

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



پوشش و تغذیه

در سیره معصومان علیهم السلام

امیرعلی حسینی



پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی



پوشش و تغذیه در سیره معصومان علیهم السلام

امیرعلی حسنلو

- ناشر: پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی
- وابسته به دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم
- تهیه: پژوهشکده تاریخ و سیره اهل بیت علیهم السلام
- سرویراستار: محمدباقر انصاری
- ویراستار: ابوالقاسم آرزومندی
- چاپ: چاپخانه مؤسسه بوستان کتاب
- چاپ اول: زمستان ۱۳۹۲
- شمارگان: ۱۴۰۰
- قیمت: ۱۹۰۰۰ تومان
- عنوان: ۲۷۱؛ مسلسل: ۴۵۲

همه حقوق برای ناشر محفوظ است.

نشانی: قم، خیابان شهداء (صفائیه)، کوچه آمار، پلاک ۴۲

تلفن و دورنگار: ۳۷۸۳۲۸۳۳، ص. پ: ۳۷۱۸۵/۳۸۵۸، کدپستی: ۳۷۱۵۶-۱۶۴۳۹

مراکز پخش: ۱. قم، میدان شهداء، تلفن و دورنگار: ۳۷۸۳۲۸۳۴

۲. تهران، خیابان انقلاب، روپروی درب دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده

طبقه همکف، واحد ۳۱۲، تلفن: ۶۶۹۵۱۵۳۴

وب سایت: www.pub.isca.ac.ir؛ پست الکترونیک: nashr@isca.ac.ir

سرشناسه:	حسنلو، امیرعلی، ۱۳۴۹ -
عنوان و نام پدیدآور:	پوشش و تغذیه در سیره معصومان <small>علیهم السلام</small> / امیرعلی حسنلو؛ تهیه پژوهشکده تاریخ و سیره اهل بیت <small>علیهم السلام</small>
مشخصات نشر:	قم: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، معاونت پژوهشی، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، ۱۳۹۲
مشخصات ظاهری:	ص ۳۶۴
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۱۹۵-۱۴۱-۱-۱۹۰۰۰۰ ریان :
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیا
یادداشت:	کتابنامه: ص. [۳۳۳]-[۳۶۰]؛ همچنین به صورت زیرنویس
یادداشت:	نمایه
موضوع:	پوشاک - جنبه‌های مذهبی - اسلام
موضوع:	حجاب - جنبه‌های مذهبی - اسلام
موضوع:	تغذیه - جنبه‌های مذهبی - اسلام
شناسه افزوده:	دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، معاونت پژوهشی، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، پژوهشکده تاریخ و سیره اهل بیت <small>علیهم السلام</small>
رده‌بندی کنگره:	۱۳۹۲ پ ۴۶/۴-۲۵۷/۴ BP
رده‌بندی دیویی:	۲۹۷/۶۳۶
شماره کتابشناسی ملی:	۳۳۷۶۸۰۷



فهرست

۱۵	سخنی با خواننده
۱۹	مقدمه
۲۰	پیشینه تحقیق

بخش اول: کلیات

۲۹	فصل اول: مفاهیم
۲۹	۱. پوشش
۳۱	۲. تغذیه
۳۳	فصل دوم: جایگاه تغذیه و پوشش در قرآن
۳۳	الف) جایگاه تغذیه
۳۵	الف-۱. احکام شرعی غذاها در قرآن
۳۵	الف-۱-۱. خوراکی های مجاز
۳۵	گوشت شکار با سگ شکاری
۳۶	گوشت چهارپایان:
۳۶	گوشت حاصل از ذبح شرعی

- الف ۲-۱. خوراکی‌های ممنوع ۳۶
- غذاهای غیرپاکیزه ۳۶
- گوشت چهارپایان ذبح شرعی نشده ۳۷
- شراب و تمام مست‌کننده‌ها ۳۷
- گوشت مردار، خوک، خون و ۳۷
- الف ۲-۲. انواع غذاها در قرآن ۳۸
- انواع گوشت‌ها و غذاهای پروتئینی ۳۸
- حیوانات دریایی ۳۹
- لبنیات ۳۹
- عسل و زنجفیل (شریت و نوشیدنی) ۳۹
- میوه‌ها ۳۹
- سبزی‌های خوراکی ۴۰
- الف ۳-۳. مسئولیت‌خواهی در قبال نعمت‌ها ۴۰
- ب) جایگاه پوشش ۴۴
- الف ۱-۱. نیاز به پوشش ۴۴
- ب ۲-۲. اهمیت پوشش ۴۶
- ب ۳-۳. بهداشت لباس ۴۸
- ب ۴-۴. آراستگی ۵۰
- فصل سوم: فرهنگ تغذیه و پوشش در زمان معصومان علیهم السلام ۵۲
- تأثیر آموزه‌های اسلام در تغذیه و پوشش مردم حجاز ۵۳
- پوشش رایج عصر معصومان علیهم السلام ۶۰
- تفاوت‌های سیره معصومان در تغذیه و پوشش ۶۵

تأثیر تحولات اقتصادی در سیره معصومان ۷۳

تأثیر شأن و جایگاه اجتماعی در سیره معصومان ۷۸

بخش دوم: تغذیه و پوشش در نگرش و روش نبوی و فاطمی

فصل اول: جایگاه تغذیه در نگرش و روش پیامبر ﷺ ۹۳

الف) اهمیت تغذیه در نگرش پیامبر ۹۳

الف - ۱. جایگاه نان و غذاهای دیگر در نگاه پیامبر ۹۵

الف - ۲. رابطه تغذیه با احکام شرعی و تأثیر آنها ۹۶

الف - ۳. تأثیر غذای حلال در پذیرش دعا ۹۸

ب. جایگاه تغذیه در روش پیامبر ﷺ ۹۹

ب - ۱. میوه‌ها ۱۰۱

ب - ۲. جایگاه بهداشت در سیره غذایی پیامبر ۱۰۲

ب - ۳. آداب غذا خوردن ۱۰۴

فصل دوم: پوشش در نگرش و روش پیامبر ﷺ ۱۰۷

الف. لباس‌های پیامبر اکرم ۱۰۹

الف - ۱. جنس لباس‌های پیامبر ۱۱۱

الف - ۲. رنگ لباس‌های پیامبر ۱۱۲

الف - ۳. اندازه لباس‌های پیامبر ۱۱۲

ب. آداب لباس پوشیدن ۱۱۳

فصل سوم: تغذیه و پوشش در نگرش و روش حضرت زهرا ﷺ ۱۱۶

الف. تغذیه در سیره حضرت زهرا ﷺ ۱۱۷

- الف. پوشش زن در نگرش اسلام ۱۲۳
- ب. آثار اجتماعی پوشش زن ۱۲۷
- ج. پوشش در روش حضرت فاطمه علیها السلام ۱۳۰

بخش سوم: جایگاه تغذیه در نگرش و روش ائمه علیهم السلام

- فصل اول: جایگاه تغذیه در نگرش ائمه علیهم السلام ۱۴۱
- الف. اهمیت تغذیه در سیره و نگره ائمه ۱۴۲
- الف - ۱. تأثیر تغذیه در جسم و روح ۱۴۲
- الف - ۲. روایات ائمه درباره تغذیه ۱۴۷
- الف - ۳. پیوند بین عبادات و مسئله تغذیه ۱۴۸
- الف - ۴. احکام ویژه تغذیه ۱۴۹
- الف - ۵. رابطه کسب و تغذیه حلال ۱۵۰
- الف - ۶. اهتمام به تغذیه نیازمندان ۱۵۳
- الف - ۷. اهمیت غذا و منع احتکار ۱۵۴
- ب. ویژگی‌ها و خواص غذاها ۱۵۶
- ب - ۱. بررسی خواص برخی خوراکی‌ها ۱۵۷
- ب - ۱ - ۱. گوشت ۱۵۷
- ب - ۱ - ۲. ویژگی و خواص شیر و لبنیات ۱۶۳
- ب - ۱ - ۳. غلات ۱۶۶
- ب - ۱ - ۴. ویژگی و خواص قاووت ۱۶۷
- ب - ۱ - ۴. ویژگی و خواص حلوا ۱۶۹
- ب - ۱ - ۶. ویژگی و خواص عسل ۱۷۲
- ب - ۱ - ۷. ویژگی و خواص روغن‌ها ۱۷۶

فهرست مطالب ۹

- ب-۱-۸. ویژگی و خواص سرکه و نمک ۱۸۱
- خواص سرکه ۱۸۳
- خواص نمک ۱۸۴
- ب-۱-۹. ویژگی و خواص تخم مرغ ۱۸۶
- ب-۱-۱۰. ویژگی و خواص حبوبات و دانه‌های خوراکی ۱۸۷
۱. عدس ۱۸۷
۲. نخود ۱۸۸
۳. برنج ۱۸۹
- ۴ و ۵. باقلا و لوبیا ۱۹۰
۶. ماش ۱۹۰
۷. گاو رس ۱۹۱
- ب-۱-۱۱. ویژگی و خواص میوه‌ها ۱۹۱
۱. خرما ۱۹۲
۲. انار ۱۹۴
۳. سیب ۱۹۵
۴. به ۱۹۷
۵. گلابی (امرود) ۱۹۸
۷. انگور ۱۹۹
۷. انجیر ۲۰۰
۸. ویژگی و خواص بالنگ ۲۰۱
۹. هندوانه و خربزه ۲۰۱
۱۱. سنجد ۲۰۲
۱۲. آلوچه و زردآلو ۲۰۳

۱۴. گردو ۲۰۴
۱۵. زیتون ۲۰۵
- ب- ۱-۱۲. ویژگی و خواص سبزی‌ها ۲۰۷
۱. کاسنی ۲۰۹
۲. ریحان ۲۱۱
۳. تره‌ها ۲۱۲
۴. کرفس ۲۱۲
۵. کاهو ۲۱۳
۶. سداب ۲۱۴
۷. قارچ ۲۱۵
۸. بادمجان: ۲۱۵
۹. کدو ۲۱۶
۱۰. ترب و شلغم ۲۱۸
۱۱. هویج و چغندر ۲۱۹
۱۲. گشنیز و شاهی (تره‌تیزک) ۲۲۰
۱۳. آویشن ۲۲۰
۱۴. سیر و پیاز ۲۲۱
- ج. دستورهای بهداشتی ۲۲۲
- فصل دوم: جایگاه تغذیه در روش ائمه علیهم السلام ۲۲۷
- الف- ۱. لبنیات ۲۲۹
- لورا (لور) ۲۳۰
- الف- ۲. گوشت‌ها ۲۳۰

فهرست مطالب ۱۱

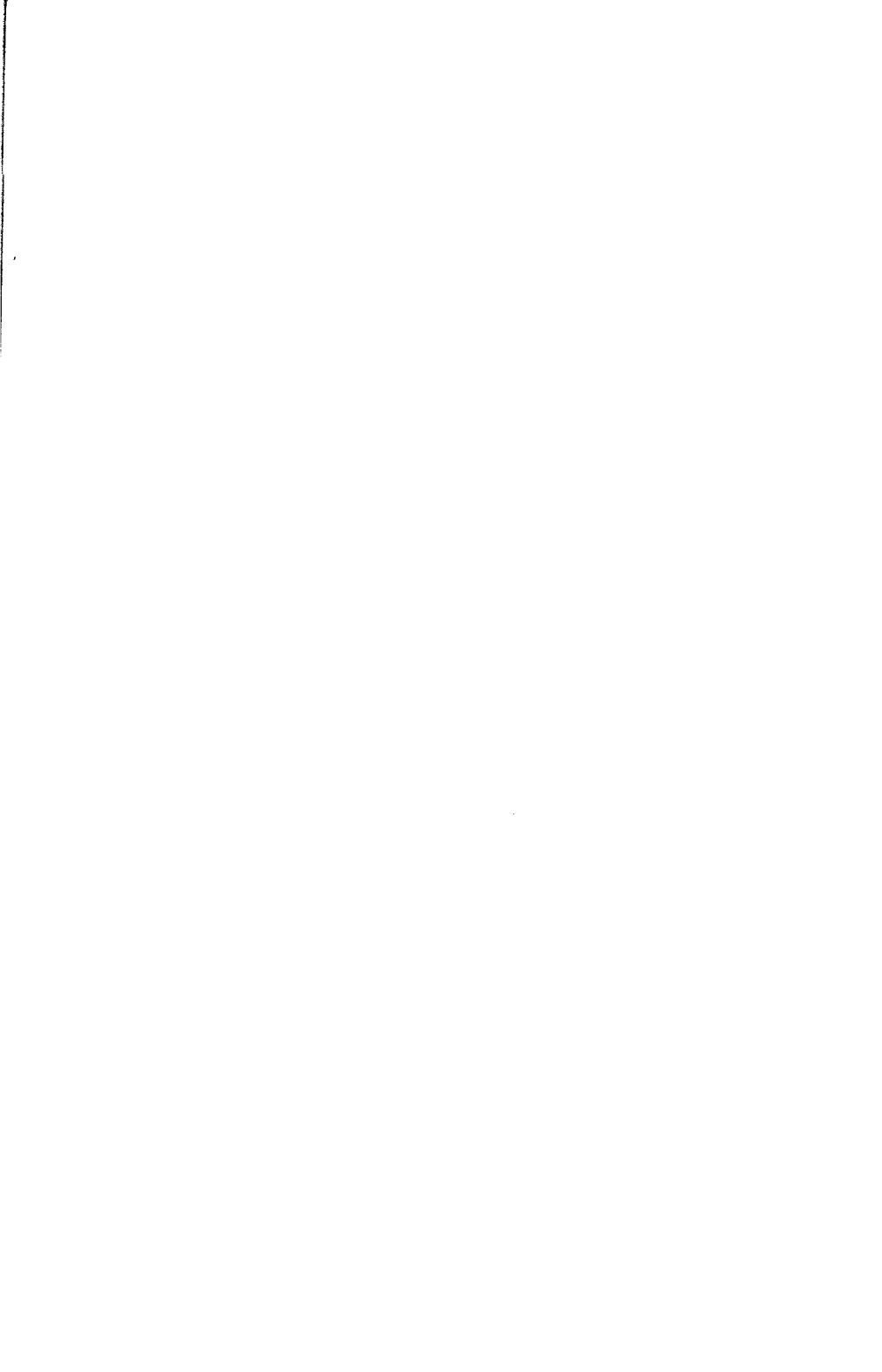
۲۳۱	الف - ۳. روغن‌ها و سرکه
۲۳۲	الف - ۴. عسل و شیرینی‌ها
۲۳۳	الف - ۵. حبوبات
۲۳۳	الف - ۶. قاووت
۲۳۴	الف - ۷. انواع میوه‌ها
۲۳۶	الف - ۸. انواع سبزی‌ها
۲۳۸	ب. وعده‌های تغذیه
۲۳۹	ب - ۱. صبحانه
۲۴۱	ب - ۲. عصرانه
۲۴۳	ج. آداب تغذیه
۲۴۴	ج - ۱. یاد نام خدا و دعا
۲۴۸	ج - ۲. پذیرش دعوت
۲۵۱	ج - ۳. رعایت بهداشت

بخش چهارم: پوشش در نگرش و روش ائمه علیهم‌السلام

۲۵۹	مقدمه
۲۵۹	۱. شرافت و حیای ذاتی انسان
۲۵۹	۲. عقل
۲۶۰	۳. آسیب‌های محیط زندگی
۲۶۰	۴. زیبایی‌گرایی
۲۶۲	فصل اول: جایگاه پوشش در نگرش ائمه <small>علیهم‌السلام</small>
۲۶۳	الف. آراستگی در نگرش ائمه

- ب. پوشش در عبادات ۲۶۸
- ج. تأمین لباس برای نیازمندان در نگرش ائمه ۲۷۳
- د. تفاوت پوشش مرد و زن ۲۷۵
- فصل دوم: ویژگی‌های پوشش در نگرش ائمه علیهم السلام** ۲۸۷
- الف. بهداشت، و آراستگی ۲۸۷
- ب. ویژگی پوشش در عبادت ۲۹۰
- ج. تقلید از پوشش بیگانگان ۲۹۶
- د. جنس پوشش ۳۰۰
- ه. بحث علمی درباره جنس پوشاک ۳۰۲
- و. رنگ پوشش ۳۰۵
- ز. بحث علمی درباره رنگ پوشش ۳۰۶
- ح. سایر ویژگی‌های پوشش ۳۱۰
- ح-۱. تنگ نبودن ۳۱۰
- ح-۲. تنوع و تعدد لباس ۳۱۲
- ح-۳. لباس منزل و کار ۳۱۴
- فصل سوم: روش ائمه علیهم السلام در پوشش** ۳۱۶
- الف. نوع پوشش ۳۱۶
- ب. زینت دست و حکمت آن ۳۲۱
- ج. نوپوشی ۳۲۳
- د. لباس عزا ۳۲۷
- ه. لباس شادی و عروسی و آرایش مرد برای همسر ۳۲۷

۳۲۹.....	و. پوشش معصومان در مناسبت‌های خاص و به هنگام عبادت
۳۳۱.....	ز. لباس نظامی
۳۳۱.....	ح. رنگ لباس
۳۳۳.....	ت. جنس لباس
۳۳۴.....	ی. بهداشت و نظافت لباس
۳۳۶.....	ک. آداب پوشیدن لباس
۳۴۰.....	آداب دیگر
۳۴۱.....	نتیجه
۳۴۳.....	کتابنامه
۳۶۱.....	نمایه اعلام



سخنی با خواننده

یکی از نیازها، مشکلات و معضلات جامعه امروز بشری شناخت چگونگی، مقدار و میزان پوشش بدن زن و مرد و خوردنی‌ها و نوشیدنی‌های مفید و مضر است. امروزه گوش همه شنوندگان به شبکه‌های تلویزیونی و ماهواره‌ای است تا سخنی ناب از دانشمندی سخندان در این خصوص بشنوند و آویزه گوش کنند.

مردم هر کشور و منطقه‌ای از جهان بر اساس فرهنگ و سنت‌های خود یا فرهنگ وارداتی از جای دیگر انواع مختلف پوشاک‌ها را به گونه‌های گونه‌گون می‌پوشند. برخی به طور کامل پوشیده و برخی نیمه برهنه و بعضی میان این دو لباس می‌پوشند. در خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها نیز وضع همین گونه است. ملل مختلف بر اساس ذائقه سنتی یا تغییر یافته خود چیزهایی را می‌نوشند که حتی برای آنان مضر است.

بشر امروزی برای آگاهی از بهترین پوشاک‌ها و برترین نوع پوشش و برای شناخت مفیدترین خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها به هر دری زده و به هر کس و هر جایی مراجعه کرده است. با این حال به نمونه و الگویی که خداوند برای بشر معرفی کرده یعنی پیامبر و ائمه معصومین هرگز مراجعه نکرده است.

ما مسلمانان از یک سو بر اساس فرمان خداوند ماموریم پیامبر ﷺ و ائمه اهل بیت را الگوی خود قرار داده رفتار، گفتار و کردارمان را با آنان منطبق

کنیم و از سوی دیگر الگوگیری از اولیای الهی مشروط به آگاهی از سیره و سنت آن حضرات است. بدین منظور چند سال پیش پژوهشکده تاریخ و سیره اهل بیت علیهم السلام طرحی را با عنوان خوراک و پوشاک در سیره ائمه علیهم السلام تصویب کرد و به یکی از محققان سپرد تا در این زمینه الگویی را از آیات، روایات و سیره ائمه استخراج و معرفی کند. هر چند انجام کار با رفت و برگشت‌هایی چند روبه‌رو شد و در روند ارزشیابی و نظارت گرفتار شد، اما سرانجام به نتیجه رسید و آنچه پیش روی خوانندگان است محصول تلاش این محقق ارجمند و نظارت و دقت چند تن از پژوهشگران کارکنان و آگاه و آشنا با سیره ائمه است.

مؤلف محترم در این اثر سخن خداوند در قرآن، سیره نبوی و سیره ائمه علیهم السلام را از منابع معتبر روایی، تاریخی، تفسیری و ... استخراج، تنظیم، و تدوین و به زبان روز بیان کرده است تا برای عموم خوانندگان مفید واقع شود.

وی کوشیده است تا نخست نظر قرآن و پیامبر صلی الله علیه و آله را در باره اهمیت، ضرورت و چگونگی پوشش و تغذیه و نیز روش و سیره نبوی را به عنوان مدخل ورود به بحث مطرح کند. سپس پوشش و تغذیه را از سه زاویه ببیند. یکم: نظر ائمه در باره اهمیت، ضرورت و کیفیت پوشش و تغذیه. دوم: انواع پوشاک و پوشش‌ها و خوردنی‌ها و نوشیدنی‌های رایج و ممنوع و مجاز در عصر ائمه علیهم السلام و سوم: روش، عمل و سیره ائمه در خصوص این موارد را. خواننده منصف این کتاب خود واقف است که چنین اثری با چه مشکلات و موانعی روبه‌رو است و با ملاحظه این اثر به این نتیجه خواهد رسید که مولف در حد توان خود، خوب از عهده بر آمده است. امید است پژوهشگران و خوانندگان محترم، انتقادات، پیشنهادات و نظرات خود را از این پژوهشکده

و پژوهشگرانش دریغ نکنند و ما را در این راه یاری کنند تا بتوانیم هم در این موضوع و هم در دیگر موضوعات مورد نیاز پیروان اهل بیت علیهم السلام گامی هر چند کوچک برداریم.

در پایان از مؤلف محترم، ریاست محترم دفتر تبلیغات، ریاست محترم پژوهشگاه، اعضای محترم شورای پژوهشی پژوهشکده، ناظر محترم و ریاست محترم پیشین پژوهشکده جناب آقای دکتر واسعی و دیگر عزیزانی که در طراحی و تالیف و تکمیل این اثر همکاری داشته‌اند، صمیمانه تشکر، سپاسگزاری و قدردانی می‌کنم و توفیق همگان در خدمت به پیروان اهل بیت عصمت و طهارت از خداوند منان مسالت دارم.

محمد الله اکبری

مدیر پژوهشکده تاریخ و سیره اهل بیت علیهم السلام



مقدمه

اهمیت پوشش و تغذیه در زندگی انسان و اهمیت فرهنگی اش، که از جلوه‌های برجسته فرهنگ و تمدن بشری محسوب می‌شود، نگاه ویژه به آن را می‌طلبد. شیوع فرهنگ بیگانه، و آسیب‌های فردی، اجتماعی و بهداشتی متأثر از پوشش و تغذیه، ضرورت توجه به سیره معصومان را بیشتر می‌نمایاند. برای رهایی از استیلای این فرهنگ آسیب‌زا و الگوگیری و سامان دادن به فرهنگ جامعه برای رویارویی با این آسیب‌ها، پرداختن به سیره آنان ضروری‌ترین امر فرهنگی است. این رویکرد می‌تواند بخشی از نیازهای فرهنگی و بهداشتی جامعه را برآورده سازد و الگوهای مثبت و سازنده و قابل تأسی در پیش‌رو قرار دهد. مسئله اساسی برای نویسنده این بود که دیدگاه و سیره معصومان در پوشش و تغذیه چگونه بوده است و آیا سیره و دیدگاه آنان قابل اقتباس و پاسخ‌گوی نیازهای فعلی جامعه ماست یا نه؟

در روند پژوهش مشکلات و محدودیت‌های چندی وجود داشت؛ زیرا در سیره پژوهی، به زندگی معصومان رویکرد جدی در این زمینه نبوده و بیشتر نگرش‌ها سیاسی و... بوده و در عمل، به این و بعد از حیات آنان توجه کمتر شده است. از طرفی دیگر زندگی این بزرگواران کمتر مورد توجه جامع بوده و به علت سخت‌گیری حاکمان و محدودیت‌های سیاسی و اجتماعی درباره ائمه،

به‌طور جزئی سیره و روش زندگی آنها انعکاس نیافته است. با وجود کمبود جدی منابع و گزارش‌ها و سایر مشکلات، این پژوهش انجام گرفت.

از تمام کسانی که از آغاز تا انجام این مجموعه نویسنده را یاری کردند، به‌ویژه بزرگوارانی که این پژوهش را ارزیابی و با سعه دید آن را ملاحظه و دیدگاه‌های سودمندی برای تکمیل ارائه کردند، از جمله از رئیس محترم پژوهشکده تاریخ و سیره جناب دکتر محمدالله اکبری و مدیر گروه سیره اهل‌بیت جناب دکتر حمیدرضا مطهری، قدردانی می‌کنم. نیز از همسر و فرزندانم که به خاطر نوشتن این اثر، از حقوقشان چشم‌پوشی و بردباری کردند، تشکر ویژه می‌کنم.

پژوهش پیش‌رو در چهار بخش سامان یافته است: بخش اول در کلیات، شامل دو فصل است: ۱. جایگاه تغذیه و پوشش در قرآن، ۲. تغذیه و پوشش رایج زمان معصومان. این دو فصل که در حقیقت درباره مبانی بحث است، مقدم گردیده است.

بخش دوم در چهار فصل به جایگاه تغذیه و پوشش در سیره پیامبر اعظم و حضرت فاطمه علیها السلام اختصاص یافته است.

بخش سوم در دو فصل به نگرش و روش ائمه در تغذیه و بخش چهارم در دو بخش به نگرش و سیره ائمه در پوشش و لباس پرداخته است.

پیشینه تحقیق

دانشمندان علوم حدیث و فقه از آغاز جمع‌آوری روایات، ابوابی به این موضوع اختصاص داده و این روایات را در کتاب‌های فقهی و اخلاقی گردآوری کرده‌اند.

در گذشته علمای اخلاق در کتاب‌های اخلاقی در این زمینه بحث می‌کردند؛ برای مثال کتاب آداب الدینیه للخزانه المعنیه از علی بن فضل طبرسی

(م ۵۴۸ق) در فصلی به آدابِ ملابس (لباس‌ها) پرداخته‌است. این کتاب مبنای کار فرزندش حسن بن فضل طبرسی (م ۵۴۸ق) در نوشتن مکارم الاخلاق شد و در این اثر آداب تغذیه و پوشش در کنار فضایل اخلاقی و معاشرتی و ادعیه به صورت برجسته‌تر مطرح گردید.^۱ کتاب دیگر الحقایق الایمانیه از سید شمس‌الدین بن محمد حسینی است که نویسنده بابی از آن را به آداب ملابس و نظافت و اکل و شرب اختصاص داد و برخی از روایات را نقل نمود.

درباره پوشش و لباس منبع اختصاصی جامع و پژوهش در خور توجه وجود ندارد و آثار مکتوب در این زمینه بیشتر نگاه فقهی دارند که با عناوینی چون «حکم اللباس المشکوک» یا «ازالة الشکوک فی حکم اللباس المشکوک» یا «کتاب اللباس»^۲ به آن پرداخته‌اند و جملگی به صورت رساله‌های کوچک نظر فقها و محدثان شیعه را در این باره مطرح کرده‌اند.

درباره خوردنی‌ها نیز در میان منابعی که به طور جامع به تحلیل روایات معصومان پرداخته‌اند، اثر در خور توجه وجود ندارد. آثار موجود بیشتر جنبه طبی دارند که با عناوین «طب الائمة»^۳ یا «اطعمة المرضى»^۴ و «طب النبوی»^۵ و «طب الرضا»^۶ به خواص خوراکی‌ها پرداخته‌اند و رساله ذهبیه منسوب به امام رضا علیه السلام در همین باره است که شرح‌های فراوانی بر آن نوشته شده است.

۱. آقابزرگ تهرانی؛ الذریعه؛ ج ۱، ص ۱۹.

۲. آقابزرگ تهرانی؛ همان؛ ج ۱، صص ۱۹ و ۵۲۶-۵۲۷ و ج ۳، صص ۳۲۳ و ۴۸۳؛ ج ۴، ص ۳۷۰؛ ج ۵، ص ۶۹؛ ج ۲۰، ص ۴۵ و...

۳. همان؛ ج ۴، ص ۴۳۷؛ ج ۵، ص ۲۲۲؛ ج ۱۳، ص ۳۶۳؛ ج ۱۵، ص ۱۳۹-۱۴۰.

۴. همان؛ ج ۸، ص ۲۸۹؛ ج ۲۰، ص ۲۱۷. سید محسن امین؛ اعیان الشیعه؛ ج ۸، ص ۲۴۳.

۵. آقابزرگ تهرانی؛ همان؛ ج ۱، ص ۲۷؛ ج ۳، ص ۲۲؛ ج ۶، ص ۳۲۲؛ ج ۱۵، ص ۱۴۳؛ ج ۴، ص ۱۸۳ و...

۶. همان؛ ج ۳، ص ۴۵۶، ۲۲؛ ۱۹۲ و ج ۴، ص ۱۱۵.

در منابع فقهی نیز این مباحث به صورت فشرده و بدون تفصیل و تحلیل مورد توجه بوده است و از جمله در کتاب لمعه و شرح آن به بیان و شرح برخی از روایات پرداخته شده است.

علامه طباطبایی نیز در کتاب سنن النبی بخش کوچکی از کتاب را صرفاً به نقل پاره ای از روایات در این زمینه اختصاص داده است؛ همچنین است آثار روایی نظیر کتاب‌های حدیثی و جوامع روایی مثل کتب اربعه شیعه و اهل سنت اعم از صحاح، سنن بخاری، ترمذی و... که بخشی از کتاب را به سیره نبوی در این زمینه اختصاص داده و فقط به نقل اخبار آداب لباس پوشیدن و غذا خوردن پیامبر اعظم پرداخته‌اند.

یکی از منابع حدیثی کهن و مهم شیعه که به جمع‌بندی و ترتیب احادیث مربوط به موضوع پرداخته، محاسن برقی است. دسته‌ای از احادیث شیخ کلینی (م ۳۲۹ق) و شیخ صدوق (م ۳۸۱ق) از این کتاب اخذ شده است و^۱ بخشی از این کتاب که قسمتی از آن به گفته مجلسی اول از بین رفته، موسوم به کتاب المآکل است که در آن به نقل روایات ائمه درباره‌ی خوردنی‌ها پرداخته شده است و بخش باقی‌مانده فعلی که به محاسن برقی معروف است، دارای تبویب و نظم ویژه است که علمای بعدی شیعه در بسیاری از کتاب‌های روایی و فقهی خود^۲ به همان سبک نوشته‌اند. نویسنده محاسن از بزرگان علمای شیعه در قرن سوم (۲۷۴ یا ۲۸۰ ق) بوده است و پدر و اجداد وی از یاران و اصحاب ائمه بوده‌اند. دانشمندان بزرگی همچون شیخ صدوق و نجاشی، شیخ طوسی و ابن ادریس از آثار او استفاده کرده و او را ستوده‌اند.

۱. شیخ صدوق؛ من لایحضره الفقیه؛ ص ۴-۵.

۲. کافی، تهذیب، من لایحضره الفقیه، استبصار، وسائل الشیعه، بحار الانوار و از کتب فقهی نیز مانند: شرح لمعه، المقنع، السرائر، و کتاب‌های علامه حلی، جواهر الکلام، و... .

۲. کتب اربعه (کافی، من لایحضر، استبصار، تهذیب) از جمله منابع چهارگانه مهم مورد استفاده در این پژوهش می‌باشند که در این زمینه روایات فراوانی دارند. نویسندگان این آثار که شیوخ و محدثان بزرگ سه‌گانه (محمد بن علی بن بابویه، محمد بن یعقوب کلینی، محمد بن حسن طوسی) هستند، در میان شیعه از جایگاه ممتازی برخوردار و برای جمع‌آوری روایات و حفظ روایات شیعه، زحمات طاقت‌فرسایی کشیده و عمده آنها را در کتاب‌های چهارگانه جمع‌آوری کرده‌اند.

نزدیکی دوره حیات مؤلفین کتب اربعه به عصر حضور ائمه و آغاز غیبت امام زمان از امتیازات ویژه این کتاب‌هاست که آنها را در ردیف منابع دست اول قرار داده است؛ از این روی در پژوهش حاضر از این منابع استفاده فراوان شده. بحارالانوار از تألیفات دوره صفویه است که علامه محمدباقر مجلسی (م ۱۱۱۰ق) در آن به تدوین احادیث پرداخت.^۱ وی علاوه بر آنکه در این کتاب احادیث مربوط به خوردنی‌ها و پوشیدنی‌ها و آداب فردی و اجتماعی را گرد آورد، کتاب حلیة المتقین را نیز به زبان فارسی برای مخاطبان عمومی نوشت و او احساس کرد که فرهنگ اهل‌بیت در جامعه ایران کم‌رنگ شده است و ترجمه آثار عربی به فارسی نیز به همین جهت در این راستا صورت می‌گرفت. حلیة المتقین که برگرفته از روایات مأثور درباره لباس، زیور و زینت، آرایش، خضاب، اکل، شرب، نکاح، اخلاق خانوادگی، تربیت فرزندان و آداب نظافت فردی و... است، در آن دوره کتابی بسیار زیبا و مورد نیاز بود و در همان زمان به هندی و عربی نیز ترجمه شد^۲ و مورد استقبال قرار گرفت.

۱. مهدی مهریزی و ربانی؛ یادنامه مجلسی؛ مجموعه مقالات؛ ج ۲، ص ۷۷.

۲. آقا بزرگ تهرانی؛ پیشین، ج ۷، ص ۸۳.

مجموعه بزرگ و گران‌سنگ تفصیل و سائل الشیعه إلى تحصیل مسائل الشریعة تألیف محمد بن حسن معروف به شیخ حر عاملی (م ۱۱۰۴ق) نیز از جمله منابع پژوهش حاضر است. این کتاب جامع‌ترین کتاب احادیث احکام و دارای بهترین ترتیب در مقایسه با بحارالانوار و وافى و کتاب‌های دیگر است. و سائل الشیعه به دلیل جامعیت و دسته‌بندی روایات فقهی از طهارت تا دیات، از دیرباز مورد استقبال فقها و یکی از منابع مهم مورد استناد آنان بوده است. نویسنده این کتاب را با استفاده از کتب اربعه و منابع دیگر تدوین و تألیف کرده و در تبویب آن از کتاب‌های پیشین بهره برده است؛ زیرا مورد اعتماد بودن مصادر آن در نزد علما و تنظیم مناسب روایات گردآوری شده در این کتاب، از زحمت فقها در مراجعه به منابع دیگر کاسته است. تمرکز نویسنده بر اخبار فقهی و موضوعات مربوط به آن است. این کتاب در طول بیست سال گردآوری شده است. شیخ حر عاملی در خاتمه به بحث اسانید شیوخ سه‌گانه صدوق، کلینی و طوسی و مآخذ کتاب و اسانید خود و صحت منابع و مباحث مربوط به علم حدیث پرداخته و از جایگاه کتاب خود دفاع کرده است.

اهمیت و جایگاه ویژه کتاب بین دانشمندان و فقیهان شیعه باعث شده که از همان زمان مورد توجه قرار گیرد و شرح‌ها و فهرست‌های مختلفی بر آن نوشته شود. محدث نوری نیز روایاتی را که شیخ حر آنها را به دلیل عدم اطمینان نیاورده، در مجموعه‌ای به نام مستدرک و سائل الشیعه به شیوه شیخ حر گردآوری کرده است.^۱

یکی دیگر از منابع، مکارم الاخلاق و معالم الاعلاق از ابونصر حسن بن فضل طبرسی (م ۵۴۸ق) است. پدرش فضل از دانشمندان بنام شیعه

۱. همان، ج ۴، ص ۳۵۲. کاظم مدیر شانه‌چی؛ علم الحدیث؛ ص ۸۶.

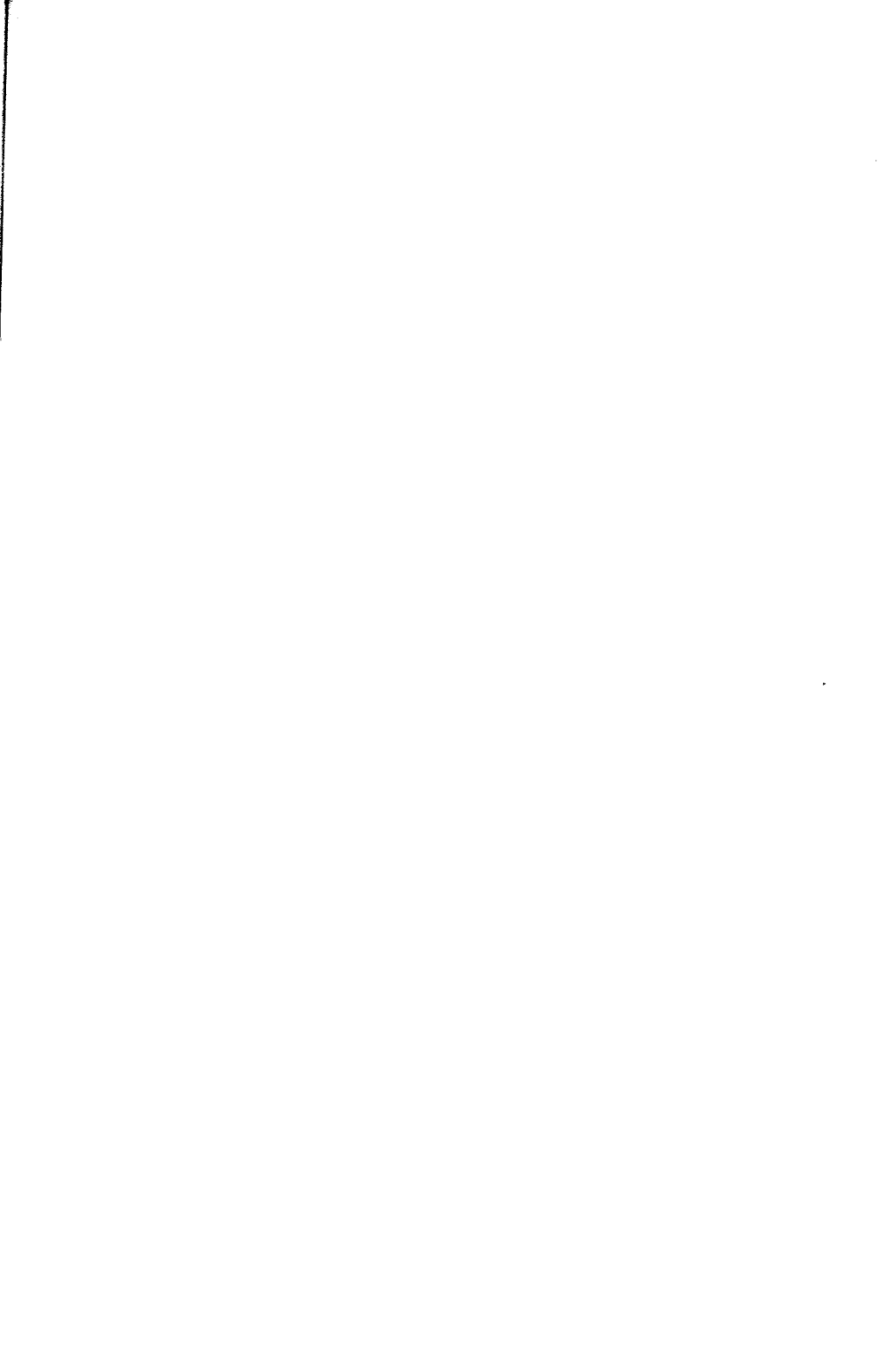
ونویسنده تفسیر مجمع البیان است. اگرچه نویسنده کتابش را مکارم الاخلاق نامیده و اثرش کتاب اخلاقی می‌نماید، اما بیشتر به بیان گوشه‌هایی از سیره و رفتار معصومان پرداخته، به ویژه در موضوع مورد بحث ما، شماری از روایات را گردآوری کرده است. این کتاب فقط به نقل پاره‌ای از روایات بدون هرگونه توضیح و شرح و تبیین پرداخته است و بخش بزرگی از کتاب را به جنبه‌های دیگر سیره معصومان اختصاص داده است.

آنچه در منابع پیش گفته جمع‌آوری گردیده است، صرفاً نقل اخبار و جمع‌بندی براساس ابواب فقهی و نگاه خاص فقهی و روایی است که نیازمند تبیین و ارائه روشمند و روزآمد و توضیح و تشریح کامل است. پژوهش حاضر با انگیزه رفع نیازمندی‌های فرهنگی زمان و به اقتضای ضرورت به ارائه روشمند و شرح این گزاره‌های روایی پرداخته که امید است در رفع خلأهای فرهنگی، مفید افتد و مورد رضایت حضرت بقیة‌الله الأعظم قرار گیرد.



بخش اول:

کلیات



فصل اول

مفاهیم

در اینجا به دو واژه «پوشش» و «تغذیه» و عناوین فرعی هر یک می‌پردازیم.

۱. پوشش

در مبحث پوشش از انواع لباس‌ها و کیفیت و آداب آن سخن به میان می‌آید. برخی از عناوین و انواع پوشش به این شرح است:

لباس التجميل و التزين: منظور لباس‌هایی از قبیل عمامه، عبا، قبا و هر نوع لباسی است که مردم با آنها خود را می‌آراستند و به مجالس می‌رفتند (لباس مجلسی).

تختم: منظور زینت کردن انگشتان دست و میج به انگشتری، دستبندهای طلا و نقره و خلخال‌های زینتی در زنان است و در مردان استفاده از انگشترهایی با نگین‌های قیمتی چون عقیق، فیروزه، یاقوت سبز، لعل، الماس و.... . معصومان بر این سنگ‌ها نام‌های خداوند و عبارات قرآنی «الملک لله» و حرزها و اوراد خاص را برای ایمنی از چشم زخم و.... حک می‌کردند. این

سنت معصومان در فرهنگ و تمدن اسلامی تأثیر گذار بوده است.

برد یمانی: نوعی لباس بلند راه‌راه (سفید و سیاه و آبی و سبز) که در یمن بافته می‌شد.

لباس مروی: لباس و پیراهنی که در مرو - ظاهراً خراسان یا ماوراءالنهر - دوخته می‌شد.

فرقی: لباس و پیراهنی بلند بود از کتان که در شهری نزدیکی مصر معروف به فرقب تولید می‌شد و بسیار زیبا بود.

جبه: جامه گشاد و بلندی که روی لباس‌های دیگر پوشیده شود.
حله: لباسی که همه بدن را بپوشاند.

طیلسان: لباسی بلند مانند عبا با تزئین خاص که بر دوش می‌انداختند و بیشتر جنبه تشریفاتی و شخصیتی داشت. این جامه را بیشتر صاحب‌منصبان و شخصیت‌های سیاسی یا علمی می‌پوشیدند.

دراعه و مدرعه: لباس پشمی خشن که غلامان و مردم فرودست می‌پوشیدند و معصومان نیز برای پوشش خود از پارچه‌های خشن استفاده می‌کردند.

خفتان: در اصل لباس نظامی بود. به نوعی لباس ابریشمی گفته می‌شد که پوشش همگانی یافته بود؛ مانند لباس‌های سربازی فعلی.

سنبلان: این پیراهن از شهری به نام سنبلان در روم به عربستان تجارت می‌شد.

دراعه: بالاپوش پنبه‌ای فراخ که یقه بازداشت و گاهی دارامی آستین کوتاه بود.

نعلین: نوعی کفش یا پاپوش که از پاشنه باز و از روی انگشتان بسته و گاهی دارای بند از پاشنه بود.

شمله: جامه‌ای از قطعه پارچه‌ای چهارگوش که مردان و زنان با تفاوت رنگ به خود می‌پنجیدند؛ مانند شمله‌ای که حضرت امام خمینی در دیدار ادوارد شوارد نادزه، نماینده گورباچف رهبر اتحاد جماهیر شوروی سابق، به دوش داشت. در زمان معصومان مردم آن را مانند عبا روی لباس‌ها می‌پوشیدند و بردوش می‌انداختند. این فرهنگ هنوز نیز در میان برخی از مسلمانان مانند: مسلمانان شبه قاره و آفریقا رواج دارد.

لباده: جامه پشمی گشاد و بلندی که روی قبا می‌پوشند.

خز: حریر، ابریشم و نوعی پارچه گران قیمت که از پوست و موی سمور و کرک برای فصل سرما تهیه می‌شد.

خرقه: تکه‌ای از پارچه و پاره لباس، جامه‌ای که از تکه‌های مختلف دوخته شده یا دارای وصله‌های مختلف است. این لباس مورد استفاده افراد خاص بود.

۲. تغذیه

کیفیت تهیه خوراکی‌ها و غذاها در فرهنگ‌های مختلف، با یکدیگر تفاوت دارد. در اینجا به معرفی برخی از خوردنی‌های مورد اشاره در احادیث می‌پردازیم.

تلبینه: نوعی از آش که از سبوس، شیر و عسل یا شیر خرما تهیه شود.

فالوده: غذایی شبیه حلوا که از آرد، شکر و مخلفات دیگر تهیه می‌شد و خوراکی مخصوص اشراف بود. امام سجاد علیه السلام فرمود: فالوده از لعاب (مغز) گندم و شیر خرما و روغن تهیه می‌شود. این غذا چیزی نیست که پیش مسلمان عیب گرفته شود. کلینی از صحاح نقل کرده فالوده در زمان امام چهارم (نیمه دوم قرن اول) به حلوایی گفته می‌شد که از مغز گندم و روغن و عسل به دست می‌آمد.

حلیم: غذایی که با مغز گندم یا بلغور آن همراه با گوشت و آب پخته می‌شد.

شکر: منظور نیشکر است که در پختن غذا مورد استفاده بود و قبل از فرآوری شکر صنعتی، در طب سنتی و در تغذیه رایج بوده و خواص درمانی اثربخش در برخی از بیماری‌ها داشته است.

حلوا: غذایی شیرین که از آرد و خرما و روغن تهیه می‌شد. پخت انواع مختلف حلوا در زمان معصومان رایج بود. گاهی از نیشکر، خرما و عسل تهیه می‌شد

الخبیص: آفروشه؛ حلوایی که از خرما و روغن تهیه شود. نوع دیگر از شیر خرمای آرد و روغن تهیه می‌شود.

فرغخ: خرفه؛ سبزی معروف که در هر جای مناسب می‌روید. دارای اهمیت غذایی ویژه است.

لورا: ماست چکیده (لور)، پنیر تازه، شیر بریده که آب آن را گرفته باشند. یکی از اقسام لبنیات که امام صادق علیه السلام از آن استفاده می‌کرد.

زیت: روغن زیتون که جایگاه فراوانی در نظر معصومان دارد این روغن برای حفظ پوست در مقابل گرمی هوا و خشکی و پیشگیری از شیوع بیماری‌های پوستی مورد استفاده قرار می‌گرفت.

قدید: گوشت نمک سوده و خشکیده. برای ذخیره گوشت و فاسدنشدن آن آن‌را با نمک خشک و نگهداری می‌کردند

بالنگ: اترج، ترنج، بادرنگ، میوه‌ای از مرکبات درشت با پوست ضخیم خوشبو که با آن مربا درست می‌کنند. درخت آن مانند درخت لیمو است.

جایگاه تغذیه و پوشش در قرآن

الف) جایگاه تغذیه

به دلیل آنکه تکامل و پیشرفت مادی و معنوی فردی و اجتماعی انسان در گرو سلامتی روحی و جسمی است و تغذیه در این زمینه نقش اساسی دارد، خوراک را می‌توان از نیازهای ضروری انسان شمرد؛ از این رو قرآن که تأمین‌کننده سعادت انسان در دنیا و آخرت است، رویکرد شایسته به تغذیه دارد؛ چه اینکه خداوند کتاب خویش را قانون جامع برای رفع نیازهای هدایتی انسان معرفی می‌کند: «کتاب را (قرآن) بر تو فرو فرستادیم بیان‌کننده هر چیزی «که مربوط به هدایت انسان است».^۱

قرآن کریم ضمن توجه به اهمیت و ضرورت پوشش و تغذیه، به تشریح و تشریح قوانین مخصوص و فراگیر درباره آنها پرداخته و استفاده از برخی خوراکی‌ها را منع یا تجویز کرده است. در بیش از صد آیه به‌طور مستقیم و غیرمستقیم در این موضوع بحث شده که نشان از اهتمام قرآن به این مسئله است؛ برای نمونه در شماری از آیات آمده است:

۱. «نَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تِبْيَانًا لِّكُلِّ شَيْءٍ» (نمل: ۸۹).

۱. «ای مردم از آنچه در زمین برای شما قرار دادیم، بخورید».^۱
 ۲. «از رزق خداوند بخورید و بیاشامید و در زمین فساد نکنید».^۲
 ۳. «از آنچه روزی تان دادیم، بخورید و از گام‌های (رد پای) شیطان پیروی نکنید».^۳
 ۴. «اموال دیگران و اموال همدیگر را به باطل نخورید و آن را به‌عنوان رشوه به حکام ندهید».^۴
 ۵. «ای مؤمنان، اموال همدیگر را به طریق راه‌های باطل نخورید».^۵
 ۶. «و از آنچه نام خدا هنگام ذبح آن برده نشده است، نخورید که این عمل فسق است (یا نتیجه و پیامدش به فسق و فجور می‌انجامد)».^۶
- قرآن کریم در داستان آفرینش بلافاصله از خوردن و ضرورت و اهمیت آن برای انسان سخن می‌گوید و محدودیت داشتن آن را بیان می‌فرماید:
۱. «ای آدم، تو و همسرت در بهشت سکونت کنید و از نعمت‌های آن بخورید، ولی نزدیک این درخت نشوید و از آن نخورید».^۷
 ۲. «ای آدم، تو و همسرت در بهشت ساکن شوید و در آن به‌طور دلخواه بخورید، ولی نزدیک این درخت نشوید».^۸
- با اندیشه در مفاهیم این آیات می‌توان به‌خوبی به اهتمام قرآن به مسئله خوراک و پوشاک پی‌برد.

۱. «يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ...» (بقره: ۱۶۸).

۲. «كُلُوا وَشَرِبُوا مِنْ رِزْقِ اللَّهِ» (بقره: ۶۰).

۳. «لَوْأَ مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ...» (انعام: ۱۴۳).

۴. «وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُم بَيْنَكُم بِالْبَاطِلِ وَتَذَلُّوا بِهَا إِلَى الْحُكَامِ» (بقره: ۱۸۸).

۵. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُم بَيْنَكُم بِالْبَاطِلِ» (نساء: ۲۹).

۶. «وَلَا تَأْكُلُوا مِمَّا لَمْ يَذْكُرْ اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ وَانَّهُ لَفَسْقٌ» (انعام: ۱۲۱).

۷. «... يَا أَدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ وَكُلَا مِنْهَا رَغَدًا...» (بقره: ۳۵).

۸. «... يَا أَدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ فَكُلَا مِنْ حَيْثُ شِئْتُمَا...» (اعراف: ۱۹).

الف - ۱. احکام شرعی غذاها در قرآن

از نگاه قرآن خوراکی‌ها را می‌توان در دودسته کلی تقسیم کرد: خوراکی‌هایی که استفاده از آنها برای انسان زیان‌بار نیست؛ خوراکی‌هایی که برای انسان چه از لحاظ روحی و چه به لحاظ جسمی زیان‌بار معرفی شده‌اند.

الف - ۱-۱. خوراکی‌های مجاز

شاید مهمترین نکته قرآنی بعد از ضرورت تغذیه و اهمیت، حلال بودن غذاست؛ از این روی در قرآن کریم روش‌های تهیه خوراک‌های حلال و انواع آنها و شیوه و شرایط حلال کردن گوشت حیوانات بیان شده است. بسیاری از آیات مربوط به خوراکی‌ها درباره احکام شرعی آنهاست که در این آیات دسته‌ای از خوراکی‌ها مجاز (حلال) و دسته دیگر غیرمجاز (حرام) شمرده شده است. در قرآن کریم خوراکی‌های حلال عبارت‌اند از:

گوشت شکار با سگ شکاری

«ای پیامبر، از تو می‌پرسند چه چیزهایی برای آنها حلال شده است؟ بگو: آنچه پاکیزه است، برای شما حلال گردید و نیز صید حیوانات شکاری و سگ‌های شکاری آموزش دیده که از آنچه خداوند به شما یاد داده، به آنها یاد داده‌اید، بر شما حلال است؛ پس از آنچه این حیوانات برای شما صید می‌کنند و نگاه می‌دارند، بخورید و به هنگام فرستادن حیوان برای شکار، نام خدا را بر آن ببرید و از معصیت خدا (ترک کردن یاد خدا) پرهیزید که خداوند سریع الحساب است»^۱.

۱. «يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أُحِلَّ لَهُمْ قُلْ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ وَمَا عَلَّمْتُم مِّنَ الْجَوَارِحِ مُكَلَّبِينَ يُعَلِّمُونَهُنَّ مِمَّا عَلَّمَكُمُ اللَّهُ فَكُلُوا مِمَّا أَمْسَكْنَ عَلَيْكُمْ وَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ سَرِيعُ الْحِسَابِ» (مانده: ۴).

گوشت چهارپایان:

خوردن گوشت تمام چهارپایان بر شما حلال شد، مگر چیزهایی که مستثنا می‌شود، مانند شکار در حال احرام و....

گوشت حاصل از ذبح شرعی^۱

«از گوشت آنچه نام خداوند (هنگام سربریدن) بر آن گفته شده، بخورید و از غیر آن نخورید، اگر به آیات او ایمان دارید».^۲

الف ۱-۲. خوراکی‌های ممنوع

در قرآن مصرف دسته‌ای از خوراکی‌ها ممنوع اعلام شده و ضوابط خاصی در این باره وضع گردیده که به مصالح عالی انسان مربوط می‌شود. در اینجا به پاره ای از آنها اشاره می‌کنیم.

غذاهای غیرپاکیزه

قرآن در معرفی خوراکی‌های حرام، ضابطه کلی به‌دست می‌دهد و غذاهای ناپاک را برای انسان غیرقابل مصرف می‌شمارد و برای فهم دقیق انسان به بیان نمونه‌ها و اصول کلی می‌پردازد: «اشیای پاکیزه را برای آنها حلال گردانید و ناپاکی‌ها را حرام کرد و بارهای سنگین و زنجیرهایی را که بر دست و پای آنها پیچیده شده بود، باز کرد».^۳

۱. «... أُحِلَّتْ لَكُمْ بَهِيمَةُ الْأَنْعَامِ...» (مائده: ۱).

۲. «... فَكُلُوا مِمَّا ذُكِرَ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ إِنْ كُنْتُمْ بِآيَاتِهِ مُؤْمِنِينَ...» (انعام: ۱۱۸).

۳. «... وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ...» (اعراف: ۱۵۷).

گوشت چهارپایان ذبح شرعی نشده

«به درستی بر شما گوشت مردار و خون و گوشت خوک و آنچه هنگام ذبح نام غیر خدا در آن ذکر شود، حرام شد. خوردن این گونه گوشت‌ها در حال اضطرار که از گرسنگی در معرض هلاک هستید، استثنا شد، نه درحالی که برای مخالفت با خود به خوردن اقدام کنید. در حال اضطرار هر کس بخورد، گناهی بر او نیست. خداوند بخشاینده و مهربان است.»^۱

شراب و تمام مست کننده‌ها

درباره شراب و قمار از تو می‌پرسند، بگو: در آنها گناه بزرگی است که منافع مادی آن کمتر از آن است که مردم فکر می‌کنند، زیانشان بیشتر از سودشان برای مردم است.»^۲

قرآن خوردن شراب را به سبب ایجاد مستی و احساس پوچی در روح انسان غیر مجاز اعلام می‌کند که به تبع آن تمام خوراکی‌های مست‌کننده غیر مجازند.

گوشت مردار،^۳ خوک، خون و....

«بر شما حرام شد خوردن گوشت مردار، خون، گوشت خوک و گوشت

۱. «إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخَنزِيرِ وَمَا أُهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ» (بقره: ۱۷۳؛ انعام: ۱۴۵). فرق این آیه در این است که در سوره انعام به «دماً مفسوحاً» اشاره شده که به معنای خون ریخته شده است و با این توضیح روشن می‌شود خون باقیمانده در گوشت پاکیزه است.

۲. «يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ» (بقره: ۲۱۹).

۳. مقصود از گوشت مردار، گوشت حیوان حلال گوشت ذبح شرعی نشده است.

حیوانی که بدون ذکر نام خدا سر بریده شود و یا گوشت حیوانی که بر اثر خفه شدن بمیرد و یا به زجر و یا بر اثر پرت شدن از بلندی و یا بر اثر ضربه شاخ حیوانات دیگر کشته شود و باقی مانده شکار درندگان (مثل گرگ و...)، مگر اینکه قبل از جان دادنش آن را ذبح کنید و گوشت قربانی‌هایی که در برابر بت‌ها می‌کشند و یا به وسیله تیر ازلام کشته می‌شود، حرام است (تیر ازلام مثل تیرهای بخت آزمایی یا تیرهایی است که برای مسابقه به حیوانی نشانه می‌رفتند و آن حیوان بر اثر این تیرها کشته می‌شد و مشرکان از گوشت آنها می‌خوردند)^۱.

الف - ۲. انواع غذاها در قرآن

قرآن کریم ضمن مباح شمردن انواع خوراکی‌ها و میوه‌ها و سفارش انسان به استفاده از آنها، با ذکر نام و خواص برخی از آنها، تلویحاً توجه انسان را به این نوع از خوراکی‌ها جلب می‌نماید:

انواع گوشت‌ها و غذاهای پروتئینی

«خداوند کسی است که برای شما چهارپایان را آفرید که از برخی به عنوان مرکب و از گوشت برخی برای تهیه خوراک استفاده کنید. (مثل گوشت شتر، گاو، گوسفند و...)»^۲.

۱. «حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ الْمَيْتَةُ وَالِدَّمَ وَلَحْمُ الْخَنزِيرِ وَمَا أَهْلٌ لِّعَنِيِّ إِلَهٍ بِهِ وَالْمُنْحَقَةُ وَالْمَوْقُودَةُ وَالْمَتْرَدِيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبْعُ إِلَّا مَا ذَكَيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النَّطْبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلَامِ ذَلِكُمْ فَسُقُ... (مانده: ۳).

۲. «اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْأَنْعَامَ لِتَرْكَبُوا مِنْهَا وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ» (غافر: ۷۹).

حیوانات دریایی

«او خدایی است که دریا را برای شما مسخر ساخت تا از گوشت تازه حیوانات دریایی بخورید».^۱

لبنیات

لبنیات از جمله خوراکی‌های مهم انسان است^۲ که در قرآن به آن اشاره رفته است.

عسل و زنجبیل (شریبت و نوشیدنی)^۳

«... نوشانده شوند در آن (بهشت) نوشیدنی‌هایی که همان زنجبیل دنیاست، این نوشیدنی در نزد عرب بهترین نوشیدنی بود شاید اقوام دیگر نیز از آن (شریبت) لذت می‌بردند».^۴

میوه‌ها

میوه‌ها نیز مورد توجه قرآن قرار گرفته و گاهی با تعبیر کلی چون فاکهه و ثمرات^۵ و گاهی نیز با نام بردن از میوه‌های خاص چون خرما، انگور و زیتون و انجیر^۶ از آنها یاد شده است:

-
۱. «وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا» (نحل: ۱۴).
 ۲. «تَشْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبْنَا خَالِضًا» (نحل: ۶۶).
 ۳. «... يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» (نحل: ۶۹).
 ۴. «وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفًّى» (محمد: ۱۵) و «... وَيَسْقُونَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا...» (انسان: ۱۷).
 ۵. «وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا» (نحل: ۶۷).
 ۶. «يَنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ...» (نحل: ۱۱)

سبزی‌های خوراکی

در قرآن به ذکر برخی از انواع سبزیجات و حبوبات نیز عطف توجه شده که از خواص این خوراکی‌ها و فواید و آثار آنها نباید غفلت کرد؛ مانند: سبزی، خیار، کدو، پیاز، سیر و عدس: «بگو به پروردگارت تا برای ما از سبزیجات زمین مانند خیار و سیر و عدس و پیاز برویاند»^۱.

ذکر نام برخی از انواع سبزیجات مانند ریحان و... موضوعیت دارد و بی‌توجه به خواص غذایی آنها نیست.^۲

کلمه «قضب» که در قرآن به کار رفته، به معنای سبزیجات تر و تازه است که انسان آن را می‌خورد. این کلمه در اصل به معنای قطع است و علت اینکه سبزیجات را قضب خوانده‌اند، این است که بی در پی قطع می‌شود.^۳

الف - ۳. مسئولیت‌خواهی در قبال نعمت‌ها

خوراک در تفکر اسلامی و قرآنی، هرگز هدف نبوده است، بلکه علاوه بر اهمیت و ضرورت اصل تغذیه و بهداشت و انواع غذاها، مسئولیت‌پذیری نیز مورد توجه قرار گرفته و در کنار هر خوردن به مسئولیتی اشاره شده است. تا انسان طغیان نکند. پیام چنین رویکردی این است که انسان در برابر هر نعمتی

۱. «ثُمَّ لَتَسْأَلَنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ» (انعام: ۹۹ و ۱۴۱) «فِيهِمَا فَكَاهَنَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ» (الرحمن: ۶۸). «وَالزَّيْتُونَ وَالرَّمَّانُ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ». (انعام: ۱۴۱) «وَالثِّينَ وَالزَّيْتُونَ وَطُورَ سِينِينَ وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ» (تین: ۱-۳). «فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا ثَبَّتُ الْأَرْضُ مِن بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِيهَا وَبَصِلِهَا» (بقره: ۶۱).

۲. واقعه: ۸۹.

۳. سیدمحمدحسین طباطبائی؛ المیزان؛ ج ۲۰، ص ۳۴۱.

باید پاسخ گو باشد: «سپس در آن روز از نعمت‌هایی که داشته‌اید، بازپرسی خواهید شد».^۱

داشتن هر نعمتی از جمله نعمت خوراکی‌ها مسئولیتی برای انسان می‌آورد؛ چنان‌که علم مسئولیت‌آور است؛ هر چند هیچ چیزی مثل علم مسئولیت نمی‌آورد.

گاهی خطاب قرآن در مسئولیت‌خواهی عمومی و گاهی خصوصی است؛ مثلاً از انبیا مسئولیت می‌طلبد. این روش تربیتی از بدو خلقت آدم که خداوند به آدم دستور استفاده از نعمت‌های بهشتی را داد، وجود داشته است. خداوند در کنار این دستور به مسئولیت او نیز اشاره می‌کند و می‌فرماید:

– «و گفتیم: ای آدم، تو و همسرت در بهشت سکونت کنید و از نعمت‌های آن از هر جا می‌خواهید، گوارا بخورید، اما نزدیک این درخت نشوید که از ستمکاران خواهید بود».^۲

– «ای پیامبران الهی، از غذاهای پاکیزه بخورید و در قبال آن عمل شایسته در شأن خودتان را انجام دهید».^۳

– «از روزی‌های الهی بخورید و بیاشامید و در زمین فساد نکنید» (مسئولیت عدم فساد در زمین).^۴

– «از میوه‌های رسیده در فصل رسیدن میوه‌ها بخورید و حق آن را به هنگام درو باید به فقرا و مستمندان نیز بدهید و اسراف نورزید. خداوند

۱. تکاتر: ۸.

۲. «وَقُلْنَا يَا آدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ وَكُلَا مِنْهَا رَغَدًا حَيْثُ شِئْتُمَا وَلَا تَقْرَبَا هَذِهِ الشَّجَرَةَ فَتَكُونَا مِنَ الظَّالِمِينَ» (بقره: ۳۵؛ اعراف: ۱۹).

۳. «يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا...» (مؤمنون: ۵۱)

۴. (بقره: ۶۰).

اسراف کاران را دوست نمی‌دارد».^۱

این آیه دو مسئولیت طلب می‌کند: ۱. از میوه درختان به مستمندان دادن؛
۲. عدم اسراف.

– «ای مردم، از نعمت‌های موجود در زمین بخورید و از راه‌های شیطانی اطاعت نکنید. (عدم اطاعت از شیطان)».^۲

شرطی که خداوند در کنار نعمت‌هایش قرار داده، نشان از این حقیقت دارد که توجه خداوند به تمام ابعاد زندگی انسان چنان است که برای هدایتش از هر فرصتی استفاده می‌کند و هدف‌داری را برای تمام ابعاد زندگی مهم می‌شمارد.

– «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از روزی‌های پاک خداوند که به شما داده شده است، بخورید و در قبال این خوردن شکرگزار باشید».^۳

در این آیه که در چندین سوره تکرار شده است، خداوند مسئولیت عظیم شکرگزاری از نعمت‌ها را از مؤمنان می‌خواهد. البته شکر عملی و شکر لسانی هر دو مدنظر است. وقتی انسان به یاد شکرگزاری خداوند باشد و به زبانش شکر گوید، عمل او نیز از زبان تأثیر می‌پذیرد؛ چنان‌که تأثیر متقابل این مقوله بسیار محسوس است.

– «از آنچه به غنیمت گرفته‌اید، حلال و پاکیزه بخورید و از خداوند پرهیزید. خداوند آمرزنده و مهربان است. تقوا و پرهیزکاری مهم‌ترین مسئولیتی است که خداوند از مؤمنان می‌خواهد».^۴

۱. کَلُوا مِن نَّمْرِهِ إِذَا أُنْتَمِرُوا وَأَنْتُمْ وَأَنْتُمْ حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ...» (انعام: ۱۴۱).

۲. «يا ايها الناس كلوا مما في الارض... ولا تتبعوا خطوات الشيطان...» (بقره: ۱۶۸)..

۳. «يا ايها الذين آمنوا كلوا... واشكروا لله» (بقره: ۱۷۲).

۴. «فَكُلُوا مِمَّا غَنِمْتُمْ حَلالًا وَطَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ...» (انفال: ۶۹).

- احساس مسئولیت در برابر هموعان و فقیران نیز از جمله امور مهم مورد توجه قرآن است:^۱

«بخورید از گوشت قربانی و به فقراء نیز اطعام کنید».

«از گوشت قربانی‌ها بخورید و فقیران قانع را نیز اطعام کنید».^۲

حدود صد آیه قرآن به‌طور مستقیم و غیرمستقیم از مسئولیت انسان در برابر فقرا در طبقات فرودست و کم درآمد و بی‌بضاعت جامعه اسلامی سخن می‌گوید که حاکی از وظیفه او در برابر نعمت‌هاست این مسئولیت‌پذیری زمینه‌ساز کاهش فقر در جوامع اسلامی است و از بسیاری از آسیب‌های اخلاقی و روحی و بیماری‌های حاصل از سوء تغذیه پیشگیری می‌کند. براساس بیان قرآن، سرانجام بی‌توجهی به محرومان و عدم مسئولیت در برابر آنان آتش جهنم است: «چه چیزی سبب شد راه شما به جهنم ختم شود».^۳

«اهل جهنم جواب می‌دهند: نماز نمی‌خواندیم و به بیچارگان اطعام نمی‌کردیم».^۴

قرآن کسانی را که باوجود توانایی بردستگیری، در مقابل گرسنگی دیگران احساس مسئولیت نمی‌کنند، این‌گونه معرفی می‌کند که آنان دین را دروغ می‌پندارند: «آیا دیدی کسی را که دین را دروغ می‌پندارد...؟ او کسی است که درباره طعام بیچارگان احساس مسئولیت نکرده و دیگران را به اطعام تشویق نمی‌کند»^۵

۱. «... فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطِعُوا الْبَائِسَ الْفَقِيرَ...» (حج: ۲۸).

۲. «... فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطِعُوا الْقَانِعَ وَالْمُعْتَرَّ...» (حج: ۳۸ / ۳۶).

۳. «قَالُوا لَمْ نَكُ مِنَ الْمُصَلِّينَ وَلَمْ نَكُ نُطْعِمُ الْمِسْكِينَ...» (مدرثر: ۴۳-۴۴).

۴. «مَا سَلَكَكُمْ فِي سَقَرٍ» (مدرثر: ۴۲).

۵. «أَرَأَيْتَ الَّذِي يُكَذِّبُ بِالْإِيمَانِ... وَلَا يُخْضِ غَلِي طَعَامِ الْمِسْكِينِ» (ماعون: ۱-۳).

ب) جایگاه پوشش

الف - ۱. نیاز به پوشش

پوشاک وسیله پوشش و معادل واژه لباس است و هر چیزی که انسان به وسیله آن خود را بیوشاند، شامل می‌شود.

پوشش طبیعی در تمام جانداران اعم از نباتات و حیوان به تناسب نیازشان وجود دارد؛ مثل پشم و پوست که مورد استفاده انسان نیز واقع می‌شود. انسان به‌عنوان اشرف مخلوقات در انتخاب پوشش و ابتکار در آن آزاد گذاشته شده‌است. خداوند او را بر اساس جنسیت به پوشش مناسب شأن، ترغیب و توصیه کرده^۱ و عدم پوشش و عاری بودن از لباس مناسب را نوعی ناهنجاری و از علائم بدویت و جاهلیت و تمدن‌گریزی شمرده است.^۲

پوشش در قرآن دو مفهوم دارد: ۱. معنوی؛ ۲. ظاهری. خداوند هر دو را برای تکامل معنوی و زندگی دنیوی انسان ضروری شمرده و زینت و آرایش را برای انسان مباح کرده است.^۳

ای فرزندان آدم، برای شما لباس فرو فرستادیم که اندام شما را می‌پوشاند و مایه زینت شماست، اما لباس تقوا و پرهیزکاری بهتر است.^۴

۱. رک: آیات مربوط به حجاب در سوره نور: ۳۱-۳۰. سیره پیامبر اکرم و خاندان او بهترین الگوی عملی است که قرآن درباره پوشش آنها چنین فرموده: «و قرن فی بیوتکن و لا تبرجن تبرج الجاهلیه...» (احزاب: ۳۳)؛ در خانه بمانید و مثل دوران جاهلیت ظاهر نشوید (بدون لباس و پوشش مناسب شأن خود نباشید).

۲. محمدحسین طباطبایی؛ المیزان فی تفسیر القرآن؛ ج ۱۶، اعراف: ۲۳.

۳. محمدحسین طباطبایی؛ همان، ج ۸، ص ۹۶.

۴. «یا بنی آدم قد أنزلنا علیکم لباساً یؤاری سوءة انکم وریساً ولباس التَّقوی ذلک خیر...» (اعراف: ۲۶).

علاوه بر لباس ظاهری که قرآن از گن یاد کرده و فرموده از این‌روی قرآن همراه بودن ایندو را از انسان خواسته است؛ لباس تقوا و حیا باید پیوسته با انسان باشد. ۱

فطری بودن نیاز انسان به پوشش: در داستان آدم به این مسئله اشاره شده: «سر انجام هر دو از میوه آن درخت خوردند (و لباس بهشتی‌شان فرو ریخت) و نیازمند به پوشش شدند و از برگ‌های درختان بهشتی جامه دوختند». ۱^۲

مفسران با اشاره به نیاز آدم و حوا به لباس پس از ترک امر خدا، گفته‌اند آن دو از برگ درختان بهشتی برای خود لباس تهیه کردند؛^۲ چون خداوند به آنها فرمود: در بهشت ساکن شوید و از ویژگی این مکان این است که عریان نمی‌شوید و به لباس و غذا نیاز پیدا نمی‌کنید،^۴ به شرط اینکه به این درخت نزدیک نشوید.

مرحوم علامه طباطبایی درباره ضرورت و اهمیت لباس که قرآن به این دو توجه نموده است، می‌فرماید: جمله «یواری سوآتکم» که وصف برای لباس است، دلالت بر وجوب و لزوم پوشش و لباس می‌کند و کسی از آن بی‌نیاز نیست و آن پوشش عضوی است که برهنه‌بودنش، زشت و مایه رسوایی آدمی است....^۵

۱. «... فَلَمَّا دَاقَا الشَّجَرَةَ بَدَتْ لَهُمَا سَوْآتُهُمَا وَطَفِقَا يَخْصِفَانِ عَلَيْهِمَا مِنْ وَرَقِ الْجَنَّةِ...» (اعراف: ۲۲).

۲. «فَأَكَلَا مِنْهَا فَبَدَتْ لَهُمَا سَوْآتُهُمَا وَطَفِقَا يَخْصِفَانِ عَلَيْهِمَا مِنْ وَرَقِ الْجَنَّةِ وَغَضَىٰ آدَمُ رَبَّهُ فَغَوَىٰ...» (سوره طه: ۱۲۱). ترجمه آیت‌الله ناصر مکارم شیرازی.

۳. شیخ طوسی؛ تفسیر التبیان؛ ج ۷، ص ۲۱۸. ناصر مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه؛ ج ۶، ص ۱۱۸.

۴. «إِنَّ لَكُمْ لَآلَ تَجْوَع فِيهَا وَ لَا تُغْرَىٰ» (طه: ۱۱۸).

۵. محمدحسین طباطبایی؛ پیشین، ج ۸، ص ۹۵.

قرآن کریم لباس را ابزار ترقی معنوی، بر طرف‌کننده نیاز مادی انسان و نقش آن را در کنترل غرایز و تحصیل تقوا کارساز و پراهمیت می‌شمرد و مانع ترویج بدی‌ها در جامعه می‌داند که بی‌عفتی از جمله عوارض منفی عدم پوشش مناسب است؛ چون فقدان پوشش مناسب در تهییج غرایز تأثیر دارد و پیامدهای منفی و ناهنجاری‌های اجتماعی از خطرهای قطعی آن است.

ب-۲. اهمیت پوشش

در قرآن کریم به مسئله پوشش اهمیت خاص داده شده است:

۱. «... چیزهایی استخراج کنید که از آنها برای تهیه لباس و زینت‌ها استفاده نمایید».^۱

برخی از مفسران حلیه را پوشش‌های زینت‌دار دریایی برای زنان تفسیر کرده‌اند، مانند لؤلؤ و مرجان و گوهر و صدف که در زینت لباس کاربرد دارند.^۲ به نظر می‌رسد امروز با استخراج نفت از دریا و فراوری انواع مواد از آن که در صنایع مختلف کاربرد دارد، وسعت معنای آیه کریمه روشن‌تر شده است و انواع لباس‌ها نیز که از این فراورده‌ها است، در آراستگی انسان مؤثرند.

۲. «... که از آنها در تهیه لباس و زینت استفاده می‌کنید، استخراج می‌نمایید».^۳

۳. «و چهار پایان را آفرید، در حالی که در آنها برای شما وسیله...»^۴

۱. «... وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حَبْلًا حَلِيبًا تَلْبَسُونَهَا» (نحل: ۱۴) با استفاده از ترجمه آیت‌الله ناصر مکارم شیرازی.

۲. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ج ۵-۶، ص ۴۵۸. محمد بن جریر طبری؛ جامع البیان؛ ج ۱۴، ص ۶۱.

۳. «وَمِنْ كُلِّ تَاكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُونَ حَبْلًا حَلِيبًا تَلْبَسُونَهَا» (فاطر: ۱۲).

۴. «وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ» (نحل: ۵). ترجمه آیت‌الله ناصر مکارم شیرازی.

اکثر مفسران «دفع» را به معنای پوشاکی گرفته‌اند که از مو و پوست، شتر، گاو، گوسفند و انواع دیگر از چهار پایان تهیه می‌شود.^۱ شیخ طوسی از ابن عباس نقل کرده است «دفع» لباس و پوشش است.^۲ طبرسی آن را لباسی که از گرما و سرما محافظت کند، تفسیر کرده است.^۳

تلازم این دو نیاز اولیه انسان یعنی خوراک و پوشاک که با ظرافت خاصی در قرآن آمده، نشان‌دهنده نقش و اهمیت و ضرورت این دو در زندگی انسان است:

خداوند برای شما خانه‌هایی قرار داد که در آنها آرامش و سکونت بگیرید و از پوست حیوانات خانه‌هایی تهیه کنید (چادر). این خانه‌های سبک را برای مسافرت‌ها و کوچک کردن قرار داد که به آسانی حمل و نقل می‌شوند و از پشم و کرک و موی آنها برای خود اثاث و متاع و البسه و وسایل مختلف زندگی تهیه می‌کنید (این نعمت‌ها همه برای مدت معین در اختیار شما قرار گرفته است).^۴

طبری اثاث را به جمیع لوازم پوشش مثل فرش، لباس، کساء و غیره تفسیر نموده است.^۵ که قرآن تمام اینها را برای سعادت بشر لازم می‌داند و برخوردار از آنها را ابدی نمی‌داند. قرآن لزوم و ضرورت لباس در زندگی را به خوبی تبیین می‌کند و در برخی از آیات به این مسئله توجه خاص نشان می‌دهد:

۱. محمدحسین طباطبایی؛ المیزان، ج ۱۲، ص ۲۲۳.

۲. شیخ طوسی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۶۱-۳۶۲.

۳. ابوعلی طبرسی؛ مجمع البیان؛ ج ۵-۶، ص ۴۵۳.

۴. «وَاللّٰهُ جَعَلَ لَكُمْ مِّنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِّنْ جُلُودِ الْاَنْعَامِ بُيُوتًا تَسْتَخِفُّونَهَا يَوْمَ ظَمِنَكُمْ وَيَوْمَ اِقَامَتِكُمْ وَمِنْ اَضْوَاقِهَا وَاَنْبَارِهَا وَاَشْعَارِهَا اَنْ اَنَّا وَمَتَاعًا اِلَىٰ حِسْبٍ» (نحل: ۸۰). ترجمه آیت‌الله ناصر مکارم شیرازی.

۵. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ج ۵-۶، ص ۴۸۸.

خداوند از آنچه آفریده است، سایه‌هایی برای شما قرار داده و پناهگاه‌هایی از کوه‌ها و برای شما پیراهن‌هایی آفریده که شما را از گرما (و سرما) حفظ می‌کنند و پیراهن‌هایی که به هنگام جنگ حافظ شماست. این گونه نعمت‌هایش را بر شما کامل می‌کند؛ امید است تسلیم فرمان او شوید.^۱

طبرسی سربایل را به پیراهن‌های پنبه‌ای و کتانی و پشمی تفسیر و علت اینکه آن را محافظ در برابر گرما معرفی کرده، این است که اولاً، آنچه از گرما نگه می‌دارد، از سرما نیز حفظ می‌کند. ثانیاً، برای اعراب و به‌طور کلی در بلاد عربی، گرما بیشتر از سرما اهمیت داشت و ثالثاً بر اساس قواعد زبان عربی، اشاره به یک چیز، از ذکر مفهوم مقابل آن کفایت می‌کند.^۲

برخی از مفسران بلکه بیشتر آنها سربایل را نامی برای تمام لباس‌ها گرفته‌اند که از جنس کتان، پشم، کرک و پنبه باشد.^۳ چون همه تعابیر قرآن و مفاهیم آن را نمی‌توان برای زمان و مکان خاص اختصاص داد، پس در اینجا سربایل اعم از همه لباس‌هاست.

ب- ۳. بهداشت لباس

علاوه بر این آیات، آیاتی نیز در قرآن وجود دارد که به مسائل دیگر

۱. «وَاللّٰهُ جَعَلَ لَكُمْ مِمَّا خَلَقَ ظِلَالًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِّنَ الْجِبَالِ اَكْنَانًا وَجَعَلَ لَكُمْ سَرَابِيلَ تَبْكِيكُمْ الْخَرَّ وَسَرَابِيلَ تَبْكِيكُمْ بَأْسِكُمْ كَذٰلِكَ يَتِمُّ نِعْمَتُهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تُشْكُرُوْنَ» (نحل: ۸۱). ترجمه آیت‌الله ناصر مکارم شیرازی.

۲. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ج ۵-۶، ص ۴۸۹. شیخ طوسی؛ تفسیر النبیان؛ ج ۶، ص ۴۱۳. محمدحسین طباطبایی؛ پیشین، ج ۱۲، صص ۴۵۶ و ۳۳۶-۳۳۷.

۳. عبدالحسین طیب؛ اطیب البیان؛ ج ۸، ص ۱۶۶. عبدالله بن عمر بیضاوی؛ تفسیر بیضاوی؛ ج ۳، ص ۲۳۶ (... الدروع و الجواشن و السربال یعم کل ما یلبس). محسن فیض کاشانی؛ الاصفی؛ ج ۱، ص ۶۵۸.

پوشاک نظیر بهداشت و نظافت آن پرداخته‌اند: «... و ثیابک فطهر».^۱ این خطاب وقتی به پیامبر ﷺ رسید که خداوند آن حضرت را به عبادت ترغیب می‌فرمود. مفسران معتقدند خداوند در این آیه به پیامبر به کوتاه کردن لباس از پایین و آستین دستور می‌دهد. رسم عرب بر پوشیدن لباس بلند بود که لباس هایشان بر زمین کشیده و کتیف می‌شد و با همین حال در خانه و اجتماع حاضر می‌شدند. خداوند این فرهنگ (پوشیدن لباس بلند) را اصلاح می‌کند. برخی دیگر بر این گمان هستند که منظور شستن لباس با آب است و خداوند صریحاً از پیامبر می‌خواهد با لباس‌های پاکیزه به عبادت پردازد. این مسئله بیانگر اهمیت و نقش پاکیزگی و بهداشت پوشش در قبولی عبادت است که موضوع دستور خداوند بر پیامبر قرار گرفته.^۲ مرحوم طباطبایی معتقد است خداوند در این آیه ضمن تشریح نماز، به تشریح طهارت لباس برای نماز نیز پرداخته است و در هر صورت توجه به پوشش در آیات مختلف، بیانگر اهتمام قرآن به مسئله بهداشت در پوشش است.^۳

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

۱. مدثر: ۴۱. ابوعلی طبرسی؛ پیشین؛ ج ۱۰، ص ۱۷۲. محمدحسین طباطبایی؛ المیزان؛ ج ۲۰،

ص ۱۲۶. محمد قمی؛ کز الدقائق؛ ج ۱۴، ص ۱۳.

۲. محمدحسین طباطبایی؛ همان، ج ۲۰، ص ۱۲۷.

۳. محمد قمی؛ پیشین؛ ج ۱۴، ص ۱۳. قطب الدین راوندی؛ فقه القرآن؛ ج ۱، ص ۶۸.

در آیات دیگر نیز به صراحت اهمیت بهداشت عمومی برای مؤمنان تبیین گردیده و اشاره شده که خداوند پاکیزگان و زیباگرایان مؤمن آراسته را دوست می‌دارد.^۱ امر به نظافت و غسل^۲ در هنگام عبادت یا پس از تلاقی با نجس‌ها و به هنگام عبادات و نهی از پوشیدن لباس‌های تهیه از پوست حیوانات نجس^۳ نیز بیانگر اهمیت بهداشت در دین اسلام است.

ب-۴. آراستگی

یکی از ویژگی‌های انسان مؤمن توجه به آراستگی ظاهری است و این مهم در آیات قرآن مورد تأکید قرار گرفته از جمله آیه «ای فرزندان آدم، به هنگام عبادت لباس‌های پاکیزه و زیبای خود را بپوشید...».^۴ مفسران گفته‌اند منظور از لباس‌های فاخر و پوشش کامل، پوشیدن بهترین لباس‌هاست؛ چنان‌که در اعیاد سنت است.^۵

در آیه دیگر فرموده: «چه کسی زینت‌های خداوند را حرام کرده است».^۶ در پایان آیه کریمه آمده: «...بگو این نعمتها برای مومنان است».^۷ مفسران در تفسیر این قسمت گفته‌اند مؤمنان به دلیل ایمانشان از دیگران سزاوارترند که با رعایت حدود شرعی از این نعمت‌ها و آراستگی ظاهری برخوردار باشند.^۸

۱. «... یحبون ان یتطهروا و الله یحب المطهرین» (توبه: ۱۰۸).

۲. «فاغسلوا...» (مائده: ۶).

۳. مائده: ۳. بقره: ۱۷۳. نحل: ۱۱۵.

۴. اعراف: ۳۱.

۵. ابوعلی طبرسی؛ جوامع الجامع؛ ج ۱، ص ۴۳۳.

۶. «من حرم زینة الله» (اعراف: ۳۲).

۷. «... قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا...» (اعراف: ۳۲).

۸. محمدجواد بلاغی؛ آلاء الرحمن؛ ج ۱، ص ۲۶۳.

بنابراین دیدگاه قرآن آراستگی و پوشیدن لباس‌های زیبا را تأیید می‌کند و آن را از اختصاصات مؤمنان می‌داند.

آیاتی هم که دربارهٔ زیبایی‌ها و لباس‌های فاخر بهشتی سخن گفته و آن را ستوده‌اند را می‌توان در این دسته بر شمرد. ذکر پوشش‌هایی از جنس نقره و طلا و حریر^۱ و پارچه‌های رنگارنگ و زیبا و سبز^۲ بیانگر آن است که آراستگی یکی از اصول پوشش از نگاه قرآن است. می‌توان گفت در قرآن کریم آراستگی و زیبایی یکی از جلوه‌ها و نمادهای ایمان محسوب می‌شود. خداوند از زیبایی‌های طبیعی و زینت دنیا با رنگ‌های گوناگون و موجودات مختلف جلوه‌ای از زیبایی خود را به نمایش گذاشته و آن را نشانه‌ای برای هدایت انسان‌ها قرار داده است.^۳ با این رویکرد و نگاه کلی به قرآن می‌توان به این حقیقت رسید که آراستگی و زیبایی مؤمن نشان‌دهنده ایمان و درک او از هستی است.

۱. حج: ۲۳. کهف: ۳۱. فاطر: ۳۳. ممتحنه: ۱۰. انسان: ۲۱.

۲. دخان: ۵۳.

۳. نحل: ۱۳. فاطر: ۲۷ و ۲۸.

فرهنگ تغذیه و پوشش در زمان معصومان علیهم السلام

انبیای الهی در سیر تکاملی زندگی انسان و تمدن‌سازی به‌وسیله وحی نقش مهمی را ایفا کرده‌اند. انبیا با احکامی نظیر ذبح قربانی شرعی، اطعام و... تحولی بزرگ در پیشرفت خوراک پدید آوردند. در آموزه‌های موسی درباره انواع خوراکی‌های حلال مطالب فراوانی آمده است.^۱ تعالیم پیامبران کیفیت و بهداشت خوراک را نیز افزایش داد..

خوراک انسان اولیه بسیار ساده و خام و طبیعی بود. سیر تکامل خوراک انسانی به تدریج انجام گرفت.^۲ علم تغذیه به مراتب بیش از هر موضوع علمی مورد توجه بوده و از آموزه‌های وحیانی و در جهتی سازگار با سرشت آدمی تأثیر پذیرفته و رشد کرده و نماد تمدن‌گرایی و تمدن‌سازی انسان به شمار آمده و راز مهم حیات و سلامتی در آن نهفته است.

پوشش انسان نیز در آغاز بسیار ساده بود. گاهی از برگ درختان و از اشیای طبیعی برای پوشش استفاده می‌کرد. بعدها از پوست حیوانات شکارشده به تهیه

۱. کتاب مقدس (عهد عتیق و عهد جدید)؛ صص ۱۲۳، ۱۲۶، ۱۲۷، ۱۴۱، ۱۸۴، ۱۹۲-۲۴۰.

۲. ویل دورانت؛ تاریخ تمدن؛ ج ۱، ص ۱۴.

لباس اقدام کرد. پوشیدن به منظور عفاف و حیا، قبل از پوشش برای حفظ از گرما و سرما بود. صنعت تولید لباس از دستاوردها و آموزه‌های انبیاست^۱ چنان‌که خداوند اساس پیدایش لباس را به خود نسبت می‌دهد.^۲ تکامل در پوشش به تدریج در طول تاریخ شکل گرفت. انسان از پوشش برای زینت و آرایش نیز استفاده می‌نمود. بر این اساس نوآوری و هنر و زیباپوشی در بین انسان‌ها به سرعت پیشرفت کرد. انسان برای محفوظ ماندن از تغییرات جوی و گرما و سرما و برف و باران نیز از پوشش و لباس استفاده می‌کرده و جنس و رنگ و نوع لباس خود را هم‌زمان با تغییر دما و فصول تغییر می‌داده‌است.^۳ حیاکه (بافندگی) و خیاطه (دوزندگی) از ابتکارات انسان است که در تولید پوشاک تحولی بزرگ ایجاد کرد و ملت‌ها بر اساس ذوق خود لباس خاصی دوختند. عرب، ایرانی، مصری و رومی هر یک لباس خاص خود را می‌پوشید؛ از این رو لباس علاوه بر اینکه پوشش است، نماد قومیت و تجلیگاه فرهنگ و عقیده خاص نیز هست.^۴ بر این اساس می‌توان گفت لباس و پوشش معصومان بیانگر فرهنگ اسلام است و در این زمینه پیروی از آنان لازم است.

تأثیر آموزه‌های اسلام در تغذیه و پوشش مردم حجاز

نگاهی به وضع معیشت و زندگی مردم حجاز پیش از اسلام و مقایسه آن با عصر نبوی و دوران پس از آن بیانگر میزان تأثیرگذاری اسلام بر فرهنگ و آداب آن منطقه است.^۵

۱. خداوند درباره حضرت داود می‌فرماید: «به او صنعت لباس‌دوزی را آموختیم (انبیاء: ۸۰).

۲. «یا بنی آدم قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا...» (اعراف: ۲۶).

۳. ویل دورانت؛ پیشین، ج ۱، صص ۸ و ۱۹۹ و ۲۰۲.

۴. ابن خلدون؛ مقدمه، صص ۲۴۱-۲۶۲.

۵. رک: ابو عبدالله زنجانی؛ تاریخ القرآن؛ صص ۱۵۱-۱۶۲.

عرب قبل از اسلام از نظر تغذیه و خوراک که بیانگر تمدن است، وضع اسفباری داشت.^۱ خوردن خون و گوشت درندگان و خزندگان، و حیوانات وحشی و حتی گوشت انسان نیز در بین آنان رواج داشت.^۲ آنان در اشعار خود با هجو قبایلی که از خوراکی‌های پست استفاده می‌کردند، گوشه‌ای از فرهنگ تغذیه عرب را به تصویر کشیده‌اند.^۳ جاحظ با استناد به سروده‌های مختلف گفته است قبیلۀ بنی‌اسد از خوردن گوشت سگ چاق خود، پرهیز نداشتند،^۴ وی گزارش می‌دهد ثوب بن شحمه گوشت زنی را خورده بود^۵ که نشان‌دهنده درنده‌خویی و نهایت قساوت و گمراهی برخی از قبایل عرب قبل از اسلام است. آنان در تغذیه فرقی بین انسان و حیوانات اهلی و وحشی درنده و حشرات نمی‌گذاشتند.

دین اسلام به‌عنوان کامل‌ترین دین الهی به‌طور کلی آداب و رسوم و روش زندگی و تغذیه را تحت تأثیر تکاملی خود قرار داد و آداب و رسوم جاهلی را از بین برد^۶ و خوراک‌های پاک و پاکیزه را به انسان‌ها معرفی کرد.

با ظهور دین و الزامات خاص دینی درباره پوشش و تغذیه جهت‌گیری زندگی مادی اعراب همچون اصول و هنجارهای فرهنگی‌شان دگرگون و به سوی اصلاحات ساختاری و اساسی متمایل شد؛ از این‌روی مقررات خاص درباره برخی از خوراکی‌ها که از طرف خداوند به پیامبرش ابلاغ می‌شد؛ تمام

۱. خطبه فدکیه حضرت زهرا علیها السلام و خطبه‌های ۲۶ و ۱۰۴ نهج البلاغه.

۲. ابوعثمان جاحظ؛ البخلاء؛ ص ۲۹۹.

۳. همان، ص ۳۰۰.

۴. همان، ص ۳۰۱.

۵. همان، ص ۳۰۰.

۶. رک: آیات سوره اعراف. نهج البلاغه، خطبه ۱۶۰ و ۲۶: شوقی ضیف؛ العصر الجاهلی؛ ص ۶۴

ابعاد زندگی آنان را تحت تأثیر قرار داد.^۱

قرآن و آموزه‌های نبوی آداب رسوم و فرهنگ انسان را دگرگون کرد و تعالی بخشید امیرمؤمنان علیه السلام وضع فرهنگی و معیشتی عرب را قبل و بعد از اسلام مقایسه کرده و تأثیر نبوت و کتاب آسمانی را در تمام ابعاد زندگی عرب تبیین فرموده است.^۲ به طور کلی پوشش و تغذیه نبوی متفاوت از گذشته بود و پیامبر در مناسبت‌های مختلف جامه‌های متعددی می‌پوشید و به پیروان و اصحاب خود نیز می‌فرمود که در اجتماع با زینت و آرایش حضور یابند. هنگام حضور سفیران و نمایندگان دیگر کشورها و وفدها با جامه‌های نو حضور می‌یافتند.

انواع خوراک‌های رایج عصر نبوی نیز بیانگر تفاوت آن با عصر جاهلی است که از مهم‌ترین مواد خوراکی آن دوره می‌توان: گندم، جو، ذرت، برنج، خرما و انواع گوشت‌ها مانند گوشت شتر، گوسفند، بز و گوشت موجودات دریایی و پرندگان، سرکه، زیتون، روغن، انواع حلواها، حریره و ترید (آب گوشت) که از بهترین غذاهای عرب بود، حلیم اشاره کرد همین‌طور جشیشه، حیس،^۳ قاووت، فالوده، حسیسه، بغيث، که از خرما و روغن تهیه می‌شد.^۴

۱. آیات مختلف در باب اکل و شرب و انواع گوشت‌های حلال وجود دارد؛ نظیر آیات ۱۸۸:

بقره، آیه ۱۳۰: آل عمران و آیه ۱۲۱: انعام.

۲. نهج البلاغه، خطبه ۲۶ و ۱۰۴: ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه؛ ج ۲، ص ۲۰ و ۱۸۵ و ج ۷، ص ۱۱۴.

۳. خوراک حیس عبارت بود از مخلوط آرد، خرما و اقط (کشک) (علی اربلی؛ کشف الغمه؛ ج ۱، ص ۳۶۱).

۴. همه این غذاها به نوعی حلوا شمرده می‌شوند که ترکیبی از آرد و شیره خرما و حبوباتی مانند عدس بوده است (ر.ک: ابوعثمان جاحظ؛ البخلاء؛ ص ۲۷۳-۳۱۰. ابن عبد ربیه؛ العقد الفرید؛ ج ۸، ص ۳).

خانواده‌های مرفه و تجارت‌پیشه، غذاهای مناسب‌تر و رنگین‌تری تناول می‌کردند و از مناطق دیگر، غذاهایی چون عسل، و... به عربستان می‌آوردند گندم از شام به مدینه وارد می‌شد. برخی از صحابه در تجارت مواد غذایی فعال بودند.^۱

هنگامی که اسلام در خارج از منطقه جزیره‌العرب گسترش یافت و فتوحات اسلامی آغاز شد و جهان اسلام با ایرانیان و رومیان که در مسائل تغذیه سرآمد بودند، ارتباط پیدا کرد، سادگی خوراک به تدریج جای خود را به تنوع غذایی داد، بهداشت اسلامی با تنوع غذایی آمیخته شد و به خوراک عالی مبدل گشت.

در نیمه اول قرن نخستین که فتوحات گسترده و روابط تجاری اقتصادی و فرهنگی برقرار بود و رونق داشت، انواع غذاها رواج داشت. خوراک رایج مردم حجاز نیز تغییر و تکامل یافته، به تنوع آن افزوده شد و پختن غذاهای لذیذ بین اعراب خصوصاً اشراف رواج داشت؛ چنان‌که خلفا و برخی از صحابه با تأثیرپذیری از ایرانیان و رومیان غذاهای اشرافی و رنگارنگ و سفره‌های رنگی می‌چیدند و میهمانی‌های بزرگی به پا می‌کردند.^۲

در دوره حکومت امیرمؤمنان علیه السلام وضع اقتصادی در جهان اسلام مناسب بود و همگان به غذاهای ضروری دسترسی داشتند.^۳ در نیمه دوم قرن اول که مصادف با حاکمیت امویان بود، توده مردم غذاهای ساده می‌خوردند، اما حاکمان اموی خصوصاً معاویه به تقلید از رومیان و با استخدام آشپزهای رومی،

۱. ابوسعید خدرگوشی؛ شرف‌النبی؛ ص ۵۰۱.

۲. علی‌بن حسین، مسعودی؛ مروج الذهب؛ ج ۲، ص ۳۴. در نامه ۴۵ امام در نهج البلاغه که خطاب به عثمان بن حنیف است، به تنوع غذایی اشاره شده است.

۳. حاکم نیشابوری؛ المستدرک؛ ج ۲، ص ۴۴۵. ابن ابی شیبه؛ المصنف؛ ج ۸، ص ۱۵۷.

غذاهای رنگین و سفره‌های پر چرب و نرم تدارک می‌دیدند.^۱ معاویه به این طریق با استفاده سیاسی و تبلیغاتی از خوراک در تطمیع مردم و واداشتن آنها به تبعیت از خود برای استحکام پایه‌های حکومت خویش سود می‌جست. عرب‌ها چندان به گوشت پرندگان رغبت نشان نمی‌دادند. گفته شده، ابو موسی اشعری هرگز گوشت مرغ نمی‌خورد، نه به علت زهد و دنیا‌گریزی، بلکه گوشت مرغ را نمی‌پسندید. وی معتقد بود که پیامبر گوشت شتر و... را بسیار دوست می‌داشت و به آن سفارش میکرد.

زندگی و خوراک‌های رنگین و پرتجملات ایرانیان نیز در معیشت و خوراک عرب‌ها و حاکمان عرب تأثیری شگرف داشت و سبب تحول در نوع و کیفیت خوراک آنها گردید. ادبا و مورخان مسلمان^۲ و مستشرقان^۳ به این تأثیرات پرداخته‌اند.

هر چه دامنه فتوحات گسترش می‌یافت، زندگی عرب تحت تأثیر تمدن سرزمین‌های مجاور که با آنها ارتباط یافته بود، دگرگون می‌شد و با شکستن مرزهای اقلیمی تبادل فرهنگی به سرعت رو به فزونی می‌گذاشت. متقابلاً فرهنگ و آموزه‌های دین اسلام نیز در این قلمروها تأثیرهای فرهنگی بنیادین و گسترده داشت.^۴ در دوران امام سجاد علیه السلام وضع تغذیه و خوراک از گذشته بهتر بود و مسلمانان عرب بیشتر با خوراک عجم‌ها خو گرفتند و از آنها استفاده می‌کردند، آداب و رسوم آشپزی ایرانیان با پیوندهای فرهنگی بین ایرانیان و عرب‌ها تغییر یافته بود، سفره‌های رنگین و غذاهای مترفین در

۱. مروج الذهب؛ ج ۲، ص ۳۴-۳۵.

۲. رک: ابن عبدربه؛ پیشین؛ ج ۶، ص ۳۰۵-۳۰۷.

۳. جرجی زیدان؛ تاریخ تمدن اسلامی؛ صص ۹۴۸ و ۹۷۷.

۴. فصلنامه صباح، ش ۱۵-۱۶، ص ۱۰۳.

دربار امویان و والیان آنها رواج داشت و خوراک‌های حرام از قبیل مشروبات بر سر سفره‌ها می‌گذاشتند و خوراک برای تلذذ و عیاشی مورد استفاده بود.^۱ امام سجاد علیه السلام شبانگاهان در شهر مدینه به‌طور پنهانی به مستمندان مدینه خوراک می‌داد که نشان‌دهنده وجود فقیران و محتاجان فراوان در جامعه مدینه است، اما از طرفی بنی‌امیه در تعیش و خوش‌گذرانی و اسراف در خوراک، روزگار می‌گذرانیدند.^۲

در نیمه اول قرن دوم وضع عمومی خوراک مردم نسبت به زمان‌های قبل بهبود یافت و با رونق تجارت^۳ و کشاورزی، مسلمانان از انواع خوراکی‌ها بهره می‌بردند. امام باقر و امام صادق علیهم السلام با ترویج سنت نبوی در کیفیت خوراک جامعه مسلمانان خصوصاً شیعیان بر فرهنگ و بهداشت و آداب خوراک و طب خوراک تأثیر گذاشتند که با ترویج دانش دینی از طریق شاگردان آنها، فرهنگ خوراک از نگرش و روش ائمه به جامعه تزریق می‌شد و آنچه امروز به‌عنوان آداب اسلامی در فرهنگ شیعه مطرح است، از طریق ائمه از سنت نبوی الهام گرفت و احیا و ترویج شد و ائمه با ابتدال و اسراف در خوراک مبارزه می‌کردند و استفاده از خوراکی‌های حرام را ممنوع و خلاف شرع مقدس می‌دانستند.^۴

در نیمه قرن دوم فراوانی خوراک و انواع میوه‌ها و تنقلات به سبب گسترش تجارت در جهان اسلام که قلمرو آن از ماوراءالنهر تا غرب و زیر سیطره تجار مسلمان بود، دیده می‌شود و از همین، رو برگزاری مجالس ولیمه

۱. علی بن حسین مسعودی؛ پیشین، ج ۲، ص ۷۲.

۲. شیخ مفید؛ الارشاد؛ ج ۲، ص ۱۴۸. علی اربلی؛ کشف الغم؛ ج ۲، صص ۷۷ و ۹۲.

۳. ویل دورانت؛ پیشین، ج ۴، ص ۳۶۷.

۴. محمدباقر مجلسی؛ بحارالانوار؛ ج ۴۶، ص ۱۸-۱۲۰؛ ج ۴۷، ص ۲۰۰؛ ج ۶۶، ص ۲۱۰-۲۲۰.

که در آن خوراکی‌های متنوع به مدعوین داده می‌شود، رونق داشت و اشراف‌زادگان عرب در اطعام و لهو و لعب افراط می‌کردند.^۱

دهه اول قرن چهارم تا آغاز غیبت کبرا در جامعه اسلامی به خوراک بسیار توجه می‌شد و خوراکی‌ها و میوه‌های فراوانی رواج داشت. غذاهایی مانند برنج و میوه‌هایی مثل موز از خوراکی‌های تجاری و تشریفاتی به شمار می‌رفت، از غرب به شرق و منتهی‌الیه مرزهای قلمرو اسلامی تبادل کالاهای خوراکی انجام می‌گرفت و از عراق و شمال ایران خوراکی‌های لذیذ به مدینه می‌رسید.^۲ در دربار خلیفه عباسی، برنج با انواع خورشت‌ها طبخ می‌شد.^۳

از سیره و نگرش ائمه در دوره حیاتشان برمی‌آید که انواع خوراکی‌ها در قلمرو جهان اسلام وجود داشت و آنها از این نوع تغذیه استفاده می‌کردند. در دوره ائمه در فصول مختلف انواع میوه‌ها مانند انار، گلابی، سیب شامی، و انواع سبزی‌ها مثل کاهو، خیار، بادمجان، کدو، قارچ، ترب^۴ و کاسنی، ریحان، تره، و انواع حبوبات مثل عدس و لوبیا به مصرف می‌رسید و انواع شربت‌ها و مرباها و حلواها از خرما و میوه‌ها تهیه می‌شد. این تنوع غذایی حاصل ارتباط با تمدن‌هایی چون روم، هندوستان و چین بود که در این دوره ارتباط تجاری نزدیک با آنها داشتند.

معصومان نیز درباره خواص میوه‌ها و خوراکی‌هایی که مردم از آن غافل

۱. ابو عثمان جاحظ؛ البخله؛ ص ۲۷۳-۳۱۰. ابن عبدربه؛ العقد الفرید؛ ج ۸، ص ۳-۱۲.

شهاب‌الدین ابشهی؛ المستطرف؛ ص ۱۸۷. ویل دورانت؛ تاریخ تمدن؛ ج ۴، ص ۲۶۵-۲۷۱.

۲. احمد برقی؛ المحاسن؛ ج ۱، ص ۴۵۹-۵۵۷. محمد ثعالبی نیشابوری؛ یتیمه الدهر؛ ج ۳، ص ۴۲ ج ۴، ص ۱۷۷-۱۹۰.

۳. شهاب‌الدین ابشهی؛ پیشین، ص ۱۸۷. محمد بن جریر طبری؛ تاریخ الامم و الملوک؛ ج ۱۱، ص ۱۵۵.

۴. محمدجواد محمودی؛ امالی شیوخ الثلاثة (صدوق، مفید، طوسی)، ج ۶، ص ۱۴۱-۱۶۰.

بودند، مطالبی می‌گفتند که باعث شکل‌گیری و تقویت طب گیاهی و سنتی در جهان اسلام گردید. در طب سنتی اسلامی مصرف غذاها و میوه‌ها و دانه‌های گیاهی دارای امتیازات ویژه بود. و دانشمندان اسلامی برای درمان بیماری‌ها از خوراکی‌ها و میوه‌ها و داروهای طبیعی استفاده می‌کردند. بیانات ائمه درباره خواص خوراکی‌ها بعداً جمع‌آوری گردید که طب الأئمه، طب النبى، اطب الصادق و طب الرضا نامیده شد. همه این گزارش‌ها نشان می‌دهند که در دوره ائمه نه تنها انواع خوراکی‌ها مورد استفاده مردم بود، بلکه معصومان نیز با تکیه بر اصول شرعی و اخلاقی، درباره خواص خوراکی‌ها دیدگاه‌های علمی و استوار داشتند. با رهنمودهای ائمه درباره خواص خوراکی‌ها، فرهنگ تغذیه در جهان اسلام به تدریج به سوی فرهنگ اسلامی گرایش یافت، ضمن اینکه این رهنمودها برای طب اسلامی و پزشکان مسلمان بسیار راه‌گشا بود. طب ابن سینا که در قرن چهارم شکل گرفت، بیشتر با تأکید بر خواص خوراکی‌ها و میوه‌ها، رویکردی جدید و جامع در طب اسلامی بود که بی‌تأثیر از نگرش دینی نبود.

پوشش رایج عصر معصومان علیهم السلام

مردم شبه جزیره عربستان پوشش ساده عربی داشتند. لباس اعراب بادیه‌نشین با پوشش شهریان متفاوت بود و آنان به اقتضای محیط زندگی خود لباس‌های خشن‌تر و زبرتری می‌پوشیدند. لباس بادیه‌نشینان عرب که چوپانی و شترچرانی می‌کردند، بیشتر از پوست و پشم شتران و بزهایی بود که خودشان آنها را می‌چراندند و از انواع فرآورده‌های آنها از خوراک و پوشاک سود می‌جستند. غالب لباس مردم عبارت بود از دشداشه یا پیراهنی بلند، عبا یا ردایی که از روی لباس‌ها می‌پوشیدند و یا تن‌پوشی دراز بود که از کمر بسته می‌شد و روی آن عبایی با یک سرپوش قرار می‌گرفت که با عقال بسته

می‌شد.^۱ زنان پوشش خاص داشتند. از پیراهن‌های بلند و برای سرشان از خمار استفاده می‌کردند. نزول آیه حجاب نیز برای فرهنگ‌سازی و از بین بردن پوشش نامناسب زنان بود که خانواده پیامبر بر اساس خطاب قرآن، مخاطب اول آن بود.^۲

لباس و پوشش زن در منزل غیر از پوشش بیرون منزل بود. زنان عرب با لباس‌های خاص و آراسته‌ای بیرون می‌آمدند و از این روی احکام خاص در پوشش زنان بیرون از منزل وضع گردید - زنان بر پای خود خلخال می‌بستند و صدای جذاب خلخال به هنگام حرکت باعث شد که مورد نهی واقع شود.^۳

شهر مکه محل تجارت بود و کاروان‌های مکی از جنوب یعنی یمن و سواحل اقیانوس هند و شرق آفریقا، سقز، عطریات، بخور، پوست، جامه‌های نفیس عدنی، ادویه هندی، صمغ و عاج و برده آفریقایی، از طایف موئز و کشمش، و از معادن بنی سلیم طلا به سواحل مدیترانه حمل می‌کردند و از آنجا سلاح، گندم، روغن، شراب و پارچه‌های پنبه‌ای و کتان‌ی و ابریشمی می‌آوردند. چندین بازار و محل تجارت در مکه بود که به تجارت این کالاها می‌پرداخت. از جمله مایحتاج مردم مکه و اطراف آن، پوشاک و مواد غذایی بود که تحت تأثیر این تجارت‌ها قرار داشت.^۴ زنان لباس‌های خاص و آرایش‌شده به انواع زینت‌ها و زربافی‌ها می‌پوشیدند که قرآن از تظاهر به آن منع کرد و پوشانیدن محل زینت از جمله گوش، پاها، موی سر و... جزء فرائض بر زنان گردید.^۵

۱. شوقی ضیف: العصر الجاهلی؛ ص ۸۸. فلیب خلیل حتّی؛ تاریخ عرب؛ ص ۳۴.

۲. محمدحسین طباطبائی: المیزان؛ ج ۱۵، صص ۱۵۱ و ۱۵۷. ابوعلی طبرسی؛ جوامع الجامع؛ ج ۴، ص ۳۰۳. همو؛ مجمع البیان (ترجمه)؛ ج ۷، صص ۱۲۵ و ۱۲۹.

۳. جلال‌الدین سیوطی؛ الدر المنثور؛ ج ۵، ص ۴۴.

۴. شوقی ضیف؛ پیشین، ص ۸۸. فلیب خلیل حتّی، پیشین، ص ۴۱-۵۶.

۵. احزاب؛ ۳۲-۳۳.

در صدر اسلام، نوع پوشش متفاوت بود و مردان و زنان پوشش مختص به خود داشتند و بازرگانان انواع جامه‌ها و پارچه‌ها را از مناطق مختلف به حجاز می‌آوردند. وضع مالی مسلمانان چندان خوب نبود، اما پوشش رایج در این دوره نسبت به قبل از اسلام کیفیت بهتری داشت و این تا زمانی بود که فتوحات گسترده در قلمرو ایران و روم انجام نگرفته بود، پس از فتوحات وضع عمومی، فرهنگی و اقتصادی و... دگرگون و به تدریج با پیشرفت و توسعه چشمگیر و روزافزون مواجه شد.^۱

اعراب پس از گشودن ایران و روم، تمدن را از آنان اقتباس کردند و قبل از آن هیچ نمی‌دانستند. هنگام فتح، نان نازک پیش آنها نهادند که نان را کاغذ تصور کردند و در خزانه دولت کافور دیدند و آن را نمک پنداشتند و در خمیر خود به‌کار بردند. از تمدن و صنعت آنها بهره بردند و از انواع فنون و دستاوردهای تمدن آنان استفاده کردند و بهترین خوراک‌ها، گواراترین خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها، زیباترین لباس‌ها، بلندترین کاخ‌ها، ظریف‌ترین ظرف‌ها و فرش‌ها و ضروریات دیگر زندگانی را به‌خود اختصاص دادند.^۲

با توجه به وسعت فتوحات اسلامی بعد از عصر رسالت، انواع البسه در قلمرو اسلامی وجود داشت. لباس عربی ساده و بلند به شکل ردا، قبا، عمامه و عبا بود که به تدریج بازبورها مزین می‌شد و با رنگ‌های مختلف تولید و از پارچه‌های گران‌قیمت دوخته می‌شد. دستوره‌های اسلام تأثیر به‌سزایی در معیشت عرب داشت،^۳ بدیهی است در بهداشت لباس و پاکیزگی نیز مؤثر بود؛ چنان‌که در ملت‌های دیگر تأثیر گذاشت. پوشیدن برخی از لباس‌ها را برای مردان حرام کرد؛

۱. احمد امین؛ فجرالاسلام؛ ج ۱، ص ۱۱۵؛ ج ۲، ص ۵۷. فلیپ خلیل حتی؛ همان، ص ۶۷۶.

۲. احمد امین؛ همان، ج ۲، ص ۵۷.

۳. ر. ک: نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، خطبه ۲۶.

از این رو این بینش، در پاکیزگی، بهداشت و سادگی لباس مردان تأثیر داشت؛ اگرچه اشراف، خلفا و درباریان لباس‌های مزین به طلا و جواهرات را مناسب شأن خود می‌دانستند و می‌پوشیدند. تجار لباس خاصی داشتند، ائمه لباس‌های ساده می‌پوشیدند و شاید اصناف و طبقات اجتماعی را با نوع لباسشان می‌شد شناخت.

لباس عرب عبارت بود از تن‌پوشی ساده و بلند که تا ساق پاها می‌رسید و گاهی درازتر بود و در اشراف روی زمین کشیده و از کمر بسته می‌شد و نیز شامل سر چارق‌دی بود که با عقالی محکم می‌گردید و عبایی از رنگ‌های مشکی، سرخ، سفید و سبز به دوش داشتند.^۱ در دوران ائمه بعد، شرایط تغییر یافت و پوشاک از حالت سادگی گذشته خارج شد و تغییراتی در دوخت و رنگ به‌وجود آمد؛ چنان‌که امام حسین علیه السلام لباس‌های پاکیزه و تمیز و نو می‌پوشید، حتی روز عاشورا که برای جنگ می‌رفت، دوست نداشت با لباس‌های کهنه و فرسوده به پیکار رود و لباس‌های دیگری خواست و آن را از زیر پوشید و کفنی نو طلبید، اما آن را رشته‌رشته کرد تا غارت نکنند.^۲

ارتباط بیشتر با تمدن‌ها و فرهنگ‌های ایران و روم و ملل دیگر تنوع لباس را هم به دنبال داشت. پوشیدن لباس‌های خنز در میان عرب در دوره امام سجاد بیشتر معمول شد و مختار بن ابی‌عبید ثقفی نخستین عرب بود که در امارت جبه سیاه پوشید. پوشیدن طیلسان نیز در این دوره رواج یافت و رؤسای قبایل و بزرگان لباس خاص می‌پوشیدند.^۳

۱. شوقی ضیف؛ پیشین، ص ۸۸.

۲. ابن شهر آشوب؛ المناقب؛ ج ۴، ص ۱۰۹. موسوعة الکلمات الحسین؛ ص ۴۹۰.

۳. جرجی زیدان؛ تاریخ تمدن اسلامی؛ ص ۹۴۸-۹۴۹. ر. ب. آ. دزی؛ فرهنگ البسه مسلمانان؛ ص ۲۰-۴.

در دوره خلافت امویان بیشتر تقلید از لباس‌های رومی و پوشیدن لباس‌های حریر و گلدار و آراسته که مزین به زیور آلات بود، رواج داشت. معاویه در پوشیدن حریر سرخ و جامه‌های فاخر معروف بود. سایر امویان نیز به پیروی از او و فرهنگ ایرانیان و رومیان به لباس‌های فاخر روی آوردند. این دوره معاصر امام باقر علیه‌السلام و امام صادق علیه‌السلام بود که آنها نیز لباس‌های نو و زیبای مناسب شأن می‌پوشیدند.

از دوران امام صادق علیه‌السلام تا آغاز غیبت صغرا که هم‌زمان با خلافت عباسیان بود، با تغییر سیاست، در لباس نیز تغییرات ایجاد گردید. لباس ایرانیان بیشتر مورد تقلید خلفای عباسی بود و رواج بیشتری یافت؛ مثلاً به جای عمامه، کلاه سیاه و عرقچین بر سر می‌گذاشتند و منصور دستور داد که مثل ایرانیان شمشیر ببندند. پوشیدن جامه سفید شعار امویان و پوشیدن جامه‌های سیاه شعار عباسیان بود که استفاده سیاسی از آن می‌کردند. منصور طی بخشنامه‌ای به تمام کارگزاران حکومتی، پوشیدن روپوش سیاه را الزامی کرد. پوشیدن شلوار، قبا، طبلسان^۱ و چکمه در بین کارمندان دولت عباسی رواج یافته بود، ولی توده مردم لباس عربی می‌پوشیدند. مقرر شده بود هر صنف لباس خاص داشته باشد. فقیهان عمامه سیاه آستردار و جبه سیاه، قاضیان کلاه بلند و جبه‌ای نازک و مردم لباس‌های نواز پارچه‌های جدید بافت به شکل ساق می‌پوشیدند. در دوره هارون نیز این نوع پوشاک رواج داشت و کارخانه‌های پارچه‌بافی در قاهره لباس‌های تشریفاتی را تولید می‌کردند.^۲ لباس‌های نظامی نیز از هر جهت تغییر یافت و نظامیان

۱. طبلسان لباسی بلند که بردوش می‌انداختند و بیشتر جنبه تشریفاتی داشت و بیشتر صاحب‌منصبان و شخصیت‌های سیاسی یا علمی برجسته آن را می‌پوشیدند (ر. پ. آ. دزی؛ پیشین).

۲. جرجی زیدان؛ پیشین، ص ۹۵۰-۹۷۷. ثعالبی نیشابوری؛ تیسمة الدار؛ ج ۴، ص ۱۵۰، ج ۳، ص ۲۶.

لباس‌های فاخری می‌پوشیدند که هم مقاومت آن در برابر سلاح‌ها بهتر از گذشته بود و هم شکل و فرم لباس‌ها زیباتر شده بود.^۱

رشد سریع صنعت پوشاک، وجود لباس‌های فاخر و تشریفاتی، وجود پول و سرمایه زیاد و فراوانی تقاضا برای لباس‌های زیبا باعث رقابت بین تولیدکنندگان پوشاک شده بود. صنعتگران و بافندگان در تهیه پارچه‌های عالی و منسوجات می‌کوشیدند و طرح‌های جدید از پارچه و مدهای تازه به بازار عرضه می‌کردند. تجارت ابریشم بین جهان اسلام و کشورهای دیگر نیز از عوامل رونق صنعت پوشاک در این دوره‌ها بود.^۲

تا پایان غیبت صغرا، پوشیدن لباس‌های فاخر رسم معمول خلفا و درباریان و برخی از طبقات مردم بود. برخی از مردم به داشتن لباس‌های مختلف افتخار می‌کردند و در دوختن لباس‌های خود از خز، کتان، ابریشم، دیبای عالی، پنبه، کرک خرگوش، پارچه‌های نخی، کرک سمور و قاقم، پارچه‌های مویی و... استفاده می‌کردند و لباس‌هایی مانند پیراهن، قبا، ردا، شلوار کوتاه و بلند و ارخالق، زیرپوش، ملافه و... رواج داشت. در این دوره خلفا دارای جامه‌های گران‌قیمت و زربافت بودند. این فرهنگ در جامعه و در بین اشراف به تقلید از آنها رواج کامل داشت.^۳

تفاوت‌های سیره معصومان در تغذیه و پوشش

وجود تفاوت در سیره معصومان علیهم‌السلام انکارناپذیر است و این تفاوت‌ها منحصر به شیوه‌زندگی و معیشت آنها نیست، در امور سیاسی و واکنش‌های آنها در برابر

۱. ویل دورانت؛ تاریخ تمدن؛ ص ۱۳.

۲. جرجی زیدان؛ پیشین، ص ۹۷۴.

۳. همان، ص ۹۷۶ و ۹۷۸-۹۷۹.

حوادث سیاسی نیز چنین تفاوت‌هایی دیده می‌شود. آنان در تمام زمینه‌ها با توجه به عناصر مهم زمان و مکان، شیوه زندگی خود را برمی‌گزیدند. شناخت زمان و موقعیت برای ائمه بسیار مهم بود و آنها امامت و رهبری خود را با توجه به شناختی که از زمان خود داشتند، به انجام می‌رساندند. ضرورت‌های زمان و پیش‌آمدن حوادث برای آنها در پیشبرد اهداف مورد توجه بود. البته این رویکرد به معنای انفعال و کنش‌پذیری و تأثیرپذیری از این عناصر نبود، بلکه وظیفه آنان چنین ایجاب می‌کرد که سیاستی متناسب با سطح فکر مردم و نوع برخورد مسلمان در پیش بگیرند. سازمان یا نهاد وکالت در دوره امام هادی علیه‌السلام یکی از مصادیق مهم توجه آن حضرت به عنصر زمان و مکان است. مشارکت حضور امام رضا علیه‌السلام در مناظرات علمی نوع حرکت و رویکرد امام در قبال تحولات سازمان وکالت را نشان می‌دهد.

در تحلیل تفاوت‌های ظاهری در سیره معصومان، باید به بررسی مؤلفه‌های مختلف و عناصر تأثیرگذار ذیل توجه داشته باشیم: ۱. آداب و سنن زمان (فرهنگ)؛ ۲. تغییر اوضاع اقتصادی؛ ۳. شأنیت و جایگاه اجتماعی ائمه و میزان توجه آنها به تغییرات عرفی و اجتماعی.^۱

آداب و سنن اجتماعی در فرهنگ جوامع در هر زمینه‌ای اعم از پوشش، تغذیه، کیفیت آموزش، تعلیم و... دستخوش تغییر و تحولات سیاسی، فرهنگی، اجتماعی است و متأثر از پیشرفت علوم و اکتشافات بشری و نوآوری و دستاوردهای نوین انسان است. نوع و کیفیت غذا، نوع پوشش، جنس، رنگ، مدل و شکل آن و تولیدات مختلف، تحت تأثیر تحولات زمان و ابداعات و نوآوری‌ها در دگرگونی و تکامل است.

۱. شیخ صدوق؛ توحید؛ ص ۴۱۷.

بی‌گمان آداب و سنت‌ها (فرهنگ) همواره در مسیر تغییر و تحول در برخی از جوامع، از تکامل تدریجی چشمگیری برخوردار بوده‌اند. برخی از آداب اجتماعی در گذر زمان منسوخ می‌گردند و جای خود را به آداب نو می‌دهند. در امر پوشش و تغذیه ناگزیر از این جابه‌جایی و دگرگونی هستیم و معصومان نیز در زمان خود با این پدیده‌ها مواجه بودند و برای سازگاری و تطبیق آن با اصول مسلم تدبیری می‌اندیشیدند. عامل زمان در رویکرد معصومان به مسائل اجتماعی و نحوه‌ی تعامل آنان با فرهنگ‌های جدید، بسیار مهم و مورد توجه بوده است.

در روایتی از امام باقر علیه السلام وارد شده که شناخت اهل زمان و حفظ شأنیت برای مسلمان ضرورت اجتناب‌ناپذیر است.^۱ اوضاع اقتصادی نیز از جمله عوامل دگرگون‌کننده آداب و سنن از جمله پوشش و تغذیه است. در زمان حاضر به علت پیشرفت امور کشاورزی و حمل و نقل و نوآوری‌های کشاورزی، کشت و زرع انواع حبوبات از جمله برنج آسان گردیده است و غالب خوراک مردم را برنج تشکیل می‌دهد؛ در حالی‌که در زمان پیامبر به دلایل اقتصادی افراد انگشت‌شماری برنج می‌خوردند. پس از دوره خلافت امیر مؤمنان علیه السلام وضع معیشتی مردم از نظر خوراک و پوشش مقداری بهبودی داشت و در زمان امام صادق علیه السلام و امام باقر علیه السلام تا آغاز غیبت صغرا، خوراکی‌هایی چون برنج در مقایسه با گذشته فراوان بود؛^۲ از این رو سیره و زندگی ائمه علیهم السلام نیز همراه این تغییر در سنت‌ها و رشد و اوضاع اقتصادی و تکامل سیاسی و اجتماعی، تغییر می‌یافت و هماهنگ با دگرگونی‌ها و پیشرفت‌های زمانه گردید که نشان می‌دهد این پیشرفت‌ها از نظر اسلام مقبول بوده است.

۱. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۲، ص ۲۲۴. صدوق؛ من لایحضره الفقیه؛ ج ۳، ص ۲۸۲.

۲. احمد برقی؛ المحاسن؛ ج ۱، ص ۴۵۹.

بیشتر گفتیم نوع غذا و پوشاک و معیشت مردم حجاز پس از اسلام^۱ و پس از گسترش جغرافیایی جهان اسلام نسبت به پیش از اسلام،^۲ بسیار بهتر بود و مسلمانان رفاه و آسایش بیشتری پیدا کردند. در این میان دین اسلام به لحاظ داشتن چهارچوب‌های شرعی و عقلی این ظرفیت را داشت که فرهنگ‌های مختلف را در پرتو دین اسلام جلا و صیقلی دهد؛ از این رو دین اسلام و کتاب آسمانی مسلمانان بر حقانیت تمام ادیان توحیدی مهر تأیید می‌زند.

در آیات قرآن اساسی‌ترین محورهای تعامل و تبادل فرهنگی و معیشتی بازگو شده و پس از قرآن هر گونه مشکل پیش رو از طریق تفسیر و سیره نبوی و احادیث اهل بیت امکان‌پذیر داشته و لذا جریان فرهنگ‌سازی و فرهنگ‌پذیری در جامعه عرب و دیگر ملل تحت تأثیر آموزه‌های الهی بوده است؛ بی‌تردید در سیره ائمه تفاوت‌های ظاهری بر اساس همین محورهاست؛ چون آنچه از نظر اسلام حرام همیشه است، هرگز حلال نخواهد شد.^۳ مگر در شرایط خاص (اضطرار) که حکم الهی تا خارج شدن از این شرایط ویژه برداشته می‌شود. از خصوصیات دین مقدس اسلام این است که همیشه بر نیازهای ثابت انسان مهر تأیید زده است، اما نیازهای متغیر انسان را تابع معیارهای ثابت قرار داده است که به عقیده شهید مطهری این مسئله اعجازی در ساختمان دین اسلام است.^۴

گاهی تفاوت‌هایی در سیره پیامبر و امیرمؤمنان با سیره یکی دیگر از اهل بیت و معصومان دیده می‌شود که علت آن را باید در همین نکته جستجو کرد. نقل شده است: سفیان ثوری با امام صادق علیه السلام دیدار کرد؛ درحالی‌که آن

۱. شوقی ضیف؛ پیشین، ص ۷۹.

۲. احمد امین؛ فجر الاسلام؛ ص ۲۳.

۳. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۱، ص ۵۸. محمد بن حسن صفار؛ بصائر الدرجات؛ ص ۱۴۸.

۴. رک: مرتضی مطهری؛ اسلام و مقتضیات زمان؛ ج ۱، ص ۲۱۹.

حضرت جامه‌ای سفید و بسیار لطیف مثل پوست نازک تخم مرغ پوشیده بود. سفیان تا چشمش به این لباس افتاد، به حضرت اعتراض کرد و گفت: شما چرا چنین لباسی می‌پوشید. حضرت فرمود: مگر چه عیبی دارد؟ سفیان ثوری گفت: مگر امیرمؤمنان و پیامبر چنین بودند؟ هیچ‌یک از پدران و چنین لباسی نمی‌پوشیدند! تو در جایگاه علی علیه السلام قرار داری و آن حضرت هرگز با چنین لباسی در انظار دیده نشد و هرگز چنین لباسی نپوشید. امام فرمود: مؤمنان در برخورداری از نعمت‌های الهی شایسته‌ترند و خداوند نعمت‌ها را به خاطر مؤمنین آفریده است.^۱

پیام مهم این حدیث آن است که پیامبر در زمانی زندگی می‌کرد که مردم در تنگنا و فشار بودند و فقر بر جامعه اسلامی سایه افکنده بود، اما زمان پیامبر و امیرمؤمنان با زمان ما تفاوت دارد.^۲ امام در این حدیث به توسعه و پیشرفت اشاره می‌کند و می‌فرماید در زمان وسعت رفاه، مستحب است انسان خوب بیوشد و خوب بخورد. خداوند دوستدار دیدن این وسعت در زندگی و ظاهر بندگانش است. شهید مطهری با نقل دیدار سفیان با امام صادق علیه السلام بر تأثیرگذاری عنصر زمان و مکان در سیره اهل بیت علیهم السلام تأکید کرده است.^۳

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: در حین طواف کعبه بودیم، ناگاه مردی لباس مرا گرفت. دیدم او عباد بن کنیز بصری است، به من اعتراض کرد و گفت: ای پسر محمد، این لباس را می‌پوشی؛ در حالی که تو در جایگاه علی علیه السلام قرار داری. جواب دادم که پیراهن فرقی ^۴ است، آن را به یک دینار خریده‌ام. علی علیه السلام در

۱. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۴۴۲. ابونعیم اصفهانی؛ حلیة الاولیاء؛ ج ۳، ص ۱۹۳. قاضی نعمان

مغربی؛ دعائم الاسلام؛ ج ۲، ص ۱۵۵.

۲. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۶، ص ۴۴۲.

۳. رک: مرتضی مطهری؛ پیشین، ج ۱، ص ۲۲۱-۲۲۲.

۴. پیراهنی از کتان که در محلی به نام فرقب در کشور مصر بافته شد...

زمانی که زندگی می‌کرد، لباس خاص آن زمان را می‌پوشید؛ اگر من مثل او لباس ببوشم، مردی مثل تو به من اعتراض می‌کند و مردم مرا مسخره خواهند کرد^۱ یا خواهند گفت: دیوانه است یا ریاکار.^۲

ناگفته نماند که رعایت اصول مسلم اسلام، رویه ثابت همه معصومان بوده است؛ چنان‌که گفته شد، در زمان پیامبر اهل صفه یک پیراهن را به نوبت برای نماز می‌پوشیدند و حدّ واجب شرعی را برای پوشش واجب و ستر عورت رعایت می‌کردند، اما در زمان امام صادق علیه السلام از امام سؤال شد آیا داشتن دو لباس منعی دارد. حضرت با توجه به وسع مالی و شرایط زمان و پیشرفت اقتصادی فرمود، هیچ اشکالی ندارد.^۳

حماد بن عیسی گوید در محضر امام صادق علیه السلام بودیم. مردی به آن حضرت گفت: خودت می‌فرمایی علی علیه السلام لباس زیر و ضخیم و پیراهن چهار درهمی می‌پوشید؛ در حالی که خودت لباس نیکویی بر تن داری! حضرت جواب داد: علی علیه السلام در زمانی زندگی می‌کرد که آن لباس ناپسند نبود، ولی اگر علی آن لباس را در زمان ما می‌پوشید، ناپسند بود و لباس شهرت محسوب و انگشت‌نما می‌شد. بهترین لباس هر زمان، لباس اهل آن زمان است.^۴

رعایت سنت و لزوم تبعیت از آن در این گفتگو به خوبی دیده می‌شود. امام در پاسخ آن مرد به عامل زمان در رعایت سنت‌های زمانه اشاره می‌کند. از این گفته می‌توان دریافت بدعت غیر از رعایت سنت زمان است. ائمه علیهم السلام با بدعت‌های دینی مبارزه و از سنت‌های خوب حمایت می‌کردند.

۱. ابن اثیر؛ الکامل؛ ج ۷، ص ۵۵.

۲. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۴۴۳.

۳. همان، ص ۴۴۳، ص ۴۴۴.

۴. همان، ج ۱، ص ۴۱۱؛ ج ۶، ص ۴۴۴.

در روایت فوق به مذموم بودن لباس شهرت اشاره رفته و در روایات دیگر نیز بر پرهیز از لباس شهرت تأکید شده است. لباس شهرت فقط به لباس فاخر و نو گفته نمی‌شود که انسان را انگشت‌نما کند، بلکه لباس شهرت آن است که انسان با پوشیدن آن مشهور می‌گردد؛ لباسی است که بر خلاف سنت اجتماع و عرف پوشیده می‌شود؛ لذا هر جا کسی سنت‌شکنی کند و لباس خارج از لباس قوم و فرهنگ خود بپوشد و با این وصف شناخته شود، این لباس مذموم و این فرهنگ بر خلاف نگرش سیره ائمه و بر خلاف فرهنگ اسلامی است. در روایات آمده است: «سرانجام پوشنده لباس شهرت، خوب یا بدش هر دو به جهنم ختم خواهد شد؛^۱

لباس شهرت مهم‌ترین آسیب در پوشش است که امروز جامعه را به سوی بحران اخلاقی سوق می‌دهد، پوشیدن لباس‌های زشت و نامناسب و دوراز شأن و مغایر با فرهنگ اسلامی همه در ذیل لباس شهرت تعریف می‌شود. این گونه لباس‌ها از مدل‌های غربی و غیر دینی به جامعه سرایت کرده و در حال گسترش و رواج است که بدون تردید چنین تقلیدی از نگاه و سیره اهل بیت و معصومان آسیب بزرگ فرهنگی به‌شمار می‌آید و مذموم شده است.

امام صادق علیه السلام درباره رعایت سنت زمان و عرف جامعه در پوشش می‌فرماید: علی علیه السلام سه عدد لباس را به یک دینار خرید و پوشید که در زمان او پوشیدن چنین لباسی مذموم بود. اگر در این زمان آن لباس را بپوشم، مردم می‌گویند دیوانه است یا مخالف سنت جامعه^۲ و ریاکار؛ از این روی رعایت فرهنگ زمان و سنت‌های دینی در پوشش باید به‌نحوی باشد که انسان با لباس خاص معروف و انگشت‌نما نباشد و با لباس خاص نامیده نشود و یا به

۱. همان، ج ۶، ص ۴۴۵.

۲. ابوعلی طبرسی؛ مجمع البیان، (ترجمه)؛ ص ۱۱۳. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۶، ص ۴۵۶.

اندازه‌ای کتیف نباشد که به آن ژولیدگی مشتهر باشد. این سبک پوشش در هر شرایط و دوره‌ای ناپسند است. معنای مذموم دیگر لباس شهرت، ریا و تظاهر به زهد است که کسی با اظهار این قیافه زهدنمایی کند. تظاهر با لباس‌های نامناسب که شبیه پوشش بیگانگان و غیرمسلمانان است نیز از مصادیق لباس شهرت است و پیامبر و دیگر معصومان آن را مذمت کرده‌اند.

پوشیدن و خوردن غذاهای متعارف زمان و رعایت سنت‌های زمانه و به تعبیر جامعه‌شناسان رعایت هنجارهای فرهنگی و اجتماعی، امری پسندیده و نیکو است^۱ که از یک سو سنت‌های فرهنگی و از طرف دیگر نظم اجتماعی را حفظ می‌کند. ارزش‌های ثابت در شکل‌گیری سبک زندگی مؤثر است. تحول زمان و تحول‌پذیری در ارزش‌ها بهترین دلیل بر لزوم رعایت سنت و آداب و رسوم زمانه است، البته تا حدی که با اصول ثابت در تضاد نباشد.^۲ نظام‌های فرهنگی خصوصاً نظام فرهنگی اسلام، سبک زندگی را طوری تعیین می‌کنند که مصالح و مفاسد فطری و اجتماعی انسان رعایت می‌شود.^۳

پس در اسلام و سیره معصومان دو معیار برای تغییر و تحول در سبک زندگی وجود دارد: ۱. اصول ثابت و تغییرناپذیر؛ ۲. معیارهای متغیر و مقطعی تغییرپذیر؛ برای نمونه از اصول ثابت در روش و نگرش معصومان، ناپسند بودن پوشیدن لباس بیگانگان و در آمدن به هیئت ظاهری آنان است که غیرمقبول است.^۴ با این اصل ثابت، در هر دوره و زمان فرهنگ و هویت اسلامی و استقلال فرهنگی تبیین شده است.

۱. بروس کوئن؛ مبانی جامعه‌شناسی، ترجمه توسلی و فاضل؛ ص ۶۱-۶۲.

۲. محمد فاضلی؛ مصرف و سبک زندگی؛ ص ۸۹.

۳. همان، ص ۱۰۶.

۴. سیدرضی؛ خصایص الانمه؛ ص ۱۱۵. ابن‌ابی‌الحدید؛ شرح نهج‌البلاغه؛ ج ۱۹، ص ۲۷.

تأثیر تحولات اقتصادی در سیره معصومان

از جمله عوامل مؤثر در تفاوت سیره معصومان، تغییر اوضاع اقتصادی است که در طول چهار قرن دوره ائمه محسوس بود. این امر ناشی از گسترده‌گی قلمرو جغرافیایی جهان اسلام و انباشت ثروت‌ها در قلمرو جهان اسلام و تبادل فرهنگ‌ها که پیامد آن، رونق صنعت و تجارت، رشد تولید و تسریع توزیع مایحتاج زندگی از جمله خوراک و پوشاک بود. با این روند جهان اسلام و حکومت‌هایی که به نام اسلام سیطره داشتند و شناخته می‌شدند، به امپراطوری بزرگ و قدرت تجاری عظیم مبدل شده بودند و از غرب تا غایت شرق سیطره جغرافیایی مسلمانان را شامل می‌شد و قاره‌های آفریقا، آسیا و بخشی از قاره اروپا و شبه قاره هند، همه به وسیله اسلام پیوند فیزیولوژی و ارتباط زمینی و آبی کامل داشتند و از طریق دریا و خشکی، انواع مبادلات و تعاملات تجاری صورت می‌گرفت. این روابط در انتقال صنعت و فنون و حرفه‌ها، تأثیر مستقیم داشت و حکومت‌ها نیز این تبادلات و تعامل‌ها را جهت‌گیری و حمایت می‌کردند. این تعاملات در پیدایش صنایع بزرگ و کارخانه‌های تولیدی تأثیر خود را آشکار می‌کرد؛ به طوری که در بخش‌هایی از ایران، ماوراءالنهر، مصر و هندوستان انواع پارچه بافته و انواع جامه‌ها تهیه و در شهرهای مختلف سرزمین بزرگ اسلامی تجارت می‌شد. مبادلات اقتصادی علاوه بر اینکه در رونق تجارت تأثیر داشت، در انتقال صنعت نیز تأثیرگذار بود؛ مثلاً در اسکندریه مصر کارخانه ریسندگی شکل گرفت و از

۱. حسن ابراهیم حسن؛ تاریخ سیاسی اسلام؛ ج ۲، ص ۲۶۲-۲۷۴. و ر. ک: ویل دورانت؛ تاریخ تمدن؛ ج ۴، بخش اول: عصر ایمان، ص ۲۶۵-۲۷۱. احمد امین مصری؛ فجرالاسلام؛ صص ۵۷، ۲۷ و ۱۳۱.

پنبه و کتان و الیاف دیگر پارچه بافته می‌شد و لباس‌هایی به مناطق دیگر صادر می‌گردید. در کنار رونق تجارت پوشاک، تجارت خوراک از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار بود و بازرگانان ویژه‌ای در این امر اقتصادی فعالیت می‌کردند و انواع خوراکی‌ها را از شرق به غرب انتقال می‌دادند یا زمینه‌های تولید همان محصولات را در مناطق مختلف با انتقال نهال و بذر فراهم می‌کردند. حکومت‌های وقت نیز در این تبادلات و رونق تولید و توزیع پوشاک و خوراک و سایر مایحتاج زندگی تأثیر فراوان داشتند و خودشان نیز برای این منظور کارخانه‌های مختلف ساختند.^۱

دوره پس از فتوحات، تفاوت اساسی با دوره میانی و اوایل قرن چهارم از لحاظ تغییر و تکامل اقتصادی وجود داشت. این تغییرات به‌طور طبیعی و معقول در روش زندگی ائمه تأثیر می‌نهاد.

به‌طور نسبی در دوره اول فقر عمومی بر جامعه سیطره داشت. اگرچه در همین دوره عده‌ای متمول و در ناز و نعمت و گشایش و از سفره‌های رنگین برخوردار بودند و لباس‌های فاخر می‌پوشیدند، اکثر مردم در مضیقه بودند؛ چنان‌که در روایات معتبر از تنگناهای معیشتی و فقر و نداری سخن به میان آمده^۲ و چنان‌که امیرمؤمنان علیه السلام در این باره فرموده:

پسر حنیف! به من گزارش دادند که مردی از سرمایه‌داران بصره تو را به مهمانی خویش فرا خوانده. خوردنی‌های رنگارنگ برای تو آورده و کاسه‌های پر از غذا پی در پی جلو تو نهاده‌اند. گمان نمی‌کردم مهمانی مردی

۱. جرجی زیدان؛ تاریخ تمدن اسلام؛ ص ۹۵۰-۹۷۷. ثعالبی نیشابوری؛ تیممة الدر؛ ج ۴، ص ۱۵۰؛

ج ۳، ص ۲۶. ابن‌عبدالبریه؛ العقد الفرید؛ ج ۵، ص ۳۴۶ و ۲۳۸. ویل دورانت؛ پیشین، ج ۴، بخش

اول؛ عصر ایمان، ص ۲۶۷.

۲. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۴۴۲.

را بپذیری که نیازمندانشان با ستم محروم گشتند و ثروتمندانشان بر سر سفره دعوت شده‌اند. بیندیش در کجایی و بر سر کدام سفره می‌خوری! پس غذایی را که حلال و حرام بودنش را نمی‌دانی، دور بپفکن.^۱

به تدریج که فتوحات گسترش و تجارت رونق و فزونی می‌یافت، اوضاع عمومی نسبت به گذشته رو به بهبود بود. در زمان خلافت عثمان که فتوحات در اوج گسترش بود، عده‌ای از صحابه جزء مرفهان و متمولان و ثروتمندان محسوب می‌شدند، به‌ویژه نزدیکان و خویشان عثمان، اما فقر فراگیر بود؛ از این رو اعتراض برخی از صحابه بزرگ مثل ابوذر و عمار به بنی‌امیه برانگیخته شد و به اسراف و تبذیر عثمان و معاویه و دیگر حاکمان در لباس و خوراک انتقاد می‌کردند و به احادیث نبوی استناد می‌جستند. در این اوضاع امیرمؤمنان علیه السلام در دوره خلافتش که می‌توانست به بهترین خوراکی‌ها و پوشاک‌ها دسترسی داشته باشد و در رفاه کامل زندگی کند، برای رعایت حال طبقات فرودست جامعه، به کمترین حد قانع بود^۲ و معیشت او با وضع عمومی هماهنگی داشت و به عمال و استانداران خویش هم توصیه می‌کرد که حتی المقدور شئون زندگی خویش را همانند سیره رهبر و پیشوای خویش قرار دهند، تا بین اسلام اصیل به رهبری علی علیه السلام و اسلام ارائه‌شده از سوی بنی‌امیه، تفاوتی باشد و فرماندار علی با فرماندار معاویه متمایز باشد. بر اساس گزارشی امام از بهبود وضع اقتصادی عموم مردم رضایت داشت و عموم طبقات را برخوردار از مسکن و خوراک و آب بهداشتی می‌دانست.^۳

بی‌تردید تغییر اوضاع اقتصادی در مشی و سیره معیشتی ائمه تأثیر داشت.

۱. رک: نهج البلاغه، نامه ۴۵ (نامه به عثمان بن حنیف).

۲. همان. حسن ابراهیم حسن؛ پیشین، ج ۱، ص ۴۹۶-۴۹۷.

۳. حاکم نیشابوری؛ المستدرک؛ ج ۳، ص ۴۴۵. ابن ابی شیبه؛ المصنف؛ ج ۸، ص ۱۵۷.

در زمان امام حسن علیه السلام و امام حسین علیه السلام تحول اقتصادی در سطوح زندگی از جمله در تغذیه و مصرف غذاهای لذیذ و پوشیدن لباس‌های نو و متنوع رواج داشت. اصحاب امام زین العابدین علیه السلام، امام باقر علیه السلام و امام صادق علیه السلام درباره مشروعیت داشتن لباس‌های متعدد سؤال می‌کردند؛ و ائمه آن را جایز می‌شمردند و آن را اسراف نمی‌دانستند.^۱

این دوران تا دوره امام صادق علیه السلام که مصادف با حکومت امویان است، رفاه و آسایش و پوشیدن لباس‌های فاخر و استفاده از غذاهای رنگارنگ که متأثر از فرهنگ‌ها و تمدن‌های ایران و روم بود، رواج داشت؛^۲ به طوری که طبق بیان امام صادق علیه السلام، پوشیدن لباس‌های دوره امیرمؤمنان علیه السلام، ممکن بود متهم شدن به زهدفروشی را در پی داشته باشد.^۳

تا آغاز دوره غیبت کبرا وضع اقتصادی دارای این روند تکاملی بود که قدرت‌گیری عباسیان و توجه خاص آنها به پوشیدن لباس‌های خاص، زمینه‌ساز تأسیس کارخانه‌های بافندگی و ریسندگی در شهرهای مختلف برای تهیه جامه‌های خاندان بنی‌عباس و لباس درباریان و کارگزاران آنها گردید. مراکز تولید انواع خوراکی‌ها و پرورش دام و طیور در برخی از شهرها پدید آمد و دربارهای عریض و طویل این خلفا مصرف‌گرایی وسیع و تولید انبوه را اقتضا می‌کرد.^۴ در کاخ‌های عباسیان، برای نگهداری جامه‌های خلیفه

۱. «... یكون للمؤمن عشرة أقمصة قال: نعم. قلت: عشرون؟ قال: نعم. قلت: ثلاثون؟ قال: نعم...» (محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۶، ص ۴۴۱).
۲. ابن کثیر؛ البدایة و النہایة؛ ج ۹، ص ۷۹. احمد امین؛ فجر الاسلام؛ ج ۱، ص ۱۱۵؛ ج ۲، ص ۵۷. فلیپ خلیل حنی؛ تاریخ عرب؛ ص ۶۷۶.
۳. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۴۵۶.
۴. ابن عبدربه؛ العقد الفرید؛ ج ۶، ص ۲۳۸. جرجی زیدان؛ تاریخ تمدن اسلامی؛ ص ۶۱۹-۶۲۳.

مکانی اختصاص یافته بود (خزانه الکسوة).^۱ و هدایای فراوانی از جامه‌های زرین برای خلیفه فرستاده می‌شد.^۲

پس از رحلت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله تا سال ۳۲۹ که آغاز غیبت کبراست، تحولات اقتصادی در حدی بود که اگر در دوره صدر اسلام پوشیدن نوعی لباس، هنجار بود، در دوره‌های پس از امامت علی علیه السلام، پوشیدن همان لباس مورد استهزا و تمسخر قرار می‌گرفت. گاهی پوشیدن لباس‌های پشمی غیرنساجی برای تشبیه و تحقیر مجرمان بود؛ عمر بن فرخ رنجی را با پوشاندن دراعه پشمی و جبّه پشمینه به زندان انداختند. این لباس‌ها در این دوره به غلامان، فقرا، مجرمان و اسیران اختصاص داشت.^۳ البته در استفاده از امکانات، قواعد کلی مورد توجه ائمه بود؛ نظیر بازار مسلمین، ید مسلم، رعایت اصول اسلامی در ذبح، شرایط استفاده از چرم حیوانات حلال گوشت که به‌ویژه در تهیه پوشاک مورد استفاده بود. این اصول تأثیر جهت‌دهنده داشته و از اصول مسلم دینی به‌شمار رفته است. با رعایت این ضوابط، استفاده از این مواد در تولید و تهیه پوشاک منع شرعی ندارد و کیفیت لباس و کفش و خوراک باروند تغییرات هر عصری هماهنگ می‌شود، بلکه زیبایی در رنگ، لباس، آراستگی در سیره ائمه بسیار محبوب و پسندیده بوده است.

در زمان حاضر، اجتهاد موانع را برداشته است و بهترین منبع و راهکار

۱. شهاب‌الدین قلقشندی؛ پیشین، ج ۳، ص ۵۴۵. ابن محمد عمرانی؛ الابناء فی تاریخ الخلفاء؛ ص ۱۵۵. محمد بن جریر طبری؛ پیشین، ج ۱۱، ص ۱۵۴. علی بن حسین مسعودی؛ مروج الذهب؛ ج ۱، ص ۳۰۸؛ ج ۴، ص ۵.

۲. ابن محمد عمرانی؛ همان، ص ۸۷.

۳. ابن اثیر؛ الکامل؛ ج ۱۱، ص ۲۰۷. مقدسی؛ احسن التقاسیم؛ ج ۱، ص ۱۷۸-۱۸۲؛ ج ۲، صص ۴۷۴-۴۷۵، ۵۱۷-۵۲۷، ۶۹۳، ۷۰۵ و ۷۰۸.

برای رفع موانع در تحولات اقتصادی است. این همان روش ائمه است که به شیعه رسیده است.

در پایان این بخش می‌توان به این نتیجه رسید که تنوع تولید، توسعه تجارت، تسریع توزیع و گسترش بازرگانی در جهان اسلام از قرن اول تا چهارم رو به رشد و بسیار چشمگیر بود. این دوره مصادف با حضور ائمه است و آن بزرگواران در این دوره ضمن تأکید بر اصول ثابت اسلام، از لوازم زندگی و در حد وظایف خود و در صورت فراهم‌بودن شرایط زمان فرهنگ‌سازی می‌کردند.

تأثیر شأن و جایگاه اجتماعی در سیره معصومان

ائمه علاوه بر مقام و منزلت معنوی امامت، از پایگاه اجتماعی برخوردار بودند. پایگاه اجتماعی به مرتبه و موقعیتی گفته می‌شود که افراد در جامعه دارند. آنان از خاندان نبوت، از بزرگان بنی‌هاشم و علویان بنی‌فاطمه، از تیره‌های معروف قریش و از سادات بنی‌هاشم بودند. این ویژگی‌ها آنان را از هر لحاظ از دیگران ممتاز می‌نمود؛ امتیازاتی که برای همه مقبول بود. از طرفی امامت تشیع و پیروان علی علیه‌السلام نیز موقعیتی بود که دیگران به آن اهمیت می‌دادند؛ زیرا آنان رهبری یکی از فرقه‌های اسلامی و جریانی را برعهده داشتند که پس از پیامبر همواره خلافت سزاوار آنان بود و خلفا این منصب را بدون شایستگی تصاحب کرده بودند. ائمه در این مقام باید چنان می‌زیستند که بیانگر این جایگاه باشد؛^۱ چه اینکه رئیس قبیله و قوم دارای پوشش خاص و هیئت متفاوتی است که در

۱. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۲، ص ۶۵۹. ابوعلی طبرسی؛ مشکاة الانوار؛ ص ۱۷۶. وقتی عدی بن حاتم رئیس قبیله طی بود، به حضور پیامبر رسید و آن حضرت زیرانداز خود را برای او گسترد و او را تکریم کرد.

این زمینه شأن و جایگاه سیاسی و اجتماعی او تعیین‌کننده هنجارهای اجتماعی در خور او است. از دیرباز پادشاهان و حکمرانان لباس خاص و تغذیه متمایزی از دیگران داشتند. در تاریخ ملل گذشته تشخیص طبقات اجتماعی با پوشش ظاهری بود؛ چنان‌که نوع ظروف و ابزار زندگی می‌تواند نشان‌دهنده جایگاه اجتماعی باشد.

اِثمه به لحاظ الگو بودن در زندگی مسلمانان به‌ویژه برای شیعیان، دارای جایگاه و منزلت اجتماعی خاص بودند که همین مرتبه اجتماعی آنان می‌توانست در نوع معیشت آنان، از جمله در پوشش و تغذیه تأثیرگذار باشد.

از جمله عوامل مؤثر در معیشت به‌ویژه در پوشش معصومان، شأن و جایگاه اجتماعی آنان بود. چنان‌که خداوند در آغاز تشریح حجاب و پوشش خاص، خطاب خود را ابتدا متوجه همسران و عائله پیامبرش می‌کند و سپس به خانواده مؤمنان و پیروان دستور پوشش خاص می‌دهد.^۱ از این لحن خطابی و ترتیب شمول می‌توان دریافت که در نوع پوشش رعایت شأنیت ضروری است؛ پس مسئله شأن و جایگاه اجتماعی و سیاسی نیز می‌تواند یکی از مؤلفه‌های تأثیرگذار در سیره اِثمه باشد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله عمامه و عبایی داشت که منحصر به خودش بود و هر کس این عمامه را می‌دید، به یاد پیامبر می‌افتاد.^۲ چنان‌که کفش و نعلین خاص داشت.^۳ با وجود تواضع و

۱. نور: ۳۱-۳۲. در این آیات خداوند برای رعایت شأن نبوت، خطاب به زنان پیامبر می‌فرماید: شما مانند سایر زنان نیستید. در خانه‌هایتان آرامش داشته باشید و مثل زمان جاهلیت از منزل بیرون نروید و پوشش مناسب داشته باشید: «یا ایها النبی قل لا رواجحک و بناتک» (احزاب: ۵۹).

۲. چنان‌که نقل شده امام حسین علیه السلام عمامه پیامبر را در روز عاشورا بر سر گذاشت و آن همان عمامه‌ای بود که علی علیه السلام بر سر می‌بست و برای مردم شناخته شده بود.

۳. عایشه این نعلین‌ها را به دست گرفت و به عثمان اعتراض کرد.

فروتنی کامل در سیره نبوی، شأن نبوت و جایگاه سیاسی و اجتماعی اقتضا می‌کرد که دارای عبادات و نسک خاص باشد.^۱ آن حضرت از نظر پوشش نیز دارای امتیازات بود. شأنیت و جایگاه امامان در هر دوره نیز اقتضا می‌کرد در برخی مسائل مادی با سایرین متمایز و به دلیل عهده‌دار بودن رهبری و پیشوایی مذهبی در میان سایر رهبران فرقه‌ها و ادیان می‌بایست امتیازات ویژه‌ای داشته باشند. زهد و قناعت و بهره‌مندی اندک از خوراکی‌های رنگین نیز که در سیره برخی از ائمه همچون امیرمؤمنان علیه السلام دیده می‌شود، همه به اقتضای شأن و جایگاه رهبری آنان بود که سبب نزول برخی از سوره‌های قرآن گردید.^۲ پیشوایی آنان، زهد پیام‌گرایانه و رعایت حال مستمندان اقتضا می‌کرد تا دیگران نیز به آنان تأسی کنند.^۳ پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله وقتی از سفیران یا وفود و نمایندگان قبایل استقبال می‌کرد، جامه‌ای نو و تمیز می‌پوشید و به یاران و همراهان خود نیز سفارش می‌کرد از او پیروی کنند.^۴ وی با توجه به شأنی که داشت (مقام نبوت)، زندگی زاهدانه و همراه با تعادل برای امت خود نشان می‌داد، از این روی تمام سیره او را خداوند قابل تأسی معرفی کرد.^۵ معنویت سرشار در زندگی آن حضرت بر تمام ابعاد حیاتش سایه انداخته بود تا به مسلمانان حیاتی لبریز از مهر و معنویت نشان دهد و نمایان کند که معنویت چراغ راه سعادت انسان است و برخورداری از نعمت‌های الهی همه در راه سعادت انسان بستری برای نیل به کمال مطلوب است.

۱. «و من اللیل فتهجد به نافلة لک...» (اسراء: ۷۹).

۲. انسان: ۸. سیدمحمدباقر حجتی؛ اسباب النزول: ص ۳۱.

۳. «فان من شأننا الورع والاجتهاد...» (شیخ مفید؛ الاختصاص: ص ۲۴۱. نوری؛ مستدرک الوسائل؛ ج ۱۴، ص ۱۰).

۴. محمد و ائدی؛ طبقات الکبری؛ ج ۴، ص ۲۵۸. تقی الدین مقریزی؛ امتاع الاسماء؛ ج ۳، ص ۱۰۱.

۵. «... لقد کان لکم فی رسول الله اسوة حسنة...» (احزاب: ۲۱).

خوارج بصره بر امیر مؤمنان علیه السلام به سبب پوشش ساده‌اش عیب گرفتند. آن حضرت در پاسخ فرمود: شما را با لباس من چه کاری است؟ ثمره آن دوری از کبر است که همین برای چنین پوششی کافی است، تا هم برای شما درس باشد و هم باعث می‌شود مسلمانان آسان‌ترین الگو را بپذیرند و در ساده زیستی به من اقتدا کنند.^۱

وقتی عبدالله ابن عباس را برای راهنمایی گروه خوارج می‌فرستاد، به او فرمود: «با بهترین لباس‌ها و آراسته‌ترین هیئت نزد آنان رو و با آنان احتجاج و آنان را هدایت کن». او در واقع سفیر امام به‌سوی خوارج بود و امام شأن او را سزاوار پوشش خاص و هیئت خاص دانست.^۲

وقتی به امام علی علیه السلام گزارش شد که فرماندار تو در مجالسی دور از شأن خود شرکت می‌کند، آن حضرت با خطابی عتاب‌آمیز فرمود: «از شأن تو به‌دور است که در چنین محفلی حاضر شوی». برای او چنین نوشت:

«اگر بخواهم، قدرت دارم که از غسل مصفا و از مغز گندم و بافته‌های حریر و نرم برای خود غذا و لباس فراهم آورم، اما دور از شأن من است که چنین راهی برگزینم؛ درحالی‌که در حجاز، یمامه و... که قسمتی از قلمرو حکومت من است، کسانی محتاج قرص نان باشند و به آن نرسند و یا هرگز از غذا سیر نخورند. من سیر بخوابم و پیرامونم شکم‌های خالی باشد که از شدت گرسنگی به پشت چسبیده باشد. یا چنان باشم که به تمثیل این شاعر مانم:

«این درد تو را بس که شب را با شکم سیر بخوابی و در اطراف تو شکم‌هایی گرسنه و به پشت چسبیده باشد. آیا به همین اندازه کفایت

۱. محمد ذهبی؛ تاریخ الاسلام؛ ج ۳، ص ۶۴۷.

۲. قاضی نعمان مغربی؛ دعائم الاسلام؛ ج ۲، ص ۱۵۳.

کنم که مرا امیرمؤمنان خوانند و در تلخی‌های روزگار با مردم شریک نباشم و در سختی‌های زندگی آنان الگوی آنان نباشم؟^۱

امام به جایگاه خود که امیرمؤمنان است و باید برای مردم الگو باشد، اشاره می‌کند و به استاندارش می‌گوید: «الگویت باید من باشم و جایگاهت را باید بشناسی».^۲ وقتی علاء ابن زیاد از نحوه زندگی برادرش عاصم به امام شکایت کرد و گفت: عبایی در بر کرده و خانواده را به مضیقه انداخته و ترک دنیا کرده است، امام به او گفت: ای دشمن خود، آیا به عیال و فرزندان رحم نمی‌کنی؟ آیا حلال و مباحات را که خدا حلال کرده، بر خود حرام نمودی؟ اوجواب داد: ای امیرمؤمنان، خودت زندگی سختی گزیده‌ای و ما را باز می‌داری؟ حضرت فرمود: وای بر تو! من هم‌شان تو نیستم. خداوند بر پیشوایان فرض کرده به‌سان ضعیف‌ترین مردم از نعمت‌ها برخوردار باشند تا تحمل فقر بر آنان آسان باشد.^۳

این گزاره‌ها همه نشان می‌دهد که شأن اجتماعی و سیاسی امام در این جهت‌گیری معیشتی، تأثیر داشته است؛ چنان‌که از برخی گزاره‌ها بر می‌آید امیرمؤمنان علیه السلام قبل از رسیدن به خلافت و رهبری سیاسی جامعه، زندگی بهتری داشت.^۴

فلسفه دستور امام به استانداران برای رعایت حال ضعفا و عدم عبور از مرزهای تعادل این بود: ۱. نمی‌خواست کارگزارانش رفاه و عیش و عشرت سرگرم باشند و حال طبقات فرودست را فراموش کنند؛ چنان‌که در متن نامه‌اش به هدفش از این شیوه اشاره کرد. ۲. از طرفی حضرت تأسی به سیره

۱. نهج البلاغه؛ نامه ۴۵. نامه امام علیه السلام به عثمان بن حنیف استاندار خود در بصره.

۲. همان.

۳. محمدباقر مجلسی؛ بحارالانوار؛ ج ۶۶، ص ۳۲۰-۳۲۱.

۴. همان، ج ۴۱، ص ۱۳۹.

نبوی را بر خود بایسته می‌دانست.

سبک زندگی ائمه تحت تأثیر جایگاه و شأن معنوی و منزلت اجتماعی آنان بود. پیامبر در زمان حیات هیچ سائلی را از درگاه خود نراند و پناهگاه بیچارگان بود. پس از آن حضرت خاندان او نیز با مردم به همان شیوه پیامبر برخورد می‌کردند. اقتضای شأن ائمه چنین بود که در میان مردم به کرامت و کرم و بخشش شناخته شوند. چون این‌گونه بودند.

امام حسن علیه السلام پس از پدرش سرور قریش و بنی‌هاشم بود. علاوه بر اینکه وصی پدر و بنابر نص پیامبر، امام امت بود.^۱ در این جایگاه باید شأن امامت را نگه‌دارد؛ از این‌روی لباس‌های ارزنده می‌پوشید و با شکوه و عظمت در انظار حاضر می‌شد. روزی مردی از یهود در برابرش ایستاد و گفت: از تو سوآلی دارم؛ جدت گفته دنیا زندان مؤمن و بهشت کافر است؛ درحالی‌که تو را با این وضع زندگی می‌بینم و گویی در بهشت هستی.^۲ امام در جواب فرمود: اگر از نعمت‌هایی که خداوند در بهشت به من ارزانی داشته آگاه باشی، آنگاه در می‌یابی با وجود همه این تنعم‌ها، اینجا برای ما زندانی بیش نیست.^۳

شرایطی که در دوران امامت امام حسن و امام حسین علیهم السلام ایجاد شد، اقتضا می‌کرد سبک زندگی آنان با توجه به موقعیت و جایگاه سیاسی و بهبود وضع اقتصادی مردم و ایجاد جاذبه‌های مادی از سوی حکمرانان اموی که همیشه از نظر مادی در صدد تخریب اهل بیت علیهم السلام بودند، تغییر یابد و آنان در انظار عمومی به گونه‌ای آراسته و با لباسی زیبا دیده شوند یا پذیرایی از مردم و مهمانان خود کاستی نداشته باشند. منزلت اجتماعی آنها ایجاب می‌کرد از

۱. شیخ مفید؛ الاختصاص؛ ج ۲، ص ۲۰. قاضی نعمان مغربی؛ پیشین، ج ۱، ص ۳۷.

۲. محمدباقر مجلسی؛ بحارالانوار؛ ج ۴۳، ص ۳۴۶.

۳. همان.

مستمندان و فقرا دستگیری کنند و دیون آنان را بپردازند و آنان را اکرام نمایند. آنان به لحاظ شأنی که داشتند، مأوا و محل امید بیچارگان در فقدان رسول خدا بودند. اظهار فقر برای آنان در این موقعیت حساس که شیعه شکل می‌گرفت، شایسته نبود. در این جایگاه بود که مردم آنان را به جود و بخشش متصف می‌کردند.^۱ از این ویژگی ائمه الگو نیز می‌گرفتند و گشاده دستی را دأب خود می‌کردند.

امام سجاد علیه السلام لباس‌های پاکیزه، نو و جامه‌های عالی تهیه می‌کرد و در هر فصل لباس خاص آن فصل را می‌پوشید.^۲ معروف است که آن امام به جهت برخورداری از شأن رفیع امامتش در بین مردم دارای احترام ویژه بود و لباس آراسته می‌پوشید. وقتی که با هیئت و جامه‌های زیبا به طواف کعبه مشغول بود و مردم او را احترام کرده و راه را براو گشودند تا به استلام حجرالاسود بپردازد، هشام منکر شناخت او شد و از این رو فرزدق قصیده معروف را سرود.^۳

همین جایگاه امامتش باعث می‌شد که در شهر مدینه محل امید مردم باشد و شبانه برای بینوایان آذوقه ببرد و در مهربانی با مردم بی‌بدیل باشد.

امام باقر علیه السلام نیز به دلیل برخورداری از جایگاه برتر علمی و مراجعات دانشمندان زئی متناسب با زمان و شأن و موقعیت خود داشت. او پیشوای بزرگ شیعه و سرآمد اهل زمانش در علم بود. امام باقر علیه السلام در کلامی می‌فرماید: «انا معاشر آل محمد نلبس الخبز و الیمنه...»^۴ ما آل محمد خبز و برد یمنی (یمانی)^۵

۱. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۴۶، ص ۸۸.

۲. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۶، ص ۴۴۱. رضی‌الدین طبرسی؛ مکارم الاخلاق؛ ص ۱۹۶.

۳. شیخ مفید؛ الارشاد؛ ج ۲، ص ۱۵۱. شیخ مفید؛ اختصاص؛ ص ۱۹۱. محمد بن عمر کشی؛ رجال الکشی؛ ص ۱۲۹.

۴. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۴۴۴. سعد بن عبدالله اشعری قمی؛ المقالات و الفرق؛ ص ۳۴.

۵. لباس بلند و راه راه که در یمن بافته می‌شد.

می پوشیم». خز لباسی بود که از پشم گوسفند تهیه می شد. برخی از لغت شناسان آن را به معنای پشم گوسفند دریایی دانسته اند که با بیرون آوردن از آب (مثل ماهی) تزکیه می شود.^۱

امام صادق علیه السلام لباس های قیمتی و عالی می پوشید و روزی مورد اعتراض یکی از صوفیان واقع شد. امام لباس های خشن زیرین را به او نشان داد و گفت ما لباس های زیبا و گران قیمت را به خاطر مردم و لباس های زیر را به خاطر خود می پوشیم، ولی شما (صوفیان) جامه نرم زیرین را برای خود و لباس های خشن را برای ریا و خودنمایی می پوشید.^۲

امام صادق علیه السلام در زمانی می زیست که صوفیه و گروه هایی از فرقه های مختلف و ادیان در جهان اسلام از نزدیک شاهد زندگی هم بودند. آن حضرت به منظور رعایت شأن امامت لباس های پاکیزه می پوشید و برخی از شیعیان متصلب و جزم اندیش به پوشش آن حضرت اعتراض می کردند؛ چنان که امام صادق علیه السلام به این مسئله تصریح کرد و فرمود: «شیعیان ضعیف الایمان دوست دارند من بر پلاس بنشینم و لباس خشن بپوشم، ولی زمانه اقتضا ندارد».^۳

روزی عباد بصری (پسر کثیر) امام را در حال طواف گرفت و گفت: «ای جعفر بن محمد، چنین لباس - امام عبایی از کتان معروف به فرقیبی پوشیده بود - می پوشی؛ در حالی که در جایگاه علی علیه السلام هستی».^۴ گزارش شده که این فرد بارها به امام صادق علیه السلام اعتراض کرد و قبل از امام صادق علیه السلام، به امام

۱. خلیل بن احمد فراهیدی؛ کتاب العین؛ ج ۴، ص ۱۳۶. فخرالدین طریحی؛ مجمع البحرین؛ ج ۴، ص ۱۸.

۲. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۱، ص ۴۱۱؛ ج ۶، ص ۴۴۲.

۳. ابوعلی طبرسی؛ مکارم الاخلاق؛ ص ۹۸. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۷۶، ص ۳۰۹. ابوعلی طبرسی؛ چاپ فراهانی، ص ۱۸۹.

۴. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۴۴۳.

زین العابدین علیه السلام نیز درباره انجام حج و ترک جهاد خرده می‌گرفت.^۱

وی امام را در لباس ویژه ای معروف به مروی^۲ که پاکیزه و خیلی فاخر بود، دید و زبان به اعتراض گشود و گفت: تو دارای چنین جایگاهی هستی و لباس‌هایی گران‌قیمت بر تن می‌کنی که دور از منزلت تو است. امام چندین بار به او پاسخ ملایم داده بود، این بار در مقابل سخن او به این آیه استناد کرد: «... مَنْ حَرَّمَ زِينَتَ اللَّهِ اللَّتِي...»^۳ و فرمود: ای عباد، اگر ایمان داری، من پاره تن پیامبر هستم. با خرده‌گیری‌های بیجاییت مرا آزرده خاطر نکن.^۴

از این گزارش‌ها بر می‌آید که ائمه با پوشیدن این نوع جامه‌ها علاوه بر این‌که شأن و منزلت اجتماعی خود را نشان می‌دادند و در همین جایگاه می‌خواستند برای شیعیان و منحرفان اثبات کنند که پوشیدن این نوع لباس‌ها حرام نیست و از نظر شرعی هیچ مشکلی ندارد و بر مسلمان مباح است که در زمان وسعت و بهبود اقتصادی از لباس‌ها و غذاهای خوب استفاده کند و پوشش و آراستگی و تجمل نه تنها مباح است، بلکه امری مستحب است. هدف دیگری که از این جایگاه آنان در پوشش و تغذیه و سبک زندگی می‌توان دریافت، این بود که به سبک زندگی صوفیانه و ژولیده‌پوشی خط بطلان می‌کشیدند تا شیعه از این انحرافات پاک باشد. معصومان به مردم نشان می‌دادند که بهره‌مندی از نعمت‌های مادی و برداشت نادرست از دین و اظهار فقر و پریشانی ناپسند است. و چنین برداشت‌های منحرف از اسلام و شریعت، مقبول

۱. همان، ج ۵، ص ۲۲. او عباد بن کثیر بصری، ساکن مکه و از صوفیان بود.

۲. لباس مروی - لباسی بود که در مرو - ظاهراً خراسان یا ماوراء النهر - دوخته می‌شد و بسیار زیبا بود.

۳. اعراف: ۳۰-۳۱.

۴. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۴۴۴.

پیشوایان نیست؛ از این روی به قرآن و سیره پیامبر نیز تمسک می‌جستند و تأکید می‌کردند اظهار نعمت واجب و مورد پسند خداوند است.^۱

امام صادق علیه‌السلام به یکی از یاران خود که ظاهراً رئیس قوم و قبیله بود، فرمود: بر تو واجب است که به بهترین آراستگی در میان قومت لباس بیوشی و از مواهب بهره‌مند شوی. او پس از سفارش امام تا پایان عمر با لباس‌ها و معیشت نیکو زندگی کرد.^۲

امام صادق علیه‌السلام درباره برداشت نادرست از زندگی امیرمؤمنان که عده‌ای چون طلحه و زبیر گمان می‌کردند علی علیه‌السلام فقیر است و زندگی فقیرانه دارد و لباس‌های ساده بر تن می‌کند، فرمود: امیرمؤمنان فقیر نبود، بلکه هر سال از زکات مال و ثروت خود به فقرا کمک می‌کرد. آن حضرت روزی برخی از قریش را که به وی به جهت زندگی و پوشش ساده طعنه می‌زدند، حاضر کرد و دارایی خود را به آنها نمایاند و فرمود ما با اموال خود از فقیران و مستمندان دلجویی می‌کنیم.^۳

گاهی گزارش شده که برخی از ائمه، هنگام دعا و نماز لباس خشن می‌پوشیدند و توصیه می‌کردند وقتی به سرزمین مکه رسیدید، لباس‌های کهنه و خشن خود را بپوشید تا هیچ‌گونه کبر و غروری در دل نداشته باشید.^۴ این روش نیز بیانگر این است که هرگاه انسان در موقعیتی ویژه قرار گرفت، باید تواضع و فروتنی بیشتر از خود نشان دهد و منزلت و شأن معنوی انسان در

۱. «... إظهار النعمة أحب إلى الله من صيانتها، فإياك أن تتزين إلا في أحسن زئ قومك...» (همان، ج ۶، ص ۴۳۸).

۲. همان، ج ۶، ص ۴۳۹-۴۴۰.

۳. همان، ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۲۰۱.

۴. قاضی نعمان مغربی؛ دعائم الاسلام؛ ج ۲، ص ۱۵۹. ابوعلی طبرسی؛ مکارم الاخلاق؛ ص ۱۱۳. حر عاملی؛ پیشین، ج ۴، ص ۴۵۵.

برابر خالق خود برای طلب حاجت اقتضا می‌کند کوچک‌ترین لکه سیاهی در دل نداشته باشد. ائمه در مقام عبودیت و بندگی چنین روش و شأنی داشتند. امام کاظم علیه السلام و امام رضا علیه السلام نیز جامه‌های زیبا و فاخر می‌پوشیدند و برخی به آنان اعتراض می‌کردند. حضرت امام رضا علیه السلام که در زمانی که در مرو ساکن بود و به ظاهر ولایتعهدی را قبول کرده بود، در پاسخ به منتقدان درباره نوع پوشش خود فرمود: یوسف پیامبر خدا بود و جامه‌های ابریشمی و زربفت بر تن می‌کرد و بر تخت زرین می‌نشست. مردم به عدالت یوسف احتیاج داشتند و به پوشش او چه کار داشتند! امام هشتم درباره تأثیر شأن و موقعیت اجتماعی بر سبک زندگی‌اش فرمود: اگر حاکم باشم، شیوه زندگی‌ام را تغییر می‌دهم و خوراکی‌های لذیذ را ترک و از خوراک ساده استفاده می‌کنم و لباس خشن می‌پوشم.^۱

آن حضرت می‌فرمود: خداوند استفاده از نعمت‌ها را به بندگانش مباح گردانیده: شما چگونه آنها را (از پیش خود) حرام می‌کنید؟ پوشش یوسف و زندگی‌اش در کاخ آل فرعون، از مقام معنوی او نکاست. پوشیدن لباس گران‌قیمت وقتی مذموم است که انسان نیازهای اولیه داشته باشد و هزینه آنها را صرف پوشیدن جامه‌های گران‌قیمت کند.^۲

امام صادق علیه السلام و سایر ائمه در این زمینه علاوه بر استناد به قرآن به سیره و دیدگاه نبوی نیز استناد می‌کردند. روزی امام صادق علیه السلام در جمع اصحاب فرمود: پیامبر اکرم وقتی با مردی که موهای ژولیده و کثیف داشت مواجه شد، فرمود: بهره‌مندی از دنیا و اظهار نعمت جزئی از دین است.^۳ پیامبر با این

۱. ابوعلی طبرسی؛ همان، ص ۱۱۵.

۲. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۶، ص ۴۵۴.

۳. همان، ص ۴۳۸.

دیدگاه از وی اعراض کرد و رفتار وی را غیردینی شمرد تا او را اصلاح کند و این روش را از دین خود بزداید.

در پایان می‌توان نتیجه گرفت که شأن و جایگاه اجتماعی معصومان از جمله عوامل مؤثر در معیشت آنان بود که با تکیه بر اصول مسلم اسلام و چهارچوب دین و متناسب با رفاه اجتماعی و اقتصادی از مواهب بهره‌مند می‌شدند. آنها با نوع معیشت خود علاوه بر اینکه برای مسلمین الگو بودند، درمقابل انحرافات اجتماعی و فکری که در نوع معیشت مردم تأثیر منفی داشت، راه متعادل در استفاده از نعمت‌ها و مواهب الهی و جامعیت دین و عاری بودن آن از هر نوع انحراف و ژولیدگی را در تمام ابعاد از جمله در پوشش و تغذیه نشان می‌دادند.

بخش دوم:

تغذیه و پوشش

در نگرش و روش نبوی و فاطمی

فصل اول

جایگاه تغذیه در نگرش و روش پیامبر ﷺ

تأثیر تغذیه در روح و جان و اندیشه و رفتار آدمی، موضوعی روشن و تردیدناپذیر است؛ از این رو پیامبر اعظم به امت خود درباره اصلاح آداب و بهداشت غذا توصیه‌های مهم و اساسی می‌کرد و تأکید می‌فرمود کسب حلال داشته باشید تا لقمه پاک بخورید. بی تردید پیامبر اعظم برای سعادت امت اسلام درباره تغذیه، اصولی بنیان نهاد که در بُعد نرم‌افزاری تمدن اسلامی و بالندگی آن تأثیر گذار بود. او مکتبی بنیان نهاد که از تمام مکتب‌های مادی و اشرافی‌گری پادشاهان، متمایز بود. با الهام و تأثیرپذیری مستقیم از وحی برخی از غذاها را حرام شمرد و برخی را مباح و حلال کرد تا بستری مناسب برای بهزیستی و هدایت و سعادت امتش فراهم آید؛ از این رو نگاه و سیره آن حضرت را باید از این زاویه مورد توجه قرار داد. اهمیتی که قرآن به این مسائل داده، در سیره و نگرش پیامبر اعظم منعکس یافته است.

الف) اهمیت تغذیه در نگرش پیامبر

سیره و دیدگاه پیامبر اکرم نیز دومین مبنای معرفتی ما در این پژوهش است

که باید به آن اهمیت داد و چهارچوب بحث را بر محور آن پیش برد. روش و نگرش آن حضرت گویاترین تفسیری است که تجلی بخش کتاب خداوند است. پیامبر اکرم با تبیین نگاه قرآن روش جدیدی در تمام ابعاد زندگی انسان تأسیس کرد و بسیاری از روش‌های فرهنگی در زندگی جامعه پیرامون را تغییر داد و گاهی مسائل و روش‌های کاملاً نو بنیان گذاشت و بر فرهنگ‌های غیرالهی خط بطلان کشید. آنچه در عربستان به عنوان فرهنگ وجود داشت مانند توحید و پرستش خداوند، گرفتار تحریف بود. مردم عربستان منکر وجود خداوند نبودند، بلکه مشرک بودند. آداب زندگی و فرهنگ جاری آنان نیز همچون عقایدشان با انحرافات آمیخته بود، و گرنه عرب بالفطره گرفتار جهالت نبود، بلکه این سرزمین میعاد پیامبران و محل نزول ملائکه بود. آموزه‌های اعراب به مرور زمان با خرافه درآمیخته و به شدت تحریف شده بود. در برخی موارد اصل نمادهای شرایع پیامبران پیشین همراه با رنگ‌های جاهلی و تحریف آمیز وجود داشت، مانند زیارت خانه خدا و طواف و سنت‌های دیگر چون زکات و... که سنت‌های الهی برجای مانده از ابراهیم بودند، اما با گذشت زمان و فقدان متولیان دینی که به وحی یا کتاب‌های اصیل و حیوانی متصل باشند، همه این سنن با خرافه و پیرایه‌های عوامانه و متأثر از مسائل پیرامون و حوادث و ادیان دیگر کم‌رنگ و غیرپویا شده بودند. پیامبر اسلام علاوه بر زدودن این زنگارها از سنن پیامبران الهی گذشته، آداب و سنن و شریعت جدید دربرگیرنده تمام شئون اجتماعی و فردی انسان را تأسیس کرد؛ از جمله این آداب و احکام تشریحی مسائل در خور توجه مربوط به سبک زندگی و خوراک و پوشاک است؛ از این روی می‌توان گفت در این زمینه پیامبر اکرم مسائل جدیدی را مطرح کرده که در ادیان گذشته وجود نداشت یا مسائل موجود در ادیان گذشته را

باطل شمرد و قانون جدیدتر ابلاغ و اجرا کرد.^۱

بر این اساس می‌توان گفت نگره و روش پیامبر اکرم در تمام امور زندگی راهی روشن است که در سعادت انسان تأثیر کامل دارد. به همین روی ائمه به سنت پیامبر و احیای آن اهتمام داشتند؛ بنابراین برای شناخت درست سیره دیگر معصومان، شناخت و آگاهی و معرفت اساسی به سیره و نگره و سنن اجتماعی و فردی پیامبر لازم و ضروری است.

الف - ۱. جایگاه نان و غذاهای دیگر در نگاه پیامبر

نان از دیرباز خوراک مورد استفاده همه بوده و به آسانی در دسترس همه قرار می‌گرفته است. احتمال دارد فراوانی و ارزانی آن سبب بی‌توجهی مصرف کنندگان به این خوراک اساسی انسان بوده باشد؛ چنان‌که امروزه جامعه ما دچار این ناسپاسی شده است. پیامبر اکرم درباره اهمیت و ارزش این خوراکی می‌فرماید:

به نان احترام کنید و بزرگش بشمارید؛^۲ چون خداوند متعال از برکات آسمانی به آن فرو فرستاده (منظور باران رحمت است) و از برکات زمینی آن را خارج کرده است (گندم به وسیله باران از زمین می‌روید). از مصادیق احترام و اکرام نان این است که آن را خرد و قطعه قطعه نکنید و زیر پا نریزید.^۳

۱. در قرآن کریم تصریح شده برخی از خوراکی‌ها و احکام در ادیان گذشته بوده که دین اسلام آنها را باطل شمرده است. (ر.ک: آل عمران: ۹۳. بقره: ۲۸۶).

۲. «اکرموا الخبز و عظموه فان الله تبارک و تعالی انزل له برکات من السماء و اخرج برکات الارض من کرامته ان لا یقطع و لا یوطأ» (ابوعلی طبرسی؛ مکارم الاخلاق؛ ص ۱۱۳)

۳. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ص ۳۰۳.

منظور این است که خوردن نان را از یک طرف شروع کنید، نه از وسط، که کناره‌های آن را دور بریزید.

نگاه پیامبر به سایر غذاها و خوراکی‌ها نیز همان‌گونه بود. آن حضرت هیچ‌گاه بر غذایی عیب نگرفت.^۱ هر غذایی فراهم بود، میل می‌کرد و اگر طبع او مایل نبود، کفران نعمت و مذمت نمی‌کرد، بلکه اگر خوشایند نبود، سکوت می‌کرد^۲ و هر آنچه میسر بود، میل می‌کرد و شکر نعمت‌ها را به‌جای می‌آورد.^۳ خواص خوراکی‌ها را بیان می‌کرد و فواید آنها را می‌شمرد.^۴ با این رویکرد سطح آگاهی و فرهنگ و دانش یاران خود را بالا می‌برد. آن حضرت تا آخرین لقمه غذا را می‌خورد و از اسراف و حیف و میل به شدت پرهیز می‌کرد.^۵

الف ۲- رابطه تغذیه با احکام شرعی^۶ و تأثیر آنها

آنچه درباره خوراک از مسائل بسیار حائز اهمیت است و پیامبر اکرم به آن توجه فراوان داشت، رابطه تغذیه با احکام پنج‌گانه شرعی و تأثیر غذا بر انسان است. نقش غذای حرام در بازدارندگی انسان از تکامل و معنویت و آسیب‌پذیر کردن نفس انسان از جهت معنوی و جسمی از مسائل بدیهی است. تأثیر خوراک حرام چنان گسترده و دامنه‌دار است که امکان بروز عواقب آن در نسل‌های بعدی به حسب علم ژنتیک و وراثت اثبات شده است؛ از این‌رو توجه به این مسئله از اهمیت فوق‌العاده برخوردار است.

۱. محمدباقر مجلسی؛ بحارالانوار؛ ج ۱۶، ص ۲۴۴.

۲. ابوعلی طبرسی؛ مکارم الاخلاق؛ ص ۳۰.

۳. همان، ص ۱۴۳.

۴. رک: ابن جوزی؛ طب النبوی.

۵. ابوعلی طبرسی؛ پیشین.

۶. منظور از احکام، حلال و حرام و مستحب، مباح و مکروه است.

در سیره آن حضرت نقل شده است که خوراکش بسیار ساده بود^۱ و دیگران را نیز عملاً به این روش هدایت می‌فرمود. لقمه نانی خالی حلال و ساده را بر سفره‌های رنگین تهیه‌شده از حرام ترجیح می‌داد.

غذای حلال نیز در شکل‌گیری شخصیت انسان و گرایش او به کارهای مثبت و نسل او مؤثر است؛ از این رو پیامبر همواره بر کسب حلال به‌عنوان منبع و اساس فرایند خوراک و غذا تأکید می‌فرمود و آن را فریضه و مسئولیت سنگین برای مؤمن می‌دانست و با تأکید می‌فرمود:

– رفتن در پی روزی حلال و به‌فکر آن بودن مسئولیت الهی است.^۲

– هر کس در راه کسب روزی حلال برای خانواده‌اش تلاش کند و دنیا را به این منظور بخواهد، کار و تلاش را ترک نکند و این تلاش مجدانه او همراه با عفاف باشد و شغل آبرومندی برای کسب حلال و گذران معاش خانواده اختیار کند، این حرکت او با این نیت، او را به درجه شهدا می‌رساند و پاداش او با پاداش شهیدان راه خدا برابری می‌کند.^۳

– بستر علم از تغذیه حلال است تا نهال علم در آن جوانه بزند؛ چون علم به‌عنوان ودیعه الهی در هر بستری شکوفا نمی‌شود؛ از این روی فرموده‌اند: هر کس چهل روز مداوم از غذای حلال ارتزاق کند، خداوند قلب او را نورانی کند^۴ و چشمه‌سارهای حکمت را از قلب او بر زبانش جاری سازد. حالا اگر انسان در تمام عمرش غذای حلال بخورد، به چه درجه‌ای از علم و کمال و

۱. محمدحسین طباطبایی؛ المیزان؛ ص ۲۶.

۲. «طلب الحلال فریضة...» (محسن فیض کاشانی؛ المحجة البیضاء؛ ج ۳، ص ۲۰۳).

۳. «... من سعی علی عیاله من حلّه... و من طلب الدنیا حلالاً فی عفاف کان فی درجة الشهداء» (همان).

۴. «و من أكل الحلال أربعين يوماً نورَ الله قلبه و أجرى ينابيع الحكمة من قلبه علی لسانه» (محسن فیض کاشانی؛ پیشین، ج ۳، ص ۲۰۴-۲۰۶).

توفیق نایل خواهد شد! بنابراین درخشش علم حقیقی در سایه خوراک حلال است و هر تاریکی و نادانی ای که در هر جامعه‌ای سایه گسترده، به سبب غذای حرام است؛ از این روی تأثیر غذای حلال را می‌توان عنصر تأمین‌کننده سعادت فردی و اجتماعی برشمرد.

الف - ۳. تأثیر غذای حلال در پذیرش دعا

مردی از پیامبر اکرم خواست که راهی برای او بیاموزد تا دعایش مستجاب شود. فرمود: غذای خود را پاک و حلال کن.^۱

استفاده از غذاهای مستحب مانند خوردن عدس به رقت قلب و فزونی حالت ترحم می‌انجامد.^۲ مردی از قساوت قلب و سنگدلی خود به پیامبر شکایت کرد. حضرت فرمود: بر تو باد به خوردن عدس.^۳

خوراک مکروه نیز در روح و رفتار انسان بی‌تأثیر نیست. آن حضرت خوردن کلیه (قلوه) و برخی دیگر از اعضای بدن حیوانات را مکروه دانسته^۴ و یا تنها خوردن را مکروه و با خانواده و در اجتماع خوردن را مستحب شمرده.^۵ چون الفت و مهر در کانون گرم خانواده است، نهفته است.

تأکید بر خوردن خوراکی‌های شیرین در افطار یا خوردن برخی از میوه‌ها در فصول به بارنشستن آنها و... همه برخاسته از نگاه حکمت‌آمیز رسول خدا به امر تغذیه است. خوردن غذای شیرین علاوه بر تأثیر در اخلاق، مانع پرخوری و باعث تعدیل اشتها و سبب فروکش کردن حرص به غذاهای متعدد

۱. همان.

۲. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۴۳.

۳. همان.

۴. همان، ص ۲۵۴.

۵. همان، ص ۲۷۳.

است که با حکمت روزه‌داری در تعارض است. در سیره پیامبر نیز این حکمت‌گرایی، فراتر از آنچه تصور می‌شود، وجود دارد.

نتیجه اینکه فایده بیان احکام غذاها (حلال، حرام، مستحب، مکروه و مباح)، ضمن تصریح به اصول و حدود الهی، این است که حکمت و تأثیر غذاها و ضرورت پیروی از آن اصول که زمینه و سبب خوشبختی و سعادت انسان است، نمایان می‌شود؛

ب. جایگاه تغذیه در روش پیامبر ﷺ

پیامبر اکرم ﷺ به دلیل برخورداری از صفات عالی انسانی، هیچ خوراکی ای را که با ذائقه آن حضرت مطابق نبود، ذم نکرد، بلکه اگر خوشایندش بود، از آن می‌خورد و اگر نبود، سکوت می‌کرد.^۱

برای حضرت نوع خاصی از غذا تهیه نمی‌شد، بلکه مثل دیگران از هر غذایی که مهیا شده بود، میل می‌نمود و هرگز از خوردن غذا به دلیل ناخوشایند بودنش امتناع نکرد؛ چنان‌که گفته شده: «...کان يأکل من أصناف الطعام...»^۲ هر نوع از غذا را می‌خورد.

اغلب خوراکش از نان جو بود، نان گندم نیز میل می‌کرد.^۳ در کنار نان، نمک و خرما وجود داشت.^۴

خیار و خرما را همراه نان به‌عنوان خورشت در یک وعده غذایی میل می‌کرد.^۵

۱. ابن‌اثیر؛ جامع‌الاصول؛ ج ۸، ص ۲۹۶.

۲. قاضی نعمان مغربی؛ دعائم‌الاسلام؛ ج ۲، ص ۱۰۸-۱۱۷. احمد مقریزی؛ امتاع‌الاسماء؛ ج ۲، ص ۱۹۰.

۳. محمدحسین طباطبایی؛ سنن‌النبی؛ ص ۲۱۳؛ ابن‌اثیر؛ پیشین، ج ۸، ص ۳۰۱.

۴. ابن‌اثیر، پیشین، ج ۸، ص ۳۰۱-۳۰۳.

۵. ابن جوزی؛ طب‌النوی؛ ص ۲۴۰-۲۷۳.

شیر و پنیر در میان برنامه‌های خوراکی حضرت وجود داشت^۱ و شیر را بسیار تناول می‌کرد و می‌ستود و آن را به امتش سفارش می‌کرد. از انواع گوشت‌های حلال از پرندگان اهلی و طیور وحشی و گوشت شتر، گوسفند - البته از ماهیچه دست گوسفند - و از گوشت حیوانات شکار شده می‌خورد، ولی شکار نمی‌کرد.^۲

وقتی وارد مدینه و محله قبا شد، از او با شیر مخلوط به عسل پذیرایی گردید. پس از اندکی میل کردن، آن را به دیگران داد.^۳

سبزی‌هایی که پیامبر اکرم میل می‌نمود، عبارت‌اند از: خیار،^۴ کدو،^۵ بادمجان، کلم،^۶ ریحان،^۷ چغندر^۸ و کاسنی.

در فرهنگ اهل بیت، کاسنی به سبزی پیامبر معروف است. پیامبر اکرم به کاسنی علاقه داشت و فرمود: هرکس شب قبل از خواب کاسنی بخورد، سحر و جادو در او بی‌اثر گردد و از شر حشرات و حیوانات موزی مانند مار و عقرب در امان خواهد بود.^۹

-
۱. ابن اثیر؛ پیشین، ج ۵، ص ۱۰۰.
 ۲. ابوعلی طبرسی؛ مکارم الاخلاق؛ ص ۳۰. ابن جوزی؛ پیشین، ص ۹۵. احمد مقریزی؛ پیشین، ج ۲، ص ۱۹۰.
 ۳. محمدباقر مجلس؛ بحارالانوار؛ ج ۶۶، ص ۳۲۲.
 ۴. احمد برقی؛ المحاسن؛ ج ۲، ص ۵۵۷.
 ۵. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۷۷.
 ۶. احمد احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۵۱۹.
 ۷. محمدباقر مجلسی؛ پیشین؛ ج ۶۶، ص ۲۱۳.
 ۸. احمد برقی؛ پیشین، ص ۳۲۷، ۱۰-۳۹ و ۳۲۱. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۷۶. ابن اثیر؛ پیشین، ج ۸، ص ۳۰۵. سیدمحمدحسین طباطبایی؛ پیشین، ص ۲۱۹.
 ۹. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۶۶، ص ۲۱۰.

ب- ۱. میوه‌ها

۱. خرما فراوان‌ترین میوه‌ای بود که انواع مختلف آن در مدینه و جزیره‌العرب وجود داشت و پیامبر از انواع آن مانند رطب، تمر و...^۱ تناول می‌کرد. علاوه بر این از فراورده‌های خرما مانند انواع حلواها، فرنی، سویق و مربا نیز که در مدینه تهیه می‌شد، تناول می‌فرمود.
۲. انار: از میوه‌های مورد علاقه پیامبر اکرم بود. دوست داشت یک عدد انار کامل را خودش به تنهایی میل کند و کسی را در آن شریک نکند؛ چون می‌فرمود دانه‌ای از آن، بهشتی است.^۲
۳. انگور: از جمله میوه‌های مورد استفاده پیامبر اکرم بود. پیامبر دوست داشت آن را دانه دانه بخورد.^۳
۴. به: به پیامبر هدیه‌ای از «به» رسید، نصف آن را به جعفر بن ابی طالب داد و او را شریک کرد.^۴
۵. انجیر: طبقی انجیر نزد حضرت آورند، آن را در میان اصحاب خود گذاشت و فرمود: بخورید! میوه بهشتی است.^۵
- سیب، گلابی،^۶ هندوانه و خربزه^۷ از دیگر خوراکی‌های مورد استفاده بوده است.

۱. احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۳۴۱.

۲. همان، ص ۳۵۴.

۳. احمد برقی؛ پیشین. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۲۹-۱۷۴.

۴. احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۳۶۵.

۵. همان، ج ۲، ص ۳۷۴-۳۷۵. ابوعلی طبرسی؛ مکارم الاخلاق؛ ص ۱۷۳.

۶. ابوعلی طبرسی؛ همان، صص ۲۹، ۱۷۳ و ۱۷۵.

۷. همان، ص ۱۸۴. احمد برقی؛ پیشین، ص ۱۸۴ و ص ۳۷۴-۳۷۵.

ب-۲. جایگاه بهداشت در سیره غذایی پیامبر

بر اساس نص قرآن، پیامبر اکرم در رفتار سرآمد و اسوه است، از امور شخصی و فردی تا آداب و امور اجتماعی؛ از جمله این امور توجه به بهداشت بود که ابتدا خود آن حضرت عمل می‌کرد و پس از آن به نزدیکان و خانواده سفارش می‌فرمود، در مرحله بعد مردم و عموم مسلمانان مدینه و مسلمان آینده و انسان‌ها را به رعایت بهداشت و عمل به دستورهای اسلام فرامی‌خواند. بدین ترتیب روش ایشان از آغاز رسالت در تمام امور از ترتیب عقلانی بسیار منظم و نتیجه‌بخش برخوردار بود.

هنگام خوردن، نکات بهداشتی را رعایت می‌کرد:

هنگامی که کامل گرسنه می‌شد، بر سر سفره می‌نشست و قبل از سیر شدن دست می‌کشید و پر خوری نمی‌کرد.^۱

با وضو بر سر سفر حاضر می‌شد، دست و صورت را می‌شست و مسواک می‌زد.^۲

با نمک آغاز به خوردن می‌نمود و به دیگران آن را سفارش می‌کرد.^۳

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

از^۵ ظرف مقابل خودش غذا می‌خورد. هنگام خوردن به صورت دیگران خیره نمی‌شد و از مقابل کسی خوراکی بر نمی‌داشت، مگر سبزی و نمک را.

۱. شیخ صدوق؛ من لایحضر الفقیه؛ ج ۳، ص ۳۵۹. ابنا بسطام؛ طب الانمه؛ ص ۲۹.

۲. احمد برقی؛ پیشین، ج ۲. سید محمد حسین طباطبایی؛ سنن النبی؛ ص ۲۱۱-۲۲۵.

۳. ابوعلی طبرسی؛ همان، ص ۲۷-۱۴۶. محمد کلینی؛ اصولی کافی؛ ج ۶، ص ۲۷۰-۲۷۱.

۴. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۴۲.

۵. شیخ صدوق؛ پیشین، ص ۹.

در غذا فوت نمی‌کرد و می‌فرمود صبر کنید تا سرد شود.^۱
هرگز غذای داغ نمی‌خورد و از خوردن آن منع می‌کرد و می‌فرمود:
خوردن غذای داغ سبب پوسیدگی دندان می‌شود.^۲
با دست راست غذا می‌خورد.^۳
آب را یکباره به سر نمی‌کشید، بلکه در سه نفس (مکث) و آرام می‌نوشتید^۴ و
با غذای چرب آب کمتر می‌نوشتید و از آن نهی می‌کرد.^۵ ترجیح می‌داد با کف
دست آب بخورد و آن را مطمئن‌تر و بهداشتی‌تر از ظروف می‌دانست. ظروفی
از چرم، سفال و چوب برای نوشیدن آب داشت.^۶
لقمه‌ها را بسیار کوچک برمی‌داشت.^۷
با سه انگشت غذا می‌خورد و آنها را می‌لیسید. ظرف غذا را با انگشتان
تمیز می‌کرد تا چیزی از غذا نماند و می‌فرمود برکت غذا در آخر آن است.^۸
خوردها و ریزه‌های نان را سر سفره جمع می‌کرد و می‌خورد.^۹
اغلب نمک و سرکه و سبزی بر سر سفره‌اش بود.^{۱۰}

-
۱. قاضی نعمان مغربی؛ دعائم الاسلام؛ ج ۲، ص ۲۸-۳۱. ابن قتیبه؛ عوارف المعارف؛ ص ۳۴۹.
 ۲. ابوعلی طبرسی؛ همان، ص ۳۰-۳۱.
 ۳. احمد بن حنبل؛ مسند؛ ج ۹، ص ۵۲۵.
 ۴. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۳۱-۱۵۱. ابی داود؛ سنن؛ ج ۳، ص ۳۳۸. ابن سعید؛ طبقات؛ ج ۱، ص ۳۸۴.
 ۵. احمد برقی؛ محاسن؛ ج ۲، ص ۳۹۸. ابوعلی طبرسی؛ مکارم الاخلاق؛ ص ۱۵۷.
 ۶. مکارم الاخلاق؛ ص ۳۱.
 ۷. شیخ صدوق؛ من لایحضر الفقه؛ ج ۴، ص ۳۵۵.
 ۸. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۳۰.
 ۹. همان، ص ۱۴۶.
 ۱۰. دارمی؛ سنن الدارمی؛ ج ۲، ص ۹۵-۱۰۲. ابن ابی شیبه؛ المصنف؛ ج ۵، ص ۵۵۹. ابوعلی طبرسی؛ مکارم الاخلاق؛ ص ۲۶. حر عاملی؛ وسائل الشیعه؛ ج ۲۵، ص ۸-۹. محمدباقر مجلسی؛ بحارالانوار؛ ج ۱۶، ص ۲۴۳؛ ج ۶۳، ص ۴۱۰. ابن ماجه؛ سنن ابن ماجه؛ ج ۲، ص ۱۰۸۳-۱۱۰۶. بیهقی؛ شعب الایمان؛ ج ۵، ص ۶۸-۱۲۵.

ب- ۳. آداب غذاخوردن

پیامبر آداب خاصی در تغذیه رعایت می‌کرد و به مسلمانان نیز توصیه می‌فرمود که آنها را رعایت کنند.

از جمله آداب مهم مربوط به خوردن در روش پیامبر صلی الله علیه و آله خواندن دعا و گفتن نام خدا در آغاز خوردن و هنگام آماده‌شدن سفره غذا بود. گاهی چنین دعا می‌کرد:

خدایا برای رضای تو روزه گرفتیم و با روزی تو افطار کردیم؛ پس از ما قبول بفرما. تشنگی رفت و رگ‌ها شست‌وشو و پاکیزه شد و پاداش و اجر حاصل گردید.^۱

و می‌فرمود: شکر خداوند را که به ما طعام داد و در زمره مسلمانان قرار داد.^۲

بر سر سفره غذا می‌خورد و به حالت نماز می‌نشست و به چیزی تکیه نمی‌کرد.^۳

موقع خوردن کفش‌هایش را در می‌آورد.^۴

تنها غذا نمی‌خورد. با اهل خانه و خادمین بر سر یک سفره غذا می‌خورد و به دیگران می‌آموخت و به آیندگان توصیه می‌کرد که تنها غذا نخورند، در جمع افراد

۱. وقت افطار این دعا را می‌خواند: «اللهم لك صمنا و علی رزقك أظننا. فتقبله منا ذهب الظمأ و ابتلت العروق و بقى الاجر» (برسی؛ پیشین، ص ۲۶-۲۷).

۲. «الحمد لله الذى اطعمنا و سقانا و جعلنا مسلمين» ابن اثیر؛ النهایه؛ ج ۵، ص ۱۱۸. ابن حنبل؛ مسند؛ ج ۳، ص ۳۲. نسائی؛ سنن؛ ج ۶، ص ۸۰.

۳. ابوعلی طبرسی؛ مکارم الاخلاق؛ ص ۲۳.

۴. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۶، ص ۲۹۹. احمد برقی؛ المحاسن؛ ج ۲، ص ۲۳۶. بخاری؛ الصحیح؛ ج ۳، ص ۲۶-۲۲۴. محمدحسین طباطبایی؛ سنن النبی؛ ص ۱۸۷.

خانواده غذا بخورند.^۱ بهترین و گواراترین غذا برای او در اجتماع و با مهمان بود.^۲ دعوت دیگران را برای خوردن غذا می‌پذیرفت^۳ و می‌فرمود: «اگر مؤمنی مرا برای خوردن (چیز اندکی مثل ذراع گوسفند) دعوت کند، می‌پذیرم»: معنای سخن او این است که حرمت مؤمن بیشتر از آن است که انسان به دلیل نوع غذا یا دلایل دیگری چون فقر و بی‌بضاعتی از پذیرش دعوت او خودداری کند؛ به عبارت دیگر پذیرش دعوت مؤمن دستور دین و از سنت است و این عمل (پذیرش دعوت مؤمن) از آداب و حقوق دینی مسلمانان است. شایسته است این سنت با اقتدا به پیامبر مراعات شود و پیامبر خود از مؤمنان دعوت و پذیرایی می‌نمود و ولیمه می‌داد.^۴

وقت خوردن غذا به دیگران به افرادی که مقابل نشسته بودند، تعارف می‌کرد و هنگام نوشیدن آب به کسی که طرف راستش نشسته بود تعارف می‌کرد و باقی آبش را نیز به او می‌داد.^۵

بر سر سفره روی پای چپ می‌نشست و با سه انگشت یا بیشتر از آن غذا می‌خورد و در حال ایستاده، راه رفتن، در حال تکیه زده و خوابیده بر شکم غذا نمی‌خورد و دیگران را از این گونه خوردن نهی می‌فرمود.^۶

وقتی به میهمانی می‌رفت، برای صاحب سفره دعا می‌کرد و قبل از جمع کردن سفره از سر سفره بر نمی‌خواست.^۷

۱. شیخ صدوق؛ عیون اخبار الرضا؛ ج ۲، ص ۴۱. همو؛ علل الشرایع؛ ج ۲، ص ۱۲۷.

۲. ابوعلی طبرسی؛ مکرم الاخلاق؛ ص ۲۷.

۳. همان، ص ۲۲.

۴. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۲۷۴ و ج ۱، ص ۳۶۸.

۵. همان، ج ۶، ص ۲۹۹.

۶. همان، ص ۲۳۱. بیهقی؛ شعب الایمان، ج ۵، صص ۱۰۸ و ۱۱۰.

۷. بیهقی؛ همان، ج ۵، ص ۱۲۵. مقریزی؛ امتاع الأسماء؛ ج ۱۲، ص ۲۸۳-۲۹۸.

وقت خوردن غذا را به طرف دهان می برد، نه دهان را به سوی غذا؛ سرش را به روی ظرف خم نمی کرد.^۱
در خوردن میوه ها آداب خاص داشت. انگور را حبه حبه می خورد،^۲ خیار را از قسمت تلخ آن شروع به خوردن می کرد.^۳
از غذای خود به حیواناتی مانند گربه می داد.^۴
در حال خوردن به زانو و با خضوع کامل و شبیه غلامان، نه شبیه مستکبران می نشست.^۵

۱. ابوعلی طبهرسی؛ پیشین، ص ۳۰.

۲. همان، ص ۲۹.

۳. همان، ص ۱۸۵.

۴. محمدحسین طباطبائی؛ پیشین، ص ۱۹۲.

۵. همان.

پوشش در نگرش و روش پیامبر ﷺ

شاید مهم‌ترین چیزی که پیامبر درباره لباس و پوشش به آن توجه و اهتمام داشت، حفظ بهداشت لباس بوده است. بی‌گمان اهمیت ویژه آن بدین جهت است که خداوند در اولین فرامین آسمانی‌اش این مسئله را آغازین راه دیانت اسلام قرار داد.^۱ پاکیزگی لباس و ظاهر و بهداشت و طهارت در اسلام قبل از همه فرائض واجب شده و این مبحث در کتب فقهی سرآمد مباحث است. این رویکردها در رهنمودهای نبوی بیانگر نکات زیبا در زمینه بهداشت و نظافت پوشش است.

می‌فرمود: لباس‌های خود را بشوید و از ژولیدگی و چروک و کثافات دوری کنید.^۲ خداوند چروک و ناپاک بودن لباس و ژولیدگی را دشمن می‌دارد.^۳

به انس، خادم خود، توصیه می‌کند: به پاکیزگی لباس زیاد اهمیت بده و

۱. مدثر: ۴.

۲. «... اغسلو ثيابکم...» (جلال‌الدین سیوطی؛ الجامع الصغیر؛ ج ۱، ص ۱۸۴).

۳. همان، ج ۱، ص ۲۸۳. ابن‌عساکر؛ تاریخ مدینة دمشق؛ ج ۳۶، ص ۱۲۴.

مراقب بهداشت خود باش تا خداوند عمرت را زیاد کند...^۱

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

آن حضرت به آرایش مو و لباس اهتمام می‌ورزید. وقتی خودش را آرایش می‌کرد و به ظرف آب زلال می‌نگریست، عایشه اعتراض کرد و گفت: تو آقای فرزندان آدم و پیامبر خداوند جهانیان هستی؛ چنین کاری را انجام می‌دهی؟! فرمود: ای عایشه، خداوند دوست دارد بنده مؤمنش وقتی به دیدار برادرش می‌رود، برای او آرایش کند و زیبا نمایان شود و آمادگی داشته باشد؛^۲ (چنان‌که او دوست دارد برادرش را در این حالی ببیند تا مسرور شود). وقتی مؤمن دوست خود و برادر دینی را با لباس ژولیده و مندرس و غیرنظیف ببیند، دلگیر و نگران می‌شود. پیامبر اکرم آن قدر به مؤمنان و خوشحالی آنها اهمیت می‌داد که دوست نداشت آنها را با ظاهری غیرآراسته رنجیده خاطر کند.

پیامبر اکرم در پوشیدن لباس به آنچه فراهم و در دسترس بود، قناعت می‌کرد.^۳ از پوشیدن لباس‌های وصله‌دار اما بسیار پاکیزه، هیچ عاری نداشت و این کار منافات با توصیه‌اش نداشت؛ چون آن حضرت این عمل را برای رعایت حال فقرا و طبقات پایین انجام می‌داد. او لباس وصله‌دار خود را از

۱. «یا انس، اکثر من الظهور...» حر عاملی؛ وسائل الشیعه؛ ج ۱، ص ۳۸۳. شیخ مفید؛ الامالی؛

ص ۶۰. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۴۰.

۲. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، صص ۳۴ و ۹۶.

۳. محمدحسین طباطبایی؛ پیشین، ص ۱۷۱.

لباس عاریتی بهتر می‌دانست و آن را می‌پوشید^۱ و معتقد بود سهم هر کس از اموال خود به مقدار پوشیدن و خوردن است^۲ و آنچه در راه خدا از پوشش و غذا انفاق کند؛ ذخیره آخرت او است.

از تواضع آن حضرت بود که لباس‌های خود را با دست خود می‌شست و می‌دوخت و کفش خود را وصله می‌زد و گاهی آنها را در آب داغ می‌جوشانید.^۳ لباس‌ها و سایر اسباب آن حضرت دارای نام مشخص بود.^۴ لباسش ساده بود. گاهی مثل غلامان لباس می‌پوشید و سادگی و تواضعش بسیار جذابیت داشت که قرآن مهم‌ترین عامل گرایش مردم دانسته است.^۵ لباس‌هایش بسیار پاکیزه و نظیف بود. وقتی لباس را از تنش در می‌آورد، آن را تا می‌کرد و در بقچه می‌گذاشت.

الف. لباس‌های پیامبر اکرم

۱. عمامه: چندین عمامه در رنگ‌های سبز، سفید و مشکی داشت. او عمامه‌ای به نام سحاب داشت که در روز غدیر بر سر امیر مؤمنان علیه السلام نهاد و علی علیه السلام آن را بر سر می‌نهاد.^۶ عمامه خَرّ سیاه در سفر و غیر سفر بر سر می‌گذاشت و

۱. ابن حنبل؛ مستند؛ ج ۳، ص ۲۴۴. جلال‌الدین سیوطی؛ الجامع الصغیر؛ ج ۲، ص ۴۰۰. ابن کثیر؛ البدایه و النهایه؛ ج ۹، ص ۲۷۸.

۲. شیخ طوسی؛ امالی؛ صص ۵۱۹ و ۶۶۳.

۳. ابن سعد واقندی؛ طبقات الکبری؛ ج ۱، ص ۳۵۴. فیض کاشانی؛ المحجة البیضاء؛ ج ۴، ص ۱۴۵. ابوحامد غزالی؛ احیاء العلوم؛ ج ۳، ص ۱۳۱-۱۳۷. ابوعلی طبری؛ پیشین، ج ۲، ص ۲۲.

۴. همان.

۵. «... فیما رحمة من الله لنت لهم و لو كنت فظا غلیظ القلب...» (آل عمران: ۱۵۹). «لقد جائنکم رسول من انفسکم عزیز علیہ ما عنتم حریص علیکم بالمؤمنین رثوف رحیم» (توبه: ۱۲۸).

۶. رک: ابن اثیر؛ النهایه؛ ج ۱۱، ص ۲۷۶-۲۷۸. ابوعلی طبری؛ مکرم الاخلاق؛ صص ۳۶ و ۸۵. ابوحامد غزالی؛ احیاء العلوم؛ ج ۲، ص ۳۷۲-۳۷۷. مناوی فیض القدر؛ شرح جامع الصغیر؛ ج ۵،

- گاهی دستمال بر سرش می‌بست که غیر از عمامه بود.^۱
۲. کلاه و عرقچین: کلاه گوشه‌دار (لبه‌دار محافظ گوش) داشت که در جنگ‌ها بر سر می‌گذاشت و عرقچین‌های یمنی و مصری در رنگ‌های مختلف می‌پوشید. عرقچین را گاه در زیر عمامه و گاه بدون عمامه بر سر می‌نهاد و گاهی کلاهش را از سر بر می‌داشت و در حال نماز جلوی سجاده می‌گذاشت.
۳. عبا: چندین عبا داشت به رنگ‌های سیاه و سرخ و زرد. در اعیاد لباس‌های نو می‌پوشید، در نماز جمعه یک عبای خوش‌رنگ مخصوص داشت.^۲
۴. پیراهن: نوعی پیراهن بلند می‌پوشید که تا بالای زانو بود.^۳
۵. ازار: پوششی بود ساده،^۴ مثل حوله یا پارچه بزرگی که به‌جای لباس آن را بر دوش می‌انداختند که تمام بدن را می‌گرفت؛ مانند لباس احرام که از دو قطعه تشکیل می‌شود.
۶. سراویل: شلوار^۵ (به شلوار کوتاه نیز گفته شده).

→

- ص ۲۷۱. ابن اثیر؛ اسد الغابه؛ ج ۱، ص ۳۰-۳۲. صالحی شامی؛ سیل الهدی و الرشاد؛ ج ۷، ص ۲۷۱. محمد بن قیس بجلي؛ مسند؛ ص ۱۹. سید مرتضی عسکری؛ عبدالله بن سبا؛ ج ۲، ص ۳۲۵.
۱. ابوعلی طبرسی؛ همان، ص ۸۵. (چاپ فراهانی)؛ ص ۳۶، چاپ شریف رضی.
۲. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۱، ص ۲۳۶، ج ۶، ص ۴۶۲. شیخ صدوق؛ من لایحضره الفقیه؛ ج ۴، ص ۱۷۸. ابوعلی طبرسی؛ همان، صص ۱۲۰، ۳۶ و ۸۵.
۳. حر عاملی؛ پیشین، ج ۳، ص ۵۱۲. شیخ صدوق؛ همان، ج ۴، ص ۱۷۶-۱۸۰.
۴. همان.
۵. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۲۰. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۴، ص ۲۴۹.
۶. ابوعلی طبرسی؛ همان. محمدباقر مجلسی؛ بحار الانوار؛ ج ۱۶، ص ۷۷. سیبویه گفته: لفظ عجمی است که عربی شده است. فخرالدین طریحی؛ مجمع البحرین؛ ج ۵، ص ۳۹۵.

۷. جبّه: ^۱ جبّه شامی و رومی می‌پوشید. عایشه گفته: جبّه و عمامه‌ای پشمین پوشید و بر منبر رفت و خطبه خواند ^۲ و بسیار برای او برازنده بود.

۸. قباء: ^۳ آن حضرت قبایی معمولی می‌پوشید. قبا در پوشش علمای شیعه رایج است و قبل از اسلام در بین ایرانیان و شاید ملل دیگر رواج داشت که پس از پوشیدن آن را با شال می‌بستند. تا عهد قاجار نیز این پوشش در بین مردم و بزرگان رواج داشت که متأسفانه از مد افتاد.

پیامبر چندین انگشتر داشت. جنس آن نقره و نقش آن لاله الا الله، محمد رسول الله بود. ^۴

الف - ۱. جنس لباس‌های پیامبر

این گونه نبود که لباس‌های آن حضرت همواره از جنس نرم باشد، بلکه لباس‌های زبر و خشن نیز بر تن می‌کرد. جنس لباس‌های او را می‌توان چنین دسته‌بندی کرد:

۱. لباس‌های پشمی: از جنس پشم، لباسی به نام‌های «نمره» و «شمله» داشت و می‌پوشید.

۲. از لباس‌های کتانی استفاده می‌کرد و امام صادق علیه السلام کتان را لباس انبیا و اهل بیت علیهم السلام می‌نامید. ^۵

۱. جامه گشاد و بلندی که روی جامه‌های دیگر پوشیده شود (محمدپهشی؛ فرهنگ صبا؛ ص ۳۲۷).

۲. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۲۰.

۳. همان.

۴. شیخ صدوق؛ علل الشرایع؛ ج ۱، ص ۱۵۲.

۵. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۴۴۹. برلی معنای حله رک: خلیل جر؛ فرهنگ لاروس؛ ج ۱، ص ۸۵۷.

۳. از لباس‌های پنبه‌ای استفاده می‌کرد. از لباس‌هایی که از جنس (مو) بافته شده بود، به وقت ضرورت و موقعیت‌های ویژه استفاده می‌کرد.^۱
۴. از کمربندهای چرمی و سرخ رنگ برای بستن شمشیر و غلاف استفاده می‌نمود^۲ و کمر بند چرمی دباغ‌شده داشت که دارای سه حلقه نقره‌ای بود و یک طرفش حلقه‌ای مثل کمربندهای رایج داشت.^۳

الف - ۲. رنگ لباس‌های پیامبر

۱. سفید: بهترین رنگ در نظرش سفید بود و لباس‌های سفید داشت.
۲. سبز: آن حضرت پس از سفید به لباس‌های سبز رنگ علاقه داشت و لباس سبز می‌پوشید.
۳. زرد: عبایی به رنگ زرد روشن داشت و می‌پوشید.
۴. مشکی: عبا و نعلین و عمامه‌ای به رنگ مشکی داشت و می‌پوشید. از پوشیدن لباس سیاه مگر در سه مورد کراهت داشت.^۴

الف - ۳. اندازه لباس‌های پیامبر

لباس‌های بسیار بلند یا بسیار کوتاه نمی‌پوشید. اندازه‌ای معتدل داشت.

۱. همان.

۲. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، از ص ۹۶-۱۲۳. ابن اثیر؛ اسد الغابہ؛ ج ۱۱، ص ۲۸۳.

۳. یعقوبی؛ تاریخ؛ ج ۲، ص ۸۸. مقریزی؛ امتاع الأسماء؛ ج ۷، ص ۱۵۸. محمد ذهبی؛ تاریخ اسلام؛ ج ۱، ص ۵۱۴.

۴. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۴۴۹. قاضی نعمان مغربی؛ همان، ج ۲، ص ۱۲۳-۱۶۷. ابن اثیر؛ پیشین، ج ۱۱، ص ۲۷۸-۲۸۳. ابوعلی طبرسی؛ مکارم الاخلاق؛ ص ۹۵-۱۱۵. عبدالله بن یوسف حنفی؛ همان، ج ۴، ص ۲۲۲-۲۵۱. شیخ صدوق؛ خصال؛ ج ۱، ص ۱۱۸. بیهقی؛ شعب الایمان؛ ج ۵، ص ۱۹۳. محمدحسین طباطبایی؛ سنن النبی؛ ص ۱۳۱.

بلندی پیراهن و عبایش تا قوزک پا یا تا انتهای ساق پا بود. لباس‌های تنگ نمی‌پوشید و چنین لباسی را مذمت و مسلمانان را از پوشیدن این نوع البسه نهی می‌کرد.^۱

عمامه‌اش را سه تا پنج دور به دور سرش می‌بست و آن را خوب و زیبا می‌بست.^۲ لباس زیرین تا بالای زانو و لباس بالای آن تا نصف ساق و قوزک پا می‌آمد و عبایش که روی جامه‌های دیگر می‌پوشید همه لباس‌ها را فرا می‌گرفت و مقداری از پیراهن بلند بود.

که از این روش می‌توان این اصل را اقتباس کرد که پوشیدن لباس بلند به طوری که به زمین کشیده شود یا لباس بسیار کوتاه در سیره نبوی پسندیده نیست.

ب. آداب لباس پوشیدن

آنچه در سیره نبوی و امور زندگی او بیش از همه چیز نمایان است، نظم و آداب مسائل زندگی است. هر چیزی در جای خود چیده می‌شد و تمام امور از برنامه خاصی تبعیت می‌کرد و اگر در دوره حیات آن حضرت تأمل دقیق شود، سازماندهی و نظم بسیار زیبا در تمام امور آن حضرت دیده می‌شود. اشیا و اسباب زندگی و لوازم شخصی نام‌گذاری شده بود.^۳ برای هر امر کوچک برنامه‌ای خاص داشت. در پوشیدن لباس آداب خاصی رعایت می‌کرد که در همه آنها جهت‌گیری معنوی نمایان است. برخی آداب از این‌ها قرار است:

۱. قاضی نعمان مغربی؛ پیشین، ج ۲، ص ۱۵۴-۱۶۷.

۲. ابن اثیر؛ پیشین، ج ۱۱، ص ۲۶۱.

۳. محمدحسین طباطبائی؛ پیشی، ص ۱۲۳.

۱. دعا: هنگام پوشیدن لباس نو چنین دعا می‌کرد: «خداوند را سپاس می‌گویم که مرا با لباس پوشاند و به آن در میان مردم زیستم بخشید».^۱
۲. پس از پوشیدن لباس این دعا را می‌خواند: خدایا، به سبب رحمت و نعمت تو می‌پوشم و به تو توجه دارم و به تو پناه می‌برم و تو کلم بر تو است. خدایا، تو تکیه‌گاه و امید منی. خدایا، مرا کفایت کن در امور مهم و غیر مهم و در آنچه که تو بر من دانایی، که هر کس در جوار رحمت تو باشد، عزیز خواهد بود. ثنای تو بزرگ است و جز تو خدایی نیست. خدایا، بر تقوای من بیفز و از گناهم درگذر و به‌سوی خیر و صلاحم راهنما باش!^۲
۳. وقتی عمامه بر سر می‌گذاشت، این دعا را زمزمه می‌کرد: خدایا، سیمای مرا با ایمان بنمایان و بر سرم تاج کرامت و عزت بگذار و ریسمان ایمان را به گردنم بیاویز و هرگز بین من و ایمان جدایی می‌فکن.^۳
۴. لباس را ننشسته می‌پوشید. در پوشیدن طرف راست را مقدم می‌داشت و انگشتر بر دست راست می‌کرد. اول پیراهن را می‌پوشید و آن را از سیره انبیا می‌دانست.^۴

۱: «الحمد لله الذی کسانى ما یواری عورتى و أتجمل به فى الناس...». محمدحسین طباطبایی؛ همان، ص ۱۲۳، اسلامیه. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۳۶.

۲. «اللهم بک استترت و إلیک توجهت و بک اعتصمت و علیک توکلت. اللهم أنت ثقتی و انت رجائی. اللهم اکفنی ما أهتمی و ما لا أهتمی و ما لا اهتم و به ما أنت أعلم به منى عز جارك و جل ثناک و لا اله غیرک. اللهم زودنی التقوی و اغفر لی ذنبی و جهنی للخیر حیثما توجهت» (ابوعلی طبرسی؛ همان، ص ۸۴. محمدحسین طباطبایی؛ همان، ص ۳۱۸. ابن اثیر؛ پیشین، ج ۵، ص ۹۸).

۳. «اللهم سومی بسیماء الإیمان و توجنی بتاج الکرامه و قلدنی حیل الاسلام و لا تخلع ربقه الا ایمان من عنقی» (ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۲۰).

۴. همان، صص ۳۶ و ۱۰۱. محمدحسین طباطبایی؛ پیشین، ص ۱۷۸.

۵. روز خاص (جمعه) را برای پوشیدن لباس نو اختصاص داده بود.^۱
۶. کفش‌های سبک مانند نعلین و غیر آن می‌پوشید. در پوشیدن کفش پای راست را بر پای چپ مقدم می‌داشت و در هنگام درآوردن لباس، سمت چپ را مقدم می‌کرد.^۲ دوست نداشت کفش یک‌لنگه بپوشد و به مردم نیز توصیه می‌کرد از این کار بپرهیزند.^۳

۱. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۳۷.

۲. همان.

۳. همان، ص ۳۷.

تغذیه و پوشش در نگرش و روش حضرت زهرا علیها السلام

در این فصل با وجود کاستی گزارش‌های روایی و تاریخی، به دیدگاه و سیره حضرت زهرا علیها السلام در زمینه پوشش و تغذیه پرداخته می‌شود. این بحث فشرده و کوتاه است، اما نمایانگر علم و معرفت ژرف حضرت فاطمه علیها السلام درباره مسائل و اصول محوری زندگی است که می‌تواند سرمشقی برای بانوان متدین و دیگر مؤمنان باشد.

درباره سیره حضرت فاطمه علیها السلام مطالب و گزارش‌های زیادی وجود ندارد. اگرچه در مورد دوران حیات این بانوی مکرم اختلاف اندک بین نویسندگان وجود دارد، اما این اختلاف در گزارش سیره آن حضرت تأثیرگذار نیست، بلکه آنچه مانع گزارش دقیق‌تر و مفصل‌تر از سیره او شده، دو عامل است: ۱. وقوع برخی از حوادث پس از پیامبر؛^۱ ۲. عدم شناخت درست و کافی از مقام این بانوی مکرم.

مقام حضرت زهرا علیها السلام در میان صحابه و اهل تاریخ آن‌گونه که بایسته بود، شناخته نشد؛ از این‌روی سیره آن بانو در امور جزئی و خصوصی نیز

۱. در این باره رک: رنج‌های زهرا - ترجمه‌ی محمد سپهری.

مورد توجه نبوده. سیره این بانوی معصوم را می‌توان در لابه‌لای سیره نبوی و علوی و سایر ائمه دید و به گوشه‌هایی از سخنان و سیره او دست یافت. از طرفی دیگر حوادث و وقایع پس از پیامبر، به انزوای خاندان پیامبر از صحنه اجتماعی و سیاسی منجر گردید. این نکته از جمله عوامل کم‌توجهی تاریخ‌نگاران و سیره‌نویسان به خاندان رسالت است؛ در عوض جزئیات رفتار حاکمان اموی و عباسی وصف شد. این عامل در گزارش جزئیات حیات اجتماعی و فردی سایر معصومان نیز تأثیرگذار بود.

عامل دیگر غفلت و بی‌توجهی به سیره حضرت فاطمه علیها السلام، نوع نگاه و رویکرد جامعه عرب به زن است. نگاه تحقیرآمیز به زن در عرف پس از رحلت پیامبر احیا گردید، و روش او در احیای حقوق و جایگاه زن در اسلام مورد نیسان و بی‌توجهی قرار گرفت، خصوصاً بینش خلیفه دوم به زن و طرد آنان از صحنه اجتماع نیز در این غفلت بی‌تأثیر نبود.

افزون بر این موارد، اختلاف بین آن بانو با خلیفه اول و پسر خطاب پس از پیامبر، منجر به برخی مسائل گردید، و همین عامل سبب شد سیره حضرت فاطمه علیها السلام، یا بازگو نشود یا با سانسور و کم‌توجهی و بی‌مهری به آن نگریسته شود.

الف. تغذیه در سیره حضرت زهرا علیها السلام

چنان‌که اشاره شد، گزارش‌های اندکی درباره جزئیات سیره حضرت فاطمه در دست است و احیاناً دسترسی بیشتر به منابع میسر نبوده است؛ از این رو برخی از مسائل که در دیدگاه و سیره معصومان دیگر آمده، در اینجا ذکر می‌شود؛ مثلاً با توجه به سیره نبوی در تغذیه می‌توان گفت نوعی همسویی با سیره حضرت فاطمه علیها السلام وجود دارد؛ چنان‌که درباره نوع معیشت امیر مؤمنان علیه السلام نیز می‌توان

همین مطلب را فهمید. در این زمینه می‌توان به داستان نزول سوره انسان و ماجرای مسکین و یتیم و اسیر اشاره کرد: اطعام «یطعمون الطعام علی حبه مسکینا و یتیما و اسیرا»^۱. این ماجرا بین خانواده امیر مؤمنان مشترک است و فهمیده می‌شود که فاطمه و حسنین نیز مورد لطف و عنایت الهی قرار گرفتند و عملشان مورد تأیید خداوند واقع شد.

بی‌تردید در سیره حضرت زهرا علیها السلام به‌عنوان یکی از معصومان، اصول مورد توجه پیامبر رعایت می‌شده و مد نظر بوده است؛ چرا که وی تربیت‌یافته معلم بزرگ این مکتب است.

زهرا علیها السلام در نزد پدر چنان تربیت یافته بود که از علی علیه السلام چیزی درخواست نکند، حتی هنگام گرسنگی فرزندان از او تقاضای غذا نکرد. روزی علی علیه السلام از فاطمه علیها السلام پرسید: چیزی برای خوردن فراهم است؟ زهرا پاسخ داد: نه. سه روز است حسن و حسین گرسنه‌اند. علی علیه السلام گفت: چرا به من نگفتی؟ زهرا علیها السلام گفت: از خدا شرم کردم چیزی از تو بخواهم که توانایی آماده کردنش را نداری. علی علیه السلام رفت و با مقدار مواجه شد که در گرمای آفتاب برای تهیه خوراک به بیرون از منزل آمده بود. علی علیه السلام پول غذای خود را به مقدار داد. در این نیکوکاری علی علیه السلام، فاطمه علیها السلام نیز سهم داشت؛ چون بسیار می‌شد که چند روز بدون غذا می‌ماندند. قبلاً اشاره کردیم که وضع اقتصادی مردم اوایل هجرت بسیار ضعیف بود و از این رو خاندان پیامبر نیز چون مردم بودند.

فاطمه علیها السلام نه تنها در پوشاک و خوراک به حداقل قناعت می‌کرد و رعایت حال همسرش می‌نمود، کارهای منزل را نیز به‌عهده دیگران نمی‌گذاشت، تا

هزینه آن بر دوش علی سنگینی کند. این شیوه سلوک زهرا علیها السلام و همسر داری او امروز می‌تواند برای بانوان در خانواده‌ها درس‌آموز و قابل اقتباس باشد.

در این سختی معیشت که زهرا علیها السلام داشت، گاهی پیامبر او را از غذاهای بهشتی بهره‌مند می‌کرد. گزارش‌های متعددی در این باره رسیده است که وقتی علی علیها السلام و همسرش غذای خود را به فقیران و مستمندان می‌دادند، خداوند در قبال آن غذایی از بهشت به آنان می‌فرستاد؛^۱ چنان‌که در قرآن نظیر این پذیرایی بهشتی برای مریم مادر عیسی نقل شده.^۲

از جمله غذاها، سبزی‌ها و میوه‌های مورد علاقه حضرت می‌توان به زیتون، خرفه، انار، انگور و شیر اشاره کرد.

حضرت فاطمه علیها السلام از سبزی به نام فرسخ^۳ یا خرفه در خوردن غذا استفاده می‌کرد و به آن خیلی علاقه‌مند بود. فرسخ نوعی ریحان است که برگ‌های نازک دارد و به ریحان کوهی نیز «فرسخ» می‌گویند. برخی گفته‌اند فرسخ به ریحان برگ یهن گفته می‌شود که از فارسی تبدیل به عربی شده. امروزه اثبات شده این سبزی برای کنترل قند خون، کاهش چربی، کاهش فشار خون، تسکین برخی از اختلالات عصبی و کاهش تب مفید است.^۴ در علوم تجربی برای این سبزی خواص فراوانی به اثبات رسیده که یادآور سخن گهربار امام صادق علیه السلام است که فرمود: بر روی زمین سبزی خوردنی‌ای شریف‌تر از خرفه نیست و سبزی خوردنی حضرت فاطمه علیها السلام است و عقل را زیاد می‌کند.^۵ این سبزی که در کشورهای ایران، استرالیا، هند، آفریقای شمالی و آمریکا رشد می‌کند با نام

۱. محمدباقر مجلسی؛ بحارالانوار؛ ج ۳۹، ص ۱۲۰؛ ج ۲۵، ص ۲۵۱؛ ج ۳۷، ص ۱۰۳.

۲. آل عمران: ۳۷.

۳. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، صص ۳۶۳ و ۳۶۷.

۴. رضا پاک‌نژاد؛ اولین دانشگاه؛ ج ۱۰، ص ۲۴۰.

۵. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۶۷.

علمی *portulaca oleracea* شناخته می‌شود. گزیده‌ای از خواص آن از این‌قرار است:

۱. طبیعت این گیاه خیلی سرد و تر و دارای نیروی قابضه است.
۲. در درمان اختلالات و التهابات مجاری ادراری مؤثر است.
۳. در طب سنتی به‌عنوان تب‌بر، ضد عفونی‌کننده، ضد اسکوربوت (بیماری‌های ناشی از کمبود ویتامین C)، ضد اسپاسم، مدر و ضد کرم استفاده می‌شود.
۴. از شیر خرفه و یا له‌شده برگ‌ها و ساقه آن به‌صورت موضعی برای رفع درد، تورم و التیام زخم‌های حاصل از سوختگی، کاهش تورم و آبسه‌ها، گزیدگی نیش حشرات و عقرب‌گزیدگی استفاده می‌شود. این گیاه در مصرف داخلی، قطع‌کننده خون‌ریزی است. همچنین عصاره ساقه و برگ آن برای درمان بیماری‌های کبدی مفید است. از جوشانده این گیاه که آب آن گرفته شده است، در معالجه اسهال، رفع سرفه، تسکین دردهای سینه، سوزش مجرای ادرار و مثانه و رفع حرارت رحم و سوزش آن استفاده می‌شود.
۵. همچنین مصرف خوراکی خرفه به‌صورت خام یا پخته همراه با پیاز و روغن، برای تقویت روده‌ها، قطع اسهال و تب کاربرد دارد و مصرف خام برگ و ساقه آن به‌صورت سالاد و همراه با سرکه برای درد کلیه مفید است. ضماد ریشه خرفه برای رفع زگیل پوستی استفاده می‌شود. ضماد خرفه بر روی پیشانی سردرد و دردهای میگرنی را رفع می‌کند. از عصاره آن برای التهاب‌های گرم چشم با مالیدن در محل ملتهب استفاده می‌شود. ضماد برگ و ساقه آن با روغن گل سرخ برای تسکین سردردهای گرم و ورم‌های گرم سودمند است و با آرد جو برای جرب نافع است.
۶. گیاه خرفه در دام‌پزشکی برای درمان بیماری‌های تب‌دار و برای

خنک کردن بدن، دفع سموم و تصفیه خون به صورت پودر و جوشانده استفاده می‌شود. این گیاه در بیماران آسمی اثر گشادکننده مجاری تنفسی و پایین آورنده قند خون را دارد و خاصیت تقویت عضلات قلبی و ضد توموری نیز در آن دیده شده است.

۷. برگ و ساقه خرفه مسکن صفر است و حرارت خون و کبد و معده را تسکین می‌دهد و برای تسکین حدت تب‌های گرم و صراوی، تسکین عطش و کنترل ترشح ادرار در بیماری دیابت مفید است.

۸. در مواردی برای قطع چرک سینه و برای خرد کردن سنگ مثانه و افزایش بول مفید است.

۹. جویدن برگ خرفه به مقدار کم، کندی دندان را که از خوردن میوه ترش و یا علت دیگری ایجاد شده باشد، رفع می‌کند و زیاد جویدن آن باعث کندی دندان می‌شود.

۱۰. ضماد برگ و ساقه خرفه به تهایی برای تسکین حرارت اعضا و سوختگی آتش مفید است و اگر بر معده و کبد گذارند، برای تسکین حرارت آنها مفید است و اگر با حنا تهیه شود و بر کف دست و پا گذاشته شود، برای حرارت و پیسی‌های دست و پا در صورت تکرار مفید خواهد بود. اشتها را کاهش می‌دهد و اسراف در خوردن آن، نور چشم را کاهش می‌دهد. افراد سردمزاج باید آن را با نعنای و کرفس بخورند.

۱۱. از جوشانده این گیاه که آب آن گرفته شده است، برای معالجه اسهال، رفع سرفه، تسکین دردهای سینه، سوزش مجرای ادرار و مثانه و رفع حرارت رحم و سوزش آن استفاده می‌شود. علاوه بر این با داشتن امگا۳ کلسترول خون را کاهش می‌دهد. در قسمت رویشی آن، مواد معدنی مثل منیزیم، پتاسیم، کلسیم و همچنین ویتامین ث (۱۶ میلی‌گرم در ۱۰۰ گرم ماده تر) به مقدار زیاد در

بافت‌های آن وجود دارد. غنی بودن از اکسیدان‌ها (رنگ قرمز ساقه) از دیگر مزیت‌های این گیاه است. خرفه سرشار از بتاکاروتن (پیش‌ساز ویتامین آ)، ویتامین‌های ب ۱ و ب ۲ است. مقدار روغن در برگ پایین است و بهتر است از برگ‌های آن به صورت تازه به عنوان مناسب‌ترین سبزی و از بذرهای آن، که حدود ۱۵-۲۰ درصد روغن دارد، برای استحصال روغن استفاده شود، حتی اگر روغن این گیاه با روغن‌های دیگر مخلوط شود، کیفیت آنها را از لحاظ ارزش غذایی افزایش خواهد داد و این امر به سلامت جامعه کمک خواهد کرد.

۱۲. ارزش غذایی این سبزی به مراتب بیشتر از بعضی سبزیجات معمول است، بنابراین تازه‌خوری برگ‌های این سبزی با ماست یا اضافه کردن چند گرم از آن به سالاد، توصیه‌ای مناسب است. قسمت‌های هوایی جوان گیاه را می‌توان به صورت بورانی نیز استفاده کرد. برای درست کردن بورانی، برگ‌ها و قسمت‌های هوایی این گیاه را با مقداری آب می‌جوشانند، سپس آنها را صاف کرده، به آن مقداری پیازداغ و تخم مرغ اضافه می‌کنند. مقدار خوراک از آب برگ ساقه آن ۴۰ گرم است که با ۸ گرم نبات یا شکر مخلوط و خورده می‌شود.

۱۳. از خواص تخم خرفه می‌توان به تصفیه‌کنندگی خون، رفع التهابات گوارشی، رفع سرفه و تسکین‌دهنده تشنگی اشاره کرد. از تخم خرفه در شیرینی‌پزی و تزئین آن به خصوص در تزئین شیرینی نان برنجی استفاده می‌شود. تخم خرفه تقویت‌کننده قوای عمومی بدن است. تخم گیاه خاصیت ضد انگلی و کرم، به خصوص برای دفع کرم کدو بسیار مؤثر است.^۱ بنی‌امیه به سبب عداوت با اهل بیت آن را سبزی ساده‌لوحان می‌نامیدند تا

۱. اقتباس از دانشنامه پزشکی رشد.

از خوردن آن مردم را باز دارند،^۱ اما حضرت زهرا علیها السلام به عنوان سبزی خاص به آن علاقه‌مند بود و در بین معصومان به سبزی حضرت زهرا علیها السلام معروف بود؛ از این رو با استفاده از کشفیات علمی جدید می‌توان به خوبی از علم الهی معصومان آگاه شد.

از میان میوه‌ها حضرت فاطمه علیها السلام انار را بسیار دوست می‌داشت. هنگام نزول آیه تطهیر طبقی از میوه انگور و انار برای خانواده پیامبر، خداوند توسط جبرئیل فرستاد.^۲

همچنین آن حضرت به زیتون علاقه داشتند، چنانکه امام کاظم علیه السلام ضمن مصرف زیتون، آن را از غذاهای مورد استفاده حضرت فاطمه علیها السلام معرفی کرده.^۳

پیامبر اکرم برای فاطمه علیها السلام پس از عروسی شیر آورد،^۴ چون شیر در موقعیت زندگی آن حضرت وجود داشت و شاید اساسی‌ترین غذای مردم در آن روزگار این ماده غذایی غنی بوده است.

الف. پوشش زن در نگرش اسلام

پوشش برای زن عفت و حیا و نوعی حصن اجتماعی است. کرامت انسانی زن با پوشش حاصل می‌گردد و شخصیت او حفظ می‌شود. لزوم پوشیدگی زن در مقابل دیگران از مسائل مهم اسلامی است که قرآن نیز به آن دستور

۱. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۶، ص ۳۶۷.

۲. محمدباقر مجلسی؛ بحارالانوار؛ ج ۱۷، ص ۳۵۹. قطب‌الدین راوندی؛ الخرائج و الجرایح؛ ج ۱، ص ۴۸.

۳. کلینی، اصول کافی، ج ۶، ص ۲۰؛ ابو علی طبرسی، همان، ص ۲۸۷.

۴. محمدباقر مجلسی؛ همان، ج ۴۳، ص ۱۳۹.

داده و آن را به‌عنوان یکی از تفاوت‌های زن با مرد برجسته کرده است این حکم شرعی و هنجار عرفی اختصاص به اسلام ندارد و در ادیان ابراهیمی و ادیان ایران باستان و... نیز وجود داشته است.^۱ در طول تاریخ به‌طور ذاتی و فطری نیز گرایش به حجاب بوده است و زنان خود را از دید مردان می‌پوشانده‌اند.^۲

قرآن از زن به‌عنوان گوهری که باید پوشیده و در عفاف باشد، یاد می‌کند و از حجاب و پوشش به‌عنوان جایگاه اجتماعی و منزلت بزرگ یاد می‌کند،^۳ تا بدین شیوه امنیت اجتماعی در سایه عفاف حاصل شود.^۴ طرح مسئله حجاب در اسلام با هدف حصر زن و محدود کردن او نبوده است، بلکه هدف متعالی اسلام دفاع از زن و ایجاد قانونی برای تضمین امنیت او است. قرآن به جنس زن که در جهان آن روز جاهل عرب تحقیر و زنده به گور می‌شد و در جوامع دیگر نیز درباره زن نگرشی بهتر از آن نبود و دختران فقیر و طبقات محروم به‌عنوان خدمتکار به فروش می‌رسیدند و هیچ حق تعریف شده‌ای نداشتند و قانونی در حمایت از آنان نبود، ارج نهاد. اسلام با وضع مقررات خاص زمینه

۱. ویل دورانت؛ تاریخ تمدن؛ ج ۴، ص ۴۸۵: «یهودیان زنان خویش را با لباس‌های فاخر می‌آراستند، ولی به آنها اجازه نمی‌دادند که با سر عریان به میان مردم بروند. نپوشاندن سوی سر خلافی بود که مرتکب را مستوجب طلاق می‌ساخت».

۲. بر اساس برخی از آیات قرآن، پوشش در انسان امری فطری است. (اعراف: ۱۹-۲۰).

۳. «که مرد و زن هر دو به عفاف و پاک‌چشمی دعوت شده‌اند». نور: ۶۰: «عفاف بهتر است) نیند مردی را» (نور: ۳۰-۳۱).

۴. میرزا حسین نوری؛ المستدرک الوسائل؛ ج ۱۴، ص ۱۸۲. قاضی نعمان مغربسی؛ دعائم الاسلام؛ ج ۲، ص ۲۱۵ (در برخی از روایات با اندکی تفاوت چنین نقل شده: پیامبر از اصحاب خود پرسید چه چیزی برای زن خوب است. این سؤال را علی علیه‌السلام از فاطمه علیها‌السلام پرسید. فاطمه علیها‌السلام چنین جواب داد: بهترین چیز برای زن آن است که مردی او را نبیند و او نیز در برابر دیدگان مرد نامحرم نمایان نشود. پیامبر تصدیق نمود و از جواب او خرسند شد).

آزادی آنان از قید اسارت را فراهم آورد تا زن از تحقیر و پست‌انگاری و شوم‌انگاری آزاد گردد و جایگاه واقعی او مشخص شود.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله با رفتار و روش فرهنگی خاص درباره زنان، جایگاه و منزلت رفیعی برای زن در جهان به وجود آورد. آن حضرت در میان اصحاب خود چنین فرهنگ‌سازی کرد و فرمود: من از دنیای شما سه چیز را می‌پسندم که اولین آن علاقه‌مندی به زن و همسر است.^۱ او با این روش رابطه مرد و زن را از آمرانه و جائزانه‌بودن به عاطفه‌آمیزی و مهرورزی و عشق تغییر داد. پیامبر با هدف ایجاد عواطف در صدد بهادادن به کانون خانواده برای تربیت انسان در این بستر اجتماعی بود. آن حضرت مأمور به تربیت انسان بود و بنیان آن را در خانواده و در مهرورزی به زنان می‌دانست.

روایاتی از این دست که برای زنان سرفرازی بی‌نظیری ایجاد کرد، فراوان است.^۲ تنها فرزندی که از پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله باقی ماند، دخترش فاطمه علیها السلام بود. خداوند وی را کوثر و خیر بی‌پایان معرفی کرد.^۳ تا آیندگان دختران خود را عزیز شمارند. رویکرد این قوانین حمایتی، پله ترقی برای جایگاه معنوی زن در جهان بود. وقتی قرآن و پیامبر خدا چنان تعریفی از زن ارائه دادند و ارزش او را تا بدین حد بالا بردند، برای همین گوهر گران‌مایه قلعه و حریم امن به نام عفاف و حجاب در نظر گرفته شد که ما از آن به پوشش تعبیر می‌کنیم. خداوند پشتوانه این تقنین را با آیات خود فراهم آورد و پیامبرش این دستور را اجرا کرد. در همین جهت پیامبر صلی الله علیه و آله دختری تربیت کرد که الگوی او عمل به دستورهای قرآن بود؛ از این روی می‌توان گفت زهرا علیها السلام تجلی آیات قرآنی و

۱. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۵، ص ۳۲۱. حر عاملی؛ وسائل الشیعه؛ ج ۲، ص ۱۴۳-۱۴۴.

۲. همان، ج ۵، ص ۳۲۰، باب حب النساء.

۳. ر.ک: سوره کوثر.

نمونه تربیت کامل الهی و الگوی انسانیت است تا مردمان راه عملی شدن آیات قرآن را ناشدنی نینگارند.

زهرای علیها السلام به پوشش و عفاف و رعایت حریم الهی که برای خانواده ترسیم شده، بسیار پایبند بود؛ به حدی که هرگز راضی نبود آن حریم به هیچ بهانه‌ای شکسته شود. از برخی گزاره‌ها چنین برمی‌آید که او از کودکی عقیف بود.^۱ وقتی پدرش از او پرسید دخترم! چه چیزی برای زن نیکوتر است، پاسخ داد که او مردی را نبیند و مردی نیز او را نبیند.^۲ نگرش حضرت فاطمه علیها السلام به زن و پوشش برگرفته از احکام الهی و قرآن و بیانگر این حقیقت است که پوشش و حجاب زن دارای حکمتی است که امنیت او را تأمین می‌کند و آنچه از فواید فردی و اجتماعی عاید زن می‌شود، فلسفه آن را روشن می‌سازد که می‌توان این چنین تحلیل کرد: نخست اینکه حجاب زن نمادی از فرهنگ دینی و یکی از تمایزات زن مسلمان با دیگران است. دوم آنکه نشان‌دهنده توجه اسلام به تفاوت فیزیولوژی زن و مرد است. آیین اسلام که نکات امنیتی و روان‌شناسی را مدّ نظر داشته است. پیام پوشش زن امنیت اجتماعی و رعایت حریم خانواده‌ها و پیشگیری از ابتدال و بی‌بند و باری است؛ چرا که اگر زن بدون پوشش مناسب در معرض دیدها باشد، مرد به دلیل تحریک‌پذیری سریع از طریق چشم، در صورتی که زمینه فراهم باشد، کنترل و مهار خود را به مرور از دست خواهد داد و یا وسوسه بر او غلبه خواهد کرد و برای نیل به مقاصد خود، به دنبال راه‌های نامشروع خواهد رفت؛^۳ از این رو پوشش زن مانع بزرگی در

۱. محمد کاظم قزوینی؛ فاطمة الزهراء من المهدی الی اللحد؛ ص ۱۹۰-۱۹۱.

۲. قاضی نعمان مغربی؛ پیشین، ج ۲، ص ۲۱۵. شهاب‌الدین مرعشی نجفی؛ شرح احقاق الحق؛ ج ۱۰، ص ۲۲۶؛ ج ۲۵، ص ۱۶۹؛ ج ۳۰، ص ۵۵۷. میرزا حسین نوری؛ پیشین، همان، ج ۱۴، ص ۱۸۲.

۳. حر عاملی؛ پیشین، ج ۲، ص ۶۷. علی اربلی؛ کشف الغمه؛ ج ۱، ص ۴۶۴.

پیشگیری از جرائم غیر اخلاقی است. بر اساس همین ملاحظات در برخی از روایات تأکید شده زن فعالیت خود را در محلی که بیشتر در معرض انظار نیست، انجام دهد^۱ و از همین روی است که خانه‌داری و شوهرداری نیکوی زن، خواسته آرمانی اسلام است.^۲

ب. آثار اجتماعی پوشش زن

از آنچه گفتیم، می‌توان نتیجه گرفت پوشش زن فواید و آثاری مهم از نظر تربیت اجتماعی دارد:

۱. بهداشت روانی اجتماعی و کاهش هیجان‌ها و تحریکات جنسی در اجتماع.

۲. تحکیم روابط و بنیاد خانوادگی و حفظ احترام و عفاف بین افراد خانواده که این بنیان در تربیت نسل‌های پاک‌دامن در آینده کارساز است و در نتیجه به شکل‌گیری جامعه سالم از هر گونه تعدی به حقوق کمک خواهد کرد.

۳. فایده دیگر آن ایجاد و زمینه مناسب اخلاقی در مراکز آموزشی است، اما حضور بدون پوشش او در اجتماع فضای غیر اخلاقی را رواج می‌دهد.

۴. ارزش زن به پوشش و عفاف او است. پوشش و عفاف نه تنها زیبایی او را خدشه‌دار نمی‌کند، بلکه با دوری زن از عرضه و جلوه‌گری در جامعه، عشق مرد به زن فزون‌تر می‌گردد و همین امر در پیوند عمیق عاطفی خانوادگی تأثیر می‌گذارد. حفظ عواطف خانوادگی و پیوند دائمی و گرم میان زوجین از خواسته‌های مهم دین اسلام است که در حریم خانواده قابل

۱. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۵، ص ۹. شیخ صدوق؛ من لایحضره الفقیه؛ ج ۲، ص ۴۳۹.

۲. محمد کلینی؛ همان، ج ۵، ص ۹. شیخ صدوق؛ همان، ج ۲، ص ۴۳۹.

دسترس است. چون حریم خانواده در اسلام بسیار مخاطره‌آمیز است. قرآن از زن و مرد به‌عنوان لباس متقابل و محل آرامش یاد می‌کند^۱ و سعادت جامعه را در این مسائل تضمین می‌نماید. انجام فرایض و عبادات دینی و رعایت ارزش‌ها نیز در حریم امن خانواده تأمین می‌شود که بیشتر با عفاف و حجاب و پوشش ویژه اسلامی میسر است؛ از آن‌رو حضرت زهرا علیها السلام بهترین چیز برای زن را عدم ارتباط با مردان نامحرم می‌داند.

اگر زن بدون پوشش مورد نظر حضرت زهرا علیها السلام در معرض دیده‌ها حضور یابد، حرمت و جایگاهی برای او غیر از استفاده‌های نامشروع جنسی برای خالی‌شدن ظرف غرایز حیوانی نخواهد بود. آیا چنین رویکردی سزاوار زن است؟ گزاره‌هایی که از معصومان رسیده، حاکی از این است که حتی زن مسلمان نباید خود را در معرض زنان غیرمسلمان قرار دهد و آرایش و جمال خود را به آنان بنمایاند.^۲ این دستور دینی برای حفظ امنیت کامل برای زنان مسلمان است؛ چون در ادامه حدیث امام می‌فرماید: برای اینکه زنان غیرمسلمان به شوهران خود آرایش و زیبایی را وصف خواهند کرد و این مسئله زمینه‌ای برای تحریک و تعدی به آنان می‌تواند باشد.^۳

دین اسلام و معصومان به گونه‌ای برای زن مسلمان احترام گذاشته‌اند که تا گمان‌های باطل را نیز از انحراف و آزار زن مسلمان دور کنند. این مرزها خطوط قرمزی است که برای حفظ و صیانت حریم عفاف زن مسلمان ترسیم شده است.

۱. بقره: ۱۸۷.

۲. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۵، ص ۵۱۹.

۳. در آیه ۳۲ سوره احزاب که خطاب به همسران پیامبر فرموده است: «... فیقطع الذی فی قلبه مرض...»، این وجه از امنیت مدنظر و مؤید مفهوم روایت است.

در گزاره‌های دینی ما نکات بسیار دقیق و ریز برای فراهم‌نمودن امنیت زن در جامعه مدنظر بوده و این لطایف در هیچ قانون و شریعتی مورد توجه نبوده است. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: هرگاه زن در معرض عمومی حاضر می‌شود، نباید لباس خود را در خود بپیچد که بدنش نمایان گردد.^۱ این دستور ناظر به نکات دقیق روانی و فطری در زن و مرد است؛ از جمله:

۱. جسم زن محرک غرایز مردانه است و از هر لحاظ نمایاندن آن برای مردان مناسب عفت نیست.

۲. مرد از نظر غریزی با دیدن زود تحریک می‌شود و همین تحریک سریع، احتمال پیدایش ناهنجاری‌ها احتمال وقوع بی‌حرمتی به حریم زن و خانواده را افزایش می‌دهد؛ از این رو هدف این ضوابط، بستن تمام زمینه‌های وقوع جرم اخلاقی علیه بانوان و جلوگیری از مخدوش شدن امنیت آنان است که گاهی به آسیب‌های جانی کشیده می‌شود.

با ملاحظه این قوانین دقیق می‌توان دریافت که حکمت کلام حضرت زهرا علیها السلام ناظر به این نکات دقیق است و پوشش و عفاف مناسب هر دو در سیره و نگره زهرا علیها السلام برای زن مدنظر بوده است. اگرچه پوشش محدودیت ظاهری است، اما عفاف که آن را به حالت درونی تعریف کرده‌اند، پوشش درونی و چشم‌پوشی از افکار و اوهام ناپاک و خیالات ناصحیح است.

بر اساس فرمایش امام علی علیه السلام، عفاف همان خویشتن‌داری از آلودگی در امور غریزی است؛^۲ چنان‌که در قرآن ناظر به این امر است: «... أَنْ يَسْتَعْفِفْنَ

۱. امام صادق علیه السلام: «لا ينبغي للمرأة أن تجمر ثوبها إذا أخرجت من بيتها: (برای زن شایسته نیست که وقت خروج از منزل چادر خود را به خود بپیچد تا بدنش نمایان شود)» (محمد کلینی؛ پیشین، ج ۵، ص ۵۱۹).

۲. امیر مؤمنان علیه السلام: «العفاف يصون النفس و يترها عن الدنيا...» (غرر الحکم؛ ص ۲۵۶).

خَيْرَ لَهُنَّ...»^۱، «وَلَيْسَتْغَفِيبِ الدِّينِ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا...»^۲. عفاف و پوشش مکمل همدیگر و تأمین‌کننده امنیت کامل برای زن در جامعه است که در دیدگاه حضرت زهرا علیها السلام مورد توجه است.

ج. پوشش در روش حضرت فاطمه علیها السلام

در جامعه عربستان و در محیط مدینه که محل زیست حضرت زهرا علیها السلام بود، مسلمانان از نظر اقتصادی وضع خوبی نداشتند؛ ازاين رو حضرت زهرا علیها السلام که دختر پیشوای مسلمانان بود، برای رعایت حال مسلمانان و فقرای آنان زندگی بسیار ساده‌ای داشت. پوشش آن حضرت خیلی بی‌پیرایه بود، خصوصاً پس از تشکیل زندگی جدید در منزل علی علیه السلام محدودیت و اسباب زندگی مختصری داشتند. آنچه زندگی آنان را به تنگنا می‌کشید، بخشش‌های فراوان آنان به فقرای مؤمن بود. اهل صغه^۳ و برخی از همسران مهاجران پوشش کافی نداشتند، گزارش‌های مختلف این وضعیت را ترسیم می‌کند که در اوایل هجرت تا فتح مکه یا قبل از آن، وضعیت معیشتی طاقت‌فرسا بر عموم جامعه اسلامی سایه انداخته بود.^۴ پیامبر از فقر شدید مؤمنان بسیار اندوهگین می‌شد.

در این شرایط فاطمه علیها السلام برای امنیت بیشتر و پوشش مناسب و کامل‌تر بر ورودی خانه‌اش برده‌ای آویخته بود که آن را برداشت و به پدرش داد تا بین

۱. «... عفت‌ورزیدن برای زنان بهتر است» (نور: ۶۰).

۲. «کسانی که قدرت مالی و... برای ازدواج ندارند، عفاف داشته باشند» (نور: ۳۳).

۳. اهل صغه به مسلمانانی گفته شده که یا از مهاجرین بودند یا از مسلمانان دیگر که منزل نداشتند و در جایی به نام صغه زندگی می‌کردند. (ر.ک: ابن سعد؛ طبقات الکبری؛ ج ۱، ص ۱۹۶، ذکر اهل الصغه. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۴، ص ۵۵۰).

۴. ابن سعد؛ همان، ص ۱۹۷.

اهل صفة تقسیم کند تا آنان به وسیله آن پوششی برای حضور در نماز و غیر آن تهیه کنند.^۱

روزی حضرت فاطمه علیها السلام از سختی کار منزل به پدرش شکوه کرد و از او خواست که خدمتکاری به او بدهد. رسول خدا فرمود: دخترم! در مسجد (صفه) چهل مؤمن بدون غذا و لباس وجود دارد. نگرانی آنها مانع اجابت درخواست تو است؛^۲ از این روی فاطمه پس از دلداری پدرش، زندگی سخت را برای خود برگزید و آنچه داشت، به بیچارگان می بخشید. پس از این ماجراها بود که رسول خدا به دیدار دخترش رفت و دید دخترش با روپوشی که بر روی شتر می انداختند، خود را پوشانده است و به جای چادر از آن استفاده می کند و با یک دست با آسیاب دستی، آرد برای نان تهیه می کند و با دست دیگر به فرزندش شیر می دهد.^۳ زراره از امام باقر علیه السلام نقل کرده: روزی فاطمه لباس نو (کسای خیبری) به مناسبت آمدن پدر و همسرش از سفر پوشیده بود. وقتی پیامبر لباس نو را دید، به دلیل وضع نامطلوب اقتصادی مسلمانان ناراحت شد. فاطمه احساس کرد پدرش خرسند نیست، لباس را فرستاد و گفت در راه خدا هدیه کن.^۴

۱. محمدباقر مجلسی؛ بحارالانوار؛ ج ۴۳، ص ۸۳. ابوعلی طبرسی؛ مکارم الاخلاق؛ ص ۹۴.
۲. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۵، ص ۳۱۲. شیخ صدوق؛ امالی؛ ص ۲۰۲. وی نقل می کند که آنها نیازمند بودند و برخی مسلمانان به آنان صدقه می دادند. رک: سلیمان طبرانی؛ کتاب الدعاء؛ ص ۹۵. (برای مقابله با مشکلات، تسبیحات اربعه را به حضرت زهرا علیها السلام آموخت (رک: یوسف المرّی؛ تهذیب الکمال؛ ج ۲۰، ص ۳۲۲).
۳. شیخ صدوق؛ همان، ص ۲۳۴. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۹۴. محمدعلی مجلسی؛ پیشین، ج ۴۳، ص ۸۶.
۴. شمله نوعی از عبا بود که زنان عرب به جای چادر بر سر می کردند و مردان نیز از روی لباس ها مانند عبا بر دوش می کشیدند (جر، خلیل؛ فرهنگ لاروس؛ ج ۲، ص ۱۲۸۶).

سلمان فارسی از پوشش زاهدانه حضرت زهرا تعجب کرد و گفت: دختران شاهان کسرا و قیصر لباس‌های ابریشمی و عالی می‌پوشند؛ دختر محمد شمله‌ای^۱ پشمی و زبر بر سر می‌کند! فاطمه تعجب سلمان را که او را با دختران شاهان ایران و روم مقایسه کرده و از وضع لباس آن حضرت تأسف خورده بود، به پدرش حکایت کرد: عرض کرد، قسم به خداوندی که تو را به حق مبعوث کرده! من و علی پنج سال فرشی جز پوست گوسفندی که از آن برای تعلیف شتر استفاده می‌کردیم، نداشتیم.^۲

سراسر زندگی زهرا علیها السلام درس است برای بانوان که چگونه با عفاف و عزت نفس و زهد و ایثار همراه با پارسایی بی‌مانند همسررداری کرد و مشکلات را تحمل نمود. معیار پوشش بانوی بزرگ اسلام قرآن بود. قرآن از دو نوع پوشش از دوره حیات زهرا علیها السلام یاد کرده که با توضیح آن می‌توان به صورت کلی به سیره آن حضرت در پوشش نزدیک شد. این دو نوع پوشش عبارت‌اند از:

ج-۱. جلباب: جلباب در آیه ۵۹ سوره احزاب به‌عنوان پوشش زنان مسلمان ذکر شده و خداوند حکم پوشش اسلامی را در این آیه ذکر کرده است. در کتاب‌های لغت این واژه به پوشش فراگیرنده و گسترده اطلاق شده است برخی از مفسران آن‌را در مصداق چادر معنا کرده‌اند. مفسران قدیم بر اساس پوشش رایج زنان زمان خود آن‌را به ملحفه‌ای بزرگ تفسیر نموده‌اند که زنان از آن برای پوشاندن تمام بدن از روی لباس‌های دیگر استفاده کرده‌اند. بر اساس برخی گزارش‌ها، جلباب، چادر یا پارچه‌ای مشکی فراگیر

۱. محمد مجلسی؛ پیشین، ج ۸، ص ۳۰۳؛ ج ۴۳، ص ۸۷. میرزا حسین نوری؛ نفس الرحمن فی فضائل سلمان؛ ص ۵۱۹.

۲. شیخ طوسی؛ التبیان؛ ج ۸، ص ۳۶۱. بیضاوی؛ انوار التنزیل؛ ج ۴، ص ۲۳۸.

بوده که پس از نزول این آیه، زنان انصار و مهاجرین هنگام خروج از منزل خود را به آن می‌پوشاندند^۱ و به‌همین روی زنان انصار را به کلاغ سیاه تشبیه می‌کردند.^۲

با دسته‌بندی تمام مباحث مفسران و اهل لغت به این نتیجه می‌رسیم که جلباب در هر صورت نوعی پوشش کامل بوده که پس از آیه‌کریمه، زنان مؤمن از آن برای پوشش استفاده کردند و مورد قبول پیامبر نیز بود؛ از این روی حضرت زهرا علیها السلام در سیره خود از این قانون پیروی می‌کرد؛ گرچه از برخی گزارش‌ها چنین بر می‌آید که دختر خدیجه از کودکی به حجاب و عفاف آراسته بود.^۳

ج-۲. خمار: دومین پوششی که قرآن برای زنان ذکر کرده، این پوشش می‌باشد. قرآن کریم در این آیه که به ذکر خمار پرداخته، معیار کاملی از پوشش در پیش روی زن مسلمان قرار می‌دهد و با این دستور به پوشش کامل علاوه بر چادر، به استفاده از مقنعه یا روسری برای پوشاندن سر و گردن و مخفی کردن زینت‌های زنانه دستور اکید می‌دهد.^۴

خمار به پارچه‌ای گفته می‌شد که زنان سر خود و سپس با گوشه‌های آن که اضافه می‌ماند، گریبان‌های خود را می‌پوشاندند. برخی از زنان روسری را بدون اینکه از پایین گره بزنند، باز می‌گذاشتند که در میان همه زنان چنین ناهنجاری دیده می‌شد. به دستور این آیه موظف شدند با روسری یا مقنعه به‌طور کامل، اعضای بدن خود را بپوشانند، علامه طباطبایی نیز خمار را به

۱. ابی‌داود؛ سنن؛ ج ۲، ص ۱۸۲.

۲. محمد عظیم‌آبادی؛ عون المعبود؛ ج ۱۱، ص ۱۵۹.

۳. محمدکاظم قزوینی؛ فاطمة الزهرا من العهد الی اللحد؛ ص ۱۹۰-۱۹۱.

۴. ر.ک: نور؛ ۳۱.

روسری یا مقنعه معنا کرده^۱ و گفته است: خمر جمع خمار است و آن چیزیزی است که زن به وسیله آن سرش را می پوشاند و اضافه آن به گریبان آویزان می شود که همان جیوب (صدر) است. خداوند دستور می دهد که سر و سینه کاملاً به وسیله روسری بزرگی که به آن خمار می گفتند، پوشانده شود.^۲

دومین پوششی که در سیره حضرت فاطمه علیها السلام می توان آن را بررسی کرد، خمار یا مقنعه یا روسری بزرگی بود که از پارچه های ساده درست می شد؛ چنان که امام صادق علیه السلام درباره پوشش آن حضرت در نماز می فرماید: فاطمه علیها السلام با چادر نماز می خواند؛ درحالی که روسری اش را به سرش می بست و موهای سر و گوش هایش را کاملاً با آن می پوشاند.^۳

آن حضرت با پوشش کامل از منزل بیروت می رفت. مسجد پیامبر به خانه فاطمه علیها السلام نزدیک بود و دری از خانه فاطمه به مسجد باز می شد. آن گاه که برای بازستاندن فدک به مسجد رفت، خمارش را که پوششی بزرگ بود، بر سر کرد و به مسجد رفت و پرده ای سفید بین مردان و زنان آویزان کردند و او پشت آن پرده قرار گرفت و خطبه ای در حقانیت خود ایراد کرد.^۴

در تمام گزاره هایی که جریبان و متن خطبه و کیفیت ایراد آن را ذکر کرده اند، دو واژه جلباب و خمار در پوشش حضرت فاطمه علیها السلام وجود دارد که نمایانگر سیره حضرت در پوشش کامل است.^۵ علامه مجلسی در ذیل روایت گفته است جلباب به ملحفه یا لباسی گشاد و فراگیر گفته می شود که

۱. محمدحسین طباطبایی؛ المیزان؛ ج ۱۷، ص ۱۱۱.

۲. همان، ص ۱۲۲.

۳. شیخ صدوق؛ من لایحضره الفقیه؛ ج ۱، ص ۲۵۷. حر عاملی؛ پیشین، ج ۴، ص ۴۰۵.

۴. رک: محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۲۹، ص ۲۱۶ و ۲۱۸.

۵. محمدباقر مجلسی؛ همان، ج ۲۸، ص ۲۲۰. ابن طیفور؛ بلاغات النساء؛ ص ۲۶. علی اربلی؛ کشف الغم؛ ج ۱، ص ۴۸۰.

زن خود را با آن می‌پوشاند. وی لباس را غیر از چادر دانسته است و بین ملحفه و لباس فرق گذاشته. و مقنعه را به پوشش بزرگی تفسیر کرده که زن به وسیله آن علاوه بر سر و سینه، قسمتی از بدن را از پشت و جلو تا زانو پوشانده باشد. در این صورت منظور از خمار به آنچه فعلاً به عنوان روسری و مقنعه معمول و رایج است، بیشتر تشابه داشته است.^۱ برخی از روایات نیز حاکی از این است که آن حضرت علاوه بر چادر و روسری بزرگ، برقی بر صورت می‌انداخت و بیرون از منزل می‌رفت.^۲

امام باقر علیه السلام درباره پوشش مادرش می‌فرماید: فاطمه سیده زنان بهشت است. مقنعه یا روسری بزرگی (مقنعه) به سر می‌کرد که تا وسط بازویش را بپوشاند.^۳

عفت و حیای زهرا علیها السلام مثال‌زدنی و بی‌نظیر بود؛ از این روی پیامبر اکرم او را بسیار دوست می‌داشت و حرمتش می‌گذاشت، آن بانو به هیچ وجه دوست نداشت مردان نامحرم بویی از او استشمام کنند. او به خوبی واقف بود که زن هر چه از نامحرمان و مردان بیگانه دور باشد، به آن میزان در نزد پروردگار عظمت و مقامش بالاتر خواهد رفت و نزد شوهر گرامی‌تر و کانون خانواده‌اش پرمهرتر خواهد گردید. بر اساس همین معرفت عمیق از مسائل دقیق بود که روزی نایبایی اجازه خواست تا به منزل آن حضرت وارد شود. فاطمه زهرا علیها السلام بلافاصله خود را پوشاند. رسول خدا که شاهد این رفتار دخترش بود، به او

۱. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۲۸، ص ۲۴۷. محمد بن جریر طبری؛ دلائل الامامه؛ ص ۳۰.
۲. محمدباقر مجلسی؛ همان، ج ۳۹، ص ۲۰۷. ابن ابی الحدید؛ شرح نهج البلاغه؛ ج ۱۶، صص ۲۱۱ و ۲۴۹. ابن طاووس؛ طرائف؛ ج ۱، صص ۲۶۳ و ۱۱۳.
۳. بوعلی طبرسی؛ مکرم الاخلاق؛ صص ۹۶، ۱۴۲۰، ۹۳ و ۱۸۹. قاضی نعمان مغربی؛ دعائم الاسلام؛ ج ۲، ص ۲۱۴. ابن اشعث کوفی؛ جعفریات؛ ص ۹۵. قطب‌الدین راوندی؛ النوادر؛ ص ۱۳.

فرمود: دخترم، برای چه خود را پوشاندی؛ در حالی که او تو را نمی‌بیند؟ فاطمه عرض کرد: ای رسول خدا، اگر او مرا نمی‌بیند، من او را می‌بینم و او بوی مرا استشمام می‌کند. رسول خدا از هوشیاری و عفاف و رفتار دخترش بسیار خشنود شد و او را ستود و فرمود: پاره تن من باید چنین باشد.^۱

اگر زنان مسلمان برای رسیدن به تعالی معنوی در پی اسوه و الگو و سرمشق باشند، بی‌گمان زهرای صدیقه علیها السلام بهترین الگو است، چه در امور معیشتی و چه در امور سیاسی، اقتصادی، خانه‌داری، عفاف و حیا (اخلاق)، کرامت نفسانی، تربیت اولاد، احترام به حرمت و حریم خانواده، شوهرداری، حفظ امانت شوهر، ایثار برای حفظ دین و عمل به دستورهای الهی. بی‌تردید بهترین الگوی عملی برای بانوان در وجود او نهفته است. عفت و حیای زهرا در جایگاهی بود که مادر امامان معصوم و همسر امام معصوم گردید. عفت و حیای زهرا علیها السلام در دنیا بی‌مانند بود.

آن حضرت برای پس از مرگ نیز دوست نداشت که زندگی با عفافش، مخدوش گردد تا به تمام معنا برای زنان الگو باشد. در مدینه جنازه را به‌گونه‌ای بر روی تخته حمل می‌کردند که بدن نمایان بود و حضرت فاطمه علیها السلام از این وضع اندوهگین بود. روزی در ایام آخر زندگی‌اش با خدمتکارش صحبت کرد و گفت دوست ندارم جثه و بدنم پس از مرگ نمایان شود. از این روی اسماء گفت: در حبشه تابوتی دیده‌ام که جنازه را به نحوی در بر می‌گرفت که بدن نمایان نبود. نمونه‌اش (ماکت) را به آن حضرت نشان داد فاطمه علیها السلام با تبسمی آن را تأیید کرد و به اسماء وصیت کرد او را در چنین تابوتی برای دفن حمل کنند تا بدنش را ببوشاند. اسماء گزارش می‌دهد که تبسم فاطمه را پس از

۱. قطب‌الدین راوندی؛ همان، ص ۱۳. ابن‌اشعث کوفی؛ همان، ص ۹۵. قاضی نعمان مغربی؛ دعائم الاسلام؛ ج ۲، ص ۲۱۴. ابن‌طاووس؛ العدد القویه؛ ص ۲۲۴.

رحلت پدرش، تنها در این حال دیدم که او مطمئن شد جسدش پس از مرگ نمایان نخواهد شد. سپس برای اسماء دعا کرد و فرمود: خداوند تو را از آتش جهنم بیوشاند!^۱ ///

۱. بلاذری؛ انساب الاشراف؛ ج ۱، ص ۴۰۵. حر عاملی؛ وسائل الشیعه؛ ج ۳ - ص ۲۲۰-۲۲۱.
محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۴۳، ص ۱۸۹؛ ج ۷۷، ص ۲۵۰. مرتضی عسگری؛ فقه الرضا؛
ص ۱۸۹. علی اربلی؛ پیشین، ج ۱، ص ۵۰۳.

بخش سوم:

جایگاه تغذیه

در نگرش و روش ائمه علیهم السلام

جایگاه تغذیه در نگرش ائمه علیهم السلام

تغذیه به مراتب بیشتر از پوشش در سیره و نگره پیشوایان ما مورد اهتمام بوده است؛ از آن رو که تغذیه تأثیر اساسی در شکل‌گیری شخصیت و روان و هویت آدمی دارد. بنیان انسان قبل از ولادت وابسته به امر تغذیه است. اگر وجود اولیه آدمی از تغذیه به‌طور درست و به اصطلاح شرعی حلال شکل گرفته باشد، بسیاری از مسائل دیگر که پس از مراحل جنینی در پیش روی او است، قابل کنترل و اصلاح خواهد بود. وقتی اعضای بدن از تغذیه حرام پیدا پرورده شد، استعداد رسیدن به مراتب معنوی و انس با خدا و اولیا در او نخواهد بود؛ چون پرتو نور عالم بالا به دلی تابد که دوده‌های سیاه و تیره غذای حرام آن را تاریک نکرده باشد. رهبران دینی آغاز تربیت دینی و تربیت اصولی را از این مرحله می‌دانند و به اهمیت مسئله تغذیه در شکل‌گیری بنیان آدمی و کارساز بودن آن در سعادت و موفقیت او اشاره و به دقت در این مرحله و انتخاب درست بر اساس موازین شرعی تأکید کرده‌اند. آنان با بیان اصولی مهم، از تأثیر تغذیه در نهاد و سرشت و فطرت انسان سخن گفته و رهنمودهای

ذی‌قیمتی برای سهولت کار و راهیابی آسان به سعادت و خوش‌بختی ارائه داده‌اند. بی‌تردید هدایت انسان و حرکت او در مسیر حق می‌تواند متأثر از تغذیه باشد.

الف. اهمیت تغذیه در سیره و نگره ائمه

در تبیین جایگاه تغذیه با وجود معیارهای اساسی و مبانی مشترک، تفاوت ماهوی بین نگرش و سیره ائمه نیست؛ از آن‌رو که ابعاد مختلف زندگی آنها به علل متعددی به صورت جزئی مورد توجه قرار نگرفته یا به نوعی این مسائل برای علاقه‌مندان به سیره آنها نامشخص بوده و یا به هر دلیل گزارش‌های محدود و اندکی در این موضوع وجود دارد، به‌ویژه درباره امامان پس از امام رضا علیه‌السلام این دست از روایات اندک است و بیشتر احادیث از امیرمؤمنان، امام باقر و امام صادق علیهم‌السلام است که گاهی سند آنها را تا پیامبر ذکر می‌کنند و گاهی واسطه‌ها (سلسله اسناد) که امامان هستند، ذکر نمی‌شوند. به هر روی درباره سیره ائمه نسبت به نگره آنها اطلاعات محدودی در اختیار است، اما آنچه در توصیه‌های آنها وجود دارد، به‌منزله سیره است؛ زیرا هر چه گفته‌اند، از روی علم و آگاهی بی‌مانند به این موضوعات بوده است و به گفته‌های خود عمل کرده‌اند.

برای روشن‌شدن اهمیت تغذیه در نگرش و روش ائمه، به تبیین مؤلفه‌هایی که گویای رویکرد ویژه آنان به این مسئله است، پرداخته می‌شود.

الف - ۱. تأثیر تغذیه در جسم و روح

انسان دارای دو بُعد حیاتی جسمی و روحی است و رشد او نیز دو بُعدی است. جسم انسان به‌عنوان کالبد و قالب و به اصطلاح حکمای اسلامی مرکب

روح است^۱ که به وجود انسان به عنوان انسان مفهوم خاص داده و او را از سایر موجودات متمایز ساخته است. روحی که در کالبد انسان مستقر است مُدِرک و محرک و دارای نوسان و متأثر از دریافت‌های پیرامون است. تغذیه انسان که عامل تأثیرگذار در حیات حیوانی او است، در روح او مؤثر است.^۲ ضرورت توجه به تغذیه در حیات انسان به حدی است که می‌تواند تأمین‌کننده سعادت و شقاوت او و نسل آینده او باشد. بر این اساس بی‌تردید روح انسان تحت تأثیر کنش‌های جسمی است که به منزله مَرکَب او است. اگر به مسائل تغذیه اهتمام نشود، و هر نوع غذایی مورد استفاده قرار گیرد، علاوه بر اینکه سلامتی جسمی به خطر می‌افتد، بیماری روحی حاصل از تغذیه غیراصولی نیز انسان را دچار رنج و عذاب می‌کند. روح و جسم در نوع کنش و انعکاس تأثیر متقابل دارند؛^۳ از این رو معصومان به پیوستگی بین دو عنصر توجه داشته و برای نگهداشت روح از تأثیرات منفی که از تغذیه به او می‌رسد، دستورهای ویژه در امر تغذیه و تأمین آن دارند. اصول مهم و مشترکی در روش و نگرش ائمه در مسائل تغذیه وجود دارد که رعایت آن‌ها، تأمین‌کننده تعالی روح و در نتیجه سعادت انسان است. جمله معروف امام حسین علیه السلام در روز عاشورا خطاب به سپاه کوفه که برای کشتن او گرد آمده بودند، بیانگر این واقعیت است. وقتی امام برای هدایت و پند و اندرز آنان برآمد، سروصدا کردند تا صدای پند امام به گوش آنها نرسد. امام به آنان فرمود: شکم‌های شما از غذای حرام پر شده و خون و پوست و

۱. صدرالدین شیرازی؛ شواهد الربوبیه؛ ص ۲۳۵، ۲۷۶ و ۵۰۱. همو؛ الحکمة المتعالیه؛ ج ۴ ص ۱۵۹-۱۶۲.

۲. طب‌الرضا؛ ص ۴۲. رساله‌ای است که امام آن‌را برای مأمون فرستاده و او در آن از غذاها و خواص و تأثیرشان بر روح سخن گفته و برای هر فصلی از سال غذای خاصی تجویز نموده است. (رک: ص ۴۴-۵۹).

۳. فخر رازی؛ شرح‌الاشادات؛ ج ۲ ص ۵۱۰. ابن حمزه اهری؛ الاقطاب القطیبه؛ ص ۱۷۰.

گوشت شما از این لقمه‌های حرام به وجود آمده است و دیگر امیدی به هدایت شما نیست.^۱

بنابراین آلودگی روح متأثر از آلودگی جسمی و تغذیه است و سزاوار است انسان برای شفافیت روح و جسم از تغذیه نادرست بپرهیزد و عفت پیشه کند. در روایات اهل بیت علیهم السلام بر این نکته توجه و تأکید فراوان شده است.

مردی بسیار دعا می‌کرد و می‌گریست. موسی علیه السلام او را دید و نگران شد که چرا دعایش قبول نمی‌شود. از جانب خدا وحی آمد: «زیرا در شکمش لقمه حرام قرار گرفته».^۲

مردی به پیامبر عرض کرد: دوست دارم دعایم مستجاب شود. فرمود: غذای خود را پاک کن.^۳ رسول خدا درباره تأثیر تغذیه در روح کودک می‌فرماید: «اجازه ندهید زن ابله و ... به فرزندان شما شیر دهد؛ زیرا طبع و خوی او به فرزندان شما منتقل می‌شود و در روحش تأثیر می‌گذارد و فرزند شبیه او می‌شود»؛^۴ چرا که شیر طبع‌ها را دگرگون می‌کند.

امام باقر علیه السلام به یکی از یارانش می‌فرماید: «برای فرزند زن شیردهی انتخاب کن که دارای خلق نیکو و زیبا باشد و از واگذاری او به دایه‌های بدخو پرهیز کن؛ چون شیر تأثیر بر خلق و خوی او دارد؛ چنان‌که جسم او را تحت تأثیر و رشد قرار می‌دهد».^۵

۱. خواری: مقتل؛ ج ۲، ص ۶. ابن عساکر؛ الامام حسین؛ ص ۲۱۶. محمدباقر مجلسی؛ بحارالانوار؛ ج ۴۵، ص ۸.

۲. همان، ج ۱، ص ۴۴۸: «لأن فی بطنه حراماً و علی ظهره حراماً و فی بینه حراماً...».

۳. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۱، ص ۴۴۸: «من أحب أن يستجاب دعائه فليطب مطعمه و مكسبه».

۴. همان، ج ۶، ص ۴۳.

۵. همان، ص ۴۶.

امیر مؤمنان علیه السلام می فرماید: وقتی برای فرزندانان دایه انتخاب می کنید، مثل ازدواج سخت بگیرید و وسواس داشته باشید؛ چون طبیعت و روح کودک تحت تأثیر شیر تغییر می یابد؛^۱ چنان که در قرآن خداوند موسی علیه السلام را در کودکی از خوردن شیرهای دیگران بازداشت و تنها موسی علیه السلام شیر مادرش را نوشید: «حَرَمْنَا عَلَيْهِ الْمَرَاضِعَ مِنْ قَبْلَ».^۲ خداوند در جای دیگر خطاب به موسی علیه السلام می فرماید: «ما تو را برای خود خلق کردیم»؛^۳ یعنی خلق و خوی تو همه تحت نظر خداوند شکل گرفته است.

امام سجاد علیه السلام در این باره فرمودند: «حق شکم تو آن است که آن را ظرف حرام قرار ندهی».^۴

امام باقر علیه السلام نگهداشتن شکم از مال حرام و پاکدامنی را از بالاترین عبادات معرفی کرده اند.^۵

برهیز از غذای حرام همواره مورد تأکید معصومان علیهم السلام بوده و آن را از حقوق اعضای انسان بر خود و مانع دستیابی به برخی کمالات دانسته اند. در برخی روایات نیز لقمه حرام مانع استجاب دعا معرفی شده است. در روایتی از امام صادق علیه السلام قساوت قلب مانع استجاب دعا دانسته شده

۱. شیخ عباس قمی؛ سفینه البحار؛ ج ۱، ص ۵۲۳: «تخیروا للرضاع کما تخیرون للنکاح فإن الرضاع یغیر الطباع».

۲. قصص: ۱۲.

۳. «واصنعک لنفسی یا موسی».

۴. ابوعلی طبرسی؛ مکارم الاخلاق؛ ص ۴۱۹.

۵. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۲ ص ۷۹: «مُحَمَّدُ بْنُ یَحْیَى عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ إِسْمَاعِيلَ عَنْ حَنَّانِ بْنِ سَدِيرٍ عَنْ أَبِيهِ قَالَ: قَالَ أَبُو جَعْفَرٍ: إِنَّ أَفْضَلَ الْعِبَادَةِ عَقَّةَ الْبَطْنِ وَ الْفَرْجِ». به نظر می رسد عفت شکم، مهم ترین موضوع پس از ایمان به خداست که اهل علم باید به آن توجه کنند.

که عدم استجاب حاصل تغذیه حرام است.^۱

در سنین پیری و کمال نیز روح انسان تحت تأثیر تغذیه است. در تاریخ آمده است که شریک بن عبدالله روزی بر مهدی عباسی وارد شد. مهدی از او تقاضای پذیرش مسئولیتی را نمود. شریک پذیرفت، مهدی گفت از سه کار یکی را انتخاب کن: ۱. قضاوت، ۲. معلم و مربی فرزندانم، ۳. پذیرفتن دعوت به یک وعده غذا. شریک به گمان خود که می‌خواست از زیر بار مسئولیت‌های دربار خلیفه شانه خالی کند، سومی را پذیرفت. مهدی به آشپز خود فرمان داد انواع و خوراکی‌های لذیذ از مغز پرندگان را با شکر و عسل برای پذیرایی از او فراهم سازد. شریک و مهدی از آن غذا خوردند. آشپز به مهدی خلیفه گفت دیگر این مرد از هیچ دستور تو سرپیچی نخواهد کرد و بوی رستگاری را نخواهد دید. همان‌گونه شد و شریک، هم قضاوت را پذیرفت و هم تعلیم فرزندان خلیفه را.^۲

امام رضا علیه السلام درباره فلسفه حرمت خون می‌فرماید: «... سبب آن این است که به حدی در انسان جنون، سنگدلی، بی‌مهری، فقدان عاطفه و قساوت قلب ایجاد می‌کند که ممکن است خورنده خون، پدر و مادرش را بکشد».^۳

در روایات فراوانی، معصومان علیهم السلام به تأثیر خوراکی‌های ناپاک و غیرمباح و پاک و مباح در روح اشاره نموده‌اند که بیانگر ضرورت توجه به امر تغذیه است. تغذیه نادرست و غیراصولی سه پیامد دارد: بیماری جسمی، بیماری روحی، بیماری فکری که حاصل آن افکار ناصوابی است که از زبان یا از قلم جاری می‌شود. آنچه قرن‌ها پیش برای معصومان روشن بود، اینک در

۱. شیخ صدوق؛ من لایحضره الفقیه؛ ج ۳، ص ۳۴۵. حر عاملی؛ وسائل الشیعه؛ ج ۲۴، ص ۱۰۲.

۲. مسعودی؛ مروج الذهب؛ ج ۳، ص ۳۱۰. محمد ذهبی؛ تاریخ اسلام؛ ج ۱۱، ۱۱۳-۱۷۴.

۳. شیخ صدوق؛ علل الشرایع؛ ج ۲، ص ۴۸۲.

عصر حاضر پس از قرن‌ها تلاش دانشمندان آشکار گردیده است. کارشناسان تغذیه گفته‌اند اگر بدن شما از نظر شیمیایی و ترکیبات طبیعی خود متعادل باشد، حُلق و رفتار شما هم متعادل می‌شود. روی دویست نفر از مردم انگلستان تأثیر غذا بر سلامت ذهنی و روانی افراد مورد مطالعه قرار گرفت. به آنان توصیه شد مصرف غذاهایی را که در خلق و خو مؤثرند و استرس‌زا هستند، قطع کنند و هم‌زمان مقدار غذاهایی را که برای ذهن و حُلق فرد مفید است، افزایش دهند. مواد غذایی استرس‌زا یا تنش‌زا، در صورت مصرف بیش از حد، شامل شکر، کافئین موجود در قهوه، الکل و شکلات است. از مواد غذایی مفید برای خلق و خو می‌توان از آب، سبزی، میوه و ماهی نام برد. ۸۸ درصد افرادی که از رژیم‌های غذایی حمایت‌کننده خلق و خو استفاده کردند، از نظر ذهنی و روانی وضعیت بهتری پیدا کردند. ۲۶ درصد آنها اظهار کردند تغییر حُلق و خو در آنها کمتر شده است. در ۲۶ درصد دیگر تعداد حملات پانیک (هراس) و اضطراب کمتر شده بود و ۲۴ درصد دیگر عنوان کردند کمتر دچار حالت افسردگی شده‌اند.^۱

الف - ۲. روایات ائمه درباره تغذیه

از دلایل ضرورت توجه به مسئله تغذیه در سیره معصومان، روایات فراوان پیشوایان معصوم در این زمینه است. چنان‌که بیشتر گفتیم، اهتمام به این مسئله بدان دلیل است که تعالی روح و رشد جسم و سلامتی آن، در گرو تغذیه است و قبولی بسیاری از عبادات و اعمال به تغذیه حلال بستگی دارد. افزون بر آداب و خواص مربوط به غذا و خوراک که در سیره و سخنان ائمه منعکس شده، بهداشت و روش تأمین تغذیه و مباحث دیگری از این دست نیز مطرح شده

است. دیدگاه‌های دقیق و ظریف آن بزرگوران درباره برنامه غذایی حفظ سلامت دستگاه گوارش، نشان‌دهنده اهتمام آنان به مباحث پزشکی است که امروزه با پیشرفت علوم تجربی، حکمت برخی از این دستورها کشف شده است. امیرمؤمنان علیه السلام به نوف بکالی توصیه‌های مهمی می‌کرد و را جمله به رعایت زمان و نوبت‌های غذایی سفارش فرمود:

ای نوف برای اوقات تغذیه توجه کن و آن را به برنامه منظمی هماهنگ ساز^۱ و غذاخوردن را از موعد مقرر که معده را آماده کرده‌ای، تأخیر نینداز؛ زیرا در این صورت معده به حرارت و آتشی که برای دریافت و هضم غذا ایجاد کرده، خواهد سوخت (منظور اسیدی است که معده در موعد اشتها به غذا ترشح می‌کند. چنانچه در این هنگام غذا به آن نرسد، امراض دستگاه گوارش شروع خواهد شد. با پیشرفت این حالت زخم‌های کوچک در معده ایجاد می‌شود و زمینه و بستر مناسبی برای تجمع میکروب‌ها و ویروس‌های عفونت‌زا برای معده پدید خواهد آمد.^۲

الف - ۳. پیوند بین عبادات و مسئله تغذیه

در بسیاری از مسائل عبادی، برقراری پیوندی میان خوراک و تغذیه در دیدگاه معصومان دیده می‌شود که حاکی از اهمیت مسئله خوراک در اسلام است؛ مانند ذبح قربانی در مناسک بزرگ حج، اطعام فقراء،^۳ دادن ولیمه در

۱. حسن دیلمی؛ اعلام الدین؛ ص ۱۸۸.

۲. منوچهر سعادت نوری؛ اصول نوین تغذیه؛ ص ۴۳.

۳. شیخ طوسی؛ تهذیب الاحکام؛ ج ۶، ص ۳۲۱. همو؛ استبصار؛ ج ۶. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۴.

مراسم تولد، ختنه و عروسی، امتناع و خویشستن‌داری از خوردن برای خودسازی و تصفیه در روزه، استحباب‌دادن افطاری، وجوب پرداخت کفاره برای مکلفان معذور از روزه و وجوب پرداخت زکات فطره از خوراک رایج در پایان روزه. شیخ صدوق حکمت ذبح قربانی را در حج چنین توضیح می‌دهد: «خداوند با این دستور خواسته است فقرایی را که دسترسی به گوشت ندارند، به این وسیله در عبادت توانگران شریک سازد.»^۱

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نان را عامل مهم در ادای عبادات برشمرده و فرموده: «اگر نان نبود، ما عبادت نمی‌کردیم (نماز نمی‌خواندیم)».^۲ در کلام دیگری امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «حیات جسم و بنیان جسم به نان است»^۳ و «نان برکت از سوی خداوند است و به وسیله‌ی آن نماز می‌خوانید، به نان احترام کنید...»، «...تکریم نان به این است که آن را زیر پا نریزید و تکه‌تکه‌اش نکنید (و در خوردنش اسراف نکنید)» و «هر گاه خورشتی غیر از نان (مثل گوشت) بر سر سفره آوردند، با نان شروع کنید، سپس از خورشت دیگر بخورید».^۴

الف - ۴. احکام و ویژه تغذیه

در دیدگاه و سیره ائمه احکام خاص برای امر تغذیه در نظر گرفته شده که از اصول مسلم دین اسلام است. بخشی از احکام تغذیه در قرآن مطرح گردیده است و پیامبر و جانشینان او به تفصیل از این احکام سخن گفته‌اند.

۱. شیخ صدوق؛ علل الشرایع؛ ج ۲، ص ۴۰۵.

۲. «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ: بَارِكْ لَنَا فِي الْخُبْزِ وَ لَا تَفْرُقْ بَيْنَنَا وَ بَيْنَهُ فَلَوْ لَا الْخُبْزُ مَا صَلَّيْنَا وَ لَا ضَمْنَا وَ لَا أَذِينَا فَرَائِضَ رَبَّنَا.» (محمد کلینی؛ پیشین، ج ۵، ص ۷۳).

۳. «...إِنَّمَا بَنَى الْجَسَدَ عَلَى الْخُبْزِ» (محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۲۸۶).

۴. همان، ج ۶، ص ۳۰۲-۳۰۳.

در این زمینه ائمه به جزئیات بسیار دقیق عنایت خاص کرده‌اند که در هیچ شریعتی چنین ظرافتی وجود ندارد؛ احکامی نظیر ذبح، بیان اجزای حلال و حرام، شرایط حلیت حیوانات حلال گوشت، احکام حیوانات حلال گوشت، و احکام شکار با اسلحه و حیوانات قابل شکار، احکام حرمت برخی از غذاها و نوشیدنی‌ها که همه اینها نمونه‌های روشن و صریح از اهتمام ائمه به مسائل تغذیه است.

الف ۵. رابطه کسب و تغذیه حلال

خوراک انسان باید از حلال تهیه شده و از راه‌های مشروع به دست آمده باشد. این ویژگی در یکی از مهم‌ترین اوصاف خوراکی در نگرش ائمه است. مرحوم فیض کاشانی با الهام از نگرش اسلامی می‌گوید:

اول شرط در خوراک این است که حلال و طیب باشد فی نفسه. از جهت کسب موافق با سنت و پرهیزگاری باشد و از کسب مکروه در شرع حاصل نشده و به سبب تبعیت از هوای نفس و توهین و سستی در دین کسب نشده باشد؛ چون طیب مطلق که در قرآن آمده و خداوند دستور فرموده است که از حلال و طیب بخورید، برای همین مقصود است که از تمام منهیات شرعی می‌را باشد؛ چون امر قرآن به آن تعلق گرفته است و از طرفی فرموده است: «و لا تأکلو اموالکم بینکم بالباطل»^۱. بنابراین ویژگی اصلی در خوراک، طیب بودن است که از فرایض دینی است.^۲

طبق همین اصل، معصومان کسب رزق حلال و حلال بودن خوراک را اساسی‌ترین رکن در تغذیه دانسته‌اند و در ادعیه‌ی مهم ائمه که بهترین حالات

۱. بقره: ۱۸۸.

۲. محسن فیض کاشانی؛ المحجة البيضاء؛ ج ۳، ص ۴۰.

آنان در دعا به حضور پروردگار بوده، از خداوند فراهم شدن زمینه کسب حلال و تغذیه حلال را خواسته‌اند.^۱

از طرفی بهترین عبادات در نگرش معصومان کسب روزی حلال و تغذیه حلال است. پیامبر اکرم به دست کارگری که در راه کسب روزی حلال پینه بسته بود، بوسه زد. وقتی پیامبر از غزوه تبوک برمی‌گشت، سعد انصاری به استقبال حضرت آمد. پیامبر دستان او را فشرد و زبری آن را احساس کرد. بر آن بوسه زد و فرمود: این دست بر آتش جهنم حرام است.^۲ پیامبر کسب حلال را به‌عنوان فریضه مطرح کرد.^۳ دوری از وطن در شرایط عادی مکروه است، اما برای تجارت و کسب حلال مستحب شمرده شده.^۴ زراعت و کسب و تولید خوراک از راه کشاورزی در نگرش امام صادق علیه السلام پاکیزه‌ترین کار به‌شمار آمده است.^۵ کارگری که برای کسب روزی حلال جهت خانواده و عیالش تلاش می‌کند، همسان جهادگر در راه خدا و هم رکاب اولیا محسوب شده است.^۶ امام رضا علیه السلام نیز چنین کارگری را مجاهد فی سبیل الله می‌نامد.^۷

۱. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۲، ص ۵۵۲؛ ج ۳، ص ۴۷۵. شیخ صدوق؛ من لا یحضره الفقیه؛ ج ۱، ص ۵۰۱. امام سجاد علیه السلام صحیفه سجاده؛ ص ۱۷۴. شرح دعای ۲۵، ص ۳۵۲. دعای ۴۷.

۲. ابن اثیر؛ اسد الغابه؛ ج ۲، ص ۲۶۹.

۳. «قال النبی: طلب الحلال فریضة علی کل مسلم و مسلمة» (تاج الدین شعیری؛ جامع الأخبار؛ ص ۱۳۹).

«من أكل من كد يده مر علی الصراط کالبرق الخاطف»، و قال: «من أكل من كد يده حلالاً فتح له أبواب الجنة یدخل من أیها شاء».

و قال: «من أكل من كد يده نظر الله إلیه بالرحمة ثم لا یعذبه أبداً» و قال: «من أكل من كد يده كان یوم القيامة فی عداد الأنبياء و يأخذ ثواب الأنبياء».

۴. عبدالله مامقانی؛ مرآة الکمال؛ ج ۲، ص ۱۳۵.

۵. همان.

۶. حرانی؛ تحف العقول؛ ص ۴۴۵.

۷. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۵، ص ۸۸. حرانی؛ همان، ص ۴۴۵.

امام صادق علیه السلام فرمود: «...خداوند تبارک و تعالی دوری از وطن را برای کسب روزی حلال دوست می‌دارد».^۱

امیر مؤمنان علیه السلام می‌فرماید: «خداوند صنعت‌کار امین را دوست دارد».^۲
پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «عبادت از هفتاد جزء تشکیل شده و کسب حلال برترین جزء آن است».^۳

امام باقر علیه السلام می‌فرماید: «هر کس در دنیا برای بی‌نیازی از مردم و تأمین رزق و روزی خانواده‌اش تلاش کند، در قیامت چهره‌اش از نورانیت به‌سان ماه شب چهارده است».^۴

در سیره آنان نیز اهمیت خوراک و تغذیه و تأمین آن را می‌توان دریافت و در واقع میان نگرش و روش آنان هیچ تنافی وجود ندارد. وقتی امام صادق علیه السلام در گرمای طاقت‌فرسای مدینه در مزرعه خود به زراعت و کار مشغول بود، مورد اعتراض قرار گرفت. آن حضرت در پاسخ فرمود: به جهت بی‌نیاز شدن از تو و امثال تو، برای کسب روزی حلال کوشش می‌کنم.^۵

در سیره امیر مؤمنان علیه السلام کار و کوشش سرسختانه گزارش شده که با درآمد حاصل از این تلاش، هزار بنده و کنیز را آزاد کرد و فقیران را اطعام کرد و نخلستان‌های وسیعی وقف امور خیریه کرد.^۶

۱. «إنَّ الله تبارک و تعالی لیحب الاعتراب فی طلب الرزق».

۲. «إنَّ الله یحب المحترف الامین: خداوند صاحب حرفه و شغل امین را دوست می‌دارد» (محمد کلینی؛ پیشین).

۳. «العبادة سبعون جزء افضلها طلب الحلال» (همان).

۴. «قال: من طلب الدنيا حلالاً استغفافاً عن المسألة و تعطفاً علی جاره لقی الله تعالی و وجهه کالقمر لیلة البدر» (تاج‌الدین شعیری؛ جامع الاخبار؛ ص ۱۳۹).

۵. محمد کلینی؛ همان؛ ج ۶، ص ۳۲۴؛ ج ۲، ص ۳۴۶.

۶. محمد کلینی؛ پیشین؛ ج ۲، ص ۱۴۸.

الف - ۶. اهتمام به تغذیه نیازمندان

گزاره‌های روایی - تاریخی از سیره ائمه گویای این حقیقت است که آنان در راه تأمین خوراک و مایحتاج فقیران پیرامون و همسایه‌های خود و فقرای شیعه با جدیت تلاش می‌کردند. امیر مؤمنان علیه السلام شب‌ها برای بینوایان و ایتام طعام می‌برد.^۱ سیره امام حسن و امام حسین علیهم السلام الگویی برای نیکوکاران در اطعام فقرا بود و این شیوه در میان بنی‌هاشم و مردم، جوانمردی و سخاوت را نهادینه کرد.^۲ بر دوش امام زین‌العابدین علیه السلام بر اثر زیادی حمل توشه بینوایان مدینه آثار زخم و تاول وجود داشت که پس از شهادت اثر آن را دیدند و فقرای مدینه امدادکننده خود را شناختند.^۳ این امر در سیره همه معصومان گزارش شده است.

امام باقر، امام صادق و امام کاظم علیهم السلام، علاوه بر ترویج این فرهنگ و تعلیم آن به شاگردان در کلاس‌های درس خود، به‌طور عملی نیز به این مسئله اهتمام داشتند و مساکین و بیچارگانی را تحت پوشش حمایتی خود قرار می‌دادند؛ به‌طوری که گفته شده: «کان جعفر بن محمد یطعم حتی لا یبقی لعیاله شیء»؛^۴ جعفر پسر محمد (امام صادق علیه السلام) به قدری فقرا را اطعام می‌کرد که برای خانواده‌اش چیزی نمی‌ماند». وقتی امام رضا علیه السلام به مرو منتقل شد و تحت

۱. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۴۱، ص ۲۸. «یدعو الیتامی فیطعم العسل حتی قال بعض اصحاب لوددت انی كنت یتیمًا» (همان، ص ۲۹).

۲. علی اربلی؛ کشف الغمه؛ ص ۱۸۵.

۳. همان، ج ۴۶، ص ۸۸-۸۹. ابونعیم اصفهانی؛ حلیة الاولیاء؛ ج ۳، ص ۱۲۵. ابوالفرج اصفهانی؛ الاغانی؛ ج ۵، ص ۲۱۷. شیخ مفید؛ الارشاد؛ ج ۲.

۴. ابونعیم اصفهانی؛ پیشین، ج ۳، ص ۱۹۴. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۴۶، ص ۲۳. ج ۴۸، ص ۱۰۰-۱۲۰.

مراقبت قرار گرفت، سرکشی به فقیران به صورت حضوری محدود یا اساساً منع شد، اما نیازمندان در فرصت‌های مختلف به منزل آن حضرت می‌رفتند و برای رفع مایحتاج و نیاز خود یاری می‌طلبیدند^۱ و گاهی آن حضرت سفره‌ای با همه نوع غذا آماده می‌نمود و فقرا را دعوت می‌کرد و این آیه را تلاوت می‌فرمود: «فلا اقتحم العقبه»^۲ و ما ادريک ما العقبه، فک رقبه، او اطعام فی یوم ذی مسغبه...». منظور از اقتحام عقبه، انفاق‌هایی است که مؤمن برای دیگران کرده است؛ چنان‌که در ادامه آیه عقبه را تفسیر می‌کند^۳.

سیره مشترک همه معصومان توجه به تأمین خوراک فقرا بوده است؛ از این روی می‌توان دریافت که توجه و اهمیت به خوراک و تغذیه در نگرش و روش آنان به‌عنوان یک ضرورت حیاتی مطرح بوده است.

الف - ۷. اهمیت غذا و منع احتکار^۴

احتکار به معنای اندوختن طعام و خوراک به انتظار گرانی است و معنای لغوی آن ظلم و در تنگنا قراردادن و معاشرت بد و زیان وارد کردن و لجاجت است که با معنای اصطلاحی سازگار است و بیشتر اهل لغت، آن را به معنای جمع‌آوری طعام و خوراک و انبارکردن به منظور گران‌شدن قیمت آن گرفته‌اند.^۵

۱. محمدباقر مجلسی؛ همان، ج ۴۹، ص ۱۰۱. «... حضرت مجلس مولانا علی‌بن موسی‌الرضا فی یوم الغدیر... قدم إلى منازلهم الطعام و البدو البسم الصلات و الکسوة...» (ابن طاووس؛ العدد القویه؛ ص ۱۶۷).

۲. سوره بلد؛ ۱۱-۱۴. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۶، ص ۵۲.

۳. محمدحسین طباطبایی؛ المیزان؛ ج ۲۰، ص ۴۹۰-۴۹۱.

۴. در سال ۱۳۹۱ش این مسئله در میان برخی از تجار و کسبه چنان شایع شد که به فاجعه‌گرانی و تورم بی‌سابقه منجر گردید.

۵. جوهری؛ الصحاح اللغه؛ ج ۲، ص ۶۳۵. ابن منظور؛ لسان العرب؛ ج ۴، ص ۲۰۸. المنجد، ص ۱۴۶؛ القاموس المحیط، ج ۲، ص ۱۲.

احتکار و مخفی کردن اجناس به منظور گران شدن قیمت، اختصاصی به طعام و خوراک و مایحتاج حیاتی مردم ندارد، اما به جهت اهمیت آن، این معنا بیشتر مورد توجه دانشمندان قرار گرفته. فقهای بزرگ اسلامی نیز به دلیل اهمیت خوراک، احتکار را بیشتر به مسائل تغذیه مربوط دانسته و درباره آن مباحث مهمی در فقه مطرح ساخته و آن را تحریم کرده‌اند. شیخ مفید احتکار را به حبس طعام‌ها تفسیر کرده‌است^۱ شیخ طوسی نیز احتکار را به حبس و انبار کردن مواد غذایی نظیر گندم، جو، خرما، کشمش و روغن اختصاص داده و از کراهت شدید آن سخن گفته است.^۲ مبنای مباحث فقهی علمای اسلامی روایات معصومان است؛ چراکه اهل بیت علیهم السلام مسئله احتکار مواد غذایی را یکی از آفت‌های بزرگ اقتصادی و معیشتی جوامع اسلامی شمرده و به شدت از این عمل ناپسند بازداشته و اظهار نفرت و بیزاری نموده‌اند.

در سیره و دیدگاه نبوی روایات فراوانی از مذمت و حرمت احتکار وجود دارد که حاکی از اهتمام به خوراک مردم است. در روایاتی از او، «... محتکر ملعون شمرده شده است».^۳

امیر مؤمنان علیه السلام در نامه‌ای به مالک اشتر، به او دستور می‌دهد از احتکار تجار جلوگیری کند.^۴ در بیان امام علی علیه السلام «محتکر گناهکار و معصیت‌کار است...»^۵ و «احتکار خوی تبه‌کاران است».^۶

۱. شیخ مفید؛ المقننه؛ ص ۹۷.

۲. شیخ طوسی؛ نها به الاحکام؛ ص ۳۴۷.

۳. رک: محمد کلینی؛ پیشین، ج ۵، ص ۱۶۵. حاکم نیشابوری؛ المستدرک؛ ج ۲، ص ۱۱. میرزا حسین نوری؛ المستدرک الوسائل؛ ج ۱۳، ص ۲۷۷.

۴. نهج البلاغه؛ نامه ۵۳.

۵. حر عاملی؛ وسائل الشیعه؛ ج ۱۷، ص ۴۲۴.

۶. همان، ج ۱۳، ص ۲۷۶.

امیر مؤمنان علیه السلام یکی از علل نزول عذاب الهی بر بنی اسرائیل را احتکار خوراک مردم دانسته است.^۱

در روایات امام باقر، امام صادق و امام رضا علیهم السلام نیز احتکار و انبار کردن خوراک مردم به شدت نکوهیده شده است غالباً به سیره پیامبر و آیات قرآن استناد کرده‌اند برخی از اصحاب معصومان از آنها درباره خرید آذوقه یک سال می پرسیدند و معصومان به دلیل ضرورت تأمین خوراک انسان برای بی نیازی و حفظ عزت نفس، این مسئله را جایز شمرده و آن را از ردیف احتکار خارج دانسته‌اند. امام رضا علیه السلام در این زمینه می گوید: «نفس انسان در صورت تأمین خوراک یک سال آرامش دارد».^۲ امام باقر و امام صادق علیهم السلام در سختی مشابه فرموده‌اند: «... امنیت خاطر انسان از حیث خوراک وقتی حاصل می شود که خوراک یک سال را تهیه کند».^۳ امنیت و اطمینان خاطر در تأمین خوراک بر اثر احتکار از بین می رود؛ از این رو معصومان احتکار خوراک را با تأکید منع کرده و محترک را دور از رحمت خداوند شمرده‌اند.

ب. ویژگی‌ها و خواص غذاها

همان گونه که غذاها از انواع رنگ‌ها برخوردارند، خواص آنها نیز متفاوت است و ویتامین‌های مختلف دارند؛ چنان‌که ظاهرشان متفاوت است. برخی خواص دارویی دارند و ضد عفونی کننده و تسهیل کننده هضم‌اند و برای دستگاه گوارش کاربرد درمانی دارند. برخی دیگر از خوراکی‌ها زیان آورند و برای بدن و دستگاه‌های مختلف مضر و خطرناک‌اند.

۱. قاضی نعمان مغربی؛ دعائم الاسلام؛ ج ۲، ص ۲۵.

۲. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۵، ص ۸۹. حر عاملی؛ پیشین، ج ۱۲، باب تجارت، ص ۳۱.

۳. حر عاملی؛ پیشین، ج ۱۷، ص ۴۳. عبدالله حمیری قمی؛ قرب الاستاد؛ ص ۱۷۴.

خوراکی که برای بدن مفید است، باید دارای خواص و ویژگی‌های شاخص باشد. اگر برنامه تغذیه روزانه بر اساس نیاز تنظیم شود و معیارهای اخلاقی، آداب و سنن اسلامی و دیدگاه و سیره ائمه در آن رعایت شود، به یقین صحت و سلامتی جسمی اولین فایده این نظام‌مندی است و داشتن برنامه منظم و اصولی در تغذیه نیز در پیشرفت معنوی و بالندگی فکری مؤثر است؛ زیرا کارکرد فکر و حیات و تکامل روح تحت تأثیر امر تغذیه است. تغذیه‌ای که تابع برنامه‌های شرعی باشد، آسیب‌پذیری کمتری خواهد داشت؛ چون فکر سالم، در بدن سالم است و بدن سالم از تغذیه سالم و فعالیت و تلاش متناسب، تأثیر می‌پذیرد.

ب-۱. بررسی خواص برخی خوراکی‌ها

درباره خواص خوراکی‌ها و غذاها گزاره‌های حدیثی وجود دارد که بیشتر جنبه ارشادی دارند و به ترتیب اولویت قابل طرح و بررسی‌اند:

ب-۱-۱. گوشت

گوشت یکی از مهم‌ترین خوراکی‌های انسان است که اگر به اندازه و اعتدال مورد استفاده قرار گیرد، یکی از اسباب قوام و پایداری جسمی در انسان است، ولی افراط در خوردن آن، آن را زیان‌بارترین خوراک می‌گرداند؛ چنان‌که افراط در تمام خوراکی‌ها زیان‌آور است. از گوشت، خوراکی‌های لذیذ و متنوع به دست می‌آید و انواع خورشت‌های پرکالری و سرشار از ویتامین و پروتئین را می‌توان با آن تهیه کرد، گوشت حیوانات حلال را می‌توان به در دو دسته کلی قرمز و سفید تقسیم کرد. در بین گوشت‌های قرمز، گوشت گوساله چهارساله بهترین نوع آن است. قبل

از آن لطیف تر است و بعد از آن محکم تر و پرچربی تر، و در آخر سفت، نامطبوع و بدھضم می گردد.^۱ گوشت گوساله ای که خوب تغذیه شده باشد، دارای مخاط کم رنگ است و گوساله های دیگر مخاط قرمز رنگ دارند. گوشت گوساله درجه یک آن است که حدود چهار ماه از سنش گذشته باشد و گوشتش گل رنگ و چربی آن خوب پراکنده شده است و به رنگ سفید می باشد و کلیه اش دارای چربی متراکم و کلفت است. گاهی هم گوشت گوساله بی اندازه کم رنگ و متمایل به سبز است. گوشت درجه دو از گوساله هایی است که چربی آنها کمی زرد رنگ و گوشتش تیره تر و چربی کلیه ها نازک تر است. اگر گوساله پس از خستگی و در شرایط نامساعد ذبح شده باشد، دارای چربی قرمز است. گوشت درجه سه گوساله دارای عضلات تیره رنگ و چربی اش رنگین است. گوشت گاو نر اخته در زیر انگشت سفت و کلیه های آن دارای چربی ضخیم است و چربی پوستش در تمام سطح بدن به یک ضخامت پخش شده است. گوشت گاو ماده متوسط است. گوشت گاو نر، قوی تر، حجیم تر و چربی اش اغلب سفید و خیلی صاف است. گوشت گوسفند اگر در جوانی ذبح شود، نر و ماده آن تفاوت ندارد. گوشت بز، قرمز پررنگ و مفید است.^۲

گوشت گوساله به سبب برخورداری از موادی نظیر آب، پروتئین، چربی، گلوسید، کالری، پتاسیم، سدیم، کلسیم، منیزیم، منگنز، آهن، مس، فسفر، گوگرد، کلر، ویتامین آ، ویتامین های ب ۱، ب ۲، ث و ای، که شدیداً برای سلامتی بدن مورد احتیاج است، نسبت به گوشت های دیگر بسیار غنی تر است و بهترین نوع گوشت محسوب می شود.^۳

۱. رضا پاک نژاد؛ اولین دانشگاه؛ ج ۸، ص ۵۷.

۲. همان، ص ۱۰۰.

۳. همان، ص ۱۰۲-۱۰۳.

معصومان به خوراک گوشت سفارش اکید کرده‌اند. پیامبر اسلام گوشت را بهترین غذای دنیا و آخرت دانسته است.^۱

امام صادق علیه السلام نیز بهترین خوراک را گوشت معرفی کرده است. روایاتی نظیر همین روایت از امام باقر علیه السلام در محاسن نقل شده است. به اسناد معتبر از امیر مؤمنان علیه السلام نقل شده: زمانی که ضعف بر مسلمان عارض شد، باید برای جبران ضعف گوشت و شیر بخورد. و روایت دیگری از امام رضا علیه السلام نیز به همین مضمون نقل شده است.

امام صادق علیه السلام فرموده: هر کس دچار ضعف و سستی قلبی (بیماری قلبی که منشأ آن کم خونی باشد که نارسایی سیستمی برای قلب ایجاد می‌کند) یا گرفتار ضعف جسمی شود، باید برای درمان آن گوشت میش را با شیر (یا فرآورده‌های شیر مثل دوغ، ماست، کره و...) بخورد.^۲ این روایت از ائمه علیهم السلام از چندین طریق به‌طور متواتر نقل شده است که شام را در محضر امام صادق علیه السلام بودم. گوشت را همراه با لبنیات خوردیم، فرمود: این خوراک پیامبران است.^۳

از گوشت سفید و قرمز انواع خوراکی‌های لذیذ تهیه می‌شود؛ از جمله کباب که در روایات برای آن ویژگی‌ها و خواص فراوانی ذکر شده؛ از جمله از امیر مؤمنان علیه السلام نقل شده یکی از اصحاب را ملاقات کرد که رنگش پریده و

۱. «اللحم سید الطعام فی الدنيا و الآخرة»، «سید ادام الجنة اللحم» (احمد برقی؛ محاسن؛ ج ۲، ص ۲۴۸. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۰۸). «اللحم، اما تسمع قول الله تبارک و تعالی «و لحم طیرٍ مما یشتهون» (محمدباقر مجلسی؛ بحار الانوار؛ ج ۶۶، ص ۵۹).

۲. «إذا ضعف المسلم فلیأکل اللحم واللبن» احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۲۵۹. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۶۶، ص ۶۹. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۶، ص ۳۱۰. ابوعلی طبرسی؛ مکارم الاخلاق؛ ص ۱۸۲.

۳. «من اصابه ضعف فی قلبه أو بدنه فلیأکل لحم الضأن باللبن» احمد برقی؛ همان، ج ۲، ص ۳۶۰. محمدباقر مجلسی؛ همان، ج ۶۶، ص ۶۹. «تعیشت مع ابی عبدالله علیه السلام بلحم ملبن فقال: هذا مرق الانبیاء».

زرد و بسیار ضعیف و لاغر شده بود. امام خوردن گوشت را به او توصیه کرد. پس از چند روز امام او را دید که به همان حال سابق است و به او فرمود: مگر به تو نگفتم گوشت بخور تا زردی رخسار و ضعف جسمی ات بهبود یابد؟ عرض کرد: به دستور شما عمل کردم. حضرت فرمود: چگونه؟ جواب داد: گوشت را آب‌پز کردم. فرمود: نه. باید با حرارت آتش (هیزم) کباب کنی. گوید: چنین کردم، حالم خوب شد.^۱ روایاتی دیگر به همین مضمون از امام صادق علیه السلام نقل شده که به اصحاب خویش در حال ضعف و بیماری‌شان دستور به خوردن گوشت کباب‌شده داده‌اند. در روایتی از حضرت نقل شده: کباب تب را از بین می‌برد.^۲

گوشت پرندگان نیز به جهت لطافت دارای خواص خوراکی فراوان و اهمیت غذایی بیشتری است. چون در روایات واژه «لحم» به معنای تمام فرآورده‌های گوشتی است، می‌توان گفت منظور ائمه همه انواع گوشت‌ها بوده است، مگر اینکه در برخی از روایات قیدی ذکر شده باشد؛ مانند اینکه گوشت گوساله یا گوسفند را توصیه کرده باشند. در برخی از روایات گوشت پرندگان خانگی و وحشی را دارای خواص خوراکی ویژه دانسته و به خوردن آن توصیه فرموده‌اند.^۳

از امام صادق علیه السلام نقل شده: گوشت در بدن، گوشت می‌رویاند و هر کس

۱. احمد برقی؛ همان، ج ۲، ص ۲۶۰. محمدباقر مجلسی؛ همان، ج ۶۶، ص ۷۷. کشی؛ اختیار معرفة الرجال؛ ج ۲، ص ۷۳۷.

۲. احمد برقی؛ همان، ج ۲، ص ۲۶۰.

۳. «السَّيَّارِيُّ عَمَّنْ رَوَاهُ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَقِلَّ غَيْظُهُ فَلْيَأْكُلْ لَحْمَ الدَّرَاجِ» (محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۱۲).

«مَنِ اشْتَكَى فُوَادَهُ وَ كَثُرَ غَمُّهُ فَلْيَأْكُلْ لَحْمَ الدَّرَاجِ» (میرزا حسین نوری؛ مستدرک الوسائل؛ ج ۱۶، ص ۳۴۸).

مدتی از خوردن گوشت محروم باشد، عقلش فاسد می‌شود.^۱ شاید معنای فساد عقل این است که بر اثر نرسیدن مواد لازم به جسم، جسم نحیف و ضعیف می‌گردد و بر اثر ضعف مفرط جسم اولین قوه‌ای که از کار می‌افتد، عقل و نیروی ادراک انسان است. این روایت و روایات قبلی اهمیت و جایگاه خوراک‌های گوشتی را در سلامتی جسمانی روشن می‌نماید و بر اساس همین اهمیت است که چهل روز نخوردن گوشت از نظر همه معصومان مکروه شمرده شده.^۲ از این روایات می‌توان اهتمام دین اسلام را به سلامتی جسمی و روحی انسان دریافت؛ از این روی در هیچ قانون بشری و در هیچ تمدنی به اندازه دین اسلام و به حجم متون اسلامی به تغذیه انسان‌ها اهمیت داده نشده است. جوامع بشری باید با رسیدن به این معارف، از دین اسلام و پیشوایان اسلامی الگو بگیرند و انسان‌دوستی و دفاع از حقوق بشر را از آن بیاموزند.

در روایت زیبای دیگر امام صادق علیه السلام خودداری از خوردن گوشت بیش از چهل روز را منع می‌کند و برای گوشت خواصی مانند: افزایش نیرو و تقویت حواس بینایی و شنوایی را برمی‌شمارد.^۳ نخوردن گوشت، سبب ضعف تمام قوای جسمی از جمله اعصاب می‌گردد و ضعف اعصاب، بی‌حوصلگی و بی‌تحملی را در پی دارد و نتیجه این ضعف مفرط، بدخلقی و بدرفتاری است که در این روایت نورانی اشاره شده است. بر این اساس در برخی از روایات امام علیه السلام برای درمان کج‌خلقی و عصبانیت، خوردن گوشت را تجویز می‌فرماید.

۱. «اللحم ینبت اللحم و من ترکه ایاماً فسد عقله» (حر عاملی؛ وسائل الشیعه؛ ج ۲۵، ص ۳۹).

۲. حر عاملی؛ همان، ج ۳۵، ص ۴۰.

۳. «اللحم من اللحم و من ترکه اربعین یوماً ساء خلقه کلوه فانه یزید فی السمع والبصر» (همان،

خوردن گوشت گاو خصوصاً گاوهای پیر به علت کندی هضمشان برای دستگاه گوارش مشکل آفرین است و مضرات دیگری هم دارد. در روایات اسلامی و نگرش ائمه از خوردن گوشت گاوهای پیر نهی شده است.^۱

گوشت شتر، بز و سایر حیوانات اهلی و وحشی حلال گوشت، خواص و ویژگی‌های گوشت قرمز و گوشت سفید را دارند. گوشت پرندگان به دلیل چربی کمتر، بیشتر برای افرادی که ناراحتی‌های قلبی و خونی دارند، توصیه شده است.^۲

برای افراد چاق به خوردن گوشت‌های سفید توصیه شده و در روایات متعددی آمده است که خوردن ماهی تازه جسم را لاغر^۳ و گوشت و چربی بدن را ذوب می‌کند.^۴ ماهی تازه التیام‌دهنده زخم فردی است که حجامت کرده و خوردن آن پس از حجامت، بهترین دارو است^۵ و ضعف حاصل از حجامت را نیز جبران می‌کند؛ از این رو بهترین غذا برای لاغری و برای افرادی که از چاقی مفرط رنج می‌برند، گوشت ماهی و آبیان حلال گوشت است.

گوشت‌هایی که خشک می‌کنند و در نمک می‌خوابانند، از دیدگاه روایات اسلامی برای سلامتی زیان‌آورند و از آن نهی نموده‌اند. در روایاتی از امیرمؤمنان علیه السلام و امامان دیگر خصوصاً از امام صادق علیه السلام رسیده است، استفاده از این خوراک غیربهداشتی دانسته شده است. امام کاظم علیه السلام می‌فرماید: گوشت نمک‌داده و خشکیده برای معده مضر است و بستر تولید انگل‌های معده است و

۱. همان، ص ۴۲. ابوعلی طبرسی؛ مکرم الاخلاق؛ ص ۱۵۹.
۲. ابوعلی طبرسی؛ همان، ص ۱۶. رسول خدا فرمود: «من اشتکی فواده ... فلیأکل لحم الدراج» (همان، ص ۱۶۰).
۳. حر عاملی؛ پیشین، ج ۲۵، ص ۱۶۱.
۴. «السّمک الطّری یذیب الجسد...» (همان، ص ۷۵) امیرمؤمنان علیه السلام «السّمک الطّری یذیب اللحم» (همان، ص ۷۶. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۶۱).
۵. حر عاملی؛ پیشین، ص ۷۶.

هیچ سودی برای بدن از این نوع غذا عاید نمی‌شود.^۱ امام صادق علیه السلام می‌فرماید: گوشت خشکیده و پنیر برای دستگاه گوارشی ضرر دارند.^۲ خوراک‌های گوشتی کهنه و سیاه‌شده نیز برای سلامتی زیان‌بار است. خوردن کله حیوانات حلال‌گوشت نیز دارای خواص مفید خوراکی است. روایتی نقل شده که امام رضا علیه السلام از آن میل فرمود. و امام صادق علیه السلام درباره لذیذبودن و حکمت این امر فرمود: سر حیوانات حلال‌گوشت محل پاکیزه‌ای است؛ چون به چراگاه نزدیک و از محل بول دور است و به همین جهت گوشت آن پاکیزه‌تر است.^۳

ب-۱-۲. ویژگی و خواص شیر و لبنیات

شیر یکی از فرآورده‌های مهم دامی است که انواع ویتامین‌های مهم و سرشار از کالری دارد. از شیر چندین نوع خوراک لذیذ تهیه می‌شود؛ از جمله ماست، کره، دوغ، کشک، پنیر، خامه، سرشیر، که این فرآورده‌های حیوانی سرشار از ویتامین آ هستند. در روغن‌های نباتی ویتامین آ وجود ندارد؛ از این جهت مصرف چربی‌های حیوانی برای تأمین نیازهای بدن به ویتامین آ ضروری است و کسانی که به دلیل عوارض کبدی از خوردن روغن‌های حیوانی منع می‌شوند، باید ویتامین آ را از منابع دیگر تأمین نمایند. روغن کبد ماهی و کوهان شتر منبع این ویتامین است. فقدان ویتامین آ در بدن سبب عروض ضعف‌های مختلف می‌شود؛ از جمله ضعف دید شدید و ایجاد شب‌کورگی از عوارض مهم کمبود این ویتامین

۱. همان، ص ۵۴. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۶۰.

۲. حرعاملی؛ همان، ص ۵۵.

۳. «الرأس موضع الذکاة و هو أقرب من المرعى و أبعد من الأذی» (حرعاملی؛ پیشین، ص ۶۸).

ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۶۳).

است. این ویتامین عامل رشد سلول‌ها و التیام زخم‌هاست و ایجاد سنگ مثانه نیز از عوارض جانبی آن است. مصرف بیش از اندازه ویتامین آ سرطان‌زاست و کیسه صفرا را بزرگ می‌کند.^۱

شیر از جمله خوراکی‌های مورد علاقه شدید پیامبر گرامی اسلام و تمام پیامبران الهی بود. امام باقر علیه السلام می‌فرماید: پیامبر اکرم هر غذایی که می‌خورد، می‌فرمود: خدایا، بهتر از آن را عنایت فرما! ولی بعد از خوردن شیر می‌فرمود: خدایا، این نعمت را برکت ده و افزون‌تر کن.^۲ امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «اللبن طعام المرسلین».^۳

امروز متخصصان تغذیه و پزشکان متخصص استخوان (ارتوپد) کشف کرده‌اند: پوکی استخوان ناشی از مصرف کم شیر در کودکی یا در نوجوانی و جوانی است که در سن پیری بروز می‌کند. امام صادق علیه السلام قرن‌ها پیش از این برای استحکام استخوان و پیشگیری از پوکی استخوان در پیری فرموده‌اند: به شما توصیه می‌کنم شیر بخورید تا بدنتان فربه بماند و استخوان‌هایتان محکم گردد.

درباره شیر حیوانات، امام باقر علیه السلام فرموده‌اند: شیر گوسفند سیاه بهتر از شیر گوسفندان دیگر و شیر گاو سرخ موی بهتر از شیر گاوهای سیاه موی است.^۴ امیرالمؤمنین علیه السلام درباره شیر گاو و خواص آن می‌فرماید: «البان البقر دواء».^۵ امام باقر علیه السلام درباره خواص شیر می‌فرماید: «شیر معده را پاک می‌کند

۱. غیاث‌الدین جزایری؛ اعجاز خوارکی‌ها؛ ص ۱۲۱-۱۲۳.

۲. حر عاملی؛ پیشین، ج ۲۵، ص ۱۰۸.

۳. همان، ص ۱۰۹.

۴. حر عاملی؛ وسائل الشیعه؛ ج ۲۵، ص ۱۱۱. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۶، ص ۳۳۶.

۵. حر عاملی؛ همان، ص ۱۱۳. محمد کلینی؛ همان، ص ۳۳۷. ابوعلی طبرسی؛ مکارم الاخلاق؛

ص ۱۹۳. قطب‌الدین راوندی؛ الدعوات؛ ص ۱۵۲.

و زخم‌های معده را التیام می‌بخشد و کلیه‌ها را قوی می‌کند و اشتها آور است.^۱ به تجربه ثابت شده است که بهترین داروی زخم معده و ناراحتی‌های دیگر دستگاه گوارش و روده‌ها و زخم اثناعشر، شیر است. یکی از خواص خوراکی و درمانی شیر تقویت نخاع و تولید مواد لازم برای نطفه‌سازی است که در برخی از روایات به آن تصریح شده است.^۲ مواد لبنی و فرآورده‌های آن در برابر مسمومیت بهترین دارو است که در ایجاد سلول‌های دفاعی بدن نقش آفرین است.

پنیر نیز یکی از فرآورده‌های مهم شیر است که با رعایت شرایط، یکی از غذاهای مقوی و خوراک‌های پرخاصیت است و مورد توجه ائمه بوده است. در روایات زیادی تأکید شده است که خوردن پنیر همراه گردو بسیار مفید و به‌تنهایی دارای کراهت است.^۳ یکی از ویژگی‌های پنیر که در روایات به آن اشاره شده است، اشتها آور بودن آن و کمک به هضم غذاست.^۴ در حدیثی امام فرمود: پنیر و گردو اگر با هم خورده شوند، خاصیت دارویی دارند و اگر به تنهایی خورده شوند، مشکل‌زا و مضر خواهند بود.^۵ امروزه در علوم تجربی فرضیه‌ای وجود دارد که زیاده روی در خوردن پنیر از علل ایجاد آلزایمر است. افراط در خوردن گردو بدون پنیر نیز سبب افزایش چربی خون می‌گردد.

۱. حر عاملی؛ همان، ص ۱۱۳. همو؛ الفصول المهمه؛ ج ۳، ص ۹۲. عبدالله شبر؛ طب الائمه؛ ص ۱۱۹-۱۳۵. ابنای بسطام؛ طب الائمه؛ ص ۱۳۰.
۲. حر عاملی؛ همان، ص ۱۱۲. همو؛ الفصول المهمه؛ ج ۳، ص ۹۴. برقی؛ محاسن؛ ج ۲ ص ۴۹۳. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۳۷.
۳. حر عاملی؛ همان، ص ۱۲۰-۱۲۱. برقی؛ محاسن؛ ج ۲ ص ۴۹۵.
۴. حر عاملی؛ همان، ص ۱۲۱. برقی؛ همان، ج ۲ ص ۴۹۷. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۸۹. محمدباقر مجلسی؛ بحار الانوار؛ ج ۶۳ ص ۱۰۵.
۵. حر عاملی؛ همان، ص ۱۲۱.

ب- ۱-۳. غلات

از خوراکی‌های غیرگوشتی مهم و اساسی می‌توان به نان گندم، جو و دیگر فراورده‌های آن اشاره نمود که نقش مهمی در تأمین خوراک روزانه انسان دارند و امروزه از گندم آرد، جو، چاودار و سبوس آنها، انواع فرآورده‌های خوراکی تهیه می‌کنند و مورد استفاده بیش از نیمی از جمعیت جهان است.

نان در بین تمام خوراکی‌ها از اهمیت فوق‌العاده مهمی برخوردار است و شصت درصد خوراک جامعه ایرانی را در هر روز تشکیل می‌دهد و زینت سفره مردم ایران از دیرباز به نان بوده است. به‌ویژه نانی که از گندم پوست‌نکنده (باسبوس) تهیه شود، دارای خواص درمانی است که اطباء از قدیم به آن تأکید نموده‌اند.

گندم پوست‌کنده، دشوار هضم می‌شود و خلطی لزج (چسبان) تولید می‌کند و کرم در شکم می‌افکند و چون خواهی بیزی، سرش را بیوشان و در خمیرش شکاف‌ها ایجاد کن و با آتش نرم بیز و تانیک (برشته) نشود، از تتور برمگیر.^۱ مصرف نان تازه در نگرش معصومین مورد توجه قرار گرفته است^۲ و امروز نیز این مسئله مورد تأکید دانشمندان علوم تجربی است.^۳ بهترین نوع نان، نان سنگک و بربری و تافتون است که مواد طبیعی و سبوس دارند و هضم آنها آسان است و باعث اخلاص در دستگاه گوارش نمی‌شود، برعکس نان‌های تهیه شده از آردهای سفید و بدون سبوس که سبب بروز عوارض و

۱. ابن‌بطلان بغدادی؛ تقویم الصحه؛ ص ۲۳.

۲. حر عاملی؛ وسائل الشیعه؛ ج ۲۰ ص ۳۱۱.

۳. همان، ص ۳۱.

بیماری‌های جسمی مانند سوء هاضمه و دیابت می‌شوند^۱ خطر آفرین‌اند؛ پیامبر اکرم و ائمه علیهم السلام از آرد الک‌نشده و سبوس‌دار، نان تهیه و مصرف می‌کردند.^۲

نان جو در نگرش ائمه علیهم السلام برتر از نان گندم است؛ چنان‌که نقل شده پیامبر اکرم در تمام عمر از نان جو استفاده می‌کرد و دیگر پیامبران نیز این خوراک را دوست می‌داشتند. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: در نان جو شفا و ویژگی خاص وجود دارد که خوراک انبیا قرار گرفته است.^۳

ب- ۱-۴. ویژگی و خواص قاووت

در عربی به آن «سویق» می‌گویند. قاووت مخلوطی از آرد حبوبات بوداده با شیرینی خشک و آردنخودچی است که با قند نرم مخلوط کنند.^۴ دارای انواع مختلف است. در برخی از مناطق با نانی که با شیر تهیه شده و بسیار نرم است، آن را با کشمش و شیرینی‌جات مخلوط و به نام قاووت میل می‌کنند که بسیار مقوی و ملین و خوشمزه است. قاووت از آرد جو، عدس، شیر، خرما، عسل، تهیه می‌شود که هر یک دارای خواص و ویژگی‌های غذایی و درمانی خاص است.^۵

از امام صادق علیه السلام درباره ضعف جسمانی نوزاد و علتش پرسیدند. حضرت فرمود: چرا قاووت نمی‌خورانید تا ضعفش به کلی از بین برود؛ چون

۱. ابن بطلان بغداد؛ پیشین، ص ۳۳.

۲. حر عاملی؛ پیشین، ج ۲۵، ص ۱۲.

۳. احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۱۵۴.

۴. محمد معین؛ فرهنگ معین.

۵. ابوعلی طبرسی؛ مکارم الاخلاق؛ ص ۱۹۲.

قاووت هم گوشت می‌رویاند و هم استخوان را محکم می‌نماید. گویا امام علت ضعف را در سوء تغذیه تشخیص داد و برای جبران آن توصیه فرمود از این خوراک استفاده کنند.

امام زین العابدین علیه السلام قاووتِ عسل را برای درمان تب شدید، بهترین دارو می‌داند.^۱

امیرمؤمنان قاووت را بهترین غذای سحرهای ماه مبارک رمضان می‌داند که روزه‌داران برای دچار نشدن به ضعف مفرط می‌توانند از آن استفاده کنند. امام صادق علیه السلام نیز قاووت را بهترین دارو برای رفع تب می‌داند و یکی از خواص مهم آن ایجاد تشنگی است که نوشیدن آب، تب شدید را از بین می‌برد. امام رضا علیه السلام علاوه بر اینکه یکی از خواص قاووت را رفع تب می‌داند، این خوراک را استحکام‌بخش ساق‌های پا و عضلات بدن می‌داند.

در روایات متعدد این خوراک را بهترین داروی شفای مریضان معرفی فرموده‌اند. سویق جو خواص درمانی شفاف‌بخش دارد. سویق گاورس^۲ برای درمان اسهال دارای ویژگی دارویی است.

از امام صادق علیه السلام نقل شده برای کسی که خون دماغ شده، قاووت سیب بنوشانید. قاووت سیب خاصیت ضد سم دارد برای عقرب‌گزیده و مارگزیده توصیه شده است.^۳

امام صادق علیه السلام برای قاووت عدس سه خاصیت بر شمرده: ۱. درمان هفتاد درد، ۲. رفع عطش و حرارت شدید، ۳. تقویت معده و درمان زخم معده. از جمله خواص قاووت عدس، رفع عطش و تشنگی شدید و تقویت معده

۱. همان.

۲. نوعی علف که دانه‌هایش شبیه برنج است.

۳. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۹۳.

و رفع حرارت است و گفته شده این خوراک درمان هفتاد درد است.^۱
ابن مهزیار از امام عسکری علیه السلام نقل کرد که قاووت عدس بهترین داروی
خونریزی رحم زنان است که خون حیض آنها به طور مستمر و لاینقطع
جاری باشد.^۲

امام باقر علیه السلام و امام رضا علیه السلام درباره خواص قاووت چنین می‌فرمایند:
قاووت غذای بسیار خوبی است که خواص مهم دارد: ۱. پوست صورت را
زیبا و براق و قوه باه را قوی می‌نماید. ۲. گرسنگی را رفع می‌کند و به بدن
قوت و نیرو می‌بخشد. ۳. رفع صفرا و بلغم و مداوای ناراحتی‌های کبدی که از
تلخی و صفرا ایجاد می‌شود. ۴. هضم‌کننده غذاست. چنانچه سیر باشی و از
روی غذا بنوشی، غذا را هضم می‌کند.^۳

چنان‌که در روایات پیشین یکی از خواص قاووت را تقویت معده
شمردیم، در این روایت با رویکرد دیگر همین ویژگی‌ها بیان شده است.

ب- ۱-۴. ویژگی و خواص حلوا

حلوا خوراکی است که از آرد جو، آرد نخودچی، آرد گندم، شیره انگور،
کشمش، شیره خرما، شکر و قند تهیه می‌شود. گاهی مواد دیگری مانند
گلاب، پودر نارگیل، زعفران و ... نیز به آن می‌افزایند تا خوش طعم و خوشبو
شود. این خوراک علاوه بر داشتن مواد قندی و نشاسته، دارای ویتامین‌های
مفید و مورد احتیاج بدن می‌باشد. امام رضا علیه السلام درباره آن می‌فرماید: ما و

۱. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۶، ص ۳۰۶.

۲. ابوعلی طبرسی؛ همان، ص ۱۹۳. برقی؛ محاسن؛ ج ۲، ص ۲۸۶.

۳. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۰۶. احمد برقی؛ همان، ج ۲، ص ۲۸۷ و ۲۹۰. محمدباقر
مجلسی؛ پیشین، ج ۶۶، ص ۲۸۰. حرعاملی؛ پیشین، ج ۲۵، صص ۱۴-۲۱، ۲۷۸ و ۶۴.

شیعیانمان از حلاوت و شیرینی آفریده شدیم و حلوا و شیرینی و خوراک‌های شیرین را دوست داریم.^۱

انواع مختلف حلواها مورد توجه ائمه علیهم السلام بوده است که از جمله آنها حلوای آرد و نیشکر، حلوای آرد و شیر (حریره)، حلوای شیره انگور با آب و روغن، فالوده (فالودج) است.

تلبین نوعی حلواست که از شیر، عسل، آرد و سیبوس یا آرد نخودچی درست می‌شود.^۲ از خواص این نوع حلوا این است که قلب حزین و غمگین را صاف می‌کند و غم و غصه را از دل انسان غمگین می‌زداید و پاک می‌کند؛ به همان‌سان که انگشتان عرق را از جبین پاک کند.^۳ هدف از این تشبیه بیان تأثیر حلوا بر دل غصه‌دار است. حکمت پختن حلوا و خوردن خرما و خوراک‌های شیرین در مجالس سوگواری، همین تأثیر و تسکین روحی آن برای صاحبان عزاست. ریشه این آداب به روایات معصومان برمی‌گردد. راز این اعمال در همین گفته‌های نورانی نهفته است که در بین مردم عرفی و به‌عنوان فرهنگ و رسم نمایان شده است. شایسته است تمام دیدگاه‌ها و سیره معصومان این‌گونه در فرهنگ مسلمانان عملی شود.

فالودج^۴ (فالوده) نیز از انواع حلواهاست. انواع شربت‌هایی که از خرما،

۱. «أنا و شیعتنا خلقنا من الحلاوة فنحن نحب الحلواء» (محمدکلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۲۱).

۲. خلیل جر؛ فرهنگ لاروس.

۳. «إن التلبین یجلو القلب الحزین كما تجلو الأصابع العرق من الجبین» (احمد برقی؛ پیشین، ص ۳۲۰).

۴. گفته شده مردی پیش امام سجاد علیه السلام از فالوده عیب گرفت (شاید به جهت اینکه فالوده مدت‌ها غذای اشراف به حساب می‌آمد). امام علیه السلام فرمود فالوده از لعاب (مغز) گندم و شیره خرما و روغن تهیه می‌شود. این غذا چیزی نیست که مسلمان بر آن عیب بگیرد. (ابوعلی طبرسی؛ مکرم الاخلاق؛ ص ۱۶۷). کلینی به نقل از صحاح گفته: در آن زمان حلوایی بوده که از مغز گندم و روغن و عسل به دست می‌آمد (رک: اصول کافی؛ ج ۶، ص ۲۲۴).

عسل، آب میوه‌ها و شیره انگور تهیه شود، مشمول این بحث است؛ چون در برخی از روایات واژه «حسو» وجود دارد که معنای آن هر نوع آشامیدنی رقیق است که از شیر و شکر تهیه شده است.^۱ انواع حلواها به دلیل بر خورداری از مواد قندی خصوصاً شکر مورد توجه بوده است؛ چون شکر در روایات متعددی به‌عنوان خوراک مفید برای ازدیاد هوش و از بین رفتن فراموشی و شک معرفی شده است.^۲ از خواص شربت نیشکر رفع حرارت و عطش و بلغم و رفع تب شدید است و چنانچه با شیر مخلوط شود، برای خواب آرام مفید است و خاصیت تسکین‌دهندگی و آرام‌بخشی دارد.^۳

امام صادق علیه السلام فرمود: چیزی از خوراکی‌ها مانند نیشکر مورد علاقه من نیست.^۴ در گذشته از نیشکر که مواد خام شکر صنعتی امروز است؛ در غذاها به‌عنوان چاشنی و ماده شیرین‌کننده و مقوی استفاده می‌کردند که امروز از رونق افتاده و این ماده در عطاری‌ها و مراکز طب سنتی مورد استفاده است. نیشکر خواص رفع گرفتگی بینی و رگ‌های صورت و در رفع عفونت سینوس‌ها مؤثر است.

یکی از اصحاب از دل درد و دل‌پیچه به امام شکایت کرد. حضرت فرمود وقت خواب شربت شکر (نیشکر) یا شربت خرما میل کن.^۵ برخی از دردهای دل و روده ممکن است از عفونت‌های سمی حاصل از غذاها و میکروب‌های همراه غذا باشد که خرما و نیشکر خواص ضد عفونتی دارند؛ لذا به هنگام دل درد به استفاده از این خوراکی‌ها توصیه شده است.

۱. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۶۵-۱۶۹. حر عاملی؛ پیشین، ج ۲۵، ص ۷۱. محمد کلینی؛

پیشین، ج ۶، ص ۳۲۱. محمدباقر مجلسی؛ بحارالانوار؛ ج ۶۶، ص ۲۹۶.

۲. محمدباقر مجلسی؛ همان، ص ۲۹۹.

۳. همان، ص ۳۰۰.

۴. «لیس شیء أحبّ إلی من السكر» (ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۶۶-۱۶۷).

۵. همان، ص ۱۶۸.

ب-۱-۶ ویژگی و خواص عسل

عسل را نمی‌توان فقط محصول حشره‌ای به نام زنبور دانست؛ چون این حشره محصولی به نام موم نیز دارد که خواص دارویی و خوراکی فراوان دارد.

عسل محصول عناصر شیرین نگهداری شده در غده شهدان‌های گل‌ها یا قسمت دیگر گیاه است که بعد از دگرگونی‌ها در شکم زنبور به وسیله سلول‌های عسل‌ساز به وجود می‌آید. این خوراک لذیذ از قدیم‌الایام مورد تغذیه انسان بوده است. بر روی پاپیروس‌های مصری خواص طبی آن حک گردیده و در کتاب آیورودای هندی‌ها از آن یاد شده. مصری‌ها عسل را نماینده پاکی و شیرینی می‌دانستند و در جشن‌های عروسی از آن استفاده می‌کردند و در مراسم عروسی ایرانیان نیز عروس و داماد به همدیگر با انگشت عسل می‌چشانند تا زندگی خود را به شیرینی عسل آغاز کنند و بدان دوام بخشند. مصریان با عسل مردگان را مومیایی می‌نمودند. رومیان به اتاق زفاف عسل می‌ریختند. در آثار باستان‌شناسی مصریان در حفاری‌های اهرام مصر، یک ظرف پر از عسل سالم پیدا شد^۱ - که نشان‌دهنده عدم فساد عسل طبیعی است.

عسل مایعی شیرین است که در لابه‌لای گیاهان و گل‌ها مخفی است و زنبوران آن را بیرون می‌کشند و این مایع طی عملیات پیچیده‌ای که از شاهکارهای خلقت است، به بهترین، لذیذترین و مقوی‌ترین خوراک که موسوم به عسل است، تبدیل می‌شود. فرایند ساخته‌شدن عسل بسیار طولانی است.

۱. رضا پاک‌نژاد؛ اولین دانشگاه؛ ج ۵، ص ۱۱۵.

ترکیبات عسل: ترکیب شیمیایی یک نوع عسل که تیپ عسل روشن دشتی محسوب می‌شوده به این قرار است: گلوکز ۳۵/۴۰، لولز ۳۴/۹، ساکارز ۶/۰۵، صمغ و دکسترین ۱۷ درصد، موادم البومینوئید ۵۰ درصد، مواد معدنی ۴۰ درصد، که ۱۵ درصد آن سولفات است، انورتین ۲۵ درصد، اسید فرمیک ۱۹ درصد، آب ۲۱/۶، و ویتامین‌های مختلف. عسل‌شناسان می‌گویند: عسل به علت داشتن ویتامین‌ها، دیاستاز، اسید فرمیک ماده زنده‌ای است. در دین مبین اسلام همواره به مصرف خوراکی‌های تازه از جمله نان و سایر غذاها توصیه و از خوردن غذاهای مانده نهی شده است.^۱

علاوه بر ترکیبات فوق، مقادیر زیادی از مواد تخمیری یا مخمرها در عسل وجود دارد؛ از جمله انورتاز، آمیداز، کاتالاز (پراکسید ازلیباز) و مواد معدنی پتاسیم، آهن، فسفر، ید، منیزیم، سرب، منگنز، آلومینیوم، مس، سولفور، کرومیوم، لیتیوم، نیکل، روی المیوم، تیتانیوم، سلیکن، سدیم و مواد آلی مانیت‌ها، صمغ، پولن، اسید لاکتیک اسید فرمیک، اسید مالیک، اسید تارتاریک، اسید اکزالیک، اسید استریک، رنگ‌ها، روغن‌های معطر، مواد ازته. عسل دارای ویتامین‌های شش‌گانه (آ، ب، ث، د، ک، ای) و عامل حمایت‌کننده تروفوفیلاکتین (موادهورمونی) است. برخی معتقدند بعضی از هورمون‌ها و ویتامین پ پ در عسل وجود دارد.^۲ عسل‌های طبیعی که به زنبور شکر خورنده نمی‌شود، حاوی تمامی مواد آلی و ویتامینی فوق است و در کمتر خوراکی این خواص جمع می‌شود. بر این اساس است که قرآن این خوراک را شفابخش معرفی می‌نماید.^۳

۱. همان، ص ۱۲۹-۱۲۶.

۲. همان، صص ۱۳۰-۱۲۸ و ۲۲۲.

۳. نحل: ۶۹.

بر اساس نظر متخصصان تغذیه، عسل برای سالمندان بسیار مفید است، ولی جوانان به سبب داشتن گلوکز کافی باید در مصرف آن افراط نکنند. بسیاری از دانشمندان معتقدند عسل در افزایش عمر و سلامتی جسمانی تأثیر وافر دارد. عسل طبیعی را مهم‌ترین عامل مقاوم‌کننده بدن در برابر میکروب‌ها دانسته‌اند. هیچ میکروبی و قارچی نمی‌تواند در برابر عسل رشد و تولید مثل کند. علت این مقاومت وجود پتاسیم است که رطوبت را می‌گیرد و حیات سلول‌ها را به مخاطره می‌اندازد و نابود می‌کند؛ لذا هیچ‌گونه محیط رشد برای آنها وجود ندارد. از طرفی عسل دارای مقادیر زیادی از مواد ضد عفونی‌کننده است (اسید فرمیک). پس عسل هم از رشد میکروب‌ها جلوگیری می‌نماید و هم میکروب‌ها را نابود می‌کند. انواع میکروب‌ها و بیماری‌ها مانند میکروب حصبه، اسهال خونی، بیماری‌های ریوی و آماس صفاق (پریتونیت) در مقابل عسل نابود می‌شوند.^۱

برای عسل فواید فراوانی شمرده‌اند که به برخی اشاره می‌کنیم:

۱. جذب سریع در خون؛
۲. ضد عفونی‌کننده معده و روده؛
۳. تکثیر خون و ساخته شدن آن؛
۴. ضد یبوست و برطرف‌کننده آن؛
۵. تسکین دهنده، رافع بد خوابی و خواب‌آور؛
۶. کنترل‌کننده انقباض عضلات؛
۷. مفید برای بانوان آبستن و تقویت‌کننده عصب مادر و نوزاد؛
۸. تأمین‌کننده و افزایش‌دهنده کلسیم؛

۱. همان، ص ۱۴۶-۱۴۲. صحیفة الرضا؛ ص ۹۰. «وفیه شفاء من الالوجاء».

۹. تقویت دستگاه گوارش، تأمین‌کننده قند مورد نیاز بدن، تقویت حافظه و روشن‌بخش فکر و حافظه؛^۱
۱۰. رافع نفخ شکم و روده‌ها؛^۲
۱۱. به علت تسریع در هضم، تأمین‌کننده انرژی سریع و ترمیم زخم‌ها؛
۱۲. کلیه‌ها را راحت می‌کند و مثل سبزی‌ها ایجاد اذیت نمی‌کند؛^۳
۱۳. اگر وقت خواب اندکی از آن به کودک خورانده شود، مانع شب‌ادراری او است؛
۱۴. بهترین داروی ضد سرفه و ترمیم‌کننده سوختگی‌ها؛^۴
۱۵. مقوی قلب و ایجادکننده نیروی جسمانی به سالخوردگان؛
۱۶. برای درمان آسم و امراض ریوی؛
۱۷. در خون‌ریزی‌ها شفابخش است؛ ولو هموفیلی باشد؛
۱۸. برای درمان زخم معده و اثناعشر و کنترل ترشح اسیدی معده؛
۱۹. برای درمان بیماران کلیوی و از بین بردن انواع اسهال‌ها؛^۵ چون میکروب‌کش است؛
۲۰. رفع گرفتگی صدا همراه با گلیسیرین و لیموترش میل شود؛
۲۱. برای گرم‌زایی بدن در فصل زمستان بسیار مفید است؛

۱. الفقه المنسوب إلى الإمام رضا علیه السلام؛ ص ۳۴۶.

۲. ابن عربی؛ احکام القرآن؛ ج ۳، ص ۱۱۵۷.

۳. محمدجواد نجفی؛ تفسیر آسان؛ ج ۹ ص ۲۲۹. حسین شاه‌عبدالعظیمی؛ تفسیر اثناعشری؛ ج ۷، ص ۲۳۷.

۴. برگرفته از رضا پاک‌نژاد؛ اولین دانشگاه؛ ج ۵، ص ۲۱۳.

۵. بخاری؛ صحیح؛ ج ۷، ص ۱۳. ابن‌حنبل؛ مستدرک؛ ج ۳، ص ۱۹. مسلم؛ صحیح؛ ج ۷، ص ۲۶. فردی مکرر برای درمان اسهال برادرش به پیاسر^۶ مراجعه می‌نمود که، آن حضرت در هر بار غسل را معرفی کرد.

۲۲. برای درمان رماتیسم، سیاتیک و شکستگی‌های استخوان همراه موم و روغن حیوانی به موضع شکستگی مالیده شود؛
۲۳. معالجه‌کننده خشکی پوست با مخلوط گلیسرین و ترکیدگی پوست بدن؛
۲۴. درمان‌کننده ورم چشم؛
۲۵. مفید برای کم‌خونی به دلیل داشتن آهن فراوان؛
۲۶. برای درمان دمل‌ها^۱ و زخم‌ها و برفک کودکان و ورم دهان و بدبویی، همراه اسانس اسطوخودوس؛
۲۷. درمان‌کننده آزالیمر، سردردهای مزمن، فراموشی و تقویت‌کننده حافظه؛
۲۸. بهترین دارو برای معالجه رعشه و سستی اعصاب بدن و انواع سردرد.^۲

ب- ۱-۷. ویژگی و خواص روغن‌ها

روغن ماده‌ای چرب است که از کره یا دنبه یا پیه گاو، گوسفند و بز یا از دانه‌های نباتی مانند آفتابگردان، بادام، کرچک، بزرک، پنبه‌دانه، و گل‌ها و گیاهان و دانه میوه‌هایی مثل انگور و پوسته میوه‌ای مانند زیتون و گوشت آبزیانی مانند ماهی و چیزهای دیگر به دست می‌آید و یکی از خوراک‌های

۱. عامر از پیامبر برای درمان دمل دارویی خواست. آن حضرت برای او ظرفی پر از عسل فرستاد. رک: ابن‌عساکر؛ تاریخ ترجمه الامام الحسین؛ ج ۲۶، ص ۹۸.

۲. احمد برقی؛ المحاسن؛ ج ۲، ص ۲۹۹-۳۰۱. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۶، ص ۳۳۲. ابوعلی طبهرسی؛ مکارم الاخلاق؛ ص ۶-۱۵۶. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۶۶، ص ۲۸۸-۲۹۷؛ ج ۶۲، ص ۱۰۰. حر عاملی؛ پیشین، ج ۲۵، ص ۹۷-۱۰۱. ابن‌بسطام؛ طب الاثمه؛ ص ۵۱، و اقتباس از شهید رضا رضا پاک‌نژاد؛ اولین دانشگاه؛ ج ۵، ص ۲۱۲-۲۵۸.

مهم به‌شمار می‌آید و برای طعم دادن و سرخ کردن غذاها به‌کار می‌رود. روغن ماهی از جگر ماهی به‌دست می‌آید و دارای ویتامین‌های آ و د است.^۱ روغن‌ها، تشکیل‌دهنده موادی به‌نام لیپیدها در بدن هستند و وظایف مهمی در بدن دارند؛ مثل: حفظ اعضای بدن مانند قلب، کلیه‌ها در مقابل ضربه‌ها، و مانع نفوذ سرما و خروج حرارت از بدن هستند و در تأمین کلسترول و مواد فسفولیپیدی در ترکیب غشای سلولی نقش دارند و موادغذایی را در غشای سلولی تنظیم می‌کنند؛^۲ از این رو در سلامتی بدن نقش مهم دارند. بر این اساس امام امیرمؤمنان علیه السلام فرمود: ^۳ روغن گاو برای بدن شفاست. ^۴ شیرگاو دارو است و روغن آن شفا بخش بیماری.^۵

پیه حیوانی^۶ نیز در برخی از روایات مورد توجه بوده است که بهتر از روغن‌های صنعتی و گیاهی است. هر کس از پیه و دمه گوسفند استفاده کند (در غذا بخورد)، دردی را درمان کرد.^۷ امام صادق علیه السلام فرمود: روغن، خوراک مفید است.^۸

در نگرش ائمه علیهم السلام خوردن روغن در سنین بالای پنجاه سال و پیری منع شده است؛^۹ چون در سنین پیری فعالیت جسمانی کمتر می‌شود، روغن در خون منجمد می‌گردد، کلسترل خون را بالا برده و رگ‌های قلب را مسدود

۱. محمد بهشتی؛ فرهنگ صبا؛ حرف «راء».

۲. منوچهر سعادت نوری؛ اصول نوین تغذیه؛ ص ۱۲۴

۳. «سمن البقر شفاء» (همان، ص ۱۰۷).

۴. «السمن دواء و هو فی الصیف خیر منه فی الشتاء و ما دخل جوفاً مثله» (همان، ص ۱۰۷).

۵. «البان البقر دواء و سمونها شفاء و لحومها داء» (حر عاملی؛ پیشین، ج ۲۵، ص ۴۵).

۶. «سمن البقر دواء» (همان، ص ۲۹۹).

۷. «من أدخل جوفه لقمه شحم أخرج بمثلها من الداء» (ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۵۹).

۸. «نعم الادام السمن» (احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۲۹۸).

۹. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۶، ص ۳۳۵.

می‌کند، تنفس را مشکل می‌سازد و باعث ناراحتی‌ها و تصلب شرایین می‌شود. این موارد از جمله مشکلات مهمی است که بر اثر انباشت چربی‌ها عارض می‌شود و سبب سکت‌های قلبی است. بر اساس این ملاحظات، امام صادق علیه السلام می‌فرماید: مردان پنجاه ساله شب‌ها نباید غذای چربناک بخورند.^۱ امام صادق علیه السلام می‌فرماید: روغن نیاز ضروری بدن است، اما برای سالمندان مضر است.^۲ به همین جهت به پیرمردی از اهل عراق توصیه کرد روغن حیوانی نخورد.^۳

کارشناسان علم تغذیه نیز مصرف چربی‌ها را برای سنین بالا و کسانی که کار و تلاش مستمر ندارند، خطرناک دانسته‌اند، به‌ویژه در سنین بالای پنجاه مصرف چربی‌ها و روغن‌های حیوانی و غیر حیوانی، عوارض خطرناکی نظیر سکت‌های مغزی و قلبی به دنبال دارد که علتش انسداد رگ‌های خونی و نرسیدن خون به مغز و قلب بر اثر انباشت چربی در رگ‌هاست.^۴ مصرف روغن زیتون می‌تواند جایگزین خوبی برای سالمندان باشد. روغن‌های طبیعی از نظر تغذیه، مفید تر و کم زیان‌تر اند.

یکی از انواع روغن‌ها روغن زیتون است که از میوه زیتون می‌گیرند و در لغت عرب «زیت» به معنای مایع چرب به‌دست آمده از گیاهان دیگر و میوه درخت زیتون است؛^۵ بنابراین در روایات هر جا واژه زیت وارد شده، به معنای روغن زیتون است و هر جا واژه زیتون آمده به معنای میوه زیتون

۱. «إذا بلغ الرجل خمسين سنة فلا يبيتين و فی جوفه شیء من السمن» (حر عاملی؛ پیشین، ج ۲۵، ص ۱۰۸).

۲. «السمن ما دخل جوفاً مثله و آتی لاکرهه للشیخ» (همان، ص ۱۰۸).

۳. احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۲۹۸.

۴. منوچهر سعادت نوری؛ پیشین، ص ۱۷۰.

۵. خلیل جر؛ فرهنگ لاروس؛ ج ۱، ص ۱۱۴۷.

است.^۱ در برخی از نوشته‌ها فرقی بین آنها دیده نمی‌شود؛ در حالی که ابواب روایی هر یک از آنها کاملاً مجزا در منابع حدیثی مورد تحقیق قرار گرفته است.^۲

روغن زیتون از دیرباز مورد توجه انسان بوده و قدیمی‌ترین باغ‌های زیتون در مناطق خاورمیانه و فلسطین واقع است^۳ و بر اساس برخی از روایات قدیم‌ترین روغن مورد استفاده انسان بوده است.^۴ روغن زیتون تنها روغنی است که به چربی شیر انسان و با تریولئین (Tyrolene) که در بافت‌های بدن انسان است، شبیه است؛ از این رو سازگاری بهتری با بدن دارد.

روغن زیتون دارنده سیلیس، فسفر، پتاسیم، گوگرد، منیزیم، کلسیم، کلسر، آهن، مس و منگنز و سرشار از ویتامین‌های A، D، C و مواد روغنی مغذی دیگر است.^۵ و کارشناسان علوم تغذیه نیز به اهمیت خوراکی این میوه تأکید کرده‌اند.

این میوه و روغن آن مورد توجه معصومان علیهم السلام بوده و مایه برکت معرفی شده است. امام باقر علیه السلام فرمود: بی‌نان خورش نخواهد شد (اهل) خانه‌ای که مداومت به خوردن روغن زیتون نماید و علت آن این است که روغن زیتون خوراک پیامبران است.^۶ امام صادق علیه السلام فرمود: روغن زیتون از غذاهای مورد

۱. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۶۶، ص ۱۸۴.

۲. برای نمونه در کتاب محسن احمد برقی؛ در «باب الزيت» و «باب الزیتون» به‌طور جداگانه روایات هر یک نقل شده است (ر.ک: احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۲۷۷ و ۲۸۰).

۳. رضا پاک‌نژاد؛ پیشین، ج ۹، ص ۱۳۱.

۴. حر عاملی؛ وسائل الشیعه؛ ج ۲۵، ص ۹۶.

۵. رضا پاک‌نژاد؛ پیشین، ج ۹، ص ۱۵۰.

۶. «ما افقر بیت تدمون ... بالزیت و ذلک ادام الأنبیاء» (احمد برقی؛ پیشین). افقر در لغت به معنای مکان خالی از مردم و زمین بی‌آب و علف است. در اینجا به معنای بی‌نان و خورش شدن، و از ریشه «قفر» است.

توجه انبیا بود.^۱ امام کاظم علیه السلام می‌فرماید: از جمله وصایای آدم به فرزندش هبه الله، خوردن زیتون بود.^۲

رسول خدا، امیر مؤمنان علیه السلام بلکه تمام امت اسلام را به خوردن روغن زیتون توصیه کرد و فرمود: روغن زیتون را بخورید و با آن بدنتان را روغن مالی کنید که درخت (زیتون) درخت مبارکی است.^۳ این فرموده برگرفته از قرآن کریم است که از زیتون به درخت با برکت یاد کرده است.^۴ امام صادق علیه السلام فرمود: روغن زیتون خوراک پارسایان است.^۵ گذشتگان غیر از زیتون روغنی نداشتند.^۶ گفته شده خوردن چهل روز روغن زیتون، روح و دل انسان را از وسوسه شیطان صیانت می‌کند.^۷ درباره تأثیر خوراکی‌ها بر روح و رفتار توضیح کافی داده شده است.^۸ به همان نحو که غذاها در جسم و رشد و توانایی بدن و قوام آن مؤثرند، در صفا و نشاط روح و شفافیت آن نیز تأثیر دارند؛ از این روی حکمت سخنان ائمه با تأمل در کشفیات تجربی بیشتر روشن می‌شود. دانشمندان بزرگ به تأثیر تغذیه در روح انسان اذعان دارند؛^۹ از این روی اگر غذاها عوارض منفی در جسم داشته باشند، ممکن است همین تأثیر بر روح نیز عارض شود.

۱. احمد احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۲۷۷.

۲. همان، ص ۲۸۱.

۳. «كلوا الزيت وادهنوا بالزيت فانه من شجرة مباركة» (ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۳۳۱).

۴. نور: ۳۵.

۵. «الزيت طعام الاتقياء» (حر عاملی؛ پیشین، ص ۹۶).

۶. «ما كان دهن الاولين الا الزيت» (همان، ص ۹۶).

۷. يا على كل الزيت و ادهن به فانه من اكل الزيت و ادهن به لم يقربه الشيطان اربعين صباحاً؛ ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۹۰.

۸. ر.ک: رابطه کسب حلال و تغذیه و تأثیر تغذیه در جسم و روح؛ ص ۷۲.

۹. صدرالدین شیرازی؛ شواهد الربوبیه؛ ص ۵۰۱-۵۰۲.

ب-۱-۱ ویژگی و خواص سرکه و نمک

سرکه به محصولی که از تخمیر استیک مشروبات الکلی یا الکل‌های رقیق شده و حداقل دارای شش درصد اسید استیک باشد، گفته می‌شود. سرکه‌های طبیعی علاوه بر خاصیت ضد میکروبی، مقداری اسید آمینه دارد که در سرکه‌های شیمیایی وجود ندارد و هر چه نام سرکه در اینجا برده می‌شود، مقصود سرکه طبیعی است که از انواع انگور به دست می‌آید و در روایات اسلامی نیز همین نوع از سرکه مورد توجه می‌باشد.

سرکه‌های طبیعی نظم‌دهنده متابولیسم است و با تحریک بزاق و ترشح معده، هضم غذاهای مختلف را آسان می‌نماید. مخلوط سرکه با بزاق ماده‌ای تشکیل می‌دهند که ضد عفونی‌کننده دهان و دندان‌هاست. از خواص مهم سرکه ضد سرطان بودن آن است که از نظر پزشکان و متخصصان ثابت شده است. عمل سرکه در بدن نظیر عمل قهوه، هیستامین و انسولین است. کلسیم برای سفت شدن استخوان‌ها و پتاسیم برای نرم‌ماندن بافت‌های بدن لازم است. تا اندازه‌ای به ثبوت رسیده که پتاسیم مانع تصلب شرایین است و این بیماری نیز منشأ بسیاری از بیماری‌هاست، از این رو سرکه چون حاوی مقداری زیاد از پتاسیم است، اهمیت این خوراک دوچندان می‌شود. در علوم تجربی ثابت شده سرکه بهترین دارو برای پیشگیری و جلوگیری از مسمومیت است.

سرکه را می‌توان از خرما، انگور، سیب، گلابی، شیر و ... تهیه نمود و سرکه‌های صنعتی نیز امروز رواج دارند.^۱

اما نمک یا کلرور سدیم از املاح مورد نیاز بدن است. این املاح در بدن دو

۱. اقتباس رضا پاک‌نژاد؛ پیشین، ج ۷، ص ۲۵۳.

عمل مهم انجام می‌دهند: یکی عمل شیمیایی و دیگری فیزیکی. عمل شیمیایی کلر سدیم این است که در غدد معده و اثنی‌عشر تجزیه می‌شود و اسید کلریدریک معده را درست می‌کند؛ به طوری که تجربه شده است اگر به حیوانی برای مدت نسبتاً زیادی غذاهای عاری از کلرور سدیم و یا کلرورهای دیگر بدهند، معده‌اش دیگر اسید کلریدریک ترشح نمی‌کند و بر عکس آن نیز مضر است. سدیم تجزیه شده از نمک در غده‌های معده برای ساختن ترشحات لوزالمعده به کار می‌رود.^۱

پیشوایان دینی ما گاهی آغاز خوردن را با نمک و گاهی با سرکه و گاهی با هر دو توصیه می‌کردند. امام رضا علیه‌السلام در خراسان که تقریباً منطقه‌ای سردسیر است و فصول سرد و گرمای مشخص دارد، غذا خوردن را با سرکه آغاز می‌کرد و به اصحاب خود نیز چنین توصیه می‌فرمود؛^۲ چون امروزه ثابت شده است در نقاط سردسیر، شروع غذا با سرکه مناسب است و چاشنی‌های ترش مانند سرکه و آبلیمو سبب تعریق و کاستن جذب مواد از ته می‌گردد و لذا تناسب غذایی و وجود و عدم مواد از ته و وضع سفره را نیز نباید فراموش کرد. معده محتویات خود را خالی نمی‌کند، تا اینکه اسید موجود در معده خنثی شود و حتی اگر به کسی نمک هیپوتنیک بدهیم، سبب تخلیه معده نمی‌شود. تنها ماده‌ای که می‌تواند هر دو نقش (اسید و قلیا) را در معده ایفا کند، مواد موجود در سرکه و نمک است؛ زیرا پروتئین‌ها خود از اسیدهای آمینه‌اند و این اسیدها خاصیت اسیدی قلیایی دارند و بر حسب احتیاج عامل مربوط را به کار می‌اندازند و با آنکه اسیدند، اسید را هم خنثی می‌کنند. سرکه حاوی چندین نوع اسید آمینه است. سدیم و کلر دو عنصر موجود در نمک است که برای توازن و

۱. همان، ج ۳، صص ۱۴۰ و ۱۴۲.

۲. برقی، محاسن؛ ج ۲، ص ۴۸۵.

تعادل آب بدن لازم‌اند و مانع تبخیر زیاد آب می‌شوند. ثابت شده کسی که کارش سنگین است، نیازمند مصرف نمک زیاد است.

از طرفی سدیم در انقباض عضلانی و هدایت موج عصبی ذی‌نفوذ است و در نقاط گرم مرطوب انقباض دردناک عضلانی یا شکمی و ضعف و ناتوانی با خوردن نمک برطرف می‌گردد. نمک جای کلورهای را که در بافت‌ها از بین رفته‌اند، می‌گیرد. دفع مواد غیر قابل جذب بدن را آسان و بدن را تقویت می‌کند و غذا را خوشمزه می‌سازد. با این همه افراط در خوردن نمک و غذاهای شور زیان‌های جبران‌ناپذیر دارد. افراط در خوردن سرکه نیز احتمال بروز برخی از عوارض جسمی را افزایش می‌دهد. بنابراین نباید در خوردن این دو خوراک افراط و تفریط کرد.^۱

خواص سرکه

۱. ضد عفونی‌کننده است؛ لذا قبل از غذا ائمه یا نمک می‌چشیدند یا سرکه و به پیروان خود تأکید می‌کردند که این روش را الگوی خویش قرار دهند.^۲

۲. به هضم غذا کمک می‌نماید.^۳

۳. فکر و عقل را استحکام می‌بخشد.^۴

۴. سرکه برای قلب مفید است و ضربان قلب را تنظیم می‌کند.^۵

۱. اقتباس از رضا پاک‌نژاد؛ پیشین، ج ۳، ص ۱۲۵-۱۳۷.

۲. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۶، ص ۳۲۸-۳۳۹.

۳. همان.

۴. همان، ص ۳۲۹.

۵. حر عاملی؛ وسائل الشیعه؛ ج ۲۵، ص ۹۲.

۵. خداوند و فرشتگان بر سفره‌ای که در آن سرکه و نمک مورد استفاده است، درود می‌فرستند.^۱
۶. سرکه خاصیت قوی میکرب‌کشی و میکرب‌زدایی در دستگاه گوارش دارد و به لته‌ها استحکام می‌بخشد.^۲
۷. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: بر تو باد به خوردن سرکه طبیعی که از شراب تبدیل به سرکه می‌شود، منظور این است که با جریان طبیعی، تبدیل به سرکه می‌شود، سرکه طبیعی، نه صنعتی.
۸. دندان‌ها و لته‌ها را استحکام می‌بخشد و دندان را در مقابل کرم‌خوردگی و عفونت مقاوم می‌سازد و قارچ‌ها و برفک‌های دهان را می‌زداید.^۳
۹. امیرمؤمنان علیه السلام می‌فرماید: سرکه خوراک خوبی است که در تنظیم کار قلب مؤثر و صفا و کم‌کاری کبد را از بین می‌برد.^۴

خواص نمک

در بسیاری از جهات نمک و سرکه ویژگی‌های مشترک دارند، ولی مصرف زیاد نمک، ایجاد ناراحتی‌های قلبی شدید می‌کند و عوارض دیگری در پی دارد.

۱. ضد عفونی‌کننده و پیشگیری از عفونت و قدرت میکروب‌زدایی بسیار

قوی

۱. احمد برقی؛ المحاسن؛ ج ۲، ص ۴۸۷.
 ۲. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۳۰.
 ۳. همان. حر عاملی؛ پیشین، ج ۲۵، ص ۹۴-۸۵. اقتباس از کلام معصومان. احمد برقی؛ پیشین، ص ۲۸۵.
 ۴. اقتباس از کلام معصومان، احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، صص ۲۸۲ و ۲۸۴.

۲. امام باقر علیه السلام می‌فرماید: نمک از هفتاد نوع بیماری پیشگیری می‌کند و انواع دردها را شفا بخش است. اگر مردم از خواص و فواید نمک آگاهی داشتند، به چیزی غیر آن درمان نمی‌کردند.

۳. رسول خدا از آن برای رفع اثر نیش عقرب استفاده نمود و فرمود اگر مردم می‌دانستند نمک چه خواصی در درمان دارد، با وجود آن به تریاق محتاج نمی‌شدند.^۱

۴. برای استحکام لثه‌ها، رفع بوی دهان و پیش‌گیری از پوسیدگی دندان‌ها بسیار مفید است.

۵. رسول خدا صلی الله علیه و آله به امیرمؤمنان علیه السلام وصیت کرد که ای علی، غذا را با نمک شروع و ختم کن؛ چون در نمک شفا از هفتاد بیماری است، مانند جنون، جذام، برص، درد حلق (عفونت حلق)، درد شکم و درد دندان‌های آسیاب.^۲

در دیدگاه معصومان علیهم السلام یکی از ویژگی‌های نمک پیشگیری از هفتاد بیماری است و در برخی از روایات ۳۳۰ بیماری ذکر شده و منظور از این امراض شاید امراض عفونی باشد که اگر قبل از غذا، معبر خوراکی‌ها با نمک ضد عفونی نشود، انواع بیماری‌ها از طریق دهان وارد معده می‌شود و عفونت تمام اجزای بدن را فرامی‌گیرد. نمک در تمام غذاها به‌عنوان مکمل کاربرد دارد و مزه، طعم، مطبوعیت و مطلوبیت غذاها با نمک حاصل می‌شود. امام رضا علیه السلام از یارانش پرسید: کدام خوراک مطلوب‌تر و خوشمزه‌تر از همه غذاهاست؟ برخی گفتند: گوشت و برخی دیگر روغن زیتون و چیزهای دیگر گفتند. حضرت فرمود: نه، هیچ‌کدام از اینها نیست، بلکه نمک است.^۳

۱. حر عاملی؛ پیشین، ج ۲۵، ص ۸۲-۸۳ و ۲۷. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۲۷.

۲. ابوعلی طبرسی؛ مکارم الاخلاق؛ ص ۱۸۹.

۳. همان.

ب- ۱-۹. ویژگی و خواص تخم مرغ

تخم مرغ به‌عنوان یکی از خوراکی‌های مهم انسان که به دلیل سهل‌الوصول بودن و کم‌هزینه بودن، مورد استفاده زیاد واقع می‌شود. این غذا که از انواع پرندگان حلال گوشت مانند مرغ، بوقلمون، شتر مرغ، کبوتر، قمری، اردک، کبک، بلدرچین، و پرندگان دریایی و... به دست می‌آید، برای انسان به‌عنوان خوراک حاوی پروتئین قابل استفاده است. تخم پرندگان از دو قسمت سفیده و زرده تشکیل می‌شود که هر یک دارای خواص، فواید و ویتامین‌های مختلف است. تخم مرغ امروز در انواع خوراکی‌ها کاربرد دارد، از ماکارونی تا انواع بیسکویت‌ها، شیرینی‌ها و تنقلات مختلف، البته خواص موجود در تخم مرغ شاید در تخم پرندگان دیگر نباشد. تخم مرغ غذایی کامل محسوب می‌شود؛ چون حاوی انواع ویتامین‌های لازم برای بدن انسان است. برخی از ویتامین‌های موجود در تخم مرغ به قدری برای بدن ضروری است که نه تنها در سلامتی انسان بلکه براساس فرمایش ائمه در حفظ نسل انسان نقش اساسی دارد.^۱ امروز این نقش به اثبات رسیده. قرن‌ها پیش معصومان خواص و ویژگی‌های تخم مرغ را بیان کرده‌اند که به نقل برخی از آنها می‌پردازیم:

۱. طبق بیان امام رضا علیه السلام، سفیده تخم مرغ برای کم‌اشتهایی بسیار مفید است.^۲

۲. به فرموده امام صادق علیه السلام برای تکثیر نسل و کسانی که ضعف توان جنسی دارند، فایده‌بخش است.^۳

۱. غیاث‌الدین جزایری؛ اعجاز خوراکی‌ها؛ ص ۲۸۵.

۲. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۶۲.

۳. همان، ص ۲۶۳.

۳. امیرمؤمنان علیه السلام می‌فرماید: یکی از انبیای الهی از کمی نسلش به خداوند شکایت نمود. خداوند متعال به او دستور داد تا خود و امتش تخم مرغ و نان را زیاد بخورند.^۱

۴. مخلوط تخم مرغ و پیاز برای تقویت توان جنسی مفید است.^۲

۵. زردی تخم مرغ برای استحکام استخوان و آرامش و تقویت اعصاب مفید است.^۳

۶. تخم مرغ جایگزین خوبی برای گوشت است؛ چون حاوی ویتامین‌ها و پروتئین‌های گوشت می‌باشد.^۴

در خوردن تخم مرغ نباید از حد اعتدال بیرون برویم؛ چون زیاده روی در خوردن آن کبد را از کار می‌اندازد و باعث عدم دفع مواد زاید از بدن شده که در نهایت سبب تعفن روده‌ها می‌شود و عفونت سراسر بدن و سلول‌ها را فرامی‌گیرد و تب شدید در بدن قوای جسمی را تحلیل و تضعیف می‌کند.^۵ بهتر است تخم مرغ با ترکیبات دیگر مثل گوجه، سبزی، پیاز و ... مصرف شود تا از مضرات و عوارض آن کاسته شود، خصوصاً به مصرف آن با پیاز سفارش اکید شده است.

ب- ۱-۱۰. ویژگی و خواص حبوبات و دانه‌های خوراکی

۱. عدس

عدس یکی از خوراکی‌های ضد کم‌خونی است و شیر را هم زیاد می‌کند.

۱. همان. احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۲۷۵. محمدباقر مجلسی؛ بحارالانوار؛ ج ۶۶، ص ۴۶؛ ج ۱۰۴، ص ۷۹.

۲. احمد برقی؛ پیشین، ص ۲۷۶.

۳. همان، ص ۲۷۷.

۴. حر عاملی؛ وسائل الشیعه، ج ۲۵، ص ۷۹. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۶، ص ۳۲۴.

۵. مرتضی عسکری؛ طب الرضا و طب الصادق؛ ص ۶۹.

دارای ویتامین‌های آ، ب و ث می‌باشد. وقتی عدس را می‌پزند، باید آب آن را نیز به غذا افزود و آن را میل کرد تا از ویتامین‌ها و مواد مفید آن استفاده شود. عدس دارای مقادیری فسفر، آهن و کلسیم کافی و ویتامین‌هایش بادوام است. در روایتی از امیرمؤمنان علیه السلام وارد شده: خوردن عدس قلب را رقیق و اشک چشم را زیاد و دل را نرم و خاشع می‌کند. عدس خوراک انبیا معرفی شده است.^۱

۲. نخود

از خانواده حبوبات است و دارای ویتامین‌های زیاد و نشاسته است و نشاسته کاربرد زیادی در شیرینی‌پزی و ... دارد. آرد نخود مانند آرد گندم و جو از مخلفات انواع شیرینی‌ها، بیسکویت، ماکارونی و ... است. خوردن زیاد نخود مانند سایر خوراکی‌ها مضر است و نفع می‌آورد.^۲

در روایات فواید و خواص نخود ذکر شده که به این قرار است:

۱. طبق روایتی از امام رضا علیه السلام نخود برای درد کمر خوب است.

۲. برای ضعف جسم همراه نمک پخته شود، بسیار مفید است.^۳

۳. ملین بودن و مدر بودن.

۴. زدیاد قوای جنسی و منی و خون و تقویت رگ‌های جنسی به شرط

اینکه در وسط غذا خورده شود.^۴

۱. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۴۳. احمد برقی؛ پیشین؛ ج ۲، ص ۳۰۷. عبدالله مامقانی؛ مرآة الکمال؛ ج ۱، ص ۱۹۹. میرزا حسین نوری؛ مستدرک الوسائل؛ ج ۱۶، ص ۳۷۸.

۲. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۶۶، ص ۲۶۳.

۳. برقی؛ محاسن؛ ج ۲. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۴۲-۳۴۳.

۴. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۶۶، ص ۲۶۳. برقی؛ همان، ص ۳۰۸.

۵. نخود سبز تازه و رسیده و خام، خواص زیادی دارد؛ از جمله برای تقویت اعصاب و جبران ضعف شدید بدن. وقتی حضرت ایوب پیامبر علیه السلام مبتلا به بیماری شد و از خداوند شفا خواست، خداوند به او الهام کرد از بذر نخود در زمین بپاشد و او چنین کرد، این گیاه روید و از آن میل نمود و عافیت یافت.^۱

۶. امام صادق علیه السلام فرمود: خوراک نخود برای درد قفسه سینه و قلب بسیار مفید است.^۲

۳. برنج

از خوراکی‌های مهم و اساسی در زندگی انسان است که روزانه یک سوم از خوراک انسان را تشکیل می‌دهد و دارای ویتامین‌های مفید و تعیین‌کننده در سلامتی انسان است، خصوصاً ویتامین‌های آ و ب و نشاسته در برنج به حد کافی وجود دارند.

۱. پیامبر فرموده: بهترین خوراک در دنیا و آخرت، اول گوشت و دوم برنج است.^۳

۲. به فرموده امام صادق علیه السلام برنج برای مریض، خوراک بسیار مفیدی است.

۳. برنج آرامش‌دهنده دل درد است، به شرط اینکه با روغن زیتون و سماق میل شود.^۴

۱. محمد کلینی؛ پیشین، ص ۳۴۲. برقی؛ پیشین، ص ۳۰۷.

۲. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۸۷.

۳. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۶۶، ص ۲۶۱-۲۶۲؛ ج ۶۲، ص ۱۶-۱۷۹. محمد کلینی؛ پیشین،

ج ۶، ص ۳۴۱ و ۳۴۲.

۴. همان.

۴. برنج رگ‌ها و روده‌ها را می‌گشاید و برای قطع بواسیر و رفع غم و اندوه و آرامش اعصاب خوراک خوب و مفیدی است.^۱
۵. تأثیر خوراک برنج بر روح بسیار زیاد است و انسان را صبور و بردبار، حلیم و اخلاقی را نیکو و مهربان می‌نماید.^۲
۶. به بیان امام صادق علیه السلام، برنج داروی خوبی است و سه ویژگی مهم دارد: سرد، سازگار و عاری از هر بیماری و عوارض است (البته به شرط اعتدال در مصرف).
۷. امام رضا علیه السلام می‌فرماید: نان برنج برای دفع سل بهترین دارو است.^۳

۵.۴. باقلا و لوبیا

۱. امام صادق و امام رضا علیهم السلام فرموده‌اند: باقلا و لوبیا استخوان‌های پا را محکم و ذهن را قوی و خون تازه تولید می‌کند.^۴
۲. در بیان امام صادق علیه السلام: خوردن باقلا با پوست معده را پاک‌سازی می‌نماید^۵ و بادهای شکم را دفع می‌کند.^۶

۶. ماش

مردی از سفیدی پوست که به صورت لکه در پوست ظاهر می‌شود به امام

۱. حر عاملی؛ پیشین، ج ۲۵، ص ۱۳.
۲. همان.
۳. همان.
۴. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۴۴. احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۳۰۴.
۵. محمد کلینی؛ همان. حر عاملی؛ پیشین، ج ۲۵، ص ۱۲۹-۱۳۱.
۶. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۴۵. احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۳۰۴. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۶۶، ص ۲۵۶. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۸۷.

کاظم علیه السلام شکایت کرد. حضرت فرمود: ماش بخور و آن را با غذایت مخلوط کن.^۱

۷. گاورس^۲

حلیم یا سوپ گاورس غذایی سبک است و اگر با شیر تهیه شود، برای معده نافع است.

برای مداوای اسهال قاووت گاورس با آب زیره بسیار مفید است امام صادق علیه السلام برای مداوای یکی از اصحاب خود توصیه کرده و او پس از خوردن این خوراک بهبودی یافت.^۳

ب- ۱-۱۱. ویژگی و خواص میوه‌ها

میوه درسید تغذیه انسان و سلامتی جسمی و روحی او تأثیر اساسی دارد. این نظریه علمی امروز برای همه دانشمندان پس از آزمون و تجربه قطعی شده است، اما چهارده قرن پیش از این، معصومان و پیشوایان دینی ما بنیان‌گذار علم تغذیه بر اساس علوم الهی خود بوده‌اند. ائمه وارث علوم انبیایند و علم آنها به علم الهی پیوسته است. وقتی آدم از بهشت به زمین هبوط کرد، غذای او را میوه درختانی تشکیل می‌داد که از بهشت برای او رسیده بود. خداوند او را به زراعت و کشاورزی ترغیب کرد.^۴ او چهار نهال میوه که عبارت بود از خرما، انگور،

۱. محمد کلینی؛ همان. احمد برقی؛ همان. محمدباقر مجلسی؛ همان، ص ۲۵۶-۲۵۷.

۲. دانه‌ای تلخ از نوع ارزن، به رنگ خاکستری، برگ و خوشه‌اش شبیه برگ و خوشه جو، بیشتر در میان کشتزار گندم می‌روید. (محمد معین؛ فرهنگ فارسی معین).

۳. محمدباقر مجلسی؛ همان، ص ۲۵۶. حر عاملی؛ پیشین، ج ۲۵، ص ۱۳۱.

۴. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۲، ص ۲۱۶.

زیتون و انار، به امر الهی کاشت و از میوه آنها ارتزاق کرد.^۱ خداوند به جبرئیل فرمود: او را پیاموز که در راه کسب و طلب رزق دعا کند؛^۲ از این رو می‌توان گفت اساس توجه انسان به میوه‌ها و کشت و تغذیه از آن با ارشاد الهی بوده است که به سرشت آدمیان علم کامل دارد و خواص میوه‌ها و ویژگی‌های آن‌را برای رشد و ترقی روحی او مؤثر می‌داند؛ بنابراین تمام میوه‌ها خواص و ویژگی‌هایی دارند که برخی از آنها در سخنان معصومان گفته شده است.

۱. خرما

میوه‌ای شیرین و دارای خواص فراوان است و انواع مختلف مانند تمر، رطب و برنی دارد. در روایات توجه و تأکید زیادی به این میوه شده است و شاید بیشترین روایات درباره خرما باشد؛ چون این میوه بیشتر در عربستان و مناطق گرم‌سیری به عمل می‌آید و به وفور یافت می‌شود و بیشتر خوراک مردم عربستان و عراق را این میوه تشکیل می‌داده است.^۳

۱. امیرمؤمنان علیه السلام می‌فرماید: خرما بخورید تا شما را در مقابل بیماری بیمه کند.^۴

۲. امام باقر علیه السلام می‌فرماید: پاک‌ترین خوراک خرماست.^۵

۳. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: در خرما خاصیت ضد سموم هست و اگر مسموم از آن بخورد، بهبودی می‌یابد.^۶

۱. همان. محمدباقر مجلسی: بحارالانوار؛ ج ۱۱، ص ۲۱۵.

۲. محمد کلینی: همان.

۳. رضا پاک‌نژاد، ج ۷، ص ۴۲-۸۷.

۴. احمد برقی: محاسن، ج ۲ ص ۳۴۳؛ ج ۲، ص ۵۲۸؛ ابوعلی طبرسی؛ مکارم الاخلاق، ص ۱۶۸.

۵. احمد برقی: همان، ص ۳۴۰؛ ابوعلی طبرسی؛ همان، ص ۱۶۸.

۶. احمد برقی: همان، ص ۳۴۲. محمد کلینی: کافی، ج ۶، ص ۳۴۹.

۴. خوردن هفت عدد خرما در شبانه‌روز بدن را در برابر سموم و امراض بیمه می‌نماید.^۱

۵. خرما خاصیت ضدانگلی دارد و خوردن هفت عدد خرما هنگام خواب گرم‌های بدن و انگل‌ها را از بین می‌برد.^۲

۶. امام کاظم علیه السلام توصیه می‌کرد برای رفع بوی بد دهان خرمای برنی، و برای رفع یبوست در صبح و ناشتا خورده شود و بعد از آن آب بخورد و برای رفع رطوبت زیاد بدن بدون آب ناشتا میل شود.^۳ به شرط رعایت اعتدال.

۷. خرمای برنی غذا را گوارا می‌سازد و رافع خستگی‌ها و کسالت روحی و جسمی و سیرکننده است.^۴

۸. امام صادق علیه السلام از پیامبر نقل کرده که جبرئیل گفته است خرمای برنی دارای این ویژگی‌هاست: تقویت کننده نیروی جنسی، تقویت کننده شنوایی و بینایی، ضد میکروب (شیطان)، دل را به خدا نزدیک می‌کند، اشتها آور و گوارا کننده غذا و خوشبو کننده دهان و دفع‌کننده امراض.^۵

۹. برای بانوان زائو در ایام نفاس و شیر دادن و بارداری بسیار مفید و در اخلاق کودک، به شرط اینکه در ماه‌های آخر زایمان میل کند؛ تأثیرگذار است و او را بردبار و صبور می‌نماید.^۶

۱. احمد برقی؛ همان، ص ۳۴۳. محمد کلینی؛ همان، ص ۳۴۹؛ ابوعلی طبرسی؛ همان، ص ۱۶۸.

۲. احمد برقی؛ همان، ص ۳۴۳. ابوعلی طبرسی؛ همان، ۱۶۸-۱۶۹؛ محمد کلینی؛ همان، ص ۳۴۹؛ حر عاملی؛ همان، ص ۱۴۴.

۳. احمد برقی؛ همان، ص ۳۴۳. حر عاملی؛ وسائل الشیعه؛ ج ۲۵، ص ۱۳۷.

۴. احمد برقی؛ همان، ص ۳۴۳. محمد کلینی؛ همان، ج ۶، ص ۳۴۶.

۵. احمد برقی؛ همان، ص ۳۴۵. ابوعلی طبرسی؛ همان، ص ۱۶۹.

۶. احمد برقی؛ همان، ص ۲۴۶. ابوعلی طبرسی؛ همان، ص ۱۶۹.

۲. انار

امام باقر علیه السلام می‌فرماید: از بین بیست نوع میوه که صد رنگ دارند، بهترین آنها انار است و در روایات تأکید شده که انار را ناشتا و قبل از غذا میل کنید، خصوصاً صبح جمعه بسیار نافع است.^۱

۱. امیرمؤمنان علیه السلام می‌فرماید: انار را با پی‌آن بخورید تا معده را دباغی کند. انار وسوسه (وسواس فکری و روحی) را درمان و زردی (جرم‌لای) دندان‌ها را پاک می‌کند و بوی بد دهان را از بین می‌برد و نفَس را خوشبو می‌کند.^۲

۲. امام صادق علیه السلام فرموده: انار رشد کودکان را تسریع، معده را پاک‌سازی و ضد عفونی، قوای جنسی را تقویت، فرزندان را زیبا و دهان را ضد عفونی و پاکیزه می‌کند، دل را جلا و روشنی می‌بخشد، قلب را خاشع و نورانی، اشتها را زیاد را غذا و پس از آن گوارا می‌کند،^۳ ذهن (و حافظه) را تقویت، چربی‌های معده را پاک‌سازی و سوء هاضمه را برطرف می‌کند.^۴

۳. در حدیث آمده: به کودکان انار بخورانید تا زبانشان زود به سخن گفتن آغاز کند.^۵

۱. احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۳۵۶-۳۵۷. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۷۱. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۶۶، ص ۱۶۱-۱۶۲. حرعاملی؛ همان، ج ۲۵، ص ۱۵۲.
۲. احمد برقی؛ همان، ص ۸-۳۵۶. محمد کلینی؛ همان، ج ۶، ص ۲۵۲-۳۵۵. حرعاملی؛ پیشین، ص ۱۵۶-۱۵۹؛ ابنا بسطام؛ طب الانه؛ ص ۱۳۴.
۳. احمد برقی؛ همان، ج ۲، ص ۳۵۶-۳۵۸ و ۳۵۱. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۷۰.
۴. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۶۶، صص ۱۶۰، ۱۶۴ و ۱۶۷.
۵. ابوعلی طبرسی؛ مکارم الاخلاق؛ ص ۱۷۱. شیخ طوسی؛ امالی؛ ج ۱، ص ۳۷۸. محمدجواد محمودی؛ امالی شیوخ الثلاثة؛ ج ۶، ص ۱۴۸.

۳. سیب

سیب حاوی انواع ویتامین‌ها، آهن، کلسیم، مس، روی، اسیدهای آمینه و مواد پروتئینی است و با داشتن الیاف سلولزی از بروز سرطان جلوگیری و غدد تیروئید را تقویت می‌کند و جوشانده آن ورم روده را بهبود بخشد.^۱ سیب زرد انرژی‌ساز، ضد عفونی‌کننده قوی روده و مناسب برای تقویت روده‌ها و معده، محرک کلیه‌ها و مناسب برای سنگ کلیه و مجاری ادرار، تقویت‌کننده اعصاب، رفع‌کننده یبوست و اسهال، مناسب برای اختلالات تنفسی است.^۲

۱. امیر مؤمنان علیه السلام: سیب معده را خوشبو می‌کند.^۳
۲. امام باقر علیه السلام: هرگاه خواستی سیبی بخورید، اول آن را بیوئید، چون روحتان را آرامش می‌دهد.^۴

۳. امام صادق علیه السلام: اگر مردم می‌دانستند چه خواصی در سیب نهفته است، می‌ریزان خود را فقط با آن مداوا می‌کردند. امام صادق علیه السلام: سیب معده را می‌گشاید و غذا را هضم می‌کند، پیشگیری‌کننده و بااست، تب و حرارت را می‌اندازد، درمان‌کننده خون دماغ شدن است.^۵

۴. امام کاظم علیه السلام: سیب از چهار ویژگی برخوردار است: بهبودی مسموم و مسحور (جادو شده) و مجنون، اهل زمین را از دیوانگی فراگیر (خفیف) نجات می‌دهد و بلغم غالب را از بین می‌برد.^۶

۱. احمد برقی؛ المحاسن؛ ج ۲، ص ۳۶۸.

۲. پایگاه مجله سلامت: www.salamatnews.com

۳. محمدباقر مجلسی؛ بحارالانوار؛ ج ۶۶، ص ۱۷۵.

۴. احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۳۷۰.

۵. احمد برقی؛ همان، ص ۳۶۸-۳۷۰.

۶. همان، ص. ۳۷۰ ج ۲، ص ۵۵۳. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۶، ص ۳۵۵. محمدباقر مجلسی؛

پیشین، ج ۶۶، ص ۱۷۴.

۵. خوردن سیب به همراه گشنیز سبب آلزایمر و فراموشی می‌شود؛ در عصر ما با وجود پیشرفت‌های علمی وسیع و تنوع تولیدات غذایی، بیماری فراموشی و آلزایمر شیوع و پیشرفت نگران‌کننده دارد؛ دانشمندان علت بروز آن را به خوبی نیافته‌اند. به نظر می‌رسد یکی از اساسی‌ترین علت‌های آن عدم توجه به اصول تغذیه و عدم شناخت خواص و تاثیر غذاهاست؛ از این روی شایسته است توجه به فرهنگ تغذیه و اهتمام به آن از دوران کودکی و نوزادی آغاز شود و یکی از بهترین امور زمینه‌ساز برای توجه به سیره و نظرگاه معصومان است.

بر اساس تحقیقات تجربی، جوشانده پوست سیب برای درمان رماتیسم مؤثر و میوه آن معده را تقویت و پاک نموده و قدرت تفکر را افزایش می‌دهد، اعصاب، قلب و کبد را تقویت می‌کند، تب را پایین می‌آورد، برای درمان اسهال بسیار سودمند است، تنگی نفس را بهبود می‌بخشد، کلسترول اضافی خون، آرتروز، چربی خون، آگزما، امراض پوستی، بوی بد نفس و دهان را از بین می‌برد، خون را تصفیه می‌کند، در زیبایی تأثیر معجزه آسا دارد، آب سیب چین و چروک گردن و پوست صورت را با ماساژ آرام زایل می‌کند و پخته آن در شیر برای ماسک صورت مفید است، برای سالمندانی که یک عدد سیب می‌خورند، آرامش اعصاب و... به همراه دارد.^۱

خوردن زیاد سیب باد مفاصل و نفخ را افزایش می‌دهد اگر ناشتا خورده شود، خواص آن برای رفع تلخی (دهان) مؤثرتر است. یکی از عوارض آن اینکه بادهای بدن را تحریک می‌کند. سیب مانده و کهنه خواص بیشتری دارد.^۲

۱. رضا پاک‌نژاد؛ پیشین، ج ۱۰، ص ۳۲-۳۷.

۲. ابنا بسطام؛ پیشین. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۶۶، ص ۱۸۹. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۵۹.

۴. به

۱. امیرمؤمنان علیه‌السلام: به قوت قلب را زیاد، ضعف و ناراحتی‌های قلبی را جبران، ضربان قلب را تنظیم، معده را خوشبو، و فکر و عقل و اندیشه را پاکیزه و ناراحتی‌های عصبی را دفع می‌کند ترس را از دل می‌زداید، شجاعت را می‌افزاید، قوای فطری را تقویت می‌کند، انرژی‌زا و نیروزاست.^۱

۲. امام باقر علیه‌السلام: آرام بخش قلب است و غم دل را می‌زداید.^۲

۳. امام صادق علیه‌السلام: هر کس یک عدد به بخورد، خداوند متعال حکمت را چهل روز از زبان او جاری می‌کند و زبانش به کلمات حکمت‌آمیز گویا شود.^۳ درباره تأثیر خوراکی‌ها و غذاها در روح و رفتار آدمی بسیار سخن گفته شده است. مزاج و رفتار انسان همچون جسم او که با خوردنی‌های لذیذ و پرفایده فریه می‌شود، تحت تأثیر غذاهایی است که روزانه و در طول حیات مصرف می‌کند. اگر خوراکی‌ها دارای خواص ذاتی نشاط بخش به روح انسان باشند، روح در ترقی و انبساط خواهد بود. خوش خلقی و حسن سلوک با دیگران پیامد عملی تغذیه اصولی می‌تواند باشد. بسیاری تجربه کرده‌اند برخی خوراکی‌ها انرژی‌زاست و تنگی نفس، آسم، عفونت ریه و مشکلات تنفسی را در پی دارد. ممکن است برخی خوراکی‌ها انقباض روحی و بی‌حوصلگی و ضعف اعصاب را به‌بار آورند؛ از این‌روی انسان برای عدم ابتلا به عوارض

۱. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۷۲. حر عاملی؛ پیشین، ج ۲۵، ص ۱۶۹.

۲. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۷۲.

۳. «من أكل سفرجلة أنطق الله الحكمة على لسانه أربعين صباحاً» (احمد برقی؛ پیشین، ج ۲،

ص ۳۶۴-۳۶۸. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۶۶، ص ۱۶۶-۱۷۸. ابوعلی طبرسی؛ پیشین،

ص ۱۷۱-۱۷۲. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۵۷).

جسمی و روحی درانتخاب غذا و میوه‌ها با علم به خواص و ویژگی‌های آنها باید عمل کند. مطمئن‌ترین منبع علم به خواص میوه‌ها و غذاها نگرش و روش معصومان است.

امام صادق علیه السلام: ناشتا خوردن به، منی را صاف و زلال و فرزندان را زیبا، چهره را نورانی و عقل را قوی و محکم می‌کند، صفت بخل را از بین می‌برد و مروت و سخاوت را جایگزین بخل می‌کند. پس از حجامت خوردن آب به، ضعف حاصل از خروج خون را جبران می‌کند.^۱

۴. امام کاظم علیه السلام: به رنگ چهره را صاف و خون را پاکیزه می‌نماید. پاکیزگی خون، آرامش قلب و اعصاب می‌آورد؛ در نتیجه صورت انسان نورانی جلوه می‌کند و بوی به همانند بوی انبیای الهی است.^۲

۵. امام رضا علیه السلام: به تاریکی دل و اندوه و حزن شدید را از دل پاک کند.^۳

۵. گلابی (امروذ)

دارای ویتامین‌های آ، ب، ث، پ، پ و عناصر آهن، کلسیم، فسفر، منیزیم، پتاسیم و منگنز و مواد قندی، اسیدهای آزاد، انورتین، آسپازین و فسفر است که در بدن تعادل عصبی برقرار می‌سازند. سدیم جذب مواد غذایی را آسان و منیزیم قسمت‌های فیبروزی اعصاب را ترمیم می‌کند. کلسیم از پوکی استخوان جلوگیری و استخوان‌بندی را محکم می‌کند. گوگرد موجود در گلابی خاصیت ضد عفونی دارد. آهن و مس موجود در آن در خون‌سازی فعال‌کننده سلول‌هاست و برگ‌های گلابی برای رفع میگرن، سردردهای مزمن

۱. ابوعلی طبرسی؛ همان، ص ۱۷۲. محمدباقر مجلسی؛ بحارالانوار؛ ج ۶۶، ص ۱۶۷-۱۶۸.

۲. احمد برقی؛ المحاسن؛ ج ۲، ص ۵۴۹.

۳. همان. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۷۲.

و اختلالات کلیوی و مثانه مؤثر است.^۱

امام صادق علیه السلام برای گلابی خواصی بر شمرده؛ مانند پاک‌سازی معده، تقویت معده و دفع سوءهاضمه. اگر پس از غذا میل شود، منافع زیادی دارد. ناشتا خوردنش معده را آزار می‌دهد. برای قلب بسیار نافع است و کارکرد آن را تنظیم می‌کند. چنان‌که اشاره شد، خون را صاف و زیاد می‌کند و دردهای مفصلی و شکم را به کلی درمان می‌کند.^۲

۷. انگور

انگور مثل سایر میوه‌ها قدمتی دیرپا دارد و تاریخچه آن بر اساس کتب آسمانی و روایات معتبر به آغاز آفرینش و هبوط آدم می‌رسد. این میوه به دلیل اهمیت غذایی و لذیذ و خوش‌خوراک و آبدار بودن مورد توجه انسان‌ها بوده‌است و از آن فرآورده‌های متنوع خوراکی و صنعتی حاصل می‌شود. دارای تنوع و رنگ‌های مختلف و زیبایی است که هر یک از آنها خواص متمایزی دارند. ویتامین‌های فراوانی در این میوه وجود دارد مانند ویتامین ث، ب، آ و ای. قند موجود در انگور بسیار غنی و سازگار با بدن انسان است. سرشار از عناصر معدنی است و دارای گلوکز است که مورد نیاز مغز و سلول‌های مغزی است.^۳

۱. امیرمؤمنان علیه السلام انگور را دوست می‌داشت و با نان می‌خورد. می‌فرمود:

انگور، هم خورش است، هم میوه، هم غذا و هم حلوا.^۴

۱. منوچهر سعادت‌نوری؛ اصول نوین تغذیه نوین؛ ص ۴۰۵، ۴۰۲، ۴۱۸-۴۱۹ و ۴۲۷. علی‌اکبر رادپویا؛ پیشین، صص ۱۶۸ و ۱۹۱. ابن‌بطلان بغدادی؛ تقویم الصحه؛ ص ۸. رضا پاک‌نژاد؛ اولین دانشگاه؛ ج ۱۰، ص ۴۹.

۲. احمد برقی؛ پیشین ج ۲، ص ۳۷۱ و محمد کلینی؛ پیشین ج ۶، ص ۳۵۸.

۳. رضا پاک‌نژاد؛ پیشین، ج ۷، ص ۹۰.

۴. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۶۶، ص ۱۵۰. ابوعلی طبرسی؛ مکارم الاخلاق؛ ص ۱۷۴.

۲. امام صادق علیه‌السلام یکی از خاصیت‌های انگور سیاه را زدودن غم و ناراحتی‌ها دانسته است. انگور مهمل و هاضم غذاست. اعصاب را تقویت، نفس را معطر و انسان را در مقابل سختی و بلا بردبار می‌کند.^۱

۳. امام رضا علیه‌السلام: انگور بدی مزاج و بی‌حوصلگی را رفع، بلغم را ریشه‌کن، خستگی و کسالت را رفع و اخلاق را نیکو و نرم می‌گرداند.^۲

۷. انجیر

انجیر میوه‌ای بسیار لذیذ و شیرین و مغذی است. میوه کاملاً رسیده انجیر را با کمی شربت رقیق یا با آب ساده مخلوط و استریل می‌کنند و به صورت کنسرو نگه می‌دارند. از طریق خشک کردن نیز نگهداری می‌شود. در ایران معروف‌ترین انجیرها، بهبهان، طارم، یزد و شمال است. در انواع و رنگ‌های زرد، سیاه، سبز و ... به عمل می‌آید. ترکیبات آلی آن عبارت است از: قند که در شیره انجیر وجود دارد و از انواع قندهای شش‌تایی است، آمیدن، مواد چرب، انواع اسیدها به قند اسیدیته، پروتئین، سدیم، کلسیم، منیزیم، آهن، فسفر، گوگرد، کلسر، ویتامین‌های آ، ب، ۱، ۲، ۳.

۱. امیرمؤمنان علیه‌السلام: انجیر بخورید تا قولنج نشوید (زایل‌کننده بادهای قولنج‌زا)، بواسیر و تقرس را درمان می‌کند، قدرت جنسی را افزایش می‌دهد.^۴

۲. امام رضا علیه‌السلام: بدبویی دهان را می‌برد، استخوان‌ها را محکم می‌کند، رویاننده و تقویت‌کننده رشد مو است، دردها را تسکین می‌دهد،^۵ لثه‌ها

۱. احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۳۶۲-۳۶۴.

۲. حر عاملی؛ پیشین، ج ۲۵، ص ۱۵۲.

۳. رضا پاک‌نژاد؛ پیشین، ج ۹، ص ۹۹-۱۰۰. منوچهر سعادت نوری؛ پیشین، ص ۳۴۷.

۴. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۷۴.

۵. احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۳۷۲. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۷۳.

را محکم و ضد عفونی می‌کند،^۱ قولنج را از بین می‌برد^۲ و قلب را رقیق می‌کند.^۳

۸. ویژگی و خواص بالنگ

میوه‌ای است از نوع مرکبات درشت و سنگین، پوست آن زبر، ضخیم، زرد رنگ است. اسانسی خوشبو دارد. از آن مربا درست می‌کنند، درخت آن شبیه به درخت لیمو، اما برگ‌هایش درشت‌تر است.^۴

امام صادق علیه السلام از امیرمؤمنان علیه السلام نقل کرده: بالنگ را قبل از غذا و بعد از غذا بخورید خوردن آن قبل از غذا به دلیل خالی بودن، سنگین است و از این رو باید پس از آن نان خشک خورده شود تا به هضم آن در معده کمک کند. به فرموده، امام رضا و امام کاظم علیهم السلام بهتر است بعد از غذا خورده شود و برای هضم آن نان خشک بخورند.^۵ مربای آن مورد سفارش خاص است.

۹. هندوانه و خربزه

هندوانه از تیره کدوئیان، بوته‌اش دارای برگ‌های بریده و میوه‌های درشت، حاوی مواد قندی و آب فراوان، مبرّد، مدر و دارای سلولز فراوان است که سلولز آن نفخ‌آور است. خربزه نیز از همین تیره، میوه‌ی درشت و آبدار و مقداری مقوی‌تر از هندوانه است.^۶

۱. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۵۸.

۲. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۶۶، ص ۱۸۵.

۳. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۷۴.

۴. محمد بهشتی؛ فرهنگ صبا.

۵. محمدباقر مجلسی؛ بحارالانوار؛ ج ۶۶، ص ۱۹۳.

۶. محمد معین؛ فرهنگ معین؛ بخش اعلام.

۱. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله هر دو نوع را دوست می‌داشت و با خرما میل می‌نمود و خربزه را با شکر میل می‌نمود.^۱

۲. امیرمؤمنان علیه السلام: از میوه هندوانه و خربزه استفاده کنید؛ آبش رحمت و شیرینی آن از بهشت است. ده ویژگی در این میوه‌ها هست: غذا و آب‌اند، میوه و خورشت نان‌اند، سبزی و حلوائند، دهان را پاکیزه و بدن (کلیه‌ها) را پاک می‌کنند و قدرت جنسی را افزایش می‌دهند و رنگ صورت را روشن می‌کنند.

۳. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: خربزه و هندوانه مثانه را پاک و سنگ‌های مثانه را می‌شویند. از ناشتا خوردن آنها پرهیز کنید؛ چون خطر فلج در نسلتان را به وجود می‌آورد و قولنج می‌کند.

امام رضا علیه السلام و امام حسن عسکری نیز از ناشتا خوردن آن نهی فرموده‌اند.^۲

خوردن هندوانه معروف به ابوجهل مکروه شمرده شده است. این هندوانه که وحشی است، برای مداوای دیابت و کنترل قند خون در طب سنتی مورد استفاده است و به حسب تجربه در مواردی مؤثر افتاده است.

۱۱. سنجد

امام رضا علیه السلام به نقل از اجدادش از امام زین‌العابدین علیه السلام: پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به خانه علی علیه السلام رفت و او را در تب شدید ملاقات کرد و به او فرمود سنجد بخور.

۱. احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۳۷۶.

۲. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۶۶، ص ۱۹۳-۱۹۷. حر عاملی؛ پیشین، ج ۲۵، ص ۱۷۵-۱۷۸.

محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۶۱. عبدالله مامقانی؛ مرآة الکمال؛ ج ۱، ص ۲۱۴. میرزا حسین

نوری؛ المستدرک الوسائل؛ ج ۱۶، ص ۴۰۸.

امام صادق علیه السلام: گوشت سنجد (پودر) گوشت بدن را می‌رویانند. هسته سنجد استخوان را محکم می‌کنند، پوستش پوست جدید می‌رویانند، کلیه‌ها را گرم و معده را پیرایش و از بواسیر پیشگیری و ساق‌های پا را محکم و قوی می‌کند و رگ‌های جذام را از بین می‌برد.^۱

۱۲. آلوچه و زردآلو

زردآلو بسیار مغذی و مقوی است و دارنده مقدار زیادی ویتامین آ، ب و در ساختمان استخوان‌ها و نمو و استحکام آنها بسیار مؤثر است؛ لذا برای رشد کودکان نافع می‌باشد. برای نوزادان میوه رسیده آن را له کنند و یا آبش را بخوراند. برای تسکین اعصاب و جبران ضعف روحی و روانی مفید است و کم‌خونی را جبران می‌کند. صد گرم زردآلو شصت کالری حرارت و انرژی تولید می‌کند. حاوی ترکیباتی از قبیل آب، پروتئین، چربی، سدیم، پتاسیم، کلسیم، منیزیم، آهن، فسفر، گوگرد، کلر، ویتامین‌های آ، ب ۱، ب ۲ و ث است. انواع مختلف دارد که نوع قیصی آن معروف‌تر و مفیدتر برای بدن است.^۲

آلو نیز سرشار از ویتامین‌های آ، ب، ث، مواد قندی، نشاسته، آهن، کلسیم، فسفر و منیزیم، پتاسیم، سدیم، اسیدهای مختلف مثل اسید مالیک، اسید سیتریک، اسید تارتریک و ...، رافع یبوست، معالج رماتیسم، تصلب شرائین، جبران‌کننده کم‌خونی و ناتوانی و رافع خستگی جسمی و درمان مسمومیت‌های غذایی است و برای کبد و روده‌های تنبل و کم‌کار مفید می‌باشد. هسته آن نیز ضد قارچ و ضد کرم است.^۳

۱. ابوعلی طبهرسی؛ مکارم الاخلاق؛ ص ۱۷۶.

۲. رضا پاک‌نژاد؛ پیشین، ج ۱۰، ص ۱۸۸. منوچهر سعادت نوری؛ پیشین، صص ۳۷۴-۳۸۵.

۳. رضا پاک‌نژاد؛ همان، ص ۱۸۹. منوچهر سعادت میرزا؛ همان.

زردآلو و آلوچه نباید بعد از غذا مصرف شوند، چون برای معده مضرند.
 امام باقر علیه السلام برای مداوای صفرا آن را به مردی تجویز کرد.
 امام صادق علیه السلام: صفرا و تلخی مزاج را از بین می‌برند و مفاصل را نرم و
 رطوبی می‌کنند.

امام رضا علیه السلام: آلوچه سیاه حرارت و عطش را رفع و صفرا را کنترل
 می‌کند و تسکین می‌دهد. آلوی خشک‌کرده خون را متعادل می‌کند و فشار
 خون را کنترل کرده و مسکن دردهای شدید است.^۱

۱۴. گردو

گردو دارای پروتئین‌ها و ویتامین‌های فراوانی است. از دیدگاه اسلام
 خوردن آن همراه پنیر توصیه شده. خوردن پنیر بدون گردو مکروه است که
 اگر همراه گردو خورده شود، کراهت رفع می‌شود.

۱. امیرمؤمنان علیه السلام به طریق امام صادق علیه السلام: گردو خوراک زمستان است
 چون کلیه‌ها را گرم و مانع سرماخوردگی است. در تابستان و فصل گرما
 زیان‌آور است چون زخم‌های بدن را فعال می‌کند؛ منظور از زخم‌ها جوش‌های
 بدن است که بیشتر در صورت نمایان می‌شود.^۲

۲. امام صادق علیه السلام گردو بدن را فربه‌کنند. اگر همراه پنیر میل شود، مفید و
 بدون پنیر زیان‌بار است.

اگر همراه نان‌خواه^۳ میل شود، برای تقویت بینایی چشم مفید است، برای

۱. ابن‌بسطام؛ طب الاثمه؛ ج ۱۳۶. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۶۶، ص ۱۸۹. ابوعلی طبرسی؛
 پیشین، ص ۱۷۵. حر عاملی؛ پیشین، ج ۲۵، ص ۱۷۱. عبدالله مامقانی؛ پیشین، ج ۱، ص ۲۲۳.
 ۲. احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۲۹۷. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۴۰. محمدباقر مجلسی؛
 پیشین، ج ۶۶، ص ۱۰۶.

۳. تخم زردرنگ (ادویه) که به روی نان می‌ریزند، خوشبو است و مقداری تلخی دارد.

رفع بواسیر مؤثر است و بادهای بدن را خارج و رنگ چهره را نیکو و براق و کلیه را گرم می‌کند و مقوی معده است.^۱

۱۵. زیتون

میوه زیتون دارای انواع مختلف است و تا رسیدن چندین رنگ عوض می‌کند. میوه‌ای است که مورد تقدیس معصومان و پیامبران پیشین و خورشست مورد علاقه آنان بوده است.^۲ در نقاط مختلف دنیا از جمله منطقه خاورمیانه به عمل می‌آید. در ایران نیز از جمله مناطق مهم کشت زیتون مناطق شمالی و شهرستان طارم زنجان می‌باشد. در برخی از نقاط دیگر نیز این درخت کاشته می‌شود و میوه می‌دهد. میوه زیتون را به صورت پرورده مورد استفاده قرار می‌دهند. علاوه بر میوه زیتون که فرآورده‌های زیادی از آن حاصل می‌شود، برگ این درخت نیز خواص پزشکی و صنعتی دارد. برای رفع تب و فشار خون و استحکام لثه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد و این خاصیت با آزمایش‌های مختلف به اثبات رسیده است.^۳ میوه زیتون تلخ است و قبل از پرورده شدن در نمک و سرکه قابل مصرف نیست؛ لذا یا روغن‌گیری می‌شود یا به روش‌های مطلوب پرورده می‌شود و درکنار غذاها مورد استفاده قرار می‌گیرد. در هر صورت برخی خواص و فایده‌های مهم تغذیه‌ای آن عبارت است از:

۱. فقر را از خانه می‌زداید.^۴

۱. احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۲۹۸.

۲. همان، ص ۴۸۴-۴۸۶. حر عاملی؛ وسائل الشیعه؛ ج ۲۵، ص ۹۴-۹۷.

۳. محمدصادق رجحان؛ کتاب شفاء؛ ص ۱۳۲. رضا پاک‌نژاد؛ پیشین، ج ۹، ص ۳۰.

۴. محمدباقر مجلسی؛ بحار الانوار؛ ج ۶۶، ص ۱۸۰.

۲. بادهای بدن را بیرون می‌برد.^۱
۳. قولنج‌های مختلف جسمانی را رفع می‌نماید.^۲
۴. آب بدن (منی) را افزایش می‌دهد.^۳
۵. ضعف جسمانی را از بین می‌برد.^۴
۶. غم دل را زدوده، اعصاب را تقویت می‌کند.^۵
۷. بلغم (خلط‌های بدن مانند خلط سینه) را پاک می‌کند.^۶
۸. تلخی و یبوست مزاج حاصل از ناراحتی‌های کبدی را بهبودی می‌دهد.^۷
۹. پوست چهره را براق^۸ و اخلاق را نیک می‌کند و غم و اندوه را از بین می‌برد.^۹
۱۰. برای رفع سنگ‌های کیسه صفرا و رفع تب و قولنج‌ها بسیار مفید است.^{۱۰}
۱۱. و نفس را خوشبو و بوی بد دهان را می‌برد.^{۱۱}

-
۱. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۶، ص ۳۳۱-۳۳۲.
 ۲. ابن‌البیاطی؛ طب الائمه؛ ص ۱۳۷.
 ۳. احمد برقی؛ همان، ص ۴۸۴؛ ج ۲، ص ۲۸۰. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۳۲.
 ۴. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۹۰.
 ۵. شیخ صدوق؛ عیون اخبار الرضا؛ ج ۲، ص ۳۵. صحیفه الرضا؛ ص ۱۰. محمدباقر مجلسی؛ همان، ص ۱۷۹.
 ۶. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۹۰.
 ۷. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۶۶، ص ۱۸۳.
 ۸. همان، ج ۶۶، ص ۱۸۳.
 ۹. ابوعلی طبرسی؛ مکارم الاخلاق؛ ص ۱۹۰.
 ۱۰. رضا پاک‌نژاد؛ پیشین، ج ۹، ص ۱۴۸.
 ۱۱. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۶، ص ۳۵۸.

ب- ۱-۱۲. ویژگی و خواص سبزی‌ها

سبزی‌ها نیز در شمار خوراکی‌های مهم، انسان در مراحل آغازین زندگی که ابزار کنونی مربوط به تهیه غذاها را در اختیار نداشت، نیازهای خوراکی خود را از سبزی‌ها تأمین می‌نمود. گفته شده خداوند وقت هبوط آدم همراه او انواع بذر و دانه‌های گیاهان و نباتات را فرستاد^۱ و از طریق جبرئیل زراعت و کشاورزی را به او یاد داد و به آن ترغیب نمود.^۲ محتوای آیات قرآن نیز مؤید این موضوع است.^۳ در تفسیر واژه «خضرا»^۴ که در قرآن ذکر شده، آن را به معنای سبزی گرفته‌اند؛^۵ از این رو انواع سبزی‌ها که خوراک انسان محسوب می‌شوند، مشمول این آیات قرار می‌گیرند؛ با کشفیات علمی جدید روشن شده که هر چه غذای آدمی طبیعی و سالم‌تر باشد، عمری مفید و طولانی‌تر خواهد داشت. راز تأکید دانشمندان تغذیه به استفاده از سبزی‌ها همین موضوع است.^۶ شاید سلامتی و طولانی بودن عمر انسان‌های گذشته از این عامل تأثیر پذیرفته است. در نگرش ائمه زینت سفره به سبزی است و سبزی‌ها یکی از اقلام ضروری به‌شمار آمده‌است.^۷ امام صادق علیه السلام فرموده: هر چیزی زینتی دارد و زینت سفره‌ها سبزی است.^۸

۱. همان، ص ۱۱۷.

۲. همان. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۱۱، ص ۲۱۵.

۳. «...فخرج به زرعاً تاکل منه انعامهم وانفسهم...» (سجده: ۲۷). «فاخرجنا... من نبات شتی...» (طه: ۵۳-۵۴، اعراف: ۵۸).

۴. «...فاخرجنا به نبات کل شیء فاخرجنا منه خضرا» (انعام: ۹۹).

۵. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۱۱۵.

۶. رک: محمد دریایی؛ طب معجزه گرگیاهی. لطیف راشدی، طول عمر بدون قند.

۷. محمد کلینی؛ پیشین، ص ۱۹۹. شیخ طوسی؛ امالی؛ ج ۱، ص ۳۱۰. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۷۶.

۸. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۶۶، ص ۱۹۹.

سبزی‌ها به دلیل سرشار بودن از موادی به نام فیبر،^۱ در سلامتی جسمانی انسان و به تبع آن در اعتدال روحی او تأثیر شاخصی دارند. امروز در علم تغذیه قرار داشتن سبزی‌ها در سفره‌های مردم ضروری دانسته شده است که نشان‌دهنده نقش سبزی‌ها در سلامتی انسان است. انواع میوه‌ها و سبزی‌ها را باید در برنامه غذایی روزانه بگنجانیم تا در برابر انواع بیماری‌های عفونی و میکروبی بدن را مقاوم و پایدار کنیم.^۲ با توجه به اینکه در عصر حاضر کارشناسان تغذیه و پزشکان پس از تحقیق و آزمایش‌ها، علت بسیاری از بیماری‌ها را ناشی از مسائل مهمی چون عدم آشنایی با مسائل و فرهنگ صحیح تغذیه، سوء تغذیه و فقدان برنامه‌های غذایی منظم و نبود فرهنگ استفاده از سبزی‌ها و میوه‌ها دانسته‌اند، از این روی سزاوار است این موضوع را از نگاه اهل بیت علیهم‌السلام که چهارده قرن پیش از اهمیت تغذیه سخن گفته‌اند،^۳ بررسی و براساس آن فرهنگ تغذیه را مهندسی کنیم.

حکمت اهتمام معصومان به سبزی در تغذیه، با یافته‌های تجربی امروز بیشتر روشن گردیده است. متخصصان وجود سبزی در غذای روزانه را عامل کاهش کلسترول خون و فشار خون می‌دانند.^۴ بیماری‌های قلبی و عروقی نیز از عوارض حاصل از آلودگی خون به چربی‌ها و کلسترول بالاست که با مصرف روزانه سبزی، هم سلامتی قلب تضمین می‌شود و هم بسیاری از مشکلات گوارشی درمان پذیر می‌گردد. سبزی‌ها رافع یبوست و حاوی مقدار

۱. حسین دردانه؛ تغذیه سالمندان؛ ص ۱۳۲. فیبرها موادی هستند در سبزی‌ها و میوه‌های تازه که قابل هضم نیستند و سیستم دفاعی بدن را تقویت می‌کنند و در دفع سموم بدن از طریق جهاز دافعه نقش مهم دارند و ضد سرطان هستند.

۲. حسین دردانه؛ پیشین .

۳. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۱۹۹.

۴. حسین دردانه؛ همان، ص ۱۳۲.

زیادی فیبر هستند که برای تنظیم کار روده مفید می‌باشند.^۱ از طرفی سبزی‌ها در پیشگیری از بیماری‌های صعب‌العلاج بسیار مفیدند.

۱. کاسنی

این سبزی دارای انواع کوهی و بستانی است و بسیار خوشبو، خوش طعم و دارای برگ‌های لطیف و نرم است. بیشتر در شهرها و نواحی جنوبی و گرمسیر ایران کاشته می‌شود. این سبزی تسهیل‌کننده هضم، تقویت‌کننده معده، شکنده قولنج، مدر و ضد تشنج است. مقدار زیادی ویتامین (آ، ب و ث) دارد و برای کاهش قند خون مفید است.^۲

با توجه به یافته‌های علوم تجربی گوشه‌ای از حکمت سخن امیرمؤمنان علیه السلام را می‌توان فهمید که فرمود: هر صبح کاسنی بخورید که قطره‌ای شبنم بهشت بر روی برگ‌های آن می‌نشیند^۳ و سخن امام باقر علیه السلام که فرمود: کاسنی درختی است که در جلو درب باغ بهشت روییده است.^۴ معصومان توصیه می‌کردند آن را با قطره شبنم بهشتی که روی برگ کاسنی نشسته، بخورید.^۵

امام صادق علیه السلام درباره خواص آن فرمود: خوردن کاسنی قدرت جنسی را تقویت می‌کند و در ازدیاد فرزند موثر است، و فرمود: هر کس دوست دارد

۱. همان، ص ۱۱۰.

۲. محمد دریایی؛ معجزات درمانی عرقیات گیاهی؛ ص ۱۶۷. رضا پاک‌نژاد؛ اولین دانشگاه؛ ج ۱۰،

ص ۶۲. محمدصادق رجحان؛ پیشین، ص ۱۸۸-۱۹۰.

۳. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۶۳.

۴. احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۵۰۷.

۵. محمدباقر مجلسی؛ همان، ج ۶۶، ص ۲۰۶-۲۰۷.

فرزند پسرش زیاد باشد، کاسنی بخورد.^۱ کاسنی آب (منی) را زیاد،^۲ صورت را زیبا و قوئنج و بادها را از بدن بیرون می‌کند^۳ و مزاج را اعتدال می‌بخشد.^۴ اعتدال مزاج در علم پزشکی معادل سلامتی و نظم تمام جهازات گوارشی و دیگر ارگان‌های بدن است. امام رضا علیه السلام فرموده: هرکس دوست دارد مال و اولادش زیاد شود، پیوسته کاسنی بخورد.^۵ آن حضرت می‌فرماید: کاسنی داروی هزار درد از جسم آدمی است. به کسی که تب داشت، فرمود: آن را خشک و با روغن بنفشه مخلوط کند و برسر بگذارد (مثل حنا) و فرمود: این دارو برای تب و سردرد (میگرن و...) مفید است.^۶ علامه مجلسی نقل کرده که راوندی گفته: بیداری برای یکی از پارسایان زمان سخت شده بود و در خواب می‌ماند و غمگین می‌شد. شبی در خواب امام زمان علیه السلام را دید. حضرت به او توصیه کرد که برای حل مشکل، آب کاسنی بخورد. او عمل کرد و مشکلش مرتفع گردید و به آسانی برای نماز شب بیدار می‌شد.^۷

کاسنی در تصفیه خون، کاهش کلسترول و تقویت دستگاه گوارش و کبد که عضو کلیدی بدن است؛ بسیار مؤثر است. همچنین در تسکین اعصاب، رفع عفونت مجاری ادرار، روماتیسم، ترمیم و طراوت پوست مفید است.^۸ یافته‌های تجربی نیز به خواص درمانی و تقویتی این سبزی اعجاب‌انگیز رسیده است.

۱. ابن‌بسطام؛ طب الأئمه؛ ص ۱۳۰.

۲. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ج ۱، ص ۳۸۴.

۳. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۶۶، ص ۲۰۸.

۴. شیخ صدوق؛ الخصال؛ ص ۲۴۹.

۵. احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۳۱۰-۳۱۴. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۶۳.

۶. ابن‌بسطام؛ طب الأئمه؛ ص ۱۳۷-۱۳۸.

۷. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۶۶، ص ۲۱۱.

۸. محمد دریایی؛ پیشین، ص ۱۶۸.

۲. ریحان^۱

ریحان از خانواده نعناعیان است. معطر است و برگ‌های سبز و لطیف و خوشمزه دارد. دارای اسانس، سلولز، ویتامین، و تسهیل‌کننده هضم غذا، مدر، ضد تشنج و برای معده مفید است و جلو استفراغ را می‌گیرد. نیروی جنسی را تقویت می‌کند. پس از خوردن باید مقداری سرکه نیز میل شود.^۲ پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به خوردن این سبزی تشویق می‌کرد و آن را از سبزهای بهشتی و آراینده سفره‌های بهشتیان می‌شمرد.^۳ طبق بیان امام صادق علیه السلام ریحان سبزی مورد توجه پیامبران بوده است.^۴

امام صادق علیه السلام هشت خاصیت برایش شمرده: اشتها آور، گواراکننده غذا، بازکننده رگ‌ها، خوشبوکننده آروغ و دهان، رقیق‌کننده خون (برای قلب مفید است)، پیشگیری‌کننده جذام، تسکین‌دهنده دردهای بدن (آرام بخش).^۵

امام کاظم علیه السلام می‌فرماید: من دوست دارم خوردن غذا را با ریحان شروع کنم و با آن پایان ببرم؛ چون اشتها آور، هاضم و ضد سل است و سنگینی غذا را می‌برد و بوی بد دهان را هنگام آروغ برطرف می‌کند؛^۶

۱. ریحان دارای دو نوع کوهی و بستانی است که عربی آن حوک است. بازروج نیز گفته شده (القاموس).

۲. محمد دریایی؛ پیشین، ص ۴۲. رضا پاک‌نژاد؛ پیشین، ج ۹، ص ۳۳۱.

۳. ابوعلی طبرسی؛ مکارم الاخلاق؛ ص ۱۷۹.

۴. محمد کلینی؛ اصول الکافی؛ ج ۶، ص ۳۶۴.

۵. همان.

۶. احمد برقی؛ المحاسن؛ ج ۲، ص ۳۱۹. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۷۹. محمدباقر مجلسی؛

پیشین، ج ۶۶، ص ۲۱۳.

۳. تره‌ها

انواع تره‌ها در بهار از زمین می‌رویند. دارای خواص درمانی و برای بدن لازم است؛ از این رو در متون روایی از گیاهان بهستی شمرده شده.^۱ و جایگاه آن در میان سبزی‌ها به جایگاه نان در میان تمام خوراکی‌ها تشبیه شده است.^۲

امام باقر علیه السلام خواص آن را این‌گونه بیان فرموده است: دافع بادهای بدن، خوشبوکننده نفس، ریشه‌کن‌کننده بواسیر، پیشگیری‌کننده از جذام برای کسانی که خورشت دائمشان باشد.^۳ امام کاظم علیه السلام زردی چهره را که از کمبود برخی از ویتامین‌ها و کمبود خون عارض می‌شود، با تجویز خوراک تره‌ها مداوا می‌کرد^۴ هر چیزی سرآمد دارد و تره سرآمد سبزی‌هاست؛^۵ یعنی تمام خواص دیگر سبزی‌ها در تره وجود دارد.

۴. کرفس

کرفس از جمله سبزیجاتی است که پخته آن بیشتر مورد استفاده است و خواص درمانی و تغذیه‌ای فراوانی دارد. ویتامین‌های آ، ث، پ، پتاسیم، آهن، سدیم، منیزیم، فسفات‌ها، منگنز، سلولز و ... است.^۶ این سبزی پرخاصیت نیز

۱. احمد برقی؛ همان. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۲۰۴.

۲. محمد کلینی؛ همان، ص ۲۰۴.

۳. احمد برقی؛ پیشین، ص ۵۰۷. محمد کلینی؛ همان، ج ۶، ص ۲۰۰.

۴. ابوعلی طبهرسی؛ پیشین، ص ۱۷۸. احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۳۱۵-۳۱۹.

۵. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۲۰۱.

۶. محمد دریایی؛ پیشین، ص ۱۷۳-۱۷۵.

مورد توجه پیامبران و از خورشتهای مهم آنان بوده است.^۱ کرفس به قدری اهمیت دارد که پیامبر به امیرمؤمنان علیه السلام سفارش می‌کند که کرفس بخورد.^۲ ضد رماتیسم، نقرس، شوینده مثانه و کبد، برای تنگی نفس و زکام و کم‌شیری مفید است و عمل گوارش را تسریع می‌کند و اشتها آور است. آب آن برای تسکین اعصاب بسیار مفید است و حافظه را زیاد و قلب (ظواهر ارسوبات رگها و گرفتگی‌های قلب) را پاک می‌کند و از دیوانگی و جنون نگه‌می‌دارد و برای بهبودی جذام (غدد و سرطان‌ها و بیماری‌های عفونی مضمّن) و برص (بیماری‌های پوستی) مفید است.^۳ خاصیت ضد میکروب و ضد انگل دارد.^۴

۵. کاهو

کاهو منبع غنی ویتامین‌ها و دارای ترکیبات معدنی همچون سدیم، پتاسیم، کلسیم، منیزیم، منگنز، آهن، مس، کلر، فسفر، بیوتین، اسیدمالیک، چربی و انواع دیگر از اسیدها می‌باشد.^۵ کمبود هریک از این مواد می‌تواند عوامل بروز بیماری‌های مختلف در بدن باشد. این سبزی‌ها در زمان ائمه بوده و مورد توجه آنها قرار گرفته‌اند و آنان فواید و خواص خوراکی آن را بیان نموده‌اند. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: بر شما باد به خوردن کاهو؛ کاهو خون را تصفیه

۱. احمد برقی؛ پیشین، ج ۶، ص ۵۱۵. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۲۰۵. محمدباقر مجلسی؛ همان، ج ۶۶، ص ۲۴۰.

۲. ابوعلی طبرسی؛ همان، ص ۱۸۰.

۳. احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۳۲۲. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۸۰. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۶۶، ص ۲۴. رضا پاک‌نژاد؛ پیشین، ج ۱۰، ص ۷۶-۷۸.

۴. محمدباقر مجلسی؛ همان، ص ۲۴۰.

۵. منوچهر سعادت نوری؛ اصول نوین تغذیه نوین؛ صص ۳۸۶-۴۵۲ و ۴۰۸-۴۰۹. رضا پاک‌نژاد؛ پیشین، ج ۹، ص ۳۴۶.

می‌کند.^۱ خون پر از کلسترول و اوره و چربی‌های زاید است که از غذاها به آن افزوده شده است. با خوردن کاهو تمام اجرام سنگین در خون تصفیه می‌گردد و از بدن دفع می‌شوند. چربی، اوره و کلسترول اضافی خون نیز به وسیله کاهو تعدیل می‌شود. روایت شده کاهو خون را از امراض حفظ می‌کند و خون تازه تولید می‌نماید. امیرمؤمنان علیه السلام از پیامبر نقل فرموده: کاهو بخورید که خواب‌آور و هاضم غذاست.^۲ و برای تقویت و ترمیم معده مفید است.^۳ برای تخم کاهو نیز منافع و خواصی ذکر شده است.^۴

۶. سداب

درختی است پرشاخ و برگ، بلندی‌اش تا دو متر می‌رسد و برگ‌هایش ریز و بدبو، گل‌هایش زردرنگ و تخم‌های آن مثلث شکل است و هر دانه آن در یک غلاف جا دارد. دارای کاربرد طبی است.^۵ نام دیگر آن فیجن است. در کاهش شهوت و میل جنسی مؤثر است. در معالجه بسیاری از بیماری‌ها کاربرد دارد و اطبای قدیم چون بقراط تا ابن سینا به این گیاه و سبزی توجه نموده‌اند.^۶

۱. برای تسکین درد گوش مفید است.^۷

۲. عقل را زیاد و نیروی جنسی را تعدیل می‌کند.^۸

۱. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۶۷.

۲. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۸۳. محمدباقر مجلسی؛ بحارالانوار؛ ج ۶۶، ص ۲۳۹.

۳. محمدباقر مجلسی؛ همان، ص ۲۳۹.

۴. همان.

۵. محمد بهشتی؛ فرهنگ صبا؛ ص ۵۷۷.

۶. محمدصادق رحجان؛ پیشین، ص ۱۴۱.

۷. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۶۸.

۸. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۸۰. احمد برقی؛ المحاسن؛ ج ۲، ص ۳۲۲.

۳. قدرت فراگیری (هوش) را زیاد و نیروی جنسی را ضعیف می‌کند.^۱
۴. نطفه و منی را بدبو می‌کند.^۲

۷. قارچ

قارچ انواع مختلفی دارد و بیشتر در بهار، سالی که پر برف و پر باران باشد، از زمین می‌روید.^۳ هرچه سفیدتر و براق‌تر باشد، مطلوب و مفید تر است.^۴

امام رضا علیه السلام می‌فرماید: قارچ از بهشت آمده و آب آن برای چشم شفاست.^۵

۸. بادمجان:

بادمجان از سیفی جات و مورد استفاده در فصول مختلف بوده و برای رژیم لاغری مفید است، به شرط اینکه آب زیاد دیده باشد. خواص غذایی زیادی ندارد. تخم آن برای تنگی نفس مضر است. برای معده‌هایی که غذا را نگه می‌دارند، خوب است. برای بیماری بواسیر، لکه‌های جلدی، درد چشم، کبد و طحال مفید است. اگر با سرکه پخته شود، عوارض کمتری دارد. اگر با روغن بادام و سرکه پخته شود تیزی آن از بین می‌رود.^۶

۱. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۶۶، ص ۳۶۸.

۲. محمد کلینی؛ همان، ص ۳۶۸.

۳. محمدباقر مجلسی؛ همان، ج ۶۶، ص ۲۳۲، به نقل از صحاح؛ جوهری.

۴. همان، ص ۲۳۳.

۵. شیخ صدوق؛ عیون اخبارالرضا؛ ج ۲، ص ۷۵. احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۳۳۶. محمد کلینی؛

پیشین، ج ۶، ص ۳۷۰.

۶. رضا پاک‌نژاد؛ پیشین، ج ۱۰، ص ۱۳۶.

امام صادق علیه السلام فرموده: در فصل چیدن خرما^۱ و انگور، بادمجان بخورید؛ چون در این فصل برای بدن مفید است و ضررش رفع می‌گردد.^۲ خاصیت شفا بخش دارد.^۳ از برص و پیسی (بیماری پوستی) پیشگیری می‌کند و برای طحال مفید است. اگر در آب پخته شود، خواص بیشتری دارد تا روغن و چربی، مگر اینکه با روغن زیتون پخته شود که مفیدتر است.^۴ از امام سجاد نقل است: برای هر دردی درمان است و رنگ چهره را روشن و رگ‌ها را نرم (ملین و ضد یبوست) و منی را زیاد می‌کند.^۵ رافع اخلاط مغز است که این اخلاط سبب جنون و دیوانگی است.^۶

امام هادی فرموده: بادمجان در نواحی گرمسیر سبب اعتدال مزاج و خنک‌کننده است.^۷ آن حضرت به خدمتکارش فرمود: در خوراک ما از پیاز کم کن و بادمجان را زیاد کن؛ چون خوش طعم و با طبیعت سازگار و برای پیر و جوان مفید و گرمی و سردی آن معتدل و در هر حال مفید است.^۸

۹. کدو

سرشار از ویتامین هاست. آهن، منیزیم، فسفر، گوگرد، کلر، ویتامین‌های

-
۱. امام رضا علیه السلام فرمود: وقت رسیدن خرما ضررش می‌رود. احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۵۲۶.
 ۲. حر عاملی؛ وسائل الشیعه؛ ج ۲۵، ص ۲۱۱.
 ۳. احمد برقی؛ پیشین ج ۲، ص ۵۲۵.
 ۴. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۷۳.
 ۵. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۸۳-۱۸۴.
 ۶. همان، ص ۱۸۴.
 ۷. محمدباقر مجلسی؛ همان، ج ۶۶، ص ۳۲۲-۳۲۳.
 ۸. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۸۳.
 ۹. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۷۳.

۱، ب ۲، آ، ث و... در کدو وجود دارد.^۱ هضمش آسان، دافع سموم و برای رفع درد سینه مفید است. کمپوت کدو در ورم پرستات و آب کدوی پخته در اختلالات کلیه و مثانه و ... کاربرد دارد. کدو دارای مقادیر زیادی از املاح معدنی است.

امام حسین علیه السلام می فرماید: کدو بخورید و آن را در آب گوشت و غذاها بریزید؛ چون عقل و مغز را زیاد می کند و هوش و حافظه و فکر را تقویت می کند و اعصاب را آرامش می دهد (آرام بخش).^۲ بی گمان تغذیه برای کاهش استرس و دلهره مؤثر است. ائمه به دلیل برخورداری از جامعیت علمی شان تاثیرات این خوراکی ها را بیان می کردند.

امام صادق علیه السلام می فرماید: کدو، دماغ (مغز) و هوش و حجم مغز را زیاد می کند و رافع قولنج است.^۳ آن را با عدس بخورید؛ چون قلب را برای یاد خدا رقیق می کند و قدرت جنسی را افزایش می دهد.^۴

امام رضا علیه السلام فرموده: وقتی غذایی می پزید، در آن کدو تنبل یا حلسوایی بریزید که مایه مسرور شدن قلب غصه دار است.^۵ چون کدو دافع سموم است و تغذیه قوی دارد و دارای کلسیم و فسفر و قند فراوان است و به قسمت خاکستری مغز اضافه می کند؛ لذا در روایات به افزایش عقل و مغز تصریح شده است و امروز دانشمندان به این حقیقت رسیده اند.^۶

۱. رضا پاک نژاد؛ اولین دانشگاه؛ ج ۹، ص ۲۸۵.

۲. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۷۷.

۳. اپنا بسطام؛ طب الائمه؛ ص ۱۲۸.

۴. محمد باقر مجلسی؛ پیشین، ج ۶۶، ص ۲۲۸.

۵. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۷۶-۱۷۷. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶ ص ۳۷۰. محمد باقر

مجلسی؛ همان، ج ۶۶، ص ۲۲۸.

۶. رضا پاک نژاد؛ پیشین، ج ۹، ص ۲۹۱.

۱۰. ترب و شلغم

هر دو دارای ویتامین‌های آ و ث و مقادیری کلسیم و آهن و برای آرامش و خواب و سرفه مفیدند. مواد آلی آنها عبارت‌اند از: پتاسیم، کلسیم، منیزیم، آهن، فسفر، گوگرد، کلر، چربی، سدیم، گلوکسید. برای دردهای سیاتیکی، اعصاب، رماتیسم، نقرس، سنگ کلیه، انسداد مجاری تنفس، احتقان خون و آنژین می‌توان مصرف نمود. جویدن برگ‌های ترب سیاه لته‌ها را تقویت می‌کند و بوی دهان را از بین می‌برد. هر دو ضد سرطان هستند و برای دفع سنگ کلیه و ضد عفونی از شلغم استفاده می‌کنند.^۱

طبق بیان امام صادق و امام رضا علیهم السلام، شلغم از جذام (سرطان) پیشگیری می‌کند و سلول‌های سرطانی را از بین می‌برد.^۲ در خوردن شلغم مداومت کنید.^۳ شلغم دارای خاصیت آنتی‌بیوتیکی و ضد عفونی بسیار بالایی است. پزشکان برای تاثیر آنتی‌بیوتیک‌ها برای آنها دوره درمان مشخص و به بیماران توصیه می‌کنند که دوره درمان را کامل کنند. ائمه علیهم السلام نیز برای تأثیرگذاری بهتر برخی خوراکی‌ها مانند شلغم به استمرار مصرف تأکید کرده‌اند.

برگ ترب^۴ سیاه بادهای بدن را دفع و ادرار را راحت می‌کند و ریشه آن مجاری ادرار را می‌گشاید و صفرا را از بین می‌برد و غذا را هضم می‌کند.^۵

۱. همان، ج ۱۰، صص ۱۴۰ و ۱۶۶.

۲. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۳۷۲. احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۳۲۲.

۳. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۷۲.

۴. دونوع ترب هست: ترب سیاه درشت و ترب قرمز. برگ هر دو نوع قابل خوردن است.

۵. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۷۱ و ۳۳۳. از امام رضا علیهم السلام از امیرمؤمنان علیهم السلام نقل شده.

۱۱. هویج و چغندر

مواد قندی در هر دو به وفور یافت می‌شود. هر دو دارای ویتامین‌های آ، ب و ث، املاح معدنی و مواد آلی فراوان‌اند. برگ چغندر نیز قابل استفاده است. هویج از نظر ویتامین و تغذیه غنی‌تر از چغندر است و برای کبد، بیماران رماتیسمی و مفصلی، نقرس، سنگ کلیه، سنگ مثانه، کم‌خونی و ضعف بسیار مؤثر است.^۱

خواص هویج: امام صادق و امام کاظم علیهم السلام فرموده‌اند: هویج کلیه را فعال و گرم و نیروی جنسی را تقویت می‌کند و قولنج و بواسیر را از بین می‌برد.^۲
 امام صادق و امام رضا علیهم السلام فرموده‌اند: آب‌گوشته چغندر با گوشت گاو‌تر پیه‌ها و چربی بدن را می‌زداید.^۳ منظور از پیه‌ها همان لیسدهای محافظ بدن است. برگ چغندر داروی دردهاست. رگ‌ها را استحکام می‌بخشد، از غلظت خون می‌کاهد و آن‌را تصفیه می‌کند.^۴ برگ چغندر خوراکی بسیار خوبی برای مریضان است. آرامش‌دهنده و خواب‌آور است و ریشه‌اش سودا را بیدار می‌کند.^۵
 تقویت‌کننده غریزه جنسی و نیروی مقاربتی و آلت تناسلی است.^۶

امام کاظم علیهم السلام فرموده: چغندر و برگ آن مرض جذام و سرطان را دفع می‌کند و برای بیماری التهاب سینه، ورم کبد و قلب خیلی مفید است؛^۷

۱. رضا پاک‌نژاد؛ پیشین، ج ۱۰، ص ۱۵۳-۱۵۹.

۲. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۷۲. حر عاملی؛ پیشین، ج ۲۵، ص ۲۰۶.

۳. محمد کلینی؛ همان، ج ۶، ص ۳۶۹.

۴. ابوعلی طبرسی؛ مکارم الاخلاق؛ ص ۱۸۱.

۵. همان، ص ۱۸۱.

۶. همان.

۷. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۶، ص ۳۶۹.

۱۲. گشنیز^۱ و شاهی (تره تیزک)

از این دو سبزی در روایات معصومان نهی شده است. درباره خوردن شاهی یا تره تیزک^۲ یا زیاده روی در خوردن آن بین روایت‌ها تعارض دیده می‌شود؛ از این رو بهتر است از خوردن این سبزی‌ها پرهیز شود، با اینکه خوردن آنها حرام نیست.

۱۳. آویشن

دسته‌ای از سبزی‌های خوشبو و مفیدند که انواع مختلف کوهی و بستانی و ویژگی‌های مهم دارند؛ مانند: آویشن که خاصیت آنتی بیوتیکی و ضد میکروبی دارد.^۳

آویشن: امیرمؤمنان فرمود: آویشن تقویت‌کننده معده و ترمیم‌کننده پرزهای معده است.^۴ اگر آویشن با نمک مورد استفاده قرار گیرد، بادهای قلب را دفع، رنگ صورت را شفاف، رگ‌های گرفته را باز، خلط‌های بدن را محو، آب بدن را تأمین، بوی دهان را خوش، کار معده را روان، بادهای بد بو را زایل و آلت تناسلی را محکم می‌کند.^۵

۱. همان، ص ۳۶۶-۳۶۷.

۲. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۸۰. محمد کلینی؛ همان، ج ۶، ص ۳۶۸. حر عاملی؛ پیشین، ج ۲۵، ص ۱۹۶-۱۹۸.

۳. رک: محمد دریایی؛ معجزات درمانی عرقیات گیاهی؛ ص ۱۸-۲۳.

۴. محمد کلینی؛ پیشین، ص ۳۷۵. حر عاملی؛ همان، ج ۲۵، ص ۲۱۷-۲۱۸.

۵. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۹۰-۱۹۱.

۱۴. سیر و پیاز

سیرو پیاز ویژگی‌های مهمی در علم تغذیه داشته و از جایگاه مهم غذایی برخوردارند، به‌عنوان چاشنی عمومی در کنار اکثر غذاها استفاده می‌شوند. پیاز غنی از ویتامین ث، و مواد معدنی آن گوگرد، آهن، آهک، فسفر، پتاسیم، سدیم، ید، سلیس است. دارای خاصیت آنتی‌بیوتیکی و ضد عفونی‌کننده است.^۱ در این باره پیامبر اکرم فرمود: به هر شهری که وارد شدید، برای در امان ماندن از وبا، از پیاز آن شهر بخورید.^۲ درباره سیر فرمود: سیر بخورید و مریض‌های خود را با آن مداوا کنید که درمان هفتاد درد در سیر نهفته است.^۳ از نظر علمی اثبات شده که حاوی انوسلین گیاهی مفید است که برای دفع دیابت مفید است.

طبق بیان امام صادق علیه السلام بوی دهان را می‌برد، رافع خلط است، چهره را شفاف و لثه‌ها را محکم (استحکام لثه‌ها برای حفظ دندان‌ها مفید است و از ریختن آنها جلوگیری می‌کند)، قدرت جنسی و آب بدن را افزایش می‌دهد،^۴ تب و خستگی جسمی را می‌برد، مقاومت بدن را برای پیاده‌روی زیاد.^۵ و موها را پاکیزه می‌کند.^۶

به‌رغم فواید این سبزی‌ها و تأکیدی که درباره آنها شده است، باید به بوی

۱. رضا پاک‌نژاد؛ پیشین، ج ۹، ص ۱۸۲-۱۸۳.

۲. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۸۲.

۳. همان. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۷۵.

۴. محمد کلینی؛ همان، ج ۶، ص ۳۷۴.

۵. احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۵۵۲. محمد کلینی؛ همان، ج ۶، ص ۳۷۴.

۶. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۶۶، ص ۲۵۲.

بد آنها نیز توجه داشت که معصومان نیز درباره آن هشدار داده و تأکید کرده‌اند که هرکس سیر و پیاز بخورد و اثر بوی آنها مانده باشد، در اجتماع مسلمان به‌ویژه در مساجد حضور نیابد؛ از این رو پیامبر اعظم به شدت از آن نهی کرده است.^۱ امام باقر علیه السلام برای رعایت دستور رسول خدا و به احترام سیره و سنت جد گرامی‌اش به خاطر خوردن سیر از مدینه خارج شد و به ینبع رفت.^۲ منع پیامبر برای حفظ حرمت مسجد و حقوق اجتماعی مسلمانان و برای رعایت بهداشت اجتماعی و عدم ایذای مسلمانان بود.

ج. دستورهای بهداشتی

مراقبت نیکو از تندرستی که پیشینیان به آن حفظ الصحه می‌گفتند، بهداشت است. در فرهنگ ائمه اهتمام به سلامتی و داشتن زندگی پاکیزه از مسائل ضروری انسان است. آنها در جهت اهداف متعالی انسان و برای ترقی و رشد انسان دستورها و توصیه‌های بهداشتی مهمی عرضه کرده‌اند. یکی از اهم سفارش‌های آنها درباره «خوردن» است؛ چون نقش خوراک و مسائل آن از اساسی‌ترین مسائل حفظ سلامتی انسان به‌شمار می‌رود و حیات و سلامتی به شدت تحت تأثیر مسئله تغذیه و رعایت بهداشت آن می‌باشد. همان‌سان که تأمین خوراک برای حیات ضروری است، رعایت بهداشت در تغذیه و خوردن از اهمیت بیشتری نسبت به مرحله اول دارد؛ از این‌رو ائمه به این مسئله اهمیت فوق‌العاده‌ای قائل بودند و در فرصت‌های به‌دست‌آمده دستورهای بهداشتی را به شیعیان و کسانی که با آنها مرتبط بودند، سفارش

۱. «... من أكل هذه البقلة (الثوم) فلا يقرب مسجدنا فأما من أكله و لم يأت المسجد فلا بأس»

محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۷۵.

۲. همان.

می نمودند تا به وسیله آنها در دسترس دیگران قرار بگیرد.

بهداشت فردی و حفظ سلامتی در دیدگاه ائمه بسیار مهم است؛ چنان که رعایت آن سلامتی کامل افراد جامعه اسلامی را تضمین می کند و سلامتی افراد جامعه، سلامتی جامعه را در پی دارد؛ در این صورت بسیاری از هزینه های درمانی از دوش جامعه برداشته می شود و می توان آن را در امور دیگر از جمله رفع فقر و تأمین خوراک قشرهای فرودست جامعه صرف کرد.

امام رضا علیه السلام در پاسخ که مأمون از آن حضرت درباره سلامتی پرسیده بود، فرمود وقتی بدن را با غذا و مشروبات گوارا تغذیه و مراقبت کردی، سالم می ماند و همه اعضای آن وظایف خود را به خوبی انجام می دهند. پس ای مأمون، نگاه کن بین چه چیزی موافق معده تو است و بدنت را تقویت می نماید، همان را بخور. اگر از عمران و آبادی زمین غفلت شود، آن زمین فاسد می گردد و در آن علف نمی روید؛ جسد نیز مانند آن زمین است که باید در غذادادن و آب دادن به آن تدبیر به کار رود.^۱

یکی از دستورهای مهم بهداشتی اسلام درباره خوردن، رعایت اعتدال در خوردن است. دستور اکید اسلام درباره خوردن و وقت صرف غذا که در نگرش ائمه منعکس شده و به وسیله آنها از زبان پیامبر رسیده است، این است که تا به طور کامل گرسنه نشده اید غذا نخورید و در خوردن غذا وجود اشتهای کامل ضروری است.^۲

امام رضا علیه السلام می فرماید: «هنگامی که گرسنه هستید، غذا بخورید و به محض اینکه احساس سیری کردید، از سر سفره برخیزید».^۳ سه دستور کلی در

۱. مرتضی عسکری؛ طب الرضا؛ ص ۲۶.

۲. شیخ طوسی؛ تهذیب الاحکام؛ ج ۹، ص ۹۲. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۲۶۸. آمدی؛ غرر الحکم؛ ح ۷۱۱۰

۳. مرتضی عسکری؛ پیشین، ص ۲۷.

اسلام وارد شده که مراعات آنها سلامتی جامعه اسلامی را از تمامی بیماری‌ها بیمه می‌کند: ۱. احساس گرسنگی قبل از غذا خوردن، ۲. دست از غذا کشیدن، قبل از سیری کامل، ۳. پرهیز از شکمبارگی و پرخوری به حد تأمین نیاز خوردن و کم خوردن و خوردن یک نوع غذا که موافق با مزاج و معده باشد. اگر غذایی با مزاج ناسازگار است، خوردن آن خلاف بهداشت است.^۱ درباره اعتدال در خوردن امام کاظم علیه السلام می‌فرماید: اگر مردم در خوردن غذا حد اعتدال را رعایت کنند، بدن‌هایشان مقاوم و محکم و عمرشان طولانی می‌گردد. ده‌ها روایت در این باره وارد شده است.^۲ پرخوری در نگرش ائمه و دستوره‌های بهداشتی اسلام بسیار منفور است و از آن نهی شده است.^۳

از جمله دستوره‌های بهداشتی اسلام، وضو گرفتن و شستن کامل دست‌ها قبل از حضور بر سر سفره است که در روایات ائمه تأکید فراوان بر آن شده است.^۴ دستور بهداشتی مهم که پیامبر به امیرمؤمنان علیه السلام درباره آغاز خوردن غذا آموخت، این بود که خوردن غذا را باید با نمک یا سرکه شروع کرد.^۵

امیر مؤمنان علیه السلام دستوره‌های مهمی درباره رعایت بهداشت بر سر سفره ارائه فرمود: وقتی بر سر سفره طعام حاضر شدید، مثل بندگان خدا بنشینید، وضو بگیرید، بر جانب راست بنشینید؛ به نمک شروع به خوردن غذا کنید و با

۱. همان، ص ۳۲-۳۸.

۲. احمد برقی: المحاسن؛ ج ۲، ص ۲۲۱-۲۲۲.

۳. همان، ج ۲، ص ۲۳۱. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۲۶۹. برای پرخوری عوارض شدیدی چون تب، برص، سوء هاضمه و زخم معده و... برمی‌شمارد.

۴. احمد برقی: المحاسن؛ ج ۲، ص ۲۰۴. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۳۹.

۵. «قَالَ النَّبِيُّ لِأَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ يَا عَلِيُّ افْتَتِحْ بِالْمِلْحِ فِي طَعَامِكَ وَ اخْتِمِ بِالْمِلْحِ فَإِنَّهُ مَنِ افْتَتَحَ طَعَامَهُ بِالْمِلْحِ؛ وَ خَتَمَهُ بِالْمِلْحِ دَفَعَ اللَّهُ عَنْهُ سَبْعِينَ نَوْعًا مِنْ أَنْوَاعِ الْبَلَاءِ أَيْسَرُهَا الْجُدَامُ» (محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۲۵).

سه انگشت غذا بخورید و لقمه را کوچک بگیرید و آن را بسیار بجوید و آنچه می‌ریزد، از سفره جمع کنید.^۱

خوردن در حال راه رفتن نهی شده است. با حوصله خوردن و طول دادن و نشستن بر سر سفره^۲ و پس از خوردن، شستن و خشک کردن دست‌ها با حوله و ختم کردن سفره با نمک یا سرکه که برای نابودی میکروب‌های غذای خورده شده، بسیار مفید است. خاصیت ضد میکروبی نمک و سرکه امروزه در علم پزشکی به اعتبار قطعی رسیده است.

شستن ظروف بلافاصله قبل از خشک شدن آنها، توصیه شده است و استفاده از ظروف طلا و نقره نیز از نگرش ائمه ممنوع است.^۳

امام رضا علیه السلام می‌فرماید: پس از صرف غذا برای هضم آسان به پشت بخوابید، (البته بعد از مقداری قدم زدن و راه رفتن.)

و پای راست را به روی پای چپ بگذارید تا به هضم غذا سرعت بیخشد و با شکم پر هرگز به راست و چپ نغلتید که برای معده عوارض خطرناک دارد^۴ (این عمل از علل زخم اثناعشر و معده و برگشت غذاست).

پرهیز از خوردن آب در وسط غذا نیز از دستوره‌های مهم بهداشتی است.^۵ از دستوره‌های بهداشتی مهم پس از خوردن غذا، خلال نمودن و پاک کردن لای دندان‌ها از بقایای غذاها است. خلال یا مسواک نیز در سلامتی تأثیر به‌سزایی دارند.

۱. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۴۱-۱۴۲.

۲. حر عاملی؛ پیشین، ج ۲۴، ص ۲۶۶.

۳. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۲۶۷.

۴. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۴۶-۱۴۸.

۵. همان، ص ۱۵۱-۱۵۵.

از آروغ زدن بر سر سفره و در پیش دیگران در نگرش ائمه نهی شده است.^۱

از دستورهای بهداشتی مهم دیگر دوری کردن از خوردن غذای داغ و گرم و فوت کردن در غذا است که هر دو مکروه شمرده شده است.^۲

با شکم خالی خوابیدن در شب نیز به ویژه برای پیرمردان نهی شده است و خوردن غذاهای چرب در شب نیز مکروه است. پس از خوردن غذا بلافاصله به خواب رفتن نیز خلاف بهداشت می باشد.^۳

شستن میوه ها و سبزیجات قبل از خوردن از دستورهای بهداشتی ائمه علیهم السلام است.^۴

در نگرش ائمه از پرخوری چنان نهی شده که تصور می شود پرخوری از کارهای حرام است.^۵

پوشاندن روی ظرف آب و غذای اضافه با دستمال تمییز توصیه شده است.^۶

۱. همان، ص ۱۴۷. احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۲۳۳.

۲. حر عاملی؛ پیشین، ج ۲۴، صص ۳۹۸ و ۴۰۱. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۲۸۸.

۳. حر عاملی؛ همان، ج ۲۴، ص ۳۲۸.

۴. محمدباقر مجلسی؛ بحارالانوار؛ ج ۶۶، ص ۱۱۸. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۵۰.

۵. حر عاملی؛ پیشین، ج ۲۴، ص ۲۴۷.

۶. همان، ص ۳۹۱.

جایگاه تغذیه در روش ائمه علیهم السلام

آنچه در بحث نگرش مطرح گردید، در این بخش نیز از آن جهت که بسین سیره و دیدگاه پیشوایان همسویی کامل برقرار است، قابل تبیین می‌باشد، اما مطالب اندکی نیز در منابع وجود دارد که برخی از یاران نزدیک ائمه گزارش کرده‌اند و در این قسمت مورد توجه قرار گرفته است.

ائمه علیهم السلام نیز مانند تمام انسان‌ها برای حفظ سلامتی و برای بقای حیات و انجام وظایف مهم الهی خویش نیاز به تأمین قوای بدنی از طریق مصرف انواع خوراکی‌های حلال داشته‌اند و براساس منطق قرآن بهترین خوراکی‌ها و نعمت‌های الهی در مرحله اول به خاطر و برای بندگان واقعی خداوند خلق شده است. خداوند هرگز ائمه و اولیا و عارفان را از خوردن غذاهای لذیذ و میوه‌های مختلف و رنگارنگ نهی ننموده است و زهد در زندگی ائمه به آن معنا نیست که آنها همیشه روزه باشند و یا از خوردن غذای لذیذ پرهیز کنند. نباید معنای زهد را با ریاضت‌های مغایر شرع مقدس اشتباه بگیریم. بهترین نوع زهد در اسلام بهره‌مندشدن از مواهب الهی، رعایت چهارچوب قوانین شرع مقدس و انجام فرایض و مستحبات مشخص شده در شرع است. پیروی

از سیره ائمه بهترین منش و روش سیر سلوک الهی است. پیشی جستن از آنها از نظر اسلام مردود است؛ چنان‌که کوتاهی نمودن در همراهی با آنها و در مسیر آنها خلاف دین مبین است. «المتقدم لهم مارق و المتأخر عنهم زاهق»^۱. ائمه علیهم السلام از انواع غذاها و میوه‌های مباح و حلال و پاکیزه و متنوع که در زمانشان وجود داشت استفاده می‌نمودند^۲ تا پیروان آنها نیز با تأسی از سیره آنها بتوانند از این غذاها و میوه‌ها و مواهب الهی استفاده کنند. معصومان با استناد به اصل قرآنی «قل من حرم زينة الله للتي اخرج لعباده والطيبات من الرزق...»^۳ بگو چه کسی زینت‌های الهی و روزی‌های پاکیزه را حرام کرد که خداوند در اختیار بندگانش قرار داده است، خداوند استفاده از مواهب و نعمت‌های پروردگار در طبیعت را شایستهٔ بندگان خود دانسته و پارسایان را در استفاده از این مواهب مقدم بر دیگران می‌شمرد. از طرفی ائمه علیهم السلام درکنار بساط‌های اشرافی و سفره‌های رنگین حضور نداشتند و این عمل را تن‌پروری و شکم‌بارگی می‌دانستند؛ چنان‌که حضرت امیر از این عمل نهی کرده و فرموده: غذاهای رنگین شکم‌بارگی می‌آورد و انگیزاننده^۴ شهوات و انحرافات است. زیست درباری انسان را از خود و محرومان غافل می‌کند و در نهایت به انحطاط از حیات معقول سوق می‌دهد.

درباره انواع خوراکی‌ها و غذاهای مورد استفاده ائمه علیهم السلام یادآوری چند نکته ضروری است:

۱. شیخ طوسی؛ مصباح‌المتهجد؛ ج ۱، ص ۴۵.
۲. محمد کلینی؛ کافی؛ ج ۶، ص ۸۰. یکی از یاران امام باقر علیه السلام گوید: در محضر امام توفیق تناول طعام یافتم و غذایی خوردم که گواراتر، خوشبوتر و پاکیزه‌تر از آن را تا آن‌روز نخورده بودم.
۳. اعراف: ۳۲.
۴. «الاولان يعظمن البطون و يخذن الاليتين» (محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۱۷).

۱. آنچه ائمه علیهم السلام درباره خواص خوراکی‌ها مطالبی مفید ارائه داده‌اند، از منابع روایی و تاریخی استخراج شده است. بیان فواید و خواص می‌تواند به خوبی بیانگر این مطلب باشد که ائمه به تغذیه و خواص آن توجه داشتند و نیز نشان می‌دهد که در زمان آنها این خوراکی‌ها شناخته شده بود.

۲. آنچه در روایات درباره انواع غذاها از آنها گزارش شده، بیانگر این مطلب است که جهان اسلام در این دوره از نظر توجه به تغذیه بسیار مترقی بوده و ائمه نیز در جهت پیشرفت علمی و تمدنی تاثیر گذار بودند و به فرهنگ‌سازی در این مسئله اهتمام داشتند، و ضمن ارائه روش درست و توجه به فلسفه‌ی تغذیه، مشروعیت استفاده از انواع غذاها را برای عموم عملاً تجویز می‌کردند؛ چه اینکه در برخی از روایات به این مطلب تصریح شده.^۱

ائمه از غذاهای گوناگون مباح‌شده در شرع بهره می‌بردند و برای مردم فرهنگ درست را ارائه می‌کردند تا آنان تحت تاثیر انحرافات فکری (تصوف و...) گمان نبرند غذاهای مباح ممنوع هستند.

الف - ۱. لبنیات

شیر به علت فراوانی و کامل بودن از جهت تغذیه و برخوردار بودن از ویتامین‌های مختلف، یکی از غذاهای پیامبران بوده است و تنها غذایی است که پیامبر اکرم و ائمه از آن می‌خوردند. ائمه گاهی لبنیات را با گوشت میل می‌نمودند و در کنار گوشت، دوغ یا ماست می‌خوردند.^۲

۱. امام صادق علیه السلام به غلامش دستور خریدن پنیر را داد و خود آن حضرت از آن میل کرد و به یکی از اصحاب که حضور داشت نیز خوردن پنیر را توصیه فرمود..

۲. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۱۶ و ۳۳۷.

لورا (لور)^۱

یکی از اقسام لبنیاتی است که امام صادق علیه السلام از آن استفاده می‌کرد. انواع شیر خصوصاً شیر شتر و شیر گاو در برنامه غذایی ائمه دیده می‌شود.^۲

پنیر: گرچه معروف است پنیر کراحت دارد، اما کراحت خوردن پنیر همراه گردو قابل رفع است. از امام باقر علیه السلام سؤال شد که پنیر چگونه غذایی است. حضرت به غلامش پول داد و گفت پنیر تهیه کن. فرزند سلیمان که از اصحاب آن حضرت بود، عرض کرد: من دوست داشتم از شما درباره پنیر بشنوم. آن حضرت فرمود: درباره پنیر و چیزهایی دیگر قانون کلی این است که تا زمانی که به حرمت چیزی قطع نداری، آن مباح و حلال است.^۳

الف - ۲. گوشت‌ها

انواع گوشت‌های حلال در خوراک ائمه وجود داشته؛ مانند گوشت پرندگان، چهارپایان و... اصبع بن‌باته گفته است به حضور امیرمؤمنان علیه السلام رسیدم. در مقابلش گوشت بریان و کباب شده بود. به من تعارف کرد. عرض کردم برایم مضر است. فرمود: ذکری به تو یاد می‌دهم که ضررش را دفع می‌کند.^۴ برخی از اصحاب امام صادق علیه السلام نقل کرده‌اند که در محضر آن حضرت مرغ بریان

۱. به ماست چکیده، پنیر تازه و شیر بریده که آب آن را گرفته باشند، لورا هم گفته می‌شود (محمد بهشتی؛ فرهنگ صبا؛ ص ۹۱۶. محمد کلینی؛ پیشین، ص ۳۳۸-۳۳۹).

۲. محمد کلینی؛ همان، ج ۶، ص ۳۳۷-۳۳۸.

۳. احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۴۹۶. محمد کلینی؛ همان، ج ۶، ص ۳۳۹.

۴. محمد کلینی؛ همان، ج ۶، ص ۳۱۸.

آغشته به حلزای خرما میل نمودیم.^۱ گوشت ماهی نیز در بین برنامه‌های غذایی ائمه وجود داشت. حضرت صادق علیه السلام پس از گوشت ماهی چند دانه خرما میل می‌کرد تا از عوارض آن در امان باشد.^۲ در سیره نبوی نیز این خوراک وجود دارد. از امام موسی بن جعفر علیه السلام نقل شده که دستور داد ماهی را کباب کنند و آن را با سرکه میل می‌نمودند.^۳

یکی از اصحاب امام رضا علیه السلام گزارش کرد: ما همراه امام رضا علیه السلام گوشت کله خوردیم و حضرت پس از آن شربت قاووت تناول کرد و فرمود به هضم آن کمک می‌کند.^۴

امام باقر علیه السلام از گوشت پرندگان حلال گوشت (مثل قطاه)^۵ میل می‌کرد و می‌فرمود پدرم امام زین العابدین آن را دوست داشت.^۶

الف - ۳. روغن‌ها و سرکه

در بین روغن‌ها که شدیداً مورد علاقه ائمه بود، روغن زیتون است. بدون استثنا همه ائمه از این روغن استفاده می‌نمودند و از سیره نبوی الگو گرفته بودند.^۷

۱. همان، ص ۳۲۱.

۲. همان، ص ۳۲۳.

۳. همان.

۴. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۶۳.

۵. پرند‌های سیاه رنگ به اندازه کبوتر در فارسی اسفرو، سنگ‌خواره گفته می‌شود (محمد بهستی؛ فرهنگ صبا؛ ص ۷۹۵). در ترکی قره قوش گفته می‌شود که هنگام رسیدن انگور و میوه‌های تابستانی، به صورت گروهی در تاکستان‌ها و باغ‌ها می‌نشینند و انگورهای رسیده را می‌خورند.

۶. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۱۲.

۷. احمد برقی؛ پیشین، ص ۱۸۰.

امام باقر علیه السلام درباره سیره علی علیه السلام در غذا خوردن فرمود: علی همچون غلامان می نشست و به فقرا و مردم گوشت و نان گندم می خوراند و خود در منزل نان جوین را با روغن زیتون می خورد.^۱

امام صادق علیه السلام می فرمود: امیر مؤمنان علیه السلام از جهت خوراک و زندگی ساده بیش از همه به پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله تأسی می کرد آن حضرت نان جو را با سرکه و روغن زیتون میل می کرد و به مردم (میهمانان خود) نان با گوشت می خوراند.^۲

امام کاظم علیه السلام در ماه رمضان اولین چیزی که پس از افطار میل می نمود، ترید روغن زیتون و سرکه بود. یکی از اصحاب امام صادق علیه السلام نقل کرده: با آن حضرت همسفر شدم علیه السلام غذای خودش سرکه و روغن زیتون بود، ولی به من گوشت داد.^۳ و به کنیزش فرمود: از خوراک معروف و متداولمان بیاور. کنیز سرکه و روغن زیتون آورد.^۴

امام رضا علیه السلام در خراسان بر سر سفره‌ای می نشست که در آن نمک و سرکه حاضر بود.^۵

الف - ۴. عسل و شیرینی‌ها

عسل یکی از خوراکی‌های قدیمی و مقوی و لذیذ بشر است. عسل مورد استفاده پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله بود و در سیره امیر مؤمنان علیه السلام بسیار کمتر دیده

۱. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۲۰.

۲. محمد کلینی؛ همان، ج ۶، ص ۳۲۸.

۳. همان.

۴. همان.

۵. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۶۶، ص ۳۰۳. مثل همین روایت درباره امام باقر علیه السلام در بحارالانوار آمده است، با اندکی تفاوت.

۶. احمد برقی؛ پیشین، ج ۲. محمدباقر مجلسی؛ همان، ج ۶۶، ص ۲۹۲.

می‌شود، ولی امامان دیگر از آن استفاده می‌کردند.

شربت عسل همراه شیر یکی از خوراکی‌های مورد استفاده ائمه بود و امام کاظم علیه السلام از شربت شکر (نیشکر) استفاده می‌کرد.^۱ امروزه در علوم تجربی و تغذیه به اثبات رسیده که شیر و عسل بهترین داروی آرام‌بخش برای اعصاب و دستگاه گوارش است. برای خواب راحت شبانه و درمان بی‌خوابی، بهترین خواب‌آور تناول مقدراری شیر است.

انواع شیرینی‌جات موجود در زمان ائمه اعم از حلوها و غذاهای شیرین و شربت‌های مشروع مورد استفاده ائمه بود؛^۲ از جمله شربت شکر، شربت شیر و خرما، شربت عسل، فالوده و حلوهای تهیه شده از آرد و روغن و

الف - ۵. حبوبات

امام رضا علیه السلام نخود را قبل و بعد از غذا میل می‌نمود.^۳

عدس یکی از انواع خوراکی‌های مورد توجه ائمه علیهم السلام بود و به شیعیان توصیه کردند که از آن بخورند؛ چنان‌که پیامبر اکرم به دلیل وجود خواص عدس، به امیر مؤمنان علیه السلام خوردن آن را سفارش کرده‌است.^۴

الف - ۶. قاووت

امام رضا علیه السلام قبل از اینکه با نمایندگان و دانشمندان مختلف جهان که در حضور مأمون برای مناظره با امام حاضر شده بودند، دیدار کند،

۱. محمدباقر مجلسی؛ همان، ج ۶۶، ص ۳۱۱.

۲. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۶۵. ابونعیم اصفهانی؛ حلیة الأولیاء؛ ج ۱، ص ۸۱-۸۴.

۳. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۴۲.

۴. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۶۶، ص ۲۵۸.

قاووت و شربت قاووت خورد.^۱

امام صادق علیه السلام در سفر قاووت و عدس به همراه می برد.^۲ خوردن برخی از سبزی‌ها مانند جرجیر تره تیزک (شاهی) از سوی ائمه نهی و خوردن سنجد برای رفع تب و تقویت استخوان‌ها در سیره ائمه سفارش شده است.^۳ خوردن گوشت گاو در روایات ائمه نهی شده است.^۴ به نظر می‌رسد علت نهی، آلوده بودن گوشت گاو به کرم‌های میکروب‌زاست که در دستگاه گوارش ایجاد عفونت می‌کند.

الف - ۷. انواع میوه‌ها

میوه‌هایی که در زمان معصومین بود و آن حضرات از آنها میل کرده‌اند، عبارت‌اند: سیب، انار، انگور^۵، هندوانه، خربزه، موز، انجیر، زیتون، سنجد^۶، خیار، انواع آلو، گلابی، کشمش (مویز)، عناب، به (هیوا) و خرما^۷ از نوع برنی و عجوه که مورد علاقه شدید معصومان بود. پیامبر اکرم، امیر مؤمنان، حضرت فاطمه علیها السلام و فرزندان‌ش به انار بسیار علاقه‌مند بودند و آن را از میوه‌های بهشتی می‌شمرد. در سیره امام صادق علیه السلام گزارش شده که بالنگ را با عسل می‌خوردند.^۸

۱. همان، ص ۲۷۹. شیخ صدوق؛ توحید؛ ص ۴۱۹.

۲. محمدباقر مجلسی؛ همان.

۳. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۶۱.

۴. ابوعلی طبرسی؛ همان، ص ۱۵۹.

۵. محمدبن جریر طبری؛ دلائل الامامه؛ ص ۷۵.

۶. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۶۶، ص ۱۸۸.

۷. ابونعیم اصفهانی؛ پیشین، ج ۱، ص ۷۱.

۸. محمدباقر مجلسی؛ همان، ج ۶۶، ص ۱۹۲.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و امام علی علیه السلام به خربزه و هندوانه علاقه داشتند و آنها را برای سلامتی و در فصول خود مفید می‌دانستند. امام صادق و امام رضا علیهما السلام زردآلو و آلوچه می‌خوردند و به یاران نیز خوردن آن را سفارش می‌کردند. امام سجاد علیه السلام انگور میل می‌فرمود.^۱

موز از جمله میوه‌هایی است که امام باقر، امام صادق، امام رضا و امام جواد علیهم السلام از آن میل نموده‌اند.^۲ مناسب است به خواص و ویژگی‌های اثبات‌شده علمی این میوه اشاره شود:

موز میوه‌ای خوشمزه و گواراست که رسیده آن پوست زرد مایل به قهوه‌ای دارد. رسیده این میوه دارای ویتامین‌های آ، ب ۱، ب ۲ و ای است. در موز آهن، فسفر، منیزیم، پتاسیم، سدیم، روی و مواد قندی وجود دارد. اگر خوب جویده نشود، تولید گاز معده می‌کند و سوزش معده می‌آورد. برای کسانی که کارشان تحقیق و تفکر است، خیلی مفید است و دردهای مفصلی را درمان می‌کند. مخلوط آن با خامه و عسل خستگی و ضعف را از بین می‌برد. برای قلب، کلیه، چشم و سینه مفید، معادل جگر سیاه، برای کم‌خونی مفید و خواص آن شبیه خربزه است.^۳ در زمان معصومان موز وجود داشت و برخی از معصومان از آن میل نموده‌اند.^۴

۱. ابوعلی طبهرسی؛ پیشین، ص ۱۷۰-۱۷۶. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۴۹-۳۶۲. احمد برقی؛ پیشین ج ۲، ص ۳۶۱-۳۶۵. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۶۶ صص ۱۸۹ و ۱۹۷. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۴۱، ص ۱۳۷؛ ج ۴۹، ص ۱۰۳. محمدبن صفار قمی؛ بصائر الدرجات؛ صص ۲۹۳ و ۲۵۴.

۲. محمد کلینی؛ همان، ج ۶، ص ۳۶۱. محمدباقر مجلسی؛ همان، ج ۶۶، ص ۱۸۷-۱۸۸.

۳. رضا پاک‌نژاد؛ پیشین، ج ۱۰، ص ۱۷۳.

۴. احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۳۷۲.

الف - ۸. انواع سبزی‌ها

در عصر حاضر اهمیت و نقش سبزی‌ها در سلامتی انسان و جایگاهش در تغذیه برای همه روشن است. معصومان نیز اهمیت آن را برای پیروان خود بیان کرده و در سیره خود نیز جایگاه مهم آن را نشان داده‌اند؛ از این رو وقتی حنان، یکی از یاران، در محضر امام صادق علیه السلام بود و از خوردن سبزی امتناع ورزید آن حضرت به او فرمود: ای حنان، آیا می‌دانی که به حضور امیرمؤمنان علیه السلام هرگز سفره و ظرف افطاری^۱ و طبق غذا^۲ بدون سبزی آورده نشد. حنان علت را پرسید. امام فرمود: چون قلوب مؤمنان سبز است و قلوب به هم شکل خود مشتاق‌اند.^۳ قلوب مؤمنان سرشار از نور و حکمت^۴ است که به آن تمایل دارند یا در خواص سبزی‌ها این حکمت‌ها نهفته است؛ لذا با نور معرفت این حکمت‌ها را درک می‌کنند و به سوی آنها مایل می‌شوند.^۵ وقتی سفره‌ای در محضر امام کاظم علیه السلام گسترده شد، دست نگه‌داشت و به خدمتکارش فرمود: مگر نمی‌دانی من از سر سفره‌ای که سبزی ندارد، غذا نمی‌خورم. خدمتکار سبزی آورد و امام دست به سفره آورد و مشغول خوردن شد.^۶ آن حضرت با این روش اهمیت وجود سبزی در کنار سفره را به یارانش نشان داد. در سیره امام رضا علیه السلام نیز این تأکید و توجه ویژه وجود داشت.^۷

۱. همان، ص ۳۰۹.

۲. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۶۲.

۳. همان، ص ۲۶۲.

۴. بیان از علامه مجلسی؛ بحارالانوار؛ ج ۶۶، ص ۲۰۰.

۵. باقی توضیح از نویسنده است.

۶. احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۳۰۹. محمد کلینی؛ همان، ص ۱۹۹.

۷. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۷۶.

این روش ائمه نشان‌دهنده اهمیت سبزی‌ها و نقش آن در تغذیه و سلامتی روحی و جسمی است،^۱ از این رو آن بزرگواران از سبزی‌های موجود در زمان خود استفاده می‌کردند که نام برخی از این سبزی‌ها در منابع روایی و سیره‌ای وارد شده است؛ برای نمونه امیر مؤمنان علیه السلام تره پخته یا خام را با نمک میل می‌نمود.^۲ امام باقر علیه السلام فرمود: ما اهل بیت تره می‌خوریم.^۳ امام صادق علیه السلام فرموده: امیر مومنان ریحان را دوست داشت.^۴ کاسنی از جمله سبزی‌های مورد استفاده آنها بوده است.^۵ امام باقر علیه السلام می‌فرمود: ما (اهل بیت) سیر و پیاز می‌خوریم.^۶ امیر مؤمنان علیه السلام فرمود: کدو خورشت ما اهل است.^۷

امام زین العابدین علیه السلام بادنجان را با روغن زیتون میل می‌کرد. امام هادی علیه السلام به مسئول خرید خانه و امانتدار خود می‌فرمود: بادنجان زیاد بیاور.^۸ قارچ نیز از جمله سبزیجاتی بود که مورد توجه معصومان بود. امیر مومنان قارچ و خیار میل می‌کرد.^۹ حضرت زهرا علیها السلام از سبزی خاصی به نام (خرغه) پوین استفاده می‌کردند.^{۱۰} امام صادق علیه السلام برگ و ریشه

۱. احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۳۰۹.

۲. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۶، ص ۳۶۶.

۳. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۷۸.

۴. همان، ص ۱۷۹.

۵. همان، صص ۳۱۰ و ۱۷۸.

۶. همان، ص ۱۷۸.

۷. همان، ص ۱۷۷. احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۵۲۱.

۸. ابوعلی طبرسی؛ مکارم الاخلاق؛ ص ۱۸۳-۱۸۴.

۹. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۷۰.

۱۰. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۸۰. «لا ینبت علی وجه الأرض بقلة أنفصع ولا أشرف من الفرفخ و هی بقلة فاطمة علیها السلام». گیاهی است خودرو که دارای ساقه‌های سرخ و برگ‌های سبز و گل‌های ریز زرد دارد و روی زمین می‌خوابد. (محمد بهشتی؛ فرهنگ صبا؛ ص ۴۰۶).

ترب^۱ و هویج می خورد و سفارش می کرد آن را خرد کنند یا رنده کرده، بخورند.^۲

به خوردن آب فرات، زمزم و آب باران سفارش شده است.^۳ امیر مؤمنان علیه السلام از جویدن آدامس نهی فرموده و آن را از اعمال قوم لوط شمرده است^۴ و از خوردن خربزه و هندوانه ناشتا (با معده خالی) نهی کرده و آن را موجب بروز امراضی دانسته است.^۵

ب. وعده‌های تغذیه

در دین مبین اسلام برای خوردن غذا ضابطه خاص و بی نظیری مقرر شده که رعایت آن ضامن سلامتی انسان است. این قانون عبارت از احساس گرسنگی کامل و احساس نیاز واقعی بدن به غذاست. با اشتهای کامل بر سر سفره نشستن، غذا خوردن را لذت بخش و گوارا می نماید.^۶

از نظر اصول تغذیه وقتی انسان خسته و بی اشتهاست، یک چهارم غذای خورده شده جذب بدن او نمی شود؛ لذا بهتر است نیم ساعت یا یک ساعت پس از استراحت غذا بخورد. قبل از غذا مقداری خواب خصوصاً خواب قیلوله (قبل از ظهر در وسط روز) برای سلامتی بسیار مفید است و سبب تقویت تمام قوای جسمی به ویژه اعصاب می گردد. طبیعی است بعد از این خواب خوردن غذا بسیار گوارا خواهد بود.

۱. شیخ صدوق؛ خصال؛ ص ۱۴۴.

۲. همان، ص ۱۸۴.

۳. همان، ص ۱۵۵.

۴. محمدباقر مجلسی؛ همان، ج ۶۶، ص ۴۴۳.

۵. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۸۵.

۶. حر عاملی؛ پیشین، ج ۲۴، ص ۳۲۱ و ۲۴۳. ابن مسکویه؛ تهذیب الاخلاق؛ ص ۷۱.

ب- ۱. صبحانه

پزشکان تغذیه ثابت کرده‌اند که صبحانه کامل پایه یک زندگی سالم است، به شرطی که ناهار و شام سبک‌تر صرف شود. به تجربه رسیده است کسانی که از خوردن صبحانه امتناع می‌کنند، در معرض انواع بیماری‌ها از قبیل زخم معده و کارانس (سوء تغذیه) قرار می‌گیرند، در تحصیل و یادگیری موفقیت کمتری دارند و بازدهی کارشان پایین است؛ لذا صبحانه عالی خوردن در برخی از کشورهای پیشرفته دیده می‌شود.^۱ قرن‌ها پیش از آنکه علوم تجربی و دانشمندان به این مسئله پی برده باشند، در روش ائمه علیهم السلام به خوردن صبحانه توجه خاصی شده است. کسی از امیر مؤمنان علیه السلام راز عمر طولانی را سؤال کرد. حضرت فرمود: «صبحانه خوب و تازه بخورد و...»^۲

چون صبحانه پس از خواب و استراحت کامل شبانه تناول می‌شود، به دلیل نیاز بدن و در طول فعالیت روزانه جذب می‌شود و هر چه غذای صبح، بکر و تازه باشد در تعادل و حفظ سلامتی بدن مفیدتر خواهد بود؛ زیرا سلول‌ها حیات نو را از غذای تازه دریافت می‌کنند.

بر اساس تأکید روایات معتبر یکی از وعده‌های غذایی ائمه صبح بوده است و آنها به هر چیزی که خودشان پایبند بودند، پیروان خود را با تأکید بدان دعوت می‌نمودند.^۳

امام صادق علیه السلام فرمود: صبحانه و چاشت بخور و بین آن دو چیزی نخور که بدن را فاسد می‌کند.^۴ امام سخن خود را با کلام الهی مستدل می‌کند، و

۱. رضا پاک‌نژاد؛ اولین دانشگاه؛ ج ۳، ص ۲۹۰.

۲. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۶۶، ص ۳۴۱. شیخ صدوق؛ عیون الاخبار الرضا؛ ج ۲، ص ۳۸.

۳. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۲۸۸.

۴. همان، ص ۲۸۸.

می‌فرماید: خداوند در قرآن چنین فرمود: «...ولهم رزقهم فيها بكرة وعشیا...»^۱ صبح و شام روزی آنها داده می‌شود». منظور از فساد بدن، الزاماً بیماری نیست. بدن انسان نیز مثل سایر اشیا و موجودات در معرض تغییر و دگرگونی قرار دارد. مستهلک شدن موجودات به میزان کارکرد و استفاده از آنها بستگی دارد. وقتی بدن انسان در معرض استهلاک قرار گرفت و با انواع غذاهای پرحجم و تعدد تغذیه، دستگاه‌های مختلف کار و فعالیت داشته‌باشند، طبیعی است که مستهلک و پیر می‌شوند و شاید منظور امام از فساد، نحوه کارکشیدن و به زحمت انداختن دستگاه‌های مختلف بدن است، از دندان‌ها تا گوارش و مجاری تخلیه که با کار و تلاش از عمر آنها کاسته می‌شود؛ از این رو پرخوری و امتلای معده در سیره و نگره معصومین و فرهنگ اسلامی مذموم است.^۲ احتمال دیگر درباره فرموده امام این است که انسان با خوردن و تکرار آن، دستگاه‌های مختلف بدن را با انواع سمومی که در غذاها بالطبع وجود دارد، در معرض انواع میکروب‌ها و بیماری‌هایی قرار می‌دهد که موجب ضعف قوای مختلف بدن می‌شوند؛ از این روی می‌توان این فرایند را نیز نوعی فساد یا فرایندی دانست که حاصل آن فساد است. بنابراین از نگاه ائمه هدف از تغذیه، کسب نیرو برای انجام وظایف و مسئولیت‌هاست. اگر خوردن از تعادل گذشت، تغذیه به جای توان بخشی فکری و جسمی، به عامل زیان بخش برای سلامتی تبدیل می‌شود این روند نقض غرضی است که در جهان بینی اسلام درباره انسان وجود دارد.

تغذیه لازم برای بدن با اوقات کار و تلاش و راحتی و خواب مربوط است و باید در میان اینها تقسیم شود، بدین معنا که انسان سالم در ۲۴ ساعت

۱. مریم: ۶۲.

۲. محمد کلینی؛ همان.

به دو وعده غذای کامل و یک وعده غذای سبک نیاز دارد. البته فصول مختلف اقتضائات متعددی درباره خوراک دارند. در فصل تابستان روزها طولانی و کار و تلاش نیز به تبع آن بیشتر است؛ لذا بدن به غذای بیشتر نیازمند است.

امام رضا علیه السلام در نامه‌ای به مأمون نوشت که برای هر فصلی وعده غذای خاصی معین شده است.^۱ شاید مناسب‌تر باشد که برای هر صنف به تناسب شغل نیز وعده تغذیه خاص در نظر گرفت.

در وعده‌های غذایی ائمه بیشتر به مضمون این آیه کریمه توجه شده است: «و لهم رزقهم فیها بکره و عشیا؛ روزی آنها صبح و در شب معین شده است». آنان خوردن صبحانه را ضروری می‌دانستند و خودشان به آن عمل می‌نمودند؛ چنان‌که در سیره همه ائمه این پابندی منعکس شده است. امام زین‌العابدین علیه السلام نماز صبح را می‌خواند و در مصلّی (محل نماز) به تعقیبات و عبادات مختلف می‌پرداخت تا خورشید طلوع می‌کرد، پس از طلوع خورشید نمازی طولانی می‌خواند و اندکی پس از آن استراحت می‌نمود و پس از آن بیدار می‌شد و مسواک می‌کرد و آن‌گاه تقاضای صبحانه می‌نمود.^۲

ب-۲. عصرانه

از وعده‌های غذایی مورد توجه ائمه، خوردن شام به وقت عشا بود. واژه‌شناسان عشا را آغاز تاریکی شب پس از خفای خورشید و برخی آخر عصر و عصرگاه را دانسته‌اند.^۳ این وقت نیز برای تناول غذا در سیره و نگره

۱. مرتضی عسکری؛ طب الرضا؛ ص ۴۰.

۲. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۶۶، ص ۳۳۶.

۳. ابن منظور؛ لسان العرب؛ ج ۱۵، ص ۵۶.

معصومان مورد توجه بود و بر ترک نکردن آن تأکید فراوان می نمودند. از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و ائمه علیهم السلام نقل شده اگر کسی شب شنبه و شب یکشنبه (دو شب) خوردن شام را ترک کند، نیرویی از جسم خود را از دست خواهد داد که به این آسانی جبران شدنی نیست (یا به هیچ وجه جبران نمی گردد). از این روی همه ائمه شام را در ثلث اول شب (یک سوم اول از شب) میل می نمودند و هرگز با شکم خالی به خواب نمی رفتند و به شیعیان نیز دستور می دادند تا خوابیدن پس از غذا را ترک کنند.^۱

برخی از مدعیان علم برای رژیم لاغری ترک خوردن شام را به مردم توصیه می کردند که برخلاف دستورهای بهداشتی و برای سلامتی کاملاً زیان بار است؛ چون سبب ضعف قوای جسمانی از جمله قدرت شنوایی و بینایی و ضعف عمومی بدن می گردد. به همین روی ائمه دستورهای اطبا را برای ترک خوردن شام مردود شمرده اند.^۲

امام صادق علیه السلام از یکی پرسید: نظر پزشکان شما در باره وعده شامگاه چیست؟ او جواب داد: ما را نهی می کنند. امام فرمود: ما به خوردن شام توصیه می کنیم.^۳

امام صادق علیه السلام ترک شام را برای بدن بسیار خطرناک می داند: «ترک العشاء خراب البدن».^۴ در کتب اخلاقی و سیر و سلوک نیز برای سالک و کسی که

۱. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۲۸۹. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۶۶، ص ۳۴۰-۳۴۷.
 ۲. عن ابی عبدالله قال: «ما یقول اطبانکم فی عشاء اللیل؟ قلت: انهم ینهوناه عنه، قال فإنی آمرکم به» (محمدباقر مجلسی؛ همان، ج ۶۶، ص ۳۴۷). البته منظور از شام در این روایت همان غذایی بود که قبل از شامگاه و پیش از نماز خورده شود، نه شامی که نزدیک استراحت و خواب شبانه میل شود.

۳. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، صص ۲۸۹ و ۳۰۰.

۴. حر عاملی؛ پیشین، ج ۲۴، ص ۳۳۰.

واقعاً در پی سلامتی است، دو وعده غذا معین نموده‌اند.^۱ در سیره امام صادق و سایر ائمه علیهم السلام شام یکی از وعده‌های غذایی است.^۲ برای افرادی که سنان از میانسالی گذشته، توصیه شده که قبل از خوردن غذای شامگاه به بستر استراحت نروند.^۳

از این بحث می‌توان این‌گونه نتیجه گرفت که: ائمه دو وعده برای خوردن غذای کامل داشته‌اند و مابین این دو وعده، غذا نمی‌خوردند؛ چون سلامتی انسان در خوردن به اندازه‌ی نیاز و ضرورت نهفته است.

ج. آداب تغذیه

در دین مبین اسلام هر چیزی فرهنگ و آدابی ویژه دارد؛ آداب و اصولی که در برگیرنده دستورهای ریزی درباره وظایف و عمل به اصول مقرر شده است. انجام دادن هر یک از عبادات، آداب مخصوص دارد؛ نظیر آداب حج، نماز، آداب دعا، فرایض و اعمال مستحب. در نگاه دین انسان از بدو تولد تا بدو حیات، در تمام لحظات زندگی بی‌نیاز از آداب و فرهنگ نیست. سراسر فقه و احکام اسلامی به عبارتی مبین آداب زندگی اجتماعی و فردی است. آداب تغذیه و پوشش نیز یکی از بحث‌های مهم فقه اسلامی و شامل دستورهای قرآن و سیره نبوی و ائمه است؛ از این‌روی آداب تغذیه در سیره ائمه، اهمیت فراوان دارد که به برخی از ابعاد پرداخته می‌شود.

۱. ابن مسکویه؛ پیشین، ص ۷۱.

۲. حر عاملی؛ پیشین، ص ۳۳۲.

۳. وَقَالَ الصَّادِقُ: يَنْبَغِي لِلشَّيْخِ الْكَبِيرِ أَلَّا يَنَامَ إِلَّا وَ جَوْفُهُ مُمْتَلِئٌ مِنَ الطَّعَامِ فَإِنَّهُ أَهْدَأُ لِنُومِهِ وَ أَطْيَبُ لِنَكْهَتِهِ. (النَّكْهَةُ: رِيحُ الفَمِ) «شيخ صدوق؛ من لايحضره الفقيه؛ ج ۳ ص ۳۵۸».

ج - ۱. یاد نام خدا و دعا

گفتن نام خدا در تمام امور زندگی و آغاز هر کار و حرکتی از توصیه‌های اکید پیشوایان و بزرگان دین است، به نحوی که پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله فرموده‌اند: هر کار مهمی که به نام خدا شروع نشود، ناقص است.^۱ امام صادق علیه السلام درباره‌ی اهمیت یاد خدا در تمام کارها می‌فرماید: گاهی شیعیان ما گفتن بسم الله را فراموش می‌کنند و بر اثر این کوتاهی، به سختی می‌افتند و تنبیه می‌شوند و به این جهت گناهشان بخشیده می‌شود و خداوند را حمد و شکر می‌کنند (به یاد خدا می‌افتند). فردی از یاران امام علی علیه السلام به حضورش رسید. امام اشاره کرد که روی صندلی بنشیند. چیزی به سرش افتاد و خون جاری شد. امام فرمود به سبب گناهی بود که مرتکب شده‌ای. گفت: من هیچ گناهی نکرده‌ام. امام فرمود: وقت نشستن از گفتن بسم الله غفلت کردی؛^۲ از این روی گفتن صورت کامل «بسم الله الرحمن الرحيم» به همان سان که در عباداتی مثل نماز و سایر کارها ضرورت دارد، در هنگام شروع خوردن نیز ضروری است. در آداب سفره تأکید فراوان شده که اگر چندین نوع غذا در سفره هست، هنگام شروع خوردن هر نوع، سزاوار و پسندیده است نام خدا (بسم الله) گفته شود.^۳

رفتار و سیره‌ی ائمه بر اساس اصول و نظم و انضباط خاص و مطابق سیره نبوی بود. هریک از آنان ضمن یاد خدا، دعاهای خاصی هنگام حضور بر سر سفره می‌خواندند و آن را به شیعیان و فرزندان خود تعلیم می‌دادند.

۱. «...رَسُولَ اللَّهِ حَدَّثَنِي عَنِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ أَنَّهُ قَالَ: كُلُّ أَمْرٍ ذِي نَالٍ لَا يُدَكَّرُ بِسْمِ اللَّهِ فِيهِ فَهُوَ أَبْتَرُ»

(حر عاملی؛ پیشین، ج ۷، ص ۱۷۰)..

۲. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۷۳، ص ۳۰۵.

۳. شیخ صدوق، پیشین، ج ۳، ص ۳۵۶. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۴۳.

امیرمؤمنان علیه السلام برای خوردن غذا آدابی را رعایت می‌نمود و دعایی قبل از خوردن غذا می‌خواند و این دعا را به فرزندش حسن علیه السلام تعلیم کرد و فرمود: ای فرزندم، هیچ لقمه سرد و گرمی و آب نخور، مگر اینکه این دعا را بخوانی: خداوندا، از خوردن و نوشیدنم از تو سلامتی از تب و درد و بهترین دوری و خویشتن‌داری از گناهان را می‌خواهم.

ای فرزندم، رسول خدا این دعا را در وقت گسترده شدن سفره در برابرش تلاوت می‌کرد: «اللهم اجعلها نعمة مشكورة تصل بها نعمة الجنة^۱؛ خداوندا، این غذا را نعمتی قرار بده که شکرش ادا شود و تا بهشت پایدار باشد (غذایی باشد که پس از خوردن آن توان انجام کارهایی را داشته باشم که مرا به نعمت‌های بهشتی برساند). نیل به بهشت در صورتی برای انسان میسر است که تمام اعمال او در راه رضای خدا باشد.

امام زین‌العابدین علیه السلام هنگام شروع به تناول غذا، خدا را این‌گونه یاد می‌کرد و می‌فرمود: سپاس خدایی را که آب و خوراک‌مان و پناهمان داد و بر ما نعمت بخشید. بهترین شکرها و سپاس‌ها بر خدایی که اطعام می‌کند و بی‌نیاز از طعام است.^۲ آن حضرت هنگام پایان غذا و جمع شدن سفره نیز دعایی می‌خواند و حمد و ثنای خدا به‌جای می‌آورد و می‌فرمود: سپاس خدایی را که غذایمان و آبهان داد و ما را از دیگران بی‌نیاز گردانید و موفق

۱. «اللهم انى اسألک فى اکلک و شربى السلامة من و عکة و القو به على طاعتک و ذکرک و شکرک فىما بقیتہ فى بدنى و ان تشجعنى بقوة على عبادتک و ان تلهمنى حسن التحرز من معصیتک» (ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۴۳).

۲. «الحمد لله الذى أطعمنا و سقانا و کفانا و أیدنا و آوانا و أنعم علينا و أفضل الحمد لله الذى یطعم و لا یطعم» (ابونعمین اصفهانی؛ حلیة الاولیاء؛ ج ۱، ص ۷۰. شیخ صدوق؛ پیشین، ج ۳، ص ۳۵۸).

کرد و پناه داد. سپاس خدائی را که طعام‌دهنده بی‌نیاز از خوردن است.^۱
 امام باقر علیه السلام می‌فرمود: خدایا، فراوان دادی و پاکیزه گردانیدی. فزون‌تر
 کن نعمتت را! سیراب کردی، گوارایمان کن.^۲

امام صادق علیه السلام بر سر سفره چنین دعا می‌کرد: شکر خداوندی را که
 غذایمان داد، در حالی که گرسنه بودیم و از آب سیریمان کرد، در حالی که
 تشنه بودیم، و لباسمان داد، در حالی که بی‌لباس بودیم. هدایت‌مان کرد،
 در حالی که گمراه بودیم.^۳

امام صادق علیه السلام می‌فرمود: که فرمود پدرم امام باقر پس از نوشیدن آب
 این‌گونه دعا می‌کرد «الحمد لله الذی سقانی ماءً عذباً و لم یجعلهُ ملحاً اجاجاً
 بذنوبی؛^۴ سپاس خدایی را که از آب شیرین و گوارا سیرابم کرد و آن را به
 خاطر گناهانم تلخ و ناگوار نکرد».

اصبغ بن نباته، از صحابیان بزرگ امیرمؤمنان علیه السلام نقل می‌کند. روزی به
 حضور امیرمؤمنان علیه السلام رسیدم. می‌خواست غذا بخورد و به من تعارف کرد.
 گفتم: یا امیرالمؤمنین، برای من ضرر دارد. فرمود: دعایی به تو تعلیم می‌کنم
 که هیچ غذایی بعد از خواندن آن ضرر نکند: بگو: «بسم الله خیر الاسماء، بسم
 الله ملأ الأرض و السماء الرحمن الرحیم الذی لا یضرّ مع اسمه شیء و لا داء».^۵

۱. «الحمد لله الذی أطعمنا و سقانا و کفانا و أیدنا و آوانا و أنعم علینا الحمد لله الذی یطعم و لا
 یطعم» (ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۴۳).

۲. «اللهم أكثرت و أطيبت فزد و أشبعت و أرویت فهنته» (همان، ص ۱۴۳).

۳. «الحمد لله الذی اطعمنا فی جائعین و سقانا فی ظمآنین و کسانا فی عارین و هدانا فی ضالین و
 حملنا فی راجلین و آوانا فی ضاحین و افر منافی عانین و فضلنا علی کثیر من
 العالمین» (همان، ص ۱۴۴).

۴. ابوعلی طبرسی؛ مکارم الاخلاق؛ ص ۱۵۱.

۵. همان.

در روایت دیگر نقل شده که امام صادق علیه السلام هنگام آغاز خوردن غذا چنین دعا می‌کرد:

بسم الله و بالله و هذا من فضل الله و بركة رسول الله و آل رسول الله. اللهم كما أشبعتنا فاشبع كل مؤمن و مؤمنة و بارك لنا في طعامنا و شرابنا و أجسادنا و أموالنا.^۱

هر گاه امام صادق علیه السلام مهمان کسی می‌شد، پس از صرف غذا برای او چنین دعا می‌کرد: «الحمد لله... اكل طعامك الأبرار وصلت عليك الملائكة الأخيار».^۲

دعای دیگر از امام زین العابدین علیه السلام در آغاز خوردن چنین است: «اللهم هذا منك و عطائك فبارك لنا فيه و سوغناه و ارزقنا خلفاً إذا أكلناه و ربّ محتاج إليه رزقت فأحسنت. اللهم اجعلنا من الشاكرين». پس از ختم غذا چنین دعا می‌کرد: «الحمد لله الذي حملنا في البر و البحر و رزقنا من الطيبات و فضلنا على كثير من خلقه ممن خلق تفضيلاً».^۳

در سیره ائمه هنگام گستردن سفره، دعاها و آداب خاصی درباره نحوه خوردن ذکر شده است و در پایان نیز ذکر و یاد خدا و شکر و حمد زبانی است که مقدمه شکر عملی است.

اما امروز به برخی از سنت‌ها برمی‌خوریم که شاید ظاهری دینی داشته باشد، ولی بیرون از سیره و سنت پیشوایان دین است؛ از جمله شیخ بهایی فرموده: خواندن سوره فاتحه پس از سفره در سنت و سیره نیست و اخیراً جزء آداب شمرده شده است.^۴ ظاهراً در عصر شیخ بهایی بر سر سفره‌های عمومی و

۱. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۶۶، ص ۳۸۳.

۲. احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۲۲۱.

۳. محمدباقر مجلسی؛ حلیة المتقین؛ ص ۴۱.

۴. ر.ک: شیخ بهائی؛ مفتاح الفلاح؛ ص ۱۷۰.

خصوصی فاتحه می خواندند. باید توجه شود که در فرایند فرهنگ‌سازی براساس سیره ائمه، از مباحث بیرون از سیره باید دوری گزید یا در صورت وجود چنین مسائلی، آنرا پالایش کرد؛ چون یکی از فواید تبیین سیره و پرداختن به آن، پاک کردن مسائلی است که از بیرون وارد سنت شده است.

ج-۲. پذیرش دعوت

در نگرش ائمه اجابت و قبول دعوت برادران مؤمن از کارهای پسندیده است و ائمه به مؤمنان سفارش‌های اکید کرده‌اند که عدم پذیرش دعوت مؤمن، از اخلاق اسلامی به دور است.^۱ از طرفی از حاضر شدن بر سر سفره‌ای بدون دعوت نهی کرده‌اند^۲ امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

پاداش افطار (غذا خوردن) در منزل برادر دینی‌ات، هفتاد بلکه نود برابر بیشتر از امساک تو است؛ یعنی احترام برادر دینی و استقبال از اکرام و احترام او که تو را (هر مؤمن را)^۳ به ضیافت و مهمانی دعوت کرده، بهتر از روزه است. (طبق این بیان به بهانه روزه مستحبی نمی‌توان دعوت مؤمنین رد کرد که از دیدگاه ائمه مورد تأیید نیست).

از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نقل شده که فرموده: «وصیت می‌کنم به امتم (چه آنها که در عصر من زندگی می‌کنند و چه آنها که در نسل‌های بعد می‌آیند)، دعوت مسلمان را بپذیرند. این پذیرش دعوت از دین است».^۴

ائمه، اصحاب خویش را به خوردن غذا دعوت و از آنها پذیرایی شایسته

۱. احمد برقی؛ المحاسن؛ ج ۲، ص ۱۷۹-۱۸۰.

۲. ابوعلی طبرسی، پیشین، ص ۱۴۵-۱۴۶. محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۷۶، ص ۳۱۹.

۳. احمد برقی، همان، ص ۲۸۹.

۴. همان.

می‌کردند^۱ و به آنها می‌فرمودند: اگر ما را دوست دارید، بدون تکلف و تقید و حیا غذا بخورید و دوستی‌تان را ثابت کنید. دوستی مرد با دیگران وقتی ثابت می‌شود که بر سر سفره‌اش بدون قید غذا بخورد.

حارث اعور، از یاران امیر مؤمنان علیه السلام، نزد آن حضرت آمد، عرض کرد: ای امیر مؤمنان، خداوند مرا فدای تو کند! مرا اکرام کن به اینکه پیش من چیزی بخوری. حضرت فرمود: به این شرط قبول می‌کنم که به زحمت نیفتی و با آنچه در خانه داری، پذیرایی کنی آن حضرت داخل خانه حارث شد و حارث پاره‌ای نان به حضورش آورد و آن حضرت مشغول خوردن شد و حارث گفت اگر اجازه دهی، پولی دارم که چیزی تهیه کنم. حضرت فرمود: آنچه در خانه داری، بهتر است.^۲

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: از جمله حقوق واجب مؤمن این است که دعوتش را بپذیرند.^۳

امام حسن علیه السلام روزی در مدینه سواره از راهی می‌گذشت، دید جمعی از فقرا نان خشکی را می‌خورند. بر آنها سلام کرد، آنها جواب سلام آن حضرت را دادند و گفتند: ای پسر رسول خدا، بیا با ما غذا بخور. آن حضرت دعوتشان را پذیرفت و همانند آنها بر زمین نشست و غذا خورد، تا آنها از غذا خوردن فارغ شدند و سپس آن حضرت برخواست.^۴

۱. همان، ص ۲۷۴ و ۴۰۰. شیخ صدوق؛ من لایحضره الفقیه؛ ج ۳، ص ۳۵۸. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۶، ص ۲۷۹.

۲. احمد برقی؛ همان، ج ۲، ص ۱۸۷. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۷۵، ص ۴۵۴. محمد کلینی؛ همان، ج ۶، ص ۲۷۴.

۳. «ان من الحقوق الواجبات للمؤمن أن تجاب دعوته...» (محمد کلینی؛ همان، ج ۶، ص ۲۷۵). امام صادق علیه السلام «ان من حق المسلم الواجب علی أخیه أجاب دعوته...».

۴. شیخ بهایی؛ الاربعین؛ ص ۳۰۶. ابن شهر آشوب؛ المناقب؛ ج ۴، ص ۲۳.

روزی امام حسن علیه السلام از پیش جذامیان عبور می‌کرد. آنها او را دعوت به غذا کردند. فرمود: «روزه هستم»، و برای اینکه قلب آنها نشکند، فرمود. شب برای افطار پیش شما خواهم آمد. پس شامگاه پیش آنها رفت و در یک سفره با آنها غذا خورد. این روش در سیره امام زین العابدین علیه السلام نیز گزارش شده.^۱ در سیره امام حسین علیه السلام نیز کراراً گزارش شده که آن حضرت پس از طواف خانه خدا از محلی عبور می‌کرد که جمعی از فقرا در حال خوردن نان بودند. آن حضرت سلامشان داد. آنان دعوتش نمودند تا با آنها هم‌غذا شود. آن حضرت دعوت آنها را پذیرفت و گفت اگر صدقه نبود، می‌خوردم. آن گاه آنها را به منزل خویش دعوت کرد و اطعام نمود و لباسشان داد.^۲

مسعده گفته: حسین علیه السلام از راهی می‌گذشت. قومی از فقرا روی عبایی نان می‌خوردند. دعوتش کردند، پذیرفت و با آنها مشغول خوردن شد. پس از اتمام غذا آن آیه را تلاوت کرد: «ان الله لا يحب المستكبرين». آن گاه فرمود: من دعوت شما را پذیرفتم، شما نیز دعوت مرا بپذیرید و در خانام مهمان من شوید. آنها همراه حضرت به منزل آمدند. حضرت به رباب گفت: آنچه داری، برای پذیرایی این میهمانان بیاور.^۳ این کمال تواضع و فروتنی است که امام با فقرا هم‌سفره می‌شد و آنها را در منزل خویش اطعام می‌کرد.

در سیره و روش امام باقر و امام صادق علیهم السلام نیز اجابت دعوت و تواضع و فروتنی در پذیرش دعوت وجود دارد. آنها هرگز دعوت مؤمنی را رد نمی‌کردند^۴ و در مجالس مؤمنان حضور می‌یافتند. روش زندگی آنها از یک

۱. شیخ بهایی؛ همان، ص ۳۰۶.

۲. شوشتری؛ احقاق الحق؛ ص ۴۲۳.

۳. عیاشی؛ تفسیر؛ ج ۲، ص ۲۵۷، ح ۱۵.

۴. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۴۷، ص ۳۹.

چیز الهام می‌گیرد و آن سیره پیامبر اکرم است که متصل به غیب بود؛ لذا هر چه در کلام پیامبر صلی الله علیه و آله آمده، آنها اولین عاملان به سفارش‌های او بودند. بر این اساس دوستی دعوتی می‌گیرد، پذیرش آنها قطعی بود. برخی از ائمه به سختی تحت نظر بودند که یاران نزدیک با علائم خاص می‌توانستند آنها را زیارت کنند. از تواضع و فروتنی امام کاظم، امام رضا، امام جواد، امام هادی و امام عسکری علیهم السلام مطالبی فراوان آمده است؛ مانند اینکه با خادمان خود غذا می‌خوردند و با آنها بر سر یک سفره می‌نشستند.^۱

چون منبع سیره و روش ائمه مشترک بود، هیچ اختلافی در روش آنها دیده نمی‌شود، اما به دلیل تفاوت‌های سیاسی و اقتصادی زمانه هر یک، گاه سیره‌شان متفاوت است. بسیاری از روش‌های آنها از مردم پوشیده ماند. دوره امام علی، حسن و حسین علیهم السلام شرایط زمانی خاصی داشت و آنها بیشتر در بین مردم حضور داشتند؛ از این روی گزارش از جزئیات زندگی آنها بیش از دیگر ائمه است. ارتباط مستقیم ائمه دیگر با مردم جز امام باقر و امام صادق علیهم السلام بسیار محدود بود و اختناق شدید دوره بنی‌عباس باعث شد تا از روش‌های عملی آنها خصوصاً درباره غذا خوردن و ... گزارش‌های مفصلی در دست نباشد جزئیات زندگی آنها بسیار اندک نقل شده است و گاهی از طریق نامه‌ها می‌توانستند به سؤالات پاسخ دهند.^۲

ج-۳. رعایت بهداشت

ائمه در زندگی فردی و اجتماعی، در رعایت بهداشت پیشرو بودند و سفارش‌های بهداشتی فراوانی می‌کردند. در این بحث به برخی از اهم امور

۱. همان، ج ۶۳، ص ۳۵۰.

۲. برای آگاهی بیشتر از وضع زندگی ائمه رک: شیخ مفید؛ الارشاد؛ ج ۴، ص ۳۸-۲۱۶.

بهداشتی در سیره آنان را می‌آوردیم.

۱. قبل از خوردن غذا مسواک می‌نمودند و وضو می‌گرفتند و همیشه با وضو بر سر سفره حاضر می‌شدند.^۱
۲. در آغاز خوردن پس از وضو و شستن دست‌ها با دست تر شروع به خوردن غذا می‌نمودند و بعد از غذا وضو می‌گرفتند و دست‌ها را شسته، با حوله خشک می‌کردند...^۲
۳. خوردن غذا را با نمک و سرکه شروع می‌کردند.^۳
۴. در خوردن عجله نمی‌کردند و به خوبی غذا را می‌جویدند و نشستن بر سر سفره را طول می‌دادند.^۴
۵. تا کاملاً گرسنه نبودند، از خوردن امتناع می‌کردند و قبل از اینکه کاملاً سیر شوند، دست از غذا می‌کشیدند. آنچه از سفره می‌ریخت، جمع می‌کردند و می‌خوردند.^۵
۶. در حین غذاخوردن از غذای جلوی خود بر می‌داشتند و هرگز به چشم کسی که در حال خوردن بود، خیره نمی‌شدند.^۶
۷. وقتی مهمانی داشتند، قبل از آنکه مهمان شروع به خوردن کند، می‌خوردند و مادامی که مهمان دست از غذا نکشیده، دست نمی‌کشیدند.^۷

۱. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۲۹۱ و ۲۹۵.

۲. ابوعلی طبرسی؛ مکارم الاخلاق؛ ص ۱۴۰.

۳. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۲۵. احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، صص ۴۰۵، ۴۸۵، ۴۸۷ و ۵۹۱-۵۹۳.

۴. حر عاملی؛ وسائل الشیعه؛ ج ۲۴، ص ۲۶۷. احمد برقی؛ همان، ج ۲، ص ۴۲۳.

۵. ورام؛ مجموعه ورام؛ ج ۱، ص ۲۶۴. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۲۹۹-۳۰۰.

۶. احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۴۴.

۷. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۲۸۶.

۸. در وسط خوردن غذا آب نمی‌نوشیدند.^۱
۹. از پرخوری کاملاً پرهیز می‌کردند و دیگران را از این عمل باز می‌داشتند.^۲
۱۰. چندین نوع غذا را که مضر باشد، با هم نمی‌خوردند؛ مثلاً امیرمؤمنان علیه السلام خرما را با نان در یک وعده میل می‌کرد، انگور را با نان در وعده دیگر، و یا دوغ را با نان تناول می‌کرد و یا شیر را با نان.^۳
۱۱. خوراکشان بسیار ساده و پاکیزد بود و تنوع غذایی را رعایت می‌کردند.^۴
۱۲. هرگز در حال تکیه‌دادن غذا نمی‌خوردند. از خوردن غذای داغ پرهیز می‌کردند.^۵
۱۳. ظرف غذایشان را تمیز می‌کردند و از یک طرف غذا شروع به خوردن می‌کردند و هرگز غذا را نیم‌خورده در ظرف نمی‌گذاشتند، بلکه به اندازه خوراک یک نفر غذا برمی‌داشتند؛^۶ لذا چیزی از غذایشان در ظروف باقی نمی‌ماند.
۱۴. غذای مانده نمی‌خوردند و همین شیوه را به دیگران هم توصیه

۱. محمدباقر مجلسی؛ بحارالانوار؛ ج ۵۹، ص ۳۵۰. مرتضی عسکری؛ طب الرضا؛ صص ۳۵، ۷۱ و ۳۶. آب خوردن پیش از غذا، رطوبت بدن را زیاد و معده را ضعیف می‌کند و رگ‌ها به حد کافی از غذا بهره نمی‌گیرند؛ «شرب الماء البارد عقیب الشی إلحار و الحلاوة یذهب بالاستان».

۲. احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۴۴۷.

۳. ص ۵۴۷. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، صص ۳۲۹ و ۳۵۰. حرعاملی؛ هدایة الامة؛ ج ۸، ص ۱۶۵.

سیدهاشم بحرانی؛ حلیه الابراز؛ ج ۲، ص ۲۲۶.

۴. احمد برقی؛ همان، ج ۲، ص ۴۷۰. حرعاملی؛ وسائل الشیعه؛ ج ۲۵، صص ۳۴-۳۵.

۵. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۲۷۲. احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۴۰۶.

۶. محمد کلینی؛ همان، ج ۶، ص ۲۹۷. احمد برقی؛ همان، ج ۲، ص ۴۵۰.

می‌کردند.^۱ صبحانه را صبح زود و پس از نماز صبح یا بعد از آن می‌خوردند.^۲ در عمل به گفتارشان پیش‌قدم و در رعایت دستورهای بهداشتی کاملاً جدی بودند.

۱۵. بدون خوردن شام به بستر نمی‌رفتند.^۳

۱۶. دوست داشتند بر سر سفرهٔ پرجمعیت غذا بخورند. این مسائل چون در اشتها و هضم غذا مؤثر است، امری بهداشتی محسوب می‌شوند.^۴

۱۷. همراه غذای پرچرب آب کمتر می‌نوشیدند.^۵

۱۸. در بازار و در حال راه‌رفتن از خوردن پرهیز می‌کردند.^۶

۱۹. غذا را از یک طرف و از قسمت پایین ظرف می‌خوردند و از بالای ظرف غذا نمی‌خوردند، بلکه از کنار آن و از جلو خود شروع به خوردن می‌کردند.^۷

۲۰. لقمه‌ها را کوچک برمی‌داشتند و غذا را خوب می‌جویدند.^۸

۲۱. در ظروف طلا و نقره آب و غذا نمی‌خوردند.^۹

۲۲. در یک نفس آب نمی‌خوردند.^{۱۰}

۱. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۷۳، ص ۳۱۵. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۱۴. احمد برقی؛

همان، ج ۲، ص ۴۱۳.

۲. محمدباقر مجلسی؛ همان، ج ۶۳، ص ۳۴.

۳. قاضی نعمان مغربی؛ دعائم الاسلام؛ ج ۲، ص ۱۴۵. احمد برقی؛ المحاسن؛ ج ۲، ص ۴۲۱-۵۰۱. شیخ صدوق؛ ثواب الاعمال؛ ص ۷۹. شیخ صدوق؛ من لایحضره الفقیه؛ ج ۲، ص ۸۹.

۴. حر عاملی؛ هدایة الامامة؛ ج ۸، ص ۱۰۵.

۵. ابوعلی طبرسی؛ مکارم الاخلاق؛ ص ۱۵۷.

۶. احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۴۵۹. حر عاملی؛ هدایة الامامة؛ ج ۸، ص ۱۰۰.

۷. شیخ عباس قمی؛ سفینة البحار؛ ج ۵، ص ۳۰۵. محمدباقر مجلسی؛ همان، ج ۵۹، ص ۶۲۹.

۸. شیخ صدوق؛ خصال؛ ج ۲، ص ۴۸۶. احمد برقی؛ پیشین، ج ۲، ص ۴۵۹.

۹. احمد برقی؛ همان، ج ۲، ص ۵۸۰-۵۸۴. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۸۵.

۱۰. ابوعلی طبرسی؛ مکارم الاخلاق؛ ص ۱۵۱.

۲۳. پس از پایان غذا بلافاصله با چوب ریحان یا چوبی غیر از انار و برگ خرما خلال و لای دندان‌ها را تمیز می‌کردند.^۱
۲۴. از لیسیدن استخوان‌ها پرهیز و دیگران را نهی می‌کردند.^۲
۲۵. حمد و سپاس الهی را به جای می‌آوردند و دعای ختم غذا را می‌خواندند.^۳
۲۶. امام صادق علیه السلام از خوردن آب زیاد و از ایستاده نوشیدن آن در شب اکیداً نهی کرد و نوشیدن آب جوشیده را توصیه فرمود.^۴
۲۷. از غذا خوردن به هنگام راه رفتن و در حال تکیه دادن، خوردن پس‌مانده حیواناتی مانند موش نهی می‌کرده‌اند.^۵

۱. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۷۶.

۲. احمد برقی؛ همان، ج ۲، ص ۴۷۲.

۳. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۲۹۲-۲۹۶.

۴. همان، ص ۱۵۷.

۵. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۴۵-۱۴۶.

بخش چهارم:

پوشش در نگرش و روش ائمه علیهم السلام

مقدمه

ضرورت نیاز انسان به پوشش از چند امر ریشه می‌گیرد:

۱. شرافت و حیای ذاتی انسان

انسان اشرف مخلوقات است و عقل او دلیل بر این شرافت او است و این شرافت برخاسته از سرشت ممتاز او است که متمایزکننده از سایر موجودات است؛ از این روی این شرافت اقتضا می‌کند به حسب حیای ذاتی که خداوند در وجودش قرار داده، در پوشش مناسب زندگی کند. گرایش به سایه‌بان و محل امن و پناه بردن به غارها از ویژگی‌های انسان اولیه است. از گرایش انسان (آدم) نخستین به پوشش در قرآن سخن به میان آمده که مؤید این مطلب است.^۱

۲. عقل

خرد در انسان پیوسته او را به عفت و حیا برمی‌انگیزاند و ضرورت حفظ آبرو را برای او تداعی می‌کند. نیروی عقل از درون او را به رعایت ملزومات

۱. اعراف: ۲۲. طه: ۱۲۱. ابن‌ابی‌حاتم: عبدالرحمن بن محمد؛ تفسیر القرآن العظیم؛ ج ۵، ص ۱۴۵۳.

شرم و حیا سوق می‌دهد تا در برابر دیگران بدون پوشش مناسب ظاهر نشود. منع عقل باعث می‌شود تا قباحات آن جلوه‌گر شود و تجسم قبح، او را از ارتکاب به امور منافی با عفت باز می‌دارد و پایبندی به پوشش و عفاف را به او دستور می‌دهد. برآیند این نظام خردمحور، پیدایش تکلیف است و خرد در مقابل مسئولیت و تکلیف مطیع است؛ از این رو پوشش انسان به‌عنوان تکلیف عقلی ازساحت خرد و اندیشه نشئت می‌گیرد.

۳. آسیب‌های محیط زندگی

آسیب‌پذیری جسم انسان در برابر تغییرات آب و هوا، ضرورت حفظ بدن در برابر این تغییرات را سبب می‌شود. در رویارویی با سرما به پوشش گرما و در برابر گرما به پوشش سبک و در برگیرنده نیازمند است؛ از این روی محیط زندگی و عوامل جغرافیایی در پوشش انسان و سبک و شیوه آن ناگزیر اثر دارد؛ بنابراین می‌توان گفت انسان به اقتضای اثرپذیری‌اش از محیط به پوشش‌گرایی دارد.^۱

۴. زیبایی‌گرایی

حس کمال‌جویی همه‌جانبه و گرایش به زیبایی پیوسته انسان را به برتری‌خواهی سوق می‌دهد و این حس نیز از جمله علل گرایش انسان به لباس است. گرایش به زیباپسندی علت ثانوی پوشش است. در واقع آراستگی به لباس نیاز اول و زیباپوشی نیاز بعدی است که نوآوری و خلاقیت همراه با هنروری را در پیش روی اراده استوار او قرار می‌دهد که در مراحل

۱. ویل دورانت، تاریخ تمدن؛ ج ۱، ص ۱۰۴.

از زندگی بروز و ضرورت پیدا می‌کند. گاهی موقعیت و شأن خاص اجتماعی ایجاب می‌کند که فرد پوشش ویژه داشته باشد؛^۱ از این روی ضرورت توجه به پوشش و اهمیت آن در زندگی انکارناپذیر است. این ضرورت در کلام ائمه نیز منعکس شده و آنها به مسئله پوشش از ابعاد مختلف توجه نموده و مخاطبان را به اهمیت آن آگاه کرده‌اند. در مباحث بعدی این مسئله با مؤلفه‌هایی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

فصل اول

جایگاه پوشش در نگرش ائمه علیهم السلام

پوشش در نگرش ائمه از چند جهت مهم است:

۱. از آن رو که نمایانگر شخصیت و بازگوکننده منزلت و باور و فرهنگ است.
 ۲. پوشش مناسب نمایش و اظهار مواهب الهی و برخوردارگی از نعمت است.
 ۳. اظهار فقر با لباس و پوشش در نگره ائمه مذموم است.
 ۴. در نگره ائمه پوشش آراسته و پاکیزه و زیبا در پذیرش عبادت پیش شرط است.
 ۵. پوشش خاص متناسب با جنسیت در عبادات بزرگ و مهمی چون مناسک دینی (نماز و حج) و اعیاد مذهبی به عنوان ضرورت مطرح است.
- با ژرف‌نگری در نگره ائمه درباره پوشش و ابعاد دیگری نظیر بهداشت و پاکیزگی و جنس و رنگ‌های مطلوب می‌توان به این مهم دست یافت که این مسئله از اهمیت ویژه برخوردار بوده است. وجود گزاره‌های روایی دقیق و ابواب و جوامع حدیثی و فقهی مختص به مسئله پوشش، گواه روشن بر اهتمام آنان در

این موضوع است. این رویکرد وسیع و ژرف، دارای پیام‌های مهم فردی و اجتماعی به مسئولین فرهنگی است که در این زمینه برنامه‌ریزی و اهتمام خاص داشته باشند و از دستورهای معصومان و اصول به‌دست‌آمده از دیدگاه و سیره آنان برای حفظ هویت دینی راهکارهای لازم را فرا گیرند.

الف. آراستگی در نگرش ائمه

آراستگی و نظم ظاهری و پاکیزگی و رعایت بهداشت در امر پوشش، مورد اتفاق ارباب خرد است. معصومان به این موضوع توجه داشته و به پوشیدن لباس‌های نو و آراسته و پاکیزه توصیه کرده‌اند و در عبادات آن‌را از شرایط پذیرش عبادات شمرده و در امور اجتماعی و فردی نیز به این مهم توجه کرده‌اند. پوشش مناسب هنجار پذیرفته و نیک اجتماعی است که برخاسته از عقلانیت انسان است. در فرهنگ اسلام، زنده‌پوشی یا برهنگی پسندیده نیست و جوامع انسانی از آغاز به پوشش بهتر گرایش داشتند و با امکانات موجود به بهترین وجه خود را می‌پوشاندند و عریان‌بودن را منافی عفت دانسته‌اند.^۱

از دیدگاه اهل‌بیت، از طرفی سوء استفاده نکردن از لباس و آلوده‌نشدن به صفات رذیله مانند کبر و پرهیز از لباس شهرت، به نوعی ضرورت توجه به پوشاک را مطرح می‌نماید؛ برای نمونه در نگرش ائمه پوشیدن لباس‌های فاخر برای فخرفروشی که برخاسته کبر و غرور است، مذموم است^۲ و از طرفی دیگر پوشیدن لباس پاکیزه و نظیف مورد تأکید بوده است. در این میان اعتدال و عدم افراط در پوشش نیز در کلام آنها دیده می‌شود و همه این

۱. شیخ طوسی؛ تهذیب؛ ج ۲، ص ۲۰۲.

۲. غلامعلی حداد عادل؛ فرهنگ برهنگی و برهنگی فرهنگی؛ ص ۳۶-۳۸.

توصیه‌ها ضرورت توجه به لباس را به‌خوبی آشکار می‌کند.^۱

اهتمام معصومان را به پوشش و زینت و آرایش را در روایات فراوانی که از آنان گزارش شده، می‌توان دید به گزارش‌های زیر توجه کنید:

امیر مؤمنان علیه السلام لباس‌های ساده اما بسیار پاکیزه می‌پوشید و برای انجام امور عبادی و سیاسی کاملاً آراسته در جامعه حضور می‌یافت و می‌فرمود: لباس نمایانگر زیبایی است.^۲ امام حسن و امام حسین علیهم السلام لباس‌های زیبا و پاکیزه می‌پوشیدند.^۳ امام سجاد علیه السلام لباس‌های نو می‌پوشید و لباس‌هایش را هر سال نو می‌کرد.^۴

امام باقر و امام صادق علیهم السلام لباس‌های آراسته و پاکیزه می‌پوشیدند و این روش آنها مورد اعتراض صوفیان زمان قرار می‌گرفت.^۵ امام کاظم و امام رضا علیهم السلام لباس‌های بسیار پاکیزه و نو می‌پوشیدند. امام رضا علیه السلام به هنگام نماز یا در هنگام حضور انجمن‌های علمی خود را به زیبایی می‌آراست.^۶

در منابع اسلامی ابوابی با عنوان زیبایی و برازندگی و آرایش و استحباب آن به هنگام حضور در میان مردم وجود دارد که همه بیانگر اهمیت پوشش و آراستگی است.^۷ روایات متعدد نقل شده که امام رضا، و امام باقر و امام صادق علیهم السلام برای مردم و به خاطر مردم لباس زیبا می‌پوشیدند و لباس‌های

۱. ر.ک: محمدباقر مجلسی؛ بحارالانوار؛ ج ۷۹، صص ۲۹۸ و ۳۱۲.

۲. ابوعلی طبرسی؛ مکارم الاخلاق؛ صص ۱۹۵-۱۹۶ و ۲۲۵.

۳. حر عاملی؛ وسائل الشیعه؛ ج ۲۱، ص ۴۴۰. نور الدین هبثی؛ مجمع الزوائد؛ ج ۵، ص ۱۴۵. ابن جوزی؛ تذکره الخواص. ابن ابی الحدید؛ شرح نهج البلاغه؛ ج ۱۲، ص ۲۱۴.

۴. ابوعلی طبرسی؛ همان، صص ۹۷ و ۱۹۷. میرزا حسین نوری؛ المستدرک الوسائل؛ ج ۳، ص ۴۱۱.

۵. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۴۴۳. کشی؛ رجال کشی؛ ص ۳۹۱.

۶. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۵۱۶. قطب راوندی؛ الخرائج و الجرائع؛ ج ۱، ص ۳۸۸.

۷. حر عاملی، همان، ج ۵، ص ۱۱.

زیرینشان زبر بود. از جهت گیری آنان در این زمینه چند نکته می‌توان دریافت:
۱. آن بزرگواران می‌خواستند به مردم بیاموزند که در اجتماع با لباس پاکیزه حاضر شوند.

۲. از ژنده‌پوشی که مشی صوفیان افراطی بود، پرهیز می‌کردند و به این روش، بر روش صوفیه مهر بطلان می‌زدند و تظاهر به پوشیدن لباس خشن را دورویی و فریبکاری و باطل می‌دانستند. در سیره امام رضا علیه السلام پوشیدن لباس زیر در منزل و پوشیدن لباس نو و پاکیزه در اجتماع دقیقاً ناظر به این معناست که او شیوه زهد راستین را به مردم بیاموزد و زهدهای دروغین را باطل کند.^۱

۳. روش صحیح اسلامی را در پوشیدن آموزش می‌دادند.

۴. بهره‌مندی صحیح و درست از مواهب زندگی را به مردم می‌آموختند و نشان می‌دادند که اسلام با برخورداری و ثروت مخالف نیست.

اظهار نعمت و زیبایی یکی از امور مورد توجه ائمه درباره پوشش بوده است. آنها پوشیدن لباس نیکو و اظهار نعمت‌های خداوند را بر بنده واجب دانسته‌اند.^۲ از منظر آنان وقتی انسان لباس نو داشت و از این نعمت الهی برخوردار بود، باید آن را بیوشد و نعمت را ظاهر کند. امیر مؤمنان علیه السلام می‌فرماید: خود را برای برادران مؤمن بیارایید و به گونه‌ای لباس بیوشید و خود را آراسته کنید که دوست دارند شما را آن گونه ببینند.^۳

در این حدیث نکته‌های اخلاقی فراوانی نهفته است:

۱. شیخ صدوق؛ عیون اخبار الرضا؛ ج ۲، ص ۱۷۸. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۱۸.

۲. رک: ابوعلی طبرسی؛ همان، ص ۹۶.

۳. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۴۳۹. شیخ صدوق؛ خصال؛ ج ۳، ص ۶۱۲. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۷۹، ص ۲۹۸.

۱. دوستان مؤمن همیشه از حال و هیئت بانشاط و زیبای همدیگر لذت می‌برند. یکی از علائم خوشحالی و نشاط، پوشیدن لباس‌های تمیز است که دوستان را خوشحال می‌کند و دشمنان را می‌شکند؛ لذا در عرف از لباس نو به لباس «دشمن‌شکن» و از لباس کهنه و زنده به لباس «دشمن‌شادکن»^۱ یاد می‌شود.

۲. پوشیدن لباس‌های کثیف و کهنه، شخصیت انسان را تحقیر می‌کند و حقارت نوعی ذلت و خواری را در پی دارد و اظهار ذلت و حقارت برای مؤمن هرگز مورد پسند ائمه نبوده است. آنها همواره خواسته‌اند مؤمنان در برابر دیگران عزیز و گرامی و دارای عزت نفس و غیرمحتاج جلوه کنند؛ لذا تظاهر به نو پوشیدن و زیبایی در لباس در نگرش ائمه از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است و معطوف شدن توجه ائمه به لباس، به ضرورت توجه به این مسئله در بین مؤمنان و مسلمانان می‌انجامد.

۳. در دیگر سخن چنین فرموده‌اند: «لباس زیبا بپوشید و زیبا ظاهر شوید»^۲ و «لباس خوب از حلال و نیکو بپوشید و جلوه کنید...»^۳ که «خداوند از پوشیدن و خوردن حساب نخواهد کشید...»^۴.

از نگرش اهتمام آمیز ائمه به مسئله پوشش می‌توان به نتایج سودمند و اصولی دست یافت که در سایه آن راهکارهایی برای بهتر شدن زندگی نهفته است:

۱. منظور این است که انسان از مال حلال هر اندازه و از هر نوعی که

۱. فاطمه شاه‌محمدی؛ فولکو ررها و ضرب‌المثل‌ها در گویش مردم زنجان؛ ص ۲۰۸.

۲. عبدالله بن جعفر حمیری قمی؛ قرب‌الاسناد؛ ص ۵۷. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۴۴۲.

۳. حر عاملی؛ پیشین، ج ۵، ص ۶.

۴. شیخ صدوق؛ خصال؛ ج ۱، ص ۸۰.

بخورد و بپوشد، در قیامت به عنوان اسراف بازخواست و عقوبت نخواهد شد؛ بنابراین پوشیدن لباس‌های گران‌قیمت،^۱ و داشتن لباس‌های زیاد و رنگارنگ و زیبا از دیدگاه ائمه منع نشده است.

۲. تظاهر به فقر، خواری، ذلت، بیچارگی و پستی، انسان را به گناه وادار می‌کند و این رفتار او مورد بازخواست قرار خواهد گرفت.

۳. امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

خداوند زیبایی و نمایاندن نعمتی را که به بنده‌اش داده است، دوست دارد و هرگز ژنده‌پوشی و عبوس‌بودن را دوست ندارد.^۲

در سیره هیچ یک از ائمه دیده نشده است که عبوس و ژنده‌ظاهر شوند، بلکه همواره با چهره‌هایی شاداب و متبسم بوده‌اند؛ چنان‌که به امیرمؤمنان علیه السلام عیب می‌گرفتند که علت غصب خلات علی، زیاد مزاح کردن و شوخ‌طبعی او است.^۳

بنابراین اظهار فقر، نداری، ژنده‌پوشی و زندگی در فقر و ذلت، هرگز در نگرش ائمه مورد قبول نیست. مؤمن باید تلاش کند و کسب و کار مناسب داشته باشد و از راه کسب حلال خوب بپوشد و خوب بخورد و خداوند را پرستش کند.

۴. وقتی امیرمؤمنان علیه السلام ابن عباس را برای گفتگو با خوارج مأمور کرد و به او گفت: بهترین لباس‌هایت را بپوش، و خود را معطر کن، و به بهترین مرکب‌ها سوار شو و به زیباترین هیئت با آنها مواجه شو. وقتی خوارج او را

۱. حر عاملی؛ پیشین، ج ۳، ص ۲۳۹.

۲. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۶، ص ۴۴۰. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۷۹، ص ۳۰۰. شیخ طوسی؛ امالی؛ ص ۲۷۵. قاضی نعمان مغربی؛ دعائم الاسلام؛ ج ۲، ص ۱۵۴.

۳. احمد بن واضح یعقوبی؛ تاریخ یعقوبی؛ ج ۲، ص ۴۸.

با این شمایل مشاهده کردند، به او اعتراض کردند. ابن عباس این آیه را برای آنها تلاوت کرد و خاموش شدند: «من حرم زینة الله...»^۱

۵. امام صادق علیه السلام به ابان بن تغلب می‌فرماید: خداوند بر بنده‌ای که از مواهب او خوب استفاده نماید، نعمت‌هایش را می‌افزاید و به بندگان اجازه داده است خوب بخورند و تمیز بپوشند و اسراف نکنند و از روزی‌های حلال بهره‌مند گردند و به دیگران نیز انفاق کنند (چه از لباس و چه از خوراک).^۲

۶. امیرمؤمنان علیه السلام فرمود: شایسته است مؤمنان و دوستان هنگام دیدار همدیگر خود را بیارایند؛ همان گونه که برای غریبه‌ها و دیگران به بهترین قیافه حاضر می‌شوند.^۳

ب. پوشش در عبادات

ائمه به جنبه عبادی پوشش نیز توجه داشتند که جهت‌داربودنش را روشن می‌کند؛ جهتی عبادی که نمایانگر عبودیت و بندگی باشد. از این منظر انسان باید در تمام جهات، در نما و نمود، به توحید توجه کند و رویکرد او به خداوند با ابعاد مختلف باشد و یک‌رنگی و همسویی از تمام مظاهر و حیات انسان نمایان شود؛ از این رو پوشش نیز باید نماد توحید و برای خدا و در چهارچوب موازین و قوانین او باشد. پوشش در اندیشه ائمه چندان مهم است که قبولی عبادات بستگی به پاکی آن از هر نوع شبهه و... دارد. به‌همین رو

۱. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۴۴۱. قاضی نعمان مغربی، پیشین، ج ۲، ص ۱۵۳. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۹۶. عیاشی؛ تفسیر؛ ج ۲، ص ۱۵. ابوعلی طبرسی؛ مجمع البیان؛ ج ۴، ص ۲۴۶.

۲. عیاشی؛ همان، ج ۲، ص ۱۳. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۷۹، ص ۳۰۴. دیلمی؛ اعلام الدین؛ ص ۲۴۰.

۳. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۴۳۹. حسن بن شعبه حرانی؛ تحف العقول، ص ۱۰۰.

پوشش در عبادت ضرورت دارد و بدون پوشش نماز باطل است.^۱ گاهی برای مردان، نوع یا جنس خاص از پوشش در حال عبادات مجاز نیست؛ مثل حرمت پوشیدن لباس ابریشمی و زربافت و حریر و کراحت نماز با لباس سیاه برای زن و مرد^۲ به جز موارد استثنا شده، مثل عبا و عمامه.^۳ امام صادق علیه السلام در آداب حضور برای نماز جمعه فرموده: باید بهترین و پاکیزه‌ترین لباس‌ها را برای نماز پوشید و برای امام جماعت پوشش خاص و لباس‌های بسیار نظیف و پاکیزه ذکر فرمودند.^۴

پوشش در عباداتی مثل نماز و حج از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.^۵ ده‌ها روایت در این زمینه نشان‌دهنده اهمیت و نقش پوشش در عبادات است؛ به‌طوری که اگر تار و پود لباس غضبی یا نجس باشد، عبادت را باطل می‌کند.^۶ شرط قبولی و درستی نماز، مباح بودن لباس است و پاکیزگی و بهداشت لباس در حال عبادت و نماز جایگاه ویژه دارد. ائمه با تبیین و وضع احکام خاص درباره پوشش در عبادات، در صدد بوده‌اند توجه به این مسئله را امری ضروری در زندگی معرفی کنند.

برای تکمیل این بحث، برخی احکام و شرایط لباس نمازگزار را در نگرش ائمه برمی‌شماریم: ۱. پاک بودن؛ ۲. مباح و غیر غضبی؛ ۳. از پوست و اعضای حیوان حرام گوشت نباشد؛ ۴. از پوست حیوان حلال گوشتی که ذبح شرعی در آن رعایت نشده یا قبل از ذبح تلف شده، نباشد؛ ۵. لباس مرد

۱. صدوق؛ من لایحضره الفقیه؛ ج ۱، ص ۲۴۸. حر عاملی، پیشین، ج ۵، ص ۱۱۹.

۲. محمدکلینی؛ پیشین، ج ۳، ص ۴۰۳.

۳. همان، ص ۴۰۳-۴۱۷.

۴. همان، صص ۴۲۱ و ۴۶۰. شیخ صدوق، پیشین، ج ۱، ص ۴۲۵.

۵. حر عاملی، وسائل الشیعه؛ ج ۵، ص ۳۴۲. محمدکلینی؛ پیشین، ج ۳، ص ۳۹۳-۴۰۵.

۶. در منابع روایی بابی به عنوان لباس احرام ذکر شده (محمدکلینی؛ پیشین، ج ۴، ص ۳۳۹).

۷. شیخ طوسی؛ تهذیب؛ ج ۲، ص ۳۶۸.

نباید از طلا و ابریشم خالص باشد؛^۱ لباس نمازگزار نباید از پول حرام یا پولی که وجوه شرعی آن پرداخت نشده، تهیه شده باشد؛ جایز نبودن نماز در لباسی که با آب غصبی تطهیر شده است؛^۲ بطلان نماز در لباسی که آب دهان یا آب بینی حیوانات حرام گوشت به آن رسیده است.^۳

رعایت نکردن این شرایط موجب بطلان نماز است.

البته برخی موارد استثنا شده^۴ و پوشیدن لباس نجس نماز را باطل نمی‌کند

که به شرح زیر است:

۱. نمازگزار نداند لباسش نجس شده است.^۵
 ۲. برابر زخمی که در بدن او است، بدن یا لباسش نجس شده و آب‌کشیدن یا عوض کردن آن هم دارای مشکلات طاقت‌فرساست.^۶
 ۳. ناچار باشد در این لباس نماز بخواند؛ مثلاً آب برای تطهیر ندارد.^۷
 ۴. نجس بودن لباس‌های کوچک مثل دستکش و جوراب یا وجود دستمال نجس در جیب نمازگزار، نماز را باطل نمی‌کند.^۸
- رعایت برخی امور در لباس نمازگزار مستحب است که عبارت است از: ۱.

۱. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۱۳، ص ۴۷. شیخ صدوق، المقنع؛ ص ۸۰. حر عاملی؛ وسائل الشیعه؛ ج ۳، ص ۵۰۶.

۲. شیخ مفید؛ همان، ص ۶۶. شیخ طوسی، پیشین، ج ۱، ص ۲۳۲. امام خمینی؛ تحریر الوسیله؛ ج ۱، ص ۲۶۱-۲۶۵.

۳. حر عاملی؛ پیشین، ج ۳، ص ۴۴۱. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۳۷. شیخ طوسی، همان، ج ۱، ص ۲۶۱.

۴. حر عاملی؛ همان، ج ۳، ص ۴۲۹. شیخ طوسی؛ همان، ج ۲، ص ۲۰۷.

۵. منتخب المسائل الاسلامیه؛ ص ۵۳. قطب‌الدین راوندی؛ النوادر؛ ترجمه اردستانی؛ ص ۳۰۸-۳۵۸.

۶. حر عاملی؛ پیشین، ج ۳، ص ۵۰۴.

۷. همان، ج ۳، ص ۵۰۵.

۸. میرزا حسین نوری؛ مستدرک الوسائل؛ ج ۳۰، ص ۲۰۸.

پوشیدن لباس‌های نو و اختصاص بهترین لباس‌ها برای نماز؛^۱ ۲. پوشیدن لباس سفید در نماز؛^۲ ۳. پوشیدن عبا و عمامه گذاشتن در نماز؛^۳ ۴. خوشبو نمودن لباس؛^۴ ۵. انگشتر عقیق در دست کردن.^۵

برخی پوشش‌ها برای نمازگزار مکروه است از جمله پوشیدن لباس‌های چرک^۶، لباس‌های سیاه به جز عبا و عمامه^۷، پوشیدن لباس‌های نامناسب (تنگ و کوتاه و بدن‌نما)^۸ و نیز لباس‌هایی که دارای نقش صورت هستند^۹ همچنین بازبودن دکمه‌های لباس در نماز مکروه است.^{۱۰}

انعطاف‌پذیری در احکام شرع مقدس اسلام، امتیاز بزرگی است که بر اساس زمان و مکان و اقتضائات تغییرپذیر است. چنان‌که حکم فقدان لباس غیر از حکم وجود لباس است و مکلف در هر صورت به یک تکلیف عمل می‌کند و در صورت نداشتن لباس پاکیزه می‌تواند از روی ناچاری با لباس موجود ستر عورت کند و نماز بخواند. وجود چنین احکام متفاوتی دلیل بر

۱. شیخ صدوق؛ من لایحضره الفقیه؛ ج ۱، ص ۴۲۵. محمد کلینی؛ اصول الکافی؛ ج ۶، ص ۴۴۱-۴۴۲.

۲. حر عاملی؛ وسایل الشیعه؛ ج ۳، ص ۲۶۰.

۳. محمد کلینی؛ پیشین؛ ج ۳، ص ۴۰۳. قاضی نعمان مغربی؛ دعائم الاسلام؛ ج ۲، ص ۱۶۴-۱۶۶.

۴. قاضی نعمان مغربی؛ همان، ج ۲، ص ۱۶۵.

۵. محمدباقر مجلسی؛ بحار الانوار؛ ج ۸، ص ۱۷۳-۱۸۸.

۶. محمدتقی مجلسی؛ لواع صاحب‌قرانی؛ ج ۷، ص ۵۵۵. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۸، ص ۱۰۸؛ ج ۶، ص ۴۱۱.

۷. شیخ صدوق؛ من لایحضره الفقیه؛ ج ۱، ص ۲۵۱-۲۵۳.

۸. شیخ صدوق؛ همان، ج ۱، ص ۲۶۰. محمد کلینی؛ پیشین؛ ج ۳، ص ۳۹۳. محمدباقر مجلسی؛

پیشین، ج ۸، ص ۱۸۶. شیخ صدوق؛ خصال؛ ص ۶۲۳.

۹. شیخ صدوق؛ من لایحضره الفقیه؛ ج ۱، ص ۲۵۶. مسائل علی بن جعفر؛ ص ۱۲۸. حرانسی؛ تحف العقول؛ ص ۱۱۶.

۱۰. حر عاملی؛ وسایل الشیعه؛ ج ۳، ص ۲۶۰-۲۶۷.

جامعیت دین اسلام و نشان‌دهنده اهمیت پوشش در زندگی عبادی و اجتماعی انسان است که نتیجه آن حفظ آبرو و حیا و در نتیجه تقویت‌کننده ایمان و تقوای درونی و رشد انسان‌هاست.

گره خوردن مسئله لباس با مسئله تکامل روحی در شریعت اسلام و نگرش ائمه می‌تواند توجه ما را به مسئله پوشش دو چندان کند تا درباره تولید و عرضه آن مسائل عاطفی و روحی را در نظر بگیریم.

این احکام به گونه‌ای وضع شده‌اند که در هر لحظه و در هر حال با مکلف ارتباط دارند و اسلام در تمام و شرایط زندگی مکلف را بدون برنامه رها نکرده و از او عمل به تکلیف خواسته؛ چون مدارج کمال با لحظه‌ها و آنات زندگی دنیا قابل کسب است؛ لذا هیچ خلأ تکلیفی در این دین وجود ندارد. تفاوت احکام دارای حکمت‌های فراوانی است که با تدبیر قابل درک هستند. پوشش در عبادت نیز یکی از ارکان ضروری و اسباب اساسی آن محسوب می‌شود و ضرورت و اهمیت آن در زندگی انسان روشن است و معصومان با بیان احکام ویژه برای این بعد تکالیف را به زیبایی تبیین کرده‌اند.

ائمه با نگرش جامع و همه‌جانبه خواسته‌اند تمام مسائل ریز مربوط به زندگی را بیان کنند و سعادت ابدی ما را فراهم سازند و بر این اساس برای مسئله لباس و پوشش احکام واجب، حرام، مستحب، مکروه، و مباح را بیان کرده‌اند.^۱

چنان‌که در احکام فقهی لباس نمازگزار مطرح شد، برای انجام فریضه نماز پوشیدن هر لباس مجاز نیست و جنس، مواد، پاکیزگی از نجاست و امور دیگر مد نظر قرار گرفته است. مقدار پوشش واجب مرد با پوشش زن یکی

۱. میرزا علی ایروانی؛ حاشیه المکاسب؛ ج ۱، ص ۴۵. علامه حلی؛ ارشاد الاذهان؛ ج ۱، ص ۳۵۶.

نیست. برای مردان پوشیدن قسمتی از بدن لازم است، اما پوشش واجب برای زن در نماز پوشاندن تمام بدن و موهای سر است و برخی از فقها پوشیدن کف پاها را نیز بنا بر احتیاط واجب دانسته‌اند. پوشاندن صورت به اندازه شست‌وشو در وضو و دست‌ها تا مچ دست از وجوب، استثنا شده است.^۱ وجوب این پوشش چنان مهم است که فقها فرموده‌اند در صورت نبود پوشاک لازم، نمازگزار باید با گیاهان بدن خود را بپوشاند.^۲

ج. تأمین لباس برای نیازمندان در نگرش ائمه

یکی از مصادیق ضرورت توجه به پوشاک در نگرش ائمه، تشویق و ترغیب برای انفاق لباس و پوشاندن و تأمین لباس برای فقرای مؤمن و حفظ آبرو و حرمت مؤمنان است که برای آن یاداش اخروی بسیار مهم در نظر گرفته‌اند. نمونه‌ای از دیدگاه‌های ائمه اشاره می‌شود.

در حدیثی وارد شده:

به دری از درهای بهشت نوشته شده است: هر کس می‌خواهد در قیامت عریان و بدون لباس نباشد، برای فقرا و مردم بی‌لباس لباس تهیه کند و آنها را بپوشاند...^۳

از ضروری‌ترین نیازهای انسان پس از خوراک، پوشاک است؛ از این رو تأمین پوشاک برای نیازمندان در فرهنگ اسلامی جایگاه والا دارد، در احکام اسلام و قوانین جزایی وقتی برای جبران

۱. حر عاملی؛ پیشین، ج ۵، ص ۱۲۰. شیخ بهایی؛ جامع عباسی؛ ص ۳۴. آیت الله بروجردی؛ توضیح المسائل؛ ص ۱۸۰.

۲. آیت الله بروجردی؛ همان، ص ۱۸۲.

۳. محمد جوینی؛ فرائد السمطين؛ ج ۱، ص ۲۴۰.

عبادات فوت شده، کفاره تعیین می‌کردند، ابتدا به طعام سپس به پوشاک اشاره شده؛ چنان‌که در آیه نیز چنین است: «... او کسوة او اطعام عشرة مساکین...»^۱

امیر مؤمنان علیه السلام در کوفه برای مردم فقیر و نیازمندان لباس تهیه می‌کرد.^۲ دو تن از اصحاب امام باقر علیه السلام می‌گویند: ابوجعفر (امام باقر) نفقه ما را می‌داد و پوشاک ما را تأمین می‌کرد.^۳

اثمه به دلیل اهمیت این مسئله، مؤمنان را در عمل و گفتار خود به تأمین لباس نیازمندان ترغیب می‌کردند و بدین گونه همدلی اجتماعی را در فرهنگ شیعه و مسلمانان تقویت و نهادینه می‌کردند.^۴ در این زمینه حضرت امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

هر کس برای برادر مؤمنش لباس زمستانی یا تابستانی تهیه کند، سزاوار است خداوند او را از جامه‌های بهشتی بیوشاند و سكرات مرگ را بر او آسان سازد و قبرش را وسیع کند و در برزخ برای او فرشته‌ای بشارت‌دهنده به وعده‌های نعمت الهی گسیل نماید.^۵

در روایت دیگر آمده:

هر کس از شما برای یکی از فقرای مؤمن و مسلمان که پوشش مناسب ندارد، لباس برایش فراهم کند و در معیشت و زندگی، او را یاری دهد،

۱. محمدکلینی؛ اصول کافی؛ ج ۷، ص ۴۵۲؛ ج ۷، ص ۴۵۳.

۲. «... ان علیا کسا الناس بالعراق...» (شیخ صدوق؛ من لایحضره الفقیه؛ ج ۳، ص ۱۷۵. شیخ طوسی؛ تهذیب؛ ج ۶، ص ۳۴۱).

۳. شیخ مفید؛ المقننه؛ ج ۲، ص ۱۶۶-۱۶۷.

۴. «... ما لقینا أبا جعفر محمد بن علی الاوحمل إلینا النفقة والصله و الکسوة...» (شیخ مفید؛ الارشاد؛ ج ۲، ص ۱۶۶).

۵. محمد کلینی؛ همان، ج ۲، ص ۲۰۴.

خداوند هفت هزار ملائک را وکیل گرداند تا برای او از خداوند طلب بخشش نمایند تا قیامت.^۱

در حدیث دیگر فرموده‌اند: «و هر کس مؤمنی را با هدیه لباس ببوشاند، خداوند از لباس سبز بهشتی به او جزا دهد و دائماً در ضمان خداوندش گرداند».^۲ نیز آمده است: «هر کس مؤمنی را ببوشاند، پیوسته در پناه رحمت الهی است تا زمانی که از آن لباس چیزی بماند».^۳

ائمه علیهم‌السلام این سخنان را به منظور فرهنگ‌سازی، تبیین ضرورت توجه به امور معیشتی مسلمانان، ایجاد پیوند عمیق اجتماعی، رشد عواطف انسانی، زنده‌کردن روح ایثار و ایجاد روحیه همکاری در میان امت اسلام بیان کرده‌اند.

د. تفاوت پوشش مرد و زن

آفریننده هستی تعادلی در جهان آفرینش برقرار کرده و نظمی به هستی بخشیده است که بسیاری از حکمت‌های آن برای انسان پوشیده است، اما در چپ‌نشی بی‌مانند و نظام‌وار می‌بینیم تمام موجودات جز انسان وظیفه و نقش خود را به بهترین وجه ایفا می‌کنند و در خدمت انسان قرار دارند؛ از جمله این توازن زوج‌بودن موجودات است.^۴ هریک از زوجین به تناسب ماهیت و تفاوت ماهوی نقشی تعریف شده در هستی دارند و هیچ‌یک از نقش‌ها گذارنده ناپیچی نمی‌کند.^۵ پوشش هریک از آنها نیز متمایز است به جهت ماهوی؛ مانند شب و

۱. همان.

۲. همان، ص ۲۰۵.

۳. میرزا حسین نوری؛ مستدرک الوسائل؛ ج ۳، ص ۳۱۷.

۴. ذاریات: ۴۹، طه: ۵۳ و....

۵. یس: ۴۰، انبیاء: ۲۳.

روز؛ زمین و آسمان؛ خورشید و ماه و.... انسان نیز مانند دیگر آفریده‌ها زوج است: زن و مرد، که در وجود و هستی یکسان، ولی در نقش و وظیفه به حسب ماهوی متمایزند بالطبع باید وظایف شرعی، حقوقی و اجتماعی متناسب با ساختار فیزیکی به او محول شود، وگرنه نظام اجتماعی از تعادل خارج می‌شود و پیامدهای غیرمنتظره و ناهنجار در پیش روی جوامع است؛ از این روی در بینش توحیدی مرد و زن دارای راه و هدف مشترک اما وظایف ویژه همراه با همدلی و همکاری هستند. نظام احسن تکوینی حاکم بر جامعه انسانی این‌گونه است. معیار برتری پارسایی^۱ و رستگاری است. شایسته است تفاوت در پوشش و دیگر امور زن و مرد نیز با چنین نگاهی تحلیل و پذیرفته شود. نگاه اسلام به پوشش زن و مرد نیز بر این جهان‌بینی استوار است و براساس تفاوت‌های ماهوی و وظایف و نقش‌های متمایز است، نه براساس برتری وجودی و بهره‌مندی از مواهب الهی. نگاه ماتریالیستی به زن و مرد، نگاه مادی تحقیرآمیز و الفاقر شباهت عدیده در موضوعات مختلف از جمله درباره تفاوت پوشش است. تفاوت دو نگاه دو تحلیل متضاد در پیش روی جوامع شرقی و غربی قرار داده و تضاد فرهنگی بزرگ رقابتی و تنش‌زا ایجاد کرده است. جهان غرب با فرهنگ برگرفته از بینش مادی و با تبلیغ وسیع، به ارائه محصولات مختلف از جمله پوشاک به جوامع اسلامی پرداخته تا فرهنگ و هویت مسلمانان را دگرگون کند و سلطه مادی خود را توسعه دهد. بر این اساس در جامعه امروز تفاوت کمتری بین پوشش ظاهری دختران و پسران دیده می‌شود. این امر بیانگر استیلای فرهنگ غرب در ایران برای نابودی فرهنگ اسلام می‌باشد. لباس‌های پسران و دختران یک‌نواخت شده است، و دختران از

۱. «ان اکرمکم عندالله اتقاکم...» (حجرات: ۱۳).

لباس‌های تنگ و بدن‌نما استفاده می‌کنند و پسران همین لباس‌های مبتذل را می‌پوشند و این امر به رواج ابتذال دامن می‌زند.

این لباس‌ها بر اساس مبانی فرهنگ غربی و مغایر و معارض با فرهنگ اسلامی است. مدل برخی از این لباس‌ها که در جامعه ایران رواج یافته، متأثر از رسانه‌های مختلف چون ماهواره و اینترنت است که گروه‌های ضد اسلامی آن رسانه‌ها را هدایت می‌کنند و مورد حمایت مادی امپریالیسم و صهیونیسم هستند. در واقع نوع پوشاک نشانه تهاجم فرهنگی منسجم و هدف‌داری است که فرهنگ اسلامی را نشانه گرفته است. در این میان عده‌ای در دام این نقشه‌ها افتاده و با پوشش‌های نامناسب به ابتذال گراییده و جامعه را به سوی ناهنجاری‌های فرهنگی سوق داده‌اند که نتایج نامطلوبی در پی دارد؛ مانند: ۱. از دست رفتن هویت ملی و اسلامی و پیدایش بحران هویت؛ ۲. از دست رفتن نیرو و استعداد جوانان به سبب ترویج ابتذال و انحرافات اخلاقی؛ ۳. توقف رشد علمی و رویکردهای مختلف آن؛ ۴. رواج کامل فرهنگ غربی و از بین رفتن فرهنگ خودی؛ ۵. رواج مصرف‌گرایی به شیوه غربی و ترویج محصولات بیگانه و وابستگی اقتصادی، سیاسی و

از نگاه ائمه علیهم‌السلام اهتمام ویژه به نمادهای مهم فرهنگی مانند لباس و پرداختن به مسئله پوشاک و پابندی به فرهنگ اسلامی و تفاوت بین مرد و زن در پوشاک از اصول مسلم و ضروری است. زن و مرد در تمام جهات تفاوت و تمایزی از هم دارند؛ تفاوت جسمی و روحی کامل که هر یک از این دو برای کاری خاص که تکمیل‌کننده زندگی آنهاست، آفریده شده‌اند؛ چنان‌که قرآن با بیانی زیبا چنین فرموده: «هن لباس لکم و انتم لباس لهن»^۱. مرد وزن مکمل وجودی هم‌اند؛

بر اساس این تفاوت‌های فیزیکی و روحی، تفاوت در پوشش آنها نیز امری طبیعی است؛ لذا اختلاف در پوشش ضرورتی است که حاصل از اختلاف در تمام ابعاد وجودی این دو است و خرد جمعی اختلاف را مسلم دانسته است؛ از این رو از نظر فطرت نیز امری عادی و مسلم است و دین اسلام نیز بر اساس فطرت موجود در نهاد انسان، احکام و وظایف شرعی مربوط به زن و مرد را بر اساس وجود این تفاوت تقسیم کرده و این تفاوت را در تکامل هر یک منظور نموده است؛^۱ از این روی پوشش واجب (تکلیفی) برای زن و مرد در اسلام متمایز از یکدیگر است و تمام جوامع بشری از آغاز آفرینش انسان و آغاز تمدن‌ها اختلاف در پوشش را رعایت کرده‌اند و زنان هرگز در معرض نمایش قرار نداشته‌اند، بلکه به نوعی در ستر و پوشش زیسته‌اند آثار به‌جای مانده از تمدن‌های کهن تاریخ بشری و تمدن‌های بزرگ این واقعیت را اثبات می‌کند^۲ که پوشش زن و مرد متفاوت بوده است و آنچه امروز در جوامع غربی ترویج می‌شود؛ مغایر اصول انسانی است و جهان سرمایه‌داری این اندیشه را ترویج داده تا به سود خویش به رواج ابتذال پردازد.^۳

روان‌شناسان و متخصصان دیگر اثبات کرده‌اند که جنس مرد بیشتر با مشاهده تحریک می‌شود و دیدن تمام پا بخشی از بدن و اعضای زن برای مرد تحریک‌کننده است اما جنس زن بیشتر با لمس کردن تحریک می‌شود و دیدن برای او چندان محرک نیست.

۱. این مطلب به تصریح قرآن کریم است. رک: اعراف: ۲۲. طه: ۱۲۱ تورات: سفر پیدایش باب

۳. آیات ۶-۸ و ۲۰-۲۱. کنت دوگوبینو؛ تاریخ تمدن؛ ج ۱، ص ۵۵۲.

۲. کریستن سن؛ ایران در زمان ساسانیان؛ ص ۳۱۹. کنت دوگوبینو؛ همان، ج ۱، ص ۵۵۲؛ ج ۱،

ص ۲۳۳؛ ج ۱۱، ص ۱۱۱-۱۱۲. جرجی زیدان؛ تاریخ تمدن اسلام؛ ج ۱، ص ۱۶۵.

۳. رک: غلامعلی حداد عادل؛ فرهنگ برهنگی و برهنگی فرهنگی؛ ص ۵۴.

موی زن از جمله مهم‌ترین اعضای او است که می‌تواند محرک باشد؛ پوشش موی سر برای زنان واجب شرعی و عقلی و عرفی است تا زمینه تعدی و ناهنجاری در جامعه فراهم نشود و آنچه اکنون در جامعه ایران می‌گذرد، ریشه در تهاجم فرهنگی دارد و خود‌غریبان به این موضوع اشاره کرده‌اند؛ چنان‌که در یک روزنامه آلمانی آمده:

اکنون مد و نحوه لباس‌پوشیدن زنان آن‌چنان بر نظام ایران فشار آورده که به نظر می‌رسد کاری از دولت ساخته نیست و هجوم فرهنگی غرب کاملاً در خیابان‌های شهرها مشهود است... در شهرهای ایران زنان و دختران طالب مد با مانتوهای کوتاه و تنگ در خیابان‌ها گردش می‌کنند و علاوه بر زنان، مردان جوان نیز به‌طور فزاینده‌ای به مدهای غربی گرایش پیدا کرده‌اند.^۱

یکی از مسائلی که بیانگر نگرش ائمه درباره ضرورت تغایر میان پوشش زن و مرد است، این است که زن نباید در پوشش و تجمل به نوعی نمایان شود که شبیه مردان باشد و لباس مردانه بپوشد؛ به‌عبارت دیگر زن مردنما و پوشیدن لباس مردانه برای زن در نگرش ائمه مجاز نیست؛ چون لباس مردان با لحاظ روحیات مردانه و وظایف مردان و مسئولیت‌های متفاوت آنها با زنان است و از اینرو مراکز تولیدی نیز باید در تولید لباس معیار مشخصی داشته باشند. البته همان‌گونه که تشابه زن به مرد پذیرفتنی نیست، تشابه مردان به زنان نیز از نگرش ائمه ناپسند و نامشروع است؛^۲ بنابراین تشابه ظاهری در پوشش در نگرش ائمه مردود و حرام و از بدعت‌ها شمرده شده است.^۳

۱. روزنامه جمهوری اسلامی، ۱۳۸۳/۶/۸، ص ۳، به نقلی گزیده مطبوعات جامعه مدرسین.

۲. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۶، ص ۴۵۸.

۳. شیخ طوسی؛ تهذیب؛ ج ۷، ص ۴۵۹. شیخ صدوق؛ خصال؛ ج ۲، ص ۵۸۵. حر عاملی؛ وسائل

الشیعه؛ ج ۵، ص ۲۵؛ ج ۲۰، ص ۲۲۰. میرزا حسین نوری؛ مستدرک الوسائل؛ ج ۳، ص ۲۶؛ ج ۱۳،

ص ۲۰۳. ابوعلی طبرسی؛ مکارم الاخلاق؛ ص ۱۱۸.

در جامعه‌شناسی این تغییر رفتاری را ناهنجاری‌های رفتاری گویند و از نظر جامعه‌شناسان و عرف (اجتماع) امری ناپسند و برهم‌زننده تعادل اخلاقی است. به‌هم‌خوردن تعادل در اجتماع، آسیب‌های دیگری در جامعه‌بیار خواهد آورد؛ از جمله: ۱. ترویج و اشاعه انواع فسادهای اخلاقی تهدیدکننده حریم خانواده‌ها؛ ۲. ایجاد خلل در تربیت خانوادگی و پرورش و آموزش که نتیجه نهایی آن محروم شدن جامعه از دانشمندان و نخبگان است؛ جامعه‌ای که درگیر فسادهای اخلاقی است و عفت و حیا و حریم‌ها و مرزهای خانواده در آن شکسته است؛ ۳. از بین رفتن زمینه‌های تخصص و تعهد و ایمان و وجدان کاری، و چنین جامعه‌ای در مقابل انواع تهاجمات و ترفندها، شکننده و آسیب‌پذیر است.

بنابراین تفاوت در پوشاک زن و مرد و رعایت حریم و مرزبندی‌ها از ضروری‌ترین مسائل تأثیرگذار در رشد و ترقی جامعه است و نگرش ائمه درباره تفاوت میان لباس زن به مرد، برای حفظ حریم و منافع فردی و اجتماعی است و امروز جامعه ما و جوامع اسلامی دیگر را تهدید می‌کند و فرهنگ و تمام ارزش‌های اسلامی را به مخاطره می‌اندازد، مسئله تشابه لباس مردان و زنان است که از طریق رسانه‌ها از جهان غرب به جوامع اسلامی از طریق رسانه‌ها تزریق شده و هویت جوامع اسلامی را دچار مشکلات فرسایشی نموده است. از مهم‌ترین مسائل فرهنگی امروز ما مسئله پوشش است که هیچ طرح و برنامه و تدبیری برای آن تدارک دیده نشده و آمار فسادهایی که از این طریق جامعه را بحرانی نموده، بسیار بالاست. اگر چه طرف‌داران پوشش اسلامی مناسب زنان بیشتر است، اما تظاهر ترویج‌دهندگان و اشاعه‌گران فرهنگ و پوشش غربی، بسیار مخرب و آسیب‌رساننده بوده و در روحیه دیگران نیز تأثیر منفی و تخریبی داشته است.

در دنیای امروز لباس از جمله عوامل فرهنگی و تبلیغی تمدن‌ها و فرهنگ‌ها به‌شمار می‌رود، چنان‌که لباس‌های قدیمی و پوشش‌های تاریخ باستان از تمدن و ترقی و میزان پابندی آنها به اخلاق و عفت خبر می‌دهد.^۱

نوع پوشش و آرایش بهترین نماد رفتار و شخصیت انسان‌ها و معرف درون و سلیقه انسان‌هاست و ظاهر تأثیر بر باطن دارد و منعکس‌کننده امیال و سلیقه‌ها و خواسته‌های درونی است.^۲

با توجه به اهمیت مسئله لباس در جهان امروز و آمیختگی کامل آن با فرهنگ‌ها مسئولیتی سنگین متوجه تولیدکنندگان و نظارت‌کنندگان است و باید در برابر این اوضاع بحرانی توان خود را در ارائه روش‌های نو نشان‌دهند و با الهام از نگرش و روش و سیره معصومان، به رقابت تنگاتنگ با مدگرایی بپردازند و در حفظ هویت و فرهنگ اسلامی وظیفه خود را به خوبی انجام دهند و در مقابل تهاجم فرهنگی بیگانگان مقاومت کنند.

نوع نگرش به زندگی و حیات و نوع نگرش به زن و مرد (ایدئولوژی)، در پوشش زن و مرد تأثیرگذار است.

در اسلام به زن به‌عنوان انسان تربیت‌گر که دارای مقام و صبغه ارزشی و الهی است، نگریده شده‌است و از او به‌عنوان اساس و پایه سعادت و کمال و ترقی انسان یاد کرده‌اند. این نگرش در هیچ‌یک از مکاتب جهان دیده نمی‌شود و نگاه و روش آنان هرگز قابل مقایسه با نگرش اهل بیت نیست، از این روی نقشی که اسلام به زن داده، بی‌سابقه است.^۳

همان‌طور که مشابهت لباس زن به مرد در نگرش ائمه مذمت و نهی شده

۱. کریستن سن؛ پیشین، ص ۱۲۲.

۲. حمید مکارم؛ غریب‌دگی جوانان؛ ص ۱۴۲-۱۴۵.

۳. عمادالدین حسین اصفهانی؛ زنان پیغمبر اسلام؛ ص ۴۰-۶۲.

است، اختلاط نیز از این زاویه کاملاً مردود است. این سیره رسول خدا بود که زنان را از مردان جدا می‌کرد. او برای شرکت آنها در مساجد محدودیت قائل نبود، بلکه در جداگانه‌ای برای آنها در نظر می‌گرفت که از مسجد خارج شوند و یا پیش از خروج مردان دستور می‌داد زنان از مسجد خارج شوند.^۱ در بیرون از مسجد نیز برای جلوگیری از تماس مردان، دستور می‌داد که مردان از وسط راه (خیابان) حرکت کنند و زنان از کنار راه و خیابان بروند.^۲

امیرمؤمنان علیه‌السلام در مورد مسئله مستور بودن و حفظ حیا و آبروی زن به فرزندش امام حسن علیه‌السلام می‌فرماید:

«و اکفف علیهن من ابصارهن بحجابک ایاهن فان شدة الحجاب ابقی علیهن»:

برای دوری از معاشرت زنان با بیگانه، آنها را در حجاب کامل مستور دار که این عمل (در حجاب بودن کامل) برای آنان بهتر و برای حفظ عفت و حیای آنها بسیار پایدار است.^۳

حجاب و پوشش برای زن که نشانه عفت و حیا و تأمین‌کننده سلامت جسمانی و روحی و روانی است، در نگرش ائمه برای ابعاد تربیتی بسیار مهم است. همچنین پوشش مناسب و باوقار برای مردان به طوری که مایه حفظ حدود شود، از اساسی‌ترین مسائل اجتماعی و فردی تربیت شمرده شده است.

از ویژگی‌های مهم لباس این است که تمام اندام و جثه را بپوشاند، زینت‌ها را پنهان کند و مایه زیبایی و زینت غیرمکشوف برای زن و مرد

۱. ابی‌داود؛ سنن؛ ج ۵، ص ۵۱۸؛ ج ۱، ص ۱۰۹. بخاری؛ صحیح؛ ج ۸، ص ۳۶-۳۸. مرتضی مطهری؛ مسأله حجاب؛ ص ۲۳۳.

۲. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۵، ص ۵۱۸.

۳. نهج البلاغه، ترجمه فیض الاسلام، نامه ۳۱.

باشد.^۱ امام صادق علیه السلام در باره معیار پوشش زن فرمود: برای زن شایسته نیست در بیرون از منزل لباسش را (از کمر) ببندد، برای جلوگیری از نمایان شدن بدنش.^۲ بر این اساس پوشیدن لباس تنگ و بدن‌نما به هیچ روی برای زنان جایز نیست. این حریمی است که امام بر اساس حکمت برای زن مسلمان تبیین کرده‌است:

لباس زن در نگرش ائمه باید پوشاننده تمام بدن باشد؛ چنان‌که در روایات آمده است چادر بهترین پوشش برای زن است. علاوه بر آن مقنعه، خمار و جلباب از جمله پوشاک‌های مختص زن به‌شمار رفته است.^۳ غیر از پاهای دست‌ها و مقداری از صورت که در وضو شسته می‌شود، پوشاندن بقیه اجزای بدن برای زنان واجب است. دلیل شرعی این پوشش کامل روایتی است که از پیامبر نقل شده است. وقتی اسماء^۴ خواهر عایشه به خانه پیامبر آمد، لباس‌های نازک و بدن‌نما بر تن داشت. رسول اکرم روی خویش را از او برگرداند و فرمود: ای اسماء، همین که زن به حد بلوغ رسید، سزاوار نیست چیزی از بدن او دیده شود، مگر صورت و دست.^۵

روایتی از امام صادق علیه السلام نقل شده است که بر اساس همین فرمایش پیامبر است. راوی و یکی از یاران از آن حضرت پرسیدند: برای مرد دیدن چه قسمت از بدن زن نامحرم بدون اشکال است؟ حضرت فرمود: چهره، دو دست و دو قدم.^۶

۱. رزاقی؛ عوامل فساد و بدحجابی؛ ص ۶۰.

۲. «لا ینبغی للمرأة أن تجمر ثوبها إذا خرجت من بیتها» (محمد کلینی؛ پیشین، ج ۵، ص ۵۱۹).

۳. دزی؛ فرهنگ البسه؛ ص ۱۵۰-۱۹۰.

۴. محمد کلینی، پیشین، ج ۵، ص ۵۲۱.

۵. ابن داود؛ سنن؛ ج ۲، ص ۳۸۳.

۶. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۵، ص ۵۲۱. مرتضی مطهری؛ مساله حجاب؛ ص ۱۵۰.

آنچه نظر اصلی اسلام است، جلوگیری از ارتباط و اختلاط بین مرد و زن نامحرم است؛ اگرچه امروز این مرزبندی کاملاً شکسته و مطرح کردن این نظریات برای بسیاری تحمل ناپذیر و نامقبول است. یکی از علل مهم ترویج فسادهای اجتماعی در ایران و سایر جوامع اسلامی، حضور بی قید و شرط بانوان در عرصه‌های مختلف اجتماعی است؛ درحالی‌که حضور زن در فعالیت‌های اجتماعی در اسلام به‌طور مطلق منع نشده است و حضور زن در امر تعلیم و تربیت کودکان خردسال و امور بهداشتی و پزشکی اختصاصی زنان و امور پزشکی بسیار ضروری است و در اموری نظیر امداد رسانی و... با رعایت موازین شرعی نیز محدودیتی وجود ندارد، اما موارد جز اینها، شرعاً استنادی ندارند.

عدم ارتباط و ملاقات زن با مرد که در نگرش حضرت زهرا علیها السلام هست،^۱ بار معنایی دقیق و ظریف دارد؛ چون منشأ بسیاری از مفاسد و جرائم اجتماعی و خانوادگی با دیدارها و آشنایی‌های فراتر از حدود شرعی شروع می‌شود. درباره عدم اختلاط زن و مرد نامحرم، پیامبر اکرم به امیرمومنان علیه السلام فرمود: اولین نگاه از طرف تو است و نگاه دوم به زیان تو منجر خواهد شد.^۲ پیامبر در مقام بیان حدود شرعی است تا ریشه جرائم و مفاسد را از میان امتش بزدايد.

امام صادق علیه السلام نیز در این زمینه فرمود: نگاه کردن (به نامحرم) و عدم رعایت پوشش طبیعی، تیری زهرآلود از ناحیه شیطان است. چه بسیارند نگاه‌هایی که بعدها حسرت‌ها و تأسف‌های مستمر و طولانی در پی دارند.^۳

۱. حرعاملی؛ پیشین، ج ۲۰، ص ۶۷، ح ۷.

۲. «یا علی اول نظرة لک و الثانية علیک لالک» (همان، ج ۳، ص ۹).

۳. همان، ص ۲۴. مرتضی مطهری؛ پیشین، ص ۲۴۰-۲۴۱.

غمض عین و چشم‌پوشی خود پوشش است که دو طرف رعایت کنند. نگاه سارقانه، شکستن و دریدن پوشش عفت‌مآبانه است. امام عواقب و کیفر روحی جرائم را برای بیداری فرد و جامعه بیان می‌فرماید. گناه دو ساحت دارد: ساحت کیفری حقوقی و ساحت کیفری روحی که فرد با پشیمانی و حسرت گرفتار این حالت می‌شود و عذاب می‌بیند. بی‌تردید کیفر و عذاب روحی به مراتب سخت‌تر از کیفر موقت جسمی است:

تماس نزدیک و ارتباط مستمر با زن نامحرم برای مردان خطرآفرین است و عدم حضور زن در معرض انظار مردان نامحرم نوعی پوشش پیشگیرانه است. از نظر معصومان پوشش منحصر در لباس خاص نیست، بلکه جدا بودن و عدم اختلاط و پرهیز از نگاه‌های مسموم نیز مصداق پوشش است.

پوشش زن باید به‌گونه‌ای باشد که زینت‌های او را نیز مخفی کند؛ چون زینت و آرایش زن در اندیشه ائمه از حقوق شوهران شمرده است و زن مجاز نیست این حقوق را ضایع کند. در برخی از آیات قرآن این حکم به روشنی بیان شده است.^۱

از این رو فلسفه تمایز لباس زن از مرد در احکام شرعی در قرآن و سنت پیامبر و سیره معصومان به خوبی بیانگر این مطلب است که لباس مرد نیز باید از لباس زن متمایز باشد. برای مردان پوشیدن لباس‌های زینت‌دار و حاشیه‌دار، لباس‌های ابریشمی خالص، لباس‌های قرمز، لباس‌های دوخته‌شده با طلا و نقره و لباس‌های طلایی و نقره‌ای در شرع مقدس و در نگرش ائمه غیرمجاز شمرده شده است.^۲ این لباس‌ها اختصاص به زنان دارد.

همان‌سان که مرد نمی‌تواند از پوشش خاص زنان استفاده کند و در نماز

۱. نور: ۳۱.

۲. قاضی نعمان مغربی؛ دعائم الاسلام؛ ج ۲، ص ۱۶۱-۱۶۲.

احکام خاص دارد، زن نیز نمی‌تواند از احکام پوشش مختص مردان استفاده کند. وظایف و حقوق هر طیف، به صورت عادلانه و جداگانه در اسلام بیان شده و خداوند بر اساس آفرینش و حکمت خود، احکام ویژه برای هر کس وضع کرده است. از جمله تأکیدات در پوشش زنان و مردان، در مورد پوشیدن شلوار است. چند روایت در این باره وجود دارد که به یک نمونه اشاره می‌شود: «ای مردم، شلوار بپوشید که بهترین جامه‌هاست و زنان امنیت خود را با پوشیدن شلوار حفظ کنند».^۱

همسران پیامبر با پوشش کامل و شلوار از منزل بیرون می‌رفتند^۲ و این نوع پوشش به تأکید پیامبر بود؛ چنان‌که در نگره ائمه نیز پوشیدن شلوار برای زنان تأکید شده است. یکی از تفاوت‌های پوشش زن و مرد این است که زن می‌تواند در حال احرام شلوار و پوشش کامل داشته باشد،^۳ ولی برای مرد پوشیدن شلوار و سایر لباس‌ها حرام است.

۱. ورام؛ مجموعه ورام؛ ص ۷۸. میرزاحسین نوری؛ مستدرک الوسائل؛ ج ۳، ص ۲۴۴. الفردوس؛ ج ۱، ص ۳۹۸، ح ۱۴۰۹.

۲. محمد بن اشعث کوفی؛ الجعفریات؛ ص ۶۴.

۳. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۳، ص ۳۹۳.

ویژگی‌های پوشش در نگرش ائمه علیهم‌السلام

ویژگی‌هایی که برای پوشش در نگرش ائمه وجود دارد، بیانگر اصول کلی و تبیین‌کننده موازین شرعی و معیارهای مطلوب است؛ ویژگی‌هایی چون بهداشت، پاکیزگی و استفاده از آراستگی و رنگ‌های خاص و جنس‌هایی که برای بدن مفید و کم‌زیان است.

الف. بهداشت، و آراستگی

از ویژگی‌های مهم پوشش در سیره ائمه، توجه به بهداشت و پاکیزگی لباس است. ائمه مؤمنان را سخت از پوشیدن لباس‌های ژنده و لباس‌های چروک و کثیف پرهیز می‌دادند و سفارش می‌کردند مؤمنان لباس پاکیزه بپوشند. امیرمؤمنان علیه‌السلام می‌فرماید:

پاکیزگی پیشه کنید و از کسالت دوری نمایید. به‌راستی هر کسی کسالت ورزد و در نظافت تبدلی کند، حق خداوند را ادا نموده است. با آب نظافت کنید و بوی بد را با آب از خود بشوید. خداوند تمیز نبودن (جامه و لباس) را ناخوش داشته و نمی‌پسند.^۱

۱. «فتطهروا و ایاکم و الکسل فان من کسل لم یود حق الله عزوجل تنظفوا بالماء من تنن الريح الذی یتأدی به، فان الله یبغض من عباده القاذوره ... (حر عاملی؛ وسائل الشیعه؛ ج ۱، ص ۲۴۷).

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: لباس پاکیزه و تمیز مایه خواری دشمن و عزت مؤمن است.^۱

از این روی سزاوار است مؤمن لباس پاکیزه بپوشد و همیشه عزت خود را به نمایش بگذارد. پاکیزگی در جامه، تأثیر مستقیم بر سلامتی روحی و بهداشت روانی دارد.

درباره حفظ نظم و بهداشت می‌فرماید: شب لباس‌های خود را در جای مخصوص قرار دهید و پراکنده رها نکنید.^۲ با تأمل در این گونه روایات و توصیه‌های مهم زیستی و بهداشتی، پیام‌ها و درس‌های زیبایی می‌توان گرفت؛ مانند ضرورت پیروی از نظم خاص در زندگی حتی در قراردادن جامه‌ها در جای مناسب.

اگر این دستور مورد توجه باشد، بهداشت فردی و اجتماعی و نظم در خانواده (جامعه کوچک) حاکم خواهد شد؛ در غیر این صورت آشفتگی روحی و بی‌نظمی کامل در منزل پدید می‌آید.

امیرمؤمنان علیه السلام با گروهی از مسلمانان برخورد کرد که لباس‌های خود را بر زمین می‌کشاندند و چونان یهود لباس را از کمر نمی‌بستند یا دکمه‌های پیراهنشان باز بود. حضرت با استناد به سیره نبوی این عمل را ناپسند شمرد و از آن بازداشت.^۳

امام باقر علیه السلام فرموده: «لباس‌های خود را پاکیزه کنید و بشوید و برای نماز جمعه حاضر شوید». علی بن مهزیار اهوازی گفته است: در اهواز زلزله

۱. «... التوب التقی یکبت العدو...» (محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۴۴۱، ح ۱).

۲. «... اَطُو تيابکم باللیل فانها اذا کانت...» (همان، ج ۵، ص ۵۳۰).

۳. شیخ صدوق؛ من لا یحضره الفقیه؛ ج ۱، ص ۲۵۹. ابن ابی الحدید؛ شرح نهج البلاغه؛ ج ۱۹،

زیاد رخ می‌داد. به امام باقر علیه‌السلام نوشتیم و چاره خواستیم. حضرت فرمود: سه روز روزه بگیرید و جامه‌ها و لباس‌های خود را نظافت کنید^۱ تا خدا بلا را از شما بردارد. از این فرموده می‌توان نتیجه گرفت که بهداشت و پاکیزگی و نظافت لباس در اسلام چه جایگاه مهمی در پذیرش دعا و رفع بلا دارد.

امام باقر علیه‌السلام در تفسیر آیه «خذو زینتکم عند کل مسجد» می‌فرماید: در هنگام حضور در مساجد بهترین و پاکیزه‌ترین لباس خود را بپوشید و آراسته در نمازها شرکت کنید.^۲

ائمه از پیامبر اکرم نقل کرده‌اند که فرمود: هر کسی لباسی داشته باشد یا لباسی تهیه کند، باید آن را پاکیزه نگه دارد.

امام امیر المؤمنین علیه‌السلام می‌فرماید: شستن لباس، ناراحتی و غم را از بین می‌برد و این عمل برای نماز نیز پسندیده است.^۳

امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: لباس پاکیزه، دشمن را خوار و ناامید و مأیوس می‌نماید.^۴

امیر مؤمنان علیه‌السلام شست‌وشوی لباس را عامل رفع اندوه و غم معرفی فرموده که بیانگر تأثیر مستقیم لباس و پوشش و نظافت آن در روح انسان است؛ چنان‌که در روایت دیگری پوشش را مایه سرکوفتگی دشمن و خواری او بر می‌شمارد.

از این روایات و روایات دیگر برمی‌آید که پوشیدن لباس نو و پاکیزه سه نتیجه مهم روانی دارد: ۱. کاستن از حزن و اندوه؛ ۲. مایه ناامیدی دشمن است؛ ۳. نشاط دوستان.

۱. شیخ صدوق؛ همان، ج ۱، ص ۵۴۴.

۲. «خذوا زینتکم اللتی تنزینوا بها للصلاة فی الجمعات و الأعیاد...».

۳. حر عاملی؛ پیشین، ج ۵، ص ۱۴.

۴. «التوب النفی یکبت العدو...» (همان، ج ۵، ص ۱۴).

در برخی از روایات دیگر، فوایدی چون عمر طولانی و سلامتی جسمی و روانی بر آن افزوده‌اند.

ب. ویژگی پوشش در عبادت

پوشش در عبادت و در محیط زندگی ضرورتی انکارناپذیر است؛ چنان‌که در مسئله تغذیه، حلال‌بودن غذا از اهمیت فوق‌العاده برخوردار است. در پوشش نیز ویژگی مهم لباس، پاکی و مباح‌بودن پول خرید پوشاک مهم است؛ در غیر این صورت نماز و سایر عبادات باطل است.

به‌همان‌سان که تغذیه حلال در جسم و روح انسان تأثیرگذار است، پوشش نیز در روح انسان تأثیر منفی یا مثبت می‌تواند داشته باشد. ایجاد حس غرور و کبر در انسان با پوشیدن لباس خاص بهترین نشانه این تأثیرگذاری روحی است. پوشیدن لباس صنف خاص یا پوشیدن لباس مقام و شغل خاص نیز در روح انسان تأثیر مستقیم دارد؛ از این‌رو در فرهنگ و عرفان و آثار عارفان اسلامی از پوشیدن برخی از لباس‌ها مثل لباس شهرت، و لباس ریا و زهد نما سخت منع و نهی شده؛^۱ همه این نکوهش‌ها برگرفته از نگره و سیره معصومان است؛ چنین لباس‌هایی روح انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهند و از اسباب دوری او از مراتب معنوی و اخلاص و تقرب می‌شود.

در این زمینه حکایات و تمثیلات فراوانی در منابع و متون ادبی و در حالت اولیای الهی وارد شده که آنان هنگام پوشیدن لباس‌های خاص، بسیار خدا را

۱. در خرقة ازین بیش منافق نتوان بود
بنیاد ازین شیوهٔ رندانه نهادیم
(دیوان حافظ، ص ۵۰۵)

به زیر دلّق ملمع کمندها دارند
دراز دستی این کوتاه آستینان بین
حافظ همان

یاد می‌کردند تا از کبر و نخوت حاصله از پوشش خاص به‌دور باشند. پوشیدن لباس فاخر که در فرهنگ دینی لباس شهرت^۱ نامیده شده و منع گردیده.

همه این امر و نهی‌ها بیانگر اصولی است که باید در پوشش رعایت شود. برخی از اصول بازدارنده و برخی الزام‌آور است و حلال‌بودن جنس پوشش در دیدگاه ائمه موضوعیت دارد که به مواردی چند اشاره می‌شود:

۱. در عبادات، استفاده از پوشش تهیه شده از پوست مردار جایز نیست. از سرّ و تفسیر آیه «فاخلع نعلیک بالواد المقدس» از امام صادق علیه‌السلام پرسیدند. فرمود: چون کفش موسی از پوست حیوانِ مرده (ذبح نشده) حرام گوشت تهیه شده بود.^۲

امام صادق علیه‌السلام نماز را در این لباس دارای اشکال می‌داند؛ چون نماز رمز گفتگوی بین خداوند و بنده است. آیا شایسته است بنده برای دیدار و گفتگو با خدا با لباس ژولیده و ناپاک حاضر شود؛ درحالی‌که شأن خداوند برتر از این است؛ در این صورت حضور در پیشگاه او با لباس نامناسب درست نیست و از کیفیت عبادت می‌کاهد.

به تصریح امام صادق علیه‌السلام نماز در چنین جامه‌ای که پوشیدنش حرام است، فاسد و باطل است.^۳

۱. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۴، ص ۱۷۴؛ ج ۶، ص ۴۴۴. ابوعلی طبرسی؛ مکرم الاخلاق؛ ص ۱۱۶. حر عاملی؛ همان، ج ۵، ص ۱۵-۲۴. امام صادق علیه‌السلام: «ان الله یبغض شهرة اللباس... کفی بالمرء خزیاً ان ینس ثوباً یشهره»، «الشهرة خیرها و شرها فی النار»، «من لبس ثوباً شهرة کساه الله یوم القیامة ثوباً من النار...». امیرالمؤمنین علیه‌السلام نهانی رسول الله عن لبس ثیاب الشهرة...» (محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۴۴۴).

۲. حر عاملی؛ پیشین، ج ۴، ص ۳۴۳-۳۴۴. البته ظاهراً موسی قبل از نبوت این کفش‌ها را پوشیده بود.

۳. همان، ج ۴، ص ۳۴۵.

امام باقر علیه السلام سند احادیث خود را در این زمینه به امیرمؤمنان علیه السلام و پیامبر متصل کرده، آن را قوی تر اعلام می‌کند: ای علی، در جامه‌ای که از پوست حیوانی که شیر و گوشتش خورده نمی‌شود، نماز نخوان.^۱

از امام هادی علیه السلام درباره نماز در جامه‌ای پرسیدند که از پوست روباه خالدار (فنگ)، انواع خرگوش‌ها و گورخر تبتی، تهیه شده است. فرمود: مکروه است،^۲ و نیز در جامه‌ای که از پوست درندگان تهیه شود، نماز جایز نیست.^۳

۲. پوشیدن لباس ابریشم برای مرد حرام است.^۴

۳. پوشیدن لباس سیاه در دیدگاه ائمه منع شده است و آن را لباس فرعون نامیده‌اند^۵ (مگر در عزاداری اهل بیت به‌ویژه امام حسین علیه السلام) و در پوشش، رنگ سیاه از عمامه و عبا و جوراب استثنا شده است.^۶

۴. در برخی از مناطق پنبه سیاه برداشت می‌شد و شیعه لباس‌های سیاه می‌پوشید. از امام صادق علیه السلام در این باره سؤال کردند. فرمود: اشکالی ندارد.^۷ اگرچه پوشیدن این لباس مکروه است، اما در صورت ناچاری از کراهت چشم‌پوشی شده.

۵. نماز در لباس برّاق و لباسی که از پاچه برّاق بافته می‌شود، ایراد دارد.^۸ لباسی که زرق و برق دارد، با روح نمازگزار سازگار نیست؛ چون کبر، غرور

۱. همان، ص ۲۴۷.

۲. همان، ص ۳۵۱، ح ۵۳۶۴-۵۳۶۵.

۳. همان، ص ۲۵۵، ح ۵۳۷۴.

۴. همان، ص ۳۶۳.

۵. همان، ص ۲۸۴. احتمال دارد نهی ائمه مربوط به پوششی عباسیان باشد که سیاه‌پوشی را برای خود نشانه دانستند.

۶. همان، ص ۳۸۷.

۷. همان، ص ۳۸۵.

۸. همان، ص ۳۸۸. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۳، ص ۴۰۲. شیخ طوسی؛ تهذیب؛ ج ۲، ص ۲۱۴.

و عجب حاصل از این لباس‌ها در روح انسان نمایان می‌گردد و نماز با کبر و غرور سازگار نیست. رسیدن به تواضع و فروتنی هدف و امتیاز نماز است که با این پوشش نقض غرض می‌شود.

۶. در نماز و غیرنماز برای زن شایسته نیست لباسی بپوشد که به‌طور کامل او را نمی‌پوشاند مانند مقنعه‌ای که کوچک و کوتاه است، یا روسری‌ای که مناسب پوشش برای زن نیست.^۱

۷. پوشیدن لباس نامناسب (نازک)^۲ و لباسی که بدن‌نما باشد، درست نیست و اگر در آن نماز خوانده شود، باطل است.

۸. پوشیدن لباس که در آن طلا به‌کار رفته یا از طلا بافته شده، برای مردم حرام است.^۳ پوشیدن لباسی که در آن حریر به‌کار رفته باشد، منع شده است.^۴

۹. پوشیدن لباسی که از آهن باشد مثل زره (در غیر جنگ)، در نماز جایز نیست.^۵

۱۰. پوشیدن لباس قرمز نکوهش شده (لا تلبس القرمز فانه من اردیة ابلیس).^۶

۱. «یصلح للمرأة المسلمة أن تلبس من الخمر و الدروع ما لایواری شیئاً» (حر عاملی؛ پیشین، ج ۴، ص ۳۸۸، ح ۵۴۷۵).

۲. علیکم بالصفیق (ریزبافت و کلفت، ضخیم) (فرهنگ لاروس). «من الثیاب فانه رق ثوبه رق دینه لا یقومن أحدکم و بین یدی الرب جل جلاله علیه ثوب شیف (پارچه‌ای که بافتش خوب نیست، نازک است یا تار و پودش محکم نیست) تجزی الصلاة للرجل فی ثوب واحد یعقد طرفیه علی عنقه و فی القمیص الصقیق یزره علیه». (شیخ صدوق؛ خصال؛ ج ۲، ص ۶۲۲. حسن بن شعبه حرانی؛ تحف العقول؛ ص ۱۱۳. محمد بن اشعث کوفی؛ جعفریات؛ ص ۲۴۲).

۳. حر عاملی؛ وسائل الشیعه؛ ج ۴، ص ۴۱۳. «لا یلبس الرجل الذهب و لا یصلی فیه...». (شیخ طوسی؛ تهذیب؛ ج ۲، ص ۳۷۲).

۴. حر عاملی؛ همان.

۵. همان، ص ۴۱۹.

۶. همان، ص ۴۳۶. شیخ صدوق؛ من لایحضره الفقیه؛ ج ۱، ص ۲۵۳ و ۲۶۳. همو؛ علل الشرایع؛ ج ۲، ص ۳۴۸. شیخ طوسی؛ تهذیب؛ ج ۲، ص ۳۶۳.

۱۱. پوشیدن لباس‌های تصویردار در نماز جایز نیست: «کره آن یصلی و علیه ثوب فیه تمائیل». نماز خواندن روی فرش یا جامه‌ای که دارای نقش و نگار است، از ثواب نماز می‌کاهد.^۱

۱۲. سزاوار نیست زن خلخال و هر زینتی بر خود ببندد که هنگام راه رفتن صدا کند. در پوشش امروز زنان جامعه کفش‌های خاص تولید می‌شود که پاشنه‌های آنها صداهای بلند ایجاد می‌کند. در دیدگاه ائمه این نوع پوشش منع شده است.^۲

۱۳. در حال نماز داشتن پوشش کامل خصوصاً با عمامه و عبا مستحب مؤکد است؛ چرا که نمازگزار همراه جسد و لباس و هرچه همراه او است، در حال نماز تسبیح خدا می‌کند.^۳ نماز انسان به همان نحو باید باشد که برای دیدار بزرگی با بهترین و کامل‌ترین لباس‌ها حاضر می‌شود.

۱۴. نماز در لباسی که مجوس (زرتشت) و مسیحی و یهودی آن را بافته‌اند، ایرادی ندارد.^۴

بیان ویژگی‌های خاص درباره مسائل جزئی و دقیق پوشش، نشانه اهمیت این مسئله در عبادات و سایر ابعاد زندگی است، چون بیشتر احکام فقهی در زمان حیات امام باقر علیه‌السلام و امام صادق علیه‌السلام تبیین شده؛ از این رو در این باب روایات از آن دو امام بیشتر از دیگر ائمه است و همین روایات با سندی که ائمه بیان کرده‌اند، بیشتر به امیرمؤمنان علیه‌السلام و سایر ائمه می‌رسد که منشأ همه آنها پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم بوده که به امیرمؤمنان علیه‌السلام فرموده و آن حضرت نیز با اسباب مختلف به امامان دیگر رسانده است. چند نمونه این روایات را نقل می‌کنیم:

۱. شیخ صدوق؛ همان، ص ۴۴.

۲. نهی از پوشیدن خلخال رک: شیخ صدوق؛ همان، ج ۴، ص ۴۶۳.

۳. همان، ج ۴، ص ۴۶۴-۴۶۵.

۴. شیخ طوسی؛ تهذیب؛ ج ۲، ص ۲۱۳.

۱۵. امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: اگر بدن یا موی سگی به لباس برسد، در صورتی که بدن سگ رطوبتی داشته باشد، باید لباس را شست.^۱

۱۶. ابراهیم بن میمون از امام پرسید: اگر لباس انسان با جسد مرده انسان برخورد کرد، پاک است؟ حضرت فرمود: اگر قبل از غسل میت باشد، باید شسته شود و...^۲

۱۷. اگر لباس با شراب و هر مایه مست‌کننده‌ای در تماس باشد، نجس است و باید محل آن را شست.^۳ اگر محل معلوم نشود، همه لباس باید شسته شود و اگر با آن لباس نماز خوانده شود، باید اعاده شود.

۱۸. و فرموده: لباس را از ادراک حیوان حرام گوشت پاک کن.^۴

۱۹. دیدگاه ائمه در باب آلوده شدن لباس به شراب و مانند آن، تطهیر لباس از این نجاست برای نماز و غیر آن می‌باشد، روایات متعدد صحیح السند در این باب وارد شده است.^۵

۲۰. در تعداد زیادی از این روایات فرموده‌اند: وقتی بول حیواناتی مانند

قاطر، الاغ و بچه آهو به لباس رسیده باشد، باید شسته شود.^۶

۲۱. در صورتی که خون دُمَل یا خون بدن به لباس برسد، پاک کردن لباس از

چرک زخم و خون ضروری است،^۷ و گرنه نماز خواندن در چنین لباسی درست

۱. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۳، ص ۶۰.

۲. همان.

۳. «إذا إصابك خمر و نبيز مسكر فاعسله و إن عرفت مكانه فإن لم تعرف فاعسله بكر وإن صليت فيه فاعد صلاتك...» (همان، ص ۴۰۵)

۴. امام صادق علیه‌السلام «اغسل ثوبك من بول كل ما لا يؤكل لحمه...» (همان، ج ۳، ص ۴۰۶).

۵. همان، ج ۳، صص ۴۰۵-۴۰۷ و ۴۲۳. شیخ طوسی؛ الاستبصار؛ ج ۱، ص ۱۸۳-۱۹۰.

۶. «سألت أبا عبد الله عن بول الخشاشيف يصيب ثوبي ما طلبه فلا احده قال: اغسل ثوبك و... عن أبوال حمير و البغال... اغسل ثوبك» (حر عاملی؛ همان، ج ۳، ص ۴۰۹-۴۱۳).

۷. «... و إن أصاب ثوبك قدر دينار من الدم فاعسله و لا تصل فيه...» (همان، ج ۳، ص ۴۱۴-۴۲۴).

نیست. در زمینه پاکی و حفظ بهداشت در پوشش، از دیدگاه ائمه روایات فراوانی رسیده که تصریح و تأکید بر نظافت لباس دارند.

ج. تقلید از پوشش بیگانگان

همواره توجه به مسئله پوشش برای ملت‌ها و دولت‌ها از مسائل ضروری بوده است و در عصر حاضر نیز اهمیت این مسئله بیش از پیش است؛ از این رو دولت باید در مسئله لباس و پوشش با ارائه و پذیرش طرح‌های مناسب و سازگار با فرهنگ و هنجارهای جامعه، نظارت خود را بر مراکز تولیدی جدی بگیرد، تا تولیدکنندگان ملزم به تهیه مدل‌های لباس بر اساس فرهنگ اسلام باشند؛ چون دولت‌های استعماری برای رسیدن به اهداف خود با تبلیغ و عرضه انواع پوشاک‌های تولیدی خود در جوامع اسلامی، دو هدف را دنبال می‌کنند: ۱. محو فرهنگ اسلامی؛ ۲. ترویج فرهنگ غرب،^۱ و با این هدف علاوه بر نابودی فرهنگ‌های بومی، فرهنگ ابتدالی غربی و بی‌بند و باری در جامعه شایع و مد می‌شود. آنها با عرضه مدل‌های مبتدل، با رنگ‌های مهیج و تحریک‌کننده که جذابیت ظاهری دارند، به تحریک قوای شهوانی و روحی و تخدیر قوای عقلی می‌پردازند تا شهوت‌رانی و فحشا را در جوامع (کشورهای جهان سومی) رواج دهند. فساد و شهوت نه تنها ارزش‌ها و معیارهای اخلاقی و معنویت را از جوامع اسلامی برخواهدچید، بلکه فرهنگ بیگانه حاکم خواهد شد. در پی رواج فرهنگ استعماری و مبتدل، کشورهای توسعه‌نیافته بازار مصرف پوشاک آنها خواهند بود. اکنون رواج ابتدالی با این فرهنگ، در کشورهای جهان سوم آغاز شده است که رکود اقتصادی از همه ابعاد این کشورها را فرا خواهد

۱. ر.ک: غلامعلی حداد عادل؛ فرهنگ برهنگی و برهنگی فرهنگی؛ ص ۳۶.

گرفت. چون نیروهای انسانی با کشیده شدن به ابتذال، از مسیر بازدهی عقلانی دور خواهند شد؛ ائمه از پوشیدن لباس بیگانگان نهی اکید کرده‌اند.^۱ معصومان پوشیدن لباس بیگانگان و غیرمسلمانان را به منزله قبول فرهنگ بیگانه و تحقیر فرهنگ اسلامی دانسته و از آن باز داشته‌اند. در این زمینه روایاتی وارد شده است. از امام صادق علیه‌السلام در این راستا روایاتی وارد شده که پوشیدن لباس دشمنان خدا و دشمنان اسلام را منع فرموده است.^۲

یکی از علل نهی از پوشیدن مدل‌ها و لباس‌های بیگانگان و دشمنان، این است که ائمه خواسته‌اند مسلمانان از هر جهت متمایز از غیرمسلمانان باشند و هویت مستقل داشته باشند.^۳ پوشش خاص، نماد عقیده و فرهنگ خاص می‌تواند باشد. در آغاز قرن سوم پیروان ادیان دیگر از طرف حاکمان موظف بودند پوشش خاص و زنار یا سرپوش با رنگ خاصی داشته باشند تا اقلیت مذهبی و دین و عقیده خود را نمایانده باشند^۴ و برای مردم شناخته شده باشند. در اسلام نیز مسلمانان از پوشیدن لباس مسیحیان و یهود نهی شده‌اند. پیامبر اکرم از تشابه به یهود و کفار در پوشش، نهی می‌کرد و می‌فرمود: خود را بیارایید و از تشابه به یهود دوری کنید، که پیامدهای سوء اجتماعی و

۱. محمد مجلسی؛ پیشین، ج ۷۹، ص ۳۰۳.

۲. «لاتلبسوا لباس أعدائی...» (حر عاملی؛ پیشین، ج ۴، ص ۳۸۵).

۳. رک: محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۴۵۸. حدیثی از امیرمؤمنان علیه‌السلام بر نفی تشبیه به زنان در پوشش می‌فرماید: «... من تشبه بقوم فهو منهم...» (ابن داود؛ سنن؛ ج ۲، ص ۲۵۵. جلال الدین سیوطی؛ جامع الصغیر؛ ج ۲، ص ۵۹۰).

۴. محمد طبری؛ پیشین، ج ۸، ص ۳۲۴. یعقوبی؛ پیشین، ج ۲، ص ۵۱۵. ابن اثیر؛ الکامل؛ ترجمه خلیلی؛ ج ۱۱، ص ۲۳۷ و عربی؛ ج ۶، ص ۲۰۶. «و أخذ أهل الذمه بمخالفة حياة المسلمين فی لباسهم...» (محمد طبری؛ تاریخ؛ ترجمه پاینده؛ ج ۱۴، ص ۶۰۳۶. ابن اثیر؛ البدایه؛ ج ۱۰، ص ۲۰۵ و ص ۳۱۳).

خانوادگی و ناهنجاری اخلاقی در پی دارد.^۱

امیر مؤمنان می‌فرماید: هر کس خود را به ملتی شبیه گرداند (در پوشش و عقیده و از آنان تقلید کند)، بدون تردید از آنان خواهد بود.^۲ (و از زمره مسلمانان خارج می‌شود).

ابن ابی‌الحدید در شرح این حدیث چنین گفته: در این کلام حکمت‌ها و نکته‌های ظریفی نهفته است؛ از جمله اینکه هر کس خود را شبیه به بیگانه و غیرمسلمان کند و این رفتارش را استمرار ببخشد، در طول زمان آداب و عقاید آنان را خواهد پذیرفت و این مسئله به‌عنوان ملکه در طبع او در می‌آید و به تدریج از آداب و فرهنگ اسلامی بیرون می‌رود و به آداب کافران و غیرمسلمانان در می‌آید؛ چنان‌که روستایی در شهر به آداب شهریان عمل می‌کند و سنت خود را به فراموشی می‌سپارد و شهری در روستا و بادیه با خوگرگرفتن به آداب آنان، خوی مدنی خود را از دست می‌دهد و بدین ترتیب از دین و عقیده خود دست برمی‌دارد.^۳

در نگاه امیرالمؤمنین علیه السلام لباس نباید ویژگی‌های لباس بیگانه را داشته باشد و مسلمان باید از پوشیدن لباسی که اختصاص به بیگانه دارد، پرهیز کند پوشیدن لباس بیگانه به‌معنای پذیرش فرهنگ و قیومیت بیگانگان و دورشدن از فرهنگ خودی است. آن حضرت در سخنی فرموده است: «امت (اسلام) پیوسته در خیر و سعادت خواهد بود، مادامی‌که لباس بیگانگان را

۱. بلاذری؛ انساب الاشراف؛ ج ۱۰، ص ۷۶. حر عاملی؛ پیشین، ج ۱۵، ص ۲۶۸. ابن سعد؛ طبقات الکبری؛ ج ۱، ص ۳۳۸.

۲. سید رضی؛ خصائص الأئمه؛ ص ۱۱۵. حر عاملی؛ همان، ج ۲۸، ص ۳۲۹. ج ۱۵، ص ۲۶۸. ابو الحسن دیلمی؛ اعلام الدین؛ ص ۲۹۶. نهج البلاغه، کلمات قصار، شماره ۱۹۸.

۳. ابن ابی‌الحدید؛ شرح نهج البلاغه؛ ج ۱۹، ص ۲۷.

نپوشند».^۱ وقتی گرفتار این معضل اجتماعی شدند، ذلت و خواری گریبان‌گیر آنها خواهد شد.

امام صادق علیه‌السلام فرمود: خداوند به یکی از پیامبرانش وحی کرد: «ای پیامبر، به مؤمنان بگو لباس دشمنان را نپوشید و پیرو آنها نباشید».^۲

امروز که جامعه در معرض تهاجم فرهنگی همه‌جانبه قرار گرفته، پوشیدن لباس بیگانه از مصادیق بارز قبول تهاجم و تقلید از دشمنان است که حرام شمرده شده است. اگر امت اسلام با بیش از یک میلیارد جمعیت، در پوشش خود از دیگران بی‌نیاز نباشد و لباس‌های غریبان و غیرمسلمانان را بپوشد، پیامدهای خطرناک فراوانی در پیش‌رو خواهند داشت؛ از جمله: ۱. وابستگی به بیگانگان؛ ۲. از دست‌دادن هویت و استقلال فرهنگی؛ ۳. از دست‌دادن تولیدات و کارخانه‌های خود (ستنی و غیرستنی)؛ ۴. پذیرش فرهنگ بیگانه؛ زیرا لباس نماد استقلال فرهنگی و تمدنی است و وابستگی فرهنگی و تمدنی، مصیبت‌بارترین نوع وابستگی است؛ ۵. از دست‌رفتن معیارها و ارزش‌های دینی در پوشش و ظاهر شدن به هیئت بیگانگان، به تدریج رخت‌بستن فرهنگ دینی از ظواهر جوامع اسلامی، از فرق سر تا ناخن فرنگی شدن و غرب‌زدگی که در دهه‌های اخیر کشورهای جهان سوم که اغلب کشورهای اسلامی بودند، گرفتار این معضلات شدند.^۳

بر این اساس امیرمؤمنان علیه‌السلام به مسلمانان هشدار می‌دهد که زنی

۱. احمد برقی؛ المحاسن؛ ج ۲، صص ۴۱۰ و ۴۴۰.

۲. «... قل للمؤمنین لاتلبسوا لباس اعدایی و لا تطعموا مطاعم اعدایی و لا تسلكوا مسالك اعدایی فتكون اعدایی كما هم اعدایی» (همان، ح ۵۴۶۸. شیخ طوسی؛ تهذیب؛ ج ۶، ص ۱۷۳. شیخ صدوق؛ من لا یحضره الفقیه؛ ج ۱، ص ۲۵۲. شیخ صدوق؛ عیون اخبار الرضا؛ ج ۲، ص ۲۳).

۳. رک: جلال آل‌احمد؛ غرب‌زدگی؛ ص ۹۰-۱۱۳.

و فرهنگ خود در خوراک و پوشاک را از دست ندهید، لباس بیگانه بر تن نکنید که سعادت و عزت شما تضمین شده، وگرنه به ذلت و خواری، استثمار و اسارت گرفتار خواهید شد؛^۱ چون آن حضرت به پیامدهای پیروی از آداب و فرهنگ غیرمسلمانان آگاه بود و قبول آداب آنان را وابستگی اقتصادی و فرهنگی جامعه به آنان می‌دانست که به مصرف تولیدات آنان می‌انجامد.

د. جنس پوشش

درباره جنس پوشش در نگرش و روش ائمه اصول و معیارهایی زیبا وجود دارد که می‌تواند در سامان‌دهی فرهنگی راه‌گشا و کارآمد باشد. این معیارهای کلی در نگرش ائمه قابل‌الگوبرداری است. یکی از این معیارها تفاوت جنسیت و تفاوت در شئون است؛ برای نمونه پارچه حریر و ابریشم به زنان اختصاص دارد و از دیدگاه معصومان جایز نیست مرد لباس‌هایی از جنس طلا و حریر و ابریشم بپوشد. صنفی از پارچه‌ها نیز به تناسب رنگ و فرم، به مردان اختصاص دارد و شایسته نیست زنان از این گونه لباس‌ها بپوشند و به عکس برخی پوشش‌ها مختص زنان است و برارنده مردان نیست.

برای پیرزنان و پیرمردان و جوانان متناسب با شأن و شخصیت خود لباس‌های خاص وجود دارد که در پوشیدن لباس باید این ویژگی‌های سنی و جنسی را رعایت کنند. در دیدگاه ائمه برای تربیت شخصیت جوان جایز دانسته‌اند که جوانان از لباس بزرگان استفاده کنند. در روایت آمده که بهترین جوانان شما افرادی هستند که از حیث پوشش و رفتار مانند بزرگسالان رفتار

۱. محمدباقر مجلسی؛ بحارالانوار؛ ج ۷۹، ص ۳۰۳.

می‌کنند^۱ و مانند آنان می‌پوشند و سخن می‌گویند و بدترین پیران کسانی‌اند که مانند جوانان رفتارهای سبک انجام می‌دهند و مانند آنان لباس می‌پوشند. علت چنین رویکردی در اسلام آن است که بزرگ‌منشی و تربیت و شکل‌گیری شخصیت هر کس باید از جوانی آغاز شود و ائمه این مسئله را می‌آموزند که جوانان را برای آینده تربیت دهید.

در نگرش ائمه استفاده کردن یا استفاده نکردن برخی از رنگ‌ها و جنس‌های لباس بر اساس مصالح و حکمت‌هاست.

البته ائمه پوشیدن لباس از انواع پارچه‌ها را حرام نکرده‌اند (جز از اعضای حیوانات حرام‌گوشت)، اما آنچه سازگار، مفید و مناسب حال افراد است، آن را بیان فرموده‌اند.

برخی از جنس‌های پوشاک که در نگرش ائمه برای تهیه پوشش مناسب است، عبارت‌اند از:

۱. پشم: پشم انواع حیوانات حلال گوشت مثل: گوسفند و شتر.^۲
۲. کتان: لباس‌های کتانی و ضخیم، لباس انبیا است.^۳
۳. چرم: در کفش، کمربند و حمایل شمشیر این جنس مورد استفاده بود.
۴. پنبه: در حدیث آمده: لباس‌های پنبه‌ای بپوشید که لباس رسول خدا و ما اهل بیت است.^۴

۱. «خیر شبایکم من تشبه بکهولکم و شر کهولکم من تشبه بشبایکم...» (ابوعلی طبرسی؛ مشکاة الانوار؛ ص ۱۷۰. همو؛ مکارم الاخلاق؛ ص ۱۱۸. حر عاملی؛ پیشین، ج ۵، ص ۲۵).

۲. همان، ج ۵، ص ۳۵.

۳. «الکتان من لباس الأنبياء و هو نیت اللحم» (حر عاملی؛ پیشین، ج ۵، ص ۲۹. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۶، ص ۴۵۲).

۴. «... البسوا القطن فانه لباس رسول الله و هو لباسنا...» (حر عاملی؛ پیشین، ج ۵، ص ۲۸. محمد کلینی؛ همان، ج ۱، ص ۴۸۸).

برخی از جنس‌ها در نگاه ائمه پسندیده نیست؛ مانند لباس از موی^۱ بز. اگرچه در نماز و سایر عبادات پوشیدنش بلامانع است، اما به جهت حکمت علمی منع شده.^۲

۵. بحث علمی درباره جنس پوشاک

پوشیدن جنس خاص از لباس بارها در سفارش معصومان ذکر شده است. یافته‌های تجربی کنونی می‌تواند ابزاری مفید برای فهم متون دینی خصوصاً فهم دیدگاه‌های ائمه باشد. در دیدگاه آنان از پوشیدن لباس‌های پشمی خالص و افراط در استفاده از این پوشش نهی شده است. امروز علم پزشکی و متخصصان پوست درباره حساسیت‌های پوستی مطالبی را پس از آزمایش‌های گوناگون به دست آورده‌اند؛ مانند اینکه برخی از پوست‌ها به پشم گوسفندان حساسیت دارند و در صورت تماس با بدن پوست تاول می‌زند و زخم‌هایی در پوست به وجود می‌آید و همین امر سبب عفونت‌های پوستی می‌شود و منجر به پیدایش بیماری‌های پوستی و عفونت‌های پوستی می‌گردد و سلامتی انسان را به خطر می‌اندازد.

علاوه بر این آلرژی‌هایی در انسان وجود دارد و برخی از سلول‌های انسان به‌طور ژنتیکی به برخی از بوها یا مواد پیرامون حساسیت دارند. پیشرفت این حساسیت و تزاید عوامل حساسیت‌زا، سبب بروز برخی از بیماری‌های تنفسی و مبدل به آسم و آلرژی مزمن خواهند شد. یکی از این موارد بوی پشم است که در لباس‌های دست‌بافت پشمی این اثرگذاری باقی می‌ماند و بدون اینکه چندان نمایان باشد، آلرژی‌زا خواهد بود.^۳

۱. حر عاملی؛ پیشین، ج ۵، ص ۳۵.

۲. شیخ طوسی؛ تهذیب؛ ج ۲، ص ۳۰۵.

۳. رضا پاک‌نژاد؛ اولین دانشگاه؛ ج ۱۸، ص ۱۶۵.

از این رو استفاده از پشم خصوصاً پشم خالص در تمام لباس‌ها، برای افرادی که آلرژی دارند، زیان‌بار است و دین مقدس آسیب زدن انسان به بدن خود را برای تکریم انسان، حرام نموده است.^۱

در دیدگاه ائمه پوشیدن مستمر لباس پشمی مکروه است که با تأمل در ضررهای آن برای جسم انسان، حکمت این کراهت روشن می‌گردد.

برای پوشیدن لباس تهیه شده از پنبه ائمه توصیه‌های اکییدی کرده‌اند. امروزه علم پزشکی و علوم تجربی به تجارب و نکاتی دست یافته‌اند که فلسفه این سفارش‌ها را تا حدی روشن می‌سازند.

۱. پارچه‌های بافته‌شده از پنبه به راحتی شست‌وشو و تمیز می‌شوند و چروک آنها به سرعت در تماس با آب از بین می‌برد؛ در حالی که پارچه‌ها و لباس‌هایی که دارای الیاف مصنوعی مانند پلاستیک و نظیر آن هستند، در مقایسه با پنبه که دارای الیاف طبیعی و گیاهی است، به آسانی قابل شست‌وشو نیستند.

۲. لباس‌های پنبه‌ای در مقابل حرارت و آتش آسیب کمتری به بدن وارد می‌کنند؛ در حالی که لباس‌های غیرپنبه‌ای بدن را می‌سوزانند و پوست را از بین می‌برند. سوختگی‌های حاصل از پارچه‌های غیرپنبه‌ای عفونت‌زا و بهبودی آنها طولانی مدت است، اما در پنبه بهبودی سریع‌تر است و آسیب کمتری به بدن می‌رسد. به همین جهت پنبه در تمام جراحات و زخم‌ها مورد استفاده است.

۳. در لباس‌های پنبه‌ای، عرق بدن با بوی کمتر خارج می‌شود، اما لباس‌های مصنوعی و غیرپنبه‌ای چنین نیستند. پارچه‌های پنبه‌ای که از الیاف طبیعی و گیاهی بافته می‌شوند، حرارت طبیعی بدن را در گرما و سرما به‌طور خودکار تنظیم می‌کنند و سازگارتر از لباس‌های دیگرند،

۱. محمدکلینی؛ پیشین، ج ۵، ص ۲۹۲-۲۹۴. شیخ صدوق؛ من لایحضره الفقیه؛ ج ۴، ص ۲۳۴.

برخلاف جنس‌های مصنوعی که ظرافت و تعادل حرارتی پارچه‌های پنبه‌ای را ندارند.^۱

کتان از الیاف طبیعی و گیاهی تهیه می‌شود و در صورت عدم دسترسی به پنبه، کتان در مرحله بعدی قرار دارد و نظیر پنبه خواص طبی و بهداشتی دارد. کتان درخشنده‌تر و صاف‌تر از پنبه است و زودتر از آن پاک و تمیز و شست‌وشو می‌شود. کتان به اندازه پارچه‌های پنبه‌ای آب را جذب می‌کند و زودتر خشک می‌شود و به همین دلیل در برخی از موارد مانند حوله کتان بهتر از پنبه است.

پشم در مرتبه بعدی پوشش است و در روایات ائمه نیز اولویت پوشش با پنبه و کتان است، اما در هر حال ائمه در سیره و دیدگاه خود از لباس‌های پشمی نیز استفاده به استفاده از آن توصیه کرده‌اند.

ابریشم نیز نوعی پارچه است که از کرم ابریشم به دست می‌آید. زیبایی، سبکی، براقی و نرمی ابریشم از قدیمی مورد توجه انسان بوده است. مقاومت جنس ابریشم نسبت به جنس‌های دیگر بیشتر است. حرارت بدن از پارچه‌های ابریشمی خارج نمی‌شود و در زمستان و تابستان از پارچه‌های ابریشمی استفاده می‌شود.

در دیدگاه ائمه در پوشش ابریشم برای مردان محدودیت وجود دارد و این به دلیل لطافت و ظرافت و خواص آن است و از طرفی پوشش ابریشم به دلیل برخورداری از ظرافت، با روح و روان و ظرافت و عواطف زن سازگارتر است؛ چه اینکه آنان نیاز به آرایش و خودنمایی برای شوهرانشان دارند.

تناسب دیگر لباس ابریشمی برای زنان از این جهت است که زنان بیشتر

۱. رک: رضا پاک‌نژاد؛ پیشین، ج ۱۸، ص ۱۶۷.

در منزل هستند و به‌کار خانه‌داری مشغول‌اند و از کارهای بیرونی و سخت که مختص مردان است، معاف شده‌اند. لباس‌های ظریفی مانند ابریشم در کارهای سخت مردانه مقاومت و سازگاری ندارد، اما این جنس با مشاغل زنان سازگارتر است.

چنان‌که ملاحظه شد، نگرش معصومان درباره جنس پوشش، دارای فلسفه و حکمت است که با پیشرفت علوم بیشتر می‌توان آن را درک و فهم کرد.

و. رنگ پوشش

در نگرش و روش ائمه، رنگ‌ها نیز جایگاه خاصی دارند و در اینجا نگرش آنان را درباره رنگ پوشش بررسی می‌کنیم و ابتدا بحث مقدماتی و علمی در این زمینه می‌آوریم.

خداوند جهان هستی را با رنگ‌ها زینت بخشیده و با هر رنگی در محل مناسب، جهان را چنان آراسته که زیبا رخ می‌نماید. رنگ آسمان و زمین و موجودات رنگارنگ همه نشان از نقش رنگ در آفرینش و تأثیر آن در زیبایی هستی دارد. خداوند در معرفی نعمت‌های خود آنها را با اختلاف در رنگ معرفی می‌کند: «... بِه تَمَرَاتٍ مُّخْتَلِفًا أَلْوَانُهَا...»^۱

در قرآن کریم از تأثیر برخی از رنگ‌ها در روح انسان و ایجاد شادابی سخن گفته شده است: «... بَقَرَةٌ صَفْرَاءُ فَاقِعٌ لَوْنُهَا تَسُرُّ النَّاطِرِينَ...»^۲. یا رنگ سبز برای انسان رنگ ایده‌آل معرفی شده و در وصف بهشت آمده؛ جایی که اوج آرمان انسان و کمال مطلوب او است. اینکه از رنگ سبز سخن گفته شده،

۱. فاطر: ۲۶.

۲. بقره: ۶۹.

تداعی‌کننده این معناست که روان انسان با رنگ سبز به آرامش و آسایش کامل یا ابدی می‌رسد؛ از این رو باید رنگ نیز از عوامل مؤثر در سلامت انسان شمرده شود: «عَالِيَهُمْ ثِيَابٌ سُنْدُسٍ خُضْرٌ وَإِسْتَبْرَقٌ وَحُلُّوا...^۱ بر اندام آنان (بهشتیان) لباس‌هایی از حریر نازک سبز و از دیبای گران‌قیمت (درشت) یا ضخیم است». در آیه دیگر فرموده: «مُنَكِّبِينَ عَلَى رَفْرِفٍ خُضْرٍ وَعَبَقَرِيٍّ حِسَانٍ»^۲ ساکنان بهشت تکیه بر تخت‌هایی زده‌اند که با بهترین و زیباترین پارچه‌های سبز پوشانده شده است».

ررف که در آیه اخیر به کار رفته، در اصل به معنای برگ‌های گسترده درختان است و سپس به پارچه‌های زیبای رنگ‌رنگ، که بی‌شبهات به منظره باغ‌ها نیست، گفته شده است.^۳

ز. بحث علمی درباره رنگ پوشش

تأثیر و کارکرد رنگ‌ها در روح و روان آدمی امری اثبات‌شده و تردید ناپذیر است. رنگ در روح آدمی ناخودآگاه و جبری تأثیر به‌سزایی دارد؛ به نحوی که در درمان بیماری‌ها این تأثیر به تجربه به اثبات رسیده و آزموده شده است. که به برخی از آنها اشاره می‌شود.

۱. قرمز: تسکین‌دهنده برخی از بیماری‌ها، مسکن حساسیت، مؤثر در نیروی بیمار، جبران‌کننده ضعف، تنظیم‌کننده اشتها، تقویت‌کننده هضم، گرم‌شدن بدن در مجاورت رنگ قرمز، تحریک‌کننده و ایجاد تمایل به حمله، کشش عضلات در مجاورت رنگ قرمز افزایش می‌یابد به فشار خون بالا و

۱. انسان: ۲۱.

۲. الرحمن: ۷۶.

۳. آیت‌الله ناصر مکارم شیرازی؛ تفسیر نمونه؛ ج ۲۳، ص ۱۸۵.

تنفس کاسته می‌شود و هیجان‌زا و زیادکننده فعالیت، محرک فکر و سلول‌های مغزی، بالا برنده فعالیت جنسی مرد.^۱

۲. آبی: رنگی است که در آفرینش از همه رنگ‌ها مقدم است. دارای خاصیت آرام‌بخشی، دردشکن، مؤثر در دردهای عصبی و بی‌خوابی، فشار خون را پایین می‌آورد، تپش نبض را تنظیم می‌کند و در روشنی ضمیر تأثیر دارد.

اثر آنتی‌سپتیکلیک دارد و ترشح چرک را کاهش می‌دهد و در برخی از شرایط برای رماتیسم مؤثر است و در معالجه سرطان نیز مفید است. آرام‌بخش سیستم اعصاب مرکزی و کاهنده استرس و...^۲

۳. زرد: گرم‌کننده، مؤثر در خوش‌خویی که در قرآن نیز به آن اشاره شده است. در آزمایش‌ها ثابت شده که این رنگ شادی‌بخش، کاهنده استرس و اضطراب و آرام‌بخش و برای اعصاب مفید است.

۴. رنگ سبز: رنگی است دارای تنوع مختلف، خداوند به‌وسیله آن رنگ حیات را در طبیعت نشان داده و بهار را به‌وسیله این رنگ نمایانده است. این رنگ در اعصاب و تسکین انواع دردهای عارض شده از اعصاب مؤثر است. آرام‌بخش، افزایش‌دهنده تحمل، امیدوارکننده، خنک‌کننده، مهیج و تعدیل‌کننده نور خورشید است.^۳

این رنگ هیپنوتیک است و در تحریکات عصبی، بی‌خوابی‌ها، خستگی و در سیستم عصبی و بی‌خوابی مؤثر است. احساس حرارت را نیز زیاد، هیچ حساسیتی ندارد.^۴

۱. ماکس لوشر؛ روان‌شناسی رنگ‌ها؛ ص ۸۶. رک: عشرت ساطعی؛ روان‌شناسی رنگ‌ها؛ ص ۲۷.

۲. ماکس لوشر؛ همان، ص ۷۸-۸۰.

۳. عشرت ساطعی؛ پیشین، ص ۲۹.

۴. همان، ص ۸۳-۸۵.

۵. بنفش: رنگی ترکیب یافته از قرمز و آبی، دارای اشعه الکتور شیمیایی بسیار قوی است. تأثیر آن بر جسم و شریان‌های خونی و قلب و عروق و رگ‌های خون، از نظر علمی اثبات گردیده است و در فعالیت جنسی زنان نیز تأثیر زیادی دارد.

۶. نارنجی: رنگی جذاب و سرزنده و شاداب است و هر چند در نهایت جذابیت و جلب توجه‌کننده باشد، احساس زدگی ایجاد نمی‌کند. سبزیجات و میوه‌های نارنجی رنگ و هر شیء نارنجی رنگ در افزایش شیر مادران بسیار موثر است. مواد غذایی نارنجی رنگ بسیار انرژی‌زا و محرک مناسبی برای اعصاب و سودمند برای مشکلات تنفسی و ضد سرفه، ضد آسم و سل ریوی هستند و در درمان سنگ کلیه و کیسه صفرا و بیماری‌های معده و روده مفیدند. دارای اثری حرارتی، مهیج، مسکن، محرک، شادی‌بخش، تأثیرگذار در دستگاه گوارش، آرامش‌بخش جریان نبض و خون، کمک‌کننده به هضم غذاها و مقوی معده‌اند.^۱

۷. ارغوانی: رنگی دارای شکوه، آرامش‌دهنده، ظریف، لطیف، شادی‌بخش و از طرفی حزن‌آور است.

۸. رنگ خرمایی: آرامش‌دهنده، نشانه متانت.

۹. سیاه: افسرده‌کننده.

۱۰. خاکستری: رنگ محافظ، حساس، و آرام و ایجادکننده رابطه نزدیک و صمیمانه، وسیله دفاعی در برابر اضطراب درونی.^۲

با بررسی دیدگاه و سیره معصومان و ژرف‌نگری در اخبار و روایات این بزرگواران، حکمت‌های اوامر و نواهی آنان در توصیه به رنگ‌های مختلف

۱. ماکس لوشر؛ پیشین. عشرت ساطعی؛ همان، ص ۳۳.

۲. ماکس لوشر؛ همان، ص ۳۸-۹۸. کاترین کامنیگ؛ رنگ‌های شفابخش؛ ص ۳۵.

معلوم گردیده و جامعیت علمی ائمه آشکار می‌گردد که در فصل بعد بدان‌ها اشاره می‌شود.

پوشیدن لباس به رنگ‌های دیگر که ائمه منعی نکرده‌اند، مباح است و با رعایت برخی از اصول کلی مانند پرهیز از رنگ‌های مخصوص زنان یا مورد تمایل زنان به دلیل داشتن عوارض روحی منع گردیده و اختصاص برخی از رنگ‌ها به زنان در روان‌شناسی و علوم تجربی به اثبات رسیده؛ از این‌رو هرگاه مردان و نوجوانان تمایل به استفاده از این رنگ‌ها را داشته باشند، اختلالات روانی پیش خواهد آمد؛ در نتیجه از نظر علمی رعایت اصول پوشش در سلامتی روحی و روانی نیز مؤثر است.^۱

ائمه استفاده از هیچ رنگی را در لباس حرام نکرده‌اند استفاده از همه رنگ‌ها مباح است. ائمه برای ارشاد و هدایت آن قدر دقیق بودند که ویژگی رنگ‌های پوشش را نیز مورد توجه قرار می‌دادند تا هیچ ابهامی در انتخاب بهترین، وجود نداشته باشد. می‌توان گفت آنها الگوی کامل برای زندگی سعادت‌مند در دنیا و آخرت هستند. با بررسی دیدگاه‌های امامان معصوم، ملاحظه می‌کنیم که رنگ‌های زیر مورد توجه آنان بوده‌است:

۱. رنگ سفید: اولین رنگ مورد تأکید معصومان رنگ سفید است^۲ که در رعایت بهداشت و حفظ سلامتی بسیار مهم است و کمترین آلودگی در این لباس نمایان می‌گردد و شست‌وشوی سریع آن لازمه حفظ پاکیزگی این لباس است.
۲. رنگ سبز (روشن)^۳؛

۱. رضا باک‌نژاد؛ پیشین، ج ۱۸، ص ۱۲۰.

۲. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۳، ص ۱۲۴؛ ج ۶، ص ۴۴۵. شیخ صدوق؛ من لایحضره الفقیه، ج ۲، ص ۳۳۶. امام باقر و امام صادق علیهم‌السلام از پیامبر نقل کرده‌اند: بهترین لباس‌های شما سفید است: «البسوا البیاض فإنه أطیب وأظهر...».

۳. محمد کلینی؛ همان، ج ۵، ص ۳۴.

ح. سایر ویژگی‌های پوشش

در نگرش معصومان برای پوشش، ویژگی‌های دیگر نیز مطرح گردیده که به برخی اشاره می‌شود:

ح-۱. تنگ نبودن

در نگاه و روش ائمه، پوشیدن لباس تنگ و نامناسب منع شده است و این امر حکمت‌هایی دارد که به اختصار بیان می‌شود:

بر اساس نظر پزشکان، پوشیدن کفش یا لباس‌های تنگ برای سلامتی بدن زیان‌بار است. پزشکان معتقدند مویرگ‌های پوست بر اثر فشار بسته می‌شود. سطح پوست پر از مویرگ‌هاست و قسمت اعظم تبادلات اکسیژن و تغذیه سیستم عروقی بر عهده مویرگ‌هاست. چنانچه پوست در محیط بسته و تنگ قرار گیرد، خون کمتری به مویرگ‌ها می‌رسد و سلول‌های پوستی دچار نوعی خفگی و تنگی نفس می‌شوند. مویرگ‌ها واسطه‌های اصلی سرخ‌رگ‌ها و سیاه‌رگ‌ها هستند که در صورت پوشیدن لباس تنگ، خون به راحتی در آنها جریان نمی‌یابد و در سطح پوست نوعی انباشتگی خون احساس می‌گردد و پوست سرخ می‌شود و تعادل عمومی بدن به هم می‌خورد.

این پوشش در پا نیز منجر به مشکلاتی خواهد بود؛ از جمله نارسایی قلبی و خستگی سفر، ضعف بینایی، آسیب‌های عروقی و عوارض قلبی.

از عوارض دیگر پوشیدن لباس تنگ، کاهش قدرت یادگیری و توانایی مغزی است؛ چرا که رگ‌ها تحت فشار قرار می‌گیرند و خون با کندی به مغز

می‌رسد و به دلیل کاهش خون در رگ‌های مغزی فعالیت مغز کند صورت می‌گردد.^۱

پوشیدن لباس تنگ در زنان عوارض جسمی پرخطری مثل عفونت مثانه و بروز کپیرهای پوستی (کپیر فشاری) دارد و سبب می‌شود عرق بدن که باید از بدن به راحتی دفع و تبخیر شود، به رگ‌های خونی برگردد و سبب عفونت خون گردد و مشکلات گوارشی مانند سوء هاضمه و برگشت اسید به معده نیز از پیامدهای طولانی مدت این شیوه پوشش است.^۲

در علم پزشکی به اثبات رسیده زنان به دلیل آنکه بیشتر از پوشیدن تنگ استفاده می‌کنند، خود را در معرض ابتلا به سنگ‌مثانه قرار می‌دهند. این نوع پوشش نیز در عصر ما رواج یافته است و برخی از مردم به تقلید از بیگانگان و غربیان از این لباس‌ها می‌پوشند و غرب تولیدکننده چنین پوشش‌هایی است و پس از تولید آن را به بازارهای کشورهای جهان سوم و جهان اسلام سرازیر می‌کند و مردم را به این فرهنگ عادت می‌دهند.^۳

معصومان این نوع لباس‌ها را لباس ذلت نامیده‌اند. امام حسین علیه‌السلام در آخرین لحظه‌های حیات خود فرمود: «جامه‌ای برای من بیاورید که بی‌ارزش باشد و کسی در آن رغبت و آن را غارت نکند، تا من از زیر لباس‌هایم بیوشم و بدنم برهنه نماند». جامه تنگ و کوچکی به خدمتش آوردند، فرمود: «این جامه را نمی‌خواهم؛ زیرا لباس اهل ذلت است» و جامه‌ای کهنه را گرفت و آن

۱. محمدرضا یحیایی؛ دایرة المعارف، هفت طب دنیا؛ ص ۲۱۳. تومان اندرولی؛ مبانی طب داخلی

سیل؛ ص ۱۷.

۲. سایت تبیان، مصاحبه با دکتر محمد کاظم امیریگی فوق تخصص بیماری‌های گوارشی.

۳. سایت مجله سلامت.

را پاره کرد و زیر لباس هایش پوشید.^۱

امام صادق علیه السلام فرمود: گشادی لباس (خصوصاً از ناحیه سینه «قلب») از ابتلا به بیماری جزام نگه می‌دارد.^۲

لباس‌هایی که آستین و سینه آنها گشاد است، بیوشید تا از بیماری‌ها در امان باشید.

تنگی لباس از آستین و سینه، چنان‌که توضیح داده شد، سبب کندی جریان خون در بدن و قلب است. وقتی جریان خون که قلب آن را به جاهای دیگر خصوصاً مغز می‌رساند، با کندی مواجه می‌شود و کم‌خونی در مغز سبب خشکی‌شدن رگ‌های مغز می‌گردد و عارضه آن، سکته یا از کارافتادن مغز و ابتلا به بیماری‌های عصبی است که متخصصان و پزشکان این مسئله را تأیید کرده‌اند.^۳

ح-۲. تنوع و تعدد لباس

این موضوع را با این سؤال بررسی می‌کنیم که آیا در دیدگاه و نگرش معصومان داشتن لباس‌های متعدد و رنگارنگ اسراف محسوب می‌شود؟

در دیدگاه معصومان، اسراف غیر از برخورداری و داشتن و متنعم‌زیستن است. درباره اسراف و ناپسندی آن آیات و روایات فراوانی وجود دارد. در قرآن به صراحت از این کار به سختی نهی شده و بر استفاده از نعمت‌های الهی و فراوانی آن تأکید گردیده است.^۴

۱. ابن طاووس؛ اللهوف؛ ص ۱۲۱. ابن عساکر؛ تاریخ ترجمة الامام الحسین علیه السلام؛ ص ۲۲۱.

۲. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۴۷۹.

۳. رضا پاک‌نژاد؛ پیشین، ج ۱۸، ص ۱۸۶.

۴. «... و لا تترفوا انه لا یجب المرفین» انعام / ۱۴۱. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۳، ص ۵۰۱ و ۵۶۶؛ ج ۴، ص ۵۴۰ و ۵۵.

داشتن نعمت‌ها از جمله لباس و داشتن لباس‌های متعدد در منزل و پول دادن برای خرید لباس به منظور استفاده یا هدیه کردن به دوستان در صورت داشتن توان مالی در نگره معصومان هرگز اسراف محسوب نمی‌شود. در این باره برخی از یاران و صحابه از معصومان سؤال کرده‌اند. پیامبر اکرم مردی را دید که لباس‌های کهنه بر تن کرده است از او پرسید: آیا مال و منال داری؟ گفت: بلی. فرمود خوب بخور و خوب ببوش و در راه خدا صدقه بده که اسراف نیست (ببوش و بخور و انفاق کن، با رعایت حد اعتدال و پرهیز از اسراف). خداوند دوست دارد نعمت‌هایی را که به بنده‌اش داده، مورد استفاده او واقع شود.^۱

فردی از امام صادق علیه‌السلام پرسید: آیا داشتن لباس‌های متعدد (ده، بیست، سی) اسراف و کار ناشایسته است؟ (در روایتی دیگر آمده: آیا سزاوار است مؤمن صد لباس داشته باشد؟ فرمود: بلی).^۲ حضرت فرمود: هرگز اسراف نیست. اسراف آن است که لباس بیرون را در خانه یا محل کار ببوشی یا لباس منزل (خواب و ...) را بیرون از منزل ببوشی. زیادی لباس سبب دوام لباس است.^۳

اسراف در نگره ائمه تعریفی متعادل و خردمندانه و مقبول دارد.^۴ داشتن لباس‌های متعدد و مخصوص برای مراسم مختلف، هرگز اسراف نیست؛ چنان‌که معصومان و شخص پیامبر برای اعیاد لباس خاص داشتند. در سخن

۱. بیهقی؛ شعب الایمان؛ ج ۵، ص ۱۶۲.

۲. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۴، ص ۵۶. شیخ صدوق؛ من لایحصره الفقیه؛ ج ۳، ص ۱۶۷.

۳. ابوعلی طبرسی؛ مکارم الاخلاق؛ ص ۹۸.

۴. امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: اسرافکار سه نشانه دارد: می‌خورد آنچه را که سزاوارش نیست، و می‌پوشد آنچه را که در شأن او نیست، و می‌خرد چیزی را که برای او نیست (شیخ صدوق؛ خصال؛ ج ۱، ص ۹۷).

دیگر امام اسراف را قراردادن لباس در جای کثیف و مراقبت نکردن از آن می‌داند.^۱

نظم دقیق در تمام ابعاد زندگی از ویژگی‌های پیشوایان دینی ماست. آن حضرات فرموده‌اند در تمام امور زندگی از جمله در پوشش و تمام کارهای شخصی نظم داشته باشید. از توصیه به داشتن لباس مخصوص برای کار و خواب و بیرون از منزل، روشن می‌شود که آنان چقدر در امور معیشتی به نظم و نکات ریز توجه داشتند.

مهم‌تر از همه مؤمن باید در تمام امور خود از نظم و برنامه خاصی پیروی کند. آشفتنگی در امور از شأن مؤمن به دور است. ائمه از هر لحاظ الگویی کامل‌تر برای زندگی برترند و سعادت و خوشبختی در گرو تأسی به آنان در تمام امور جزئی و کلی است.^۲

ح-۳. لباس منزل و کار

نظم در تمام امور زندگی زینده است؛ از جمله لباس پوشیدن نظم مناسب و آداب مخصوصی می‌طلبد. گرچه گمان نمی‌رود که ائمه در این مسائل به ظاهر جزئی توجه کرده باشند، اما پس از تأمل در سیره و روایات فراوان آنان به این مطلب می‌رسیم که ائمه در این جزئیات نیز تأمل می‌کردند و در این زمینه توصیه‌های زیبایی دارند.

۱. همان، ص ۱۰۳. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۴، ص ۵۶؛ ج ۶، صص ۴۴۱ و ۴۶۰. شیخ صدوق؛ من لا یحضره الفقیه؛ ج ۳، ص ۱۶۷. ابوعلی طبرسی؛ مکارم الاخلاق؛ ص ۹۸ و ۱۰۳. شیخ صدوق؛ خصال؛ ج ۱، ص ۹۳.

۲. محمدباقر مجلسی؛ بحارالانوار؛ ج ۲۵، ص ۳۶۱؛ ج ۳۶، ص ۲۲۱؛ ج ۳۸، ص ۹۲. شیخ صدوق؛ امالی، پیشین، ص ۲۱. همو؛ کمال‌الدین، ج ۱، ص ۳۲۴.

یکی از یاران امام کاظم علیه‌السلام از آن حضرت پرسید: آیا داشتن لباس زیاد اسراف است؟ فرمودند: نه، اسراف نیست و لباس متعدد برای دوام و عمر لباس‌ها بسیار مفید است، چون در هر مناسبتی لباس مخصوص دارد دیرتر مندرس و کهنه می‌شوند. امام فرمودند: اسراف آن است که لباس مخصوص تشریفات و مهمانی را در جای دیگر مثل محل کار کردن بپوشی.^۱

۱. «... و لكن السرف أن تلبس ثوب صونك في المكان القدر...» (محمد کلینی؛ پیشین، ج ۸، ص ۳۳۱ و رک: ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۹۸).

روش ائمه علیهم السلام در پوشش

بین روش و نگرش ائمه در زندگی هیچ تفاوتی وجود ندارد، بلکه روش زندگی آنان برگرفته از نگرش آنان به سبک زندگی است. آنان در پوشش روشی داشتند که آن را به دیگران می‌آموختند و توصیه می‌کردند. پیروی از سنت نبوی و احیای آن، از اصول مشترک و ثابت زندگی همه ائمه است؛ از این روی هیچ تفاوتی در نوع نگره و سیره آن بزرگواران وجود ندارد. در این قسمت به تبیین سیره آنان در پوشش می‌پردازیم.

الف. نوع پوشش

از آنجا که در منابع درباره سیره و روش ائمه در این زمینه اطلاعات دقیق و کامل وجود ندارد و به نکات ریز توجه کمتری دیده می‌شود، قبل از پرداختن به موضوع توجه به مسائل ذیل ضروری است:

الف) گزارش منابع تاریخی و سیره‌نگاری کلی است. گاهی گزارش از یک نوع لباس داده‌اند یا مثلاً به‌طور کلی گفته‌اند امیر مؤمنان علیه السلام لباس‌های ساده‌ای می‌پوشید. اما در سیره پیامبر اکرم مشاهده می‌کنیم که به نکات ریز

پرداخته‌اند و حتی برای لباس‌های رزم و عادی آن حضرت نیز نامی ذکر کرده‌اند. آن حضرت در زندگی چنان دقت و برنامه‌ریزی داشت که تمام اشیا و لوازم زندگی حتی لباس‌ها و مرکب‌های خود را نام‌گذاری می‌کرد.^۱ علت چنین گزارش‌های دقیق آن است که مورخان در سیره‌نگاری پیامبر اکرم بسیار دقیق و مبنایی عمل کرده‌اند؛ چرا که قرآن، پیامبر را الگوی کامل برای انسان‌ها معرفی می‌نماید.^۲

منابع عامه این ظریف‌کاری را درباره برخی از صحابه و رجال نیز به‌کار گرفته‌اند،^۳ اما متأسفانه در ثبت زندگی و سیره ائمه به دلیل جوّ سانسور و برخورد نامناسب حاکمان با اهل‌بیت، چنین جزء‌نگری و ریزنگاری وجود ندارد؛ از این رو بنا بر علل مختلف ابعاد گوناگون سیره ائمه ناگفته مانده و نادیده انگاشته شده است. البته در منابع شیعی، بیشتر پس از غیبت کبرا، به دلیل نیاز مبرم و علل دیگر توجه به سیره ائمه شکل منسجم و جدی به‌خود گرفت و احادیث پراکنده گردآوری شد و برخی از ابعاد کلی سیره آنها در لابه‌لای این احادیث، به‌ویژه در ابعاد فقهی، وجود دارد و مقدار اندکی از سیره آنان به‌دست رسیده است که اگر همین مقدار جمع‌آوری و به صورت روشمند و روزآمد تبیین شود، در نوع خود نوآوری است و در اصلاح برخی از ناهنجاری‌های فرهنگی مؤثر خواهد بود.

ب) درباره استفاده ائمه از لباس خاص در موقعیت‌های خاص، با توجه به

۱. ر.ک: محمد بن جریر طبری؛ تاریخ الرسل و الملوک؛ ج ۲، ص ۲۰۰. شیخ صدوق؛ من لایحضره الفقیه؛ ج ۴، ص ۱۷۷.

۲. احزاب: ۲۱.

۳. مانند طبقات ابن سعد که گاهی در شرح حال صحابه و برخی از ائمه وارد جزئیات شده و از لباس سخن گفته (ر.ک: ابن سعد؛ طبقات الکبری؛ ج ۵، ص ۲۴۷).

منابع بررسی شده، به نظر می‌آید که ائمه برنامه‌ریزی دقیقی در زندگی خود داشتند. و در مناسبت‌ها و اعیاد و عزاداری‌ها لباس‌های مخصوص به‌آن را می‌پوشیدند.

ج) الگوی ائمه در مرحله اول پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم بود، چون قرآن آن حضرت را الگوی کامل معرفی کرده است و ائمه بهترین و کامل‌ترین انسان‌ها در عمل به قرآن هستند و همواره برآن تأکید کرده و جان خویش را در این راه نهاده‌اند؛ بنابراین ائمه در زندگی خود روشی را اتخاذ کرده‌اند که پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم به آن روش عمل کرده است.

امیرمؤمنان علیه‌السلام مانند مردم عادی لباس می‌پوشید و غذایش نیز از همه ساده‌تر بود. این روش امیرمؤمنان علیه‌السلام در زندگی که اختصاص به آن حضرت دارد، منحصر به زهد آن حضرت بود، خصوصاً در سال‌های حکومتش نقل شده که آن حضرت دو پیراهن می‌خرید و به غلامش می‌فرمود: یکی از آن تو و یکی از آن من؛ هر یک را دوست داری، اختیار کن.^۱ آنچه را که گران‌بها تر بود، برای غلامش بر می‌گزید. نقل شده: دو پیراهن خرید: یکی را به چهار درهم و دیگری را به سه درهم. آن گاه پیراهن گران‌تر را به قنبر، غلام معروفش، داد و خودش پیراهن ارزان‌تر را برداشت.^۲

نوعی پیراهن به نام سنبلان^۳ در زمان آن حضرت رواج داشت و مردم عادی از آن می‌پوشیدند. پیراهن دیگر به زاجی معروف بود. آن حضرت در مواردی نظیر امامت جمعه روز جمعه در فرات غسل می‌کرد او برای اقامه

۱. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۱۱. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۷۹، ص ۳۰۹.

۲. محمدباقر مجلسی؛ همان، ج ۷۹، ص ۳۱۰.

۳. این پیراهن (سنبلان) از شهری به نام سنبلان در رم به عربستان تجارت می‌شد (همان،

ص ۳۱۰. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۱۱. شیخ طوسی؛ امالی؛ ص ۷۲۳).

نماز جمعه یک بار پیراهنی کرباسی به سه درهم خرید و با همان لباس نماز جمعه را با مردم اقامه نمود.^۱ قبا، عبا، عمامه، ردا، دشداشه، شال و... از جمله لباس‌های رایج در عصر امام علی علیه‌السلام بود که حضرت نیز از این لباس‌ها می‌پوشید.

پیامبر اکرم به امام حسن علیه‌السلام و امام حسین علیه‌السلام در کودکی لباس‌های زیبا می‌پوشانید. ام‌سلمه از آن حضرت پرسید: چه لباسی است؟ فرمود لباسی بهشتی است که خداوند به حسین هدیه نموده است که او را در این روز آرایش کنم.^۲

امام حسن علیه‌السلام طیلسانی^۳ داشت. روزی فقیری به آن حضرت مراجعه کرد و آن حضرت هدایای فراوان به او داد که ارزش آن پنج هزار درهم و پانصد دینار بود، به طوری که فقیر از حمل آنها عاجز بود و درخواست کرد آن حضرت حامی برای او اجیر کند تا آنها را به منزل او رساند. امام باربری اجیر کرد و طیلسان خود را به حامل داد تا کرایه حمل آنها را داده باشد.^۴

امام رضا علیه‌السلام در تابستان بر روی حصیر و در زمستان روی پوست پشمین می‌نشست و در حال عادی که تنها و در اندرون بود، لباس‌های خشن می‌پوشید، اما وقتی به مجالس می‌رفت و در بین مردم آشکار می‌شد، خود را زینت و آراسته

۱. همان، ص ۱۱۳.

۲. محمدباقر مجلسی: پیشین، ج ۴۳، ص ۲۷۱، ح ۳۸. حله نوعی لباس و پیراهن بود، معروف به یمانی، به رنگ سبز روشن و معمولاً دو لباس بود: پیراهن یقه بسته و پیراهن یقه باز (جلیقه) که روی هم می‌پوشیدند.

۳. طیلسان: لباسی بود بلند، مانند عبای بزرگ که بر دوش می‌انداختند و بیشتر جنبه تشریفاتی داشت. این جامه را بیشتر صاحب منصبان و شخصیت‌های سیاسی یا علمی برجسته می‌پوشیدند (فرهنگ البسه). در مدارس نظامیه این لباس به مدرسان عالی اعطا می‌شد.

۴. همان، ص ۳۴۱.

می‌کرد و لباس‌های تازه و نو^۱ و گاه لباس خز می‌پوشید.^۲ آن حضرت وقتی عازم خراسان بود و در نیشابور از آن حضرت حدیث خواستند، از کجاوه سر بیرون کرد؛ در حالی که لباس او مطرف خَز بود.^۳ روزی که امام رضا علیه السلام به اجبار برای ولایتعهدی حاضر شد، لباس سبز پوشیده و عمامه‌ای بر سر گذاشته بود.^۴

در میان لباس‌های او جبهه نیز وجود داشت که یک عدد از آن را به‌عنوان جایزه به دعبل خزاعی داد.^۵ که پیراهن سبز پشمی بود. روز عید که با مردم نماز عید می‌خواند، پیراهن سفید و کوتاه (نه زیاد بلند) و عمامه سفید بسیار پاک و براق که از جنس پنبه بود، پوشیده بود.^۶

دیگر لباس‌های ائمه، عبارت‌اند از: عمامه، کلاه (عرقچین)، شال، عبا، ردا، قبا، طیلسان، حله، حَفّ، کسا. دراعه و جُبّه، لبّاده، قمیص. لبّاده در زمان امام هادی علیه السلام بیشتر رواج داشت^۷ و آن حضرت نیز آن را می‌پوشید.

انواع مختلف پیراهن و عمامه، از لباس‌های همیشگی ائمه بود و از کودکی تا پایان عمر این نوع لباس را می‌پوشیدند.

ازار نوع دیگری پیراهن است. گفته شده امام صادق علیه السلام نوعی کلاه داشت که جلو نور آفتاب را می‌گرفت و سایه‌بان داشت.

ائمه علیهم السلام بُردیمانی و انواع لباس‌های پشمی، کتانی و پنبه‌ای می‌پوشیدند.^۸

۱. شیخ صدوق؛ عیون اخبار الرضا؛ ج ۲، ص ۲۱۷۸.

۲. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۴۹، ص ۹۱.

۳. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۴۹، ص ۱۲۰-۱۲۲.

۴. همان، ص ۱۴۶.

۵. همان، ص ۱۴۷. شیخ طوسی؛ امالی؛ مجلس ۱۲، ج ۸۹.

۶. محمدباقر مجلسی؛ همان، ج ۴۹، ص ۱۷۱. علی اربلی؛ کشف الغمه؛ ج ۳، ص ۸۷.

۷. محمدباقر مجلسی؛ همان، ج ۵۰، صص ۱۷۳ و ۱۸۷-۱۸۸.

۸. ابوعلی طبرسی؛ همان، ص ۱۱۹. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۴۵۱، ح ۶.

ائمه علیهم السلام برای پوشش پا از کفش چرمی روباز، بنددار، کفش روپوشیده و پاشنه‌دار استفاده می‌کردند. پوشیدن نعلین نیز در سیره ائمه بوده است.^۱

ب. زینت دست و حکمت آن

تختم و تزین^۲ در فرهنگ و تمدن اسلامی جایگاه ویژه دارد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله انگشتی داشت که نگین آن مزین به نام حضرت و رسالت بود: «محمد رسول الله»؛ که با آن انتهای نامه‌ها را مه‌هور می‌کرد. علاوه بر آن انگشت‌های دیگری نیز داشت. سیره حضرت مورد توجه صحابه و اهل بیت بود. این روش سنتی بود که از آن حضرت شروع شد و از رسوم فرهنگی امت اسلامی گردید. ائمه با تاسی از سیره نبوی به این سنت پایبند بودند. آرایش دست در سیره و دیدگاه ائمه نیز علاوه بر زیبایی دست، دارای حکمت‌های معنوی ارزشمندی است. اظهار عبودیت و بندگی و نمایاندن آن از جمله حکمت‌های استفاده از خاتم و انگشت با نگین‌های مختلف در سیره پیشوایان دینی ماست. همین مسئله خود سبب شده که علم شناخت احجار کریمه و سنگ‌های گران‌قیمت در میان مسلمانان به صورت علمی طرح شود و کشفیات مختلفی در این زمینه صورت بگیرد. ائمه در آراستگی ظاهر به این عضو بدن نیز اهمیت ویژه می‌دادند؛ به نحوی که گفته شده برخی از ائمه در خرید انگشت‌تر خوب دقت می‌کردند و انگشت‌های گران‌قیمت می‌خریدند.^۳ بر اساس گزارش‌های متعدد، امیرمؤمنان علی علیه السلام چهار انگشت با نگین‌های متفاوت به دست داشت: ۱. نگین یاقوت سرخ؛ ۲. نگین عقیق

۱. محمد کلینی؛ همان، ج ۶، صص ۴۶۲ و ۴۶۶-۴۶۷.

۲. رک: مقدمه، مفهوم‌شناسی.

۳. عبدالحی کتانی؛ نظام اداری مسلمانان در صدر اسلام؛ ص ۸۹.

۴. همان، ص ۸۷.

سرخ که حرز داشت؛ ۳. نگین فیروزه برای پیروزی؛ ۴. نگین آهنی برای قدرت. آن حضرت شیعیان خود را از پوشیدن انگشتر بدون نگین نهی کرد.^۱ درباره فضیلت استفاده از برخی نگین‌ها مانند عقیق امیر مؤمنان علیه السلام فرمود: هر کس انگشتر عقیق در دست کند، خداوند او را به امنیت رساند و ایمانش را صیانت کند و ثواب نمازش را چهل برابر افزایش دهد؛ چون عقیق نخستین کوهی است که به خداوند ایمان آورد. هر کس نگین یاقوت در دست داشته باشد، از فقر نجات می‌یابد.^۲ در توجیه این گفته‌ها می‌توان به درس‌های مهم دست یافت. ۱. توکل بر خداوند در تمام امور و یاد پیوسته او با نشانه‌هایی چون نگین انگشتر؛ ۲. اسراری که موجودات حتی جمادات در خود دارند، می‌توانند انسان را همواره به خداشناسی و تفکر در آفرینش موجودات دعوت کنند؛ چون سنگ‌ها نیز مخلوقات و آفریده‌های خدا هستند و از ذکر او خاموش نیستند و تسبیح او می‌گویند.^۳

ائمه علیهم السلام انگشتر و خاتم عقیق، فیروزه، زمرد، یاقوت یمانی و بلورین به دست می‌کردند و اصحاب و پیروان خود را به آن توصیه می‌فرمودند.^۴ نگین انگشتر ائمه دارای نقشی از اسامی و اوصاف خداوند بود؛ مانند: لِلَّهِ الْمَلِكُ، و انت تقتی فاصمنی من خلقک، حسبی الله، العزة لله، ان الله بالغ امره، ما شاء الله لا قوه الا بالله؛ ائمه ترجیح می‌دادند که انگشتر را به دست راست بپوشند، به غیر از انگشت وسط و سبابه.^۵

۱. همان، ص ۱۷۷.

۲. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۸۷-۸۹.

۳. «یسبح لله ما فی السموات والارض...». ما سمعیم و بصیریم و هشیم با شما نامحرمان ما خاموشیم. مولانا

۴. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۴۶۸-۴۷۴.

۵. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۹۳.

ج. نوبوشی

در سیره امیر مؤمنان علیه السلام سادگی و پاکیزگی پوشش معیار ثابت بود. کهنه پوشی و ژنده پوشی را دوست نداشت، بلکه گاه لباس های نو و گران قیمت می پوشید. نباید گمان کرد امیر مؤمنان علیه السلام هرگز لباس نو و عالی نمی پوشید و شیوه ساده زیستی او نباید دستاویز برای عده ای باشد و کار خود را در پوشیدن لباس های نامناسب به سیره حضرت نسبت دهند، یا نباید تصور شود بین سیره حضرت و سایر ائمه تفاوتی وجود داشته است. زهد و سادگی پوشش امام علی علیه السلام بیشتر برای رعایت حال فرودستان جامعه بود. امام صادق علیه السلام فرموده: ... علی وقتی نماز ظهر می خواند، حله ای هزار دیناری بر تنش بود که پیامبر آن را بر او پوشانده بود.^۱

ساده پوشی و سبک زندگی زاهدانه آن حضرت، مربوط به دوره حکومتش است که علت آن مراعات حال فقیران بود. هرگز امام فقیر و محتاج به دیگران نبود؛ برعکس ثروت فراوانی داشت و آن را وقف مستمندان و حمایت از بینوایان می کرد. پس نمی توان به طور مطلق گفت که علی علیه السلام همیشه پاره پوش و کهنه پوش بود. اگر به این سمت گرایش شود، چهره ای نامناسب از حضرت ارائه می شود. وجود برخی تفاوت ها در سیره امیر مؤمنان علیه السلام مربوط به دوره حکومت و دوران قبل از حکومت آن حضرت است.

امام حسن علیه السلام دارای و بهترین جامه ها بود که هنگام نماز و مواقع خاص آنها را به تن می کرد.^۲ امام حسین علیه السلام همواره لباس های معطر و فاخر

۱. «... و علیه حله قیمتها ألف دینار و كان النبی صلی الله علیه و آله كساه اياه» (حر عاملی؛ وسائل الشیعه؛ ج ۳، ص ۳۴۹).

۲. همان، ج ۴، ص ۳۸۵.

می‌پوشید و با صلابت و هیبت و سطوت حرکت می‌کرد. جوانان بنی‌هاشم اطراف او را می‌گرفتند. آن حضرت لباس‌های گلدار و قیمتی می‌پوشید^۱ و از این جهت هرگز در برابر دیگران حقارت را نمی‌پسندید و برای هیچ مؤمنی ذلت و خواری و نیازمندی را روانمی‌داشت؛ چنان‌که در روایات نیز به این معنا اشاره شده است.

حضرت امام حسین علیه السلام هرگز لباس ژنده و ناپسند بر تن نمی‌کرد. در روز عاشورا که دشمن برای کشتن او ازدحام کرده بود، لباس‌های فاخر و زیبا پوشید و بر روی آنها زره بر تن کرد، اما از زیر لباس‌های رنگین و زیبا پوشید و قبل از آغاز کارزار آنها را با خنجر خود پاره کرد و پوشید تا دشمن پس از شهادت به آنها طمع نرزد.^۲ روز عاشورا لباسی به نام «تبان» (شلوارک) برای او آوردند که از زیر بیوشد، که آن را نپوشید و فرمود چنین لباسی، لباس خوارشدگان است.^۳

به امیرمؤمنان علیه السلام حلیه‌ای زیبا هدیه شد. امام حسین علیه السلام از آن حضرت خواست که آن حلیه را به او بدهد و در مقابل، امام علی علیه السلام دو لباس از آن حضرت بگیرد؛ حضرت قبول نکرد. امام حسین علیه السلام عدد لباس‌ها را در مقابل آن بالا برد تا به پنج لباس رسید و حضرت فرمود: حالا من با این پنج لباس، پنج مؤمن را می‌پوشانم و اگر تو آن لباس را بیوشی (بدون عوض)، مردم می‌گویند این فرزند امیرمؤمنان است^۴ که فلان لباس را پوشیده است.

امام حسین علیه السلام لباس‌های بسیار پاکیزه و آراسته می‌پوشید. روزی آن

۱. عمادالدین حسینی؛ تاریخ چهارده معصوم؛ ص ۶۲۵.

۲. ابن عساکر؛ تاریخ؛ ص ۲۲۱. محمدباقر مجلسی؛ پیشین، ج ۴۵، ص ۵۴.

۳. ابن عساکر؛ همان، ص ۲۲۱.

۴. ابوعلی طبرسی؛ مکارم الاخلاق؛ ص ۱۰۸.

حضرت لباسی نو که دارای حاشیه‌ای طلائی بود، بر تن داشت که امیر مؤمنان علیه السلام حواشی آن را جدا کرد.^۱

در سیره امام زین العابدین علیه السلام نقل شده است که هنگام رفتن به مسجد برای نماز با زیباترین هیئت و خوشبوترین و پاکیزه‌ترین لباس‌ها خود را می‌آراست. چنان‌که همه به آن حضرت خیره می‌شدند.^۲ در تابستان لباس‌های خاص آن فصل را می‌خرید و می‌پوشید و در زمستان لباس زمستان به تن می‌کرد و پس از پایان زمستان آن را می‌فروخت و پولش را صدقه می‌داد.^۳ آن حضرت هر سال لباس نو و در هر فصل لباس خاص آن را می‌خرید و می‌پوشید و در پایان فصل می‌فروخت و پولش را صدقه می‌داد.^۴ امام رضا علیه السلام لباس‌های نو و پاکیزه بر تن می‌کرد.^۵

امام رضا علیه السلام پیراهن و شلوار و نعلین می‌پوشید و لباس‌های خود را به بسیاری از دوستان هدیه می‌داد. برخی از یاران حضرت دوست داشتند با لباس آن حضرت مُحرم شوند و به حج بروند. حضرت حاجت دل آنها را روا می‌نمود و پیراهن و جبه‌ای که دلخواه آنها بود، بدون اینکه اظهار کنند، هدیه می‌داد. برخی از شیعیان و یاران نزدیک از حضرت توقع داشتند پیراهنی به آنها بدهد تا کفن کنند؛ اما به جهت حیا حاجت خود را اظهار نمی‌کردند، ولی آن حضرت بدون درخواست آنها، از جامه‌های خود به آنان هدیه می‌داد.^۶

امامان با توجه به پیشرفت زمان زیباترین لباس‌ها را می‌پوشیدند. چنان‌که

۱. همان، ص ۱۰۷.

۲. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۲۰.

۳. همان، ص ۱۰۷. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۴۴۱ و ۴۵۰.

۴. محمد کلینی؛ همان، ج ۶، ص ۴۵۱.

۵. همان، ج ۲، ص ۴۴۸؛ ج ۱، ص ۴۴۸.

۶. همان، ج ۴۹، ص ۲۵-۴۹، ج ۱۶.

اشاره شد، امام حسن و امام حسین علیهم السلام لباس‌های زیبا و گلداری می‌پوشیدند.^۱ گاهی این لباس‌ها را بنا بر سفارش پیامبر اکرم می‌پوشیدند و هرگز لباس پست و کهنه و نامناسب بر تن نکردند.

ائمه لباس‌های مناسب شأن می‌پوشیدند و به شیعه نیز توصیه می‌کردند در بین دشمنان با ظاهر و هیئتی مناسب حاضر شوند و اظهار ذلت و خواری نکنند.^۲ تظاهر به فقر و ذلت و نیازمندی به دیگران، هرگز در نگرش و روش ائمه جایگاهی نداشت و مقبول نبود؛ لذا آنها با کار و تلاش، معاش خود را تأمین می‌کردند و عزت نفس و آزادگی خویش را هرگز در برابر دیگران از بین نمی‌بردند و این شیوه را همیشه به دیگران و پیروان خود سفارش می‌کردند و می‌فرمودند اظهار نعمت واجب است و به منزله شکر نعمات الهی است. با مطالعه در سیره ائمه درمی‌یابیم که آنها هرگز نمی‌پسندند پیروان آنها مایحتاج خود خصوصاً لباس و غذای خود را از دیگران طلب کنند، بلکه با کار، تلاش، قناعت و رعایت اعتدال خوداتکا باشند.

آن بزرگواران چون در زمان بنی‌امیه و بنی‌عباس زندگی می‌کردند، باید به‌گونه‌ای می‌زیستند که مورد شماتت این دشمنان واقع نشوند. آنان با ملاحظه جهات دیگر لباس‌های پاکیزه و مطابق سنت نبوی می‌پوشیدند و هرگز در این زمینه از سیره نبوی خارج نمی‌شدند و چهارچوب را رعایت می‌کردند و در صورت حفظ سنت نبوی و احکام قرآن، با مظاهر و تجملات و زیبایی‌های زندگی مخالفت نمی‌کردند، بلکه همواره زیبایی را دوست داشتند و از انواع لباس‌ها می‌پوشیدند.^۳

۱. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۴۴۲. حر عاملی؛ وسائل الشیعه، ج ۵، ص ۷.

۲. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۹۶.

۳. محمدباقر مجلسی؛ همان، ج ۴۹، ص ۱۲۲. قاضی نعمان مغربی؛ همان، ج ۲، ص ۱۵۴-۱۵۵.

د. لباس عزا

امام حسن علیه السلام پس از شهادت پدرش امیرمؤمنان علیه السلام برفراز منبرکوفه رفت و در حالی که جامه سیاه برتن داشت، خطبه خواند و مردم با آن حضرت بیعت کردند.^۱ مسعودی در اثبات الوصیه روایت می‌کند امام حسن علیه السلام پس از دفن پدرش در مسجد کوفه با عمامه‌ای سیاه و طیلسان مشکی خطبه خواند و در عزاداری پدرش جامه‌ای سیاه پوشید.^۲

اهلبیت امام حسین علیه السلام پس از شهادت آن حضرت، لباس سیاه پوشیدند و حضرت زینب کجاوه‌ها را سیاه‌پوش کرد.^۳ با وجود حضور امام سجاد علیه السلام در این صحنه می‌توان نتیجه گرفت که درسیره اهل‌بیت سیاه‌پوشی برای عزاداری شهدای کربلا مطلوب و مورد تایید می‌باشد.

ه. لباس شادی و عروسی و آرایش مرد برای همسر

امام باقر علیه السلام فرموده است: پوشیدن لباس سرخ و قرمز در مجالس عروسی هیچ اشکالی ندارد و مکروه نیست.^۴ روایت معتبر دلالت دارد که خود آن حضرت در عروسی یک لباس زعفرانی پوشیده بود.^۵ آن حضرت را در روزهای عروسی دیدند که در خانه همسرش با لباس‌های رنگین و نو حضور دارد و خانه نیز آذین‌بندی شده است.^۶

۱. ابن ابی الحدید: شرح نهج البلاغه؛ ج ۱۶، ص ۲۲.

۲. مسعودی؛ اثبات الوصیه؛ ص ۱۵۷.

۳. محمدباقر مجلسی؛ همان، ج ۷۹، ص ۸۴؛ ج ۸۲، ص ۸۴.

۴. ابوعلی طبرسی؛ مکارم الاخلاق؛ ص ۱۰۵.

۵. «... رأیت علی ابی جعفر ثوباً معصفاً. فقال: انی تزوجت امرأة من قریش...» (محمد کلینی؛

اصول کافی؛ ج ۶، ص ۴۴۷).

۶. ر.ک. همان، ص ۴۳۷.

روزی حسن زیات که از یاران نزدیک امام باقر علیه السلام بود، همراه مردی وارد خانه آن حضرت شد. امام تکیه داده و با ملحفه و پوشش گلداری نشسته بود و محاسنش را شانه می‌زد و سر مه می‌کشید. آنها سؤالاتی کردند و از خانه امام بیرون رفتند. امام به حسن زیات (روغن فروش) فرمود: ای حسن، همراه دوست خود فردا به منزل من بیا. فردا به حضور امام رسیدند و خانه‌ای دیدند که حضرت بر روی حصیری نشسته است و پیراهنی زیر بر تن داشت. امام به مرد بصری که همراه حسن زیات آمده بود، رو نمود و فرمود: دیروز که شما آمدید، آنجا منزل زخم بود و لباس و اساس منزل از آن او بود و او آن را برای من آماده و آراسته کرده بود و من نیز خودم را برای او می‌آراستم و لباس زیبا پوشیده بودم. از وضع دیروز من این گمان پدید نیاید چه وضعی دارم و در قلب تو اثر سویی نداشته باشد. آن مرد گفت: فدایت شوم! اتفاقاً من گمان بدی پیدا کردم که اینک آن گمان نادرست از دل من بیرون رفت.^۱

این ماجرا پیام‌های مهمی برای ما دارد:

۱. هنگام حضور در پیش همسر باید با لباس زیبا و آراسته حاضر شد و حق همسری ایجاب می‌کند که شوهر برای او آرایش کند تا الفت و عشق بین آنها برقرار شود و عفت و پاکدمنی در خانواده حاکم باشد.
۲. ائمه به‌طور عملی به شیعیان می‌آموختند که حقوق همسران را در پوشش و آرایش رعایت کنند. پوشیدن لباس خاص در خانه همسر از سنت‌های ائمه بود که باید از آنان الگوگیری شود تا حریم و منزلت خانواده و احترام به شخصیت همسر حفظ شود؛ چون با رعایت این حقوق مهر و محبت در کانون خانواده حاصل می‌شود و صمیمیت برقرار می‌گردد و در

۱. محمد کلینی؛ همان، ج ۶، ص ۴۴۸. محمدباقر مجلسی؛ همان، ج ۴۶، ص ۲۹۳.

کانون و سایه این خانواده فرزندان باهوش تربیت می‌شوند و میوه این زندگی شیرین و گواراست. ائمه ما به این نکات توجه داشتند و این درس‌ها را با عمل به شیعه در آن روزگار می‌آموختند که هنوز علمی مثل روان‌شناسی پدید نیامده بود، اما ائمه به این نکات ریز زندگی توجه و اهتمام داشتند.

امروز علم روان‌شناسی به این نکته رسیده که پوشش زیبا و آراستگی همسران برای یکدیگر، در عفاف خانواده و تربیت و رشد صحیح آن بسیار مؤثر است^۱ و چنین شیوه‌ای تأثیر باز دارنده در پیشگیری از بسیاری از مفاسد خانوادگی و رواج ابتدال دارد.

امام صادق علیه السلام لباس پشمی پوشیده بود و بر روی آن پیراهنی زبر و درشت‌بافت بر تن داشت. راوی می‌گوید از آن حضرت پرسیدم: مردم این لباس را دوست نمی‌دارند! آن حضرت فرمود: پدرم امام باقر و پدرش امام زین‌العابدین لباس‌های خشن و زبر خود را هنگام نماز می‌پوشیدند.^۲

و. پوشش معصومان در مناسبت‌های خاص و به هنگام عبادت

ائمه در مجالس خاص لباس‌های مخصوصی می‌پوشیدند. در عروسی، عزاء، خلوت، هنگام عبادات و... آنها را با لباس نو و خاص دیده‌اند. آنان هرگاه به ناچار نزد خلفا حاضر می‌شمرند، لباس‌های خاص می‌پوشیدند؛ از جمله در زمان منصور عباسی، امام صادق علیه السلام که چند بار به کوفه احضار شد، آن حضرت لباس سفید و براق پوشیده بود و کلاهی سفید و مدور نهاده بود که منصور با دیدن هیئت زیبایی آن حضرت گفت: «خودت را به هیئت انبیا درآورده ای!».^۳

۱. محمدرضا کاشفی؛ آیین مهرورزی؛ ص ۱۸۱-۱۸۲. علی قائمی؛ خانواده و مسائل همسران جوان؛ ص ۵۸-۶۶.

۲. محمد کلینی؛ همان، ج ۶، ص ۴۴۰.

۳. همان، ص ۴۴۵.

امام زین العابدین علیه السلام را در حج با ازار و ردای زیبا و خوش‌رنگ دیدند. در همین حج بود که فرزدق آن حضرت را با اشعاری بلندی معرفی و مدح نمود.^۱

امام باقر علیه السلام هنگام خواندن نماز بر وفات‌یافتگان، جبه پشمی زردرنگ و ردای خزی می‌پوشید که کناره‌های آن منقش بود^۲ و عمامه‌ای پشمی بر سر گذاشته بود.^۳

ائمه علیهم السلام زیباترین لباس‌ها را در وقت عبادت و نماز و حضور در مسجد می‌پوشیدند و لباس‌های معطر و بسیار پاکیزه خود را در این اوقات به تن می‌کرد.^۴

از امام هادی علیه السلام نقل شده جدم (ظاهراً امام رضا علیه السلام) (لباس‌های معطر) می‌پوشید و به عطر و آرایش خود اهمیت می‌داد، فضل بن سهل به آن حضرت نوشت: مردم این کار (خوش‌پوشی) را بر تو عیب می‌گیرند. آن حضرت در جواب فضل نوشت: آیا نمی‌داند که یوسف پیامبر لباس‌های ابریشمی آراسته به طلا می‌پوشید و بر صندلی طلا می‌نشست و این عمل هرگز از حکمت و شأن او نمی‌کاست.^۵

در هوای سرد امام زین العابدین علیه السلام را با لباس‌های پشمی ظریف و نقش‌دار دیدند که از منزلش خارج شد و به‌سویی می‌رود. پرسیدند: با این هیئت به کجا می‌روی؟ فرمود: به‌سوی مسجد جدم رسول الله.^۶

۱. محمدباقر مجلسی؛ بحار الانوار؛ ج ۴۶، ص ۱۲۵.

۲. همان، ص ۲۹۵.

۳. شیخ طوسی؛ پیشین، ج ۱، ص ۲۸۹. قاضی نعمان مغربی؛ دعائم الاسلام؛ ج ۲، ص ۱۵۹.

۴. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۵۱۶.

۵. همان، ص ۵۱۷.

۶. همان.

ز. لباس نظامی

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در رزم و میداین جنگ لباس خاص می پوشید.^۱ امیرمؤمنان علیه السلام هم که در تمام جنگ‌های آن حضرت حضور داشت، به این شیوه عمل می‌کرد و لباس خاص می پوشید و در جنگ‌ها زرهی که از فلزات مختلف دوخته شده بود، می پوشید و لباس‌های ویژه داشت. از ائمه تنها امیرمؤمنان، امام حسن و امام حسین علیهم السلام در بخشی از دوران خود درگیر جنگ و رزم بودند و از لباس نظامی استفاده می‌کردند.

گفته شده: امیرمؤمنان علیه السلام در برخی از موقعیت‌ها لباس زرد پوشید؛ از جمله پس از دفن شبانه و مخفیانه حضرت زهرا علیها السلام عده‌ای قصد نیش قبر حضرت زهرا علیها السلام را داشتند که امام برای مقابله با آنان سلاح بریست و لباس‌های زرد رنگ را پوشید تا جدیت و قاطعیت خود را نشان دهد و با این هیئت به سوی بقیع رفت.^۲

پوشیدن برخی از لباس‌های ممنوع مثل حریر و ابریشم برای مردان در جنگ مجاز است.^۳

ح. رنگ لباس

در بحث مربوط به رنگ‌ها و آثار آنها در سلامتی روح و جسم، مطالبی گفته شد که در اینجا نیاز به تکرار نیست. توصیه‌های ائمه درباره رنگ لباس، هماهنگ با سیره و روش آنان بود و شیوه آنان که قابل الگوگیری است. البته

۱. ر.ک: بخاری؛ صحیح؛ ج ۴، ص ۳۲. ر.ک: قاضی نعمان مغربی؛ پیشین، ج ۲، ص ۱۵۹.

۲. سیدمحمدکاظم قزوینی؛ فاطمة الزهرا علیها السلام؛ ص ۶۸۴.

۳. میرزا حسین نوری؛ مستدرک الوسائل؛ ج ۲، ص ۲۰۷.

عصر آنها اقتضائات خاصی داشت، اما استفاده از لباس‌های رنگی و زیبا در سیره ائمه یک اصل است. ائمه در هر کاری به اصولی پایبند بودند و آن اصول را رعایت می‌کردند؛ مثل استفاده از رنگ‌هایی که برای مردان مباح است و نهی خاصی در آن وارد نشده. برخی از رنگ‌هایی را که در سیره آنان مورد توجه بود، برمی‌شماریم.

۱. رنگ سفید: ^۱ (بیشتر از این رنگ استفاده می‌کردند)؛
۲. رنگ سبز: ^۲ اعم از سبز روشن و تیره، در انواع مختلف. امام زمان علیه السلام را در کودکی دیدند که لباس سبز پوشیده است: ^۳
۳. رنگ زرد: ^۴ اعم از روشن و غلیظ؛
۴. رنگ سرخ تیره و روشن: چنان‌که گزارش شده روزی امام حسن و امام حسین علیهم السلام در حالی که پیراهن سرخ بر تن داشتند، نزد پیامبر رفتند. از امام باقر علیه السلام نیز روایت شده که ما لباس سرخ می‌پوشیم. ^۵
۵. اهل بیت لباس‌های گلدار و رنگارنگ نیز می‌پوشیدند. یکی از اصحاب امام رضا علیه السلام آن حضرت را با لباسی گلدار دیده بود. ^۶
۶. سرمه ای: این رنگ نیز در برخی از لباس‌های ائمه خصوصاً در عبا و عمامه وجود دارد ^۷ که در مناسبت‌های مختلف خصوصاً در عزاداری

۱. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۰۴ و ۱۰۶.
 ۲. همان، ص ۱۰۵. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۶ ص ۴۴۷.
 ۳. آیت الله لطف الله صافی گلپایگانی؛ منتخب الاثر؛ ص ۲۷۰.
 ۴. ابوعلی طبرسی؛ مکرم الاخلاق؛ ص ۱۰۴.
 ۵. حر عاملی؛ وسائل الشیعه؛ ج ۵ ص ۳۱. ابوعلی طبرسی؛ همان، ص ۱۰۵.
 ۶. ابوعلی طبرسی؛ همان، ص ۱۰۵، ص ۱۰۶. حر عاملی؛ وسائل الشیعه؛ ج ۵ ص ۳۲-۳۳. امام رضا علیه السلام را یکی از اصحاب با لباس گلدار دیده‌اند.
 ۷. «... رأیت علیاً علیه عمامة سوداء...» (میرزا حسین نوری؛ المستدرک الوسائل؛ ج ۳، صص ۲۱۱-۲۳۴).

امام حسین علیه السلام و امیر مؤمنان علیه السلام مورد استفاده قرار گرفت و قبلاً اشاره شد:

۷. عدسی: رنگ سبز کم‌رنگ؛^۱

۸. رنگ آبی؛^۲

۹. زعفرانی: رنگ زعفرانی (برمانی) و رنگ زعفرانی روشن؛^۳

۱۰. سیاه: در برخی مناسبت‌ها لباس سیاه می‌پوشیدند، اما از پوشیدن نعلین سیاه نهی می‌کردند.^۴

ت. جنس لباس

ائمه از جنس‌های مختلف استفاده می‌کردند، مگر لباسی که از طلا، نقره، ابریشم و حریر خالص باشد که از آن نهی می‌کردند.^۵

۱. ائمه بیشتر لباس‌ها پنبه‌ای را می‌پوشیدند و آن را توصیه می‌کردند؛^۶

۲. پشم گوسفند، و شتر؛^۷

۳. پوست حیوانات حلال گوشت و ذبیحه شرعیه؛^۸

۴. مو، کرک و کرباس (موی بز و...)^۹؛

۱. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، صص ۱۰۵-۱۱۳ و ۱۱۸. محمدباقر مجلسی؛ همان، ج ۴۹، ص ۱۲۲.

۲. ابوعلی طبرسی؛ همان، ص ۱۰۴. حر عاملی؛ وسایل الشیعه، ج ۵، ص ۳۳.

۳. ابوعلی طبرسی؛ همان، ص ۱۰۴.

۴. ربک، ابوعلی طبرسی؛ همان، ص ۱۰۳. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، صص ۳۶۹ و ۴۶۵.

۵. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۶، صص ۴۵۳-۴۵۴.

۶. حر عاملی، پیشین، ج ۵، ص ۳۵.

۷. ابوعلی طبرسی؛ همان، صص ۱۱۴-۱۱۵.

۸. همان، صص ۱۱۷-۱۱۸. حر عاملی؛ پیشین، ج ۴، صص ۳۵۹-۳۶۶.

۹. ابوعلی طبرسی؛ همان، ص ۱۰. ابن مزاحم؛ وقعة الصفین؛ ص ۲۲۴. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۵،

۵. از لباس های زیر که از جنس کرباس تهیه می شود، استفاده می کردند؛^۱
۶. لباسی از پوست سنجاب که در غیر نماز استفاده می کردند؛
۷. لباس هایی از جنس کتان می پوشیدند و آن را از لباس انبیا معرفی می کردند؛^۲ در فصول بارانی و هوای سرد، امام هادی علیه السلام لباده می پوشید؛^۳
۸. زیرانداز آنها از حصیر و نمد و ... بود.^۴
۹. خز که از پوست و موی حیوانات دریایی و سمور تهیه می شد. امام سجاد لباس های خز می پوشید؛^۵

ی. بهداشت و نظافت لباس

در سیره ائمه جایگاه نظافت و پاکیزگی جامه و لباس به همان میزان اهمیت دارد که سایر جهات پوشش اهمیت داشت. در مباحث گذشته روشن شد که ائمه از هر لحاظ الگو و نمونه کامل برای پیروی بوده اند و بی تردید از نظر بهداشت نیز بهترین سرمشق و الگو به شمار می آیند.

امیرمؤمنان علیه السلام جامه هایش را هر روز می شست و می پوشید^۶ و می فرمود: خداوند زیباست و زیبایی و پاکیزگی را دوست می دارد.^۷ از نگاه امام پاکیزگی و بهداشت زیباست و انسان را زیبا می نماید. او در روزهای جمعه

۱. ابوعلی طبرسی؛ همان، ص ۱۱۷. ابن مزاحم؛ همان، ص ۲۳۴. نقی کوفی؛ الغارات؛ ج ۱، ص ۶۵.

۲. ابوعلی طبرسی؛ همان، ص ۱۰۴.

۳. محمدباقر مجلسی؛ بحارالانوار؛ ج ۵۰، ص ۱۷۳.

۴. جامه (پشمی) گشاد و بلندی که از روی قبا می پوشند (محمد بهشتی؛ فرهنگ صبا).

۵. فخرالدین طریحی؛ مجمع البحرین؛ ج ۴، ص ۱۸. ابن منظور؛ لسان العرب؛ ج ۵، ص ۳۴۵. محمد کلینی؛ همان؛ ج ۶، ص ۴۵۰.

۶. محمدباقر مجلسی؛ همان؛ ج ۴۰، ص ۲۰۰.

۷. محمد کلینی؛ همان؛ ج ۶، ص ۴۳۸.

قبل از نماز جمعه لباس خود را می‌شست و می‌پوشید.

بهترین مصداق زیبایی، نظافت و پاکیزگی است و ائمه به جمال و زیبایی اهمیت می‌دادند؛ لذا هم لباس‌های نو و مناسب می‌پوشیدند و هم لباس‌های پاکیزه و عاری از هر گونه کثافات و آثار عرق و

امام حسین علیه السلام به اصحابش فرمود: لباس‌های خود را بشوید تا پس از مرگ کفن شما باشد.^۱

امام صادق علیه السلام فرمود: رسول خدا پاکیزگی را قسمتی از دین شمرده است^۲ که پاکیزه نمودن لباس مهم‌ترین قسمت از پاکیزگی در زندگی است.

ائمه بیشتر در عمل خود به سیره رسول خدا تمسک می‌نمودند و آنچه را که می‌فرمودند، از آن حضرت نقل و به آن عمل می‌کردند.

امام صادق علیه السلام می‌فرمود: لباس پاکیزه و نظیف مایه سرکوبی دشمنان است.^۳ و نیز نقل نموده‌اند: هر کس لباسی بپوشید، باید آن را بشوید و پاکیزه نگه‌دارد.^۴

آن حضرت در سیره خود تمام دستورهای پیامبر را در برنامه زندگی خود قرار داده بود و به دیگران نیز کراراً تأکید می‌نمود.

امام حسین علیه السلام لباس‌های پاکیزه و نظیف می‌پوشید؛ چنان‌که در شب عاشورا که شب شهادتش بود، آبی تهیه کرد و غسل نمود و لباس‌ها را خود پاکیزه ساخت و با نظافت کامل به ملاقات حق شتافت.^۵

۱. شیخ صدوق؛ امالی؛ ص ۱۵۷.

۲. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۴۳۹.

۳. همان، ص ۴۴۱.

۴. همان.

۵. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ج ۷، ص ۱۰۷.

ابوحمره ثمالی گوید: مولایم علی بن حسین، پاکیزه‌ترین، خوشبوترین و زیباترین جامه را می‌پوشید،^۱ به‌ویژه در حال عبادت و نماز و حضور در مسجد.

ائمه برای رعایت بهداشت و پاکیزگی لباس‌های متعادل می‌پوشیدند و به اصحاب خود توصیه می‌کردند لباس‌های بلند (به زمین کشیده شود) نپوشند. آنان پوشیدن لباس بلند را مخالف سیره پیامبر می‌دانستند.^۲

امام کاظم علیه السلام به هر کسی که لباس نو می‌خرد، دستور می‌داد پیش از پوشیدن اول آن را بشوید^۳ تا مصداق لباس شهرت نباشد و از پاکیزگی آن اطمینان یابد و پاکی قلب را از غرور و وسوسه تضمین کند.

ائمه به مسئله بهداشت صبغه دینی می‌دادند و لباس پاک را از شروط قبولی نماز و دعا می‌دانستند.^۴

ک. آداب پوشیدن لباس

از سیره اهل بیت علیهم السلام برمی‌آید که آن حضرات به تمام امور زندگی خود صبغه الهی می‌دادند و برای هر عملی نماز و دعای مخصوص ذکر می‌کردند و جنبه توحیدی و بعد معنوی آن را عظیم می‌شمردند.

از این روش آنها ما درس‌های بزرگی می‌گیریم:

۱. اهمیت دادن به تمام امور زندگی و کم‌ارزش تلقی نکردن آنها، چون سیر سلوک الی‌الله انسان از بدو تولد و یا به‌لحاظ تکلیفی بعد از بلوغ او آغاز

۱. میرزا حسین نوری؛ پیشین، ج ۳، ص ۴۱۱.

۲. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۴۵۸.

۳. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۱۶.

۴. ابن طاووس؛ اقبال الاعمال؛ ص ۶۵۹.

می‌شود و هر قدمی که برمی‌دارد یا به خدا نزدیک یا از او دور می‌شود. وجود دعا و ذکر خدا در کنار هر فعل انسان در روش و نگرش ائمه، برای جهت‌دار و هدف‌دار کردن تمام لحظات زندگی است و نشان می‌دهد تمام کارهای انسان در پیشرفت و ترقی او در این دنیا تأثیری دارد و برای زندگی ابدی انسان نیز سازنده است و درون‌مایه و سرمایه حیات او پس از مرگ است.

۲. به رنگ الهی هر عملی توجه داشتند و برای آن آداب و دعای ویژه می‌خواندند و در هر مقام و حالی ادکار و اوراد را از مصادیق یاد خدا می‌دانستند و برای پوشش نیز آداب خاصی داشتند. دعاهای ائمه در آغاز هر کار و هر عملی از بُعد هدایتگری تأثیر عمیقی دارد و در این دعاها تلاش می‌شود که زندگی انسان بر محور توحید حرکت کند؛ لذا ائمه در پوشیدن لباس دعاهای ژرف و پرمغز خوانده‌اند که نمونه‌هایی از آن ارائه می‌شود:

هنگام عمامه‌گذاشتن بر سر این دعا را می‌خواندند:

اللهم سونى بسيماء الإيمان و توجنى بتاج الكرامة و قلدى حبل الإسلام
و لا تخلع ربة الإسلام من عتقى و ليتعمم من قيام محنكا: ^۱

خدایا، مرا با نشانه و سیمای ایمان بشناسان و بر سرم تاج کرامت بگذار و مرا با ریسمان دین هدایت کن و از گردنم بند ایمان را پاره نکن.

ائمه عمامه را ایستاده و با تحت الحنک بر سر می‌نهادند.

امیرمؤمنان علیه السلام پیراهنی را از بازار پیراهن‌فروشان به قیمت سه درهم خرید و قبل از پوشیدن به مسجد رفت و دو رکعت نماز خواند و پس از نماز این دعا را خواند.

الحمد لله الذى رزقنى من الرياش ما اتجمل به فى الناس و اؤدى فيه

۱. ابوعلی طبرسی؛ مکارم الاخلاق؛ ص ۱۲۰.

فریضتی و استر به عورتی: ^۱

شکر خداوند را که مرا از اسباب آرایش (لباس) بهره ساخت تا به زیبایی آراسته شوم و در میان مردم و در آن فرایض دینم را انجام دهم و به وسیله آن تنم را بیوشانم.

نقل شده امام صادق علیه السلام هنگام پوشیدن لباس نو این دعا را زمزمه می نمود:

اللهم اجعله ثوب یمن و برکه. اللهم ارزقنی فیه شکر نعمتک و حسن عبادتک و العمل بطاعتک. الحمد لله الذی رزقنی ما استر به عورتی و اتجمل به فی الناس: ^۲

خدایا: این لباس را بر من با یمن و با برکت قرار ده. خدایا، توفیق شکر نعمت‌ها و ادای عبادت‌ها و عمل به دستورهایت را در این لباس به من عنایت فرما. خداوند، سپاس می‌گویم که مرا از چیزی بهره‌مند ساختی (لباسی) که به وسیله آن بدنم را بیوشانم و با آن خود را در بین مردم آراسته کنم.

آن حضرت فرمود: هنگام پوشیدن و دوختن لباس نو ۳۲ مرتبه سوره قدر را بخوانید و... مقداری آب بر آن لباس تازه دوخت پاشید و با آن نماز (دو رکعت نماز) بخوانید و خود امام چنین می‌کرد و پس از نماز می‌فرمود:

الحمد لله الذی رزقنی ما أتجمل به فی الناس و أوارى به عورتی و اصلی فیه لربی: ^۳

سپاس خداوندی را که مرا روزی داد به چیزی که با آن در میان مردم

۱. شیخ طوسی؛ الامالی؛ (مجلس ۱۳، حدیث ۲۲). محمدجواد محمودی؛ ترتیب امالی؛ ج ۸، ص ۲۹۶.

۲. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۶، ص ۴۵۸. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۹۹.

۳. همان، ص ۹۹ و محمد کلینی، ج ۶، ص ۴۵۹.

آراسته می‌شوم و آبرویم را می‌پوشانم و به وسیله آن برای پروردگارم نماز می‌خوانم.

امام محمد باقر علیه السلام هنگام پوشیدن لباس نو این دعا را می‌خواند:

بسم الله و بالله. اللهم اجعله ثوب يمن و تقوى و بركة. اللهم ارزقنى فيه حسن عبادتك و عملاً بطاعتك و أداء شكر نعمتك. الحمد لله الذى كسانى ما أوارى به عورتى و اتجمل به فى الناس.^۱

الحمد لله الذى كسانى من اللباس ما أتجمل به فى الناس. اللهم اجعلها ثياب بركة اسعى فيها لمرضاتك و اعمر فيها مساجدك.^۲

از امام صادق علیه السلام نقل شده که هنگام پوشیدن شلوار این دعا را می‌خواند:
اللهم استر عورتى و آمن روعتى و اعف فرجى و لا تجعل للشيطان فى ذلك نصيباً و لا له إلى ذلك وصولاً فيصنع إلى المكائد و يهيجنى لارتكاب محارمك.^۳

خدایا، بدنم را با آن بیوشان و آبرویم را در آن حفظ کن؛ به نحوی که شیطان راه نفوذی نداشته باشد تا از آن به ارتکاب معاصی ارتکاب شود.

امام صادق علیه السلام می‌فرمود: هنگام پوشیدن لباس نو علاوه بر سوره قدر، خواندن سوره‌های حمد و سوره توحید و آیه الکرسی را از آداب نیکو می‌شمرد.^۴
امام رضا علیه السلام هنگام پوشیدن لباس نو کاسه‌ای آب می‌خواست و بر آن ده مرتبه سوره قدر و دو مرتبه توحید و دو مرتبه سوره کافرون می‌خواند و از

۱. همان.

۲. محمد کلینی؛ همان، ج ۶، ص ۴۵۹.

۳. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۰۱.

۴. همان، ص ۱۰۲. عبدعلی عروسی حویزی؛ تفسیر نور الثقلین؛ ج ۵، ص ۶۱۵. محمد رضا

مشهدی؛ تفسیر کز الدقائق؛ ج ۱۴، ص ۳۵۶.

آب بر آن لباس می‌پاشید و آن را می‌پوشید و می‌فرمود: هر کس این عمل را انجام دهد غم و اندوهی بر او مادامی‌که این لباس بر تن او است، وارد نشود.^۱
 امام صادق علیه السلام فرمود: امیر مؤمنان علیه السلام فرمود: سزاوار است به هنگام پوشیدن لباس علاوه بر اذکار فوق، ذکر «لا حول ولا قوة إلا بالله» پس از پوشیدن گفته شود.^۲

آداب دیگر

۱. عمامه یا کلاه سفید بر سر می‌نهادند و عمامه سفید را ترجیح می‌دادند و مقداری از عمامه را به عنوان تحت‌الحنک باز می‌گذاشتند.^۳
۲. ائمه در پوشیدن لباس، پیراهن را قبل از شلوار می‌پوشید.^۴
۳. ایستاده و مقابل قبله و مقابل انسان شلوار نمی‌پوشیدند و این عمل را نهی می‌کردند و سبب حزن دل می‌دانستند.^۵
۴. از طرف راست شروع به پوشیدن می‌نمودند.^۶
۵. با وضو آغاز به پوشیدن لباس نو و هر لباسی می‌نمودند.^۷
۶. با نام خدا و با ذکر اسم جلیل «بسم الله الرحمن الرحيم» لباس را می‌پوشیدند.^۸

۱. ابوعلی طبرسی؛ همان، ص ۱۰۲.

۲. همان.

۳. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۱ ص ۴۸۹. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۲۰-۱۲۱.

۴. ابن قولویه؛ کامل الزیارات؛ ص ۲۷۸. ابوعلی طبرسی؛ همان، ص ۲۵۵.

۵. ابوعلی طبرسی؛ همان، ص ۱۰۱.

۶. همان، ص ۱۰۲. قتال نیشابوری؛ روضة الواعظین؛ ج ۲ ص ۳۰۹. شیخ صدوق؛ عیون اخبار الرضا؛

ج ۱ ص ۳۱۵.

۷. ابوعلی طبرسی؛ همان، ص ۱۰۳. محمد کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۶، ص ۴۷۸.

۸. حر عاملی؛ وسائل الشیعه؛ ج ۱، ص ۴۲۶.

۷. پس از پوشیدن لباس آستین آن را جمع می نمودند و از کمر با شالی می بستند و دکمه های لباس را می بستند.^۱
۸. لباس را تا و منظم می کردند و در بقچه ای می پوشاندند و آن را می بستند^۲ و به مردم توصیه می کردند که چنین کنند.
۹. امام رضا علیه السلام در داخل لباس هایش تربتی از قبر امام حسین می گذاشت و می فرمود به اذن خداوند، آرام بخش و امنیت آور است.^۳
۱۰. لباس های کوتاه، به طوری که زمین کشیده نشود، می پوشیدند و یا هنگام پوشیدن کوتاه می کردند.^۴

نتیجه

در پایان می توان به این نتیجه رسید که معصومان به هر مسئله ای در زندگی به اندازه ضرورت و نیاز و اهمیت و اهداف، به آن توجه داشته و پرداخته اند و از آن رو که تغذیه و پوشش از ضروری ترین عناصر زندگی انسان است و با سلامتی و حیات انسان ارتباط مستقیم دارد، مورد توجه ویژه آنان بوده است تا برای انجام وظایف و آباد کردن آخرت و هدایت انسان ها از سلامتی و عمر خود بیشترین بهره را ببرند.

از رویکرد قرآن و نگره و سیره معصومان در این زمینه می توان دریافت که بایسته است انسان در زندگی خود به تغذیه خود از هر لحاظ اهمیت دهد، خصوصاً به حلال بودن منبع درآمد و تغذیه، مسائل بهداشتی خوراک و

۱. ابوعلی طبرسی؛ پیشین، ص ۱۰۳. حلیة الابراہ؛ ج ۴، ص ۴۶۷.

۲. رک: ابوعلی طبرسی؛ همان، ص ۱۰۱-۱۰۳.

۳. ابن قولویه؛ پیشین، ص ۲۷۸. ابوعلی طبرسی؛ همان، ص ۲۵۵.

۴. محمد کلینی؛ پیشین، ج ۶، ص ۴۵۶-۴۵۸. ابوعلی طبرسی؛ همان، ص ۱۱۳.

خواص غذاها، استفاده متناسب با فصول و خواص از میوه‌ها و خوراکی‌ها، رعایت آداب شرعی مربوط به تهیه و مصرف خوراکی. همچنین باید انسان به تغذیه به‌عنوان ابزاری برای رسیدن به سعادت ابدی بنگرد.

از طرفی پوشش نیز در سلامتی انسان و نشاط و شادابی روحی و جسمی او تأثیر دارد و انسان می‌تواند با بهترین و متنوع‌ترین پوشش‌ها خود را آراسته کند و از نعمت‌های الهی بهره بگیرد.

با مطالعه و ژرف‌نگری در سیره و نگره معصومان، اصول و معیارهایی به دست می‌آید که در هر زمان دست‌یافتنی و تحقق‌پذیر هستند این اصول در جهت تبیین و تفسیر قرآن کریم و سیره نبوی بوده و بیانگر احکام و دستورهای شرعی، اخلاقی و بهداشتی به منظور داشتن زندگی سالم و سعادت‌مندانه است؛ اصولی چون: چگونه پوشیدن، چه پوشیدن، پوشش در اعیاد و مناسبت‌ها و موقعیت‌های خاص، رعایت تناسب با جنسیت و مراعات ضوابط ویژه در پوشش، توجه به طبقات محروم، دوری از تکبر و غرور در لباس صنفی جدید.

در مسئله تغذیه نیز اصول اساسی و خیره‌کننده نظیر توجه و اهتمام ویژه به خوراک و غذا و راه‌های کسب آن و تنوع غذایی و مسائل شرعی، سادگی و طبیعی بودن غذاها، اهتمام به وعده‌های غذایی و خواص ویژگی غذاها، رعایت مسائل بهداشتی در تغذیه، اهتمام به اطعام مستمندان و فقرا... وجود دارد.

با رعایت اصول مسلم و ضوابط شرعی که در قرآن و سیره معصومان برای تغذیه و پوشش در نظر گرفته شده، هیچ منعی از بهره‌مندی از نعمت‌های خداوند، اعم از پوشش و تغذیه در زندگی وجود ندارد، بلکه از منظر این دو ثقل، مؤمنان در بهره‌مندی از نعمت‌های الهی سزاوارترین آفریده‌ها و انسان‌ها هستند.

کتابنامه

۱. قرآن کریم؛ ترجمه علامه سید محمد حسین طباطبایی و آیت الله ناصر مکارم شیرازی.
۲. نهج البلاغه؛ ترجمه سید جعفر شهیدی و محمد دشتی.
۳. صحیفه سجادیه؛ ترجمه فیض الاسلام.
۴. رضی، سید ابوالحسن محمد بن حسین (ابو احمد) خصائص الائمه، مشهد، آستان قدس، ۱۴۰۶ق.
۵. رفیعی پور، دکتر فرامرز، آناتومی جامعه، تهران: شرکت سهامی نشر، ۱۳۸۱.
۶. ابشهی، ابوالفتح بهاء الدین محمد بن احمد؛ المستطرف فی کل فن مستطرف؛ چاپ اول، بیروت: عالم الکتب، ۱۴۱۹ق.
۷. ابنا بسطام عبدالله وحسین؛ طب الائمه؛ قم: شریف رضی، [بی تا].
۸. ابن ابی الحدید؛ شرح نهج البلاغه؛ چاپ دوم، بیروت: دار احیاء الکتب العربی، ۱۳۷۸ق.
۹. ابن ابی حاتم رازی، عبدالرحمن بن محمد؛ تفسیر القرآن العظیم؛ تحقیق: اسعد محمد طیب؛ چاپ سوم، عربستان: [بی تا]، ۱۴۱۹ق.
۱۰. ابن ابی شیبہ کوفی؛ المصنّف؛ چاپ اول، بیروت: دارالفکر، ۱۴۰۹ق.
۱۱. ابن اثیر، عزالدین علی؛ اسد الغابه؛ بیروت: دارالفکر، ۱۴۰۹ق.
۱۲. _____؛ الکامل، بیروت: دار صادر، ۱۳۸۵.

۱۳. ———: *جامع الاصول*؛ چاپ چهارم، بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۴ق.
۱۴. ابن اثیر، عزالدین علی؛ *الکامل فی التاریخ*؛ ترجمه عباس خلیلی؛ چاپ دوم، تهران: انتشارات علمی، ۱۳۶۵.
۱۵. ابن اشعث، ابوداود سلیمان؛ *سنن*؛ استانبول: المكتبة الاسلامیه، [بی تا].
۱۶. ابن اعثم کوفی، ابومحمد احمد بن اعثم؛ *تحقیق: علی شیری*؛ بیروت: دارالاضواء، ۱۴۱۱ق.
۱۷. ابن بطلان بغدادی؛ *تقویم الصحه*؛ چاپ دوم، تهران: علمی فرهنگی، ۱۳۶۶.
۱۸. ابن جوزی، شمس الدین محمد بن قیم جوزی؛ *تذکره الخواصر*؛ بیروت: ذوی القربی، ۱۴۲۷ق.
۱۹. ———: *طب النبوی*؛ بیروت: دار الکتب العلمیه، ۱۳۳۷ق.
۲۰. ابن حبان محمد بن حبان ابن احمد ابی حاتم تمیمی بستی؛ *کتاب الثقات*؛ چاپ اول، هند: حیدرآباد دکن، مؤسسه کتاب، ۱۳۹۳ق.
۲۱. ابن حجر عسقلانی؛ *الإصابة فی معرفة الصحابه*؛ بیروت: دارالکتب العلمیه، ۱۴۱۵ق.
۲۲. ابن حمدون محمد بن حسین؛ *التذکره الحمدونیة*؛ بیروت: دار صادر، ۱۴۱۷ق.
۲۳. ابن حنبل، ابو عبدالله احمد؛ *مسند*؛ چاپ اول، قاهره: مؤسسه قرطبه، [بی تا].
۲۴. ابن خلدون؛ *مقدمه*؛ بیروت: دارمکتبه الهلال، ۱۹۹۶م.
۲۵. ابن سعد، محمد؛ *طبقات الکبری*؛ بیروت: دار صادر، ۱۳۸۸ق.
۲۶. ———: *طبقات الکبری*؛ *تحقیق: محمد عبدالقادر عطا*؛ چاپ اول، بیروت: دارالکتب العلمیه، ۱۴۱۰ق.
۲۷. ابن شهر آشوب؛ *المناقب*؛ قم: انتشارات علامه، [بی تا].

۲۸. ابن شبیه کوفی؛ *المصنف*؛ تحقیق: سعید محمد اللحام؛ بیروت: دارالفکر، ۱۴۰۹ق.
۲۹. ابن طاووس سیدرضی الدین علی بن موسی؛ *اقبال الاعمال*؛ تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۷.
۳۰. _____؛ *اللهوف علی قتلی الطفوف*؛ قم: انتشارات جهان، ۱۳۴۸.
۳۱. _____؛ *طرائف*؛ قم: چاپخانه خیام، ۱۴۰۰ق.
۳۲. _____؛ علی بن موسی بن جعفر بن طاوس، *اللهوف علی قتلی الطفوف*، تحقیق: شیخ فارس تبریزیان «الحسون» قم: دارالاسوه، ۱۴۱۴ق.
۳۳. _____؛ ابن طاووس، رضی الدین ابو القاسم علی بن موسی؛ *اللهوف علی قتلی الطفوف*؛ انتشارات جهان، ۱۳۴۸ش.
۳۴. ابن طیفور، احمد بن ابی طاهر؛ *بلاغات النساء*؛ قم: شریف رضی، [بی تا].
۳۵. ابن عبدالبر؛ *الاستیعاب فی معرفة الاصحاب*؛ چاپ اول، بیروت: دارالجمیل، ۱۴۱۲ق.
۳۶. ابن عبدربه، احمد بن محمد اندلسی؛ *العقد الفرید*؛ چاپ اول، بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۴۱۱ق.
۳۷. _____؛ *العقد الفرید*؛ چاپ اول، بیروت: دارالکتب العلمیه، ۱۴۰۴ق.
۳۸. ابن عساکر، ابو القاسم علی بن حسن دمشقی؛ *تاریخ ترجمه الإمام الحسین علیّه*؛ بیروت: مؤسسه المحمودی، ۱۳۸۹ق.
۳۹. ابن عمرانی، محمد بن علی؛ *الابناء فی تاریخ الخلفاء*؛ تحقیق: قاسم سامرای، چاپ اول، قاهره: ۱۴۲۱ق.
۴۰. ابن قتیبه دینوری؛ *عیون الاخبار*؛ (۴جلد)، بیروت: دارالکتب العلمیه، ۱۴۱۸ق.

۴۱. ابن کثیر، ابوالفداء اسماعیل بن عمر؛ *البدایة و النهایة*؛ بیروت: دارالکتب الاسلامیه، [بی تا].
۴۲. _____؛ *البدایة و النهایة*؛ بیروت: دارالفکر، ۱۴۰۷ق.
۴۳. ابن مبارک، عبدالله؛ *مسند*؛ چاپ اول، ریاض: مکتبة المعارف، ۱۴۰۷ق.
۴۴. ابن مسکویه، ابوعلی احمد رازی؛ *تهذیب الاخلاق و تطهیر الاعراق*؛ چاپ ششم، قم: بیدار، ۱۳۷۳.
۴۵. ابن منظور، محمد بن مکرم؛ *لسان العرب*؛ قم: نشر ادب الحوزه، ۱۴۰۵ق.
۴۶. ابوطالب، یحیی بن حسین؛ *تیسیرالمطالب فی أمالی أبی طالب*؛ صنعا: مؤسسه زید بن علی، ۱۴۲۲ق.
۴۷. آدام، متز؛ *تمدن اسلامی در قرن چهارم هجری*؛ ترجمه ذکاوتی؛ جلد سوم؛ تهران: امیرکبیر، ۱۳۶۲.
۴۸. اربلی، علی بن عیسی؛ *کشف الغمة فی معرفة احوال الأئمة*؛ چاپ اول، قم: چاپ مطبعة العلمیه، تبریز: مکتبه بنی هاشم، ۱۳۸۱ق.
۴۹. آرتور کریستن، سن؛ *ایران در زمان ساسانیان*؛ ترجمه رشید یاسمی؛ چاپ نهم، تهران: دنیای کتاب، ۱۳۷۶.
۵۰. اشعری قمی، ابی خلف سعد بن عبدالله؛ *المقالات و الفرق*؛ تحقیق: محمدجواد مشکور؛ چاپ دوم، تهران: علمی فرهنگی، ۱۳۶۰.
۵۱. اصفهانی، ابوالفرج؛ *الاعغانی*؛ چاپ اول، بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۴۱۵ق.
۵۲. اصفهانی، ابونعیم؛ *حلیة الأولیاء و طبقات الأصفياء*؛ چاپ اول، بیروت: دارالکتب العلمیه، ۱۴۰۹ق.
۵۳. اصفهانی، عماد الدین حسین؛ *تاریخ چهارده معصوم*؛ چاپ دهم، تهران: نشر طلوع، ۱۳۶۷.

۵۴. _____؛ *زنان پیغمبر اسلام*؛ چاپ پنجم، تهران: نشر محمد، ۱۳۶۶ ش.
۵۵. آل احمد، جلال؛ *غرب زدگی*؛ چاپ اول، رواق، ۱۳۴۱.
۵۶. آل یاسین جعفر؛ *الفارابی فی حدوده و رسومه*؛ بیروت: عالم الکتب، ۱۴۰۵ ق.
۵۷. امام خمینی، سید روح الله موسوی خمینی؛ *تحریر الوسيله*؛ قم: جامعه مدرسین، [بی تا].
۵۸. امین احمد؛ *ضحی الاسلام*؛ ترجمه عباس خلیلی؛ تهران: انتشارات اقبال، ۱۳۳۷.
۵۹. اندرولی تومان؛ *مبانی طب داخلی سیل*؛ ترجمه رضا ملک زاده؛ نشر اشتیاق، ۱۳۸۰.
۶۰. انصاری، محمد علی؛ *موسوعة الفقیه*؛ قم: مجمع الفکر الإسلامی، ۱۴۱۵ ق.
۶۱. ایروانی، میرزا علی؛ *حاشیه المکاسب*؛ چاپ سنگی، [بی تا]، وزیری.
۶۲. بجلی، محمد بن قیس؛ *مسند*؛ تحقیق: بشیر محمدی مازندرانی؛ چاپ اول، قم: مرکز العالمی للدرسات الاسلامیه، ۱۴۰۹ ق.
۶۳. بخاری، محمد بن اسماعیل؛ *صحیح*؛ بیروت: دار المعرفه، [بی تا].
۶۴. _____؛ *صحیح*؛ بیروت: دارالفکر، ۱۴۱۰ ق.
۶۵. برقی، احمد بن محمد بن خالد؛ *المحاسن*؛ چاپ دوم، قم: المجمع العالی لأهل البيت، ۱۴۰۶ ق. مقدمه و تصحیح میرجلال الدین حسینی ارموی، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۳۱ ش.
۶۶. بروجردی، سید محمد حسین، آیت الله العظمی بروجردی؛ *توضیح المسائل*.
۶۷. بروس، کوئن؛ *مبانی جامعه شناسی*؛ ترجمه توسلی و فاضل؛ چاپ چهارم، تهران: سمت، ۱۳۷۲.

۶۸. بلاذری، احمد بن یحیی؛ *انساب الاشراف*؛ تحقیق: سهیل زکار و زرکلی؛ چاپ اول، بیروت: دارالفکر، ۱۴۱۷.
۶۹. بیضاوی، عبدالله بن عمر؛ *انوار التنزیل*؛ تحقیق: محمد عبدالرحمن مرعشلی؛ بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۴۱۸ق.
۷۰. بیهقی، ابو بکر احمد بن حسین؛ *شعب الایمان*؛ چاپ اول، بیروت: دار الکتب العلمیه، ۱۴۱۰ق.
۷۱. پاک نژاد، سیدرضا؛ *اولین دانشگاه، آخرین پیامبر*؛ تهران: اسلامیه، ۱۳۹۸ق.
۷۲. تحقیقات باقر العلوم؛ *موسوعة الكلمات الحسین*؛ دارالمعرف، ۱۴۱۵ق.
۷۳. ترمذی، محمد بن عیسی؛ *سنن ترمذی*؛ بیروت: دارالفکر، ۱۴۰۳ق.
۷۴. تمیمی مغربی، قاضی ابوحنیفه نعمان بن محمد؛ *دعائم الاسلام*؛ مصر: دارالمعارف، ۱۳۸۵ق.
۷۵. جاحظ، ابوعثمان عمر بن بحر؛ *البخلاء*؛ چاپ دوم، بیروت: دارالمکتبه الهلال، ۱۴۱۹ق.
۷۶. جرة خلیل؛ *فرهنگ لاروس*؛ ترجمه سیدحمید طیبیان؛ چاپ سوم، تهران: امیرکبیر، ۱۳۷۳.
۷۷. جرجی، زیدان؛ *تاریخ تمدن اسلامی*؛ ترجمه جواهر کلام؛ چاپ سوم، تهران: امیر کبیر، ۱۳۴۵.
۷۸. جزایری، غیاث الدین؛ *اعجاز خوارکی ها*؛ چاپ دهم تهران: پرستو، [بی تا].
۷۹. جواد، علی؛ *تاریخ العرب قبل الاسلام*؛ چاپ سوم، بیروت: دارالعلم، ۱۹۸۰.
۸۰. جوینی، محمد؛ *فرائد السمطین*؛ چاپ اول، بیروت: مؤسسه المحمودی، ۱۳۹۸ق.
۸۱. حاکم نیشابوری، محمد بن محمد؛ *المستدرک*؛ تحقیق: یوسف مرعشلی، بیروت: دارالمعرفه، ۱۴۰۶ق.

۸۲. حجتی سیدمحمدباقر؛ *اسباب النزول*؛ تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۷.

۸۳. حداد عادل، غلامعلی؛ *فرهنگ برهنگی و برهنگی فرهنگساز*؛ چاپ دهم، تهران: سروش، ۱۳۸۲ ش.

۸۴. حرانی، حسن بن شعبه؛ *تحف العقول*؛ قم: جامعه مدرسین، ۱۴۰۴ ق.

۸۵. حرّ عاملی، محمد بن حسن؛ *وسائل الشیعه*؛ چاپ سوم، قم: آل البيت، ۱۴۱۶ ق.

۸۶. حسن، ابراهیم حسن؛ *تاریخ سیاسی اسلام*؛ ترجمه ابوالقاسم پاینده، جلد دهم، تهران: جاویدان، ۱۳۸۰.

۸۷. حسینی، شیرازی، سیدمحمد؛ *تبیین القرآن*؛ بیروت: دارالعلم، ۱۴۲۳ ق.

۸۸. حلی، ابن فهد؛ *عدة الداعی*؛ تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۸ ق.

۸۹. حموی، یاقوت؛ *معجم البلدان*؛ بیروت: دار صادر، [بی تا].

۹۰. حمیری قمی، عبدالله بن جعفر؛ *قرب الاسناد*؛ چاپ دوم، تهران: کتابخانه نینوی.

۹۱. حنفی، جمال‌الدین عبدالله بن یوسف؛ *نصب الرایه لأحادیث الهدایه*؛ تحقیق ایمن صالح شعبانی؛ قاهره: دارالحديث، ۱۴۱۵ ق.

۹۲. دارمی، عبدالله بن بهرام؛ *سنن الدارمی* (۲۵۵م)؛ دمشق: مطبعة الاعتدال، [بی تا].

۹۳. دریایی، محمد؛ *معجزات درماتی عرقیات گیاهی*؛ تهران: سفیراردهال، ۱۳۸۷.

۹۴. دزی، ر.پ.آ؛ *فرهنگ البسه مسلمانان*؛ ترجمه حسینعلی هروی، تهران: انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۴۵.

۹۵. دمشق، ابن عساکر؛ *تاریخ مدینة دمشق*؛ تحقیق: علی شیری، بیروت: دارالفکر، ۱۴۱۵ق.

۹۶. دورانت، ویل؛ *تاریخ تمدن*؛ ترجمه احمد آرام، چاپ چهارم، تهران: انقلاب اسلامی، ۱۳۷۲.

۹۷. دیلمی، حسن بن ابو الحسن؛ *اعلام الدین فی صفات المؤمنین*؛ چاپ سوم، قم: آل البيت، ۱۴۱۴ق.

۹۸. ———؛ *اعلام الدین*؛ چاپ دوم، قم: مدرسین ۱۴۱۴ق. قم: آل البيت، ۱۴۰۸ق.

۹۹. ذهبی، شمس الدین محمد؛ *تاریخ اسلام*؛ تحقیق: عمر عبدالسلام تدمری؛ چاپ دوم، بیروت: دارالکتاب العربی، ۱۴۱۳ق.

۱۰۰. رازی، ابوعلی احمد بن محمد (ابن مسکویه)؛ *تهذیب الاخلاق و تطهیر الاعراق*؛ قم: بیدار، ۱۳۷۳.

۱۰۱. راوندی، قطب الدین سعید بن هبة الله؛ *النوادر*؛ قم: مؤسسة دارالکتاب، [بی تا].

۱۰۲. ———؛ *الخرائج و الجرایح*؛ قم: مؤسسه امام مهدی عبدالله، ۱۴۰۹ق.

۱۰۳. ———؛ *الدعوات*؛ قم: مؤسسه الامام مهدی، ۱۴۰۷ق.

۱۰۴. ———؛ *فقه القرآن فی شرح آیات الاحکام*؛ قم: آیت الله نجفی، ۱۴۰۵ق.

۱۰۵. رجحان، محمدصادق؛ *کتاب شفاء*؛ تهران: خیام، [بی تا].

۱۰۶. رزاقی، احمد؛ *عوامل فساد و بدحجابی*؛ چاپ اول، تهران: سازمان تبلیغات، ۱۳۸۱.

۱۰۷. روزنامه جام جم، ۸۳/۲/۲۲، ویژه نامه.

۱۰۸. روزنامه جمهوری اسلامی، ۸/۶/۸۳.
۱۰۹. روزنامه کیهان، شماره ۱۷۹۳۶، ۱۷/۲/۸۳.
۱۱۰. زنجانی، ابو عبدالله؛ *تاریخ القرآن*؛ ترجمه دکتر سحابی؛ تبریز: کتابفروشی سروش، ۱۳۴۱.
۱۱۱. زیدان، جرجی؛ *تاریخ تمدن اسلامی*؛ بیروت: مکتبه الحیاة، [بی تا].
۱۱۲. ساطعی، عشرت؛ *روان شناسی رنگ‌ها*؛ چاپ اول، زنجان: نیکان کتاب، ۱۳۸۳.
۱۱۳. سجستانی، ابوداود سلیمان بن اشعث؛ *سنن*؛ چاپ اول، بیروت: دارالفکر، ۱۴۱۰ق.
۱۱۴. سعادت نوری منوچهر؛ *اصول نوین تغذیه نوین*؛ سلامتی و بیماری؛ چاپ سوم، تهران: اشرفی، ۱۳۷۰.
۱۱۵. سلیمانة احمد؛ *کتاب الدعاء*؛ تحقیق: مصطفی عبدالقادر عطاء؛ بیروت: دارالکتب العلمیه، ۱۴۱۳ق.
۱۱۶. سیوطی، جلال‌الدین؛ *الجامع الصغیر*؛ چاپ اول، بیروت: دارالفکر، ۱۴۰۱ق.
۱۱۷. _____؛ *الدر المنثور فی تفسیر المأثور*؛ قم: کتابخانه آیه الله مرعشی نجفی، ۱۴۰۴ق.
۱۱۸. شاه محمدی، فاطمه؛ *قولوکو لورها و ضرب‌المثل‌ها دز گویش مردم زنجان*؛ چاپ اول، نیکان کتاب، ۱۳۸۳ش.
۱۱۹. شعیری، تاج‌الدین؛ *جامع‌الآخبار*؛ قم: انتشارات شریف رضی، ۱۳۶۳.
۱۲۰. شهاب‌الدین احمد بن محمد؛ *التبیان فی تفسیر القرآن*؛ بیروت: دارالغرب، ۱۴۲۳.

۱۲۱. شهاب‌الدین نویری؛ *نهایه الارب فی فنون الادب*؛ (۳۳جلد)، قاهره دارالکتب؛ والوثائق القویمه، ۱۴۲۳ق.

۱۲۲. شهیدی، سیدجعفر؛ *زندگانی علی بن الحسین*؛ چاپ پنجم، ۱۳۷۲.

۱۲۳. _____؛ *زندگانی فاطمه زهراء*؛ چاپ چهاردهم، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۸.

۱۲۴. شوقی، ضیف؛ *العصر الجاهلی*؛ ترجمه ذکاوتی؛ تهران: امیر کبیر، ۱۳۶۴.

۱۲۵. شیخ صدوق، محمد بن علی بن بابویه قمی؛ *الخصال*؛ قم: جامعه مدرسین، ۱۴۰۳ق.

۱۲۶. _____؛ *علل الشرايع*؛ قم: انتشارات مؤمنین (تصحیح و ترجمه سیدمحمدجواد ذهنی تهرانی). قم: مؤمنین، ۱۳۸۰ش.

۱۲۷. _____؛ *امالی*؛ تهران: انتشارات کتابخانه اسلامی، [بی تا].

۱۲۸. _____؛ *توحید*؛ تحقیق: سیدهاشم حسینی تهرانی، قم: جامعه مدرسین، ۱۳۵ش.

۱۲۹. _____؛ *خصال*؛ چاپ پنجم، تهران: اسلامی، ۱۳۶۶.

۱۳۰. _____؛ *علل الشرايع*؛ تعلیق و تصحیح: سیدمحمد جواد ذهنی تهرانی

قم: انتشارات مؤمنین، ۱۳۸۰. انتشارات جهان، ۱۳۷۸. بیروت: مؤسسه اعلمی، [بی تا]. قم: اسماعیلیان، [بی تا].

۱۳۱. _____؛ *من لا یحضره الفقیه*؛ بیروت: دارالاضواء، ۱۴۰۵ق.

۱۳۲. شیخ طوسی؛ *تهذیب الاحکام*؛ جلد سوم، بیروت: دارالاضواء، [بی تا].

۱۳۳. شیخ بهایی عاملی، بهاء الدین محمد؛ *الربعین*؛ چاپ اول، قم: مدرسین، ۱۴۱۵ق.

۱۳۴. _____؛ *مفتاح الفلاح*؛ بیروت: دارالاضواء، ۱۴۰۵ق.

۱۳۵. شیخ بهایی، بهاء الدین محمد عاملی؛ جامع عباسی؛ انتشارات فراهانی، [بی تا].

۱۳۶. شیخ طوسی، محمد بن حسن؛ الاستبصار الاحکام؛ چاپ سوم بیروت؛ دارالاضواء ۱۴۰۶ق.

۱۳۷. _____؛ امالی؛ قم: دارالتقافه، ۱۴۱۴ق.

۱۳۸. _____؛ تهذیب الاحکام؛ چاپ سوم بیروت: دارالاضواء، ۱۴۰۶ق.

۱۳۹. شیخ مفید، شیخ محمد بن نعمان تلعبکبری بغدادی؛ الارشاد فی معرفه حجج الله علی العباد؛ قم: آل البيت، ۱۴۱۳ق. قم: آل البيت، ۱۴۱۳ق.

۱۴۰. _____؛ الاختصاص؛ چاپ ششم، قم: مدرسین، ۱۴۱۸ق.

۱۴۱. _____؛ الاشراف؛ قم: المؤتمر العالمی للشیخ المفید، ۱۴۲۳ق.

۱۴۲. _____؛ الافصاح فی الامامه؛ کنگره شیخ مفید، ۱۴۱۳ق.

۱۴۳. _____؛ المقننه؛ قم: المؤتمر العالمی شیخ مفید، ۱۴۱۳ق.

۱۴۴. شیرازی، صدرالدین محمد؛ شواهد الربوبیه فی المناهج السلوکیه؛ تصحیح سیدجلال الدین آشتیانی؛ تهران: انجمن حکمت و فلسفه ایران، ۱۳۵۴.

۱۴۵. صافی گلپایگانی، لطف الله؛ منتخب الاثر؛ چاپ سوم، تهران: مکتبه الصدر، [بی تا].

۱۴۶. صالحی شامی، محمد بن یوسف؛ سبیل الهدی و الرشاد فی سیره خیرالعباد؛ تحقیق: عادل احمد عبدالموجود و علی محمد معوض؛ بیروت: دارالکتب العلمیه، ۱۴۱۴ق.

۱۴۷. صنعانی، عبدالرزاق؛ المصنف؛ تحقیق: حبیب الرحمن اعظمی، [بی جا]، المجلس العلمی.

۱۴۸. طباطبایی، سید محمد حسین؛ المیزان؛ قم: جامعه مدرسین، ۱۴۱۷ق.

۱۴۹. _____؛ سنن النبی؛ چاپ اول، قم: جامعه مدرسین، ۱۴۱۹ق.

۱۵۰. طبرانی، سلیمان بن احمد؛ *المعجم الكبير*؛ تحقیق: حمدی عبدالمجید سلفی؛ چاپ دوم، قاهره: مکتبه ابن تیمیه، [بی تا].
۱۵۱. طبرسی، ابوعلی فضل بن حسن؛ *اعلام السوری*؛ تهران: دارالکتاب الاسلامیه، [بی تا].
۱۵۲. _____؛ *مشکاة الانوار*؛ نجف: کتابخانه حیدریه، ۱۳۸۵ق.
۱۵۳. _____؛ *تفسیر جوامع الجامع*؛ تصحیح و تعلیق ابوالقاسم گرجی؛ تهران: دانشگاه تهران، ۱۳۷۷.
۱۵۴. _____؛ *مجمع البیان فی تفسیر القرآن*؛ بیروت: دارالمعرفه، ۱۴۱۲ق.
۱۵۵. _____؛ *مکارم الاخلاق*؛ قم: شریف رضی، ۱۳۸۱. چاپ ششم، منشورات شریف رضی، ۱۴۲۰ق / ۱۳۷۸.
۱۵۶. طبری، عماد الدین؛ *دلائل الامامه*؛ بیروت: فتح دار الذخایر للمطبوعات، [بی تا].
۱۵۷. طبری، محمد بن جریر؛ *تاریخ الرسل و الملوک*؛ تحقیق محمد ابوالفضل ابراهیم؛ چاپ دوم، بیروت: دارالتراث، ۱۳۸۷ق.
۱۵۸. _____؛ *تاریخ الرسل و الملوک*؛ چاپ چهارم، قاهره: دارالمعارف، [بی تا].
۱۵۹. _____؛ *دلائل الامامه*؛ نجف: مطبعة الحیدریه، ۱۳۸۳.
۱۶۰. طیب، سید عبدالحسین؛ *اطیب البیان فی تفسیر القرآن*؛ تهران: انتشارات اسلام، ۱۳۸۷ش.
۱۶۱. _____؛ *مکارم الاخلاق*؛ ترجمه میرباقری؛ انتشارات فراهانی، ۱۳۸۱.
۱۶۲. عبدالحمید ابن ابی الحدید معتزلی؛ *شرح نهج البلاغه*؛ قم: کتابخانه آیت الله مرعشی، ۱۴۰۴ق.

۱۶۳. عسکری، سید مرتضی؛ طب الرضا؛ چاپ ششم، تهران: فؤاد، ۱۳۷۶.
۱۶۴. _____؛ طب الرضا و طب الصادق؛ تهران: انتشارات رئوف (فؤاد)، ۱۳۷۶.
۱۶۵. _____؛ عبدالله بن سبا؛ چاپ ششم، نشر توحید، ۱۴۱۳ق.
۱۶۶. عظیم آبادی، محمد بن شمس الحق؛ عون المعبود فی شرح سنن أبی داود؛ چاپ دوم، بیروت: دارالکتب العلمیه، ۱۴۱۵ق.
۱۶۷. علامه حلی، حسن بن یوسف؛ ارشاد الازدهان؛ قم: جامعه مدرسین، ۱۴۱۰ق.
۱۶۸. عیاشی سمرقندی، محمد بن مسعود؛ تفسیر العیاشی؛ تهران: مکتبه الاسلامیه، [بی تا].
۱۶۹. غزالی، ابو حامد محمد؛ احیاء العلوم؛ بیروت: دارالکتب العربی، [بی تا].
۱۷۰. فاضلی، محمد؛ مصرف و سبک زندگی؛ جلد اول، تهران: صبح صادق، ۱۳۸۲.
۱۷۱. فتال نیشابوری، محمد بن حسن؛ روضه الواعظین؛ قم: انتشارات رضی، [بی تا].
۱۷۲. فیض کاشانی، ملامحسن؛ المحجبه البیضاء؛ تصحیح و تعلیق: غفاری، چاپ دوم، قم: جامعه مدرسین، [بی تا].
۱۷۳. قاضی نعمان بن محمد تمیمی مغربی؛ دعائم الاسلام؛ چاپ قاهره: دار المعارف، ۱۳۸۵.
۱۷۴. قزوینی، ابن ماجه، محمد بن یزید؛ سنن ابن ماجه؛ تحقیق محمد فؤاد عبدالباقی؛ بیروت: دارالفکر، ۱۳۷۳ق.
۱۷۵. قزوینی، سید محمد کاظم؛ فاطمه الزهرا من المهد الی اللحد؛ چاپ اول، بیروت: مؤسسه النور للمطبوعات، ۱۴۱۱ق.

۱۷۶. _____: *فاطمة الزهراء علیها السلام*؛ ترجمه حسن فریدونی؛ چاپ چهارم، تهران: نشر آفاق، ۱۳۷۱ ش.
۱۷۷. قلقشندی، قاضی شهاب‌الدین احمد بن عبدالله بن احمد؛ *صبح الأعشى فی صناعة الانشاء*؛ بیروت، دارالکتب العلمیه، ۱۹۷۰ م.
۱۷۸. قمی، محدث شیخ عباس؛ *سفینه البحار*؛ قم: اسوه، ۱۴۱۴ ق.
۱۷۹. قمی، محمد بن محمدرضا؛ *کنز الدقائق*؛ تهران: وزارت ارشاد، ۱۳۶۸.
۱۸۰. قمی، محمد بن صفار؛ *بصائر الدرجات*؛ چاپ اول، قم: انتشارات آیت‌الله مرعشی، ۱۴۰۴ ق.
۱۸۱. کاترین کامنیگ؛ *رنگ‌های شفا بخش دیوار ایتالیا*؛ ترجمه پریسا غفاری؛ چاپ اول، تهران: جاگرمی، ۱۳۸۳.
۱۸۲. کاشفی، محمدرضا؛ *آیین مهرورزی*؛ چاپ سوم، قم: مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۸۸.
۱۸۳. *کتاب مقدس (عهد عتیق و عهد جدید)*؛ ترجمه فاضل خان همدانی؛ چاپ اول، تهران: اساطیر، ۱۳۸۰ ش.
۱۸۴. کتانی، عبدالحی؛ *التراتیب الاداریه*؛ ترجمه علیرضا ذکاوتی قراگوزلو؛ تهران: سمت، ۱۳۸۴.
۱۸۵. کراجکی؛ *کنز الفوائد*؛ قم: دارالذخائر، ۱۴۱۰ ق.
۱۸۶. کشی، محمد بن عمر؛ *رجال الکشی*؛ مشهد: دانشگاه مشهد، ۱۳۴۸.
۱۸۷. کلینی، محمد بن یعقوب؛ *اصول کافی*؛ چاپ سوم، بیروت: دارالاضواء، ۱۴۰۶ ق.
۱۸۸. کنگره امام رضا؛ *فقه الرضا*؛ مشهد: ۱۴۰۶ ق.
۱۸۹. کوفی، محمد بن محمد اشعث؛ *جعفریات*؛ تهران: مکتبه نینوی الحدیثه، [بی تا].

۱۹۰. گزیده مطبوعات جامعه مدرسین؛ از روزنامه جمهوری اسلامی، ۱۳۸۳/۶/۸، ۱۳۸۳.
۱۹۱. مازندرانی، ابن شهر آشوب؛ المناقب؛ چاپ دوم، قم: علامه، ۱۳۷۹.
۱۹۲. ماکس، لوشر؛ روانشناسی رنگ‌ها؛ ترجمه ویدا ابی‌زاده، چاپ چهارم، تهران: ۱۳۷۲ش.
۱۹۳. مالکی، ابن الصباغ؛ الفصول المهمه؛ تهران: منشورات الاعلمی، [بی تا].
۱۹۴. مامقانی، عبدالله؛ مرآة الكمال لمن رام درک مصالح الاعمال؛ چاپ دوم، قم: محمدرضا مامقانی، ۱۴۱۴ق.
۱۹۵. منقی هندی، علی؛ کنز العمال؛ تحقیق: شیخ بکری حیسانی و شیخ صفوة السقا؛ بیروت: مؤسسه الرساله، [بی تا].
۱۹۶. مجلسی، محمد باقر؛ بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار؛ چاپ سوم، بیروت: دارالوفاء، ۱۴۰۳. تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۳.
۱۹۷. _____؛ حلیة المتقین؛ چاپ مکرر، تهران: انتشارات فؤاد، ۱۳۶۹.
۱۹۸. محمودی، محمدجواد؛ امالی شیوخ الثلاثة (صدوق، مفید و طوسی)؛ قم: مؤسسه معارف اسلامی، ۱۴۱۲ق.
۱۹۹. _____؛ ترتیب امالی؛ چاپ اول، قم، امالی شیخ طوسی، (مجلس ۱۳، حدیث ۲۲) مؤسسه معارف اسلامی، ۱۴۲۱ق.
۲۰۰. مدیر شانه‌چی، کاظم؛ علم الحدیث؛ چاپ یازدهم، قم: جامعه مدرسین، ۱۳۷۵.
۲۰۱. مرعشی نجفی، سیدشهاب‌الدین؛ شرح احقاق الحق؛ قم: کتابخانه آیت الله مرعشی نجفی، [بی تا].
۲۰۲. مزّی، ابوالحجاج یوسف؛ تهذیب الكمال؛ تحقیق: بشار عواد معروف؛ بیروت: مؤسسه الرساله، ۱۴۱۳ق.

۲۰۳. مسعودی، علی بن حسین؛ *مروج الذهب*؛ ترجمه پاینده؛ چاپ چهارم، تهران: علمی فرهنگی.
۲۰۴. _____؛ *مروج الذهب*؛ بیروت: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۰. تحقیق، اسعدداغر، چاپ دوم، قم: دارالهجره، ۱۴۰۹ق.
۲۰۵. مسعودی، علی بن حسین؛ *اثبات الوصیه*؛ قم: انصاریان، ۱۴۱۷ق.
۲۰۶. مطهری، مرتضی؛ *اسلام و مقتضیات زمان*؛ جلد ششم، تهران: صدرا، ۱۳۷۰.
۲۰۷. _____؛ *مسأله حجاب*؛ به چاپ مکرر، تهران: صدرا، ۱۳۶۸.
۲۰۸. معین محمد؛ *فرهنگ معین*؛ چاپ هشتم، تهران: امیر کبیر، ۱۳۷۱.
۲۰۹. مقدسی؛ *احسن التقاسیم فی معرفة الأقالیم*؛ ترجمه منزوی؛ چاپ اول، تهران: شرکت مؤلفان، ۱۳۶۱.
۲۱۰. مقریزی، احمد بن علی؛ *امتاع الاسماء بما للنبی من الأحوال و الأموال و الحفدة و المتاع*؛ تحقیق محمد عبدالحمید النیسی، بیروت: دارالکتب العلمیه، ۱۴۲۰ق.
۲۱۱. مکارم، حمید؛ *غربزدگی جوانان*؛ چاپ اول، تهران: سازمان تبلیغات، ۱۳۷۲ش.
۲۱۲. المناوی، فیض القدير شرح جامع الصغير؛ چاپ اول، بیروت: دارالکتب العلمیه، ۱۴۱۵ق.
۲۱۳. مهریزی و ربانی؛ *یادنامه مجلسی*؛ مجموعه مقالات (مقاله مرحوم دکتر سید جعفر شهیدی)؛ تهران: سازمان چاپ و انتشارات وزارت ارشاد، ۱۳۷۹ش.
۲۱۴. موسوی بغدادی، محمدبن حسین بن موسی (سید رضی) *خصائص الائمه*؛ مشهد: آستان قدس، ۱۴۰۶ق.

۲۱۵. نراقی مولا مهدی؛ جامع السعادات؛ ترجمه سید جلال‌الدین مجتبیوی؛ چاپ پنجم، تهران: حکمت، ۱۳۵۰ق.
۲۱۶. نوری، میرزا حسین، محدث نوری؛ المستدرک الوسائل و مستنبط المسائل؛ قم: مؤسسه آل‌البیت، ۱۴۰۸ق.
۲۱۷. _____؛ مستدرک الوسائل؛ قم: آل‌البیت، ۱۴۱۷ق.
۲۱۸. _____؛ مستدرک الوسائل؛ چاپ اول، قم: آل‌البیت، ۱۴۰۷ق.
۲۱۹. _____؛ نفس الرحمن فی فضائل سلمان؛ قم: مؤسسه آفاق، ۱۴۱۱ق.
۲۲۰. نیشابوری ثعالبی، محمد بن اسماعیل؛ یتیمه الدهر؛ چاپ دوم، قاهره: ۱۳۷۵ق.
۲۲۱. نیشابوری، حاکم محمد بن محمد؛ المستدرک؛ تحقیق یوسف مرعشلی؛ بیروت: دارالمعرفه، ۱۴۰۶ق.
۲۲۲. هیشمی، نورالدین ابوبکر؛ مجمع الزوائد؛ بیروت: دارالکتب العلمیه، ۱۴۰۸ق.
۲۲۳. واقدی، محمد ابن سعد کاتب؛ طبقات الکبری؛ ترجمه محمود مهدوی دامغانی؛ تهران: انتشارات فرهنگ و اندیشه، ۱۳۷۴.
۲۲۴. ورام بن ابی فراس؛ مجموعه ورام؛ قم: مکتبه الفقهیه، [بی تا].
۲۲۵. یحیایی، محمد رضا؛ دایرة المعارف؛ هفت طب دنیا، ۱۳۷۴.
۲۲۶. یعقوبی؛ تاریخ؛ ترجمه آیتی؛ چاپ هفتم، تهران: علمی فرهنگی، ۱۳۷۴ش.

نمایه اعلام

۳۳۹، ۳۳۲	ابراهیم بن میمون ۲۹۵
امام جواد <small>علیه السلام</small> ۲۵۱، ۲۳۵	ابن ابی الحدید ۲۹۸
امام حسن <small>علیه السلام</small> ۱۱۸، ۸۳، ۷۶	ابن سینا ۶۰، ۲۱۴
۱۵۳، ۲۴۵، ۲۴۹، ۲۵۰، ۲۵۱	ابن عباس ۲۶۸، ۲۶۷، ۴۷
۲۶۴، ۲۸۲، ۳۱۹، ۳۲۳، ۳۲۶	ابن مهزیار ۲۸۸، ۱۶۹
۳۲۲، ۳۳۱، ۳۲۷	ابو موسی اشعری ۵۷
امام حسین <small>علیه السلام</small> ۱۱۸، ۸۳، ۷۶، ۶۳	ابوحمزہ ثمالی ۳۳۶
۱۴۲، ۱۵۳، ۲۱۷، ۲۵۰، ۲۵۱	ابوذر ۷۵
۲۶۴، ۲۹۲، ۳۱۱، ۳۱۹، ۳۲۳	آدم ۳۴، ۴۱، ۴۵، ۱۸۰، ۱۹۱
۳۲۴، ۳۲۶، ۳۲۷، ۳۳۱، ۳۳۲	۱۹۹، ۲۰۷، ۲۵۹
۳۳۲، ۳۳۵، ۳۴۱	اسماء ۲۸۳
امام رضا <small>علیه السلام</small> ۱۴۲، ۸۸، ۶۶، ۲۱	اصغیر بن نباته ۲۳۰، ۲۴۶
۱۴۶، ۱۵۱، ۱۵۳، ۱۵۶، ۱۵۹	امام باقر <small>علیه السلام</small> ۷۶، ۶۷، ۶۴، ۵۸
۱۶۳، ۱۶۸، ۱۶۹، ۱۸۲، ۱۸۵	۸۴، ۱۳۱، ۱۳۵، ۱۴۲، ۱۴۴
۱۸۶، ۱۸۸، ۱۹۰، ۱۹۸، ۲۰۰	۱۴۵، ۱۵۲، ۱۵۳، ۱۵۶، ۱۵۹
۲۰۱، ۲۰۲، ۲۰۴، ۲۱۰، ۲۱۵	۱۶۴، ۱۶۹، ۱۷۹، ۱۸۵، ۱۹۲
۲۱۷، ۲۱۸، ۲۱۹، ۲۲۳، ۲۲۵	۱۹۴، ۱۹۵، ۱۹۷، ۲۰۴، ۲۰۹
۲۳۱، ۲۳۲، ۲۳۳، ۲۳۵، ۲۳۶	۲۱۲، ۲۲۲، ۲۳۰، ۲۳۱، ۲۳۲
۲۴۱، ۲۵۱، ۲۶۴، ۲۶۵، ۳۱۹	۲۳۵، ۲۳۷، ۲۴۶، ۲۵۰، ۲۵۱
۳۲۰، ۳۲۵، ۳۳۰، ۳۳۲، ۳۳۹	۲۶۴، ۲۷۴، ۲۸۸، ۲۸۹، ۲۹۲
۳۴۱	۲۹۴، ۳۲۷، ۳۲۸، ۳۲۹، ۳۳۰

امام کاظم <small>علیه السلام</small> ۸۸، ۱۲۳، ۱۵۳	امام سجاد <small>علیه السلام</small> ۳۱، ۵۷، ۵۸، ۶۳
۱۶۲، ۱۸۰، ۱۹۱، ۱۹۳، ۱۹۵	۷۶، ۸۴، ۸۵، ۱۴۵، ۱۵۳، ۱۶۸
۱۹۸، ۲۰۱، ۲۱۱، ۲۱۲، ۲۱۹	۲۰۲، ۲۱۶، ۲۳۱، ۲۳۵، ۲۳۷
۲۲۴، ۲۳۱، ۲۳۲، ۲۳۳، ۲۳۶	۲۴۱، ۲۴۵، ۲۴۷، ۲۵۰، ۲۶۴
۲۵۱، ۲۶۴، ۳۱۵، ۳۳۶	۳۲۵، ۳۲۷، ۳۲۹، ۳۳۰، ۳۳۴
امام هادی <small>علیه السلام</small> ۶۶، ۲۱۶، ۲۳۷	۳۳۶
۲۵۱، ۲۹۲، ۳۲۰، ۳۳۰، ۳۳۴	امام عسکری <small>علیه السلام</small> ۱۶۹، ۲۰۲، ۲۵۱
امّسلمه ۳۱۹	امام علی <small>علیه السلام</small> ۵۵، ۵۶، ۶۷، ۶۸
انس ۱۰۷، ۱۴۱	۶۹، ۷۰، ۷۱، ۷۴، ۷۵، ۷۶، ۷۷
ایوب ۷، ۱۸۹	۷۸، ۸۰، ۸۱، ۸۲، ۸۵، ۸۷، ۱۰۹
بقرات ۲۱۴	۱۱۷، ۱۱۸، ۱۱۹، ۱۲۹، ۱۳۰
پیامبر اکرم <small>صلی الله علیه و آله</small> ۱۵، ۱۶، ۲۰، ۲۲	۱۳۲، ۱۴۲، ۱۴۵، ۱۴۸، ۱۵۲
۳۵، ۴۹، ۵۵، ۵۷، ۶۱، ۶۷، ۶۸	۱۵۳، ۱۵۵، ۱۵۶، ۱۵۹، ۱۶۲
۶۹، ۷۰، ۷۲، ۷۷، ۷۸، ۷۹، ۸۰	۱۶۴، ۱۶۸، ۱۷۷، ۱۸۰، ۱۸۴
۸۳، ۸۶، ۸۷، ۸۸، ۹۳، ۹۴، ۹۵	۱۸۵، ۱۸۷، ۱۸۸، ۱۹۲، ۱۹۴
۹۶، ۹۷، ۹۸، ۹۹، ۱۰۰، ۱۰۱	۱۹۵، ۱۹۷، ۱۹۹، ۲۰۰، ۲۰۱
۱۰۲، ۱۰۴، ۱۰۵، ۱۰۷، ۱۰۸	۲۰۲، ۲۰۴، ۲۰۹، ۲۱۳، ۲۱۴
۱۰۹، ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۱۶، ۱۱۷	۲۲۰، ۲۲۴، ۲۳۰، ۲۳۲، ۲۳۳
۱۱۸، ۱۱۹، ۱۲۳، ۱۲۵، ۱۳۰	۲۳۴، ۲۳۵، ۲۳۶، ۲۳۷، ۲۳۸
۱۳۱، ۱۳۳، ۱۳۴، ۱۳۵، ۱۳۶	۲۳۹، ۲۴۴، ۲۴۵، ۲۴۶، ۲۴۹
۱۴۲، ۱۴۴، ۱۴۹، ۱۵۱، ۱۵۲	۲۵۱، ۲۵۳، ۲۶۴، ۲۶۵، ۲۶۷
۱۵۶، ۱۵۹، ۱۶۴، ۱۶۷، ۱۸۰	۲۶۸، ۲۷۴، ۲۸۲، ۲۸۴، ۲۸۷
۱۸۵، ۱۸۹، ۱۸۹، ۱۹۳، ۲۰۲، ۲۱۱	۲۸۸، ۲۸۹، ۲۹۲، ۲۹۴، ۲۹۸
۲۱۳، ۲۱۴، ۲۲۱، ۲۲۲، ۲۲۳	۲۹۹، ۳۱۶، ۳۱۸، ۳۱۹، ۳۲۱
۲۲۴، ۲۲۹، ۲۳۲، ۲۳۳، ۲۳۴	۳۲۲، ۳۲۳، ۳۲۴، ۳۲۵، ۳۲۷
۲۳۵، ۲۴۲، ۲۴۴، ۲۴۵، ۲۴۸	۳۳۱، ۳۳۳، ۳۳۴، ۳۳۷، ۳۴۰

طبرسی، علی بن فضل ۲۰	۲۵۱، ۲۸۲، ۲۸۳، ۲۸۴، ۲۸۵
طبری ۴۷	۲۸۶، ۲۸۹، ۲۹۲، ۲۹۴، ۲۹۷
طلحه ۸۷	۲۹۹، ۳۰۱، ۳۱۳، ۳۱۶، ۳۱۷
عاصم ۸۲	۳۱۸، ۳۱۹، ۳۲۱، ۳۲۲، ۳۲۳، ۳۲۶
عایشه ۲۸۳، ۱۱۱، ۱۰۸	۳۳۱، ۳۳۲، ۳۳۵، ۳۳۶
عباد بن کثیر بصری ۸۵، ۶۹	ثوب بن شحمه ۵۴
عبدالله ابن عباس ۸۱	جاحظ ۵۴
عثمان ۷۵	جعفر بن محمد <small>رضی الله عنه</small> ۸۵، ۱۵۳
علاء ابن زیاد ۸۲	حارث اعور ۲۴۹
علامه طباطبائی ۱۳۳، ۴۹، ۴۵، ۲۲	حسن زیات ۳۲۸
علامه مجلسی ۲۱۰، ۱۳۴، ۲۳	حضرت زهرا <small>رضی الله عنها</small> ۲۰، ۱۱۶، ۱۱۷
عمار ۷۵	۱۱۸، ۱۱۹، ۱۲۳، ۱۲۵، ۱۲۶
فرعون ۲۹۲، ۸۸	۱۲۸، ۱۲۹، ۱۳۰، ۱۳۱، ۱۳۲
فیض کاشانی ۱۵۰	۱۳۳، ۱۳۴، ۱۳۵، ۱۳۶، ۲۳۴
کثیر ۸۵	۲۳۷، ۲۳۸، ۲۴۱
مالک اشتر ۱۵۵	حماد بن عیسی ۷۰
مأمون ۲۴۱، ۲۲۳، ۲۲۳	حوا ۴۵
محمد شمله‌ای ۱۳۲	زبیر ۸۷
مختار بن ابی عبید ۶۳	سفیان ثوری ۶۸، ۶۹
مسعده ۲۵۰	سلیمان فارسی ۱۳۲
مسعودی ۳۲۷	شریک بن عبدالله ۱۴۶
مطهری ۶۹، ۶۸	شیخ بهایی ۲۴۷
معاویه ۷۵، ۶۴، ۵۷، ۵۶	شیخ طوسی ۲۲، ۲۴، ۴۷، ۱۵۵
مهدی عباسی ۱۴۶	شیخ مفید ۱۵۵
موسی <small>رضی الله عنه</small> ۲۹۱، ۱۴۵، ۱۴۴، ۵۲	طبرسی ۴۸، ۴۷
یوسف <small>رضی الله عنه</small> ۳۳۰، ۸۸	طبرسی، حسن بن فضل ۲۱، ۲۴

*Cover and Feeding the Sīrah
of the Innocent Imams(a.s)*

By

Amīr 'Alī Hassanlū

Research Centre for History and Ahl-Albait's Tradition

Academy of Islamic Sciences and Culture

www.pub.isca.ac.ir E-mail: nashr@isca.ac.ir

Iran, Qom

P.O.Box 37185/3858 Tel +98 253 7832833 Fax +98 253 7832834