

دانشنامه احادیث پزشکی

ایضا: زون

محمد محمد ری شهری
دکتر حسین صابری

عنوان: دانشنامه احادیث پزشکی

موضوع: حدیث

نویسنده: محمد محمد ری شهری

مترجم: دکتر حسین صابری

منتشر شده توسط سایت اینترنتی [زون](http://www.zoon.ir)

دانشنامه اثر

با مراجعه به سایت اینترنتی زون، میتوانید از امکانات دیگر ما همچون دسترسی به قالبهای مختلف این کتاب الکترونیکی برای شنیدن آثار هنرمند مورد علاقه خود توسط پخش کننده صوتی و یا مطالعه آنها بوسیله گوشی تلفن همراه تان استفاده کرده و برترین و تازه ترین آفرینه های برجسته ترین هنرمندان جهان را دریافت کنید. شایان توجه است که این نسخه رایگان از کتاب ممکن است دارای محدودیتهایی از قبیل عدم حق چاپ و کپی برداری باشد، برای دریافت نسخه بدون محدودیت آن با ما تماس بگیرید.

توضیحات

سایت اینترنتی: www.zoon.ir

بخش پشتیبانی: <http://support.zoon.ir>

نشانی ایمیل: info@zoon.ir

اطلاعات تماس

فهرست

پیشگفتار	صفحه 3
بخش یکم: پزشکی	صفحه 13
بخش دوم: بیماری	صفحه 37
بخش سوم: مباحث مربوط به اندام ها و دستگاه های بدن	صفحه 64
بخش چهارم: تاثیر خوردن و آشامیدن در سلامت و بیماری	صفحه 179
بخش پنجم: درمان با غذاهای و گیاهان دارویی	صفحه 222

اهمیت پزشکی

در حوزه علوم بشری، پزشکی، سرآمد همه دانش هاست؛ چرا که فلسفه سایر علوم، بهره وری انسان از مواهب زندگی است و این هدف، جز در پرتو سلامت جسم و جان، میسر نیست. ^(۱) از این رو، امام باقر (علیه السلام) می فرماید:

واعلم انه لا علم كطلب السلامة، ولا سلامة كسلامة القلب. ^(۲)

بدان که نه هیچ دانشی چون جستن سلامت است و نه هیچ سلامتی چون سلامت دل. این سخن، به روشنی نشان می دهد که از نگاه اسلام، طب روان، ارجمندتر از طب تن، و طب تن، ارزشمندتر از سایر علوم است. این حدیث نبوی نیز بدین معنا اشاره دارد که می فرماید:

العلم علمان: علم الاديان و علم الابدان. ^(۳)
دانش بر دو گونه است: دانش دین ها و دانش بدن ها.

طبابت، کار خداوند است

قرآن کریم، از ابراهیم خلیل (علیه السلام) نقل می کند که فرمود:

وإذا مرضت فهو يشفين. ^(۴)

و چون بیمار شوم، او (خداوند) شفایم می دهد.

این سخن، بدین معنا است که طبابت، کار خداوند متعال است و طبیب واقعی اوست. ^(۵)

خداوند است که خواص درمانی را در داروها نهاد و در نظام آفرینش، برای هر دردی دارویی آفرید ^(۶) و به انسان، استعداد شناخت دردها و داروها و چگونگی درمان آنها را عنایت کرد و بدین سان، او را مظهر نام (های) طبیب ((و)) شافی ((خود، قرار داد، چنان که پیامبران الهی نیز (برای درمان بیماری های جان) مظهر این نام های مقدس هستند. امام علی (علیه السلام)، در توصیف پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) می فرماید:

طبیب دوار بطبه، قداء حکم مراهمه، واءحمی مواسمه، يضع ذلک حیث الحاجة الیه، من قلوب عمی،
وآذان صم، واءلسنة بکم. متتبع بدوائه مواضع الغفلة، ومواطن الحيرة. ^(۷)

طبیعی بود که طبابت را بر بالین بیماران می برد، مرهم را درست بر جایی که باید، می نهاد و آن جا که بایسته بود، داغ می نشاند. او این همه را بدان جا می رساند که نیازمندش بود: دل های بی فروغ، گوش های ناشنوا و زبان های ناگویا. با درمان خویش، منزلگاه های بی خبری و جایگاه های سرگشتگی انسان را می جست.

بنابراین، از نگاه اسلام، طبیب و دارو خواه برای روح (جان / روان)، و خواه برای تن (بدن / جسم)، تنها

نقش یک واسطه را در نظام حکیمانه آفرینش ایفا می کنند و درمان کننده ، فقط خداوند متعال است. دانش نامه احادیث طبی

هر چند نظر لغت ^(۸) و متون اسلامی ، ((طب)) ، شامل درمان بیماری های جسم و جان است و درمان کنندگان جسم هم مانند درمان کننده جان ، مظهر اسمای حسناى الهی هستند، و افزون بر این ، ((طب تن)) و ((و)) طب روان ((، ارتباط بسیار نزدیکی با هم دارند (به گونه ای با تدبیر روانی می توان شماری از بیماری های جسمانی را علاج کرد و به عکس ، با درمان جسمانی ، پاره ای از بیماری های روانی را می توان درمان نمود)؛ اما طب تن و طب جان ، در نوشتارهای اسلامی دو موضوع مستقل اند)) . طب روان ((، موضوع علم اخلاق است و اصطلاحاً به آن طب اطلاق نمی شود . بنابراین ، دانش نامه احادیث طبی ، تنها احادیثی را در خود جای داده است که در آنها بهداشت و یا درمان بیماری های جسمی مطرح شده است. پیش آشنایی با متن این احادیث ، لازم است در سه فصل ، مطالب زیر توضیح داده شود:

۱- جایگاه طب در قوانین اسلامی ؛

۲- ارزیابی کلی احادیث طبی ؛

۳- مراحل تحقیق و تدوین دانش نامه احادیث طبی.

۱- جایگاه طب در قوانین اسلام

فلسفه احکام و قوانین اسلامی ، تکامل مادی و معنوی جامعه انسانی است . از نگاه اسلام ، بزرگ ترین نعمت الهی ، سلامت جسم و بزرگ تر از آن ، سلامت جان است . همچنین ، خطرناک ترین بلاها، بیماری جسم و خطرناک تر از آن ، بیماری جان است . متن سخن امام علی (علیه السلام) در این باره چنین است:

ان من البلاء الفاقه ، واءشد من ذلك مرض البدن ، واءشد من ذلك مرض القلب ، وان من النعم سعة المال ، واءفضل من ذلك صحة البدن ، واءفضل من ذلك تقوى القلوب. ^(۹)

یکی از گرفتاری ها تنگ دستی است . سخت تر از آن ، ناتن درستی است و سخت تر از آن هم بیماری دل ؛ و یکی از نعمت ها توانمندی مالی است و برتر از آن ، تن درستی است و بهتر از آن نیز تقوای دل ها. مسئله این است که اگر بیماری ، خطرناک ترین بلا و سلامت ، بزرگ ترین نعمت است ، اسلام که تکامل و سعادت انسان را هدف خود قرار داده ، برای مبارزه با بیماری ها و تاءمین سلامت جامعه چه برنامه ای دارد؟ و به دیگر سخن ، طب در احکام و قوانین اسلامی چه جایگاهی دارد؟

جایگاه طب پیشگیری در اسلام

بررسی متون اسلامی به روشنی نشان می دهد که یکی از اهداف اصلی و حکمت های مهم احکام و مقررات اسلامی ، طب پیشگیرانه ، از طریق پیشگیری از بیماری ها و تاءمین سلامت انسان است . خداوند متعال ، تصریح می کند که قرآن و برنامه های نورانی و حیاتبخش آن ، جامعه بشر را به راه های تاءمین سلامت ، رهنمون می گردد:

یهدی به الله من اتبع رضونه سبل السلم. ^(۱۰)

خداوند، هر که را از خشنودی او پیروی کند، به وسیله آن (کتاب) به راه های سلامت ، رهنمون می شود. و بدین سان ، انسان می تواند با پیوند با خدا و برنامه هایی که او برای زندگی بشر ارائه کرده ، به بزرگ ترین نعمت های الهی دست یابد و نه تنها آخرت ، بلکه سلامت و سعادت و خوش بختی دنیای خود را نیز تاءمین نماید:

من کان یرید ثواب الدنيا فعند الله ثواب الدنيا والاخرة. (۱۱)

هر کس پاداش دنیا می خواهد، (بداند که) پاداش دنیا و آخرت، نزد خداست. بر این پایه، در اسلام، آنچه برای سلامت جسم و یا جان خطرناک و زیانبار است، حرام یا مکروه است و آنچه برای سلامت انسان، لازم و مفید است، واجب یا مستحب، و آنچه سود و یا زبانی برای جسم و یا جان ندارد، مباح شناخته شده است. این بدان معناست که طب پیشگیری در متن مقررات و احکام پنجگانه اسلام، تنیده شده و اجرای کامل و دقیق قوانین الهی در زندگی، سلامت جسم و جان انسان را به همراه دارد. (۱۲)

امام رضا (علیه السلام) درباره حکمت مقررات الهی که بر انسان حلال و یا حرام شده است می فرماید: **انا وجدنا کل ما ءحل الله - تبارک و تعالی - ففیه صلاح العباد وبقاؤهم ، ولهم الیه الحاجة التي لا يستغنون عنها، ووجدنا المحرم من الاءشياء لا حاجة بالعباد الیه و وجدناه مفسدا داعیا للفناء والهلاك.** (۱۳) ما می بینیم هر آنچه که خداوند - تبارک و تعالی - حلال کرده، در آن، صلاح و بقای بندگان است و بدان نیازی گریز ناپذیر دارند، و می بینیم همه آنچه که حرام شده است، بندگان، بدان نیازی ندارند و می بینیم که همه، موجب تباهی و زمینه نابودی اند. در این سخن، امام تصریح می فرماید که آنچه در مقررات الهی در زمینه های مختلف (مانند: خوردن، آشامیدن، ازدواج و...) حلال شمرده شده، اموری است که مردم برای تاءمین سلامت، رفاه و آسایش خود، بدان نیاز دارند و مصالح زندگی و بقای آنها وابسته به آن است و به عکس، آنچه تحریم شده، اموری است که نه تنها مورد نیاز مردم نیست، بلکه به زیان سلامت و آسایش آنان و موجب هلاکت آنهاست.

- ۲ ارزیابی کلی احادیث طبی

پیش از ارزشیابی احادیث طبی، پاسخ دادن به سه سؤال اساسی در این باره، ضروری است: سؤال اول: آیا علم پزشکی، مبداء الهی دارد و متکی به وحی است؟ یا سر آغاز آن، تجربه انسان هاست؟

سؤال دوم: آیا پیشوایان دین، یعنی پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) و اهل بیت آن بزرگوار، از دانش پزشکی برخوردار بوده اند یا نه؟ سؤال سوم: بر فرض اطلاع آنان از دانش پزشکی، آیا اصولا بنای دین، ورود به مسائل پزشکی و درمان انواع بیماری های جسمی بوده یا نه؟

- ۱ مبداء علم طب

برخی از دانشمندان بر این باورند که علم طب، مبداء الهی دارد و متکی به وحی است. اندیشمند و محقق بزرگوار شیخ مفید رحمه الله در این باره چنین می فرماید: طب، (دانشی) است درست که آگاهی از آن، امری ثابت است و راه دسترس بدان نیز وحی است. آگاهان به این دانش، آن را تنها از پیامبران بهره گرفته اند؛ چه آن که نه برای آگاهی یافتن از حقیقت بیماری، (جز به کمک سمع) ادله نقلی، راهی هست، و نه برای آگاه شدن به درمان، راهی جز توفیق بدین سان، ثابت می شود که یگانه راه این آگاهی، شنیدن از همان خدایی است که به همه نهفته ها آگاه است. (۱۴)

به نظر می رسد نیاز انسان های نخستین، ایجاب می کرد که ((وحی))، (برخی از دانش های تجربی

ضروری برای زندگی را در اختیار آنان قرار دهد. مؤید این نظریه ، مطلبی است که سید بن طاووس نقل کرده است:

ان الله - تبارک وتعالی - اءهبط آدم من الجنة ، وعرفه علم کل شیء ، فکان مما عرفه النجوم والطب. ^(۱۵)
خداوند، آدم را از بهشت ، فرو آورد و او را از آگاهی به همه چیز، برخوردار ساخت . نجوم و پزشکی ، از جمله چیزهایی بود که خداوند، وی را از آنها آگاه کرد.

بنابراین ، می توان گفت که سرآغاز علم طب ، آموزه های وحی بوده ؛ اما تجربه دانشمندان نیز بدان افزوده شده و تدریجا این دانش ، گسترده تر شده و می شود؛ لیکن این ادعا که وحی ، تنها راه رسیدن به این دانش است ، علاوه بر این که متکی بر برهان عقلی و یا شرعی نیست ، بطلان آن به وسیله تجربه ثابت شده است و آنچه از مرحوم شیخ مفید نقل شده که راه رسیدن به دانش طب ، ((السمع عن العالم بالخفیات)) است ، اگر مقصود، از یکی راههای رسیدن به این دانش باشد، صحیح است ؛ و گرنه نمی تواند صحیح باشد.

- ۲ اهل بیت و دانش پزشکی

بررسی دقیق احادیثی که در باره ویژگی های علمی ، سرچشمه های دانش ها و نیز انواع دانش های اهل بیت (علیهم السلام) به ما رسیده ، ^(۱۶) نشان می دهد که پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) و اهل بیت آن بزرگوار، نه تنها از دانش پزشکی ، بلکه همه علوم ، نه از راه تحصیل ، بلکه از طریق الهام الهی برخوردار بوده اند، به گونه ای که هر گاه اراده می کردند چیزی را بدانند، می دانستند، چنان که امام صادق (علیه السلام) می فرماید:

ان الامام اذا شاء ان يعلم علم. ^(۱۷)

امام ، آن گاه که بخواهد بداند، می داند.

به دلیل این دانش گسترده و علم خارق العاده بود که امام علی (علیه السلام) ، مکرر خطاب به مردم می فرمود: هر چه می خواهید، از من بپرسید:

سلونی قبل ان تفقدونی ، فان بین جنبی علوما کثیرة کالبحار الزواخر. ^(۱۸)

از من بپرسید، پیش از آن که مرا از کف بدهید؛ چرا که در سینه من ، به سان دریاها بیکران ، دانش های فراوان نهفته است.

همه امامان (علیهم السلام) از چنین دانشی برخوردار بوده اند و در پاسخ دادن به هیچ مسئله علمی ای در نمی ماندند. امام رضا (علیه السلام) در این باره می فرماید:

ان العبد اذا اختاره الله (عزوجل) لامور عباده شرح صدره لذلك ، وءودع قلبه ینابیع الحکمة ، واءلهمه العلم الهمام، فلم یعی بعده بجواب ، ولا یحیر فیہ عن الصواب. ^(۱۹)

آن گاه که خداوند (عزوجل) بنده ای را برای عهده داری کارهای بندگان خویش برگزیند، سینه وی را برای این کار، فراخ می سازد و سرچشمه های حکمت را در دل او به ودیعت می گذارد و دانش را به تمامی به او الهام می کند و از آن پس ، او نه در پاسخی فرو می ماند و نه از راه صواب ، سرگشته می گردد.

بنابراین ، بی تردید، پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) و اهل بیت او، از دانش پزشکی برخوردار بوده اند و اگر ثابت شود که در هر مسئله ای از مسائل مربوط به این دانش ، چیزی فرموده باشند، قطعاً کلام آنان ، مطابق با واقع است.

- ۳ دین و حرفه پزشکی

هر چند طب پیشگیری، چنان که توضیح دادیم، در متن مقررات دینی مورد توجه بوده و پیشوایان دینی، از دانش پزشکی برخوردار بوده اند؛ اما فلسفه دین، ورود در حرفه پزشکی نبوده است و از این رو، در روایات اسلامی، علم دین، قسیم علم طب است. (۲۰)

همچنین اهل بیت (علیهم السلام) به عنوان یک حرفه، وارد مسائل پزشکی نشده اند. جدا کردن فقه (دین شناسی) از طب (پزشکی) و حرفه فقیهان از کار طبیبان نیز شاهد دیگری برای جدا بودن حوزه دین و حوزه علم طب است. (۲۱)

بنابراین، ورود پیشوایان دین در مسائل پزشکی، مانند ورود آنان به سایر علوم، به صورت موردی و گاه به عنوان کرامت و اعجاز بوده، نه به صورت دائم و بدان نحو که مردم به دیگر پزشکان، مراجعه می کنند. بدیهی است که اگر مردم، اهتمام می ورزیدند و از دانش سرشار اهل بیت (علیهم السلام) بهره می جستند و به صورت متقن، آثار علمی آنان را ثبت و ضبط می کردند، امروز، ذخایر علمی و فرهنگی عظیمی در رشته های مختلف دانش، در اختیار بشر بود؛ اما متأسفانه، جایگاه علمی اهل بیت (علیهم السلام) شناخته نشد و آنچه از آنان به یادگار ماند نیز از نیرنگ سیاست بازان و دروغ پردان، مصون نماند، به گونه ای که اکنون، دستیابی به میراث علمی آنان، نیاز به تلاش های فراوان دارد. با عنایت به آنچه گفتیم، اینک به ارزشیابی احادیثی که از اهل بیت (علیهم السلام) درباره مسائل پزشکی به ما رسیده می پردازیم.

ارزیابی احادیث طبی از نگاه شیخ صدوق

بزرگ محدثان شیعه، محمد بن علی بن بابویه قمی، معروف به صدوق رحمه الله احادیث طبی را به گونه ای ارزیابی می کند که در موارد خاص، نمی توان به آنها اعتماد کرد. وی می نویسد:

عقیده ما درباره اخبار و احادیثی که درباره طب رسیده، آن است که این احادیث، بر چند گونه اند:

- برخی از آنها با نظر به آب و هوای مکه و مدینه گفته شده اند و به کار بستن آنها در دیگر شرایط آب و هوایی، درست نیست؛

- در برخی از آنها، معصوم (علیه السلام) بر پایه آنچه از حال و طبع سؤال کننده می دانسته، پاسخ داده و از همان موضع، فراتر نرفته است؛ چه این که امام، بیش از آن شخص به طبع وی آگاهی داشته است؛

- برخی از آنها را مخالفان، با هدف زشت نمایاندن چهره مذهب در نگاه مردم در میان احادیث گنجانده اند؛

- در برخی از آنها، سهوی از راوی حدیث، سر زده است؛

- در برخی از آنها بخشی از حدیث حفظ شده و بخشی دیگر از آن، فراموش شده است؛

اما آنچه درباره غسل روایت شده که درمان هر دردی است، روایتی است صحیح و معنایش نیز این است که غسل، شفای هر بیماری ای است که از برودت طبع برخیزد. آنچه نیز درباره استنجا به آب سرد برای مبتلایان به بواسیر رسیده، در موردی است که بواسیر شخص، از حرارت طبع، سرچشمه گرفته باشد. آنچه هم در مورد بادنجان و درمانگر بودن آن روایت شده، ناظر به هنگام رسیدن خرما و در مورد کسانی است که خرما می خورند، نه ناظر به دیگر اوقات.

در نهایت باید گفت: آنچه در مورد درمان درست بیماری امامان (علیهم السلام) رسیده، مضمون آیات و سوره های قرآن و یا دعاهایی است که به حکم سندهای قوی و طرق صحیحی که به واسطه آنها به ما

رسیده اند، پذیرفته خواهند شد. (۲۲)

بر اساس این ارزیابی، تنها بخشی از احادیث طبی را می توان در اختیار افراد خاصی که آن احادیث مربوط به آنهاست، قرار داد و سایر احادیث طبی را باید کنار گذاشت و تنها احادیثی که می توانند در اختیار عموم مردم قرار گیرند، احادیث صحیحی است که مردم را به درمان از طریق دعا و استسفا به آیات قرآن، دعوت کرده اند.

به نظر می رسد که هر چند سخن شیخ صدوق رحمه الله از نظر اصولی صحیح است، چون غالباً احادیث طبی، فاقد سندند و زمینه جعل در آنها به طور جدی وجود دارد؛ لیکن حاصل این گونه ارزیابی، بی بهره شدن مردم از بخشی از ذخایر علمی اهل بیت (علیهم السلام) خواهد بود؛ زیرا ضعف سند، بی تردید، نشانه عدم صدور حدیث نیست، چنان که درستی سند، نمی تواند دلیل صدور قطعی آن باشد. از سوی دیگر، قضاوت درباره این که شماری از درمان هایی که در احادیث آمده، ویژه افراد خاص است نیز، کار آسانی نیست.

بنابراین، نه می توان همه این احادیث را به عنوان رهنمودهای پیشوایان دین در امر پزشکی در اختیار عموم گذاشت، و نه می توان به طور کلی آنها را کنار زد و از کتب حدیثی حذف کرد. پس چه باید کرد؟

اقسام احادیث طبی

برای پاسخ به این پرسش، باید گفت که احادیث طبی را به سه دسته می توان تقسیم کرد:

دسته اول: احادیثی که اعجاز پیشوایان دین در درمان بیماری هاست، مانند آنچه قرآن کریم در بیان معجزه حضرت عیسی (علیه السلام) نقل کرده که می فرمود:

وَأَبْرَى الْأَكْمَهَ وَالْأَبْرَصَ وَأَعْجَى الْمَوْتَى بَأْذَنِ اللَّهِ. (۲۳)

به اذن خدا، نابینای مادرزاد و پیرس را بهبود می بخشم.

دسته دوم: احادیثی که در مورد پیشگیری از بیماری ها وارد شده است.

دسته سوم: احادیثی که در مورد درمان بیماری ها نقل شده است. این احادیث نیز به دو بخش تقسیم می شوند:

بخش اول: درمان از طریق شفا خواستن به وسیله قرآن و دعا.

بخش دوم: درمان از طریق دارو.

احادیثی که مربوط به اعجاز در مسائل پزشکی است؛ در واقع، خارج از محدوده احادیث طبی مورد بحث است.

نکته قابل توجه این که طرح احادیث طب پیشگیری، برای عموم، با توجه به این که این احادیث، غالباً منطبق با مومین علمی اند و با این توضیح که عواملی که برای پیشگیری در این احادیث مطرح شده، به معنای علت تامه پیشگیری نیست، مشکلی ایجاد نمی کند.

همچنین، بخش اول از احادیث طبی که به وسیله آیات قرآن و دعا به درمان می پردازند را نیز با توجه به شرایط اجابت دعا و مجرب بودن دعا در درمان بسیاری از بیماری ها، برای عموم می توان مطرح کرد. (۲۴)

بنابراین، تنها احادیثی که مبنای عمل قرار گرفتن آنها، بدون ارزیابی کامل، صحیح نیست و پیش از ارزیابی دقیق، نمی توان آنها را به عنوان رهنمودهای پیشوایان دین به آنها نسبت داد، احادیثی است که درمان بیماری ها را از طریق داروهای ویژه ای توصیه کرده اند. این احادیث را می توان از راهی که اینک بدان اشاره می کنیم، مورد ارزیابی قرار داد.

برای ارزیابی دقیق احادیث طبی و بهره گیری کامل آنها، بهترین راه، آزمایش است. در واقع آزمایش و آزمایشگاه، بهترین قرینه عقلی برای اثبات صحت و سقم احادیث طبی است که خوش بختانه، در عصر حاضر، امکان بهره برداری از آن، بیش از هر وقت دیگر، فراهم است.

انگیزه اصلی نگارش دانش نامه احادیث پزشکی

همین جا مناسب است اشاره شود که این هدف، یعنی ارزیابی احادیث طبی از طریق آزمودن، انگیزه اصلی نگارنده از برنامه ریزی برای تالیف دانش نامه احادیث طبی بوده است.

با توجه به این که ضعف سند احادیث طبی نمی تواند دلیل عدم صدور قطعی آنها باشد و با توجه به وجود زمینه جعل در این احادیث، برای پالایش آنها و بهره مند شدن مردم و بخصوص مراکز علمی از ذخایر علمی اهل بیت (علیهم السلام)، چند سال پیش، مرکز تحقیقات دارالحدیث، تصمیم به جمع آوری احادیث طبی و تنظیم آنها گرفت، به گونه ای که زمینه تحقیق پژوهشگران را در آزمایشگاه ها تسهیل شود. اینک به فضل خداوند متعال و یاری همکارانی که از آنها نام برده خواهد شد، این هدف، تحقق یافت (۲۵).

بنابراین، مخاطب اصلی دانش نامه احادیث طبی، پژوهشگران علوم پزشکی اند. البته همان طور که اشاره شد، این دانش نامه، در مورد پیشگیری از بیماری ها که ((طب پیشگیری (الطب الوقائی))) نامیده می شود، همچنین خواص خوراکی ها، برای عموم مردم نیز می تواند مورد بهره برداری قرار گیرد. به سخن دیگر، به استثنای فصل های مربوط به درمان بیماری ها - که در بخش سوم آمده - سایر بخش های این دانش نامه، برای عموم قابل استفاده است.

ارزیابی علمی احادیث)) ائمه))

اینک در پایان این مبحث، برای ارائه یک نمونه عینی از ارزیابی علمی احادیث پزشکی، توجه خوانندگان گرامی را به خلاصه گزارش دو طرح تحقیقاتی یکی از همکاران دانش نامه در مورد ارزیابی احادیثی که در مورد فواید پزشکی سرمه ائمه (۲۶) وارد شده است، جلب می نمایم.

طرح اول: تحقیق در مورد سرمه ائمه اسود (۲۷)

در روایات اسلامی، استفاده از سرمه ائمه (سنگ سرمه) برای پیشگیری از ریزش مژه ها، توصیه شده است و همچنین، فواید دیگری در جهت سلامت انسان برای آن ذکر شده است. با در نظر گرفتن عوامل مساعد برای ریزش که در بیماری، باکتری)) استافیلوکوک ((است، بر آن شدیم تا اثر سرمه ائمه را بر روی این میکرو ارگانیسم (خرد سازواره) و دیگر باکتری های گرم مثبت و گرم منفی، بررسی نماییم. در این مطالعه، فعالیت ضد میکروبی سرمه ائمه نوع اسود، با روش رقیق سازی در محیط جامد علیه دو باکتری گرم مثبت استافیلوکوکوس آرئوس و استافیلوکوکوس اپیدرمیس، و سه باکتری گرم منفی اشریشیاکلی، انتروباکتریو کلوآسه آ و کلبسیلا پنومونیه، با در نظر گرفتن نورفلوکساسین، به عنوان ترکیب شاهد، مورد استفاده قرار گرفت. حداقل غلظت مهاری سرمه ائمه در سه شرایط مختلف، مورد ارزیابی قرار گرفت:

۱- بلافاصله پس از حل کردن سنگ در DMSO

۲- بیست و چهار ساعت پس از حل کردن سنگ در DMSO

۳- سه روز پس از حل کردن سنگ در DMSO

و نتایج به صورت MC_1 ، MC_2 و MC_3 علیه استافیلوکوک آرئوس به دست آمد:

$$MC_3=32ug/ml, MC_2=64ug/ml, MC_1>128ug/ml$$

آزمایش های یاد شده ، سه بار تکرار شدند. این ترکیب بر روی سایر باکتری های مورد استفاده ، بی اثر بود. نورفلوکساسین بر روی هر پنج باکتری به کار رفته ، مؤثر و دارای MC بین $0/13$ تا یک میکرو گرم در میلی لیتر بود. با توجه به این که ترکیب مورد آزمایش به صورت **Grude** مورد استفاده قرار گرفته است ، غلظت $MC_3=32ug/ml$ قابل ملاحظه است و ادامه تحقیقات در مورد این ترکیب ، لازم است.

طرح دوم : تحقیق در مورد سرمه ائمد احمر^(۲۸)

سنگ سرمه ائمد نوع احمر، ترکیبی است با درجه خلوص نامشخص که در احادیث اسلامی بر استفاده از آن ، تأکید شده و فواید بسیاری برای سلامت دستگاه بینایی برای آن ذکر گردیده است ، بخصوص برای جلای چشم ، رویانیدن مژه ، پیشگیری از ریزش مژه ها، گلوکم ، اشک ریزش ، و از بین بردن آلودگی ها و عفونت های چشم . لذا در این تحقیق ، اثر ضد میکروبی آن بر روی چند باکتری گرم مثبت و گرم منفی که بعضی از آنها از علل بیماری های چشمی هستند، بررسی شد. نتایج به دست آمده ، نشان می دهد که سرمه ائمد احمر، بر روی باسیلوس سابتیلیس مؤثر است و بر روی سایر باکتری های مورد استفاده ، فاقد اثر است . نور فلوکساسین به عنوان یک ترکیب کنترل مثبت ، استفاده شده است.

امید آن که نگارش این دانش نامه ، زمینه ساز تلاش بیشتر پژوهشگران مسلمان علوم پزشکی برای ارائه ذخایر گران بهای علمی اهل بیت (علیهم السلام) به جهانیان گردد.

۳- مراحل تحقیق و تدوین

برای اطلاع پژوهشگران از تلاش هایی که برای تهیه دانش نامه احادیث طبی انجام یافته ، به سیر جمع آوری ، تحقیق و تدوین آن از آغاز تا انجام ، اشاره ای کوتاه می شود

-نقطه آغاز-

جمع آوری احادیث طبی از متون دینی ، با هدفی که شرح آن گذشت ، از احادیث درباره دستگاه های مختلف بدن آغاز شد، بدین ترتیب که طرح جمع آوری این احادیث ، بر اساس تقسیم بندی فیزیولوژیک بدن ، توسط فاضل گرامی جناب آقای احمد سعادتفر تهیه شد و به وسیله یکی از فضلاء همکار در دارالحدیث ، جناب آقای مرتضی خوش نصیب ، احادیث مربوط از طریق کلید واژه های اصلی و مرتبط، جمع آوری گردید.

۲-تنظیم ابتدایی

پس از جمع آوری احادیث و مرتبط ساختن آنها با طرح اولیه توسط آقای سعادتفر، تنظیم اولیه روایات بخش سوم ، توسط این جانب انجام شد. در ادامه کار به این نتیجه رسیدم که آنچه جمع آوری شد، برای تحقق اهداف مورد نظر کافی نیست و برای این منظور، لازم است احادیثی که بیانگر دیدگاه های پیشوایان اسلام درباره علم پزشکی ، آداب آن ، رهنمودهای پزشکی ، بیماری و حکمت های آن ، وظایف بیمار، پرستاری ، عیادت بیمار و خواص درمانی غذاها و گیاه ها وارد شده است ، به این مجموعه افزوده شود . بخشی از موارد مورد نیاز را از منابع تهیه شده در دارالحدیث ، خود انتخاب کردم و بخش دیگری ، توسط یکی دیگر از فضلاء همکار در دارالحدیث ، جناب آقای محمد تقی سبحانی نیا انجام گرفت. شایان ذکر است که مسئولیت ارزیابی و انتخاب احادیث ، عنوان دهی و سازماندهی آنها به صورت کتاب ، با نگارنده این سطور بوده است.

۳- ارجاع به منابع (مصدریابی)

پس از تنظیم ابتدایی دانش نامه و رفع نسبی نواقص آن ، جهت ارجاع به منابع و تخریج احادیث ، به قسمت مربوط تحویل گردید. در این مرحله ، از طریق برنامه های نرم افزاری جستجوهای لازم انجام شد و نشانی مصادر یافت شده ، بر اساس میزان اعتبار آنها تنظیم گردید و اگر متن قوی تری یافت شد، جایگزین متن اصلی گردید.

در زمینه ثبت احادیث ، نکته های زیر مورد توجه بوده است:

الف - روایات تکرار شده در منابع مختلف ، حذف شده است ، مگر در موارد ذیل:

۱- وجود داشتن نکته مهمی در متن حدیث ؛

۲- تفاوت لفظی در متون نقل شده از طریق شیعه و سنی.

۳- تکرار در چند باب مختلف ، مشروط به این که روایت ، طولانی نباشد.

ب - اگر دستیابی به منابع اولیه مقدور باشد، حدیث از آنها نقل می شود؛ وگرنه ، منابع واسطه نقل می شود.

۴- نقد متن و تنظیم نهایی

پس از تخریج مصادر و حروفچینی ابتدایی ، متن کتاب توسط یکی دیگر از فضلاء همکار در دارالحدیث ، جناب آقای رسول افقی ، مورد بازبینی و نقد قرار گرفت و همراه با پیشنهادهای ارائه شده ، مجدداً متن کتاب ، توسط نگارنده مورد بازبینی و دقت قرار گرفت و اصلاحات لازم از نظر شکل و محتوا در آن انجام شد.

۵- تهیه مدخل ها و تحلیل های مورد نیاز

پس از انجام مراحل یاد شده ، آخرین مرحله تدوین دانش نامه احادیث طبی ، یعنی تهیه مدخل و تحلیل ها و توضیحات مورد نیاز، توسط نگارنده انجام شد و با عنایت به نکات جدیدی که به هنگام تهیه تحلیل ها به نظر رسید، ضمن افزوده شدن برخی از ابواب و عناوین جدید، چپنش قبلی در بخشی از کتاب ، تغییر کرد.

۶- چگونگی نگارش احادیث

مهم ترین نکاتی که در نگارش احادیث لحاظ شده ، از این قرار است:

الف - متن انتخابی در صورت امکان ، جامع ترین ، استوارترین و معتبرترین متون است.

ب - از نگاه ما احادیث رسیده از اهل بیت (علیهم السلام) ، در واقع ، حدیث رسول خداست . در تصریح

به این مطلب ، امام رضا (علیه السلام) می فرماید:

انا عن الله وعن رسوله نحدث. (۲۹)

ما (اهل بیت) ، از خدا و پیامبرش حدیث می کنیم.

نیز امام صادق (علیه السلام) می فرماید:

حدیثی حدیث ائمه ، و حدیث ائمه حدیث جدی ، و حدیث جدی حدیث الحسین ، و حدیث الحسین (علیه

السلام) حدیث الحسن (علیه السلام) ، و حدیث الحسن حدیث امیرالمؤمنین (علیه السلام) ، و حدیث

امیرالمؤمنین حدیث رسول الله (صلی الله علیه و آله و سلم) ، و حدیث رسول الله قول الله عزوجل. (۳۰)

حدیث من حدیث پدرم ، و حدیث پدرم حدیث جدم ، و حدیث جدم حدیث حسین ، و حدیث حسین ،

حدیث حسن ، و حدیث حسن ، حدیث امیر مؤمنان ، و حدیث امیر مؤمنان ، حدیث پیامبر خدا (صلی

الله علیه و آله و سلم)، و حدیث پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، سخن خداست. (از این رو، کلمه)) احادیث (حدیث ها ((در عنوان کتاب، این معنا را می رساند که همه احادیث پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) و خاندان پاک او مورد استفاده و استناد کتاب، قرار گرفته است.

ج - احادیث پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) و اهل بیت آن حضرت تا امام مهدی (عج)، به ترتیب تاریخی ثبت می شوند. البته ممکن است گاه هماهنگی چند روایت در مضمون، موجب گردد که این ترتیب، رعایت نشود.

د - اگر حدیثی هم پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) و هم اهل بیت (علیهم السلام) روایت شده باشد، آنچه پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) نقل شده در متن قرار می گیرد.

ه - احادیث با نام پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) و اهل بیت (علیهم السلام) آغاز می شود، مگر آن که متن روایت، مقتضی ذکر نام راوی باشد که در این صورت، نام کتابی که حدیث از آن نقل شده، در آغاز می آید.

و - پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) و اهل بیت آن بزرگوار، اسما و القاب متعددی دارند که در نقل مطالب، یکی از آنها انتخاب شده است.

ز - پس از ذکر پیامبر خدا با جمله (صلی الله علیه و آله و سلم) و پس از ذکر اهل بیت آن حضرت با جمله (علیه السلام) و پس از ذکر فاطمه زهرا با جمله (علیها السلام)، نسبت به آنان ادای احترام می شود، هر چند در منبع اصلی با الفاظ دیگری از آنان تکریم شده باشد.

در پایان، از همه فضلا و محققان دارالحدیث که در ساماندهی این مجموعه نفیس، به طور مستقیم یا غیر مستقیم، سهیم بوده اند، بویژه برادران فاضل و عزیز آقایان: مرتضی خوش نصیب، محمد تقی سبحانی نیا و رسول افقی، صمیمانه سپاسگزارم. همچنین از فاضل گرامی آقای احمد سعادتفر - که در تهیه بخش سوم این مجموعه با دارالحدیث همکاری داشتند - و نیز از استاد ارجمند جناب آقای مهدی مهریزی - که یادداشت های خود را در زمینه احادیث طبی در اختیار این جانب قرار داد - و آقای دکتر حسین صابری، مترجم گران قدر این دانش نامه، قدردانی و تشکر می نمایم و از خداوند متعال برای همه آنان، پاداشی درخور فضل و کرامت خود، مسئلت دارم.

ربنا تقبل منا انک اءنت السميع العليم.

محمدی ری شهری

۱۲ فروردین ۱۳۸۲

۲۸ محرم ۱۴۲۴

۱ آوریل ۲۰۰۳

● بخش یکم : پزشکی

فصل یکم : پزشکی از دیدگاه اسلام

- ۱/۱ اهمیت دانش پزشکی

- ۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

دانش بر دو گونه است : دانش دین ها و دانش بدن ها.^(۳۱)

- ۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) : دانش ها بر چهار گونه اند : فقه (دین شناسی) برای دین ها،

طب برای بدن ها، نحو برای زبان ، و نجوم برای شناخت زمان ها.^(۳۲)

- ۳ امام علی (علیه السلام):

دانش ، سه گونه است : فقه برای دین ها، طب برای بدن ها، و نحو برای زبان.^(۳۳)

- ۴ امام باقر (علیه السلام):

- در سفارش به جابر جعفری :- بدان که نه هیچ دانشی چون جستن (دانش) سلامت است ، و نه هیچ

سلامتی چون سلامت دل.^(۳۴)

- ۵ امام صادق (علیه السلام):

مردم هیچ آبادی ای از سه گروه ، بی نیاز نیستند که در کار دنیا و آخرت خویش به ایشان پناه برند و

چون آنان را نداشته باشند، شوریخت باشند: فقیه دانا و پرهیزگار، امیر نیکوکار و فرمان روا، و طبیب آگاه و

مورد اعتماد.^(۳۵)

- ۱/۲ آگاهی پیامبران و امامان از دانش پزشکی

- ۶ فرج المهموم:

در نامه ابواسحاق طرطوسی به عبدالله بن مالک درباره شناخت سرچشمه دانش ، چنین دیده ام : خداوند،

آدم را از بهشت فرو فرستاد و او را از دانش همه چیز آگاه ساخت . از جمله چیزهایی که خداوند، وی را از

آنها آگاه ساخت ، نجوم و طب بود.^(۳۶)

- ۷ علل الشرایع:

- به نقل از ربیع ، حاجب منصور عباسی :- روزی امام صادق (علیه السلام) به مجلس منصور درآمد، در

حالی که مردی هندی نزد او بود و کتاب های طب می خواند. امام صادق (علیه السلام) به خواندن او

گوش سپرد. چون آن مرد هندی ، خواندن را به پایان برد، به امام صادق (علیه السلام) گفت : ای

ابوعبدالله ! آیا از آنچه همراه دارم ، چیزی می خواهی ؟

فرمود:)) نه ؛ برتر از آنچه تو همراه داری ، به همراه دارم.))

پرسید: آن چیست ؟

فرمود:)) گرم را به سرد، سرد را به گرم ، خشک را به تر، و تر را به خشک درمان می کنم و کار را یکسره

به خداوند، باز می گردانم و آنچه را پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرموده است ، به کار می

گیرم و می دانم که معده ، خانه همه دردها، و پرهیز، یگانه درمان است و بدن را بر همانچه خو گرفته ، و
می دارم.))

مرد هندی گفت : آیا طب ، چیزی جز این است ؟

امام صادق (علیه السلام) پرسید:)) آیا گمان می کنی از کتاب های طب ، چیزی فرا گرفته ام ؟.))
گفت : آری.

فرمود:)) به خداوند سوگند، نه . جز از خداوند سبحان نگرفته ام . اینک بگو که آیا من به طب آگاه ترم یا
تو؟.))

گفت : تو نه ، بلکه من.

امام صادق (علیه السلام) فرمود:)) آیا از تو چیزی بپرسم ؟.))

گفت : بپرس.

فرمود:)) ای هندی ! به من بگو که چرا در سر، رخنه ها و لایه هاست ؟.))
گفت : نمی دانم.

پرسید:)) چرا موها در بالای سر قرار داده شده اند؟.))

گفت : نمی دانم.

پرسید:)) چرا پیشانی از مو تهی است ؟.))

گفت : نمی دانم.

پرسید:)) چرا پیشانی دارای چین و چروک است ؟.))

گفت : نمی دانم.

پرسید:)) چرا ابروها در بالای چشم ها قرار دارند؟.))

گفت : نمی دانم.

پرسید:)) چرا چشم ها همانند بادام قرار داده شده اند؟.))

گفت : نمی دانم.

پرسید:)) چرا بینی در میان دو چشم ، قرار داده شده است ؟.))

گفت : نمی دانم.

پرسید:)) چرا سوراخ بینی در پایین آن است ؟.))

گفت : نمی دانم.

پرسید:)) چرا لب و سبیل ، بالای دهان قرار داده شده است ؟.))

گفت : نمی دانم.

پرسید:)) چرا دندان های پیشین ، تیز است ، دندان های جانبی پهن است و دندان نیش ، بلندتر است ؟.))

گفت : نمی دانم.

پرسید:)) چرا ریش برای مردان قرار داده شده است ؟.))

گفت : نمی دانم.

پرسید:)) چرا کف دستان ، از مو تهی است ؟.))

گفت : نمی دانم.

پرسید:)) چرا ناخن و مو، فاقد حیات است ؟.))

گفت : نمی دانم.

پرسید)) : چرا قلب ، همانند دانه صنوبر است ؟.))

گفت : نمی دانم.

پرسید)) : چرا ریه دو پاره است و حرکت آن ، تنها در جای ثابت خویش قرار داده شده است ؟.))

گفت : نمی دانم.

پرسید)) : چرا کبد قوسدار است ؟.))

گفت : نمی دانم.

پرسید)) : چرا کلیه ، همانند دانه لوبیاست ؟.))

گفت : نمی دانم.

پرسید)) : چرا زانو به عقب تا می خورد؟.))

گفت : نمی دانم.

پرسید)) : چرا کف پا دارای گودی است ؟.))

گفت : نمی دانم.

در این هنگام ، امام صادق (علیه السلام) فرمود)) : اما من می دانم.))

آن مرد گفت : پس خود پاسخ ده.

امام صادق (علیه السلام) فرمود)) : در سر، رخنه ها و لایه هاست ؛ چون هر چیز درون تهی ، هر گاه یک پارچه باشد، شکستن ، زودتر به سراغش آید و چون چند تکه قرار داده شود، شکستگی از آن دورتر است. موی سر بالای آن قرار داده شده است تا با ریشه هایش چربی را به مغز برساند و سر موها، بخار را از مغز بیرون ببرد و سرما و گرمایی را که بدان می رسد، از آن دفع کند.

پیشانی از مو تهی است ، از آن رو که محل رسیدن نور به چشمان است ، و در آن ، چین و چروک قرار داده شده است ، بدان سبب که عرق فرو ریخته از سر را در خود، محبوس سازد و مانع رسیدن آن به چشمان شود تا بدان وقت که انسان ، عرق خویش را پاک کند، آن سان که نهرها در زمین آب ها را در خود محبوس می سازند.

ابروها در بالای چشمان قرار داده شده اند تا نور را به اندازه کافی به چشمان راه دهند. ای هندی ! مگر نمی بینی آن که نور بر وی چیره شود، دست خویش را بر فر چشمان می گیرد تا نور به اندازه کافی از زیر آن به چشمان راه بگشاید.

بینی در میان دو چشم قرار داده شده است تا نور را در میان دو چشم به دو بخش مساوی قسمت کند. چشم ، همانند بادام است تا میل بتواند دارو را در داخل آن جریان دهد و بیماری (عفونت) آن بیرون آید. اگر چشم ، مربع شکل یا دایره ای بود، نه میل در داخل آن حرکت می کرد، نه دارو به همه آن می رسید، و نه بیماری از درون آن خارج می شد.

سوراخ بینی در پایین آن قرار داده شده است تا بیماری هایی (عفونت هایی) که از مغز فرو می آید، از آن پایین آید و بویها از آن بالا رود و به مشام رسد، در حالی که اگر این سوراخ ، در بالای بینی بود، نه بیماری ای از آن به زیر می آید و نه بویی را حس می کرد.

سبیل و لب ، در بالای دهان قرار گرفته است تا مانع رسیدن آنچه از مغز فرو می ریزد، به دهان شود، مبادا که طعم خوراک و نوشیدن بر انسان مکدر گردد و آن را خودش دور کند.

ریش ، تنها برای مردان قرار داده شده است تا بدین وسیله از زنان متمایز گردند و نیازی به باز گشودن (همه چهره و ملاحظه آن برای شناسایی) نباشد.

دندان جلو، تیز قرار داده شده است ؛ زیرا به واسطه آن ، کار گاز گرفتن صورت می پذیرد و دندان های جانبی پهن قرار داده شده است ؛ زیرا آسیاب کردن و جویدن به کمک آنها انجام می گیرد و نیش ، بلندتر است تا تکیه گاه دندان جانبی و دندان جلو باشد، به سان ستون در یک بنا.

کف دست از مو تهی است ، چون به کمک آنها کار لمس انجام می گیرد؛ اما اگر در آنها مو وجود داشت ، انسان نمی دانست آنچه پیش روی اوست و آن را لمس می کند، چیست ؟

مو و ناخن ، فاقد حیات است ؛ زیرا بلند شدن آنها مایه کثیفی و زشتی است و کوتاه کردنشان پسندیده است . پس اگر در آنها حیات وجود می داشت ، انسان به هنگام کوتاه کردن آنها احساس درد می کرد.

قلب ، به شکل دانه صنوبر است ؛ زیرا وارونه است و یک سر قلب ، باریک قرار داده شده تا لابلای ریه برود و با سردی آن ، خنک شود، مبادا که مغز از گرمای آن بسوزد.

ریه ، دو پاره قرار داده شده است تا قلب در لابلای فشارگاه های آن قرار گیرد و به کمک حرکت آن ، خنک شود.

کبد، قوسدار است تا معده را سنگینی کند و به تمامی بر روی آن قرار گیرد و آن را بفشرد و در نتیجه ، بخاری که در آن هست ، بیرون برود.

کلیه ، به شکل دانه لوبیا قرار داده شده است ؛ زیرا مسیر ریزش منی ، نقطه به نقطه آن عضو است . پس اگر کلیه به شکل مربع یا دایره بود، نقطه نخست ، مانع رسیدن منی به نقطه دوم می شد و موجود زنده نمی توانست با خروج آن ، احساس لذت کند؛ چه این که منی از ستون فقرات به سمت کلیه فرو می آید و آن (=کلیه) نیز به گرمی می ماند که جمع می شود و باز می شود و تدریجا منی را به سوی مثانه می راند، به سان تیری که از کمان رها شود.

تا خوردن زانو به سمت عقب قرار داده شده است ؛ چرا که انسان به سمت جلو راه می رود و حرکات او با تعادل همراه است ، اما اگر این نبود، انسان در هنگام راه رفتن (بر زمین) می افتاد.

در کف پا گودی ای قرار داده شده است ؛ زیرا هر چیز چون به تمامی سطح بر زمین قرار گیرد، به انده سنگ آسیاب سنگین می شود، اگر با لبه اش بر روی زمین باشد، یک کودک هم می تواند آن را (از جای خویش) براند. اگر هم چیزی به روی بر زمین قرار گیرد، جابه جا کردن آن ، حتی بر یک مرد، سنگین می آید.))

در این هنگام ، مرد هندی پرسید: این دانش برای تو از کجا حاصل آمده است ؟

فرمود:)) آن را از پدرانم ، از پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، از جبرئیل (علیه السلام)، از پروردگار جهانیان - جل جلاله - ، یعنی همو که تنهاست و جان ها را آفریده ، فرا گرفته ام.))

پس آن هندی گفت : راست گفته ای و من نیز گواهی می دهم که خدایی جز الله نیست و محمد، پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) و بنده اوست و تو آگاه ترین کسان روزگار خویش هستی. ^(۳۷)

- ۱/۳ هر دردی را درمانی است

- ۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر دردی را درمانی است . پس چون دارو به درد برسد، به اذن خداوند (عزوجل) بهبود یابد. ^(۳۸)

- ۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

آن که دردها را آفریده ، برای آنها درمان نیز آفریده است. (۳۹)

- ۱۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خود را مداوا کنید؛ چه ، خداوند (عزوجل) هیچ دردی را فرو نفرستاده ، مگر این که برای آن ، شفایی هم نازل کرده است. (۴۰)

- ۱۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خود را مداوا کنید؛ چه ، خداوند، هیچ دردی فرو نفرستاده ، مگر این که به همراهش درمانی نیز نازل کرده است ، جز مرگ که آن را هیچ درمانی نیست. (۴۱)

- ۱۲ المستدرک علی الصحیحین:

-به نقل ابو سعید خدری :- پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود:)) خداوند، هیچ دردی را فرو نفرستاده (یا هیچ دردی را نیافریده) ، مگر این که درمانی نیز برایش فرو فرستاده (یا آفریده) است و کسانی از آن آگاهی یافته اند و کسانی نیز از آن ناآگاه مانده اند، مگر سام.))

پرسیدند: سام چیست ؟

فرمود:)) مرگ.)) (۴۲)

- ۱۳ تاریخ بغداد:

-به نقل از جابر :- پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، در حالی که همراهش بودم ، بیماری را عیادت کرد و به او فرمود:)) آیا برایت طبیبی فرا نخوانیم ؟.))

گفت : آیا تو، ای پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، فرمان می دهی ؟!

فرمود:)) آری . خداوند، هیچ دردی فرو نفرستاده ، مگر این که درمانی نیز برایش فرو فرستاده است.)) (۴۳)

- ۱۴ المصنف:

-به نقل از هلال بن یساف :- در روزگار پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، مردی مجروح شد . پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود:)) برایش طبیبی بخوانید.))

کسی گفت : ای پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)! آیا طبیب ، او را سودی می بخشد؟

فرمود:)) آری . خداوند - تبارک و تعالی - هیچ دردی فرو نفرستاده ، مگر این که به همراهش شفایی نیز فرو فرستاده است.)) (۴۴)

- ۱۵ امام علی (علیه السلام):

هر زنده ای را دردی هست و هر بیماری ای را درمانی است. (۴۵)

- ۱۶ امام رضا (علیه السلام):

خداوند (عزوجل) بدن را به هیچ بیماری ای گرفتار نساخت ، مگر آن هنگام که برایش دارویی قرار داد که بدان ، درمان شود؛ و برای هر نوع دردی ، نوعی درمان است و چاره ای و نسخه ای. (۴۶)

- ۱۷/۴ دارو و درمان ، از تقدیر است

- ۱۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

درمان ، از تقدیر (خداوند) است و ممکن است به اذن خداوند، نافع باشد. (۴۷)

- ۱۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

درمان ، از تقدیر (خداوند) است و هر کس را که او بخواند، به همان گونه که بخواند، سود می رساند. (۴۸)

- ۱۹ سنن ابن ماجه:

- به نقل از ابو خزامة :- از پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) پرسیدند: آیا این که با دارویی درمان کنیم یا تعویذی بر خود بندیم یا پرهیزی بکنیم ، این کار چیزی تقدیر خداوند را باز می دارد؟
فرمود:)) :این ، خود تقدیر خداوند است.)) (۴۹)

- ۲۰ امام صادق (علیه السلام):

پیامبری از پیامبران بیمار شد. گفت : درمان نمی کنم تا همان کسی که بیمارم کرده است ، خود، درمانم کند. سپس خداوند (عزوجل) به او وحی فرستاد:)) شفایت نمی دهم ، مگر درمان کنی ، که شفا من است (۵۰)).

- ۲۱ احیاء علوم الدین:

یکی از عالمان ، در شمار اسرائیلیات ، یادآور شده است که موسی (علیه السلام) به بیماری گرفتار شد. بنی اسرائیل به حضور او رسیدند و بیماری اش را شناختند و به او گفتند: اگر به فلان دارو، درمان کنی ، بهبود می یابی . اما موسی (علیه السلام) گفت : درمان نمی کنم تا او خود، بدون دارو، مرا عافیت دهد. پس بیماری اش به طول انجامید. دیگر بار به او گفتند: داروی این بیماری شناخته شده و تجربه شده است و ما بدان ، درمان می کنیم و بهبود می یابیم.

موسی (علیه السلام) گفت : درمان نمی کنم . پس بیماری اش ماندگار شد. خداوند نیز به او وحی فرستاد:)) به عزت و جلالم سوگند، تو را بهبود نمی دهم ، مگر به آنچه برایت گفته اند، درمان کنی.)) پس موسی (علیه السلام) به آنان گفت : مرا به آنچه گفته اید، درمان کنید. او را مداوا کردند و بهبود یافت و وی نیز بدین سبب ، دلگیر شد. پس خداوند تعالی ، (دیگر بار) به او وحی فرستاد:)) می خواستی با توکلت بر من ، حکمت مرا ابطال کنی . مگر چه کسی جز من ، منافع چیزها را در داروها به ودیعت نهاده است ؟.)) (۵۱)

- ۱/۵ شفا خداوند است

قرآن

واذا مرضت فهو يشفين؛ (۵۲)

حدیث

- ۲۲ الطب النبوی:

ابراهیم خلیل (علیه السلام) گفت : پروردگارا! درد از کیست ؟

(خداوند) فرمود:)) از من.))

پرسید: پس درمان از کیست ؟

فرمود:)) از من.))

پرسید: پس طبیب چه کاره است ؟

فرمود:)) مردی است که دارو به دست او فرستاده شده است.)) (۵۳)

- ۲۳ امام صادق (علیه السلام):

در گذشته ، پزشک ،)) معالج ((نامیده می شد. در آن روزگاران ، موسی بن عمران (علیه السلام) پرسید:

پروردگارا! از درد کیست ؟

فرمود:)) از من.))

پرسید: پس درمان از کیست ؟

فرمود)) : از من.))

پرسید: پس مردم با معالج چه می کنند؟

فرمود)) : او به این کار، دل آنان را خوش و خرسند می سازد. پس از همین روی ، او را طبیب ^(۵۴) نام نهادند.)) ^(۵۵)

- ۲۴ مسند ابن حنبل:

- به نقل از ابو رمثه :- همراه پدرم به نزد پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) رفتیم . او آنچه را که بر پشت ایشان بود، دید و گفت : ای پیامبر خدا: آیا آن را درمان نکنم ؟ من طبیبم.

فرمود)) : تو رفیق هستی (نسبت به بیمار، مهربانی و مدارا می کنی) و خداوند، خود، طبیب است.)) ^(۵۶)

- ۲۵ دعائم الاسلام:

از امام صادق (علیه السلام) در مورد این که مردی را یک یهود یا مسیحی درمان کند، پرسیدند. فرمود : ((در این کار، اشکالی نیست . شفا به دست خداوند متعال است.)) ^(۵۷)

- ۲۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خداوند! تو را سپاس ، که آفریدی ، صورت بخشیدی و تقدیر کردی ، گم راه کردی و راه نمودی ، خندانندی و گریانندی ، میرانندی و زنده گردانندی ، بیمار کردی و شفا بخشیدی ، خوراک دادی و آب دادی ^(۵۸).

- ۲۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

- در دعای جوشن کبیر :- ای راهنمای ما، ای یاری رسان ما، ای حبیب ما، ای طبیب ما... ای طبیب آن کس که او را طبیب نیست!

- امام سجاد (علیه السلام):

خداوند! تو را سپاس که آفریدی و اعتدال بخشیدی ، تقدیر فرمودی و حکم کردی ، میرانندی و زنده ساختی ، بیمار کردی و شفا بخشیدی ، عافیت دادی و مبتلا ساختی. ^(۶۰)

- ۲۹ امام عسکری (علیه السلام):

- در دعای صبحگاهی خویش می گفت :- ای آن که شفا را در آنچه می خواهد، می نهد... ای آن که به کمترین دارو، سخت ترین درد را درمان می بخشد. ^(۶۱)

- ۳۰ احیاء علوم الدین:

از موسی (علیه السلام) روایت شده که گفت : پروردگارا! درد و درمان از کیست ؟

فرمود)) : من.))

پرسید: پس طبیبان چه می کنند؟

فرمود)) : روزی خویش می خورند و دل بندگانم خرسند می دارند تا یا شفایم و یا قضایم (به آنان) برسد.)) ^(۶۲)

فصل دوم : آداب طبابت و وظایف طبیب

درآمد

حرفه پزشکی ، از آن رو که با جان ، ناموس و اسرار زندگی مردم سر و کار دارد، علاوه بر مقررات اسلامی ، در همه حرفه ها دارای آداب و احکام ویژه ای است که رعایت آن برای پزشک مسلمان ، لازم و ضروری است . در این جا اشاره ای کوتاه به مهم ترین آداب آن خواهیم کرد.

- احساس مسئولیت

احساس مسئولیت ، از مهم ترین و اصلی ترین آداب پزشکی است ؛ زیرا این احساس است که پزشک را به رعایت وظایف اخلاقی ، قانونی و شرعی خود در مورد درمان بیمار، وادار می سازد. امام صادق (علیه السلام) ، سخنی سخت تکان دهنده درباره مسئولیت پزشک حضرت مسیح (علیه السلام) نقل فرموده است:

مسیح (علیه السلام) می گفت : **ان التارك شفاء المجروح من جرحه شريك لجارحه لا محالة**...^(۶۳) آن که درمان کردن زخم زخمیده ای را واگذارد، ناگزیر، شریک کسی است که زخم را بر بدن وی نشانده است.

این سخن ، متکی بر منطق روشنی است که نه تنها پیروان اسلام و مسیحیت ، بلکه هیچ پزشک با وجدانی نمی تواند آن را انکار کند. از این رو، شایسته است همه پزشکان ، آن را قاب کنند و در مطب خویش بیاویزند.

بر اساس این منطق ، کوتاهی پزشک در درمان بیمار، به معنای سهمیم بودن او در بیماری و گاه ، هلاکت بیمار است . لذا پزشک ، مسئول است با همه توان برای درمان بیمار، تلاش کند و با هیچ بهانه ای نمی تواند از زیر بار مسئولیت ، شانه خالی نماید.

بر همین اساس ، معتقدیم یکی از وظایف مهم دانشگاههای علوم پزشکی ، برنامه ریزی برای پرورش حس مسئولیت شناسی در دانش پژوهان این دانش است.

- ۲ تقوای پزشکی

تقوا در هر حرفه ای به معنای رعایت قوانین الهی در انجام دادن آن است . بنابراین ، تقوای پزشکی ، شامل همه آداب و احکام اسلامی در مورد این حرفه است ؛ لیکن در تقوای پزشکی ، دو نکته اهمیت فوق العاده ای برخوردار است : یکی خیرخواهی برای بیمار، و دیگری تلاش برای درمان او. از این رو، امام علی (علیه السلام) ، پس از توصیه پزشکان به تقوا، بلافاصله به این دو مصداق بارز تقوای پزشکی اشاره می فرماید:

من تطب فلیتق الله ولینصح ولیجتهد.^(۶۴)

هر کس طبابت پیشه کند، باید که از خدا پروا بدارد و خیرخواهی و جدیت به خرج دهد. ((نصح ((که در این سخن بدان اشاره شد، به معنای خیر خواهی و)) اجتهاد((، به معنای به کارگیری همه توان است . بنابراین ، تقوای پزشکی بدین معناست که پزشک برای حسن انجام وظیفه ، اولاً باید سود بیمار را در نظر بگیرد نه سود خود را. ثانیاً باید از همه توان فکری و عملی خود برای درمان وی استفاده کند و پزشک با تقوا، کسی است که در صرف وقت برای تشخیص بیماری ، در تجویز دارو، در چگونگی درمان و طول آن ، به چیزی جز سود بیمار نیندیشد.

- ۳ پاک دامنی

یکی از مصادیق مهم تقوای پزشکی ، عفت جنسی و پاک دامنی است . پزشک با تقوا، به خود اجازه نمی دهد از بیمار، سوء استفاده جنسی کند و حتی در نگاه کردن برای معاینه ، حدود اسلامی را رعایت می نماید، بدین معنا که اگر از طریقی بجز نگاه کردن به موضعی که نگاه کردن به آن در اسلام ممنوع است ، بتواند بیماری را تشخیص دهد، مبادرت به نگاه نامشروع نمی ورزد و در صورت نیاز به این کار نیز، به اندازه ضرورت ، اکتفا می کند.

۴- اهتمام به تشخیص بیماری

یکی از نکات آداب پزشکی که در احادیث اسلامی بر آن تأکید شده ، اهمیت دادن به تشخیص بیماری است . پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) به یکی پزشکان معاصر خود، چنین توصیه می فرماید:

لا تداوا احدًا حتی تعرف داءه. (۶۵)

هیچ کس را درمان مکن ، مگر آن گاه که بیماری او را بشناسی. مکرر شنیده می شود که به دلیل تشخیص نادرست طبیب و داروی نامناسب ، بیماری تشدید شده و گاه بیمار، هلاک شده است . رعایت این ادب ، اقتضا می کند که پزشک ، همه توان خود را برای تشخیص بیماری به کار گیرد و پیش از تشخیص آن ، اقدام به تجویز دارو نکند و اگر فرصت لازم برای تشخیص ندارد یا خسته است و یا به هر دلیل دیگر، آمادگی لازم را برای اظهار نظر ندارد، معاینه بیمار و دادن دارو، به طور جدی خودداری کند.

۵- تلاش برای شناخت داروهای طبیعی

احادیث باب سوم از فصل اول تأکید دارند که همه بیماری ها به استثنای مرگ ، در نظام آفرینش ، دارو دارند و قابل درمان اند. برخی تصریح می کنند که خداوند برای همه بیماری ها دارو نازل کرده است. ظاهر این دو تعبیر این است که داروی همه بیماری ها در طبیعت وجود دارد. بی تردید، داروهای طبیعی ، زیان کمتر و سود بیشتری برای درمان دارند. با عنایت به این واقعیت است که گیاه درمانی ، به تدریج در کشورهای پیشرفته رایج می گردد. بنابراین ، یکی از مسئولیت های مراکز علمی پزشکی ، تلاش برای کشف داروهای طبیعی و آشنا کردن جامعه پزشکی با این داروهاست.

۶- رعایت ضرورت در تجویز دارو

در روایات فراوانی اهل بیت (علیهم السلام) (۶۶) تأکید شده است که تا آن جا که بدن ، قدرت تحمل بیماری را دارد، بیمار نباید به پزشک مراجعه کند؛ زیرا مصرف دارو بدون ضرورت برای سلامت انسان ، زیانبار است . امام علی (علیه السلام) می فرماید:

امش بدائک ما مشی بک. (۶۷)

با درد خویش تا آن هنگام که با تو مدارا می کند، مدارا کن.

و از امام کاظم (علیه السلام) روایت شده است:

ادفعوا معالجه الاطباء ما اندفع الداء عنکم ؛ فانه بمنزلة البناء قليله يجر الی كثيره. (۶۸)

تا زمانی که بیماری به جد با شما درگیر نشده است ، درگیر معالجه طبیبان نشوید، که درمان ، به مانند ساختمان است که مقدار کمی از آن ، شخص را به مقدار فراوانش می کشاند.

طبق دلالت التزامی این احادیث ، بر فرض ، اگر بیماری این رهنمودها را نادیده گرفت و به پزشک مراجعه کرد، پزشک متعهد و با تقوا، کسی است که پس از معاینه ، اگر تشخیص داد بیماری او جزئی است و نیازی به دارو ندارد، اقدام به نوشتن نسخه و تجویز دارو نمی کند، و اگر تشخیص داد که مصرف دارو ضرورت دارد، بیش از آنده لازم ، دارو تجویز نمی نماید تا کیسه تولید کنندگان دارو را پر کند.

۷ - حفظ اسرار بیمار

یکی از آداب مهم پزشکی ، رازداری است . برخی از بیماری ها، راز بیمار محسوب می شوند و او مایل نیست دیگران از آن مطلع شوند. روایات اسلامی ، از یک سو به بیمار توصیه می کنند که بیماری پنهان خود را از پزشک ، کتمان نکند، چنان که امام علی (علیه السلام) می فرماید:

من کتم مکنون دأته عجز طیبیه عن شفائه. (۶۹)

هر کس درد نهفته خویش را پنهان بدارد، طیبیش از درمان وی ناتوان می ماند. و از سوی دیگر، به پزشک تاءکید می کنند که امانتدار باشد و با افشای راز بیمار، به او خیانت ننماید. در حدیث نبوی آمده است:

المجالس بالامانة و افشاؤ ک سر اءخیک خیانة فاجتنب ذلک. (۷۰)

نشستن ها به امانت است و افشای راز برادرت نیز خیانت . پس از این کار، بیرهیز.

۸ - ایجاد امیدواری در دل بیمار

یأس و نومیدی ، موجب تشدید بیماری است و بیش از بیماری برای بیمار، رنج آور است . به گفته امام علی (علیه السلام):

اعظم البلاء انقطاع الرجاء. (۷۱)

سخت ترین بلا، گسستن امید است.

بلکه گاه نومیدی ، سبب مرگ بیمار می گردد، چنان که امام علی (علیه السلام) می فرماید:

قتل القنوط صاحبه. (۷۲)

نومیدی ، آن کس را که دامنگیرش بشود، می کشد.

به عکس ، امید به درمان ، از رنج بیماری می کاهد و به بیمار، قدرت غلبه بر بیماری می دهد و درمان را تسریع می نماید. از این رو، یکی از وظایف مهم پزشکی ، بویژه در مورد بیماری های خطرناک ، تقویت روحیه بیمار و ایجاد امید در اوست.

گفتنی است که بهترین راه امیدوار کردن بیمار، تقویت حس مذهبی ، توکل به خدا و اعتقاد به این حقیقت است که طبیب واقعی اوست و درمان هیچ دردی برای خداوند متعال ، دشوار نیست و چه بسا دردهای بی درمان که با دعا شفا یافته و به هر حال ، خداوند متعال ، چیزی جز خیر و صلاح و سود انسان را نمی خواهد.

۹ - جلوگیری طبابت افراد غیر متخصص

از نظر اسلام ، طبابت افراد غیر متخصص ، ممنوع و نظام اسلامی موظف است از کار آنان جلوگیری کند و در صورت سرپیچی ، آنان را مانند روحانی نمایان فاسق ، زندانی کند. امام علی (علیه السلام)، در این باره می فرماید:

یجب علی الامام اءن یحبس الفساق من العلماء والجهال من الاءطباء. (۷۳)

بر امام ، لازم است عالمان تبهکار و پزشکان ناآگاه را به زندان درافکند.

مقدم داشتن ضرورت زندگی کردن علمای فاسق بر پزشکان جاهل ، از آن جهت است که خطر طبیب نمایان روحانی برای جامعه اسلامی بیش از طبیب نمایان جسمانی است.

باری ، پزشک غیر متخصص ، در صورتی که اقدام به طبابت کرد و موجب زیان بیمار گردید، علاوه بر این که مرتکب گناه شده ، براساس قانون)) ضمان ((ضامن است ، چنان که از پیامبر

اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) روایت شده:

من تطیب ولم یعلم منه طب قبل ذلک ، فهو ضامن. ^(۷۴)

هر کس بدون سابقه (و تخصص لازم) به کار طبابت دست یازد، ضامن است.

همچنین ، طبیب متخصص ، اگر در انجام دادن وظیفه خود، کوتاهی کند و این کوتاهی به فساد بینجامد، ضامن خواهد بود. ^(۷۵)

- ۱/۲ احساس مسئولیت

- ۱/۳ امام صادق (علیه السلام):

مسیح (علیه السلام) می فرمود:)) آن که درمان کردن زخم زخمیدیده ای را واگذارد، ناگزیر، شریک کسی است که زخم را بر بدن وی نشانده است ؛ چه ، آن که زخم رسانده ، تباهی مجروح را خواسته است و آن که درمان وی را واگذارد، بهبود او را نخواسته است . پس اگر که بهبود وی را نخواسته ، ناگزیر، تباهی او را خواسته است. ^(۷۶)))

- ۲/۲ تقوای پزشکی

- ۲/۳ امام علی (علیه السلام):

هر کس طبابت پیشه کند، باید از خدا پروا بدارد و خیر خواهی و جدیت به خرج دهد. ^(۷۷)

- ۲/۳ اهتمام به شناخت بیماری

- ۳/۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

- خطاب به شمردل طبیب :- هیچ کس را درمان مکن ، مگر آن گاه که بیماری او را بشناسی ^(۷۸)

- ۳/۴ امام سجاد (علیه السلام):

کسی که بیماری اش تشخیص داده نشود، دارویش او را تباه می سازد. ^(۷۹)

- ۲/۴ حرام بودن طبابت توسط ناآگاهان

- ۳/۵ امام علی (علیه السلام):

بر امام (علیه السلام) ، لازم است عالمان تبهکار و پزشکان ناآگاه را به زندان درافکند. ^(۸۰)

- ۲/۵ مسئول بودن پزشک در صورت به بار آوردن خسارت

- ۳/۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس (بدون تخصص لازم) به کار طبابت دست یازد، (شرعا) ضامن است. ^(۸۱)

- ۳/۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس در حالی که به طبابت شناخته شده نیست ، عهده دار آن گردد و موجب فوت کسی یا صدمه ای کمتر از آن شود، ضامن است. ^(۸۲)

- ۳/۸ امام باقر (علیه السلام):

علی (علیه السلام) ، ختنه گری را که سر آلت پسرکی را بریده بود، ضامن دانست. ^(۸۳)

- ۳/۹ دعائم الاسلام:

(امام علی (علیه السلام)) زنی ختنه گر را که دختری را ختنه کرده و او در نتیجه آن ، خونریزی کرده و مرده بود، ضامن دانست و به او فرمود:)) نوای بر تو! چرا هیچ اندکی از آن (عضو) باقی نگذاردی ؟ ((سپس به ضامن بودن او نسبت به دیه حکم کرد و این دیه را بر عاقله ^(۸۴) ختنه

کننده دانست. (۸۵)

- ۴۰ امام صادق (علیه السلام):

هر کارگر (و صاحب حرفه ای) که به وی برای این که کاری را درست کند، مزدی دهید، اما آن را خراب کند، ضامن است. (۸۶)

- ۲/۶ مسؤل نبودن پزشک در صورت برخورداری از مهارت و گرفتن براءت

- ۴۱ المصنف:

- به نقل از ضحاک بن مزاحم :- علی (علیه السلام) برای مردم سخن گفت و در سخنان خویش فرمود: ای جماعت پزشکان، دام پزشکان و کسانی که به کار پزشکی دست می یازید! هر کدام از شما که انسانی یا حیوانی را معالجه می کند، باید برای خویش براءت بگیرد؛ چرا که هر کس در حالی که برای خویش براءت نگرفته، به معالجه چیزی پردازد و آن چیز هلاک شود، ضامن خواهد بود. (۸۷)

- ۴۲ امام علی (علیه السلام):

هر کس به کار طبابت انسان یا حیوان دست می یازد، باید از ولی آن (انسان یا حیوان) برای خویش، کسب براءت کند، وگرنه ضامن آن است. (۸۸) (۸۹)

- ۴۳ امام باقر یا امام صادق (علیه السلام):

قابله، امین (۹۰) دانسته شود. (۹۱)

- ۲/۷ جایز بودن درمان به شرط شناخت بیماری، با وجود احتمال مرگ

- ۴۴ الکافی:

- به نقل از اسماعیل بن حسن که پیشه طبابت داشت :- به امام صادق (علیه السلام) گفتم: من مردی از عرب هستم و به طبابت، آگاهی ای دارم. طب من طبی عربی است و بر این کار خویش، مزدی نمی گیرم.

فرمود: اشکالی ندارد.))

گفتم: ما دمل ها و غده ها را بیشتر می زنیم و با آتش، داغ می نهیم.

فرمود: اشکالی ندارد.))

گفتم: و این زهرهای اسمحیقون (۹۲) و غاریقون (۹۳) را به مردم می خورانیم.

فرمود: اشکالی ندارد.))

گفتم: شاید شخص بمیرد.

فرمود: هر چند که بمیرد. (۹۴)

- ۴۵ الکافی:

- به نقل از یونس بن یعقوب :- به امام صادق (علیه السلام) گفتم: کسی دارویی می نوشد یا

رگ می زند. شاید که بدین کار، سود برد و شاید هم این کار، او را بکشد. (حکم چیست؟)

فرمود: بزند و بنوشد. (۹۵)

- ۴۶ طب الائمة (علیهم السلام):

- به نقل از یونس بن یعقوب :- از امام صادق (علیه السلام) در این باره پرسیدم که کسی دارویی

می نوشد. شاید این دارو او را بکشد و شاید هم از آن به سلامت ماند، ولی بیشتر سالم می ماند.

(حکم چیست)؟

امام (علیه السلام) فرمود: خداوند، درد را فرو فرستاده و شفا را هم فرو فرستاده است. خداوند، هیچ دردی را نیافریده، مگر این که برایش درمانی نیز قرار داده است. آن را بنوش و نام خدای تعالی را بر زبان آور. ((۹۶))

- ۴۷ الکافی:

- به نقل از حمدان بن اسحاق -: پسری داشتم که به سنگ مثانه (حصاة) مبتلا می شد. به من گفته شد: او را درمانی نیست، مگر این که وی را بیشتر زنی. او را بیشتر زدم و مرد. شیعیان گفتند: در خون پسرت شریک شده ای!

من (در این باره) به ابوالحسن عسکری (علیه السلام) نامه نوشتم و ایشان، در پاسخ، چنین تویق فرمود: ای احمد! در آنچه کرده ای، بر تو چیزی نیست. تو درصدد درمانش بوده ای و اجل وی نیز در آنچه تو کرده ای، بوده است. ((۹۸))

- ۲/۸ انتخاب همجنس برای معاینه و معالجه

- ۴۸ الفضائل:

- به نقل از عمار بن یاسر و زید بن ارقم در ماجرای دوشیزه ای که پدرش او را به بد کارگی متهم کرده بود -: امیر مؤمنان، از آن دختر پرسید: ای دختر! درباره آنچه پدرت گفته است، چه می گویی؟ ((

گفت: سرورم! این که گفته من دوشیزه ام، راست گفته است؛ اما این که گفته آبتنم، سرورم به حق تو سوگند، من هیچ خیانتی از خود، سراغ ندارم.

پس امام (علیه السلام) بر منبر رفت و فرمود: مامای کوفه را بیاورید. ((پس زنی به نام)) لبنة ((که مامای زنان کوفه بود، به حضور آمد. امام (علیه السلام) به او فرمود: میان خود و مردم، پرده ای بیاویز و بنگر که آیا این دختر، دوشیزه است یا آبتن.))

قابلة، آنچه را امام (علیه السلام) فرموده بود، به انجام رساند. سپس (از پرده) بیرون آمد و گفت: آری، سرورم! او هم دوشیزه و هم آبتن است.

فرمود: ای قابله! این یخ را بگیر و آن دختر را بیرون مسجد ببر و او را در تشتی بنشان و این قطعه یخ را در جلو شرمگاه (او) بگذار. زالویی خواهی دید که ۲۵ درهم و دو دانگ وزن دارد (و از او بیرون می آید. (-))

آن زن می گوید: من (این کار را کردم و) آن زالو را همان گونه که او فرموده بود یافتم. ((۹۹))

- ۲/۹ جایز بودن معالجه توسط جنس مخالف در هنگام ضرورت

- ۱۴۹ الاصابه:

- به نقل از قیس بن ربیع -: شمردل در برابر پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) زانو زد و گفت: ای پیامبر خدا، پدر و مادرم به فدایت! من در روزگار جاهلیت، کاهن خاندان خود بودم و طبابت می کردم. آیا اکنون برایم حلال نیست، چرا که گاه زن جوان بیماری به من مراجعه می کند؟

فرمود: تنها در رگ زدن و داغ نهادن بر زخم، اگر که ناچار شدی. ((۱۰۰))

- ۱۵۰ امام علی (علیه السلام):

-درباره زنی که فرزندش در شکمش می میرد و آن گاه ، بیم جان خود او می رود :- اشکال ندارد که مردی دست خویش را به درون (رحم) ببرد^(۱۰۱) و بچه را قطعه قطعه کند، البته اگر زنان را یارای این کار نباشد.^(۱۰۲)

- ۵۱ دعائم الاسلام:

از امام صادق (علیه السلام) روایت شده که از او در این باره پرسیدند که : اگر زنی به بیماری ای جسمی مبتلا شود، آیا درست است که مردی او را درمان کند؟ فرمود:)) اگر چاره ای جز این نباشد، اشکالی ندارد.))^(۱۰۳)

- ۵۲ الکافی:

-به نقل از ابو حمزه ثمالی :- از امام باقر (علیه السلام) پرسیدم : زن مسلمانی در جایی از بدنش که نگاه کردن به آن جایز نیست ، عارضه ای ، شکستگی یا زخمی ، رخ می دهد و در این حال ، مردان نیز در درمان وی از زنان توانمندترند. آیا برای مرد (در چنین حالتی) جایز است به او بنگرد؟

فرمود:)) اگر زن ، ناچار شود و خودش نیز بخواهد، (جایز است) مرد او را درمان کند.))^(۱۰۴)

- ۲/۱۰ عدم جو معالجه توسط جنس مخالف در حالت عدم اضطرار

- ۵۳ مسائل علی بن جعفر (علیه السلام):

از (برادرم) امام کاظم (علیه السلام) درباره زنی پرسیدم که در ران یا شکم^(۱۰۵) یا بازویش زخمی وجود دارد، آیا برای مرد، درست است در کار درمان این زخم ، بدان بنگرد؟ فرمود:)) نه.))^(۱۰۶)

- ۵۴ قرب الاسناد:

-به نقل از علی بن جعفر از (برادرش) امام کاظم (علیه السلام) :- از او در این باره پرسیدم که آیا زن ، حق دارد برای حجامت ، نزد مرد برود؟ فرمود:)) نه.))^(۱۰۷)؛^(۱۰۸)

- ۲/۱۱ درمان با آنچه حرام است

قرآن

انما حرم علیکم المیتة والدم ولحم الخنزیر وما اءهل به ی لغیر الله فمن اضطر غیر باغ ولا عاد فلا اثم علیه ان الله غفور رحیم؛^(۱۰۹)

مردار، خون و آنچه به نام غیر خدا ذبح شده ، بر شما حرام است . پس آن که بدون سرکشی و تجاوز، ناچار شود، بر او گناهی نیست . خداوند بخشایشگر مهربان است.

وما لکم اءلا تاء کلوا مما ذکر اسم الله علیه وقد فصل لکم ما حرم علیکم الا ما اضطررتم؛^(۱۱۰)

چرا از آنچه بر آن ، نام خدا بر زبان آورده شده نمی خورید، در حالی که آنچه را بر شما حرام کرده - بجز آنچه بدان ناچار می شوید - برایتان به تفصیل ، بیان داشته است.

ر. ک : مائده ، آیه ۳ ، انعام ، آیه ۱۴۵ ؛ نحل ، آیه ۱۱۵ .

حدیث

- ۵۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس به حرام درمان جوید، خداوند در آن شفایی قرار نمی دهد.^(۱۱۱)

- ۵۶ امام صادق (علیه السلام):

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) از مداوا کردن با داروی ناپاک، نهی فرمود. (۱۱۳)

- ۵۷ مسند اعی یعلی:

- به نقل از ام سلمه -: یکی از دخترانم بیمار شد و من برایش (شرابی) در کوزه ای ریختم. در حالی که آن دارو می جوشید، پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) وارد شد و پرسید: این چیست؟

گفتم: دخترم بیمار شده و برایش این دارو را گذاشته ام.

فرمود: خداوند (عزوجل)، شفایتان را در چیز حرام قرار نداده است. (۱۱۳) (۱۱۴)

- ۵۸ صحیح مسلم:

- به نقل از وائل حضرمی -: طارق بن سوید جعفری از پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) درباره شراب پرسید. پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم)، او را از این کار نهی کرد، یا ساختن آن را ناخوشایند داشت. وی گفت: من آن را تنها به عنوان دارو می سازم. فرمود: این، دارو نیست؛ خود، بیماری است. (۱۱۵)

- ۵۹ امام صادق (علیه السلام):

در هیچ حرامی، شفایی نیست. (۱۱۶)

- ۶۰ امام صادق (علیه السلام):

خداوند، در هیچ چیز از آنچه حرام کرده، نه شفایی قرار داده است و نه دوایی. (۱۱۷)

- ۶۱ الکافی:

از قائل بن طلحه روایت شده است که از امام صادق (علیه السلام) در این باره پرسیده که: آیا شراب خرما را در دارو قرار دهند؟

فرمود: نه. برای هیچ کس روا نیست به حرام، درمان بجوید. (۱۱۸)

- ۶۲ امام صادق (علیه السلام):

- در پاسخ به کسی که درباره دارویی آمیخته شده به شراب پرسیده بود -: نه. به خداوند سوگند، دوست ندارم بدان بنگرم؛ چه رسد که با آن، درمان کنم. آن، به منزله پیه خوک یا گوشت خوک است. البته مردمی با آن، دارو و درمان می کنند. (۱۱۹)

- ۶۳ مسائل علی بن جعفر (علیه السلام):

از (برادرم) امام کاظم (علیه السلام) درباره درمان پرسیدم که آیا با شراب خرما، درست است؟ فرمود: نه. (۱۲۰)

- ۶۴ تفسیر العیاشی:

از سیف بن عمیره، از پیری شیعیان، از امام صادق (علیه السلام) روایت شده که راوی گفته است: نزد امام صادق (علیه السلام) بودیم که پیرمردی پرسید: دردی دارم و برای درمان آن، شراب خرما می نوشم. پیر، آن گاه، این شراب را برای ایشان، توصیف کرد. امام به او فرمود: چه چیزی تو را از (نوشیدن) آبی که خداوند از آن هر چیز زنده ای را آفریده است، باز می دارد؟ گفت: با مزاجم سازگار نمی افتد.

امام (علیه السلام) پرسید: چه چیز تو را از (خوردن) عسل، باز می‌دارد، در حالی که خداوند فرموده است: (فیه شفاء للناس ^(۱۲۱))؛ در آن برای مردم، شفای هست؟))
گفت: آن را نمی‌یابم.

فرمود: پس چه چیز تو را از شیری که گوشتت از آن روییده و استخوانت از آن استواری یافته است، باز می‌دارد؟))
گفت: با مزاحم سازگار نمی‌افتد.

امام صادق (علیه السلام)، در این هنگام به وی فرمود: آیا می‌خواهی که تو را به شراب نوشیدن، امر کنم؟! نه. به خداوند سوگند، تو را به این کار، امر نمی‌کنم

- لکافی:

- به نقل از مفضل بن عمرو :- به امام صادق (علیه السلام) گفتم: فدایت شوم! مرا آگاه ساز که چرا خداوند، شراب، مردار، خون و گوشت خوک را حرام ساخته است؟
فرمود: خداوند - سبحانه و تعالی - نه از سر علاقه اش به آنچه بر مردم حرام کرده، و نه از سر بی‌رغبتی به آنچه بر آنان حلال ساخته، این چیزها را بر بندگان خویش حرام گردانده و جز آنها را حلال دانسته است؛ بلکه او آفریدگان را آفرید و به آنچه تن آنان، بدان برپاست و به کارشان می‌آید، آگاهی داشت و همین چیزها را از سر لطف و برای مصلحت بندگان خویش، بر آنان حلال و مباح کرد و (از سویی) از آنچه هم به ایشان زیان می‌رساند، آگاه بوده و آنان را از آن کارها نهی فرمود و آنها را بر ایشان حرام گرداند. سپس همین محرمات را برای هر فرد، ناچار و به هنگامی که تن وی جز به آنها بر پا نمی‌شود، مباح و حلال قرار داد و البته او را بدین نیز امر فرمود که از آن، به قدر نیاز بردارد، نه بیش آن. ^(۱۲۲))
ر. ک: بحارالانوار: ج ۶۲ ص ۷۹ - ۸۲، باب التداوی بالحرام.
جواهر الکلام: ج ۳۶ ص ۴۲۴ - ۴۴۶.

فصل سوم: توصیه های پزشکی

- ۳/۱ آنچه انسان را از پزشک، بی‌نیاز می‌کند

- ۶۶ الخصال:

- به نقل از اصبع بن نباته :- امیر مؤمنان علی بن ابیطالب (علیه السلام) به فرزند خود حسن (علیه السلام) فرمود: پسرم! آیا تو را چهار نکته نیاموزم که به کمک آنها از طب، بی‌نیاز شوی؟))

گفت: چرا، ای امیرمؤمنان!

فرمود: بر سفره نمی‌نشینی، مگر آن هنگام که گرسنه‌ای؛ و از سفره بر نمی‌خیزی، مگر در آن حال که هنوز، میل خوردن داری؛ خوب بجو؛ و به گاه خفتن، خودت را بر خلا ^(۱۲۴) عرضه کن. اگر این چهار نکته را به کار بستی، از طب، بی‌نیاز شوی. ^(۱۲۵))

- ۶۷ امام علی (علیه السلام):

هر کس در گرسنگی کامل، غذا بخورد، غذا را خوب بجود، در حالی که هنوز میل خوردن دارد، غذا را واگذارد و چون احساس قضای حاجت کرد، آن را محبوس ندارد، به هیچ بیماری ای جز بیماری مرگ، مبتلا نمی‌شود. ^(۱۲۶)

- ۶۸ امام علی (علیه السلام):

- در پاسخ به این پرسش که گفتند: (چرا) در قرآن، هر دانشی جز دانش طب هست؟ :- هان! در قرآن، آیه ای است که همه طب را یک جا در خود گرد آورده است: **وکلوا واشربوا ولا تسرفوا!** (۱۲۷) بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید. (۱۲۸)

- ۳/۲ پرهیز از مراجعه به پزشک تا سر حد امکان

- ۶۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

تا هنگامی که بدنت درد را تحمل می کند، از دارو بپرهیز و آن گاه که درد را تحمل نکرد، پس دارو. (۱۲۹)

- ۷۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس سلامت تنش بر بیماری اش چیرگی دارد، مداوا نکند. (۱۳۰)

- ۷۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس می تواند با بیماری خود، سر کند، از درمان بپرهیزد؛ زیرا بسا دارویی که خود، بیماری بر جای می نهد. (۱۳۱)

- ۷۲ امام علی (علیه السلام):

- در حکمت های منسوب به ایشان :- نوشیدن دارو برای بدن، به صابون برای جامه می ماند؛ آن را تمیز می کند، اما کهنه اش هم می کند. (۱۳۲)

- ۷۳ امام علی (علیه السلام):

با درد خویش، تا آن هنگام که با تو مدارا می کند، مدارا کن. (۱۳۳)

- ۷۴ امام علی (علیه السلام):

مسلمان به دارو توسل نمی جوید، مگر آن هنگام که بیماری اش بر تن درستی اش چیرگی یابد. (۱۳۴)

- ۷۵ امام صادق (علیه السلام):

سه چیز، نا خوشایندی در پی می آورد:... و نوشیدن دارو بدون بیماری، هر چند شخص آن دارو، جان به در برد. (۱۳۵)

- ۷۶ امام صادق (علیه السلام):

هر کس تن درستی اش بر بیماری اش چیرگی داشته باشد و دارو بنوشد، به زیان خویش، اقدام کرده است. (۱۳۶)

- ۷۷ امام صادق (علیه السلام):

هر کس تن درستی اش بر بیماری اش غلبه داشته باشد و خود را به چیزی درمانی کند و پس از آن بمیرد، من در پیشگاه خداوند، از او بیزار می جویم. (۱۳۷)

- ۷۸ امام کاظم (علیه السلام):

تا زمانی که بیماری، به جد با شما درگیر نشده است، درگیر معالجه طبیبان نشوید، که درمان به مانند ساختمان است که مقدار کمی از آن، شخص را به مقدار فراوانش می کشاند. (۱۳۸)

- ۳/۳ راه تن درستی

- ۷۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کاری را چاره ای است و چاره تن درستی در دنیا، چهار چیز است: کم سخن گفتن، کم خفتن، کم راه رفتن و کم خوردن. ^(۱۳۹)

- ۸۰ الفقه المنسوب للإمام الرضا (علیه السلام):

روایت شده است: چون گرسنه شدی، بخور؛ چون تشنه شدی، بنوش؛ چون ادرار بر تو فشار آورد، ادرار کن؛ جز سر نیاز، نزدیکی مکن؛ و چون احساس خواب آلودگی کردی، بخواب، که اینها مایه تن درستی بدن اند. ^(۱۴۰)

- ۸۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):
روزه بگیرد تا تن درست بماند. ^(۱۴۱)

- ۸۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):
سفر کنید تا تن درست و سالم بماند. ^(۱۴۲)

- ۸۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):
سفر کنید تا تن درست بماند، جهاد کنید تا غنیمت به چنگ آورید، و حج بگذارید تا بی نیاز شوید. ^(۱۴۳)

- ۸۴ امام علی (علیه السلام):

شب زنده داری، مایه تن درستی است. ^(۱۴۴)

- ۸۵ امام سجاده (علیه السلام):

حج و عمره بگذارید تا تن درست بماند، روزی تان گشاده شود و خرجی خانواده تان تاءمین گردد. ^(۱۴۵)

- ۳/۴ عوامل شادابی

- ۸۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

سه چیز است که تن، به واسطه آنها شاداب می شود و رشد می کند: بوی خوش، جامه نرم و نوشیدن عسل. ^(۱۴۶)

- ۸۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بوی خوش، شادی می آورد. عسل، شادی می آورد. نگریستن به سبزه، شادی می آورد. و سواری، شادی می آورد. ^(۱۴۷)

- ۸۸ امام علی (علیه السلام):

بوی خوش، یک تعویذ (نشاط و شادی) ^(۱۴۸) است. عسل ^(۱۴۹) یک تعویذ است. سواری، یک تعویذ است. نگریستن به سبزه، یک تعویذ است. ^(۱۵۰)

- ۸۹ امام صادق (علیه السلام):

هر کس کفش زرد بپوشد، تا هنگامی که آن را کهنه کند، در شادمانی است. ^(۱۵۱)

- ۹۰ امام باقر (علیه السلام):

هر کس کفش زرد بپوشد، تا زمانی که آن کفش را داشته باشد، دل خوش دارد؛ چرا که خداوند می فرماید: **صفراء فاقع لونها تسر النظرین**؛ ^(۱۵۲) زردی پر رنگ، که دیدنش بینندگان را شاد می کند. ^(۱۵۳)

- ۹۱ امام صادق (علیه السلام):

سه چیز چاق می کند و سه چیز دیگر، لاغر می کند: آنچه چاق می کند، عبارت است: پیوسته حمام کردن، استنشام بوی خوش، پوشیدن جامه نرم... (۱۵۴). (۱۵۵)

- ۹۲ الکافی:

- به نقل از احمد بن محمد بن خالد، از یکی از یارانش :- امام صادق (علیه السلام) فرمود: ((سه چیز است که خوردنی نیست، ولی چاق می کند؛ سه چیز است که خوردنی است، ولی لاغر می کند؛ دو چیز است که برای هر چیزی سودمند است و برای هیچ چیز، ضرر ندارد؛ و دو چیز است که از هر جهت، زیان دارد و برای هیچ چیز، فایده ای ندارد. اما آن سه چیز که خوراکی نیست و چاق می کند عبارت اند: گوشت خشک شده، پنیر و خرماي تازه به بار نشسته (و در حدیثی دیگر آمده است: گوشت راسته شتر و لرد روغن)). آن دو چیزی هم که برای هر چیز سودمند است و برای هیچ چیز ضرر ندارد، عبارت اند: آب نیم گرم (۱۵۶) و انار. و آن دو چیزی هم که برای هر چیز زیان دارند و برای هیچ چیز مفید نیستند، عبارت اند: از گوشت خشک شده و پنیر. ((۱۵۷) (راوی می گوید:)) گفتم: فدایت شوم! آن جا گفتم لاغر می کنند و این جا می گویی زیان می رسانند!؟

فرمود: ((آیا نمی دانی که لاغری، خود (مصدق های) زیان دیدگی است؟!)) (۱۵۸)

- ۹۳ امام صادق (علیه السلام):

تعویذ (۱۵۹) نشاط و شادی)، در ده چیز است: قدم زدن، سواری، در آب غوطه خوردن، به سبزه نگریستن، خوردن و آشامیدن، به زن خوش سیما نگاه کردن، آمیزش جنسی، مسواک زدن، سر را با خطمی در حمام و جز آن شستن، و با مردمان هم سخن شدن. (۱۶۰)

- ۹۴ الفقه المنسوب للإمام الرضا (علیه السلام):

روایت می کنم که اگر چیزی موجب افزایش (نیرو و نشاط) بدن باشد، ماساژ دادن بدن و لباس نرم، همچنین بوی خوش و استحمام، (جزیی) آن است، و اگر (گزارش شود که) مرده ای در اثر ماساژ دادن زنده شده است، من آن را انکار نمی کنم. (۱۶۱)

- ۹۵ امام رضا (علیه السلام):

هر کس می خواهد مزاج صفاوی (۱۶۲) را فرو بنشانند، هر روز، چیزی تر و سرد بخورد، بدن خویش را باد بزند، کمتر حرکت کند (۱۶۳)، و به آن که وی را دوست دارد، فراوان بنگرد. (۱۶۴)

- ۳/۵ عوامل طول عمر

- ۹۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

چهار چیز، بر عمر می افزاید: ازدواج با دوشیزگان، غسل کردن با آب گرم، خفتن بر شانه چپ، و خوردن سیب در سحرگاهان. (۱۶۵)

- ۹۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

گرم مزاجان (۱۶۶) را به درازی عمر، مژده ده. (۱۶۷)

- ۹۸ کتاب من لا یحضره الفقیه:

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: ((هر که جاودانگی را می خواهد - و البته جاودانگی ای (برای غیر خدا) نیست - باید که چاشت را زودتر بخورد (۱۶۸)، کفش خوب (و مناسب) بپوشد، ردای سبک ببرد، و کمتر با زنان بیامیزد.))

پرسیدند: ای پیامبر خدا! ردای سبک چیست ؟
فرمود:)) کم بودن بدهی.)) (۱۶۹)

- ۹۹ امام علی (علیه السلام):

هر که خواهان جاودانگی است - و البته جاودانگی ای (برای غیر خدا) نیست - زود صبحانه بخورد، دیرتر شام بخورد (۱۷۰)، با زنان کمتر در آمیزد، و ردای سبک برگیرد. (۱۷۱)

- ۱۰۰ امام علی (علیه السلام):

شستن دست ها پیش و پس از غذا خوردن ، (موجب) فزونی عمر (۱۷۲) است. (۱۷۳)

- ۱۰۱ امام صادق (علیه السلام):

دست هایتان را پیش و پس از غذا خوردن بشوید، که فقر را می برد و بر عمر می افزاید. (۱۷۴)
- ۳/۶ آنچه موجب پیری زودرس می شود

- ۱۰۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

ده چیز پیری به بار می آورد: فراوانی آمیزش (جنسی) با زنان ، شستن سر با گل ، توقف زیاد در آبریزگاه ، سخن گفتن به گاه قضای حاجت ، فراوانی استعمال) بوی خوش ، نوشیدن آب به هنگام شب ، نگرستن به شرمگاه زن ، به رو خفتن ، شبانه ایستاده آب نوشیدن ، و آستین را به صورت مالیدن. (۱۷۵)

- ۱۰۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

شام را وا مگذارید، هر چند به خوردن دانه خرماي خشکیده ای باشد. من بر امت خویش از این بیم دارم که وا گذاردن شام پیری و درهم شکستگی به سراغشان آید؛ چرا که شام ، مایه نیرومندی پیر و جوان است. (۱۷۶)

- ۱۰۴ امام صادق (علیه السلام):

چهار چیز (انسان را) پیش از فرا رسیدن هنگام پیری پیر می کند: خوردن گوشت خشک شده ، نشستن بر جای مرطوب ، بالا رفتن بر پلکان ، و آمیزش با پیر زنان. (۱۷۷)

همچنین ، ر. ک : ص ۶۹ (اندوه و بیماری)

- ۳/۷ آنچه بدن را فرسوده می کند

- ۱۰۵ امام صادق (علیه السلام):

سه چیز، بدن را فرسوده می کند و شاید هم (فرد را) بکشد: حمام رفتن با شکم پر، آمیزش کردن با شکم پر (۱۷۸) و همبستری با پیرزنان. (۱۷۹)

- ۱۰۶ امام صادق (علیه السلام):

سه چیز، بدن را فرسوده می کند و شاید هم (فرد را) بکشد: خوردن گوشت خشکیده فاسد، حمام رفتن با شکم پر، و همبستری با پیرزنان. (۱۸۰)

- ۱۰۷ امام صادق (علیه السلام):

دو چیز مناسب اند که به هیچ درون نادرستی درنیاید، مگر این که آن را نادرست (و ناسالم) کنند. آن دو چیز مناسب ، عبارت اند از: انار و آب نیم گرم ؛ و آن دو چیز نامناسب نیز عبارت اند از: پنیر و گوشت خشک شده. (۱۸۱)

همچنین ، ر. ک : مبحث بعد (اندوه و بیماری) و ص ۶۵ (عوامل شادابی : ح ۹۲).

قرآن

وتولی عنهم وقال ياأسفی علی یوسف وابیضت عیناه من الحزن فهو کظیم؛ ^(۱۸۲)
به آنان پشت کرد و گفت:)) : آه و اندوه بر یوسف ((و چشمانش اندوه ، سفید شده بود، در حالی
که اندوه خود را فرو می خورد.

حدیث

- ۱۰۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس اندوه (و دغدغه اش) فراوان شود، بدنش بیمار گردد. ^(۱۸۳)

- ۱۰۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

اندوه (و دغدغه) نیمی از پیری است. ^(۱۸۴)

- ۱۱۰ امام علی (علیه السلام):

اندوه ، یکی از دو پیری است. ^(۱۸۵)

- ۱۱۱ امام علی (علیه السلام):

اندوه ، تن را ذوب می کند ^(۱۸۶)، ^(۱۸۷)

- ۱۱۲ امام علی (علیه السلام):

اندوه ، تن را نحیف می کند. ^(۱۸۸)

- ۱۱۳ امام علی (علیه السلام):

اندوه ، بدن را فرسوده می کند. ^(۱۸۹)

- ۳/۹ پرهیز از سرما، و استقبال از آن

- ۱۱۴ امام علی (علیه السلام):

از سرما در آغازش بپرهیزید و در پایانش استقبال کنید؛ چه ، سرما با بدن ، همان کاری را می
کند که با درختان می کند: در آغازش می سوزاند و در پایانش شاخ و برگ می رویاند. ^(۱۹۰)

- ۱۱۵ الدعوات:

- به نقل از زرین حبیش :- امیر مؤ منان ، چهار جمله در طب فرموده که اگر بقراط یا جالینوس
آنها را گفته بودند، صد ورق ، مقابلشان نهاده می شد و آنها را بدین سخنان ، می آراستند. آن
سخنان ، این است که فرمود:

((از سرما در آغازش بپرهیزید و در پایانش استقبال کنید؛ چه ، سرما با بدن ، همان کاری را می
کند که با درختان می کند: در آغازش می سوزاند و پایانش شاخ و برگ می رویاند.)) ^(۱۹۱)

- ۳/۱۰ خاصیت های بوی خوش

- ۱۱۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بوی خوش ، قلب را تقویت می کند. ^(۱۹۲)

- ۱۱۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هیچ بنده ای خوش بو نباشد، مگر آن که عقلش افزون گردد. ^(۱۹۳)

- ۱۱۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بوی خوش ، قلب ^(۱۹۴) را محکم می کند و بر (توان) آمیزش می افزاید. ^(۱۹۵)

- ۱۱۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):
هر کس پیش از نوشیدن چیزی ، غذا بخورد و سحری میل کند و قدری بوی خوش (بر خود) بمالد، بر روزه گرفتن ، توان بیشتری یابد. (۱۹۶)
- ۱۲۰ امام صادق (علیه السلام):
بوی خوش ، عقل را استوار می کند و بر توان جنسی می افزاید. (۱۹۷)
- ۱۲۱ امام صادق (علیه السلام):
هر کس در آغاز روز، بوی خوش استعمال کند: تا شب ، عقلش او را همراهی می کند. (۱۹۸)
- ۱۲۲ امام صادق (علیه السلام):
هر کس در حالی که روزه است ، در آغاز روزه ، خوش بو کننده ای به کار ببرد، عقل خویش را از کف ندهد. (۱۹۹)
- ۱۲۳ امام رضا (علیه السلام):
...گل نرگس ببوید؛ زیرا از زکام ، ایمنی می بخشد. (۲۰۰) همچنین است سیاه دانه. (۲۰۱)
ر. ک : ۶۷ ح ۱۰۲ (آنچه موجب پیری زودرس می شود).
ر. ک : ص ۱۵۴ (آنچه مانع دیوانگی می شود / بوییدن نرگس).
۳/۱۱ پاکیزگی و بهداشت
۱ - ۳/۱۱ شستن جامه
- ۱۲۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):
هر کس جامه ای بر می گیرد، باید آن را تمیز کند. (۲۰۲)
- ۱۲۵ امام علی (علیه السلام):
هر کس جامه خویش را تمیز کند، اندیشه و اندوهش کم شود. (۲۰۳)
- ۱۲۶ امام علی (علیه السلام):
جامه تمیز، اندوه و غم را می برد و مایه طهارت برای نماز است. (۲۰۴)
- ۱۲۷ امام علی (علیه السلام):
شستن جامه ، اندوه و غم را می برد و مایه طهارت برای نماز است. (۲۰۵)
- ۲ - ۳/۱۱ شستن دستمال
- ۱۲۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):
دستمال آلوده به چربی و بوی گوشت را در خانه مگذارید، که آن ، خفتگاه شیطان هاست. (۲۰۶)
- ۳ - ۳/۱۱ پوشاندن روی ظرف
- ۱۲۹ امام باقر (علیه السلام):
پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) ، ظرف سرپوش دار (۲۰۷) را می پسندید. (۲۰۸)
- ۱۳۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):
بر درهائتان قفل بزنید، دهانه مشک هایتان را ببندید و بر ظرف هایتان درپوش بگذارید. (۲۰۹)
- ۱۳۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):
در (خانه هایتان) را ببندید، ظرف هایتان را وارونه بگذارید، دهانه مشک هایتان را ببندید، و چراغ هایتان را خاموش کنید؛ چه ، به آنان (شیاطین) اجازه داده نشده است بر دیوار خانه های در

بسته شما بالا روند. (۲۱۰)

- ۱۳۲ مسند ابن حنبل:

- به نقل از ابو هریره -: پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) به ما فرمود که آب وضو (۲۱۱) را بیوشانیم، دهانه مشک را ببندیم و ظرف را وارونه بگذاریم. (۲۱۲)

- ۱۳۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

در (خانه) هایتان را ببندید، دهانه مشک را ببندید، ظرف را وارونه بگذارید) یا درپوش بگذارید) و چراغ را خاموش کنید؛ زیرا شیطان، در بسته ای را باز نمی کند، سر بسته مشکی را نمی گشاید، در ظرفی را بر نمی دارد، و موش، خانه مردم را بر سرشان آتش می زند. (۲۱۳)

- ۴ - ۳/۱۱ شستن سر با سدر

- ۱۳۴ امام علی (علیه السلام):

هنگامی که خداوند، پیامبر خویش را به آشکار ساختن اسلام فرمان داد و وحی هویدا شد، کم بودن شمار مسلمانان و فراوان بودن شمار کافران را دید. پس پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) به سختی اندوهگین شد. در این هنگام، خداوند، جبرئیل را با قدری سدر از سدره المنتهی فرستاد. وی، سرش را با آن شست و بدین وسیله، اندوهش بر طرف شد. (۲۱۴)

- ۱۳۵ کتاب من لا یحضره الفقیه:

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، اندوهگین شد. پس جبرئیل به او توصیه کرد سر خویش را با سدر بشوید. آن سدر، از سدره المنتهی بود. (۲۱۵)

- ۵ - ۳/۱۱ گرفتن سبیل

- ۱۳۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس در هر جمعه، قدری از سبیل و ناخن های خود را بگیرد، خداوند به (بدن) او شفایی نهد و دردی از او برون برد. (۲۱۶)

همچنین، ر. ک: ص ۲۸۴ (مو / گرفتن سبیل).

- ۶ - ۳/۱۱ کوتاه کردن ناخن ها

- ۱۳۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

کوتاه کردن ناخن ها، مانع (بروز) درد بزرگ می شود و روزی را سرشار می سازد. (۲۱۷)

همچنین، ر. ک: ص ۲۸۹ (ناخن / کوتاه کردن ناخن)

- ۳/۱۲ نقش کفش در سلامت

- ۱۳۸ امام حسین (علیه السلام):

پیامبر خدا به من فرمود: ((فرزندم!... کفش خوب به پا کن که کفش، خلخال (زینت پای) مردان است. (۲۱۸)

- ۱۳۹ امام علی (علیه السلام):

کفش خوب به پا کردن، مایه نگهداری بدن است و یاری دهنده ای است بر نماز و طهارت. (۲۱۹)

- ۱۴۰ امام صادق (علیه السلام):

عادت به پوشیدن کفش، از مرگ های بد، جلوگیری می کند. (۲۲۰)

- ۱۴۱ امام صادق (علیه السلام):

-هنگامی که به یکی از اصحاب خود نگریست که کفش سیاه داشت :- تو را کفش مشکی به چه کار؟! آیا نمی دانی که این کفش به چشم زیان می رساند، آلت مردانگی را سست می کند، از دیگر انواع ، گران تر است و هیچ کس آن را نمی پوشد، مگر این که با آن ، احساس نخوت ^(۲۲۱) می کند؟! ^(۲۲۲)

ر. ک : ص ۶۴ عوامل شادابی ح ۸۹ و ص ۶۵ ح ۹۰، ص ۶۷ عوامل طول عمر ح ۹۸، ص ۱۷۳ (آنچه چشم را جلا می دهد و تقویت می کند / پوشیدن کفش).

ر. ک : ص ۱۹۱ (آنچه از سل پیشگیری می کند).

ر. ک : ص ۳۳۳ (آنچه از توان جنسی می کاهد / کفش مشکی).

ر. ک : ص ۳۹۰ (آداب غذا خوردن / در آوردن کفش ها)

- ۳/۱۳ نهی از درمان با چشمه های آب گرم و آب های تلخ

- ۱۴۲ امام صادق (علیه السلام):

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، از درمان با چشمه های آب گرم ، نهی فرموده است ، و آنها، چشمه هایی از آب گرم در کوهستان هاست که بوی گوگرد دارد. ^(۲۲۳)

- ۱۴۳ امام صادق (علیه السلام):

پدرم خوش نداشت به آب تلخ و آب گوگردار، درمان کند. او می فرمود)) :نوح ، آن هنگام که توفان به پا شده بود، آب ها را فرا خواند و همه آنها به او پاسخ دادند، مگر آب های تلخ و آب های گوگردار. پس ، این آب ها را نفرین کرد. ^(۲۲۴)

ر. ک : بحار الانوار: ج ۶۶ ص ۴۷۹ باب النهی عن الاستشفاء بالمياه الحارة الكبرى والبرية والمرء واءشباههما.

● بخش دوم : بیماری

در آمد

در روایات اسلامی ، بیماری به عنوان زندان بدن و یکی از سخت ترین بلاها تعریف شده است . از دیگر سو، همه مردم در طول زندگی خویش ، کم و بیش گرفتار این زندان می شوند و طعم بلای بیماری را می چشند. از همین جاست که پژوهشگر با پرسش هایی از این دست ، رویارو می شود:

- حکمت موجود در قرار دادن زندانی به نام)) بیماری ((در نظام هستی چیست ؟

- آیا بهتر نیست که خداوند، انسان را به گونه ای بیافریند که در طول زندگی به بلای بیماری گرفتار نشود؟

- اصولاً چرا انسان ، بیمار می شود؟ آیا می توان کاری کرد که انسان ، هیچ گاه به زندان بیماری گرفتار نیاید؟

پاسخ این پرسش ها را با نگاهی به علت بیماری انسان ، آغاز می کنیم : چرا انسان بیمار می شود؟ پاسخ دانش پزشکی به این پرسش ، بیان عوامل مادی انواع بیماری هاست ، بدین معنا که علت یک بیماری ممکن است وراثت ، یا انتقال میکروب ، یا تغذیه بد، یا عوامل دیگر از این دست باشد. اما مسئله اصلی این است : آیا آنچه در جهان طب ، عوامل بیماری شناخته می شوند، علل تامه اند یا آن که ممکن است عوامل ناشناخته دیگری نیز در کنار این عوامل وجود داشته باشند؟

بی گمان ، عقل انسان نمی تواند احتمال وجود عوامل ناشناخته بیماری را انکار کند، هر چند اثبات این عوامل هم نیازمند دلیل است.

روایات اسلامی ، ضمن تاءکید علل مادی بیماری ها و تاءکید بر این که برخی از بیماری ها را می توان از طریق مبارزه با علل آنها، پیشگیری کرد، در کنار علل مادی ، علل ناشناخته ای را برای بیماری ها اثبات می کنند. این علل ، در واقع ، حکمت بیماری ها در نظام آفرینش است. [\(۲۲۵\)](#)

حکمت بیماری

تردیدی وجود ندارد که در نظام هستی ، هیچ پدیده ای بی حکمت نیست ، هر چند این حکمت ، بر ما پوشیده مانده باشد. امام صادق (علیه السلام) ، درباره حکمت بیماری فرموده است:

ان المرض علی وجوه شتی : مرض بلوی ، ومرض عقوبه ، ومرض جعل علة للفناء...

بیماری بر چند گونه است : بیماری آزمون ، بیماری کیفر و بیماری ای که علت مرگ قرار داده شده است [\(۲۲۶\)](#).

امام صادق (علیه السلام) ، در این سخن ، سه حکمت برای بیماری ذکر کرده و این هر سه ، بر دانش طب ، نا شناخته است.

در سطور دیگری که پیش رو دارید، مختصراً به حکمت نهفته در بیماری ها از دیدگاه روایات ، پرداخته شده است:

- تربیت

مهم ترین حکمت بیماری ، نقش سازنده تربیتی آن در زندگی انسان است . از پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) روایت شده که در این زمینه فرمود:

المرض سوط الله فی الارض یؤدب به عباده.

بیماری ، تازیانه خدا در زمین است که با آن ، بندگان خویش را ادب می کند. [\(۲۲۷\)](#)

آنچه در سخن امام صادق (علیه السلام) در تبیین گونه نخست از گونه های بیماری آمده، یعنی ((بیماری آزمون)) (خود، اشاره ای به همین حکمت است؛ زیرا کلمه)) بلوی ((در متن عربی روایت، به معنای آزمایش است و از سوی دیگر، فلسفه همه امتحان های الهی نیز تربیت انسان و رشد و شکوفایی استعدادهای نهفته در درون اوست.

البته، نه فقط حکمت بیماری ها تحقق امتحان الهی است؛ بلکه فلسفه تن درستی و سلامت نیز همین است. به دیگر سخن، هر یک از دو حالت تن درستی و ناتن درستی، آثار تربیتی مثبتی دارند و برای تکامل انسان نیز ضروری اند. در این موضوع، حکایات جالبی از امام صادق (علیه السلام) نقل شده که امیر مؤمنان به بیماری ای گرفتار شد. جمعی ایشان را عیادت کردند و از حال وی پرسیدند و گفتند: ای امیر مؤمنان، به چه حالتی شب را به روز درآوردی؟ امام (علیه السلام)، بر خلاف عادت متعارف فرمود:

اصبحت بشر.

با بدی شب را به صبح آورده ام.

آنان از این سخن، شگفت زده شدند و گفتند: سبحان الله! آیا این، سخن چون تویی است؟ امام (علیه السلام) در پاسخ آنان فرمود: خداوند متعال می فرماید: **وَبَلَّوْكُمْ بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً** **وَاليْنَا تَرْجَعُونَ** (۲۲۸)

فَالْخَيْرِ: الصَّحَّةُ وَالْغِنَى، وَالشَّرِّ: الْمَرَضُ وَالْفَقْرُ، ابْتِلَاءً وَاخْتِبَارًا. (۲۲۹)

یعنی در این سخن خداوند، خیر، همان تن درستی و بی نیازی، و شر نیز همان بیماری و فقر است که آزمون و امتحان هستند.

- ۱/۱ پاکسازی جان:

در مورد خطاکاران، نقش تربیتی بیماری در پاره کردن پرده های غفلت، بیدار کردن آنها و تزکیه جانشان از ناپاکی ها و آلودگی ها تجلی می یابد، چونان که امیر مؤمنان فرموده است:

اذا ابتلى الله عبداً سقط عنه من الذنوب بقدر علتة. (۲۳۰)

چون خداوند، بنده ای را مبتلا به بیماری کند، به اندازه بیماری اش از گناهان او فرو می کاهد.

- ۱/۲ تکامل انسان:

اما بیماری نیکوکاران و پرهیزگاران، مرتبه آنان در پیشگاه خداوند را بالاتر می برد و به تکاملشان می انجامد، چنان که از پیامبر خدا نقل شده است که فرمود:

ان الرجل لیکون له الدرجة عند الله، لا يبلغها بعمله حتی یبتلى ببلاء فی جسمه، فیبلغها بذلک (۲۳۱)

مرد، گاه دارای مرتبه ای در پیشگاه خداوند است، که به عمل خویش بدان نمی رسد تا آن هنگام که به ابتلایی در جسم خود آزموده شود و بدین واسطه به آن مرتبت برسد. با توجه به آثار تربیتی بیماری در زندگی انسان، این که شخص در همه عمر سالم بماند و هیچ گاه بیمار نشود، از دیدگاه روایات رسیده از معصومان، پدیده ای نکوهیده است.

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) در این باره می فرماید:

کفی بالسلامة داء. (۲۳۲) درد همین بس که (هماره) سلامت باشد.

همچنین در حدیث دیگری این گونه آمده است:

ان الله يبغض العفريّة النفرية الذي لم يرزاء في جسمه ولا ماله. (۲۳۳)

خداوند، آن بد نهاد بد کرداری را که به هیچ بلایی در تن و دارایی خویش گرفتار نمی آید، دوست ندارد.

البته باید به این نکته هم توجه داشته باشیم که مطلق بیماری، همانند مطلق تن درستی، دارای آثار تربیتی مثبتی در انسان نیست. از همین رو، موسی (علیه السلام) در دعای خویش از خداوند، طلب می کرد:

يا رب! لا مرض يضيئني ولا صحة تنسيني، ولكن بين ذلك، امرض تارة فاءشكرک، واءصح تارة فاءشكرک. (۲۳۴)

خداوند! نه آن بیماری ای که مرا زمین گیر کند و نه آن تن درستی ای که به فراموشی (تو) در افکند، بلکه حالتی میانه (می خواهم)؛ گاه بیمار شوم تا پس از آن شکر تو گویم و گاه تن درست باشم تا سپاس تو بگذارم.

از داود نبی (علیه السلام) نیز نقل شده است که در دعای خویش چنین می گفت:

اللهم لا صحة تطغيني ولا مرضا يضيئني ولكن بين ذينك. (۲۳۵)

خداوند! نه تن درستی ای می خواهم که به طغیانم کشاند و نه بیماری ای که زمینگیرم سازد؛ بلکه حالتی میان این دو را خواهانم.

امیر مؤمنان نیز چنین دعا می کرد:

اللهم اني اءعوذ بك ... من سقم يشغلني، ومن صحة تلهيني. (۲۳۶)

خداوند! به تو پناه می برم ... از ناتن درستی ای که به خویش مشغولم دارد و از تن درستی ای که به بازی ام سرگرم سازد.

- ۲ کیفر

در نظام حکیمانه هستی مشاهده می کنیم که بیماری برای کسانی که زمینه تربیتی را در نفس و روان خویش تباه نساخته اند - چنان که توضیح داده شد - به کنار زدن پرده های غفلت و آگاهی افزون تر و سازندگی می انجامد؛ اما برای کسانی که بدان پایه از آلودگی روحی دچار شده اند که جانشان اصلاح و تربیت را بر نمی تابد، همین بیماری، نوعی کیفر الهی به شمار می رود، چنان که امام صادق (علیه السلام)، در حدیثی که گذشت، از آن با عنوان «بیماری کیفر» یاد کرد. امام رضا (علیه السلام) نیز درباره نقش بیماری برای آنان که استعداد بهره گیری مثبت از آن را دارند و آنان که چنین قابلیت را دارا نیستند، فرموده است:

المرض للمؤمن تطهير ورحمة، وللکافر تعذيب ولعنة. (۲۳۷)

- ۳ عامل مرگ

گاه در بیماری، نه حکمتی تربیتی نهفته است، و نه فلسفه ای کیفری، بلکه مرگ را در پی می آورد. اما در نظام آفرینش، مرگ هم بدون حکمت نیست؛ چه، همه باید بمیرند:

کل نفس ذائقة الموت. (۲۳۸)

هر کس طعم مرگ را می چشد.

از دیدگاه احادیث اسلامی، هر بیماری ای درمانی دارد و یگانه دردی که هیچ درمانی ندارد، مرگ است. در حدیث نبوی آمده است:

ان الله لم ينزل داء الا انزل له دواء، علمه من علمه ، وجهله من جهله الا السام. (۲۳۹)

خداوند، هیچ دردی را فرو نفرستاده (یا هیچ دردی را نیافریده)، مگر این که درمانی نیز برایش فرو فرستاده (یا آفریده) است و کسانی از آن آگاهی یافته اند و کسانی نیز از آن ناآگاه مانده اند، مگر مرگ.

در پرتو این رهنمودهاست که می گوئیم: دانش پزشکی، به قله کمال خویش دست نمی یابد، مگر هنگامی که برای همه بیماری ها درمان کشف کند. اما با این همه، بی گمان، دانش یاد شده نمی تواند برای مرگ، دارو و درمانی فراهم سازد.

از همین جاست که امام صادق (علیه السلام) در گفتگوی خود با مدعی ای که می پنداشت می تواند با مراقبت درست و کامل از بدن و خوردن غذاهای مناسب، مانع مرگ شود، بر این نکته تاءکید می کند که درمان آن بیماری ای که مقرر است به مرگ بینجامد، امکان ندارد. ایشان، به تسلیم شدن سه تن از طبیبان و حکیمان بزرگ در برابر مرگ، اشاره کرد و فرمود:

قد مات ارسطاطاليس معلم الاطباء، واءفلاطون رئيس الحكماء، وجالينوس شاخ ودق بصره، وما دفع الموت حين نزل بساحته، ولم ياءلوا حفظ اءنفسهم، والنظر لما يوافقها. (۲۴۰)

ارسطو، که استاد طبیبان بود، و افلاطون، که سرآمد حکیمان بود، و جالینوس، که پیر و پر تجربه بود، اما نتوانست مرگ را آن گاه که در آستانه وی فرود آمد، از خویش براند، همه مردند، در حالی که در حفظ خویش و در اندیشیدن به آنچه با بدن سازگار است، از هیچ کوششی فروگذار نکردند.

فصل یکم: تعریف بیماری

۱/۱ بازداشتگاه تن

۱۴۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

عمل هیچ روزی نیست، مگر این که بر آن مهر زده می شود. چون بنده مؤمن، بیمار شود، فرشتگان می گویند: پروردگارا! فلان بنده ات را باز داشته ای! خداوند متعال در این هنگام می فرماید:)) برای او بر عملی همانند آنچه همیشه داشته است، مهر بزنید تا زمانی که از این بیماری بهبود یابد یا بمیرد.)) (۲۴۱)

۱۴۵ امام علی (علیه السلام):

بیماری، بازداشتگاه بدن است. (۲۴۲)

۱۴۶ امام علی (علیه السلام):

بیماری، یکی از دو زندان است. (۲۴۳)

ر. ک: ص ۹۶ (منافع بیماری / پاداش آنچه در دوران تن درستی انجام می داده است).

۱/۲ از بزرگ ترین گرفتاری ها

۱۴۷ امام علی (علیه السلام):

هان! یکی از گرفتاری ها تهی دستی است. سخت تر از تهی دستی، بیماری تن است و سخت تر از بیماری تن، بیماری دل. (۲۴۴)

۱۴۸ امام علی (علیه السلام):

مصیبتی سخت تر از استمرار ناتن درستی نیست. (۲۴۵)

- ۱۴۹ امام علی (علیه السلام):

سه چیز از بزرگ ترین گرفتاری هاست : فراوانی نانخوران ، چیرگی بدهی ، و استمرار بیماری
(۲۴۶)

- ۱۵۰ امام علی (علیه السلام):

هر کس بیماری هایش فراوان باشد، درمانش شناخته نمی شود. (۲۴۷)

- ۱۵۱ امام صادق (علیه السلام):

چهار چیز است که اندکش هم بسیار است : آتش ، دشمنی ، تهی دستی و بیماری. (۲۴۸)(۲۴۹)

فصل دوم : شماری از حکمت های نهفته در بیماری

- ۱۵۲ امام صادق (علیه السلام):

- در پاسخ به مردی زندیق (۲۵۰) که پرسیده بود: کودک خردسالی که نه گناهی کرده و نه جرمی از او سر زده ، به چه سبب ، مستحق دردها و بیماری هایی شده است که به وی می رسد :-
بیماری بر چند گونه است : بیماری آزمون ، بیماری کیفر و بیماری ای که علت مرگ قرار داده شده است . اما تو مدعی هستی که آن از خوراک نامناسب ، نوشیدنی آلوده و بیماری ای است که در مادر وی وجود داشته است و گمان می کنی که هر کس ، بدن خویش را درست تدبیر کند و در احوال خود، نیک بنگرد و در آنچه می خورد، سودمند و زیان آور را از همدیگر باز شناسد، بیمار نمی شود. تو در این دعوی خود، به (عقیده) کسانی می گرایی که می پندارند بیماری و مرگ ، جز از خوردنی ها و نوشیدنی ها نیست . ارسطو، استاد طبیبان بود . افلاطون ، سرآمد حکیمان بود و جالینوس ، پیر و پر تجربه بود؛ اما نتوانست مرگ را آن گاه که در آستانه وی فرود آمد، از خویش براند. همه مردند، در حالی که در حفظ خویش و در اندیشیدن به آنچه با بدن سازگار است از هیچ کوششی فروگذار نکردند. چه بسا بیماری که درمان کننده او را نانتن درستی افزوده است و چه بسیار طبیب دانای آشنای به دارو و درمان ، که خود مرده و (در برابر) فردی ناآگاه به طب مدتی درازتر پس از او زنده مانده است و نه آن را پس از سرآمدن مدت (زندگی) و فرا رسیدن اجلس ، آگاهی به طب ، سودی نبخشیده ، و نه این را پیش از سرآمدن مدت (زندگی) و به گاه دورتر بودن اجل ، ناآگاهی از طب ، زیانی رسانده است. (۲۵۱)

فصل سوم : منافع بیماری

- ۳/۱ تاءدیب

- ۱۵۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بیماری ، تازیانه خدا در زمین است که با آن ، بندگان خویش را ادب می کند. (۲۵۲)

- ۱۵۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

اگر سه چیز در آدمیزاد نبود، هیچ چیز سر او را فرو نمی آورد: بیماری ، تهی دستی و مرگ . اینها همه در انسان هست و با این حال ، انسان ، همچنان گستاخ است. (۲۵۳)

- ۱۵۵ امام باقر (علیه السلام):

تن اگر بیمار نشود، به سر مستی می گراید، و در آن تنی که به سر مستی گراییده ، هیچ خیری نیست. (۲۵۴)

- ۱۵۶ امام صادق (علیه السلام):

اگر بنا بود هیچ درد و رنجی به انسان نرسد، به کدامین وسیله از زشتی‌ها دامن در می‌کشید و در برابر خداوند، فروتنی می‌کرد و با مردم، مهربانی می‌ورزید؟ آیا نمی‌بینی انسان، آن هنگام که دردی دامنگیرش می‌شود، فروتن می‌شود، و سر تسلیم فرود می‌آورد و بر درگاه پروردگار خویش، عافیت می‌جوید و دست به صدقه می‌گشاید؟^(۲۵۵)

- ۱۵۷ امام صادق (علیه السلام):

- در دعای خویش آن هنگام که بیمار شده بود :- خداوندا! این را نه (نشان) غضب، بلکه (مایه) ادب قرار ده.^(۲۵۶)

- ۳/۲ کفاره

- ۱۵۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بیماری، گناهان را محو می‌کند.^(۲۵۷)

- ۱۵۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

لحظه‌های درد، (آثار) لحظه‌های گناه را از میان می‌برد.^(۲۵۸)

- ۱۶۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

مؤمن در بیماری اش پاداش داده نمی‌شود؛ اما گناه او فرو پوشانده می‌شود.^(۲۵۹)

- ۱۶۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هیچ مؤمنی به بیماری ای جانکاه مبتلا نمی‌شود، مگر آن که گناهِش بخشوده می‌گردد.^(۲۶۰)

- ۱۶۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس که خداوند، او را به گرفتاری جسمی بیازماید، آن گرفتاری برایش مایه فرو ریختن گناهان است.^(۲۶۱)

- ۱۶۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

انسان مؤمن، چون بیماری به وی برسد و خداوند، او را عافیت دهد، این بیماری، کفاره گناهان گذشته او و مایه اندرز برای آینده اوست.^(۲۶۲)

- ۱۶۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خداوند، گناه بنده خویش را به ناتن درستی گرفتار می‌کند تا این ناتن درستی، کفاره هر گناه وی شود.^(۲۶۳)

- ۱۶۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بنده چون بیمار شود، خداوند به فرشتگان خویش چنین وحی کند: ای فرشتگانم! من بنده ام را به بندی از بندهای خویش گرفتار ساخته‌ام. اینک اگر جانش را بستانم، او را می‌آمزم و اگر او را عافیت بخشم، در حالی از بستر بر می‌خیزد که هیچ گناهی ندارد.^(۲۶۴)

- ۱۶۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هیچ مرد و زن مسلمان و هیچ مرد و زن مؤمنی نیست که بیمار شود، مگر آن که خداوند، (برخی) از گناهانش را از او فرو نهد.^(۲۶۵)

- ۱۶۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هیچ بنده ای نیست که بیماری دامنگیرش شود و او را از آنچه تن درستان انجام می‌دهند، باز دارد، مگر آن که این بیماری کفاره گناهانش شود و هر چه پس از آن انجام دهد، فزونی ای بر

کفه اعمالش باشد. (۲۶۶)

۱۶۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

گاه به بنده خدا برخی از مصائب می رسد تا در حالی بر زمین گام بردارد که هیچ گناهی بر وی نیست. (۲۶۷)

۱۶۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

چهار تن هستند که اعمال خویش را در حالی که هیچ گناهی بر آنان نمانده است ، از نو می آغازند: بیمار، چون بهبود یابد، مشرک ، چون مسلمان شود... (۲۶۸)

۱۷۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

ای علی ! ناله مؤ من (به گاه بیماری)) (سبحان الله ((گفتن است ، فریادش)) لا اله الا الله)) گفتن ، خفتنش بر بستر، عبادت است و از پهلو به پهلو چرخیدنش ، جهاد در راه خداست ؛ و اگر بهبود یابد، در حالی که در میان مردم راه می رود که هیچ گناهی بر او نیست. (۲۶۹)

۱۷۱ تاریخ بغداد:

به نقل از ام سلیم انصاری :- بیمار شدم و پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) به عیادت آمد. (پرسید): ای مادر سلیم ! آیا آتش و آهن و ناخالصی های آهن (به گاه گداخته شدن) را می شناسی ؟ ((

گفتم : آری ، ای پیامبر خدا!

فرمود): پس ای مادر سلیم ، تو را مژده باد! اگر که از این درد به سلامت جان به در بری ، از گناهان خویش نیز رسته ای ، آن سان که آهن از ناخالصی های خود، رها می شود. (((۲۷۰)

۱۷۲ سنن ابی داوود:

به نقل از ام علا :- هنگامی که بیمار بودم ، پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) به عیادت آمد. (او فرمود): ای مادر! مژده ات باد؛ چرا که بیماری مسلمان ، چیزی است که خدا به واسطه آن ، گناهان او را از میان می برد، آن سان که آتش ، ناخالصی های طلا و نقره را می برد. (((۲۷۱)

۱۷۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

مثل (جان) بیمار، آن گاه که بهبود می یابد، همانند شفافیت و (زلالی رنگ) تگرگ است هنگامی که از آسمان ، فرو می ریزد. (۲۷۲)

۱۷۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

چون کسی را دیدید که خداوند، او را به ناداری و بیماری در میان گرفته ، (بدانید که) خداوند متعال ، اراده کرده است که او را پاک کند. (۲۷۳)

۱۷۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

گاه بنده بیمار می گردد. پس دلش نازک می شود و برخی از گناهانی را که از او سر زده است ، به یاد می آورد و قطره اشکی ، هر چند کوچک ، از دیدگانش سرازیر می شود و آن گاه ، خداوند (عزوجل)، او را از گناهانش پاک می سازد. پس اگر او را از این بستر بیماری برخیزاند، او را پاک شده (از گناه) بر می خیزاند، و اگر جانش را بستاند، پاکیزه شده (از گناه) می ستاند. (۲۷۴)

۱۷۶ امام علی (علیه السلام):

اگر خداوند، بنده ای را گرفتار (بیماری) سازد، به اندازه بیماری اش از گناهان او فرو می

- ۱۷۷ امام علی (علیه السلام):

- به یکی از یاران خویش که به بیماری ای گرفتار شده بود :- خداوند، آن درد و رنجی را که داشته ای ، مایه ریختن گناهانت قرار دهد؛ چرا که در بیماری ، پاداشی نیست ؛ اما گناهان را فرو می کاهد و چنان که برگ از درخت برگ از درخت می ریزد، از انسان فرو می ریزد. پاداش ، تنها در گفتن به زبان ، و عمل کردن به دست و پای است و خداوند سبحان ، هر یک از بندگان خویش را که بخواهد، به راستی نیت و به نهاد درست ، به بهشت در می آورد. (۲۷۶)

- ۱۷۸ امام سجاد (علیه السلام):

- خطاب به بیماری که بهبود یافته بود :- پاک شدن از گناهان ، بر تو مبارک باد! خداوند تو را یاد کرده است . او را یاد کن ، و از تو در گذشته است . او را سپاس گوی. (۲۷۷)

- ۱۷۹ امام رضا (علیه السلام):

بیماری برای مؤ من ، تطهیر و رحمت ، و برای کافر، عذاب و لعنت است . بیماری ، همدم مؤ من می ماند، تا هنگامی که هیچ گناهی بر وی نباشد. (۲۷۸)

ر. ک : ص ۹۷ ح ۱۹۶.

- ۳/۳ گرامیداشت

- ۱۸۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

انسان ، گاه دارای مرتبه ای در پیشگاه خداوند است که با عمل خویش ، بدان نمی رسد تا آن هنگام که به ابتلای در جسم خود، آزموده شود و بدین واسطه ، بدان مرتبت برسد. (۲۷۹)

- ۱۸۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بیماری ، هدیه هایی از جانب خداوند (عزوجل) به بنده است . پس محبوب ترین بندگان نزد خداوند، کسی است که بیشترین هدیه به وی رسیده باشد. (۲۸۰)

- ۱۸۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بیماران ، دوستان خدایند. (۲۸۱)

- ۱۸۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

آن که در جهاد در راه خدا، در حالی کشته شده که نه پشت به دشمن ، بلکه رو به دشمن داشته است ، هفتاد سال بر آن که پشت به دشمن کشته شده است ، به سوی بهشت ، پیشی می گیرد . (همچنین) بیماران امت من نیز هفتاد سال از تن درستان امت (به بهشت می روند)؛ و پیامبران ، چهل سال پیش از سلیمان بن داوود به بهشت در می آیند، بدان سبب که وی (در دنیای خویش سلطنتی داشته است. (۲۸۲)

- ۱۸۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

- خطاب به سلمان :- ای سلمان ! اگر بیمار شوی ، در بیماری ات سه فایده است : تو به یاد خدای - تبارک و تعالی - هستی ؛ دعایت در این حال ، مستجاب است ؛ و بیماری ، هیچ گناهی را در تو نمی گذارد، مگر این که آن را فرو می ریزد. خداوند تو را تا پایان مهلت از بیماری به سلامت بدارد. (۲۸۳)

- ۱۸۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

اگر مؤمن از حال خویش در نائن درستی آگاه بود، هرگز دوست نداشت که از این نائن درستی جدا شود. ^(۲۸۴)

- ۱۸۶ امام باقر (علیه السلام):

آن گاه که خداوند (عزوجل) اراده کرده باشد بنده ای را که گناهی دارد، گرامی بدارد، وی را به بیماری گرفتار می سازد. ^(۲۸۵)

- ۳/۴ پاداش

- ۱۸۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

از مؤمن و این که از بیماری بی تابی کند، در شگفتم. اگر او می دانست که در بیماری چه پاداشی دارد، دوست داشت بیمار باشد تا آن هنگام که به لقای پروردگار خویش پیوندد. ^(۲۸۶)

- ۱۸۸ امام حسین (علیه السلام):

امیر مؤمنان علی بن ابی طالب (علیه السلام)، سلمان فارسی را عیادت کرد و فرمود: ای ابو عبد الله! از بیماری خویش، در چه حالی؟
گفت: ای امیر مؤمنان! فراوان، خدا را سپاس می گویم و از دل آزرده گی بسیار به تو شکایت می آورم.

فرمود: ای ابو عبد الله! دل آزرده مباش؛ چه، هیچ کس از شیعیان ما نیست که به او دردی رسد، مگر به واسطه گناهی که پیش تر از او سر زده و آن بیماری، مایه پاک شدن اوست.))
پس سلمان گفت: اگر چنان باشد که تو می گویی - که چنان نیز هست - پس در این کار برای ما پاداشی جز پاک شدن از گناهان نیست.

علی (علیه السلام) فرمود: ای سلمان! به واسطه شکیبایی بر بیماری، نالیدن به درگاه خداوند - عز اسمه - و دعا کردن در پیشگاه او، برایتان پاداش نیز هست و به همین کارهاست که برای شما حسنه نوشته می شود و مرتبت هایتان فراتر برده می شود؛ اما درد، فقط موجب پاک شدن گناه، و یک کفاره است.))

سلمان پس از شنیدن این سخن، پیشانی علی (علیه السلام) را بوسید و گریست و گفت: ای امیر مؤمنان! اگر تو نبودی، چه کسی برای ما این چیزها را از هم باز می شناساند؟! ^(۲۸۷)

- ۱۸۹ الکافی:

- به نقل از ابو حمزه - امام باقر (علیه السلام) فرمود: یک شب تباداری، با عبادت یک سال، برابر است، دو شب تباداری، با عبادت دو سال برابری می کند و سه شب تباداری، با عبادت هفتاد سال، برابری می کند.))

پرسیدم: اگر شخصی به هفتاد سالگی نرسد، (چه طور)؟

فرمود: برای پدر و مادرش خواهد بود.))

پرسیدم: اگر آنها نیز به هفتاد سال نرسیده باشند؟

فرمود: برای خویشاوندان خواهد بود.))

پرسیدم: اگر خویشاوندان او نیز نرسند؟

فرمود: برای همسایگانش. ^(۲۸۸)

- ۱۹۰ امام باقر (علیه السلام) یا امام صادق (علیه السلام):

بیداری یک شب به علت بیماری یا درد، برتر و پر پاداش تر از عبادت یک سال است. (۲۸۹)

- ۱۹۱ الفقه المنسوب للامام الرضا (علیه السلام):

روایت شده که چون قیامت شود، گرفتار شدگان به بلا و بیماران، به جهت پاداش فراوانی که برای بیمار می بینند، آرزو می کنند که کاش در دنیا گوشتشان با قیچی، پاره پاره شده بود. (۲۹۰)

ر. ک : ص ۱۰۵ ح ۲۱۱

ر. ک : ص ۱۰۷ ح ۲۱۸

ر. ک : ص ۱۲۳ ح ۲۷۶

ر. ک : ص ۱۲۵ ح ۲۸۳

ر. ک : ص ۹۹ (تحلیلی درباره احادیث پاداش بیماری ها)

- ۳/۵ پاداش آنچه در دوران تن درستی انجام می داده است

- ۱۹۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس بیمار شود یا به سفر برود، (اعمالی که در اثر سفر یا بیماری ترک می شود)، پاداشی همانند آن خواهد داشت که در دوران تن درستی و زمان اقامت در وطن، انجام داده است. (۲۹۱)

- ۱۹۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هیچ مسلمانی نیست که به گرفتاری ای جسمی مبتلا شود، مگر آن که خداوند (عزوجل)، به فرشتگان خویش می فرماید:)) برای او پاداش بهترین کارهایی را که در دوران تن درستی انجام می داده است، بنویسید.))

- پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

اگر خداوند، بنده مسلمان را به بلایی در جسمش گرفتار سازد، (به فرشته) می فرماید:)) برای او عمل صالحی را که پیش تر انجام می داده است، بنویس. ((پس خداوند، اگر او را شفا دهد، او را می شوید و تطهیر می کند و اگر جانش بستاند، وی را می آمرزد و رحمت می کند. (۲۹۲)

- ۱۹۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هیچ کسی از مسلمانان نیست که به بلایی در جسم خویش گرفتار شود، مگر آن که خداوند به فرشتگان پاسبانی که او را حفظ می کنند، می فرماید:)) برای بنده ام، تا زمانی که در بند من (بیماری) گرفتار باشد، در هر روز همانند آن کارهای نیکی را (برایش) بنویسید که پیش تر انجام می داده است. (((۲۹۴)

- ۱۹۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

برای بیمار، چهار ویژگی است: قلم تکلیف از او برداشته می شود؛ خداوند به فرشته فرمان می دهد همه پاداش آنچه را در دوران تن درستی خویش انجام می داده است، بنویسید؛ بیماری وی بر همه اندام هایش گذر می کند و گناهانش را از آن بیرون می برد. پس اگر بمیرد، آمرزیده شده می میرد و اگر زنده بماند، آمرزیده شده زندگی می کند. (۲۹۵)

- ۱۹۷ امام صادق (علیه السلام):

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، سر خود را به سوی آسمان بلند کرد و لبخند زد. پرسیدند: ای پیامبر خدا! دیدیم سر خویش را به سوی آسمان بلند کردی و لبخند زدی. فرمود:)) آری! از دو فرشته در شگفت شدم که از آسمان به زمین آمدند و بنده مؤمن درستکاری

را در جای نماز خویش که همواره در آن نماز می گزارد، جستند تا برای وی ، عمل آن شب و روزش را بنویسند؛ اما وی را در مصلاهی خویش نیافتند. پس به آسمان بازگشتند و گفتند: پروردگارا! فلان بنده مؤمن را در مکان نمازش جستیم تا برای وی عملش را در آن روز و شب بنویسیم ، ولی آن جا به او دست نیافتیم و او را در بند (بیماری) تو دیدیم . پس خداوند (عزوجل) (به آنان) فرمود: تا زمانی که بنده ام در بند من است ، برای او در هر شب و روز، همانند آنچه در دوران تن درستی اش انجام می داده است ، بنویسید؛ چه ، بر من است هنگامی که او را از آنچه در دوران تن درستی انجام می داده ، باز داشته ام ، برای وی پاداش همان را بنویسم.)) (۲۹۶)

- ۱۹۸ امام صادق (علیه السلام):

چون در هر شامگاه ، دو فرشته بنده بیمار به آسمان می روند، پروردگار - تبارک و تعالی - می پرسد:)) برای بنده ام در بیماری اش چه نوشته اید؟.)) می گویند: نالیدن.

پس خداوند می فرماید:)) با بنده خویش ، انصاف روا نداشته ام اگر او را در بازداشتی از بازداشت های خود بدارم و آن گاه ، مانع نالیدن او شوم.))

پس (به فرشتگان) می فرماید:)) برای بنده ام ، همانند آن کارهای نیکی را که در دوران تن درستی اش می نوشتید، بنویسید و هیچ گناهی را بر او ننویسید تا هنگامی که وی را از بازداشت خویش ، آزاد کنم ؛ چرا که او اکنون ، در زندانی از زندانهای من است.)) (۲۹۷)

- ۱۹۹ امام کاظم (علیه السلام):

چون مؤمن بیمار شود، خداوند (عزوجل) به آن (فرشته) که عهده دار جانب چپ است ، وحی می فرستد:)) بر بنده ام ، تا زمانی که در بازداشت و در بند من است ، چیزی ننویس ((؛ نیز به آن که عهده دار جانب راست است ، وحی می فرستد که:)) : برای بنده ام ، آن حسناتی را که در دوران تن درستی وی می نوشتی ، بنویس.)) (۲۹۸)

ر. ک : ص ۸۵ (تعریف بیماری / بازداشتگاه تن).

تحلیلی درباره احادیث پاداش بیماری ها

سید رضی - رضوان الله تعالی علیه - در ذیل حکمت چهل و دوم نهج البلاغه ، یعنی این سخن امیر مؤمنان (علیه السلام) که فرمود:)) خداوند، آن درد و رنجی را که داشته ای ، مایه ریختن گناهات قرار دهد؛ چرا که در بیماری ، پاداشی نیست (((۲۹۹) ، چنین می گوید:

امام (علیه السلام) راست فرموده که در بیماری ، اجری نیست ؛ چرا که بیماری ، از قبیل آن چیزهایی است که بنده به موجب آن ، مستحق عوض می شود؛ زیرا استحقاق عوض ، در مقابل چیزهایی پیدا می شود که از قبیل دردها و بیماری ها و آنچه در این حکم است ، فعل خداوند با بنده خویش باشند. اما استحقاق اجر و ثواب در مقابل فعل بنده تحقق می یابد. بنابراین ، میان این دو تفاوتی وجود دارد که آن حضرت ، چنان که دانش ژرف کاو و راءای درست وی اقتضا می کرده ، بیان فرموده است.

باید گفت : مؤلف گران قدر نهج البلاغه ، در تبیین کلام امام (علیه السلام)، میان)) عوض ((و)) اجر((، در معنا تفاوت قائل شده است.

از این رو، بیمار را مستحق)) عوض ((دانسته ، نه)) اجر((؛ چون بیماری ، فعل خداوند متعال

است ، لیکن تامل در احادیث رسیده در مورد پاداش بیماری ها، ما را بدین رهنمون می شود که این احادیث ، در چند دسته جای می گیرند:

۱- برخی احادیث (همانند احادیث شماره ۱۶۰ و ۱۷۷) بر این تصریح کرده اند که در بیماری ، هیچ پاداشی وجود ندارد؛ اما بیماری ، مایه طهارت شخص از گناهان است.

۲- برخی احادیث (همانند احادیث شماره ۱۵۸ و ۱۵۹ و ۱۶۱ و...) بیان می کنند که بیماری ، گناهان انسان را می ریزد، با این تفاوت که این دسته احادیث ، نسبت به مسئله اجر و پاداش ، سکوت کرده اند.

۳- برخی احادیث (همانند حدیث شماره ۱۸۰) بیان می کنند که بیماری ، مرتبه انسان را بالا می برد.

۴- برخی احادیث (همانند احادیث ۱۸۷ و ۱۹۰) به وجود پاداش بزرگی برای بیماری تصریح می کند و برخی (مانند حدیث شماره ۱۸۹) از این خبر می دهند که پاداش سه شب تدارک بودن ، با عبادت هفتاد سال ، برابر است.

۵- در برخی احادیث (مانند احادیث باب ۵/۳) آمده است که در نامه عمل بیمار، پاداشی معادل انجام دادن اعمالی که به سبب بیماری توفیق انجام دادن آنها را نیافته ، نوشته می شود.

۶- حدیث شماره ۱۸۸، در حقیقت ، جمع بندی همه انواع احادیث پیش گفته است و در آن ، امیرمؤمنان ، در پاسخ این پرسش سلمان (که): «آیا اگر بیمار شدیم ، بهره ای جز پاک شدن از گناهان نیز برایمان هست یا نه؟» (، فرمود): «به واسطه شکیبایی بر بیماری ، نالیدن به درگاه خداوند - عز اسمه - و دعا کردن در پیشگاه او، برایتان پاداشی نیز هست و به همین کارهاست که برای شما حسنه نوشته می شود و مرتبت هایتان فراتر برده می شود. اما درد، فقط موجب پاک شدن از گناه و یک کفاره است.» (۳۰۰)

ناگفته پیداست که بیماری ، یک عمل برای انسان نیست تا برای وی پاداش در بر داشته باشد و از همین رو، از دیدگاه امام (علیه السلام): «آنگاه که مؤمنی در برابر درد و بیماری شکیبایی ورزد و در پیشگاه خداوند، دعا و زاری کند، بدان سبب که این شکیبایی و دعا، عملی از اعمال انسان است ، پاداش خواهد داشت و به واسطه آن به مرتبت وی در پیشگاه خداوند، افزوده می شود و برای او حسنات نوشته خواهد شد.

از همین جاست که می بینیم روایت های این فصل ، به رغم همه اختلافات ظاهری ، هیچ تعارضی با همدیگر ندارند؛ چه ، روایت هایی که از پاداش نداشتن بیماری سخن می گویند، نه به عمل و نیت بیمار، بلکه به نفس بیماری نظر دارند، و روایت هایی که به ثواب بیمار و بالا رفتن مرتبت او تصریح می کنند، به شکیبایی و مقاومت و نیت او ناظرند و از این رو، اگر بیمار در دوران بیماری ، پاداش آن نیز نوشته می شود. بیماری که علاوه بر این ، صبر هم می کند، افزون بر این پاداش ، پاداش شکیبایی خویش را هم می گیرد، و بیماری هم که علاوه بر آن ، دعا و تضرع می کند، مرتبت وی نیز نزد خداوند، بالا می رود و از مراتب بالا برخوردار می شود.

فصل چهارم : وظایف بیماران

۴/۱- پنهان داشتن بیماری

۲۰۰- پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

یکی از گنج های نیکی ، پوشیده داشتن مصیبت ها، بیماری ها و صدقه است. (۳۰۱)

- ۲۰۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خداوند (عزوجل) فرموده است:)) وقتی بنده ام به درد و رنجی گرفتار شود و بیماری را پیش از سه (روز) آشکار سازد، از من گلایه کرده است. (((۳۰۲)

- ۲۰۲ ربیع الاءبرار:

عمران بن حصین به پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) گفت : ای پیامبر خدا! مردانی نزد من می آمدند که از آنان ، خوش سیما تر و خوش بو تر ندیده ام ؛ اما پس از چندی از من بریدند. پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) پرسید:)) آیا زخمی به تو رسیده بود و آن را پنهان می داشتی؟.

گفت : آری.

(فرمود: (۳۰۳)) (سپس ، آن را آشکار ساختی ؟).

گفت : چنین بود.

فرمود:)) لیکن اگر همچنان پوشیده می داشتی ، تا زمانی که زنده بودی ، فرشتگان به دیدارت می آمدند.))

(راوی می گوید:)) آن زخم ، جراحی بود که وی در جهاد در راه خدا برداشته بود. (۳۰۴)

- ۲۰۳ امام علی (علیه السلام):

هر کس دردی را که به وی رسیده است ، سه روز از مردم پنهان بدارد و تنها به درگاه خداوند شکایت برد، بر خداوند حق است که او را از این بیماری عافیت دهد. (۳۰۵)

- ۲۰۴ امام علی (علیه السلام):

پوشیده داشتن تهی دستی و بیماری ها از مردانگی است. (۳۰۶)

- ۲۰۵ امام علی (علیه السلام):

در گذشته ، مرا برادری الهی بود؛ خردی دنیا در نگاه وی ، او را در نظرم بزرگ می ساخت ... او از هیچ بیماری ای ، مگر به گاه بهبود، نمی نالید. (۳۰۷)

- ۲۰۶ امام باقر (علیه السلام):

-خطاب به فرزند خویش امام صادق (علیه السلام) :- پسر من ! هر کس بلایی را که بدان گرفتار آمده است ، از مردم پنهان بدارد و در این باره ، تنها به درگاه خداوند (عزوجل) بنالد، بر خداوند حق است که او را از آن بلا به عافیت برهاند. (۳۰۸)

- ۲۰۷ الکافی:

-به نقل از ابن ابی عمیر، از یکی از یاران امام صادق (علیه السلام) :- امام صادق (علیه السلام) (فرمود:)) هر کس سه روز بیمار باشد و آن را پنهان کند و هیچ کس را از آن آگاه نسازد، خداوند برای گوشتی بهتر از آن گوشت (که در بیماری از دست رفته است)، خونی بهتر از خونس ، پوستی بهتر از پوست وی و مویی بهتر از موی وی ، جایگزین می کند.))

پرسیدم : فدایت شوم ! چگونه جایگزین می سازد؟

فرمود:)) برای او گوشت ، خون ، پوست و مویی را جایگزین می کند که با آنها گناه نکرده است. (۳۰۹)

- ۴/۲ اظهار بیماری نزد پزشک

- ۲۰۸ امام علی (علیه السلام):

هر کس بیماری خود را از طبیبان پنهان دارد، بر بدن خویش، خیانت روا داشته است. (۳۱۰)

- ۲۰۹ امام علی (علیه السلام):

هر کس دردهای نهفته خویش را پنهان بدارد، طبیبش از درمان وی فرو ماند. (۳۱۱)

- ۲۱۰ امام علی (علیه السلام):

برای کسی که بیماری خویش را از طبیب خود پنهان بدارد، درمانی نیست. (۳۱۲)

- ۴/۳ شکیبایی

- ۲۱۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

نالہ بیمار، نوشته می شود. پس اگر شکیباء باشد، (این ناله) حسنه نوشته می شود و اگر بی تاب باشد، ناشکیبایا و بی پاداش نوشته می شود. (۳۱۳)

- ۲۱۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر هر بنده ای در هنگام بیماری، دو فرشته گمارده می شود. آنان چون شخص بیمار شود، می گویند: پروردگارا! فلان بنده تو بیمار شده است؛ و البته او خود، به این نکته آگاه تر است. پس خداوند می فرماید: بنگرید که چه می گوید. ((اگر شکیبایی کند و پاداش خویش از خداوند خواهد و در این بیماری، امید خیر داشته باشد، آن را به بارگاه خدا می رسانند. پس خداوند می فرماید:)) اینک من، شما را گواه می گیرم که چنانچه بیماری او را بر طرف کنم، برایش خونی بهتر از خون وی، و گوشتی بهتر از گوشت وی، جایگزین می سازم و او را می آرمزم؛ و اگر نیز جان او را بستانم، وی را به بهشت در می آورم. ((اما اگر بی تابی و ناشکیبایی کند، خداوند می فرماید:)) اگر بیماری او را بر طرف کنم، بر این، گوشتی بدتر از گوشتش، و خونی بدتر از خونس جایگزین می کنم و او را به گناهش کیفر می دهم و چنانچه او را کیفر دهم، او را به دوزخ در می آورم. (۳۱۴). (۳۱۵)

- ۲۱۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس یک شبانه روز بیمار شود و نزد عیادت کنندگانش شکوه نکند، خداوند، او را در روز قیامت، با خلیل خویش، ابراهیم خلیل الرحمن، بر می انگیزد، تا به سان برقی پر درخشش، از صراط بگذرد. (۳۱۶)

- ۲۱۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خداوند (عزوجل) فرموده است: هر کس، سه روز بیمار باشد و در این مدت، نزد هیچ یک از عیادت کنندگان شکوه نکند، برای او گوشتی بهتر از گوشت (پیشین) وی، و خونی بهتر از خون وی، جایگزین می سازم و اگر او را بهبود بخشم، در حالی عافیت می دهم که هیچ گناهی برایش نمانده است، و اگر جان او را بستانم، به سوی رحمت خویش می ستانم. (۳۱۷)

- ۲۱۵ امام علی (علیه السلام):

بیمار، تا آن هنگام که نزد عیادت کنندگان خویش شکوه نکرده، در زندان خداوند است و گناهانش محو می شوند. (۳۱۸)

- ۲۱۶ امام صادق (علیه السلام):

-هنگامی که از ایشان درباره تعریف شکوه از سوی بیمار پرسیده شد :- گاه شخص می گوید :
((امروز، تب دارم ((و)) دیشب ، بیدار ماندم .((این سخن او، راست است و شکوه نیست . شکوه ،
تنها آن است که بگوید)) :به چیزی مبتلا شدم که هیچ کس ، بدان گرفتار نیامده است((؛ و
بگوید)) :چیزی دامنگیرم شده که دامنگیر هیچ کس دیگر نشده است((؛ اما شکوه آن نیست که
بگوید)) :دیشب ، بیدار بودم ((و)) امروز، تب دارم((، یا سخنی دیگر از این قبیل. ^(۳۱۹)
- ۴/۴ سپاسگزاری

- ۲۱۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

چون بنده بیمار شود، خداوند، دو فرشته را به سوی او می فرستد و می فرماید)) :بنگرید او به
عیادت کنندگان خویش ، چه می گوید .((اگر هنگامی که آنان نزد او آمدند، خداوند را سپاس و
ستایش گفت ، آن سپاس و ستایش وی را نزد خداوند عزوجل) می برند؛ هر چند البته خداوند،
خود، آگاه تر است . پس خداوند می فرماید)) :بنده ام بر من حق دارد که اگر او را به سوی
خویش ببرم ، به بهشتش در می آورم و اگر او را شفا دهم ، گوشتی بهتر از گوشت وی ، و خونی
بهتر از خون وی برایش جایگزین می سازم و از گناهان او در می گذرم. ^(۳۲۰)
- ۲۱۸ الکافی:

-به نقل از عرزمی ، از پدرش ، از امام صادق (علیه السلام)) :- (هر کس شبی بیمار باشد و این
بیماری را به جان بپذیرد و سپاس آن را به درگاه خداوند بگذارد، آن شب ، برایش همانند عبادت
شصت سال است.))

از امام (علیه السلام) پرسیدم : پذیرفتن بیماری چیست ؟
فرمود)) :بر آن شکیبایی کند، دیگران را از آنچه در این شب بیماری بر او گذشته است ، خبر
ندهد، و چون شب را به صبح آورد، خداوند را بر آنچه بوده است ، سپاس گوید. ^(۳۲۱)
- ۴/۵ صدقه دادن

- ۲۱۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هیچ بیماری ای به چیزی برتر از صدقه ، درمان نشده است. ^(۳۲۲)

- ۲۲۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بیمارانتان را با صدقه درمان کنید، که آن ، بیماری ها و آفت ها را از شما دور می کند. ^(۳۲۳)

- ۲۲۱ امام علی (علیه السلام):

صدقه ، دارویی مؤثر است. ^(۳۲۴)

- ۲۲۲ امام صادق (علیه السلام):

مستحب است بیمار به دست خود، صدقه ای به سائل بدهد و از او بخواهد برای وی ، دعا
کند. ^(۳۲۵)

- ۲۲۳ طب الائمة (علیهم السلام):

مردی به امام کاظم (علیه السلام) از این نالید که : نانخور زیادی دارم که همه نیز بیمارند.
امام کاظم (علیه السلام) به او فرمود)) :آنان را با صدقه درمان کنید؛ زیرا هیچ چیز به اندازه
صدقه به اجابت ، نزدیک نیست و بیش از صدقه برای بیمار، منفعت در پی نمی آورد. ^(۳۲۶)
- ۴/۶ دعا کردن

- ۲۲۴ امام علی (علیه السلام):

بیمار شدم و پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) به عیادت آمد و فرمود: بگو: خداوند! از تو می خواهم عافیتی را که می دهی ، پیش اندازی ، بر امتحان خویش ، بردباری ام بخشی ، و مرا به سوی رحمت خویش ببری.))

من ، این دعا را خواندم و پس از آن (دعا)، از بستر بیماری برخاستم ، گویا که از بندی رسته باشم. [\(۳۲۷\)](#)

- ۲۲۵ امام علی (علیه السلام):

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) ، بر مردی از انصار که بیمار شده بود، وارد شد تا او را عیادت کند. او گفت : ای پیامبر خدا! برای من به درگاه خداوند، دعا کن.

پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود:)) بگو: از خداوند بزرگ ، پروردگار عرش بزرگ ، مسئلت می کنم و از خداوند بزرگ ، می خواهم.))

مرد، این دعا را سه بار خواند و در پی آن ، از بستر بیماری برخاست ، چنان که از بند، رسته باشد. [\(۳۲۸\)](#)

- ۲۲۶ السنن الکبری:

-به نقل از عبدالله بن حسن :- عبدالله بن جعفر بن ایطالاب ، بر یکی از فرزندان خویش به نام ((صالح)) که بیمار بود، در آمد و به او گفت:)) : بگو: خدایی نیست جز خداوند بردبار بزرگوار. منزه است پروردگار عرش بزرگ ! پروردگارا، مرا بیمارزا! پروردگارا، بر من رحمت فرست ! پروردگارا، از من در گذر! پروردگارا، بر من ببخشای که تو بخشایشگر آمرزنده ای.))!

(عبدالله بن جعفر) سپس گفت : اینها کلماتی است که عموم (علی (علیه السلام)) به من آموخته و یادآور شده که پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) ، آنها را به وی ، تعلیم فرموده است. [\(۳۲۹\)](#)

- ۲۲۷ امام سجاد (علیه السلام):

-در دعای خویش به گاه بیماری :- خداوند! بر سلامت تنم که پیوسته با آن به کار خویش پرداخته ام ، تو را سپاس می گویم ، و (نیز) بر آن بیماری ای که بر تنم عارض کردی ، تو را سپاس می گویم . اکنون ای خدای من ! نمی دانم کدام یک از این دو حال ، سزامنتر برای سپاس گزاردن توست و کدام یک از این دو وقت ، سزاوارتر برای ستودن تو. زمان تن درستی ، که در آن روزی های پاک خویش را گوارایم ساختی و مرا به آنها برای جستن خشنودی و فضل خود، شور و نشاط بخشیدی و با برخورداری از آنها، بر آن طاعت ها - که توفیقش را ارزانی ام داشتی - توانا ساختی ؟ یا زمان بیماری که مرا بدان آزمودی ؟ و نعمت هایی که به من ارمغان دادی تا مایه سبک شدن بار گناہانی شود که پشتم را سنگین کرده بود و مایه طهارت از آن گناہانی باشد که در آن ، غوطه ور شده بودم ، و توجه دهنده ای باشد که به توبه باز گردم ، و یادآوری باشد که گناه را به برکت نعمت دیرین تو بزدایم.

و در این مدت بیماری ، کاتبان اعمال ، برایم آن اندازه اعمال پاک نوشتند که نه به دلی خطور کرده است ، نه بر زبانی گذشته ، و نه اندامی توان انجام دادنش را یافته ؛ بلکه این همه فضل تو بر من بوده و احسان و نیکی ای بوده است که بر من روا داشته ای . پروردگارا! پس بر محمد و

خاندانش ، درود فرست و آنچه را برایم بدان خرسندی ، محبوبم بدار. آنچه را بر من وارد آورده ای ، آسان و گوارایم ساز و مرا از آلودگی هایی که پیش تر انجام داده ام ، پاک بدار و بدی هایی را که پیش فرستاده ام ،) از نامه عملم (بزدای ، و شیرینی عافیت و خنکای سلامت را به من بچشان.

برون شد مرا از بیماری به سوی عفو خویش ، بازگشت مرا از دوران بستر نشینی ام به سوی چشم پوشی خویش ، رهایی ام از درد و رنجم را به فراخنای رحمت خویش ، و سلامت یافتنم از این سختی را به آستان گشایش خویش ، قرار ده ! تویی که نیکی ات سرشار است و دست منتت بر همه ، گشاده . بخشنده و بزرگوار و صاحب جلال و اکرامی. [\(۳۳۰\)](#)

- ۲۲۸ امام صادق (علیه السلام):

- دعای ایشان به هنگام بیماری :- خداوندا! تو خود، کسانی را سرزنش کردی و فرمودی: ((قل ادعو الذین زعمتم من دونه ی فلا یملکون کشف الضر عنکم ولا تحویلا؛ [\(۳۳۱\)](#) بگو کسانی را که به جای خداوند به خدایی می پنداشته اید، فرا خوانید تا ببینید که نه نمی توانند سختی ای از شما بگشایند، و نه شما را به حالتی دیگر در آورند. ((پس ای آن که هیچ کس جز او نتواند سختی ای از من بگشاید و مرا به حالتی دیگر ببرد! بر محمد و خاندانش درود فرست ، و سختی را از من بگشای و آن را به سوی کسانی ببر که در کنار تو - که خدایی جز تو نیست - خدایی دیگر را می خوانند. [\(۳۳۲\)](#)

فصل پنجم : پرستاری

- ۵/۱ پاداش پرستاری

- ۲۲۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس یک شبانه روز بیماری را پرستاری کند، او را همراه با ابراهیم خلیل ، بر می انگیزد و به سان برقی پر درخشش ، از صراط می گذرد. [\(۳۳۳\)](#)

- ۲۳۰ امام علی (علیه السلام):

پیامبر خدا فرمود:)) هر کس در بر آوردن نیاز بیماری بکوشد، خواه آن را برآورد و خواه بر نیاورد، از زیر بار گناه خویش بیرون می رود، به سان آن روز که از مادر، زاده شده است.)) در این هنگام ، مردی از انصار گفت : ای پیامبر خدا، پدر و مادرم به فدایت ! اگر بیمار از خانواده شخص باشد، آیا در صورتی که در بر آوردن نیاز خانواده خویش بکوشد، این کار، پاداش بیشتری ندارد؟

فرمود:)) چرا. [\(۳۳۴\)](#)

- ۲۳۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس غذایی را که بیمار هوس کرده است ، به او برساند، خداوند، از میوه های بهشتی به او خواهد خورد. [\(۳۳۵\)](#)

- ۲۳۲ الکافی:

- به نقل از مرزم بن حکیم :- با محمد بن مصادف همسفر شدم . چون به مدینه وارد شدیم ، بیمار شدم . او (در این مدت) به مسجد می رفت و مرا تنها می گذاشت . از این کار به مصادف ، گلایه کردم . او هم امام صادق (علیه السلام) را از این جریان ، آگاه کرد.

امام (علیه السلام) برایش چنین پاسخ فرستاد: نشستن تو نزد او، از نماز خواندنت در مسجد (پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم)) برتر است. ((^{۳۳۶}))

- ۲۳۳ امام صادق (علیه السلام):

- در تفسیر واژه)) احسان ((در این سخن خداوند در سوره یوسف که فرمود:)) نبئنا بتاءویله انا نراک من المحسنین ^(۳۳۷)؛ ما را از تاءویل آن ، آگاه کن که تو را از نیکوکاران می بینم :-)) یوسف ، از بیماران ، پرستاری می کرد. ^(۳۳۸)

- ۵/۲ آداب پرستاری

- ۲۳۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بیمارانتان را به خوردنی و نوشیدنی وادار مکنید؛ چرا که خداوند، به آنان می خوراند و می نوشاند. ^(۳۳۹)

- ۲۳۵ سنن ابن ماجه:

- به نقل از ابن عباس :- پیامبر خدا، مردی را عیادت کرد و از او پرسید:)) چه میل داری؟ ((گفت : نان گندم ، دوست دارم.

پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود:)) هر کس نان گندمی دارد، برای برادر خویش بفرستد.))

سپس فرمود:)) اگر بیماری از بیمارانتان ، چیزی را هوس کرد، آن را به وی بخورانید.)) ^(۳۴۰)

- ۲۳۶ امام صادق (علیه السلام):

طایفه ای از دزدان را که دلیل بر ضدشان اقامه شده بود و اقرار کرده بودند، نزد امیر مؤمنان آوردند. پس دستان آنان را برید و سپس فرمود:)) ای قنبر! آنان را نزد خود ببر، زخم هایشان را درمان ساز و به نیکی از آنان ، پرستاری کن.)) ^(۳۴۱)

- ۲۳۷ الفقه المنسوب للامام الرضا (علیه السلام):

روایت می کنم که تن درستی و بیماری در بدن با همدیگر، پیکار می کنند. پس اگر تن درستی بر بیماری چیرگی یابد، بیمار از بستر بر می خیزد؛ اما اگر بیماری بر تن درستی چیره شود، بیمار، اشتهای به غذا پیدا می کند. اگر او اشتها پیدا کرد، به او بخورانید، شاید که شفایش در همان باشد. ^(۳۴۲)

توضیح :

حدیث نخست در این باب ، اشاره به این است که نداشتن اشتها نشانه ای از مفید نبودن و یا زیان داشتن غذا و آب برای بیمار است ، چنان که مقصود از این بخش حدیث هم که فرموده)) خداوند، خود به آنان می خوراند و می نوشاند((، نبود نیاز طبیعی بیمار به غذا و آب در هنگام بی اشتهایی است.

اما بر عکس ، اشتها به غذا، نشانه ای از نیاز بدن به آن و فایده آن برای بیمار است و از همین رو، حدیث دوم و چهارم ، به دادن آب و غذا به بیمار، سفارش کرده است . البته ، طبیعی است که این نکته با آن منافات ندارد که برخی از غذاها یا نوشیدنی ها برای برخی از بیماران ، زیان داشته باشد. بنابراین ، رایزنی با پزشک درباره کیفیت و چگونگی غذای بیمار ضروری است.

- زنان پرستار در نبردهای پیامبر

- ۲۳۸ السنن الكبرى:

- به نقل از ربیع (۳۴۳): - ما همراه با پیامبر خدا به پیکار می رفتیم و به مردم ، آب می رساندیم ، آنان را خدمت می کردیم و مجروحان و کشتگان را به مدینه باز می گرداندیم. (۳۴۴)

- ۲۳۹ صحیح البخاری:

- به نقل از سهل بن سعد ساعدی :- هنگامی که کلاه خود بر سر پیامبر خدا شکست ، چهره وی به خون نشست و دندان رباعی (۳۴۵) ایشان نیز شکست و زمانی که علی (علیه السلام) با سپر، آب می آورد و فاطمه (علیها السلام) ، بدان جا آمد و از چهره ایشان ، خون را می شست ، چون فاطمه (علیها السلام) مشاهده کرد که خون بر چهره بیشتر می شود، حصیری را بر داشت و سوزاند و این سوزانده را به زخم پیامبر خدا چسباند و پس از آن ، خون ، فرو نشست. (۳۴۶)

- ۲۴۰ السیره النبویه:

- به نقل از ابن اسحاق :- پیامبر خدا، سعد بن معاذ را در خیمه زنی از خاندان اسلم ، قرار داده بود (که او را)) رفیده ((می نامیدند، و این خیمه را در مسجد، بر افراشته بود و در آن ، مجروحان را درمان می کرد و به رایگان ، به کسانی از مسلمانان که گرفتاری ای داشتند، خدمت می کرد. پیامبر خدا، هنگامی که در نبرد خندق ، تیری به سعد اصابت کرد، به کسان وی چنین فرمان داده بود)): او را به خیمه رفیده ببرید تا وی را از نزدیک ، عیادت کنم. (۳۴۷)

- ۲۴۱ المعجم الصغیر:

- به نقل از انس :- ام سلمه گفت : ای پیامبر خدا! آیا می توانم به همراهت روانه پیکار شوم ؟ ام سلمه گفت : مجروحان را درمان می کنم ، چشم را علاج می سازم و آب می رسانم. فرمود)): در این صورت ، آری. (۳۴۸)

- ۲۴۲ صحیح مسلم:

- به نقل از انس :- پیامبر خدا، ام سلیم و زنانی از انصار را با خود به پیکار می برد و آنان ، آب می رساندند و مجروحان را درمان می کردند. (۳۴۹)

- ۲۴۳ الطبقات الكبرى:

ام سلیم ، اسلام آورد و با پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) ، بیعت کرد و در نبرد حنین هم ، در حالی که به عبدالله بن ابی طلحه آستن بود، حضور یافت . او پیش تر در نبرد احد به تشنگان ، آب می رساند و مجروحان را درمان می کرد. (۳۵۰)

- ۲۴۴ الطبقات الكبرى:

- به نقل از ام سنان اسلمی :- هنگامی که پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) ، آهنگ خیبر داشت ، به حضور وی رسیدم و گفتم : ای پیامبر خدا! آیا در این آهنگی که داری ، می توانم با تو روانه شوم تا در آن جا مشک پاره شده ای را بدوزم ، بیمار و مجروح را - اگر خدای نکرده ، مجروحانی باشند - درمان کنم و پاسبان زاد و توشه باشم ؟ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) (به او فرمود)): به برکت خداوند، روانه شو؛ چه ، دوستانی از تو از خاندانت و از دیگر کسان ، (پیش تر) با من سخن گفته اند و من به آنان اجازه داده ام . اینک ، اگر که خواستی ، با خاندان خویش روانه می شوی و اگر هم خواستی ، با ما.))

گفتم : با شما.

فرمود:)) پس با ام سلمه ، همسر ، همراه باش.))

پس من با او (ام سلمه) بودم! (۳۵۱)

- ۲۴۵ سنن الترمذی:

- به نقل از یزید بن هرمز - : نجده حروری (۳۵۲) به ابن عباس نوشت و از او پرسید: آیا پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم)، زنان را به نبردها می برد؟ و آیا برای آنان ، سهمی مقرر می داشت ؟

ابن عباس ، در پاسخ او چنین نوشت : به من نامه نوشته ای و از من پرسیده ای که آیا پیامبر خدا، زنان را به پیکار می برد؟ (آری !). او زنان را به پیکار می برد و آنان ، بیماران را درمان می کردند و از غنیمت نیز بهره ای داده می شدند. (۳۵۳)

- ۲۴۶ صحیح مسلم:

- به نقل از ام عطیه انصاری - : همراه پیامبر خدا، در هفت جنگ ، حضور یافتیم . من در خیمه گاه آنان می ماندم و برایشان غذا آماده می کردم ، مجروحان را درمان می ساختم و بیماران را پرستاری می کردم. (۳۵۴)

- ۲۴۷ مسند ابن حنبل:

- به نقل از امیه دختر ابوالصلت ، از یکی از زنان خاندان بنی غفار - : همراه با شماری از زنان بنی غفار، به حضور پیامبر خدا رسیدیم . به ایشان گفتیم : ای پیامبر خدا! ما می خواهیم در این پیکاری که آهنگش را کرده ای - و در آن زمان ، پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) آهنگ خیبر داشت - با تو روانه شویم و آن جا مجروحان را درمان کنیم و به مسلمانان ، با آنچه در توانمان هست ، یاری رسانیم.
فرمود:)) در سایه برکت خداوند.!!))
پس ما با ایشان ، روانه شدیم...

چون پیامبر خدا، خیبر را گشود، از غنایم ، قدری نیز به ما بخشید. او این گردنبند را که اکنون در گردن دارم ، (از میان غنایم) برداشت و به من داد و به دست خویش ، بر گردنم آویخت . به خداوند سوگند، هرگز این گردنبند از من جدا نخواهد شد. (۳۵۵)

- ۲۴۸ السنن الکبری:

- به نقل از حشر بن زیاد، از مادر بزرگ وی (مادر پدرش) - : در نبرد خیبر، در حالی که یکی از شش زن حضور یافته در آن نبرد بودم ، شرکت کردم . به پیامبر خدا خبر رسید که تنی چند از زنان با او همراه شده اند. او در پی ما فرستاد و ما نیز نزد وی رسیدیم . بر چهره پیامبر خدا خشم را دیدم.

او به ما فرمود:)) به چه سبب و به دستور چه کسی روانه شده اید؟.))

گفتیم : ای پیامبر خدا! همراهت روانه شده ایم تا تیری به دست تیراندازان دهیم و سویقی (۳۵۶) به شما بخورانیم و مجروحان را درمان کنیم و مو ببافیم و بدین وسیله ، به جهاد در راه خدا، یاری برسانیم.

فرمود:)) برخیزید و بروید.))

هنگامی که خداوند، فتح خیبر را نصیب پیامبرش کرد، وی به ما سهمی همانند سهم مردان ، اختصاص داد.

راوی (حشر ج) می گوید: به او گفتم : مادربزرگ ! سهمی که به شما داد، چه بود؟
گفت : میوه. ^(۳۵۷)

- ۲۴۹ الطبقات الکبری:

- به نقل از محمد بن عمر :- ام ایمن در احد حضور یافت . او آب می رساند و مجروحان را درمان می کرد. وی در نبرد خیبر نیز همراه با پیامبر خدا، حضور یافت. ^(۳۵۸)

- ۲۵۰ الطبقات الکبری:

ام عماره ، اسلام آورد و در شب عقبه ^(۳۵۹) حضور یافت و با پیامبر خدا، بیعت کرد. او در نبردهای احد، حدیبیه ، خیبر، عمره القضا ^(۳۶۰)، حنین و یمامه نیز حضور داشت ، دستش قطع شد و از پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) احادیثی نیز شنید. ^(۳۶۱)

- ۲۵۱ الطبقات الکبری:

- به نقل از محمد بن یحیی بن حبان :- ام عماره در احد، دوازده زخم برداشت و دستش در نبرد یمامه ، قطع شد. او افزون بر دستش ، در نبرد یمامه ، یازده زخم دیگر برداشت و در حالی به مدینه بازگشت که هنوز این زخم ها بر او بود. ^(۳۶۲)

- ۲۵۲ الطبقات الکبری:

- در شرح نبرد احد، از عبدالله بن زید :- در آن روز، دست چپم زخمی شد .مردی همانند تنه نخل ، ضربتی بر من وارد آورد و بی آن که کارم را یکسره کند، مرا فرو گذاشت . خون می ریخت و توفقی نداشت . در این هنگام ، پیامبر خدا فرمود:)) زخم خویش را ببند .((پس مادرم که باندهایی برای زخم ها آماده ساخته و به کمر خویش بسته بود، به سراغم آمد و در حالی که پیامبر(صلی الله علیه و آله و سلم) ایستاده بود و او را می نگریست ، زخم مرا بست . سپس گفت : پسر من ! برخیز و با این مردمان ، پیکار کن.

پیامبر خدا که این را دید، فرمود:)) ای مادر عماره ! چه کسی را این طاقت است که تو داری ^(۳۶۳))).؟

- ۲۵۳ الطبقات الکبری:

- به نقل از محمد بن عمر :- ام عماره ، دختر کعب ، همراه با شوهرش غزیه بن عمرو و نیز دو پسرش در نبرد احد حضور یافت . او اول روز، مشکی با خود برداشت و با سپاه اسلام ، همراه شد، بدان هدف که به مجروحان ، آب برساند. وی در آن نبرد کرد و جانانه جنگید. وی دوازده زخم ، از ضربه نیزه تا ضربه شمشیر، برداشت.

ام سعید، دختر سعد بن ربیع ، می گفت : (روزی) بر او وارد شدم و گفتم : از ماجرای خود در نبرد احد برایم بگو.

گفت : در آغاز روز، روانه احد شدم ، در حالی که مشک آبی به همراه داشتم و می نگریستم که مردم ، چه می کنند. در این میان به پیامبر خدا رسیدم ، در حالی که در میان یارانش بود و هنوز، چیرگی و سرافرازی از آن مسلمانان بود. هنگامی که مسلمانان شکست خوردند، به سمت پیامبر خدا رفتم و دست به کار پیکار شدم و با شمشیر زدن یا با تیر افکندن ، از پیامبر خدا، دفاع

می کردم تا زمانی که آن زخم ها به من رسید. ^(۳۶۴)

فصل ششم : عیادت بیماران

- ۱/۶ تشویق به عیادت

- ۲۵۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

عیادت ، سنت است. ^(۳۶۵)

- ۲۵۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

گرسنه را غذا بدهید، به عیادت بیماران بروید و اسیران را آزاد کنید. ^(۳۶۶)

- ۲۵۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

- از سفارش های ایشان به امام علی (علیه السلام) :- ای علی !... (حتی اگر شده) یک فرسخ برو و بیماری را عیادت کن. ^(۳۶۷)

- ۲۵۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بیماران را عیادت کنید و برای تشییع جنازه ، همراه شوید که شما را به یاد آخرت می اندازد. ^(۳۶۸)
- ۲۵۸ تاریخ دمشق:

- به نقل از ابن عمر :- پیامبر خدا، هنگامی که نماز صبح را با مردم می خواند، رو به آنان می کرد و می فرمود:)) آیا در میان شما کسی بیمار شده است تا به عیادت او بروم ؟.))

اگر می گفتند: نه ، می فرمود:)) آیا جنازه ای هست تا برای تشییع آن حاضر شوم ؟.)) ^(۳۶۹)

- ۲۵۹ امام علی (علیه السلام):

پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) ، یهودی ای را به هنگام بیماری اش عیادت کرد. ^(۳۷۰)

- ۲۶۰ امام علی (علیه السلام):

در حکمت های منسوب به ایشان :- بیمار را عیادت کنند و تن درست را دیدار. ^(۳۷۱)

- ۲۶۱ امام علی (علیه السلام):

عیادت بیمار، یکی از پسندیده ترین کارهای نیک است. ^{(۳۷۲)(۳۷۳)}

- ۲۶۲ امام صادق (علیه السلام):

بر شما باد پاک دامنی و تلاش در انجام دادن وظایف دینی ! در تشییع جنازه ، حاضر شوید و به عیادت بیماران بروید. ^(۳۷۴)

- ۲۶۳ حلیه الاولیاء:

- به نقل از وهب بن منبه :- موسی (علیه السلام) گفت : پروردگارا! کدام بنده ات در پیشگاه تو محبوب تر است ؟

فرمود:)) کسانی که بیماران را عیادت می کنند، به مادران داغدار، تسلیت می گویند و مردگان را تشییع می کنند.)) ^(۳۷۵)

- ۲/۶ پاداش عیادت

- ۲۶۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

عیادت بیمار، پاداشی بزرگ تر از تشییع جنازه دارد. ^(۳۷۶)

- ۲۶۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

گام هایی که عیادت کننده بیمار از خانه خود تا نزد او برمی دارد، در باغ های بهشت برداشته

- ۲۶۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس به عیادت بیماری برود، (تا در راه است)، پیوسته به درون رحمت، گام می گذارد و چون (نزد او) بنشیند، به تمامی در رحمت، غوطه ور می شود. (۳۷۸) (۳۷۹)

- ۲۶۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

عیادت کننده بیمار، در راه بهشت گام می نهد. (۳۸۰) (۳۸۱)

- ۲۶۸ صحیح مسلم:

- به نقل از ثوبان (وابسته پیامبر خدا) :- پیامبر خدا فرمود:)) هر کس به عیادت بیماری برود، در "خرفه" (۳۸۲) بهشت است. ((پرسیدند: خرفه بهشت چیست؟ فرمود:)) چیدن میوه هایش. (((۳۸۳)

- ۲۶۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس بیماری را عیادت کند، منادی ای از آسمان او را می خواند:)) ای فلانی! خوش باش، و گام برداشتنت به پاداش بهشت، گوارایت باد. (((۳۸۴)

- ۲۷۰ مسند ابن حنبل:

- به نقل از ابو فاخته، از امام علی (علیه السلام) :- از پیامبر خدا شنیدم که می فرمود:)) هیچ مسلمانی، مسلمان دیگر را عیادت نکند، مگر این که از پگاه تا شامگاه، هفتاد هزار فرشته بر او درود فرستند و خداوند، برای او "خریفی" در بهشت قرار می دهد.)) پرسیدم: ای امیر مؤمنان! مقصود از)) خریف)) چیست؟ فرمود:)) نهری که نخل را سیراب کند. (((۳۸۵)

- ۲۷۱ امام علی (علیه السلام):

برای شستن تن، بهشت را ضمانت می کنم... مردی که به عیادت بیماری روانه شود و بمیرد، برای او بهشت است. (۳۸۶)

- ۲۷۲ امام باقر (علیه السلام):

در مناجات های موسی (علیه السلام) با پروردگار خویش آمده است که پرسید، پروردگارا! پاداش عیادت بیمار به چه مرتبه ای رسیده است؟ خداوند (عزوجل) فرمود:)) فرشته ای را با او می گمارم که تا رستاخیز، وی را در قبرش عیادت کند. (((۳۸۷)

- ۲۷۳ امام صادق (علیه السلام):

هر مؤمنی که مؤمنی دیگر را در هنگام بیماری اش برای خداوند (عزوجل) عیادت کند، خداوند، فرشته ای از فرشتگان عیادت کننده را با او می گمارد که در قبرش از وی عیادت نماید و تا روز قیامت برای وی آمرزش بطلبد. (۳۸۸)

- ۲۷۴ امام صادق (علیه السلام):

هر مؤمنی که مؤمن دیگری را در زمان بیماری اش به هنگام صبح عیادت کند، هفتاد هزار فرشته، او را همراهی کنند و چون (در نزد او) بنشیند، رحمت، او را در میان می گیرد و فرشتگان برای او از خداوند (عزوجل) آمرزش طلبند تا زمانی که شامگاه فرا رسد؛ و اگر هم او را

شامگاهان عیادت کند، او را پاداشی همانند باشد تا زمانی که شب را به صبح برساند. (۳۸۹)

- ۲۷۵ امام صادق (علیه السلام):

هر کس بیماری از مسلمانان را عیادت کند، خداوند برای همیشه، هفتاد هزار فرشته را با او می‌گمارد که به خانه او در آن تا روز قیامت تسبیح و تقدیس خداوند و ((لا اله الا الله)) و ((الله اکبر)) می‌گویند و نیمی از نماز آنان برای عیادت کننده بیمار است. (۳۹۰)

- ۲۷۶ الکافی:

- به نقل از عبدالله بن سنان، از امام صادق (علیه السلام): - (بایسته است بیمار شما، برادران خویش را از بیماری خود، آگاه سازد تا آنان، به عیادت وی بروند و هم او به سبب کار آنان، پاداشی یابد و هم آنان، در برابر آنچه برای او کرده اند، پاداش بگیرند.)) در این هنگام گفته شد: آری. (می فهمیم که) آنان با رفتن به عیادت بیمار، پاداش می‌گیرند؛ اما او چگونه به سبب کار آنان، پاداش می‌یابد؟ فرمود:)) به این سبب که واسطه کسب حسنات از سوی آنان شده است، به سبب آنان پاداش می‌یابد و بدین واسطه، برای او ده حسنه نوشته می‌شود، ده مرتبه مقامش بالاتر برده می‌شود و بدین وسیله، ده گناه از او محو می‌گردد.)) (۳۹۱)

- ۴/۳ آداب عیادت

الف - عیادت، پس از سه روز

- ۲۷۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بیمار عیادت نشود، مگر پس از سه روز. (۳۹۲)

ب - عیادت کسی که به عیادت نیامده است

- ۲۷۸ امام علی (علیه السلام):

به عیادت کسی که به عیادت نیامده برو، و به کسی که به تو هدیه ای نداده هدیه بده. (۳۹۳)

ج - هدیه دادن به بیمار

- ۲۷۹ الکافی:

- به نقل از یکی از وابستگان امام صادق (علیه السلام) :- یکی از وابستگان امام صادق (علیه السلام) بیمار شد و ما که شماری از وابستگان او بودیم، روانه عیادت آن بیمار شدیم. در میانه راه، امام صادق (علیه السلام) با ما رویارو شد و پرسید:)) آهنگ کجا دارید؟)) گفتیم: آهنگ فلان کس داریم تا از او عیادت کنیم.

فرمود:)) بایستید.))

ما ایستادیم. پس فرمود:)) آیا سبب، به، یا قطعه ای عود به همراه دارید؟))

گفتیم: هیچ یک از این چیزها را همراه نداریم.

فرمود:)) آیا نمی‌دانید که بیمار از آنچه نزد وی می‌برند، احساس آرامش می‌کند؟)) (۳۹۴)

د - مهربانی با بیمار

- ۲۸۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

چون کسی از شما بر بیماری وارد شود، با او دست بدهید، دست خویش بر پیشانی وی نهد، احوالپرسی کند، آرزوی درازتر شدن عمر وی نماید و از او بخواهد برایش دعا کند؛ چرا که دعای

بیمار، به سان دعای فرشتگان است. (۳۹۵)

۲۸۱ سنن الترمذی:

- به نقل از ابوامامه -: پیامبر خدا فرمود: ((کامل شدن عیادت بیمار، به آن است که هر یک از شما، دست خویش را بر پیشانی بیمار بگذارد ((یا فرمود)) بر روی دست وی بگذارد و از حال او بپرسد.)) (۳۹۶)

ه - دعا برای بیمار

۲۸۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

چون بر بیمار درآمدید، برای وی ، آرزوی عمر دراز کنید؛ چه ، این (دعا) چیزی (از اجل او) را دفع نمی کند، اما مایه خرسندی وی می شود. (۳۹۷)

۲۸۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

- در دعای خود به هنگام عیادت یک بیمار -: خداوند! او را بر دردش پاداش ده ، و او را تا پایان عمرش عافیت عطا کن. (۳۹۸)

۲۸۴ سنن الکبری:

- به نقل از ابن عباس -: پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) هنگامی که به عیادت بیماری می رفت ، بالای سر او می نشست و سپس ، هفت بار می گفت: ((از خداوند بزرگ ، پروردگار عرش عظیم ، مسئلت دارم که شفایت دهد.)) (پس اگر هنوز اجل آن شخص فرا نرسیده بود، از آن بیماری شفا می یافت. (۳۹۹)

۲۸۵ صحیح البخاری:

- به نقل از عایشه -: پیامبر خدا، چون نزد بیماری می رفت یا بیماری را نزد وی می آوردند، می گفت: ((درد را ببر، ای پروردگار مردمان ! شفا ده که تو خود، شفا دهنده ای . شفایی جز شفای تو نیست . شفایی (ده) که (چون بیاید) هیچ بیماری ای بر جای نگذارد.)) (۴۰۰)

۲۸۶ صحیح مسلم:

- به نقل از ابو سعید خدری -: جبرئیل ، نزد پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) آمد و گفت : ای محمد! آیا بیمار شده ای ؟ فرمود: ((آری.))

گفت : به نام خدا، تو را از هر آنچه آزارت دهد، از شر هر کس و یا هر چشم حسود، به پناه خداوند در می آورم . خداوند، شفایت دهد. به نام خدا، بر تو تعویذ می نهم. (۴۰۱)

و - التماس دعا از بیمار

۲۸۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

چون بر بیماری وارد شدی ، از او بخواه برایت دعا کند؛ چرا که دعای او، به سان دعای فرشتگان است. (۴۰۲)

۲۸۸ امام صادق (علیه السلام):

هر کس بیماری را برای خدا عیادت کند، آن بیمار برای عیادت کننده ، از خداوند چیزی نخواهد مگر آن که خداوند دعایش را استجابت کند. (۴۰۳)

همچنین ، ر. ک : ص ۱۲۴ ح ۲۸۰

ز - نخوردن چیزی نزد بیمار

- ۲۸۹ امام علی (علیه السلام):

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، از این که عیادت کننده نزد بیمار چیزی خورد، نهی فرمود، مبادا که خداوند، پاداش او را از میان ببرد. (۴۰۴)

ح - کم نشستن نزد بیمار

- ۲۹۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

پر پاداش ترین عیادت، سبک ترین آن است. (۴۰۵)

- ۲۹۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

عیادت به اندازه زمان یک بار فشردن پستان شتر، مناسب است. (۴۰۶)

- ۲۹۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

پر پاداش ترین عیادت، (عیادت همراه با) زود برخاستن از نزد بیمار است. (۴۰۷)

- ۲۹۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بهترین عیادت، سبک ترین آن است. (۴۰۸)

- ۲۹۴ امام صادق (علیه السلام):

در عیادت، آن کس از شما بیشترین پاداش را می برد که کمتر از همه بنشیند. (۴۰۹)

- ۲۹۵ امام علی (علیه السلام):

پر پاداش ترین عیادت کنندگان نزد خداوند (عزوجل)، کسی است که چون برادر خویش را عیادت کند سبک بنشیند، مگر آن که بیمار، خود نشستن نزد وی را دوست داشته باشد، آن را بخواهد و از وی خواستار آن شود. (۴۱۰)

ط - یک روز در میان، عیادت کردن

- ۲۹۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

یک روز در میان، عیادت کنید. (۴۱۱)

- ۲۹۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

یک روز در میان و دو روز در میان، عیادت کنید، مگر آن که بیمار، شکست خورده بیماری خویش (و حال او وخیم) باشد. (۴۱۲)

- ۲۹۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

یک روز در میان، عیادت کنید و اگر بیماری بیهوش شده باشد، تا زمان به هوش آمدنش. (۴۱۳)

- ۲۹۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

یک روز در میان، عیادت کنید و سه روز در میان، عیادت کنید. بهترین عیادت ها، سبک ترین آنهاست، مگر آن که (حالش وخیم) باشد، که در این صورت، او را عیادت نکنند. (۴۱۴)

- ۳۰۰ امام صادق (علیه السلام):

در کمتر از سه روز، عیادتی نیست و آن گاه که عیادت لازم شود، یک روز در میان باشد. اگر هم بیماری به درازا انجامد، بیمار به کسانش واگذارده می شود. (۴۱۵)

- ۳۰۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

عیادت بیمار در روز نخست، واجب است و پس از آن، دل بخواه. (۴۱۶)

- ۶/۴ بیماران که بر عیادت آنان تاءکید شده است

الف - مؤ من

- ۳۰۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

مؤ من بر مؤ من ، هفت حق دارد که خداوند (عزوجل) ، آنها را بر او واجب ساخته است : ... و یکی آن که او را در بیماری اش عیادت کند. (۴۱۷)

- ۳۰۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

حق مسلمان بر مسلمان ، پنج چیز است : پاسخ دادن سلام ، عیادت بیمار و... (۴۱۸)

- ۳۰۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خداوند (عزوجل) ، در روز قیامت ، بنده ای از بندگان خویش را نکوهش می کند و می گوید : ((بنده من ! چه چیز تو را از این ، بازداشت که چون بیمار شدم ، عیادتم کنی ؟)).
بنده می گوید:)) : سبحان الله ! تو پروردگار بندگانگی که نه دردی بر تو عارض می شود و نه بیمار می شوی.

خداوند می گوید:)) : برادر مؤ منت ، بیمار شد و او را عیادت نکردی . به عزت و جلالم سوگند، اگر او را عیادت کرده بودی ، مرا نزد او می یافتی و پس از آن ، خود، عهده دار حاجت هایم می شدم و آنها را برایت بر می آوردم ؛ و این همه از کرامت بنده مؤ من من است و من ، خدای بخشاینده مهربانم.)) (۴۱۹)

- ۳۰۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

- در گفتگو با خداوند (در حدیث قدسی) :- خداوند فرمود:)) : ای آدمی زاده ! بیمار شدم و مرا عیادت نکردی . ای آدمی زاده ! تشنه شدم و سیرابم نساختی ؟)).
گفتم : پروردگار! آیا تو بیمار می شوی !؟

- فرمود:)) : بنده ای از بندگانم از همه آنها که بر روی زمین اند، بیمار می شود و او را عیادت نمی کنند. اگر کسی او را عیادت می کرد، عیادتش برای من می بود؛ و بنده ام در زمین تشنه می شود و او را آبی نمی دهند. اگر کسی او را آبی می رساند، آب دادن به او (همانند) آب به من بود.)) (۴۲۰)

ب - بنی هاشم

- ۳۰۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

عیادت بنی هاشم ، واجب است و زیارت آنان ، مستحب. (۴۲۱)

ج - خاندان

- ۳۰۷ امام علی (علیه السلام):

- در توصیه های ایشان به فرزندش امام حسن (علیه السلام) :- خاندانت را گرمی بدار، که آنان ، بال و پر تو اند که با آنها پرواز می کنی ... و به عیادت بیمارانشان برو. (۴۲۲)

د - بینوایان

- ۳۰۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

- خطاب به ابوذر :- با بینوایان ، همنشین شو و چون بیمار شوند، عیادتشان کن. (۴۲۳)

- ۳۰۹ سنن النسائی:

- به نقل از ابوامامه بن حنیف :- پیامبر خدا، بینوایان را عیادت می کرد و از حال آنان می پرسید . (۴۲۴)

- ۶/۵ بیمارانی که نباید عیادت شوند
- ۳۱۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):
سه طایفه عیادت نشوند: گرفتار دندان درد، گرفتار چشم درد، آن که در بدن، دملی دارد. (۴۲۵)
- ۳۱۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):
شرابخوار، چون بیمار شود او را عیادت نکنند. (۴۲۶)
- ۶/۶ آنچه رویاروی بیمار نباید انجام داد
- ۳۱۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):
اگر کسی از شما، برادر خویش را گرفتار بلایی ببیند، خداوند (عزوجل) را (بر سلامت خویش) بستاید، و البته این حمد گفتن را به گوش بیمار نرساند. (۴۲۷)
- ۳۱۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):
گرفتار شدگان به بلا را کمتر تماشا کنید و بر آنان، وارد نشوید و چون با آنان برخورد کردید، راه رفتن خویش را تندتر کنید تا آنچه بدانان رسیده است، به شما نیز نرسد. (۴۲۸)
- ۳۱۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):
به جذامیان، نگاه پیوسته میفکنید. (۴۲۹)
- ۳۱۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):
به گرفتار شدگان بلا و جذامیان، نگاه پیوسته میفکنید؛ چه، این کار، آنان را اندوهگین می کند. (۴۳۰)

● بخش سوم : مباحث مربوط به اندام ها و دستگاه های بدن

فصل یکم : قلب و عروق

- ۱/۱ اشاره به حکمت نهفته در این دستگاه

- ۳۱۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

در انسان ، پاره گوشتی است که اگر سالم باشد، همه بدن به سلامت آن ، سالم است و اگر گرفتار بیماری باشد، همه بدن به بیماری آن ، بیمار است : قلب انسان . (۴۳۱)

- ۳۱۷ امام رضا (علیه السلام):

خداوند، بدن را به هیچ دردی گرفتار نساخته ، مگر اینکه برای آن ، دارویی هم قرار داده است که بدان ، درمان شود. هر نوع درد نیز نوعی درمان و چاره دارد؛ چرا که این بدن ها بر سیاق یک مملکت ، ساخته شده اند. پادشاه این سرزمین ، قلب است . رگ هایی که در بدن و مغز وجود دارد، کارگران اند. خانه آن پادشاه ، قلب انسان است . سرزمین آن پادشاه ، بدن انسان است ، و دستان ، پاها، چشمان ، لب ها، زبان و گوش ها نیز یاران اویند . (۴۳۲)

- ۳۱۸ امام صادق (علیه السلام):

-خطاب به طبیب هندی :- قلب ، به شکل دانه صنوبر است ؛ زیرا وارونه است و یک سر قلب ، باریک قرار داده شده است تا به لابه لای ریه برود و با سردی آن ، خودش را خنک کند، مبدا مغز از گرمای آن بسوزد . (۴۳۳)

- ۳۱۹ امام صادق (علیه السلام):

-خطاب به مفضل بن عمر :- ای مفضل ! اکنون ، قلب را برایت وصف می کنم : بدان که در آن ، سوراخهایی است ، سوداده شده به سمت سوراخ هایی که در ریه است ، و همین هاست که قلب را خنک می کند، به گونه ای که اگر این سوراخ ها با همدیگر تفاوت می یافتند و روبروی هم نبودند، خنکا به قلب نمی رسید و انسان می مرد. اکنون آن صاحب اندیشه و تامل ، روا می داند که بگوید چنین پدیده ای ، به اهمال پدید آمده است ، و در درون خویش ، گواهی نیابد که او را از این پندار، باز بدارد؟! (۴۳۴)

- ۳۲۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

در آدمی زاده ، سیصد و شصت رگ است و از این شمار، صد و هشتاد تا متحرک ، و صد و هشتاد تا ساکن اند. اگر آن رگ های متحرک ، ساکن می بود، انسان باقی نبود و اگر هم آن رگ های ساکن ساکن ، تحرک می یافت ، انسان از میان می رفت. (۴۳۵)

- ۳۲۱ امام صادق (علیه السلام):

پیامبر خدا، در هر روز، سیصد و شصت بار، به شمار رگهای بدن ، خداوند را سپاس می گفت و می فرمود : ((پروردگار جهانیان را به فراوانی و در هر حال ، سپاس!!)) (۴۳۶)

- ۳۲۲ امام صادق (علیه السلام):

پیامبر خدا فرموده است ((: در بدن آدمیزاد، سیصد و شصت رگ است : صد و هشتاد تای آن متحرک ، و صد و هشتاد تای دیگر، ساکن اند. اگر آن رگ های متحرک ، ساکن بودند، انسان نمی خفت ؛ و اگر آن رگ های ساکن ، متحرک بودند نیز انسان نمی خفت .)) (پیامبر خدا، هر روز صبح ، سیصد و شصت بار می گفت)) : خداوند جهانیان را به فراوانی و در هر حال ، سپاس ((! و شامگاهان نیز چنین می گفت. (۴۳۷)

- ۱/۲ آنچه برای سلامت قلب و تقویت آن ، مفید است

الف - سیب

- ۳۲۳ امام صادق (علیه السلام):

اگر مردم می دانستند در سیب چیست ، بیمارانشان را جز به آن درمان نمی کردند. بدانید که سیب ، بویژه ، سودمندترین چیز برای قلب و مایه شست و شوی آن است. ^(۴۳۸)

ب - سرکه

- ۳۲۴ امام علی (علیه السلام):

سرکه ، نیکو خورشتی است ؛ زرداب را می شکند، صفرا را فرو می نشاند و قلب را زنده می کند. ^(۴۳۹)

- ۳۲۵ امام صادق (علیه السلام):

سرکه ، قلب را روشن می کند. ^(۴۴۰)

ج - انار

- ۳۲۶ امام صادق (علیه السلام):

هر کس ناشتا انار بخورد، (آن انار)، قلبش را چهل روز روشن می کند. ^(۴۴۱)
ر. ک : خواص انار / ص ۵۱۹ ح ۱۷۰۶ - ۱۷۰۸ و ص ۵۲۱ ح ۱۷۱۵ و ح ۱۷۱۶.

د - عدس

- ۳۲۷ امام علی (علیه السلام):

عدس ، دل را نازک می کند و اشک را می افزاید. ^(۴۴۲)

- ۳۲۸ الکافی:

-به نقل از فرات بن احنف :- یکی از (پیامبران) بنی اسرائیل ، از سنگ دلی و کمی اشک به درگاه خداوند (عزوجل) نالید. خداوند (عزوجل) به او وحی فرستاد که: : عدس بخور . ((او نیز عدس خورد و از آن پس ، دلش نازک شد و اشکش جاری گشت. ^(۴۴۳)
همچنین ، ر. ک : ص ۵۶۵ (عدس).

ه - به

- ۳۲۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

به بخورید، که دل را جلا می دهد. ^(۴۴۴)

- ۳۳۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد خوردن به ؛ چرا که دل را جلا می دهد و سنگینی و تاریکی سینه را از میان می برد. ^(۴۴۵)

- ۳۳۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

به بخورید، که دل را استواری و نشاط می بخشد، قلب را شجاعت می دهد و فرزند را نکو می سازد. ^(۴۴۶)

- ۳۳۲ امام کاظم (علیه السلام):

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، به جعفر بن ابی طالب فرمود: : ای جعفر! به بخور، که قلب را قوت می دهد و ترسو را شجاعت می بخشد. ^(۴۴۷)

- ۳۳۳ امام علی (علیه السلام):

به ، قوت قلب و حیات دل است و ترسو را شجاعت می بخشد. ^(۴۴۸)

- ۳۳۴ امام علی (علیه السلام):

خوردن به ، نیروی قلب ضعیف است ، معده را پاک می سازد، دل را نشاط می دهد و ترسو را شجاعت می

بخشد. (۴۴۹)

ر. ک : ص ۵۳۷ (خواص به).

و - گلابی

- ۳۳۵ امام صادق (علیه السلام):

گلابی بخورید، که به اذن خداوند متعال ، دل را جلا می دهد و دردهای درون را تسکین می بخشد. (۴۵۰)

ر. ک : ص ۵۹۹ (گلابی).

ز - عسل

- ۳۳۶ امام علی (علیه السلام):

عسل ، شفای هر بیماری ای است و بیماری ای هم در آن نیست ؛ بلغم را کم می کند و دل را جلا می دهد. (۴۵۱)

- ۳۳۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

عسل ، چه خوب نوشیدنی ای است ! قلب را مراقبت می کند و سردی سینه را از میان می برد. (۴۵۲). (۴۵۳)

ح - تلبنه (۴۵۴)

- ۳۳۸ امام صادق (علیه السلام):

تلبنه ، دل اندوهگین را جلا می بخشد، چنان که انگشتان ، عرق را از پیشانی می زدایند. (۴۵۵)

ط - بوی خوش

- ۳۳۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بوی خوش ، قلب را استواری می بخشد و بر توان همبستری می افزاید. (۴۵۶)

- ۱/۳ آنچه برای سلامتی رگ ها سودمند است

الف - بادنجان

- ۳۴۰ امام صادق (علیه السلام):

در هنگام خرما چینی ، فراوان بادنجان (/ بادمجان) بخورید؛ چرا که شفای هر درد است ، بر روشنی چهره می افزاید، رگ ها را نرم می کند و آب کمر (نیروی جنسی) را افزون می سازد. (۴۵۷)

ب - حوک

- ۳۴۱ امام صادق (علیه السلام):

حوک (۴۵۸) (باذروج) سبزی پیامبران است . بدان مه در آن ، هشت ویژگی است ؛ هضم کننده است ؛ گرفتنی های عروق و مجاری را می گشاید؛ آروغ را خوش بو می سازد؛ دهان را بوی خوش می بخشد؛ غذا را دوست داشتنی می سازد؛ درد و بیماری را از درون بدن ، بیرون می کشد (۴۵۹)؛ و امان انسان را جدام است ؛ (و) چون در درون انسان جای گیرد، همه بیماری ها را فرو می نشاند. (۴۶۰)

ج - انجیر

- ۳۴۲ امام علی (علیه السلام):

خوردن انجیر، رسوبات مجاری و رگ ها را نرم می کند. (۴۶۱)

د - نیشکر

- ۳۴۳ امام کاظم (علیه السلام):

نیشکر، گرفتگی های مجاری و رگ ها را باز می کند و هیچ بیماری و بدی ای در آن نیست. (۴۶۲)

ه - روزه

- ۳۴۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد روزه؛ چرا که طغیان رگ ها را فرو می نشاند و سرمستی را می برد (۴۶۳). (۴۶۴)

و - شام خوردن

- ۳۴۵ امام صادق (علیه السلام):

شام را وا مگذار، هر چند به سه لقمه نان و نمک باشد. هر کس یک شب شام را واگذارد، (۴۶۵) یک رگ در بدن وی می میرد و این رگ، هرگز زنده نمی شود. (۴۶۶)

- ۳۴۶ امام رضا (علیه السلام):

در بدن، رگی است که آن را ((عشا (شام))) گویند. اگر شخص شام خوردن را واگذارد، آن رگ تا صبح او را نفرین می کند و می گوید: خدا، تو را گرسنه بدارد، چنان که مرا گرسنه بداشتی، و تشنه بدارد، چنان که تشنه ام نگاه داشتی. ((۴۶۷) پس مبادا کسی از شما شام را واگذارد، هر چند به یک لقمه نان یا جرعه ای آب باشد. (۴۶۸)

ر. ک : ص ۵۳۳ ح ۱۷۵۶.

فصل دوم : مغز و اعصاب

- ۱/۲ اشاره به حکمت مغز و دستگاه عصبی

- ۳۴۷ امام صادق (علیه السلام):

- در پاسخ طبیبی فرومانده از پاسخ به این پرسش امام که: چرا کاسه سر، از چند استخوان و لایه تشکیل می شود؟ :- ((چون هر چیز درون تهی اگر یک پارچه باشد، شکستن، زودتر به سراغش می آید و چون چند تکه قرار داده شود، شکستگی از آن دورتر است. (۴۶۹)

- ۳۴۸ امام صادق (علیه السلام):

- خطاب به مفضل بن عمر :- اگر جمجمه باز می شد و می توانستی مغز را ببینی، می دیدی که به حجاب هایی (لایه هایی) که روی همدیگر قرار گرفته اند، در میان گرفته شده است تا هم آن را از عارضه ها مصون بدارد، و هم آن را استوار نگه دارد، تا بدان، لرزش راه نیابد؛ و می دیدی که جمجمه، به سان کله خودی بر آن قرار گرفته است تا آن را از اثر ضربت های سختی که ممکن است به سر برسد، حفظ کند. سپس، تاجی از مو بر روی جمجمه پوشانده شده و این پوشش، همانند پوستینی برای سر است که آن را از شدت سرما و گرما، نگه می دارد. پس چه کسی مغز را در چنین دژی جای داده است، مگر همو که آن را آفرید و سرچشمه احساس ساخت و به واسطه منزلت والایی که در بدن دارد، و نیز به واسطه مرتبه بلند و جایگاه برجسته اش آن را سازماند این همه حفظ و مراقبت دانست؟ ای مفضل! چه کسی قلب را درون سینه انسان قرار داد و زرهی که پوشش استوار آن است، بر آن قرار داد و آن را به دنده ها و گوشت و پی ای که بر آن است، مصونیت داد تا جراحت و آزاری بدان نرسد؟ ای مفضل! نیک بیندیش که چرا مغز که جسمی رقیق است، در لایه لای استخوان ها حصار یافته است. آیا جز برای این است که از آن، حفاظت کند و آن را مصون بدارد؟ (۴۷۰)

- ۲/۲ آنچه عقل را استحکام می بخشد

الف - باقلا

- ۳۴۹ امام صادق (علیه السلام):

خوردن باقلا، استخوان های ساق را تراکم درونی می دهد، توان مغز را افزون می سازد و خون تازه تولید می کند. (۴۷۱)

ب - روغن مالیدن

- ۳۵۰ امام علی (علیه السلام):

روغن ، پوست را نرم می کند، و بر توان مغز می افزاید، مجاری آب را در بدن می گشاید، کثافت پوست را از میان می برد و رنگ را روشن می کند. (۴۷۲)

- ۳۵۱ امام صادق (علیه السلام):

روغن بنفشه ، مغز را نیرو می بخشد. (۴۷۳)

ج - حجامت

- ۳۵۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

حجامت عقل را افزون می کند و بر قدرت حافظه می افزاید. (۴۷۴)

- ۳۵۳ امام علی (علیه السلام):

حجامت ، بدن را صحت می دهد و عقل را استحکام می بخشد. (۴۷۵)

د - سرکه

- ۳۵۴ امام صادق (علیه السلام):

ما با سرکه آغاز می کنیم ، چنان که شما با نمک آغاز می کنید؛ چرا که سرکه ، عقل را استحکام می بخشد. (۴۷۶)

ه - سرکه شراب

- ۳۵۵ امام صادق (علیه السلام):

سرکه شراب ، لثه را تقویت می کند، جنبنندگان شکم را می کشد و عقل را استحکام می بخشد. (۴۷۷)

و - سداب

- ۳۵۶ امام کاظم (علیه السلام):

سداب (۴۷۸)، عقل را افزون می کند. (۴۷۹)

- ۳۵۷ الکافی:

- به نقل از محمد بن عمرو بن ابراهیم ، از امام باقر (علیه السلام) یا امام کاظم (علیه السلام) :- (نزد او) از سداب نام برده شد. فرمود:)) بدانید که در آن ، منافی است : افزون بر عقل و فراوان ساختن هوش ، هر چند که آب کمر را بد بو می کند.)) (۴۸۰)

ز - چغندر

- ۳۵۸ امام رضا (علیه السلام):

- درباره فواید چغندر :- عقل را استحکام می بخشد و خون را تصفیه می کند. (۴۸۱)

ح - مسواک زدن

- ۳۵۹ امام باقر (علیه السلام):

مسواک زدن ، بلغم را می برد و عقل را افزون می کند. (۴۸۲)

ط - خرفه

- ۳۶۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد خرفه ، که زیرکی دهد و اگر تنها یک چیز باشد که عقل را افزون می کند، همان است. ^(۴۸۳)
ی - کدو

- ۳۶۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد کدو؛ چرا که عقل را افزون سازد و مغز را بزرگ می کند. ^(۴۸۴)

- ۳۶۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد کدو؛ چرا که عقل را می پالاید و مغز را می افزایشد. ^(۴۸۵)

- ۳۶۳ امام علی (علیه السلام):

کدو بخورید؛ چرا که مغز را افزون می کند. ^(۴۸۶)

ر. ک : ص ۵۸۵ (کدو).

ک - کرفس

- ۳۶۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد کرفس ؛ چرا که اگر بنا بود تنها یک چیز عقل را افزون کند، آن همین بود. ^(۴۸۷)

ل - کندر

- ۳۶۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

به زنان آبستن خود، کندر بدهید؛ چرا که عقل کودک را افزون می کند. ^(۴۸۸)

- ۳۶۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد کندر؛ چرا که ... عقل را افزون می کند، ذهن را ذکاوت می دهد، چشم را جلا می بخشد و

فراموشی را از میان می برد. ^(۴۸۹)

- ۳۶۷ امام رضا (علیه السلام):

فراوان کندر بخورید، آن را در دهان نگه دارید و بجوید. برای من ، جویدن آن ، دوست داشتنی تر است ؛

بلغم معده را می زداید و آن را تمیز می کند، عقل را استحکام می بخشد و غذا را می گوارد. ^(۴۹۰)

ر. ک : ص ۳۴۰ (غذاهایی که برای جنین ، سودمند است).

م - گوشت

- ۳۶۸ امام صادق (علیه السلام):

گوشت ، گوشت می رویاند و بر عقل می افزایشد؛ و هر کس آن را چند روز واگذارد، عقلش تباه شود. ^(۴۹۱)

- ۲/۳ آنچه بر توان ذهن می افزایشد

- ۳۶۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس ناشتا به خوردن مویز مداومت کند، فهم و حافظه و ذهن ، روزی او می شود و از بلغم وی ، کاسته

می شود. ^(۴۹۲)

- ۳۷۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

به بخورید؛ چرا که ذهن را افزون می کند. ^(۴۹۳)

- ۳۷۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد کندر؛ چرا که ... عقل را افزون می کند و ذهن را ذکاوت می دهد. ^(۴۹۴)

- ۳۷۲ امام صادق (علیه السلام):

انار را با پیه ^(۴۹۵) آن بخورید؛ چرا که معده را می پالاید و ذهن را افزون می کند. ^(۴۹۶)

- ۳۷۳ الکافی:

- به نقل از محمد بن علی همدانی :- مردی در خراسان ، نزد امام رضا (علیه السلام) بود. در این هنگام ، نزد ایشان سفره ای گسترده که در آن ، سرکه و نمک بود. امام (علیه السلام) با سرکه آغاز کرد. آن مرد گفت : فدایت شوم ! به ما فرموده ای که با نمک ، آغاز کنیم. فرمود:)) این ، همانند آن (یعنی نمک) است . سرکه ، ذهن را استحکام می بخشد و عقل را افزون می کند.)) (۴۹۷)

ر. ک : ح ۳۷۶.

- ۲/۴ آنچه حافظه را تقویت می کند

الف - مویز

- ۳۷۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس ناشتا بر خوردن مویز مداومت کند، فهم و حافظه و ذهن ، روزی او می شود و از بلغم وی ، کاسته می شود (۴۹۸)

ر. ک : ص ۵۲۶ (خواص خوردن مویز در حالت ناشتا).

ب - عسل

- ۳۷۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس حافظه می خواهد، عسل بخورد. (۴۹۹)

- ۳۷۶ الفقه المنسوب للامام الرضا (علیه السلام):

عالم امام کاظم (علیه السلام) فرمود:)) در عسل ، درمان هر دردی است . هر کس ناشتا یک قاشق عسل بخورد، این عسل ، بلغم را پایان می دهد، صفرا را فرو می نشاند، مانع از تلخه سیاه (سودا) می شود و ذهن را صفا می بخشد، و اگر که همراه با کندر خورده شود، حافظه را نکو می سازد.)) (۵۰۰)

ج - کرفس

- ۳۷۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

کرفس ، انسدادها را می گشاید، دل را طراوت می دهد، حافظه می آورد و دیوانگی ، جذام ، پیسی و ترس را دور می کند. (۵۰۱)

- ۳۷۸ الدروس:

- در بیان فواید کرفس :- روایت شده که کرفس ، حافظه می آورد، دل را طراوت می دهد و دیوانگی ، جذام و پیسی را دور می کند. (۵۰۲)

د - حجامت

- ۳۷۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

حجامت ، عقل را افزون می کند و بر قدرت حافظه می افزاید. (۵۰۳)

ه - سایر عوامل تقویت حافظه

- ۳۸۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

سه چیز، حافظه را افزون می کند و بلغم را از میان می برد: قرائت قرآن ، عسل و کندر. (۵۰۴)

- ۳۸۱ امام علی (علیه السلام):

سه چیز، بلغم را از میان می برد و حافظه را افزون می کند: مسواک زدن ، روزه گرفتن و قرائت قرآن. (۵۰۵)

ر. ک : ص ۱۴۸ ح ۳۸۸.

- ۲/۵ آنچه فراموشی می آورد

- ۳۸۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

- در سفارش های ایشان به علی (علیه السلام) :- ای علی ! هفت چیز است که فراموشی می آورد: خوردن سیب ترش ، خوردن گشنیز و پنیر و پس مانده موش ، خواندن نوشته های روی قبر، راه رفتن میان دو زن ، افکندن شپش ، حجامت در گودی پس سر، و ادرار کردن در آب راکد. (۵۰۶)

- ۳۸۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

ده چیز، فراموشی می آورد: خوردن پنیر، خوردن پس مانده موش ، خوردن سیب ترش و گشنیز، (۵۰۷) حجامت در گودی پس سر، راه رفتن میان دو زن ، نگرستن به دار آویخته ، بیدار خوابی ، و خواندن سنگ قبرها. (۵۰۸)

- ۳۸۴ امام باقر (علیه السلام):

کوتاه کردن ناخن ، از آن رو لازم است که پناهگاه شیطان است و فراموشی از آن پدید می آید. (۵۰۹)

- ۳۸۵ امام رضا (علیه السلام):

فراوان خوردن گوشت حیوان وحشی و گاو، خشکی عقل ، سرگستگی فهم ، کندی ذهن و فراوانی فراموشی می آورد. (۵۱۰)

- ۳۸۶ مکارم الاخلاق:

در حدیث است که سب ، فراموشی می آورد؛ چرا که در معده نوعی چسبندگی ایجاد می کند. (۵۱۱)

- ۳۸۷ امام کاظم (علیه السلام):

خوردن سیب و گشنیز، فراموشی می آورد. (۵۱۲)

- ۲/۶ آنچه برای پیشگیری از فراموشی ، سودمند است

- ۳۸۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

پنج چیز، فراموشی را از میان می برد و بر حافظه می افزاید و بلغم را نیز می برد: مسواک زدن ، روزه گرفتن ، قرائت قرآن ، (و خوردن) عسل و کندر. (۵۱۳)

- ۳۸۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد کندر؛ چرا که ... عقل را افزون می کند، ذهن را ذکاوت می دهد، چشم را جلا می بخشد و فراموشی را از میان می برد. (۵۱۴)

- ۳۹۰ کنز العمال:

- به نقل از عبد الله بن جعفر :- مردی نزد علی بن ابن ابی طالب (علیه السلام) آمد و از فراموشی ، اظهار ناراحتی کرد. (فرمود): بر تو باد کندر، که دل را شجاعت می بخشد و فراموشی را از میان می برد. (۵۱۵)

- ۳۹۱ امام صادق (علیه السلام):

سه چیز، فراموشی را از میان می برد و حافظه به بار می آورد (۵۱۶)

- ۳۹۲ امام رضا (علیه السلام):

هر کس بخواهد فراموشی اش کم شود و دارای حافظه ای قوی شود، هر روز، سه قطعه زنجبیل به عسل در آمیخته بخورد و در هر روز، با غذای خویش ، چیزی که با خردل (۵۱۷) تهیه شده نیز میل کند. هر کس هم بخواهد عقل وی افزون شود، هیچ روزی از خانه بیرون نرود، پس از آنکه ناشتا سه هلیله سیاه با شکر

- ۲/۷ آنچه اعصاب را استحکام می بخشد

الف - خوردن مویز

- ۳۹۳ الاختصاص:

- به نقل از ابو هند داری :- طبق روی پوشیده ای به پیامبر خدا اهدا کردند. پوشش را از آن برداشت و سپس فرمود:)) به نام خدا بخورید. مویز، چه نیکو خوراکی است ، که اعصاب را استحکام می بخشد ...! (۵۲۰)

- ۳۹۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد مویز، چرا که تلخه را می زداید، بلغم را می برد، پی را استحکام می دهد، رنجیدگی و خستگی را از میان بر می دارد، خوی را خوش می سازد، دل را پاک و پیراسته می دارد و اندوه را می برد.

- ب - خوردن گوشت گوسفند همراه با شیر

- ۳۹۵ امام صادق (علیه السلام):

هر کس به وضعی در قلب یا بدن خویش گرفتار آمد، گوشت گوسفند همراه با شیر بخورد؛ چرا که این خوراک ، هر درد و عارضه ای را از اندام وی بیرون می برد، تن او را تقویت می کند و لثه های او را نیز استحکام می دهد. (۵۲۲)

- ۲/۸ آنچه پی را نرم می کند

- ۳۹۶ امام رضا (علیه السلام):

فایده حمام کردن آن است که به اعتدال می انجامد، چرک را می زداید، پی و رگ ها را نرم می سازد، اندام های بزرگ را تقویت می کند، و مواد زاید و عفونت ها را نیز ذوب می کند. (۵۲۳)

- ۲/۹ آنچه برای سر درد سودمند است

الف - شستن سر با خطمی

- ۳۹۷ امام صادق (علیه السلام):

شستن سر با خطمی ، مایه ایمنی از سر درد است. (۵۲۴)

- ۳۹۸ امام کاظم (علیه السلام):

شستن سر با خطمی در روز جمعه ، از سنت است ، روزی را سرشار می سازد، فقر را باز می دارد، مو و پوست را نکو می کند و مایه ایمنی از سر درد است. (۵۲۵)

ب - نوشیدن آب نیم گرم (ولرم)

- ۳۹۹ امام صادق (علیه السلام):

پیامبر خدا به هنگام افطار، با حلوایی آغاز می کرد و بدان ، روزه می گشود. اگر حلوا نمی یافت ، با شکرینه ای دیگر یا چند دانه خرما؛ و اگر نیز یافت نمی شد، با آب نیم گرم . آن گاه می فرمود : ((این ، معده و جگر را پاک می کند... و سر درد را از میان می برد.)) (۵۲۶)

ج - شستن پاها با آب سرد

- ۴۰۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

شستن پاها با آب سرد پس از بیرون آمدن از حمام ، مایه ایمنی از سر درد است. (۵۲۷)

د - مالیدن روغن بنفشه

- ۴۰۱ امام صادق (علیه السلام):

چه خوب روغنی است روغن بنفشه! درد را از سر و چشمان می برد. آن را به خود بمالید. (۵۲۸)

- ۴۰۲ الکافی:

به نقل از علی بن اسباط، در حدیثی که سند آن را به معصوم رساند - مالیدن روغن بنفشه به ابروها، سر درد را از میان می برد. (۵۲۹)

ه - حضاب کردن با حنا

- ۴۰۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

حنا، حضاب اسلام است؛ (ثواب) عمل مؤمن را می افزایش، سر درد را از میان می برد، چشم را تیزبین می کند، قدرت آمیزش را افزون می سازد؛ و مهتر گیاهان خوش بو در دنیا و آخرت است. (۵۳۰)

و - استعمال انفیه

- ۴۰۴ امام علی (علیه السلام):

شستشوی دهان و بینی، سنت و مایه پاکی دهان و بینی است و انفیه کردن، مایه سلامت سر و پاکسازی بدن و همه انواع سر درد است. (۵۳۱)

- ۴۰۵ امام صادق (علیه السلام):

پیامبر خدا، چون سر درد می کرد، به روغن کنجد، انفیه می کرد. (۵۳۲)

- ۴۰۶ طب الائمه (علیهم السلام):

به نقل از علی بن یقطين - به امام رضا (علیه السلام) که در سرم، سردی شدیدی حس می کنم، به گونه ای که چون بادی به من می خورد، چیزی نمی ماند که از هوش بروم. امام در پاسخ برایم چنین نوشت: بر تو باد انفیه عنبر و زنبق، پس از غذا خوردن، تا به اذن خداوند - جل جلاله - عافیت یابی. (۵۳۳)

ز - حجامت

- ۴۰۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

حجامت در سر، درمانی برای دیوانگی، جذام، شب کوری، پیسی و سر درد است. (۵۳۴)

- ۴۰۸ المعجم الکبیر:

به نقل از سلمی خدمتگذار پیامبر خدا - هر گاه کسی از ما از سر درد، اظهار ناراحتی می کرد، پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) می فرمود: برو حجامت کن ((؛ و چون کسی از ما پا درد داشت، می فرمود: برو آن را به حنا حضاب کن. (۵۳۵))

همچنین بنگرید به: ص ۲۱۸ ح ۶۸۰

ح - کاسنی

- ۴۰۹ الکافی:

به نقل از محمد بن اسماعیل - از امام رضا (علیه السلام) شنیدم که فرمود: کاسنی، شفای هزار درد است؛ و دردی در درون آدمیزاد نیست، مگر این که کاسنی، آن را به کلی از میان ببرد.))

روزی امام (علیه السلام) برای یکی از خدمتکاران که گرفتار تب و سر درد می شد، کاسنی خواست و فرمود تا آن را آرد کنند، سپس آن را بر روی کاغذی قرار داد و روغن بنفشه بر رویش

ریخت و این مخلوط را بر پیشانی شخص گذاشت.

آن گاه فرمود: بدانید که این ، تب را می برد، برای سر درد، سودمند است و آن را از میان بر می دارد. (۵۳۶)

ر. ک : ص ۲۱۷ ح ۶۷۶-

ط - خوردن ماهی تازه

- ۴۱۰ امام رضا (علیه السلام):

هر کس از درد شقیقه و شکم درد می ترسد، نباید در تابستان و زمستان ، خوردن ماهی تازه را به تاخیر افکند. (۵۳۷) (۵۳۸)

- ۲/۱۰ آنچه دیوانگی فرزند را در پی می آورد

- ۴۱۱ امام رضا (علیه السلام):

آمیزش پس از آمیزش ، بی آنکه میان آن غسلی صورت پذیرفته باشد، دیوانگی فرزند را در پی می آورد. (۵۳۹)

- ۴۱۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

برای مرد، مکروه است که پس از احتلام ، با زن همبستری کند، مگر اینکه از احتلام پیشین ، غسل کرده باشد؛ چه ، اگر چنین کند و فرزندش دیوانه زاده شود، جز خویش را نکوهش نکند. (۵۴۰)

- ۴۱۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

-در سفارش های ایشان به امام علی (علیه السلام) :- ای علی ! در آغاز، میان و پایان ماه با همسرت همبستری مکن ؛ چه ، (در این صورت) دیوانگی ، جذام و تباه مغزی به سوی وی و فرزندش خواهد شتافت. (۵۴۱)

- ۲/۱۱ آنچه مانع دیوانگی می شود

الف - نمک

- ۴۱۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

-در سفارش های ایشان به امام علی (علیه السلام) :- ای علی ! غذا را با نمک ، آغاز کن و با نمک ، پایان ده ؛ چه ، هر کس غذای خویش را با نمک آغاز کند و با نمک پایان دهد، از هفتاد و دو نوع از انواع بلا که جذام ، دیوانگی و پیسی از آن جمله است ، به دور باشد. (۵۴۲)

ر. ک : ص ۲۵۵ (بهداشت پوست / آغاز کردن غذا با نمک).

ب - بوییدن نرگس

- ۴۱۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

(گل) نرگس را ببویید، هر چند در روز یک بار، هر چند در هفته یک بار، هر چند در ماه یک بار، هر چند در سال یک بار، و هر چند در همه عمر، یک بار؛ چرا که در قلب ، هسته ای از دیوانگی ، جذام و پیسی وجود دارد و بوییدن نرگس ، آن را دور می کند. (۵۴۳)

ج - کوتاه کردن سبیل و ناخن در هر جمعه

- ۴۱۶ امام صادق (علیه السلام):

در هر جمعه ، اندکی از سبیل و ناخن های خود را بگیر؛ و اگر هم چیزی وجود نداشته باشد، آن

را (کمی) بسای ، دیوانگی ، جذام و پیسی به تو نمی رسد. (۵۴۴)

د - آبی که از دهان کودک می ریزد

- ۴۱۷ امام صادق (علیه السلام):

- در بیان نعمت هایی که خداوند متعال به انسان بخشیده است :- اما آن آبی که از دهان کودکان می ریزد، خود، موجب بیرون رفتن رطوبتی است که اگر در بدن هایشان می ماند، در آنان پدیده هایی گران رخ می داد. چنان که می بینید برخی کسان رطوبت بر آنان غلبه یافته و آنان را به مرز پخمگی ، دیوانگی و آشفته عقلی و بیماری های مختلف دیگری چون : سست اندامی و کج دهانی و همانند آنها رانده است . از این روی ، خداوند، آن رطوبتی را که در خردسالی از دهان کودکان فرو می ریزد، زمینه سلامت و تن درستی آنان در بزرگسالی قرار داده ، و بدین سان ، بر خلق خویش به آنچه از آگاهی نداشته اند، منت نهاده و بدانچه از شناختش فرو مانده اند، به ایشان لطف کرده است . آنان ، اگر نعمت های خداوند بر خویش را می شناختند، این شناخت ، ایشان را از فرو غلتیدن به نافرمانی او باز می داشت . پس ، پاکی خدایی که چه نعمت های گرانی داده و بر سزاواران و نا سزاواران ، ارزانی داشته است . او از آنچه بی عقیده گان می پندارند، بسیار والاتر و فراتر است! (۵۴۵)

ر. ک : ص ۲۵۸ (بهداشت پوست / گیاه سنا).

- ۲/۱۲ آنچه سستی اندام می آورد

الف - خوردن خربزه در حالت ناشتا

- ۴۱۸ امام رضا (علیه السلام):

خوردن خربزه ، ناشتا، سست اندامی - پناه بر خدا - بر جای می گذارد. (۵۴۶)

ب - غسل با آب سرد پس از خوردن ماهی

- ۴۱۹ امام رضا (علیه السلام):

غسل کردن با آب سرد پس از خوردن ماهی ، سست اندامی در پی می آورد. (۵۴۷)

همچنین ، ر. ک : ص ۳۱۹ (آنچه پیش از آمیزش ، بایسته است / انتخاب زمان مناسب).

- ۲/۱۳ آنچه مانع سست اندامی می شود

الف - خوردن خرما پس از خوردن ماهی

- ۴۲۰ الکافی:

- به نقل از سعید بن جناح ، از یکی از وابسته های امام صادق (علیه السلام) :- (امام (علیه السلام))) چند خرمایی خواست و خورد. سپس فرمود:)) اشتهایی نداشتم ؛ اما ماهی خورده بودم ((.

سپس فرمود:)) هر کس در حالی بخوابد که ماهی خورده و در پی آن ، چند خرما یا مقداری

عسل نخورده است ، تا صبح ، رگ سست اندامی بر او غلبه خواهد داشت. (((۵۴۸)

ب - سرفه

- ۴۲۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

چهار چیز را خوشایند مدارید: (۵۴۹) ... و سرفه را؛ چرا که فلج را ریشه کن می کند. (۵۵۰)

ج - دعا

- ۴۲۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

- خطاب به انس :- آیا نمی خواهی دعایی به تو بیاموزم که هر گاه نماز صبح گزاردی ، آن را سه بار بگویی تا خداوند، جذام ، پیسی ، سست اندامی و کوری را از تو دور کند؟ (بگو)) خداوند! از پیشگاه خویش ، مرا راه نمای ، از فضل خود، بر من فرو بار، از رحمت خویش ، نعمتی سر شام ده ، و از برکات خود، بر من نازل فرمای. ((۵۵۱))

- ۲/۱۴ آنچه از کژ دهانی ایمنی می دهد

- ۴۲۳ مکارم الخلاق:

درباره پیامبر خدا، چنین روایت شده که داروی هضم کننده ^(۵۵۲) و آویشن و سیاه دانه خواست . چون مواد سفیده دار ^(۵۵۳) یا غذایی که سنگین بود، می خورد این مواد را با هم آسیاب کرده ، آرد آن را با نمک نیم کوفته همراه می کرد و غذای خویش را بدان آغاز می کرد و می فرمود:)) چون این دارو را بخورم ، باکی از این ندارم که چه چیزی خورده باشم.))
او می فرمود: همین دارو معده را تقویت می کند، بلغم را از میان بر می دارد و مایه ایمنی از کژی دهان است. ((۵۵۴))

ر. ک : ص ۳۱۹ (آنچه پیش از آمیزش ، بایسته است / انتخاب زمان مناسب).

- ۲/۱۵ آنچه برای درمان وحشت ، سودمند است

- ۴۲۴ طب الائمه (علیهم السلام):

- به نقل از محمد بن مسکان حلبی :- امام صادق (علیه السلام) ، در پاسخ یکی از دوستدارانش که گفته بود: ای پسر پیامبر خدا! من دختری دارم که دلم به حال او می سوزد، و پیوسته نگران او هستم و او، شب و روز، در بسیاری از اوقات ، آشفته خاطر است . اگر مصلحت می دانی ، برای او از خداوند، عافیت مسئلت فرما، برای آن دختر، دعا کرد و سپس فرمود:)) به او بگو رگزی کند؛ چرا که از این کار، سود خواهد برد. ((۵۵۵))

فصل سوم : چشم

- ۳/۱ اشاره به حکمت نهفته در چشم

- ۴۲۵ امام علی (علیه السلام):

از (خلقت) این انسان ، در شگفت آید! با تکه ای پیه می بیند، با پاره گوشتی سخن می گوید، به کمک قطعه استخوانی ، می شنود و از سوراخی ، نفس می کشد. ^(۵۵۶)

- ۴۲۶ امام صادق (علیه السلام):

- در مناظره با طبیب هندی :- پیشانی ، از مو تهی است ، از آن رو که محل رسیدن نور به چشمان است ؛ و در آن چین و چروک قرار داده شده است ، بدان که سبب که عرق فرو ریخته شده از سر را در خود، محبوس سازد و مانع رسیدن آن به چشمان شود، تا بدان وقت که انسان ، عرق خویش را پاک کند، آن سان که نه‌های زمین ، آب ها را در خود، محبوس می سازند. ابروها در بالای چشمان قرار داده شده اند تا نور را بدان اندازه که بسنده است ، به چشمان راه دهند. ای هندی ! مگر نمی بینی آن که نور بر وی چیره می شود، دست خویش را بر فراز چشمان می گیرد تا نور، بدان اندازه که بسنده است ، از زیر آن به چشمان راه گشاید؟
بینی در میان دو چشم قرار داده شده است تا نور را در میان دو چشم ، به دو بخش مساوی

قسمت کند.

چشم همانند بادام است ، تا میل بتواند دارو را در داخل آن جریان دهد و بیماری (عفونت) از آن بیرون آید. اگر چشم ، مربع شکل یا دایره ای بود، نه میل در داخل آن حرکت می کرد، نه دارو به همه آن می رسید، و نه بیماری از درون آن خارج می شد.^(۵۵۷)

- ۴۲۷ امام صادق (علیه السلام):

-خطاب به مفضل بن عمر :- ای مفضل ! اکنون به این حواسی که خداوند از میان همه آفریدگان ، آنها را به انسان اختصاص داده و بدین واسطه ، او را بر دیگران گرامی داشته است ، بنگر. چگونه چشمان انسان به سان چراغ هایی که فراز مناره است ، در سر انسان قرار گرفته تا قادر بر مطالعه اشیا باشد و در اندام های پایین تر (از قبیل دست و پا) قرار نگرفته است تا آفت ها بدان نرسد و از پرداختن مستقیم به کار و حرکت ، چیزهایی بدان ها برسد که ناتوانش سازد، در آن ، اثر گذارد و از آن بکاهد. چشم ها در اندام های میانی بدن (چون شکم و پشت) نیز قرار نگرفته است تا چرخش آنها به سوی چیزها و نگاهشان به سوی اشیا، دشوار باشد. بدین سان ، از آن رو که جای چشم ما هیچ کدام از این اندام ها نبوده ، عالی ترین جای حواس ، همان سر است که خود، به صومعه حواس می ماند.

حواس نیز پنج چیز قرار داده شده که پنج چیز را درک می کند تا چیزی از این محسوسات ، از کف نرود. چشم آفریده شده است تا رنگ ها را درک کند، هیچ سودی در آن ها متصور نبود. گوش آفریده شده تا صداها را درک کند. اگر صداها وجود داشتند و گوش نبود که آنها را ادراک کند، دیگر هیچ نیازی به آنها نبود و هیچ مقصودی را بر آورده نمی ساختند. دیگر حواس نیز چنین اند.

از سویی دیگر نیز همین حقیقت ، صادق است . اگر چشم وجود داشت ، ولی رنگ ها وجود نمی داشتند، چشم را هیچ خاصیتی نبود؛ یا اگر گوش وجود داشت ، ولی صداها وجود نمی داشتند گوش را هیچ جایگاهی نبود. پس ببین که چگونه این حواس و محسوس ها با همدیگر اندازه و همسان شده اند و هر حسی را محسوسی است که بر آن ، اثر می گذارد و هر محسوسی را نیز حسی است که آن را درک می کند.

با وجود اینها، چیزهایی همانند نور و هوا، واسطه میان حواس و محسوس ها آفریده شده اند که حواس ، جز به کمک آنها کامل نمی شوند؛ چه ، اگر نوری که رنگ را بر چشم آشکار سازد، نبود، چشم نمی توانست رنگ را درک کند و اگر هوایی که صدا را به گوش برساند، نبود، گوش نیز نمی توانست صدا را درک کند.

پس آیا بر هر کس که نگاهی درست بیفکند و فکر خویش را به کار گیرد، پوشیده می ماند که پدیده ای چون فراهم بودن حواس و محسوس های همسان و همناخت با یکدیگر، و نیز فراهم شدن چیزهای دیگر که حواس به کمک آنها کامل می شود و توصیف آنها را گفتم ، می تواند از چیزی جز هدفداری و اندازه گیری از جانب خدای لطیف آگاه ، سر چشمه گرفته باشد؟

ای مفضل ! در زندگی نابینایان و خلی که در کارشان روی می دهد، اندیشه کن و ببین که چگونه چنین کسی ، نه جای گام های خویش را می بیند، نه پیش روی خود را می بیند، نه میان رنگ ها تفاوت می گذارد، نه چشم اندازه های زیبا و زشت را از هم باز می شناسد، نه اگر از سویی

به او حمله برند، گودالی را که پیش پایش هست ، می بیند، نه اگر ضربه شمشیری به سویش فرود آید، دشمن و ضربت او را می بیند، و نه به انجام دادن کارهایی چون : نوشتن ، داد و ستد و زرگری راهی می یابد، تا آنجا که اگر کار آیی ذهنی وی نبود، به پاره سنگی افتاده بر زمین می مانست...

ای مفضل ! در پلک چشم ، تامل کن و بنگر که چگونه به سان پوشش ، بر آن قرار گرفته و چگونه مژه گاه ها به آویخته گاه های ریسمان می مانند و چه سان خداوند، چشم را در درون غار خویش نشانده و پرده موهایی (که اطراف آن است)، بر آن افکنده است. ^(۵۵۸)

- ۳/۲ عوامل برخی از بیماری های چشم

- ۴۲۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

آن که در مسئله)) قضا و قدر((^(۵۵۹) بنگرد، حکایت کسی را دارد که به خورشید، خیره می شود. هر اندازه بیشتر بدان چشم بدوزد، بینایی وی ، بیشتر از میان می رود.^(۵۶۰)

- ۴۲۹ امام رضا (علیه السلام):

خوردن ترنج در هنگام شب ، چشم را انحراف می دهد و کژ چشمی می آورد.^(۵۶۱)

- ۴۳۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

-در سفارش های ایشان به امام علی (علیه السلام) :- ای علی ! مبدا کسی در هنگام آمیزش به شرمگاه همسر خویش بنگرد؛ بلکه باید در هنگام آمیزش ، چشم فرو هلد؛ چرا که نگرستن به شرمگاه ، کوری فرزند را در پی می آورد.^(۵۶۲)

- ۴۳۱ امام علی (علیه السلام):

مبدا کسی از شما به درون شرمگاه همسر خویش بنگرد؛ چه ، شاید چیزی ببیند که ناخوشایندش آید و شاید هم کوری بیاورد.^(۵۶۳)

- ۴۳۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

-از سفارش های ایشان به امام علی (علیه السلام) :- ای علی ! بعد از ظهر با همسرت نزدیکی مکن ، که اگر در این هنگام برایتان فرزندی تقدیر شود، کژ چشم خواهد بود، و شیطان نیز به کژ چشمی انسان ، شادمان می گردد.^(۵۶۴)

- ۴۳۳ امام رضا (علیه السلام):

در اوایل شب ، چه زمستان و چه پاییز، با زنان نزدیکی مکن ؛ چرا که معده و رگ ها (در این هنگام)، پر است و این کار، ناستوده است و از آن بیم ... ضعف بینایی و سست خردی می رود.^(۵۶۵)

ر. ک : ص ۱۷۲ (آنچه چشم را جلا می دهد و تقویت می کند / کوتاه کردن مو.)

- ۳/۳ پیشگیری از برخی بیماری های چشم

- ۴۳۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

چهار چیز را ناخوشایند مدارید:... چشم درد؛ چرا که رگ های کوری را قطع می کند.^{(۵۶۶) (۵۶۷)}

- ۴۳۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس در روز پنج شنبه و شنبه ، ناخن های خود را کوتاه کند و قدری از سبیل خود را بگیرد، از دندان درد و درد چشم در امان باشد.^(۵۶۸)

- ۴۳۶ امام باقر (علیه السلام):

هر کس به گرفتن ناخن در هر پنج شنبه مداومت ورزد، چشم درد نمی گیرد. (۵۶۹)

- ۴۳۷ کتاب من لا یحضره الفقیه:

عبدالله بن ابی یعفور به امام صادق (علیه السلام) گفت: فدایت شوم! گفته می شود هیچ چیز به اندازه تعقیبات میان طلوع سپیده و طلوع خورشید، سبب نزول روزی نشده است.

فرمود: آری؛ اما تو را بهتر از این آگاه سازم: گرفتن سیبیل و کوتاه کردن ناخن در روز جمعه. کوتاه کردن ناخن ها در روز پنج شنبه نیز چشم درد را دور می کند. (۵۷۰)

- ۴۳۸ امام صادق (علیه السلام):

کوتاه کردن ناخن ها در روز جمعه، از جذام و پیسی و کوری، ایمن می دهد. اگر هم نیازی به کوتاه کردن نبود، آنها را بسای. (۵۷۱)

- ۴۳۹ الکافی:

- به نقل از علی بن اسباط، از خلف: امام رضا (علیه السلام)، مرا در خراسان دید، در حالی که چشم درد داشتم.

فرمود: آیا می خواهی تو را به کاری رهنمون شوم که اگر آن را انجام دهی، چشمانت درد نکند؟

گفتم: چرا.

فرمود: در هر روز پنج شنبه، قدری از ناخن هایت بگیر.

راوی گوید: من آن کار را انجام دادم و از آن پس تا امروز که این روایت را نقل می کنم، به چشم درد، مبتلا نشده ام. (۵۷۲)

- ۴۴۰ امام صادق (علیه السلام):

سرمه کشیدن در هنگام خواب، مایه ایمنی از آب (چشم) است. (۵۷۳)

- ۴۴۱ امام صادق (علیه السلام):

هر کس با سرمه ائمه آمیخته نشده و با مشک بخوابد، برای همیشه، تا زمانی که بر این حالت می خوابد، از آب سیاه در امان می ماند. (۵۷۴)

- ۴۴۲ امام صادق (علیه السلام):

مرد، چون روزه بگیرد، چشمانش از جای خویش می رود (۵۷۵) و چون با شیرینی روزه بگشاید، دیگر بار، چشمانش به جای خویش باز می گردد. (۵۷۶)

- ۴۴۳ مکارم الاخلاق:

- به نقل از ابو بصیر، از امام صادق (علیه السلام): فراوانی عطسه شخص را از پنج چیز، ایمن

می سازد، نخستین آنها جذام است؛ دوم، بادهای بد خیمی که در سر و صورت جای می گیرد؛

سوم آنکه مایه ایمنی از جای گرفتن آب در چشم می شود؛ چهارم آن که از سختی حفره های

بینی، مصونیت می دهد؛ و پنجم آن که از بیرون آمدن مو از چشم، ایمنی می دهد.

فرمود: اگر دوست داشتی که عطسه ات کم شود، با روغن مرزنجوش، انفییه کن.

پرسیدم: چه مقدار؟

فرمود: به اندازه یک دانگ (۵۷۷)

راوی گوید: این کار را پنج روز انجام دادم و (عارضه ام) از میان رفت. ^(۵۷۸)

- ۳/۴ آنچه برای درمان بیماری های چشم سودمند است

- ۴۴۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

قارچ، از گیاهان بهشتی است و آبش برای چشم درد، سودمند است. ^(۵۷۹)

- ۴۴۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

قارچ، از همان ((من، و)) من ((از بهشت است ^(۵۸۰) و آبش نیز شفایی برای چشم است. ^(۵۸۱)

- ۴۴۶ مسند ابن حنبل:

- به نقل از عثمان -: پیامبر خدا، در باره محرم اجازه داد (یا فرموده) که اگر چشم درد داشته

باشد، مرهم گیاه سبر بر چشم خویش بنهد. ^(۵۸۲)

- ۴۴۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

اگر محرم چشمش درد گرفت، بر آن مرهم گیاه سبر بنهد. ^(۵۸۳)

- ۴۴۸ طب الائمه (علیهم السلام):

- به نقل از ذریح -: مردی نزد امام باقر (علیه السلام) از سفیدی ای در چشمش اظهار ناراحتی

کرد. فرمود: قدری توتیای هندی: قدری جوش کوره (ریم) سیم و زر، و قدری سنگ سرمه

مخصوص بردار و سهمی هلیه زرد و سهمی نیز نمک ترکی (نمک بلور) (همراه آن) و هر یک از

آنها را جداگانه در آب باران، خوب بساب و سپس، همه را پس از سابیدن به هم درآمیز و از آن

سرمه ساز. این (کار)، به اذن خداوند (عزوجل) سفیدی عارض بر چشم را از میان می برد، گوشت

چشم را تصفیه می کند و از هر بیماری ای می پالاید. ^(۵۸۴)

- ۴۴۹ الکافی:

- به نقل از جمیل بن صالح -: به امام صادق (علیه السلام) گفتم: دختر جوانی داریم که ستاره

را به سان کهکشان می بیند.

فرمود: خوب! و گاه نیز آن را به سان یک دانه می بیند. ^(۵۸۵)

گفتم چشمش ضعیف شده است.

فرمود: آن را به گیاه سبر و تلخه ^(۵۸۶) و کافور، به سهم های برابر، سرمه کن. ^(۵۸۷)

وی را بدان چیزها سرمه کردیم و برایش سودمند افتاد. ^(۵۸۷)

- ۴۵۰ الکافی:

- به نقل از ابن محبوب، از راوی دیگری -: مردی که چشم درد داشت، بر امام صادق (علیه

السلام) وارد شد. امام (علیه السلام) به او فرمود: چرا از این سه چیز: گیاه سبر، کافور و تلخه،

غافلای؟ ^(۵۸۸)

مرد، آن کار را انجام داد و چشم درد او از بین رفت. ^(۵۸۸)

- ۴۵۱ طب الائمه (علیهم السلام):

از عمر بن توبه، از پدرش، درباره امام صادق (علیه السلام) نقل شد که مردی نزد آن حضرت از

سفیدی ای در چشمش، دردی در دندانش و بادی در مفصل هایش اظهار ناراحتی کرد. امام

(علیه السلام) به او فرمود که قدری فلفل سفید و قدری دار فلفل، ^(۵۸۹) از هر کدام به وزن یک

درهم، و نیز به وزن یک درهم نشادر بر دارد.

- (سپس فرمود): «همه اینها را بساب و غربال کن و در هر چشمی از این مخلوط، سه میل سرمه کن و دمی آن را ننگه دار که به اذن خداوند (عزوجل)، سفیدی را ریشه کن می کند، گوشت چشم را تمیز می کند و درد را تسکین می دهد. پس چشمانت را با آب سرد بشوی و در پی آن ، با سرمه سیاه ، سرمه کن.» (۵۹۰)

- ۴۵۲ الکافی:

- به نقل از ابن ابی عمیر :- از سلیم ، وابسته علی بن یقظین ، نقل شده که وی (احتمالا علی بن یقظین)، از درد چشم در رنج بود. پس امام کاظم (علیه السلام)، خود و بی آن که وی ، اطلاعی داده باشد یا پرسیده باشد، برای وی چنین نوشت): « چه چیز تو را از سرمه ابو جعفر (امام باقر (علیه السلام)) باز می دارد؟ یک سهم کافور رباحی ، (۵۹۱) یک سهم سبر اصقظری (۵۹۲) که با هم آرد و بر پارچه ای حریر، غربال می شوند و به همان اندازه که از سنگ سرمه ، بر چشم کنند، از این مخلوط نیز چشم را ماهی یک بار، سرمه کند تا هر دردی را که در سر هست ، فرود آورد و از بدن ، بیرون برد.»

وی (ابن یقظین) به این مخلوط سرمه می کرد و از آن پس تا زنده بود، چشم درد نداشت. (۵۹۳)

- ۴۵۳ امام صادق (علیه السلام):

بنفشه ، چه نیکو روغنی است ! درد را از سر و از چشمان می برد. آن را به خود بمالید. (۵۹۴)

همچنین ، ر. ک : ص ۲۱۷ ح ۶۷۶ و ص ح ۶۸۱ و ص (عنا ب.)

- ۳/۵ آنچه چشم را جلا می دهد و تقویت می کند

- ۱ - ۳/۵ به

- ۴۵۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

به بخورید و به همدیگر هدیه دهید؛ چرا که چشم را جلا می دهد و دوستی را در دل می رویاند. (۵۹۵)

- ۴۵۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خوردن به ، تیرگی چشم را از میان می برد. (۵۹۶)

- ۲ - ۳/۵ خرما

- ۴۵۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

- درباره خواص خرما ی برنی :- این جبرئیل است که به من خبر می دهد که در این خرمایتان نه ویژگی است: (۵۹۷) ... بر شنوایی و بینایی تان می افزاید. (۵۹۸)

- ۳ - ۳/۵ پیاز

- ۴۵۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

اگر به آبادی ای وبا زده در آمدید و از وبای (۵۹۹) آن ترسیدید، بر شما باد پیاز آن ؛ چرا که چشم را جلا می دهد... (۶۰۰) (۶۰۱)

- ۴ - ۳/۵ کندر

- ۴۵۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد کندر؛ چرا که گرمزدگی را از قلب می زداید... و دیده را جلا می دهد و فراموشی را از میان می برد. (۶۰۲)

۵ - ۳/۵ گوشت

۴۵۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):
گوشت ، شنوایی و بینایی را افزون می کند. (۶۰۳)

۴۶۰ امام باقر (علیه السلام):

خوردن گوشت ، شنوایی ، بینایی و قدرت را افزون می کند. (۶۰۴)

ر. ک : ص ۶۰۸ ح ۱۹۸۴ و ۱۹۸۷ ،

ر. ک : ص ۶۰۹ ح ۱۹۹۱ .

۶ - ۳/۵ مرزنگوش

۴۶۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

چه نیکو گیاهی است مرزنگوش ! در زیر پایه های عرش می روید و آبش شفای چشم است. (۶۰۵)

۷ - ۳/۵ آب زمزم

۴۶۲ الدعوات:

از ابن عباس چنین نقل شده است : خداوند، پیش از روز قیامت ، همه آب های شیرین را می خشکاند، مگر زمزم ، که آبش تب و سر درد را از میان می برد و نگریستن در آن ، چشم را جلا می دهد. (۶۰۶)

۸ - ۳/۵ سرمه کشیدن با سنگ سرمه)) ائمه))

۴۶۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

سرمه کشیدن چشمان ، دیده را جلا می دهد. (۶۰۷)

۴۶۴ امام حسین (علیه السلام):

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) به من فرمود)) :فرزندم ! به پشت بخواب تا شکمت کوچک شود، آب را به مکیدن بنوش تا خوردنت بر تو گوارا آید، به شمار دفعات فرد، سرمه بکش تا چشمانت روشن شود و یک روز در میان ، روغن بزن تا به سنت پیامبر خویش ، عمل کرده باشی.)) (۶۰۸)

۴۶۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

سه چیز، قدرت بینایی را افزون می کند: سرمه کشیدن به ائمه، نگریستن به سبزی ، و نگاه کردن به چهره زیبا. (۶۰۹)

۴۶۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر تو باد سرمه ؛ چرا که موی را بر می رویاند و چشم را تقویت می کند. (۶۱۰)

۴۶۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد سرمه با ائمه؛ چرا که مایه روییدن مو، از میان رفتن آلودگی و صفا یافتن دیده است. (۶۱۱)

۴۶۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

ائمه، بهترین چیزی است که با آن سرمه می کنید؛ چرا که دیده را جلا می دهد و مو بر می رویاند. (۶۱۲)

۴۶۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

به سرمه ائمد خوش بو شده با مشک ، سرمه بکشید، که دیده را جلا می دهد و مو بر می رویاند. ^(۶۱۳)

- ۴۷۰ امام باقر (علیه السلام):

سرمه کشیدن به ائمد، بوی خوش را می سازد و مزه گاه ها را استحکام می بخشد. ^(۶۱۴)

- ۴۷۱ امام صادق (علیه السلام):

عربی باده نشین که او را)) قلیب ((می گفتند و آبریزش چشم داشت ، نزد پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) آمد. به او فرمود)) ای قلیب ! می بینم چشمانت آبریزش دارد. بر تو باد سرمه ائمد، که روشنایی چشم است. ^(۶۱۵)

- ۴۷۲ امام صادق (علیه السلام):

سرمه ائمد، چشم را جلا می دهد، موی بر می رویاند و اشک ریزش را می برد. ^(۶۱۶)

- ۴۷۳ امام صادق (علیه السلام):

سرمه مو بر می رویاند، اشک ریزش را می خشکاند، آب دهان را گوارا می سازد و دیده را جلا می دهد. ^(۶۱۷)

- ۴۷۴ امام صادق (علیه السلام):

سرمه ، مو بر می رویاند، دیده را تیزی می بخشد، و انسان را بر طولانی ساختن سجده ، یاری می رساند. ^(۶۱۸)

- ۴۷۵ سنن الترمذی:

-به نقل از ابن عباس :- پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، سرمه دانی داشت که با آن ، در هنگام خفتن ، هر چشم را سه بار سرمه می کشید. ^(۶۱۹)

- ۴۷۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر گاه کسی از شما سرمه کشید، به شمار دفعات فرد، سرمه بکشد. ^(۶۲۰)

همچنین ، ر. ک : ص ۱۶۵ (آنچه برای درمان برخی بیماری های چشم ، سودمند است).

همچنین ر. ک : ص ۲۱۱ (آنچه دهان را خوش بو می کند / سرمه کشیدن).

- ۹ - ۳/۵ مسواک زدن

- ۴۷۷ امام صادق (علیه السلام):

بر شما باد مسواک زدن ؛ چرا که دیده را جلا می دهد. ^(۶۲۱)

- ۴۷۸ امام صادق (علیه السلام):

مسواک زدن ، اشک ریزش را می برد و دیده را جلا می دهد. ^(۶۲۲)

همچنین ، ر. ک : ص ۲۰۴ ح ۶۱۸ و ص ۲۰۵ ح ۶۲۱ و ۶۲۲.

- ۱۰ - ۳/۵ شستن دست ها، پیش و پس از غذا خوردن

- ۴۷۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

شستن دست پیش از غذا خوردن ، فقر را می زداید، و پس از غذا خوردن ، غم و اندوه را می برد و چشم را سلامت می بخشد. ^(۶۲۳)

- ۴۸۰ امام علی (علیه السلام):

شستن دست ها پیش و پس از غذا... دیده را جلا می دهد. ^(۶۲۴)

۱۱ - ۳/۵ کوتاه کردن موها

۴۸۱ امام کاظم (علیه السلام):

موی سر اگر بلند شود، دیده به ضعف می گراید و فروغ نورش می رود؛ اما کوتاه کردن مو، دیده را جلا می دهد و بر فروغ نور آن می افزاید. ^(۶۲۵)
ر. ک : ص ۲۸۱ ح ۹۰۷.

۱۲ - ۳/۵ خضاب بستن به حنا

۴۸۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

به حنا خضاب ببندید؛ چرا که دیده را جلا می دهد، مو بر می رویاند، بو را خوش می سازد و همسر مرد را آرامش می بخشد. ^(۶۲۶)

۴۸۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خرج کردن یک درهم برای خضاب ، بهتر از انفاق یک درهم در راه خداست . این کار، چهار فایده دارد: بو را از گوش ها دور می کند، پرده (تاریکی) را از برابر دیده کنار می زند و آن را جلا می دهد... ^(۶۲۷)

۴۸۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

حنا، خضاب اسلام است ؛ بر (ثواب) عمل مومن می افزاید، سر درد را از میان می برد، چشم را تیز بین می کند، قدرت آمیزش را افزون می سازد و مهتر گیاهان خوش بو در دنیا و آخرت است ^(۶۲۸).

۱۳ - ۳/۵ پوشیدن کفش

۴۸۵ امام صادق (علیه السلام):

کفش ، مایه سلامت دیده است. ^(۶۲۹)

۴۸۶ امام صادق (علیه السلام):

به پا کردن کفش ، قدرت بینایی را افزون می کند. ^(۶۳۰)

ر. ک : ص ۳۳۳ (آنچه از توان جنسی می کاهد / کفش مشکى).

۱۴ - ۳/۵ حجامت

۴۸۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

حجامت در سر، شفای از هفت چیز است ، آن گاه که بر شخص ، عارض شود: دیوانگی ، جذام ، پیسی ، چرت آلودگی ، دندان درد، سر درد و تیرگی ای که شخص در چشم احساس می کند. ^(۶۳۱)

۴۸۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

چه نیکو درمانی است حجامت ! خون را می برد، دیده را جلا می دهد و پشت را سبک می کند. ^(۶۳۲)

۴۸۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

چه نیکو عادتى است حجامت ! دیده را جلا می دهد و درد را می برد. ^(۶۳۳)

۱۵ - ۳/۵ نگرستن به قرآن

۴۹۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس پیوسته به قرآن بنگرد، تا زنده است ، از بهره بینایی برخوردار می شود. (۶۳۴)

- ۴۹۱ امام صادق (علیه السلام):

هر کس قرآن را از رو بخواند، از بهره بینایی برخوردار است و از گناه پدر و مادرش کاسته می شود، هر چند کافر باشند. (۶۳۵)

- ۴۹۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس قرآن را با نگرستن در آن بخواند، از بهره بینایی برخوردار می شود. (۶۳۶)

- ۱۶ - ۳/۵ نگرستن به زنان زیباروی و سبزه

- ۴۹۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

نگرستن به صورت زنان زیباروی و به سبزه ، بینایی را افزون می کند. (۶۳۷)

- ۴۹۴ امام کاظم (علیه السلام):

سه چیز دیده را جلا می دهد: نگرستن به سبزه ، نگرستن به آب جاری و نگرستن به روی نیکو. (۶۳۸)

- ۴۹۵ امام صادق (علیه السلام):

-خطاب به مفضل بن عمر :- در رنگ آسمان و درستی تدبیری که در آن است ، بیندیش . این رنگ ، سازگارترین رنگ با چشم و تقویت کننده ترین رنگ برای آن است ، تا جایی که یکی از سفارش های طبیبان به کسانی که عارضه ای بدانان رسیده و به بینایی آنان ضرر رسانده ، این است که پیوسته به رنگ سبز و سبزی که مایل به سیاه است ، بنگرند. طبیبان چیره دست ، برای کسانی که چشمشان خسته است نیز این نسخه را تجویز کرده اند که)) : در ظرف سبزی که پر آب است ، بنگرید. (۶۳۹)

- ۱۷ - ۳/۵ نماز شب

- ۴۹۶ امام صادق (علیه السلام):

نماز شب ، روی را نیکو می سازد، اندوه و غم را می برد و دیده را جلا می دهد. (۶۴۰)

- ۱۸ - ۳/۵ آیه الکرسی

- ۴۹۷ امام علی (علیه السلام):

اگر کسی از شما چشمانش ناراحت بود، آیه الکرسی بخواند و در دل ، نیت شفا کند. به خواست خداوند، بهبود خواهد یافت. (۶۴۱)

همچنین ، ر. ک : ص ۵۳۳ ح ۱۷۵۶.

- ۳/۶ فایده های گریه برای کودکان

- ۴۹۸ امام صادق (علیه السلام):

-خطاب به مفضل بن عمر :- ای مفضل ! از سودی که در گریه برای کودکان هست ، آگاه شو و بدان که در مغز کودکان ، رطوبتی است که اگر بماند، برای آنان ، رخدادهایی سخت و بیماری هایی (اعم از نابینایی و جز آن) پدید می آورد. از این رو گریه ، آن رطوبت را از سر آنان روان می سازد و این خود، تندرستی و سلامت چشم را برایشان در پی می آورد. اکنون ، آیا این احتمال وجود ندارد که کودک ، از گریه خود سود ببرد و پدر و مادرش ، این را ندانند و در تلاش پیگیر باشند که او را ساکت کنند و خواسته های وی را بر آورند تا گریه نکند، در حالی که نمی دانند

گریه ، برایش کارآمدتر و خوش فرجام تر است؟ (۶۴۲)

فصل چهارم : گوش

- ۴/۱ اشاره به حکمت نهفته در آن

- ۴۹۹ امام علی (علیه السلام):

از (آفرینش) این انسان ، در شگفت آید! با تکه ای پیه می بیند، با پاره گوشتی سخن می گوید، با قطعه استخوانی می شنود، (و) از سوراخی نفس می کشد. (۶۴۳)

- ۵۰۰ امام صادق (علیه السلام):

-خطاب به مفضل عمر :- ای مفضل ! بیندیش ... که چرا درون گوش ، به سان یک زندان پیچ در پیچ است ؟ مگر جز برای آن است که صدا در آن ، پیایی روان شود و سر انجام ، به شنوایی برسد، و نیز برای آن که شتاب باد را در هم شکنند و به گوش ، صدمه نرسانند. (۶۴۴)

- ۴/۲ حکمت موجود در مایع گوش

- ۵۰۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خداوند - تبارک و تعالی -... تلخی را در دو گوش ، مانعی برای حفاظت مغز، قرار داد. هیچ جنبنده ای نیست که در آن بیفتد، مگر این که راه خروج را می جوید؛ اما اگر این نبود، آن جنبنده به مغز می رسید. (۶۴۵)

- ۵۰۲ امام صادق (علیه السلام):

خداوند - تبارک و تعالی -... گوش ها را تلخ قرار داد؛ و اگر این نبود، جنبندگان بر آن هجوم می بردند و مغز وی را می خوردند. (۶۴۶)

- ۵۰۳ امام صادق (علیه السلام):

خداوند، از سر منت ، بر آدمی زاده در گوش وی ، تلخی قرار داده ؛ و اگر این نبود، جنبندگان ، بدان در می آمدند و مغز وی را می خوردند. (۶۴۷)

- ۵۰۴ امام صادق (علیه السلام):

خداوند (عزوجل)، گوش ها را تلخ قرار داد تا هر چه بدان ها در می آید، بمیرد؛ و اگر این نبود، حشرات (خزنده) آدمی زاده را می کشتند. (۶۴۸)

- ۴/۳ پیشگیری از برخی بیماری های گوش

- ۵۰۵ امام رضا (علیه السلام):

هر کس می خواهد گوش هایش درد نگیرد، به هنگام خواب در آنها پنبه بگذارد. (۶۴۹)

- ۴/۴ آنچه برای برخی بیماری های گوش ، سودمند است

- ۵۰۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

سداب برای درد گوش ، مفید است. (۶۵۰)

- ۵۰۷ طب الائمه (علیهم السلام):

-به نقل از ابراهیم بن محمد :- یکی از اولیاء، نزد یکی از ائمه (علیه السلام) از درد گوش و

خروج چرک و خون از آن ، اظهار ناراحتی کرد.

امام (علیه السلام) فرمود:)) قدری پنیر کاملا کهنه بردار، آن را خوب نرم کن و بساب . سپس با شیر زن درآمیز. آنگاه بر آتش ملایم ، گرم کن و سپس ، قطره هایی از آن را در گوشی که از آن

خون می آید، بریز. به خواست خداوند (عزوجل) بهبود خواهد یافت.)) (۴۵۱)

- ۵۰۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خرج کردن یک درهم برای خضاب، بهتر از انفاق یک درهم در راه خداست. این کار، چهارده
خواصیت دارد:.... باد را از گوش ها دور می کند. (۴۵۲)

فصل پنجم: دستگاه تنفس

- ۱/۵ اشاره به حکمت نهفته در بینی

- ۵۰۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خداوند - تبارک و تعالی - سردی را در سوراخ های بینی قرار داد تا هیچ چیز را در سر و
مگذار، مگر این که آن را بیرون بکشد. (۴۵۳)

- ۱۰ امام علی (علیه السلام):

از این انسان، در شگفت آید! با تکه ای پیه می بیند، با پاره گوشتی سخن می گوید، با تکه
استخوانی می شنود، (و) از سوراخی نفس می کشد. (۴۵۴)

- ۱۱ امام صادق (علیه السلام):

سوراخ بینی، در پایین آن قرار داده شده است تا بیماری (عفونت) هایی که از مغز فرو می آید، از
آن پایین بیاید و بویها از آن بالا برود و به مشام برسد، در حالی که اگر این سوراخ در بالای بینی
بود، نه بیماری ای از آن به زیر می آمد و نه بویی را حس می کرد. (۴۵۵)

- ۱۲ امام صادق (علیه السلام):

خداوند - تبارک و تعالی - در سوراخ های بینی، آب (مخاط) قرار داد تا به کمک آن، نفس، بالا
و پایین برود و شخص، بوی خوش را از بد باز شناسد. (۴۵۶)

- ۱۳ امام صادق (علیه السلام):

خداوند (عزوجل)، بینی را سرد و مخاطی قرار داد تا هیچ دردی را در سر، فرو نگذارد، مگر این
که بیرونش آورد؛ و اگر این نبود، مغز سنگین، می شد و کرم می افتاد. (۴۵۷)

- ۲/۵ اشاره به حکمت نهفته در حنجره

- ۱۴ امام صادق (علیه السلام):

- خطاب به مفضل بن عمر :- ای مفضل! در صدا و کلام و فراهم بودن ابزارهای آن در انسان،
فراوان اندیشه کن. حنجره، همانند لوله ای برای بیرون آمدن صداست و زبان، لب ها و دندان
ها، برای شکل گرفتن حروف و آواها. مگر نمی بینی هر کس دندان هایش بیفتد، نمی تواند
(سین) (را درست ادا کند و هر کس دارای لب نباشد، نمی تواند) فاء ((را درست بگوید و هر
کس زبانش سنگین باشد نمی تواند)) راء ((را به فصاحت ادا کند؟
همانند چیز به این پدیده، یک سر سرنای بزرگ است. حنجره به نی آن می ماند. ریه، همانند
آن انبانی است که دمیدن را انجام می دهد تا هوا به نی درآید، اندام هایی هم که بر ریه فشار
وارد می آورند تا صدا (از حنجره) بیرون آید، همانند آن انگشت هایی است که انبان را می فشرد
تا هوا در نی درآید و لب ها و دندان هایی هم که صدا را به حروف و آواها بدل کنند، به انگشت
هایی می مانند که در دهانه نی حرکت می کنند تا از نای نی، آهنگ بسازند. البته هر چند در
دلالت و تعریف، مخرج صدا را به این سرنا تشبیه کنند، اما در حقیقت، این سرناست که باید به

مخرج صدا تشبیه شود.

اکنون تو از آوایی که برای ساخت کلام و ایجاد حروف در اندام ها هست ، آگاه ساختم ؛ اما در این اندام ها، افزون بر آنچه یاد آور شدم ، منافع دیگری نیز هست: حنجره ، جایی است که این نسیم ، از آن به سوی ریه راه می گشاید تا با تنفس دائمی - که اگر اندکی متوقف شود، انسان می میرد - قلب را باد بزند و خنکش گرداند.

با زبان ، مزه ها احساس می شود و انسان ، می تواند آنها را از هم باز شناسد و هر یک را به تنهایی تشخیص دهد: شیرین را از تلخ ، ترش را از ملس ، شور را از گوارا، و خوش مزه را از بد مزه ؛ افزون بر این که همین اندام ، بر فرو بردن آسان خوردنی ها و نوشیدنی ها یاری می رساند. دندان ها، غذا را می جووند تا نرم شود و گوارش آن ، آسان گردد. دندان ها با وجود این ، تکیه گاهی برای لب هایند که از درون دهان ، آنها را نگه می دارد و تقویت می کند. گواه آن که می بینی کسی که دندان هایش ریخته ، لب هایش نیز افتاده و حرکت آنها نابه سامان است . با لب ها نوشیدنی مکیده می شود تا آنچه از نوشیدنی ها به درون می رسد، به اندازه و سنجیده باشد؛ نه یک باره به درون فرو ریزد و شخص از آن گلوگیر گردد یا درون را بیازارد. دو لب ، افزون بر این ، به دو لنگه در هماهنگی می مانند که بر روی دهان ، بسته می شوند و انسان ، هر گاه بخواهد، آنها را باز می کند و هر گاه بخواهد، می بندد.

در آنچه از این حقایق وصف کردیم ، این نکته روشن می شود که هر یک از این اندام ها، به گونه ای ویژه عمل می کنند و هر یک ، منافع چند دارند، آن سان که یک ابزار، به چند کار می آید؛ همانند تیشه که هم در نجاری از آن استفاده شود، هم در کندن و هم در دیگر کارها. ...

ای مفضل ! چه کسی در حلق ، دو روزن قرار داده است : یکی برای خروج صدا - و این همان حلقوم (نای) است که به ریه می پیوندد - و دیگری برای گذر غذا - و این ، مری است که به معده می پیوندد و غذا را بدان می رساند- ؛ و (چه کسی) بر حلقوم سرپوشی قرار داده است (زبان کوچک)، تا نگذارد غذا به ریه برسد و (شخص را) بکشد؟

چه کسی ریه را خنک کننده سستی ناپذیر و بی توقف قلب ، قرار داده است تا نگذارد حرارت در قلب ، جای گیرد و به نابودی بینجامد؟^(۴۵۸)

- ۵/۳ اشاره به حکمت نهفته در شش ها

- ۱۵ امام صادق (علیه السلام):

- به طبیب هندی :- قلب به شکل میوه صنوبر است ؛ زیرا وارونه است . یک سر قلب ، باریک قرار داده شده است تا لابه لای ریه برود و با سردی آن خنک شود، مبادا که مغز از گرمای آن بسوزد. ریه ، دو پاره قرار داده شده است تا قلب ، در لابه لای فشارگاه های آن قرار گیرد و با حرکت آن ، خنک شود.^(۴۵۹)

- ۱۶ امام صادق (علیه السلام):

عقل از قلب است ، اندوه از جگر، نفس از ریه.^(۴۶۰)

- ۵/۴ جلوگیری از بعضی بیماری های بینی و حنجره

- ۱۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

چون کسی از شما وضو می گیرد، آب را به بینی خویش ببرد و بیرون افکند.^(۴۶۱)

- ۵۱۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر گاه کسی از شما از خواب برخیزد، وضو بسازد و سه بار آب در بینی بچرخاند و بیرون بریزد؛ چرا که شیطان در بن بینی ^(۶۶۲) جای می گیرد. ^(۶۶۳)

- ۵۱۹ امام علی (علیه السلام):

شستشوی دهان و بینی، سنت و مایه پاکی دهان و بینی است و انفیه کردن، مایه سلامت سر و پاکسازی بدن و همه انواع سر درد است. ^(۶۶۴)

- ۵۲۰ امام رضا (علیه السلام):

هر کس می خواهد گوش هایش و نیز زبان کوچکش فرو نیفتد، هیچ گاه شیرینی نخورد، مگر این که پس از آن، سرکه غرغره کند. ^(۶۶۵)

- ۵/۵ آنچه برای درمان برخی بیماری های بینی و حنجره، مفید است

- ۵۲۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خداوند (عزوجل) به موسی بن عمران، وحی فرستاد که: «غذا را با نمک، آغاز کن و با نمک، پایان ده؛ چرا که در نمک، درمان هفتاد درد است که کمترین آنها دیوانگی، جذام، پیسی، گلو درد، دندان درد و شکم درد باشد.» ^(۶۶۶)

- ۵۲۲ المستدرک:

- به نقل از جابر -: زنی نزد پیامبر خدا آمد و گفت: ای پیامبر خدا! این کودک، گلو درد دارد. فرمود: «حلق های فرزندان خویش را مسوزانید. بر شما باد قسط» ^(۶۶۷) هندی و بر داع ^(۶۶۸). با آنها برایش انفیه کنید.» ^(۶۶۹)

- ۵۲۳ المستدرک:

- به نقل از جابر -: زنی با فرزندش نزد عایشه بود و از سوراخ های بینی آن کودک، خون می آمد. در این هنگام پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) در آمد. پرسید: «این را چه شده است»؟

گفت: گلو درد دارد.

فرمود: «زای بر شما! کودکان خویش را مکشید. هر مادری که فرزندش به گلو درد گرفتار شود، قدری بستک هندی بردارد و در آب بساید و سپس به کودک انفیه کند.»
پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم)، سپس عایشه را به این کار، امر فرمود. او این کار را با کودک انجام داد و وی، بهبود یافت. ^(۶۷۰)

- ۵۲۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد مرزنگوش! آن را ببوید، که برای ناتوانان از بویایی، خوب است. ^(۶۷۱)

- ۵۲۵ امام صادق (علیه السلام):

برای گلودرد، چیزی همانند شوربای شیر نیافته ایم. ^(۶۷۲)

ر. ک: ص ۵۵۹ و ۵۶۰ ح ۱۸۴۱ و ۱۸۴۲.

- ۵/۶ فواید زکام

- ۵۲۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

زکام، سربازی از سربازان خداوند (عزوجل) است که خدای عزوجل، آن را به سرکوب درد بر می

انگیزد و درد را از میان می برد. (۶۷۳)

- ۵۲۷ امام صادق (علیه السلام):

پیامبر خدا، زکام را درمان نمی کرد و می فرمود: «هیچ کس نیست که رگی از جذام در او نباشد؛ و چون زکام به شخص برسد، این رگ را در هم می کوبد.» (۶۷۴)

ر. ک : ص ۲۶۰ (تاثیر زکام و عطسه در پیشگیری از بیماری های پوستی).

ص ۲۶۷ (تاثیر زکام در پیشگیری از جذام).

- آنچه انسان را از زکام حفظ می کند

- ۵۲۸ امام رضا (علیه السلام):

هر کس می خواهد در همه زمستان از زکام ایمن بماند، هر روز، سه لقمه عسل با موم آن بخورد. .. و نرگس ببوید؛ چرا که از زکام، ایمنی می دهد. سیاه دانه نیز چنین است.

اما اگر زکام در تابستان پیش آید، در هر روز، یک خیار بخورد و از نشستن در آفتاب، خودداری ورزد. (۶۷۵)

- ۵/۸ آنچه برای درمان زکام، سودمند است

- ۵۲۹ امام صادق (علیه السلام):

پنبه ای را به روغن بنفشه آغشته می کنی و به هنگام خفتن در نشیمنگاهت می گذاری. به خواست خداوند، برای زکام، سودمند است. (۶۷۶)

- ۵۳۰ طب الائمه (علیهم السلام):

- به نقل از ابراهیم بن ابی یحیی، از امام صادق (علیه السلام) :- از زکام نزد امام (علیه السلام) اظهار ناراحتی کردم. فرمود: «کرده ای از کرده های خداوند، و سربازی از سربازان خداست که خداوند، آن را به پیکار با بیمارانی در تن تو برانگیخته، تا آن را از جای برکنند. پس چون آن را از میان برکنند، بر تو باد به وزن یک دانگ (۶۷۷) شونیز و نیم دانگ کندس، (۶۷۸) که آرد گردد و به بینی رانده شود. این کار، زکام را از میان می برد. اگر هم می توانی هیچ درمانی برایش به کار نگیری، این کار را بکن؛ چرا که آن منافی بسیار دارد.» (۶۷۹)

- ۵/۹ فایده های عطسه

- ۵۳۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

عطسه کردن، برای بیمار، نشان بهبود و راحت بدن است. (۶۸۰)

- ۵۳۲ امام صادق (علیه السلام):

عطسه فراوان، شخص را از پنج چیز، ایمن می بخشد: نخستین آنها جذام است؛ دوم، بادهای بدخیمی که در سر و صورت، جای می گیرند؛ سوم آن که مایه ایمنی از ریزش آب در چشم می شود؛ چهارم آن که از سختی (۶۸۱) حفره های بینی مصونیت می دهد؛ و پنجم آن که از بیرون آمدن مو در چشم، ایمنی می دهد. (۶۸۲)

- ۵۳۳ الفقه المنسوب للامام الرضا (علیه السلام):

بدان که علت عطسه آن است که خداوند، چون بنده ای را نعمتی دهد و او سپاسگذاری از آن را از یاد ببرد، خداوند، بادی بر او چیره می سازد که در تن وی می چرخد و سرانجام، از سوراخهای بینی او بیرون می آید و شخص، خداوند را بر آن عطسه، سپاس گوید و خدا، این سپاس گفتن

را سپاس آن نعمت قرار می دهد. همچنین ، هیچ کس عطسه نمی کند، مگر این که غذایش گوارا می شود. (۶۸۳)

- ۵۳۴ کمال الدین:

- به نقل از نسیم ، بانوی خدمتگذار امام عسگری (علیه السلام) :- یک شب پس از میلاد صاحب الزمان (علیه السلام) ، هنگامی که در حضور وی (امام زمان) رسیدم و نزد او عطسه ای کردم ، به من فرمود: ((خدایت رحمت کناد!!))

از این دعا، شادمان شدم . پس به من فرمود: ((آیا به تو درباره عطسه ، مژده ای ندهم؟))
گفتم : چرا، سرورم.

فرمود: ((آن (به معنای) در امان بودن از مرگ تا سه روز است.)) (۶۸۴)

- ۵۳۵ الکافی:

- از احمد بن محمد، از یکی از دوستانش نقل شده که وی نیز مردی از اهل سنت روایت کرده است :- با ابو عبد الله (امام صادق (علیه السلام)) همنشینی داشتیم ؛ و به خداوند سوگند، مجلسی پر بارتر از نشست با او ندیدم.

روزی به من گفت: ((عطسه از کجا بیرون می آید؟))
گفتم : از بینی.

گفت: ((نادرست گفتی.))

پرسیدم : فدایت شوم ! از کجا بیرون می آید؟

گفت: ((از همه بدن ، آن سان که نطفه از همه بدن ، سرچشمه می گیرد و از آلت ، بیرون می زند.))

سپس فرمود: ((آیا نمی بینی که انسان چون عطسه می کند همه اندام هایش تکان می خورد؟ کسی که عطسه کند، تا هفت روز از مرگ ، در امان است.)) (۶۸۵)

- ۵/۱۰ عطسه زیانبار

- ۵۳۶ امام صادق (علیه السلام):

هر عطسه ای برای بدن ، سودمند است ، تا زمانی که شمار آنها از سه افزون نشده است ؛ اما چون از سه افزون شود، درد و بیماری است. (۶۸۶)

- ۵/۱۱ آنچه برای عطسه های فراوان ، سودمند است

- ۵۳۷ مکارم الاخلاق:

- به نقل از ابوبصیر :- امام صادق (علیه السلام) فرمود: ((اگر دوست داری که عطسه هایت کم باشد، با روغن مرزنگوش ، انفییه کن.))

پرسیدم : به چه مقدار؟

فرمود: ((به مقدار یک دانگ.))

من ، این کار را پنج روز انجام دادم و این حالت در من از میان رفت. (۶۸۷)

- ۵/۱۲ آنچه برای درمان سرفه ، سودمند است

- ۵۳۸ الکافی:

- به نقل از محمد بن اذینه :- مردی نزد امام صادق (علیه السلام) از سرفه اظهار ناراحتی کرد،

در حالی که من نیز حضور داشتم . امام (علیه السلام) به او فرمود:)) در کف دست خود، قدری کاشم (نوعی زیره کوهی) و به همان اندازه ، شکر بریز و برای یک یا دو روز، این سفوف ^(۶۸۸) را بخور.

پس از این ماجرا، آن مرد را دیدم . گفت : تنها یک بار این کار را انجام دادم که آن حالت ، از میان رفت. ^(۶۸۹)

- ۵/۱۳ آنچه سل می آورد

- ۵۳۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

(خوردن) سر استخوان های نرم پرندگان ، سل می آورد. ^(۶۹۰)

- ۵۴۰ امام صادق (علیه السلام):

خوردن ^(۶۹۱) ماهی ، سل ^(۶۹۲) می آورد. ^(۶۹۳)

- ۵۴۱ الکافی:

- به نقل از سعد بن سعد :- به امام رضا (علیه السلام) گفتم : ما اشنان ^(۶۹۴) می خوریم.

فرمود:)) ابوالحسن (امام کاظم (علیه السلام)) چون دست و دهان خود را می شست ، لب های خویش را جمع می کرد. ^(۶۹۵) در این (گیاه)، ویژگی های ناخوشایندی است : سل می آورد، آب کمر را می برد و زانوها را سست می کند. ^(۶۹۶)

- ۵۴۲ الکافی:

- به نقل از سلیمان جعفری :- چنان بیمار شدم که گوشت تنم تحلیل رفت . در همین زمان ، (روزی) بر امام رضا (علیه السلام) - دروهای خدا بر او باد - وارد شدم . فرمود:)) آیا خوش داری که گوشتت باز گردد؟))
گفتم : آری.

فرمود:)) یک روز در میان ، حمام کن ، که گوشتت باز می گردد؛ اما مبادا به این کار (به صورت روزانه) عادت کنی ؛ چرا که اعتیاد به حمام ، سل می آورد ^(۶۹۷) . ^(۶۹۸)

- ۵۴۳ غریب الحدیث:

در حدیث آمده : غبار دامن زن بدکار، سل می آورد. ^(۶۹۹)

- ۵/۱۴ آنچه از سل ، پیشگیری می کند

- ۵۴۴ امام باقر (علیه السلام):

پوشیدن موزه ، ^(۷۰۰) مایه ایمنی از سل است. ^(۷۰۱)

- ۵۴۵ امام صادق (علیه السلام):

عادت داشتن به پوشیدن موزه ، مایه ایمنی از سل است. ^(۷۰۲)

- ۵/۱۵ آنچه برای درمان سل سودمند است

- ۵۴۶ طب الائمه (علیهم السلام):

- به نقل از احمد بن بشاره :- حج گزاردم و به مدینه رفتم . آن جا وارد مسجد النبی (صلی الله علیه و آله و سلم) شدم و به ناگاه ، امام کاظم (علیه السلام) را دیدم که در کنار منبر نشسته است . به او نزدیک شدم ، بر سر و دستانش بوسه زدم و به او سلام کردم . او سلامم را پاسخ داد و فرمود:)) با بیماری ات چطوری ؟))

گفتم : هنوز، از آن در رنجم . من پیش تر، سل داشتم.

فرمود)) : این دارو را در مدینه بگیر، پیش از آن که روانه مکه شوی ؛ چه ، در این صورت ، در حالتی به مکه خواهی رسید که به اذن خداوند متعال ، بهبود یافته ای . ((من دوات و کاغذ بیرون آوردم و او برایمان چنین املا فرمود)) : مقادیری همانند از سنبل ، قاقله ، ^(۷۰۳) زعفران ، آککرا، ^(۷۰۴) بنج ^(۷۰۵) و پلخم سفید (خربق) ^(۷۰۶) و از همین پیمانہ ، دو واحد گاوکشک (ابرفیون) ^(۷۰۷) برداشته ، آرد می شود و بر پارچه ای حریر غربال می گردد. آن گاه ، از آن با عسلی که کف رویش برداشته شده ، خمیری ساخته می شود و در هنگام خواب ، به اندازه یک نخود از آن در آب گرم (به بیمار) خورانده می شود. از این (محلول) ، تنها سه شب نخواهی خورد که به اذن خداوند (عزوجل) بهبود خواهی یافت.))

من ، این کار را انجام دادم و خداوند، بلا را از من راند و به اذن خداوند متعال ، بهبود یافتم. ^(۷۰۸)

- ۱۶/۵ آنچه تنگی نفس می آورد

- ۵۴۷ امام رضا (علیه السلام):

پر خوری از تخم مرغ آب پز نفس تنگی و نفس بریدگی می آورد ^(۷۰۹) . ^(۷۱۰)

- ۱۷/۵ آنچه برای درمان تنگی نفس ، سودمند است

- ۵۴۸ طب الائمه (علیهم السلام):

- به نقل از مفضل بن عمر :- از امام صادق (علیه السلام) پرسیدم : ای پسر پیامبر خدا! در هنگام راه رفتن ، نفس تنگی شدیدی مرا می آزد تا جایی که گاه در فاصله میان خانه خود و خانه شما، دوبار می نشینم.

فرمود)) : ای مفضل ! برای این عارضه ، ادرار شتر شیرده بخور.))

من از آن خوردم و خداوند، بیماری ام را زدود. ^(۷۱۱)

- ۱۸/۵ آنچه برای درمان ذات الجنب سودمند است

- ۵۴۹ صحیح البخاری:

- به نقل از ام قیس :- همراه با یکی از کودکانم و در حالی که به سبب گلو درد، کام وی را با انگشت فشرده بودم ، بر پیامبر خدا وارد شدم . فرمود)) : چرا کام کودکان خود را چنین می فشردی و بالا می آوری؟ بر شما باد که از این عود هندی ^(۷۱۲) بهره برید. در این چوب ، هفت درمان است که یکی از آنها (درمان ذات الجنب) ^(۷۱۳) است.)) ^(۷۱۴)

- ۵۵۰ سنن الترمذی:

- به نقل از زید بن ارقم :- پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) به ما فرمود)) : ذات الجنب را با بستک دریایی و روغن زیتون ، درمان کنیم.)) ^(۷۱۵)

- ۵۵۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس سداب ^(۷۱۶) بخورد و بر آن بخوابد، از سرگیجه و ذات الجنب ، ایمن باشد. ^(۷۱۷)

فصل ششم : دهان و دندان

- ۱/۱۶ اشاره به حکمت نهفته در دهان و دندان

امام صادق (علیه السلام) : سبیل و لب ، در بالای دهان قرار گرفته است تا مانع رسیدن آنچه از مغز فرو می ریزد، به دهان شود، مبادا که طعم خوراک و نوشیدن ، بر انسان ، ناگوار گردد و آن را

وا گذارد...

دندان جلو تیز قرار داده شده است؛ زیرا به واسطه آن، کار قطع کردن صورت می پذیرد؛ و دندان های آسیا، پهن قرار داده شده اند؛ زیرا آسیاب کردن و جویدن، به کمک آنها انجام می گیرد؛ و نیش بلندتر است تا تکیه گاه دندان جانبی و دندان جلو باشد و به سان استوانه ای در یک مبنا. ^(۷۱۸)

- ۵۵۳ امام صادق (علیه السلام):

- خطاب به مفضل بن عمر :- ای مفضل ! در این آسیاهایی که برای انسان قرار داده شده است، بیندیش . برخی از آنها تیز هستند تا غذا را ببرند و قطعه قطعه کنند، برخی پهن اند تا غذا را بجوند و نرم کنند. هیچ یک از این دو ویژگی، مفقود نیستند؛ چرا که به هر دو آنها نیاز است ^(۷۱۹).

ر. ک : ص ۱۸۲ (اشاره به حکمت نهفته در حنجره).

- ۶/۲ بهداشت دهان و دندان

- ۱ - ۶/۲ خلال کردن

الف - تاء کید بر خلال کردن

- ۵۵۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

جبرئیل، بر من به (پیام و حیانی درباره) خلال، نازل شد. ^(۷۲۰)

- ۵۵۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خوشا بر کسانی از امت من که خلال کنند! ^(۷۲۱)

- ۵۵۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

رحمت خداوند بر کسانی که پس از غذا و در وضو، خلال می کنند! ^(۷۲۲)

- ۵۵۷ امام کاظم (علیه السلام):

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: ((رحمت خدا بر خلال کنندگان!))

پرسیده شد: ای پیامبر خدا! خلال کنندگان چه کسانی اند؟

فرمود: آنان که از غذا، خلال می کنند؛ چه، اگر چیزی از غذا در دهان بماند، تغییر می کند و بویش فرشته را می آزارد. ^(۷۲۳)

- ۵۵۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خوشا به حال آنان که از غذا، خلال می کنند! بر فرشته، هیچ چیز سخت تر از باقی مانده ای نیست که در پی غذا خوردن، در دهان بر جای می ماند. ^(۷۲۴)

- ۵۵۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خلال کنید زیرا نزد فرشتگان، هیچ چیز ناخوشایندتر از آن نیست که در (لابه لای) دندان های انسان، غذا ببیند. ^(۷۲۵)

- ۵۶۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

وا گذاشتن خلال، مایه سستی دندان هاست. ^(۷۲۶)

- ۵۶۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

دهانتان را با خلال کردن، تمیز کنید. ^(۷۲۷)

- ۵۶۲ امام باقر (علیه السلام):

کعبه از آنچه از نفسهای مشرکان با آن رویاروی می شود، به درگاه خداوند نالید. پس خداوند، بدان وحی کرد که)) : ای کعبه ! شادمان باش ؛ زیرا که برای تو مردمانی را جایگزین این قوم خواهم ساخت که با شاخه های درخت ، خلال می کنند.))
هنگامی که خداوند، محمد (صلی الله علیه و آله و سلم) را برانگیخت ، توسط جبرئیل ، سفارش مسواک زدن و خلال را به او وحی کرد. (۷۲۸)

- ۵۶۳ امام صادق (علیه السلام):

جبرئیل به سفارش بر مسواک ، خلال و حجامت ، بر پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) نازل شد. (۷۲۹)

- ۵۶۴ امام صادق (علیه السلام):

هر کس غذایی بخورد، پس از آن خلال کند؛ و هر کس چنین نکند، مشکل (بهداشتی) پیدا خواهد کرد. (۷۳۰)

- ۵۶۵ مکارم الاخلاق:

از امام کاظم (علیه السلام) روایت شده است : منادی ای از آسمان ندا می دهد)) : خداوندا! خلالان و متخللان را برکت ده!!

سرکه ، به سان مردی درستکار برای اهل خانه دعای برکت می کند.

(راوی می گوید:) گفتم : فدایت شوم ! مقصود از)) خلالان ((و)) متخللان ((چیست ؟
فرمود)) : کسانی که در خانه هایشان سرکه (خل) هست و کسانی که خلال می کنند.)) (۷۳۱)

ب - منافع خلال کردن

- ۵۶۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خلال کنید؛ زیرا آن ، پاکیزگی است و پاکیزگی به ایمان فرا می خواند و ایمان به همراه دارنده اش در بهشت است. (۷۳۲)

- ۵۶۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

در پی غذا خوردن ، خلال کنید؛ چرا که مایه سلامت دندان های نیش (۷۳۳) و نواجذ (۷۳۴) آسیا است و برای انسان ، جلب روزی می کند. (۷۳۵)

- ۵۶۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

در پی غذا، خلال کنید و آب در دهان بچرخانید؛ چرا که مایه سلامت دندان های نیش و آسیاست. (۷۳۶)

- ۵۶۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خلال کنید؛ چرا که دهان را تمیز می کند و مایه سلامت لثه است. (۷۳۷)

- ۵۷۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خلال کنید؛ چرا که مایه سلامت (دندان های) نیش و نواجذ است. (۷۳۸)

- ۵۷۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

-از سفارش های ایشان به امام علی (علیه السلام) :- ای علی ! خلال کردن ، تو را محبوب فرشتگان می سازد؛ چرا که فرشتگان ، از بوی دهان کسی که پس از غذا خلال نمی کند، آزرده

می شوند. (۷۳۹)

- ۵۷۲ الکافی:

- به نقل از احمد بن عبد الله اسدی ، از مردی ، از امام صادق (علیه السلام) :- پیامبر خدا،
خلالی به جعفر بن ابی طالب داد و فرمود: ای جعفر! خلال کن ، که این کار، موجب بهداشت
دهان (یا فرمود: لثه) و سبب جلب روزی است. (۷۴۰)

- ۵۷۳ الکافی:

- به نقل از وهب بن عبد ربه :- امام صادق (علیه السلام) را دیدم که خلال می کرد. به او
نگریستم . فرمود: پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) هم خلال می کرد؛ و این کار، دهان
را خوش بو می کند. (۷۴۱)

- ۵۷۴ امام صادق (علیه السلام):

خلال کردن پس از (خوردن) غذا، لثه ها را محکم می کند، روزی می آورد و بوی دهان را خوش
می سازد. (۷۴۲)

ج - آداب خلال کردن

- ۵۷۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس خلال می کند، (پس مانده ها را) بیرون افکند. هر کس چنین کند، کار خوبی کرده است
و هر کس چنین نکند، (بر او) ایرادی نیست. (۷۴۳)

- ۵۷۶ امام صادق (علیه السلام):

مبادا کسی از شما آنچه را با آن خلال می کند، فرو دهد؛ چرا که شکم کلن، (۷۴۴) از آن می
خیزد. (۷۴۵)

- ۵۷۷ امام صادق (علیه السلام):

آنچه زبانت را بر آن چرخاندی و از (لای دندان) بیرون کشیدی ، فرو ده ؛ ولی آنچه را با خلال
بیرون کشیدی ، بیرون افکن. (۷۴۶)

- ۵۷۸ امام کاظم (علیه السلام):

- به فضل بن یونس :- ای فضل ! زبان خویش را در دهان بچرخان . آنچه را در پی زبانت به
حرکت در آمد، اگر خواستی ، بخور، و آنچه را با خلال (بیرون کشیدی و) خوش نداشتی ، بیرون
افکن. (۷۴۷)

- ۵۷۹ امام کاظم (علیه السلام):

بایسته خلال ، آن است که زبان خویش را در دهان بچرخانی و آنگاه ، جابه جا کنی و سپس (از
لای دندان ها) بیرون آوری و از دهان ، بیرون افکنی. (۷۴۸)

- ۵۸۰ الکافی:

- به نقل از فضل بن یونس :- امام کاظم (علیه السلام) ، نزد من نهار خورد. چون از خوردن
فراغت یافت ، خلال آوردند. گفتم : فدایت شوم ! اندازه این خلال چیست ؟
فرمود: ای فضل ! از آنچه در دهانت مانده است ، هر چه زبان خویش را بر آن می چرخانی ،
بخور؛ اما هر چه را در جای خود محکم شده است ، با خلال بیرون آور و از آن پس نیز خود،
انتخابگری . اگر خواستی ، آن را می خوری (۷۴۹) و اگر خواستی ، بیرون می افکنی. (۷۵۰)

- ۵۸۱ المحاسن:

- به نقل از فضل بن یونس کاتب :- امام کاظم (علیه السلام)، در پی کاری برای حسین ابن یزید، نزد من آمد. گفتم غذایمان آماده است. دوست دارم نزد ما غذا بخوری. فرمود: ((ما غذای ناگهانی (بدون دعوت قبلی) را می خوریم.))
سپس، فرود آمد و من برای وی، ناشتایی آوردم و دستمالی نیز روی پای وی گذاردم. او دستمال را برداشت و به کناری انداخت. سپس خورد.
آن گاه به من فرمود: ای فضل! آنچه را در بالای کام و کناره های دهان مانده است، بخور؛ اما آنچه را لابه لای دندان هاست، نخور. ((۷۵۱))

- ۵۸۲ امام حسین (علیه السلام):

امیر المؤمنان، به ما فرموده بود که به هنگام خلال کردن، آب ننوشیم، مگر پس از سه بار چرخاندن آن در دهان. ((۷۵۲))

- ۵۸۳ مکارم الاخلاق:

از فضل بن یونس رسیده که از امام کاظم (علیه السلام)، درباره اندازه خلال پرسید. فرمود: ((این که سر آن را بشکنی تا لثه را خونی نکند.)) ((۷۵۳))

د - چیزهایی که خلال کردن با آنها روا نیست

- ۵۸۴ امام صادق (علیه السلام):

پیامبر خدا از این که با نی و ساقه (نازبویه خلال شود، نهی فرمود. ((۷۵۵))

- ۵۸۵ امام صادق (علیه السلام):

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، از خلال کردن با (چوب) انار، آس و نی، نهی کرد و فرمود: ((اینها، رگ خوره را تحریک می کنند.)) ((۷۵۶))

- ۵۸۶ امام صادق (علیه السلام):

پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم)، به هر چه بدان دست می یافت، خلال می کرد، مگر به برگ درخت خرما و نی. ((۷۵۷))

- ۵۸۷ امام کاظم (علیه السلام):

به ساقه سبزی و شاخه انار خلال نکنید؛ چرا که رگ جذام را فعال می کنند. ((۷۵۸))

- ۲ - ۶/۲ شستشوی دهان و بینی

- ۵۸۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

شستشوی دهان و بینی، از فطرت (توحیدی) است. ((۷۵۹))

- ۵۸۹ امام علی (علیه السلام):

شستشوی دهان و بینی، سنت و مایه پاکی دهان و بینی است و انفییه کردن، مایه سلامت سر و پاکسازی بدن و همه انواع سر درد است. ((۷۶۰))

- ۵۹۰ امام کاظم (علیه السلام):

پنج چیز درباره سر، از سنت هاست و پنج چیز هم درباره تن.

اما آنچه درباره سر است، مسواک زدن، گرفتن سبیل، از هم گشودن موها از میانه سر و شستشوی دهان و بینی است.

آنچه درباره تن است : ختنه کردن ، تراشیدن موی زهار، زدودن موهای زیر بغل ، کوتاه کردن ناخن ها، و زدودن پلیدی مخرج است. (۷۶۱)

- ۵۹۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بایسته است کسی از شما در چرخاندن آب در دهان و بینی ، مبالغه ورزد؛ چرا که این کار، مایه آمرزش برای شما و باعث گریز شیطان است. (۷۶۲)

- ۵۹۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

چون آب در بینی چرخاندی ، همه را بیرون بریز. (۷۶۳)

- ۵۹۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر گاه کسی از شما وضو گرفت ، به سوراخ های بینی آب ببرد و سپس ، همه را بیرون بریزد. (۷۶۴)

- ۵۹۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

دو بار محکم یا سه بار (به صورت عادی) بینی را خالی کنید. (۷۶۵)

- ۳ - ۶/۲ مسواک زدن

الف - تاء کید بر مسواک زدن

- ۵۹۵ امام صادق (علیه السلام):

مسواک زدن ، از سنت های پیامبران است. (۷۶۶)

- ۵۹۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

مسواک زدن ... از فطرت (توحیدی) است. (۷۶۷)

- ۵۹۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

جبرئیل ، آن اندازه مرا به مسواک زدن سفارش میکرد که ترسیدم دندان هایم یک به یک بریزد و بی دندان شوم. (۷۶۸)

- ۵۹۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

جبرئیل ، آن اندازه مرا به ... مسواک زدن سفارش می کرد که گمان بردم آن را واجب قرار خواهد داد. (۷۶۹)

- ۵۹۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

جبرئیل ، چندان مرا به مسواک زدن سفارش کرد که بر دندان هایم ترسیدم. (۷۷۰)

- ۶۰۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

جبرئیل ، هیچ نزد من نیامد، مگر که مرا به مسواک زدن سفارش کرد که تا جایی که ترسیدم این کار بر من و امتم واجب شود. (۷۷۱)

- ۶۰۱ امام صادق (علیه السلام):

مسواک زدن ، از سنتهای فرستادگان (الهی) است. (۷۷۲)

- ۶۰۲ امام صادق (علیه السلام):

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) ، آن هنگام که مردم ، دسته دسته به دین درآمدند، فرمود(((طایفه) ازد که نازک دل ترین و خوش دهان ترین مردم اند، به آنان (مسلمانان) در پیوستند.))

گفته شد: ای پیامبر خدا))! نازک دل ترین ((را فهمیدیم ، اما چرا)) خوش دهان ترین ((؟

فرمود)) : از آن رو که این طایفه ، در روزگار جاهلیت ، مسواک می زدند. (۷۷۳)

- ۶۰۳ امام باقر و امام صادق (علیه السلام):

خواندن دو رکعت نماز با مسواک ، با فضیلت تر از هفتاد رکعت بدون مسواک است. (۷۷۴)

- ۶۰۴ امام باقر (علیه السلام):

اگر مردم می دانستند که مسواک زدن چه (فضیلت و فوایدی) دارد، آن را با خود به بستر می بردند. (۷۷۵)

ب - نکوهش ترک مسواک زدن

- ۶۰۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

چرا شما را با دندان های زرد می بینم ؟ چرا مسواک نمی زنید؟ (۷۷۶)

- ۶۰۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

جبرئیل نزد من آمد و گفت : ای محمد چگونه در حالی که مسواک نمی زنید، بر شما نازل شویم؟ (۷۷۷)

- ۶۰۷ الخصال:

از ابو یحیی واسطی ، از کسی که این راوی از او نام برده ، نقل شده که وی به امام صادق (علیه السلام) گفته است : آیا همه این خلق را از مردم می دانی ؟

فرمود)) : از این میان ، آنان را که مسواک نمی زنند و در جای تنگ ، چهار زانو می نشینند (فضای وسیع تری را می گیرند) و... بینداز))

- ج - فواید مسواک زدن

- ۶۰۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

مسواک بزنید؛ چرا که مسواک ، مایه پاکیزگی دهان (۷۷۹) و خشنودی پروردگار است. (۷۸۰)

- ۶۰۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

مسواک ، دندان ها را در دهان تثبیت می کند. (۷۸۱)

- ۶۱۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

مسواک ، بر فصاحت مرد می افزاید. (۷۸۲)

- ۶۱۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

مسواک ، شفای هر دردی است ، مگر سام ، و سام ، مرگ است. (۷۸۳)

- ۶۱۲ امام باقر (علیه السلام):

مسواک زدن ، بلغم را از بین می برد و عقل را افزون می سازد. (۷۸۴)

- ۶۱۳ امام باقر (علیه السلام):

مسواک زدن ،... مایه دور کردن بلغم است. (۷۸۵)

- ۶۱۴ امام صادق (علیه السلام):

هر چیز را پاک کننده ای است و پاک کننده دهان ، مسواک است. (۷۸۶)

- ۶۱۵ امام صادق (علیه السلام):

بر شما باد مسواک زدن ؛ چرا که وسوسه دل را از میان می برد. (۷۸۷)

- ۶۱۶ امام صادق (علیه السلام):

بر شما باد مسواک زدن ؛ چرا که دیده را جلا می دهد. (۷۸۸)

- ۶۱۷ امام صادق (علیه السلام):

مسواک زدن ، اشک ریزش را می برد و دیده را جلا می دهد. (۷۸۹)

- ۶۱۸ امام رضا (علیه السلام):

مسواک زدن ، دیده را جلا می بخشد، مو بر می رویاند و اشک ریزش را از میان می برد. (۷۹۰)

- ۶۱۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس در هر روز، دو بار مسواک بزند، سنت پیامبران را استمرار بخشیده است ، در برابر هر نمازی که بخواند، خداوند، برایش پاداش صد رکعت می نویسد، از فقر به غنا (و بی نیازی) در می آید، دهانش خوش بو می شود، حافظه اش فزونی می یابد، فهمش استوار می گردد، غذایش گوارش می یابد، درد دندان هایش از میان می رود، بیماری از او دور می گردد، و فرشتگان ، به واسطه نوری که بر او می بینند، با او دست می دهند و دندان هایش تمیز می شود. (۷۹۱)

- ۶۲۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

در مسواک زدن ، دوازده ویژگی است : مایه پاکی دهان است ؛ سبب خشنودی پروردگار است ؛ دندان ها را سفید می کند؛ جرم دندان را از میان می برد؛ بلغم را می کاهد؛ غذا را مطبوع می سازد؛ حسنات را دو چندان می کند؛ به واسطه آن ، سنت انجام می گیرد؛ فرشتگان بدین وسیله حضور می یابند؛ لثه را تقویت می کند؛ بر گذرگاه قرآن می گذرد و نزد خداوند، هر دو رکعت نماز با مسواک ، دوست داشتنی تر از هفتاد رکعت بی مسواک است. (۷۹۲)

- ۶۲۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

در مسواک زدن ، ده ویژگی است : دهان را خوش بو می کند؛ لثه را استحکام می بخشد؛ بلغم را می برد؛ دیده را جلا می دهد؛ جرم دندان را از میان می برد؛ معده را سامان می بخشد؛ با سنت سازگار است ؛ فرشتگان را شاد می کند؛ پروردگار را خرسند می سازد؛ و بر حسنات ، می افزاید. (۷۹۳)

- ۶۲۲ امام صادق (علیه السلام):

در مسواک زدن ، دوازده ویژگی است : از سنت است ؛ مایه پاکیزگی دهان است ؛ مایه جلای دیدگان است ؛ پروردگار را خشنود می کند؛ بلغم را می برد؛ حافظه را افزون می سازد؛ دندان ها را سفید می کند؛ حسنات را دوچندان می کند؛ جرم دندان را می برد؛ لثه را استحکام می دهد؛ غذا را مطبوع می سازد؛ و فرشتگان ، بدان شاد می شوند. (۷۹۴)

- ۶۲۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

پاکیزگی ها، چهار چیز است : کوتاه کردن سبیل ، تراشیدن موی زهار، گرفتن ناخن ها، و مسواک زدن. (۷۹۵)

- ۶۲۴ امام علی (علیه السلام):

سه چیز، بلغم را از میان می برد و حافظه را افزون می کند: مسواک زدن ، روزه گرفتن و قرائت قرآن. (۷۹۶)

- ۶۲۵ امام صادق (علیه السلام):

سه چیز، فراموشی را از میان می برد و حافظه به بار می آورد (۷۹۷): قرائت قرآن ، مسواک زدن و

روزه گرفتن. (۷۹۸)

د - آداب مسواک زدن

- ۶۲۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

به شمار دفعات فرد (یک روز در میان) سرمه بکشید و به عرض، مسواک بزنید. (۷۹۹)

- ۶۲۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

به عرض، مسواک بزنید و به سمت طول (دهان)، مسواک بزنید. (۸۰۰)

- ۶۲۸ مسند ابن حنبل:

- به نقل از ابوموسی - بر پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) وارد شدم، در حالی که مسواک می زد و سر مسواک را روی زبان، گذاشته بود و به سمت بالا، مسواک می کشید. (۸۰۱)

- ۶۲۹ السنن الكبرى:

- به نقل از ربیع بن اکثم - پیامبر خدا، به عرض، مسواک می زد. (۸۰۲)

- ۶۳۰ الکافی:

- به نقل از علی بن محمد در حدیثی مرفوع - امیر مؤمنان، به عرض، مسواک می زد. (۸۰۳)

- ۶۳۱ امام صادق (علیه السلام):

هر کس مسواک می زند، پس از آن، دهان را شستشو دهد. (۸۰۴)

ه - آنچه مسواک زدن با آن شایسته است

- ۶۳۲ مکارم الاخلاق:

پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم)، به چوب اراک، مسواک می زد. جبرئیل، او را بدین کار، امر کرده بود. (۸۰۵)

- ۶۳۳ المعجم الكبير:

- به نقل از ابو خیره صباحی - من همراه با هیئتی به حضور پیامبر خدا رسیده بودم... ایشان،

دستور داد چوب اراکی برای ما آوردند و فرمود:)) با این، مسواک بزنید. ((۸۰۶)

- ۶۳۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

چه نیکو مسواکی است زیتون! از درختی خجسته که دهان را خوش بو می کند و جرم دندان را از میان می برد. این مسواک من و پیامبران پیش از من است. (۸۰۷)

- ۶۳۵ امام رضا (علیه السلام):

مرغوب ترین چیزی که با آن مسواک می زنید، تارچه اراک است؛ چرا که چنانچه به اندازه باشد، دندان ها را جلا می دهد، بوی دهان را خوش می سازد، لثه را تقویت می کند و مالش می دهد و در برابر پوسیدگی، مفید است. اما انجام فراوان تر از اندازه آن، دندان ها را نازک و لق می کند و بن آن را نیز سست می کند.

هر کس می خواهد که دندان های خویش را حفظ کند، اندازه هایی برابر از سوخته شاخ بز نر

کوهی، گزمازک، (۸۰۸) مشکک (۸۰۹) گل، سنبل رومی، (۸۱۰) حب الاثل (احتمالا نوعی دیگر از

گزمازک) و به یک چهارم این مقدار، نمک اندرانی (۸۱۱) بردارد و همه را نرم آرد کند و با این

مخلوط، مسواک بزند؛ چرا که این مسواک، دندان ها را محکم می سازد و از بن دندان ها در برابر آفت هایی که بر آنها عارض می شود، حفاظت می کند.

هر کس هم می خواهد دندان هایش سفید شود، قدری نمک اندرانی ، و به همان اندازه کف دریا، بردارد و نرم بساید و با آن ، مسواک بزند.^(۸۱۲)

- ۶۳۶ دعائم الاسلام:

پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) از مسواک زدن با نی ، (ساقه)ریحان و انار، نهی کرد و فرمود : ((این چیزها، رگ جذام را فعال می کنند.))^(۸۱۳)

و - سیره اهل بیت در استفاده از مسواک

- ۶۳۷ المعجم الكبير:

- به نقل از زید بن خالد جهنی :- پیامبر خدا، از هیچ نمازی به نماز دیگر در نمی آمد، مگر آن که (در این فاصله) مسواک می زد.^(۸۱۴)

- ۶۳۸ مکارم الاخلاق:

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، هر شب سه بار مسواک می زد: یک بار پیش از خفتن ، یک بار هنگامی که از خواب برمی خاست و آهنگ نیایش شبانه داشت ، و یک بار هم پیش از آن که روانه نماز صبح شود.^(۸۱۵)

- ۶۳۹ کتاب من لا يحضره الفقيه:

معمر بن خلاد، درباره امام رضا (علیه السلام) روایت کرده و گفته است : او، در روزگاری که در خراسان بود، پس از گزاردن نماز صبح تا طلوع خورشید، در جای نماز خویش می نشست . سپس خلیطه ای را که در آن چند مسواک بود، می آوردند و او با آنها، یک به یک ، مسواک می زد. سپس ، قدری کندر می آوردند و آن را می جوید. آن گاه ، این کار را وامی گذاشت و نزد وی قرآنی می آوردند و از آن ، می خواند.^(۸۱۶)

- ۶۴۰ کتاب من لا يحضره الفقيه:

امام صادق (علیه السلام)، دو سال پیش از وفات ، مسواک زدن را وانهاد؛ چرا که دندان هایش سست شده بود.^(۸۱۷)

ز - حداقل مسواک

- ۶۴۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

اگر مسواکی نباشد، انگشتان نیز در حکم مسواک اند.^(۸۱۸)

- ۶۴۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

انگشتان هم به جای مسواک ، بسنده اند.^(۸۱۹)

- ۶۴۳ امام باقر (علیه السلام):

کمترین مسواک ، آن است که با انگشت خویش ، مالش دهی.^(۸۲۰)

- ۴ - ۶/۲ آنچه دهان را خوش بو می کند

الف - مویز

- ۶۴۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

مویز، چه نیکو خوراکی است ! پی را استحکام می بخشد، بیماری را از میان می برد، خشم را فرو می نشاند، پروردگار را خشنود می سازد، بلغم را می برد، بوی دهان را خوش می سازد و رنگ را صفا می دهد.^(۸۲۱)

ب - پنیر

۶۴۵ امام صادق (علیه السلام):

چه نیکو لقمه ای است پنیر! دهان را تر و تازه می کند، بوی دهان را خوش می سازد، غذای پیشین را هضم می کند و غذا را مطبوع می سازد. (۸۲۲)

ج - پیاز

۶۴۶ الکافی:

- به نقل از عبدالله بن محمد جعفی - امام صادق (علیه السلام)، از پیاز یاد کرد و فرمود: بوی دهان را خوش می سازد، بلغم را می برد و بر توان آمیزش می افزاید. (۸۲۳)

د - حوک

۶۴۷ امام صادق (علیه السلام):

حوک (بادروج)، سبزی پیامبران است. بدانید که در آن، هشت ویژگی است: هضم کننده است؛ گرفتگی های عروق و مجاری را می گشاید؛ آروغ را خوش بو می سازد؛ دهان را بوی خوش می بخشد؛ اشتها آور است... (۸۲۴). (۸۲۵)

۶۴۸ الکافی:

- به نقل از ایوب بن نوح - یکی از کسانی که با ابوالحسن اول (امام کاظم (علیه السلام)) بر سر سفره ای حضور یافته بود، برایم نقل کرد که ایشان، بادروج خواست و فرمود: دوست دارم غذا را با آن آغاز کنم. انسدادها را باز می کند، غذا را دوست داشتنی می سازد و... غذای خویش را با آن، پایان ده؛ زیرا آنچه را پیش تر بوده، گوارش می دهد و آنچه را پس از آن خواهد بود، دوست داشتنی می سازد، سنگینی را از میان می برد و بوی آروغ و بوی دهان را خوش می سازد. (۸۲۶). (۸۲۷)

ر. ک: ص ۴۵۳ (بادروج / حوک).

ه - تره

۶۴۹ الکافی:

- به نقل از فرات بن احنف - از امام صادق (علیه السلام) درباره تره پرسیدند. فرمود: بخور؛ چرا که در آن، چهار ویژگی است: بوی دهان را خوش می سازد... (۸۲۸). (۸۲۹)

و - مشکک

۶۵۰ امام صادق (علیه السلام):

مشکک را لابه لای دندان های خویش کنید؛ چرا که دهان را خوش بو می کند و بر توان همبستری می افزاید. (۸۳۰)

ر. ک: ص ۲۰۷ ح ۶۳۵

ر. ک: ص ۵۳۵ ح ۱۷۶۰ و ۱۷۶۱.

ز - جویدن کندر

۶۵۱ امام علی (علیه السلام):

جویدن کندر، دندان ها را استحکام می دهد، بلغم را می راند و بوی (بد) دهان را می برد. (۸۳۱)

ح - آویشن و نمک

۶۵۲ مکارم الاخلاق:

امام صادق (علیه السلام) فرمود: ((چهار چیز است که دیده را جلا می دهد و سود دارد و زیانی نمی آورد.))

درباره آنها از او پرسیدند. فرمود: ((آویشن و نمک که چون در بر هم قرار گیرند... بادها را از دل برون می رانند، انسداد را می گشایند، بلغم را می سوزانند، آب را (در بدن) به جریان درآورند، بوی دهان را خوش می سازند، معده را نرمی می دهند، بوهای بد را از دهان ببرند و آلت را سفتی می بخشند)) (۸۳۲). (۸۳۳)

ط - سرمه کشیدن

۶۵۳ امام صادق (علیه السلام):

سرمه کشیدن، دهان را تر و تازه می کند. (۸۳۴)

۶۵۴ امام صادق (علیه السلام):

سرمه کشیدن در هنگام شب، دهان را خوش بو می کند و منفعت آن تا چهل روز، استمرار می یابد. (۸۳۵)

۶۵۵ مکارم الاخلاق:

امام صادق (علیه السلام) فرمود: ((بر شما باد سرمه، که دهان را خوش بو می کند؛ و بر شما باد مسواک، که دیده را جلا می دهد.))

(راوی) پرسید: چگونه؟

فرمود: ((زیرا چون مسواک زند، بلغم فرو نشیند و در پی آن، دیده جلا یابد؛ و چون سرمه کشد، بلغم برود و دهان، خوش بو شود.)) (۸۳۶)

۶۵۶ امام صادق (علیه السلام):

سرمه مو را می رویاند، اشک ریزش را می خشکاند، آب دهان را گوارا می سازد و دیده را جلا می دهد. (۸۳۷)

۶۵۷ امام باقر (علیه السلام):

سرمه کشیدن به ائمه، بوی را خوش می سازد و مزه گاه ها را استحکام می بخشد. (۸۳۸)

ی - خضاب کردن

۶۵۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خرج کردن یک درهم برای خضاب، برتر از خرج کردن یک درهم در راه خداست. در خضاب کردن، چهارده خاصیت است: باد (یابو) را از گوش ها می برد، تیرگی را از چشمان می گیرد، دیده را جلا می دهد، حفره های بینی را نرم می کند، بوی دهان را خوش می سازد، لثه را استحکام می دهد، حالت غش (۸۳۹) را از میان می برد، از وسوسه شیطان می کاهد، فرشتگان از آن شادمان می شوند، مؤمن از آن خرسند می گردد، کافر از آن به خشم می آید، زینت است، عطر است، برائتی در قبر است، و منکر و نکیر از آن شرم می کنند. (۸۴۰)

۶۵۹ امام صادق (علیه السلام):

حنا کردن، بدبویی عرق را از میان می برد، بر طراوت و تازگی چهره می افزاید، بوی دهان را خوش می سازد و فرزند را نکو می کند. (۸۴۱)

ک - آب نیم گرم (ولرم)

- ۶۶۰ امام صادق (علیه السلام):

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) به هنگام افطار با حلوایی آغاز می کرد و بدان ، روزه می گشود. اگر حلوا نمی یافت ، با شکرینه ای دیگر یا چند دانه خرما، و اگر این نیز یافت نمی شد، با آب نیم گرم . آن گاه می فرمود:)) معده و جگر را پاک می کند، دهان را خوش بو می سازد و دندان ها را تقویت می کند((...^(۸۴۲)، ^(۸۴۳))

- ۵ - ۶/۲ آنچه دهان و لثه را استحکام می دهد

الف - سرکه شراب

- ۶۶۱ امام صادق (علیه السلام):

- هنگامی که نزد ایشان از سرکه شراب یاد شد :- آن ، جنبندگان شکم را می کشد و دهان را استحکام می دهد.^(۸۴۴)

- ۶۶۲ امام صادق (علیه السلام):

سرکه شراب ، لثه را تقویت می کند، جنبندگان شکم را می کشد و عقل را نیز نیرو می بخشد.^(۸۴۵)

- ۶۶۳ امام کاظم (علیه السلام):

سرکه شراب ، لثه را تقویت می کند.^(۸۴۶)
ر. ک : ص ۵۱۵ (خواص سرکه ح ۱۶۹۳ و ۱۶۹۴).

ب - پیاز

- ۶۶۴ امام صادق (علیه السلام):

پیاز بخورید؛ چرا که سه ویژگی دارد: بوی دهان را خوش می سازد، لثه را نیرو می بخشد، و آب و توان آمیزش را افزون می کند.^(۸۴۷)

- ۶ - ۶/۲ آنچه دندان ها را تقویت می کند

الف - جویدن سقز

- ۶۶۵ الکافی:

-به نقل از محمد بن سلم :- امام باقر (علیه السلام) را دیدم که سقز می جوید: او فرمود:)) ای محمد! وسمه ،^(۸۴۸) پایه دندان هایم را سست کرده است . این سقز را می جوم تا آنها را استحکام ببخشم.))

راوی می گوید: دندان های حضرت ، سست شده بود و وی ، آنها را با طلا بسته بود.^(۸۴۹)

ب - جویدن کندر

- ۶۶۶ امام علی (علیه السلام):

جویدن کندر، دندان ها را استحکام می دهد. بلغم را می راند و بوی (بد) دهان را می برد.^(۸۵۰)

ج - شانه زدن

- ۶۶۷ امام صادق (علیه السلام):

شانه زدن ریش ، دندان ها را استحکام می بخشد.^(۸۵۱)

- ۶۶۸ امام صادق (علیه السلام):

شانه کردن موی سر، بلغم را از میان می برد، شانه زدن ابروها، ایمنی از جذام است و شانه زدن موی گونه ها، دندان ها را استحکام می دهد. (۸۵۲)

د - مسواک زدن با برخی از ترکیب ها

- ۶۶۹ طب الائمه (علیهم السلام):

- به نقل از خالد قماط :- علی بن موسی الرضا (علیه السلام)، این داروها را برای بلغم به من املا کرد و فرمود:)) به وزن یک مثقال هلیله زرد، دو مثقال خردل (۸۵۳) و یک مثقال آککرا (۸۵۴) بر می داری و همه را نرم می سازی و ناشتا با آن مسواک می زنی . به خواست خداوند، بلغم را می زداید، بوی دهان را خوش می سازد و دندان ها را استحکام می بخشد. (۸۵۵)

- ۶/۳ برخی از عوامل بیماری های دهان و دندان

- ۶۷۰ امام علی (علیه السلام):

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) از مسواک زدن در حمام، نهی فرمود. (۸۵۶)

- ۶۷۱ امام صادق (علیه السلام):

از مسواک زدن در حمام، حذر کن؛ چرا که وبای دندان ها را پی می آورد. (۸۵۷)

- ۶۷۲ امام کاظم (علیه السلام):

مسواک زدن در آبریزگاه، بد بویی دهان را در پی می آورد. (۸۵۸)

- ۶۷۳ امام رضا (علیه السلام):

نوشیدن آب سرد در پی چیزهای گرم و نیز در پی شیرینی، دندان ها را از میان می برد... هر کس می خواهد دندان هایش فاسد نشود، حتما هر گاه شیرینی می خورد، پس از آن؛ قطعه نانی نیز بخورد. (۸۵۹)؛ (۸۶۰)

ر. ک: ص ۶۱۵ (گوشت ماهی / نهی از خوردن تخم مرغ و ماهی با همدیگر).

- ۶/۴ آنچه برای برخی دردهای دهان، مفید است

- ۶۷۴ امام کاظم (علیه السلام):

برای درد دهان و خونی که از لابه لای دندان ها بیرون می آید و نیز درمان شدت درد و سرخه ای که در دهان رخ می نماید، یک تلخک تازه که زرد شده باشد، بر می داری، قالبی از گل بر آن می گذاری، سپس سر آن را سوراخ می کنی و چاقویی به درونش میبری و آرام، اطراف آن را از داخل می تراشی. آن گاه، قدری سرکه خرمای بسیار ترش، روی آن می ریزی و سپس، همه را روی آتش می گذاری و کاملاً می جوشانی.

پس از آن، به قدر گنجایش یک ناخن، از این ترکیب بر می دارد و دهانش را با آن مالش می دهد و سپس، سرکه را در دهان می چرخاند. اگر هم دوست داشته باشد که آنچه را درون تلخک هست، در شیشه یا روغن دانی جای دهد، می تواند این کار را بکند. هر گاه هم سرکه موجود در این ترکیب از میان برود، آن را جایگزین کند. هر اندازه هم این ترکیب کهنه تر باشد، به خواست خداوند، برای شخص بهتر است. (۸۶۱)

- ۶۷۵ عیون اخبار الرضا (علیه السلام):

- به نقل از عبدالله بن عبدالرحمان، معروف به صفوانی :- کاروانی از خراسان، روانه کرمان شد.

دزدان به راهزنی آنان آمدند و مردی از میان آنها را که به فراوانی ثروت وی گمان داشتند، در

اختیار گرفتند. او مدتی در چنگال آنان بود و او را شکنجه می دادند تا خود را با دادن فدایه ای از (دست) آنان برهاند. آنها او را در میان یخ گذاردند و دهان وی را نیز از یخ، آکنند و بستند. در این هنگام، یکی از زنان همراه راهزنان، بر او دل سوزاند و او را آزاد کرد و وی نیز گریخت. اما پس از آن، دهان و زبان وی آسیبی سخت دید تا جایی که وی را توان سخن گفتن نبود. پس از چندی به خراسان بازگشت. آن جا خبر علی بن موسی الرضا (علیه السلام) و این را که او در نیشابور است، شنید. پس در خواب دید که گویا کسی به وی می گوید: «پسر پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، وارد خراسان شد است. از او درباره بیماری ات بپرس. شاید درمانی به تو تعلیم دهد که بدان، سو بری.»

راوی می گوید: (آن شخص گفت: در عالم رویا) دیدم که گویا آهنگ او کردم و مشکلی را که بدان گرفتار آمده بودم، نزد وی اظهار ساختم و او را از بیماری خویش، آگاهاندم و او نیز به من فرمود: «قدری زیره و آویشن و نمک، بردار و آرد کن و دو یا سه بار از آن در دهان خود نگه دار. بهبود خواهی یافت.»

مرد از خواب بیدار شد. نه در آنچه در خواب دیده بود، اندیشید و نه بدان اعتنایی کرد تا هنگامی که به دروازه نیشابور رسید. در این هنگام به او گفتند: علی بن موسی الرضا (علیه السلام) از نیشابور، بار سفر بسته و اکنون در رباط سعد است. در دل آن مرد، چنین افتاد که آهنگ وی کند و (بیماری) خویش را برای او بیان دارد تا وی نیز دارویی سودمند برایش نسخه کند. بدین سان، آهنگ وی در رباط سعد کرد. بر او وارد شد و به وی گفت: ای پسر پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)! ماجرای من چنین و چنان بود و اکنون، دهان و زبانم به سختی آسیب دیده است، به گونه ای که با دشواری بسیار می توانم سخن گویم. مرا داوری تعلیم ده تا از آن سود ببرم.

امام رضا (علیه السلام): فرمود: «مگر تو را تعلیم ندادم؟ برو و آنچه را در خواب برایت نسخه کردم، به کار گیر.»

آن مرد به امام (علیه السلام) گفت: ای پسر پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)! اگر صلاح می دانی، آن را برایم تکرار کن. فرمود: «قدری زیره و آویشن و نمک، بردار و آرد کن و دو یا سه بار از آن در دهان خود، نگه دار. بهبود خواهی یافت.»

آن مرد گوید: آنچه را برایم نسخه کرده بود، استفاده کردم و بهبود یافتم. (۸۶۲)

- ۶/۵ آنچه برای درمان دندان درد سودمند است

- ۶۷۶ طب الائمة (علیهم السلام):

- به نقل از محمد بن ابی نصر، از پدرش، از امام صادق (علیه السلام) -: (نزد امام (علیه السلام) از ناآرامی سر و دندان هایم و از دردی شدید در چشم هایم - تا جایی که صورتم در اثر آن ورم کرده بود - اظهار ناراحتی کردم.

فرمود: «بر تو باد این کاسنی. آن را بغشر و آبش را بگیر و از این شکر طبرزد، به مقدار فراوان، بر آن بریز؛ چرا که درد را تسکین دهد و ضرر آن را دفع کند.»

من به خانه خود رفتم و همان شب، پیش از آن که بخوابم، این دارو را ساختم و خوردم و بر آن

خوابیدم . صبح که شد، به حمد و منت الهی بهبود یافته بودم. (۸۶۳)

- ۶۷۷ الکافی:

- به نقل از حمزه بن طیار :- نزد امام کاظم (علیه السلام): بودم . دید که آه و ناله می کنم.
فرمود:)) تو را چه شده است ؟.))
گفتم : دندانم.

فرمود:)) چه خوب بود حجامت می کردی.!!))
من نیز حجامت کردم و دردم ، فرو نشست . امام (علیه السلام) را از این موضوع ، آگاه کردم . به
من فرمود:)) مردم به هیچ دارویی بهتر از یک مکش خون یا یک "مزعه " عسل ، درمان نجسته
اند.))

گفتم : فدایت شوم ! یک)) مزعه ((عسل چیست ؟
فرمود:)) یک قاشق عسل.)) (۸۶۴)

- ۶۷۸ الکافی:

- به نقل از ابو ولاد :- امام کاظم (علیه السلام): را دیدم که در حجر اسماعیل (۸۶۵) نشسته است
و شماری از خانواده وی نیز با اویند. از او شنیدم که می گفت:)) دندان هایم دردی سخت گرفت
. پس قدری مشکک برداشتم و دندان های خویش را با آن ، مالش دادم . این درمان ، مرا
سودمند افتاد و درد، فرو نشست.)) (۸۶۶)

- ۶۷۹ امام کاظم (علیه السلام):

دندان هایم دردی سخت گرفت . پس بر آنها مشکک نهادم. (۸۶۷)

- ۶۸۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس در روز سه شنبه هفدهم یا نوزدهم یا بیست و یکم ماه ، حجامت کند، این حجامت برای
وی شفای همه دردهای سال خواهد بود و افزون بر آن ، شفای سردرد، دندان درد دیوانگی ،
جذام و پیسی نیز خواهد بود.

- پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس در روز پنج شنبه و شنبه ناخن های خود را کوتاه کند و قدری از سبیل خود بگیرد، از
دندان درد و چشم درد، در امان باشد. (۸۶۹)

- ۶/۶ آنچه برای درمان بوی بد دهان ، سودمند است

- ۶۸۲ امام صادق (علیه السلام):

مسواک زدن ، بوی بد دهان را می برد و سرمه ، دیده را جلا می دهد. (۸۷۰)

- ۶۸۳ المحاسن:

- به نقل از محمد بن حسن بن شمون :- برای امام کاظم (علیه السلام): چنین نوشتم : یکی از
شیعیان از بوی بد دهان ، اظهار ناراحتی می کند. برای وی این گونه نوشت:)) خرما ی برنی
بخور.))

یکی دیگر برای وی نوشت و از خشکی مزاج ، اظهار ناراحتی کرد. امام (علیه السلام) برای وی
نوشت:)) ناشتا، خرما ی برنی بخور و بر روی آن نیز آب بنوش.))
آن شخص ، چنین کرد و از آن پس ، چاق شد و رطوبت بر مزاج وی غلبه یافت.

دیگر بار به امام (علیه السلام) نوشت و از این پیشامد، اظهار ناراحتی کرد. برای وی نوشت :
(ناشنا، خرماى برنى بخور؛ اما بر روى آن آب منوش .)) (پس اعتدال یافت. ^(۸۷۱))

- ۶۸۴ امام رضا (علیه السلام):

انجیر، بوی بد دهان را می برد، دهان و استخوان ها را استحکام می بخشد، مو بر می رویاند، درد را می برد و با وجود آن ، دیگر به دارویی نیاز نیست. ^(۸۷۲)
ر. ک : ص ۵۲۳ (خواص خوردن انار با پیه آن / ح ۱۷۲۵).

فصل هفتم : دستگاه گوارش

- ۱/۱ اشاره به حکمت نهفته در دستگاه گوارش

- ۶۸۵ امام صادق (علیه السلام):

- خطاب به طبیب هندی :- کبد، قوسدار است تا معده را سنگینی کند و به تمامی بر روی آن قرار گیرد و آن را بفشرد و در نتیجه ، بخاری که در آن هست ، بیرون رود. ^(۸۷۳)

- ۶۸۶ امام صادق (علیه السلام):

- خطاب به مفضل بن عمر :- ای مفضل ! در همه اندام های بدن و در این حقیقت بیندیش که چگونه هر کدام از آنها برای هدفی سامان یافته اند... دهان برای غذا خوردن ، معده برای هضم کردن جگر برای افشردن ساختن ، گذرها برای برون شد پس مانده ها، و رودها برای انتقال آنها... چه کسی معده را درشت و سخت قرار داده و آن را بر گوارش غذاهای دیر هضم ، توانمند ساخته است ؟ و چه کسی جگر را نازک و نرم قرار داده است تا غذای ناب و نرم را پذیرا شود و گوارشی که دقیق تر و حساس تر از کار معده است ، انجام دهد؟ آیا به گمان تو در هیچ کدام از اینها، اهمال و به خود وا گذاشتگی پذیرفته است ؟ نه ، هرگز! بلکه اینها همه تدبیر است از سوی مدبری حکیم ، توانا و آگاه به چیزها، پیش از این که آنها را بیافریند، هیچ چیز او را ناتوان نسازد، و همو لطیف و خبیر است...

خداوند، مخرج انسان را در پوشیده ترین جای بدن او قرار داده ، نه پیش نشسته از جلو، و نه برجسته از عقب ؛ بلکه نهفته در جایی بسته ، پوشیده و پنهان از بدن ؛ جایی که در آن ، دو سر ران به هم رسند؛ و سرین ها با گوشتی که در آنهاست ، بر آن پرده افکند و آن را پوشاند، و چون انسان را به قضای حاجت نیاز افتد و آن سان بنشیند، آن مخرج ، برای بیرون دادن کنجاره ، آماده می شود. آفرین بر خدایی که منت هایش پی در پی رسیده و نعمت هایش از شمار، بیرون است...!

در آب دهان و سودی که در آن است ، تامل کن . آن ، به گونه ای آفریده شده که پیوسته در دهان جریان داشته باشد تا حلق و ملازه ها را تر بدارد و نگذارد خشک شوند؛ چه ، این جای ها اگر بدین (گونه) وا گذاشته شوند، نابودی انسان را در بردارند، افزون بر این که اگر در دهان ، رطوبتی نبود که در غذاها نفوذ کند، انسان نمی توانست هیچ غذایی را مزه کند و گوارتر را بیابد. تجربه ، بر این حقیقت ، گواهی می دهد...

بدان که رطوبت ، مرکب رهوار غذاست و قدری از این تری در جایی دیگر از مره ^(۸۷۴) نیز جریان می یابد و این خود، تن درستی کامل انسان را میسر می سازد، در حالی که اگر مره خشک شود، انسان ، نابود می شود...

بدان که در بدن انسان ، چهار نیرو وجود دارد: نیروی جذب کننده که غذا را می پذیرد و به معده می رساند؛ نیروی نگه دارنده که غذا را حبس می کند تا طبیعت ، اثر خود را در آن بگذارد؛ نیروی گوارش که غذا را می پرورد و افشرد آن را بیرون می کشد و در بدن می پراکند؛ و نیروی دفع کننده که کنجاره پس مانده را پس از این که نیروی گوارش کننده ، نیاز خود را از آنها بر می گیرد، از بدن بیرون می راند.

در سامان یافتگی این نیروهای چهارگانه در بدن ، در عملکرد آنها و به اندازه بودن آنها با نیازی که بد آنها هست و هدفی که از وجودشان هست و سرانجام ، در تدبیر و حکمتی که در این همه هست ، بیندیش ، اگر آن نیروی جذب کننده نبود، چگونه انسان در جستجوی غذایی که مایه برپایی جسم است ، به راه می افتاد؟ اگر نیروی نگه دارنده نبود، چگونه غذا در درون می ماند تا معده ، آن را هضم کند؟ اگر نیروی گوارش نبود، چگونه غذا پخته می شد تا فشرده ای که خوراک بدن را تاءمین می کند و رخنه گاه های آن را پر می کند، از آن بیرون کشیده شود؟ و اگر آن نیروی دفع کننده نبود، چگونه کنجاره ای که هاضمه بر جای می گذارد، یک به یک ، از بدن رانده و بیرون فرستاده می شد؟

اکنون مگر نمی بینی که چگونه خداوند به صنع دقیق خود و حسن تقدیر خویش ، این نیروها را به خدمت بدن انسان و انجام دادن آنچه درستی اش در آن است ، گمارد؟ در این باره ، برایت مثالی می آورم . جسم انسان ، سرای پادشاهی را می ماند که در آن ، خدمتگزاران ، غلامان سبک پای و سرگماشتگانی هستند و کار سرای را بر عهده دارند: یکی ، نیازمندی های خدمتگزاران را فراهم می آورد و در اختیارشان می نهد؛ یکی آنچه را آمده است ، تحویل می گیرد و برای فراورده شدن و آماده شدن به انبار می سپرد؛ دیگری آن را آماده و پرورده می سازد و می پراکند؛ و دیگری ، آلودگی را از خانه می پالاید و بیرون می برد. در این جا نیز، آفریدگار حکیم و پروردگار جهان و جهانیان ، همان پادشاه است . پیکر انسان ، آن سرای است . خدمتگزاران ، اندام های بدن اند، و سرگماشتگان نیز همان چهار نیرو هستند.

شاید گمان کنی آنچه درباره این چهار نیرو و عملکرد آنها پس از بیان کلی درباره شان آورده ام ، زیادت و افزونی است ؛ اما نه آنچه گفتم ، بر سیاق آن چیزی است که در کتاب های پزشکان آمده ، و نه سخن ما در این باره به سان سخن آنان است ؛ چه ، آنها این آگاهی را به عنوان چیزهایی که در فن طبابت و تن درستی بدان نیاز است ، یاد آور شده اند و ما آنها را به عنوان آنچه در درستی دین و شفای دل ها از گم راهی بدان نیاز می افتد، یاد آور شده ایم ؛ همانند آن تدبیر و حکمتی که در کار بدن است و آن را به توصیفی فراگیر و حکایتی آشنا، باز گفتم... ای مفضل ! در طلوع و غروب خورشید، بیندیش که جابه جایی روز و شب را سامان می دهد...؛ چه ، اگر غروب نبود، مردم آرام و قرار نداشتند، در حالی که آنان را به آرامش و راحتی ، نیازی فراوان است تا بدن هایشان بیاساید، حواسشان جمع شود، دستگاه گوارش ، به کار گوارش غذا برانگیخته گردد، و غذا به اندام ها راه بگشاید. ^(۸۷۵)

- ۶۸۷ امام صادق (علیه السلام):

- در روایتی از ایشان :- سپس در آدم ، نور، آتش ، باد و آب را به جریان انداخت . انسان به نور دیده و اندیشید و فهمید، و به آتش خورد و نوشید . اگر در معده آتش نبود، معده غذا را نرم نمی

کرد اگر در درون آدمیزاد بادی نبود که آتش معده را شعله ور سازد، آن آتش بر نمی افروخت؛ و اگر درون آدمی زاده، آبی نبود که زبانه های آتش معده را فرونشاند، آن آتش، درون آدمی را یکسره می سوزاند. ^(۸۷۶)

- ۶۸۸ امام کاظم (علیه السلام):

سرشت آدم، بر چهار چیز نهاده است: یکی از آنها هواست که شخص، جز بدان و به نسیم آن، زنده نمی ماند و هر درد و عفونتی را هم که در جسم است، بیرون می راند. دیگری خاک است که ممکن است خشکی و حرارت را پدید آورد. دیگری خوراک است که خون از آن پدید می آید. مگر نمی بینی غذا به معده در می آید و آن جا، معده آن را می پرورد تا نرم و آن گاه، ناب شود و طبیعت، افشره آن را به عنوان خون می گیرد و سپس، کنجاره به پایین بدن سرازیر می شود. و چهار، آب است؟ بلغ را می سازد. ^(۸۷۷)

ر. ک: ص ۱۸۲ (اشاره به حکمت نهفته در حنجره).

- ۷/۲ سلامت دستگاه گوارش

۱ - ۷/۲ پرهیز

- ۶۸۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

معده، خانه همه دردهاست و پرهیز، ریشه همه درمان ها. ^(۸۷۸)

- ۶۹۰ امام صادق (علیه السلام):

معده، خانه درد است و پرهیز، یگانه درمان. ^(۸۷۹)

ر. ک: ص ۳۵۷ (بخش چهارم / تاءثیر خوردن و آشامیدن در سلامت و بیماری).

۲ - ۷/۲ آنچه برای گوارش، سودمند است

الف - کاهو

- ۶۹۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

کاهو بخور، که خواب آور است و غذا را هضم می کند. ^(۸۸۰)

ب - خرما

- ۶۹۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

- درباره خواص خرمای برنی :- این جبرئیل است که به من خبر می دهد که در آن خرمای برنی (نه ویژگی است: بوی دهان را خوش می سازد، معده را می پالاید و غذا را گوارش می دهد ^(۸۸۱) ^(۸۸۲)).

- ۶۹۳ الکافی:

- به نقل از ابوعمرو، از مردی، از امام صادق (علیه السلام): - (بهترین خرمای شما، خرمای برنی است؛ دردها را می برد و خود، بیماری نمی زاید، خستگی را می زداید و زیانی در بر ندارد، بلغم را از میان می برد، و با هر خرمایی خوبی ای همراه است.))
در روایتی دیگر است که فرمود(((خرما) گوارا و سبک می کند، و خستگی را می برد و سیر می کند.)) ^(۸۸۳)

ج - پنیر

- ۶۹۴ امام صادق (علیه السلام):

پنیر، غذاهای پیش از خود را گوارش می دهد و برای پس از خود، اشتها می آورد. (۸۸۴)

ر. ک : ص ۴۸۹ (خواص پنیر).

د - سویق

- ۶۹۵ امام صادق (علیه السلام):

سویق، ^(۸۸۵) کله پاچه را هضم می کند. ^(۸۸۶)

- ۶۹۶ مکارم الاخلاق:

- به نقل از علی بن سلیمان :- نزد امام رضا (علیه السلام) کله پاچه خوردیم . پس سویق خواست . گفتم : من سیر شده ام . فرمود:)) اندکی از سویق ، کله پاچه را هضم می کند و دوی آن است.)) ^(۸۸۷)

ه - مسواک زدن

- ۶۹۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس روزی دو بار مسواک بزند، سنت پیامبران را استمرار بخشیده است ... و غذایش گوارا می شود. ^(۸۸۸)

ر. ک : ص ۲۰۵ (فواید مسواک زدن / ح ۶۲۰ و ۶۲۱).

و - به پشت دراز کشیدن پس از غذا خوردن

- ۶۹۸ امام صادق (علیه السلام):

به پشت دراز کشیدن پس از غذا خوردن ، بدن را چاق می کند، غذا را گوارا می سازد و درد را (از درون انسان) بیرون می کند. ^(۸۸۹)

- ۶۹۹ التعریف:

روایت شده است : به پشت دراز کشیدن پس از غذا خوردن ، گوارا کننده است و عروق را به جریان می اندازد، و خواب پس از غذا خوردن نیز غذا را هضم می کند و گوارا می سازد. ^(۸۹۰)

- ۳ - ۷/۲ آنچه معده را می پالاید و تقویت می کند

الف - سیب

- ۷۰۰ امام علی (علیه السلام):

سیب بخورید، که معده را می پالاید. ^(۸۹۱)

- ۷۰۱ امام صادق (علیه السلام):

سیب ^(۸۹۲)، پالاینده و خوش بو کننده معده است. ^(۸۹۳)

ب - انار

- ۷۰۲ امام علی (علیه السلام):

انار را با پیه آن بخورید؛ چرا که معده را پاک می کند. ^(۸۹۴)

- ۷۰۳ امام صادق (علیه السلام):

انار ملس را با پیه آن بخورید: چرا که معده را پاک می کند. ^(۸۹۵)

- ۷۰۴ طب الائمة (علیهم السلام):

- به نقل از حارث بن مغیره :- از سنگینی ای که در قلبم احساس می کردم و از بدگواری و سوء هاضمه ای که داشتم ، نزد امام صادق (علیه السلام) : اظهار ناراحتی کردم . فرمود:)) از این انار

شیرین ، میل کند و آن را با پیه اش بخور؛ چرا که معده را کاملا پاک می کند، بدگواری را درمان می سازد، غذا را هضم می کند و در درون بدن ، تسبیح می گوید((۸۹۶).۸۹۷)
ر. ک : ص ۵۲۳ (خواص خوردن انار با پیه آن).

ج - گلابی

- ۷۰۵ امام صادق (علیه السلام):

گلابی ، معده را می پالاید و تقویت می کند و با به ، همگون است . خوردنش روی غذا سودمندتر است تا چاشت ناخورده . هر کس هم که احساس سنگینی می کند، از آن (بر روی غذا) بخورد.۸۹۸

د - به

- ۷۰۶ امام علی (علیه السلام):

خوردن به نیروی قلب ضعیف است ، معده را پاک می سازد، دل را فراست می دهد و ترسو را شجاعت می بخشد.۸۹۹

- ۷۰۷ امام صادق (علیه السلام):

بر تو باد خوردن به شیرین با دانه هایش ؛ چرا که قلب ضعیف را تقویت می کند، معده را می پالاید و معده را پاک می سازد.۹۰۰

- ۷۰۸ امام صادق (علیه السلام):

به ، معده را گشایش می دهد،۹۰۱ دل را استحکام می بخشد؛ و خداوند، هیچ پیامبری را برنینگیخته ، مگر آن که به نیز خورده است.۹۰۲

ه - خربزه

- ۷۰۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد خوردن خربزه ؛ چرا که در آن ، ده ویژگی است : غذاست ، آب است ، شستشو دهنده است ،۹۰۳ خوش بو کننده است ، مثانه را می شوید، شکم را می شوید، آب کمر را فراوان می سازد، بر نیروی همبستری می افزاید، سردی مزاج را از میان می برد، و پوست را تمیز می کند.۹۰۴

و - باقلا

- ۷۱۰ امام صادق (علیه السلام):

باقلا را با پوستش بخورید؛ چرا که معده را پاک می کند.۹۰۵

ز - حزا

- ۷۱۱ امام صادق (علیه السلام):

حزا ۹۰۶ به همراه آب سرد، برای معده سودمند است.۹۰۷

ح - تلبنه

- ۷۱۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

-درباره کسی که به بیماری بی اشتها بی گرفتار آمده بود :- بر شما باد (خوردن) تلبنه.۹۰۸ آن را به وی (جرعه جرعه) بخورانید، که سوگند به آن که جانم در دست اوست ، شکم هر یک از شما را چونان می شوید که کسی با آب ، چرک را از صورت خویش ، فرو بشوید.۹۰۹

- ر. ک : ص ۱۵۶ (آنچه از کژدهانی ایمنی می دهد).
- ر. ک : ص ۵۳۳ (آویشن).
- ر. ک : ص ۵۷۷ (سنجد).
- ر. ک : ص ۶۰۴ (درمان کردن با شیر گاو / ح ۱۹۷۰).
- ۴ - ۷/۲ آنچه به معده زیان می رساند

الف بدگواری

۷۱۳ امام صادق (علیه السلام):

هر دردی از بدگواری (سنگین خواری) است، مگر تب، که به خودی خود به بدن در می آید. ^(۹۱۰)

۷۱۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

سنگینی معده (برده)، ^(۹۱۱) ریشه هر بیماری ای است. ^(۹۱۲)

ب - پرخوری

۷۱۵ امام علی (علیه السلام):

ای کمیل! مبادا معده ات را از خوراک، سنگین کنی. در آن، جایی برای آب و جایی برای باد واگذار و هنگامی که هنوز به خوردن اشتها داری، از غذا خوردن دست بکش، که اگر چنین کنی، غذا را گوارا خواهی یافت؛ چه، تن درستی، از کم خوردن و کم آشامیدن است. ^(۹۱۳)

ج - آب نوشیدن در میان خوردن غذا

۷۱۶ امام رضا (علیه السلام):

هر کس می خواهد معده اش او را آزار ندهد، میان غذا خوردن، آب ننوشد تا آن را به پایان برساند زیرا که هر کس چنین کند رطوبت در بدنش می نشیند و معده اش ضعیف می شود و رگ ها نمی توانند نیروی موجود در غذا را بگیرند چه اگر پی در پی آب به معده ریخته شود، معده، فراخ می گردد. ^(۹۱۴)

د - یکسره سر کشیدن آب

۷۱۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

آب را به آهستگی بمکید و آن را یکباره سر مکشید؛ زیرا که از آن، بیماری جگر بر می خیزد. ^(۹۱۵)

ه - نوشیدن آب سرد و فقاغ در حمام

۷۱۸ امام صادق (علیه السلام):

از نوشیدن آب سرد و فقاغ ^(۹۱۶) در حمام، حذر کن؛ چرا که معده را تباه می کند. ^(۹۱۷)

و - خوردن گوشت نمکسود خشک شده

۷۱۹ امام هادی (علیه السلام):

گوشت نمک سود خشک شده، بد گوشتی است؛ زیرا در معده از هم باز می شود، هر بیماری ای را بر می انگیزد، هیچ سودی در بر ندارد، و تنها، زیان می رساند. ^(۹۱۸)

ز - خوردن گوشت ناپخته

۷۲۰ امام رضا (علیه السلام):

خوردن گوشت ناپخته ، در شکم ، کرم ایجاد می کند. (۹۱۹)

ح - بسیار خوردن تخم مرغ

- ۱۷۲۱ امام رضا (علیه السلام):

تخم مرغ بسیار خوردن و مداومت بر آن ، بیماری سپرز می آورد و ایجاد کننده بادهایی در سر معده است. (۹۲۰)

- ۷/۳ آنچه برای برخی دردهای شکم ، سودمند است

- ۱ - ۷/۳ گلابی

- ۱۷۲۲ امام صادق (علیه السلام):

گلابی بخورید، که به اذن خداون (عزوجل) دل را جلا می دهد و دردهای درون را تسکین می بخشد. (۹۲۱)

- ۲ - ۷/۳ برنج و سماق

- ۱۷۲۳ الکافی:

- به نقل از عمران :- امام صادق (علیه السلام)، شکم درد داشت . فرمود برای او برنج بپزند و بر آن ، سماق بیفزایند. آن گاه ، آن را خورد و بهبود یافت. (۹۲۲)

- ۳ - ۷/۳ آویشن

- ۱۷۲۴ امام کاظم (علیه السلام):

داروی امیر مومنان (علیه السلام)، آویشن (۹۲۳) بود. او می فرمود:)) آویشن برای معده ، پرزی همانند پرز پارچه های مخمل می شود((. (۹۲۴)

- ۴ - ۷/۳ عسل و شونیز

- ۱۷۲۵ صحیح مسلم:

- به نقل از ابوسعید خدری :- مردمی نزد پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) آمد و گفت : برادرم به اسهال مبتلا شده است.

پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود:)) به او عسل بنوشان.))

وی به او عسل نوشاند و دیگر بار نزد پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) آمد و گفت : به وی خوراندم ؛ اما بر اسهال وی افزود.

او سه بار مراجعه کرد و همین را گفت و پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) نیز سخن پیش

را به او فرمود. برای چهارمین بار، به حضور رسید و پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)

فرمود:)) به او عسل بنوشان .)) (گفت : به او خورانده ام ؛ اما فقط بر اسهالش افزوده است.

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود:)) سخن خدایت را باور بدار و شکم برادر خویش

را باور مدار .)) (پس ، آن مرد دیگر بار به او عسل خورانید و او نیز بهبود یافت. (۹۲۵)

- ۱۷۲۶ امام علی (علیه السلام):

مردی نزد پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) از دردی که در درون خویش داشت ، اظهار

ناراحتی کرد. پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود:)) شربتتی از عسل بردار و سه یا پنج یا

هفت دانه شونیز در آن بینداز و بنوش تا به اذن خداوند (عزوجل) بهبود یابی.))

او این کار را انجام داد و بهبود یافت. (۹۲۶)

۵ - ۷/۳ گردوی تفت داده

۷۲۷ طب الائمه (علیهم السلام):

- به نقل از محمد بن ابراهیم جعفی :- مردی از شکم دردی که چیزی نمانده بود باعث مرگش شود، به نزد علی بن موسی الرضا (علیه السلام) (نالید و از ایشان خواست برای او در پیشگاه خداوند (عزوجل) دعا کند؛ چرا که دارو و درمان های فراوانی که به وی داده اند، او را به ستوه آورده است و نه فقط او را سودی نرسانده ، بلکه بر شدت درد او نیز افزوده است.
امام - که درود خدا بر او باد - لبخند زد و فرمود:)) نیک بخت مرد! دعای ما به درگاه خداوند، جای خود دارد و من از خداوند می خواهم به مدد و نیروی خود، درد تو را بکاهد، اما چون درد بر تو غلبه کرد و از آن به خود پیچیدی ، گردویی بردار و بر آتش بگیر تا هنگامی که بدانی آنچه در درون آن هست ، کباب شده و آتش ، رنگ پوست آن را نیز دیگرگون کرده باشد. در این هنگام ، آن را بخور که در دم ، درد را آرام می کند.)) (۹۲۷)
او می گوید: به خداوند سوگند، تنها یک بار این کار را انجام دادم و به اذن خداوند، آن شکم درد من ، آرام شد. (۹۲۸)

۶ - ۷/۳ تنقیه کردن

۷۲۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بهترین درمانی که به کار می گیرید، تنقیه کردن است . شکم را بزرگ می کند، درد درون را می شوید و بدن را قوی می کند. (۹۲۹)

۷۲۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

تنقیه کردن ، هیچ ایرادی ندارد، جز این که شکم را بزرگ می کند. (۹۳۰)

۷۳۰ امام صادق (علیه السلام):

تنقیه کردن ، نوعی درمان است . گفته اند که شکم را بزرگ می کند، در حالی که مردان صالحی این کار را انجام داده اند. (۹۳۱)

۷ - ۷/۳ آرد برنج

۷۳۱ المحاسن:

- به نقل از محمد بن مروان :- نزد امام صادق (علیه السلام) بودم . ایشان شکم درد (اسهال) سختی داشت . شامگاهان ، در حالی که بسیار بر حال ایشان نگران بودم ، از نزد وی رفتم ، فردا روز، نزد ایشان بازگشتم و دیدم دردی که داشته ، فرو نشسته است . گفتم : فدایت شوم ! شامگاه دیروز که از تو جدا شدم ، آن چنان بیمار بودی !?
فرمود:)) گفتم قدری برنج آوردند، شستند، خشک کردند و آسیاب کردند. سپس از آن ، دارویی (سفوفی) ساختم (و خوردم) و شکمم ، بند آمد.)) (۹۳۲)

۷۳۲ الکافی:

- به نقل از خالد بن نجیح :- از شکم درد، نزد امام صادق (علیه السلام) اظهار ناراحتی کردم . به من فرمود:)) قدری برنج بگیر، آن را بشوی و در سایه ، خشک کن . سپس ، آن را آسیاب کن و در هر صبحگاه ، به اندازه یک کف دست از آن بردار.))
اسحاق جریری بدین افزوده است:)) : آن را در آبی به وزن یک اوقیه (۹۳۳) بجوشان و آن گاه

بخور.)) (۹۳۴)

- ۷۳۳ امام صادق (علیه السلام):

سخت بیمار شدم و در این بیماری به شکم درد گرفتار آمدم و تنم تحلیل رفت . گفتم که قدری برنج در آب جوشانند و از آن ، آشی ساخته شد و من ، از آن استفاده می کردم . پس (نیروی) تنم به من بازگشت. (۹۳۵)

ر. ک : ص ۵۵۹ (خواص برخی از انواع سویق / سویق برنج).

- ۸ - ۷/۳ نان بر

- ۷۳۴ امام صادق (علیه السلام):

به کسی که شکم درد دارد، نان برنج بدهید؛ چرا که هیچ چیز، سودمندتر از آن به شکم چنین بیماری در نیامده است . آن ، معده را پاک می کند و درد را به کلی از بدن بیرون می کشد. (۹۳۶)

- ۹ - ۷/۳ آرد گاورس

- ۷۳۵ الکافی:

- به نقل از عبدالرحمان بن کثیر :- در مدینه بیمار شدم و به اسهال ، گرفتار آمدم ، امام صادق (علیه السلام) ، برایم آرد گاورس نسخه کرد و مرا فرمود که آرد گاورس بگیرم و با آب زیره بخورم . این کار را کردم و اسهالم متوقف شد و بهبود یافتم. (۹۳۷)

- ۱۰ - ۷/۳ شیر شتر

- ۷۳۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

درمان اسهال شما در شیر شتر... است. (۹۳۸)

- ۷۳۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

در شیر شتر، شفای اسهال است. (۹۳۹)

- ۷/۴ آنچه بواسیر می آورد.

- ۱ - ۷/۴ زیاد نشستن به گاه قضای حاجت

- ۷۳۸ امام باقر (علیه السلام):

زیاد نشستن در آبریزگاه ، بواسیر می آورد. (۹۴۰)

- امام رضا (علیه السلام):

برای قضای حاجت ، به آبریزگاه برو و در آن جا به همان اندازه که قضای حاجت کنی ، بمان و آن را به درازا مکشان ؛ چرا که این کار، درد نهفته (۹۴۱) را در پی می آورد. (۹۴۲)

- ۷۴۰ مجمع البیان:

گفته اند که خواجه لقمان ، به آبریزگاه رفت و نشستن در آن جا را به درازا کشاند. لقمان ، بر او چنین بانگ زد:)) از نشستن زیاد به گاه قضای حاجت ، جگر به درد می آید، بواسیر ایجاد می شود و حرارت ، به سر می رسد. سبک بنشین و سبک برخیز . ((راوی می گوید: از آن پس ، خواجه لقمان ، این حکمت وی را بر در آبریزگاه نوشت. (۹۴۳)

- ۲ - ۷/۴ همبستری در حال خودداری از قضای حاجت

- ۷۴۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

مبادا کسی در حالی که از قضای حاجت خودداری می ورزد، نزدیکی کند؛ چرا که این کار، بواسیر

می آورد؛ و مباد کسی در حالی که پیشاب خود را نگه می دارد، نزدیکی کند؛ چرا که این کار، ناسور می آورد. ^(۹۴۴)

۳ - ۷/۴ با هم خوردن تخم مرغ و ماهی

- ۷۴۲ امام رضا (علیه السلام):

باید از این بپرهیزی که ... تخم مرغ و ماهی را هم زمان؛ معده گردآوری؛ چه، هر گاه این دو با یکدیگر گرد آیند، قولنج، باد بواسیر و دندان درد به وجود می آورند. ^(۹۴۵)

ر. ک: ص ۲۶۲ (عوامل بیماری های پوستی / خوردن خاک).

- ۷/۵ آنچه برای درمان بواسیر، سودمند است

۱ - ۷/۵ انجیر

- ۷۴۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

انجیر، تازه و خشک، بخورید؛ چرا که بر قدرت همبستری می افزاید، بواسیر را ریشه کن می کند و برای درمان نقرس و سردی مزاج، سودمند است. ^(۹۴۶)

۲ - ۷/۵ تره

- ۷۴۴ الکافی:

- به نقل از فرات بن احنف :- از امام صادق (علیه السلام)، درباره تره پرسیدند. فرمود: ((آن را بخور؛ چرا که در آن، چهار ویژگی است: بوی دهان را خوش می سازد؛ بادهای را (از بدن) می راند؛ بواسیر را ریشه کن می کند؛ و برای کسی که بر (خوردن) آن مداومت ورزد، مایه ایمنی از جذام است.)) ^(۹۴۷)

ر. ک: ص ۵۹۱ (خوردن تره تازه / ح ۱۹۳۴).

۳ - ۷/۵ زردک

- ۷۴۵ امام صادق (علیه السلام):

زردک، مایه ایمنی از قولنج و بواسیر است و توان نزدیکی را تقویت می کند. ^(۹۴۸)

۴ - ۷/۵ برنج

- ۷۴۶ امام صادق (علیه السلام):

برنج، خوب خوراکی است! روده ها را فراخ می کند و بواسیر را ریشه کن می سازد. ما بر مردم عراق، غبطه می خوریم که برنج و خرما خرک می خورند. این دو، روده ها را فراخ می کنند و بواسیر را ریشه کن می سازد. ^(۹۴۹)

۵ - ۷/۵ خرما با روغن گاو

- ۷۴۷ امام رضا (علیه السلام):

هر کس می خواهد از درد نشیمنگاه درمان بماند و باد بواسیر، هیچ زبانی به او نرساند، هر شب، هفت خرما می هیزد ^(۹۵۰) با روغن گاو بخورد و بیضه های خود را با روغن زنبک خالص، چرب کند. ^(۹۵۱)

۶ - ۷/۵ هویره

- ۷۴۸ امام کاظم (علیه السلام):

در خوردن هویره ^(۹۵۲) اشکالی نمی بینم. آن، برای بواسیر و درد کمر، خوب است. ^(۹۵۳)

۷ - ۷/۵ سنجد

۱۷۴۹ امام صادق (علیه السلام):

سنجد... کلیه ها را گرم می کند، معده را پاک می سازد و مایه ایمنی از بواسیر و تقطیر (قطره قطره آمدن) پیشاب است. (۹۵۴)

۸ - ۷/۵ طهارت گرفتن با آب سرد

۱۷۵۰ امام کاظم (علیه السلام):

طهارت گرفتن با آب سرد، بواسیر را از میان می برد. (۹۵۵)

۹ - ۷/۵ استنجا با مشک

۱۷۵۱ امام کاظم (علیه السلام):

هر کس پس از قضای حاجت، با مشک، آلودگی مخرج را بزدايد و پس از غذا خوردن نیز دهان خویش را با مشک بشوید، نه بیماری ای از بیماریهای دهان به او می رسد و نه از باد بواسیر می ترسد. (۹۵۶)

ر. ک : ص ۲۳۶ (آنچه بواسیر می آورد).

ر. ک : ص ۵۳۳ ح ۱۷۵۶.

۱۷/۶ آنچه برای دردهای کبد، سودمند است

۱ - ۷/۶ شیر انجیر

۱۷۵۲ امام باقر (علیه السلام):

-درباره حزقیل (علیه السلام) :- زخمی بر کبد او رسید و او را آزار می داد. وی بر درگاه خداوند، زاری و خشوع کرد و بر خاکستر نشست. پس خداوند به وی وحی فرستاد که: شیر انجیر بردار و از بیرون، بر سینه خویش بمال. (۹۵۷)

و نیز چنین کرد و آن عارضه از وی برطرف شد. (۹۵۷)

۲ - ۷/۶ رگزنی

۱۷۵۳ مکارم الاخلاق:

-به نقل از محسن و شاء :- نزد امام صادق (علیه السلام) از درد کبد، اظهار ناراحتی کردم. امام

(علیه السلام)، رگزنی را خواست و او پای مرا رگ زد. همچنین فرمود: برای درد پهلو، آب زیره گوهی بنوشید. (۹۵۸)

۱۷/۷ آنچه برای درمان بادهای شکم، سودمند است

۱ - ۷/۷ سیاه دانه

۱۷۵۴ طب الائمة (علیهم السلام):

-به نقل از عبدالرحمان بن جهم :- ذریح محاربی، نزد امام صادق (علیه السلام)، اظهار کرد که

شکم وی غرغر می کند. امام پرسید: آیا درد هم داری؟ (۹۵۹)

گفت: آری.

فرمود: چرا برای درمان آن، از سیاه دانه و عسل، بهره نمی جویی؟ (۹۵۹)

۲ - ۷/۷ زیتون

۱۷۵۵ الکافی:

-به نقل از اسحاق بن عمار یا راوی دیگری :- به امام صادق (علیه السلام) گفتم : مردم می گویند که زیتون ، بادآور است.

فرمود:)) زیتون ، بادبر است.((^(۹۶۰))

ر. ک : ص ۵۳۳ ح ۱۷۵۶.

- ۷/۸ آنچه برای درمان کرم های شکم ، سودمند است

۱ - ۷/۸ سرکه شراب

- ۷۵۶ امام علی (علیه السلام):

سرکه شراب بخورید^(۹۶۱)؛ چرا که کرم ها را در شکم می کشد.^(۹۶۲)

- ۷۵۷ امام صادق (علیه السلام):

سرکه شراب ، جنبندگان شکم را می کشد.^(۹۶۳)

- ۷۵۸ امام صادق (علیه السلام):

بر تو باد (خوردن) سرکه شراب ؛ چرا که هر جنبنده ای را در درونت می کشد.^(۹۶۴)

۲ - ۷/۸ خرما خوردن ناشتا

- ۷۵۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

ناشتا خرما بخورید؛ چرا که کرم های شکم را می کشد.^(۹۶۵)

- ۷۶۰ امام صادق (علیه السلام):

هر کس به هنگام خواب ، هفت خرماى عجوه^(۹۶۶) بخورد، خرماها کرم های شکم او را می کشند.^(۹۶۷)

- ۷/۹ درمان های دیگر

الف - زرده تخم مرغ برای درمان گوارا نیافتن غذا

- ۷۶۱ مکارم الاخلاق:

-به نقل از علی بن محمد بن اشیم :- نزد امام رضا (علیه السلام) از این شکایت کردم که کمتر غذا را گوارا می یابم.

فرمود:)) زرده تخم مرغ بخور.((

من این کار را انجام دادم و از آن ، سود بردم.^(۹۶۸)

ب - سیب برای درمان مسمومیت

- ۷۶۲ امام کاظم (علیه السلام):

سیب ، برای درمان چند چیز سودمند است : مسمومیت ، سحر، جنونی که از زمینیان^(۹۶۹) پیش می آید، و بلغمی که چیزه شده باشد. هیچ چیز منفعتش سریع تر از این نیست.^(۹۷۰)

ج - آب درمانی

- ۷۶۳ الکافی:

-به نقل از ابوطیفور طبیب :- بر امام کاظم (علیه السلام) وارد شدم و او را از نوشیدن آب ، باز داشتم.

فرمود:)) نوشیدن آب ، اشکالی ندارد. آب ، غذا را در معده می چرخاند، خشم را فرو می نشاند، بر هوش می افزایند و تلخه را خاموش می کند.^(۹۷۱)

- ۱۷۶۴ امام صادق (علیه السلام):

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، به هنگام روزه گشودن، با حلوا افطار می کرد. اگر حلوا نبود، با شکرینه ای دیگر یا چند دانه خرما، و اگر آن نیز نبود، با آب خالی. می فرمود: «آب، معده و کبد را تمیز می کند، دهان را خوش بو می کند، دندان ها را محکم می سازد، چشم را قدرت می دهد و دیده را جلا می بخشد، گناهان را از انسان می شوید، رگ های بر آشفته و تلخه تحریک شده را فرو می نشاند، بلغم را از میان می برد، حرارت را از معده بر می دارد، و سردرد را نیز از میان می برد.» (۹۷۲)

- ۱۷۶۵ الفقه المنسوب للامام الرضا (علیه السلام):

دباره آب سرد، روایت می کنم که حرارت بدن را فرو می نشاند، صفرا را آرام می سازد، غذا را هضم می کند، پس مانده ای را که در سر معده هست، ذوب می سازد و تب را از میان می برد. (۹۷۳)

د - درمان با قی کردن عمدی

- ۱۷۶۶ امام باقر (علیه السلام):

هر کس پیش از آن که خود به خود، حالش به هم بخورد، عمدا قی کند، (این کار (از هفتاد دارو بهتر است و این نوع قی کردن، هر درد و بیماری ای را) که در او هست، از تنش (بیرون می آورد. (۹۷۴) (۹۷۵)

- ۱۷۱۰ آنچه برای درمان بی اشتها بی سودمند است

الف - پنیر

- ۱۷۶۷ امام صادق (علیه السلام):

چه نیکو لقمه ای است پنیر! دهان را تر و تازه می کند، بوی دهان را خوش می سازد، غذای پیشین را هضم می کند و برای غذای بعد، اشتها را باز می کند. (۹۷۶)

ر. ک : ص ۴۸۹ (خواص پنیر).

ب - حوک

- ۱۷۶۸ امام صادق (علیه السلام):

حوک، سبزی پیامبران است. بدانید که در آن، هشت ویژگی است: هضم کننده است؛ گرفتگی های عروق و مجاری را می گشاید؛ آروغ را خوش بو می سازد؛ دهان را بوی خوش می بخشد؛ اشتها آور است؛ و درد را (از بدن) بیرون می کشد. (۹۷۷)

ر. ک : ص ۴۵۳ (بادروج (حوک)).

فصل هشتم: خون و سپرز

- ۸/۱ نشانه های بیماری های خون

- ۱۷۶۹ امام صادق (علیه السلام):

خون و جوش آمدنش، سه نشانه دارد: جوششی که از اندام بر آید، خارش، و حرکت جنبندگان (۹۷۸) (۹۷۹)

- ۱۷۷۰ امام کاظم (علیه السلام):

خون (غلبه خون) را چهار نشانی است: خارش، جوش، چرت زدگی و سرگیجه. (۹۸۰)

- ۸/۲ آنچه برای درمان بیماری های خون ، سودمند است

الف - سویق عدس

- ۱۷۷۱ امام صادق (علیه السلام):

- هنگامی که خون کسی از خدمتگزارانش جوش می آمد، به وی می فرمود -: قدری سویق عدس بخور؛ چرا که جوشش خون را آرام می کند و حرارت را فرو می نشاند. (۹۸۱)

ب - آلو

- ۱۷۷۲ الکافی:

- به نقل از زیاد قندی :- بر امام کاظم (علیه السلام) : در آمدم ، در حالی که نزد وی ، ظرف آبی قرار داشت و چند آلوی سیاه - که در همان زمان ، هنگام چیدنش بود - در آن دیده می شد، فرمود:)) حرارت در من بالا گرفته و آلوی تازه ، حرارت را خاموش می کند و صفرا را فرو می نشاند. خشک آن نیز خون را آرام می کند و دردهای بی درمان را از تن ، بیرون می کشد.)) (۹۸۲)

ج - چغندر

- ۱۷۷۳ امام رضا (علیه السلام):

در فواید چغندر :- عقل را استحکام می بخشد و خون را تصفیه می کند. (۹۸۳)

د - حجامت

- ۱۷۷۴ امام صادق (علیه السلام):

بر شما باد کاهو؛ چرا که خون را تصفیه می کند. (۹۸۴)

ه - حجامت

- ۱۷۷۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

اگر خون در درونتان به جوش می آید، حجامت کنید؛ چرا که خون ، گاه ممکن است در درون شخص ، طغیان کند و وی را بکشد. (۹۸۵)

- ۱۷۷۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

درد، سه چیز است و درمان نیز سه چیز. اما درد، عبارت است از: خون ، تلخه و بلغم . درمان خون ، حجامت است ، درمان بلغم ، حمام است ، و داروی تلخه نیز راه رفتن (۹۸۶) ، (۹۸۷)

و - خوردن ماهی تازه پس از حجامت

- ۱۷۷۷ الکافی:

به نقل از محمد بن یحیی :- یکی از شیعیان به امام عسکری (علیه السلام) (نامه نوشت و از خون و صفرا به وی اظهار ناراحتی کرد و نوشت : چون حجامت می کنم ، صفرا به جوش می آید و چون حجامت را به تاءخیر می افکنم ، خون ، مرا زیان می رساند. چاره را در چه می بینی ؟ امام نوشت:)) حجامت کن و در پی حجامت ، ماهی تازه کباب شده بخور.)) (این پرسش را دیگر بار تکرار کردم . او نوشت:)) : حجامت کن و در پی حجامت ، ماهی تازه کباب شده همراه با آب و نمک بخور.))

این کار را عینا انجام دادم و از آن پس ، همواره در عافیت بودم و آن ، خوراک من شده بود. (۹۸۸)

ز - خوردن انار پس از حجامت

- ۱۷۷۸ مکارم الاخلاق:

-به نقل از زید شحام :- نزد امام صادق (علیه السلام) بودم که حجامتگری را طلبید. پس به او فرمود:)) ابزارهای حجامت خود را بشوی و بیاویز.))
آن گاه ، اناری طلبید و خورد. چون حجامت را به پایان برد، انار دیگری طلبید و خورد و فرمود :
((این ، تلخه را فرو می نشاند.))^(۹۸۹)

- ۷۷۹ امام عسکری (علیه السلام):

پس از حجامت ، انار بخور، اناری شیرین ؛ چرا که خون را فرو می نشاند و خون را در درون ،
تصفیه می کند.^(۹۹۰)

ح - رگزنی

- ۷۸۰ امام رضا (علیه السلام):

هر کس می خواهد سودا^(۹۹۱) او را نسوزاند،^(۹۹۲) بر او باد قی کردن ، رگ زدن و نوره کشیدن.^(۹۹۳)
- ۸/۳ آنچه خون تازه تولید می کند

الف - باقلا

- ۷۸۱ امام صادق (علیه السلام):

خوردن باقلا، استخوان های ساق را تراکم درونی می دهد، توان مغز را افزون می سازد و خون
تازه تولید می کند.^(۹۹۴)

ب - انار

- ۷۸۲ امام رضا (علیه السلام):

آب انار ملس بمک ؛ زیرا انسان را قوی می کند و خون را زنده می سازد^(۹۹۵).^(۹۹۶)
ر. ک : ص ۵۵۰ ح ۱۸۱۲.

- ۸/۴ آنچه برای درمان درد طحال سودمند است

- ۷۸۳ امام صادق (علیه السلام):

-درباره امام باقر (علیه السلام) :- مردی از دوستان وی ، نزد او از درد طحال اظهار ناراحتی کرد،
در حالی که پیش تر هر درمانی را برای این درد به کار بسته بود، اما هر روز بر درد وی افزوده می
شد تا جایی که در آستانه مرگ قرار گرفته بود.

(امام باقر (علیه السلام))) به او فرمود:)) با سکه ای نقره ، قدری تره بخر و آن را در روغن عربی ،
کاملاً بجوشان و هر کس را که چنین دردی دارد، سه رو از این بخوران ؛ چرا که اگر چنین کند،
به خواست خداوند، بهبود خواهد یافت.))^(۹۹۷)

- ۷۸۴ الکافی:

-به نقل از موسی بن بکر :- یکی از غلامان امام کاظم (علیه السلام) ، بیمار شد امام (علیه السلام)
(از حال او پرسید. گفتند: بیماری طحال گرفته است.

فرمود:)) سه روز به او تره بخورانید.))

ما آن را به او خوراندیم ، پس خون فرونشست ،^(۹۹۸) و سپس ، بهبود یافت.^(۹۹۹)

فصل نهم : پوست

- ۹/۱ بهداشت پوست

- ۱ - ۹/۱ پاکیزگی

- ۷۸۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر هر مسلمان ، لازم است که در هر هفت روز یک بار، غسل کند و در آن ، سر و تن خود را بشوید. (۱۰۰۰)

- ۷۸۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

در زیر هر مویی جنابتی است . پس موها را بشوید و پوست را پاکیزه کنید. (۱۰۰۱)

- ۲ - ۹/۱ مالیدن روغن به بدن

الف - خواص چرب کردن پوست

- ۷۸۷ امام علی (علیه السلام):

روغن ، پوست را نرم می کند، بر توان مغز می افزاید، مجاری آب را در بدن می گشاید، کثافت پوست را از میان می برد و رنگ را روشن تر می کند. (۱۰۰۲)

- ۷۸۸ امام صادق (علیه السلام):

روغن ، بدی را از میان می برد. (۱۰۰۳)

- ۷۸۹ امام رضا (علیه السلام):

هر کس می خواهد که لب هایش نترکد و از آن ناسور (۱۰۰۴) بیرون نزند، به ابروهای خود، روغن بمالد (۱۰۰۵)؛ (۱۰۰۶)

ب - بهترین زمان برای روغن زدن

- ۷۹۰ امام حسین (علیه السلام):

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) به من فرمود: ((فرزندم !... یک روز در میان ، روغن بمال تا به سنت پیامبرت عمل کرده باشی.)) (۱۰۰۷)

- ۷۹۱ امام باقر (علیه السلام):

روغن (مالیدن) شبانه ، در رگ ها جریان می یابد و پوست را آبیاری و چهره را سفید می کند. (۱۰۰۸)

- ۱۷۹۲ الکافی:

-به نقل از اسحاق بن عمار :- به امام صادق (علیه السلام) گفتم : من با مردمانی اهل مروت (و سرشناس) آمیزش دارم و به مقدار اندکی روغن بسنده می کنم . آیا هر روز، اندکی بر خویش بمالم ؟

فرمود: ((این را برای تو دوست ندارم.))

گفتم : یک روز در میان ؟

فرمود: ((این را هم برایت نمی پسندم.))

گفتم : دو روز در میان ؟

فرمود: ((جمعه تا جمعه ، یک روز و دو روز.)) (۱۰۰۹)

ج - چرب کردن با روغن بنفشه

- ۷۹۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

با روغن بنفشه ، بدن خود را چرب کنید؛ چرا که آن در تابستان ، سرد و در زمستان ، گرم است (۱۰۱۰)

- ۷۹۴ امام صادق (علیه السلام):

بنفشه ، مهتر همه روغن های شماست. [\(۱۰۱۱\)](#)

- ۷۹۵ امام صادق (علیه السلام):

حکایت بنفشه در میان روغن ها، حکایت ما [\(۱۰۱۲\)](#) در میان مردم است. [\(۱۰۱۳\)](#)

- ۷۹۶ امام صادق (علیه السلام):

برتری بنفشه بر دیگری روغن ها به سان برتری اسلام بر دیگر ادیان است . بنفشه ، خوب روغنی است ! درد را از سر و چشمان می برد. خود را بدان ، چرب کنید. [\(۱۰۱۴\)](#)

- ۷۹۷ الکافی:

- به نقل از محمد بن فیض :- نزد امام صادق (علیه السلام) از روغن ها سخن به میان آوردند و از آن جمله ، از بنفشه و برتری آن گفتند.

فرمود:)) بنفشه ، خوب روغنی است ! خود را با آن چرب کنید که برتری آن بر روغن ها، به سان برتری ما بر مردمان است.)) [\(۱۰۱۵\)](#)

- ۷۹۸ امام رضا (علیه السلام):

اگر می خواهی که در بدنت جوش و جز آن رخ ننماید، هنگام در آمدن به حمام ، چرب کردن بدن خود را به روغن بنفشه ، آغاز کن. [\(۱۰۱۶\)](#)

- ۷۹۹ الکافی:

- به نقل از علی بن اسباط در حدیثی که سند آن را به معصوم رساند :- مالیدن روغن بنفشه به ابروها، سردرد را از میان می برد. [\(۱۰۱۷\)](#)

د - مالیدن روغن زیتون به بدن

- ۸۰۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

زیتون بخورید و خود را با روغن زیتون چرب کنید؛ چرا که آن ، از درختی خجسته است. [\(۱۰۱۸\)](#)

- ۸۰۱ امام علی (علیه السلام):

به روغن زیتون ، خود را چرب کنید و از آن ، خورش سازید؛ چرا که آن ، روغن نیکان و خورش برگزیدگان است. [\(۱۰۱۹\)](#)

ه - استفاده از روغن بان

- ۸۰۲ امام صادق (علیه السلام):

خوب روغنی است روغن بان [\(۱۰۲۰\)](#)! [\(۱۰۲۱\)](#)

- ۸۰۳ امام صادق (علیه السلام):

بان ، روغن مردانه است . چه خوب روغنی است بان ؛ اما من از خلوق ، خوشم می آید. [\(۱۰۲۲\)](#)

و - استفاده از روغن زنبق

- ۸۰۴ الکافی:

- به نقل از سیاری در حدیثی که سند آن را به پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) رساند :-

پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) فرموده است:)) برای بدن ، هیچ چیز از روغن زنبق (رازقی) بهتر نیست.)) [\(۱۰۲۳\)](#)

ز - استفاده از خیری

۸۰۵ امام صادق (علیه السلام):

از روغن بنفشه نام برد و آن را ستود و سپس فرمود :- خیری، ^(۱۰۲۴) نرم و لطیف است. ^(۱۰۲۵)

۳ - ۹/۱ استفاده از خطمی

۸۰۶ امام صادق (علیه السلام):

شستن سر با خطمی، مایه شادابی است. ^(۱۰۲۶)

۸۰۷ امام صادق (علیه السلام):

شادابی، در ده چیز است: ... و شستن سر با خطمی در حمام و غیر آن. ^(۱۰۲۷)

۸۰۸ امام علی (علیه السلام):

شستن سر با خطمی، چرک را می برد و آلودگی ها را از میان بر می دارد. ^(۱۰۲۸)

۴ - ۹/۱ خضاب کردن

۸۰۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد مهتر همه خضاب ها، حنا، که پوست را پاکیزه می کند و بر توان همبستری می افزاید. ^(۱۰۲۹)

۸۱۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس حنا بر بدن خود بمالد و با آن خضاب کند، خداوند، او را تا هنگامی که بخواهد دیگر بار خضاب کند، از سه چیز در امان می دارد: جذام، پیسی و خوره. ^(۱۰۳۰)

۸۱۱ امام صادق (علیه السلام):

حنا کردن، در پی نوره کشیدن، مایه ایمنی از جذام و پیسی است. ^(۱۰۳۱)

۵ - ۹/۱ آغاز کردن غذا با نمک

۸۱۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

- خطاب به امام علی (علیه السلام) :- بر تو باد نمک؛ چرا که در آن، شفای هفتاد درد است که کمترین آنها جذام، پیسی و دیوانگی است. ^(۱۰۳۲)

۸۱۳ امام صادق (علیه السلام):

بر شما باد آن دو سفید: نان و نمک ... که ایمنی از جذام و پیسی و دیوانگی، در نمک است. ^(۱۰۳۳)

ر. ک: ص ۶۲۱ (نمک).

۶ - ۹/۱ نوشیدن سویق با روغن زیتون

۸۱۴ امام صادق (علیه السلام):

نوشیدن سویقی ^(۱۰۳۴) که با روغن زیتون فراهم آمده باشد، گوشت را می رویاند، استخوان را استحکام می بخشد، پوست را نازک می کند و بر توان جنسی می افزاید. ^(۱۰۳۵)

۷ - ۹/۱ خربزه

۸۱۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد خوردن خربزه؛ چرا که در آن ده، ویژگی است: غذاست؛ آب است؛ شستشو دهنده است، ^(۱۰۳۶) خوش بو کننده است؛ مثانه را می شوید؛ شکم را می شوید؛ آب کمر را فراوان می سازد؛ نیروی همبستری را می افزاید؛ سردی را از میان بر می دارد؛ و پوست را تمیز می

کند. (۱۰۳۷)

۸ - ۹/۱ سنجد

۸۱۶ امام صادق (علیه السلام):

سنجد، گوشتش گوشت می رویاند، هسته اش استخوان را رشد می دهد، پوستش پوست را می پرورد... رگ جذام را به کلی از میان می برد. (۱۰۳۸)

۹ - ۹/۱ نانخواه و گردو

۸۱۷ امام صادق (علیه السلام):

چهار چیز، چشم را جلا می دهد، سودمند است و هیچ زبانی ندارد. درباره آنها از امام (علیه السلام) پرسیدند. فرمود: ((آویشن و نمک، وقتی با هم باشند، و نانخواه (۱۰۳۹) و گردو، وقتی با هم باشند.))

به آن حضرت گفتند: این چهار چیز وقتی با هم باشند، به چه کار می آیند؟ فرمود: ((نانخواه و گردو، بواسیر را می سوزانند، باد را دور می کنند و رنگ پوست را زیبا می سازند.)) (۱۰۴۰)

۱۰ - ۹/۱ پیاز

۸۱۸ امام صادق (علیه السلام):

پیاز، دهان را خوش بو می کند، پشت را قوی می سازد و پوست را نرمی می دهد. (۱۰۴۱)

۸۱۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر گاه وارد آبادی و با زده ای شدید و از وبای آن ترسیدید، از پیاز آن جا بخورید؛ زیرا که آن، چشم را جلا می دهد، مو را پاکیزه می گرداند، آب کمر را زیاد می کند، گام ها را سرعت می بخشد، تیرگی چهره را می برد و خستگی را نیز می زداید.

۱۱ - گیاه سنا

۸۲۰ امام صادق (علیه السلام):

اگر مردم می دانستند گیاه سنا (۱۰۴۳) چه خواصی دارد، ارزش هر مثقال آن را به اندازه دو مثقال طلا می رساندند. هان! بدانید که این گیاه، مایه ایمنی یافتن از بهک، پیسی، جذام، دیوانگی، فلج و لقوه است. باید آن را با کشمش سرخ و بدون هسته، همراه با مقداری برابر از هلیله کابلی، زرد و سیاه، و به صورت ناشتا، به اندازه سه درهم، مصرف کرد و هنگامی که به بستر خواب می روی نیز، همین اندازه مصرف کن، که این، مهتر همه داروهاست. (۱۰۴۴)

۱۲ - ۹/۱ تاءثیر بوییدنی ها در پیشگیری از بیماری های پوستی

۸۲۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

نرگس را بویید، هر چند روزی یک بار، هر چند هفته ای یک بار، هر چند ماهی یک بار، هر چند سالی یک بار و هر چند در همه عمر، یک بار؛ چرا که در قلب، هسته ای از دیوانگی، جذام و پیسی وجود دارد و بوییدن نرگس، آن را دور می کند. (۱۰۴۵)

۱۳ - ۹/۱ اثر حجامت در پیشگیری و درمان بیماری های پوستی

۸۲۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

حجامت در سر، درمانی برای دیوانگی، جذام، شب کوری، پیسی و سر درد است. (۱۰۴۶)

- ۸۲۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد حجامت در استخوان پس سر؛ چرا که درمان ۷۲ بیماری است و درمان پنج بیماری، از جمله: دیوانگی، جذام، پیسی و دندان درد است. (۱۰۴۷)

- ۸۲۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس در روز سه شنبه هفدهم یا نوزدهم یا بیست و یکی ماه حجامت کند، این حجامت برای وی شفای همه دردهای سال خواهد بود و افزون بر آن، شفای سر درد، دندان درد، دیوانگی، جذام و پیسی نیز خواهد بود. (۱۰۴۸)

- ۸۲۵ امام رضا (علیه السلام):

حجامتی... که میان شانه ها صورت می گیرد، در بهبود ضربان قلب ناشی از شکم پری و حرارت، سودمند است. آن (حجامتی) که در ساق پا صورت پذیرد، ممکن است از کلیه، مثانه و زهدان بکاهد و خون قاعدگی را به جریان اندازد. تنها مشکلی که دارد، این است که تن را ضعیف می کند و ممکن است از آن، شب کوری شدیدی بر شخص عارض گردد. با این همه، برای کسانی که جوش و کورک دارند، سودمند است. (۱۰۴۹)

- ۸۲۶ مکارم الاخلاق:

از امام صادق (علیه السلام) روایت شده که مردی در حضور ایشان از خارش (کهیر)، اظهار ناراحتی کرد. امام (علیه السلام) فرمود: سه بار در هر دو پا، در فاصله میان پی پا و استخوان قوزک، حجامت کن.)) آن مرد، این کار را انجام داد و خارش بدن وی از میان رفت. مردی دیگر نیز اظهار ناراحتی کرد.

امام (علیه السلام) فرمود:)) در پی پا (یکی از پاها یا هر دو پا) سه بار حجامت کن که به خواست خداوند، بهبود یابی.)) (۱۰۵۰)

- ۱۴ - ۹/۱ تاءثیر زکام و عطسه در پیشگیری از بیماری های پوستی

- ۸۲۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

((در هر یک از آدمی زادگان، دو رگ هست: رگی در سر، که جذام را تحریک می کند، و رگی در بدن، که پیسی را می انگیزد. چون آن رگی که در سر است، به حرکت آید، خداوند، زکام را بر آن مسلط می سازد تا هر بیماری ای که در آن است، بیرون رود. از این رو، اگر کسی از شما در بدن خود، احساس زکام کرد یا کورکی دید، خداوند را شکر عافیت گوید.)) همچنین فرمود:)) زکام، فضولاتی در سر است.)) (۱۰۵۱)

- ۸۲۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

چهار چیز را ناخوشایند مدارید؛ زیرا که برای چهار چیز، سودمندند: زکام را ناخوشایند مدارید؛ زیرا مایه ایمنی از جذام است. کورک ها را ناخوشایند مدارید؛ زیرا مایه ایمنی از پیسی اند. چشم درد را ناخوشایند مدارید؛ زیرا مایه ایمنی از کوری است. و سرف را ناخوشایند مدارید؛ زیرا مایه ایمنی از فلج شدن است. (۱۰۵۲)

- ۱۵ - ۹/۱ تاءثیر برخی از ذکرها در بهداشت پوست

- ۸۲۹ امام صادق (علیه السلام):

هر کس پس از نماز صبح و پیش از آن که با کسی سخن بگوید، هفت بار بگوید: **بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ** لا حول ولا قوة الا بالله العلی العظیم ، خداوند، هفتاد گونه بلا را از او دفع کند؛ و هر کس این (ذکر) را پس از نماز مغرب و پیش از آن که با کسی سخن بگوید، بر زبان آورد، خداوند، هفتاد گونه بلا را که کمترین آنها جذام و پیسی است ، از او دور کند. [\(۱۰۵۳\)](#)

ر. ک : ص ۲۶۴ (پیشگیری از جذام).

ر. ک : ص ۲۶۹ (پیشگیری از پیسی).

۹/۲ عوامل بیماری های پوستی

الف - قرار گرفتن در مقابل آفتاب

۸۳۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

از نشستن در آفتاب ، حذر کنید؛ چرا که جامه را کهنه می کند، بوی (بدن) را بد می سازد و درد نهفته را آشکار می نماید. [\(۱۰۵۴\)](#)

۸۳۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

در آفتاب ، چهار چیز است : رنگ را دیگرگون می سازد، بوی (بدن) را بد می کند، جامه را کهنه می نماید، و بیماری بر جای می نهد. [\(۱۰۵۵\)](#)

۸۳۲ امام علی (علیه السلام):

رو به خورشید قرار مگیرید؛ زیرا بدبو کننده دهان است ، رنگ را می پراند، جامعه را کهنه می سازد و دردهای نهفته را آشکار می نماید. [\(۱۰۵۶\)](#)

۸۳۳ امام علی (علیه السلام):

هر گاه کسی از شما در زیر آفتاب می نشیند، پشت به خورشید قرار گیرد؛ چرا که آفتاب ، بیماری های نهفته را آشکار می سازد. [\(۱۰۵۷\)](#)

۸۳۴ غریب الحدیث:

امام علی (علیه السلام)، مردی را در آفتاب دید. فرمود:)) از آفتاب برخیز [\(۱۰۵۸\)](#). این حرارت ، بدبو کننده دهان و سست کننده شهوت است ، بوی بدن را بد می کند، جامعه را کهنه می سازد و دردهای نهفته را آشکار می کند. [\(۱۰۵۹\)](#)

ب - خوردن گردو در گرمای شدید

۸۳۵ امام علی (علیه السلام):

خوردن گردو در گرمای شدید، حرارت را در بدن بر می انگیزد و زخم های تن را تحریک می کند؛ اما خوردن آن در زمستان ، کلیه ها را گرم می کند و سرما را می راند. [\(۱۰۶۰\)](#)

ج - خوردن خاک

۸۳۶ امام باقر (علیه السلام):

هر کس خاک بخورد، تنش به خارش می افتد، به بواسیر گرفتار می شود، بیماری و بدی در درونش برانگیخته می گردد، و نیرو از پاهایش می رود، و هر چه نیز در این فاصله ، یعنی از دوره سلامت پیش از خوردن خاک تا بهبود دوباره ، از اعمال (عبادی) او کم شود، بر آن ، باز خواست گردد و کیفر ببیند. [\(۱۰۶۱\)](#)

د - به جوش آمدن خون

۸۳۷ امام صادق (علیه السلام):

خون و جوش آمدنش سه نشانه دارد: جوشی که از اندام بر آید، خارش (کھیر)، و حرکت جنبندگان (مور مور شدن بدن). (۱۰۶۲)

ه - خوردن همیشگی تخم مرغ

- ۸۳۸ امام رضا (علیه السلام):

خوردن همیشگی تخم مرغ (۱۰۶۳)، سبب پیدایش کک مک در صورت می شود. (۱۰۶۴)

و - خوردن ماهی نمک سود پس از رگزنی و حجامت

- ۸۳۹ امام رضا (علیه السلام):

خوردن غذای نمک سود، گوشت نمک سود و خوردن ماهی نمک سود، پس از رگزنی و حجامت، بهک و گری ایجاد می کند. (۱۰۶۵)

- ۹/۳ عوامل ابتلا به جذام

الف - غسل کردن با آبی که پیش تر در آن غسل شده است

- ۸۴۰ امام رضا (علیه السلام):

هر کس با آبی غسل کند که پیش تر در آن غسل شده است و بدین سبب به جذام مبتلا شود، کسی جز خود را نکوهش نکند. (۱۰۶۶)

ب - مالیدن سفال بر بدن در حمام

- ۸۴۱ امام علی (علیه السلام):

زنهار! مبادا که کسی در حمام، به پشت بخوابد؛ زیرا این کار، چربی کلیه ها را ذوب می کند؛ و مباد کسی پاهای خود را سفال (سنگ پا) بکشد؛ زیرا این کار، جذام می آورد. (۱۰۶۷)

ج - خوردن غده

- ۸۴۲ امام علی (علیه السلام):

هر گاه کسی از شما گوشت خرید، غده ها را از آن بیرون آورد؛ زیرا آنها رگ جذام را تحریک می کنند. (۱۰۶۸)

د - خوردن تره تیزک به هنگام شب

- ۸۴۳ امام صادق (علیه السلام):

هر کس شب هنگام، تره تیزک (۱۰۶۹) بخورد، رگ جذام به بینی او حمله کند و چون شب بخوابد، خون دماغ شود. (۱۰۷۰)

همچنین بنگرید به: ص ۴۹۳ (جرجیر).

ه - خلال کردن با چوب و چوب انار

- ۸۴۴ امام کاظم (علیه السلام):

با چوب ریحان (۱۰۷۱) و چوب انار، خلال نکنید؛ زیرا که رگ جذام را تحریک می کنند. (۱۰۷۲)

و - همبستری با زن حائض

- ۸۴۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس با زنش در حالی که وی حائض است، نزدیکی کند و برایشان فرزندی تقدیر شود و این فرزند به جذام مبتلا گردد، کسی جز خویش را نکوهد. (۱۰۷۳)

ر. ک: ص ۳۱۴ (زیان های آمیزش با زن حائض).

- ۹/۴ پیشگیری از جذام

الف - دوری گزیدن از مبتلایان به جذام

- ۸۴۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

- از سفارش های ایشان به امام علی (علیه السلام): - (ای علی ! خداوند برای امت من ، این را خوش ندارد... که کسی با جذامیان سخن گوید، مگر این که میانشان به اندازه یک ذراع ، فاصله باشد.))
همچنین فرمود:)) از جذامی بگریز، چنانکه از شیری می گریزی. (([\(۱۰۷۴\)](#)

- ۸۴۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

در حالی با جذامی سخن بگو که میان تو و او، به اندازه یک یا دو نیزه ، فاصله است. [\(۱۰۷۵\)](#)

ب - پرهیز از آمیزش جنسی در آغاز، میان و پایان ماه

- ۸۴۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

ای علی ! در آغاز و پایان ماه با همسرت آمیزش مکن ؛ چرا که در این صورت ، دیوانگی ، جذام و تباه مغزی به سراغ او و فرزندش می آید. [\(۱۰۷۶\)](#)

ج - خوردن شلغم

- ۸۴۹ امام صادق (علیه السلام):

هیچ کس نیست که در او ریشه ای از جذام نباشد. این ریشه را با (خوردن) شلغم بسوزانید. [\(۱۰۷۷\)](#)

- ۸۵۰ امام صادق (علیه السلام):

بر تو باد شلغم ! آن (یعنی شلغم) را بخور؛ زیرا هیچ کس نیست که در او رگی از جزام نباشد، اما شلغم ، این رگ را می سوزاند [\(۱۰۷۸\)](#) [\(۱۰۷۹\)](#)

د - خوردن تره

- ۸۵۱ الکافی:

- به نقل از فرات بن احنف :- از امام صادق (علیه السلام) درباره تره پرسیدند. فرمود:)) آن را بخورید که در آن ، چهار ویژگی است : بوی دهان را خوش می سازد؛ بادها را از بدن می راند؛ بواسیر را ریشه کن می کند؛ و هر کس را که بدان مداومت داشته باشد، از جذام ، ایمن می دارد.)) [\(۱۰۸۰\)](#)

ه - خوردن چغندر

- ۸۵۲ امام صادق (علیه السلام):

خوردن چغندر در برابر جذام ایمنی می دهد. [\(۱۰۸۱\)](#)

- ۸۵۳ امام صادق (علیه السلام):

خداوند، جذام را از میان یهودیان برداشت ، بدان سبب که چغندر می خوردند و رگ ها را بیرون می کشیدند [\(۱۰۸۲\)](#) [\(۱۰۸۳\)](#)

- ۸۵۴ امام کاظم (علیه السلام):

چغندر، رگ جذام را به کلی از میان می برد. [\(۱۰۸۴\)](#)

و - خوردن حوک

- ۸۵۵ امام صادق (علیه السلام):

حوک (بادروج)، سبزی پیامبران است ... و امان انسان از جذام است . چون در درون انسان جای گیرد، همه بیماری ها را فرو می نشاند. [\(۱۰۸۵\)](#)

ز - خوردن هزار اسپند

- ۸۵۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس به مدت چهل روز، هر صبح ، یک مثقال هزار اسپند حل کرده در آب بخورد، نور حکمت در دلش روشن می شود و از ۷۲ بیماری که کمترین آنها جذام است ، ایمنی می یابد ^(۱۰۸۶) ^(۱۰۸۷).

- ۸۵۷ امام صادق (علیه السلام):

- در پاسخ پرسشی درباره اسپند و کندر :- اما هزار اسپند، هیچ ریشه ای از آن در زمین فرو نمی رود و هیچ شاخه ای از آن به آسمان بلند نمی شود، مگر این که خداوند (عزوجل) ، فرشته ای را بر آن گمارد تا آن هنگام که خشک شود یا به سرنوشتی دیگر در آید. شیطان نیز از خانه ای که در آن هزار اسپند است ، هفتاد خانه دور می شود، و آن ، شفای هفتاد بیماری است که کمترین آنها جذام است . پس مبادا که آن را از دست بدهید. ^(۱۰۸۸)

ح - تأثیر زکام در پیشگیری از جذام

- ۸۵۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

چهار چیز را ناخوشایند مدارید... و زکام را؛ چرا که رگ های جذام را به کلی از میان می برد. ^(۱۰۸۹)

- ۸۵۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هیچ انسانی نیست ، مگر این که در سر او رگی از جذام هست . پس خداوند، زکام را به نابودی آن بر می انگیزد و زکام آن را می سوزاند. هر گاه کسی از شما زکام یافت ، آن را واگذارد و درمان نکند، تا آن که خداوند خود، آن را درمان سازد. ^(۱۰۹۰)

- ۸۶۰ امام صادق (علیه السلام):

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) زکام را درمان نمی کرد و می فرمود: هیچ کس نیست که رگی از جذام در او نباشد؛ اما چون زکام به شخص رسد، این رگ را می زداید. ^(۱۰۹۱)

ط - کوتاه کردن سبیل و ناخن ها

- ۸۶۱ امام صادق (علیه السلام):

گرفتن سبیل و ناخن ها از جمعه تا جمعه ، مایه ایمنی از جذام است. ^(۱۰۹۲)

ر. ک : ص ۲۹۰ (کوتاه کندن ناخن ها در روز جمعه).

ر. ک : ص ۲۵۵ (بهداشت پوست / خضاب کردن).

ر. ک : ص ۲۵۵ (بهداشت پوست / آغاز کردن غذا با نمک).

ر. ک : ص ۲۵۷ (بهداشت پوست / سنجید).

ر. ک : ص ۲۵۸ (بهداشت پوست / گیاه سنا).

ر. ک : ص ۲۵۸ (تأثیر بوییدنی ها در پیشگیری از بیماری های پوستی).

ر. ک : ص ۲۵۸ (اثر حجامت در پیشگیری و درمان بیماری های پوستی).

ر. ک : ص ۲۶۰ (تأثیر برخی از ذکرها در بهداشت پوست).

ر. ک : ص ۲۶۳ (عوامل ابتلا به جذام).

- ۹/۵ عوامل ابتلای به پیسی

الف - استفاده از آبی که با آفتاب ، گرم شده است

- ۸۶۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

با آبی که به آفتاب گرم شده است ، نه وضو سازید، نه غسل کنید و نه خمیر بسازید؛ چرا که پیسی می آورد. ^(۱۰۹۳)

- ۸۶۳ امام کاظم (علیه السلام):

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، در حالی که عایشه ، قمقمه آب خود را در آفتاب گذاشته بود، بر او وارد شد. فرمود: ای حمیرا! این چیست؟
گفت : سر و تنم را با آن می شویم.

فرمود: دیگر این کرا را نکن ؛ چرا که پیسی می آورد. ^(۱۰۹۴)

ب - مالیدن سفال بر بدن در حمام

- ۸۶۴ امام صادق (علیه السلام):

در حمام تکیه نزن ؛ چرا که چربی کلیه ها را ذوب می کند. در حمام ، شانه مزین ؛ چرا که مو را باریک می کند. سفال (سنگ پا) را به تن ممال ، چرا که پیسی می آورد. لنگ را نیز بر صورت خود مکش ؛ چرا که آب روی را می برد. ^(۱۰۹۵)

- ۸۶۵ امام رضا (علیه السلام):

هر کس از حمام ، سفالی بگیرد و تن خود را با آن بساید و از آن پس به جذام مبتلا شود، مبادا جز خویش را سرزنش کند ^(۱۰۹۶)، ^(۱۰۹۷)

ج - خوردن از روی سیری

- ۸۶۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خوردن از روی سیری ، پیسی می آورد. ^(۱۰۹۸)

د - پنج عامل

- ۸۶۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

پنج چیز است که پیسی می آورد: نوره کشیدن در روز جمعه و چهارشنبه ؛ وضو گرفتن و غسل کردن با آبی که به آفتاب گرم شده است ؛ خوردن در حال جنابت ؛ آمیزش در هنگام حائض بودنش ؛ و خوردن در حال سیری. ^(۱۰۹۹)

ر. ک : ص ۲۹۹ (آنچه نقرس می آورد).

ر. ک : ص ۳۱۴ (زیان های آمیزش با زن حائض).

- ۹/۶ پیشگیری از پیسی

الف - استفاده از خطمی

- ۸۶۸ امام صادق (علیه السلام):

شستن سر با خطمی در هر جمعه ، مایه ایمنی از پیسی و دیوانگی است. ^(۱۱۰۰)

ب - خوردن بادنجان

- ۸۶۹ امام صادق (علیه السلام):

بر شما باد بادنجان (بادمجان) بورانی ؛ زیرا شفایی است که از پیسی ایمنی می دهد. بادنجانی هم که به روغن زیتون سرخ شود، چنین است. ^(۱۱۰۱)

ج - بیرون زدن کورک

- ۸۷۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

چهار چیز را ناخوشایند مدارید:... و کورک را؛ چرا که ریشه های پیسی را قطع می کند. ^(۱۱۰۲)

ر. ک : ص ۱۴۷ (آنچه حافظه را تقویت می کند / کرفس).

ر. ک : ص ۲۵۵ (بهداشت پوست / خضاب کردن).

ر. ک : ص ۲۵۵ (بهداشت پوست / آغاز کردن غذا با نمک).

ر. ک : ص ۲۵۸ (بهداشت پوست / گیاه سنا).

ر. ک : ص ۲۸۵ (تاثیر بوییدنی ها در پیشگیری از بیماری های پوستی).

ر. ک : ص ۲۸۵ (اثر حجامت در پیشگیری و درمان بیماری های پوستی).

ر. ک : ص ۲۶۰ (تاثیر زکام و عطسه در پیشگیری از بیماری های پوستی).

ر. ک : ص ۲۶۰ (تاثیر برخی از ذکرها در بهداشت پوست).

ر. ک : ص ۲۹۱ (کوتاه کردن ناخن ها در روز جمعه / ح ۹۵۲ و ۹۵۳).

- ۹/۷ آنچه برای درمان پیسی سودمند است

الف - خوردن گوشت گاو همراه با چغندر

- ۸۷۱ امام باقر (علیه السلام):

بنی اسرائیل ، از لکه های سفیدی که (بر پوست) می دیدند، نزد موسی (علیه السلام) اظهار ناراحتی کردند. پس خداوند به موسی (علیه السلام) چنین وحی فرستاد:)) به آنان بگو که گوشت گاو، همراه با چغندر بخورند. ^(۱۱۰۳)

- ۸۷۲ امام صادق (علیه السلام):

آب گوشت چغندر با گوشت گاو، سفیدی ^(۱۱۰۴) را از میان می برد. ^(۱۱۰۵)

ب - آب گوشت گاو

- ۸۷۳ امام صادق (علیه السلام):

آب گوشت گاو، پیسی را از میان می برد. ^(۱۱۰۶)

- ۸۷۴ امام کاظم (علیه السلام):

هر کس آب گوشت گاو بخورد، خداوند، پیسی و جذام را از او دور می کند. ^(۱۱۰۷)

ج - سویق

- ۸۷۵ امام صادق (علیه السلام):

سویق ^(۱۱۰۸) خشک ، سفیدی را از میان می برد. ^(۱۱۰۹)

- ۸۷۶ امام کاظم (علیه السلام):

سویق و آب گوشتی که با گوشت گاو فراهم آمده باشد، پیسی را از میان می برد. ^(۱۱۱۰)

- ۸۷۷ امام کاظم (علیه السلام):

آب گوشت فراهم آمده با گوشت گاو همراه با سویق ، پیسی را از میان می برد. ^(۱۱۱۱)

همچنین ، ر. ک : ص ۶۲۱ ح ۲۰۳۵ و ۲۰۳۶.

- ۹/۸ آنچه برای درمان بهک ، سودمند است

- ۸۷۸ الکافی:

- به نقل از احمد بن حسن بن جلاب ، از یکی از یاران امام کاظم (علیه السلام) :- مردی نزد امام کاظم (علیه السلام) از بهک ^(۱۱۱۲) اظهار ناراحتی کرد. امام (علیه السلام)، به او فرمود که ماش بپزد و از آن

شوربایی بسازد و در خوراک خود، قرار دهد. (۱۱۱۳)

- ۸۷۹ مکارم الاخلاق:

- به نقل از امام رضا (علیه السلام) در پاسخ و پرسش با یکی از یارانش در مورد بهک)) :- ماش تازه را در هنگام خاص خودش فراهم کن و آن را با برگش بکوب و آب آن را بگیر و ناشتا بخور و بر روی محل بهک نیز بمال.))

آن مرد می گوید: این کار را انجام دادم و بهبود یافتم. (۱۱۱۴)

- ۸۸۰ طب الائمة (علیهم السلام):

- به نقل از عبدالله بن سنان :- مردی نزد امام صادق (علیه السلام) از لک و پیسی اظهار ناخرسندی کرد. فرمود)) : به حمام برو و حنا را به نوره درآمیز و بر محل بمال ؛ چه ، پس از این کار، هیچ ناراحتی ای نخواهی داشت.))

آن مرد می گوید: به خداوند سوگند، تنها یک بار این کار را انجام دادم و خداوند، مرا بهبود بخشید و آن بیماری (دیگر) باز نگشت. (۱۱۱۵)

- ۹/۹ آنچه برای درمان گری سودمند است

- ۸۸۱ مکارم الاخلاق:

کسی نزد امام کاظم (علیه السلام)، از فراوانی گری ای که بدان مبتلا بود، اظهار ناراحتی کرد. فرمود : ((گری ، از بخار جگر است . برو و پای راست خود را رگ بزن و بر استفاده کردن از دو درهم روغن بادام شیرین ، همراه با آب کشک جو، ملازمت کن و از (خوردن) ماهی و سرکه نیز حذر کن.))

آن مرد، این کار را انجام داد و به اذن خداوند (عزوجل)، بهبود یافت. (۱۱۱۶)

- ۹/۱۰ آنچه برای درمان ترک پوست ، سودمند است

- ۸۸۲ الکافی:

- به نقل از عمر بن اذینه :- مردی از ترک پوست دست و پای خود، نزد امام صادق (علیه السلام) اظهار ناراحتی کرد. امام به او فرمود)) : پنبه ای بردار و یک گیاه بان (۱۱۱۷) در میان آن قرار ده و آن را در ناف خود کن.))

اسحاق بن عمار گفت : فدایت شوم ! گیاه بان را در میان پنبه ای بپیچد و آن را در ناف خود قرار دهد؟ فرمود)) : اما تو ای اسحاق ! بان را در ناف خود بریز، که بزرگ است (و گنجایش دارد.))

ابن اذینه می گوید: پس از آن ماجرا، آن مرد را دیدم و به من گفت که آن کار را یک بار انجام داده و ناراحتی او از میان رفته است. (۱۱۱۸)

- ۹/۱۱ آنچه برای درمان کک و مک صورت ، سودمند است

- ۸۸۳ امام صادق (علیه السلام):

هر کس بر نخستین لقمه غذای خود، نمک بپاشد، کک و مک صورت او از میان می رود. (۱۱۱۹)

- ۹/۱۲ آنچه برای درمان زخم های چرکین ، سودمند است

- ۸۸۴ سنن ابن ماجه:

- به نقل از سلمی ام رافع :- پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم)، هیچ زخم چرکین یا خار گوشتی ای بر بدنش عارض نمی شد، مگر این که بر آن ، حنا می نهاد. (۱۱۲۰)

- ۹/۱۳ آنچه برای درمان سیبوسه (شوره سر) سودمند است

- ۸۸۵ امام صادق (علیه السلام):

شستن سر با خطمی ، مایه ایمنی از سردرد، برکنار ماندن از فقر، و پاکیزگی سر از سبوسه است. (۱۱۲۱)

- ۹/۱۴ آنچه برای درمان بدبویی عرق ، سودمند است

- ۸۸۶ امام صادق (علیه السلام):

حنا، بوی بد عرق را از میان می برد، بر طراوت صورت می افزاید، دهان را خوش بو می کند و فرزند را نیکو می سازد. (۱۱۲۲)

فصل دهم : مو

- ۱۰/۱ اشاره به حکمت نهفته در مو

الف - دفع مواد زاید

- ۸۸۷ بحارالانوار:

- به نقل از محمد بن سنان ، از مفضل بن عمر، در گفتگو با امام صادق (علیه السلام) (در بیان نعمت هایی که خداوند متعال به انسان بخشیده است) :- امام صادق (علیه السلام) فرمود:)) در این بنگر و تامل کن که چه حسن تدبیری در آفرینش موها و ناخن هاست . از آن رو که آنها از چیزهایی اند که بلند می شوند و زیاد می شوند، به گونه ای که نیاز است پیوسته از آنها کاسته شود، فاقد حس آفریده شده اند، تا انسان از کوتاه کردن آنها احساس درد نکند؛ در حالی که اگر مو و ناخن از چیزهایی بودند که حس داشتند، انسان ، در کوتاه کردن و چیدن آنها، میان دو ناخوشایند، می ماند: یا این که آنها را واگذارد تا بلند شوند و بر او سنگینی کنند، و یا آن که با تحمل درد و رنجی که او را می آزارد، آنها را کوتاه کند.)) مفضل می گوید: گفتم : چرا اصولا اینها به گونه ای آفریده نشیده اند که زیاد و بلند نشوند تا انسان به کوتاه کردن آنها نیازمند گردد؟

فرمود:)) خداوند را در این باره ، بر بنده ، نعمت هایی است که آنها را نمی شناسد تا او را بر آنها سپاس گوید. بدان که دردها و بیماری های بدن ، همراه با در آمدن موها از بستر خود و در آمدن ناخن ها از انگشتان ، از بدن بیرون می روند. از همین رو، انسان به نوره کشیدن ، سر تراشیدن و کوتاه کردن ناخن ها در هر هفته ، فرمان یافته است تا موها و ناخن ها رشد شتابان تری یابند و با در آمدن آنها، دردها و بیماری ها از تن بیرون بروند. اما هنگامی که بلند شوند، سرگردان می مانند و در آمدنشان کاهش می یابد و بدین سبب ، مایه های دردها و بیماری ها در بدن حبس شوند و بیماری ها و دردهایی را پدید آورند. افزون بر این ، موها از در آمدن از جاهای که به انسان زیان می رساند و تباهی و ضرر برای او پیش می آورد، باز داشته شده اند. اگر مو در چشم می روید، آیا دیده را نابینا نمی کرد؟! اگر در دهان می روید، آیا خوردنی ها و نوشیدنی ها را بر انسان ، ناگوار نمی ساخت؟! اگر در کف دست می روید، آیا مانع لمس صحیح توسط انسان و مانع برخی از دیگر کارها نمی شد؟! و اگر در شرمگاه زن یا بر آلب مرد می روید، آیا لذت آمیزش را بر آنها تباه نمی کرد؟! پس بنگر که چگونه به واسطه مصلحتی که بوده ، موی بر این جاها نرویده است.

دیگر آن که این پدیده ، ویژه انسان نیست ؛ بلکه آن را در چارپایان ، درندگان و دیگر جانوران پستاندار نیز می یابی . می بینی که تن آنها به موها شکوهی یافته و جاهای یاد شده ، عینا به همان علت ، تهی از موست . در آفرینش ، تامل کن که چگونه از همه نقطه های خطا و زیان ، دوری می گزیند و درستی و سودمندی را می آورد.

منانیه (مانویان) (۱۱۲۳) و طوایف همانندشان ، آن گاه که کوشیده اند عیب در کار آفرینش بیابند، بر موهای عانه و زیر بغل ، خرده گرفته اند و ندانسته اند که رویش این موها از رطوبتی است که بدین مواضع می ریزد و در نتیجه ، آن سان که در هر نقطه آبگیر علف می روید، در این جاها نیز مو می روید. مگر نمی بینی که این مواضع ، از دیگر جاها پوشیده تر و برای پذیرش این زیاده ، آماده تر است ؟ دیگر آنکه این موی (موی عانه و زیر بغل) از هزینه ها و تکالیف این بدن است ، بدان واسطه که در آنها مصلحتی است ؛ زیرا اهتمام انسان به تمیز کردن بدن و گرفتن موهایی که بر آن می روید، از چیزهایی است که غرور انسان را در هم می شکنند، او را از ستم باز می دارد، و وی را از بخشی از سرمستی و بطالتی که از بیکاری حاصل می آید، می رهاند. (۱۱۲۴))

ب - حفظ گرمای بدن

- ۸۸۸ امام صادق (علیه السلام):

- در تبیین علت رویدن مو بر روی سر :- مو بر بالای سر قرار داده شده است تا با بن خود، روغن ها را به مغز برساند و با سر خود (سر موها)، بخار را از مغز خارج کند و گرما و سرمای را که بدن می رسد، دفع کند. (۱۱۲۵)

ج - مهار کردن شهوت جنسی

- ۸۸۹ امام علی (علیه السلام):

موی هیچ مردی زیاد نمی شود، مگر آن که شهوتش کاهش می یابد. (۱۱۲۶)

- ۸۹۰ المعجم الکبیر:

- به نقل از ابن عباس :- مردی نزد پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) از بی زنی اظهار ناراحتی کرد و گفت : آیا خود را اخته کنم ؟

فرمود: نه ؛ کسی که اخته باشد یا خود را اخته کند، از ما نیست . روزه بدار و موی بدنت را واگذار. (۱۱۲۷))

د - پیشگیری از جذام

- ۸۹۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

رویدن مو در بینی ، مایه ایمنی از جذام است. (۱۱۲۸)

- ۸۹۲ امام صادق (علیه السلام):

((گشادی گریبان (۱۱۲۹) و رویدن مو در بینی مایه ایمنی از جذام است.))

سپس فرمود: مگر نشنیده ای سخن شاعر را که گفته است : "پیراهن مرا تنها گشاده گریبان و گشاده آستین می بینی ؟" (۱۱۳۰))

- ۱۰/۲ بهداشت مو

- ۱ - ۱۰/۲ ضرورت رسیدگی به موها

- ۸۹۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

موی خوب ، از پوشش های خدایی است . آن را گرمای بدارید. (۱۱۳۱)

- ۸۹۴ تاریخ اصبهان:

- به نقل از عبدالله بن عمر :- از پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) شنیدم که فرمود: هر کدام از شما که موی خود را بلند می گذارد: آن را گرمای بدارد.))

پرسیدند: ای پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)! گرامی داشتن آن به چیست؟
فرمود:)) آن را هر روز، روغن بزند و شانه کند.)) (۱۱۳۲)

- ۸۹۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس مو می گذارد، خوب بدان برسد و گرنه ، آن را بچیند. (۱۱۳۳)

- ۸۹۶ الکافی:

- به نقل از ابوالعباس بقیاق :- از امام صادق (علیه السلام) در این باره پرسیدم که اگر مردی موی فراوان

(۱۱۳۴) داشته باشد، آیا میان موها فرق باز کند یا آنها را واگذارد؟

فرمود:)) فرق باز کند.)) (۱۱۳۵)

- ۲ - ۱۰/۲ شستن سر با سدر

- ۸۹۷ مکارم الاخلاق:

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، چون سر و ریش خود را می شست ، آنها را با سدر، شستشو می داد. (۱۱۳۶)

- ۸۹۸ امام کاظم (علیه السلام):

شستن سر با سدر، روزی آور است. (۱۱۳۷)

ر. ک : ص ۱۵۰، ح ۳۹۸.

- ۳ - ۱۰/۲ خضاب کردن با حنا و وسمه (کتب) (۱۱۳۸)

- ۸۹۹ الکافی:

- به نقل از ابوشیبہ اسدی :- از امام صادق (علیه السلام) درباره خضاب کردن موها پرسیدم.

فرمود:)) حسین و ابوجعفر (امام باقر (علیه السلام)) - که درود خدا بر آنها باد - به حنا و وسمه خضاب

می کردند.)) (۱۱۳۹)

- ۹۰۰ الکافی:

- به نقل از حلبی :- از امام صادق (علیه السلام) در باره خضاب مو پرسیدم . فرمود:)) پیامبر خدا (صلی

الله علیه و آله و سلم) ، حسین بن علی و ابو جعفر، به وسمه ، خضاب می کرده اند.)) (۱۱۴۰)

- ۴ - ۱۰/۲ شانه کردن مو

- ۹۰۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

فراوان شانه زدن موها، وبا را از میان می برد، روزی می آورد و بر قدرت انسان برای نزدیکی می

افزاید. (۱۱۴۱)

- ۹۰۲ امام صادق (علیه السلام):

شانه کردن فراوان ، از بلغم می کاهد. (۱۱۴۲)

- ۹۰۳ مکارم الاخلاق:

امام صادق (علیه السلام) فرمود:)) شانه کردن سر، بلغم را از میان می برد. شانه زدن ابروها، مایه ایمنی از

جذام است ، و شانه کردن رخساره ، دندان ها را استحکام می بخشد.))

از ایشان ، درباره تراشیدن سر پرسیدند.

فرمود:)) خوب است.)) (۱۱۴۳)

- ۹۰۴ امام صادق (علیه السلام):

((جامه پاکیزه ، دشمن را در هم می شکند، چرب کردن پوست ، سختی را از میان می برد و شانه کردن سر، وبا را دور می کند.))

راوی گوید که پرسیدم : وبا چیست ؟

فرمود: تب . شانه کردن ریش ، دندان ها را استحکام می بخشد.((^(۱۱۴۴)))

- ۹۰۵ امام صادق (علیه السلام):

از شانه کردن در حمام بپرهیز؛ چرا که وبای مو می آورد^(۱۱۴۵).^(۱۱۴۶)

- ۱۰/۳ کوتاه کردن موها

- ۹۰۶ امام رضا (علیه السلام):

از سنت های پیامبران است : عطر زدن ، کوتاه کردن ^(۱۱۴۷) مو و فراوانی آمیزش. ^(۱۱۴۸)

- ۹۰۷ الکافی:

- به نقل از اسحاق بن عمار :- امام صادق (علیه السلام) به من فرمود: موی خود را از ته بزن تا آلودگی اش و جنبندگان و چرک آن ، کم شود، گردنت ستبر گردد و دیده ات جلا یابد ((و در روایت دیگری است ((^(۱۱۴۹)))):
نو تنت راحت شود.))

- ۹۰۸ الکافی:

- به نقل از ابن سنان :- به امام صادق (علیه السلام) گفتم : درباره بلند کردن موها چه می فرمایی ؟
فرمود:((یاران محمد (صلی الله علیه و آله و سلم)، موهای خود را می زدند!؛ یعنی کوتاه می کردند. ^(۱۱۵۰)

- ۹۰۹ امام کاظم (علیه السلام):

موی سر، چون بلند شود، بینایی ضعیف می گردد و نور دیده از میان می رود؛ اما کوتاه کردن موها، دیده را روشن می سازد و نور آن را افزون می کند. ^(۱۱۵۱)

- ۱۰/۴ تراشیدن موها

- ۹۱۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

زن و مرد! موهای روی شکم را بتراشید^(۱۱۵۲).^(۱۱۵۳)

- ۹۱۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

موهای پس گردن را بتراشید. ^(۱۱۵۴)

- ۹۱۲ الکافی:

- به نقل از اسحاق بن عمار، از امام صادق (علیه السلام) :- به امام صادق (علیه السلام) گفتم : فدایت شوم ! گاه موهای پشت گردنم زیاد می شود و به سختی مرا اندوهگین می کند. مرا فرمود: ای اسحاق ! آیا نمی دانی که تراشیدن (موهای) پشت گردن ، اندوه را از میان می برد؟. ^(۱۱۵۵)

- ۹۱۳ امام صادق (علیه السلام):

- در تفسیر آیه **واذ ابتلی ابراهیم ربه ، بکلمت** ^(۱۱۵۶) :- آن گاه که خداوند او را به رویای ذبح دنیای عرب ، اسماعیل ، آزمود و وی این آزمود را به درستی پشت سر نهاد و تسلیم فرمان خدا شد و آهنگ انجام دادن خواسته او کرد، و چون خداوند به پاداش صدق و راستی و عمل او برایش چنین مقرر ساخت که **انی جاعلک للناس اماما؛** من تو را برای مردم ، امام قرار می دهم آیین حنیفی را که همان پاکی و طهارت است ، بر او فرو فرستاد. این طهارت ، ده چیز است : پنج مورد از آن در سر، و پنج مورد دیگر در تن . اما آن پنج مورد که در سر است ، عبارت اند از: گرفتن سبیل ، واگذاردن ریش ، کوتاه کردن موها، مسواک

زدن ، و خلال کردن . آن پنج مورد که در تن است نیز عبارت اند از: تراشیدن موهای بدن ، ختنه کردن ، کوتاه کردن ناخن ها، غسل جنابت ، و طهارت گرفتن با آب ، این ، همان آیین حنیف پاکی است که ابراهیم آورد و نه نسخ شده است و نه تا روز قیامت ، نسخ خواهد شد. این معنای کلام خداوند است که فرمود: **واتبع مله ابراهیم حنیفاً** (۱۱۵۷). (۱۱۵۸)

- ۹۱۴ امام کاظم (علیه السلام):

پنج چیز درباره سر و پنج چیز هم درباره تن از سنت هاست : اما آنچه درباره سر است ، مسواک زدن ، گرفتن سبیل ، از هم گشودن موها از میانه سر، آب در دهان چرخاندن ، و آب در بینی چرخاندن است. آنچه نیز درباره تن است ، ختنه کردن ، تراشیدن موی زهار، زدودن موهای زیر بغل ، کوتاه کردن ناخن ها و زدودن پلیدی مخرج است. (۱۱۵۹)

- ۱۰/۵ کندن موها

- ۹۱۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

سبیل ها را از ته بتراشید، (۱۱۶۰) ریش ها را واگذارید، و موهایی را که در بینی است بکنید. (۱۱۶۱)

- ۹۱۶ کتاب من لا یحضره الفقیه:

امام صادق (علیه السلام) ، موی زیر بغل خود را در حمام ، نوره می کشید و می زدود و می فرمود:)) از ریشه کندن موهای زیر بغل ، شانه ها را ضعیف می کند و بینایی را سست و کم قدرت می سازد. (((۱۱۶۲)

- ۹۱۷ الکافی:

- به نقل از عبدالله بن ابی یعفور :- در مدینه بودیم که میان من و زراره ، بر سر تراشیدن یا کندن موهای زیر بغل ، بحث پیش آمد. من گفتم : تراشیدن آنها بهتر است . زراره گفت : کندن آنها بهتر است . آن گاه از امام صادق (علیه السلام) اجازه دیدار خواستم . در حالی که در حمام ، موزدایی می کرد و موهای زیر بغل خود را زدوده بود، به ما اجازه دیدار داد. به زراره گفتم : تو را بس است ؟

گفت : نه ؛ شاید او این کار را به جهتی انجام داده است که انجام دادنش برای من از آن جهت ، درست نیست . پس امام (علیه السلام) پرسید:)) درباره چه گفتگو می کنید؟.))

گفتم : زراره در مورد کندن یا تراشیدن موهای زیر بغل ، با من مخالفت کرده است . من گفته ام که تراشیدن و زدودن آنها، بهتر است و زراره گفته است که کندن آنها بهتر است.

فرمود:)) تو به سنت راه یافته ای و زراره ، بدان : نرسیده است . تراشیدن آنها از کندنشان بهتر است و زدودن (به نوره و همانند آن) ، از تراشیدن نیز بهتر.))

سپس به ما فرمود:)) موزدایی کنید.))

گفتم : سه روز پیش این کار را انجام داده ایم.

فرمود:)) دوباره انجام دهید؛ چرا که موزدایی ، خود، نوعی طهارت است.)) (۱۱۶۳)

- ۹۱۸ امام صادق (علیه السلام):

قطع کردن و کندن تار موهای سفید، اشکال ندارد؛ اما قطع کردن آنها از کندنشان بهتر است. (۱۱۶۴)

- ۱۰/۶ گرفتن سبیل

- ۹۱۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

مباد که کسی از شما سبیل خود را (۱۱۶۵) بلند کند؛ زیرا شیطان ، آن را مخفیگاه می گیرد و در آن ، پنهان می شود. (۱۱۶۶)

- ۹۲۰ الکافی:

- به نقل از ابن فضال ، از راوی ای که خود از وی نام برده است :- (نزد امام صادق (علیه السلام)) از کوتاه کردن سبیل سخن به میان آوردیم.

فرمود:)) این عمل : نوعی پیشگیری از بیماری و عمل به سنت پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) است.)) (۱۱۶۷)

ر. ک : ص ۲۹۰ (کوتاه کردن ناخن ها در روز جمعه).

- ۱۰/۷ کوتاه کردن موهای زیر بغل

- ۹۲۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

مبادا کسی از شما موهای زیر بغل خود را بلند بدارد؛ چرا که شیطان ، آن را مخفیگاه می گیرد تا در آن پنهان شود. (۱۱۶۸)

- ۱۰/۸ به کار گرفتن نوره برای زدودن موهای بدن

- ۹۲۲ امام علی (علیه السلام):

نوره ، یک پاک کننده است. (۱۱۶۹)

- ۹۲۳ امام علی (علیه السلام):

نوره ، یک تعویذ (نگه دارنده) و مایه پاکی بدن است. (۱۱۷۰)

- ۹۲۴ امام صادق (علیه السلام):

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) در هر جمعه ، موی زهار و زیر سرین را نوره می کشید. (۱۱۷۱)

- ۹۲۵ امام علی (علیه السلام):

برای مومن ، این را دوست دارم که در هر پانزده روز یک بار، موزدایی کند. (۱۱۷۲)

- ۹۲۶ امام صادق (علیه السلام):

زدودن موها با تیغ در هر هفت روز، و با نوره در هر پانزده روز، پسندیده است. (۱۱۷۳)

- ۹۲۷ امام صادق (علیه السلام):

سنت در مورد نوره ، آن است که هر پانزده روز یک بار انجام شود. اگر بیست (۱۱۷۴) روز بر تو گذشت و این کار را انجام ندادی و هیچ چیز هم برای خرید آن نداشتی ، به حساب خداوند، قرض کن. (۱۱۷۵)

- ۹۲۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس به خدا و روز واپسین ایمان دارد، مبادا که موی عانه خود را بیش از چهل روز واگذارد. برای هر

زنی هم که به خدا و روز واپسین ایمان دارد، روا نیست برای بیشتر از بیست روز، این کار را ترک

کند. (۱۱۷۶)

- ۹۲۹ الکافی:

- به نقل از عبدالرحمان بن ابی عبدالله :- روزی با امام صادق (علیه السلام) به حمام رفتیم . به من فرمود : ((ای عبدالرحمان ! موزدایی کن.))

گفتم : چند روز پیش ، موهای خود را زدوده ام.

فرمود:)) موزدایی کن ؛ چرا که این ، یک طهارت است.)) (۱۱۷۷)

- ۹۳۰ امام صادق (علیه السلام):

یک بار نوره کشیدن در تابستان ، از ده بار در زمستان بهتر است. (۱۱۷۸)

- ۹۳۱ امام رضا (علیه السلام):

هر گاه خواستی جوش برنیاید^(۱۱۷۹) و بر بدنت هیچ زخم با ترک پوست و یا سیاه لکه ای رخ ننماید، پیش از نوره کشیدن ، با آب سرد، شستشو کن . هر کس می خواهد برای نوره کشیدن به حمام برود، دوازده ساعت ، یعنی یک روز کامل پیش از آن ، از نزدیکی خودداری کند. سپس اندکی صبر^(۱۱۸۰) یا اقا^(۱۱۸۱) و یا پیل زهره^(۱۱۸۲) و یا قدری از همه آنها را با هم در نوره بریزد. البته این کار را پس از آن انجام دهد که نوره ، در آب گرمی حل شده باشد که در آن ، بابونه یا مرزنگوش یا گل بنفشه خشک و یا اندکی از همه آنها، به اندازه ای که بوی خود را به آب بدهد، جوشانده شده است . در این میان ، زرنیخ هم باید به اندازه یک ششم نوره باشد.

پس از نوره کشیدن هم باید چیزی همانند برگ هلو، کنجاره گل کاجیره ، حنا و مشکک و گل سرخ^(۱۱۸۳) به بدن مالیده شود تا بوی آن را از میان ببرد. هر کس می خواهد از سوختن بدن با نوره در امان بماند، کمتر آن را هم بزند و به محض عمل نمودن ، آن را بشوید و قدری روغن گل سرخ نیز بر بدن بمالد. و اگر نوره بدن را بسوزاند، مقداری عدس پوست کنده بردارد، خوب آرد کند، در گلاب و سرکه حل کند و برجای زخم بمالد، که به اذن خداوند متعال ، بهبود خواهد یافت . آنچه مانع اثر گذاشتن نوره بر بدن می شود، این است که محل ، با سرکه انگور، پیاز دشتی کاملاً ترش و روغن گل سرخ ، خوب مالیده شود.^(۱۱۸۴)

همچنین ، ر. ک : ص ۳۳۲ (آنچه انسان را بر آمیزش یاری می دهد / نوره کشیدن).

- ۱۰/۹ دفن موهای زاید

- ۹۳۲ دعائم الاسلام:

از امام علی (علیه السلام) روایت شده که به دفن کردن موهای فرمان داد و فرمود:)) هر چه از آدمیزاد جدا می شود، مردار است.^(۱۱۸۵)

- ۹۳۳ الخصال:

- به نقل از عایشه :- پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) به دفن هفت چیز از انسان ، امر می فرمود: مو، ناخن ، خون ، حیض ، جفت جنین ، دندان ، و خون بسته.^(۱۱۸۶) همچنین ، ر. ک : ص ۲۹۱ (دفن ناخن های گرفته شده).

- ۱۰/۱۰ آنچه برای درمان کم مویی سودمند است

- ۹۳۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

به حنا خضاب بندید؛ چرا که دیده را جلا می دهد، مو بر می رویاند، بو را خوش می سازد و همسر مرد را آرامش می بخشد.^(۱۱۸۷)

- ۹۳۵ امام هادی (علیه السلام):

شانه کردن با شانه عاج ، مو را بر سر می رویاند، کرم ها را از مغز، دور می سازد، تلخه را فرو می نشاند، و لته و گوشت میان دندان ها را پاک و تمیز می کند.^(۱۱۸۸)

- ۹۳۶ امام صادق (علیه السلام):

سرمه ، مو بر می رویاند، دیده را تیزی می بخشد و انسان را بر طولانی ساختن سجده ، یاری می رساند.^(۱۱۸۹)

- ۹۳۷ امام صادق (علیه السلام):

سرمه اثمده، چشم را جلا می دهد، موبر می رویاند و اشک را می برد. (۱۱۹۰)

- ۹۳۸ امام رضا (علیه السلام):

مسواک زدن، دیده را جلا می دهد، موبر می رویاند و آبریزش چشم را از میان می برد. (۱۱۹۱)

- ۹۳۹ امام رضا (علیه السلام):

انجیر، بوی بد دهان را می برد، دهان و استخوان ها را استحکام می بخشد، مو بر می رویاند، درد را می برد و با وجود آن، دیگر به دارویی نیاز نیست. (۱۱۹۲)

همچنین، ر. ک: (آنچه دیده را جلا می دهد / سرمه) ص ۱۷۰ و ۱۷۱ ح ۴۶۶ تا ۴۶۹ و ح ۴۷۳.

فصل یازدهم: ناخن

- ۱/۱ اشاره به حکمت نهفته در آن

- ۹۴۰ امام صادق (علیه السلام):

- خطاب به مفضل بن عمر: ای مفضل! در این بیندیش که چرا ناخن ها در سرانگشت ها واقع شده اند.

جز برای آن که از انگشت ها حفاظت کنند و در انجام دادن کارها یاری دهند؟ (۱۱۹۳)

- ۱/۲ کوتاه کردن ناخن

- ۹۴۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

میان ریش خود را تمیز کنید و ناخن هایتان را بگیرید؛ زیرا شیطان، میان گوشت و ناخن، روان می شود. (۱۱۹۴)

- ۹۴۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

برخی از شما از خبر آسمان می پرسند، در حالی که ناخن های خود را به سان ناخن های پرندگان، وامی گذارند که در آنها جنابت، آلودگی و چرک، جای می گیرد. (۱۱۹۵)

- ۹۴۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس موی عانه خود را نتراشد، ناخن های خود را کوتاه نکند و سبیل خود را از ته نچیند، از ما نیست. (۱۱۹۶)

- ۹۴۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

کوتاه کردن ناخن ها، از بیماری بزرگ، جلوگیری می کند و روزی را سرشار می سازد. (۱۱۹۷)

- ۹۴۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

فطرت، برچیدن ناخن ها، گرفتن سبیل و تراشیدن موی عانه است. (۱۱۹۸)

- ۹۴۶ امام باقر (علیه السلام):

ناخن ها را از آن رو باید کوتاه کرد که جایگاه شیطان است و فراموشی، از آن سرچشمه می گیرد. (۱۱۹۹)

- ۹۴۷ امام صادق (علیه السلام):

پوشیده ترین و پنهان ترین جایی که شیطان برای چیره شدن بر آدمیزاد می یابد، این است که در زیر ناخن ها جای گیرد. (۱۲۰۰)

- ۹۴۸ امام صادق (علیه السلام):

کوتاه کردن ناخن ها از سنت است. (۱۲۰۱)

- ۹۴۹ امام صادق (علیه السلام):

کوتاه کردن ناخن ها، گرفتن سبیل و تراشیدن (موی) عانه در احرام، از سنت است. (۱۲۰۲)

- ۱/۳ کوتاه کردن ناخن ها در روز جمعه

- ۹۵۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس روز جمعه ناخن های خود را کوتاه کند، سرانگشت هایش آشفته نشود. (۱۲۰۳)

- ۹۵۱ امام صادق (علیه السلام):

گرفتن سبیل و ناخن ها از جمعه تا جمعه ، مایه ایمنی از جذام است. (۱۲۰۴)

- ۹۵۲ امام صادق (علیه السلام):

کوتاه کردن ناخن ها در روز جمعه از جذام و پیسی و کوری ایمنی می دهد؛ اگر هم نیازی به کوتاه کردن نبود، آنها را (کمی) بسای. (۱۲۰۵)

- ۹۵۳ امام صادق (علیه السلام):

در هر جمعه ، اندکی از سبیل و ناخن های خود را بگیر؛ و اگر هم چیزی وجود نداشته باشد، جای آن را بسای، (۱۲۰۶) تا دیوانگی ، جذام و پیسی به تو نرسد. (۱۲۰۷)

- ۹۵۴ امام باقر (علیه السلام):

هر کس به گرفتن ناخن در هر پنج شنبه عادت داشته باشد، چشم درد نگیرد. (۱۲۰۸) (۱۲۰۹)

ر. ک : پیشگیری از برخی بیماری های چشم / ص ۱۶۳ ح ۴۳۷ و ح ۴۳۹.

- ۱/۴ دفن ناخن های گرفته شده

- ۹۵۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خونتان ، موهایتان و ناخن هایتان را به خاک بسپارید تا ساحران ، آنها را بازیچه نگیرند. (۱۲۱۰)

- ۹۵۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

ناخن های خود را بچینید و چیده های خود را به خاک بسپارید، لای انگشتان خود را تمیز کنید، لثه های خود را از غذا پاک سازید، مسواک بزنید و با دهان بدبو بر من وارد نشوید. (۱۲۱۱)

- ۹۵۷ امام صادق (علیه السلام):

- در تفسیر آیه اءلم نجعل الارض کفاتا# اءحیاء و اءموات؛ (۱۲۱۲) مگر زمین را محل اجتماع نگردانیدیم ؛ چه برای زندگان ، چه برای مردگان ؟ :- ((مقصود به خاک سپردن مو و ناخن است. (۱۲۱۳)

- ۹۵۸ امام صادق (علیه السلام):

مرد، چون ناخن و موی خود را می گیرد، آنچه را گرفته است ، به خاک بسپارد؛ و این کار، سنت (مستحب) است.

فصل دوازدهم : استخوان ها

- ۱۲/۱ اشاره به حکمت نهفته در استخوان ها

- ۹۵۹ امام صادق (علیه السلام):

- خطاب به طبیب هندی :- تا خوردن زانو، به سمت عقب قرار داده شده است ؛ چرا که انسان به سمت جلو راه می رود و حرکات او با تعادل همراه است ؛ اما اگر این نبود، انسان در هنگام راه رفتن (بر زمین) می افتاد.

در کف پا گودی ای قرار داده شده است ؛ زیرا هر چیزی، چون به تمامی سطح بر زمین قرار گیرد، به اندازه سنگ آسیاب سنگین می شود. اگر بر لبه اش بر روی زمین قرار باشد، یک کودک هم می تواند آن را (از

جای خویش) براند. اگر هم که چیزی به روی بر زمین قرار گیرد، جابه جا کردن آن، حتی بر یک مرد، سنگین می آید.^(۱)

- ۹۶۰ امام صادق (علیه السلام):

- خطاب به مفضل بن عمر :- ای مفضل! بنگر که چگونه انسان در خلقتش ویژگی هایی یافته است تا بر چارپایان، برتری و مهتری داده شود. او به گونه ای آفریده شده است که راست می ایستد و راست می نشیند تا با دستان و اندام ها، رویاروی چیزها قرار گیرد و بتواند با آنها در آویزد و کاری انجام دهد. اگر او به سان چارپایان، صورت به زمین داشت، نمی توانست هیچ یک از کارها را انجام دهد... چرا انسان بر ران و سرین خود، این گوشت را حمل می کند، جز برای آن که او را از (درشتی) زمین ننگه دارد تا از نشستن بر آن، احساس درد نکند، آن سان که چون انسان نحیف و کم گوشت بنشیند و میان او و زمین، حائلی نباشد که او را از درشتی زمین، ننگه دارد، احساس درد کند؟... در ساختار بدن جانوران و سامان یافتن آنان بر وضعی که دارند، اندیشه کن. آنها نه به سان سنگ، سخت آفریده شده اند؛ و اگر چنین بودند، نه خم می شدند و نه می توانستند به انجام دادن کاری دست بزنند. همچنین، آنها بسیار نرم و سست نیز آفریده نشده اند که نتوانند سنگینی خود را حمل کنند و نه به خویش اتکا ورزند. آنها از گوشتی نرم آفریده نشده اند که نتوانند سنگینی خود را حمل کنند، و نه به خود اتکا ورزند. آنها از گوشتی نرم آفریده شده اند که خم می شود و در درون آن نیز استخوان هایی سخت است و پس و رگ آن را ننگه می دارد و اینها همه را به یکدیگر، پیوند می زند و در کنار هم ننگه می دارد. بر روی همه اینها غلافی از پوست قرار گرفته است که همه بدن را در بر می گیرد. حکایت بدن، حکایت این تندیس هاست که از چوب ساخته و در آنها، پارچه ای بر اطراف چوب پیچیده و به کمک نخ، به هم بسته می شود و آن گاه لایه ای از صمغ نیز آنها را می پوشاند. چوب ها به منزله استخوان، پارچه ها به منزله گوشت، و نخ ها به منزله پی و رگ و آن لایه نیز به منزله پوست است. اگر این احتمال روا باشد که جانوران متحرک، به خودی خود و بدون آفریدگار، پدید آمده باشند، چنین چیزی درباره این تندیس های بی جان نیز روا خواهد بود؛ اما اگر این احتمال درباره تندیس ها روا نباشد، سازماندهی آنها است که درباره جانوران نیز روا نیست...

انسان ها چون توانسته اند صاحب ذهن و زیرکی و توان دست یازیدن به حرفهایی چون: بنا ساختن، تجارت رنگری و جز آن باشند، برایشان کف دستانی بزرگ و برخوردار از انگشتان درشت، قرار داده شده است تا بتوانند چیزها را در دست گیرند و لازم ترین^(۲) آنها همین حرفه هاست.^(۳)

- ۹۶۱ مناقب آل ائمه طالب:

- به نقل از سالم ضریر :- مردی مسیحی از امام صادق (علیه السلام) درباره تشریح بدن پرسید. فرمود: خداوند متعال، انسان را بر دوازده اندام اصلی، بر ۲۴۶ استخوان و بر سیصد و شصت رگ آفرید. رگ ها همه بدن را آبیاری می کنند، استخوان ها اندام ها را ننگه می دارند، گوشت، استخوان ها را ننگه می دارد و پی، گوشت را ننگه می دارد. در دستان انسان، ۸۲ استخوان قرار داد: در هر دست، ۴۱ استخوان. از این شمار، ۳۵ استخوان در کف، دو استخوان در فاصله میان مچ و آرنج، یکی در بازو و سه تا در شانه اوست؛ و به همین اندازه نیز در دست دیگر.

در پای او نیز ۴۳ استخوان است. از این شمار، سی و پنج استخوان در قسمت پایین تر از مچ، دو تا در

ساق ، سه تا در زانو، یکی در روان ، و دو تا در سرین اوست ؛ و به همین اندازه نیز در پای دیگر.
در پشت او هم هجده مهره است ، در هر یک از پهلوهای او نه دنده است ، در گردنش هشت (استخوان) ،
در سر وی نیز ۳۶ استخوان ، در دهانش ۲۸ استخوان و (آن گاه) ۳۲ استخوان است.)) (۴)

- ۱۲/۲ آنچه استخوان ها را استحکام می بخشد

- ۹۶۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

گوشت و شیر، گوشت می رویانند و استخوان ها را استحکام می بخشند؛ و گوشت ، شنوایی و بینایی را
افزون می کند. (۵)

- ۹۶۳ امام صادق (علیه السلام):

خوردن سویق با روغن زیتون ، گوشت بر می رویاند، استخوان را استحکام می بخشد، پوست را نازک می
کند و بر توان جنسی می افزاید. (۶)

- ۹۶۴ طب الائمه (علیهم السلام):

- به نقل از بکیر بن محمد :- نزد امام صادق (علیه السلام) بودم . مردی به او گفت : ای پسر پیامبر خدا،
فرزند، زاده می شود؛ اما در او کم عقلی و سستی است.

پرسید)) :چه چیزی تو را از سویق ، باز داشته است ؟ آن را بخور و همسرت را نیز بدان فرمان ده ؛ چرا که
گوشت می رویاند، استخوان را استحکام می بخشد و سبب می شود که جز فرزندان قوی از شما زاده
نگردد.)) (۷)

- ۹۶۵ المحاسن:

- به نقل از احمد بن محمد بن ابی نصر :- امام رضا (علیه السلام) فرمود)) : ای احمد !میل تو به سبزی ها
چگونه است ؟.))

گفتم : همه را دوست دارم.

فرمود)) : اگر چنین است ، بر تو باد چغندر؛ چرا که بر ساحل فردوس می روید. در آن ، شفای هر دردی
است ، استخوان را درشت می کند و گوشت می رویاند.)) (۸)

- ۹۶۶ امام رضا (علیه السلام):

انجیر، بوی بد دهان را می برد، دهان و استخوان ها را استحکام می بخشد، مو بر می رویاند، درد را می برد
و با وجود آن ، دیگر به دارویی نیاز نیست. (۹)

ر. ک : ص ۵۵۶ و ۵۵۷ ح ۱۸۲۶ - ۱۸۲۹.

- ۱۲/۳ آنچه استخوان های ساق و پا را محکم می کند

- ۹۶۷ امام صادق (علیه السلام):

خوردن باقلا، استخوان های ساق را تراکم درونی می دهد، توان مغز را افزون می سازد و خون تازه تولید
می کند. (۱۰)

- ۹۶۸ امام صادق (علیه السلام):

سنجد، گوشتش گوشت می رویاند، هسته اش استخوان را رشد می دهد، پوستش پوست را می پرورد...
رگ جذام را به کلی از میان می برد و با این همه ،... ساق پا را نیز قوی می کند. (۱۱)

- ۹۶۹ امام صادق (علیه السلام):

به تبار، سه بار سویق شسته شده ، داده می شود. این ، تب را می برد، تلخ و بلغم را می خشکاند و ساق

پاها را تقویت می کند. (۱۲)

- ۹۷۰ امام کاظم (علیه السلام):

سویق ، چنانچه آن را هفت بار بشویی و از ظرفی به ظرف دیگر بریزی ، تب را می برد و نیرو را به ساق و پاها و قسمت پایین تر از مچ ، سرازیر می کند. (۱۳)

- ۹۷۱ امام کاظم (علیه السلام):

به تیدار، گوشت کبک بخورانی؛ چرا که پاها را نیرو می دهد و تب را کاملا دور می کند. (۱۴)

- ۹۷۲ امام رضا (علیه السلام):

آب گرم ، چنانچه آن را هفت چوش بجوشانی و از ظرفی به ظرف دیگر درآوری ، تب را می برد و نیرو را به ساق پاها و قسمت پایین تر از مچ ، سرازیر می کند. (۱۵)

- ۱۲/۴ آنچه مفاصل را نرم می کند

- ۹۷۳ طب الائمه (علیهم السلام):

- به نقل از ازرق بن سلیمان :- از امام صادق (علیه السلام)، درباره آلو پرسیدم ، فرمود:)) برای تلخه ، مفید است و مفاصل را نرم می کند. البته ، از آن فراوان مخور؛ چرا که بادهایی را در مفاصل تو در پی می آورد.)) (۱۶)

- ۱۲/۵ آنچه مفاصل را سست می کند

- ۹۷۴ امام کاظم (علیه السلام):

موی بدن ، چون بلند شود، آب کم را قطع می کند، مفصل ها را سست می گرداد و ضعف و سل بر جای می نهد. (۱۷)

- ۱۲/۶ آنچه برای درد پهلوی سودمند است

- ۹۷۵ قصص الانبیاء:

- به نقل از عبدالله بن سنان :- از امام صادق (علیه السلام) پرسیدم : آیا عیسی (علیه السلام) به آنچه

آدمی زادگان بدان مبتلا می شوند، مبتلا می شد؟

فرمود:)) آری . او در خردسالی به درد بزرگ سالان و در بزرگ سالی به درد خردسالان ، گرفتار می شد و بیمار هم می شد. چون در دوران خردسالی به درد پهلوی - که از بیماری های بزرگ سالان است - مبتلا می شد، به مادرش می گفت : "برایم قدری غسل و سیاه دانه و روغن زیتون بجو و از آن ، خمیر بساز و برایم بیاور . "مادرش آن را برایش می آورد؛ اما او آن را خوش نمی داشت . مادرش از او می پرسید: "چرا آن را خوش نداری ، در حالی که خود، آن را طلبیده ای ؟". او در پاسخ می گفت : "بده به من . به دانش نبوت آن را برایت نسخه کردم و به بی تابی کودکان ، آن را خوش نداشتم ". او دارو را می بویید و پس از آن می نوشید.)) (۱۸)

- ۱۲/۷ آنچه برای کمر درد، سودمند است

- ۹۷۶ الکافی:

- به نقل از احمد بن محمد بن ابی نصر :- امام رضا (علیه السلام) فرمود:)) نخود، برای کمر درد، سودمند است. ((درباره ایشان (امام رضا) علیه السلام)) نیز نقل کرده است که (او پیش و پس از غذا، آن را می طلبید.)) (۱۹)

- ۹۷۷ امام صادق (علیه السلام):

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) به درگاه پروردگار خویش (عزوجل) از کمر درد نالید. خداوند به او فرمود که دانه با گوشت بخورد، یعنی هلیم ^(۲۰)، ^(۲۱)

همچنین، ر. ک: ص ۶۱۲ (گوشت هوبره).

- ۱۲/۸ آنچه نقرس می آورد

- ۹۷۸ امام رضا (علیه السلام):

انجیر ^(۲۲) و شراب خرما - که اهلش می خورند - چون با هم جمع شوند، نقرس و پیسی به وجود می آورند. ^(۲۳)

- ۱۲/۹ آنچه برای نقرس، سودمند است

- ۹۷۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

انجیر، تازه و خشک، بخورید؛ چرا که بر قدرت همبستری می افزاید، بواسیر را ریشه کن می کند و برای درمان نقرس و سردی مزاج، سودمند است. ^(۲۴)

فصل سیزدهم: دستگاه تناسل و دفع ادرار

- ۱۳/۱ اشاره به حکمت نهفته در آن

- ۹۸۰ امام صادق (علیه السلام) - خطاب به مفضل بن عمر - ای مفضل! در این بیندیش که چگونه آلت های آمیزش در مرد و زن، به گونه ای همخوان اینکار، قرار داده شده است. برای مرد، آلتی انبساط پذیر قرار داده شده که دراز می شود تا نطفه به زهدان برسد، چه این که مرد، بدان نیاز دارد که آب خویش در دیگری بیفکند. برای زن هم ظرفی گود آفریده شده تا هر دو آب را در خود، جای دهد و فرزند را در درون خود بپذیرد، گنجایش او را داشته باشد و او را حفظ کند تا زمانی که استحکام یابد. آیا این، برخاسته از تدبیر خدایی حکیم و پر مهر نیست؟ از آنچه برایش انباز می گیرند، پیراسته و فراتر باد...! چه کسی گذرگاه پیشاب و مدفوع را خود جمع شونده قرار داد تا آنها را مهار کند و نگذارد پیوسته در جریان باشند و زندگی انسان را بر او تباه سازند؟ چه اندازه نعمت از این دست را هر شمارنده ای می تواند در شمار آورد؟...

اگر آلت تناسلی مرد، همیشه سست و فروهشته بود، چگونه می توانست به ژرفای زهدان برسد تا در آن جا نطفه را خالی کند؟ و اگر نیز همیشه در حالت نعوظ بود، چگونه مرد می توانست در بستر، از این پهلوی بدان پهلوی بچرخد و یا در حالی که چیزی پیش آمده در جلو او هست، در میان مردم راه برود؟ چنین چیزی، افزون بر زشتی چشم انداز، تحریک شهوت را در زن و مرد، در همه وقت، در پی می آورد. بدین سان، خداوند - جل اسمه - تقدیر کرد که بیشتر آن در همه اوقات، به چشم نیاید و از آن، دشواری ای بر مردان تحمیل نشود؛ بلکه خداوند در آن نیرویی قرار داد که به گاه نیاز، راست شود؛ چرا که او خود تقدیر کرده که استمرار و ماندگاری نسل، از رهگذر آن باشد. ^(۲۵)

- ۱۳/۲ کارکردها

- ۱ - ۱۳/۲ عادت ماهانه

قرآن

ویسئلونک عن المحیض قل هو اذی فاعتزلوا النساء فی المحیض ولا تقربوهن حتی یطهرن فاذا تطهرن فأتوهن من حیث اءمرکم الله ان الله یحب التوبین و یحب المتطهرین؛ ^(۲۶) از تو درباره خون حیض می پرسند. بگو: آن آزردهی ای است. پس در ایام حیض از زنان کناره گزینید و نزدیکشان مشوید تا پاک

شوند. پس چون پاک شدند، از همان سویی که خداوند فرمانتان داده است ، به سراغشان روید. خداوند، توبه کنندگان را دوست دارد و طهارت جوینان را دوست دارد.

حدیث

۹۸۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

کمترین ایام حیض ، سه روز و بیشترین آن ، ده روز است. (۲۷)

۹۸۲ امام صادق (علیه السلام):

زن ، هنگامی که به پنجاه سالگی برسد، خون نمی بیند، مگر آن که زنی از قریش باشد. (۲۸)

۹۸۳ الکافی:

به نقل از عبدالرحمان بن حجاج :- امام صادق (علیه السلام) فرمود:))سه کس اند که در هر حالتی می توان با آنها عقد نکاح بست (۲۹): آن که هنوز خون ندیده است و همانندهایش نیز هنوز خون نمی بینند.)) پرسیدم : اندازه سنی آن چیست ؟

فرمود:))وقتی کمتر از نه سال بر او گذشته باشد. (سپس ادامه داد: دوم) آن که کس با او دخول نکرده است و (سوم) آن که از حیض نومید شده و همانندهایش نیز حائض نمی شوند.)) گفتم : حد آن چیست ؟

فرمود:))وقتی پنجاه سال داشته باشد.((۳۰)

۹۸۴ الکافی:

به نقل از حفص بن بختری :- زنی بر امام صادق (علیه السلام) وارد شد و از ایشان در این باره پرسید که زنی ، خونس استمرار می یابد و نمی داند این خون ، حیض است یا چیزی دیگر. امام به او فرمود:))خون حیض ، گرم ، خالص ، سیاه رنگ و دارای جهش و حرارت است ؛ اما خون استحاضه ، زرد و سرد است . پس اگر خون ، دارای حرارت و جهش و سیاهی بود، زن باید نماز را واگذارد.))

آن زن پس از شنیدن بیرون رفت ، در حالی که می گفت : به خداوند سوگند، اگر یک زن هم می بود، بر این نمی افزود. (۳۱)

۲ - ۳/۲ نطفه

قرآن

انا خلقنا الانسن من نطفه اءمشاج نبتلیه فجعلنه سمیعام بصیرا؛ (۳۲)

ما انسان را از نطفه ای به هم آمیخته که آن را می آزماییم ، بیافریدیم و آن گاه ، او را شنوا و بینا ساختیم .

حدیث

۹۸۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

در پاسخ به پرسش درباره جایگاه استقرار آب مرد و آب زن :- جایگاه استقرار آب مرد؛ آب او از سر آلت بیرون می آید و آن ، رگی است که در پشت او جریان می یابد تا هنگامی که در تخم چپ ، استقرار بیابد اما جای آب زن ؛ آب او از استخوان سینه ، آهسته به جنبش در می آید و پیوسته نزدیک می شود تا هنگامی که زن ، کام بیابد. (۳۳)

۳ - ۳/۲ مایع پروستات

- به نقل از محمد به مسلم :- به امام باقر (علیه السلام) گفتم : مردی پیشاب کرده و آبی به همراه ندارد. فرمود:)) آلت خود را تا سر آن ، سه بار بفشرد و سر آن را نیز سه بار فشار دهد. اگر پس از آن چیزی بیرون آمد، پیشاب نیست ؛ بلکه از رگ های پشت (ودی) است.)) (۳۴)

- ۹۸۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر نرینه ای مذی دارد؛ اما اگر منی باشد، موجب غسل است. (۳۵)

- ۹۸۸ امام صادق (علیه السلام):

اگر از آلت چیزی از مذی یا ودی بیرون آمد و در حال نماز باشی ، نه آن را بشوی ، نه نماز را بشکن و نه وضوی خود را به سبب آن ، باطل بدان ، هر چند که (از فرازی) به پس تو نیز رسیده باشد؛ چرا که این آب به منزله آب بینی است . هر چیز هم که پس از وضو از تو بیرون می آید، از رگ های پشت (غده ها) یا از بواسیر است و چیز مهمی نیست . آن را از جامه ات مشوی ، مگر این که جامه را آلوده کند. (۳۶)

- ۹۸۹ کتاب من لا یحضره الفقیه:

روایت شده که مذی و ودی ، به منزله آب دهان و آب بینی است ؛ نه شستن جامه از آن لازم است و نه شستن آلت. (۳۷)

- ۹۹۰ امام صادق (علیه السلام):

منی ، مذی ، ودی و وودی ، از آلت بیرون می آیند. منی ، آن چیزی است که به سبب استخوان ها شل می شوند و بدن سست می گردد و موجب غسل است . مذی از شهود بیرون می آید و در آن چیزی نیست . ودی ، آن چیزی است که پس از پیشاب بیرون می آید. وودی هم آن چیزی است که به سبب بیماری ها بیرون می آید. و در آن ، چیزی نیست. (۳۸)

- ۱۳/۳ نمونه هایی از بیماری های زنان

الف - قطع شدن عادت ماهانه

- ۹۹۱ امام کاظم (علیه السلام):

خون عادت را گاه باد، بند می آورد، بی آن که آبستنی در میان باشد. (۳۹)

- ۹۹۲ امام کاظم (علیه السلام):

از میان رفتن خونریزی زنان ، بر دو گونه است : تباهی ای که در عادت ماهانه حاصل آمده باشد، و از میان رفتنی که از آبستنی ، ناشی شده باشد. و هر یک از اینها که رخ دهد، زن پس از نهادن فرزند یا پس از گذشتن سه ماه پاکی بر او که در این مدت هیچ خونی نیز نباشد، برای (ازدواج با) مردان حلال شود. (۴۰)

ب - شاخک و فنج

- ۹۹۳ امام صادق (علیه السلام):

زن را به واسطه چهار چیز پس دهند: به واسطه پیسی ، جذام ، دیوانگی ، و شاخک - که همان فنج است - البته تا زمانی که مرد با او همبستر نشده باشد؛ اما اگر با او همبستر شده باشد، نه. (۴۱)

ج - فقدان دوشیزگی

- ۹۹۴ امام صادق (علیه السلام):

- درباره مردی که به زنش گفته بود: تو دوشیزه به حمله ام نیامده ای :- بر او چیزی نیست ؛ (۴۲) زیرا دوشیزگی بدون آمیزش نیز از میان می رود. (۴۳)

- ۹۹۵ امام کاظم (علیه السلام):

مردی در حالی که زنی به همراهش بود، رو به امیرمومنان (علیه السلام) کرد و گفت: ای امیرمومنان! من با زخم در حالی ازدواج کرده ام که دوشیزه بوده است؛ اما چون با او همبستری کرده ام، او را نادوشیزه یافته ام.

فرمود: «وای بر تو! گاه دوشیزگی به واسطه جستن، پرش، ^(۴۴) حیض، طهارت گرفتن و در خانه ماندگی دراز مدت، از میان می رود.» ^(۴۵)

- ۱۳/۴ برخی عوامل بیماری های دستگاه ادراری و تناسلی

- ۱ - ۱۳/۴ ننگه داشتن پیشاب

- ۹۹۶ امام رضا (علیه السلام):

هر کس می خواهد مثانه اش به عارضه ای گرفتار نشود، پیشاب خود را ننگه ندارد، حتی اگر که بر پشت مرکب خویش نشسته باشد. ^(۴۶)

- ۲ - ۱۳/۴ آمیزش بدون انزال

- ۹۹۷ امام رضا (علیه السلام):

آمیزش بدون انزال، سنگ (مثانه) می آورد... و هر کس می خواهد از سنگ و دشواری دفع ادرار در امان باشد، نباید در هنگام حصول شهوت، منی را در خود ننگه دارد، و نیز نباید آمیزش با زنان را (بسیار) به درازا بکشد. ^(۴۷)

- ۳ - ۱۳/۴ خوردن قلوه و شکمبه گوسفند

- ۹۹۸ امام رضا (علیه السلام):

عادت داشتن به خوردن قلوه و شکمبه (سیرابی) گوسفند، مثانه را دیگرگون می کند. ^(۴۸)

- ۴ - ۱۳/۴ عادت به حمام رفتن

- ۹۹۹ امام کاظم (علیه السلام):

حمام رفتن یک روز در میان، گوشت بدن را می افزایشد؛ اما عادت به آن در هر روز، پیه کلیه ها را آب می کند. ^(۴۹)

- ۵ - ۱۳/۴ تکیه زدن در حمام

- ۱۰۰۰ امام صادق (علیه السلام):

در حمام (به دیوار) تکیه مزین؛ چرا که پیه کلیه ها را آب می کند. ^(۵۰)، ^(۵۱)

- ۱۳/۵ برخی از عوامل سلامت دستگاه ادراری و تناسلی

- ۱ - ۱۳/۵ ختنه

- ۱۰۰۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خداوند، خلیل خویش را به آیین راست و درست برانگیخت و او را به کوتاه کردن سبیل، گرفتن ناخن ها، کندن موهای زیر بغل، تراشیدن موی زهار و ختنه، فرمان داد. ^(۵۲)

- ۱۰۰۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

فرزندانتان را در روز هفتم (تولد)، ختنه کنید؛ چرا که پاک تر و پاکیزه تر است و گوشت را سریع تر می رویاند. ^(۵۳)

- ۱۰۰۳ امام علی (علیه السلام):

در ختنه فرزندانان شتاب کنید؛ چرا که این کار، برایشان پاک تر است. ^(۵۴)

- ۱۰۰۴ امام علی (علیه السلام):

فرزندانان را در روز هفتم (تولد) ختنه کنید. نه گرما، شما را از آن ، باز دارد، نه سرما؛ چرا که این کار، مایه پاکی تن است و زمین از پیشاب ختنه ناشدگان به درگاه خداوند می نالد. ^(۵۵)

- ۱۰۰۵ امام صادق (علیه السلام):

نوزاد را در روز هفتم ، عقیقه و ختنه کنند. ^(۵۶)

- ۱۰۰۶ امام صادق (علیه السلام):

سوراخ کردن گوش پسر بچه از سنت است و ختنه کردن او در هفت روز هم از سنت است. ^(۵۷)

- ۱۰۰۷ الکافی:

- به نقل از ابوبصیر :- از امام باقر (علیه السلام) در این باره پرسیدم که کنیزی از سرزمین شرک به بردگی گرفته می شود و اسلام می آورد. آن گاه ، ما برای او کسی را می جوییم که ختنه اش کند؛ اما به هیچ زنی دست نمی یابیم.

فرمود:)) سنت ختنه ، تنها بر مردان است ، نه بر زنان((^(۵۸)، ^(۵۹)

- ۲ - ۱۳/۵ پلیدی زدایی و شستن

- ۱۰۰۸ امام باقر (علیه السلام):

نمازی نیست ، مگر به پاک کننده ای . تو را در پلیدی زدایی (از مخرج غائط)، سه سنگ بسنده است . سنت پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) بر این جریان یافته است . اما در پیشاب ، گریزی از شستن آن نیست. ^(۶۰)

- ۱۰۰۹ امام صادق (علیه السلام):

سنت در پلیدی زدایی (از مخرج) بر استفاده از سه سنگ دست نخورده جریان یافته است و پس از آن هم از آب استفاده شود. ^(۶۱)

ر. ک : ص ۲۳۹ (آنچه برای درمان بواسیر، سودمند است / استنجا با مشکک).

- ۳ - ۱۳/۵ خوردن ترب

- ۱۰۱۰ امام صادق (علیه السلام):

ترب بخور؛ چرا که در آن ، سه ویژگی است : برگش بادها را دور می کند، قسمت میانی اش پیشاب را جامه می شود ^(۶۲) و بیخش بلغم را از میان می برد. ^(۶۳)

- ۱۰۱۱ امام صادق (علیه السلام):

ترب ، بیخش بلغم را از میان می برد، قسمت میانی اش ، گوارش می دهد و برگش ، ادرار را به طور کامل به جریان می اندازد. ^(۶۴)

- ۴ - ۱۳/۵ خوردن خربزه

- ۱۰۱۲ امام صادق (علیه السلام):

- درباره ویژگی های خربزه :- سنگ را در مثنایه ذوب می کند. ^(۶۵)

- ۱۰۱۳ امام صادق (علیه السلام):

خربزه بخورید؛ چرا که در آن ، ده ویژگی است : پیه زمین است ؛ نه دردی در آن هست و نه فساد ؛ خوراک است ؛ آب است ؛ میوه است ؛ سبزی خوش است ؛ شست و شو دهنده است ؛ خورش است ؛ توان

جنسی را می افزایش؛ مثانه را می شوید؛ و ادرار آور است. (۶۶)
ر. ک : ص ۵۳۳ ح ۱۷۵۶.

- آنچه برای برخی از بیماری های دستگاه تناسلی سودمند است

۱ - ۱۳/۶ آنچه برای درمان بند نیامدن خون عادت ، سودمند است
- ۱۰۱۴ الکافی:

- به نقل از علی بن مهزیار :- یکی از دخترکان ما عادت شد و خونریزی اش متوقف نمی شد تا جایی که در آستانه مرگ قرار گرفت . امام جواد (علیه السلام) فرمود تا سویق (۶۷) عدس به او بخوراند. این سویق به او خورد شد و پس از آن ، خونریزی بند آمد و از بهبود یافت. (۶۸)

۲ - ۱۳/۶ آنچه برای بازگشت عادت ماهانه ، سودمند است
- ۱۰۱۵ الکافی:

- به نقل از اسماعیل بن بزيع :- به امام کاظم (علیه السلام) گفتم : دختری جوان دارم که بیماری (کنایه از عادت ماهانه) او از میان رفته است . فرمود که سر وی را با حنا خضاب کنند؛ عادت ماهانه به وی باز خواهد گشت.

این کار را انجام دادم و عادت ماهانه به وی بازگشت. (۶۹)

۳ - ۱۳/۶ آنچه برای درمان ریزش قطره قطره پیشاب ، سودمند است
- ۱۰۱۶ طب الائمة (علیهم السلام):

- به نقل از ابوبصیر :- عمرو افرق به امام باقر (علیه السلام) از ریزش قطره قطره پیشاب ، اظهار ناراحتی کرد.

فرمود:)) هزار اسپند بردار و شش بار با آب سرد و یک بار هم با آب گرم بشوی . سپس ، باید آن را در سایه خشک کرد، آن گاه قدری روغن خالص یاسمین بدان در آمیخت و آن گاه ، سفوفی از آن در حالت ناشتا خورد. به اذن خداوند متعال ، ریزش پیشاب را قطع خواهد کرد. ((۷۰)
ر. ک : ص ۵۷۷ ح ۱۹۰۰.

۴ - ۱۳/۶ آنچه برای درمان احساس درد به هنگام دفع پیشاب ، سودمند است
- ۱۰۱۷ مکارم الاخلاق:

- به نقل از فضل :- به امام صادق (علیه السلام) اظهار کردم که در هنگام ادرار کردن با سختی رویاروی می شوم.

فرمود:)) در آخر شب ، قدری شونیز استعمال کن. ((۷۱)

- ۱۳/۷ بهداشت آمیزش

۱ - ۱۳/۷ آنچه باید عروس را در هفته اولش از آن باز داشت
- ۱۰۱۸ کتاب من لا یحضره الفقیه:

- به نقل از ابوسعید خدری :- پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، به علی بن ابی طالب سفارش کرد و به او فرمود:)) ای علی ! عروس را در هفته اولش از شیر، سرکه ، گشنز، سیب ترش ، از این چهار چیز، باز بدار. ((

امام علی (علیه السلام) پرسید: ای پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)! برای چه او را از این چیزها باز بدارم ؟

فرمود)) : زیرا از این چهار چیز، زهدان سترون و سرد می شود. (...))
امام علی (علیه السلام) (دیگر بار) پرسید: ای پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) اما از این میان، از سرکه چرا باز داشته می شود؟
فرمود)) : اگر در حالی که سرکه خورده است، عادت ماهانه شود، هرگز کامل پاک نگردد، گشیز هم حیض را در شکم وی برمی انگیزاند و زادن را بر او سخت می سازد. سبب ترش نیز حیض شدن او را قطع می کند و این عارضه برای وی یک بیماری می شود. ((^(۷۲))

۲ - ۱۳/۷ حرمت آمیزش با زن حائض

قرآن

ویستونک عن المحیض قل هو اذی فاعتزلوا النساء فی المحیض ولا تقربوهن حتی یطهرن فاذا تطهرن فاءتوهن من حیث امرکم الله ان الله یحب التوبین و یحب المتطهرین؛ ^(۷۳)
از تو درباره حیض می پرسند. بگو: آن آزردهای ای است. پس در دوره عادت ماهانه، از زنان کناره گزینید و نزدیکشان مشوید تا پاک شوند. پس چون پاک شدند، از همان سوئی که خداوند فرماتان داده است، به سراغشان بروید. خداوند، توبه کنندگان را دوست دارد و طهارت جویان را دوست دارد.

حدیث

۱۰۱۹ الفقه المنسوب للامام الرضا (علیه السلام):

مبادا با زنی حائض، آمیزش کنی! ^(۷۴)

۱۰۲۰ امام صادق (علیه السلام):

زن که حائض شودت بر همسرش حرام گردد که با او از شرمگاه، کاری کند؛ چرا که خداوند متعال فرموده است: **ولا تقربوهن حتی یطهرن**؛ نزدیکشان مشوید تا پاک شوند. ^(۷۵)

۱۰۲۱ امام باقر (علیه السلام):

-درباره زنی که در آخرین روزهای عادتش خونریزی وی قطع می شود :- اگر شوهر وی به چیرگی شهوت گرفتار آمد، به زن بگوید که شرمگاه خویش را بشوید. سپس، پیش از آن که غسل کند، اگر خواست، به او دست بزند. ^(۷۶)

۱۰۲۲ الکافی:

-به نقل از علی بن یقطین :- از امام کاظم (علیه السلام)، درباره زنی که پاکی می بیند و شویش با او در می آمیزد، پرسیدم.

فرمود)) : اشکالی ندارد؛ اما نزد من، غسل پسندیده تر است. ((^(۷۷)

۱۰۲۳ الکافی:

-به نقل از عبدالملک بن عمرو :- از امام صادق (علیه السلام) پرسیدم : همسر زن حائض، چه بهره ای از او دارد؟

فرمود)) : هر چیزی، مگر خود پیش. ((^(۷۸)

۳ - ۱۳/۷ حرام بودن آمیزش با تازه زا

۱۰۲۴ امام علی (علیه السلام):

اشکالی ندارد که مرد با زن در دوره پس از زایمان ازدواج کند، اما نباید با او آمیزش کند تا

هنگامی که از خون نفاس ، پاک شود.^(۷۹)

۴ - ۱۳/۷ زیان های آمیزش با زن حائض

۱۰۲۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس با زن خود در حالی که وی حائض کند، آمیزش کند و فرزند جذامی یا پیس زاده شود، مبادا جز خود را نکوهش کند.^(۸۰)

۱۰۲۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

ای امت! خداوند - تبارک و تعالی - برای شما امت ، ۲۴ چیز را دوست ندارد و شما را از آنها نهی می کند:.... برای مردم ، این را خوش نمی دارد که با زن خویش در حالی که وی حائض است ، آمیزش کند. پس اگر چنین کند و فرزند حاصل از آن جذامی یا گرفتار پیسی زاده شود، مبادا جز خویش را نکوهش کند.^(۸۱)

۱۰۲۷ الکافی:

-به نقل از ابو عروه یا شعیب عقرقونی :- یک روز چهارشنبه در زندان بر امام کاظم (علیه السلام) وارد شدم ، در حالی که وی حجامت می کرد. به او گفتم : این روزی است که مردم می گویند هر کس در آن حجامت کند، گرفتار پیسی می شود. فرمود:)) از این پیشامد بر کسی باید بیم داشت که مادرش در حال حیض او را آبست شده است ^(۸۲))).

۱۰۲۸ امام رضا (علیه السلام):

به سراغ زن حائض رفتن ، جذام را در فرزند (حاصل از آن) به وجود می آورد.^(۸۳)

۱۰۲۹ الکافی:

-به نقل از عذافر صیرفی :- امام صادق (علیه السلام) فرمود:)) آیا این ناهنجار آفریده شدگان را می بینی ؟))

فرمود:)) اینان ، کسانی اند که پدرانشان با زنان خود در دوران آلودگی آنان ، آمیزش می کردند.^(۸۴)))

همچنین بنگرید به : ص ۲۶۴ (عوامل ابتلا به جذام / همبستری با زن حائض).

۵ - ۱۳/۷ مواردی که در آنها آمیزش مکروه است

۱۰۳۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

مبادا کسی در حالی که از قضای حاجت خودداری می ورزد، نزدیکی کند؛ چرا که این کار، بواسیر می آورد؛ و مبادا کسی در حالی که پیشاب خود را نگه می دارد، نزدیکی کند؛ چرا که این کار، بواسیر می آورد؛ و مبادا کسی در حالی که پیشاب خود را نگه می دارد، نزدیکی کند؛ چرا که این کار، ناسور^(۸۵) می آورد.^(۸۶)

۱۰۳۱ امام صادق (علیه السلام):

سه چیز، بدن را فرسوده می کند و شاید هم (فرد را) بکشد: حمام رفتن با شکم پر، آمیزش کردن با شکم پر^(۸۷)، و همبستری با پیرزنان.^(۸۸)

۱۰۳۲ امام رضا (علیه السلام):

آمیزش پس از آمیزش ، بی آنکه میان آنها غسلی صورت پذیرفته باشد، دیوانگی فرزند را در پی

- ۱۰۳۳ امام علی (علیه السلام):

- چون درباره آمیزش جنسی از او پرسیدند :- شرمی است که از یان می رود و شرمگاه هایی که در بر هم می آیند. همانندترین چیز به دیوانگی است. اصرار بر آن مایه فرسودگی و پیری ، و بیرون آمدن از آن حال پشیمانی است. میوه حال آن ، فرزند است که اگر زنده بماند، فتنه باشد و اگر بمیرد، اندوهگین سازد. (۹۱)

- ۱۰۳۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

- در سفارش به امام علی (علیه السلام) :- ای علی ! در آغاز، میان و پایان ماه با همسرت نزدیکی مکن ، که دیوانگی ، جذام و تباه مغزی ، بسیار زود به سراغ وی و فرزندش می آید. ای علی ! بعد از ظهر با همسرت نزدیکی مکن ؛ چرا که اگر در آن هنگام ، میانتان فرزندى تقدیر شود، کژ چشم خواهد بود و شیطان ، از کژ چشمی انسان ، شادمان می شود. ای علی ! به هنگام آمیزش ، سخن مگوی ؛ چرا که اگر میانتان فرزندى تقدیر شود، اطمینانی نیست که لال نباشد. هم مبدا کسی از شما بر شرمگاه زن خویش بنگرد؛ بلکه باید به هنگام آمیزش ، دیده فرو هلد؛ چرا که نگرستن به شرمگاه ، کوری را در فرزند بر جای می نهد. ای علی ! با هوس به زنی غیر همسر خود، با زن خویش آمیزش مکن ؛ زیرا از این بیم دارم که اگر برایتان فرزندى تقدیر شود، زن صفت ، یا ماده و تباه مغز باشد.

ای علی ! هر کس جنب با همسر خویش در بست در باشد، نباید قرآن بخواند؛ چه ، از این بیم دارم که از آسمان ، آتشی بر آنها فرود آید و آنان را بسوزاند. (۹۲)

ای علی ! با همسرت آمیزش مکن ، مگر آن که هر کدامتان دستمالی داشته باشید. خود را با پارچه ای مشترک ، پاک نکنید که شهوت بر شهوت واقع می شود و این کارت دشمنی میان شما را در پی می آورد و کارتان را به جدایی و طلاق می کشاند.

ای علی ! ایستاده با همسرت نزدیکی مکن ؛ چرا که این کار، کار خران است ؛ و اگر میانتان فرزندى تقدیر شود، ادرار کننده در بستر باشد، چنان که خران در هر مکانی پیشاب می ریزند. ای علی ! در شب عید قربان با همسرت نزدیکی مکن ؛ زیرا اگر میانتان فرزندى تقدیر شود، شش انگشت یا چهار انگشت خواهد داشت.

ای علی ! در زیر درختی میوه ده با همسرت آمیزش مکن ؛ چرا که اگر میانتان فرزندى تقدیر شود، جلاد، قاتل یا عریف (۹۳) خواهد بود.

ای علی ! در زیر نور خورشید و تابش آن با همسرت نزدیکی مکن ، مگر این که پرده ای آویخته باشی که شما را می پوشاند؛ چرا که اگر میانتان فرزندى تقدیر شود تا پایان عمر در تیره بختی و تهی دستی خواهد بود.

ای علی ! میان اذان و اقامه با همسرت نزدیکی مکن ؛ زیرا اگر میانتان فرزندى تقدیر شود، به خونریزی علاقه مند خواهد بود.

ای علی ! اگر همسرت باردار شد، با او آمیزش مکن ، مگر آن که با وضو باشی ؛ زیرا اگر میانتان فرزندى تقدیر شود، کوردل و ناخن خشک خواهد بود.

ای علی ! در نیمه شعبان با همسرت نزدیکی مکن ، زیرا اگر میانتان فرزندى تقدیر شود، بدشگون

خواهد بود و نشانی سیاه بر چهره خواهد داشت.

ای علی! با همسرت در آخرین روزهای پاکی و در حالی که تنها دو روز از او مانده باشد، نزدیکی مکن؛ چرا که اگر میانتان فرزندی تقدیر شود، عشار یا یاور ستمگران خواهد بود و توده هایی از مردم به دست او به کام مرگ خواهند رفت.

ای علی! چون آهنگ سفر کردی، آن شب با همسرت نزدیکی مکن؛ چرا که اگر میانتان فرزندی تقدیر شود، دارایی خویش را در غیر حق خرج خواهد کرد. (آن گاه، پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) این آیه را خواند: **(ان المبذرين كانوا اخوان الشياطين؛** ^(۹۴) ولخرجها، برادران شیاطین اند.

ای علی! چون روانه سفری شدی، تا مسافت سه شبانه روز ره پیمودن، با همسرت نزدیکی مکن؛ چرا که اگر میانتان فرزندی تقدیر شود، یار هر ستمگری خواهد بود که بخواهد به تو ستمی برساند.

ای علی! در نخستین ساعت شب، با همسرت نزدیکی مکن؛ چرا که اگر میانتان فرزندی تقدیر شود، اطمینان نیست که ساحر و از آنان که دنیا را بر آخرت بر می گزینند، نباشد. ^(۹۵) ^(۹۶) - **۱۰۳۵ الکافی:**

- به قل از عبدالرحمان بن سالم، از پدرش - : به امام باقر (علیه السلام) گفتم: آیا وقتی از اوقات هست که در آن، آمیزش در حالی که حلال است، مکروه باشد؟
فرمود:)) آری. میان طلوع سپیده تا طلوع خورشید، از غروب خورشید تا پنهان شدن سرخی افق، در روزی که خورشید می گیرد، در شبی که ماه می گیرد، در شب و روزی که در آنها باد سیاه، باد سرخ و باد زرد می وزد، و در روز و شبی که در آن، زلزله رخ می دهد. ^(۹۷) ر. ک: (عوامل طول عمر) ص ۶۸ ح ۹۸ و ۹۹.

- ۱۳/۸ آداب آمیزش

- ۱ - ۱۳/۸ آنچه پیش از آمیزش، بایسته است

الف - چیرگی شهوت

- ۱۰۳۶ امام صادق (علیه السلام):

جز از سر چیرگی شهوت، آمیزش مکن. ^(۹۸)

ب - انتخاب زمان مناسب

- ۱۰۳۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

- از سفارش های ایشان به امام علی (علیه السلام) - : ای علی! بر تو باد آمیزش در شب دوشنبه؛ چرا که اگر میانتان فرزندی تقدیر شود، حافظ کتاب خدا و خرسند به تقدیر خداوند (عزوجل) خواهد بود.

ای علی! اگر در شب سه شنبه با همسرت نزدیکی کردی و میانتان فرزندی تقدیر شد، پس از گواهی دادن به این که خدایی جز الله نیست و محمد، پیامبر خداست، شهادت، روزی او خواهد شد، خداوند، او را همراه با مشرکان، کیفر نخواهد داد و خوش بو دهان، دل مهربان، گشاده دست و پیراسته زبان از غیبت و دروغ و تهمت، خواهد بود.

ای علی! اگر در شب پنج شنبه با همسرت نزدیکی کردی و میانتان فرزندی تقدیر شد، حکمرانی

از حکمرانان یا عالمی از عالمان خواهد بود؛ و اگر در روز پنج شنبه ، به هنگام برگشتن خورشید از میانه آسمان با او نزدیکی خواهد شد و انسانی راست و درست خواهد بود و خداوند (عزوجل) سلامت دین و دنیا را روزی او خواهد ساخت.

ای علی! اگر شب جمعه با او نزدیکی کردی و میانتان فرزندی بود، سخنوری خوش گوی و پرزبان خواهد بود. اگر در روز جمعه ، پس از عصرگاهان با او نزدیکی کردی و میانتان فرزند تقدیر شد، ناموری سرشناس و آگاه خواهد بود. اگر هم در جمعه شب ، پس از نماز عشا با او نزدیکی کردی ، امید است ، به خواست خداوند متعال ، یکی از ابدال باشد.^(۹۹)

- ۱۰۳۸ امام باقر (علیه السلام):

در آغاز شب ، نه در زمستان و نه در تابستان ، با زنان نزدیکی مکن ؛ چرا که در آن هنگام ، معده پر است و این کار، ناستوده ، و از آن ، بیم قولنج (باد کنج)، سست اندامی و کژدهانی ، نقرس ، سنگ ، ریزش غیر ارادی ادرار، فتق و ضعف بینایی و هشیاری وجود دارد. اگر چنین کاری را بخواهند، باید در آخر شب باشد؛ چرا که بیشتر موجب سلامت بدن است ، در آن بیشتر امید فرزند می رود و برای فرزندی که میان زن و مرد تقدیر می شود، هوش بیشتری را سبب می شود.^(۱۰۰)

- ۱۰۳۹ امام علی (علیه السلام):

برای مرد^(۱۰۱)، مستحب است در نخستین شب از ماه رمضان به سراغ همسر خویش برود؛ چرا که خداوند (عزوجل) فرموده است : **ءحل لكم ليلة الصيام الرفث الی نسائکم**؛^(۱۰۲) در شب روزه (ماه رمضان)، همخوابگی با زنان ، برایتان حلال شده است و در این آیه ، واژه)) رفث ((به معنای آمیزش است.^(۱۰۳)

همچنین ، ر. ک : ص ۳۱۶ ح ۱۰۳۴ و ص ۳۱۸ ح ۱۰۳۵.

ج - پوشیده داشتن

- ۱۰۴۰ امام علی (علیه السلام):

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) از این نهی فرمود که در حالی مرد با همسرش آمیزش کند که کودکی در گهواره ، آنان را می نگرد.^(۱۰۴)

- ۱۰۴۱ امام صادق (علیه السلام):

انسان ، نباید با وجود پسر بچه در خانه ، با همسرش یا کنیزش آمیزش کند؛ زیرا این کار، پیامد زنا دارد.^(۱۰۵)

- ۱۰۴۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

سه چیز را از کلاغ بیاموزید: پنهان داشتن آمیزش ، سحر خیزی در طلب روزی ، و احتیاط ورزی او را.^(۱۰۶)

د - دعا

- ۱۰۴۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

زنهار که اگر کسی هنگام همبستری با همسرش بگوید)) : به نام خدا، خداوندا! شیطان را از من دور کن و شیطان را از آنچه روزی مان کرده ای ، دور ساز ((و سپس میانشان در این آمیزش یا به هر ترتیب ، فرزندی تقدیر شود، هرگز شیطان به او زیانی نخواهد رساند.^(۱۰۷)

- ۱۰۴۴ امام علی (علیه السلام):

اگر کسی از شما بخواهد با همسر خویش به هم آید، بگوید: خداوندا! من به فرمان تو شرمگاه او را بر خویش حلال دانستم و به عنوان امانت تو، او را پذیرفتم. اکنون، اگر از او برایم فرزندی تقدیر کردی، وی را پسری سالم و کامل قرار ده و در او برای شیطان، بهره و سهمی مگذار. ((۱۰۸))

- ۱۰۴۵ امام باقر (علیه السلام):

اگر فرزند خواستی، در هنگام آمیزش بگو: خداوندا! مرا فرزندی روزی کن و او را پرهیزگاری که در خلقت وی فزونی و کاستی ای نیست، قرار ده و عاقبت او را به خیر گردان. ((۱۰۹))

- ۱۰۴۶ امام صادق (علیه السلام):

هر کس بخواهد زنش بچه دار شود، پس از نماز جمعه، دو رکعت نماز بگزارد و در آنها رکوع و سجده را طولانی سازد و سپس بگوید: خداوندا! به حرمت آنچه زکریا بدان از تو مسئلت داشت، از تو می خواهم. پروردگارا! مرا تنها مگذار که تو خود، برترین وارثانی. خداوندا! از نزد خویش، مرا فرزندی پاک ببخش که تو شنوایی دعایی. خداوندا! به نام تو او را بر خویش حلال ساختم و به امانت تو، او را در اختیار گرفتم. اکنون، اگر در رحم او برایم فرزندی تقدیر کرده ای، او را فرزندی خجسته و پیراسته قرار ده و در او برای شیطان، بهره و سهمی قرار مده. ((۱۱۰))

ه - آرامش

- ۱۰۴۷ مناقب آل ائمه طالب:

مردی در این باره از امیرمومنان پرسید که چرا فرزند، گاه همانند پدر و مادر خویش، و گاه همانند دایی و عموست؟

امام علی (علیه السلام) به امام حسن (علیه السلام) فرمود: او را پاسخ گوی. امام حسن (علیه السلام) فرمود: اما درباره فرزند؛ اگر مرد با دلی آرام و اندامی بدون اضطراب به سراغ همسر خویش برود، دو نطفه با استواری و چنان که دو جنگاور به هم در می آویزند، با یکدیگر گلاویز می شوند. پس چنانچه نطفه مرد بر نطفه زن چیرگی یابد، فرزند، همانند پدر می شود و چنانچه نطفه زن بر نطفه مرد، چیرگی یابد، فرزند با مادر، همانند می شود. اما اگر مرد با دلی نا آرام و اندامی آشفته به سراغ زن برود، دو نطفه، آشفته و لرزان می شوند و به سمت راست یا چپ زهدان می افتند. چنانچه نطفه به سمت راست زهدان بیفتد، بر رگ های عموها و عمه ها افتد و به عموها و عمه ها همانند می شود، و چنانچه به سمت چپ زهدان افتد، بر رگ های دایی و خاله ها می افتد و به دایی ها و خاله ها همانند می شود. آن مرد برخاست، در حالی که می گفت: خداوند، خود می داند رسالت خویش را کجا قرار دهد. روایت شده است که آن مرد، خضر (علیه السلام) بود. ((۱۱۱))

- ۱۰۴۸ امام حسن (علیه السلام):

در پاسخ کسی که پرسیده بود: چگونه گاه شخص به عموها و دایی های خود شباهت دارد - اگر مرد به سراغ زن برود و با دلی آرامش یافته و اعصابی آرام و تنی نا آشفته با او نزدیکی کند و در نتیجه، آن نطفه در میانه رحم جایگزین گردد، فرزند با شباهت به پدر و مادر خویش، زاده می شود. اما اگر مرد با دلی آرامش نیافته و رگ هایی نا آرام و آشفته بر یکی از رگ ها می افتد.

اگر بر رگی از رگ های عموها بیفتد، فرزند به عموهای خویش همانند می شود و اگر بر رگی از رگ های دایی ها بیفتد، مرد به دایی خود همانند می شود. (۱۱۲)

۲ - ۱۳/۸ آنچه به هنگام آمیزش بایسته است

الف - بازی

۱۰۴۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

سه چیز از نامهربانی است: این که کسی با کسی همراه شود و از نام و کنیه وی نپرسد؛ این که مردی به غذایی دعوت شود و نپذیرد یا بپذیرد و نخورد؛ و این که مرد پیش از بازی، با همسر خویش نزدیکی کند. (۱۱۳)

۱۰۵۰ امام رضا (علیه السلام):

با همسرت نزدیکی مکن، مگر آن که با او بازی کنی (۱۱۴) و پستان های او را بمالی؛ چرا که اگر چنین کنی، آب او و آب تو در هم آید و از آن، بارداری حاصل آید (۱۱۵) و همانند آنچه تو از او می خواهی، از تو بخواهد و این، در چشمانش هویدا شود. (۱۱۶)

ب - پرهیز از شتاب ورزی

۱۰۵۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

اگر کسی از شما خواست به سراغ زن خویش برود، او را به شتاب نیفکند. (۱۱۷)

۱۰۵۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

اگر کسی از شما آمیزش کند، به سان پرندگان با زنان رفتار نکند، بلکه درنگ ورزد، و لختی بماند. (۱۱۸)

۱۰۵۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

اگر کسی از شما (خواست) با همسر خویش آمیزش کند، حق او را ادا کند و سپس، اگر پیش از برآوردن نیاز او نیاز خویش را برآورد، با او شتاب نورزد تا نیاز او را نیز برآورد. (۱۱۹)

۱۰۵۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

اگر کسی از شما با همسر خویش آمیزش کند، کناره نگزیند تا هنگامی که نیاز زن را هم برآورد، چنان که خود دوست دارد نیازش برآورده شود. (۱۲۰)

ج - خودداری از سخن گفتن

۱۰۵۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

در سفارش به امام علی (علیه السلام) :- ای علی! در هنگام آمیزش، سخن مگوی (۱۲۱)؛ چرا که اگر میانتان فرزندی تقدیر شود، اطمینان نیست که لال نباشد. (۱۲۲)

۱۰۵۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

((خداوند - تبارک و تعالی - برایتان این را ناخوشایند می دارد که ... در هنگام آمیزش، سخن بگویید.))

همچنین فرمود: ((این کار، گنگی می آورد.)) (۱۲۳)

۱۰۵۷ امام صادق (علیه السلام):

به گاه به هم رسیدن ختنه گاه ها، از سخن گفتن بپرهیزد؛ چرا که گنگی می آورد. (۱۲۴)

د - وضو برای بازگشتن

۱۰۵۸ - پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

اگر کسی از شما به سراغ زن خویش برود و آن گاه بخواهد دیگر بار هم این کار را انجام دهد، وضویی بسازد؛ زیرا این کار، نشاط بیشتری برای بازگشتن، ایجاد می کند. (۱۲۵)

ه - غسل پس از احتلام

۱۰۵۹ - پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

برای مرد مکروه است پس از احتلام با زن همبستری کند، مگر آن که از احتلام، غسل کرده باشد؛ چه، اگر چنین کند و فرزندش دیوانه زاده شود، جز خویش را نکوهش نکند. (۱۲۶)

۳ - ۱۳/۸ آنچه پس از آمیزش، بایسته است

الف - پیشاب کردن

۱۰۶۰ - پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

اگر مردی با همسر خویش نزدیکی کرد، تا پیشاب نکرده است، غسل نکند؛ از این بیم که مبادا باقی مانده منی در آمد و شد باشد و از آن، دردی بی درمان خیزد. (۱۲۷)

۱۰۶۱ - امام رضا (علیه السلام):

درباره آمیزش و آداب آن - پس چون آن کار را کردی، راست مایست و کامل هم منشین؛ بلکه بر پهلوی راست لم بده و سپس، زمانی پس از آن که کار خویش به پایان برده ای، برای پیشاب کردن برخیز. در این صورت، به اذن خداوند (عزوجل) از سنگ (مثانه) در امان خواهی بود. (۱۲۸)

ب - شستن شرمگاه

۱۰۶۲ - پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

اگر کسی از شما به سراغ زن خویش رفت و آن گاه خواست دیگر بار بازگردد، شرمگاه خویش را بشوید. (۱۲۹)

ج - غسل

۱۰۶۳ - امام صادق (علیه السلام):

در پاسخ زندیقی که پرسید: علت غسل جنابت چیست؟ همانا آمیزش کننده، کاری حلال انجام داده است و کار حلال هم مایه آلودگی نیست - جنابت، همانند حیض است؛ چرا که نطفه، خونی است استحکام نایافته و آمیزش هم امکانپذیر نیست، مگر به حرکتی سخت و شهوتی چیره. پس، چون به پایان رساند، بدن، نفس می کشد و مرد از نفس آن، در خود بویی بد احساس می کند. غسل برای همین واجب شده است و البته غسل جنابت، افزون بر این، امانتی است که خداوند به بندگان خویش سپرده است تا از این رهگذر، آنان را بیازماید. (۱۳۰)

۱۰۶۴ - امام رضا (علیه السلام):

علت غسل جنابت، پاکیزگی است تا انسان را از آنچه از آزرده گی آن کار دیده است، تطهیر شود و همه تن او پاک گردد؛ زیرا جنابت، از همه بدن شخص برخاسته و از همین رو، تطهیر همه بدن بر او واجب شده است.

اما علت آسان تر گرفتن درباره پیشاب و مدفوع، آن است که از جنابت بیشتر و همیشگی ترند و از همین رو، به سبب فراوانی، مشقت آوری و بیرون آمدن آنه بدون خواست و شهوت، خداوند، در این باره به وضو

بسنده داشته است ، در حالی که جنابت ، تنها از لذت جویی و لذت یابی و واداشتن خود به این کار از انسان بر می خیزد.^(۱۳۱)

د - خوردن عسل

- ۱۰۶۵ امام رضا (علیه السلام):

درباره آمیزش و آداب آن :- پس ، غسل کن و همان دم ، قدری مومیایی با شربت عسل یا با عسلی که کف آن را برداشته باشند، بخور؛ زیرا این کار، همانند آن آبی را که از تو بیرون رفته است ، به تو باز می گرداند.^(۱۳۲)

- ۱۳/۹ آنچه انسان را بر آمیزش یاری می دهد

۱ - ۱۳/۹ خوردن زردک

- ۱۰۶۶ امام صادق (علیه السلام):

زردک ، مایه ایمنی از قولنج و بواسیر است و به جماع ، کمک می کند.^(۱۳۳)

- ۱۰۶۷ امام صادق (علیه السلام):

خوردن زردک ، کلیه ها را گرم می کند و آلت را بر می خیزاند.^(۱۳۴)

ر. ک : ص ۴۹۷ (زردک).

۲ - ۱۳/۹ خوردن خرما برنی

- ۱۰۶۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

درباره خواص خرما برنی :- اینک این جبرئیل است که به من خبر می دهد که در این خرمایتان ، نه ویژگی است . (از آن جمله) شیطان را سرگشته می کند، پشت را قوی می سازد و بر توان نزدیکی می افزاید.^{(۱۳۵) (۱۳۶)}

- ۱۰۶۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

جبرئیل می گوید:)) خرما برنی ... بر آب ستون فقرات می افزاید.^(۱۳۷)

۳ - ۱۳/۹ خوردن انجیر

- ۱۰۷۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

انجیر، تازه و خشک ، بخورید؛ چرا که بر قدرت همبستری می افزاید، بواسیر را ریشه کن می کند و برای درمان نقرس و سردی مزاج ، سودمند است.^(۱۳۸)

۴ - ۱۳/۹ خوردن خربزه

- ۱۰۷۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد خربزه ؛ چرا که در آن ، ده ویژگی است : خوردنی است ؛ آشامیدنی است ، شستشو دهنده است ؛ خوش بوکننده است ؛ مثانه را می شوید؛ شکم را می شوید؛ آب امر را فراوان می سازد؛ نیروی همبستری را می افزاید؛ سردی مزاج را از میان بر می دارد؛ و پوست را تمیز می کند.^(۱۳۹)

۵ - ۱۳/۹ خوردن پیاز

- ۱۰۷۲ امام صادق (علیه السلام):

پیاز بخورید؛ چرا که سه ویژگی دارد: بوی دهان را خوش می سازد، لثه را استحکام می بخشد، و آب و توان آمیزش را افزون می کند.^(۱۴۰)

همچنین ، ر. ک : ص ۴۶۱ ح ۱۵۳۲ و ح ۱۵۳۵ - ۱۵۳۸.

۶ - ۱۳/۹ خوردن تخم مرغ

۱۰۷۳ امام باقر (علیه السلام):

هر کس فرزند ندارد، تخم مرغ بخورد و فراوان از آن بهره ببرد؛ چرا که نسل را می افزاید. (۱۴۱)

۱۰۷۴ امام کاظم (علیه السلام):

فراوان خوردن تخم مرغ ، فرزند را افزون می سازد. (۱۴۲)

ر. ک : ص ۴۶۷ (خواص تخم مرغ).

۷ - ۱۳/۹ خوردن تخم مرغ همراه با پیاز و روغن زیتون

۱۰۷۵ مکارم الاخلاق:

به نقل از یکی از یاران امام صادق (علیه السلام) :- به امام (علیه السلام) گفتم : فدایت شوم ! من کنیز می خرم . دوست دارم چیزی به من تعلیم فرمایی که بر (آمیزش با) آنها توانایی یابم. فرمود:)) پیاز را ریز کرده ، در روغن سرخ کن ، تخم مرغی هم در سینی ای بشکن و قدری نمک بر آن بپاش . آن گاه ، این تخم مرغ را روی پیاز و روغن زیتون بریز و اندکی بجوشان و سپس از آن ، بخور.)) راوی گوید این کار را انجام دادم و از آن پس ، هر گاه قصد آمیزش با آن کنیزان می کردم ، بر آن توانایی داشتم. (۱۴۳)

۱۰۷۶ امام کاظم (علیه السلام):

هر کس تخم مرغ و پیاز و روغن زیتون بخورد، بر توان جنسی او افزوده ود و هر کس گوشت و تخم مرغ بخورد، استخوان فرزندش درشت باشد. (۱۴۴)

۱۰۷۷ الکافی:

به نقل از عمر بن ابی حسنه جمال :- نزد امام کاظم (علیه السلام)، از کمی فرزند، اظهار ناراحتی کردم . به من فرمود:)) از خداوند، آمرزش بطلب و تخم مرغ با پیاز بخور.)) (۱۴۵)

۸ - ۱۳/۹ خوردن تخم مرغ با گوشت

۱۰۷۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

گوشت با تخم مرغ ، بر توان جنسی می افزاید. (۱۴۶)

۱۰۷۹ امام صادق (علیه السلام):

یکی از پیامبران ، از کمی فرزندان به درگاه خداوند (عزوجل) شکایت برد. خداوند فرمود:)) گوشت با تخم مرغ بخور.)) (۱۴۷)

ر. ک : ص ۳۲۸ ح ۱۰۷۶.

۹ - ۱۳/۹ خوردن هوبره

۱۰۸۰ امام کاظم (علیه السلام):

در خوردن هوبره ، اشکالی نمی بینم . آن ، برای بواسیر و درد کمر، خوب است و از چیزهایی است که بر فراوانی آمیزش ، انسان را یاری می رساند. (۱۴۸)

۱۰ - ۱۳/۹ خوردن حلیم

۱۰۸۱ امام صادق (علیه السلام):

یکی از پیامبران ، از ضعف و کمی توان آمیزش به درگاه خداوند (عزوجل) اظهار ناراحتی کرد. خداوند، او را به خوردن حلیم ، فرمان داد. (۱۴۹)

- ۱۱ - ۱۳/۹ خوردن سویق با روغن زیتون
۱۰۸۲ امام صادق (علیه السلام):
خوردن سویق ^(۱۵۰) با روغن زیتون ، گوشت می رویاند، استخوان را استحکام می بخشد، پوست را نازک می کند و بر توان جنسی می افزاید. ^(۱۵۱)
- ۱۲ - ۱۳/۹ نوشیدن شیر با عسل
۱۰۸۳ امام کاظم (علیه السلام):
هر کس آب کمرش بر وی دیگرگون شود، شیر تازه ^(۱۵۲) با عسل برایش سودمند است. ^(۱۵۳)
- ۱۳ - ۱۳/۹ استفاده از مشکک
۱۰۸۴ امام صادق (علیه السلام):
مشکک به لابه لای دندان های خویش در آورید؛ چرا که دهان را خوش بو می کند و بر توان همبستری می افزاید. ^(۱۵۴)
- ۱۴ - ۱۳/۹ بوی خوش
۱۰۸۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):
بوی خوش ، قلب ^(۱۵۵) را استواری می بخشد و بر توان همبستری می افزاید. ^(۱۵۶)
- ۱۰۸۶ امام صادق (علیه السلام):
بوی خوش ، قلب را استواری می بخشد و بر توان جنسی می افزاید. ^(۱۵۷)
- ۱۵ - ۱۳/۹ شانه زدن موها
۱۰۸۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):
فراوان شانه زدن موها، وبا را از میان می برد، روزی می آورد و بر قدت انسان برای نزدیکی می افزاید. ^(۱۵۸)
- ۱۶ - ۱۳/۹ سرمه کشیدن
۱۰۸۸ امام صادق (علیه السلام):
سرمه ، توان همبستری را افزون می سازد. ^(۱۵۹)
- ۱۰۸۹ امام رضا (علیه السلام):
بر تو باد سرمه سیاه ؛ چرا که دیده را جلا می دهد، مژگان را می رویاند، دهان را خوش بو می سازد و بر توان جنسی می افزاید. ^(۱۶۰)
- ۱۷ - ۱۳/۹ خضاب کردن
۱۰۹۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):
بر شما باد مهتر همه خضاب ها، که پوست را پاکیزه می کند و قدرت همبستری را می افزاید. ^(۱۶۱)
- ۱۰۹۱ امام کاظم (علیه السلام):
در خضاب ، سه ویژگی است : هیبت آوری در جنگ ، مهر آوری به زنان ، و توان جنسی را نیز می افزاید. ^(۱۶۲)
- ۱۰۹۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):
بر شما باد حنا؛ چرا که (دیده های) سرتان را روشن می سازد، دل هایتان را پاک می کند و بر توان جنسی می افزاید. ^(۱۶۳)
- ۱۰۹۳ امام صادق (علیه السلام):

سرمه ، توان همبستری را افزایش می دهد. حنا نیز بر آن می افزاید. (۱۶۴)

۱۸ - ۱۳/۹ نوره کشیدن

۱۰۹۴ امام کاظم (علیه السلام):

موی سر، چون بلند شود، آب کمر از جریان می افتد، مفاصل ، سست می شوند و ضعف و سل به دنبال می آورد. اما نوره ، آب کمر را افزون می سازد، بدن را تقویت می کند، بر پیه کلیه ها می افزاید و بدن را چاق می کند. (۱۶۵)

ر. ک : ص ۵۳۳ ح ۱۷۵۶.

۱۳/۱۰ آنچه از توان جنسی می کاهد

۱ - ۱۳/۱۰ روزه

۱۰۹۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس توان همسر گرفتن دارد، همسر گیرد؛ چرا که بیشتر، مایه فرو هلیدن چشمان ، و نگه داشتن دامن است . هر کس هم توان ندارد، بر او باد روزه ؛ چرا که دارای نوعی عقیم کنندگی است. (۱۶۶)

همچنین ، ر. ک : ص ۳۳۳ ح ۱۰۹۷ و ۱۰۹۸.

۲ - ۱۳/۱۰ واگذارن مو

۱۰۹۶ امام علی (علیه السلام):

موی هیچ مردی زیاد نشود، مگر آن که شهوتش کاهی یابد. (۱۶۷)

۱۰۹۷ الکافی:

به نقل از محمد بن یحیی ، در حدیثی که سندش را به معصوم (علیه السلام) رساند :- مردی نزد پیامبر خدا آمد و گفت : ای پیامبر خدا! من توانایی مالی ندارم تا زنانی به همسری گیرم . اینک از بی همسری به پیشگاه تو شکایت می آورم.

فرمود:)) موی بدنت را واگذار تا فراوان شود و پیوسته نیز روزه بگیر.))

او این کار را انجام داد و چیرگی شهوت وی از میان رفت. (۱۶۸)

۱۰۹۸ المعجم الکبیر:

به نقل از ابن عباس :- مردی نزد پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) ، از بی زنی اظهار ناراحتی کرد و گفت : آیا خود را اخته کنم ؟

فرمود:)) نه ، کسی که اخته باشد یا خود را اخته کند، از ما نیست . روزه بدار و موی بدنت را واگذار.)) (۱۶۹)

۳ - ۱۳/۱۰ کفش مشکی

۱۰۹۹ الکافی:

به نقل از حنان بن سدیر :- در حالی که کفش سیاه پوشیده بودم ، بر امام صادق (علیه السلام) وارد شدم .

فرمود:)) ای حنان ! تو را به رنگ سیاه ، چه کار؟! آیا نمی دانی که در آن ، سه ویژگی است : دیده را

ضعیف می کند، آلت را سست می سازد، و پیری می آورد و افزون بر این جامه جباران است ؟.))

گفتم : پس چه پای افزاری بپوشم ؟

فرمود:)) بر تو باد زرد؛ چرا که در آن ، سه ویژگی است : دیده را جلا می دهد (۱۷۰) ، آلت را استحکام می

بخشد، و اندوه را از انسان دور می کند و افزون بر این ، از جامه های پیامبران است.)) (۱۷۱)

ر. ک : (توصیه های پزشکی / نقش کفش در سلامت) ص ۷۴ ح ۱۴۱.

فصل چهاردهم : جنین

- ۱۴/۱ تحول جنین

قرآن

ولقد خلقنا الانسان من سلاله من طين # ثم جعلنه نطفه في قرار مكين # ثم خلقنا النطفه علقه فخلقنا العلقه مضغه فخلقنا المضغه عظما فكسونا العظم لحما ثم انشاءنه خلقا اخر فتبارك الله احسن الخلقين (۱۷۲)

ما انسان را از گل خالص بیافریدیم . سپس او را نطفه ای ساختیم در جایگاهی استوار. آن گاه ، نطفه را به صورت خون بسته گردانیدیم . سپس ، خون بسته را پاره مضغه (چیزی شبیه گوشت جویده شده) کردیم . سپس ، مضغه را به صورت استخوانی هایی در آوردیم و آن گاه ، استخوان ها را با گوشت پوشانیدیم و سرانجام ، آن را آفرینش تازه ای دادیم . پس فرخنده آمد خدا که بهترین آفریننده است.

يا ايها الناس ان كنتم في ريب من البعث فانا خلقناكم من تراب ثم من نطفه ثم من علقه ثم من مضغه مخلقه وغير مخلقه لنبين لكم ونقر في الارحام ما نشاء الى اجل مسمى ثم نخرجكم طفلا ثم لتبلغوا اشدكم ومنكم من يتوفى (۱۷۳)

هان ، ای آدمیان ! اگر درباره رستاخیز در تردید هستید، بدانید که ما شما را از خاکی ، آن گاه از نطفه ای ، سپس از لخته ای ، و سرانجام از پاره گوشتی تمام آفریده و ناتمام آفریده است ، خلق کردیم تا برایتان روشن گردایم . آنچه خواهیم تا زمانی معین در رحم ها قرار دهیم و سپس ، شما را در سیمای کودکی بیرون آوریم تا به رشدتان برسید.

هو الذي خلقكم من تراب ثم من نطفه ثم من علقه ثم يخرجكم طفلا ثم لتبلغوا اشدكم ثم لتكونوا شيوا ومنكم من يتوفى من قبل ولتبلغوا اجلا مسمى ولعلكم تعقلون (۱۷۴)

اوست آن که شما را از خاک ، سپس از نطفه و سپس از لخته ای بیافرید و سپس ، شما را در سیمای کودکی بیرون آورد تا سپس به رشد آن برسید و از آن پس ، پیر شوید. از شما، کسانی هستند که پیش از آن سن می میرد و تا آن که به مهلت معینی برسید. باشد که شما بیندیشید.

والله خلقكم من تراب ثم من نطفه ثم جعلكم ازوجا وما تحمل من انثى ولا تضع الا بعلمه ي و ما يعمر من معمر ولا ينقص من عمره ي الا في كتب ان ذلك على الله يسير (۱۷۵)

خداوند، شما را از خاک و سپس از نطفه آفرید و آن گاه ، شما را جفت گردانید. هیچ مادینه ای بار نگیرد و هیچ دراز عمری ، زندگی ای طولانی نمی کند و هیچ از عمر کس کاسته نشود، مگر آن که در دیوانی ثبت باشد. این کار، برای خداوند، آسان است.

انا خلقنا الانسان من نطفه امشاج نبتليه فجعلنه سميعا بصيرا (۱۷۶)

بی گمان ، ما انسان را از نطفه ای آمیخته بیافریدیم تا او را بیازماییم . پس او را شنوایی بینا قرار دادیم.

حدیث

- ۱۱۰۰ الکافی:

به نقل از حسین بن خالد :- به امام کاظم (علیه السلام) گفتم : از پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم (برایمان روایت شده که فرموده است)) : هر کس شراب بخورد، تا چهل روز، نماز وی برایش حساب نمی شود.))

امام (علیه السلام) فرمود:)) درست گفته اند.))

گفتم : چگونه تنها چهل روز برای وی نماز حساب نمی شود، نه کمتر از آن و نه بیشتر؟
فرمود:)) خداوند (عزوجل)، خلقت انسان را تقدیر کرد. (در این تقدیر) چهل روز او را در حالت نطفه
بداشت . سپس ، او را از این حالت ، نقل داد و چهل روز علقه گردانید. سپس دیگر بار او را به حالی دیگر
نقل داد و چهل روز مضغه بداشت . از این رو، اگر انسان شراب بخورد، این شراب ، چهل روز، یعنی به
اندازه روزهای نقل خلقت وی (از مرحله ای به مرحله دیگر) در نرمه استخوان های وی می ماند.))
امام (علیه السلام) سپس فرمود:)) و همه آنچه می خورد نیز چنین است : خوراک و نوشاب او به مدت
چهل روز در نرمه استخوان هایش می ماند.)) (۱۷۷)

- ۱۱۰۱ امام صادق (علیه السلام):

در توصیف خلقت انسان :- آغاز آن ، شکل دادن به جنین در رحم است ؛ جایی که نه چشمی آن را می
بیند و نه دستی بدان می رسد. آن گاه ، خداوند آن را تدبیر می کند تا به صورت انسانی بیرون آید، کامل
و برخوردار از همه آنچه برپایی و درستی وی ، بدانها وابسته است ؛ یعنی اندام های درونی و اندام های
بیرونی و کارگر، تا همه آنچه در ترکیب اعضای وی ، یعنی ترکیب استخوان ، گوشت ، پیه ، مغز، پی ، رگ
و غضروف ها وجود دارد. (۱۷۸)

- ۱۱۰۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

در پاسخ به پرسشی درباره نوشیدنی کودک در شکم مادر خویش :- اما نوشیدنی کودک در شکم مادر؛ او
چهل شب ، نطفه است ، چهل شب به صورت یک لخته ، چهل شب به صورت یک آمیخته ، چهل شب
آمیخته ای رنگ به خود گرفته ، سپس چهل شب یک پاره گوشت است ، چهل شب ، استخوانی رو به
استحکام ، و آن گاه ، جنین . در این هنگام است که بانگی می کند و روح در او دمیده می شود. پس اگر
خداوند - جل اسمه - بخواهد او را به صورت آفریده ای کامل بیرون آورد (بیرون خواهد آورد) و اگر نیز
بخواهد، او را تا نه ماه در رحم همچنان بدارد؛ چرا که فرمان او روا و سخن او راست است . (در همه این
مهلت)، رگ های رحم به کودک آب می رسانند و از همان جاست که کودک ، پدید می آید. (۱۷۹)

- ۱۱۰۳ امام صادق (علیه السلام):

- خطاب به مفضل بن عمر :- ای مفضل ! با یاد کردن از خلقت انسان ، آغاز می کنیم . از آن ، پند گیر.
آغاز آن ، تدبیر جنین در رحم است ، در حالی که در سه پرده از ظلمت قرار دارد: ظلمت شکم ، ظلمت
زهدان و ظلمت یوگان . آن جا که جنین ، نه چاره ای برای جستن خوراک دارد، نه راهی برای دور کردن
آزار، نه فراهم ساختن منفعت ، و نه از خود راندن زیان . در این هنگام ، آنچه او را تغذیه کند، از خون
حیض به سویس جریان می یابد، چنان که آب ، گیاه را تغذیه کند. همین ، پیوست غذای اوست تا آن گاه
که خون خلقت وی ، کامل شود، بدنش استحکام یابد، پوستش یارای تماس با هوا، و چشمش توان
رویاری با نور بیابد. درد زایش مادر، او را برانگیزد و به سختی بیازارد و بفشرد تا کودک ، زاده شود.
پس از زاده شدن کودک ، آن خونی که او را از خون مادرش تغذیه می رساند، به پستان های مادر می رود
و مزه و رنگ آن به نوعی دیگر از خوراکی که بیش از خون با کودک سازگاری دارد، بدل می شود تا به
گاه نیاز، او را همراهی کند. چنین است که چون کودک زاده شود و لب های خود را در جستجوی شیر
بگشاید و از این سو بدان سو بچرخاند، پستان های مادر را به سان دو مشک کوچک که برای برآوردن نیاز
او آویخته شده اند، می یابد و از آن پس ، تا هنگامی که بدنش مرطوب ، اندام های درونی اش نازک و

اعضای بدنش نرم است ، از این شیر تغذیه می کند.

اما آن زمان که این کودک به تحرک آید و به غذایی درشت تر نیازمند افتد تا بدان استحکام یابد و تنش نیرومند گردد، دندان های آسیا و دندان های کناری سر برآورند تا به کمک آنها، غذا را بجود و بدین سان ، غذا برای او نرم و آسان و گوارا گردد.

انسان ، پیوسته در این وضعیت است تا هنگامی که به بلوغ برسد. پس چون به بلوغ رسید، اگر نرینه باشد، موی در چهره او رخ نماید و این ، نشان مردی وی باشد - و کم اند مردانی که از مرز خردسالی فراتر برده شده باشند و همانند زنان باشند - و اگر هم مادینه باشد، چهره اش پیراسته از مو بماند تا همچنان از خوش نمایی و شادابی ، که مردان را به آنچه استمرار و ماندگاری نسل در آن است ، برانگیزد. ای مفضل ! در آنچه انسان در این وضعیت های متفاوت ، بدان تدبیر می شود، بنگر. آیا به گمان تو این همه به اهمال و ولنگاری صورت پذیرفته است ؟

به گمان تو، اگر در هنگامی که در رحم بود، آن خون به سوی وی جریان نمی یافت ، آیا نمی چروکید و آن سان که گیاهی به گاه بی آبی می خشکد، نمی خشکید؟
یا آن هنگامی که استحکام یافته بود، اگر درد زایش او را نمی فشرد و نمی آزرده، آیا همچنان به سان دفن شده ای در خاک ، در رحم نمی ماند؟

یا اگر پیدایش شیر با ولادت او همخوان نبود، آیا او از گرسنگی نمی مرد یا ناگزیر نبود از غذایی تغذیه کند که با وی ، سازگاری ندارد و بدنش با او استواری نمی یابد؟

اگر هم در وقت مناسب خود، دندان ها بر او نمی روید، آیا جویدن و گوارش غذا برای وی ناشدنی نبود؟ یا ناگزیر نمی بایسد او را بر همان شیرخوارگی نگه می داشت تا در نتیجه ، بدنش استحکام نیابد و به هیچ کاری نیاید و افزون بر آن ، مادرش را به خود مشغول بدارد تا از تربیت دیگر فرزندان بازماند؟ (سرانجام ،) اگر در هنگام خود، مو بر چهره او نمی روید، آیا همچنان بر ریخت کودکان نمی ماند تا هیچ شکوه و جلالی در وی نبینی؟^(۱۸۰)

ر. ک : ص ۳۴۶ (مدت بارداری).

- ۱۴/۲ غذای جنین

- ۱۱۰۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

او شما را از هفت چیز آفریده : یعنی از استخوان ، پی ، رگها، گوشت ، پوست ، مو، و روح ؛ و شما را از هفت چیز، روزی داد: یعنی نخست در شکم مادران ، از خون حیض ، سپس شیر، سپس آب ، سپس رویدنی هایی که از زمین برویند، سپس میوه های درختان ، پس از آن گوشت گوسفندان ، و سپس عسل زنبوران عسل . پس بر هفت عضو در پیشگاه خداوند، سجده کنید.^(۱۸۱)

- ۱۱۰۵ امام علی (علیه السلام):

در پاسخ به پرسش سلمان درباره روزی کودک در شکم مادر :- خداوند - تبارک و تعالی - خون حیض را برای وی در بدن زن ، باز بداشت و روزی او را در شکم مادر از آن قرار داد.^(۱۸۲)

- ۱۱۰۶ مناقب آل ائمه طالب:

به نقل از محمد صیرفی و عبدالرحمان بن سالم :- ابن شبرمه و ابوحنیفه به حضور امام صادق (علیه السلام) رسیدند. امام (علیه السلام) از ابوحنیفه پرسید: چرا زن پس از باردار شدن ، حیض نمی شود؟))

گفت : نمی دانم.

فرمود:)) خداوند، خون را (در بدن) باز داشته و آن را غذای کودک قرار داده است.)) (۱۸۳)

- ۱۴/۳ غذاهایی که برای جنین ، سودمند است

- ۱۱۰۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

به زنان باردار خود: کندر بخورانید؛ زیرا اگر کودک در شکم مادر با کندر تغذیه شود، قلبش استحکام و عقلش فزونی می یابد. پس اگر مردینه باشد، دلیر باشد و اگر ماده زاده شود، سترگ سرین گردد و بدین

سبب ، نزد همسر خویش ، برخوردار باشد. (۱۸۴)

ر. ک : ص ۲۹۶ ، ح ۹۶۴.

ر. ک : ص ۴۸۱ (خواص خرما برای زن باردار و تازه زا).

ر. ک : ص ۵۴۱ (خواص به برای زنان باردار).

ر. ک : ص ۶۰۲ (فایده های کندر برای زنان باردار).

- ۱۴/۴ انواع جنین

قرآن

لله ملك السموت والارض يخلق ما يشاء يهب لمن يشاء اثنا ويهب لمن يشاء الذكور #ءو يزوجهم ذكرانا وانثا ويجعل من يشاء عقيما انه ، عليهم قدير؛ (۱۸۵)

فرمانروایی آسمان ها و زمین ، از آن خداست . هر چه بخواهد، می آفریند و به هر که بخواهد، دخترانه می بخشد و به هر که بخواهد، پسرانه عطا می کند، یا پسر و دختر، هر دو را جفت یکدیگر قرار می دهد و هر کس را هم که بخواهد، عقیم می سازد. او دانایی تواناست.

حدیث

- ۱۱۰۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

آب مرد، سفید و آب زن ، زرد است . چون در بر هم آیند و منی مرد بر منی زن ، چیرگی یابد. به اذن خداوند، نرینه آورند و چون منی زن بر منی مرد برتری یابد، به اذن خداوند، مادینه آورند. (۱۸۶)

- ۱۱۰۹ امام صادق (علیه السلام):

بر تو باد کاسنی ؛ چرا که آب (منی) را می افزایشد، فرزند (۱۸۷) را نکو می سازد، و گرم و نرم است و بیشتر، فرزند، پسر می شود. (۱۸۸)

- ۱۴/۵ راز همانندی

- ۱۱۱۰ مسند ابن حنبل:

به نقل از ام سلمه :- ام سلیم گفت : ای پیامبر خدا! گاه زن در خواب می بیند که مرد با او آمیزش کرده است . آیا بر او غسل واجب می شود؟

فرمود:)) آری ، چنانچه رطوبتی هم ببیند.))

ام سلمه گفت : آیا زن ، چنین هم می کند؟

فرمود:)) دستت درد نکند! پس همانندی با دایی ها، جز از این ، از کجا حاصل می آید؟ هر یک از نطفه ها که بر دیگری به سوی زهدان پیشی جوید، ابر همانند نیز چیرگی می یابد.)) (۱۸۹)

- ۱۱۱۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

نطفه مرد، سفید رنگ و غلیظ است و نطفه زن ، زرد است و رقیق . هر کدام از آنها که بر دیگری چیرگی

یابد، همانندی را از آن خود می کند؛ و اگر هم هر دو در بر هم آیند، شباهت از هر دوی آنها باشد. (۱۹۰)

- ۱۱۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

آب مرد، غلیظ و سفید است و آب زن، رقیق و زرد است. برتری یا پیشی جویی از هر کدام از آنها باشد، شباهت نیز از همان می خیزد.

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

برای نطفه های خود، نیکوترین (زن ها) را برگزینید؛ چرا که زنان، همانندهای برادران و خواهران خویش را می زاینند. (۱۹۲). (۱۹۳)

- ۱۱۴ قصص الانبیاء:

به نقل از شهر بن حوشب - هنگامی که پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) به مدینه در آمد، شماری از یهودیان نزد او آمدند و گفتند: ما درباره چهار چیز از تو می پرسیم. اگر درباره آنها به ما آگاهی دادی، تو را باور داریم و به تو ایمان آوریم... گفتند: درباره همانندی، که چگونه کودک با مادر شباهت می یابد، در حالی که نطفه از مرد است؟ فرمود:)) شما را به خداوند سوگند می دهم، آیا (نه این است که) خود می دانید نطفه مرد، سفید و غلیظ و نطفه زن، سرخ و رقیق است. هر یکی از آنها که بر دیگری چیرگی یابد، شباهت را از آن خود می سازد؟.))

گفتند: البته که چرا. (۱۹۴)

- ۱۱۵ امام باقر (علیه السلام):

مردی از انصار، نزد پیامبر خدا آمد و گفت: این، دختر عمو و زن من است و از او جز نیکی سراغ ندارم. اما او برایم فرزندی آورده است بسیار سیاه، با سوراخ های بینی گشاد، موهای مجعد پرگره و بینی پهن و به صورت چسبیده، به گونه ای که همانند آن، نه در دایمی های خود سراغ دارم، نه در نیاکان خویش. پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) از همسر وی پرسید:)) تو چه می گویی؟.))

گفت: سوگند به آن که تو را به حق، به پیامبری برگزیده است، از آن روز که مرا در اختیار گرفته، هیچ کس را در نظر خود، بر جایگاه او قرار نداده ام (اشاره به این که به او خیانت نکرده است).

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، مدتی سر فرو افکند و سپس، لختی نگاه خویش را به سوی آسمان برداشت و آن گاه، بدان مرد رو کرد و فرمود:)) ای مرد! هیچ کس نیست که میان او و آدم، نود و نه رگ - که همه به نسب او باز می گرداند - نباشد. آن گاه که نطفه در رحم جای می گیرد، هر یک از آن رگ ها به جنب و جوش در می آید و از خداوند می خواهد که شباهت را به آن دهد. این کودک، از آن رگ هایی برخاسته است که اجداد تو و اجداد اجدادت، آنها را درک نکرده اند. فرزند خویش را برای خود بردار.))

پس آن زن گفت: ای پیامبر خدا! گره از کار من گشود. (۱۹۵)

- ۱۱۶ امام عسکری (علیه السلام):

- به نقل از پدرانش (علیهم السلام) - چون پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) به مدینه در آمد، عبدالله بن صوری را نزد او آوردند. گفت: ای محمد! مرا بیاباگان که فرزند، از مرد خیزد یا از زن. پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود:)) اما استخوان ها، پی و رگ ها از مرد است و گوشت، خون و مو از زن.))

گفت : راست گفتمی ، ای محمد! سپس افزود: چرا گاه فرزند با عموهایش همانند می شود و هیچ شباهتی به دایی ها در او نیست ؟ یا گاه با دایی ها همانند می شود و هیچ شباهتی به عموها در او نیست ؟ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود:)) هر یک از دو طرف (پدر و مادر) که آبش بر آب دیگر چیرگی یابد، همانندی از آن وی است.))

گفت : راست گفتمی ، ای محمد؛ اما در این باره مرا بیگانهان که چه کسی فرزنددار می شود و چه کسی فرزنددار نمی شود.

فرمود:)) اگر نطفه ، تیره رنگ و سرخ رنگ شود، از شخص فرزندی نزاید و اگر ناب باشد، شخص ، فرزنددار می شود.))^(۱۹۶)

- ۱۱۱۷ امام علی (علیه السلام):

- هنگامی که از ایشان درباره همانندی فرزند به عموها و دایی هایش پرسیده شده بود :- اما همانندی فرزند با عموها و دایی هایش ؛ اگر نطفه مرد بر نطفه زن به سوی زهدان پیشی جوید، شباهت فرزند به عموهایش پدید آید و از نطفه مرد، استخوان و پی شکل می گیرد. اما اگر نطفه زن بر نطفه مرد، پیشی گیرد، شباهت فرزند به دایی ها پدید می آید و از نطفه زن ، مو، پوست و گوشت ، شکل می گیرد؛ چرا که این نطفه ، زرد و رقیق است.^(۱۹۷)

- ۱۱۱۸ مسند ابن حنبل:

- به نقل از ابن عباس :- یهودیان ، رو به پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) کردند و گفتند: ما را آگاه کن که چگونه فرزند، دختر و چگونه پسر می شود؟ فرمود:)) دو آب با یکدیگر التقا می یابند. پس اگر آب مرد بر آب زن برتری یابد، نرینه زاید و اگر آب زن بر آب مرد برتری یابد، مادینه زاید.))^(۱۹۸)

- ۱۱۱۹ امام صادق (علیه السلام):

مردی ، زن خویش را نزد عمر آورد و گفت : این زن من ، سیاه است و من نیز سیاه هستم ؛ اما اینک او کودکی سفید، زاده است!

عمر، از کسانی که آن جا حضور داشتند، پرسید: چه نظری دارید؟ گفتند: راءى ما این است که زن را سنگسار کنی ؛ چرا که او خود، سیاه است و همسرش نیز سیاه است ، اما کودکش سفید!

در حالی که آن زن را آماده کرده بودند که برای سنگسار ببرند، امیرمومنان بدان جا آمد و پرسید:)) شما دو تن را چه شده است ؟))

آنها با او (از آنچه رخ داده بود) سخن گفتند.

امام (علیه السلام) از مرد سیاه پرسید:)) آیا زن خود را متهم می کنی ؟)) گفت : نه.

پرسید:)) آیا در حالی که او حیض بوده با او همبستری کرده ای ؟))

گفت : شبی از شب ها او به من اظهار داشته بود که حیض است ، اما من گمان کرده بودم که از سرما بیم دارد و از همین رو، با او آمیزش کردم.

امام (علیه السلام) از زن پرسید:)) آیا در حالی که حیض بودای ، به سراغت آمده است ؟))

گفت : آری ، از خود او بپرس که چگونه بر او سخت گرفتیم و تن نمی دادم.

امام (علیه السلام) فرمود: بروید، که او فرزند شماست و تنها مسئله، این است که خون بر نطفه چیرگی یافته و سفید شده است، در حالی که اگر امکان تحرک یافته بود، سیاه می شد.))
آن کودک، بعدها که به نوجوانی رسید سیاه شد. (۱۹۹)

- ۱۱۲۰ امام رضا (علیه السلام):

پادشاه (وقت) به دانیال (علیه السلام) گفت: دوست دارم فرزندی همانند تو داشته باشم.
پرسید: من در دل تو چه جایگاهی دارم؟
گفت: برترین و والاترین جایگاه.

دانیال گفت:)) پس آن گاه که آمیزش کردی، همه اندیشه خود را متوجه من بدار. ((پادشاه، این کار را کرد و در پی آن دارای فرزندی شد که همانندترین کسان به دانیال بود. (۲۰۰)
ر. ک: ص ۳۲۱ (آنچه پیش از آمیزش بایست است / آرامش).

- ۱۴/۶ مدت بارداری

قرآن

وحمله، وفصله، ثلاثون شهرا؛ (۲۰۱)

دوران بارداری و از شیر گرفتن او (نوزاد)، سی ماه است.

حدیث

- ۱۱۲۱ الکافی:

به نقل از عبدالرحمان بن سیابه، از یکی از کسانی که برای وی حدیث کرده: - از امام باقر (علیه السلام) پرسیدم که بیشترین زمان ممکن برای ماندن فرزند در شکم مادر، چه اندازه است؛ چرا که مردم می گویند: شاید فرزند، دو سال هم در شکم مادر بماند؟

فرمود:)) دروغ گفته اند. بیشترین زمان ممکن برای باردای، نه ماه است و حتی لحظه ای از آن بیشتر نمی شود و اگر دمی بر آن بیفزاید، پیش از آن که برون آید، مادر خویش را می کشد. (((۲۰۲)

- ۱۱۲۲ مناقب آل ائمه طالب:

هیثم در سپاهی (بیرون از وطن) بود. چون (بازگشت)، شش ماه پس از بازگشت وی، همسرش فرزندی آورد. او این فرزند را از زن نپذیرفت. او را نزد عمر آورد و مسئله را برای وی بازگو کرد. وی نیز فرمان سنگسار زن را داد. اما پیش از آن که زن سنگسار شود، علی (علیه السلام) خود را بدان زن رساند سپس به عمر گفت: لختی درنگ کن! آن زن راست گفته است. خداوند متعال می گوید: وحمله، وفصله، ثلاثون شهرا؛ (۲۰۳) دوران بارداری و از شیر گرفتن او (نوزاد) سی ماه است و می فرماید: والولدت یرضعن اءولدهن حولین کاملین؛ (۲۰۴) مادران، کودکان خود را دو سال تمام، شیر دهند. پس، بارداری و شیردهی، سی ماه است.))

عمر در این هنگام گفت: اگر علی نبود، عمر تباه شده بود؛ و آن زن را آزاد کرد و فرزند را هم به پدر، ملحق ساخت. (۲۰۵)

توضیح:

کمترین زمان بارداری، چهل روز است، و این زمان انعقاد نطفه است و کمترین زمان لازم برای زنده زاده شدن کودک نیز شش ماه است؛ چه این که نطفه، چهل روز در زهدان می ماند، سپس چهل روز به لخته ای بدل می شود، سپس چهل روز پاره گوشتی می شود، آن گاه در چهل روز، صورتی به خویش می گیرد

و در بیست روز هم روح در آن دمیده می شود. این، شش ماه است و بدین سان، جدا شدن فرزند (از شیر مادر (در ۲۴ ماه صورت می پذیرد و دوران بارداری به او نیز شش ماه می شود.

- ۱۴/۷ سقط کردن جنین

- ۱۱۲۳ کتاب من لا یحضره الفقیه:

- به نقل از اسحاق بن عمار :- به امام کاظم (علیه السلام) گفتم: گاه زن از بارداری می ترسد و از همین رو، دارویی می خورد و آنچه را در شکم دارد، می افکند.

فرمود:)) این کار را نکنند.))

گفتم: آن تنها یک نطفه است!

فرمود:)) نخستین چیزی هم که آفریده می شود، همان نطفه است.)) (۲۰۶)

- ۱۱۲۴ الکافی:

- به نقل از محمد بن مسلم :- از امام باقر (علیه السلام)، در این باره پرسیدم که اگر مرد، زن را کتک بزند و در نتیجه، زن نطفه را بیندازد؟

فرمود:)) بر او بیست دینار (دیه) است.))

گفتم: (اگر) او را کتک بزند و در نتیجه، وی علقه را بیندازد؟

فرمود:)) بر او چهل دینار است.))

گفتم: (اگر) او را کتک بزند و وی نیز در نتیجه، مضغه را بیندازد؟

فرمود:)) بر او شصت دینار است.))

گفتم: (اگر) او را کتک بزند و وی در نتیجه، جنین را که دارای استخوان شده است، بیندازد؟

فرمود:)) بر او دیه کامل لازم است و امیرمومنان نیز به همین، حکم فرمود.))

گفتم: ویژگی ساختار نطفه که بدان از دیگر چیزها باز شناخته می شود، چیست؟ فرمود:)) نطفه سفید است، به سان خلط غلیظ سینه. پس زمانی در رحم می ماند تا این زمان به چهل روز برسد. سپس به علقه تبدیل می شود.))

گفتم: ویژگی ساختار علقه که بدان باز شناخته می شود، چیست؟

فرمود:)) لخته، خونی است همانند آن خون که در بادکش ابزار حجامت، لخته شود. پس از بدل شدن از حالت نطفه، چهل روز در همین حالت می ماند و سپس به مضغه تبدیل می گردد.))

گفتم: ویژگی مضغه که بدان باز شناخته می شود، چیست؟

فرمود:)) پاره گوشتی است سرخ رنگ، دارای رگ هایی سبز و درهم تنیده شده، و سپس به استخوان بدل می گردد.))

گفتم: ویژگی ساختار او، هنگامی که به استخوان بدل شود، چیست؟

فرمود:)) چون استخوان گردد، گوش و چشم برایش شکافته می شود و اندام هایش ترتیب می یابد اگر به چنین حالتی رسیده باشد، در آن یک دیه کامل است.)) (۲۰۷)

- ۱۴/۸ شستن نوزاد

- ۱۱۲۵ امام صادق (علیه السلام):

شستن نوزاد، لازم است. (۲۰۸)

- ۱۴/۹ گفتن اذان و اقامه در گوش نوزاد

- ۱۱۲۶ امام صادق (علیه السلام):

- درباره آنچه باید پس از زاده شدن کودک برایش انجام داد :- به ماما یا یکی از دیگر کسانی که نزدیک کودک است ، بگویند در گوش راست او)) اقامه ((بگویند تا در نتیجه ، هیچ گاه به دیوانگی و جن زدگی گرفتار نیاید. ^(۲۰۹)

- ۱۱۲۷ الکافی:

- به نقل از ابو یحیی رازی :- امام صادق (علیه السلام) فرمود)) :چون کودکتان زاده شود، با او چه می کنید؟))

گفتم : نمی دانم چه کنیم.

فرمود)) :به اندازه یک عدس ، گاوشیر بردار و آن را در آب حل کن . سپس ، از آن ، دو قطره در سوراخ راست بینی و یک قطره در سوراخ چپ بینی وی بچکان و در گوش راست او اذان و در گوش چپ او اقامه بگوی . این کار، پیش از آن که ناف نوزاد را ببرند، برایش انجام شود؛ چرا که در این صورت ، هرگز پریشانی نبیند و به ام صبیان ^(۲۱۰) مبتلا نشود. ^(۲۱۱)

- ۱۴/۱۰ گشودن کام نوزاد

- ۱۱۲۸ امام علی (علیه السلام):

کام کودکان خویش را به خرما بگشایید. پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم)، با حسن (علیه السلام) و حسین (علیه السلام) چنین کرد. ^(۲۱۲)

- ۱۱۲۹ الکافی:

- به نقل از امام باقر (علیه السلام)) :- (با آب فرات ، کام نوزاد گشوده گردد و در گوشش اقامه گفته شود.))

در روایت دیگری نیز چنین آمده است)) : فرزندانان را با آب فرات و با تربت حسین (علیه السلام)، کام بگشایید؛ و اگر در اختیار نباشد، با باران آسمان.)) ^(۲۱۳)

- ۱۴/۱۱ تراشیدن سر نوزاد

- ۱۱۳۰ امام صادق (علیه السلام):

- در پاسخ به پرسشی درباره دلیل تراشیدن سر نوزاد :- برای پاک کردن او از موهایی که در زهدان بر وی روییده است. ^(۲۱۴)

- ۱۴/۱۲ عقیقه کردن برای نوزاد

- ۱۱۳۱ امام صادق (علیه السلام):

چون کودک زاده شود، برای وی عقیقه کنند، سر او را بتراشند و هم وزن موی او، نقره صدقه دهند و (از عقیقه هم) پاچه و ران را به ماما بدهند و شماری از مسلمانان را دعوت کنند. پس ، آنان بخورند و برای نوزاد، دعا کنند. روز هفتم نیز بر کودک ، نام نهاده شود. ^(۲۱۵)

- ۱۴/۱۳ غذای تازه زا

- ۱۱۳۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

نزد من برای زن تازه زا، درمانی همانند خرما و برای بیمار، درمانی همانند عسل وجود ندارد. ^(۲۱۶)

- ۱۱۳۳ امام علی (علیه السلام):

پیامبر خدا فرموده است)) : باید نخستین چیزی که زن تازه زا می خورد، خرما باشد؛ چرا که خداوند به

مریم فرمود: وهزی الیک بجذع النخلة تسقط عليك رطباً جنياً؛^(۲۱۷) تنه درخت را به سوی خود، تکان ده .
خرمای تازه ای بر تو فرو ریزد.

گفته شد: ای پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) ! اگر وقت خرما نباشد، چه طور؟
فرمود:)) هفت خرما از خرمای مدینه ؛ و اگر این نباشد، هفت خرما از خرمای شهر خودتان ؛ زیرا خداوند
(عزوجل) می گوید: "به عزت و جلال و عظمت و جایگاه والایی که دارم ، سوگند، جز این نیست که اگر
زن تازه زا در همان روز که فرزند آورده است ، خرما بخورد و آن فرزند، پسر باشد، پسری بردبار می شود و
اگر نیز دختر باشد، دختری بردبار^(۲۱۸) می شود.))^(۲۱۹)

ر. ک : ص ۴۸۱ (خواص خرما برای زن باردار و تازه زا).

- ۱۴/۱۴ تاکید بر شیر مادر

- ۱۱۳۴ امام علی (علیه السلام):

هیچ شیری برای تغذیه کودک ، پر برکت تر از شیر مادر نیست.^(۲۲۰)

- ۱۴/۱۵ انتخاب شیرده مناسب

- ۱۱۳۵ امام علی (علیه السلام):

بنگرید که چه کسی فرزندان را شیر می دهد؛ چرا که کودک ، به همین شیر، رشد می کند.^(۲۲۱)

- ۱۴/۱۶ کسی که شایسته انتخاب برای شیردهی است.

- ۱۱۳۶ امام باقر (علیه السلام):

برای فرزند خود، از زنان زیبا، شیردهی بخواه و از زشتان بپرهیز؛ چرا که شیر، گاه سرایت می کند.^(۲۲۲)

- ۱۱۳۷ امام باقر (علیه السلام):

بر شما باد دایه های زیبا و پاکیزه ؛ چرا که شیر، سرایت می کند.^(۲۲۳)

- ۱۴/۱۷ کسانی که نباید آنان را به دایگی گرفت

- ۱۱۳۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

زن کودن و نیز زنی را که چشمش ضعیف است و آب ریزش دارد، به دایگی مگیرید؛ چرا که شیر، سرایت
می کند.^(۲۲۴)

- ۱۱۳۹ امام باقر (علیه السلام):

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود:)) زن کودن را به شیر دهی مگیرید؛ چرا که شیر، سرایت
می کند و کودک به همان شیر، همانند می شود((؛ یعنی در بی خردی و کودنی به دایه شباهت می
یابد.^(۲۲۵)

- ۱۱۴۰ امام صادق (علیه السلام):

امیر مومنان - درود خداوند بر او باد - می فرمود:)) زن کودن را به شیر دهی مگیرید؛ چرا که شیر بر
سرشت ها چیرگی می یابد.))

پیامبر خدا نیز فرموده است:)) : زن کودن را به شیردهی مگیرید؛ چرا که کودک به همین شیر، رشد می
کند.))^(۲۲۶)

- ۱۱۴۱ الکافی:

- به نقل از عبید الله حلبی - : به امام صادق (علیه السلام) گفتم : زنی از زنا، فرزند آورده است . آیا او را
دایه بگیرم ؟

فرمود)) : نه او را دایه بگیر و نه دخترش را. ((۲۲۷)

- ۱۱۴۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

همسر دادن و همسر گرفتن ، از سنت من است . فرزند بجوید؛ چرا که من ، فردا به شما بر دیگر امت ها فراوانی می جویم . درباره فرزندان ، از شیر زنان بدکاره و دیوانه ، اجتناب کنید؛ چرا که شیر، سرایت می کند. (۲۲۸)

- ۱۱۴۱/۱۴ آداب شیر دهی

- ۱۱۴۳ الکافی:

- به نقل از ام اسحاق دختر سلیمان :- در حالی که یکی از دو فرزندم (محمد یا اسحاق) را شیر می دادم ، امام صادق (علیه السلام) به من نگریست . سپس فرمود)) : ای مادر اسحاق ! او را از یک پستان شیر مده از هر دو پستان شیر بده تا یکی خوراک و دیگری نوشاب باشد. ((۲۲۹)

- ۱۴/۱۹ زمان شیردهی

قرآن

والولدت یرضعن اولدهن حولین کاملین لمن اعراد عن یتیم الرضاعه وعلی المولود له ، رزقهن وکسوتهن بالمعروف لا تکلف نفس الا وسعها لاتضار ولده بولدها ولا مولود له ، بولده ی وعلی الوارث مثل ذلک فان اعرادا فصالا عن تراض منهما وتشاور فلا جناح علیهما وان اعردتم عن تسترضعوا اولدکم فلا جناح علیکم اذا سلمتم ما ءتیتم بالمعروف واتقوا الله واعلموا ان الله بما تعملون بصیر؛ (۲۳۰)

و مادران ، فرزندان خود را دو سال تمام ، شیر دهند. (این) برای کسی که بخواهد شیردادن را کامل کند. و بر آن کس که فرزند برای او متولد شده (پدر)، لازم است خوراک و پوشاک مادر را بپردازد (، حتی اگر طلاق گرفته باشد). هیچ کس جز به اندازه توانش تکلیف نمی شود؛ نه مادر به (خاطر اختلاف با پدر) حق ضرر زدن به کودک را دارد، و نه پدر. و بر وارث او نیز لازم است این کار را انجام دهد (هزینه مادر را در دوران شیر خوارگی تأمین نماید). (پس اگر آن دو با رضایت و رایزنی یکدیگر خواستند فرزند را از شیر بگیرند، بر آنان گناهی نیست . و اگر هم خواستید برای فرزندان دایه بگیرید، گناهی بر شما نیست ، به شرط این که حق گذشته مادر را به طور شایسته بپردازید. از خداوند، پروا کنید و بدانید که خداوند، به آنچه می کنید، بیناست.

حدیث

- ۱۱۴۴ امام صادق (علیه السلام):

(حداقل) شیردهی ، ۲۱ ماه است و آنچه از آن کاسته شود، ستمی است بر نوزاد. (۲۳۱)

- ۱۱۴۵ امام صادق (علیه السلام):

زنی که باردار باشد و طلاق داده شود، خرجی داده می شود تا هنگامی که بار خویش بنهد. او به فرزند خویش و به این سزایندتر است که او را به (مزدی همانند) آنچه زنی دیگر می پذیرد، شیر دهد. خداوند می فرماید : لاتضار ولده بولدها ولا مولود له ، بولده ، وعلی الوارث مثل ذلک ؛ نه مادری به واسطه فرزندش زیان ببیند، و نه پدری به واسطه فرزند خویش . بر وارث نیز همانند این است. (امام (علیه السلام) افزود:) پیش تر چنین بود که اگر زنی از خاندان ما، شوهرش می خواست با او آمیزش کند، دست خویش را به سوی شوهر بلند می کرد و می گفت)) : اجازه ات نمی دهم ؛ چرا که می ترسم بر روی فرزندی که دارم ، دیگر بار باردار شوم ((؛ و مرد نیز می گفت)) : با تو آمیزش نمی کنم . می

ترسم باردار شوی و من ، فرزند خویش را بکشم . (خداوند عزوجل) ، از این که زن به شوهر خود زیان برساند و از این که مرد به زن خویش زیان برساند، نهی فرمود.

اما این که فرموده است)) : و علی الوارث مثل ذلک ؛ بر وارث نیز همانند این است . ((در این سخن ، از این نهی کرده که در شیر دادن کودک ، به او یا به مادرش زیان رسانده شود. زن را این حق نست که به سبب شیردهی فرزند، بیشتر از دو سال کامل ، مزد ستاند. و اگر زن و شوهر، هر دو با رضایت ، توافق کنند که پیش از این مدت ، کودک را از شیر بگیرند، نیکوست. -و)) فصال ((در این آیه به معنای از شیر گشودن است. [\(۲۳۲\)](#)

- ۱۱۴۶ الکافی:

-به نقل از سعد بن سعد اشعری :- از امام رضا (علیه السلام) پرسیدم : که آیا کودک ، بیش از دو سال هم شیر داده می شود؟

فرمود)) :تنه دو سال.))

گفتم : اگر از دو سال افزون شود، آیا بدان سبب ، بر پدر و مادر او گناهی است ؟
فرمود)) :نه.)) [\(۲۳۳\)](#)

● بخش چهارم : تاءثیر خوردن و آشامیدن در سلامت و بیماری

فصل یکم : کم خوری

- ۱/۱ تشویق به کم خوری

- ۱۱۴۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

ساکنان یک خانه ، در اثر کم خوردن غذا، خانه شان نورانی می گردد. (۲۳۴)

- ۱۱۴۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس تسبیح گفتن او و به عظمت یاد کردن او از خداوند، فراوان شود و خوراک و آشامیدن و خفتنش اندک گردد، فرشتگان مشتاق او می شوند. (۲۳۵)

- ۱۱۴۹ امام علی (علیه السلام):

- در حکمت های منسوب به ایشان :- زندگی را برای خوردن مخواه ؛ بلکه خوردن را برای زندگی بخواه (۲۳۶)

- ۱۱۵۰ امام علی (علیه السلام):

- در حکمت های منسوب به ایشان :- عاقل را بایسته است که به هنگام شیرینی غذا، تلخی دارورا نیز به یاد داشته باشد. (۲۳۷)

- ۱/۲ فایده های ظاهری کم خوری

الف - سلامت تن

- ۱۱۵۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

مادر همه داروها، کم خوری است. (۲۳۸)

- ۱۱۵۲ امام علی (علیه السلام):

کم خوری ، مانع بسیاری از بیماری های جسم می شود. (۲۳۹)

- ۱۱۵۳ امام علی (علیه السلام):

خوراک را کم کن تا ناتن درستی ها را کم کنی. (۲۴۰)

- ۱۱۵۴ امام علی (علیه السلام):

هر کس خوراکش کم باشد، دردهایش نیز کم است. (۲۴۱)

- ۱۱۵۵ امام علی (علیه السلام):

کم خوری ، مایه گرمی داشتن بیشتر خویش است و سلامت را بیشتر استمرار می بخشد. (۲۴۲)

- ۱۱۵۶ امام علی (علیه السلام):

هر کس در خوردن به کم بسنده کند، سلامتیش بیشتر می شود و اندیشه اش به سامان می رسد. (۲۴۳)

- ۱۱۵۷ امام علی (علیه السلام):

سلامت تن ، از کمی غذا و کمی آب است. (۲۴۴)

- ۱۱۵۸ امام رضا (علیه السلام):

اگر مردم در خوردن به کم بسنده می داشتند، بدن هایشان متعادل بود. (۲۴۵)

- ۱۱۵۹ امام رضا (علیه السلام):

بدن ، به سان زمین پاک و آماده برای زراعت است که اگر در آبادانی و آبدهی بدن ، مراقبت شود، به گونه ای که آب ، نه فراوان تر از نیاز بدن برسد تا آن را غرق کنند و نه از اندازه کمتر باشد تا آن را به تشنگی

گرفتار سازد، آبادانی اش استمرار می یابد و خرمی اش فزونی می گیرد و کشتش بالندگی و برکت می یابد؛ اما اگر از آن غفلت شود، به تباهی می گراید و علف هرز در آن می روید.
بدن ، چنین حکایتی دارد و تدبیر آن در خوراک و نوشاک ، چنین است . (پس ،) سامان و سلامت می یابد و عافیت در آن ، ریشه می گسترد.
بنگر که ... چه چیز با تو و با معده ات سازگار است و تنت با چه چیز نیرو می گیرد و بدنت چه خوردنی و نوشیدنی ای را می گوارد. همان را برای خویش مقرر بدار و خوراک خود گیر. ^(۲۴۶)

ب - شادابی چهره

- ۱۶۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

برادرم عیسی ، از شهری گذر کرد که در آن ، مرد و زنی به یکدیگر فریاد می کشیدند. پرسید: شما را چه شده است؟

(مرد) گفت : ای پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)! این ، زن من است و او را مشکلی نیست . زنی درستکار است ؛ اما دوست دارم از او جدا شوم.

(گفت): به هر حال ، به من بگو که او را چه می شود؟

(مرد) گفت : بی آن که کهن سال باشد، چهره اش بی طراوت است.

(گفت): ای زن ! آیا دوست داری دیگر بار، چهره ات پرطراوت شود؟

(زن) گفت : آری.

به او گفت : چون غذا می خوری ، از سیر شدن حذر کن ؛ زیرا اگر غذا بر سینه سنگینی کند و از اندازه افزون شود، طراوت چهره از میان می رود.

آن زن ، چنان کرد و دیگر بار، چهره اش طراوت یافت. ^(۲۴۷)

ج - طول عمر

- ۱۶۱ القمان (علیه السلام):

اگر خوراک انسان اندک باشد، زیاد زنده می ماند. ^(۲۴۸)

- ۱/۳ فایده های باطنی کم خوری

الف - صفای اندیشه

- ۱۶۲ امام علی (علیه السلام):

هر کس خوراکش کم باشد، اندیشه اش صفا می یابد. ^(۲۴۹)

ب - فروغ دل

- ۱۶۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

اگر کسی خوراک خود را کم کند، درونش از نور، سرشار می گردد. ^(۲۵۰)

ج - رهایی از شیطان

- ۱۶۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس ، از این خرسند می شود که خویش را از ابلیس برهاند، باید گوشت و چربی خود را با کم خوری ، آب کند؛ چرا که از کم خوری ، حضور فرشتگان و فراوان اندیشیدن در آنچه نزد خداوند (عزوجل) است ، حاصل می آید. ^(۲۵۱)

- ۱۶۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

با کمی خوراک و نوشاک ، با نفس خویش جهاد کنید تا فرشتگان بر شما سایه بگسترند و شیطان از شما بگریزد. (۲۵۲)

د - در آمدن به ملکوت آسمان ها

- ۱۶۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

پشمینه بپوشید و میان بر بندید و به گنجایش نیمه شکم بخورید تا به ملکوت آسمان ها در آید. (۲۵۳)

- ۱۶۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس شکمش پر باشد، به ملکوت آسمان ها و زمین راه نمی یابد. (۲۵۴)

ه - تقرب به درگاه خداوند

- ۱۶۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

کاستن از خوراک ، نزد خداوند، جایگاهی والا دارد. (۲۵۵)

- ۱۶۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

دوست داشتنی ترین شما نزد خداوند، کم خوراک ترین و سبک بدن ترین شماست. (۲۵۶)

- ۱۷۰ امام صادق (علیه السلام):

نزدیک ترین حالت بنده به خداوند (عزوجل)، هنگامی است که شکم وی ، سبک باشد (۲۵۷)

و - مجموعه ای از منافع کم خوری

- ۱۷۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس خوراکش اندک باشد، تنش سلامت و دلش صفا می یابد؛ و هر کس خوراکش فراوان باشد، تنش

بیمار و دلش سخت میگردد. (۲۵۸)

- ۱۷۲ امام علی (علیه السلام):

بر شما باد میانه روی در خوردنی ها؛ چرا که این کار، از اسراف دورتر است ، مایه سلامت بیشتر تن می

گردد و در پرستش ، بیشتر یاری می رساند. (۲۵۹)

- ۱۷۳ مصباح الشریعة:

-در حدیثی که به امام صادق (علیه السلام) منسوب است :- کم خوری ، در میان هر طایفه ای ، ستوده

است ؛ زیرا منفعت باطن و ظاهر، در آن است. (۲۶۰)

فصل دوم : پرهیز

- ۱/۲ معنای پرهیز

- ۱۷۴ امام کاظم (علیه السلام):

پرهیز، آن نیست که چیزی را به کلی واگذاری و هیچ نخوری ؛ بلکه پرهیز، آن است که چیزی بخوری ،

اما کم بخوری. (۲۶۱)

- ۱۷۵ امام رضا (علیه السلام):

پرهیز از یک چیز، واگذاردن آن نیست . پرهیز از یک چیز، تنها کم خوردن از آن است. (۲۶۲)

- ۱۷۶ الفقه المنسوب للامام الرضا (علیه السلام):

از عالم (امام کاظم (علیه السلام)) روایت می کنم که فرموده است:)) : سرآمد پرهیزها، مدارا با دیدن است

((۲۶۳)).

- ۱۷۷ امام کاظم (علیه السلام):

هیچ دارویی نیست که دردی را بر نینگیزد، و هیچ چیزی برای بدن ، سودمندتر از آن نیست که جز از آنچه بدان نیاز دارد، دست بشوید. (۲۶۴)

- ۱۱۷۸ الدعوات:

روایت شده است که : آنچه را از زینش آگاهی یافته ای ، مخور و هوس خویش را بر آسایش بدن ، برمگزین. (۲۶۵)

- ۲/۲ تشویق به پرهیز

- ۱۱۷۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

معدۀ ، خانۀ همه دردهاست و پرهیز، ریشۀ همه درمان ها. (۲۶۶)

- ۱۱۸۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

پرهیز، سرآمد درمان ، و معدۀ ، خانۀ درد است . هر بدنی را به همان که بدان خو می گیرد، عادت دهید. (۲۶۷)

- ۱۱۸۱ امام علی (علیه السلام):

معدۀ ، خانۀ دردهاست و پرهیز، سرآمد درمان . هر بدنی را به همان که بدان خو می گیرد، عادت دهید. با پرخوری ، تن درستی ای نخواهد بود. (۲۶۸) (۲۶۹)

- ۱۱۸۲ امام صادق (علیه السلام):

-خطاب به طبیب هندی :- من برتر از آنچه تو همراه داری ، به همراه دارم آنچه را پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرموده است ، به کار می گیرم و می دانم که معدۀ ، خانۀ همه دردها و پرهیز، یگانۀ درمان است . نیز بدن را بر آنچه بدان خو می گیرد، عادت می دهم. (۲۷۰)

- ۱۱۸۳ امام علی (علیه السلام):

هر کس بر سختی پرهیز صبر نکند، ناتن درستی اش به درازا می انجامد. (۲۷۱)

- ۱۱۸۴ امام علی (علیه السلام):

پرهیز، مایه درستی تن است. (۲۷۲)

- ۱۱۸۵ امام علی (علیه السلام):

تن درستی ، جز با پرهیز، به دست نمی آید. (۲۷۳)

- ۲/۳ آنچه درباره مدت پرهیز بیمار، روایت شده است

- ۱۱۸۶ معنای الاخبار:

-از جعفر بن اسماعیل ، از مردی ، در گفتگو با امام صادق (علیه السلام) :- از ایشان پرسیدم : بیمار، چند روز، پرهیز داده می شود؟
فرمود:)) یک دبق. (((۲۷۴)

من نمی دانستم دبق چیست . از همین روی ، در این باره از ایشان پرسیدم.
فرمود:)) ده روز. (((۲۷۵)

- ۱۱۸۷ طب الائمة (علیهم السلام):

-به نقل از یعقوب بن یزید، از یکی از مردانش ، از امام صادق (علیه السلام):)) - (پرهیز، یازده "دین" است و از آن پس ، پرهیزی نیست.))

مؤلف طب الائمة (علیهم السلام) گفته است:)) : دین ((، یک واژه رومی و به معنای)) یازده روزه ((است

- ۱۱۸۸ امام صادق (علیه السلام):

پرهیز، پس از هفت روز، برای بیمار، سودی ندارد. (۲۷۷)

اظهار نظر

با توجه به ضعف سند حدیث اول و دوم، تنها حدیث قابل اعتماد در این باب، حدیث سوم است. بنابراین، تعارضی در میان نخواهد بود. علامه مجلسی در ذیل حدیث سوم، چنین می گوید:

((برخی از پزشکان، این حدیث را ناظر به صورتی معنا کرده اند که بیمار، پس از هفت یا یازده روز، بهبود می یابد؛ اما این تفسیر، تفسیری دور است.

می توان این حدیث را به معنای پرهیز سخت، تفسیر کرد و یا آن را ناظر به آن و هوا و مزاج های مردمان (در مکان و زمان صدور حدیث،) دانست. (۲۷۸)

فصل سوم: گرسنگی کشیدن

- ۳/۱ تشویق به گرسنگی کشیدن

- ۱۱۸۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

والاجایگاه ترین شما نزد خداوند (عزوجل) آناست که بیش از همه گرسنگی می کشد و بیش از همه می اندیشد؛ و منفورترین شما نزد خداوند متعال، هر پر خواب پر خور پر آشام است. (۲۷۹)

- ۱۱۹۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خوشا به حال آنان که شکم، تهی می دارند و گرسنگی می کشند. آنان کسانی اند که در روز قیامت، سیر می شوند. (۲۸۰)

- ۱۱۹۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

همدمان گرسنگی در این سرای، همدمان سیری در سرای دیگرند و منفورترین مردم نزد خداوند، پر خوران آکنده شکم اند. (۲۸۱)

- ۱۱۹۲ امام علی (علیه السلام):

گرسنگی، چه نیکو خورشی است! (۲۸۲)

- ۱۱۹۳ تنبیه الخواطر:

یکی از صحابه روایت کرده که پیامبر - که درود خداوند بر وی و خاندانش باد - فرموده است: پیوسته کوبه در بهشت را بزیند تا برایتان باز شود.))

(راوی می گوید: گفتم: چگونه پیوسته کوبه در بهشت را بزینیم؟

فرمود:)) با گرسنگی و تشنگی. (۲۸۳)

- ۳/۲ فایده های جسمی گرسنگی کشیدن

الف - سلامت تن

- ۱۱۹۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

روزه بدارید تا تن درست بماند. (۲۸۴)

- ۱۱۹۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خداوند به یکی از پیامبران بنی اسرائیل، وحی کرده که)) به طایفه ات خبر بده هیچ بنده ای، یک روز برای خشنودی من روزه نمی گیرد، مگر آن که تن او را سالم می داریم و او را پاداشی بزرگ می دهم

- ۱۱۹۶ امام علی (علیه السلام):

روزه ، یکی از دو (طریق) سلامت است. (۲۸۶)

- ۱۱۹۷ امام علی (علیه السلام):

گرسنگی کشیدن ، سودمندترین درمان است. (۲۸۷)

- ۱۱۹۸ امام علی (علیه السلام):

گرسنگی و بیماری ، با هم گرد نمی آیند. (۲۸۸)

ب - خوش مزگی غذا

- ۱۱۹۹ امام هادی (علیه السلام):

شب زنده داری ، خواب را شیرین تر می کند و گرسنگی ، غذا را خوش مزگی می افزاید. (۲۸۹)

- ۳/۳ فایده های روحی گرسنگی کشیدن

الف - دامن در کشیدن از گناه

- ۱۲۰۰ امام علی (علیه السلام):

گرسنگی کشیدن (۲۹۰) ، چه نیکو یاری ای برای پاک دامنی است! (۲۹۱)

- ۱۲۰۱ امام علی (علیه السلام):

گرسنگی کشیدن ، چه نیکو یاری دهنده ای بر سرکشی نفس و شکستن عادت آن است. (۲۹۲)

- ۱۲۰۲ امام علی (علیه السلام):

- در دیوان منسوب به ایشان:-

خود را گرسنه بدار که گرسنگی ، از آثار پرهیزگاری است / آن که زمان درازی را گرسنگی کشد، سرانجام روزی (روز قیامت) سیر خواهد شد. (۲۹۳)

ب - رهایی از شیطان

- ۱۲۰۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

شیطان در درون آدمی زاده به سان خون ، جریان می یابد. گذرگاه های او را با گرسنگی ، تنگ کنید. (۲۹۴)

ج - تقرب به درگاه خداوند

- ۱۲۰۴ امام علی (علیه السلام):

- در حدیث معراج :- پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) در شب معراج ، از پروردگار خود خواست و

چنین گفت : پروردگارا! مرا به کاری راه نمای که با آن به تو نزدیک شوم.

فرمود:)) :شبت را روز، و روزت را شب بدار.))

پرسید: پروردگارا! چگونه چنین توان کرد؟

فرمود:)) :خواب خویش را نماز، و خوراک خود را گرسنگی قرار بده.

ای احمد! به عزت و جلالم سوگند، هیچ بنده ای برایم چهار چیز را تضمین نمی کند، مگر این که او را به

بهشت در می آورم : زبان فرو بندد و آن را جز بدانچه به وی مربوط است ، نگشاید؛ دل خویش را از

وسواس حفظ کند؛ آگاهی من از او و این را که او در زیر نگاه من است ، پاس بدارد؛ و نور دیده اش ، در

گرسنگی باشد.

ای احمد! کاش ، شیرینی : گرسنگی ، سکوت ، خلوت و آنچه را از آن به ارث برده اند، چشیده بودی.!!

پرسید: پروردگارا! ارث گرسنگی چیست؟

فرمود:)) حکمت ، حفظ دل ، تقرب به خداوند، اندوه دائم ، کم هزینگی برای مردم ، حقگویی ، و اهمیت ندادن به این که در گشایش و آسانی می زید یا در سختی و دشواری.

ای احمد! آیا می دانی با کدام حالت و وقت ، بنده به من تقرب می جوید؟))
گفت : نه ، ای پروردگار!

فرمود:)) آن هنگام که گرسنه یا در حالت سجده باشد.))^(۲۹۵)

د - (رسیدن به) علم و حکمت

۱۲۰۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

دل ، به هنگام تهی بودن درون ، بار حکمت ، بر می گیرد.^(۲۹۶)

۱۲۰۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

چون همدمان گرسنگی و تفکر را دیدید، به آنان نزدیک شوید؛ چرا که حکمت ، آنان را همراهی می کند.^(۲۹۷)

۱۲۰۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خداوند (عزوجل) می فرماید:)) پنج چیز را در پنج چیز نهادم ؛ اما مردم ، آنها را در پنج چیز دیگر می جویند و نمی یابند: دانش را در گرسنگی و رنج و تلاش قرار دادم ، در حالی که مردم آن را در سیری و آسایش می جویند. در نتیجه آن را نمی یابند.))^(۲۹۸)

۱۲۰۸ عده الداعی:

خداوند متعال به داوود (علیه السلام) این گونه وحی فرستاد:)) ای داوود!... من دانش را در گرسنگی و رنج و تلاش نهاده ام ؛ اما آنان آن را در سیری و آسایش می جویند و در نتیجه آن را نمی یابند.))^(۲۹۹)
ر. ک : ص ۳۷۱ (تقرب به درگاه خداوند).

ه- دیدن خداوند با دیده دل

۱۲۰۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

جگرهای خود را گرسنه و بدن هایتان را برهنه بدارید...^(۳۰۰) شاید که حق را با دل هایتان ببینید.^(۳۰۱)

۱۲۱۰ عیسی (علیه السلام):

جگرهای خود را گرسنه و تن هایتان را برهنه بدارید، شاید که دل هایتان ، خداوند (عزوجل) را ببیند.^(۳۰۲)

۱۲۱۱ عیسی (علیه السلام):

-خطاب به حواریان - : ای همراهان همیشگی ! شکم های خویش را گرسنه ، جگرهای خود را تشنه و تن های خویش را برهنه بدارید، شاید که دل هایتان ، خداوند (عزوجل) را ببیند.^(۳۰۳)

فصل چهارم : پرخوری

۴/۱ نکوهش پرخوری

۱۲۱۲ امام صادق (علیه السلام):

پرخوری ، ناخوشایند است.^(۳۰۴)

۱۲۱۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

آدمی هیچ ظرفی را بدتر از شکم ، پر نکرده است . آدمی زاده را چند لقمه بسنده می کند که کمرش را

راست بدارد. اگر نفس آدمی بر او چیرگی یافت ، یک سوم (معهه) برای خوراک ، یک سوم برای نوشاک ، و یک سوم برای نفس کشیدن خواهد بود. (۳۰۵)

- ۱۲۱۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

پس از من ، روشی (جدید در جامعه) پدید خواهد آمد: مومن به اندازه یک معده می خورد و کافر به اندازه هفت معده. (۳۰۶)

- ۱۲۱۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

مومن ، به اندازه یک معده می خورد و کافر، به اندازه هفت معده می خورد (۳۰۷). (۳۰۸)

- ۱۲۱۶ مسند ابن حنبل:

- به نقل از ابوبصره غفاری :- چون هجرت کردم ، به حضور پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) رسیدم . در آن زمان هنوز اسلام نیاورده بودم . او برایم از گوسفندی کوچک اندام - که همیشه برای خانواده اش از آن می دوشید - شیر دوشید. من شیر را نوشیدم و چون آن شب را به صبح رساندم ، اسلام آوردم.

(آن شب ،) خانواده پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) گفتند: امشب نیز گرسنه می خوابیم ، چنان که دیشب گرسنه خوابیدیم!

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) (در آن دیگر روز نیز) برایم گوسفندی دوشید. شیر آن را خوردم و سیراب شدم.

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) (از من پرسید): آیا سیراب شدی ؟. ((

گفتم : ای پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)! سیراب شدم . پیش از این ، هیچ وقت ، (این اندازه) نه سیر و نه سیراب شده بودم!

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) (فرمود): کافر، به اندازه هفت معده می خورد و مومن ، به اندازه یک معده می خورد. ((۳۰۹)

- ۱۲۱۷ المستدرک:

- به نقل از جعهه :- از پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) - چون مردی بسیار سیر را دید و با دست به شکم وی اشاره کرد - شنیدم که فرمود: ((اگر این (غذایی که خورده) در غیر این (شکم) قرار داشت ، برای وی بهتر بود. ((۳۱۰)

- ۱۲۱۸ امام علی (علیه السلام):

پرخوری ، نشانه شکم بندگی است و شکم بندگی ، بدترین عیب هاست. (۳۱۱)

- ۱۲۱۹ امام علی (علیه السلام):

- در حدیث معراج :- خداوند متعال فرمود...: ((ای احمد! دنیا و همداننش را منفور بدار و آخرت و همداننش را دوست بدار.))

گفت : پروردگارا! همدان دنیا چه کسانی ، و همدان آخرت ، چه کسانی اند؟

فرمود: ((همدان دنیا کسانی اند که خوردن ، خندیدن ، خفتن و خشم آوردنشان ، بسیار است.)) (۳۱۲)

- ۴/۲ نکوهش خوردن غذاهای رنگارنگ

- ۱۲۲۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

کسانی از امت من ، پدید خواهند آمد که در آن ، تغذیه می گردیده اند. همت آنان ، گونه های خوراک و

نوشاک است و (یکدیگر را به زبان می ستاید. آنان ، بدهای امت من هستند ^(۳۱۳) ^(۳۱۴)

- ۱۲۲۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

مردانی از امت من خواهند بود که غذاهای رنگارنگ می خورند، نوشیدنی های رنگارنگ می نوشند، جامه های رنگارنگ می پوشند و در سخن گفتن ، پرچانگی می کنند. اینان ، بدهای امت من هستند. ^(۳۱۵)

- ۱۲۲۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بدترین کسان امت من ، آنانی هستند که در رفاه ، زاده شده و در آن ، تغذیه گردیده اند. (آنان ،) غذاهای رنگارنگ می خورند، لباس رنگارنگ می پوشند، بر مرکب های گوناگون سوار می شوند و در سخن گفتن نیز پرچانگی می کنند. ^(۳۱۶)

- ۱۲۲۳ امام علی (علیه السلام):

غذاهای رنگارنگ ، شکم را بزرگ و سرین را سست می کند. ^(۳۱۷)

- ۴/۳ زیان های ظاهری پرخوری

الف - انواع ناتن درستی ها

- ۱۲۲۴ امام علی (علیه السلام):

هر کس در دل خود، درخت علاقه به انواع غذاها را بکارد، میوه گونه های ناتن درستی را می چیند. ^(۳۱۸)

- ۱۲۲۵ امام علی (علیه السلام):

اعتیاد به سیری ، انواع دردها را به همراه می آورد. ^(۳۱۹)

- ۱۲۲۶ امام علی (علیه السلام):

اندک اند کسانی که به فراوانی ، غذای افزون بر نیاز خورده باشند و ناتن درستی ها همدمشان نشده باشد. ^(۳۲۰)

- ۱۲۲۷ امام علی (علیه السلام):

سیری ، بیماری ها را افزون می سازد. ^(۳۲۱)

- ۱۲۲۸ امام علی (علیه السلام):

از اعتیاد به سیری حذر کن ؛ چرا که ناتن درستی ها را تحریک می کند و بیماری ها را بر می انگیزد. ^(۳۲۲)

- ۱۲۲۹ امام علی (علیه السلام):

اندک اند کسانی که غذا بسیار خورده باشند و بیمار نشده باشند. ^(۳۲۳)

- ۱۲۳۰ امام علی (علیه السلام):

چه بسا خوردنی که مانع خوردن ها می شود! ^(۳۲۴)

- ۱۲۳۱ امام علی (علیه السلام):

هر بیماری ای از پرخوری است ، مگر تب ، که ناگاه به بدن در می آید. ^(۳۲۵)

ب - کاهش تن درستی

- ۱۲۳۲ امام علی (علیه السلام):

هر کس خوردنش بسیار شود، تن درستی اش کاهش می یابد و هزینه اش بر وی سنگین می گردد. ^(۳۲۶)

- ۱۲۳۳ امام علی (علیه السلام):

با پرخوری ، تن درستی ای نخواهد بود. ^(۳۲۷)

- ۱۲۳۴ امام علی (علیه السلام):

تن درستی و پرخوری ، با هم گرد نمی آیند. (۳۲۸)

- ۱۲۳۵ امام صادق (علیه السلام):

تباهی تن ، در فراوانی خوراک است ؛ تباهی کشت ، در ارتکاب گناه ؛ و تباهی شناخت ، در واگذاردن صلوات بر برترین مردمان (یعنی پیامبر خدا) صلی الله علیه و آله و سلم. (((۳۲۹)

ج - گندبویی

- ۱۲۳۶ امام علی (علیه السلام):

بسیار خوردن ، گندبویی می آورد. (۳۳۰)

- ۴/۴: زیان های باطنی پرخوری

الف - تباهی پاک دامنی

- ۱۲۳۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

دل ترسو، شکم سیری ناپذیر و شهوت جنسی شدید، چه بد همدستانی بر ضد دین هستند! (۳۳۱)

- ۱۲۳۸ امام علی (علیه السلام):

پرخوری ، یار مناسبی برای گناهان است. (۳۳۲)

- ۱۲۳۹ امام علی (علیه السلام):

پرخوری ، پاک دامنی را تباه می کند. (۳۳۳)

- ۱۲۴۰ امام علی (علیه السلام):

پرخوری ، سرمستی می آورد و پاک دامنی را تباه می سازد. (۳۳۴)

- ۱۲۴۱ امام علی (علیه السلام):

پرخوری ، بد همدمی برای پاک دامنی است. (۳۳۵)

- ۱۲۴۲ امام باقر (علیه السلام):

شکم ، چون پر شود، سرکشی می آورد. (۳۳۶)

ب - تباهی نفس

- ۱۲۴۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

دل ها را با فراوانی خوراک و نوشاک نمیرانید؛ زیرا دل به سان کشت ، اگر آب زیادی بدان رسانده شود، می میرد. (۳۳۷)

- ۱۲۴۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

از زیادی غذا بپرهیزید، چرا که نشان قساوت بر دل می نهد، بدن را در فرمانبری از خدا کند می کند و اراده ها را از شنیدن اندرز ناشنوا می سازد. (۳۳۸)

- ۱۲۴۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس به پرخوری و پرنوشیدن خو بگیرد، سنگ دل می شود. (۳۳۹)

- ۱۲۴۶ امام علی (علیه السلام):

فراوانی خواب و خوراک ، نفس را تباه می کند و زیان می آورد. (۳۴۰)

ج - پوشیده ماندن تیزهوشی

- ۱۲۴۷ امام علی (علیه السلام):

هر کس سیری اش افزون شود، شکم سیری ، او را سنگین می سازد و هر کس شکم سیری ، او را سنگین

سازد، میان او و تیزهوشی ، پرده می افتد. (۳۴۱)

- ۱۲۴۸ امام علی (علیه السلام):

پرخوری ، با تیزهوشی سازگار نیست. (۳۴۲)

- ۱۲۴۹ امام علی (علیه السلام):

پرخوری ، حجاب تیزهوشی می شود. (۳۴۳)

- ۱۲۵۰ امام علی (علیه السلام):

پرخوری و تیزهوشی ، با هم گرد نمی آیند. (۳۴۴)

د - ظلمت دل

- ۱۲۵۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

شکم ، سیرمدارید، که نور معرفت در دل هایتان خاموش می شود. (۳۴۵)

- ۱۲۵۲ امام علی (علیه السلام):

- در حکمت های منسوب به ایشان :- فراوانی خوراک ، دل را می میراند، چنان که فراوانی آب ، کشت را می میراند. (۳۴۶)

- ۱۲۵۳ امام علی (علیه السلام):

اگر شکم (حتی) از مباح پر شود، دل از یافتن راه درست ، کور می گردد. (۳۴۷)

ه- آشفتگی خواب ها

- ۱۲۵۴ امام علی (علیه السلام):

از پرخوری بپرهیز؛ زیرا هر کس همدم آن شود، ناتن درستی هایش افزون می گردد و خواب هایش آشفته می شود. (۳۴۸)

و - کمی عبادت

- ۱۲۵۵ امام علی (علیه السلام):

پرخوری و انجام دادن کارهای واجب ، در بر هم ، گرد نمی آیند. (۳۴۹)

- ۱۲۵۶ امام علی (علیه السلام):

با وجود سه چیز، در سه چیز دیگر، طمع مبند: با پرخوری در شب زنده داری ، با خفتن همه شب در نورات سیمما، و با همراهی با فاسقان در ایمن بودن از دنیا. (۳۵۰)

- ۱۲۵۷ المحاسن:

- به نقل از حفص بن غیاث ، از امام صادق (علیه السلام): - (ابلیس برای یحیی بن زکریا چهره آشکار ساخت و ناگاه یحیی دید که از هر چیزی بر او آویزه هایی است . از او پرسید: ای ابلیس ! این آویزها چیست ؟

گفت : اینها، هوس هایی است که آدمی زاده را بدانها گرفتار ساخته ام.

پرسید: آیا از اینها چیزی هم برای من هست ؟

گفت : شاید (روزی) سیر شده باشی و در نتیجه ، این سیری ، تو را از نماز و یاد خدا، سنگین کرده باشد.

یحیی گفت : با خداوند، عهد می بندم که هرگز شکم خویش را از خوراک ، پر نکنم.

ابلیس هم گفت : با خداوند، عهد می بندم که هرگز مسلمانی را اندرز ندهم.!!)

امام صادق (علیه السلام) سپس فرمود:)) ای حفص! جعفر و خاندان جعفر را با خدا این عهد است که هیچ گاه شکم خویش را از خوراک، پر نکنند و جعفر و خاندان جعفر را با خدا این عهد است که هرگز برای دنیا کار نکنند.)) (۳۵۱)

- ۱۲۵۸ عیسی (علیه السلام):

ای زادگان اسرائیل! فراوان مخورید؛ زیرا هر کس زیاد بخورد، فراوان نیز می خوابد و هر کس فراوان بخوابد، نماز اندک می گزارد و هر کس نماز اندک بگزارد، از غافلان شمرده می شود. (۳۵۲)

- ۱۲۵۹ حلیه الاولیاء:

- به نقل از وهیب بن ورد - : به ما خبر رسیده که ابلیس ناپاک، برای یحیی بن زکریا آشکار شد و به او گفت: می خواهم تو را اندرزی بدهم.

یحیی گفت:)) دروغ می گویی. تو خیر مرا نمی خواهی؛ اما به هر روی، درباره آدمی زاده به من بگو.))
گفت: آنان نزد ما سه دسته اند:

دسته ای از آنان در برابر ما سخت ترین هستند. آهنگ یکی از آنان می کنیم و انتظار می کشیم تا او را بفریبیم و بر او توان یابیم. سپس به استغفار و توبه می شتابد و همه چیزهایی را که در او به چنگ آورده ایم، بر ما تباه می سازد. دیگر بار، به سراغ او می رویم و او نیز دیگر بار (به سراغ آمرزش خواهی) می رود. نه از او نومید می شویم و نه کار خود را با او بر می آوریم و از همین روی، در رنجیم.
دسته دیگر، در داستان ما، گردکی را می مانند که در دست کودکان است. آنان را بدان جا که می خواهیم، می افکنیم و آنان خود، برای ما عهده دار خویش شده اند.

اما دسته دیگر، همانند تو معصوم اند و ما به هیچ خواسته ای درباره آنان توان نمی یابیم.

یحیی به او گفت:)) بدین سان، آیا درباره من به چیزی توانایی یافته ای؟))

گفت: نه، مگر یک بار: تو غذایی پیش روی نهاده بودی تا آن را بخوری. من پیوسته آن را نزد تو دوست داشتنی ساختم، تا بیش از آنچه می خواستی، از آن خوردی. آن شب، خفتی و بر خلاف هر شب، برای نماز برنخاستی.

یحیی به او گفت:)) قطعا از این پس، تا زنده ام، هیچ گاه شکم از غذایی، سیر نمی کنم.))
ابلیس هم گفت: قطعا پس از تو، هیچ گاه آدمی زاده دیگری را اندرز نمی دهم. (۳۵۳)

ز - دوری از خداوند

- ۱۲۶۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

گرسنگی، نور حکمت است و سیری، (مایه) دوری از خداوند. (۳۵۴)

- ۱۲۶۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

در پیشگاه خداوند، هیچ چیز منفورتر از شکمی که پر باشد، نیست. (۳۵۵)

- ۱۲۶۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

منفورترین شما در پیشگاه خداوند متعال، هر پر خواب پر خور پرنوش است. (۳۵۶)

- ۱۲۶۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خداوند (عزوجل) آن را که فراتر از سیری می خورد، آن را که طاعت پرودگار خویش را می گذارد، آن را که سنت پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) را می نهد، آن را که به پیمان خویش پشت پا می زند، آن را که خاندان پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) را دشمن می دارد و آن را که همسایگان خویش می

آزارد، دشمن می دارد. (۳۵۷)

۱۲۶۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

(یک باره) جبرئیل ، در ساعت و روزی که پیش تر در آن نمی آمد، نزد من آمد. به او گفتم : ای جبرئیل ! در ساعت و روزی نزد من آمده ای که پیش تر نمی آمدی ! مرا ترساندی! گفت:)) ای محمد! در حالی که خداوند، همه گناهان پیشین و پسین تو را آمرزیده است ، چه چیزی تو را می ترساند؟ ((آن گاه گفت)) : پروردگارت تو را به چه چیز برانگیخته است ؟ ((باز گفت)) : پروردگارت تو را از پرستش بتان ، نوشیدن می ، ناسزاگویی ، درگیری با مردمان ، و از چیزی دیگر که به دنیا و آخرت مربوط شود، باز می دارد. پروردگارت به تو می گوید: "ای محمد! هیچ چیز را به اندازه شکم پر، منفور نداشته ام.))" (۳۵۸)

۱۲۶۵ امام باقر (علیه السلام):

نزد خداوند (عزوجل) ، هیچ چیزی منفورتر از شکم پر نیست. (۳۵۹)

۱۲۶۶ امام صادق (علیه السلام):

دورترین مردمان از خداوند، کسی است که شکمش پر باشد. (۳۶۰)

۱۲۶۷ امام صادق (علیه السلام):

خداوند (عزوجل) پر خوری را دشمن می دارد. (۳۶۱)

۱۲۶۸ امام صادق (علیه السلام):

شکم با خوردن ، سرکش می شود. نزدیک ترین حالت بنده به خداوند (عزوجل) ، هنگامی است که شکمش سبک باشد و دورترین حالت بنده از خداوند (عزوجل) نیز آن هنگام است که شکمش پر باشد. (۳۶۲)

ح - گرسنگی در روز قیامت

۱۲۶۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

آن که در دنیا از همه سیرتر است ، در روز قیامت از همه بیشتر گرسنگی می کشد. (۳۶۳)

۱۲۷۰ الکافی:

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود:)) آن که در دنیا بیشتر از دیگران (از پر خوری) آروغ می زند، در آخرت - ((یا فرمود)) در روز قیامت - ((از همه بیشتر گرسنگی می کشد.)) (۳۶۴)

۱۲۷۱ امام علی (علیه السلام):

ابو جحیفه ، در حالی که آروغ می زد، نزد پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) آمد. پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود:)) جلوی آروغ خود را بگیر. سیرترین مردم در دنیا، گرسنه ترینشان در روز قیامت هستند.))

ابو جحیفه ، از آن پس تا هنگامی که به دیدار پروردگار شتافت ، هیچ گاه شکم خویش را پر نکرد. (۳۶۵)

۱۲۷۲ الامالی:

-به نقل از عطیة بن عامر جهنی :- از سلمان فارسی ، در حالی که او را به غذا خوردن وا داشته بودند، شنیدم که گفت : مرا بس است ! از پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) شنیدم که می فرمود : ((سیرترین مردم در دنیا، گرسنه ترین آنان در آخرت هستند. ای سلمان ! دنیا زندان مومن و بهشت کافر است.)) (۳۶۶)

- ۱۲۷۳ امام صادق (علیه السلام):

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، صدای آروغ مردی را شنید. فرمود: ((ای بنده خدا! آروغ را کوتاه کن؛ زیرا کسانی که در روز قیامت، بیشترین گرسنگی را می کشند، آنانی هستند که در دنیا سیرترین مردم بوده اند.)) (۳۶۷)

- ۴/۵ مجموعه ای از زیان های پرخوری

- ۱۲۷۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

از شکم سیری حذر کنید؛ چرا که مایه: تباهی تن، به بار آمدن بیماری و سستی در عبادت است. (۳۶۸)

- ۱۲۷۵ امام علی (علیه السلام):

از شکم سیری حذر کنید؛ چرا که مایه: قساوت دل، سستی در نماز و تباهی تن است. (۳۶۹)

- ۱۲۷۶ امام علی (علیه السلام):

- در حکمت های منسوب به ایشان: هر که سیر شود، در همان دم، سه کیفر (مجازات) می بیند: بر قلب او پرده افکنده می شود، بر چشمش خواب آلودگی می افتد و بر بدنش سستی چیره می گردد. (۳۷۰)

- ۱۲۷۷ القمان (علیه السلام):

- خطاب به پسرش: پسر من! اگر معده پر شود، اندیشه خواب می رود، حکمت لال می شود و اندام ها از عبادت فرو می نشینند. (۳۷۱)

- ۱۲۷۸ مصباح الشریعة:

- در حدیثی که به امام صادق (علیه السلام) منسوب است: بسیار خفتن، از نوشیدن بسیار، و بسیار نوشیدن، از سیری فراوان، زاده می شود و این دو، انسان را نسبت به فرمانبرداری از خدا سنگین می کنند و دل را سخت از آن می کنند که تفکر و خضوع داشته باشد. (۳۷۲)

- ۱۲۷۹ مصباح الشریعة:

- در حدیثی که به امام صادق (علیه السلام) منسوب است: برای دل مومن، هیچ چیزی زیانبارتر از پرخوری نیست و آن، دو چیز را پدید می آورد: سنگ دلی و برانگیختگی شهوت. (۳۷۳)

- ۴/۶ زیان های خوردن پس از سیری

- ۱۲۸۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خوردن پس از سیری، پیسی می آورد. (۳۷۴)

- ۱۲۸۱ الدعوان:

روایت شده که وارد ساختن غذا به معده، در حالی که در آن غذایی دیگر وجود دارد، درد بی درمان است (۳۷۵).

ر. ک: ص ۴۰۲ (پرهیز از خوردن پس از سیری).

فصل پنجم: آداب غذا خوردن

- ۵/۱ شستن دست ها پیش از غذا

- ۱۲۸۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

شستن (دست ها) (۳۷۶) پیش و پس از غذا، شفایابی برای تن و مایه برکت در روزی است. (۳۷۷)

- ۱۲۸۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

شستن (دست ها) پیش از غذا، فقر را دور می کند و شستن (دست ها) پس از غذا، اندوه (۳۷۸) را می راند

و چشم را سلامت می دهد. (۳۷۹)

- ۱۲۸۴ الامالی:

- به نقل از هشام بن سالم ، از امام صادق (علیه السلام)، از پدرانش (علیهم السلام) :- پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود:)) هر کس از این خرسند می شود که خیر و برکت خانه اش بسیار باشد، در هنگام آورده شدن غذا وضو بسازد؛ و هر کس پیش و پس از غذا وضو بسازد، در گشایش روزی بزیاد و از هر بلایی در تن خویش ، برکنار باشد.))

هشام بن سالم گفت : امام صادق (علیه السلام) به من فرمود:)) ای هشام بن سالم ! مقصود از "وضو" در این جا، شستن دست ها پیش و پس از غذاست.)) (۳۸۰)

- ۱۲۸۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس که بخوابد و بر دستانش بوی گوشت مانده باشد، جز خویش را نکوهش نکند. (۳۸۱)

- ۱۲۸۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

اگر کسی از شما در حالی خوابید که در دستانش بوی گوشت بود و آن را نشست و آن گاه عارضه ای به وی رسید، مباد جز خویش را نکوهش کند. (۳۸۲)

- ۱۲۸۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر گاه کسی از شما غذایی می خورد، چربی گوشت را از دستان خویش بشوید. (۳۸۳)

- ۱۲۸۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر گاه کسی از شما غذایی می خورد، چربی گوشت را از دستان خویش بشوید تا کسانی را که با آنان برخورد می کند، نیازارد. (۳۸۴)

- ۱۲۸۹ کنز العمال:

- به نقل از ابن عباس :- روزی ، پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) نماز می گزارد. در آن هنگام ، از مردی بوی گوشت حس کرد. چون نماز را به پایان برد، (به او فرمود:)) چرا بوی گوشت را از خود نشسته ای ؟)) (۳۸۵)

- ۱۲۹۰ دعائم الاسلام:

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) به شستن چربی دستان پس از غذا امر کرد و فرمود:)) شیطان ، این چربی باقی مانده را بو می کشد.)) (۳۸۶)

- ۱۲۹۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

چربی غذا را از (دستان) کودکان بشوید؛ چرا که شیطان ، این چربی باقی مانده را بو می کشد و کودک در خواب از او می ترسد و دو فرشته کتاب اعمال نیز آزار می بینند. (۳۸۷)

- ۱۲۹۲ امام علی (علیه السلام):

شستن دست ها پیش و پس از غذا، موجب فزون شدن عمر است و سبب زدودن چربی از جامه هاست و دیده را نیز جلا می دهد (۳۸۸). (۳۸۹)

- ۱۲۹۳ امام علی (علیه السلام):

برکت غذا، وضو ساختن (شستن دست ها) پیش و پس از آن است . شیطان ، بسیار علاقه مند به چربی گوشت است . هرگاه کسی از شما به بستر می رود، باید که بوی چربی گوشت را از دستان خویش بشوید. (۳۹۰)

- ۱۲۹۴ امام صادق (علیه السلام):

دست هایتان را پیش و پس از غذا بشویید؛ چرا که فقر را می برد و بر عمر می افزاید ^(۳۹۱). ^(۳۹۲)

- ۱۲۹۵ الکافی:

- به نقل از سلیمان جعفری :- امام کاظم (علیه السلام) فرمود:)) شاید سفره ای بگسترده و در این میان ، یکی بخواهد دست خود را بشوید. مناسب است) میزبان ، جهت آسودگی خاطر میهمانان (بگوید: هر کس دستانش تمیز است ، اشکال ندارد بدون شستن دستان ، غذا بخورد. ^(۳۹۳)

- ۵/۲ گذاردن سبزی در سفره

- ۱۲۹۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

سفره هایتان را به سبزی آذین کنید؛ زیرا آن ، همراه با گفتن بسم الله ، شیطان را می راند. ^(۳۹۴)

- ۱۲۹۷ امام صادق (علیه السلام):

هر چیز از زیوری است و زیور سفره ، سبزی است. ^(۳۹۵)

- ۱۲۹۸ الکافی:

- به نقل از حنان :- با امام صادق (علیه السلام) بر سر سفره ای نشسته بودم . ایشان دست به سوی سبزی دراز کرد، در حالی که من به دلیل بیماری که داشتم ، از آن پرهیز نمودم. امام (علیه السلام) به من می نویسد: کرد و فرمود:)) ای حنان ! مگر نمی دانی نزد امیرمومنان (علیه السلام) هیچ طبقی ^(۳۹۶) آورده نمی شد، مگر این که سبزی هم داشت ؟!))
گفتم : فدایت شوم ! چرا؟

فرمود:)) زیرا دل های مومنان ، سبز است ^(۳۹۷) و به همانند خویش ، میل دارد. ^(۳۹۸)

- ۱۲۹۹ الکافی:

- به نقل از موفق مدینی ، از پدرش ، از جدش :- روزی ، امام کاظم (علیه السلام) در پی من فرستاده و مرا برای غذا خوردن نزد خود نگه داشت . چون سفره آوردند، در آن سبزی نبود. امام (علیه السلام) دست برداشت و سپس به غلام فرمود:)) مگر نمی دانی که من از سفره ای که در آن سبزی نباشد، نمی خورم ؟
برایم سبزی بیاور.))

آن غلام رفت و سبزی آورد و بر سفره نهاد. پس ، امام (علیه السلام) دست به سفره گشود و خورد. ^(۳۹۹)

- ۵/۳ در آوردن کفش ها

- ۱۳۰۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

به هنگام غذا، کفش هایتان را در آورید؛ چرا که این ، رفتاری زیباست. ^(۴۰۰)

- ۱۳۰۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

چون غذا نهاده می شود، کفش های خویش را در آورید؛ زیرا این کار، موجب آسایش بیشتر پاهایتان است ^(۴۰۱). ^(۴۰۲)

- ۱۳۰۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

چون غذای کسی را نزد وی آوردند و کفش به پا داشت ، کفش را از پای در آورد؛ چرا که این کار، موجب آسایش بیشتر پاهاست و آن ، از سنت (پیامبر خدا) صلی الله علیه و آله و سلم)) است. ^(۴۰۳)

- ۵/۴ بر زبان آوردن نام خدا

- ۱۳۰۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر غذایی که بر آن نام خدا برده نشود، درد است و هیچ برکتی در آن نیست. (۴۰۴)

- ۱۳۰۴ امام علی (علیه السلام):

- در سفارش های خود به کمیل :- به گاه غذا خوردن ، از آن کسی نام ببر که با وجود نام او، دیگر هیچ دردی زیان نمی رساند و نامش ، شفای همه بیماری ها و ناتن درستی هاست. (۴۰۵)

- ۱۳۰۵ امام علی (علیه السلام):

- خطاب به فرزند خویش امام حسین (علیه السلام) :- فرزندم ! هیچ لقمه سرد گرمی را مخور و هیچ جرعه کم و زیادی را منوش ، مگر آن که پیش از خوردن و نوشیدن بگویی: ((خداوند! من در خوردن و نوشیدن خویش ، سلامت از درد و رنج آن و توان هایی با آن برای : انجام دادن طاعت ، یاد آوردن و سپاس گزاری تو، تا زمانی که این خورده و نوشیده را در بدنم باقی می گذاری ، می خواهم و نیز) می خواهم که) با نیرویی که از این به من می دهی ، مرا به پرستش خویش برانگیزی و نیکو پرهیز کردن از نافرمانی ات را به من الهام فرمایی.))
اگر این کار را کردی ، از درد و رنج و از گزندهای احتمالی آن ، در امان می مانی. (۴۰۶)

- ۱۳۰۶ امام صادق (علیه السلام):

امیر مومنان (علیه السلام) فرمود:)) برای کسی که بر غذای خود نام خدا ببرد، ضمانت می کنم که از آن غذا، به هیچ درد و رنجی گرفتار نمی شود.))
ابن کواء - که این را شنید - پرسید: ای امیر مومنان ! من دیروز غذایی خوردم و نام خدا را نیز به گاه خوردن آن بردم ؛ اما آن مرا آزار داد!
فرمود:)) ای نادان ! شاید که چند گونه غذا خورده ای ، و بر برخی گونه ها نام خدا برده و بر برخی دیگر نام خدا نبرده ای.)) (۴۰۷)

- ۱۳۰۷ امام صادق (علیه السلام):

- به نقل از پدرانش (علیهم السلام) :- امیر مومنان (علیه السلام) فرمود:)) هیچ گاه به بدگواری ، مبتلا نشده ام.))
پرسیدند: چرا؟

فرمود: (زیرا) هیچ لقمه ای به سوی دهان نبرده ام ، مگر این که نام خدا را بر آن ، یاد کرده ام.)) (۴۰۸)

- ۱۳۰۸ المحاسن:

- به نقل از مسمع بن عبدالملک :- به امام صادق (علیه السلام) گفتم : من گاه ، احساس بدگواری می کنم.

فرمود:)) آیا نام خدا می بری ؟.))

گفتم : بسم الله هم گفته ام!

فرمود:)) شاید غذاهای گوناگون می خوری ؟.))

گفتم : آری.

فرمود:)) برای هر گونه ، بسم الله می گویی ؟.))

گفتم : نه.

فرمود:)) از همین جاست که به بدگواری ، گرفتار می شوی.)) (۴۰۹)

- ۱۳۰۹ الکافی:

-به نقل از مسمع :- نزد امام صادق (علیه السلام)، از این که پس از خوردن غذا از آن آزار می بینم، اظهار ناراحتی کردم.

فرمود:)) بسم الله نمی گویی؟))

گفتم: بسم الله هم می گویم؛ اما غذا مرا آزاد می دهد!

فرمود:)) آیا هنگامی که با سخن گفتن، رشته آن بسم الله پیشین را می گسلی و سپس دیگر بار به غذا ادامه می دهی، دوباره نام خدا را می بری؟))
گفتم: نه.

فرمود:)) از همین جاست که غذا به تو زیان می رساند. زنهار که اگر به گاه ادامه دادن به غذا، (دیگر بار) نام خدا را می بری، غذا تو را زیان نمی رساند.)) (۴۱۰)

- ۱۳۱۰ امام علی (علیه السلام):

هر کس که می خواهد غذایی او را آزار ندهد، تا گرسنه نشده، چیزی نخورد و آن گاه هم که خواست بخورد، بگوید:)) بسم الله و بالله.)) (۴۱۱)

بیان

چنان که در حدیث اخیر اشاره شد، مقصود از احادیثی که می گویند)) گفتن نام خدا در آغاز غذا خوردن، انسان را از زیان آن غذا حفظ می کند((، آن است که یاد خدا، در کنار مراعات آداب بهداشتی مربوط به غذا خوردن، استمداد از درگاه اوست تا انسان را از آثار بد احتمالی غذا مصون بدارد. بنابراین، کسی نمی تواند به استناد این احادیث، بسم الله بگوید و سپس هر غذایی که هوس کرد و به هر مقداری که خواست، بخورد و انتظار هیچ زبانی نیز از آن نداشته باشد؛ بلکه ذکر نام خدا در آغاز غذا خوردن - اگر این یاد کردن، راستین و حقیقی باشد - انسان را به مراعات بیشتر آداب و بهداشتی غذا خوردن، بر می انگیزد.

- ۵/۵ خوردن با دست راست

- ۱۳۱۱ مسند ابن حنبل:

-به نقل از عایشه :- پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) دست راست را به خوردن و بر آوردن نیازهای دیگر خویش اختصاص داده و دست چپ را به زدودن آلودگی از مقعد و آنچه در آن ناحیه است، واگذارده بود. (۴۱۲)

- ۱۳۱۲ المعجم الکبیر:

-به نقل از عمر بن ابی سلمه :- به روزگار کودکی خویش، در دامن پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) بودم و دستانم در سینی غذا می لغزید. پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) به من فرمود:)) ای نوباوه! بسم الله بگو، با دست راست بخور و از آنچه پیش خودت هست، بخور.))
از آن پس، شیوه خوردن من همواره همین بود. (۴۱۳)

- ۵/۶ آغاز کردن غذا با نمک و به پایان بردن آن با نمک یا سرکه

- ۱۳۱۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس غذای خود را با نمک آغاز کند و با نمک به پایان ببرد، از هفتاد و دو درد - که جذام (علیه السلام) و برص (پسی) از آن جمله است - در امان می ماند. (۴۱۴)

- ۱۳۱۴ امام علی (علیه السلام):

غذای خود را با نمک آغاز کنید. اگر مردم آنچه را در نمک هست می دانستند، آن را بر تریاق (۴۱۵) تجربه شده برمی گزیدند.

هر کس غذای خود را با نمک آغاز کند، هفتاد درد و نیز دیگر دردهایی که فقط خداوند از آنها آگاه است، از او می رود. (۴۱۶)

- ۱۳۱۵ امام باقر (علیه السلام):

خداوند به موسی بن عمران (علیه السلام) وحی کرد که)) به طایفه ات بفرمای که (غذای خود را) با نمک آغاز کنند و با نمک به پایان ببرند، و گرنه جز خویش را نکوهش نکنند. (۴۱۷)

- ۱۳۱۶ امام صادق (علیه السلام):

بنی اسرائیل، (غذا را) با سرکه آغاز می کردند و با آن نیز به پایان می بردند؛ ولی ما با نمک آغاز می کنیم و با سرکه به پایان می بریم. (۴۱۸)

- ۱۳۱۷ امام کاظم (علیه السلام):

سفره ای که در آن نمک نباشد، بی برکت است. آغاز کردن غذا با نمک، برای تن درستی، بهتر است (۴۱۹)

ر. ک: ص ۲۵۵ (بهداشت پوست / آغاز کردن غذا با نمک).

- ۵/۷ خوردن غذا به، هنگام گرسنگی و اشتها

- ۱۳۱۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خوردن بدون گرسنگی و خوابیدن بدون بیداری کشیدن (و احساس نیاز به خواب)، نزد خداوند، گناهی سهمگین است. (۴۲۰)

- ۱۳۱۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

سه چیز، موجب خشم خداوند متعال است: خوردن بدون احساس گرسنگی، خفتن بدون بیداری کشیدن (و احساس نیاز به خواب)، و خندیدن بدون شگفتی. (۴۲۱)

- ۱۳۲۰ امام علی (علیه السلام):

هر کس که می خواهد هیچ غذایی به او زیان نرساند، تنها هنگامی غذا بخورد که گرسنه شده و معده او (از خوراک پیشین)، پاک شده باشد. (۴۲۲)

- ۱۳۲۱ امام صادق (علیه السلام):

-در سفارش هایی به عنوان بصری :- تو را به نه چیز سفارش می کنم و این، سفارش من به همه کسانی است که جویای راهی به سوی خداوند متعال هستند، و از خداوند می خواهم که تو را در به کار بستن این سفارش ها توفیق دهد.

سه تا از این توصیه ها در تربیت نفس است...

اما آنها که در تربیت نفس است: از این حذر کن که آنچه را اشتها نداری، بخوری؛ چرا که این کار،

کودنی و نابخردی می آورد. جز به گاه گرسنگی مخور، و چون خواستی بخوری، حلال بخور و نام خدا را به زبان بیاور. (۴۲۳)

- ۱۳۲۲ عیسی (علیه السلام):

-در اندرزهایش :- ای زادگان اسرائیل! مخورید، تا آن هنگام که گرسنه شوید. چون گرسنه شدید،

بخورید، ولی سیر نخورید؛ چرا که اگر سیر شوید، گردن هایتان ستبر می شود، پهلوهایتان چاق می گردد

و پروردگارتان را از یاد می برید. (۴۲۴)

ر. ک : ص ۶۱ (آنچه انسان را از پزشک ، بی نیاز می کند).

- ۵/۸ آغاز کردن با سبک ترین غذا

- ۱۳۲۳ امام رضا (علیه السلام):

غذای خود را با سبک ترین غذایی که بدنت را به اندازه عادتت و بر حسب اقامتگاه و فعالیت ها و زمانه ات تغذیه می کند، آغاز کن. (۴۲۵)

- ۵/۹ خوردن غذای گرم ، پیش از سرد شدن

- ۱۳۲۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

گرمی (غذا)، برکت دارد. (۴۲۶)

- ۱۳۲۵ المحاسن:

- به نقل از مرازم :- امام صادق (علیه السلام) (برای ما غذایی گرم فرستاد و فرمود): پیش از آن که سرد شود، بخورید؛ چرا که این ، خوش تر است. ((۴۲۷)

- ۵/۱۰ برداشتن لقمه های کوچک و جویدن کامل غذا

- ۱۳۲۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

- در بیان آداب غذا خوردن :- اما آداب آن ، کوچک کردن لقمه و جویدن کامل است. (۴۲۸)

- ۱۳۲۷ امام حسین (علیه السلام):

درباره سفره ، دوازده نکته است و بر هر مسلمانی لازم است که آنها را بداند. از آنها، چهار چیز، واجب ، چهار چیز مستحب ، و چهار چیز، جزو آداب است . اما آنچه از آداب است ، عبارت است از: خوردن از آنچه پیش خود تو است ؛ کوچک کردن لقمه ؛ خوب جویدن ؛ و کمتر نگریستن به چهره مردم. (۴۲۹)

ر. ک : ص ۶۱ (آنچه انسان را از پزشک ، بی نیاز می کند).

ر. ک : همین صفحه ، ح ۱۳۲۹.

- ۵/۱۱ دست کشیدن از غذا پیش از سیری

- ۱۳۲۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

زمانی بخور که میل به خوردن داری و در حالی خوردن را واگذار که هنوز اشتهایت هست. (۴۳۰)

- امام علی (علیه السلام):

هر کس می خواهد هیچ غذایی به او زیان نرساند، تنها هنگامی غذا بخورد که گرسنه شده و معده

او (از خوراک پیشین ،) پاک شده باشد. پس چون خواست بخورد، نام خدا را بر زبان آورد، خوب

غذا را بجود و در حالی از غذا خوردن دست بکشد که هنوز میل به خوردن دارد و به آن ، احساس

نیاز می کند. (۴۳۱)

- ۱۳۳۰ امام علی (علیه السلام):

- در سفارش به کمیل بن زیاد :- ای کمیل ! مباد آخوراکی ، معده ات را سنگین کند. در آن ،

جایی برای آب و جایی برای هوا واگذار و هنگامی که هنوز میل به خوردن داری ، از غذا خوردن

دست بکش ، که اگر چنین کنی ، غذا را گوارا خواهی یافت ؛ چرا که تن درستی ، از کم خوردن و

کم آشامیدن است. (۴۳۲)

- ۱۳۳۱ امام رضا (علیه السلام):

هر کس غذای افزون از اندازه بخورد، این غذا او را سودی نمی رساند، و هر کس به اندازه (نه بیشتر و نه کمتر) بردارد، این غذا او را تغذیه می کند و سود می رساند. آب نیز چنین است . روش پسندیده برای تو، آن است که از هر یک از انواع غذا، در فصل ویژه آن ، بهره بگیری. در حالی که هنوز مقداری میل داری ، از غذا دست بکش ؛ چرا که این کارت به خواست خداوند، برای بدن سلامت آورتر، برای عقل ذکاوت بخش تر، و برای خود انسان مایه سبکی افزون تر است [\(۴۳۳\)](#).

ر. ک : ص ۶۱ (آنچه انسان را از پزشک ، بی نیاز می کند).

ر. ک : و ص ۳۹۶ ح ۱۳۲۲.

- ۵/۱۲ دست کشیدن برچهره و دعا کردن پس از شستن دستان

- ۱۳۳۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

چون پس از غذا خوردن ، دست خویش را شستی ، پیش از این که آن را با دستمال ، خشک کنی ، بر صورت و چشمانت نیز دست بکش و بگو:

((خداوند! من از تو آراستگی و دوستی مسئلت دارم و از دشمنی و کینه ورزی ، به تو پناه می جویم.)) [\(۴۳۴\)](#)

- ۱۳۳۳ مکارم الاخلاق:

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، چون پس از غذا، شستن دست را به پایان می برد، با باقی مانده آبی که بر دستانش بود، بر صورت خویش دست می کشید و سپس می گفت: ((ستایش ، خدایی را که ما را راه نمود و خوردنی و نوشیدنی داد و به ما هر نعمت نیکویی عنایت کرد.)) [\(۴۳۵\)](#)

- ۱۳۳۴ الکافی:

- به نقل از مفضل :- بر امام صادق (علیه السلام) وارد شدم و نزد او از چشم درد، اظهار ناراحتی کردم . به من فرمود:)) : آیا نکته ای تازه می خواهی ؟.))

سپس به من فرمود:)) : چون پس از غذا خوردن ، دست خویش را شستی ، بر ابروهایت دست بکش و سه بار بگو:)) : سپاس ، خداوند نیکوکار زیباکردار بهره رسان فضیلت بخش را.)) من این کار را انجام دادم و از آن پس ، چشمانم درد نگرفت . سپاس ، خداوند جهانیان راست [\(۴۳۶\)](#).

- ۱۳۳۵ امام صادق (علیه السلام):

دست کشیدن بر چهره پس از وضو. کنجدک (کک مک) را از میان می برد و روزی را افزون می کند. [\(۴۳۷\)](#)

- ۱۳۳۶ امام صادق (علیه السلام):

چون پس از غذا دستانت را شستی ، با باقی مانده آب ، دستی بر چشمان خود بکش ؛ چرا که مایه ایمنی از چشم درد است. [\(۴۳۸\)](#)

۱۳۳۷ کشف الغمّة:

- به نقل از جمیل بن دراج :- نزد امام صادق (علیه السلام) بودم ، بکر بن اعین ، در حالی که چشم درد داشت ، واد شد. امام (علیه السلام) به او گفت:)) : انسان زیرک هم چشم درد می

کشد؟.))!

(کسی) پرسید: چه کند؟

فرمود:)) هنگامی که چربی را از دستان خود شست ، دستی بر چشمانش بکشد.))
من این کار را انجام دادم و چشم درد ندیدم. ^(۴۳۹)

- ۵/۱۳ به پشت دراز کشیدن پس از غذا

- ۱۳۳۸ امام صادق (علیه السلام):

دراز کشیدن پس از غذا، بدن را چاق می کند، غذا را هضم می نماید و درد را (از درون انسان ، بیرون می کشد. ^(۴۴۰)

- ۱۳۳۹ امام رضا (علیه السلام):

هرگاه چیزی خوردی ، به پشت دراز بکش و پای راست خود را روی پای چپ بگذار. ^(۴۴۱)

- ۱۳۴۰ المحاسن:

- به نقل از احمد بن محمد بن ابی نصر، از راوی دیگر :- امام رضا (علیه السلام) را دیدم که چون غذا می خورد، به پشت دراز می کشد و پای راست خود را روی پای چپ می انداخت. ^(۴۴۲)

- ۵/۱۴ پرهیز از زیاده روی

قرآن

وکلوا وءشربوا ولا تسرفوا! ^(۴۴۳)

بخورید و بیاشامید؛ ولی زیاده روی نکنید.

حدیث

- ۱۳۴۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

یکی از انواع زیاده روی ، این است که هر آنچه را دوست داری ، بخوری. ^(۴۴۴)

- ۱۳۴۲ امام علی (علیه السلام):

- در پاسخ این پرسش که)) : آیا در قرآن ، همه دانش ها بجز دانش طب هست ؟ :- ((زنها! در قرآن ، آیه ای هست که همه طب را یکجا در خود گرد آورده است : (بخورید و بیاشامید؛ ولی زیاده روی نکنید. ^(۴۴۵)

- ۵/۱۵ پرهیز از دمیدن در غذا

- ۱۳۴۳ امام علی (علیه السلام):

- درباره آنچه پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) نهی فرموده است :- از این نهی کرده که در غذا یا نوشیدنی بدمند. ^(۴۴۶)

- ۱۳۴۴ امام علی (علیه السلام):

نباید کسی بر محل سجده خود و نه در غذای خود و نه در آنچه می نوشد، بدمد. ^(۴۴۷)

- ۵/۱۶ پرهیز از خوردن با دست چپ

- ۱۳۴۵ صحیح مسلم:

- به نقل از جابر بن عبدالله سلمی :- پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) ، از این که کسی با دست چپ چیزی بخورد، نهی فرمود. ^(۴۴۸)

- ۱۳۴۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خوردن با دست چپ ، از نافرهیختگی است. (۴۴۹)

- ۱۳۴۷ الکافی:

- به نقل از سماعه ، در گفتگو با امام صادق (علیه السلام) :- (از ایشان درباره این که کسی با دست چپ بخورد یا بیاشامد، پرسیدم.

فرمود): مبادا کسی با دست چپ بخورد یا بیاشامد و یا با آن چیزی را بردارد. (۴۵۰)

- ۱۳۴۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس با دست چپ بخورد، شیطان نیز همراه با او می خورد و هر کس با دست چپ بنوشد، شیطان نیز همراه با او می نوشد. (۴۵۱)

- ۱۳۴۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

با دست چپ نخورید؛ چرا که شیطان با دست چپ می خورد. (۴۵۲)

- ۵/۱۷ پرهیز از خوردن پس از سیری

- ۱۳۵۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

- خطاب به امام علی (علیه السلام) :- از علی ! چهار چیز، هدر می رود: خوردن پس از سیری ، افروختن چراغ در شب مهتابی ، کاشتن در شوره زار، و نیکی کردن به کسی که شایسته آن نیست. (۴۵۳)

- ۱۳۵۱ امام صادق (علیه السلام):

چهار چیز، هدر می رود: بذر در شوره زار، چراغ در شب مهتابی ، خوردن پس از سیری ، و نیکی به کسی که شایسته آن نیست. (۴۵۴)

- ۱۳۵۲ امام صادق (علیه السلام):

در سه چیز، ناخشنودی خداوند (عزوجل) است : خفتن بدون بیداری کشیدن (و احساس نیاز به خواب) ، خندیدن بدون شگفتی ، و خوردن پس از سیری. (۴۵۵)

ر. ک : ص ۳۹۵ (خوردن غذا به هنگام گرسنگی و اشتها).

ر. ک : ص ۳۸۶ (زیان های خوردن ، پس از سیری).

- ۵/۱۸ پرهیز از خوردن غذای داغ

- ۱۳۵۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

از غذای داغ حذر کنید؛ چرا که برکت را از میان می برد، و بر شما باد غذای سرد؛ چرا که گوارتر و پر برکت تر است. (۴۵۶)

- ۱۳۵۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

غذایتان را سرد کنید تا در آن به شما برکت داده شود. (۴۵۷)

- ۱۳۵۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

غذای داغ را سرد کنید؛ چرا که غذای داغ ، بی برکت است. (۴۵۸)

- ۱۳۵۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

غذایتان را سرد کنید؛ زیرا آن پر برکت تر است. (۴۵۹)

- ۱۳۵۷ شعب الایمان:

- به نقل از صهیب :- پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) از خوردن غذای داغ ، تا هنگامی

که داغی آن فرو نشیند، نهی فرمود. (۴۶۰)

- ۱۳۵۸ امام علی (علیه السلام):

(غذای) داغ را بگذارید تا سرد شود؛ چرا که نزد پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) غذایی (غذای) داغ آوردند و ایشان فرمود:)) آن را بگذارید تا سرد شود. چنین نیست که خداوند (عزوجل) آتش را خوراکیمان کرده باشد و نیز برکت، در (غذای) سرد است. (((۴۶۱)

- ۱۳۵۹ امام صادق (علیه السلام):

نزد پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) غذایی داغ آوردند. فرمود:)) خداوند، آتش را خوراکیمان نکرده است. کنارش بگذارید تا سرد شود. ((پس آن را وا گذاشتند تا سرد شد. (۴۶۲)

- ۱۳۶۰ امام صادق (علیه السلام):

برای پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) غذایی بسیار داغ آوردند. فرمود:)) چنین نیست که خداوند، آتش را خوراکیمان کرده باشد. آن را در جایی بگذارید تا سرد شود و (جوشش آن، آرام بگیرد؛ چرا که غذای داغ، برکت ندارد و شیطان را در آن بهره ای است. (((۴۶۳)

- ۱۳۶۱ المحاسن:

- به نقل از عائد بن حبيب - نزد امام صادق (علیه السلام) بودیم. برایمان تریدی آوردند. دستان خود را به سوی آن دراز کردیم و دیدیم که داغ است. در این هنگام، امام صادق (علیه السلام) فرمود:)) ما از خوردن آتش، نهی شده ایم. دست بدارید؛ چرا که برکت در سرد شدن آن است. (((۴۶۴)

ر. ک: ص ۳۹۶ (خوردن غذای گرم، پیش از سرد شدن).

- ۵/۱۹ پرهیز از خوردن در حالت جنابت، مگر با وضو

- ۱۳۶۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

پنج چیز، پیسی می آورد: نوره کشیدن در روز جمعه و چهارشنبه؛ وضو گرفتن و غسل کردن با آبی که در آفتاب، گرم شده است؛ خوردن در حال جنابت؛ نزدیکی با زن در دوره قاعدگی اش؛ و خوردن در حال سیری. (۴۶۵)

- ۱۳۶۳ سنن النسائی:

- به نقل از عایشه - پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، چون در حال جنابت قصد خفتن داشت، وضو می ساخت و چون قصد خوردن داشت، دستان خویش می شست. (۴۶۶)

- ۵/۲۰ پرهیز از خفتن، بلافاصله پس از خوردن غذا

- ۱۳۶۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

غذایتان را با یاد خدا و نماز، ذوب (هضم) کنید و بر آن مخواهید، که دل هایتان سخت می شود. (۴۶۷)

توضیح

مستدرک الوسائل، روایتی مرسل از کتاب التعریف نقل کرده که در آن آمده است:

خفتن پس از غذا، غذا را هضم می کند و خوشگوار می سازد. (۴۶۸)

این روایت با روایت پیشین، تعارضی ندارد؛ زیرا آن روایت می گوید: خفتن پس از غذا، دل را سخت می کند؛ اما این روایت می گوید: غذا را هضم می کند، با این توضیح که امکان دارد چیزی

، هم زمینه سنگ دلی را فراهم آورد و هم هضم کننده غذا باشد.
افزون بر این ، چنان که به نظر می رسد، مقصود از روایت این جا،)) خفتن شبانه پس از غذا ((
است ، به خلاف روایت مستدرک الوسائل که ناظر به)) خواب نیم روزی ((است ، چنان که در ص
۴۰۱ ذیل عنوان)) به پشت دراز کشیدن پس از غذا ((گذشت.
به هر روی ، در سند هر دو روایت ، اشکال شده است ، هر چند که ظاهراً روایت این جا به صحت
، نزدیک تر است.

ر. ک : ص ۱۹۶ (بهداشت دهان و دندان / خلال کردن).

ر. ک : ص ۲۰۱ (شستشوی دهان و بینی).

ر. ک : ص ۲۰۲ (مسواک زدن).

رهنمودهای اسلام درباره خوردن

رعایت دستوره‌های بهداشتی در خوردن و آشامیدن ، یکی از مهم ترین عوامل سلامت ، شادابی و
طول عمر است . اگر مردم بدانند که چه باید بخورند، چه اندازه بخورند و چگونه بخورند و نیز
دانسته خود را به کار ببندند، بی تردید، بیشتر بیماری ها از جامعه بشری رخت بر خواهد بست و
انسان ها لذت و طراوت زندگی را خواهند چشید.

نخستین نکته برای رعایت دستوره‌های بهداشتی درباره خوردن ، توجه به این حقیقت است که در
نظام آفرینش ،)) خوردن ((، ابزاری برای زندگی است ، نه آنکه زندگی ، ابزاری برای خوردن ؛
چنان که در حکمتی منسوب به امام علی (علیه السلام) آمده است:

لا تطلب الحیاة لتاءكل ، بل اطلب الاكل لتحیا؛ ^(۴۶۹)

زندگی را برای خوردن نخواه ؛ بلکه خوردن را برای زندگی بخواه.

بسیاری از مردم - اگر نگوئیم بیشتر آنان - سلامت ، شادابی و زندگی خود را فدای شکم خود می
کنند. از این رو، هیچ گاه به فکر این نیستند که چه بخورند، چگونه بخورند و چه اندازه بخورند.
پس ، هر چه را مزه بهتری دارد، به هر اندازه که میل دارند و به هر شکلی که پیش بیاید، مصرف
می کنند و بدین سان ، گرفتار انواع بیماری ها می شوند، چنان که امام علی (علیه السلام) می
فرماید:

من غرس فی نفسه محبة أنواع الطعام ، اجتنی ثمار فنون الاسقام؛ ^(۴۷۰)

هر کس در دل خود، درخت علاقه به انواع غذاها را بکارد، میوه گونه های ناتن درستی را می
چیند.

رهنمودهای اسلام در این زمینه ، فوق العاده مهم و ارزشمندند و با در نظر گرفتن عصر صدور
آنها، معجزه علمی پیشوایان دین ، محسوب می شوند. در این باره ، توجه به دو نکته ، دارای
اهمیت است:

- رهنمودهای اسلام درباره خوردن ، تنها سلامت جسم را تضمین نمی کنند؛ بلکه تضمین
کننده سلامت هم جسم و هم جان انسان هستند.

- از آن جا که عقل و علم ، بر همه رازهای آفرینش احاطه ندارند، چه بسا حکمت برخی از
رهنمودهای اسلام برای دانش امروز، مجهول باشد؛ ولی بی تردید، این ، به معنای بی دلیل بودن
آن رهنمودها نیست ، چنان که فلسفه شماری از احکام اسلام ، در گذشته مجهول بود و امروزه

علم به راز آنها پی برده است.
و اینک ، اشاره ای کوتاه به آن رهنمودها:

یک - مهم ترین رهنمود

نخستین و مهم ترین رهنمود اسلام درباره مواد غذایی مورد مصرف ، این است که)) حلال ((باشند، بدین معنا که:
اولاً: آنچه انسان مصرف می کند، باید از راه مشروع ، تهیه شده باشد. غذایی که از راه نامشروع و تجاوز به حقوق دیگران تهیه گردد، هر چند ممکن است برای سلامت جسم ، ضرر نداشته باشد؛ اما بی تردید بری سلامت روان ، زیانبار است.
ثانیاً: غذای انسان باید از)) طیبات (آنچه پاک است ((تهیه شده باشد. بر اساس این رهنمود، انسان نباید غذاهایی را که طبع توده مردم ، از آن نفرت دارد، یا اسلام ، خوردن آن را ممنوع دانسته (مانند: گوشت مردار یا گوشت حیوانات حرام گوشت) مصرف کند، هر چند که تجاوز به حقوق دیگران نباشد.

ثالثاً: غذا برای کسی که مصرف کننده است ، نباید زیانبار باشد. توضیح ، این که : ممکن است غذایی ، برای یک نفر مفید باشد؛ اما برای دیگری ، به دلیل آن که بیمار است ، زیانبار باشد.
رابعاً: غذا برای جان انسان و یا جامعه نباید مفسده داشته باشد. توضیح ، این که : ممکن است غذایی حلال باشد و برای جسم هم زیانبار نباشد، لیکن چگونگی مصرف آن ، برای جان و یا جامعه مفسده داشته باشد (مانند: غذا خوردن در ظروف طلا و نقره ، یا غذا خوردن از سفره ای که مشروبات الکلی در آن قرار دارد). خوردن این گونه غذاها نیز در اسلام ، ممنوع شناخته شده است.

دو - دو وعده غذا خوردن در شبانه روز

در روایات اسلامی ، برای تداوم سلامت و شادابی انسان ، خوردن دو وعده غذا در صبح و شام ، توصیه شده است . اهل بهشت نیز که در دار الاسلام ، جاوید هستند، در همین دو وعده ، غذا می خورند: **ولهم رزقهم فیها بكرة وعشیا**؛^(۴۷۱) و در بهشت ، هر صبح و شام ، روزی آنان آماده است.

سه - توصیه به کم خوری

پیشوایان دین ، ضمن تاءکید بر کم خوری ، منافع فراوانی برای آن ذکر کرده اند؛ مانند: تداوم سلامت بدن ، صفای اندیشه ، نورانیت دل ، رهایی از دام شیطان ، بهره گیری از ملکوت هستی ، نزدیکی به خداوند متعال و استفاده بهتر از عبادت پروردگار.

چهار - خطر پرخوری

بر عکس ، پرخوری ، از منظر احادیث ، به شدت نکوهیده است . پرخوری ، از سلامت می کاهد، و شهوت را می افزایشد، بدن را بدبو می کند و زمینه را برای انواع بیماری های جسمی و روحی ، فراهم می سازد. پرخوری ، جوهر نفس را تباه می کند، به نیروی تقوا (پرهیزگاری) و ورع (خویشتن داری) ضربه می زند، حجاب تیزهوشی است ، و دل را سخت و تاریک می سازد.
شخص پرخور، خواب های آشفته می بیند و هنگام عبادت ، احساس کسالت می نماید. از این رو، عبادتش اندک است و از بساط قرب حضرت حق ، دور،
و سرانجام ، سیری در دنیا، موجب گرسنگی در آخرت خواهد شد.

پنج - مقدار خوراک مفید

برای پیشگیری از زیان های پرخوری و بهره گیری از منافع کم خوری ، پیشوایان اسلام توصیه کرده اند که انسان ، پیش از آن هنگام که اشتها دارد، چیزی نخورد و قبل از آن که اشتهایش کاملا از بین رفته ، از خوردن ، دست بکشد: **کل واءنت تشتهی ، واءمسک واءنت تشتهی.** (۴۷۲)

شش - برترین خوراکی و بهترین سفره

از منظر روایات اسلامی ، برترین غذاها، غذایی است که دارای چند ویژگی باشد:

اول ، آن که : از دست رنج خود فرد، تهیه شده باشد؛

دوم ، آن که : خانواده او آن را دوست داشته باشند؛

سوم ، این که : بوی آن ، موجب آزار دیگران نباشد.

بهترین سفره ها نیز پاکیزه ترین ، حلال ترین و ساده ترین آنهاست ؛ سفره ای که انواع غذاهای رنگارنگ و گران قیمت - که اهل بیت (علیهم السلام) از مصرف آنها به خدا پناه می بردند - بر آن چیده نشده باشد.

هفت - آداب سفره

آدابی که پیشوایان اسلام برای حضور بر سر سفره غذا توصیه کرده اند، عبارتند از: بودن سبزیجات در سفره ، شستن دست ها و خشک نکردن آنها با حوله ، در آوردن کفش ها، نشستن بر سر سفره با فروتنی ، گرمی داشتن نان ، سهیم کرن ناظر (اعم از انسان و حیوان) در غذا و آخرین ادب ، صدقه دادن از آن غذا و یا همانند آن.

هشت - آداب غذا خوردن

آداب غذا خوردن ، به چند بخش ، تقسیم می شود:

بخش اول : مواردی که باید هنگام خوردن غذا رعایت شوند و آنها عبارت اند از:

الف - تدبر در این که انواع خوراکی های مورد نیاز انسان ، چگونه در نظام آفرینش پدید آمده اند؟ و چه عواملی دست به دست هم داده اند تا آنچه در سفر نهاده شده ، آماده گردد که اکنون می توان با میل و اشتها از آن استفاده نمود.

ب - آغاز کردن خوردن با نام و یاد آفریدگار مهربان که انواع غذاهای مفید را برای تاءمین نیازهای انسان ، در نظام آفرینش قرار داد. نیز تکرار نام خدا به هنگام خوردن هر نوع غذا، و تکرار آن هرگاه که در میان غذا خوردن ، سخن گفته شود، و همچنین شکرگزاری فراوان در هنگام خوردن.

ج - آغاز کردن غذا با نمک، (۴۷۳) البته در صورتی که خوردن نمک برای انسان ضرر نداشته باشد.

د - آغاز کردن از سبک ترین غذاها.

ه- نخوردن غذای داغ و خوردن غذای نیم گرم ، پیش از آن که سرد شود.

و - خوردن با دست راست.

ز - کوچک گرفتن لقمه.

ح - خوب جویدن غذا.

ط - طولانی کردن نشستن بر سر سفره.

ی - گرمی داشتن نان و نگذاشتن آب زیر ظرف غذا.

ک - استفاده کردن از آنچه از سفره می ریزد. این ، برای وقتی است که غذا در منزل میل می شود، آن هم در صورتی که آلوده نشده باشد؛ ولی اگر کسی در صحرا غذا میل نمود، بهتر است که آنچه را از سفره می ریزد. برای حیوانات بگذارد.

ل - دست کشیدن از خوردن غذا، پیش از سیر شدن کامل و در حالی که قدری از اشتهای باقی است.

بخش دوم : اموری که هنگام غذا خوردن ، ترک آنها شایسته است ، و آنها عبارت اند از:

الف - زیاده روی در کیفیت و کمیت خوراک.

ب - نکوهش غذایی که نسبت به آن بی میل است.

ج - دمیدن در غذا.

د - خوردن با دست چپ.

ه- خوردن با یک انگشت یا دو انگشت.

و - بلند آروغ زدن.

ز - پاک کردن زیاد استخوان ها.

ح - آب خوردن در میان غذا.

ط- آب خوردن ، پس از خوردن گوشت.

ی - خوردن ، در حال سیری.

بخش سوم : حالاتی که غذا خوردن در آنها نکوهیده است.

در اسلام ، به طور کلی ، میل کردن غذا در حالات غیر بهداشتی ، یا به شیوه غیر اخلاقی (مانند: غذا خوردن به شیوه متکبران) و یا به گونه ای که عرف جامعه بر نمی تابد، نکوهیده است و آنچه در روایات این بخش آمده) مانند: نهی از غذا خوردن در حال)) : تکیه زده((،)) خوابیده بر شکم ((،)) دراز کشیده((،)) ایستاده((، و در حال)) راه رفتن ((و یا)) جنابت((، در صورتی است که با یکی از این عناوین ، منطبق گردد.

بخش چهارم : توصیه به هم گذاشتن با دیگران.

در روایات اسلامی غذا خوردن به تنهایی ، مذموم شناخته شده و توصیه شده که انسان هر قدر می تواند، دیگران را در غذای خود سهیم نماید. نیز غذا خوردن با خانواده ، خدمت گزاران و یتیمان ، مورد تاءکید قرار گرفته است.

آدابی که رعایت آنها به هنگام غذا خوردن با دیگران ، ضروری است ، عبارت اند از:

الف - خوردن از قسمت جلوی خود.

ب - خوردن از اطراف ظرف و نه از وسط آن ، در جایی که غذا برای همگان آماده شده است.

ج - نگاه نکردن به لقمه دیگران.

د - رعایت حقوق دیگران در آنچه بر سر سفره است.

ه- آغاز شدن غذا خوردن به وسیله صاحب سفره یا بهترین شخص حاضر بر سر سفره.

و - ادامه دادن صاحب سفره به خوردن ، تا سیر شدن همه کسانی که بر سر سفره نشسته اند.

ز - بلند شدن از سر سفره ، قبل از برچیدن آن.

نه - آداب پایان غذا و برچیدن سفره

پایان غذا خوردن همانند آغاز آن ، آدابی دارد که رعایت آنها برای سلامت جسم و جان ، سودمند است . این آداب را به آداب عرفانی ، اجتماعی و بهداشتی می توان تقسیم کرد:

الف - آداب عرفانی ، عبارت اند از: سپاس گزاری از ولی نعمت حقیقی (که خداوند متعال است) و دعا کردن برای برکت یافتن روزی.

ب - آداب اجتماعی ، عبارت اند از: یادآوری گرسنگان و مسئولیتی که افراد سیر در برابر آنان دارند، و اقدام جهت کاستن فقر و گرسنگی از جامعه در حد توان.

ج - آداب بهداشتی ، عبارت اند از: شستن دست ها، خلال کردن و مسواک زدن دندان ها، تمیز کردن آنچه زیر سفره ریخته است ، مقداری استراحت بر پشت ، و نخوابیدن بلافاصله پس از خوردن غذا.

ده - آداب خوردن گوشت و میوه

خوردن گوشت و میوه از منظر روایات اسلامی ، آداب ویژه ای دارد که اجمالا به آنها اشاره می کنیم:

یکم : آداب خوردن گوشت

الف - انتخاب گوشت جلوی بدن ، بویژه سردست.

ب - شستن گوشت ، قبل از پختن.

ج - تکه تکه کردن گوشت به وسیله دندان به هنگام خوردن و تکه نکردن آن با چاقو.

د - نخوردن گوشت خشکیده نمک سود.

ه- نخوردن گوشت خام.

و - خوردن گوشت ، سه روز یک بار، یا هفته ای یک بار، و ترک نکردن آن برای حداکثر چهل روز، و پرهیز از خوردن آن در هر روز.

ز - پرهیز از پاک کردن کامل استخوان و خوردن مغز قلم.

دوم : آداب خوردن میوه

الف - شستن میوه با آب.

ب - یاد خدا به هنگام خوردن آن.

ج - خواندن دعای ویژه به هنگام دیدن میوه نوبر.

د - خوردن میوه در آغاز فصل آن ، و نخوردن آن در اواخر فصلش.

ه- خوردن میوه با پوست آن.

آنچه ملاحظه شد، خلاصه ای از رهنمودهای ارزشمندی است که در احادیث اسلامی درباره خوردن برای تأمین سلامت جسم و جان ، آمده است . گفتنی است در این دانش نامه ، تنها احادیثی را آورده ایم که ارتباط نزدیک تری با بهداشت جسم دارند. کسانی که مایل هستند با همه روایاتی که درباره آداب خوردن وارد شده است ، آشنا شوند. می توانند به موسوعه میزان الحکمه^(۴۷۴) (جلد اول ، کلمه)) اءکل ((مراجعه نمایند

فصل ششم : آداب خوردن گوشت

- ۱/۶ انتخاب سردست یا قسمت های جلو

- ۱۳۶۵ امام علی (علیه السلام):

دوست داشتنی ترین عضو گوسفند برای پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) سردست بود. (۴۷۵)

- ۱۳۶۶ امام باقر (علیه السلام):

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، سردست را خوش می داشت. (۴۷۶)

- ۱۳۶۷ مسند ابن حنبل:

- به نقل از یحیی بن ابی اسحاق، از مردی از بنی غفار :- فلان کس برایم نقل کرد که برای پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، غذایی از نان و گوشت آوردند. فرمود: ((سردست آن را به من بده.)) سردست، به ایشان داده شد و ایشان آن را خورد.

یحیی می گوید: از این خبر فقط به همین صورت، آگاهی دارم. (۴۷۷)

- ۱۳۶۸ امام صادق (علیه السلام):

آن زن یهودی، پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) را با زهری که در سردست نهاده بود، مسموم کرد. پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، دست و شانه را دوست داشت و بن ران را به دلیل نزدیک بودنش به پیشابگاه، دوست نداشت. (۴۷۸)

- ۱۳۶۹ دعائم الاسلام:

درباره پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) آورده اند که گوشت، دوست داشت و می فرمود: ((ما قرشی ها، گوشتی هستیم))؛ اما از گوشت ها، دست، خوشایند او بود. یک بار، گوسفندی (ذبح شده) به ایشان اهدا شد. ایشان، آهنگ برداشتن سردست کرد؛ اما سردست، ایشان را چنین بانگ داد که: من زهر آگین هستم. ایشان فرموده است:)) جز مؤ من، گوشت شتر نمی خورد. (۴۷۹)

- ۱۳۷۰ امام رضا (علیه السلام):

- خطاب به غلام خود :- در (خریدن) گوشت برای ما، قسمت های جلو (ی لاشه) را بخر و قسمت های عقب را نخر؛ زیرا بخش های جلو به چراگاه، نزدیک تر و از آفت، دورترند. (۴۸۰)

- ۶/۲ شستن گوشت پیش از پختن آن

- ۱۳۷۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

برادر عیسی، از شهری گذر کرد و دید که مردمش رنگ چهره هایشان زرد و چشم هایشان کبود است. آنان از بیماری هایی که داشتند، نزد وی اظهار ناراحتی کردند. گفت: ((درمانتان همراهتان است. شما هنگامی که گوشت می خورید، آن را ناشسته می پزید، در حالی که هیچ چیزی بدون نوعی جنابت، از دنیا نمی رود.))

از آن پس، گوشت های مصرفی خود را شستند و در نتیجه بیماری هایشان از میان رفت. (۴۸۱)

- ۶/۳ گرفتن گوشت با نوک دندان ها

- ۱۳۷۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

گوشت را کاملا با نوک دندان ها بدرید؛ چرا که این، گواراتر خوش مزه تر است. (۴۸۲)

- ۱۳۷۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

گوشت را به دهان، نزدیک کن؛ چرا که این، گواراتر و خوش مزه تر است. (۴۸۳)

- ۱۳۷۴ سنن ابی داوود:

-به نقل از صفوان بن امیه :- همراه با پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) (غذایی) می خورم . من با دستم پاره های گوشت را از استخوان ، جدا می کردم . فرمود:)) استخوان را به دهان نزدیک کن ؛ چرا که این ، گواراتر و خوش مزه تر است.)) (۴۸۴)

- ۱۳۷۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

گوشت را با چاقو نبرید؛ چرا که این کار، کار عجم هاست . آن را به نرمی بدرید؛ چرا که گواراتر و خوش مزه تر است. (۴۸۵)

- ۱۳۷۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر گاه کسی از شما بخواهد گوشت بخورد، آن را با چاقو نبرد؛ بلکه با دست بگیرد و با دندان بدرد و جدا کند؛ چرا که این ، گواراتر و خوش مزه تر است. (۴۸۶)

- ۶/۴ پرهیز از خوردن گوشت خشکیده نمکسود

- ۱۳۷۷ امام صادق (علیه السلام):

چهار چیز، (انسان را) پیش از فرا رسیدن هنگام پیری ، پیر می کند: خوردن گوشت خشک شده ، نشستن بر جای مرطوب ، بالا رفتن از پلکان ، و آمیزش با پیرزنان. (۴۸۷)

- ۱۳۷۸ امام صادق (علیه السلام):

سه چیز، بدن را فرسوده می کند و شاید هم بکشد: خوردن گوشت خشکیده فاسد، حمام رفتن با شکم پر، و همبستری با پیرزنان. (۴۸۸)

- ۱۳۷۹ امام صادق (علیه السلام):

سه نوع از خوردنی ها، موجب لاغری است : گوشت خشک شده ، پنیر، و شکوفه خرما. (۴۸۹)

- ۱۳۸۰ امام صادق (علیه السلام):

دو چیز است که از هر جهت ، زیان دارد و برای هیچ چیز، فایده ای ندارد...: گوشت خشک شده و پنیر. (۴۹۰)

- ۱۳۸۱ امام هادی (علیه السلام):

گوشت خشکیده نمک سود، بد چیزی است ؛ زیرا در معده شل می شود، هر بیماری ای را تحریک می کند و برای هیچ چیزی سودمند نیست ؛ بلکه زیان هم دارد. (۴۹۱)

- ۱۳۸۲ الکافی:

-به نقل از محمد بن عیسی ، از امام هادی (علیه السلام) :- هیچ خوراکی را سنگین تر و بیماری آورتر از گوشت خشک شده نخورده ام. (۴۹۲)

ر. ک : ص ۶۸ ح ۱۰۷.

- ۶/۵ نهی از خوردن گوشت خام

- ۱۳۸۳ امام باقر (علیه السلام):

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، از این که گوشت ، خام خورده شود، نهی کرد و فرمود:)) تنها درندگان ، چنین گوشتی می خورند. (گوشت را) هنگامی بخورید که آفتاب یا آتش ، آن را دیگرگون ساخته باشد.)) (۴۹۳)

- ۱۳۸۴ الکافی:

-به نقل از هشام بن سالم :- از امام صادق (علیه السلام) درباره خوردن گوشت خام پرسیدم : فرمود :

((این ، خوراک درندگان است.)) (۴۹۴)

- ۱۳۸۵ امام رضا (علیه السلام):

خوردن گوشت خام ، در شکم ، کرم پدید می آورد. (۴۹۵)

- ۶/۶ پرهیز از اعتیاد به خوردن گوشت

- ۱۳۸۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس چهل روز گوشت بخورد، سنگ دل می شود. (۴۹۶)

- ۱۳۸۷ امام علی (علیه السلام):

شکم هایتان را گورستان جانوران نکنید. (۴۹۷)

- ۱۳۸۸ امام صادق (علیه السلام):

امام علی (علیه السلام) عادت به خوردن گوشت را بد می شمرد و می فرمود: ((آن را اعتیادی همچون اعتیاد به شراب است.)) (۴۹۸)

- ۱۳۸۹ ربیع الابرار:

در حدیث است که: ((هر کس چهل روز پیوسته گوشت بخورد، سنگ دل می شود و هر کس چهل روز، آن را واگذار، بدخوی می گردد.)) (۴۹۹)

- ۶/۷ نوبت های خوردن گوشت

- ۱۳۹۰ امام صادق (علیه السلام):

در هر هفته ، یک بار گوشت بخورید و خود و فرزندانان را بدان عادت ندهید؛ زیرا موجب اعتیادی همچون اعتیاد به شراب می گردد. نیز آنان را بیش از چهل روز، از آن محرم مدارید؛ چرا که آنان را بدخوی می کند. (۵۰۰)

- ۱۳۹۱ المحاسن:

- به نقل از ادريس بن عبدالله :- نزد امام صادق (علیه السلام) بودم . از گوشت ، سخن به میان آورد و فرمود: ((غذا را) یک روز با گوشت بخور یک روز با شیر، و یک روز با چیزی دیگر.)) (۵۰۱)

تکمله

شهید در الدروس گفته است:

مکروه بودن اعتیاد به خوردن گوشت ، روایت شده است و نیز این که اعتیادی همچون اعتیاد به شراب می آورد. همچنین مکروه بودن نخوردن گوشت به مدت چهل روز و این که در هر سه روز یک بار خوردن آن ، مستحب است ، روایت شد است . البته اگر به دلیل بیماری یا به سبب روزه داشتن ، دو هفته پیوسته گوشت بخورد، اشکالی ندارد. دو بار خوردن گوشت در یک روز هم مکروه است. (۵۰۲)

- ۶/۸ واگذارن گوشت به مدت چهل روز

- ۱۳۹۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس چهل روز گوشت نخورد، بدخوری می شود. گوشت بخورید؛ چرا که بر شنوایی می افزاید. (۵۰۳)

- ۱۳۹۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد گوشت ؛ چرا که گوشت می رویاند. هر کس گوشت را چهل روز واگذارد، بدخوی می شود. (۵۰۴)

- ۱۳۹۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد گوشت ؛ چرا که گوشت ، گوشت می رویاند. هر کس بر او چهل صبح بگذرد و گوشت نخورد،

بدخوی می شود. هر کس بدخوی شد، به او گوشت بخورانید. هر کس چربی بخورد، آن چربی به اندازه خود برای او بیماری فرود می آورد. (۵۰۵)

- ۱۳۹۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد گوشت؛ چرا که هر کس گوشت را چهل روز واگذارد، بدخوی می شود و هر کس بدخوی شود، خویش را می آزد. هر کس خویش را می آزد، در گوش وی اذان بگویید. (۵۰۶)

- ۱۳۹۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس بر او چهل روز بگذرد و گوشت نخورد، باید به امید خداوند (عزوجل) وام بگیرد و گوشت (بخرد و) بخورد. (۵۰۷)

- ۱۳۹۷ امام علی (علیه السلام):

گوشت بخورید؛ چرا که گوشت، از گوشت است و گوشت، گوشت می رویند. هر کس چهل روز گوشت نخورد، بدخوی می شود. و اگر گسی از شما (خواه از انسان ها و خواه از چارپایان) بدخوی شد، در گوشش اذانی کامل بگویید. (۵۰۸)

- ۱۳۹۸ امام صادق (علیه السلام):

هر چیز را دل دادگی ای است و دل دادگی مرد، گوشت است. پس، هر که چهل روز آن را واگذارد، بدخوی می شود. و هر کس بدخوی شد، در گوش راستش اذان بگویید. (۵۰۹)

- ۱۳۹۹ امام صادق (علیه السلام):

گوشت، گوشت می رویند. هر کس گوشت را چهل روز واگذارد، بدخوی می شود. و هر کس بدخوی شد، در گوشش اذان بگویید. (۵۱۰)

- ۱۴۰۰ امام صادق (علیه السلام):

گوشت، از گوشت است. هر کس آن را چهل روز واگذارد بدخوی می شود. آن را بخورید؛ چرا که بر شنوایی و بینایی می افزاید. (۵۱۱)

- ۱۴۰۱ امام صادق (علیه السلام):

گوشت، گوشت می رویند و عقل را افزون می سازد. هر کس آن را چند روز واگذارد، عقلش تباہ می شود. (۵۱۲)

- ۱۴۰۲ الکافی:

- به نقل از حسین بن خالد :- به ابو الحسن (امام رضا (علیه السلام)) گفتم: مردم می گویند که هر کس سه روز گوشت نخورد، بدخوی می شود.

فرمود: ((دروغ گفته اند؛ اما هر کس چهل روز گوشت نخورد، خوی و بدن او دیگرگون می شود؛ چرا که نطفه در مدت چهل روز (از حالتی به حالت دیگر) تغییر می یابد)) (۵۱۳). (۵۱۴)

- ۶/۹ تمیز نکردن کامل استخوان و نخوردن مغز استخوان

- ۱۴۰۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بدان امت من، کسانی هستند که مغز استخوان را می خورند. (۵۱۵)

- ۱۴۰۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

نرمه سر استخوان های پرندگان را مخورید؛ چرا که سل می آورد. (۵۱۶)

- ۱۴۰۵ الکافی:

-به نقل از هیشم :- ابوحمزه برای ما - که گروهی بودیم - غذایی آماده ساخت چون حضور یافتیم ، دید که مردی استخوانی را کاملا تمیز می کند. بر سر او بانگ زد و گفت : مکن ! من از امام سجاد (علیه السلام) شنیدم که می گوید)) : استخوان ها را کاملا تمیز نکنید؛ زیرا جنیان را هم در آنها بهره ای است و اگر چنین کنید، چیزی از خانه می رود که از این (بهره شما از تمیز کردن استخوان ،) بهتر است.)) (۵۱۷)

- ۱۴۰۶ المحاسن:

به نقل از محمد بن مسلم ، در گفتگو با امام باقر (علیه السلام) :- از ایشان پرسیدم که : آیا استخوان را کاملا تمیز کنم ؟ فرمود)) : آری.)) (۵۱۸)

توضیح

این پاسخ ، (تنها) بر جایز بودن تمیز کردن کامل استخوان دلالت می کند. بنابراین ، با مکروه بودن که روایت های پیشین بر آن دلالت می کردند، منافاتی ندارد.

ر. ک : ص ۶۰۷ (گوشت).

فصل هفتم : آداب خوردن میوه

- ۷/۱ شستن میوه با آب

- ۱۴۰۷ الکافی:

-به نقل از فرات بن احنف ، از امام صادق (علیه السلام)) :- (هر میوه ای را زهری است . پس اگر میوه آوردید، آبی به آن بزنید - ((یا)) آن را در آب فرو ببرید - ((یعنی بشوید.)) (۵۱۹)

- ۷/۲ بردن نام خدا به هنگام خوردن

- ۱۴۰۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس میوه بخورد و این خوردن را با نام خدا آغاز کند، میوه به او زبانی نمی رساند. (۵۲۰)

- ۷/۳ دعا کردن به هنگام دیدن میوه نوبر

- ۱۴۰۹ تاریخ بغداد:

-به نقل از عایشه :- پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) چون میوه ای نوبر می آوردند، آن را روی دهانش می نهاد و سپس روی چشمانش می گذاشت و می گفت)) : خداوندا! چنان که آغاز این را به ما خوردانی ، پایانش را هم به ما بخوران.)) (۵۲۱)

- ۱۴۱۰ امام علی (علیه السلام):

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، چون میوه ای نو می دید، آن را می بوسید و بر روی چشمان و دهانش می نهاد و سپس می گفت)) : خداوندا! چنان که آغاز این را در عافیت به ما نشان دادی ، پایان آن را نیز در عافیت به ما بنمایان.)) (۵۲۲)

- ۷/۴ خوردن هر میوه در آغاز فصلش و پرهیز از آن در پایان آن فصل

- ۱۴۱۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد میوه در هنگام روی کردنش ؛ چرا که در این هنگام ، مایه : سلامت تن و از میان رفتن اندوه است . نیز آن را در هنگام پشت کردن واگذارید؛ که در این هنگام ، دردی برای تن است. (۵۲۳)

- ۱۴۱۲ الدعوات:

روایت شده است که (...)) : میوه را در ایام دولتش بخور؛ و برترین میوه ها، انار و ترنج است. (۵۲۴)

- ۷/۵ جدا نکردن پوست میوه

- ۱۴۱۳ الکافی:

از ابن القداح درباره امام صادق (علیه السلام) روایت شده است که ایشان، پوست کندن میوه را دوست نداشت. (۵۲۵)

- ۷/۶ پرهیز از خوردن چند میوه با هم

- ۱۴۱۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس تنها یک نوع میوه را بخورد، آن میوه به او زیان نمی رساند. (۵۲۶)

- ۱۴۱۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

میوه ها را جدا جدا بخورید تا زیان نرساند. (۵۲۷)

- ۱۴۱۶ مستدرک الوسائل:

- به نقل از کتاب التعریف -: روایت شده است که هیچ دو میوه ای را نباید با هم خورد، مگر انگور و انار؛ زیرا روایت شده است که اشکال ندارد دانه های انگور و انار، در کنار هم قرار داده شوند. (۵۲۸)

- ۱۴۱۷ دعائم الاسلام:

از پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) روایت شده که ایشان از جای دادن دو خرما در کنار هم در دهان و یا دو میوه دیگر نهی فرمود.

امام صادق (علیه السلام) فرموده است: ((البته این، در صورتی است که شخص با دیگر مردم و بر سفره ای مشترک باشد اما اگر کسی به تنهایی می خورد، هرگونه که دوست دارد، بخورد.)) (۵۲۹)

- ۱۴۱۸ علل الشرائع:

- به نقل از علی بن جعفر، در گفتگو با برادرش امام کاظم (علیه السلام) -: (از ایشان درباره با هم خوردن انجیر و خرما و دیگر میوه ها پرسیدم.

فرمود:)) پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، از همراه کردن (دو میوه) نهی فرموده است. پس اگر تنها بودی، هر گونه که دوست داری، بخور؛ اما اگر در جمع شماری از مسلمانان بودی، میوه ها را با هم نخور.)) (۵۳۰)

- ۱۴۱۹ المحاسن:

- به نقل از محمد بن مثنی یا کسی دیگر، در حدیثی که سند آن را به معصوم رسانده است -: اگر همراه کسی بودی و خواستی چند میوه را با هم بخوری، او را به این خواست آگاه کن. (۵۳۱)

بیان

ظاهر سه حدیث اخیر، نشان می دهد که نهی از خوردن دو میوه با هم، یک ادب اجتماعی است، نه یک توصیه طبی، و مراعات این ادب، هنگامی لازم است که دو نفر بخواهند با همدیگر میوه بخورند و میوه به اندازه کافی وجود نداشته باشد. (۵۳۲)

بدیهی است که اگر دیگری در آن میوه شریک باشد، مراعات حق او، یک ادب و جویی و اگر شریک نباشد، ادبی استحبابی است.

بنابراین به نظر می رسد که حمل سه حدیث اول بر همین معنا، اولی است، هر چند که با ظاهر آنها (نهی از خوردن دو نوع میوه با هم) مخالف است؛ چرا که سند معتبری ندارد، مگر این که با آزمایش علمی مشخص شود که خوردن دو نوع میوه با هم، زیان آور است.

فصل هشتم: آداب آشامیدن

۸/۱ آنچه در آشامیدن ، بایسته است

الف - آشامیدن به سه نفس

۱۴۲۰ سنن اءبی داوود:

-به نقل از انس :- پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) چون آشامید، (در میان آن ،) سه نفس می کشید و می فرمود)) :این ، گواراتر، خوش تر و پاکیزه تر است. ((^(۵۳۳))

۱۴۲۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

اگر کسی آب بخورد و (در میان آن ،) سه نفس بکشد، (از بیماری ناشی از یکجا سر کشیدن) در امان است. ^(۵۳۴)

ب - ایستاده آب آشامیدن ، و نشسته آشامیدن در شب

۱۴۲۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

-خطاب به امام علی (علیه السلام) :- ای علی ! ایستاده آب بخور که برای تو مایه قدرت افزون تر و سلامت بیشتر است. ^(۵۳۵)

۱۴۲۳ امام صادق (علیه السلام):

ایستادن آشامیدن آب در روز، مایه قدرت افزون تر و تن درستی بیشتر است. ^(۵۳۶)

۱۴۲۴ امام صادق (علیه السلام):

ایستاده آشامیدن آب در روز، موجب عرق کردن بیشتر و توان افزون تر بدن است. ^(۵۳۷)

۱۴۲۵ امام باقر (علیه السلام):

ایستاده آشامیدن ، برای تو مایه قدرت افزون تر و سلامت بیشتر است. ^(۵۳۸)

۱۴۲۶ امام صادق (علیه السلام):

ایساده آشامیدن آب در روز، غذا را گوارا می سازد و ایستاده آشامیدن آب در شب ، زرداب می آورد. ^(۵۳۹)

۱۴۲۷ امام علی (علیه السلام):

از این حذر کنید که در حالت ایستاده بر روی پاهایتان ، آب بنوشید؛ زیرا این کار، دردی بی درمان می آورد، مگر این که خداوند(عزوجل) خود، عافیت دهد^(۵۴۰) .^(۵۴۱)

۱۴۲۸ امام باقر (علیه السلام) یا امام صادق (علیه السلام):

در حالت ایستاده ، آب میاشام ، و در آب برکه ، پیشاب مکن ، و بر گرد قبر، مچرخ ، و در خانه ای تنها ممان ، و با یک لنگه پای افزار، راه مرو؛ چرا که چون بنده ای در یکی از این حالت ها باشد، شیطان بسیار زود به سوی او می شتابد. ^(۵۴۲)

ج - آشامیدن آب نیم گرم

۱۴۲۹ امام صادق (علیه السلام):

دو چیز مناسب است که به هیچ درون نادرستی در نمی آیند، مگر این که آن را به درستی می آورند، و دو چیز نامناسب است که به هیچ درون سالمی در نمی آیند، مگر این که آن را نادرست (وناسالم) می کنند. آن دو چیز مناسب ، عبارت اند از: انار و آب نیم گرم (ولرم)؛ و آن دو چیز نامناسب ، عبارت اند از: پنیر و گوشت خشک شده. ^(۵۴۳)

۱۴۳۰ مکارم الاخلاق:

ایشان فرمود)) :آب جوشیده ^(۵۴۴) سودمند است و هیچ ضرری ندارد. ^(۵۴۵)

- ۸/۲ آنچه در آشامیدن نابایسته است

الف - دمیدن

- ۱۴۳۱ مکارم الاخلاق:

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) به گاه آشامیدن، در ظرف نمی دمید و چون می خواست نفس بکشد، ظرف را از دهان خود دور می کرد تا نفس بکشد. (۵۴۶)

- ۱۴۳۲ سنن اءبی داوود:

- به نقل از ابن عباس :- پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، از این که کسی بازدهم خویش را به ظرف برگرداند یا در آن بدمد، نهی فرمود. (۵۴۷)

- ۱۴۳۳ سنن الترمذی:

- به نقل از ابو سعید خدری :- پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) از دمیدن در آشامیدنی، نهی کرد.

مردی گفت: خاشاکی در آب می بینم.

فرمود: ((آن را بریز.)) (۵۴۸)

- ۱۴۳۴ الطبقات الکبری:

- به نقل از قاسم بن مسلم (وابسته علی بن ابی طالب (علیه السلام))، از پدرش :- علی (علیه السلام) آبی خواست. برای وی کاسه آبی آوردم و در آن دمیدم. آب را به من برگرداند و از نوشیدن آن خوداری ورزید و فرمود: ((تو خود، آن را بنوش.)) (۵۴۹)

ب - پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

- ۱۴۳۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

اگر کسی از شما خواست آب بخورد، جرعه جرعه بنوشد و یکسره سر نکشد؛ چرا که درد جگر، از سر کشیدن یکباره بر می خیزد. (۵۵۰)

- ۱۴۳۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

آب را بمکید و آن را یکجا سر نکشید؛ چرا که درد جگر، از آن می خیزد. (۵۵۱)

- ۱۴۳۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

اگر آب خواستید، آن را جرعه جرعه بنوشید و یکجا سر نکشید. (۵۵۲)

- ۱۴۳۸ امام صادق (علیه السلام):

- به نقل از پدرانش (علیهم السلام) :- علی (علیه السلام) از این که همه آب، به یک جرعه نوشیده شود، نهی کرد و فرمود: ((سه یا دو (جرعه باشد.)) (۵۵۳))

ج - آشامیدن آب بسیار داغ

- ۱۴۳۹ دعائم الاسلام:

از پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) روایت شده که از آشامیدن ((حمیم)) (یعنی آبی که به غایت، داغ است)، نهی فرمود. (۵۵۴)

د - آشامیدن آب در لابه لای غذا خوردن

- ۱۴۴۰ امام رضا (علیه السلام):

هر کس می خواهد معده اش او را آزار ندهد، بر روی غذا آب نخورد تا هنگامی که غذا خوردن را به پایان

می برد. هر کس چنین کند، بدنش به رطوبت می گراید، معده اش ضعیف می شود و رگ هایش نیروی غذا را به خود نمی گیرند؛ زیرا اگر پشت سر هم روی غذا آب ریخته شود، آن غذا در معده نارس و بدگوارش می گردد. (۵۵۵)

ه- آشامیدن آب بر روی گوشت

- ۱۴۴۱ امام علی (علیه السلام):

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) چون گوشت می خورد، در آشامیدن آب، شتاب نمی ورزید. یکی از یاران که از اهل بیت پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) بود، از ایشان پرسید: ای پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)! چه قدر کم بر روی گوشت، آب می آشامی! فرمود: ((هیچ کس نیست که این گوشت چرب را بخورد و تا پایان غذا از آشامیدن آب، خودداری ورزد، مگر این که غذا را گوارا می یابد.)) (۵۵۶)

و - آشامیدن آب بر روی چربی

- ۱۴۴۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

آشامیدن در پی چربی، بیماری ای در شکم است. (۵۵۷)

- ۱۴۴۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

آشامیدن آب در پی چربی، بیماری را برمی انگیزاند. (۵۵۸)

- ۱۴۴۴ المحاسن:

- به نقل از نوفلی :- پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) چون چربی می خورد، از نوشیدن آب می کاست.

گفتند: ای پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)! کمتر آب می نوشی؟!

فرمود: ((این کار، غذایم را گوارا تر می سازد.)) (۵۵۹)

ز - آشامیدن آب از مجاور دسته ظرف یا لبه شکسته آن

- ۱۴۴۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

مباد کسی از شما از کنار دسته ظرف، آب بخورد؛ چرا که آن جا جای گرد آمدن آلودگی است. (۵۶۰)

- ۱۴۴۶ سنن ابی داود:

- به نقل از ابو سعید خدری :- پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، از این که از لبه شکسته کاسه

آب، آشامیده و یا در نوشیدنی، دمیده شود، نهی فرمود. (۵۶۱)

- ۱۴۴۷ امام علی (علیه السلام):

از لبه شکسته ظروف و از کنار دسته آن، آب نخورید؛ چرا که شیطان بر دسته و لبه شکسته می

نشیند. (۵۶۲)

- ۱۴۴۸ امام باقر (علیه السلام):

از دسته کوزه و از شکستگی آن - اگر در آن، شکستگی ای باشد - نباید آب آشامیدن؛ چرا که

آشامیدنگاه شیطان هاست.

ح - آشامیدن در ظرف های مسی

- ۱۴۴۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

در ظرف مسین منوش؛ چرا که)) سهل)) (یعنی وسواس و پریشان علقی) بر جای می نهد. (۵۶۴)

ط - آشامیدن در حالت ناشتا

- ۱۴۵۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس ناشتا آب بیاشامد، نیرویش کاستی می یابد. (۵۶۵)

اظهار نظر

گفتنی است که سند این روایت، ضعیف است. این احتمال را هم روا می دانیم که مقصود از آن، برخی از مزاج ها یا برخی از مناطق گرم مانند حجاز باشد. و به روی، برای اظهار نظر قطعی در این باره و نیز در مورد روایاتی که درباره نهدی از خوردن زیاد آب خواهد آمد، بررسی های علمی، ضروری است.

ی - آشامیدن آب سرد، پس از خوردن شیرینی

- ۱۴۵۱ امام رضا (علیه السلام):

آشامیدن آب سرد، پس از خوردن چیز گرم و پس از خوردن شیرینی، دندان ها را از بین می برد. (۵۶۶)

ک - نوشیدن آب فراوان

- ۱۴۵۲ امام صادق (علیه السلام):

آب بسیار منوش؛ چرا که سرچشمه هر دردی است. (۵۶۷)

- ۱۴۵۳ امام صادق (علیه السلام):

اگر مردم کمتر آب می نوشیدند، بدن هایشان به سامان بود. (۵۶۸)

- ۱۴۵۴ امام صادق (علیه السلام):

هر کس کمتر آب می نوشد، تن درست است. (۵۶۹)

- ۱۴۵۵ امام صادق (علیه السلام):

کمتر آب بنوش؛ چرا که هر دردی را به سوی خود می کشد. از درمان نیز تا هنگامی که بدنت درد را دارد، بپرهیز. (۵۷۰)

ل - نوشیدن آب سرد و آب جو در حمام

- ۱۴۵۶ امام صادق (علیه السلام):

از نوشیدن آب سرد و آب جو (فقاع) (۵۷۱) در حمام، حذر کن؛ چرا که معده را تباه می کند. (۵۷۲)

فصل نهم: نوبت های غذا

- ۹/۱ صبحگاهان و شامگاهان

قرآن

ولهم رزقهم فیها بكرة وعشیا؛ (۵۷۳)

و آنان، صبحگاهان و شامگاهان، روزی ویژه خویش را دارند.

حدیث

- ۱۴۵۷ الکافی:

- به نقل از شهاب بن عبد ربه :- نزد امام صادق (علیه السلام)، از دردها و بدگواری هایی که داشتم، اظهار ناراحتی کردم. (به من فرمود): صبحانه بخور و شام بخور و در فاصله میان آنها چیزی مخور؛ چرا که موجب تباهی تن است. مگر نشنیده ای که خداوند (عزوجل) می فرماید: ولهم رزقهم فیها بكرة وعشیا؛ و آنان، صبحگاهان و شامگاهان، روزی ویژه خویش را دارند. (۵۷۴)

- ۹/۲ تاء کید بر خوردن ناشتایی و نهدی از واگذارن آن

- ۱۴۵۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر که جاودانگی می خواهد - و البته (برای غیر خدا) جاودانگی ای نیست - باید که چاشت را زودتر بخورد و ردای سبک برگیرد و کمتر با زنان بیامیزد. ^(۵۷۵)

- ۱۴۵۹ امام علی (علیه السلام):

هر که جاودانگی می خواهد - البته (برای غیر خدا) جاودانگی ای نیست - باید چاشت را زود بخورد، شام را دیرتر بخورد، ^(۵۷۶) کمتر با زنان بیامیزد و ردای سبک برگیرد. ^(۵۷۷)

- ۱۴۶۰ امام صادق (علیه السلام):

چون نماز صبح را خواندی ، پاره نانی بخور تا با آن : دهان خویش را خوش بو سازی ، حرارت خود را فرو بنشانی ، دندان هایت را استوار سازی ، لثه ات را استحکام بخشی ، روزی خویش را به چنگ آوری و خوی خود را نیکو سازی. ^(۵۷۸)

- ۱۴۶۱ امام صادق (علیه السلام):

مومن را بایسته است که تا غذا نخورده ، از خانه بیرون نرود؛ چرا که این کار به او استواری بیشتری می دهد. ^(۵۷۹)

- ۱۴۶۲ ربیع الابرار:

واگذارن ناشتایی ، مایه بیماری است. ^(۵۸۰)

- ۹/۳ ناء کید بر خوردن شام و نهی از واگذارن آن

- ۱۴۶۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خوردن شام را وامگذارید، هر چند به مشتی خرما باشد؛ زیرا وا گذاشتن آن ، انسان را پیر می کند. ^(۵۸۱)

- ۱۴۶۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خوردن شام را وا مگذارید، هر چند به خوردن دانه ای خرماي خشکیده باشد. من بر امت خویش ، از این ، بیم دارم که از واگذارن شام ، پیری (در هم شکستگی) به سراغشان آید؛ چرا که شام ، مایه نیرومندی پیر و جوان است. ^(۵۸۲)

- ۱۴۶۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

شام بخورید، هر چند به مشتی خرماي خشکیده باشد؛ چرا که وا گذاردن شام ، مایه پیری است. ^(۵۸۳)

- ۱۴۶۶ امام صادق (علیه السلام):

خوردن شام را وا مگذار، هر چند به سه لقمه (نان) با نمک باشد. ^(۵۸۴)

- ۱۴۶۷ امام علی (علیه السلام):

شام خوردن پیامبران ، پس از تاریکی شب بوده است . آن را وا مگذارید؛ چرا که واگذارن آن ، ویرانی تن است. ^(۵۸۵)

- ۱۴۶۸ امام صادق (علیه السلام):

سرچشمه ویرانی تن ، واگذارن شام است. ^(۵۸۶)

- ۱۴۶۹ امام صادق (علیه السلام):

برای کسی که پا به سن نهاده ، خوب نیست با شکم سبک بخوابد؛ بلکه اگر با شکم پر بخوابد، برایش بهتر است. ^(۵۸۷)

- ۱۴۷۰ امام صادق (علیه السلام):

برای پیر کهن سال ، بایسته است که حتما به گاه خفتن ، شکمش از غذا پر باشد. این ، سبب خواب آرام تر و بوی خوش تر دهان برای اوست. (۵۸۸)

- ۱۴۷۱ المحاسن:

- به نقل از مفضل بن عمر :- شبی ، در حالی که امام صادق (علیه السلام) شام می خورد، برایشان وارد شدم . فرمود:)) ای مفضل ! پیش آی و بخور.))
گفتم : شام خورده ام.

فرمود:)) پیش آی و بخور؛ زیرا مستحب است مرد، هنگامی که به میان سالی در آمد، شب را در حالی بخوابد که غذایی تازه در شکم اوست.))
من نیز پیش رفتم و خوردم. (۵۸۹)

- ۱۴۷۲ امام صادق (علیه السلام):

واگذارن شام ، مایه پیری است . برای مرد، آن هنگام پا به سن نهاد، بایسته است که تنها در حالی بخوابد که درونش از غذا پر باشد. (۵۹۰)
- ۱۴۷۳ الکافی:

- به نقل از علی بن ابی علی لهبی :- امام صادق (علیه السلام) فرمود:)) طبیبان شما درباره شام شب ، چه می گویند؟))
گفتم : ما را از آن ، باز می دارند.

فرمود:)) اما من ، شما را بدان ، فرمان می دهم.)) (۵۹۱)

- ۱۴۷۴ الکافی:

- به نقل از زیاد بن ابی الحلال :- با امام صادق (علیه السلام) شام خوردم . فرمود:)) شام پس از نماز خفتن ، شام پیامبران است.)) (۵۹۲)

- ۱۴۷۵ امام صادق (علیه السلام):

هر کس شام را وا گذارد، رگی در بدن وی می میرد و هرگز زنده نمی شود. (۵۹۳)

- ۱۴۷۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس شام را در شب شنبه و شب یکشنبه ، پشت سر هم واگذارد، چیزی از کف او می رود که تا چهل روز به وی باز نمی گردد. (۵۹۴)

- ۱۴۷۷ امام صادق (علیه السلام):

هر کس شام را در شب شنبه و شب یکشنبه ، پشت سر هم واگذارد، نیروی وی از کف می رود و این نیرو تا چهل روز به وی باز نمی گردد. (۵۹۵)

- ۱۴۷۸ امام صادق (علیه السلام):

هر کس شام را واگذارد، نیروی از او کاسته می شود و به او باز نمی گردد. (۵۹۶)

- ۱۴۷۹ الکافی:

- به نقل از سلیمان بن جعفر جعفری :- امام کاظم (علیه السلام) شام خوردن را وا نمی گذارد، هر چند به خوردن یک کلوچه بود.

ایشان می فرمود:)) آن ، نیرویی برای تن است ((و نمی دانم دیگر چه چیزی فرمود، جز این که دقیقا این سخن را هم فرمود که)) : و کار آمد برای آمیزش است.)) (۵۹۷)

- ۱۴۸۰ امام رضا (علیه السلام):

مباد که مرد، هنگامی که میان سال می شود، خوردن چیزی را در هر شب، واگذار؛ زیرا این کار، سبب خواب آرام تر و بوی خوش تر دهان است. (۵۹۸)

- ۱۴۸۱ امام رضا (علیه السلام):

در بدن، رگی است که آن را ((عشاء (شام))) گویند. اگر شخص شام خوردن را واگذارد، آن رگ تا صبح، او را نفرین می کند و می گوید: ((خدا تو را گرسنه بدارد، چنان که مرا گرسنه بداشتی، و تشنه بدارد، چنان که تشنه ام داشتی.)) (۵۹۹) پس مباد کسی از شما خوردن شام را واگذارد، هر چند به یک لقمه نان یا جرعه ای آب باشد. (۶۰۰)

- ۹/۴ یک وعده در روز

- ۱۴۸۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس در روز، یک بار غذا می خورد، گرسنه نمی ماند؛ هر کس دو بار می خورد، پرستشگر نیست؛ و هر که سه بار می خورد، او را با چارپایان ببندید. (۶۰۱)

- ۱۴۸۳ شعب الایمان:

- به نقل از عایشه -: پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) مرا دید که روزی دو بار غذا می خورم. فرمود: ((ای عایشه! همه دنیا را شکم خویش گرفته ای! بیشتر از یک بار خوردن در هر روز، اسراف است و خداوند، اسراف کنندگان را دوست ندارد.)) (۶۰۲)

- ۹/۵ سه وعده در دو روز

- ۱۴۸۴ امام رضا (علیه السلام):

مقدار بایسته در خوراک، آن است که چون هشت ساعت از روز می گذرد، یک بار غذا بخوری، یا در دو روز، سه وعده غذا میل کنی (، بدین ترتیب که): در پگاه نخستین روز، ناشتایی بخوری، سپس در همان روز، شام بخوری و سپس چون دیگر روز فرا رسید، پس از گذشت هشت ساعت از آغاز روز، یک وعده دیگر بخوری و در آن روز، تو را به شام، نیازی نیست (۶۰۳) این غذا، باید به اندازه باشد و نه بر آن، افزوده و نه از آن، کاسته شود. (۶۰۴)

سخنی درباره احادیث مربوط به وعده های غذا

چنان که ملاحظه شد، احادیث این فصل، به پنج دسته تقسیم می شوند:

- ۱۱ احادیثی که با الهام از قرآن کریم - آن جا که از غذای بهشتیان، سخن به میان آورده است - به دو وعده غذا در هر روز (به هنگام صبحگاهان و شامگاهان) سفارش می کند.

- ۱۲ احادیثی که بر خوردن صبحانه تأکید می ورزند و از واگذاردن آن، نهی می کنند.

- ۱۳ احادیثی که بر خوردن شام، تأکید می کنند و از واگذاردن آن، بویژه از جانب سالمندان، باز می دارند.

- ۱۴ احادیثی که بر خوردن یک وعده غذا در هر روز، تأکید دارند.

- ۱۵ احادیثی که به خوردن سه وعده غذا در دو روز، سفارش می کنند.

هر چند این احادیث، در نگاه نخست، متعارض می نمایند، اما تأمل در آنها روشن می سازد که احادیث سه دسته نخست، هیچ تعارضی با یکدیگر ندارد، و حتی همدیگر را تأیید نیز می کنند؛ زیرا دسته نخست، به خوردن دو وعده صبحانه و شام، سفارش می کند و دسته های دوم و سوم، از واگذاردن

صبحانه و شام ، نهی می نمایند.

دسته چهارم نیز با حدیث های پیشین ، تعارض ندارد؛ زیرا این دسته به بسنده بودن یک وعده در روز تصریح دارد و احادیث دسته های پیشین هم به دو وعده ، توصیه می کنند.

و اما حدیثی که به سه وعده غذا در دو روز سفارش می کند، از آن روی که در کتاب طب الامام الرضا (علیه السلام) نقل شده و انتساب این کتاب به امام رضا (علیه السلام) به اثبات نرسیده ، دچار ضعف در سند است ، چنان که به لحاظ دلالت نیز ضعیف است ؛ زیرا مخاطب این حدیث ، ماءمون عباسی است و شابد اساسا این توصیه ، به او اختصاص داشته باشد. بنابراین ، جمع بندی احادیث پیشین ، این می شود که خوردن دو وعده در صبحگاهان و شامگاهان ، برای استمرار تن درستی ، سودمند است ، چنان که بهشتیان نیز - که در سرای سلامت ، زندگی جاوید دارند^(۴۰۵) - در همین دو وقت ، غذا میل می نمایند:
ولهم رزقهم فیها بکره وعشیا؛^(۴۰۶)

و آنان ، صبحگاهان و شامگاهان ، روزی ویژه خویش را دارند.

● بخش پنجم : درمان با غذاها و گیاهان دارویی

فصل یکم : ترنج

۱/۱ تاکید بر خوردن ترنج

- ۱۴۸۵ الدعوات:

روایت شده است که ...)) : میوه را در ایام دولتش بخور؛ و برترین میوه ها، انار و ترنج است . از سبزی ها نیز گل سرخ و بنفشه ، برترین هستند. ((^(۶۰۷))

- ۱/۲ خواص ترنج

- ۱۴۸۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد ترنج : چرا که دل را نورانی می سازد^(۶۰۸) و بر توان مغز می افزاید.^(۶۰۹)

- ۱/۳ خوردن ترنج پس از غذا

- ۱۴۸۷ الکافی:

- به نقل از عبدالله بن ابراهیم جعفری :- امام صادق (علیه السلام) فرمود:)) پزشکان شما درباره ترنج چه دستور می دهند؟.))

گفتم : دستور می دهند که آن را پیش از غذا بخوریم.

فرمود:)) اما من ، شما را به خوردن آن پس از غذا فرمان می دهم.))^(۶۱۰)

- ۱۴۸۸ الکافی:

- به نقل از ابراهیم بن عمر یمانی :- به امام صادق (علیه السلام) گفتم : آنان مدعی اند که بهترین

وضعیت برای خوردن ترنج ، حالت ناشتاست.

امام صادق (علیه السلام) فرمود:)) اگر پیش از غذا خوب باشد، پس از غذا به مراتب بهتر و پسندیده تر

است.))^(۶۱۱)

- ۱۴۸۹ امام صادق (علیه السلام):

ترنج را پس از غذا بخورید^(۶۱۲)؛ چرا که خاندان محمد (صلی الله علیه و آله و سلم) چنین می کنند.^(۶۱۳)

- ۱/۴ نخوردن ترنج در شب

- ۱۴۹۰ امام رضا (علیه السلام):

خوردن ترنج در شب ، چشم را برمی گرداند و کژچشمی به جای می گذارد.^(۶۱۴)

- ۱/۵ آنچه ترنج را هضم می کند

- ۱۴۹۱ امام باقر (علیه السلام):

ترنج ، سنگین است . چون خورده شود، نان خشک ، آن را در معده هضم می کند.^(۶۱۵)

- ۱۴۹۲ امام رضا (علیه السلام):

نان^(۶۱۶) خشک ، ترنج را هضم می کند.^(۶۱۷)

- ۱۴۹۳ الکافی:

- به نقل از ابو بصیر :- میهمانی داشتیم که به ترنج همراه با عسل ، اظهار تمایل کرد. آن را به او دادم و

خود نیز با وی خوردم . سپس نزد امام صادق (علیه السلام) رفتیم و دیدیم که سفره ای نزد ایشان گشوده

است . به من فرمود:)) پیش آی و بخور.))

گفتم : پیش از آن که نزد شما بیایم ، ترنج و عسل خورده ام و اکنون سنگینی آن را احساس می کنم ؛

زیرا زیاد خورده ام.

(ایشان به یکی از غلامان خود) فرمود:)) ای غلام ! نزد کنیز برو و به او بگو: "برایمان یک کناره نان خشک

، از آنچه در تنور خشک می کنی ، بفرست.))

آن نان ، آورده شد. پس به من فرمود:)) از این نان خشک بخور؛ چرا که ترنج را هضم می کند.))
من آن را خوردم و سپس از جای برخاستم ، گویا که هیچ چیز نخورده ام. ^(۶۱۸)

- ۱/۶ مربای ترنج

- ۱۴۹۴ طب الائمه (علیهم السلام):

- به نقل از ابراهیم بن حسن جعفری :- امام صادق (علیه السلام) به یاران خویش فرمود:)) به من بگویند که پزشکانتان درباره ترنج به شما چه دستور می دهند.))
(یکی) گفت : ای پسر پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) ! ما را به خوردن آن ، پیش از غذا، سفارش می کنند.

فرمود:)) هیچ چیز، از آن ، در حالتی که پیش از غذا خورده شود، بدتر نیست و هیچ چیز، از آن ، در حالتی که پس از غذا خورده شود، سودمندتر نیست . بر شما باد مربای آن ، که در درون انسان ، بویی چون بوی مشک دارد.)) ^(۶۱۹)

- ۱/۷ نگاه کردن به ترنج

- ۱۴۹۵ المعجم الكبير:

- به نقل از ابو کبشه انصاری :- پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) نگرستن به ترنج را دوست داشت و به نگرستن به حمام احمر ^(۶۲۰) نیز علاقه مند بود. ^(۶۲۱)

- ۱۴۹۶ امام رضا (علیه السلام):

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) به نگرستن به ترنج سبز و سیب سرخ ، علاقه داشت. ^(۶۲۲)

فصل دوم : آلو

- ۱۴۹۷ طب الائمه (علیهم السلام):

- به نقل از جابر بن یزید جعفری :- مردی نزد امام باقر (علیه السلام) ، از تلخه ای که در درون او به جوشش آمده بود - تا جایی که نزدیک بود دیوانه شود - اظهار ناراحتی کرد.

امام (علیه السلام) به او فرمود:)) آن را با آلو فرو بنشان.)) ^(۶۲۳)

- ۱۴۹۸ امام صادق (علیه السلام):

آلو در حالت ناشتا تلخه را فرو می نشانند، هر چند که باها را نیز تحریک می کند. ^(۶۲۴)

- ۱۴۹۹ طب الائمه (علیهم السلام):

- به نقل از ازرق بن سلیمان :- از امام صادق (علیه السلام) درباره آلو پرسیدم . فرمود:)) برای تلخه مفید است و مفاصل را نیز نرم می کند؛ اما از آن ، زیاد مخور که سرانجام ، در مفاصل هایت ، بادهایی بر جای می نهد.)) ^(۶۲۵)

- ۱۵۰۰ الکافی:

- به نقل از زیاد قندی :- بر امام کاظم (علیه السلام) در آمدن ، در حالی که نزد ایشان ظرف آبی قرار

داشت و چند آلوی سیاه - که همان زمان ، هنگام چیدنش بود - در آن دیده می شد.

فرمود:)) حرارت ، در من بالا گرفته و آلوی تازه حرارت را خاموش می کند و صفرا را فرو می نشانند. خشک

آن نیز خون را آرام می کند و دردهای بی درمان را از تن بیرون می کشد.)) ^(۶۲۶) ^(۶۲۷)

- ۱۵۰۱ طب الائمه (علیهم السلام):

از یکی از امامان (علیهم السلام): بر شما باد آلودی مانده چرا که در مانده آن، سودش بر جای مانده و زیانش رفته است. آن را پوست کنده بخورید؛ چرا که برای هر تلخه و حرارت و افروختگی ای که از حرارت برخاسته باشد، سودمند است. ^(۶۲۸)

فصل سوم: برنج

- ۳/۱ مهتر همه خوراکی ها

- ۱۵۰۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

برنج در میان خوراکی ها، به سان مهتر (رئیس) در میان قوم است. ^(۶۲۹)

- ۱۵۰۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

مهتر همه خوراکی های ساکنان این سرای و آن سرای، گوشت و سپس برنج است. ^(۶۳۰)

- ۳/۲ خواص برنج

- ۱۵۰۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

برنج، نیکو دارویی است: سرد است و سالم و بر کنار از هر بیماری. ^(۶۳۱)

- ۱۵۰۵ امام صادق (علیه السلام):

برنج، نیکو غذایی است. ما آن را برای بیماران خویش نگه می داریم. ^(۶۳۲)

- ۱۵۰۶ امام صادق (علیه السلام):

از جانب شما، چیزی دوست داشتنی تر از برنج و بنفشه برای ما نمی آید. (من یک بار)، از دردی سخت در رنج بودم و در این هنگام به من الهام شد که برنج بخورم. گفتم که آن را فراهم آورند... پس، خداوند (عزوجل) با آن، دردم را از میان برد. ^(۶۳۳)

ر. ک: ص ۵۱۰ (خواص نان برنج).

ر. ک: ص ۵۵۹ (خواص برخی از انواع سویق / سویق برنج).

ر. ک: ص ۲۳۱ (آنچه برای برخی از دردهای شکم سودمند است / برنج و سماق)

ر. ک: ص ۲۳۴ (آنچه برای برخی از دردهای شکم سودمند است / آرد برنج).

ر. ک: ص ۲۳۸ (آنچه برای درمان بواسیر، سودمند است / برنج).

فصل چهارم: بادروج (جک)

- ۱۵۰۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

حوک ^(۶۳۴)، سبزی پیامبران است. گویا می بینم که در بهشت روییده است. ^(۶۳۵)

- ۱۵۰۸ امام علی (علیه السلام):

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، به بادروج نگریست و فرمود: «این، حوک است. گویا که رستگاه آن را در بهشت می نگریم.» ^(۶۳۶)

- ۱۵۰۹ امام علی (علیه السلام):

نزد پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) از حوک - که همان بادروج است - سخن به میان می آوردند. فرمود: «سبزی من و سبزی پیامبران پیش از من است و من، آن را دوست دارم و می خورم.» ^(۶۳۷)

- ۱۵۱۰ امام علی (علیه السلام):

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) از میان سبزی ها، به حوک، علاقه داشت. ^(۶۳۸)

- ۱۵۱۱ امام صادق (علیه السلام):

نزد پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، سرکه، دوست داشتنی ترین نانخورش، و حوک (یعنی بادروج)، دوست داشتنی ترین سبزی بود. ^(۶۳۹)

- ۱۵۱۲ امام صادق (علیه السلام):

امیر مومنان - که درودهای خدا بر او باد - به بادروج، علاقه داشت. ^(۶۴۰)

- ۱۵۱۳ امام صادق (علیه السلام):

حوک، سبزی پیامبران است. بدانید که در آن، هشت ویژگی است: اشتها آور است، گرفتگی های عروق و مجاری را می گشاید، آروغ با خوش بو می سازد، دهان را بوی خوش می بخشد، غذا را دوست داشتن می سازد؛ درد و بیماری را از بدن بیرون می کشد و امان انسان را از جذام است. چون در درون انسان جای گیرد، همه بیماری ها را فرو می نشاند. ^(۶۴۱)

- ۱۵۱۴ الکافی:

- به نقل از ایوب بن نوح -: یکی از کسانی که با امام کاظم (علیه السلام) بر سر سفره ای حضور یافته بود، برایش نقل کرد که امام (علیه السلام)، بادروج خواست و فرمود: «من دوست دارم غذا را با آن آغاز کنم؛ زیرا انسدادها را می گشاید، اشتها آور است، سبیل ^(۶۴۲) را از میان می برد و اگر غذا را با آن آغاز کنم، پس از آن، هر چه را بخورم، از آن بیمی ندارم؛ چرا که در این صورت، از زیان عارضه ای نمی ترسم.» چون غذا خوردن را به پایان بردیم، امام (علیه السلام) باز هم آن را خواست و ایشان را دیدم که دنبال سینی این سبزی می رفت و از آن می خورد و به من هم می داد.

او می فرمود: «غذای خود را با آن به پایان ببر؛ چرا که آنچه را پیش تر خورده ای، می گوارد و آنچه را پس از آن می خوری، دوست داشتنی می سازد، سنگینی را از میان می برد و آروغ و دهان را خوش بو می کند.» ^(۶۴۳)

فصل پنجم: بادمجان

- ۱۵۱۵ الدعوات:

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) در خانه جابر بود. نزد ایشان بادمجان آوردند و ایشان خوردن آغازید. جابر گفت: این، گرم است.

فرمود: «ای جابر! نه! این، نخستین درختی است که به خداوند، ایمان آورد. آن را در آب بجوشانید و بپزید و به روغن بیامیزید و نرم کنید؛ چرا که بر حکمت می افزاید.» ^{(۶۴۴) (۶۴۵)}

- ۱۵۱۶ امام صادق (علیه السلام):

بامجان بخورید، که شفای هر درد است. ^(۶۴۶)

- ۱۵۱۷ امام صادق (علیه السلام):

بامجان بخورید؛ زیرا درد را می برد و خود، درد نمی آورد. ^(۶۴۷)

- ۱۵۱۸ امام صادق (علیه السلام):

بر شما باد بادمجان بورانی؛ ^(۶۴۸) زیرا شفایی است که از پیسی، ایمن می سازد. بادمجان سرخ شده در روغن نیز چنین است. ^(۶۴۹)

- ۱۵۱۹ امام صادق (علیه السلام):

بامجان، برای تلخه سیاه، خوب است و به صفرا نیز زیان نمی رساند. ^(۶۵۰)

- ۱۵۲۰ امام صادق (علیه السلام):

روایت شده است که نزد امام سجاد (علیه السلام) بادمجان سرخ شده در روغن بود. ایشان چشم درد داشت و از این بادمجان می خورد.

به ایشان گفتیم: ای پسر پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)! از این می خوری، در حالی که آتش است؟! (فرمود): خموش! پدرم از جدم برایم نقل کرد که گفته است: بادمجان، از پیه زمین است و در هر چه بیفتد، آن را خوش و خوش بو می سازد. ^(۶۵۱)

- ۱۵۲۱ امام صادق (علیه السلام):

در فصل خرما چینی، بادمجان زیاد بخورید؛ زیرا درمان هر دردی است، فروغ چهره را فزون می سازد، می نویسد: رگ ها را نرم می کند و به آب کمر می افزاید. ^(۶۵۲)

- ۱۵۲۲ امام رضا (علیه السلام):

بادمجان در فصل چیدن خرما، موجب هیچ بیماری ای نیست. ^(۶۵۳)

- ۱۵۲۳ امام هادی (علیه السلام):

خطاب به یکی از مردان خود:- برای ما، بادمجان فراوان بیاورید؛ چرا که در هنگام گرما، گرم و در هنگام سرما، سرد است. ^(۶۵۴) آن، در همه اوقات، معتدل و در هر حال، خوب است. ^(۶۵۵)

- ۱۵۲۴ الکافی:

به نقل از عبدالرحمان هاشمی:- ایشان ^(۶۵۶) به یکی از وابستگان خود گفت:

((برای ما پیاز کمتر و بادمجان بیشتر بیاور.))

او پرسید کنان گفت: بادمجان؟

فرمود: آری، بادمجان، در بردارنده همه مزه ها، بی زیان، سازگار با طبع، معتدل در میان گونه های خویش، مناسب برای پیر و جوان، میانه در گرما و سرما، و گرم در جای گرم و سرد در جای سرماست ^(۶۵۷).

فصل ششم باقلا

- ۶/۱ خوراک عیسی

- ۱۵۲۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خوراک عیسی (علیه السلام)، تا آن هنگام که به آسمان برده شد، باقلا بود. عیسی (علیه السلام)، تا هنگامی که به آسمان برده شد، هرگز چیزی را که آتش آن را دیگرگون کرده باشد، نخورد. ^(۶۵۸)

- ۶/۲ خواص باقلا

- ۱۵۲۶ امام صادق (علیه السلام):

باقلا، بیماری را می برد و در آن، بیماری ای نیست. ^(۶۵۹)

- ۱۵۲۷ امام صادق (علیه السلام):

باقلا، استخوان های ساق پا را استحکام می بخشد. ^(۶۶۰)

- ۱۵۲۸ امام صادق (علیه السلام):

خوردن باقلا، مغز استخوان های ساق را تراکم درونی می دهد، توان مغز را افزون می سازد و خون تازه ^(۶۶۱) تولید می کند. ^(۶۶۲)

- ۱۵۲۹ امام رضا (علیه السلام):

خوردن باقلا، مغز استخوان های ساق پا را استحکام می بخشد و خون تازه تولید می کند. ^(۶۶۳)

^(۶۶۴)

- ۶/۳ خوردن باقلا با پوست آن

- ۱۵۳۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس یک دانه باقلا را با پوست آن بخورد، خداوند (عزوجل) به همان اندازه، بیماری را از درون او بیرون می برد. (۶۶۵)

- ۱۵۳۱ امام صادق (علیه السلام):

باقلا را با پوستش بخورید؛ چرا که معده را پاک می کند. (۶۶۶)

فصل هفتم: پیاز

- ۱۵۳۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

اگر با آبادی ای وبا زده (۶۶۷) در آمدید و از وبای آن ترسیدید، بر شما باد پیاز آن؛ چرا که چشم را جلا می دهد، مو را تمیز می کند، آب کمر را افزون می سازد، بر گام ها می افزاید، و آفتاب زدگی (سیاهی چهره) و نیز خستگی را از میان می برد. (۶۶۸)

- ۱۵۳۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

چون به سرزمینی در آمدید، از پیاز آن بخورید تا وبای آن را از شما دور کند. (۶۶۹)

- ۱۵۳۴ امام صادق (علیه السلام):

پیاز، تب را می برد. (۶۷۰)

- ۱۵۳۵ امام صادق (علیه السلام):

پیاز، خستگی را می برد، پی را استحکام می بخشد، بر گام ها می افزاید، آب را افزون می سازد و تب را می برد. (۶۷۱)

- ۱۵۳۶ الکافی:

- به نقل از عبدالله بن محمد جعفی :- امام صادق (علیه السلام) از پیاز یاد کرد و فرمود: بوی دهان را خوش می سازد، بلغم را می برد و توان آمیزش را می افزاید. (۶۷۲)

- ۱۵۳۷ امام صادق (علیه السلام):

پیاز بخورید؛ چرا که سه ویژگی دارد: بوی دهان را خوش می سازد، لثه را استحکام می بخشد و آب و توان آمیزش (۶۷۳) را افزون می کند. (۶۷۴)

- ۱۵۳۸ امام صادق (علیه السلام):

پیاز، دهان را خوش بو می کند، پشت را قوی می سازد و پوست را نرمی می بخشد. (۶۷۵)

ر. ک: ص ۴۵۸ (خوردن تخم مرغ با پیاز و روغن زیتون).

فصل هشتم: خربزه

- ۸/۱ خواص خربزه

- ۱۵۳۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد خربزه (۶۷۶)؛ چرا که در آن، ده ویژگی است: خوراک است؛ نوشیدنی است؛ شست و شو دهنده است؛ (۶۷۷) خوش بوکننده است؛ مثانه را می شوید؛ شکم را می شوید؛ آب کمر را فراوان می سازد؛ نیروی همبستری را می افزاید؛ سردی مزاج را از میان بر می دارد؛ و پوست را تمیز می کند. (۶۷۸)

- ۱۵۴۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

نیاز خود به میوه را با خربزه برآورید؛ چرا که میوه بهشت است، در آن، هزار برکت و هزار رحمت است و

خوردنش شفای هر درد است. (۶۷۹)

- ۱۵۴۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

نیاز خود به میوه را با خربزه برآورید؛ چرا که آب آن، رحمت، و شیرینی آن، از شیرینی بهشت است. (۶۸۰)

- ۱۵۴۲ طب النبی (صلی الله علیه و آله و سلم):

به پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) خربزه ای از طائف، هدیه دادند. آن را بویید و بوسید و سپس فرمود: خربزه را دندان بزنید؛ چرا که از زیورهای زمین است: آبش از رحمت خداوند و شیرینی اش از بهشت است. (۶۸۱)

- ۱۵۴۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هیچ زن بارداری نیست که خربزه بخورد، مگر این که نوزادش خوش چهره و خوش خوی خواهد شد. (۶۸۲)

- ۱۵۴۴ امام علی (علیه السلام):

- در بیان فواید خربزه - در آن، ده ویژگی است: خوراک است؛ نوشیدنی است؛ میوه است؛ سبزی است؛ خورش است؛ شیرینی است؛ شست و شو دهنده است؛ خطمی (۶۸۳) است؛ سبزی است؛ و داروست. (۶۸۴)

- ۱۵۴۵ امام علی (علیه السلام):

خربزه، دنبلان گوهی است، نه در آن بیماری ای هست و نه عارضه ای. (۶۸۵)

- ۱۵۴۶ امام صادق (علیه السلام):

- درباره ویژگی های خربزه - سنگ را در مثانه، ذوب می کند. (۶۸۶)

- ۱۵۴۷ امام صادق (علیه السلام):

خربزه بخورید؛ چرا که در آن، ده ویژگی است: (مانند) دنبلان کوهی است، نه دردی در آن هست و نه فساد؛ خوراک است؛ نوشیدنی است؛ میوه است؛ خوش بوکننده است؛ شست و شو دهنده است؛ خورش است؛ توان جنسی را می افزاید؛ مثانه را می شوید؛ و ادرار آور است. (۶۸۷)

- ۱۵۴۸ امام رضا (علیه السلام):

از زیورهای زمین و از سرای سلامت . روزگاران به ما خربزه ای پیشکش داد

از این جمله، آن را آراسته به سامان یافتگی دیدم . ویژگی هایی بزرگ را در خود جای داده و من

(محمد، نیای من، که بر او درود باد): پیامبر ما، بنده برگزیده، چنین گفت

میوه و شست و شو دهنده و خوراک و خورش آب است و شیرینی و سبزی

دهان را خوش بو می سازد و این، همه ده ویژگی آن است. (۶۸۸)

دهد

- ۸/۲ خوردن خربزه پیش از غذا

- ۱۵۴۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خربزه پیش از غذا، شکم را کاملاً می شوید و بیماری را از ریشه می کند. (۶۸۹)

- ۸/۳ نهی از خوردن خربزه در حالت ناشتا

- ۱۵۵۰ امام صادق (علیه السلام):

خوردن خربزه در ناشتا، سست اندامی می آورد. (۶۹۰)

- ۱۵۵۱ امام رضا (علیه السلام):

خوردن خربزه در حالت ناشتا، سست اندامی - پناه بر خدا - بر جای می گذارد. (۶۹۱)

- ۱۵۵۲ مناقب آل ائمه طالب (علیه السلام):

- به نقل از محمد بن صالح خثعمی :- تصمیم داشتیم در نامه ای به امام عسکری (علیه السلام)، درباره خوردن خربزه در حالت ناشتا... بپرسم؛ اما این پاسخ از او به من رسید: خربزه را نباید در حالت ناشتا خورد؛ زیرا سست اندامی می آورد. (۶۹۲)

- ۸/۴ آداب خوردن خربزه

- ۱۵۵۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خربزه را دندان بز و آن را قطعه قطعه مخور؛ چرا که میوه ای است خجسته، خوش، مایه پاکی دهان و تقدس بخش دل؛ دندان ها را سفید می کند، خدای را خرسند می سازد، بویش از عنبر و آبش از کوثر است، گوشت آن از پردیس، لذت آن از بهشت، و خوردن آن، عبادت است. (۶۹۳)

فصل نهم: تخم مرغ

- ۹/۱ خواص تخم مرغ

- ۱۵۵۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

یکی از پیامبران (از)، سستی ((، به درگاه خداوند (عزوجل) نالید. خداوند، او را به خوردن تخم مرغ، فرمان داد. (۶۹۴)

- ۱۵۵۵ امام علی (علیه السلام):

یکی از پیامبران، از کمی زاد و ولد در میان امت خویش، به درگاه خداوند (عزوجل) نالید. خداوند، او را فرمود که مردم را به خوردن تخم مرغ، سفارش کند. مردم، این کار را کردند و از آن پس، زاد و ولد و ولد در میانش فراوان شد. (۶۹۵)

- ۱۵۵۶ امام باقر (علیه السلام):

هر کس فرزند ندارد، تخم مرغ بخورد و فراوان از آن بهره ببرد؛ چرا که نسل را می افزاید. (۶۹۶)

- ۱۵۵۷ امام صادق (علیه السلام):

هر کس فرزند ندارد، تخم مرغ بخورد. (۶۹۷)

- ۱۵۵۸ امام کاظم (علیه السلام):

فراوان خوردن تخم مرغ، فرزند را افزون می سازد. (۶۹۸)

- ۱۵۵۹ امام کاظم (علیه السلام):

فراوان تخم مرغ بخورید؛ چرا که فرزند را افزون می کند. (۶۹۹)

- ۱۵۶۰ الکافی:

- به نقل از مرازم :- امام صادق (علیه السلام) از تخم مرغ یاد کرد و فرمود: ((دهان که خوراکی سبک است. دل دادگی به گوشت را فرو می نشاند؛ ولی عارضه های گوشت را هم ندارد.)) (۷۰۰)

- ۹/۲ خوردن تخم مرغ با پیاز و روغن زیتون

- ۱۵۶۱ مکارم الاخلاق:

-به نقل از یکی از یاران امام صادق (علیه السلام) در گفتگو با ایشان :- گفتم (: فدایت شوم ! من ، کنیز می خرم . دوست دارم چیزی به من تعلیم فرمایی که بر آنها توانایی یابم.

فرمود): پیاز را ریز و در روغن زیتون ، سرخ کن . تخم مرغی هم بردار و در سینی ای بشکن و قدری نمک بر آن بپاش . آن گاه این تخم مرغ را روی پیاز و روغن زیتون بریز و اندکی بجوشان و سپس از آن بخور.))

این کار را انجام دادم و از آن پس ، هرگاه قصد آمیزش با آن کنیزان می کردم ، بر آن توانایی داشتم. ^(۷۰۱)

- ۱۵۶۲ امام کاظم (علیه السلام):

هر کس تخم مرغ و پیاز و روغن زیتون بخورد، بر توان جنسی او افزوده می شود. ^(۷۰۲)

- ۱۵۶۳ الکافی:

-به نقل از عمر بی ابی حسنه جمال :- نزد امام کاظم (علیه السلام) ، از کمی فرزند، اظهار ناراحتی کردم . به من فرمود): از خداوند، آمرزش بطلب و تخم مرغ با پیاز بخور.)) ^(۷۰۳)

- ۹/۳ خوردن تخم مرغ با گوشت

- ۱۵۶۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

گوشت با تخم مرغ ، بر توان جنسی می افزاید. ^(۷۰۴)

- ۱۵۶۵ امام صادق (علیه السلام):

یکی از پیامبران ، از کمی فرزندان به درگاه خداوند (عزوجل) شکایت برد. خداوند فرمود): گوشت با تخم مرغ بخور.)) ^(۷۰۵)

- ۱۵۶۶ امام کاظم (علیه السلام):

هر کس تخم مرغ و پیاز و روغن زیتون بخورد، استخوان فرزندش درشت خواهد شد. ^(۷۰۶)

- ۹/۴ زرده تخم مرغ

- ۱۵۶۷ امام صادق (علیه السلام):

زرده تخم مرغ ، سبک و سفیده ، سنگین است. ^(۷۰۷)

- ۱۵۶۸ المحاسن:

-به نقل از حرمان بن اعین :- به امام صادق (علیه السلام) گفتم : کسانی می گویند زرده تخم مرغ ، از سفیده آن ، سبک تر است.

فرمود): دلیلشان برای این سخن چیست ؟

گفتم : مدعی اند پر، از سفیده است و استخوان و پی ، از زرده است.

امام صادق (علیه السلام) فرمود): پس پر، سبک ترین آنهاست.)) ^(۷۰۸)

- ۱۵۶۹ مکارم الاخلاق:

-به نقل از علی بن محمد بن اشیم :- نزد امام رضا (علیه السلام) از مشکل گوارش غذا اظهار ناراحتی کردم.

فرمود): زرده تخم مرغ بخور.))

این کار را انجام دادم و از آن ، سود بردم. ^(۷۰۹)

- ۹/۵ نهی از افراط در خوردن تخم مرغ

- ۱۵۷۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

سه چیز است که چاق می کند و سه چیز است چه لاغر می کند... اما آن سه چیز که لاغر می کند عبارت اند از: اعتیاد به خوردن تخم مرغ ، ماهی ، و شکوفه خرما. ^(۷۱۰)

- ۱۵۷۱ امام رضا (علیه السلام):

خوردن همیشگی تخم مرغ ^(۷۱۱)، سبب پیدایش کنجدک (کک مک) در صورت می شود. ^(۷۱۲)

- ۱۵۷۲ امام رضا (علیه السلام):

تخم مرغ بسیار خوردن و معتاد شدن به آن ، بیماری سپرز می آورد و ایجاد کننده بادهایی در سر معده است ، و زیاد خوردن تخم مرغ آب پز، نفس تنگی و نفس بریدگی می آورد. ^(۷۱۳)

- ۹/۶ تخم مرغ های حلال و تخم مرغ های حرام

- ۱۵۷۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): - در سفارش هایی به امام علی (علیه السلام) :- ای علی ! از میان تخم های پرندگان ، آنهایی را بخور که دو سرشان ، فرق می کند. ^(۷۱۴)

- ۱۵۷۴ الکافی:

- به نقل از زراره :- به خداوند سوگند، هرگز همانند امام باقر (علیه السلام) ندیده ام ؛ چرا که از او

پرسیدم و گفتم : خدایت به سامان دارد ! از پرندگان ، کدام ها خورده می شود؟

فرمود:)) آن را که (هنگام پرواز کردن ،) بال می زند، بخور و آن را که بال های خویش را صاف نگه می دارد) بال نمی زند، نخور.))

پرسیدم : تخمی که در نیزار است ، چه طور؟

فرمود:)) آنچه را دو سویش همانند است ، مخور و آنچه را دو سویش ناهمگونه است ، بخور.))

گفتم : پرندگان آب ، چه طور؟

فرمود:)) آنچه را چینه دان دارد، بخور و آنچه را چینه دان ندارد، مخور.)) ^(۷۱۵)

- ۱۵۷۵ امام باقر (علیه السلام) و امام صادق (علیه السلام):

اگر به نیزاری در آمدی و تخم پرنده ای یافتی ، از آن مخور، مگر آنچه دو سویش ناهمسان است. ^(۷۱۶)

- ۱۵۷۶ امام صادق (علیه السلام):

از تخم های پرندگان ، آنچه دو سویش ناهمسان است ، خورده می شود و آنچه دو سویش همسان است ، خورده نمی شود. ^(۷۱۷)

- ۱۵۷۷ امام صادق (علیه السلام):

آنچه دو سویش با هم تفاوت دارد، خوردنش حلال است و آنچه دو سویش همسان است ، خوردنش حرام است. ^(۷۱۸)

- ۱۵۷۸ الکافی:

- به نقل از مسعده بن صدقه :- از امام صادق (علیه السلام) شنیدم که می فرمود:)) از تخم های پرندگان ، آنچه را دو سرش ناهمسان است ، بخور.))

نیز فرمود:)) از تخم های پرندگان دریایی ، آنچه همانند و هم شکل تخم مرغ است (یعنی یکی از دو سرش پهن تر است ،) خوردنی است ، و گرنه مخور.)) ^(۷۱۹)

- ۱۵۷۹ الکافی:

- به نقل از ابوالخطاب :- از امام صادق (علیه السلام) پرسیدم که : مردی به نیزار در می آید و آن جا تخم های پرندگان گوناگونی می یابد و نمی داند که تخم چه پرنده ای است : از آن پرندگان ناخوشایند است و

یا پرندگان خوشایند؟

فرمود:)) در آنها، نشانه ای پنهان ناشدنی است و بنگر! هر تخمی را که سر و ته آن را از هم باز شناختی ، بخور و هر چه را از این نظر همسان بود، واگذار.)) (۷۲۰)

فصل دهم : سیب

- ۱۰/۱ خواص سیب

- ۱۵۸۰ امام علی (علیه السلام):

سیب بخورید، که معده را می پالاید. (۷۲۱)

- ۱۵۸۱ امام صادق (علیه السلام):

سیب ، پالاینده و خوش بو کننده معده است. (۷۲۲)

- ۱۵۸۲ المحاسن:

- به نقل از اسحاق بن مطهر، از امام صادق (علیه السلام): - (سیب ، معده را گشایش می دهد.))

همچنین فرمود:)) سیب بخور؛ چرا که حرارت را فرو می نشاند، درون را سرد می کند و تب را می برد.)) در حدیث دیگری است که فرمود:)) بوا را میان می برد.)) (۷۲۳)

- ۱۵۸۳ امام صادق (علیه السلام):

به تیداران خود، سیب بدهید؛ چرا هیچ چیز، سودمندتر از سیب نیست. (۷۲۴)

- ۱۵۸۴ امام صادق (علیه السلام):

اگر مردم می دانستند در سیب چیست ، بیمارانش را جز به آن ، درمان نمی کردند. بدانید که سیب ، بویژه ، سودمندترین چیزی برای قلب و مایه شست و شوی آن است. (۷۲۵)

- ۱۵۸۵ دعائم الاسلام:

درباره امام صادق (علیه السلام) روایت شده است که : مردی از سرزمینی وبا زده به ایشان نامه نوشت و از وبای آن جا خبر داد.

امام (علیه السلام) در پاسخ نوشت:)) بر تو باد سیب . آن را بخور.))

و فرمود:)) سیب ، حرارت را فرو می نشاند و درون را خنک می کند و تب را می برد.)) (۷۲۶)

- ۱۵۸۶ الکافی:

- به نقل از محمد بن فیض :- به امام صادق (علیه السلام) گفتم : کسی از ما که بیمار می شود،

درمانگران ، او را به پرهیز، توصیه می کنند.

امام (علیه السلام) فرمود:)) اما ما خاندان ، جز از خرما، پرهیز نمی کنیم و (بیماران خویش را) با سیب و آب سرد، درمان می سازیم.)) (۷۲۷)

- ۱۵۸۷ الکافی:

- به نقل از درست بین ابی منصور :- مفضل بن عمر، مرا با هدیه هایی (۷۲۸) نزد امام صادق (علیه السلام) فرستاد.

در روزی تابستانی و در حالی که سینی ای از سیب سبز نزد امام صادق (علیه السلام) بود، بر ایشان وارد

شدم . به خداوند سوگند، بی درنگ به او گفتم : فدایت شوم ! آیا در حالی که مردم ، این را خوش نمی

دارند، از آن می خوری ؟

در حالی که گویا مرا از دیرباز می شناخته است ، به من فرمود:)) همین امشب تیدار شدم . کسی فرستادم

و آن را نزد من آوردند و آن را خوردم . آن ، تب را ریشه کن می سازد و حرارت را فرو می نشاند.))
من به سوی نزدیکان خویش باز گشتم و دیدم آنان تبادرند. به آنها سیب دادم تب را از آنان ریشه کن
ساختم. ^(۷۲۹)

- ۱۵۸۸ الکافی:

- به نقل از مفصل بن عمر، درباره امام صادق (علیه السلام) :- نزد ایشان از سیب ، یاد کردند. فرمود:)) ما
خاندان ، جز به آن سردی که بر بدن ما ریخته می شود و جز به خوردن سیب ، درمان نمی کنیم.)) ^(۷۳۰)

- ۱۵۸۹ امام کاظم (علیه السلام):

سیب برای چند چیز، سودمند است ، برای : زهر، افسون ، دیوانگی ای که از سوی ساکنان زمین ^(۷۳۱) به
کسی می رسد، و بلغمی که چیرگی یافته است . هیچ چیزی زودتر از آن ، اثر نمی بخشد. ^(۷۳۲)

- ۱۵۹۰ الکافی:

- به نقل از زیاد بن مروان :- در مکه ، مردم به وبایی گرفتار آمدند. من به امام کاظم (علیه السلام)
نوشتم : ایشان در پاسخ من نوشت)) سیب بخور. ^(۷۳۳)

همچنین ر. ک : ص ۵۵۹ (سویق سیب).

- ۱۰/۲ خواص خوردن سیب در حالت ناشتا یا در سحرگاهان

- ۱۵۹۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

سیب را ناشتا بخورید؛ چرا که تمیز کننده معده است. ^(۷۳۴)

- ۱۵۹۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

چهار چیز، عمر را می افزاید:... و خوردن سیب در سحرگاهان ^(۷۳۵) ^(۷۳۶)

- ۱۰/۳ بوییدن سیب پیش از خوردن

- ۱۵۹۳ امام باقر (علیه السلام):

هنگامی که خواستی سیب بخوری ، آن را ببوی و سپس بخور. اگر این کار را انجام دادی ، هر درد عارضه
ای از تنت بیرون می رود و همه آنچه از سوی ارواح ، در انسان ایجاد می شود، فرو می نشیند. ^(۷۳۷)

- ۱۰/۴ مکروه بودن خوردن سیب ترش

- ۱۵۹۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

عروس را در هفته اولش از: شیر، سرکه ، گشنیز، و سیب ترش ، باز بدار؛ زیرا از این چهار چیز، زهدان ،
سترون و سرد می شود... و پلاسی افتاده در گوشه خانه ، از زنی که بچه نمی آورد، بهتر است ... سیب

ترش نیز حیض شدن زن را قطع می کند و این برای وی یک بیماری می شود. ^(۷۳۸)

فصل یازدهم : تلبینه

- ۱۵۹۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

تلبینه ^(۷۳۹) دل بیمار را آرامش می دهد و بخشی از اندوه را می برد. ^(۷۴۰)

- ۱۵۹۶ امام صادق (علیه السلام):

«اگر چیزی وجود داشت که انسان را در برابر مرگ ، سود می بخشید، تلبینه سود می بخشید. (پرسیده
شد: تلبینه چیست ؟

فرمود:)) شوربای فراهم آمده با شیر. شوربای فراهم آمده با شیر ((و این را سه بار تکرار کرد. ^(۷۴۱)

- ۱۵۹۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد آن ناخوشایند سودمند: تلبینه . سوگند به آن که جان محمد در دست اوست ، آن ، شکم را می شوید، چنان که کسی از شما چرک را با آب از صورت خود فرو می شوید.^(۷۴۲)

- ۱۵۹۸ امام صادق (علیه السلام):

تلبینه ، غم را از دل غمگین می زداید، همچنان که انگشتان ، عرق را از پیشانی کنار می زند.^(۷۴۳)

فصل دوازدهم : خرما

- ۱۲/۱ خواص خرما

- ۱۵۹۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

جبرئیل گفت:)) : خرما ی برنی ^(۷۴۴) ... آب ستون فقرات را می افزاید.^(۷۴۵)

- ۱۶۰۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد برنی ؛ چرا که خستگی را از میان می برد، در برابر سوز سرما گرمی می دهد، در برابر گرسنگی سیر می کند و در آن ، هفتاد و دو باب شفاست.^(۷۴۶)

- ۱۶۰۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

عجوه ^(۷۴۷) از بهشت است و درمان زهر، در آن است.^(۷۴۸)

- ۱۶۰۲ امام علی (علیه السلام):

خرما بخورید؛ چرا که شفای دردها در آن است.^(۷۴۹)

- ۱۶۰۳ الکافی:

به نقل از ابو عمرو، از مردی ، از امام صادق (علیه السلام): - (بهترین خرما ی شما، خرما ی برنی است . دردها را می برد و خود، بیماری نمی زاید، خستگی را می زداید و زیانی در بر ندارد، بلغم را از میان می برد و با هر خرمایی ، سازگار است.))

در روایتی دیگر است که فرمود(((: غذا را) گوارا و سبک می کند، خستگی را می برد، و سیر می کند.^(۷۵۰)

- ۱۶۰۴ امام صادق (علیه السلام):

هیئت بنی عبد القیس بر پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) وارد شدند. پس ، ظرف خرمایی یافته از شاخه های خرما پیش روی ایشان نهادند.

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) پرسید:)) : صدقه است ، یا هدیه ؟.)) گفتند هدیه است.

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود:)) : این خرماها از کدام نوع است ؟.))

گفتند: ای پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)! از خرما ی برنی است.

فرمود:)) : این ، جبرئیل است . به من خبر می دهد که در این خرمایتان ، نه ویژگی است : شیطان را به دیوانگی می افکند؛ پشت را قوی می کند؛ بر توان آمیزش می افزاید؛ بینایی و شنوایی را افزون می سازد؛ انسان را به خدا نزدیک می کند؛ انسان را از شیطان ، دور می سازد؛ غذا را هضم می کند؛ درد را می برد؛ و دهان را خوش بو می نماید.^(۷۵۱)

- ۱۶۰۵ دعائم الاسلام:

درباره امام صادق (علیه السلام) نقل شده که یکی از یارانش نزد ایشان غذایی خورد. چون سفره غذا را برچیدند، امام (علیه السلام) گفت:)) : ای کنیزک ! آنچه داری ، بیاور .)) (او نیز خرما آورد.

آن مرد گفت: قربانت شوم! اکنون، هنگام میوه (ی سردرختی) و انگور است! و آن هنگام، تابستان بود. فرمود:)) بخور، که این از خوی پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) است. پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: در عجوه، نه بیماری ای هست و نه عارضه ای(([\(۷۵۲\)](#))

- ۱۶۰۶ امام صادق (علیه السلام):

صرفان، [\(۷۵۳\)](#) نیکو خرمایی است، نه در آن بیماری ای هست و نه عارضه ای. [\(۷۵۴\)](#)

ر. ک: ص ۲۱۹ (آنچه برای درمان بوی بد دهان، سودمند است).

- ۱۲/۲ بهترین افطاری و سحری

- ۱۶۰۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خرما، چه خوش سحری ای است [\(۷۵۵\)](#)! [\(۷۵۶\)](#)

- ۱۶۰۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

اگر کسی از شما روزه بود، با خرما روزه بکشاید و اگر خرما ندید، با آب؛ چرا که آب، پاک کننده است [\(۷۵۷\)](#).

- ۱۶۰۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خداوند - تبارک و تعالی - و فرشتگان او، بر استغفار کنندگان و سحری خوران در سحرگاهان، درود می فرستند. پس، بایسته است هر کدامتان سحری بخورید، هر چند به جرعه ای آب باشد. اما بهترین سحری ها، سوپق [\(۷۵۸\)](#) و خرماست. [\(۷۵۹\)](#)

- ۱۶۱۰ امام صادق (علیه السلام):

بهترین سحری های شما، سوپق و خرماست.

خواص خرما برای زن باردار و تازه زا

- ۱۶۱۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

به زن، در ماهی که فرزند به دنیا می آورد، خرمای تازه بدهید؛ چرا که در این صورت، کودک وی بردبار و پاک خواهد بود. [\(۷۶۱\)](#)

- ۱۶۱۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

به زنان زائوی خود، خرمای تازه بدهید و اگر خرمای تازه نبود، خرمای دیگر. نزد خداوند، هیچ درختی عزیزتر از آن درخت که مریم (دختر عمران) در زیر آن فرود آمد، نیست. [\(۷۶۲\)](#)

- ۱۶۱۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

چون زن فرزند به دنیا آورد، باید نخستین چیزی که می خورد، خرمای تازه باشد و اگر خرمای تازه در اختیار نبود، خرمایی دیگر؛ چرا که اگر چیزی برتر از آن وجود می داشت، خداوند آن را به مریم، هنگامی که عیسی (علیه السلام) را زاد، می خوراند. [\(۷۶۳\)](#)

- ۱۶۱۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

به زنان خود در دوره نزدیک زایمان، خرما بدهید؛ زیرا هر کس که در دوره نزدیک زایمان غذایش خرما باشد، فرزندش بردبار زاده خواهد شد. خوراک مریم، هنگامی که عیسی را زاد، همین بود، در حالی که اگر خدا غذایی بهتر از خرما برای او سراغ داشت، همان را به وی می خوراند. [\(۷۶۴\)](#)

- ۱۶۱۵ امام علی (علیه السلام):

باردار، هیچ خوراکی نمی خورد و هیچ دارویی به کار نمی گیرد که برتر از خرمای تازه باشد. خداوند

(عزوجل) به مریم فرموده است: وهزی الیک بجذع النخلۃ تسقط علیک رطبا جنیا # فکلی واشربی وقری عینا؛^(۷۶۵) و تنه درخت خرما را به سوی خود تکان بده تا بر تو خرمای تازه فرو ریزد # پس ، بخور و بیاشام و دیده روشن دار.^(۷۶۶)

- ۱۶۱۶ امام علی (علیه السلام):

برنی ، بهترین خرمای شماسست . آن را در دوره نزدیک زایمان ، به زنان خویش بدهید تا فرزندان پاک و بردبار (به دنیا) آیند.^(۷۶۷)

- ۱۶۱۷ امام صادق (علیه السلام):

به زنان خود در دوران زایمان ، خرمای برنی بدهید تا فرزندان خویش را زیبا سازید.^(۷۶۸)

- ۱۶۱۸ امام صادق (علیه السلام):

به زنان خود در دوران زایمان ، خرمای برنی بدهید تا فرزندان بردبار شوند.^(۷۶۹)
ر. ک : ص ۳۵۱ (جنین / غذای تازه زا).

- ۱۲/۴ خوردن خرما با خربزه و خیار

- ۱۶۱۹ امام صادق (علیه السلام):

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) ، خرمای تازه همراه با خربزه^(۷۷۰) می خورد.^(۷۷۱)

- ۱۶۲۰ سنن ابن ماجه:

به نقل از سهل بن سعد :- پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) ، خرمای تازه با خربزه می خورد.^(۷۷۲)

- ۱۶۲۱ صحیح البخاری:

به نقل از عبدالله بن جعفر بن ابی طالب :- پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) را دیدم که خرمای تازه را همراه با خیار چنبر می خورد.^(۷۷۳)

- ۱۲/۵ گشودن کام نوزاد با خرما

- ۱۶۲۲ امام علی (علیه السلام):

کام کودکان خویش را با خرما بگشایید. پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) با حسن و حسین ، چنبر کرد.^(۷۷۴)

فصل سیزدهم : انجیر

- ۱۶۲۳ مکارم الاخلاق:

به نقل از ابوذر :- سینی ای از انجیر به پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) هدیه شد. به اصحابش فرمود: بخورید؛ چرا که اگر بنا بود بگویم میوه ای از بهشت است ، همین میوه را می گفتم ؛ زیرا میوه ای است بدون هسته . آن را بخورید؛ زیرا بواسیر را ریشه کن می سازد و برای نقرس^(۷۷۵) سودمند است^(۷۷۶).

- ۱۶۲۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

انجیر، تازه و خشک ، بخورید؛ چرا که بر قدرت همبستری می افزاید، بواسیر را ریشه کن می کند، و برای درمان نقرس و سردی مزاج ، سودمند است.^(۷۷۷)

- ۱۶۲۵ امام علی (علیه السلام):

خوردن انجیر، انسدادها را نرم می کند و برای بادهای قولنج ، سودمند است . در روز، از آن فراوان بخورید و آن را در شب هم بخورید؛ اما فراوان ، نه.^(۷۷۸)

- ۱۶۲۶ امام رضا (علیه السلام):

انجیر، بوی بد دهان را می برد، استخوان ها را استحکام می بخشد، درد را می برد و با وجود آن ، دیگر به دارویی نیاز نیست. ^(۷۷۹)

- ۱۶۲۷ الکافی:

به نقل از احمد بن محمد بن ابی نصر، از امام رضا (علیه السلام): - (انجیر، بوی بد دهان را می برد، دهان و استخوان ها را استحکام می بخشد، موبرمی رویاند، درد را می برد و با وجود آن ، دیگر به دارویی نیاز نیست.))

همچنین فرمود:)) انجیر، همانندترین چیز به گیاهان بهشت است.)) ^(۷۸۰)

- ۱۶۲۸ طب الائمه (علیهم السلام):

به نقل از محمد بن عرفة -: در روزگار امام رضا (علیه السلام) و ماءمون ، در خراسان بودم . (یک بار،) از امام رضا (علیه السلام) پرسیدم : ای پسر پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) ! درباره انجیر، چه می گویی ؟

فرمود:)) برای قولنج ، سودمند است . آن را بخورید.)) ^(۷۸۱)

- ۱۶۲۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس دوست دارد دلش نازک باشد، بلس ^(۷۸۲) بخورد ^(۷۸۳) . ^(۷۸۴)

ر. ک : ص ۲۳۹ (آنچه برای دردهای کبد، سودمند است / شیر انجیر).

فصل چهاردهم : سیر

- ۱۶۳۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

((سیر ^(۷۸۵))) (بخورید و بدان درمان کنید؛ چرا که درمان هفتاد درد در آن هست. ^(۷۸۶)

- ۱۶۳۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

از سفارش های ایشان امام علی (علیه السلام) :- (ای علی)) ! سیر ((بخور. اگر نبود که من با فرشت هم سخن می شوم ،)) سیر ((می خوردم. ^(۷۸۷)

- ۱۶۳۲ امام صادق (علیه السلام):

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود:)) هر کس این سبزی را خورد، به مسجد ما نزدیک نشود((؛ اما نفرمود: این ، حرام است. ^(۷۸۸)

- ۱۶۳۳ امام رضا (علیه السلام):

هر کس می خواهد بادی دامنگیر او نشود، در هر هفت روز، (یک بار)) سیر ((بخورد. ^(۷۸۹)

فصل پانزدهم : پنیر

- ۵/۱ خواص پنیر

- ۱۶۳۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

پنیر بخورد، چرا که خواب می آورد ^(۷۹۰) و غذا را هضم می کند. ^(۷۹۱)

- ۱۶۳۵ امام صادق (علیه السلام):

چه نیکو لقمه ای است پنیر! دهان را تر و تازه می کند، بوی دهان را خوش می سازد، غذای پیشین را هضم می کند و برای پس از خود، اشتها آور است . هر کس آن را سر هر ماه بخورد، نزدیک است که هیچ حاجت او بی پاسخ نماند. ^(۷۹۲)

- ۱۶۳۶ امام صادق (علیه السلام):

پنیر، چه نیکو لقمه ای است! نوشیدن ^(۷۹۳) انسان را خوش بو می سازد، آنچه را پیش از آن هست، هضم می کند و آنچه را پس از آن باشد، دوست داشتنی می سازد. ^(۷۹۴)

- ۱۶۳۷ امام صادق (علیه السلام):

پنیر، غذاهای پیش از خود را گوارش می دهد و برای پس از خود، اشتها می آورد. ^(۷۹۵)
- ۱۵/۲ خوردن پنیر با گردو

- ۱۶۳۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

پنیر، درد است؛ اما چون با گردو خورده شود، درمان است. ^(۷۹۶)

- ۱۶۳۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

پنیر، درد است، گردو هم درد است؛ اما چون با هم در یک جا جمع گردند، درمان می شوند. ^(۷۹۷)

- ۱۹۴۰ امام صادق (علیه السلام):

گردو و پنیر، چون با هم یک جا جمع شوند، در هر یک از آنها درمان است؛ اما اگر از هم جدا شوند، در هر یک از آنها درد است. ^(۷۹۸)

- ۱۶۴۱ امام صادق (علیه السلام):

پنیر و گردو، چون با هم یک جا جمع شوند، در هر یک از آنها درمان است؛ اما اگر از هم جدا شوند، در هر یک از آنها درد است. ^(۷۹۹)

بیان

علامه مجلسی می گوید:

شاید این نهی، به پنیر تازه نمک نازده اختصاص داشته باشد که در آن سرزمین ها رواج داشته و دارای طبعی سرد است، که گردو با حرارت خویش، آن را تعدیل می کند. ^(۸۰۰)

- ۱۵/۳ خوردن پنیر با خربزه

- ۱۶۴۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هیچ زن بارداری نیست که خربزه با پنیر بخورد، مگر آن که کودکش خوش روی و خوش خوی شود. ^(۸۰۱)

- ۱۶۴۳ طب النبی (صلی الله علیه و آله و سلم):

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) خیار را با نمک، و خربزه را با پنیر می خورد. ^(۸۰۲)

- ۱۵/۴ زیان های پنیر

- ۱۶۴۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

ده چیز، فراموشی می آورد: خوردن پنیر... ^(۸۰۳)، ^(۸۰۴)

- ۱۶۴۵ امام صادق (علیه السلام):

اگر که پنیر برای هر چیزی زیانبار است و هیچ سودی ندارد، شکر برای هر چیز سودمند است و برای هیچ چیز، زیانی ندارد. ^(۸۰۵)

- ۱۶۴۶ الکافی:

روایت شده که زیانباری پنیر، در پوست آن ^(۸۰۶) است. ^(۸۰۷)

- ۱۵/۵ خوردن پنیر در صبحگاهان و شامگاهان

- ۱۶۴۷ الکافی:

به نقل از محمد بن فضل نیشابوری ، از یکی از مردانش :- مردی درباره پنیر از امام صادق (علیه السلام) پرسید.

فرمود:)) دردی است . درمانی هم در آن نیست.))
چون شامگاهان فرا رسید، همان مرد بر امام صادق (علیه السلام) وارد شد و نگاه خود را به پنیری که بر سفره بود، افکند و پرسید: قربانت شوم ! صبحگاهان ، از تو درباره پنیر پرسیدم و به من گفتنی : آن ، دردی است و درمانی در آن نیست ؛ اما اکنون ، آن را بر سفره می بینم !؟

فرمود:)) پنیر، صبحگاهان ، زیانبار و شامگاهان ، سودمند است و آب کمر را افزون می سازد.))^(۸۰۸)
فصل شانزدهم : جرجیر

- ۱۶/۱ آنچه در نکوهش جرجیر روایت شده

- ۱۶۴۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

من ، جرجیر^(۸۰۹) را خوش نمی دارم و گویا درخت آن را می نگرم که در دوزخ ، روییده است . هیچ کس پس از گزاردن نماز عشاء، درون را از آن پر نمی سازد، مگر این که آن شب را در حالی به خواب می رود که جان او تا صبح با جذام ، دست و پنجه نرم می کند.^(۸۱۰)

- ۱۶۴۹ امام باقر (علیه السلام):

جرجیر، درختی بر در دوزخ است.^(۸۱۱)

- ۱۶۵۰ امام صادق (علیه السلام):

سهم بنی امیه از سبزی ها، جرجیر است.^(۸۱۲)

- ۱۶/۲ آنچه در نهی از خوردن جرجیر به هنگام شب رسیده است

- ۱۶۵۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس جرجیر بخورد و بخوابد، رگ جذام در بین او با آن در می آمیزد.^(۸۱۳)

- ۱۶۵۲ امام صادق (علیه السلام):

خوردن جرجیر در هنگام شب ، پیسی می آورد.^(۸۱۴)

- ۱۶۵۳ امام صادق (علیه السلام):

هر کس شبانگاه جرجیر بخورد، رگ جذام ، از بینی وی بر آن یورش می آورد و آن شب را شب خونریزی می کند.^(۸۱۵)

- ۱۶۵۴ امام صادق (علیه السلام):

هیچ کس پس از گزاردن نماز عشاء، درون را از جرجیر پر نمی کند و بر آن نمی خوابد، مگر این که جان وی او را به سوی جذام می کشاند.^(۸۱۶)

- ۱۶/۳ آنچه احادیث پیشین را رد می کند

- ۱۶۵۵ الکافی:

به نقل از نصیر (خدمتکار امام صادق (علیه السلام))، از موفق^(۸۱۷) خدمتکار امام کاظم (علیه السلام) :-
آقای من ، امام کاظم (علیه السلام) ، چون به خریدن سبزی فرمان می داد، می فرمود:)) از آن و همچنین از جرجیر، فراوان تهیه شود^(۸۱۸) .)) (آنها را برای ایشان می خریدند و ایشان می فرمود:

))چه قدر سبک خردند از مردم ، که می گویند جرجیر، در یکی از دره های جهنم می روید، در حالی که خداوند می فرماید: **وقودها الناس والحجارة**؛^(۸۱۹) هیزم آن ، مردمان و سنگ هایند. پس چگونه آن جا

بیان

همان گونه که ملاحظه شد، احادیثی که درباره جرجیر نقل شده، بر سه گونه اند:

۱- احادیثی که جرجیر را)) گیاه دوزخ می نامند و بر این تصریح می کنند که این گیاه، از آن امویان است؛ یعنی دشمنان اهل بیت، آن را می خورند.

۲- احادیثی که از خوردن جرجیر به هنگام شب یا پیش از خفتن، نهی می کنند.

۳- احادیثی که در آن، امام (علیه السلام) به صراحت، نامیده شدن این گیاه را به)) گیاه دوزخ((، رد کرده و حتی به تهیه مقدار فراوان تری از آن برای خوراک شخصی خود، فرمان داده است.

به نظر می رسد که احادیث دسته نخست، افزون بر ضعف سند، به سبب استدلال موجود در احادیث اخیر، قابل قبول نیستند. وانگهی، اگر فرض کنیم که گیاهی، امکان رویش در کنار دوزخ را دارد، یا غذایی را دشمنان اهل بیت مصرف می کنند، آیا چنین گیاه و غذایی، نکوهیده خواهند بود و دوستداران اهل بیت، نباید از آنها بخورند؟

اما احادیث دسته دوم، احادیثی هستند که به طور اصولی، درباره سند و دلالت آن اشکالی وجود ندارد. از همین رو، پرهیز از خوردن این گیاه در هنگام شب یا پیش از خواب، با احتیاط طبی، موافق است، مگر در صورت یکه خلاف قطعی این امر، به روش علمی اثبات شود و از این طریق، به عدم صدور این احادیث نیز اطمینان حاصل گردد.

فصل هفدهم: زردک

۱۶۵۶ امام صادق (علیه السلام):

زردک، مایه ایمنی از قولنج و بواسیر است و توان نزدیکی را تقویت می کند. (۸۲۱)

۱۶۵۷ امام صادق (علیه السلام):

خوردن زردک، کلیه ها را گرم می کند و آلت را راست می گرداند. (۸۲۲)

۱۶۵۸ مکارم الاخلاق:

به نقل از داوود بن فرقد - بر امام صادق (علیه السلام) (۸۲۳) وارد شدم، در حالی که قدری زردک نزد ایشان بود. امام (علیه السلام) زردکی به من داد و فرمود: بخور.))

گفتم: من دندان آسیاب ندارم.

فرمود: آیا کنیز نداری؟.))

گفتم: چرا.

فرمود: به او بگو آن را برای آب پز کند. سپس آن را بخور؛ چرا که کلیه ها را گرم می کند و آلت را راست می گرداند. (۸۲۴)

۱۶۵۹ الکافی:

به نقل از داوود بن فرقد - از امام کاظم (علیه السلام) شنیدم که می فرمود:)) خوردن زردک، کلیه ها گرم می کند و آلت را راست می گرداند.))

به ایشان گفتم: فدایت شوم! در حالی که دندان ندارم، چگونه است را بخورم؟

به من فرمود:)) به خدمتگذار خود بگو آن را برای آب پز کند. سپس آن را بخور.)) (۸۲۵)

فصل هجدهم: گردو

- ۱۶۶۰ امام علی (علیه السلام):

خوردن گردو در گرمای شدید، حرارت را در بدن بر می انگیزد و زخم های تن را تحریک می کند؛ اما خوردن آن در زمستان ، کلیه ها را گرم می کند و سرما را می راند. ^(۸۲۶)

ر. ک : ص ۴۹۰ (خوردن پنیر با گردو).

ر. ک : ص ۲۳۳ (آنچه برای برخی دردهای شکم ، سودمند است / گردوی تف داده)

ر. ک : ص ۵۳۳ ح ۱۷۵۶.

فصل نوزدهم : هزار اسپند

- ۱۶۶۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس به مدت چهل روز، هر صبح ، یک مثقال هزار اسپند ^(۸۲۷) حل شده در آب بخورد، نور حکمت در دلش روشن می شود و از هفتاد و دو بیماری که کمترین آنها جذام است ، ایمنی می یابد. ^(۸۲۸)

- ۱۶۶۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هزار اسپند، هیچ بوته و برگ و میوه ای نمی رویند، مگر این که فرشته ای بر آن (بوته و برگ و میوه) گماشته شده است ، تا زمانی که بدان کس که می رسد، برسد یا خرد شود.

در تنه و ریشه های آن ، رازی نهفته است و در دانه آن ، درمان هفتاد و دو درد است . با این و با کندر، درمان کنید. ^(۸۲۹)

- ۱۶۶۳ امام علی (علیه السلام):

هیچ بوته ای از بوته های هزار اسپند نمی روید، مگرای که فرشتگانی با آن هستند و آن را تا هنگامی که بدان کس که می رسد، برسد، حفاظت می کنند. ریشه هزار اسپند، نشاط آور و شاخه آن ، درمان هفتاد و دو درد است. ^(۸۳۰)

- ۱۶۶۴ امام صادق (علیه السلام):

در پاسخ پرسشی درباره اسپند و کندر :- اما هزار اسپند، هیچ ریشه ای از آن در زمین فرو نمی رود و هیچ شاخه ای از آن به آسمان بلند نمی شود، مگر این که خداوند (عزوجل) فرشته ای را بر آن می گمارد، تا آن هنگام که خشک می شود یا به سرنوشتی دیگر در می آید.

شیطان نیز از خانه ای که در آن ، هزار اسپند است ، هفتاد خانه دور می شود .و آن ، شفای هفتاد بیماری است که کمترین آنها، جذام است . پس ، از آن غفلت نورزید. ^(۸۳۱)

- ۱۶۶۵ مکارم الاخلاق:

به نقل از محمد بن حکم :- یکی از پیامبران الهی از ترسو بودن امت خود، به درگاه خداوند (عزوجل) نالید. خداوند (عزوجل) به او چنین وحی فرستاد:)) به امت فرمان بده که هزار اسپند بخورند.))

در روایتی دیگر است:)) به آنان بفرما که هزار اسپند بگیرند و بخورند؛ چرا که مرد را شجاعت می افزاید.)) ^(۸۳۲)

ر. ک : ص ۳۱۱ (آنچه برای درمان ریزش قطره قطره پیشاب ، سودمند است).

فصل بیستم : شنبلیله

- ۱۶۶۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد شنبلیله ^(۸۳۳)، هر چند همسنگ طلا فروخته شود. ^(۸۳۴)

- ۱۶۶۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

به شنبلیله درمان بجوید. اگر امت من می دانستند که شنبلیله برایشان چه سودهایی دارد، با آن درمان می کردند، هر چند همسنگ آن ، طلا می دادند!^(۸۳۵)

- ۱۶۶۸ امام کاظم (علیه السلام):

برای درمان باد شابه و حام ^(۸۳۶) و سردی ای که مفاصل را در بر می گیرد و بد آنها در می پیچد، یک مشت شنبلیله و یک مشت انجیر خشک بر می داری و در آن می خیسانی و در دیگی تمیز می پزی . سپس آن را از صافی می گذرانی و آن گاه سرد می کنی و یک روز در میان ، از آن می خوری و این کار را تا هنگامی که یک کاسه پر مصرف شود، ادامه می دهی. ^(۸۳۷)

فصل بیست و یکم : شیرینی

- ۱۶۶۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

مومن ، نوشین است و نوشین را دوست دارد، و مومن ، شیرین است و شیرینی را دوست دارد. ^(۸۳۸)

- ۱۶۷۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

دل مومن ، شیرین است و او شیرینی را دوست دارد. ^(۸۳۹)

- ۱۶۷۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

در دل مومن ، کنجی است که جز شکرینه ، آن را پر نمی کند. ^(۸۴۰)

- ۱۶۷۲ امام علی (علیه السلام):

پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) عطر و شیرینی را بر نمی گرداند. ^(۸۴۱)

- ۱۶۷۳ امام کاظم (علیه السلام):

ما خاندانی هستیم که شیرینی را دوست داریم. ^(۸۴۲)

- ۱۶۷۴ الکافی:

- به نقل از هارون بن موفق مدینی :- روزی ، امام کاظم (علیه السلام) در پی من فرستاد. من نزد امام (علیه السلام) غذا خوردم و ایشان ، شکرینه فراوان خورد. گفتم . چه قدر، این شکرینه فراوان است! فرمود:)) ما و پیروانمان ، از شیرینی شده ایم و از همین روی ، ما شکرینه را دوست داریم((. ^(۸۴۳)

فصل بیست و دوم : نخود

- ۱۶۷۵ امام صادق (علیه السلام):

- هنگامی که نزد ایشان از نخود ^(۸۴۴) نام بردند :- برای درد کمر ^(۸۴۵) ، سودمند است. ^(۸۴۶)

- ۱۶۷۶ الکافی:

- به نقل از نادر خدمت گزار :- امام کاظم (علیه السلام) پیش و پس از غذا، نخود پخته می خورد. ^(۸۴۷)

- ۱۶۷۷ الکافی:

به نقل از احمد بن محمد بن ابی نصر، از امام رضا (علیه السلام)) (نخود برای کمردرد، خوب است ((. نیز درباره ایشان آمده است که پیش و پس از غذا، نخود می طلبید. ^(۸۴۸)

فصل بیست و سوم : نان

- ۲۳/۱ خواص نان

- ۱۶۷۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خداوند! برای ما به نان ، برکت بده و میان ما و آن ، جدایی میفکن ، اگر نان نبود، نه روزه گرفته بودیم ، نه نماز خوانده بودیم و نه واجبات پروردگار خود (عزوجل) را انجام داده بودیم. ^(۸۴۹)

۱۶۷۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

نان ، بهترین خوراکی شماست. ^(۸۵۰)

۱۶۸۰ امام صادق (علیه السلام):

تن ، بر نان ، استوار شده است. ^(۸۵۱)

۲۳/۲ خواص نان جو

۱۶۸۱ کنز العمال:

به نقل از عایشه - پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، تا هنگامی که به دیدار خدا شتافت ، جز نان جو نخورد. ^(۸۵۲)

۱۶۸۲ امام صادق (علیه السلام):

اگر خداوند در چیزی بیش از جو بهبود دهندگی می دید، آن را خوراک پیامبران قرار نمی داد. ^(۸۵۳)

۱۶۸۳ امام رضا (علیه السلام):

برتری نان جو بر گندم ، همانند برتری ما بر دیگر مردمان است . هیچ پیامبری نیست که برای خورنده جو دعا نکرده و برای او برکت نخواستته باشد و هیچ درونی نیست که جو بدان در آمده و همه دردها از آن بیرون نرفته باشد. آن ، خوراک پیامبران و غذای نیکان است . خداوند متعال ، جز این را نخواستته است که خوراک پیامبران خویش را جو قرار دهد. ^(۸۵۴)

۲۳/۳ خواص نان برنج

۱۶۸۴ امام صادق (علیه السلام):

به کسی که شکم درد دارد، نان برنج بدهید؛ چرا که چیزی سودمندتر از آن ، به شکم چنین بیماری درنیامده است . آن ، معده را پاک می کند و درد را به کلی از بدن ، بیرون می کشد. ^(۸۵۵)

۱۶۸۵ امام صادق (علیه السلام):

تنها، نان برنج است که از صبح تا شب در درون انسان می ماند. ^(۸۵۶)

۱۶۸۶ امام رضا (علیه السلام):

چیزی سودمندتر از نان برنج ، به درون مسلول در نمی آید. ^(۸۵۷)

۲۳/۴ خواص نان گاورس

۱۶۸۷ امام صادق (علیه السلام):

درباره خواص نان گاورس ^(۸۵۸) :- هان که در آن ، سنگینی ای نیست و چون با شیر خورده شود، معده را بهتر نرم می کند و بدان سود می رساند. ^(۸۵۹)

ر. ک : ص ۲۳۵ (آنچه برای برخی دردهای شکم ، سودمند است / آرد گاورس).

ر. ک : ص ۶۲۴ ح ۲۰۴۷.

۲۳/۴ امام صادق (علیه السلام):

فصل بیست و چهارم : کاهو

۱۶۸۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

کاهو بخور؛ چرا که خواب می آورد و غذا را هضم می کند. ^(۸۶۰)

۱۶۸۹ امام صادق (علیه السلام):

بر شما باد کاهو؛ چرا که خون را تصفیه می کند. ^{(۸۶۱) (۸۶۲)}

- ۱۶۹۰ امام رضا (علیه السلام):

درباره سبزی ها :- بهترین آنها، کاسنی ^(۸۶۳) و کاهو است. ^(۸۶۴)

فصل بیست و پنجم : سرکه

- ۲۵/۱ خواص سرکه

- ۱۶۹۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

سرکه ، نیکو خورشتی است. ^(۸۶۵)

- ۱۶۹۲ امام علی (علیه السلام):

خوب خورشتی است سرکه . تلخ را می شکند، صفرا را خاموش می کند و دل را زنده می گرداند. ^(۸۶۶)

- ۱۶۹۳ امام صادق (علیه السلام):

سرکه ، تلخه را فرو می نشاند، قلب را زنده می سازد، کرم های شکم را می کشد و دهان را استحکام می بخشد. ^(۸۶۷)

- ۱۶۹۴ امام صادق (علیه السلام):

سرکه ، نیکو خورشی است . تلخه را می شکند، قلب را زنده می سازد، لثه را استحکام می بخشد و جنبندگان شکم را می کشد. ^(۸۶۸)

- ۱۶۹۵ امام صادق (علیه السلام):

سرکه ، عقل را استحکام می بخشد. ^(۸۶۹)

- ۱۶۹۶ امام صادق (علیه السلام):

سرکه ، دل را روشن می کند. ^(۸۷۰)

- ۱۶۹۷ امام صادق (علیه السلام):

خورش ساختن سرکه ، شهوت زنا را ریشه کن می کند. ^(۸۷۱)

- ۲۵/۲ خواص سرکه شراب

- ۱۶۹۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

کسان هیچ خانه ای که در آن سرکه باشد، نانشان بی خورش نمی ماند. برترین سرکه شما نیز سرکه شرابتان ^(۸۷۲) است



- ۱۶۹۹ امام صادق (علیه السلام):

- هنگامی که نزد ایشان از سرکه شراب یاد شد :- آن ، جنبندگان شکم را می کشد و دهان را استحکام می بخشد. ^(۸۷۴)

- ۱۷۰۰ امام صادق (علیه السلام):

سرکه شراب ، لثه را تقویت می کند. جنبندگان شکم را می کشد و عقل را استحکام می بخشد. ^(۸۷۵)

- ۱۷۰۱ امام کاظم (علیه السلام):

سرکه شراب ، لثه را استحکام می بخشد. ^(۸۷۶)

- ۳/۲۵ آغاز کردن غذا با سرکه

- ۲/۱۷۰ امام صادق (علیه السلام):

ما (غذا را) با سرکه آغاز می کنیم، چنان که شما با نمک آغاز می کنید؛ چرا که سرکه، عقل را استحکام می بخشد. ^(۸۷۷)

- ۳/۱۷۰ الکافی:

به نقل از محمد بن علی همدانی :- مردی در خراسان نزد امام رضا (علیه السلام) بود. در این هنگام، نزد امام سفره ای گسترده که در آن، سرکه و نمک بود. امام (علیه السلام) با سرکه آغاز کرد. آن مرد گفت: فدایت شوم! به ما فرموده ای که با نمک، آغاز کنیم! فرمود: ((این، همانند آن (یعنی نمک) است. سرکه، ذهن را استحکام می بخشد و عقل را افزون می کند.)) ^(۸۷۸)

ر. ک: ص ۳۹۴ (آداب غذا خوردن / آغاز کردن غذا با نمک و به پایان بردن آن با نمک یا سرکه).

فصل بیست و ششم: انار

- ۱/۲۶ مهتر میوه ها

- ۴/۱۷۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

انار، مهتر همه میوه هاست و هر کس یک انار بخورد، چهل روز، شیطان خویش را به خشم می آورد. ^(۸۷۹)

- ۵/۱۷۰ امام صادق (علیه السلام):

میوه، صد و بیست گونه است و مهتر همه آنها، انار است. ^(۸۸۰)

- ۲/۲۶ خواص انار

- ۶/۱۷۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس اناری را کامل بخورد، خداوند قلب او را چهل شب، نورانی می دارد. ^(۸۸۱)

- ۷/۱۷۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

انار بخورید؛ زیرا هیچ دانه ای از آن در معده جای نمی گیرد، مگر این که چهل روز، قلب را نورانی می سازد و شیطان را برون می راند. ^(۸۸۲)

- ۸/۱۷۰ امام علی (علیه السلام):

در هر دانه انار، چون در معده جای می گیرد، حیاتی برای قلب و فروغی برای نفس است و شیطانی را که ((وسواس)) نام دارد، چهل شب، بیمار (زمینگیر) می کند. ^(۸۸۳)

- ۹/۱۷۰ امام صادق (علیه السلام):

چهار چیز، طبع را اعتدال می بخشد: انار سورانی، ^(۸۸۴) خرما نارس پخته شده، بنفشه، و کاسنی. ^(۸۸۵)

- ۱۰/۱۷۰ امام صادق (علیه السلام):

هر کس در هنگام خفتن، یک انار بخورد، تا صبح، جانش در امان می سازد. ^(۸۸۶)

- ۱۱/۱۷۰ امام صادق (علیه السلام):

بر شما باد انار؛ چرا که هیچ گرسنه ای آن را نمی خورد، مگر این که وی را بسنده است و هیچ سیری آن را نمی خورد، مگر این که غذا را بر وی گوارا می سازد. ^(۸۸۷)

- ۱۲/۱۷۰ امام صادق (علیه السلام):

هر کس انار بخورد، انار، شیطان وسوسه را از او دور می سازد. ^(۸۸۸)

- ۱۷۱۳ امام صادق (علیه السلام):

هر کس یک دانه از انار بخورد، آن یک دانه، شیطان وسوسه را تا چهل روز، بیمار (زمینگیر) می سازد. (۸۸۹)

- ۱۷۱۴ مکارم الاخلاق:

به نقل از زید شحام :- نزد امام صادق (علیه السلام) بودم که حجامتگری را طلبید. پس به او گفتم : ((ابزارهای حجامت خود را بشوی و بیاویز ((و آن گاه ، اناری طلبید و خورد. چون حجامت را نیز به پایان برد، اناری دیگر طلبید و خورد و فرمود)) : این کار، تلخه را فرو می نشاند.)) (۸۹۰)

- ۱۷۱۵ الکافی:

به نقل از یزید بن عبدالملک نوفلی :- بر امام صادق (علیه السلام) وارد شدم ، در حالی که اناری در دست داشت . فرمود:)) ای معتب ! یک انار هم به این مرد بده ؛ چرا که در (خوردن) هیچ چیز، کسی با من شریک نشده است که برایم ناخوشایندتر از شریک شدن در (خوردن) انار باشد.)) سپس ، حجامت کرد و به من فرمود که حجامت کنم . من هم حجامت کردم . آن گاه ، اناری دیگر خواست و پس از آن فرمود:)) ای یزید! هر مومنی که انار بخورد و آن را تمام کند، خداوند (عزوجل) تا چهل پگاه ، شیطان را از (آسیب رسانی به) فروغ دل او دور می سازد؛ (۸۹۱) و هر کس سه انار بخورد، خداوند (عزوجل) تا صد روز، شیطان را از (آسیب رسانی به) فروغ دل او دور می سازد و هر کس سه انار بخورد، خداوند (عزوجل) تا یک سال ، شیطان را از (آسیب رساندن به) فروغ دل او دور می سازد و هر کس خداوند، شیطان را برای یک سال از (آسیب رساندن به) فروغ دل او دور سازد، گناه نمی کند و هر کس گناه نکند، به بهشت در می آید.)) (۸۹۲)

- ۱۷۱۶ امام کاظم (علیه السلام):

هر کس روز جمعه یک انار بخورد، آن انار، دل او را تا چهل پگاه ، نورانی می دارد؛ اگر دو انار بخورد، تا هشتاد روز؛ و اگر سه انار بخورد، تا صد و بیست روز؛ و نیز وسوسه شیطان از او دور می شود و هر کس وسوسه شیطان از او دور شود، خداوند (عزوجل) را نافرمانی نمی کند و هر کس خداوند را نافرمانی نکند، خدای او را به بهشت در می آورد. (۸۹۳)

- ۱۷۱۷ امام کاظم (علیه السلام):

از جمله چیزهایی که آدم به (فرزندش) هبئه الله سفارش کرد، این بود که به وی فرمود:)) بر تو باد انار؛ چرا که اگر گرسنه باشی و آن را بخوری ، بسنده ات کند، و اگر در حالی که سیری ، آن را بخوری ، غذا را بر تو گوارا می سازد.)) (۸۹۴)

- ۲۶/۳ خواص انار شیرین

- ۱۷۱۸ امام صادق (علیه السلام):

بر شما باد انار شیرین . آن را بخورید؛ چرا که هیچ دانه ای از آن به معده مومنی در نمی آید، مگر این که بیماری ای از آن ریشه کن می کند و شیطان وسوسه را از او دور می سازد. (۸۹۵)

- ۱۷۱۹ الکافی:

به نقل از عمروبن ابراهیم ، از خراسانی (۸۹۶) :- خوردن انار شیرین ، آب مرد را افزون می کند و فرزند را نکو می سازد. (۸۹۷)

- ۱۷۲۰ امام عسکری (علیه السلام):

پس از حجامت ، انار بخور، اناری شیرین ؛ چرا که خون را فرو می نشاند و خون را در درون ، تصفیه می کند. (۸۹۸)

ر. ک : ص ۲۲۷ ح ۷۰۴.

- ۲۶/۴ خواص انار ترش و شیرین (ملس)

- ۱۷۲۱ الکافی:

به نقل از ولید بن صبیح - امام صادق (علیه السلام) از انار شیرین یاد کرد و فرمود: ترش و شیرین در شکم ، سازگارتر است. ((۸۹۹))

- ۱۷۲۲ امام رضا (علیه السلام):

انار ترش و شیرین (۹۰۰) بمک ؛ چرا که انسان را نیرو می دهد و خون را زنده می سازد. (۹۰۱)

- ۲۶/۵ خواص خوردن انار با پیه آن

- ۱۷۲۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

انار را با پیه (۹۰۲) آن بخورید؛ چرا که شست و شو دهنده معده است. (۹۰۳)

- ۱۷۲۴ امام علی (علیه السلام):

انار را با پیه آن بخورید چرا که معده را پاک می کند. و هیچ دانه ای (از انار) در معده انسانی مسلمان ، جای نمی گیرد، مگر این که آن را روشن می سازد (۹۰۴) و تا چهل پگاه ، شیطان و وسوسه را از آن دور می کند. (۹۰۵)

- ۱۷۲۵ المحاسن:

به نقل از محمد بن خالد برقی ، از یکی از شیعیان ، در حدیثی که سندش را به معصوم رساند :- از صعصعۀ بن صوحان نقل شده است که وی ، هنگامیکه امیر مومنان در حال شام خوردن بود، برایشان وارد شد.

امام (علیه السلام) فرمود: ای صعصعه ! پیش آی و بخور. ((

صعصعه می گوید:)) گفتم : شام خورده ام.

در این هنگام ، نیمه ای از یک انار، نزد امام (علیه السلام) بود. تکه ای از آن را شکست و به دستم داد و فرمود:)) آن را با پیهش بخور؛ چرا که زردشدگی دندان ها و بدبویی دهان را می برد و انسان را پاک می سازد. ((۹۰۶))

- ۱۷۲۶ امام صادق (علیه السلام):

انار را به پیه آن بخورید؛ چرا که معده را می پالاید و ذهن را افزون می کند. (۹۰۷)

ر. ک : ص ۲۲۷ (آنچه معده را می پالاید و تقویت می کند / انار).

فصل بیست و هفتم : مویز

- ۲۷/۱ خواص مویز

- ۱۷۲۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد مویز؛ چرا که تلخه را خاموش می کند، بلغم را فرو می نشاند، پی را استحکام می بخشد، خستگی را می برد و قلب را نیکو می سازد. (۹۰۸)

- ۱۷۲۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد مویز؛^(۹۰۹) چرا که تلخه را می زداید، بلغم را می برد، پی را استحکام می بخشد، رنجیدگی و خستگی را از میان برمی دارد، خوی را خوش می سازد، دل را پاک (پیراسته) می دارد و اندوه (پیشانی) را می برد.^(۹۱۰)

- ۱۱۷۲۹ اختصاص:

طبقی روی پوشیده به پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) اهدا کردند. ایشان، پوشش را از آن برداشت و سپس فرمود:)) به نام خدا بخورید. مویز، چه نیکو خوراکی است، پی را استحکام می بخشد، بیماری را از میان می برد، خشم را فرو می نشاند، پروردگار را خشنود می سازد، بلغم را می برد، بوی دهان را خوش می سازد و رنگ را صفا می دهد.^(۹۱۱)

- ۱۱۷۳۰ امام علی (علیه السلام):

مویز، قلب را استحکام می بخشد، بیماری را می برد، حرارت را خاموش می سازد و دل را خوشی می دهد.^(۹۱۲)

- ۱۱۷۳۱ امام صادق (علیه السلام):

مویز، پی را استحکام می بخشد، خستگی را می برد و دل را خوشی می دهد.^(۹۱۳)

- ۱۱۷۳۲ امام صادق (علیه السلام):

اگر قحطی ای به شما رسید، با مشغول داشتن خویش به مویز،^(۹۱۴) خود را سیر کنید.^(۹۱۵)

- ۲۷/۲ خواص خوردن مویز در حالت ناشتا

- ۱۱۷۳۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس به خوردن مویز در حالت ناشتا عادت کند، فهم و حافظه و ذهن، روزی او می شود و بلغم وی می کاهد.^(۹۱۶)

- ۱۱۷۳۴ امام رضا (علیه السلام):

هر کس که می خواهد به حافظه اش افزوده شود، صبحگاهان در حالت ناشتا، هفت مثقال مویز بخورد.^(۹۱۷)

ر. ک : ص عنوان بعدی (خواص خوردن بیست و یک دانه مویز).

- ۲۷/۳ خواص خوردن بیست و یک دانه مویز

- ۱۱۷۳۵ امام علی (علیه السلام):

هر کس در ابتدایی روز، بیست و یک مویز سرخ بخورد، خداوند هر بیماری و ناتن درستی ای را از او دور می کند.^(۹۱۸)

- ۱۱۷۳۶ امام علی (علیه السلام):

هر کس در حالت ناشتا^(۹۱۹) بیست و یک مویز سرخ بخورد، در تن خویش، چیز ناخوشایند نخواهد یافت.^(۹۲۰)

- ۱۱۷۳۷ امام علی (علیه السلام):

(خوردن) بیست و یک مویز سرخ در هر صبح در حالت ناشتا، همه بیماری ها را دور می کند، مگر بیماری مرگ را.^(۹۲۱)

- ۱۱۷۳۸ امام علی (علیه السلام):

هر کس بیست و یک مویز سرخ را خورش خود بگیرد، به خواست خداوند، به هیچ بیماری ای مگر مرگ،

مبتلا نمی شود. (۹۲۲)

- ۱۷۳۹ امام صادق (علیه السلام):

هر کس به خوردن بیست و یک مویز سرخ عادت کند، به بیماری ای جز بیماری مرگ، مبتلا نمی شود. (۹۲۳)

فصل بیست و هشتم: زیتون

- ۲۸/۱ خواص زیتون

- ۱۷۴۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

چه نیکو مسواکی است زیتون، از درختی خجسته! دهان را خوش بو می کند، جرم دندان را می برد، و مسواک من و پیامبران پیش از من است. (۹۲۴)

- ۱۷۴۱ امام صادق (علیه السلام):

زیتون، آب (منی) را افزون می سازد. (۹۲۵)

- ۱۷۴۲ الکافی:

به نقل از ابراهیم بن محمد زارع بصری، درباره مردی - نزد امام صادق (علیه السلام) از زیتون، سخن به میان آوردیم. آن مرد گفت: بادها را به بدن در می آورد.

امام (علیه السلام) فرمود: نه؛ بلکه بادها را می راند. (۹۲۶)

- ۱۷۴۳ الکافی:

به نقل از اسحاق بن عمار یا کسی دیگر - به امام صادق (علیه السلام) گفتم: آنان می گویند که زیتون، بادها را بر می انگیزد.

فرمود: زیتون، بادها را می راند. (۹۲۷)

- ۱۷۴۴ امام کاظم (علیه السلام):

یکی از چیزهایی که آدم (علیه السلام) به فرزند خود، هبه الله، سفارش کرد، این بود که: زیتون بخور؛ چرا که از درختی خجسته است. (۹۲۸)

- ۲۸/۲ خواص روغن زیتون

- ۱۷۴۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

روغن زیتون بخورید و خود را با روغن زیتون، چرب کنید؛ چرا که آن، از درختی خجسته است. (۹۲۹)

- ۱۷۴۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

روغن زیتون بخورید؛ چرا که خجسته است. از آن، خورش بسازید و از روغن آن بر خویش بمالید؛ چرا که از درختی خجسته بیرون می آید. (۹۳۰)

- ۱۷۴۷ سنن الترمذی:

به نقل از زید بن ارقم - پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) به ما فرمود که ذات الجنب را با بستک دریایی و روغن زیتون، درمان کنیم. (۹۳۱)

- ۱۷۴۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد روغن زیتون. آن را بخورید و بدن را با آن، چرب کنید؛ چرا که برای درمان باسور، سودمند است. (۹۳۲)

- ۱۷۴۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد این درخت مبارک ، روغن زیتون . با آن ، درمان بجوید؛ چرا که مایه سلامت از باسور است ^(۹۳۳).

- ۱۷۵۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

روغن زیتون بخورید و خود را با آن ، چرب کنید؛ زیرا در آن ، درمان هفتاد درد است که جذام ، از جمله آنهاست. ^(۹۳۴).

- ۱۷۵۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

روغن زیتون ، روغن پاکان و خورش نیکان است . در آن ، بدان گاه که روی می کند و نیز بدان گاه که پشت می کند، برکت نهاده شده است و دوبار در پاکی ، غوطه ور شده است. ^(۹۳۵).

- ۱۷۵۲ امام علی (علیه السلام):

با روغن زیتون ، بدن را چرب کنید و با آن ، خورش بسازید؛ چرا که روغن نیکان و خورش برگزیدگان است ، دو بار به پاکی سوده شد، (و) در آن ، بدان هنگامی که روی می کند و بدان هنگام که پشت می کند، برکت نهاده شده است و با وجود آن ، هیچ بیماری ای زیان نمی رساند. ^(۹۳۶).

- ۱۷۵۳ امام صادق (علیه السلام):

خوردن سویق ^(۹۳۷) با روغن زیتون ، گوشت می رویند، استخوان را استحکام می بخشد، پوست را نازک می کند و بر توان جنسی می افزاید. ^(۹۳۸).

- ۱۷۵۴ امام صادق (علیه السلام):

اگر از بدن کسی از شما، جوش یا آماسه ای بیرون زد، آن را ببندد و با روغن زیتون یا روغن حیوانی ، درمان کند. ^(۹۳۹).

فصل بیست و نهم : آویشن

- ۱۷۵۵ امام کاظم (علیه السلام):

داروی امیرمومنان (علیه السلام) ، آویشن ^(۹۴۰) بود. او می فرمود:)) آویشن برای معده ، پرزی همانند پرز پارچه های مخمل می شود.)) ^(۹۴۱).

- ۱۷۵۶ مکارم الاخلاق:

امام صادق (علیه السلام) فرمود:)) چهار چیز، چشم را جلا می دهد، سودمند است و هیچ زیانی ندارد.))
درباره آنها از امام (علیه السلام) پرسیدند.

فرمود:)) آویشن و نمک ، وقتی با هم باشند، نانخواه و گردو، وقتی را هم باشند.))

به ایشان گفتند: این چهار چیز، وقتی با هم باشند، به چه کار می آیند؟

فرمود:)) نانخواه و گردو، (چون در بر هم قرار گیرند،) بواسیر را می سوزانند، باد را دور می کنند، رنگ

پوست را زیبا می سازند، معده را سختی (مقاومت) می دهند و کلیه ها را گرم می کنند.

اما آویشن و نمک ، (چون در بر هم قرار گیرند،) بادها را از دل برون می رانند، انسدادها را می گشایند،

بلغم را می سوزانند، آب (منی) را زیاد می گردانند، بوی دهان را خوش می سازند، معده را نرمی می

دهند، بوهای بد را از دهان می برند و آلت را سفتی می بخشند.)) ^(۹۴۲).

- ۱۷۵۷ المحاسن:

روایت شده است که آویشن ، معده را می پالاید. ^(۹۴۳).

- ۱۷۵۸ المحاسن:

در حدیث است که آویشن ، پرز معده را می رویاند. (۹۴۴)

ر. ک : ص ۱۵۶ (آنچه از کژدهانی ایمنی می دهد).

فصل سی ام : مشکک

- ۱۷۵۹ امام صادق (علیه السلام):

مشکک (۹۴۵) را به لابه لای دندان های خویش در آورید؛ چرا که دهان را خوش بو می کند و بر توان همبستری می افزاید. (۹۴۶)

- ۱۷۶۰ امام صادق (علیه السلام):

هر کس پس از قضای حاجت ، آلودگی مقعد را با مشکک بزداید و پس از غذا خوردن نیز دهان خویش را با مشکک بشوید، نه بیماری ای از بیماری های دهان به او می رسد و نه (باید) از بد بواسیر بترسد. (۹۴۷)

- ۱۷۶۱ مکارم الاخلاق:

به نقل از ابراهیم بن نظام - دزدان ، مرا گرفتند و در دهانم پالوده داغ ریختند تا آن که دهانم پخت . پس از آن ، دهانم را با یخ ، پر کردند و در نتیجه دندان هایم سست شد. (۹۴۸)

پس از چندی ، امام رضا (علیه السلام) را در خواب دیدم . از این پیشامد به نزد ایشان ، اظهار ناراحتی کردم.

فرمود:)) از مشکک ، بهره بجوی ؛ چرا که ، در این صورت ، دندان هایم ثابت خواهند ماند.)) هنگامی که ایشان به خراسان آورده شد، به من خبر رسید که بر ما نیز خواهد گذشت . به استقبال ایشان رفتم و به ایشان سلام کردم و حال خویش را و این که ایشان را در خواب دیده بودم و ایشان مرا به استفاده از مشکک سفارش فرموده بود، با ایشان در میان نهادم.

فرمود:)) اکنون در بیداری ، تو را بدان سفارش می کنم.))

من نیز از آن ، بهره جستم و دندان هایم به وضع پیشین باز گشت. (۹۴۹)

فصل سی و یکم : به

- ۳۱/۱ خواص به

- ۱۷۶۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خوردن به ، تیرگی چشم را از میان می برد. (۹۵۰)

- ۱۷۶۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خوردن به ، سنگینی سینه را از میان می برد. (۹۵۱)

- ۱۷۶۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

به بخورید که دل را جلا می دهد. خداوند، هیچ پیامبری را برنگزیده ، مگر این که به بهشت به او خورنده و نیروی چهل مرد را به او افزوده است. (۹۵۲)

- ۱۷۶۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر گاه کسی از شما در قلب خود، سنگینی ای احساس می کند، به بخورد. (۹۵۳)

- ۱۷۶۶ امام علی (علیه السلام):

در حالی که پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) یک به در دست داشت ، طلحه بن عبید الله بر ایشان وارد شد. پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) آن به را نزدیک طلحه برد و فرمود:)) ای ابو محمد! این را بگیر، که قلب را آرامش می دهد.)) (۹۵۴)

- ۱۷۶۷ امام صادق (علیه السلام):

زبیر، در حالی که به در دست داشت، بر پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) وارد شد. پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) از او پرسید: ای زبیر! این چیست که در دست توست؟ گفت: ای پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)! این، یک به است. فرمود: ای زبیر! به بخور؛ چرا که دارای سه ویژگی است. پرسید: ای پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)! آن ویژگی های چیست؟ فرمود: قلب را آسایش و آرامش می دهد، بخیل را گشاده دستی می دهد و ترسو را دلیر می کند. (۹۵۵)

- ۱۷۶۸ المعجم الکبیر:

به نقل از طلحه -: در حالی که پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) در جمع شماری از یاران خویش بود و یک دانه به در دست داشت و می چرخاند، نزد ایشان رفتم. چون در بر ایشان نشستم، آن به را به سوی من انداخت و فرمود: ابو محمد! بگیر؛ چرا که قلب را تقویت می کند، دل را خوش می دارد و سنگینی سینه را از میان می برد. (۹۵۶)

- ۱۷۶۹ سنن ابن ماجه:

به نقل از طلحه -: در حالی که پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) یک به در دست داشت، بر ایشان وارد شدم. فرمود: طلحه! بگیر، که قلب را آرامش و آسایش می دهد. (۹۵۷)

- ۱۷۷۰ المحاسن:

به نقل از طلحه بن عمرو -: در حالی که پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) یک به در دست داشت، طلحه بن عبدالله برایشان وارد شد. پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) آن را به سوی طلحه افکند و فرمود: آن را بخور؛ چرا که قلب را آرامش و آسایش می دهد. (۹۵۸)

- ۱۷۷۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

به بخورید؛ چرا که ذهن را افزون می سازد، سنگینی سینه را می برد و فرزند را نکو می کند. (۹۵۹)

- ۱۷۷۲ امام صادق (علیه السلام):

جعفر بن ابی طالب، نزد پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) بود و برای پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) یک به، هدیه آوردند. پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) قطعه ای را از آن برید و به جعفر داد. جعفر، از خوردنش خودداری ورزید. فرمود: بگیر و بخور؛ چرا که قلب را هشیاری می دهد و ترسو را دلیر می کند. (۹۶۰)

- ۱۷۷۳ امام کاظم (علیه السلام):

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، یک به را شکست و (پاره ای از آن را) به جعفر بن ابی طالب داد و فرمود: بخور؛ چرا که رنگ را صفا می دهد و فرزند را نکو می سازد. (۹۶۱)

- ۱۷۷۴ امام رضا (علیه السلام):

یک به، به پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) هدیه شد. پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) دست خود را بر به زد و آن را قطعه قطعه کرد. ایشان، به را بسیار دوست داشت. آن را خورد و به کسانی از اصحاب که در محضر ایشان بودند نیز داد. سپس فرمود: بر شما باد به؛ چرا که قلب را جلا می دهد و سنگینی سینه را می برد. (۹۶۲)

- ۱۷۷۵ امام علی (علیه السلام):

خوردن به ، بر نیروی مرد می افزایش و سستی او را می برد. ^(۹۶۳)

- ۱۷۷۶ امام علی (علیه السلام):

خوردن به ، نیرویی برای قلبی است که ضعیف شده باشد، معده را پاک می کند، بر توان دل می

افزاید ^(۹۶۴)، ترسو را دلیر می کند و فرزند را نکو می سازد. ^(۹۶۵)

- ۱۷۷۷ امام باقر (علیه السلام):

به ، اندوه اندوهگین را از میان می برد. ^(۹۶۶)

- ۱۷۷۸ طب الائمه (علیهم السلام):

به نقل از طلحه بن زید -: امام صادق (علیه السلام) فرمود:)) در به ، ویژگی ای است که در دیگر میوه ها نیست.))

پرسیدم : ای پسر پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)! آن چیست ؟

فرمود:)) ترسو را دلیر می کند. به خداوند سوگند، این ، از دانش پیامبران - که دروهای خداوند بر تمامی آنان باد - است.)) ^(۹۶۷)

- ۱۷۷۹ امام صادق (علیه السلام):

به ، اندوه اندوهگین را می برد، چنان که دست ، عرق پیشانی را می برد. ^(۹۶۸)

- ۱۷۸۰ طب الائمه (علیهم السلام):

به نقل از طلحه بن زید -: از امام صادق (علیه السلام) درباره حجامت در روز شنبه پرسیدم. فرمود:)) سستی می آورد.))

گفتم : اصلا بیماری من ، از ضعف و کم قوتی من است.

فرمود:)) در این صورت ، به شیرین را با دانه اش بخور؛ زیرا ضعف را از بین می برد و معده را خوش بو می کند و آن را پاک می گرداند.)) ^(۹۶۹)

- ۱۷۸۱ امام صادق (علیه السلام):

خوردن به ، مایه توان قلب و بیداری دل است و ترسو را دلیر می کند. ^(۹۷۰)

- ۱۷۸۲ المحاسن:

به نقل از سیاری ، در حدیثی که سند آن را به معصوم رسانده است -: بر شما باد به . آن را بخورید، که عقل و مردانگی را افزون می سازد. ^(۹۷۱)

ر. ک : ص ۱۳۶ (آنچه برای سلامت قلب و تقویت آن ، مفید است / به.)

ر. ک : ص ۲۲۷ (آنچه معده را می پالاید و تقویت می کند / به.)

- ۳۱/۲ فایده های ناشتا خوردن به

- ۱۷۸۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

ناشتا به بخورید؛ چرا که حرارت سینه را از میان می برد. ^(۹۷۲)

- امام علی (علیه السلام):

روزی ، در حالی که پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) یک به در دست داشت ، بر ایشان وارد شدم . ایشان به خوردن به و دادن پاره هایی از آن به من پرداخت و می فرمود:)) ای علی ! بخور، که این ، هدیه خداوند به من و توست.))

من در آن ، همه لذت ها را دیدم.

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) همچنین فرمود: ای علی! هر کس سه روز ناشتا به بخورد، ذهنش صفا می یابد، درونش از دانش و بردباری می آکند و از نیرنگ ابلیس و سپاهیانش ننگه داشته می شود. (۹۷۳)

- ۱۷۸۵ امام صادق (علیه السلام):

هر کس ناشتا یک به بخورد، نطفه اش پاکیزه می شود و فرزندش ^(۹۷۴) نیکو می گردد. ^(۹۷۵)
ر. ک : ص ۵۹۹ ح ۱۹۴۹.

- ۳/۳ خواص به برای زنان باردار

- ۱۷۸۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

به زنان باردار خود، به بدهید؛ چرا که خوی فرزندان را نکو می سازد. ^(۹۷۶)

- ۱۷۸۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بوی پیامبران (علیهم السلام)، بوی به است؛ و بوی حوریه های آهوچشم (بهشت)، بوی انگبین؛ و بوی فرشتگان، بوی گل سرخ؛ و بوی دخترم فاطمه زهرا، بوی به و انگبین و گل سرخ. خداوند، هیچ پیامبری را برنینگیخته است، مگر این که از او، بوی به می آمده است. به بخورید و به زنان باردار خود بدهید تا فرزندان را نکو باشند. ^(۹۷۷)

- ۱۷۸۸ مکارم الاخلاق:

به نقل از پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): - (به بخورید و به همدیگر هدیه دهید؛ چرا که چشم را جلا می دهد و دوستی را در دل می رویاند. به زنان باردار خود هم از آن بخورانید؛ چرا که فرزندان را نکو می سازد.)

در روایتی دیگر است که: خوی فرزندان را نکو می سازد. ^(۹۷۸)

- ۱۷۸۹ امام صادق (علیه السلام):

هنگامی که به پسر بچه ای زیبا نگرست - باید پدر این پسر، به خورد باشد ^(۹۷۹). ^(۹۸۰)

- ۱۷۹۰ الکافی:

به نقل از شرحبیل بن مسلم - ایشان ^(۹۸۱) درباره زن باردار گفت: به بخورد. در این صورت، فرزند او، خوش بوتر و خوش رنگ تر خواهد شد. ^(۹۸۲)

فصل سی و دوم: شکر

- ۳۲/۱ خواص شکر

- ۱۷۹۱ الکافی:

به نقل از یحیی بن بشیر نبال - امام صادق (علیه السلام) از پدرم پرسید: ای بشیر! با چه چیز، بیمارانتان را درمان می کنید؟
پدرم گفت: با این داروهای تلخ.

امام (علیه السلام) به وی فرمود: نه! اگر کسی از شما بیمار شد، قدری شکر سفید بردار، آن را بسای. آب سرد بر رویش بریز و آن را به بیمار بخوران؛ چرا که آن که در دارویی تلخ، درمان نهاده، بر این هم توانست که درمان را در شکرینه قرار دهد. ^(۹۸۳)

- ۱۷۹۲ امام کاظم (علیه السلام):

برای تب، به اندازه وزن ده درهم، شکر به آب سرد در می آمیزی و ناشتا می خوری. ^(۹۸۴)

- ۱۷۹۳ الکافی:

به نقل از ابراهیم جعفری :- بر امام صادق (علیه السلام) وارد شدم . پرسید:)) چرا تو را پریده رنگ می بینم))؟

گفتم : تب ربع ^(۹۸۵) دارم.

فرمود:)) چه چیز، تو را از خجسته پاک ، باز می دارد؟ شکر را بسای و سپس در آب ، حل کن و آن را ناشتا و همچنین در شامگاهان بخور.))

این کار را انجام دادم و از آن پس ، به این حالت ، گرفتار نیامدم. ^(۹۸۶)

- ۱۷۹۴ الکافی:

به نقل از حسن بن علی بن نعمان ، از یکی از هم مسلکان ما :- نزد امام صادق (علیه السلام) از درد، اظهار ناراحتی کردم.

به من فرمود:)) چون به بستر رفتی ، دو شکر پاره بخور.))

این کار را انجام دادم و بهبود یافتم. ^(۹۸۷)

- ۱۷۹۵ الکافی:

به نقل از ابن ابی عمیر، در حدیثی که سند آن را به معصوم رسانده است :- مردی نزد امام صادق (علیه السلام) از وبا اظهار ناراحتی کرد.

امام (علیه السلام) از این پرسید:)) با پاک خجسته چگونه ای ؟.))

(من) گفتم : پاک خجسته چیست ؟

فرمود:)) این (شکر) سلیمانی شما.))

امام صادق (علیه السلام) همچنین فرمود:)) نخستین کسی که شکر ساخت ، سلیمان بن داوود بود.)) ^(۹۸۸)

- ۱۷۹۶ امام کاظم (علیه السلام):

هر کس در هنگام خفتن ، دو شکر پاره بردارد، برای او در برابر هر دردی ، مگر درد مرگ درمان است ^(۹۸۹).

- ۱۷۹۷ امام کاظم (علیه السلام):

نیشکر، انسدادها را می گشاید و هیچ بیماری و عارضه ای در آن نیست. ^(۹۹۰)

- ۱۷۹۸ امام کاظم (علیه السلام):

سه چیز است که هیچ زبانی ندارد: انگور رازقی ، نیشکر و سیب لبنانی ^(۹۹۱). ^(۹۹۲)

ر. ک : ص ۱۸۹ (آنچه برای درمان سرفه ، سودمند است).

- ۳۲/۲ خواص شکر طبرزد

- ۱۷۹۹ امام رضا (علیه السلام):

شکر طبرزد ^(۹۹۳)، بلغم را به کلی از میان می برد. ^(۹۹۴)

- ۱۸۰۰ امام باقر (علیه السلام):

خطاب به زراره :- ای زراره ! دریغ از تو! چه قدر مردم از ارزش شکر طبرزد، بی خبرند، در حالی که برای هفتاد بیماری ، سودمند است و بلغم را کاملاً فرو می خورد و ریشه کن می سازد! ^(۹۹۵)

فصل سی و سوم : شلغم

- ۱۸۰۱ امام صادق (علیه السلام):

بر شما باد شلغم . آن را بخورید و پیوسته خوردنش را استمرار بخشید و آن را از همه کس ، جز آنان که اهلش هستند، پنهان بدارید؛ زیرا هیچ کس نیست که در او رگی از جذام نباشد. این رگ را با شلغم بسوزانید. ^(۹۹۶)

- ۱۸۰۲ امام صادق (علیه السلام):

هیچ کس نیست که در او ریشه ای از جذام نباشد. این ریشه را با (خوردن) شلغم بسوزانید. ^(۹۹۷)

- ۱۸۰۳ امام صادق (علیه السلام):

هیچ کس نیست ، مگر این که در او رگی از جذام وجود دارد. شلغم را در فصل آن بخورید تا این رگ را از شما ببرد. ^(۹۹۸)

- ۱۸۰۴ امام صادق (علیه السلام):

هیچ کس نیست ، مگر این که در او رگی از جذام وجود دارد. شلغم ، این رگ را می سوزاند. شلغم را در فصل آن بخوردی تا هر دردی را از شما ببرد. ^(۹۹۹)

- ۱۸۰۵ امام کاظم (علیه السلام):

بر تو باد شلغم . آن را بخور؛ زیرا هیچ کس نیست که در او رگی از جذام نباشد، و شلغم ، این رگ را می سوزاند ^(۱۰۰۰)؛ ^(۱۰۰۱)

فصل سی و چهارم : چغندر

- ۱۸۰۶ امام صادق (علیه السلام):

خوردن چغندر، در برابر جذام ، ایمنی می دهد. ^(۱۰۰۲)

- ۱۸۰۷ امام صادق (علیه السلام):

خداوند، جذام را از میان یهودیان برداشت ، بدان سبب که چغندر می خوردند و رگ ها را بیرون می کشیدند ^(۱۰۰۳)؛ ^(۱۰۰۴)

- ۱۸۰۸ امام کاظم (علیه السلام):

چغندر، رگ جذام را به کلی از میان می برد. هیچ چیز به درون گرفتار به برسام ^(۱۰۰۵) درنیامده است که همانند برگ چغندر باشد. ^(۱۰۰۶)

- ۱۸۰۹ امام رضا (علیه السلام):

به بیمارانتان ، چغندر (یعنی برگ آن را) بدهید؛ چرا که در آن درمان است و هیچ بیماری ای به همراه ندارد و هیچ عارضه ای در آن نیست و خواب بیمار را آرام می سازد؛ اما از خود چغندر بپرهیزید؛ چرا که سودا را تحریک می کند. ^(۱۰۰۷)

- ۱۸۱۰ امام رضا (علیه السلام):

در بیان فایده های چغندر :- عقل را استحکام می بخشد و خون را تصفیه می کند. ^(۱۰۰۸)

- ۱۸۱۱ المحاسن:

به نقل از احمد بن محمد بن ابی نصر :- امام رضا (علیه السلام) (پرسید): ای احمد! علاقه ات به سبزی ها چگونه است ؟))

گفتم : همه آنها را دوست دارم.

فرمود:)) اگر چنین است ، بر تو باد چغندر؛ زیرا بر کرانه های فردوس می روید و شفای دردها در آن است . استخوان را درشت می کند، گوشت می روپاند و اگر نبود که دستان گناهکاران به آن می رسد، هر برگ

از آن برای پوشش چند مرد، بسنده می کرد.))
گفتم: برای من، از دوست داشتنی ترین سبزی هاست.
فرمود:)) خدا را بر این که با آن آشنایی، سپاس بگزار.(([\(۱۰۰۹\)](#))
- ۱۸۱۲ بحارالانوار:

روایت شده است:)) چغندر، نیکو سبزی ای است. بر ساحل پردیس می روید، شفای همه ردها در آن است، پی را استحکام می بخشد، خون را زیاد می کند و استخوان را ستبر می سازد.(([\(۱۰۱۰\)](#))
ر. ک: ص ۲۷۰ (آنچه برای درمان پیسی سودمند است / خوردن گوشت گاو همراه با چغندر).
فصل سی و پنجم: روغن حیوانی

- ۳۵/۱ خواص روغن گاو

- ۱۸۱۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس یک لقمه چرب شده به روغن حیوانی بخورد، به همان اندازه، بیماری از تن او فرو می ریزد.
گوشت گاو، درد است و روغن آن، شفا و شیرش نیز درمان. هیچ چیز، همانند روغن گاو، به بدن در نیامده است. [\(۱۰۱۱\)](#)

- ۱۸۱۴ امام علی (علیه السلام):

گوشت گاو، بیماری است و شیر آن، شفاست و روغنش درمان است. پیه هم به اندازه خود، درد را از بدن برون می برد و مردم به هیچ چیز، برتر از روغن گاو، درمان نجسته اند. [\(۱۰۱۲\)](#)

- ۱۸۱۵ امام علی (علیه السلام):

روغن گاو، شفاست. [\(۱۰۱۳\)](#)

- ۱۸۱۶ امام علی (علیه السلام):

روغن گاو، داروست. [\(۱۰۱۴\)](#)

- ۱۸۱۷ امام رضا (علیه السلام):

هر کس می خواهد از درد نشیمنگاه در امان بماند و بادهای بواسیر به او زیان نرساند، هر شب، هفت خرمای هیرون [\(۱۰۱۵\)](#) با روغن گاو بخورد و بیضه های خود را با روغن زنبک خالص، چرب کند. [\(۱۰۱۶\)](#)
ر. ک: ص ۶۱۰ (گوشت گاو).

- ۳۵/۲ مکروه بودن روغن حیوانی برای پیران

- ۱۸۱۸ امام صادق (علیه السلام):

روغن حیوانی، چیزی است که همانند آن، به بدن درنیامده است؛ اما من آن را برای پیر، ناخوشانید می دانم. [\(۱۰۱۷\)](#)

- ۱۸۱۹ امام صادق (علیه السلام):

روغن حیوانی، چه نیکو خورشی است؛ اما من آن را برای پیر، ناخوشانید می دانم. [\(۱۰۱۸\)](#)

- ۱۸۲۰ امام صادق (علیه السلام):

مرد، هرگاه به پنجاه سالگی رسید، مباد در حالی که در درون او چیزی از روغن حیوانی است، شب را به بستر رود. [\(۱۰۱۹\)](#)

- ۱۸۲۱ امام صادق (علیه السلام):

در ضمن سخن خود با پیری از مردمان عراق :- از روغن حیوانی، حذر کن؛ چرا که با پیر، سازگاری

ندارد. (۱۰۲۰)

فصل سی و ششم : سیا (سنا)

- ۱۸۲۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

با سیا (۱۰۲۱) درمان کنید؛ زیرا اگر بنا بود چیزی مرگ را برگرداند، سیا بود که آن را دفع می کرد. (۱۰۲۲)

- ۱۸۲۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

از شبرم (گاو کشک) حذر کنید؛ چرا که سرد و بار (۱۰۲۳) است ، و بر شما باد سیا. با آن ، درمان کنید؛ چرا که اگر بنا بود چیزی مرگ را دور کند، سیا آن را دور می کرد. (۱۰۲۴)

- ۱۸۲۴ امام صادق (علیه السلام):

اگر مردم از آنچه در گیاه سیا هست ، آگاهی داشتند، هر مثقال آن را با دو مثقال طلا به چنگ می آوردند. زنهار که این گیاه ، مایه ایمنی از: بهک ، پیسی ، جذام ، دیوانگی ، سست اندامی و کژدهانی است (۱۰۲۵).

ر. ک : ص ۲۵۸ (بهداشت پوست / گیاه سنا).

فصل سی و هفتم : سویق

- ۳۷/۱ خواص سویق

- ۱۸۲۵ امام باقر (علیه السلام):

سویق (۱۰۲۶) ، چه قدر پربرکت است ! اگر انسان در حالی که سیر است ، آن را بخورد، غذا را گوارش می دهد و اگر در حالی که گرسنه است ، بخورد، او را سیر می سازد. سویق ، چه نیکو توشه ای در سفر و در حضر است! (۱۰۲۷)

- ۱۸۲۶ امام صادق (علیه السلام):

سویق ، گوشت می رویاند و استخوان را استحکام می بخشد. (۱۰۲۸)

- ۱۸۱۷ امام صادق (علیه السلام):

به کودکان در خردسالی شان سویق بدهید؛ چرا که گوشت می رویاند و استخوان را استحکام می بخشد. (۱۰۲۹)

- ۱۸۲۸ المحاسن:

به نقل از بکر بن محمد ازدی :- عیثمه ، در حالی که پسر خویش را به همراه داشت - و به گمانم نام او محمد بود - بر امام صادق (علیه السلام) (وارد شد.

امام صادق (علیه السلام) (به او فرمود)) : چرا می بینم تن فرزندت ، نحیف است ؟ ((گفت : او بیمار است. امام (علیه السلام) (به او فرمود)) : به او سویق بخوران ؛ چرا که گوشت می رویاند و استخوان را استحکام می بخشد. (۱۰۳۰)

- ۱۸۲۹ امام صادق (علیه السلام):

هر کس چهل روز سویق بخورد، بازوانش پرتوان می شود. (۱۰۳۱)

- ۱۸۳۰ امام صادق (علیه السلام):

خوردن سویق با روغن زیتون ، گوشت می رویاند، استخوان را استحکام می بخشد، پوست را نازک می کند و بر توان جنسی می افزاید. (۱۰۳۲)

- ۱۸۳۱ امام صادق (علیه السلام):

درون تب دار را از سویق ، پر کنید، سه بار در آب شسته شود و آن گاه به او خوراند شود.^(۱۰۳۳)

- ۱۸۳۲ امام صادق (علیه السلام):

سویق ، تلخه را از تن ، و بلغم را از معده ، کاملاً جدا می کند و هفتاد گونه بلا را دور می سازد.^(۱۰۳۴)

- ۱۸۳۳ امام کاظم (علیه السلام):

سویق خشک و آب گوشت گاو، پیسی را از میان می برند.^(۱۰۳۵)

- ۱۸۳۴ الخرائج و الجرائح:

به نقل از ابوهاشم جعفری :- در محضر امام رضا (علیه السلام) بودم . به سختی تشنه شدم ؛ اما از هیبت ایشان ترسیدم که در مجلس ایشان ، آن بطلبم . امام (علیه السلام) خود، آبی طلبید و جرعه ای از آن نوشید و سپس فرمود: ای ابوهاشم ! بنوش ؛ چرا که سرد و خوب است . ((نوشیدن . سپس دیگر بار، تشنه شدم.

امام (علیه السلام) به خدمتگزار نگریست و فرمود:)) نوشابه ای از آب و مقداری سویق و شکر برایش بیاورد.))

آن گاه فرمود:)) سویق را مرطوب کن و قدری شکر رویش بپاش.))

(پس از آن ، به من) فرمود:)) ای ابوهاشم ! بنوش ؛ چرا که عطش را از میان می برد.))^(۱۰۳۶)

- ۱۸۳۵ امام رضا (علیه السلام):

سویق ، چه نیکو خوراکی است ! اگر گرسنه باشی ، سیر می کند و اگر سیر باشی ، غذایت را گوارش می دهد.^(۱۰۳۷)

ر . ک : ص ۲۲۵ (آنچه برای گوارش ، سودمند است / سویق).

ر . ک : ص ۲۹۶ ح ۹۶۴ و ص ۲۹۷ ح ۹۶۹ و ۹۷۰.

- ۳۷/۲ خواص برخی از انواع سویق

الف - سویق جو

- ۱۸۳۶ الکافی:

به نقل از سیف تمار :- یکی از همراهانمان در مکه به بیماری برسام ، مبتلا شد. من به حضور امام صادق (علیه السلام) رفتم و او را آگاهاندم.

به من فرمود:)) سویق جو به او بخوران ؛ چرا که به خواست خداوند، بهبود خواهد یافت . آن ، غذایی در درون تن بیمار است.))

ما جز دو روز (یا دوبار) به او سویق ندادیم ، مگر این که همراه ما، بهبود یافت.^(۱۰۳۸)

ب - سویق عدس

- ۱۸۳۷ الکافی:

به نقل از محمد بن موسی ، در حدیثی که سند آن را به امام صادق (علیه السلام) رسانده است :- امام

صادق (علیه السلام) فرمود:)) سویق عدس ، تشنگی را از میان می برد، معده را تقویت می کند، درمان هفتاد درد در آن است ، صفرا را خاموش می کند و درون را سردی می بخشد.))

ایشان ، چون سفر می کرد، از این سویق ، جدایی نداشت و چون در کسی از خدمتگزارانش خون به جوش می آمد، به وی می فرمود:)) از سویق عدس بخور؛ چرا که جوش آمدگی خون را فرو می نشاند و حرارت را خاموش می کند.))^(۱۰۳۹)

ر. ک : ص ۳۱۰ (آنچه برای درمان بند نیامدن خون عادت ، سودمند است).

ج - سویق برنج

- ۱۸۳۸ السرائر:

روایت شده که یکی از اصحاب امام صادق (علیه السلام) ، از شکم روی اش نزد ایشان اظهار ناراحتی کرد. امام (علیه السلام) به او فرمود که قدری نرنج برگیرد و بیاشامد. او این کار را انجام داد و بهبود یافت. (۱۰۴۰)

- ۱۸۳۹ دعائم الاسلام:

درباره امام صادق (علیه السلام) نقل شده که یکی از یارانش از شکم روش بیرون روی ، نزد ایشان اظهار ناراحتی کرد. امام (علیه السلام) به او فرمود که سویقی از برنج فراهم کند و بخورد. او این کار را کرد و شکمش بست.

همچنین فرمود:)) من ، دو سال یا بیشتر بیمار شدم . پس خداوند، استفاده از برنج را به من الهام کرد، گفتم تا آن را آوردند. شستند، خشک کردند، سپس روی آتش گرفتند آن گاه آرد کردند. قدری از آن سویق و قدری را شوربا کردم و از آن ، بهره جستم و بهبود یافتم.)) (۱۰۴۱)

ر. ک : ص ۲۳۴ (آنچه برای برخی دردهای شکم ، سودمند است / آرد برنج).

د - سویق سیب

- ۱۸۴۰ امام صادق (علیه السلام):

برای مسمومیت ، دارویی سودمندتر از سویق سیب ، سراغ ندارم. (۱۰۴۲)

- ۱۸۴۱ الکافی:

به نقل از ابن بکیر :- سالی در مدینه به خون دماغ مبتلا شدم . یارانمان از امام صادق (علیه السلام) درباره چیزی که مانع خونریزی بینی شود پرسیدند. به آنان فرمود:)) به او سویق سیب بدهید.)) آنان به من از این سویق خوراندند و خونریزی بینی ام قطع شد. (۱۰۴۳)

- ۱۸۴۲ الکافی:

به نقل از زیاد قندی :- در حالی که برادرم سیف با من بود، به مدینه در آمدم . آن جا مردم به خون دماغ گرفتار شدند و کسی که خون دماغش دو روز ادامه می یافت ، می مرد.

من به منزل بازگشتم و دیدم سیف ، خون دماغ شدیدی دارد. نزد امام کاظم (علیه السلام) رفتم . فرمود : ((ای زیاد! به سیف ، سیب (۱۰۴۴) بخوران.))

من آن را به او خورادم و وی بهبود یافت. (۱۰۴۵)

- ۱۸۴۳ الکافی:

به نقل از احمد بن محمد بن یزید :- ایشان ، (۱۰۴۶) چون کسی از اهل خانه را مار یا کژدم می گزید، می گفت:)) به او سویق سیب بخورانید.)) (۱۰۴۷)

ر. ک : ص ۲۳۵ (آنچه برای برخی دردهای شکم ، سودمند است / آرد گاورس).

- ۳۷/۳ خواص سویق خشک

- ۱۸۴۴ امام صادق (علیه السلام):

(خوردن) سه کف دست ، سویق خشک در حالت ناشتا، بلغم و تلخه را خشک می کند، تا جایی که تقریباً چیزی را از آن بر جای نمی گذارد. (۱۰۴۸)

- ۱۸۴۵ امام صادق (علیه السلام):

سویق خشک ، چون ناشتا خورده شود، حرارت را خاموش می کند و تلخه را فرو می نشاند؛ اما چون به روغن در آمیخته و خورده شود، این اثر را ندارد. [\(۱۰۴۹\)](#)

- ۱۸۴۶ الکافی:

به نقل از ابراهیم بن بسطام ، از یکی از مردمان مرو :- امام رضا (علیه السلام) در روزگاری که در میان ما بود، کسی را نزدمان فرستاد و سویق خواست . ما برای ایشان مقداری سویق مرطوب فرستادیم . امام (علیه السلام) ، آن را برگرداند و برایم پیغام فرستاد که)) : سویق ، چون خشک باشد و ناشتا خورده شود، حرارت را خاموش می کند و تلخه را فرو می نشاند؛ اما چون تر شود، این اثر را ندارد. [\(۱۰۵۰\)](#)

ر. ک : ص ۲۷۱ (آنچه برای درمان پیسی ، سودمند است / سویق).

فصل سی و هشتم : پیه

- ۱۸۴۷ امام علی (علیه السلام):

پیه ، هم اندازه خود، بیماری را از بدن بیرون می برد. مردم ، به هیچ چیز بهتر از روغن حیوانی و قرائت قرآن ، درمان نجسته اند. [\(۱۰۵۱\)](#)

- ۱۸۴۸ امام علی (علیه السلام):

نزد پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) از گوشت و پیه یاد شد. فرمود)) :هیچ پاره ای از این دو در معده جای نمی گیرد، مگر این که در جای آن ، شفا می روید و بیماری ای از آن جا می رود. [\(۱۰۵۲\)](#)

- ۱۸۴۹ امام صادق (علیه السلام):

هر کس یک لقمه پیه بخورد، آن لقمه هم اندازه خویش ، بیماری را از بدن بیرون می برد. [\(۱۰۵۳\)](#)

- ۱۸۵۰ طب الائمة (علیهم السلام):

به نقل از یونس بن یعقوب :- هنگامی که امام صادق (علیه السلام) بیمار بود و اسهال خونی داشت و او را خدمت می گزاردم ، به من فرمود)) :ای یونس ! چه بی خبری ! مگر نمی دانی به من درباره بیماری ، الهام شد که برنج بخورم و من نیز گفتم ؛ پس ، آن را فراهم آوردند، شستند، خشک کردند، سپس در آب پختند، آن گاه نرم ساییدند و پختند و آن را با پیه خوردم و خداوند با همان ، درد و بیماری را از من برد؟ [\(۱۰۵۴\)](#)

- ۱۸۵۱ المحاسن:

از امام صادق (علیه السلام) درباره این سخن پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) که فرموده بود : ((هر کس لقمه ای از پیه بخورد، آن لقمه هم اندازه خود، بیماری را از بدن برون می راند)) (پرسیدند. ایشان فرمود)) :مقصود، پیه گاو است. [\(۱۰۵۵\)](#)

- ۱۸۵۲ الکافی:

به نقل از زراره :- از امام صادق (علیه السلام) پرسیدم : فدایت شوم ! آن پیه که هم اندازه خود، بیماری را از بدن بیرون می برد، چیست ؟

فرمود)) :پیه گاو است . ای زراره ! هیچ کس پیش از تو، در این باره از من نپرسیده بود. [\(۱۰۵۶\)](#)

- ۱۸۵۳ الکافی (علیه السلام):

به نقل از محمد بن فیض :- نزد امام صادق (علیه السلام) بودم که مردی آمد و به ایشان گفت : دخترم از بیماری شکم روش ، تکیده و لاغر گشته است.

امام صادق (علیه السلام) فرمود: چه چیزی تو را از پلوی چرب، باز می دارد؟ چهار یا پنج تک سنگ بردار و در کنار آتش بگذار و برنج را در دیگی قرار بده و خوب بپز و مقداری چربی تازه قلوه گاو، در ظرفی بریز و از آن سنگ های داغ شده، در آن قرار بده و ظرف دیگری را بر روی آن بگذار و خوب بر هم زن و مواظب باشد بخار آن، خارج نشود. هنگامی که روغن ذوب شد و برنج هم خوب پخته شد، روغن آب شده را در برنج بریز و بیمار (دخترت) بخوران.))

- ۱۸۵۴ امام کاظم (علیه السلام):

هر کس لقمه ای از پیه را به درون خود ببرد، آن لقمه هم اندازه خود، بیماری را از بدن بیرون می برد. [\(۱۰۵۷\)](#)

فصل سی و نهم: عدس

- ۱۸۵۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد عدس؛ چرا که دل را نازک می کند و اشک را افزون می سازد. و هفتاد پیامبر، آن را پاک دانسته اند. [\(۱۰۵۸\)](#)

- ۱۸۵۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد عدس؛ چرا که مبارک و پاک است، دل را نازک می کند و اشک را افزون می سازد. و هفتاد پیامبر که آخرینشان عیسی بن مریم (علیه السلام) است، دوام سودمندی آن را از خداوند متعال خواسته اند. [\(۱۰۵۹\)](#)

- ۱۸۵۷ امام باقر (علیه السلام):

از جمله سفارش های پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) به امام علی (علیه السلام) آن بود که فرمود: ای علی! عدس بخور؛ چرا که مبارک و مقدس است، دل را نازک می کند و اشک را افزون می سازد، و هفتاد پیامبر، دوام سودمندی آن را از خداوند متعال خواسته اند. [\(۱۰۶۰\)](#)

- ۱۸۵۸ امام صادق (علیه السلام):

در حالی که پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) در جای نماز خویش نشسته بود، مردی از انصار به نام عبدالله بن تیهان نزد ایشان آمده و گفت: ای پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)! من بسیار در محضر تو می نشینم و بسیار از تو می شنوم؛ اما نه دلم نازک می شود و نه اشکم فرو می ریزد. پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) به او فرمود: ای پسر تیهان! برت و باد عدس. آن را بخور؛ چرا که دل را نازک می کند و اشک را شتاب می دهد. و هفتاد پیامبر، دوام سودمندی آن را از خداوند خواسته اند. [\(۱۰۶۱\)](#)

- ۱۸۵۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد عدس؛ چرا که بر زبان هفتاد پیامبر، تقدیس شده است. [\(۱۰۶۲\)](#)

- ۱۸۶۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

یکی از پیامبران، از سنگ دلی قوم خویش، به درگاه خداوند (عزوجل) شکایت برد. خداوند عزوجل، در حالی که او در نمازگه خویش بود، به او وحی فرستاد که: به قوم خویش بفرما تا عدس بخورند؛ چرا که دل را نازک می کند، چشم را به اشک می آورد، خود برترینی را از میان می برد و خوراک نیکان است. [\(۱۰۶۳\)](#)

- ۱۸۶۱ امام علی (علیه السلام):

عدس ، دل را نازک می کند و اشک را می افزاید

امام صادق (علیه السلام):

مردی نزد پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) از سنگ دلی ، اظهار ناراحتی کرد. به او فرمود:)) بر تو باد عدس ؛ چرا که دل را نازک می کند و اشک را شتاب می دهد(((۱۰۶۵)، (۱۰۶۶))
ر. ک : ص ۵۵۸ (خواص برخی از انواع سویق / سویق عدس).

فصل چهلیم : عسل

- ۴۰/۱ درمان با عسل

قرآن

وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ # ثُمَّ كَلَىٰ مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سَبِيلَ رَبِّكَ ذَلَّلَا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ ، فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ؛ (۱۰۶۷)

پروردگار تو، به زنبور عسل الهام کرد که)) : از کوه ، خانه بگیر و نیز از درخت و از آنچه بنا می کنند # سپس از همه میوه ها بخور و راه های پروردگارت را فرمان بردارانه پیوی). ((آن گاه) از درون (شکم) آن ، شهدی که به رنگ های گوناگون است ، بیرون می آید. در آن ، برای مردم ، درمانی است . راستی در این (زندگی زنبوران)، برای مردمی که تفکر می کنند، نشانه (ای از) قدرت الهی است.

حدیث

- ۱۸۶۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):
عسل ، درمان است. (۱۰۶۸)

- ۱۸۶۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):
بر شما باد دو درمان : عسل و قرآن. (۱۰۶۹)

- ۱۸۶۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):
نزد من ، برای زن تازه زاء، درمانی همانند خرما و برای بیمار، درمانی همانند عسل ، وجود ندارد. (۱۰۷۰)

- ۱۸۶۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):
خداوند (عزوجل) برکت را در عسل قرار داده است . درمان دردها، در آن است و هفتاد پیامبر، دوام سودمندی آن را از خداوند خواسته اند. (۱۰۷۱)

- ۱۸۶۷ امام علی (علیه السلام):
در عسل ، درمان است (۱۰۷۲).

- ۱۸۶۸ امام علی (علیه السلام):
بیمار، به چیزی همانند خوردن عسل ، درمان خجسته است (۱۰۷۳)، (۱۰۷۴)

- ۱۸۶۹ امام علی (علیه السلام):
عسل ، شفای هر بیماری است و بیماری ای هم در آن نیست ؛ بلغم را کم می کند و دل را جلا می دهد. (۱۰۷۵)

- ۱۸۷۰ امام علی (علیه السلام):

لیسیدن عسل ، شفای هر درد است . خداوند (عزوجل) فرموده است : يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ؛ (۱۰۷۶) از درون (شکم) آن (زنبور)، شهدی که به رنگ های گوناگون است ، بیرون

می آید. در آن ، برای مردم ، درمانی است . آن ، همراه با قرائت قرآن و جویدن کندر، بلغم را از بین می برد [\(۱۰۷۷\)](#)، [\(۱۰۷۸\)](#)

- ۱۸۷۱ امام صادق (علیه السلام):

مردم به چیزی همانند عسل ، درمان نجسته اند. [\(۱۰۷۹\)](#)

- ۱۸۷۲ امام کاظم (علیه السلام):

عسل ، درمان هر درد است ، اگر که آن را از شهدش جدا کنی. [\(۱۰۸۰\)](#)

- ۴۰/۲ خواص عسل

- ۱۸۷۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

به چیزی برتر از یک شربت عسل ، درمان جسته نشده است. [\(۱۰۸۱\)](#)

- ۱۸۷۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

عسل ، چه خوب نوشیدنی ای است ! قلب را مراقبت می کند و سردی سینه را از میان می برد [\(۱۰۸۲\)](#)، [\(۱۰۸۳\)](#)

- ۱۸۷۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

عسل ، شفایی است که باد و تب را دور می کند. [\(۱۰۸۴\)](#)

- ۱۸۷۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

اگر در چیزی درمانی باشد، در بیشتر حجامتگر و (در) نوشیدنی ای از عسل است. [\(۱۰۸۵\)](#)

- ۱۸۷۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

تازیان ، به چیزی بهتر از مکش حجامتگر یا نوشیدنی ای از عسل ، درمان نکرده اند. [\(۱۰۸۶\)](#)

- ۱۸۷۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

اگر در چیزی از این داروهایتان خیری باشد، در نوشیدنی ای از عسل ، یا بیشتر حجامتگر و یا گزشی از آتش است و البته من ، داغ کردن را دوست ندارم. [\(۱۰۸۷\)](#)

- ۱۸۷۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

درمان ، در سه چیز است : نوشیدنی ای از عسل ، بیشتر حجامتگر، و گزشی از آتش . اما من ، امت خویش را از داغ کردن ، باز می دارم. [\(۱۰۸۸\)](#)

- ۱۸۸۰ المعجم الاوسط:

به نقل از سائب بن یزید :- پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) به حجامت ، امر کرد و فرمود:)) مردم به هیچ چیزی بهتر از این یا نوشیدن عسل نگراییده اند.)) [\(۱۰۸۹\)](#)

- ۱۸۸۱ تاریخ دمشق:

به نقل از عامر بن مالک :- به سبب تبی که داشتم ، کسی را نزد پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرستادم و از ایشان دارو و درمانی جستم . ایشان برایم ظرفی عسل فرستاد. [\(۱۰۹۰\)](#)

- ۱۸۸۲ تاریخ دمشق:

به نقل از عبدالله بن بریده :- عموی عامر بن طفیل برایم نقل کرد که عامر بن طفیل ، به پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) اسبی هدیه داد. عامر، همچنین برای ایشان نوشت:)) در من دیبله ای [\(۱۰۹۱\)](#) پدید آمده است . از جانب خویش ، برایم دارویی بفرست.))

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، از آن روی که عامر، هنوز اسلام نیاورده بود، اسب را برگرداند. همچنین خیکی از عسل به وی اهدا کرد و فرمود:)) با این ، درمان کن.)) [\(۱۰۹۲\)](#)

- ۱۸۸۳ امام باقر (علیه السلام):

طب عرب ، در هفت چیز است : نیشتر حجامتگر، شیاف ، حکام ، انفیه ، قی کردن ، نوشیدن قدری عسل ، و آخرین درمان هم داغ کردن است و شاید نوره را هم بدان بیافزایند. (۱۰۹۳)

- ۱۸۸۴ امام کاظم (علیه السلام):

هر کس آب کمرش بر وی دیگرگون شود، شیر تازه همراه با عسل برایش سودمند است. (۱۰۹۴)
- ۱۸۸۵ الکافی:

به نقل از حمزه بن طیار، از امام کاظم (علیه السلام): - (مردم به هیچ چیزی بهتر از مکش خون یا مزعه عسل ، درمان نکرده اند.))

گفتم : فدایت شوم ! مزعه عسل چیست ؟

فرمود:)) : یک انگشت لیسیدن از آن. (((۱۰۹۵)

- ۱۸۸۶ الفقه المنسوب للإمام الرضا (علیه السلام):

امام کاظم (علیه السلام) فرمود:)) : در عسل ، درمان هر دردی است . هر کس ناشتا یک انگشت از آن را بلیسد، این عسل ، بلغم (وی) را پایان می دهد، صفرا را فرو می نشاند، تلخه سیاه (زرداب) را مانع می شود، ذهن را صفا می بخشد و اگر که همراه با کندر خورده شود، حافظه را نکو می سازد. (((۱۰۹۶)

- ۱۸۸۷ امام رضا (علیه السلام):

هر که می خواهد در همه زمستان از سرما خوردگی دور بماند، هر روز، سه لقمه شهد بخورد. (۱۰۹۷)

- ۱۸۸۸ امام هادی (علیه السلام):

هنگامی که درباره تب پیوسته یک روز در میان از ایشان پرسیدند :- قدری عسل و شونیز (سیاه دانه)، برداشته و سه لیسه انگشت از آن خورده شود. در این صورت ، تب ، ریشه کن خواهد شد، و این هر دو، مبارک هستند. خداوند متعال ، درباره عسل فرموده است : **يُخْرِجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ**؛ (۱۰۹۸) از درون (شکم) آن (زنبور)، شهدی که به رنگ های گوناگون است ، بیرون می آید. در آن ، برای مردم ، درمان است. (۱۰۹۹)

- ۱۸۸۹ امام هادی (علیه السلام):

بهترین چیز برای تب ربع (۱۱۰۰) آن است که در روز غلبه تب ، فالوده ای که با عسل ساخته شده و زعفران فراوانی دارد، خورده شود و در آن روز، چیزی دیگر خورده نشود. (۱۱۰۱)

ر. ک : ص ۶۴ ح ۸۶ - ۸۸.

ر. ک : ص ۱۴۶ (آنچه حافظه را تقویت می کند / عسل).

ر. ک : ص ۱۴۸ (آنچه برای پیشگیری از فراموشی ، سودمند است).

ر. ک : ص ۲۳۲ (آنچه برای برخی دردهای شکم ، سودمند است / عسل و شونیز).

ر. ک : ص ۲۴۰ (آنچه برای درمان بادهای شکم ، سودمند است / سیاه دانه).

ر. ک : ص ۲۹۸ (آنچه برای درد پلهو، سودمند است).

فصل چهل و یکم : انگور

- ۴۱/۱ تاءثیر انگور در از میان رفتن اندوه

- ۱۸۹۰ امام صادق (علیه السلام):

هنگامی که آب فرو نشست و استخوان های مردگان ، پدیدار شد، نوع ، این را بدید و بدین سبب ، بسیار

آشفته و اندوهگین شد.

سپس خداوند (عزوجل) به او وحی کرد: «این، کاری است که خود با خویش کرده ای! تو خود، آنان را نفرین کردی.» (۱۱۰۳)

گفت: پروردگارا! من از تو آمرزش می طلبم و به درگاه تو، توبه می کنم.

سپس خداوند (عزوجل) به او وحی فرستاد: «انگور سیاه بخور تا اندوهت از میان برود» (۱۱۰۳، ۱۱۰۴)

- ۱۸۹۱ امام صادق (علیه السلام):

پیامبری از پیامبران، به درگاه خداوند (عزوجل) از اندوه، شکایت برد. خداوند (عزوجل) او را به خوردن انگور، امر فرمود. (۱۱۰۴)

- ۱۸۹۲ امام صادق (علیه السلام):

نوح، از اندوه، به درگاه خداوند، شکایت برد. خداوند به او چنین وحی فرستاد: «انگور سیاه بخورد؛ چرا که اندوه را می برد» (۱۱۰۵، ۱۱۰۶)

- ۴۱/۲ آداب خوردن انگور

- ۱۸۹۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

انگور، را دانه دانه بخورید؛ چرا که گواراتر و خوش تر است (۱۱۰۷، ۱۱۰۸)

- ۱۸۹۴ مکارم الاخلاق:

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، گاه، انگور را دانه دانه می خورد و گاه خوشه را به دهان می برد و دانه ها را در دهان فرو می ریخت تا جایی که قطره های آب، به سان دانه های مروارید، بر ریش ایشان می غلتید. (۱۱۰۹)

- ۱۸۹۵ الکافی:

به نقل از عیسی بن عبدالرحمان، از پدرش :- ابن عکاشه بن محسن اسدی، بر امام باقر (علیه السلام) وارد شد، در حالی که امام صادق (علیه السلام) نیز در حضر ایشان ایستاده بود.

امام باقر (علیه السلام)، انگوری پیش او نهاد و فرمود: «انگور را پیر کهن سال و کودک خردسال، دانه دانه می خورند و کسانی که گمان می کنند سیر نخواهند شد، سه دانه سه دانه و چهار دانه چهار دانه می خورند؛ اما تو، دو دانه دو دانه بخور، که همین مستحب است.» (۱۱۱۰)

بیان

به نظر می رسد که اختلاف احادیث در چگونگی خوردن انگور، ناظر به اختلاف در اندازه دانه های آن است. بنابراین، معیار کلی در خوردن انگور، رعایت مقداری است که مانع گوارایی و هضم آن نگردد، چنان که حدیث نبوی شریف، بر این حکمت، تاءکید ورزیده است.

فصل چهل و دوم: عناب

- ۱۸۹۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

عناب (۱۱۱۱)، تب را می برد. (۱۱۱۲)

- ۱۸۹۷ مکارم الاخلاق:

به نقل از ابوالحصین :- چشمانم سفید شده بود و چیزی نمی دیدم. امیر مومنان را در خواب دیدم و گفتم: سرورم! چشمانم به وضعی که می بینی، در آمده است. فرمود: «عناب را نرم کن و با آن، سرمه بکش.» (۱۱۱۳)

من ، عناب را همراه با هسته اش نرم کردم و با آن ، سرمه کشیدم و در پی آن ، تاریکی از چشمانم رخت برپست و دیدم که چشمانم سالم است. [\(۱۱۱۳\)](#)

- ۱۸۹۸ امام صادق (علیه السلام):

برتری عناب بر دیگر میوه ها، به سان برتری ما بر دیگر مردمان است. [\(۱۱۱۴\)](#)

فصل چهل و سوم : سنجد

- ۱۸۹۹ امام حسین (علیه السلام):

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) بر علی بن ابی طالب (علیه السلام) وارد شد، در حالی که وی تب داشت . پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) او را به خوردن سنجد، سفارش کرد. [\(۱۱۱۵\)](#)

- ۱۹۰۰ امام صادق (علیه السلام):

سنجد، گوشتش گوشت می روپاند، استخوانش استخوان را رشد می دهد و پوستش پوست را می پرورد. علاوه بر این ، سنجد کلیه ها را گرم می کند، معده را پاک می سازد، مایه ایمنی از بواسیر و تقطیر البول [\(۱۱۱۶\)](#) است ، ساق پا را قوی می کند و رگ جذام را به کلی قطع می نماید. [\(۱۱۱۷\)](#)

فصل چهل و چهارم : ترب

- ۱۹۰۱ امام صادق (علیه السلام):

ترب ، بیخش ، بلغم را از میان می برد، قسمت میانی اش هضم کننده است ، و برگش ادرار آور است [\(۱۱۱۸\)](#).

- ۱۹۰۲ الکافی:

به نقل از حنان :- در حالی که با امام صادق (علیه السلام) بر سر سفره ای نشسته بودم ، او تری به دست من داد و گفت:)) ای حنان ! ترب بخور؛ چرا که در آن ، سه ویژگی است : برگش بادها را دور می کند، قسمت میانی اش پیشاب را به جریان می اندازد [\(۱۱۱۹\)](#) و بیخش ، بلغم را از میان می برد. [\(۱۱۲۰\)](#)

فصل چهل و پنجم : خرفه

- ۱۹۰۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد خرفه؛ [\(۱۱۲۱\)](#) چرا که زیرکی می دهد و اگر تنها یک چیز باشد که عقل را افزون می کند، همان است. [\(۱۱۲۲\)](#)

- ۱۹۰۴ امام صادق (علیه السلام):

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) بر زمین سوخته ای پا نهاد و آن زمین ، پایش را سوزاند، پس ، پای خویش را بر خرفه نهاد و در نتیجه ، سوزش حاصل از زمین سوخته ، فرو نشست . از آن پس ، پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) خرفه را دوست داشت ، برای آن دعا می کرد و می گفت:)) : چه گیاه پر برکتی است!! [\(۱۱۲۳\)](#)، [\(۱۱۲۴\)](#)

- ۱۹۰۵ الدعوات:

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) حرارتی یافت ، بر خرفه ای دندان فشرد و از آن احساس راحتی کرد. سپس گفت:

((خداوند!! در آن برکت بنه . در آن ، شفای نود و نه درد است . (ای خرفه!) در هر جا می خواهی ، بروی [\(۱۱۲۵\)](#))).

- ۱۹۰۶ امام صادق (علیه السلام):

در روی زمین ، گیاهی والاتر و سودمندتر از خرفه نیست ، و آن ، سبزی فاطمه (علیها السلام) است [\(۱۱۲۶\)](#).

فصل چهل و ششم : خیار

- ۴۶/۱ خواص خیار

- ۱۹۰۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد خیار؛ چرا که خداوند متعال ، درمان هر دردی را در آن نهاده است. [\(۱۱۲۷\)](#)

- ۴۶/۲ آداب خوردن خیار

- ۱۹۰۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

به گاه خوردن خیار، آن را از ته بخورید. [\(۱۱۲۸\)](#)

- ۱۹۰۹ امام صادق (علیه السلام):

چون خیار می خورید، آن را از ته بخورید؛ چرا که برکتش افزون تر است. [\(۱۱۲۹\)](#)

- ۱۹۱۰ امام صادق (علیه السلام):

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) ، خیار را با نمک می خورد. [\(۱۱۳۰\)](#)

- ۱۹۱۱ صحیح البخاری:

به نقل از عبدالله بن جعفر :- پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) را دیدم که خرما را با خیار می خورد. [\(۱۱۳۱\)](#)

فصل چهل و هفتم : کدو

- ۱۹۱۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد کدو؛ چرا که مغز را افزون می سازد. [\(۱۱۳۲\)](#)

- ۱۹۱۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد کدو؛ چرا که عقل را افزون می سازد و مغز را بزرگ می کند. [\(۱۱۳۳\)](#)

- ۱۹۱۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد کدو؛ چرا که عقل را می پالاید و مغز را می افزایشد. [\(۱۱۳۴\)](#)

- ۱۹۱۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خطاب به امام علی (علیه السلام) :- کدو بخور؛ زیرا هر کس آن را بخورد، خویش نیکو و رویش شاداب می شود. آن ، خوراک من و پیامبران پیش از من است. [\(۱۱۳۵\)](#)

- ۱۹۱۶ امام کاظم (علیه السلام):

از جمله سفارش هایی که پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) به امام علی (علیه السلام) کرد، این بود که به وی فرمود: ای علی ! بر تو باد کدو. آن را بخور؛ چرا که مغز و عقل را افزون می سازد. [\(۱۱۳۶\)](#)

- ۱۹۱۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

کدو بخورید، که اگر خداوند می دانست درختی سبک تر از این وجود دارد، آن را برای برادرم یونس می رویاند.

هر گاه کسی از شما خورشی می سازد، در آن کدوی بسیار بریزد؛ چرا که آن مغز و عقل را می

افزاید. [\(۱۱۳۷\)](#)

- ۱۹۱۸ کنز العمال:

به نقل از انس :- پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، فراوان کدو می خورد. گفتم: ای پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)! گویا خیلی کدو دوست داری؟! فرمود: ((کدو، مغز را زیاد می کند و بر عقل می افزاید.)) (۱۱۳۸)

- ۱۹۱۹ الکافی:

به نقل از سیاری، در حدیثی که سند آن را به معصوم رسانده است :- پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) به کدو علاقه داشت و به زنان خود می فرمود: ((اگر در دیگ، چیزی طبخ می کنید، در آن، کدو بسیار بریزید.)) (۱۱۳۹)

- ۱۹۲۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

اگر خواستید چیزی بپزید، از کدو زیاد بهره بجوید؛ چرا که دل اندوهگین را شاد می کند. (۱۱۴۰)

- ۱۹۲۱ امام علی (علیه السلام):

کدو بخورید؛ چرا که مغز را افزون می کند، پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) به کدو علاقه داشت (۱۱۴۱).

- ۱۹۲۲ طب الائمه (علیهم السلام):

به نقل از ذریح :- به امام صادق (علیه السلام) گفتم: از امیرمومنان (علیه السلام) حدیثی درباره کدو روایت شده که فرموده است: ((کدو بخورید؛ چرا که مغز را افزون می سازد.))

امام صادق (علیه السلام) فرمود: آری. من نیز می گویم که برای درد قولنج، خوب است. (۱۱۴۲)

فصل چهل و هشتم: کباب

- ۱۹۲۳ الکافی:

به نقل از موسی بن بکر :- امام کاظم (علیه السلام) به من فرمود (۱۱۴۳): چرا تو را زردروی می بینم؟ ((گفتم: تب، رنجورم کرده است.

به من فرمود:)) گوشت بخور.))

گوشت خوردم. پس از جمعه ای، امام (علیه السلام) دیگر بار مرا دید، در حالی که همچنان بر همان وضع پیشین (زرد چهره) بودم. به من فرمود: ((مگر تو را به خوردن گوشت، فرمان نداده اند بودم؟)) گفتم: از همان روز که فرموده ای، جز آن نخورده ام.

پرسید:)) آن را چگونه می خوری؟ ((

گفتم: پخته (با آب).

فرمود:)) نه؛ آن را کباب شده بخور.))

پس از جمعه ای، دیگر بار در پی من فرستاد. این بار دید که خون، دوباره به چهره ام باز گشته است. به من فرمود:)) اکنون، خوب است.)) (۱۱۴۴)

- ۱۹۲۴ الکافی:

به نقل از موسی بن بکر :- در مدینه به عارضه ای گرفتار آمدم و در نتیجه آن، ضعیف شدم: نزد امام کاظم (علیه السلام) رفتم.

به من فرمود:)) تو را ضعیف می بینم.))

گفتم: آری.

فرمود:)) کباب بخور.))

من هم کباب خوردم و بهبود یافتم. (۱۱۴۵)

- ۱۹۲۵ امام باقر (علیه السلام) یا امام صادق (علیه السلام):

خوردن (۱۱۴۶) کباب، تب را می برد. (۱۱۴۷)

فصل چهل و نهم: تره

- ۴۹/۱ خواص تره

- ۱۹۲۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

تره (۱۱۴۸) در میان سبزی ها، همانند نان در میان خوراکی هاست. (۱۱۴۹)

- ۱۹۲۷ الکافی:

به نقل از حماد بن زکریا، از امام صادق (علیه السلام) :- در محضر پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم

(از سبزی ها یاد شد. فرمود)) : تره بخورید؛ چرا که حکایت آن در میان سبزی ها، حکایت نان در میان

همه خوراک ها - یا خورش ها (۱۱۵۰) - است. (((۱۱۵۱)

- ۱۹۲۸ الکافی:

به نقل از فرات بن احنف :- از امام صادق (علیه السلام) درباره تره پرسیدند. فرمود)) : آن را بخور؛ چرا که

در آن چهار ویژگی است : بوی دهان را خوش می سازد؛ بادها را (از بدن) می راند؛ بواسیر را ریشه کن

می کند؛ و برای کسی که بدان مداومت می ورزد، مایه ایمنی از جذام است. (((۱۱۵۲)

- ۱۹۲۹ امام صادق (علیه السلام):

به نقل از پدرانش (علیهم السلام) :- نزد پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) از سبزی ها یاد شد.

فرمود)) : تره، مهتر و سرآمد سبزی هاست و برتری آن بر دیگر سبزی ها، همانند برتری نان بر دیگر

چیزهاست. در آن، برکت است و آن، سبزی من و سبزی پیامبران پیش از من است. من آن را دوست

دارم و می خورم. گویا بوته آن را می نگرم که برگ هایش از سرسبزی و زیبایی در بهشت می

درخشند. (((۱۱۵۳)

- ۱۹۳۰ الکافی:

به نقل از موسی بن بکر :- یکی از غلامان امام کاظم (علیه السلام) بیمار شد. امام (علیه السلام) از حال

او پرسید.

گفتند: بیماری طحال گرفته است.

فرمود)) : سه وز به او تره بخورانید. ((

آن را به او خوراندیم. پس خون، فرو نشست (۱۱۵۴) و سپس بهبود یافت. (۱۱۵۵)

- ۱۹۳۱ المحاسن:

به نقل از سلمه :- در مدینه به دردی سخت، گرفتار آمدم : نزد امام کاظم (علیه السلام) رفتم. به من

فرمود)) : تو را زرد چهره می بینم ؟ ((

گفتم : آری.

فرمود)) : تره بخور. ((

تره خوردم و بهبود یافتم. (۱۱۵۶)

- ۱۹۳۲ مکارم الاخلاق:

به نقل از موسی بن بکر :- نزد امام کاظم (علیه السلام) رفتم. به من فرمود)) : تو را زردروی می بینم ! تره

بخور.))

من نیز خوردم و بهبود یافتم. (۱۱۵۷)

ر. ک : ص ۲۴۹ (آنچه برای درمان درد طحال ، سودمند است.)

- ۴۹/۲ خوردن تره تازه

- ۱۹۳۳ الکافی:

به نقل از موسی بن بکر :- یکی از کسانی که امام کاظم (علیه السلام) را دیده ، برایم نقل کرد که ایشان تره را در کرت کشتزار می خورد. البته آن را با آب می شست و آن گاه می خورد. (۱۱۵۸)

- ۱۹۳۴ الکافی:

به نقل از داوود بن ابی داوود :- مردی ، امام رضا (علیه السلام) را در خراسان دیده که تره را از باغ ، همان گونه که هست ، می چیند و می خورد. چون به ایشان گفتند: این ، ممکن است فضولاتی به همراه داشته باشد، فرمود:)) چیزی از آنها به این نمی چسبد (۱۱۵۹)

- ۱۹۳۵ المحاسن:

به نقل از یحیی بن سلیمان :- امام رضا (علیه السلام) را در خراسان در باغی دیدم ، در حالی که تره می خورد. به ایشان گفتم : فدایت شوم ! مردم بر این باورند که هر روز یک قطره از بهشت ، بر کاسنی فرو می ریزد.

فرمود:)) اگر هر روز از بهشت بر کاسنی یک قطره فرو می ریزد، تره ، در آب بهشت ، یکسره غوطه ور است.))

گفتم : به آن کود می دهند.

فرمود:)) چیزی از این کود، بدان نمی چسبد.)) (۱۱۶۰)

- ۴۹/۳ خوردن تره همراه با نمک

- ۱۹۳۶ الکافی:

به نقل از احمد بن ابی عبدالله ، از یکی از هم مسلکانش ، در حدیثی که سند آن را به معصوم رسانده است :- امیرمؤمنان (علیه السلام) تره را همراه با نمک بلغور شده می خورد. (۱۱۶۱)

فصل پنجاهم - کرفس

- ۱۹۳۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

کرفس ، سبزی پیامبران است. (۱۱۶۲)

- ۱۹۳۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد کرفس ؛ چرا که خوراک الیاس ، یسع و یوشع بن نون بوده است (۱۱۶۳) (۱۱۶۴)

- ۱۹۳۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خطاب به امام حسین (علیه السلام) :- فرزندم ! کرفس بخور؛ چرا که سبزی پیامبران است ، که فراموش شده است و خوراک خضر و الیاس (علیهما السلام) است . کرفس ، انسدادها را می گشاید، دل را طراوت می دهد، حافظه می آورد، و دیوانگی ، جذام ، پیسی و ترس را دور می کند. (۱۱۶۵)

- ۱۹۴۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد کرفس ؛ زیرا اگر چیزی باشد که بر عقل بیفزاید همان است. (۱۱۶۶)

فصل پنجاه و یکم : قارچ

- ۱۹۴۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):
 قارچ ^(۱۱۶۷) از گیاهان بهشت است و آب آن برای درد چشم ، سودمند است. ^(۱۱۶۸)
- ۱۹۴۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):
 قارچ ، (از) من ^(۱۱۶۹) است و)) من ((از بهشت است ^(۱۱۷۰). آب آن نیز درمانی برای چشم است
 پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):
 قارچ ، (از همان)) من ((است که خداوند بر بنی اسرائیل نازل کرد، و آن ، شفایی برای چشم است. ^(۱۱۷۲)
- ۱۹۴۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):
 بر شما باد قارچ تازه ؛ چرا که از همان)) من ((است و آبش ، شفایی برای چشم است. ^(۱۱۷۳)
- ۱۹۴۵ الکافی:
 به نقل از امامه دختر ابوالعاص بن ربیع (همان بانویی که مادرش زینب دختر پیامبر خداست) :- در ماه
 رمضان ، امیرمومنان علی (علیه السلام) ، نزد من آمد، شامی ^(۱۱۷۴) و خرمایی و قارچی آوردند و ایشان
 خورد. ایشان قارچ را دوست داشت. ^(۱۱۷۵)
- فصل پنجاه و دوم : گلابی
- ۱۹۴۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):
 گلابی ، قلب را زنده می سازد. ^(۱۱۷۶)
- ۱۹۴۷ امام علی (علیه السلام):
 گلابی ، قلب را جلا می دهد و دردهای درون را تسکین می بخشد. ^(۱۱۷۷)
- ۱۹۴۸ امام صادق (علیه السلام):
 گلابی بخورید؛ که به اذن خداوند (عزوجل) دل را جلا می دهد و دردهای درون را تسکین می
 بخشد. ^(۱۱۷۸)
- ۱۹۴۹ امام صادق (علیه السلام):
 ((گلابی ، معده را می پالاید و تقویت می کند و با به ، در (، خواص ،) همگون است . خوردنش روی غذا،
 سودمندتر است تا چاشت ناخورده ، هر کس هم که احساس سنگینی می کند، از آن بخورد ((یعنی روی
 غذا بخورد ^(۱۱۷۹))). ^(۱۱۸۰)
- ۱۹۵۰ طب الاثمه (علیهم السلام):
 به نقل از حلبی :- امام صادق (علیه السلام) به مردی که از دردی در قلب خود نزد ایشان اظهار ناراحتی
 کرد، فرمود)) : گلابی بخور. ^(۱۱۸۱)
- فصل پنجاه و سوم : کندر
- ۱۹۵۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):
 بر شما باد کندر ^(۱۱۸۲)؛ زیرا آن سان که انگشتان ، عرق را از پیشانی پاک می کنند، پشت را محکم می
 کند، عقل را افزون می کند، ذهن را ذکاوت می دهد، چشم را جلا می بخشد و فراموش را از میان می
 برد. ^(۱۱۸۳)
- ۱۹۵۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):
 با کندر، بدن را چرب کنید؛ چرا که این بهره ای بیشتر برای شما نزد زنانان ایجاد می کند. ^(۱۱۸۴)

- ۱۹۵۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خطاب به امام علی (علیه السلام) :- ای علی! سه چیز بر حافظه می افزاید و بلغم ^(۱۱۸۵) را می برد: کندر، مسواک و قرائت قرآن. ^(۱۱۸۶)

- ۱۹۵۴ امام علی (علیه السلام):

جویدن کندر، دندان ها را استحکام می بخشد، بلغم را می راند و بوی دهان را می برد. ^(۱۱۸۷)

- ۱۹۵۵ کنز العمال:

به نقل از عبدالله بن جعفر :- مردی نزد علی بن ابی طالب (علیه السلام) آمد و از فراموشی ، اظهار ناراحتی کرد. فرمود:)) بر تو باد کندر؛ چرا که دل را شجاعت می بخشد و فراموشی را از میان می برد. ^(۱۱۸۸)

- ۱۹۵۶ امام صادق (علیه السلام):

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) عسل می خورد و می فرمود:)) قرائت (آیاتی از قرآن و جویدن کندر، بلغم را از میان می برد. ^(۱۱۸۹)

- ۱۹۵۷ امام رضا (علیه السلام):

فراوان کندر بخورید. آن را در دهان نگه دارید و نیک بجوید، برای من ، جویدن آن ، دوست داشتنی تر است ؛ چرا که آن بلغم معده را پاک می کند، عقل را استحکام می بخشد و غذا را گوارا می سازد. ^(۱۱۹۰)

ر. ک : ص ۲۰۸ ح ۶۳۹.

- ۵۳/۲ فایده های کندر برای زیان باردار

- ۱۹۵۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

به زنان باردار خود، کندر بدهید؛ چرا که عقل کودک را افزون می کند. ^(۱۱۹۱)

- ۱۹۵۹ امام رضا (علیه السلام):

به زنان بارداران ، کندر ^(۱۱۹۲) بدهید. در این صورت ، اگر آنچه در شکم زن است ، پسر باشد، بیدار دل ، آگاه و دلیر می گردد، و اگر دختر باشد، روی و خوی وی نکو می شود و سرین او سترگ می گردد و نزد همسرش بهره می یابد. ^(۱۱۹۳)

ر. ک : ص ۳۴۰ (غذاهایی که برای جنین ، سودمند است).

فصل پنجاه و چهارم : شیر

- ۵۴/۱ خواص شیر

- ۱۹۶۰ امام علی (علیه السلام):

نوشیدن شیر، شفایی برای هر درد است ، مگر مرگ. ^(۱۱۹۴)

- ۱۹۶۱ الکافی:

به نقل از ابوالحسن اصفهانی :- نزد امام صادق (علیه السلام) بودم . در حالی که من نیز می شنیدم ، مردی به ایشان گفت : فدایت شوم ! من در بدنم احساس ضعف می کنم.

امام (علیه السلام) به او فرمود:)) بر تو باد شیر؛ چرا که گوشت می رویاند و استخوان را استحکام می بخشد. ^(۱۱۹۵)

- ۱۹۶۲ امام صادق (علیه السلام):

برای گلودرد، چیزی چون نوشیدن شیر نیافته ایم. ^(۱۱۹۶)

ر. ک : ص ۶۰۸ (گوشت ، خواص گوشت همراه با شیر).

ر. ک : ص ۴۷۷ (تلبینه).

- ۵۴/۲ درمان کردن با شیر گاو

- ۱۹۶۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خداوند، هیچ دردی فرود نفرستاده ، مگر این که برای آن ، درمانی هم فرستاده است . در شیر گاو، درمان هر درد هست. [\(۱۱۹۷\)](#)

- ۱۹۶۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد شیر گاو؛ چرا که گاو از هر درختی می خورد و شیر آن ، درمانی برای هر درد است. [\(۱۱۹۸\)](#)

- ۱۹۶۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خداوند، هیچ دردی ننهاده ، مگر این که برایش درمانی نیز نهاده است . بر شما باد شیر گاو، چرا که از هر شجری [\(۱۱۹۹\)](#) [\(۱۲۰۰\)](#)

- ۱۹۶۶ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

با شیر گاو درمان کنید. من امیدوارم خداوند در آن ، شفای نهاده باشد؛ چرا که گاو، از شجر می خورد. [\(۱۲۰۱\)](#)

- ۱۹۶۷ امام باقر (علیه السلام):

به نقل از جابر بن عبدالله :- گفته شد: ای پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) ! آیا درمان کنیم ؟ فرمود: آری ، درمان کنید؛ زیرا خداوند - تبارک و تعالی - هیچ دردی فرو نفرستاده ، مگر این که برایش درمانی نیز فرستاده است . بر شما باید شیر گاو؛ چرا که آن ، از هر شجری می خورد. [\(۱۲۰۲\)](#)

- ۱۹۶۸ امام علی (علیه السلام):

شیر گاو، دارو است. [\(۱۲۰۳\)](#)

- ۱۹۶۹ امام علی (علیه السلام):

شیر گاو، دمان است. [\(۱۲۰۴\)](#)

- ۱۹۷۰ الکافی:

به نقل از ابوالبلاد :- از عارضه ای که در معده احساس می کردم ، نزد امام باقر (علیه السلام) اظهار ناراحتی نمودم.

به من فرمود: چه چیز، تو را از نوشیدن شیر گاو، باز می دارد؟ ((آن گاه از من پرسید)) : آیا هرگز نوشیده ای.))

گفتم : آری ؛ بارها.

پرسید: آن را چگونه یافته ای ؟.))

گفتم : دیده ام که معده را می پالاید و به کلیه ها پوششی از چربی می دهد و اشتها به غذا می آورد. پس به من فرمود: اگر اکنون زمانش بود، من و تو با همدیگر به ینبع می رفتیم تا شیر گاو بخوریم [\(۱۲۰۵\)](#).

- ۵۴/۳ شیر شتر

- ۱۹۷۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

در شیر شتر... دمان بیماری ذرب [\(۱۲۰۶\)](#) است. [\(۱۲۰۷\)](#)

- ۱۹۷۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

شیر شتر... برای کسانی که به ناراحتی معده (سوء هاضمه) مبتلا هستند، درمان است. (۱۲۰۸)

- ۵۴/۴ ماست چکیده ماده الاغ

- ۱۹۷۳ الکافی:

به نقل از عیص بن قاسم :- همراه با امام صادق (علیه السلام) ناهار خوردم . به من فرمود:)) آیا می دانی این چیست ؟))
گفتم : نه.

فرمود:)) این ، ماست چکیده ماده الاغ است . آن را برای یکی از بیماران خود، فراهم ساخته ایم . اگر دوست داری از آن بخوری ، بخور.)) (۱۲۰۹)

- ۱۹۷۴ الکافی:

به نقل از یحیی بن عبدالله :- نزد امام صادق (علیه السلام) بودم که چند پیاله برایمان آوردند. ایشان با دست ، به یکی از آنها اشاره کرد و فرمود:)) این ، ماست چکیده ماده الاغ است . آن را برای یکی از بیماران خود، فراهم ساخته ایم . هر کس می خواهد، بخورد و هر کس هم نمی خواهد، واگذار د.)) (۱۲۱۰)

- ۵۴/۵ شیر با عسل

- ۱۹۷۵ امام کاظم (علیه السلام):

هر کس که آب کمرش دیگرگون می شود، شیر تازه همراه با عسل برایش سودمند است (۱۲۱۱). (۱۲۱۲)

- ۵۴/۶ ماست و نانخواه

- ۱۹۷۶ الکافی:

به نقل از محمد بن یحیی ، در حدیثی که سند آن را به امام کاظم (علیه السلام) رسانده است :- امام کاظم (علیه السلام) فرمود:)) هر کس می خواهد ماست بخورد و ماست ، او را زیان نرساند، روی آن ، هضم کننده ای هم بخورد.))

گفتم : هضم کننده چیست ؟

فرمود:)) نانخواه (۱۲۱۳). (۱۲۱۴)

فصل پنجاه و پنجم : گوشت

- ۵۵/۱ مهتر همه خوراکیها

- ۱۹۷۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

گوشت ، مهتر غذاها در دنیا و آخرت است. (۱۲۱۵)

- ۱۹۷۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بهترین خورش دنیا و آخرت ، گوشت است. (۱۲۱۶)

- ۱۹۷۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

مهتر غذاهای ساکنان دنیا و آخرت ، گوشت و سپس برنج است. (۱۲۱۷)

- ۵۵/۲ خواص گوشت

- ۱۹۸۰ امام علی (علیه السلام):

بر شما باد گوشت ؛ چرا که (خوردن) گوشت ، گوشت می رویاند. (۱۲۱۸)

- ۱۹۸۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

- خوردن گوشت ، روی را نکو می سازد و خوی را هم نکو می سازد. (۱۲۱۹)
- ۱۹۸۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): هنگام خوردن گوشت ، قلب را شادی ای است. (۱۲۲۰)
- ۱۹۸۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): گوشت ، شنوایی و بینایی را افزون می کند و گوشت همراه با تخم مرغ ، بر توان جنسی می افزاید. (۱۲۲۱)
- ۱۹۸۴ امام علی (علیه السلام): گوشت بخورید؛ چرا که گوشت می رویاند. آن را بخورید؛ چرا که جلای دیده است. (۱۲۲۲)
- ۱۹۸۵ امام علی (علیه السلام): بر شما باد این گوشت . آن را بخورید؛ چرا که خوی را خوش می سازد، رنگ را صفا می دهد و شکم را کوچک می کند. (۱۲۲۳)
- ۱۹۸۶ امام باقر (علیه السلام): خوردن گوشت ، شنوایی و بینایی و قدرت را فزون می کند. (۱۲۲۴)
- ۱۹۸۷ امام صادق (علیه السلام): گوشت ، از گوشت است . هر کس چهل روز آن را واگذارد، بدخوی می شود. (۱۲۲۵) آن را بخورید؛ چرا که بر شنوایی و بینایی می افزاید. (۱۲۲۶)
- ۱۹۸۸ امام عسکری (علیه السلام): خطاب به ابوهاشم جعفری :- ای ابوهاشم ! اگر توان می خواهی ، گوشت بخور. (۱۲۲۷)
- ر. ک : ص ۵۷۸ (کباب).
- ۵۵/۳ خواص گوشت همراه با شیر
- ۱۹۸۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): نوح (علیه السلام) از ضعف بدن ، به درگاه پروردگار خویش (عزوجل) شکایت برد. خداوند به او وحی فرستاد که: گوشت را همراه با شیر، طبخ کن و بخور؛ چرا که من ، قدرت و برکت را در آنها نهاده ام. (۱۲۲۸).
- ۱۹۹۰ الدعوات:
- پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، مردی چاق دید. پرسید: چه می خوری؟ ((گفت : در سرزمین من ، غله نیست . من تنها گوشت و شیر می خورم. فرمود:)) دو گوشت را یک جا جمع کرده ای. (۱۲۲۹)
- ۱۹۹۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): گوشت و شیر، گوشت می رویاند و استخوان ها را استحکام می بخشند. (۱۲۳۰)
- ۱۹۹۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): یکی از پیامبران پیش از من ، از ضعف بدن ، به درگاه خداوند، شکایت برد. خداوند عزوجل (به او وحی کرد که:)) گوشت و شیر را بپز؛ چرا که من ، برکت و قدرت را در آنها نهاده ام. (۱۲۳۱)
- ۱۹۹۳ امام علی (علیه السلام): مسلمان ، اگر ضعیف شد، گوشت با شیر بخورد. (۱۲۳۲)
- ۱۹۹۴ الکافی:

به نقل از عبدالله بن سنان :- امام صادق (علیه السلام) فرمود: ((پیامبری از پیامبران ، از ضعف ، به درگاه خداوند) عزوجل) شکایت برد. پس به او گفته شد: گوشت را در شیر بپز؛ چرا که این دو، جسم را استحکام می دهند.))

گفتم : این ، همان غذایی است که)) مضیره(([\(۱۲۳۳\)](#) نام دارد؟
فرمود:)) نه ؛ بلکه گوشت همراه با شیر تازه است.)) [\(۱۲۳۴\)](#)

- ۱۹۹۵ امام صادق (علیه السلام):

گوشت با شیر، خورش پیامبران است. [\(۱۲۳۵\)](#)

- ۱۹۹۶ الکافی:

به نقل از زیاد بن ابی حلال :- همراه با امام صادق (علیه السلام) ، شام ، گوشت و شیر خوردم . پس فرمود:)) این ، خورش پیامبران است.)) [\(۱۲۳۶\)](#)

- ۱۹۹۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد خوردن گوشت شتر؛ زیرا این گوشت را تنها مومنان مخالف یهود (که دشمنان خدایند) می خورند. [\(۱۲۳۷\)](#)

- ۱۹۹۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

شتر را جز مومن نمی خورد. [\(۱۲۳۸\)](#)

- ۱۹۹۹ المحاسن:

به نقل از سیاری ، در حدیثی که سند آن را به معصوم رسانده است :- خوردن گوشت شتر، دلدادگی به گوشت را فرو می نشاند. [\(۱۲۳۹\)](#)

- ۵۵/۵ گوشت گاو

- ۲۰۰۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

بر شما باد شیر و روغن گاو؛ اما از گوشت آن ، حذر کنید؛ چرا که شیر و روغنش دارو و درمان ، و گوشتش بیماری است. [\(۱۲۴۰\)](#)

- ۲۰۰۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

گوشت گاو، درد است و شیرش ، درمان ؛ اما گوشت گوسفند، درمان است و شیرش ، درد. [\(۱۲۴۱\)](#)

- ۲۰۰۲ امام علی (علیه السلام):

گوشت گاو، بیماری است. [\(۱۲۴۲\)](#)

- ۲۰۰۳ امام علی (علیه السلام):

گوشت گاو، درد و بیماری ، شیرش دارو، و روغنش درمان است. [\(۱۲۴۳\)](#)

ر. ک : ص ۲۷۰ (آنچه برای درمان پیسی سودمند است / خوردن گوشت گاو همراه با چغندر).

ر. ک : ص ۲۷۰ (آنچه برای درمان پیسی سودمند است / آب گوشت گاو).

ر. ک : ص ۵۵۱ (خواص روغن گاو).

- ۵۵/۶ گوشت میش

- ۲۰۰۴ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خداوند (عزوجل) از هر چیز، چیزی را برگزید... و از (میان انواع) گوسفند، میش [\(۱۲۴۴\)](#) را. [\(۱۲۴۵\)](#)

- ۲۰۰۵ امام صادق (علیه السلام):

هر کس در قلب یا بدن خود به ضعفی گرفتار آمد، گوشت میش با شیر بخورد؛ چرا که در این صورت ، هر بیماری و عارضه ای ، از بند بند تن او برون می رود، بدنش نیرو می گیرد و لته اش استحکام می یابد ^(۱۲۴۶)، ^(۱۲۴۷)

- ۲۰۰۶ الکافی:

به نقل از سعد بن سعد :- به امام کاظم (علیه السلام) گفتم : خانواده من ، گوشت میش نمی خورند. پرسید:)) چرا!))

گفتم : آنان می گویند این گوشت ، تلخه سیاه و سردرد و دیگر دردها را در آنان تحریک می کند. به من فرمود:)) ای سعد.!!

گفتم : لبیک!

فرمود:)) اگر خداوند (عزوجل) چیزی را ارزشمندتر از میش می دانست ، آن را فدیه اسماعیل (علیه السلام) می ساخت.)) ^(۱۲۴۸)

- ۲۰۰۷ الکافی:

به نقل از سهل بن زیاد، از یکی از هم مسلکانش (به گمان ، محمد بن اسماعیل :- (یکی از ما نزد امام رضا (علیه السلام) ، از گوشت ، یاد کرد و گفت : هیچ گوشتی خوش تر از گوشت بز نیست.

پس ، امام رضا (علیه السلام) به او نگریست و فرمود:)) اگر خداوند، گوشتی خوش تر از گوشت میش آفریده بود، همان را فدیه اسماعیل (علیه السلام) می ساخت.)) ^(۱۲۴۹)

- ۵۵/۷ گوشت کبک

- ۲۰۰۸ امام کاظم (علیه السلام):

به تبار، گوشت کبک بخورانید؛ چرا که پاها را نیرو می دهد و تب را کاملا دور می کند. ^(۱۲۵۰)

- ۵۵/۸ گوشت هوبره

- ۲۰۰۹ امام کاظم (علیه السلام):

در خوردن هوبره ، اشکالی نمی بینم . برای بواسیر و درد کمر، خوب است و از چیزهایی است که انسان را بر فراوان آمیزش ، یاری می رساند. ^(۱۲۵۱)

- ۵۵/۹ گوشت مرغ

- ۲۰۱۰ امام علی (علیه السلام):

غاز، گاو میش پرندگان است و مرغ ، خوک پرندگان است و کبکنجیر، بوقلمون پرندگان است . چرا تو از دو جوجه نوپایی که زنی را ربیعه آنها را با زیادی غذای خویش پرورانده است ، ^(۱۲۵۲) استفاده نمی کنی ؟ ^(۱۲۵۳)

- ۲۰۱۱ الکافی:

به نقل از سیاری ، در حدیثی که سند آن را به معصوم رسانده است :- در حضور عمر، از گوشت ، یاد شد. عمر گفت : خوش ترین گوشت ، گوشت مرغ است.

امیرمومنان (علیه السلام) فرمود:)) نه ؛ مرغ ها خوک های پرندگان هستند. اما بهترین گوشت ، گوشت جوجه ^(۱۲۵۴) تازه از تخم در آمده ای است که تازه برخاسته یا نزدیک است که برخیزد.)) ^(۱۲۵۵)

- ۵۵/۱۰ گوشت کبکنجیر

- ۲۰۱۲ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس دوست دارد خشمش کاستی بگیرد، گوشت کبکنجیر (کبک انجیر) بخورد. ^(۱۲۵۶)

۲۰۱۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس از بیماری روحی ، رنج می برد و اندوهش بسیار است ، گوشت کبکنجیر بخورد. (۱۲۵۷)

۲۰۱۴ امام صادق (علیه السلام):

هر گاه کسی از شما، اندوه یا گرفتاری ای دارد و نمی داند علتش چیست ، گوشت کبکنجیر بخورد. در این صورت ، به خواست خداوند متعال ، این اندوه و گرفتاری ، فرو خواهد نشست. (۱۲۵۸)

۵۵/۱۱ گوشت سنگخوارک

۲۰۱۵ الکافی:

به نقل از علی بن مهزیار :- همراه با امام جواد (علیه السلام) ناهار خوردم . ایشان مرغ سنگخواری آورد و فرمود:)) این ، مبارک است . پدرم به آن علاقه داشت و می فرمود: هر کس یرقان دارد، برایش از گوشت این مرغ ، کباب کنند. او را سودمند خواهد افتاد.)) (۱۲۵۹)

۵۵/۱۲ گوشت ماهی

۱ - ۵۵/۱۲ خوردن گوشت ماهی

۲۰۱۶ امام صادق (علیه السلام):

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، چون ماهی می خورد، می گفت:)) خداوند! برای ما در این ، برکت قرار بده و بهتر از این را برایمان جایگزین ساز.)) (۱۲۶۰)

۲۰۱۷ امام کاظم (علیه السلام):

بر شما باد ماهی . اگر آن را بدون نان خوردی ، بسنده ات می کند و اگر با نان خوردی ، گوارایت می افتد. (۱۲۶۱)

ر. ک : ص (آنچه برای درمان بیماری های خون ، سودمند است / خوردن ماهی تازه پس از حجامت.)

۲ - ۵۵/۱۲ خوردن خرما یا عسل ، پس از خوردن ماهی

۲۰۱۸ الکافی:

به نقل از سعید بن جناح ، از یکی از وابستگان امام صادق (علیه السلام) :- امام صادق (علیه السلام) خرمایی طلبید و تناول کرد و سپس فرمود:)) اشتهایی نداشتیم ؛ اما ماهی خورده بودم .)) (سپس فرمود :)) هر کس شب ، ماهی بخورد و در پی آن ، چند دانه خرما یا مقداری عسل نخورد و بخوابد، تا صبح ، رگ فلج در او می جنبد.)) (۱۲۶۲)

۳ - ۵۵/۱۲ نهی از خوردن تخم مرغ و ماهی با همدیگر

۲۰۱۹ امام رضا (علیه السلام):

باید از این بپرهیزی که ... تخم مرغ و ماهی را همزمان در معده گرد آوری ؛ چرا که هرگاه این دو با یکدیگر آیند، قولنج ، باد بواسیر و دندان درد به وجود می آورند. (۱۲۶۳)

۴ - ۵۵/۱۲ نهی از اعتیاد به خوردن ماهی

۲۰۲۰ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

(پیوسته) خوردن ماهی ، بدن را از میان می برد. (۱۲۶۴)

۲۰۲۱ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

پیوسته خوردن ماهی تازه ، گوشت را ذوب می کند. (۱۲۶۵)

۲۰۲۲ امام علی (علیه السلام):

(پیوسته خوردن) ماهی تازه، گوشت را ذوب می کند. (۱۲۶۶)

- ۲۳ امام علی (علیه السلام):

به خوردن ماهی، مداومت مکنید؛ زیرا تن را ذوب می کند. (۱۲۶۷)

- ۲۴ امام علی (علیه السلام):

کمتر ماهی بخورید؛ چرا که بدن را ذوب می کند، بلغم را فزون می سازد و نفس را سنگین می نماید. (۱۲۶۸)

- ۲۵ امام علی (علیه السلام):

از (مداومت بر) خوردن ماهی، حذر کنید؛ چرا که ماهی، بدن را به سل، گرفتار می سازد. (۱۲۶۹)

- ۲۶ امام علی (علیه السلام):

کمتر ماهی بخورید، چرا که گوشتش بدن را نحیف می کند، بلغم را فزون می سازد و نفس را سنگین می نماید. (۱۲۷۰)

- ۲۷ امام باقر (علیه السلام):

این ماهی برای پرده چشم، بدن است. (۱۲۷۱)

- ۲۸ امام صادق (علیه السلام):

سه چیز، چاق کننده است و سه چیز لاغر کننده: ... و اما آن سه چیز که لاغر می کنند، عبارت اند از: اعتیاد به خوردن تخم مرغ و ماهی و شکوفه خرما. (۱۲۷۲)

- ۲۹ امام صادق (علیه السلام):

(پیوسته) خوردن ماهی، بدن را ذوب می کند. (۱۲۷۳)

- ۳۰ امام کاظم (علیه السلام):

(پیوسته خوردن) ماهی تازه، بدن را ذوب می کند. (۱۲۷۴)

- ۳۱ امام کاظم (علیه السلام):

(پیوسته خوردن) ماهی تازه، پیه چشمان را ذوب می کند. (۱۲۷۵) (۱۲۷۶)

اظهار نظر

با آن که سند احادیث نهی کننده از)) پیوسته خوردن گوشت ماهی((، ضعیف است، اما نقل فراوان این مضمون، به گونه ای است که می توان برای پژوهشگران، نوعی گمان را به صدور این دسته از احادیث، به وجود آورد. با وجود این، برای اظهار نظر قطعی در این باره، بررسی علمی و آزمایشگاهی ضرورت دارد. ر. ک: ص ۴۱۳ (آداب خوردن گوشت).

فصل پنجاه و ششم: لوبیا

- ۳۲ امام صادق (علیه السلام):

لوبیا، بادهای نهفته درون را می کند. (۱۲۷۷)

بیان

علامه مجلسی می گوید:

صاحب بحر الجواهر است: لوبیا از دانه های معروف، در طبع خود، گرم، و دارای یبوستی معتدل است. برخی نیز گفته اند: سرد و خشک است. از خوردن نفاس پاک می کند، خون قاعدگی و پیشاب را به جریان می اندازد، بدن را رطوبت و خرمی می دهد و جنین و جفت را می اندازد. (۱۲۷۸)

- ۲۰۳۳ مکارم الاخلاق:

به نقل از یکی از یاران امام رضا (علیه السلام) که از ایشان درباره بهک ^(۱۲۷۹) پرسید :- امام رضا (علیه السلام) (فرمود): قدری ماش تازه را در فصل برداشت آن بردار و همراه با برگش بکوب و سپس بغش تا آبش گرفته شود. این آب را در حالت ناشتا بخور و بر قسمت های بهک زده پوست نیز بمال. ^(۱۲۸۰) این کار را انجام دادم و بهبود یافتم.

- ۲۰۳۴ الکافی:

به نقل از احمد بن حسن بن جلاب ، از یکی از هم مسلکان ما :- مردی نزد امام کاظم (علیه السلام) از بهک ، اظهار ناراحتی کرد. امام (علیه السلام) به او فرمود که ماش را ببزد و از آن ، نوشاکی بسازد و آن را در غذای خویش بریزد. ^(۱۲۸۱)

بیان

علامه مجلسی می گوید:

(فیروزآبادی) در قاموس گفته است : ماش ، دانه ای است شناخته شده با طبعی معتدل و ستوده . برای تیدار و سرماخورده ، سودمند است ، ملین است و چون در سرکه پخته شود، برای گری های چرکین ، سودمند است . پماد حاصل از آن ، اندام های گرفتار به ضعف و سستی از تقویت می کند. ^(۱۲۸۲)

فصل پنجاه و هشتم : نمک

- ۲۰۳۵ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

خداوند (عزوجل) به موسی بن عمران وحی کرد که: با نمک ، آغاز کن و با نمک ، پایان ده ؛ چرا که در من هفتاد درد، در نمک است و کمترین این دردها دیوانگی ، جذام ، پیسی ، گلودرد و دندان درد و شکم درد است)

امام باقر (علیه السلام):

از سفارش های پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) به امام علی (علیه السلام) ابن بود که فرمود : ((ای علی ! غذای خویش را با نمک ، آغاز کن ؛ چرا که درمان هفتاد درد، در نمک است و دیوانگی ، پیسی ، گلودرد، دندان درد و شکم درد، از جمله این دردهاست. ^(۱۲۸۴)))

- ۲۰۳۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

هر کس پیش از هر چیز و پس از هر چیز، نمک بخورد، خداوند (عزوجل) سیصد و سی نوع بلا را که کمترینش جذام است ، از او برمی دارد. ^(۱۲۸۵)

- ۲۰۳۸ الکافی:

به نقل از محمد بن مسلم ، از امام باقر (علیه السلام) :- کژدمی ، پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) را نیش زد. پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: خدایت لعنت کند که هیچ برایت تفاوتی نمی کند که مومنی را بگزی یا کافری را.!!)

سپس قدری نمک خواست و جای گزش مالید و در نتیجه درد، فرو نشست . اگر مردم از آنچه در نمک هست ، آگاهی داشتند، با وجود آن ، دیگر هیچ پادزهری نمی جستند. ^(۱۲۸۶)

- ۲۰۳۹ امام علی (علیه السلام):

هر کس غذای خود را با نمک آغاز کند، هفتاد درد و دردهای بسیار دیگری - که کسی جز خداوند (عزوجل) آنها را نمی داند - از وی دور می شوند. ^(۱۲۸۷)

- ۲۰۴۰ الکافی:

به نقل از سعد اسکاف: - امام باقر (علیه السلام) فرمود: ((همانا در نمک، شفای هفتاد درد است)) (یا فرمود): هفتاد نوع از انواع درد.))

سپس فرمود: ((اگر مردم می دانستند که در نمک چه خواصی هست، خود را جز به آن، مداوا نمی کردند.)) ^(۱۲۸۸)

- ۲۰۴۱ امام صادق (علیه السلام):

هر کس بر نخستین لقمه از غذای خود نمک بپاشد. کک مک صورت او از میان می رود. ^(۱۲۸۹)

- ۲۰۴۲ امام صادق (علیه السلام):

بنی اسرائیل، (غذای خود را) با سرکه آغاز می کردند و با همان نیز به پایان می بردند؛ و لی ما با نمک آغاز می کنیم و با سرکه به پایان می بریم. ^(۱۲۹۰)

ر. ک: ص ۱۵۴ (آنچه مانع دیوانگی می شود / نمک).

ر. ک: ص ۲۵۵ (بهداشت پوست / آغاز کردن غذا با نمک).

ر. ک: ص ۳۹۴ (آداب غذا خوردن / آغاز کردن غذا با نمک و به پایان بردن آن با نمک یا سرکه).

ر. ک: ص ۵۳۳ ح ۱۷۵۶.

فصل پنجاه و نهم: هلیم

- ۲۰۴۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

جبرئیل، نزد من آمد و مرا به خوردن هلیم ^(۱۲۹۱)، فرمان داد تا پشتم قوی شود و با آن، توان بندگی پروردگار خویش بیابم. ^(۱۲۹۲)

- ۲۰۴۴ امام علی (علیه السلام):

بر شما باد هلیم؛ چرا که تا چهل روز، نشاط عبادت می دهد. آن خود، جزئی از سفره آسمانی ای است که بر پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرود فرستاده شد. ^(۱۲۹۳)

- ۲۰۴۵ امام صادق (علیه السلام):

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، از درد پشت، به درگاه پروردگار خویش (عزوجل) نالید. خداوند، او را به خوردن گندم همراه با گوشت (یعنی همان هلیم) فرمان داد. ^(۱۲۹۴)

- ۲۰۴۶ امام صادق (علیه السلام):

یکی از پیامبران، از ضعف و کمی توان آمیزش، به دراه خداوند (عزوجل) اظهار ناراحتی کرد. خداوند، او را به خوردن هلیم، فرمان داد. ^(۱۲۹۵)

- ۲۰۴۷ الکافی:

- به نقل از ایوب بن نوح: - یکی از کسانی که با امام کاظم (علیه السلام) هلیم گاورس ^(۱۲۹۶) خورده بود، برای من نقل کرد که امام (علیه السلام) فرمود: ((هان که آن، غذایی است بدون سنگینی و عارضه، بدان علاقه دارم و خواسته ام تا برایم آماده کنند. آن، همراه با شیر، سودمندتر و در معده نیز نرم تر است.)) ^(۱۲۹۷)

فصل شصتم: کاسنی

۲۰۴۸ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):
کاسنی (۱۲۹۸) مهتر همه سبزی هاست. (۱۲۹۹)

۲۰۴۹ امام علی (علیه السلام):

کاسنی بخورید، که هیچ صبحی نیست، مگر این که قطره ای از بهشت بر آن، فرو می افتد. چون خواستید این را بخورید، قطره های آب را از رویش فرو متکانید. (۱۳۰۰)

۲۰۵۰ امام صادق (علیه السلام):

کاسنی، نکو سبزی ای است. هیچ برگی از آن نیست که قطره ای از بهشت بر آن نباشد. آن را بخورید و به گاه خوردن، متکانید. پدرم (علیه السلام) ما را نهی می فرمود که به هنگام خوردن کاسنی، آن را بتکانیم. (۱۳۰۱)

۲۰۵۱ امام صادق (علیه السلام):

هر کس در حالی بخوابد که در درون او، هفت تا که کاسنی باشد، به خواست خداوند، آن شب از قولنج، در امان است. (۱۳۰۲)

۲۰۵۲ امام صادق (علیه السلام):

بر تو باد کاسنی؛ چرا که آب (منی) را افزون می سازد و فرزند را نکو می کند. (۱۳۰۳) گرم و ملین است و پسرزایی را بیشتر می کند. (۱۳۰۴)

۲۰۵۳ امام صادق (علیه السلام):

هر کس دوست دارد آب (منی) او و فرزندانش فراوان شود، بر خوردن کاسنی، مداومت ورزد. (۱۳۰۵)

۲۰۵۴ الکافی:

به نقل از محمد بن فیض - همراه با امام صادق (علیه السلام) ناهار می خوردم و قدری سبزی نیز بر سفره بود. در کنار ما پیرمردی بود که از کاسنی، دوری می گزید. امام (علیه السلام) فرمود: گویا گمان می کنید که کاسنی، سرد است، در حالی که چنین نیست؛ بلکه معتدل است و برتری آن بر دیگر سبزی ها، به سان برتری ما بر دیگر مردمان است. ((۱۳۰۶)

۲۰۵۵ امام رضا (علیه السلام):

کاسنی، درمان هزار درد است. هیچ دردی در درون آدمی زاده نیست، مگر این که کاسنی، آن را در هم می کوبد. (۱۳۰۷)

ر. ک: ص ۱۵۲ (آنچه برای سردرد، سودمند است / کاسنی).

ر. ک: ص ۲۱۷ ح ۶۷۶.

خداوند! تو را سپاس که آفریدی و به اعتدال داشتی، میراندی و زنده ساختی، بیمار کردی و درمان نمودی، آسودگی بخشیدی و گرفتاری دادی.

خداوند، ای خداوندگار آسایش! از تو آسایش می طلبیم؛ آسایشی که در پی خود، همچنان آسایش بیاورد و خود، کامل و همه جاگیر باشد؛ آسایشی در هر دو سرای.

به حق محمد و خاندان محمد، از ما به بهترین پذیرش، بپذیر، ای آن که بدی ها را به نیکی بدل می کنی، ای مهربان ترین مهربانان!

