

آموزه‌های بهداشتی در سخن و سیره نبوی

دکتر احمد جمالی زاده^۱

دریافت مقاله: ۸۶/۴/۱۱ ارسال مقاله به نویسنده جهت اصلاح: ۸۶/۹/۱۹ دریافت اصلاحیه از نویسنده: ۸۶/۱۰/۱۳ پذیرش مقاله: ۸۶/۱۰/۲۴

چکیده

زمینه و هدف: مطالعه سخن و سیره نبوی در زمینه بهداشت و تربیت جسمانی، هم‌چنین توجه جدی که در آموزه‌های دینی به نیازهای مادی و معنوی انسان شده است، موضوع و زمینه پژوهش در این مقاله است و هدف آن، لزوم فرهنگ‌سازی با زبان ساده و ادبیات دینی، به منظور استفاده همگانی از سیره نبوی در امر بهداشت می‌باشد.

مواد و روش‌ها: برخی آیات قرآن و احادیث دینی در زمینه بهداشت، پاکیزگی و تندرستی، منبع مطالعه و پژوهش در این مقاله بوده که به روش مستندسازی نمونه‌ها و اصول بهداشتی به منابع دینی و سیره نبوی انجام گرفته است.

یافته‌ها: بر خلاف آموزه‌های برخی ادیان و برداشت‌های سطحی از دین، که توجه به معنویت را مانع از تربیت جسمانی می‌دانند، در نظام تربیتی اسلام و آموزه‌های نبوی نگاهی جامع به نیازهای مادی و معنوی انسان شده است

نتیجه‌گیری: هدف‌های تربیتی متناسب با سطح‌بندی ارزش‌های اسلامی، چینش و نظم‌ی راستین یافته است. تعالی و طهارت روح همراه با پرورش و پاکیزگی جسم در نظام تربیتی اسلام، جایگاه اساسی و بنیادین دارد.

واژه‌های کلیدی: آموزه‌های بهداشتی، سیره نبوی، بهداشت جسم

مقدمه

اسلام، به شکل صحیح، متوازن و متناسب با سطح‌بندی ارزش‌ها، چینش و نظم یافته است. در چشم‌انداز نظام پرورشی اسلام که سیره نبوی، نمونه عملی و عینی آن است، تعالی روح با سلامتی جسم، طهارت جان با پاکیزگی تن، زیبایی سیرت با آراستگی صورت، و توان‌مندی در اراده با پرورش و نیرومندی بدن، و بالاخره در یک کلام جامع، رستگاری اخروی با بهره‌وری از نعمت‌های دنیوی، با هم و پیوسته به یکدیگر دیده شده است. خداوند در بهره‌گیری از نعمت‌های دنیوی در کنار آخرت جویی، خطاب به پیامبر اسلام (که الگو و پیشوای

نظام تربیتی اسلام، نظامی جامع نگر، فراگیر و پاسخگو به نیازهای مادی و معنوی انسان است که نگاه تک بعدی و یک سویه به انسان نداشته و برنامه‌های اجرایی آن، به گونه‌ای طراحی شده است تا استعداد‌های انسان به شکل متعادل و هماهنگ، پرورش یافته و رشد نماید و هیچ استعداد خدادادی انسان، بیهوده و بی‌مصرف معطل نماند. اسلام، خواهان آن است که تمامی ظرفیت‌های وجودی انسان، مطابق با نظام ارزشی آن، به رشد و شکوفایی برسد. اهداف در نظام تربیتی

۱- (نویسنده مسؤول) استادیار گروه معارف اسلامی، دانشگاه شهید باهنر کرمان

در روز غذا می‌خورم و در شب می‌خوابم، پس هر که از سنت من روی گرداند از من نیست» [۲].

نگاهی هر چند گذرا در سخن و سیره نبوی و امامان معصوم (ع) و آموزه‌های دینی، بر ما معلوم می‌گرداند توانایی، نیرومندی، تندرستی، پاکیزگی، خوش بویی، بهره‌مندی از نعمت‌های دنیا و مواهب خدادادی، رفاه و آسایش، امنیت و آرامش، عمران و آبادانی، بی‌نیازی و قناعت‌ورزی، برخورداری از غذاهای پاکیزه و حلال، از نعمت‌های الهی‌اند و چنان چه در مسیر معنویت و آخرت باشند، خوب بوده و از خیرات و حسنات این جهانند و بندگان شایسته خداوند آن را از پروردگار خود می‌طلبند و در زندگی دنیایی آن را می‌جویند و می‌گویند؛ "پروردگارا به ما در دنیا بهره نیک و در آخرت هم بهره نیک عطا فرما و ما را از عذاب دوزخ در امان دار. اینانند که از کار و کردار خویش بهره می‌برند خداوند حسابگری سریع است" [۱]. "سنت نبوی" اشاره به افعالی دارد که رسول خدا (ص) در زندگی، بر آن‌ها مداومت داشته و در مسیر زندگی خود، بدان‌ها عمل می‌کرده است هم چنین "سیره" نیز به معنای نوع و سبک خاصی از رفتار است که از اندیشه منظم و رفتار سنجیده و روش مند حکایت کرده و از ماندگاری و استواری در گذر زمان، برخوردار است. این مقاله به توصیف و تبیین سنت و سیره بهداشتی رسول اکرم (ص) پرداخته و با توجه به جنبه تاریخی مقاله، سعی شده گزارش‌های مستندی از آداب، سنت و سیره نبوی در امر بهداشت و پاکیزگی، آراستگی و آداب پوشش و غذا خوردن، مورد بررسی قرار گیرند.

مواد و روش‌ها

روش مطالعه، «مروری» است که گزارش‌های روایی در زمینه آداب و سنن و سیره نبوی در امر بهداشت و پاکیزگی؛ آراستگی و آداب پوشش و غذا خوردن، را از قرآن و کتب حدیثی معتبر شیعه و بعضاً از کتب اهل عامه، انتخاب و مورد بحث قرار داده و به توصیف و تبیین سیره بهداشتی رسول اکرم (ص) با استناد به روایات تاریخی در منابع مذکور می‌پردازد.

مسلمانان است) چنین می‌فرماید: «در آنچه خداوند به تو بخشیده است، سرای آخرت را بجوی، ضمن این که بهره‌ات را از دنیا، فراموش مکن» [۱].

با مطالعه و آشنایی با زندگانی پیامبر اعظم (ص) و نوع رفتار و اخلاق ایشان، که نمونه‌ای کامل و الگویی شایسته برای ره‌پویان راه حق و شیفتگان راه خدا به شمار می‌آید، در می‌یابیم که آن حضرت این گونه نبود که جهت اقبال به آخرت، از دنیا غفلت ورزد و توجه به خالق، او را به مخلوق بی‌اعتنا سازد بلکه برای خیر دنیا و آخرت مردم، تلاش می‌نمود. امیر مومنان (ع) در توصیف این ویژگی از سیره نبوی چنین می‌فرماید: «در انتخاب رأی صحیح برای اصلاح کارهای امت، جدیت می‌نمود و به آن چه خیر دنیا و آخرت در آن بود، اقدام می‌کرد» [۲]. پیامبر خدا (ص) در فرآیند امت‌سازی و رعایت اعتدال و توازن در اخلاق و رفتار مسلمانان، به تمام ابعاد زندگی و نیازهای مادی و معنوی مردم، توجه دقیق و راستین داشت و چنانچه کژی و انحرافی در رفتار دینی مردم، می‌دید با دلسوزی، هشدار داده و ارشاد می‌نمود و حساب‌گرانه و دقیق، عمل و مواظبت می‌کرد تا مسلمانان نسبت به دنیا و آخرت، دچار افراط یا تفریط، دنیا‌دگی یا دنیا‌گریزی نشوند. در سیره نبوی و آموزه‌های دینی، مردم به رهبانیت، انزواطلبی، گوشه‌گیری، شهوت‌گشی و دنیا ستیزی دعوت نشده و نمی‌پذیرفتند که افرادی برای تعالی روح، به فرسایش تن و برای پاکیزگی و پروا پیشگی دل، به پلیدی و آزار جسم، روی آورند و از راه ریاضت‌های فرساینده جسم، سرکوب‌غرایز و شهوت و لذت‌گریزی بخواهند به کمالات روحی برسند. در حدیثی از پیامبر اکرم (ص) آمده که می‌فرمایند: «برای دنیایت، چنان کار کن که گویی برای همیشه زنده و جاودانه‌ای و برای آخرت خود چنان کار کن، که گویی فردا خواهی مرد» [۳]. از علی (ع) روایت شده که جماعتی از اصحاب رسول خدا (ص) زن، غذا خوردن در روز و خوابیدن در شب، را بر خود حرام کرده بودند، ام سلمه داستانشان را به رسول خدا (ص) نقل کرد. آن حضرت به سراغ آنان آمد و فرمود: «آیا به زنان بی‌رغبتید در حالی که من چنین نیستم و

بحث

یکی از آموزه‌های تعیین کننده در سیره نبوی، نوع رفتار رسول خدا (ص) با دنیا و مواهب دنیوی و اهتمام ورزیدن به نظافت، پاکیزگی و رعایت بهداشت در زندگی فردی و اجتماعی است که آن حضرت را به عنوان انسانی پاکیزه، آراسته، پرجاذبه و الگو و نمونه معرفی می‌نماید. گزارش‌ها و روایاتی که در کتاب‌های سیره و سنن راجع به شمایل و چهره و سیمای ظاهری آن حضرت نقل شده، نشانگر سلامتی، تندرستی، نشاط و پرکاری، اعتدال جسمانی و چابکی و تندو تیزی، شجاعت و نیرومندی ایشان است. پیامبر اعظم (ص) به لحاظ صورت و سیرت، خَلق و خُلُق در چشم هر بیننده‌ای، بزرگ و موقر و با احترام و دوست داشتنی، جلوه می‌نمود. اعتدال جسمانی او حکایت از سلامتی، تندرستی و شادابی او داشت، نه لاغر اندام بود و نه بسیار فربه، قامتی متوسط، نه بسیار بلند و نه کوتاه داشت، اعضا و اندام او معتدل، به میزان و قاعده، و قرص و محکم بود [۲]. یکی از جنبه‌های سیره نبوی و منظومه شخصیتی آن حضرت، این بود که به پاکیزگی، آراستگی، خوش بویی، تندرستی، و رعایت نکات بهداشتی توجه داشت که ذیلاً به پاره‌ای از آداب و سنت‌های نبوی در این باره، اشاره می‌شود:

۱- آراستگی در پوشاک و معطر بودن: خداوند در قرآن می‌فرماید: « بگو چه کسی زینت الهی را که بر بندگانش پدید آورده و رزق پاکیزه او را حرام کرده است؟» [۱]. خداوند موهبت‌های ظاهری و سیمایی، باطنی و معنوی فراوانی به پیامبرش (ص) عنایت کرده و آن حضرت نیز نهایت تلاش خویش را جهت پاسداری از این نعمت‌ها، به کار می‌بست از جمله این نعمت‌ها، گیرایی سیما و پرجاذبگی چهره ایشان بود که چشم هر بیننده را به خود، جلب می‌کرد و در چشم هر کس با عظمت، جلوه نموده و نورانی می‌درخشید، روی نکویش چون ماه تمام، درخشان بود، چهره‌اش سفید و نورانی، دیدگانش گشاد و پر نفوذ، دندان‌هایش از هم جدا و منظم و چون مروارید، سفید و درخشنده، و موهایش صاف، (نه لخت و افتاده و نه مجعد و پیچیده) بود. پیامبر خدا (ص) زیبایی را دوست می‌داشت، در آئینه می‌نگریست و موی خود را شانه

می‌زد، گاه این کار را با آئینه آب انجام می‌داد. موی سر خود را اغلب با آب، صاف می‌کرد و می‌فرمود: «آب برای خوشبو کردن کافی است» [۲]. موی سر را جز به هنگام حج، نمی‌تراشید آن را تا بناگوش، وا نهاده و همواره صاف و مرتب می‌کرد، شانه و عطر می‌زد، عطر را دوست می‌داشت و بدان توصیه می‌نمود. مشک را بیشتر می‌پسندید و برای بوهای خوش، بیش از طعام، پول خرج می‌کرد. خود را نه تنها برای خانواده، که برای یاران و دیگران نیز مرتب می‌کرد و می‌فرمود: «خداوند دوست دارد که بندگان وی چون به نزد برادران خود می‌روند، آراسته باشند» [۴]. رسول خدا از جایی عبور نمی‌کرد، مگر این که کسانی که از آن جا می‌گذشتند از عطر آن جناب، متوجه می‌شدند که پیامبر، از آن جا گذشته است [۲]. راجع به بوی بد دهان و بدن، حساس بود و بر خوش بویی دهان و دندان توصیه می‌نمود و می‌فرمود: «دهانتان را با مسواک، خوش بو سازید» هم چنین پیامبر اکرم (ص)، خود خلال می‌کرد و فرمود: «خلال دهان را خوشبو می‌سازد» [۵]. راجع به از بین بردن بوی بد بدن، از علی (ع) روایت است که «از اله موی زیر بغل، بوی گند را از انسان زایل می‌سازد و نظافت آن، سنتی است که رسول خدا (ص) به آن فرمان داده است» [۲]. اصولاً بهداشت دهان و دندان، نظافت موی سر و بینی، پاکیزگی بدن و ستردن موهای زائد، از سنت‌های دین حنیف ابراهیمی می‌باشد [۶]. پیامبر خدا، هر لباس مباحی که در دسترس قرار داشت، می‌پوشید در عین حال به رنگ لباس و جنس آن، اهمیت می‌داد، از لباس سبز خوشش می‌آمد و بیشتر لباس‌هایش، پنبه‌ای و سفید بود، می‌فرمود: «لباس سپید را به زندگان بی‌پوشانید و مردگان خود را نیز در آن، کفن کنید». علی (ع) نیز لباس پنبه‌ای می‌پوشید و می‌فرمود: «لباس رسول خدا (ص) از پنبه بود و لباس ما اهل بیت نیز از پنبه است» و پیامبر (ص) لباس پشمی و مویی به تن نمی‌کرد مگر در حال ضرورت و هم‌چنین می‌فرمود: کتان از لباس پیامبران است [۲]. استحباب پوشیدن جامه سفید، یکی به خاطر زیبایی و دیگری به خاطر پاکیزگی است زیرا لباس سفید، چرک را بهتر نمایان می‌سازد. رنگ سرخ و یا سیاه در لباس، کراهت داشت مگر سه چیز: عمامه، کفش و عبا.

۲- پاکیزگی و نظافت: در قرآن کریم آمده که «از آسمان، آبی پاکیزه فرستادیم» [۱]. پیامبر خدا (ص) فرمود: «هر چه می‌توانید، پاکیزه باشید زیرا خداوند، اسلام را بر پاکیزگی نهاده و جز مردم پاکیزه، به بهشت نمی‌رود» [۵]. از امام رضا (ع) نقل شده که «پاکیزگی، از اخلاق پیامبران است» [۲].

پیامبر اعظم در اهمیت بهداشت دهان و دندان که مایه پاکیزگی، عامل تندرستی و موجب پیشگیری از برخی بیماری‌ها است، می‌فرمود: «لای دندان‌های خود را تمیز کنید، زیرا مایه نظافت است و نظافت به سوی ایمان می‌خواند و ایمان با صاحب خود در بهشت است» [۵]. ایشان به مسواک کردن، توجه داشته و در توصیف زیبایی و سپیدی دندان‌ها چنین نقل شده که وقتی تبسم می‌کرد و لبخند می‌زد، دندان‌هایش چون دانه‌های تگرگ، نمایان می‌شد [۲] و هم‌چنین می‌فرمود: «مسواک کنید، مسواک خوب چیزی است، لثه را محکم می‌کن، بوی دهان را می‌برد، معده را اصلاح می‌کند، بر درجات بهشت می‌افزاید، پروردگار را خشنود ساخته و شیطان را به خشم می‌آورد» [۵]. یکی دیگر از سنت‌های اسلامی مورد تأکید، غسل جمعه است، امام صادق (ع) در اهمیت آن می‌فرماید: «غسل جمعه، پاکیزگی و طهارت، و کفاره گناهان از جمعه تا جمعه دیگر است». علت تشریح غسل جمعه، آن بود که انصار در ایام هفته، به کار شتران آبکش و سایر حیوانات خود سرگرم بودند چون روز جمعه می‌رسید، بدون شستن بدن خود به مسجد آمده و مردم از بوی بدن آنها، اذیت و ناراحت می‌شدند. بدین جهت رسول خدا (ص) دستور داد تا روزهای جمعه، غسل کنند و این بود که سنت بر آن جاری شد [۲]. در نهایت پیامبر خدا (ص) می‌فرمود: «سه چیز است که بر هر مسلمانی، الزام به رعایت دارد: غسل جمعه، مسواک زدن، و استعمال بوی خوش» [۵].

۳- بهداشت تغذیه: خداوند سبحان در قرآن، به بندگان خود امر می‌کند: «ای مردم، از آن چه در زمین، حلال و پاکیزه است بخورید و از گام‌های شیطان، پیروی نکنید چرا که او دشمن آشکار شماست» [۱]. یکی از اصول تغذیه، استفاده از تنوع غذایی مفید در تأمین نیازهای بدن است که در سیره نبوی به آن توجه شده، پیامبر خدا (ص) از خوراک حلال،

احتراز نمی‌جست و هرگز غذایی را نکوهش نمی‌کرد، اگر دوست داشت از آن می‌خورد و گرنه نمی‌خورد و حتی اگر غذایی را دوست نمی‌داشت آن را در نظر دیگران ناپسند جلوه نمی‌داد. خرماى بدون نان، نان گندم یا جو، عسل، حلوا یا هر چیز دیگر که در دسترس بود، میل، و اگر شیر می‌یافت به همان بسنده می‌کرد. بیشتر غذای آن حضرت، آب و خرما بود. شیر و خرما را پاکیزه‌ترین غذا می‌نامید. محبوب‌ترین میوه‌ها نزد آن حضرت، انار، خربزه و انگور بود، انگور را دانه دانه میل می‌فرمود [۲].

هم‌چنین محبوب‌ترین غذا پیش آن حضرت، گوشت بود، از گوشت حیوان شکار شده، می‌خورد ولی خودش، حیوانی را شکار نمی‌کرد، گوشت مرغ و حیوانات صحرایی و پرندگان و هم‌چنین نان و روغن (زیتون)، سرکه و کاسنی، ریحان کوهی و کلم میل می‌فرمود و کدو را نیز دوست داشت [۷]. از امام صادق (ع) روایت شده که فرمود: «محبوب‌ترین خورشدها نزد رسول خدا (ص)، سرکه و زیتون بود». در خانه رسول خدا (ص)، "الک" نبود، آن حضرت، از روزی که مبعوث گردید تا روزی که از دنیا رحلت فرمود، هرگز نانی را که آرد آن را "الک" کرده باشند، میل نفرمود. نان سفید نازک سبوس گرفته و الک شده، میل نمی‌کردند [۲].

نان همیشگی او نان جو "الک نشده" بود [۷]. آب و نوشیدنی‌های دیگر را با سه نفس، می‌آشامید، می‌مکید و نمی‌بلعید و هنگام نفس کشیدن، ظرف آب را از دهان، دور نگاه می‌داشت. غذای داغ، میل نمی‌کرد تا این که سرد شود و می‌فرمود "خداوند به ما آتش نخورانیده، همانا غذای داغ، برکت ندارد پس آن را سرد کنید». رسول خدا (ص) غذا را فوت نمی‌کرد و در ظرف آن نفس نمی‌کشید و تأکید می‌کرد: «پاکیزه‌ترین غذای شما، آن است که با آتش پخته شود» [۸] و نیز فرمود: «با شیر گاو، مداوا کنید زیرا من، امید دارم که خدا در آن، شفا قرار داده باشد زیرا از همه درختان، می‌خورد» [۵].

یکی از اصول مهم در بهداشت تغذیه، رعایت اعتدال و پرهیز از پرخوری است، چون پرخوری منشأ بسیاری از بیماری‌ها، آسیب‌های گوارشی و قلبی عروقی است. در سیره

اشتها باقی بود که دست از طعام بدارند»، حکیم گفت این است موجب تندرستی، زمین بوسید و برفت سخن آنگه کند حکیم آغاز

یا سرانگشت سوی لقمه دراز

که زناگفتنش خلل زاید

یا زنا خوردنش بجان آید

لاجرم حکمتش بود گفتار

خوردنش تندرستی آردبار [۹]

نتیجه‌گیری

از آنچه در مورد سیره بهداشتی پیامبر اکرم (ص) ذکر شد می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که:

۱- در نگاه نبوی، پاکیزگی و آراستگی از اجزاء فرهنگ دینی و ایمانی است (پاکیزگی از ایمان است) پیام‌رسان دین، باید اهتمام ورزد تا پاکیزگی و آراستگی به عنوان یک فرهنگ اسلامی در جامعه، استحکام و رواج پیدا کند.

۲- انسان مورد نظر اسلام، فردی است که علاوه بر شاخص‌های اعتقادی و معنوی و اخلاقی از نظر جسمی و روانی نیز سالم و نیرومند است نه بیمار و رنجور و ناتوان.

۳- از سیره بهداشتی پیامبر (ص)، اصول و قواعدی قابل استنتاج است که با زبان ساده و با ادبیات دینی (سنت)، کاربردی آسان در توسعه بهداشت دارد و این اصول عبارت است: الف- اصل سلامتی و تندرستی ب- اصل آراستگی و تمیزی ج- اصل بهداشت و پیشگیری د- اصل تعادل بین جسم و روح ه- اصل درمان

در نهایت این که: تندرستی، آراستگی و توانایی جسمانی، یک هدف نهایی محسوب نمی‌شود بلکه هدفی واسطه‌ای و وسیله‌ای برای هدف‌های والاتر است و توجه به این اصول، نباید موجب دنیا زدگی و دل‌بستگی به ناز و نعمت دنیوی، نفس‌پروری، شهوت‌گرایی، سرمستی و عصیانگری در برابر دستورات الهی و عامل فراموشی هدف‌های آرمانی و معنوی گردد.

شخصی پیامبر (ص) و هم چنین در توصیه‌های ایشان به مردم، به این اصل مهم توجه شده است. از رسول خدا (ص) روایتی است که فرمود: «ما جمعیتی هستیم تا وقتی کاملاً گرسنه نشویم، غذا نمی‌خوریم و چون می‌خوریم خود را کاملاً سیر نمی‌کنیم». از عایشه روایت شده که گفت: "هرگز نشد که رسول خدا (ص)، شکمش را از زیاد خوری، پرکند". پیامبر خدا (ص) هرگز از پرخوری، آروغ نزد [۲] و فرمود: «بر امت خویش، بیشتر از هر چیز، از بزرگ شکمی (شکم‌پرستی)، پرخواهی، بیکارگی و کم ایمانی می‌ترسم» و می‌فرمود: «پرخوری دل را سخت و قسی می‌کند». راجع به نقش معده در سلامتی و بیماری، فرمود: «معده، خانه بیماری و پرهیز، سرآمد دواها است» [۵].

روایات دینی فراوان از معصومین (ع)، در پرهیز از پرخوری، شتاب‌خوری، حرف زدن در وقت غذا خوردن، و خوب جویدن غذا و نقش آن در تندرستی و اعتدال جسمانی وارد شده، مثلاً در روایتی نقل است که امیرالمومنین (ع) به فرزندش حسن (ع) فرمود: «آیا به تو آموزش چهار خصلت را که از طب و درمان بی‌نیاز گردی، بدهم؟» عرض کرد بلی، امام علی (ع) فرمود: «بر سفره غذا منشین، مگر این که گرسنه باشی، از سفره غذا برمیخیز مگر این که هنوز اشتها داشته باشی، جویدن غذا را خوب انجام بده، و قبل از خوابیدن، خود را تخلیه کن. وقتی چنین کنی از طب و درمان بی‌نیاز شوی» [۷].

سعدی به این اصل مهم بهداشتی توجهی دقیق نموده و ضمن حکایتی چنین بیان کرده: یکی از ملوک عجم، طبیبی حاذق به خدمت مصطفی (ص) فرستاد، سالی در دیار عرب بود و کسی تجربه پیش او نیاورد و معالجه از وی نخواست، پیش پیغمبر آمد و گله کرد که بنده را برای معالجه اصحاب، فرستاده‌اند و در این مدت، کسی التفاتی نکرد تا خدمتی که بر بنده معین است به جای آورم. رسول علیه السلام فرمود: «این طایفه را طریقتی است که تا اشتها غالب نشود، نخورند و هنوز

منابع

- [۱] قرآن کریم، سوره قصص آیه ۲۸، سوره بقره آیات: ۲۰۱، ۲۰۲، سوره اعراف آیه ۳۲، سوره فرقان آیه: ۴۸، سوره بقره آیه ۱۰۸.
- [۲] طباطبائی م. سنن النبی، مترجم: محمد هادی فقهی، تهران: انتشارات اسلامی، ۱۳۸۴، صفحات ۱ تا ۱۸۲.
- [۳] مجلسی محمد باقر. بحارالانوار، بیروت: مؤسسه الوفاء، جلد ۴۴، ۱۴۰۳ ه.ق، ص ۱۳۹، حدیث ۶.
- [۴] طباطبائی م. المیزان فی تفسیر القرآن، قم: نشر اسماعیلیان، جلد ۶، ۱۳۹۴ ه.ق، ص ۱۳۵.
- [۵] پاینده الف. نهج الفصاحه: مجموعه کلمات قصار حضرت رسول اکرم (ص)، تهران: انتشارات جاویدان، ۱۳۷۶، ص ۵۶۰ حدیث ۱۱۳۵، ص ۷۹۰ حدیث ۴۱۶۱، ص ۵۶۰.
- حدیث ۱۹۱۹، ص ۳۸۰ حدیث ۱۱۸۲، ص ۵۷۲ حدیث ۱۹۷۵، ص ۴۱۲ حدیث ۱۲۵۶، ص ۳۸۱ حدیث ۱۱۳۵، ص ۱۷۳ حدیث ۱۰۹، صفحات ۷۷۹، ۳۸۴، ص ۲۵۹ حدیث ۵۳۱۸.
- [۶] اردبیلی الف. زبده البیان فی براهین احکام القرآن، قم: انتشارات مؤمنین، ۱۳۷۸، ص ۷۶.
- [۷] فیض کاشانی م. الحجج البیضاء، قم: انتشارات اسلامی، جلد ۳، بی تاریخ، صفحه ۱۷۳، ۱۳۶، ۱۳۹.
- [۸] الحرالغاملی م. وسائل الشیعه، قم: مؤسسه آل البيت، جلد ۲۴، ۱۴۰۳ ه.ق، ص ۲۳۹ حدیث ۳۱۴۵.
- [۹] سعدی م. گلستان، قم: نشر کتاب، بی تاریخ، ص ۸۹.