طب الصادق عليه‌السلام

(تغذيه و خوراكى ها در فرهنگ طب الصادق)

مؤلف: دكتر محمد دريايى

این کتاب توسط مؤسسه فرهنگی - اسلامی شبکة الامامین الحسنین عليهما‌السلام بصورت الکترونیکی برای مخاطبین گرامی منتشر شده است.

لازم به ذکر است تصحیح اشتباهات تایپی احتمالی، روی این کتاب انجام نگردیده است.

# مقدمه

الحمدلله تعالى مبدع الاشياء و خالق الداءِ و الدواء، و صلى الله على محمد صفوة الرسل و الانبياء، و على اهل بيته الاطهار النجباء.

در طول تاريخ علم پس از پيامبر اعظم اسلام صلى‌الله‌عليه‌وآله و حضرت مولى الموحدين حضرت على عليه‌السلام هيچ يك از نوابغ جهان و بزرگان علم و دانش ‍ بشرى به اندازه ى امام جعفر صادق عليه‌السلام براى جامعه ى انسانى مفيد فايده و بهره ورى از خوشه هاى نبوغ بشرى نبوده است.

اين پيشواى الهام گرفته از مخزن وحى، افق هاى درخشانى از معارف الهى و انسانى را براى بشريت گشود و سهم عمده و سازنده اى در ايجاد تمدن، و تحولى عظيم در زمينه هاى علمى، فلسفى، هنرى، فرهنگى و صنعتى و ساختارى نظام انسانى را به خود اختصاص داده است.

دامنه ى علوم و معارف امام، رازهاى نهان كاينات و تمام مظاهر موجود را در بر مى گيرد و از آن جا به فضاى لايتناهى برون و بر ساكنان سيارات سر مى كشد و زواياى آفرينش را مى شكافد و با اين همه گستره، موجب حيرت و دهشت مى گردد. يكى از افق هاى بى كران علم او دانش پزشكى و علم تغذيه و بهداشت است. گويى حضرتش ممتازترين متخصص خبره اين عرصه است و به همين لحاظ پايه گذار مكتب ويژه طب و تغذيه و فرهنگ بهداشت در اسلام و در شبه جزيره ى عربستان و عرصه هاى مدنيت گسترده قلمرو اسلام به شمار مى رود. در اين عرصه بسيارى از پزشكان و پژوهشگران و بيماران در قرن سوم و چهارم از خوان گستره ى دانشش ‍ بهره ها جسته و بزرگان برجسته اى را تحت آموزه هاى خود پرورده و بسيارى را با بهره گيرى از علوم و معارف طبى به سوى شهرها و محافل گسيل داشته و آوازه ى معارف و آموزه هاى علومش بر مراكز علمى و فرهنگى دانشمندان نهضت رنسانس گسترده و از سرچشمه پرفيض دانشش سيراب ساخته است كه در اين مجموعه مى توان از لابلاى كلام درس آموزش بهره ها يافت و معناها جست.

دانشى كه برگرفته از معدن وحى و الهام است لاجرم بر دل ها نشيند و قلب ها و جان هاى پاك عطشناك را سرمست و سيراب خواهد نمود.

علم و دانش آن حضرت وسيع تر از آن است كه بتوانيم آن را بيان كنيم. تعاليم حضرت اختصاص به فقه و حديث و تفسير نداشت، بلكه در بسيارى از علوم و فنون، مطالب بسيار مهمى را به شاگردان و افراد مستعدى كه مى يافتند، تعليم مى دادند. حتى برخى از نويسندگان بر اين اعتقادند كه امام صادق اولين كسى بود كه با تعاليمش روش تجربى را در علم به شاگردانش تعليم داد. جابر بن حيان يكى از آنهاست كه در زمينه شيمى تحقيق مى كرد. وى در ابتداى كتاب خود «الاحجار» مى نويسد، مرشد و راهمناى او امام صادق عليه‌السلام بوده و دانشى كه از او آموخته سبب توفيق وى گرديده است. در اين مجموعه به برخى از تعاليم علمى آن حضرت كه ارزش علمى آنها امروز آشكار شده است اشاره خواهيم داشت.

مى دانيم كه بسيارى از آن فرمايشات حتى براى پيروان آن حضرت بعيد جلوه مى نمود، لذا يا در سند احاديث خدشه وارد مى كردند يا حداكثر به عنوان تعبّد مى پذيرفتند.

در زمينه تفسير و كلام و اخلاق و عقايد نيز احاديث و مناظرات ارزنده اى از آن حضرت به دست ما رسيده است كه به برخى از آنها در صفحات آينده اشاره خواهيم كرد. ابوزهره كه از علماى اهل سنت است در اين زمينه مى نويسد: دانش امام صادق منحصر به فقه و حديث نبود، بلكه او علم كلام نيز تدريس مى فرمود.

و در جاى ديگر از كتابش مى نويسد: بالاتر از همه ى اين علوم، امام صادق عليه‌السلام در زمينه ى اخلاق و علل و انگيزه هاى فساد آن، اطلاعات بسيار ارزنده اى داشت.

در زمان حضرتش، فرصتى پيش آمد تا معارف و علوم نهفته در گنجينه هاى ولايت علوى از نهانخانه ى تراكم حكمت نبوى برون آيد و توده هاى محروم و تشنه حكمت و حقيقت را سيراب كند.

در زمان امام صادق عليه‌السلام حكومت بنى اميه و بنى مروان، پس از هشتاد سال خونريزى و جنايت مضمحل شد و بنى العباس كه در سفاكى و ظلم و ستم دست كم از بنى اميه نداشتند حكومت را به دست گرفتند. عباسيان در آغاز نهضت با اين شعار كه مى خواهند حكومت را به اهلش (اهل بيت رسول خدا) واگذارند مردم را با خود همراه كردند. اما وقتى حكومت را به دست گرفتند بيشترين ستم را در حق علويان و اهل بيت مرتكب شدند. در فرصتى كه بنى مروان و بنى عباس سرگرم جنگ براى تصاحب قدرت بودند و در آغاز دوره ى بنى عباس كه هنوز حكومت خود را تثبيت نكرده بودند، فرصت بسيار گرانبهايى پديد آمد كه مردم بتوانند به راحتى با امام صادق عليه‌السلام و امام باقر عليه‌السلام تماس بگيرند و حقايق و معارف ناب اسلام را از آن دو بزرگوار بياموزند. امام باقر و امام صادق نيز در اين برهه حداكثر تلاش ‍ خود را بكار گرفتند و نظرات شيعه را كه در واقع همان اسلام حقيقى و دور از انحرافات بود بيان داشتند و مايه ى دوام و جاودانگى اسلام را فراهم آوردند. فقه را احيا كردند. عقايد را به گونه اى مستحكم بيان داشتند و طى مناظراتى كه با زنادقه و ملحدان داشتند، شيوه هاى بحث كلامى را به پيروان خويش آموختند.

اكنون نيز در قرن پانزدهم هجرى قمرى بارقه هاى اميد در افق هاى گسترده آيات و پديده هاى طبيعى درخشيدن گرفته و عقول و نبوغ بشرى را به نقد پژوهه هاى خردورزانه آن امام راسخ در علم فرا مى خواند و بى غرضان عرصه ى دانش و ادب و كلام و نجوم و زيست را به چالش مى طلبد. چرا كه خالق هستى آفرين در كلام موزون خود فرموده:

به زودى نشانه هاى (قدرت) خود را در افق هاى گسترده فضاهاى بى پايان و در وجود آدميان به وضوح به نمايش مى گذاريم تا حق و حقيقت بر همگان روشن و آشكار گردد.

اين مجموعه قطره اى از آن درياى بى كران معرفت شناسى و نبوغ بشرى است كه گوشه هايى از آن همه شگفتى را ترسيم مى كند و پرده از رمز و راز حيات عصاره ى نبوغ انسانى مى گشايد تا شايد مفتاح گشايش هاى شگرف علمى ديگر شود و اميد آن كه چنين باشد.

دكتر محمد دريايى

آبانماه 85

# تدوين كننده «پيام در چارچوب نظام»

كندوكاو در تاريخ جنبش هاى انقلابى مكتبى نشان مى دهد كه در هر نهضت سه مرحله وجود دارد: مرحله «پيام» مرحله «اقدام» و مرحله «نظام». نهضت در آغاز به صورت « پيام» و «اقدام» تجلى مى كند و سپس به صورت «نظام» در مى آيد. تا وقتى كه نهضت در مرحله «پيام» و «اقدام» است و به صورت «نظام» تدوين نشده است، همواره در برابر يورشهاى بى امان نيروهاى «ضد انقلابى» و «كفر» و «شرك» آسيب پذير است و قدرت هاى طاغوتى چشم به خفه كردن آن در نطفه مى دوزند و چون نهضت پشتوانه ى عميق و ايدئولوژيك و فكرى ندارد، قدرت هاى طاغوتى انتظار مى كشند كه «سوخت» تمام شود و شعله هاى جنبش فرو بنشيند، ولى «اقدام و حركت» وقتى با «پيام» همراه باشد و «پيام» به صورت «نظام» تدوين گردد، ديگر جنبش آسيب ناپذير مى گردد.

در تاريخ اسلام نيز شواهد اين امر فراوان است. در دوره امويان و عباسيان، نهضت كيسانيه (پيروان محمد حنفيه) و جنبش زيديه از قدرتمندترين جنبش هاى انقلابى محسوب مى شدند ولى چون اين جنبش ها دچار «عمل زدگى» گرديدند و جنبه ى «اقدام» بر جنبه «پيام» چيره شد و «پيام» هيچ گاه به صورت «نظام» در نيامد، قدرت هاى اموى و عباسى توانستند اين جنبش ها را از صفحه روزگار محو سازند.

استراتژى جنبش زيديه به سوى عمل زدگى انحراف پيدا كرد و توجه كافى به «پيام» و تدوين آن به صورت «نظام» مبذول نگشت. نتيجه اين شد كه حماسه هاى پرشور حضرت زيد و فرزندش يحيى كه با قيام خود اركان رژيم را به لرزه در آورده بود به باد فراموشى سپرده شد و به خاطر نداشتن پشتوانه ى ايدئولوژيك و مبانى مستقل فكرى، «زيديه»كم كم در فرقه هاى ديگر تحليل رفت و جنبش اسماعيليه نيز به همين سرنوشت دچار شد. اسماعيليه در قرن پنجم، ششم، هفتم و هشتم هجرى چنان قدرت نيرومندى را به وجود آوردند كه خلافت را منفجر كرد و نفوذ آنها در آن موقع در ميان توده هاى «الموت و طبس و بيرجند» به قدرى عميق بود كه انقلاب هاى بزرگى را در آن مناطق بر پا كرد و دستگاه خلافت سلجوقيان را مضمحل كرد، ولى چون «پيام» را به صورت «نظام» در نياوردند، جنبش دچار ركورد و انحراف گرديد.

ولى استراتژى الهى امامان شيعه كه متنى بر تواءم ساختن «پيام» با «اقدام» و سپس در آوردن «پيام» به صورت «نظام » بود، موجب شد شيعه همواره تشخص و شخصيت مكتبى و ماهيت انقلابى و اسلامى خويش را حفظ كند.

هدف ثابت استراتژى امامان اهل بيت عليهم‌السلام پاسدارى از اسلام، دفاع از مكتب و مبارزه ى مستمر با نيروهاى ضد اسلامى بود و بر حسب شرايط و نياز زمان شيوه هاى گوناگون را به كار مى برده اند. گاه از طريق قيام به شمشير و گاه از طريق مبارزه عميق فكرى و گسترش معارف اسلامى و گاه از طريق نيايش اين رسالت عظيم را تحقق بخشيدند.

رهبرى شيعه هيچ وقت گرفتار پديده ى «تك بعدى» و «علم زدگى» نگرديد و بر خلاف جنبش كيسانيه و زيديه تنها متوجه جبهه سياسى نبود بلكه توجهش را به جبهه ايدئولوژيك نيز معطوف داشت.

ائمه ى شيعى همواره به ضرورت همراه ساختن «اقدام» با «پيام» و سپس تدوين «پيام» به صورت «نظام» تاءكيد داشتند. در تاريخ ما «صفين» و جمل همواره «نهج البلاغه»ها را به دنبال داشت و همواره پشت سر «حسين عليه‌السلام»، «زينب» و «سجاد» تبلور يافتند. زينب و امام سجاد عليه‌السلام حامل «پيام» بودند و سپس امام باقر و امام صادق عليهما السلام در آوردن «پيام» به صورت «نظام» پرداختند.

امام صادق عليه‌السلام نماد عظيم مرحله ى سوم است. مرحله ى تدوين پيام به صورت «نظام». زيرا امام صادق عليه‌السلام ادامه دهنده ى همان استراتژى واحد الهى است كه از آدم شروع و از طريق نوح و ابراهيم و موسى و عيسى و محمد عليهم‌السلام و على عليه‌السلام و فرزندانش ادامه پيدا كرد، استراتژى دفاع از سنگر اسلام همان گونه كه حسين در كربلا با خون خود يزيدها را شكست داد. امام صادق عليه‌السلام از طريق تدوين مكتب، نقشه ى هشام ها و منصورها را نقش بر آب ساخت و هدف مقدس امامت را از طريق تدوين تعاليم راستين اسلام به صورت «نظام» دنبال كرد. از اين پس نهضت تشيع چنان آسيب ناپذير گشت كه على رغم بدترين شكنجه ها، اختناق ها و يورش هاى سيستماتيك دربارها و عناصر وابسته، تشيع در سراسر جهان گسترش يافت و پرچمدار انقلاب اصيل اسلامى در طى تاريخ گشت.

درباره ى امام صادق عليه‌السلام دو نوع برداشت و تحليل وجود دارد:

يكى از برداشت هايى كه شيوع پيدا كرده و خاور شناسان مغرض نيز كوشيده اند اين برداشت را تقويت كنند، امام صادق عليه‌السلام را به عنوان يك «انديشمند» بزرگ معرفى مى كنند كه خود را از مسائل سياسى كنار كشيده و تنها مشغول درس و تدريس و تربيت شاگردان بود. اين برداشت، امام را حداكثر تا تدوين كننده ى «فقه جعفرى» تنزل مى دهد و آن را كسانى رواج داده اند كه در صدد سلب مسئوليت در مبارزه ى اجتماعى - سياسى از خود و جامعه اند.

در مقابل آن در سالهاى معاصر از جانب برخى عناصر «انقلابى» و يا «شبه انقلابى» يك برداشت ديگرى نيز عنوان مى شده است كه آن نيز مبتنى بر يك فكر انحراف آميز است. در اين گونه تحليل ها تلاش مى شود كه امام صادق عليه‌السلام را به عنوان صرفا يك مبارز سياسى كه همواره در صدد فراهم كردن مقدمات يك كودتاى سياسى بود، مطرح كنند.

اين برداشت نيز بر يك فكر انحراف آميز مبتنى است و «عمل زدگى» و كم بها دادن به كار زير بنايى ايدئولوژيك و تدوين مكتب و ساختن عناصر مؤمن و متعهد است. اين دسته از نويسندگان شواهد تاريخى را كه نشان مى دهد امام توجه بيشترى را به گسترش معارف مبذول داشته است با لحن «عذرخواهانه اى» تأویل و توجيه مى كنند و يا حتى ناديده مى گيرند.

روش درست مطالعه و پژوهش هاى زندگى و سيره ى امامان اين است كه آنان را آن گونه ببينيم كه بودند و در صدد پيروى از «اسوه» آنان و تطبيق قالب هاى فكرى و عمل خود با رفتار آنها باشيم نه آنان را آن گونه ببينيم كه ما مى خواهيم در صد تطبيق «سيره» آنان با قالب هاى دلپسند خود باشيم.

واقعيت تاريخى اين است كه امام صادق عليه‌السلام بنا به بينش الهى امامت تشخيص داد كه بزرگترين وظيفه ى وى در آن زمان، تدوين مكتب و عمق بخشيدن به مبانى عقيدتى شيعيان و گسترش معارف اسلامى و ايدئولوژى الهى است. كار امام كار يك «اسلام شناس» و «محقق» و «دانشمند» محض نيست بلكه رسالت يك رهبر الهى و پاسدارى از نهضت انقلابى اسلامى بود كه بنا به الهام الهى امامت تشخيص داد كه رسالت اصلى وى «فردسازى» و « جامعه سازى» و تدوين مكتب و پرورش عناصر متعهد و انقلابى است.

امام با در نظر گرفتن ضرورت تاريخى، اجتماعى و سياسى چنان تشخيص ‍ داد كه به جاى مبارزه كوركورانه و عمل زدگى كه در آن زمان در رفتار برخى از مجاهدان فرقه كيسانيه و زيديه مشهود بود، ضرورت داشت كه «ايدئولوژى مبارزه» و «مكتب » اسلام تدوين و بين توده ها گسترش ‍ داده شود تا دربارها و عناصر وابسته به بلندگوهاى رژيم نتوانند تعاليم اهل بيت را از صفحه روزگار محو سازند.

دوره ى امام صادق عليه‌السلام از نظر سياسى دوره ى رقابت شديد سياسى و جنگ زرگرى در داخل هياءت حاكمه و اصطكاك بين امويان و عباسيان بود. از يك طرف بنى اميه رو به زوال مى رفت و از طرف ديگر، بنى عباس به سرعت روى صحنه مى آمد. تضاد ميان اين دو غول كه به شدت به جان يكديگر مى افتادند، مجال تنفسى در مدينه ايجاد كرد كه اگر به رايگان از دست مى رفت ديگر شايد چنين فرصتى پيدا نمى شد. اين شرايط از زمان امام باقر عليه‌السلام آغاز گرديد و در دوره ى امام صادق عليه‌السلام ادامه يافت و از همين رو، امام باقر و امام صادق عليهما السلام فرصت استثنايى براى تربيت شاگردان و گسترش معارف اسلامى به دست آوردند. امام صادق عليه‌السلام شاگردانى را تربيت كرد كه هر يك پايه گذار شاخه اى از معارف اسلامى و بنيانگذار رشته اى از دانش بشرى گرديد.

علاوه بر نكته فوق شرايط فرهنگى آن دوره نيز ايجاب مى كرد كه براى حفظ موجوديت سيماى راستين اسلام به تدوين مكتب مبادرت گردد.

دوره ى امام صادق عليه‌السلام دوران رخنه و نفوذ افكار و انديشه هاى بيگانه در جهان اسلام است. موج افكار يونانى، انديشه ى بودائى، مسيحى، مزدكى و الحادى در جهان اسلام گسترش يافته و « غربزدگان» و «شرق زدگان» آن روز، مسلمانان را به مناظره هاى آزاد طلبيده و اسلام را به مبارزه خواسته بودند. البته شيوع افكار بيگانه ناشى از عوامل زير بود.

الف) گسترش مرزهاى جغرافيايى جهان اسلام كه موجب شده بود جهان اسلام شامل بسيارى از كانون هاى انديشه ى بيگانه چون اسكندريه، انطاكيه و جنديشاپور و سبب گردد انديشمندان بيگانه در دنياى اسلام پراكنده گردد.

ب) تشويق دستگاههاى حاكمه كه با انحراف توجه جامعه از مسائل اصلى و دردهاى اجتماعى، سياسى و ملاحظات مكتبى موجب شد كه به مسائل فرعى فلسفى و كلامى مكاتب بيگانه سوق داده و آن را تقويت نمايند.

در اين شرايط ضرورت ايجاب مى كرد كه ديدگاه هاى اصيل اسلام راجع به مسائل فقهى، كلامى، فلسفى و غيره مدون گردد تا جامعه دچار سردرگمى فكرى و آشفتگى عقيدتى نشود.

در همين دوره، هياءت حاكمه، برخى عناصر وابسته را بسيج كرده بود كه تفسير رسمى از نظامات اسلام را تدوين كنند و بدين سان خطر سوء تفسير حقايق اسلامى، با قرائت هاى متفاوت و نگرش هاى گوناگون و مسخ شدن سيماى واقعى اسلام نيز مطرح گردد. از اين رو امام پنجم و امام ششم تدوين مكتب را محور فعاليت هاى خويش ساختند.

امام صادق عليه‌السلام، تربيت يافتگان مكتبش در عين حال كه توجه اصلى خود را به «فردسازى» و «امت سازى» و «روشنگرى مكتبى» مبذول داشتند، از مبارزات سياسى، اجتماعى و انقلابى عملى غافل نبودند و مى بينيم چند تن از فرزندان امام صادق عليه‌السلام دست به قيام مسلحانه مى زنند و انقلاب هاى بزرگى را به پا مى كنند كه فرصت شرح آن قيام ها در اين مقال مختصر نيست و مى تواند به عنوان شاخصه هاى ممتاز سياسى - فقهى بودن انديشه انقلابيون به صورت مستندهاى جداگانه مورد امعان نظر قرار گيرد.

## دستاوردهاى عظيم امام صادق عليه‌السلام

امام صادق عليه‌السلام تشيع را آسيب ناپذير ساخت و تعاليم اسلام را آن چنان گسترش داد كه توطئه هاى صاحبان زر و تزوير و فرعون ها قارون ها و بلعم باعوراهاى زمان نتوانند اسلام را مسخ كنند و تصوير انحرافى از اسلام را به جاى اسلام واقعى معرفى كنند. سهم امام صادق چنان بزرگ بود كه مذهب شيعه را «مذهب جعفرى» ناميدند، تا زمان امام صادق تشيع به صورت «پيام» بود، امام آن را به صورت نظام در آورد.

امام صادق عليه‌السلام رسالت ايدئولوژيك خويش را به طور عمده از چهار طريق مطرح و گسترده ساخت.

1) تربيت شاگردان

2) روايت احاديث پيامبر و امامان سَلَف

3) تدوين نظام فقهى شيعه

4) روشن ساختن مواضع اعتقادى و كلامى شيعه

دستاوردهاى امام در صحنه علمى و فكرى چنان عظيم و چشمگير است كه تمام دانشمندان طراز اول اسلام و جهان مجبور به اعتراف شده اند. صاحب بن عباد (متوفى 385) كه از بارزترين دانشمندان در تاريخ اسلام محسوب مى شود گفته است: بعد از پيامبر گرامى در اسلام، دانشمندى بزرگتر از امام صادق عليه‌السلام بوجود نيامده است.

امام صادق عليه‌السلام نه تنها تشيع را به صورت «نظام» درآورد. بلكه نخستين كسى است كه در تاريخ اسلام فقه را مدوّن ساخت. چرا كه امامان چهار گانه اهل سنت كه به عنوان پايه گذار مكاتب فقهى اهل سنّت محسوب مى شوند از شاگردان بلاواسطه يا بالواسطه امام جعفر صادق عليه‌السلام بودند. ابوحنيفه كه نخستين تدوين كننده ى فقه در ميان اهل سنّت است از شاگردان امام صادق عليه‌السلام بود. كه دو سال تمام از محضر امام استفاده برد، و خود اعتراف مى كند كه: لولا سنتان لهلك النعمان (1) «اگر آن دو سال نبودند، نعمان (ابوحنيفه) هلاك مى شد. »

امامان شيعه خورشيد جهان افروزى بودند كه از محضر آنان تمام فرقه هاى اسلامى و حتى غيرمسلمانان استفاده مى كرده اند. نه تنها پايه گذاران مكاتب فقهى و كلامى اهل سنت بلكه حتى دانشمندان نصارى و صابئين نيز در حوزه ى درس امام حضور داشتند. شيخ ابوالحسن خرقانى مى گويد: «مسلمان و كافر در محضر درس امام جعفر صادق عليه‌السلام حضور به هم مى رسانيده اند و از خوان فضلش بهره مند مى شدند. » يكى از خاورشناسان مى نويسد: «وقتى قوم صابئى را در دوره ى ماقبل جعفر صادق عليه‌السلام با دوره ى ما بعد آن مقايسه مى كنيم مى بينيم كه مانند مقايسه ظلمت با نور است (2). »

در محضر امام صادق عليه‌السلام تنها علوم نقلى تدريس نمى گرديد بلكه علوم تجربى و فلسفه نيز مورد مطالعه قرار مى گرفت. امام ششم تنها به تدوين فقه و توسعه و تفسير و حديث و كلام نپرداخت بلكه نخستين كسى است كه در تاريخ اسلام علوم طبيعى و هيئت و فيزيك را در سطح وسيعى مطرح كرد. پيش از امام صادق عليه‌السلام امام باقر نيز فيزيك و جغرافيا را تدريس مى نموده است ولى امام صادق عليه‌السلام اين علوم را توسعه داد. دانشمندان مؤ سسه تحقيقات استراسبورگ كه از اسلام شناسان معروف اروپايى اند به اين نتيجه رسيده اند كه امام صادق هزار سال پيش از كوپرنيك بر نظريه ى گردش ‍ خورشيد دور زمين كه تا قرون اخير از مسلّمات علمى محسوب مى شده است، ايراد گرفت و آن را رد كرد. امام صادق نخستين بار اعلام كرد كه زمين دور آفتاب مى گردد و توالى روز و شب ناشى از اين گردش مى باشد. انديشمند اروپايى مى نويسد: «فقط كسى مى تواند به اين پديده در آن شرايط پى ببرد كه عقل فوق العاده اى داشته باشد، كسى كه بدون داشتن وسيله و زمينه به حقيقتى پى ببرد كه پيش از او هيچ كس نگفته باشد (3). »

ولى خاورشناس غربى نمى تواند دريابد كه امام صادق عليه‌السلام كسى است كه با منشاء علم آسمانى در تماس است. براى كسى كه معتقد به وحى، الهام، علم وَهَبى و توانايى ويژه ى انبياء و امامان نباشد، توجيه اين امر مشكل است كه چگونه امام صادق عليه‌السلام كروّيت و گردش زمين را دور آفتاب هزار و اندى سال پيش از كپلر و كوپرنيك اعلام كرد. آن هم در نقطه اى چون مدينه كه از مراكز علمى آن روز همچون قسطنطنيه و اسكندريه و انطاكيه و جنديشاپور دور بوده است. انبياء و امامان كه انسانهاى كامل اند از توانايى هاى ويژه اى برخوردارند و حقايق را بى پرده مى بينند.

ابزارهاى مختلف كسب معرفت چون وحى و الهام و اشراق و تعقل و تجربه ى حسى همه منابع كسب حقيقت اند، ولى در وحى و الهام يكباره حقايق روشن مى شود ولى از راه تعقل و تجربه تدريجى و ناقص.

دانشمندان مؤ سسه ى استراسبورگ به اين نتيجه رسيده اند كه نخستين بار در تاريخ بشر امام صادق عليه‌السلام، برخلاف فيزيك ارسطو اين مساءله را عنوان كرد كه «خاك» و «باد» عناصر بسيط نيستند بلكه مركب از عناصر ديگر است. در آن هنگام و حتى تا صدها سال ديگر عناصر اربعه يكى از اركان علم الاشياء محسوب مى شد. به قول محقق اروپايى: «امام جعفر صادق هزار و يكصد سال قبل از علماى قرن هجدهم ميلادى اروپا كه اجزاى هوا را كشف و از هم جدا كردند، گفت كه باد (هوا) يك عنصر نيست بلكه از چند عنصر بوجود آمده است. برجسته ترين دانشمندان فيزيك جهان بعد از ارسطو نمى دانستند كه باد يك عنصر بسيط نيست. حتى در قرن هجدهم ميلادى تا زمان لاوازيه اكثر دانشمندان باد را يك عنصر بسيط مى دانستند و بعد از اين كه لاوازيه اكسيژن را از ساير گازهايى كه در هوا هست جدا كرد و نشان داد كه اكسيژن در تنفس و سوختن اثر بزرگ دارد، جمهور علماء قبول كردند كه هوا بسيط نيست بلكه متشكل از چند گاز است. بدينسان امام صادق عليه‌السلام هزار و يكصد سال از زمان خود پيش بود (4). »

امام صادق عليه‌السلام نه تنها فرمود كه هوا مركب از عناصر مختلف است بلكه خاطر نشان ساخت كه تمام اجزايى كه در هوا هست براى تنفس ضرورى است. حتى پس از قرن هجدهم و كشف اكسيژن بوسيله لاوازيه دانشمندان گازهاى ديگرى را كه در هوا وجود دارد از لحاظ هوا بى فايده مى دانستند و تنها در نيمه دوم قرن نوزدهم ميلادى دانشمندان نظريه ى خود را تصحيح كردند و به اين نكته پى بردند كه اگر گازهاى ديگر با اكسيژن مخلوط نشود، ريه ى انسان و حيوان مى سوزد و آنان مى ميرند. براى ادامه حيات لازم است كه گازهاى ديگرى نيز با اكسيژن وارد ريه ى انسان و جانوران شوند و بدينسان پس از دوازده قرن، جهان علم گفته ى امام صادق عليه‌السلام را تصديق كرد كه تمام گازهايى كه در هوا وجود دارد براى تنفس ضرورى است (5). »

نيز امام ششم فرمود: «ما مى توانيم آهن را مانند هيزم بسوزانيم» امروز مى دانيم كه هر گاه يك قطعه آهن را به طورى داغ كنيم كه قرمز شود و بعد آن را در اكسيژن خالص فرو ببريم با شعله اى درخشنده مى سوزد و مى توان چراغى ساخت كه فتيله اش از آهن باشد. حتى لاوازيه به اين نكته پى نبرده بود. پيش از پريستلى و لاوازيه، امام عليه‌السلام اكسيژن و خواص آن را بهتر از آنان بيان فرمود.

مى بينيم كه امامان اهل بيت كه از چشمه ى لايزال علم وَهَبى سيراب مى شده اند، نه تنها به گسترش علوم معنوى و روحانى و مذهبى پرداختند بلكه براى بشريت به افق هاى تازه اى در علوم طبيعى و جغرافيا و علوم نيز گشودند. اين عمل مظهر بينش و جهان بينى اسلام بوده كه «دين» را از «دنيا» و «روح» را از «ماده» جدا از هم و بى ربط نمى بيند و بين «دين»، «دانش»، «علم»، «مذهب»، «الهام»، «عقل» و «تجربه» تضادى قايل نيست. امامان با عمل خود براى پيروانشان روشن ساختند كه نه تنها در علوم مذهبى بلكه در قلمرو دانش طبيعى و انسانى نيز پيشاپيش همه ى ملل و اقوام بايد حركت كنند. مسلمان ها بايد در تمام زمينه ها براى بشريت «امام»، «شاهد» و «الگو» باشند چرا كه خداوند آن ها را «شهداء على الناس» آفريده است. «شاهد» كسى است كه «اشراف» داشته باشد. مسلمانان بايد در همه ى زمينه ها، حتى در تكنولوژى بر ساير ملل بايد اشراف و تقدّم داشته باشند.

امامان شيعه داراى شخصيت چند بعدى هستند، آنان «انسان» تمام و كاملند. از يكسو داراى كمالات فكرى، و از سوى ديگر داراى كمالات اخلاقى و عملى در كنار مدارج الهى و روحانى. شيعه، امام جعفر صادق عليه‌السلام را نه تنها معصوم و رهبر خدايى مى داند بلكه ساير مسلمانان غير شيعه نيز امام را از حيث مقامات معنوى پيشواى عرفاى دنيا مى دانند. تمام سلسله هاى عرفايى به امير مؤمنان منتهى مى شود و امام صادق نيز به اعتراف اقطاب عرفايى همچون شيخ عطار در «تذكرة الاولياء» زمخشرى در «ربيع الابرار» و ابوالحسن خرقانى، پيشواى عارفان جهان بوده است.

عرفانى كه امامان ما پيشواى آن محسوب مى شده اند با عرفان غير اسلامى صوفيه ى منحط، تفاوت دارد. امامان ما مظهر عرفان اصيل اسلامى اند عرفانى كه به گريز از اجتماع و نظريه بافى هاى وحدت الاوجودى نمى انجامد بلكه عرفانى است كه از توجيه اسلامى در چارچوب توحيد. سخن در اين زمينه و ابعاد ديگر موسّع است كه در مجالى ديگر به بحث و نقد خواهيم نشست.

## نتيجه گيرى

در دوران حاكميت ظلمت بنى اميه در تك نفسگاه دوران فترت و انتقال قدرت از بنى اميه به بنى عباس دو امام بزرگوار (امام باقر و امام صادق عليهماالسلام) از اين فرصت برزخى استفاده كرده به تبليغ رسالت و تدوين نظام مى پردازند اين نهضت به ويژه در دوران شكوهمند و متبلور امام صادق عليه‌السلام كه به حق دوران تدوين كامل نظام و تحقق و تبلور حقايق دين مبين بوده بيشتر تجلى دارد.

مهمترين ويژگى هاى مبارزات فرهنگى امام صادق عليه‌السلام عبارتند از:

1 - از ويژگى هاى فلسفى هاى آن دوران، مناظرات ميان امام صادق عليه‌السلام با ابن ابى العوجا و امثال او و پاسخ به شبهات ماديون و دهريون و خنثى سازى جوّ حاكم بر انديشه ى مسلمين و پاكسازى اذهان از انديشه هاى الحادى و كفرآميز و زندقه و نفى سفسطه هاى گمراه ساز با تكيه بر منطقى استوار و بيانى روشنگر و كارآمد و نيرومند. و بحث و مناظره با ابوشاكرديصانى... و القاى تعاليم علوم طبيعى و آموزه هاى فيزيكى...

2 - اعتراف ائمه ى مذاهب مهم اسلامى در تلمّذ و بهره گيرى از خوان گسترده ى علمى امام صادق است كه مى توان در قالب محاورات و ديالوگ هاى مستند به اسناد و مداركى معتبر تجسم و ارايه داد.

3 - پروردگان و نمونه هاى عينى مجسم و شاگردان مبرز حضرت، مانند: جابر بن حيّان، محمد بن مسلم، هشام بن سالم، ابن ابى يعفور، جابر بن يزيد جعفى، زُرارة بن اَعيَن، حمران بن شيبانى، مفضل بن عمر جعفى، ابان بن تغلب و بسيارى ديگرى كه در علوم عقلى، نقلى، فلسفى، شيمى، نجوم و رياضيات متبحر و ممتاز گرديده كه اينان خود برخى سر سلسله جنبان نهضت رنسانس در قرون وسطى بوده و به اعتراف برخى از شخصيت هاى ممتاز علمى غرب، جابر بن حيّان و برخى ديگر از شاگردان امام صادق را موجب تحرّك و تجديد حيات علمى رنسانس اروپا مى دانند. استناد به تصريحات جرجى زيدان در تاريخ تمدن اسلامى و گرستاولوبون فرانسوى در خصوص تاريخ تمدن اسلام بيانگر اين حقايق مستند مى باشد.

تجليل صاحب بن عباد، صدراعظم حكومتگران ديالمه، از امام صادق عليه‌السلام و بيانات مبسوط اين مرد دانشمند از امام بزرگوار شيعى و نيز اظهارات تقديرآميز ابن راوندى از امام صادق، بررسى و نقد افكار و انديشه هاى امام توسط وى تجلى درخشش انوار ولايت جعفرى را فزونتر مى سازد.

تحركات سياسى - نظامى بنى العباس و سوء استفاده باند تبهكار آنان از نام و عنوان اهل بيت عليه‌السلام و بهره بردارى ابزارى و بهره بردارى ابزارى از مفاهيم ارزشمند عترت و نيز استحمار افرادى چونان ابومسلم خراسانى در دستيابى در به مناصب و كرسى هاى قدرت كه مى توان به رگه هاى پژوهشى عميقى در تبيين چالشهاى ميان قدرت هاى فاسد دست يافت و آن را به وضوح به صحنه ى تجسم كشيد و نقاب از چهره هاى مزوّر تاريخ برگرفت. در اين ميان مى توان نقش هدايتگرانه ى امام صادق عليه‌السلام را با شفافيت و ظرافتى خاص به رشته ى تحرير كشاند. و بالاخره بسيارى نكات ظريف و محاورات و مناظرات و ارايه و واگويى نكات پزشكى و بهداشتى نهفته در اظهارات ارشادى امام صادق كه به حق طب الصّادق نام گرفته است را مى توان در محاورات و ديالوگهاى هنرمندانه ميان پرسناژهاى تصويرى و هنرى گنجاند و به شيوه اى علمى القاى فرهنگ تغذيه صحيح اسلامى را در قالب آموزه ها و رهنمودهاى علمى، بالينى، به گونه اى ارشادآميز، تحقق و تجسم بخشيد.

# ميلاد سعادت آفرين و فرهنگ امام صادق عليه‌السلام

مشهور ميان مورخان و محدثان آن است كه امام صادق عليه‌السلام در هفده ربيع الاول سال 80 و يا 83 قمرى چشم به جهان گشوده است.

در اين مجموعه به مناسبتى اشاره داريم به اين كه امام در برخى از برخوردهايش با منصور عباسى فرمود: من متجاوز از هفتاد سال دارم. محمد بن ربيع كه ماءمور جلب و بازداشت امام گفته است: او پيرمردى بود كه بيش از هفتاد سال داشت. «مجلسى» در «بحارالانوار» از محمد بن سعيد روايت كرده كه امام به هنگام وفات، هفتاد و يك ساله بوده است.

ملاحظه مى شود كه اين روايات با هيچ كدام از دو احتمال 80 و 83 سازگار نيست؛ زيرا مورخان اتفاق نظر دارند كه امام صادق عليه‌السلام در سال 148 قمرى وفات يافته است. بنابر اين تاريخ تولد آن حضرت سه سال و يا سه سال و اندى پيش از سنه ى 80 بايد باشد، و بدين ترتيب روايات وارده در ميلاد امام را مى توان به سه گروه تقسيم كرد كه قول ميانه همان سال 80 است و شايد آن نزديك به صحت باشد.

اين كه امام در چه ماهى وفات يافته، روايات مختلف است. برخى بيست و پنج شوال و برخى نيمه ى رجب روايت كرده اند؛ ولى مورخان شيعه و سنّى اتفاق نظر دارند كه سال وفات امام سال 148 هجرت بوده است و روايت بيست و پنج شوال نيز مشهور است.

همچنين نويسندگان و تاريخ دانان شيعه متفقا اعتقاد دارند كه والى مدينه از سوى منصور عباسى، امام صادق عليه‌السلام را به وسيله زهر مسموم و شهيد كرده است و «كفعمى» در «مصباح» روايت كرده كه امام با انگورى زهر آگين مسموم و شهيد شده است. در اين ميان برخى محققان اهل سنت نيز شهادت امام را بوسيله ى زهر، روايت كرده اند كه از جمله مؤ لفان «اسعاف الراغبين»، «نورالابصار»، «تذكرة الخواص» و «الصواعق المحرقه» را مى توان نام برد.

## لحظه شهادت

امام صادق عليه‌السلام در آخرين لحظات حيات كه مرگ را نزديك ديد، دستور داد كه تمام خانواده و خويشان نزديكش بر سر بالينش جمع گردند و پس از آن كه همه آنان در كنار امام حاضر شدند، چشم بگشود و به صورت يكايك آنها نظر افكند و فرمود:

ان شفاعتنا لا تنال مستخفا بالصلوة (بحار الانوار، ج 82، ص 236)

اين وصيت امام دليل آن است كه در آيين اسلام، نماز جايگاهى مهم دارد، به گونه اى كه امام در آخرين لحظه هاى زندگى از ميان هزاران مساءله فقط نماز را سفارش مى كند و اين نيست جز اين كه امام صادق عليه‌السلام هادى امت و پاسدار دين است و نماز از اين ديدگاه از اهميت فراوانى برخوردار مى باشد.

راز اين كه امام خويشاوندان نزديكش را به نماز سفارش مى كند، آن كه مردم از او انتظار ارشاد و راهنمايى دارند؛ پس تبليغ و توصيه ى اين فريضه از زبان آنان مؤ ثرتر است. نكته دوم آن كه نزديكان امام و منسوبان عترت نپندارند كه به علت قرابت و داشتن نسبت با پيامبر از شفاعت او و اوصياى گرامى اش بهره مند خواهند بود، هر چند كه در عمل به برخى احكام سهل انگار باشند.

امام صادق عليه‌السلام بدين وسيله خواستند بيان كنند - خويشاوندى با پيامبر اگر تواءم با انجام فرايض و تكاليف دينى نباشد، سودى براى آنان نخواهد داشت. بلكه اين نسبت مسئوليت آنان را سنگين تر خواهد ساخت.

ام حميده مادر امام موسى كاظم عليه‌السلام و همسر امام صادق عليه‌السلام از اين حال امام در شگفت بوده كه چگونه امام به هنگام وفات نيز از اين فريضه بزرگ غفلت نداشته است و هر گاه اين حال امام را به ياد مى آورده، مى گريسته است.

از كارهاى عجيب امام در ساعت رحلتش آن كه دستور داد براى تمام خويشاوندان نزديكش صله و تحفه اى فرستاده شود و حتى براى حسن افطس مبلغ هفتاد دينار فرستاد. سالمه كنيز و خدمتكار آن حضرت پرسيد: چگونه به مردى كه با دشنه و خنجر به شما حمله آورده و قصد قتل شما را داشته است، چنين مبلغى عطا مى فرماييد؟

امام در پاسخ فرمود: مى خواهى مشمول اين آيه قرآن نباشم كه فرمود: والذين يصلون ما اءمرالله به اءن يوصل و يخشون ربهم و يخافون سوء الحساب.

: (و آنان كه فرمان خدا را در مورد صله ى رحم و دلجويى از خويشاوندان اجرا مى كنند و از خدايشان مى ترسند و از محاسبه ى بد فرجام بيم ناكند).

اى سالمه! خداوند بهشت را بيافريد و بوى آن را بسيار خوش و مطبوع گردانيد كه از فاصله اى به مسافت دو هزار ساله به مشام مى رسد؛ ليكن عاق و كسى كه قطع رحم كرده، بوى آن را احساس نمى كند و در نمى يابد. اين وصيت امام نيز بيانگر اهميت صله ى رحم است و رفتار خود امام هم اين گونه بوده كه با ارحامش پيوند داشته و حتى با آنان كه با او بريده و به قصد كشتنش به طرف او حمله كرده بودند به طريق نيكو رفتار كرد و مبلغى صله فرستاد و به راستى كه اين خلق و خوى انبياء اولياست.

## پس از شهادت

امام كاظم عليه‌السلام ضمنا دستور داد در ميان دو تكه پارچه ى سفيد كه لباس ‍ احرام او بود به اضافه ى پيراهن و دستارى كه يادگار جدش حضرت على بن الحسين عليه‌السلام بود و نيز در ميان بُردى كه آن را به چهل دينار خريده بود، پيچيد و به خاك سپرد.

امام موسى كاظم عليه‌السلام ضمنا دستور داد، چراغ اتاقى را كه پدرش در آن مى زيست همچنان روشن نگه دارند و اين چراغ تا امام موسى كاظم عليه‌السلام در مدينه بود، همه شب روشن بود تا اين كه او به عراق احضار شد. پيش از اين نيز امام صادق عليه‌السلام چراغ اتاق پدرش امام باقر را روشن نگاه داشته بود. ابوهريره ى عجلى كه از شعراى اهل بيت و از علاقمندان آنان بوده در رثاى امام آن هنگام كه بدن مطهرش را روى تخت روان به سوى بقيع مى برده اند، چنين سروده است:

«به آنان كه رفتند امام را روى دوشهايشان حمل كنند، گفتم: آيا مى دانيد كه چه شخصيتى را به گورستان مى بريد؟: كوه ثبير را كه چه مرتفع و بلند است! اينك مردمانى را مى بينم كه هر يك مشتى خاك روى بدن مقدسش ‍ مى ريزند. چقدر شايسته است كه روى سر خويش بريزند.

اى صادق و راستگو و اى فرزند راستان و صادقان! به پدر پاك و پاكيزه ات سوگند راستين مى خورم و خداى تعالى و پروردگار خاوران نيز به وجود شما سوگند ياد كرده و فرموده است: دوازده ستاره ى درخشانى كه در علم الهى هميشه پيشرو و پيشگام بوده اند».

بدين ترتيب امام صادق عليه‌السلام در گورستان بقيع در كنار نياى مادريش حسن مجتبى و جد پدريش حضرت سجاد و پدرش باقر العلوم (درود خداوند به روان همه شان) به خاك سپرده شد و او آخرين امامى بود كه در بقيع دفن گرديد و پس از او تمام فرزندان او جز امام رضا عليه‌السلام كه در خراسان آرميده، در سرزمين عراق به خاك سپرده شده اند.

## كنيه ها و القاب امام

امام صادق عليه‌السلام كنيه هاى متعددى داشته مانند: ابوعبدالله، ابواسماعيل و ابو موسى، كه مشهورتر همان نخستين آنهاست و القاب چندى هم داشته، چون: صادق، فاضل، قائم، كافل، منجى و غير اينها كه اولين مشهورترين آنهاست.

لقب صادق را جدش پيامبر به او داده است، چنان كه ابوهريره در روايتى از رسول خدا نقل كرده كه فرمود: ... و خداوند از صلب فرزندم محمد باقر پسرى آورد كه كلمه ى حق و زبان صدق و راستى است. ابن مسعود مى پرسد: نام او چيست؟ پيامبر مى فرمايد: جعفر صادق كه راستگو و درست كردار است و هر كس به او طعن زند و بد گويد و هر كه دست رد بر سينه او زند، به من بد گفته و دست رد بر سينه من زده است. (6)

## سيماى امام

امام صادق عليه‌السلام مردى بوده است چهار شانه، زيبا روى، و خوش سيما موهايش كوتاه و پرپشت بوده و وسط استخوان بينى اش كمى برچستگى داشته است. قسمت بالاى پيشانى اش كم مو، پوست بدنش نازك و بر گونه اش خالى مشكين و در بدنش چندين خال سرخ وجود داشته است. (7)

# نياز مردم به پزشكان آگاه و متعهد

امام صادق عليه‌السلام: مردم هيچ آبادى اى از سه گروه بى نياز نيستند كه در كار دنيا و آخرت خويش به ايشان پناه بَرَند و چون آنان را نداشته باشند، شوربخت باشند:

فقيه دانا و پرهيزگار، امير نيكوكار و فرمان روا، و طبيب آگاه و مورد اعتماد.

## شناخت دقيق پيامبران و امامان از دانش پزشكى

علل الشرايع - به نقل از ربيع، حاجب منصور عباسى -: روزى امام صادق عليه‌السلام به مجلس ‍ منصور درآمد، در حالى كه مردى هندى نزد او بود و كتاب هاى طب مى خواند. امام صادق عليه‌السلام به خواندن او گوش سپرد. چون آن مرد هندى، خواندن را به پايان برد، به امام صادق عليه‌السلام گفت: اى ابوعبدالله! آيا از آنچه همراه دارم چيزى مى خواهى؟

فرمود: «نه؛ برتر از آنچه تو همراه دارى، به همراه دارم».

پرسيد: آن چيست؟

فرمود: «گرم را به سرد، سرد را به گرم، خشك را به تَر، تَر را به خشك درمان مى كنم و كار را يكسره به خداوند، باز مى گردانم و آنچه را پيامبر خدا فرموده است، به كار مى گيرم و مى دانم كه معده، خانه ى همه دردها، و پرهيز، يگانه درمان است و بدن را بر همانچه بدان خو گرفته، وامى دارم».

مرد هندى گفت: آيا طب، چيزى جز اين است؟

امام صادق عليه‌السلام پرسيد: «آيا گمان مى كنى از كتاب هاى طب، چيزى فرا گرفته ام؟ ».

گفت: آرى.

فرمود: «به خداوند سوگند، نه. جز از خداوند سبحان نگرفته ام. اينك بگو كه آيا من به طب آگاه ترم يا تو؟ ».

گفت: تو نه، بلكه من.

امام صادق عليه‌السلام فرمود: «آيا از تو چيزى بپرسم؟ ».

گفت: بپرس.

فرمود: «اى هندى! به من بگو كه چرا در سر، رخنه ها و لايه هاست؟ ».

گفت نمى دانم.

پرسيد: «چرا موها در بالاى سر قرار داده شده اند؟

گفت نمى دانم.

پرسيد: «چرا پيشانى از مو تهى است؟ ».

گفت نمى دانم.

پرسيد: چرا پيشانى داراى چين و چروك است؟ ».

گفت نمى دانم.

پرسيد: «چرا چشم ها همانند بادام قرار داده شده اند؟ ».

گفت نمى دانم.

پرسيد: «چرا بينى در ميان دو چشم قرار داده شده است؟ ».

گفت نمى دانم.

پرسيد: «چرا سوراخ بينى در پايين آن است؟ ».

گفت نمى دانم.

پرسيد: «چرا لب و سبيل، بالاى دهان قرار داده شده است؟ ».

گفت نمى دانم.

پرسيد: «چرا دندان هاى پيشين، تيز است، دندان هاى جانبى پهن است و دندان نيش، بلندتر است؟ ».

گفت: نمى دانم.

پرسيد: «چرا ريش براى مردان قرار داده شده است؟ ».

گفت: نمى دانم.

پرسيد: «چرا ناخن و مو، فاقد حيات است؟ ».

گفت: نمى دانم.

پرسيد: «چرا قلب، همانند دانه ى صنوبر است؟ ».

گفت: نمى دانم.

پرسيد: «چرا ريه دو پاره است و حركت آن، تنها در جاى ثابت خويش قرار داده شده است؟ ».

گفت: نمى دانم.

پرسيد: «چرا كبد قوسدار است؟ ».

گفت: نمى دانم.

پرسيد: «چرا كليه، همانند دانه لوبياست؟ ».

گفت: نمى دانم.

پرسيد: «چرا زانو به عقب تا مى خورد؟ ».

گفت: نمى دانم.

پرسيد: «چرا كف پا داراى گودى است؟ ».

گفت: نمى دانم.

در اين هنگام، امام صادق عليه‌السلام فرمود: «اما من مى دانم».

آن مرد گفت: پس خود پاسخ ده.

امام صادق عليه‌السلام فرمود: «در سر، رخنه ها و لايه هاست؛ چون هر چيز درون تهى، هر گاه يك پارچه باشد، شكستن، زودتر به سراغش آيد و چون چند تكه قرار داده شود، احتمال شكستگى آن كمتر است.

موى سر بالاى آن قرار داده شده است تا با ريشه هايش چربى را به مغز برساند و سرِ موها، بخار را از مغز بيرون ببرد و سرما و گرمايى را كه بدان مى رسد، از آن دفع كند.

پيشانى از مو تهى است، از آن رو كه محل رسيدن نور به چشمان است، و در آن، چين و چروك قرار داده شده است، بدان سبب كه عرقِ فرو ريخته از سر را در خود، محبوس سازد و مانع رسيدن آن به چشمان شود تا بدان وقت كه انسان، عرق خويش را پاك كند، آن سان كه نهرها در زمين آب ها را در خود محبوس مى سازند.

ابروها در بالاى چشمان قرار داده شده اند تا نور را به اندازه كافى به چشمان راه دهند. اى هندى! مگر نمى بينى آن كه نور بر وى چيره شود، دست خويش را بر فراز چشمان مى گيرد تا نور به اندازه كافى از زير آن به چشمان راه بگشايد.

بينى در ميان دو چشم قرار داده شده است تا نور را در ميان دو چشم به دو بخش مساوى قسمت كند.

چشم، همانند بادام است تا ميل بتواند دارو را در داخل آن جريان دهد و بيمارى (عفونت) از آن به سهولت بيرون آيد. اگر چشم، مربّع شكل يا دايره اى بود، نه ميل در داخل آن حركت مى كرد، نه دارو به همه ى آن مى رسيد، و نه بيمارى از درون آن خارج مى شد.

سوراخ بينى در پايين آن قرار داده شده است تا بيمارى هايى (عفونت هايى) كه از مغز فرو مى آيد، از آن پايين آيد و بوها از آن بالا رود و به مشام رسد، در حالى كه اگر اين سوراخ، در بالاى بينى بود، نه بيمارى اى از آن به زير مى آمد و نه بويى را حس مى كرد.

سبيل و لب، در بالاى دهان قرار گرفته است تا مانع رسيدن آنچه از مغز فرو مى ريزد، به دهان شود، مبادا كه طعم خوراك و نوشيدن بر انسان مكدّر گردد و آن را از خودش دور كند.

ريش، تنها براى مردان قرار داده شده است تا بدين وسيله از زنان متمايز گردند و نيازى به باز گشودن (همه ى چهره و ملاحظه ى آن براى شناسايى) نباشد.

دندان جلو، تيز قرار داده شده است؛ زيرا به واسطه آن، كار گاز گرفتن صورت مى پذيرد و دندان هاى جانبى پهن قرار داده شده است؛ زيرا آسياب كردن و جويدن به كمك آنها انجام مى گيرد و نيش، بلندتر است تا تكيه گاه دندان جانبى و دندان جلو باشد، به سان ستون در يك بنا.

كف دست از مو تهى است، چون به كمك آنها كار لمس انجام مى گيرد؛ اما اگر در آنها مو وجود داشت، انسان نمى دانست آنچه پيش روى اوست و آن را لمس مى كند، چيست.

مو و ناخن، فاقد حيات است؛ زيرا بلند شدن آنها مايه كثيفى و زشتى است و كوتاه كردنشان پسنديده است. پس اگر در آنها حيات وجود مى داشت، انسان به هنگام كوتاه كردن آنها احساس درد مى كرد.

قلب، به شكل دانه صنوبر است؛ زيرا وارونه است و يك سر قلب، باريك قرار داده شده تا لابلاى ريه برود و با سردى آن، خنك شود، مبادا كه مغز از گرماى آن بسوزد.

ريه، دو پاره قرار داده شده است تا قلب در لابلاى فشارگاه هاى آن قرار گيرد و به كمك حركت آن، خنك شود.

كبد، قوسدار است تا معده را سنگينى كند و به تمامى بر روى آن قرار گيرد و آن را بِفشُرَد و در نتيجه، بخارى كه در آن هست، بيرون برود.

كليه، به شكل دانه ى لوبيا قرار داده شده است؛ زيرا مسير ريزش منى، نقطه به نقطه ى آن عضو است. پس اگر كليه به شكل مربع يا دايره بود، نقطه ى نخست، مانع رسيدن منى به نقطه ى دوم مى شد و موجود زنده نمى توانست با خروج آن، احساس لذت كند؛ چه اين كه منى از ستون فقرات به سمت كليه فرو مى آيد و آن (=كليه) نيز به كِرمى مى مانَد كه جمع مى شود و باز مى شود و تدريجا منى را به سوى مثانه مى راند، به سان تيرى كه از كمان رها مى شود.

تا خوردن زانو به سمت عقب قرار داده شده است؛ چرا كه انسان به سمت جلو راه مى رود و حركات او با تعادل همراه است، امّا اگر اين نبود، انسان در هنگام راه رفتن بر (زمين) مى افتاد.

در كف پا گودى اى قرار داده شده است؛ زيرا هر چيز چون به تمامى سطح بر زمين قرار گيرد، به اندازه سنگ آسياب سنگين مى شود، اگر با لبه اش بر روى زمين باشد، يك كودك هم مى تواند آن را (از جاى خويش) براند. اگر هم چيزى به روى بر زمين قرار گيرد، جابه جا كردن آن، حتى بر يك مرد، سنگين مى آيد».

در اين هنگام، مرد هندى پرسيد: اين دانش براى تو از كجا حاصل آمده است؟

فرمود: «آن را از پدرانم، از پيامبر خدا (صلى الله عليه و آله و سلم)، از جبرئيل عليه‌السلام، از پروردگار جهانيان - جل جلاله -، يعنى همو كه تنهاست و جان ها را آفريده، فرا گرفته ام».

پس آن هندى گفت: راست گفته اى و من نيز گواهى مى دهم كه خدايى جز الله نيست و محمّد، پيامبر خدا و بنده اوست و تو آگاه ترينِ كسان روزگار خويش هستى. (8)

## هر دردى را درمانى است

امام صادق عليه‌السلام- به نقل از پدرانش (عليهم‌السلام): پيامبر خدا فرمود: «خود را مداوا كنيد؛ چه، خداوند، هيچ دردى فرو نفرستاده، مگر اين كه به همراهش درمانى نيز نازل كرده است، جز مرگ كه آن را هيچ درمانى نيست».

## دارو و درمان، از تقدير است

امام صادق عليه‌السلام: پيامبرى از پيامبران بيمار شد. گفت: درمان نمى كنم تا همان كسى كه بيمارم كرده است، خود، درمانم كند. خداوند (عزوجل) به او وحى فرستاد: «شِفايت نمى دهم، مگر درمان كنى، كه شِفا از من است».

## شِفا از خداوند است

امام صادق عليه‌السلام: در گذشته، پزشك «معالج» ناميده مى شد. در آن روزگاران، موسى بن عمران عليه‌السلام پرسيد: پروردگارا! درد از كيست؟

فرمود: «از من».

پرسيد: «پس درمان از كيست؟ ».

فرمود: «از من».

پرسيد: پس مردم با معالج چه مى كنند؟

فرمود: «او به اين كار، دل آنان را خوش و خرسند مى سازد. پس از همين روى، او را طبيب نام نهادند»

دعائم الاسلام:

امام صادق عليه‌السلام در مورد اين كه مردى را يك يهودى يا مسحى درمان كند، پرسيدند، فرمود: «در اين كار، اشكالى نيست. شِفا به دست خداوند متعال است».

# آداب طبابت و وظايف طبيب

## احساس مسئوليت

امام صادق عليه‌السلام: مسيح عليه‌السلام مى گفت: «آن كه درمان كردن زخمِ زخمديده اى را واگذارد، ناگزير، شريك كسى است كه زخم را بر بدن وى نشانده است؛ چه آن كه زخم رسانده، تباهى مجروح را خواسته است و آن كه درمان وى را واگذارده، بهبود او را نخواسته است. پس اگر كه بهبود وى را نخواسته، ناگزير، تباهى او را خواسته است».

## مسئول بودن پزشك در صورت به بار آوردن خسارت

امام صادق عليه‌السلام: هر كارگر (و صاحب حرفه اى) كه به وى براى اين كه كارى را درست كند، مزدى دهيد، امّا اگر آن را خراب كند، ضامن است.

## مسئول نبودن ماهر و امين

امام باقر عليه‌السلام يا امام صادق عليه‌السلام: قابله، امين محسوب مى شوند.

## جائز بودن درمان به شرط شناخت بيمارى، با وجود احتمال مرگ

الكافى - به نقل از اسماعيل بن حسن كه پيشه ى طبابت داشت -: به امام صادق عليه‌السلام گفتم: من مردى از عرب هستم و به طبابت، آگاهى اى دارم. طبّ من طبّى عربى است و بر اين كار خويش، مزدى نمى گيرم.

فرمود: «اشكالى ندارد».

گفتم: ما دُمَل ها و غدّه ها را نيشتر مى زنيم و با آتش، داغ مى نهيم.

فرمود: «اشكالى ندارد».

گفتم: «و اين زهرهاى اسمحيقون و غاريقون را به مردم مى خورانيم.

فرمود: «اشكالى ندارد».

گفتم: شايد شخص بميرد.

فرمود: «هر چند بميرد».

الكافى - به نقل از يونس بن يعقوب -: به امام صادق عليه‌السلام گفتم: كسى دارويى مى نوشد يا رگ مى زند، شايد كه بدين كار، سود برد و شايد هم اين كار، او را بكشد. (حكم چيست)؟

فرمود: «بزند و بنوشد».

طب الائمه (عليهم‌السلام) - به نقل از يونس بن يعقوب -: از امام صادق عليه‌السلام در اين باره پرسيدم كه كسى دارويى مى نوشد. شايد اين دارو او را بكشد و شايد هم از آن به سلامت مانَد، ولى بيشتر سالم مى ماند. (حكم چيست)؟

امام عليه‌السلام فرمود: «خداوند، درد را فرو فرستاده و شفا را هم فرو فرستاده است. خداوند، هيچ دردى را نيافريده، مگر اين كه برايش درمانى نيز قرار داده است. آن را بنوش و نام خداى تعالى را بر زبان آور».

## جايز بودن معالجه توسّط جنس مخالف در هنگام ضرورت

دعائم الاسلام: از امام صادق عليه‌السلام روايت شده كه از او در اين باره پرسيدند كه: اگر زنى به بيمارى جسمى مبتلا شود، آيا درست است كه مردى او را درمان كند؟ فرمود: «اگر چاره اى جز اين نباشد، اشكالى ندارد».

## درمان با داروى حرام

امام صادق عليه‌السلام: پيامبر خدا از مداوا كردن با داروى ناپاك، نهى فرمود.

امام صادق عليه‌السلام: در هيچ حرامى شفايى نيست.

امام صادق عليه‌السلام: خداوند، در هيچ چيز از آنچه حرام كرده، نه شفايى قرار داده است و نه دوايى.

امام صادق عليه‌السلام: در پاسخ به كسى كه درباره ى دارويى آميخته شده به شراب پرسيده بود -: نه به خداوند سوگند، دوست ندارم بدان بنگرم؛ چه رسد كه با آن درمان كنم. آن به منزله ى پيه خوك يا گوشت خوك است. البته مردمى با آن، دارو و درمان مى كنند.

تفسير العياشى:

از سيف بن عميره، از پيرى از شيعيان، از امام صادق عليه‌السلام روايت شده كه راوى گفته است نزد امام صادق عليه‌السلام بوديم كه پيرمردى پرسيد: دردى دارم و براى درمان آن شراب خرما مى نوشم. پير، آن گاه اين شراب را براى ايشان، توصيف كرد.

امام به او فرمود: «چه چيز تو را از (نوشيدن) آبى كه خداوند از آن هر چيز زنده اى را آفريده است، باز مى دارد؟ ».

گفت: با مزاجم سازگار نمى افتد.

امام عليه‌السلام: پرسيد: «چه چيز تو را از (خوردن) عسل باز مى دارد، در حالى كه خداوند فرموده است: «در آن براى مردم، شفايى هست؟ ».

گفت: آن را نمى يابم.

فرمود: «پس چه چيز تو را از شيرى كه گوشتت از آن روييده و استخوانت از آن استوارى يافته است، باز مى دارد؟ ».

گفت: با مزاجم سازگار نمى افتد.

امام صادق عليه‌السلام در اين هنگام به وى فرمود: «آيا مى خواهى كه تو را به شراب نوشيدن امر كنم؟! نه. به خداوند سوگند، تو را به اين كار امر نمى كنم».

الكافى - به نقل از مفضّل بن عمرو -: به امام صادق عليه‌السلام گفتم: فدايت شوم! مرا آگاه ساز كه چرا خداوند، شراب، مردار، خون و گوشت خوك را حرام ساخته است؟

فرمود: «خداوند - سبحانه و تعالى - نه از سرِ علاقه اش به آنچه بر مردم حرام كرده، و نه از سرِ بى رغبتى به آنچه بر آنان حلال ساخته، اين چيزها را بر بندگان خويش حرام گردانده و جز آنها را حلال دانسته است؛ بلكه او آفريدگان را آفريد و به آنچه تن آنان، بدان برپاست و به كارشان مى آيد، آگاهى داشت و همين چيزها را از سرِ لطف و براى مصلحت بندگان خويش، بر آنان حلال و مباح كرد و (از سويى) از آنچه هم به ايشان زيان مى رساند، آگاه بوده و آنان را از آن كار نهى فرمود و آنها را بر ايشان حرام گرداند. سپس همين محرمات را براى هر فرد، ناچار و به هنگامى كه تن وى جز به آنها برپا نمى شود، مباح و حلال قرار داد و البته او را بدين نيز امر فرمود كه از آن، به قدر نياز بردارد، نه بيش از آن»

## پرهيز از مراجعه به پزشك و مصرف بى رويه ى دارو

امام صادق عليه‌السلام: سه چيز، ناخوشايندى در پى مى آورد: ... و نوشيدن دارو بدون بيمارى، هر چند شخص از آن دارو، جان به در بَرَد.

امام صادق عليه‌السلام: هر كس تندرستى اش بر بيمارى اش چيرگى داشته باشد و دارو بنوشد، به زيان خويش اقدام كرده است.

امام صادق عليه‌السلام: هر كس تندرستى اش بر بيمارى اش غلبه داشته باشد و خود را به چيزى درمانى كند و پس از آن بميرد، من در پيشگاه خداوند، از او بيزارى مى جويم.

## عوامل شادابى و نشاط

امام صادق عليه‌السلام: هر كس كفش زرد بپوشد، تا هنگامى كه آن را كهنه كند، در شادمانى است.

امام صادق عليه‌السلام: سه چيز چاق مى كند و سه چيز ديگر، لاغر مى كند: آنچه چاق مى كند، عبارت است از: پيوسته حمام كردن، استنشاق بوى خوش، پوشيدن جامه ى نرم....

الكافى - به نقل از احمد بن محمد بن خالد، از يكى از يارانش -: امام صادق عليه‌السلام فرمود: «سه چيز است كه خوردنى است كه خوردنى نيست ولى چاق مى كند؛ سه چيز است كه خوردنى است ولى لاغر مى كند؛ دو چيز است كه براى هر چيزى سودمند است و براى هر چيز، ضرر ندارد، و دو چيز است كه از هر جهت، زيان دارد و براى هيچ چيز فايده ندارد. امّا آن سه چيز كه خوراكى نيست و چاق مى كند عبارت اند از: پوشيدن زيرپوش كتان، بوى خوش، و نوره كشيدن. آن سه چيز كه خوردنى است و لاغر مى كند، عبارت اند از گوشت خشك شده، پنير و خرماى تازه به بار نشسته (و در حديثى ديگر آمده است: گوشت راسته ى شتر و لِرد روغن). آن دو چيزى هم كه براى هر چيزى سودمند است و براى هيچ چيز ضرر ندارد، عبارت اند از: آب نيمْگرم و انار. و آن دو چيزى هم كه براى هر چيز زيان دارند و براى هيچ چيز مفيد نيستند، عبارت اند از: گوشت خشك شده و پنير.

(راوى مى گويد: ) گفتم فدايت شوم! آن جا گفتى لاغر مى كنند و اين جا مى گويى زيان مى رسانند؟!

فرمود: «آيا نمى دانى كه لاغرى، خود از (مصداق هاى) زيان ديدگى است؟!»

امام صادق عليه‌السلام: تعويذ (نشاط و شادى)، در ده چيز است: قدم زدن، سوارى، در آب غوطه خوردن، به سبزه نگريستن، خوردن و آشاميدن، به زن خوش سيما نگاه كردن، آميزش جنسى، مسواك زدن، سر را با خَطمى در حمّام و جز آن شستن، و با مردم هم سخن شدن.

امام صادق عليه‌السلام: دست هايتان را پيش و پس از غذا خوردن بشوييد، كه فقر را مى بَرَد و بر عمر مى افزايد.

## عوامل طول عمر

### موجبات پيرى زودرس

امام صادق عليه‌السلام: دست هايتان را پيش و پس از غذا خوردن بشوييد، كه فقر را مى بَرَد و بر عمر مى افزايد.

امام صادق عليه‌السلام: چهار چيز (انسان را) پيش از فرا رسيدن هنگام پيرى پير مى كند: خوردن گوشت خشك شده، نشستن بر جاى مرطوب، بالا رفتن بر پلكان و آميزش با پيرزنان.

## عوامل فرسودگى بدن

امام صادق عليه‌السلام: سه چيز، بدن را فرسوده مى كند و شايد هم (فرد را) بكُشد: حمام رفتن با شكم پُر، آميزش كردن با شكم پُر، و همبسترى با پيرزنان.

امام صادق عليه‌السلام: دو چيزِ مناسب اند كه به هيچ درون نادرستى در نيايند، مگر اين كه آن را به درستى آورند، و دو چيز نامناسب اند كه به هيچ درون سالمى درنيايند، مگر اين كه آن را نادرست (و ناسالم) كنند. آن دو چيز مناسب، عبارت اند از: انار و آب نيم گرم؛ و آن دو چيز نامناسب نيز عبارت اند از: پنير و گوشت خشك شده.

## خاصيت هاى بوى خوش

امام صادق عليه‌السلام: بوى خوش، عقل را استوار مى كند و بر توان جنسى مى افزايد.

امام صادق عليه‌السلام: هر كس در آغاز روز بوى خوش استعمال كند، تا شب، عقلش او را همراهى مى كند.

امام صادق عليه‌السلام: هر كس در حالى كه روزه است، در آغاز روز، خوش بوكننده اى به كار ببرد، عقل خويش را از كف ندهد.

## نقش كفش در سلامت

امام صادق عليه‌السلام: عادت به پوشيدن كفش، از مرگ هاى بد، جلوگيرى مى كند.

امام صادق عليه‌السلام- هنگامى كه به يكى از اصحاب خود نگريست كه كفش سياه داشت -: تو را كفش مِشكى به چه كار؟! آيا نمى دانى كه اين كفش به چشم زيان مى رساند، آلتِ مردانگى را سست مى كند، از ديگر انواع، گران تر است و هيچ كس آن را نمى پوشد، مگر اين كه با آن، احساس نخوت مى كند؟!

## نهى از درمان به چشمه هاى آب گرم و آب هاى تلخ

امام صادق عليه‌السلام: پيامبر خدا، از درمان با چشمه هاى آب گرم، نهى فرموده است، و آنها، چشمه هايى از آب گرم در كوهستانهاست كه بوى گوگرد دارد.

امام صادق عليه‌السلام: پدرم خوش نداشت به آب تلخ و آب گوگرددار، درمان كند. او مى فرمود: «نوح، آن هنگام كه توفان به پا شده بود، آب ها را فراخواند و همه ى آنها به او پاسخ دادند، مگر آب هاى تلخ و آب هاى گوگرد دار. پس، اين آب ها را نفرين كرد».

# حكمت بيمارى

ترديدى وجود ندارد كه در نظام هستى، هيچ پديده اى بى حكمت نيست، هر چند اين حكمت بر ما پوشيده مانده باشد. امام صادق عليه‌السلام درباره حكمت بيمارى فرموده است:

بيمارى بر چند گونه است: بيمارى آزمون، بيمارى كيفر و بيمارى اى كه علت مرگ قرار داده شده است.

امام صادق عليه‌السلام در اين سخن، سه حكمت براى بيمارى ذكر كرده و اين هر سه بر دانش طب، ناشناخته است.

## تربيت

حكايت جالبى از امام صادق عليه‌السلام نقل شده است كه امير مؤمنان به بيمارى اى گرفتار شد. جمعى ايشان را عيادت كردند و از حال وى پرسيدند و گفتند: اى امير مؤمنان، به چه حالتى شب را به روز آوردى؟

امام عليه‌السلام بر خلاف عادت متعارف فرمود:

اءصبَحتُ بِشَرّ: با بدى شب را به صبح آورده ام.

آنان از اين سخن، شگفت زده شدند و گفتند: سبحان الله! آيا اين، سخن چون تويى است؟

امام در پاسخ آنان فرمود: خداوند متعال مى فرمايد: «و نَبلُوكُم بِالشَّرّ وَالخَيرِ و اِلَينَا تُرجَعونَ» فالخَيرُ: الصِّحَّة وَالغِنى، وَالشَّر: المَرَضُ وَالفَقرُ، ابتِلاء و اختِبارا يعنى در اين سخن خداوند، خير، همان تندرستى و بى نيازى و شر همان بيمارى و فقر است كه آزمون و امتحان هستند.

## تعريف بيمارى

### از بزرگترين گرفتارى ها

امام صادق عليه‌السلام: چهار چيز است كه اندكش هم بسيار است: آتش، دشمنى، تهى دستى و بيمارى.

## شمارى از حكمت هاى نهفته در بيمارى ها

امام صادق عليه‌السلام- در پاسخ به مردى زنديق كه پرسيده بود: كودك خردسالى كه نه گناهى كرده و نه جرمى از او سر زده: به چه سبب، مستحق دردها و بيمارى هايى شده است كه به وى مى رسد -: بيمارى بر چند گونه است: بيمارى آزمون، بيمارى كيفر و بيمارى اى كه علت مرگ قرار داده شده است. امّا تو مدعى هستى كه آن از خوراك نامناسب، نوشيدنى آلوده و بيمارى اى است كه در مادر وى وجود داشته است و گمان مى كنى كه هر كس، بدن خويش را درست تدبير كند و در احوال خود، نيك بنگرد و در آنچه مى خورد، سودمند و زيان آور را از همديگر بازشناسد، بيمار نمى شود. تو در اين دعوى به (عقيده) كسانى مى گرايى كه مى پندارند بيمارى و مرگ، جز از خوردنى ها و نوشيدنى ها نيست. ارسطو، استاد طبيبان بود. افلاطون، سرآمد حكيمان بود و جالينوس، پير و پرتجربه بود؛ امّا نتوانست مرگ را آن گاه كه در آستانه ى وى فرود آمد، از خويش برانَد. همه مُردند، در حالى كه در حفظ خويش و در انديشيدن به آنچه با بدن سازگار است از هيچ كوششى فروگذار نكردند. چه بسيار بيمارى كه درمان كننده ى او را بيمارى افزوده است و چه بسيار طبيب داناى آشنا به دارو و درمان، كه خود مرده و (در برابر) فردى ناآگاه به طب مدتى درازتر پس از او زنده مانده است و نه آن را پس از سرآمدن مدّت (زندگى) و فرارسيدن اجلش، آگاهى به طب، سودى نبخشيده، و نه اين را پيش از سرآمدن مدت (زندگى) و به گاه دورتر بودن اجل، ناآگاهى از طب، زيانى رسانده است.

## منافع بيمارى

### تاءديب

امام صادق عليه‌السلام: اگر بنا بود هيچ درد و رنجى به انسان نرسد، به كدامين وسيله از زشتى ها دامن در مى كشيد و در برابر خداوند، فروتنى مى كرد و با مردم، مهربانى مى ورزيد؟ آيا نمى بينى انسان، آن هنگام كه دردى دامنگيرش مى شود، فروتن مى شود، و سرِ تسليم فرود مى آورد و بر درگاه پروردگار خويش، عافيت مى جويد و دست به صدقه مى گشايد؟

امام صادق عليه‌السلام- در دعاى خويش آن هنگام كه بيمار شده بود -: خداوندا! اين را نه (نشان) غضب، بلكه (مايه ى) ادب قرار ده.

### پاداش

امام باقر عليه‌السلام يا امام صادق عليه‌السلام: بيدارى يك شب به علت بيمارى يا درد برتر و پُر پاداش تر از عبادت يك سال است.

### پاداش دوران تندرستى

امام صادق عليه‌السلام: پيامبر خدا، سرِ خود را به سوى آسمان بلند كرد و لبخند زد و پرسيدند: اى پيامبر خدا! ديديم سرِ خويش را به سوى آسمان بلند كردى و لبخند زدى.

فرمود: «آرى! از دو فرشته در شگفت شدم كه از آسمان به زمين آمدند و بنده ى مؤمن درستكارى را در جاى نماز خويش كه همواره در آن نماز مى گزارد، جستند تا براى وى، عمل آن شب و روزش را بنويسند؛ امّا وى را در مصلاى خويش نيافتند. پس به آسمان بازگشتند و گفتند: پروردگارا! فلان بنده ى مؤمنت را در مكان نمازش جستيم تا براى وى عملش را در آن روز و شب بنويسيم، ولى آن جا به او دست نيافتيم و او را در بندِ (بيمارى ) تو ديديم. پس خداوند (عزوجل) (به آنان) فرمود: تا زمانى كه بنده ام در بندِ من است؛ براى او در هر شب و روز همانند آنچه در دوران تندرستى اش ‍ انجام مى داده است، بنويسيد؛ چه بر من است هنگامى كه او را از آنچه در دوران تندرستى انجام مى داده، بازداشته ام، براى وى پاداش همان را بنويسم».

امام صادق عليه‌السلام: چون در هر شامگاه، دو فرشته ى بنده ى بيمار به آسمان مى روند، پروردگار - تبارك و تعالى - مى پرسد: «براى بنده ام در بيمارى اش چه نوشته ايد؟ ».

مى گويند: ناليدن.

پس خداوند مى فرمايد: «با بنده ى خويش، انصاف روا نداشته ام اگر او را در بازداشتى از بازداشت هاى خود بدارم آن گاه، مانع ناليدن او شوم».

پس (به فرشتگان) مى فرمايد: «براى بنده ام، همانند آن كارهاى نيكى را كه در دوران تندرستى اش مى نوشتيد و هيچ گناهى بر او ننويسيد تا هنگامى كه وى را از بازداشت خويش، آزاد كنم؛ چرا كه او اكنون، در زندانى از زندان هاى من است».

## وظايف بيماران: پنهان داشتن بيمارى

الكافى - به نقل از ابن ابى عمير، از يكى از ياران امام صادق عليه‌السلام -: امام صادق عليه‌السلام فرمود: «هر كس سه روز بيمار باشد و آن را پنهان كند و هيچ كس را از آن آگاه نسازد، خداوند براى او گوشتى بهتر از آن گوشت (كه در بيمارى از دست رفته است)، خونى بهتر از خونش، پوستى بهتر از پوست وى و مويى بهتر از موى وى، جايگزين مى كند».

پرسيدم: فدايت شوم! چگونه جايگزين مى سازد؟

فرمود: «براى او گوشت، خون، پوست و مويى را جايگزين مى كند كه با آنها گناه نكرده است».

## شكيبايى

امام صادق عليه‌السلام- هنگامى كه از ايشان درباره ى تعريف شِكوه از سوى بيمار پرسيده شد -: گاه شخص مى گويد: «امروز تب دارم» و «ديشب، بيدار ماندم » اين سخن او راست است و شِكوه نيست. شِكوه تنها آن است كه بگويد: «به چيزى مبتلا شدم كه هيچ كس، بدان گرفتار نيامده است»؛ و بگويد: چيزى دامنگيرم شده كه دامنگير هيچ كس نشده است»؛ امّا شِكوه آن نيست كه بگويد: «ديشب بيدار بودم» و «امروز تب دارم»، يا سخنى ديگر از اين قبيل.

## سپاسگزارى

الكافى - به نقل از عرزمى، از پدرش، از امام صادق عليه‌السلام-: «هركسى شبى بيمار باشد و اين بيمارى را به جان بپذيرد و سپاس آن را به درگاه خداوند بگزارد، آن شب برايش همانند عبادت شصت سال است».

از امام عليه‌السلام پرسيدم: پذيرفتن بيمارى چيست؟

فرمود: «بر آن شكيبايى كند، ديگران را از آنچه در اين شب بر او گذشته است خبر ندهد، و چون شب را به صبح آورد، خداوند را بر آنچه بوده است سپاس گويد».

## صدقه دادن

امام صادق عليه‌السلام: مستحب است بيمار به دست خود، صدقه اى به سائل بدهد و از او بخواهد براى وى دعا كند.

## دعا كردن

امام صادق عليه‌السلام- دعاى ايشان به هنگام بيمارى -: خداوندا! تو خود كسانى را سرزنش كردى و فرمودى: «بگو كسانى را كه به جاى خداوند به خدايى مى پنداشته ايد، فرا خوانيد تا ببينيد كه نه نمى توانند سختى اى از شما بگشايند، و نه شما را به حالتى ديگر در آورند. » پس اى آن كه هيچ كس جز او نتواند سختى اى از من بگشايد و مرا به حالتى ديگر ببرد! بر محمد و خاندانش درود فرست، و سختى را از من بگشاى و آن را به سوى كسانى ببر كه در كنار تو - كه خدايى جز تو نيست - خدايى ديگر را مى خوانند.

## پادش پرستارى

امام صادق عليه‌السلام- در تفسير واژه «احسان» در اين سخن خداوند در سوره ى يوسف كه فرمود: « ما را از تأویل آن آگاه كن كه تو را از نيكو كاران مى بينم» -: يوسف، از بيماران، پرستارى مى كرد.

## آداب پرستارى

امام صادق عليه‌السلام: طايفه اى از دزدان را كه دليل بر ضدّشان اقامه شده بود و اقرار كرده بودند، نزد امير مؤمنان آوردند. پس دستان آنان را بريد و سپس ‍ فرمود: «اى قنبر! آنان را نزد خود ببر، زخم هايشان را درمان ساز و به نيكى از آنان پرستارى كن».

## تشويق به عيادت

امام صادق عليه‌السلام: بر شما باد پاك دامنى و تلاش در انجام دادن وظايف دينى! در تشييع جنازه، حاضر شويد و به عيادت بيماران برويد.

## پاداش عيادت

امام صادق عليه‌السلام: هر مؤمنى كه مؤمنى ديگر را در هنگام بيمارى اش براى خداوند (عزوجل) عيادت كند، خداوند، فرشته اى از فرشتگان عيادت كننده را با او مى گمارد كه در قبرش از وى عيادت نمايد و تا روز قيامت براى وى آمرزش بطلبد.

امام صادق عليه‌السلام: هر مؤمنى كه مؤمن بيمار ديگرى را در زمان بيمارى اش ‍ به هنگام صبح عيادت كند، هفتاد هزار فرشته، او را همراهى كنند و چون (در نزد) بنشيند، رحمت، او را در ميان مى گيرد و فرشتگان براى او از خداوند (عزوجل) آمرزش طلبند تا زمانى كه شامگاه فرا رسد؛ و اگر هم او را شامگاهان عيادت كند، او را پاداشى همانند باشد تا زمانى كه شب را به صبح برساند.

امام صادق عليه‌السلام: هر كس بيمارى از مسلمانان را عيادت كند، خداوند براى هميشه، هفتاد هزار فرشته را با او مى گمارد كه به خانه ى او در مى آيند و در آن تا روز قيامت، تسبيح و تقديس خداوند و «لا اله الا الله» و «اللّه اكبر» مى گويند و نيمى از نماز آنان براى عيادت كننده بيمار است.

الكافى - به نقل از عبداللّه بن سنان، از امام صادق عليه‌السلام -: «بايسته بيمار شما، برادران خويش را از بيمارى خود، آگاه سازد تا آنان، به عيادت وى بروند و هم او به سبب كار آنان، پاداشى يابد و هم آنان در برابر آنچه براى او كرده اند، پاداش بگيرند».

در اين هنگام گفته شد: آرى (مى فهميم كه) آنان با رفتن به عيادت بيمار، پاداش مى گيرند؛ امّا او چگونه به سبب كار آنان پاداش مى يابد؟

فرمود: «به اين سبب كه واسطه ى كسب حَسَنات از سوى آنان شده است، به سبب آنان پاداش مى يابد و بدين واسطه، براى او ده حسنه نوشته مى شود، ده مرتبه مقامش بالاتر برده مى شود و بدين وسيله، ده گناه از او محو مى گردد».

## آداب عيادت

### هديه دادن به بيمار

الكافى - به نقل از يكى از وابستگان امام صادق عليه‌السلام -: يكى از وابستگان امام صادق عليه‌السلام بيمار شد و ما كه شمارى از وابستگان او بوديم، روانه ى عيادت آن بيمار شديم. در ميانه ى راه، امام صادق عليه‌السلام با ما رويارو شد و پرسيد: «آهنگ كجا داريد؟ ».

گفتيم: آهنگ فلان كس داريم تا از او عيادت كنيم.

فرمود: «بِايستيد».

ما ايستاديم. پس فرمود: «آيا سيب، بِه، يا قطعه اى عود به همراه داريد؟ ».

گفتيم: هيچ يك از اين چيزها را همراه نداريم.

فرمود: آيا نمى دانيد كه بيمار از آنچه نزد وى مى برند، احساس آرامش ‍ مى كند؟ ».

امام صادق عليه‌السلام: هر كس بيمارى را براى خدا عيادت كند، آن بيمار براى عيادت كننده، از خدا چيزى نخواهد مگر آن كه خداوند دعايش را استجابت كند.

امام صادق عليه‌السلام: در عيادت، آن كس از شما بيشترين پاداش را مى برد كه كمتر از همه بنشيند.

امام صادق عليه‌السلام: در كمتر از سه روز، عيادتى نيست و آنگاه كه عيادت لازم شود، يك روز در ميان باشد. اگر هم بيمارى به درازا انجامد، بيمار به كسانش واگذارده مى شود.

اشاره به حكمت نهفته در دستگاه قلب

امام صادق عليه‌السلام- خطاب به طبيب هندى -: قلب، به شكل دانه ى صنوبر است؛ زيرا وارونه است و يك سرِ قلب باريك قرار داده شده است تا لا به لاى ريه برود و با سردى آن، خودش را خُنك كند، مبادا مغز از گرماى آن بسوزد.

امام صادق عليه‌السلام- خطاب به مفضّل بن عمر -: اى مفضّل! اكنون، قلب را برايت وصف مى كنم: بدان كه در آن سوراخ هايى است، سوداده شده به سمت سوراخ ‌هايى كه در ريه است، و همين هاست كه قلب را خُنك مى كند، به گونه اى كه اگر اين سوراخ ‌ها با همديگر تفاوت مى يافتند و رو به روى هم نبودند، خُنكا به قلب نمى رسيد و انسان مى مُرد. اكنون آيا صاحبِ انديشه و تاءمل، روا مى داند كه بگويد چنين پديده اى، به اهمال پديد آمده است، و در درون خويش، گواهى نيابد كه او را از اين پندار، باز بدارند؟

امام صادق عليه‌السلام: پيامبر خدا، در هر روز، سيصد و شصت بار، به شمار رگ هاى بدن، خداوند را سپاس مى گفت و مى فرمود: «پروردگار جهانيان را به فراوانى و در هر حال، سپاس! »

امام صادق عليه‌السلام: پيامبر خدا فرموده است: «در بدن آدميزاد، سيصد و شصت رگ است: صد و هشتاد تاى آن متحرّك، و صد و هشتاد تاى ديگر، ساكن اند. اگر رگ هاى متحرك، ساكن بودند، انسان نمى خفت، و اگر آن رگ هاى ساكن، متحرك بودند نيز انسان نمى خفت». پيامبر خدا، هر روز صبح، سيصد و شصت بار مى گفت: «خداوندِ جهانيان را به فراوانى و در هر حال، سپاس! » و شامگاهان نيز چنين مى گفت.

## براى سلامت قلب و تقويت آن

### سيب

امام صادق عليه‌السلام: اگر مردم مى دانستند در سيب چيست، بيمارانشان را جز به آن درمان نمى كردند. بدانيد كه سيب، بويژه، سودمندترين چيز براى قلب و مايه ى شست و شوى آن است.

### سركه

امام صادق عليه‌السلام: سركه، قلب را روشن مى كند. (به ويژه سركه ى سيب طبيعى كه كاهنده چربى ها و كلسترول اضافى و تعديل و تعادل اندام است)

### انار

امام صادق عليه‌السلام: هر كس ناشتا انار بخورد، (آن انار)، قلبش را چهل روز روشن مى كند.

### گلابى

امام صادق عليه‌السلام: گلابى بخوريد، كه به اذن خداوند متعال، دل را جلا مى دهد و دردهاى درون را تسكين مى بخشد.

### تلبينه

امام صادق عليه‌السلام: تلبينه، دل اندوهگين را جلا مى بخشد، چنان كه انگشتان، عرق را از پيشانى مى زدايند. (تلبينه نوعى آش است كه از سبوس ‍ و شيره عسل، تهيه مى شود).

## براى سلامتى رگ ها

### بادنجان

امام صادق عليه‌السلام: در هنگام خرماچينى، فراوان بادنجان (/بادمجان) بخوريد؛ چرا كه شفاى هر درد است، بر روشنىِ چهره مى افزايد، رگ ها را نرم مى كند و آب كمر (نيروى جنسى) را افزون مى سازد.

### حوك

امام صادق عليه‌السلام: حوك (/بادروج) سبزى پيامبران است. بدان كه در آن، هشت ويژگى است: هضم كننده است؛ گرفتگى هاى عروق و مجارى را مى گشايد؛ آروغ را خوش بو مى سازد؛ دهان را بوى خوش مى بخشد؛ غذا را دوست داشتنى مى سازد؛ درد و بيمارى را از درون بدن، بيرون مى كشد؛ و امانِ انسان از جذام است؛ (و) چون در درون انسان جاى گيرد، همه ى بيمارى ها را فرو مى نشاند.

### شام خوردن

امام صادق عليه‌السلام: شام را وامگذار، هر چند به سه لقمه ى نان و نمك باشد. هر كس يك شب شام را واگذارد، يك رگ در بدن وى مى ميرد و اين رگ هرگز زنده نمى شود.

# مغز و اعصاب

## اشاره به حكمت مغز و دستگاه عصبى

امام صادق عليه‌السلام- در پاسخ طبيبى فرومانده از پاسخ به اين پرسش امام كه: «چرا كاسه ى سر، از چند استخوان و لايه تشكيل مى شود؟ » -: چون هر چيز درون تهى اگر يك پارچه باشد، شكستن زودتر به سراغش مى آيد و چون چند تكه قرار داده شود، شكستگى از آن دورتر است.

امام صادق عليه‌السلام- خطاب به مفضل بن عمر - اگر جمجمه باز مى شد و مى توانستى مغز را ببينى، مى ديدى كه به حجاب هايى (لايه هايى) كه روى همديگر قرار گرفته اند، در ميان گرفته شده است تا هم آن را از عارضه مصون بدارد، و هم آن را استوار نگه دار، تا بدان، لرزش راه نيابد؛ و مى ديدى كه جمجمه، به سان كُلَه خودى بر آن قرار گرفته است تا آن را از اثر ضربت هاى سختى كه ممكن است به سر برسد، حفظ كند. سپس، تاجى از مو بر روى جُمجُمه پوشانده شده و اين پوشش، همانند پوستينى براى سر است كه آن را از شدت سرما و گرما، نگه مى دارد. پس چه كسى مغز را در چنين دِژى جاى داده است، مگر همو كه آن را آفريد و سرچشمه احساس ساخت و به واسطه ى منزلت والايى كه در بدن دارد، و نيز به واسطه ى مرتبه بلند و جايگاه برجسته اش آن را سزامند اين همه حفظ و مراقبت دانست؟

اى مفضّل! چه كسى قلب را در درون سينه ى انسان قرار داد و زِرِهى كه پوشش استوار آن است، بر آن قرار داد و آن را به دنده ها و گوشت و عصبى كه بر آن است، مصونيت داد تا جراحت و آزارى بدان نرسد؟

اى مفضّل! نيك بينديش كه چرا مغز كه جسمى رقيق است، در لا به لاى استخوان ها حصار يافته است. آيا جز براى اين است كه از آن، حفاظت كند و آن را مصون بدارد؟

## عوامل استحكام و توانمندى عقل و مغز

### باقلا

امام صادق عليه‌السلام: خوردن باقلا، استخوان هاى ساق را تراكم درونى مى دهد، توان مغز را افزون مى سازد و خون تازه توليد مى كند.

### روغن ماليدن

امام صادق عليه‌السلام: روغن بنفشه، مغز را نيرو مى بخشد.

### سركه

امام صادق عليه‌السلام: ما با سركه آغاز مى كنيم، چنان كه شما با نمك آغاز مى كنيد؛ چرا كه سركه، عقل را استحكام مى بخشد.

### سركه ى شراب

امام صادق عليه‌السلام: سركه ى شراب، لثه را تقويت مى كند، جنبندگان (انگل ها و باكترى هاى مضر) شكم را مى كُشد و عقل را استحكام مى بخشد.

### گوشت

امام صادق عليه‌السلام: گوشت، گوشت مى رويانَد و بر عقل مى افزايد؛ و هر كس آن را چند روز واگذارد، عقلش تباه شود.

## آنچه بر توان ذهن مى افزايد

امام صادق عليه‌السلام: انار را با پيه آن بخوريد؛ چرا كه معده را مى پالايد و ذهن را افزون مى كند.

## سودمند براى پيشگيرى از فراموشى

امام صادق عليه‌السلام: سه چيز، فراموشى را از ميان مى بَرَد و حافظه را بار مى آورد: قرائت قرآن، مسواك زدن و روزه گرفتن.

## آنچه اعصاب را استحكام مى بخشد

پيامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله فرمود: به نام خدا طعام را بخوريد، مويز چه نيكو خوراكى است كه اعصاب را استحكام مى بخشد! ...

## خوردن گوشت گوسفند همراه با شير

امام صادق عليه‌السلام: هر كس به ضعفى در قلب يا بدن خويش گرفتار آمد، گوشت گوسفند همراه با شير بخورد؛ چرا كه اين خوراك، هر درد و عارضه اى را از اندام وى بيرون مى بَرَد، تن او را تقويت مى كند و لثه هاى او را نيز استحكام مى دهد.

## سودمند براى سردرد

### شستن سر با خَطمى

امام صادق عليه‌السلام: شستن سر با خطمى، مايه ى ايمنى از سردرد است.

### نوشيدن آب نيم گرم (وِلَرم)

امام صادق عليه‌السلام: پيامبر خدا به هنگام افطار، با حلوايى آغاز مى كرد و بدان، روزه مى گشود. اگر حلوا نمى يافت، با شكرينه اى ديگر يا چند دانه خرما؛ و اگر نيز يافت نمى شد، با آب نيم گرم. آن گاه مى فرمود: اين معده و جگر را پاك مى كند و... و سردرد را از ميان مى بَرَد».

### ماليدن روغن بنفشه

امام صادق عليه‌السلام: چه خوب روغنى است روغن بنفشه! درد را از سر و چشمان مى بَرَد. آن را به خود بماليد.

### استعمال اَنفيه

امام صادق عليه‌السلام: پيامبر خدا، چون سردرد مى كرد، به روغن كُنجد، انفيه مى كرد.

## آنچه مانع ديوانگى مى شود

### كوتاه كردن سبيل و ناخن در هر جمعه

امام صادق عليه‌السلام: در هر جمعه، اندكى از سبيل و ناخن هاى خود را بگير و اگر هم چيزى نداشته باشد، آن را (كمى) بساى، ديوانگى، جذام و پيسى به تو نمى رسد.

### آبى كه از دهان كودك مى ريزد

امام صادق عليه‌السلام- در بيان نعمت هايى كه خداوند متعال به انسان بخشيده است -: امّا آن آبى كه از دهان كودكان مى ريزد، خود، موجب بيرون رفتن رطوبتى است كه اگر در بدن هايشان مى مانْد، در آنان پديده هايى گران رُخ مى داد. چنان كه مى بينيد برخى كسان رطوبت بر آنان غلبه يافته و آنان را به مرز پخمگى، ديوانگى و آشفته عقلى و بيماريهاى مختلف ديگرى چون: سست اندامى و كَج دهانى و همانند آنها رانده است. از اين روى خداوند، آن رطوبتى را كه در خردسالى از دهان كودكان فرو مى ريزد، زمينه ى سلامت و تندرستى آنان در بزرگسالى قرار داده، و بدين سان، بر خلق خويش به آنچه از آن آگاهى نداشته اند، منت نهاده و بدانچه از شناختش فرو مانده اند، به ايشان لطف كرده است. اگر نعمت هاى خداوند بر خويش را مى شناختند، اين شناخت، ايشان را از فرو غلتيدن به نافرمانى او باز مى داشت. پس پاكا خدايى كه چه نعمت هاى گرانى داده و بر سزاوران و ناسزاواران، ارزانى داشته است. او از آنچه بى عقيدگان مى پندارند، بسيار والاتر و فراتر است!

## آنچه مانع سست اندامى مى شود

### خوردن خرما پس از خوردن ماهى

الكافى - به نقل از سعيد بن جناح، از يكى از وابسته هاى امام صادق عليه‌السلام-: (امام عليه‌السلام) چند خرمايى خواست و خورد. سپس فرمود: «اشتهايى نداشتم؛ امّا ماهى خورده بودم».

سپس فرمود: «هر كس در حالى بخوابد كه ماهى خورده و در پى آن، چند خرما يا مقدارى عسل نخورده است، تا صبح، رگِ سستْ اندامى بر او غلبه خواهد داشت».

## مفيد براى درمان ترس و وحشت

طب الائمه (عليهم‌السلام) - به نقل از محمد بن مسكان حلبى -: امام صادق عليه‌السلام در پاسخ يكى از دوستدارانش كه گفته بود: اى پسر پيامبر خدا! من دخترى دارم و پيوسته نگران و بيدارْخواب اويم و او، شب و روز، در بسيارى از اوقات، آشفته خاطر است. اگر مصلحت مى دانى، براى او از خداوند، عافيت مسئلت فرما، براى آن دختر، دعا كرد و سپس فرمود: «به او بگو رگزنى كند؛ چرا كه از اين كار، سود خواهد برد».

# اشاره به حكمت نهفته در چشم

امام صادق عليه‌السلام- در مناظره با طبيب هندى -: پيشانى، از مو تهى است، از آن رو كه محل رسيدن نور به چشمان است؛ و در آن چين و چروك قرار داده شده است، بدان سبب كه عرق فرو ريخته شده از سر را در خود، محبوس سازد و مانع رسيدن آن به چشمان شود، تا بدان وقت كه انسان، عَرَق خويش را پاك كند، آن سان كه نهرهاى زمين، آب ها را در خود محبوس مى سازند.

ابروها در بالاى چشمان قرار داده شده اند تا نور را بدان اندازه كه بسنده است از زير آن به چشمان راه گشايد؟

بينى در ميان دو چشم قرار داده شده است تا نور را در ميان دو چشم، به دو بخش مساوى قسمت كند.

چشم، همانند بادام است، تا ميل بتواند دارو را در داخل آن جريان دهد و بيمارى (عفونت) از آن بيرون آيد. اگر چشم، مربّع شكل يا دايره اى بود، نه ميل در داخل آن حركت مى كرد، نه دارو به همه ى آن مى رسيد، و نه بيمارى از درون آن خارج مى شد.

امام صادق عليه‌السلام- خطاب به مفضّل بن عمر -: اى مفضّل! اكنون به اين حواسى كه خداوند از ميان همه آفريدگان، آنها را به انسان اختصاص داد و بدين واسطه، او را بر ديگران گرامى داشته است، بنگر. چگونه چشمان انسان به سان چراغ هايى كه فراز مناره است، در سر انسان قرار گرفته تا قادر به مطالعه ى اشيا باشد و در اندام هاى پايين تر (از قبيل دست و پا) قرار نگرفته است تا آفت ها بدان برسد و از پرداختن مستقيم به كار و حركت، چيزهايى بدانها برسد كه ناتوانش سازد، در آن اثر گذارد و از آن بكاهد. چشم ها در اندام هاى ميانى بدن (چون شكم و پشت) نيز قرار نگرفته است تا چرخش آنها به سوى چيزها و نگاهشان به سوى اشيا، دشوار باشد. بدين سان، از آن رو كه جاى چشم ما هيچ كدام از اين اندام ها نبوده، عالى ترين جاى حواس، همان سر است كه خود، به صومعه حواس مى مانَد.

حواس نيز پنج چيز قرار داده شده كه پنج چيز را درك مى كنند تا چيزى از اين محسوسات، از كف نرود. چشم آفريده شده است تا رنگ ها را درك كند. اگر رنگ ها وجود داشتند و در اين حالت چشمى نبود كه آنها را درك كند، هيچ سودى در آنها متصور نبود.

گوش آفريده شده تا صداها را درك كند. اگر صداها وجود داشتند و گوش ‍ نبود كه آنها را ادراك كند، ديگر هيچ نيازى به آنها نبود و هيچ مقصودى را برآورده نمى ساختند. ديگر حواس نيز چنين اند.

از سويى ديگر نيز همين حقيقت، صادق است. اگر چشم وجود داشت، ولى رنگ ها وجود نمى داشتند، چشم را هيچ خاصّيتى نبود؛ يا اگر گوش ‍ وجود داشت، ولى صداها وجود نمى داشتند گوش را هيچ جايگاهى نبود. پس ببين كه چگونه اين حواس و محسوس ها با همديگر اندازه و همسان شده اند و هر حسى را محسوسى است كه بر آن اثر مى گذارد و هر محسوسى را نيز حسى است كه آن را درك مى كند. با وجود اينها چيزهايى همانند نور و هوا، واسطه ى ميان حواس و محسوس ها آفريده شده اند كه حواس، جز به كمك آنها كامل نمى شوند؛ چه، اگر نورى كه رنگ را بر چشم آشكار سازد، نبود، چشم نمى توانست رنگ را درك كند و اگر هوايى كه صدا را به گوش برساند، نبود، گوش نيز نمى توانست صدا را درك كند.

پس آيا بر هر كس كه نگاهى درست بيفكند و فكر خويش را به كار گيرد، پوشيده مى ماند كه پديده اى چون فراهم بودن حواس و محسوس هاى همسان و همنواخت با يكديگر، و نيز فراهم شدن چيزهاى ديگر به كمك آنها كامل مى شود و توصيف آنها را گفتم، مى تواند از چيزى جز هدفدارى و اندازه گيرى از جانب خداى لطيفِ آگاه، سرچشمه گرفته باشد؟

اى مفضّل! در زندگى نابينايان و خللى كه در كارشان روى مى دهد، انديشه كن و ببين كه چگونه چنين كسى، نه جاى گام هاى خويش را مى بيند، نه پيش روى خود را مى بيند، نه ميان رنگ ها تفاوت مى گذارد، نه چشم اندازهاى زيبا و زشت را از هم باز مى شناسد، نه اگر از سويى به او حمله ببرند، گودالى را كه پيش پايش هست، مى بيند، نه اگر ضربه ى شمشيرى به سويش فرود آيد، دشمن و ضربت او را مى بيند، و نه به انجام دادن كارهايى چون: نوشتن، داد و ستد و زرگرى راهى مى يابد، تا آن جا كه اگر كارآيى ذهنى وى نبود، به پاره سنگى افتاده بر زمين مى مانست...

اى مفضّل! در پلك چشم، تاءمل كن و بنگر كه چگونه به سان پوشش، بر آن قرار گرفته و چگونه مژه گاه ها به آويخته گاه هاى ريسمان مى مانند و چه سان خداوند، چشم را در درون غار خويش نشانده و پرده موهايى (كه اطراف آن است)، بر آن افكنده است.

## پيشگيرى از برخى بيماريهاى چشم

كتاب من لا يحضره الفقيه:

عبدالله بن ابى يعفور به امام صادق عليه‌السلام گفت: فدايت شوم! گفته مى شود هيچ چيز به اندازه تعقيبات ميان طلوع سپيده و طلوع خورشيد، سبب نزول روزى نشده است.

فرمود: «آرى؛ امّا تو را از بهتر از اين آگاه سازم: گرفتن سبيل و كوتاه كردن ناخن در روز جمعه. كوتاه كردن ناخن در روز پنج شنبه نيز چشمْدرد را دور مى كند».

امام صادق عليه‌السلام: كوتاه كردن ناخن ها در روز جمعه، از جذام و پيسى و كورى، ايمن مى دهد اگر هم نيازى به كوتاه كردن نبود، آنها را بِساى.

امام صادق عليه‌السلام: سرمه كشيدن در هنگام خواب، مايه ايمنى از آب (چشم) است.

امام صادق عليه‌السلام: هركس با سرمه ى اِثمِد آميخته ناشده با مُشك بخوابد، براى هميشه، تا زمانى كه بر اين حالت مى خوابد، از آب سياه در امان مى مانَد.

امام صادق عليه‌السلام: مرد چون روزه بگيرد، چشمانش از جاى خويش ‍ مى رود و چون با شيرينى روزه بگشايد، ديگر بار، چشمانش به جاى خويش باز مى گردد.

مكارم الاخلاق - به نقل از ابوبصير، از امام صادق عليه‌السلام -: فراوانى عطسه، شخص را از پنج چيز، ايمن مى سازد: نخستين آن جذام است؛ دوم، بادهاى بدخيمى كه در سر و صورت، جاى مى گيرد؛ سوم آن كه مايه ايمنى از جاى گرفتن آب در چشم مى شود؛ چهارم آن كه از سختى حفره هاى بينى، مصونيت مى دهد و پنجم آن كه از بيرون آمدن مو از چشم، ايمنى مى دهد. فرمود: «اگر دوست داشتى كه عطسه ات كم شود، با روغن مرزنجوش انفيه كن».

پرسيدم: چه مقدار؟

فرمود: «به اندازه يك دانگ»

راوى مى گويد: اين كار را پنج روز انجام دادم و (عارضه ام) از ميان رفت.

## مفيد براى درمان برخى بيمارى هاى چشم

الكافى - به نقل از جميل بن صالح -: به امام صادق عليه‌السلام گفتم: دختر جوانى داريم كه ستاره را به سانِ كهكشان مى بيند.

فرمود: «خوب! و گاه نيز آن را به سان يك دانه مى بيند».

گفتم: چشمش ضعيف شده است.

فرمود: «آن را به گياه صبر زرد و تلخه (توتيا) و كافور، به سهم هاى برابر، سرمه كن».

وى را بدان چيزها سرمه كرديم و برايش سودمند افتاد.

الكافى - به نقل از ابن محبوب، از راوى ديگرى -: مردى كه چشم درد داشت، بر امام صادق عليه‌السلام وارد شد. امام عليه‌السلام به او فرمود: «چرا از اين سه چيز: گياه صبر زرد، كافور و توتيا، غافلى؟ ».

مرد، آن كار را انجام داد و چشم دردِ او از ميان رفت.

طب الائمه (عليهم‌السلام):

از عُمر بن توبه، از پدرش، درباره ى امام صادق عليه‌السلام نقل شد كه مردى نزد آن حضرت از سفيدى اى در چشمش، دردى در دندانش و بادى در مفصل هايش اظهار ناراحتى كرد. امام عليه‌السلام به او فرمود كه قدرى فُلفُل سفيد و قدرى دار فلفل، از هر كدام به وزن يك درهم، و نيز به وزن يك درهم، نشادر بردارد (سپس فرمود: ) «همه ى اينها را بساب و غربال كن و در هر چشمى از اين مخلوط، سه ميل سرمه كن و دمى آن را نگه دار كه اذن خداوند (عزوجل) سفيدى چشم را ريشه كن مى كند، گوشت چشم را تميز مى كند و درد را تسكين مى دهد. پس چشمانت را با آب سرد بشوى و در پِى آن، با سرمه ى سياه، سرمه كن».

امام صادق عليه‌السلام: بنفشه، چه نيكو روغنى است! درد را از سر و از چشمان مى بَرَد. آن را به خود بماليد.

## سرمه كشيدن با سنگ سرمه ى «اِثْمِد»

امام صادق عليه‌السلام: عربى باديه نشين كه او را «قُلَيْبْ» مى گفتند و آبريزش چشم داشت، نزد پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله آمد. به او فرمود: «اى قليب! مى بينم چشمانت آبريزش دارد. بر تو باد سرمه ى اِثمِد، كه روشنايى چشم است».

امام صادق عليه‌السلام: سرمه ى اِثمِد، چشم را جلا مى دهد، موى بر مى روياند و اشك ريزش را مى برد.

امام صادق عليه‌السلام: سرمه، مو بر مى روياند، اشك ريزش را مى خشكانَد، آب دهان را گوارا مى سازد و ديده را جلا مى دهد.

امام صادق عليه‌السلام: سرمه، مو بر مى روياند، ديده را تيزى مى بخشد، و انسان را بر طولانى ساختن سجده يارى مى رساند.

## مسواك زدن

امام صادق عليه‌السلام: بر شما باد مسواك زدن؛ چرا كه ديده را جلا مى دهد.

امام صادق عليه‌السلام: مسواك زدن، اشك ريزش را مى برد و ديده را جلا مى دهد.

## پوشيدن كفش

امام صادق عليه‌السلام: كفش، مايه ى سلامت ديده است.

امام صادق عليه‌السلام: به پا كردن كفش، قدرت بينايى را افزون مى كند.

## نگريستن به قرآن

امام صادق عليه‌السلام: هر كس قرآن را از رو بخواند، از بهره بينايى برخوردار است و از گناه پدر و مادرش كاسته مى شود، هر چند كافر باشند.

## نگريستن به آسمان آبى و سبزه ها

امام صادق عليه‌السلام- خطاب به مفضّل بن عمر -: در رنگ آسمان و درستى تدبيرى كه در آن است، بينديش. اين رنگ، سازگارترين رنگ با چشم و تقويت كننده ترين رنگ براى آن است، تا جايى كه يكى از سفارش هاى طبيبان به كسانى كه عارضه اى بدانان رسيده و به بينايى ايشان ضرر رسانده، اين است كه پيوسته به رنگ سبز و سبزى كه مايل به سياه است، بنگرند. طبيبان چيره دست، براى كسانى كه چشمشان خسته است نيز اين نسخه را تجويز كرده اند كه: «در ظرف سبزى كه پر آب است، بنگريد».

## نماز شب

امام صادق عليه‌السلام: نماز شب، روى را نكو مى سازد، اندوه و غم را مى بَرَد و ديده را جلا مى دهد.

## فايده هاى گريه براى كودكان

امام صادق عليه‌السلام- خطاب به مفضّل بن عمر -: اى مفضّل! از سودى كه در گريه براى كودكان هست، آگاه شو و بدان كه در مغز كودكان، رطوبتى است كه اگر بماند، براى آنان، رخدادهايى سخت و بيمارى هايى گران (اعم از نابينايى و جز آن) پديد مى آورد. از اين رو، گريه آن رطوبت را از سرِ آنان روان مى سازد و اين خود تندرستى و سلامتِ چشم را برايشان در پى مى آورد. اكنون، آيا اين احتمال وجود ندارد كه كودك، از گريه سود ببرد و پدر و مادرش، اين را ندانند و در تلاش پيگير باشند كه او را ساكت كنند و خواسته هاى وى را بر آورند تا گريه نكند، در حالى كه نمى دانند گريه، برايش كارآمدتر و خوشْ فرجام است؟

# گوش اشاره به حكمت نهفته در آن

امام صادق عليه‌السلام- خطاب به مفضّل بن عمر-: اى مفضل! بينديش... كه چرا درونِ گوش، به سان يك زندان پيچ در پيچ است؟ مگر جز براى آن است كه صدا در آن، پياپى روان شود و سرانجام، به شنوايى برسد، و نيز براى آن كه شتاب باد را در هم شكند و به گوش، صدمه نرساند.

## حكمت موجود در مايع گوش

امام صادق عليه‌السلام: خداوند تبارك و تعالى -... گوش ها را تلخ قرار داد؛ و اگر اين نبود، جنبندگان بر آن هجوم مى بردند و مغز وى را مى خوردند.

امام صادق عليه‌السلام: خداوند، از سر منت، بر آدمى در گوش وى، تلخى قرار داد؛ و اگر اين نبود، جنبندگان بدان در مى آمدند و مغز وى را مى خوردند.

امام صادق عليه‌السلام: خداوند (عزوجل) گوش ها را تلخ قرار داد تا هر چه بدان در مى آيد، بميرد؛ و اگر اين نبود، حشراتِ (خزنده) آدمى زاده را مى كشتند.

## اشاره به حكمت نهفته در بينى

امام صادق عليه‌السلام: سوراخ بينى، در پايين آن قرار داده شده است تا بيمارى (عفونت)هايى كه از مغز فرود مى آيد، از آن پايين بيايد و بوها از آن بالا برود و به مشام برسد، در حالى كه اگر اين سوراخ در بالاى بينى بود، نه بيمارى اى از آن به زير مى آمد و نه بويى را حس مى كرد.

امام صادق عليه‌السلام: خداوند - تبارك و تعالى - در سوراخ ‌هاى بينى، آب (مخاط) قرار داد تا به كمك آن، نفس، بالا و پايين برود و شخص، بوى خوش را از بد، باز شناسد.

امام صادق عليه‌السلام: خداوند (عزوجل) بينى را سرد و مخاطى قرار داد تا هيچ دردى را در سر، فرو مگذارد، مگر اين كه بيرونش آورد؛ و اگر اين نبود، مغز سنگين، مى شد و كِرم مى افتاد.

## اشاره به حكمت نهفته در حنجره

امام صادق عليه‌السلام- خطاب به مفضّل بن عمر -: اى مفضّل! در صدا و كلام فراهم بودن ابزارهاى آن در انسان، فراوان انديشه كن. حنجره، همانند لوله اى براى بيرون آمدن صداست و زبان، لب ها و دندان ها، براى شكل گرفتن حروف و آواها. مگر نمى بينى هر كس دندان هايش بيفتد، نمى تواند «سين » را درست ادا كند و هر كس داراى لب نباشد نمى تواند «راء» را به فصاحت، ادا كند؟

همانندترين چيز به اين پديده، يك سر سُرناى بزرگ است. حنجره به نىِ آن مى ماند. ريه، همانند آن انبانى است كه دميدن را انجام مى دهد تا هوا به نِى در آيد، اندام هايى هم كه بر ريه فشار مى آورند تا صدا (از حنجره) بيرون آيد، همانند آن انگشت هايى است كه انبان را مى فِشُرد تا هوا در نِى درآيد و لب ها و دندان هايى هم كه صدا را به حروف و آواها بدل كنند، به انگشت هايى مى مانند كه در دهانه ى نِى حركت مى كنند تا از ناى نى، آهنگ بسازند. البته، هر چند در دلالت و تعريف، مخرج صدا را به اين سُرنا تشبيه كنند، امّا در حقيقت، اين سُرناست كه بايد به مخرج صدا تشبيه شود.

اكنون تو را از آواهايى كه براى ساخت كلام و ايجاد حروف در اندام هست، آگاه ساختم؛ امّا در اين اندام ها، افزون بر آنچه يادآور شدم، منافعى ديگر نيز هست:

حنجره، جايى است كه اين نسيم، از آن به سوى ريه راه مى گشايد تا با تنفّس ‍ دايمى - كه اگر اندكى متوقف شود، انسان مى ميرد - قلب را باد بزند و خُنَكش گردانَد.

با زبان، مزه ها احساس مى شود و انسان، مى تواند آنها را از هم باز شناسد و هر يك را به تنهايى تشخيص دهد: شيرين را از تلخ، تُرش را از مَلَس، شور را از گوارا، و خوش مزه را از بدمزه؛ افزون بر اين كه همين اندام، بر فرو بردن آسان خوردنى ها و نوشيدنى ها يارى مى رساند.

دندان ها، غذا را مى جَوَند تا نرم شود و گوارش آن آسان گردد. دندان ها با وجود اين، تكيه گاهى براى لب هايند كه از درون دهان، آنها را نگه مى دارد و تقويت مى كند. گواه، آن كه مى بينى كسى كه دندان هايش ريخته لب هايش ‍ نيز افتاده و حركت آنها نا به سامان است.

با لب ها نوشيدنى مكيده مى شود تا آنچه از نوشيدنى ها به درون مى رسد، به اندازه و سنجيده باشد؛ نه يك باره به درون فرو ريزد و شخص از آن گلوگير گردد يا درون را بيازارد. دو لب، افزون بر اين، به دو لنگه ى درِ هماهنگ مى مانند كه بر روى دهان، بسته مى شوند و انسان، هرگاه بخواهد، آنها را باز مى كند و هر گاه بخواهد، مى بندد.

در آنچه از اين حقايق وصف كرديم، اين نكته روشن مى شود كه هر يك از اين اندام ها، به گونه اى ويژه عمل مى كنند و هر يك، منافعى چند دارند، آن سان كه يك ابزار، به چند كار مى آيد؛ همانند تيشه كه هم در نجارى از آن استفاده شود، هم در كندن و هم در ديگر كارها....

اى مفضّل! چه كسى در حلق، دو روزن قرار داده است: يكى براى خروج صدا - و اين، همان حلقوم (ناى) است كه به ريه مى پيوندد - و ديگرى براى گذر غذا - و اين مِرى است كه به معده مى پيوندد و غذا را بدان مى رساند -، و (چه كسى) بر حلقوم، سرپوشى قرار داده است (زبان كوچك )، تا نگذارد غذا به ريه برسد و (شخص را) بكشد؟

چه كسى ريه را خُنك كننده ى سستى ناپذير و بى توقف قلب، قرار داده است تا نگذارد حرارت در قلب، جاى گيرد و به نابودى بينجامد؟

## اشاره به حكمت نهفته در شُش ها

امام صادق عليه‌السلام- به طبيب هندى -: قلب به شكل ميوه ى صنوبر است؛ زيرا وارونه است. يك سرِ قلب، باريك قرار داده شده است تا لابه لاى ريه برود و با سردى آن خُنك شود، مبادا كه مغز از گرماى آن بسوزد.

ريه، دو پاره قرار داده شده است تا قلب، در لابه لاى فشارگاه هاى آن قرار گيرد و با حركت آن، خُنك شود.

امام صادق عليه‌السلام: عقل از قلب است، اندوه از جگر، نَفَس از ريه.

## سودمند براى درمان برخى بيمارى هاى بينى و حنجره

امام صادق عليه‌السلام: براى گلودرد، چيزى همانند شورباى شير نيافته ايم.

## فوايد زكام

امام صادق عليه‌السلام: پيامبر خدا، زكام را درمان نمى كرد و مى فرمود: «هيچ كس نيست كه رگى از جذام در او نباشد؛ و چون زكام به شخص برسد، اين رگ را در هم مى كوبد».

## سودمند براى درمان زكام

امام صادق عليه‌السلام: پنبه اى را به روغن بنفشه آغشته مى كنى و به هنگام خفتن در نشيمنگاهت مى گذارى. به خواست خداوند، براى زكام، سودمند است.

طب الائمه (عليهم‌السلام)-به نقل از ابراهيم بن ابى يحيى، از امام صادق عليه‌السلام -: از زكام نزد امام عليه‌السلام اظهار ناراحتى كردم. فرمود: «پديده اى از پديده هاى خداوند، و سربازى از سربازان خداست كه خداوند، آن را به پيكار با بيمارانى در تن تو برانگيخته، تا آن را از جاى بركَنَد. پس چون آن را از ميان بركَند، بر تو باد.

## پياز

الكافى - به نقل از محمد بن عبدالله بن محمد جعفى -: امام صادق عليه‌السلام از پياز ياد كرد و فرمود: « بوى دهان را خوش مى سازد، بلغم را مى برد و بر توان جنسى مى افزايد. »

## حوك

امام صادق عليه‌السلام:

حَوْك (بادروج)، سبزى پيامبران است. بدانيد كه در آن هشت ويژگى است: گرفتگى هاى عروق و مجارى را مى گشايد؛ آروغ را خوشبو مى سازد؛ دهان را بوى خوش مى بخشد؛ اشتها آور است....

## تره

الكافى - به نقل از فرات بن احنف -: از امام صادق عليه‌السلام درباره ى تَره پرسيدند. فرمود: «بخور؛ چرا كه در آن چهار ويژگى است: بوى دهان را خوش ‍ مى سازد... »

## مشكك

امام صادق عليه‌السلام: مُشكك را لا به لاى دندان هاى خويش كنيد؛ چرا كه دهان را خوش بو مى كند و بر توان همبسترى مى افزايد.

## آويشن و نمك

مكارم الاخلاق:

امام صادق عليه‌السلام فرمود: «چهار چيز است كه ديده را جلا مى دهد و سود دارد و زيانى نمى آورد.

درباره آنها از او پرسيدند.

فرمود: «آويشن و نمك كه چون در كنار هم قرار گيرند (مخلوط شوند) بادها را از دل برون مى رانند، انسداد را مى گشايند، بلغم را مى سوزانند، آب را (در بدن) به جريان در مى آورند، بوى دهان را خوش مى سازند: معده را نرمى مى دهند، بوهاى بد را از دهان ببرند و آلت را سفتى مى بخشند».

## سرمه كشيدن

امام صادق عليه‌السلام: سرمه كشيدن، دهان را تَر و تازه مى كند.

امام صادق عليه‌السلام: سرمه كشيدن در هنگام شب، دهان را خوش بو مى كند و منفعت آن تا چهل روز، استمرار مى يابد.

مكارم الاخلاق:

امام صادق عليه‌السلام فرمود: «بر شما باد سرمه، كه دهان را خوش بو مى كند؛ و بر شما باد مسواك، كه ديده را جلا مى دهد».

(راوى) پرسيد: چگونه؟

فرمود: «زيرا چون مسواك زند، بلغم فرو نشيند و در پى آن، ديده، جلا يابد؛ و چون سرمه كشد، بلغم برود و دهان، خوش بو شود».

امام صادق عليه‌السلام: سرمه، مو را مى روياند، اشك ريزش را مى خشكاند، آب دهان را گوارا مى سازد و ديده را جلا مى دهد.

## خضاب كردن

امام صادق عليه‌السلام: حنا كردن، بدبويى عَرَق را از ميان مى بَرَد، و بر طراوت و تازگى چهره مى افزايد، بوى دهان را خوش مى سازد و فرزند را نكو مى كند.

## آب نيم گرم (وِلَِرم)

امام صادق عليه‌السلام: پيامبر خدا به هنگام افطار با حلوايى آغاز مى كرد و بدان روزه مى گشود. اگر حلوا نمى يافت با شكرينه اى ديگر يا چند دانه خرما و اگر اين نيز يافت نمى شد با آب نيم گرم. آن گاه مى فرمود: و «معده و جگر را پاك مى كند، دهان را خوش بو مى سازد و دندان ها را تقويت مى كند... ».

## آنچه دهان و لثه را استحكام مى بخشد

## سركه ى شراب

امام صادق عليه‌السلام- هنگامى كه نزد ايشان از سركه ى شراب ياد شد -: آن، جنبندگان شكم را مى كُشد و دهان را استحكام مى دهد.

امام صادق عليه‌السلام: سركه ى شراب، لثه را تقويت مى كند، جنبندگان شكم را مى كُشد و عقل را نيز نيرو مى بخشد.

## پياز

امام صادق عليه‌السلام: پياز بخوريد، چرا كه سه ويژگى دارد: بوى دهان را خوش مى سازد، لثه را نيرو مى بخشد، و آب و توان آميزش را افزون مى كند.

## آنچه دندان ها را تقويت مى كند

## شانه زدن

امام صادق عليه‌السلام: شانه زدن ريش، دندان ها را استحكام مى بخشد.

امام صادق عليه‌السلام: شانه كردن موى سر، بلغم را از ميان مى بَرَد، شانه زدن ابروها، ايمنى از جذام است و شانه زدن موى گونه ها، دندان ها را استحكام مى دهد.

## برخى از عوامل بيمارى هاى دهان و دندان

امام صادق عليه‌السلام: از مسواك زدن در حمام، حذر كن؛ چرا كه وباى دندان ها را در پى مى آورد.

## آنچه براى درمان دندان درد سودمند است

طب الائمه (عليهم‌السلام) - به نقل از محمد بن ابى نصر، از پدرش، از امام صادق عليه‌السلام -: نزد امام عليه‌السلام از ناآرامى سر و دندان هايم و از دردى شديد در چشم هايم - تا جايى كه صورتم در اثر آن ورم كرده بود - اظهار ناراحتى كردم.

فرمود: «بر تو باد اين كاسنى. آن را بِفشُر و آبش را بگير و از اين شكر طَبَرزَد، به مقدار فراوان، بر آن بريز، چرا كه درد را تسكين مى دهد و ضرر آن را دفع مى كند»

من به خانه ى خود رفتم و همان شب، پيش از آنكه بخوابم، اين دارو را ساختم و خوردم و بر آن خوابيدم. صبح كه شد، به حمد و منت الهى بهبود يافته بودم.

## سودمند براى درمان و رفع بوى بد دهان

امام صادق عليه‌السلام:: مسواك زدن، ديده را جلا مى دهد و سرمه، بوى بد دهان را مى برد.

# دستگاه گوارش - اشاره به حكمت نهفته در دستگاه گوارش

امام صادق عليه‌السلام- خطاب به طبيب هندى -: كبد، قوسدار است تا معده را سنگينى كند و به تمامى بر روى آن قرار گيرد و آن را بفشُرد و در نتيجه، بخارى كه در آن هست، بيرون رود.

امام صادق عليه‌السلام- خطاب به مفضّل بن عمر-: اى مفضّل! در همه ى اندام هاى بدن و در اين حقيقت بينديش كه چگونه هر كدام از آنها براى هدفى سامان يافته اند: ... دهان را براى غذا خوردن، معده را براى هضم كردن، جگر را براى افشُره ساختن، گذرها براى برون شدِ پس مانده ها، و روده ها براى انتقال آنها...

چه كسى معده را درشت و سخت قرار داده و آن را بر گوارش غذاهاى ديرْهضم، توانمند ساخته است؟ و چه كسى جگر را نازك و نرم قرار داده است تا غذاى ناب و نرم را پذيرا شود و گوارشى كه دقيق تر و حساس تر از كار معده است، انجام دهد؟ آيا به گمان تو در هيچ كدام از اينها، اهمال و به خود واگذاشتگى پذيرفته است؟ نه، هرگز! بلكه اينها همه تدبيرى است از سوى مدبرى حكيم، توانا و آگاه به چيزها، پيش از اين كه آنها را بيافريند، هيچ چيز او را ناتوان نسازد، و همو لطيف و خبير است...

خداوند، مخرج انسان را در پوشيده ترين جاى بدن او قرار داده، نه برآمده شسته از جلو، و نه برجسته از عقب؛ بلكه نهفته در جايى بسته پوشيده و پنهان از بدن جايى كه در آن دو سر ران به هم مى رسند؛ و سرين ها با گوشتى كه در آن هاست بر آن پرده افكنده و آن را مى پوشاند و چون انسان را به قضاى حاجت نياز افتد و آن سان بنشيند، آن مخرج براى بيرون دادن فضولات آماده مى شود. آفرين بر خدايى كه منت هايش پى در پى رسيده و نعمت هايش از شمار بيرون است! ...

در آب دهان و سودى كه در آن است، تاءمل كن. آن به گونه اى آفريده شده كه پيوسته در دهان جريان داشته باشد تا حلق و زبان كوچك را تَر بدارد و نگذارد خشك شوند؛ چه اين جاى هاى اگر بدين (گونه) واگذاشته شوند، نابودى انسان را در بر دارند، افزون بر اين كه اگر در دهان، رطوبتى نبود كه در غذاها نفوذ كند، انسان نمى توانست هيچ غذايى را مزه كند و گواراتر را بيابد. تجربه، بر اين حقيقت، گواهى مى دهد...

بدان كه رطوبت، مَركب رَهوار غذاست و قدرى از اين تَرى در جايى ديگر از صفرا نيز جريان مى يابد و اين خود تندرستى كامل انسان را ميسّر مى سازد، در حالى كه اگر صفرا خشك شود، انسان نابود مى شود...

بدان كه در بدن انسان، چهار نيرو وجود دارد: نيروى جذب كننده كه غذا را مى پذيرد و به معده مى رساند؛ نيروى نگه دارنده كه غذا را حبس مى كند تا طبيعت، اثر خود را در آن بگذارد؛ نيروى گوارش كه غذا را مى پرورد و افشره ى آن را بيرون مى كشد و در بدن مى پراكند؛ و نيروى دفع كننده كه فضولات پس مانده را پس از اين كه نيروى گوارش كننده، نياز خود را از آنها بر مى گيرد، بيرون مى راند.

در سامان يافتگى اين نيروهاى چهار گانه در بدن، در عملكرد آنها و به اندازه بودن آنها با نيازى كه بدانها هست و هدفى كه از وجود شان هست و سرانجام، در تدبير و حكمتى كه در اين همه هست، بينديش، اگر آن نيروى جذب كننده نبود، چگونه انسان در جستجوى غذايى كه مايه ى برپايى جسم است. به راه مى افتاد؟ اگر نيروى نگهدارنده نبود، چگونه غذا در درون مى ماند تا معده آن را هضم كند؟ اگر نيروى گوارش نبود، چگونه غذا پخته مى شد تا افشره اى كه خوراك بدن را تاءمين مى كند و رخنه گاه هاى آن را پُر مى كند، از آن بيرون كشيده شود؟ و اگر آن نيروى دفع كننده نبود، چگونه فضولات كه هاضمه بر جاى مى گذارَد، يك به يك، از بدن رانده و بيرون فرستاده مى شد؟

اكنون مگر نمى بينى كه چگونه خداوند به صُنع دقيق خود و حُسن تقدير خويش، اين نيروها را به خدمت بدن انسان و انجام دادن آنچه درستى اش ‍ در آن است گمارد؟ در اين باره، برايت مثالى مى آورم. جسم انسان، سراى پادشاهى را مى مانَد كه در آن، خدمتگزاران، غلامانِ سبك پاى و سرگماشتگانى هستند و كار سراى را بر عهده دارند: يكى، نيازمنديهاى خدمتگزاران را فراهم مى آورد و در اختيارشان مى نهد، يكى آنچه را آمده است، تحويل مى گيرد و براى فراورده شدن و آماده شدن به انبار مى سپرد، ديگرى آن را آماده و پرورده مى سازد و مى پراكند؛ و ديگرى، آلودگى را از خانه مى پالايد و بيرون مى برد. در اين جا نيز، آفريدگار حكيم و پروردگار جهان و جهانيان، همان پادشاه است. پيكر انسان، آن سراى است خدمتگزاران، اندام هاى بدن اند، و سرگماشتگان نيز همان چهار نيرو هستند.

شايد گمان كنى آنچه درباره ى اين چهار نيرو و عملكرد آنها پس از بيان كلى درباره شان آورده ام، زيادت و افزونى است؛ امّا نه آنچه گفتم، بر سياق آن چيزى است كه در كتاب هاى پزشكان آمده، و نه سخن ما در اين باره به سان سخن آنان است؛ چه آنها اين آگاهى را به عنوان چيزهايى كه در فن طبابت و تندرستى بدان نياز است، يادآور شده اند و ما آنها را به عنوان آنچه در درستى دين و شفاى دل ها از گمراهى بدان نياز مى افتد، يادآور شده ايم همانند آن تدبير و حكمتى كه در كار بدن است و آن را به توصيفى فراگير و حكايتى آشنا، باز گفتم...

اى مفضّل! در طلوع و غروب خورشيد، بينديش كه جا به جايى روز و شب را سامان مى دهد...؛ چه اگر غروب نبود، مردم آرام و قرار نداشتند، در حالى كه آنان را به آرامش و راحتى، نيازى فراوان است تا بدن هايشان بياسايد، حواسشان جمع شود، دستگاه گوارش، به كار گوارش غذا برانگيخته گردد، و غذا به اندام ها راه بگشايد.

امام صادق عليه‌السلام- در روايتى از ايشان -: سپس در آدم، نور، آتش، باد و آب را به جريان انداخت. انسان، به نور ديد و انديشيد و فهميد، و به آتش خورد و نوشيد. اگر در معده آتش نبود، معده غذا را نرم نمى كرد؛ اگر در درون آدميزاد بادى نبود كه آتش معده را شعله ور سازد، آن آتش بر نمى افروخت؛ و اگر درون آدميزاده آبى نبود كه زبانه هاى آتش معده را فرو نشاند، آن آتش درون آدمى را يكسره مى سوزاند.

## سلامت دستگاه گوارش

امام صادق عليه‌السلام: معده خانه ى درد است و پرهيز، يگانه درمان.

## سودمند براى گوارش

### خرما

الكافى - به نقل از ابوعمرو، از مردى از امام صادق عليه‌السلام -: «بهترين خرماى شما، خرماى بَرنى است؛ دردها را مى برد و خود، بيمارى نمى زايد، خستگى را مى زدايد و زيانى در بر ندارد، بلغم را از ميان مى برد و با هر خرمايى خوبى اى همراه است».

در روايتى ديگر است كه فرمود: « (خرما) گوارا و سبك مى كند و خستگى را مى بَرَد و سير مى كند».

### سويق

امام صادق عليه‌السلام: سويق (قاووت گندم يا جو)، كلّه پاچه را هضم مى كند.

### به پشت دراز كشيدن پس از غذا خوردن

امام صادق عليه‌السلام: به پشت دراز كشيدن پس از غذا خوردن، بدن را چاق مى كند، غذا را گوارا مى سازد و درد را (از درون انسان ) بيرون مى كند.

## عوامل پالايش و تقويت معده

### سيب

امام صادق عليه‌السلام: سيب پالاينده و خوش بو كننده معده است.

### انار

امام صادق عليه‌السلام: انار مَلَس را با پيه آن بخوريد؛ چرا كه معده را پاك مى كند.

طب الائمه (عليهم‌السلام)-به نقل از حارث بن مغيره - از سنگينى اى كه در قلبم احساس مى كردم و از بدگوارى و سوء هاضمه اى كه داشتم، نزد امام صادق عليه‌السلام اظهار ناراحتى كردم. فرمود: «از اين انار شيرين ميل كن و آن را با پيه اش بخور چرا كه معده را كاملا پاك مى كند، بدگوارى را درمان مى سازد، غذا را هضم مى كند و در درون بدن، تسبيح مى گويد».

### گلابى

امام صادق عليه‌السلام: گلابى معده را مى پالايد و تقويت مى كند و با بِه، همگون است. خوردنش روى غذا سودمندتر است تا چاشت ناخورده. هر كس هم كه احساس سنگينى مى كند، از آن (بر روى غذا) بخورد.

### بِه

امام صادق عليه‌السلام: بر تو باد خوردن بِه شيرين با دانه هايش؛ چرا كه قلب ضعيف را تقويت مى كند، معده را مى پالايد و معده را پاك مى سازد.

امام صادق عليه‌السلام: بِه، معده را گشايش مى دهد، دل را استحكام مى بخشد و خداوند، هيچ پيامبرى را مبعوث نفرمود، مگر آن كه بِه نيز خورده است.

### باقلا

امام صادق عليه‌السلام: باقلا را با پوستش بخوريد؛ چرا كه معده را پاك مى كند.

### حَزا

امام صادق عليه‌السلام: حزا به همراه آب سرد، براى معده سودمند است.

(حَزا، گياهى است شبيه كرفس، در فارسى آن را دينارويه مى گويند. مزه ى تلخى دارد).

## موجبات زيان معده

### بدگوارى

امام صادق عليه‌السلام: هر دردى از بدگوارى (سنگين خوارى است)، مگر تب، كه به خودى خود به بدن در مى آيد.

### نوشيدن آب سرد و فقاع در حمام

امام صادق عليه‌السلام: از نوشيدن آب سرد و فقاع در حمّام، حذر كن؛ چرا كه معده را تباه مى كند.

## سودمند براى برخى دردهاى شكم

### گلابى

امام صادق عليه‌السلام: گلابى بخوريد، كه به اذن خداوند (عزوجل) دل را جلا مى دهد و دردهاى درون را تسكين مى بخشد.

### برنج و سماق

الكافى - به نقل از عمران -: امام صادق عليه‌السلام شكم درد داشت. فرمود براى او برنج بپزند و بر آن، سماق بيفزايند. آن گاه، آن را خورد و بهبود يافت.

### تنقيه كردن

امام صادق عليه‌السلام: تنقيه كردن، نوعى درمان است گفته اند كه شكم را بزرگ مى كند، در حالى كه مردان صالحى اين كار را انجام داده اند.

### آرد برنج

المحاسن - به نقل از محمد بن مروان -: نزد امام صادق عليه‌السلام بودم. ايشان شكم درد (اسهال) سختى داشت. شامگاهان، در حالى كه بسيار بر حال ايشان نگران بودم، از نزد وى رفتم. فردا روز، نزد ايشان بازگشتم و ديدم دردى كه داشته، فرو نشسته است. گفتم: فدايت شوم! شامگاه ديروز كه از تو جدا شدم، آن چنان بيمار بودى؟!

فرمود: «گفتم قدرى برنج آوردند، شستند، خشك كردند و آسياب كردند. سپس از آن دارويى (سفوفى) ساختم (و خوردم) و شكمم، بند آمد».

الكافى - به نقل از خالد بن نجيح -: از شكم درد، نزد امام صادق عليه‌السلام اظهار ناراحتى كردم. به من فرمود: «قدرى برنج بگير، آن را بشوى و در سايه، خشك كن. سپس آن را آسياب كن و در هر صبحگاه، به اندازه يك كف دست از آن بردار».

اسحاق جريرى بدين حديث افزوده است: «آن را در آبى به وزن يك اوقيه بجوشان و آن گاه بخور».

امام صادق عليه‌السلام: سخت بيمار شدم و در ابن بيمارى به شكم درد گرفتار آمدم و تنم تحليل رفت. گفتم كه قدرى برنج در آب جوشاندند و از آن آشى ساخته شد و من، از آن استفاده مى كردم. پس (نيروى) تنم به من برگشت.

### نان برنج

امام صادق عليه‌السلام: به كسى كه شكم درد دارد، نان برنج بدهيد، چرا كه هيچ چيز، سودمندتر از آن به شكم چنين بيمارى در نيامده است. آن، معده را پاك مى كند و درد را به كلى از بدن بيرون مى كشد.

### آرد گاوَرس

الكافى - به نقل از عبدالرحمان بن كثير -: در مدينه بيمار شدم و به اسهال، گرفتار آمدم. امام صادق عليه‌السلام برايم گاوَرس نسخه كرد و مرا فرمود كه آرد گاورس بگيرم و با آب زيره بخورم. اين كار را كردم و اسهالم متوقف شد و بهبود يافتم.

## مفيد براى درمان بواسير

الكافى - به نقل از فرات بن اَحنَف - از امام صادق عليه‌السلام درباره ى تره پرسيدند. فرمود: «آن را بخور؛ چرا كه در آن، چهار ويژگى است: بوى بد دهان را خوش مى سازد؛ بادها را (از بدن) مى راند؛ بواسير را ريشه كن مى كند، و براى كسى كه بر (خوردن) آن مداومت ورزد، مايه ى ايمنى از جذام است».

### زردك

امام صادق عليه‌السلام: زردك، مايه ى ايمنى از قولنج و بواسير و توان نزديكى را تقويت مى كند.

### برنج

امام صادق عليه‌السلام: برنج، خوب خوراكى است! روده ها را فراخ مى كند و بواسير را ريشه كن مى سازد. ما بر مردم عراق غبطه مى خوريم كه برنج و خرما خرك مى خورند. اين دو، روده ها را فراخ مى كنند و بواسير را ريشه كن مى سازند.

### سنجد

امام صادق عليه‌السلام: سنجد... كليه ها را گرم مى كند، معده را پاك مى سازد و مايه ى ايمنى از بواسير و تنگدستى است.

### طهارت گرفتن با آب سرد

امام صادق عليه‌السلام: طهارت گرفتن با آب سرد، بواسير را از ميان مى برد.

### فصد (رگزنى)

مكارم الاخلاق - به نقل از محسن وشّاء -: نزد امام صادق عليه‌السلام از درد كبد اظهار ناراحتى كردم. امام عليه‌السلام رگزنى را خواست و او پاى مرا رگ زد. همچنين فرمود: «براى درد پهلو، آبِ زيره كوهى بنوشيد».

### سياه دانه

طب الائمه (عليهم‌السلام) - به نقل از عبدالرحمان بن جَهم -: ذريح محاربى، نزد امام صادق عليه‌السلام اظهار كرد كه شكم وى غُرغُر مى كند. امام پرسيد: «آيا درد هم دارى؟ » گفت: آرى.

فرمود: «چرا براى درمان آن از سياه دانه و عسل، بهره نمى جويى؟ »

### سركه ى شراب

امام صادق عليه‌السلام: سركه ى شراب، جنبندگان شكم را مى كُشد.

### خرما خوردن پيش از خواب

امام صادق عليه‌السلام: هر كس به هنگام خواب، هفت خرماى عجوه بخورد، خرما كرم هاى شكم او را مى كشد.

### آب درمانى

امام صادق عليه‌السلام: پيامبر خدا، به هنگام روزه گشودن، با حلوا افطار مى كرد. اگر حلوا نبود، با شكرينه اى ديگر يا چند دانه خرما، و اگر آن نيز نبود، با آب خالى. مى فرمود: «آب معده و كبد را تميز مى كند، دهان را خوشبو مى كند، دندان ها را محكم مى سازد، چشم را قوت مى دهد و ديده را جلا مى بخشد، گناهان را از انسان مى شويد، رگ هاى برآشفته و تلخه ى تحريك شده را فرو مى نشاند، بلغم را از بين مى برد، حرارت را از معده بر مى دارد، و سردرد را نيز از ميان مى برد».

## سودمند براى درمان بى اشتهايى

### پنير

امام صادق عليه‌السلام: چه نيكو لقمه اى است پنير! دهان را تَر و تازه مى كند، بوى دهان را خوش مى سازد، غذاى پيشين را هضم مى كند. و براى غذاى بعد اشتها را باز مى كند.

### حوك

امام صادق عليه‌السلام: حوك، سبزى پيامبران است. بدانيد كه در آن هشت ويژگى است: هضم كنند است، گرفتگى عروق و مجارى را مى گشايد، آروغ را خوشبو مى سازد، دهان را بوى خوش مى بخشد، اشتها آور است و درد را از (بدن) بيرون، مى كشد.

## نشانه هاى بيمارى هاى خون

امام صادق عليه‌السلام: خون و جوش آمدنش، سه نشانه دارد: جوشى كه از اندام بر آيد، خارش و حركت جنبندگان.

## سودمند براى درمان بيمارى هاى خون

امام صادق عليه‌السلام: هنگامى كه خون كسى از خدمتگزارانش جوش ‍ مى آمد، به وى مى فرمود: - قدرى سويق عدس بخور؛ چرا كه جوشش ‍ خون را آرام مى كند و حرارت بدن را فرو مى نشاند.

امام صادق عليه‌السلام: بر شما باد كاهو؛ چرا كه خون را تصفيه مى كند.

### خوردن انار پس از حجامت

مكارم الاخلاق - به نقل از زيد شحّام -: نزد امام صادق عليه‌السلام بودم كه حجامتگرى را طلبيد پس به او فرمود: «ابزارهاى حجامت خود را بشوى و بياويز. »

آن گاه انارى طلبيد و خورد. چون حجامت را به پايان برد، انار ديگرى طلبيد و خورد و فرمود: «اين صفرا را فرو مى نشاند. »

## آنچه خون تازه توليد مى كند

### الف - باقلا

امام صادق عليه‌السلام: خوردن باقلا، استخوان هاى ساق را تراكم درونى مى دهد، توان مغز را افزون مى سازد و خون تازه توليد مى كند.

## سودمند براى درمان درد طحال

امام صادق عليه‌السلام: درباره امام باقر عليه‌السلام: مردى از دوستان وى، نزد او از درد طحال اظهار ناراحتى كرد، در حالى كه پيش تر هر درمانى را براى اين درد به كار بسته بود، اما هر روز بر درد وى افزوده مى شد تا جايى كه در آستانه ى مرگ قرار گرفته بود.

(امام باقر عليه‌السلام به او فرمود: «با سكه اى نقره، قدرى تَره بخر و آن را در روغن عربى، كاملا بجوشان و هر كس را كه چنين دردى دارد سه روز از اين بخوران؛ چرا كه اگر چنين كند به خواست خداوند بهبود خواهد يافت. »

## ماليدن روغن به بدن

### الف - خواص چرب كردن پوست

امام صادق عليه‌السلام: روغن بدى را از ميان مى برد.

### ب - چرب كردن با روغن بنفشه

امام صادق عليه‌السلام: بنفشه، مهتر همه ى روغنهاى شماست.

امام صادق عليه‌السلام: حكايت بنفشه در ميان روغن ها، حكايت ما در ميان مردم است.

امام صادق عليه‌السلام: برترى بنفشه بر ديگر روغن ها به سان برترى اسلام بر ديگر اديان است. بنفشه، خوب روغنى است! درد را از سر و چشمان مى برد.

### ج - استفاده از روغن بان

امام صادق عليه‌السلام: خوب روغنى است روغن بان!

امام صادق عليه‌السلام: بان روغن مردانه است. چه خوب روغنى است بان! اما من از خَلوق خوشم مى آيد.

### د - استفاده از خيرى

امام صادق عليه‌السلام: از روغن بنفشه نام برد و آن را ستود و سپس فرمود -: خيرى، نرم و لطيف است.

## استفاده از خطمى

امام صادق عليه‌السلام: شستن سر با خطمى، مايه ى شادابى است.

امام صادق عليه‌السلام: شادابى در ده چيز است: ... و شستن سر با خطمى در حمام و غير آن.

## خضاب كردن

امام صادق عليه‌السلام: حنا كردن در پى نوره كشيدن، مايه ى ايمنى از جذام و پيسى است.

## آغاز كردن غذا با نمك

امام صادق عليه‌السلام: بر شما باد آن دو سفيد: نان و نمك... كه ايمنى از جذام و پيسى و ديوانگى، در نمك است.

## نوشيدن سويق با روغن زيتون

امام صادق عليه‌السلام: نوشيدن (سويقى) كه با روغن زيتون فراهم آمده باشد، گوشت را مى روياند، استخوان را استحكام مى بخشد، پوست را نازك مى كند و بر توان جنسى مى افزايد.

## سنجد

امام صادق عليه‌السلام: سنجد، گوشتش گوشت مى روياند، هسته اش استخوان را رشد مى دهد، پوستش پوست را مى پرورد... رگ جذام را به كلى از ميان مى برد.

## گياه انيسون و گردو

امام صادق عليه‌السلام: چهار چيز چشم را جلا مى دهد، سودمند است و هيچ زيانى ندارد.

درباره آنها از امام پرسيدند. فرمود: «آويشن و نمك، وقتى باهم باشند، و انيسون و گردو، وقتى با هم باشند. »

به آن حضرت گفتند: اين چهار چيز وقتى با هم باشند، به چه كار مى آيند؟ فرمود: «نانخواه و گردو، بواسير را مى سوزانند، باد را دور مى كنند و رنگ پوست را زيبا مى سازند... »

## پياز

امام صادق عليه‌السلام: پياز، دهان را خوشبو مى كند، پشت را قوى مى سازد و پوست را نرمى مى دهد.

## گياه سنا

امام صادق عليه‌السلام: اگر مردم مى دانستند گياه سنا چه خواصى دارد، ارزش ‍ هر مثقال آن را به اندازه دو مثقال طلا مى رساندند. هان! بدانيد كه اين گياه، مايه ايمنى يافتن از بَهَك، پيسى، جذام، ديوانگى، فلج و لقوه است. بايد آن را با كشمش سرخ و بدون هسته، همراه با مقدارى برابر از هليله ى كابلى، زرد و سياه و به صورت ناشتا، به اندازه سه درهم، مصرف كرد و هنگامى كه به بستر خواب مى روى نيز، همين اندازه مصرف كن، كه اين، مهتر همه ى داروهاست.

مكارم الاخلاق:

از امام صادق عليه‌السلام روايت شده كه مردى در حضور ايشان از خارش (كهير)، اظهار ناراحتى كرد. امام عليه‌السلام فرمود: «سه بار در هر دو پا، در فاصله ى ميان پِى پا و استخوان قوزك، حجامت كن».

آن مرد، اين كار را انجام داد و خارش بدن وى از ميان رفت.

مردى ديگر نيز اظهار ناراحتى كرد.

امام عليه‌السلام فرمود: «در پىِ پا (يكى از پاها يا هر دو پا) سه بار حجامت كن كه به خواست خداوند، بهبود يابى».

## تاءثير برخى از ذكرها در بهداشت پوست

امام صادق عليه‌السلام: هر كس پيش از نماز صبح و پيش از آنكه با كسى سخن بگويد، هفت بار بگويد: بسم الله الرحمن الرحيم لا حول و لا قوة الا بالله العلى العظيم خداوند، هفتاد گونه بلا را از او دور كند، و هر كس اين (ذكر) را پس از نماز مغرب و پيش از آنكه با كسى سخن بگويد، بر زبان آورد، هفتاد گونه بلا را كه كمترين آنها جذام و پيسى است، از او دور كند.

## عوامل بيمارى هاى پوستى

### به جوش آمدن خون

امام صادق عليه‌السلام: خون و جوش آمدنش سه نشانه دارد: جوشى كه از اندام بر آيد، خارش (كهير) و حركت جنبندگان (مورمور شدن بدن).

## عوامل ابتلا به جذام

### خوردن تره تيزك به هنگام شب

امام صادق عليه‌السلام: هر كس شب هنگام، تره تيزك بخورد، رگ جذام به بينى او حمله كند چون شب بخوابد، خون دماغ شود.

### خوردن شلغم

امام صادق عليه‌السلام: هيچ كس نيست كه در او ريشه اى از جذام نباشد. اين ريشه را با (خوردن) شلغم بسوزانيد.

### خوردن چغندر

امام صادق عليه‌السلام: خوردن چغندر در برابر جذام ايمنى مى دهد.

امام صادق عليه‌السلام: خداوند، جذام را از ميان يهوديان برداشت، بدان سبب كه چغندر مى خوردند و رگ ها را بيرون كشيدند.

### خوردن حَوك

امام صادق عليه‌السلام: حوك (بادروج) سبزى پيامبران است... و امان انسان از جذام است. چون در درون انسان جاى مى گيرد، همه ى بيمارى ها را فرو مى نشاند.

### خوردن هزار اسپند

امام صادق عليه‌السلام: در پاسخ پرسشى درباره هزار اسپند و كُندر -: اما هزار اسپند، هيچ ريشه اى از آن در زمين فرو نمى رود و هيچ شاخه اى از آن به آسمان بلند نمى شود، مگر اين - خداوند، فرشته اى را بر آن گمارد تا آن هنگام كه خشك شود با به سرنوشتى ديگر در آيد. شيطان نيز از خانه اى كه در آن هزار اسپند است، هفتاد خانه دور مى شود، و آن، شفاى هفتاد بيمارى است كه كمترين آنها جذام است. پس مبادا كه آن را از دست بدهيد.

### تاءثير زكام در پيشگيرى از جذام

امام صادق عليه‌السلام: پيامبر خدا، زكام را درمان نمى كرد و مى فرمود: «هيچ كس نيست كه رگى از جذام در او نباشد؛ اما چون زكام به او رسد، اين رگ را مى زدايد».

امام صادق عليه‌السلام: گرفتن سبيل و ناخن ها از جمعه تا جمعه، مايه ايمنى از جذام است.

## عوامل ابتلا به پيسى

### ماليدن سفال بر بدن در حمام

امام صادق عليه‌السلام: در حمام، تكيه نزن؛ چرا كه چربى كليه ها را ذوب مى كند. در حمام، شانه مزن؛ چرا كه مو را باريك مى كند. سفال (سنگ پا) را به تن ممال؛ چرا كه پيسى مى آورد. لُنگ را نيز بر خود مكش؛ چرا كه آب روى را مى برد.

## پيشگيرى از پيسى

### الف - استفاده از خطمى

امام صادق عليه‌السلام: شستن سر با خَطمى در هر جمعه، مايه ى ايمنى از پيسى و ديوانگى است.

### ب - خوردن بادمجان

امام صادق عليه‌السلام: بر شما باد بادنجان (/بادنجان) بورانى؛ زيرا شفايى است كه از پيسى ايمنى مى دهد. بادنجانى هم كه به روغن زيتون سرخ شود، چنين است.

## سودمند براى درمان پيسى

### الف - خوردن گوشت گاو با چغندر

امام صادق عليه‌السلام: آب گوشت چغندر با گوشت گاو سفيدى را از ميان مى برد.

### ب - آب گوشت گاو

امام صادق عليه‌السلام: آب گوشت گاو، پيسى را از ميان مى برد.

### ج - سويق

امام صادق عليه‌السلام: سويق خشك (قاووت گندم و جو)، سفيدى و پيسى را از ميان مى برد.

## سودمند براى درمان ترك پوست

الكافى - به نقل از عمر بن اُذَينَه -: مردى از تَرَك پوست دست و پاى خود نزد امام صادق عليه‌السلام اظهار ناراحتى كرد. امام به او فرمود: «پنبه اى بردار و يك گياهِ بان در ميان آن قرار ده و آن را در ناف خود كن».

اسحاق بن عمار گفت: فدايت شوم! گياهِ بان را در ميان پنبه اى بپيچد و آن را در ناف خود قرار دهد؟

فرمود: «اما تو اى اسحاق! بان را در ناف خود بريز، كه بزرگ است (و گنجايش دارد)».

ابن اذينه مى گويد: پس از آن ماجرا، آن مرد را ديدم و به من گفت كه آن كار را يك بار انجام داده و ناراحتى او از ميان رفته است.

## سودمند براى درمان كك و مك صورت

امام صادق عليه‌السلام: هر كس بر نخستين لقمه ى غذاى خود نمك بپاشد، كَك و مك صورت او از ميان مى رود.

## مفيد براى درمان سبوسه (شوره سر)

امام صادق عليه‌السلام: شستن سر با خطمى، مايه ى ايمنى از سردرد، بركنار ماندن از فقر، و پاكيزگى سر از سبوسه است.

## سودمند براى درمان بدبويى عرق

امام صادق عليه‌السلام: حنا، بوى بد عرق را از ميان مى برد. بر طراوت صورت مى افزايد، دهان را خوش بو مى كند و فرزند را نيكو مى سازد.

# اشاره به حكمت نهفته در مو

بحارالانوار - به نقل از محمد بن سنان، از مفضل بن عمر، در گفتگو با امام صادق عليه‌السلام (در بيان نعمتهايى كه خداوند متعال به انسان بخشيده است): - امام صادق عليه‌السلام فرمود: «در اين بنگر و تامل كن كه چه حسن تدبيرى در آفرينش ‍ موها و ناخن هاست. از آن رو كه آنها از چيزهايى اند كه بلند مى شوند و زياد مى شوند، به گونه اى كه نياز هست پيوسته از آنها كاسته شود، فاقد حس ‍ آفريده شده اند، تا انسان از كوتاه كردن آنها احساس درد نكند؛ در حالى كه اگر مو و ناخن از چيزهايى بودند كه حس داشتند انسان در كوتاه كردن و چيدن آنها ميان دو ناخوشايند مى ماند، يا اين كه آنها را واگذارد تا بلند شود و بر او سنگينى كنند و يا آن كه با تحمل درد و رنجى كه او را مى آزارد آنها را كوتاه كند. »

مفضل مى گويد: گفتم: چرا اصولا اينها به گونه اى آفريده نشده اند كه زياد و بلند نشوند تا انسان به كوتاه كردن آنها نيازمند نگردد؟

فرمود: «خداوند را در اين باره بر بنده نعمتهايى است كه آنها را نمى شناسد تا او را بر آنها سپاس گويد. بدان كه دردها و بيماريهاى بدن همراه با درآمدن موها از بستر خود و درآمدن ناخن ها از انگشتان، از بدن بيرون مى روند. از همين رو انسان به نوره كشيدن، سرتراشيدن و كوتاه كردن ناخن در هر هفته فرمان يافته تا موها رشد شتابان ترى يابند و با درآمدن آنها دردها و بيمارى ها از تن بيرون بروند. اما هنگامى كه بلند شوند، سرگردان مى مانند و در آمدنشان كاهش مى يابد و بدين سبب، مايه هاى دردها و بيمارى ها در بدن حبس شوند و دردها و بيمارى هايى را پديد آورند. افزون بر اين، موها از جاهايى كه به انسان زيان مى رسانند و تباهى و ضرر براى او پيش ‍ مى آورد، باز داشته شده اند. اگر مو در چشم مى روييد، آيا ديده را نابينا نمى كرد؟! اگر در دهان مى روييد، آيا خوردنى ها و نوشيدنى ها را بر انسان، ناگوار نمى ساخت؟! اگر در كف دست مى روييد، آيا مانع لمس صحيح توسط انسان و مانع از برخى ديگر كارها نمى شد؟! و اگر در شرمگاه زن يا بر آلت مرد مى روييد، آيا لذت آميزش را بر آنها تباه نمى كرد؟! پس بنگر كه چگونه به واسطه ى مصلحتى كه بوده، مو بر اين جاها نروييده است.

ديگر آن كه اين پديده، ويژه انسان نيست، بلكه آن را در چارپايان، درندگان و ديگر جانوران پستاندار نيز مى يابى. مى بينى كه تن آنها به مو شكوهى يافته و جاهاى ياد شده، عينا به همان علت، تهى از موست. در آفرينش، تامل كن كه چگونه از نقطه هاى خطا و زيان دورى مى گزيند و درستى و سودمندى را مى آورد.

منانيه (مانويان) و طوايف همانندشان، آنگاه كه كوشيده اند عيبى در كار آفرينش بيابند، بر موهاى عانه و زير بغل، خُرده گرفته اند و ندانسته اند كه رويش اين موها از رطوبتى است كه بدين مواضع مى ريزد و در نتيجه، آن سان كه در هر نقطه آبگير علف مى رويد. مگر نمى بينى كه اين مواضع، از ديگر جاها پوشيده تر و براى پذيرش اين زياده، آماده تر است؟

ديگر آن كه اين موى (موى عانه و زيربغل) از هزينه ها و تكاليف اين بدن است، بدان واسطه كه در ميان آنها مصلحتى است؛ زيرا اهتمام انسان به تميز كردن بدن و گرفتن موهايى كه بر آن مى رويد، از چيزهايى است كه غرور انسان را مى شكند، او را از ستم باز مى دارد، و وى را از بخشى از سرمستى و بطالتى كه از بيكارى حاصل مى آيد، مى رهاند.

### حفظ گرماى بدن

امام صادق عليه‌السلام: در تبيين علت روئيدن مو بر روى سر-: مو بر بالاى سر قرار داده شده است تا با بن خود، روغن ها به مغز برساند و با سر خود (سر موها) بخار را از مغز خارج كند و گرما و سرمايى را كه بدان مى رسد، دفع كند.

### پيشگيرى از جذام

امام صادق عليه‌السلام: «گشادى گريبان و روئيدن مو در بينى مايه ى ايمنى از جذام است».

سپس فرمود: «مگر نشنيده اى سخن شاعر را كه مى گويد: ( (پيراهن مرا تنها گشاده گريبان و گشاده آستين مى بينى؟ »

## بهداشت مو

الكافى - به نقل از ابوالعباس بقباق -: از امام صادق عليه‌السلام در اين باره پرسيدم كه اگر مردى موى فراوان داشته باشد، آيا ميان موها فرق باز كند يا آنها را واگذارد؟

فرمود: ( (فرق باز كند. ))

## خضاب كردن با و وَسمِه (كَتَم)

الكافى - به نقل از ابوشيبه ى اسدى -: از امام صادق عليه‌السلام درباره خضاب كردن موها پرسيدم.

فرمود: «حسين و ابوجعفر (باقر) - كه درود خدا بر آنها باد - به حنا و وسمه خضاب مى كردند».

الكافى - به نقل از حلبى: از امام صادق عليه‌السلام درباره خضاب مو پرسيدم. فرمود: «پيامبر خدا، حسين بن على و ابوجعفر، به وسمه، خضاب مى كرده اند.»

## شانه كردن مو

امام صادق عليه‌السلام: شانه كردن فراوان، از بلغم مى كاهد.

مكارم الاخلاق:

امام صادق عليه‌السلام فرمود: « شانه كردن سر، بلغم را از ميان مى برد. شانه زدن ابروها، مايه ى ايمنى از جذام است، و شانه كردن رُخساره، دندان ها را استحكام مى بخشد. »

از ايشان، درباره تراشيدن سر پرسيدند.

فرمود: «خوب است. »

امام صادق عليه‌السلام: «جامه ى پاكيزه، دشمن را درهم مى شكند، چرب كردن پوست، سختى را از ميان مى برد و شانه كردن سر، وبا را دور مى كند. »

راوى گويد كه پرسيدم: وبا چيست؟

فرمود: «تب. شانه كردن ريش، دندان ها را استحكام مى بخشد. »

امام صادق عليه‌السلام: از شانه كردن در حمام بپرهيز، چرا كه وباى مو مى آورد.

## كوتاه كردن مو

الكافى - به نقل از اسحاق بن عمار -: امام صادق عليه‌السلام به من فرمود: «موى خود را از ته بزن تا آلودگى اش و جنبندگان و چرك آن، كم شود، گردنت ستبر گردد و ديده ات جلا يابد. » و در روايت ديگرى است: «و تنت راحت شود. »

الكافى - به نقل از ابن سنان: به امام صادق عليه‌السلام گفتم: درباره بلند كردن موها چه مى فرمايى؟

فرمود: «ياران محمد، موهاى خود را مى زدند»، يعنى كوتاه مى كردند.

## تراشيدن موها

الكافى - به نقل از اسحاق بن عمار، از امام صادق عليه‌السلام-: به امام صادق عليه‌السلام گفتم: فدايت شوم! گاه موهاى پشت گردنم زياد مى شود و به سختى مرا اندوهگين مى كند. مرا فرمود: «اى اسحاق! آيا نمى دانى كه تراشيدن (موهاى) پشت گردن اندوه را از ميان مى برد؟ »

امام صادق عليه‌السلام: در تفسير آيه ى (واذ ابتلى ابراهيم ربه بكلمات)-: آن گاه كه خداوند او را به رؤ ياى ذبح نياى عرب، اسماعيل، آزمود و وى اين آزمون را به درستى پشت سر نهاد و تسليم فرمان خدا شد و آهنگ انجام دادن خواسته ى او كرد، چون خداوند به پاداش صدق و راستى و عمل او برايش چنين مقرر ساخت كه «من تو را براى مردم، امام قرار مى دهم. » آيين حنفى را كه همان پاكى و طهارت است، بر او فرستاد. اين طهارت ده چيز است: پنج مورد از آن در سر، و پنج مورد ديگر در تن. اما آن پنج مورد كه در سر است، عبارتند از: گرفتن سبيل، واگذاردن ريش، كوتاه كردن موها، مسواك زدن و خلال كردن. آن پنج مورد كه در تن است نيز عبارتند از: تراشيدن موهاى بدن، ختنه كردن، كوتاه كردن ناخن ها، غسل جنابت و طهارت گرفتن با آب، اين، همان آيين حنيف پاكى است كه ابراهيم آورد و نه نسخ شده است و نه تا روز قيامت، نسخ خواهد شد. اين معناى كلام خداوند است كه فرمود: «از آيين حنيف ابراهيم، پيروى كن.»

كتاب من لا يحضره الفقيه:

امام صادق عليه‌السلام موى زير بغل خود را در حمام نوره مى كشيد و مى زدود. مى فرمود: «از ريشه كندن موهاى زير بغل، شانه ها را ضعيف مى كند و بينايى را سست و كم قدرت مى سازد. »

الكافى - به نقل از عبدالله بن ابى يعفور: در مدينه بوديم كه ميان من و زُراره، بر تراشيدن يا كندن موهاى زير بغل، بحث پيش آمد. من گفتم: تراشيدن آنها بهتر است. زُراره گفت: كندن آنها بهتر است. آنگاه از امام صادق عليه‌السلام اجازه ديدار خواستم. در حالى كه در حمام، موزدايى مى كرد و موهاى زير بغل خود را زدوده بود، به ما اجازه ديدار داد. به زُراره گفتم: تو را بس ‍ است؟

گفت: نه، شايد اين كار را به جهتى انجام داده است كه انجام دادنش براى من از آن جهت، درست نيست. پس امام عليه‌السلام پرسيد: «درباره چه گفتگو مى كنيد؟»

گفتم: زُراره در مورد كندن يا تراشيدن موهاى زير بغل، با من مخالفت كرده است. من گفته ام كه تراشيدن و زدودن آنها بهتر است و زُراره گفته است كه كندن آنها بهتر است.

فرمود: «تو به سنت راه يافته اى و زُراره بدان نرسيده است. تراشيدن آنها از كندن شان بهتر است و زدودن (به نوره و همانند آن)، از تراشيدن نيز بهتر».

سپس به ما فرمود: «موزدايى كنيد. »

گفتيم: سه روز پيش اين كار را انجام داده ايم.

فرمود: دوباره انجام دهيد، چرا كه موزدايى، خود نوعى طهارت است. »

امام صادق عليه‌السلام: قطع كردن و كندن تار موهاى سفيد، اشكال ندارد، اما قطع كردن آنها از كندن شان بهتر است.

## گرفتن سبيل

الكافى - به نقل از ابن فضّال، از راوى كه خود از وى نام برده است -: (نزد امام صادق عليه‌السلام) از كوتاه كردن سبيل سخن به ميان آورديم.

فرمود: «اين عمل، نوعى پيشگيرى از بيمارى و عمل به سنت پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله است. »

## به كار گرفتن نوره براى زدودن موهاى بدن

امام صادق عليه‌السلام: پيامبر خدا در هر جمعه، موى زَهار و زير سرين را نوره مى كشيد.

امام صادق عليه‌السلام: زدودن موها با تيغ در هر هفت روز، و با نوره در هر پانزده روز پسنديده است.

امام صادق عليه‌السلام: سنّت در مورد نوره، آن است كه هر پانزده روز يك بار انجام شود. اگر بيست روز بر تو گذشت و اين كار را انجام ندادى و هيچ چيز هم براى خريد آن نداشتى، به حساب خداوند قرض كن.

الكافى - به نقل از عبدالرحمن بن ابى عبدالله -: روزى با امام صادق عليه‌السلام به حمام رفتم. به من فرمود: «اى عبدالرحمن! موزدايى كن. »

گفتم: چند روز پيش موهاى خود را زدوده ام.

فرمود: «موزدايى كن، چرا كه اين يك طهارت است».

امام صادق عليه‌السلام: يك بار نوره كشيدن در تابستان، از ده بار در زمستان بهتر است.

## سودمند براى درمان كم مويى

امام صادق عليه‌السلام: سرمه، مو بر مى روياند، ديده را تيزى مى بخشد و انسان را بر طولانى ساختن سجده يارى مى رساند.

امام صادق عليه‌السلام: سرمه ى اِثمِد، چشم را جلا مى دهد، مو مى روياند و اشك را مى بَرد.

## ناخن

امام صادق عليه‌السلام: خطاب به مفضّل بن عمر: اى مفضّل! در اين بينديش ‍ كه چرا ناخن ها در سر انگشت ها واقع شده اند. جز براى آن كه از انگشت محافظت كنند و در انجام دادن كارها يارى دهند.

## كوتاه كردن ناخن

امام صادق عليه‌السلام: پوشيده ترين و پنهان ترين جايى كه شيطان براى چيره شدن بر آدميزاد مى يابد، اين است كه در زير ناخن ها جاى گيرد.

امام صادق عليه‌السلام: كوتاه كردن ناخن ها از سنت است.

امام صادق عليه‌السلام: كوتاه كردن ناخن ها، گرفتن سبيل و تراشيدن (موى) عانه در احرام، از سنت است.

## كوتاه كردن ناخن در روز جمعه

امام صادق عليه‌السلام: گرفتن سبيل و ناخن ها از جمعه تا جمعه، مايه ى ايمنى از جذام است.

امام صادق عليه‌السلام: در هر جمعه، اندكى از سبيل و ناخن هاى خود را بگير، و اگر هم چيزى وجود نداشته باشد، جاى آن را بساى، تا ديوانگى و جذام و پيسى به تو نرسد.

## دفن ناخن هاى گرفته شده

امام صادق عليه‌السلام: در تفسير آيه ى (مگر زمين را محل اجتماع نگردانيديم، چه براى زندگان، چه براى مردگان؟ ) -: مقصود به خاك سپردن مو و ناخن است.

امام صادق عليه‌السلام: مرد، چون ناخن و موى خود را مى گيرد، آنچه را گرفته است، به خاك بسپارد، و اين كار، سنت (مستحب) است.

# استخوان ها - اشاره به حكمت نهفته در استخوان ها

امام صادق عليه‌السلام - خطاب به طبيب هندى -: تا خوردنِ زانو، به سمت عقب قرار داده شده است، چرا كه انسان به سمت جلو راه مى رود و حركات او با تعادل همراه است، امّا اگر اين نبود، انسان در هنگام راه رفتن (بر زمين) مى افتاد.

در كف پا، گودى اى قرار داده شده است؛ زيرا هر چيز، چون به تمامى سطح بر زمين قرار گيرد، به اندازه سنگ آسياب سنگين مى شود. اگر بر لبه اش بر روى زمين باشد، يك كودك هم مى تواند آن را (از جاى خويش) برانَد. اگر هم كه چيزى به روى بر زمين قرار گيرد، جابه جا كردن آن، حتى بر يك مرد، سنگين مى آيد.

امام صادق عليه‌السلام: خطاب به مفضّل بن عمر -: اى مفضّل! بنگر كه چگونه انسان در خلقتش ويژگى هايى يافته است تا بر چارپايان، برترى و مِهترى داده شود. او به گونه اى آفريده شده است كه راست مى ايستد و راست مى نشيند تا با دستان و اندام ها، روياروى چيزها قرار گيرد و بتواند با آنها در آويزد و كارى انجام دهد. اگر او به سانِ چارپايان، صورت به سوى زمين داشت، نمى توانست هيچ يك از كارها را انجام دهد....

چرا انسان بر ران و سرين خود، اين گوشت را حمل مى كند، جز براى آن كه او را از (درشتى) زمين نگه دارد تا از نشستن بر آن، احساس درد نكند، آن سان كه چون انسان نحيف و كم گوشت بنشيند و ميان او و زمين حائلى نباشد كه او را از درشتى زمين، نگه دارد، احساس درد كند؟ ...

در ساختار بدن جانوران و سامان يافتن آنان بر وضعى كه دارند، انديشه كن. آنها نه به سانِ سنگ، سخت آفريده شده اند؛ و اگر چنين بودند، نه خم مى شدند و نه مى توانستند به انجام دادن كارى دست بزنند. همچنين، آنها بسيار نرم و سست آفريده نشده اند كه نتوانند سنگينى خود را حمل كنند و نه به خويش اتّكا ورزند. آنها از گوشتى نرم آفريده شده اند كه خم مى شود و در درون آن نيز استخوانهايى سخت است و عصب و رگ آن را نگه مى دارد و اينها همه را به يكديگر پيوند مى زند و در كنار هم نگه مى دارد. بر روى همه ى اينها غلافى از پوست قرار گرفته است كه همه ى بدن را در بر مى گيرد.

حكايت بدن، حكايت اين تنديس هاست كه از چوب ساخته و در آن ها پارچه اى بر اطراف چوب پيچيده و به كمك نخ، به هم بسته مى شود و آن گاه لايه اى از صَمغ نيز آنها را مى پوشاند. چوب ها به منزله ى استخوان، پارچه ها به منزله گوشت، و نخ ‌ها به منزله عصب و رگ و آن لايه نيز به منزله ى پوست است. اگر اين احتمال روا باشد كه جانوران متحرّك، به خودى خود و بدون آفريدگار، پديد آمده باشند، چنين چيزى درباره اين تنديس هاى بى جان نيز روا خواهد بود؛ امّا اگر اين احتمال درباره تنديس ‍ روا نباشد، سزامندتر آن است كه درباره جانوران نيز روا نيست...

انسان ها چون توانسته اند صاحب ذهن و زيركى و توان دست يازيدن به حرفه هايى چون: بنا ساختن، تجارت، رنگرزى و جز آن باشند، برايشان كفِ دستانى بزرگ و برخوردار از انگشتان درشت، قرار داده شده است تا بتوانند چيزها را در دست گيرند و لازم ترين آنها همين حرفه هاست.

مناقب آل اءبى طالب - به نقل از سالم ضرير -: مردى مسيحى از امام صادق عليه‌السلام درباره تشريح بدن پرسيد.

فرمود: «خداوند متعال، انسان را بر دوازده اندام اصلى، بر 246 استخوان و بر سيصد و شصت رگ آفريد. رگ ها همه بدن را آبيارى مى كنند، استخوان ها اندام ها را نگه مى دارند، گوشت، استخوان ها را نگه مى دارد و عصب، گوشت را نگه مى دارد.

در دستان انسان، 82 استخوان قرار دارد: در هر دست، 41 استخوان از اين تعداد، 35 استخوان در كف، دو استخوان در فاصله ى ميان مچ و آرنج، يكى در بازو و سه تا در شانه ى اوست؛ و به همين اندازه نيز در دست ديگر.

در پاى او نيز 43 استخوان است. از اين تعداد، سى و پنج استخوان در قسمت پايين تر از مچ، دو تا در ساق، سه تا در زانو، يكى در ران، . دو تا در سرين اوست؛ و به همين اندازه نيز در پاى ديگر.

در پشت او هم هجده مُهره است، در هر يك از پهلوهاى او نُه دنده است، در گردنش هشت (استخوان)، در سر وى نيز 36 استخوان، در دهانش 28 استخوان و (آن گاه) 32 استخوان است.

## آنچه استخوان ها را استحكام و از پوكى استخوان جلوگيرى مى كند

امام صادق عليه‌السلام: خوردن (قاووت گندم و جو) با روغن زيتون، گوشت بر مى روياند، استخوان را استحكام مى بخشد، پوست را نازك مى كند و بر توان جنسى مى افزايد.

طب الائمه (عليهم‌السلام)- به نقل از بكير بن محمد -: نزد امام صادق عليه‌السلام بودم. مردى به او گفت: اى پسر پيامبر خدا! فرزند، زاده مى شود؛ اما در او كمْ عقلى و سستى است.

پرسيد: «چه چيزى تو را از (قاووت گندم و جو)، باز داشته است؟ آن را بخور. همسرت را نيز بدان فرمان ده؛ چرا كه گوشت مى رويانَد، استخوان را استحكام مى بخشد و سبب مى شود كه جز فرزندانى قوى از شما زاده نگردد».

امام صادق عليه‌السلام: خوردن باقلا، استخوان هاى ساق را تراكم درونى مى دهد، توان مغز را افزون مى سازد و خون تازه توليد مى كند.

امام صادق عليه‌السلام: سنجد، گوشتش گوشت مى روياند، هسته اش استخوان را رشد مى دهد، پوستش پوست را مى پرورد... رگ جذام را به كلى از ميان مى برد. با اين همه، ... ساق پا را نيز قوى مى كند.

امام صادق عليه‌السلام: به تبدار، سه بار (قاووت گندم و جو) شسته شده، داده مى شود. اين تب را مى بَرَد، صفرا و بلغم را مى خشكانَد و ساق پاها را تقويت مى كند.

## آنچه مفاصل را نرم مى كند

طب الائمه (عليهم‌السلام)- به نقل از ازرق بن سليمان -: از امام صادق عليه‌السلام درباره آلو پرسيدم. فرمود: «براى تلخه مفيد است و مفاصل را نرم مى كند. البته، از آن فراوان مخور؛ چرا كه بادهايى را در مفاصل تو در پى مى آورد».

## سودمند برا درد پهلو

قصص الانبياء- به نقل از عبدالله بن سنان -: از امام صادق عليه‌السلام پرسيدم: آيا عيسى عليه‌السلام به آنچه آدمى زادگان بدان مبتلا مى شوند، مبتلا مى شد؟

فرمود: «آرى. او در خردسالى به درد بزرگسالان و در بزرگسالى به درد خُردسالان، گرفتار مى شد و بيمار هم مى شد. چون در دوران خردسالى به درد پهلو - كه از بيمارى بزرگسالان است - مبتلا مى شد، به مادرش ‍ مى گفت: برايم عسل و سياه دانه و روغن زيتون فراهم كن و از آن، خمير بساز و برايم بياور. مادرش آن را برايش مى آورد، امّا او آن را خوش ‍ نمى دانست. مادرش از او مى پرسيد: چرا آن را خوش ندارى، در حالى كه خود، آن را طلبيده اى؟ او در پاسخ مى گفت: بده به من. به دانش نبوت آن را برايت نسخه كردم و به بى تابى كودكان، آن را خوش نداشتم. او دارو را مى بوييد و پس از آن مى نوشيد».

امام صادق عليه‌السلام: پيامبر خدا، به درگاه پروردگار خويش (عز و جل) از كمردرد ناليد. خداوند به او فرمود كه دانه اى (احتمالا گندم يا نخود) با گوشت بخورد، يعنى هليم.

امام صادق عليه‌السلام: پيامبر خدا، به درگاه پروردگار خويش (عز و جل) از كمردرد ناليد. خداوند به او فرمود كه دانه اى با گوشت بخورد، يعنى هليم.

# دستگاه تناسل و دفع ادرار

## اشاره به حكمت نهفته در آن

امام صادق عليه‌السلام: خطاب به مفضّل بن عمر -: اى مفضّل! در اين بينديش ‍ كه چگونه آلت هاى آميزش در مرد و زن، به گونه اى همخوانِ اين كار، قرار داده شده است. براى مرد، آلتى انبساطپذير قرار داده شده است كه دراز مى شود تا نطفه به زهدان برسد چه اين كه كرد، بدان نياز دارد كه آب خويش در ديگرى بيفكند. براى زن هم ظرفى گود آفريده شده تا هر دو آب را در خود، جاى دهد و فرزند را در درون خود بپذيرد، گنجايش او را داشته باشد و او را حفظ كند تا زمانى كه استحكام يابد. آيا اين، برخاسته از تدبير خدايى حكيم و پُر مهر نيست؟ از آنچه برايش شريك مى گيرند، پيراسته و فراتر باد! ...

چه كسى گذرگاه پيشاب و مدفوع را خود جمع شونده قرار دهد تا آنها را مهار كند و نگذارد پيوسته در جريان باشند و زندگى انسان را بر او تباه سازند؟ چه اندازه نعمت از اين دست را هر شمارنده اى مى تواند در شمار آورد؟ ...

اگر آلت تناسلى مرد، هميشه سست و فروهِشته بود، چگونه مى توانست به ژرفاى زهدان برسد تا در آن جا نطفه را خالى كند؟ و اگر نيز هميشه در حالت نعوظ بود، چگونه مرد مى توانست در بستر، از اين پهلو بدان پهلو بچرخد و يا در حالى كه چيزى پيش آمده در جلو او هست، در ميان مردم راه برود؟ چنين چيزى، افزون بر زشتى چشم انداز، تحريك شهوت را در زن و مرد، در همه وقت، در پى مى آورد.

بدين سان خداوند - جل اسمه - تقدير كرد كه بيشتر آن در همه ى اوقات، به چشم نيايد و از آن، دشوارى اى بر مردان تحميل نشود؛ بلكه خداوند در آن نيرويى قرار داد كه به گاه نياز، راست شود؛ چرا كه او خود تقدير كرده كه استمرا و ماندگارى نسل، از رهگذر آن باشد.

## كاركردها

### عادت ماهانه زنان

امام صادق عليه‌السلام: زن، هنگامى كه به پنجاه سالگى برسد، خون نمى بيند، مگر آن زنى كه از قريش باشد.

الكافى - به نقل از عبدالرحمن بن حجاج -: امام صادق عليه‌السلام فرمود: «سه كس اند كه در هر حالتى مى توان با آنها عقد نكاح بست: آن كه هنوز خون نديده است و همانندهايش نيز هنوز خون نمى بينند»

پرسيدم: اندازه سنّى آن چيست؟

فرمود: «وقتى كمتر از نه سال بر او گذشته باشد. ( سپس ادامه داد: دوم) آن كه كسى با او دخول نكرده است و (سوم) آن كه از حيض نوميد شده و همانندهايش نيز حائض نمى شوند».

گفتم: حدّ آن چيست؟

فرمود: «وقتى پنجاه سال داشته باشد».

الكافى - به نقل از حفض ين بخترى -: زنى بر امام صادق عليه‌السلام وارد شد و از ايشان در اين باره پرسيد كه زنى، خونش استمرار مى يابد و نمى داند اين خون، حيض است يا چيزى ديگر.

امام به او فرمود: «خون حيض، گرم، خالص، سياه رنگ و داراى جهش و حرارت است؛ اما خون استحاضه، زرد و سرد است. پس اگر خون، داراى حرارت و جهش و سياهى بود، زن بايد نماز را واگذارد».

آن زن پس از شنيدن بيرون رفت، در حالى كه مى گفت: به خداوند سوگند، اگر يك زن هم مى بود، بر اين نمى افزود.

### مايع پروستات

امام صادق عليه‌السلام: اگر از آلتت چيزى از مَذى و وَدى بيرون آيد و در حال نماز باشى، نه آن را بشوى و نه وضوى خود را به سبب آن باطل بدان، هر چند كه (از فراوانى) به پس تو نيز رسيده باشد؛ چرا كه اين به منزله آب بينى است. هر چيز هم كه پس از وضو از تو بيرون مى آيد، از رگ هاى پشت (غده ها) يا از بواسير است و چيز مهمى نيست. آن را از جامه ات مشوى، مگر اين كه جامه را آلوده كند.

امام صادق عليه‌السلام: منى، مَذْى، وَدْى و وذى از آلت بيرون مى آيند. منى، آن چيزى است كه به سببش استخوان ها شُل مى شوند و بدن سست مى گردد و موجب غسل است. مَذى از شهوت بيرون مى آيد و در آن چيزى نيست. وَدى، آن چيزى است كه پس از پيشاب بيرون مى آيد. وَذى هم آن چيزى است كه به سبب بيمارى ها بيرون مى آيد، چيزى نيست.

## نمونه هاى از بيمارى هاى زنان

### الف - شاخك و فنج

امام صادق عليه‌السلام: زن را به واسطه ى چهار چيز پس دهند: به واسطه ى پيسى، جذام، ديوانگى و شاخك - كه همان فنج است - البته تا زمانى كه مرد با او همبستر نشده باشد؛ اما اگر با او همبستر شده باشد، نه.

### ب - فقدان دوشيزگى

امام صادق عليه‌السلام: درباره مردى كه به زنش گفته بود: تو دوشيزه به حجله ام نيامده اى -: بر او چيزى نيست؛ زيرا دوشيزگى بدون آميزش نيز از بين مى رود.

## تكيه زدن بر حمام

امام صادق عليه‌السلام: در حمام (به ديوار) تكيه مزن؛ چرا كه پيهِ كليه ها را آب مى كند.

## برخى از عوامل سلامت دستگاه ادرارى و تناسلى

امام صادق عليه‌السلام: نوزاد را در روز هفتم، عقيقه و ختنه كنيد.

امام صادق عليه‌السلام: سوراخ كردن گوش پسر بچه از سنت است و ختنه كردن او در هفت روزگى هم از سنت است.

## پليدى زدايى و شستن

امام صادق عليه‌السلام: سنت در پليدى زدايى (از مخرج) بر استفاده از سنگ دست نخورده جريان يافته است و پس از آن هم از آب استفاده مى شود.

## خوردن تُرُب

امام صادق عليه‌السلام: تُرُب بخور، چرا كه در آن سه ويژگى: برگش بادها را دور مى كند، قسمت ميانى اش پيشاب را روان سازد و ريشه اش بلغم را از ميان مى برد.

امام صادق عليه‌السلام: تُرُب، ريشه اش بلغم را از ميان مى برد، قسمت ميانى اش، گوارش مى دهد و برگش، ادرار را به طور كامل به جريان مى اندازد.

## خوردن خربزه

امام صادق عليه‌السلام: درباره ى ويژگى هاى خربزه -: سنگ را در مثانه ذوب مى كند.

امام صادق عليه‌السلام: خربزه بخوريد؛ چرا كه در آن ده ويژگى است: پيه زمين است، نه دردى در آن است و نه فسادى، خوراك است، آب است، ميوه است، سبزى است، شست وشودهنده است؛ خورش است؛ توان جنسى مى افزايد؛ مثانه را مى شويد؛ و ادرار آور است.

## سودمند براى درمان احساس درد به هنگام دفع پيشاب

مكارم الاخلاق - به نقل از فضل -: به امام صادق عليه‌السلام اظهار كردم كه در هنگام ادرار با سختى روياروى مى شوم.

فرمود: «در آخر شب قدرى شونيز استعمال كن. »

## حرمت آميزش با زن حائض

امام صادق عليه‌السلام: زن كه حائض شود، بر همسرش حرام گردد كه با او از شرمگاه، كارى كند؛ چرا كه خداوند متعال فرموده است: (نزديكشان مشويد تا پاك شوند)

## زيان هاى آميزش با زن حائض

الكافى - به نقل از عُذافر صيرفى -: امام صادق عليه‌السلام فرمود: «آيا اين ناهنجارى آفريده شدگان را مى بينى؟ »

گفتم: آرى.

فرمود: «اينان كسانى اند كه پدرانشان خود در دوران آلودگى آنان، آميزش ‍ مى كردند. »

## مواردى كه در آنها آميزش مكروه است

امام صادق عليه‌السلام: سه چيز، بدن را فرسوده مى كند و شايد هم (فرد را) بكشد: حمام رفتن با شكم پُر، آميزش كردن با شكم پر، و همبسترى با پيرزنان

## آداب آميزش

### چيرگى شهوت

امام صادق عليه‌السلام: جز از سر چيرگى شهوت، آميزش مكن.

### پوشيده داشتن

امام صادق عليه‌السلام: انسان، نبايد با وجود پسر بچه در خانه، با همسر يا كنيزش آميزش كند؛ زيرا اين كار پيامد زنا دارد.

### دعا

امام صادق عليه‌السلام: هر كه بخواهد زنش بچه دار شود، پس از نماز جمعه دو ركعت نماز بگذارد و در آنها ركوع و سجده را طولانى سازد و سپس بگويد: «خداوندا! به حرمت آنچه زكريا بدان از تو مسئلت داشت، از تو مى خواهم. پروردگارا! مرا تنها مگذار كه خود، برترين وارثانى. خداوندا! از نزد خويش مرا فرزندانى پاك ببخش كه تو شنواى دعايى. خداوندا! به نام تو او را بر خويش حلال ساختم و به امانت تو، او را در اختيار گرفتم. اكنون، اگر در رحم او برايم فرزندى تقدير كرده اى، او را فرزندى خجسته و پيراسته قرار ده و در او براى شيطان بهره و سهمى قرار مده. »

## آنچه به هنگام آميزش بايسته است

امام صادق عليه‌السلام: جز از سر چيرگى شهوت، آميزش مكن.

### خوددارى از سخن گفتن

امام صادق عليه‌السلام: به گاه به هم رسيدن ختنه گاه ها، از سخن گفتن بپرهيزيد؛ چرا كه گُنگى مى آورد.

## آنچه پس از آميزش بايسته است

### غسل

امام صادق عليه‌السلام: در پاسخ زنديقى كه پرسيد: علت غسل چيست؟ همانا آميزش كننده، كارى حلال انجام داده است و كار حلال هم مايه ى آلودگى نيست -: جنابت، همانند حيض است؛ چرا كه نطفه، خونى است استحكام نايافته و آميزش هم امكان پذير نيست، مگر به حركتى سخت و شهوتى چيره. پس چون به پايان رساند، بدن نفس مى كشد و مرد از نفس ‍ آن، در خود بويى بد احساس مى كند. غسل براى همين واجب شده است و البته غسل جنابت، افزون بر اين امانتى است كه خداوند بر بندگان خويش ‍ سپرده است تا از اين رهگذر، آنان را بيازمايد.

## آنچه انسان را بر آميزش جنسى يارى مى دهد

### خوردن زردك

امام صادق عليه‌السلام: زردك، مايه ى ايمنى از قولنج و بواسير است و به جماع، كمك مى كند.

امام صادق عليه‌السلام: خوردن زردك، كليه ها را گرم مى كند و آلت را بر مى خيزاند.

### خوردن پياز

امام صادق عليه‌السلام: پياز بخوريد؛ بوى دهان را خوش مى سازد، لثه را استحكام مى بخشد؛ و آب و توان آميزش را زياد مى كند.

### خوردن تخم مرغ همراه با پياز و روغن زيتون

مكارم الاخلاق - به نقل از يكى از ياران امام صادق عليه‌السلام -: به امام عليه‌السلام گفتم: فدايت شوم! من كنيز مى خرم. دوست دارم چيزى به من تعليم فرمايى كه بر (آميزش با) آنها توانايى يابم.

فرمود: «پياز را در روغن زيتون كمى سرخ كن، تخم مرغى هم در ظرفى بشكن و قدرى نمك بر آن بپاش. آنگاه اين تخم مرغ را روى پياز و روغن زيتون بريز و اندكى بجوشان و سپس از آن بخور. »

راوى گويد: اين كار را انجام دادم و از آن پس، هر گاه قصد آميزش بر آن كنيزان مى كردم، بر آن توانايى داشتم.

### خوردن تخم مرغ با گوشت

امام صادق عليه‌السلام: يكى از پيامبران، از كمى فرزندان به درگاه خداوند (عز و جل) شكايت برد. خداوند فرمود: «گوشت با تخم مرغ بخور. »

### خوردن هليم

امام صادق عليه‌السلام: يكى از پيامبران، از ضعف و كمى توان آميزش به درگاه خداوند (عز و جل) اظهار ناراحتى كرد. خداوند، او را به خوردن هليم، فرمان داد.

### خوردن سويق با روغن زيتون

امام صادق عليه‌السلام: خوردن (قاووت گندم و جو) با روغن زيتون، گوشت مى روياند. استخوان را استحكام مى بخشد، پوست را نازك مى كند و بر توان جنسى مى افزايد.

### استفاده از مُشكَك

امام صادق عليه‌السلام: مُشكَك به لا به لاى دندان ها خويش در آوريد، چرا كه دهان را خوشبو مى كند و بر توان همبسترى مى افزايد.

### بوى خوش

امام صادق عليه‌السلام: بوى خوش، قلب را استوارى مى بخشد و بر توان جنسى مى افزايد.

### سرمه كشيدن

امام صادق عليه‌السلام: سرمه، توان همبسترى را افزون مى سازد.

امام صادق عليه‌السلام: سرمه، توان همبسترى را افزايش مى دهد. حنا نيز بر آن مى افزايد.

## آنچه از توان جنسى مى كاهد

الكافى - به نقل از سنان بن سدير -: در حالى كه كفش سياه پوشيده بودم، بر امام صادق عليه‌السلام وارد شدم.

فرمود: «اى حنّان! تو را به رنگ سياه چه كار! ؟ آيا نمى دانى كه در آن، سه ويژگى است: ديده را ضعيف مى كند، آلت را سست مى سازد و پيرى مى آورد و افزون بر اين جامه ى جباران است؟ »

گفتم: پس چه پاى افزارى بپوشم؟

فرمود: «بر تو باد زرد، چرا كه در آن سه ويژگى است: ديده را جلا مى دهد، آلت را استحكام مى بخشد، و اندوه را از انسان دور مى كند و افزون بر اين از جامه ى پيامبران است. »

# آداب خوردن و مصرف خوراكى ها

## فايده باطنى كم خورى

امام صادق عليه‌السلام: نزديك ترين حالت بنده به خداوند (عز و جل) هنگامى است كه شكم وى سبك باشد.

مصباح الشريعة - در حديثى كه به امام صادق عليه‌السلام منسوب است -: كم خورى، در ميان هر طايفه اى، ستوده است؛ زيرا منفعت باطن و ظاهر، در آن است.

## تشويق به پرهيز غذايى

امام صادق عليه‌السلام: خطاب به طبيب هندى: من برتر از آنچه تو همراه دارى، به همراه دارم.... آنچه را پيامبر خدا فرموده است، به كار مى گيرم و مى دانم كه معده، خانه همه دردها و پرهيز، يگانه درمان است. نيز بدن را بر آنچه بدان خو مى گيرد، عادت مى دهم.

## درباره ى مدت پرهيز بيمار

معانى الاخبار - از جعفر بن اسماعيل، از مردى، در گفتگو با امام صادق عليه‌السلام: از ايشان پرسيدم: بيمار، چند روز پرهيز داده مى شود؟

فرمود: «يك دِبْق».

من نمى دانستم دِبق چيست. از همين روى، در اين باره از ايشان پرسيدم. فرمود: «ده روز».

طب الائمه (عليهم‌السلام)- به نقل از يعقوب بن زيد، از يكى از معتمدين حديث از امام صادق عليه‌السلام: «پرهيز، يازده «دين» است و از آن پس پرهيزى نيست».

مؤ لف طب الائمه گفته است: «دين» يك واژه رومى و به معناى يازده روز است.

امام صادق عليه‌السلام: پرهيز، پس از هفت روز، براى بيمار، سودى ندارد.

### نكوهش پرخورى

امام صادق عليه‌السلام: پُرخورى، ناخوشايند است.

## زيان هاى پرخورى

### كاهش تندرستى

امام صادق عليه‌السلام: تباهى تن، در فراوانى خوراك است، تباهى كِشت در ارتكاب گناه، و تباهى شناخت، در واگذاردن صلوات بر برترين مردمان (يعنى پيامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله).

## زيان هاى باطنى پرخورى

### الف - كمى عبادت

المحاسن - به نقل از حَفص به غياث، از امام صادق عليه‌السلام -: «ابليس براى يحيى بن زكريا چهره آشكار ساخت و ناگاه يحيى ديد كه از هر چيزى بر او آويزه هايى است و از او پرسيد: اى ابليس! اين آويزه ها چيست؟

گفت: اينها، هوسهايى است كه آدميزاده را بدانها گرفتار ساخته ام.

پرسيد: آيا از اين ها چيزى براى من هم هست؟

گفت: شايد (روزى) سير شده باشى و در نتيجه، اين سيرى، تو را از نماز و ياد خدا، سنگين كرده باشد.

يحيى گفت: با خداوند، عهد مى بندم كه هرگز شكم خويش را از خوراك، پُر نكنم. ابليس هم گفت: با خداوند، عهد مى بندم كه هرگز مسلمانى را اندرز ندهم! »

امام صادق عليه‌السلام

سپس فرمود: «اى حَفص! جعفر و خاندان جعفر را با خدا اين عهد است كه هيچ گاه شكم خويش را از خوراك، پر نكنند و جعفر و خاندان جعفر را با خدا اين عهد است كه هرگز براى دنيا كار نكنند».

### ب - دورى از خداوند

امام صادق عليه‌السلام: دورترين مردمان از خداوند، كسى است كه شكمش پر باشد.

امام صادق عليه‌السلام: خداوند (عز و جل) پرخورى را دشمن مى شمارد.

امام صادق عليه‌السلام: شكم با خوردن، سركش مى شود. نزديك ترين حالت بنده به خداوند (عز و جل) هنگامى است كه شكمش سبك باشد و دورترين حالت بنده از خداوند (عز و جل) نيز آن هنگام است كه شكمش ‍ پر باشد.

### ج - گرسنگى در روز قيامت

امام صادق عليه‌السلام: پيامبر خدا، صداى آروغ مردى را شنيد. فرمود: «اى بنده خدا! آروغت را كوتاه كن، زيرا كسانى كه در روز قيامت، بيشترين گرسنگى را مى كشند، آنانى هستند كه در دنيا سيرترين مردم بوده اند. »

## سنگدلى ناشى از زيان هاى پرخورى

مصباح الشريعه - در حديثى كه به امام صادق عليه‌السلام منسوب است -: بسيار خفتن، از نوشيدن بسيار، و بسيار نوشيدن از سيرى فراوان، زاده مى شود و اين دو، انسان را نسبت به فرمانبرى از خدا سنگين مى كنند و دل را سخت تر از آن مى كنند كه تفكر و خضوع داشته باشد.

مصباح الشريعه - در حديثى كه به امام صادق عليه‌السلام منسوب است -: براى دل مؤمن، هيچ چيزى زيانبارتر از پرخورى نيست و آن، دو چيز را پديد مى آورد: سنگدلى و برانگيختگى شهوت.

## آداب غذاخوردن

### شستن دست ها

الامالى - به نقل از هشام بن سالم، از امام صادق عليه‌السلام از پدرانش (عليهم‌السلام) -: «پيامبر خدا فرمود: هر كس از اين خرسند مى شود كه خير و بركت خانه اش ‍ بسيار باشد، در هنگام آورده شدن غذا وضو بسازد، و هر كس پيش و پس از غذا وضو بسازد، در گشايش روزى به سر برد و از هر بلايى در تن خويش، بركنار باشد».

هشام بن سالم گفت: امام صادق عليه‌السلام: به من فرمود: «اى هشام بن سالم! مقصود از «وضو» در اين جا، شستن دست ها پيش و پس از غذاست. »

امام صادق عليه‌السلام: هر چيز را زيورى و زيور سفره، سبزى است.

الكافى - به نقل از حنّان -: با امام صادق عليه‌السلام بر سر سفره اى نشسته بودم. ايشان دست به سوى سبزى دراز كرد، در حالى كه من به دليل بيمارى اى كه داشتم، از آن پرهيز نمودم.

امام به من رو كرد و فرمود: «اى حنّان! مگر نمى دانى نزد امير مؤمنان عليه‌السلام هيچ طبقى آورده نمى شد، مگر اين كه سبزى هم داشت؟ »

گفتم: فدايت شوم! چرا؟

فرمود: «زيرا دل هاى مؤمنان سبز است و به همانند خويش، ميل دارد. »

## نام خدا مقدمه ى شروع غذا

امام صادق عليه‌السلام: امير مؤمنان عليه‌السلام فرمود: «براى كسى كه بر غذاى خود نام خدا ببرد، ضمانت مى كنم كه از آن غذا، به هيچ درد و رنجى گرفتار نمى شود.»

ابن كوّاء - كه اين را شنيد - پرسيد: اى امير مؤمنان! من ديروز غذايى خوردم و نام خدا را نيز به گاه خوردن آن بردم، اما آن مرا آزار داد!

فرمود: «اى نادان! شايد چند گونه غذا خورده اى، و بر برخى گونه ها نام خدا برده و بر برخى ديگر نام خداى نبرده اى».

امام صادق عليه‌السلام: به نقل از پدرانش (عليهم‌السلام) - امير مؤمنان عليه‌السلام فرمود: «هيچ گاه به بدگوارى، مبتلا نشده ام ».

پرسيدند: چرا؟

فرمود (زيرا) هيچ لقمه اى به سوى دهان نبرده ام، مگر اين كه نام خدا را بر آن ياد كرده ام».

المحاسن - به نقل از مسمع بن عبدالملك -: به امام صادق عليه‌السلام گفتم: من گاه، احساس ‍ بدگوارى مى كنم.

فرمود: «آيا نام خدا مى برى؟ »

گفتم: بسم الله هم گفته ام!

فرمود: شايد غذاهاى گوناگون مى خورى؟

گفتم: آرى.

فرمود: «براى هر گونه، بسم الله مى گويى؟ »

گفتم: نه.

فرمود: «از همين جاست كه به بدگوارى، گرفتار مى شوى؟ »

الكافى - به نقل از مِسمَع - نزد امام صادق عليه‌السلام از اين كه پس از خوردن غذا از آن آزار مى بينم، اظهار ناراحتى كردم.

فرمود: «بسم الله نمى گويى؟ »

گفتم: بسم الله هم مى گويم، اما غذا مرا آزار مى دهد!

فرمود: «آيا هنگامى كه با سخن گفتن، رشته آن بسم الله پيشين را مى گسلى و سپس ديگر بار به غذا ادامه مى دهى، دوباره نام خدا را مى برى؟ ».

گفتم: نه

فرمود: از همين جاست كه غذا به تو زيان مى رساند. زنهار كه اگر به گاه ادامه دادن به غذا، ( ديگر بار) نام خدا را مى بردى، غذا تو را زيان نمى رساند.

## آغاز كردن غذا با نمك و به پايان بردن آن با نمك يا سركه

امام صادق عليه‌السلام: بنى اسرائيل، ( غذا را) با سركه آغاز مى كردند و با آن نيز به پايان مى بردند؛ ولى ما با نمك آغاز مى كنيم و با سركه به پايان مى بريم.

## خوردن غذا به هنگام گرسنگى و اشتها

امام صادق عليه‌السلام: در سفارش هايى به عنوان بَصرى -: تو را به نه چيز سفارش مى كنم و اين، سفارش من به همه كسانى است كه جوياى راهى به سوى خداوند متعال هستند، و از خداوند مى خواهم كه تو را در بكار بستن اين سفارش توفيق دهد. سه تا از اين توصيه ها در تربيت نفس است.

اما آنها كه در تربيت نفْس است: از اين حذر كن كه آنچه را اشتها ندارى، بخورى؛ چرا كه در كار كودنى و نابخردى مى آورد. جز به گاه گرسنگى مخور، و چون خواستى بخورى، حلال بخور و نام خدا را بر زبان بياور.

## خوردن غذاى گرم، پيش از سرد شدن

المحاسن - به نقل از مُرازِم - امام صادق عليه‌السلام براى ما غذايى گرم فرستاد و فرمود: «پيش از آنكه سرد شود، بخوريد؛ چرا كه اين، خوش تر است».

## دست كشيدن بر چهره و دعا كردن پس از شستن دستان

الكافى - به نقل از مفضّل -: بر امام صادق عليه‌السلام وارد شدم و نزد او از چشم درد، اظهار ناراحتى كردم. به من فرمود: «آيا نكته اى تازه مى خواهى؟ »

سپس به من فرمود: «چون پس از غذا خوردن، دست خويش را شستى، بر ابروهايت دست بكش و سه بار بگو: «سپاس، خداوند نيكوكار زيبا كردار بهره رسان فضيلت بخش را. » الحَمدُلِلهِ المُحسِنِ المُجمِلِ المُنعِمِ المُفضِلِ

من اين كار را انجام دادم و از آن پس، چشمانم درد نگرفت. سپاس، خداوند جهانيان راست.

امام صادق عليه‌السلام: دست كشيدن بر چهره پس از وضو، كنجدك (كَك مَك) را از ميان مى برد و روزى را افزون مى كند.

امام صادق عليه‌السلام: چون پس از غذا دستانت را شستى، با باقى مانده آب، دستى بر چشمان خود بكش؛ چرا كه مايه ايمنى از چشم درد است.

كشف الغمه - به نقل از جميل بن دَرّاج -: نزد امام صادق عليه‌السلامبودم. بُكَير بن اعيَن، در حالى كه چشم درد داشت، وارد شد. امام عليه‌السلام به او گفت: «انسان زيرك هم چشم درد مى كشد؟! »

(كسى) پرسيد: چه مى كند؟

فرمود: «هنگامى كه چربى را از دستان خود شست، دستى بر چشمانش ‍ بكشد. »

من اين كار را انجام دادم و چشم درد نديدم.

## به پشت دراز كشيدن پس از غذا

امام صادق عليه‌السلام: دراز كشيدن پس از غذا، بدن را چاق مى كند، غذا را هضم مى نمايد و درد را (از درون انسان) بيرون مى كشد.

الكافى - به نقل از سَماعه، در گفتگو با امام صادق عليه‌السلام -: از ايشان درباره اين كه كسى با دست چپ بخورد يا بياشامد، پرسيدم.

فرمود: «مبادا كسى با دست چپ بخورد يا بياشامد و يا با آن چيزى را بردارد».

## پرهيز از خوردن پس از سيرى

امام صادق عليه‌السلام: چهار چيز، هدر مى رود: بذر در شوره زار، چراغ در شب مهتابى، خوردن پس از سيرى و نيكى به كسى كه شايسته آن نيست.

امام صادق عليه‌السلام: در سه چيز ناخشنودى خداوند (عز و جل) است: خفتن بدون بيدارى كشيدن (و احساس نياز به خواب) خنديدن بدون شگفتى، و خوردن پس از سيرى.

## پرهيز از خوردن غذاى داغ

امام صادق عليه‌السلام: نزد پيامبر غذايى داغ آوردند. فرمود: «خداوند، آتش ‍ را خوراكمان نكرده است. كنارش بگذاريد تا سرد شود». پس آن را واگذاشتند تا سرد شد.

امام صادق عليه‌السلام: براى پيامبر غذايى بسيار داغ آوردند. فرمود: «چنين نيست كه خداوند، آتش را خوراكمان كرده باشد. آن را در جايى بگذاريد تا سرد شود و (جوشش آن، ) آرام بگيرد، چرا كه غذاى داغ، بركت ندارد. شيطان را در آن بهره اى است».

المحاسن - به نقل از عائذ بن حبيب -: نزد امام صادق عليه‌السلام بوديم. برايمان تريدى آوردند. دستان خود را به سوى آن دراز كرديم و ديديم كه داغ است. در اين هنگام، امام صادق عليه‌السلام فرمود: «ما از خوردن آتش، نهى شده ايم. دست برداريد؛ چرا كه بركت در سرد شدن آن است. »

## آداب خوردن گوشت

امام صادق عليه‌السلام: آن زن يهودى، پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله را با زهرى كه در سردست گوشت نهاده بود، مسموم كرد. پيامبر، دست و شانه گوسفند را دوست داشت و بُن ران را به دليل نزديك بودنش به پيشابگاه، دوست نداشت.

## پرهيز از خوردن گوشت خشكيده نمك سود

امام صادق عليه‌السلام: چهار چيز، (انسان را) پيش از فرا رسيدن هنگام پيرى، پير مى كند: خوردن گوشت خشك شده، نشستن بر جاى مرطوب، بالا رفتن از پلكان و آميزش با پيرزنان.

امام صادق عليه‌السلام: سه چيز، بدن را فرسوده مى كند و شايد هم بكُشد: خوردن گوشت خشكيده ى فاسد، حمّام رفتن با شكم پُر، و همبسترى با پيرزنان.

امام صادق عليه‌السلام: سه نوع از خوردنى ها، موجب لاغرى است: گوشت خشك شده، پنير و شكوفه خرما.

امام صادق عليه‌السلام: دو چيز است كه از هر جهت، زيان دارد و براى هيچ چيز فايده اى ندارد...: گوشت خشك شده و پنير.

## نهى از خوردن گوشت خام

الكافى - به نقل از هشام بن سالم - از امام صادق عليه‌السلام درباره ى خوردن گوشت خام پرسيدم. فرمود: «اين، خوراك درندگان است. »

## پرهيز از اعتياد به خوردن گوشت

امام صادق عليه‌السلام: على عليه‌السلام عادت به خوردن گوشت را بد مى شمرد و مى فرمود: «آن اعتيادى همچون اعتياد به شراب است. »

## نوبت هاى خوردن گوشت

امام صادق عليه‌السلام: در هر هفته يك بار گوشت بخوريد و خود فرزندانتان را بدان عادت ندهيد؛ زيرا موجب اعتيادى همچون اعتياد به شراب مى گردد. نيز آنان را بيش از چهل روز، از آن محروم مداريد؛ چرا كه آنان را بدخوى مى كند.

المحاسن - به نقل از ادريس بن عبدالله -: نزد امام صادق عليه‌السلام بودم. از گوشت، سخن به ميان آورد و فرمود: (غذا را) يك روز با گوشت بخور، يك روز با شير، و يك روز با چيزى ديگر».

## عواقب عدم مصرف گوشت به مدت چهل روز

امام صادق عليه‌السلام: هر چيز را دل دادگى است و دل دادگى مَرد، گوشت است. پس، هر كه چهل روز آن را واگذارد، بدخوى مى شود. و هر كس ‍ بدخوى شد، در گوش راستش اذان بگوييد.

امام صادق عليه‌السلام: گوشت، گوشت مى روياند. هر كس گوشت را چهل روز واگذارد، بدخوى مى شود. و هر كس بدخوى شد، در گوش راستش اذان بگوييد.

امام صادق عليه‌السلام: گوشت از گوشت است، هر كس آن را چهل روز واگذارد، بدخوى مى شود. آن را بخوريد، چرا كه بر شنوايى و بينايى مى افزايد.

امام صادق عليه‌السلام: گوشت، گوشت مى روياند، و عقل را افزون مى سازد. هر كس آن را چند روز واگذارد، عقلش تباه مى شود.

## آداب خوردن ميوه

### شستن ميوه با آب

الكافى - به نقل از فُرات بن اَحنَف، از امام صادق عليه‌السلام -: «هر ميوه اى را زهرى (سمّى) است. پس اگر ميوه آورديد، آبى به آن بزنيد» - يا «آن را در آب فرو ببريد» - يعنى بشوييد.

### جدا نكردن پوست ميوه

الكافى - از ابى القدّاح درباره ى امام صادق عليه‌السلام روايت شده است كه ايشان، پوست كندن ميوه را دوست نداشت.

### پرهيز از خوردن چند ميوه با هم

دعائم الاسلام:

از پيامبر خدا روايت شده كه ايشان از جاى دادن دو خرما در كنار هم در دهان و يا دو ميوه ى ديگر نهى فرمود.

امام صادق عليه‌السلام فرموده است: «البته اين، در صورتى است كه شخص با ديگر مردم و بر سفره اى مشترك باشد؛ امّا اگر كسى به تنهايى مى خورَد، هر گونه كه دوست دارد، بخورد».

## آداب آشاميدن

### آنچه در آشاميدن، بايسته است

امام صادق عليه‌السلام: ايستاده آشاميدن آب در روز، مايه ى قدرت افزونتر و تندرستى بيشتر است.

امام صادق عليه‌السلام: ايستاده آشاميدن آب در روز، موجب عرق كردن بيشتر و توان افزونتر بدن است.

امام صادق عليه‌السلام: ايستاده آشاميدن آب در روز، غذا را گوارا مى سازد و ايستاده آشاميدن آب در شب، زرداب مى آورد.

امام باقر عليه‌السلام يا امام صادق عليه‌السلام: در حالت ايستاده، آب مياشام، و در آب بركه، پيشاب مكن، و بر گرد قبر، مچرخ و در خانه اى تنها ممان، و با يك لنگه پاى افزار، راه مرو؛ چرا كه چون بنده اى در يكى از اين حالتها باشد، شيطان بسيار زود به سوى او مى شتابد.

### آشاميدن آب نيم گرم

امام صادق عليه‌السلام: دو چيز مناسب است كه به هيچ درون نادرستى در نمى آيند، مگر اين كه آن را به درستى مى آورند، و دو چيز نامناسب است كه به هيچ درون سالمى در نمى آيند، مگر اين كه آن را نادرست (و ناسالم) مى كنند. آن دو چيز مناسب عبارتند از: انار و آب نيم گرم (وِلرم) و آن دو چيز نامناسب عبارتند از: پنير و گوشت خشك شده.

### نوشيدن آب فراوان

امام صادق عليه‌السلام: آب بسيار منوش؛ چرا كه سرچشمه هر دردى است.

امام صادق عليه‌السلام: اگر مردم كمتر آب مى نوشيدند، بدن هايشان به سامان بود.

امام صادق عليه‌السلام: هر كس كمتر آب مى نوشد، تندرست است.

امام صادق عليه‌السلام: كمتر آب بنوش؛ چرا كه هر دردى را به سوى خود مى كشد. از درمان نيز تا هنگامى كه بدنت تاب درد را دارد، بپرهيز.

### نوشيدن آب سرد و آب جو در حمّام

امام صادق عليه‌السلام: از نوشيدن آب سرد و آب جو (فُقّاع) در حمام، حذر كن چرا كه معده را تباه مى كند.

## نوبت هاى غذا

### صبحگاهان و شامگاهان

الكافى - به نقل از شهاب بن عبد ربّه -: نزد امام صادق عليه‌السلام از دردها و بدگوارى هايى كه داشتم، اظهار ناراحتى كردم. به من فرمود: «صبحانه بخور و شام بخور و در فاصله ميان آنها چيزى مخور؛ چرا كه موجب تباهى تن است. مگر نشنيده اى كه خداوند (عز و جل) مى فرمايد: «و آنان، صبحگاهان و شامگاهان، روزى ويژه خويش را دارند».

امام صادق عليه‌السلام: چون نماز صبح را خواندى، پاره نانى بخور تا با آن دهان خويش را خوشبو سازى، حرارت خود را فرو بنشانى، دندانهايت را استوار سازى، لثه ات را استحكام بخشى، روزى خويش را به چنگ آورى و خوى خود را نكو سازى.

امام صادق عليه‌السلام: مؤمن را بايسته است كه تا غذا نخورده، از خانه بيرون نرود؛ چرا كه اين كار به او استوارى بيشتر مى دهد.

### تاءكيد بر خوردن شام و نهى از ترك آن

امام صادق عليه‌السلام: خوردن شام را وا مگذار، هر چند به سه لقمه (نان) با نمك باشد.

امام صادق عليه‌السلام: سرچشمه ويرانى تن واگذاردن شام است.

امام صادق عليه‌السلام: براى كسى كه پا به سن نهاده، خوب نيست با شكم سبك بخوابد؛ بلكه اگر با شكم پُر بخوابد برايش بهتر است.

امام صادق عليه‌السلام: براى پير كهن سال، بايسته است كه حتما به گاه خفتن، شكمش از غذا پُر باشد. اين سبب خواب آرامتر و بوى خوشتر دهان براى اوست.

المحاسن - به نقل از مفضّل بن عمر -: شبى، در حاليكه امام صادق عليه‌السلام شام مى خورد، بر ايشان وارد شدم فرمود: «اى مفضّل! پيش آى و بخور».

گفتم: شام خورده ام.

فرمود: «پيش آى و بخور؛ زيرا مستحب است مرد، هنگامى كه به ميان سالى در آمد، شب را در حالى بخوابد كه غذايى تازه در شكم اوست».

من نيز پيش رفتم و خوردم.

امام صادق عليه‌السلام: واگذاردن شام، مايه ى پيرى است. براى مرد، آن هنگام كه پا به سن نهاد، بايسته است كه تنها در حالى بخوابد كه درونش از غذا پر باشد.

الكافى - به نقل از على بن على لهبى -: امام صادق عليه‌السلام فرمود: «طبيبان شما درباره شام شب، چه مى گويند؟ ».

گفتم: ما را از آن، باز مى دارند.

فرمود: « اما من، شما را بدان فرمان مى دهم».

الكافى - به نقل از زياد بن ابى الحلال -: با امام صادق عليه‌السلام شام خوردم. فرمود: «شام پس از نماز خفتن، شام پيامبران است».

امام صادق عليه‌السلام: هر كس شام را واگذارد، رگى در بدن وى مى ميرد و هرگز زنده نمى شود.

امام صادق عليه‌السلام: هر كس شام را در شب شنبه و يكشنبه، پشت سر هم واگذارد، نيروى وى از كف مى رود و اين نيرو تا چهل روز به وى باز نمى گردد.

امام صادق عليه‌السلام: هر كس شام خوردن را واگذارد، نيرويى از او كاسته مى شود و به او باز نمى گردد.

# درمان با ميوه ها و گياهان دارويى

## ترنج

### خوردن تُرنج پس از غذا

الكافى - به نقل از عبدالله بن ابراهيم جعفرى -: امام صادق عليه‌السلام فرمود: پزشكانِ شما درباره تُرنج چه دستور مى دهند؟ ».

گفتم: دستور مى دهند كه آن را پيش از غذا بخوريم.

فرمود: «اما من، شما را به خوردن آن پس از غذا فرمان مى دهم».

الكافى - به نقل از ابراهيم بن عمر يمانى -: به امام صادق عليه‌السلام گفتم: آنان مدعى اند كه بهترين وضعيت براى خوردن تُرنج، حالت ناشتاست.

امام صادق عليه‌السلام فرمود: «اگر پيش از غذا خوب باشد، پس از غذا به مراتب بهتر و پسنديده تر است».

امام صادق عليه‌السلام: تُرُنج را پس از غذا بخوريد، چرا كه محمد صلى‌الله‌عليه‌وآله چنين مى كنند.

### آنچه تُرنج را هضم مى كند

الكافى - به نقل از ابوبصير -: ميهمانى داشتم كه به تُرنج همراه با عسل، اظهار تمايل كرد. آن را به او دادم و خود نيز با وى خوردم. سپس نزد امام صادق عليه‌السلام رفتم و ديدم كه سفره اى نزد ايشان گشوده است - به من فرمود: «پيش آى و بخور».

گفتم: پيش از آنكه نزد شما بيايم، ترنج و عسل خورده ام و اكنون سنگينى آن را احساس مى كنم، زيرا زياد خورده ام!

(ايشان به يكى از غلامان خود) فرمود: «اى غلام! نزد كنيز برو و به او بگو: برايمان يك كناره نان خشك از آن چه در تنور خشك مى كنى، بفرست».

آن نان آورده شد پس به من فرمود: «از اين نان خشك بخور، چرا كه تُرنج را هضم مى كند».

من آن را خوردم و سپس از جاى برخاستم، گويا كه هيچ چيز نخورده ام.

### مرباى ترنج

طب الائمه (عليهم‌السلام) - به نقل از ابراهيم بن حسن جعفرى -: امام صادق عليه‌السلام به ياران خويش ‍ فرمود: «به من بگوييد كه پزشكانتان درباره ى ترنج به شما چه دستور مى دهند».

(يكى) گفت: اى پسر پيامبر خدا! ما را به خوردن آن، پيش از غذا، سفارش ‍ مى كنند.

فرمود: «هيچ چيز از آن در حالتى كه پيش از غذا خورده شود، بدتر نيست و هيچ چيز، از آن، در حالتى كه پس از غذا خورده شود سودمندتر نيست. بر شما باد مرباى آن، كه در درون انسان، بويى چون بوى مشك دارد».

## آلو

امام صادق عليه‌السلام: آلو در حالت ناشتا صفرا را فرو مى نشاند، هر چند كه بادها را نيز تحريك مى كند.

طب الائمه (عليهم‌السلام) - به نقل از ازرق بن سليمان -: از امام صادق عليه‌السلام درباره آلو پرسيدم. فرمود: «براى صفرا مفيد است و مفاصل را نيز نرم مى كند؛ اما از آن، زياد مخور كه سرانجام، در مفصلهايت، بادهايى بر جا مى نهد».

## خواص برنج

امام صادق عليه‌السلام: برنج، نيكو غذايى است. ما آن را براى بيماران خويش ‍ نگه مى داريم.

امام صادق عليه‌السلام: از جانب شما چيزى دوست داشتنى تر از برنج و بنفشه براى ما نمى آيد. من (يك بار، ) از دردى سخت در رنج بودم و در اين هنگام به من الهام شد كه برنج بخورم. گفتم كه آن را فراهم آوردند... پس، خداوند (عز و جل) با آن، دردم را از ميان برد.

## بادروج (حَوك)

امام صادق عليه‌السلام: نزد پيامبر خدا، سركه، دوست داشتنى ترين نان خورش، و حَوك (يعنى بادروج)، دوست داشتنى ترين سبزى بود.

امام صادق عليه‌السلام: امير مؤمنان - كه درودهاى خدا بر او باد - به بادروج، علاقه داشت.

امام صادق عليه‌السلام: حَوك سبزى پيامبران است. بدانيد كه در آن، هشت ويژگى است: اشتها آور است، گرفتگى هاى عروق و مجارى را مى گشايد، آروغ را خوشبو مى سازد، درد و بيمارى را از بدن مى كشد و امان انسان از جذام است. چون در درون انسان جاى گيرد، همه بيمارى ها را فرو مى نشاند.

## بادمجان

امام صادق عليه‌السلام: بادمجان بخوريد كه شفاى هر درد است.

امام صادق عليه‌السلام: بادمجان بخوريد زيرا درد را مى برد و خود، درد نمى آورد.

امام صادق عليه‌السلام: بر شما باد بادمجان بورانى؛ زيرا شفايى است كه از پيسى، ايمن مى سازد. بادمجان سرخ شده در روغن نيز چنين است.

امام صادق عليه‌السلام: بادمجان، براى سودا، خوب است و به صفرا نيز زيان نمى رساند.

امام صادق عليه‌السلام: روايت شده است كه نزد امام سجاد عليه‌السلام بادمجان سرخ شده در روغن بود. ايشان چشم درد داشت و از اين بادمجان مى خورد. به ايشان گفتم: اى پسر پيامبر خدا! از اين مى خورى در حالى كه آتش ‍ است؟!

فرمود: «خموش! پدرم از جدم برايم نقل كرد كه گفته است: بادمجان، از پيه زمين است و در هر چه بيفتد، آن را خوش و خوشبو مى سازد».

امام صادق عليه‌السلام: در فصل خرماچينى، بادمجان زياد بخوريد زيرا درمان هر دردى است، فروغ چهره را افزون مى سازد، رگ ها را نرم مى كند و به آب كمر مى افزايد.

## خواص باقلا

امام صادق عليه‌السلام: باقلا، بيمارى را مى برد و در آن، بيمارى اى نيست.

امام صادق عليه‌السلام: خوردن باقلا، استخوانهاى ساق پا را استحكام مى بخشد.

امام صادق عليه‌السلام: خوردن باقلا، مغز استخوانهاى ساق پا را استحكام مى بخشد و خون تازه توليد مى كند.

امام صادق عليه‌السلام: باقلا را با پوستش بخوريد؛ چرا كه معده را پاك مى كند.

## پياز

امام صادق عليه‌السلام: پياز، تب را مى برد.

امام صادق عليه‌السلام: پياز، خستگى را مى برد، پيه را استحكام مى بخشد، بر گامها مى افزايد، آب را افزون مى سازد و تب را مى برد.

الكافى - به نقل از عبدالله بن محمد جعفى -: امام صادق عليه‌السلام از پياز ياد كرد و فرمود: «بوى دهان را خوش مى سازد، بلغم را مى برد، و توان آميزش را مى افزايد».

امام صادق عليه‌السلام: پياز، دهان را خوشبو مى كند، پشت را قوى مى سازد و پوست را نرمى مى بخشد.

## خواص خربزه

امام صادق عليه‌السلام: درباره ويژگى هاى خربزه -: سنگ را در مثانه، ذوب مى كند.

امام صادق عليه‌السلام: خربزه بخوريد، چرا كه در آن، ده ويژگى است: (مانند) دنبلان كوهى است، نه دردى در آن هست و نه فسادى؛ خوراك است نوشيدنى است؛ ميوه است؛ خوش بو كننده است؛ شست وشودهنده است؛ خورش است؛ توان جنسى را مى افزايد؛ مثانه را مى شويد؛ و ادرارآور است.

## نهى از خوردن خربزه در حالت ناشتا

امام صادق عليه‌السلام: خوردن خربزه در ناشتا، سست اندامى مى آورد.

## خواص تخم مرغ

امام صادق عليه‌السلام: هر كس فرزند ندارد، تخم مرغ بخورد.

الكافى - به نقل از مُرازِم -: امام صادق عليه‌السلام از تخم مرغ ياد كرد و فرمود: «هان كه خوراكى سبُك است. دل دادگى به گوشت را فرو مى نشاند؛ ولى عارضه هاى گوشت را هم ندارد».

## خوردن تخم مرغ با پياز و روغن زيتون

مكارم الاخلاق - به نقل از يكى از ياران امام صادق عليه‌السلام در گفتگو با ايشان -: (گفتم: ) فدايت شوم! من كنيز مى خرم. دوست دارم چيزى به من تعليم فرمايى كه بر آنها توانايى يابم.

فرمود: «پياز را ريز و در روغن زيتون، سرخ كن. تخم مرغى هم بردار و در سينى اى بشكن و قدرى نمك بر آن بپاش. آن گاه اين تخم مرغ را روى پياز و روغن زيتون بريز و اندكى تفت بده و سپس از آن بخور.

اين كار را انجام دادم و از آن پس، هر گاه قصد آميزش با كنيزان مى كردم، بر آن توانايى داشتم.

## خوردن تخم مرغ با گوشت

امام صادق عليه‌السلام: يكى از پيامبران، از كمى فرزندان، به درگاه خداوند ( عز و جل) شكايت برد. خداوند فرمود: «گوشت با تخم مرغ بخور».

## زرده ى تخم مرغ

امام صادق عليه‌السلام: زرده تخم مرغ، سبُك و سفيده، سنگين است.

المحاسن - به نقل از حمران بن اَعيَن -: به امام صادق عليه‌السلام گفتم: كسانى مى گويند زرده تخم مرغ، از سفيده آن، سبك تر است.

فرمود: «دليلشان براى اين سخن چيست؟ »

گفتم: مدعى اند پَر، از سفيده است و استخوان و پى، از زرده است.

امام صادق عليه‌السلام فرمود: «پس پَر، سبُك ترينِ آنهاست».

## تخم مرغهاى حلال و تخم مرغهاى حرام

امام باقر عليه‌السلام و

امام صادق عليه‌السلام: اگر به نيزارى درآمدى و تخم پرنده اى يافتى، از آن مخور، مگر آنچه دو سويش ناهمسان است.

امام صادق عليه‌السلام: از تخم هاى پرندگان، آنچه دو سويش ناهمسان است، خورده مى شود.

امام صادق عليه‌السلام: آنچه دو سويش با هم تفاوت دارد، خوردنش حلال است. و آنچه دوسويش همسان است، خوردنش حرام است.

الكافى - به نقل از مَسعَدة بن صَدَقه -: از امام صادق عليه‌السلام شنيدم كه مى فرمود: «از تخم هاى پرندگان، آنچه را دو سرشان ناهمسان است، بخور».

نيز فرمود: «از تخم هاى پرندگان دريايى، آنچه همانند و هم شكل تخم مرغ است (يعنى يكى از دو سرش پهن تر است)، خوردنى است، و گرنه مخور».

الكافى - به نقل از ابوالخطاب -: از امام صادق عليه‌السلام پرسيدم كه: مردى به نيزار در مى آيد و آن جا تخم هاى پرندگان گوناگونى مى يابد و نمى داند كه تخم چه پرنده اى است: از آنِ پرندگان ناخوشايند است و يا پرندگان خوشايند؟

فرمود: «در آنها، نشانه اى پنهان ناشدنى است. بنگر! هر تخمى را كه سر و ته آن را از هم باز شناختى، بخور و هر چه را از اين نظر همسان بود، واگذار».

## خواص سيب

امام صادق عليه‌السلام: سيب، پالاينده و خوش بو كننده معده است.

المحاسن - به نقل از اسحاق بن مطهر، از امام صادق عليه‌السلام-: «سيب، معده را گشايش ميدهد».

همچنين فرمود: «سيب بخور، چرا كه حرارت را فرو مى نشاند، درون را سرد مى كند و تب را مى برد».

در حديث ديگرى است كه فرمود: «وبا را از ميان مى برد».

امام صادق عليه‌السلام: به تبداران خود سيب بدهيد، چرا كه هيچ چيز، سودمندتر از سيب نيست.

امام صادق عليه‌السلام: اگر مردم مى دانستند كه در سيب چيست، بيمارانشان را جز به سيب درمان نمى كردند. بدانيد كه سيب، بويژه، سودمندترين چيز براى قلب و مايه ى شست و شوى آن است.

دعائم الاسلام - درباره امام صادق عليه‌السلام روايت شده است كه: مردى از سرزمينى وبازده به ايشان نامه نوشت و از وباى آن جا خبر داد.

امام عليه‌السلام در پاسخ نوشت: «بر تو باد سيب. آن را بخور».

او هم اين كار را انجام داد و عافيت يافت.

و فرمود: «سيب، حرارت را فرو مى نشاند و درون را خنك مى كند و تب را مى برد».

الكافى - به نقل از محمد بن فيض -: به امام صادق عليه‌السلام گفتم كسى از ما كه بيمار مى شود، درمانگران، او را به پرهيز، توصيه مى كنند.

امام عليه‌السلام فرمود: «اما ما خاندان، جز از خرما، پرهيز نمى كنيم و (بيماران خويش را) با سيب و آب سرد، درمان مى سازيم».

الكافى - به نقل از دُرُست بن ابى منصور -: مفضّل بن عمر مرا با هديه هايى نزد امام صادق عليه‌السلام فرستاد.

در روزى تابستانى و در حالى كه سينى اى از سيب سبز نزد امام صادق عليه‌السلام بود، بر ايشان وارد شدم. به خداوند سوگند، بى درنگ به او گفتم: فدايت شوم! آيا در حالى كه مردم، اين را خوش نمى دارند، از آن مى خورى؟

در حالى كه گويا مرا از دير باز مى شناخته است، به من فرمود: «همين امشب تبدار شدم، كسى فرستادم و آن را نزد من آوردند و آن را خوردم. آن، تب را ريشه كن مى سازد و حرارت را فرو مى نشاند».

من به سوى نزديكان خويش باز گشتم و ديدم آنان تب دارند. و به آنها سيب دادم و تب را از آنان ريشه كن ساختم.

الكافى - به نقل از مفضّل بن عمر، درباره امام صادق عليه‌السلام -: نزد ايشان از سيب، ياد كردند. فرمود: «ما خاندان، جز به آب سردى كه بر بدن ما ريخته مى شود و جز به خوردن سيب، درمان نمى كنيم».

## تَلبينه

امام صادق عليه‌السلام: «اگر چيزى وجود داشت كه انسان را در برابر مرگ، سود مى بخشيد، تلبينه سود مى بخشيد». پرسيده شد: تلبينه چيست؟

فرمود: «شورباى فراهم آمده با شير. شورباى فراهم آمده با شير» و اين را سه بار تكرار كرد.

امام صادق عليه‌السلام: تلبينه، غم را از دل غمگين مى زدايد، همچنان كه انگشتان عرق را از پيشانى كنار مى زنند.

## خواص خرما

الكافى - به نقل از ابوعمرو، از مردى، از امام صادق عليه‌السلام -: «بهترين خرماى شما، خرماى بَرنى است. دردها را مى برد و خود، بيمارى نمى زايد، خستگى را مى زدايد و زيانى در بر ندارد، بلغم را از ميان مى برد و با هر خرمايى، سازگار است».

در روايتى ديگر است كه فرمود: « (غذا را) گوارا و سبك مى كند، خستگى را مى برد، سير مى كند».

امام صادق عليه‌السلام: هيئت بنى عبدالقيس بر پيامبر خدا وارد شدند. پس، ظرف خرمايى بافته از شاخه هاى خرما پيش روى ايشان نهادند. پيامبر خدا پرسيد: «صدقه است، يا هديه؟ ». گفتند: هديه است.

پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله فرمود: «اين خرما از كدام نوع است؟ ».

گفتند: اى پيامبر خدا! از خرماى برنى است.

فرمود: «اين، جبرئيل است. به من خبر مى دهد كه در اين خرمايتان، نُه ويژگى است: شيطان را به ديوانگى مى افكند؛ پشت را قوى مى كند؛ بر توان آميزش مى افزايد؛ بينايى و شنوايى را افزون مى سازد؛ انسان را به خدا نزديك تر مى كند؛ انسان را از شيطان، دور مى سازد؛ غذا را هضم مى كند؛ درد را مى برد و دهان را خوشبو مى نمايد».

دعائم الاسلام:

درباره ى امام صادق عليه‌السلام نقل شده كه يكى از يارانش نزد ايشان غذايى خورد. چون سفره ى غذا را بر چيدند، امام عليه‌السلام گفت: «اى كنيزك! آنچه دارى، بياور». او نيز خرما آورد.

آن مرد گفت: قربانت شوم! اكنون، هنگام ميوه (ى سردرختى) و انگور است! و آن هنگام، تابستان بود.

فرمود: «بخور، كه اين از خوى پيامبر خداست. پيامبر خدا فرمود: در خرماى عَجوه، نه بيمارى اى هست و نه عارضه اى».

## بهترين افطارى و سحرى

امام صادق عليه‌السلام: بهترين سحرى هاى شما، قاووت (قاووت گندم يا جو) و خرماست.

## خواص خرما براى زنان باردار و تازه زا

امام صادق عليه‌السلام: به زنان خود در دوران زايمان، خرماى بَرنى بدهيد تا فرزندان خويش را زيبا سازيد.

امام صادق عليه‌السلام: به زنان خود در دوران زايمان، خرماى بَرنى بدهيد تا فرزندانتان بردبار شوند.

## خوردن خرما با خيار

امام صادق عليه‌السلام: پيامبر خدا، خرماى تازه همراه با خيار مى خورد.

## سير

امام صادق عليه‌السلام: پيامبر خدا فرمود: «هر كس اين سبزى را خورد، به مسجد ما نزديك نشود»؛ امّا نفرمود: اين، حرام است.

## خواص پنير

امام صادق عليه‌السلام: چه نيكو لقمه اى است پنير! دهان را تر و تازه مى كند، بوى دهان را خوش مى سازد، غذاى پيشين را هضم مى كند و براى پس از خود، اشتها آور است. هر كس آن را سر هر ماه بخورد، نزديك است كه هيچ حاجت او بى پاسخ نمانَد.

امام صادق عليه‌السلام: پنير، چه نيكو لقمه اى است! نوشيدنِ انسان را خوش بو مى سازد، آنچه را پيش از آن هست، هضم مى كند و آنچه را پس از آن باشد، دوست داشتنى مى سازد.

امام صادق عليه‌السلام: پنير، غذاهاى پيش از خود را گوارش مى دهد و براى پس از خود، اشتها مى آورد.

## سودمندى خوردن پنير با گردو

امام صادق عليه‌السلام: گردو و پنير، چون با هم يك جا جمع شوند، درمان اند؛ اما اگر از هم جدا باشند، درد مى شوند.

امام صادق عليه‌السلام: گردو و پنير، چون با هم يك جا جمع شوند، در هر يك از آنها درمان است؛ اما اگر از هم جدا شوند، در هر يك از آنها درد است.

امام صادق عليه‌السلام: اگر كه پنير براى هر چيزى زيانبار است و هيچ سودى ندارد، شِكر براى هر چيزى سودمند است و براى هيچ چيز، زيانى ندارد.

الكافى - به نقل از محمد بن فضل نيشابورى، از يكى از مردانش -: مردى درباره ى از امام صادق عليه‌السلام پرسيد.

فرمود: «دردى است. درمانى هم در آن نيست».

چون شامگاهان فرا رسيد، همان مرد بر امام صادق عليه‌السلام وارد شد و نگاه خود را به پنيرى كه بر سفره بود، افكند و پرسيد: قربانت شوم! صبحگاهان، از تو درباره ى پنير پرسيدم و به من گفتى: آن، دردى است و درمانى در آن نيست؛ امّا اكنون، آن را بر سفره مى بينم! ؟

فرمود: «پنير، صبحگاهان، زيانبار و شامگاهان، سودمند است و آب كمر را افزون مى سازد».

## تره تيزك

### در نكوهش تره تيزك

امام صادق عليه‌السلام: سهم بنى اميه از سبزى ها، تره تيزك است.

### در نهى از خوردن تره تيزك به هنگام شب

امام صادق عليه‌السلام: خوردن تره تيزك در هنگام شب، پيسى مى آورد.

امام صادق عليه‌السلام: هر كس شبانگاه تره تيزك بخورد، رگ جذام، از بينى وى بر آن يورش مى آورد و آن شب را شب خونريزى مى كند.

امام صادق عليه‌السلام: هيچ كس پس از گزاردن نماز عشا، درون را از تره تيزك پر نمى كند و بر آن نمى خوابد، مگر اين كه جان وى او را به سوى جذام مى كشاند.

### اخبارى كه احاديث پيشين را رد مى كند

الكافى - به نقل از نصير (خدمتكار امام صادق عليه‌السلام)، از موفَّق (خدمتكار امام كاظم عليه‌السلام)-: آقاى من، امام كاظم عليه‌السلام چون به خريدن سبزى فرمان مى داد، مى فرمود: از آن و همچنين از تره تيزك، فراوان تهيّه شود». آنها را براى ايشان مى خريدند و ايشان مى فرمود: «چه قدر سبك خِردَند برخى از مردم، كه مى گويند تره تيزك، در يكى از دره هاى جهنم مى رويد، در حالى كه خداوند مى فرمايد: «هيزم آن، مردمان و سنگ هايند». پس چگونه آن جا سبزى مى رويد؟ »

## زردك

امام صادق عليه‌السلام: زردك، مايه ايمنى از قولنج و بواسير است و توان نزديكى را تقويت مى كند.

امام صادق عليه‌السلام: خوردن زردك، كليه ها را گرم مى كند و آلت را راست مى گرداند.

مكارم الاخلاق - به نقل از داود بن فرقد -: بر امام صادق عليه‌السلام وارد شدم، در حالى كه قدرى زردك نزد ايشان بود. امام عليه‌السلام زردكى به من داد و فرمود: «بخور».

گفتم: من دندان آسياب ندارم.

فرمود: «آيا كنيز ندارى؟ ».

گفتم: چرا.

فرمود: «به او بگو آن را برايت آب پز كند. سپس آن را بخور؛ چرا كه كليه ها را گرم مى كند و آلت را راست مى گرداند».

## هزار اِسپند

امام صادق عليه‌السلام - در پاسخ پرسشى درباره ى هزار اسپند و كُندُر -: امّا هزار اسپند، هيچ ريشه اى از آن در زمين فرو نمى رود و هيچ شاخه اى از آن به آسمان بلند نمى شود، مگر اين كه خداوند (عز و جل) فرشته اى را بر آن مى گمارد، تا آن هنگام كه خشك مى شود يا به سرنوشتى ديگر در مى آيد.

شيطان نيز از خانه اى كه در آن، هزار اسپند است، هفتاد خانه دور مى شود. و آن، شفاى هفتاد بيمارى است كه كمترين آنها، جذام است. پس از آن غفلت نورزيد.

## نخود

امام صادق عليه‌السلام - هنگامى كه نزد ايشان از نخود نام بردند-: براى دردكمر، سودمند است.

## خواص نان

امام صادق عليه‌السلام: تن، بر نان، استوار شده است.

## خواص نان جو

امام صادق عليه‌السلام: اگر خداوند در چيزى بيش از جو بهبود دهندگى مى ديد، آن را خوراك پيامبران قرار مى داد.

امام صادق عليه‌السلام: به كسى كه شكم درد دارد، نان برنج بدهيد؛ چرا كه چيزى سودمندتر از آن، به شكم چنين بيمارى در نيامده است. آن معده را پاك مى كند و درد را به كلى از بدن بيرون مى كشد.

امام صادق عليه‌السلام: تنها نان برنج است كه از صبح تا شب در درون انسان مى مانَد.

## كاهو

امام صادق عليه‌السلام: بر شما باد كاهو، چرا كه خون را تصفيه مى كند.

## خواص سركه

امام صادق عليه‌السلام: سركه، تلخه را فرو مى نشاند، قلب را زنده مى سازد، كِرم هاى شكم را مى كُشد و دهان را استحكام مى بخشد.

امام صادق عليه‌السلام: سركه، نيكو خورشى است. تلخه را مى شكند، قلب را زنده مى سازد، لثه را استحكام مى بخشد و جنبندگان شكم را مى كُشد.

سركه ى شراب، سركه اى است كه از شراب انگور حاصل مى آيد، چرا كه آن را غالبا به همين نام «شراب» مى خوانند.

امام صادق عليه‌السلام: سركه، عقل را استحكام مى بخشد.

امام صادق عليه‌السلام: سركه، دل را روشن مى كند.

امام صادق عليه‌السلام: خورش ساختن سركه، شهوت زنا را ريشه كن مى كند.

## خواص سركه شراب

امام صادق عليه‌السلام - هنگامى كه نزد ايشان از سركه ى شراب ياد شد -: آن، جنبندگان شكم را مى كُشد و دهان را استحكام مى بخشد.

امام صادق عليه‌السلام: سركه ى شراب، لثه را تقويت مى كند، جنبندگان شكم را مى كُشد و عقل را استحكام مى بخشد.

(سركه ى شراب، سركه اى است كه از شراب انگور حاصل مى شود، چرا كه آن را غالبا به همين نام «شراب» مى خوانند).

## آغاز كردن غذا با سركه

امام صادق عليه‌السلام: ما (غذا را) با سركه آغاز مى كنيم، چنان كه شما با نمك آغاز مى كنيد؛ چرا كه سركه عقل را استحكام مى بخشد.

## انار

### مِهتر ميوه ها

امام صادق عليه‌السلام: ميوه، صدوبيست گونه است و مهتر همه آنها، انار است.

امام صادق عليه‌السلام: چهار چيز، طبع را اعتدال مى بخشد: انار، خرماى نارس ‍ پخته شده، بنفشه، و كاسنى.

امام صادق عليه‌السلام: هر كس در هنگام خفتن، يك انار بخورد، تا صبح، جانش در امان است.

امام صادق عليه‌السلام: بر شما باد انار، چرا كه هيچ گرسنه اى آن را نمى خورد، مگر اين كه وى را بسنده است و هيچ سيرى آن را نمى خورد، مگر اين كه غذا را بر وى گوارا مى سازد.

امام صادق عليه‌السلام: هر كس انار بخورد، انار، شيطانِ وسوسه را از او دور مى سازد.

امام صادق عليه‌السلام: هر كس يك دانه از انار را بخورد، آن يك دانه، شيطانِ وسوسه را تا چهل روز، بيمار (زمينگير) مى سازد.

مكارم الاخلاق - به نقل از زيد شحّام -: نزد امام صادق عليه‌السلام بودم كه حجامتگرى را طلبيد. پس به او گفت: «ابزارهاى حجامت خود را بشوى و بياويز» و آن گاه انارى طلبيد و خورد.

چون حجامت را نيز به پايان برد، انارى ديگر طلبيد و خورد و فرمود: «اين كار، تلخه را فرو مى نشانَد».

الكافى - به نقل از يزيد بن عبدالملك نوفلى -: بر امام صادق عليه‌السلام وارد شدم، در حالى كه انارى در دست داشت. فرمود: «اى مُعتّب! يك انار هم به اين مرد بده؛ چرا كه در (خوردن) هيچ چيز، كسى با من شريك نشده است كه برايم ناخوشايندتر از شريك شدن در (خوردن) انار باشد».

سپس، حجامت كرد و به من فرمود كه حجامت كنم. من هم حجامت كردم. آن گاه، انارى ديگر خواست و پس از آن فرمود: اى يزيد! هر مؤمنى كه انار بخورد و آن را تمام كند، خداوند (عزوجل) تا چهل پگاه، شيطان را از (آسيب رسانى به) فروغ دل او دور مى سازد؛ و هر كس دو انار بخورد. خداوند (عزوجل) تا يك سال، شيطان را از (آسيب رسانى به) فروغ دل او دور مى سازد و هر كس خداوند، شيطان را براى يك سال از (آسيب رساندن به) فروغ دل او دور سازد، گناه نمى كند و هر كس گناه نكند، به بهشت در مى آيد».

## خواص انار شيرين

امام صادق عليه‌السلام: بر شما باد انار شيرين. آن را بخوريد؛ چرا كه هيچ دانه اى از آن به معده مؤمنى در نمى آيد، مگر اين كه بيمارى اى از آن ريشه كن مى كند و شيطانِ وسوسه را از او دور مى سازد.

الكافى - به نقل از وليد بن صبيح -: امام صادق عليه‌السلام از انار شيرين ياد كرد و فرمود: «ترش و شيرين در شكم، سازگارتر است».

امام صادق عليه‌السلام: انار را با پيه آن بخوريد؛ چرا كه معده را مى پالايد و ذهن را افزون مى كند.

## خواص مويز

امام صادق عليه‌السلام: مويز، اعصاب را استحكام مى بخشد، خستگى را مى برد و دل را شادى و سرور مى دهد. اگر قحطى اى به شما رسيد، با مشغول داشتن خويش به مويز، خود را سير كنيد.

## خواص خوردن بيست و يك دانه ى مويز

امام صادق عليه‌السلام: هر كس به خوردن بيست و يك دانه مويزِ سرخ عادت كند، به بيمارى اى جز بيمارى مرگ مبتلا نمى شود.

## خواص زيتون

امام صادق عليه‌السلام: زيتون، آب = (منى) را افزون مى سازد.

الكافى - به نقل از اسحاق بن محمد زراع بصرى، درباره ى مردى -: نزد امام صادق عليه‌السلام از زيتون، سخن به ميان آورديم. آن مرد گفت: بادها را به بدن در مى آورد.

امام عليه‌السلام فرمود: «نه؛ بلكه بادها را مى راند».

الكافى - به نقل از اسحاق بن عمار يا كسى ديگر -: به امام صادق عليه‌السلام گفتم: آنان مى گويند كه زيتون، بادها را بر مى انگيزد.

فرمود: «زيتون، بادها را مى راند».

امام صادق عليه‌السلام: خوردن قاووت گندم با روغن زيتون، گوشت مى روياند، استخوان را استحكام مى بخشد، پوست را نازك مى كند و بر توان جنسى مى افزايد.

امام صادق عليه‌السلام: اگر از بدن كسى از شما، جوش يا دُمَلى بيرون زد، آن را ببندد و با روغن زيتون يا روغن حيوانى، درمان كند.

## آويشن

مكارم الاخلاق:

امام صادق عليه‌السلام فرمود: «چهار چيز، چشم را جلا مى دهد، سودمند است و هيچ زيانى ندارد».

درباره ى آنها از امام پرسيدند.

فرمود: «آويشن و نمك، وقتى با هم باشند، و انيسون و گردو، وقتى با هم باشند».

به ايشان گفتند: اين چهار چيز، وقتى با هم باشند، به چه كار مى آيند؟

فرمود: «انيسون و گردو، (چون در بر هم قرار گيرند، ) بواسير را مى سوزانند، باد را دور مى كنند، رنگ پوست را زيبا مى سازند، معده را سختى (مقاومت) مى دهند و كليه ها را گرم مى كنند.

اما آويشن و نمك، (چون در برابر هم قرار گيرند، ) بادها را از دل برون مى رانند، انسدادها را مى گشايند، بلغم را مى سوزانند، آب (منى) را زياد مى گردانند، بوى دهان را خوش مى سازنند، معده را نرمى مى دهند، بوهاى بد را از دهان مى برند و آلت را سفتى مى بخشند».

## مشكك

امام صادق عليه‌السلام: مشكك را به لابه لاى دندان خويش در آوريد؛ چرا كه دهان را خوش بو مى كند و بر توان همبسترى مى افزايد.

امام صادق عليه‌السلام: زبير، در حالى كه بِه در دست داشت، بر پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله وارد شد. پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله از او پرسيد: «اى زبير! اين چيست كه در دست توست»؟ گفت: اى پيامبر خدا! اين يك بِه است.

فرمود «اى زبير! بِه بخور؛ چرا كه داراى سه ويژگى است».

پرسيد: اى پيامبر خدا! آن ويژگى ها چيست؟

فرمود: «قلب را آسايش و آرامش مى دهد، بخيل را گشاده دستى مى دهد و ترسو را دلير مى كند».

امام صادق عليه‌السلام: جعفر بن ابى طالب، نزد پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله بود. براى پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله يك بِه، هديه آوردند. پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله قطعه اى از آن را بريد و به جعفر داد. جعفر، از خوردنش خوددارى ورزيد. فرمود: «بگير و بخور؛ چرا كه قلب را هشيارى مى دهد و ترسو را دلير مى كند».

طب الائمه (عليهم‌السلام) - به نقل از طلحة بن زيد -: امام صادق عليه‌السلام فرمود: «در بِه، ويژگى اى است كه در ديگر ميوه ها نيست».

فرمود: «ترسو را دلير مى كند. به خداوند سوگند، اين، از دانش پيامبران - كه درودهاى خداوند بر تمامى آنان باد - است».

امام صادق عليه‌السلام: بِه اندوه اندوهگين را از ميان مى برد، چنان كه دست، عرق پيشانى را مى برد.

طب الائمه (عليهم‌السلام) - به نقل از طلحة بن زيد - از امام صادق عليه‌السلام درباره ى حجامت در روز شنبه پرسيدم.

فرمود: «سستى مى آورد».

گفتم: اصلا بيمارى من، از ضعف و كم قوّتى من است.

فرمود: «در اين صورت، بِه شيرين را با دانه اش بخور؛ زيرا ضعف را از بين مى برد و معده را خوش بو مى كند و آن را پاك مى گرداند».

امام صادق عليه‌السلام: خوردن بِه، مايه توان قلب و بيدارى دل است و ترسو را دلير مى كند.

## فايده هاى ناشتا خوردن بِه

امام صادق عليه‌السلام: هر كس ناشتا يك بِه بخورد، نطفه اش پاكيزه مى شود و فرزندش نيكو مى گردد.

## خواص بِه براى زن باردار

امام صادق عليه‌السلام - هنگامى كه به پسر بچه اى زيبا نگريست -: بايد پدر اين پسر، بِه خور باشد.

## خواص شكر

الكافى - به نقل از يحيى بن بشير نَتال -: امام صادق عليه‌السلام از پدرم پرسيد: «اى بشير! با چه چيز بيمارانتان را درمان مى كنيد؟ ».

پدرم گفت: با اين داروهاى تلخ.

امام عليه‌السلام به وى فرمود: «نه! اگر كسى از شما بيمار شد، قدرى شِكر سفيد بردار، آن را بساى. آب سرد بر رويش بريز و آن را به بيمار بخوران؛ چرا كه آن در دارويى تلخ، درمان نهاده، بر اين هم تواناست كه درمان را در شكرينه قرار دهد».

الكافى - به نقل از ابراهيم جُعفى -: بر امام صادق عليه‌السلام وارد شدم. پرسيد: «چرا تو را رنگ پريده مى بينم؟ ».

گقتم: تب رِبع دارم.

فرمود، «چه چيز، تو را از خجسته ى پاك، باز مى دارد؟ شكر را بساى و سپس در آب حل كن و آن را ناشتا و همچنين در شامگاهان بخور».

اين كار را انجام دادم و از آن پس، به اين حالت، گرفتار نيامدم.

الكافى - به نقل از حسن بن على بن نعمان، از يكى از هم مسلكان ما -: نزد امام صادق عليه‌السلام از درد، اظهار ناراحتى كردم.

به من فرمود: «چون به بستر رفتى، دو شِكر پاره بخور».

اين كار را انجام دادم و بهبود يافتم.

الكافى - به نقل از ابن عُمَير، در حديثى كه سند آن را به معصوم رسانده است -: مردى نزد امام صادق عليه‌السلام از وبا اظهار ناراحتى كرد.

امام عليه‌السلام از او پرسيد: «با پاكِ خجسته چگونه اى؟ ».

(من) گفتم: پاكِ خجسته چيست؟

فرمود: «اين (شِكر) سليمانى شما».

امام صادق عليه‌السلام: همچنين فرمود: «نخستين كسى كه شكر ساخت، سليمان بن داوود بود».

## شلغم

امام صادق عليه‌السلام: بر شما باد شلغم. آن را بخوريد و پيوسته خوردنش را استمرار بخشيد و آن را از همه كس، جز آنان كه اهلش هستند، پنهان بداريد؛ زيرا هيچ كس نيست كه در او رگى از جذام نباشد. اين رگ را با شلغم بسوزانيد.

امام صادق عليه‌السلام: هيچ كس نيست كه در او ريشه اى از جذام نباشد. اين ريشه را با شلغم بسوزانيد.

امام صادق عليه‌السلام: هيچ كس نيست، مگر اين كه در او رگى از جذام وجود دارد. شلغم را در فصل آن بخوريد تا اين رگ را از شما ببَرد.

امام صادق عليه‌السلام: هيچ كس نيست، مگر اين كه در او رگى از جذام وجود دارد. شلغم، اين رگ را مى سوزاند. شلغم را در فصل آن بخوريد تا هر دردى را از شما ببَرد.

## چغندر

امام صادق عليه‌السلام: خوردن چغندر، در برابر جذام ايمنى مى دهد.

امام صادق عليه‌السلام: خداوند، جذام را از ميان يهوديان برداشت، بدان سبب كه چغندر مى خوردند.

## روغن حيوانى

### مكروه بودن روغن حيوانى براى پيران

امام صادق عليه‌السلام: روغن حيوانى، چيزى است كه همانند آن، به بدن درنيامده است؛ امّا من آن را براى پير، ناخوشايند مى دانم.

امام صادق عليه‌السلام: روغن حيوانى، چه نيكو خورشى است؛ امّا من آن را براى پير، ناخوشايند مى دانم.

امام صادق عليه‌السلام: مَرد، هر گاه به پنجاه سالگى رسيد، مبادا در حالى كه در درون او چيزى از روغن است، شب را به بستر رود.

امام صادق عليه‌السلام - در ضمن سخن خود با پيرى از مردمان عراق -: از روغن حيوانى، حذر كن؛ چرا كه با پير سازگارى ندارد.

## سَنا

امام صادق عليه‌السلام: اگر مردم از آنچه در گياه سَنا هست، آگاهى داشتند، هر مثقالِ آن را با دو مثقال طلا به چنگ مى آورند. زنهار كه اين گياه، مايه ى ايمنى از: بهك، پيسى، جذام، ديوانگى، سست اندامى و كژْدهانى است.

## خواص قاووت

امام صادق عليه‌السلام: قاووت، گوشت مى روياند و استخوان را استحكام مى بخشد.

امام صادق عليه‌السلام: به كودكانتان در خردسالى شان قاووت بدهيد؛ چرا كه اين گوشت مى روياند و استخوان را استحكام مى بخشد.

المحاسن - به نقل از بكر بن محمد آزادى -: عَيثَمه، در حالى كه پسر خويش را به همراه داشت - و گمانم نام او محمد بود - بر امام صادق عليه‌السلام وارد شد.

امام صادق عليه‌السلام به او فرمود: «چرا مى بينم تن فرزندت، نحيف است؟ ». گفت: او بيمار است.

امام به او فرمود: به او قاووت (مانند هريره گندم، جو و... ) بده زيرا اين معجون قاووت گوشت مى روياند و استخوان را استحكام مى بخشد.

امام صادق عليه‌السلام: به كودكانتان در خردسالى شان قاووت بدهيد؛ چرا كه گوشت مى روياند و استخوان را استحكام مى بخشد.

امام صادق عليه‌السلام: هر كس چهل روز قاووت بخورد، بازوانش پُرتوان مى شود.

امام صادق عليه‌السلام: خوردن قاووت با روغن زيتون، گوشت مى روياند، استخوان را استحكام مى بخشد، پوشت را نازك مى كند و بر توان جنسى مى افزايد.

امام صادق عليه‌السلام: درون تب دار را از قاووت، پُر كنيد. سه بار در آب شسته شود و آن گاه به او خورانده شود.

امام صادق عليه‌السلام: قاووت، صفرا را از تن، و بلغم را از معده، كاملا جدا مى كند و هفتاد گونه بلا را دور مى سازد.

## خواص برخى از انواع قاووت

الكافى - به نقل از سيف تمّار -: يكى از همراهانمان در مكه به بيمارى بَرسام، مبتلا شد. من به حضور امام صادق عليه‌السلام رفتم و او را آگاهاندم.

به من فرمود: «قاووت جو به او بخوران؛ چرا كه به خواست خداوند، بهبود خواهد يافت. آن، غذايى در درون تن بيمار است».

ما جز دو روز (يا دوبار) به او قاووت نداديم، مگر اين كه همراه ما، بهبود يافت.

### قاووت عدس

الكافى - به نقل از محمد بن موسى، در حديثى كه سَند آن را به امام صادق عليه‌السلام رسانده است: امام صادق عليه‌السلام فرمود: «قاووت عدس، تشنگى را از ميان مى برد، معده را تقويت مى كند، درمان هفتاد درد در آن است، صفرا را خاموش مى كند و درون را سردى مى بخشد».

ايشان، چون سفر مى كرد، از اين قاووت، جدايى نداشت و چون در كسى از خدمتگزارانش خون به جوش مى آمد، به وى مى فرمود: «از قاووت عدس ‍ بخور؛ چرا كه جوش آمدگى خون را فرو مى نشاند و حرارت را خاموش ‍ مى كند».

### قاووت برنج

السرائر:

روايت شده كه يكى از اصحاب امام صادق عليه‌السلام از شكم رَوى اش نزد ايشان اظهار ناراحتى كرد. امام عليه‌السلام به او فرمود كه قدرى قاووت آبكى برنج برگيرد و بياشامد.

او اين كار را انجام داد و بهبود يافت.

دعائم الاسلام:

درباره ى امام صادق عليه‌السلام نقل شده كه يكى از يارانش از شكم رَوش (بيرون رَوى)، نزد ايشان اظهار ناراحتى كرد. امام عليه‌السلام به او فرمود: كه قاووتى از برنج بر گيرد و بياشامد.

او اين كار را كرد و شكمش بست.

همچنين فرمود: «من دو سال يا بيشتر بيمار شدم. پس خداوند، استفاده از برنج را به من الهام كرد. گفتم تا آن را آوردند، شستند، خشك كردند، سپس ‍ روى آتش گرفتند و آن گاه آرد كردند. قدرى از آن را قاووت و قدرى را شوربا كردم و از آن بهره جستم و بهبود يافتم».

### پالوده سيب

امام صادق عليه‌السلام: براى مسموميّت، دارويى سودمندتر از پالوده ى سيب، سراغ ندارم.

الكافى - به نقل از ابن بُكَير -: سالى در مدينه به خون دماغ مبتلا شدم. يارانمان از امام صادق عليه‌السلام درباره ى چيزى كه مانع خونريزى بينى شود، پرسيدند به آنان فرمود: «به او پالوده ى سيب بدهيد».

آنان به من از اين پالوده خوراندند و خونريزى بينى ام قطع شد.

## خواص قاووت خشك

امام صادق عليه‌السلام: (خوردنِ) سه كف دست، قاووت خشك در حالت ناشتا، بلغم و تلخه را خشك مى كند، تا جايى كه تقريبا چيزى را از آن بر جاى نمى گذارد.

امام صادق عليه‌السلام: قاووت خشك، چون ناشتا خورده شود، حرارت را خاموش مى كند و تلخه را فرو مى نشاند؛ امّا چون به روغن در آميخته و خورده شود، اين اثر را ندارد.

## پيه

امام صادق عليه‌السلام: هر كس يك لقمه پيه بخورد، آن لقمه هم اندازه ى خويش، بيمارى را از بدن بيرون مى برد.

طب الائمه (عليهم‌السلام) - به نقل از يونس بن يعقوب -: هنگامى كه امام صادق عليه‌السلام بيمار بود و اسهال خونى داشت و او را خدمت مى گزاردم، به من فرمود: «اى يونس! چه بى خبرى! مگر نمى دانى به من درباره ى بيمارى، الهام شد كه برنج بخورم و من نيز گفتم؛ پس آن را فراهم آوردند، شستند، خشك كردند، سپس در آب پختند، آن گاه نرم ساييدند و پختند و آن را با پيه خوردم و خداوند با همان، درد و بيمارى را از من برد؟ ».

المحاسن:

از امام صادق عليه‌السلام درباره ى سخن پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله كه فرموده بود: «هر كس ‍ لقمه اى از پيه بخورد، آن لقمه هم اندازه خود، بيمارى را از بدن برون مى راند» پرسيدند: مقصود چيست؟

ايشان فرمود: «مقصود پيه گاو است».

الكافى - به نقل از زُراره - از امام صادق عليه‌السلام پرسيدم: فدايت شوم! آن پيه كه هم اندازه خود، بيمارى را از بدن بيرون مى برد، چيست؟

فرمود: «پيه گاو است. اى زراره! هيچ كس پيش از تو، در اين باره از من نپرسيده بود».

الكافى - به نقل از محمد بن فيض - نزد امام صادق عليه‌السلام بودم كه مردى آمد و به ايشان گفت: دخترم از بيمارى شكم رَوش، تكيده لاغر گشته است.

امام صادق عليه‌السلام: فرمود: «چه چيزى تو را از پُلوى چرب، باز مى دارد؟ چهار يا پنج تكه سنگ بردار و در كنار آتش بگذار. برنج را در ديگى قرار بده و خوب بپز و مقدارى چربى تازه ى قلوه گاه، در ظرفى بريز و از آن سنگ هاى داغ شده، در آن قرار بده و ظرف ديگرى را بر روى آن بگذار و خوب بر هم زن و مواظب باش بخار آن، خارج نشود. هنگامى كه روغن ذوب شد و برنج هم خوب پخته شد، روغن آب شده را در برنج بريز و به بيمار (دخترت) بخوران».

## عدس

امام صادق عليه‌السلام: در حالى كه پيامبر خدا در جاى نماز خويش نشسته بود، مردى از انصار به نام عبدالله بن تَيَّهان نزد ايشان آمد و گفت: اى پيامبر خدا! من بسيار در محضر تو مى نشينم و بسيار از تو مى شنودم؛ امّا نه دلم نازك مى شود و نه اشكم فرو مى ريزد.

پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله به او فرمود: «اى پسر تَيَّهان! بر تو باد عدس. آن را بخور؛ چرا كه دل را نازك مى كند و اشك را شتاب مى دهد. و هفتاد پيامبر، دوام سودمندىِ آن را از خدا خواسته اند».

امام صادق عليه‌السلام: مردى نزد پيامبر خدا از سنگدلى، اظهار ناراحتى كرد. به او فرمود: «بر تو باد عدس؛ چرا كه دل را نازك مى كند اشك را شتاب مى دهد».

## درمان با عسل

امام صادق عليه‌السلام: مردم به چيزى همانند عسل، درمان نيافته اند.

## انگور

### ثاءثير انگور در از ميان رفتن اندوه

امام صادق عليه‌السلام: هنگامى كه آب فرو نشست و استخوان هاى مردگان، پديدار شد. نوح، اين را بديد و بدين سبب، بسيار، آشفته و اندوهگين شد.

سپس خداوند عزوجل به او وحى كرد: «اين، كارى است كه خود با خويش ‍ كرده اى! تو خود آنان را نفرين كرده اى! ».

گفت: پروردگارا! من از تو آمرزش مى طلبم و به درگاه تو، توبه مى كنم.

سپس خداوند (عزوجل) به او وحى فرستاد: «انگور سياه بخور تا اندوهت از ميان برود».

امام صادق عليه‌السلام: پيامبرى از پيامبران، به درگاه خداوند (عزوجل) از اندوه، شكايت برد. خداوند (عزوجل) او را به خوردن انگور، امر فرمود.

امام صادق عليه‌السلام: نوح، از اندوه، به درگاه خداوند، شكايت برد. خداوند به او چنين وحى فرستاد: «انگور سياه بخور؛ چرا كه اندوه را مى برد».

## عُنّاب

امام صادق عليه‌السلام: برترى عنّاب بر ديگر ميوه ها، به سان برترى ما بر ديگر مردمان است.

## سِنجِد

امام صادق عليه‌السلام: سنجد، گوشتش گوشت مى رويانَد، استخوانش ‍ (هسته اش) استخوان را رشد مى دهد و پوستش پوست را مى پرورد. علاوه بر اين، سنجد، كليه ها را گرم مى كند، معده را پاك مى سازد، مايه ايمنى از بواسير و تقطير البول است، ساق پا را قوى مى كند و رگ جذام را به كلى قطع مى نمايد.

## تُرُب

امام صادق عليه‌السلام: تُرُب، ريشه اش، بلغم را از ميان مى برد، قسمت ميانى اش هضم كننده است، و برگش ادرار آور است.

الكافى - به نقل از حَنان -: در حالى كه با امام صادق عليه‌السلام بر سر سفره اى نشسته بودم، او تُرُبى به دست من داد و گفت: «اى حنان! ترب بخور؛ چرا كه در آن سه ويژگى است: برگش بادها را دور مى كند، قسمت ميانى اش پيشاب را به جريان مى اندازد و ريشه اش، بلغم را از ميان مى برد».

## خُرفه

امام صادق عليه‌السلام: پيامبر خدا بر زمين سوخته اى پا نهاد و آن زمين، پايش ‍ را سوزاند. پس، پاى خويش را بر خُرفه نهاد و در نتيجه، سوزش حاصل از زمين سوخته، فرو نشست. از آن پس، پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله خُرفه را دوست داشت، براى آن دعا مى كرد و مى گفت: «چه گياه پُر بركتى است! ».

امام صادق عليه‌السلام: در روى زمين گياهى والاتر و سودمندتر از خُرفه نيست، و آن سبزى فاطمه (س) است.

## آداب خوردن خيار

امام صادق عليه‌السلام: چون خيار مى خوريد، آن را از ته بخوريد؛ چرا كه بركتش افزون تر است.

امام صادق عليه‌السلام: پيامبر خدا، خيار را با نمك مى خورد.

## كدو

امام صادق عليه‌السلام:

طب الائمه (عليهم‌السلام) - به نقل از ذَريح -: به امام صادق عليه‌السلام گفتم: از امير مؤمنان عليه‌السلام حديثى درباره ى كدو روايت شده كه فرموده است: «كدو بخوريد؛ چرا كه مغز را افزون مى سازد».

امام صادق عليه‌السلام فرمود: «آرى، من نيز مى گويم كه براى درد قولنج، خوب است».

## كباب

امام باقر عليه‌السلام يا امام صادق عليه‌السلام: خوردن كباب، تب را مى برد.

## خواص تره

الكافى - به نقل از فرات بن اَحنف -: از امام صادق عليه‌السلام درباره ى تره پرسيدند. فرمود: «آن را بخور؛ چرا كه در آن چهار ويژگى است: بوى دهان را خوش ‍ مى سازد؛ بادها را (از بدن) مى راند؛ بواسير را ريشه كن مى كند؛ و براى كسى كه بِدان مداومت مى ورزد، مايه ى ايمنى از جذام است».

امام صادق عليه‌السلام - به نقل از پدرانش (عليهم‌السلام) -: نزد پيامبر خدا از سبزى ها ياد شد. فرمود: «تره، مهتر و سرآمد همه ى سبزى هاست و برترى آن بر ديگر سبزى ها، همانند برترى نان بر ديگر چيزهاست. در آن، بركت است و آن سبزى من و سبزى پيامبران پيش از من است. من آن را دوست دارم و مى خورم. گويا بوته ى آن را مى نگرم كه برگ هايش از سرسبزى و زيبايى در بهشت مى درخشند».

## گلابى

امام صادق عليه‌السلام: گلابى بخوريد؛ كه به اذن خداوند (عزوجل) دل را جلا مى دهد و دردهاى درون را تسكين مى بخشد.

امام صادق عليه‌السلام: «گلابى، معده را مى پالايد و تقويت مى كند و با بِه، در (خواص، ) همگون است. خوردنش روى غذا، سودمندتر است تا چاشت خورده شود. هركس هم كه احساس سنگينى مى كند، از آن بخورد» يعنى روى غذا بخورد.

طب الائمه (عليهم‌السلام) - به نقل از حَلَبى -: امام صادق عليه‌السلام به مردى كه از دردى كه در قلب خود نزد ايشان اظهار ناراحتى كرد، فرمود: «گلابى بخور».

## خواص كندر

امام صادق عليه‌السلام: پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله عسل مى خورد و مى فرمود: « (قرائت) آياتى از قرآن و جويدن كندر، بلغم را از ميان مى برد».

## خواص شير

الكافى - به نقل از ابوالحسن اصفهانى -: نزد امام صادق عليه‌السلام بودم. در حاليكه من نيز مى شنيدم، مردى به ايشان گفت: فدايت شوم! من در بدنم احساس ‍ ضعف مى كنم.

امام عليه‌السلام به او فرمود: «بر تو باد شير چرا كه گوشت مى روياند و استخوان را استحكام مى بخشد».

امام صادق عليه‌السلام: براى گلودرد چيزى جز نوشيدن شير نيافته ايم.

## ماست چكيده ى ماده الاغ

الكافى - به نقل از عِيض بن قاسم -: همراه با امام صادق عليه‌السلام ناهار خوردم. به من فرمود: «آيا مى دانى اين چيست؟ »

گفتم: نه.

فرمود: «اين، ماست چكيده ى ماده الاغ است. آن را براى يكى از بيماران خود، فراهم ساخته ايم. اگر دوست دارى از آن بخورى، بخور».

الكافى - به نقل از يحيى بن عبدالله -: نزد امام صادق عليه‌السلام بودم كه چند پياله برايمان آوردند. ايشان با دست، به يكى از آنها اشاره كرد و فرمود: «اين، ماست چكيده ى ماده الاغ است. آن را براى يكى از بيماران خود، فراهم ساخته ايم. هر كس مى خواهد، بخورد و هر كس نمى خواهد، واگذارد».

## خواص گوشت

امام صادق عليه‌السلام: گوشت، از گوشت است. هر كس چهل روز آن را واگذارد، بدخوى مى شود. آن را بخوريد؛ چرا كه بر شنوايى و بينايى مى افزايد.

الكافى - به نقل از عبدالله بن سنان -: امام صادق عليه‌السلام فرمود: «پيامبرى از پيامبران، از ضعف، به درگاه خداوند (عزو جل) شكايت برد. پس به او گفته شد: گوشت را در شير بپز؛ چرا كه اين دو، جسم را استحكام مى دهند».

گفتم: اين، همان غذايى است كه «مَضيرَة» نام دارد؟

فرمود: «نه، بلكه گوشت همراه با شير تازه است».

امام صادق عليه‌السلام: گوشت با شير، خورش پيامبران است.

الكافى - به نقل از زياد بن ابى حلّال -: همراه با امام صادق عليه‌السلام شام، گوشت و شير خوردم. پس فرمود: «اين، خورش پيامبران است».

## گوشت ميش

امام صادق عليه‌السلام: هر كس در قلب يا بدن خود به ضعفى گرفتار آمد، گوشت ميش با شير بخورد؛ چرا كه در اين صورت، هر بيمارى و عارضه اى، از بندبند تن او بيرون مى رود، بدنش نيرو مى گيرد و لثه اش استحكام مى يابد.

## گوشت كَبكَنجير

امام صادق عليه‌السلام: هر گاه كسى از شما اندوه يا گرفتارى اى دارد و نمى داند علتش چيست، گوشت، كبكنجير بخورد. در اين صورت، به خواست خداوند متعال، اين اندوه و گرفتارى، فرو خواهد نشست.

## خوردن گوشت ماهى

امام صادق عليه‌السلام: پيامبر خدا، چون ماهى مى خورد، مى گفت: «خداوندا! براى ما در اين، بركت قرار بده و بهتر از اين را برايمان جايگزين ساز».

## خوردن خرما يا عسل، پس از خوردن ماهى

الكافى - به نقل از سعيد بن جناح، از يكى از وابستگان امام صادق عليه‌السلام -: امام صادق عليه‌السلام خرمايى طلبيد و تناول كرد و سپس فرمود: «اشتهايى ندارم؛ امّا ماهى خورده بودم». سپس فرمود: «هر كس شب، ماهى بخورد و در پى آن، چند دانه خرما يا مقدارى عسل نخورد و بخوابد، تا صبح، رگ فلج در او مى جنبد. »

## نهى از عادت به خوردن ماهى

امام صادق عليه‌السلام: سه چيز، چاق كننده و سه چيز لاغركننده... و اما آن سه چيز كه لاغر مى كنند، عبارت اند از: اعتياد به خوردن تخم مرغ و ماهى و شكوفه خرما.

امام صادق عليه‌السلام: (پيوسته) خوردن ماهى، بدن را ذوب مى كند.

امام صادق عليه‌السلام: (پيوسته خوردنِ) ماهى تازه، بدن را ذوب مى كند.

## لوبيا

امام صادق عليه‌السلام: لوبيا، بادهاى نهفته درون را دور مى كند.

## نمك

امام صادق عليه‌السلام: هر كس بر نخستين لقمه از غذاى خود نمك بپاشد، كَك مَك صورت او از ميان مى رود.

امام صادق عليه‌السلام: بنى اسرائيل، (غذاى خود را) با سركه آغاز مى كردند و با همان نيز به پايان مى بردند؛ ولى ما با نمك آغاز مى كنيم و با سركه به پايان مى بريم.

## هليم

امام صادق عليه‌السلام: پيامبر خدا، از درد پشت به درگاه پروردگار خويش ‍ (عزوجل) ناليد. خداوند او را به خوردن گندم همراه با گوشت (يعنى همان هليم) فرمان داد.

امام صادق عليه‌السلام: يكى از پيامبران، از ضعف و كمى توان آميزش به درگاه خداوند (عزوجل) اظهار ناراحتى كرد. خداوند او را به خوردن هليم، فرمان داد.

## كاسنى

امام صادق عليه‌السلام: كاسنى، نكو سبزى اى است. هيچ برگى از آن نيست كه قطره اى از بهشت بر آن نباشد. آن را بخوريد و به گاه خوردن، متكانيد. پدرم عليه‌السلام ما را نهى مى فرمود كه به هنگام خوردن كاسنى، آن را بتكانيم.

امام صادق عليه‌السلام: هر كس در حالى بخوابد كه در درون او، هفت بسته از برگهاى كاسنى باشد، به خواست خداوند، آن شب از قولنج در امان است.

امام صادق عليه‌السلام: بر تو باد كاسنى؛ چرا كه آب (منى) را افزون مى سازد و فرزند را نكو مى كند گرم و ملين است و پسرزايى را بيشتر مى كند.

امام صادق عليه‌السلام: هر كس دوست دارد آب (منى) او و فرزندانش فراوان شود، در خوردن كاسنى، مداومت ورزد.

الكافى - به نقل از محمد بن فيض -: همراه با امام صادق عليه‌السلام ناهار مى خوردم قدرى سبزى نيز بر سفره بود. در كنار ما پيرمردى بود كه از كاسنى، دورى مى گزيد. امام عليه‌السلام فرمود: «گويا گمان مى كنيد كه كاسنى، سرد است، در حالى كه چنين نيست؛ بلكه معتدل است و برترى آن بر ديگر سبزى ها، بسان برترى ما بر ديگر مردمان است».

# توضيح برخى اصطلاحات و مفاهيم متن احاديث

به نقل از علامه مجلسى چنين آمده است مقصود آن نيست كه واژه طبيب از ريشه «طيب» مشتق شده است؛ چرا كه يكى از اين دو واژه، يعنى واژه طبيب، از ريشه مضاعف و ديگرى از ريشه معتّل است؛ بلكه مقصود آن است كه نامور شدن طبيب به اين نام، نه به دليل درمان بيمارى هاى جسم است، بلكه بدان علت است كه دل را از ريشه و اندوه، درمان مى كند و خوش و خرسند مى سازد. در برخى نسخه ها هم به جاى «يطيّب»، «يطبّب» آمده است. ريشه «طب» به معناى وفق و مدارا در كار و لطف ورزيدن است و طبيب را از آن روى طبيب ناميده اند كه با مدارا و تدبير لطيف خود، اندوه را از دل مى گيرد؛ اما شفاى بدن به طبيب تعلق ندارد (بحارالانوار، ج 62، ص 62، با تغييرى اندك. همچنين، ر. ك: مرآة العقول، ج 25، ص 199).

## غاريقون يا اغاريقون:

ريشه ى گياه يا چيزى است كه در درخت هاى درون تهى ساخته مى شود و درمان زهرهاست. گشاينده، به جريان اندازنده ى اخلاط كدر. اين دارو شادى آور و براى سياتيك و مفاصل كارآمد است و هر كه آن را بر خود آويخته باشد، كژدم، نيشش نمى زند.

لغت نامه ى دهخدا، در لغت «باذروج» آورده: گياهى معطر (است) و بادروج، ريحان كوهى، بادرنجبويه، بارنگ، حوك، ريحان جبلى، باذروق، باذرو (نام هاى ديگر آن است).

در «باذرو» آورده: همان بادرو باشد؛ باذروج.

در «باذرنجويه» آورده: بادرنگبويه باشد؛ بادرنجويه (لغت نامه دهخدا: ج 3 ص 3451).

همچنين در لغت «حوك» مى نويسد: بادروچ كه ريحان كوهى باشد؛ بورنگ، باذروج و آن هبق است. پادرو، بارنگ بويه، بادرنگ بويه. سبزى (ى) است مثل سپرغم كه آن را بونيك گويند و نازبو نيز نامند (لغت نامه دهخدا: ج 6، ص 8114).

در «بادرنبويه» آورده: يك قسم ريحان است كه معرَّب آن، بادرنجبويه است.

در «بادرنجبويه» هم مى نويسد: معرَّب بادرنگبويه است (لغت نامه ى دهخدا: ج 3، ص 3419).

در كلمه ى «بادرنگبويه» آورده: گياهى است خوش بوى و از جمله ى رياحين و آن را بادرود و بادرونه نيز گفته اند و مُهلِك عقرب است و دافع سم آن، امراض سوداوى و بلغمى را نافع است (لغت نامه ى دهخدا ص 3420).

و در «بادرو» هم آورده است: ريحانى است كه آن را بادرنجبويه گويند. تره ى خراسانى كه ريحان كوهى نيز گويند و باذروج، معرَّب آن است (لغت نامه ى دهخدا: ص 3421).

پيه انار، سپيده اى است كه در درون انار است و دانه ها بر آن تعبيه شده اند (لغت نامه دهخدا).

## دانگ يا دانق،

واحد اندازه گيرى وزن، پول و حجم بوده و غالبا وقتى به عنوان واحد وزن بكار مى رود، معادل نصف مثقال است. ( ر. ك: اوزان و مقياس ها در اسلام، هينس: ص 16و17) اين مقدار را معادل هشت دانه جو نيز دانسته اند. (ر. ك: الاوزان و المقادير، ابراهيم سليمان: ص 22 - 26). قطعه چى نيز اين مقدار را با واحدهاى معيار امروزين سنجيده و آن را معادل 496/0 گرم دانسته است (ر. ك: معجم لغة الفقهاء: ص 449).

علامه مجلسى مى گويد: احتمالا تسبيح گفتن انار در درون بدن، كنايه اى از سودمندى فراوان آن است و از اين جهت كه بر قدرت حكمت آفريدگار دلالت دارد، گويى هماره در حال تسبيح گفتن خداوند است.

## حزا،

گياهى است شبيه كرفس، ولى با برگ هايى پهن تر، در فارسى آن را «دينارويه» مى گويند. بويى تلخ دارد و داراى دو نوع صحرايى و باغى است. نوع صحرايى را به شيرازى «برگ كازرونى» و نوع باغى را «آهو دوستك» مى نامند (لغت نامه دهخدا: ج 6، ص 8905).

مراد از فقّاع در حديث، نوع حلال آبجوست - كه امروزه به نام «ماءالشعير» شناخته مى شود - نه آب جو كه نوشيدن آن حرام است، مگر گفته شود نوشيدن آن در حمّام، علاوه بر حرمت و ايجاد مستى، معده را بيش از پيش از بين مى برد.

## اوقيه،

واحد وزن با مقادير متفاوت در زمان ها و مكان هاى مختلف بوده و در اصل آن را برابر يك دوازدهم رطل دانسته اند. اوقيه ى شرعى در قرون نخستين اسلامى در مكه معادل چهل درهم برابر 124 گرم بوده است (ر. ك: اوزان و مقياس ها در اسلام: ص 54 به بعد).

## گاورس،

گياهى است از تيره ى گندميان و از دسته غلّات كه دانه هاى شبيه اَرزَن دارد و با ارزن از يك نوع است و در حقيقت، گونه اى ارزن است كه دانه هايش ‍ درشت تر است و پوستش نيز از پوست ارزن، زِبرتر است. دانه هاى اين گياه را بيشتر به كبوتران دهند (فرهنگ معين). همچنين، ر. ك: ج 2، ص 501، پاورقى 1.

علامه مجلسى مى گويد: گويا مقصود از حركت جنبندگان، همان احساس و تخيلى است كه به شخص دست مى دهد و وى مى پندارد كه مورچه يا حشره اى ديگر بر روى بدن وى راه مى رود. پزشكان، اين حالت را «تنمل (مورمور شدن)» خوانده اند.

## سَويق:

به آن در فارسى قديم، «پست» گفته مى شد. امروزه به آن «قاووت» يا «پوره» مى گويند. گفتنى است كه لغت نامه دهخدا لفظ «قاووت» را تركى مى داند كه غالبا به معناى آرد حبوبات بريان شده است؛ ليكن اين واژه، گاه در مورد غير حبوبات ( مانند برخى ميوه ها يا تره بار) نيز كاربرد دارد.

علامه مجلسى مى گويد: از (گفته ى) كلينى چنين بر مى آيد كه «سويق»، در صورتى كه در روايات، همراه با قيدى (مانند جو) نباشد، به معناى «سويق گندم» است؛ چرا كه مى گويد: «باب انواع سويق ها و برترى سويق گندم» و سپس در ذيل اين عنوان، حديثهايى را مى آورد كه در آنها واژه ى «سويق»، بدون صفت يا مضافّ اليه، آمده است.

شهيد در الدروس گفته است: «درباره ى سويق و سود آن، روايت هاى فراوانى رسيده و كلينى، سويق را به معناى سويق گندم، دانسته است».

مؤ لّف بحرالجواهر گفته است: «از هفت چيز، سويق مى سازند: گندم، جو، كُنار، سيب، كدو، دانه ى انار و شلغم. همه اين انواع، طبع را مهار مى كند، قى و دلشوره اى را كه از صفرا زده مى شود، از ميان مى برد، رطوبت معده را خشك مى كند، و اگر قدرى سويق جو با آب و مقدار اندكى شير برداشته و خشخاش بوداده ى ساييده با آن مخلوط شود، براى شكم رَوى، سودمند است، نيش زدگى ها را تسكين مى دهد و خواب مى آورد».

ابن بيطار، به نقل از رازى گفته است: «هر سويقى با چيزى كه از آن ساخته مى شود، تناسب دارد. براى نمونه، سويق جو، از سويق گندم، سردتر است، به همان اندازه كه خودِ جو، طبعى سردتر از گندم دارد. اين سويق، همچنين نفخ بيشترى پديد مى آورد. از ميان همه سويق ها، استفاده از سويق گندم و سويق جو، بيشتر است و اين هر دو، نفخ آور و موجب كندتر شدن حركت غذا از معده به پايين اند. البته، اگر اين دو نوع سويق، كاملا با آب جوشانده و سپس از پارچه اى درشت باف گذرانده شوند و بدين ترتيب، آب آنها جدا شود و به صورت لقمه هايى فشرده در آيند و سپس همراه با آب سرد و شكر، نوشيده شوند، از نفخ آنها كاسته مى گردد و چنانچه در تابستان در اول صبح مصرف شوند، براى اشخاص حرارتى و برافروخته مزاج، سودمند خواهند بود و مانع تب ها و بيمارى هاى ناشى از گرم مزاجى مى شوند و همين، از بالاترين منافع آن است. كسى كه اين نوع سويق را بخورد، در آن روز نبايد ميوه ى تر، خيار و سبزى بخورد، يا دست كم نبايد از اين چيزها زياد بخورد؛ امّا سرماديدگان و كسانى كه به نفخ ‌هايى در شكم يا دردهايى مزمن در پشت و مفاصل مبتلا هستند و همچنين پيران و كسانى كه مزاجى كاملا سرد دارند، نبايد از اين سويق هيچ بخورند. اگر هم به خوردن آن ناچارند، آن را پس از چند بار شستن در آب گرم و همراه با پانيذ و عسل، پس از درآميختگى با زيتون و روغنِ وندانه و همچنين روغن گردو، با طبع خود مناسب سازند.

هر چند سويق جو از سويق گندم، سردتر است، اما از آن روى كه گندم نسبت به جو آب بيشترى مصرف مى كند، سويق گندم سردكنندگى بيشترى براى بدن نياز دارند، سودمندى بيشترى دارد. برعكس، سويق جو، براى كسانى كه به خشك كردن طبع نياز دارند، مناسب تر است. چنين كسانى، معمولا داراى بدن هايى سِتَبر، پُرگوشت و پُرخون هستند، در حالى كه گروه نخست، بدن هايى تكيده، كم گوشت و زردرنگ دارند.

سياه دانه يا سياه تخمه، تخمى است خوش بوى و شبيه به زنيان كه بر روى خمير نان مى پاشند. سياه تخمه، حبة السوداء، شونيز، نانجه، نانوخيه، نانخاه و سياه دانه (نام هاى ديگر آن است) (لغت نامه دهخدا)

تره تيزك يا شاهى، گياهى است از تيره ى چليپاييان. قسمى از بقولات خوردنى است كه مزه اش كمى تيز دارد. از اين جهت، به تره (سبزى) تيزك ناميده شده و در اصفهان، آن را «شاهى» گويند و در عربى «جرجير». (لغت نامه دهخدا)

علامه مجلسى مى نويسد: مقصود از «بيرون كشيدن رگ ها» بيرون كشسدن رگ از ميان گوشت است، چنان كه يهوديان، اكنون نيز اين كار را انجام مى دهند. در برخى از روايت هاى ما هم نهى از خوردن رگ گوشت، آمده است.

مقصود از سفيدى، همان پيسى است و اين احتمال كه مقصود از آن، سفيدى چشم باشد، بعيد است.

## وسمه يا كتم،

گياهى است كه آن را با حنا مى آميزند و موها را بدان، خضاب مى كنند و رنگش بر جاى مى ماند. اگر ريشه آن را در آب بپزند، مركب قلم از آن بدست مى آيد.

# ديدگاه امام صادق عليه‌السلام در مورد علل برخى بيمارى ها

يكى از نظريه هاى امام صادق عليه‌السلام كه نبوغ علمى ايشان را به اثبات مى رساند آن كه مى فرمود بعضى از بيمارى ها نه از راه هوا يا ميكروب يا... بلكه فقط توسط تابش برخى امواج از بدن فرد بيمار به فرد سالم منتقل مى شوند.

اين عقيده از نظر دانشمندان زيست شناسى و پزشكان در آن زمان و حتى دوره هاى بعد خرافات به شمار مى آمد زيرا در آن زمان علل رايج بيمارى را ابتدا از بوها مى دانستند و سپس آب يا هوا يا تماس بين فرد بيمار و سالم را به عنوان علّت انتقال بيمارى در نظر گرفتند. امّا در هيچ دوره اى ابراز نشد كه امواج ساطع شده از بدن شخص بيمار ممكن است سبب ايجاد بيمارى در فرد سالم شود.

ولى امروزه تحقيقات علمى جديد كه پايه ى آن در آزمايشگاههاى شوروى سابق گذاشته شد، نشان مى دهد كه چنين نظريه اى كاملا صحيح است و احتمال منتقل شدن و سرايت بيمارى از راه امواج وجود دارد.

در شهر نوو-وو-سيبيرسك در شوروى سابق كه يكى از مراكز بزرگ تحقيقات پزشكى و شيميايى و زيست شناسى روسيه مى باشد، به صورتى كاملا علمى و غير قابل ترديد ثابت شد كه اولا از سلولهاى بيمار اشعه ساطع مى شود و ثانيا نوعى از اشعه ها كه از سلول هاى بيمار ساطع مى شود در صورتى كه به سلولهاى سالم برسد آنها را بيمار خواهد كرد و اين سرايت بدون كوچك ترين تماس بين سلول هاى بيمار و سالم صورت مى گيرد. نحوه ى آزمايش به اين ترتيب بود كه دو دسته سلول از يك بافت را انتخاب كرده و به طور جداگانه كشت مى دادند و با استفاده از ابزارهاى آزمايشگاهى مشاهده مى كردند كه از هر دسته سلول چند نوع فوتون (واحد تشكيل دهنده ى امواج نورانى) ساطع مى شود. دانشمندان سپس سلول هاى سالم را به دو گروه تقسيم كردند و يك گروه از آنها را تحت تاثير يك عامل بيمارى قرار دادند و بيمار كردند و باز هم با استفاده از ابزارهاى مخصوص مشاهده كردند كه اشعه اى از سلول هاى بيمار ساطع مى شود. سپس سلول هاى سالم به دو دسته تقسيم و هر دسته در يك محفظه ى شيشه اى قرار داده شدند. محفظه ى اول از جنس شيشه و دومى از جنس كوارتز بود. شيشه داراى اين خاصيت است كه تمام امواج به جز نور ماوراى بنفش را از خود عبور مى دهد. و در مقابل، كوارتز فقط نور ماوراى بنفش را از خود عبور مى دهد. پس از چند ساعت كه سلول هاى سالم موجود در محفظه هاى شيشه اى و كوارتزى در مجاورت سلول هاى بيمار قرار گرفتند، مشاهده شد سلول هاى موجود در محفظه ى كوارتزى بيمار شدند ولى سلول هاى موجود در محفظه ى شيشه اى سالم ماندند. نتيجه ى اين آزمايش آن بود كه از سلول هاى بيمار اشعه هاى گوناگونى ساطع مى شود ولى اشعه ى ماوراى بنفش است كه باعث بيمار شدن سلول هاى سالم مى شود. اين آزمايش در مدّت بيست و پنج سال (!) با بيمارى هاى مختلف تكرار شد تا نتيجه ى آن قطعى و قابل استناد باشد و در همه موارد نتيجه يكسان بود. و اشعه ى ماوراى بنفش ساطع شده از سلول هاى بيمار علّت بيمار شدن سلول هاى سالمى بود كه در مجاورت آنها قرار داشتند.

از مجموعه هاى اين آزمايش ها اين نتيجه به دست مى آيد كه هر يك از سلول هاى بدن ما مانند يك فرستنده و گيرنده است كه از خود اشعه ساطع مى كند. تحت تاثير اشعه نيز قرار مى گيرد و آنها را ضبط مى كند و اگر اشعه اى كه ضبط مى كند از نوع ماوراى بنفش باشد و از يك سلول بيمار ساطع شده باشد، سلول سالم را بيمار خواهد كرد.

همچنين در آزمايش هاى متعدد اين دانشمندان اين نكته هم به اثبات رسيد كه هر گاه عامل بيمارى دسته اى از سلول هاى مادّه ى شيميايى «توكسين» باشد، اشعه ى ماوراى بنفش ساطع شده از اين سلول ها، سلول هاى سالمى را كه هيچ تماسى با آنها ندارند، بيمار مى كنند. «توكسين» در واقع سمّى است كه بعضى از موجودات ذره بينى و انگل در بدن ما توليد كرده و موجب بيمارى مى شوند.

به هر حال اين يافته ها افق جديدى را پيش روى دانشمندان گشود. به طور مثال در مقابله با بيمارى هايى مانند سرطان يكى از روش هاى جديد آن است كه ابتدا مانع رسيدن اشعه از سلول هاى بيمار به سلول هاى سالم شوند و سپس مانع از پيشرفت بيمار در سلول هاى بيمار گردند.

اين كشف علمى به قدرى قابل توجه است كه كار زيادى بر روى آن انجام شده است و دانشمندان دريافته اند كه هر نوع بيمارى خاص فوتون با طول موج مخصوص به خود را ساطع مى كند و با تكيه بر اين يافته اكنون دانشمندان مشغول تهيه ى جداول مربوط به فوتون ها و طول موج هاى مربوط به بيمارى هاى مختلف هستند.

به طور مثال اگر طول موج فوتون هاى ساطع شده از سلول هاى مبتلا به ويروس آنفلوانزا به دست مى آمد، مى توان اقدام حساب شده اى در جهت معالجه آنفلوانزا و جلوگيرى از ابتلاى سلول هاى سالم به عمل آورد.

از آنچه گفته شد نتيجه گرفته مى شود كه نظريه ى امام صادق عليه‌السلام مبنى بر اين كه بعضى امواج باعث توليد بيمارى مى شود، كاملا صحيح است و ما امروزه مى دانيم اشعه ى ماوراى بنفش تابيده شده از سلول هاى بيمار، سلول هاى سالم را نيز بيمار مى كند.

اكتشافات زيست شناسى و پزشكى جديد پس از هزار و سيصد سال، صحت نظريه ى امام صادق عليه‌السلام را به اثبات رساند.

البته هنوز مشخص نشده است كه چگونه تابش نور ماوراى بنفش سبب بيمارى در سلول سالم مى شود و تحقيقات بر روى اين موضوع ادامه دارد. طبق نظريه اى گفته مى شود شايد هر فوتون نور، بخشى مؤ ثر از عامل بيمارى را با خود حمل مى كند و به سلول سالم مى رساند. البته اين تنها يك نظريه است زيرا عقل مى گويد، ذرّه اى از نور به كوچكى فوتون، تا بخشى از عامل بيمارى را با خود حمل نكند نمى تواند در سلول سالم بيمارى توليد كند.

# نظريه مادّه و ضد مادّه

يكى ديگر از نظريه هاى بديع امام صادق عليه‌السلام در زمينه ى فيزيك، نظريه ى ماده و ضد ماده است. بر اساس اين نظريه هر چيز در اين جهان كه موجوديت ذاتى دارد (غير از خداوند) داراى ضد خود است، امّا بين اين دو ضد تصادم و برخورد به وجود نمى آيد زيرا در اين صورت ممكن است جهان ويران و منهدم شود.

اين نظريه كه قرن ها پيش از سوى امام صادق عليه‌السلام بيان شده است امروزه به طور علمى از سوى دانشمندان تأیید شده و دانشمندان در كشورهاى مختلف به تدريج در حال كشف ضد ماده هاى مواد مختلف مى باشند. به طور ساده تفاوت ماده با ضد ماده را مى توان به اين ترتيب بيان كرد: كه در اتم هاى ماده، بار منفى، الكترون و بار مثبت، پروتون است. امّا در ضد ماده بار الكتريكى الكترون مثبت و بار پروتون منفى است. هنوز اين آزمايش به طور عملى انجام نشده است كه اگر اتم هاى ماده با ضد ماده برخورد كند و انفجار به وجود بيايد، چه خواهد شد و هر چه در اين مورد گفته مى شود بيشتر جنبه تئورى دارد. مانند نظرياتى كه در مورد تفكيك اتم هاى اورانيوم قبل از سال 1944 ميلادى كه هنوز امريكا اوّلين بمب اتمى خود را آزمايش ‍ نكرده بود گفته مى شد. در آن زمان معتقد بودند كه آزمايش بمب اتمى ممكن است موجب تفكيك زنجيرى گردد و تمام عناصر موجود در كره ى زمين تفكيك شود امّا در نهايت اين گونه نشد. امّا بين انفجار بمب اتمى و انفجار ناشى از برخورد ماده و ضد ماده تفاوت وجود دارد زيرا وقتى يك بمب اتمى يا هيدروژنى منفجر مى شود، قسمت كمى از ماده به انرژى تبديل مى شود و بخش زيادى از آن باقى مى ماند و تبديل به انرژى نمى شود.

بر اساس قانون جرم و انرژى انيشتين، انرژى برابر است با جرم ضرب در مجذور سرعت سير نور. بر طبق اين قانون اگر تمام آنچه كه در يك بمب اتمى يا هيدروژنى هست به انرژى تبديل شود، نيروى زيادى به وجود مى آيد. «ژول» دانشمند انگليسى در فيزيك كه در قرن نوزدهم مى زيست اين طور ابراز مى كرد كه اگر يك كيلوگرم از ماده به طور كامل به انرژى تبديل شود يعنى به طور كامل بسوزد و دود و خاكستر نداشته باشد، از قدرت زياد آن جهان محو خواهد شد.

امّا نظريه انيشتين بر خلاف آن بود و اعتقاد نداشت كه با تبديل كامل يك كيلوگرم ماده به انرژى، نيروى چنين عظيمى به وجود بيايد.

حتى در انفجار بمب اتمى كه در هيروشيما روى داد نيز فقط 19/0 درصد از جرم بمب به انرژى تبديل شد و بقيه ى آن به مرور زمان فرو پاشيده گرديد. امّا هنگامى كه دانشمندان قصد داشتند اوّلين بمب اتمى را در هيروشيما منفجر كنند، از نابودى كامل زمين بيم داشتند. امروزه نيز در بحث هاى مربوط به برخورد ماده و ضد ماده، دانشمندان فيزيك اعتقاد دارند كه هر دو ماده و ضد ماده در اين برخورد به طور كامل تبديل به انرژى مى شود. بر اساس نظر اين دانشمندان برخورد يك كيلوگرم ماده با ضد ماده آن قدر انرژى در كره ى زمين به وجود مى آورد كه تمام عناصر و مواد موجود در كره ى زمين به گاز تبديل مى شوند. چون حرارت آن گاز بسيار زياد است، در فضاى منظومه شمسى پراكنده مى شود.

امّا پروفسور «آلفون» استاد دانشگاه «لوند» در سوئيس، با اين نظريه مخالف بود و مى گويد كه منبع انرژى آينده ى نوع بشر نه تفكيك اورانيوم در كارخانه هاى توليد برق است و نه استفاده از هيدروژن آب رودها و درياها، بلكه بشر در آينده از برخورد ماده و ضد ماده انرژى به دست مى آورد به طورى كه يك صد كيلوگرم از اين دو عنصر يعنى پنجاه كيلوگرم ماده و پنجاه كيلوگرم ضد ماده براى تاءمين تمام احتياجات نوع بشر در كره ى زمين، از لحاظ انرژى، براى مدّت يك سال كافى است.

همان طور كه گفته شد هنوز انفجار ماده و ضد ماده به طور عملى انجام نشده است تا مشاهده شود چه اتفاقى روى خواهد داد امّا از لحاظ تئورى و بنا بر نظريه ى پرفسور آلفون استاد دانشگاه لوند، انررژى خالص و بدن هيچ گونه عوامل آلوده كننده محيط به دست خواهد آمد.

بنا بر نظريه ى اين دانشمند اگر نيم كيلوگرم از ماده با نيم كيلوگرم از ضد ماده برخورد كند صد ميليارد درجه (صد هزار ميليون درجه) حرارت به وجود مى آيد. در جهان منبعى وجود ندارد كه بتواند چنين حرارتى توليد كند. حتى حرارت مركز خورشيد هم بنا بر نظريه ى ستاره شناسان، ده ميليون درجه است.

اما آيا نوع بشر مى تواند اين حرارت زياد را مهار كند و از آن براى رفع نيازهاى خود استفاده نمايد؟ «پرفسور آلفون» مى گويد بلى با انفجار ناقص ماده و ضد ماده، مى توان از ميزان حرارت به دست آمده كاست. منظور از انفجار ناقص، انفجارى است كه در بمب هاى اتمى صورت مى پذيرد كه فقط قسمتى از ماده را به انرژى تبديل مى كند و بقيه ى ماده فروپاشى مى شود.

عاملى كه باعث شده برخورد ماده و ضد ماده جنبه ى علمى پيدا نكند، موضوع اقتصادى آن است. زيرا بر طبق نظريه ى پروفسور «آلفون» استاد فيزيك دانشگاه لوند، براى آن كه ماده و ضد ماده با هم برخورد كنند و نيرو به وجود بيايد، در مرحله ى آزمايش ده تا پانزده ميليارد دلار اعتبار لازم است و امروزه هيچ مؤ سسه ى خصوصى و دولتى اين آمادگى را ندارد كه شرايط كار را فراهم كند. ولى تجربه نشان داده است وقتى برخورد بين ماده و ضد ماده انجام شد، به دست آوردن انرژى آسان مى شود.

همان طور كه در هنگام بهره بردارى از انرژى هسته اى، در بين تمام عناصر «اورانيوم» انتخاب گرديد، به نظر مى رسد براى بهره بردارى از نيروى انفجار ماده و ضد ماده از عنصر هليوم استفاده شود زيرا دانشمندان فيزيك توانسته اند ضد ماده ى هليوم را به دست آورند.

# بيمارى ها و درمان آن ها از ديدگاه امام صادق عليه‌السلام

## 1 - سردرد

داود رقى مى گويد: در محضر امام صادق عليه‌السلام شرفياب بودم. مردى از اهالى خراسان كه عازم مكه بود از در وارد شد، سلام كرد و مساءله اى از مسايل دين را از امام پرسيد. حضرت مساءله را برايش تجزيه و تحليل فرمود.

مرد خراسانى گفت: يابن رسول الله! از خراسان تا اين جا به سردردى دچارم كه مرا ناراحت نموده چاره ام چيست؟ حضرت فرمود:

- به حمام برو، پيش از انجام هر كارى هفت كف دست آب گرم بر سرت بريز و نام خدا را هر بار بر زبان آور، اين سردرد برطرف خواهد شد و ديگر به چنين بيمارى دچار نخواهى شد.

مرد خراسانى بى درنگ به حمام رفت و به دستور امام عمل كرد و شفا يافت. (اعتقاد راسخ به فرموده ى امام بر اساس اصل روانكاوى تلقين اثر درمانى را فزون تر مى سازد)

## 2 - زكام

مردى از ياران امام صادق عليه‌السلام مبتلا به زكام گرديد. حضرت به او فرمود:

- زكام يكى از پديده هاى طبيعى آفرينش خداوند و لشكرى از سپاه خداست كه به سوى تو آمده تا تو را از عارضه ى ديگرى نجات بخشد. اگر مى خواهى زكام برطرف شود به وزن يك گرم از «سياه دانه» و نيم گرم از «كُندس (9)» بردار و اين دو دانه را بكوب تا آرد شود و بعد آن را همراه نفس به بينى بالا بكش زكام تو برطرف خواهد شد. امّا اگر مى توانى عارضه ى زكام را به حال خود بگذار زيرا در زكام منفعت هاى فراوانى است.

## 3 - ضعف چشم

مردى از اصحاب امام در حضور وى از ضعف بينايى خود سخن به ميان آورد. امام فرمود: از «مُرِّ» مكى يا «مرّ» حجازى و «صبرزرد» و «كافور» به نسبت مساوى سرمه تهيه كن و آن را به چشم بكش، بينايى تو قوى خواهد شد.

## 4 - لكه ى چشم

مردى حضور امام صادق عليه‌السلام شرفياب شد كه بر سياهى چشم وى لكه اى سپيد افتاده بود و او را ناراحت مى داشت. امام فرمود:

از فلفل سفيد و دارفلفل به وزن يك مثقال. از نوشادر صاف و پاك به وزن 2 گرم با هم بكوب تا همچون سرمه نرم شود و سپس اين كوبيده را از پارچه ى تنظيف رد كن و به چشم بكش. به اين گونه كه به هر چشم سه ميل كشيده شود. ساعتى صبر كن. اين عمل لكه ى سپيد را از سياهى چشمت برخواهد داشت و دردش را به فرمان خدا تسكين خواهد داد. بعد چشمانت را با آب سرد بشوى و سپس با «اثمه (10)» (سنگ سرمه) بكش.

## 5 - درد شكم

مردى گفت: يابن رسول الله دختر من از درد شكم سخت ناتوان و رنجور شده است.

حضرت فرمود: چرا به وى برنج و دنبه ى گوسفند نمى دهى.

و بعد دستورش را نيز به او داد كه چگونه دنبه و برنج را با هم بپزد.

آن مرد با همين غذا دخترش را درمان كرد.

## 6 - اسهال

عبدالرحمن بن كثير مى گويد: در مدينه بيمار شدم، بيمارى من اسهال بود. ابوعبدالله صلوات الله عليه به من دستور داد كه آرد گاوَرس (ارزن) را با آب كمون (11) بياميزيم و از آن تناول كنم. چنين كردم و اسهال من آرام گرفت.

## 7 - صداى شكم

يكى از ياران امام به نام ذريح از نفخ شكم شكايت داشت. حضرت فرمود:

- آيا شكم تو درد هم مى كند؟ جواب داد: آرى. فرمود: چرا از سياه دانه و عسل استفاده نمى كنى؟ ذريح بى درنگ عمل كرد و شفا يافت.

## 8 - ورم دردناك

جابر بن حسان صوفى عرضه داشت كه بادى در بدن من افتاده و از فرق تا پايم را گرفته است، در حق من دعا كن تا از اين رنج ها رها شوم.

امام در حق او دعا كرد و برايش نوشت:

- از جيوه و عنبر شياف درست كن. با استعمالش شفا خواهى يافت.

## 9 - ضعف بدن

مردى از ضعف بدن شكايت داشت. امام به او فرمود: شير بياشام. گفته شد: يابن رسول الله شير نوشيده ام. مرا زيان رسانده است.

امام فرمود: شير مايعى زيان آور نيست. تو چيز ديگر با شير خورده اى و آن چه زيان آور بوده آن چيز ديگر است و تو گمان كرده اى كه شير آزارت داده است.

## 10 - تب نوبه

ابراهيم جعفى به حضور امام شرفياب شده بود. به شدت رنگ پريده و عليل بود. حضرت فرمود: چه دردى دارى كه اين چنين بى رنگ و رويى؟

عرض كرد: تب نوبه دارم. يك روز تب مى كنم و دو روز تب دار نيستم. امّا روز سوم باز تب مى كنم. اين تب به فاصله هر دو روز به سراغم مى آيد.

امام فرمود: پس چرا از اين دواى مبارك و معطر استفاده نمى كنى. شكر سرخ را بكوب و در آب بريز. صبح ناشتا به جاى آب از اين شربت بنوش. ابراهيم جعفى مى گويد: چنين كردم و ديگر تب نوبه بر من عارض نشد.

## 11 - اسهال شديد

خالد بن نجتح مى گويد: به حضور ابوعبدالله از درد شكم شكايت بردم

او گفت: برنج را شستشو كن و بعد بكوب و از كوبيده ى آن هر روز صبح يك كف دست تناول كن. سپس حضرت فرمود: به بيماران مبتلا به اسهال نان برنجى بدهيد. نان برنجى براى معده هاى ضعيف از هر غذايى سودمندتر است. برنج معده را تقويت مى كند و درد را برطرف مى سازد.

## 12 - برص (لك و پيس)

مردى از لكه هاى سفيدى كه بر تنش پديد آمده بود شكايت كرد. امام فرمود كه به حمام برود و بر اين لكه ها نوره و حنا بمالد. با اين دستور كه بيش از يك بار اجرا نشد، آن لكه هاى سفيد برطرف شدند.

## 13 - بلغم

امام فرمود: از مصطكى، كندر، آويشن، انيسون و سياه دانه به مقدارى مساوى اندكى فراهم آوريد و با هم بكوبيد آن چنان كه مانند نشاسته نرم شوند و بعد از پارچه عبور دهيد و آن را با عسل خمير كنيد و هر شب به قدر يك فندق از آن استفاده كنيد. انشاالله سودمند خواهد بود.

## 14 - سخت ادرارى

فضل مى گويد كه من به سخت ادرارى مبتلا بودم و در حضور امام صادق عليه‌السلام شكايت كردم.

حضرت فرمود: در آخر شب از سياه دانه استفاده كنيد.

به اين توصيه چند بار عمل كردم و درمان يافتم.

## 15 - ضعيف بودن اسپرم

عمر بن ابى حسنه ى جمال از اين كه نطفه اش كمتر اثر مى بخشد و ضعيف است گله مند بود. امام فرمود:

- ابتدا استغفار كن و سپس تخم مرغ و پياز فراوان بخور. افرادى كه از نظر جنسى ضعيف اند بايد فراوان تخم مرغ را همراه پياز بخورند.

## 16 - ناتوانى جنسى

مردى به امام صادق عليه‌السلام عرض مرد كه من دوست دارم از مسائل جنسى بهره ى بسيار ببرم امّا نمى توانم. راهنمايى بفرماييد كه در اين گونه موارد موفّق شوم.

امام فرمود: پياز سفيد را قطعه قطعه كن و در روغن زيتون تفت بده و بعد در ظرف ديگرى تخم مرغ بشكن و بر آن اندكى نمك بپاش و سپس تخم مرغ را به آن پياز سرخ شده اضافه كن و بگذار در روغن طبخ شود. اين خوراك به تو توانايى جنسى خواهد داد.

آن مرد مى گويد از بركت اين غذا آن گونه كه دلم مى خواست رسيدم.

## تأیید عمل جراحى در ضرورت هاى درمانى

امام صادق عليه‌السلام عمل جراحى را به هنگام ضرورت تجويز فرموده اند.

به حضورش معروض شد:

- بيمارى دوا مى خورد و گاهى لازم است او را فصد كنند (از سياهرگ هاى او خون بگيرند) احتمال دارد در اثر اين عمل فوت كند. آيا جايز است؟

حضرت فرمود:

جايز است دوا بخورد و از رگ هاى او هم تا حد لازم خون بگيرند امّا در صورتى كه خوف خطر باشد جايز نيست.

و نيز امام در پاسخ به استفاده از دواهاى سمى هم روى موافقت نشان مى داد. اسماعيل بن حسن، طبيب بود. به عرض رسانيد:

- من مردى عربم و از طب سررشته اى دارم. طب من عربى است. گاهى به وسيله ى عمليات جراحى به درمان بيمار مى پردازم. آيا جايز است.؟

- احيانا به بيمارم كمى سمّ مى دهم تا درمانش كنم.

امام فرمود: مانعى ندارد.

## نسخه هاى درمانى امام صادق عليه‌السلام با خوراكى ها

اكنون به طرح نسخه هاى پيشنهادى از امام عليه‌السلام در درمان بيمارى ها به وسيله ى گياهان و ميوه ها كه در اين عصر نيز دانشمندان تغذيه از آن استفاده مى كنند، مى پردازيم: امام صادق عليه‌السلام در چهارده قرن پيش دستورات طبى و درمانى مطرح فرموده كه با نظرات دانشمندان علوم تغذيه و پزشكى در اين دوران كاملا مطابقت دارد.

## سير

امام عليه‌السلام فرمود: به وسيله سير دردهاى خود را درمان كنيد امّا با دهانى كه از آن بوى سير به مشام مى رسد به مسجد نرويد.

رسول اكرم فرمود: سير شفاى هفتاد بيمارى است.

در آن روزگار كسى اين گياه پيش پا افتاده را نمى شناخت ولى در اين قرن كه قرن علوم است «قرن بيست و يكم» متخصصان علوم تغذيه خواص سير را با تحقيقات گسترده مورد توجه و امعان نظر قرار داده اند.

دكتر «ريم» فرانسوى تحت عنوان «خوشا به حال آنان كه سير مى خورند» مى نويسد:

براى تقويت بدن و پيشگيرى از بيمارى هاى گوناگون سير اثر بسزايى دارد.

و نيز تجربه ى پزشكان معروفى مانند «سالين»، «بروت»، «لوتر» و «دوبريه» و ديگران از خواص غذايى و درمانى اين گياه سودمند نتيجه هاى درخشانى گرفته اند و حاصل تجربه به اين كشفيات ختم شده كه سير در تقويت بنيه و جلوگيرى از تصلّب شرايين و پايين كشيدن فشار خون دوايى كامل و مؤ ثر است.

كوتاه سخن آن كه در طب جديد سير را دارويى مستقل و مؤ ثر شناخته اند. سير به عضلات قلب نشاط مى دهد. سير جريان خون را در رگ ها تنظيم مى كند و خون را صاف مى كند. به طبيعت جسم نيرويى مى بخشد كه بر بيمارى هاى خونى غلبه كند. از همين رو زنانى كه به ناراحتى هاى دوران قاعدگى دچار هستند اگر از سير استفاده كنند از عوارض آن در امان خواهند بود.

در پيرى هاى زودرس كه نتيجه فساد خون است و روماتيسم و بواسير اين گياه سودمند اثرى شفابخش دارد.

سير اين بيمارى ها را نيز درمان مى كند يا حداقل عوارض آن را كاهش ‍ مى دهد:

1 - سل ريوى

2 - آنفلوانزا

3 - تنگى نفس

4 - تيرگى رنگ پوست

5 - سوء هاضمه و عفونت روده

6 - ديفترى

7 - تيفوييد

8 - سياه سرفه

9 - التهاب معدى

10 - زخم معده ى حاد و مزمن

11 - تصفيه مجارى ادرار و حيض

12 - تصفيه ى كليه

13 - كرم هاى نخ مانندى كه در روده ى كودكان به وجود مى آيد

گفته مى شود در شهرهايى كه اين گياه مصرف مى شود عمر افراد طولانى و چهره ها گلگون و زندگانى مقرون به صحت و سلامت است.

با اين كشفيات پيداست كه آموزه هاى مختصر و مفيد امام درباره ى سير «همين گياه ناچيز» تا چه درجه وسيع و عميق و فراگير و درمانگر است.

شايد در آينده اى نه چندان دور كه علم به حد كمال خود مى رسد منافع و خواص سير روشن تر شود. طبعا عظمت و ژرفاى كلام امام نيز آشكارتر خواهد شد.

## پياز

امام صادق عليه‌السلام مى فرمايد: پياز بخوريد زيرا در پياز سه حكمت سودمند نهفته است:

1 - لثه ى انسان را نيرومند و محكم مى سازد.

2 - دهان را خوشبو مى كند.

3 - بر نيروى جنسى مى افزايد.

نيز فرمود:

- پياز بوى دهان را نيكو كند و رنگ چهره را بر افروزد و «نيروى جنسى» را تقويت كند.

و باز هم فرمود:

پياز خستگى را از تن مى زدايد و اعصاب را استوار مى كند و ميل جنسى را زياد سازد و بيمارى تب زا را درمان نمايد.

اين گفتار امام صادق عليه‌السلام در قرن دوم هجرى در قرنى كه مردم از پزشكى و فيزيولوژى جز اندكى نمى دانستند، ثبت شده است. ولى در اين كه حقايق علمى در «لابواتوار» آشكار مى شود، اين گونه گياهان خوب مى توانند فلسفه ى وجودى خود را به جهانيان عرضه كنند و منافع و خواص خود را در دنياى تكنولوژى جلوه گر سازند.

دكتر لاكوفسكى كه پياز را تحت مورد بررسى، تحليل و تحقيق قرار داده عقيده دارد «پياز» در مقابله با بيمارى هستى بر باد ده سرطان حريف قدر و توانمندى است. دكتر لاكوفسكى مى گويد:

ما همچنان روى پياز مطالعه مى كنيم و عقيده داريم كه روزى اين گياه ناچيز مطمئن ترين وسيله براى درمان دردهاى بشر از كار در آيد.

دكتر «دامر» مى گويد:

پياز در عين اين كه غذاست، دوا هم هست. پزشكان پياز را در مورد بيمارى كليه و ادرار و استسقا داروى موثرى مى شناسند و ترجيح مى دهند اين گياه خام خورده شود.

پزشك ديگرى مى گويد:

پياز حاوى ماده اى گرانقدر است كه درد گلو و بينى و مجارى تنفّس را سبك مى سازد.

آنچه پزشكان تا كنون در حق پياز گفته اند از اين قبيل است و مسلم است كه آينده اكتشافات سودمندترى در مورد اين گياه به عمل خواهد آورد و مقام پياز را در دنياى علوم فراتر خواهد برد.

... و اما در مورد ترب

متخصصين علوم تغذيه گفته اند:

ترب گياهى است كه ادرار را زياد مى كند و كليه را شستشو مى دهد و اشتها را برانگيزد و ترشحات معده را تنظيم كند و عمل هضم را آسان سازد و بيمارى روماتيسم را بهبود بخشد و گاز شكم را فرو نشاند و سينه را سبك كند و سرفه را شفا بخشد و رسوبات كبد را بشكند و بلغم را از ريشه بركند.

اين پژوهش علم پزشكى در عصر حاضر است. امام صادق عليه‌السلام در سيزده قرن پيش از عصر حاضر فرموده است:

ترب مصرف كنيد زيرا برگ اين گياه گاز معده را در هم شكند و مغزش ‍ جريان ادرار را آسان سازد و ريشه اش بلغم را ببرد.

## در خصوص هويج

پزشكان در مورد خواص هويج مى گويند:

اين گياه حاوى مقدارى قند گياهى است كه زود جذب مى شود امّا هضمش ‍ براى كودكان دشوار است.

آب هويج در درمان يرقان اثرى بسزا دارد و اين آب اگر با عسل آميخته شود، بر نيروى جنسى بيفزايد. به علاوه براى درمان كبد و روده سودمند است. پزشكان به بيمارانى كه نفسشان تنگ مى شود يعنى به نوعى آسم دارند و بيمارانى كه به ضعف اعصاب دچارند هويج توصيه مى كنند.

پزشكان مى گويند كه آب هويج كمك مؤ ثرى به رشد كودكان مى نمايد و اگر خام خورده شود كرم هاى معده را دفع مى كند و نيز خون را زياد كرده نشاط خون را در بدن محسوس سازد.

متخصّصان علوم تغذيه ى عصر حاضر درباره ى هويج سخن بسيار گفته اند و هر چه گفته اند در سودمندى اين گياه شيرين است ولى امام جعفر صادق عليه‌السلام در عصر خود مى فرمايد: هويج در درمان قولنج و بواسير مؤ ثر است و اين گياه هم از گياهانى است كه بر نيروى جنسى مى افزايد و كليه را گرم مى كند.

## ... و درباره ى بادمجان

پزشكان مى گويند:

بادنجان غذايى است كه با هر مزاجى سازگار است. فوايد اين گياه آن است كه معده را تقويت مى كند و به رگ ها نرمى مى بخشد. بادنجانى كه در سركه بجوشد و بپزد ادرار را روان خواهد ساخت و براى طحال و كيسه ى صفرا سودمند خواهد بود. امام صادق عليه‌السلام فرموده است:

- بادنجان بخوريد زيرا اين گياه بى آن كه به كيسه صفر زيانى ببخشد، صفرا را سود خواهد داد.

بادنجان بخوريد زيرا اين گياه بى آن كه دردى به وجود بياورد درمان درد ديگر خواهد بود. بعد از مصرف بادنجان چند دانه خرما به هضم و جذب آن در بدن كمك مى كند و فوايد آن را در بدن دو چندان مى كند.

## در مورد كدو

پزشكان مى گويند: كدو تنبل براى تبريد (خنك سازى) مزاج، تقويت و طراوت دماغى نافع است. به علاوه مسامات (منافذ بسته عرق) را در رگ هاى بدن مى گشايد و به معده لينت مى دهد. مخصوصا معده هاى ملتهب را آرام مى سازد و بيمارى يرقان را نيز درمان مى كند. تب هايى كه از گرمى مزاج به وجود مى آيد به وسيله كدو برطرف مى شود.

كسانى كه به بى خوابى هاى شديد دچارند اگر كدو بخورند خواب راحتى خواهند داشت و آنان كه از نيمه ى اول عمر گذشته اند و طبعا قواى جسمى و عقلى شان رو به انحطاط است اگر كدو بخورند قواى خود را تجديد خواهند نمود. و سلول هاى بدنشان حيات تازه اى خواهد يافت.

امام صادق عليه‌السلام مى فرمايد:

كدو قواى عقلى و حيات سلول هاى مغزى انسان را زياد خواهد كرد و براى درد قولنج (كوليت) هم داروى سودمندى است.

## گفتار امام در مورد ميوه ها و سبزى ها

علم امروز درباره ى ميوه و سبزى سخنان بديعى دارد و اين دو موهبت طبيعى را در زندگانى و بهداشت بشرى بسيار مؤ ثر و نافع مى شناسد.

متخصّصين علم تغذيه امروز عموما مردم را به خوردن سبزى و ميوه تشويق مى كنند.

مخصوصا بيمارانى كه عارضه ريوى و بيمارى نقرس و غالبا اين گونه دردها را با عوارض و علايم آن دارند، دعوت به خوردن سبزى و ميوه مى كنند. زيرا با تحقيق به اين نتيجه رسيده اند كه در اين مواد حيات بخش، عناصر و املاح قابل توجه همراه با مواد اسيدى و قندى و پروتئنى يافت مى شود به همين جهت گروهى از ميوه ها و سبزى ها براى نرمى مزاج و گروه ديگر براى سيستم مجارى ادرارى و دسته اى جهت هضم غذا و دسته ى ديگر در تقويت مزاج مورد توصيه ى پژوهشگران تغذيه قرار گرفته است. ضمنا دستور مؤ كد مى دهند كه ضرورى است ميوه و سبزى را پيش از خوردن درست بشويند تا از آلودگى هاى گوناگون پاك و پاكيزه شود.

ميوه و سبزى عموما به خاك و آب هاى فاسد شده آلوده است. به علاوه چون در دست ميوه فروش هاو دوره گردها و افراد گوناگون دستمالى مى شود لازم است با دقت شسته و تميز گردد تا از آلايش جرثومه هاى گوناگون پاك شود. زيرا اگر اين ميكروب ها به داخل بدن راه يابد موجبات فساد بدن را فراهم خواهد ساخت. امام صادق عليه‌السلام از قرن ها پيش ازآن كه اين حقايق آشنا شود مى فرمايد:

- ميوه ها عموما مسموم هستند. وقتى به دستتان برسد ابتدا آن را با آب بشوييد و در آب غوطه ور سازيد. اكنون بخشى از آن چه را كه امام عليه‌السلام درباره ى فوايد و خواص ميوه ها بيان داشته، در اين جا يادآور مى شويم:

## انگور

فايده ى انگور آن است كه اعصاب را محكم مى كند و خستگى را برطرف مى سازد و به انسان نشاط مى بخشد و غم و اندوه (افسردگى) را مى زدايد.

و نيز فرمود:

پيامبرى از پيامبران به درگاه خدا شكايت كرد كه اندوهگين است. خطاب رسيد:

- انگور تناول كن تا از اندوه رها شوى.

متخصّصين علوم تغذيه معتقدند در انگور سه خاصيت وجود دارد:

1 - معده را لينت و نرمى مى دهد.

2 - خون را صاف مى كند.

3 - به بدن غذا مى رساند.

آب انگور قواى فرسوده را تجديد مى كند و گردش خون را آسان مى سازد و مواد تخمير شده ى معده را مى شكند و براى كبد و كليه سودمند است و نيز سوءهاضمه، نقرس، بيمارى هاى قلبى، صفرا، گاز معده و بواسير را شفا مى دهد و از بروز سل و سرطان نيز تا حدودى جلوگيرى مى كند. در انگور ويتامين «آ»، «ب»، «ث» موجود است و دردهاى ناشى از تب را نيز برطرف مى سازد.

دانشمندان بيوشيمى مى گويند: آب انگور ترشح آنزيم ها را در معده زياد مى كند و براى طحال و ستون فقرات نافع است. در انگور مقدارى «آرسنيك» وجود دارد كه جريان خون را سريع تر مى سازد. در نتيجه رنگ چهره را افروخته و سرخ و سفيد مى نمايد و به همين جهت انگور براى بيماران مبتلا به سفليس، سرطان و سل سودمند بوده است.

اكنون بيان مختصر و مفيد امام عليه‌السلام را نسبت به فوايد انگور با آن چه متخصّصين علوم تغذيه و دانشمندان دوران معاصر كشف كرده اند مورد ارزيابى و سنجش قرار مى دهيم و درباره ى عظمت انديشه و آگاهى امام داورى كنيم.

امام از فوايد انگور در مورد اعصاب و رفع خستگى و نشاط بدنى و عامل ضد افسردگى و غم زدايى انگور بياناتى فرموده اند كه شگفت آور است. جاى تحقيق و تفحّص فزون تر دارد.

## در مورد سيب

امام صادق عليه‌السلام مى فرمايد:

سيب بخوريد زيرا اين ميوه حرارت را در درون شما فرو مى نشاند و مزاجتان را تبريد (خنك) نموده و مبتلايان به تب را درمان خواهد كرد.

امام عليه‌السلام مى فرمايد:

اگر مردم مى دانستند در سيب چه خواصى نهفته است بيماران خود جز با سيب با هيچ دواى ديگر مداوا نمى كردند. علاوه بر آن كه سيب در قلب آدمى نشاط و سرورى سريع مى بخشد.

اثر سيب در قلب انسان به علت دارا بودن عنصر پتاسيم از اثرش در اعضاى ديگر سريع تر است.

و فرمود:

- به بيماران تب دار سيب بدهيد زيرا از سيب سودمندتر برايشان چيز ديگر نمى شناسم.

پزشكان نيز اخيرا گفته اند:

خوردن سيب قلب، مغز، كبد را قوى و شادمان خواهد ساخت و بوييدن سيب براى كسانى كه بيمارى خفقان و تنگى نفس دارند، سودمند است.

خاصيت ديگر سيب اين است كه «فم المعده» را اصلاح مى كند و به معده بيدارى و اشتها مى بخشد.

سيب پخته براى سرفه درمان مؤ ثرى است و براى بيمارى هاى جلدى و بى خوابى نيز همين سيب پخته دواى خوبى است.

## در مورد انار

امام مى فرمايد:

- به كودكان خود انار بدهيد و بدين وسيله جوانيشان را تسريع كنيد.

و فرموده:

- انار را با پرده هاى نازك سفيد اطراف دانه هاى آن بخوريد تا معده تان را دبّاغى كند. يعنى «جدارهاى معده» را از آلودگى هاى گوناگون پاكسازى كند و به روشنايى ذهن شما كمك نمايد.

متخصّصين علوم تغذيه مى گويند: انار صاف كننده ى خون و توليد كننده ى مواد مناسب براى بدن و نشاط دهنده ى اعصاب، برطرف كننده ى تشنجات عصبى و گشاينده ى منافذ عرق پوست و لينت دهنده ى شكم و موجب جريان ادرار و مقوى كبد و داروى يرقان و ناراحتى هاى طحال و تپش قلب و مسكن سرفه هاى شديد و برطرف كننده ى خشونت صدا و درخشان كننده ى چهره و سيراب كننده ى بدن و نابود كننده ى كرم هاى معدى است.

اين جاست كه بيان شگفت امام عليه‌السلام در وصف انار جلوه گر مى شود. آن جا كه حضرت فرمود:

- به كودكانتان انار بخورانيد تا زودتر جوان شوند. خون پاك و جوشان، مزاج سالم و مواد ضرورى بافت هاى بدن را تاءمين و مكانيسم بقاى حيات را تضمين و چهره ى درخشان و تغذيه سالم براى بدن را به ارمغان مى آورد و اين خواص در انار موجود است. امام مى فرمايد:

انار معده را دباغى مى كند يعنى هر آلايشى را از جدارهاى آن پاك مى كند.

وقتى معده روبيده و دباغى شود عمل هضم سريع و آسان مى شود و در نتيجه خون سالم به طور مرتب و منظم به سلول هاى بدن مى رسد و جريان خون با سلامت كامل صورت مى گيرد. چنين بدنى كه از همه ى جهات سالم است جوانى را نيز مى تواند در خويشتن جلوه گر سازد زيرا جوانى حاصل بدنى سالم است.

## در مورد بِه

امام عليه‌السلام مى فرمايد:

خوردن به چهره را نيكو كند و قلب را آرام سازد.

و نيز فرموده:

كسى كه به را ناشتا بخورد نطفه اش سالم و در نتيجه كودكى كه از او به وجود آيد زيبا خواهد بود.

و نيز فرموده:

«بِه» مايه ى قوت قلب و روشنايى ضمير است.

آن چه امام در مورد «به» فرموده متخصّصين علم تغذيه تا كنون نتوانسته اند اظهار كنند. شايد در اين تجربه موفق نبوده اند.

به هر تقدير «به» چهره را شاداب و قلب را پرنشاط و قوى و مغز را نيرومند و معده را سالم مى سازد و حيات انسان را رونق مى بخشد. همچنين «به» عمل كليه را منظم و مثانه را نظيف و پاكيزه مى نمايد و به سيستم مجارى ادرار و به سيستمهاى بدن كمك مى كند و معده را لينت مى بخشد و از دردهاى معده مى كاهد.

## در خصوص انجير

امام عليه‌السلام مى فرمايد:

- انجير بوى دهان را برطرف مى سازد و استخوان را تقويت مى كند و به پياز مو نشاط و قدرت مى دهد و دردها را بدون دارو از بين مى برد.

امام عليه‌السلام خواص مهم اين ميوه را به ميزان ادراك سؤ ال كننده بيان فرموده است.

متخصّصين علوم تغذيه در تحقيقات خود در مورد ميوه اى «انجير» چنين نتيجه گرفته اند كه انجير ميوه اى است حاوى عناصر مغذى و مفيد و مقدارى مواد قندى كه براى انسان منافع فراوان دارد. انجير عمل هضم را آسان مى سازد و به كار معده نظم و ترتيب مى بخشد. انجير بدن را قوى، چهره را شاداب و عضلات را پرنشاط و پرانرژى مى سازد. اگر شب هنگام انجير ميل كنيد حركات روده ها نظم و ترتيب خواهد يافت و بدن صحت و سلامت مى يابد. كوتاه سخن آن كه اين ميوه هم مغذى و هم لذت بخش ‍ است و در مورد بيمارى هاى ناشى از فساد خون، سل، سرطان و رفع ناراحتى هاى كبدى اثرى بسزا دارد.

## در مورد خرما

در حضور امام صادق عليه‌السلام طبقى خرما گذارده شد. فرمود: اين چيست؟ به عرض رسيد: اين از نوع «بُرنى» است.

فرمود: در اين ميوه شفاست و سپس فرمود: در اين خرما درمان از سموم و مواد ضد سم وجود دارد. ميوه اى است كه با خود دردى به همراه ندارد و مايه ى ناراحتى نيست هركس هفت دانه از اين خرماهاى خشك را به هنگام خواب تناول كند كرمهاى شكمش نابود خواهند شد.

امام عليه‌السلام با اين سخن كه خرما درمان بيمارى هاست و ميوه اى است كه درد و ناراحتى ندارد مردم را به خوردن خرما و استفاده از منافع و فوايدش تشويق مى فرمايد.

دانش تغذيه در عصر حاضر در پرتو وسايل گسترده پزشكى و ابزار عظيم بيوشيمى منافع خرما را به عرصه ى تشريح و آزمون كشانده است.

طب امروز مى گويد: خرما بدن را گرم مى كند و خون سرشار از مواد و املاح معدنى به وجود مى آورد و به پوست بدن طراوت و شادابى مى بخشد.

متخصّصين علوم تغذيه امروزه مى گويند: اگر خرما را با شير بياميزيد و بخوريد بر نيروى جنسى مى افزايد و اگر آن را با شير بجوشانند عوارض ‍ التهابى را درمان مى كند. همچنين اين جوشانده سرفه هاى خشك را فرو مى نشاند و التهابات ريوى و ناراحتى هاى مجارى ادرار را درمان مى كند.

خرما خواص بسيارى دارد كه مى توان ويژگيهايى چون جلوگيرى از خونريزى غير عادى قاعدگى و جلوگيرى از اسهال و اصلاح لثه را برشمرد. اما خاصيت شگفت اين ميوه، ماده اى سودمند فلز «منگنز» موجود در آن است كه عامل درمان بيمارى هاى كشنده سرطان شناخته شده است.

تحقيق شده است كه در ميان نخل بانان و كسانى كه با خرما سروكار دارند بيمار سرطانى كمتر وجود دارد. كسى چه مى داند، هنوز كه دانش تغذيه مراحل ابتدايى خود را مى گذراند شايد در آينده قدرت علم پرده از اسرار درمانى خرما بردارد و عظمت و ارزش اين ميوه لذيذ و سودمند را به جهانيان عرضه كند.

در آن عصر مردم روى زمين بهتر به اين انديشه هاى تابناك امام صادق عليه‌السلام پى خواهند برد و معنى سخن امام را كه فرمود:

در خرما شفا وجود دارد، درمان بدون احساس درد را متوجه خواهند شد.

## درباره ى كاهو

امام صادق عليه‌السلام مى فرمايد: بى دريغ از كاهو استفاده كنيد زيرا اين گياه خون را تصفيه مى كند.

پزشكان امروز كه از روى اين گياه تحقيق كرده اند مى گويند: كاهو گياهى است كه از انواع ويتامينها سرشار است در اين گياه به مقدار زياد ويتامين و املاح معدنى موجود است. اما به اين شرط كه قسمتهاى سبز و كلروفيل دار آن بيشتر خورده شود. آن قسمت كه بيشتر از نور خورشيد استفاده كرده است بيشتر داراى خاصيت و سودمندى است.

شيمى دان معروف «نيومان» مى گويد:

كاهو گياهى است كه از لحاظ آهن غنى است اين گياه گلبولهاى قرمز خون را زياد مى كند و چهره و لبهاى خورنده خويش را هميشه گلگون نگه مى دارد.

اعصاب را آرام مى سازد، خواب مى آورد، در چشمها برق نشاط مى افروزد، مو را درخشان و براق مى كند.

همه اين معجزات بر اين اساس است كه كاهو صاف كننده ى خون است.

امام هم همين اثرات را در مورد كاهو بيان فرموده از گياه كاهو استفاده كنيد زيرا اين گياه خون شما را تصفيه مى كند.

## در مورد كاسنى

امام صادق عليه‌السلام مى فرمايد: كاسنى سبزى مفيد و مؤ ثرى است. نيز مى فرمايد: از كاسنى بخوريد تا خون شما افزون و ميل جنسى در وجود شما سرشار شود و فرزند زيبا و نيكو از شما به وجود آيد.

و فرموده: آن كس كه بخوابد و در دل او هفت شاخه از هندبا (كاسنى) نهفته باشد، شب را از درد كليت ايمن خواهد خوابيد.

پزشكان مى گويند: گياه كاسنى اعصاب را قوى مى سازد و نور چشم را زياد مى كند و قواى فرسوده بدن را تجديد مى كند و قلب و كبد و كليه را به نشاط مى اندازد و براى رحم سودمند است و به مزاج اعتدال مى بخشد.

بيان امام عليه‌السلام در وصف كاسنى كه مى فرمايد:

«اين گياه ميل جنسى را زياد مى كند و بر زيبايى كودك مى افزايد».

بيانى شگفت و كاملا منطبق با اصول علمى است.

زيرا تا مزاج سالم و خون صاف و بدن قوى و دستگاههاى حياتى پرنشاط و كامل نباشد هرگز كودكى زيبا و تندرست به دنيا نخواهد آمد.

هنوز علم بشر تا آن اندازه اعتلا و توسعه نيافته كه بتواند به حقايق سخنان امام پى ببرد. اما در اين جا تا حدودى كه متخصّصين علوم تغذيه و بيوشيمى توانسته اند در اكتشافات علمى خود دست يابند يادآور شديم. اكنون به چند سخن كوتاه از گفتار آن بزرگوار در مورد طب و بهداشت مى پردازيم.

# طب و بهداشت از نظر امام

## واژه طبيب

امام عليه‌السلام مى فرمود: طبيب تا زمان موسى عليه‌السلام «معالج» ناميده مى شد. روزى موسى بن عمران در مناجات خود عرضه داشت، الهى اين دردها را چه كسى به جان آدميزاد مى اندازد؟

خطاب رسيد: من. موسى گفت: به اين دردها چه كسى درمان مى بخشد؟ باز هم ذات اقدس الهى فرمود: من به بندگان دردمندم دوا مى دهم. موسى بن عمران در اين هنگام گفت: پروردگارا وقتى كه درد از تو و درمان هم از توست پس معالج چه كاره است؟ خطاب آمد.

- درد را خودم و درمان را هم خودم مى فرستم. فقط معالج در اين ميان طيب خاطرى پيدا مى كند كه بيمار از چنگ خطر گريخته است. از آن تاريخ معالج را طبيب خوانده اند.

در فراز ديگرى امام صادق عليه‌السلام فرموده: تا بدن، خود مى تواند با نيروهاى طبيعى بر ضد بيمارى پيكار كند از استعمال دوا پرهيز كنيد.

امام مى فرمايد: كسى كه از بيمارى نجات يافته و با اين حال خودسرانه به استعمال دوايى پرداخته كه به مرگش منجر شده است مستحق نفرت و خشم من خواهد بود. من از او بيزارم زيرا او در اين اقدام خودسرانه خودكشى كرده است.

از امام نقل است كه فرموده:

شستن ظروف و جاروب كردن صحن و سرا روزى را افزون كند.

از نوشيدن آب فراوان (افراط در مصرف آب كه موجب عدم هماهنگى و بر هم خوردن تعادل الكتروليتى سلول هاست) پرهيز جوييد.

به «عنوان بصرى» فرمود: هرگز به غذايى كه دوستش نمى دارى لب ميالاى كه اين عمل براى تو حماقت و كودنى آورد. و تا گرسنه نباشى بر سفره منشين و از لقمه هاى حلال بخور حديث رسول اكرم صلى‌الله‌عليه‌وآله را به خاطر دار كه مى فرمايد: آدمى هيچ ظرفى را پر نمى كند كه شوم تر از شكم خود او باشد و وقتى خواهى خود را سير كنى به ياد دار كه اندرون تو بايد به سه قسمت تقسيم گردد. يك قسمت براى خوردنى ها، يك قسمت براى نوشيدنى ها و قسمت سوم را تهى نگه دار كه عمل تنفس آسان انجام شود.

اساس هر درد امتلاى معده (پُر بودن معده) است مگر تب كه علت حدوث آن عامل ديگرى است.

- اين بادها عموما از طغيان خون يا بلغم پديد مى آيند و سزاوار است كه انسان هميشه جانب اعتدال را رعايت كند.

براى مريض راه رفتن موجب «پس افتادن» است.

اگر آدمى در غذاى خود جانب اعتدال را رعايت كند، هرگز بيمار نشود:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| اندازه نگه دار كه اندازه نكوست |  | هم لايق دشمن است وهم لايق دوست |

خوابيدن مايه ى آسايش بدن و سخن گفتن مايه ى آرامش روح و سكوت مايه ى آرامش عقل است.

هرگز با شكم تهى به حمام مرويد و در عين حال با شكم پر به حمام پا مگذاريد. بگذاريد درون شما به هضم غذا مشغول باشد و بدين وسيله اضطراب معده ى شما آرام گيرد.

پس از غذا به پشت خوابيدن بدن را فربه خواهد ساخت و خوراك را به گوارايى و دلپذيرى هضم خواهد كرد و ناراحتى هاى درونى را آرامش ‍ خواهد داد.

نقل است كه اين حديث از ابوالحسن على بن موسى الرضا عليه‌السلام و همچنين از امام صادق عليه‌السلام روايت شده است:

«در ابتداى شب به بستر زنان نرويد. چه در تابستان و چه در زمستان عمل نزديكى با زنان در آغاز شب زيان آور است زيرا در آن هنگام معده و رگ هاى بدن گرم فعاليت هستند و عمل جماع موجب قولنج (كوليت) و فلج و لقوه و لغزش خواهد شد و سنگ مثانه و فتق و اختلال ادرار و ضعف چشم پديد خواهد آورد. اگر خواستى با زنى همبستر شوى بگذار شب به آخر رسد. در سحرگاهان عمل جماع براى قواى بدنى ملايم تر و سازگارتر و زمينه براى انعقاد نطفه مناسب تر بوده و در تكوين جنين اثرى شايسته خواهد داشت زيرا كودك را هوشيارتر به بار خواهد آورد. پيش از آن كه عمل جماع شروع شود شايسته است با همبستر خويش به بازى پردازى، پستان هايش را نوازش كنى و بر سينه و پهلويش با لطف دست بمالى تا او نيز از نظر اميال جنسى آماده شود.

در اين هنگام شهوت زن بجنبد و آب او جمع شود و آثار ميل در چهره و چشمانش پديدار گردد و مانند تو به اوج لذت جنسى گرايد و از تو همان خواهد كه تو از وى خواهى.

ضرورى است كه تا زن از دوران قاعدگى (پريود) پاك نشود، به وى نزديك نشوى و پس از انجام جماع از جاى برنخيز و كمر راست مكن بلكه از پهلوى راست خود به بستر فرو غلت و لحظه اى آرام باش و بعد برخيز و ادرار كن.

ادرار در چنين حالتى مثانه را از آلودگى مواد رسوبى پاك مى كند و تو را از عوارض سنگ مثانه مصونيت مى بخشد. سپس حمام بگير و غسل را به جاى آور.

آثار هيجان خون در بدن سه چيز است:

1 - بر پوست بدن جوش ها بدمد و دمل برانگيزاند.

2 - بدن خارش گيرد.

3 - چنان نمايد كه در زير پوست بدن مورچه اى راه رود.

تب را با سه عمل مى توان درمان كرد:

1 - عرق كردن

2 - نوشيدن مسهل

3 - قى كردن

بهترين راه درمان بيمارى ها چهار عمل است:

1 - حجامت

2 - ضماد

3 - حمام

4 - تنقيه و اماله و شياف

پيش از غذا دست هاى خود را به خوبى بشوييد. اين عمل فقر را برطرف خواهد ساخت و به عمر شما خواهد افزود.

امام عليه‌السلام در اين آموزه هاى عالى مردم را از فقر و كوتاهى عمر بر حذر داشته است. طب امروز نيز ثابت كرده است كه اگر دست ها به هنگام غذا شسته و «استريليزه» نباشد بعيد نيست كه ميكروب هاى زيان آور با لقمه اى از گلوى آدمى فرو روند و از معده به كبد و خون و قلب راه يابند.

اين ميكروب ها يا براى او مرگ نابه هنگام بياورند و يا او را به مرضى دچار سازند كه هر چه در كف دارد براى درمان خويش هزينه كند و در نتيجه به فقر و پريشانى دچار شود.

امام فرمود: براى اين كه از شرّ ميكروب هاى خطرناك دست و انگشتان خويش در امان بمانيد، دست را پيش از غذا بشوييد و بدين ترتيب فقر و مرگ زودرس را از خود برانيد.

# گفتار امام در بهداشت روحى - روانى

همان گونه كه بدن انسان هدف بلايا و بيمارى هاى گوناگون اين جهان است، روح انسان نيز در تمام زمينه ها ممكن است به خطر فساد و مرگ تهديد شود.

پيشوايان آسمانى براى حفظ صحت تن دستورها داده اند. همان طور هم در حفظ بهداشت روانى رهنمودهايى ارائه فرموده اند و شايد از اين جهت سعى فزون ترى به كار برده اند زيرا اين الگوهاى انسانى پيش از آنكه طبيب جسم باشند، طبيب روح بوده اند.

بيمارى هاى جسمى، بدن را از كار مى اندازد و آدمى را از پاى مى افكند و به عمر افراد پايان مى بخشد.

و بيمارى هاى روحى اگر خداى ناكرده جان آدميان را هدف هجمه هاى خود قرار دهند موجب مرگ روح مى گردند.

هنگامى كه صفات رذيله و شهوات حيوانى و عواطف پست بر جان چيره شوند، بهداشت روانى انسان نابود مى گردد و رونق روحانى اش فرو شكسته و امتيازات عاليه از كف مى رود.

در چنين حالى ديگر، آن روح توانمند نيست زيرا فاقد روحانيت و صفاى روحانى است.

فلاسفه و علماى حكمت و معرفت و روانكاوان با همه ى علم و فضل و فن و تجربه ى خود تنها راه درمان بيمارى هاى روانى را كه مستقيم و سودبخش ‍ شناخته اند باورهاى دينى اعلام كرده اند و مى گويند:

جز دين هيچ درمانى نمى تواند به فرياد روح هاى بيمار برسد. و جز تعلميات آسمانى انبيا هيچ پديده اى كه جان بيمار را شفا دهد وجود ندارد.

مسلم است كه جز خداى جهان آفرين كسى نمى تواند جان و امراض جان و شفاى امراض را تحقق بخشد.

اديان آسمانى در علاج بيمارى هاى روحى آثارى اعجازگر نشان مى دهند. اثر دين در مداواى ارواح به سحر شبيه تر است اما با اين اختلاف كه سحر شرّ محض است و دين خير محض.

دين مقدس اسلام سرآمد اديان بشرى است با آموزه هاى عاليه اى كه سرآمد تعاليم جهان در علاج بيمارى هاى روحى است به دغدغه هاى بشر پاسخ مى گويد. قرآن كريم در اين باب اشارات كامل و روشنى دارد. پروردگار متعال در كلام نورانى خود مى فرمايد:

استجيبوا الله و للرسول اذا دعاكم لما يحييكم

در آن هنگام كه خدا و رسول شما را به سوى درمان حيات بخش ‍ مى خوانند از اجابت دعوتشان روى بر متابيد.

و نيز فرموده:

من عمل صالحا من ذكر او انثى و هو مؤمن فلنحيننه حياتا طيبة

آنان كه ايمان آورده اند و نيكوكارند، خواه مرد باشند خواه زن، زندگانى دلپذير نصيبشان خواهد شد.

و فرموده: قد جائتكم موعظه من ربكم و شفاء لما فى الصدور

بيانى كه حاوى اندرزهاى خداى شما و شفاى بيمارى هاى درونى شماست، به سوى شما آمده است.

و فرموده: و ننزل من القرآن ما هو شفاء و رحمة للمؤمنين

رسول اكرم برنامه هاى نبوت و هدف رسالت خويش را در اين جمله كافى و كامل بيان كرده است: انى بعثت لاتمم مكارم الاخلاق:

من مبعوث شده ام كه ارزشهاى والاى اخلاقى را تكميل كنم.

يعنى بشريت را از آسيب بيمارى هاى روحى نجات بخشم.

و به هنگام رحلت از جانب خويش قرآن و اهل بيت خود را خليفه خويش ‍ داده و آنان را طبيب بيمارى هاى روحى بشر معرفى فرموده است.

كتاب خدا كه صامت است و عترت او كه همان كتاب سخنگوى خداوند است، مردم را از بيمارى و خطرها نجات مى دهند.

عترت طاهره ى رسول الله هر يك در عصر خود طبيب بيمارى هاى روحى و جسمى مردم بوده اند.

در تاريخ زندگانى ائمه ى بر حق اسلام مى بينيد هر كدام طبيب دوره ى خود و درمانگر بيماران مردم بوده اند.

عصر امام صادق عليه‌السلام عصر آشفته اى بود. عقايد و مذاهب در آن عصر در منتهاى اختلاف و اصطكاك بود و سلامت جامعه به طرز فجيعى به مخاطره افتاده بود. امام صادق عليه‌السلام بيش از ديگران به معالجه و شفاى دردمندان روحى مى پرداخت. حضرت به خوبى مى دانست كه تنها طبيب و درمانگر مسئول در آن عصر خود اوست. او كتاب ناطق خدا و جانشين بر حق رسول او و رهايى بخش بشريت در آن عهد تاريك و آشفته بود.

فضايل نفسانى سخت ضعيف شده بود. رذايل با طغيان زايدالوصفى بر فضايل چيره بود. امام صادق عليه‌السلام در اين دوران اگر به درمان دردهاى روحى بشر نكوشد و اگر دست بيماران دردمند و مستمند را نگيرد فاجعه دردناكى رخ خواهد داد.

حال به شمه اى از درمان هاى روحى امام صادق عليه‌السلام مى پردازيم و راهكارهاى حضرتش را در درمانهاى روحى توضيح مى دهيم:

## 1 - غضب

غضب، «خشم» يك غريزه سركش روانى است كه وقتى بجنبد عقل را از فعاليت باز دارد و سلطنت خود را بر اعضا و جوارح مستولى مى سازد و حس انتقام را با بحران و خطر مواجه مى سازد.

در اين هنگام فشار خون به سمت قلب زياد مى شود و خون از قلب با شدت و حرارت غير عادى به رگها فشار آورد و به سوى مغز بالا مى رود. چهره ى خشمناك را گلگون سازد و شقيقه ها را به ضربان اندازد. خون در سينه بجوشد و چين هاى مخوفى به پيشانى اندازد و حالت انقباضى به لب افكند تا آنجا كه دندانها را نمايان سازد.

در چنين حالتى انسان خشمگين جز انتقام چيزى نمى فهمد، عطش خون ريختن، عطش خون خوردن و عطش انتقام جان خشمناك را بى تاب مى گرداند.

شاعر عرب به همين مناسبت مى گويد:

من در ميان دشمنان بشر پس از يك امتحان دقيق

هيچ خصم را عنودتر و لجوج تر از غضب نديده ام

عوامل خشم عبارتند از:

1 - وراثت

2 - حساسيت فوق العاده ى اعصاب

3 - سوء تربيت

4 - سوء تغذيه كه موجب مسموميت مزاج مى شود.

و نيز گفته اند عوامل انگيزنده ى خشم عبارتند از:

1 - نخوت و كبر

2 - خودخواهى و خويشتن دوستى

3 - شوخى

4 - مسخرگى

5 - ننگ و بدنامى

6 - حيله گرى

7 - حرص بسيار در جمع مال و كسب مقام

اين هفت خصلت كه عموما در رديف اخلاق نكوهيده قرار دارند، غضب را برانگيزانند و مسلم است تا اين خصلت ها ترك نشوند از شر خشم رهايى نخواهند بود. عوارض خطرناك و مخوفى كه از غضب به جان آدمى خواهد افتاد از اين قرار است.

1 - بيمارى استخوان فرساى سل ريوى

2 - اختلال دستگاه گوارش

3 - التهاب اعصاب

4 - خونريزى به شكلهاى گوناگون

5 - گفته مى شود كه اشخاص زود خشم به يك بيمارى شبيه به بيمارى هارى دچار مى شوند و اگر در آن حمله ى عصبى كسى را گاز بگيرد مرگى دردناك طرف مقابل را فرا خواهد گرفت و به اين دليل آب دهان مردم خشمناك نه تنها براى خود بلكه براى ديگران هم سم كشنده است.

خشم يك درد روحى - روانى است كه به نوبه ى خود بلايى خطرناك است. اين بيمارى نه تنها شخص خشمناك را از پاى در مى آورد بلكه از اين خشم به ديگران زيان مى رساند.

خشم شديد، خشمناك را ديوانه وار به حملات جنون آميزى وا مى دارد كه مسلم است در حال عادى به يك چنين حمله ها اقدام نمى كند.

چه بسيار دانشمندان و فلاسفه و پزشكان و حكما به درمان اين بيمارى با داروهاى گوناگون پرداختند اما نتوانسته اند نتيجه به دست آورند.

دين مبين اسلام كه منبع حكمت و معرفت است، توانسته است به آسانى بيمارى خطرناك غضب را درمان كند.

رسول اكرم صلى‌الله‌عليه‌وآله در حديث شفابخش خود فرموده:

انسانى كه در نفس خود اين عارضه ى «خشم» را ادراك مى كند. اگر ايستاده است بنشيند و اگر نشسته است بخوابد و اگر با اين حال هم نتوانست خشم خويش را فرو نشاند با آب سرد وضو سازد يا غسل كند (و مقدارى آب سرد بنوشد) زيرا آتش را تنها آب فرو خواهد نشانيد.

امام صادق عليه‌السلام چنين مى فرمايد:

1 - غضب كليد همه ى بدى ها و شرور است.

2 - غضب قلب حكيم را به تيرگى و ظلمت خواهد كشانيد.

3 - آن كس كه نتواند بر غضب خويش حكومت كند نخواهد توانست اراده ى خويش را تحت اختيار خود در آورد.

4 - بردبارى بهترين ياور شماست.

آن كس كه خشمش آشكار شود، كينه اش رشد خواهد كرد و آن كس كه هوسش قوت گيرد احتياطش ضعيف خواهد شد.

## 2 - دروغ

دروغ انحراف نفس از پويش راستى است. انسان دروغگو از لحاظ صداقت، راستى و درستى روحا بيمار است و عوارض اين مرض؛ تزوير، نفاق، فريب، خيانت، ريا، خلف وعده، عهدشكنى و انحطاط از انسانيت است.

علاوه بر آن كه صفت دروغ در نفس خود زشتى است، انسان دروغگو را نيز هم چون عضو فاسدى در اجتماع به خرابى مبانى اجتماعى بر مى انگيزد.

بديهى است كه اين عضو فاسد موجبات فساد اعضاى ديگر را نيز فراهم خواهد ساخت.

امام صادق عليه‌السلام در باب اين بيمارى خطرناك روحى چنين فرموده:

1 - هيچ گاه دردى كينه توزتر از دروغ نيست.

2 - آن كس كه دروغش بيشتر باشد، فروغ جانش ضعيف تر است.

3 - آن كس كه زبانش راست مى گويد كردارش پاك و مقدس است.

4 - شراب و دروغ كليد مفاسد و شرورند و در عين اين كه دروغ بدتر از شراب است.

5 - زنهار از هم نشينى با دروغگويان بپرهيزيد زيرا دروغگو در حالى كه مى خواهد به شما سودى برساند زيان خواهد رسانيد دروغگو دور را براى تو نزديك و نزديك را براى تو دور خواهد ساخت.

## 3 - حسد

حسد خصلتى است كه حسود را هميشه دشمن كمال ها و نيكويى ها و خيرات مى دارد. حسود از توفيق و سعادت ديگران همواره رنج مى برد و پيشرفت مردم پيشرو و فعال را مكروه مى شمارد.

بدبختى حسود اين است كه شب و روز به نيك بختى مردم خوشبخت مى انديشد و از انديشه ى خود عذاب مى بيند.

درد حسد از درد بخل استخوان گدازتر است زيرا بخيل مال خود را دودستى نگاه مى دارد و از اعطا و انعام مى پذيرد ولى حسود سعى مى كند جلوى نعمت هاى الهى را ببندد و از عطاياى خدا به بندگانش جلوگيرى كند.

حسود بى جهت دشمن مردم است. بى جهت دوست مى دارد كه خوشبختان بدبخت شوند.

رسول اكرم صلى‌الله‌عليه‌وآله: مردمى در اين جهان به سر مى برند كه با نعمت هاى خدا دشمن هستند.

گفته شد دشمن نعمت هاى الهى كيست يا رسول الله؟ فرمود: آنان كه بر ديگران حسد مى برند.

امام صادق عليه‌السلام درباره ى اين بيمارى روحى چنين مى فرمايد:

1 - هرگز حسودان دل آسوده نخواهند بود.

2 - حسودان هرگز روى توانگرى و بى نيازى نخواهند ديد.

3 - حسود هميشه ناراحت و سرگردان و غصه دار است.

4 - حسود با آن جان گزا كه در سينه دارد پيوسته مريض است.

5 - حسد ايمان آدمى را مى خورد آن چنان كه شعله هاى آتش توده هاى هيزم را مى بلعد.

## 4 - تكبّر

اين خصلت آدمى را از حدود شخصيت و استحقاق وجودى وى خارج مى سازد و او را برمى انگيزاند كه خود را هميشه بزرگ و ديگران را كوچك شمارد.

انسان بدبختى كه به مرض تكبر دچار است چون خود را در مقامى فوق ديگران مى بيند چنان اسير خويشتن است كه مطلقا در وجود خود نقص و نقيصه اى نمى شناسد.

انسان متكبر موجودى فرومايه و كوتاه بين و تنگ چشم است كه در خود هر چه مى بيند كمال و در ديگران هر چه مى بيند نقص مى بيند. بى آن كه از نقص خود و كمال ديگران آگاه باشد.

آثار و عوارضى كه اين مرض در وجود انسان مى گذارد علاوه بر زشتى خود مرض (تكبر) غرور و ظلم و تجاوز به حقوق ديگران و كينه و حسد و سرپيچى از مقررات و قوانين و فرار از نصيحت و روى تابيدن از هدايت و ارشاد است.

امام صادق عليه‌السلام متكبر را چنين توصيف مى كند:

1 - متكبر موجود ذليلى است كه چون ذلت را در نفس خود ادراك مى كند، مى كوشد تا در سايه تكبر اين نقص ننگين را در خود بپوشاند.

2 - آن كس كه متكبر است هرگز نبايد از زبان مردم گفتارى دلپذير توقع داشته باشد.

3 - هيچ جهلى از خودپسندى زيان آورتر نيست.

4 - سرآغاز احتياط فروتنى است.

5 - اين سه صفت جز دشمنى مردم حاصلى به بار نمى آورند. «تكبر، دروغ، ستم»

## 5 - خُلف وعده

آن چه اين مرض روح كش را به بار مى آورد عدم اعتماد مردم و انحطاط مقام اجتماعى بيمار است. آن كس كه به اين بيمارى دچار شود هرگز ميان خلق و محبوب و آرام نخواهد بود.

هيچ روان شناس و هيچ درمان روحى چاره ى اين بيمارى را نمى داند تنها دين است كه مى تواند با قدرت قاهره اى كه بر نفوس دارد به درمان اين بيمارى بپردازد.

اينك امام صادق عليه‌السلام درمان اين بيمارى را توصيه نموده و مى فرمايد:

1 - آنان كه به خدا و روز رستاخيز ايمان دارند بايد به وعده هاى خود وفادار باشند.

2 - اين سه فرقه هرگز به خدا ايمان نياورده اند هر چند نمازگزار و روزه دار باشند.

اول: آن گروه كه دروغ مى گويند.

دوم: جماعتى كه در امانت خيانت روا مى دارند.

سوم: آنان كه به وعده ى خويش وفادار نيستند.

## 6 - حرص

بيمارى حرص از افراط در طلب مال و عطش شديد به جمع درهم و دينار و پول و مال و منال سرچشمه مى گيرد. وقتى بيمارى حرص و ولع بر عقل آدمى غلبه كند وى را موجودى مريض و آزمند به بار مى آورد. عوارض ‍ حرص يك نوع فقر مستمر است كه همواره حريص را گدا و بيچاره و مستمند نگاه مى دارد هر چند كه وى مالك گنج هاى قارون باشد. علاج اين بيمارى در دست قناعت است. از همين رو گفته اند:

توانگر آن كس است كه فطرتى مستغنى داشته باشد.

و گفته اند: قناعت گنجى است كه پايان ناپذير است.

امام صادق عليه‌السلام مى فرمايد:

1 - توانگرترين مردم كسى است كه اسير حرص نباشد.

2 - آن كس كه به نصيب خويش رضامند باشد از همه ى مردم بى نيازتر است.

3 - كليد بدبختى ها و افسردگى ها و ناراحتى هاى عصبى حرص است. اين حرص آدمى را به رنج و دشوارى و گناه و فرومايگى و ذلّت مى اندازد.

4 - حرص سرچشمه ى عيوب است.

5 - حريص از دو نعمت محروم است. نعمت قناعت و نعمت آرامش و آسايش.

6 - حريص هرگز مقام رضامندى و يقين را نخواهد يافت.

## 7 - خودنمايى و ريا

شهوت خودنمايى و ريا بيمارى است كه همچون جذام آدمى را از اجتماع مى راند و به دشمنى و نفرت مردم دچار مى سازد. آنان كه در خودنمايى به تحقير و توهين ديگران اقدام كنند و در هر محفل لب به فضل و فضيلت فروشى بگشايند جز دشمنى و كينه ى مردم حاصلى به دست نخواهند آورد. از عوارض اين بيمارى انزواى رياكارانه بوده و كافى است كه فرد را در ميان مردم تك و تنها و بى كس و كار واگذارد.

امام صادق عليه‌السلام اين بيمارى روحى را با ارشاد و رهنمودهاى ارزنده ى خويش چنين درمان مى كند:

1 - مؤمن كسى است كه با مردم مدارا كند نه آن كه خويشتن را به ديگران بنماياند.

2 - معنى جهل، خودنمايى و تكبر و غفلت از پرودگار متعال است.

3 - افرادى كه به منظور خودنمايى با مردم به بحث و جدل بر مى خيزند و اعمال صالح خويش را به فساد مى آلايند.

مباحث فوق خلاصه اى از آموزه هاى آن حضرت است ولى محال است كه درياى دانش و بينش امام عليه‌السلام پايان پذير باشد. امام صادق عليه‌السلام وارث علوم انبياء و اوليا بود و دانش و بينش خود را از پروردگار متعال مى دانست. چنان كه مى دانيم علم الهى لايتناهى و بى پايان است و دانش امامان شيعه نيز پايان و كرانه اى نمى گيرد.

قطره اى بود از آن اقيانوس بيكران و ذره اى از آن خورشيد درخشان كه تقديم گرديد. از پيشگاه الهى مساءلت مى داريم كه ما را در حق گويى و حق جويى و ولاى محمّد و آل محمّد توفيق عنايت فرمايد. انه سميع مجيب.

# خلاصه ى آموزه هاى طب الصادق عليه‌السلام

درمان: به وسيله سير دردهاى خود را درمان كنيد، امّا با دهان بويناك به مسجد نرويد.

بهداشت دهان و نيروى جنسى: پياز بخوريد زيرا در پياز سه حكمت سودمند نهفته است:

1 - لثه ى آدمى را قوى و ستبر مى سازد.

2 - دهان را خوشبو مى كند.

3 - بر نيروى جنسى مى افزايد.

همچنين امام صادق عليه‌السلام فرموده اند: كه خوردن پياز رنگ چهره را برافروخته مى كند و خستگى را از بدن برداشته اعصاب را استوار مى كند و بيمارى تب را شفا مى دهد.

بهداشت - درمان:

ترب مصرف كنيد زيرا برگ اين گياه، گاز معده را در هم شكسته و مغزش ‍ جريان ادرار را آسان ساخته و ريشه اش بلغم را مى برد.

درمان:

خوردن هويج در علاج قولنج و بواسير موثراست و اين گياه هم از گياهانى است كه بر قوه ى باه (نيروى جنسى) مى افزايد و كليه را گرم مى كند.

درمان:

خوردن كدو قواى عقلى و حيات مغزى انسان را زياد خواهد كرد و براى درد قولنج هم دارويى سودمند است.

بهداشت:

ميوه ها عموما مسموم هستند، وقتى به دستتان مى رسند ابتدا آنها را با آب بشوييد.

بهداشت - درمان:

خوردن انگور فايده اش آن است كه اعصاب را محكم مى كند و خستگى را برطرف مى سازد و به نفس انسان نشاط مى بخشد.

بهداشت - درمان

1 - امام صادق عليه‌السلام فرمود: سيب بخوريد زيرا اين ميوه حرارت را در اندورن شما فرو خواهد نشانيد و مزاجتان را معتدل خواهد كرد و تب داران را شفا خواهد داد.

2 - امام صادق عليه‌السلام فرمود: اگر مردم مى دانستند در سيب چه خواصى نهفته است بيماران خود را جز با سيب با هيچ دواى ديگرى مداوا نمى كردند. علاوه بر آن كه سيب در قلب آدميزاده سرورى سريع مى بخشد.

بهداشت كودكان:

به كودكانتان انار بخورانيد تا زودتر جوان شوند.

بهداشت - درمان:

1 - خوردن «به» چهره را نيكو مى كند و قلب را آرام نگه مى دارد.

2 - كسى كه «به» را ناشتا بخورد، نطفه اش سالم و در نتيجه كودكى كه از او به وجود مى آيد زيبا خواهد بود.

3 - خوردن به مايه ى قوت قلب و روشنايى ضمير است.

بهداشت دهان و استخوان: خوردن انجير بوى دهان را برطرف مى سازد و استخوان را تقويت مى سازد و به پيازهاى روياننده مو قدرت و نشاط مى دهد. انجير دردها را بى دوا از ميان مى برد.

بهداشت - درمان:

در خوردن خرما شفاى سموم قرار دارد و هر كس هفت دانه از خرماى خشك را تناول كند، كرم ها (انگل ها) در شكمش كشته خواهند شد.

بهداشت - تصفيه خون:

بى دريغ از كاهو استفاده كنيد زيرا اين گياه خون را تصفيه مى كند.

بهداشت تغذيه:

كاسنى سبزى خوبى است، از كاسنى بخوريد تا خون شما افزون و ميل جنسى در وجود شما سرشار شود و فرزندتان نيكو به وجود آيد.

درمان - آموزش پزشكى:

امام صادق عليه‌السلام فرمود: تا بدن شما خود مى تواند با قواى طبيعى بر ضد بيمارى پيكار كند، از استعمال دوا پرهيز كنيد.

بهداشت:

اگر آدميزادگان در غذاى خود جانب اعتدال را رعايت كنند هرگز بيمار نمى شوند.

بهداشت:

خوابيدن، مايه ى آسايش بدن و سخن گفتن مايه ى آرامش روح و سكوت مايه ى آرامش عقل است.

بهداشت - درمان:

در راه بهداشت خويش هر چه هزينه كنيد به اسراف نرفته ايد زيرا اسراف در آن است كه پول ها به آزار نفس آدميزاده مصرف شود.

بهداشت:

هرگز با شكم تهى به حمام نرويد و در عين حال با شكم پر پا به حمام مگذاريد.

بهداشت:

پس از خوردن غذا به پشت خوابيدن، بدن را فربه (چاق) خواهد ساخت و خوراك را به گوارايى و دلپذيرى هضم خواهد كرد.

بهداشت:

پس از غذا دست هاى خود را به خوبى بشوييد. اين عمل فقر را برطرف خواهد ساخت و به عمر شما خواهد افزود.

روان درمانى:

هنگام غم و اندوه تا مى توانى اين جمله ى مقدس را تكرار كن: لا حَوْلَ وَ لا قُوَةَ اِلّا بِاللّهِ العَلىِّ العَظيم

## پی نوشت ها:

1- اين جمله را شاه عبدالحق از علماى بزرگ اهل سنت در «تحفة اثنا عشريه» نقل مى كند كه در ردّ شيعه نوشته شده است.

2- «مغز متفكر جهان شيعه» از مركز تحقيقاتى استراسبورگ، ص 69و70.

3- «مغز متفكر جهان شيعه» از مركز تحقيقاتى استراسبورگ، ص 95.

4- «مغز متفكر جهان شيعه» از مركز تحقيقاتى استراسبورگ، ص 60و61.

5- «مغز متفكر جهان شيعه» از مركز تحقيقاتى استراسبورگ، ص 61.

6- نگاه كنيد به خرائج و جرائح، بحارالانوار، علل الشرايع و كفاية الاثر در شرح حال و ترجمه امام صادق عليه‌السلام.

7- مناقب بن شهر آشوب، ج 4، ص 281

8- علل الشرائع: ص 99 ح 1.

9- كُندُس ريشه ى گياهى است كه پوستش سياه و مغزش زرد است. بويش بسيار تند. عطسه آور است. اين كُندُس را «عود العطاس» هم مى نامند يعنى «چوب عطسه آور».

10- «اثمه» سنگى كه از آن سرمه تهيه مى كنند و به چشم مى كشند.

11- كمون يا زيره گياهى است كه هم در بيابان مى رويد و هم در باغ و بستان يافت مى شود اين گياه دانه دارد و چند قسم است. كرمانى، فارسى، شامى، حبشى، ارمنى

فهرست مطالب

[مقدمه 2](#_Toc395440932)

[تدوين كننده «پيام در چارچوب نظام» 6](#_Toc395440933)

[دستاوردهاى عظيم امام صادق عليه‌السلام 12](#_Toc395440934)

[نتيجه گيرى 17](#_Toc395440935)

[ميلاد سعادت آفرين و فرهنگ امام صادق عليه‌السلام 20](#_Toc395440936)

[لحظه شهادت 21](#_Toc395440937)

[پس از شهادت 22](#_Toc395440938)

[كنيه ها و القاب امام 24](#_Toc395440939)

[سيماى امام 24](#_Toc395440940)

[نياز مردم به پزشكان آگاه و متعهد 25](#_Toc395440941)

[شناخت دقيق پيامبران و امامان از دانش پزشكى 25](#_Toc395440942)

[هر دردى را درمانى است 31](#_Toc395440943)

[دارو و درمان، از تقدير است 31](#_Toc395440944)

[شِفا از خداوند است 31](#_Toc395440945)

[آداب طبابت و وظايف طبيب 33](#_Toc395440946)

[احساس مسئوليت 33](#_Toc395440947)

[مسئول بودن پزشك در صورت به بار آوردن خسارت 33](#_Toc395440948)

[مسئول نبودن ماهر و امين 33](#_Toc395440949)

[جائز بودن درمان به شرط شناخت بيمارى، با وجود احتمال مرگ 33](#_Toc395440950)

[جايز بودن معالجه توسّط جنس مخالف در هنگام ضرورت 34](#_Toc395440951)

[درمان با داروى حرام 34](#_Toc395440952)

[پرهيز از مراجعه به پزشك و مصرف بى رويه ى دارو 36](#_Toc395440953)

[عوامل شادابى و نشاط 37](#_Toc395440954)

[عوامل طول عمر 38](#_Toc395440955)

[موجبات پيرى زودرس 38](#_Toc395440956)

[عوامل فرسودگى بدن 38](#_Toc395440957)

[خاصيت هاى بوى خوش 39](#_Toc395440958)

[نقش كفش در سلامت 39](#_Toc395440959)

[نهى از درمان به چشمه هاى آب گرم و آب هاى تلخ 39](#_Toc395440960)

[حكمت بيمارى 40](#_Toc395440961)

[تربيت 40](#_Toc395440962)

[تعريف بيمارى 41](#_Toc395440963)

[از بزرگترين گرفتارى ها 41](#_Toc395440964)

[شمارى از حكمت هاى نهفته در بيمارى ها 41](#_Toc395440965)

[منافع بيمارى 42](#_Toc395440966)

[تاءديب 42](#_Toc395440967)

[پاداش 42](#_Toc395440968)

[پاداش دوران تندرستى 42](#_Toc395440969)

[وظايف بيماران: پنهان داشتن بيمارى 43](#_Toc395440970)

[شكيبايى 44](#_Toc395440971)

[سپاسگزارى 44](#_Toc395440972)

[صدقه دادن 44](#_Toc395440973)

[دعا كردن 45](#_Toc395440974)

[پادش پرستارى 45](#_Toc395440975)

[آداب پرستارى 45](#_Toc395440976)

[تشويق به عيادت 45](#_Toc395440977)

[پاداش عيادت 46](#_Toc395440978)

[آداب عيادت 47](#_Toc395440979)

[هديه دادن به بيمار 47](#_Toc395440980)

[براى سلامت قلب و تقويت آن 49](#_Toc395440981)

[سيب 49](#_Toc395440982)

[سركه 49](#_Toc395440983)

[انار 49](#_Toc395440984)

[گلابى 49](#_Toc395440985)

[تلبينه 49](#_Toc395440986)

[براى سلامتى رگ ها 50](#_Toc395440987)

[بادنجان 50](#_Toc395440988)

[حوك 50](#_Toc395440989)

[شام خوردن 50](#_Toc395440990)

[مغز و اعصاب 51](#_Toc395440991)

[اشاره به حكمت مغز و دستگاه عصبى 51](#_Toc395440992)

[عوامل استحكام و توانمندى عقل و مغز 52](#_Toc395440993)

[باقلا 52](#_Toc395440994)

[روغن ماليدن 52](#_Toc395440995)

[سركه 52](#_Toc395440996)

[سركه ى شراب 52](#_Toc395440997)

[گوشت 52](#_Toc395440998)

[آنچه بر توان ذهن مى افزايد 52](#_Toc395440999)

[سودمند براى پيشگيرى از فراموشى 53](#_Toc395441000)

[آنچه اعصاب را استحكام مى بخشد 53](#_Toc395441001)

[خوردن گوشت گوسفند همراه با شير 53](#_Toc395441002)

[سودمند براى سردرد 53](#_Toc395441003)

[شستن سر با خَطمى 53](#_Toc395441004)

[نوشيدن آب نيم گرم (وِلَرم) 53](#_Toc395441005)

[ماليدن روغن بنفشه 54](#_Toc395441006)

[استعمال اَنفيه 54](#_Toc395441007)

[آنچه مانع ديوانگى مى شود 54](#_Toc395441008)

[كوتاه كردن سبيل و ناخن در هر جمعه 54](#_Toc395441009)

[آبى كه از دهان كودك مى ريزد 54](#_Toc395441010)

[آنچه مانع سست اندامى مى شود 55](#_Toc395441011)

[خوردن خرما پس از خوردن ماهى 55](#_Toc395441012)

[مفيد براى درمان ترس و وحشت 55](#_Toc395441013)

[اشاره به حكمت نهفته در چشم 56](#_Toc395441014)

[پيشگيرى از برخى بيماريهاى چشم 58](#_Toc395441015)

[مفيد براى درمان برخى بيمارى هاى چشم 60](#_Toc395441016)

[سرمه كشيدن با سنگ سرمه ى «اِثْمِد» 61](#_Toc395441017)

[مسواك زدن 61](#_Toc395441018)

[پوشيدن كفش 61](#_Toc395441019)

[نگريستن به قرآن 61](#_Toc395441020)

[نگريستن به آسمان آبى و سبزه ها 62](#_Toc395441021)

[نماز شب 62](#_Toc395441022)

[فايده هاى گريه براى كودكان 62](#_Toc395441023)

[گوش اشاره به حكمت نهفته در آن 63](#_Toc395441024)

[حكمت موجود در مايع گوش 63](#_Toc395441025)

[اشاره به حكمت نهفته در بينى 63](#_Toc395441026)

[اشاره به حكمت نهفته در حنجره 64](#_Toc395441027)

[اشاره به حكمت نهفته در شُش ها 66](#_Toc395441028)

[سودمند براى درمان برخى بيمارى هاى بينى و حنجره 66](#_Toc395441029)

[فوايد زكام 66](#_Toc395441030)

[سودمند براى درمان زكام 66](#_Toc395441031)

[پياز 67](#_Toc395441032)

[حوك 67](#_Toc395441033)

[تره 67](#_Toc395441034)

[مشكك 67](#_Toc395441035)

[آويشن و نمك 68](#_Toc395441036)

[سرمه كشيدن 68](#_Toc395441037)

[خضاب كردن 69](#_Toc395441038)

[آب نيم گرم (وِلَِرم) 69](#_Toc395441039)

[آنچه دهان و لثه را استحكام مى بخشد 69](#_Toc395441040)

[سركه ى شراب 69](#_Toc395441041)

[پياز 69](#_Toc395441042)

[آنچه دندان ها را تقويت مى كند 69](#_Toc395441043)

[شانه زدن 69](#_Toc395441044)

[برخى از عوامل بيمارى هاى دهان و دندان 70](#_Toc395441045)

[آنچه براى درمان دندان درد سودمند است 70](#_Toc395441046)

[سودمند براى درمان و رفع بوى بد دهان 70](#_Toc395441047)

[دستگاه گوارش - اشاره به حكمت نهفته در دستگاه گوارش 71](#_Toc395441048)

[سلامت دستگاه گوارش 74](#_Toc395441049)

[سودمند براى گوارش 74](#_Toc395441050)

[خرما 74](#_Toc395441051)

[سويق 75](#_Toc395441052)

[به پشت دراز كشيدن پس از غذا خوردن 75](#_Toc395441053)

[عوامل پالايش و تقويت معده 75](#_Toc395441054)

[سيب 75](#_Toc395441055)

[انار 75](#_Toc395441056)

[گلابى 75](#_Toc395441057)

[بِه 76](#_Toc395441058)

[باقلا 76](#_Toc395441059)

[حَزا 76](#_Toc395441060)

[موجبات زيان معده 76](#_Toc395441061)

[بدگوارى 76](#_Toc395441062)

[نوشيدن آب سرد و فقاع در حمام 76](#_Toc395441063)

[سودمند براى برخى دردهاى شكم 77](#_Toc395441064)

[گلابى 77](#_Toc395441065)

[برنج و سماق 77](#_Toc395441066)

[تنقيه كردن 77](#_Toc395441067)

[آرد برنج 77](#_Toc395441068)

[نان برنج 78](#_Toc395441069)

[آرد گاوَرس 78](#_Toc395441070)

[مفيد براى درمان بواسير 78](#_Toc395441071)

[زردك 78](#_Toc395441072)

[برنج 79](#_Toc395441073)

[سنجد 79](#_Toc395441074)

[طهارت گرفتن با آب سرد 79](#_Toc395441075)

[فصد (رگزنى) 79](#_Toc395441076)

[سياه دانه 79](#_Toc395441077)

[سركه ى شراب 79](#_Toc395441078)

[خرما خوردن پيش از خواب 80](#_Toc395441079)

[آب درمانى 80](#_Toc395441080)

[سودمند براى درمان بى اشتهايى 80](#_Toc395441081)

[پنير 80](#_Toc395441082)

[حوك 80](#_Toc395441083)

[نشانه هاى بيمارى هاى خون 81](#_Toc395441084)

[سودمند براى درمان بيمارى هاى خون 81](#_Toc395441085)

[خوردن انار پس از حجامت 81](#_Toc395441086)

[آنچه خون تازه توليد مى كند 81](#_Toc395441087)

[الف - باقلا 81](#_Toc395441088)

[سودمند براى درمان درد طحال 81](#_Toc395441089)

[ماليدن روغن به بدن 82](#_Toc395441090)

[الف - خواص چرب كردن پوست 82](#_Toc395441091)

[ب - چرب كردن با روغن بنفشه 82](#_Toc395441092)

[ج - استفاده از روغن بان 82](#_Toc395441093)

[د - استفاده از خيرى 82](#_Toc395441094)

[استفاده از خطمى 83](#_Toc395441095)

[خضاب كردن 83](#_Toc395441096)

[آغاز كردن غذا با نمك 83](#_Toc395441097)

[نوشيدن سويق با روغن زيتون 83](#_Toc395441098)

[سنجد 83](#_Toc395441099)

[گياه انيسون و گردو 83](#_Toc395441100)

[پياز 84](#_Toc395441101)

[گياه سنا 84](#_Toc395441102)

[تاءثير برخى از ذكرها در بهداشت پوست 85](#_Toc395441103)

[عوامل بيمارى هاى پوستى 85](#_Toc395441104)

[به جوش آمدن خون 85](#_Toc395441105)

[عوامل ابتلا به جذام 85](#_Toc395441106)

[خوردن تره تيزك به هنگام شب 85](#_Toc395441107)

[خوردن شلغم 85](#_Toc395441108)

[خوردن چغندر 85](#_Toc395441109)

[خوردن حَوك 86](#_Toc395441110)

[خوردن هزار اسپند 86](#_Toc395441111)

[تاءثير زكام در پيشگيرى از جذام 86](#_Toc395441112)

[عوامل ابتلا به پيسى 87](#_Toc395441113)

[ماليدن سفال بر بدن در حمام 87](#_Toc395441114)

[پيشگيرى از پيسى 87](#_Toc395441115)

[الف - استفاده از خطمى 87](#_Toc395441116)

[ب - خوردن بادمجان 87](#_Toc395441117)

[سودمند براى درمان پيسى 87](#_Toc395441118)

[الف - خوردن گوشت گاو با چغندر 87](#_Toc395441119)

[ب - آب گوشت گاو 87](#_Toc395441120)

[ج - سويق 88](#_Toc395441121)

[سودمند براى درمان ترك پوست 88](#_Toc395441122)

[سودمند براى درمان كك و مك صورت 88](#_Toc395441123)

[مفيد براى درمان سبوسه (شوره سر) 88](#_Toc395441124)

[سودمند براى درمان بدبويى عرق 88](#_Toc395441125)

[اشاره به حكمت نهفته در مو 89](#_Toc395441126)

[حفظ گرماى بدن 91](#_Toc395441127)

[پيشگيرى از جذام 91](#_Toc395441128)

[بهداشت مو 91](#_Toc395441129)

[خضاب كردن با و وَسمِه (كَتَم) 91](#_Toc395441130)

[شانه كردن مو 92](#_Toc395441131)

[كوتاه كردن مو 92](#_Toc395441132)

[تراشيدن موها 93](#_Toc395441133)

[گرفتن سبيل 94](#_Toc395441134)

[به كار گرفتن نوره براى زدودن موهاى بدن 95](#_Toc395441135)

[سودمند براى درمان كم مويى 95](#_Toc395441136)

[ناخن 96](#_Toc395441137)

[كوتاه كردن ناخن 96](#_Toc395441138)

[كوتاه كردن ناخن در روز جمعه 96](#_Toc395441139)

[دفن ناخن هاى گرفته شده 96](#_Toc395441140)

[استخوان ها - اشاره به حكمت نهفته در استخوان ها 97](#_Toc395441141)

[آنچه استخوان ها را استحكام و از پوكى استخوان جلوگيرى مى كند 99](#_Toc395441142)

[آنچه مفاصل را نرم مى كند 100](#_Toc395441143)

[سودمند برا درد پهلو 100](#_Toc395441144)

[دستگاه تناسل و دفع ادرار 102](#_Toc395441145)

[اشاره به حكمت نهفته در آن 102](#_Toc395441146)

[كاركردها 103](#_Toc395441147)

[عادت ماهانه زنان 103](#_Toc395441148)

[مايع پروستات 104](#_Toc395441149)

[نمونه هاى از بيمارى هاى زنان 104](#_Toc395441150)

[الف - شاخك و فنج 104](#_Toc395441151)

[ب - فقدان دوشيزگى 105](#_Toc395441152)

[تكيه زدن بر حمام 105](#_Toc395441153)

[برخى از عوامل سلامت دستگاه ادرارى و تناسلى 105](#_Toc395441154)

[پليدى زدايى و شستن 105](#_Toc395441155)

[خوردن تُرُب 105](#_Toc395441156)

[خوردن خربزه 106](#_Toc395441157)

[سودمند براى درمان احساس درد به هنگام دفع پيشاب 106](#_Toc395441158)

[حرمت آميزش با زن حائض 106](#_Toc395441159)

[زيان هاى آميزش با زن حائض 106](#_Toc395441160)

[مواردى كه در آنها آميزش مكروه است 107](#_Toc395441161)

[آداب آميزش 107](#_Toc395441162)

[چيرگى شهوت 107](#_Toc395441163)

[پوشيده داشتن 107](#_Toc395441164)

[دعا 107](#_Toc395441165)

[آنچه به هنگام آميزش بايسته است 107](#_Toc395441166)

[خوددارى از سخن گفتن 108](#_Toc395441167)

[آنچه پس از آميزش بايسته است 108](#_Toc395441168)

[غسل 108](#_Toc395441169)

[آنچه انسان را بر آميزش جنسى يارى مى دهد 108](#_Toc395441170)

[خوردن زردك 108](#_Toc395441171)

[خوردن پياز 109](#_Toc395441172)

[خوردن تخم مرغ همراه با پياز و روغن زيتون 109](#_Toc395441173)

[خوردن تخم مرغ با گوشت 109](#_Toc395441174)

[خوردن هليم 109](#_Toc395441175)

[خوردن سويق با روغن زيتون 110](#_Toc395441176)

[استفاده از مُشكَك 110](#_Toc395441177)

[بوى خوش 110](#_Toc395441178)

[سرمه كشيدن 110](#_Toc395441179)

[آنچه از توان جنسى مى كاهد 110](#_Toc395441180)

[آداب خوردن و مصرف خوراكى ها 112](#_Toc395441181)

[فايده باطنى كم خورى 112](#_Toc395441182)

[تشويق به پرهيز غذايى 112](#_Toc395441183)

[درباره ى مدت پرهيز بيمار 112](#_Toc395441184)

[نكوهش پرخورى 113](#_Toc395441185)

[زيان هاى پرخورى 113](#_Toc395441186)

[كاهش تندرستى 113](#_Toc395441187)

[زيان هاى باطنى پرخورى 113](#_Toc395441188)

[الف - كمى عبادت 113](#_Toc395441189)

[ب - دورى از خداوند 114](#_Toc395441190)

[ج - گرسنگى در روز قيامت 114](#_Toc395441191)

[سنگدلى ناشى از زيان هاى پرخورى 114](#_Toc395441192)

[آداب غذاخوردن 115](#_Toc395441193)

[شستن دست ها 115](#_Toc395441194)

[نام خدا مقدمه ى شروع غذا 115](#_Toc395441195)

[آغاز كردن غذا با نمك و به پايان بردن آن با نمك يا سركه 117](#_Toc395441196)

[خوردن غذا به هنگام گرسنگى و اشتها 117](#_Toc395441197)

[خوردن غذاى گرم، پيش از سرد شدن 117](#_Toc395441198)

[دست كشيدن بر چهره و دعا كردن پس از شستن دستان 117](#_Toc395441199)

[به پشت دراز كشيدن پس از غذا 118](#_Toc395441200)

[پرهيز از خوردن پس از سيرى 119](#_Toc395441201)

[پرهيز از خوردن غذاى داغ 119](#_Toc395441202)

[آداب خوردن گوشت 120](#_Toc395441203)

[پرهيز از خوردن گوشت خشكيده نمك سود 120](#_Toc395441204)

[نهى از خوردن گوشت خام 120](#_Toc395441205)

[پرهيز از اعتياد به خوردن گوشت 120](#_Toc395441206)

[نوبت هاى خوردن گوشت 121](#_Toc395441207)

[عواقب عدم مصرف گوشت به مدت چهل روز 121](#_Toc395441208)

[آداب خوردن ميوه 122](#_Toc395441209)

[شستن ميوه با آب 122](#_Toc395441210)

[جدا نكردن پوست ميوه 122](#_Toc395441211)

[پرهيز از خوردن چند ميوه با هم 122](#_Toc395441212)

[آداب آشاميدن 122](#_Toc395441213)

[آنچه در آشاميدن، بايسته است 122](#_Toc395441214)

[آشاميدن آب نيم گرم 123](#_Toc395441215)

[نوشيدن آب فراوان 123](#_Toc395441216)

[نوشيدن آب سرد و آب جو در حمّام 123](#_Toc395441217)

[نوبت هاى غذا 124](#_Toc395441218)

[صبحگاهان و شامگاهان 124](#_Toc395441219)

[تاءكيد بر خوردن شام و نهى از ترك آن 124](#_Toc395441220)

[درمان با ميوه ها و گياهان دارويى 126](#_Toc395441221)

[ترنج 126](#_Toc395441222)

[خوردن تُرنج پس از غذا 126](#_Toc395441223)

[آنچه تُرنج را هضم مى كند 126](#_Toc395441224)

[مرباى ترنج 127](#_Toc395441225)

[آلو 127](#_Toc395441226)

[خواص برنج 127](#_Toc395441227)

[بادروج (حَوك) 128](#_Toc395441228)

[بادمجان 128](#_Toc395441229)

[خواص باقلا 129](#_Toc395441230)

[پياز 129](#_Toc395441231)

[خواص خربزه 130](#_Toc395441232)

[نهى از خوردن خربزه در حالت ناشتا 130](#_Toc395441233)

[خواص تخم مرغ 130](#_Toc395441234)

[خوردن تخم مرغ با پياز و روغن زيتون 130](#_Toc395441235)

[خوردن تخم مرغ با گوشت 131](#_Toc395441236)

[زرده ى تخم مرغ 131](#_Toc395441237)

[تخم مرغهاى حلال و تخم مرغهاى حرام 131](#_Toc395441238)

[خواص سيب 132](#_Toc395441239)

[تَلبينه 134](#_Toc395441240)

[خواص خرما 134](#_Toc395441241)

[بهترين افطارى و سحرى 135](#_Toc395441242)

[خواص خرما براى زنان باردار و تازه زا 135](#_Toc395441243)

[خوردن خرما با خيار 136](#_Toc395441244)

[سير 136](#_Toc395441245)

[خواص پنير 136](#_Toc395441246)

[سودمندى خوردن پنير با گردو 136](#_Toc395441247)

[تره تيزك 137](#_Toc395441248)

[در نكوهش تره تيزك 137](#_Toc395441249)

[در نهى از خوردن تره تيزك به هنگام شب 137](#_Toc395441250)

[اخبارى كه احاديث پيشين را رد مى كند 138](#_Toc395441251)

[زردك 138](#_Toc395441252)

[هزار اِسپند 139](#_Toc395441253)

[نخود 139](#_Toc395441254)

[خواص نان 139](#_Toc395441255)

[خواص نان جو 139](#_Toc395441256)

[كاهو 140](#_Toc395441257)

[خواص سركه 140](#_Toc395441258)

[خواص سركه شراب 140](#_Toc395441259)

[آغاز كردن غذا با سركه 140](#_Toc395441260)

[انار 141](#_Toc395441261)

[مِهتر ميوه ها 141](#_Toc395441262)

[خواص انار شيرين 142](#_Toc395441263)

[خواص مويز 142](#_Toc395441264)

[خواص خوردن بيست و يك دانه ى مويز 143](#_Toc395441265)

[خواص زيتون 143](#_Toc395441266)

[آويشن 143](#_Toc395441267)

[مشكك 144](#_Toc395441268)

[فايده هاى ناشتا خوردن بِه 145](#_Toc395441269)

[خواص بِه براى زن باردار 145](#_Toc395441270)

[خواص شكر 146](#_Toc395441271)

[شلغم 147](#_Toc395441272)

[چغندر 147](#_Toc395441273)

[روغن حيوانى 148](#_Toc395441274)

[مكروه بودن روغن حيوانى براى پيران 148](#_Toc395441275)

[سَنا 148](#_Toc395441276)

[خواص قاووت 148](#_Toc395441277)

[خواص برخى از انواع قاووت 149](#_Toc395441278)

[قاووت عدس 150](#_Toc395441279)

[قاووت برنج 150](#_Toc395441280)

[پالوده سيب 151](#_Toc395441281)

[خواص قاووت خشك 151](#_Toc395441282)

[پيه 151](#_Toc395441283)

[عدس 153](#_Toc395441284)

[درمان با عسل 153](#_Toc395441285)

[انگور 153](#_Toc395441286)

[ثاءثير انگور در از ميان رفتن اندوه 153](#_Toc395441287)

[عُنّاب 154](#_Toc395441288)

[سِنجِد 154](#_Toc395441289)

[تُرُب 154](#_Toc395441290)

[خُرفه 154](#_Toc395441291)

[آداب خوردن خيار 155](#_Toc395441292)

[كدو 155](#_Toc395441293)

[كباب 155](#_Toc395441294)

[خواص تره 155](#_Toc395441295)

[گلابى 156](#_Toc395441296)

[خواص كندر 156](#_Toc395441297)

[خواص شير 156](#_Toc395441298)

[ماست چكيده ى ماده الاغ 157](#_Toc395441299)

[خواص گوشت 157](#_Toc395441300)

[گوشت ميش 158](#_Toc395441301)

[گوشت كَبكَنجير 158](#_Toc395441302)

[خوردن گوشت ماهى 158](#_Toc395441303)

[خوردن خرما يا عسل، پس از خوردن ماهى 158](#_Toc395441304)

[نهى از عادت به خوردن ماهى 159](#_Toc395441305)

[لوبيا 159](#_Toc395441306)

[نمك 159](#_Toc395441307)

[هليم 159](#_Toc395441308)

[كاسنى 160](#_Toc395441309)

[توضيح برخى اصطلاحات و مفاهيم متن احاديث 161](#_Toc395441310)

[غاريقون يا اغاريقون: 161](#_Toc395441311)

[دانگ يا دانق، 162](#_Toc395441312)

[حزا، 163](#_Toc395441313)

[اوقيه، 163](#_Toc395441314)

[گاورس، 163](#_Toc395441315)

[سَويق: 164](#_Toc395441316)

[وسمه يا كتم، 166](#_Toc395441317)

[ديدگاه امام صادق عليه‌السلام در مورد علل برخى بيمارى ها 167](#_Toc395441318)

[نظريه مادّه و ضد مادّه 171](#_Toc395441319)

[بيمارى ها و درمان آن ها از ديدگاه امام صادق عليه‌السلام 175](#_Toc395441320)

[1 - سردرد 175](#_Toc395441321)

[2 - زكام 175](#_Toc395441322)

[3 - ضعف چشم 176](#_Toc395441323)

[4 - لكه ى چشم 176](#_Toc395441324)

[5 - درد شكم 176](#_Toc395441325)

[6 - اسهال 177](#_Toc395441326)

[7 - صداى شكم 177](#_Toc395441327)

[8 - ورم دردناك 177](#_Toc395441328)

[9 - ضعف بدن 177](#_Toc395441329)

[10 - تب نوبه 177](#_Toc395441330)

[11 - اسهال شديد 178](#_Toc395441331)

[12 - برص (لك و پيس) 178](#_Toc395441332)

[13 - بلغم 178](#_Toc395441333)

[14 - سخت ادرارى 179](#_Toc395441334)

[15 - ضعيف بودن اسپرم 179](#_Toc395441335)

[16 - ناتوانى جنسى 179](#_Toc395441336)

[تأیید عمل جراحى در ضرورت هاى درمانى 179](#_Toc395441337)

[نسخه هاى درمانى امام صادق عليه‌السلام با خوراكى ها 180](#_Toc395441338)

[سير 180](#_Toc395441339)

[پياز 182](#_Toc395441340)

[در خصوص هويج 184](#_Toc395441341)

[... و درباره ى بادمجان 185](#_Toc395441342)

[در مورد كدو 186](#_Toc395441343)

[گفتار امام در مورد ميوه ها و سبزى ها 186](#_Toc395441344)

[انگور 187](#_Toc395441345)

[در مورد سيب 188](#_Toc395441346)

[در مورد انار 189](#_Toc395441347)

[در مورد بِه 191](#_Toc395441348)

[در خصوص انجير 191](#_Toc395441349)

[در مورد خرما 192](#_Toc395441350)

[درباره ى كاهو 193](#_Toc395441351)

[در مورد كاسنى 194](#_Toc395441352)

[طب و بهداشت از نظر امام 196](#_Toc395441353)

[واژه طبيب 196](#_Toc395441354)

[گفتار امام در بهداشت روحى - روانى 201](#_Toc395441355)

[1 - غضب 204](#_Toc395441356)

[2 - دروغ 207](#_Toc395441357)

[3 - حسد 207](#_Toc395441358)

[4 - تكبّر 208](#_Toc395441359)

[5 - خُلف وعده 210](#_Toc395441360)

[6 - حرص 210](#_Toc395441361)

[7 - خودنمايى و ريا 211](#_Toc395441362)

[خلاصه ى آموزه هاى طب الصادق عليه‌السلام 213](#_Toc395441363)

[پی نوشت ها: 217](#_Toc395441364)

[فهرست مطالب 218](#_Toc395441365)