

عوامل زیاد شدن عمر



تأثیر اعمال در طولانی شدن یا کوتاه
شدن عمر

www.ravazadeh.com

محمد تقی صرفی پور



مقدمه

بعد از حمد و سپاس خداوند حکیم و درود و صلوات بر سرور انبیاء حضرت محمد مصطفی و اهل بیت طاهرینش

مهمترین سرمایه هر انسانی، عمر اوست و همه فعالیتهای ما برای ادامه عمرمان می باشد. عواملی هستند که باعث طولانی شدن عمر می شوند چه عوامل مادی مانند رعایت اصول سلامتی و چه عوامل معنوی مانند صدقه و صله رحم و..

در این کتاب در قالب احادیث به چند عامل مادی و معنوی اشاره شده است. امید است مورد استفاده خوانندگان قرار گیرد.

زمستان 1401. کرمانشاه

چهل حدیث شریف درباره طول عمر

امام باقر (علیه السلام) فرمودند

أَكْبَرُ وَ الصَّدَقَةُ يُنْفِيَانِ الْفَقْرَ وَ يَزِيدَانِ فِي الْعُمُرِ وَ يَدْفَعَانِ عَنْ صَاحِبِهِمَا سَبْعِينَ مِائَةً سُوءٍ ؛

کار خیر و صدقه، فقر را می برند، بر عمر می افزایند و هفتاد مرگ بد را از صاحب خود دور می کنند.

. ثواب الاعمال ، ص 141

امام باقر (علیه السلام) فرمودند

[حسین، (علیه السلام) بزرگ مرد کربلا، مظلوم و رنجیده خاطر و لب تشنه و مصیب

زده به شهادت رسید. پس خداوند، به ذات خود، قسم یاد کرد که هیچ مصیبت زده و رنجیده خاطر و گنهکار و اندوهناک و تشنه ای و هیچ بلا دیده ای به خدا روی نمی آورد و نزد قبر حسین علیه السلام دعا نمی کند و آن حضرت را به درگاه خدا شفیع نمی سازد، مگر این که خداوند، اندوهش را برطرف و حاجاتش را برآورده می کند و گناهش را می بخشد و عمرش را طولانی و روزی اش را !گسترده می سازد. پس ای اهل بینش، درس بگیرید

. بحارالانوار ، ج 101، ص 46، ح 5

امام سجّاد (علیه السلام) فرمودند

مَنْ صَلَّى فِي مَسْجِدِ السَّهْلَةِ رَكَعَتَيْنِ زَادَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ فِي عُمْرِهِ سَنَتَيْنِ ؛

.هر کس در مسجد سهله دو رکعت نماز بخواند، خداوند، دو سال بر عمر او می افزاید

.المزار للمفید، ص 14

امام سجّاد (علیه السلام) فرمودند

اللَّهُمَّ... وَاجْعَلْنِي مِمَّنْ أَطَلَّتْ عُمْرُهُ وَحَسُنَتْ عَمَلُهُ وَآتَمَمْتَ عَلَيْهِ نِعْمَتَكَ وَرَضَيْتَ عَنْهُ وَأَحْيَيْتَهُ حَيَاةً طَيِّبَةً فِي أَدْوَمِ السُّرُورِ وَاسْبَغِ الْكِرَامَةَ وَآتَمِّ الْعَيْشَ ؛

خداوند! مرا از کسانی قرار ده که عمرشان را دراز و کردارشان را نیکو گردانیده ای و نعمت را بر آنان تمام کرده ای و از آنان خُرسندی و به آنان زندگی ای پاک، همراه با پایدارترین شادمانی و سرشارترین کرامت و کامل ترین رفاه، عطا نموده ای

.بحارالانوار ، ج 98، ص 91، ح 2

امام سجّاد (علیه السلام) فرمودند

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ... وَ عَمَّرْنِي مَا كَانَ عُمْرِي بَذَلَهُ فِي طَاعَتِكَ، فَإِذَا كَانَ عُمْرِي مَرْتَعًا لِلشَّيْطَانِ فَأَقْبِضْنِي إِلَيْكَ قَبْلَ أَنْ يَسْبِقَ مَقْتُكَ إِلَيَّ، أَوْ يَسْتَحْكِمَ غَضَبُكَ عَلَيَّ ؛

خدایا بر محمد و آل او درود فرست... و عمرم را تا زمانی که صرف طاعت تو می شود، دراز گردان و هرگاه عمرم چراگاه شیطان گردید، قبل از آن که نفرت به من رو کند و یا خشم بر من قطعی شود، جانم را بستان و به سوی خود ببر

صحیفه سجادیه

امام صادق (علیه السلام) فرمودند

لَا تَدَعِ زِيَارَةَ الْحُسَيْنِ بْنِ عَلِيٍّ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَ مُرَاصِحَابِكَ بِذَلِكَ، يَمُدُّ اللَّهُ فِي عُمْرِكَ وَ يَزِيدُ اللَّهُ فِي رِزْقِكَ وَ يُحْيِيكَ اللَّهُ سَعِيداً وَ لَا تَمُوتُ إِلَّا سَعِيداً وَ يَكْتُبُكَ سَعِيداً؛

زیارت امام حسین علیه السلام را رها نکن و دوستان خود را هم به آن سفارش کن، که در این صورت، خداوند عمرت را طولانی و روزیات را زیاد می کند و زندگیات را همراه با سعادت می کند و جز سعادت مند نمی میری و نام تو را در شمار سعادت مندان، ثبت می کند

کامل الزیارات، ص 286

امام صادق (علیه السلام) فرمودند

إِنْ أَحْبَبْتَ أَنْ يَزِيدَ اللَّهُ فِي عُمْرِكَ فَسِرَّ أَبَوَيْكَ؛

اگر دوست داری که خداوند عمرت را زیاد کند، پدر و مادرت را شاد کن

بحار الانوار، ج 74، ص 81، ح 84

امام صادق (علیه السلام) فرمودند

مَنْ حَسُنَ بَرُّهُ بِأَهْلِهِ زَادَ اللَّهُ فِي عُمْرِهِ؛

هر کس به شایستگی در حق خانواده اش نیکی کند، خداوند بر عمرش می افزاید

کافی، ج 8، ص 219، ح 269

امام صادق (علیه السلام) فرمودند

اغْسِلُوا أَيْدِيَكُمْ قَبْلَ الطَّعَامِ وَبَعْدَهُ فَإِنَّهُ يَنْفِي الْفَقْرَ وَ يَزِيدُ فِي الْعُمْرِ؛

دست هایتان را قبل و بعد از غذا خوردن بشوید، که فقر را می برد و بر عمر می افزاید

محاسن، ج 2، ص 202، ح 1594

امام صادق (علیه السلام) فرمودند

تَجَنَّبُوا الْبَوَائِقَ يُمَدِّ لَكُمْ فِي الْأَعْمَارِ؛

از فتنه ها و بدی ها کناره بگیرید، تا عمرتان طولانی شود

عیون اخبار الرضا علیه السلام، ج 2، ص 40، ح 90

امام صادق (علیه السلام) فرمودند

ثَلَاثَةٌ إِنْ يَعْلَمُوهِنَّ الْمُؤْمِنُ كَانَتْ زِيَادَةً فِي عُمْرِهِ وَ بَقَاءَ النِّعَمِ عَلَيْهِ: تَطْوِيلُهُ فِي رُكُوعِهِ وَ سَجُودِهِ فِي صَلَاتِهِ وَ تَطْوِيلُهُ لِجُلُوسِهِ عَلَى طَعَامِهِ إِذَا أَطْعَمَ عَلَى مَا يَدِّتِهِ وَ اصْطِنَاعُهُ الْمَعْرُوفَ إِلَى أَهْلِهِ؛

سه چیز است که اگر مومن از آنها مطلع شود، باعث طول عمر و دوام بهره مندی او از نعمت ها می شود: طول دادن رکوع و سجده، زیاد نشستن بر سر سفره ای که در آن دیگران را اطعام می کند و خوش رفتاری اش با خانواده

کافی، ج 4، ص 49، ح 15

امام صادق (علیه السلام) فرمودند

مَنْ رَجَعَ مِنْ مَكَّةَ وَهُوَ يَنْوِي الْحَجَّ مِنْ قَابِلٍ زَيْدَ فِي عُمْرِهِ ؛

هر کس از مکه برگردد و تصمیم داشته باشد که سال بعد هم به حج برود، بر عمرش افزوده می شود

کافی، ج 4، ص 281، ح 3

امام صادق (علیه السلام) فرمودند

ما، غیر از صله رحم، چیزی نمی شناسیم که بر عمر بیفزاید، تا آن جا که گاهی عمر کسی سه سال است، و وقتی که اهل صله رحم می شود، خداوند هم سی سال بر عمرش می افزاید و آن را سی و سه سال می کند و گاهی عمر کسی سی و سه سال است و قطع رحم می کند و خداوند هم سی سال از عمر او می کاهد و عمرش را به سه سال، کاهش می دهد

کافی، ج 2، ص 152، ح 17

امام صادق (علیه السلام) فرمودند

الذُّنُوبُ الَّتِي تُغَيِّرُ النِّعَمَ الْبُغْيُ وَالذُّنُوبُ الَّتِي تَوْرِثُ النَّدَمَ الْقَتْلُ وَالَّتِي تُنْزِلُ النِّقَمَ الظُّلْمُ وَالَّتِي تَهْتِكُ السُّتُورَ شَرْبُ الْخَمْرِ وَالَّتِي تَحْبِسُ الرِّزْقَ الزُّنَا وَالَّتِي تُعَجِّلُ الْفَنَاءَ قَطِيعَةُ الرَّحِمِ وَالَّتِي تَرُدُّ الدُّعَاءَ وَتُظْلِمُ الْهَوَاءَ عُقُوقُ الْوَالِدَيْنِ ؛

گناهی که نعمت ها را تغییر می دهد، تجاوز به حقوق دیگران است. گناهی که پشیمانی می آورد، قتل است. گناهی که گرفتاری ایجاد می کند، ظلم است. گناهی که آبرو می برد، شرابخواری است. گناهی که جلوی روزی را می گیرد، زناست. گناهی که مرگ را شتاب می بخشد، قطع رابطه با

خویشان است. گناهی که مانع استجابت دعا می شود و زندگی را تیره و تار می کند، نافرمانی از پدر
مادر است.

. علل الشرایع ، ج 2، ص 584

امام صادق (علیه السلام) فرمودند

أَرْبَعَةٌ تُهْرِمُ قَبْلَ آوَانِ الْهَرَمِ: أَكْلُ الْقَدِيدِ وَالْقُعُودُ عَلَى النَّدَاوَةِ وَالصُّعُودُ فِي الدَّرَجِ وَ مُجَامَعَةُ الْعَجُوزِ ؛

چهار چیز، انسان را پیش از فرا رسیدن هنگام پیری، پیر می کند: خوردن گوشت خشکیده، نشستن بر
جای مرطوب، بالا رفتن از پله و آمیزش با پیر زنان

. تحف العقول ، ص 317

امام صادق (علیه السلام) فرمودند

الْبِرُّ وَ حُسْنُ الْخُلُقِ يَعْمُرَانِ الدِّيَارَ وَ يَزِيدَانِ فِي الْأَعْمَارِ ؛

نیکوکاری و خوش اخلاقی، خانه ها را آباد و عمرها را طولانی می کنند

. کافی ، ج 2، ص 100، ح 8

امام علی (علیه السلام) فرمودند

بِرْكَةُ الْعُمْرِ فِي حُسْنِ الْعَمَلِ ؛

برکت عمر در خوب انجام دادن کارهاست

غررالحکم ، ح 4434

امام علی (علیه السلام) فرمودند

زِيَادَةُ الشُّكْرِ وَصِلَةُ الرَّحِمِ تَزِيدُ فِي الْعُمُرِ وَتَفْسَحُ فِي الْأَجَلِ ؛

.شکرگزاری فراوان و صله رحم، عمر را زیاد می کنند و بر مهلت زندگی می افزایند

.عیون الحکم والمواعظ، ص 275، ح 4999

امام علی (علیه السلام) فرمودند

كَثْرَةُ اصْطِنَاعِ الْمَعْرُوفِ تَزِيدُ فِي الْعُمُرِ وَتَنْشُرُ الذُّكْرَ ؛

.زیاد کار نیک انجام دادن، عمر را می افزاید و نام را پر آوازه می سازد

. غررالحکم، ح 7113

امام علی (علیه السلام) فرمودند

وَيَحُ النِّائِمُ مَا أَخْسَرَهُ! قَصُرَ عُمُرُهُ وَقَلَّ أَجْرُهُ؛

.وای بر آن که در خواب (غفلت) است! چه زیانکار است! عمر او کوتاه شده است و پاداش او کم

. عیون الحکم والمواعظ ، ص 504، ح 9239

امام علی (علیه السلام) فرمودند

إِيَّاكَ وَطَوْلَ الْأَمَلِ فَكُمُ مِنْ مَّعْرُورٍ إِفْتَنَّ بِطَوْلِ أَمَلِهِ فَأَفْسَدَ عَمَلَهُ وَقَطَعَ أَجَلَهُ فَلَا أَمَلَهُ أَذْرَكَ وَلَا مَفَاتَهُ
اسْتَدْرَكَ ؛

از آرزوی دور و دراز بپرهیز، چه بسا فریب خورده ای که به آرزوی دراز خویش، فریب خورد و کارش را تباه و مرگش را قطعی کرد و در نتیجه، نه به آرزویش رسید و نه آنچه را که از دست داده بود، جبران کرد.

. عیون الحکم والمواعظ ، ص 99، ح 2278

امام علی (علیه السلام) فرمودند

مَنْ جَارَ قَصْرَ عُمْرِهِ؛

هر کس ظلم کند، عمرش کوتاه می شود.

. عیون الحکم والمواعظ ، ص 429، ح 7334

پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله و سلم) فرمودند

يَا بَنَ آدَمَ! ابْرِزْ وَالِدَيْكَ وَصِلْ رَحِمَكَ، يُيسِّرْ لَكَ يُسرُكَ وَيُمَدِّدْ لَكَ فِي عُمْرِكَ وَأَطِعْ رَبَّكَ تُسَمِّي عَاقِلًا وَلَا تَعْصَهُ تُسَمِّي جَاهِلًا؛

ای فرزند آدم! به پدر و مادرت نیکی کن و صله رحم داشته باش تا خداوند، کارت را آسان و عمرت را طولانی بگرداند. پروردگارت را فرمان ببر تا خردمند به شمار آیی و از او نافرمانی نکن که نادان. شمرده می شوی.

الفردوس، ج 5، ص 282، ح 8190

پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله و سلم) فرمودند

أَرْبَعَةٌ تَزِيدُ فِي الْعُمُرِ: التَّرْوِيجُ بِالْأُبْكَارِ، وَ الْأَغْتِسَالُ بِالْمَاءِ الْحَارِّ وَ النَّوْمُ عَلَى الْيَسَارِ وَ أَكْلُ التُّفَاحِ بِالْأَسْحَارِ ؛

چهار چیز، بر عمر می افزایند: ازدواج با دختران، شستشو با آب گرم، خوابیدن بر شانه چپ و خوردن سیب در سحرگاهان.

مواعظ العددیه ، ص 211

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند

مَنْ أُلْهِمَ الصَّدَقَ فِي كَلَامِهِ وَ الْإِنصَافَ مِنْ نَفْسِهِ وَ بَرَّ وَالِدَيْهِ وَ وَصَلَ رَحِمَهُ، أُنْسِيَ لَهُ فِي أَجَلِهِ وَ وَسَّعَ عَلَيْهِ فِي رِزْقِهِ وَ مُتَّعَ بِعَقْلِهِ وَ لَقِّنَ حُجَّتَهُ وَ قَتَ مَسَاءَلَتِهِ ؛

به هر کس، راستگویی در گفتار، انصاف در رفتار، نیکی به والدین و صله رحم الهام شود، اجلش به تاخیر می افتد، روزیش زیاد می گردد، از عقلش بهره مند می شود و هنگام سوال [ماموران الهی] پاسخ لازم به او تلقین می گردد.

اعلام الدین ، ص 265

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند

مَنْ أَرَادَ الْبَقَاءَ وَ لَا بَقَاءَ: فَلْيُبَاكِرِ الْغَدَاءَ وَ لْيَجُودِ الْحِذَاءَ وَ لْيُخَفِّفِ الرِّدَاءَ وَ لْيُقِلِّ مُجَامَعَةَ النِّسَاءِ. قِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ وَ مَا خِفَّةُ الرِّدَاءِ؟ قَالَ: قِلَّةُ الدَّيْنِ ؛

هر کس ماندگاری می خواهد - و البته ماندگاری [ابدی] وجود ندارد - باید صبحانه را زودتر بخورد، کفش مناسب بپوشد، ردای (بالاپوش) خود را سبک کند و کمتر با زنان بیامیزد. پرسیدند: ای پیامبر خدا! سبک بودن ردا به چیست؟ فرمودند: به کم بودن بدهی.

من لا يحضره الفقيه ، ج 3، ص 555، ح 4902

مَنْ وَلِيَ مِنْ أُمُورِ الْمُسْلِمِينَ شَيْئًا فَحَسُنْتَ سِيرَتُهُ رَزَقَ: پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) فرمودند
الْهَيْيَةَ فِي قُلُوبِهِمْ... وَإِذَا عَدَلَ فِيهِمْ مُدَّ فِي عُمُرِهِ؛

هر کس اداره بخشی از امور مسلمانان را بر عهده بگیرد و رفتارش خوب باشد، در دل های آنان هیبت
می یابد... و اگر در میان آنان به عدالت رفتار کند، عمرش افزون می گردد

. ذیل تاریخ بغداد ، ج 2، ص 136، ح 419

پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) فرمودند

كَانَ فِي مَا أَعْطَى اللَّهُ تَعَالَى مُوسَى فِي الْوَحْيِ... أَشْكُرُ لِي وَلِوَالِدَيْكَ أَقْبَكَ الْمَتَالِفَ وَأُنْسِيءُ لَكَ فِي
عُمُرِكَ وَأُحْيِيكَ حَيَاةً طَيِّبَةً وَأَقْلَبَكَ إِلَى خَيْرٍ مِنْهَا؛

در آنچه خدای متعال در «الواح» به موسی علیه السلام داد، از جمله چنین بودند... مرا و پدر و مادرت را
سپاسگزاری کن، تا از نابود شدن ها حفظ کنم و اجلت را به تاخیر بیندازم و به تو زندگی ای پاک
ببخشم و تو را از این زندگی به سوی بهتر از آن، ببرم

.تاریخ دمشق ، ج 61، ص 128

پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) فرمودند

طُوبَى لِمَنْ طَالَ عُمُرُهُ وَحَسُنَ عَمَلُهُ فَحَسُنَ مُنْقَلَبُهُ إِذْ رَضِيَ عَنْهُ رَبُّهُ وَوَيْلٌ لِمَنْ طَالَ عُمُرُهُ وَسَاءَ عَمَلُهُ وَ
سَاءَ مُنْقَلَبُهُ إِذْ سَخِطَ عَلَيْهِ رَبُّهُ؛

خوشا به سعادت کسی که عمرش طولانی و کردارش خوب باشد. چنین کسی عاقبتش خوب است؛ زیرا پروردگارش از او راضی است. و وای بر کسی که عمرش طولانی و کردارش بد باشد. چنین کسی عاقبتش بد است؛ چرا که پروردگارش از او ناراضی است.

بحارالانوار، ج 69، ص 400، ح 95

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند

إِذَا غَضِبَ اللَّهُ تَعَالَى عَلَى أُمَّةٍ ثُمَّ لَمْ يُنْزِلْ بِهَا الْعَذَابَ غَلَّتْ أَسْعَارُهَا وَقَصُرَتْ أَعْمَارُهَا وَلَمْ يَرْبَحْ تِجَارُهَا
وَلَمْ تَزَكُ ثِمَارُهَا وَلَمْ تَغْزُرْ أَنْهَارُهَا وَحُبِسَ عَنْهَا أَمْطَارُهَا وَسُلْطَ عَلَيْهَا أَشْرَارُهَا؛

[هوالمحجوب، 08:28 22.04.21]

هرگاه خداوند متعال بر مردمی خشم بگیرد و بر ایشان عذاب نفرستد، اجناس آنها گران و عمرشان کوتاه می شود، بازرگانان آنها سود نمی برند، میوه هایشان سالم نمی ماند، رودخانه های آنها پر آب نمی گردد، باران از آنها دریغ می شود و بدان آنان بر ایشان مسلط می گردند.

من لا يحضره الفقيه، ج 1، ص 524، ح 1489

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند

إِنَّ الْقَوْمَ لَيَكُونُونَ فَجْرَةً وَلَا يَكُونُونَ بَرَّةً فَيَصِلُونَ أَرْحَامَهُمْ فَتَنَّمِي أَمْوَالَهُمْ وَتَطُولُ أَعْمَارُهُمْ فَكَيْفَ إِذَا
كَانُوا أَبْرَارًا بَرَّةً؟!

مردمی که گناهکارند و نه نیکوکار، با صله رحم، اموالشان زیاد و عمرشان طولانی می شود. حال اگر نیک و نیکوکار باشند، چه خواهد شد؟!

کافی، ج 2، ص 155، ح 21

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند

مَوْتُ الْإِنْسَانِ بِالذُّنُوبِ أَكْثَرُ مِنْ مَوْتِهِ بِالْأَجَلِ وَحَيَاتُهُ بِالْبِرِّ أَكْثَرُ مِنْ حَيَاتِهِ بِالْعُمْرِ؛

مرگ انسان‌ها در نتیجه گناهان، بیشتر از مرگ آنها در نتیجه فرا رسیدن اجل است و زنده ماندن

انسان‌ها در نتیجه نیکی هایشان، بیشتر از زندگی کردنشان به خاطر باقی بودن عمر است

مکارم الاخلاق، ص 362

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند

فِي الزُّنَا سِتُّ خِصَالٍ: ثَلَاثٌ مِنْهَا فِي الدُّنْيَا وَثَلَاثٌ فِي الْآخِرَةِ، فَأَمَّا الَّتِي فِي الدُّنْيَا فَيَذْهَبُ بِالْبَهَاءِ وَ
يُعَجِّلُ الْفَنَاءَ وَيَقْطَعُ الرِّزْقَ وَأَمَّا الَّتِي فِي الْآخِرَةِ فَسَوْءُ الْحِسَابِ وَ سَخَطُ الرَّحْمَنِ وَ الْخُلُودُ فِي النَّارِ؛

زنا، شش پیامد دارد: سه در دنیا و سه در آخرت. سه پیامد دنیایی اش این است که: آبرو را می برد،

مرگ را شتاب می بخشد و روزی را می بُرد و سه پیامد آخرتی اش: سختی حسابرسی، خشم خدای

رحمان و ماندگاری در آتش است

خصال، ص 321، ح 3

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند

بَشِّرُوا الْمَخْرُورِينَ بِطُولِ الْعُمْرِ؛

گرم مزاجان را به طول عمر، مزده دهید

بحار الانوار، ج 62، ص 290

أَكْثَرُ مِنَ الطَّهْرِ يَزِدُ اللَّهُ فِي عُمْرِكَ؛

.وضو زیاد بگیر تا خداوند، عمرت را زیاد کند

. امالی مفید ، ص 60، ح 15

پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله و سلم) فرمودند

مَنْ سَرَّهُ أَنْ يُنْسَلَكَ فِي عُمْرِهِ وَيُوسَعَ لَهُ فِي رِزْقِهِ فَلْيَتَّقِ اللَّهَ وَلْيَصِلْ رَحِمَهُ؛

هر کس دوست دارد که عمرش طولانی و روزی اش زیاد شود، تقوای الهی پیشه کند و صله رحم نماید.

. بحارالانوار ، ج 74، ص 102، ح 56

پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله و سلم) فرمودند

الْصَّدَقَةُ عَلَى وَجْهِهَا وَبِرُّ الْوَالِدَيْنِ وَاصْطِنَاعُ الْمَعْرُوفِ يُحَوِّلُ الشَّقَاءَ سَعَادَةً وَيَزِيدُ فِي الْعُمْرِ؛

صدقه دادن با مراعات شرایطش و خوبی کردن به پدر و مادر و انجام دادن کارهای نیک، بدبختی را به خوشبختی تبدیل می کند و بر عمر می افزاید

. کنزالعمال ، ح 4444

پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله و سلم) فرمودند

مَنْ قَلَّمَ أَظْفَارَهُ يَوْمَ الْجُمُعَةِ يَزِيدُ فِي عُمْرِهِ وَمَالِهِ؛

.هر کس در روز جمعه ناخن هایش را کوتاه کند، عمر و مالش زیاد می شود

. جامع الاخبار ، ص 333

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند

لَا تَدْعُوا الْعِشَاءَ وَلَوْ عَلَى حَشْفِهِ إِنِّي أَخْشَى عَلَى أُمَّتِي مِنْ تَرْكِ الْعِشَاءِ الْهَرَمَ فَإِنَّ الْعِشَاءَ قُوَّةُ الشَّيْخِ وَالشَّابِّ ؛

شام را ترک نکنید، هر چند به خوردن دانه خرماى خشکیده اى باشد. من بر ائمتّم از این بیم دارم که با ترکِ خوردن شام، پیری و شکستگی به سراغشان آید؛ چرا که خوردنِ شام، مایه نیرومندی پیر و جوان است.

. محاسن ، ج 2، ص 421، ح 202

امام صادق علیه السلام می فرمایند

صِلَةُ الرَّجِمِ تَعْمُرُ الدِّيَارَ وَتَزِيدُ فِي الْأَعْمَارِ وَإِنْ كَانَ أَهْلُهَا غَيْرَ أَحْيَارٍ؛

صله رحم، خانه ها را آباد و عمرها را طولانی می کند، هر چند صله رحم کنندگان مردمان خوبی نباشند.

امالی طوسی، ص 481، ح 18

