

# بهداشت فردی در سیره ی نبوی

امیر علی حسنلو



## چکیده :

رعایت بهداشت فردی و اجتماعی در اسلام مطلوب و بسیار مورد توجه است. قرآن کریم در زمینه بهداشت در پوشش، تغذیه، بدن و سایر امور زندگی انسان به وضوح سخن گفته و آنرا از مطالبات و در حد تکالیف شرعی مطرح کرده است. راجع به این رویکرد، ده ها آیه در قرآن هست که به روشنی در برخی از امور رعایت بهداشت را لازم می داند. به همین جهت، در سیره نبوی نیز اهتمام جدی در تمام امور به بهداشت دیده می شود. گاهی حضرت از مردم با تاکید و سفارش درخواست رعایت بهداشت را کرده و آنرا به عنوان نماد مسلمانی و جزئی از ایمان به خداوند و در درون معرفت الهی جای داده است. در سیره نبوی توجه به بهداشت در تغذیه و پوشش و محیط زندگی، به عنوان برنامه دائمی رعایت شده و یکی از راه های ترقی معنوی انسان مطرح است. در



مقاله حاضر علاوه بر توجه به رویکرد قرآن به بهداشت، نمونه‌هایی از رفتار و سیره نبوی در رعایت بهداشت از جمله در تغذیه و لباس و آراستگی ظاهری و توجه به سلامتی جسمی تبیین شده است.

واژه‌گان کلیدی: نظافت، بهداشت، لباس، تغذیه، سیره، پیامبر (ص)

#### مقدمه:

امروزه مسئله بهداشت از موضوعات مهم جوامع انسانی است؛ اگرچه در گذشته نیز زندگی انسان بی بهره از بهداشت و پاکیزگی نبوده؛ پیامبر رحمت (ص) در نقطه‌ای از جهان به رسالت الهی مامور شد که درباره مظاهر تمدنی و مسائل بهداشتی و علم سابقه نداشت؛ کتاب و دینی که پیامبر برای جهانیان از سوی خداوند آورد، برخوردار از محتوای غنی در فرهنگ و مسائل مربوط به هدایت انسان و نجات او از جهالت بود. آن حضرت به فرهنگ سازی در تمام زمینه‌های حیات معقول جهت ترقی به سعادت مطلوب پرداخت، اگر گفته شود بخش قابل توجه از فرامین الهی در کتاب او (قرآن) مربوط به اصلاح زندگی و امور حیات مادی انسان هست، سخنی دور از حقیقت نیست؛ اساساً قرآن کتاب هدایت و اصلاح انسان در حیات دنیا است، از این روی تعالی و سعادت مطلوب در آخرت به شرط اکتساب شایستگی در دنیا است.

طهارت و پاکیزگی در اسلام شرط مقدمی در تمام جنبه‌های عبادی می باشد. می توان ادعا کرد که عنوان یکی از ماموریت‌های پیامبر (ص) بهداشت و پاکیزگی و نظافت لباس، بدن، خوراک و سایر ابعاد زندگی انسان بوده که در قرآن و سنت او منعکس شده و در ترویج و مقبولیت دین او تاثیر شایسته داشته است. پیامبر اکرم در توجه به بهداشت و رعایت آن الگو است و سیره نمایان و قابل تاسی دارد. در این مقاله به گوشه‌هایی از این بعد از زندگی پاکیزه آن حضرت جهت اقتباس و پیروی اشاره می شود.

#### □ بهداشت فردی در سیره نبوی

بهداشت به معنای نیکو داشتن، نگهداری تندرستی، حفظ صحت است. (بهشتی، ۱۹، ۱۳۶۷) و در اصطلاح به مجموعه فعالیت‌ها و اقداماتی که برای بهبود و ارتقای تندرستی و توانایی یک فرد یا جامعه انجام می‌شود، بهداشت می‌گویند؛ که شامل همه دانش‌ها و روش‌هایی است که به حفظ سلامت فرد و جامعه کمک کند.

#### □ اهمیت بهداشت در اسلام:

با نگاه به وضع بهداشت در زندگی عرب عصر جاهلی و مقایسه آن با پس از بعثت می‌توان دریافت که تاکیدهای قرآن و دیدگاه و سیره نبوی در تغییر فرهنگ زندگی اثرگذاری عمیق و

چشمگیر داشته است. عرب قبل از اسلام، از نظر بهداشت و کیفیت تغذیه و خوراک که از نمادهای تمدنی است، وضع اسفباری داشت. خوردن خون و گوشت درندگان و خزندگان، و حیوانات وحشی و حتی گوشت انسان نیز در بین آنان رواج داشت. (جاحظ، ۱۴۱۹، ۲۹۹) آنان در اشعار خود به هجو قبایل با خوراکی‌های پست، پرداخته و نمایی از فرهنگ تغذیه عرب را به تصویر کشیده‌اند. (همان، ص ۳۰۰) این گزاره‌های ادبی بیان‌گر وضع معیشتی عرب و فقدان هرگونه بهداشت و توجه به این مسائل، قبل از اسلام است. آنان از خوردن گوشت سگ نیز ابایی نداشتند؛ عرب با این خوراکی‌ها که فاقد بهداشت بود، تنها به فکر تأمین خوراک به حسب ضرورت بود. برخی از آثار ادبی سروده‌هایی دارند که حاکی از این مسئله است که برخی از قبایل عرب از خوردن گوشت سگ چاق خود پرهیز نداشتند. (همان، ص ۳۰۱) همه این‌ها علاوه بر فقدان بهداشت در امر تغذیه و پست بودن خوراک آنان، بیان‌گر درنده‌خویی و نهایت قساوت و گمراهی برخی از قبایل عرب قبل از اسلام است.

دین اسلام آداب رسوم آنان و فرهنگ‌شان را دگرگون و تعالی بخشید. امیرمؤمنان (ع) وضع فرهنگی و معیشتی عرب را قبل و بعد از اسلام مقایسه و تأثیر نبوت و کتاب آسمانی را در تمام ابعاد زندگی عرب تبیین نموده و می‌فرماید: «عرب قبل از اسلام در پست‌ترین معیشت و زندگی قرار داشت و فاقد معرفت و تشخیص بود؛ بهترین غذای آنان خرما بود که به آسانی تحصیل نمی‌شد، فاقد زراعت و کشاورزی، به ویژه در مکه شرایط سخت‌تری نسبت به یثرب حاکم بود؛ و آغاز دعوت پیامبر اکرم (ص) در مکه و دعوتش از مکیان بود که با مقاومت سرسخت قریش و قبایل دیگر مواجه گردید.» (ابن ابی الحدید، ۱۳۷۸ ق ج ۲، ص ۲۰ و ص ۱۸۵ و ج ۷، ص ۱۱۴؛ نهج البلاغه خطبه ۱۰۴) احمد امین مصری که خود عرب است، درباره وضعیت معیشتی اعراب قبل از اسلام چنین می‌نویسد: «... گوشت آنها را با یک مختصر طبعی ساده می‌خورند ... و نیز سوسمار و موش صحرايي و پشم شتر را هنگام تنگ‌دستی می‌خوردند ... و هنگام اضطرار، آب و عصاره موادی را که در شکم حیوانات است می‌خورند. از خوردن هیچ جانوری هر چه باشد، خودداری نمی‌کردند.» (احمد امین، ۱۳۷۷، ۲۳) اما پس از ابلاغ آئین اسلام به تدریج فرهنگ قرآنی و فرامین الهی و نوع رفتار پیامبر هنجارها و آداب و رسوم را دگرگون کرد. وضع عمومی معیشت نیز مشمول این دگرگونی بود. (جاحظ، ۱۴۱۹ ق، ۲۷۳-۳۱۰)

### □ بهداشت در قرآن:

در قرآن کریم به مسئله بهداشت توجه ویژه شده و برای آن آثار معنوی فراوانی ذکر گردیده است. واژه‌ها و مفاهیمی که در قرآن برای اهمیت بهداشت می‌توان یافت؛ واژه‌هایی مانند: طیب، طهر و غسل است. واژه ای چون غسل، به شستشوی ظاهری توجه ویژه و حکمی داشته و برخی مانند: طیب و طهر مفهومی فراگیر از ظاهر و باطن دارد. (جرجانی، ج ۱، ص ۵۳۵) بنابر این می‌توان گفت،

در قرآن مقصود از این مفاهیم بهداشت ظاهری و باطنی است. بسیاری از مفسرین معاصر یا همه آنها آیاتی که این واژه‌ها در آنها وجود دارد (زین العابدین ره‌نما، ۱۳۴۶، ج ۱، ۱۹۹) و گاهی فراتر از آنها را مانند: دوری از زنا و مقاربت با همسران، در ایام حیض) معادل بهداشت فردی و خانوادگی، تفسیر کرده اند. (مکارم شیرازی ۱۳۶۸، ج ۱، ۵۸۸)

«إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ» به نظر «يُحِبُّ التَّوَّابِينَ» برای آن آمده که اگر تا به حال با زنان در حال حیض آمیزش می کردید، از هم اکنون توبه کنید که خدا توبه کاران را دوست دارد. تطهیر و پاک شدن خواه به وسیله شستشو باشد یا غسل، موجب نظافت و مورد رضای خداست. لفظ «يُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ» ارزش بهداشت و پاکیزگی را روشن می کند، اسلام طرفدار پاکی و پاکیزگی است و به آن فرمان می دهد. (قرشی، ج ۱، ص ۴۱۱)

رعایت بهداشت در قرآن برای جلب دوستی خداوند و رسیدن به ترقی معرفی شده است. «خداوند پاکیزگی را دوست دارد»؛ (توبه، ۱۰۸) چون پاکیزگی نمایانگر جلوه ای از زیبایی هاست؛ به همین جهت پیامبر (ص)، نظافت و پاکیزگی را نمایی از ایمان بر شمرده است. (ابن حمدون، ۱۴۱۷، ج ۹، ص ۸۵) خداوند در قرآن پاکیزگی را این گونه وصف نموده و پاکیزگان را دوست خود بر شمرده است. (بقره، ۲۲۲)

رستگاری یکی از فواید بهداشت و پاکیزگی است؛ دوری از خبائث و پلیدی ها در قرآن از علائم رستگاری است. (مائده، ۹۰)

بهداشت و پاکیزگی در قرآن ملاک و معیار ارزش گذاری اشیاء شمرده شده و چیزهای پاکیزه نماد خوبی ها دانسته شده است، که پلیدی ها در مقایسه با آنها بی ارزش هستند. (مائده، ۱۰۰)

بهداشت، شرط اساسی استفاده از نعمت های زمینی و مواهب است. از نگاه قرآن، هر نعمتی که به وصف پاکیزگی متصف است؛ قابل بهره وری است. چیزهای کثیف و غیر بهداشتی ممنوع از بهره مندی هستند. با توجه به تعریفی که از بهداشت شده و مقبولیت همگانی دارد، اشیاء و مواد غذایی غیر پاکیزه برای انسان زیان آور و برای سلامتی زیان بار به شمار آمده اند؛ از این روی قرآن شرط بهره مندی از خوراکی ها و ... را پاکیزگی و بهداشتی بودن آنها برمی شمارد؛ (بقره، ۱۶۶) خوردن چیزهای پاکیزه بر شما مجاز شد. (مائده، ۸۷) وصف طیب به معنای پاکیزگی و برخورداری از بهداشت است که قیدی برای حلال ذکر شده است. در این وصف، نکته بسیار ظریف نهفته است، که هر طیبی را حلال و قابل خوردن نمی شمارد؛ بلکه غذای گوارا و پاکیزه ای که حلال است، از بهداشت کامل نیز برخوردار است و خوردن آن مجاز است. (مائده، ۴ و ۵) ای پیامبر وقتی از تو می پرسند چه چیزی حلال شده؟ بگو برای شما چیزهای پاکیزه حلال شده است. قرآن کریم به

ظرایف هر دستوری توجه می دهد؛ اگر در امر بهداشت توصیه و سفارش دارد، سخن جامعتر و پرفایده را بیان می کند. از نظر ظاهری نیز به نظافت و بهداشت رویکرد عمیقی در قرآن وجود دارد. (مائده، ۶) و خوراکی که دارای بهداشت ظاهری است و گوارا می نماید، بهداشتی را مد نظر قرار داده که مرتبه ای بالاتر و جامع تر از بهداشت ظاهری است و برای سلامتی روحی و جسمی مفید و لازم است، بیان قرآن عمیق تر و فراتر از ظاهر است. لذا کامل ترین وجه را معرفی و مناسب با طبع و فطرت سالم انسان برمی شمارد.

### □ بهداشت ظاهر و لباس

آیاتی نیز در قرآن وجود دارد که درباره بهداشت و پاکیزگی جامه و لباس، سخن گفته و به اهمیت آن پرداخته است؛ «جامه و لباس را پاکیزه دار» (مدثر، ۴۱) این خطاب وقتی به پیامبر نازل شد که او را به عبادت ترغیب می فرمود. مفسرین بر این باورند که خداوند در این آیه پیامبر (ص) بر را کوتاه کردن لباس از پایین و آستین دستور می دهد؛ چرا که، که رسم عرب بر پوشیدن لباس بلند بود. خداوند این فرهنگ را اصلاح می کند، که لباس هایشان بر زمین کشیده شده و کثیف می شد و با همین حال در خانه و در اجتماع حاضر می شدند. برخی دیگر بر این گمان هستند که منظور شستن لباس با آب است که خداوند صریحاً از پیامبر می خواهد که با لباس های پاکیزه در عبادت حاضر شود؛ این مسئله بیانگر اهمیت و نقش پاکیزگی و بهداشت پوشش در قبولی عبادت، که موضوع دستور خداوند بر پیامبر قرار گرفته است. (علامه طباطبایی، ج ۶، ص ۱۷۱؛ همان، ج ۲۰، ص ۱۲۷) علامه طباطبائی بر این باور است که خداوند در این آیه ضمن تشریح نماز به تشریح طهارت در لباس برای نماز پرداخته است. در هر صورت توجه به پوشش در آیات مختلف بیان گر اهتمام قرآن، به مسئله بهداشت در پوشش می باشد. (راوندی، ۱۴۰۵، ج ۱، ص ۶۸)

برخی از تفاسیر معنای «طهر» را عام گرفته و برای هر حال مؤمن (نماز و غیر نماز) لازم دانسته اند. از این آیه استفاده می شود که، پاکیزگی و نظافت و آراستگی ظاهری و مراقبت از بهداشت لباس در قرآن موضوعیت داشته که خداوند به آن اهمیت داده است و در آغازین روزهای وحی به پیامبر که مخاطب اول قرآن است، دستور داده تا ضمن ابلاغ توحید به این مساله نیز عطف توجه کند.

در آیات دیگر نیز به صراحت اهمیت بهداشت عمومی برای مؤمنین تبیین شده و خداوند پاکیزگان و زیباگرایان مؤمن آراسته را دوست می دارد. (توبه، ۱۰۸) امر به نظافت و غسل (مائده، ۶) در هنگام عبادت یا پس از تلاقی به نجس ها و پرهیز از پوشیدن لباس های پوستی که از حیوانات نجس تهیه شده (مائده، ۳؛ بقره، ۱۷۳؛ نحل، ۱۱۵) نیز به مراتب، بیانگر اهمیت بهداشت در دین اسلام می باشد.

بهترین مبنای رسول گرامی برای اهتمام امر بهداشت در تمام امور، براساس آنچه که درباره

بهداشت در قرآن تاکید شده است، می باشد.

در سیره ایشان نکاتی نیز بسیار دقیق و موشکافانه درباره توجه به بهداشت فردی و اهتمام به آراستگی و پاکیزگی ظاهری و دوری از پلیدی دیده می شود. به اختصار در این مقاله به برخی از آنها پرداخته می شود:

### ۱- توجه به بهداشت در تغذیه:

بر اساس نص قرآن پیامبر اکرم (ص) در رفتار از امور شخصی و فردی تا آداب و امور اجتماعی (شیخ طوسی، ج ۸، ص ۳۲۸؛ [سوره الأحزاب، الآيات ۲۱ الی ۲۵]) سرآمد و اسوه است. (احزاب، ۲۱) از جمله این امور توجه به بهداشت بود که ابتدا خودشان عمل می نمود و پس از آن نزدیکان و خانواده را دستور و سفارش می کردند. در مرحله بعدی مردم و عموم مسلمانان مدینه و مسلمان آینده و انسانها را به رعایت بهداشت و عمل به دستورات اسلام سفارش می کرد. پیامبر اکرم به اهمیت بهداشت و نظافت در اسلام به حدی تاکید داشت که گاهی علت توقف وحی از طرف خداوند را کوتاهی مسلمانان در رعایت بهداشت و پاکیزگی می دانست. از این رویکرد الهی به امر بهداشت بر می آید که ممکن است آلوده بودن محیط زندگی و جامه و بدن سبب نزول بلا و گرفتاری و بسته شدن درهای رحمت برای یک امت باشد و انواع بیماری ها در جامعه شیوع یابد و مرگ و میر و قحطی فراگیر شود. از این روی بهداشت اجتماعی در اسلام و سیره نبوی و دیگر پیشوایان بسیار مهم نمایان شده و با سرنوشت انسان پیوند خورده است. براین اساس انواع غسل ها در اسلام و سیره نبوی وجود دارد که برای آنها پاداش و وعده های معنوی و ظاهری در نظر گرفته شده است، (شیخ طوسی، ۱۳۹۰ق، ج ۱، ص ۹۸) که مسلمانان بدین وسیله تشویق به حفظ بهداشت و پاکیزگی فردی و اجتماعی گردیده اند.

روش پیامبر اکرم (ص) از آغاز رسالت در تمام امور از ترتیب عقلانی بسیار منظم و نتیجه بخش برخوردار بوده؛ به نحوی که سیره اش در تمام امور قابل الگو برداری و ضابطه مند است.

پیامبر اکرم (ص) در هنگام خوردن این دستورات خاص بهداشتی را، رعایت می کرد:

۱. قبل از هر چیز با گرسنگی کامل بر سر سفره حاضر می شد و قبل از سیر شدن دست می کشید و پرخوری نمی کرد. اصحاب خود را نیز به این روش دعوت و از پرخوری و آروغ زدن بر سر سفره و در جمع نهی می کرد. (شیخ حرالعالمی، ۱۴۰۹، ج ۲، ص ۸۱) اولین آسیب پرخوری و مصرف بی رویه غذا، استهلاک دستگاه گوارش و کاهش عمر آن هاست. بیماری ها وقتی در بدن، زمینه رشد پیدا می کنند که نظام دفاعی بدن نتواند در مقابل ویروس ها و میکروب ها مقاومت نماید. علت

کاهش توان دفاعی، پیری سلول‌های بدن و استهلاک آنها است که حاصل فرایند کار و تلاش فراوان بدن جهت هضم و جذب غذاها و دفع سموم و اضافات آنهاست.

۲. پیامبر برای اجرای دستورات بهداشتی برای آنها تضمین و پشتوانه عملی و پایبندی در نظر می‌گرفت. علاوه بر اینکه در وهله اول، خود پایبندی پایدار و مداوم نشان می‌داد؛ برای آنها پادش اخروی پایدار و مستمر که نشانگر نتیجه باطن اعمال و رفتارهای بهداشتی بود مقرر می‌کرد. آن حضرت پس از شستن کامل دست و صورت و انجام وضوء و مسواک بر سر سفره می‌نشست و می‌فرمود، هر کس علاقه مند است در خانه اش، برکت باشد با وضوء بر سر سفره بشیند. این شیوه فرهنگ سازی با اصول بهداشتی تنها در مکتب او صورت گرفته که در جوامع اسلامی نمایی از دین محسوب می‌گردد.

۳. نمک و سرکه دو مواد غذایی افزودنی هستند که خاصیت ضد انگلی و ویروسی دارند؛ نمک در جذب اکسیژن برای سلول‌ها از ریه‌ها و تقویت گلبول‌ها برای مبارزه با میکروب‌ها و مواد خارجی (رضا پاک نژاد، ۱۳۴۹، ج ۴، ص ۱۲۸) موثر است. پیشرفت علوم تجربی این خواص را برای این دو ادویه اثبات کرده؛ چهارده قرن پیش در جامعه عربستان و جوامع دیگر درباره‌ی خواص مواد چون نمک و سرکه و ... کسی فکر و اندیشه‌ای نداشت. اگرچه استفاده از آنها در غذا رواج داشته اما پیش از غذا چشیدن نمک و سرکه روش معمول نبوده؛ اما پیامبر اکرم (ص) با نمک آغاز به خوردن می‌نمود و به دیگران سفارش می‌کرد و آن را به عنوان عمل استجابی (دارای پاداش) مطرح می‌کرد. بدین روش، فرهنگ بی‌توجه به بهداشت و پاکیزگی عربستان را به تدریج تغییر داد و بهداشت و اهتمام به سلامتی را همگانی می‌کرد.

۴. بر سر سفره طولانی می‌نشست، و به آن اهمیت می‌داد و غذا را بسیار می‌جوید.

۵. از ظرف مقابل خودش غذا می‌خورد. ظاهراً ظرف شخصی داشت و هنگام خوردن به صورت دیگران، خیره نمی‌شد و از مقابل کسی غذا بر نمی‌داشت مگر سبزی، نمک و ...

۶. در غذا نمی‌دمید. شاید دمیدن در غذا عمل غیر بهداشتی تلقی شود؛ از آن جهت که میکروب و یا ذرات معلق در هوا که آلوده هستند، با دمیدن روی غذا نشسته و آنرا آلوده می‌کنند.

۷. پرهیز از خوردن غذای داغ؛ به جهت آسیب رسانی به بافت‌های مخاط دهان و دندانها کاملاً امر بهداشتی است، که در سلامتی دهان و دندان موثر است. از این روی پیامبر توصیه فراوان می‌کرد که از خوردن غذای داغ پرهیز کنید. هرگز غذای داغ نمی‌خورد و آنرا منع می‌کرد و برای سلامتی زیان بار می‌دانست. (طبرسی، همان، ص ۷۱)

۸. آب را یکباره به سر نمی‌کشید، بلکه با مکث و سه بار می‌نوشتید و آرام می‌خورد و با غذای چرب آب کمتر می‌خورد. (همان، ص ۷۷ و ص ۳۱) دوست داشت در ظرف‌های تمیز و بهداشتی بلورین که از شام برایش می‌آوردند، آب بخورد که آنها را تمیزترین ظروف می‌دانست. (کلینی، همان، ص ۷۷) گاهی نیز با دستهایش و یا ظروفی که از چوب می‌ساختند؛ آب می‌خورد. (طبرسی، همان، ۷۶ و ۳۲)

۹. لقمه‌ها را بسیار کوچک بر می‌داشت.

۱۰. نان خورده و ریزه‌های بر سر سفره را جمع می‌کرد و می‌خورد.

۱۱. وجود نمک یا سرکه و سبزی بر سر سفره جهت بهداشتی دارد؛ چون نمک و سرکه هر دو ضد عفونی‌کننده هستند و قبل از شروع غذا استفاده از یکی آنها مستحب شمرده شده است؛ پیامبر (ص) اغلب نمک و سرکه و سبزی بر سر سفره‌اش بود. (عبدالله بن بهرام دارمی، ج ۲، ص ۱۰۲-۹۵) امروزه با استفاده از علوم تجربی اثبات شده که سبزی‌ها حاوی موادی بنام فیبرها هستند که مهمترین عامل پیشگیری از سرطان می‌باشند؛ از این روی پیامبر و معصومان دیگر بر سر سفره به لحاظ خواص ضد ویروسی آن، سبزی مصرف می‌کردند.

## ۲- توجه به بهداشت بدن و لباس:

پیامبر اکرم در جامعه‌ای به پیامبری برانگیخته شد که از نظر تمدنی و بهداشتی دارای وجه برجسته‌ای نبوده و به آن توجه عمومی و انگیزه کافی وجود نداشت؛ براین اساس به اصلاح امور زندگی و بهبود معیشت آنان نیز توجه نمود و خداوند نیز در این راستا از وی پشتیبانی کرد؛ لذا علاوه بر سیره پسندیده، در امور زندگی خصوصاً بهداشت دستورات بهداشتی نیز از آن حضرت خطاب به امتش رسیده که هر زمان به آنها نیازمند هستند. به برخی از این توصیه‌ها اشاره می‌شود:

۱. شستن لباس: در میان عرب و محیط عربستان توجه به بهداشت و پاکیزگی کمتر بود، به ویژه اینکه بعضی با لباس‌های کثیف در انظار حاضر می‌شدند. پیامبر (ص) رحمت با تلاش فروان و با بیان احکام و نصایح ویژه و با لطافت و نرمش خاص که مورد ستایش قرآن است (آل عمران، ۱۵۹) تمام رفتارهای ناپسند را از زندگی عرب محو کرد یا با نوعی کنش ناپسندی آنها را برای آنان بیان کرد؛ تا به تدریج به سوی زندگی پاکیزه رغبت داشته باشند. درباره رعایت پاکیزگی سعی کرد بدون تنش، عیوب آنها را یاد آوری و نظافت را به عنوان عبادت و همراه پاداش اخروی و آسایش زندگی مطرح کرد و در غالب احکام دینی به آنها تبیین کرد و آنان را به شستشو و بهداشت ترغیب نمود و بارها فرمود: لباس‌های خود را بشویید و از ژولیدگی و کثافات دوری کنید. (سیوطی، ۱۴۰۱،



۲. پرهیز از آلودگی و ژولیدگی: خداوند چروک و ناپاک بودن لباس و ژولیدگی را دشمن می‌دارد (ابن عساکر، ۱۴۱۵، ج ۳۶، ۱۲۴)؛ در سایه این رهنمودهای بهداشتی و فرهنگی که پیامبر (ص) برای مردم و تازه مسلمانان می‌فرمود، به تدریج سبک زندگی آنان را به سوی تعالی تغییر داد.

۳. سفارش به نزدیکان: اصلاح هر فرهنگ و بنای روش نو، نیازمند بستر مناسب برای تجربه نمودن است. پیرامون نزدیک؛ در امر فرهنگ سازی می‌تواند در صورت موفقیت، برای دیگران الگو و سرمشق باشد؛ از این روی پیامبر هر دستوری را از خویشان و نزدیکان شروع می‌کرد از دعوت (شعراء، ۲۱۴) تا اعلام حجاب (احزاب، ۵۹) و نماز (طه، ۱۳۲) و... همه از خویشان و نزدیکان آغاز شده است. در امر بهداشت اجتماعی و فرهنگ سازی بهداشتی، علاوه بر اینکه خود پایبندی استوار داشت، به آنس، خادم خود، توصیه می‌کند: «به پاکیزگی لباس و نظافت شخصی زیاد اهمیت بده و به بهداشت خود مراقب باش تا خداوند عمرت را زیاد کند...» (شیخ مفید، ۱۴۱۳، ص ۶۰)

پیامبر اکرم با این نگرش و روش، اسلام را به مسلمانان معرفی و بنای اسلام را با بهداشت و پاکیزگی آغاز کرد و ریشه ژولیدگی و خمودی را از دین اسلام می‌زداید و هیچ جایگاهی به این گونه رفتارها که ظاهراً در بین برخی از صحابه وجود داشت باقی نمی‌گذارد و آن را با اساس ایمان بیگانه دانسته و پاکی را با ایمان پیوند می‌دهد.

۴. پاکیزگی نماد مسلمانی: مردم یثرب به خاطر نداشتن فرهنگ مستقل، مجاورت و داشتن زندگی مشترک با یهود در برخی از مظاهر فرهنگی از سبک زندگی یهود پیروی و تاثیر پذیر بودند؛ (احمد امین، ۱۳۳۷، ص ۴۲) از این روی آن حضرت رفتار قوم یهود را که با هیئت و لباس مندرس و کریه در جامعه حاضر شده و به نظافت اهمیت نمی‌دادند، نادرست شمرد و مسلمانان را به رعایت دستورات شرع مقدس و متمایز شدن با یهود دستور داده و فرهنگ اسلام را فرهنگی اصیل و برگرفته از توحید نشان می‌دهد. (ابن عساکر، پیشین، ج ۳۶، ص ۱۲۴) و هنجارهای غیر بهداشتی که یهود گرفتار آن شده بودند را از علل و اسباب، مفاسد و پیامدهای اخلاقی و اجتماعی آن می‌داند و به مسلمانان در این باره هشدار می‌دهد. (همانجا)

۵. اهتمام به آرایش مو و لباس: وقتی پیامبر اکرم (ص) خودش را پیرایش می‌کرد و آینه نداشت، به ظرف آب زلال می‌نگریست. روزی، به این سبک و با نگاه بر کاسه آب خود را می‌آراست و موهای خود را تمیز کرده و شانه می‌زد. (طبرسی، پیشین، ص ۳۴ و ص ۹۶) چنان که او دوست دارد برادرش را در این هیئت ظاهری ببیند تا مسرور شود. وقتی مؤمن دوست خود و برادر دینی را با لباس ژولیده و مندرس و غیر نظیف ببیند، افسرده و دلگیر و نگران می‌شود. پیامبر اکرم (ص)

این قدر به مؤمنین و خوشحالی و نشاط آنها اهمیت می‌دهد که دوست نداشت آنها با دیدن ظاهری غیر آراسته از دوستان رنجیده خاطر شوند. نشاط جامعه اسلامی برای پیامبر مهربان اسلام، اینگونه دارای اهمیت و جایگاه است که حاضر نیست به خاطر ژولیدگی ظاهری همدیگر، دلگیر شوند. این فرهنگ اسلام است که دارای چنین پیشوایی است. اما معاندان اسلام از این پیامبر چهره‌ای دگرگونه و خشن به جهان معرفی می‌کنند که از کم کاری دانشمندان اسلامی است که کتابهای سیره خود را اختصاص به امور نظامی و دفاعی پیامبر دادند و این زیبایی‌ها را برجسته و آن گونه که شایسته است، مطرح نکردند.

شاید مهمترین چیزی که پیامبر درباره لباس و پوشش به آن توجه داشته، بهداشت لباس بوده که گمان می‌رود بدان جهت باشد که خداوند در اولین فرامین آسمانیش این مساله را آغازین راه دیانت اسلام قرار داد. (مدثر، ۴) پاکیزگی لباس و ظاهر و اینکه بهداشت و طهارت در اسلام قبل از همه فرائض، فرض شده و در کتب فقهی سرآمد مباحث است، این رویکردها و رویکردهای خاص دیگر که در رهنمودهای نبوی وجود دارد، بیانگر نکات زیبا در توجه پیامبر (ص) به بهداشت و نظافت پوشش می‌باشد.

در نگره نبوی گزاره‌های فراوانی درباره رعایت بهداشت لباس وجود دارد که به برخی از آنها اشاره می‌شود:

پیامبر اکرم با این نگرش و روش اسلام را به مسلمانان معرفی کرد و بنای اسلام را با بهداشت و پاکیزگی آغاز کرد و ریشه ژولیدگی و خمودی را از دین اسلام می‌زداید و هیچ جایگاهی به این گونه رفتارها، که ظاهراً در بین برخی از صحابه وجود داشت باقی نمی‌گذارد و آن را با اساس ایمان بیگانه دانسته و پاکی را با ایمان پیوند می‌دهد.

۶. پوشیدن لباس پاکیزه و تمیز: لباس تمیز و نو را عامل سلامتی و عمر طولانی معرفی کرد و فرمود: لباس پاکیزه و نو بپوشید تا زندگی خوب و عمر طولانی داشته باشی (احمد بن یحیی، بلاذری، ۱۴۱۷، ج ۱۰، ص ۳۴۴) از آن رو که انتخاب رنگ مناسب برای لباس در سلامتی روحی و جسمی تأثیر دارد و این تأثیر از نظر علمی نیز ثابت شده (عشرت ساطعی، ۱۳۸۳، ص ۳۲-۳۳). تأثیر لباس تمیز در سلامتی پوست و شادابی روح، عاملی است که سلامتی و حیات سلول‌ها را بالا می‌برد. (ابی داود، ۱۴۱۰ق، ج ۲، ص ۲۶۷) نتیجه این فرایند استمرار حیات تمام اعضای بدن که به عبارت دیگر عمر طولانی است. حکمت کلام نورانی پیامبر (ص) را می‌توان چنین دریافت که پوشش نو و پاکیزه تأثیر مستقیم در استمرار حیات انسان دارد.

۷. زیبایی لباس با رعایت بهداشت: زیبایی لباس تنها به تازه بودن آن نیست بلکه لباس پاکیزه

و نظیف زیاتر از لباس نو دیده می شود. پیامبر (ص) اکرم به بهداشت لباس و دوری از پوشیدن لباس های چرکین تاکید داشت و هرگاه فردی از یاران خود را در این هیئت می دید، به سختی او را از این پوشش نهی و او را با مهربانی به پوشیدن لباس های پاکیزه ترغیب می کرد و بارها در جمع اصحاب خود می فرمود: «حَسَنُوا لِبَاسِكُمْ وَاصْلِحُوا رِحَالَكُمْ حَتَّى تَكُونُوا كَانِكُمْ شَامَةً فِي النَّاسِ» (ابن حجر عسقلانی، ۱۴۱۵، ج ۷، ص ۱۵) لباس های زیبا و پاکیزه بپوشید و اسباب زندگی پاکیزه داشته باشید؛ به شکلی که در بین مردم مانند خال نمایان باشید. یعنی زیبا و خوش پوش در جمع مؤمنین حاضر شوید؛ زیبایی نماد است که پیامبر آراستگی ظاهری را به زیبایی خال تشبیه می کند.

۸. نمایش غنا و بی نیازی با لباس پاکیزه: چون لباس یکی از نمادهای فرهنگی است، بدین جهت پیامبر اکرم (ص) به مسلمانان توصیه می کند ظاهر خود را آراسته و پاکیزه نگهدارید تا فرهنگ اسلامی را آن گونه که هست (به پاکیزگی و طهارت اهمیت می دهد) نشان دهید. پیامبر اکرم معتقد است که لباس مظهر غنی و بی نیازی است. (ابن اثیر، ۱۴۰۹، ج ۵، ص ۱۴) لباس نو و پاکیزه نشانه بی نیازی است از این روی مؤمن باید برخوردار از این ویژگی ها باشد و به هیئتی در جامعه ظاهر شود که ظاهرش نمایشگر فقر و تنگدستی و تحقیر او نباشد.

پیامبر اکرم برای حفظ کرامت انسان فرموده؛ اظهار غنی و بی نیازی کنید و پاکیزه و جذاب نمایان شوید تا ماهیت اسلام که دینی پاکیزه است نشان داده شود؛ از این رو به مسلمانان دستور می داد هنگام حضور و آمدن سفیران و نمایندگان قبایل بهترین و پاکیزه ترین لباس ها را بپوشند و خود آن حضرت نیز بهترین و پاکیزه ترین جامه های خود را می پوشید و در جمع سفیران و مهمانان خارجی حاضر می شد (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۲۱، ص ۳۷۲)

هنگامی که هیئت های قبایل اطراف و شهرهای مختلف پس از فتح مکه جهت پذیرش و تحقیق درباره اسلام به مدینه و حضور پیامبر (ص) می آمدند، حضرت برای نشان دادن نمادی از دین خود در برابر آنان به این مسئله با تاکید و اهمیت خاص توجه داشت؛ تا آنان بیشتر به جنبه های بهداشتی دین اسلام توجه داشته باشند و از ابتدا به پاکیزگی و زیبا دوستی، دین اسلام را با جایگاهی والا نشان دهد و از ژولیدگی و پز مردگی ظاهر اظهار نفرت نموده باشد و نشان دهد که وضع اعراب مسلمان پس از اسلام تغییر و تحول یافته و به پاکیزگی گراییده است. لذا به یاران و صحابه توصیه می کرد، پاکیزه نمایان شوند و به نظافت اهمیت دهند. پیامبر گاهی دستوراتی اجتماعی به امتش می فرمود؛ و فراخوان عمومی برای رعایت بهداشت اعلان می کرد؛ این دعوت عمومی پیام های فراوانی برای جوامع اسلامی دارد؛ بنابراین بهداشت عمومی از دیدگاه آن حضرت مغفول نبود. (نوری، ج ۳، ص ۲۳۶)

### ۳- سیره و روش حضرت در بهداشت فردی

پیامبر اکرم جهت حفظ بهداشت بدن و لباس، دست کم هر هفته یکبار شست و شو می کرد؛ (طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۹۴) با این رفتار عملاً به نزدیکان و یاران خود درس پاکیزگی می داد. به خوشبویی بدن اهمیت و تاکید فراوان داشت و به وسیله بوی عطرش شناخته می شد. (شیخ حر، پیشین، ج ۳، ص ۵۰۰) استفاده از عطر و بوی خوش را در حد فراوان و خرج کردن به منظور خوشبویی را اسراف نمی پنداشت؛ و این گونه به پیروان خود پاکیزگی و نظافت و دوری از خمودگی و ژولیدگی را تعلیم می داد. از این روی امام صادق فرمود: پیامبر (ص) بیشتر از طعام به عطر و بوی خوش اهمیت می داد و پول خرج می کرد. (طبرسی، همان، ص ۹۷) آن حضرت روزهای خاصی برای نظافت خود اختصاص می داد، روزهای جمعه استحمام و پاک کردن بدن و غسل جمعه و کوتاه کردن ناخن از روشهای بهداشتی ثابت حضرت بود؛ در این جا فهرست وار به اهم امور بهداشتی که در سیره حضرت وجود داشت و از زبان اهل بیت و برخی از اصحاب آن حضرت نقل شده، اشاره می گردد.

۱- در نظافت بدن و زودودن عرق و مراقبت از موی سر نمونه بود. موی سرش را بارها شانه می زد و دوستان خود را در مراقبت از موی سر سفارش می کرد و موی سر و محاسن خود را با سدر می شست. (طبرسی، همان، ص ۳۲)

۲- به نظافت لباس اهمیت فوق العاده می داد. برای حفظ بهداشت و پاکیزگی لباس بهترین روش را داشت، لباس های سفید می پوشید (علامه طباطبائی، ۱۳۶۲، ص ۱۲۱) و از پوشیدن لباس های سیاه به جز مواردی خود داری می کرد. سفیدی لباس سبب می شود که چرک و عرق و ... زود نمایان شده و به شستشوی سریع نیازمند باشد؛ از این روی حضرت علاوه بر استفاده از پوشش سفید، به امتش نیز توصیه می کرد که مراقبت دائمی از بهداشت اجتماعی نمایند و بیشتر لباس سفید بپوشند. (علامه طباطبائی، ۱۳۶۲، ص ۱۳۱)

۳- کوتاه کردن ناخن و مو و پاکیزه داشتن آنها در سلامتی انسان و مراقبت از آنها موثر است؛ اختصاص روزهای ویژه در هفته به بهداشت ناخن و مو در سیره نبوی گویای اهتمام حضرت به این پاکیزگی است. امام صادق فرمود: یکی از سنت های پیامبر اکرم گرفتن ناخن ها است. (کلینی، ۱۴۰۵، ج ۳، ص ۲۳)

۴- موی سر و صورت گاهی مبتلاً به بیماری هایی می شود که ریشه هایش در معرض خراب شدن قرار می گیرد؛ از این روی، علاوه بر شستشو به مراقبت های بهداشتی دیگری نیز نیازمند است، لذا در سیره پیامبر رعایت این نکات بهداشتی نیز دیده می شود؛ امام باقر (ع) فرمود: رسول خدا (ص)

همواره خضاب می کرد. (همان، ج ۱، ۶۹) اگرچه امروزه اغلب تصور می شود که خضاب برای زینت و آرایش و سیاه نمودن موها صورت می گرفته، اما خضاب در گذشته با رنگ های مختلف طبیعی مثل حنا و... به منظور استحکام ریشه مو و محو آفت های مو سر و صورت و نگهداری بهتر موها انجام می گرفت؛ در سیره پیامبر و دیگر معصومان نیز این مسئله وجود داشته و در بهداشت موها کاملاً موثر است.

۶- در آب و هوای گرم پوست بدن به خاطر تعریق و کمی رطوبت هوا، خشک شده و ترک بر داشته و خون ریزی می کند. از این روی مناسب است برای حفظ بهداشت و نرمی پوست، روغن مالی شود؛ چون ترک ها باعث خونریزی و خونریزی پوست، سبب نجس شدن بدن می شود و از طرفی برای سلامتی مضر است؛ از این روی پیامبر گرامی (ص) جهت سلامتی و بهداشت پوست بدن، همواره از روغن زیتون به عنوان پماد، جهت حفظ نرمی پوست استفاده می کرد و به بدن خود می مالید و به دیگران نیز توصیه می کرد. (طبرسی، همان، ص ۳۵)

۷- به این جهت که دهان معبر ورودی بدن است و تمام آلودگی ها از این راه وارد بدن انسان شده و سلامتی آنرا به مخاطره می اندازد و تمام یا بیشتر بیماری ها از این راه به انسان سرایت می کند. تاکید پیامبر (ص) به بهداشت دهان و دندان بسیار زیاد است. کلینی به سند خود از ابی اسامه از ابی عبدالله (ع) نقل کرده که فرمود: از روش پیامبر مسواک کردن دندانها است. (شیخ حر، همان، ج ۱، ص ۳۵۱) امام صادق از امیرمومنان نقل می کند که پیامبر (ص) شب پس از نماز عشاء آب می خواست، وضوء می گرفت و مسواک می کرد و اگر آب در ظرف باقی می ماند؛ روی آنرا با دستمال یا چیز تمیزی می پوشاند و هنگامی که برای نماز برمی خواست دوباره مسواک می نمود، و وضوء می گرفت؛ و قبل از اینکه از منزل خارج شده و به کارهای روزمره رسیدگی کند باز مسواک می کرد و با وضوء خارج می شد. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۶، ص ۲۵۴) در سحرها نیز که برای نماز شب بیدار می شد، مسواک می کرد. (علامه طباطبائی، ۱۳۶۲، ص ۲۲۳)

۸- امام صادق (ع) فرمود: برای رسول خدا (ص) مُشک دانی بود که بعد از هر وضویی آن را با دست تر می گرفت و در نتیجه هر وقت که از خانه به بیرون تشریف می آورد، از بوی خوشش شناخته می شد؛ که رسول الله (ص) است. مشک را بهترین و محبوب ترین عطرها می دانست. (کلینی، ۱۴۰۵، ج ۶، ص ۵۱۵)

در کتاب مکارم آمده: هیچ عطری عرضه به آن جناب نمی شد، مگر آن که خود را با آن خوشبو می کرد و می فرمود: بوی خوشی دارد و حملش آسان است، و اگر هم خود را با آن خوشبو نمی کرد؛ سر انگشت خود را به آن گذاشته و آنرا استشمام می کرد. امام صادق (ع) فرمود: رسول خدا (ص) بیش از آن مقداری که برای خوراک خرج می کرد، برای عطر پول می داد. (کلینی، ۱۴۰۵، ج ۶،

لذا اهتمام به بهداشت، نظم فردی و اجتماعی و داشتن برنامه برای زندگی روزانه و ماهانه و سالانه؛ بلکه برای تمام عمر از شاخصه‌های مکتب اسلام و سیره پیامبر اسلام است؛ ظرفیت‌هایی که در این راستا وجود دارد پایان ناپذیر است؛ زیبایی‌هایی که در سیره آن حضرت است، فراتر از تصورات ماست که یک صدم از آنها تبیین نشده است.

### نتیجه:

در پایان می‌توان به اصول روشن و مهمی از سیره آفتاب‌گون پیامبر (ص) رحمت دست یافت. پیامبر اکرم (ص) و آئین الهی او از حیث هدایت به تمام جنبه‌ها و نیازهای ضروری انسان توجه خاص داشت و این اهتمام تامین‌کننده سعادت انسان در تمام زمینه‌های زندگی است. رعایت و توجه به بهداشت از مهمترین موضوعات فرهنگی است؛ که پیوسته پیامبر (ص) همراه با ابلاغ دین خود به آن توجه داشته و از اهداف مهم و اولیه‌اش فراهم کردن زمینه سلامتی برای مسلمانان و شکل دادن جامعه سالم و پر نشاط جهت تبلیغ بهتر دینش در این جامعه بود. آن حضرت در پی این حقیقت بود که دین خود را همانگونه که بهداشت و سلامتی در آن به عنوان تکلیف و بنیان عبادات است، مطرح کرده و معرفی کند. و دینش آنگونه که فطرت انسان به سوی آن گرایش دارد و از پاکیزگی استقبال و با آن مانوس است شناخته شود. پیامبر (ص) با این سیره و تبیین عملی زیبا می‌خواست، پیرایه‌هایی را که احتمال داشت بعد از خود دینش را به تحریف و خرافه بکشد بزدايد. براین اساس آن چه پس از پیامبر (ص) در برخی از فرق اسلامی دیده می‌شود که به پاکیزگی اهمیت نمی‌دهند، بیگانه از تعالیم و فرهنگ اسلام اصیل هستند. لذا اگر سیره پیامبر (ص) به درستی تبیین شود، فرهنگ استواری جهت اصلاح سبک زندگی مسلمانان خواهد بود. از آن سو فرهنگ‌های التقاطی که به نام مکتب اسلام دیده می‌شود، باطل خواهند شد. پیامبر رحمت، دین را به همان شکل که زیبا و سرشار از زیبایی‌های خیره‌کننده است، در جامعه آن روز متبلور ساخت؛ به نحوی که از آن قوم فاقد بهداشت و زندگی قابل توجه، انسان‌هایی ساخت که هر یک با عمل و کردار خود آینه تمام‌نمای دین شوند و دیگران را به راهی استوار رهنمون شوند، که حیات معقول و تربیت عقلانی در سایه آن میسر و فراهم باشد.

### فہرست منابع

- ۱- قرآن کریم.
- ۲- ابن اثیر، عزالدین علی، اسد الغابہ، بیروت، دارالفکر، ۱۴۰۹.
- ۳- ابن حجر عسقلانی، الاصابہ فی معرفہ الصحابہ، بیروت، دارالکتب العلمیہ، ۱۴۱۵ق.
- ۴- ابن شیبہ الکوفی، المصنف، تحقیق: سعید محمد اللحام؛ بیروت: دارالفکر، ۱۴۰۹ق.
- ۵- ابن ماجہ، محمد بن یزید، سنن، تحقیق: محمد فؤاد عبدالباقی، بیروت، دارالفکر، ۱۳۷۳ق.
- ۶- ابن المبارک، عبداللہ، مسند، چاپ اول، ریاض، مکتبۃ المعارف.
- ۷- امین، احمد، پرتو اسلام (ترجمہ ی خلیلی)، چاپ دوم، تہران، ۱۳۳۷.
- ۸- بلاذری احمد بن یحیی، انساب الاشراف، تحقیق سہیل زکار و زرکلی، چاپ اول، بیروت، دارالفکر، ۱۴۱۷.
- ۹- برقی، محمد بن خالد، محاسن، قم، دارالکتب الاسلامیہ، ۱۳۳۱ش، با مقدمہ و تصحیح میرجلال الدین الحسینی الارموی. (۲ جلد در یک جلد).
- ۱۰- بیہقی، ابی بکر احمد بن حسین، شعب الایمان، چاپ اول، بیروت، دارالکتب العلمیہ، ۱۴۱۰ق.
- ۱۱- پاک نژاد، رضا، اولین دانشگاه آخرین پیامبر، تہران، اسلامیہ، ۱۳۴۹.
- ۱۲- جاحظ ابو عثمان، عمر بن بحر، البخلاء، چاپ دوم، بیروت، دارمکتبہ الہلال، ۱۴۱۹؛
- ۱۲- حرانی، حسن بن علی بن شعبہ، تحف العقول، قم، جامعہ مدرسین، ۱۴۰۴ق.
- ۱۳- دارمی، عبداللہ بن بہرام، سنن الدارمی (۲۵۵م)، دمشق، مطبعۃ الاعتدال، بی تا.
- ۱۴- دمشقی ابن عساکر، تاریخ مدینۃ دمشق، تحقیق، علی شیری، بیروت: دارالفکر، ۱۴۱۵
- ۱۵- راوندی قطب الدین سعید، فقہ القرآن فی شرح آیات الاحکام، قم، آیت اللہ نجفی، ۱۴۰۵.
- ۱۶- رهنما، زین العابدین، ترجمہ و تفسیر رهنما، تہران، کپھان، ۱۳۴۶.
- ۱۷- ساطعی عشرت، روانشناسی رنگہا، زنجان: نیکان کتاب، ۱۳۸۳.
- ۱۸- سبزواری، سید عبد الاعلی مواہب الرحمان فی تفسیر القرآن، قم، آل البیت، ۱۴۰۹.

- ۱۹- سجستانی، ابی داود سلیمان بن اشعث، سنن، چاپ اول، بیروت: دارالفکر، ۱۴۱۰ق.
- ۲۰- سیوطی، جلال الدین، الجامع الصغیر، چاپ اول، بیروت: دارالفکر، ۱۴۰۱.
- ۲۱- صدوق شیخ محمد بن علی بن بابویه قمی، الخصال، قم، جامعه مدرسین، ۱۴۰۳ق.
- ۲۲- \_\_\_\_\_، امالی، تهران: انتشارات کتابخانه ی اسلامی، بی تا.
- ۲۳- \_\_\_\_\_، من لایحضره الفقیه، بیروت، دارالاضواء، ۱۴۰۵.
- ۲۴- طالقانی، سید محمود، پرتوی از قرآن، چاپ چهارم، تهران: شرکت سهامی انتشار، ۱۳۶۲
- ۲۵- علامه سید محمد حسین طباطبائی، سنن النبی، چاپ دوم، تهران: اسلامی، ۱۳۶۲.
- ۲۶- طباطبائی (علامه) سید محمد حسین، المیزان، قم، جامعه مدرسین، ۱۴۱۷ق.
- ۲۷- طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، قم: شریف الرضی، ۱۳۷۸.
- ۲۸- عاملی محمد بن الحسن (شیخ حر) وسائل الشیعه، چاپ سوم، قم آل البيت، ۱۴۱۶ق.
- ۲۹- قمی محمد بن محمد رضا، کنز الدقائق تهران: وزارت ارشاد، ۱۳۶۸.
- ۲۹- قرشی سید علی اکبر، تفسیر أحسن الحدیث، چاپ سوم، تهران، بی تا
- ۳۱- مفید، شیخ محمد بن نعمان التلعکبری البغدادی، الامالی، قم، کنگره شیخ مفید، ۱۴۱۳،
- ۳۲- مجلسی، محمد باقر، بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، چاپ سوم، بیروت: دارالوفاء، ۱۴۰۳، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- ۳۳- \_\_\_\_\_، حلیه المتقین، چاپ مکرر، تهران، انتشارات فؤاد، ۱۳۶۹،
- ۳۴- مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، چاپ اول، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴.
- ۳۵- مصطفوی حسن، تفسیر روشن، تهران: شرکت نشر کتاب، ۱۳۸۰.