

طب الصادق عليه السلام

(تغذیه و خوراکی ها در فرهنگ طب الصادق)

مؤلف: دکتر محمد دریایی

این کتاب توسط مؤسسه فرهنگی - اسلامی شبکه الامامین الحسنین علیهما السلام
بصورت الکترونیکی برای مخاطبین گرامی منتشر شده است.

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

مقدمه

الحمد لله تعالى مبدع الاشياء و خالق الداء و الدواء، و صلى الله على محمد
صفوة الرسل و الانبياء، و على اهل بيته الاطهار النجباء.

در طول تاریخ علم پس از پیامبر اعظم اسلام ﷺ و حضرت مولی
الموحدین حضرت علی ؑ هیچ یک از نوابغ جهان و بزرگان علم و دانش
بشری به اندازه ی امام جعفر صادق ؑ برای جامعه ی انسانی مفید فایده و
بهره وری از خوشه های نبوغ بشری نبوده است.

این پیشوای الهام گرفته از مخزن وحی، افق های درخشانی از معارف الهی و
انسانی را برای بشریت گشود و سهم عمده و سازنده ای در ایجاد تمدن، و
تحولی عظیم در زمینه های علمی، فلسفی، هنری، فرهنگی و صنعتی و
ساختاری نظام انسانی را به خود اختصاص داده است.

دامنه ی علوم و معارف امام، رازهای نهان کاینات و تمام مظاهر موجود را
در بر می گیرد و از آن جا به فضای لایتناهی برون و بر ساکنان سیارات سر می
کشد و زوایای آفرینش را می شکافد و با این همه گستره، موجب حیرت و
دهشت می گردد. یکی از افق های بی کران علم او دانش پزشکی و علم تغذیه
و بهداشت است. گویی حضرتش ممتازترین متخصص خبره این عرصه است و
به همین لحاظ پایه گذار مکتب ویژه طب و تغذیه و فرهنگ بهداشت در اسلام
و در شبه جزیره ی عربستان و عرصه های مدنیت گسترده قلمرو اسلام به شمار
می رود. در این عرصه بسیاری از پزشکان و پژوهشگران و بیماران در قرن
سوم و چهارم از خوان گستره ی دانشش بهره ها جسته و بزرگان برجسته ای
را تحت آموزه های خود پرورده و بسیاری را با بهره گیری از علوم و معارف
طبی به سوی شهرها و محافل گسیل داشته و آوازه ی معارف و آموزه های

علومش بر مراکز علمی و فرهنگی دانشمندان نهضت رنسانس گسترده و از سرچشمه پرفیض دانشش سیراب ساخته است که در این مجموعه می توان از لابلای کلام درس آموزش بهره ها یافت و معناها جست.

دانشی که برگرفته از معدن وحی و الهام است لاجرم بر دل ها نشیند و قلب ها و جان های پاک عطشناک را سرمست و سیراب خواهد نمود.

علم و دانش آن حضرت وسیع تر از آن است که بتوانیم آن را بیان کنیم. تعالیم حضرت اختصاص به فقه و حدیث و تفسیر نداشت، بلکه در بسیاری از علوم و فنون، مطالب بسیار مهمی را به شاگردان و افراد مستعدی که می یافتند، تعلیم می دادند. حتی برخی از نویسندگان بر این اعتقادند که امام صادق اولین کسی بود که با تعالیمش روش تجربی را در علم به شاگردانش تعلیم داد. جابر بن حیان یکی از آنهاست که در زمینه شیمی تحقیق می کرد. وی در ابتدای کتاب خود «الاحجار» می نویسد، مرشد و راهنمای او امام صادق علیه السلام بوده و دانشی که از او آموخته سبب توفیق وی گردیده است. در این مجموعه به برخی از تعالیم علمی آن حضرت که ارزش علمی آنها امروز آشکار شده است اشاره خواهیم داشت.

می دانیم که بسیاری از آن فرمایشات حتی برای پیروان آن حضرت بعید جلوه می نمود، لذا یا در سند احادیث خدشه وارد می کردند یا حداکثر به عنوان تعبّد می پذیرفتند.

در زمینه تفسیر و کلام و اخلاق و عقاید نیز احادیث و مناظرات ارزنده ای از آن حضرت به دست ما رسیده است که به برخی از آنها در صفحات آینده اشاره خواهیم کرد. ابوزهرة که از علمای اهل سنت است در این زمینه می نویسد:

دانش امام صادق منحصر به فقه و حدیث نبود، بلکه او علم کلام نیز تدریس می فرمود.

و در جای دیگر از کتابش می نویسد: بالاتر از همه ی این علوم، امام صادق علیه السلام در زمینه ی اخلاق و علل و انگیزه های فساد آن، اطلاعات بسیار ارزنده ای داشت.

در زمان حضرتش، فرصتی پیش آمد تا معارف و علوم نهفته در گنجینه های ولایت علوی از نهانخانه ی تراکم حکمت نبوی برون آید و توده های محروم و تشنه حکمت و حقیقت را سیراب کند.

در زمان امام صادق علیه السلام حکومت بنی امیه و بنی مروان، پس از هشتاد سال خونریزی و جنایت مضمحل شد و بنی العباس که در سفاکی و ظلم و ستم دست کم از بنی امیه نداشتند حکومت را به دست گرفتند. عباسیان در آغاز نهضت با این شعار که می خواهند حکومت را به اهلش (اهل بیت رسول خدا) واگذارند مردم را با خود همراه کردند. اما وقتی حکومت را به دست گرفتند بیشترین ستم را در حق علویان و اهل بیت مرتکب شدند. در فرصتی که بنی مروان و بنی عباس سرگرم جنگ برای تصاحب قدرت بودند و در آغاز دوره ی بنی عباس که هنوز حکومت خود را تثبیت نکرده بودند، فرصت بسیار گرانبهائی پدید آمد که مردم بتوانند به راحتی با امام صادق علیه السلام و امام باقر علیه السلام تماس بگیرند و حقایق و معارف ناب اسلام را از آن دو بزرگوار بیاموزند. امام باقر و امام صادق نیز در این برهه حداکثر تلاش خود را بکار گرفتند و نظرات شیعه را که در واقع همان اسلام حقیقی و دور از انحرافات بود بیان داشتند و مایه ی دوام و جاودانگی اسلام را فراهم آوردند. فقه را احیا کردند. عقاید را به گونه ای

مستحکم بیان داشتند و طی مناظراتی که با زنداقه و ملحدان داشتند، شیوه های بحث کلامی را به پیروان خویش آموختند.

اکنون نیز در قرن پانزدهم هجری قمری بارقه های امید در افق های گسترده آیات و پدیده های طبیعی درخشیدن گرفته و عقول و نبوغ بشری را به نقد پژوهش های خردورزانه آن امام راسخ در علم فرا می خواند و بی غرضان عرصه ی دانش و ادب و کلام و نجوم و زیست را به چالش می طلبد. چرا که خالق هستی آفرین در کلام موزون خود فرموده:

به زودی نشانه های (قدرت) خود را در افق های گسترده فضاها ی بی پایان و در وجود آدمیان به وضوح به نمایش می گذاریم تا حق و حقیقت بر همگان روشن و آشکار گردد.

این مجموعه قطره ای از آن دریای بی کران معرفت شناسی و نبوغ بشری است که گوشه هایی از آن همه شگفتی را ترسیم می کند و پرده از رمز و راز حیات عصاره ی نبوغ انسانی می گشاید تا شاید مفتاح گشایش های شگرف علمی دیگر شود و امید آن که چنین باشد.

دکتر محمد دریایی

آبانماه 85

تدوین کننده «پیام در چارچوب نظام»

کندوکاو در تاریخ جنبش های انقلابی مکتبی نشان می دهد که در هر نهضت سه مرحله وجود دارد: مرحله «پیام» مرحله «اقدام» و مرحله «نظام». نهضت در آغاز به صورت «پیام» و «اقدام» تجلی می کند و سپس به صورت «نظام» در می آید. تا وقتی که نهضت در مرحله «پیام» و «اقدام» است و به صورت «نظام» تدوین نشده است، همواره در برابر یورشهای بی امان نیروهای «ضد انقلابی» و «کفر» و «شرک» آسیب پذیر است و قدرت های طاغوتی چشم به خفه کردن آن در نطفه می دوزند و چون نهضت پشتوانه ی عمیق و ایدئولوژیک و فکری ندارد، قدرت های طاغوتی انتظار می کشند که «سوخت» تمام شود و شعله های جنبش فرو بنشیند، ولی «اقدام و حرکت» وقتی با «پیام» همراه باشد و «پیام» به صورت «نظام» تدوین گردد، دیگر جنبش آسیب ناپذیر می گردد. در تاریخ اسلام نیز شواهد این امر فراوان است. در دوره امویان و عباسیان، نهضت کیسانیه (پیروان محمد حنفیه) و جنبش زیدیه از قدرتمندترین جنبش های انقلابی محسوب می شدند ولی چون این جنبش ها دچار «عمل زدگی» گردیدند و جنبه ی «اقدام» بر جنبه «پیام» چیره شد و «پیام» هیچ گاه به صورت «نظام» در نیامد، قدرت های اموی و عباسی توانستند این جنبش ها را از صفحه روزگار محو سازند.

استراتژی جنبش زیدیه به سوی عمل زدگی انحراف پیدا کرد و توجه کافی به «پیام» و تدوین آن به صورت «نظام» مبذول نگشت. نتیجه این شد که حماسه های پرشور حضرت زید و فرزندش یحیی که با قیام خود ارکان رژیم را به لرزه در آورده بود به باد فراموشی سپرده شد و به خاطر نداشتن پشتوانه ی ایدئولوژیک و مبانی مستقل فکری، «زیدیه» کم کم در فرقه های دیگر تحلیل

رفت و جنبش اسماعیلیه نیز به همین سرنوشت دچار شد. اسماعیلیه در قرن پنجم، ششم، هفتم و هشتم هجری چنان قدرت نیرومندی را به وجود آوردند که خلافت را منفجر کرد و نفوذ آنها در آن موقع در میان توده های «الموت و طبس و بیرجند» به قدری عمیق بود که انقلاب های بزرگی را در آن مناطق بر پا کرد و دستگاه خلافت سلجوقیان را مضمحل کرد، ولی چون «پیام» را به صورت «نظام» در نیاوردند، جنبش دچار رکورد و انحراف گردید.

ولی استراتژی الهی امامان شیعه که متنی بر تواءم ساختن «پیام» با «اقدام» و سپس در آوردن «پیام» به صورت «نظام» بود، موجب شد شیعه همواره تشخیص و شخصیت مکتبی و ماهیت انقلابی و اسلامی خویش را حفظ کند.

هدف ثابت استراتژی امامان اهل بیت علیهم السلام پاسداری از اسلام، دفاع از مکتب و مبارزه ی مستمر با نیروهای ضد اسلامی بود و بر حسب شرایط و نیاز زمان شیوه های گوناگون را به کار می برده اند. گاه از طریق قیام به شمشیر و گاه از طریق مبارزه عمیق فکری و گسترش معارف اسلامی و گاه از طریق نیایش این رسالت عظیم را تحقق بخشیدند.

رهبری شیعه هیچ وقت گرفتار پدیده ی «تک بعدی» و «علم زدگی» نگردید و بر خلاف جنبش کیسانیه و زیدیه تنها متوجه جبهه سیاسی نبود بلکه توجهش را به جبهه ایدئولوژیک نیز معطوف داشت.

ائمه ی شیعی همواره به ضرورت همراه ساختن «اقدام» با «پیام» و سپس تدوین «پیام» به صورت «نظام» تأکید داشتند. در تاریخ ما «صفین» و جمل همواره «نهج البلاغه»ها را به دنبال داشت و همواره پشت سر «حسین علیه السلام»، «زینب» و «سجاد» تبلور یافتند. زینب و امام سجاد علیه السلام حامل «پیام» بودند و

سپس امام باقر و امام صادق علیهما السلام در آوردن «پیام» به صورت «نظام» پرداختند.

امام صادق علیه السلام نماد عظیم مرحله ی سوم است. مرحله ی تدوین پیام به صورت «نظام». زیرا امام صادق علیه السلام ادامه دهنده ی همان استراتژی واحد الهی است که از آدم شروع و از طریق نوح و ابراهیم و موسی و عیسی و محمد صلی الله علیه و آله و علی علیه السلام و فرزندان او ادامه پیدا کرد، استراتژی دفاع از سنگر اسلام همان گونه که حسین در کربلا با خون خود یزیدها را شکست داد. امام صادق علیه السلام از طریق تدوین مکتب، نقشه ی هشام ها و منصورها را نقش بر آب ساخت و هدف مقدس امامت را از طریق تدوین تعالیم راستین اسلام به صورت «نظام» دنبال کرد. از این پس نهضت تشیع چنان آسیب ناپذیر گشت که علی رغم بدترین شکنجه ها، اختناق ها و یورش های سیستماتیک دربارها و عناصر وابسته، تشیع در سراسر جهان گسترش یافت و پرچمدار انقلاب اصیل اسلامی در طی تاریخ گشت.

درباره ی امام صادق علیه السلام دو نوع برداشت و تحلیل وجود دارد: یکی از برداشت هایی که شیوع پیدا کرده و خاور شناسان مغرض نیز کوشیده اند این برداشت را تقویت کنند، امام صادق علیه السلام را به عنوان یک «اندیشمند» بزرگ معرفی می کنند که خود را از مسائل سیاسی کنار کشیده و تنها مشغول درس و تدریس و تربیت شاگردان بود. این برداشت، امام را حداکثر تا تدوین کننده ی «فقه جعفری» تنزل می دهد و آن را کسانی رواج داده اند که در صدد سلب مسئولیت در مبارزه ی اجتماعی - سیاسی از خود و جامعه اند.

در مقابل آن در سالهای معاصر از جانب برخی عناصر «انقلابی» و یا «شبه انقلابی» یک برداشت دیگری نیز عنوان می شده است که آن نیز مبتنی بر یک

فکر انحراف آمیز است. در این گونه تحلیل ها تلاش می شود که امام صادق علیه السلام را به عنوان صرفاً یک مبارز سیاسی که همواره در صدد فراهم کردن مقدمات یک کودتای سیاسی بود، مطرح کنند.

این برداشت نیز بر یک فکر انحراف آمیز مبتنی است و «عمل زدگی» و کم بها دادن به کار زیر بنایی ایدئولوژیک و تدوین مکتب و ساختن عناصر مؤمن و متعهد است. این دسته از نویسندگان شواهد تاریخی را که نشان می دهد امام توجه بیشتری را به گسترش معارف مبذول داشته است با لحن «عذرخواهانه ای» تأویل و توجیه می کنند و یا حتی نادیده می گیرند.

روش درست مطالعه و پژوهش های زندگی و سیره ی امامان این است که آنان را آن گونه ببینیم که بودند و در صدد پیروی از «اسوه» آنان و تطبیق قالب های فکری و عمل خود با رفتار آنها باشیم نه آنان را آن گونه ببینیم که ما می خواهیم در صد تطبیق «سیره» آنان با قالب های دلپسند خود باشیم.

واقعیت تاریخی این است که امام صادق علیه السلام بنا به بینش الهی امامت تشخیص داد که بزرگترین وظیفه ی وی در آن زمان، تدوین مکتب و عمق بخشیدن به مبانی عقیدتی شیعیان و گسترش معارف اسلامی و ایدئولوژی الهی است. کار امام کار یک «اسلام شناس» و «محقق» و «دانشمند» محض نیست بلکه رسالت یک رهبر الهی و پاسداری از نهضت انقلابی اسلامی بود که بنا به الهام الهی امامت تشخیص داد که رسالت اصلی وی «فردسازی» و «جامعه سازی» و تدوین مکتب و پرورش عناصر متعهد و انقلابی است.

امام با در نظر گرفتن ضرورت تاریخی، اجتماعی و سیاسی چنان تشخیص داد که به جای مبارزه کورکورانه و عمل زدگی که در آن زمان در رفتار برخی از مجاهدان فرقه کیسانیه و زیدیه مشهود بود، ضرورت داشت که «ایدئولوژی

مبارزه» و «مکتب» اسلام تدوین و بین توده ها گسترش داده شود تا دربارها و عناصر وابسته به بلندگوهای رژیم نتوانند تعالیم اهل بیت را از صفحه روزگار محو سازند.

دوره ی امام صادق علیه السلام از نظر سیاسی دوره ی رقابت شدید سیاسی و جنگ زرگری در داخل هیئت حاکمه و اصطکاک بین امویان و عباسیان بود. از یک طرف بنی امیه رو به زوال می رفت و از طرف دیگر، بنی عباس به سرعت روی صحنه می آمد. تضاد میان این دو غول که به شدت به جان یکدیگر می افتادند، مجال تنفسی در مدینه ایجاد کرد که اگر به رایگان از دست می رفت دیگر شاید چنین فرصتی پیدا نمی شد. این شرایط از زمان امام باقر علیه السلام آغاز گردید و در دوره ی امام صادق علیه السلام ادامه یافت و از همین رو، امام باقر و امام صادق علیهما السلام فرصت استثنایی برای تربیت شاگردان و گسترش معارف اسلامی به دست آوردند. امام صادق علیه السلام شاگردانی را تربیت کرد که هر یک پایه گذار شاخه ای از معارف اسلامی و بنیانگذار رشته ای از دانش بشری گردید.

علاوه بر نکته فوق شرایط فرهنگی آن دوره نیز ایجاب می کرد که برای حفظ موجودیت سیمای راستین اسلام به تدوین مکتب مبادرت گردد.

دوره ی امام صادق علیه السلام دوران رخنه و نفوذ افکار و اندیشه های بیگانه در جهان اسلام است. موج افکار یونانی، اندیشه ی بودائی، مسیحی، مزدکی و الحادی در جهان اسلام گسترش یافته و «غربزدگان» و «شرق زدگان» آن روز، مسلمانان را به مناظره های آزاد طلبیده و اسلام را به مبارزه خواسته بودند. البته شیوع افکار بیگانه ناشی از عوامل زیر بود.

الف) گسترش مرزهای جغرافیایی جهان اسلام که موجب شده بود جهان اسلام شامل بسیاری از کانون های اندیشه ی بیگانه چون اسکندریه، انطاکیه و چندشاپور و سبب گردد اندیشمندان بیگانه در دنیای اسلام پراکنده گردد.

ب) تشویق دستگاههای حاکمه که با انحراف توجه جامعه از مسائل اصلی و دردهای اجتماعی، سیاسی و ملاحظات مکتبی موجب شد که به مسائل فرعی فلسفی و کلامی مکاتب بیگانه سوق داده و آن را تقویت نمایند.

در این شرایط ضرورت ایجاب می کرد که دیدگاه های اصیل اسلام راجع به مسائل فقهی، کلامی، فلسفی و غیره مدون گردد تا جامعه دچار سردرگمی فکری و آشفتگی عقیدتی نشود.

در همین دوره، هیأت حاکمه، برخی عناصر وابسته را بسیج کرده بود که تفسیر رسمی از نظامات اسلام را تدوین کنند و بدین سان خطر سوء تفسیر حقایق اسلامی، با قرائت های متفاوت و نگرش های گوناگون و مسخ شدن سیمای واقعی اسلام نیز مطرح گردد. از این رو امام پنجم و امام ششم تدوین مکتب را محور فعالیت های خویش ساختند.

امام صادق علیه السلام، تربیت یافتگان مکتبش در عین حال که توجه اصلی خود را به «فردسازی» و «امت سازی» و «روشنگری مکتبی» مبذول داشتند، از مبارزات سیاسی، اجتماعی و انقلابی عملی غافل نبودند و می بینیم چند تن از فرزندان امام صادق علیه السلام دست به قیام مسلحانه می زنند و انقلاب های بزرگی را به پا می کنند که فرصت شرح آن قیام ها در این مقال مختصر نیست و می تواند به عنوان شاخصه های ممتاز سیاسی - فقهی بودن اندیشه انقلابیون به صورت مستندهای جداگانه مورد امعان نظر قرار گیرد.

دستاوردهای عظیم امام صادق علیه السلام

امام صادق علیه السلام تشیع را آسیب ناپذیر ساخت و تعالیم اسلام را آن چنان گسترش داد که توطئه های صاحبان زر و تزویر و فرعون ها قارون ها و بلعم باعوراهای زمان نتوانند اسلام را مسخ کنند و تصویر انحرافی از اسلام را به جای اسلام واقعی معرفی کنند. سهم امام صادق چنان بزرگ بود که مذهب شیعه را «مذهب جعفری» نامیدند، تا زمان امام صادق تشیع به صورت «پیام» بود، امام آن را به صورت نظام در آورد.

امام صادق علیه السلام رسالت ایدئولوژیک خویش را به طور عمده از چهار طریق مطرح و گسترده ساخت.

(1) تربیت شاگردان

(2) روایت احادیث پیامبر و امامان سلف

(3) تدوین نظام فقهی شیعه

(4) روشن ساختن مواضع اعتقادی و کلامی شیعه

دستاوردهای امام در صحنه علمی و فکری چنان عظیم و چشمگیر است که تمام دانشمندان طراز اول اسلام و جهان مجبور به اعتراف شده اند، صاحب بن عباد (متوفی 385) که از بارزترین دانشمندان در تاریخ اسلام محسوب می شود گفته است: بعد از پیامبر گرامی در اسلام، دانشمندی بزرگتر از امام صادق علیه السلام بوجود نیامده است.

امام صادق علیه السلام نه تنها تشیع را به صورت «نظام» درآورد، بلکه نخستین کسی است که در تاریخ اسلام فقه را مدون ساخت. چرا که امامان چهار گانه اهل سنت که به عنوان پایه گذار مکاتب فقهی اهل سنت محسوب می شوند از شاگردان بلاواسطه یا بالواسطه امام جعفر صادق علیه السلام بودند. ابوحنیفه که

نخستین تدوین کننده ی فقه در میان اهل سنت است از شاگردان امام صادق علیه السلام بود. که دو سال تمام از محضر امام استفاده برد، و خود اعتراف می کند که: لولا ستان لهلك النعمان ⁽¹⁾ «اگر آن دو سال نبودند، نعمان (ابوحنیفه) هلاک می شد.»

امامان شیعه خورشید جهان افروزی بودند که از محضر آنان تمام فرقه های اسلامی و حتی غیرمسلمانان استفاده می کرده اند. نه تنها پایه گذاران مکاتب فقهی و کلامی اهل سنت بلکه حتی دانشمندان نصاری و صابئین نیز در حوزه ی درس امام حضور داشتند. شیخ ابوالحسن خرقانی می گوید: «مسلمان و کافر در محضر درس امام جعفر صادق علیه السلام حضور به هم می رسانیده اند و از خوان فضلش بهره مند می شدند.» یکی از خاورشناسان می نویسد: «وقتی قوم صابئی را در دوره ی ماقبل جعفر صادق علیه السلام با دوره ی ما بعد آن مقایسه می کنیم می بینیم که مانند مقایسه ظلمت با نور است ⁽²⁾.»

در محضر امام صادق علیه السلام تنها علوم نقلی تدریس نمی گردید بلکه علوم تجربی و فلسفه نیز مورد مطالعه قرار می گرفت. امام ششم تنها به تدوین فقه و توسعه و تفسیر و حدیث و کلام نپرداخت بلکه نخستین کسی است که در تاریخ اسلام علوم طبیعی و هیئت و فیزیک را در سطح وسیعی مطرح کرد. پیش از امام صادق علیه السلام امام باقر نیز فیزیک و جغرافیا را تدریس می نموده است ولی امام صادق علیه السلام این علوم را توسعه داد. دانشمندان مؤسسه تحقیقات استراسبورگ که از اسلام شناسان معروف اروپایی اند به این نتیجه رسیده اند که امام صادق هزار سال پیش از کوپرنیک بر نظریه ی گردش خورشید دور زمین که تا قرون اخیر از مسلّمات علمی محسوب می شده است، ایراد گرفت و آن را رد کرد. امام صادق نخستین بار اعلام کرد که زمین دور آفتاب می گردد و توالی

روز و شب ناشی از این گردش می باشد. اندیشمند اروپایی می نویسد: «فقط کسی می تواند به این پدیده در آن شرایط پی ببرد که عقل فوق العاده ای داشته باشد، کسی که بدون داشتن وسیله و زمینه به حقیقتی پی ببرد که پیش از او هیچ کس نگفته باشد⁽³⁾». »

ولی خاورشناس غربی نمی تواند دریابد که امام صادق علیه السلام کسی است که با منشاء علم آسمانی در تماس است. برای کسی که معتقد به وحی، الهام، علم و هبی و توانایی ویژه ی انبیاء و امامان نباشد، توجیه این امر مشکل است که چگونه امام صادق علیه السلام کرویت و گردش زمین را دور آفتاب هزار و اندی سال پیش از کپلر و کوپرنیک اعلام کرد. آن هم در نقطه ای چون مدینه که از مراکز علمی آن روز همچون قسطنطنیه و اسکندریه و انطاکیه و جندیشاپور دور بوده است. انبیاء و امامان که انسانهای کامل اند از توانایی های ویژه ای برخوردارند و حقایق را بی پرده می بینند.

ابزارهای مختلف کسب معرفت چون وحی و الهام و اشراق و تعقل و تجربه ی حسی همه منابع کسب حقیقت اند، ولی در وحی و الهام یکباره حقایق روشن می شود ولی از راه تعقل و تجربه تدریجی و ناقص.

دانشمندان مؤسسه ی استراسبورگ به این نتیجه رسیده اند که نخستین بار در تاریخ بشر امام صادق علیه السلام، برخلاف فیزیک ارسطو این مسأله را عنوان کرد که «خاک» و «باد» عناصر بسیط نیستند بلکه مرکب از عناصر دیگر است. در آن هنگام و حتی تا صدها سال دیگر عناصر اربعه یکی از ارکان علم الاشیاء محسوب می شد. به قول محقق اروپایی: «امام جعفر صادق هزار و یکصد سال قبل از علمای قرن هجدهم میلادی اروپا که اجزای هوا را کشف و از هم جدا کردند، گفت که باد (هوا) یک عنصر نیست بلکه از چند عنصر بوجود آمده

است. برجسته ترین دانشمندان فیزیک جهان بعد از ارسطو نمی دانستند که باد یک عنصر بسیط نیست. حتی در قرن هجدهم میلادی تا زمان لاوازیه اکثر دانشمندان باد را یک عنصر بسیط می دانستند و بعد از این که لاوازیه اکسیژن را از سایر گازهایی که در هوا هست جدا کرد و نشان داد که اکسیژن در تنفس و سوختن اثر بزرگ دارد، جمهور علماء قبول کردند که هوا بسیط نیست بلکه متشکل از چند گاز است. بدینسان امام صادق علیه السلام هزار و یکصد سال از زمان خود پیش بود ⁽⁴⁾. «

امام صادق علیه السلام نه تنها فرمود که هوا مرکب از عناصر مختلف است بلکه خاطر نشان ساخت که تمام اجزایی که در هوا هست برای تنفس ضروری است. حتی پس از قرن هجدهم و کشف اکسیژن بوسیله لاوازیه دانشمندان گازهای دیگری را که در هوا وجود دارد از لحاظ هوا بی فایده می دانستند و تنها در نیمه دوم قرن نوزدهم میلادی دانشمندان نظریه ی خود را تصحیح کردند و به این نکته پی بردند که اگر گازهای دیگر با اکسیژن مخلوط نشود، ریه ی انسان و حیوان می سوزد و آنان می میرند. برای ادامه حیات لازم است که گازهای دیگری نیز با اکسیژن وارد ریه ی انسان و جانوران شوند و بدینسان پس از دوازده قرن، جهان علم گفته ی امام صادق علیه السلام را تصدیق کرد که تمام گازهایی که در هوا وجود دارد برای تنفس ضروری است ⁽⁵⁾. «

نیز امام ششم فرمود: «ما می توانیم آهن را مانند هیزم بسوزانیم» امروز می دانیم که هر گاه یک قطعه آهن را به طوری داغ کنیم که قرمز شود و بعد آن را در اکسیژن خالص فرو ببریم با شعله ای درخشنده می سوزد و می توان چراغی ساخت که فتیله اش از آهن باشد. حتی لاوازیه به این نکته پی نبرده بود. پیش

از پرستلی و لاوازیه، امام علیه السلام اکسیژن و خواص آن را بهتر از آنان بیان فرمود.

می بینیم که امامان اهل بیت که از چشمه ی لایزال علم و هبّی سیراب می شده اند، نه تنها به گسترش علوم معنوی و روحانی و مذهبی پرداختند بلکه برای بشریت به افق های تازه ای در علوم طبیعی و جغرافیا و علوم نیز گشودند. این عمل مظهر بینش و جهان بینی اسلام بوده که «دین» را از «دنیا» و «روح» را از «ماده» جدا از هم و بی ربط نمی بیند و بین «دین»، «دانش»، «علم»، «مذهب»، «الهام»، «عقل» و «تجربه» تضادی قایل نیست. امامان با عمل خود برای پیروانشان روشن ساختند که نه تنها در علوم مذهبی بلکه در قلمرو دانش طبیعی و انسانی نیز پیشاپیش همه ی ملل و اقوام باید حرکت کنند. مسلمان ها باید در تمام زمینه ها برای بشریت «امام»، «شاهد» و «الگو» باشند چرا که خداوند آن ها را «شهداء علی الناس» آفریده است. «شاهد» کسی است که «اشراف» داشته باشد. مسلمانان باید در همه ی زمینه ها، حتی در تکنولوژی بر سایر ملل باید اشراف و تقدّم داشته باشند.

امامان شیعه دارای شخصیت چند بعدی هستند، آنان «انسان» تمام و کاملند. از یکسو دارای کمالات فکری، و از سوی دیگر دارای کمالات اخلاقی و عملی در کنار مدارج الهی و روحانی. شیعه، امام جعفر صادق علیه السلام را نه تنها معصوم و رهبر خدایی می داند بلکه سایر مسلمانان غیر شیعه نیز امام را از حیث مقامات معنوی پیشوای عرفای دنیا می دانند. تمام سلسله های عرفایی به امیر مؤمنان منتهی می شود و امام صادق نیز به اعتراف اقطاب عرفایی همچون شیخ عطار در «تذکرة الاولیاء» زمخشری در «ربیع الابرار» و ابوالحسن خرقانی، پیشوای عارفان جهان بوده است.

عرفانی که امامان ما پیشوای آن محسوب می شده اند با عرفان غیر اسلامی صوفیه ی منحط، تفاوت دارد. امامان ما مظهر عرفان اصیل اسلامی اند عرفانی که به گریز از اجتماع و نظریه بافی های وحدت الوجودی نمی انجامد بلکه عرفانی است که از توجیه اسلامی در چارچوب توحید، سخن در این زمینه و ابعاد دیگر موسّع است که در مجالی دیگر به بحث و نقد خواهیم نشست.

نتیجه گیری

در دوران حاکمیت ظلمت بنی امیه در تک نفسگاه دوران فترت و انتقال قدرت از بنی امیه به بنی عباس دو امام بزرگوار (امام باقر و امام صادق علیهما السلام) از این فرصت برزخی استفاده کرده به تبلیغ رسالت و تدوین نظام می پردازند این نهضت به ویژه در دوران شکوهمند و متبلور امام صادق علیه السلام که به حق دوران تدوین کامل نظام و تحقق و تبلور حقایق دین مبین بوده بیشتر تجلی دارد.

مهمترین ویژگی های مبارزات فرهنگی امام صادق علیه السلام عبارتند از:

1 - از ویژگی های فلسفی های آن دوران، مناظرات میان امام صادق علیه السلام با ابن ابی العوجا و امثال او و پاسخ به شبهات مادیون و دهریون و ختنی سازی جوّ حاکم بر اندیشه ی مسلمین و پاکسازی اذهان از اندیشه های الحادی و کفرآمیز و زندقه و نفی سفسطه های گمراه ساز با تکیه بر منطقی استوار و بیانی روشنگر و کارآمد و نیرومند. و بحث و مناظره با ابوشاکردیصانی... و القای تعالیم علوم طبیعی و آموزه های فیزیکی...

2 - اعتراف ائمه ی مذاهب مهم اسلامی در تلمّذ و بهره گیری از خوان گسترده ی علمی امام صادق است که می توان در قالب محاورات و دیالوگ های مستند به اسناد و مدارکی معتبر تجسم و ارایه داد.

3 - پروردگان و نمونه های عینی مجسم و شاگردان مبرز حضرت، مانند: جابر بن حیان، محمد بن مسلم، هشام بن سالم، ابن ابی یعفور، جابر بن یزید جعفی، زُرارة بن أعین، حمران بن شبیبانی، مفضل بن عمر جعفی، ابان بن تغلب و بسیاری دیگری که در علوم عقلی، نقلی، فلسفی، شیمی، نجوم و ریاضیات متبحر و ممتاز گردیده که اینان خود برخی سر سلسله جنبان نهضت رنسانس در قرون وسطی بوده و به اعتراف برخی از شخصیت های ممتاز علمی غرب، جابر بن حیان و برخی دیگر از شاگردان امام صادق را موجب تحرّک و تجدید حیات علمی رنسانس اروپا می دانند. استناد به تصریحات جرجی زیدان در تاریخ تمدن اسلامی و گریستاولوبون فرانسوی در خصوص تاریخ تمدن اسلام بیانگر این حقایق مستند می باشد.

تجلیل صاحب بن عباد، صدراعظم حکومتگران دیالمه، از امام صادق علیه السلام و بیانات مبسوط این مرد دانشمند از امام بزرگوار شیعی و نیز اظهارات تقدیرآمیز ابن راوندی از امام صادق، بررسی و نقد افکار و اندیشه های امام توسط وی تجلی درخشش انوار ولایت جعفری را فزونتر می سازد.

تحركات سیاسی - نظامی بنی العباس و سوء استفاده باند تبهکار آنان از نام و عنوان اهل بیت علیهم السلام و بهره برداری ابزاری و بهره برداری ابزاری از مفاهیم ارزشمند عترت و نیز استحمار افرادی چونان ابومسلم خراسانی در دستیابی در به مناصب و کرسی های قدرت که می توان به رگه های پژوهشی عمیقی در تبیین چالشهای میان قدرت های فاسد دست یافت و آن را به وضوح به صحنه ی تجسم کشید و نقاب از چهره های مزور تاریخ برگرفت. در این میان می توان نقش هدایتگرانه ی امام صادق علیه السلام را با شفافیت و ظرافتی خاص به رشته ی تحریر کشاند. و بالاخره بسیاری نکات ظریف و محاورات و مناظرات و ارایه و

واگویی نکات پزشکی و بهداشتی نهفته در اظهارات ارشادی امام صادق که به حق طب الصادق نام گرفته است را می توان در محاورات و دیالوگهای هنرمندانه میان پرسناژهای تصویری و هنری گنجانند و به شیوه ای علمی القای فرهنگ تغذیه صحیح اسلامی را در قالب آموزه ها و رهنمودهای علمی، بالینی، به گونه ای ارشادآمیز، تحقق و تجسم بخشید.

ميلاد سعادت آفرين و فرهنگ امام صادق عليه السلام

مشهور ميان مورخان و محدثان آن است كه امام صادق عليه السلام 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 برخورد هائيش با منصور عباسى فرمود: من متجاوز از هفتاد سال دارم. محمد بن ربيع كه ماء مور جلب و بازداشت امام گفته است: او پيرمردى بود كه بيش از هفتاد سال داشت. «مجلسى» در «بحار الانوار» 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 کدام از دو احتمال 80 و 83 سازگار نيست؛ زيرا مورخان اتفاق نظر دارند كه امام صادق عليه السلام در سال 148 قمرى وفات يافته است. بنابر اين تاريخ تولد آن حضرت سه سال و يا سه سال و اندى پيش از سنه 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 سنى 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 عليه السلام 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

بوسیله ی زهر، روایت کرده اند که از جمله مؤلفان «اسعاف الراغبین»، «نورالابصار»، «تذکره الخواص» و «الصواعق المحرقة» را می توان نام برد.

لحظه شهادت

امام صادق علیه السلام در آخرین لحظات حیات که مرگ را نزدیک دید، دستور داد که تمام خانواده و خویشان نزدیکش بر سر بالینش جمع گردند و پس از آن که همه آنان در کنار امام حاضر شدند، چشم بگشود و به صورت یکایک آنها نظر افکند و فرمود:

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

این وصیت امام دلیل آن است که در آیین اسلام، نماز جایگاهی مهم دارد، به گونه ای که امام در آخرین لحظه های زندگی از میان هزاران مسأله فقط نماز را سفارش می کند و این نیست جز این که امام صادق علیه السلام هادی امت و پاسدار دین است و نماز از این دیدگاه از اهمیت فراوانی برخوردار می باشد.

راز این که امام خویشاوندان نزدیکش را به نماز سفارش می کند، آن که مردم از او انتظار ارشاد و راهنمایی دارند؛ پس تبلیغ و توصیه ی این فریضه از زبان آنان مؤثرتر است. نکته دوم آن که نزدیکان امام و منسوبان عترت نپندارند که به علت قرابت و داشتن نسبت با پیامبر از شفاعت او و اوصیای گرامی اش بهره مند خواهند بود، هر چند که در عمل به برخی احکام سهل انگار باشند.

امام صادق علیه السلام بدین وسیله خواستند بیان کنند - خویشاوندی با پیامبر اگر تواءم با انجام فرایض و تکالیف دینی نباشد، سودی برای آنان نخواهد داشت. بلکه این نسبت مسئولیت آنان را سنگین تر خواهد ساخت.

ام حمیده مادر امام موسی کاظم علیه السلام و همسر امام صادق علیه السلام از این حال امام در شگفت بوده که چگونه امام به هنگام وفات نیز از این فریضه بزرگ

غفلت نداشته است و هر گاه این حال امام را به یاد می آورده، می گریسته است.

از کارهای عجیب امام در ساعت رحلتش آن که دستور داد برای تمام خویشاوندان نزدیکش صله و تحفه ای فرستاده شود و حتی برای حسن افطس مبلغ هفتاد دینار فرستاد. سالمه کنیز و خدمتکار آن حضرت پرسید: چگونه به مردی که با دشمن و خنجر به شما حمله آورده و قصد قتل شما را داشته است، چنین مبلغی عطا می فرماید؟

امام در پاسخ فرمود: می خواهی مضمون این آیه قرآن نباشم که فرمود: والذین یصلون ما امر الله به ائن یوصل و یخشون ربهم و یخافون سوء الحساب. : (و آنان که فرمان خدا را در مورد صله ی رحم و دلجویی از خویشاوندان اجرا می کنند و از خدایشان می ترسند و از محاسبه ی بد فرجام بیم ناکند).

ای سالمه! خداوند بهشت را بیا فرید و بوی آن را بسیار خوش و مطبوع گردانید که از فاصله ای به مسافت دو هزار ساله به مشام می رسد؛ لیکن عاق و کسی که قطع رحم کرده، بوی آن را احساس نمی کند و در نمی یابد. این وصیت امام نیز بیانگر اهمیت صله ی رحم است و رفتار خود امام هم این گونه بوده که با ارحامش پیوند داشته و حتی با آنان که با او بریده و به قصد کشتنش به طرف او حمله کرده بودند به طریق نیکو رفتار کرد و مبلغی صله فرستاد و به راستی که این خلق و خوی انبیاء اولیاست.

پس از شهادت

امام کاظم علیه السلام ضمناً دستور داد در میان دو تکه پارچه ی سفید که لباس احرام او بود به اضافه ی پیراهن و دستاری که یادگار جدش حضرت علی بن

الحسین علیه السلام بود و نیز در میان بُردی که آن را به چهل دینار خریده بود، پیچید و به خاک سپرد.

امام موسی کاظم علیه السلام ضمناً دستور داد، چراغ اتاقی را که پدرش در آن می زیست همچنان روشن نگه دارند و این چراغ تا امام موسی کاظم علیه السلام در مدینه بود، همه شب روشن بود تا این که او به عراق احضار شد. پیش از این نیز امام صادق علیه السلام چراغ اتاق پدرش امام باقر را روشن نگاه داشته بود. ابوهیره ی عجلی که از شعرای اهل بیت و از علاقمندان آنان بوده در رثای امام آن هنگام که بدن مطهرش را روی تخت روان به سوی بقیع می برده اند، چنین سروده است:

«به آنان که رفتند امام را روی دوشهایشان حمل کنند، گفتم: آیا می دانید که چه شخصیتی را به گورستان می برید؟: کوه ثبیر را که چه مرتفع و بلند است! اینک مردمانی را می بینم که هر یک مشتی خاک روی بدن مقدسش می ریزند. چقدر شایسته است که روی سر خویش بریزند.

ای صادق و راستگو و ای فرزند راستان و صادقان! به پدر پاک و پاکیزه ات سوگند راستین می خورم و خدای تعالی و پروردگار خاوران نیز به وجود شما سوگند یاد کرده و فرموده است: دوازده ستاره ی درخشانی که در علم الهی همیشه پیشرو و پیشگام بوده اند».

بدین ترتیب امام صادق علیه السلام در گورستان بقیع در کنار نیای مادریش حسن مجتبی و جد پدریش حضرت سجاد و پدرش باقر العلوم (درود خداوند به روان همه شان) به خاک سپرده شد و او آخرین امامی بود که در بقیع دفن گردید و پس از او تمام فرزندان او جز امام رضا علیه السلام که در خراسان آرمیده، در سرزمین عراق به خاک سپرده شده اند.

کنیه ها و القاب امام

امام صادق علیه السلام کنیه های متعددی داشته مانند: ابوعبدالله، ابواسماعیل و ابو موسی، که مشهورتر همان نخستین آنهاست و القاب چندی هم داشته، چون: صادق، فاضل، قائم، کافل، منجی و غیر اینها که اولین مشهورترین آنهاست. لقب صادق را جدش پیامبر به او داده است، چنان که ابوهریره در روایتی از رسول خدا نقل کرده که فرمود: ... و خداوند از صلب فرزندم محمد باقر پسری آورد که کلمه ی حق و زبان صدق و راستی است. ابن مسعود می پرسد: نام او چیست؟ پیامبر می فرماید: جعفر صادق که راستگو و درست کردار است و هر کس به او طعن زند و بد گوید و هر که دست رد بر سینه او زند، به من بد گفته و دست رد بر سینه من زده است. ⁽⁶⁾

سیمای امام

امام صادق علیه السلام مردی بوده است چهار شانه، زیبا روی، و خوش سیما موهایش کوتاه و پرپشت بوده و وسط استخوان بینی اش کمی برجستگی داشته است. قسمت بالای پیشانی اش کم مو، پوست بدنش نازک و بر گونه اش خالی مشکین و در بدنش چندین خال سرخ وجود داشته است. ⁽⁷⁾

نیاز مردم به پزشکان آگاه و متعهد

امام صادق علیه السلام: مردم هیچ آبادی ای از سه گروه بی نیاز نیستند که در کار دنیا و آخرت خویش به ایشان پناه برند و چون آنان را نداشته باشند، شوربخت باشند:

فقیه دانا و پرهیزگار، امیر نیکوکار و فرمان روا، و طبیب آگاه و مورد اعتماد.

شناخت دقیق پیامبران و امامان از دانش پزشکی

علل الشرایع - به نقل از ربیع، حاجب منصور عباسی - : روزی امام صادق علیه السلام به مجلس منصور درآمد، در حالی که مردی هندی نزد او بود و کتاب های طب می خواند. امام صادق علیه السلام به خواندن او گوش سپرد. چون آن مرد هندی، خواندن را به پایان برد، به امام صادق علیه السلام گفت: ای ابوعبدالله! آیا از آنچه همراه دارم چیزی می خواهی؟

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

پرسید: آن چیست؟

فرمود: «گرم را به سرد، سرد را به گرم، خشک را به تر، تر را به خشک درمان می کنم و کار را یکسره به خداوند، باز می گردانم و آنچه را پیامبر خدا فرموده است، به کار می گیرم و می دانم که معده، خانه ی همه دردها، و پرهیز، یگانه درمان است و بدن را بر همانچه بدان خو گرفته، وامی دارم».

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

امام صادق علیه السلام پرسید: «آیا گمان می کنی از کتاب های طب، چیزی فرا گرفته ام؟».

گفت: آری.

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

گفت: تو نه، بلکه من.

امام صادق علیه السلام فرمود: «آیا از تو چیزی بپرسم؟».

گفت: بپرس.

فرمود: «ای هندی! به من بگو که چرا در سر، رخنه ها و لایه هاست؟».

گفت نمی دانم.

پرسید: «چرا موها در بالای سر قرار داده شده اند؟»

گفت نمی دانم.

پرسید: «چرا پیشانی از مو تهی است؟».

گفت نمی دانم.

پرسید: «چرا پیشانی دارای چین و چروک است؟».

گفت نمی دانم.

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

گفت نمی دانم.

پرسید: «چرا بینی در میان دو چشم قرار داده شده است؟».

گفت نمی دانم.

پرسید: «چرا سوراخ بینی در پایین آن است؟».

گفت نمی دانم.

پرسید: «چرا لب و سیل، بالای دهان قرار داده شده است؟».

گفت نمی دانم.

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

گفت: نمی دانم.

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

گفت: نمی دانم.

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

گفت: نمی دانم.

پرسید: «چرا قلب، همانند دانه ی صنوبر است؟».

گفت: نمی دانم.

پرسید: «چرا ریه دو پاره است و حرکت آن، تنها در جای ثابت خویش قرار

داده شده است؟».

گفت: نمی دانم.

پرسید: «چرا کبد قوسدار است؟».

گفت: نمی دانم.

پرسید: «چرا کلیه، همانند دانه لوبیاست؟».

گفت: نمی دانم.

پرسید: «چرا زانو به عقب تا می خورد؟».

گفت: نمی دانم.

پرسید: «چرا کف پا دارای گودی است؟».

گفت: نمی دانم.

در این هنگام، امام صادق علیه السلام فرمود: «اما من می دانم».

آن مرد گفت: پس خود پاسخ ده.

امام صادق علیه السلام فرمود: «در سر، رخنه ها و لایه هاست؛ چون هر چیز درون تهی، هر گاه یک پارچه باشد، شکستن، زودتر به سراغش آید و چون چند تکه قرار داده شود، احتمال شکستگی آن کمتر است.

موی سر بالای آن قرار داده شده است تا با ریشه هایش چربی را به مغز برساند و سر موها، بخار را از مغز بیرون ببرد و سرما و گرمایی را که بدن می رسد، از آن دفع کند.

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

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

بینی در میان دو چشم قرار داده شده است تا نور را در میان دو چشم به دو بخش مساوی قسمت کند.

چشم، همانند بادام است تا میل بتواند دارو را در داخل آن جریان دهد و بیماری (عفونت) از آن به سهولت بیرون آید. اگر چشم، مربع شکل یا دایره ای بود، نه میل در داخل آن حرکت می کرد، نه دارو به همه ی آن می رسید، و نه بیماری از درون آن خارج می شد.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

پس آن هندی گفت: راست گفته ای و من نیز گواهی می دهم که خدایی جز الله نیست و محمد، پیامبر خدا و بنده اوست و تو آگاه ترین کسان روزگار خویش هستی. ⁽⁸⁾

هر دردی را درمانی است

امام صادق علیه السلام - به نقل از پدرانش (علیهم السلام): پیامبر خدا فرمود: «خود را مداوا کنید؛ چه، خداوند، هیچ دردی فرو نفرستاده، مگر این که به همراهش درمانی نیز نازل کرده است، جز مرگ که آن را هیچ درمانی نیست».

دارو و درمان، از تقدیر است

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

شفا از خداوند است

امام صادق علیه السلام: در گذشته، پزشک «معالج» نامیده می شد. در آن روزگاران، موسی بن عمران علیه السلام پرسید: پروردگارا! درد از کیست؟ فرمود: «از من».

پرسید: «پس درمان از کیست؟».

فرمود: «از من».

پرسید: پس مردم با معالج چه می کنند؟

فرمود: «او به این کار، دل آنان را خوش و خرسند می سازد. پس از همین

روی، او را طبیب نام نهادند»

دعائم الاسلام:

امام صادق علیه السلام در مورد این که مردی را یک یهودی یا مسیحی درمان کند،

پرسیدند، فرمود: «در این کار، اشکالی نیست. شفا به دست خداوند متعال

است».

آداب طبابت و وظایف طبیب

احساس مسئولیت

امام صادق علیه السلام: مسیح علیه السلام می گفت: «آن که درمان کردن زخمِ زخم‌دیده ای را واگذارد، ناگزیر، شریک کسی است که زخم را بر بدن وی نشانده است؛ چه آن که زخم رسانده، تباهی مجروح را خواسته است و آن که درمان وی را واگذارد، بهبود او را نخواسته است. پس اگر که بهبود وی را نخواسته، ناگزیر، تباهی او را خواسته است».

مسئول بودن پزشک در صورت به بار آوردن خسارت

امام صادق علیه السلام: هر کارگر (و صاحب حرفه ای) که به وی برای این که کاری را درست کند، مزدی دهید، اما اگر آن را خراب کند، ضامن است.

مسئول نبودن ماهر و امین

امام باقر علیه السلام یا امام صادق علیه السلام: قابله، امین محسوب می شوند.

جائز بودن درمان به شرط شناخت بیماری، با وجود احتمال مرگ

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

فرمود: «اشکالی ندارد».

گفتم: ما دُمَل ها و غَدّه ها را بیشتر می زنیم و با آتش، داغ می نهیم.

فرمود: «اشکالی ندارد».

گفتم: «و این زهرهای اسمحیقون و غاریقون را به مردم می خورانیم.

فرمود: «اشکالی ندارد».

گفتم: شاید شخص بمیرد.

فرمود: «هر چند بمیرد».

الکافی - به نقل از یونس بن یعقوب -: به امام صادق علیه السلام گفتم: کسی دارویی می نوشد یا رگ می زند، شاید که بدین کار، سود برد و شاید هم این کار، او را بکشد. (حکم چیست؟)

فرمود: «بزند و بنوشد».

طب الاثمه (علیه السلام) - به نقل از یونس بن یعقوب -: از امام صادق علیه السلام در این باره پرسیدم که کسی دارویی می نوشد، شاید این دارو او را بکشد و شاید هم از آن به سلامت ماند، ولی بیشتر سالم می ماند. (حکم چیست؟)

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

جایز بودن معالجه توسط جنس مخالف در هنگام ضرورت

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

درمان با داروی حرام

امام صادق علیه السلام: پیامبر خدا از مداوا کردن با داروی ناپاک، نهی فرمود.

امام صادق علیه السلام: در هیچ حرامی شفایی نیست.

امام صادق علیه السلام: خداوند، در هیچ چیز از آنچه حرام کرده، نه شفایی قرار داده است و نه دوايي.

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

تفسیر العیاشی:

از سیف بن عمیره، از پیری از شیعیان، از امام صادق علیه السلام روایت شده که راوی گفته است نزد امام صادق علیه السلام بودیم که پیرمردی پرسید: دردی دارم و برای درمان آن شراب خرما می نوشم. پیر، آن گاه این شراب را برای ایشان، توصیف کرد.

امام به او فرمود: «چه چیز تو را از (نوشیدن) آبی که خداوند از آن هر چیز زنده ای را آفریده است، باز می دارد؟».

گفت: با مزاجم سازگار نمی افتد.

امام علیه السلام: پرسید: «چه چیز تو را از (خوردن) عسل باز می دارد، در حالی که خداوند فرموده است: «در آن برای مردم، شفایی هست؟».

گفت: آن را نمی یابم.

فرمود: «پس چه چیز تو را از شیری که گوشتت از آن روییده و استخوانت از آن استواری یافته است، باز می دارد؟».

گفت: با مزاجم سازگار نمی افتد.

امام صادق علیه السلام در این هنگام به وی فرمود: «آیا می خواهی که تو را به شراب نوشیدن امر کنم؟! نه. به خداوند سوگند، تو را به این کار امر نمی کنم».

الکافی - به نقل از مفضل بن عمرو - : به امام صادق علیه السلام گفتم: فدایت شوم! مرا آگاه ساز که چرا خداوند، شراب، مردار، خون و گوشت خوک را حرام ساخته است؟

فرمود: «خداوند - سبحانه و تعالی - نه از سرِ علاقه اش به آنچه بر مردم حرام کرده، و نه از سرِ بی رغبتی به آنچه بر آنان حلال ساخته، این چیزها را بر بندگان خویش حرام گردانده و جز آنها را حلال دانسته است؛ بلکه او آفریدگان را آفرید و به آنچه تن آنان، بدان برپاست و به کارشان می آید، آگاهی داشت و همین چیزها را از سرِ لطف و برای مصلحت بندگان خویش، بر آنان حلال و مباح کرد و (از سویی) از آنچه هم به ایشان زیان می رساند، آگاه بوده و آنان را از آن کار نهی فرمود و آنها را بر ایشان حرام گرداند. سپس همین محرمات را برای هر فرد، ناچار و به هنگامی که تن وی جز به آنها برپا نمی شود، مباح و حلال قرار داد و البته او را بدین نیز امر فرمود که از آن، به قدر نیاز بردارد، نه بیش از آن»

پرهیز از مراجعه به پزشک و مصرف بی رویه ی دارو

امام صادق علیه السلام : سه چیز، ناخوشایندی در پی می آورد: ... و نوشیدن دارو بدون بیماری، هر چند شخص از آن دارو، جان به در برد.

امام صادق علیه السلام : هر کس تندرستی اش بر بیماری اش چیرگی داشته باشد و دارو بنوشد، به زیان خویش اقدام کرده است.

امام صادق علیه السلام : هر کس تندرستی اش بر بیماری اش غلبه داشته باشد و خود را به چیزی درمانی کند و پس از آن بمیرد، من در پیشگاه خداوند، از او بیزاری می جویم.

عوامل شادابی و نشاط

امام صادق علیه السلام: هر کس کفش زرد بپوشد، تا هنگامی که آن را کهنه کند، در شادمانی است.

امام صادق علیه السلام: سه چیز چاق می کند و سه چیز دیگر، لاغر می کند: آنچه چاق می کند، عبارت است از: پیوسته حمام کردن، استنشاق بوی خوش، پوشیدن جامه ی نرم....

الکافی - به نقل از احمد بن محمد بن خالد، از یکی از یارانش - : امام صادق علیه السلام فرمود: «سه چیز است که خوردنی است که خوردنی نیست ولی چاق می کند؛ سه چیز است که خوردنی است ولی لاغر می کند؛ دو چیز است که برای هر چیزی سودمند است و برای هر چیز، ضرر ندارد، و دو چیز است که از هر جهت، زیان دارد و برای هیچ چیز فایده ندارد. اما آن سه چیز که خوراکی نیست و چاق می کند عبارت اند از: پوشیدن زیرپوش کتان، بوی خوش، و نوره کشیدن. آن سه چیز که خوردنی است و لاغر می کند، عبارت اند از گوشت خشک شده، پنیر و خرمای تازه به بار نشسته (و در حدیثی دیگر آمده است: گوشت راسته ی شتر و لرد روغن)، آن دو چیزی هم که برای هر چیزی سودمند است و برای هیچ چیز ضرر ندارد، عبارت اند از: آب نیمگرم و انار. و آن دو چیزی هم که برای هر چیز زیان دارند و برای هیچ چیز مفید نیستند، عبارت اند از: گوشت خشک شده و پنیر.

(راوی می گوید:) گفتم فدایت شوم! آن جا گفتی لاغر می کنند و این جا می گویی زیان می رسانند؟!

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

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

امام صادق علیه السلام: دست هایتان را پیش و پس از غذا خوردن بشویید، که فقر را می برد و بر عمر می افزاید.

عوامل طول عمر

موجبات پیری زودرس

امام صادق علیه السلام: دست هایتان را پیش و پس از غذا خوردن بشویید، که فقر را می برد و بر عمر می افزاید.

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

عوامل فرسودگی بدن

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

امام صادق علیه السلام: دو چیز مناسب اند که به هیچ درون نادرستی در نیایند، مگر این که آن را به درستی آورند، و دو چیز نامناسب اند که به هیچ درون سالمی در نیایند، مگر این که آن را نادرست (و ناسالم) کنند. آن دو چیز مناسب، عبارت اند از: انار و آب نیم گرم؛ و آن دو چیز نامناسب نیز عبارت اند از: پنیر و گوشت خشک شده.

خاصیت های بوی خوش

امام صادق علیه السلام: بوی خوش، عقل را استوار می کند و بر توان جنسی می افزاید.

امام صادق علیه السلام: هر کس در آغاز روز بوی خوش استعمال کند، تا شب، عقلش او را همراهی می کند.

امام صادق علیه السلام: هر کس در حالی که روزه است، در آغاز روز، خوش بوکننده ای به کار ببرد، عقل خویش را از کف ندهد.

نقش کفش در سلامت

امام صادق علیه السلام: عادت به پوشیدن کفش، از مرگ های بد، جلوگیری می کند.

امام صادق علیه السلام - هنگامی که به یکی از اصحاب خود نگریست که کفش سیاه داشت - : تو را کفش مشکى به چه کار؟! آیا نمی دانی که این کفش به چشم زیان می رساند، آلتِ مردانگی را سست می کند، از دیگر انواع، گران تر است و هیچ کس آن را نمی پوشد، مگر این که با آن، احساس نخوت می کند؟!

نهی از درمان به چشمه های آب گرم و آب های تلخ

امام صادق علیه السلام: پیامبر خدا، از درمان با چشمه های آب گرم، نهی فرموده است، و آنها، چشمه هایی از آب گرم در کوهستانهاست که بوی گوگرد دارد.

امام صادق علیه السلام: پدرم خوش نداشت به آب تلخ و آب گوگرددار، درمان کند. او می فرمود: «نوح، آن هنگام که توفان به پا شده بود، آب ها را فراخواند و همه ی آنها به او پاسخ دادند، مگر آب های تلخ و آب های گوگرد دار. پس، این آب ها را نفرین کرد».

حکمت بیماری

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

بیماری بر چند گونه است: بیماری آزمون، بیماری کیفر و بیماری ای که علت مرگ قرار داده شده است.

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

تربیت

حکایت جالبی از امام صادق علیه السلام نقل شده است که امیر مؤمنان به بیماری ای گرفتار شد. جمعی ایشان را عیادت کردند و از حال وی پرسیدند و گفتند: ای امیر مؤمنان، به چه حالتی شب را به روز آوردی؟

امام علیه السلام بر خلاف عادت متعارف فرمود:

«صَبَحْتُ بِشَرٍّ» با بدی شب را به صبح آورده ام.

آنان از این سخن، شگفت زده شدند و گفتند: سبحان الله! آیا این، سخن چون تویی است؟

امام در پاسخ آنان فرمود: خداوند متعال می فرماید: «وَنَبْلُوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ وَآلَيْنَا تُرْجَعُونَ» فالخَيْرُ: الصَّحَّةُ وَالْغِنَى، وَالشَّرُّ: الْمَرَضُ وَالْفَقْرُ، ابْتِلَاءٌ وَاخْتِبَارٌ یعنی در این سخن خداوند، خیر، همان تندرستی و بی نیازی و شر همان بیماری و فقر است که آزمون و امتحان هستند.

تعریف بیماری

از بزرگترین گرفتاری ها

امام صادق علیه السلام : چهار چیز است که اندکش هم بسیار است: آتش، دشمنی، تهی دستی و بیماری.

شماری از حکمت های نهفته در بیماری ها

امام صادق علیه السلام - در پاسخ به مردی زندیق که پرسیده بود: کودک خردسالی که نه گناهی کرده و نه جرمی از او سر زده: به چه سبب، مستحق دردها و بیماری هایی شده است که به وی می رسد - : بیماری بر چند گونه است: بیماری آزمون، بیماری کیفر و بیماری ای که علت مرگ قرار داده شده است. اما تو مدعی هستی که آن از خوراک نامناسب، نوشیدنی آلوده و بیماری ای است که در مادر وی وجود داشته است و گمان می کنی که هر کس، بدن خویش را درست تدبیر کند و در احوال خود، نیک بنگرد و در آنچه می خورد، سودمند و زیان آور را از همدیگر بازشناسد، بیمار نمی شود. تو در این دعوی به (عقیده) کسانی می گرایی که می پندارند بیماری و مرگ، جز از خوردنی ها و نوشیدنی ها نیست. ارسطو، استاد طبیبان بود. افلاطون، سرآمد حکیمان بود و جالینوس، پیر و پرتجربه بود؛ اما نتوانست مرگ را آن گاه که در آستانه ی وی فرود آمد، از خویش براند. همه مُردند، در حالی که در حفظ خویش و در اندیشیدن به آنچه با بدن سازگار است از هیچ کوششی فروگذار نکردند. چه بسیار بیماری که درمان کننده ی او را بیماری افزوده است و چه بسیار طبیب دانای آشنا به دارو و درمان، که خود مرده و (در برابر) فردی ناآگاه به طب مدتی درازتر پس از او زنده مانده است و نه آن را پس از سرآمدن مدّت (زندگی) و فرارسیدن اجلش،

آگاهی به طب، سودی نبخشیده، و نه این را پیش از سرآمدن مدت (زندگی) و به گاه دورتر بودن اجل، ناآگاهی از طب، زیانی رسانده است.

منافع بیماری

تاءدیب

امام صادق علیه السلام: اگر بنا بود هیچ درد و رنجی به انسان نرسد، به کدامین وسیله از زشتی ها دامن در می کشید و در برابر خداوند، فروتنی می کرد و با مردم، مهربانی می ورزید؟ آیا نمی بینی انسان، آن هنگام که دردی دامنگیرش می شود، فروتن می شود، و سر تسلیم فرود می آورد و بر درگاه پروردگار خویش، عافیت می جوید و دست به صدقه می گشاید؟

امام صادق علیه السلام - در دعای خویش آن هنگام که بیمار شده بود - : خداوندا! این را نه (نشان) غضب، بلکه (مایه ی) ادب قرار ده.

پاداش

امام باقر علیه السلام یا امام صادق علیه السلام: بیداری یک شب به علت بیماری یا درد برتر و پُر پاداش تر از عبادت یک سال است.

پاداش دوران تندرستی

امام صادق علیه السلام: پیامبر خدا، سر خود را به سوی آسمان بلند کرد و لبخند زد و پرسیدند: ای پیامبر خدا! دیدیم سر خویش را به سوی آسمان بلند کردی و لبخند زدی.

فرمود: «آری! از دو فرشته در شگفت شدم که از آسمان به زمین آمدند و بنده ی مؤمن درستکاری را در جای نماز خویش که همواره در آن نماز می گزارد، جستند تا برای وی، عمل آن شب و روزش را بنویسند؛ اما وی را در مصلا ی خویش نیافتند. پس به آسمان بازگشتند و گفتند: پروردگارا! فلان بنده

ی مؤمنت را در مکان نمازش جستیم تا برای وی عملش را در آن روز و شب بنویسیم، ولی آن جا به او دست نیافتیم و او را در بند (بیماری) تو دیدیم. پس خداوند (عزوجل) (به آنان) فرمود: تا زمانی که بنده ام در بند من است؛ برای او در هر شب و روز همانند آنچه در دوران تندرستی اش انجام می داده است، بنویسید؛ چه بر من است هنگامی که او را از آنچه در دوران تندرستی انجام می داده، بازداشته ام، برای وی پاداش همان را بنویسم».

امام صادق علیه السلام: چون در هر شامگاه، دو فرشته ی بنده ی بیمار به آسمان می روند، پروردگار - تبارک و تعالی - می پرسد: «برای بنده ام در بیماری اش چه نوشته اید؟».

می گویند: نالیدن.

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

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

وظایف بیماران: پنهان داشتن بیماری

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

پرسیدم: فدایت شوم! چگونه جایگزین می سازد؟
فرمود: «برای او گوشت، خون، پوست و مویی را جایگزین می کند که با آنها گناه نکرده است».

شکیبایی

امام صادق علیه السلام - هنگامی که از ایشان درباره ی تعریف شکوه از سوی بیمار پرسیده شد - : گاه شخص می گوید: «امروز تب دارم» و «دیشب، بیدار ماندم» این سخن او راست است و شکوه نیست. شکوه تنها آن است که بگوید: «به چیزی مبتلا شدم که هیچ کس، بدان گرفتار نیامده است»؛ و بگوید: چیزی دامنگیرم شده که دامنگیر هیچ کس نشده است»؛ اما شکوه آن نیست که بگوید: «دیشب بیدار بودم» و «امروز تب دارم»، یا سخنی دیگر از این قبیل.

سپاسگزاری

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

از امام علیه السلام پرسیدم: پذیرفتن بیماری چیست؟
فرمود: «بر آن شکیبایی کند، دیگران را از آنچه در این شب بر او گذشته است خبر ندهد، و چون شب را به صبح آورد، خداوند را بر آنچه بوده است سپاس گوید».

صدقه دادن

امام صادق علیه السلام : مستحب است بیمار به دست خود، صدقه ای به سائل بدهد و از او بخواهد برای وی دعا کند.

دعا کردن

امام صادق علیه السلام - دعای ایشان به هنگام بیماری - : خداوندا! تو خود کسانی را سرزنش کردی و فرمودی: «بگو کسانی را که به جای خداوند به خدایی می پنداشته اید، فرا خوانید تا ببینید که نه نمی توانند سختی ای از شما بگشایند، و نه شما را به حالتی دیگر در آورند.» پس ای آن که هیچ کس جز او نتواند سختی ای از من بگشاید و مرا به حالتی دیگر ببرد! بر محمد و خاندانش درود فرست، و سختی را از من بگشای و آن را به سوی کسانی ببر که در کنار تو - که خدایی جز تو نیست - خدایی دیگر را می خوانند.

پادش پرستاری

امام صادق علیه السلام - در تفسیر واژه «احسان» در این سخن خداوند در سوره ی یوسف که فرمود: «ما را از تأویل آن آگاه کن که تو را از نیکو کاران می بینم» - : یوسف، از بیماران، پرستاری می کرد.

آداب پرستاری

امام صادق علیه السلام : طایفه ای از دزدان را که دلیل بر ضدّشان اقامه شده بود و اقرار کرده بودند، نزد امیر مؤمنان آوردند. پس دستان آنان را برید و سپس فرمود: «ای قنبر! آنان را نزد خود ببر، زخم هایشان را درمان ساز و به نیکی از آنان پرستاری کن».

تشویق به عیادت

امام صادق علیه السلام : بر شما باد پاک دامنی و تلاش در انجام دادن وظایف دینی! در تشییع جنازه، حاضر شوید و به عیادت بیماران بروید.

پاداش عیادت

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

امام صادق علیه السلام: هر مؤمنی که مؤمن بیمار دیگری را در زمان بیماری اش به هنگام صبح عیادت کند، هفتاد هزار فرشته، او را همراهی کنند و چون (در نزد) بنشینند، رحمت، او را در میان می گیرد و فرشتگان برای او از خداوند (عزوجل) آمرزش طلبند تا زمانی که شامگاه فرا رسد؛ و اگر هم او را شامگاهان عیادت کند، او را پاداشی همانند باشد تا زمانی که شب را به صبح برساند.

امام صادق علیه السلام: هر کس بیماری از مسلمانان را عیادت کند، خداوند برای همیشه، هفتاد هزار فرشته را با او می گمارد که به خانه ی او در می آیند و در آن تا روز قیامت، تسبیح و تقدیس خداوند و «لا اله الا الله» و «الله اکبر» می گویند و نیمی از نماز آنان برای عیادت کننده بیمار است.

الکافی - به نقل از عبدالله بن سنان، از امام صادق علیه السلام - : «بایسته بیمار شما، برادران خویش را از بیماری خود، آگاه سازد تا آنان، به عیادت وی بروند و هم او به سبب کار آنان، پاداشی یابد و هم آنان در برابر آنچه برای او کرده اند، پاداش بگیرند».

در این هنگام گفته شد: آری (می فهمیم که) آنان با رفتن به عیادت بیمار، پاداش می گیرند؛ اما او چگونه به سبب کار آنان پاداش می یابد؟

فرمود: «به این سبب که واسطه ی کسب حَسَنات از سوی آنان شده است، به سبب آنان پاداش می یابد و بدین واسطه، برای او ده حسنه نوشته می شود، ده مرتبه مقامش بالاتر برده می شود و بدین وسیله، ده گناه از او محو می گردد».

آداب عیادت

هدیه دادن به بیمار

الکافی - به نقل از یکی از وابستگان امام صادق علیه السلام - : یکی از وابستگان امام صادق علیه السلام بیمار شد و ما که شماری از وابستگان او بودیم، روانه ی عیادت آن بیمار شدیم. در میانه ی راه، امام صادق علیه السلام با ما رویارو شد و پرسید: «آهنگ کجا دارید؟».

گفتیم: آهنگ فلان کس داریم تا از او عیادت کنیم.

فرمود: «بایستید».

ما ایستادیم. پس فرمود: «آیا سیب، به، یا قطعه ای عود به همراه دارید؟».

گفتیم: هیچ یک از این چیزها را همراه نداریم.

فرمود: آیا نمی دانید که بیمار از آنچه نزد وی می برند، احساس آرامش می کند؟».

امام صادق علیه السلام: هر کس بیماری را برای خدا عیادت کند، آن بیمار برای عیادت کننده، از خدا چیزی نخواهد مگر آن که خداوند دعایش را استجابت کند.

امام صادق علیه السلام: در عیادت، آن کس از شما بیشترین پاداش را می برد که کمتر از همه بنشیند.

امام صادق علیه السلام: در کمتر از سه روز، عیادتی نیست و آنگاه که عیادت لازم شود، یک روز در میان باشد. اگر هم بیماری به درازا انجامد، بیمار به کسانش واگذارده می شود.

اشاره به حکمت نهفته در دستگاه قلب

امام صادق علیه السلام - خطاب به طیب هندی - : قلب، به شکل دانه ی صنوبر است؛ زیرا وارونه است و یک سر قلب باریک قرار داده شده است تا لا به لای ریه برود و با سردی آن، خودش را خنک کند، مبدا مغز از گرمای آن بسوزد.

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

امام صادق علیه السلام: پیامبر خدا، در هر روز، سیصد و شصت بار، به شمار رگ های بدن، خداوند را سپاس می گفت و می فرمود: «پروردگار جهانیان را به فراوانی و در هر حال، سپاس!»

امام صادق علیه السلام: پیامبر خدا فرموده است: «در بدن آدمیزاد، سیصد و شصت رگ است: صد و هشتاد تای آن متحرک، و صد و هشتاد تای دیگر، ساکن اند. اگر رگ های متحرک، ساکن بودند، انسان نمی خفت، و اگر آن رگ های ساکن، متحرک بودند نیز انسان نمی خفت». پیامبر خدا، هر روز صبح، سیصد و شصت

بار می گفت: «خداوندِ جهانیان را به فراوانی و در هر حال، سپاس!» و شامگاهان نیز چنین می گفت.

برای سلامت قلب و تقویت آن

سیب

امام صادق علیه السلام: اگر مردم می دانستند در سیب چیست، بیمارانشان را جز به آن درمان نمی کردند. بدانید که سیب، بویژه، سودمندترین چیز برای قلب و مایه ی شست و شوی آن است.

سرکه

امام صادق علیه السلام: سرکه، قلب را روشن می کند. (به ویژه سرکه ی سیب طبیعی که کاهنده چربی ها و کلسترول اضافی و تعدیل و تعادل اندام است)

انار

امام صادق علیه السلام: هر کس ناشتا انار بخورد، (آن انار)، قلبش را چهل روز روشن می کند.

گلابی

امام صادق علیه السلام: گلابی بخورید، که به اذن خداوند متعال، دل را جلا می دهد و دردهای درون را تسکین می بخشد.

تلبینه

امام صادق علیه السلام: تلبینه، دل اندوهگین را جلا می بخشد، چنان که انگشتان، عرق را از پیشانی می زدایند. (تلبینه نوعی آش است که از سبوس و شیره عسل، تهیه می شود).

برای سلامتی رگ ها

بادنجان

امام صادق علیه السلام: در هنگام خرماچینی، فراوان بادنجان (/بادمجان) بخورید؛ چرا که شفای هر درد است، بر روشنیِ چهره می افزاید، رگ ها را نرم می کند و آب کمر (نیروی جنسی) را افزون می سازد.

حوک

امام صادق علیه السلام: حوک (/بادروج) سبزی پیامبران است. بدان که در آن، هشت ویژگی است: هضم کننده است؛ گرفتگی های عروق و مجاری را می گشاید؛ آروغ را خوش بو می سازد؛ دهان را بوی خوش می بخشد؛ غذا را دوست داشتنی می سازد؛ درد و بیماری را از درون بدن، بیرون می کشد؛ و امانِ انسان از جذام است؛ (و) چون در درون انسان جای گیرد، همه ی بیماری ها را فرو می نشاند.

شام خوردن

امام صادق علیه السلام: شام را وامگذار، هر چند به سه لقمه ی نان و نمک باشد. هر کس یک شب شام را واگذارد، یک رگ در بدن وی می میرد و این رگ هرگز زنده نمی شود.

مغز و اعصاب

اشاره به حکمت مغز و دستگاه عصبی

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

امام صادق علیه السلام - خطاب به مفضل بن عمر - اگر جمجمه باز می شد و می توانستی مغز را ببینی، می دیدی که به حجاب هایی (لایه هایی) که روی همدیگر قرار گرفته اند، در میان گرفته شده است تا هم آن را از عارضه مصون بدارد، و هم آن را استوار نگه دارد، تا بدان، لرزش راه نیابد؛ و می دیدی که جمجمه، به سان کُله خودی بر آن قرار گرفته است تا آن را از اثر ضربت های سختی که ممکن است به سر برسد، حفظ کند. سپس، تاجی از مو بر روی جُمُجمه پوشانده شده و این پوشش، همانند پوستینی برای سر است که آن را از شدت سرما و گرما، نگه می دارد. پس چه کسی مغز را در چنین دژی جای داده است، مگر همو که آن را آفرید و سرچشمه احساس ساخت و به واسطه ی منزلت والایی که در بدن دارد، و نیز به واسطه ی مرتبه بلند و جایگاه برجسته اش آن را سازماند این همه حفظ و مراقبت دانست؟

ای مفضل! چه کسی قلب را در درون سینه ی انسان قرار داد و زِرِهی که پوشش استوار آن است، بر آن قرار داد و آن را به دنده ها و گوشت و عصبی که بر آن است، مصونیت داد تا جراحت و آزاری بدان نرسد؟

ای مفضل! نیک بیندیش که چرا مغز که جسمی رقیق است، در لا به لای استخوان ها حصار یافته است. آیا جز برای این است که از آن، حفاظت کند و آن را مصون بدارد؟

عوامل استحکام و توانمندی عقل و مغز

باقلا

امام صادق علیه السلام: خوردن باقلا، استخوان های ساق را تراکم درونی می دهد، توان مغز را افزون می سازد و خون تازه تولید می کند.

روغن مالیدن

امام صادق علیه السلام: روغن بنفشه، مغز را نیرو می بخشد.

سرکه

امام صادق علیه السلام: ما با سرکه آغاز می کنیم، چنان که شما با نمک آغاز می کنید؛ چرا که سرکه، عقل را استحکام می بخشد.

سرکه ی شراب

امام صادق علیه السلام: سرکه ی شراب، لثه را تقویت می کند، جنبنندگان (انگل ها و باکتری های مضر) شکم را می کُشد و عقل را استحکام می بخشد.

گوشت

امام صادق علیه السلام: گوشت، گوشت می رویاند و بر عقل می افزاید؛ و هر کس آن را چند روز واگذارد، عقلش تباه شود.

آنچه بر توان ذهن می افزاید

امام صادق علیه السلام: انار را با پیه آن بخورید؛ چرا که معده را می پالاید و ذهن را افزون می کند.

سودمند برای پیشگیری از فراموشی

امام صادق علیه السلام: سه چیز، فراموشی را از میان می برد و حافظه را بار می آورد: قرائت قرآن، مسواک زدن و روزه گرفتن.

آنچه اعصاب را استحکام می بخشد

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمود: به نام خدا طعام را بخورید، مویز چه نیکو خوراکی است که اعصاب را استحکام می بخشد! ...

خوردن گوشت گوسفند همراه با شیر

امام صادق علیه السلام: هر کس به ضعفی در قلب یا بدن خویش گرفتار آمد، گوشت گوسفند همراه با شیر بخورد؛ چرا که این خوراک، هر درد و عارضه ای را از اندام وی بیرون می برد، تن او را تقویت می کند و لثه های او را نیز استحکام می دهد.

سودمند برای سردرد

شستن سر با خطمی

امام صادق علیه السلام: شستن سر با خطمی، مایه ی ایمنی از سردرد است.

نوشیدن آب نیم گرم (ولرم)

امام صادق علیه السلام: پیامبر خدا به هنگام افطار، با حلوایی آغاز می کرد و بدان، روزه می گشود. اگر حلوا نمی یافت، با شکرینه ای دیگر یا چند دانه خرما؛ و اگر نیز یافت نمی شد، با آب نیم گرم. آن گاه می فرمود: این معده و جگر را پاک می کند و... و سردرد را از میان می برد».

مالیدن روغن بنفشه

امام صادق علیه السلام: چه خوب روغنی است روغن بنفشه! درد را از سر و چشمان می برد. آن را به خود بمالید.

استعمال آنفیه

امام صادق علیه السلام: پیامبر خدا، چون سردرد می کرد، به روغن کُنجد، آنفیه می کرد.

آنچه مانع دیوانگی می شود

کوتاه کردن سیبیل و ناخن در هر جمعه

امام صادق علیه السلام: در هر جمعه، اندکی از سیبیل و ناخن های خود را بگیر و اگر هم چیزی نداشته باشد، آن را (کمی) بسای، دیوانگی، جذام و پیسی به تو نمی رسد.

آبی که از دهان کودک می ریزد

امام صادق علیه السلام - در بیان نعمت هایی که خداوند متعال به انسان بخشیده است - : اما آن آبی که از دهان کودکان می ریزد، خود، موجب بیرون رفتن رطوبتی است که اگر در بدن هایشان می ماند، در آنان پدیده هایی گران رُخ می داد. چنان که می بینید برخی کسان رطوبت بر آنان غلبه یافته و آنان را به مرز پخمگی، دیوانگی و آشفته عقلی و بیماریهای مختلف دیگری چون: سست اندامی و کج دهانی و همانند آنها رانده است. از این روی خداوند، آن رطوبتی را که در خردسالی از دهان کودکان فرو می ریزد، زمینه ی سلامت و تندرستی آنان در بزرگسالی قرار داده، و بدین سان، بر خلق خویش به آنچه از آن آگاهی نداشته اند، منت نهاده و بدانچه از شناختش فرو مانده اند، به ایشان لطف کرده است. اگر نعمت های خداوند بر خویش را می شناختند، این شناخت، ایشان را

از فرو غلتیدن به نافرمانی او باز می داشت. پس پاکا خدایی که چه نعمت های گرانی داده و بر سزاواران و ناسزاواران، ارزانی داشته است. او از آنچه بی عقیدگان می پندارند، بسیار والاتر و فراتر است!

آنچه مانع سست اندامی می شود

خوردن خرما پس از خوردن ماهی

الکافی - به نقل از سعید بن جناح، از یکی از وابسته های امام صادق (ع) :- (امام (ع)) چند خرمایی خواست و خورد. سپس فرمود: «اشتهایی نداشتیم؛ اما ماهی خورده بودم».

سپس فرمود: «هر کس در حالی بخوابد که ماهی خورده و در پی آن، چند خرما یا مقداری عسل نخورده است، تا صبح، رگ سست اندامی بر او غلبه خواهد داشت».

مفید برای درمان ترس و وحشت

طب الائمه (ع) - به نقل از محمد بن مسکان حلبی :- امام صادق (ع) در پاسخ یکی از دوستدارانش که گفته بود: ای پسر پیامبر خدا! من دختری دارم و پیوسته نگران و بیدار خواب اویم و او، شب و روز، در بسیاری از اوقات، آشفته خاطر است. اگر مصلحت می دانی، برای او از خداوند، عافیت مسئلت فرما، برای آن دختر، دعا کرد و سپس فرمود: «به او بگو رگزی کند؛ چرا که از این کار، سود خواهد برد».

اشاره به حکمت نهفته در چشم

امام صادق علیه السلام - در مناظره با طبیب هندی - : «پیشانی، از مو تهی است، از آن رو که محل رسیدن نور به چشمان است؛ و در آن چین و چروک قرار داده شده است، بدان سبب که عرق فرو ریخته شده از سر را در خود، محبوس سازد و مانع رسیدن آن به چشمان شود، تا بدان وقت که انسان، عرق خویش را پاک کند، آن سان که نهرهای زمین، آب ها را در خود محبوس می سازند.

ابروها در بالای چشمان قرار داده شده اند تا نور را بدان اندازه که بسنده است از زیر آن به چشمان راه گشاید؟

بینی در میان دو چشم قرار داده شده است تا نور را در میان دو چشم، به دو بخش مساوی قسمت کند.

چشم، همانند بادام است، تا میل بتواند دارو را در داخل آن جریان دهد و بیماری (عفونت) از آن بیرون آید. اگر چشم، مربع شکل یا دایره ای بود، نه میل در داخل آن حرکت می کرد، نه دارو به همه ی آن می رسید، و نه بیماری از درون آن خارج می شد.

امام صادق علیه السلام - خطاب به مفضل بن عمر - : «ای مفضل! اکنون به این حواسی که خداوند از میان همه آفریدگان، آنها را به انسان اختصاص داد و بدین واسطه، او را بر دیگران گرامی داشته است، بنگر. چگونه چشمان انسان به سان چراغ هایی که فراز مناره است، در سر انسان قرار گرفته تا قادر به مطالعه ی اشیا باشد و در اندام های پایین تر (از قبیل دست و پا) قرار نگرفته است تا آفت ها بدان برسد و از پرداختن مستقیم به کار و حرکت، چیزهایی بدانها برسد که ناتوانش سازد، در آن اثر گذارد و از آن بکاهد. چشم ها در اندام های میانی بدن (چون شکم و پشت) نیز قرار نگرفته است تا چرخش آنها به سوی چیزها و

نگاهشان به سوی اشیا، دشوار باشد. بدین سان، از آن رو که جای چشم ما هیچ کدام از این اندام ها نبوده، عالی ترین جای حواس، همان سر است که خود، به صومعه حواس می ماند.

حواس نیز پنج چیز قرار داده شده که پنج چیز را درک می کنند تا چیزی از این محسوسات، از کف نرود. چشم آفریده شده است تا رنگ ها را درک کند. اگر رنگ ها وجود داشتند و در این حالت چشمی نبود که آنها را درک کند، هیچ سودی در آنها متصور نبود.

گوش آفریده شده تا صداها را درک کند. اگر صداها وجود داشتند و گوش نبود که آنها را ادراک کند، دیگر هیچ نیازی به آنها نبود و هیچ مقصودی را برآورده نمی ساختند. دیگر حواس نیز چنین اند.

از سویی دیگر نیز همین حقیقت، صادق است. اگر چشم وجود داشت، ولی رنگ ها وجود نمی داشتند، چشم را هیچ خاصیتی نبود؛ یا اگر گوش وجود داشت، ولی صداها وجود نمی داشتند گوش را هیچ جایگاهی نبود. پس بین که چگونه این حواس و محسوس ها با همدیگر اندازه و همسان شده اند و هر حسی را محسوسی است که بر آن اثر می گذارد و هر محسوسی را نیز حسی است که آن را درک می کند. با وجود اینها چیزهایی همانند نور و هوا، واسطه ی میان حواس و محسوس ها آفریده شده اند که حواس، جز به کمک آنها کامل نمی شوند؛ چه، اگر نوری که رنگ را بر چشم آشکار سازد، نبود، چشم نمی توانست رنگ را درک کند و اگر هوایی که صدا را به گوش برساند، نبود، گوش نیز نمی توانست صدا را درک کند.

پس آیا بر هر کس که نگاهی درست بیفکند و فکر خویش را به کار گیرد، پوشیده می ماند که پدیده ای چون فراهم بودن حواس و محسوس های همسان

و همنواخت با یکدیگر، و نیز فراهم شدن چیزهای دیگر به کمک آنها کامل می شود و توصیف آنها را گفتم، می تواند از چیزی جز هدفداری و اندازه گیری از جانب خدای لطیف آگاه، سرچشمه گرفته باشد؟

ای مفضل! در زندگی نابینایان و خللی که در کارشان روی می دهد، اندیشه کن و ببین که چگونه چنین کسی، نه جای گام های خویش را می بیند، نه پیش روی خود را می بیند، نه میان رنگ ها تفاوت می گذارد، نه چشم اندازه های زیبا و زشت را از هم باز می شناسد، نه اگر از سویی به او حمله ببرند، گودالی را که پیش پایش هست، می بیند، نه اگر ضربه ی شمشیری به سویش فرود آید، دشمن و ضربت او را می بیند، و نه به انجام دادن کارهایی چون: نوشتن، داد و ستد و زرگری راهی می یابد، تا آن جا که اگر کارآیی ذهنی وی نبود، به پاره سنگی افتاده بر زمین می مانست...

ای مفضل! در پلک چشم، تاءمل کن و بنگر که چگونه به سان پوشش، بر آن قرار گرفته و چگونه مژه گاه ها به آویخته گاه های ریسمان می مانند و چه سان خداوند، چشم را در درون غار خویش نشانده و پرده موهایی (که اطراف آن است)، بر آن افکنده است.

پیشگیری از برخی بیماریهای چشم

کتاب من لا یحضره الفقیه:

عبدالله بن ابی یعفور به امام صادق علیه السلام گفت: فدایت شوم! گفته می شود هیچ چیز به اندازه تعقیبات میان طلوع سپیده و طلوع خورشید، سبب نزول روزی نشده است.

فرمود: «آری؛ اما تو را از بهتر از این آگاه سازم: گرفتن سبیل و کوتاه کردن ناخن در روز جمعه. کوتاه کردن ناخن در روز پنجشنبه نیز چشم‌درد را دور می‌کند».

امام صادق علیه السلام: کوتاه کردن ناخن‌ها در روز جمعه، از جذام و پیسی و کوری، ایمن می‌دهد اگر هم نیازی به کوتاه کردن نبود، آنها را بسای.
امام صادق علیه السلام: سرمه کشیدن در هنگام خواب، مایه ایمنی از آب (چشم) است.

امام صادق علیه السلام: هرکس با سرمه‌ی اِثمد آمیخته ناشده با مُشک بخوابد، برای همیشه، تا زمانی که بر این حالت می‌خوابد، از آب سیاه در امان می‌ماند.
امام صادق علیه السلام: مرد چون روزه بگیرد، چشمانش از جای خویش می‌رود و چون با شیرینی روزه بگشاید، دیگر بار، چشمانش به جای خویش باز می‌گردد.

مکارم الاخلاق - به نقل از ابوبصیر، از امام صادق علیه السلام - : فراوانی عطسه، شخص را از پنج چیز، ایمن می‌سازد: نخستین آن جذام است؛ دوم، بادهای بدخیمی که در سر و صورت، جای می‌گیرد؛ سوم آن که مایه ایمنی از جای گرفتن آب در چشم می‌شود؛ چهارم آن که از سختی حفره‌های بینی، مصونیت می‌دهد و پنجم آن که از بیرون آمدن مو از چشم، ایمنی می‌دهد. فرمود: «اگر دوست داشتی که عطسه ات کم شود، با روغن مرزنجوش انفییه کن».

پرسیدم: چه مقدار؟

فرمود: «به اندازه یک دانگ»

راوی می‌گوید: این کار را پنج روز انجام دادم و (عارضه ام) از میان رفت.

مفید برای درمان برخی بیماری های چشم

الکافی - به نقل از جمیل بن صالح - : به امام صادق علیه السلام گفتم: دختر جوانی داریم که ستاره را به سان کھکشان می بیند.
فرمود: «خوب! و گاه نیز آن را به سان یک دانه می بیند».
گفتم: چشمش ضعیف شده است.
فرمود: «آن را به گیاه صبر زرد و تلخه (توتیا) و کافور، به سهم های برابر، سرمه کن».

وی را بدان چیزها سرمه کردیم و برایش سودمند افتاد.
الکافی - به نقل از ابن محبوب، از راوی دیگری - : مردی که چشم درد داشت، بر امام صادق علیه السلام وارد شد. امام علیه السلام به او فرمود: «چرا از این سه چیز: گیاه صبر زرد، کافور و توتیا، غافلی؟».
مرد، آن کار را انجام داد و چشم درد او از میان رفت.
طب الائمة (علیه السلام):

از عمر بن توبه، از پدرش، درباره ی امام صادق علیه السلام نقل شد که مردی نزد آن حضرت از سفیدی ای در چشمش، دردی در دندانش و بادی در مفصل هایش اظهار ناراحتی کرد. امام علیه السلام به او فرمود که قدری فُلْفُل سفید و قدری دار فلفل، از هر کدام به وزن یک درهم، و نیز به وزن یک درهم، نشادر بردارد (سپس فرمود:) «همه ی اینها را بساب و غربال کن و در هر چشمی از این مخلوط، سه میل سرمه کن و دمی آن را نگه دار که اذن خداوند (عزوجل) سفیدی چشم را ریشه کن می کند، گوشت چشم را تمیز می کند و درد را تسکین می دهد. پس چشمانت را با آب سرد بشوی و در پی آن، با سرمه ی سیاه، سرمه کن».

امام صادق علیه السلام: بنفشه، چه نیکو روغنی است! درد را از سر و از چشمان می برد. آن را به خود بمالید.

سرمه کشیدن با سنگ سرمه ی «اِثْمِد»

امام صادق علیه السلام: عربی بادیه نشین که او را «قُلَيْب» می گفتند و آبریزش چشم داشت، نزد پیامبر صلی الله علیه و آله آمد. به او فرمود: «ای قلیب! می بینم چشمانت آبریزش دارد. بر تو باد سرمه ی اِثْمِد، که روشنایی چشم است».

امام صادق علیه السلام: سرمه ی اِثْمِد، چشم را جلا می دهد، موی بر می رویاند و اشک ریزش را می برد.

امام صادق علیه السلام: سرمه، مو بر می رویاند، اشک ریزش را می خشکاند، آب دهان را گوارا می سازد و دیده را جلا می دهد.

امام صادق علیه السلام: سرمه، مو بر می رویاند، دیده را تیزی می بخشد، و انسان را بر طولانی ساختن سجده یاری می رساند.

مسواک زدن

امام صادق علیه السلام: بر شما باد مسواک زدن؛ چرا که دیده را جلا می دهد.

امام صادق علیه السلام: مسواک زدن، اشک ریزش را می برد و دیده را جلا می دهد.

پوشیدن کفش

امام صادق علیه السلام: کفش، مایه ی سلامت دیده است.

امام صادق علیه السلام: به پا کردن کفش، قدرت بینایی را افزون می کند.

نگریستن به قرآن

امام صادق علیه السلام: هر کس قرآن را از رو بخواند، از بهره بینایی برخوردار است و از گناه پدر و مادرش کاسته می شود، هر چند کافر باشند.

نگریستن به آسمان آبی و سبزه ها

امام صادق علیه السلام - خطاب به مفضل بن عمر - : در رنگ آسمان و درستی تدبیری که در آن است، بیندیش. این رنگ، سازگارترین رنگ با چشم و تقویت کننده ترین رنگ برای آن است، تا جایی که یکی از سفارش های طبیبان به کسانی که عارضه ای بدانان رسیده و به بینایی ایشان ضرر رسانده، این است که پیوسته به رنگ سبز و سبزی که مایل به سیاه است، بنگرند. طبیبان چیره دست، برای کسانی که چشمشان خسته است نیز این نسخه را تجویز کرده اند که: «در ظرف سبزی که پر آب است، بنگرید».

نماز شب

امام صادق علیه السلام : نماز شب، روی را نکو می سازد، اندوه و غم را می برد و دیده را جلا می دهد.

فایده های گریه برای کودکان

امام صادق علیه السلام - خطاب به مفضل بن عمر - : ای مفضل! از سودی که در گریه برای کودکان هست، آگاه شو و بدان که در مغز کودکان، رطوبتی است که اگر بماند، برای آنان، رخدادهایی سخت و بیماری هایی گران (اعم از نابینایی و جز آن) پدید می آورد. از این رو، گریه آن رطوبت را از سرِ آنان روان می سازد و این خود تندرستی و سلامتِ چشم را برایشان در پی می آورد. اکنون، آیا این احتمال وجود ندارد که کودک، از گریه سود ببرد و پدر و مادرش، این را ندانند و در تلاش پیگیر باشند که او را ساکت کنند و خواسته های وی را بر آورند تا گریه نکند، در حالی که نمی دانند گریه، برایش کارآمدتر و خوش فرجام است؟

گوش اشاره به حکمت نهفته در آن

امام صادق علیه السلام - خطاب به مفضل بن عمر - : ای مفضل! بیندیش... که چرا درون گوش، به سان یک زندان پیچ در پیچ است؟ مگر جز برای آن است که صدا در آن، پیاپی روان شود و سرانجام، به شنوایی برسد، و نیز برای آن که شتاب باد را در هم شکند و به گوش، صدمه نرساند.

حکمت موجود در مایع گوش

امام صادق علیه السلام : خداوند تبارک و تعالی - ... گوش ها را تلخ قرار داد؛ و اگر این نبود، جنبندگان بر آن هجوم می بردند و مغز وی را می خوردند.
امام صادق علیه السلام : خداوند، از سر منت، بر آدمی در گوش وی، تلخی قرار داد؛ و اگر این نبود، جنبندگان بدان در می آمدند و مغز وی را می خوردند.
امام صادق علیه السلام : خداوند (عزوجل) گوش ها را تلخ قرار داد تا هر چه بدان در می آید، بمیرد؛ و اگر این نبود، حشرات (خزنده) آدمی زاده را می کشتند.

اشاره به حکمت نهفته در بینی

امام صادق علیه السلام : سوراخ بینی، در پایین آن قرار داده شده است تا بیماری (عفونت) هایی که از مغز فرو می آید، از آن پایین بیاید و بویها از آن بالا بروند و به مشام برسد، در حالی که اگر این سوراخ در بالای بینی بود، نه بیماری ای از آن به زیر می آمد و نه بویی را حس می کرد.
امام صادق علیه السلام : خداوند - تبارک و تعالی - در سوراخ های بینی، آب (مخاط) قرار داد تا به کمک آن، نفس، بالا و پایین برود و شخص، بوی خوش را از بد، باز شناسد.

امام صادق علیه السلام: خداوند (عزوجل) بینی را سرد و مخاطی قرار داد تا هیچ دردی را در سر، فرو نگذارد، مگر این که بیرونش آورد؛ و اگر این نبود، مغز سنگین، می شد و کرم می افتاد.

اشاره به حکمت نهفته در حنجره

امام صادق علیه السلام - خطاب به مفضل بن عمر - : ای مفضل! در صدا و کلام فراهم بودن ابزارهای آن در انسان، فراوان اندیشه کن. حنجره، همانند لوله ای برای بیرون آمدن صداست و زبان، لب ها و دندان ها، برای شکل گرفتن حروف و آواها، مگر نمی بینی هر کس دندان هایش بیفتد، نمی تواند «سین» را درست ادا کند و هر کس دارای لب نباشد نمی تواند «راء» را به فصاحت، ادا کند؟

همانندترین چیز به این پدیده، یک سر سُرنا ی بزرگ است. حنجره به نی آن می ماند. ریه، همانند آن انبانی است که دمیدن را انجام می دهد تا هوا به نی در آید، اندام هایی هم که بر ریه فشار می آورند تا صدا (از حنجره) بیرون آید، همانند آن انگشت هایی است که انبان را می فُشرد تا هوا در نی در آید و لب ها و دندان هایی هم که صدا را به حروف و آواها بدل کنند، به انگشت هایی می مانند که در دهانه ی نی حرکت می کنند تا از نای نی، آهنگ بسازند. البته، هر چند در دلالت و تعریف، مخرج صدا را به این سُرنا تشبیه کنند، امّا در حقیقت، این سُرناست که باید به مخرج صدا تشبیه شود.

اکنون تو را از آواهایی که برای ساخت کلام و ایجاد حروف در اندام هست، آگاه ساختم؛ امّا در این اندام ها، افزون بر آنچه یادآور شدم، منافع دیگری نیز هست:

حنجره، جایی است که این نسیم، از آن به سوی ریه راه می‌گشاید تا با تنفس دایمی - که اگر اندکی متوقف شود، انسان می‌میرد - قلب را باد بزند و خنک‌ش گرداند.

با زبان، مزه‌ها احساس می‌شود و انسان، می‌تواند آنها را از هم باز شناسد و هر یک را به تنهایی تشخیص دهد: شیرین را از تلخ، ترش را از ملس، شور را از گوارا، و خوش مزه را از بدمزه؛ افزون بر این که همین اندام، بر فرو بردن آسان خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها یاری می‌رساند.

دندان‌ها، غذا را می‌جوئد تا نرم شود و گوارش آن آسان گردد. دندان‌ها با وجود این، تکیه‌گاهی برای لب‌هایند که از درون دهان، آنها را نگه می‌دارد و تقویت می‌کند. گواه، آن که می‌بینی کسی که دندان‌هایش ریخته لب‌هایش نیز افتاده و حرکت آنها نا به سامان است.

با لب‌ها نوشیدنی مکیده می‌شود تا آنچه از نوشیدنی‌ها به درون می‌رسد، به اندازه و سنجیده باشد؛ نه یک باره به درون فرو ریزد و شخص از آن گلوگیر گردد یا درون را بیازارد. دو لب، افزون بر این، به دو لنگه‌ی در هماهنگ می‌مانند که بر روی دهان، بسته می‌شوند و انسان، هرگاه بخواهد، آنها را باز می‌کند و هر گاه بخواهد، می‌بندد.

در آنچه از این حقایق وصف کردیم، این نکته روشن می‌شود که هر یک از این اندام‌ها، به گونه‌ای ویژه عمل می‌کنند و هر یک، منافع چند دارند، آن سان که یک ابزار، به چند کار می‌آید؛ همانند تیشه که هم در نجاری از آن استفاده شود، هم در کندن و هم در دیگر کارها....

ای مفضل! چه کسی در حلق، دو روزن قرار داده است: یکی برای خروج صدا - و این، همان حلقوم (نای) است که به ریه می‌پیوندد - و دیگری برای

گذر غذا - و این مری است که به معده می پیوندد و غذا را بدان می رساند -
و (چه کسی) بر حلقوم، سرپوشی قرار داده است (زبان کوچک)، تا نگذارد غذا
به ریه برسد و (شخص را) بکشد؟

چه کسی ریه را خنک کننده ی سستی ناپذیر و بی توقف قلب، قرار داده
است تا نگذارد حرارت در قلب، جای گیرد و به نابودی بینجامد؟

اشاره به حکمت نهفته در شش ها

امام صادق علیه السلام - به طبیب هندی - : قلب به شکل میوه ی صنوبر است؛ زیرا
وارونه است. یک سر قلب، باریک قرار داده شده است تا لابه لای ریه برود و با
سردی آن خنک شود، مبدا که مغز از گرمای آن بسوزد.

ریه، دو پاره قرار داده شده است تا قلب، در لابه لای فشارگاه های آن قرار
گیرد و با حرکت آن، خنک شود.

امام صادق علیه السلام : عقل از قلب است، اندوه از جگر، نفس از ریه.

سودمند برای درمان برخی بیماری های بینی و حنجره

امام صادق علیه السلام : برای گلودرد، چیزی همانند شوربای شیر نیافته ایم.

فواید زکام

امام صادق علیه السلام : پیامبر خدا، زکام را درمان نمی کرد و می فرمود: «هیچ
کس نیست که رگی از جذام در او نباشد؛ و چون زکام به شخص برسد، این رگ
را در هم می کوید».

سودمند برای درمان زکام

امام صادق علیه السلام : پنبه ای را به روغن بنفشه آغشته می کنی و به هنگام خفتن
در نشیمنگاهت می گذاری. به خواست خداوند، برای زکام، سودمند است.

طب الاثمه (علیه السلام) - به نقل از ابراهیم بن ابی یحیی، از امام صادق (علیه السلام) - : از زکام نزد امام (علیه السلام) اظهار ناراحتی کردم. فرمود: «پدیده ای از پدیده های خداوند، و سربازی از سربازان خداست که خداوند، آن را به پیکار با بیمارانی در تن تو برانگیخته، تا آن را از جای برگند. پس چون آن را از میان برگند، بر تو باد.

پیاز

الکافی - به نقل از محمد بن عبدالله بن محمد جعفی - : امام صادق (علیه السلام) از پیاز یاد کرد و فرمود: «بوی دهان را خوش می سازد، بلغم را می برد و بر توان جنسی می افزاید.»

حوک

امام صادق (علیه السلام) :

حوک (بادروج)، سبزی پیامبران است. بدانید که در آن هشت ویژگی است: گرفتگی های عروق و مجاری را می گشاید؛ آروغ را خوشبو می سازد؛ دهان را بوی خوش می بخشد؛ اشتها آور است....

تره

الکافی - به نقل از فرات بن احنف - : از امام صادق (علیه السلام) درباره ی تره پرسیدند. فرمود: «بخور؛ چرا که در آن چهار ویژگی است: بوی دهان را خوش می سازد...»

مشک

امام صادق (علیه السلام) : مُشک را لا به لای دندان های خویش کنید؛ چرا که دهان را خوش بو می کند و بر توان همبستری می افزاید.

آویشن و نمک

مکارم الاخلاق:

امام صادق علیه السلام فرمود: «چهار چیز است که دیده را جلا می دهد و سود دارد و زیانی نمی آورد. درباره آنها از او پرسیدند.

فرمود: «آویشن و نمک که چون در کنار هم قرار گیرند (مخلوط شوند) بادهای را از دل برون می رانند، انسداد را می گشایند، بلغم را می سوزانند، آب را (در بدن) به جریان در می آورند، بوی دهان را خوش می سازند: معده را نرمی می دهند، بوهای بد را از دهان ببرند و آلت را سفتی می بخشند».

سرمه کشیدن

امام صادق علیه السلام: سرمه کشیدن، دهان را تر و تازه می کند.

امام صادق علیه السلام: سرمه کشیدن در هنگام شب، دهان را خوش بو می کند و منفعت آن تا چهل روز، استمرار می یابد.

مکارم الاخلاق:

امام صادق علیه السلام فرمود: «بر شما باد سرمه، که دهان را خوش بو می کند؛ و بر شما باد مسواک، که دیده را جلا می دهد».

(راوی) پرسید: چگونه؟

فرمود: «زیرا چون مسواک زند، بلغم فرو نشیند و در پی آن، دیده، جلا یابد؛ و چون سرمه کشد، بلغم برود و دهان، خوش بو شود».

امام صادق علیه السلام: سرمه، مو را می رویاند، اشک ریزش را می خشکاند، آب دهان را گوارا می سازد و دیده را جلا می دهد.

خضاب کردن

امام صادق علیه السلام: حنا کردن، بدبویی عرق را از میان می برد، و بر طراوت و تازگی چهره می افزاید، بوی دهان را خوش می سازد و فرزند را نکو می کند.

آب نیم گرم (ولرم)

امام صادق علیه السلام: پیامبر خدا به هنگام افطار با حلوایی آغاز می کرد و بدان روزه می گشود. اگر حلوا نمی یافت با شکرینه ای دیگر یا چند دانه خرما و اگر این نیز یافت نمی شد با آب نیم گرم. آن گاه می فرمود: و «معه و جگر را پاک می کند، دهان را خوش بو می سازد و دندان ها را تقویت می کند...».

آنچه دهان و لثه را استحکام می بخشد

سرکه ی شراب

امام صادق علیه السلام - هنگامی که نزد ایشان از سرکه ی شراب یاد شد - : آن، جنبندگان شکم را می کُشد و دهان را استحکام می دهد.
امام صادق علیه السلام: سرکه ی شراب، لثه را تقویت می کند، جنبندگان شکم را می کُشد و عقل را نیز نیرو می بخشد.

پیاز

امام صادق علیه السلام: پیاز بخورید، چرا که سه ویژگی دارد: بوی دهان را خوش می سازد، لثه را نیرو می بخشد، و آب و توان آمیزش را افزون می کند.

آنچه دندان ها را تقویت می کند

شانه زدن

امام صادق علیه السلام: شانه زدن ریش، دندان ها را استحکام می بخشد.

امام صادق علیه السلام: شانه کردن موی سر، بلغم را از میان می برد، شانه زدن ابروها، ایمنی از جذام است و شانه زدن موی گونه ها، دندان ها را استحکام می دهد.

برخی از عوامل بیماری های دهان و دندان

امام صادق علیه السلام: از مسواک زدن در حمام، حذر کن؛ چرا که وبای دندان ها را در پی می آورد.

آنچه برای درمان دندان درد سودمند است

طب الائمه (علیهم السلام) - به نقل از محمد بن ابی نصر، از پدرش، از امام صادق علیه السلام - نزد امام علیه السلام از ناآرامی سر و دندان هایم و از دردی شدید در چشم هایم - تا جایی که صورتم در اثر آن ورم کرده بود - اظهار ناراحتی کردم. فرمود: «بر تو باد این کاسنی. آن را بفش و آبش را بگیر و از این شکر طبرزد، به مقدار فراوان، بر آن بریز، چرا که درد را تسکین می دهد و ضرر آن را دفع می کند»

من به خانه ی خود رفتم و همان شب، پیش از آنکه بخوابم، این دارو را ساختم و خوردم و بر آن خوابیدم. صبح که شد، به حمد و منت الهی بهبود یافته بودم.

سودمند برای درمان و رفع بوی بد دهان

امام صادق علیه السلام: مسواک زدن، دیده را جلا می دهد و سرمه، بوی بد دهان را می برد.

دستگاه گوارش - اشاره به حکمت نهفته در دستگاه گوارش

امام صادق علیه السلام - خطاب به طیب هندی - : کبد، قوسدار است تا معده را سنگینی کند و به تمامی بر روی آن قرار گیرد و آن را بفشرد و در نتیجه، بخاری که در آن هست، بیرون رود.

امام صادق علیه السلام - خطاب به مفضل بن عمر - : ای مفضل! در همه ی اندام های بدن و در این حقیقت بیندیش که چگونه هر کدام از آنها برای هدفی سامان یافته اند: ... دهان را برای غذا خوردن، معده را برای هضم کردن، جگر را برای افشردن ساختن، گذرها برای برون شد پس مانده ها، و روده ها برای انتقال آنها... چه کسی معده را درشت و سخت قرار داده و آن را بر گوارش غذاهای دیر هضم، توانمند ساخته است؟ و چه کسی جگر را نازک و نرم قرار داده است تا غذای ناب و نرم را پذیرا شود و گوارشی که دقیق تر و حساس تر از کار معده است، انجام دهد؟ آیا به گمان تو در هیچ کدام از اینها، اهمال و به خود وا گذاشتگی پذیرفته است؟ نه، هرگز! بلکه اینها همه تدبیری است از سوی مدبری حکیم، توانا و آگاه به چیزها، پیش از این که آنها را بیافریند، هیچ چیز او را ناتوان نسازد، و همو لطیف و خبیر است...

خداوند، مخرج انسان را در پوشیده ترین جای بدن او قرار داده، نه برآمده شسته از جلو، و نه برجسته از عقب؛ بلکه نهفته در جایی بسته پوشیده و پنهان از بدن جایی که در آن دو سر ران به هم می رسند؛ و سرین ها با گوشتی که در آن هاست بر آن پرده افکنده و آن را می پوشاند و چون انسان را به قضای حاجت نیاز افتد و آن سان بنشیند، آن مخرج برای بیرون دادن فضولات آماده می شود. آفرین بر خدایی که منت هایش پی در پی رسیده و نعمت هایش از شمار بیرون است! ...

در آب دهان و سودی که در آن است، تاءمل کن. آن به گونه ای آفریده شده که پیوسته در دهان جریان داشته باشد تا حلق و زبان کوچک را تر بدارد و نگذارد خشک شوند؛ چه این جای های اگر بدین (گونه) واگذاشته شوند، نابودی انسان را در بر دارند، افزون بر این که اگر در دهان، رطوبتی نبود که در غذاها نفوذ کند، انسان نمی توانست هیچ غذایی را مزه کند و گواراتر را بیابد. تجربه، بر این حقیقت، گواهی می دهد...

بدان که رطوبت، مرکب رهوار غذاست و قدری از این تری در جایی دیگر از صفرا نیز جریان می یابد و این خود تندرستی کامل انسان را میسر می سازد، در حالی که اگر صفرا خشک شود، انسان نابود می شود...

بدان که در بدن انسان، چهار نیرو وجود دارد: نیروی جذب کننده که غذا را می پذیرد و به معده می رساند؛ نیروی نگه دارنده که غذا را حبس می کند تا طبیعت، اثر خود را در آن بگذارد؛ نیروی گوارش که غذا را می پرورد و افشره ی آن را بیرون می کشد و در بدن می پراکند؛ و نیروی دفع کننده که فضولات پس مانده را پس از این که نیروی گوارش کننده، نیاز خود را از آنها بر می گیرد، بیرون می راند.

در سامان یافتگی این نیروهای چهار گانه در بدن، در عملکرد آنها و به اندازه بودن آنها با نیازی که بدانها هست و هدفی که از وجود شان هست و سرانجام، در تدبیر و حکمتی که در این همه هست، بیندیش، اگر آن نیروی جذب کننده نبود، چگونه انسان در جستجوی غذایی که مایه ی برپایی جسم است، به راه می افتاد؟ اگر نیروی نگهدارنده نبود، چگونه غذا در درون می ماند تا معده آن را هضم کند؟ اگر نیروی گوارش نبود، چگونه غذا پخته می شد تا افشره ای که خوراک بدن را تاءمین می کند و رخنه گاه های آن را پُر می کند،

از آن بیرون کشیده شود؟ و اگر آن نیروی دفع کننده نبود، چگونه فضولات که هاضمه بر جای می گذارد، یک به یک، از بدن رانده و بیرون فرستاده می شد؟ اکنون مگر نمی بینی که چگونه خداوند به صُنع دقیق خود و حُسن تقدیر خویش، این نیروها را به خدمت بدن انسان و انجام دادن آنچه درستی اش در آن است گمارد؟ در این باره، برایت مثالی می آورم. جسم انسان، سرای پادشاهی را می ماند که در آن، خدمتگزاران، غلامان سبک پای و سرگماشتگانی هستند و کار سرای را بر عهده دارند: یکی، نیازمندیهای خدمتگزاران را فراهم می آورد و در اختیارشان می نهد، یکی آنچه را آمده است، تحویل می گیرد و برای فراورده شدن و آماده شدن به انبار می سپرد، دیگری آن را آماده و پرورده می سازد و می پراکند؛ و دیگری، آلودگی را از خانه می پالاید و بیرون می برد. در این جا نیز، آفریدگار حکیم و پروردگار جهان و جهانیان، همان پادشاه است. پیکر انسان، آن سرای است خدمتگزاران، اندام های بدن اند، و سرگماشتگان نیز همان چهار نیرو هستند.

شاید گمان کنی آنچه درباره ی این چهار نیرو و عملکرد آنها پس از بیان کلی درباره شان آورده ام، زیادت و افزونی است؛ اما نه آنچه گفتم، بر سیاق آن چیزی است که در کتاب های پزشکان آمده، و نه سخن ما در این باره به سان سخن آنان است؛ چه آنها این آگاهی را به عنوان چیزهایی که در فن طبابت و تندرستی بدان نیاز است، یادآور شده اند و ما آنها را به عنوان آنچه در درستی دین و شفای دل ها از گمراهی بدان نیاز می افتد، یادآور شده ایم همانند آن تدبیر و حکمتی که در کار بدن است و آن را به توصیفی فراگیر و حکایتی آشنا، باز گفتم...

ای مفضل! در طلوع و غروب خورشید، بیندیش که جا به جایی روز و شب را سامان می دهد...؛ چه اگر غروب نبود، مردم آرام و قرار نداشتند، در حالی که آنان را به آرامش و راحتی، نیازی فراوان است تا بدن هایشان بیاساید، حواسشان جمع شود، دستگاه گوارش، به کار گوارش غذا برانگیخته گردد، و غذا به اندام ها راه بگشاید.

امام صادق علیه السلام - در روایتی از ایشان - : سپس در آدم، نور، آتش، باد و آب را به جریان انداخت. انسان، به نور دید و اندیشید و فهمید، و به آتش خورد و نوشید. اگر در معده آتش نبود، معده غذا را نرم نمی کرد؛ اگر در درون آدمیزاد بادی نبود که آتش معده را شعله ور سازد، آن آتش بر نمی افروخت؛ و اگر درون آدمیزاده آبی نبود که زبانه های آتش معده را فرو نشاند، آن آتش درون آدمی را یکسره می سوزاند.

سلامت دستگاه گوارش

امام صادق علیه السلام : معده خانه ی درد است و پرهیز، یگانه درمان.

سودمند برای گوارش

خرما

الکافی - به نقل از ابو عمرو، از مردی از امام صادق علیه السلام - : «بهترین خرمای شما، خرمای برنی است؛ دردها را می برد و خود، بیماری نمی زاید، خستگی را می زداید و زیانی در بر ندارد، بلغم را از میان می برد و با هر خرمایی خوبی ای همراه است».

در روایتی دیگر است که فرمود: « (خرما) گوارا و سبک می کند و خستگی را می برد و سیر می کند».

سویق

امام صادق علیه السلام: سویق (قاووت گندم یا جو)، کله پاچه را هضم می کند.

به پشت دراز کشیدن پس از غذا خوردن

امام صادق علیه السلام: به پشت دراز کشیدن پس از غذا خوردن، بدن را چاق می کند، غذا را گوارا می سازد و درد را (از درون انسان) بیرون می کند.

عوامل پالایش و تقویت معده

سیب

امام صادق علیه السلام: سیب پالاینده و خوش بو کننده معده است.

انار

امام صادق علیه السلام: انار ملس را با پیه آن بخورید؛ چرا که معده را پاک می کند.

طب الاثمه (علیه السلام) - به نقل از حارث بن مغیره - از سنگینی ای که در قلبم احساس می کردم و از بدگواری و سوء هاضمه ای که داشتم، نزد امام صادق علیه السلام اظهار ناراحتی کردم. فرمود: «از این انار شیرین میل کن و آن را با پیه اش بخور چرا که معده را کاملاً پاک می کند، بدگواری را درمان می سازد، غذا را هضم می کند و در درون بدن، تسبیح می گوید».

گلابی

امام صادق علیه السلام: گلابی معده را می پالاید و تقویت می کند و با به، همگون است. خوردنش روی غذا سودمندتر است تا چاشت ناخورده. هر کس هم که احساس سنگینی می کند، از آن (بر روی غذا) بخورد.

به

امام صادق علیه السلام: بر تو باد خوردن به شیرین با دانه هایش؛ چرا که قلب ضعیف را تقویت می کند، معده را می پالاید و معده را پاک می سازد.
امام صادق علیه السلام: به، معده را گشایش می دهد، دل را استحکام می بخشد و خداوند، هیچ پیامبری را مبعوث نفرمود، مگر آن که به نیز خورده است.

باقلا

امام صادق علیه السلام: باقلا را با پوستش بخورید؛ چرا که معده را پاک می کند.

حزا

امام صادق علیه السلام: حزا به همراه آب سرد، برای معده سودمند است.
(حزا، گیاهی است شبیه کرفس، در فارسی آن را دینارویه می گویند. مزه ی تلخی دارد).

موجبات زیان معده

بدگواری

امام صادق علیه السلام: هر دردی از بدگواری (سنگین خواری است)، مگر تب، که به خودی خود به بدن در می آید.

نوشیدن آب سرد و فقاع در حمام

امام صادق علیه السلام: از نوشیدن آب سرد و فقاع در حمام، حذر کن؛ چرا که معده را تباه می کند.

سودمند برای برخی دردهای شکم

گلابی

امام صادق علیه السلام: گلابی بخورید، که به اذن خداوند (عزوجل) دل را جلا می دهد و دردهای درون را تسکین می بخشد.

برنج و سماق

الکافی - به نقل از عمران -: امام صادق علیه السلام شکم درد داشت. فرمود برای او برنج بپزند و بر آن، سماق بپزایند. آن گاه، آن را خورد و بهبود یافت.

تنقیه کردن

امام صادق علیه السلام: تنقیه کردن، نوعی درمان است گفته اند که شکم را بزرگ می کند، در حالی که مردان صالحی این کار را انجام داده اند.

آرد برنج

المحاسن - به نقل از محمد بن مروان -: نزد امام صادق علیه السلام بودم. ایشان شکم درد (اسهال) سختی داشت. شامگاهان، در حالی که بسیار بر حال ایشان نگران بودم، از نزد وی رفتم. فردا روز، نزد ایشان بازگشتم و دیدم دردی که داشته، فرو نشسته است. گفتم: فدایت شوم! شامگاه دیروز که از تو جدا شدم، آن چنان بیمار بودی؟!

فرمود: «گفتم قدری برنج آوردند، شستند، خشک کردند و آسیاب کردند. سپس از آن دارویی (سفوفی) ساختم (و خوردم) و شکم، بند آمد».

الکافی - به نقل از خالد بن نجیح -: از شکم درد، نزد امام صادق علیه السلام اظهار ناراحتی کردم. به من فرمود: «قدری برنج بگیر، آن را بشوی و در سایه، خشک کن. سپس آن را آسیاب کن و در هر صبحگاه، به اندازه یک کف دست از آن بردار».

اسحاق جریری بدین حدیث افزوده است: «آن را در آبی به وزن یک اوقیه بجوشان و آن گاه بخور».

امام صادق علیه السلام: سخت بیمار شدم و در این بیماری به شکم درد گرفتار آمدم و تنم تحلیل رفت. گفتم که قدری برنج در آب جوشانند و از آن آشی ساخته شد و من، از آن استفاده می کردم. پس (نیروی) تنم به من برگشت.

نان برنج

امام صادق علیه السلام: به کسی که شکم درد دارد، نان برنج بدهید، چرا که هیچ چیز، سودمندتر از آن به شکم چنین بیماری در نیامده است. آن، معده را پاک می کند و درد را به کلی از بدن بیرون می کشد.

آرد گاورس

الکافی - به نقل از عبدالرحمان بن کثیر - : در مدینه بیمار شدم و به اسهال، گرفتار آمدم. امام صادق علیه السلام برایم گاورس نسخه کرد و مرا فرمود که آرد گاورس بگیرم و با آب زیره بخورم. این کار را کردم و اسهالم متوقف شد و بهبود یافتم.

مفید برای درمان بواسیر

الکافی - به نقل از فرات بن أَحَنَف - از امام صادق علیه السلام درباره ی تره پرسیدند. فرمود: «آن را بخور؛ چرا که در آن، چهار ویژگی است: بوی بد دهان را خوش می سازد؛ بادها را (از بدن) می راند؛ بواسیر را ریشه کن می کند، و برای کسی که بر (خوردن) آن مداومت ورزد، مایه ی ایمنی از جذام است».

زردک

امام صادق علیه السلام: زردک، مایه ی ایمنی از قولنج و بواسیر و توان نزدیکی را تقویت می کند.

برنج

امام صادق علیه السلام: برنج، خوب خوراکی است! روده ها را فراخ می کند و بواسیر را ریشه کن می سازد. ما بر مردم عراق غبطه می خوریم که برنج و خرما خرک می خورند. این دو، روده ها را فراخ می کنند و بواسیر را ریشه کن می سازند.

سنجد

امام صادق علیه السلام: سنجد... کلیه ها را گرم می کند، معده را پاک می سازد و مایه ی ایمنی از بواسیر و تنگدستی است.

طهارت گرفتن با آب سرد

امام صادق علیه السلام: طهارت گرفتن با آب سرد، بواسیر را از میان می برد.

فصد (رگزنی)

مکارم الاخلاق - به نقل از محسن و شاء - : نزد امام صادق علیه السلام از درد کبد اظهار ناراحتی کردم. امام علیه السلام رگزنی را خواست و او پای مرا رگ زد. همچنین فرمود: «برای درد پهلوی، آب زیره کوهی بنوشید».

سیاه دانه

طب الاثمه (علیه السلام) - به نقل از عبدالرحمان بن جهم - : ذریح محاربی، نزد امام صادق علیه السلام اظهار کرد که شکم وی غرغر می کند. امام پرسید: «آیا درد هم داری؟» گفت: آری.

فرمود: «چرا برای درمان آن از سیاه دانه و عسل، بهره نمی جویی؟»

سرکه ی شراب

امام صادق علیه السلام: سرکه ی شراب، جنبنندگان شکم را می کشد.

خرما خوردن پیش از خواب

امام صادق علیه السلام: هر کس به هنگام خواب، هفت خرمای عجوه بخورد، خرما کرم های شکم او را می کشد.

آب درمانی

امام صادق علیه السلام: پیامبر خدا، به هنگام روزه گشودن، با حلوا افطار می کرد. اگر حلوا نبود، با شکرینه ای دیگر یا چند دانه خرما، و اگر آن نیز نبود، با آب خالی. می فرمود: «آب معده و کبد را تمیز می کند، دهان را خوشبو می کند، دندان ها را محکم می سازد، چشم را قوت می دهد و دیده را جلا می بخشد، گناهان را از انسان می شوید، رگ های برآشفته و تلخه ی تحریک شده را فرو می نشاند، بلغم را از بین می برد، حرارت را از معده بر می دارد، و سردرد را نیز از میان می برد».

سودمند برای درمان بی اشتها

پنیر

امام صادق علیه السلام: چه نیکو لقمه ای است پنیر! دهان را تر و تازه می کند، بوی دهان را خوش می سازد، غذای پیشین را هضم می کند. و برای غذای بعد اشتها را باز می کند.

حوک

امام صادق علیه السلام: حوک، سبزی پیامبران است. بدانید که در آن هشت ویژگی است: هضم کنند است، گرفتگی عروق و مجاری را می گشاید، آروغ را خوشبو می سازد، دهان را بوی خوش می بخشد، اشتها آور است و درد را از (بدن) بیرون، می کشد.

نشانه های بیماری های خون

امام صادق علیه السلام: خون و جوش آمدنش، سه نشانه دارد: جوشی که از اندام بر آید، خارش و حرکت جنبندگان.

سودمند برای درمان بیماری های خون

امام صادق علیه السلام: هنگامی که خون کسی از خدمتگزارانش جوش می آمد، به وی می فرمود: - قدری سویق عدس بخور؛ چرا که جوشش خون را آرام می کند و حرارت بدن را فرو می نشاند.

امام صادق علیه السلام: بر شما باد کاهو؛ چرا که خون را تصفیه می کند.

خوردن انار پس از حجامت

مکارم الاخلاق - به نقل از زید شحّام -: نزد امام صادق علیه السلام بودم که حجامتگری را طلبید پس به او فرمود: «ابزارهای حجامت خود را بشوی و بیاویز.»

آن گاه اناری طلبید و خورد. چون حجامت را به پایان برد، انار دیگری طلبید و خورد و فرمود: «این صفرا را فرو می نشاند.»

آنچه خون تازه تولید می کند

الف - باقلا

امام صادق علیه السلام: خوردن باقلا، استخوان های ساق را تراکم درونی می دهد، توان مغز را افزون می سازد و خون تازه تولید می کند.

سودمند برای درمان درد طحال

امام صادق علیه السلام: درباره امام باقر علیه السلام: مردی از دوستان وی، نزد او از درد طحال اظهار ناراحتی کرد، در حالی که پیش تر هر درمانی را برای این درد به

کار بسته بود، اما هر روز بر درد وی افزوده می شد تا جایی که در آستانه ی مرگ قرار گرفته بود.

(امام باقر علیه السلام به او فرمود: «با سکه ای نقره، قدری تره بخر و آن را در روغن عربی، کاملاً بجوشان و هر کس را که چنین دردی دارد سه روز از این بخوران؛ چرا که اگر چنین کند به خواست خداوند بهبود خواهد یافت.»

مالیدن روغن به بدن

الف - خواص چرب کردن پوست

امام صادق علیه السلام: روغن بدی را از میان می برد.

ب - چرب کردن با روغن بنفشه

امام صادق علیه السلام: بنفشه، مهتر همه ی روغنهای شماست.

امام صادق علیه السلام: حکایت بنفشه در میان روغن ها، حکایت ما در میان مردم است.

امام صادق علیه السلام: برتری بنفشه بر دیگر روغن ها به سان برتری اسلام بر دیگر ادیان است. بنفشه، خوب روغنی است! درد را از سر و چشمان می برد.

ج - استفاده از روغن بان

امام صادق علیه السلام: خوب روغنی است روغن بان!

امام صادق علیه السلام: بان روغن مردانه است. چه خوب روغنی است بان! اما من از خلوق خوشم می آید.

د - استفاده از خیری

امام صادق علیه السلام: از روغن بنفشه نام برد و آن را ستود و سپس فرمود - : خیری، نرم و لطیف است.

استفاده از خطمی

امام صادق علیه السلام: شستن سر با خطمی، مایه ی شادابی است.
امام صادق علیه السلام: شادابی در ده چیز است: ... و شستن سر با خطمی در حمام و غیر آن.

خضاب کردن

امام صادق علیه السلام: حنا کردن در پی نوره کشیدن، مایه ی ایمنی از جذام و پیسی است.

آغاز کردن غذا با نمک

امام صادق علیه السلام: بر شما باد آن دو سفید: نان و نمک... که ایمنی از جذام و پیسی و دیوانگی، در نمک است.

نوشیدن سویق با روغن زیتون

امام صادق علیه السلام: نوشیدن (سویقی) که با روغن زیتون فراهم آمده باشد، گوشت را می رویاند، استخوان را استحکام می بخشد، پوست را نازک می کند و بر توان جنسی می افزاید.

سنگد

امام صادق علیه السلام: سنگد، گوشتش گوشت می رویاند، هسته اش استخوان را رشد می دهد، پوستش پوست را می پرورد... رگ جذام را به کلی از میان می برد.

گیاه انیسون و گردو

امام صادق علیه السلام: چهار چیز چشم را جلا می دهد، سودمند است و هیچ زیانی ندارد.

درباره آنها از امام پرسیدند. فرمود: «آویشن و نمک، وقتی باهم باشند، و انیسون و گردو، وقتی با هم باشند.»
به آن حضرت گفتند: این چهار چیز وقتی با هم باشند، به چه کار می آیند؟
فرمود: «نانخواه و گردو، بواسیر را می سوزانند، باد را دور می کنند و رنگ پوست را زیبا می سازند...»

پیاز

امام صادق علیه السلام: پیاز، دهان را خوشبو می کند، پشت را قوی می سازد و پوست را نرمی می دهد.

گیاه سنا

امام صادق علیه السلام: اگر مردم می دانستند گیاه سنا چه خواصی دارد، ارزش هر مثقال آن را به اندازه دو مثقال طلا می رساندند. هان! بدانید که این گیاه، مایه ایمنی یافتن از بهک، پیسی، جذام، دیوانگی، فلج و لقوه است. باید آن را با کشمش سرخ و بدون هسته، همراه با مقداری برابر از هلیله ی کابلی، زرد و سیاه و به صورت ناشتا، به اندازه سه درهم، مصرف کرد و هنگامی که به بستر خواب می روی نیز، همین اندازه مصرف کن، که این، مهتر همه ی داروهاست.
مکارم الاخلاق:

از امام صادق علیه السلام روایت شده که مردی در حضور ایشان از خارش (کهیر)، اظهار ناراحتی کرد. امام علیه السلام فرمود: «سه بار در هر دو پا، در فاصله ی میان پی پا و استخوان قوزک، حجامت کن.»
آن مرد، این کار را انجام داد و خارش بدن وی از میان رفت.
مردی دیگر نیز اظهار ناراحتی کرد.

امام علیه السلام فرمود: «در پی پا (یکی از پاها یا هر دو پا) سه بار حجامت کن که به خواست خداوند، بهبود یابی».

تأثیر برخی از ذکرها در بهداشت پوست

امام صادق علیه السلام: هر کس پیش از نماز صبح و پیش از آنکه با کسی سخن بگوید، هفت بار بگوید: بسم الله الرحمن الرحيم لا حول و لا قوة الا بالله العلی العظیم خداوند، هفتاد گونه بلا را از او دور کند، و هر کس این (ذکر) را پس از نماز مغرب و پیش از آنکه با کسی سخن بگوید، بر زبان آورد، هفتاد گونه بلا را که کمترین آنها جذام و پیسی است، از او دور کند.

عوامل بیماری های پوستی

به جوش آمدن خون

امام صادق علیه السلام: خون و جوش آمدنش سه نشانه دارد: جوشی که از اندام بر آید، خارش (کهیر) و حرکت جنبندگان (مورمور شدن بدن).

عوامل ابتلا به جذام

خوردن تره تیزک به هنگام شب

امام صادق علیه السلام: هر کس شب هنگام، تره تیزک بخورد، رگ جذام به بینی او حمله کند چون شب بخوابد، خون دماغ شود.

خوردن شلغم

امام صادق علیه السلام: هیچ کس نیست که در او ریشه ای از جذام نباشد. این ریشه را با (خوردن) شلغم بسوزانید.

خوردن چغندر

امام صادق علیه السلام: خوردن چغندر در برابر جذام ایمنی می دهد.

امام صادق علیه السلام: خداوند، جذام را از میان یهودیان برداشت، بدان سبب که چغندر می خوردند و رگ ها را بیرون کشیدند.

خوردن حوک

امام صادق علیه السلام: حوک (بادروج) سبزی پیامبران است... و امان انسان از جذام است. چون در درون انسان جای می گیرد، همه ی بیماری ها را فرو می نشاند.

خوردن هزار اسپند

امام صادق علیه السلام: در پاسخ پرسشی درباره هزار اسپند و کُندر - : اما هزار اسپند، هیچ ریشه ای از آن در زمین فرو نمی رود و هیچ شاخه ای از آن به آسمان بلند نمی شود، مگر این - خداوند، فرشته ای را بر آن گمارد تا آن هنگام که خشک شود با به سرنوشتی دیگر در آید. شیطان نیز از خانه ای که در آن هزار اسپند است، هفتاد خانه دور می شود، و آن، شفای هفتاد بیماری است که کمترین آنها جذام است. پس مبادا که آن را از دست بدهید.

تاءثیر زکام در پیشگیری از جذام

امام صادق علیه السلام: پیامبر خدا، زکام را درمان نمی کرد و می فرمود: «هیچ کس نیست که رگی از جذام در او نباشد؛ اما چون زکام به او رسد، این رگ را می زداید».

امام صادق علیه السلام: گرفتن سبیل و ناخن ها از جمعه تا جمعه، مایه ایمنی از جذام است.

عوامل ابتلا به پیسی

مالیدن سفال بر بدن در حمام

امام صادق علیه السلام: در حمام، تکیه نزن؛ چرا که چربی کلیه ها را ذوب می کند. در حمام، شانه مزن؛ چرا که مو را باریک می کند. سفال (سنگ پا) را به تن ممال؛ چرا که پیسی می آورد. لُنگ را نیز بر خود مکش؛ چرا که آب روی را می برد.

پیشگیری از پیسی

الف - استفاده از خطمی

امام صادق علیه السلام: شستن سر با خطمی در هر جمعه، مایه ی ایمنی از پیسی و دیوانگی است.

ب - خوردن بادمجان

امام صادق علیه السلام: بر شما باد بادنجان (/بادنجان) بورانی؛ زیرا شفایی است که از پیسی ایمنی می دهد. بادنجانی هم که به روغن زیتون سرخ شود، چنین است.

سودمند برای درمان پیسی

الف - خوردن گوشت گاو با چغندر

امام صادق علیه السلام: آب گوشت چغندر با گوشت گاو سفیدی را از میان می برد.

ب - آب گوشت گاو

امام صادق علیه السلام: آب گوشت گاو، پیسی را از میان می برد.

ج - سويق

امام صادق عليه السلام: سويق خشک (قاووت گندم و جو)، سفیدی و پیسی را از میان می برد.

سودمند برای درمان ترک پوست

الکافی - به نقل از عمر بن اُذینَه -: مردی از ترک پوست دست و پای خود نزد امام صادق عليه السلام اظهار ناراحتی کرد. امام به او فرمود: «پنبه ای بردار و یک گیاه بان در میان آن قرار ده و آن را در ناف خود کن».

اسحاق بن عمار گفت: فدایت شوم! گیاه بان را در میان پنبه ای بیچد و آن را در ناف خود قرار دهد؟

فرمود: «اما تو ای اسحاق! بان را در ناف خود بریز، که بزرگ است (و گنجایش دارد)».

ابن اذینه می گوید: پس از آن ماجرا، آن مرد را دیدم و به من گفت که آن کار را یک بار انجام داده و ناراحتی او از میان رفته است.

سودمند برای درمان کک و مک صورت

امام صادق عليه السلام: هر کس بر نخستین لقمه ی غذای خود نمک بپاشد، کک و مک صورت او از میان می رود.

مفید برای درمان سبوسه (شوره سر)

امام صادق عليه السلام: شستن سر با خطمی، مایه ی ایمنی از سردرد، برکنار ماندن از فقر، و پاکیزگی سر از سبوسه است.

سودمند برای درمان بدبویی عرق

امام صادق عليه السلام: حنا، بوی بد عرق را از میان می برد. بر طراوت صورت می افزاید، دهان را خوش بو می کند و فرزند را نیکو می سازد.

اشاره به حکمت نهفته در مو

بحارالانوار - به نقل از محمد بن سنان، از مفضل بن عمر، در گفتگو با امام صادق علیه السلام (در بیان نعمتهایی که خداوند متعال به انسان بخشیده است): - امام صادق علیه السلام فرمود: «در این بنگر و تامل کن که چه حسن تدبیری در آفرینش موها و ناخن هاست، از آن رو که آنها از چیزهایی اند که بلند می شوند و زیاد می شوند، به گونه ای که نیاز هست پیوسته از آنها کاسته شود، فاقد حس آفریده شده اند، تا انسان از کوتاه کردن آنها احساس درد نکند؛ در حالی که اگر مو و ناخن از چیزهایی بودند که حس داشتند انسان در کوتاه کردن و چیدن آنها میان دو ناخوشایند می ماند، یا این که آنها را واگذارد تا بلند شود و بر او سنگینی کنند و یا آن که با تحمل درد و رنجی که او را می آزارد آنها را کوتاه کند.»

مفضل می گوید: گفتم: چرا اصولاً اینها به گونه ای آفریده نشده اند که زیاد و بلند نشوند تا انسان به کوتاه کردن آنها نیازمند نگردد؟

فرمود: «خداوند را در این باره بر بنده نعمتهایی است که آنها را نمی شناسد تا او را بر آنها سپاس گوید. بدان که دردها و بیماریهای بدن همراه با درآمدن موها از بستر خود و درآمدن ناخن ها از انگشتان، از بدن بیرون می روند. از همین رو انسان به نوره کشیدن، سرتراشیدن و کوتاه کردن ناخن در هر هفته فرمان یافته تا موها رشد شتابان تری یابند و با درآمدن آنها دردها و بیماری ها از تن بیرون بروند. اما هنگامی که بلند شوند، سرگردان می مانند و در آمدنشان کاهش می یابد و بدین سبب، مایه های دردها و بیماری ها در بدن حبس شوند و دردها و بیماری هایی را پدید آورند. افزون بر این، موها از جاهایی که به انسان زیان می رسانند و تباهی و ضرر برای او پیش می آورد، باز داشته شده

اند. اگر مو در چشم می روید، آیا دیده را نابینا نمی کرد؟! اگر در دهان می روید، آیا خوردنی ها و نوشیدنی ها را بر انسان، ناگوار نمی ساخت؟! اگر در کف دست می روید، آیا مانع لمس صحیح توسط انسان و مانع از برخی دیگر کارها نمی شد؟! و اگر در شرمگاه زن یا بر آلت مرد می روید، آیا لذت آمیزش را بر آنها تباه نمی کرد؟! پس بنگر که چگونه به واسطه ی مصلحتی که بوده، مو بر این جاها نرویده است.

دیگر آن که این پدیده، ویژه انسان نیست، بلکه آن را در چارپایان، درندگان و دیگر جانوران پستاندار نیز می یابی. می بینی که تن آنها به مو شکوهی یافته و جاهای یاد شده، عینا به همان علت، تهی از موست. در آفرینش، تامل کن که چگونه از نقطه های خطا و زیان دوری می گزیند و درستی و سودمندی را می آورد.

منانیه (مانویان) و طوایف همانندشان، آنگاه که کوشیده اند عیبی در کار آفرینش بیابند، بر موهای عانه و زیر بغل، خُرده گرفته اند و ندانسته اند که رویش این موها از رطوبتی است که بدین مواضع می ریزد و در نتیجه، آن سان که در هر نقطه آبگیر علف می روید. مگر نمی بینی که این مواضع، از دیگر جاها پوشیده تر و برای پذیرش این زیاده، آماده تر است؟

دیگر آن که این موی (موی عانه و زیربغل) از هزینه ها و تکالیف این بدن است، بدان واسطه که در میان آنها مصلحتی است؛ زیرا اهتمام انسان به تمیز کردن بدن و گرفتن موهایی که بر آن می روید، از چیزهایی است که غرور انسان را می شکند، او را از ستم باز می دارد، و وی را از بخشی از سرمستی و بطالتی که از بیکاری حاصل می آید، می رهاند.

حفظ گرمای بدن

امام صادق علیه السلام: در تبیین علت روئیدن مو بر روی سر - : مو بر بالای 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 کند و گرما و سرمای را که بدن می رسد، دفع کند.

پیشگیری از جذام

امام صادق علیه السلام: «گشادی گریبان و روئیدن مو در بینی مایه ی ایمنی از جذام است».

سپس فرمود: «مگر نشنیده ای سخن شاعر را که می گوید: ((پیراهن مرا تنها گشاده گریبان و گشاده آستین می بینی؟»

بهداشت مو

الکافی - به نقل از ابوالعباس بقباق - : از امام صادق علیه السلام در این باره پرسیدم که اگر مردی موی فراوان داشته باشد، آیا میان موها فرق باز کند یا آنها را واگذارد؟

فرمود: ((فرق باز کند.))

خضاب کردن با و وسمه (کتم)

الکافی - به نقل از ابوشیبه ی اسدی - : از امام صادق علیه السلام درباره خضاب کردن موها پرسیدم.

فرمود: «حسین و ابوجعفر (باقر) - که درود خدا بر آنها باد - به حنا و وسمه خضاب می کردند».

الکافی - به نقل از حلبی: از امام صادق علیه السلام درباره خضاب مو پرسیدم. فرمود: «پیامبر خدا، حسین بن علی و ابوجعفر، به وسمه، خضاب می کرده اند.»

شانه کردن مو

امام صادق علیه السلام: شانه کردن فراوان، از بلغم می کاهد.

مکارم الاخلاق:

امام صادق علیه السلام فرمود: «شانه کردن سر، بلغم را از میان می برد. شانه زدن ابروها، مایه ی ایمنی از جذام است، و شانه کردن رُخساره، دندان ها را استحکام می بخشد.»

از ایشان، درباره تراشیدن سر پرسیدند.

فرمود: «خوب است.»

امام صادق علیه السلام: «جامه ی پاکیزه، دشمن را درهم می شکند، چرب کردن پوست، سختی را از میان می برد و شانه کردن سر، وبا را دور می کند.»
راوی گوید که پرسیدم: وبا چیست؟

فرمود: «تب، شانه کردن ریش، دندان ها را استحکام می بخشد.»

امام صادق علیه السلام: از شانه کردن در حمام بپرهیز، چرا که وبای مو می آورد.

کوتاه کردن مو

الکافی - به نقل از اسحاق بن عمار - : امام صادق علیه السلام به من فرمود: «موی خود را از ته بزن تا آلودگی اش و جنبندگان و چرک آن، کم شود، گردنت ستبر گردد و دیده ات جلا یابد.» و در روایت دیگری است: «و تنت راحت شود.»
الکافی - به نقل از ابن سنان: به امام صادق علیه السلام گفتم: درباره بلند کردن موها چه می فرمایی؟

فرمود: «یاران محمد، موهای خود را می زدند»، یعنی کوتاه می کردند.

تراشیدن موها

الکافی - به نقل از اسحاق بن عمار، از امام صادق علیه السلام :- به امام صادق علیه السلام گفتم: فدایت شوم! گاه موهای پشت گردنم زیاد می شود و به سختی مرا اندوهگین می کند. مرا فرمود: «ای اسحاق! آیا نمی دانی که تراشیدن (موهای) پشت گردن اندوه را از میان می برد؟»

امام صادق علیه السلام : در تفسیر آیه ی (واذ ابتلی ابراهیم ربه بکلمات) :- آن گاه که خداوند او را به رؤیای ذبح نیای عرب، اسماعیل، آزمود و وی این آزمون را به درستی پشت سر نهاد و تسلیم فرمان خدا شد و آهنگ انجام دادن خواسته ی او کرد، چون خداوند به پاداش صدق و راستی و عمل او برایش چنین مقرر ساخت که «من تو را برای مردم، امام قرار می دهم.» آیین حنفی را که همان پاکی و طهارت است، بر او فرستاد. این طهارت ده چیز است: پنج مورد از آن در سر، و پنج مورد دیگر در تن. اما آن پنج مورد که در سر است، عبارتند از: گرفتن سبیل، واگذاشتن ریش، کوتاه کردن موها، مسواک زدن و خلال کردن. آن پنج مورد که در تن است نیز عبارتند از: تراشیدن موهای بدن، ختنه کردن، کوتاه کردن ناخن ها، غسل جنابت و طهارت گرفتن با آب، این، همان آیین حنیف پاکی است که ابراهیم آورد و نه نسخ شده است و نه تا روز قیامت، نسخ خواهد شد. این معنای کلام خداوند است که فرمود: «از آیین حنیف ابراهیم، پیروی کن.»

کتاب من لا یحضره الفقیه:

امام صادق علیه السلام موی زیر بغل خود را در حمام نوره می کشید و می زدود. می فرمود: «از ریشه کندن موهای زیر بغل، شانه ها را ضعیف می کند و بینایی را سست و کم قدرت می سازد.»

الکافی - به نقل از عبدالله بن ابی یعفور: در مدینه بودیم که میان من و زُراره، بر تراشیدن یا کندن موهای زیر بغل، بحث پیش آمد. من گفتم: تراشیدن آنها بهتر است. زُراره گفت: کندن آنها بهتر است. آنگاه از امام صادق علیه السلام اجازه دیدار خواستم. در حالی که در حمام، موزدایی می کرد و موهای زیر بغل خود را زدوده بود، به ما اجازه دیدار داد. به زُراره گفتم: تو را بس است؟

گفت: نه، شاید این کار را به جهتی انجام داده است که انجام دادنش برای من از آن جهت، درست نیست. پس امام علیه السلام پرسید: «درباره چه گفتگو می کنید؟» گفتم: زُراره در مورد کندن یا تراشیدن موهای زیر بغل، با من مخالفت کرده است. من گفته ام که تراشیدن و زدودن آنها بهتر است و زُراره گفته است که کندن آنها بهتر است.

فرمود: «تو به سنت راه یافته ای و زُراره بدان نرسیده است. تراشیدن آنها از کندن شان بهتر است و زدودن (به نوره و همانند آن)، از تراشیدن نیز بهتر.»

سپس به ما فرمود: «موزدایی کنید.»

گفتیم: سه روز پیش این کار را انجام داده ایم.

فرمود: دوباره انجام دهید، چرا که موزدایی، خود نوعی طهارت است.»

امام صادق علیه السلام: قطع کردن و کندن تار موهای سفید، اشکال ندارد، اما قطع کردن آنها از کندن شان بهتر است.

گرفتن سبیل

الکافی - به نقل از ابن فضال، از راوی که خود از وی نام برده است - (نزد

امام صادق علیه السلام) از کوتاه کردن سبیل سخن به میان آوردیم.

فرمود: «این عمل، نوعی پیشگیری از بیماری و عمل به سنت پیامبر صلی الله علیه و آله

است.»

به کار گرفتن نوره برای زدودن موهای بدن

امام صادق علیه السلام: پیامبر خدا در هر جمعه، موی زَهار و زیر سرین را نوره می کشید.

امام صادق علیه السلام: زدودن موها با تیغ در هر هفت روز، و با نوره در هر پانزده روز پسندیده است.

امام صادق علیه السلام: سنت در مورد نوره، آن است که هر پانزده روز یک بار انجام شود. اگر بیست روز بر تو گذشت و این کار را انجام ندادی و هیچ چیز هم برای خرید آن نداشتی، به حساب خداوند قرض کن.

الکافی - به نقل از عبدالرحمن بن ابی عبدالله -: روزی با امام صادق علیه السلام به حمام رفتم. به من فرمود: «ای عبدالرحمن! موزدایی کن.»
گفتم: چند روز پیش موهای خود را زدوده ام.

فرمود: «موزدایی کن، چرا که این یک طهارت است.»

امام صادق علیه السلام: یک بار نوره کشیدن در تابستان، از ده بار در زمستان بهتر است.

سودمند برای درمان کم مویی

امام صادق علیه السلام: سرمه، مو بر می رویاند، دیده را تیزی می بخشد و انسان را بر طولانی ساختن سجده یاری می رساند.

امام صادق علیه السلام: سرمه ی اِثمد، چشم را جلا می دهد، مو می رویاند و اشک را می برد.

ناخن

امام صادق علیه السلام: خطاب به مفضل بن عمر: ای مفضل! در این بیندیش که چرا ناخن ها در سر انگشت ها واقع شده اند. جز برای آن که از انگشت محافظت کنند و در انجام دادن کارها یاری دهند.

کوتاه کردن ناخن

امام صادق علیه السلام: پوشیده ترین و پنهان ترین جایی که شیطان برای چیره شدن بر آدمیزاد می یابد، این است که در زیر ناخن ها جای گیرد.

امام صادق علیه السلام: کوتاه کردن ناخن ها از سنت است.

امام صادق علیه السلام: کوتاه کردن ناخن ها، گرفتن سبیل و تراشیدن (موی) عانه در احرام، از سنت است.

کوتاه کردن ناخن در روز جمعه

امام صادق علیه السلام: گرفتن سبیل و ناخن ها از جمعه تا جمعه، مایه ی ایمنی از جذام است.

امام صادق علیه السلام: در هر جمعه، اندکی از سبیل و ناخن های خود را بگیر، و اگر هم چیزی وجود نداشته باشد، جای آن را بسای، تا دیوانگی و جذام و پیسی به تو نرسد.

دفن ناخن های گرفته شده

امام صادق علیه السلام: در تفسیر آیه ی (مگر زمین را محل اجتماع نگردانیدیم، چه برای زندگان، چه برای مردگان؟) :- مقصود به خاک سپردن مو و ناخن است.

امام صادق علیه السلام: مرد، چون ناخن و موی خود را می گیرد، آنچه را گرفته است، به خاک بسپارد، و این کار، سنت (مستحب) است.

استخوان ها - اشاره به حکمت نهفته در استخوان ها

امام صادق علیه السلام - خطاب به طبیب هندی - : تا خوردنِ زانو، به سمت عقب قرار داده شده است، چرا که انسان به سمت جلو راه می رود و حرکات او با تعادل همراه است، اما اگر این نبود، انسان در هنگام راه رفتن (بر زمین) می افتاد.

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

امام صادق علیه السلام : خطاب به مفضل بن عمر - : ای مفضل! بنگر که چگونه انسان در خلقتش ویژگی هایی یافته است تا بر چارپایان، برتری و مهتری داده شود. او به گونه ای آفریده شده است که راست می ایستد و راست می نشیند تا با دستان و اندام ها، رویاروی چیزها قرار گیرد و بتواند با آنها در آویزد و کاری انجام دهد. اگر او به سان چارپایان، صورت به سوی زمین داشت، نمی توانست هیچ یک از کارها را انجام دهد....

چرا انسان بر ران و سرین خود، این گوشت را حمل می کند، جز برای آن که او را از (درشتی) زمین نگه دارد تا از نشستن بر آن، احساس درد نکند، آن سان که چون انسان نحیف و کم گوشت بنشیند و میان او و زمین حائلی نباشد که او را از درشتی زمین، نگه دارد، احساس درد کند؟ ...

در ساختار بدن جانوران و سامان یافتن آنان بر وضعی که دارند، اندیشه کن. آنها نه به سان سنگ، سخت آفریده شده اند؛ و اگر چنین بودند، نه خم می شدند

و نه می توانستند به انجام دادن کاری دست بزنند. همچنین، آنها بسیار نرم و سست آفریده نشده اند که نتوانند سنگینی خود را حمل کنند و نه به خویش اتکا ورزند. آنها از گوشتی نرم آفریده شده اند که خم می شود و در درون آن نیز استخوانهایی سخت است و عصب و رگ آن را نگه می دارد و اینها همه را به یکدیگر پیوند می زند و در کنار هم نگه می دارد. بر روی همه ی اینها غلافی از پوست قرار گرفته است که همه ی بدن را در بر می گیرد.

حکایت بدن، حکایت این تندیس هاست که از چوب ساخته و در آن ها پارچه ای بر اطراف چوب پیچیده و به کمک نخ، به هم بسته می شود و آن گاه لایه ای از صمغ نیز آنها را می پوشاند. چوب ها به منزله ی استخوان، پارچه ها به منزله گوشت، و نخ ها به منزله عصب و رگ و آن لایه نیز به منزله ی پوست است. اگر این احتمال روا باشد که جانوران متحرک، به خودی خود و بدون آفریدگار، پدید آمده باشند، چنین چیزی درباره این تندیس های بی جان نیز روا خواهد بود؛ اما اگر این احتمال درباره تندیس روا نباشد، سزایمندتر آن است که درباره جانوران نیز روا نیست...

انسان ها چون توانسته اند صاحب ذهن و زیرکی و توان دست یازیدن به حرفه هایی چون: بنا ساختن، تجارت، رنگرزی و جز آن باشند، برایشان کفِ دستانی بزرگ و برخوردار از انگشتان درشت، قرار داده شده است تا بتوانند چیزها را در دست گیرند و لازم ترین آنها همین حرفه هاست.

مناقب آل ائمه طالب - به نقل از سالم ضریر - : مردی مسیحی از امام صادق علیه السلام درباره تشریح بدن پرسید.

فرمود: «خداوند متعال، انسان را بر دوازده اندام اصلی، بر 246 استخوان و بر سیصد و شصت رگ آفرید. رگ ها همه بدن را آبیاری می کنند، استخوان ها

اندام ها را نگه می دارند، گوشت، استخوان ها را نگه می دارد و عصب، گوشت را نگه می دارد.

در دستان انسان، 82 استخوان قرار دارد: در هر دست، 41 استخوان از این تعداد، 35 استخوان در کف، دو استخوان در فاصله ی میان میچ و آرنج، یکی در بازو و سه تا در شانه ی اوست؛ و به همین اندازه نیز در دست دیگر.

در پای او نیز 43 استخوان است. از این تعداد، سی و پنج استخوان در قسمت پایین تر از میچ، دو تا در ساق، سه تا در زانو، یکی در ران، دو تا در سرین اوست؛ و به همین اندازه نیز در پای دیگر.

در پشت او هم هجده مُهره است، در هر یک از پهلوهایی او نه دنده است، در گردنش هشت (استخوان)، در سر وی نیز 36 استخوان، در دهانش 28 استخوان و (آن گاه) 32 استخوان است.

آنچه استخوان ها را استحکام و از پوکی استخوان جلوگیری می کند

امام صادق (علیه السلام): خوردن (قاووت گندم و جو) با روغن زیتون، گوشت بر می رویاند، استخوان را استحکام می بخشد، پوست را نازک می کند و بر توان جنسی می افزاید.

طب الاثمه (علیه السلام) - به نقل از بکیر بن محمد - : نزد امام صادق (علیه السلام) بودم. مردی به او گفت: ای پسر پیامبر خدا! فرزند، زاده می شود؛ اما در او کم عقلی و سستی است.

پرسید: «چه چیزی تو را از (قاووت گندم و جو)، باز داشته است؟ آن را بخور. همسرت را نیز بدان فرمان ده؛ چرا که گوشت می رویاند، استخوان را استحکام می بخشد و سبب می شود که جز فرزندان قوی از شما زاده نگردد».

امام صادق علیه السلام: خوردن باقلا، استخوان های ساق را تراکم درونی می دهد،
توان مغز را افزون می سازد و خون تازه تولید می کند.

امام صادق علیه السلام: سنجد، گوشتش گوشت می رویاند، هسته اش استخوان را
رشد می دهد، پوستش پوست را می پرورد... رگ جذام را به کلی از میان می
برد. با این همه، ... ساق پا را نیز قوی می کند.

امام صادق علیه السلام: به تبار، سه بار (قاووت گندم و جو) شسته شده، داده می
شود. این تب را می برد، صفرا و بلغم را می خشکاند و ساق پاها را تقویت می
کند.

آنچه مفاصل را نرم می کند

طب الاثمه (علیه السلام) - به نقل از ازرق بن سلیمان -: از امام صادق علیه السلام درباره
آلو پرسیدم، فرمود: «برای تلخه مفید است و مفاصل را نرم می کند. البته، از آن
فراوان مخور؛ چرا که بادهایی را در مفاصل تو در پی می آورد».

سودمند برا درد پهلوی

قصص الانبیاء - به نقل از عبدالله بن سنان -: از امام صادق علیه السلام پرسیدم: آیا
عیسی علیه السلام به آنچه آدمی زادگان بدان مبتلا می شوند، مبتلا می شد؟
فرمود: «آری، او در خردسالی به درد بزرگسالان و در بزرگسالی به درد
خُردسالان، گرفتار می شد و بیمار هم می شد، چون در دوران خردسالی به درد
پهلوی - که از بیماری بزرگسالان است - مبتلا می شد، به مادرش می گفت:
برایم عسل و سیاه دانه و روغن زیتون فراهم کن و از آن، خمیر بساز و برایم
بیاور. مادرش آن را برایش می آورد، اما او آن را خوش نمی دانست. مادرش
از او می پرسید: چرا آن را خوش نداری، در حالی که خود، آن را طلبیده ای؟
او در پاسخ می گفت: بده به من. به دانش نبوت آن را برایت نسخه کردم و به

بی تاب‌ی کودکان، آن را خوش نداشتیم. او دارو را می‌بویید و پس از آن می‌نوشتید».

امام صادق علیه السلام: پیامبر خدا، به درگاه پروردگار خویش (عز و جل) از کم‌درد نالید. خداوند به او فرمود که دانه‌ای (احتمالاً گندم یا نخود) با گوشت بخورد، یعنی هلیم.

امام صادق علیه السلام: پیامبر خدا، به درگاه پروردگار خویش (عز و جل) از کم‌درد نالید. خداوند به او فرمود که دانه‌ای با گوشت بخورد، یعنی هلیم.

دستگاه تناسل و دفع ادرار

اشاره به حکمت نهفته در آن

امام صادق علیه السلام: خطاب به مفضل بن عمر - ای مفضل! در این بیندیش که چگونه آلت های آمیزش در مرد و زن، به گونه ای همخوان این کار، قرار داده شده است. برای مرد، آلتی انبساطپذیر قرار داده شده است که دراز می شود تا نطفه به زهدان برسد چه این که کرد، بدان نیاز دارد که آب خویش در دیگری بیفکند. برای زن هم ظرفی گود آفریده شده تا هر دو آب را در خود، جای دهد و فرزند را در درون خود بپذیرد، گنجایش او را داشته باشد و او را حفظ کند تا زمانی که استحکام یابد. آیا این، برخاسته از تدبیر خدایی حکیم و پُر مهر نیست؟ از آنچه برایش شریک می گیرند، پیراسته و فراتر باد! ...

چه کسی گذرگاه پیشاب و مدفوع را خود جمع شونده قرار دهد تا آنها را مهار کند و نگذارد پیوسته در جریان باشند و زندگی انسان را بر او تباه سازند؟ چه اندازه نعمت از این دست را هر شمارنده ای می تواند در شمار آورد؟ ...

اگر آلت تناسلی مرد، همیشه سست و فروهشته بود، چگونه می توانست به ژرفای زهدان برسد تا در آن جا نطفه را خالی کند؟ و اگر نیز همیشه در حالت معوظ بود، چگونه مرد می توانست در بستر، از این پهلوی پهلوی بچرخد و یا در حالی که چیزی پیش آمده در جلو او هست، در میان مردم راه برود؟ چنین چیزی، افزون بر زشتی چشم انداز، تحریک شهوت را در زن و مرد، در همه وقت، در پی می آورد.

بدین سان خداوند - جل اسمه - تقدیر کرد که بیشتر آن در همه ی اوقات، به چشم نیاید و از آن، دشواری ای بر مردان تحمیل نشود؛ بلکه خداوند در آن

نیرویی قرار داد که به گاه نیاز، راست شود؛ چرا که او خود تقدیر کرده که استمرا و ماندگاری نسل، از رهگذر آن باشد.

کارکردها

عادت ماهانه زنان

امام صادق علیه السلام: زن، هنگامی که به پنجاه سالگی برسد، خون نمی بیند، مگر آن زنی که از قریش باشد.

الکافی - به نقل از عبدالرحمن بن حجاج -: امام صادق علیه السلام فرمود: «سه کسی اند که در هر حالتی می توان با آنها عقد نکاح بست: آن که هنوز خون ندیده است و همانندهایش نیز هنوز خون نمی بینند»

پرسیدم: اندازه سنی آن چیست؟

فرمود: «وقتی کمتر از نه سال بر او گذشته باشد، (سپس ادامه داد: دوم) آن که کسی با او دخول نکرده است و (سوم) آن که از حیض نومید شده و همانندهایش نیز حائض نمی شوند».

گفتم: حدّ آن چیست؟

فرمود: «وقتی پنجاه سال داشته باشد».

الکافی - به نقل از حفص بن بختری -: زنی بر امام صادق علیه السلام وارد شد و از ایشان در این باره پرسید که زنی، خونس استمرار می یابد و نمی داند این خون، حیض است یا چیزی دیگر.

امام به او فرمود: «خون حیض، گرم، خالص، سیاه رنگ و دارای جهش و حرارت است؛ اما خون استحاضه، زرد و سرد است. پس اگر خون، دارای حرارت و جهش و سیاهی بود، زن باید نماز را واگذارد».

آن زن پس از شنیدن بیرون رفت، در حالی که می گفت: به خداوند سوگند، اگر یک زن هم می بود، بر این نمی افزود.

مايع پروستات

امام صادق عليه السلام: اگر از آلت چیزی از مَذی و وَدِی بیرون آید و در حال نماز باشی، نه آن را بشوی و نه وضوی خود را به سبب آن باطل بدان، هر چند که (از فراوانی) به پس تو نیز رسیده باشد؛ چرا که این به منزله آب بینی است. هر چیز هم که پس از وضو از تو بیرون می آید، از رگ های پشت (غده ها) یا از بواسیر است و چیز مهمی نیست. آن را از جامه ات مشوی، مگر این که جامه را آلوده کند.

امام صادق عليه السلام: مَذی، وَدِی و وَدِی از آلت بیرون می آیند. منی، آن چیزی است که به سبب استخوان ها شُل می شوند و بدن سست می گردد و موجب غسل است. مَذی از شهوت بیرون می آید و در آن چیزی نیست. وَدِی، آن چیزی است که پس از پیشاب بیرون می آید. وَدِی هم آن چیزی است که به سبب بیماری ها بیرون می آید، چیزی نیست.

نمونه های از بیماری های زنان

الف - شاخک و فنج

امام صادق عليه السلام: زن را به واسطه ی چهار چیز پس دهند: به واسطه ی پیسی، جذام، دیوانگی و شاخک - که همان فنج است - البته تا زمانی که مرد با او همبستر نشده باشد؛ اما اگر با او همبستر شده باشد، نه.

ب - فقدان دوشیزگی

امام صادق علیه السلام: درباره مردی که به زنش گفته بود: تو دوشیزه به حجله ام نیامده ای - : بر او چیزی نیست؛ زیرا دوشیزگی بدون آمیزش نیز از بین می رود.

تکیه زدن بر حمام

امام صادق علیه السلام: در حمام (به دیوار) تکیه مزین؛ چرا که پیه کلیه ها را آب می کند.

برخی از عوامل سلامت دستگاه ادراری و تناسلی

امام صادق علیه السلام: نوزاد را در روز هفتم، عقیقه و ختنه کنید.
امام صادق علیه السلام: سوراخ کردن گوش پسر بچه از سنت است و ختنه کردن او در هفت روزگی هم از سنت است.

پلیدی زدایی و شستن

امام صادق علیه السلام: سنت در پلیدی زدایی (از مخرج) بر استفاده از سنگ دست نخورده جریان یافته است و پس از آن هم از آب استفاده می شود.

خوردن تُرَب

امام صادق علیه السلام: تُرَب بخور، چرا که در آن سه ویژگی: برگش بادهای را دور می کند، قسمت میانی اش پیشاب را روان سازد و ریشه اش بلغم را از میان می برد.

امام صادق علیه السلام: تُرَب، ریشه اش بلغم را از میان می برد، قسمت میانی اش، گوارش می دهد و برگش، ادرار را به طور کامل به جریان می اندازد.

خوردن خربزه

امام صادق علیه السلام: درباره ی ویژگی های خربزه -: سنگ را در مثانه ذوب می کند.

امام صادق علیه السلام: خربزه بخورید؛ چرا که در آن ده ویژگی است: پیه زمین است، نه دردی در آن است و نه فساد، خوراک است، آب است، میوه است، سبزی است، شست و شوده‌نده است؛ خورش است؛ توان جنسی می افزاید؛ مثانه را می شوید؛ و ادرار آور است.

سودمند برای درمان احساس درد به هنگام دفع پیشاب

مکارم الاخلاق - به نقل از فضل -: به امام صادق علیه السلام اظهار کردم که در هنگام ادرار با سختی رویاروی می شوم.
فرمود: «در آخر شب قدری شونیز استعمال کن.»

حرمت آمیزش با زن حائض

امام صادق علیه السلام: زن که حائض شود، بر همسرش حرام گردد که با او از شرمگاه، کاری کند؛ چرا که خداوند متعال فرموده است: (نزدیکشان مشوید تا پاک شوند)

زیان های آمیزش با زن حائض

الکافی - به نقل از عذافر صیرفی -: امام صادق علیه السلام فرمود: «آیا این ناهنجاری آفریده شدگان را می بینی؟»
گفتم: آری.

فرمود: «اینان کسانی اند که پدرانشان خود در دوران آلودگی آنان، آمیزش می کردند.»

مواردی که در آنها آمیزش مکروه است

امام صادق علیه السلام: سه چیز، بدن را فرسوده می کند و شاید هم (فرد را) بکشد:
حمام رفتن با شکم پُر، آمیزش کردن با شکم پر، و همبستری با پیرزنان

آداب آمیزش

چیرگی شهوت

امام صادق علیه السلام: جز از سر چیرگی شهوت، آمیزش مکن.

پوشیده داشتن

امام صادق علیه السلام: انسان، نباید با وجود پسر بچه در خانه، با همسر یا کنیزش
آمیزش کند؛ زیرا این کار پیامد زنا دارد.

دعا

امام صادق علیه السلام: هر که بخواهد زنش بچه دار شود، پس از نماز جمعه دو
رکعت نماز بگذارد و در آنها رکوع و سجده را طولانی سازد و سپس بگوید:
«خداوندا! به حرمت آنچه زکریا بدان از تو مسئلت داشت، از تو می خواهم.
پروردگارا! مرا تنها مگذار که خود، برترین وارثانی. خداوندا! از نزد خویش مرا
فرزندانی پاک ببخش که تو شنوای دعایی. خداوندا! به نام تو او را بر خویش
حلال ساختم و به امانت تو، او را در اختیار گرفتم. اکنون، اگر در رحم او برایم
فرزندی تقدیر کرده ای، او را فرزندی خجسته و پیراسته قرار ده و در او برای
شیطان بهره و سهمی قرار مده.»

آنچه به هنگام آمیزش بایسته است

امام صادق علیه السلام: جز از سر چیرگی شهوت، آمیزش مکن.

خودداری از سخن گفتن

امام صادق علیه السلام: به گاه به هم رسیدن ختنه گاه ها، از سخن گفتن پرهیزید؛
چرا که گُنْگی می آورد.

آنچه پس از آمیزش بایسته است

غسل

امام صادق علیه السلام: در پاسخ زندیقی که پرسید: علت غسل چیست؟ همانا آمیزش کننده، کاری حلال انجام داده است و کار حلال هم مایه ی آلودگی نیست - جنابت، همانند حیض است؛ چرا که نطفه، خونی است استحکام نیافته و آمیزش هم امکان پذیر نیست، مگر به حرکتی سخت و شهوتی چیره. پس چون به پایان رساند، بدن نفس می کشد و مرد از نفس آن، در خود بویی بد احساس می کند. غسل برای همین واجب شده است و البته غسل جنابت، افزون بر این امانتی است که خداوند بر بندگان خویش سپرده است تا از این رهگذر، آنان را بیازماید.

آنچه انسان را بر آمیزش جنسی یاری می دهد

خوردن زردک

امام صادق علیه السلام: زردک، مایه ی ایمنی از قولنج و بواسیر است و به جماع، کمک می کند.

امام صادق علیه السلام: خوردن زردک، کلیه ها را گرم می کند و آلت را بر می خیزاند.

خوردن پیاز

امام صادق علیه السلام: پیاز بخورید؛ بوی دهان را خوش می سازد، لثه را استحکام می بخشد؛ و آب و توان آمیزش را زیاد می کند.

خوردن تخم مرغ همراه با پیاز و روغن زیتون

مکارم الاخلاق - به نقل از یکی از یاران امام صادق علیه السلام - : به امام علیه السلام گفتم: فدایت شوم! من کنیز می خرم، دوست دارم چیزی به من تعلیم فرمایی که بر (آمیزش با) آنها توانایی یابم.

فرمود: «پیاز را در روغن زیتون کمی سرخ کن، تخم مرغی هم در ظرفی بشکن و قدری نمک بر آن بپاش. آنگاه این تخم مرغ را روی پیاز و روغن زیتون بریز و اندکی بجوشان و سپس از آن بخور.»

راوی گوید: این کار را انجام دادم و از آن پس، هر گاه قصد آمیزش بر آن کنیزان می کردم، بر آن توانایی داشتم.

خوردن تخم مرغ با گوشت

امام صادق علیه السلام: یکی از پیامبران، از کمی فرزندان به درگاه خداوند (عز و جل) شکایت برد. خداوند فرمود: «گوشت با تخم مرغ بخور.»

خوردن هلیم

امام صادق علیه السلام: یکی از پیامبران، از ضعف و کمی توان آمیزش به درگاه خداوند (عز و جل) اظهار ناراحتی کرد. خداوند، او را به خوردن هلیم، فرمان داد.

خوردن سویق با روغن زیتون

امام صادق علیه السلام: خوردن (قاووت گندم و جو) با روغن زیتون، گوشت می رویاند. استخوان را استحکام می بخشد، پوست را نازک می کند و بر توان جنسی می افزاید.

استفاده از مُشکک

امام صادق علیه السلام: مُشکک به لا به لای دندان ها خویش در آورید، چرا که دهان را خوشبو می کند و بر توان همبستری می افزاید.

بوی خوش

امام صادق علیه السلام: بوی خوش، قلب را استواری می بخشد و بر توان جنسی می افزاید.

سرمه کشیدن

امام صادق علیه السلام: سرمه، توان همبستری را افزون می سازد.
امام صادق علیه السلام: سرمه، توان همبستری را افزایش می دهد. حنا نیز بر آن می افزاید.

آنچه از توان جنسی می کاهد

الکافی - به نقل از سنان بن سدیر - : در حالی که کفش سیاه پوشیده بودم، بر امام صادق علیه السلام وارد شدم.
فرمود: «ای حنّان! تو را به رنگ سیاه چه کار!؟ آیا نمی دانی که در آن، سه ویژگی است: دیده را ضعیف می کند، آلت را سست می سازد و پیری می آورد و افزون بر این جامه ی جباران است؟»
گفتم: پس چه پای افزاری بیوشم؟

فرمود: «بر تو باد زرد، چرا که در آن سه ویژگی است: دیده را جلا می دهد،
آلت را استحکام می بخشد، و اندوه را از انسان دور می کند و افزون بر این از
جامه ی پیامبران است.»

آداب خوردن و مصرف خوراکی ها

فایده باطنی کم خوری

امام صادق علیه السلام: نزدیک ترین حالت بنده به خداوند (عز و جل) هنگامی است که شکم وی سبک باشد.

مصباح الشریعة - در حدیثی که به امام صادق علیه السلام منسوب است - : کم خوری، در میان هر طایفه ای، ستوده است؛ زیرا منفعت باطن و ظاهر، در آن است.

تشویق به پرهیز غذایی

امام صادق علیه السلام: خطاب به طبیب هندی: من برتر از آنچه تو همراه داری، به همراه دارم.... آنچه را پیامبر خدا فرموده است، به کار می گیرم و می دانم که معده، خانه همه دردها و پرهیز، یگانه درمان است. نیز بدن را بر آنچه بدان خو می گیرد، عادت می دهم.

درباره ی مدت پرهیز بیمار

معانی الاخبار - از جعفر بن اسماعیل، از مردی، در گفتگو با امام صادق علیه السلام: از ایشان پرسیدم: بیمار، چند روز پرهیز داده می شود؟

فرمود: «یک دُبُق».

من نمی دانستم دُبُق چیست، از همین روی، در این باره از ایشان پرسیدم. فرمود: «ده روز».

طب الاثمه (علیه السلام) - به نقل از یعقوب بن زید، از یکی از معتمدین حدیث از امام صادق علیه السلام: «پرهیز، یازده «دین» است و از آن پس پرهیزی نیست».

مؤلف طب الاثمه گفته است: «دین» یک واژه رومی و به معنای یازده روز است.

امام صادق علیه السلام: پرهیز، پس از هفت روز، برای بیمار، سودی ندارد.

نکوهش پرخوری

امام صادق علیه السلام: پُرخوری، ناخوشایند است.

زیان های پرخوری

کاهش تندرستی

امام صادق علیه السلام: تباهی تن، در فراوانی خوراک است، تباهی کِشت در ارتکاب گناه، و تباهی شناخت، در واگذاردن صلوات بر برترین مردمان (یعنی پیامبر خدا صلی الله علیه و آله).
پیامبر خدا صلی الله علیه و آله.

زیان های باطنی پرخوری

الف - کمی عبادت

المحاسن - به نقل از حَفْص به غیاث، از امام صادق علیه السلام - : «ابلیس برای یحیی بن زکریا چهره آشکار ساخت و ناگاه یحیی دید که از هر چیزی بر او آویزه هایی است و از او پرسید: ای ابلیس! این آویزه ها چیست؟
گفت: اینها، هوسهایی است که آدمیزاده را بدانها گرفتار ساخته ام.
پرسید: آیا از این ها چیزی برای من هم هست؟
گفت: شاید (روزی) سیر شده باشی و در نتیجه، این سیری، تو را از نماز و یاد خدا، سنگین کرده باشد.

یحیی گفت: با خداوند، عهد می بندم که هرگز شکم خویش را از خوراک، پُر نکنم. ابلیس هم گفت: با خداوند، عهد می بندم که هرگز مسلمانی را اندرز ندهم! »

امام صادق علیه السلام

سپس فرمود: «ای حَفْص! جعفر و خاندان جعفر را با خدا این عهد است که هیچ گاه شکم خویش را از خوراک، پر نکنند و جعفر و خاندان جعفر را با خدا این عهد است که هرگز برای دنیا کار نکنند».

ب - دوری از خداوند

امام صادق علیه السلام: دورترین مردمان از خداوند، کسی است که شکمش پر باشد.

امام صادق علیه السلام: خداوند (عز و جل) پرخوری را دشمن می شمارد.
امام صادق علیه السلام: شکم با خوردن، سرکش می شود. نزدیک ترین حالت بنده به خداوند (عز و جل) هنگامی است که شکمش سبک باشد و دورترین حالت بنده از خداوند (عز و جل) نیز آن هنگام است که شکمش پر باشد.

ج - گرسنگی در روز قیامت

امام صادق علیه السلام: پیامبر خدا، صدای آروغ مردی را شنید. فرمود: «ای بنده خدا! آروغ را کوتاه کن، زیرا کسانی که در روز قیامت، بیشترین گرسنگی را می کشند، آنانی هستند که در دنیا سیرترین مردم بوده اند.»

سنگدلی ناشی از زیان های پرخوری

مصباح الشریعه - در حدیثی که به امام صادق علیه السلام منسوب است - : بسیار خفتن، از نوشیدن بسیار، و بسیار نوشیدن از سیری فراوان، زاده می شود و این دو، انسان را نسبت به فرمانبری از خدا سنگین می کنند و دل را سخت تر از آن می کنند که تفکر و خضوع داشته باشد.

مصباح الشریعه - در حدیثی که به امام صادق علیه السلام منسوب است - : برای دل مؤمن، هیچ چیزی زیانبارتر از پرخوری نیست و آن، دو چیز را پدید می آورد: سنگدلی و برانگیختگی شهوت.

آداب غذا خوردن

شستن دست ها

الامالی - به نقل از هشام بن سالم، از امام صادق علیه السلام از پدرانش (علیه السلام) - :
«پیامبر خدا فرمود: هر کس از این خرسند می شود که خیر و برکت خانه اش بسیار باشد، در هنگام آورده شدن غذا وضو بسازد، و هر کس پیش و پس از غذا وضو بسازد، در گشایش روزی به سر برد و از هر بلایی در تن خویش، برکنار باشد».

هشام بن سالم گفت: امام صادق علیه السلام : به من فرمود: «ای هشام بن سالم! مقصود از «وضو» در این جا، شستن دست ها پیش و پس از غذاست.»
امام صادق علیه السلام : هر چیز را زیوری و زیور سفره، سبزی است.
الکافی - به نقل از حنّان - : با امام صادق علیه السلام بر سر سفره ای نشسته بودم. ایشان دست به سوی سبزی دراز کرد، در حالی که من به دلیل بیماری ای که داشتم، از آن پرهیز نمودم.

امام به من رو کرد و فرمود: «ای حنّان! مگر نمی دانی نزد امیر مؤمنان علیه السلام هیچ طبقی آورده نمی شد، مگر این که سبزی هم داشت؟»
گفتم: فدایت شوم! چرا؟

فرمود: «زیرا دل های مؤمنان سبز است و به همانند خویش، میل دارد.»

نام خدا مقدمه ی شروع غذا

امام صادق علیه السلام : امیر مؤمنان علیه السلام فرمود: «برای کسی که بر غذای خود نام خدا ببرد، ضمانت می کنم که از آن غذا، به هیچ درد و رنجی گرفتار نمی شود.»
ابن کوّاء - که این را شنید - پرسید: ای امیر مؤمنان! من دیروز غذایی خوردم و نام خدا را نیز به گاه خوردن آن بردم، اما آن مرا آزار داد!

فرمود: «ای نادان! شاید چند گونه غذا خورده ای، و بر برخی گونه ها نام خدا برده و بر برخی دیگر نام خدای نبرده ای».

امام صادق علیه السلام: به نقل از پدرانش (علیهم السلام) - امیر مؤمنان علیه السلام فرمود: «هیچ گاه به بدگواری، مبتلا نشده ام».

پرسیدند: چرا؟

فرمود (زیرا) هیچ لقمه ای به سوی دهان نبرده ام، مگر این که نام خدا را بر آن یاد کرده ام».

المحاسن - به نقل از مسمع بن عبدالملک - : به امام صادق علیه السلام گفتم: من گاه، احساس بدگواری می کنم.

فرمود: «آیا نام خدا می بری؟»

گفتم: بسم الله هم گفته ام!

فرمود: شاید غذاهای گوناگون می خوری؟

گفتم: آری.

فرمود: «برای هر گونه، بسم الله می گویی؟»

گفتم: نه.

فرمود: «از همین جاست که به بدگواری، گرفتار می شوی؟»

الکافی - به نقل از مسمع - نزد امام صادق علیه السلام از این که پس از خوردن غذا از آن آزار می بینم، اظهار ناراحتی کردم.

فرمود: «بسم الله نمی گویی؟»

گفتم: بسم الله هم می گویم، اما غذا مرا آزار می دهد!

فرمود: «آیا هنگامی که با سخن گفتن، رشته آن بسم الله پیشین را می گسلی و سپس دیگر بار به غذا ادامه می دهی، دوباره نام خدا را می بری؟».

گفتم: نه

فرمود: از همین جاست که غذا به تو زیان می رساند. زنهار که اگر به گاه ادامه دادن به غذا، (دیگر بار) نام خدا را می بردی، غذا تو را زیان نمی رساند.

آغاز کردن غذا با نمک و به پایان بردن آن با نمک یا سرکه

امام صادق علیه السلام: بنی اسرائیل، (غذا را) با سرکه آغاز می کردند و با آن نیز به پایان می بردند؛ ولی ما با نمک آغاز می کنیم و با سرکه به پایان می بریم.

خوردن غذا به هنگام گرسنگی و اشتها

امام صادق علیه السلام: در سفارش هایی به عنوان بصری - : تو را به نه چیز سفارش می کنم و این، سفارش من به همه کسانی است که جویای راهی به سوی خداوند متعال هستند، و از خداوند می خواهم که تو را در بکار بستن این سفارش توفیق دهد. سه تا از این توصیه ها در تربیت نفس است.

اما آنها که در تربیت نفس است: از این حذر کن که آنچه را اشتها نداری، بخوری؛ چرا که در کار کودنی و نابخردی می آورد. جز به گاه گرسنگی مخور، و چون خواستی بخوری، حلال بخور و نام خدا را بر زبان بیاور.

خوردن غذای گرم، پیش از سرد شدن

المحاسن - به نقل از مُرازم - امام صادق علیه السلام برای ما غذایی گرم فرستاد و فرمود: «پیش از آنکه سرد شود، بخورید؛ چرا که این، خوش تر است».

دست کشیدن بر چهره و دعا کردن پس از شستن دستان

الکافی - به نقل از مفضل - : بر امام صادق علیه السلام وارد شدم و نزد او از چشم درد، اظهار ناراحتی کردم. به من فرمود: «آیا نکته ای تازه می خواهی؟»

سپس به من فرمود: «چون پس از غذا خوردن، دست خویش را شستی، بر
ابروهایت دست بکش و سه بار بگو: «سپاس، خداوند نیکوکار زیبا کردار بهره
رسان فضیلت بخش را. «الْحَمْدُ لِلَّهِ الْمُحْسِنِ الْمُجْمِلِ الْمُنْعِمِ الْمُفْضِلِ
من این کار را انجام دادم و از آن پس، چشمانم درد نگرفت. سپاس، خداوند
جهانیان راست.

امام صادق علیه السلام: دست کشیدن بر چهره پس از وضو، کنجدک (کک مک) را
از میان می برد و روزی را افزون می کند.

امام صادق علیه السلام: چون پس از غذا دستانت را شستی، با باقی مانده آب،
دستی بر چشمان خود بکش؛ چرا که مایه ایمنی از چشم درد است.

کشف الغمه - به نقل از جمیل بن درّاج - : نزد امام صادق علیه السلام بودم. بُکیر بن
اعین، در حالی که چشم درد داشت، وارد شد. امام علیه السلام به او گفت: «انسان
زیرک هم چشم درد می کشد؟! »

(کسی) پرسید: چه می کند؟

فرمود: «هنگامی که چربی را از دستان خود شست، دستی بر چشمانش
بکشد. »

من این کار را انجام دادم و چشم درد ندیدم.

به پشت دراز کشیدن پس از غذا

امام صادق علیه السلام: دراز کشیدن پس از غذا، بدن را چاق می کند، غذا را هضم
می نماید و درد را (از درون انسان) بیرون می کشد.

الکافی - به نقل از سَماعه، در گفتگو با امام صادق علیه السلام - : از ایشان درباره
این که کسی با دست چپ بخورد یا بیاشامد، پرسیدم.

فرمود: «مبادا کسی با دست چپ بخورد یا بیاشامد و یا با آن چیزی را بردارد».

پرهیز از خوردن پس از سیری

امام صادق علیه السلام: چهار چیز، هدر می رود: بذر در شوره زار، چراغ در شب مهتابی، خوردن پس از سیری و نیکی به کسی که شایسته آن نیست.

امام صادق علیه السلام: در سه چیز ناخشنودی خداوند (عز و جل) است: خفتن بدون بیداری کشیدن (و احساس نیاز به خواب) خندیدن بدون شگفتی، و خوردن پس از سیری.

پرهیز از خوردن غذای داغ

امام صادق علیه السلام: نزد پیامبر غذایی داغ آوردند. فرمود: «خداوند، آتش را خوراکمان نکرده است. کنارش بگذارید تا سرد شود». پس آن را واگذاشتند تا سرد شد.

امام صادق علیه السلام: برای پیامبر غذایی بسیار داغ آوردند. فرمود: «چنین نیست که خداوند، آتش را خوراکمان کرده باشد. آن را در جایی بگذارید تا سرد شود و (جوشش آن،) آرام بگیرد، چرا که غذای داغ، برکت ندارد. شیطان را در آن بهره ای است».

المحاسن - به نقل از عائذ بن حبيب -: نزد امام صادق علیه السلام بودیم. برایمان تریدی آوردند. دستان خود را به سوی آن دراز کردیم و دیدیم که داغ است. در این هنگام، امام صادق علیه السلام فرمود: «ما از خوردن آتش، نهی شده ایم. دست بردارید؛ چرا که برکت در سرد شدن آن است.»

آداب خوردن گوشت

امام صادق علیه السلام: آن زن یهودی، پیامبر صلی الله علیه و آله را با زهری که در سردست گوشت نهاده بود، مسموم کرد. پیامبر، دست و شانه گوسفند را دوست داشت و بن ران را به دلیل نزدیک بودنش به پیشابگاه، دوست نداشت.

پرهیز از خوردن گوشت خشکیده نمک سود

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

امام صادق علیه السلام: سه چیز، بدن را فرسوده می کند و شاید هم بکشد: خوردن گوشت خشکیده ی فاسد، حمام رفتن با شکم پر، و همبستری با پیرزنان.

امام صادق علیه السلام: سه نوع از خوردنی ها، موجب لاغری است: گوشت خشک شده، پنیر و شکوفه خرما.

امام صادق علیه السلام: دو چیز است که از هر جهت، زیان دارد و برای هیچ چیز فایده ای ندارد...: گوشت خشک شده و پنیر.

نهی از خوردن گوشت خام

الکافی - به نقل از هشام بن سالم - از امام صادق علیه السلام درباره ی خوردن گوشت خام پرسیدم. فرمود: «این، خوراک درندگان است.»

پرهیز از اعتیاد به خوردن گوشت

امام صادق علیه السلام: علی علیه السلام عادت به خوردن گوشت را بد می شمرد و می فرمود: «آن اعتیادی همچون اعتیاد به شراب است.»

نوبت های خوردن گوشت

امام صادق علیه السلام: در هر هفته یک بار گوشت بخورید و خود فرزندانان را بدان عادت ندهید؛ زیرا موجب اعتیادی همچون اعتیاد به شراب می گردد. نیز آنان را بیش از چهل روز، از آن محروم مدارید؛ چرا که آنان را بدخوی می کند. المحاسن - به نقل از ادريس بن عبدالله -: نزد امام صادق علیه السلام بودم. از گوشت، سخن به میان آورد و فرمود: (غذا را) یک روز با گوشت بخور، یک روز با شیر، و یک روز با چیزی دیگر».

عواقب عدم مصرف گوشت به مدت چهل روز

امام صادق علیه السلام: هر چیز را دل دادگی است و دل دادگی مرد، گوشت است. پس، هر که چهل روز آن را واگذارد، بدخوی می شود. و هر کس بدخوی شد، در گوش راستش اذان بگوید.

امام صادق علیه السلام: گوشت، گوشت می رویاند. هر کس گوشت را چهل روز واگذارد، بدخوی می شود. و هر کس بدخوی شد، در گوش راستش اذان بگوید.

امام صادق علیه السلام: گوشت از گوشت است، هر کس آن را چهل روز واگذارد، بدخوی می شود. آن را بخورید، چرا که بر شنوایی و بینایی می افزاید.

امام صادق علیه السلام: گوشت، گوشت می رویاند، و عقل را افزون می سازد. هر کس آن را چند روز واگذارد، عقلش تباه می شود.

آداب خوردن میوه

شستن میوه با آب

الکافی - به نقل از فُرات بن أَحَنَف، از امام صادق علیه السلام - : «هر میوه ای را زهری (سمّی) است. پس اگر میوه آوردید، آبی به آن بزنید» - یا «آن را در آب فرو ببرید» - یعنی بشویید.

جدا نکردن پوست میوه

الکافی - از ابی القَدّاح درباره ی امام صادق علیه السلام روایت شده است که ایشان، پوست کردن میوه را دوست نداشت.

پرهیز از خوردن چند میوه با هم

دعائم الاسلام:

از پیامبر خدا روایت شده که ایشان از جای دادن دو خرما در کنار هم در دهان و یا دو میوه ی دیگر نهی فرمود.

امام صادق علیه السلام فرموده است: «البته این، در صورتی است که شخص با دیگر مردم و بر سفره ای مشترک باشد؛ اما اگر کسی به تنهایی می خورد، هر گونه که دوست دارد، بخورد».

آداب آشامیدن

آنچه در آشامیدن، بایسته است

امام صادق علیه السلام: ایستاده آشامیدن آب در روز، مایه ی قدرت افزونتر و تندرستی بیشتر است.

امام صادق علیه السلام: ایستاده آشامیدن آب در روز، موجب عرق کردن بیشتر و توان افزونتر بدن است.

امام صادق علیه السلام: ایستاده آشامیدن آب در روز، غذا را گوارا می سازد و ایستاده آشامیدن آب در شب، زرداب می آورد.

امام باقر علیه السلام یا امام صادق علیه السلام: در حالت ایستاده، آب میاشام، و در آب برکه، پیشاب مکن، و بر گرد قبر، مچرخ و در خانه ای تنها ممان، و با یک لنگه پای افزار، راه مرو؛ چرا که چون بنده ای در یکی از این حالتها باشد، شیطان بسیار زود به سوی او می شتابد.

آشامیدن آب نیم گرم

امام صادق علیه السلام: دو چیز مناسب است که به هیچ درون نادرستی در نمی آیند، مگر این که آن را به درستی می آورند، و دو چیز نامناسب است که به هیچ درون سالمی در نمی آیند، مگر این که آن را نادرست (و ناسالم) می کنند. آن دو چیز مناسب عبارتند از: انار و آب نیم گرم (ولرم) و آن دو چیز نامناسب عبارتند از: پنیر و گوشت خشک شده.

نوشیدن آب فراوان

امام صادق علیه السلام: آب بسیار منوش؛ چرا که سرچشمه هر دردی است. امام صادق علیه السلام: اگر مردم کمتر آب می نوشیدند، بدن هایشان به سامان بود. امام صادق علیه السلام: هر کس کمتر آب می نوشد، تندرست است. امام صادق علیه السلام: کمتر آب بنوش؛ چرا که هر دردی را به سوی خود می کشد. از درمان نیز تا هنگامی که بدنت تاب درد را دارد، پرهیز.

نوشیدن آب سرد و آب جو در حمام

امام صادق علیه السلام: از نوشیدن آب سرد و آب جو (فُقَاع) در حمام، حذر کن چرا که معده را تباه می کند.

نوبت های غذا

صبحگاهان و شامگاهان

الکافی - به نقل از شهاب بن عبد ربّه - : نزد امام صادق علیه السلام از دردها و بدگواری هایی که داشتم، اظهار ناراحتی کردم. به من فرمود: «صبحانه بخور و شام بخور و در فاصله میان آنها چیزی مخور؛ چرا که موجب تباهی تن است. مگر نشنیده ای که خداوند (عز و جل) می فرماید: «و آنان، صبحگاهان و شامگاهان، روزی ویژه خویش را دارند».

امام صادق علیه السلام: چون نماز صبح را خواندی، پاره نانی بخور تا با آن دهان خویش را خوشبو سازی، حرارت خود را فرو بنشانی، دندانهایت را استوار سازی، لثه ات را استحکام بخشی، روزی خویش را به چنگ آوری و خوی خود را نکو سازی.

امام صادق علیه السلام: مؤمن را بایسته است که تا غذا نخورده، از خانه بیرون نرود؛ چرا که این کار به او استواری بیشتر می دهد.

تأکید بر خوردن شام و نهی از ترک آن

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

امام صادق علیه السلام: سرچشمه ویرانی تن واگذارن شام است.

امام صادق علیه السلام: برای کسی که پا به سن نهاده، خوب نیست با شکم سبک بخوابد؛ بلکه اگر با شکم پُر بخوابد برایش بهتر است.

امام صادق علیه السلام: برای پیر کهن سال، بایسته است که حتماً به گاه خفتن، شکمش از غذا پُر باشد. این سبب خواب آرامتر و بوی خوشتر دهان برای اوست.

المحاسن - به نقل از مفضل بن عمر - : شبی، در حالیکه امام صادق علیه السلام شام می خورد، بر ایشان وارد شدم فرمود: «ای مفضل! پیش آی و بخور». گفتم: شام خورده ام.

فرمود: «پیش آی و بخور؛ زیرا مستحب است مرد، هنگامی که به میان سالی در آمد، شب را در حالی بخوابد که غذایی تازه در شکم اوست».

من نیز پیش رفتم و خوردم.

امام صادق علیه السلام: واگذارن شام، مایه ی پیری است. برای مرد، آن هنگام که پا به سن نهاد، بایسته است که تنها در حالی بخوابد که درونش از غذا پر باشد. الکافی - به نقل از علی بن علی لهبی - : امام صادق علیه السلام فرمود: «طبییان شما درباره شام شب، چه می گویند؟».

گفتم: ما را از آن، باز می دارند.

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

الکافی - به نقل از زیاد بن ابی الحلال - : با امام صادق علیه السلام شام خوردم. فرمود: «شام پس از نماز خفتن، شام پیامبران است».

امام صادق علیه السلام: هر کس شام را واگذارد، رگی در بدن وی می میرد و هرگز زنده نمی شود.

امام صادق علیه السلام: هر کس شام را در شب شنبه و یکشنبه، پشت سر هم واگذارد، نیروی وی از کف می رود و این نیرو تا چهل روز به وی باز نمی گردد.

امام صادق علیه السلام: هر کس شام خوردن را واگذارد، نیرویی از او کاسته می شود و به او باز نمی گردد.

درمان با میوه ها و گیاهان دارویی

ترنج

خوردن تُرنج پس از غذا

الکافی - به نقل از عبدالله بن ابراهیم جعفری - : امام صادق علیه السلام فرمود: پزشکان شما درباره تُرنج چه دستور می دهند؟
گفتم: دستور می دهند که آن را پیش از غذا بخوریم.
فرمود: «اما من، شما را به خوردن آن پس از غذا فرمان می دهم».
الکافی - به نقل از ابراهیم بن عمر یمانی - : به امام صادق علیه السلام گفتم: آنان مدعی اند که بهترین وضعیت برای خوردن تُرنج، حالت ناشتاست.
امام صادق علیه السلام فرمود: «اگر پیش از غذا خوب باشد، پس از غذا به مراتب بهتر و پسندیده تر است».
امام صادق علیه السلام : تُرنج را پس از غذا بخورید، چرا که محمد صلی الله علیه و آله چنین می کنند.

آنچه تُرنج را هضم می کند

الکافی - به نقل از ابوبصیر - : میهمانی داشتم که به تُرنج همراه با عسل، اظهار تمایل کرد. آن را به او دادم و خود نیز با وی خوردم. سپس نزد امام صادق علیه السلام رفتم و دیدم که سفره ای نزد ایشان گشوده است - به من فرمود: «پیش آی و بخور».
گفتم: پیش از آنکه نزد شما بیایم، ترنج و عسل خورده ام و اکنون سنگینی آن را احساس می کنم، زیرا زیاد خورده ام!
(ایشان به یکی از غلامان خود) فرمود: «ای غلام! نزد کنیز برو و به او بگو: برایمان یک کناره نان خشک از آن چه در تنور خشک می کنی، بفرست».

آن نان آورده شد پس به من فرمود: «از این نان خشک بخور، چرا که تُرنج را هضم می کند».

من آن را خوردم و سپس از جای برخاستم، گویا که هیچ چیز نخورده ام.

مربای ترنج

طب الاثمه (علیه السلام) - به نقل از ابراهیم بن حسن جعفری - : امام صادق (علیه السلام) به یاران خویش فرمود: «به من بگویید که پزشکانتان درباره ی ترنج به شما چه دستور می دهند».

(یکی) گفت: ای پسر پیامبر خدا! ما را به خوردن آن، پیش از غذا، سفارش می کنند.

فرمود: «هیچ چیز از آن در حالتی که پیش از غذا خورده شود، بدتر نیست و هیچ چیز، از آن، در حالتی که پس از غذا خورده شود سودمندتر نیست. بر شما باد مربای آن، که در درون انسان، بویی چون بوی مشک دارد».

آلو

امام صادق (علیه السلام): آلو در حالت ناشتا صفرا را فرو می نشاند، هر چند که بادهای را نیز تحریک می کند.

طب الاثمه (علیه السلام) - به نقل از ازرق بن سلیمان - : از امام صادق (علیه السلام) درباره آلو پرسیدم. فرمود: «برای صفرا مفید است و مفاصل را نیز نرم می کند؛ اما از آن، زیاد مخور که سرانجام، در مفصلها، بادهایی بر جا می نهد».

خواص برنج

امام صادق (علیه السلام): برنج، نیکو غذایی است. ما آن را برای بیماران خویش نگه می داریم.

امام صادق علیه السلام: از جانب شما چیزی دوست داشتنی تر از برنج و بنفشه برای ما نمی آید. من (یک بار،) از دردی سخت در رنج بودم و در این هنگام به من الهام شد که برنج بخورم. گفتم که آن را فراهم آوردند... پس، خداوند (عز و جل) با آن، دردم را از میان برد.

بادروج (حوک)

امام صادق علیه السلام: نزد پیامبر خدا، سرکه، دوست داشتنی ترین نان خورش، و حوک (یعنی بادروج)، دوست داشتنی ترین سبزی بود.

امام صادق علیه السلام: امیر مؤمنان - که دروهای خدا بر او باد - به بادروج، علاقه داشت.

امام صادق علیه السلام: حوک سبزی پیامبران است. بدانید که در آن، هشت ویژگی است: اشتها آور است، گرفتگی های عروق و مجاری را می گشاید، آروغ را خوشبو می سازد، درد و بیماری را از بدن می کشد و امان انسان از جذام است. چون در درون انسان جای گیرد، همه بیماری ها را فرو می نشاند.

بادمجان

امام صادق علیه السلام: بادمجان بخورید که شفای هر درد است.

امام صادق علیه السلام: بادمجان بخورید زیرا درد را می برد و خود، درد نمی آورد.

امام صادق علیه السلام: بر شما باد بادمجان بورانی؛ زیرا شفایی است که از پیسی، ایمن می سازد. بادمجان سرخ شده در روغن نیز چنین است.

امام صادق علیه السلام: بادمجان، برای سودا، خوب است و به صفرا نیز زیان نمی رساند.

امام صادق علیه السلام: روایت شده است که نزد امام سجاد علیه السلام بادمجان سرخ شده در روغن بود. ایشان چشم درد داشت و از این بادمجان می خورد. به ایشان گفتم: ای پسر پیامبر خدا! از این می خوری در حالی که آتش است؟! فرمود: «خموش! پدرم از جدم برایم نقل کرد که گفته است: بادمجان، از پیه زمین است و در هر چه بیفتد، آن را خوش و خوشبو می سازد».

امام صادق علیه السلام: در فصل خرماچینی، بادمجان زیاد بخورید زیرا درمان هر دردی است، فروغ چهره را افزون می سازد، رگ ها را نرم می کند و به آب کمر می افزاید.

خواص باقلا

امام صادق علیه السلام: باقلا، بیماری را می برد و در آن، بیماری ای نیست.
 امام صادق علیه السلام: خوردن باقلا، استخوانهای ساق پا را استحکام می بخشد.
 امام صادق علیه السلام: خوردن باقلا، مغز استخوانهای ساق پا را استحکام می بخشد و خون تازه تولید می کند.
 امام صادق علیه السلام: باقلا را با پوستش بخورید؛ چرا که معده را پاک می کند.

پیاز

امام صادق علیه السلام: پیاز، تب را می برد.
 امام صادق علیه السلام: پیاز، خستگی را می برد، پیه را استحکام می بخشد، بر گامها می افزاید، آب را افزون می سازد و تب را می برد.
 الکافی - به نقل از عبدالله بن محمد جعفی -: امام صادق علیه السلام از پیاز یاد کرد و فرمود: «بوی دهان را خوش می سازد، بلغم را می برد، و توان آمیزش را می افزاید».

امام صادق علیه السلام: پیاز، دهان را خوشبو می کند، پشت را قوی می سازد و پوست را نرمی می بخشد.

خواص خربزه

امام صادق علیه السلام: درباره ویژگی های خربزه -: سنگ را در مثانه، ذوب می کند.

امام صادق علیه السلام: خربزه بخورید، چرا که در آن، ده ویژگی است: (مانند) دنبالان کوهی است، نه دردی در آن هست و نه فساد؛ خوراک است نوشیدنی است؛ میوه است؛ خوش بو کننده است؛ شست و شودهنده است؛ خورش است؛ توان جنسی را می افزایش دهد؛ مثانه را می شوید؛ و ادرار آور است.

نهی از خوردن خربزه در حالت ناشتا

امام صادق علیه السلام: خوردن خربزه در ناشتا، سست اندامی می آورد.

خواص تخم مرغ

امام صادق علیه السلام: هر کس فرزند ندارد، تخم مرغ بخورد.
الکافی - به نقل از مُرازم -: امام صادق علیه السلام از تخم مرغ یاد کرد و فرمود: «هان که خوراکی سُبک است. دل دادگی به گوشت را فرو می نشاند؛ ولی عارضه های گوشت را هم ندارد».

خوردن تخم مرغ با پیاز و روغن زیتون

مکارم الاخلاق - به نقل از یکی از یاران امام صادق علیه السلام در گفتگو با ایشان -:(گفتم:) فدایت شوم! من کنیز می خرم. دوست دارم چیزی به من تعلیم فرمایی که بر آنها توانایی یابم.

فرمود: «پیاز را ریز و در روغن زیتون، سرخ کن. تخم مرغی هم بردار و در سینی ای بشکن و قدری نمک بر آن بپاش. آن گاه این تخم مرغ را روی پیاز و روغن زیتون بریز و اندکی تفت بده و سپس از آن بخور. این کار را انجام دادم و از آن پس، هر گاه قصد آمیزش با کنیزان می کردم، بر آن توانایی داشتم.

خوردن تخم مرغ با گوشت

امام صادق علیه السلام: یکی از پیامبران، از کمی فرزندان، به درگاه خداوند (عز و جل) شکایت برد. خداوند فرمود: «گوشت با تخم مرغ بخور».

زرده ی تخم مرغ

امام صادق علیه السلام: زرده تخم مرغ، سُبُک و سفیده، سنگین است. المحاسن - به نقل از حمران بن أعین - : به امام صادق علیه السلام گفتم: کسانی می گویند زرده تخم مرغ، از سفیده آن، سبک تر است. فرمود: «دلیلشان برای این سخن چیست؟» گفتم: مدعی اند پَر، از سفیده است و استخوان و پی، از زرده است. امام صادق علیه السلام فرمود: «پس پَر، سُبُک ترین آنهاست».

تخم مرغهای حلال و تخم مرغهای حرام

امام باقر علیه السلام و

امام صادق علیه السلام: اگر به نیزاری درآمدی و تخم پرنده ای یافتی، از آن مخور، مگر آنچه دو سویی ناهمسان است. امام صادق علیه السلام: از تخم های پرندگان، آنچه دو سویی ناهمسان است، خورده می شود.

امام صادق علیه السلام: آنچه دو سویش با هم تفاوت دارد، خوردنش حلال است.
و آنچه دوسویش همسان است، خوردنش حرام است.

الکافی - به نقل از مَسْعَدَةُ بن صَدَقَه - : از امام صادق علیه السلام شنیدم که می
فرمود: «از تخم های پرندگان، آنچه را دو سرشان ناهمسان است، بخور».

نیز فرمود: «از تخم های پرندگان دریایی، آنچه همانند و هم شکل تخم مرغ
است (یعنی یکی از دو سرش پهن تر است)، خوردنی است، و گرنه مخور».

الکافی - به نقل از ابوالخطاب - : از امام صادق علیه السلام پرسیدم که: مردی به
نیزار در می آید و آن جا تخم های پرندگان گوناگونی می یابد و نمی داند که
تخم چه پرنده ای است: از آن پرندگان ناخوشایند است و یا پرندگان خوشایند؟
فرمود: «در آنها، نشانه ای پنهان ناشدنی است، بنگر! هر تخمی را که سر و ته
آن را از هم باز شناختی، بخور و هر چه را از این نظر همسان بود، واگذار».

خواص سیب

امام صادق علیه السلام: سیب، پالاینده و خوش بو کننده معده است.
المحاسن - به نقل از اسحاق بن مطهر، از امام صادق علیه السلام - : «سیب، معده را
گشایش میدهد».

همچنین فرمود: «سیب بخور، چرا که حرارت را فرو می نشاند، درون را سرد
می کند و تب را می برد».

در حدیث دیگری است که فرمود: «وبا را از میان می برد».
امام صادق علیه السلام: به تباران خود سیب بدهید، چرا که هیچ چیز، سودمندتر از
سیب نیست.

امام صادق علیه السلام: اگر مردم می دانستند که در سیب چیست، بیمارانشان را جز به سیب درمان نمی کردند. بدانید که سیب، بویژه، سودمندترین چیز برای قلب و مایه ی شست و شوی آن است.

دعائم الاسلام - درباره امام صادق علیه السلام روایت شده است که: مردی از سرزمینی وبازده به ایشان نامه نوشت و از وبای آن جا خبر داد. امام علیه السلام در پاسخ نوشت: «بر تو باد سیب. آن را بخور». او هم این کار را انجام داد و عافیت یافت.

و فرمود: «سیب، حرارت را فرو می نشاند و درون را خنک می کند و تب را می برد».

الکافی - به نقل از محمد بن فیض -: به امام صادق علیه السلام گفتم کسی از ما که بیمار می شود، درمانگران، او را به پرهیز، توصیه می کنند.

امام علیه السلام فرمود: «اما ما خاندان، جز از خرما، پرهیز نمی کنیم و (بیماران خویش را) با سیب و آب سرد، درمان می سازیم».

الکافی - به نقل از دُرُست بن ابی منصور -: مفضل بن عمر مرا با هدیه هایی نزد امام صادق علیه السلام فرستاد.

در روزی تابستانی و در حالی که سینی ای از سیب سبز نزد امام صادق علیه السلام بود، بر ایشان وارد شدم. به خداوند سوگند، بی درنگ به او گفتم: فدایت شوم!

آیا در حالی که مردم، این را خوش نمی دارند، از آن می خوری؟

در حالی که گویا مرا از دیر باز می شناخته است، به من فرمود: «همین امشب تبار شدم، کسی فرستادم و آن را نزد من آوردند و آن را خوردم. آن، تب را ریشه کن می سازد و حرارت را فرو می نشاند».

من به سوی نزدیکان خویش باز گشتم و دیدم آنان تب دارند. و به آنها سیب دادم و تب را از آنان ریشه کن ساختم.

الکافی - به نقل از مفضل بن عمر، درباره امام صادق علیه السلام - : نزد ایشان از سیب، یاد کردند. فرمود: «ما خاندان، جز به آب سردی که بر بدن ما ریخته می شود و جز به خوردن سیب، درمان نمی کنیم».

تَلْبِیْه

امام صادق علیه السلام : «اگر چیزی وجود داشت که انسان را در برابر مرگ، سود می بخشید، تلبینه سود می بخشید». پرسیده شد: تلبینه چیست؟
فرمود: «شوربای فراهم آمده با شیر. شوربای فراهم آمده با شیر» و این را سه بار تکرار کرد.

امام صادق علیه السلام : تلبینه، غم را از دل غمگین می زداید، همچنان که انگشتان عرق را از پیشانی کنار می زنند.

خواص خرما

الکافی - به نقل از ابوعمرو، از مردی، از امام صادق علیه السلام - : «بهترین خرمای شما، خرمای برنی است. دردها را می برد و خود، بیماری نمی زاید، خستگی را می زداید و زیانی در بر ندارد، بلغم را از میان می برد و با هر خرمایی، سازگار است».

در روایتی دیگر است که فرمود: «(غذا را) گوارا و سبک می کند، خستگی را می برد، سیر می کند».

امام صادق علیه السلام : هیئت بنی عبدالقیس بر پیامبر خدا وارد شدند. پس، ظرف خرمایی بافته از شاخه های خرما پیش روی ایشان نهادند. پیامبر خدا پرسید: «صدقه است، یا هدیه؟». گفتند: هدیه است.

پیامبر ﷺ فرمود: «این خرما از کدام نوع است؟».

گفتند: ای پیامبر خدا! از خرمای برنی است.

فرمود: «این، جبرئیل است. به من خبر می دهد که در این خرمایتان، نه ویژگی است: شیطان را به دیوانگی می افکند؛ پشت را قوی می کند؛ بر توان آمیزش می افزاید؛ بینایی و شنوایی را افزون می سازد؛ انسان را به خدا نزدیک تر می کند؛ انسان را از شیطان، دور می سازد؛ غذا را هضم می کند؛ درد را می برد و دهان را خوشبو می نماید».

دعائم الاسلام:

درباره ی امام صادق علیه السلام نقل شده که یکی از یارانش نزد ایشان غذایی خورد. چون سفره ی غذا را بر چیدند، امام علیه السلام گفت: «ای کنیزک! آنچه داری، بیاور». او نیز خرما آورد.

آن مرد گفت: قربانت شوم! اکنون، هنگام میوه (ی سردرختی) و انگور است! و آن هنگام، تابستان بود.

فرمود: «بخور، که این از خوی پیامبر خداست. پیامبر خدا فرمود: در خرمای عَجوه، نه بیماری ای هست و نه عارضه ای».

بهترین افطاری و سحری

امام صادق علیه السلام: بهترین سحری های شما، قاووت (قاووت گندم یا جو) و خرماست.

خواص خرما برای زنان باردار و تازه زا

امام صادق علیه السلام: به زنان خود در دوران زایمان، خرمای برنی بدهید تا فرزندان خویش را زیبا سازید.

امام صادق علیه السلام: به زنان خود در دوران زایمان، خرمای برنی بدهید تا فرزندانان بردبار شوند.

خوردن خرما با خیار

امام صادق علیه السلام: پیامبر خدا، خرمای تازه همراه با خیار می خورد.

سبیر

امام صادق علیه السلام: پیامبر خدا فرمود: «هر کس این سبزی را خورد، به مسجد ما نزدیک نشود»؛ اما نفرمود: این، حرام است.

خواص پنیر

امام صادق علیه السلام: چه نیکو لقمه ای است پنیر! دهان را تر و تازه می کند، بوی دهان را خوش می سازد، غذای پیشین را هضم می کند و برای پس از خود، اشتها آور است. هر کس آن را سر هر ماه بخورد، نزدیک است که هیچ حاجت او بی پاسخ نماند.

امام صادق علیه السلام: پنیر، چه نیکو لقمه ای است! نوشیدنِ انسان را خوش بو می سازد، آنچه را پیش از آن هست، هضم می کند و آنچه را پس از آن باشد، دوست داشتنی می سازد.

امام صادق علیه السلام: پنیر، غذاهای پیش از خود را گوارش می دهد و برای پس از خود، اشتها می آورد.

سودمندی خوردن پنیر با گردو

امام صادق علیه السلام: گردو و پنیر، چون با هم یک جا جمع شوند، درمان اند؛ اما اگر از هم جدا باشند، درد می شوند.

امام صادق علیه السلام: گردو و پنیر، چون با هم یک جا جمع شوند، در هر یک از آنها درمان است؛ اما اگر از هم جدا شوند، در هر یک از آنها درد است.

امام صادق علیه السلام: اگر که پنیر برای هر چیزی زیانبار است و هیچ سودی ندارد، شکر برای هر چیزی سودمند است و برای هیچ چیز، زیانی ندارد.
الکافی - به نقل از محمد بن فضل نیشابوری، از یکی از مردانش - : مردی درباره ی از امام صادق علیه السلام پرسید.

فرمود: «دردی است. درمانی هم در آن نیست».

چون شامگاهان فرا رسید، همان مرد بر امام صادق علیه السلام وارد شد و نگاه خود را به پنیری که بر سفره بود، افکند و پرسید: قربانت شوم! صبحگاهان، از تو درباره ی پنیر پرسیدم و به من گفستی: آن، درد است و درمانی در آن نیست؛ اما اکنون، آن را بر سفره می بینم!؟

فرمود: «پنیر، صبحگاهان، زیانبار و شامگاهان، سودمند است و آب کمر را افزون می سازد».

تره تیزک

در نکوهش تره تیزک

امام صادق علیه السلام: سهم بنی امیه از سبزی ها، تره تیزک است.

در نهی از خوردن تره تیزک به هنگام شب

امام صادق علیه السلام: خوردن تره تیزک در هنگام شب، پیسی می آورد.

امام صادق علیه السلام: هر کس شبانگاه تره تیزک بخورد، رگ جذام، از بینی وی بر آن یورش می آورد و آن شب را شب خونریزی می کند.

امام صادق علیه السلام: هیچ کس پس از گزاردن نماز عشا، درون را از تره تیزک پر نمی کند و بر آن نمی خوابد، مگر این که جان وی او را به سوی جذام می کشاند.

اخباری که احادیث پیشین را رد می‌کند

الکافی - به نقل از نصیر (خدمتکار امام صادق علیه السلام)، از موفق (خدمتکار امام کاظم علیه السلام) -: آقای من، امام کاظم علیه السلام چون به خریدن سبزی فرمان می‌داد، می‌فرمود: از آن و همچنین از تره تیزک، فراوان تهیه شود». آنها را برای ایشان می‌خریدند و ایشان می‌فرمود: «چه قدر سبک خردند برخی از مردم، که می‌گویند تره تیزک، در یکی از دره های جهنم می‌روید، در حالی که خداوند می‌فرماید: «هیزم آن، مردمان و سنگ هاینده». پس چگونه آن جا سبزی می‌روید؟»

زردک

امام صادق علیه السلام: زردک، مایه ایمنی از قولنج و بواسیر است و توان نزدیکی را تقویت می‌کند.

امام صادق علیه السلام: خوردن زردک، کلیه ها را گرم می‌کند و آلت را راست می‌گرداند.

مکارم الاخلاق - به نقل از داود بن فرقد -: بر امام صادق علیه السلام وارد شدم، در حالی که قدری زردک نزد ایشان بود. امام علیه السلام زردکی به من داد و فرمود: «بخور».

گفتم: من دندان آسیاب ندارم.

فرمود: «آیا کنیز نداری؟».

گفتم: چرا.

فرمود: «به او بگو آن را برای آب پز کند. سپس آن را بخور؛ چرا که کلیه ها را گرم می‌کند و آلت را راست می‌گرداند».

هزار اسپند

امام صادق علیه السلام - در پاسخ پرسشی درباره ی هزار اسپند و کُنْدُر - : اَمّا هزار اسپند، هیچ ریشه ای از آن در زمین فرو نمی رود و هیچ شاخه ای از آن به آسمان بلند نمی شود، مگر این که خداوند (عز و جل) فرشته ای را بر آن می گمارد، تا آن هنگام که خشک می شود یا به سرنوشتی دیگر در می آید. شیطان نیز از خانه ای که در آن، هزار اسپند است، هفتاد خانه دور می شود. و آن، شفای هفتاد بیماری است که کمترین آنها، جذام است. پس از آن غفلت نورزید.

نخود

امام صادق علیه السلام - هنگامی که نزد ایشان از نخود نام بردند - : برای دردکمر، سودمند است.

خواص نان

امام صادق علیه السلام : تن، بر نان، استوار شده است.

خواص نان جو

امام صادق علیه السلام : اگر خداوند در چیزی بیش از جو بهبود دهندگی می دید، آن را خوراک پیامبران قرار می داد.

امام صادق علیه السلام : به کسی که شکم درد دارد، نان برنج بدهید؛ چرا که چیزی سودمندتر از آن، به شکم چنین بیماری در نیامده است. آن معده را پاک می کند و درد را به کلی از بدن بیرون می کشد.

امام صادق علیه السلام : تنها نان برنج است که از صبح تا شب در درون انسان می ماند.

کاهو

امام صادق علیه السلام: بر شما باد کاهو، چرا که خون را تصفیه می کند.

خواص سرکه

امام صادق علیه السلام: سرکه، تلخه را فرو می نشاند، قلب را زنده می سازد، کرم های شکم را می کشد و دهان را استحکام می بخشد.

امام صادق علیه السلام: سرکه، نیکو خورشی است. تلخه را می شکند، قلب را زنده می سازد، لثه را استحکام می بخشد و جنبندگان شکم را می کشد.

سرکه ی شراب، سرکه ای است که از شراب انگور حاصل می آید، چرا که آن را غالبا به همین نام «شراب» می خوانند.

امام صادق علیه السلام: سرکه، عقل را استحکام می بخشد.

امام صادق علیه السلام: سرکه، دل را روشن می کند.

امام صادق علیه السلام: خورش ساختن سرکه، شهوت زنا را ریشه کن می کند.

خواص سرکه شراب

امام صادق علیه السلام - هنگامی که نزد ایشان از سرکه ی شراب یاد شد - : آن، جنبندگان شکم را می کشد و دهان را استحکام می بخشد.

امام صادق علیه السلام: سرکه ی شراب، لثه را تقویت می کند، جنبندگان شکم را می کشد و عقل را استحکام می بخشد.

(سرکه ی شراب، سرکه ای است که از شراب انگور حاصل می شود، چرا که آن را غالبا به همین نام «شراب» می خوانند).

آغاز کردن غذا با سرکه

امام صادق علیه السلام: ما (غذا را) با سرکه آغاز می کنیم، چنان که شما با نمک آغاز می کنید؛ چرا که سرکه عقل را استحکام می بخشد.

انار

مِهتر میوه ها

امام صادق علیه السلام: میوه، صدویست گونه است و مهتر همه آنها، انار است.

امام صادق علیه السلام: چهار چیز، طبع را اعتدال می بخشد: انار، خرمای نارس پخته شده، بنفشه، و کاسنی.

امام صادق علیه السلام: هر کس در هنگام خفتن، یک انار بخورد، تا صبح، جانش در امان است.

امام صادق علیه السلام: بر شما باد انار، چرا که هیچ گرسنه ای آن را نمی خورد، مگر این که وی را بسنده است و هیچ سیری آن را نمی خورد، مگر این که غذا را بر وی گوارا می سازد.

امام صادق علیه السلام: هر کس انار بخورد، انار، شیطانِ وسوسه را از او دور می سازد.

امام صادق علیه السلام: هر کس یک دانه از انار را بخورد، آن یک دانه، شیطانِ وسوسه را تا چهل روز، بیمار (زمینگیر) می سازد.

مکارم الاخلاق - به نقل از زید شحّام -: نزد امام صادق علیه السلام بودم که حجامتگری را طلبید. پس به او گفتم: «ابزارهای حجامت خود را بشوی و بیاویز» و آن گاه اناری طلبید و خورد.

چون حجامت را نیز به پایان برد، اناری دیگر طلبید و خورد و فرمود: «این کار، تلخه را فرو می نشاند».

الکافی - به نقل از یزید بن عبدالملک نوفلی -: بر امام صادق علیه السلام وارد شدم، در حالی که اناری در دست داشت. فرمود: «ای مُعْتَبَر! یک انار هم به این

مرد بده؛ چرا که در (خوردن) هیچ چیز، کسی با من شریک نشده است که برایم ناخوشایندتر از شریک شدن در (خوردن) انار باشد».

سپس، حجامت کرد و به من فرمود که حجامت کنم. من هم حجامت کردم. آن گاه، اناری دیگر خواست و پس از آن فرمود: ای یزید! هر مؤمنی که انار بخورد و آن را تمام کند، خداوند (عزوجل) تا چهل پگاه، شیطان را از (آسیب رسانی به) فروغ دل او دور می سازد؛ و هر کس دو انار بخورد. خداوند (عزوجل) تا یک سال، شیطان را از (آسیب رسانی به) فروغ دل او دور می سازد و هر کس خداوند، شیطان را برای یک سال از (آسیب رساندن به) فروغ دل او دور سازد، گناه نمی کند و هر کس گناه نکند، به بهشت در می آید».

خواص انار شیرین

امام صادق علیه السلام: بر شما باد انار شیرین. آن را بخورید؛ چرا که هیچ دانه ای از آن به معده مؤمنی در نمی آید، مگر این که بیماری ای از آن ریشه کن می کند و شیطانِ وسوسه را از او دور می سازد.

الکافی - به نقل از ولید بن صبیح -: امام صادق علیه السلام از انار شیرین یاد کرد و فرمود: «ترش و شیرین در شکم، سازگارتر است».

امام صادق علیه السلام: انار را با پیه آن بخورید؛ چرا که معده را می پالاید و ذهن را افزون می کند.

خواص مویز

امام صادق علیه السلام: مویز، اعصاب را استحکام می بخشد، خستگی را می برد و دل را شادی و سرور می دهد. اگر قحطی ای به شما رسید، با مشغول داشتن خویش به مویز، خود را سیر کنید.

خواص خوردن بیست و یک دانه ی مویز

امام صادق علیه السلام: هر کس به خوردن بیست و یک دانه مویز سرخ عادت کند، به بیماری ای جز بیماری مرگ مبتلا نمی شود.

خواص زیتون

امام صادق علیه السلام: زیتون، آب = (منی) را افزون می سازد.

الکافی - به نقل از اسحاق بن محمد زراع بصری، درباره ی مردی - : نزد امام صادق علیه السلام از زیتون، سخن به میان آوردیم. آن مرد گفت: بادهای را به بدن در می آورد.

امام علیه السلام فرمود: «نه؛ بلکه بادهای را می راند».

الکافی - به نقل از اسحاق بن عمار یا کسی دیگر - : به امام صادق علیه السلام گفتم: آنان می گویند که زیتون، بادهای را بر می انگیزد. فرمود: «زیتون، بادهای را می راند».

امام صادق علیه السلام: خوردن قاووت گندم با روغن زیتون، گوشت می رویاند، استخوان را استحکام می بخشد، پوست را نازک می کند و بر توان جنسی می افزاید.

امام صادق علیه السلام: اگر از بدن کسی از شما، جوش یا دُملی بیرون زد، آن را ببندد و با روغن زیتون یا روغن حیوانی، درمان کند.

آویشن

مکارم الاخلاق:

امام صادق علیه السلام فرمود: «چهار چیز، چشم را جلا می دهد، سودمند است و هیچ زیانی ندارد».

درباره ی آنها از امام پرسیدند.

فرمود: «آویشن و نمک، وقتی با هم باشند، و انیسون و گردو، وقتی با هم باشند».

به ایشان گفتند: این چهار چیز، وقتی با هم باشند، به چه کار می آیند؟
فرمود: «انیسون و گردو، (چون در بر هم قرار گیرند،) بواسیر را می سوزانند، باد را دور می کنند، رنگ پوست را زیبا می سازند، معده را سختی (مقاومت) می دهند و کلیه ها را گرم می کنند.

اما آویشن و نمک، (چون در برابر هم قرار گیرند،) بادهای را از دل برون می رانند، انسدادها را می گشایند، بلغم را می سوزانند، آب (منی) را زیاد می گردانند، بوی دهان را خوش می سازند، معده را نرمی می دهند، بوهای بد را از دهان می برند و آلت را سفتی می بخشند».

مشکک

امام صادق علیه السلام: مشکک را به لابه لای دندان خویش در آورید؛ چرا که دهان را خوش بو می کند و بر توان همبستری می افزاید.

امام صادق علیه السلام: زیر، در حالی که به در دست داشت، بر پیامبر صلی الله علیه و آله وارد شد. پیامبر صلی الله علیه و آله از او پرسید: «ای زیر! این چیست که در دست توست؟» گفت: ای پیامبر خدا! این یک به است.

فرمود «ای زیر! به بخور؛ چرا که دارای سه ویژگی است».

پرسید: ای پیامبر خدا! آن ویژگی ها چیست؟

فرمود: «قلب را آسایش و آرامش می دهد، بخیل را گشاده دستی می دهد و ترسو را دلیر می کند».

امام صادق علیه السلام: جعفر بن ابی طالب، نزد پیامبر صلی الله علیه و آله بود. برای پیامبر صلی الله علیه و آله یک به، هدیه آوردند. پیامبر صلی الله علیه و آله قطعه ای از آن را برید و به جعفر داد. جعفر،

از خوردنش خودداری ورزید. فرمود: «بگیر و بخور؛ چرا که قلب را هشیاری می دهد و ترسو را دلیر می کند».

طب الاثمه (علیه السلام) - به نقل از طلحة بن زید - : امام صادق (علیه السلام) فرمود: «در به، ویژگی ای است که در دیگر میوه ها نیست».

فرمود: «ترسو را دلیر می کند. به خداوند سوگند، این، از دانش پیامبران - که دروذهای خداوند بر تمامی آنان باد - است».

امام صادق (علیه السلام): به اندوه اندوهگین را از میان می برد، چنان که دست، عرق پیشانی را می برد.

طب الاثمه (علیه السلام) - به نقل از طلحة بن زید - از امام صادق (علیه السلام) درباره ی حجامت در روز شنبه پرسیدم. فرمود: «سستی می آورد».

گفتم: اصلاً بیماری من، از ضعف و کم قوتی من است.

فرمود: «در این صورت، به شیرین را با دانه اش بخور؛ زیرا ضعف را از بین می برد و معده را خوش بو می کند و آن را پاک می گرداند».

امام صادق (علیه السلام): خوردن به، مایه توان قلب و بیداری دل است و ترسو را دلیر می کند.

فایده های ناشتا خوردن به

امام صادق (علیه السلام): هر کس ناشتا یک به بخورد، نطفه اش پاکیزه می شود و فرزندش نیکو می گردد.

خواص به برای زن باردار

امام صادق (علیه السلام) - هنگامی که به پسر بچه ای زیبا نگریست - : باید پدر این پسر، به خور باشد.

خواص شکر

الکافی - به نقل از یحیی بن بشیر نَـتـال - : امام صادق علیه السلام از پدرم پرسید:
«ای بشیر! با چه چیز بیمارانتان را درمان می کنید؟».

پدرم گفت: با این داروهای تلخ.

امام علیه السلام به وی فرمود: «نه! اگر کسی از شما بیمار شد، قدری شکر سفید بردار، آن را بسای. آب سرد بر رویش بریز و آن را به بیمار بخوران؛ چرا که آن در دارویی تلخ، درمان نهاده، بر این هم تواناست که درمان را در شکرینه قرار دهد».

الکافی - به نقل از ابراهیم جُـعـفی - : بر امام صادق علیه السلام وارد شدم، پرسید:
«چرا تو را رنگ پریده می بینم؟».

گفتم: تب ربع دارم.

فرمود، «چه چیز، تو را از خجسته ی پاک، باز می دارد؟ شکر را بسای و سپس در آب حل کن و آن را ناشتا و همچنین در شامگاهان بخور».

این کار را انجام دادم و از آن پس، به این حالت، گرفتار نیامدم.

الکافی - به نقل از حسن بن علی بن نعمان، از یکی از هم مسلکان ما - : نزد امام صادق علیه السلام از درد، اظهار ناراحتی کردم.

به من فرمود: «چون به بستر رفتی، دو شکر پاره بخور».

این کار را انجام دادم و بهبود یافتم.

الکافی - به نقل از ابن عُمیر، در حدیثی که سند آن را به معصوم رسانده

است - : مردی نزد امام صادق علیه السلام از وبا اظهار ناراحتی کرد.

امام علیه السلام از او پرسید: «با پاکِ خجسته چگونه ای؟».

(من) گفتم: پاکِ خجسته چیست؟

فرمود: «این (شکر) سلیمانی شما».

امام صادق علیه السلام: همچنین فرمود: «نخستین کسی که شکر ساخت، سلیمان بن داوود بود».

شلغم

امام صادق علیه السلام: بر شما باد شلغم. آن را بخورید و پیوسته خوردنش را استمرار بخشید و آن را از همه کس، جز آنان که اهلش هستند، پنهان دارید؛ زیرا هیچ کس نیست که در او رگی از جذام نباشد. این رگ را با شلغم بسوزانید.

امام صادق علیه السلام: هیچ کس نیست که در او ریشه ای از جذام نباشد. این ریشه را با شلغم بسوزانید.

امام صادق علیه السلام: هیچ کس نیست، مگر این که در او رگی از جذام وجود دارد. شلغم را در فصل آن بخورید تا این رگ را از شما ببرد.

امام صادق علیه السلام: هیچ کس نیست، مگر این که در او رگی از جذام وجود دارد. شلغم، این رگ را می سوزاند. شلغم را در فصل آن بخورید تا هر دردی را از شما ببرد.

چغندر

امام صادق علیه السلام: خوردن چغندر، در برابر جذام ایمنی می دهد.

امام صادق علیه السلام: خداوند، جذام را از میان یهودیان برداشت، بدان سبب که چغندر می خوردند.

روغن حیوانی

مکروه بودن روغن حیوانی برای پیران

امام صادق علیه السلام: روغن حیوانی، چیزی است که همانند آن، به بدن درنیامده است؛ امّا من آن را برای پیر، ناخوشایند می دانم.

امام صادق علیه السلام: روغن حیوانی، چه نیکو خورشی است؛ امّا من آن را برای پیر، ناخوشایند می دانم.

امام صادق علیه السلام: مرّد، هر گاه به پنجاه سالگی رسید، مبادا در حالی که در درون او چیزی از روغن است، شب را به بستر رود.

امام صادق علیه السلام - در ضمن سخن خود با پیری از مردمان عراق - : از روغن حیوانی، حذر کن؛ چرا که با پیر سازگاری ندارد.

سَنَا

امام صادق علیه السلام: اگر مردم از آنچه در گیاه سَنَا هست، آگاهی داشتند، هر مثقال آن را با دو مثقال طلا به چنگ می آورند. زنه‌ار که این گیاه، مایه ی ایمنی از: بهک، پیسی، جذام، دیوانگی، سست اندامی و کژدهانی است.

خواص قاووت

امام صادق علیه السلام: قاووت، گوشت می رویاند و استخوان را استحکام می بخشد.

امام صادق علیه السلام: به کودکان‌تان در خردسالی شان قاووت بدهید؛ چرا که این گوشت می رویاند و استخوان را استحکام می بخشد.

المحاسن - به نقل از بکر بن محمد آزادی - : عَيْثَمَه، در حالی که پسر خویش را به همراه داشت - و گمانم نام او محمد بود - بر امام صادق علیه السلام وارد شد.

امام صادق علیه السلام به او فرمود: «چرا می بینم تن فرزندت، نحیف است؟». گفت: او بیمار است.

امام به او فرمود: به او قاووت (مانند هریره گندم، جو و...) بده زیرا این معجون قاووت گوشت می رویاند و استخوان را استحکام می بخشد.

امام صادق علیه السلام: به کودکان در خردسالی شان قاووت بدهید؛ چرا که گوشت می رویاند و استخوان را استحکام می بخشد.

امام صادق علیه السلام: هر کس چهل روز قاووت بخورد، بازوانش پُر توان می شود.

امام صادق علیه السلام: خوردن قاووت با روغن زیتون، گوشت می رویاند، استخوان را استحکام می بخشد، پوست را نازک می کند و بر توان جنسی می افزاید.

امام صادق علیه السلام: درون تب دار را از قاووت، پُر کنید. سه بار در آب شسته شود و آن گاه به او خورانده شود.

امام صادق علیه السلام: قاووت، صفرا را از تن، و بلغم را از معده، کاملاً جدا می کند و هفتاد گونه بلا را دور می سازد.

خواص برخی از انواع قاووت

الکافی - به نقل از سیف تمّار -: یکی از همراهانمان در مکه به بیماری برسام، مبتلا شد. من به حضور امام صادق علیه السلام رفتم و او را آگاهاندم.

به من فرمود: «قاووت جو به او بخوران؛ چرا که به خواست خداوند، بهبود خواهد یافت. آن، غذایی در درون تن بیمار است».

ما جز دو روز (یا دوبار) به او قاووت ندادیم، مگر این که همراه ما، بهبود یافت.

قاووت عدس

الكافی - به نقل از محمد بن موسی، در حدیثی که سند آن را به امام صادق علیه السلام رسانده است: امام صادق علیه السلام فرمود: «قاووت عدس، تشنگی را از میان می برد، معده را تقویت می کند، درمان هفتاد درد در آن است، صفرا را خاموش می کند و درون را سردی می بخشد».

ایشان، چون سفر می کرد، از این قاووت، جدایی نداشت و چون در کسی از خدمتگزارانش خون به جوش می آمد، به وی می فرمود: «از قاووت عدس بخور؛ چرا که جوش آمدگی خون را فرو می نشاند و حرارت را خاموش می کند».

قاووت برنج

السرائر:

روایت شده که یکی از اصحاب امام صادق علیه السلام از شکم روی اش نزد ایشان اظهار ناراحتی کرد. امام علیه السلام به او فرمود که قدری قاووت آبکی برنج برگیرد و بیاشامد.

او این کار را انجام داد و بهبود یافت.

دعائم الاسلام:

درباره ی امام صادق علیه السلام نقل شده که یکی از یارانش از شکم روی (بیرون روی)، نزد ایشان اظهار ناراحتی کرد. امام علیه السلام به او فرمود: که قاووتی از برنج برگیرد و بیاشامد.

او این کار را کرد و شکمش بست.

همچنین فرمود: «من دو سال یا بیشتر بیمار شدم. پس خداوند، استفاده از برنج را به من الهام کرد. گفتم تا آن را آوردند، شستند، خشک کردند، سپس

روی آتش گرفتند و آن گاه آرد کردند. قدری از آن را قاووت و قدری را شوربا کردم و از آن بهره جستیم و بهبود یافتیم».

پالوده سیب

امام صادق علیه السلام: برای مسمومیت، دارویی سودمندتر از پالوده ی سیب، سراغ ندارم.

الکافی - به نقل از ابن بُکَیر - : سالی در مدینه به خون دماغ مبتلا شدم. یارانمان از امام صادق علیه السلام درباره ی چیزی که مانع خونریزی بینی شود، پرسیدند به آنان فرمود: «به او پالوده ی سیب بدهید».

آنان به من از این پالوده خوراندند و خونریزی بینی ام قطع شد.

خواص قاووت خشک

امام صادق علیه السلام: (خوردن) سه کف دست، قاووت خشک در حالت ناشتا، بلغم و تلخه را خشک می کند، تا جایی که تقریباً چیزی را از آن بر جای نمی گذارد.

امام صادق علیه السلام: قاووت خشک، چون ناشتا خورده شود، حرارت را خاموش می کند و تلخه را فرو می نشاند؛ اما چون به روغن در آمیخته و خورده شود، این اثر را ندارد.

پیه

امام صادق علیه السلام: هر کس یک لقمه پیه بخورد، آن لقمه هم اندازه ی خویش، بیماری را از بدن بیرون می برد.

طب الائمه (علیهم السلام) - به نقل از یونس بن یعقوب - : هنگامی که امام صادق علیه السلام بیمار بود و اسهال خونی داشت و او را خدمت می گزاردم، به من فرمود: «ای یونس! چه بی خبری! مگر نمی دانی به من درباره ی بیماری، الهام شد که

برنج بخورم و من نیز گفتم؛ پس آن را فراهم آوردند، شستند، خشک کردند، سپس در آب پختند، آن گاه نرم ساییدند و پختند و آن را با پیه خوردم و خداوند با همان، درد و بیماری را از من برد؟».

المحاسن:

از امام صادق عليه السلام درباره ی سخن پیامبر صلی الله علیه و آله که فرموده بود: «هر کس لقمه ای از پیه بخورد، آن لقمه هم اندازه خود، بیماری را از بدن برون می راند» پرسیدند: مقصود چیست؟

ایشان فرمود: «مقصود پیه گاو است».

الکافی - به نقل از زُراره - از امام صادق عليه السلام پرسیدم: فدایت شوم! آن پیه که هم اندازه خود، بیماری را از بدن بیرون می برد، چیست؟ فرمود: «پیه گاو است. ای زراره! هیچ کس پیش از تو، در این باره از من نپرسیده بود».

الکافی - به نقل از محمد بن فیض - نزد امام صادق عليه السلام بودم که مردی آمد و به ایشان گفت: دخترم از بیماری شکم رَوش، تکیده لاغر گشته است.

امام صادق عليه السلام: فرمود: «چه چیزی تو را از پُلوی چرب، باز می دارد؟ چهار یا پنج تکه سنگ بردار و در کنار آتش بگذار. برنج را در دیگی قرار بده و خوب بپز و مقداری چربی تازه ی قلوه گاه، در ظرفی بریز و از آن سنگ های داغ شده، در آن قرار بده و ظرف دیگری را بر روی آن بگذار و خوب بر هم زن و مواظب باش بخار آن، خارج نشود. هنگامی که روغن ذوب شد و برنج هم خوب پخته شد، روغن آب شده را در برنج بریز و به بیمار (دخترت) بخوران».

عدس

امام صادق علیه السلام: در حالی که پیامبر خدا در جای نماز خویش نشسته بود، مردی از انصار به نام عبدالله بن تیهان نزد ایشان آمد و گفت: ای پیامبر خدا! من بسیار در محضر تو می نشینم و بسیار از تو می شنودم؛ اما نه دلم نازک می شود و نه اشکم فرو می ریزد.

پیامبر صلی الله علیه و آله به او فرمود: «ای پسر تیهان! بر تو باد عدس. آن را بخور؛ چرا که دل را نازک می کند و اشک را شتاب می دهد. و هفتاد پیامبر، دوام سودمندی آن را از خدا خواسته اند».

امام صادق علیه السلام: مردی نزد پیامبر خدا از سنگدلی، اظهار ناراحتی کرد. به او فرمود: «بر تو باد عدس؛ چرا که دل را نازک می کند اشک را شتاب می دهد».

درمان با عسل

امام صادق علیه السلام: مردم به چیزی همانند عسل، درمان نیافته اند.

انگور

تأثیر انگور در از میان رفتن اندوه

امام صادق علیه السلام: هنگامی که آب فرو نشست و استخوان های مردگان، پدیدار شد. نوح، این را بدید و بدین سبب، بسیار، آشفته و اندوهگین شد. سپس خداوند عزوجل به او وحی کرد: «این، کاری است که خود با خویش کرده ای! تو خود آنان را نفرین کرده ای!».

گفت: پروردگارا! من از تو آمرزش می طلبم و به درگاه تو، توبه می کنم. سپس خداوند (عزوجل) به او وحی فرستاد: «انگور سیاه بخور تا اندوهت از میان برود».

امام صادق علیه السلام: پیامبری از پیامبران، به درگاه خداوند (عزوجل) از اندوه، شکایت برد. خداوند (عزوجل) او را به خوردن انگور، امر فرمود.
 امام صادق علیه السلام: نوح، از اندوه، به درگاه خداوند، شکایت برد. خداوند به او چنین وحی فرستاد: «انگور سیاه بخور؛ چرا که اندوه را می برد».

عُنَاب

امام صادق علیه السلام: برتری عُنَاب بر دیگر میوه ها، به سان برتری ما بر دیگر مردمان است.

سِنْجِد

امام صادق علیه السلام: سنجِد، گوشتش گوشت می رویاند، استخوانش (هسته اش) استخوان را رشد می دهد و پوستش پوست را می پرورد. علاوه بر این، سنجِد، کلیه ها را گرم می کند، معده را پاک می سازد، مایه ایمنی از بواسیر و تقطیر البول است، ساق پا را قوی می کند و رگ جذام را به کلی قطع می نماید.

تُرْبُ

امام صادق علیه السلام: تُرْبُ، ریشه اش، بلغم را از میان می برد، قسمت میانی اش هضم کننده است، و برگش ادرار آور است.

الکافی - به نقل از حَنان -: در حالی که با امام صادق علیه السلام بر سر سفره ای نشسته بودم، او تُرْبِی به دست من داد و گفت: «ای حنان! ترب بخور؛ چرا که در آن سه ویژگی است: برگش بادها را دور می کند، قسمت میانی اش پیشاب را به جریان می اندازد و ریشه اش، بلغم را از میان می برد».

خُرْفَه

امام صادق علیه السلام: پیامبر خدا بر زمین سوخته ای پا نهاد و آن زمین، پایش را سوزاند. پس، پای خویش را بر خُرْفَه نهاد و در نتیجه، سوزش حاصل از زمین

سوخته، فرو نشست. از آن پس، پیامبر ﷺ خُرفه را دوست داشت، برای آن دعا می کرد و می گفت: «چه گیاه پُر برکتی است!».
امام صادق علیه السلام: در روی زمین گیاهی والاتر و سودمندتر از خُرفه نیست، و آن سبزی فاطمه (س) است.

آداب خوردن خیار

امام صادق علیه السلام: چون خیار می خورید، آن را از ته بخورید؛ چرا که برکتش افزون تر است.
امام صادق علیه السلام: پیامبر خدا، خیار را با نمک می خورد.

کدو

امام صادق علیه السلام:
طَبِّ الْأَئِمَّةِ (عَلَيْهِمُ السَّلَامُ) - به نقل از ذَرِیح - : به امام صادق علیه السلام گفتم: از امیر مؤمنان علیه السلام حدیثی درباره ی کدو روایت شده که فرموده است: «کدو بخورید؛ چرا که مغز را افزون می سازد».
امام صادق علیه السلام فرمود: «آری، من نیز می گویم که برای درد قولنج، خوب است».

کباب

امام باقر علیه السلام یا امام صادق علیه السلام: خوردن کباب، تب را می برد.

خواص تره

الکافی - به نقل از فرات بن أَحْنَف - : از امام صادق علیه السلام درباره ی تره پرسیدند. فرمود: «آن را بخور؛ چرا که در آن چهار ویژگی است: بوی دهان را خوش می سازد؛ بادها را (از بدن) می راند؛ بواسیر را ریشه کن می کند؛ و برای کسی که بدان مداومت می ورزد، مایه ی ایمنی از جذام است».

امام صادق علیه السلام - به نقل از پدرانش (علیهم السلام) - : نزد پیامبر خدا از سبزی ها یاد شد. فرمود: «تره، مهتر و سرآمد همه ی سبزی هاست و برتری آن بر دیگر سبزی ها، همانند برتری نان بر دیگر چیزهاست. در آن، برکت است و آن سبزی من و سبزی پیامبران پیش از من است. من آن را دوست دارم و می خورم. گویا بوته ی آن را می نگرم که برگ هایش از سرسبزی و زیبایی در بهشت می درخشند».

گلابی

امام صادق علیه السلام : گلابی بخورید؛ که به اذن خداوند (عزوجل) دل را جلا می دهد و دردهای درون را تسکین می بخشد.

امام صادق علیه السلام : «گلابی، معده را می پالاید و تقویت می کند و با به، در (خواص،) همگون است. خوردنش روی غذا، سودمندتر است تا چاشت خورده شود. هرکس هم که احساس سنگینی می کند، از آن بخورد» یعنی روی غذا بخورد.

طب الائمه (علیهم السلام) - به نقل از حلبی - : امام صادق علیه السلام به مردی که از دردی که در قلب خود نزد ایشان اظهار ناراحتی کرد، فرمود: «گلابی بخور».

خواص کندر

امام صادق علیه السلام : پیامبر صلی الله علیه و آله عسل می خورد و می فرمود: «(قرائت) آیاتی از قرآن و جویدن کندر، بلغم را از میان می برد».

خواص شیر

الکافی - به نقل از ابوالحسن اصفهانی - : نزد امام صادق علیه السلام بودم. در حالیکه من نیز می شنیدم، مردی به ایشان گفت: فدایت شوم! من در بدنم احساس ضعف می کنم.

امام علیه السلام به او فرمود: «بر تو باد شیر چرا که گوشت می رویاند و استخوان را استحکام می بخشد».

امام صادق علیه السلام: برای گلودرد چیزی جز نوشیدن شیر نیافته ایم.

ماست چکیده ی ماده الاغ

الکافی - به نقل از عیض بن قاسم - : همراه با امام صادق علیه السلام نهار خوردم. به من فرمود: «آیا می دانی این چیست؟»
گفتم: نه.

فرمود: «این، ماست چکیده ی ماده الاغ است. آن را برای یکی از بیماران خود، فراهم ساخته ایم. اگر دوست داری از آن بخوری، بخور».

الکافی - به نقل از یحیی بن عبدالله - : نزد امام صادق علیه السلام بودم که چند پیاله برایمان آوردند. ایشان با دست، به یکی از آنها اشاره کرد و فرمود: «این، ماست چکیده ی ماده الاغ است. آن را برای یکی از بیماران خود، فراهم ساخته ایم. هر کس می خواهد، بخورد و هر کس نمی خواهد، واگذارد».

خواص گوشت

امام صادق علیه السلام: گوشت، از گوشت است. هر کس چهل روز آن را واگذارد، بدخوی می شود. آن را بخورید؛ چرا که بر شنوایی و بینایی می افزاید.

الکافی - به نقل از عبدالله بن سنان - : امام صادق علیه السلام فرمود: «پیامبری از پیامبران، از ضعف، به درگاه خداوند (عزو جل) شکایت برد. پس به او گفته شد: گوشت را در شیر بیز؛ چرا که این دو، جسم را استحکام می دهند».

گفتم: این، همان غذایی است که «مَضِیرَة» نام دارد؟

فرمود: «نه، بلکه گوشت همراه با شیر تازه است».

امام صادق علیه السلام: گوشت با شیر، خورش پیامبران است.

الکافی - به نقل از زیاد بن ابی حلال - : همراه با امام صادق علیه السلام شام، گوشت و شیر خوردم. پس فرمود: «این، خورش پیامبران است».

گوشت میش

امام صادق علیه السلام: هر کس در قلب یا بدن خود به ضعفی گرفتار آمد، گوشت میش با شیر بخورد؛ چرا که در این صورت، هر بیماری و عارضه ای، از بندند تن او بیرون می رود، بدنش نیرو می گیرد و لته اش استحکام می یابد.

گوشت کبکنجیر

امام صادق علیه السلام: هر گاه کسی از شما اندوه یا گرفتاری ای دارد و نمی داند علتش چیست، گوشت، کبکنجیر بخورد. در این صورت، به خواست خداوند متعال، این اندوه و گرفتاری، فرو خواهد نشست.

خوردن گوشت ماهی

امام صادق علیه السلام: پیامبر خدا، چون ماهی می خورد، می گفت: «خداوندا! برای ما در این، برکت قرار بده و بهتر از این را برایمان جایگزین ساز».

خوردن خرما یا عسل، پس از خوردن ماهی

الکافی - به نقل از سعید بن جناح، از یکی از وابستگان امام صادق علیه السلام - : امام صادق علیه السلام خرمایی طلبید و تناول کرد و سپس فرمود: «اشتهایی ندارم؛ اما ماهی خورده بودم». سپس فرمود: «هر کس شب، ماهی بخورد و در پی آن، چند دانه خرما یا مقداری عسل نخورد و بخوابد، تا صبح، رگ فلج در او می جنبد.»

نهی از عادت به خوردن ماهی

امام صادق علیه السلام: سه چیز، چاق کننده و سه چیز لاغر کننده... و اما آن سه چیز که لاغر می کنند، عبارت اند از: اعتیاد به خوردن تخم مرغ و ماهی و شکوفه خرما.

امام صادق علیه السلام: (بیوسته) خوردن ماهی، بدن را ذوب می کند.

امام صادق علیه السلام: (بیوسته خوردن) ماهی تازه، بدن را ذوب می کند.

لوبیا

امام صادق علیه السلام: لوبیا، بادهای نهفته درون را دور می کند.

نمک

امام صادق علیه السلام: هر کس بر نخستین لقمه از غذای خود نمک بپاشد، گک مک صورت او از میان می رود.

امام صادق علیه السلام: بنی اسرائیل، (غذای خود را) با سرکه آغاز می کردند و با همان نیز به پایان می بردند؛ ولی ما با نمک آغاز می کنیم و با سرکه به پایان می بریم.

هلیم

امام صادق علیه السلام: پیامبر خدا، از درد پشت به درگاه پروردگار خویش (عزوجل) نالید. خداوند او را به خوردن گندم همراه با گوشت (یعنی همان هلیم) فرمان داد.

امام صادق علیه السلام: یکی از پیامبران، از ضعف و کمی توان آمیزش به درگاه خداوند (عزوجل) اظهار ناراحتی کرد. خداوند او را به خوردن هلیم، فرمان داد.

کاسنی

امام صادق علیه السلام: کاسنی، نکو سبزی ای است. هیچ برگی از آن نیست که قطره ای از بهشت بر آن نباشد. آن را بخورید و به گاه خوردن، متکانشید. پدرم علیه السلام ما را نهی می فرمود که به هنگام خوردن کاسنی، آن را بتکانیم.

امام صادق علیه السلام: هر کس در حالی بخوابد که در درون او، هفت بسته از برگهای کاسنی باشد، به خواست خداوند، آن شب از قولنج در امان است.

امام صادق علیه السلام: بر تو باد کاسنی؛ چرا که آب (منی) را افزون می سازد و فرزند را نکو می کند گرم و ملین است و پسرزایی را بیشتر می کند.

امام صادق علیه السلام: هر کس دوست دارد آب (منی) او و فرزندانش فراوان شود، در خوردن کاسنی، مداومت ورزد.

الکافی - به نقل از محمد بن فیض -: همراه با امام صادق علیه السلام ناهار می خوردم قدری سبزی نیز بر سفره بود. در کنار ما پیرمردی بود که از کاسنی، دوری می گزید. امام علیه السلام فرمود: «گویا گمان می کنید که کاسنی، سرد است، در حالی که چنین نیست؛ بلکه معتدل است و برتری آن بر دیگر سبزی ها، بسان برتری ما بر دیگر مردمان است».

توضیح برخی اصطلاحات و مفاهیم متن احادیث

به نقل از علامه مجلسی چنین آمده است مقصود آن نیست که واژه طیب از ریشه «طیب» مشتق شده است؛ چرا که یکی از این دو واژه، یعنی واژه طیب، از ریشه مضاعف و دیگری از ریشه معتل است؛ بلکه مقصود آن است که نامور شدن طیب به این نام، نه به دلیل درمان بیماری های جسم است، بلکه بدان علت است که دل را از ریشه و اندوه، درمان می کند و خوش و خرسند می سازد. در برخی نسخه ها هم به جای «یَطِیب»، «یَطْبَب» آمده است. ریشه «طب» به معنای وفق و مدارا در کار و لطف ورزیدن است و طیب را از آن روی طیب نامیده اند که با مدارا و تدبیر لطیف خود، اندوه را از دل می گیرد؛ اما شفای بدن به طیب تعلق ندارد (بحارالانوار، ج 62، ص 62، با تغییری اندک. همچنین، ر.ک: مرآة العقول، ج 25، ص 199).

غاریقون یا اغاریقون:

ریشه ی گیاه یا چیزی است که در درخت های درون تهی ساخته می شود و درمان زهرهاست. گشاینده، به جریان اندازنده ی اخلاط کدر. این دارو شادی آور و برای سیاستیک و مفاصل کارآمد است و هر که آن را بر خود آویخته باشد، کژدم، نیشش نمی زند.

لغت نامه ی دهخدا، در لغت «بازدروج» آورده: گیاهی معطر (است) و بازروج، ریحان کوهی، بادرنجبویه، بارنگ، حوک، ریحان جبلّی، بازروق، بازرو (نام های دیگر آن است).

در «بازرو» آورده: همان بازرو باشد؛ بازروج.

در «بازرنجویه» آورده: بادرنگبویه باشد؛ بادرنجویه (لغت نامه دهخدا: ج 3

ص 3451).

همچنین در لغت «حوک» می نویسد: بادروچ که ریحان کوهی باشد؛ بورنگ، باذروچ و آن هبق است. پادرو، بارنگ بویه، بادرنگ بویه. سبزی (ی) است مثل سپرغم که آن را بونیک گویند و نازبو نیز نامند (لغت نامه دهخدا: ج 6، ص 8114).

در «بادرنجبویه» آورده: یک قسم ریحان است که معرّب آن، بادرنجبویه است. در «بادرنجبویه» هم می نویسد: معرّب بادرنگبویه است (لغت نامه ی دهخدا: ج 3، ص 3419).

در کلمه ی «بادرنجبویه» آورده: گیاهی است خوش بوی و از جمله ی ریاحین و آن را بادرود و بادرونه نیز گفته اند و مُهلکِ عقرب است و دافع سم آن، امراض سوداوی و بلغمی را نافع است (لغت نامه ی دهخدا ص 3420). و در «بادرو» هم آورده است: ریحانی است که آن را بادرنجبویه گویند. تره ی خراسانی که ریحان کوهی نیز گویند و باذروچ، معرّب آن است (لغت نامه ی دهخدا: ص 3421).

پیه انار، سپیده ای است که در درون انار است و دانه ها بر آن تعبیه شده اند (لغت نامه دهخدا).

دانگ یا دانق،

واحد اندازه گیری وزن، پول و حجم بوده و غالبا وقتی به عنوان واحد وزن بکار می رود، معادل نصف مثقال است. (ر.ک: اوزان و مقیاس ها در اسلام، هینس: ص 16 و 17) این مقدار را معادل هشت دانه جو نیز دانسته اند. (ر.ک: الاوزان و المقادیر، ابراهیم سلیمان: ص 22 - 26). قطعه چی نیز این مقدار را با واحدهای معیار امروزی سنجیده و آن را معادل 0/496 گرم دانسته است (ر.ک: معجم لغة الفقهاء: ص 449).

علامه مجلسی می گوید: احتمالا تسبیح گفتن انار در درون بدن، کنایه ای از سودمندی فراوان آن است و از این جهت که بر قدرت حکمت آفریدگار دلالت دارد، گویی همواره در حال تسبیح گفتن خداوند است.

حزا،

گیاهی است شبیه کرفس، ولی با برگ هایی پهن تر، در فارسی آن را «دینارویه» می گویند. بویی تلخ دارد و دارای دو نوع صحرایی و باغی است. نوع صحرایی را به شیرازی «برگ کازرونی» و نوع باغی را «آهو دوستک» می نامند (لغت نامه دهخدا: ج 6، ص 8905).

مراد از فقاق در حدیث، نوع حلال آبجوست - که امروزه به نام «ماءالشعیر» شناخته می شود - نه آب جو که نوشیدن آن حرام است، مگر گفته شود نوشیدن آن در حمام، علاوه بر حرمت و ایجاد مستی، معده را بیش از پیش از بین می برد.

اوقیه،

واحد وزن با مقادیر متفاوت در زمان ها و مکان های مختلف بوده و در اصل آن را برابر یک دوازدهم رطل دانسته اند. اوقیه ی شرعی در قرون نخستین اسلامی در مکه معادل چهل درهم برابر 124 گرم بوده است (ر.ک: اوزان و مقیاس ها در اسلام: ص 54 به بعد).

گاورس،

گیاهی است از تیره ی گندمیان و از دسته غلات که دانه های شبیه آرزن دارد و با ارزن از یک نوع است و در حقیقت، گونه ای ارزن است که دانه هایش درشت تر است و پوستش نیز از پوست ارزن، زبرتر است. دانه های این گیاه را

بیشتر به کبوتران دهند (فرهنگ معین). همچنین، ر.ک: ج 2، ص 501، پاورقی 1.

علامه مجلسی می گوید: گویا مقصود از حرکت جنبندگان، همان احساس و تخیلی است که به شخص دست می دهد و وی می پندارد که مورچه یا حشره ای دیگر بر روی بدن وی راه می رود. پزشکان، این حالت را «تمل (مورمور شدن)» خوانده اند.

سَوِیق:

به آن در فارسی قدیم، «پست» گفته می شد. امروزه به آن «قاووت» یا «پوره» می گویند. گفتنی است که لغت نامه دهخدا لفظ «قاووت» را ترکی می داند که غالباً به معنای آرد حبوبات بریان شده است؛ لیکن این واژه، گاه در مورد غیر حبوبات (مانند برخی میوه ها یا تره بار) نیز کاربرد دارد.

علامه مجلسی می گوید: از (گفته ی) کلینی چنین بر می آید که «سویق»، در صورتی که در روایات، همراه با قیدی (مانند جو) نباشد، به معنای «سویق گندم» است؛ چرا که می گوید: «باب انواع سویق ها و برتری سویق گندم» و سپس در ذیل این عنوان، حدیثهایی را می آورد که در آنها واژه ی «سویق»، بدون صفت یا مضافّ الیه، آمده است.

شهید در الدروس گفته است: «درباره ی سویق و سود آن، روایت های فراوانی رسیده و کلینی، سویق را به معنای سویق گندم، دانسته است».

مؤلف بحرالجمهر گفته است: «از هفت چیز، سویق می سازند: گندم، جو، کُنار، سیب، کدو، دانه ی انار و شلغم. همه این انواع، طبع را مهار می کند، قی و دلشوره ای را که از صفرا زده می شود، از میان می برد، رطوبت معده را خشک می کند، و اگر قدری سویق جو با آب و مقدار اندکی شیر برداشته و خشخاش

بوداده ی ساییده با آن مخلوط شود، برای شکم رَوی، سودمند است، نیش زدگی ها را تسکین می دهد و خواب می آورد».

ابن بیطار، به نقل از رازی گفته است: «هر سویقی با چیزی که از آن ساخته می شود، تناسب دارد. برای نمونه، سویق جو، از سویق گندم، سردتر است، به همان اندازه که خود جو، طبعی سردتر از گندم دارد. این سویق، همچنین نفخ بیشتری پدید می آورد. از میان همه سویق ها، استفاده از سویق گندم و سویق جو، بیشتر است و این هر دو، نفخ آور و موجب کندتر شدن حرکت غذا از معده به پایین اند. البته، اگر این دو نوع سویق، کاملاً با آب جوشانده و سپس از پارچه ای درشت باف گذرانده شوند و بدین ترتیب، آب آنها جدا شود و به صورت لقمه هایی فشرده در آیند و سپس همراه با آب سرد و شکر، نوشیده شوند، از نفخ آنها کاسته می گردد و چنانچه در تابستان در اول صبح مصرف شوند، برای اشخاص حرارتی و برافروخته مزاج، سودمند خواهند بود و مانع تب ها و بیماری های ناشی از گرم مزاجی می شوند و همین، از بالاترین منافع آن است. کسی که این نوع سویق را بخورد، در آن روز نباید میوه ی تر، خیار و سبزی بخورد، یا دست کم نباید از این چیزها زیاد بخورد؛ امّا سرمادیدگان و کسانی که به نفخ هایی در شکم یا دردهایی مزمن در پشت و مفاصل مبتلا هستند و همچنین پیران و کسانی که مزاجی کاملاً سرد دارند، نباید از این سویق هیچ بخورند. اگر هم به خوردن آن ناچارند، آن را پس از چند بار شستن در آب گرم و همراه با پانید و عسل، پس از درآمیختگی با زیتون و روغنِ وندانه و همچنین روغن گردو، با طبع خود مناسب سازند.

هر چند سویق جو از سویق گندم، سردتر است، اما از آن روی که گندم نسبت به جو آب بیشتری مصرف می کند، سویق گندم سردکنندگی بیشتری برای

بدن نیاز دارند، سودمندی بیشتری دارد. برعکس، سویق جو، برای کسانی که به خشک کردن طبع نیاز دارند، مناسب تر است. چنین کسانی، معمولاً دارای بدن هایی سِتَبَر، پُرگوشت و پُرخون هستند، در حالی که گروه نخست، بدن هایی تکیده، کم گوشت و زردرنگ دارند.

سیاه دانه یا سیاه تخمه، تخمی است خوش بوی و شبیه به زنیان که بر روی خمیر نان می پاشند. سیاه تخمه، حبة السوداء، شونیز، نانجه، نانوخیه، نانخاه و سیاه دانه (نام های دیگر آن است) (لغت نامه دهخدا)

تره تیزک یا شاهی، گیاهی است از تیره ی چلیپاییان. قسمی از بقولات خوردنی است که مزه اش کمی تیز دارد. از این جهت، به تره (سبزی) تیزک نامیده شده و در اصفهان، آن را «شاهی» گویند و در عربی «جرجیر». (لغت نامه دهخدا)

علامه مجلسی می نویسد: مقصود از «بیرون کشیدن رگ ها» بیرون کشیدن رگ از میان گوشت است، چنان که یهودیان، اکنون نیز این کار را انجام می دهند. در برخی از روایت های ما هم نهی از خوردن رگ گوشت، آمده است. مقصود از سفیدی، همان پیسی است و این احتمال که مقصود از آن، سفیدی چشم باشد، بعید است.

وسمه یا کتم،

گیاهی است که آن را با حنا می آمیزند و موها را بدان، خضاب می کنند و رنگش بر جای می ماند. اگر ریشه آن را در آب بیزند، مرکب قلم از آن بدست می آید.

دیدگاه امام صادق علیه السلام در مورد علل برخی بیماری ها

یکی از نظریه های امام صادق علیه السلام که نبوغ علمی ایشان را به اثبات می رساند آن که می فرمود بعضی از بیماری ها نه از راه هوا یا میکروب یا... بلکه فقط توسط تابش برخی امواج از بدن فرد بیمار به فرد سالم منتقل می شوند. این عقیده از نظر دانشمندان زیست شناسی و پزشکان در آن زمان و حتی دوره های بعد خرافات به شمار می آمد زیرا در آن زمان علل رایج بیماری را ابتدا از بوها می دانستند و سپس آب یا هوا یا تماس بین فرد بیمار و سالم را به عنوان علت انتقال بیماری در نظر گرفتند. اما در هیچ دوره ای ابراز نشد که امواج ساطع شده از بدن شخص بیمار ممکن است سبب ایجاد بیماری در فرد سالم شود.

ولی امروزه تحقیقات علمی جدید که پایه ی آن در آزمایشگاههای شوریوی سابق گذاشته شد، نشان می دهد که چنین نظریه ای کاملاً صحیح است و احتمال منتقل شدن و سرایت بیماری از راه امواج وجود دارد.

در شهر نوو-وو-سیبیرسک در شوروی سابق که یکی از مراکز بزرگ تحقیقات پزشکی و شیمیایی و زیست شناسی روسیه می باشد، به صورتی کاملاً علمی و غیر قابل تردید ثابت شد که اولاً از سلولهای بیمار اشعه ساطع می شود و ثانیاً نوعی از اشعه ها که از سلول های بیمار ساطع می شود در صورتی که به سلولهای سالم برسد آنها را بیمار خواهد کرد و این سرایت بدون کوچک ترین تماس بین سلول های بیمار و سالم صورت می گیرد. نحوه ی آزمایش به این ترتیب بود که دو دسته سلول از یک بافت را انتخاب کرده و به طور جداگانه کشت می دادند و با استفاده از ابزارهای آزمایشگاهی مشاهده می کردند که از هر دسته سلول چند نوع فوتون (واحد تشکیل دهنده ی امواج نورانی) ساطع

می شود. دانشمندان سپس سلول های سالم را به دو گروه تقسیم کردند و یک گروه از آنها را تحت تاثیر یک عامل بیماری قرار دادند و بیمار کردند و باز هم با استفاده از ابزارهای مخصوص مشاهده کردند که اشعه ای از سلول های بیمار ساطع می شود. سپس سلول های سالم به دو دسته تقسیم و هر دسته در یک محفظه ی شیشه ای قرار داده شدند. محفظه ی اول از جنس شیشه و دومی از جنس کوارتز بود. شیشه دارای این خاصیت است که تمام امواج به جز نور ماورای بنفش را از خود عبور می دهد. و در مقابل، کوارتز فقط نور ماورای بنفش را از خود عبور می دهد. پس از چند ساعت که سلول های سالم موجود در محفظه های شیشه ای و کوارتزی در مجاورت سلول های بیمار قرار گرفتند، مشاهده شد سلول های موجود در محفظه ی کوارتزی بیمار شدند ولی سلول های موجود در محفظه ی شیشه ای سالم ماندند. نتیجه ی این آزمایش آن بود که از سلول های بیمار اشعه های گوناگونی ساطع می شود ولی اشعه ی ماورای بنفش است که باعث بیمار شدن سلول های سالم می شود. این آزمایش در مدت بیست و پنج سال (!) با بیماری های مختلف تکرار شد تا نتیجه ی آن قطعی و قابل استناد باشد و در همه موارد نتیجه یکسان بود. و اشعه ی ماورای بنفش ساطع شده از سلول های بیمار علت بیمار شدن سلول های سالمی بود که در مجاورت آنها قرار داشتند.

از مجموعه های این آزمایش ها این نتیجه به دست می آید که هر یک از سلول های بدن ما مانند یک فرستنده و گیرنده است که از خود اشعه ساطع می کند. تحت تاثیر اشعه نیز قرار می گیرد و آنها را ضبط می کند و اگر اشعه ای که ضبط می کند از نوع ماورای بنفش باشد و از یک سلول بیمار ساطع شده باشد، سلول سالم را بیمار خواهد کرد.

همچنین در آزمایش های متعدد این دانشمندان این نکته هم به اثبات رسید که هر گاه عامل بیماری دسته ای از سلول های ماده ی شیمیایی «توکسین» باشد، اشعه ی ماورای بنفش ساطع شده از این سلول ها، سلول های سالمی را که هیچ تماسی با آنها ندارند، بیمار می کنند. «توکسین» در واقع سمی است که بعضی از موجودات ذره بینی و انگل در بدن ما تولید کرده و موجب بیماری می شوند.

به هر حال این یافته ها افق جدیدی را پیش روی دانشمندان گشود. به طور مثال در مقابله با بیماری هایی مانند سرطان یکی از روش های جدید آن است که ابتدا مانع رسیدن اشعه از سلول های بیمار به سلول های سالم شوند و سپس مانع از پیشرفت بیمار در سلول های بیمار گردند.

این کشف علمی به قدری قابل توجه است که کار زیادی بر روی آن انجام شده است و دانشمندان دریافته اند که هر نوع بیماری خاص فوتون با طول موج مخصوص به خود را ساطع می کند و با تکیه بر این یافته اکنون دانشمندان مشغول تهیه ی جداول مربوط به فوتون ها و طول موج های مربوط به بیماری های مختلف هستند.

به طور مثال اگر طول موج فوتون های ساطع شده از سلول های مبتلا به ویروس آنفلوانزا به دست می آمد، می توان اقدام حساب شده ای در جهت معالجه آنفلوانزا و جلوگیری از ابتلای سلول های سالم به عمل آورد.

از آنچه گفته شد نتیجه گرفته می شود که نظریه ی امام صادق علیه السلام مبنی بر این که بعضی امواج باعث تولید بیماری می شود، کاملاً صحیح است و ما امروزه می دانیم اشعه ی ماورای بنفش تاییده شده از سلول های بیمار، سلول های سالم را نیز بیمار می کند.

اکتشافات زیست شناسی و پزشکی جدید پس از هزار و سیصد سال، صحت نظریه ی امام صادق علیه السلام را به اثبات رساند.

البته هنوز مشخص نشده است که چگونه تابش نور ماورای بنفش سبب بیماری در سلول سالم می شود و تحقیقات بر روی این موضوع ادامه دارد. طبق نظریه ای گفته می شود شاید هر فوتون نور، بخشی مؤثر از عامل بیماری را با خود حمل می کند و به سلول سالم می رساند. البته این تنها یک نظریه است زیرا عقل می گوید، ذره ای از نور به کوچکی فوتون، تا بخشی از عامل بیماری را با خود حمل نکند نمی تواند در سلول سالم بیماری تولید کند.

نظریه ماده و ضد ماده

یکی دیگر از نظریه های بدیع امام صادق علیه السلام در زمینه ی فیزیک، نظریه ی ماده و ضد ماده است. بر اساس این نظریه هر چیز در این جهان که موجودیت ذاتی دارد (غیر از خداوند) دارای ضد خود است، اما بین این دو ضد تصادم و برخورد به وجود نمی آید زیرا در این صورت ممکن است جهان ویران و منهدم شود.

این نظریه که قرن ها پیش از سوی امام صادق علیه السلام بیان شده است امروزه به طور علمی از سوی دانشمندان تأیید شده و دانشمندان در کشورهای مختلف به تدریج در حال کشف ضد ماده های مواد مختلف می باشند. به طور ساده تفاوت ماده با ضد ماده را می توان به این ترتیب بیان کرد: که در اتم های ماده، بار منفی، الکترون و بار مثبت، پروتون است. اما در ضد ماده بار الکتریکی الکترون مثبت و بار پروتون منفی است. هنوز این آزمایش به طور عملی انجام نشده است که اگر اتم های ماده با ضد ماده برخورد کند و انفجار به وجود بیاید، چه خواهد شد و هر چه در این مورد گفته می شود بیشتر جنبه تئوری دارد. مانند نظریاتی که در مورد تفکیک اتم های اورانیوم قبل از سال 1944 میلادی که هنوز امریکا اولین بمب اتمی خود را آزمایش نکرده بود گفته می شد. در آن زمان معتقد بودند که آزمایش بمب اتمی ممکن است موجب تفکیک زنجیری گردد و تمام عناصر موجود در کره ی زمین تفکیک شود اما در نهایت این گونه نشد. اما بین انفجار بمب اتمی و انفجار ناشی از برخورد ماده و ضد ماده تفاوت وجود دارد زیرا وقتی یک بمب اتمی یا هیدروژنی منفجر می شود، قسمت کمی از ماده به انرژی تبدیل می شود و بخش زیادی از آن باقی می ماند و تبدیل به انرژی نمی شود.

بر اساس قانون جرم و انرژی انیشتین، انرژی برابر است با جرم ضرب در مجذور سرعت سیر نور. بر طبق این قانون اگر تمام آنچه که در یک بمب اتمی یا هیدروژنی هست به انرژی تبدیل شود، نیروی زیادی به وجود می آید. «ژول» دانشمند انگلیسی در فیزیک که در قرن نوزدهم می زیست این طور ابراز می کرد که اگر یک کیلوگرم از ماده به طور کامل به انرژی تبدیل شود یعنی به طور کامل بسوزد و دود و خاکستر نداشته باشد، از قدرت زیاد آن جهان محو خواهد شد.

اما نظریه انیشتین بر خلاف آن بود و اعتقاد نداشت که با تبدیل کامل یک کیلوگرم ماده به انرژی، نیروی چنین عظیمی به وجود بیاید.

حتی در انفجار بمب اتمی که در هیروشیما روی داد نیز فقط 0/19 درصد از جرم بمب به انرژی تبدیل شد و بقیه ی آن به مرور زمان فرو پاشیده گردید. اما هنگامی که دانشمندان قصد داشتند اولین بمب اتمی را در هیروشیما منفجر کنند، از نابودی کامل زمین بیم داشتند. امروزه نیز در بحث های مربوط به برخورد ماده و ضد ماده، دانشمندان فیزیک اعتقاد دارند که هر دو ماده و ضد ماده در این برخورد به طور کامل تبدیل به انرژی می شود. بر اساس نظر این دانشمندان برخورد یک کیلوگرم ماده با ضد ماده آن قدر انرژی در کره ی زمین به وجود می آورد که تمام عناصر و مواد موجود در کره ی زمین به گاز تبدیل می شوند. چون حرارت آن گاز بسیار زیاد است، در فضای منظومه شمسی پراکنده می شود.

اما پروفیسور «آلفون» استاد دانشگاه «لوند» در سوئیس، با این نظریه مخالف بود و می گوید که منبع انرژی آینده ی نوع بشر نه تفکیک اورانیوم در کارخانه های تولید برق است و نه استفاده از هیدروژن آب رودها و دریاها، بلکه بشر در

آینده از برخورد ماده و ضد ماده انرژی به دست می آورد به طوری که یک صد کیلوگرم از این دو عنصر یعنی پنجاه کیلوگرم ماده و پنجاه کیلوگرم ضد ماده برای تاءمین تمام احتیاجات نوع بشر در کره ی زمین، از لحاظ انرژی، برای مدّت یک سال کافی است.

همان طور که گفته شد هنوز انفجار ماده و ضد ماده به طور عملی انجام نشده است تا مشاهده شود چه اتفاقی روی خواهد داد اما از لحاظ تئوری و بنا بر نظریه ی پرفسور آلفون استاد دانشگاه لوند، انرژی خالص و بدن هیچ گونه عوامل آلوده کننده محیط به دست خواهد آمد.

بنا بر نظریه ی این دانشمند اگر نیم کیلوگرم از ماده با نیم کیلوگرم از ضد ماده برخورد کند صد میلیارد درجه (صد هزار میلیون درجه) حرارت به وجود می آید. در جهان منبعی وجود ندارد که بتواند چنین حرارتی تولید کند. حتی حرارت مرکز خورشید هم بنا بر نظریه ی ستاره شناسان، ده میلیون درجه است. اما آیا نوع بشر می تواند این حرارت زیاد را مهار کند و از آن برای رفع نیازهای خود استفاده نماید؟ «پرفسور آلفون» می گوید بلی با انفجار ناقص ماده و ضد ماده، می توان از میزان حرارت به دست آمده کاست. منظور از انفجار ناقص، انفجاری است که در بمب های اتمی صورت می پذیرد که فقط قسمتی از ماده را به انرژی تبدیل می کند و بقیه ی ماده فروپاشی می شود.

عاملی که باعث شده برخورد ماده و ضد ماده جنبه ی علمی پیدا نکند، موضوع اقتصادی آن است. زیرا بر طبق نظریه ی پرفسور «آلفون» استاد فیزیک دانشگاه لوند، برای آن که ماده و ضد ماده با هم برخورد کنند و نیرو به وجود بیاید، در مرحله ی آزمایش ده تا پانزده میلیارد دلار اعتبار لازم است و امروزه هیچ مؤسسه ی خصوصی و دولتی این آمادگی را ندارد که شرایط کار

را فراهم کند. ولی تجربه نشان داده است وقتی برخورد بین ماده و ضد ماده انجام شد، به دست آوردن انرژی آسان می شود.

همان طور که در هنگام بهره برداری از انرژی هسته ای، در بین تمام عناصر «اورانیوم» انتخاب گردید، به نظر می رسد برای بهره برداری از نیروی انفجار ماده و ضد ماده از عنصر هلیوم استفاده شود زیرا دانشمندان فیزیک توانسته اند ضد ماده ی هلیوم را به دست آورند.

بیماری ها و درمان آن ها از دیدگاه امام صادق علیه السلام

1 - سردرد

داود رقی می گوید: در محضر امام صادق علیه السلام شرفیاب بودم، مردی از اهالی خراسان که عازم مکه بود از در وارد شد، سلام کرد و مسأله ای از مسایل دین را از امام پرسید. حضرت مسأله را برایش تجزیه و تحلیل فرمود.

مرد خراسانی گفت: یابن رسول الله! از خراسان تا این جا به سردردی دچارم که مرا ناراحت نموده چاره ام چیست؟ حضرت فرمود:

- به حمام برو، پیش از انجام هر کاری هفت کف دست آب گرم بر سرت بریز و نام خدا را هر بار بر زبان آور، این سردرد برطرف خواهد شد و دیگر به چنین بیماری دچار نخواهی شد.

مرد خراسانی بی درنگ به حمام رفت و به دستور امام عمل کرد و شفا یافت. (اعتقاد راسخ به فرموده ی امام بر اساس اصل روانکاوی تلقین اثر درمانی را فزون تر می سازد)

2 - زکام

مردی از یاران امام صادق علیه السلام مبتلا به زکام گردید. حضرت به او فرمود:

- زکام یکی از پدیده های طبیعی آفرینش خداوند و لشکری از سپاه خداست که به سوی تو آمده تا تو را از عارضه ی دیگری نجات بخشد. اگر می خواهی زکام برطرف شود به وزن یک گرم از «سیاه دانه» و نیم گرم از «کُندس»⁽⁹⁾ بردار و این دو دانه را بکوب تا آرد شود و بعد آن را همراه نفس به بینی بالا بکش زکام تو برطرف خواهد شد. اما اگر می توانی عارضه ی زکام را به حال خود بگذار زیرا در زکام منفعت های فراوانی است.

3 - ضعف چشم

مردی از اصحاب امام در حضور وی از ضعف بینایی خود سخن به میان آورد. امام فرمود: از «مُرّ» مکی یا «مُرّ» حجازی و «صبرزرد» و «کافور» به نسبت مساوی سرمه تهیه کن و آن را به چشم بکش، بینایی تو قوی خواهد شد.

4 - لکه ی چشم

مردی حضور امام صادق علیه السلام شرفیاب شد که بر سیاهی چشم وی لکه ای سپید افتاده بود و او را ناراحت می داشت. امام فرمود: از فلفل سفید و دارفلفل به وزن یک مثقال. از نوشادر صاف و پاک به وزن 2 گرم با هم بکوب تا همچون سرمه نرم شود و سپس این کوبیده را از پارچه ی تنظیف رد کن و به چشم بکش. به این گونه که به هر چشم سه میل کشیده شود. ساعتی صبر کن. این عمل لکه ی سپید را از سیاهی چشمت برخواهد داشت و دردش را به فرمان خدا تسکین خواهد داد. بعد چشمانت را با آب سرد بشوی و سپس با «اثمه⁽¹⁰⁾» (سنگ سرمه) بکش.

5 - درد شکم

مردی گفت: یابن رسول الله دختر من از درد شکم سخت ناتوان و رنجور شده است.

حضرت فرمود: چرا به وی برنج و دنبه ی گوسفند نمی دهی. و بعد دستورش را نیز به او داد که چگونه دنبه و برنج را با هم بپزد. آن مرد با همین غذا دخترش را درمان کرد.

6 - اسهال

عبدالرحمن بن کثیر می گوید: در مدینه بیمار شدم، بیماری من اسهال بود. ابوعبدالله صلوات الله علیه به من دستور داد که آرد گاؤرس (ارزن) را با آب کمون⁽¹¹⁾ بیامیزیم و از آن تناول کنم، چنین کردم و اسهال من آرام گرفت.

7 - صدای شکم

یکی از یاران امام به نام ذریح از نفخ شکم شکایت داشت. حضرت فرمود: - آیا شکم تو درد هم می کند؟ جواب داد: آری. فرمود: چرا از سیاه دانه و عسل استفاده نمی کنی؟ ذریح بی درنگ عمل کرد و شفا یافت.

8 - ورم دردناک

جابر بن حسان صوفی عرضه داشت که بادی در بدن من افتاده و از فرق تا پایم را گرفته است، در حق من دعا کن تا از این رنج ها رها شوم. امام در حق او دعا کرد و برایش نوشت: - از جیوه و عنبر شیاف درست کن، با استعمالش شفا خواهی یافت.

9 - ضعف بدن

مردی از ضعف بدن شکایت داشت. امام به او فرمود: شیر بیاشام. گفته شد: یابن رسول الله شیر نوشیده ام، مرا زیان رسانده است. امام فرمود: شیر مایعی زیان آور نیست، تو چیز دیگر با شیر خورده ای و آن چه زیان آور بوده آن چیز دیگر است و تو گمان کرده ای که شیر آزارت داده است.

10 - تب نوبه

ابراهیم جعفی به حضور امام شرفیاب شده بود. به شدت رنگ پریده و علیل بود. حضرت فرمود: چه دردی داری که این چنین بی رنگ و رویی؟

عرض کرد: تب نوبه دارم. یک روز تب می کنم و دو روز تب دار نیستم. اما روز سوم باز تب می کنم. این تب به فاصله هر دو روز به سراغم می آید. امام فرمود: پس چرا از این دوی مبارک و معطر استفاده نمی کنی. شکر سرخ را بکوب و در آب بریز. صبح ناشتا به جای آب از این شربت بنوش. ابراهیم جعفی می گوید: چنین کردم و دیگر تب نوبه بر من عارض نشد.

11 - اسهال شدید

خالد بن نجتج می گوید: به حضور ابوعبدالله از درد شکم شکایت بردم او گفت: برنج را شستشو کن و بعد بکوب و از کوبیده ی آن هر روز صبح یک کف دست تناول کن. سپس حضرت فرمود: به بیماران مبتلا به اسهال نان برنجی بدهید. نان برنجی برای معده های ضعیف از هر غذایی سودمندتر است. برنج معده را تقویت می کند و درد را برطرف می سازد.

12 - برص (لک و پیس)

مردی از لکه های سفیدی که بر تنش پدید آمده بود شکایت کرد. امام فرمود که به حمام برود و بر این لکه ها نوره و حنا بمالد. با این دستور که بیش از یک بار اجرا نشد، آن لکه های سفید برطرف شدند.

13 - بلغم

امام فرمود: از مصطکی، کندر، آویشن، انیسون و سیاه دانه به مقداری مساوی اندکی فراهم آورید و با هم بکوبید آن چنان که مانند نشاسته نرم شوند و بعد از پارچه عبور دهید و آن را با عسل خمیر کنید و هر شب به قدر یک فندق از آن استفاده کنید. انشاءالله سودمند خواهد بود.

14 - سخت ادراری

فضل می گوید که من به سخت ادراری مبتلا بودم و در حضور امام صادق علیه السلام شکایت کردم.

حضرت فرمود: در آخر شب از سیاه دانه استفاده کنید.
به این توصیه چند بار عمل کردم و درمان یافتم.

15 - ضعیف بودن اسپرم

عمر بن ابی حسنه ی جمال از این که نطفه اش کمتر اثر می بخشد و ضعیف است گله مند بود. امام فرمود:

- ابتدا استغفار کن و سپس تخم مرغ و پیاز فراوان بخور. افرادی که از نظر جنسی ضعیف اند باید فراوان تخم مرغ را همراه پیاز بخورند.

16 - ناتوانی جنسی

مردی به امام صادق علیه السلام عرض مرد که من دوست دارم از مسائل جنسی بهره ی بسیار ببرم اما نمی توانم. راهنمایی بفرمایید که در این گونه موارد موفق شوم.

امام فرمود: پیاز سفید را قطعه قطعه کن و در روغن زیتون تفت بده و بعد در ظرف دیگری تخم مرغ بشکن و بر آن اندکی نمک بپاش و سپس تخم مرغ را به آن پیاز سرخ شده اضافه کن و بگذار در روغن طبخ شود. این خوراک به تو توانایی جنسی خواهد داد.

آن مرد می گوید از برکت این غذا آن گونه که دلم می خواست رسیدم.

تأیید عمل جراحی در ضرورت های درمانی

امام صادق علیه السلام عمل جراحی را به هنگام ضرورت تجویز فرموده اند.
به حضورش معروض شد:

- بیماری دوا می خورد و گاهی لازم است او را فصد کنند (از سیاهرگ های او خون بگیرند) احتمال دارد در اثر این عمل فوت کند. آیا جایز است؟
حضرت فرمود:

جایز است دوا بخورد و از رگ های او هم تا حد لازم خون بگیرند اما در صورتی که خوف خطر باشد جایز نیست.

و نیز امام در پاسخ به استفاده از دواهای سمی هم روی موافقت نشان می داد. اسماعیل بن حسن، طیب بود. به عرض رسانید:

- من مردی عربم و از طب سر رشته ای دارم. طب من عربی است. گاهی به وسیله ی عملیات جراحی به درمان بیمار می پردازم. آیا جایز است؟
- احیانا به بیمارم کمی سم می دهم تا درمانش کنم.
امام فرمود: مانعی ندارد.

نسخه های درمانی امام صادق علیه السلام با خوراکی ها

اکنون به طرح نسخه های پیشنهادی از امام علیه السلام در درمان بیماری ها به وسیله ی گیاهان و میوه ها که در این عصر نیز دانشمندان تغذیه از آن استفاده می کنند، می پردازیم: امام صادق علیه السلام در چهارده قرن پیش دستورات طبی و درمانی مطرح فرموده که با نظرات دانشمندان علوم تغذیه و پزشکی در این دوران کاملا مطابقت دارد.

سیر

امام علیه السلام فرمود: به وسیله سیر دردهای خود را درمان کنید اما با دهانی که از آن بوی سیر به مشام می رسد به مسجد نروید.
رسول اکرم فرمود: سیر شفای هفتاد بیماری است.

در آن روزگار کسی این گیاه پیش پا افتاده را نمی شناخت ولی در این قرن که قرن علوم است «قرن بیست و یکم» متخصصان علوم تغذیه خواص سیر را با تحقیقات گسترده مورد توجه و امعان نظر قرار داده اند. دکتر «ریم» فرانسوی تحت عنوان «خوشا به حال آنان که سیر می خورند» می نویسد:

برای تقویت بدن و پیشگیری از بیماری های گوناگون سیر اثر بسزایی دارد. و نیز تجربه ی پزشکان معروفی مانند «سالین»، «بروت»، «لوتر» و «دوبریه» و دیگران از خواص غذایی و درمانی این گیاه سودمند نتیجه های درخشانی گرفته اند و حاصل تجربه به این کشفیات ختم شده که سیر در تقویت بنیه و جلوگیری از تصلب شرایین و پایین کشیدن فشار خون دوايي کامل و مؤثر است.

کوتاه سخن آن که در طب جدید سیر را دارویی مستقل و مؤثر شناخته اند. سیر به عضلات قلب نشاط می دهد. سیر جریان خون را در رگ ها تنظیم می کند و خون را صاف می کند. به طبیعت جسم نیرویی می بخشد که بر بیماری های خونی غلبه کند. از همین رو زنانی که به ناراحتی های دوران قاعدگی دچار هستند اگر از سیر استفاده کنند از عوارض آن در امان خواهند بود. در پیری های زودرس که نتیجه فساد خون است و روماتیسم و بواسیر این گیاه سودمند اثری شفافبخش دارد.

سیر این بیماری ها را نیز درمان می کند یا حداقل عوارض آن را کاهش می دهد:

1 - سل ریوی

2 - آنفلوانزا

- 3 - تنگی نفس
 - 4 - تیرگی رنگ پوست
 - 5 - سوء هاضمه و عفونت روده
 - 6 - دیفتری
 - 7 - تیفوید
 - 8 - سیاه سرفه
 - 9 - التهاب معدی
 - 10 - زخم معده ی حاد و مزمن
 - 11 - تصفیه مجاری ادرار و حیض
 - 12 - تصفیه ی کلیه
 - 13 - کرم های نخ مانندی که در روده ی کودکان به وجود می آید
- گفته می شود در شهرهایی که این گیاه مصرف می شود عمر افراد طولانی و چهره ها گلگون و زندگانی مقرون به صحت و سلامت است.
- با این کشفیات پیداست که آموزه های مختصر و مفید امام درباره ی سیر «همین گیاه ناچیز» تا چه درجه وسیع و عمیق و فراگیر و درمانگر است.
- شاید در آینده ای نه چندان دور که علم به حد کمال خود می رسد منافع و خواص سیر روشن تر شود. طبعا عظمت و ژرفای کلام امام نیز آشکارتر خواهد شد.

پیاز

امام صادق علیه السلام می فرماید: پیاز بخورید زیرا در پیاز سه حکمت سودمند نهفته است:

- 1 - لته ی انسان را نیرومند و محکم می سازد.

2 - دهان را خوشبو می کند.

3 - بر نیروی جنسی می افزاید.

نیز فرمود:

- پیاز بوی دهان را نیکو کند و رنگ چهره را بر افروزد و «نیروی جنسی» را تقویت کند.

و باز هم فرمود:

پیاز خستگی را از تن می زداید و اعصاب را استوار می کند و میل جنسی را زیاد سازد و بیماری تب را درمان نماید.

این گفتار امام صادق علیه السلام در قرن دوم هجری در قرنی که مردم از پزشکی و فیزیولوژی جز اندکی نمی دانستند، ثبت شده است. ولی در این که حقایق علمی در «لابواتوار» آشکار می شود، این گونه گیاهان خوب می توانند فلسفه ی وجودی خود را به جهانیان عرضه کنند و منافع و خواص خود را در دنیای تکنولوژی جلوه گر سازند.

دکتر لاکوفسکی که پیاز را تحت مورد بررسی، تحلیل و تحقیق قرار داده عقیده دارد «پیاز» در مقابله با بیماری هستی بر باد ده سرطان حریف قدر و توانمندی است. دکتر لاکوفسکی می گوید:

ما همچنان روی پیاز مطالعه می کنیم و عقیده داریم که روزی این گیاه ناچیز مطمئن ترین وسیله برای درمان دردهای بشر از کار در آید.

دکتر «دامر» می گوید:

پیاز در عین این که غذاست، دوا هم هست. پزشکان پیاز را در مورد بیماری کلیه و ادرار و استسقا داروی موثری می شناسند و ترجیح می دهند این گیاه خام خورده شود.

پزشک دیگری می گوید:

پیاز حاوی ماده ای گرانقدر است که درد گلو و بینی و مجاری تنفس را سبک می سازد.

آنچه پزشکان تا کنون در حق پیاز گفته اند از این قبیل است و مسلم است که آینده اکتشافات سودمندتری در مورد این گیاه به عمل خواهد آورد و مقام پیاز را در دنیای علوم فراتر خواهد برد.

... و اما در مورد ترب

متخصصین علوم تغذیه گفته اند:

ترب گیاهی است که ادرار را زیاد می کند و کلیه را شستشو می دهد و اشتها را برانگیزد و ترشحات معده را تنظیم کند و عمل هضم را آسان سازد و بیماری روماتیسم را بهبود بخشد و گاز شکم را فرو نشاند و سینه را سبک کند و سرفه را شفا بخشد و رسوبات کبد را بشکند و بلغم را از ریشه برکند.

این پژوهش علم پزشکی در عصر حاضر است. امام صادق علیه السلام در سیزده قرن پیش از عصر حاضر فرموده است:

ترب مصرف کنید زیرا برگ این گیاه گاز معده را در هم شکند و مغزش جریان ادرار را آسان سازد و ریشه اش بلغم را ببرد.

در خصوص هویج

پزشکان در مورد خواص هویج می گویند:

این گیاه حاوی مقداری قند گیاهی است که زود جذب می شود اما هضمش برای کودکان دشوار است.

آب هویج در درمان یرقان اثری بسزا دارد و این آب اگر با عسل آمیخته شود، بر نیروی جنسی بیفزاید. به علاوه برای درمان کبد و روده سودمند است.

پزشکان به بیمارانی که نفسشان تنگ می شود یعنی به نوعی آسم دارند و بیمارانی که به ضعف اعصاب دچارند هویج توصیه می کنند.

پزشکان می گویند که آب هویج کمک مؤثری به رشد کودکان می نماید و اگر خام خورده شود کرم های معده را دفع می کند و نیز خون را زیاد کرده نشاط خون را در بدن محسوس سازد.

متخصصان علوم تغذیه ی عصر حاضر درباره ی هویج سخن بسیار گفته اند و هر چه گفته اند در سودمندی این گیاه شیرین است ولی امام جعفر صادق علیه السلام در عصر خود می فرماید: هویج در درمان قولنج و بواسیر مؤثر است و این گیاه هم از گیاهانی است که بر نیروی جنسی می افزاید و کلیه را گرم می کند.

... و درباره ی بادنجان

پزشکان می گویند:

بادنجان غذایی است که با هر مزاجی سازگار است. فواید این گیاه آن است که معده را تقویت می کند و به رگ ها نرمی می بخشد. بادنجانی که در سرکه بجوشد و بپزد ادرار را روان خواهد ساخت و برای طحال و کیسه ی صفرا سودمند خواهد بود. امام صادق علیه السلام فرموده است:

- بادنجان بخورید زیرا این گیاه بی آن که به کیسه صفرا زیانی ببخشد، صفرا را سود خواهد داد.

بادنجان بخورید زیرا این گیاه بی آن که دردی به وجود بیاورد درمان درد دیگر خواهد بود. بعد از مصرف بادنجان چند دانه خرما به هضم و جذب آن در بدن کمک می کند و فواید آن را در بدن دو چندان می کند.

در مورد کدو

پزشکان می گویند: کدو تنبل برای تبرید (خنک سازی) مزاج، تقویت و طراوت دماغی نافع است. به علاوه مسامات (منافذ بسته عرق) را در رگ های بدن می گشاید و به معده لینت می دهد. مخصوصا معده های ملتهب را آرام می سازد و بیماری یرقان را نیز درمان می کند. تب هایی که از گرمی مزاج به وجود می آید به وسیله کدو برطرف می شود.

کسانی که به بی خوابی های شدید دچارند اگر کدو بخورند خواب راحتی خواهند داشت و آنان که از نیمه ی اول عمر گذشته اند و طبعا قوای جسمی و عقلی شان رو به انحطاط است اگر کدو بخورند قوای خود را تجدید خواهند نمود. و سلول های بدنشان حیات تازه ای خواهد یافت.

امام صادق علیه السلام می فرماید:

کدو قوای عقلی و حیات سلول های مغزی انسان را زیاد خواهد کرد و برای درد قولنج (کولیت) هم داروی سودمندی است.

گفتار امام در مورد میوه ها و سبزی ها

علم امروز درباره ی میوه و سبزی سخنان بدیعی دارد و این دو موهبت طبیعی را در زندگانی و بهداشت بشری بسیار مؤثر و نافع می شناسد. متخصصین علم تغذیه امروز عموما مردم را به خوردن سبزی و میوه تشویق می کنند.

مخصوصا بیمارانی که عارضه ریوی و بیماری نقرس و غالبا این گونه دردها را با عوارض و علائم آن دارند، دعوت به خوردن سبزی و میوه می کنند. زیرا با تحقیق به این نتیجه رسیده اند که در این مواد حیات بخش، عناصر و املاح قابل توجه همراه با مواد اسیدی و قندی و پروتئنی یافت می شود به همین

جهت گروهی از میوه ها و سبزی ها برای نرمی مزاج و گروه دیگر برای سیستم مجاری ادراری و دسته ای جهت هضم غذا و دسته ی دیگر در تقویت مزاج مورد توصیه ی پژوهشگران تغذیه قرار گرفته است. ضمناً دستور مؤ کد می دهند که ضروری است میوه و سبزی را پیش از خوردن درست بشویند تا از آلودگی های گوناگون پاک و پاکیزه شود.

میوه و سبزی عموماً به خاک و آب های فاسد شده آلوده است. به علاوه چون در دست میوه فروش ها و دوره گرد ها و افراد گوناگون دستمالی می شود لازم است با دقت شسته و تمیز گردد تا از آلودگی های گوناگون پاک شود. زیرا اگر این میکروب ها به داخل بدن راه یابد موجب فساد بدن را فراهم خواهد ساخت. امام صادق علیه السلام از قرن ها پیش از آن که این حقایق آشنا شود می فرماید:

- میوه ها عموماً مسموم هستند. وقتی به دستتان برسد ابتدا آن را با آب بشوید و در آب غوطه ور سازید. اکنون بخشی از آن چه را که امام علیه السلام درباره ی فواید و خواص میوه ها بیان داشته، در این جا یادآور می شویم:

انگور

فایده ی انگور آن است که اعصاب را محکم می کند و خستگی را برطرف می سازد و به انسان نشاط می بخشد و غم و اندوه (افسردگی) را می زداید. و نیز فرمود:

پیامبری از پیامبران به درگاه خدا شکایت کرد که اندوهگین است. خطاب رسید:

- انگور تناول کن تا از اندوه رها شوی.

متخصصین علوم تغذیه معتقدند در انگور سه خاصیت وجود دارد:

1 - معده را لینت و نرمی می دهد.

2 - خون را صاف می کند.

3 - به بدن غذا می رساند.

آب انگور قوای فرسوده را تجدید می کند و گردش خون را آسان می سازد و مواد تخمیر شده ی معده را می شکند و برای کبد و کلیه سودمند است و نیز سوءهاضمه، نقرس، بیماری های قلبی، صفرا، گاز معده و بواسیر را شفا می دهد و از بروز سل و سرطان نیز تا حدودی جلوگیری می کند. در انگور ویتامین «آ»، «ب»، «ت» موجود است و دردهای ناشی از تب را نیز برطرف می سازد. دانشمندان بیوشیمی می گویند: آب انگور ترشح آنزیم ها را در معده زیاد می کند و برای طحال و ستون فقرات نافع است. در انگور مقداری «آرسنیک» وجود دارد که جریان خون را سریع تر می سازد. در نتیجه رنگ چهره را افروخته و سرخ و سفید می نماید و به همین جهت انگور برای بیماران مبتلا به سفلیس، سرطان و سل سودمند بوده است.

اکنون بیان مختصر و مفید امام علیه السلام را نسبت به فواید انگور با آن چه متخصصین علوم تغذیه و دانشمندان دوران معاصر کشف کرده اند مورد ارزیابی و سنجش قرار می دهیم و درباره ی عظمت اندیشه و آگاهی امام دآوری کنیم. امام از فواید انگور در مورد اعصاب و رفع خستگی و نشاط بدنی و عامل ضد افسردگی و غم زدایی انگور بیاناتی فرموده اند که شگفت آور است. جای تحقیق و تفحص فزون تر دارد.

در مورد سیب

امام صادق علیه السلام می فرماید:

سیب بخورید زیرا این میوه حرارت را در درون شما فرو می نشاند و مزاجتان را تبرید (خنک) نموده و مبتلایان به تب را درمان خواهد کرد.

امام علی^{علیه السلام} می فرماید:

اگر مردم می دانستند در سیب چه خواصی نهفته است بیماران خود جز با سیب با هیچ دوی دیگر مداوا نمی کردند. علاوه بر آن که سیب در قلب آدمی نشاط و سروری سریع می بخشد.

اثر سیب در قلب انسان به علت دارا بودن عنصر پتاسیم از اثرش در اعضای دیگر سریع تر است.

و فرمود:

- به بیماران تب دار سیب بدهید زیرا از سیب سودمندتر برایشان چیز دیگر نمی شناسم.

پزشکان نیز اخیراً گفته اند:

خوردن سیب قلب، مغز، کبد را قوی و شادمان خواهد ساخت و بوییدن سیب برای کسانی که بیماری خفقان و تنگی نفس دارند، سودمند است.

خاصیت دیگر سیب این است که «فم المعده» را اصلاح می کند و به معده بیداری و اشتها می بخشد.

سیب پخته برای سرفه درمان مؤثری است و برای بیماری های جلدی و بی خوابی نیز همین سیب پخته دوی خوبی است.

در مورد انار

امام می فرماید:

- به کودکان خود انار بدهید و بدین وسیله جوانیشان را تسریع کنید.

و فرموده:

- انار را با پرده های نازک سفید اطراف دانه های آن بخورید تا معده تان را دباغی کند. یعنی «جدارهای معده» را از آلودگی های گوناگون پاکسازی کند و به روشنایی ذهن شما کمک نماید.

متخصصین علوم تغذیه می گویند: انار صاف کننده ی خون و تولید کننده ی مواد مناسب برای بدن و نشاط دهنده ی اعصاب، برطرف کننده ی تشنجات عصبی و گشاینده ی منافذ عرق پوست و لپنت دهنده ی شکم و موجب جریان ادرار و مقوی کبد و داروی یرقان و ناراحتی های طحال و تپش قلب و مسکن سرفه های شدید و برطرف کننده ی خشونت صدا و درخشان کننده ی چهره و سیراب کننده ی بدن و نابود کننده ی کرم های معدی است.

این جاست که بیان شگفت امام علیه السلام در وصف انار جلوه گر می شود. آن جا که حضرت فرمود:

- به کودکانان انار بخورانید تا زودتر جوان شوند. خون پاک و جوشان، مزاج سالم و مواد ضروری بافت های بدن را تاءمین و مکانیسم بقای حیات را تضمین و چهره ی درخشان و تغذیه سالم برای بدن را به ارمغان می آورد و این خواص در انار موجود است. امام می فرماید:

انار معده را دباغی می کند یعنی هر آلایشی را از جدارهای آن پاک می کند. وقتی معده روئیده و دباغی شود عمل هضم سریع و آسان می شود و در نتیجه خون سالم به طور مرتب و منظم به سلول های بدن می رسد و جریان خون با سلامت کامل صورت می گیرد. چنین بدنی که از همه ی جهات سالم است جوانی را نیز می تواند در خویشتن جلوه گر سازد زیرا جوانی حاصل بدنی سالم است.

در مورد به

امام علیه السلام می فرماید:

خوردن به چهره را نیکو کند و قلب را آرام سازد.

و نیز فرموده:

کسی که به را ناشتا بخورد نطفه اش سالم و در نتیجه کودکی که از او به وجود آید زیبا خواهد بود.

و نیز فرموده:

«به» مایه ی قوت قلب و روشنائی ضمیر است.

آن چه امام در مورد «به» فرموده متخصصین علم تغذیه تا کنون نتوانسته اند اظهار کنند. شاید در این تجربه موفق نبوده اند.

به هر تقدیر «به» چهره را شاداب و قلب را پرنشاط و قوی و مغز را نیرومند و معده را سالم می سازد و حیات انسان را رونق می بخشد. همچنین «به» عمل کلیه را منظم و مثانه را نظیف و پاکیزه می نماید و به سیستم مجاری ادرار و به سیستمهای بدن کمک می کند و معده را لینت می بخشد و از دردهای معده می کاهد.

در خصوص انجیر

امام علیه السلام می فرماید:

- انجیر بوی دهان را برطرف می سازد و استخوان را تقویت می کند و به

پیاز مو نشاط و قدرت می دهد و دردها را بدون دارو از بین می برد.

امام علیه السلام خواص مهم این میوه را به میزان ادراک سؤال کننده بیان فرموده است.

متخصصین علوم تغذیه در تحقیقات خود در مورد میوه ای «انجیر» چنین نتیجه گرفته اند که انجیر میوه ای است حاوی عناصر مغذی و مفید و مقداری مواد قندی که برای انسان منافع فراوان دارد. انجیر عمل هضم را آسان می سازد و به کار معده نظم و ترتیب می بخشد. انجیر بدن را قوی، چهره را شاداب و عضلات را پرنشاط و پرانرژی می سازد. اگر شب هنگام انجیر میل کنید حرکات روده ها نظم و ترتیب خواهد یافت و بدن صحت و سلامت می یابد. کوتاه سخن آن که این میوه هم مغذی و هم لذت بخش است و در مورد بیماری های ناشی از فساد خون، سل، سرطان و رفع ناراحتی های کبدی اثری بسزا دارد.

در مورد خرما

در حضور امام صادق علیه السلام طبقی خرما گذارده شد. فرمود: این چیست؟ به عرض رسید: این از نوع «برنی» است.

فرمود: در این میوه شفاست و سپس فرمود: در این خرما درمان از سموم و مواد ضد سم وجود دارد. میوه ای است که با خود دردی به همراه ندارد و مایه ی ناراحتی نیست هرکس هفت دانه از این خرماهای خشک را به هنگام خواب تناول کند کرمهای شکمش نابود خواهند شد.

امام علیه السلام با این سخن که خرما درمان بیماری هاست و میوه ای است که درد و ناراحتی ندارد مردم را به خوردن خرما و استفاده از منافع و فوایدش تشویق می فرماید.

دانش تغذیه در عصر حاضر در پرتو وسایل گسترده پزشکی و ابزار عظیم بیوشیمی منافع خرما را به عرصه ی تشریح و آزمون کشانده است.

طب امروز می گوید: خرما بدن را گرم می کند و خون سرشار از مواد و املاح معدنی به وجود می آورد و به پوست بدن طراوت و شادابی می بخشد.

متخصصین علوم تغذیه امروزه می گویند: اگر خرما را با شیر بیامیزید و بخورید بر نیروی جنسی می افزاید و اگر آن را با شیر بجوشانند عوارض التهابی را درمان می کند. همچنین این جوشانده سرفه های خشک را فرو می نشاند و التهابات ریوی و ناراحتی های مجاری ادرار را درمان می کند.

خرما خواص بسیاری دارد که می توان ویژگیهایی چون جلوگیری از خونریزی غیر عادی قاعدگی و جلوگیری از اسهال و اصلاح لثه را برشمرد. اما خاصیت شگفت این میوه، ماده ای سودمند فلز «منگنز» موجود در آن است که عامل درمان بیماری های کشنده سرطان شناخته شده است.

تحقیق شده است که در میان نخل بانان و کسانی که با خرما سروکار دارند بیمار سرطانی کمتر وجود دارد. کسی چه می داند، هنوز که دانش تغذیه مراحل ابتدایی خود را می گذراند شاید در آینده قدرت علم پرده از اسرار درمانی خرما بردارد و عظمت و ارزش این میوه لذیذ و سودمند را به جهانیان عرضه کند.

در آن عصر مردم روی زمین بهتر به این اندیشه های تابناک امام صادق علیه السلام پی خواهند برد و معنی سخن امام را که فرمود:

در خرما شفا وجود دارد، درمان بدون احساس درد را متوجه خواهند شد.

درباره ی کاهو

امام صادق علیه السلام می فرماید: بی دریغ از کاهو استفاده کنید زیرا این گیاه خون را تصفیه می کند.

پزشکان امروز که از روی این گیاه تحقیق کرده اند می گویند: کاهو گیاهی است که از انواع ویتامینها سرشار است در این گیاه به مقدار زیاد ویتامین و

املاح معدنی موجود است. اما به این شرط که قسمتهای سبز و کلروفیل دار آن بیشتر خورده شود. آن قسمت که بیشتر از نور خورشید استفاده کرده است بیشتر دارای خاصیت و سودمندی است.

شیمی دان معروف «نیومان» می گوید:

کاهو گیاهی است که از لحاظ آهن غنی است این گیاه گلبولهای قرمز خون را زیاد می کند و چهره و لبهای خورنده خویش را همیشه گلگون نگه می دارد. اعصاب را آرام می سازد، خواب می آورد، در چشمها برق نشاط می افروزد، مو را درخشان و براق می کند.

همه این معجزات بر این اساس است که کاهو صاف کننده ی خون است. امام هم همین اثرات را در مورد کاهو بیان فرموده از گیاه کاهو استفاده کنید زیرا این گیاه خون شما را تصفیه می کند.

در مورد کاسنی

امام صادق علیه السلام می فرماید: کاسنی سبزی مفید و مؤثری است. نیز می فرماید: از کاسنی بخورید تا خون شما افزون و میل جنسی در وجود شما سرشار شود و فرزند زیبا و نیکو از شما به وجود آید. و فرموده: آن کس که بخوابد و در دل او هفت شاخه از هندبا (کاسنی) نهفته باشد، شب را از درد کلیت ایمن خواهد خوابید.

پزشکان می گویند: گیاه کاسنی اعصاب را قوی می سازد و نور چشم را زیاد می کند و قوای فرسوده بدن را تجدید می کند و قلب و کبد و کلیه را به نشاط می اندازد و برای رحم سودمند است و به مزاج اعتدال می بخشد. بیان امام علیه السلام در وصف کاسنی که می فرماید: «این گیاه میل جنسی را زیاد می کند و بر زیبایی کودک می افزاید».

بیانی شگفت و کاملاً منطبق با اصول علمی است.

زیرا تا مزاج سالم و خون صاف و بدن قوی و دستگاہهای حیاتی پرنشاط و کامل نباشد هرگز کودکی زیبا و تندرست به دنیا نخواهد آمد.

هنوز علم بشر تا آن اندازه اعتلا و توسعه نیافته که بتواند به حقایق سخنان امام پی ببرد. اما در این جا تا حدودی که متخصصین علوم تغذیه و بیوشیمی توانسته اند در اکتشافات علمی خود دست یابند یادآور شدیم. اکنون به چند سخن کوتاه از گفتار آن بزرگوار در مورد طب و بهداشت می پردازیم.

طب و بهداشت از نظر امام

واژه طبیب

امام علیه السلام می فرمود: طبیب تا زمان موسی علیه السلام «معالج» نامیده می شد. روزی موسی بن عمران در مناجات خود عرضه داشت، الهی این دردها را چه کسی به جان آدمیزاد می اندازد؟

خطاب رسید: من. موسی گفت: به این دردها چه کسی درمان می بخشد؟ باز هم ذات اقدس الهی فرمود: من به بندگان دردمندم دوا می دهم. موسی بن عمران در این هنگام گفت: پروردگارا وقتی که درد از تو و درمان هم از توست پس معالج چه کاره است؟ خطاب آمد.

- درد را خودم و درمان را هم خودم می فرستم. فقط معالج در این میان طبیب خاطری پیدا می کند که بیمار از چنگ خطر گریخته است. از آن تاریخ معالج را طبیب خوانده اند.

در فراز دیگری امام صادق علیه السلام فرموده: تا بدن، خود می تواند با نیروهای طبیعی بر ضد بیماری پیکار کند از استعمال دوا پرهیز کنید.

امام می فرماید: کسی که از بیماری نجات یافته و با این حال خودسرانه به استعمال دوایی پرداخته که به مرگش منجر شده است مستحق نفرت و خشم من خواهد بود. من از او بیزارم زیرا او در این اقدام خودسرانه خودکشی کرده است. از امام نقل است که فرموده:

شستن ظروف و جاروب کردن صحن و سرا روزی را افزون کند. از نوشیدن آب فراوان (افراط در مصرف آب که موجب عدم هماهنگی و بر هم خوردن تعادل الکترولیتی سلول هاست) پرهیز جوید.

به «عنوان بصری» فرمود: هرگز به غذایی که دوستش نمی داری لب میلای که این عمل برای تو حماقت و کودنی آورد. و تا گرسنه نباشی بر سفره منشین و از لقمه های حلال بخور حدیث رسول اکرم ﷺ را به خاطر دار که می فرماید: آدمی هیچ ظرفی را پر نمی کند که شوم تر از شکم خود او باشد و وقتی خواهی خود را سیر کنی به یاد دار که اندرون تو باید به سه قسمت تقسیم گردد. یک قسمت برای خوردنی ها، یک قسمت برای نوشیدنی ها و قسمت سوم را تهی نگه دار که عمل تنفس آسان انجام شود.

اساس هر درد امتلای معده (پُر بودن معده) است مگر تب که علت حدوث آن عامل دیگری است.

- این بادها عموماً از طغیان خون یا بلغم پدید می آیند و سزاوار است که انسان همیشه جانب اعتدال را رعایت کند.

برای مریض راه رفتن موجب «پس افتادن» است.

اگر آدمی در غذای خود جانب اعتدال را رعایت کند، هرگز بیمار نشود:

اندازه نگه دار که اندازه نکوست هم لایق دشمن است و هم لایق دوست
خوابیدن مایه ی آسایش بدن و سخن گفتن مایه ی آرامش روح و سکوت
مایه ی آرامش عقل است.

هرگز با شکم تهی به حمام مروید و در عین حال با شکم پر به حمام پا مگذارید. بگذارید درون شما به هضم غذا مشغول باشد و بدین وسیله اضطراب معده ی شما آرام گیرد.

پس از غذا به پشت خوابیدن بدن را فربه خواهد ساخت و خوراک را به گوارایی و دلپذیری هضم خواهد کرد و ناراحتی های درونی را آرامش خواهد داد.

نقل است که این حدیث از ابوالحسن علی بن موسی الرضا علیه السلام و همچنین از امام صادق علیه السلام روایت شده است:

«در ابتدای شب به بستر زنان نروید. چه در تابستان و چه در زمستان عمل نزدیکی با زنان در آغاز شب زیان آور است زیرا در آن هنگام معده و رگ های بدن گرم فعالیت هستند و عمل جماع موجب قولنج (کولیت) و فلج و لقوه و لغزش خواهد شد و سنگ مثانه و فتق و اختلال ادرار و ضعف چشم پدید خواهد آورد. اگر خواستی با زنی همبستر شوی بگذار شب به آخر رسد. در سحرگاهان عمل جماع برای قوای بدنی ملایم تر و سازگارتر و زمینه برای انعقاد نطفه مناسب تر بوده و در تکوین جنین اثری شایسته خواهد داشت زیرا کودک را هوشیارتر به بار خواهد آورد. پیش از آن که عمل جماع شروع شود شایسته است با همبستر خویش به بازی پردازی، پستان هایش را نوازش کنی و بر سینه و پهلوی با لطف دست بمالی تا او نیز از نظر امیال جنسی آماده شود. در این هنگام شهوت زن بجنبد و آب او جمع شود و آثار میل در چهره و چشمانش پدیدار گردد و مانند تو به اوج لذت جنسی گراید و از تو همان خواهد که تو از وی خواهی.

ضروری است که تا زن از دوران قاعدگی (پریود) پاک نشود، به وی نزدیک نشوی و پس از انجام جماع از جای برنخیز و کمر راست مکن بلکه از پهلوی راست خود به بستر فرو غلت و لحظه ای آرام باش و بعد برخیز و ادرار کن. ادرار در چنین حالتی مثانه را از آلودگی مواد رسوبی پاک می کند و تو را از عوارض سنگ مثانه مصونیت می بخشد. سپس حمام بگیر و غسل را به جای آور.

آثار هیجان خون در بدن سه چیز است:

1 - بر پوست بدن جوش ها بدمد و دمل برانگیزاند.

2 - بدن خارش گیرد.

3 - چنان نماید که در زیر پوست بدن مورچه ای راه رود.

تب را با سه عمل می توان درمان کرد:

1 - عرق کردن

2 - نوشیدن مسهل

3 - قی کردن

بهترین راه درمان بیماری ها چهار عمل است:

1 - حجامت

2 - ضماد

3 - حمام

4 - تنقیه و اماله و شیاف

پیش از غذا دست های خود را به خوبی بشوید. این عمل فقر را برطرف خواهد ساخت و به عمر شما خواهد افزود.

امام علی^{علیه السلام} در این آموزه های عالی مردم را از فقر و کوتاهی عمر بر حذر داشته است. طب امروز نیز ثابت کرده است که اگر دست ها به هنگام غذا شسته و «استریلیزه» نباشد بعید نیست که میکروب های زیان آور با لقمه ای از گلوی آدمی فرو روند و از معده به کبد و خون و قلب راه یابند.

این میکروب ها یا برای او مرگ نابه هنگام بیاورند و یا او را به مرضی دچار سازند که هر چه در کف دارد برای درمان خویش هزینه کند و در نتیجه به فقر و پریشانی دچار شود.

امام فرمود: برای این که از شرّ میکروب های خطرناک دست و انگشتان
خویش در امان بمانید، دست را پیش از غذا بشویید و بدین ترتیب فقر و مرگ
زودرس را از خود برانید.

گفتار امام در بهداشت روحی - روانی

همان گونه که بدن انسان هدف بلایا و بیماری های گوناگون این جهان است، روح انسان نیز در تمام زمینه ها ممکن است به خطر فساد و مرگ تهدید شود. پیشوایان آسمانی برای حفظ صحت تن دستورها داده اند. همان طور هم در حفظ بهداشت روانی رهنمودهایی ارائه فرموده اند و شاید از این جهت سعی فزون تری به کار برده اند زیرا این الگوهای انسانی پیش از آنکه طبیب جسم باشند، طبیب روح بوده اند.

بیماری های جسمی، بدن را از کار می اندازد و آدمی را از پای می افکند و به عمر افراد پایان می بخشد.

و بیماری های روحی اگر خدای ناکرده جان آدمیان را هدف هجمه های خود قرار دهند موجب مرگ روح می گردند.

هنگامی که صفات رذیله و شهوات حیوانی و عواطف پست بر جان چیره شوند، بهداشت روانی انسان نابود می گردد و رونق روحانی اش فرو شکسته و امتیازات عالیه از کف می رود.

در چنین حالی دیگر، آن روح توانمند نیست زیرا فاقد روحانیت و صفای روحانی است.

فلاسفه و علمای حکمت و معرفت و روانکاوان با همه ی علم و فضل و فن و تجربه ی خود تنها راه درمان بیماری های روانی را که مستقیم و سودبخش شناخته اند باورهای دینی اعلام کرده اند و می گویند:

جز دین هیچ درمانی نمی تواند به فریاد روح های بیمار برسد. و جز تعلیمات آسمانی انبیا هیچ پدیده ای که جان بیمار را شفا دهد وجود ندارد.

مسلم است که جز خدای جهان آفرین کسی نمی تواند جان و امراض جان و شفای امراض را تحقق بخشد.

ادیان آسمانی در علاج بیماری های روحی آثاری اعجازگر نشان می دهند. اثر دین در مداوای ارواح به سحر شبیه تر است اما با این اختلاف که سحر شرّ محض است و دین خیر محض.

دین مقدس اسلام سرآمد ادیان بشری است با آموزه های عالیه ای که سرآمد تعالیم جهان در علاج بیماری های روحی است به دغدغه های بشر پاسخ می گوید. قرآن کریم در این باب اشارات کامل و روشنی دارد. پروردگار متعال در کلام نورانی خود می فرماید:

استجیبوا الله و للرسول اذا دعاکم لما یحییکم

در آن هنگام که خدا و رسول شما را به سوی درمان حیات بخش می خوانند از اجابت دعوتشان روی بر متابید.

و نیز فرموده:

من عمل صالحا من ذکر او انتی و هو مؤمن فلنحینه حیاتا طیبه

آنان که ایمان آورده اند و نیکوکارند، خواه مرد باشند خواه زن، زندگانی دلپذیر نصیبشان خواهد شد.

و فرموده: قد جائتکم موعظه من ربکم و شفاء لما فی الصدور

بیانی که حاوی اندرزهای خدای شما و شفای بیماری های درونی شماست، به سوی شما آمده است.

و فرموده: و ننزل من القرآن ما هو شفاء و رحمة للمؤمنین

رسول اکرم برنامه های نبوت و هدف رسالت خویش را در این جمله کافی و کامل بیان کرده است: انی بعثت لاتمم مکارم الاخلاق:

من مبعوث شده ام که ارزشهای والای اخلاقی را تکمیل کنم.

یعنی بشریت را از آسیب بیماری های روحی نجات بخشم.

و به هنگام رحلت از جانب خویش قرآن و اهل بیت خود را خلیفه خویش داده و آنان را طبیب بیماری های روحی بشر معرفی فرموده است.

کتاب خدا که صامت است و عترت او که همان کتاب سخنگوی خداوند است، مردم را از بیماری و خطرهای نجات می دهند.

عترت طاهره ی رسول الله هر یک در عصر خود طبیب بیماری های روحی و جسمی مردم بوده اند.

در تاریخ زندگانی ائمه ی برحق اسلام می بینید هر کدام طبیب دوره ی خود و درمانگر بیماران مردم بوده اند.

عصر امام صادق علیه السلام عصر آشفته ای بود. عقاید و مذاهب در آن عصر در منتهای اختلاف و اصطکاک بود و سلامت جامعه به طرز فجیعی به مخاطره افتاده بود. امام صادق علیه السلام بیش از دیگران به معالجه و شفای دردمندان روحی می پرداخت. حضرت به خوبی می دانست که تنها طبیب و درمانگر مسئول در آن عصر خود اوست. او کتاب ناطق خدا و جانشین برحق رسول او و رهایی بخش بشریت در آن عهد تاریک و آشفته بود.

فضایل نفسانی سخت ضعیف شده بود. رذایل با طغیان زایدالوصفی بر فضایل چیره بود. امام صادق علیه السلام در این دوران اگر به درمان دردهای روحی بشر نکوشد و اگر دست بیماران دردمند و مستمند را نگیرد فاجعه دردناکی رخ خواهد داد.

حال به شمه ای از درمان های روحی امام صادق علیه السلام می پردازیم و راهکارهای حضرتش را در درمانهای روحی توضیح می دهیم:

1 - غضب

غضب، «خشم» یک غریزه سرکش روانی است که وقتی بجنبد عقل را از فعالیت باز دارد و سلطنت خود را بر اعضا و جوارح مستولی می سازد و حس انتقام را با بحران و خطر مواجه می سازد.

در این هنگام فشار خون به سمت قلب زیاد می شود و خون از قلب با شدت و حرارت غیر عادی به رگها فشار آورد و به سوی مغز بالا می رود. چهره ی خشمناک را گلگون سازد و شقیقه ها را به ضربان اندازد. خون در سینه بجوشد و چین های مخوفی به پیشانی اندازد و حالت انقباضی به لب افکند تا آنجا که دندانها را نمایان سازد.

در چنین حالتی انسان خشمگین جز انتقام چیزی نمی فهمد، عطش خون ریختن، عطش خون خوردن و عطش انتقام جان خشمناک را بی تاب می گرداند.

شاعر عرب به همین مناسبت می گوید:

من در میان دشمنان بشر پس از یک امتحان دقیق
هیچ خصم را عنودتر و لجوج تر از غضب ندیده ام
عوامل خشم عبارتند از:

1 - وراثت

2 - حساسیت فوق العاده ی اعصاب

3 - سوء تربیت

4 - سوء تغذیه که موجب مسمومیت مزاج می شود.

و نیز گفته اند عوامل انگیزنده ی خشم عبارتند از:

1 - نخوت و کبر

2 - خودخواهی و خویشتن دوستی

3 - شوخی

4 - مسخرگی

5 - ننگ و بدنامی

6 - حيله گری

7 - حرص بسیار در جمع مال و کسب مقام

این هفت خصلت که عموماً در ردیف اخلاق نکوهیده قرار دارند، غضب را برانگیزانند و مسلم است تا این خصلت ها ترک نشوند از شر خشم رهایی نخواهند بود. عوارض خطرناک و مخوفی که از غضب به جان آدمی خواهد افتاد از این قرار است.

1 - بیماری استخوان فرسای سل ریوی

2 - اختلال دستگاه گوارش

3 - التهاب اعصاب

4 - خونریزی به شکلهای گوناگون

5 - گفته می شود که اشخاص زود خشم به یک بیماری شبیه به بیماری هاری دچار می شوند و اگر در آن حمله ی عصبی کسی را گاز بگیرد مرگی دردناک طرف مقابل را فرا خواهد گرفت و به این دلیل آب دهان مردم خشمناک نه تنها برای خود بلکه برای دیگران هم سم کشنده است. خشم یک درد روحی - روانی است که به نوبه ی خود بلایی خطرناک است. این بیماری نه تنها شخص خشمناک را از پای در می آورد بلکه از این خشم به دیگران زیان می رساند.

خشم شدید، خصمناک را دیوانه وار به حملات جنون آمیزی وا می دارد که مسلم است در حال عادی به یک چنین حمله ها اقدام نمی کند. چه بسیار دانشمندان و فلاسفه و پزشکان و حکما به درمان این بیماری با داروهای گوناگون پرداختند اما نتوانسته اند نتیجه به دست آورند. دین مبین اسلام که منبع حکمت و معرفت است، توانسته است به آسانی بیماری خطرناک غضب را درمان کند.

رسول اکرم ﷺ در حدیث شفا بخش خود فرموده:

انسانی که در نفس خود این عارضه ی «خشم» را ادراک می کند. اگر ایستاده است بنشیند و اگر نشسته است بخوابد و اگر با این حال هم نتوانست خشم خویش را فرو نشاند با آب سرد وضو سازد یا غسل کند (و مقداری آب سرد بنوشد) زیرا آتش را تنها آب فرو خواهد نشانید.

امام صادق علیه السلام چنین می فرماید:

- 1 - غضب کلید همه ی بدی ها و شرور است.
 - 2 - غضب قلب حکیم را به تیرگی و ظلمت خواهد کشانید.
 - 3 - آن کس که نتواند بر غضب خویش حکومت کند نخواهد توانست اراده ی خویش را تحت اختیار خود در آورد.
 - 4 - بردباری بهترین یاور شماست.
- آن کس که خشمش آشکار شود، کینه اش رشد خواهد کرد و آن کس که هوشش قوت گیرد احتیاطش ضعیف خواهد شد.

2 - دروغ

دروغ انحراف نفس از پویش راستی است. انسان دروغگو از لحاظ صداقت، راستی و درستی روحا بیمار است و عوارض این مرض؛ تزویر، نفاق، فریب، خیانت، ریا، خلف وعده، عهدشکنی و انحطاط از انسانیت است. علاوه بر آن که صفت دروغ در نفس خود زشتی است، انسان دروغگو را نیز هم چون عضو فاسدی در اجتماع به خرابی مبانی اجتماعی بر می انگیزد. بدیهی است که این عضو فاسد موجبات فساد اعضای دیگر را نیز فراهم خواهد ساخت.

امام صادق علیه السلام در باب این بیماری خطرناک روحی چنین فرموده:

- 1 - هیچ گاه دردی کینه توزتر از دروغ نیست.
- 2 - آن کس که دروغش بیشتر باشد، فروغ جانش ضعیف تر است.
- 3 - آن کس که زبانش راست می گوید کردارش پاک و مقدس است.
- 4 - شراب و دروغ کلید مفاسد و شرورند و در عین این که دروغ بدتر از شراب است.
- 5 - زنهار از هم نشینی با دروغگویان پرهیزید زیرا دروغگو در حالی که می خواهد به شما سودی برساند زیان خواهد رسانید دروغگو دور را برای تو نزدیک و نزدیک را برای تو دور خواهد ساخت.

3 - حسد

حسد خصلتی است که حسود را همیشه دشمن کمال ها و نیکویی ها و خیرات می دارد. حسود از توفیق و سعادت دیگران همواره رنج می برد و پیشرفت مردم پیشرو و فعال را مکروه می شمارد.

بدبختی حسود این است که شب و روز به نیک بختی مردم خوشبخت می اندیشد و از اندیشه ی خود عذاب می بیند.

درد حسد از درد بخل استخوان گدازتر است زیرا بخیل مال خود را دودستی نگاه می دارد و از اعطا و انعام می پذیرد ولی حسود سعی می کند جلوی نعمت های الهی را ببندد و از عطایای خدا به بندگانیش جلوگیری کند.

حسود بی جهت دشمن مردم است. بی جهت دوست می دارد که خوشبختان بدبخت شوند.

رسول اکرم ﷺ: مردمی در این جهان به سر می برند که با نعمت های خدا دشمن هستند.

گفته شد دشمن نعمت های الهی کیست یا رسول الله؟ فرمود: آنان که بر دیگران حسد می برند.

امام صادق علیه السلام درباره ی این بیماری روحی چنین می فرماید:

- 1 - هرگز حسودان دل آسوده نخواهند بود.
- 2 - حسودان هرگز روی توانگری و بی نیازی نخواهند دید.
- 3 - حسود همیشه ناراحت و سرگردان و غصه دار است.
- 4 - حسود با آن جان گزا که در سینه دارد پیوسته مریض است.
- 5 - حسد ایمان آدمی را می خورد آن چنان که شعله های آتش توده های هیزم را می بلعد.

4 - تکبر

این خصلت آدمی را از حدود شخصیت و استحقاق وجودی وی خارج می سازد و او را برمی انگیزاند که خود را همیشه بزرگ و دیگران را کوچک شمارد.

انسان بدبختی که به مرض تکبر دچار است چون خود را در مقامی فوق دیگران می بیند چنان اسیر خویشتن است که مطلقاً در وجود خود نقص و نقیصه ای نمی شناسد.

انسان متکبر موجودی فرومایه و کوتاه بین و تنگ چشم است که در خود هر چه می بیند کمال و در دیگران هر چه می بیند نقص می بیند. بی آن که از نقص خود و کمال دیگران آگاه باشد.

آثار و عوارضی که این مرض در وجود انسان می گذارد علاوه بر زشتی خود مرض (تکبر) غرور و ظلم و تجاوز به حقوق دیگران و کینه و حسد و سرپیچی از مقررات و قوانین و فرار از نصیحت و روی تابیدن از هدایت و ارشاد است.

امام صادق علیه السلام متکبر را چنین توصیف می کند:

1 - متکبر موجود ذلیلی است که چون ذلت را در نفس خود ادراک می کند، می کوشد تا در سایه تکبر این نقص ننگین را در خود بپوشاند.

2 - آن کس که متکبر است هرگز نباید از زبان مردم گفتاری دلپذیر توقع داشته باشد.

3 - هیچ جهلی از خودپسندی زیان آورتر نیست.

4 - سرآغاز احتیاط فروتنی است.

5 - این سه صفت جز دشمنی مردم حاصلی به بار نمی آورند. «تکبر، دروغ،

ستم»

5 - خُلف وعده

آن چه این مرض روح کش را به بار می آورد عدم اعتماد مردم و انحطاط مقام اجتماعی بیمار است. آن کس که به این بیماری دچار شود هرگز میان خلق و محبوب و آرام نخواهد بود.

هیچ روان شناس و هیچ درمان روحی چاره ی این بیماری را نمی داند تنها دین است که می تواند با قدرت قاهره ای که بر نفوس دارد به درمان این بیماری بپردازد.

اینک امام صادق علیه السلام درمان این بیماری را توصیه نموده و می فرماید:

1 - آنان که به خدا و روز رستاخیز ایمان دارند باید به وعده های خود وفادار باشند.

2 - این سه فرقه هرگز به خدا ایمان نیاورده اند هر چند نمازگزار و روزه دار باشند.

اول: آن گروه که دروغ می گویند.

دوم: جماعتی که در امانت خیانت روا می دارند.

سوم: آنان که به وعده ی خویش وفادار نیستند.

6 - حرص

بیماری حرص از افراط در طلب مال و عطش شدید به جمع درهم و دینار و پول و مال و منال سرچشمه می گیرد. وقتی بیماری حرص و ولع بر عقل آدمی غلبه کند وی را موجودی مریض و آزمند به بار می آورد. عوارض حرص یک نوع فقر مستمر است که همواره حریص را گدا و بیچاره و مستمند نگاه می دارد هر چند که وی مالک گنج های قارون باشد. علاج این بیماری در دست قناعت است. از همین رو گفته اند:

توانگر آن کس است که فطرتی مستغنی داشته باشد.

و گفته اند: قناعت گنجی است که پایان ناپذیر است.

امام صادق علیه السلام می فرماید:

1 - توانگرترین مردم کسی است که اسیر حرص نباشد.

2 - آن کس که به نصیب خویش رضامند باشد از همه ی مردم بی نیازتر است.

3 - کلید بدبختی ها و افسردگی ها و ناراحتی های عصبی حرص است. این حرص آدمی را به رنج و دشواری و گناه و فرومایگی و ذلت می اندازد.

4 - حرص سرچشمه ی عیوب است.

5 - حریص از دو نعمت محروم است. نعمت قناعت و نعمت آرامش و آسایش.

6 - حریص هرگز مقام رضامندی و یقین را نخواهد یافت.

7 - خودنمایی و ریا

شهوة خودنمایی و ریا بیماری است که همچون جذام آدمی را از اجتماع می راند و به دشمنی و نفرت مردم دچار می سازد. آنان که در خودنمایی به تحقیر و توهین دیگران اقدام کنند و در هر محفل لب به فضل و فضیلت فروشی بکشایند جز دشمنی و کینه ی مردم حاصلی به دست نخواهند آورد. از عوارض این بیماری انزوای ریاکارانه بوده و کافی است که فرد را در میان مردم تک و تنها و بی کس و کار واگذارد.

امام صادق علیه السلام این بیماری روحی را با ارشاد و رهنمودهای ارزنده ی خویش چنین درمان می کند:

1 - مؤمن کسی است که با مردم مدارا کند نه آن که خویشتن را به دیگران بنمایاند.

2 - معنی جهل، خودنمایی و تکبر و غفلت از پروردگار متعال است.

3 - افرادی که به منظور خودنمایی با مردم به بحث و جدل بر می خیزند و اعمال صالح خویش را به فساد می آلاینند.

مباحث فوق خلاصه ای از آموزه های آن حضرت است ولی محال است که دریای دانش و بینش امام علیه السلام پایان پذیر باشد. امام صادق علیه السلام وارث علوم انبیاء و اولیا بود و دانش و بینش خود را از پروردگار متعال می دانست. چنان که می دانیم علم الهی لایتناهی و بی پایان است و دانش امامان شیعه نیز پایان و کرانه ای نمی گیرد.

قطره ای بود از آن اقیانوس بیکران و ذره ای از آن خورشید درخشان که تقدیم گردید. از پیشگاه الهی مسألت می داریم که ما را در حق گویی و حق جوئی و ولای محمد و آل محمد توفیق عنایت فرماید. انه سمیع مجیب.

خلاصه ی آموزه های طب الصادق علیه السلام

درمان: به وسیله سیر دردهای خود را درمان کنید، اما با دهان بویناک به مسجد نروید.

بهداشت دهان و نیروی جنسی: پیاز بخورید زیرا در پیاز سه حکمت سودمند نهفته است:

1 - لته ی آدمی را قوی و ستر می سازد.

2 - دهان را خوشبو می کند.

3 - بر نیروی جنسی می افزاید.

همچنین امام صادق علیه السلام فرموده اند: که خوردن پیاز رنگ چهره را برافروخته می کند و خستگی را از بدن برداشته اعصاب را استوار می کند و بیماری تب را شفا می دهد.

بهداشت - درمان:

ترب مصرف کنید زیرا برگ این گیاه، گاز معده را در هم شکسته و مغزش جریان ادرار را آسان ساخته و ریشه اش بلغم را می برد.

درمان:

خوردن هویج در علاج قولنج و بواسیر موثر است و این گیاه هم از گیاهانی است که بر قوه ی باه (نیروی جنسی) می افزاید و کلیه را گرم می کند.

درمان:

خوردن کدو قوای عقلی و حیات مغزی انسان را زیاد خواهد کرد و برای درد قولنج هم دارویی سودمند است.

بهداشت:

میوه ها عموماً مسموم هستند، وقتی به دستتان می‌رسند ابتدا آنها را با آب بشویید.

بهداشت - درمان:

خوردن انگور فایده اش آن است که اعصاب را محکم می‌کند و خستگی را برطرف می‌سازد و به نفس انسان نشاط می‌بخشد.

بهداشت - درمان

1 - امام صادق علیه السلام فرمود: سیب بخورید زیرا این میوه حرارت را در اندرون شما فرو خواهد نشاند و مزاجتان را معتدل خواهد کرد و تب داران را شفا خواهد داد.

2 - امام صادق علیه السلام فرمود: اگر مردم می‌دانستند در سیب چه خواصی نهفته است بیماران خود را جز با سیب با هیچ دوی دیگری مداوا نمی‌کردند. علاوه بر آن که سیب در قلب آدمیزاده سروری سریع می‌بخشد.

بهداشت کودکان:

به کودکان تا انار بخورانید تا زودتر جوان شوند.

بهداشت - درمان:

1 - خوردن «به» چهره را نیکو می‌کند و قلب را آرام نگه می‌دارد.

2 - کسی که «به» را ناشتا بخورد، نطفه اش سالم و در نتیجه کودکی که از او به وجود می‌آید زیبا خواهد بود.

3 - خوردن به مایه ی قوت قلب و روشنائی ضمیر است.

بهداشت دهان و استخوان: خوردن انجیر بوی دهان را برطرف می‌سازد و استخوان را تقویت می‌سازد و به پیازهای رویاننده مو قدرت و نشاط می‌دهد.

انجیر دردها را بی‌دوا از میان می‌برد.

بهداشت - درمان:

در خوردن خرما شفای سموم قرار دارد و هر کس هفت دانه از خرما را خشک را تناول کند، کرم ها (انگل ها) در شکمش کشته خواهند شد.

بهداشت - تصفیه خون:

بی دریغ از کاهو استفاده کنید زیرا این گیاه خون را تصفیه می کند.

بهداشت تغذیه:

کاسنی سبزی خوبی است، از کاسنی بخورید تا خون شما افزون و میل جنسی در وجود شما سرشار شود و فرزندان نیکو به وجود آید.

درمان - آموزش پزشکی:

امام صادق علیه السلام فرمود: تا بدن شما خود می تواند با قوای طبیعی بر ضد بیماری پیکار کند، از استعمال دوا پرهیز کنید.

بهداشت:

اگر آدمیزادگان در غذای خود جانب اعتدال را رعایت کنند هرگز بیمار نمی شوند.

بهداشت:

خوابیدن، مایه ی آسایش بدن و سخن گفتن مایه ی آرامش روح و سکوت مایه ی آرامش عقل است.

بهداشت - درمان:

در راه بهداشت خویش هر چه هزینه کنید به اسراف نرفته اید زیرا اسراف در آن است که پول ها به آزار نفس آدمیزاده مصرف شود.

بهداشت:

هرگز با شکم تهی به حمام نروید و در عین حال با شکم پر پا به حمام
مگذارید.

بهداشت:

پس از خوردن غذا به پشت خوابیدن، بدن را فربه (چاق) خواهد ساخت و
خوراک را به گوارایی و دلپذیری هضم خواهد کرد.

بهداشت:

پس از غذا دست های خود را به خوبی بشویید. این عمل فقر را برطرف
خواهد ساخت و به عمر شما خواهد افزود.

روان درمانی:

هنگام غم و اندوه تا می توانی این جمله ی مقدس را تکرار کن: لَا حَوْلَ وَلَا
قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

پی نوشت ها:

- 1- این جمله را شاه عبدالحق از علمای بزرگ اهل سنت در «تحفة اثنا عشریه» نقل می کند که در ردّ شیعه نوشته شده است.
- 2- «مغز متفکر جهان شیعه» از مرکز تحقیقاتی استراسبورگ، ص 69 و 70.
- 3- «مغز متفکر جهان شیعه» از مرکز تحقیقاتی استراسبورگ، ص 95.
- 4- «مغز متفکر جهان شیعه» از مرکز تحقیقاتی استراسبورگ، ص 60 و 61.
- 5- «مغز متفکر جهان شیعه» از مرکز تحقیقاتی استراسبورگ، ص 61.
- 6- نگاه کنید به خرائج و جرائع، بحارالانوار، علل الشرائع و کفایة الاثر در شرح حال و ترجمه امام صادق علیه السلام.
- 7- مناقب بن شهر آشوب، ج 4، ص 281
- 8- علل الشرائع: ص 99 ح 1.
- 9- کُندُس ریشه ی گیاهی است که پوستش سیاه و مغزش زرد است. بویش بسیار تند. عطسه آور است. این کُندُس را «عود العطاس» هم می نامند یعنی «چوب عطسه آور».
- 10- «اثمه» سنگی که از آن سرمه تهیه می کنند و به چشم می کشند.
- 11- کمون یا زیره گیاهی است که هم در بیابان می روید و هم در باغ و بستان یافت می شود این گیاه دانه دارد و چند قسم است. کرمانی، فارسی، شامی، حبشی، ارمنی

فهرست مطالب

2	مقدمه
6	تدوین کننده «پیام در چارچوب نظام»
12	دستاوردهای عظیم امام صادق علیه السلام
17	نتیجه گیری
20	میلاد سعادت آفرین و فرهنگ امام صادق علیه السلام
21	لحظه شهادت
22	پس از شهادت
24	کنیه ها و القاب امام
24	سیمای امام
25	نیاز مردم به پزشکان آگاه و متعهد
25	شناخت دقیق پیامبران و امامان از دانش پزشکی
31	هر دردی را درمانی است
31	دارو و درمان، از تقدیر است
31	شفا از خداوند است
33	آداب طبابت و وظایف طبیب
33	احساس مسئولیت
33	مسئول بودن پزشک در صورت به بار آوردن خسارت
33	مسئول نبودن ماهر و امین
33	جائز بودن درمان به شرط شناخت بیماری، با وجود احتمال مرگ
34	جایز بودن معالجه توسط جنس مخالف در هنگام ضرورت

34.....	درمان با داروی حرام
36.....	پرهیز از مراجعه به پزشک و مصرف بی رویه ی دارو
37.....	عوامل شادابی و نشاط
38.....	عوامل طول عمر
38.....	موجبات پیری زودرس
38.....	عوامل فرسودگی بدن
39.....	خاصیت های بوی خوش
39.....	نقش کفش در سلامت
39.....	نهی از درمان به چشمه های آب گرم و آب های تلخ
40.....	حکمت بیماری
40.....	تربیت
41.....	تعریف بیماری
41.....	از بزرگترین گرفتاری ها
41.....	شماری از حکمت های نهفته در بیماری ها
42.....	منافع بیماری
42.....	تأدیب
42.....	پاداش
42.....	پاداش دوران تندرستی
43.....	وظایف بیماران: پنهان داشتن بیماری
44.....	شکیبایی
44.....	سپاسگزاری
44.....	صدقه دادن
45.....	دعا کردن
45.....	پادش پرستاری

45.....	آداب پرستاری
45.....	تشویق به عیادت
46.....	پاداش عیادت
47.....	آداب عیادت
47.....	هدیه دادن به بیمار
49.....	برای سلامت قلب و تقویت آن
49.....	سیب
49.....	سرکه
49.....	انار
49.....	گلایی
49.....	تلپینه
50.....	برای سلامتی رگ ها
50.....	بادنجان
50.....	حوک
50.....	شام خوردن
51.....	مغز و اعصاب
51.....	اشاره به حکمت مغز و دستگاه عصبی
52.....	عوامل استحکام و توانمندی عقل و مغز
52.....	باقلا
52.....	روغن مالیدن
52.....	سرکه
52.....	سرکه ی شراب
52.....	گوشت
52.....	آنچه بر توان ذهن می افزاید
53.....	سودمند برای پیشگیری از فراموشی

- 53..... آنچه اعصاب را استحکام می بخشد
- 53..... خوردن گوشت گوسفند همراه با شیر
- 53..... سودمند برای سردرد
- 53..... شستن سر با خَطْمی
- 53..... نوشیدن آب نیم گرم (وَلَرَم)
- 54..... مالیدن روغن بنفشه
- 54..... استعمال آنفیه
- 54..... آنچه مانع دیوانگی می شود
- 54..... کوتاه کردن سبیل و ناخن در هر جمعه
- 54..... آبی که از دهان کودک می ریزد
- 55..... آنچه مانع سست اندامی می شود
- 55..... خوردن خرما پس از خوردن ماهی
- 55..... مفید برای درمان ترس و وحشت
- 56..... اشاره به حکمت نهفته در چشم
- 58..... پیشگیری از برخی بیماریهای چشم
- 60..... مفید برای درمان برخی بیماری های چشم
- 61..... سرمه کشیدن با سنگ سرمه ی «اُثْمِد»
- 61..... مسواک زدن
- 61..... پوشیدن کفش
- 61..... نگریستن به قرآن
- 62..... نگریستن به آسمان آبی و سبزه ها
- 62..... نماز شب
- 62..... فایده های گریه برای کودکان
- 63..... گوش اشاره به حکمت نهفته در آن

63.....	حکمت موجود در مایع گوش
63.....	اشاره به حکمت نهفته در بینی
64.....	اشاره به حکمت نهفته در حنجره
66.....	اشاره به حکمت نهفته در شُش ها
66.....	سودمند برای درمان برخی بیماری های بینی و حنجره
66.....	فواید زکام
66.....	سودمند برای درمان زکام
67.....	پیاز
67.....	حوک
67.....	تره
67.....	مشکک
68.....	آویشن و نمک
68.....	سرمه کشیدن
69.....	خضاب کردن
69.....	آب نیم گرم (وَلَرَم)
69.....	آنچه دهان و لثه را استحکام می بخشد
69.....	سرکه ی شراب
69.....	پیاز
69.....	آنچه دندان ها را تقویت می کند
69.....	شانه زدن
70.....	برخی از عوامل بیماری های دهان و دندان
70.....	آنچه برای درمان دندان درد سودمند است
70.....	سودمند برای درمان و رفع بوی بد دهان
71.....	دستگاه گوارش - اشاره به حکمت نهفته در دستگاه گوارش

74.....	سلامت دستگاه گوارش
74.....	سودمند برای گوارش
74.....	خرما
75.....	سویق
75.....	به پشت دراز کشیدن پس از غذا خوردن
75.....	عوامل پالایش و تقویت معده
75.....	سیب
75.....	انار
75.....	گلایی
76.....	به
76.....	باقلا
76.....	حَزَا
76.....	موجب‌ات زیان معده
76.....	بدگواری
76.....	نوشیدن آب سرد و فقاع در حمام
77.....	سودمند برای برخی دردهای شکم
77.....	گلایی
77.....	برنج و سماق
77.....	تنقیه کردن
77.....	آرد برنج
78.....	نان برنج
78.....	آرد گاوَرَس
78.....	مفید برای درمان بواسیر
78.....	زردک
79.....	برنج

79.....	سنجد
79.....	طهارت گرفتن با آب سرد
79.....	فصد (رگزنی)
79.....	سیاه دانه
79.....	سرکه ی شراب
80.....	خرما خوردن پیش از خواب
80.....	آب درمانی
80.....	سودمند برای درمان بی اشتها
80.....	پنیر
80.....	حوک
81.....	نشانه های بیماری های خون
81.....	سودمند برای درمان بیماری های خون
81.....	خوردن انار پس از حجامت
81.....	آنچه خون تازه تولید می کند
81.....	الف - باقلا
81.....	سودمند برای درمان درد طحال
82.....	مالیدن روغن به بدن
82.....	الف - خواص چرب کردن پوست
82.....	ب - چرب کردن با روغن بنفشه
82.....	ج - استفاده از روغن بان
82.....	د - استفاده از خیری
83.....	استفاده از خطمی
83.....	خضاب کردن
83.....	آغاز کردن غذا با نمک
83.....	نوشیدن سویق با روغن زیتون

83.....	سنجد
83.....	گیاه انیسون و گردو
84.....	پیاز
84.....	گیاه سنا
85.....	تأثیر برخی از ذکرها در بهداشت پوست
85.....	عوامل بیماری های پوستی
85.....	به جوش آمدن خون
85.....	عوامل ابتلا به جذام
85.....	خوردن تره تیزک به هنگام شب
85.....	خوردن شلغم
85.....	خوردن چغندر
86.....	خوردن حوک
86.....	خوردن هزار اسپند
86.....	تأثیر زکام در پیشگیری از جذام
87.....	عوامل ابتلا به پیسی
87.....	مالیدن سفال بر بدن در حمام
87.....	پیشگیری از پیسی
87.....	الف - استفاده از خطمی
87.....	ب - خوردن بادمجان
87.....	سودمند برای درمان پیسی
87.....	الف - خوردن گوشت گاو با چغندر
87.....	ب - آب گوشت گاو
88.....	ج - سویق
88.....	سودمند برای درمان ترک پوست
88.....	سودمند برای درمان کک و مک صورت

88.....	مفید برای درمان سبوسه (شوره سر)
88.....	سودمند برای درمان بدبویی عرق
89.....	اشاره به حکمت نهفته در مو
91.....	حفظ گرمای بدن
91.....	پیشگیری از جذام
91.....	بهداشت مو
91.....	خضاب کردن با و وَسْمِه (کَتَم)
92.....	شانه کردن مو
92.....	کوتاه کردن مو
93.....	تراشیدن موها
94.....	گرفتن سیبل
95.....	به کار گرفتن نوره برای زدودن موهای بدن
95.....	سودمند برای درمان کم مویی
96.....	ناخن
96.....	کوتاه کردن ناخن
96.....	کوتاه کردن ناخن در روز جمعه
96.....	دفن ناخن های گرفته شده
97.....	استخوان ها - اشاره به حکمت نهفته در استخوان ها
99.....	آنچه استخوان ها را استحکام و از پوکی استخوان جلوگیری می کند
100.....	آنچه مفاصل را نرم می کند
100.....	سودمند برا درد پهلوی
102.....	دستگاه تناسل و دفع ادرار
102.....	اشاره به حکمت نهفته در آن
103.....	کارکردها

103.....	عادت ماهانه زنان
104.....	مایع پروستات
104.....	نمونه های از بیماری های زنان
104.....	الف - شاخک و فنج
105.....	ب - فقدان دوشیزگی
105.....	تکیه زدن بر حمام
105.....	برخی از عوامل سلامت دستگاه ادراری و تناسلی
105.....	پلیدی زدایی و شستن
105.....	خوردن تُرْبُ
106.....	خوردن خربزه
106.....	سودمند برای درمان احساس درد به هنگام دفع پیشاب
106.....	حرمت آمیزش با زن حائض
106.....	زیان های آمیزش با زن حائض
107.....	مواردی که در آنها آمیزش مکروه است
107.....	آداب آمیزش
107.....	چیرگی شهوت
107.....	پوشیده داشتن
107.....	دعا
107.....	آنچه به هنگام آمیزش بایسته است
108.....	خودداری از سخن گفتن
108.....	آنچه پس از آمیزش بایسته است
108.....	غسل
108.....	آنچه انسان را بر آمیزش جنسی یاری می دهد
108.....	خوردن زردک
109.....	خوردن پیاز

109.....	خوردن تخم مرغ همراه با پیاز و روغن زیتون
109.....	خوردن تخم مرغ با گوشت
109.....	خوردن هلیم
110.....	خوردن سویق با روغن زیتون
110.....	استفاده از مُشکک
110.....	بوی خوش
110.....	سرمه کشیدن
110.....	آنچه از توان جنسی می کاهد
112.....	آداب خوردن و مصرف خوراکی ها
112.....	فایده باطنی کم خوری
112.....	تشویق به پرهیز غذایی
112.....	درباره ی مدت پرهیز بیمار
113.....	نکوهش پرخوری
113.....	زیان های پرخوری
113.....	کاهش تندرستی
113.....	زیان های باطنی پرخوری
113.....	الف - کمی عبادت
114.....	ب - دوری از خداوند
114.....	ج - گرسنگی در روز قیامت
114.....	سنگدلی ناشی از زیان های پرخوری
115.....	آداب غذاخوردن
115.....	شستن دست ها
115.....	نام خدا مقدمه ی شروع غذا
117.....	آغاز کردن غذا با نمک و به پایان بردن آن با نمک یا سرکه
117.....	خوردن غذا به هنگام گرسنگی و اشتها

- 117..... خوردن غذای گرم، پیش از سرد شدن
- 117..... دست کشیدن بر چهره و دعا کردن پس از شستن دستان
- 118..... به پشت دراز کشیدن پس از غذا
- 119..... پرهیز از خوردن پس از سیری
- 119..... پرهیز از خوردن غذای داغ
- 120..... آداب خوردن گوشت
- 120..... پرهیز از خوردن گوشت خشکیده نمک سود
- 120..... نهی از خوردن گوشت خام
- 120..... پرهیز از اعتیاد به خوردن گوشت
- 121..... نوبت های خوردن گوشت
- 121..... عواقب عدم مصرف گوشت به مدت چهل روز
- 122..... آداب خوردن میوه
- 122..... شستن میوه با آب
- 122..... جدا نکردن پوست میوه
- 122..... پرهیز از خوردن چند میوه با هم
- 122..... آداب آشامیدن
- 122..... آنچه در آشامیدن، بایسته است
- 123..... آشامیدن آب نیم گرم
- 123..... نوشیدن آب فراوان
- 123..... نوشیدن آب سرد و آب جو در حمام
- 124..... نوبت های غذا
- 124..... صبحگاهان و شامگاهان
- 124..... تأکید بر خوردن شام و نهی از ترک آن
- 126..... درمان با میوه ها و گیاهان دارویی
- 126..... ترنج

126.....	خوردن تُرنج پس از غذا
126.....	آنچه تُرنج را هضم می کند
127.....	مربای ترنج
127.....	آلو
127.....	خواص برنج
128.....	بادروج (حَوک)
128.....	بادمجان
129.....	خواص باقلا
129.....	پیاز
130.....	خواص خربزه
130.....	نهی از خوردن خربزه در حالت ناشتا
130.....	خواص تخم مرغ
130.....	خوردن تخم مرغ با پیاز و روغن زیتون
131.....	خوردن تخم مرغ با گوشت
131.....	زرده ی تخم مرغ
131.....	تخم مرغهای حلال و تخم مرغهای حرام
132.....	خواص سیب
134.....	تَلْبِیْنَه
134.....	خواص خرما
135.....	بهترین افطاری و سحری
135.....	خواص خرما برای زنان باردار و تازه زا
136.....	خوردن خرما با خیار
136.....	سیر
136.....	خواص پنیر

136.....	سودمندی خوردن پنیر با گردو
137.....	تره تیزک
137.....	در نکوهش تره تیزک
137.....	در نهی از خوردن تره تیزک به هنگام شب
138.....	اخباری که احادیث پیشین را رد می کند
138.....	زردک
139.....	هزار اسپند
139.....	نخود
139.....	خواص نان
139.....	خواص نان جو
140.....	کاهو
140.....	خواص سرکه
140.....	خواص سرکه شراب
140.....	آغاز کردن غذا با سرکه
141.....	انار
141.....	مہتر میوه ها
142.....	خواص انار شیرین
142.....	خواص مویز
143.....	خواص خوردن بیست و یک دانه ی مویز
143.....	خواص زیتون
143.....	آویشن
144.....	مشکک
145.....	فایده های ناشتا خوردن به
145.....	خواص به برای زن باردار

146.....	خواص شکر
147.....	شلغم
147.....	چغندر
148.....	روغن حیوانی
148.....	مکروه بودن روغن حیوانی برای پیران
148.....	سنا
148.....	خواص قاووت
149.....	خواص برخی از انواع قاووت
150.....	قاووت عدس
150.....	قاووت برنج
151.....	پالوده سیب
151.....	خواص قاووت خشک
151.....	پیه
153.....	عدس
153.....	درمان با عسل
153.....	انگور
153.....	تأثیر انگور در از میان رفتن اندوه
154.....	عُنَاب
154.....	سِنَجِد
154.....	تَرْب
154.....	خُرْفَه
155.....	آداب خوردن خیار
155.....	کدو
155.....	کباب

155.....	خواص تره
156.....	گلایی
156.....	خواص کندر
156.....	خواص شیر
157.....	ماست چکیده ی ماده الاغ
157.....	خواص گوشت
158.....	گوشت میش
158.....	گوشت کَبْکَنْجیر
158.....	خوردن گوشت ماهی
158.....	خوردن خرما یا عسل، پس از خوردن ماهی
159.....	نهی از عادت به خوردن ماهی
159.....	لوبیا
159.....	نمک
159.....	هلیم
160.....	کاسنی
161.....	توضیح برخی اصطلاحات و مفاهیم متن احادیث
161.....	غاریقون یا اغاریقون:
162.....	دانگ یا دائق،
163.....	حزا،
163.....	اوقیه،
163.....	گاورس،
164.....	سَوِیق:
166.....	وسمه یا کتم،
167.....	دیدگاه امام صادق علیه السلام در مورد علل برخی بیماری ها

171.....	نظریه ماده و ضد ماده
175.....	بیماری ها و درمان آن ها از دیدگاه امام صادق علیه السلام
175.....	1 - سردرد
175.....	2 - زکام
176.....	3 - ضعف چشم
176.....	4 - لکه ی چشم
176.....	5 - درد شکم
177.....	6 - اسهال
177.....	7 - صدای شکم
177.....	8 - ورم دردناک
177.....	9 - ضعف بدن
177.....	10 - تب نوبه
178.....	11 - اسهال شدید
178.....	12 - برص (لک و پیس)
178.....	13 - بلغم
179.....	14 - سخت ادراری
179.....	15 - ضعیف بودن اسپرم
179.....	16 - ناتوانی جنسی
179.....	تأیید عمل جراحی در ضرورت های درمانی
180.....	نسخه های درمانی امام صادق علیه السلام با خوراکی ها
180.....	سیر
182.....	پیاز
184.....	در خصوص هویج
185.....	... و درباره ی بادمجان

186.....	در مورد کدو
186.....	گفتار امام در مورد میوه ها و سبزی ها
187.....	انگور
188.....	در مورد سیب
189.....	در مورد انار
191.....	در مورد به
191.....	در خصوص انجیر
192.....	در مورد خرما
193.....	درباره ی کاهو
194.....	در مورد کاسنی
196.....	طب و بهداشت از نظر امام
196.....	واژه طبیب
201.....	گفتار امام در بهداشت روحی - روانی
204.....	1 - غضب
207.....	2 - دروغ
207.....	3 - حسد
208.....	4 - تکبر
210.....	5 - خُلف وعده
210.....	6 - حرص
211.....	7 - خودنمایی و ریا
213.....	خلاصه ی آموزه های طب الصادق علیه السلام
217.....	پی نوشت ها:
218.....	فهرست مطالب