

## رابطه عفت و سلامت در سیره و سخن رسول اکرم(ص)

محمدجواد سلمانپور

دانشیار دانشگاه شیراز، دانشکده الهیات

msalman@rose.shirazu.ac.ir

### چکیده

طبق مفهوم سخن رسول اکرم(صل الله علیه و اله)؛ «کسانی که بی‌عفتی میان آنها رواج یابد مرگ ناگهانی بین آنها شایع می‌گردد»، بین سلامتی و عفت رابطه وجود دارد و با توجه به تعمیم عفت و بی‌عفتی به شکم، فرج و زبان توسط آن حضرت(صل الله علیه و اله) و جریان یافتن آن در تمام اجزاء تن و جسم انسان طبق تعریف عفت می‌توان نوع رابطه عفت و سلامت را استنباط نمود و مبرهن کرد که بین سلامت و عفت، بیماری و بی‌عفتی رابطه مستقیم وجود دارد و نیز درک نمود که فلسفه و راز جریان یافتن عفت در سراسر عمر پیامبر(صل الله علیه و اله) در تمام حوزهای جسم و تن مبارکشان، افزون بر اظهار عبودیت، حفظ سلامت جسمی و روحی نیز بوده است. از مجموع سخنان آن حضرت(صل الله علیه و اله) و سیره آن جناب می‌توان عفت را به هنر مستوری تمایلات غریزی و برخورد انسانی با مشترکات حیوانی تعریف نمود. در این صورت مشخص می‌گردد که عفت در حفظ فرج و دوری از فحشای دامن یا برهنگی محدود نمی‌گردد، بلکه عفت پاسخ دادن به گرسنگی و میل شکم، شهوت جنسی، تن به استراحت، گوش به اسماع، چشم به انظار، زبان به سخن گرفتن، پوشش و آرایش تن به شکل انسانی است. لذا اگر به همان کیفیتی که حیوانات عمل می‌کنند انسان رفتار کند دچار بی‌عفتی می‌گردد و اسباب بیماری‌های مختلف را برای خود فراهم می‌آورد و در این صورت مرگ‌های ناگهانی دچار انسان می‌گردد. در این مقاله ابتدا به طور کلی حقیقت عفت پرداخته و سپس با تمسک به سخنان و سیره عملی پیامبر اکرم(صل الله علیه و اله) عفت را در زندگی آن حضرت نشان داده خواهد شد و در ضمن بیان می‌گردد که چگونه عفت موجب حفظ سلامتی و بی‌عفتی سلامت جسم یا روان را تهدید می‌نماید.

کلید واژه: سلامت، مرگ ناگهانی، بیماری، عفت، بی‌عفتی، رابطه سلامت و عفت، تن و روان



## مقدمه

فرار از بیماری، درد و مرگ و سلامت جسمی از آغاز آفرینش انسان برای وی مطرح و مهم بوده است، چرا که راحتی و بقا ریشه در حب ذات دارد. تأمل در آیات قرآن در خصوص حضرت آدم و حوا نیز موضوع فرار از مرگ و بیماری به وضوح مشاهده می‌گردد. شیطان آنان را از راه وعده سلامتی و بقاء فریفت و زمینه هبوط آنان را به خاک که استعداد تولید بیماری و آسیب رسانی به سلامت انسان دارد، فراهم نمود. پر واضح است که خداوند متعال هرگز حب ذات و فرار از بیماری و میل به سلامت را که خود در مهندسی انسان طراحی نموده نادیده نگرفته است، لذا در آموزه‌های ارسالی خود به پیامبران، راه‌های حفظ سلامت و فرار از بیماری را مورد غفلت قرار نداده است. خداوند متعال بین جسم خاکی و روح الهی و روان انسانی ارتباط تنگاتنگی قرار داده است که در قرآن کریم به انحاء مختلفی مورد تصریح یا اشاره قرار داده است و به تبع همین رابطه، بین سلامت و بیماری روان و جسم انسان نیز رابطه وجود دارد، لذا آموزه‌های وحیانی که از زبان پیامبران رسیده است غالباً ناظر به سلامت روح و روان است.

سخنان پیامبر اکرم (صل الله علیه و آله) و سیره آن حضرت مملو از سخنان و رفتاری است که مستقیم یا غیر مستقیم ناظر به سلامت جسم می‌باشد و تمام سخنان و سیره آن حضرت (صل الله علیه و آله) مستقیم یا غیر مستقیم ناظر بر سلامت روح و روان می‌باشد. از جمله سخنان و سیره حضرت (صل الله علیه و آله) موضوع عفت می‌باشد که در قرآن کریم و سخنان جمیع ائمه اطهار (علیه السلام) بسیار زیاد طرح و مورد تأکید قرار گرفته است. عفت در فرهنگ اسلامی جایگاه ویژه ای دارد همچنانکه بی‌عفتی آثار زیانباری برای افراد و اجتماع در پی دارد. از پی-آمدهای بی‌عفتی مرگ زودرس و بیماریهای متعدد و جدید معرفی شده است، همچنانکه از آفات مهم دینداری و نظام اسلامی می‌باشد.

در حقیقت عفت و بی‌عفتی اگرچه از اخلاق و کیفیت روح و شاکله درونی است، اما بیشتر در آداب و نحوه سلوک و رفتار مرتبط با طبیعت و تن آدمی ظهور و بروز دارد. نوع ارضاء غرائز طبیعی و نحوه تأمین نیازهای جسمانی و کیفیت مشغولیت به جسم عفت و بی‌عفتی را ظاهر می‌نماید. در کلمات پیامبر (صل الله علیه و آله) و ائمه اطهار (علیه السلام) از عفت بطن (شکم)، عفت فرج (تمایلات جنسی) عفت زبان به صراحت آمده است «من حفظ ما بین لحييه و ما بین رجلیه دخل الجنة» (نهج الفصاحه ص ۳۰۳)، اما از مجموع آنچه در فرهنگ اسلامی در باره عفت و بی‌عفتی به ما رسیده است، تعریفی از عفت به دست می‌آید که آنرا مربوط به تمام ابعاد و نیازهای تن و جسم نشان می‌دهد، لذا افزون بر عفت شکم، فرج و زبان عفت در خواب، عفت در پوشش و آرایش، عفت در شنیدن، عفت در نگاه، عفت در تخیل و عفت در سرگرمی و بازی نیز مطرح است.

به بیان دیگر تمام اموری که بین انسان و حیوان مشترک می‌باشد و هم در حیوان وجود دارد و هم در انسان ظهور دارد عفت و بی‌عفتی در باره آنها نسبت به انسان مطرح می‌باشد. برخورد انسانی با این قبیل امور عفت و برخورد انسان مانند حیوان با این قبیل امور جسمانی بی‌عفتی و منشأ بسیاری از بیماری‌های جسمی و روحی است. اگرچه که در حیوان موجب بیماری نمی‌شود.

بنابراین ضروری است در سلسله بحث‌های طب النبوی و جایگاه سلامت در سخنان و سیره رسول خدا (صل الله علیه و آله) از بحث عفت و مقابل آن بی‌عفتی و نقش آن دو در صحت و تولید بیماری غفلت نشود، به خصوص اینکه سراسر زندگی پیامبر خدا (صل الله علیه و آله) که مربوط به تن ایشان بود، تجلی عفت و در نتیجه علم الصحه بود. توجه به



مفهوم این سخن رسول اکرم (صل الله علیه و آله) که فرمودند: «... و لاظهرت فیهم الفاحشه الا فشا فیهم الموت.. کسانی که بی عفتی میان آنها رواج یابد مرگ ناگهانی میان آنها شایع شود» (نهج الفصاحه ص ۴۶۲) در این بررسی‌ها بسیار مهم است. از همین رو در این مقاله ابتدا به بیان حقیقت عفت پرداخته شده و سپس عفت در ابعاد مختلف زندگی انسان در سخن و سیره رسول اکرم (صل الله علیه و آله) و ارتباط آن با سلامتی و بیماری مورد تحلیل قرار خواهد گرفت.

## ۲- حقیقت عفت و بی عفتی

برای درک حقیقت و اهمیت و عفت و آثار آن در حفظ سلامتی، توجه دقیق به معنای عفت در فرهنگ اسلامی ضروری و لازم است. قبل از پرداختن به آن لازم به ذکر است این واژه مانند برخی دیگر از واژه‌های فرهنگ اسلامی مورد جفا قرار گرفته و بر معنای سطحی و قشری آن تأکید شده و یا به برخی از جنبه‌های آن به عنوان معنای آن بسنده شده است.

امروز وقتی این واژه بکار می‌رود بلافاصله معنی چادر یا پوشش کامل زن و حداکثر حفظ خود در امیال جنسی به ذهن می‌رسد و حال آنکه پوشش کامل و یا چادر و حفظ دامن فقط می‌تواند در ردیف علائم و نشانه‌های عفت تلقی گردد. این انصراف ذهن از واژه عفت به چادر یا پوشش کامل زن و حفظ دامن نتیجه جفا و تعلیمات تک بعدی به جامعه و ناصواب است.

عفت در واقع یک جوهره و حالت نفسانی مانند تقوا و عدالت است که اوج و نهایت آن به عصمت ختم می‌گردد؛ «عن الصادق (ع) الحیاء نور جوهره صدر الایمان یعنی حیا [ که منشاء و اصل عفت است ] نوری است که کنه و گوهر آن سینه ایمان است» (مصباح الشریعه ص ۲۵ و میزان الحکمه ج ۲، ص ۵۶۲)، این حالت نفسانی در ابعاد گوناگون زندگی اجتماعی و فردی ظهور می‌کند، لذا عفت را می‌توان یک هنر ریشه دار و مبتنی بر نهاد درونی زن و مرد دانست، هنری که آثار زیبایی آن به مراتب دلپذیرتر و زنده‌تر از ظهور هنر نقاشی یک انسان بر تابلو یا یک خطاط بر کاغذ و یا یک مجسمه ساز بر سنگ و گچ می‌باشد!

بر همین اساس می‌توان عفت را " هنر، لیاقت و قدرت مستوری ضعفها " یا برخورد انسانی با مشترکات حیوانی تعریف نمود تعریف نمود.

منظور از ضعفها در تعریف عفت عبارت است از تمام مشترکات انسان با حیوان و تمام تمایلات انسانی که در محدوده خاک و طبیعت حیوانی انسان محصور می‌باشد.

اگر انسان که مرکب از جسم و روح است، درست مورد شناخت و تحلیل قرار گیرد می‌یابیم که حقیقت انسان و آنچه که تا ابد می‌ماند همان روح و جنبه‌های روحانی است که انسان را از محدوده طبیعت مادی فراتر می‌برد. در واقع جسم انسان یک امر زائد بر وجود انسان است که چند صباحی در خدمت انسان آمده است تا انسان بتواند به فلسفه وجودی و آفرینش جامه عمل ببوشاند. بالاتر اینکه به قول مولوی (مثنوی معنوی) از انسان بیگانه است.

در زمین دیگران خانه مکن کار خود کن کار بیگانه مکن

کیست بیگانه تن خاکی تو کز برای اوست غمناکی تو

تا توتن را چرب و شیرین می‌دهی گوهر جان را نبینی فربهی



با نگاه به حقیقت انسان که در ردیف فرشتگان است، می‌توان ادعا نمود که خواب، غذا خوردن، مسائل جنسی و تمام تمایلات طبیعی که بین انسان و حیوانات مشترک است ضعف انسان می‌باشد، وضعی که در انجام رسالت انسانی و تحقق فلسفه خلقت انسان در عالم ضروری وجود انسان است. این ضعف اگر به صورت حیوانی پاسخ داده شود موجب بی‌ارزشی وی در بین مخلوقات می‌شود و سلامتش مورد تهدید قرار می‌گیرد، اما اگر با این ضعف‌های ضروری با عفت و انسانی رفتار شود و به صورت انسانی جواب داده شود، نه تنها ضعف نیست، بلکه موجب عزت و ارزشمندی انسان می‌گردد علی می‌فرماید (علیه السلام): «من اتحف العفه و القناعه حالفه العز به هرکسی هدیه عفت و قناعت داده شد هم‌پیمان عزت گردید» (میزان الحکمه، ج ۶ ص ۳۸).

بر همین اساس عفت در واقع یعنی برخورد انسانی با مشرکات حیوانی در وجود انسان و این برخورد انسانی فقط با نوعی مستوری امکان پذیر است. خداوند هنر مستوری ضعف‌ها و حتی چگونگی مستور نمودن را در وجود تمام انسان‌ها به طور فطری قرار داده است، از همین رو رعایت عفت در نزد عقلا و جوامع انسانی مسخ نشده جزو آراء محموده است و حسن ذاتی دارد. اما از آنجا که بر اساس سخن علی (علیه السلام): «سبب العفه الحیا» (میزان الحکمه، ج ۲، ص ۵۶۴) حیا منشاء عفت بوده در مرتبه خود حیا از ویژگی‌های دین اسلام است «إن لكل دین خلقا، و إن خلق الإسلام الحیاء» (کنز العمال، ج ۳ ص ۱۲۱) و نیز عفت در اسلام تنها راه حفظ انسانیت و حقیقت انسانی است «ما المجاهد الشهید فی سبیل الله بأعظم أجرا ممن قدر فعهف، لکاد العفیف أن یکون ملکا من الملائکه» (نهج البلاغه، فیض الاسلام، حکمت ۴۷۴) راهکارهای فطری را کامل و به صورت تشریحی در سخنان و سیره معصومین (علیه السلام) به ویژه رسول اکرم (صل الله علیه و آله) عرضه داشته است از همین جهت می‌توان گفت:

عفت در شکم، عفت در خواب، عفت در شهوات و مسائل جنسی، عفت زبان، یعنی رعایت شیره و اخلاق پیامبر (صل الله علیه و آله) که در دانش فقه و اخلاق و آداب به عنوان واجبات، محرمات، مکروهات و مستحبات اکل، خواب، جماع و... آمده است تحقق می‌یابد.

حداقل عفت در سخن گفتن به رعایت محرمات و آداب اخلاقی است و مبتنی بودن سخن بر فکر و سنجش است درست نقطه مقابل خروج صوت از دهان حیوان که نه از فکری و نه سنجشی قلبی برخوردار نیست.

حیوانات هیچ ابایی از ارضاء تمایلات جنسی در انظار دیگر حیوانات ندارند. در هنگام طلب غریزه جنسی نه رعایت زمان و نه مکان و نه دیگران می‌کنند. البته هیچ حیوان نری با نر دیگر به طور طبیعی جمع نمی‌شود، مگر با دخالت انسان در عالم آنان. و اگر حیوانی ماده را به عنوان جفت برگزید در طول سال حیوانات نر دیگر حد نگه داشته و از ارضاء جنسی با زوج آن نر خوداری می‌کنند مگر در انواعی از حیوانات.

انسانی که در ارضاء نیاز جنسی حد نگه نداشته و در هر زمان و مکان و به هر صورت و با هر شخص و با هر جنس مخالفی به دنبال ارضاء دیداری، شنیداری، بویایی و بساوی جنسی در هر کوی و برزنی بود در واقع با نیاز جنسی خود برخورد حیوانی و بدور از عفت کرده است و غالب اعمال منافی با عفت توسط همین اشخاص در جامعه رخ می‌دهد.

در واقع آن بخش از سیره رسول اکرم (صل الله علیه و آله) که متجلی عفت بوده و در قوانین و مقررات اسلامی و توصیه های اخلاقی منعکس شده، اگر چه برای انسان محدودیت‌هایی در مشرکات حیوانی ایجاد می‌کند، اما برای حفظ عزت و سلامت انسان و ابقای کرامت او و فاصله انداختن بین وی با حیوانات است «من اتحف العفه و القناعه حافه العزه». خداوند نمی‌پسندد که خلیفه‌اش در زمین هم ردیف حیوانات یا پست تر از آنها گردد.



متاسفانه امروزه در عالم انسانی شاهد وقایعی هستیم که آیه «اولئک کالانعام بل هم اضل» (اعراف آیه ۱۷۹) را تاویل می‌کند، شاهد کارهایی در زمینه شهوات جنسی، خوراک و خوابیدن، آرایش و زبان هستیم که هرگز در بین حیوانات رایج نیست و حتی حیوانات از آن اجتناب می‌نمایند مانند جمع دو هم جنس و ...

۳- تجلی عفت در سیره پیامبر خدا

۳-۱- عفت بطن

رسول خدا (صل الله علیه و آله) مستقیم و صریح و بسیار به طور غیر صریح عفت شکم و خوردن را مطرح نموده و آن را مایه سلامتی و بی‌عفتی در آن را موجب بیماری و مرگ معرفی نموده است. حضرت (صل الله علیه و آله) فرمودند: «خدا به بندگان خویش زینتی بهتر از بی‌رغبتی به دنیا و عفت شکم و عورت نداده است» (نهج الفصاحه ص ۴۰۷) «چهار چیز است که اگر داشته باشی بر آنچه از دنیا نداری هیچ مشکلی نداری، راستی در گفتار، حفظ امانت و نیکی خلق و عفت در خوراک و خوردن» (نهج الفصاحه ص ۴۰۶).

حیوان کاری به صاحب خوراک ندارد که مال چه کسی است؟! حلال است یا حرام؟! حیوان کار به تمیزی خوراکش توجهی ندارد؟ حیوان ممکن است دسته جمعی شکار کند اما به گرسنگی دیگران و مشاهده گرسنه‌ای دیگر از غذا خوردنش و به تنهایی یا با جمع غذا خوردن بی تفاوت است و ده‌ها جهل و بی‌تفاوتی دیگر. رسول اکرم (صل الله علیه و آله) این گونه غذا خوردن را منع می‌نمود و آدابی برای غذا خوردن عرضه داشت تا انسان در این مشترک حیوانی بی‌عفتی نوزد، بلکه انسانی غذا بخورد. مهمتر آنکه روش و سیره آن حضرت (صل الله علیه و آله) بیانگر رفتار عیفاً در نحوه غذا خوردن بود، لذا هرگز گزارش نشده که حضرت (صل الله علیه و آله) از ناحیه خوراک به دست خود دچار بیماری گردد. آنچه در می‌آید نمونه‌هایی از عفت در شکم و حفظ سلامتی در سیره و سخن پیامبر خدا (صل الله علیه و آله) می‌باشد؛

۳-۱-۱- پرخوری از بی‌عفتی در شکم

پر خوری یکی از نمونه‌های بی‌عفتی شکم است که بر اساس فرموده پیامبر (صل الله علیه و آله) این نوع بی‌عفتی موجب بیماری و مرگ نصف امت او است؛ «نصف ما یحفر لامتی من القبور من العین و المعده یک نیمه قبرها که برای امت من حفر می‌شود از چشم بد و پر خوری است» (نهج الفصاحه ص ۱۱۷) و عفت شکم در این مورد، نقطه مقابل آن یعنی کم خوردن است که موجب حفظ سلامتی است؛ «من قل طعمه صح بدنه و من کثر طعمه سقم بدنه» (نهج الفصاحه ص ۴۰۶) «ادمی ظرفی بدتر از شکم پر نمی‌کند. برای آدمیزاد همین قدر غذا که بنیه او را حفظ کند کافی است» (نهج الفصاحه ص ۴۰۷) و رسول اکرم (صل الله علیه و آله) در پرهیز دادن امت از پر خوری سخنان متعددی دارد که با انداز اخروی و مضرات دنیوی روحی و جسمی آن مردم را از بطانه (پر خوری) بر حذر داشته است؛ «البطانه تقسی القلب پر خوری دل را سخت می‌کند» (همان) «ان من اسرف ان تأکل کل ما اشتیهت یکی از اقسام اسراف اینست که هرچه می‌خواهی بخوری»، «لا تمیتوا القلوب بکثرة الطعام و الشراب فان القلب یموت کالزرع اذا کثر علیه الماء» (نهج الفصاحه ص ۲۴۵) و «یکی از اقسام اسراف اینست که هرچه می‌خواهی بخوری» (نهج الفصاحه ص ۴۸۸).

در باره سیره آن حضرت (صل الله علیه و آله) امام رضا (علیه السلام) می‌فرمایند: «محبوترین چیزها نزد رسول خدا (صل الله علیه و آله) این بود که همواره گرسنه و ترسان از خدا باشد» (الکافی ج ۸ ص ۱۲۹ و سنن النبی ص ۲۱۰)



امام صادق (علیه السلام) فرمودند: «... هرگز رسول خدا (صلی الله علیه و اله) نان گندم میل نفرمود و از نان جو هم یک شکم سیر تناول نفرمود (امالی صدوق ص ۲۶۳ و سنن النبی ص ۲۱۰)

امام علی (علیه السلام) فرمود: رسول خدا (صلی الله علیه و اله) گرسنه ترین آنها بود ... با شکمی گرسنه از دنیا رحلت فرمود و سالم وارد آخرت شد (نهج البلاغه صبحی صالح، ص ۲۲۷).

۲-۱-۳- خوردن بی گرسنگی

دومین رفتار حیوانی و بی عفتی در شکم خوردن بدون گرسنگی است که موجب بیماری معرفی شده و رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) آن را نزد خداوند منفور دانسته است (کبر مقتا عند الله الأکل من غیر جوع و النوم من غیر سهر و الضحک من غیر عجب) (نهج الفصاحه ص ۲۴۵). علی (ع) در همین باره به فرزند خود امام حسن مجتبی می فرماید: «برسر سفره طعام منشین مگر آنکه کاملاً گرسنه باشی و از کنار طعام بر نخیز مگر آنکه هنوز اشتهای به غذا داشته باشی، غذا را خوب بجو و چون به بستر خواب میروی مواظب باش شکمت از طعام پر نباشد، اگر به آنچه گفتم عمل کنی احتیاج به علم طب نخواهی داشت (طب الکبیر ص ۱۴).

رسول خدا (صلی الله علیه و اله) فرمودند: «ما مردمی هستیم که تا آنگاه که کاملاً گرسنه نگردیم غذا نمی خوریم و هنگام خوردن خود را به طور کامل سیر نمی کنیم» (طب النبی ص ۳ و سنن النبی ص ۲۳۲).

۳-۱-۳- خوردن در انظار

از دیگر شاخصه های عفت در شکم رعایت ادب حریم و سفره پهن کردن است و نقطه مقابل آن بی عفتی شکم خوردن در انظار مردم است. که رسول خدا (صلی الله علیه و اله) نشان دنائت و پستی معرفی کرده است «الأکل فی السوق دناءه» (نهج الفصاحه ص ۲۴۵)

۴-۱-۳- بجا و درست خوردن خوردن

نه تنها خوردن بعد از گرسنگی سیره و سخن رسول خدا (صلی الله علیه و اله) بود، بلکه برخی خوردن ها و نوعی از کیفیت خوردن و نوشیدن را برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری توصیه می فرمودند؛ امام علی (علیه السلام) فرمودند: «پیامبران بعد از نماز عشا غذا می خوردند، پس شما هم خوردن شام را ترک نکنید چرا که ترک آن باعث خرابی بدن می شود (تحف العقول ص ۱۱۰ و سنن النبی ص ۲۱۶).

رسول خدا (صلی الله علیه و اله) هرگاه خرما میل می فرمود هسته اش را پشت دست می گذاشت بعد دور می انداخت (المستدرک ج ۱۶ ص ۳۷۳ و سنن النبی ص ۲۱۸).

رسول خدا (صلی الله علیه و اله) هنگام نوشیدن آب "بسم الله" می گفت، آب را می مکید و آن را با یک نفس نمی آشامید و می فرمود: درد کبد از خوردن با یک نفس به وجود می آید (مکارم الاخلاق ص ۳۱ و سنن النبی ص ۲۱۹). در روایت از امام علی (علیه السلام) است که از حضرت (صلی الله علیه و آله) علت "بسم الله" را در بین نوشیدن آب سوال می فرمایند؛ رسول خدا (صلی الله علیه و اله) پاسخ می دهند؛ "بسم الله" برای ایمنی از درد است (المستدرک ج ۱۷ ص ۱۲ سنن النبی ص ۲۲۰).

وقتی رسول خدا (صلی الله علیه و اله) گوشت می خورد سر خود را به سوی گوشت نمی برد، بلکه گوشت را به طرف دهان می آورد سپس آن را به خوبی میجوید و به خصوص بعد از خوردن گوشت، دستهای خود را به دقت می شست بعد همان دست تر را بر روی صورت مبارک می کشید (مکارم الاخلاق ص ۳۱ و سنن النبی ص ۲۲۲).



امام صادق (علیه السلام) فرمودند: «هرگاه رسول خدا (صل الله علیه و اله) غذای چربی میل می کرد آب کمتری می نوشید، به پیامبر عرض کردند؛ شما آب کمی می نوشید؟ حضرت (صل الله علیه و اله) فرمودند: برای طعام چرب نوشیدن آب کم گوارتر است (مکارم الاخلاق ص ۱۵۷ و سنن النبی ص ۲۳۰).

رسول خدا (صل الله علیه و اله) فرمودند: هنگام خوردن غذا کفش های خود را درآورید، چرا که این کار سنت خوبی است و پاها را راحتی می بخشد (المحاسن ص ۴۴۹ و سنن النبی ص ۲۴۲).

رسول خدا (صل الله علیه و اله) غذا را فوت نمی کرد و در ظرف آب نفس نمی کشید (احیاء علوم الدین ج ۲ ص ۶ و سنن النبی ص ۲۴۴).

#### ۵-۱-۳- تنها خوری

رسول خدا (صل الله علیه و اله) فرمودند: «شر الناس من اكل وحده و منع رفته... بدترین مردم کسی است که تنها غذا خورده و رسیده خویش را بی نصیب کند... (نهج الفصاحه ص ۳۹۵)، در مقابل حضرت (صل الله علیه و اله) می فرمایند: «أحب الطعام الى الله ما كثرت عليه الايدي؛ بهترین غذاها در پیش خدا آن است که گروهی بسیار بر آن بنشینند» (نهج الفصاحه ص ۴۸۸). رسول خدا (صل الله علیه و اله) می فرمایند: «هرکه غذا بخورد و دیگری بدو نگرند و چیزی بدو ندهد ببلائی مبتلا شود که دوا نداشته باشد» و «غذای سخاوتمند دواء و غذای بخیل درد است» و «با هم غذا بخورید و پراکنده نشوید که غذای یمی برای دو تن کافی است و غذای دو تن برای سه تن و چهار تن کافی است، با هم غذا خورید و پراکنده نشوید که برکت قرین جماعت است» (نهج الفصاحه ص ۴۹۰).

در سیره رسول خدا (صل الله علیه و اله) آمده است که؛ همه گونه غذا را میل می فرمود و از هر طعامی که خداوند آن را برایش حلال نموده بود، همرا با خانواده و خدمت گزاران خود میل می فرمود و با مسلمانی که او را دعوت نموده بودند روی زمین و یا هر چیز دیگری می نشست و با آنها هر غذایی را که داشتند میل می فرمود، بهترین غذا نزد پیامبر غذایی بود که عده بیشتری در خوردن آن شریک شده باشند (مکارم الاخلاق ص ۲۶ و سنن النبی ص ۲۱۶).

#### ۶-۱-۳- نوع نشستن در هنگام خوردن

نوع نشستن در هنگام خوردن مورد توجه پیامبر (صل الله علیه و اله) بود، لذا در این جهت نیز عفت را مراعات می نمودند. حیوان به هر شکلی اقدام به خوردن می نماید!

رسول خدا (صل الله علیه و اله) در حال تکیه زدن غذا نخورد مگر یک بار که آن هم بعد متوجه شدن نشست و فرمود خدایا! من بنده و پیامبر تو هستم (تهذیب الأحکام ۹ ص ۹۳).

رسول خدا (صل الله علیه و اله) برای خوردن غذا دو زانو می نشست و پاهای خود را جمع می فرمود همانگونه که نماز گزار می نشیند، غیر از اینکه یکی از زانوها و پاها را روی زانو و پای دیگر می نهاد (مکارم الاخلاق ص ۲۷ و سنن ص ۲۱۳).

#### ۷-۱-۳- تمیزی در خوردن

پیامبر اکرم (صل الله علیه و اله) رعایت تمیزی و نظافت در شکل های مختلف در امر خوردن را توصیه نموده و خود در حد اعلا رعایت می نمودند. ایشان می فرمایند: «غسل الإناء و طهاره الفناء یورثان الغنی؛ شستن ظرفها و پاکیزگی حیاط مایه غنا است» (نهج الفصاحه ص ۴۴۲). طبیعی است که نفس این دو عمل ثروت آفرین نیست، بلکه موجب حفظ سلامتی است و هزینه درمان را کاهش می دهد و فرد را قادر به سرمایه گذاری بیشتر در تولید و خدمات مولد ثروت



می‌نماید. در جای دیگر رسول خدا (صل الله علیه و اله) فرمودند « پاکیزگی غذا ، غذا و دین روزی را فزون می‌کند» (نهج الفصاحه ص ۴۹۰).

امام صادق (علیه السلام) فرمودند رسول خدا (صل الله علیه و اله) دوست داشت که با قدح شامی آب بنوشد و می‌فرمودند: پاکیزه‌ترین ظرف‌هایی است که در اختیار شما است» (الکافی ج ۶ ص ۳۱ و سنن النبی ص ۲۳۰).

۸-۱-۳- شستشو قبل از خوردن

رسول خدا (صل الله علیه و اله) فرمودند: «الوضو قبل الطعام ينفي الفقر و بعده ينفي اللمم و يصح البصر؛ وضو قبل از غذا فقر را دور و بعد از غذا وسواس را زایل میکند و چشم را نیرو میدهد» (ص ۶۴۸)

در مستدرک در حدیث سنت طعام آمده است که؛ شستن دست‌ها قبل و بعد از هر غذا از سنت است (مستدرک ج ۱۶ ص ۲۶۹ و سنن النبی ص ۲۳۸)

۹-۱-۳- سالم خوری

توصیه دیگر پیامبر (صل الله علیه و آله) در مورد خوردن سلامت غذا است که در شکل‌های مختلف بیان نموده‌اند؛ مانند پخته شدن با آتش « بهترین غذا های شما آنست که به آتش پخته شود» (نهج الفصاحه ص ۴۸۸)، خنک خوردن غذا و پرهیز از غذای داغ از آداب دیگر خوردن بیان نموده است « غذای خود را سرد کنید تا برکت یابد» (نهج الفصاحه ص ۴۹۰).

۱۰-۱-۳- دعا ، تحمید و شکر قبل و بعد از خوردن

هنگامی که سفره غذا را نزد رسول خدا (صل الله علیه و اله) می‌گذاشتند حضرت (صل الله علیه و آله) می‌فرمودند: «سبحانک اللهم ما أحسن ما تبتلنا، سبحانک ما أكثر ما تعطينا، سبحانک ما أكثر ما تعافينا، اللهم أوسع علينا و علی فقراء المؤمنین و المؤمنات و المسلمین و المسلمات؛ بار خدایا، تو منزه هستی، چه زیبا ست آن چیزی که تو ما را با آن آزمایش می‌کنی، منزهی تو، چه بسیار است نعمت‌هایی که تو بر ما بخشیده‌ای، منزهی تو، چه عافیت‌هایی فراوانی به ما بخشیدی، بار خدایا! بر ما و بر فقیران مؤمن و مسلمان گشایش روزی کرامت فرما.» (الکافی ج ۶ ص ۲۹۳).

وقتی سفره را مقابل رسول خدا (صل الله علیه و اله) می‌نهادند می‌فرمودند: « به نام خدا، بار خدایا! تو این غذا را از نعمت های مشکور قرار بده و آن را به نعمت های بهشتی متصل فرما (مکارم الاخلاق ص ۲۷ و سنن النبی ص ۳۸۸) رسول خدا (صل الله علیه و اله) هنگام دست بردن به سوی غذا (مکارم الاخلاق ص ۲۷ و ۱۴۳) و وقت جمع کردن سفره (الکافی ج ۶ ص ۲۹۴) و گاه غذا خوردن و شیر نوشیدن (عیون أخبار الرضا ج ۲ ص ۳۸) و هنگام خوردن لقمه غذا (سنن النبی ص ۳۹۰) دعای خاص می‌فرمودند.

آن حضرت هنگامی که میوه تازه‌ای را می‌دیدند، آن را گرفته می‌بوسیدند و بر چشم و دهان خود می‌گذاشتند سپس می‌فرمودند: «اللهم أرینا اولها فی عافیه فأرنا آخرها فی عافیه؛ خدایا! همچنانکه اول رسیدن آن در سلامتی به ما نشان دادی انتهای آن را نیز در سلامتی به ما نشان بده» (امالی صدوق ص ۲۱۹).

رسول خدا (صل الله علیه و اله) می‌فرمودند: « خداوند از بنده خشنود می شود به اینکه غذا را بخورد و خدا را سپاس گزارد یا آب بیاشامد و خدا را سپاس گزارد » و « پاداش آنکه غذا می‌خورد و شکر می‌گزارد مانند روزه‌دار صبور است» (نهج الفصاحه ص ۴۸۸) « بسا کسانی که غذا خوردند و شکر کنند و پاداششان از روزه دار صابر بیشتر باشد» (نهج الفصاحه ص ۴۹۰)





۱۱-۱-۳- رها نکردن دهان پس از خوردن

حیوانات پس از خوردن دهان را رها نموده و در صدد تمیز کردن آن بر نمی آیند. انسان نیز اگر چنین روشی اتخاذ کند دچار بی‌عفتی پس از خوردن می‌باشد، لذا رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) توصیه فراوانی در مسواک زدن و خلال نمودن داشتند و خود در این خصوص از سیره مستمره و روشنی برخوردار بودند. رسول خدا (صلی الله علیه و اله) می‌فرمودند: « طیبوا افواهکم با السواک؛ دهان های خود را با مسواک پاکیزه کنید» و « علیکم بالسواک فنعم الشئ السواک یشد اللثه و یذهب بالبخر و یصلح المعده و یزید فی الدرجات الجنه و یرضی الرب و یسخط الشیطان؛ مسواک کنید که مسواک خوب چیز است؛ لثه را محکم می‌کند و بوی دهان را می‌برد و معده را به صلاح می‌نشانند و بدرجات بهشت می‌افزاید و پروردگار را خشنود می‌کند و شیطان را به خشم می‌آورد (نهج الفصاحه ص ۳۰۳). » تخللوا فانه نظافه و النظافه تدعوا الی الایمان و الایمان مع صاحبه فی الجنه؛ خلال دادن کنید که مایه نظافت است و نظافت ایمان افزا است و با حاحبش در بهشتند (همان). « السواک من الفطره مسواک کردن اقتضای فطرت است» (نهج الفصاحه ص ۶۰۰) « در مسواک کردن هشت فایده هست؛ دهان را پاکیزه و لثه را محکم، چشم را روشن، بلغم را زایل، فرشتگان را خوشحال، پروردگار را خشنود، اعمال خوب را افزون و معده را سالم می‌کند» (نهج الفصاحه ص ۶۰۱).

امام صادق (علیه السلام) فرمود: «مسواک زدن سنت پیامبران است» (الکافی ج ۶ ص ۴۹۵ و سنن النبی ص ۲۷۴). رسول خدا (صلی الله علیه و اله) هر شب سه بار مسواک می‌زدند؛ یکبار قبل از خوابیدن، بار دوم آنگاه که برای دعا و خواندن نماز برمی‌خواستند و بار سوم قبل از آنکه برای نماز صبح از خانه بیرون رود (مکارم الاخلاق ص ۳۹ و سنن النبی ص ۲۷۴).

رسول خدا (صلی الله علیه و اله) می‌فرمودند: «چوب درخت مبارک زیتون برای مسواک مناسب است زیرا باعث خشبو شدن دهان می‌شود و از خونریزی لثه‌ها جلوگیری میکند و آن مسواک پیامبران قبل از من بود» (المستدرک ج ۱ ص ۳۶۹ و سنن النبی ص ۲۷۶).

۱۲-۱-۳- شراب خواری بی‌عفتی شکم و منشأ سایر بی‌عفتی‌ها

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) به شدت از شراب خواری نهی نمودند و آن را نه تنها مصداق بی‌عفتی شکم، بلکه کلید سایر بدی‌ها و بی‌عفتی‌ها دانسته‌اند؛ « از شراب پرهیز نمایید که کلید تمام بدی‌ها است » و « الخمر ام الفواحش و اکبر الكبائر من شربها وقع علی امه و خالته و عمته؛ شراب مادر بدی‌ها است و از همه گناهان بزرگتر است. هر که نوشد باک ندارد که با مادر یا خاله یا عمه خود زنا کند» (نهج الفصاحه ص ۳۹۴).

۲-۳- عفت در تخلی و دفع فضولات بدن

از دیگر مشترکات حیوان و انسان دفع فضولات بدن و تخلی برای این منظور است. حیوانات هیچ گونه آداب و رعایتی در این خصوص ندارند؛ نوع مکان، نظاره دیگران، خصوصیت زمان و ... برای دفع فضولات برایشان مطرح نیست، لذا اگر انسان رعایت این امور نکند با این ضعف و امر طبیعی بی‌عفتی نموده است. از همین رو در سیره و سخنان رسول خدا (صلی الله علیه و اله) مجموعه دستورات و روشی است که عفت انسان در این امر را ترسیم و برخی از موارد مستقیماً مربوط به سلامت و پیشگیری از بیماری است.



شهید ثانی نقل می‌نماید که هیچ کس رسول خدا (صل الله علیه و اله) را در حال [تخلی] بول و غائط مشاهده نکرد (عوارف المعارف ص ۲۶۱ و سنن النبی ص ۲۴۶).

رسول خدا (صل الله علیه و اله) هنگامی که می‌خواستند وارد دستشویی شوند می‌فرمودند: «بار خدایا از شر شیطان پلید، نجس، خبیث و ناپاک به تو پناه می‌برم، خدایا غم و اندوه را از من دور کن و مرا از شیطان رانده شده پناه ده» (سنن النبی ص ۳۹۰)

آن حضرت (صل الله علیه و اله) هنگام نشستن برای قضای حاجت و هنگام خروج مدفوع دعای خاص و وقتی می‌خواستند از مستراح خارج شوند دست بر روی شکم خود می‌کشیدند و می‌فرمودند: «الحمد لله الذی اخرج عنی أذاه و ابقی فی قوته فیالها من نعمه لایقدر القادرون قدرها؛ حمد و ستایش مخصوص خداوندی است که فضولات اذیت کننده غذا را از من خارج نمود و نیروی ناشی از غذا را در بدن من باقی نهاد چه این نعمت عظیمی است که هیچ کس قادر به اندازه‌گیری آن نمی‌باشد» (الفقیه ج ۱ ص ۲۳).

امام علی (علیه السلام) فرمودند: رسول خدا (صل الله علیه و اله) هرگاه که می‌خواست آب بینی خود را بگیرد سر خود را از مردم می‌پوشاند بعد آن را خاک می‌کرد و همینطور هر وقت آب دهان بر روی زمین می‌انداخت آن را دفن می‌کرد و کلاه‌ها را می‌پوشاند به مستراح برود سر خود را می‌پوشاند (المستدرک ج ۱ ص ۲۴۸ و سنن النبی ص ۲۴۶) و پوشانیدن سر به هنگام قضای حاجت از سنت‌های رسول خدا (صل الله علیه و اله) است (تهذیب الأحکام ج ۱ ص ۲۴ و سنن النبی ص ۲۴۶)

امام علی (علیه السلام) فرمودند: رسول خدا (صل الله علیه و اله) بعد از بول کردن سه بار دست خود را به مجرای بول می‌کشید (المستدرک ج ۱ ص ۲۶۰ و سنن النبی ص ۲۴۶)

سنت ورود به بیت الخلاء این است که انسان پای چپ را قبل از پای راست در آنجا بگذارد، سرش را بپوشاند و ذکر خدا را بگوید (مصباح الهدایه ص ۱۵ و سنن النبی ص ۲۵۰)

۳-۳- عفت در زبان

حیوانات برای تفهیم و تفریح، تعجب، و برخی نیازهای غریزی دیگر از خود صوتهایی خارج میکنند اما آن اصوات و نشانه‌ها نه تنها مبتنی بر فکر، سنجش نیست بلکه با خارج شدن صوت از محال [مجرج فضولات] تفاوتی نمی‌کند. انسان نیز اگر بی هدف، و بدون سنجش و فکر از خود اصواتی به عنوان سخن خارج نماید در امر زبان همانند حیوانات بلکه بدتر می‌شود، لذا در خصوص زبان نیز عفت و تمایز بین انسان و حیوان مطرح و مورد تأکید است. سخنان و سیره رسول خدا (صل الله علیه و اله) در این باره بسیار است که همه به نوعی ناظر بر عفت زبان بوده و ارتباط مستقیم یا غیر مستقیمی با سلامت روان یا تن گوینده و یا شنونده دارد.

#### ۳-۳-۱- بدگوئی و عفت زبان

رسول خدا (صل الله علیه و اله) فرمودند: «هر کس سلامت خواهد مراقب گفتار خود باشد و از آنچه در دل دارد چیزی بزبان نیاورد» (نهج الفصاحه ص ۳۱۳)

رسول خدا (صل الله علیه و اله) می‌فرمودند: «بدگوئی و بد زبانی از صفات اسلام نیست» (نهج الفصاحه ص ۳۱)

رسول خدا (صل الله علیه و اله) هرگز به کسی فحش و ناسزا نداد و هیچگاه زن یا خدمتگذاری را لعنت نکرد.... در بازار صدایش بلند نمی‌کرد و ..... ابتدا سلام می‌کرد (سنن النبی ص ۱۱۷)



امام علی (علیه السلام) فرمود: اگر کسی نزد رسول خدا (صل الله علیه و اله) دروغ می‌گفت پیامبر لبخند میزد و می‌فرمود: این سخنی است که او می‌گوید (سنن النبی ص ۱۲۱)

هنگامی که رسول خدا (صل الله علیه و اله) صحبت می‌کرد یا چیزی سؤال می‌نمود، سه بار تکرار می‌فرمود تا اینکه سخن برای طرف مقابل کاملاً روشن گردد و دیگران هم متوجه سخنان حضرت بشوند (مکارم الاخلاق ص ۲۰ و سنن النبی ص ص ۱۲۰)

رسول خدا (صل الله علیه و اله) هنگام صحبت کردن لبخند می‌زد (همان ص ۸۵)

امام صادق (علیه السلام) فرمود: رسول خدا (صل الله علیه و اله) مزاح می‌کرد و جز سخن حق حرفی نمی‌زد (همان ص ۸۹)

۲-۳-۳- پرگوئی کردن و عفت زبان

رسول خدا (صل الله علیه و اله) می‌فرمود: «شرار امتی الثرثارون المتشدقون المتفیهقون، بدان امت من پرگویان پرچانه پرمدعایند» (نهج الفصاحه ص ۹۷۳)

۳-۳-۳- جدال و قیل و قال

رسول خدا (صل الله علیه و اله) می‌فرمود: «از قیل و قال و کثرت سوال و تلف مال بپرهیز» و «خداوند شما را از گفتار بیپوده نهی کرده است» (نهج الفصاحه ص ۵۵۳).

رسول خدا (صل الله علیه و اله) فرمودند: «نخستین چیزی که پروردگار مرا از آن نهی فرمود ... منازعه و نزاع کردن با مردم است» (امالی صدوق ص ۲۲ و سنن النبی ص ۱۱۱).

۴-۳- عفت در بهداشت تن، پوشش و آرایش

پوشش و آراستن ظاهر و تن یکی از نیازهای انسان بوده که مربوط به جسم است و تا حدود زیادی از مشترکات انسان و حیوان است. تمام حیوانات به طور تکوینی داری پوشش مو، پشم و یا پر هستند و نیز اکثر آنها به طور تکوینی زینت داده شده‌اند. در بین حیوانات خود آرائی غریزی به ویژه به هدف جفت‌یابی و جفت‌گیری مشاهده می‌گردد. بنابراین در موضوع پوشش و آرایش نیز عنصر عفت و بی‌عفتی مطرح است. اولین مؤلفه تعیین کننده عفت یا بی‌عفتی مربوط به انگیزه و هدف پوشیدن و تجمل در لباس و آرایش تن می‌باشد. این انگیزه در بروز عفت و بی‌عفتی نقش مهمی دارد. اگر انسان به هدف اظهار برتری و خود به رخ کشیدن و جلب انظار به خصوص نظر جنس مخالف به سراغ پوشیدن و آراستن و آرایش برود، در یک مسابقه بی‌سرانجام و بی‌پایان با دیگران قرار می‌گیرد و ضعف انسان از این نیاز تنی آشکار و هم‌ردیف حیوانات قرار می‌گیرد.

از همین رو رسول خدا (صل الله علیه و اله) قبل از هر چیزی ضمن دعاهای خود هنگام پوشش، پیرایش و آرایش انگیزه و هدف متعالی را به ما آموزش می‌دهد و حد عفت را در امور بیان می‌دارند. پوشش و آراستن یک وظیفه الهی و انسانی و نوعی ادای وظیفه اجتماعی در قبال دیگران به خصوص نسبت به افراد خانواده تلقی می‌گردد و نه بیشتر! برخی از این آموزها که در حقیقت عفت در این بعد جسمانی است، مستقیم یا غیرمستقیم مربوط به حفظ سلامت خود یا دیگران می‌گردد.



هنگامی که رسول خدا (صلی الله علیه و اله) لباس نو می پوشیدند می فرمودند: «الحمد لله الذی کسانی ما یواری عورتی و أتعلم به فی الناس؛ حمد و ستایش مخصوص خداوندی است که ما را با چیزی که عورت ما با آن بیوشانم پوشاند تا با آن در بین مردم آراسته گردم» (مکارم الاخلاق ص ۳۶ و دعائم الاسلام ج ۲ ص ۱۵۷ و سنن النبی ص ۳۸۲).

رسول خدا (صلی الله علیه و اله) هرگاه لباس جدیدی می پوشید بلند شده، قبل از آن که از منزل خارج شود می فرمودند: «اللهم بک استتر و الیک توجهت و بک اعتصمت و علیک توکلت، اللهم انت ثقتی و انت رجائی، اللهم اکفنی ما اهمنی و ما لاهتم به و ما انت اعلم به منی عز جارک و جل ثناؤک و لا إله غیرک، اللهم زدنی التقوی و اغفر لی ذنبی و وجهنی للخیر حیث ما توجهت؛ خدایا! به واسطه تو خودم را پوشاندم و به سوی تو توجه می نمایم و به ریسمان تو چنگ می زنم و بر تو توکل نمودم بار خدایا! تو مورد اعتماد من و امید من هستی، خدایا! مهمات مرا کفایت کن و به آنچه اهمیت نمی دهم و به آن چه که تو دانایتر هستی مرا حمایت کن، همجواری با تو عزیز و ثنای تو جلیل باد جز تو خدایی نیست، بار خدایا! تقوا را توشه راه من قرار ده و گناهانم را بیامرز و رو به هر سو می کنم مرا به خیر و خوبی متوجه ساز؛ سپس به پیامبر (صلی الله علیه و اله) دنبال کار خود می رفت (مکارم الاخلاق ص ۳۶ و سنن النبی ص ۳۸۴).

رسول خدا (صلی الله علیه و اله) از روزی که خدا خلقش کرده بوی بدی از وی به مشام نرسیده است (مناقب آل ابی طالب ج ۱ ص ۱۲۴).

رسول خدا (صلی الله علیه و اله) می فرمودند: «تنظفوا بکل ما استطعتم، فان الله تعالی بنی الاسلام علی النظافه و لن یدخل الجنه الا کل نظیف؛ هر چه می توانید تمیز و پاکیزه باشید، زیرا خداوند اسلام را بر پاکیزگی استوار ساخته و جز مردم پاکیزه کسی به بهشت نمی رود» (نهج الفصاحه ص ۳۹).

مگس روی رسول خدا (صلی الله علیه و اله) نمی نشست و حشرات زهردار و بی زهر به آن حضرت نزدیک نمی شدند (مناقب آل ابی طالب ج ۱ ص ۱۲۶). این امر ممکن است از معجزات و کرامات آن حضرت باشد و یا ممکن است به خاطر سیره پیامبر (صلی الله علیه و اله) و در نهایت مربوط به نظافت و تمیزی و مراقبت های بهداشتی بوده باشد.

هیچ کس مثل پیامبر خدا (صلی الله علیه و اله) زورمند و قوی نبود (مناقب آل ابی طالب ج ۱ ص ۱۲۵). این ویژگی نیز می تواند از معجزات آن حضرت و یا از رعایت بهداشت و ورزش صحیح و تغذیه درست ایشان بوده باشد، بدیهی است که اگر ناشی از تغذیه بوده است به زیادخوری مربوط نمی شود، بلکه به رعایت رژیم صحیح غذایی بوده است.

رسول خدا (صلی الله علیه و اله) فرمودند: «ثلاثه لا یدخلون الجنه ابا دیوث و الرجل من النساء و مدمن الخمر؛ سه گروه هرگز وارد بهشت نمی شوند دیوث زنان مرد نما و شرابخوار» (نهج الفصاحه ص ۳۹۴).

رسول خدا (صلی الله علیه و اله) فرمودند: «لعن الله الرجل یلبس لبسه المرأه و المرأه یلبس الرجل؛ خدا مردی که مانند زن و زنی که مانند مرد لباس می پوشد لعنت کند» (نهج الفصاحه ص ۵۶۵).

رسول خدا (صلی الله علیه و اله) فرمودند: «لعن الله المتشبهات من النساء بالرجال و المتشبهات من الرجال بالنساء؛ لعنت الله المتشبهات من النساء بالرجال و المتشبهات من الرجال بالنساء؛ لعنت الله المتشبهات من النساء بالرجال و المتشبهات من الرجال بالنساء» (نهج الفصاحه ص ۵۶۷).

رسول خدا (صلی الله علیه و اله) فرمودند: «لباس های خود را تمیز کنید و موهای خود را کم کنید مسواک بزنید و آراسته و پاکیزه باشید» (نهج الفصاحه ص ۶۰۹).

عادت پیامبر در آراستگی هم سلامت روانی برای دیگران به ارمغان می آورد و هم برای آن حضرت و تأثیر مستقیم و غیر مستقیمی در سلامت جسم داشت.



عادت رسول خدا (صلی الله علیه و آله) این بود که به آینه نگاه کرده و موهای سرش را صاف می نمود و شانه می کرد و گاهی این کار را برابر آب انجام می داد و موی سر خویش را صاف می نمود. پیامبر نه تنها برای خانواده خود که برای اصحاب خود نیز خویش را می آراست و می فرمود: «خداوند دوست دارد هنگامی که بنده اش برای ملاقات برادرانش از خانه خارج می شود خود را مهیا ساخته و بیاراید» (مکارم الاخلاق ص ۳۴ و سنن النبی ص ۸۰).  
امام صادق (علیه السلام) در تفسیر آیه شریفه " خذوا زینتکم عند کل مسجد " فرمودند: «منظور شانه کردن است، شانه زدن روزی را زیاد می کند و مو را زیبا می نماید و حاجت را روا می سازد و بر نیروی مردانگی می افزاید و بلغم را برطرف می کند».

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله) محاسن مبارک را خویش را از طرف پایین چهل مرتبه شانه می نمود و از ظرف بالا هفت مرتبه و می فرمود: «شانه زدن هوش را زیاد نموده و بلغم را از بین می برد» (مکارم الاخلاق ص ۳۲ و سنن ص ۱۳۴).

امام علی (علیه السلام) فرمودند: «از بین بردن موی زیر بغل بوی بد را از انسان دور کرده و این پاکیزگی سنتی است که رسول خدا (صلی الله علیه و آله) به آن فرمان داده است» (الفقیه ج ۱ ص ۱۲۹ سنن النبی ص ۱۳۸).  
امام صادق (علیه السلام) فرمودند: «پیامبر موهای زهار و موهای زیر آن را در هر روز جمعه نوره می کشید» (الکافی ج ۶ ص ۵۰۷).

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) دوست داشت که بدن مبارک خود را روغن بمالد و از سستی در این کار بدش می آمد و می فرمود: «مالیدن روغن به بدن غم و اندوه را از بین می برد» (سنن النبی ص ۱۴۲).  
رسول خدا (صلی الله علیه و آله) برای شفای سردرد به ابروان خود روغن می مالید و شارب خود را با روغنی غیر از آنچه که برای محاسنش استفاده فرمود بود روغن می مالید (سنن النبی ص ۱۴۴).  
عایشه می گوید رسول خدا (صلی الله علیه و آله) دستور می داد هفت چیز از اجزای بدن انسان دفن گردد؛ موی، ناخن، خون، حیض، بچه دان، دندان، خون بسته هنگام سقط جنین» (الخصال ص ۳۴۰ و سنن النبی ص ۱۴۸).  
امام صادق (علیه السلام) فرمودند: «رسول خدا روپوشی داشتند که با گیاهی مثل زعفران رنگ شده بود پیامبر لباس را در خانه می پوشید و رنگ لباس روی بدن مبارک پیامبر اثر گذاشته بود» (الکافی ج ۶ ص ۴۴۸).  
امام باقر (علیه السلام) فرمودند: «ما در خانه لباس زرد رنگ می پوشیم» (الکافی ص ۴۴۸ سنن النبی ص ۱۸۰).  
رسول خدا (صلی الله علیه و آله) می فرمودند: «پوشیدن لباس ابریشم و طلا بر مردان امت من حرام و بر زنان حلال است» (نهج الفصاحه ص ۲۰). این حرمت ممکن است به علت پرهیز مردان از آرایش زنانه و مورد میل زنان باشد و می تواند به علت ضررهای جسمانی و تولید نارسائی های تنی یا تحریک نابجای غدد در مردان و عکس آن در زنان باشد و از آنجا که نهی مطلق است احتمال دوم قوی تر است.

۵-۳- عفت در خوابیدن

از دیگر مشترکات بین انسان و حیوان نیاز به خواب است. حیوان ادب خاصی از جهت زمان، مکان و کیفیت خواب، دفع فضولات قبل و بعد از خواب، و سایر حیوانات همراه مراعات نمی کند. رسول خدا (صلی الله علیه و آله) با سخنان و سیره خود ادب خوابیدن را به ما آموخت تا خواب ما انسانی باشد و از این جهت با حیوانات مساوی نباشیم. رعایت این



اداب در حقیقت هنر مستوری ضعف ما بخواب و پوشش که از مشترکات حیوانی است می‌باشد. بسیاری از این آموزه‌ها مستقیماً یا غیر مستقیم مربوط به حفظ سلامتی جسم یا روان انسان است.

رسول خدا (صلی الله علیه و اله) هنگامی که به رختخواب می‌رفتند، به طرف راست خوابیده و دست راستش را زیر صورتش می‌گذاشت سپس می‌فرمود: «اللهم قنی عذابک یوم تبعث عبادک؛ خدایا در آن روز که بندگان را از گورها بر می‌انگیزی مرا از عذاب خودت حفظ و نگهداری کن» (مکارم الاخلاق ص ۳۸ و المستدرک ج ۵ ص ۴۶).

امام علی (علیه السلام) فرمودند: «پیامبران بر پشت می‌خوابند» (الخصال ۲۶۳ و سنن النبی ص ۸۸)

امام علی (علیه السلام) فرمودند: «بیدار ماندن در آخر شب موجب تندرستی و خشنودی پروردگار عزوجل و در معرض رحمت حق قرار گرفتن است به علاوه تمسک به اخلاق پیامبران است» (الخصال ۱۲۱ ص و سنن النبی ص ۱۹۰).

بر اساس فرموده امام صادق (علیه السلام) رسول خدا (صلی الله علیه و اله) همواره هنگام خواب ابتدا ذکر خدا گفته و آیه الکرسی قرائت و سپس می‌فرمود: «بسم الله آمنت بالله و کفرت بالطاغوت، اللهم احفظنی فی منامی و فی یقضتی» (الکافی ج ۲ ص ۵۳۶). وقت به رختخواب رفتن دعا می‌فرمودند: «اللهم باسمک أحیا و باسمک اموت» و هنگام

برخاستن از خواب دعا می‌کردند: «الحمد لله الذی أحيانی بعد ما أماتنی و إليه النشور» (الکافی ج ۲ ص ۵۳۹)

امام هادی (علیه السلام) فرمودند: «ما اهل بیت هنگام خوابیدن ده چیز را رعایت می‌کنیم؛ صورت بر کف دست راست نهادن، گفتن سی و سه مرتبه سبحان الله، سی سه مرتبه الحمد لله، و سی چهار مرتبه الله اکبر، رو به قبله کردن صورت، فاتحه کتاب، آیه الکرسی، و آیه شهادت الله أنه لا إله الا هو را تا انتها خواندن. پس هر کس به این دستورات عمل نماید، بهره و استفاده خود را از شب گرفته است (سنن النبی ص ۱۹۳). اینکه می‌فرمایند بهره خود را از شب گرفته است، بسا مربوط به آرامش یافتن لازم و کامل از خواب است، بدیهی است اگر خواب لازم و آرامش بخش نصیب جسم و تن انسان نشود زمینه بیماری‌های مختلف فراهم می‌گردد، لذا ادب رعایت خواب که سیره رسول خدا (صلی الله علیه و اله) در حقیقت زمینه حفظ سلامتی تن و روان انسان است.

امام باقر (علیه السلام) فرمودند: هیچ گاه رسول خدا از خواب برنخاست مگر آنکه خود را بر روی زمین انداخت و برای خدا سجده مینمود (مکارم الاخلاق ص ۳۹ سنن النبی ص ۱۸۸)

۵-۳- عفت در فرج

یکی از مشترکات بین انسان و حیوان لذت جنسی و جفت گیری و توالد و تناسل است. اگرچه برخی ادب غریزی در تمام حیوانات مشاهده می‌شود، مانند خودداری از هم جنس گرائی مگر آنکه انسان در نظام زندگی آنان دخالت نماید و یا رعایت حریم یک ساله و عدم تعدی به جفت نر دیگری و در برخی از حیوانات دیگر ادب ویژه مشاهده می‌گردد؛ مانند کلاغ که کسی او را در حال جفت گیری مشاهده نکرده است، اما به طور غالب ادب غریزی دیگری مانند رعایت انظار، زمان، مکان و ... ندارند. بنابراین اگر انسان نیز مانند حیوانات به طور غریزی و عدم رعایت ادبی بخواهد نیاز جنسی خود را ارضاء نماید با حیوانات مساوی، بلکه پست تر می‌گردد. از همین رو است در این باب اسلام و رسول خدا (صلی الله علیه و اله) با سخنان و سیره خود آدابی را عرضه داشتند که انسان را از حیوان متمایز می‌نماید تا در باب لذات جنسی به شکل انسانی برخورد گردد. بسیاری از آداب، که در این زمینه عفت به حساب می‌آید، مسقیم یا غیر مستقیم مربوط به حفظ سلامتی فرد و یا دیگران و جلوگیری از پدید آمدن بیماری و یا شیوع آن است.



رسول خدا (صلی الله علیه و اله) فرمودند: «پدرم ابراهیم مرد غیوری بود و من از او غیورترم» (الکافی ج ۵ ص ۵۳۶ و المحاسن ج ۱ ص ۱۱۵). رعایت انسانیت نسبت به زنان و ناموس خود پنداشتن و رعایت حریم و روابط محرم و نامحرم نمود غیرت مرد است.

امام صادق (علیه السلام) در داستان حضرت موسی که روایت شده؛ به دختر شعیب فرمود، پشت سر من راه بیا و راه را به من نشان بده، زیرا ما پیامبران مردمی هستیم که به پشت سر زنان نگاه نمی‌کنیم (دعائم الاسلام ج ۲ ص ۲۰۱) رسول خدا (صلی الله علیه و اله) می‌فرمودند: «بوسیله زناشوئی روزی بجوئید» (نهج الفصاحه ص ۳۲)

امام علی (علیه السلام) فرمودند: «ازدواج سنت رسول خدا (صلی الله علیه و اله) است زیرا پیامبر (صلی الله علیه و اله) می‌فرمودند: «هر کس که دوست دارد از سنت من پیروی می‌کند، همانا ازدواج از سنت من است» (الخصال ۶۱۴ و تحف العقول ص ۱۰۵ و سنن النبی ص ۱۹۴). بدیهی است اسلام هرگز مخالف لذت جنسی نمی‌باشد، بلکه برعکس لذت جنسی به شکل انسانی را توصیه نموده و آنرا موجب سلامتی و بالفعل شدن برخی از استعدادهای ذهنی می‌داند از همین رو مرد بهتر می‌تواند تصمیم بگیرد و در کار و تلاش هدفمند و کسب درآمد موفق تر خواهد بود. بهترین راه برای لذت بردن، طریق زن به طور مضبوط و حساب شده است، در این صورت لذت جنسی طریق پدید آمدن بیماری و یا شیوع بیماری نمی‌گردد و موجب حفظ و ارتقاء سلامتی نیز می‌گردد.

رسول خدا (صلی الله علیه و اله) می‌فرمودند: «حق علی الله عون من نکح التماس العفاف عما حرم الله؛ هر که زن گیرد به این منظور که از محرمات بر کنار ماند بر خدا لازم است او را یاری کند» (نهج الفصاحه ص ۳۲). از جمله یاری خدا حفظ سلامتی و دور ساختن امراض روحی و جسمی است که عفت دامن موجب آن می‌گردد.

رسول خدا (صلی الله علیه و اله) می‌فرمودند: «إن الله تعالی لایحب الذواقین و لا الذواقات؛ خداوند مردانی که دوست دارند با زنان مختلف تجربه جنسی نمایند و زنانی که دوست دارند مردان مختلف را تجربه کنند دوست ندارد» (نهج الفصاحه ص ۳۲). بسا علت این امر بیماری زائی و ازدیاد سرایت بیماری و یا شباهت رساند انسان به حیوان و بروز نوعی بی‌عفتی باشد که در این صورت این سخن پیامبر ناظر به موضوع سلامت است.

امام رضا (علیه السلام) فرمودند: «عطر زدن، از بین بردن موهای بدن، هم‌بستر شدن زیاد با زنان از سنت های پیامبران است» (الکافی ج ۵ ص ۳۲۰).

امام علی (علیه السلام) فرمودند: «عده‌ای از یاران رسول خدا (صلی الله علیه و اله) هم‌بستر شدن با زن، غذا خوردن در روز و خواب را بر خود حرام کرده بودند. ام‌السلمه جریان را برای پیامبر (صلی الله علیه و اله) نقل نموده؛ رسول خدا (صلی الله علیه و اله) سراغ آنها رفته و فرمود: آیا نسبت به زنان بی‌میل هستید؟ همانا من پیامبر با زنان هم‌بستر می‌شوم، روز هنگام غذا می‌خورم و به گاه شب می‌خوابم پس هرکس از سنت من رویگردان شود از من نیست» (جامع الاخبار ص ۲۷۱ و سنن النبی ص ۱۹۴).

امام صادق (علیه السلام) فرمودند: «رسول خدا (صلی الله علیه و اله) فرمودند: «نماز روشنی چشم من است و لذت من در زنان است» (الکافی ج ۵ ص ۴۴۵)

رسول خدا (صلی الله علیه و اله) فرمودند: «بدانید که بهترین شما کسانی هستند که نسبت به زنان خویش مهربان تر می‌باشند و من در این باره بهترین شما هستم» (الفقیه ج ۳ ص ۴۴۳).



امام رضا (علیه السلام) فرمودند: خداوند شب و همچنین زنان را وسیله آرامش قرار داد و در شب ازدواج کردن و غذا دادن از سنت است» (تحف العقول ۴۴۵ و سنن النبی ص ۱۹۶)

رسول خدا (صلی الله علیه و اله) فرمودند: «الا رب شهوه ساعه اورثت حزنا طویلا؛ چه بسیار کسانی که برای شهوت ساعتی مبتلای رنج طولانی شده است» (نهج الفصاحه ص ۵۶۶).

این سخن رسول خدا (صلی الله علیه و اله) فقط ناظر بر رسوائی یا عذاب اخروی نیست، زیرا پدید آمدن حزن علامت پشیمانی و توبه است و در برخی جوامع موجب رسوائی نیست. این سخن پیامبر (صلی الله علیه و اله) می تواند ناظر بر پیدا شدن برخی بیماری های مهلک و غیر قابل علاج مانند ایدز یا هیپاتیت و... باشد که غالباً از طریق روابط نامشروع و غیر مضبوط در لذات جنسی پدید می آید. فرد مبتلا به این بیماری ها از این راه های نادرست بسیار غمگین و افسرده می نماید، چرا که به روشنی در می یابد که آن لذت زودگذر ارزش این بیماری طولانی مدت و پرهزینه و صعب العلاج نداشت!

رسول خدا (صلی الله علیه و اله) می فرمود: «ان اخوف ما اخاف علی امتی عمل قوم لوط؛ بیشتر از هر چیزی بر امتم از کردار قوم لوط بیم دارم» (نهج الفصاحه ص ۵۶۸)

۳-۶- عفت در نگاه

رسول خدا (صلی الله علیه و اله) لحظه ای نگاه می کرد و به کسی خیره نمی شد... (سنن النبی ص ۸۵) و «هرگاه کسی را صدا می زد سه بار صدا می زد و تکرار نداشت» (همان).

امام صادق (علیه السلام) فرمود: «رسول خدا (صلی الله علیه و اله) به طور مساوی و یکنواخت به یارانش نگاه می کرد» (همان ص ۸۵).

رسول خدا (صلی الله علیه و اله) به چهره کسی خیره نمی شد (سنن النبی ص ۱۱۴) و رسول خدا (صلی الله علیه و اله) «از چشم اندازی به خانه مردم ثروتمند نهی می نمود» (سنن النبی ص ۱۲۴)

### نتیجه گیری

آنچه گذشت نشان می دهد برخورد انسانی با غرایز و نیازهای جسمانی و به طور کلی تمام اموری که مربوط به تن انسان می باشد به دو صورت قابل اداره است؛ اول به طور غریزی مانند سایر حیوانات و دوم به شکل انسانی و رعایت آداب و سننی که رسول خدا (صلی الله علیه و اله) با سخن، عمل و تقریر عرضه داشته است. این آداب در حقیقت رعایت عفت است که موجب می شود انسان در وادی جسم از حیوانات متمایز گردد. رعایت عفت نه تنها موجب رضایت و خشنودی خدا و تمسک به سنت رسول خدا (صلی الله علیه و اله) است، بلکه با تحلیل دقیق تمام این آداب موجب حفظ الصحه و سلامتی فرد و اجتماع می گردد و زیر پا نهادن آن آداب و سنن و پیشه کردن بی عفتی بیماریهای روحی و جسمی پدید می آورد و یا موجب شیوع آن می گردد.

### پانوش

۱- در نظام احسن خلقت می بایستی در بین موجودات، موجودی خلق می گردید که دستی در خاک و دست دیگری در آسمان داشته باشد تا بتواند با یک دست خاک را برگیرد و با دست دیگری خاک برگرفته را آسمانی کند. این کار نه از عهده ملائک بر می آمد و نه حیوانات، زیرا ملائک فقط آسمانی هستند و هیچ نیازی به خاک (استفاده از طبیعت مادی)





ندارند و اساساً ساختار وجودی آنان اجازه نمی‌دهد. حیوانات و طبیعت نیز در سیر کمال و روحانی شدن محدودیت دارند و در نحوه وجود آنان امکان اتصال به عرش به نحو استقلالی وجود ندارد. لذا موجودی که اصلش آسمانی و روحانی بود برگزیده شد و چند صباحی برای تمایل به بر گرفتن خاک، جسم خاکی و طبیعی را با او قرین کردند تا بتواند این رسالت که لازمه الوهیت پروردگار بود و درخواست عالم مادی بود پاسخ داده شود. از این پس بود که موجودی که هرگز نیاز به خواب، خور و شهوات جنسی و تمایلات طبیعی نداشت به آن امور نیازمند گردید. این موجود انسان نام گرفت، حال اگر نداند این نیازها برای چیست و از کجا و برای چه منظوری پیدا شده برای انسان اصل می‌شود و او را در حصار خود حبس می‌کند و او را در حد یک حیوان تنزل می‌دهد و هرگز به عنصر عفاف در وجودش ثمر نمی‌دهد. از همین رو در روایات ریشه رعایت عفت را شناخت درست انسان معرفی شده است «ینبغی لمن عرف نفسه أن یلزم القناعه و العفه (غرر الحکم / ۱۰۹۲۷)

<sup>۲</sup> - اولین مرتبه از لذت جنسی از طریق نگاه به جنس مخالف یا هم جنس زیبارخ می‌باشد. این نوع نگاه اگر با غیر همسر شرعی شکل گیرد حرام است و در روایات ما به نگاه حرام، نگاه مسموم، نگاه توأم با ریبه، نگاه لهُو تعبیر شده است و رسول اکرم (ص) آنرا زناى چشم معرفی کرده است «رسول الله (ص): لكل عضو من ابن آدم حظ من الزنا: العين زناها النظر» (میزان الحکمه، ج ۱۰، ص ۷۵) این نوع نگاه انسان را تشنه سایر مراتب لذت جنسی می‌کند (نک: میزان الحکمه، ج ۱۰، ص ۷۱ و ۷۲)

<sup>۱</sup> - دومین مرتبه لذت جنسی گفتگو و مفاکحه با جنس مخالف است به ویژه اگر زن به نرمی و با ناز و تنازی و حرکت بدن سخن گوید. محتوای سخن اگرچه در میزان لذت مؤثر است اما شرط لذت نیست تا آنجا که سخنان درشت و توهین آمیز یک زن نامحرم می‌تواند برای یک مرد لذت جنسی باشد. حتی حيله شیطان تا آنجا است که گفتگو بین زن و مرد نامحرم در مسائل معنوی و عرفانی و التماس دعا گفتن را ابزار لذت جنسی مرد قرار می‌دهد. اینکه یک پسر قبل از ازدواج از گفتگوی طولانی با همسر آینده اش خسته نمی‌شود در حالی که با گذشت مدتی از ازدواج زن او آرزوی چند دقیقه سخن گفتن با او دارد ریشه در لذت جنسی گفتگوی قبل از ازدواج برای مرد دارد. از همین رو است که در روایات ما مفاکحه و گفتگوی غیر ضرور با زن نامحرم حرام اعلام شده تا ازین طریق عفت جریحه دار نشود.

#### منابع

- قران حکیم
- نهج البلاغه
- امام صادق (ع)، مصباح الشریعه، الاعلمی للمطبوعات، بیروت، ۱۴۰۰ ق
- ابن شعبه حرانی، تحف العقول عن آل الرسول، مؤسسه النشر الاسلامی، قم، ۱۴۰۴ ق
- ابن شهر آشوب، مناقب آل ابی طالب، انتشارات علامه، قم، بی تا
- البرقی، ابی جعفر احمد بن محمد، المحاسن، المجمع العالمی الهل بیت، قم، ۱۴۱۳ ق
- تمیمی المغربی، ابی حنیفه النعمان بن محمد، الدعائم الاسلام، دارالمعارف، مصر، ۱۳۸۹ ق
- شعیری، محمد بن محمد، جامع الاخبار، مؤسسه آل بیت، قم، ۴۱۴ ق
- صدوق، محمد بن علی بن باویه، عیون أخبار الرضا، منشورات جهان، تهران، بی تا
- صدوق، محمد بن علی بن باویه، الامالی صدوق، مؤسسه البعثه، قم، ۱۴۰۷ ق
- صدوق، محمد بن علی بن باویه، الخصال، مؤسسه النشر الاسلامی، قم، ۴۱۴ ق
- صدوق، محمد بن علی بن باویه، ثواب الاعمال، منشورات الشریف الرضی، قم، ۱۳۶۸ ق
- صدوق، محمد بن علی بن باویه، الفقیه (من لایحضره الفقیه)، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۹۰ ق
- صدوق، محمد بن علی بن باویه، الهدایه، مؤسسه الامام الهادی، قم، بی تا



- طباطبائی، (علامه)، محمد حسین، سنن النبی، ترجمه عباس عزیزی، انتشارت صلاه، قم، ۱۳۸۵
- طبرسی (نوری)، میرزا حسین، المستدرک الوسایل، مؤسسه آل البيت، قم، ۱۴۰۷ ق
- طوسی، تهذیب الأحکام، دارالتعارف، بیروت، ۱۴۰۱ ق
- طبرسی، رضی الدین حسن بن فاضل، مکارم الاخلاق، انتشارات شریف رضی، قم، بی تا
- غزالی، محمد، إحياء علوم الدین، دارالهادی، بیروت، ۱۴۱۲ ق
- فریدتنکابنی، مرتضی، نهج الفصاحه تنظیم موضوعی، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران، ۱۳۸۶
- کلینی، محمد ابن یعقوب، الکافی، دارالصعب و دارالتعارف، بیروت، ۱۴۰۱ ق
- متقی هندی، علاءالدین، کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، مؤسسه الرساله، بیروت، ۱۴۰۹ ق
- محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، دارالحدیث، قم، ۱۴۱۴ ق
- مولوی، جلال الدین محمد بن محمد، مثنوی معنوی، نشر مولی، تهران، بی تا
- واسطی، محمد الیثی الواسطی، غرر الحکم و درر الکلم، دانشگاه تهران، تهران، ۱۳۶۰