشیدن، آشامیدن با
دست چپ، از جای شکسته ظرف آب نوشیدن» ۱۴۹

«رسول خدا(ص): آب زمزم برای خورنده اش شفاء است.» ۱۳۷

«علی(ع): آب باران بخورید که بدن را تمیز و دردها را برطرف می کند.» ۱۳۸

«داود رقی می گوید: خدمت امام صادق(ع) بودم که برای حضرت آب آوردند. وقتی نوشید، اشک در چشمانش جمع شد و بمن فرمود: ای داود! خدا لعنت کند کشندگان حسین(ع) را. و بدان هر که آب بنوشد و حسین(ع) را یاد کند، و بر قاتلش لعن نماید، خداوند صد هزار حسنه برای او می نویسد و صد هزار گناه از او پاک می کند و صد هزار درجه به او می دهد و...» ۱۳۹

فوائد میوه‌ها و خوراکیها

رسول خدا (ص): میوه هارا در اول بیارنشستنشان بخورید
 که باعث صحت بدن و دور شدن غمهاست و در آخرشان
 نخورید که برای جسم مریضی می آورد. «۱۴۳»

«امام رضا (ع): زیاد خوردن گوشت حیوانات وحشی
 و گوشت گاو، باعث کم شدن عقل، زیاد شدن حیرت فهم
 و نارسا بودن ذهن و کثرت فراموشی می شود و زیاد خوردن
 تخم مرغ، باعث طحال و باد معده می شود. «۱۴۶»

«بر شما باد به خوردن ماهی! که اگر بدون نان بخورید
 شمارا کفایت می کند و اگر با نان بخورید، برایتان
 گواراست. «۱۵۰»

«علی (ع): بر خوردن ماهی مداومت نکنید که بدن را
 ضعیف می نماید. «۱۵۱»

«معصوم (ع): کسیکه شب ماهی می خورد، خوب است قبل
 از خواب، خرما یا عسل بخورد تا دچار فلج نشود. «۲۴۸»

«امام رضا(ع): انجیر بوی بد دهان را برطرف می کند
و استخوان را سخت می نماید و مورا می رویاند و دردها را
برطرف می کند. بطوریکه با خوردن انجیر، به دارویی محتاج
نمی شوید. و انجیر، شبیه ترین میوه به میوه های بهشت
است.» ۱۵۲

«امام ششم(ع): خوردن سنجد، معده را دَبّاگی می کند
و از بواسیر و تقطیر ادرار، جلوگیری می نماید و ساق پا را
قوّت می دهد و رگ خوره را قطع می کند.» ۱۵۳
«امام هفتم(ع): خوردن سیب ترش و گشنیز، باعث
فراموشی می شود.» ۱۵۴

«امام ششم(ع): خوردن بادنجان درد را می برد و ضرری
ندارد.» ۱۵۵

«امام هادی(ع): بادنجان در فصل گرما، گرم و در فصل
سرماسرد بوده و در همه اوقات برای بدن، مناسب و مفید
است.» ۲۲۳

«امام ششم (ع): هر چیزی زینتی دارد وزینت سفره، سبزی است.» ۱۵۶

«احمد بن هارون می گوید: خدمت امام رضا (ع) بودم. حضرت سفره طلید. وقتی سفره آوردند، سبزی در آن نبود. امام به غلام فرمود: مگر نمی دانی من بر سر سفره ای که سبزی نباشد، غذای خورم؟ سبزی بیاور! غلام سبزی آورد و امام شروع بخوردن نمود.» ۱۵۷

«امام ششم (ع): کدو عقل را زیاد می کند.» ۱۵۸

«امام رضا (ع): بر شما باد به خوردن کاسنی! که نطفه را زیاد و کودک را زیبا می کند. کاسنی، گرم و نرم بوده و پسر را زیاد می کند.» ۱۵۹

«آمده است که: غلام امام کاظم (ع) بیمار شد. امام سراغ او را گرفتند. گفتند که به بیماری طحال گرفتار شده است. امام فرمود: تا سه روز به او تره بخورانید! به او تره دادند و او شفا پیدا کرد.» ۱۶۱

«امام ششم (ع): هر چیز آقایی دارد و آقا و سرور
سبزیها، تره است.» ۱۶۲

«امام پنجم (ع): در تره چهار فایده دارد. باد را
برطرف می کند. دهان را خوشبو می نماید. بواسیر را زائل
می نماید. خوردن دائمی آن باعث ایمنی از جذام است.» ۱۶۳

«موسی بن بکر گوید: خدمت امام هفتم رسیدم. امام
فرمود: رنگت را زرد می بینم! تره بخور.

خوردم و خوب شدم.» ۱۶۴

«امام ششم (ع): ریحان، سبزی پیامبران است و هشت
خصالت دارد: غذا را هضم می کند، دهان را خوشبو
می کند، اشتها را زیاد می نماید، خون را صاف می کند، ایمنی
از جذام است، بیماریهای داخلی را از بین می برد. و اهل
بهشت، سفره خود را به آن می آریند.» ۱۶۵

«امام هفتم (ع): غذا را با ریحان ختم کنید که آنچه
را خورده اید، هضم می کند: برای غذای بعدا شتها

می آورد، ســـــنگینی معـــــده را بر طرف
می کند و دهان را خوشبو می نماید.» ۱۶۶

«امام ششم (ع): هیچ سبزی، سودمندتر از خُرفه در
روی زمین، روئیده نشده و آن سبزی فاطمه (س) است.» ۱۶۷
«رسول خدا (ص): خُرفه بخورید که اگر چیزی به عقل
بیافزاید، همین است.» ۱۶۸

«روایت شده که پیامبری از ترسو بودن اُمّت خود به
خدا شکایت برد. به او وحی شد که به اُمّت خود امر نما تا
اسفند بخورند که باعث شجاعت می شود.» ۱۶۹

«امام رضا (ع): هر که می خواهد مریض نشود، زیره را با
ماست بخورد.» ۱۷۰

«رسول خدا (ص): هرگاه به شهری و یا محلی وارد شدید از
پیازان منطقه بخورید، مرضهای آن منطقه از شما
دور می شود.» ۱۷۱

«روایت شده که پیامبری از بنی اسرائیل، از قساوت دل و کمی اشگ به خدا شکوه کرد. خداوند وحی فرمود: عدس بخور!

چون به خوردن عدس پرداخت، قلبش رقت پیدا کرد و اشگ چشمش زیاد شد.» ۱۷۲

«یکروز رسول خدا (ص) در سجاده خود نشسته بود که عبداللّه بن تیهان آمد و گفت: یا رسول اللّه! من بسیار خدمت شما می‌نشینم و به سخن شما گوش فرا می‌دهم. ولی نمی‌دانم چرا رقت قلب پیدا نمی‌کنم و گریه‌ام نمی‌آید؟ حضرت فرمود: عدس بخور که قلب را رقت می‌بخشد و اشگ را فرو می‌ریزد و هفتاد پیامبر به آن تبرک جسته‌اند.» ۲۳۲

«امام حسین (ع): برنج خوراکی خوبی است. زیرا روده‌ها را گشاد و بواسیر را از بین می‌برد. ما به اهل عراق غبطه می‌خوریم که به برنج و آب فرات دسترسی دارند.» ۱۷۳

«رسول خدا(ص):هر دانه‌ای که می‌روید هم دارای فایده است و هم ضرر!بغیر از برنج که در او فایده است و ضرری نیست.» ۱۷۴

«امام رضا(ع):نخود برای درد پشت خوب است.» ۱۷۵

«امام ششم(ع):نخود برای درد سینه مفید است.» ۱۷۶

«امام رضا(ع):خوردن باقلا،باعث پُرگوشت شدن ساق و ساخته شدن خون جدید است.» ۱۷۷

«امام ششم(ع):باقلا درد را می‌برد و خوردن آن بی ضرر است.» ۱۷۸

«امام رضا(ع):کسیکه آب چشمش ، کم یا زیاد شده است ، شیر با عسل بخورد.» ۱۷۹

«رسول خدا(ص)در مورد کسیکه به اسهال مبتلا شده بود،عسل را تجویز فرمودند.» ۱۸۰

«امام هفتم(ع):شخص تب دار به مقدار ده درهم شکر با آب سرد ناشتا بنوشد.» ۱۸۲

«امام ششم (ع): سرکه انگور، لته هارا محکم و کرمهای شکم
رامی کشد و عقل را زیاد می نماید.» ۱۸۳

«امام ششم (ع): کاهو خون را آرام می کند- فشار خون
را متعادل می نماید.» ۱۸۵

«رسول خدا (ص): کاهو بخورید که غذا را هضم می کند
و خواب آور است.» ۲۲۶

«امام رضا (ع): خوردن هویج باعث گرم شدن کلیه ها
و محکم شدن ذکر است.» ۱۸۸

«امام رضا (ع): چغندر، عقل را زیاد و خون را
تصفیه می نماید.» ۱۹۰

«رسول خدا (ص): سیر بخورید که در آن شفاست.» ۱۹۲

«رسول خدا (ص): سیر را جز پخته خوردن صلاح نیست.» ۲۲۵

«امام ششم (ع): پیاز دارای خواص زیر است:

بوی دهان رانیکو می کند، لثه ها را محکم می نماید، آب نطفه را زیاد می کند، صورت را با طراوت می کند، دردها را تسکین می دهد، اعصاب را تقویت می کند و تب را می برد.» ۱۹۳

«علی (ع): کشمش قلب را محکم و مرض را شفا می دهد و حرارت را فرو می نشاند و دهان را خوشبو می کند.» ۱۹۷

«امام ششم (ع): گلابی، معده را دباغی و قوی می کند.» ۱۹۸

«علی (ع): خوردن گلابی، دل را جلا می دهد و دردهای داخلی را تسکین می بخشد.» ۲۲۰

«امام ششم (ع): نوح از غم و اندوه به خدا شکایت کرد. خداوند به او وحی کرد که انگور سیاه بخورد که غم را می برد.» ۲۰۰

«رسول خدا(ص): سیب را ناشتا بخورید که رطوبت معده
رامی برد و در جای دیگر فرمود: یکی از عوامل
سلامتی، خوردن سیب در سحر است.» ۲۰۱

«امام ششم(ع): اگر مردم می دانستند در سیب چه
فوایدی است، مریضهایشان را فقط با سیب درمان
می کردند!» ۲۱۸

«امام ششم(ع): مریضهای تب داران را با سیب معالجه کنید
که سیب از تمامی داروها برای تب بهتر است.» ۲۱۹

«رسول خدا(ص): به بخورید که دل را نیرومند و ترسورا شجاع
می نماید.» ۲۰۳

«امام صادق(ع) هر شب جمعه، انار میل می فرمود.» ۲۰۶
«علی(ع): به بچه هایتان انار بخورانید تا زودتر زبانشان
باز شود.» ۲۱۴

«امام پنجم (ع): میوه صدویست رنگ دارد که سرور آنها انار است.» ۲۱۵

«امام رضا (ع): اگر گرسنه انار بخورد، سیر می شود و اگر سیر انار بخورد، برایش گوارا می باشد.» ۲۱۶

«امام ششم (ع): هرگاه علی (ع) می خواستند انار بخورند، پارچه ای در زیر انار پهن می کردند. علت این عمل سؤال شد. فرمود: چون در انار دانه هایی از بهشت است و من همه دانه هارامی خورم. گفته شد که یهودی و مسیحی هم انار می خورند. پس آنها هم از دانه های بهشتی نصیبشان می شود؟ فرمود: فرشته ای دانه های بهشتی آن را جدا می کند تا آنها نصیبی نبرند.» ۲۱۷

«رسول خدا (ص): خرما را ناشتا بخورید که انگل رami گُشد.» ۲۰۷

«رسول خدا (ص) خرما را می خورد و بعد از آن آب می نوشید و اکثر غذای حضرت، خرما و آب بود. و گاهی شیر را با

خرمamy خورد و می فرمود: این دو، غذای گوارایی هستند.» ۲۱۱

«علی (ع): هر که ۲۱ دانه کشمش قرمز در اول روز بخورد، خداوند هر مرضی را از او دفع می کند.» ۲۱۲

«ابی هند می گوید: خدمت رسول خدا (ص) بودیم که ظرف سرپوشیده ای برای حضرت هدیه آوردند. حضرت سرپوش را برداشت و فرمود: بنام خدا بخورید که کشمش خوراک خوبی است و باعث محکم شدن عصبها، از بین رفتن سستی، زائل شدن عصبانیت، جلب رضایت خدا، از بین رفتن بلغم، خوشبو شدن آب دهان و صاف شدن رنگ صورت می شود.» ۲۱۳

«امام ششم (ع): ناشتا خربزه خوردن، موجب فلج است.» ۲۲۸

«امام ششم (ع): خربزه بخورید که دارای ده خاصیت است: مانند گوشت است، بیماری در آن نیست، بجای غذا و آب و میوه... می باشد. به قوه باه می افزاید، مثانه را شست

و شومی دهد، ادرار آور است و سنگ مثانه را آب می نماید.» ۲۲۹

«امام رضا(ع): خوردن روزی یک خیار در تابستان، باعث دوری از زکام است.» ۲۳۰

«امام ششم(ع): گردو و پنیر اگر با هم خورده شوند، دارای فایده اند و اگر بتهنائی خورده شوند، ضرر دارند.» ۲۳۳

«شخصی از امام صادق(ع) دربارهٔ پنیر سؤال کرد. امام فرمود: درد بی درمان است!

شب خدمت امام رفت و دید بر سفره امام پنیر است! پرسید: جانم بغدایت! صبح راجع به پنیر فرمودید، درد بی درمان است! در حالیکه بر سر سفره شما پنیر است؟ فرمود: پنیر در موقع صبح ضرر دارد. ولی در شب، نافع است و آب پشت را زیاد می کند.» ۲۸۰

«امام ششم (ع): خوردن گردو در گرمای شدید، باعث دُم می‌شود ولی در زمستان، خوردن آن کلیه‌ها را گرم کرده و سرما را دفع می‌کند.» ۲۳۴

«علی (ع): اگر مقداری زعفران خالص را با گیاه سُعد و عسل مخلوط کرده و هر روز دو مثقال از آنرا بخورید، آنقدر حافظه‌تان قوی می‌شود که می‌ت رسم ساحر شوید!» ۲۴۶

«امام ششم (ع): چهار چیز چشم را روشنی داده و س_____ و دمند و بدون ضرر است. پرس_____ یدند: آنها کدامند؟ فرمود: زیره، نمک، پونه کوهی و گردوا اگر با هم جمع شوند! سؤال شد: چرا اگر جمع شوند؟ فرمود: زیره و گردو، بواسیر را خوب می‌کند، باد بدن را می‌برد، رنگ پوست را نیکو می‌کند، معده را سخت و کلیه‌ها را گرم می‌نماید. پونه کوهی و نمک، بادها را از قلب زائل و رگها را باز می‌کند و بلغم را خاموش و ادرار را زیاد و دهان را

خوشبو و معده را نرم کرده و بادهای اذیت کننده را از دهان می برد و قدرت جنسی را زیاد می نماید.» ۲۵۱

«امام ششم (ع): کباب تب را از بین می برد.» ۲۳۵

«رسول خدا (ص): مایامبران، گوش_____تخوار و طرفدار گوشت می باشیم.» ۲۵۶

امام ششم (ع): هر که گرفتار ضعف قلب یا ضعف بدن شود، گوشت بره با شیر بخورد.» ۲۵۷

«یونس بن بکر می گوید: امام رضا (ع) به من فرمود: چرا رنگت زرد شده است؟ گفتم: کسالتی عارضم گشته است. فرمود: گوشت بخور! منم گوشت خوردم. پس از یک هفته، حضرت مرا به همان حال سابق دید. فرمود: مگر نگفتم گوشت بخور؟ عرضه داشتم. من از آنروزی که شما امر فرمودید، چیزی جز گوشت نخوردم! فرمود: چگونه خوردی؟ گفتم: بصورت پخته! فرمود: کباب کن و بخور! - منم چنین کردم. - بعد از یک هفته امام بدنبال من فرستاد. من

خدمت آقارفتم، در حالیکه خون بصورت دم دویده بود! حضرت
وقتی مرادید، فرمود: خوب شدی.» ۲۶۲

«رسول خدا (ص): بهترین غذای دنیا
و آخرت، گوشت است.» ۲۶۳

«رسول خدا (ص): سرآمد غذاهای دنیا و آخرت، گوشت
و برنج است.» ۲۷۲

«علی (ع): بر شما باد به خوردن گوشت! زیرا گوشت از
گوشت بدست می آید و گوشت باعث روئیدن گوشت
می شود. کسیکه چهل روز گوشت نخورد، بد اخلاق
می شود.» ۲۷۵

«زراره می گوید: در ماه شعبان، پانزده روز خدمت
امام باقر (ع) بودم. هر روز غذا گوشت بود و ندیدم که یکروز
گوشت نباشد.» ۲۷۷

«امام ششم (ع): بهترین نوع گوشت، گوشت پشت حیوان است. و فرمود: روغن گاو شفاء و شیرش دواء و گوشتش درد است.» ۲۷۹

دستورهای ائمه معصومین (ع) درباره سلامتی

«امام ششم (ع): از اول سرما- زمستان- پرهیز کنید ولی از آخر سرما، پرهیز لازم نیست. زیرا سرما در بدن مثل درختان عمل می کند که اول سرما درختان را می سوزاند و آخر سرما باعث تولید گل و گیاه می شود.» ۲۸۷

«رسول خدا (ص): از سرمای بهار استقبال کنید که نسبت به بدنتان مثل درختان عمل می کند. ولی از سرمای زمستان دوری کنید که همان بلایی را که سر درختان می آورد، بر سر شما می آورد.» ۲۸۸

«امام رضا (ع) رساله ذهییه را بدرخواست مأمون در زمینه راههای سلامتی انسانها نوشت که به بعضی از مطالب آن اشاره می نمائیم: کسیکه نمی خواهد از درد مثنیه بنالد، حتی 'یک لحظه هم پیشابش را نگاه ندارد اگر چه بر پشت اسبی سوار شده باشد! * آنکس که نمی خواهد معده اش

آزار و آسیب ببیند، موقع صرف غذا، تابعد از غذا آب ننوشد. زیرا آنانکه همراه با غذا، آب می نوشند، به عارضه رطوبت وضعف دستگاه گوارشی مبتلا خواهند شد.* هر که از سنگ مجرا و شاشبند می ترسد، نباید در هنگام انزال منی، آنرا در مجرایش نگاه دارد!* کسانی که به ضعف حافظه دچارند، بهتر است همه روزه، هفت مثقال کشمش سیاه، ناشتا بخورند و روزانه سه تگه زنجبیلی که در عسل خوابانده شده است، را با کمی خردل، در ضمن غذای روزانه خود بخورند. و برای تقویت نیروی فکری، خوبست همه روزه، سه دانه هلیله با نبات کوبیده بخورند.* اگر کسی می خواهد دچار درد گوش نشود، هر شب هنگام خواب مقداری پنبه در گوشش بگذارد.* کسی که از بزرگ شدن لوزتین خود بیمناک است، بهتر است بعد از خوردن شیرینی با سرکه قرقره کند.* کسی که می خواهد از بیماری یرقان در امان باشد، در تابستان به اتاقهای دربسته و دم کرده، پیش از

تهویه هوای اتاق، وارد نشود و در زمستان یکمتر به از اطاق گرم به هوای سرد نرود. بلکه صبر کند تا بدنش با هوای تازه مأنوس گردد بعد برود. * آنانکه از بادهای دردناک و شدید در بدن خود می ترسند، هفته ای یکبار سیر بخورند. * کسیکه به دندان خود علاقه مند است، قبل از خوردن شیرینی، کمی نان بخورد. * افراد لاغر اندام و افراد گرسنه، باید از حرکت شدید و طولانی در گرمای زیاد پرهیزند. ولی این عمل برای افراد چاق مفید است. * از آبهای شور پرهیز کنید که دارای حجم سنگین بوده و باعث یبوست می شوند. و آبهای برف و یخ، مطلقاً فاسد هستند و برای بدن تولید فساد می کنند ولی آب باران، سبک، گوارا و مفید است بشرطیکه در گودالها، زیاد نماند. * آمیزش در اول شب، بخاطر سنگین بودن معده، باعث تولید بیماریهای قولنج، لقوه، فلج، نقرس، سنگ مثانه، سلس البول، فتق، ضعف چشم و نزدیک بینی می شود و نباید بعد از آمیزش، یکباره

برخیزد. بلکه مدتی به پهلوی راست
بماند. سپس برخاسته، ادرار نماید و بعد از غُسل، مقداری عسل
صاف شده بخورد.» ۲۹۰

«قسمت دیگری از رساله ذهبیه امام رضا(ع) بشرح زیر است:
نخستین ماه بهار، ماه آذار رومی (فروردین) سی روز
است. در این ماه، باید غذاهای لطیف مانند گوشت سفید (نیم
پخته) خورد و نباید پیاز، ریحان، پونه و ترشی خورد. در ماه دوم
بهار که نisan رومی (اردی بهشت) است، ماه سی روز بوده
و روزها طولانی تر می شود و مزاجها قوی تر می گردد. خونها به
حرکت می آیند و بادهای شرقی می وزد. در این ماه خوب
است، غذاهای کباب شده و گوشت شکار خورد! آمیزش نیز
بی ضرر است. در ماه سوم بهار بنام ایار (خرداد) که سی و یک
روز است،، بادهای صاف و لطیف می شوند. در این ماه، باید
از خوردن غذاهای شور و گوشت های سنگین مانند گوشت
گاو و همچنین شیر، خودداری کرد. استحمام در اول روز

،خوبست.ولی نبایدقبل از خوردن غذا،ورزش کرد.درماه چهارم بنام حزیران(تیر)که سی روز است،از تلاشهای خسته کننده وخوردن غذاهای چربی دار وزیاده روی در مصرف آن،خودداری شود.نباید مُشک وعنبر را بو نمایند.ولی خوردن حبوبات سردمزاج مثل کاسنی،بقلة الحمقاء ومیوه های سبز مانند خیاروخیارچه شیر خشت ومیوه های آبدار وترشیها،نافع است وخوردن گوشت بزغاله وگوساله وگوشت پرندگان وشیرگوسفند تازه زائیده وماهی تازه،خوب است.درماه پنجم بنام تموز(مرداد) خوردن آب سرد به یک نفس وخوردن چیزهای آبکی و غذاهای زود هضم، خوبست.درماه ششم بنام آب (شهریور) که سی ویک روز است،بادهای مسموم زیاد شده وزکام در شبها فراوان می شود وباید با غذاهای سردکننده،مزاج را اصلاح نمود.غذاهای سبک وزود هضم،شیر جوشیده شده خوبست ونباید در این ماه آمیزش نمود.ورزش را باید کم کرد

و خوبست گلهای سرد مزاج را بونمایند. در ماه هفتم بنام ایلول (مهر) که سی روز است، هوا پاکیزه می شود. خوردن شیرینی، گوشت بزغاله یکساله و بره خوبست. ولی نباید گوشت گاو بخورد و در خوردن کباب زیاده روی نکند. زیاد استحمام ننماید. از خوردن خربزه و خیار، خودداری نماید. در ماه هشتم بنام تشرین اول (آبان) که سی و یک روز است، بادهای مختلف و باد صبا می وزد. آمیزش مناسبست. خوردن گوشت چربی دار و انار ترش و میوه بعد از غذا، خوبست. باید کم آب خورد و ورزش در این ماه، مفید است. در ماه نهم بنام تشرین دوم (آذر) که سی روز است، باران فصلی، قطع می شود. موقع شب، نباید آب خورد. آمیزش و حمام را تقلیل کند. در صبح یک لیوان آب گرم، سربکشد. کرفس و نعنا و جرجیر، نخورد. در ماه دهم بنام کانون اول (دی) که سی و یک روز است، بادهای شدید، می وزد و سرما زیادتر می شود و مثل ماه قبل عمل

نماید. نباید غذاهای مرطوب بخورد. باید غذاهایی را که هم
ظاهرش وهم طبعش گرم است، بخورد. در ماه یازدهم بنام
کانون دوم (بهمن) که سی و یک روز است، بهتر است، آب
گرم را به یک نفس سربکشد. آمیزش خوبست. خوردن
حبوبات گرم و کرفس و جرجیر و سیر و پیاز کوهی، مفید
است. استحمام در اول صبح، مناسب است. در این ماه از
خوردن شیرینی و ماهی تازه و شیر، خودداری نماید. در ماه
دوازدهم بنام شباط (اسفند) که آخرین ماه سال رومی
است و بیست و هشت روز است، بادهای مختلف
می‌وزد. ریزش باران، زیاد می‌شود. در اواخر این ماه، سبزیها
سر از خاک در می‌آورند. خوردن پیاز، سیر، گوشت پرنده
و شکار و میوه خشک، خوبست. کمتر شیرینی بخورد. آمیزش
زیاد بد نیست! حرکت و ورزش هم خوبست.» ۲۹۲

«امام ششم (ع): زکام (سرماخوردگی) کاری ست از
کارهای خدا و لشگری است از لشگرهای خدا، که خداوند

بخاطر مرضی که در انسان است، این لشگر را می فرستد، تا آن مرض را نابود کند.» ۲۹۳

«شخصی به امام صادق (ع) از درد گوش و چرک و خون آن، شکایت کرد. حضرت فرمود: پنیر مانده شده را کوبیده و با شیر زن، مخلوط کرده و بر روی آتش گرم نموده و چند قطره در گوش بچکانید.» ۲۹۶

«علی (ع): هر که می خواهد عمر طولانی داشته باشد، صبحانه خوب بخورد، شب بعد از غذا بخوابد، با زنان کم مباشرت نماید و عبا (لباس) سبک بر تن کند.» ۳۶۳

«امام ششم (ع): چهار چیز قبل از پیری، انسان را پیر می کند: خوردن گوشت سرخ کرده، پیشوائی مردم، صعود به درجات بالا و مباشرت با پیرزنان!» ۳۶۵

آداب خوابیدن

«امام رضا(ع): خواب، سلطان مغز است و قوام و دوام نیروهای بدن، بسته به خواب می باشد. هنگامیکه انسان به خواب می رود، بهتر است ابتدا به پهلوی راست بخوابد و سپس از چندی، از پهلوی راست به پهلوی چپ سپس باز به پهلوی راست برود. اما بامداد که از خواب برمی خیزد، بهتر است که از پیلوی چپ بر است غلطیده سپس برخیزد!

بهتر است شب بعد از غذا، دو ساعت بیدار باشد. هنگامیکه انسان به مستراح می رود، زیاد آنجا نماند که توقف زیاد در مستراح، باعث بیماری «داء الفیل» میشود.» ۲۹۹

«رسول خدا(ص): هر که از طلوع فجر (اذان صبح) تا طلوع آفتاب در محل نماز خود بنشیند، خداوند او را از آتش جهنم حفظ می کند.» ۳۰۰

«امام ششم (ع): هر که با وضو بخوابد، مثل این است که در مسجد مشغول عبادت است. و اگر در رختخواب یادش آمد که وضو ندارد، همانجا تیمم کند.» ۳۰۱

«علی (ع): مسلمان با حال جنابت و یا بدون وضو نخوابد. و چنانچه آب برای غُسل یا وضو نبود، با تیمم بخوابد. زیرا در هنگام خواب، روح مؤمن را به آسمان بالا می‌برند و خداوند بر او برکت می‌فرستد و اگر اجلش رسیده باشد، روح او را در رحمت خود می‌سپارد و اگر اجلش نرسیده باشد، به همراه ملائکهٔ امین، روحش را به بدنش بر می‌گرداند.» ۳۰۲

«علی (ع): پیش از خواب به مسـتراح بروید، سپس بخوابید.» ۳۰۳

«علی (ع): اگر دیدید شخص _____ (بر صورت) خوابیده، او را بیدار کنید و نگذارید در آن حالت باشد!» ۳۰۴

«امام ششم (ع): هر که در وقت خواب، این آیه را بخواند: قُلْ
 إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُكُم وَاحِدٌ فَمَنْ كَانَ
 يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ
 احداً (کَهِف آیه آخر)، هر ساعتی بخواهد، بیدار می شود.» ۳۰۵

«روایت شده که رسول خدا (ص) چون بخواب
 می رفتند، می فرمودند: بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ أَحْيَىٰ وَبِاسْمِكَ أَمُوتُ
 و چون بیدار می شدند، می فرمودند: الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانِي بَعْدَ
 مَا أَمَاتَنِي وَإِلَيْهِ النُّشُور.» ۳۰۶

«علی (ع): چهار چیز است که کم آن بسیار
 است: آتش، خواب، دشمنی و بیماری!» ۳۰۷

«در روایات آمده است که از حق چشم بر آدمی آنست که
 آنرا به بیدار بودن در شبها - در غیر عبادت و علم - ضایع
 نکند.» ۳۰۸

«رسول خدا(ص): خواب مؤمن بر پهلوی راست، خواب حکماء بر پهلوی چپ، خواب پیامبران بر پشت و خواب شیاطین بر صورت است.»

«رسول خدا(ص): خواب بر هفت وجه است: خواب غفلت که خواب در مجلس ذکر است، خواب شقاوت که خواب در وقت نماز صبح است، خواب عقوبت که خواب در وقت نمازهای پنجگانه است، خواب لعنت که خواب بعد از نماز صبح است، خواب راحت که خواب ظهر است، خواب رخصت که خواب بعد از نماز عشاء است و خواب حسرت که خواب شب جمعه است.» اثنی عشریه

آداب لباس پوشیدن

«رسول خدا(ص): لباس سفید بپوشید که بهترین رنگ

است و مرده هارا نیز در پارچه سفید کفن کنید!» ۳۰۹

«امام ششم(ع): لباس سرخ تیره بغیر از برای تازه

داماد، مکروه است.» ۳۱۰

«امام ششم(ع): خداوند عزّ وجلّ به پیامبری وحی کرد

که: به مردم بگو که لباس دشمنان مرا نپوشند، غذاهای

دشمنان مرا نخورند و روش زندگیشان مثل دشمنان من

نباشد! که در غیر این صورت ایشان نیز مانند دشمنان من

خواهند بود.» ۳۱۲

«رسول خدا(ص) از عریان بودن، چه در شب و چه در

روز، منع کرده اند.» ۳۱۳

«علی(ع): هرگاه شخصی عریان شود، شیطان بسوی او

توجه می کند و طمع می کند تا او را به معصیت بیاورد.» ۳۱۴

«اسحاق بن عمار می گوید: از امام صادق (ع) راجع به شخصیکه پولدار و اهل تجمل است و لباسهای زیادی دارد و پوستین و عبا و پیراهن های مختلفی می پوشد که بعضی از این لباسها برای پوشاندن بدن و بعضی برای شیک شدن است، سؤال کردم که او اسرافکار است؟ فرمود: نه! زیرا قرآن فرموده است: لَیْنِقُ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِ. (طلاق ۷) هر که زندگیش وسعت دارد، بقدر توانائی خرج کند.» ۳۱۵

«اسحاق بن عمار می گوید: به امام هفتم (ع) عرض کردم: آیا اشکالی دارد که شخصی، ده دست لباس داشته باشد؟ آیا این اسراف است؟ فرمود: نه بلکه این باعث می شود لباسهایش بیشتر عمر کند و لکن اسراف آنستکه لباس بیرون را در جای کثیفی بپوشد!» ۳۳۲

«علی (ع): هرگاه خواستید با برادر مؤمنان ملاقات کنید، آنچنان خود را بیارائید که برای غریبه ای خود رامی آرائید و بهترین لباس را می پوشید!» ۳۱۶

«عده‌ای به امام رضا (ع) گفتند که: مردم از اینکه می‌بینند شمالباسهای خوب و گرانبه بر تن می‌کنند، ناراحتند! امام فرمود: یوسف پیامبر از نسل پیامبران بود در حالیکه لباس دیبا بتن می‌کرد و از پوشش زربفت استفاده می‌نمود و در مجالس آل فرعون می‌نشست و اینها به مقام او خدشه‌ای وارد نکرد. لباس گرانبه در صورتی مذموم است که خرج ضروری تری در پیش باشد و آنچه بر امام لازم است، عدالت در حکم و راستگویی در سخن می‌باشد. خداوند چیزهایی را حلال نموده که کم و زیاد نمی‌شوند و چیزهایی را حرام نموده که آنها هم کم و زیاد نمی‌شوند!» ۳۱۷

«علی (ع): وقتی خداوند به مؤمنی لباس نوی می‌دهد، باید وضو بگیرد و دو رکعت نماز بخواند که در هر رکعت، حمد و توحید و آیه الکرسی و قدر را بخواند. بعد از نماز خدا را حمد کند که عورت او را پوشاند و او را در میان

مردم بیاراست و ذکر (لاحول ولاقوه الا بالله) را زیاد بگویند. در این صورت، در این لباس به گناه آلوده نمی شود، و به تعداد تار و پود لباس، فرشته ای برایش استغفار نموده و بر او رحمت می فرستد.» ۳۱۹

«امام ششم (ع): کمترین اسراف آن است که اضافه آب را دور بریزد و یا لباس مخصوص بیرون را در خانه و در وقت کار کردن بپوشد.» ۳۲۰

«رسول خدا (ص): دو رکعت نماز با عمامه بهتر است از چهار رکعت نماز بدون عمامه.» ۳۲۱

«شخصی از امام حسن مجتبی' (ع) پرسید: چرا هنگام اقامه نماز، لباسهای خوب و زیبا می پوشی و از بهترین لباسها استفاده می نمایی؟

فرمود: خدا زیباست و زیبایی را دوست می دارد و من خود را برای پروردگارم زیبا می کنم. زیرا خدا در قرآن فرموده است:

خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ (اعراف ۳۱) یعنی هنگام رفتن به مسجد، زینت‌های خود را بپوشید.» ۴۶۶

«روایت شده که یکی از مسلمانان با لباس نامرتب و ژولیده به محضر پیامبر رفت. حضرت به او فرمود: آیا ثروتمند هستی؟ گفت: آری! خدا هرگونه ثروت بمن داده است! پیامبر (ص) فرمود: هرگاه پولدار هستی، باید اثر آن در تو دیده شود!» ۴۶۷

«امام صادق (ع) به عیید بن زیاد فرمود: در نزد خداوند، ظاهر کردن نعمت بهتر از مخفی کردن آنست! لذا تو باید در بهترین لباس طایفه‌ات ظاهر شوی!

از آن پس عییده همیشه با زیباترین لباس نزد مردم حاضر می‌شد.» ۴۶۸

«شخصی از امام صادق (ع) پرسید: در آیه شریفه که می‌فرماید:

وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ. (الضحیٰ ۱۱) نعمت خدایت را آشکار کن!

مراد از ظاهر کردن نعمت چیست؟ فرمود: به این است که لباس تمیز بپوشد، بوی خوش استعمال نماید، خانه‌اش را گچکاری کند و درب خانه‌اش را جاروب نماید. «۴۶۹»

«رسول خدا (ص) خطاب به همسرش فرمود: این دو لباس را بشوی! مگر نمی‌دانی که لباس، هم تسبیح خدا را می‌گوید. ولی هرگاه چرک شد، دیگر تسبیح نمی‌گوید.» «۴۷۰»

«امام ششم (ع): خداوند از مؤمن راجع به سه چیز محاسبه نمی‌فرماید: غذائی که می‌خورد، لباسی که می‌پوشد و همسر صالحه‌ای که کمک کار اوست و باعث حفظ او از حرام می‌شود.» «۴۵۱»

آداب در دست کردن انگشتر

«امام ششم (ع): هر شخصی که با انگشتر عقیق نماز بخواند، نمازش چهل برابر کسانی است که بدون انگشتر عقیق

نماز بخواند.» ۳۲۲

«علی (ع): جبرئیل به پیامبر گفت: هر که انگشتر را در دست راست نماید و منظورش متابعت از سنت تو باشد، اگر در قیامت او را متحیر بینم، دستش را بگیرم و بتو و علی (ع) برسانم.» ۳۲۳

«شخصی خدمت پیامبر آمد و از راهزنانی که در راه به او حمله کرده بودند و اموال او را برده بودند، شکایت کرد! حضرت فرمود: چرا انگشتر عقیق در دست نداشتی که آن، انسان را از هر شری نگه می دارد.» ۳۲۵

«رسول خدا (ص): انگشتر عقیق در دست کنید که تا زمانی که انسان آن را با خود دارد، غم و اندوهی به او نمی رسد.» ۳۲۶

«رسول خدا (ص): انگشتر عقیق داشته باش که عقیق اولین کوهی ست که به یگانگی خدا و نبوت من و وصایت تو یا علی! اقرار کرده است.» ۳۲۷

«بشیر دِهان می گوید: به امام ششم (ع) عرض کردم: چه نگینی در انگشتر خود بگذارم؟ فرمود: چرا از عقیق سرخ و عقیق زرد و عقیق سفید غافل؟ که اینها سه کوه در بهشتند. اما کوه عقیق سرخ، مشرفست به خانه رسول خدا (ص). و اما کوه عقیق سفید مشرفست به خانه علی (ع) و اما کوه عقیق زرد، مشرفست به خانه فاطمه (س). از زیر هر کوهی نهری از برف، سردتر و از شیر سفیدتر جاری است. و فقط آل محمد (ع) و شیعیان آنها از این نهرها استفاده می نمایند. این سه نهر از کوثر جاری می شوند و به یکجا می ریزند و آن سه کوه به

تسبیح و تمجید و تقدیس الهی مشغولند و برای دوستان آل محمد (ع) طلب آمرزش می کنند.» ۳۲۸

«امام ششم (ع): خداوند دستی را که در آن انگشتر عقیق باشد و بسوی او دراز شود، بیشتر دوست دارد.» ۳۲۹

«دو رکعت نماز با انگشتر عقیق، بهتر از هزار رکعت نماز بدون آن می باشد.» ۳۳۰

«امام رضا (ع): نقش نگین حضرت رسول (ص) این بود: لا اله الا الله. محمد رسول الله.» و نقش نگین امام حسن (ع) «العزّة لله» بود و نقش نگین امام حسین (ع) «ان الله بالغ امره» بود. و امام چهارم و پنجم (ع) انگشتر امام حسین (ع) را بدست می کردند. و نقش نگین امام موسی کاظم (ع) «حسبی الله» بود. سپس امام رضا (ع) انگشتر پدرشان را که در دست داشتند، نشان دادند.» ۳۳۱

آداب نظافت و بهداشت

«رسول خدا(ص): داخل بهشت نمی شود مگر افراد تمیز و نظیف!» ۴۷۱

بیت الخلا

«شیخ مفید فرموده است: پوشاندن سر در هنگام قضاء حاجت، از سنت های رسول خدا(ص) است.» ۳۴۶

«در هنگام ورود به مستراح، سنت این است که با پای چپ وارد شود و سرش را بپوشاند و خدا را یاد کند.» ۳۴۷

«رسول خدا(ص): ایستاده بول کردن بدون علت، از ستم است و استنجاء (طهارت) با دست راست نیز از ستم است.» ۳۶۸

«امام رضا(ع): رسول خدا(ص) نهی کردند از اینکه انسان در حال قضاء حاجت، جواب کسی را بدهد و یا با کسی صحبت کند.» ۳۶۹

«امام ششم(ع): یکی از علل فشار قبر، بی اهمیتی به نجاست و طهارت است.» ۳۷۰

«علی(ع): نشستن زیاد در مستراح، باعث بواسیر می شود.» ۳۷۱
«قضاء حاجت در راههای عمومی و درب خانه ها و زیر درختان میوه دار، مکروه است. همچنین سخن گفتن و مسواک زدن در این حال، مکروه است.

خوب است بعد از قضاء حاجت بگوید: شکر خدایی را که اذیت را از من دور نمود و غذا را برایم گوارا قرار داد و مرا از بلا، سالم نگه داشت. همچنین وقتی خواست خارج

شود با پای راست خارج شده و دست راست بر شکمش گذاشته بگوید: شکر خدایی را که لذتش را بمن شناساند و قوتش را در بدنم قرار داد و بدی را از من خارج کرد!» ۳۷۲

مسواک

«روایت شده که امام رضا(ع) ظرفی داشت که در آن پنج مسواک بود و بر هر کدام، اسم یکی از نمازهای پنجگانه نوشته شده بود که با هر کدام از آنها در همان نمازی که اسم آن نوشته بود، مسواک می زد.» ۳۴۹

«امام رضا(ع): مسواک چشم را جلا می دهد و موها را می رویاند و آب چشم را بر طرف می کند.» ۳۵۰

«رسول خدا(ص): دو رکعت نماز با مسواک، از هفتاد نماز بدون مسواک بالاتر است.» ۳۷۵

«امام ششم (ع): وقتی برای نماز شب بیدار می شوی، مسواک بزن! زیرا فرشته ای می آید و دهان خود را بر دهان تو می گذارد و هرچه از قرآن و دعا و ذکر می خوانی، به آسمان می برد. پس باید دهان تو خوشبو باشد.» ۳۷۷

«علی (ع): اگر شخصی قبل از نماز مسواک بزند، در حال نماز فرشته می آید و دهان را بر دهان او می گذارد و آنچه می گوید بخاطر می سپارد. ولی اگر مسواک نزند، در کناری می ایستد و قرائتش را می شنود.» ۳۷۸

«رسول خدا (ص) مشاهده کرد که چند نفر دندان شان زرد است! فرمود: چرا دندانهای شما را کثیف می بینم؟ چرا مسواک نمی زنید؟» ۴۷۲

اصلاح موهای بدن!

«علی (ع): ازاله موی زیر بغل، بوی بد را از انسان برطرف می کند و سستی است که رسول خدا (ص) به آن فرمان داده است.» ۳۴۸

«رسول خدا(ص): آنکه به خدا و قیامت ایمان دارد نباید موهای ظاهر(عورت) را بیش از چهل روز نسترده بگذارد! و زنیکه ایمان دارد نباید بیش از بیست روز آن را نسترده بگذارد.» ۳۵۱

«امام ششم(ع): خداوند به ابراهیم فرمود: خود را پاکیزه نما! او هم شارب(موی سیل) خود را اصلاح کرد. باز به او خطاب شد: پاکیزه شو! او هم موی زیر بغل خود را کوتاه نمود. مجدداً به او خطاب شد: پاکیزه باش! او هم ناخنهای خود را گرفت. باز به او فرمود: پاکیزه شو! او هم موی ظاهر را ازاله نمود. باز به او امر شد: پاکیزه باش! پس او خود را ختنه کرد.» ۳۵۲

«یکی از اصحاب امام هفتم به حضرت گفت: شیعیان می گویند: کوتاه کردن شارب و ناخن، باید در جمعه

باشد! امام فرمود: سبحان الله! تو آنها را کوتاه کن! خواه جمعه

باشد و خواه غیر جمعه! «۳۵۵

«رسول خدا (ص): هر که شارب خود را نچیند از ما

نیست! «۳۵۶

«امام ششم (ع): ریش خود را در مُشت بگیر و اضافه

را بچین! «۳۵۷

«امام ششم (ع): از سعادت مرد، کم پُشت بودن

ریش اوست. «۳۵۸

«روایت شده که رسول خدا (ص)، مُحاسن خود را از زیر

بیابا چهل بار و از بالا به پائین، هفت بار شانه می کرد

و می فرمود: اینکار، حافظه را زیاد می کند. «۳۵۹

«رسول خدا (ص): شانه کردن ریش بعد از هر وضو، فقر را

زائل می کند. «۳۶۰

«امام هفتم (ع): موی سر چون بلند شود، چشم را ضعیف می کند و نور چشم را کم می کند. و اصلاح مو، دیده را جلا می دهد.» ۳۷۹

«رسول خدا (ص): هر که موی سر خود را بلند می گذارد، باید مرتب به آن برسد و آن را تمیز کند. و الاً خوبست آنرا از ته اصلاح کند.» ۳۸۰

«رسول خدا (ص) نهی فرمود از اینکه زنها، موی سر خود را مثل مردان، در جلو یا وسط یا اطراف سر، گره بزنند. (جمع کنند.)» ۳۸۱

«امام پنجم (ع): مردی به دیدار پیامبر رفت. برای او از رسول خدا (ص) اجازه گرفتند. حضرت در حالیکه از خانه خارج می شد، ظرف آبی در دست داشت که صورت خود را در آن مشاهده می کرد و محاسن خود را منظم می کرد. وقتی برگشت، عایشه گفت: ای رسول خدا! تو سرور

فرزندان آدم هستی! و رسول پروردگار عالمیانی! آنوقت می ایستی و در آینه مُحاسن خود را درست می کنی؟
رسول خدا (ص) فرمود: ای عایشه! خداوند دوست دارد که مؤمن وقتی به دیدار مؤمنی دیگر می رود، خود را زیبا و مرتب سازد.» ۴۵۲

حمام

«روایت شده که امام باقر (ع) و امام صادق (ع) هرگاه از حمام بیرون می آمدند، سر و گردن خود را می پوشیدند، خواه تابستان بود و خواه زمستان. و می فرمودند: پوشاندن سر و گردن، باعث حفظ از سرما خوردگی می شود.»
«امام ششم (ع): حمام یکروز درمیان، گوشت بدن را زیاد می کند.» ۳۶۷

آداب میهمانی

«رسول خدا (ص) از میهمانی که مخصوص ثروتمندان باشد و فقرا را به آنجا دعوت نکنند، نهی فرمود.» ۳۸۲

«رسول خدا (ص): حدّ میهمانی سه روز است و بعد از سه روز، تصدّق و احسان است که نسبت به مهمان می شود!» ۳۸۳

«رسول خدا (ص): آنقدر نزد صاحبخانه، میهمان نشوید که او را درهم شکنید! که دیگر چیزی نداشته باشد خرج کند.» ۳۸۴

«امام پنجم (ع): اینک سه مهمان در منزل صاحبخانه، کار کند، خلاف ادبست! و چون مهمان وارد می شود، در وارد شدن او را کمک کنید. ولی وقتی می خواهد برود، او را در رفتن کمک نکنید! و غذایی مناسب او مهیا کنید که نشانه جوانمردی است.» ۳۸۵

«علی (ع): هر مؤمنی که وقتی صدای مهمان را بشنود، خوشحال شود، گناهانش آمرزیده شود اگر چه گناهانش بین آسمان و زمین را پر کرده باشد!» ۳۸۶

«رسول خدا (ص): هر خانه‌ای که مهمان به آنجا داخل نمی شود، ملائکه نیز به آنجا نمی روند.» ۳۸۷

«روایت شده که سزاوار نیست صاحبخانه روزه بگیرد مگر با اطلاع مهمان! مبدا مهمان بخاطر روزه او شرم کند و غذا نخورد. همچنین سزاوار نیست که مهمان بدون اطلاع صاحبخانه روزه بگیرد، مبدا میزبان غذا تهیه کند و ضایع شود!» ۳۸۸

«امام پنجم (ع): وقتی جایی مهمان شدید، هر کجا صاحبخانه گفت، بنشینید! زیرا صاحبخانه از داخل خانه اش بیشتر از شما اطلاع دارد!» ۳۸۹

«رسول خدا (ص): از جمله حقوق مهمان بر میزبان آنست که تاحریم خانه ات او را بدرقه نمایی!» ۳۹۰

«امام رضا(ع): شخصی علی(ع) را دعوت نمود. حضرت فرمود: به سه شرط می پذیرم! گفت: آنها کدامند؟ فرمود: از خارج از خانه چیزی تهیه نکنی! هرچه در خانه داشتی - از مواد غذایی - بیاوری! همسرت را به زحمت نیندازی! آن شخص قبول کرد و علی(ع) نیز دعوت او را اجابت فرمود.» ۳۹۱

«عده‌ای مهمان امام صادق(ع) شدند. حضرت از آنها خوب پذیرائی نمود و موقعی که می خواستند بروند، امام برای آنها توشه سفر تهیه دید. ولی وقت خارج شدن آنها، به غلامانش فرمود: موقع رفتن در بردن بارهایشان کمک نکنید! آنها در هنگام خدا حافظی به امام گفتند: یا بن رسول الله! تو خوب از ما پذیرائی نمودی و اموالی بما بخشیدی! ولی چرا به غلامانت دستور دادی که در بردن بارها ما را کمک نکنند؟ امام فرمود: ما خاندانی هستیم که به رفتن مهمان کمک نمی کنیم.» ۳۹۲

«امام ششم (ع): هلاک است میزبانی که غذائی را که برای مهمان می‌برد کوچک بشمارد! و هلاک است مهمانیکه غذای میزبان را حقیر بداند!» ۳۹۳

«رسول خدا (ص): از جمله حقوق مهمان بر صاحبخانه، آماده کردن خلال، بعد از غذا برای مهمان است.» ۳۹۶

«رسول خدا (ص): کسیکه به برادر مؤمنش، غذای شیرینی بخوراند، خداوند تلخی مرگ را از او می‌برد.» ۳۹۷

«علی (ع): قوت جسم به غذا می‌باشد و قوت روح به غذا دادن به مؤمنین می‌باشد.» ۳۹۸

«علی (ع): هر مؤمنی که مهمان دوست باشد، وقتی از قبر محشور می‌شود، صورتش مانند ماه شب چهارده می‌باشد. در این حال مردم می‌گویند: این شخص حتماً پیامبر است! فرشته‌ای جواب می‌دهد: این مؤمنی است که مهمان

دوست بوده و مهمان را عزیز می‌شمرده است. این مؤمن را فقط به بهشت می‌برند.» ۳۹۹

«رسول خدا (ص): هرگاه خداوند برای عده‌ای خیر بخواهد، به آنان هدیه‌ای می‌دهد. سؤال کردند: این هدیه چیست؟ فرمود: مهمان! که با خود رزقش را می‌آورد و هنگام رفتن، گناهان اهل خانه را با خود می‌برد!» ۴۰۰

«رسول خدا (ص): هرگاه شخصی به محلّی وارد شد، مهمان مؤمنین آنجا است و باید تا زمانی که آنجا است، او را ضیافت نمایند.» ۴۰۱

«رسول خدا (ص): ای علی! هشت عده هستند که اگر مورد اهانت واقع شوند، باید فقط خود را سرزنش کنند: ۱- کسیکه بر سر سفره‌ای که او را دعوت نکرده‌اند بنشیند! ۲- مهمانی که به صاحبخانه دستور می‌دهد! ۳- کسیکه از دشمنش تقاضای کار خوب و خیر بکند! ۴- کسیکه از آدم لئیم انتظار بخشش داشته باشد. ۵- کسیکه در صحبت درگوشی

دو نفر، دخالت کند! ۶- کسیکه فرمانروا را تحقیر نماید! ۷- کسیکه در محلی که جای او نیست، بنشیند! ۸- کسیکه با مخاطب خود که به او گوش نمی دهد، صحبت نماید! ۴۰۲

«اسحاق بن عمار می گوید: به امام صادق (ع) عرض کردم: اشکالی دارد که میزبان به احترام مهمان بایستد؟ فرمود: خوب نیست! مگر اینکه مهمان دارای مقام بلندی در دین باشد.» ۴۰۳

«روایت شده که شخصی مهمان امام رضا (ع) شد. در اینحال شعله چراغ کم شد. مهمان دست دراز کرد تا شعله را درست کند، اما حضرت مانع شد و فرمود: ما اهل بیتی هستیم که نمی گذاریم مهمان کار کند.»

«روایت شده که رسول خدا (ص) شنید: مردی از مسلمانان، هیچگاه مهمان به خانه اش نرفته است! روزی او را دید و علت این مطلب را پرسد. عرض کرد: زنی دارم که از مهمان بدش می آید و اگر روزی مهمانی بخانه ببرم، تا یکسال

با من دعوا می کند! رسول خدا (ص) فرمود: من امشب به خانه ات می آیم! به زنت بگو وقتی من وارد می شوم، به درب حیاط نگاه کند و هنگامیکه خارج می شوم نیز رفتن مرا تماشا نماید.

آن مرد بمنزل رفت و مطالب پیامبر را به همسرش گفت و آمدن حضرت را خبر داد. اما زن گفت: بمن مربوط نیست و من غذائی آماده نمی کنم! آن مرد خود غذا آماده نمود و رسول خدا مهمان او شد و پس از صرف غذا خدا حافظی نمود و رفت. در این موقع زن نزد شوهرش آمد و گفت: حتماً تو شکایت مرا به پیامبر نموده ای؟ زیرا دیدم پیامبر غذای خودش را با خود آورد و موقع رفتن، ماران و عقربان با خارج شدن! مرد اظهار بی اطلاعی کرد و هر دو برای یافتن این سرّ نزد پیامبر رفتند. رسول خدا (ص) فرمود: مگر نمی دانید که وقتی مهمان وارد می شود، رزق خود را همراه می آورد و هنگامیکه می رود، گناهان و بدیهای آن خانه را با خود

می برد! آن زن از این مطلب تعجب نمود و دوستدار مهمان شد و از آن بعد مهمان را اکرام می نمود.»

«امام رضا(ع): آدم سخاوتمند از غذای مردم می خورد تا مردم هم از غذای او بخورند. ولی آدم بخیل از غذای مردم نمی خورد تا از غذای او نخورند!» ۴۰۵

«رسول خدا(ص): وصیت می کنم به حاضرین و غائبین امّتم! که دعوت مسلمان را اگر چه با فاصله پنج میل - هر میل تقریباً دو کیلومتر - باشد، اجابت کنید.» ۴۰۶

«عبدالرحمن الحجاج می گوید: خدمت امام صادق(ع) مهمان بودیم. برای ما برنج آوردند ولی ما کم خوردیم! امام فرمود: بخورید! زیرا کسی ما را بیشتر دوست دارد، که نزد ما خوب غذا بخورد! ما هم شروع به غذا خوردن مجدد کردیم. امام فرمود: الان حق دوستی را بجا آوردید.» ۴۰۷

«امام ششم(ع): افطار کردن در خانه برادر مؤمن، هفتاد برابر از روزه تو بهتر است.» ۴۰۸

«امام ششم(ع): اگر شخصی هزار درهم برای غذایی مصرف کند که فقط یک نفر مؤمن از آن بخورد، اسراف نیست!» ۴۰۹

«امام ششم(ع): اگر پنج درهم بردارم و به بازار بروم و غذایی تهیه کنم و چند نفر از مسلمانان را مهمان کنم، در نزد من از آزاد کردن غلامی بهتر است.» ۴۸۳

منابع :

- « ۱ تا ۱۲ مکارم الاخلاق — ۱۳ تا ۲۰ بحار ج ۱۰۳ — ۲۱ تا ۳۰ حلیۃ المتقین — ۳۱ و ۳۲ مکارم الاخلاق — ۳۳ تا ۳۷ بحار ج ۹۹ — ۳۸ و ۳۹ حلیۃ المتقین — ۴۰ و ۴۹ مکارم الاخلاق — ۵۰ و ۵۱ وسائل الشیعة — ۵۲ تا ۵۵ حلیۃ المتقین — ۵۶ تا ۶۰ مکارم الاخلاق — ۶۱ تا ۶۵ بحار ج ۶۶ — ۶۶ تا ۷۲ میزان الحکمة — ۷۳ اولین دانشگاه و آخرین پیامبر — ۷۴ تا ۷۷ میزان الحکمة — ۷۸ و ۷۹ اولین دانشگاه و آخرین پیامبر — ۸۰ و ۸۱ اخلاق زن و شوهر — ۸۲ تا ۹۴ حلیۃ المتقین — ۹۵ تا ۱۱۴ بحار ج ۶۶ — ۱۱۵ حلیۃ المتقین — ۱۱۶ تا ۱۳۲ مکارم الاخلاق — ۱۳۳ تا ۱۴۲ بحار ج ۶۶ — ۱۴۲ تا ۱۴۵ بحار ج ۶۲ — ۱۴۶ تا ۱۴۹ توضیح المسائل مراجع — ۱۵۰ تا ۱۵۵ حلیۃ المتقین ۱۵۶ تا ۱۶۸ مکارم الاخلاق —

۱۶۹ حلیه المتقین — ۱۷۰ تا ۱۹۱ بحار ج ۶۶ — ۱۹۲ تا ۱۹۴ معلم
 کبیر امام صادق (ع) — ۱۹۵ تا ۲۱۰ مکارم الاخلاق — ۲۱۱ تا
 ۲۲۲ بحار ج ۶۶ — ۲۲۳ تا ۲۳۴ مکارم الاخلاق — ۲۳۵ تا ۲۴۹
 بحار ج ۶۲ — ۲۵۰ تا ۲۶۲ نکارم الاخلاق — ۲۶۳ تا ۲۷۴ اخبار
 و آثار امام صادق (ع) — ۲۷۵ تا ۲۸۱ بحار ج ۷۵ — ۲۸۲ تا ۲۸۹ بحار
 ج ۶۲ — ۲۹۰ تا ۲۹۲ طب الصادق
 والرضا (ع) — ۲۹۳ تا ۳۱۴ حلیه المتقین ۳۱۵ تا ۳۲۱ مکارم
 الاخلاق — ۳۲۲ بحار ج ۷۹ — ۳۲۳ تا ۳۳۱ حلیه المتقین —
 ۳۳۲ تا ۳۴۱ بحار ج ۷۹ — ۳۴۲ تا ۳۴۸ سنن النبی (ص) — ۳۴۹
 تا ۳۶۲ مکارم الاخلاق — ۳۶۳ تا ۳۶۷ معلم کبیر امام صادق (ع)
 — ۳۶۸ تا ۳۷۶ بحار ج ۷۹ — ۳۷۷ تا ۳۸۸ حلیه المتقین — ۳۸۹ تا
 ۴۰۷ بحار ج ۷۷۹ تا ۴۱۸ مکارم الاخلاق — ۴۱۹ تا ۴۳۴ حلیه
 المتقین — ۴۳۵ تا ۴۳۶ طب الصادق والرضا (ع) — ۴۳۷ تا ۴۴۴
 بحار ج ۷۴ و ۷۵ — ۴۵۱ و ۴۵۲ بحار ج ۸۹ — ۴۶۰ تا ۴۷۲ بیست
 و پنج اصل اخلاقی از اصول اخلاقی امامان — ۴۷۳ تا ۴۸۹ بحار

ج ۷۴ و ۷۵ — ۴۹۰ تا ۴۹۲ مکارم الاخلاق — ۴۹۳ تا ۵۱۲ میزان
الحکمة — ۵۱۳ اثنی عشریة — ۵۱۴ بحار ج ۲۲ ص ۱۲۴.»

منابع:

- بحار الانوار (علامه مجلسی)
حلیۃ المتقین (علامه مجلسی)
اخبار و آثار امام صادق (ع) (عزیز الله عطاردی)
معلم کبیر امام صادق (ع) (عمادزاده)
مکارم الاخلاق (حسن بن فضل طبرسی)
وسائل الشیعة (شیخ حرّ عاملی)
طب الصادق والرضا (ع) (علامه مرتضی عسگری)
سنن النبی (ص) (علامه طباطبائی)
اولین دانشگاه و آخرین پیامبر (شهید پاکتراد)
میزان الحکمة (محمدی ری شهری)
اخلاق زن و شوهر (احمد صادقی اردستانی)

بیست و پنج اصل اخلاقی از اصول اخلاقی
امامان (محمّدی اشتهاردی - محمدتقی عبّودس)
آثار الصادقین (ع) (صادق احسان بخش)