

کلیدهای سلامتی و موفقیت

محمد تقی صرفی پور

بسم الله الرحمن الرحيم

نماز و برطرف شدن کمر درد

رسول خدا(ص) به دیدار سلمان فارسی آمد و دید سلمان کمر درد دارد. و خیلی شدید ناله می کند. فرمودند: سلمان! مثل اینکه درد به تو خیلی فشار آورده است؟ همین طور که نشسته ای یا خوابیده ای نماز بخوان!

سلمان گفت یا رسول الله! مگر نماز برای کمر درم خوب است؟ حضرت فرمودند: مگر

در قرآن نخوانده ای که **واستعينوا بالصبر والصلوة؟**

«روایت شده چون مشکلی برای خانواده رسول خدا(ص) پیش می آمد، می فرمود: برخیزید نماز بخوانید. بعد فرمود: خدا این گونه به من دستور داده است»

«امام صادق(ع): چه مانعی دارد که وقتی برای یکی از شما مشکلی پیش می آید وضو گرفته و به مسجد رفته و دو رکعت نماز بخواند و از خدا حاجتش را بطلبد. مگر نشنیده اید که خدا فرموده است: **استعينوا بالصبر والصلوة**. از صبر و نماز کمک بگیرید.»

«علامه طباطبایی: مرحوم قاضی استاد ما می فرمودند که اگر کسی نماز واجبش را اول وقت بخواند و به مقامات عالیہ نرسد مرا لعن کند!»

آداب غذا خوردن

«رسول خدا(ص): معده، خانه دردهاست و پرهیز، ریشه درمانهاست.» ۸۲

«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 نشده ای، از غذا دست بکش! سوم: غذا را کاملاً در دهان

جویده نما! چهارم: قبل از خواب، غذای حاجت کن!» ۸۵

«امام ششم(ع): هر گاه به سن پنجاه سالگی رسیدید، شها روغن نخورید.» ۸۸

«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 می رسد، می خواهم از او جدا شوم! حضرت به زن فرمود: می خواهی صورتت با طراوت گردد؟ گفت: آری! حضرت فرمود: هر گاه غذا می خوری، سیر مخور! زیرا غذای زیاد در معده بجوش می آید و آب صورت را می برد!

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

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

«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): شام را ولو با خوردن خرماى اندكى، ترك نكنيد. بدرستى كه من مى ترسم اتمم بخاطر ترك كردن شام زود پير شوند! زيرا شام براى پير و جوان، قوت آور است.» ۹۵

«امام ششم(ع): نخوردن شام، پيرى مى آورد و سزاوار است كه افراد مسن با شكم پُر بخوابند.» ۹۶

«شخصى خدمت امام ششم(ع) آمد و از درد و زخم معده شكوه كرد. امام فرمود: صبحانه و شام بخور! ولى در بين اين دو چيزى نخور! كه خدا در توصيف غذا خوردن اهل بهشت مى فرمايد: لهم رزقهم فيها بكرةً وعشياً يعنى: صبح و شام به رزق الهى مشغولند.» ۹۳

«امام ششم(ع): هر گاه نماز صبح را خواندى، نان بخور تا بوى دهانت خوش و حرارت آرام شود و دندانهايت محكم و لثه ات سفت و روزيت جذب و اخلاقت خوب گردد.» ۱۰۰

«رسول خدا(ص): هر كسى كه هنگام غذا خوردن، با خانواده اش سر سفره بنشيند و در اول غذا بسم الله و بعد از غذا الحمد لله بگويد، قبل از اينكه سفره جمع شود، خداوند آنها را مى آمرزد.» ۱۰۳

«على(ع): هر كه مى خواهد خير در خانه اش زياد شود، با وضو غذا بخورد.

و فرمود: وقت غذا خوردن، خدا را زياد ياد نمايد و موقع خوردن غذا، صداهاى بى معنا از خود در نياوريد! زيرا غذا نعمتى از نعمتهاى خداوند است كه بايد شكرش بجا آورده شود.» ۱۰۴

«امام ششم(ع): خوب نيست كه انسان با دست چپ غذا بخورد و با آب بياشامد.» ۱۰۶

«امام ششم(ع): از زمانى كه حضرت محمد(ص) به پيامبرى مبعوث شد، احدى نديد كه او تكيه كرده غذا بخورد.» ۱۰۸

«از ياسر و نادر، غلامان امام رضا(ع) نقل شده كه: آن حضرت به خدام خود مى فرمود: من اگر در وقت غذا خوردن هم بالاي سر شما بایستم، تا از غذا فارغ نشده ايد، بلند نشويد!

و بسيار اتفاق مى افتاد كه يكى از ما را مى طلبيد و چون به حضرت مى گفتند: مشغول خوردن است! مى فرمود: او را رها كنيد تا غذايش تمام شود.» ۱۱۸

«امام ششم(ع): ما غذا را با نمك شروع و با سر كه ختم مى كنيم.» ۱۱۹

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

«على(ع): آب باران بخوريد كه بدن را تميز و دردها را بر طرف مى كند.» ۱۳۸

فوائد میوه ها و خوراکیها

رسول خدا(ص): میوه هارا در اول ببارنشستنشان بخوريد كه باعث صحت بدن و دور شدن غمهاست و در آخرشان نخوريد كه براى جسم مريضى مى آورد.» ۱۴۳

«امام رضا(ع): زياد خوردن گوشت حيوانات وحشى و گوشت گاو، باعث كم شدن عقل، زياد شدن حيرت فهم و نارسا بودن ذهن و كثرت فراموشى مى شود و زياد خوردن تخم مرغ، باعث طحال و باد معده مى شود.» ۱۴۶

«بر شما باد به خوردن ماهى! كه اگر بدون نان بخوريد شمارا كفايت مى كند و اگر با نان بخوريد، برايتان گواراست.» ۱۵۰

«على(ع): بر خوردن ماهى مداومت نكنيد كه بدن را ضعيف مى نمايد.» ۱۵۱

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

«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 بخورانیید! به او تره دادند و او شفا پیدا کرد.» ۱۶۱

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

«امام ششم(ع): هیچ سبزی، سودمندتر از خرفه در روی زمین، روئیده نشده و آن سبزی فاطمه(س) است.» ۱۶۷

«رسول خدا(ص): خرفه بخورید که اگر چیزی به عقل بیافزاید، همین است.» ۱۶۸

«روایت شده که پیامبری از ترسو بودن امت خود به خداشکایت برد. به او وحی شد که به امت 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): هر گاه به شهری و یا محلی وارد شدید از پیاز آن 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 الله! من بسیار خدمت شما می نشینم و به سخن شما گوش فرا می دهم. ولی نمی دانم چرا رقت قلب پیدا نمی کنم و گریه ام نمی آید؟ حضرت فرمود: عدس بخور که قلب را رقت می بخشد و اشگ را فرو می ریزد و هفتاد پیامبر به آن تبرک جسته اند.» ۲۳۲

«امام حسین(ع): برنج خوراکی خوبی است. زیرا روده ها را گشاد و بواسیر را از بین می برد. ما به اهل عراق غبطه می خوریم که به برنج و آب فرات دسترسی دارند.» ۱۷۳

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

«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 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 کلیه‌ها و محکم شدن ذکر است.» ۱۸۸

«امام رضا(ع): چغندر، عقل را زیاد و خون را تصفیه می‌نماید.» 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): نوح از غم و اندوه به خدا شکایت کرد. خداوند به او وحی کرد که انگور سیاه بخورد که غم را می‌برد.» ۲۰۰

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

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

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

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

«رسول خدا(ص): خرما را می‌خورد و بعد از آن آب می‌نوشید و اکثر غذای حضرت، خرما و آب بود. و گاهی شیر را با خرما می‌خورد و می‌فرمود: 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 می‌کند.» ۲۱۲

«ابی هند می‌گوید: خدمت رسول خدا(ص) بودیم که ظرف سرپوشیده‌ای 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 می‌شود.» ۲۱۳

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

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

«شخصی از امام صادق(ع) درباره پنیر سؤال کرد. امام فرمود: درد بی درمان است! شب خدمت امام رفت و دید بر سفره امام پنیر است! پرسید: جانم بفدایت! 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 می‌کند.» ۲۸۰

«امام ششم(ع): خوردن گردو در گرمای شدید، باعث دُم‌ل 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 سعد و عسل مخلوط کرده و هر روز دو مثقال از آنرا بخورید، آنقدر حافظه‌تان قوی می‌شود که می‌توانید سحر شوید!» ۲۴۶

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

«رسول خدا(ص): ما پیامبران، گوشتخوار و طرفدار گوشت می‌باشیم.» 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؟ گفتیم: 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؟ گفتیم: بصورت پخته! فرمود: کباب کن و بخور! منم چنین کردم. بعد از یک هفته امام بدنبال من فرستاد. من خدمت آقا رفتم، در حالیکه خون بصورت تم دویده بود! حضرت وقتی مرا دید، 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»

«زراره می گوید: در ماه شعبان، پانزده روز خدمت امام باقر (ع) بودم. هر روز غذا گوشت بود و ندیدم که یکره 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 بدتتان 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 ذهبیه را بدرخواست مأمون در زمینه راههای سلامتی انسانها نوشت که به بعضی از مطالب آن اشاره می نمایم. کسیکه نمی خواهد از درد مثانه 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، تا بعد از غذا آب ننوشد. زیرا آنانکه همراه با غذا، آب می نوشند، به عارضه رطوبت وضع دستگاه گوارشی مبتلا خواهند شد. * هر که از سنگ مجرا و شامبند 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 تکه 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. * کسیکه از بزرگ شدن لوزتین خود بیمناک است، بهتر است بعد از خوردن شیرینی با سرکه قرقره کند. * کسیکه می خواهد از بیماری یرقان در امان باشد، در تابستان به

اتاقهای در بسته و دم کرده، پیش از تهویه هوای اتاق، وارد نشود و در زمستان یکمتر تبه از اطاق گرم به هوای سرد نرود. بلکه صبر کند تا بدنش با هوای تازه مأنوس گردد بعد برود. * آفانکه 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 فاسدهستند 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 مئانه، سلس البول، فتق، ضعف چشم و نزدیک بینی می شود و نباید بعد از آمیزش، یکباره برخیزد. بلکه مدتی به پهلوئی راست بماند. سپس برخاسته، ادرار نماید و بعد از غسل، مقداری عسل صاف شده بخورد. « ۲۹۰»

«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 رانابود کند.» « ۲۹۳»

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 پهلوئی راست بخوابد و پس از چندی، از پهلوئی راست به پهلوئی چپ سپس باز به پهلوئی راست برود. اما بامداد که از خواب برمی خیزد، بهتر است که از پهلوئی 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 «۱۵ الفیل» میشود.» « ۲۹۹»

«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 بخوابد. و چنانچه آب برای غسل یا وضو نبود، با تیمم بخوابد. زیرا در هنگام خواب، روح مؤمن را به آسمان بالا می برند و خداوند بر او برکت می فرستد و اگر اجلش رسیده باشد، روح او را در رحمت خود می سپارد و اگر اجلش نرسیده باشد، به همراه ملائکه امین، روحش را به بدنش بر می گرداند.» « ۳۰۲»

«علی (ع): پیش از خواب به مستراح بروید، سپس بخوابید.» « ۳۰۳»
«علی (ع): اگر دیدید شخصی دمر (برصورت) خوابیده، او را بیدار کنید و نگذارید در آن حالت باشد!» « ۳۰۴»

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 اینصورت ایشان نیز مانند دشمنان من خواهند بود.» ۳۱۲

«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 اسراف فکارت است؟ فرمود: نه! زیرا قرآن فرموده است: لِيُنْفِقَ ذُو سَعَةٍ مِّنْ 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 لباسهای بیشتر عمر کند و لکن اسراف آنستکه لباس بیرون را در جای کثیفی بپوشد!» ۳۳۲

«علی(ع): هر گاه خواستید با برادر مؤمنان ملاقات کنید، آنچنان خود را بیارائید که برای غریبه ای خود را می آرائید و بهترین لباس را می پوشید!» ۳۱۶
«عده ای به امام رضا(ع) گفتند که: مردم از اینکه می بینند شما لباسهای خوب و گرانبه بر تن می کنید، ناراحتند!

امام فرمود: یوسف پیامبر از نسل پیامبران بود در حالیکه لباس دیبا بتن می کرد و از پوشش زربفت استفاده می نمود و در مجالس آل فرعون می نشست و اینها به مقام او خدشه ای 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 می باشد.
خداوند چیزهایی را حلال نموده که کم و زیاد نمی شوند و چیزهایی را حرام نموده که آنها هم کم و زیاد نمی شوند!» ۳۱۷

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

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

از آن پس عبیده همیشه با زیباترین لباس نزد مردم حاضر می شد.» ۴۶۸
«شخصی از امام صادق(ع) پرسید: در آیه شریفه که می فرماید:

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»

آداب مسافرت

«امام ششم (ع): عده‌ای به محضر پیامبر آمدند و گفتند: ما عازم مسافرت به شام هستیم. بما سخنی بیاموز! حضرت فرمود: شب هنگام، هر کجا برای استراحت توقف نمودید، وقتی به بستر رفتید، قبل از خواب، تسبیح فاطمه (س) و آیه الكرسي را بخوانید که شمارا از هر چیزی حفظ می‌کند.

آنها رفتند و هنگام خواب دستور حضرت را بکار بستند. در آن حوالی راهزنانی بودند که این عده را زیر نظر گرفته و منتظر بودند که شب بشود و به اینها دستبرد بزنند. وقتی شب شد یکی از راهزنان برای آگاهی از موقعیت مسافری، به محل استراحت آنان آمد ولی غیر از دیوار بلندی که دور تا دور آن محل را فرا گرفته بود، چیزی ندید! برگشت و این قضیه را به راهزنان خبر داد. راهزنان سخن او را قبول نکرده و گفتند: تو آدم ضعیفی هستی و از ترس این حرف را می‌زنی! اما وقتی خود به محل آمدند و آن دیوار بلند را دیدند، بناچار برگشتند.

فردا صبح باز به آن محل رفتند و از دیوار خبری نبود و مسافری آنجا بودند. راهزنان از مسافری پرسیدند: شما دیشب کجا بودید؟ گفتند: همین جا! راهزنان گفتند: دیشب ما آمدیم ولی جز دیوار بلندی چیزی ندیدیم! قصه شما چیست؟ آنان گفتند: پیامبر بما سفارش کرده است که شب قبل از خواب، تسبیح فاطمه (س) و آیه الكرسي را بخوانیم و ما هم همینکار را کردیم. راهزنان گفتند: شما آزادید و به هر کجا که می‌خواهید بروید که بخدا سوگند! ما هرگز شمارا تعقیب نمی‌کنیم و بدانید که تا زمانی که بدستور پیامبرتان عمل می‌کنید، هیچ راهزنی نمی‌تواند بشما آسیب برساند! «۳۳۶»

«امام ششم (ع): اگر در بیابان یا در حال سفر از جن یا چیز دیگری ترسیدی، دست راست را بر بالای سر بگذار و بگو: اَغْفِرُ اللّٰهَ یَغْفِرُ لَکَ و لَهٗ اَسْلَمَ مَنْ فِی السَّمَاوَاتِ وَ الْاَرْضِ طَوْعاً وَ كَرْهاً وَ اَلِیْهٖ یُرْجَعُونَ. «۳۳۸»

«امام ششم (ع): کسیکه حاجی را در مراجعت از حج، در حالیکه غبار سفر بر سر و روی اوست، در آغوش بگیرد مثل کسی است که دستش به حجر الاسود رسیده باشد. و هرگاه شخصی از مسافرت برگشت و داخل خانه‌اش شد، قبل از هر کاری، بر خود آب بریزد و دو رکعت نماز بخواند سپس به سجده رفته و صدبار شکر کند. «۳۳۹»

«رسول خدا (ص): هر که بسفر می‌رود، در بازگشت برای خانواده‌اش، هدیه بیاورد اگر چه آن هدیه تکه سنگی باشد! «۳۴۰»

«رسول خدا (ص): اگر در مکانی راه را گم کردید، بطرف راست بروید. «۳۴۱»

«رسول خدا (ص): مسافرت کنید تا سلامت باشید، تلاش کنید تا منفعت یابید و حج کنید تا بی نیاز شوید. «۴۱۰»

«مسافرت کنید که اگر سودی نبردید حداقل بر عقلمان افزوده می‌گردد. «۴۱۱»

«امام ششم (ع): هرگاه خواستی به سفر بروی ابتدا صدقه بده! «۴۱۲»

آداب نظافت و بهداشت

«رسول خدا(ص): داخل بهشت نمی شود مگر افراد تمیز و نظیف!» ۴۷۱
«امام ششم(ع): یکی از علل فشار قبر، بی اهمیتی به نجاست و طهارت است.» ۳۷۰
«رسول خدا(ص): دو رکعت نماز با مسواک، از هفتاد نماز بدون مسواک بالاتر است.» ۳۷۵
«رسول خدا(ص) مشاهده کرد که چند نفر دندانان زرد است! فرمود: چرا دندانهای شما را کثیف می بینم؟ چرا مسواک نمی زنید؟» ۴۷۲

«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 از اله 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 بیلاچهل بار واز 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 موی، دیده را جلا می دهد.» ۳۷۹
«روایت شده که امام باقر(ع) و امام صادق(ع) هر گاه 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 در میان، 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

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

«رسول خدا(ص): هر خانه ای که مهمان به آنجا داخل نمی شود، ملائکه نیز به آنجا نمی روند.» ۳۸۷
«امام پنجم(ع): وقتی جایی مهمان شدید، هر کجا صاحبخانه گفت، بنشینید! زیرا صاحبخانه از داخل خانه اش بیشتر از شما اطلاع دارد!» ۳۸۹

«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! هر چه در خانه داشتی - از مواد غذایی - بیاوری! همسرت را به زحمت نیاندازی! آن شخص قبول کرد و علی(ع) نیز دعوت او را اجابت فرمود.» ۳۹۱

«عده ای 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 ما بماند! اولی 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

«علی(ع): هر مؤمنی که مهمان دوست باشد، وقتی از قبر محشور می شود، صورتش مانند ماه شب چهارده می باشد. در این حال مردم می گویند: این شخص حتماً پیامبر است! فرشته ای جواب می دهد: این مؤمنی است که مهمان دوست بوده و مهمان را عزیز می شمرده است. این مؤمن را فقط به بهشت می برند.» ۳۹۹
«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 پرسید. عرض کرد: زنی دارم که از مهمان بدش می آید و اگر روزی مهمانی بخانه بیوم، تا یکسال بمانم دعوای 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، ما را از وعقر بان با خارج شدند! 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 بدبیبای آن خانه را با خود می برد! آن زن از این مطلب تعجب نمود و دوستدار مهمان شد و از آن ببعده مهمان را اکرام می نمود.»

«رسول خدا(ص): وصیت می کنم به حاضرین و غائبین ائمتهم! که دعوت مسلمان را اگر چه با فاصله پنج میل -

هر میل تقریباً دو کیلومتر - باشد، اجابت کنید.» ۴۰۶

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

آداب معاشرت

«امام ششم(ع): چهار چیز است که ضایع می شود: محبت به افراد بیوفا!، نیکی به کسیکه تشکر نمی کند!، آموختن علم به شخصیکه گوش نمی کند! و گفتن راز به کسیکه آنرا افشامی نماید!»

«حواریین به عیسی ' گفتند: با چه کسی نشست و برخاست کنیم؟ فرمود: آنکه دیدنش، شمارا بیاد خدا می اندازد، سخنش، علم شمارا زیاد می نماید و عملش، رغبت شمارا به خیر، فراوان می نماید.»

«امام سجاد(ع): با چند کس رفیق نباش! ۱- دروغگو که مثل سراپست وبا دروغهای خود، تورا فریب می دهد و دور را برای تو نزدیک و نزدیک را برای تو، دور می کند. ۲- فاسق که تورا به یک وعده غذا بلکه کمتر، می فروشد! ۳- بخیل که تورا در هنگام سختی، رها می کند. ۴- احمق که می خواهد بتو سود برساند ولی زیان می رساند.»

«رسول خدا(ص): کسیکه پولداری را بخاطر دنیا احترام کند، خدا بر او غضب کرده و او را در درجهٔ قارون قرار می دهد.» ۵۰۹

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

«امام هفتم(ع): در هنگام ملاقات با برادران دینی، صورت او را ببوسید ولی هنگام ملاقات با امام، میان دو چشمش را ببوسید.» ۴۲۵

«امام پنجم(ع): با کسی معاشرت کن که تورا می گریاند و خیر خواه توست! و با کسیکه تورا می خنداند و فریب می دهد، معاشرت منما!» ۴۳۰

«امام هفتم(ع): از مواضع تهمت و شک پرهیزید و حتی ' در کوچه با مادر خود نایستید! زیرا همه نمی دانند که این زن مادر توست!» ۴۳۱

«علی(ع): بدترین رفیق کسی است که معصیت خدا را در نظر تو، خوب جلوه دهد!» ۴۳۲

«امام ششم(ع): هدیه بدهید تا دوستی ایجاد گردد. زیرا هدیه کینه هارا می برد.» ۴۳۷

«رسول خدا(ص): از علامت احترام گذاشتن به مسلمان آن است که هدیه او را قبول کند و یا به او هدیه دهد.» ۴۳۸

خدمت به مسلمانان و روا کردن حوائج آنان

«رسول خدا(ص): هر که چیزهایی که در راه وجاده افتاده و باعث اذیت عابرین می شود را بردارد، برایش ثواب چهار صد آیه که برای هر آیه ای، ده حسنه داده میشود، نوشته می گردد.» ۴۳۹

«امام ششم(ع): روزی امام سجاد(ع) به محلی می‌رفت، در راه سنگهایی را مشاهده نمود که در جاده افتاده بود. پیاده شد و آنها را با دست برداشت و کناری گذاشت.» ۴۴۰

«رسول خدا(ص): هر مسلمانی باید روزانه صدقه بدهد! گفته شد: چه کسی طاقت عمل کردن به این دستور را دارد؟ فرمود: برداشتن اشیائی که باعث اذیت عابرین می‌شود، صدقه است. راهنمائی گمشدگان و کسانی که بدنبال چیزی می‌گردند، صدقه است. عیادت از مریض، امر بمعروف ونهی از منکر صدقه است. حتی 'جواب سلامی که می‌دهی صدقه است.' ۴۴۱

«امام ششم(ع): کسیکه غیر از خانه خود، خانه دیگری که به آن نیاز ندارد، داشته باشد. در این حال، فرد مؤمنی درخواست استفاده از خانه مازاد او را بنماید. ولی صاحبخانه به او اعانت ننماید و جواب منفی بدهد، خداوند عزّ وجلّ می‌فرماید: ای فرشتگانم! بنده من بخل ورزید! و خانه اش را به بنده نیازمند نداد. به عزّتم سوگند! که او را در بهشتم ساکن نگردانم.» ۴۴۲

«امام ششم(ع): خداوند به کار نیکی پاداش می‌دهد که قبل از تقاضای شخص محتاج، انجام شود. ولی با اینکه می‌دانستی او نیازمند است ولی صبر کردی تا او نزد شما آمد و از تو کمک خواست و در این حال از شرم، خون به صورتش دوید، و شک داشت که تو به او کمک می‌کنی یا خیر! بخدا سوگند! و باز بخدا سوگند! اگر هر چه داری به او بدهی باز هم باندازه کافی به او کمک نکرده‌ای!» ۴۴۳

«امام صادق(ع): ای مفضل! اگر می‌خواهی بدانی فلان شخص سادتمند است یا بدبخت! به کارهای نیک او نگاه کن و بین به چه کسانی کمک می‌کند! اگر به محتاجان و نیازمندان و متدینین کمک می‌کند، او بسوی خیر و سعادت پیش می‌رود و اگر به افراد بی نیاز و غیر دیندار کمک می‌نماید، بدان نزد خدا پاداشی ندارد.» ۴۴۴

«علی(ع): کسیکه بتو گمان خوب دارد، و تو را از افراد نیکوکاری شناسد، تو هم سعی کن در عمل، گمان او را تأیید کنی!» ۴۴۵

«امام سجاد(ع): هر که حاجت مؤمنی را روا نماید، مثل اینست که حاجت خدا را روا کرده است! و بخاطر آن، خداوند صد حاجت از او را که راحت‌ترین آنها بهشت است، برای او روا می‌کند. و هر که غم مؤمنی را بر طرف کند، خداوند در قیامت، بالاترین غم او را بر طرف می‌نماید. و هر که مظلومی را علیه ظالمی کمک کند، خداوند او را بر پل صراط، در جائیکه قدمها بلغزد، یاری نماید. و هر که در کارهای مؤمنی تلاش کند بطوریکه او را خوشحال نماید، مثل آنست که رسول خدا(ص) را خوشحال نموده است. و هر که تشنه‌ای را سیراب کند، خداوند از رحیق مختوم (شراب بهستی) او را سیراب نماید. و هر که گرسنه‌ای را سیر کند، خداوند به او از میوه‌های بهستی بخوراند. و هر که عریانی را بپوشاند، داوند او را از استبرق و حریر بهستی بپوشاند. و هر که بر غیر عریانی، لباس بپوشاند، تا زمانیکه آن لباس بر تن اوست، در ضمانت الهی قرار گیرد. و هر که مؤمنی را بر مرکب (وسیله نقلیه) خود سوار کند، روز قیامت خداوند او را بر شتری از شتران بهشت سوار نماید، بطوریکه ملاتکه به او مباحات نمایند. و هر که میت مؤمنی را کفن کند، مثل این است که از روز ولادت تا مرگش بر او لباس پوشانده باشد. و هر که زنی را برای مؤمنی تزویج

کند و آن مؤمن با همسرش در صلح و آرامش باشد، خداوند در قبر او را با صورت محبوبترین خانواده اش مأنوس نماید. و هر که به عیادت مریضی بود، ملائکه برای او دعا می کنند تا از عیادت برگردد و به او می گویند: بهشت بر تو گوارا باد!

و بخدا سوگند! روا کردن حاجت مؤمن نزد من از دوماه روزه پشت سرهم، بصورت اعتکاف در ماههای حرام، محبوبتر است. «۴۴۷»

«امام هفتم (ع): اگر شخصی نمی تواند با ما مرتبط باشد، با فقیران شیعه مرتبط باشد و هر که به زیارت قبور ما دسترسی ندارد، قبور برادران صالح ما را زیارت کند. «۴۴۸»

«امام ششم (ع): کسیکه در حال حل کردن مشکل مؤمنی ست، ثوابش در نزد من از ثواب هفتاد طواف بالاتر است. «۴۴۹»

«امام ششم (ع): هر شیعه ای که وقتی برادر مسلمانش به او مراجعه می کند و از او در رفع مشکلی کمک بطلبد و او با اینکه می تواند کمکش کند ولی او را کمک ننماید، خداوند او را مبتلامی کند به اینکه حاجات دشمنان ما را بر آورده کند که خداوند بسبب همین او را روز قیامت، عذاب می کند. «۴۷۵»

«از رسول خدا (ص) سؤال شد: کدام عمل نزد خدا محبوبتر است؟ فرمود: خوشحال کردن مسلمانی را! سؤال شد: چگونه و به چه وسیله ای؟ فرمود: اگر گرسنه است سیرش کند! اگر غمگین است، غم او را بر طرف نماید! و اگر مقروض است، قرضش ادا کند. «۴۷۷»

«امام پنجم (ع): تبسم بر لب داشتن در هنگام دیدار با مؤمن، ثواب است و برداشتن خاشاک از روی صورتش ثواب است و بنده ای نزد خدا محبوبتر است که مؤمنی را خوشحال کند. «۴۷۸»

«علی (ع): مؤمنین ضعیف را تحقیر نکنید که در اینصورت خدایین او و آن مؤمن را در بهشت جمع نمی کند (یا او بهشت می رود و یا تو) مگر اینکه توبه کند. و مؤمن نسبت به برادرش غش در معامله (کلاهبرداری) نمی کند! به او خیانت نمی نماید! او را خوار نمی نماید! او را متهم نمی کند و به او نمی گوید: من از تو بیزارم! «۴۷۹»

قرض

رسول خدا (ص): کسیکه به برادر مسلمانش قرض بدهد، برای هر درهمی، ثواب وزن کوهی از کوههای رضوی (در حجاز) یا کوه سینا (در مصر) به او می دهد و اگر در طلبش با او مدارا کند، از بل صراط مانند برق لامع بدون حساب و عذاب، می گذرد. «

رسول خدا (ص): کسیکه برادر مسلمانش برای گرفتن قرض به او مراجعه کند ولی او قرض ندهد، خداوند بهشت را بر او حرام کند. «

رسول خدا (ص): کسیکه به مؤمنی قرض بدهد و بر او سخت نگیرد، مثل این است که زکات داده است و تا ادای دین بدهکار، ملائکه بر او درود می فرستند. «

«امام ششم (ع): سارقین سه دسته اند: کسانی که زکات نمی دهند. کسانی که مهر زنانشان را نمی دهند و کسانی که قرض می گیرند ولی قصد اداء آنرا ندارند. «

«امام پنجم (ع): اولین قطره خون شهید که می ریزد، تمام گناهانش آمرزیده می شود بجز قرضی که بر گردن داشته است که تا آنرا بازماندگانش ادا نکنند، از او نمی گذرند. «

منابع :

« ۱ تا ۱۲ مكارم الاخلاق — ۱۳ تا ۲۰ بحار ج ۱۰۳ — ۲۱ تا ۳۰ حلیة المتقين — ۳۱ و ۳۲ مكارم الاخلاق — ۳۳ تا ۳۷ بحار ج ۹۹ — ۳۸ و ۳۹ حلیة المتقين — ۴۰ و ۴۹ مكارم الاخلاق — ۵۰ و ۵۱ وسائل الشیعة — ۵۲ تا ۵۵ حلیة المتقين — ۵۶ تا ۶۰ مكارم الاخلاق — ۶۱ تا ۶۵ بحار — 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 حلیة المتقين — ۹۵ تا ۱۱۴ بحار ج ۶۶ — ۱۱۵ حلیة المتقين —

۱۱۶ تا ۱۳۲ مكارم الاخلاق — ۱۳۳ تا ۱۴۲ بحار ج ۶۶ — ۱۴۲ تا ۱۴۵ بحار ج ۶۲ — ۱۴۶ تا ۱۴۹ توضیح المسائل مراجع — ۱۵۰ تا ۱۵۵ حلیة المتقين — ۱۵۶ تا ۱۶۸ مكارم الاخلاق — ۱۶۹ حلیة المتقين — ۱۷۰ تا ۱۹۱ بحار ج ۶۶ — ۱۹۲ تا ۱۹۴ معلم کبیر امام صادق (ع) — ۱۹۵ تا ۲۱۰ مكارم الاخلاق — ۲۱۱ تا ۲۲۲ بحار ج ۶۶ — ۲۲۳ تا ۲۳۴ مكارم الاخلاق — ۲۳۵ تا ۲۴۹ بحار ج ۶۲ — ۲۵۰ تا ۲۶۲ مكارم 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 حلیة المتقين — ۳۱۵ تا ۳۲۱ مكارم الاخلاق — ۳۲۲ بحار ج ۷۹ — ۳۲۳ تا ۳۳۱ حلیة المتقين — ۳۳۲ تا ۳۴۱ بحار ج ۷۹ — ۳۴۲ تا ۳۴۸ سنن النبی (ص) — ۳۴۹ تا ۳۶۲ مكارم الاخلاق — ۳۶۳ تا ۳۶۷ معلم کبیر امام صادق (ع) — ۳۶۸ تا ۳۷۶ بحار ج ۷۹ — ۳۷۷ تا ۳۸۸ حلیة المتقين — ۳۸۹ تا ۴۰۷ بحار ج ۷۷ و ۷۸ تا ۴۱۸ مكارم الاخلاق — ۴۱۹ تا ۴۳۴ حلیة المتقين — ۴۳۵ تا ۴۳۶ طب الصادق والرضا (ع) — ۴۳۷ تا ۴۴۴ بحار ج ۷۵ و ۷۴ — 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 مكارم الاخلاق — ۴۹۳ تا ۵۱۲ میزان الحکمة — ۵۱۳ اثنی عشریة — ۵۱۴ بحار ج ۲۲ ص ۱۲۴.»

نویسنده گان منابع:

بحار الانوار (علامه مجلسی)
حلیة المتقین (علامه مجلسی)
اخبار و آثار امام صادق (ع) (عزیز اللہ عطاردی)
معلم کبیر امام صادق (ع) (عمادزاده)
مکارم الاخلاق (حسن بن فضل طبرسی)
وسائل الشیعة (شیخ حرّ عاملی)
طبّ الصادق والرضا (ع) (علامه مرتضیٰ عسگری)
سنن النبی (ص) (علامه طباطبائی)
اولین دانشگاه و آخرین پیامبر (شہید پاکنژاد)
میزان الحکمة (محمدی ری شهری)
اخلاق زن و شوهر (احمد صادقی اردستانی)
بیست و پنج اصل اخلاقی از اصول اخلاقی امامان (محمدی اشتهاردی - محمدتقی عبدوس)
آثار الصادقین (ع) (صادق احسان بخش)