

چگونه با سعادت زندگی کنیم؟



محمد تقی صرفی پور



مقدمه:

بعد از حمد و ثنای الهی و صلوات بر سید انبیاء حضرت محمد و آل طاهرینش.

باتوجه به اهمیت آگاهی مردم از دستوراتی که با عمل به آنها سلامتی جسم و روحشان و سعادت دنیا و آخرتشان تامین می شود. و با عنایت به اینکه اسلام در

همه ابعاد دستورات سعادت بخشی دارد، لذا این کتاب که دربردارنده آیات و روایاتی در باره خوردن و آشامیدن و معاشرت و ازدواج و چگونگی استفاده از طبیعت و غیره است را به زیور چاپ آراسته نمودیم با این امید که قدمی در تبیین آداب اسلامی در تامین نیازهای مختلف بشر برداشته باشیم. البته این احادیث قطره ای از دریای سخنان گوهر بار ائمه معصومین علیهم السلام می باشد. در اینجا از شبکه بهداشت و درمان شهرستان پلدختر که از این کار فرهنگی پشتیبانی نمودند و هزینه انتشار آن را بعهده گرفتند تشکر می نمایم.

دفتر امام جمعه پلدختر - بهار 90

دستورات غذایی اسلام در باره حفظ سلامتی

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُواتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ (بقره ، آیه 169)

یعنی ای مردم غذای حلال و پاکیزه زمین را بخورید و از گامهای شیطان پیروی نکنید که او دشمن آشکار شماست .

كُلُوا وَاشْرَبُوا مِنْ رِزْقِ اللَّهِ وَلَا تَعَثُوا فِي الْأَرْضِ مُفْسِدِينَ. (بقره ، آیه 60)

یعنی از روزی خدا بخورید و بنوشید ولی در زمین فساد نکنید .

اسلام فقط دین آخرت نیست بلکه دین دنیا هم است و برای

همه مراحل یک زندگی سالم و سعادت مند توصیه هایی دارد

اسلام توجه و اهمیت زیادی به مسأله صحت و سلامتی بدن انسان می دهد تا جایی که روایت شده از پیامبر (صلی الله علیه و آله) که فرمودند: همانا صحت و سلامتی بدن، باعث شاد بودن ملائکه و موجب خشنودی پروردگار می گردد و موجب ثبات سنت و روش پیامبر می شود (آیین جاویدان، ص 322)

همچنین از پیامبر روایت شده که فرمودند: در زندگی خیری نیست مگر اینکه همراه صحت و سلامتی باشد (اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، ج 2، ص 382 به نقل از نهج الفصاحه)

روایاتی که درباره آداب سلامتی وجود دارد، با آخرین یافته های علوم پزشکی هم خوانی دارد.

یکی از مهمترین عوامل سلامتی رعایت نکات درست غذا خوردن است.

غذا خوردن از نیازهای ضروری انسان می باشد. گویند که آدمی اگر سه هفته غذا نخورد می میرد و اگر دو هفته آب نخورد می میرد!

غذا علاوه بر سیر کردن انسان، چنانچه با رعایت دستورات سلامتی همراه باشد، باعث سلامتی و نشاط و طول عمر آدمی است.

بزرگان دین گفته اند که معده ریشه دردها است. یعنی با عدم رعایت غذا خوردن به دردها و بیماری های مختلفی دچار می شویم و با کنترل معده از بسیاری از دردها نجات پیدا می کنیم.

از جمله رسیدگی به معده آن است که تا گرسنه نشده ایم، نخوریم. هنوز سیر نشده دست از غذا بکشیم. بین غذا مایعات ننوشیم. غذا را با تأمل بخوریم.

ضررهای پر خوری

زیاده روی در خوردن نیز آثار بدی برای جسم و روح انسان ایجاد می کند.

1- ضررهای جسمی

گفته شده که زیاد خوردن باعث بوجود آمدن پیری در صورت و از بین رفتن شادابی پوست می شود

«حضرت عیسی (ع) در حال سفر به شهری رسید. در محلی مشاهده کرد که زن و مردی باهم نزاع می کنند. عیسی (ع) علت نزاعشان را پرسید. مرد گفت: این همسرم است

که از اخلاقش راضی هستم ولی می خواهم او را طلاق دهم. زیرا آب صورتش رفته است و صورتش شادابی و طراوت ندارد! عیسی (ع) به زن گفت: می دانی چرا اینگونه شده ای؟ گفت: نمی دانم. عیسی (ع) گفت: شما وقتی غذا می خوری پُر می خوری و هنگامیکه معده پر از غذا شود، بخار معده باعث از بین رفتن آب و رنگ صورت می شود. شما باید قبل از سیر شدن دست از غذا بکشی تا عیب برطرف شود. زن اینگونه کرد و عیش برطرف شد.» (علل

الشرايع / 497؛ بحار الانوار، 14 / 32.)

«پیامبر (ص): با سیری غذا خوردن موجب برص است» (بحار، ج

66. - امالی صدوق / 543)

کم خوری و به میزان نیاز بدن خوردن از مهمترین علل حفظ سلامتی می باشد در این رابطه امام علی (علیه السلام) فرمودند:

خوراکت را کم کن تا بیماری تو کم گردد.

(غررالحکم، ج 1، ص 114)

رسول گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله) فرمودند: محبوبترین شما در پیشگاه خدا آنکس است که کم خوراکتر و سبکتر باشد.

(کنز العمال، ج 15، ص 261)

امام صادق (علیه السلام) فرمودند:

هرگاه مردم در خوراک خود میانه رو باشند، بدن
 هایشان پایدار و محکم است .
 (سفینه البحار، ج 2، ص 79)

امام کاظم (علیه السلام) فرمودند:
 تدبیر غذایی و رژیم خوراکی این نیست که اصلاً
 چیزی نخوری ولیکن رژیم این است که چیزی بخوری
 اما سبک.

وسائل الشیعه ، ج 17، ص 183
 پر خوری

از پر خوری پرهیزید تا تندرست بمانید
 امام علی (علیه السلام) فرمودند:

یا کمیل! شکمت را از خوراک پر مکن ، برای آب هم جا بگذار و برای هوا هم قرار بده ، تا اشتها داری دست از خوراک بردار، اگر این کارها را انجام دادی خوراک بر تو گوارا گردد، همانا تندرستی با کم خوردن و کم نوشیدن است .

تحف العقول ، ص 66

حضرت امام رضا(ع) نیز در مورد اهمیت تغذیه و تأثیر نحوه آن بر سلامت بدن می فرمایند: ■

همانا بدن مانند زمین بستر پاک و طاهر است. وقتی آن زمین را آباد کردی و آبیاری نمودی، البته آب به آن میزان که نیاز دارد نه بیش تر که آن زمین را تباه کند و نه کمتر که زمین تشنه بماند. مسلماً آن زمین آباد می ماند و زراعت آن زیاد می شود و محصول آن خوب و پاکیزه می گردد، اما اگر از عمران و

آبادانی آن زمین غفلت ورزیدی آن زمین فاسد می گردد و
 علف و گیاهی در آن نمی روید. پس بدن هم مانند این زمین
 است که باید در غذا دادن و آب دادن به آن تدبیر نمود. وقتی
 بدن را با غذا و آشامیدنی های گوارا تغذیه و مراقبت
 کردی، سالم می ماند و همه اعضای آن وظایف خود را به
 خوبی انجام می دهند. (طب الامام رضا (ع) 3/ و بحار الانوار،
 62/ 310).

اشتها به غذا

از خوردن غذایی که بدان اشتها ندارید، پرهیزید
 رسول گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله) فرمودند:
 بر حذر باش از آنکه، بخوری آنچه را اشتها نداری که
 باعث حماقت و نادانی می گردد.

(لثالی الاخبار، ش 2)

سیر بودن دائمی

از همیشه سیر بودن پرهیزید

امام علی (علیه السلام) فرمودند:

از همیشه سیر بودن و بسیار خوردن پرهیزید که این

کار بیماری ها و رنج ها را بر می انگیزاند.

(غررالحکم، ج 51، ص 151)

استثناء در پر خوری

امام صادق ع فرمود افراد مسن شب با شکم پر بخوابند که برای

خوابشان مفید است. (مکارم الاخلاق ص 81)

2- ضررهای روحی پر خوری

«ابوجحیفه در حالیکه آروغ می زد، خدمت پیامبر (ص) آمد. حضرت فرمود: آروغ نزن که هر که در دنیا سیرتر است، در آخرت گرسنه تر می باشد.» (بحار الانوار 332/63)

«امام باقر (ع): هیچ چیز باندازه شکم پُر نزد خدا مبعوض نیست.» (بحار الانوار 334/63)

پرخوری و هوشیاری

رسول گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله) فرمودند: پرخوری موجب از بین رفتن و نابودی هوشیاری و زیرکی است.

(مستطرف، ج 1، ص 180)

هاورن الرشید طبیبی مسیحی داشت که مهارت او در طب معروف بوده است روزی این طبیب به یکی از دانشمندان

مسلمان گفت: «من در کتاب آسمانی شما چیزی از طب نمی‌یابم در حالی که دانش مفید بر دو گونه است: علم ادیان و علم ابدان». او در پاسخش چنین گفت: «خداوند همه دستورات طبی را در نصف آیه از کتاب خویش آورده است: (کلوا و اشربوا ولا تسرفوا)، و پیامبر ما نیز طب را در این دستور خویش خلاصه کرده است: (المعدة بيت الادواء و الحمية رأس كل دواء و اعط كل بدن ما عدده) یعنی معده خانه همه بیماری‌ها است و امساک سر آمد همه داروها است و آنچه بدنت را عادت داده‌ای (از عادات صحیح و مناسب) آن را از او دریغ مدار.»

طیب مسیحی هنگامی این سخن را شنید گفت: «ما ترک کتابکم و لا نبیکم لجالینوس طبّا!» یعنی قرآن شما و پیامبران برای جالینوس (طیب معروف) طبی باقی نگذاشته است (شیخ طبرسی، تفسیر مجمع البیان، 4/ 639).

فایده های باطنی کم خوری: در احادیث پیامبر (ص) و اهل بیت (ع) روایات بسیاری در مورد فواید معنوی کم خوری از جمله صفای اندیشه، نورانیت دل، رهایی از دام شیطان، بهره گیری از علم و حکمت و درک ملکوت هستی و استفاده بهتر از عبادات و در نهایت قرب و نزدیکی به خداوند متعال مطرح شده است. (، تنبیه الخواطر، 2/119؛ عده

الداعی /166؛ بحار الانوار، 78/453، ح 21).

در روایتی از امام علی (ع) نقل شده:

غذاهای رنگارنگ، شکم را بزرگ و سرین را سست می کند (کافی، 6/317، ح 8).

تأثیرات امور معنوی در سلامتی

یقیناً غذا در روحيات انسان اثر مثبت و منفی می گذارد. اگر از غذای پاکیزه و حلال و طیب استفاده شود اثر مثبت و اگر از

غذای نجس و آلوده و حرام استفاده شود، اثر منفی بر معنویات انسان می گذارد. همچنین روزه گرفتن، با طهارت غذا خوردن، ذکر الهی بر زبان جاری نمودن، به فقرا کمک کردن در سلامتی انسان نقش های کلیدی بازی می نمایند.

به داستانی در این زمینه توجه فرمائید:

غذای نجس

«مرحوم آخوند ملاعلی معصومی همدانی به خانه یکی از محترمین جهت صرف غذا دعوت شد. سر سفره میزبان متوجه شد که مرحوم آخوند از خورش موجود در سفره نمی خورد. از آنجا که مرد پارسایی بود متوجه می شود که احتمالاً اشکالی شرعی در تهیه این خورش است. ابتدا از خانواده خود سؤال می کند و می بیند که اشکال از این ناحیه نیست. سپس سراغ

قصاب می رود، قصاب می گوید که این گوشت را از شخصی خریده است و خود ذبح ننموده است . به ناچار سراغ فروشنده گوشت به قصاب می رود و مسئله را از او می پرسد . او ابتدا وجود هر گونه شبهه های را انکار می کند

اما وقتی با اصرار مواجه می شود می گوید ما گوسفند چاقی داشتیم که آن را در صحرا به جایی بسته بودیم . بعد از چند ساعت که سراغ او رفتیم دیدیم که حیوان از بس جست و خیز کرده طناب به گلایش پیچیده شده و او را خفه کرده است . چون متحمل ضرر زیادی می شدیم تصمیم گرفتیم که سر او را بریده و به قصاب بفروشیم .

میزبان وقتی ماجرا را می شنود خدمت مرحوم آخوند رسیده و از ایشان می پرسد: آقا شما چگونه خوردید؟

مرحوم آخوند می‌فرماید: من دیدم که در ظرف خورشت نجاست وجود دارد. «همچو سلمان، ص 96».

امام صادق(ع) در بیان حکمت حرمت خون می‌فرماید :
این که خداوند خون را حرام کرده به خاطر آن است که سبب جنون و سنگدلی و کمبود رأفت و مهربانی می‌شود... تا آنجا که ممکن است فرد، فرزند و یا پدر و مادرش را به قتل برساند! (وسائل الشیعه، 3 / 100 و مستدرک، 16 / 163).

به حدیثی از امام صادق(ع) در مورد تقسیم بندی مواد غذایی اشاره نمود که می‌فرماید: «آنچه از زمین بیرون می‌آید و خوردن آن برای انسان روا و حلال است سه گونه خوراکی است: گونه اول دانه های گیاهی از گندم، جو، برنج، نخود، کنجد، و دیگر دانه های روغنی و سایر دانه ها را شامل می‌شود. هر دانه‌ایی که بتواند خوراك انسان شود و به او نیرو بخشد خوردنش حلال است. و هر آنچه در آن زیانی برای بدن وجود داشته باشد خوردنش حرام است جز در حال ضرورت. گونه دوم میوه‌هایی است که از زمین به دست می‌آید و برای انسان خاصیت غذایی دارد.

گونه سوم انواع تره بار، سبزی ها و رستنی‌های دیگر که خوردن آنها خاصیتی برای آدمی دارد... و خوردن آنها حلال است اما خوردن گونه هایی که برای آدمی زیان بخش است، مثل گیاهان سمی و خرزهره حرام است. اما آنچه از گوشت جانوران که خوردن آنها حلال دانسته شده، گوشت گاو، گوسفند، شتر، پرندگان و گوشت جانوران وحشی که دندان تیز و چنگال

درنده ندارند. آنچه از تخم پرندگان خوردنشان حلال است، تخم‌هایی است که شکل دو سر آن با یکدیگر تفاوت داشته باشند. (بیضی شکل باشد). از شکار دریایی، خوردن گوشت ماهی‌هایی حلال است که سطح بدن آنها را فلس‌هایی پوشانده باشد. آنچه از نوشیدن آنها حلال است، آن است که زیاد عقل را دگرگون نسازد و آنچه زیاد این چنین باشد، نوشیدن اندک آن نیز حرام است. (بحارالانوار، 320 / 66).

اهمیت غذای حلال

مسئله خوردن غذای حلال هم بر سلامتی جسمی و هم روحی انسان بسیار مؤثر است. بطوری که خوردن غذای حرام انسان را به جایی می‌کشاند که حتی حاضر می‌شود برای رسیدن به لذات دنیا پیامبری راه بکشد.

آثار حرام خوردن

رسول گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله) فرمودند:

هر که لقمه ای از حرام بخورد، تا چهل شب نمازش مقبول نگردد و تا چهل روز دعایش مستجاب نشود و هر گوشتی که از حرام بروید، آتش به آن سزاوارتر باشد.

(بحارالانوار، ج 66، ص 314)

و قال ص إذا وقعت اللقمة من حرام فى جوف العبد
لعنه كل ملك فى السماوات و فى الأرض و ما دامت
اللقمة فى جوفه لا ينظر الله إليه و من أكل اللقمة من
الحرام فقد باء بغضب من الله فإن تاب تاب الله عليه و إن
مات فالنار أولى به (مکارم الاخلاق ص 82)

و فرمود هرگاه لقمه حرمی در دل انسان قرار گیرد تا زمانی که این لقمه در دلش است ملک آسمان و زمین لعنتش کند. و خدا به او نظر لطف نمی کند و هر که لقمه حرامی بخورد به غضب الهی دچار می شود ولی اگر توبه کند خدا توبه اش را می پذیرد و اگر بدون توبه بمیرد به آتش سزاوارتر است.

چهار کلمه نوشته شده بر در سوم بهشت

علامه اربلی «ره» در کشف الغمه از رسول خدا صلی الله علیه و آله روایت می کند که وقتی به آسمان رفتم و خواستم بهشت و دوزخ را بینم، جبرئیل مرا به سوی بهشت برد و هشت در بهشت را دیدم که بر هر یک چهار کلمه نوشته شده بود که هر کلمه ای از دنیا و آنچه در دنیا هست، بهتر است. به شرط عمل.

که بر درب سوم نوشته بود: لا اله الا الله محمد رسول الله
وعلى ولى الله . انّ لكل شىء حيلة وحيلة الصحة فى الدنيا
اربع خصال . قلة الكلام و قلة المنام و قلة المشى و قلة الطعام .
هر که در دنیا سلامتی می خواهد چهار مطلب را رعایت کند .
کم حرفی . کم خوابی . کم راه رفتن . کم خوری .
(بحار الانوار 8/144)

منظور از خوردن غذای حرام یکی از این سه چیز است:

- 1- پول غذا از راه نامشروع مثل دزدی
، قاچاق، کلاهبرداری، رشوه و ربا و امثال آن تهیه شده باشد.
- 2- خود غذا خوردنش حرام باشد مثلاً گوشت گوسفند ذبح
نشده را می خورد
- 3- خمس و زکات پولش را نداده باشد و با پولی که به آن
خمس و زکات تعلق گرفته غذا تهیه کند..

پرهیز و روزه

یکی از راههای سلامتی کنترل شدید کیفیت خوردن است .

«رسول خدا صلی الله علیه و آله : معده، خانه دردهاست و پرهیز،
ریشه درمانهاست .» (عوالی الثالی 30/2)

«رسول خدا صلی الله علیه و آله : روزه بگیرید تا سالم بمانید و
زکات بدن ها، روزه است .» (بحار الانوار 255/93)

«رسول خدا صلی الله علیه و آله : بر شما باد به روزه گرفتن ! زیرا
روزه خون رگها را رقیق می کند و زواید بدن را از بین می برد
.» (مکارم الاخلاق/150)

تأثیر نماز شب

در روایتی رسول خدا صلی الله علیه و آله برای نماز شب 25 اثر را ذکر کردند از جمله این که برای جسم سلامتی می آورد.

غذای داغ

امام علی (علیه السلام) فرمودند:

غذای گرم را وانهید تا سرد شود زیرا، برای رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) غذا حاضر کردند (ایشان) فرمودند: وانهیدش تا سرد شود و قابل خوردن گردد، که خدای عزوجل آتش به ما نمی خوراند، و برکت در غذای خنک است.

(فروع کافی، ج 6، ص 322)

در جمع خوردن

بهتر است در جمع غذا بخورید

پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله) فرمودند:
محبوبترین خوراکی در پیشگاه خدا چیزی است که
دست ها بر آن زیاد باشد. (خورنده ی آن بسیار باشد).
(نهج الفصاحه، ص 15)

فوت کردن در ظرف غذا
امام صادق (علیه السلام) فرمودند:
دمیدن در ظرف آب و غذا و در محل سجده مکروه
است.

(خصال، ص 158)

نوشیدن بین غذا
سعی کنید در بین غذا آب نیاشامید

نوشیدن آب با غذای چرب
از نوشیدن آب ، پس از غذای چرب اجتناب نمائید
امام صادق (علیه السلام) فرمودند:
آب خوردن روی غذای چرب ، درد را به هیجان
آورد.

(وسائل الشیعه ، ج 17، ص 190)

دعای بعد از غذا

و کان علی بن الحسین ع إذا طعم قال الحمد لله الذی
أطعمنا و سقانا و کفانا و أیدنا و آوانا و أنعم علینا و
أفضل الحمد لله الذی یطعم و لا یطعم (مکارم الاخلاق
ص 80)

امام سجاد ع وقتی غذا می خورد می فرمود شکر
 خدائی را که مرا خورانید و سیراب کرد و کفایت نمود
 و تاییدمان کرد و پناهمان داد و بما نعمت داد شکر
 خدائی را که می خوراند و لی کسی او را نمیخوراند.

خوایدن بعد از غذا

امام صادق (علیه السلام) فرمودند:

به پشت خوابیدن ، پس از خوردن غذا، بدن را فربه و
 غذا را هضم می کند و ناراحتی را برطرف می گرداند.
 (معمول امام رضا (علیه السلام) آن بود که هرگاه غذا
 می خوردند به پشت می خوابید و پای راستش را بر
 روی پای چپش قرار می داد.

(سفینه البحار، ج 1، ص 27)

حمام کردن پس از غذا

هرگز با شکم پر حمام نکنید

امام رضا (علیه السلام) فرمودند:

با شکم پر حمام نگیرید چون سبب تولید قولنج می شود.

(رساله ذهبیه ، 29 – 26)

دو توصیه ی مهم!

تا گرسنه نشدید غذا نخورید و هنوز سیر نشده اید،

دست از غذا بکشید

پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله) فرمودند:

در حالی غذا بخور که اشتها داشته باشی و هنگامی دست از غذا بکش که هنوز اشتهایت باقی است .
(بحار، ج 62، ص 291)

حضرت علی (علیه السلام) به فرزندشان امام حسن (علیه السلام) فرمودند:
چهار کلمه به تو می آموزم که تو را از درمان بی نیاز سازد.

- تا گرسنه نباشی غذا مخور، و هنوز مایل به غذا باشی دست از آن بردار، غذا را به جا و نیکو بخور (خوب بجو) و هنگامی که خواستی به بستر روی خود را به بیت الخلاء عرضه کن (به مستراح برو)

(خصال ، ح 60)

اهمیت شام

«امام هفتم علیه السلام : شام را اگر چه تکه ای نان خشک باشد، ترک نکنید که باعث قوّت بدن و قوّت جماع می شود.»⁽¹⁾
بحار الانوار 345/63

«رسول خدا صلی الله علیه و آله : شام را ولو با خوردن خرماي اندکی، ترک نکنید . به درستی که من می ترسم امتم به خاطر ترک کردن شام زود پیر شوند ! زیرا شام برای پیر و جوان، قوّت آوراست.»⁽²⁾ بحار الانوار 343/63

«امام ششم علیه السلام: برای افراد مسن خوب نیست که با شکم خالی بخوابند. و اگر با شکم پُر بخوابند، برایشان بهتر است.»^۱
بحار الانوار 344/63

«امام رضا علیه السلام: هرگاه شخصی پا به سن گذاشت، شام خوردن را ترک نکند. زیرا خوردن شام باعث خواب آرام و خوشبو شدن دهان می گردد.»^۲ بحار الانوار 345/63

«امام ششم علیه السلام: کسی که شام نخورد، رگی از بدنش می خشکد که دیگر خوب نمی شود.» (همان)

امام رضا (علیه السلام) فرمودند:

شب حتما غذا بخورید، اگر چه مقدار کمی نان باشد، چون باعث قوت جسم می شود.

طب الاثمه، ص 65

صبحانه

«شخصی خدمت امام ششم علیه السلام آمد و از درد و زخم معده شکوه کرد. امام فرمود: صبحانه و شام بخور! ولی در بین این دو چیزی نخور! که خدا در توصیف غذا خوردن اهل بهشت می فرماید: «وَلَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَعَشِيًّا»

یعنی: صبح و شام به رزق الهی مشغولند.»^۱

بحار الانوار 342/63

«امام ششم علیه السلام: هرگاه نماز صبح را خواندی، نان بخور تا بوی دهانت خوش و حرارت آرام شود و دندانهایت محکم و لثه ات سفت و روزیت جذب و اخلاقت خوب گردد.»^۲

بحار الانوار 342/63

راه رفتن و غذا خوردن!

«امام ششم علیه السلام: هیچ گاه در حال راه رفتن غذا نخور
مگر مجبور باشی!»¹ مکارم الاخلاق/145

«رسول خدا صلی الله علیه و آله: غذا خوردن در بازار و در حال
راه رفتن از پستی است!»¹ مکارم الاخلاق/149

(

خلال

«امام ششم علیه السلام: از آداب خلال آن است که زبان را در دهان
بگردانی و هر چه یافتی بخوری، سپس خلال نمائی و هر چه از لای
دندان ها بیرون آمد، بیرون بریزی.» (بحار الانوار 436/63)

«رسول خدا صلی الله علیه و آله : آب زمزم برای خورنده اش شفاء است.» (بحار الانوار 450/63)

«و حضرت علی علیه السلام فرمود: آب باران بخورید که بدن را تمیز و دردها را برطرف می کند.» (بحار الانوار 453/63)

فوائد میوه ها و خوراکیها

گوشت گاو و ...

«امام رضا علیه السلام : زیاد خوردن گوشت حیوانات وحشی و گوشت گاو، باعث کم شدن عقل، زیاد شدن حیرت فهم و نارسا بودن ذهن و کثرت فراموشی می شود و زیاد خوردن تخم مرغ، باعث طحال و باد معده می شود.» (بحار، ج 150/66).

«معصوم علیه السلام : کسی که شب ماهی می خورد، خوب است قبل از خواب، خرما یا عسل بخورد تا دچار فلج نشود.»^۱
بحار الانوار 281/59

سیب ترش و گشنیز

«امام هفتم علیه السلام : خوردن سیب ترش و گشنیز، باعث فراموشی می شود.»^۲ بحار الانوار 319/73

(

سبزی

«امام ششم علیه السلام : هر چیزی زینتی دارد و زینت سفره، سبزی است.»^۳ بحار الانوار 199/63

«احمد بن هارون می گوید: خدمت امام رضا علیه السلام بودم . حضرت سفره طلبید . وقتی سفره آوردند، سبزی در آن نبود . امام به غلام فرمود:

مگر نمی دانی من بر سر سفره ای که سبزی نباشد،
غذانمی خورم؟ سبزی بیاور !

غلام سبزی آورد و امام شروع به خوردن نمود .» مکارم
الاخلاق/176

اسفند

«روایت شده که پیامبری از ترسو بودن امت خود به خدا
شکایت برد . به او وحی شد که: به امت خود امر نما تا اسفند
بخورند که باعث شجاعت می شود .» بحار الانوار 234/59

عدس

«روایت شده که پیامبری از بنی اسرائیل، از قساوت دل و کمی اشگ به خدا شکوه کرد. خداوند سبحان وحی فرمود:

عدس بخور!

چون به خوردن عدس پرداخت، قلبش رقت پیدا کرد و اشگ چشمش زیاد شد.»^(بحار الانوار 258/63)

«یک روز رسول خدا صلی الله علیه و آله در سجاده خود نشسته بود که عبدالله بن تیهان آمد و گفت: یا رسول الله! من بسیار

خدمت شما می‌نشینم و به سخن شما گوش فرا می‌دهم . ولی
نمی‌دانم چرا رقت قلب پیدانمی‌کنم و گریه‌ام نمی‌آید؟

حضرت فرمود: عدس بخور که قلب را رقت می‌بخشد و اشک
را فرو می‌ریزد و هفتاد پیامبر به آن تبرک جستند.»^۱
بحارالانوار 257/63

برنج

«امام حسین علیه‌السلام: برنج خوراکی خوبی است . زیرا
روده‌ها را گشاد و بواسیر را از بین می‌برد . ما به اهل عراق غبطه
می‌خوریم که به برنج و آب فرات دسترسی دارند.»^۲
بحارالانوار 261/63

«رسول خدا صلی الله علیه و آله : هر دانه ای که می روید هم دارای فایده است و هم ضرر ! به غیر از برنج که در او فایده است و ضرری نیست.»^{بحار، 261/63}

انگور سیاه

«امام ششم علیه السلام : نوح از غم و اندوه به خدا شکایت کرد . خداوند سبحان به او وحی کرد که انگور سیاه بخورد که غم را می برد.»^{بحار الانوار 149/63}

سیب

«رسول خدا صلی الله علیه و آله : سیب را ناشتا بخورید که رطوبت معده را می برد و در جای دیگر فرمود: یکی از عوامل سلامتی، خوردن سیب در سحر است.»^{مکارم الاخلاق/173}

«امام ششم علیه السلام: اگر مردم می دانستند در سیب چه
فوایدی است، مریض هایشان را فقط با سیب درمان می کردند
!»^۱ بحار الانوار 101/59

«امام ششم علیه السلام: مریض های تب دارتان را با سیب معالجه
کنید که سیب از تمامی داروهای تب بهتر است.»^۲
بحار الانوار 93/59

انار

«علی علیه السلام: به بچه هایتان انار بخورانید تا زودتر زبانشان
باز شود.»^۳ بحار الانوار 155/63

«امام رضا علیه السلام: اگر گرسنه انار بخورد، سیر می شود و
اگر سیر انار بخورد، برایش گوارا می باشد.»^۴
بحار الانوار 156/63

پنیر

«امام ششم علیه السلام: گردو و پنیر اگر با هم خورده شوند، دارای فایده‌اند و اگر به تنهایی خورده شوند، ضرر دارند.»^{۱)}
بحار الانوار 198/63

«شخصی از امام صادق علیه السلام درباره پنیر سؤال کرد. امام فرمود:

پنیر درد بی درمان است!

شب خدمت امام رفت و دید بر سفره امام پنیر است! پرسید:
جانم به فدایت! صبح راجع به پنیر فرمودید، درد بی درمان
است! در حالی که بر سر سفره شما پنیر است؟ فرمود: پنیر در

موقع صبح ضرر دارد . ولی در شب، نافع است و آب پشت را زیاد می کند .» بحار الانوار 106/63

کباب برگ !

«امام ششم علیه السلام : کباب، تب را از بین می برد .»
بحار الانوار 98/59

«رسول خدا صلی الله علیه و آله : ما پیامبران، گوشت خوار و طرفدار گوشت می باشیم .» مکارم الاخلاق/158

امام ششم علیه السلام : هر که گرفتار ضعف قلب یا ضعف بدن شود، گوشت بره با شیر بخورد .» مکارم الاخلاق/158

«یونس بن بکر می گوید: امام رضا علیه السلام به من فرمود: چرا رنگت زرد شده است؟

گفتم: کسالتی عارضم گشته است . فرمود: گوشت بخور !
 منم گوشت خوردم . پس از یک هفته، حضرت مرا به همان
 حال سابق دید . فرمود: مگر نگفتم گوشت بخور؟

عرضه داشتم . من از آن روزی که شما امر فرمودید، چیزی جز
 گوشت نخوردم ! فرمود:

چگونه خوردی؟ گفتم: به صورت پخته ! فرمود: کباب کن و
 بخور !

- منم چنین کردم . - بعد از یک هفته امام به دنبال من فرستاد
 . من خدمت آقا رفتم، در حالی که خون به صورتم دویده بود !
 حضرت وقتی مرا دید، فرمود:

خوب شدی . « مکارم الاخلاق / 164 »

«رسول خدا صلی الله علیه و آله : بهترین غذای دنیا و آخرت، گوشت است.» (صحیفه الرضا/53)

«رسول خدا صلی الله علیه و آله : سرآمد غذاهای دنیا و آخرت، گوشت و برنج است.» (مکارم الاخلاق/155)

«علی علیه السلام : بر شما باد به خوردن گوشت ! زیرا گوشت از گوشت به دست می آید و گوشت باعث روئیدن گوشت می شود . کسی که چهل روز گوشت نخورد، بد اخلاق می شود.» (بحار الانوار 58/63)

«زراره می گوید: در ماه شعبان، پانزده روز خدمت امام باقر علیه السلام بودم . هر روز غذا گوشت بود و ندیدم که یک روز گوشت نباشد.» (بحار الانوار 58/63)

«امام ششم علیه السلام : بهترین نوع گوشت، گوشت پست حیوان است . و فرمود: روغن گاو شفاء و شیرش دواء و گوشتش درد است.» (الخصال 637/2)

دستورهای ائمه معصومین علیهم السلام درباره حفظ سلامتی

سرما

«امام ششم علیه السلام: از اوّل سرما-زمستان- پرهیز کنیدولی از آخر سرما، پرهیز لازم نیست. زیرا سرما در بدن مثل درختان عمل می کند که اوّل سرما درختان را می سوزاند و آخر سرما باعث تولید گل و گیاه می شود.» (بحارالانوار 271/59)

متن کامل ترجمه حدیث رساله ذهبیه طیبه (طب الرضا (ع))

بسم الله الرحمن الرحيم

حسن بن محمد بن جمهور گوید: پدرم که از آشنایان ابو الحسن علی بن موسی الرضا(ع) و از خواصّ و ملازم خدمت

آن حضرت بود و در سفر آن جناب از مدینه به خراسان که به شهادت ایشان در طوس در سن چهل و نه سالگی انجامید، آن بزرگوار را همراهی می کرد برایم گفت: مأمون در نیشابور بود و سرورم أبو الحسن الرضا (ع) و جمعی از فلاسفه و پزشکان مانند یوحنا بن ماسویه و جبرائیل بن بختیشوع و صالح بن بهلمه هندی و عده ای دیگر از عالمان و صاحب نظران در انجمن مأمون حضور داشتند. در آن مجلس از طبّ و آنچه باعث سلامت و تقویت بدن است سخن به میان آمد، مأمون و حضّار غرق در صحبت شدند و از این دانش و این که چگونه خداوند تعالی این بدن را ترکیب کرده و چهار طبع متضادّ را در آن تلفیق کرده، و از سود و زیانهای غذاها و بیماریهای ناشی از آن سخن گفتند، و امام رضا (ع) همچنان ساکت بود و در این باره سخنی نمی گفت ، مأمون به ایشان عرض کرد: یا أبا الحسن! نظر شما درباره این موضوعی که از اوّل امروز ما را به خود

مشغول ساخته است، چیست؟ چون موضوع برای من مهم است و این مطالب را باید دانست، و شناخت غذاهای مفید و مضر، و تدبیر بدن امری ضروری است. امام رضا (ع) به او فرمود: من در این خصوص تجربیاتی دارم و امتحان و گذشت زمان درستی این تجربیاتم را برای من روشن ساخته است، به علاوه از گذشتگان هم اطلاعاتی بدست آورده ام، و اینها چیزهایی است که انسان باید بداند و در ندانستنش معذور نیست، من این تجربیات و اطلاعات خود را با مطالب دیگری نزدیک به آنها که شناخت و دانستنشان لازم است برای مأمون یکجا بیان خواهم کرد. راوی گوید: مأمون برای رفتن به بلخ عجله داشت، از این رو جلوتر از امام رضا (ع) راهی بلخ شد و از آن جا به حضرت نوشت که به وعده وفا کند و آنچه را در این زمینه از دیگران شنیده و خود تجربه کرده است در خصوص خوراکیها و نوشیدنیها و داروها و فصد (رگ زنی) و حجامت

و مسواک زدن و حمام و نوره و استفاده از این چیزها برایش بنویسد. امام رضا (ع) نامه ای به او نوشت که رونوشت آن این است: **بسم الرحمن الرحیم** با توسل به خداوند، اما بعد: نامه مامون که فرموده بود شنیده ها و تجربیات خودم را در خصوص خوراکیها و نوشیدنیها و مصرف داروها و فصد و حجامت و حمام و نوره و قوه باه و دیگر چیزهایی که باعث سلامت و قوت بدن می شود برایش توضیح دهم، به دستم رسید. من در این نامه آنچه را لازم است برای مامون توضیح می دهم و مطالبی را که در خصوص خوراکیها و نوشیدنیها و مصرف دارو و فصد و حجامت و قوه باه و دیگر چیزهای لازم برای تدبیر جسم ایشان لازم است شرح می دهم، و توفیق از خداست. (بدان ای مامون) که خداوند عزوجلّ برای معالجه هر دردی که در بدن می نهد دارویی قرار داده، و برای هر نوع بیماری نوعی دوا مقرر داشته است، چون این بدنها شبیه یک

کشور است که پادشاه آن قلب است، و عمّال و کارگزارانش رگها و بندهایند (و مغز، و قصر پادشاه قلب اوست) و قلمرو او کلّ پیکر است ، و معاونان و دستیارانش دستها و پاها و چشمها و لبها و زبان و گوشهایند، و خزانه هایش معده و شکم اوست، و سرآورده اش سینه او. دستها دو معاونند که وسیله دور و نزدیک ساختن هستند و طبق سفارشها و دستورهای پادشاه عمل می کنند (پاها پادشاه را جا به جا می کنند) به هر کجا که بخواهد، چشمها آنچه را که از نگاه او پنهانند به وی نشان می دهند، چرا که پادشاه در سرآورده است و اخبار جز با اجازه به او نمی رسند. همین چشمها به منزله دو چراغ پادشاه نیز هستند. دژ و قلعه بدن گوشهایند، و تنها به چیزهایی اجازه ورود بر پادشاه را می دهند که او موافقت کند، زیرا این دو عضو قادر نیستند چیزی را وارد کنند مگر آنگاه که پادشاه به آنها اشاره کند و اذن دهد، پادشاه به آن دو گوش می دهد و سپس پاسخ دلخواه

خود را به آنها می دهد. زبان با ابزارهای چندی سخن پادشاه را ترجمه می کند از جمله با ریح الفؤاد و بخار معده و کمک لبها. و لبها را قدرتی نباشد مگر با حرکت زبان و این دو از یکدیگر بی نیاز نیستند، و سخن گفتن جز با گرداندن صدا در بینی نیکو صورت نگیرد، زیرا همان گونه که نی زن با دمیدن در نی صدایی نیکو در می آورد، بینی نیز سخن را نیکو می سازد. (منخرها یا سوراخهای بینی نیز این گونه اند، بینی به پادشاه می رساند) بوهای خوش را که او دوست می دارد، و اگر بوی ناخوشی باشد پادشاه به دو دست فرمان می دهد دستها (با کنار زدن شیئی بد بو یا گرفتن سوراخهای بینی) مانع رسیدن آن بو به پادشاه می شوند. مع هذا، این پادشاه پاداش و کیفر هم می دهد، کیفرش سخت تر از کیفری است که پادشاهان قدرتمند دنیوی می دهند، و پاداش او نیز از پاداش این پادشاهان برتر است، کیفر آن غم و اندوه است، و پاداشش

شادی و سرور. ریشه غم و اندوه در طحال (سپرز) است و ریشه شادی در ثرب¹ و کلیه ها. در این اعضا (طحال و ثرب و کلیه ها) دو رگ است که به صورت وصل هستند، از همین روست که آثار غم و شادی در چهره نمایان می شود. این رگها، تماما، راههای ارتباطی کارگزاران با پادشاه و پادشاه با کارگزاران می باشند، دلیلش هم این است که وقتی دارو می خوری رگها آن را به محل درد می رسانند. بدان ای امیر که بدن مانند زمین حاصل خیز اما بایری است که اگر به آن رسیدگی کنی و طوری آبیاریش کنی که نه غرق آب شود و نه قسمتی از آن آب نخورد و تشنه بماند، همیشه آباد می ماند و شاداب و خرم می شود و محصول زیادی می دهد، ولی اگر از آن غفلت ورزی خراب می شود و علفهای هرز در آن می روید، بدن نیز این گونه است. دقت و مراقبت در مصرف غذاها و نوشیدنیها باعث سلامت و تندرستی و عافیت بیشتر آن می گردد. یا

امیرالمؤمنین! دقت کن بین چه چیز با تو و معده ات سازگار است و بدنت تحمل آن را دارد، و چه غذاها و آشامیدنیهایی را می گوارد همان را برای خودت برگزین و غذایت قرار ده .

بدان ای مامون، که هر یک از این طبایع چیزهایی را دوست دارد که با آن سنخیت و سازگاری داشته باشد، پس چیزی را انتخاب کن که با بدنت سازگار است . هر کس بیش از اندازه غذا بخورد سودش نرسانده، و هر کس نه کم و نه زیاد بلکه به اندازه بخورد آن غذا به او سود می رساند. همین گونه است آب (پس راهش این است) که از هر غذایی به وقتش بخوری و هنوز که اندکی اشتها داری دست از خوردن بکشی، زیرا این کار - به خواست خدا - باعث می شود تا بدنی سالمتر، اندیشه ای روشنتر، و روحیه ای سبکتر داشته باشی . از اینها گذشته، ای مامون در تابستان غذای خنک تناول کند، و در زمستان غذای گرم، و در دو فصل دیگر غذاهای معتدل به اندازه توان

(جسمی) و اشتهایی که داری، غذایت را به اندازه عادتت و مطابق با محل زندگی و نوع فعالیت و زمانی که در آن به سر می‌بری، با خوردن سبکترین غذاهایی که می‌خوری آغاز کن. باید در هر روز، هشت ساعت از روز گذشته (یک وعده) یا هر دو روز سه وعده غذا بخوری بدین ترتیب که صبح اول وقت صبحانه می‌خوری و سپس شام، و روز دوم هشت ساعت که از روز گذشت یک وعده دیگر غذا می‌خوری، و دیگر نیازی به خوردن شام نداری. این هم باید به اندازه باشد، نه بیشتر و نه کمتر، و در حالی که هنوز اشتها داری باید دست از غذا خوردن بکشی، بعد از غذایت از شربت مصفای کهنه‌ای که نوشیدنش حلال است (و بعداً طرز تهیه آن را می‌گویم) می‌نوشی.

طرز تهیه شربت ده رطل مویز دانه گرفته را ابتدا می شویند و سپس آن را در یک ظرف آب صاف و زلال می ریزند، مقدار آب باید به اندازه ای باشد که چهار انگشت بالاتر از سطح مویزها را بپوشاند، مویزها را به همین حالت در زمستان سه روز و در تابستان یک شبانه روز باقی می گذرانند، آن گاه در یک دیگ تمیز می ریزند، آبی که مویزها را در آن خیسانده اند اگر آب باران باشد بهتر است و گرنه از آب شیرین زلالی که سرچشمه اش در سمت شرق است و آبی سفید و درخشان و سبک دارد استفاده شود، این نوع آب گرما و سرما را خیلی سریع به خود می گیرد و همین علامت سبک بودن آب است . باری، آب را آنقدر حرارت می دهند تا این که مویزها کاملا پف کنند، بعد آنها را می فشارند و آبش را صاف می کنند و می گذارند سرد شود، دوباره آن را به داخل دیگ می ریزند و مقدارش را با یک چوب اندازه می گیرند، و دیگ را روی

آتش ملایمی می گذارند تا بنرمی بجوشد و دو سوم آن تبخیر شود و یک سومش باقی بماند، سپس به اندازه یک رطل عسل مصفاً با آن مخلوط می کنند، و مقدار این آب و عسل در دیگر اندازه گیری می شود، و محلول را می جوشانند تا به اندازه ای که عسل ریخته شده تبخیر شود و محلول به اندازه قبل برگردد. در یک پارچه ضخیم به اندازه یک درهم³ زنجفیل، یک درهم قرنفل (گل میخک) نیم درهم دارچین، یک درهم زعفران (نیم درهم سنبل⁴، و نیم درهم عود هندی)، نیم درهم مصطکی قرار می دهند، اما قبلاً هر یک از اینها را جداگانه می کوبند و الک می کنند. بعد در پارچه قرار می دهند و آن را با یک نخ محکم می بندند، یک طرف نخ باید بلند باشد تا آن را به چوبی که روی دیگر قرار داده می شود، ببندند و بدین ترتیب پارچه ای که حالا به صورت یک کیسه کوچک در آمده به داخل دیگر آویزان شود. این کیسه را باید

زمانی داخل دیگ قرار داد که عسل را در آن می ریزند. آنگاه هر چند وقت یک بار کیسه را حرکت می دهند تا محتویات آن کم کم خالی شود، و محلول را آنقدر می جوشانند تا (همان طور که گفتیم) مقدار اضافه شده عسل کم شود و محلول به اندازه اولش برسد. در تمام این مدت، باید آتش ملایم باشد، بعد محلول را صاف می کنند و می گذارند سرد شود، و آنگاه در ظرفی می ریزند و سر آن را می بندند و سه ماه به همان حال باقی می گذارند و درش را باز نمی کنند، پس از سه ماه می توان از آن نوشید. هر اوقیه 5 از این شربت را با دو اوقیه آب مخلوط می کنی. حال مامون پس از خوردن غذا به اندازه ای که قبلا توضیح دادم، سه پیاله از این شربت بنوش، که اگر چنین کنی به خواست خداوند در آن روز (از درد نفرس و سردی مزاج و بادهای ناراحت کننده) در امان خواهی ماند، بعد از آن چنانچه میل به آب داشتی نصف آبی را که قبلا می

نوشیده ای، بنوش زیرا این عمل (جسمت را سالمتر، قدرت مقاربت را بیشتر و حافظه ات را قویتر می سازد).

نوشیدن آب سرد بعد از خوردن ماهی تازه بیماری فلج می آورد، خوردن ترنج در شب چشم را چپ می کند و لوچی می آورد. افراط در خوردن تخم مرغ باعث بیماری طحال و ایجاد نفخ در سر معده می شود، زیاد خوردن تخم مرغ آب پز تنگی و بریدگی نفس می آورد، خوردن گوشت خام تولید کرم معده می کند، افراط در خوردن انجیر به پیدایش شپش در بدن می انجامد. آشامیدن آب سرد بعد از چیز داغ، و بعد از خوردن شیرینی، دندانها را از بین می برد، زیاده روی در خوردن گوشت شکار و گاو باعث خشکیدگی عقل، گیجی، کند ذهنی و فراموشی زیاد می شود. هر گاه خواستی حمّام بروی و در سر خود ناراحتی پیدا نکنی، هنگام ورود به حمّام ابتدا پنج

جرعه آب گرم بنوش، در این صورت به خواست خدای تعالی، از سردرد و درد شقیقه در امان خواهی بود. بعضی گفته اند هنگام ورود به حمام پنج مشت آب گرم روی سر خود بریز. بدان ای مامون که حمام هم ترکیبی مانند ترکیب بدن دارد، یعنی همان طور که بدن دارای چهار طبع است حمام نیز دارای چهار خانه می باشد: خانه اول: سرد و خشک است، خانه دوم: سرد و مرطوب، خانه سوم: گرم و مرطوب، و خانه چهارم: گرم و خشک. فایده حمام این است که بدن را معتدل می کند، چرک بدن را از بین می برد، عصبها و رگها را نرم می سازد، اعضای بزرگ بدن را تقویت می کند، و فضولات و عفونتها را می زداید. اگر می خواهی بدنت جوش و دانه و غیره نزنند هنگام ورود به حمام ابتدا بدنت را با روغن بنفشه چرب کن؛ و اگر می خواهی (بعد از نوره کشیدن) بدنت مبتلا به زخم و ترکیدگی و لکه های سیاه نشود بیش از آن که نوره بکشی

خودت را با آب سرد بشوی . کسی که می خواهد برای نوره کشیدن به حمام برود باید دوازده ساعت قبل، یعنی یک روز تمام، از مقاربت خودداری ورزد، کمی صبر (زرد) یا قاقیا⁶ و یا حفص⁷ در نوره بریزد و یا مقدار کمی از مجموعه آنها را با نوره مخلوط کند. اینها را وقتی به نوره اضافه کنند که نوره را با آب گرمی که در آن بابونه و مرزنگوش یا گل بنفشه خشک جوشانده شده است، به عمل آورده باشند. مقدار کمی از مجموع این سه قلم (بابونه و...) یا از هر یک جداگانه در آب می جوشانند به اندازه ای که آب بوی این گلها را بگیرد. مقدار زرنیخ نوره باید به اندازه یک سوم مقدار نوره باشد. و برای از بین بردن بوی نوره می توان از چیزهایی مانند برگ درخت هلو، تفاله گل کاجیره، حنا و (سعد و گل سرخ) به بدن مالید. هر کس می خواهد که نوره بدنش را نسوزاند آن را زیاد هم نزنند، کمی بعد از استعمال نوره آن را بشوید، و اندکی روغن

گل سرخ به بدنش بمالد ، و چنانچه خدای نخواستہ نورہ بدنش را سوزاند مقداری عدس پوست کنده را بکوبد و (با سرکہ و گلاب مخلوط کند) و بہ جایی کہ سوختہ دست بمالد، بہ خواست خداوند بہبود می یابد. برای از بین بردن اثر نورہ بر بدن، بلافاصلہ پس از نورہ کشیدن محل آن را با سرکہ انگور و روغن گل سرخ کاملاً مالش دہد. ہر کس می خواہد کہ درد مثانہ نگیرد، ادرارش را حبس نکند، حتی اگر سوار بر مرکب خود است، ہر کس می خواہد کہ ناراحتی معدہ نگیرد در بین غذا خوردن آب ننوشد و بعد از تمام شدن غذایش آب نخورد، چون آب خوردن در بین غذا رطوبت بدن را زیاد می کند و معدہ اش ضعیف می گردد، و رگہا نیرو (انرژی) غذا را جذب نمی کند زیرا چنانچہ در بین غذا خوردن پشت سر ہم آب بنوشد غذا در معدہ اش تخمیر می شود.. ہر کس می خواہد کہ از ابتلا بہ درد مقعد مصون بماند و بواسیر نگیرد ہفت دانہ

خرمای برنیک با روغن گاو تناول کند، و بیضه های خود را با سیماب خالص چرب نماید. هر کس می خواهد که حافظه اش زیاد شود صبحها ناشتا هفت مثقال مویز میل کند. هر کس می خواهد که کمتر دچار فراموشی شود و حافظه داشته باشد روزی سه قطعه زنجفیل پرورده در عسل میل کند، و نیز هر روز با غذای خود خردل بخورد. هر کس می خواهد که عقلش زیاد شود هر روز ناشتا سه دانه هلیله سیاه با شکر طبرزد (نبات) بجود. هر کس می خواهد که ناخنهاش ترک نخورد و خراب نشود فقط روزهای پنجشنبه ناخن بگیرد. هر کس می خواهد که به گوش درد دچار نشود هنگام خواب قدری پنبه در گوش خود بگذارد. هر کس می خواهد که در سراسر زمستان زکام نگیرد روزی سه قاشق عسل بخورد. بدان ای مامون که برای شناخت عسل مفید از مضر نشانه هایی است ، بعضی از عسلها هستند که وقتی بویشان به مشام انسان برسد عطسه می زند،

بعضی از عسلها سکر آوردند و مزه بسیار تند و سوزنده ای دارند، این نوع عسلها کشنده اند. همچنین (کسی که می خواهد در زمستان مبتلا به زکام نشود) نرگس و نیز سیاه دانه استشمام کند. اگر در تابستان زکام شیوع یافت هر روز یک خیار بخورد و از نشستن در آفتاب پرهیز کند. هر کس از ابتلا به درد شقیقه 8 و شوصه 9 می ترسد بعد از خوردن ماهی تازه، چه در تابستان یا زمستان، از خوابیدن خودداری کند. هر کس می خواهد که بدنی سالم و لاغر اندام داشته باشد شب غذا کم بخورد. هر کس می خواهد که در موقع حجامت کردن درد کبد نگیرد و بعد از حجامت کاسنی با سرکه تناول کند. هر کس می خواهد که به ناف درد مبتلا نشود در هنگام چرب کردن سرخود نافش را هم چرب کند. هر کس می خواهد که لبهایش نترکد و زخم نشود ابروهای خود را چرب کند. هر کس می خواهد که کام و ملازه اش پایین نیفتد بعد از خوردن

شیرینی با سرکه غرغره کند. هر کس می خواهد که دندانهایش نیوسد قبل از خوردن شیرینی لقمه ای نان تناول کند. هر کس می خواهد که به یرقان و صفار 10 دچار نشود در تابستان بعد از باز کردن در اتاقش بلافاصله وارد اتاق نشود (و در زمستان صبح که در اتاقش را باز می کند بلافاصله خارج نشود). هر کس می خواهد که باد نگیرد هر هفت روز یک بار سیر مصرف کند. هر کس می خواهد که غذا را بگوارد در هنگام خوابیدن به پهلوی راست خود تکیه کند و سپس به پهلوی چپ برگردد. هر کس می خواهد که بلغمش از بین برود هر روز جوارش 11 تند تناول کند، زیاد حمام برود، و زیاد در آفتاب بنشیند، و از خوردن غذاهای سرد پرهیز کند؛ که این کارها بلغم را از بین می برد و می سوزاند. هر کس می خواهد که صفرا را از بین ببرد چیزهای خنک و نرم بخورد، بدنش را استراحت دهد، از ایستادن زیاد پرهیزد، و به صورت

شخصی که دوستش دارد زیاد بنگرد. هر کس می خواهد که سودا او را نسوزاند قی کند و رگ بزند و نوره بکشد. هر کس می خواهد که باد سرد را از بین ببرد حقنه (تنقیه، اماله) کند، و بدنش را با روغن چرب نماید، و در آبن 12 آب گرم بنشیند (و از خوردن هر چیز سرد و خشک پرهیزد و از چیزهای گرم و نرم استفاده کند). هر کس می خواهد که بلغمش بر طرف شود هر روز (یک مثقال) اتریفل 13 کوچک تناول کند. بدان ای مامون که مسافر وقتی معده اش پر و یا خالی است باید از مسافرت کردن در هوای گرم پرهیزد، و هرگاه قصد حرکت دارد غذا به اعتدال بخورد و از غذاهای سرد مانند قریص 14 و هلام 15 و سرکه و زیتون و آبغوره و دیگر چیزهایی که طبیعت سر دارند، تناول کند. بدان ای مامون که تند رفتن در هوای گرم با معده خالی از غذا برای بدنهای لاغر زیانبار است و برای بدنهای چاق سودمند. درباره آب مناسب

برای مسافر هم باید گفت: مسافر به هر منزلی که می رسد ابتدا آب آن جا را با آب منزل قبلی مخلوط کند و سپس بنوشد، یا این که از یک آب یکدست مقداری با خود بردارد و به هر منزلی که می رسد از آن آب با آب منزل بیامیزد و آنگاه بنوشد. لازم است که مسافر از خاک و گل زادگاهش مقداری با خود بردارد و به هر منزلی که رسید کمی از آن گل را در ظرف آب خود بریزد و در آب حل کند، زیرا این عمل باعث می شود که آن آب خاصیت آبی را که به آن عادت داشته است به خود بگیرد. بهترین آب شرب برای مسافر و غیر مسافر آبی است که چشمه اش در سمت مشرق و دارای آب سفید (زالال) باشد. بهترین آبها آبی است که از بین مشرق تابستانی خورشید و مغرب تابستانی آن جریان داشته باشد. بهترین و سالمترین آبها آبی است که با این وصف و از زیر کوههای خاکی جریان داشته باشد، زیرا این گونه آبها و در زمستان گرم

و در تابستان سرد است و ملین معده و برای افراد حروری بسیار مفید می باشد. آبهای شور سنگین باعث یبوست مزاج می شود، و آب برف و یخ برای بدن بسیار زیان آور است. آب چاه سبک و گوارا و زلال است، و چنانچه برای مدت زیادی زیر زمین اندوخته و باقی نمانده باشد، برای بدن بسیار مفید است. آب کالها و نمکزارها در تابستان گرم و غلیظ است به دلیل آن که راکد است، و آفتاب زیاد خورده است، کسی که مدت زیادی از این نوع آبها مصرف کند به تلخی صفرا و بزرگی طحال مبتلا می شود. ای مامون! در این نامه ام تو را توصیه هایی کردم که هر کس آنها را به کار بندد او را کفایت می کند. و اینک توصیه هایی دیگر را یادآور می شوم (و سلامت و استواری بدن به غذاها و آشامیدنیها بستگی دارد، و ناخوشی و فساد آن نیز به این دو بسته است. اگر از غذاها و نوشیدنیهای سالم مصرف کنی جسمی سالم خواهی داشت، و اگر از غذاها

و آشامیدنیهای ناسالم استفاده نمایی جسمت را ناسالم و فاسد می گردانی . بدان ای مامون که قوای نفس تابع مزاجهای بدنهاست، و مزاجهای بدنها هم تابع تغییرات هواست، و با سرد و گرم شدن هوا بدنها و چهره ها تغییر می کند پس هرگاه هوا یکسان و معتدل باشد بدن نیز اعتدال می یابد؛ زیرا خداوند عزوجل ساختمان بدن را بر پایه چهار طبع ساخته است: خون و بلغم و صفراء و سوداء، که از اینها دو طبع گرمند و دو طبع دیگر سرد، و میان هر دوتای آنها از لحاظ دیگر اختلاف است: گرم و خشک، گرم و مرطوب، سرد و خشک، و سرد و مرطوب . هر یک از این چهار طبع را میان چهار قسمت (از اعضای) بدن تقسیم کرده است: سر، سینه، بالای شکم (پهلوها یا فم المعده) و قسمت پایین شکم . بدان ای مامون که سر و گوشها و چشمها و منخرین و بینی و دهان محل خون هستند، در سینه جایگاه بلغم و باد، و بالای شکم محل تلخی صفراء، و

پایین شکم جایگاه تلخی سوداء. بدان ای مامون که خواب بر مغز سلطنت می کند و بدن را استواری و نیرو می بخشد، پس هرگاه خواستی بخوابی ابتدا بر پهلوی راست دراز بکش، آن گاه به پهلوی چپ برگرد. هنگام بیدار شدن و برخاستن از بستر نیز به همین ترتیب که خوابیده ای ابتدا از طرف راست خود برخیز. خود را عادت بده که، به اندازه یک سوم زمانی که می خوابی، در (سر) شب بیدار نشینی، و دو ساعت از شب مانده بیدار شو و برای قضای حاجت به بیت الخلاء برو و به اندازه قضای حاجت درنگ کن و زیاد طولش نده که این کار موجب بیماریهای نشیمنگاهی می شود. بدان ای مامون که بهترین وسیله برای مسواک زدن (چوبهای تر با خاصیت قبض کنندگی) است؛ زیرا این گونه چوبها دندانها را جلا می دهد، دهان را خوشبو می سازد، لثه ها را محکم و چاق می کند، و از سوراخ شدن دندانها جلوگیری می نماید. البته به شرطی این

فواید را دارد که با میانه روی همراه باشد، اما اگر در مسواک زدن افراط شود دندانها را می ساید و لق می کند و ریشه آنها را سست می گرداند. پس کسی که می خواهد دندانهایش را سالم نگه دارد، شاخ سوخته گوزن، و گزمازک¹⁶، و سعد، و گل سرخ، و سنبل الطیب، از هر کدام به اندازه مساوی، تهیه کند و به اندازه یک چهارم یکی از این مواد نمک ترکی فراهم آورد و هر یک از اینها را جداگانه بکوبد و با آنها مسواک زند؛ زیرا مسواک زدن با اینها دندانها را محکم و سالم نگه می دارد، و کسی که می خواهد دندانهایش سفید شود مقداری نمک ترکی را با همان اندازه کف دریا مخلوط کند و نرم بکوبد و با ساییده آن دو مسواک بزند. بدان ای مامون که حالات انسان که خداوند متعال ساختمان وجودی او را برپایه آنها ساخته و آفریده و با این حالات دوران زندگی خود را سپری می کند، چهار حالت است: حالت اول: **پانزده سال است که**

نوجوانی و جوانی و زیبایی و طراوت آدمی در این پانزده سال است و در این مدت خون بر مزاج او غالب است . حالت دوم: بیست سال است که از پانزده سالگی تا سی و پنج سالگی است . در این سالها غلبه و چیرگی با صفر است . این دوره اوج نیرومندی و هوشیاری و لهو و لعب است . این حالت ادامه دارد تا سی و پنج سال تمام شود. سپس وارد حالت سوم می شود که از سی و پنج سالگی تا پایان شصت سالگی است، در این دوره سوداء غلبه دارد (و خردمندی و درایت و رازداری و دقت نظر و عاقبت اندیشی و احتیاط و محافظه کاری شدت می گیرد). پس از آن به حالت چهارم قدم می گذارد که بلغم بر سایر اخلاط غلبه می یابد ، و از این حالت دیگر به سایر حالات بر نمی گردد (در این هنگام وارد پیری شده و جوانیش را از دست داده است و دچار

فراموشی می شود و چیزهایی را که می شناخته دیگر نمی شناسد) تا به حدّی که در حضور مردم می خوابد، و در وقتی که باید بخوابد بیدار می ماند، و گذشته ها را به یاد می آورد، اما آنچه را که اکنون به او می گویی فراموش می کند، با خودش زیاد حرف می زند، شادابی و طراوت جسمش از بین می رود، رویش ناخنها و موهایش ضعیف می گردد، و تا زمانی که زنده است قوایش پیوسته رو به سستی و ادبار دارد؛ زیرا جسم او تحت استیلای بلغم قرار گرفته و بلغم سرد و خشک است، و همین خشکی و رطوبت در جسم او باعث نابودی اش می شود. تا بدین جا مطالبی را درباره تدبیر بدن و احوال آن که دانستن آنها برای مامون لازم است، مختصراً بیان داشتم، و اکنون به بیان چیزهایی که لازم است امیر آنها را مصرف و یا از آنها پرهیز کند، و نیز کارهایی که

باید در زمان معینی انجام دهد، می پردازم: هرگاه خواستی حجامت کنی در روزهای دوازدهم تا پانزدهم ماه حجامت کن، زیرا حجامت در این روزها به بدن صحت بیشتری می بخشد، از این روزها که گذشت و ماه رو به کاستی نهاد حجامت مکن مگر آن که ناچار به خون گرفتن باشی، علتش این است که با کوچکتر شدن هلال ماه از هیجان خون نیز کاسته می شود، و با بزرگتر شدن آن هیجان خون هم افزایش می یابد. حجامت باید به اندازه سنی که از آدمی گذشته است صورت گیرد، کسی که بیست سال دارد هر بیست روز یک مرتبه حجامت کند، سی ساله هر سی روز یک بار، چهل ساله هر چهل روز یک بار، و به همین ترتیب. بدان ای مامون که: حجامت خون خود را از موی رگهای پراکنده در گوشت می گیرد؛ گواه بر این سخن هم آن است که در حجامت، بر خلاف فصد (رگ زدن)، انسان دچار ضعف نمی شود.

حجامت گودی پس گردن برای رفع سنگینی سر مفید است، و حجامت اخدعان¹⁷ سر و صورت و چشم را سبک می سازد و برای درد دندانها نافع است، گاهی اوقات هم برای علاج این چیزها به جای حجامت، فصد می کنند. گاه برای معالجه جوشها و زخمهای دهان و خرابی لثه ها و دیگر بیماریهای دهان، زیر چانه را حجامت می کنند. حجامت میان دو شانه برای درمان تپش قلب که از امتلای معده و حرارت باشد مفید است. حجامت ساقهای پا ورم کلیه ها و مثانه و رحم را تخفیف می دهد، و خون حیض را روان می سازد، منتها بدن را ضعیف و لاغر می کند، و گاه باعث کم سویی غالباً توأم با آبریزش چشم می شود. ولی برای افرادی که مبتلا به بثورات و دملهای جلدی هستند نافع است. برای کاستن از درد حجامت باید در مرتبه اول که شاخ حجامت را بر محل می گذارند آهسته و بتدریج بمکد و در مرتبه دوم و سوم بر شدت و مدت مکیدن

بیفزایند. پیش از آن که بیشتر زند باید با تکرار گذاشتن شاخ
 حجامت و مکیدن آن کاری کند که موضع حجامت خوب
 سرخ شود. بیشتر باید کاملاً تیز باشد، و محل حجامت نیز باید
 قبل از بیشتر زدن با روغن مالش داده شود. محل فصد را هم
 باید با روغن بمالند، چون این کار از درد آن می کاهد،
 همچنین بیشتر را با روغن چرب کنند، بعد از تمام شدن
 حجامت نیز باید محل آن را با روغن مالش دهند. هنگام فصد
 کردن باید کمی از روغن روی رگ بچکانند تا رگ مورد نظر
 ناپدید نگردد و اشتباه نشود. رگ زن باید رگی را انتخاب کند
 که در جاهای کم گوشت بدن است، زیرا هر چه گوشت روی
 رگها کمتر باشد درد آن کمتر خواهد بود. دردناکترین رگها
 در هنگام فصد رگ حبل الذراع و رگ قیفال است چون
 گوشت زیادی روی آنها را گرفته است، اما رگ باسلیق و
 اکحل اگر روی آنها را گوشت نگرفته باشد دردشان کمتر

است . لازم است محل فصد را، مخصوصا در زمستان، با آب گرم کمپرس کنند تا خون در آن ظاهر شود، این کار پوست را نرم و درد را کم و فصد را آسان می کند. علاوه بر تمام این مواردی که گفتیم، دوازده ساعت قبل از خون گیری باید از مقاربت با زنان خودداری شود، باید در روزی حجامت کرد که هوا صاف و روشن باشد و ابری و طوفانی نباشد. خون باید به اندازه ای خارج شود که رنگش تغییر کند (و به محض روشن شدن رنگ خون خون گیری را قطع کند) در روزی که حجامت کرده ای به حمام مرو زیرا موجب درد می شود، اما در همان ساعت از ریختن آب گرم بر سر و بدنت غفلت مکن . بعد از حجامت کردن (همان طور که گفته شد) از رفتن به حمام پرهیز کن که باعث تب دائمی می شود. چون جای حجامت خود را شستی تکه ای پارچه کرکی یا ابریشمی نرم و یا هر پارچه نرم دیگری بر محل حجامت بگذار و به اندازه یک

نخود تریاق فاروق بخور (اگر در فصل زمستان است آن را بدون مایعات بخور، و اگر تابستان است با سکنجبین جوشیده میل کن) که اگر این دستور را به کار بندی، به خواست خداوند متعال، از بیماری لقوه و بهتک و پیسی و جذام در امان خواهی بود. از مکیدن انار ملس غفلت مکن ، زیرا این نوع انار جان را نیرو و خون را حیات می بخشد. تا چهل دقیقه پس از حجامت نمک و غذای شور نخور، زیرا باعث بیماری جرب (بیماری گال) می شود. اگر در زمستان حجامت کردی گوشت تیهو بخور و از بالای آن از همان شربتی که برای ت شرح دادم، بنوش . محل حجامت را با روغن خیری و گلاب و کمی مشک چرب کن و پس از تمام شدن عمل حجامت مقداری از این مخلوط را هم بر فرق سرت بریز. اما اگر در تابستان حجامت نمودی سکباج و هلام و مصوص 18 و یحامیر 19 بخور، و روغن بنفشه و گلاب و کمی کافور بر فرق

سرت بریز، و بعد از غذایت از آن شربتی که برایت گفتم بنوش . در روزی که حجامت می کنی از حرکت زیاد و عصبانیت پرهیز کن . امیر باید از خوردن همزمان تخم مرغ و ماهی خودداری ورزد، زیرا خوردن این دو با هم تولید قولنج و بواسیر و درد دندان می کند. انجیر و مشروب مویز که اهلش می نوشند، اگر با هم خورده شود تولید نقرس و پیسی می کند. مداومت بر خوردن پیاز باعث کلف 20 در صورت می شود. خوردن غذاهای شور و گوشتهای نمک سود و همچنین خوردن ماهی شور بعد از عمل حجامت و فصد رگها تولید بَهْک و جَرَب می کند، خوردن قلوه و تو دلیهای آن مثانه را تغییر می دهد، حمام رفتن با معده پر قولنج می آورد

. هیچ گاه نگو مدتها فلان کار را کردم و فلان چیز را خوردم . اما گزندى ندیدم، و فلان چیز را نوشیدم ولی زیانى به من

نرسید، و فلان کار را انجام دادم اما از آن بدی ندیدم ، چون این مشّت از مردم ، ای مامون ، نمی فهمند چه چیز برایش مضرّ است و چه چیز سودمند.

. کارهای همه به دست خداوندی است که شأنش أجلّ از آن است که او را فرزندی باشد، و بازگشت همه به سوی اوست ، پاداش نیک را از او امید داریم که او آمرزنده و توبه پذیر است . به او توکل می کنیم که مؤمنان باید به او توکل کنند، و لاحول و لا قوه الا بالله العلی العظیم . ابومحمد حسن قمی گوید: پدرم به من گفت: چون این نامه ابوالحسن علی بن موسی الرضا که درود خدا بر او و بر پدران و بر نسل پاک آنان باد، به مأمون رسید، مأمون آن را خواند و بسیار شاد شد و دستور داد با آب طلا بنویسند و به نام "الرساله الذهبیه " نامگذاری شود.

توضیحات: 1- پیه نازکی که معده و امعاء را پوشانده است، چادر پیه. 2- هر رطل تقریباً 314 گرم است. 3- تقریباً 5/2 گرم. 4- سنبل دو نوع است: سنبل الطیب و سنبل رومی یا ناردین. 5- هر أوقیه تقریباً 323 گرم است. 6- عصاره برگ و میوه درخت اقاچیا. 7- صمغ صنوبر، تربانین. 8- دردی که نیمی از سر و صورت را می گیرد، میگرن. 9- درد شکم، ذات الجنب یا سینه پهلوی. 10- نوعی کرم و انگل در معده. 11- جوارش معرّب گوارش، و نوعی حلواست. ترکیبی است که به جهت هضم غذا می خورند. معجونی مفرح و مقوی و محلل ریاح و مصلح اغذیه. فرهنگ معین 12- آبن: حوضچه ای که از چینی یا مس و مانند آن سازند و در آن استحمام کنند. و آن در پزشکی قدیم: ظرفی چوبین یا فلزی یا سفالین به اندازه قامت آدمی با سرپوشی سوراخ دار که بیمار را در آن نشانند و سر وی از سوراخ بیرون کنند. تیز در پزشکی قدیم: دوائی که

در آیزن کنند. فرهنگ معین 13- معجونی ساخته شده از هلیله . فرهنگ معین 14- غذایی است که از گوشتهای لطیف مانند گوشت ماهی و جوجه با سرکه و ترشیجات تهیه می شود. 15- غذایی است که از گوشت و پوست گوساله درست کنند، یا شوربای سبکاج سرد و بی چربی. 16- میوه درخت گز شاهی. 17- اخدعان: تشنه "اخذع" است و آن رگی است در حجامتگاه گردن که شعبه‌ای از ورید است. فرهنگ لاروس 18- خوراکی است که از گوشت جوجه مرغ جوان و ادویه خوشبو به حسب احتیاج تهیه کننده و قسمتی از با آب میوه‌های ترش می جوشانند. 19- گوشتی که با سرکه و خردل و ابزار می پزند. 20- دانه‌هایی است شبیه کنجد در روی پوست صورت. (مستدرک الوسائل: ج 3 ص 335)

«قسمت دیگری از رساله ذهبیه امام رضا علیه السلام به شرح زیر است:

نخستین ماه بهار، ماه آذار رومی (فروردین) سی روز است. در این ماه، باید غذاهای لطیف مانند گوشت سفید (نیم پخته) خورد و نباید پیاز، ریحان، پونه و ترشی خورد. در ماه دوم بهار که نیشان رومی (اردیبهشت) است، ماه سی روز بوده و روزها طولانی تر می شود و مزاجها قوی تر می گردد. خونها به حرکت می آیند و بادهای شرقی می وزد. در این ماه خوب است، غذاهای کباب شده و گوشت شکار خورد! آمیزش نیز بی ضرر است. در ماه سوم بهار به نام ایار (خرداد) که سی و یک روز است، بادهای صاف و لطیف می شوند. در این ماه، باید از خوردن غذاهای شور و گوشت های سنگین مانند گوشت گاو و همچنین شیر، خودداری کرد. استحمام در اول روز، خوبست.

ولی نباید قبل از خوردن غذا، ورزش کرد . در ماه چهارم بنام حزیران (تیر) که سی روز است، از تلاشهای خسته کننده و خوردن غذاهای چربی دار و زیاده روی در مصرف آن، خودداری شود . نباید مُشک و عنبر را بو نمایند . ولی خوردن حبوبات سرد مزاج مثل کاسنی، بقله الحمقاء و میوه های سبز مانند خیار و خیارچه شیر خشت و میوه های آبدار و ترشیها، نافع است و خوردن گوشت بزغاله و گوساله و گوشت پرندگان و شیر گوسفند تازه زائیده و ماهی تازه، خوب است . در ماه پنجم بنام تموز (مرداد) خوردن آب سرد به یک نفس و خوردن چیزهای آبکی و غذاهای زود هضم، خوبست . در ماه ششم به نام آب (شهریور) که سی و

یک روز است، بادهای مسموم زیاد شده و زکام در شبها فراوان می شود و باید با غذاهای سرد کننده، مزاج را اصلاح

نمود. غذاهای سبک و زود هضم، شیر جوشیده شده خوبست و نباید در این ماه آمیزش نمود. ورزش را باید کم کرد و خوبست گلهای سرد مزاج را بو نمایند. در ماه هفتم به نام ایلول (مهر) که سی روز است، هوا پاکیزه می شود. خوردن شیرینی، گوشت بزغاله یک ساله و بره خوبست. ولی نباید گوشت گاو بخورد و در خوردن کباب زیاده روی نکند. زیاد استحمام ننماید. از خوردن خربزه و خیار، خودداری نماید. در ماه هشتم بنام تشرین اول (آبان) که سی و یک روز است، بادهای مختلف و باد صبا می وزد. آمیزش مناسبتست. خوردن گوشت چربی دار و انار ترش و میوه بعد از غذا، خوبست. باید کم آب خورد و ورزش در این ماه، مفید است. در ماه نهم بنام تشرین دوم (آذر) که سی روز است، باران فصلی، قطع می شود. موقع شب، نباید آب خورد. آمیزش و حمام را تقلیل کند. در صبح یک لیوان آب گرم، سر بکشد. کرفس و نعنا و

جرجیر، نخورد . در ماه دهم به نام کانونِ اول (دی) که سی و یک روز است، بادهای شدید، می‌وزد و سرما زیادتر می‌شود و مثل ماه قبل عمل نماید . نباید غذاهای مرطوب بخورد . باید غذاهایی را که هم ظاهرش و هم طبعش گرم است، بخورد . در ماه یازدهم به نام کانون دوم (بهمن) که سی و یک روز است، بهتر است، آب گرم را به یک نفس سر بکشد . آمیزش خوبست . خوردن حبوبات گرم و کرفس و جرجیر و سیر و پیاز کوهی، مفید است . استحمام در اول صبح، مناسب است . در این ماه از خوردن شیرینی و ماهی تازه و شیر، خودداری نماید . در ماه دوازدهم به نام شباط (اسفند) که آخرین ماه سالِ رومی است و بیست و هشت روز است، بادهای مختلف می‌وزد . ریزش باران، زیاد می‌شود . در اواخر این ماه، سبزیها سر از خاک در می‌آورند . خوردن پیاز، سیر، گوشت پرنده و شکار و میوه خشک، خوبست . کمتر شیرینی بخورد . آمیزش زیاد بد

نیست! حرکت و ورزش هم خوبست.»^۱ طب الصادق والرضا علیه السلام و بحار: ج 59 ص 306 .
 «امام ششم علیه السلام: زُکام (سرماخوردگی یا حساسیت فصلی) کاری است از کارهای خدا و لشگری است از لشگرهای خدا، که خداوند سبحان به خاطر مرضی که در انسان است، این لشگر را می فرستد، تا آن مرض را نابود کند.»^۲
 ترجمه طب النبی والصادق / 107^۳

چهار دستور از امیرالمؤمنین علیه السلام

«علی علیه السلام: هر که می خواهد عمر طولانی داشته باشد، صبحانه خوب بخورد، شب بعد از غذا بخوابد، با زنان کم مباشرت نماید و عبای (لباس) سبک بر تن کند.»^۴ امالی شیخ طوسی / 667^۵

«امام ششم علیه السلام: چهار چیز قبل از پیری، انسان را پیر می‌کند: خوردن گوشت سرخ کرده، پیشوائی مردم، صعود به درجات بالا و مباشرت با پیرزنان!» (تحف العقول/317)

احترام به نان

«علی علیه السلام: نان را گرامی بدانید که خداوند عزّ وجلّ آن را از برکات آسمانها فرستاده است. پرسیدند: چگونه گرامی داشته شود؟ فرمود: وقتی نان بر سفره نهادند، منتظر غذای دیگر نمانید و با آن به چشم بی‌اعتنایی ننگرید!» (مکارم

الاخلاق/154)

رعایت آداب سفره

از جمله آداب سفره در کلام امام حسن مجتبی ع : نام
 خدا را بردن و شکرگزاری از خالق، وضو قبل از غذا
 خوردن، نشستن بر طرف چپ، از جلو خود غذا
 خوردن، لقمه کوچک برداشتن، خوب جویدن غذا و به
 صورت افراد نگاه نکردن (مکارم الاخلاق ص 80)

وضو

«علی علیه السلام : هر که می خواهد خیر در خانه اش زیاد شود،
 با وضو غذا بخورد . و فرمود: وقت غذا خوردن، خدا را زیاد یاد
 نمائید و موقع خوردن غذا، صداهای بی معنا از خود در نیاورید !

زیرا غذا نعمتی از نعمتهای خداوند سبحان است که باید
شکرش به جا آورده شود. «تحف العقول/107»

خوردن با دست راست

«نقل شده که: رسول خدا صلی الله علیه و آله دید شخصی با دست
چپ غذایی خورد. به او فرمود: با دست راست بخور!

آن شخص به دروغ عرض کرد: نمی توانم با دست راستم
بخورم!

از آن بعد هیچ گاه نتوانست با دست راستش غذا بخورد.
گاهی لقمه را با دست راست بلند می کرد که به دهان بگذارد،
نمی توانست. «بحار الانوار/388/63»

«امام ششم علیه السلام: خوب نیست که انسان با دست چپ
غذا بخورد و یا آب بیاشامد.» (بحار الانوار 387/63)

در حال تکیه کرده غذا نخورید!

«امام ششم علیه السلام: از زمانی که حضرت محمد
صلی الله علیه و آله به پیامبری مبعوث شد، احدی ندید که او تکیه
کرده غذا بخورد.» (بحار الانوار 386/63)

غذای داغ

«امام ششم علیه السلام: غذای داغ برکت ندارد.»
بحار الانوار 291/59

ای کامل!

«علی علیه السلام خطاب به کمیل: ای کمیل! هرگاه خواستی غذا بخوری آن را طول بده تا کسانی که با تو بر سر سفره‌اند، سیر شوند و غیر از تو، دیگران هم از نعمت الهی استفاده برند.

ای کمیل! هرگاه از خوردن فارغ شدی، خدا را حمد کن و بلند بگو تا دیگران هم خدا را حمد نمایند و اجر تو زیادتر گردد.

ای کمیل! معده‌ات را از غذا پُر نکن! و محلی از آن را برای آب و محلی را برای نفس کشیدنت بگذار!»^۱
بحار الانوار 425/63

«رسول خدا صلی الله علیه و آله : چون سفره انداخته میشود، فرشتگان بر دور آن حلقه می‌زنند. اگر بنده بسم الله گفت، فرشتگان می‌گویند: خدا برکت بر شما و غذایتان بفرستد و به

شیطان می گویند: ای فاسق! بیرون برو که تو بر اینها تسلطی نداری!

و هنگامی که بعد از غذا، الحمدلله گفت، ملائکه گویند: اینان مردمی هستند که خدا به آنان نعمت داده و آنها هم شکر پروردگارشان را ادا کردند.

ولی اگر در اول غذا نام خدا را بر زبان جاری نکرد، فرشتگان به شیطان گویند: ای فاسق! بیا و با ایشان هم غذا شو! و اگر بعد از غذا حمد الهی نگفت، گویند که اینها مردمی هستند که خدا به آنها نعمت داد ولی شکر او را فراموش نمودند!»^۱
مکارم الاخلاق/142

خوردن چیزهایی که بر زمین ریخته شده

«رسول خدا صلی الله علیه و آله : کسی که تکه نانی را ببیند و آن را بخورد، برایش هفتصد ثواب است و اگر تکه نان کثیفی را بردارد و بشوید و آن را کناری بگذارد، هفتاد ثواب دارد.»^۱
بحار الانوار 429/63

«آمده است که: امام سجاد علیه السلام خرمایی را بر زمین دید که غلام حضرت آن را برداشت . امام به او فرمود:

آن را نگهدار تا بعد، از تو بگیرم . بعد از تجدید وضو، امام به غلام فرمود که خرما را بیاور! عرض کرد: آنرا خوردم! امام به او فرمود:

تو به خاطر خدا آزادی و می توانی بروی!

به امام گفتند: به خاطر یک خرما او را آزاد می کنی؟ امام فرمود:

چون آن خرما را برداشت و خورد، اهل بهشت شد و من بدم
می آید که یک نفر بهشتی را به عنوان غلام داشته باشم!»^۱
بحار الانوار 103/49

شکر نعمت

«روایت شده است که: هنگامی که غذایی را نزد رسول خدا
صلی الله علیه و آله می گذاشتند، می فرمود:

خدایا! برای این غذا توفیق شکر آن را عنایت کن و این نعمت
را به نعمتهای بهشت، متصل فرما!

و در وقت خوردن می فرمود: به نام خدا. خدایا! روزی خود را
برما مبارک کن و عوض آن را به عهده خود بگیر.»^۱ مکارم
الاخلاق/144

«سلمان فارسی بعد از غذا می گفت:

اللّٰهُمَّ اكْثِرْ وَاطِيبْ فَرْدَ وَاشْبِعْ وَاَرْوِ فَهْنَهُ .

خدا یا بما خوب و زیاد نعمت دادی باز هم بیافزا! سیروسیراب
کردی پس آنرا گوارا قرار بده 'مکارم الاخلاق/144' .»

مستحبات غذا خوردن

هر دو دست را قبل از غذا بشوید، بعد از غذا نیز دو دست را
شسته با دستمال پاک کند .، میزبان قبل از همه شروع کند و
بعد از همه دست بکشد .، در اول غذا بسم الله بگوید و اگر
چند نوع غذا است برای هر یک، نام خدا را بگوید .

با دست راست بخورد .، هر کسی از غذای جلو خود بخورد،
لقمه را کوچک بردارد، سر سفره زیاد بنشیند و خوردن غذا را

طول بدهد.، غذا را خوب بجود، بعد از غذا خداوند سبحان
 عالمیان را حمد کند، خلال کند.، آنچه بیرون سفره ریخته،
 جمع کند و بخورد و اگر در بیابان غذا می خورد، مستحب
 است آنچه ریخته برای پرندگان بگذارد.، در اول روز و اول
 شب غذا بخورد و در بین روز و در بین شب غذا نخورد، بعد از
 خوردن غذا به پشت بخوابد و پای راست را روی پای چپ
 بیاورد، در اول و آخر غذا نمک بخورد، میوه را قبل از
 استفاده بشوید.»¹ توضیح المسائل حضرت امام رض / مسئله
 2636

مکروهات غذا خوردن

در حال سیری خوردن، پرخوردن، در موقع صرف غذا به
 صورت دیگران نگاه کردن، خوردن غذای داغ، فوت کردن به
 غذا و آشامیدنی، بعد از گذاشته شدن نان در سفره منتظر چیز

دیگر شدن، پاره کردن نان با کارد، گذاشتن نان را زیر ظرف غذا، پاک کردن کامل گوشت استخوان به طوری که چیزی در آن نماند، پوست کندن میوه، دور انداختن میوه پیش از اینکه کاملاً آنرا بخورد.»^۱ توضیح المسائل حضرت امام رض / مسئله 2637

مستحبات آشامیدن آب

به طور مکیدن بنوشد، در روز ایستاده بنوشد، قبل از آشامیدن، نام خدا را بر زبان جاری نماید و بعد از آشامیدن، حمد الهی کند، به سه نفس بیاشامد، از روی میل بیاشامد، بعد از آشامیدن به یاد حسین علیه السلام و اهل بیت علیه السلام آن حضرت افتاده و قاتلان شان را لعن نماید.»^۱ توضیح المسائل حضرت امام رض / مسئله 2638

(

«داود رقی می گوید: خدمت امام صادق علیه السلام بودم که برای حضرت آب آوردند . وقتی نوشید، اشک در چشمانش جمع شد و به من فرمود:

ای داود! خدا لعنت کند کشندگان حسین علیه السلام را . و بدان هر که آب بنوشد و حسین علیه السلام را یاد کند، و بر قاتلش لعن نماید، خداوند سبجان صد هزار حسنه برای او می نویسد و صد هزار گناه از او پاک می کند و صد هزار درجه به او می دهد و ...» (امالی صدوق/141)

مکروهات آشامیدن آب

زیاد آشامیدن، آشامیدن بعد از غذای چرب، در شب ایستاده نوشیدن، آشامیدن با دست چپ، از جای شکسته ظرف آب نوشیدن»^۱ توضیح المسائل حضرت امام رض / مسئله 2639

رعایت نظافت و بهداشت

معمولاً انسانها از افراد تمیز و نظیف خوششان می آید و از افراد کثیف و آلوده متنفر هستند .

در اسلام، رعایت نظافت جزء دین محسوب می شود . دهها روایت و سخن از بزرگان دین در مورد رعایت نظافت نقل شده است .

دستورات بهداشتی اسلام در زمینه های:

1- بهداشت موهای بدن

«خداوند سبحان به ابراهیم علیه السلام فرمان داد که: خود را پاکیزه کن ! او هم سیل خود را کوتاه کرد . باز به او خطاب

شد که: پاکیزه شو! ابراهیم علیه السلام موی زیر بغل خود را اصلاح کرد. مجدداً به او خطاب شد که: پاکیزه شو! او هم ناخن‌های خود را گرفت. باز به او فرمود: پاکیزه شو! او موی عورت خود را ازاله کرد.

مجدداً به او امر شد که: پاکیزه شو! او هم خود را ختنه نمود.
«النوادر راوندی/23»

«پیامبر صلی الله علیه و آله: هر که به خدا و قیامت ایمان دارد نباید موهای عورت خود را بیش از چهل روز نسترده بگذارد و زنی که ایمان دارد بیش از بیست روز نباید نسترده بگذارد.»
مکارم الاخلاق طبرسی/59

«رسول خدا صلی الله علیه و آله: هر که سبیل خود را نچیند از مانیت.»
مکارم الاخلاق طبرسی/67

علی ع: بوسیله شستن با آب، خود را از بوهای بد بدن پاک کنید که خداوند عز وجل از بنده کثیفی که مردم از او متنفر هستند بیزار است. (بحار ج 10 باب 7)

و فرمود: ان الله طيب يحبّ الطيب نظيف يحبّ النظافه (سنن ترمذی ج 10)

خداوند پاک است و افراد پاک را دوست دارد. پاکیزه است و پاکیزگی را دوست می دارد.

و فرمود که اسلام بر نظافت بنا شده است. و فقط افراد نظیف وارد بهشت می گردند (کنز العمال خبر 26002)

روایت شده که امام صادق ع در زمستان و تابستان وقتی از حمام بیرون می آمد

سرشان پوشیده بود. (مکارم الاخلاق 87)

امام صادق ع فرمود گرفتن شارب (کوتاه کردن سیل) از این
جمعه تا آن چجمعه، امان از جذام است. (مکارم الاخلاق
ص 89)

و پیامبر اعظم ص فرمود هر که سیلش را کوتاه نکند از
مانیست. (همان)

3- مسواک

«امام باقر و صادق ع فرموده اند: دو رکعت نماز مسواک زده
برتر از هفتاد رکعت نماز مسواک زده است»^۱ مکارم الاخلاق
طبرسی / 58.

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: اگر بر امتّ سخت نبود
دستور می دادم که قبل از هر وضوی نماز مسواک بزنند.

(مکارم الاخلاق طبرسی / 58).

«روزی رسول خدا صلی الله علیه و آله مشاهده کرد که چند نفر از مسلمانان دندانشان زرد است! حضرت فرمود: چرا دندانهای شما را کثیف می بینم؟ چرا مسواک نمی زنید؟»^۱ **فروع کافی، ج 6، ص 496**

4- رسیدگی به ظاهر صورت و سر

«مردی به دیدار پیامبر رفت. حضرت قبل از دیدار با آن مرد، ظاهر خود و محاسن را در آینه که ظرف آبی بود، مرتب کرد. بعد از برگشتن حضرت، عایشه گفت: ای رسول خدا! تو سرور فرزندان آدم علیه السلام هستی و رسول پروردگار عالمیانی! آن وقت برای دیدار با یک فرد عادی، می ایستی و محاسن خود را در ظرف آب مرتب می کنی؟ رسول خدا صلی الله علیه و آله

فرمود: ای عایشه! خدا دوست دارد که وقتی مؤمن به دیدار مؤمن می‌رود، خود را زیبا و مرتب سازد. (بیست و پنج اصل اخلاقی امامان علیه‌السلام)

5- پوشیدن لباس تمیز

در روایتی از پیامبر اعظم ص نقل شده که حتی لباس هم تسبیح می‌گوید ولی وقتی لباس چرک می‌شود دیگر تسبیح نمی‌گوید. (کنز العمال خبر 26009)

«شخصی از امام صادق علیه‌السلام پرسید: آشکار نمودن نعمت که خدا بدان در آیه

«وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ»

«نعمت خدایت را بگو و آشکار کن»

آمده چیست؟ فرمود: لباس تمیز بپوشد. بوی خوش استعمال نماید. خانه‌اش را سفید کاری کند. درب خانه‌اش را جاروب نماید. «(مکارم الاخلاق ص 81)

«یکی از مسلمانان پولدار با لباس ژولیده نزد پیامبر رفت. حضرت پرسید؟ پول داری؟ گفت: آری. خداوند سبحان همه گونه به من نعمت داده است. فرمود: خداوند سبحان وقتی به کسی نعمتی می‌دهد، دوست دارد آثار آن را ببیند.» (همان)

«امام صادق علیه السلام: در نزد خدا، ظاهر کردن نعمت از مخفی کردنش بهتر است پس با بهترین زینت محلّت ظاهر شوید.» (همان)

«شخصی از امام مجتبی علیه السلام پرسید: چرا برای خواندن نماز، بهترین لباسها را می‌پوشی؟ فرمود: زیرا خداوند سبحان

زیباست و زیبایی را دوست دارد . منم می خواهم خود را برای
خدایم زیبا کنم . که خداوند سبحان فرمود: در هنگام نماز
زینت کنید .» (همان)

«امام صادق علیه السلام : یکی از عوامل فشار قبر، اهمیت ندادن
به طهارت و نجاست است» (همان)

6- نظافت منزل و محله و شهر

کسی که پاک است چه در محل کارش و چه در محل
سکونتش مورد نظر لطف خداست و کسی که کثیف
است و محیط را کثیف می کند مورد غضب خدا قرار
می گیرد. زیرا اسلام دین پاکی و تمیزی است.

7- آراستن ظاهر و پوشیدن لباسهای زیبا و شیک

«عده‌ای به امام رضا علیه‌السلام گفتند که: مردم از اینکه می‌بینند شما لباس‌های خوب و گرانقیمت بر تن می‌کنید، ناراحتند!

امام فرمود: یوسف پیامبر از نسل پیامبران بود در حالی که لباس دیبا به تن می‌کرد و از پوشش زربفت استفاده می‌نمود و در مجالس آل فرعون می‌نشست و این‌ها به مقام او خدشه‌ای وارد نکرد. لباس گرانقیمت در صورتی مذموم است که خرج ضروری‌تری در پیش باشد و آنچه بر امام لازم است، عدالت در حکم و راستگویی در سخن می‌باشد.

خداوند سبحان چیزهایی را حلال نموده که کم و زیاد نمی‌شوند و چیزهایی را حرام نموده که آنها هم کم و زیاد نمی‌شوند!»^۱ علامه مجلسی مجدباقر، عین‌الحیوة، تهران،

از سخنان رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) است: «بئس العبد القاذورة؛ بنده کثیف، بنده بد و زشتی است.» (فروع کافی، ج 6، ص 439) و نیز فرمود: «دوستم جبرئیل به من گفت: یک روز در میان خود را با عطر خوشبوکن، و در روز جمعه حتماً از عطر بهره بگیر، و آن را ترک نکن.» (همان، ص 511) حضرت علی (علیه السلام) فرمود: «**مسواک** دندان ها موجب پاکیزگی دهان، و خوشنودی پروردگار است.» (همان، ص 495) پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: «انّ من السنّة ان تأخذ من الشّارب حتّى یبلغ الاطار؛ از سنّت اسلام است که سبیل خود را کوتاه کنی به طوری که به لب بالا برسد و لب بالا آشکار گردد.» (فروع کافی، ج 6، ص 487) در اینجا نظر شما را به چند نمونه از رفتار پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) و امامان (علیهم السلام) جلب می کنیم:

1- امام صادق (علیه السلام) فرمود: «رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) آن چه را که برای مصرف عطر و بوهای خوش خرج می کرد، بیشتر از آن بود که برای غذا مصرف می نمود.» (همان، ص 512)

2- روزی پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) دندان چند نفر از مسلمانان را دید که زرد شده بود، به آن ها فرمود: «مالی اراکم قلحاً مالکم لاتستاکون؟ چرا دندان های شما را زرد و کثیف می نگرم؟ چرا **مسواک** نمی زنید؟» (همان، ص 496)

3- یک روز پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) دو عدد لباس نزد همسرش عایشه آورد و فرمود: «این دو جامه را بشوی، آیا **نمی** دانی که لباس تسبیح خدا می گوید، و هرگاه چرکین شد تسبیح آن قطع می گردد.» (میزان الحکمه، ج 10، ص 94)

4- مردی به محضر پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) آمد، آن حضرت مقداری موی سفید در ریش او دید، فرمود: این نوری است که نشان

می دهد جوانی خود را در راه اسلام پیر نموده است. آن مرد رفت و موی صورتش را حنا کرد و نزد پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) آمد و پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم وقتی که او را آراسته دید، فرمود: این رنگ نشانه نور و اسلام است. او رفت و این بار محاسنش را با رنگ مشکی سیاه کرد و نزد پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) آمد، پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) به او فرمود: «نور و اسلام و ایمان و محبة الی نساءکم، و رهبة فی قلوب عدوکم؛ این رنگ، نشانه نور و اسلام و ایمان بوده و مایه جلب محبت زنان و القای ترس در دل های دشمنان می باشد.» (بحار، ج 76، ص 100)

5 - از روش های پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) این که به فرموده امام باقر (علیه السلام) «آن حضرت به همه بانوان اعم از شوهردار و بی شوهر دستور می دهد که موهای سر خود را خضاب کنند، زنان شوهردار از این رو

که در نزد شوهرانشان آراسته گردند، و زنان بی شوهر برای این که دستشان همچون دست های مردان نباشد.» (همان، ص 102)

جالب این که آن حضرت به علی (علیه السلام) فرمود: مصرف یک درهم برای رنگ کردن موی سر و صورت، بهتر از مصرف هزار درهم در امور دیگر در راه خدا است، خضاب چهارده فایده دارد: 1- باد را از گوش بر طرف می کند. 2- به چشم درخشندگی می دهد. 3- بینی را نرم می نماید. 4- دهان را خوشبو می سازد. 5- لثه را محکم می کند. 6- بیماری و کسالت را رفع می نماید. 7- وسوسه شیطان را کم می کند. 8- فرشتگان را شاد می کند. 9- مؤمن را شادمان می سازد. 10- کافر را خشمگین می کند. 11- مایه آراستگی است. 12- موجب خوش سیمایی است. 13- دو فرشته نکیر و منکر را (در عذاب کردن او) شرمنده می سازد. 14- موجب نجات از عذاب قبر می شود. (همان، ص 99)

6- امام صادق (علیه السلام) فرمود: «روزی یکی از مسلمانان به محضر رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) آمد، در حالی که ریشش را با رنگ زرد خضاب کرده بود، پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: این چقدر زیبا است. او رفت و پس از چند روز نزد پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) آمد در حالی که محاسنش را با حنا رنگ نموده بود، پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) لبخندی نمود و فرمود: این رنگ بهتر از آن رنگ قبل است. او رفت و بعد از مدتی آمد در حالی که محاسنش را با رنگ مشک، سیاه نموده بود، پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) خندید و فرمود: این رنگ، از رنگ قبل، و رنگ پیش از آن زیباتر است.» (همان)

7- ابو ایوب انصاری میزبان پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) در مدینه می گوید: شبی برای پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) غذایی آمیخته به سیر و پیاز بردم، آن حضرت از آن غذا نخورد، به آن حضرت عرض کردم: چرا از غذا نخوردی، تا از نیم خورده شما تبرک بجویم؟ در پاسخ فرمود: «غذای امروز سیر داشت، و چون من در اجتماع شرکت می کنم، و مردم از نزدیک با من تماس می گیرند، از خوردن آن خودداری کردم.» از آن پس چنین غذایی را برای پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) آماده نکردیم. (سیره ابن هشام، ج 2، ص 144)

8 - حضرت زهرا (سلام الله علیها) به قدری به عطر و خوشبویی و پاکیزگی اهمیت می داد که در لحظات سخت آخر عمر، به اسماء بنت عمیس فرمود: «عطر و لباس پاکیزه و مخصوص نماز مرا بیاور، می خواهم نماز بخوانم. من آنها را آوردم، آن حضرت از آن عطر بهره جست و با آن لباس پاکیزه نماز خواند.» (بحار، ج 43، ص 185)

9- روزی سفیان ثوری (که زاهدنمای عصر امام صادق (علیه السلام) بود) در کنار کعبه امام صادق (علیه السلام) را دید که بسیار آراسته و دارای لباس زیبا و نسبتاً ارزشمند است، به عنوان اعتراض به آن

حضرت گفت: پدران و اجداد و پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) و علی (علیه السلام) چنین لباسی نمی پوشیدند، شما چرا پوشیده ای؟ آن حضرت در پاسخ فرمود: پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) در عصری می زیست که نوع مردم فقیر بودند (و بر او لازم بود که همسانی با آحاد مردم را رعایت کند) ولی امروز اوضاع اقتصادی مردم خوب شده است، و افراد شایسته به پوشیدن لباس های آراسته و زیبا سزاوارتر هستند، آنگاه این آیه را خواند: « قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ... » (که قبلاً ذکر شد) سپس آن حضرت لباس زیرین خود را به سفیان نشان داد و فرمود: این لباس زیرین را که موئین و خشن است، برای رام کردن نفس خود می پوشم، و این لباس روئین زیبا را برای مردم و جامعه. آنگاه امام لباس سفیان را گرفت، و فرمود: ولی لباس زیرین تو نرم است، و لباس روئین تو زیر و خشن است، لباس روئین را برای خودنمایی در برابر مردم می پوشی، ولی برای آرامش تن خود لباس نرم را در زیر می پوشی این است فرق بین من و تو. سفیان از این پاسخ درمانده شد و چیزی نگفت. (فروع کافی، ج 6، ص 442)

10- امام صادق (علیه السلام) به قدری از عطریات بهره می جست که هرگاه کسی وارد مسجد می شد و او را نمی دید، از محلی که بوی عطر از آن به مشام می رسید می فهمید که آن حضرت در همان محل نشسته بوده است، زیرا محل سجده او همواره خوشبو بود. (همان، ص 511)

11- حسن بن علی بن مهران می گوید: به محضر امام کاظم (علیه السلام) رفتم دیدم انگشتر فیروزه در دست دارد، با دقت به آن نگاه می کردم فرمود: «چرا این گونه به انگشتر چشم دوخته ای؟» عرض کردم: به من خبر رسیده که علی (علیه السلام) چنین انگشتری داشت فرمود: آری، این انگشتر همان است... (همان، ص 472)

12- حسن بن جهم می گوید به حضور امام کاظم (علیه السلام) رفتم دیدم محاسنش را با رنگ مشکی رنگین و آراسته نموده، از علت آن پرسیدم. فرمود: خضاب و آراستگی موجب افزایش حفظ عفت همسران می گردد، زنانی بودند و هستند که کارشان بر اثر ژولیدگی شوهرانشان، به فساد و بی عفتی کشیده شد. (همان،)

سفر

«فَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكَذِّبِينَ»^۱ انعام،
آیه ۱۱

در زمین مسافرت کنید و عاقبت اقوام تکذیب کننده خدا را
ببینید.

چگونه به سفر برویم؟

سفر مخصوصا سفر تفریحی از نیازهای بشر می باشد امروزه به
خاطر امکانات زیاد مسافرتی اکثر انسان ها مرتب به سفر می روند
ولی بعضی نمی دانند که چگونه سفر کنند تا سالم بمانند .

قسمتی از آداب سفر آن است که:

- 1- قبل از سفر صدقه بدهد .
- 2- با دعا سفر را شروع کند .
- 3- با افراد هم تراز خود به سفر برود .
- 4- در سفر اهل شوخی و خرج کردن باشد .
- 5- برای خانواده خود سوغات بیاورد .
- پیامبر اعظم صفرمود: وقتی از سفر برگشتید برای خانواده خود هدیه بیاورید اگرچه سنگی باشد! (بحار الانوار ج 76 ابواب 2-5
- 6- تنهایی به سفر نرود .
- 7- سفر برای گناه کردن نباشد .

8- در بناهای تاریخی اندیشه کند که کسانی که صدها سال اینجا بوده‌اند الان کجا هستند .

9- در سفر نمازش قضا نشود.

10- در سفر به همسفران خدمت کند.

بعضی از نصیحت های لقمان حکیم به پسرش درباره سفر و همسفر

1- در سفر با همسفرانت مشورت کن

2- با تبسم با آنها برخورد نما.

3- از توشه (خوراکی) خود به آنها ببخش

4- اگر صدقات کردند جواب بده

5- اگر از تو کمک خواستند به کمک آنها برو

6- وقتی آنها کار می کنند تو هم کار بکن

7- اگر صدقه دادند تو هم بده

دوری از اسراف و تبذیر

انسان بعنوان خلیفه خدا در زمین تا چه حد می تواند از این نعمتها استفاده کند؟ حد و اندازه خوردن چقدر است؟ لباس تا چه اندازه؟ مصرف انرژی چقدر؟

خداوند در قرآن اندازه آنرا معین کرده و فرموده است که:

«مؤمنین آنانی هستند که وقتی خرج می کنند، اسراف نکرده

و بخل هم نورزیده بلکه حد وسط را رعایت می کنند.» فرقان 67

«بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید.» اعراف 31

اسراف در روایات

1- عن ابی عبداللّٰه (ع): «ادنی الاسراف هراقه فضل الاناء و ابتذال ثوب الصون والقاء النوی».^۱

امام صادق (ع) می فرماید: «کمترین اسراف ریختن اضافی آب، پوشیدن لباس آبرو در منزل و انداختن هسته خرما است.

2- قال الصادق (ع): «ان لله ملکاً یکتب سرف الوضوء کما یکتب عدوانه».^۲

امام صادق (ع) می فرماید: همانا خدا فرشته ای دارد که اسراف در وضو را می نویسد چنانکه اسم دشمنانش را می نویسد.

18- بحار ج 75 ص 303.

19- وسایل ج 1 ص 340.

3- عن عبدالله بن عمر مرّ رسول الله (ص) بسعد و هو يتوضأ فقال لا يسرف يا سعد قال افى الوضوء سرف؟ قال نعم و ان كنت على نهر جار»^۳

رسول اکرم (ص) در مسیر راهشان با سعد در حالی که وضو می گرفت، برخورد کردند و فرمودند: ای سعد اسراف نکن. سعد گفت: یا رسول الله آیا در وضوء هم اسراف است. حضرت فرمودند: آری اگر چه در کنار نهر جاری باشی.

4- قال علی (ع) «ان السرف امر ییغضه الله.... حتی صب فضل شرابک».^۴

20- تفسیر صافی ج 3 ص 187.

21- فروع کافی ج 4 ص 52.

علی ع فرمود اسراف مورد غضب الهی ست حتی اگر با ریختن اضافی
آب خوردنت باشد.

حفظ منابع طبیعی و محیط زیست

یکی از مهمترین سرمایه های هر کشوری در کره زمین، منابع طبیعی آن کشور است. منابع طبیعی به ثروت های خدادادی گفته می شود. مانند دریاها، رودخانه ها، معادن، جنگلها، مراتع و کوهها، نفت و گاز و...

خداوند حکیم در کشور ما همه جور منابع طبیعی قرار داده است و ایران یکی از غنی ترین کشورها در این زمینه است. وظیفه مردم و مسئولین کشور در مورد این سرمایه خدادادی آنست که از این منابع درست استفاده نمایند و در استفاده از آنها اسراف و تبذیر نکنند و آینده نگر باشند و از این سرمایه عظیم در توسعه کشور استفاده کنند.

درختان از مهمترین سرمایه های منابع طبیعی

درخت یکی از زیباترین مظاهر خلقت و جلوه ای از تجلیات
 .آفریدگار عالم است

درخت نماد آبادانی و شاخص سبزی و خرمی و مظهر زندگی
 و باعث تلطیف هوا و موجب آسایش و رفاه مردم و صفا و
 .پاکی طبیعت می باشد

در دین مقدس اسلام، بنابر آیات و روایات و سیره
 معصومین (ع) می توانیم به نقش و اهمیت این نعمت و موهبت
 .عظیم پروردگار عالم پی ببریم

بسیاری از پیامبران و امامان معصوم (ع) ما کشاورز و باغدار
 بودند و خود با دست خود به کاشت و برداشت درختان اقدام
 می کردند و به این وسیله در عمران و آبادانی زمینی که
 خداوند به آن امر فرموده، اهتمام می ورزیدند، مثلاً حضرت

علی (ع) چندین نخلستان را با دست مبارک خود احداث کرد
 (ع) در کاشت درختان و کشت و زراعت) و یا امام محمد باقر
 . حتی در گرمای تابستان، کوتاهی نمی فرمود

پیامبر عظیم الشان اسلام (ص) نیز علاوه بر دامداری و تجارت،
 به کشت درختان و زراعت اقدام می فرمود و در حفظ درختان،
 حتی در جنگ با دشمنان و اشغال سرزمین آنها، به سربازان
 اسلام تاکید می فرمود.

پیامبر اعظم ص فرمود:

دختان را آتش نزنید! درختان میوه را قطع نکنید! مزرعه ها را
 نسوزانید! {بحار ج 19 ص 177}

پیامبر صلی الله علیه و آله: مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَغْرِسُ غَرْسًا
 أَوْ يَزْرَعُ زَرْعًا، فَيَأْكُلُ مِنْهُ إِنْسَانٌ أَوْ طَيْرٌ أَوْ بَهِيمَةٌ إِلَّا كَانَتْ
 لَهُ بِهِ صَدَقَةٌ؛ (مستدرک الوسائل، ج 13، ص 460)

هر مسلمانی درختی بنشانند یا کشته‌ای بکارند و انسان یا پرنده یا چارپایی از آن بخورد، برای او صدقه محسوب می‌شود.

امام صادق علیه السلام: الْكَيْمِيَاءُ الْأَكْبَرُ الزَّرَاعَةُ؛
 الکافی، ج 5، ص 261

بزرگ‌ترین کیمیا، ثروت، کشاورزی است.

14- امام صادق علیه السلام: مَا فِي الْأَعْمَالِ شَيْءٌ أَحَبُّ
 إِلَى اللَّهِ تَعَالَى مِنَ الزَّرَاعَةِ؛ (مستدرک الوسائل، ج 13،
 ص 461)

در میان کارها، کاری محبوب‌تر از کشاورزی، در نزد
 خدای متعال نیست.

15- امام صادق علیه السلام: الزَّارِعُونَ كُنُوزُ الْأَنْامِ؛

الکافی، ج 5، ص 261)

کشاورزان گنج‌های مردمان‌اند.

16- پیامبر صلی الله علیه و آله: مَنْ نَصَبَ شَجَرَةً وَ صَبَرَ عَلَى حِفْظِهَا وَالْقِيَامِ عَلَيْهَا حَتَّى تُثْمَرَ كَانَ لَهُ فِي كُلِّ شَيْءٍ يُصَابُ مِنْ ثَمَرِهَا صَدَقَةٌ عِنْدَ اللَّهِ؛ (میزان الحکمه، ح 9143)

هر کس درختی بکارد و در نگهداری آن بکوشد تا میوه دهد، در برابر هر چه از آن میوه به دست آید، پاداشی نزد خدا خواهد داشت.

17- پیامبر صلی الله علیه و آله: إِنْ قَامَتِ السَّاعَةُ وَ فِي يَدِ أَحَدٍ كُمْ فَسِيلَةٌ، فَإِنْ اسْتَطَاعَ أَنْ لَا يَقُومَ حَتَّى يَغْرِسَهَا، فَلْيَغْرِسَهَا؛ (کنز العمال، ح 9056)

اگر قیامت فرا رسد و در دست یکی از شما نهالی باشد،
 چنانچه بتواند برنخیزد تا آن را بکارد، باید آن را بکارد.
 امام صادق علیه السلام: لَا تَقْطَعُوا الشُّمَارَ فَيَبِغَثَ اللَّهُ عَلَيْكُمْ
 الْعَذَابَ صَبًّا؛ (الكافی، ج 5، ص 294)
 درختان میوه را قطع نکنید که خداوند بر شما عذاب
 فرو می ریزد.

20. امام صادق علیه السلام: اِزْرَعُوا وَاغْرِسُوا وَاللّٰهُ مَا عَمِلَ النَّاسُ عَمَلًا اَجَلًا وَاَطْيَبَ مِنْهُ؛ (بحار الأنوار، ج 103، ص 68)

زراعت کنید ودرخت بکارید که بخدا قسم هیچ عملی بزرگتر و پاک تر از آن نیست

امام صادق ع فرمود: خداوند درخت را برای انسان آفرید لذا باید انسان درخت بکارد و آن را آبیاری کند و در حفظ آن بکوشد. {بحار ج 3 ص 86}

درآمدهای عمومی ، نعمت های خدادادی و آن چه به وسیله غلبه بر دشمنان در جنگ ها، نصیب دولت اسلامی می شود، همگی ، جزو منابع مالی حکومت محسوب می گردد.

در وصیت حضرت علی علیه السّلام به فرزندان ، که توصیه به استفاده از نخل ها و تلاش در راه زیاد کردن آن ها و پرهیز از قطع آن ها است و تاءکید می کند که فقط از ثمرات آن استفاده کنید، می توان استفاده کرد که نعمت های خدادادی و منابع طبیعی ، تنها متعلق به نسل حاضر نیست ، بلکه مربوط به همه بندگان خدا در نسل های آینده نیز هست و از وظایف مهم حکومت ها، حفظ و حراست این منابع ، برای استفاده آیندگان است .

در صورتی که از این منابع طبیعی خود بتوانیم با مدیریت کامل و صحیح و منظم استفاده کنیم و تمام امکانات خود را در جاده شکوفا ساختن استعدادها و

بهره برداری مرتب و فعال از نعمت های خداداد به کار
 بندازیم ، نه تنها فقر و بیکاری و دیگر مشکلات و
 مضیقه های اقتصادی را از میان بر می داریم ، بلکه در
 ابعاد نظامی و سیاسی و اقتصادی و فرهنگی و اجتماعی
 خواهد بود.

چگونه با مردم رفت و آمد نماییم؟

قولوا للناس حسنا (بقره 83)

با مردم با سخن خوب برخورد کنید.

وقل لعبادی يقولوا التی هی احسن... (اسراء 53)

به بندگانم بگو آنچه خوب است بگویند...

«يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا لَقَدْ اضْلَنَى عَنِ الذِّكْرِ»^۱
فرقان، آیه 28.

در قیامت افراد بی دین تاسف می خورند ای کاش با فلانی
رفیق نمی شدم! او مرا از یاد خدا دور کرد.

ای وای بر من! ای کاش با فلانی دوستی نمی کردم!

انسان چون موجودی اجتماعی است همواره نیاز به معاشرت و
رفت و آمد با دیگر انسانها را دارد و اگر بخواهند شخصی را
شکنجه کنند کافی است که او را مدتی از تماس با مردم
محروم نمایند همان طور که مجازات سامری که گوساله پرستی
را در میان قوم موسی علیه السلام رواج داد این شد که مردم تا

آخر عمرش با او حرف نزنند . اما باید معاشرت ما بر مبنای صحیح باشد تا باعث عزت و احترام ما و دیگر مسلمانان شده و باعث تقویت مسلمین گردد .

اصول معاشرت صحیح

1- احترام به شخصیت دیگران

2- خدمت به دیگران

3- معاشرت با خوبان

4- دوری از معاشرت با کسانی که باعث سوءظن مردم می شود

نباید با افراد هرزه یا فاسدالاخلاق و یا کسانی که به صفات زشت عادت دارند معاشرت نمود. بلکه با افراد صالح و سالم و دارای فضائل اخلاقی مثل سخاوتمند و بردبار و شجاع و راستگو و امین و دارای گذشت معاشرت نمائیم.

علی ع: از مصاحبت با افراد شرور دوری کنید که شر به شر ملحق می گردد! (بحار 74 ص 199)

پیامبر اعظم ص: انسان بر دین رفیقش است! (بحار 74 ص 192)

5- دادن هدیه به مؤمنین

6- کمک و رفع احتیاج مسلمانان

7- حفظ اسرار دیگران و برگرداندن امانت ها به صاحبانشان

8- عدم احترام به ثروتمند به خاطر پولش

9- دست دان با هم

10- همدیگر را با القاب زشت صدا نزنند!

ولا تلمزوا انفسکم ولا تبازو بالالقاب ... (حجرات 11)

دنبال عیبجوئی هم نباشید و همدیگر را با القاب زشت صدا
نزنید.

آداب ورود به منازل دیگران

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتًا غَيْرَ بُيُوتِكُمْ حَتَّى تَسْتَأْنِسُوا
وَتُسَلِّمُوا عَلَى أَهْلِهَا ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ فَإِنْ لَمْ

تَجِدُوا فِيهَا أَحَدًا فَلَا تَدْخُلُوهَا حَتَّى يُؤْذَنَ لَكُمْ وَإِنْ قِيلَ لَكُمْ
ارْجِعُوا فَارْجِعُوا هُوَ أَزْكَى لَكُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ^۱ نور، آیه
28.

ای مؤمنین! بی اجازه صاحب خانه، وارد خانه ای نشوید و
هنگامی هم که وارد شدید سلام کنید. اگر کسی در خانه نبود
وارد نشوید و اگر صاحبخانه شمارا نپذیرفت و گفت برگردید
شما قبول کرده و مراجعت نمایید.

یکی از آداب اجتماعی در برخورد با مردم این است وقتی
مؤمنین به ملاقات همدیگر می روند مواظب باشند مسئله ای
پیش نیاید که باعث ناراحتی مسلمانی شود. مثلاً اگر سرزده به
خانه شخصی بروند احتمال دارد آمادگی پذیرایی از مهمان
نداشته باشد و شرمنده شود و در دل ناراحت گردد. یا شخصی
در خانه او باشد که دوست نداشته مهمانها او را ببینند. یا وضع

اطاقها مرتب نبوده و وقت منظم کردن نداشته بعد که مهمان سرزده بیاید و این وضع را ببیند برای دیگران نقل کند و آبروی صاحبخانه برود . یا صاحبخانه به امر مهمی اشتغال داشته یا جایی می خواسته برود و مهمان سرزده مانع کار او شده است . یا صاحبخانه در حمام بوده یا لباس تنش نبوده بعد مشکلی پیش بیاید که اصلاً قابل جبران نباشد .

شخصی به پیامبر گفت: آیا می توانم بدون اجازه به اطاق مادرم وارد شود؟ پیامبر فرمود: دوست داری مادرت را لخت ببینی؟ گفت نه . فرمود شاید عریان باشد .^۱ تفسیر نمونه ذیل آیه 28 نور^۲

یکی از معانی آیه فوق بر می گردد به ورود مهاجرین و اتباع بیگانه به کشور ما بدون اجازه و به صورت قاچاقی که طبق این

آیه شریفه این کار ممنوع است و باید با گذرنامه رسمی وارد شوند .

ازدواج در قرآن و حدیث

غریزه جنسی قویترین غریزه یک انسان بالغ می باشد که باید از راه درست ارضاء گردد و الاً ممکن است شخص طغیان کرده و به انحراف کشیده شود. بهترین راه برای اشباع این غریزه، ازدواج است که فطرت انسان هم آن را تأیید می کند. و غیر از ازدواج (موقت یا دائم) از هر راهی که بخواهد این غریزه را سیر نماید، منجر به اختلالات و بیماریهای جسمی و روحی می گردد.

«وَأَنْكِحُوا الْأَيَّامَى مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ»^۱ (سوره نور، آیه ۳۲)

دختر و پسرهای صالح را بازدواج هم دریاورید که اگر فقیر باشند خداوند آنها را بی نیاز می کند و خداوند در روزی دادن بسیار بخشنده و همچنین بسیار دانا است.

ستتهای ازدواج اسلامی در روایات

{اسلام با رهبانیت و گوشه گیری و صوفیگری و ریاضت و امثال آن مخالف است زیرا اسلام دین اجتماعی است. دین سعادت است. دین خانواده است و باید خانواده تشکیل داد و در استحکام آن همت گماشت. }

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند:

کسی که ازدواج کند، نصف دینش را حفظ کرده است.

مستدرک الوسائل، ج 14، ص 154.

امام صادق علیه السلام فرمودند:

هر کس از ترس فقر ازدواج نکند نسبت به لطف خداوند بدگمان شده است. چرا که خداوند می‌فرماید: اگر آنان فقیر باشند خداوند از فضل و کرم خود بی‌نیازشان می‌کند.

من لا يحضره الفقيه، ج 3، ص 251

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند:
بیشترین اهل جهنم انسانهای بی همسر هستند.

من لا يحضره الفقيه، ج 3، ص 251

امام صادق علیه السلام فرمودند:

کسی که مجردی را تزویج کند و امکان ازدواج او را فراهم نماید از کسانی است که در قیامت خداوند به آنان نظر لطف می‌کند.

وسائل الشیعه، ج 20، ص 45

از پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم نقل شده است:

هر که با زنی به خاطر مالش ازدواج کند، خداوند او را به مال وی واگذار می‌کند، و هر که با او به خاطر جمال و زیبایی‌اش ازدواج نماید، در او چیزی را

که خوشایند او نیست، خواهد دید، و هر که با وی به خاطر دینش ازدواج کند، خداوند تمامی این مزایا را برای او جمع می کند.

وسائل الشیعه، ج 14، ص 31

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند:

پرهیزید از سبزه هایی که در مزبله می روید. عرض شد: یا رسول الله! سبزه هایی

که در مزبله می روید چیست؟ حضرت صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: زن

زیبایی که در خانواده پست و ناشایست بوجود آمده باشد.

من لا یحضره الفقیه، ج 3، ص 256، مکارم الاخلاق، ص 205

کسی از امام صادق علیه السلام سؤال کرد:

من می خواهم با زنی ازدواج کنم ولی پدر و مادرم مایلند با دیگری ازدواج کنم.

امام علیه السلام فرمودند: با زنی که خودت مایل هستی ازدواج کن، و زنی را که

پدر و مادرت [بدون رضایت تو] انتخاب کرده اند، رها کن.

تهذیب، الاحکام، ج 7، ص 392

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند:

از نشانه های برکت زن آن است که خواستگاریش بی تکلف و آسان انجام گیرد.

کنز العمال، ج 16، ص 322، ح 44721

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند:

شرابخوار اگر تقاضای ازدواج کرد قبول نکنید.

وسائل الشیعه، ج 20، ص 79

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند:

سور و ولیمه در پنج مورد است:

- 1- عروسی 2- تولد اولاد 3- ختنه کردن نوزاد 4- خریدن خانه 5- بازگشت از سفر مکه.

من لا یحضره الفقیه، ج 3، ص 263

امام صادق علیه السلام فرمودند:

از برکات زن کمی مهریه اوست.

من لا یحضره الفقیه، ج 3، ص 254

زفاف و عروسی

رسول خدا صلی الله علیه و آله : هنگامی که به عروسی دعوت می شوید با کندی بروید که در آنجا از دنیا یاد می شود و اگر به تشییع جنازه دعوت شدید، با سرعت بروید که در آنجا، آخرت بیاد می آید. (میزان الحکمة 2/1189)

مهریه

علی علیه السلام : مهرها را سنگین نگیرید که باعث دشمنی می شود. (بحار الانوار 100/237)

رسول خدا صلی الله علیه و آله : زنی که قبل از عروسی، مهرش را ببخشد، خداوند سبحان برای هر دیناری، ثواب آزاد کردن یک بنده را به او می دهد. (بحار الانوار، ج 103)

علی علیه السلام : مهریه زنهارا زیاد نگیرید که باعث کینه و دشمنی می شود. 'بحار الانوار، ج 103'

رسول خدا صلی الله علیه و آله : کسی که مهر زنش را ندهد، در نزد خدا زنا کار محسوب می شود ! و خداوند سبحان در قیامت به او می گوید: بنده ام ! کنیزم را برای طبق عهدهی حلال نمودم ولی تو به عهدهت عمل نکردی ! در این موقع خداوند سبحان حق زن را از مرد طلب می کند و از ثوابهای مرد به زن می دهد . و اگر همه حسنات مرد را داد ولی حق زن کامل نشد، خداوند سبحان امر می کند مرد را به جهنم بیاورند ! 'میزان الحکمة 4/3379'

به امام کاظم علیه السلام گفته شد: مردی به زنش می گوید که اختیار تو با خودت است ! آیا این حرف صحیح است؟ امام فرمود: خیر این حرف باطل است . زیرا خداوند سبحان این حق

را برای مرد قرار داده است و کسی نمی تواند این حق را از مرد بگیرد.

سپس امام آیه (الرجال قوامون على النساء...) را تلاوت فرمودند. 'التهذيب الاحكام 8/88'

رسول خدا صلی الله علیه و آله: اگر زنی با خود به خانه شوهر، طلا و نقره و جواهر ببرد. ولی روزی به شوهرش بگوید: تو کی هستی! همه این اموال مال من است! همه اعمالش باطل می شود اگر چه عابدترین مردم باشد. مگر اینکه توبه کند و از شوهرش عذر بخواهد. 'مکارم الاخلاق/202'

رسول خدا صلی الله علیه و آله: جهاد زن، خوب شوهرداری کردن است. 'میزان الحکمة 1/452'

رسول خدا صلی الله علیه و آله : بیشترین کسی که بر زن حق دارد، شوهرش است و بیشترین کسی که بر مرد حق دارد، مادرش است. **‘الخصال 587/2’**

رسول خدا صلی الله علیه و آله : ملعون است ! ملعون است ! زنی که شوهرش را بیازارد و او را ناراحت کند . و سعادت مند است زنی که شوهرش را احترام نماید و در همه حالات مطیع او باشد **‘کنز الفوائد 1501’**

رسول خدا صلی الله علیه و آله : کسی که بر بد اخلاقی زنش صبر کند، برای هر دفعه صبر کردن، ثواب حضرت ایوب علیه السلام را به او می دهند. **‘مکارم الاخلاق/213’**

با توجه به اینکه شوهر سرپرست خانواده است، زن باید مطیع او باشد تا قوام زندگی حفظ شود . زن نافرمان باعث بهم ریختن

زندگی می شود . و در این خانه ها، فرزندان خوبی تربیت نمی شوند .

اما رابطه زن با شوهرش چگونه باید باشد؟

باید گفت که حقوق شوهر بر زنش به شرح زیر است:

1 - اطاعت از شوهر:

یعنی زن باید مطیع شوهرش باشد و با او مخالفت نکند و بدون اجازه او دخل و تصرف انجام ندهد.

2 - خارج نشدن از خانه بدون اجازه شوهر:

«امام صادق علیه السلام فرمود: در عهد رسول خدا صلی الله علیه و آله ، مردی از انصار قصد مسافرت داشت، هنگام

خارج شدن از خانه به همسرش گفت: تا من برنگشته‌ام از خانه بیرون نرو، چندی بعد، پدر زن بیمار شد. این زن شخصی را خدمت پیامبر صلی الله علیه و آله فرستاد که شوهرم گفته از خانه خارج نشو ولی اکنون پدرم بیمار شده است. می‌توانم به عیادت او بروم؟ حضرت جواب فرمود که در خانه بمان و از شویت اطاعت کن! چند روز بعد خبر رحلت پدرش را به او دادند. باز به پیامبر صلی الله علیه و آله پیغام داد که آیا می‌توانم بر جنازه پدرم حاضر شوم؟ حضرت جواب داد که در خانه بمان و از شویت اطاعت کن! تا اینکه پدرش را بخاک سپردند.

وقتی شوهر از سفر آمد با زنش نزد پیامبر رفت. پیامبر صلی الله علیه و آله به زن بشارت داد که در مقابل اطاعت تو از شوهرت، خداوند سبحان تو و پدرت را آمرزید. «مکارم الاخلاق/216»

3 - هر زمان شوهر به او نیاز داشت، تمکین کند:

4 - لباس و ظاهر خود را با بهترین وجه بپاراید .

5 - اسرار خانه را برای زنان فامیل و همسایگان نقل نکند .

6 - بر اخلاق بد شوهرش صبر نماید .

«پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود:

«هر زنی که بر اخلاق بد شوهرش صبر کند، خداوند سبحان ثواب حضرت آسیه را به او بدهد.» (مکارم الاخلاق/213)

7 - با اخلاق خوب با شوهرش روبرو شود:

«حسین بن علاء می گوید: در خدمت امام صادق علیه السلام بودم که مردی آمد و از زنش شکایت کرد . امام فرمود: برو و

زنت را بیاور! آن مرد رفت و با همسرش برگشت. امام به آن زن فرمود: شوهرت چه می گوید؟ زن گفت: خدا چنین و چنانش بکند! امام فرمود: اگر بر این حال بمانی و اخلاقت را با شویت درست نکنی، سه روز بیشتر زنده نمانی! زن گفت: می خواهم هرگز صورتش را نبینم! امام به آن مرد فرمود: دست زنت را بگیر و برو! آن دو رفتند، بعد از سه روز آن زن از دنیا رفت» الخرائج والجرائح 611/2

امّ سلمه از پیامبر درباره ثواب خدمت زن به شوهرش پرسید. حضرت فرمود:

«وقتی زن در خانه کار می کند و مثلاً وسیله ای را از جایی برمی دارد و در جای دیگر می گذارد، در این حال خداوند سبحان به او نظر می کند. و هر که خدا به او نظر کند، او را عذاب نمی کند.» مکارم الاخلاق 213

و فرمود: «هر زنی که در خانه شوهر، طوری شوهرداری کند که صلاح شوهر او باشد، خداوند سبحان همه گناهان او را محو می کند و حسناتش را مضاعف می نماید. و چون از شوهر حامله شود، آنقدر برایش ثواب بنویسند، و مانند کسی است در تمام عمر روزه دار و دائم الصلوة بوده باشد. و هر بار که کودکش را شیر می دهد، مثل این است که بنده ای در راه خدا آزاد کرده، و چون کودک را از شیر بگیرد، منادی از آسمان ندا کند: ای زن! تمام گناهان گذشته ات آمرزیده شد.»^۱ مکارم الاخلاق/213

حقوق زن بر شوهر

1 - تهیه نیازهای روزانه غذائی و پوشاکی و مسکن همسر

2 - با اخلاق خوب با همسر برخورد کند.

3- اشتباهات همسر را نادیده بگیرد .

4- شبها وی را رها نکند

5- حداقل چهارماه یکبار زن حق همبستری دارد .

نشوز زن

«علامتهای نشوز زن که باعث می شود زن از حق نفقه محروم شود: عدم تمکین از شوهر، ترک نظافت و آرایش خود، بیرون رفتن از خانه بدون اجازه شوهر»

نویسندگان منابع:

- بحار الانوار (علامه مجلسی)
 حلیۃ المتقین (علامه مجلسی)
 اخبار و آثار امام صادق (ع) (عزیز الله عطاردی)
 معلم کبیر امام صادق (ع) (عمادزاده)
 مکارم الاخلاق (حسن بن فضل طبرسی)
 وسائل الشیعة (شیخ حرّ عاملی)
 طبّ الصادق والرضا (ع) (علامه مرتضی عسگری)
 سنن النبی (ص) (علامه طباطبائی)
 اولین دانشگاه و آخرین پیامبر (شهید پاک نژاد)
 میزان الحکمة (محمّدی ری شهری)

اخلاق زن و شوهر (احمد صادقی اردستانی)

بیست و پنج اصل اخلاقی از اصول اخلاقی امامان (محمدی

اشتহারدی - محمد تقی عبدوس)

آثار الصادقین (ع) (صادق احسان بخش)

امالی (شیخ طوسی)

چگونه بخوریم تا سالم بمانیم

نوشته : سیدرضا حسینی