

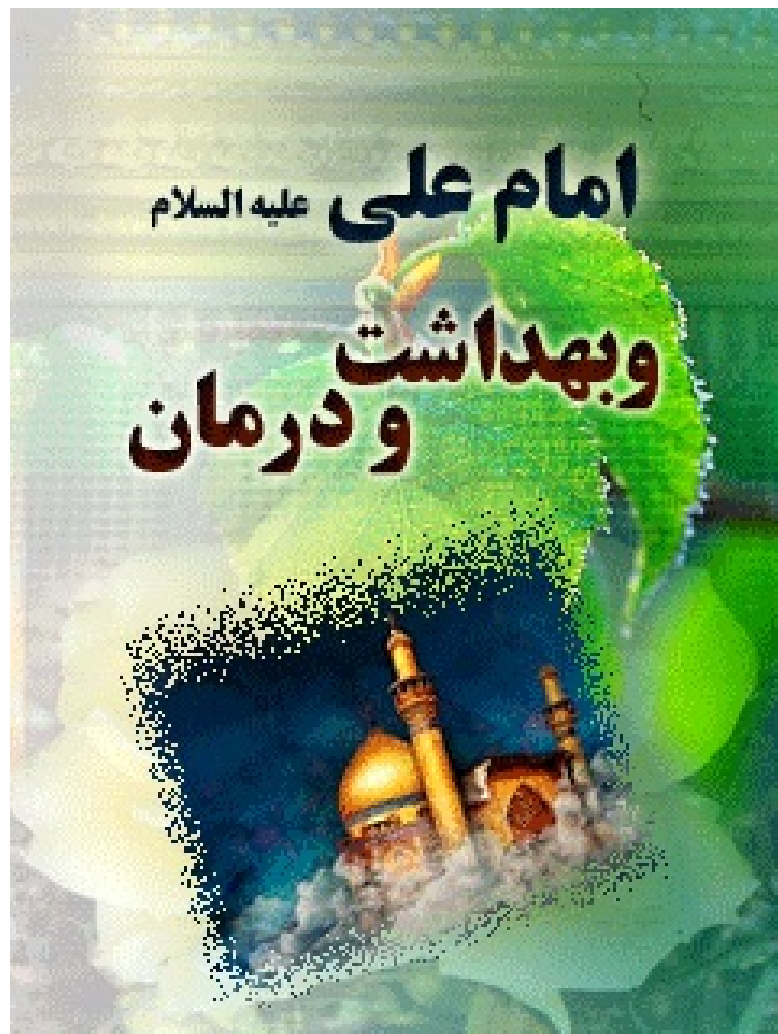
سَلَامٌ عَلَيْهَا

نور فاطمه زهرا



کتابخانه دیجیتال

www.noorfatemah.org



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

امام علی علیه السلام و بهداشت و درمان

نویسنده:

محمد دشتی

ناشر چاپی:

سازمان تحقیقات نیروی مقاومت بسیج

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۱۳	امام علی علیه السلام و بهداشت و درمان
۱۳	مشخصات کتاب
۱۳	سرآغاز
۱۴	الگوهای رفتاری و عنصر زمان و مکان
۱۵	اقسام الگوهای رفتاری
۱۵	حقیقت جاودانه
۱۶	ضرورت ها
۱۶	هماهنگی طب و دین
۱۷	طرح های شگفتی آور
۱۷	خلقت حکیمانه و هدفدار
۱۸	خلقت قانونمند و هدفدار
۱۸	اطاق فرمان زایمان
۱۹	شگفتی عطسه
۱۹	هدفداری انسان
۲۰	کاوش های علمی و رهنمودهای دینی
۲۰	رازهای کشف شده
۲۰	رازهای در حال کشف
۲۰	رازها و مباحث فراسوی طب
۲۱	فراسوی طب
۲۲	راه های کشف و شناخت داروها، درمان ها
۲۳	رهنمودهای کشف شده
۲۴	آفرینش تن آدمی و اخلاط چهارگانه

۲۴	تاثیر عوامل زیست محیط بر روان انسان (اکولوژی).....
۲۴	تاثیر آب و خاک و هوا در نژاد آدمی.....
۲۵	تاثیر متقابل روح و جسم.....
۲۵	تاثیر سرما در تن آدمی.....
۲۶	رهنمودهای فراسوی طب.....
۲۶	روانشناسی تغذیه.....
۲۶	روحیات و صفات گوشت ها.....
۲۷	احکام بازدارنده اسلام.....
۲۸	سیئرِ چهل روزه غذا در تنِ آدمی.....
۲۹	درمان با امدادهای غیبی.....
۳۰	بهداشت و سلامت روان.....
۳۰	درد دل در چاه گفتن.....
۳۰	نقش پاکی و پاکیزگی لباس در سلامت روح.....
۳۰	بهداشت روانی.....
۳۱	بهداشت و پاکیزگی.....
۳۱	پرهیز از آب خوردن در ظروف شکسته.....
۳۱	تعریف از حمام و پاکیزگی.....
۳۱	پاکیزه نگهداشتن خانه.....
۳۱	سفارش به پاکیزگی آب.....
۳۲	اقسام خوابیدن.....
۳۲	بهداشت.....
۳۲	پرهیز از میکروب ها.....
۳۳	راه های تأمین بهداشت.....
۳۳	دفن کردن در خاک.....

۳۳	روش شانه کردن موها
۳۳	استعمال عطریات و بوهای خوش
۳۴	روغن بر بدن مالیدن
۳۴	روش استفاده از حمام
۳۴	روش درست خوابیدن
۳۴	روش استفاده از آفتاب
۳۵	حجامت کردن
۳۵	احتیاط در مصرف دارو
۳۵	آثار بهداشتی ختنه کردن فرزندان
۳۵	آداب غذا خوردن و آب نوشیدن
۳۶	آداب غذا خوردن
۳۶	آداب آب نوشیدن
۳۶	بهداشت فردی
۳۶	استفاده از تخصص طبیبان
۳۶	توجه به ارزش تخصص های علمی
۳۷	اجازه ویزیت کردن طبیب یهودی
۳۷	روش درمان
۳۷	ساختن با بیماری
۳۷	روش درمان تب
۳۷	درمان چشم درد
۳۸	بیماری های پوستی
۳۸	درد بواسیر
۳۸	درمان گیاهی
۳۸	بهداشت غذا

۳۸	غذا و تندرستی
۳۹	روانشناسی غذا
۳۹	توجه به نقش غذاها و میوه ها
۳۹	گوشت ماهی
۳۹	سرکه
۳۹	مغز گردو
۴۰	خوردن به
۴۰	نقش گلابی در سلامت
۴۰	فواید انجیر
۴۰	مصرف سبزیجات
۴۰	نقش میوه جات
۴۰	مواد روغنی
۴۱	آب درمانی
۴۱	آب باران
۴۱	آب قرات
۴۱	آداب غذا خوردن
۴۱	راه پرهیز از زیان غذاها
۴۱	سادگی در غذا
۴۱	بهداشت غذا
۴۲	نام خدا و درمان
۴۲	پرهیز از اسراف و دور ریزی غذا
۴۲	استفاده از انواع غذاها و داروهای گیاهی
۴۲	بهداشت فردی
۴۳	کوتاه کردن شارب

۴۳	مسواک کردن
۴۳	بهداشت دست ها و غذا
۴۳	نقش سبزیجات در غذا
۴۴	بهداشت صورت
۴۴	بهداشت دندان
۴۴	بهداشت عمومی
۴۴	بهداشت تن
۴۵	درمان با روغن زیتون
۴۵	بهداشت محیط زیست
۴۵	بهداشت محیط زیست
۴۵	جمع آوری زباله ها
۴۶	بهداشت خانواده
۴۶	پرهیز از سگ
۴۶	بهداشت خانه
۴۶	بهداشت روانی خانواده
۴۷	راه مقابله با فقر و پریشانی
۴۷	درمان با داروهای گیاهی
۴۷	خُرما «التَّمَر»
۴۷	انگور «العنب»
۴۸	کشمش «الزَّيْب»
۴۸	انار «الرُّمَّان»
۴۹	سیب «التَّفَّاح»
۴۹	گلابی «السَّفْزَجَل، الكُمثری»
۴۹	انجیر «التین»

۵۰	ادویه، فلفل «الغبراء»
۵۰	بادرنگ، بالنگ، تُرنج «الأترج»
۵۰	خریزه و هندوانه «البطیخ»
۵۰	گردو «الْجَوْز»
۵۱	تره «الکراث»
۵۱	کاسنی صحرايي «الهندباء»
۵۱	کدو «الدبا»
۵۱	تریچه «الْفُجْل»
۵۲	قارچ «الْكُمَاة»
۵۲	کاهو «الْخَس»
۵۲	گلپر «الْصَغْتَر»
۵۲	سیر «الْثُوم»
۵۲	عدس «العدس»
۵۳	عتاب «الْعَتَاب»
۵۳	کندر «اللبان»
۵۳	بنفشه، گُلِ گاوزیان «البنفسج»
۵۳	اسپند «الْخَزْمَل»
۵۴	گلِ خطمی «الخطمی»
۵۴	حنا «الحناء»
۵۴	داروی نظافت (آهک) «النورة»
۵۴	مسواک زدن «السواک»
۵۵	عسل «الْعَسَل»
۵۶	گوشت «اللحم»
۵۷	تخم مرغ «البيض»

۵۷	شیر «اللبن»
۵۷	ماهی «السَّمَك»
۵۷	روغن «السَّمْنُ»
۵۷	نَمَك «الملح»
۵۸	سرکه «الخلّ»
۵۸	حلیم با گوشت و گندم «الهريسة»
۵۸	نانِ خیس خورده در آبگوشت «الثريد»
۵۹	روغن زیتون «زيت الزيتون»
۵۹	خلال کردن دندان «الخلال»
۵۹	آب درمانی «الماء»
۶۰	پر خوری «الإسراف في الطعام (التخمة)»
۶۰	سرما «البرد»
۶۱	راه تقویت حافظه «الحفظ»
۶۱	حجامت «الحجامة»
۶۱	پرهیز غذایی «الحمية»
۶۲	روش درمان بیمار «آداب المريض»
۶۲	حمام رفتن «الحمام»
۶۲	روش درمان تب «الحمى»
۶۲	در چشمه سار نهج البلاغه
۶۲	پرهیز غذایی
۶۲	بدن و سرما
۶۳	استفاده از هوای خنک
۶۳	ویژگی های تن آدمی
۶۴	درمان دردها

قرآن و درمان دردها	۶۴
خطبه ۱۷۶ نهج البلاغه	۶۴
خطبه ۱۱۰ نهج البلاغه	۶۵
قسمتی از خطبه ۱۵۲ نهج البلاغه	۶۵
رابطه تقوا و درمان	۶۵
شناخت طبیبان	۶۶
پیامبر طبیب دردها	۶۶
آنجا که طبیبان درمانده اند	۶۶

امام علی علیه السلام و بهداشت و درمان

مشخصات کتاب

عنوان و نام پدیدآور: امام علی علیه السلام و بهداشت و درمان/ مولف محمد دشتی، ۱۳۸۰ - ۱۳۳۰ مشخصات نشر: تهران: سازمان تحقیقات نیروی مقاومت بسیج، ۱۳۸۰. مشخصات ظاهری: ص ۱۵۸ فروست: (مجموعه الگوهای رفتاری امام علی (ع)) شابک: ۹۶۴-۶۴۶۲-۲۰-۰۸۰۰۰ ریال؛ ۹۶۴-۶۴۶۲-۲۰-۰۸۰۰۰ ریال وضعیت فهرست نویسی: فهرست نویسی قبلی یادداشت: کتابنامه به صورت زیرنویس موضوع: علی بن ابی طالب (ع)، امام اول، ۲۳ قبل از هجرت - ۴۰ ق. -- نظریه درباره بهداشت شناسه افزوده: سازمان تحقیقات نیروی مقاومت بسیج رده بندی کنگره: BP۳۸/۰۹ ب ۵۹ رده بندی دیویی: ۲۹۷/۹۵۱ شماره کتابشناسی ملی: م ۸۰-۱۴۸۷۰

سرآغاز

نوشتار نورانی و مبارک و ارزشمندی که در پیش روی دارید، تنها برخی از «الگوهای رفتاری» آن یگانه بشریت، باب علم نبی، پدر بزرگوار امامان معصوم علیهم السلام، تنها مدافع پیامبر صلی الله علیه وآله وسلم به هنگام بعثت و دوران طاقت فرسای هجرت، و جنگ ها و یورش های پیاپی قریش، و نابود کننده خط کفر و شرک و نفاق پنهان، اول حافظ و جامع قرآن، و قرآن مجسم، حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام است. که همواره با قرآن بود، و با قرآن زیست و از قرآن گفت، و تا بهشت جاویدان، در کنار چشمه کوثر و پیامبر صلی الله علیه وآله وسلم، وحدت شان جاودانه است. مباحث ارزشمند آن در حال تکامل و گسترش است، نورانی است، نور نور است، عطر آگین از جذبه های عرفانی و شناخت و حضور است، که با نام های مبارک زیر، در آسمان پُر ستاره اندیشه ها خواهد درخشید مانند: ۱- امام علی علیه السلام و اخلاق اسلامی الف- اخلاق فردی ب- اخلاق اجتماعی ج- آئین همسراری ۲- امام علی علیه السلام و مسائل سیاسی ۳- امام علی علیه السلام و اقتصاد الف- کار و تولید ب- انفاق و ایثارگری ج- عمران و آبادی د- کشاورزی و باغداری ۴- امام علی علیه السلام و امور نظامی الف- اخلاق نظامی ب- امور دفاعی و مبارزاتی ۵- امام علی علیه السلام و مباحث اطلاعاتی و امنیتی ۶- امام علی علیه السلام و علم و هنر الف- مسائل آموزشی و هنری ب- مسائل علمی و فرهنگی ۷- امام علی علیه السلام و مدیریت ۸- امام علی علیه السلام و امور قضائی الف- امور قضائی ب- مسائل جزائی و کیفری ۹- امام علی علیه السلام و مباحث اعتقادی ۱۰- امام علی علیه السلام و مسائل حقوقی ۱۱- امام علی علیه السلام و نظارت مردمی (امر به معروف و نهی از منکر) ۱۲- امام علی علیه السلام و مباحث معنوی و عبادی ۱۳- امام علی علیه السلام و مباحث تربیتی ۱۴- امام علی علیه السلام و مسائل بهداشت و درمان ۱۵- امام علی علیه السلام و تفریحات سالم الف- تفریحات سالم ب- تجزیه و زیبایی مطالب و مباحث همیشه نورانی مباحث یاد شده، از نظر کاربردی مهم و سرنوشت سازند، زیرا تنها جنبه نظری ندارند، بلکه از رفتار و سیره و روشهای الگویی امام علی علیه السلام نیز خبر می دهند، تنها دارای جذبه «قال» نیست که دربردارنده جلوه های «حال» نیز می باشد. دانه های انگشت شماری از صدف ها و مروارید های همیشه درخشان در یای علوم نبوی است از رهنمودها و راهنمایی های جاودانه علوی است از محضر حق و حقیقت است و از زلال و جوشش همیشه جاری واقعیت هاست که تنها نمونه هائی اندک از آن مجموعه فراوان و مبارک را در این جزوات می یابید و با مطالعه مطالب نورانی آن، از چشمه زلال ولایت می نوشید که هر روز با شناسائی منابع جدید در حال گسترش و ازدیاد و کمال و قوام یافتن است. (۱). و در آینده به عنوان یک کتاب مرجع و تحقیقاتی مطرح خواهد بود تا: چراغ روشنگر راه قصه پردازان و سناریو نویسان فیلم نامه ها و طراحان نمایشنامه ها و حجت و برهان جدال احسن گویندگان و نویسندگان متعهد اسلامی باشد، تا مجالس و محافل خود را با یاد و نام آن اول

مظلوم اسلام نورانی کنیم. که رسول گرامی اسلام فرمود: *تَوَرُّوا مَجَالِسَكُمْ بِذِكْرِ عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ* (جلسات خود را با نام و یاد علی علیه السلام نورانی کنید) با کشف و شناسائی «الگوهای رفتاری امام علی علیه السلام» حقیقت «چگونه بودن؟!» برای ما روشن می شود و آنگاه چگونه زندگی کردن؟! نیز مشخص خواهد شد. پیروی از امام علی علیه السلام و الگو قرار دادن راه و رسم زندگی آن بزرگ معصوم الهی، بر این حقیقت تکیه دارد که با مطالعه همه کتب و منابع و مآخذ روایی و تاریخی و سیاسی موجود کشف کنیم که: «امام علی علیه السلام چگونه بود؟» آنگاه بدانیم که: «چگونه باید باشیم» زیرا خود فرمود: *أَيُّهَا النَّاسُ إِنِّي وَاللَّهِ مَا أُحْتَكَمُ عَلَى طَاعِيهِ إِلَّا - وَ أَسْبِقُكُمْ إِلَيْهَا، وَلَا أَنَهَاكُمْ عَنْ مَعْصِيَةِ اللَّهِ إِلَّا وَ أَتْنَاهُ قَبْلَكُمْ عَنْهَا* (۲). (ای مردم! همانا سوگند به خدا من شما را به عمل پسندیده ای تشویق نمی کنم جز آنکه در عمل کردن به آن از شما پیشی می گیرم، و شما را از گناهی باز نمی دارم جز آنکه پیش از نهی کردن، خود آن را ترک کرده ام) پس توجه به الگوهای رفتاری امام علی علیه السلام برای مبارزان و دلاورانی که با نام او جنگیدند، و با نام او خروشدند، و هم اکنون در جای جای زندگی، در صلح و سازندگی، در جنگ و ستیز با دشمن، در خودسازی و جامعه سازی و در همه جا بدنبال الگوهای کامل رواند، بسیار مهم و سرنوشت ساز است تا در تداوم راه امام رحمه الله بجوشند، و در همسوئی با امیر بیان بکوشند، که بارها پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله وسلم فرمود: «آنانکه از علی پیروی کنند اهل نجات و بهشتند» و به علی علیه السلام اشاره کرد و فرمود: «این علی و پیروان او در بهشت جای دارند» (۳). و امیدواریم که کشف و شناسائی «الگوهای رفتاری امام علی علیه السلام» آغاز مبارکی باشد تا این راه تداوم یابد، و به کشف و شناسائی «الگوهای رفتاری» دیگر معصومین علیهم السلام بیانجامد. در اینجا توجه به چند تذکر اساسی لازم است. الگوهای رفتاری و عنصر زمان و مکان اقسام الگوهای رفتاری -----

- تاکنون هزاران فیش تحقیقاتی از حدود ۷۰۰ عنوان در یک هزار جلد، کتاب پیرامون حضرت امام علی علیه السلام فراهم آمده است. خطبه ۶ / ۱۷۵، نهج البلاغه معجم المفهرس مؤلف. ینابیع المودة ص ۴۰، قالت فاطمه (س): *نَظَرَ رَسُولَ اللَّهِ (ص) إِلَى عَلِيٍّ (ع) وَ قَالَ: هَذَا وَ شِيعَتُهُ فِي الْجَنَّةِ*.

الگوهای رفتاری و عنصر زمان و مکان

رفتارهای امام علی علیه السلام برخی اختصاصی و بعضی عمومی است، که باید در ارزیابی الگوهای رفتاری دقت شود. گاهی عملی یا رفتاری را امام علی علیه السلام در شرائط زمانی و مکانی خاصی انجام داده است که متناسب با همان دوران و شرائط خاص قابل ارزیابی است، و الزامی ندارد که دیگران همواره آن را الگو قرار داده و به آن عمل کنند، که در اخلاق فردی امام علی علیه السلام نمونه های روشنی را جمع آوری کرده ایم، و دیگر امامان معصوم علیه السلام نیز توضیح داده اند که: شکل و جنس لباس امام علی علیه السلام تنها در روزگار خودش قابل پیاده شدن بود، اما هم اکنون اگر آن لباس ها را بپوشیم، مورد اعتراض مردم قرار خواهیم گرفت. یعنی عنصر زمان و مکان، در کیفیت ها تأثیر بسزائی دارد. پس اگر الگوهای رفتاری، درست تبیین نگردد، ضمانت اجرایی ندارد و از نظر کاربردی قابل الگوگیری یا الگوپذیری نیست، مانند: - غذاهای ساده ای که امام علی علیه السلام میل می فرمود، در صورتی که فرزندان و همسران او از غذاهای بهتری استفاده می کردند. - لباس های پشمی و ساده ای که امام علی علیه السلام می پوشید، اما ضرورتی نداشت که دیگر امامان معصوم علیهم السلام بپوشند. - در برخی از مواقع، امام علی علیه السلام با پای برهنه راه می رفت، که در زمان های دیگر قابل پیاده شدن نبود. امام علی علیه السلام خود نیز تذکر داد که: *لَنْ تَقْدَرُونَ عَلَى ذَلِكَ وَلَكِنْ أَعْيُنُنِي بِوَرَعٍ وَاجْتِهَادٍ* (شما نمی توانید همانند من زندگی کنید، لکن در پرهیزکاری و تلاش برای خوبی ها مرا یاری دهید) (۱). وقتی عاصم بن زیاد، لباس پشمی پوشید و به کوه ها می رفت و دست از زندگی شُست و تنها عبادت می کرد، امام علی علیه السلام او را مورد نکوهش قرار داد، که چرا اینگونه زندگی می کنی؟ عاصم بن زیاد در جواب گفت: *قَالَ: يَا*

أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ، هَذَا أَنْتَ فِي خُشُونَةٍ مُلْبِسَةٍ كَ وَجُشُونَةٍ مَأْكَلَةٍ! (عاصم گفت، ای امیرمؤمنان، پس چرا تو با این لباس خشن، و آن غذای ناگوار بسر میبری؟) امام علی علیه السلام فرمود: قَالَ: وَيَحْكُ، إِنِّي لَسْتُ كَأَنْتَ، إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى فَرَضَ عَلَى أَيْمَةِ الْعَدْلِ أَنْ يُقَدِّرُوا أَنْفُسَهُمْ بِضَعْفَةِ النَّاسِ، كَيْلًا يَتَّبِعَ بِالْفَقِيرِ فَقْرُهُ! (۲). وای بر تو، من همانند تو نیستم، خداوند بر پیشوایان حق واجب کرده که خود را با مردم ناتوان همسو کنند، تا فقر و نداری، تنگدست را به هیجان نیاورد، و به طغیان نکشاند. -----

----- نامه ۵/۴۵ نهج البلاغه معجم المفهرس مؤلف. خطبه ۳/۲۰۹ نهج البلاغه معجم المفهرس مؤلف.

اقسام الگوهای رفتاری

بعضی از رفتارهای امام علی علیه السلام زمان و مکان نمی شناسد، و همواره برای الگو پذیری ارزشمند است مانند: ۱- ترویج فرهنگ نماز ۲- اهمیت دادن به نماز اول وقت ۳- ترویج فرهنگ اذان ۴- توجه فراوان به باز سازی، عمران و آبادی و کشاورزی و کار و تولید ۵- شهادت طلبی و توجه به جهاد و پیکار در راه خدا ۶- حمایت از مظلوم و... زیرا طبیعی است که کیفیت ها متناسب با زمان و مکان و شرائط خاص فرهنگ و آداب و رسوم اجتماعی در حال دگرگونی است. گرچه اصول منطقی همان کیفیت ها، جاودانه اند، یعنی همواره ساده زیستی، خود کفائی، ساده پوشی ارزشمند است، اما در هر جامعه ای چهار چوب خاص خودش را دارد، پس کمیّت ها و اصول منطقی الگوهای رفتاری ثابت، و کیفیت ها، و چگونگی الگوهای رفتاری متغیر و در حال دگرگونی است. -----

حقیقت جاودانه

علی جان در این راه پر تاپ و پیچ تو تنها دلیل من و جمله هیچ تو رمز توانمندی عاشقان بدون تو ما جمله هیچیم و هیچ تو اندیشه و قیل و قال منی جواب تمام سئوال منی تو انگیزه و رمز و راز منی دعا و نماز و تو حال منی تو عشق و تو جانان و جان منی تو الگوی زیبا جهان منی تو ای مایه عزّت و افتخار تو رمز بقاء و توان منی علی جان توئی هستی جمله هست بگير از فقیران خود جمله دست که هر ناتوانی به نام تو جَست که هر خسته جانی به یاد تو رَست تو درماندگان را ظهیری علی تو ره ماندگان را دلیلی علی تو این کاروان جدا مانده را به هنگام حرکت رَحیلی علی مگر هست ما بی تو معنا دهد؟ مگر جَست ما بی تو صهبا دهد؟ مگر رهروان بی تو راهی روند؟ مگر رَفت ما بی تو همتا دهد؟ علی جان تو معیار هر کاملی صفا بخش جان های هر قابلی زبانه، ترازوی هر سنجشی تو رسوا گر راه هر باطلی خدا را خدا را، چه با لُطف بود علی را به پهنای هستی نمود علوم لَدُنّی به دلدار داد دَرِ علم را با علی بر گشود علی جان تو علم نبی را دَرِی تو علم خدا را نکو مظهیری تو معنای علم و تو علمی، علی تو هر پرده جهل را بر دَرِی جهالت کجا راه بر تو گرفت؟ فصاحت کجا بی تو نیرو گرفت؟ بلاغت به یاد تو ابلاغ شد بدیع، در رَخت نام نیکو گرفت تو علم و جواب و سئوال منی تو تفسیر حال و مقال منی علی جان توئی رهنمای وجود تو راه و تو پر ها و بال منی خدا را تو بر ما نشان داده ای ملک را تو خط امان داده ای کلام خدا را تو جان داده ای که دین خدا را تو ان داده ای شجاعت به نیروی تو پا گرفت سلحشوری و عشق، معنا گرفت شجاعان عالم طُفیل رهند که نیرو به نیروی تو جا گرفت محبّت به حبّ تو تدبیر شد رشادت به نام تو تفسیر شد همه مهربانی به مهر تو شد که بی عشق تو عشق، زنجیر شد عدالت به عدل تو وابسته است محبّت به مهر تو پیوسته است همه پاکی پاکمردان ز تو است که پاکی به نام تو وارسته است علی جان تو یاد و حضور منی تو شعر و شعار و شعور منی تو روشنگر ظلمت قلب ها تو شور و قیام و نُشور منی بهشتی ز تو شَأْن و زیور گرفت بهشت از تو معنا و محور گرفت دَرِ بسته با یا علی، باز شد ز تو جام از حوض کوثر گرفت تو عشق و نشاط و سُرور منی علی جان تو دریای نور منی تو رمز بقا و وجود منی تو

عرفان و علم و حضور منی تو دریای بی ساحلی یا علی تو هر زنده ای را دلی یا علی توئی رمز آغاز و پایان ما تو عقل همه عاقلی یا علی فدای تو و ناله هایت علی فدای تو و گریه هایت علی فدای سخن های با ارزشت فدای تو و نغمه هایت علی جان تو نام و پیام منی تو تفسیر ذکر و قیام منی تو جان و توان و نهان منی تو رمز جواب و سلام منی علی جان مرا یاد تو شاد کرد روان خراب من، آباد کرد غبار غم از چهره من زدود که یاد تو را روح من یاد کرد علی جان به وصف تو درمانده ایم ندانیم که ای؟ پاک شرمنده ایم مگر می توان وصف مولی نمود؟ در این ره علی جان، سرافکنده ایم مگر دست تو باز گیرد قلم دوباره به حرکت در آرد عَلم کند وصف آن پاکی پاک را دوباره زند زندگی را رَقم

ضرورت ها

هماهنگی طب و دین

به نام آنکه برای هر دردی «درمانی» آفرید، و به انسان نعمت «آگاهی» عطا فرمود. باید بدانیم که: قرآن و نهج البلاغه در جهان معاصر چه رهنمودها و پیامهایی برای درمان جسم و جان آدمی دارد؟ درست است که علم و دانش بشری بخصوص بیولوژی و فیزیولوژی و هم اکنون پسیکولوژی در تلاش است تا جسم و جان آدمی را بکاود و «درد» و «درمان» او را کشف نماید، اما هزاران مشکل و صدها راز ناشناخته در این راه باقی مانده است، زیرا در شناخت انسان درمانده اند که: انسان چیست؟ و اعتراف کرده اند که: انسان موجودی ناشناخته است، هر روز راز تازه را کشف می کنند، هر روز به عظمت و شگفتی های تن آدمی پی برده و روش درمان تازه ای را ارائه می دهند، در گذشته، بدنبال عوامل بیولوژی و فیزیولوژی، در جستجو بودند که امروز، علم روانشناسی به کمک بیولوژی آمد، و بهداشت و درمان را به گونه نوینی در آورده است. در گذشته نسبت به عوارض و التهاب پوستی با تزریق انواع آمپول ها و معالجات جلدی به درمان می پرداختند. در صورتی که امروز با پیشرفت علم روانشناسی، بسیاری از اینگونه امراض را با درمان روح و روان، بهبود می بخشند. و باور دارند که برخی از عوارض پوستی در بدن کودک، جنبه روانی دارد، زیرا گاهی پدر در مسافرت است، یا به جنگ رفته است، و یا در خانواده دچار کمبود محبت شده است که عامل بیماری های پوستی کودک شده است. هم اکنون شاهدیم که افق دید علوم امروزی بیشتر و بیشتر دارد با واقعیت ها نزدیک می شود. همه اعتراف دارند که: اگر انسان را بدرستی می شناختیم، و علل در دو درمان او را کشف می کردیم، در راه بهداشت و درمان انسان مشکلی پدید نمی آمد. هر چه انسان در کاوش های علمی خود به پیش می رود، شگفتی ها و ویژگی های تازه تری را می نگرد، واقعیت های پنهان دیگری کشف می شود، پس شناخت انسان و شناخت عظمت خلقت او، می تواند ما را به خداوند بزرگ هستی رهنمون شود. گرچه ناباوران مادی گرا می گویند: شاهکار خلقت» باید از آنها پرسید که: شاهکار خلقت یعنی چه؟ چه کسی قانونمندی بدن انسان را تحقق بخشیده است؟ که هر عضوی از اعضاء بدن انسان، کار مخصوص خود را می شناسد و از عهده آن بخوبی بر می آید، هم طب و هم دین، هر دو به انسان می اندیشند، به درد و درمان او می پردازند، جسم و جان انسان را می خواهند شفا بخشند، انسان، هم موضوع دین است و هم موضوع طب، با این فرق که طب به هدفداری انسان کاری ندارد می خواهد چشم یا گوش یا زبان را درمان کند، اما برای چه؟ و چگونه باید از چشم و گوش و زبان استفاده کرد؟ روا و ناروا در محدوده حواس کدامند؟ کاری ندارد، در صورتی که دین به هدفداری انسان، و هدفداری اعضاء تن آدمی، و به هدفداری نظام پهناور آفرینش می پردازد، و چون طبیب با شگفتی های بدن انسان در تماس است، زودتر می تواند خدای آفریننده را بشناسد و دست طراح و هوشمند نظام را مشاهده کند از این رو، در میان قشر اطباء کمتر کسی پیدا می شود که خدا را انکار کند، زیرا پس از مشاهده راز های

شگفتی آور تن آدمی با اندک تفکر و ارزیابی می توان خداوند انسان آفرین را شناخت، که معصوم علیه السلام فرمود: **إِغْرِفْ نَفْسَكَ تُعْرِفْ رَبَّكَ** (خود را بشناس خدا را می شناسی.) و قرآن کریم تن آدمی را یکی از راه های شناخت معرفی می کند که: **وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تَعْقِلُونَ** (و نشانه های خدا در جسم و جان شما نهفته است، آیا قدرت تفکر ندارید؟) زیرا در خداشناسی، هم می شود سیر آفاقی داشت و در اجرام کیهانی مطالعه کرد و چون نظامی گفت: نه یک رشته را می توان تافتن نه سر رشته را می توان یافتن و یا در جسم و جان آدمی، در جسم و جان خویش مطالعه کرد که سیر انفسی است، این طیب کاوشگر است که با ویژگی ها و رازهای نهفته آفرینش در تن آدمی هر روز و هر لحظه در تماس مستقیم است و می تواند عظمت پروردگاری را بدرستی بنگرد. تن آدمی یکی از راه های خداشناسی تن آدمی است، که هم فیلسوف الهی در آن به دقت می نگرد، و هم طیب کاوشگر به کشف و ارزیابی آن می پردازد، مانند: طرح های شگفتی آور خلقت حکیمانه و هدفدار خلقت قانونمند و هدفدار اطاق فرمان زایمان شگفتی عطسه هدفدار انسان کاوش های علمی و رهنمودهای دینی رازهای کشف شده رازهای در حال کشف رازها و

مباحث فراسوی طب -----

طرح های شگفتی آور

در تن آدمی، انواع طرح های شگفتی آور نهفته است، که انسان را به شگفتی وامی دارد، طرح های زیبای اعضاء بدن آدمی که در شکل ها، و اندازه های جالب و شگفت آوری ارائه شده است، عقل ها و اندیشه ها را به تفکر وامی دارد که چگونه از هدفداری والائی برخوردارند. پس از آنکه هورمون بلوغ در خون نوجوان ریخته شود، صدای پسر دور گه و کلفت و صدای دختر نازک می شود، در صورت مرد مو در می آید در صورتی که صورت زن ها بدون مو طراحی شده است که بسیار حکیمانه است، شخصی خدمت امام کاظم علیه السلام رسید و پرسید: چرا صورت مردان مو دارد اما صورت زنان ندارد؟ امام کاظم علیه السلام فرمود: این یکی از طرح های حکیمانه الهی است، چون سؤال کننده بی سواد بود، سؤال تکرار کرد. امام علی علیه السلام با زبانی که او راز شگفتی آور خلقت را نسبت به موی صورت زن و مرد درک کند، از آن مرد پرسید: آیا تو دوست داری زنی ریش دار بگیری؟ مرد کمی فکر کرد و گفت: نه. امام کاظم علیه السلام فرمود: خداوند حکیم چگونه ای صورت زنان و مردان را طراحی فرمود که هم تفاوتی بین زن و مرد باشد و هم مطابق با خواسته های هر کدام شکل گیرد. دندان ها دارای طرح های حکیمانه اند، دندان های جلو ریز و تیز و دندان های عقب پهن و درشت تا غذاها با دندان ها ریز و تیز جلو قطعه قطعه شود و به هنگام صحبت کردن زیبا باشد، و دندان های پهن عقب غذا را آسیاب کنند، اگر دندان های عقب با آن درشتی و ضخامت در جلو قرار می داشت وحشت آور بود و این چنین است طرح گوش ها، چشم ها، ابروها و... که مرحوم شبستری فرمود: جهان چون چشم و خط و خال و ابروست که هر چیزی بجای خویش نیکوست -----

خلقت حکیمانه و هدفدار

در تن آدمی چیزی بیهوده آفریده نشده است، و آنچه لازمه حیات و زندگی انسان بود به او داده شد که این یک قاعده عمومی در نظام هستی است، وقتی فرعون از موسی پیامبر علیه السلام پرسید: خدای تو کیست؟ پاسخ داد: **رَبُّنَا الَّذِي أَعْطَى كُلَّ شَيْءٍ خَلْقَهُ ثُمَّ هَدَى** (خدای ما کسی است که بهر موجود زنده ای آنچه لازمه زندگی او بود به او بخشید و او را هدایت کرد). (۱). همه تفاوت ها همینجاست، طب کشف می کند، واقعیت ها را می شناسد، که معده چنین است و کلیه ها چنان، آنها اینگونه کار می کنند و اینها

از نظر فیزیولوژی چنین خاصیتی را دارند اما به هدفداری و چگونگی به کارگیری آنها کاری ندارد، در صورتی که تفکر دینی هم شگفتی های خلقت و راز هستی را می شناساند و هم هدفداری آنها را کشف می کند، که همه ارزش ها همینجاست. قدس از «أعطی کل شیء خلقه» واژه «ثم هدی» آورده است، یعنی: هر موجودی هر چه می خواهد دارد، و هر موجودی هدایت شده است، می داند چه باید بکند، چگونه جذب و دفع داشته باشند، و چگونه فعل و انفعالات لازم خود را انجام دهند، آنگاه هدف دهنده را ثابت می کند، خدای حکیم را می شناساند که: برهان هدایت فطری، هدایت غریزی، برهان وجود، همه از هدایت شدن پدیده ها مطرح می شوند، طب روش کار کلیه ها را می شناسد که کلیه ها «سُدیَم» را دفع و «پتاسیم» را جذب می کند، اما به هدفداری و فلسفه هدایت آنها در مباحث فیزیولوژی کاری ندارد. اگر پپرسیم: کلیه ها از کجا آموختند که سُدیَم برای سلامت تن آدمی ضرر دارد و پتاسیم مفید است؟ و راه جذب و دفع آنها کدام است؟ این واقعیت ها به هدایت غریزی ارتباط دارد، و خدای هدایت کننده را ثابت می کند. اینجاست که معرفت و عشق انسان به پروردگار زیاد می شود، و رکوع و سجود و راز و نیاز انسان را رنگ عاشقانه می زند که با معرفت می گوید: لا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ «نیست خدائی جز الله» و این است رمز و راز شناختن و عشق ورزیدن به خدا که اصحاب رسول خدا صلی الله علیه و آله شبی را در رکوع و شبی را در سجده می ماندند، پس کاوش های طب و طبیب می تواند ابزار عشق و معرفت الهی باشد و راه های خداشناسی را هموار سازد، و انسان به خوبی شگفتی های تن آدمی را بنگرد، و دست قدرت پروردگاری را آشکارا مشاهده کند.

----- سورة طه آیه ۵۰.

خلقت قانونمند و هدفدار

یکی دیگر از شگفتی های «تن آدمی» قانونمند و هدفدار بودن اعضاء بدن آدمی است که: تمام اعضاء از کوچک و بزرگ قانونمند و هدفدارند. تمام سلول ها، ملکول ها، یاخته ها، اعضاء و جوارح، غده ها، همه و همه قانونمند می باشند، در اندازه های مشخص، و با فعل و انفعالات حساب شده، و بازتاب های «رفلکس ها» معین، به حیات خود ادامه می دهند، چیزی بدون نظم و حساب نیست. چیزی بدون قانون و اندازه ها یافت نمی شود. و همه اعضاء، منظم و قانونمند، هدف دارند، در این راه طب و کاوش های طبیبان می تواند کارساز باشد، روشنگر راه باشد، و پرده از واقعیت ها بر دارد، و راه شناخت را هموار سازد. اطاق فرمان زایمان شگفتی عطسه

اطاق فرمان زایمان

در مطالعات فیزیولوژی، سال ها بود که در مغز زن، زیر غُده هیپوفیز غُده ای کوچک مشاهده می کردند که در سر مردان نبود، و علت و هدف و کاربرد آن را نمی دانستند به تحقیق و بررسی ادامه دادند. ۱۵ سال کاوش و مطالعه را ادامه دادند، سرانجام فهمیدند که تصادفی و خودبخود وجود نیامده است، بلکه در نظام سراسر عدل و نظم چیزی بیهوده و بی هدف بوجود نمی آید، پس از بررسی های فراوان متوجه شدند که این غده اطاق فرمان زایمان است: در کدام ساعت و دقیقه باید زایمان انجام گیرد؟ بدن زن باید چه حالات و انفعالات فیزیولوژیکی داشته تا عمل بیرون زدائی و زایمان تحقق پذیرد؟ رحم زن باید چه موارد لزجی را ترشح کند؟ که همه فعل و انفعالات یک زایمان طبیعی را این غُده بر عهده دارد. از این رو برای مردان ضرورتی ندارد، پس با شگفتی باید گفت: وَ تَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ «چه بزرگ و مبارک است، خدائی که بهترین آفریننده است.» و نیکو سرود که: أحسن تو بر نظام أحسن خلقت حمد تو را این چنین نظام سرشتی (۱).

----- مؤلف.

شگفتی عطسه

واقعیت دیگر «فیزیولوژی عطسه» است، چه خرافات فراوانی که نسبت به عطسه درست کردند؟ که هم اکنون نیز در جامعه وجود دارد، در صورتی که عطسه زدن نشانه سلامت تن آدمی است. یکی از یاران امام عسگری علیه السلام روز پس از تولد حضرت صاحب الزمان (عج) در حالی که آن جانِ جانان در گهواره بود، از آن حضرت پرسید: مَا الْعَطْسُ؟ «عطسه زدن چیست؟» حضرت پاسخ داد که: عَلَامَةُ السَّلَامَةِ «نشانه سلامتی بدن است». در کاوش های هوشمند طب به این نتیجه رسیدند که: عَصَبِ بِنِی، حافظ سلامت شش هاست، اگر جسمی بخواهد از راه سوراخ بینی، شش ها را تهدید کند، عصب بینی به مرکز اعصاب «هیپاتالاموس» گزارش می کند، و او به شش ها دستور می دهد تا هوای موجود خود را با سرعت ۷۵ کیلومتر در ساعت، بیرون بریزد، که مانع ورود شیء مزاحم بشود و این فعل و انفعالات را عطسه می گویند. به همین علت که عطسه زدن نشانه سلامتی و عامل تندرستی است، رهبران معصوم ما علیهم السلام دستور دادند که پس از عطسه زدن بگوئید: الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ تا در این سلامت خدا را سپاسگذار باشیم.

هدفداری انسان

بحث هدفداری انسان یکی از مباحث کلیدی و تعیین کننده است که از محدوده طب خارج است، یا فراسوی طب است، اما در آغاز به عنوان ابزار کار می توان یا باید از کاوش های طب و طبیب استفاده کرد، زیرا در علوم مختلف، بخصوص طب، ثابت می شود که همه اعضاء آدمی تن قانونمند و هدفدار است، حکیمانه و منظم است، بیهوده و بی هدف خلق نشده است. اما در دین و مباحث نظری اخلاق، این گونه از مباحث علمی، بیولوژی، فیزیولوژی به ارزیابی و مقایسه گذاشته می شود که: آیا می شود همه اعضاء یک مجموعه با هدف و قانونمند باشند، اما خود آن «مجموعه» بی هدف باشد؟ آیا می شود اجزاء یک مرکب هدفدار و خود آن مرکب بی هدف باشد؟ در اینجا تنها مذهب است که انسان را از پوچی می رهاند، و خط بطلان بر انواع مکاتب پوچی، نهیلیستی، اوتوپی، می کشد. آغاز و انجام انسان را روشن می کند، و سیر حرکت تکاملی انسان را به سوی الله و یک زندگی جاویدان مشخص می کند، الان درد عمومی اروپا و آمریکا و انسان های بی مذهب و مادی، درد پوچی و بی هدفی است، چون آینده را تاریک می نگرند، چون انسان و جهان را مادی و بی شعور و هدف، فرض می کنند، دچار اضطراب و پوچی می شوند، و از این رو خودکشی در غرب پیدای می کند، چون انسان ارزشی ندارد، با اینکه در آنجا طب و درمان و بهداشت واقعاً در حد استاندارد رعایت می شود، گرچه بدن سالم است، اما اگر عقل و فکر و جان و روح آدمی سالم نباشد با خودکشی یا انواع بزهکاری، فساد و اعتیاد، بدن سالم را هم نابود می کنند، و برای همین زندگی را دانشمندان غربی اینگونه تعریف کرده اند که: زندگی «نابودی» و «خوردن دیگران» است، پس بخور تا بمانی، بکش تا بمانی، پس تنها طب و کاوش های طبیبان نمی تواند به انسان آرمان و هدف ببخشد بلکه زمینه ساز است که تن سالم زمینه های رشد عقل و فکر را فراهم می آورد که گفتند: عقل سالم در بدن سالم است. اما سلامت تن همه مسئله نیست، باید در هماهنگی طب و دین، سلامت جسم و جان را فراهم کرد. هم اکنون در اروپای به اصطلاح متمدن و پاکیزه، با فراوانی خودکشی، و وجود انواع جنازه ها در پارک ها و اتوبان ها و خیابان ها و کنار مغازه ها، شهرداری ها را به فکر انداخت که «سالن خودکشی» درست کنند، و سپس اطلاعیه ای صادر کردند که: همشهریان عزیز، ما هر روز جنازه های فراوانی را در اماکن عمومی شهر و نقاط مختلف مملکت، می یابیم که برای سلامت عمومی، خطرناک است. ما در کنار شهرداری «سالن خودکشی» درست کرده ایم که دارای انواع وسائل خودکشی است، از طناب برای حلق آویز کردن،

گرفته تا اسلحه گرم و قرص سیانور، لطفا جهت سلامت عمومی شهروندان، برای خودکشی به این سالن تشریف بیاورید. این اطلاعاتیه ممکن است در کشورهای اسلامی مسخره باشد، امّا در اروپای جدای از دین و دین باوری، و ارزش های اخلاقی یک ضرورت اجتماعی است. زیرا آمار می دهند که اکثر مردم در غرب دچار بیماری روانی می باشند، و ۹۰٪ مردم غرب به نوعی یک نوع بیماری روانی دارند، و یکی از اسم های عصر ما را «عصر بیماری روانی» نامیدند سر انجام انسان های دیر باور نیز باور کرده اند که: بدون مذهب و آرمان های الهی و ارزش های اخلاقی، نمی شود جامعه سالم و ایده آل داشت، و بدون سلامت روان و سلامت تن، کاری از پیش نخواهد برد. هم بدون طب و کاوش های طبیبان نمی شود زندگی آرامی داشت، و هم بدون دین و سلامت روان، تلاش طبیبان بجائی نخواهد رسید.

کاوش های علمی و رهنمودهای دینی

گفتیم که موضوع کلی دین و طب هر دو «انسان» است حال باید با دقت بررسی نمود که کاوش های طبی تا کجا؟ و چقدر توانسته است رهنمودهای دین و راهنمایی های منابع دینی را کشف کند؟ واقعیت های احکام الهی را بشناسد و بشناساند؟ و فلسفه احکام را درک کند؟ رهنمودهای دینی را نسبت به کاوش های علمی می توان به سه دسته تقسیم کرد، مانند: رازهای کشف شده رازهای در حال کشف رازها و مباحث فراسوی طب

رازهای کشف شده

کاوش های علمی و طبّی توانسته است، راز حرمت بسیاری از حرام الهی را بداند، در اسلام و در دین شراب ممنوع است، در کاوش های علمی و سمینارها و سمپوزیوم الکل، به این نتیجه رسیدند که الکل برای بدن بمقدار لازم ضروری است که پروردگار حکیم هستی در تمام غذاها مقداری الکل قرار داده است تا سوخت و ساز بدن را تأمین کند، اما اگر الکل مستقیم وارد معده و خون شود، انسان را مست می سازد و انواع جنایات در حالت مستی صورت می گیرد و انواع ضررهای طبّی را به همراه دارد، پس حرمت شراب و میگساری روشن است.

رازهای در حال کشف

چون هر روز دامنه علوم بشری گسترش می یابد، و رازهای تازه ای در نظام هستی کشف می گردد، برخی از فلسفه احکام الهی، روشن شده و در حال کشف و شناسائی است، هم اکنون با آزمایش های دقیق در خون افراد جانی و آدم کُش به این نتیجه رسیدند که فرزند نامشروع از نظر روح و روان و حتی بافت های خونی با افراد حلال زاده متفاوت است. قرن ها قبل امام صادق علیه السلام فرمود: وَلَبَدُّ الزَّانَا يَهْنُ إِلَى الْحَرَامِ (فرزند زنا و نامشروع در معرض گناه و حرام قرار دارد). یعنی زمینه بزهکاری در او زیاده از فرزندان طبیعی است، و ده ها حرام یا حلالی که هر روز با گسترش دامنه علم، پرده از اسرار آنها برداشته می شود.

رازها و مباحث فراسوی طب

دسته ای دیگر از احکام الهی فراسوی علم و فراسوی طب هستند، و فکر و دانش بشری نمی تواند به مرزهای ژرف آن دسترسی پیدا کند، گرچه در روانشناسی امروز توانستند به برخی از جوانب آن راه پیدا کنند، در کاوش های طبّی می گویند: اگر غذا ضد عفونی شود و در حرارت لازم انگل ها و میکروب های آن نابود گردند قابل استفاده است اما در اسلام لقمه حرام، حرام است، و اثر بد بر روح و جان انسان می گذارد، انسان را دگرگون می سازد، مسخ می کند. در حالی که پرتقال یا دیگر غذای دزدیده شده، ویروس و انگل ندارد، پول حرام که میکروب و ویروس ندارد، چگونه روح و جان را فاسد می کند؟ اینکه لقمه حرام تأثیر بد بر جان و دل آدمی دارد را چگونه باید درک کرد، آزمایش نمود؟ اینکه خیال بد، اندیشه بد، رابطه بد اثر دارد و گاهی فرزندان یک انسان را هم می آلاینند یعنی چه؟ اینجا بحث ویروس و انگل و اسکاریس نیست که می گویند: در کارخانه های مُیدرن و مُجهَز، گوشت سگ و خوک را ضد عفونی می کنیم و تمام انگل ها و ویروس های آن کشته می شود، اما باز هم در اسلام حرام است چرا؟ اینجا، روانشناسی گوشت مطرح است، روانشناسی غذا مطرح است، بحث، بحث انتقال صفات از راه گوشت به انسان است که فرمودند: گوشت بُز کم بخورید زیرا صفت ترس را به شما منتقل می کند. گوشت درندگان نخورید که روح درنده خوئی به شما می دهد. این دسته از مباحث اسلامی فراسوی طب و علم است و نباید گفت، چون علت و فلسفه و اسرار آن را نمی شناسیم قبول نمی کنیم. زیرا فوق درک عقل است، و فراسوی علم قرار دارد. بنابراین اگر در جایی یا موردی بین نظریه ای از دانشمندان یا مراکز علمی با احکام الهی بظاهر تضادی یا اختلافی یافتیم نباید به علم اصالت داد، و دست از احکام الهی کشید، زیرا انسان ها انسان را نشناخته اند، و همه اسرار علوم را نگرفته اند، و با آگاهی اندک بشری نمی توانند در برابر واقعیت های ژرف هستی اظهار نظر کنند، چون می بینیم که هر روز تئوری ها عوض می شود، و دیدگاه انسان در حال دگرگونی است، پس نباید تضاد علم و دین را باور کرد، باید تلاش نمود تا با هماهنگی طب و دین، جامعه ای متکامل داشت.

فراسوی طب

همه می دانیم که: جهان هستی بر عدل و نظم و حساب و هدفداری روشنی پدید آمده و تداوم دارد. جهان سراسر نظم و عدل است. و واقعیت ها همه جا جلوه گرند. و چون انسان دارای عقل و شعور و قدرت شناخت می باشد می تواند واقعیت ها و باید ها و نباید های حاکم بر نظام هستی را شناسائی کند. عناصر موجود و کیفیت ارتباط آنها با یکدیگر را کشف کند. خاصیت های اشیاء و عناصر را بداند. اندازه ها و معیارها و ملاکهای حاکم بر عناصر و اشیاء را بشناسد. زمان بندی و میزان تحولات و دگرگونی پدیده ها را بداند. پس هم واقعیت ها وجود دارند. و هم انسان قدرت شناخت دارد که بداند: سبزی ها و گیاهان گوناگون با خاصیت های متفاوت، برای چه پدید آمده اند؟ و برای درمان کدام بیماری مؤثرند؟ خاک های گوناگون چه خاصیت ها و بازتاب هایی دارند و برای کدام بیماری پوستی و عوارض جلدی مفیدند؟ میوه جات گوناگون دارای چه فوایدی هستند و ارزش غذایی آن کدام است؟ و چگونه و برای چه باید آنها را مصرف کرد؟ و با انواع میوجات کدامین بیماری را می توان درمان نمود؟ که هم اکنون بشریت عصرما از ره آورد قرن ها تجربه و رهنمود طیبیان و کاوش گران و پیامبران الهی و رهبران معصوم بهره مندند که چرخ زندگی را می چرخانند. و باور کرده اند که: آنچه بشر به آن نیازمند است در طبیعت خداوندی وجود دارد. و آنچه در آینده به آن محتاج است نیز آفریده شده و قابل کشف و شناسائی است. پس برای هر دردی داروئی، دوائی آفریده شد. راه های کشف و شناخت داروها، درمان ها رهنمودهای کشف شده آفرینش تن آدمی و اخلاط چهارگانه تأثیر عوامل زیست محیط بر روان انسان (اکولوژی) تأثیر آب و خاک و هوا در نژاد آدمی تأثیر متقابل روح و جسم تأثیر سرما در تن آدمی رهنمودهای فراسوی طب روانشناسی تغذیه روحیات و صفات گوشت ها احکام بازدارنده اسلام سیّر چهل روزه غذا در تن آدمی درمان با امدادهای غیبی —

راه های کشف و شناخت داروها، درمان ها

دانشمندان و طبیبان با تجربه و مردم جهان، بر اساس دانش و پژوهش و تجربه و آزمایش، تا کنون توانسته اند. بسیاری از گیاهان را شناسائی کرده و برای مداوای برخی از دردها بکار گیرند. بسیاری از میوه جات را از نظر درمانی تجربه کنند. بسیاری از خاک ها را بشناسند و خاصیت آنها را از نظر کاربردی مورد آزمایش قرار دهند. کتاب ها بنویسند، و انواع گیاهان و شیوه های صحیح درمان آن را به مردم بشناسانند، و بسیاری از بیماری ها را درمان کنند که راه های شناخت آنان به شرح زیر قابل ارزیابی است. تجربه و آزمایش عقل و ارزیابی میزان تأثیر داروها پیش آمدهای طبیعی فردی در مسافرتی با غذایی، با گیاهی، با میوه ای آشنا شد که راه درمان بیماری او قرار گرفت و سپس با رواج و نقل تأثیر آن گیاه، دیگران نیز آن را مورد استفاده قرار دادند و مورد تأیید دانشمندان درمان گیاهی قرار گرفت و رازی از رازهای نهفته طبیعت کشف شد. خواب و امدادهای الهی پیامبران الهی، و امامان معصوم علیهم السلام و انسانهای عارف و کامل گاهی در خواب دارویی را به بندگان درمانده خدا معرفی کردند که بخوبی درمان شدند و دیگران نیز از همان دارو استفاده کرده و شفا یافتند که این حقیقت در تمام بلاد اسلامی، در تمام بارگاه امام زادگان شیعه رواج شایسته ای دارد، و شواهدی از آن در همین کتاب آورده شده است، که چشم درد یکی از مؤمنان با خواب امام علی علیه السلام (که به او دستور دادند عَنَاب را بکوب و بر چشم خود بگذار) شفا گرفت. و هزاران نمونه دیگر که در تاریخ موجود است. وحی الهی در وحی الهی درمان بسیاری از بیماریها شناسانده شده و پیامبران الهی از آن بهرمنند شدند و اصحاب و ملت های خود را درمان می کردند، در وحی الهی و در قرآن کریم، هم راه های صحیح بهداشت آمده است و هم به روش های صحیح درمان دردها، اشاره شده است. که حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام در نهج البلاغه می فرماید: **وَأَعْلَمُوا أَنَّ هَذَا الْقُرْآنَ هُوَ النَّاصِحُ الَّذِي لَا يَغُشُّ، وَالْهَادِي الَّذِي لَا يُضِلُّ، وَالْمُخَدِّثُ الَّذِي لَا يَكْذِبُ. وَمَا جَالَسَ هَذَا الْقُرْآنَ أَحَدٌ إِلَّا قَامَ عَنْهُ بِزِيَادَةٍ أَوْ نُقْصَانٍ: زِيَادَةٍ فِي هُدًى، أَوْ نُقْصَانٍ مِنْ عَمَى. وَأَعْلَمُوا أَنَّهُ لَيْسَ عَلَى أَحَدٍ بَعْدَ الْقُرْآنِ مِنْ فَاقَةٍ، وَلَا لِأَحَدٍ قَبْلَ الْقُرْآنِ مِنْ غَنَى؛ فَاسْتَشْفَوْهُ مِنْ أَدْوَانِكُمْ، وَاسْتَعِينُوا بِهِ عَلَى لَأْوَانِكُمْ، فَإِنَّ فِيهِ شِفَاءً مِنْ أَكْبَرِ الدَّاءِ: وَهُوَ الْكُفْرُ وَالنَّفَاقُ، وَالْغَيِّ وَالضَّلَالُ، فَاسْأَلُوا اللَّهَ بِهِ، وَتَوَجَّهُوا إِلَيْهِ بِحُبِّهِ، وَلَا تَسْأَلُوا بِهِ خَلْقَهُ، إِنَّهُ مَا تَوَجَّهَ الْعِبَادُ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى بِمِثْلِهِ. وَأَعْلَمُوا أَنَّهُ شَافِعٌ مُشَفَّعٌ، وَقَائِلٌ مُصَدَّقٌ، وَأَنَّهُ مَنْ شَفَعَ لَهُ الْقُرْآنُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ شَفَعَ فِيهِ، وَمَنْ مَحَلَ بِهِ الْقُرْآنُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ صُدِّقَ عَلَيْهِ، فَإِنَّهُ يُنَادِي مُنَادٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ: «أَلَا إِنَّ كُلَّ حَارِثٍ مُبْتَلًى فِي حَزْنِهِ وَعَاقِبِيهِ عَمَلِهِ، غَيْرَ حَرِثَةِ الْقُرْآنِ». فَكُونُوا مِنْ حَرِثَتِهِ وَاتَّبَاعِهِ، وَاسْتَدِلُّوهُ عَلَى رَبِّكُمْ، وَاسْتَنْصَحُوا حُوهَ عَلَى أَنْفُسِكُمْ، وَاتَّهِمُوا عَلَيْهِ آرَاءَكُمْ، وَاسْتَعِينُوا فِيهِ أَهْوَاءَكُمْ. «آگاه باشید! همانا این قرآن پند دهنده ای است که نمی فریبد، و هدایت کننده ای است که گمراه نمی سازد، و سخنگویی که هرگز دروغ نمی گوید، کسی با قرآن همنشین نشد مگر آن که بر او افزود یا از او کاست، افزودن در هدایت و کاهش از کور دلی و گمراهی. آگاه باشید کسی با داشتن قرآن، نیازی ندارد، و بدون قرآن بی نیاز نخواهد بود، پس درمان خود را از قرآن بخواهید، و در سختی ها از قرآن یاری بطلبید، که در قرآن درمان بزرگ ترین بیماریها یعنی کفر و نفاق و سرکشی و گمراهی است، پس به وسیله قرآن خواسته های خود را از خدا بخواهید، و با دوستی قرآن بخدا روی آورید، و به وسیله قرآن از خلق خدا چیزی نخواهید، زیرا وسیله ای برای تقرب بندگان بخدا، بهتر از قرآن وجود ندارد. آگاه باشید، که شفاعت قرآن پذیرفته شده، و سخنش تصدیق می گردد، آن کس که در قیامت، قرآن شفاعتش کند بخشوده می شود، و آن کس که قرآن از او شکایت کند محکوم است، در روز قیامت ندا دهنده ای بانگ می زند که: «آگاه باشید امروز هر کس گرفتار بذری است که کاشته و عملی است که انجام داده، جز اعمال منطبق با قرآن» پس شما در شمار عمل کنندگان به قرآن باشید، از قرآن پیروی کنید، با قرآن خدا را بشناسید، و خویشتن را با قرآن اندرز دهید، و رأی و نظر خود را برابر قرآن متهم کنید، و خواسته های خود را با قرآن نادرست بشمارید.» (۱). هدایت**

غریزی خداوند بزرگ بسیاری از موجودات خود را با هدایت غریزی درمان کرده و راه های شفا گرفتن را به آنان آموخته است. انسان و بسیاری از حیوانات راه درمان خود را در انتخاب گیاهان خاص می شناسند. که حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام نسبت به هدایت غریزی و فطری در انسان فرمود: *أَيُّهَا الْمَخْلُوقُ السَّوِيُّ، وَالْمُنْشَأُ الْمَرْعِيُّ، فِي ظُلُمَاتِ الْأَرْحَامِ، وَمُضَاعَفَاتِ الْأَشْيَاءِ. بَيَدْتِ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ، وَوَضِعَتْ فِي قَرَارٍ مَكِينٍ، إِلَى قَدَرٍ مَعْلُومٍ، وَأَجَلَ مَقْسُومٍ. تَمُورُ فِي بَطْنِ أُمِّكَ جَنِينًا لَا تُحِيرُ دُعَاءً، وَلَا تَسْمَعُ نِدَاءً؟! ثُمَّ أُخْرِجَتْ مِنْ مَقَرِّكَ إِلَى دَارٍ لَمْ تَشْهَدْهَا، وَلَمْ تَعْرِفْ سُبُلَ مَنَافِعِهَا. فَمَنْ هَذَاكَ لِاجْتِرَارِ الْغَدَاءِ مِنْ ثَدْيِ أُمِّكَ، وَعَرَفَكَ عِنْدَ الْحَاجَةِ مَوَاضِعَ طَلَبِكَ وَإِرَادَتِكَ؟! هَيَّاتِ، إِنَّ مَنْ يَعِجُزُ عَنْ صِفَاتِ ذِي الْهَيْئَةِ وَالْأَدَوَاتِ فَهُوَ عَنْ صِفَاتِ خَالِقِهِ أَعْجَزُ، وَمَنْ تَنَاولَهُ بِحُدُودِ الْمَخْلُوقِينَ أَبْعَدُ!* «ای انسان! ای آفریده راست قامت، ای پدیده نگاهداری شده در تاریکی های رحم های مادران، و قرار داده شده در پرده های تو در تو، آغاز آفرینش تو از گل و لای بود، و سپس در جایگاه آرامی نهاده شدی تا زمانی مشخص و سر آمدی تعیین شده و آنگاه که در شکم مادرت حرکت می کردی، نه دعوتی را می توانستی پاسخگویی، و نه صدایی را می شنیدی. سپس از قرار گاهت بیرون کردند و به خانه ای آوردند که آن را ندیده بودی و راههای سودش را نمی دانستی، پس چه کسی تو را در مکیدن شیر، از پستان مادر هدایت کرد؟ و به هنگام نیاز جایگاههای طلب کردن و خواستن را به تو شناساند؟ هرگز، آن کس که در توصیف پدیده ای با شکل و اندازه و ابزار مشخص درمانده باشد، بدون تردید از وصف پرودگارش ناتوان تر، و از شناخت خدا با حد و مرز پدیده ها دورتر است.» (۲). در تاریخ درمان و کتب طبّی از بزرگان طب نقل کرده اند که: اسبی را مار گزید و صاحب اسب به «بیطار» مراجعه کرد، امّا اسب درمان نمی شد تا آنکه حکیمی به صاحب اسب دستور داد تا اسب را رها کند، زیرا حیوان خود راه درمان خویش را به هدایت غریزی می داند. نوشتند: وقتی اسب مار گزیده را رها کردند، اسب به سوی درختان و سبزه زارها دوید و در کنار بوته های علف خاصی ایستاد و پای مار گزیده خود را به آن علف می مالید که سرانجام درمان شد. هدایت غریزی یکی از راه های شگفت آور کشف داروهاست که خداوند بزرگ هستی بسیاری از موجودات را با آن، از انواع بیماری ها نجات داده است.

- خطبه ۱۰ / ۱۷۶ نهج البلاغه معجم المفهرس مؤلف، که برخی از اسناد آن به این شرح است: ۱- ربيع الابرار ج ۲ ص ۲۵۷ و ۱۳۰ وج ۳ ص ۳۱۶: زمخشری معتزلی (متوفای ۵۳۸ ه) ۲- اصول کافی ج ۲ ص ۴۴۳ ح ۱ وج ۱ ص ۱۳۹: کلینی (متوفای ۳۲۸ ه) ۳- کتاب محاسن ص ۶ ح ۱۸ ب ۱ باب الثلاثة: برقی (متوفای ۲۸۰ ه) ۴- کتاب أمالی ص ۲۰۹ (مجلس ۴۴) ح ۲: شیخ صدوق (متوفای ۳۸۱ ه) ۵- تفسیر عیاشی ج ۲ ص ۲۶۲: عیاشی (متوفای ۳۰۰ ه) ۶- تحف العقول ص ۷۱ و ۲۹۳: ابن شعبه حرانی (متوفای ۳۸۰ ه). خطبه ۱۱/۱۶۳ نهج البلاغه معجم المفهرس مؤلف، که برخی از اسناد آن به این شرح است: ۱- حلیه الاولیاء ج ۱ ص ۷۲ و ۷۳: ابونعیم اصفهانی (متوفای ۴۰۲ ه) ۲- عیون الحکم والمواعظ: واسطی (متوفای ۶۰۰ ه) ۳- ربيع الابرار ج ۱ ص ۳۲۷ وج ۲ ص ۲۴۴: زمخشری معتزلی (متوفای ۵۳۸ ه) ۴- بحار الانوار ج ۷۴ ص ۳۰۶ ح ۱۱ ب ۱۴: مجلسی (متوفای ۱۱۱۰ ه) ۵- کتاب توحید ص ۳۱/۳۰۶ ح ۱ و ص ۷۹ ح ۳۴: شیخ صدوق (متوفای ۳۸۱ ه).

رهنمودهای کشف شده

راه های یادشده کشف و شناخت داروها و درمان ها هم چنان باز و نورانی و پر رهرو است که توانسته اند به برخی از علوم و آگاهی پیامبران الهی و رهبران معصوم علیهم السلام آشنا گردد مانند: آفرینش تن آدمی و اخلاط چهارگانه تاثیر عوامل زیست محیط بر روان انسان (اکولوژی) تاثیر آب و خاک و هوا در نژاد آدمی تاثیر متقابل روح و جسم تاثیر سرما در تن آدمی -----

آفرینش تن آدمی و اخلاط چهارگانه

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام در خطبه اول نهج البلاغه به کیفیت آفرینش تن آدمی و اخلاط چهارگانه پرداخت که پس از سال‌های طولانی، دانشمندان علوم به آن دست رسی پیدا کردند که فرمود: **ثُمَّ جَمَعَ سَبْحَانَهُ مِنْ حَزْنِ الْأَرْضِ وَسَهْلَهَا، وَعَذْبِهَا وَسَبْخِهَا، تَرْيَةً سَيَّهَا بِالْمَاءِ حَتَّى خَلَصَتْ، وَلَاطَهَا بِالْبَلَّةِ حَتَّى لَزَبَتْ، فَجَبَلَ مِنْهَا صُورَةَ ذَاتِ أَحْبَاءٍ وَوُضُولٍ، وَأَعْضَاءٍ وَفُضُولٍ، أَجْمَدَهَا حَتَّى اسْتَمْسَكَتْ، وَأَصْلَدَهَا حَتَّى صَلَصَتْ، لَوْقَتٍ مَعْدُودٍ، وَأَمَدٍ مَعْلُومٍ؛ ثُمَّ نَفَخَ فِيهَا مِنْ رُوحِهِ فَمَثَلَتْ إِنْسَانًا ذَا أَذْهَانٍ يُجِيلُهَا، وَفَكْرٍ يَتَصَرَّفُ بِهَا. وَجَوَارِحَ يَخْتَدِمُهَا، وَأَدَوَاتٍ يُقَلِّبُهَا، وَمَعْرِفَةٍ يَفَرِّقُ بِهَا بَيْنَ الْحَقِّ وَالْبَاطِلِ، وَالْأَذْوَاقِ وَالْمَشَامِ، وَالْأَلْوَانِ وَالْأَجْنَاسِ، مَعْجُونًا بِطِينَةِ الْأَلْوَانِ الْمُخْتَلِفَةِ، وَالْأَشْبَاهِ الْمُتَلَفَةِ، وَالْأَضْدَادِ الْمُتَعَادِيَةِ، وَالْأَخْلَاطِ الْمُتَبَايِنَةِ، مِنَ الْحَرِّ وَالْبَرْدِ، وَالْبَلَّةِ وَالْجُمُودِ.** «سپس خداوند بزرگ، خاکی از قسمت‌های گوناگون زمین، از قسمت‌های سخت و نرم، شور و شیرین، گرد آورد، آب بر آن افزود تا گلی خالص و آماده شد، و با افزودن رطوبت، چسبناک گردید، که از آن، اندامی شایسته، و عضوهایی جدا و به یکدیگر پیوسته آفرید. آن را خشکانید تا محکم شد، خشکاندن را ادامه داد تا سخت شد، و تا زمانی معین، و سرانجامی مشخص، اندام انسان کامل گردید، آنگاه از روحی که آفرید در آن دمید تا به صورت انسانی زنده در آمد، دارای نیروی اندیشه، که وی را به تلاش اندازد، و دارای افکاری که در دیگر موجودات، تصرف نماید. به انسان اعضاء و جوارحی بخشید، که در خدمت او باشند، و ابزاری عطا فرمود، که آنها را در زندگی بکار گیرد، قدرت تشخیص به او داد تا حق و باطل را بشناسد، و حواس چشایی، و بویایی، و وسیله تشخیص رنگها، و اجناس مختلف در اختیار او قرار داد. انسان را مخلوطی از رنگهای گوناگون، و چیزهای همانند و سازگار، و نیروهای متضاد، و مزاج‌های گوناگون، گرمی، سردی، تری، و خشکی، قرار داد.» (۱).

خطبه ۲۴ / ۱ نهج البلاغه معجم المفهرس مؤلف، که برخی از اسناد آن به این شرح است: ۱- عیون المواعظ والحکم ص ۳۵۰ ح ۵۹۵۱: واسطی (متوفای ۶۰۰هـ) ۲- بحارالانوار ج ۷۴ ص ۳۰۰ و ۴۲۳: مجلسی (متوفای ۱۱۱۰هـ) ۳- ربیع الابرار ج ۱ ص ۹۷ و ۳۱۲ و ج ۲ ص ۲۹۷: زمخشری معتزلی (متوفای ۵۳۸هـ) ۴- منهاج البراعه ج ۱ ص ۲۲: قطب راوندی (متوفای ۵۷۳هـ) ۵- تحف العقول ص ۶۷: ابن شعبه حرانی (متوفای ۳۸۰هـ).

تأثیر عوامل زیست محیط بر روان انسان (اکولوژی)

امیرالمؤمنین علیه السلام در چهارده قرن گذشته به تأثیر پذیری روح و روان آدمی از مجموعه عوامل جغرافیائی خبر داد که امروزه تحت عنوان (اکولوژی) پذیرفته شده و مراکز علمی خاصی به آن اختصاص یافت. حضرت در خطبه ۱۴ خطاب به مردم بصره فرمود: **أَرْضُكُمْ قَرِيبَةٌ مِنَ الْمَاءِ، بَعِيدَةٌ مِنَ السَّمَاءِ. خَفَّتْ عُقُولُكُمْ، وَسَفِهَتْ حُلُومُكُمْ، فَأَنْتُمْ غَرَضٌ لِنَابِلٍ، وَأَكْلَةٌ لِكَلٍّ، وَفَرِيسَةٌ لِبَصَائِلِ.** سرزمین شما به آب نزدیک و از آسمان دور است، عقل‌های شما سست و افکار شما سفیهانه است، پس شما نشانه‌ای برای تیرانداز، و لقمه‌ای برای خورنده، و صیدی برای صیاد می‌باشید.» (۱).

خطبه ۱۴ نهج البلاغه معجم المفهرس مؤلف، که برخی از اسناد آن به این شرح است: ۱- کتاب الجمل ص ۲۱۷ و ۴۰۷ ط جدید (قم): شیخ مفید (متوفای ۴۱۳هـ) ۲- کتاب الجمل: واقدی (متوفای ۲۰۷هـ) ۳- اخبار الطوال ص ۱۵۱: دینوری حنفی (متوفای ۲۸۲هـ) ۴- عیون الاخبار ج ۱ ص ۲۱۷: ابن قتیبه (متوفای ۲۷۶هـ) ۵- مروج الذهب ج ۲ ص ۳۶۸: مسعودی (متوفای ۳۴۶هـ).

تأثیر آب و خاک و هوا در نژاد آدمی

پیرامون نژادهای گوناگون آدمی، و تفاوت در رنگ ها، جسم ها، لاغری و چاقی، سیاه و سفید و دیگر کیفیت های بیولوژی فراوان بحث کرده اند. امام علی علیه السلام در خطبه ۲۳۴ به ریشه های پیدایش اختلافات نژادی، در ۱۴ قرن قبل اشاره فرمود، که امروزه یکی از مباحث جدی و پر جاذبه محافل علمی است. فرمود: إِنَّمَا فَرَّقَ بَيْنَهُمْ مَبَادِئُ طِينِهِمْ، وَذَلِكَ أَنَّهُمْ كَانُوا فَلَقَةً مِنْ سَبَخِ أَرْضٍ وَعَذِبَهَا، وَحَزَنَ تَرْبُهُ وَسَهْلَهَا، فَهُمْ عَلَى حَسَبِ قُرْبِ أَرْضِهِمْ يَتَقَارَبُونَ، وَعَلَى قَدَرِ اخْتِلَافِهَا يَتَفَاوَتُونَ. فَتَأْمُ الرُّوَاءِ نَاقِصُ الْعَقْلِ، وَمَادُّ الْقَامَةِ قَصِيرُ الْهِمَّةِ، وَزَاكِي الْعَمَلِ قَبِيحُ الْمَنْظَرِ، وَقَرِيبُ الْقَعْرِ بَعِيدُ السَّبْرِ، وَمَعْرُوفُ الضَّرِيَّةِ مُنْكَرُ الْجَلِيَّةِ، وَتَائِهَةُ الْقَلْبِ مُتَفَرِّقُ اللَّبِّ، وَطَلِيقُ اللَّسَانِ حَدِيدُ الْجَنَانِ. «علت تفاوت های میان مردم، گوناگونی سرشت آنان است، زیرا آدمیان در آغاز، ترکیبی از خاک شور و شیرین، سخت و نرم، می باشند، پس آنان به میزان نزدیک بودن خاکشان با هم نزدیک، و به اندازه دوری آن از هم دور و متفاوتند. یکی زیباروی و کم خرد، دیگری بلند قامت و کم همت، یکی زشت روی و نیکوکار، دیگری کوتاه قامت و خوش فکر، یکی پاک سرشت و بد اخلاق، دیگری خوش قلب و آشفته عقل، و آن دیگر سخنوری دل آگاه است.» (۱). -----

خطبه ۲۳۴ نهج البلاغه معجم المفهرس
مؤلف، که برخی از اسناد آن به این شرح است: ۱- ربیع الابرار ج ۱ ص ۱۱۰: زمخشری معتزلی (متوفای ۵۳۸ هـ) ۲- منهاج البراءة ج ۲ ص ۴۰۸: ابن راوندی (متوفای ۵۷۳ هـ) ۳- بحار الانوار ج ۵ ص ۲۵۴ و ج ۶ ص ۹۴: مجلسی (متوفای ۱۱۱۰ هـ) ۴- اصول کافی ج ۲ ص ۶ ح ۱: کلینی (متوفای ۳۲۸ هـ).

تأثیر متقابل روح و جسم

یکی دیگر از رهنمودهای وحی گونه امیرالمؤمنین علیه السلام تأثیر متقابل روح و جسم است. یعنی روح آدمی اصالت دارد، مستقل است، امّا در جسم تأثیر می گذارد و جسم نیز در روح تأثیر گذار است که فرمود: مَا أَضْمَرَ أَحَدٌ شَيْئًا إِلَّا ظَهَرَ فِي فَلَتَاتِ لِسَانِهِ، وَصَفَحَاتِ وَجْهِهِ. «کسی چیزی را در دل پنهان نکند جز آن که در لغزش های زبان، و رنگ رخسار، آشکار خواهد شد.» (۱). -----

حکمت ۲۶ نهج البلاغه معجم المفهرس مؤلف، که برخی از اسناد آن به این شرح است: ۱- صد کلمه برگزیده ص ۴۶: جاحظ (متوفای ۲۵۵ هـ) ۲- دستور معالم الحكم ص ۲۳: قاضی قضاعی (متوفای ۴۵۴ هـ) ۳- منهاج البراءة ج ۳ ص ۲۶۶: ابن راوندی (متوفای ۵۷۳ هـ) ۴- مناقب ص ۳۷۶: خوارزمی حنفی (متوفای ۵۶۸ هـ).

تأثیر سرما در تن آدمی

امام علی علیه السلام در قرون گذشته، به این حقیقت اشاره فرمود که سرمای بهار (پایان سرما) با سرمای پائیز (آغاز سرما) تفاوت دارد، و روش برخورد با آن متفاوت است که این حقیقت نیز به وسیله دانشمندان تجربی به اثبات رسیده است که فرمود: تَوَقَّوْا الْبُرْدَ فِي أَوَّلِهِ، وَتَلَفَّوْهُ فِي آخِرِهِ، فَإِنَّهُ يَفْعَلُ فِي الْأَبْدَانِ كَفَعْلِهِ فِي الْأَشْجَارِ، أَوَّلُهُ يُحْرِقُ، وَآخِرُهُ يُورِقُ. «در آغاز سرما خود را بپوشانید، و در پایانش آن را در یابید، زیرا با بدن ها همان می کند که با برگ درختان خواهد کرد، آغازش می سوزاند، و پایانش می رویند.» (۱). -----

حکمت ۱۲۸ نهج البلاغه معجم المفهرس مؤلف، که برخی از اسناد آن به این شرح است: ۱- نهاية الارب ج ۱ ص ۱۷۶: نویری شافعی (متوفای ۷۳۲ هـ) ۲- روض الاخيار ص ۸۰: محمد بن قاسم ۳- منهاج البراءة ج ۳ ص ۳۰۷: ابن راوندی (متوفای ۵۷۳ هـ) ۴- غرر الحكم ج ۳ ص ۳۰۸: آمدی (متوفای ۵۸۸ هـ).

رهنمودهای فراسوی طب

برخی از دستورالعمل های پیامبران الهی، و امامان معصوم علیهم السلام و حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام به بخش رهنمودهای «فراسوی طب» ارتباط دارد که دست تجربه طیبیان و آزمایش های مکرر دانشمندان نتوانسته است آن را کشف کند. والائی رهنمودهای غیبی آن است که «فراسوی طب»، و «فراسوی علم» است. بشر نمی تواند سر سِری با انبیاء بردارد، و احکام خدا را با عقل خود محک بزند و اگر اسرار احکام الهی را ندانست بگوید؛ باور نمی کنم یا آن را نمی پذیرم. در این بخش به برخی از موارد آن اشاره می شود مانند: روانشناسی تغذیه روحیات و صفات گوشت ها احکام بازدارنده اسلام سِیرِ چهل روزه غذا در تنِ آدمی درمان با امدادهای غیبی -----

روانشناسی تغذیه

در ۱۴ قرن گذشته حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام به روانشناسی تغذیه اشاره فرمود که هم اکنون با تخصصی شدن علم روانشناسی این حقیقت را به اثبات رسانده اند. در گذشته باور داشته اند که: غذا تنها به ما پروتئین و ویتامین می دهد، اما امام علی علیه السلام فرمود: غذاها روح و روان و صفات دارند و روحیات آن به روحیات ما سرایت می کند. بحث روانشناسی تغذیه «فراسوی طب» است. بحث روان غذاها که یک عدد پرتقال دزدیده شده لقمه حرام است، و لقمه حرام در روان انسان تأثیر نامطلوب دارد، و نطفه حرام پدید می آید، و کودکی که با آن پدید آمده در زندگی فردای خود دچار بزهکاری خواهد شد. این حقیقت یا اسرار پیرامون آن در حال تحقیق و بررسی می باشد. در گذشته می گفتند: پرتقال، پرتقال است. پُر از ویتامین «ث» می باشد، حلال و حرام ندارد روا و ناروا نمی شناسد. چگونه ویتامین های پرتقال دزدیده شده با پرتقال حلال متفاوت است؟ چگونه گوشت ها تخم مرغ ها روحیات و صفات یک حیوان را به انسان منتقل می کنند. که امام علی علیه السلام فرمود: شیر و گوشت بُز به فرزندان خود کمتر بخورانید که ترسو می شوند. شیر و گوشت خر نخورید که در عقل و هوش شما تأثیر می گذارد. شیر و گوشت حیوانات درنده (مانند ببر و پلنگ و گرگ و کفتار) را نخورید که درنده خویی را به شما منتقل می کند. طب می تواند ویتامین ها را میکروب ها و ویروس ها را شناسائی کرده و راه های درمان و مبارزه با آفت ها را نشان دهد. سلول ها و عصب ها و یاخته ها را شناسائی کند. اما روان و خاصیت غذاها و گوشت ها «فراسوی طب» است. در بسیاری از احکام الهی، چیزی حرام یا حلال است که فلسفه آن را علم نمی داند و با ابزار علمی نمی توان اسرار آن را شناخت، چون فوائد یا زیان آن در مرزهای علم قرار ندارند. -----

روحیات و صفات گوشت ها

گوشت خوک در اسلام حرام است. گوشت سگ و برخی دیگر از حیوانات درنده در اسلام حرام است. نجس و پلید است. اما در سایر ملل و اقوام این حرمت وجود ندارد که چونان گوشت گوسفند آن را مصرف می کنند و سال ها با بینش علمی و طبّی می پرسیدند که: چرا حرام است؟ با پیشرفت علم و روش های تجربی «پراگماتیسمی» در گوشت خوک و سگ، انگل های فراوانی کشف کردند، که با آلوده کردن طبیعت، دیگر حیوانات و سپس انسان هم به وسیله خوک آلوده می شود، که خوک را در زنجیره آلودگی های به انگل ها، به حساب آوردند و گفتند: باور می کنیم که احکام اسلامی منطبق با واقعیت هاست. و مردم را از خوردن گوشت خوک منع کردند. و سال ها بر این باور بودند. تا آنکه سیستم تولید غذاها دگرگون شد، و صاحبان صنایع و تولید کننده با

کُسنرو کردن غذاها و قرار دادن آن در حرارت بالاتر از صد درجه، باور کردند که: انواع ویروس ها، انگل ها نابود می شود، و دیگر خطری سلامت انسان ها را تهدید نمی کند. و باور کرده اند که دیگر گوشت خوک یا سگ خطر ساز نیست. اینکه دارای انگل نیست یا انگل ها در حرارت مناسب نابود می شوند درست است، اما به روحيات گوشت خوک و صفات روانی و خاصیت های آن بی توجه می باشند و نمی دانند که گوشت تنها پروتئین و ویتامین ندارد، بلکه صفات و روحيات آن نیز منتقل می شود، که این مبحث مبحث «فراسوی طب» است. در روایات اسلامی فراوان آمده است که گوشت خوک صفات روانی خوک (بی غیرتی و بی تفاوتی نسبت به جنس ماده) را به انسان منتقل می کند، چه در حرارت صد درجه قرار بگیرد یا نه، در صنایع تولید غذا برود یا نرود، با روحيات و صفات موجود در گوشت ها نمی شود کاری کرد. پس نباید آن را مصرف کرد که نجس (پلید) است. گرچه در پیشرفت های علمی سرنخ هایی بدست آوردند و تا حدودی به مرزهای دانش اسلامی نزدیک شدند، اما هنوز در مباحث «فراسوی طب» ناتوانند و نتوانستند درست تصمیم بگیرند، در تجربیات لابراتواری، کرم های قرمز را در طول شش ماه آموزش دادند تا با روشن شدن چراغ قرمز، بسوی آن حرکت کنند. پس از انجام این تمرین، کرم های آموزش دیده را کشتند و بدنشان را خشک کرده بصورت پودر و سپس سُرُم در آورده در بدن کرم های آموزش ندیده تزریق کردند. و دوران جذب غذا در بدن را نیز رعایت کرده، پس از چهل روز، کرم های آموزش ندیده را در برابر چراغ قرمز قرار دادند با شگفتی مشاهده کردند که این کرم ها نیز بسوی چراغ قرمز حرکت می کنند، و تا حدودی راز انتقال صفات و روحيات را کشف کردند که: غذاها دو چیز به انسان ها منتقل می کنند: الف - ویتامین ها ب - صفات و روحيات. اما هم چنان اندر خَم یک کوچه اند. در گذشته و هم اکنون با تجربیات مداوم، این حقیقت را کشف کرده بودند که از سگ ۹۴ بیماری واگیر به انسان منتقل می گردد. اما اینگونه از کشفیات از نظر تجربی و آفت شناسی مطرح بود که برای سلامت تن زیان آور است، که می گویند راه های درمان آن را می دانیم و داروهای لازم را ساخته ایم. هم اکنون در بسیاری از کشورهای به اصطلاح پیشرفته به تعداد افراد خانواده خود «سگ» دارند، با سگ می خوابند، هم دیگر را می بو سندن، حمام می کنند. در صورتی که (سگ) در احکام اسلام نجس (پلید) است. در خانه ای که سگ باشد، فرشته نازل نمی شود. اگر سگ یا خوک ظرفی را زبان زدند (ولوغ کردند) با دو پاک کننده (مُطَهِّر) باید شسته شود؛ اول باید خاک مالی شود، و دوم با آب شستشو گردد. این احتیاط فراینده، برای سلامت جامعه از انواع بیماری هاست، که امروز برخی از آنها را کشف کردند. اما مباحث خاصیت های روانی، صفات و روحيات حیوانات، و انتقال آن را به انسان «فراسوی طب» است. هم اکنون زنان و مردان روستایی ایرانی شیعه، که از رهنمودهای امیرالمؤمنین علیه السلام استفاده می کنند از زنان و مردان انگلیس و فرانسه که خود را متمدن می دانند و تحصیلات دانشگاهی دارند پاک تر، تمیزتر و بهداشتی ترند. زیرا از سگ و خوک فاصله می گیرند و ظرف های آلوده را با دو پاک کننده می شویند.

احکام بازدارنده اسلام

یکی دیگر از مباحث ارزشمند اسلام نسبت به سلامت فرد و جامعه، «احکام بازدارنده اسلام» است که اگر جوامع انسانی آن را رعایت کنند، از هرگونه بیماری و آفت در امانند. گرچه با ابزارهای علمی نتوانند اسرار آن را کشف کنند. پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله وسلم و امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند: هرگاه زنا و روابط نامشروع در مردم رواج گیرد، به بیماری های جدید و ناشناخته مبتلا گشته و عُمرشان کوتاه می شود. و زن شوهردار را اگر آلوده شود، باید رَجَم کرد، و مرد زن دار را اگر آلوده شود، باید رَجَم کرد، و دو پسر اگر آلوده شوند، در هم جنس بازی، باید آن دو را یا در آتش سوزاند و یا از بالای بلندی پرتاب کرد و یا گردنشان را زد. اروپایی ها و غربی ها که در آزادی های مرز ناشناس قرار داشتند، و هرگونه فحشا و فساد را قانونی جلوه دادند، و

گفتند: از نظر دموکراسی و اومانیسم، و اصالت انتخاب، اشکالی ندارد. و به احکام بازدارنده اسلام اعتراض می کردند، در صورتی که احکام و حدود قصاص اسلام، احکام بازدارنده است که، جامعه دچار روابط نامشروع نشود، و غرائز در مرز حلال و ازدواج و ازدواج های مکرر یا عقد موقت (متعّه) تعدیل شود، تا ریشه فساد و فحشا خشکانده شود. هم اکنون شاهدیم که پاکترین خون و سالم ترین خون، خون یک انسان مسلمان شیعه علی علیه السلام است. اما در کشورهای غربی و شرقی که به هرگونه فحشا و فساد دامن زدند، بیماری خطرناک «ایدز» رواج یافته است که میلیون ها انسان را دارد از پای در می آورد و از هستی ساقط می کند، که به تدریج ضعیف و ناتوان شده و بدنشان مقاومت را از دست داده و به مرگ تدریجی گرفتار آمدند، و متفکران آنان در کنگره های بین المللی اعلام داشتند که: بیماری «ایدز» از بمب اتمی برای انسان خطرناک تر است. یا توجه به اینکه دو عدد بمب اتمی پیشرفته، می تواند حیات را در سراسر زمین تا عمق ۲۰ متری نابود کند، و خودشان بارها اعلام کردند که: راه های رواج این بیماری خطرناک تر از بمب اتم، زنا و روابط نامشروع و هم جنس بازی و دیگر جوانب فساد جنسی است. اما دیگر کاری از آنها ساخته نیست، نه آزمایش های مکرر و نه داروهای گوناگون، و نه همایش های بین المللی می تواند این بیماری را ریشه کن سازد که از این جهنم خود ساخته، رهایی ندارند. هم اکنون جوان آمریکایی ۹۰٪ و انگلیسی ۸۴٪ و فرانسوی ۷۵٪ آلوده به انواع بیماری های مقاربتی و اگزمای پوستی هستند، در صورتی که جوانان شیعه امیرالمؤمنین علیه السلام که با تعهد و تعبد به دستورات آن حضرت عمل می کنند در کمال سلامت به سیر می برند. این دسته از مباحث بازدارنده، «فراسوی طب» است. اینکه فرمودند: فرزند نامشروع از نظر روح و روان مضطرب است و همواره در پرتگاه سقوط قرار دارد و از نظر مباحث اجتماعی اسلام، نمی تواند رهبر جامعه باشد، نمی تواند نماز جماعت بخواند، و نمی تواند پُست های کلیدی را اشغال کند. اسرار و حکمت هایی دارد که فراسوی طب است، و دانشمندان علوم نمی توانند آن را با ابزار علمی بفهمند، که با نام آزادی، انواع روابط نامشروع را مجاز دانستند و بین فرزندان حلال و نامشروع تفاوتی قائل نشدند، اما در رفتار شناسی و ارزیابی بزهکاری نسل جوان، این حقیقت را تا حدودی دریافتند که: فرزند نامشروع از نظر روح و روان با دیگر فرزندان حلال زاده متفاوت است. گرچه لنین در سه خطابه خود اعلام کرد که: کمونیست ها از این پس فرقی بین فرزندان مشروع و نامشروع قائل نیستند، و نباید تفاوتی وجود داشته باشد. و دیگر سیاستمدار غربی و اروپائی برای گرم نگه داشتن مجالس شهوت رانی خود همان حرف لنین را تکرار کردند، اما در تداوم زندگی، و برخورد با انواع جنایات و بزهکاری، آنگاه که به بُن بست رسیدند، دانستند که تفاوت های فراوانی وجود دارد، و فرزندان نامشروع دارای روحیاتی مضطرب و سیرخورده می باشند، و به راحتی انواع جنایات را انجام می دهند. اینجاست که فرمودند: محبت امام علی علیه السلام را فرزند حلال زاده می پذیرد، حلال زاده دست به هرگونه قتل و خیانتی نمی زند. زیرا امام صادق علیه السلام فرمود: وَلَدُ الزَّوْنَا يَهْنُ إِلَى الْحَرَامِ «فرزند نامشروع در معرض حرام است». امامان معصوم ما علیهم السلام به این حقیقت نیز اشاره کردند که: فرزند نامشروع را می شود تربیت کرد، و عامل تربیت، آنها را اصلاح خواهد کرد، و چونان دیگر افراد جامعه باید به خودسازی و آموزش و کار و تولید روی بیاورند و در قیامت هم چونان دیگر انسان ها، در برابر اعمال زشت و خوب خود محاکمه خواهند شد. اما خطر ریشه کن نمی شود، گرایش روحی و روانی هم چنان در فرزند نامشروع، در ناخود آگاه جان او باقی است، و هر لحظه امکان دارد بر او غلبه کرده، دست به خیانت بیالاید. از این رو نباید کارهای کلیدی کشور اسلامی را در دست گیرد. این دسته از مباحث عمیق و دقیق «فراسوی طب» است که نباید با ابزار علمی و یا کشفیات علمی به آن نگریست. گرچه کشفیات علمی نیز ما را کمک خواهند کرد، که با روش های تجربی و آزمایش های مکرر در خون فرزندان حلال زاده و نامشروع به سیر نخ هایی دست یافتند که اعلام کردند: این دو فرزند حتی از نظر خونی هم با یکدیگر متفاوتند.

یکی دیگر از مباحث دقیق و عمیقی که در بهداشت تغذیه در اسلام مطرح است، سیّیر ۴۰ روزه غذا در جسم است، که رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم و امیرالمؤمنین علیه السلام رهنمود داده اند: اگر لُقمه غذا حرام باشد، تا ۴۰ روز نماز و روزه او باطل است. و امامان معصوم علیهم السلام به عدد ۴۰ توجّه داشته و دستورالعمل های مفیدی صادر کرده اند، و پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله وسلم پس از آنکه خواست صاحب فرزندی شود، ۴۰ روز از خانه و همسرش دوری کرد و در غار حراء به عبادت و تفکر پرداخت، و پس از چهل روز با خوردن سیب بهشتی و غذاهای پاکیزه به خانه رفت، تا آنکه خداوند حضرت زهرا علیها السلام را به او عطا فرمود. و عُرفای بزرگ و انسان های تکامل یافته ما، به عدد ۴۰ توجّه ویژه ای دارند، و ۴۰ روز به عبادت و تفکر روی می آورند و در این چهل روز با هر کسی صحبت نمی کنند و از خانه خارج نمی شوند و به سیر انفسی می پردازند. تمام این واقعیّت های مطرح شده که در سرنوشت انسان نقش تعیین کننده ای دارد، جزو مباحث «فراسوی طب» است که دیدگاه های علمی، و روش های تحقیق با ابزار علمی، نمی تواند به ژرفای آن راه یابد. گرچه دانشمندان علوم با تجرّیّات فراوان هم اکنون این حقیقت را باور دارند که مدّت سیّیر غذا در بدن انسان ۴۰ روز است، و هر روز به مباحث دقیق تری نیز دست رسی پیدا خواهند کرد. اما پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله وسلم چهارده قرن قبل این واقعیّت ها را برای بشریّت توضیح دادند و همه را به رعایت آن فراخواندند. -----

درمان با امدادهای غیبی

یکی دیگر از مباحث «فراسوی طب»، درمان شدن انسان ها با امدادهای غیبی است. شخصی بیمار در خواب، امیرالمؤمنین علیه السلام را زیارت کرده با رهنمود آن حضرت درمان می شود، بیماری صعب العلاج او شفا می گیرد، چشم کور او بینا می شود، پای فلج او درمان می گردد. در حرم ملکوتی حضرت علی بن موسی الرضا علیهما السلام در یک شب ۹ نفر کور مادرزاد بینا می شوند، چشم مجروح شده رزمنده جوانی درمان می گردد. بیماری صعب العلاجی که مراکز درمانی کشورهای بزرگ دنیا از درمان آن عاجز شدند را با عنایتی غیبی شفا می دهند. بسیاری از جهان گردان، در خاطرات خود نوشته اند که: در سفر عراق و نجف، قبل از شب های ۱۹ و ۲۰ و ۲۱ رمضان «احیاء» هزاران کور و کر و فلج و بیماران گوناگون را مشاهده می کردیم که اطراف بارگاه حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام اطّراق کرده و منتظر فرا رسیدن شب های احیاء می باشند. که با شگفتی شاهد درمان آنها بودند، و هم اکنون در هزاران شهر و روستا، در کنار قبور پاک امام زادگان، همواره این حقیقت به اثبات می رسد که: امدادهای غیبی، همواره دستگیر انسان است، و با دعا و اشاره امامان معصوم علیهم السلام و امام زادگان پاک، انواع بیماری ها درمان می شود که این واقعیّت ها نیز «فراسوی طب» است. با توجّه به این مبحث نورانی است که بسیاری از شفا یافتگان امدادهای غیبی را از نزدیک مشاهده می کنیم و در سیره امامان معصوم علیهم السلام و زندگانی با برکت حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام نمونه های فراوانی وجود دارد، که دست قطع شده قصابی را حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام بر جای خود نهاد و دعا کرد، چنان شفا گرفت که گویا با عمل پیوند، بهتر از گذشته شد. دستی بر سر و روی فرزندان کوچک عمار یاسر کشید که بلافاصله بیماری آبله و ناراحتی چشمان کودکان برطرف شد. ما که اعتقاد داریم؛ امامان معصوم ما علیهم السلام ولایت تکوینی دارند، یعنی می توانند بر همه نظام هستی فرمان دهند، که شفای دردها، و درمان بیماری های صعب العلاج چیزی به حساب نمی آید. اما آیا دانشمندان علوم با ابزار علمی، و دیدگاه علمی، می توانند این واقعیّت ها را کشف کنند؟ و بگویند تا اسرار حکمی از احکام الهی را کشف نکنیم، آن را نمی پذیریم؟ پس باید در برابر واقعیّت ها سیّر تعظیم فرود آوریم، باید همه رهنمودهای رهبران معصوم علیهم السلام بخصوص رهنمودهای بهداشتی و درمان را جدی بگیریم و به آن دقیقاً عمل کنیم. و با آگاهی و تعبد، احکام و رهنمودهای رهبران معصوم

علیهم السلام را گرامی داشته به آن عمل کنیم که سعادت دنیا و رستگاری جاویدان ما در آن است.

بهداشت و سلامت روان

درد دل در چاه گفتن

از نظر سلامت روان، و بهداشت روانی، و روانشناسی بالینی، اگر درد دل ها، عقده ها، مظلومیت ها در انسان انباشته گردد، و در جایی گفته نشود، یا یاران رازداری نباشند که عقده ز دانی شود، تراکم عقده ها خطر آفرین است، باید عمل بیرون ز دانی، و سبک شدن از عقده ها صورت گیرد، که با درد دل کردن برای دوستان همراز، یا خانواده، تا حدودی اصل «عقده زدائی» تحقق می یابد. وگرنه انواع اختلالات روانی، اضطرابات روحی، سکنه های قلبی، در انتظار انسان است. در آن روزگاران تنهائی، حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام بود و دنیا دنیا مظلومیت ها، محرومیت ها، نادیده گرفتن حق، زور گوئی ها، تهمت ها، حسادت ها و کینه توزی های شرم آور، چه می توانست بکند؟ چه کسی را داشت که راز دل بگشاید؟ درد دل کند؟ عقده ز دانی نماید و خود را سبک کند؟ از این رو در اوقات خاصی به بیابان می رفت، و در ظلمت شب سر در چاهی فرو برده، اسرار نهان رامی گفت، و در رازها را می گشود و درد دل ها می کرد. ابن میثم از پدرش میثم تمار نقل می کند که: شبی از شب ها، امام علی علیه السلام مرا همراه خود پذیرفت تا به مسجد جعفری رفتیم، چهار رکعت نماز خواندیم، امام را دیدم که سر به سجده گذاشت و صد بار العفو، العفو فرمود، سپس بیرون آمده در تاریکی شب بطرف صحرا رفتیم، در صحرا در نقطه ای حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام خطی کشید و فرمود: از این خط جلوتر نیا. و خود در ظلمت شب ناپدید شد، مدتی گذشت و من بر جان آن حضرت با وجود آن همه دشمن ترسیدم و نتوانستم صبر کنم، اندکی بعد به جستجوی امام علی علیه السلام پرداختم، حضرت را دیدم سر در چاهی فرو برده و زمزمه ای دارد وقتی نزدیک شدم فرمود: کیستی؟ گفتم: میثم هستم. فرمود: مگر تو را امر نکردم که جلوتر نیائی؟ گفتم: چرا، اما بر جان شما و فراوانی دشمن ترسیدم. حضرت فرمود: آیا از سخنان من در چاه چیزی شنیدی؟. گفتم: نه. سپس این شعر را زیر لب زمزمه کرد: وَفِي الصُّدْرِ لَبَانَاتٍ إِذَا ضَاقَ لَهَا صِدْرِي نَكَتُ الْأَرْضَ بِالْكَفِّ وَأُبْدِيْتُ لَهَا سِرِّي فَمَهْمَا تَنَبَّتِ الْأَرْضُ فَذَاكَ النَّبْتُ مِنْ بَذْرِي (در سینه درد دل ها و نیازهایی است که وقتی تنگی می کند زمین را با کف دست می شکافم و اسرارم را در آن می گذارم، پس هرگاه زمین چیزی رویند از آن بذری است که من کاشته ام). (۱).

بحارالانوار ج ۴ ص ۱۹۹.

نقش پاکی و پاکیزگی لباس در سلامت روح

می دانیم که جسم در روح، و روح در جسم تأثیر می گذارد. اندوه و غم امری روانی است، اما زخم معده و روده بجا می گذارد. و ورزش امری جسمانی است، اما در روح و تمرکز فکر و تقویت روان اثر دارد. یکی دیگر از عوامل سلامت روح، پاکی و پاکیزگی لباس است، که روح را شاداب می کند و اندوه را از او می زداید. حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام نسبت به این مسأله فرمود: **الْتَّظِيفُ مِنَ الثَّيَابِ يُذْهِبُ الْهَمَّ وَالْحُزْنَ** (پاکیزگی در لباس، غم و اندوه را می زداید). (۱).

فروع کافی ج ۶ ص ۴۴۴، و وسائل الشیعه ج ۵ ص ۱۴.

بهداشت روانی

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: چند چیز است که باعث پریشانی می شود و چند چیز است که باعث توانگری می گردد. امّا آنها که موجب فقر و پریشانی می شود: ۱- تار عنکبوت را در خانه گذاشتن ۲- در حمام بول کردن ۳- در حال جنابت چیزی خوردن ۴- با چوب گز خلال کردن ۵- ایستاده شانه کردن ۶- خاکروب را در خانه گذاشتن ۷- قَسَمِ دروغ خوردن ۸- زنا کردن ۹- اظهار حرص کردن ۱۰- خوابیدن در میان نماز مغرب و عشاء ۱۱- خوابیدن بعد از صبح و پیش از طلوع آفتاب ۱۲- دروغ بسیار گفتن ۱۳- غنا و خوانندگی را شنیدن ۱۴- مردی را که در شب سئوال (در خواست) کند چیزی ندادن ۱۵- خرج را زیاده از اندازه کردن ۱۶- با خویشاوندان بدی کردن و امّا آنها که موجب توانگری و زیادتی مال می شود: ۱- نماز ظهر و عصر و مغرب و عشاء را با یکدیگر بجا آوردن ۲- بعد از نماز صبح و بعد از نماز عصر تعقیب خواندن ۳- با خویشان نیکی و احسان کردن ۴- داخل خانه را جاروب کردن ۵- مال خود را با برادران مؤمن قسمت کردن ۶- بامداد به طلب روزی رفتن ۷- استغفار بسیار کردن ۸- خیانت در مال مردم نکردن ۹- سخن حقّ و راست گفتن ۱۰- آنچه مؤدّن در اذان گوید از پی او گفتن ۱۱- در بیت الخلاء سخن نگفتن ۱۲- حرص در طلب دنیا نداشتن ۱۳- سپاسگذاری کردن از کسی که حقّی (نعمتی) بر او داشته باشد. ۱۴- از قَسَمِ دروغ اجتناب کردن ۱۵- پیش از طعام دست شستن ۱۶- خوردن ریزه های غذا که در سفره می ریزد. (۱). -----
حلیه المتّقین باب ۱۴، فصل دهم.

بهداشت و پاکیزگی

پرهیز از آب خوردن در ظروف شکسته

علی علیه السلام در آن روزگاری که هنوز میکروب و انواع ویروس های زیان آور کشف نشده بود، و آلودگی ها معمولاً از طریق غذا و ظروف شکسته، به مردم منتقل می گردید، یک دستور العمل بهداشتی دارد که: لَا تَشْرَبُوا الْمَاءَ مِنْ ثَلَمَةِ الْإِنَاءِ، وَلَا مِنْ عُرْوَتِهِ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَقْعِدُ عَلَى الْعُرْوَةِ وَالثَّلْمَةِ (از جای شکستگی ظروف، و از طرف دسته ظروف، آب نیشامید، که شیطان در آنها می نشیند). در این رهنمود بهداشتی امام علی علیه السلام موجودات موزی را با نام شیطان زیان رساننده، مطرح فرمود. (۱). -----
وسائل الشیعه ج ۳ ص ۳۱۰.

تعریف از حمام و پاکیزگی

نسبت به حمام، امام علی علیه السلام فرمود: نِعَمَ الْبَيْتِ الْحَمَّامُ، يُذَكِّرُ النَّارَ، وَيُذْهِبُ بِالْذَّرَنِ (چه خوب خانه ای است حمام، که گرمای آن انسان را به یاد جهنّم می اندازد، و آلودگی را از بدن پاک می کند). (۱). -----
وسائل الشیعه ج ۱ ص ۳۶۱.

پاکیزه نگهداشتن خانه

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام نسبت به پاکیزگی خانه فرمود: نَظَّفُوا بُيُوتَكُمْ مِنْ حَوْلِ الْعَنْكَبُوتِ، فَإِنَّ تَرْكَهُ فِي الْبَيْتِ يُورِثُ الْفَقْرَ (خانه را از تارهای عنکبوت پاک کنید، که رها کردن تارهای عنکبوت در خانه، عامل فقر است). (۱). -----
وسائل الشیعه ج ۱ ص ۳۲۰.

سفارش به پاکیزگی آب

(خبر از میکروب اکسیژن خوار در آب) امروزه پس از کشف میکروب، و راه یابی انسان به دنیای نا دیدنی و حساس میکروب ها، تک سلول ها، تازه دانستند که: «میکروب های هوا خوار» در آب وجود دارند، و عامل سلامت آب می باشند، و اسید و مواد اسیدی، کشنده آنهاست، اما در ۱۴ قرن قبل، امام علی علیه السلام فرمود: لَا تَبُولُ فِي الْمَاءِ لِإِنَّ لِلْمَاءِ أَهْلًا لَا تُؤْذُوهُ (در آب ادرار نکنید، زیرا آب موجودات زنده ای دارد که نباید به آنها آسیب رسانید). (۱). -----
----- وسائل الشیعه ج ۱ ص ۴۵.

اقسام خوابیدن

امام علی علیه السلام در مسجد جامع کوفه حضور داشتند که مردی از اهل شام سؤالاتی را مطرح کرد، و از آن جمله پرسید: خواب چند قسم است؟ امام علی علیه السلام پاسخ داد که: خواب بر چهار قسم است: اول - خوابیدن به روش پیامبران که بر پشت می خوابند و منتظر وحی می باشند. دوم - خوابیدن مؤمن که رو به قبله و بر روی پهلوی راست می خوابد. سوم - خواب پادشاهان و شاهزادگان که از فراوانی غذائی که خوردند بر پهلوی چپ می خوابند. چهارم - خواب شیطان و دوستان شیطان، و هر دیوانه درد مندی که به روی می خوابند و شکم خود را به زمین می چسبانند. (۱). -----
----- خصال شیخ صدوق ج ۱ ص ۲۶۳.

بهداشت

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام سفارش می کرد که آب نوشیدنی را بجوشانید و بیاشامید. اما چون مردم جاهل بودند، می گفتند: چه تأثیری دارد؟. امام علی علیه السلام می فرمود: مگر غذا را در دیگ نمی جوشانید؟ آب را هم بجوشانید. (۱). حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام به اعتدال در تغذیه سفارش می فرمود و خود در حالت عادی در شبانه روز یک وعده غذای کافی میل می کرد. و به آب برای رفع گرسنگی سفارش می فرمود، و نوشتند گاهی که در صَفَین تا چند روز غذای کافی نرسیده بود، با نوشیدن آب گرسنگی را تحمیل می کردند. حَیّام سازی نیز در عربستان معمول نبود، که امام علی علیه السلام اولین حَمّام را در مدینه ساخت و به دیگران یاد داد تا «بهداشت عمومی» را رعایت کنند. (۲). -----
----- خداوند علم و شمشیر ص ۱۰۷، رودلف ژایگر آلمانی. خداوند علم و شمشیر ص ۱۰۷، رودلف ژایگر آلمانی.

پرهیز از میکروب ها

ابلیس (در لغت بر وزن افعیل) یعنی مأیوس از رحمت خدا، و شیطان، هر سرکش و عاری از خیر است که شرّش ظاهر است و هر پلید از جنّ و انس و جنبنده را گویند، و آنچه از آیات و احادیث استفاده می شود، ابلیس، «خاصّ» و شیطان «عامّ» است، یعنی هر شیطانی ابلیس نیست ولی هر ابلیسی شیطان است. ابلیس همان شیطان اولیّه بود که گردن کشی کرد و بر حضرت آدم علیه السلام سجده نکرد که حضرت به آن اشاره کرد که گردن کشی بزرگترین دام و فریب ابلیس بزرگ است و در قرآن کریم سوره بقره آیه ۳۴ می فرماید: وَ اذْ قُلْنَا لِلْمَلٰٓئِكَةِ اسْجُدُوْا لِاٰدَمَ فَسَجَدُوْا اِلَّا اِبْلِیْسَ اَبٰی وَ اسْتَكْبَرَ وَ كَانَ مِنَ الْكَافِرِیْنَ. (و هنگامی که گفتیم فرشتگان را که بر آدم سجده کنید، همه سجده کردند مگر ابلیس که اِبا و تکبر و گردن کشی نمود و از فرقه کافران شد). اما درباره شیطان، در آیات و روایات به هر انسان و حیوان آزار دهنده، و چیز پلید شیطان گفته شده است، چنان که در سوره بقره، آیه ۱۴ منافقین را

شیطان نامیده است: وَ إِذَا خَلَوْا إِلَى شَیَاطِنِهِمْ (و زمانی که خلوت کنند با شیطان هاشان) در کتاب محاسن برقی از علی بن ابی طالب علیه السلام روایت شده که رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم فرمود: دستمال چرب را در خانه نگذارید (بماند و بشوید) زیرا جایگاه شیطان (میکروب) است. در کتاب محاسن برقی امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: از کنار دسته و محل شکسته ظرفها و کوزه ها آب ننوشید، زیرا محل اجتماع شیطان (میکروب) است. و نیز امام صادق علیه السلام فرمود: ظرف هاتان را بدون پوشش نگذارید (در معرض گرد و غبار قرار ندهید) زیرا زمانی که ظرف پوشش نداشت، شیطان (میکروب) آنرا آلوده می کند و از آنچه در آن (از چربی در کناره های ظرف) مانده، آنچه بخواد می گیرد. (جایگاه خود قرار می دهد). -----

راه های تأمین بهداشت

دفن کردن در خاک روش شانه کردن موها استعمال عطریات و بوهای خوش روغن بر بدن مالیدن روش استفاده از حمام روش درست خوابیدن روش استفاده از آفتاب حجامت کردن احتیاط در مصرف دارو -----

دفن کردن در خاک

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: که رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم ما را سفارش فرمود تا چهار چیز را در خاک پنهان کنیم: مو، ناخن، دندان، و خون. (۱). استفاده از خاک برای پاکسازی محیط زندگی یکی از شیوه های ارزشمندی است که هم اکنون مرزهای دانش بشری به آن رسیده است، زیرا خاک از نظر فیزیکی و فعل و انفعالات شیمیائی حالت، «فرمانتاسیون» دارد. یعنی قانون «تبدیل» که هر چیز غیر خود را به خاک تبدیل می کند، و عامل پاکی و پاکیزگی محیط زیست از ناپاکی ها می گردد. ----- حلیه المتّقین

باب پنجم، فصل دهم ص ۱۱۱.

روش شانه کردن موها

یکی از راه های آلوده شدن، و سرایت بیماری ها، موی سر است. باید موی سر را هر هفته یک بار اصلاح کرد و موها را دفن نمود، تا محیط زندگی سالم باشد. از این رو، شانه زدن موهای سر نیز آدابی دارد، اگر هر جا و در هر شرایطی موها را شانه بزنیم، احتمال پراکنده شدن موها وجود دارد، که حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: به هنگام شانه کردن موها بنشینید، اگر کسی ایستاده و در حال حرکت شانه کند باعث فقر و پریشانی آن فرد می شود. (۱). -----

حلیه المتّقین باب پنجم، فصل دوازدهم ص ۱۱۲.

استعمال عطریات و بوهای خوش

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام به عطریات و بوی خوش علاقه داشته و می فرمود: کرامت را ردّ نمی کند مگر احمق. پرسیدند: کرامت چیست؟ پاسخ داد: عطری که به انسان می بخشند، و بالشی که برای تکیه دادن او می آورند و امثال آن. (۱). -----

حلیه المتّقین باب ششم، باب

هشتم فصل سوّم ص ۱۱۸.

روغن بر بدن مالیدن

در نظافت و شستشوی بدن در گذشته، بدن را پس از تمیز کردن روغن مالی می کردند، تا فربه شود. حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: روغن مالیدن، پوست را نرم و عقل را زیاد می کند، و مجاری آب و عرق را باز می کند، و خشونت پوست را برطرف می سازد و چهره را شاداب می سازد، و باعث فزونی روزی می شود. (۱). و در رهنمود دیگری فرمود: مردها هر ماه یکبار بدن را روغن مالی کنند و زنان هرچه بیشتر، بهتر است. و در روایت دیگری فرمود: روغن زیتون بخورید و بر بدن بمالید که رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم فرمود: این عمل باعث می شود تا شیطان چهل روز از شما دوری کند. (۲). -----

ص ۱۱۸. حلیۃ المتّقین باب ششم، فصل هفتم و هشتم ص ۱۱۸.

روش استفاده از حمام

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: ۱- نیکو خانه ای است حمام، جهنم را به یاد می آورد، و چرک را از بدن می زداید. و آنگاه رهنمود داد که: ۲- در حمام بر پشت نخواستید که پیه کلیه ها را آب می کند، و در حمام آجر و سفال بر پاهای خود نسائید که باعث پدید آمدن بیماری «خوره» است. ۳- و فرمود: در حمام بول نکنید که باعث فقر و پریشانی است. ۴- و فرمود: سر را بشوئید که چرک را می برد و بیماری چشم را می زداید، شستن جامه اندوه را می برد و پاکیزگی در نماز را تضمین می کند. ۵- و فرمود: با آب خود را مرتب بشوئید و بدن را پاکیزه نگهدارید، که بوی بدی در بدن شما نباشد، زیرا خدا دشمن می دارد انسان کثیف را که بوی زشت بدن او مردم را ناراحت کند. ۶- و فرمود: آب را بوی خوش خود گردانید. (۱). یعنی مرتب بدن را شستشو دهید، و در آب های جاری فراوان شنا کنید. -----

حلیۃ المتّقین باب هفتم، فصل چهارم ص ۱۲۵.

روش درست خوابیدن

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: ۱- با وضو بخوابید که فرشتگان با روح شما تماس بگیرند، اما اگر وضو نداشته باشید، با روح شما تماس نخواهند گرفت. ۲- و فرمود: قبل از خواب حتماً به توالت رفته و خود را سبک کنید و بعد از آن بخوابید. زیرا گاهی مَثانِه پُر است و شخص در خواب بوده و در زمان مناسب تخلیه نمی کند که دچار درد کلیه و سنگ کلیه می گردد. ۳- و فرمود: روش های خوابیدن چهار قسم است: ۱- خوابیدن پیامبران، که بر پشت می خوابیدند و منتظر وحی پروردگار بودند. ۲- خوابیدن مؤمن: که بر دست راست و رو به قبله می خوابد. ۳- خوابیدن پادشاهان و فرزندانسان: که بر دست چپ می خوابند تا از غذاهائی که می خورند لذت ببرند. ۴- خوابیدن شیطان و پیروان او: که بر رو می خوابند. و فرمود: هرگز بر رو نخوابید و اگر کسی را دیدید که بر رو خوابیده است او را بیدار کنید. (۱). -----

حلیۃ المتّقین باب هشتم، فصل چهارم.

روش استفاده از آفتاب

استفاده از نور آفتاب تأثیر فراوانی در سلامت انسان دارد، اما باید روش صحیح بهره وری از نور آفتاب را دانست. حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: برای استفاده از نور آفتاب، در نشستن پشت به آفتاب قرار گیرید، اما اگر رو به آفتاب بنشینید یا کار

کنید دردهای پنهانی بدن را ظاهر می کند. (۱). امروزه نیز برخی از بیماری ها، به خصوص بیماری های پوستی را به «آفتاب زدگی» ارتباط می دهند، پس هم باید از نور آفتاب استفاده کرد و هم باید احتیاطهای لازم را از یاد نبرد. -----
حلیۃ المتّقین باب هشتم، فصل یازدهم.

حجامت کردن

عمل حجامت کردن در روزگاران گذشته برای بیرون ریختن خون های کثیف و رویش دوباره خون در بدن، صورت می گرفت که: منافع فراوانی داشت، و درمان بسیاری از دردها بود، که امروزه با اعطاء خون، همان هدف بهداشتی، تأمین می گردد. حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: حجامت کنید که حجامت کردن بدن را سالم و عقل را محکم می گرداند. (۱). -----
حلیۃ المتّقین باب نهم، فصل دوازدهم.

احتیاط در مصرف دارو

امروزه که انواع داروها ارزان و سریع در اختیار مردم قرار دارد، قدرت تحمّل انسان ها کم شده و فوراً در اولین لحظه بیماری، به دارو و درمان، پناه می برند. و برخی، منزل آنان، یا کیف آنان، یک «داروخانه سیار» است. در حالی که نظریّه درستِ اطباء حاذق این است که: درد را مقداری تحمّل کنید تا بدن خود بر بیماری غلبه کند و سرانجام به درمان و دارو روی بیاورید. حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام به این حقیقت درمانی اشاره فرمود: تا وقتی که درد یا بیماری بر بدن غلبه نکرد، خود را مداوا نکرده و از دارو استفاده نکنید. (۱). -----
حلیۃ المتّقین باب نهم، فصل دوازدهم.

آثار بهداشتی ختنه کردن فرزندان

یکی از آداب ارزشمند بهداشتی، سنّت «ختنه کردن» است، که انسان را از بیماری های گوناگون واگیردار، حفظ می کند. حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: اخْتَنُوا أَوْلَادَكُمْ يَوْمَ السَّابِعِ وَ لَا يَمْنَعُكُمْ حَرٌّ وَلَا بَرْدٌ، فَإِنَّهُ طَهْرٌ لِلْجَسَدِ (فرزندان خود را هفت روز پس از تولّد ختنه کنید و سرما و گرما شما را از این عمل باز ندارد، زیرا ختنه کردن، عامل پاکیزگی بدن است). (۱). در رهنمود حضرت چند اصل بهداشتی وجود دارد که باید به آن توجه شود: ۱- شتاب در ختنه کردن کودک (از روز هفتم تولّد) ۲- بی توجهی نسبت به سرما و گرما در ختنه کردن کودک ۳- پاکیزگی بدن هم باید کودک را ختنه کرد و هم باید عجله نمود و در روز هفتم این سنّت را انجام داد. هم اکنون آنان که ختنه نمی کنند و یا این سنّت را به تأخیر می اندازند، دچار بیماری های فراوانی می گردند که برخی از آنها غیر قابل علاج است. -----
تحفّ العقول ص ۱۱۹.

آداب غذا خوردن و آب نوشیدن

آداب غذا خوردن آداب آب نوشیدن بهداشت فردی -----

آداب غذا خوردن

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام هم خود نکات بهداشتی غذا خوردن را رعایت می فرمود و هم به فرزندان خود می آموخت که چگونه زندگی کنند، و چگونه با روش های بهداشتی از انواع بیماریها مصون بمانند. روزی به فرزند خود، امام حسن مجتبی علیه السلام فرمود: «أَلَا أَعْلَمُكَ أَرْبَعَ خِصَالٍ تَشْتَعْنِي بِهَا عَنِ الطَّبِّ؟ قَالَ: بَلَى قَالَ: لَا تَجْلِسَ عَلَى الطَّعَامِ إِلَّا وَأَنْتَ تَشْتَهِيهِ وَجَوْدَ الْمَضْغِ وَ إِذَا نِمْتَ فَأَعْرِضْ نَفْسَكَ عَلَى الْخَلَاءِ...» (۱). (فرزندم! آیا به تو چهار چیز یاد ندهم که با عمل به آنها از دارو و درمان بی نیاز شوی؟ امام حسن علیه السلام پاسخ داد: بله! علی علیه السلام فرمود: هیچگاه بر سر سفره غذا منشین مگر آنکه گرسنه باشی. و از سر سفره غذا بلند مشو، مگر آنکه هنوز به غذا میل داشته باشی، و غذا را خوب بجو و هرگاه خواستی بخوابی پیش از آن به دستشویی برو. - مجموعه ورام ص

۷۳.

آداب آب نوشیدن

حضرت امام رضا علیه السلام از پدر و اجدادش چنین روایت می فرماید: إِنَّ الْحُسَيْنَ بْنَ عَلِيٍّ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: كَانَ أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَأْمُرُنَا إِذَا تَخَلَّلْنَا أَنْ لَا نَشْرِبَ الْمَاءَ حَتَّى تَتَمَضَّمَضَ ثَلَاثًا. (امام حسین علیه السلام فرمود: پدرم امیرمؤمنان به ما دستور می داد که: هرگاه مسواک کردیم آب ننوشیم، مگر آنکه اول سه بار مضمضه کنیم. «آب را در دهان بچرخانیم و دور بریزیم.») (۱). زیرا ابتداء باید دهان و دندان پاک گردند و سپس از دهان و دندان پاک آب نوشید. ----- مکارم الاخلاق ص ۱۵۳.

بهداشت فردی

۱- امام علی علیه السلام ایستاده آب می نوشید. ۲- و با آب پاک و پاکیزه وضوء می گرفت، بگونه ای که باقیمانده آب وضوء را می نوشید. روزی در مقابل فرزندش وضوء گرفت و باقیمانده آب وضوء را سر کشید و فرمود: إِنِّي رَأَيْتُ جَدَّكَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ صَيَّعَ كَذَا!! (فرزندم! من جد شما رسول خدا صلی الله علیه وآله وسلم را دیدم که باقیمانده آب وضوء خود را می نوشید.) (۱). -----

حلیۃ الابرار ج ۱ ص ۳۴۹.

استفاده از تخصص طبیبان

توجه به ارزش تخصص های علمی

در فرهنگ اجتماعی انسان های معاصر با تقویت روح ناسیونالیستی، و رواج گرایش های حزبی، گروهی، سازمانی، هر فردی سعی دارد تا نیازهای خود را در جمع گروه و حزب و هم کیش خود مطرح سازد، و از تخصص های متخصصین هم عقیده خود بهره مند گردد، که با انواع تعصبات قومی و نژادی و گرایش های سازمانی در هم آمیخته است. در صورتی که در دیدگاه حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام علم و تخصص های علمی ارزشمند است، هر کس و از هر جایی که باشد باید از او بهرمنند شد، که فرمود: وَقَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: خُذِ الْحِكْمَةَ أَنِّي كَانَتْ، فَإِنَّ الْحِكْمَةَ تَكُونُ فِي صَدْرِ الْمُنَافِقِ فَتَلْجَلُجُ فِي صَدْرِهِ حَتَّى تَخْرُجَ فَتَشِيكُنَ إِلَى صَوَاحِبِهَا فِي صَدْرِ الْمُؤْمِنِ. (و درود خدا بر او فرمود: حکمت را هر کجا که باشد، فراگیر، گاهی حکمت در سینه منافق است و بی تابی کند

تا بیرون آمده و با همدمانش در سینه مؤمن آرام گیرد. (۱). از این رو رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله به اطمینان یهودی، مسیحی، و دیگر اقوام و ادیان اجازه می داد که در کشور اسلامی و شهر مدینه، مطب داشته باشند، و مردم را «ویزیت» کنند. و در حکومت امام علی علیه السلام نیز طبیب یهودی حق داشتن مطب و درمان بیمارها را داشت. در صورتی که در دیگر حکومت ها و حاکمیت ها از اینگونه آزادی خبری نبود و نیست.

حکمت ۷۹ نهج البلاغه معجم المفهرس مؤلف.

اجازه ویزیت کردن طبیب یهودی

پس از ضربت خوردن حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام پیشنهاد دادند که طبیب بیاورند. در میان اطباء معروف آن روز «اثربن عمرو هانی سلونی»، از همه مشهورتر و صاحب کرسی، و مذهب او یهودیت بود. او را آوردند، و امام هم مخالفت نکرد. یعنی از علم و تخصص باید استفاده کرد، هر جا و توسط هر کسی که باشد. (آنگونه که رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم به طبیب یهودی در مدینه اجازه باز کردن مطب داد). طبیب گفت: گوسفند ماده بیاورید. آوردند، و به دستور طبیب آن گوسفند را ذبح کردند. طبیب شش گوسفند را گرفت، و گرم بر روی زخم گذاشت و با فشار در آن دمید تا آنکه شش در زخم سر امام علی علیه السلام فرو رفت، کمی صبر کرد و آن را بیرون آورد، دید که زهر به مغز سر رسید، گفت: کار از تدبیر ما بیرون است. (۱).

ناسخ التواریخ ج ۴ ص ۲۸۶.

روش درمان

ساختن با بیماری

برخی از بیماری ها را بدن با سیستم دفاعی منظمی که دارد شناسائی می کند، با آن مقابله می نماید، و به تدریج آن را ریشه کن می سازد. یعنی سیستم دفاعی بدن، خود یکی از روش های درمان است که باید به بدن فرصت دفاع و بازسازی داد، و فوراً به انواع داروها روی نیاورد، مانند برخی از انواع سرماخوردگی، از این رو افرادی که در روستاها و در باغ ها، با طبیعت سر و کار دارند، و بدنشان انواع میکروب ها را دیده و می شناسد، قدرت دفاعی بیشتری از دیگران دارند که امام علی علیه السلام فرمود: **إِمْشِ بِدَائِكَ مَا مَشَى بِكَ** (با بیماری خود مدارا کن تا مادامی که با تو راه می آید). (۱).

حکمت ۲۷ نهج البلاغه معجم المفهرس مؤلف، که برخی از اسناد آن به این شرح است: ۱- غرر الحکم ص ۶۲ / ج ۲ ص ۱۸۵: آمدی (متوفای ۵۸۸ هـ) ۲- منهاج البراءة ج ۳ ص ۲۶۶: ابن راوندی (متوفای ۵۷۳ هـ) ۳- بحارالانوار ج ۵۹ ص ۶۸ و ج ۷۸ ص ۲۰۴: مجلسی (متوفای ۱۱۱۰ هـ).

روش درمان تب

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: حرارت تب را با خوردن دم کرده بنفشه در زمستان، و آب سرد در تابستان پائین بیاورید، یعنی بر بدن مریض که تب دارد آب سرد بریزید. و فرمود: یاد ما اهل بیت علیهم السلام شفاء هر دردی است حتی وسوسه های شیطان. و فرمود: عتاب تب را زایل می کند.

درمان چشم درد

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام به سلمان و اباذر فرمود: تا چشم درد دارید، بر پهلوی چپ ن خوابید، و خرما نخورید و با اعتقاد، آیه الکرسی بخوانید. -----

بیماری های پوستی

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: حضرت عیسی علیه السلام بر روستائی عبور کرد، دید که مردم آنجا رنگ های صورتشان زرد و چشم هایشان کبود است، تا او را دیدند از بیماری خود به آن حضرت شکایت کردند. آن حضرت برای درمان آنها فرمود: شما گوشت را نُشسته در ظرف می گذارید و می پزید، از این پس گوشت را با آب بشوئید و بپزید و بخورید که از اینگونه بیماری ها نجات می یابید. -----

درد بواسیر

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: برای درمان درد بواسیر این دعا نافع است: (۱). یا جَوَادُ یا مَاجِدُ یا رَحِیمُ یا قَرِیبُ یا مُجِیبُ یا بَارِئُ یا رَاحِمُ صَلِّ عَلَی مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ وَ ارْزُدْ عَلَی نِعْمَتِكَ وَ اكْفِنِی أَمْرَ وَجَعِ (ای خدای بخشنده، یابنده، ای رحم کننده، ای نزدیک، ای پاسخ دهنده، ای آفریننده، ای رحمت آورنده، بر محمد و خاندانش درود بفرست، و نعمت خود را به من بازگردان و مرا از این دردی که دارم شفا ده). -----
----- حلیه المتّقین باب نهم، فصل یازدهم و دوازدهم.

درمان گیاهی

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام معمولاً دردهای خود را با گیاهی بنام «پو دینه کوهی» درمان می فرمود. و درباره پو دینه کوهی می فرمود: معده را پاک می کند، چونان قطیفه ای که بدن را خشک می کند. (۱). شگفتی شیوه های درمانی امام علی علیه السلام در آن است که هم به تأثیر فیزیکی داروها توجه داشت، و هم به تأثیر روانی ایمان و دعا، اعتقاد داشت، برای درمان تب هم، گل بنفشه و عَناب را سفارش می دهد و هم در کنار آن، یاد اهل بیت علیهم السلام و آیه الکرسی را مطرح می فرماید. -----
----- حلیه الابراج ج ۱ ص ۳۴۹.

بهداشت غذا

غذا و تندرستی

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام نسبت به ارتباط غذا و تندرستی، رهنمودهای وحی گونه ای دارد که به برخی از آنها اشاره می گردد، مانند: ۱- به خوردن گوشت ماهی مداومت نکنید، زیرا گوشت ماهی بدن را آب می کند. ۲- خوردن گردو در گرما، حرارت زیادی در بدن تولید می کند و بدن دمل می زند، ولی در زمستان از سرد شدن بدن جلوگیری کرده باعث گرمی کُلیه ها می شود. ۳- هرگاه انسان ضعیف شد، باید گوشت را با لَبَن (ماست یا دوغ) بخورد. ۴- گرمای تب را با خوردن گُل بنفسه بشکنید. ۵- شام نخوردن باعث خرابی بدن است. ۶- خوراک های رنگارنگ شکم را بزرگ و ران ها را ضعیف می کند. ۷- شیر گاو شفا

است. ۸- هر که بامداد بیست و یک دانه مویز بخورد، بیمار نمی شود. ۹- سیب بخورید، چون سیب معده را دباغی می کند. ۱۰- گلابی قلب ناتوان را نیرو می بخشد و کار معده را مرتب می سازد. (۱).
 ----- برای اطلاع بیشتر به فصل هفتم کتاب مراجعه فرمائید.

روانشناسی غذا

از گذشته های دور تا کنون باور نمی کردند که غذا مسائل روانی هم داشته باشد، فکر می کردند غذا از نظر «ویتامین ها» و «پروتئین» مهم است، تا آنکه با گسترش مرزهای دانش بشری، هم اکنون از نظر تجربی اثبات کرده اند که غذا دو چیز به انسان منتقل می کند: اول - انواع ویتامین ها دوم - صفات روانی و روحیات بنابر این، گوشت و شیر حیوانات همانگونه که ویتامین ها را به انسان منتقل می کنند، صفات و روحیات آنان نیز منتقل می شود، که امامان بزرگوار ما علیهم السلام فرمودند: گوشت و شیر الاغ نخورید. و خوردن گوشت درندگان حرام است. و رهنمود دادند که: فرزند فقط باید از شیر مادر تغذیه شود. حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: ما مِنْ لَبَنٍ يَرْضَعُ بِهِ الصَّبِيُّ أَكْثَمَ بَرَكَهً عَلَيْهِ مِنْ لَبَنِ أُمِّهِ (هیچ شیری برای تغذیه کودک از شیر مادرش با برکت و بهتر نیست.) و هشدار دادند که: لَا تَسْتَرْضِعُوا الْحُمَقَاءَ فَإِنَّ اللَّبَنَ يَغْلِبُ الطَّبَاعَ (کودکان شما از زنان احمق شیر نخورند، زیرا شیر صفات و روحیات را تغییر می دهد). (۱). و فرمود: أَنْظَرُوا مَنْ تُرْضِعُ أَوْلَادَكُمْ فَإِنَّ الْوَلَدَ يَشُبُّ عَلَيْهِ (بنگرید که چه کسی کودککان شما را شیر می دهد، زیرا کودک با همان جوان می شود و رشد می کند).
 ----- فروع کافی ج ۶ ص ۴۰ و ۴۳ حدیث ۹ و ۱.

توجه به نقش غذاها و میوه ها

گوشت ماهی سرکه مغز گردو خوردن به نقش گلابی در سلامت فواید انجیر مصرف سبزیجات نقش میوه جات مواد روغنی -----

گوشت ماهی

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: در خوردن ماهی افراط نکنید و همیشه ماهی نخورید، زیرا گوشت بدن را آب و بدن را سُست می کند. ماهی تازه، فراوان خوردن، پیه چشم را می گدازد. (۱).
 ----- حلیه المتقین باب هفتم.

سرکه

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: سرکه نیکو نان خورشتی است، که صفرا را فرو می نشاند، و دل را زنده می کند. (۱). اما از مصرف فراوان و مداوم آن باید پرهیز کرد.
 ----- حلیه المتقین باب هفتم.

مغز گردو

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: در خوردن مغز گردو، در تابستان باید احتیاط شود، زیرا حرارت درون بدن را بر می انگیزاند و دُمَل ها را در بدن می رویاند. اما در هوای سرد زمستان، کلیه ها را گرم می کند، و سرما را دفع می نماید. (۱).

حلیۃ المتّقین باب هفتم.

خوردن به

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: خوردن به، دل ضعیف را قوی می کند، و معده را پاک و دل را زیرک و ترس را از بین می برد. (۱).

حلیۃ المتّقین باب هشتم.

نقش گلابی در سلامت

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: گلابی بخورید، که دل را جلاء می دهد و دردهای درونی بدن را آرامش می بخشد به امر الهی. (۱).

حلیۃ المتّقین باب هشتم.

فواید انجیر

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: انجیر روده ها را پاک، و مواد مانده در روده را نرم می کند. (هر چه در روده مانده باشد و مانع خروج مدفوع شود.) و برای بادهای قولنج مفید است، در روز فراوان بخورید، اما در شب زیاد نخورید. (۱).

حلیۃ المتّقین باب هشتم.

مصرف سبزیجات

تمام امامان ما علیهم السلام به سبزیجات و نقش آن در سلامت تن، توجه کامل داشتند. حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام به سبزیجات بر سر سفره غذا عنایت داشت، هرگز سفره ای برای حضرت آماده نمی کردند، مگر آنکه سبزی در آن موجود بود. که نسبت به فواید سبزی فرمود: دل های مؤمنان سبز است و به سبزی تمایل دارد. فواید کاسنی فرمود: هرکس شب بخوابد و هفت برگ کاسنی در معده او باشد از درد قولنج در امان است. و فرمود: فضیلت کاسنی بر دیگر سبزیجات مانند فضیلت ما اهل بیت است بر سائر مردم!! تره حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: تره را با نمک سائیده مصرف کنید، و خود آن حضرت تره را اینگونه میل می فرمود.

نقش میوه جات

فواید کدو حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام با سفارش پیامبر صلی الله علیه و آله وسلم نسبت به کدو فرمود: کدو بخورید که مغز را تقویت، و عقل را زیاد می کند. آثار بهداشتی گلابی حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: گلابی بخورید که قلب ناتوان را نیرو می بخشد و کار معده را تنظیم می کند. فواید سیب حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: سیب بخورید که معده را د باغی می کند.

مواد روغنی

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: روغن زیتون بخورید و بر بدن بمالید که از رسول خدا شنیدم، این عمل چهل روز شیطان را از شما دور می کند. (۱). -----
----- حلیۃ المتّقین باب ششم، فصل نهم.

آب درمانی

آب باران

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: از آب باران بخورید، که بدن را پاک می کند و انواع بیماری ها و دردها را از بدن می زداید. (در روایات ما آب نیشان از ماه دوم بهار، مشهور است که برای انواع بیماری ها مفید است). (۱). -----
----- حلیۃ المتّقین باب یازدهم.

آب فرات

امام علی علیه السلام به آب فرات توجّه داشت و می فرمود: کام فرزندان کوچک را از آب فرات بگیرد. -----

آداب غذا خوردن

راه پرهیز از زیان غذاها

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: کسی بخواهد که طعام و غذا او را زیان نرساند، این دستورات را رعایت کند: ۱- تا گرسنه نشد غذا نخورد، تا معده کاملاً پاک گردد. ۲- به هنگام خوردن، بسم الله الرحمن الرحيم، بگوید. ۳- غذا را درست بَجَوَد. ۴- تا هنوز کاملاً سیر نشده دست از طعام بکشد. (۱). -----
----- حلیۃ المتّقین باب سوّم.

سادگی در غذا

گرچه باید انواع غذاهای لازم را شناخت و تهیّه کرد و به مصرف رساند، اما انسان نباید در غذا خوردن و مصرف انواع غذاها اسراف کند. در دوران حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام ایرانیان و دیگر اقوام در لباس و غذا افراط می کردند. و به غذاهای رنگارنگ گرایش داشتند، و در پر خوری و اسراف زبانزد بودند که امام علی علیه السلام هشدار گونه فرمود: اَمّت اسلامی مادام که در غذا و لباس سادگی را رعایت می کنند در خیر و سعادت هستند و آنگاه که چون ایرانیان و دیگر اقوام غیر عرب در غذا و لباس افراط کنند، خوار و ذلیل خواهند شد. (۱). -----
----- حلیۃ المتّقین باب دوّم.

بهداشت غذا

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: دستوراتی است که اگر در غذا خوردن رعایت شود منافع بهداشتی فراوانی دارد، روزی را

زیاد می کند، چشم را جلا می دهد، و انواع دردها را از بدن می زداید؛ مانند: ۱- شستن دست ها قبل از غذا خوردن ۲- شستن دست ها پس از غذا و در روایت دیگری فرمود: وضو گرفتن قبل از غذا روزی را زیاد می کند. (۱).

حلیه المتّقین باب چهارم.

نام خدا و درمان

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: من سلامت را ضمانت می کنم، برای کسی که قبل از غذا، بسم الله الرحمن الرحیم بگوید، غذائی که می خورد، او را زیان نرساند. ابن کُؤا گفت: یا امیرالمؤمنین علیه السلام دیشب به هنگام غذا «بسم الله» گفتم و غذا مرا آزار رساند. حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام پاسخ داد که: غذاهای رنگارنگ خوردی و قبل از مصرف هر غذائی «بسم الله» نگفتی، که تو را آزار رساند. (۱). و در روایت دیگری فرمود: اگر کسی این دعا را قبل از غذا بخواند، من ضمانت می کنم که هیچ طعمی او را آزار ندهد و زیان نرساند، بگوید: اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُكَ بِاَسْمِکَ خَیْرِ الْأَسْمَاءِ مِلْأَ الْأَرْضِ وَالسَّمَاءِ الرَّحْمَنِ الرَّحِیْمِ الَّذِیْ لَا یَضُرُّ مَعَهُ دَاءٌ (خدایا همانا من از نام تو که بهترین نامهاست و آسمان ها و زمین را پُر کرده است، که رحمن و رحیم است، و چیزی با آن نام زیان نمی رساند، آغاز می کنم). (۲).

حلیه المتّقین باب پنجم. حلیه المتّقین باب پنجم.

پرهیز از اسراف و دور ریزی غذا

بسیاری در خوردن غذا اسراف می کنند، و بسیاری دیگر در آوردن و بردن و چیدن غذا اسراف می کنند، غذاها را می ریزند و لگدمال می کنند، و غذاهای مانده در ظرف ها را دور می ریزند، که عامل عدم خشنودی خداست. حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام سفارش می فرماید که: سعی کنید غذا ریخته نشود، و اگر غذا بر روی سفره ریخت، آن را جمع کنید و بخورید، که آن شفای هر دردی است به امر الهی، برای کسی که ته مانده سفره را جمع کند و با خوردن آن از خدا شفا بطلبد. (۱).

حلیه المتّقین باب ششم.

استفاده از انواع غذاها و داروهای گیاهی

امام علی علیه السلام در بهداشت غذا به نقش تعیین کننده سبزی ها و داروهای گیاهی توجه داشت، و در مجموعه غذائی خود از آنها استفاده می فرمود، مانند: از خرما فراوان استفاده می کرد و اغلب نان و خرما تناول می فرمود. از انگور در فصل آن استفاده می فرمود. از انواع میوه جات بهره می گرفت. سبزیجات فراوان را به هنگام صرف غذا مورد توجه داشت. از گیاهان دارویی، مانند: کاسنی و هند باد، استفاده می کرد و به آن سفارش می فرمود. از انار در غذاهای خود استفاده می کرد و به خوردن انار با پیه آن رهنمود می داد. از غذاهای طبیعی و مقوی مثل: قارچ و خرما غفلت نمی کرد. (۱).

وسائل الشیعه ج ۲۵ ص ۲۷ - ۱۷۸.

بهداشت فردی

کوتاه کردن شارب مسواک کردن بهداشت دست ها و غذا نقش سبزیجات در غذا بهداشت صورت بهداشت دندان -----

کوتاه کردن شارب

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: أَخَذُ الشَّارِبَ مِنَ النَّظَافَةِ، وَهُوَ مِنَ السُّنَّةِ الطَّيِّبِ (کوتاه کردن شارب از نظافت و نشانه راه و رسم پیامبر صلی الله علیه و آله وسلم است). (۱).
----- تحف العقول ص ۱۰۲.

مسواک کردن

امام علی علیه السلام نسبت به نظافت و بهداشت دهان و دندان فرمود: السَّوَاكُ مُطَهِّرَةٌ لِلْفَمِ وَ مَرْضَاءٌ لِلرَّبِّ (مسواک زدن دهان را پاکیزه و موجب خشنودی پروردگار است). (۱).
----- فروع کافی ج ۶ ص ۴۹۵.

بهداشت دست ها و غذا

یکی دیگر از راه های تأمین بهداشت فردی در غذا، شستشوی دست ها قبل از غذا ست. چه آن غذاهایی که انسان با دست، آنها را می خورد و چه غذاهایی که با قاشق یا دیگر ابزار تغذیه، تناول می نماید، زیرا به هر حال اگر دست کثیف باشد غذا یا ابزار غذا را آلوده می کند. بهترین روش بهداشت غذا، شستشوی دست ها قبل از غذا خوردن است، که انسان با دست های تمیز بر سر سفره غذا بنشیند. امروزه در کشورهای پیشرفته دست ها را می شویند، اما امیرالمؤمنین علیه السلام قبل از غذا وضو می گرفتند، و در وضو بهداشت دست ها تا آرنج، و صورت و جلوی سر و تمیزی پاها مطرح است. یعنی فراسوی بهداشت عمومی جهان، دستور می فرمود، قبل از غذا، وضو بگیرید، تا با وضو گرفتن، دست و صورت و سر و پاها تمیز گردد و آنگاه با نظافت کامل به خوردن غذا مشغول گردید، و فرمود: مَنْ سَرَّ أَنْ يُكْثَرَ خَيْرٌ يَتَوَضَّأُ عِنْدَ حُضُورِ طَعَامِهِ (کسی که دوست دارد نعمت ها و خوبی ها در خانه اش فراوان گردد به هنگام غذا خوردن وضو بگیرد). (۱). و در رهنمود دیگری فرمود: غَسِلُ الْيَدَيْنِ قَبْلَ الطَّعَامِ وَ بَعْدَهُ زِيَادَةٌ فِي الرِّزْقِ (شستن دست قبل و بعد از غذا خوردن، باعث فراوانی روزی است). (۲).
----- خصال شیخ صدوق ج ۱ ص ۶۹ ترجمه کمره ای. وسائل الشیعه ج ۲۵ ص ۲۸.

نقش سبزیجات در غذا

امروزه با بررسی ها و آزمایشات فراوان به تأثیر چشمگیر سبزیجات در غذاهای روزانه انسان پی بردند، و تاکید می کنند که برای بسیاری از بیماری ها، و سکت قلبی، سبزیجات مفیدند. حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام در سر سفره خود همواره سبزیجات مفید داشت و از آنها تناول می فرمود. امام صادق علیه السلام در یک میهمانی که دو سفره انداختند بر سر سفره ای نشست که سبزیجات بر روی آن چیده شده بود، از حضرت علت آن را پرسیدند، خطاب به صاحب خانه فرمود: ای حنّان! آیا نمی دانی که حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام سفره ای را دوست داشت که بر آن سبزیجات باشد؟ و بر سفره ای حاضر نمی شد که بر آن سبزیجات نبود. (۱). امام علی علیه السلام به سبزی خوردن توجه زیادی داشت. إِنَّ امیرالمؤمنین علیه السلام لَمْ يُؤْتِ بِطَبَقٍ إِلَّا وَ عَلَيْهِ بَقْلٌ (همانا امیرالمؤمنین علیه السلام به سر سفره غذائی نمی نشست، مگر آنکه سبزی خوردن بر آن موجود بود). (۲).
----- وسائل الشیعه ج ۲۴ ص ۴۱۹ حدیث

۳۰۹۴۶. حلیه الابراج ج ۱ ص ۳۴۸.

بهداشت صورت

بسیاری فکر می کنند که بهداشت صورت همان شستشو با آب و صابون است. و از دیگر روش های «بهداشت صورت» غافل می باشند. امروزه دانشمندان با تجربه های گوناگون دریافتند که: بین پیازک های موی صورت و عَصَب دندان ها ارتباط وجود دارد، و رویش مو، در صورت مرد، عامل سلامت پوست صورت و چهره است، و فوائد فراوانی دارد که باید در کتابهای بهداشتی مفصل به آن پرداخت. از این رو در امت اسلامی ریش داشتن سنت است، و از تراشیدن موهای صورت نهی شده است، رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله وسلم و دیگر معصومین، در ده ها روایت تأکید کردند که موهای صورت را نتراشید. حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام نیز به این سنت ارزشمند اسلامی عمل کرد، و بدان سفارش نمود که: ریش نشانه امت اسلامی است، و تراشیدن ریش، روش دیگر ملل و اقوام می باشد، و سفارش فرمود که: برای دهان و دندان و جلوگیری از انواع آلودگی ها، شارب (سییل) را کوتاه کنید، زیرا از یک طرف به سوراخ های بینی و از طرف دیگر اگر بلند باشد به فضای دهان متصل است و می تواند انواع میکروب ها و ویروس ها را به دهان، انتقال دهد، پس باید آن را کوتاه کرد، که فرمود: أَقْوَامٌ حَلَقُوا اللَّحَى وَ قَتَلُوا الشَّوَارِبَ فَمَسِيحُوا (۱). (در گذشته امت هائی بودند که موهای صورت را می تراشیدند، و شارب ها را بلند می کردند، که به همین علت مسخ شدند و نابود گردیدند). (۲).

قَتَلَ، قَتَلُوا، یعنی: پیچاندن، تاواندن. وسائل الشیعه ج ۲۴ ص ۱۳۱ حدیث ۳۰۱۵۷.

بهداشت دندان

یکی از راه های سالم نگهداشتن، پاک کردن و مسواک کردن و خلال کردن است که با خلال کردن مواد غذایی از اطراف دندان ها پاک می شود، و ایجاد بوئی زننده نمی کند، حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام مرتب دندان ها را خلال می کرد، به خلال کردن دندان ها و نوع چوب خلال سفارش می فرمود. (۱).
وسائل الشیعه ج ۲۴ ص ۴۲۵.

بهداشت عمومی

رعایت شادابی دیگران امام علی علیه السلام نسبت به بهداشت در روابط اجتماعی، فرمود: مَنْ أَكَلَ شَيْئًا مِنَ الْمُؤْذِيَاتِ رِيحُهَا فَلَا يُقَرِّبَنَّ الْمَسْجِدَ (کسی که غذایی با بوهای تند و زننده بخورد، نباید به مسجد و محل اجتماعات مردم نزدیک شود). (۱).
وسائل الشیعه ج ۳ ص ۵۰۲.

بهداشت تن

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام به بهداشت تن و شستشوی دست و بدن توجه داشت، غسل های جمعه را فراموش نمی کرد، (که در غسل جمعه همه بدن شسته می شود)، و به دیگران سفارش می فرمود. غسل را در آب رودخانه فرات انجام می داد. و برای اینکه فرهنگ «غسل جمعه» مطرح شود، اگر کسی را می خواست توبیخ کند، می فرمود: وَاللَّهِ لَأَنْتَ أَعْجَزُ مِنَ التَّارِكِ الْغُسْلِ يَوْمَ الْجُمُعَةِ (۱). (قسم به خدا تو از ترک کننده غسل جمعه عاجزتری). و نسبت به تراشیدن موی زیر بغل فرمود: نَطْفُ الْأَبْطِ يُنْفِي رَائِحَةَ الْمَكْرُوهِيَّةِ وَ طَهْوَرُ وَ سِنَّهُ مِمَّا أَمَرَ بِهِ الطَّيِّبُ (زایل کردن موی زیر بغل بوی بد آن را از بین می برد و پاک کننده است و سنت، که

سفارش به پاکیزگی آن شده است. (۲).

----- وسائل الشیعه ج ۳ ص ۳۱۸. وسائل الشیعه ج ۱ ص ۸۳.

درمان با روغن زیتون

برخی در بهداشت فردی و عمومی احتیاطهای لازم را رعایت نمی کنند و بودجه ها را در قسمت درمان بیماری ها به مصرف می رسانند. در صورتی که اگر برای بهداشت و پیشگیری تلاش کنند و مبالغی را مصرف نمایند، احتیاج به درمان پیدا نخواهند کرد، یکی از روش های تحقق بهداشت و سلامت تن، تغذیه مناسب است. امام علی علیه السلام نسبت به نقش غذا در سلامت تن و نقش روغن زیتون می فرماید: عَلَیْكُمْ بِالزَّيْتِ، فَإِنَّهُ يَكْشِفُ الْمِرَّةَ وَيَذْهَبُ الْبَلْغَمَ وَيَشُدُّ الْعَصَبَ وَيَذْهَبُ بِالْأَغْيَاءِ وَيُحَسِّنُ الْخُلُقَ وَيَطْبِيبُ النَّفْسَ وَيَذْهَبُ يَإِلَهُمَّ (از روغن زیتون استفاده کنید که آن موجب باز شدن صفراء، از بین رفتن بلغم، محکم شدن عصب، رفع خستگی، نیکو شدن اخلاق، پاکیزگی و طهارت نفس و زایل شدن غم و ناراحتی می گردد). (۱). آنچه از روایت های فوق و احادیث مشابه آن (که بسیار می باشد) به عنوان یک نتیجه قطعی می توان ذکر کرد، این است که: نوع تغذیه در تن و روان انسان تأثیراتی را برجای می گذارد. در این حقیقت نباید تردیدی روا داشت، همچنانکه دستاوردهای علمی نیز مؤید آن می باشد. ----- مستدرک نهج البلاغه،

علامه محمودی.

بهداشت محیط زیست

بهداشت محیط زیست

وقتی حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام در شهر کوفه مسکن گزید، دستورات مهمی از نظر بهداشت «محیط زیست» به مردم کوفه داد، و دستور صادر کرد که: ۱- هر پنجره و روزنه ای از خانه ها که به کوچه های شهر، باز می شود، مسدود گردد. ۲- ناودان های آب را که آب باران را به کوچه می ریزند، بردارند، و به طرف حیاط منزل خود برگردانند، تا عابران دچار زحمت نشوند. ۳- و درهای ورودی توال ها اگر از طرف کوچه ها باز می شود، مسدود گردد. تا هم مردم شهر در رفت و آمدها آزار نبینند و هم نوامیس خودشان حفظ شوند. پس از صدور دستورالعمل زیست محیطی و بهداشتی مردم اطاعت کردند و فوراً طبق دلخواه امام علی علیه السلام به شهر کوفه سر و سامان دادند. روزی حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام با جمعی از یاران به محله «بنی ثقیف» رسید. جوانی که حضرت را نمی شناخت، به استهزا سخن نادرستی گفت. امام علی علیه السلام به طرف او نظر دوخت، ناگاه پیر مرد قبیلۀ خدمت حضرت رسید و عذرخواهی کرد. حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام در پاسخ فرمود: به شرطی شما را می بخشم که: ۱- ناودان های بام را از کوچه بطرف حیاط خانه خود برگردانید. ۲- پنجره ها و روزنه ها را که به طرف کوچه باز می شود، ببندید. ۳- درهای توال خانه ها که از کوچه باز می شود مسدود کنید. ۴- در سر میدان ها و خیابان ها، جوانان، اجتماع نکنند. ۵- مردم محله شما رهگذران را مورد استهزاء قرار ندهند. بزرگان بنی ثقیف گفتند: ای امیرمؤمنان! با جان و دل اطاعت می کنیم. (۱).

----- منهاج السرور

ج ۱ ص ۲۰۶.

جمع آوری زباله ها

می دانیم که وجود «زباله ها» انواع میکروب ها و بیماری ها را بدنبال دارد، باید محیط خانه و زندگی را از زباله ها پاک نگهداشت، و ظرف مخصوصی برای زباله ها تعیین کرد. امام علی علیه السلام می فرماید: ظرف زباله را در داخل اطاق نگذارید، بلکه در حیاط یا در کوچه بگذارید تا ببرند و معدوم سازند. قَالَ عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ مِنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: لَا تَتَوُّوْا مِنْ دِيلِ الْغُمْرِ فِي الْبَيْتِ فَإِنَّهُ مَرْبُضٌ لِلشَّيْطَانِ (دستمال آلوده را در اطاق و محلّ زندگی خود نگذارید، زیرا آن جایگاه رشد شیطان و میکروب های موزی است). (۱).

— فروع کافی ج ۶ ص ۲۹۹.

بهداشت خانواده

پرهیز از سگ بهداشت خانه بهداشت روانی خانواده راه مقابله با فقر و پریشانی

پرهیز از سگ

نگاهداری برخی از حیوانات در منزل اشکالی ندارد. و برخی از حیوانات را باید با احتیاط های لازم در محدوده زندگی راه داد. در تجربیات علمی این حقیقت ثابت شد که بیماری های زیادی از حیوانات به انسان سرایت می کند. و بعضی از حیوانات را نباید در محدوده زندگی خانوادگی وارد کرد، که هم اکنون با روش های تجربی ثابت شده است که ۹۴ نوع بیماری واگیر از سگ به انسان منتقل می گردد. در صورتی که حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام در ۱۳ قرن قبل فرمود: «خیری در سگ ها نیست، مگر سگ شکاری یا سگ گله» و تازه در نگهداری آنها نیز باید احتیاطهای لازم را داشت. و فرمود: سگ سیاه یک رنگ، اگر شکاری را بگیرد، از آن استفاده نکنید که رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم امر به کشتن اینگونه از سگهای ولگرد فرمود. و فرمود: سگی را که یهودی یا نصرانی یا زردشتی تعلیم داد، استفاده نکنید و از شکار آنها استفاده غذائی نداشته باشید. (۱).

————— حلیه المتّقین باب ۱۲ فصل یازدهم.

بهداشت خانه

خانه، یکی از مصادیق مهمّ محیط زیست می باشد، که اگر پاک و سالم باشد در سلامت جسم و جان اهل خانه تأثیر دارد، و اگر از نظر بهداشتی مناسب نباشد یا کثیف باشد، در بیماری و آلودگی افراد دخالت دارد. پس محیط خانه را همواره باید تمیز و پاک نگهداشت. حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: خاکروبه خانه را که جمع کردید، شب در خانه نگذارید، بلکه آن را بیرون ببرید، که شیطان در آن مسکن می گزیند. و در رهنمود دیگری فرمود: خانه را از تارهای عنکبوت پاک کنید که باعث فقر و پریشانی است. (۱). حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام کثیف بودن خانه و بیرون نبردن خاکروبه و آشغال ها را موجب مسکن گزیدن شیطان (میکروب ها) و کثیف بودن خانه، و وجود تارهای عنکبوت را عامل فقر و پریشانی معرفی می فرماید، یعنی بهداشت خانه در جسم و روان آدمی اثر دارد.

————— حلیه المتّقین باب ۱۲ فصل یازدهم.

بهداشت روانی خانواده

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: هر کس وقت بیرون آمدن از منزل، نگین انگشتر خود را به کف دست بگرداند و به آن

نگاه کند و سوره (إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ) بخواند و بگوید: آمَنْتُ بِاللَّهِ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَ آمَنْتُ بِسِرِّ آلِ مُحَمَّدٍ وَ عَلَانِيَتِهِمْ در آن روز چیز بد و مکروهی نبیند.

راه مقابله با فقر و پریشانی

امام علی علیه السلام برای مقابله با فقر و پریشانی و دیگر نگرانی های موجود در روابط اجتماعی فرمود: چون وارد خانه می شوید بر اهل خانه سلام کنید و اگر کسی در خانه نیست یا زن و فرزندی ندارید، بگوئید: السَّلَامُ عَلَيْنَا مِنْ رَبَّنَا و آنگاه که داخل خانه شدید سوره: (قُلْ هُوَ اللَّهُ) بخوانید، که فقر و پریشانی از شما دور می گردد. (۱).
حلیه المتقین باب ۱۲ فصل یازدهم.

درمان با داروهای گیاهی

خرما «التَّمَر»

درمان با خرما فوائد خرمای شیرخ خُرما و فرزندان نیکو نان و خرما، غذای امام خرما و نابودی کرم های معده ۱- امام صادق علیه السلام از پدران خود از حضرت علی علیه السلام نقل کرد که فرمود: مَا تَأْكُلُ الْحَامِلُ مِنْ شَيْءٍ وَلَا تَتَدَاوَى بِهِ أَفْضَلُ مِنَ الرُّطْبِ. (۱). «غذائی انسان نمی خورد، و چیزی انسان را شفا نمی دهد که بهتر از خرما باشد». ۲- امام صادق علیه السلام از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل کرد که آن حضرت فرمود: خَالِفُوا أَصْحَابَ الْمُشْكِرِ وَ كُلُوا التَّمَرَ فَإِنَّ فِيهِ شِفَاءً مِنَ الْأَدْوَاءِ (۲). «با شراب خواران مخالفت کنید و به جای شراب، خرما بخورید که خرما درمان درد هاست». ۳- در روایتی امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: خَيْرُ تَمَرَاتِكُمُ الْبَرْنِيُّ، فَأَطْعَمُوا نِسَاءَكُمْ فِي نِفَاسِهِنَّ تَخْرُجَ أَوْلَادُكُمْ حُلَمَاءَ (۳). «در میان خرماها خرمای سرخ بهتر است، به زنان خود در ایام پس از زایمان خرمای شیرخ بخورانید تا فرزندان حلیم و بُرد بار تحویل شما بدهند». ۴- معروف بن خربوذ می گوید: رَأَى أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَأْكُلُ الْخُبْزَ بِالتَّمَرِ (۴). «بارها دیده بود که امیرالمؤمنین علیه السلام نان و خرما میل می فرمود». ۵- امام صادق علیه السلام فرمود: كَانَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَأْخُذُ التَّمَرَ فَيَضَعُهَا عَلَى اللُّقْمَةِ، وَيَقُولُ: هَذَا أَدَمُ هَذِهِ (۵). «همواره امیرالمؤمنین علیه السلام خرما را در لقمه ای نان می گذاشت و می فرمود: این (خرما) خورشت این است. (یعنی: نان را با خرما باید خورد)». ۶- از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل شد که فرمود: كُلُوا التَّمَرَ فَإِنَّ فِيهِ شِفَاءً مِنَ الْأَدْوَاءِ (۶). «خرما بخورید، زیرا در آن درمان درد هاست». ۷- امام صادق علیه السلام از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل کرد که فرمود: مَنْ أَكَلَ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجَوَةً عِنْدَ مَضْجَعِهِ، قُتِلَ الدُّودُ فِي بَطْنِهِ (۷). «کسی که هفت دانه خرما را به هم کوبیده و به هنگام خواب بخورد، کرم های داخل معده او کشته خواهند شد».

بحارالأنوار ج ۶۶

ص ۱۲۸ ح ۱۰. بحارالأنوار ج ۶۶ ص ۱۳۳ ح ۳۱. بحار ج ۶۶ ص ۱۳۴ ح ۳۸، البرنئ: تَمَرٌ مَعْرُوفٌ أَصْفَرٌ مُدَوَّرٌ وَ هُوَ أَجْوَدُ التَّمَرِ وَ وَاحِدَتُهُ بَرْنِيَّةٌ. (تاج العروس). بحارالأنوار ج ۶۶ ص ۱۳۹ ح ۵۱. بحارالأنوار ج ۶۶ ص ۱۳۹ ح ۵۲. بحارالأنوار ج ۶۶ ص ۱۴۱ ح ۵۸. مستدرک الوسائل ج ۱۶ ص ۳۹۰ ح ۳ عن طب الأئمة.

انگور «العنب»

نان و انگور، غذای امام انگور، خورشت غذاها ۱- معروف بن خربوذ می گوید: عَمَّنْ رَأَى أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَأْكُلُ الْخُبْزَ بِالْعِنَبِ (۱). «همواره امیرالمؤمنین علیه السلام را مشاهده می کرد که آن حضرت نان و انگور تناول می فرمود». ۲- از حضرت

امیرالمؤمنین علیه السلام نقل شد که فرمود: **الْعَنْبُ أَدَمٌ وَفَاكِهَةٌ وَطَعَامٌ وَحَلَوَاءٌ (۲)**. «انگور خورشت است، و میوه است و طعام است و شیرینی و حلوا»

۱- المحاسن ص ۵۴۸ ح ۸۶۹. مکارم ص ۳۷۷ ح ۱. المحاسن ص ۵۴۷ ح ۸۴۸. والکافی ج ۲ ص ۳۵۱ ح ۴. و مکارم الأخلاق ص ۳۷۷ ح ۲.

کشمش «الزبيب»

درمان بیماری ها با کشمش کشمش و سلامت تن کشمش و شادی روح کشمش و درمان بلغم کشمش و درمان اعصاب کشمش سُرخ و سلامت ۱- امام صادق علیه السلام از پدران خود از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل کرد که آن حضرت فرمود: **إِخْدَى وَ عَشْرُونَ زَبِيَّةً حَمْرَاءَ فِي كُلِّ يَوْمٍ عَلَى الرَّيْقِ، تَدْفَعُ جَمِيعَ الْأَمْرَاضِ إِلَّا مَرَضَ الْمَوْتِ (۱)**. «خوردن یازده دانه کشمش سُرخ در ناشتا (در حال خالی بودن معده) همه بیماریها را از بدن می زداید جز بیماری مرگ». ۲- از حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام نقل شد که فرمود: **مَنْ إِضْطَبَّحَ إِخْدَى وَ عَشْرِينَ زَبِيَّةً حَمْرَاءَ لَمْ يَمْرُضْ إِلَّا مَرَضَ الْمَوْتِ إِنْ شَاءَ اللَّهُ تَعَالَى (۲)**. «کسی که در صبحگاه یازده دانه کشمش سُرخ بخورد به بیماری مبتلا نمی گردد، جز بیماری مرگ، اگر خدا بخواهد». ۳- مفضل از امام صادق علیه السلام و آن حضرت از پدران خود، و آنها از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل کرده اند که فرمود: **مَنْ أَكَلَ إِخْدَى وَ عَشْرِينَ زَبِيَّةً حَمْرَاءَ مِنْ أَوَّلِ النَّهَارِ، دَفَعَ اللَّهُ عَنْهُ كُلَّ مَرَضٍ وَ سَقَمٍ (۳)**. «کسی که ۲۱ دانه کشمش سُرخ بخورد، خداوند هر نوع بیماری را از او دفع خواهد کرد». ۴- امام رضا علیه السلام از پدران خود از امام علی علیه السلام نقل کرد که آن حضرت فرمود: **الزَّبِيبُ يَشُدُّ الْقَلْبَ، وَ يَذْهَبُ بِالْمَرَضِ، وَ يُطْفِئُ الْخَرَارَةَ، وَ يَطِيبُ النَّفْسَ (۴)**. «کشمش جان را قوی و بیماری را از تن بیرون می کند، و گرمای بدن را فرو نشانده و روح را شاداب می سازد». ۵- امام رضا علیه السلام از پدران بزرگوارش از حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام نقل کرد که آن حضرت از پیامبر چنین نقل فرمود: **عَلَيْكُمْ بِالزَّبِيبِ فَإِنَّهُ يَكْشِفُ الْمُرَّةَ، وَ يَذْهَبُ بِالْبَلْغَمِ، وَ يَشُدُّ الْعَصَبَ، وَ يَذْهَبُ بِالْأَعْيَاءِ، وَ يُحْسِنُ الْخُلُقَ، وَ يَطِيبُ النَّفْسَ، وَ يَذْهَبُ بِالْعَمِّ (۵)**. «بر شما باد مصرف کشمش، که کشمش تلخی ها را می زداید، بلغم را از بدن بیرون می راند، اعصاب را قوی می کند، سُستی ها را از تن می زداید، اخلاق را نیکو و روح را شاداب و غم و اندوه را برطرف می سازد». ۶- امام رضا علیه السلام از پدران خود، از امام علی علیه السلام نقل کرد که آن حضرت فرمود: **مَنْ أَكَلَ إِخْدَى وَ عَشْرِينَ زَبِيَّةً حَمْرَاءَ عَلَى الرَّيْقِ، لَمْ يَجِدْ فِي جَسَدِهِ شَيْئاً يُكْرِهُهُ (۶)**. «کسی که ۲۱ عدد کشمش سُرخ در صبحگاهان تناول کند، در جسم خود دردی که او را نگران کند، نخواهد یافت».

----- بحار الأنوار ج ۶۶ ص ۱۵۲ ح ۶. بحار الأنوار ج ۶۶ ص ۱۵۲ ح ۷، الاضطباح أكل الصبوح، وهو الغذاء، وفي الصباح الصبوح الشرب بالغداة. در کتاب نهایی ابن اثیر اضطباح یعنی در صبحگاهان چیزی خوردن و در کتاب صحاح اللغة صبح، یعنی نوشیدن در صبحگاهان. مکارم الأخلاق ص ۳۸۰ ح ۳. والکافی ج ۶ ص ۳۵۲ ح ۳. والخصال ص ۳۴۴ ح ۹. بحار الأنوار ج ۶۳ ص ۱۵۲ ح ۵. بحار الأنوار ج ۶۶ ص ۱۵۱ ح ۱. بحار الأنوار ج ۶۶ ص ۱۵۱ ح ۳.

انار «الرمان»

انار و سلامت معده انار و زود به حرف آمدن کودکان انار ترش و شیرین و دباغی معده انار و درمان بیماری های دهان و دندان انار و شادابی روان ۱- حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: **كُلُوا الرُّمَانَ بِشَحْمِهِ، فَإِنَّهُ دِبَاغٌ لِلْمِعْدَةِ (۱)**. «انار را با پی آن بخورید که معده را دباغی می کند. (تمیز می کند)». ۲- از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل شده که: **أَطْعِمُوا صِبْيَانَكُمْ الرُّمَانَ فَإِنَّهُ أُسْرِعُ لِلْسِّنَتِهِمْ (۲)**. «کودکان خود را انار بخورانید که زودتر به زبان می آیند». ۳- امام جعفر صادق علیه السلام از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل کرد که فرمود: **كُلُوا الرُّمَانَ الْمُرَّ بِشَحْمِهِ فَإِنَّهُ يَدْبَغُ الْمِعْدَةَ (۳)**. «انار ترش و شیرین را با پی آن بخورید که معده را پاک

می کند.» ۴- بعضی این روایت را به صعصعه بن صوحان (از اصحاب امیرالمؤمنین علیه السلام) نسبت دادند که گفت: شبی پس از شام بر امام علی علیه السلام وارد شدم، امام علی علیه السلام خطاب به من فرمود: يَا صَعْصَعَةُ اُذِنُ فَكُلْ، قُلْتُ: قَدْ تَعَشَيْتُ، وَ بَيْنَ يَدَيْهِ نِصْفُ رُمَانَةٍ، فَكَسَّرَ لِي وَ نَاوَلَنِي بَعْضَهُ، وَقَالَ: كُلْهُ مَعَ قِشْرِهِ يُرِيدُ مَعَ شَحْمِهِ فَإِنَّهُ يَذْهَبُ بِالْحَفَرِ، (۴) وَ بِالْبَحْرِ، (۵) وَ يَطْبِيبُ النَّفْسَ (۶). «جلو بیا و از انارهای موجود تناول کن، گفتم: شام خورده ام، حضرت اناری را در دست داشت، که آن را به چند قسم کرده، و قسمتی از آن را به من داد، و فرمود: انار را با پی آن بخور که بیماری لثه ها و دندان را می زداید، و التهاب های دهان را درمان می کند و جان را شاداب می سازد.» (۷).

----- بحار ج ۶۳ ص ۱۵۴ ح ۱. بحار ج ۶۳ ص ۱۵۵ ح ۵. بحار الأنوار ج ۶۳ ص ۱۶۰ ح ۳۰. الحفر: بالتحريك سلاق في أصول الأسنان أو صفرة تعلوها ويسكن. البحر: بالتحريك التتن في الفم وغيره. تطيب النفس: كناية عن إذهاب الحزن والهم. بحار الأنوار ج ۶۶ ص ۱۶۱ ح ۳۲.

سیب «التفاح»

شستشوی معده ۱- امام صادق علیه السلام از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل کرد که آن حضرت فرمود: التَّفَاحُ نَضُوحُ الْمَعِدَةِ (۱). «سیب معده را شستشو می دهد.» ۲- در روایت دیگری امام جعفر صادق علیه السلام از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل فرمود: كُلُوا التَّفَاحَ، فَإِنَّهُ نَضُوحُ الْمَعِدَةِ (۲). «سیب بخورید که همانا سیب معده را شستشو می دهد.» ----- بحار الأنوار ج ۶۶ ص ۱۶۸ ح ۶. وسائل الشیعة ج ۲۵ ص ۱۶۰ ح ۳.

گلابی «السفرجل، الكمثری»

گلابی و سلامت جسم گلابی و سلامت روان گلابی و شجاعت و قدرت گلابی و درمان درد شکم ۱- حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: أَكُلُ السَّفَرَجَلِ قُوَّةٌ لِلْقَلْبِ الضَّعِيفِ، وَ يَطْبِيبُ الْمَعِدَةَ، وَ يَذْكِي الْفَوَادِ، وَ يَشْجِعُ الْجَبَانَ، وَ يُحَسِّنُ الْوَلَدَ (۱). «خوردن گلابی قلب ناتوان را قوت می بخشد و معده را پاک می کند، دل را پاک می کند، انسان ترسو را شجاعت و عامل نیکوئی فرزند است.» ۲- از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل شد که فرمود: أَكُلُ السَّفَرَجَلِ يَزِيدُ فِي قُوَّةِ الرَّجُلِ وَ يَذْهَبُ بِضَعْفِهِ (۲). «خوردن گلابی به انسان نیرو بخشیده، ضعف و ناتوانی را از او می زداید.» ۳- در نقل دیگری از امیرالمؤمنین علیه السلام آمده است که فرمود: السَّفَرَجَلُ قُوَّةُ الْقَلْبِ، وَ حَيَاةُ الْفَوَادِ، وَ يَشْجِعُ الْجَبَانَ (۳). «گلابی عامل قدرتمند شدن روان و زنده شدن دل ها و شجاعت انسان های ترسو است.» ۴- امام محمد باقر علیه السلام از پدران بزرگوار خود، از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل کرد که فرمود: كُلُوا الْكُمَثْرَى فَإِنَّهُ يَجْلُو الْقَلْبَ (۴). «گلابی (یا به) بخورید که جان را شاداب می کند.» ۵- امام علی علیه السلام فرمود: الْكُمَثْرَى يَجْلُو الْقَلْبَ، وَ يُسْكِنُ أَوْجَاعَ الْجَوْفِ (۵). «گلابی (یا به) جان را شاداب و دردهای شکم را درمان می کند.» -----

----- بحار الأنوار ج ۶۳ ص ۱۶۸ ح ۶. بحار الأنوار ج ۶۳ ص ۱۷۵ ح ۳۵. بحار الأنوار ج ۶۳ ص ۱۷۶ ضمن ح ۳۷. مستدرک الوسائل ج ۱۶ ص ۴۰۴ باب ۷۲ ح ۱. بحار الأنوار ج ۶۳ ص ۱۶۸ ح ۶.

انجیر «التين»

انجیر و درمان قولنج انجیر و درمان عروق زمان استفاده از انجیر ۱- امام باقر علیه السلام از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل کرد که فرمود: عَلَيْكُمْ بِأَكْلِ التَّيْنِ، فَإِنَّهُ نَافِعٌ لِلْقَوْلَنْجِ (۱). «بر شما باد انجیر خوردن، زیرا بیماری قولنج را درمان می کند.» ۲- امیرالمؤمنین

علیه السلام فرمود: أَكُلُ التَّيْنِ يَلِينُ السَّدَدَ، وَهُوَ نَافِعٌ لِرِيَّاحِ الْقَوْلَنْجِ، فَأَكْثِرُوا مِنْهُ بِالنَّهَارِ، وَكُلُّوهُ بِاللَّيْلِ وَلَا تَكْثُرُوا مِنْهُ. (۲). «خوردن انجیر رگ های بسته را باز می کند و برای باد قولنج مفید است، در روز زیاد و در شب انجیر کمتری بخورید.»

----- طب الأئمة ص ۱۳۷ و مستدرک الوسائل ج ۱۶ ص ۴۰۳ ح ۲. طب الأئمة ص ۱۳۷ و مستدرک الوسائل ج ۱۶ ص ۴۰۳ ح ۳.

ادویه، فلفل «الغبراء»

ادویه و درمان تب امام رضا علیه السلام از پدران خود از حسین بن علی علیه السلام نقل کرد که امام حسین علیه السلام فرمود: دَخَلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ عَلَى عَلِيٍّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَهُوَ مَحْمُومٌ فَأَمَرَهُ بِأَكْلِ الْغُبَرَاءِ. (۱). «روزی رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم بر پدرم علی بن ابیطالب علیه السلام وارد شد، در حالی که پدر تب داشت، دستور داد تا پدرم ادویه و فلفل تناول کند.»

----- صحیفه الرضا علیه السلام ص ۷۴ ح ۱۷۵ و مستدرک الوسائل ج ۱۶ ص ۴۰۸ ح ۱ باب ۷۶.

بادرنک، بالنک، تُرنج «الأترج»

سیره خاندان پیامبر صلی الله علیه و آله وسلم ضرورت مصرف بادرنک قبل و بعد از غذا امام صادق علیه السلام از پدران خود، از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل کرد، که فرمود: كُلُّوا الْمَاتَرَجَ قَبْلَ الطَّعَامِ وَبَعْدَهُ، فَإِنَّ آلَ مُحَمَّدٍ عَلَيْهِمُ السَّلَامُ يَفْعَلُونَ ذَلِكَ. (۱). «بادرنک را پیش از غذا و بعد از غذا بخورید که خاندان پیامبر صلی الله علیه و آله وسلم چنین می کردند.»

----- غرر الحکم ج ۲ ص ۵۷۴ ح ۲۶ و مستدرک الوسائل ج ۱۶ ص ۴۰۸ ح ۶، و رواه الآمدی فی الغرر.

خریزه و هندوانه «البطيخ»

۱- حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: الْبَطِيخُ شَحْمَةُ الْأَرْضِ لَدَاءٌ وَلَا غَائِلَةَ فِيهِ. «خریزه (یا هندوانه) میوه زمین است، نه در آن بیماری است و نه نگرانی در آن وجود دارد.» ۲- حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: فِيهِ عَشْرُ خِصَالٍ: طَعَامٌ، وَشَرَابٌ، وَفَاكِهَةٌ، وَرِيحَانٌ، وَأُدْمٌ، وَحُلَوَاءٌ، وَأَشْنَانٌ، وَخَطْمِيٌّ، وَنُقْلٌ، وَدَوَاءٌ. (۱). «در خریزه (یا هندوانه) ده اثر نیکوست، هم طعام است و هم آب نوشیدنی، هم میوه است و هم گُل خوشبو، هم خورشت است و هم شیرینی و حلوا، هم نبات است و هم گُل ختمی، و نُقْل و شیرینی است و دوی درد هاست.» ۳- امام رضا علیه السلام از پدران خود نقل کرد که فرمود: كَانَ عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَأْكُلُ الْبَطِيخَ بِالسُّكَّرِ. (۲). «امام علی علیه السلام همواره خریزه (و انواع طالبی) را با شکر می خورد.» ۴- و در حدیث دیگری آمده است که: يَأْكُلُ الْبَطِيخَ بِالزُّطْبِ. (۳). «امام علی علیه السلام خریزه را با خرما می خوردند.»

----- بحار الأنوار ج ۶۳ ص ۱۹۴ ح ۸. بحار الأنوار ج ۶۳ ص ۱۹۷-۱۹۶ ح ۱۶. مستدرک الوسائل ج ۱۶ ص ۴۰۸ باب ۷۷ ح ۱.

گردو «الجوز»

امام صادق علیه السلام از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل کرد که فرمود: أَكُلُ الْجَوْزِ فِي شِدَّةِ الْحَرِّ يَهْبِجُ الْحَرَّ فِي الْجَوْفِ، وَيَهْبِجُ الْقُرُوحَ عَلَى الْجَسَدِ، وَ أَكَلِهِ فِي الشِّتَاءِ يُسَيِّخُنُ الْكُلَيْتَيْنِ، وَيَذْفَعُ الْبُرْدَ. (۱). «خوردن گردو در شدت گرمای تابستان، حرارت پوست

بدن را بالا می برد و انواع دُمَل های چرکین بر روی پوست پدید می آورد، اما خوردن آن در فصل سَرد زمستان، کُلیه ها را گرم می کند و سردی را از بدن می زداید.»

----- الکافی فی ج ۶ ص ۳۴۰ ح ۱. والمحاسن ص ۴۹۷ ح ۶۰۳، و وسائل الشیعه ج ۲۵ ص ۱۲۲ باب ۶۵ ح ۱.

تره «الکراث»

تره «الکراث» سیاری (از بزرگان) از امیرالمؤمنین علیه السلام اینگونه آورده اند که: کَمَا أَنَّ أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَأْكُلُ الْكُرَاثَ بِالْمِلْحِ الْجَرِيشِ. (۱) (۲). «آن حضرت تره را با نمک خورد شده می خوردند.»

----- فی القاموس: جرش الشیء لم ینعیم دقه فهو جریش. بحار الأنوار ج ۶۲ ص ۲۰۲ ح ۱۱.

کاسنی صحرايي «الهندباء»

امام صادق علیه السلام از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل کرد که فرمود: کُلُوا الْهِنْدَبَاءَ فَمَا مِنْ صَبَاحٍ إِلَّا وَتَنْزِلُ عَلَيْهَا قَطْرَةٌ مِنَ الْجَنَّةِ، فَإِذَا أَكَلْتُمُوهَا فَلَا تَنْفُضُوهَا. (۱). «کاسنی صحرائی بخورید، هیچ صبحی نیست، جز آنکه قطره ای از بهشت بر آن نازل می شود، وقتی کاسنی خوردید، باقیمانده آن را دور نریزید.»

----- الکافی ج ۶ ص ۳۶۳ ح ۸. ووسائل ج ۲۵ ص ۱۸۴ ح ۲.

کدو «الدبا»

نقش کدو در تقویت عقل نقش کدو در رشد مغز نقش کدو در درمان قولنج ۱- امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: «كُلُوا الدُّبَاءَ فَإِنَّهُ يَزِيدُ فِي الدِّمَاغِ». (۱). «کدو بخورید، زیرا که عقل را تقویت می کند.» ۲- حضرت رسول اکرم صلی الله علیه وآله وسلم در وصیت های خود به امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: «يَا عَلِيُّ عَلَيْكَ بِالدُّبَاءِ فَكُلْهُ، فَإِنَّهُ يَزِيدُ فِي الْعَقْلِ وَالدِّمَاغِ». (۲). «ای علی، بر تو باد خوردن کدو، زیرا عقل را تقویت و مغز را نیرو می بخشد.» ۳- امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: «كُلُوا الدُّبَاءَ وَنَحْنُ أَهْلُ الْبَيْتِ نُجِبُّهُ». (۳). «کدو بخورید، که ما خاندان پیامبر صلی الله علیه وآله وسلم دوستش داریم.» ۴- امام صادق علیه السلام از علی علیه السلام نقل کرد که فرمود: «كُلُوا الدُّبَاءَ فَإِنَّهُ يَزِيدُ فِي الدِّمَاغِ»، فقال الصادق عليه السلام: «نَعَمْ، وَ أَنَا أَقُولُ: إِنَّهُ جَيِّدٌ لَوَجَعِ الْقَوْلَجِ». (۴). «کدو بخورید، زیرا مغز را نیرو می بخشد، امام صادق علیه السلام می فرماید: آری چنین است و من هم اضافه می کنم و می گویم: کدو برای درمان قولنج نیز مفید است.»

----- بحار الأنوار ج ۶۳ ص ۲۲۵ ح ۱. الکافی ج ۶ ص ۳۷۱ ح ۷. والمحاسن ص ۵۲۱ ح ۷۳۲. ووسائل الشیعه ج ۲۵ ص ۲۰۳ ح ۵. و بحار الأنوار ج ۶۳ ص ۲۲۷ ح ۱۰. و بحار الأنوار ج ۶۳ ص ۲۲۸ ح ۱۵. و بحار الأنوار ج ۶۳ ص ۲۲۸ ح ۱۵.

تربچه «الْفَجَل»

تُربِحه و درمان بلغم تُربِحه و هضم غذا امام رضا علیه السلام از پدران خود از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل کرد که فرمود: «الْفَجَلُ أَضِلُّهُ يَقْطَعُ الْبَلْغَمَ، وَيَهْضُمُ الطَّعَامَ، وَ رَقَّةُ يَحْدِرُ الْبُولَ». (۱). «تُربِحه، بلغم را ریشه کن می کند، و غذا با آن زود هضم می گردد و برگ تُربِحه ادرار آور است.»

----- بحار الأنوار ج ۶۳ ص ۲۳۱-۲۳۰ ح ۲. و أمالی الطوسی ج ۱ ص ۳۷۳. و مکارم الأخلاق ص ۳۹۴ ح ۳ باب الفجل.

قارچ «الْكَمَاءُ»

نقش قارچ در درمان چشم امام علی علیه السلام و استفاده از قارچ در غذا ۱- امام علی علیه السلام فرمود: «الْكَمَاءُ مِنَ الْمَنِّ، وَ مَاؤُهَا شِفَاءُ الْعَيْنِ». (۱). «قارچ از نعمت های الهی است و آب آن شفای چشم است». ۲- ابی بصیر از فاطمه دختر علی، و او از امامه دختر ابی العاص بن ربیع و مادرش زینب دختر رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم نقل کرد که فرمود: «أَتَانِي أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ فِي شَهْرِ رَمَضَانَ، فَأَتَيْتَنِي بِعِشَاءٍ وَ تَمَرٍ وَ كُمَاءٍ، فَأَكَلْتُ، وَ كَانَ يُحِبُّ الْكُمَاءَ». (۲). «در ماه رمضان امیرالمؤمنین علیه السلام به هنگام شام، بر ما وارد شد، در حالی که مقداری خرما و قارچ به همراه آورده بود، و از آن می خورد و امیرالمؤمنین علیه السلام همواره قارچ را دوست می داشت.»

--- بحارالانوار ج ۴۱ ص ۱۵۹ ح ۵۱، و مستدرک الوسائل ج ۱۶ ص ۴۲۴ ح ۳. دعائم الإسلام ج ۲ ص ۱۴۷ ح ۵۲۰. و مستدرک الوسائل ج ۱۶ ص ۴۲۴ ح ۳.

کاهو «الْخَسَّ»

کاهو و خواب کاهو و هضم غذا «كُلُوا الْخَسَّ فَإِنَّهُ يُورِثُ النَّعَاسَ، وَ يَهْضُمُ الطَّعَامَ». (۱). «کاهو بخورید که خواب آور است و غذا را هضم می کند.»

--- بحارالأنوار ج ۶۳ ص ۲۳۹ ح ۲. الفردوس بمأثور الخطاب ج ۳ ص ۲۴۴ ح ۴۷۱۷. و مکارم الأخلاق ص ۳۹۶ ح ۲. باب الخس.

گلپر «الصَّغْتَرِ»

نقش گلپر و پاکی معده امام صادق علیه السلام فرمود: كَانَ دَوَاءُ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ الصَّغْتَرِ، وَ كَانَ يَقُولُ: إِنَّهُ يَصِيرُ فِي الْمِعْدَةِ خَمَلًا كَحَمَلِ الْقَطِيفَةِ. (۱). «همواره دواي اميرالمؤمنين عليه السلام گلپر بود، و همواره می فرمود: گلپر معده را پاک می کند، چونان که حوله بدن را.»

--- الکافی ج ۶ ص ۳۷۵ ح ۱. والمحاسن ص ۵۹۴ ح ۱۱۴. و وسائل الشیعه ج ۲۵ ص ۲۱۷ ح ۱ باب ۱۳۰.

سیر «النُّومُ»

روش استفاده از سیر سیر درمان ۷۰ بیماری ۱- حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: لَا يَصِحُّ أَكْلُ النَّوْمِ إِلَّا مَطْبُوعًا (۱). «خوردن سیر روا نیست، جز آنکه پخته باشد». ۲- فردوس از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل کرد که رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم فرمود: كُلُوا النَّوْمَ وَ تَدَاوُوا بِهِ، فَإِنَّ فِيهِ شِفَاءً مِنْ سَبْعِينَ دَاءً. (۲). «سیر بخورید، و با آن دردهای خود را درمان کنید، زیرا سیر درمان هفتاد بیماری است.»

--- بحارالأنوار ج ۶۳ ص ۲۵۱. و مستدرک الوسائل ج ۱۶ ص ۴۳۲ ح ۳. مکارم الأخلاق ص ۳۹۴ ح ۳. والفردوس بمأثور الخطاب ج ۳ ص ۴۷۲۱ ح ۲۴۵.

عدس «الْعَدَسُ»

نقش عدس در قلب نقش عدس در اشک امام صادق علیه السلام از پدرش و او از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل کرد که فرمود: أَكَلُ الْعَدَسِ يَرِقُّ الْقَلْبَ، وَ يَسْرِعُ الدَّمَعَةَ. (۱). «خوردن عدس قلب را مهربان می کند و اشک ها را فراوان جاری می سازد.»

----- الکافی ج ۶ ص ۳۴۳ ح ۱.

و وسائل الشیعه ج ۲۵ ص ۱۲۷ باب ۶۸ ح ۱.

عَنْاب «الْعَنْابُ»

۱- امام علی علیه السلام فرمود: الْعَنْابُ يَذْهَبُ بِالْحُمَى (۱). «عَنْاب تَب و حرارت بدن را می زداید.» ۲- ابن ابی الخضیب گفت: چشم من سفید شد و جایی را نمی دیدم که در خواب حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام را زیارت کردم. گفتم: ای آقای من، چشمم بیمار است، مشاهده می کنی؟ حضرت فرمود: خُذِ الْعَنْابَ، فَذُقْهُ فَاتَّجِلْ بِهِ (۲). «عَنْاب را کوبیده و بر چشم خود بکش.» من هم عَنْاب را کوبیدم و چونان سُرمه بر چشم کشیدم، تاریکی از چشم من رخت بُر بست و بینائی خود را باز یافتم، و هم اکنون چشمان من سالم است.

----- طب الأئمة ص ۵۰ و مکارم الأخلاق ص ۳۸۰ باب العناب ح ۱. مکارم الأخلاق ص ۳۸۱-۳۹۰، باب العناب، ح ۲.

كُنْدَرُ «اللبان»

كُنْدَرُ و بهداشت دندان ها كُنْدَرُ و بهداشت دهان كُنْدَرُ و درمان بلغم كُنْدَرُ و تقویت حافظه كُنْدَرُ و درمان دردها ۱- حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: مَضْعُ اللَّبَّانِ يَشُدُّ الْأَضْرَاسَ، وَيَنْقِي الْبُلْغَمَ، وَيَذْهَبُ بِرِيحِ الْفَمِ (۱). «جویدن كُنْدَرُ دندان ها را محکم و بلغم را می زداید، و بوی بد دهان را می برد.» ۲- در نقل دیگری حضرت فرمود: مَضْعُ اللَّبَّانِ يُذِيبُ الْبُلْغَمَ (۲). «جویدن كُنْدَرُ بلغم را از بدن می زداید.» ۳- در سفارشات رسول خدا صلی الله علیه وآله وسلم به علی علیه السلام آمده است که فرمود: يَا عَلِيُّ: ثَلَاثٌ يَزِيدُنَّ فِي الْحِفْظِ وَيَذْهَبْنَ السُّقَمَ: اللَّبَّانُ وَالسَّوَاكُ وَقِرَاءَةُ الْقُرْآنِ (۳). «ای علی، سه چیز است که حافظه را تقویت و بیماری را درمان می کند، یکی كُنْدَرُ، و دیگری مسواک زدن، و سومی قرائت قرآن.»

----- الخصال ص ۱۵۳ ح ۵. وتحف العقول ص ۱۰۱. و مکارم الأخلاق ص ۴۲۳ ح ۳. بحار الأنوار ج ۶۳ ص ۴۴۳ ضمن ح ۲. بحار الأنوار ج ۶۳ ص ۴۴۳ ح ۳.

بنفشه، گلِ گاوزبان «البنفسج»

گلِ بنفشه و درمان تب ارزش گلِ بنفشه ۱- امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: أَكْسِرُوا حَرَّ الْحُمَى بِالْبَنْفَسَجِ وَالْمَاءِ الْبَارِدِ فَإِنَّ حَرَّهَا مِنْ فِجِحِ جَهَنَّمَ (۱). «حرارت تب را با گلِ بنفشه و آب سرد برطرف کنید، زیرا حرارت تب از گرمای جهنم است.» ۲- در نقل دیگری فرمود: اسْتِغْطُوا بِالْبَنْفَسَجِ فَإِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ قَالَ: لَوْ عَلِمَ النَّاسُ مَا فِي الْبَنْفَسَجِ لَحَسَوْهُ حَسَوًا (۲). «گلِ بنفشه را برای یکدیگر ببرید، زیرا رسول خدا صلی الله علیه وآله وسلم فرمود: اگر مردم می دانستند در گلِ بنفشه چه فوائدی وجود دارد، آن را چون خورشید همراه غذا همواره می خوردند.»

----- بحار الأنوار ج ۵۹ ص ۲۲۱ ح ۲. بحار الأنوار ج ۵۹ ص ۲۲۱ ح ۳.

اسپند «الْحَرْمَلُ»

اسپند و شادی اسپند و درمان بیماری ها حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: فِي أَصْلِ الْحَرْمَلِ نَشْرَةٌ، وَفِي فَرْعِهَا شِفَاءٌ مِنْ اثْنَيْنِ وَ سَبْعِينَ دَاءً (۱). «ریشه اسپند شادی آور و برگ ها و ساقه های آن درمان هفتاد و دو بیماری است.»

----- دعائم الإسلام ج ۲ ص ۱۵۰ ح ۵۳۵ والجعفریات

ص ۲۴۴. والمستدرک ج ۱۶ ص ۴۶۰ ح ۸-۷.

کل خطمی «الخطمی»

کُل خطمی و بهداشت سیر ۱- حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: غَسْلُ الرَّأْسِ بِالْخَطْمِيِّ يَذْهَبُ بِالْدَّرَنِ وَيُنْقِي الْأَفْذَارَ. (۱). «شستن سِر با کُل خطمی، چرک ها را می زداید و ناپاکی ها را از بین می برد». ۲- در کتاب طب امامان علیهم السلام از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل شده است که آن حضرت به یاران خود سفارش فرمود: غَسْلُ الرَّأْسِ بِالْخَطْمِيِّ يَذْهَبُ بِالْدَّرَنِ وَيُنْقِي الدَّوَابَّ. (۲). «شستن سِر با کُل خطمی چرک ها را می زداید و موجودات موزی را در سِر نابود می کند». -----

بحارالأنوار ج ۷۳ ص ۸۷ ح ۸. بحارالأنوار

ج ۷۳ ص ۸۸-۸۷ ح ۸.

حنا «الحناء»

حنا و درمان جذام و برص حنا و بهداشت امام رضا علیه السلام از پدران خود از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل کرد که فرمود: الْحَنَاءُ بَعْدَ النُّورَةِ أَمَانٌ مِنَ الْجُذَامِ وَ الْبَرَصِ. (۱). «حنا بر بدن مالیدن پس از استعمال نوره، انسان را از بیماری جذام و برص، ایمن می کند». -----

بحارالأنوار

ج ۷۳ ص ۸۹ ح ۶.

داروی نظافت (آهک) «النورة»

۱- امام صادق علیه السلام از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل کرد که فرمود: النُّورَةُ نَشْرَةٌ وَ طَهُورٌ لِلْجَسَدِ. (۱). «نوره مالیدن نشاط آور و عامل پاکی بدن است». ۲- امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: يَتَبَغَى لِلرَّجُلِ أَنْ يَتَوَقَّى يَوْمَ الْأَرْبَعَاءِ فَإِنَّهُ نَحْسٌ مُسْتَمِرٌّ، وَ تَعُوزُ النُّورَةُ فِي سَائِرِ الْأَيَّامِ. (۲). «سزاوار است که انسان در روز چهارشنبه خویشتن داری کند که همواره روز نا مبارکی است، اما جایز است که در دیگر روزها نوره مصرف کرده و خود را پاک سازد». ۳- امام علی علیه السلام فرمود: أَحَبُّ لِلْمُؤْمِنِ أَنْ يَطْلِيَ فِي كُلِّ خَمْسَةٍ عَشَرَ يَوْمًا مِنَ النُّورَةِ. (۳). «سزاوار است برای مؤمن که در هر ۱۵ روز، بدن خود را نوره بمالد». -----

بحارالأنوار ج ۷۳ ص ۸۹ ح ۵. بحارالأنوار ج ۷۳ ص ۹۲.

بحارالأنوار ج ۷۳ ص ۸۹ ضمن ح ۵.

مسواک زدن «السواک»

مسواک و بهداشت دهان و دندان مسواک نور چشم مسواک و تقویت حافظه مسواک و هضم غذا نقش مسواک در مبارزه با فقر ۱- امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: السَّوَاكُ مِنْ مَرْضَاةِ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ، وَ شَيْئَةٌ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ، وَ مَطْيِئَةٌ لِلْفَمِ. (۱). «مسواک زدن خشنودی خدای بزرگ را فراهم کردن است و عمل کردن به سنت پیامبر است، که دهان را خوشبو نگه می دارد». ۲- امام صادق علیه السلام از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل کرد که فرمود: السَّوَاكُ يَجْلُو الْبَصَرَ. (۲). «مسواک زدن نور چشم را زیاد می کند». ۳- از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل شد که فرمود: ثَلَاثٌ يَذْهَبْنَ بِالْبَلْغَمِ وَ يَزِيدَنَّ فِي الْحِفْظِ: السَّوَاكُ، وَ الصَّوْمُ، وَ قِرَاءَةُ الْقُرْآنِ. (۳). «سه چیز است که بلغم را دفع و حافظه را زیاد می کند: مسواک زدن، روزه گرفتن و قرآن خواندن». ۴- در روایتی امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: «أَنَّ السَّوَاكَ يُوجِبُ شِدَّةَ الْفَهْمِ، وَ يَمْرِئُ الطَّعَامِ، وَ يَذْهَبُ أَوْجَاعَ الْأَضْرَاسِ، وَ يَدْفَعُ عَنِ الْإِنْسَانِ

الْشَّقْمُ، وَ يَسْتَعْنِي عَنِ الْفَقْرِ...» (۴). «همانا مسواک زدن قدرت فهم را زیاد می کند، و غذا را هضم می کند، و بیماری های دندان را درمان می کند، و بیماری را از تن انسان می برد، و عامل نجات از فقر و تهیدستی است.» ۵- در روایتی امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: السَّوَاكُ مُطَهَّرَةٌ لِلْفَمِ مَرْضَاءٌ لِلرَّبِّ. (۵). «مسواک زدن دهان را پاک و خدا را خشنود می سازد.» ۶- امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: إِنَّ أَفْوَاهَكُمْ طُرُقُ الْقُرْآنِ فَطَهَّرُوهَا بِالسَّوَاكِ. (۶). «همانا دهان های شما راه های قرآن است، آن را با مسواک زدن پاک کنید.» ۷- آورده اند که: كَانَ عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَسْتَاكُ فِي أَوَّلِ النَّهَارِ وَ فِي آخِرِهِ، فِي شَهْرِ رَمَضَانَ. (۷). «در صبحگاهان و در آخر روز به هنگام افطار در ماه رمضان مسواک می زد.»

----- بحار الأنوار ج ۷۳ ص ۱۲۹ ح ۱۵. والخصال ج ۲ ص ۱۵۵. الکافی ج ۶ ص ۴۹۵ ح ۴. والمحاسن ص ۵۶۲ ح ۹۵۱. و وسائل الشيعة ج ۲ ص ۷ ح ۱۰. بحار الأنوار ج ۷۳ ص ۱۳۳ ح ۴۱ عن المحاسن. بحار الأنوار ج ۷۳ ص ۱۳۸. مستدرک الوسائل ج ۱ ص ۳۶۱ ح ۶. و جامع الأخبار ص ۶۸ فصل ۲۷ و بحار الأنوار ج ۷۳ ص ۱۳۸ ح ۴۹. الفقيه ج ۱ ص ۳۲ ح ۱۱۲. والمقنع ص ۸. و وسائل الشيعة ج ۲ ص ۲۳. قرب الإسناد ص ۴۳.

عسل «الْعَسَلُ»

عسل درمان دردها عسل و درمان بلغم عسل و درمان درد شکم عسل و شادی دل ۱- امام صادق علیه السلام از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل کرد که فرمود: لَعِيقُ الْعَسَلِ لِلشِّفَاءِ مِنْ كُلِّ دَاءٍ، قَالَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ: «يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِنَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ» (۱) وَ هُوَ مَعَ قِرَاءَةِ الْقُرْآنِ، وَ مَضْغِ اللَّبَانِ (۲) يُذِيبُ الْبَلْغَمَ. (۳). «خوردن عسل درمان هر بیماری است که خدای عزیز و بزرگ فرمود: (خارج می شود از شکم زبورها نوشیدنی رنگارنگی که در آن شفای انسان هاست) و عَسَل با قرائت قرآن و جویدن کُنْدُر بلغم را از بین می برد.» ۲- از حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام نقل شد که فرمود: الْعَسَلُ فِيهِ شِفَاءٌ. (۴). «در عسل شفای درد هاست.» ۳- امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: لَمْ يَسْتَشْفِ مَرِيضٌ بِمِثْلِ شَرْبَةِ عَسَلٍ. (۵). «بیماری به غیر از عَسَل با چیز دیگر درمان نمی شود.» ۴- از کتاب عیاشی نقل شد که: إِنَّ رَجُلًا قَالَ لَهُ: إِنِّي مُوجِعٌ بَطْنِي، فَقَالَ: أَلَيْكَ زَوْجَةٌ؟ قَالَ: نَعَمْ، قَالَ: اسْتَوْهَبْ مِنْهَا شَيْئًا مِنْ مَالِهَا طَبِيبَةً بِهَ نَفْسِهَا، ثُمَّ اشْتَرِ بِهِ عَسَلًا، ثُمَّ اسْكَبْ عَلَيْهِ مِنْ مَاءِ السَّمَاءِ، ثُمَّ اشْرَبْهُ، فَإِنِّي سَمِعْتُ اللَّهَ يَقُولُ فِي كِتَابِهِ: «وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُبَارَكًا»، (۶). وَقَالَ: «يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِنَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ» (۷). وَقَالَ: «فَإِنْ طِئِنَ لَكُمْ عَنْ شَيْءٍ مِنْهُ نَفْسًا فِكُلُوهُ هَنِيئًا مَرِيئًا» (۸). وَإِذَا اجْتَمَعَتِ الْبَرَكَهُ وَالشِّفَاءُ وَالْهَنِيُّ الْمَرِيءُ شَفِيتَ إِنْ شَاءَ اللَّهُ تَعَالَى، قَالَ: فَفَعَلَ فَشَفِيَ. (۹). «شخصی به امیرالمؤمنین علیه السلام گفت: دارای درد شکم می باشم، حضرت فرمود: زن داری؟ گفت: آری، فرمود: از مالِ همسر خود با رضایت کامل مقداری بردار و با آن عَسَل خریداری کن و آن را با آب باران مخلوط کن و بنوش، زیرا از خدا در کتابش قرآن شنیدم که فرمود: (ما از آسمان آبِ مبارکی نازل می کنیم) و فرمود: (خارج می شود از شکم زبوران، عَسَلِی رنگارنگ که در آن درمان درد انسان هاست، و فرمود: (اگر چیزی بر شما عارض شد، پس بخورید آن را که بر شما مبارک و گوارا باشد)، پس هرگاه برکت و درمان و مبارک و گوارا در یکجا گردد آید، شفا خواهی گرفت، اگر خدای بزرگ بخواهد.» آن شخص گفت: طبق دستور امام عمل کردم و درمان شدم. ۵- امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: الْعَسَلُ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ وَلَا دَاءَ فِيهِ، يَقِلُّ الْبَلْغَمُ، وَ يَجْلُو الْقَلْبُ. (۱۰). «عَسَل درمان هر دردی است و بیماری در آن نیست، بلغم را می زداید و قلب را با نشاط می کند.» ۶- قطب راوندی در کتاب لب اللباب از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل کرد که فرمود: مَنْ أَصَابَتْهُ عَلَّةٌ فَيَسْأَلُ امْرَأَتَهُ ثَلَاثَةَ دَرَاهِمٍ مِنْ صِدَاقِهَا، وَ يَشْتَرِي بِهَا عَسَلًا، ثُمَّ يَكْتُبُ سُورَةَ يَس بِمَاءِ الْمَطَرِ وَ يَشْرَبُ، شَفَاهُ اللَّهُ، لِأَنَّهُ اجْتَمَعَ لَهُ الْهَنِيُّ وَ الْمَرِيءُ وَ الشِّفَاءُ وَ الْمُبَارَكُ. (۱۱). «کسی که بیمار شد، سه درهم از مهر همسرش گرفته با آن عَسَل خریداری کند، پس سوره یس را با آب باران نوشته با آن عَسَل بنوشد، خدا او را شفا خواهد داد، زیرا که او چیز مبارک و گوارا و شفاء و برکت را جمع کرده است.»

----- سورة النحل: الآية ۶۹. اللبان: راجع شرحها صفحه.... الکافی ج ۶ ص ۳۳۲ ح ۲. وسائل ج ۲۵ ص ۹۹-۹۸ ح ۵. المحاسن ص ۴۹۹ ح ۶۱۲. وسائل ج ۲۵ ص ۹۹ ح ۷. المحاسن ص ۴۹۹ ح ۶۱۶. وسائل ج ۲۵ ص ۱۰۰ ح ۱۰. سورة ق: الآية ۹. سورة النحل: الآية ۶۹. سورة النساء: الآية ۴. مجمع البيان ج ۲ ص ۷. ووسائل الشيعة ج ۲۵ ص ۱۰۱-۱۰۰ ح ۱۴. مکارم الأخلاق ص ۱۶۶. ومستدرک الوسائل ج ۱۶ ص ۲۶۷ ح ۷. مستدرک الوسائل ج ۱۶ ص ۳۶۸ ح ۱۳.

گوشت «اللحم»

گوشت و لاغری و ناتوانی گوشت و اخلاق گوشت گاو و بیماری ها گوشت مرغ و درمان ها زیان اسراف در گوشت خواری گوشت دراج درمان عصبانیت ۱- امام صادق علیه السلام از پدران خود از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل کرد که فرمود: کُلُوا اللَّحْمَ، فَإِنَّ اللَّحْمَ مِنَ اللَّحْمِ، وَاللَّحْمُ يُنْبِتُ اللَّحْمَ، وَمَنْ لَمْ يَأْكُلِ اللَّحْمَ أَرْبَعِينَ يَوْمًا سَاءَ خُلُقُهُ، وَإِذَا سَاءَ خُلُقُ أَحَدِكُمْ مِنْ إِنْسَانٍ أَوْ دَابَّةٍ فَأَذْنُوا فِي أُذُنِهِ الْأَذَانَ كُلَّهُ. (۱). «گوشت بخورید، که گوشت از گوشت پدید می آید، و گوشت، گوشت می رویند، و کسی که ۴۰ روز گوشت نخورد بد اخلاق می شود، پس هرگاه یکی از شما بد اخلاق شد یا حیوانی از شما بد اخلاق شد در گوش او اذان بگوئید.»

۲- امام علی علیه السلام از رسول خدا صلی الله علیه وآله وسلم نقل کرد که فرمود: سَيُؤَدُّ طَعَامَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ اللَّحْمُ. (۲). «بزرگ غذاهای دنیا و آخرت گوشت است.» ۳- امام صادق علیه السلام از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل کرد که فرمود: لَحْمُ الْبَقَرِ دَاءٌ. (۳). «گوشت گاو بیماری زاست.» ۴- از علی بن أسباط نقل شد که از امیرالمؤمنین علیه السلام روایت کرد که: در خدمت امیرالمؤمنین علیه السلام صحبت از گوشت مرغ به میان آمد، آن حضرت فرمود: أَطِيبَ اللَّحْمِ لَحْمٌ فَرَّخَ غَدَّتُهُ فَتَاءً مِنْ رَبِيعَةٍ بِفَضْلِ قُوَّتِهَا. (۴). «پاکیزه ترین گوشت، گوشت جوجه است که جوانی او را یکماه بهاری غذا داده باشد.» ۵- امام صادق علیه السلام نقل کرد که: كَانَ عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَكْرَهُ إِذْمَانَ اللَّحْمِ، وَيَقُولُ: إِنَّ لَهُ ضَرَاوَةً كَضَرَاوَةِ الْخَمْرِ. (۵). «همواره امام علی علیه السلام از خوردن گوشت فراوان در تمام غذاها کراهت داشت، و می فرمود: بطور مداوم گوشت نخورید که چونان شراب برای بدن زیان آور است.» ۶- امام صادق علیه السلام از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل کرد که فرمود: إِذَا ضَعُفَ الْمُسْلِمُ فَلْيَأْكُلِ اللَّحْمَ بِاللَّبَنِ. (۶). «هرگاه مسلمانی از نظر جسمی ناتوان شد، پس گوشت را با شیر بخورد.» ۷- از حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام نقل شد که فرمود: إِنَّ نَبِيًّا مِنَ الْأَنْبِيَاءِ شَكَا إِلَى اللَّهِ الضَّعْفَ فِي أُمَّتِهِ، فَأَمَرَهُمْ أَنْ يَأْكُلُوا اللَّحْمَ بِاللَّبَنِ، فَاسْتَبَانَ الْقُوَّةُ فِي أَنْفُسِهِمْ. (۷). «یکی از پیامبران الهی از ناتوانی جسمی امت خود به خدا شکایت کرد، خداوند آنان را دستور فرمود تا گوشت را با شیر بخورید، چنین کردند که بدن های آنان نیرومند شد.» ۸- از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل شد که فرمود: از رسول خدا صلی الله علیه وآله وسلم شنیدم که می فرمود: مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَقِلَّ غَيْظُهُ، فَلْيَأْكُلِ الدَّرَّاجَ. (۸). «کسی که دوست دارد کمتر به خشم آید، از گوشت دراج بخورد.» ۹- از امام علی علیه السلام نقل شد که فرمود: ذَكَرَ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ اللَّحْمَ وَالشَّحْمَ، فَقَالَ: لَيْسَ مِنْهُمَا بَضْعَةٌ تَقَعُ فِي الْمِعْدَةِ إِلَّا أَتَبَتْ مَكَانَهَا شِفَاءً، وَ أَخْرَجَتْ مِنْ مَكَانِهَا دَاءً. (۹). «در خدمت رسول خدا صلی الله علیه وآله وسلم از گوشت و پی صحبت شد که آن حضرت فرمود: پاره ای از گوشت یا پی معده انسان قرار نمی گیرد، جز آنکه شفا می دهد و دردی از بدن خارج می گردد.» ۱۰- از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل شد که آن حضرت در بازار کوفه، قسمت قصابی ها می رفت و می فرمود: يَا مَعْشَرَ اللَّحَّامِينَ مَنْ نَفَخَ مِنْكُمْ فِي اللَّحْمِ فَلَيْسَ مِنْنَا. (۱۰). «ای گوشت فروش ها، کسی از شما اگر در گوشت بدمد از ما نیست. (بعضی در ران یا قسمت دیگر می دمیدند که برجسته نشان داده شود).»

----- وسائل الشيعة ج ۲۵ ص ۴۲ ح ۸. وسائل الشيعة ج ۲۵ ص ۴۲ ح ۱۱. وسائل الشيعة ج ۲۵ ص ۴۶ ح ۵. وسائل الشيعة ج ۲۵ ص ۴۷ ح ۳. بحار الأنوار ج ۶۳ ص ۷۰-۶۹ ح ۵۷. وسائل الشيعة ج ۲۵ ص ۵۹-۵۸ ح ۲. وسائل الشيعة ج ۲۵ ص ۶۰ ح ۷. مستدرک الوسائل ج ۱۶ ص ۳۴۸ ح ۱. بحار الأنوار ج ۶۳ ص ۵۹-۵۸ ح ۸. سفينة البحار ج ۷ ص ۵۸۰.

تخم مرغ «البیض»

تخم مرغ و زیادی فرزندان اصبع بن نباته از حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام نقل کرد که فرمود: إِنَّ نَبِيًّا مِّنَ الْأَنْبِيَاءِ شَكَا إِلَى اللَّهِ تَعَالَى قِلَّةَ النَّسْلِ فِي أُمَّتِهِ، فَأَمَرَهُ أَنْ يَأْمُرَهُمْ بِأَكْلِ الْبَيْضِ، فَفَعَلُوا، فَكَثُرَ النَّسْلُ فِيهِمْ. (۱). «پیامبری از پیامبران الهی از اندک بودن فرزند در امت خود به خدا شکایت کرد، خداوند دستور فرمود تا امت او تخم مرغ بخورند، چنین کردند و فرزندان ایشان زیاد شد.» -----

وسائل الشیعة ج ۲۵ -----

ص ۸۰ ح ۷.

شیر «اللبن»

شیر گاو و درمان بیماری ها ارزش غذایی شیر ۱- امام صادق علیه السلام از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل کرد که فرمود: أَلْبَانُ الْبَقَرِ دَوَاءٌ. (۱). «شیر گاو درمان بیماری است.» ۲- آمدی در غررالحکم از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل کرد که فرمود: اللَّبَنُ أَحَدُ اللَّحْمَيْنِ. (۲). «شیر چونان گوشت است.» ۳- امام صادق علیه السلام از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل کرد که فرمود: حَسَوُ اللَّبَنِ شِفَاءً مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا الْمَوْتَ. (۳). «شیر خوردن مداوم درمان هر بیماری است جز مرگ.» ۴- غیاث بن ابراهیم از جعفر و او از پدرانش نقل کرد که: أَنَّ عَلِيًّا عَلَيْهِ السَّلَامُ كَانَ يَسْتَحِبُّ أَنْ يُفْطِرَ عَلَى اللَّبَنِ. (۴). «گویا امام علی علیه السلام مستحب می دانست که به هنگام افطار شیر تناول فرماید.» -----

وسائل ج ۲۵ ص ۱۱۳ ح ۳. غررالحکم ج ۱ ص ۶۲ ح ۱۶۴۹. بحارالأنوار ج ۶۳ ص ۹۵-۹۴ ح ۱. بحارالأنوار ج ۶۳ ص ۱۰۱ ح ۲۰.

ماهی «السَّمَك»

گوشت ماهی و لاغری ۱- امام صادق علیه السلام از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل کرد که فرمود: لَا تَذْمُونَا أَكْلَ السَّمَكِ، فَإِنَّهُ يُذِيبُ الْجَسَدَ. (۱). «بطور مداوم گوشت ماهی نخورید، زیرا بدن را لاغر می کند.» ۲- امام صادق علیه السلام از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل کرد که فرمود: السَّمَكُ الطَّرِيقُ يُذِيبُ اللَّحْمَ. (۲). «خوردن ماهی تازه گوشت بدن را آب می کند.» ۳- ابی بصیر از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل می کند که فرمود: أَكْلُ الْحِيتَانِ يُذِيبُ الْجَسَدَ. (۳). «خوردن گوشت ماهیان، گوشت بدن را آب می کند.» -----

وسائل الشیعة ج ۲۵ -----

ص ۷۷ ح ۱. وسائل الشیعة ج ۲۵ ص ۷۶ ح ۷. وسائل الشیعة ج ۲۵ ص ۷۷ ح ۲ باب ۳۸.

روغن «السَّمْن»

روغن و درمان دردها روغن و درمان دردها در تابستان ۱- امام صادق علیه السلام از پدران خود، از امام علی علیه السلام نقل کرد که فرمود: سَمْنُ الْبَقَرِ دَوَاءٌ. (۱). «روغن گاو درمان درد هاست.» ۲- امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: السَّمْنُ دَوَاءٌ، وَهُوَ فِي الصَّيْفِ خَيْرٌ مِنْهُ فِي الشِّتَاءِ، وَمَا دَخَلَ جَوْفًا مِثْلَهُ. (۲). «روغن دوا است، روغن در تابستان بهتر اثر می کند تا زمستان، و از آنچه انسان می خورد بهتر است.» -----

وسائل الشیعة ج ۲۵ ص ۱۰۷ ح ۲. وسائل الشیعة ج ۲۵ ص ۱۰۷ ح ۳.

نَمَك «الملح»

نَمِک و درمان دردها نَمِک و درمان ۷۰ بیماری نَمِک و درمان جذام و بَرَص و جنون نَمِک و درمان خلق و حنجره نَمِک و بهداشت دهان و دندان نَمِک و درمان درد شکم ۱- امام صادق علیه السلام از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل کرد که فرمود: **إِنْدُوا بِالْمِلْحِ فِي أَوَّلِ طَعَامِكُمْ فَلَوْ يَعْلَمُ النَّاسُ مَا فِي الْمِلْحِ لَأَخْتَارُوهُ عَلَى التَّرياقِ الْمُجَرَّبِ**. (۱). «غذا را با نَمِک آغاز کنید، اگر مردم می دانستند چه فوائدی در نَمِک است او را بر نوشدارو مقدم می داشتند». ۲- امام صادق علیه السلام از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل کرد که فرمود: **مَنْ يَدَأُ بِالْمِلْحِ أَذْهَبَ اللَّهُ عَنْهُ سَبْعِينَ دَاءً مَا يَعْلَمُ الْعِبَادُ مَا هُوَ**. (۲). «کسی که غذا خوردن را با نَمِک آغاز کند، خدا هفتاد نوع بیماری را از تن او خارج می کند که مردم نمی دانند». ۳- امام رضا علیه السلام از پدرانش نقل کرد که فرمود: رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم به حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: **عَلَيْكَ بِالْمِلْحِ فَإِنَّهُ شِفَاءٌ مِنْ سَبْعِينَ دَاءً أَذْنَاهَا الْجُدَامُ وَ الْبَرَصُ وَ الْجُنُونُ**. (۳). «بر تو باد به استفاده از نَمِک، زیرا نَمِک درمان هفتاد بیماری است که کوچکترین آنها جذام و بَرَص و جنون است». ۴- و در حدیث دیگری رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم به امیرالمؤمنین علیه السلام سفارش کرد که: **وَ وَجِعَ الْحَلْقِ وَ الْأَضْرَاسِ وَ وَجِعَ الْبُطْنِ**. (۴). «از نَمِک استفاده کند، زیرا درد حنجره و دندان ها و درد شکم را درمان می کند». ۵- امام صادق علیه السلام از رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم نقل کرد که به امام علی علیه السلام فرمود: **يَا عَلِيُّ افْتَتِحْ طَعَامَكَ بِالْمِلْحِ وَ اخْتِمَهُ بِالْمِلْحِ، فَإِنَّ مَنْ افْتَتَحَ طَعَامَهُ بِالْمِلْحِ، وَ خَتَمَهُ بِالْمِلْحِ دَفَعَ اللَّهُ عَنْهُ سَبْعِينَ نَوْعًا مِنْ أَنْوَاعِ الْبَلَاءِ أَيْسَرَهَا الْجُدَامُ**. (۵). «ای علی، در هر غذا با نَمِک آغاز کن و با نَمِک دست از غذا بردار، زیرا کسی که در آغاز و پایان غذا از نَمِک استفاده کند، خدا هفتاد نوع از انواع بلاها را از او دور می کند که ساده ترین آنها بیماری جذام است».

بحار ج ۶۳ ص ۳۹۶ ح ۶. بحار ج ۶۳ ص ۳۹۷ ح ۱۱. بحار ج ۶۳ ص ۳۹۷ ح ۱۴. بحار ج ۶۳ ص ۳۹۸ ح ۲۵. بحار ج ۶۳ ص ۳۹۸ ح ۲۰.

سرکه «الخل»

سرکه و درمان صفرا سرکه و شادی دل سرکه و کشتن کرم های معده ۱- ابوبصیر از امام صادق علیه السلام و آن حضرت از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل کرد که فرمود: **نَعْمَ الْإِدَامُ الْخَلُّ يُكْسِرُ الْمَرَّةَ، وَ يُحْيِي الْقَلْبَ**. (۱). «چه خورشت خوبی است سرکه، صفرا را زایل می کند و قلب را زنده می سازد». ۲- داوود بن سلمان از امام رضا علیه السلام و آن حضرت از پدرانش از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل کرد که فرمود: **كُلُوا حَلَّ الْخَمْرِ، فَإِنَّهُ يَقْتُلُ الدِّيدَانَ فِي الْبُطْنِ**. (۲). «سرکه بخورید (سرکه کهنه) که کرم های معده و روده را می کشد».

-- وسائل الشیعة ج ۲۵ ص ۹۰-۸۹ ح ۶. بحار الأنوار ج ۵۹ ص ۱۶۵ ح ۱.

حلیم با گوشت و گندم «الهريس»

حلیم و توانائی حلیم و شادی دل امام صادق علیه السلام از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل کرد که فرمود: **عَلَيْكُمْ بِالْهَرِيسَةِ، فَإِنَّهَا تَنْشُطُ لِلْعِبَادَةِ أَرْبَعِينَ يَوْمًا وَ هِيَ الْمَاءِ تَدَةُ الَّتِي أُنْزِلَتْ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آله وَ سَلَّمَ**. (۱). «بر شما باد خوردن حلیم با گوشت و گندم که تا چهل روز برای عبادت به شما نشاط می بخشد، حلیم نعمتی است که از طرف خدا برای پیامبرش آورده شد».

سفینه البحار ج ۸ ص ۶۷۸.

نان خیس خورده در آبگوشت «الثريد»

۱- حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: **الثريدُ طَعَامُ الْعَرَبِ**. (۱). «نان خیس خورده در آبگوشت طعام عرب است». ۲- امام علی

علیه السلام فرمود: «وَأَوَّلُ مَنْ هَشَمَ الثَّرِيدُ مِنَ الْعَرَبِ جَمِيعًا جَدُّنَا هَاشِمٌ» (۲). «اول کسی که نان خیس خورده در آبگوشت را مصرف کرد جد ما هاشم بود.»

----- مستدرک الوسائل ج ۱۶ ص ۳۵۳ ح ۲. مستدرک الوسائل ج ۱۶ ص ۳۵۳ ح ۲.

روغن زیتون «زیت الزيتون»

روغن زیتون و اعصاب روغن زیتون و وسوسه های شیطانی ۱- رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله وسلم در وصیتی به حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: «يَا عَلِيُّ! كُلِ الزَّيْتِ، وَادْهَنْ بِهِ، فَإِنَّهُ مَنْ أَكَلَ الزَّيْتِ، وَادْهَنْ بِهِ لَمْ يَقْرُ بِهِ الشَّيْطَانُ أَرْبَعِينَ يَوْمًا» (۱). «ای علی، روغن زیتون بخور، و با آن بدن را روغن مالی کن، زیرا هرکس روغن زیتون بخورد و آن را بر بدن بمالد، شیطان تا چهل روز به او نزدیک نخواهد شد.»

----- وسائل الشیعة ج ۲۵ ص ۹۵-۹۶ ح ۴.

خلال کردن دندان «الخلال»

شیوه صحیح خلال کردن دندان و بهداشت دهان و دندان خلال کردن و روزی خلال کردن و درمان جذام ۱- از امام علی علیه السلام نقل شد که فرمود: «التَّخَلُّلُ بِالطَّرْفَاءِ يُورِثُ الْفَقْرَ» (۱). «خلال کردن با چوب درخت گز، عامل فقر و تهیدستی است.» ۲- ثابت بن ابی صفیه از ثور بن سعید، از پدرش از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل کرد که فرمود: «يَأْمُرُنَا إِذَا تَخَلَّلْنَا أَنْ لَا نَشْرَبَ الْمَاءَ حَتَّى نَمْضُمُ ثَلَاثًا» (۲). «آن حضرت پس از خلال کردن دندان به ما دستور داد تا سه بار دهان و دندان را با آب مززه کرده، شستشو دهیم و سپس آب بنوشیم.» ۳- از حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام نقل شد که رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم فرمود: «تَخَلَّلُوا عَلَى أَثَرِ الطَّعَامِ، فَإِنَّهُ صَحَّةٌ لِلنَّابِ وَ النَّوَاجِدِ، وَ يَجْلِبُ عَلَى الْعَبْدِ الرِّزْقَ» (۳). «پس از غذا خوردن خلال کنید که فضای دهان (نای) و دندان های جلو و عقب را سالم نگه می دارد و عامل جلب روزی برای بندگان است.» ۴- از امام علی علیه السلام نقل شده که: «أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ، نَهَى أَنْ يَتَخَلَّلَ بِالْقَصْبِ وَ أَنْ يَسْتَاكَ بِهِ، وَ نَهَى أَنْ يَتَخَلَّلَ بِالرُّمَانِ وَ الرَّيْحَانِ، فَإِنَّ ذَلِكَ يُحَرِّكُ عِرْقَ الْجَذَامِ» (۴). «رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم نهی فرمود که با شاخه درخت انار یا ريحان خلال کنند، زیرا بیماری جذام را تقویت می کند.»

----- بحار الأنوار ج ۶۳ ص ۴۳۶ ح ۱. بحار الأنوار ج ۶۳ ص ۴۳۸ ح ۵. مستدرک الوسائل ج ۱۶ ص ۳۱۷ ح ۱. مستدرک الوسائل ج ۱۶ ص ۳۱۹ ح ۱.

آب درمانی «الماء»

آب و درمان تب آب و پاکی ها ۱- از امام رضا علیه السلام از پدرانش از حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام نقل شد که: فی قول الله عز وجل: «ثُمَّ لَتَسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ النَّعِيمَ» (۱). قَالَ: الرُّطْبُ وَ الْمَاءُ الْبَارِدُ» (۲). «در تفسیر سخن خدای عزیز و بزرگ که فرمود: روزی که از نعمت ها پرسش می شود، توضیح داد: خرما و آب سرد از جمله آن نعمت هاست.» ۲- از امام صادق علیه السلام از پدرانش از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل شد که فرمود: «اِكْبِرُوا حَرَّ الْحُمَى بِالْبَنْفَسِجِ وَ الْمَاءِ الْبَارِدِ فَإِنَّ حَرَّهَا مِنْ فَيْحِ جَهَنَّمَ» (۳). «حرارت تب را با گل بنفشه و آب سرد فرو نشانید، که حرارت تب از حرارت جهنم است.» ۳- امام علی علیه السلام فرمود: «اشْرَبُوا مَاءَ السَّمَاءِ فَإِنَّهُ يُطَهِّرُ الْبَدَنَ، وَ يَدْفَعُ الْأَشِقَامَ، قَالَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى: «وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَ بِهِ وَ يَذْهَبَ عَنْكُمْ رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَ لِيُؤَيِّطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَ يُبَيِّنَ بِهِ الْأَقْدَامَ»» (۴) (۵). «آب آسمان را بنوشید که بدن را پاک و بیماریها را می زداید، خداوند مبارک و بزرگ

فرمود: آب آسمان بر شما فرو می بارد تا شما را پاک کند، و ناپاکی های شیطان را از شما بزداید، و دل های شما را به هم نزدیک و شما را ثابت قدم فرماید.» ۴- امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: صُوبُوا عَلَى الْمُحْتَمومِ الْمَاءَ الْبَارِدَ، فَإِنَّهُ يُطْفِئُ عَنْ حَرِّهَا. (۶). «بر انسان تب دار آب سرد بپاشید که حرارت تب را تعدیل می کند.» ۵- حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: الْمَاءُ سَيِّدُ الشَّرَابِ فِي الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ. (۷). «آب بزرگ ترین نوشیدنی در دنیا و آخرت است.»

----- سورة التكاثر: الآية ۸. بحار الأنوار ج ۶۳ ص ۴۵۲-۴۵۳ ح ۲۳. بحار ج ۶۳ ص ۴۵۳ ح ۲۶. سورة الأنفال: الآية ۱۱. بحار ج ۶۳ ص ۴۵۳ ح ۲۷. بحار ج ۶۳ ص ۴۵۰ ح ۱۶. بحار ج ۶۳ ص ۴۵۴ ح ۳۱.

پُر خوری «الإسراف في الطعام (النَّخْمَةُ)»

پُر خوری و بیماری ها پُر خوری و خواب های وحشتناک پُر خوری و سستی تن پُر خوری آفت زیرکی پُر خوری آفت عبادت ۱- در کتاب غرر از امام علی علیه السلام نقل شده که فرمود: إِيَّاكَ وَالْبَطْنَةَ، فَمَنْ لَزِمَهَا كَثُرَتْ أَشِقَائُهَا، وَفَسَدَتْ أَخْلَاقُهَا. «از پُر خوری بپرهیزد که بیماری ها را زیاد می کند و عامل خواب های وحشتناک است.» ۲- در جای دیگری فرمود: إِيَّاكُمْ وَالْبَطْنَةَ، فَإِنَّهَا مَفْسَاةٌ لِلْقَلْبِ مَكْسَلَةٌ عَنِ الصَّلَاةِ مَفْسَدَةٌ لِلْجَسَدِ. «از پُر خوری بپرهیزد که قلب را دگرگون کرده، عامل سستی در نماز است و تن آدمی را فاسد می کند.» ۳- و فرمود: الْبَطْنَةُ تَمْنَعُ الْفِطْنَةَ. «پُر خوری مانع زیرکی است.» ۴- و نیز فرمود: الشَّبَعُ يُفْسِدُ الْوَرَعَ. «پُر خوری روح پرهیزکاری را از بین می برد.» ۵- و نیز فرمود: إِذَا مَلَى الْبَطْنُ مِنَ الْمَبَاحِ عَمِيَ الْقَلْبُ عَنِ الصَّلَاحِ. «وقتی شکم از غذاهای مباح پُر شد، قلب از تشخیص مصلحت کور خواهد شد.» ۶- و نیز فرمود: بَشْسَ قَرِينِ الْوَرَعِ الشَّبَعُ. «شکم پُر دوست یدی برای پرهیزکاری است.» ۷- و نیز فرمود: إِذْمَيَانُ الشَّبَعِ يُورِثُ أَنْوَاعَ الْوَجَعِ. «تداوم پُر خوری عامل انواع گرسنگی هاست.» ۸- و نیز فرمود: لَا تَجْتَمِعِ الشَّبَعُ وَالْقِيَامُ بِالْمُقْتَرَضِ. «شکم پُر و انجام واجبات در یک جا جمع نمی شوند.» ۹- و نیز فرمود: نَعْمَ عَوْنُ الْمَعَاصِي الشَّبَعُ. «پُر خوری بهترین عامل گناهان است.» ۱۰- و نیز فرمود: إِيَّاكَ وَإِذْمَيَانُ الشَّبَعِ، فَإِنَّهُ يَهْيِجُ الْأَسِقَامَ، وَيُثِيرُ الْعِلَلَ. (۱). «از پُر خوری بپرهیز که بیماری ها را پدید می آورد و علل و عوامل امراض را تقویت می کند.» ۱۱- اصبع بن نباته می گوید: امیرالمؤمنین علیه السلام به فرزندش امام حسن علیه السلام فرمود: أَلَا- أَعْلَمُكَ أَرْبَعَ خَصَالٍ، تَشْتَغْنِي عَنِ الطَّبِّ؟ قَالَ: بَلَى، قَالَ: لَا تَجْلِسَ عَلَى الطَّعَامِ إِلَّا وَأَنْتَ حَيَّائٌ، وَلَا تَقُمْ عَنِ الطَّعَامِ إِلَّا وَأَنْتَ تَشْتَهِيهِ، وَجُودَ الْمَضْغِ، وَإِذَا نُمْتَ فَأَعْرِضْ نَفْسَكَ عَلَى الْخَلَاءِ، فَإِذَا اسْتَعْمَلْتَ هَذَا اسْتَعْنَيْتَ عَنِ الطَّبِّ. (۲). «آیا چهار خصلت نیکو به تو بیاموزم که از مراجعه به طیب بی نیاز شوی؟، پاسخ داد: آری، امام فرمود: تا گرسنه نشدی بر سر سفره غذا نشین و تا هنوز سیر نشدی دست از غذا بکش و جویدن غذا را با دندان نیکو انجام ده، و پس از خواب به دستشویی رفته خود را پاک نما، پس هرگاه چنین کنی از طب بی نیاز خواهی بود.»

----- هداية العلم في تنظيم غرر الحكم ص ۲۹۴-۲۹۳ تحت عنوان «الشبع والبطنة». الخصال ص ۶۷/۲۲۸. و وسائل الشيعة ج ۲۴ ص ۲۴۵ ح ۸.

سرما «الْبَرْدُ»

نقش سرما در تن آدمی حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام در نهج البلاغه فرمود: تَوَقَّوْا الْبَرْدَ فِي أَوَّلِهِ وَ تَلَقَّوْهُ فِي آخِرِهِ، فَإِنَّهُ يَفْعَلُ فِي الْأُبْدَانِ كِفْلَهُ فِي الْأَشْجَارِ، أَوَّلُهُ يُحْرِقُ، وَ آخِرُهُ يُورِقُ. (۱). «از سرما در آغاز آن بپرهیزد و در آخر سرما به استقبال آن برود، زیرا سرما با بدن ها همان کار را می کند که با درختان می کند، آغاز سرما می سوزاند و آخر سرما می رویاند.»

----- بحار الأنوار ج ۵۹ ص ۲۷۱ ح ۶۸ عن

النهج.

راه تقویت حافظه «الحفظ»

امام علی علیه السلام فرمود: مَنْ أَخَذَ مِنَ الزَّعْفَرَانِ الْخَالِصِ جُزْءً، وَ مِنَ السَّعْدِ جُزْءً، وَ يُضَافُ إِلَيْهِمَا عَسَلًا، وَ يَشْرَبُ مِنْهُ مِثْقَالَيْنِ فِي كُلِّ يَوْمٍ فَإِنَّهُ يَتَحَوَّفُ عَلَيْهِ مِنْ شِدَّةِ الْحِفْظِ أَنْ يَكُونَ سَاحِرًا. (۱). «کسی که از زعفران خالص مقداری برداشته، با مقداری از سعد (نبات یا ریشه جوز) با عسل مخلوط کند، و هر روز دو مثقال از آن را بخورد، حافظه او چنان تقویت می شود که می پندارند او ساحر است.»

بحار الأنوار ج ۵۹ ص ۲۷۳-۲۷۲ ح ۷۲.

حجامت «الحجامه»

نقش حجامت کردن در سلامت تن نقش حجامت کردن در تقویت عقل ۱- امام صادق علیه السلام از پدران از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل شد که فرمود: إِنَّ الْحِجَامَةَ تُصَحِّحُ الْبَدَنَ وَ تَشْدُّ الْعُقْلَ. (۱). «حجامت کردن بدن را سالم و عقل را تقویت می کند.» ۲- امام رضا علیه السلام از پدران از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل کرد که فرمود: يَوْمُ الثَّلَاثَاءِ يَوْمٌ حَرْبٍ وَ دَمٍ. (۲). «روز سه شنبه روز جنگ و حجامت است.» ۳- شعیب نقل می کند که: أَنَّ أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ كَانَ يَغْتَسِلُ مِنَ الْحِجَامَةِ وَ الْحَمَامِ، قَالَ شَعِيبٌ: فَذَكَرْتَهُ لِأَبِي عَبْدِ اللَّهِ الصَّادِقِ عَلَيْهِ السَّلَامُ فَقَالَ: إِنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا اخْتَجَمَ هَاجَ بِهِ الدَّمُ وَ تَبَيَّغَ فَأَغْتَسَلَ بِالْمَاءِ الْبَارِدِ لِيَسْكُنَ عَنْهُ حَرَارَةُ الدَّمِ. وَ إِنَّ أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ كَانَ إِذَا دَخَلَ الْحَمَّامَ هَاجَتْ بِهِ الْحَرَارَةُ صَبَّ عَلَيْهَا الْمَاءُ الْبَارِدَ فَتَسْكُنَ عَنْهُ الْحَرَارَةُ. (۳). «حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام پس از حجامت بدن را در حمام شستشو می داد و امام صادق علیه السلام نقل کرد که پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله وسلم وقتی حجامت می کرد، خون همه بدن آن حضرت را می گرفت، آنگاه با آب سرد غسل می کرد تا حرارت خون تسکین یابد. و حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام پس از حجامت که وارد حمام می شد، آب سرد بر بدن می ریخت تا حرارت بدن آن حضرت تسکین یابد.»

----- بحار الأنوار ج ۵۹ ص ۱۱۴ ح ۱۸. بحار الأنوار ج ۵۹ ص ۱۱۵ ح ۲۲. بحار الأنوار ج ۵۹ ص ۱۲۲ ح ۴۸.

پرهیز غذایی «الحمیه»

ارزش پرهیز غذایی پرهیز غذایی عامل درمان ها پرهیز غذایی و سلامتی ۱- حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: اِثْنَانِ عَلِيلَانِ أَبَدًا: صَاحِبُ مَخْتَمٍ وَ عَلِيلٌ مُخْتَلَطٌ. (۱). «دو کس همواره بیمارند، سالمی که بر خود سخت گیرد، و مریضی که پرهیز نکند.» ۲- و فرمود: الْمِعْدَةُ بَيْتُ الْمَآذِيَّاتِ، وَ الْحَمِيَّةُ رَأْسُ الدَّوَاءِ، لِاصِّحَّةٍ مَعَ النَّهْمِ. (۲). «معدة انسان خانه درمان هاست و پرهیز در رأس درمان است، و سلامتی با شکم پرستی امکان ندارد.» ۳- و نیز در غررالحکم از آن حضرت نقل شد که فرمود: مَنْ لَمْ يَصْبِرْ عَلَى مَضَضِ الْحَمِيَّةِ طَالَ سِقْمُهُ. (۳). «کسی که بر سختی پرهیز غذایی صبر نکند، بیماری او طولانی است.» ۴- و نیز فرمود: لَا تَنَالُ الصِّحَّةَ إِلَّا بِالْحَمِيَّةِ. (۴). «به سلامت نخواهید رسید جز با پرهیز غذایی.» ۵- و آمدی در غررالحکم از آن حضرت نقل کرد که فرمود: صِيَالُ الْبَدَنِ الْحَمِيَّةُ. (۵). «سلامت بدن در پرهیز غذایی است.»

----- سفینه البحار ج ۲ ص ۴۵۸. مستدرک الوسائل ج ۱۶ ص ۴۵۲ ح ۱۰. مستدرک الوسائل ج ۱۶ ص ۴۵۳ ح ۱۳ عن الغرر. مستدرک الوسائل ج ۱۶ ص ۴۵۳ ح ۱۳ عن الغرر. هداية العنم في تنظيم غرر الحكم ص ۱۶۹ تحت عنوان «الحمية».

روش درمان بیمار «آداب المریض»

۱- امام علی علیه السلام فرمود: اِمْسِ بِدَائِكَ مَا مَشَى بِكَ. (۱). «تا بیماری با تو کنار می آید با او بساز.» ۲- امام صادق علیه السلام از پدرانش از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل شد که فرمود: لَا يَتَدَاوَى الْمُسْلِمُ حَتَّى يَغْلِبَ مَرَضُهُ صِحَّتَهُ. (۲). «برای مسلمان سزاوار نیست تا وقتی که بیماری بر سلامت غلبه نکرده است، به درمان و مداوا روی بیاورد.» ۳- و نیز فرمود: مَنْ كَتَمَ الْأَطِبَاءَ مَرَضَهُ خَانَ بَدَنَهُ. (۳). «کسی که بیماری خود را از طیب پنهان کند به بدن خود خیانت کرده است.»

----- نهج البلاغه ج ۲ ص ۱۴۳. بحار الأنوار ج ۵۹ ص ۷۰ ح ۲۴. هداية العلم

فی تنظیم غرر الحکم ص ۵۶۴ باب (المرض).

حمام رفتن «الحمام»

امام صادق علیه السلام از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل کرد که فرمود: كَانَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَقُولُ أَلَا لَا يَسْتَلْقِيَنَّ أَحَدُكُمْ فِي الْحَمَّامِ، فَإِنَّهُ يُذِيبُ شَحْمَ الْكُلَيْتَيْنِ (۱). «آگاه باشید! کسی از شما در حمام نخوابد که پی کلیه ها را آب می کند.»

----- الکافی ج ۶ ص ۵۰۰ ح ۱۹. و

وسائل ج ۲ ص ۵۴ باب ۲۰ ح ۱.

روش درمان تب «الحمى»

آب سیرد و درمان تب گل بنفشه و درمان تب ۱- امام صادق علیه السلام از پدرانش از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل کرد که فرمود: لَيْسَ مِنْ دَاءٍ إِلَّا وَهُوَ مِنْ دَاخِلِ الْجَوْفِ إِلَّا الْجَرَاخَةَ وَالْحُمَّى. فَإِنَّهُمَا يَرِدَانِ وَرُودًا. «بیماری یافت نمی شود، جز آنکه از درون بدن پدید می آید، جز زخم و تب که این دو از راه های مختلف دامنگیر انسان می شود.» ۲- و نیز فرمود: أَكْسِرُوا حَرَّ الْحُمَّى بِالْبُقْشِجِ وَالْمَاءِ الْبَارِدِ فَإِنَّ حَرَّهَا مِنْ فَيْحِ جَهَنَّمَ. (۱). «حرارت تب را با گل بنفشه و آب سیرد فرو نشانید.» ۳- و نیز فرمود: صُبُّوا عَلَى الْمُحْمُومِ الْمَاءَ الْبَارِدَ فِي الصَّيْفِ، فَإِنَّهُ يُسَكِّنُ حَرَّهَا. (۲). «در تابستان بر انسان تب دار آب سرد بپاشید که حرارت بدن را تسکین می دهد.»

----- بحار الأنوار ج ۵۹ ص ۹۷ ح ۱۳.

در چشمه سار نهج البلاغه

پرهیز غذایی

حکمت ۱۷۱ نهج البلاغه التحذير من أكله الحرام وَقَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: كَمْ مِنْ أَكَلَةٍ مَنَعَتْ أَكْلَاتٍ! ترجمه: حکمت ۱۷۱ ره آورد شوم حرام خواری و درود خدا بر او فرمود: بسا لقمه ای که از لقمه های فراوانی محروم می کند. حکمت ۱۸۱ نهج البلاغه ثمره الحزم وَقَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: ثَمَرَةُ التَّقْرِيطِ النَّدَامَةُ، وَثَمَرَةُ الْحَزْمِ السَّلَامَةُ. ترجمه: حکمت ۱۸۱ ارزش دوراندیشی و پرهیز از کوتاهی و درود خدا بر او فرمود: حاصل کوتاهی پشیمانی، و حاصل دور اندیشی سلامت است.

بدن و سرما

حکمت ۱۲۸ نهج البلاغه البرد و السلامه و قال عليه السلام: تَوَقَّوْا الْبُرْدَ فِي أَوَّلِهِ، وَتَلَقَّوْهُ فِي آخِرِهِ، فَإِنَّهُ يَفْعَلُ فِي الْأَبْدَانِ كَفَعْلِهِ فِي الْأَشْجَارِ، أَوَّلُهُ يُحْرِقُ، وَآخِرُهُ يُورِقُ. ترجمه: حکمت ۱۲۸ تأثیر عوامل زیست محیطی در سلامت و درود خدا بر او فرمود: در آغاز سرما خود را بپوشانید، و در پایانش آن را در یابید، زیرا با بدن‌ها همان می‌کند که با برگ درختان خواهد کرد، آغازش می‌سوزاند، و پایانش می‌رویاند. استفاده از هوای خنک ویژگی های تن آدمی

استفاده از هوای خنک

نامه ۱۲ نهج البلاغه (وصی بها معقل بن قیس الرياحی حين أنفذه إلى الشام في ثلاثة آلاف مقدمه له: لزوم اتخاذ الاحتياطات العسكرية اتق الله الذي لا بد لك من لقائه، ولا تنتهي لك دونه. ولا تقاتلن إلا من قاتلك، وسر البردين، وغور بالناس، ورفه في السير، ولا تيسر أول الليل، فإن الله جعله سكرنا، وقدره مقاماً لا ظغناً، فأرخ فيه بدنك، وروح ظهرك. فإذا وقفت حين ينططح السحر، أو حين ينفجر الفجر، فسر على بركه الله، فإذا لقيت العدو فقف من أصحابك وسيطاً، ولا تدن من القوم دنو من يريد أن ينشب الحرب، ولا تباعد عنهم تباعد من يهاب الناس، حتى يأتيك أمرى، ولا يحملنكم شنائهم على قتالهم، قبل دعائهم والأعذار إليهم. ترجمه: نامه ۱۲) دستور العمل نظامی، به معقل بن قیس ریاحی، که با سه هزار سرباز به عنوان پیشاهنگان سپاه امام به سوی شام حرکت کردند، معقل از بزرگان و شجاعان بنام کوفه بود. احتیاطهای نظامی نسبت به سربازان پیش تاز از خدایی بترس که ناچار او را ملاقات خواهی کرد، و سرانجامی جز حاضر شدن در پیشگاه او را نداری، جز با کسی که با تو پیکار کند، پیکار نکن، در خنکی صبح و عصر سپاه را حرکت ده، در هوای گرم لشکر را استراحت ده، و در پیمودن راه شتاب مکن، در آغاز شب حرکت نکن زیرا خداوند شب را وسیله آرامش قرار داده، و آن را برای اقامت کردن، نه کوچ نمودن، تعیین فرموده است. پس آسوده باش، و مرکب‌ها را آسوده بگذار، آنگاه که سحر آمد و سپیده صبحگاهان آشکار شد، در پناه برکت پروردگار حرکت کن، پس هر جا دشمن را مشاهده کردی در میان لشکر ت بایست، نه چنان به دشمن نزدیک شو که چنان جنگ افروزان باشی، و نه آنقدر دور باش که پندارند از نبرد می‌هراسی، تا فرمان من به تو رسد، مبادا کینه آنان شما را به جنگ وادارد، پیش از آن که آنان را به راه هدایت فراخوانید، و درهای عذر را بر آنان ببندید.

ویژگی های تن آدمی

قسمتی از خطبه ۱ نهج البلاغه عجائب خلقه الانسان ثم جمع سبحانه من حزن الارض وسهلها، وعذبها وسبخها، تزيه سنها بالماء حتى خلصت، ولاتها بالبله حتى لزبت، فجبل منها صورة ذات اخناء ووصول، وأعضاء وفصول، أجملها حتى استمسكت، وأصلمها حتى صلصمت، لوقت معبود، وأميد معلوم؛ ثم نفخ فيها من روحه فمثلت إنساناً ذا أذهان يجيلها، وفكر يتصرف بها. وجوارح يخيدمها، وأدوات يقبلها، ومعرفة يفرق بها بين الحق والباطل، والأذواق والمسام، والألوان والأجناس، معجونا بطيئه الألوان المختلفه، والأشباه المؤلفة، والأضداد المتعادية، والأحلاط المتباينة، من الحر والبرد، والبله والجمود. ترجمه: قسمتی از خطبه ۱ شگفتی آفرینش آدم علیه السلام و ویژگی های انسان کامل سپس خداوند بزرگ، خاکی از قسمت های گوناگون زمین، از قسمت های سخت و نرم، شور و شیرین، گرد آورد، آب بر آن افزود تا گلی خالص و آماده شد، و با افزودن رطوبت، چسبناک گردید، که از آن، اندامی شایسته، و عضو هایی جدا و به یکدیگر پیوسته آفرید. آن را خشکانید تا محکم شد، خشکاندن را ادامه داد تا سخت شد، و تا زمانی معین، و سرانجامی مشخص، اندام انسان کامل گردید، آنگاه از روحی که آفرید در آن دمید تا به صورت انسانی زنده

درآمد، دارای نیروی اندیشه، که وی را به تلاش اندازد، و دارای افکاری که در دیگر موجودات، تصرف نماید به انسان اعضاء و جوارحی بخشید، که در خدمت او باشند، و ابزاری عطا فرمود، که آنها را در زندگی بکار گیرد، قدرت تشخیص به او داد تا حق و باطل را بشناسد، و حواس چشایی، و بویایی، و وسیله تشخیص رنگ ها، و اجناس مختلف در اختیار او قرار داد. انسان را مخلوطی از رنگ های گوناگون، و چیزهای همانند و سازگار، و نیروهای متضاد، و مزاج های گوناگون، گرمی، سردی، تری، و خشکی، قرار داد.

درمان دردها

قرآن و درمان دردها خطبه ۱۷۶ نهج البلاغه خطبه ۱۱۰ نهج البلاغه قسمتی از خطبه ۱۵۲ نهج البلاغه رابطه تقوا و درمان -----

قرآن و درمان دردها

خطبه ۱۷۶ نهج البلاغه خطبه ۱۱۰ نهج البلاغه قسمتی از خطبه ۱۵۲ نهج البلاغه -----

خطبه ۱۷۶ نهج البلاغه

وَاعْلَمُوا أَنَّهُ مَا مِنْ طَاعَةٍ لِلَّهِ شَيْءٌ إِلَّا يَأْتِي فِي كُرْهِهِ، وَمَا مِنْ مَعْصِيَةٍ لِلَّهِ شَيْءٌ إِلَّا يَأْتِي فِي شَهْوَةٍ. فَرحِمَ اللَّهُ امْرَأً نَزَعَ عَنْ شَهْوَتِهِ، وَقَمَعَ هَوَى نَفْسِهِ، فَإِنَّ هَذِهِ النَّفْسَ أَبْعَدُ شَيْءٍ مِّنْزِعًا، وَإِنَّهَا لَا تَزَالُ تَنزِعُ إِلَى مَعْصِيَةٍ فِي هَوَى. وَاعْلَمُوا - عِبَادَ اللَّهِ - أَنَّ الْمُؤْمِنَ لَا يُضَيِّحُ وَلَا يُمَسِّسِي إِلَّا وَنَفْسُهُ ظَنُونٌ عِنْدَهُ، فَلَا يَزَالُ زَارِيًا عَلَيْهَا وَمُسْتَرِيدًا لَهَا. فَكُونُوا كَالسَّابِقِينَ قَبْلَكُمْ، وَالْمَاضِينَ أَمَامَكُمْ. قَوْضُوا مِنَ الدُّنْيَا تَقْوِيضَ الرَّاحِلِ، وَطَوُّوْهَا طَيَّ الْمَنَازِلِ. وَاعْلَمُوا أَنَّ هَذَا الْقُرْآنَ هُوَ النَّاصِحُ الَّذِي لَا يَغُشُّ، وَالْهَادِي الَّذِي لَا يُضِلُّ، وَالْمُحَدِّثُ الَّذِي لَا يَكْذِبُ. وَمَا جَالَسَ هَذَا الْقُرْآنَ أَحَدٌ إِلَّا قَامَ عَنْهُ بَرِيَادَةٌ أَوْ نُقْصَانٌ: زِيَادَةٌ فِي هُدًى، أَوْ نُقْصَانٌ مِنْ عَمَى. وَاعْلَمُوا أَنَّهُ لَيْسَ عَلَى أَحَدٍ بَعْدَ الْقُرْآنِ مِنْ فَاقَةٍ، وَلَا لِأَحَدٍ قَبْلَ الْقُرْآنِ مِنْ غَنَى؛ فَاسْتَشْفُوهُ مِنْ أَدْوَائِكُمْ، وَاسْتَعِينُوا بِهِ عَلَى لَأْوَائِكُمْ، فَإِنَّ فِيهِ شِفَاءً مِنْ أَكْبَرِ الدَّاءِ: وَهُوَ الْكُفْرُ وَالنَّفَاقُ، وَالْعُيَّ وَالضَّلَالُ، فَاسْأَلُوا اللَّهَ بِهِ، وَتَوَجَّهُوا إِلَيْهِ بِحُبِّهِ، وَلَا تَسْأَلُوا بِهِ خَلْفَهُ، إِنَّهُ مَا تَوَجَّهَ الْعِبَادُ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى بِمِثْلِهِ. وَاعْلَمُوا أَنَّهُ شَافِعٌ مُشَفَّعٌ، وَقَائِلٌ مُصَدِّقٌ، وَأَنَّهُ مَنْ شَفَعَ لَهُ الْقُرْآنُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ شَفَعَ فِيهِ، وَمَنْ مَحَلَ بِهِ الْقُرْآنُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ صَدَّقَ عَلَيْهِ، فَإِنَّهُ يُنَادِي مُنَادٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ: «أَلَا إِنَّ كُلَّ حَارِثٍ مُبْتَلًى فِي حَزَنِهِ وَعَاقِبَتِهِ عَمَلِهِ، غَيْرَ حَزَنَتِهِ الْقُرْآنِ». فَكُونُوا مِنْ حَزَنَتِهِ وَأَتْبَاعِهِ، وَاسْتَدِلُّوهُ عَلَى رَبِّكُمْ، وَاسْتَنْصَحُوهُ عَلَى أَنْفُسِكُمْ، وَاتَّهِمُوا عَلَيْهِ آرَاءَكُمْ، وَاسْتَغْشُوا فِيهِ أَهْوَاءَكُمْ. ترجمه: خطبه ۱۷۶ آگاه باشید! چیزی از طاعت خدا نیست جز آن که با کراهت انجام می گیرد، و چیزی از معصیت خدا نیست جز اینکه با میل و رغبت عمل می شود، پس رحمت خداوند بر کسی که شهوت خود را مغلوب و هوای نفس را سرکوب کند، زیرا کار مشکل، بازداشتن نفس از شهوت بوده که پیوسته خواهان نافرمانی و معصیت است. بندگان خدا! بدانید که انسان با ایمان، شب را به روز، و روز را به شب نمی رساند جز آن که نفس خویش را مَتَّهِم می داند، همواره نفس را سرزنش می کند، و گناهکارش می شمارد، پس در دنیا چونان پیشینیان صالح خود باشید، که در پیش روی شما در گذشتند و همانند مسافران، خیمه خویش را از جا در آوردند و به راه خود رفتند. ویژگی های قرآن آگاه باشید! همانا این قرآن پند دهنده ای است که نمی فریبد، و هدایت کننده ای است که گمراه نمی سازد، و سخنگویی که هرگز دروغ نمی گوید کسی با قرآن همنشین نشد مگر آن که بر او افزود یا از او کاست، افزودن در هدایت و کاهش از کور دلی و گمراهی. آگاه باشید کسی با داشتن قرآن، نیازی ندارد، و بدون قرآن بی نیاز نخواهد بود، پس درمان خود را از قرآن بخواهید، و در سختی ها از قرآن

یاری بطلبید، که در قرآن درمان بزرگ ترین بیماریها یعنی کفر و نفاق و سرکشی و گمراهی است، پس به وسیله قرآن خواسته های خود را از خدا بخواهید، و با دوستی قرآن به خدا روی آورید، و به وسیله قرآن از خلق خدا چیزی نخواهید، زیرا وسیله ای برای تقرب بندگان به خدا، بهتر از قرآن وجود ندارد. آگاه باشید، که شفاعت قرآن پذیرفته شده، و سخنش تصدیق می گردد، آن کس که در قیامت، قرآن شفاعتش کند بخشوده می شود، و آن کس که قرآن از او شکایت کند محکوم است، در روز قیامت ندا دهنده ای بانگ می زند که: «آگاه باشید امروز هر کس گرفتار بذری است که کاشته و عملی است که انجام داده، جز اعمال منطبق با قرآن» پس شما در شمار عمل کنندگان به قرآن باشید، از قرآن پیروی کنید، با قرآن خدا را بشناسید، و خوشتن را با قرآن اندرز دهید، و رأی و نظر خود را برابر قرآن متهم کنید، و خواسته های خود را با قرآن نادرست بشمارید. -----

خطبه ۱۱۰ نهج البلاغه

قیمه القرآن وَتَعَلَّمُوا الْقُرْآنَ فَإِنَّهُ أَحْسَنُ الْحَدِيثِ، وَتَفَقَّهُوا فِيهِ فَإِنَّهُ رِبْعُ الْقُلُوبِ، وَاسْتَشْفُوا بِنُورِهِ فَإِنَّهُ شِفَاءُ الصُّدُورِ، وَأَحْسِنُوا تِلَاوَتَهُ فَإِنَّهُ أَنْفَعُ الْقَصَصِ. وَإِنَّ الْعَالِمَ الْعَامِلَ بَغَيْرِ عِلْمِهِ كَالْجَاهِلِ الْحَائِرِ الَّذِي لَا يَسْتَفِيقُ مِنْ جَهْلِهِ؛ بَلِ الْحُجَّةُ عَلَيْهِ أَعْظَمُ، وَالْحَسْرَةُ لَهُ أَلْزَمُ، وَهُوَ عِنْدَ اللَّهِ أَلْوَمُ. ترجمه: خطبه ۱۱۰ ارزش قرآن و قرآن را بیاموزید، که بهترین گفتار است، و آن را نیک بفهمید که بهار دلهاست، از نور آن شفا و بهبودی خواهید که شفاي سینه های بیمار است، و قرآن را نیکو تلاوت کنید که سودبخش ترین داستانهاست، زیرا عالمی که به غیر علم خود عمل کند، چونان جاهل سرگردانی است که از بیماری نادانی شفا نخواهد گرفت، بلکه حجت بر او قوی تر و حسرت و اندوه بر او ثابت و در پیشگاه خدا سزاوار سرزنش است. -----

قسمتی از خطبه ۱۵۲ نهج البلاغه

اضِطْفَى اللَّهُ تَعَالَى مِنْهُجَهُ. خَصَائِصُ الْقُرْآنِ وَبَيِّنَ حُجَجَهُ، مِنْ ظَاهِرِ عِلْمٍ، وَبَاطِنِ حِكْمٍ. لَا تَفْنَى غَزَائِبُهُ، وَلَا تَنْقَضِي عَجَائِبُهُ. فِيهِ مَرَايِعُ النِّعَمِ، وَمَصَابِيحُ الظُّلَمِ، لَمَّا تُفْتَحُ الْخَيْرَاتُ إِلَّا بِمَفَاتِيحِهِ، وَلَمَّا تُكْشَفُ الظُّلُمَاتُ إِلَّا بِمَصَابِيحِهِ. قَدْ أَحْمَى حِمَاءَهُ، وَأَرْعَى مَرْعَاهُ. فِيهِ شِفَاءُ الْمُسْتَشْفَى، وَكَفَايَةُ الْمُكْتَفَى. ترجمه: قسمتی از خطبه ۱۵۲ راه روشن آن را خدا برگزید، و حجت های آن را روشن گردانید. ویژگی های قرآن قرآن را فرو فرستاد که ظاهرش علم، و باطنش حکمت است، نوآوریهای آن پایان نگیرد و شگفتی هایش تمام نمی شود، در قرآن برکات و خیرات چونان سرزمین های پُر گیاه در اول بهاران، فراوان است، و چراغ های روشنی بخش تاریکی ها فراوان دارد، که در نیکی ها جز با کلیدهای قرآن باز نشود، و تاریکی ها را جز با چراغ های آن روشنایی نمی توان بخشید، مرز هایش محفوظ، و چراگاه هایش را خود نگهبان است، هر درمان خواهی را درمان، و هر بی نیازی طلبی را کافی است. -----

رابطه تقوا و درمان

قسمتی از خطبه ۱۹۸ نهج البلاغه فَإِنَّ تَقْوَى اللَّهِ دَوَاءٌ دَاءٍ قُلُوبِكُمْ، وَبَصِيرَةٌ عَمَى أَفْتَدِيَكُمْ، وَشِفَاءٌ مَرَضِ أَجْسَادِكُمْ، وَصِيْلَةٌ لِمَا فِي دُونِ صُدُورِكُمْ، وَطُهُورٌ دَنَسِ أَنْفُسِكُمْ، وَجَلَاءٌ عَشَا أَبْصَارِكُمْ، وَأَمْنٌ فَرَعَ جَائِشَكُمْ، وَضِيَاءٌ سَوَادِ ظُلُمَتِكُمْ. فَاجْعَلُوا طَاعَتَهُ اللَّهُ شِعَارًا دُونَ دِنَارِكُمْ، وَدَحِيلًا دُونَ شِعَارِكُمْ، وَلَطِيفًا بَيْنَ أَضْلَاعِكُمْ، وَأَمِيرًا فَوْقَ أُمُورِكُمْ، وَمَنْهَلًا لِحِينِ وُرُودِكُمْ، وَشَفِيعًا لِدَرْكِ طَلَبَتِكُمْ، وَجَنَّةً لِيَوْمِ فَرَعِكُمْ، وَمَصَابِيحَ لِطُورِ قُبُورِكُمْ، وَسَيِّكُنَا لَطُولِ وَخَشَتِكُمْ، وَنَفْسًا لِكَرْبِ مَوَاطِنِكُمْ. ترجمه: قسمتی از خطبه ۱۹۸ همانا تقوا و ترس از

خدا، داروی بیماری های دل ها، روشنایی قلب ها، و درمان دردهای بدن ها، مرهم زخم جانها، پاک کننده پلیدی های ارواح، و روشنایی بخش تاریکی چشم ها، و امتیت در ناآرامی ها، و روشن کننده تاریکی های شماست. پس اطاعت خدا را پوشش جان قرار دهید، نه پوشش ظاهری، و با جان فرمانبردار باشید نه با تن، تا با اعضا و جوارح بدنتان درهم آمیزد، و بر همه امور تان حاکم گردانید، اطاعت خدا را راه ورود به آب حیات، شفیع گرفتن خواسته ها، پناهگاه روز اضطراب، چراغ روشنگر قبرها، آرامش وحشت های طولانی دوران برزخ، و راه نجات لحظات سخت زندگی، قرار دهید زیرا اطاعت خدا، وسیله نگهدارنده از حوادث هلاک کننده، و جایگاه های وحشتناک که انتظار آن را می کشید، و حرارت آتش های برافروخته می باشد. -----

شناخت طبیبان

پیامبر طبیب دردها آنجا که طبیبان درمانده اند -----

پیامبر طبیب دردها

قسمتی از خطبه ۱۰۸ نهج البلاغه اخْتَارَهُ مِنْ شَجَرَةِ الْأَنْبِيَاءِ، وَمَشْكَاةِ الضَّيَاءِ، وَذَوَابِئِ الْعُلَيَاءِ، وَسِرَّةِ الْبَطْحَاءِ، وَمَصَابِيحِ الظُّلُمَةِ، وَيَنَابِيعِ الْحِكْمَةِ. و منها: طَبِيبٌ دَوَّارٌ بِطَبِّهِ، قَدْ أَحْكَمَ مَرَاهِمَهُ، وَأَحْمَى مَوَاسِمَهُ، يَضَعُ ذَلِكَ حَيْثُ الْحَاجَةُ إِلَيْهِ، مِنْ قُلُوبٍ عُمَى، وَ آذَانٍ صُمٍّ، وَاللِّسَنَةِ بُكْمٍ؛ مُتَّبِعٌ بِدَوَائِهِ مَوَاضِعَ الْغَفْلَةِ، وَ مَوَاطِنَ الْحَيْرَةِ. ترجمه: قسمتی از خطبه ۱۰۸ وصف پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله پیامبر صلی الله علیه و آله را از درخت تنومند پیامبران، از سرچشمه نور هدایت، از جایگاه بلند بی همانند، از سرزمین بطحاء، از چراغ های برافروخته در تاریکی ها، و از سرچشمه های حکمت برگزید. پیامبر صلی الله علیه و آله طبیعی است که برای درمان بیماران سیار است، مرهم های شفابخش او آماده، و ابزار داغ کردن زخم ها را گداخته، برای شفای قلب های کور، و گوشهای ناشنوا، و زبانهای لال، آماده است و با داروی خود در پی یافتن بیماران فراموش شده و سرگردان است. -----

آنجا که طبیبان درمانده اند

قسمتی از خطبه ۱۲۱ نهج البلاغه فَإِنْ اسْتَقَمَّتُمْ هِدْيَتَكُمْ وَإِنْ اغْوَجَّكُمْ قَوْمُكُمْ، وَإِنْ أَبَيْتُمْ تَدَارَكْتُكُمْ، لَكَانَتْ الْوُثْقَى. وَلَكِنْ بِمَنْ؟ وَإِلَى مَنْ؟ أُرِيدُ أَنْ أَدَاوِيَ بِكُمْ وَأَنْتُمْ دَائِي، كَنَاقِشِ الشُّوْكَهِ بِالشُّوْكَهِ، وَهُوَ يَعْلَمُ أَنَّ ضَلْعَهَا مَعَهَا! اللَّهُمَّ قَدْ مَلَّتْ أَطِبَّاءُ هَذَا الدَّاءِ الدَّوِيَّ، وَكَلَّتِ النَّزْعَةُ بِأَشْطَانِ الرَّكِيِّ! ترجمه: قسمتی از خطبه ۱۲۱ اگر مقاومت می کردید، شما را راهنمایی می کردم و اگر به انحراف می رفتید شما را به راه راست برمی گرداندم، اگر سرباز می زدید، دوباره شما را برای مبارزه آماده می کردم، در آن صورت وضعیتی مطمئن داشتیم. اما دریغ، با کدام نیرو بجنگم؟ و بچه کسی اطمینان کنم؟ شگفتا، می خواهم به وسیله شما بیماریها را درمان کنم ولی شما درد بی درمان من شده اید، کسی را می مانم که خار در پایش رفته و با خار دیگری می خواهد آن را بیرون کشد، در حالی که می داند خار در تن او بیشتر شکند و بر جای ماند. خدایا! پزشکان این درد مرگبار به جان آمده، و آب رسان این شوره زار ناتوان شده است. -----