

احادیث سلامتی



محمد تقی صرفی پور



مقدمه

بعد از حمد و ثنای خداوند سبحان و صلوات و درود بر سید انبیاء محمد
مصطفی و آل طاهرینش

بیش از ده هزار روایت از پیامبر خدا (ص) و اهل بیتش (ع) درباره
سلامتی وجود دارد.

اگر ما بتوانیم اطلاعات خود را درباره مسائل مختلف سلامتی بالاببریم
کمتر دچار بیماری می شویم و یا اگر بیمار شدیم زودتر درمان می
شویم.

به عنوان مثال در حدیث نبوی است که معده خانه همه دردهاست و
پرهیز کردن ریشه همه درمان هاست.

این روایت بسیار مهمی است که ما اگر به آن توجه کنیم مخصوصا مساله
پرهیز و کم خوردن و روزه گرفتن. انوقت بدنمان کمتر بیمار میشود و
اکثرا سالم خواهیم ماند.

لذا ما تعدادی از این روایات را در این کتاب جمع کرده ایم.

انشالله که همه ما مورد عنایت الهی قرار گرفته و در دنیا و آخرت سالم
باشیم.

پاییز 1403. کرمانشاه

چهل حدیث درباره عافیت و سلامتی

«مولى امير المؤمنين عليه السلام» - ۱

لَا عَيْشَ أَهْنًا مِّنَ الْعَافِيَةِ

برای انسان، زندگی گواراتر از عافیت و سلامتی نیست. (فهرست غرر،

ص ۲۵۳)

: «۲- امام جعفر صادق (علیه السلام)

الْعَافِيَةُ أَجْمَلُ عَطَاءٍ

(سلامتی بهترین نعمت‌های خدادادی است. (بحار، ج ۷۸، ص ۳۶۵)

: «۳- مولى امير المؤمنين عليه السلام

الصَّحَّةُ لَا يَعْرِفُ قَدْرَهَا إِلَّا الْمَرَضَى

جز بیماران، کسی قدر صحت و سلامتی را نمی‌داند. (مواعظ عددیّه، ص ۱۲۷)

:«۴- پیامبر گرامی اسلام صلی‌الله علیه و آله و سلم

الصَّحَّةُ وَ الْفِرَاقُ نِعْمَتَانِ مَكْفُورَتَانِ

سلامتی و اوقات فراغت دو نعمتی هستند که همواره محلّ ناسپاسی و کفران هستند (آن گونه که باید و شاید از آنها بهره‌برداری نمی‌شود).
(مواعظ صدوق، ص ۵۵)

:«۵- مولی امیرالمؤمنین علیه‌السلام

بصِحَّةِ الْمِزَاجِ تُوجَدُ لَذَّةُ الطَّعْمِ

کسی لذّت غذا را می‌فهمد که مزاجی صحیح و سالم داشته باشد.
(فهرست غرر، ص ۱۹۹).

:«(۶- امام جعفر صادق(علیه السلام)

العَافِيَةُ نِعْمَةٌ يُعْجَزُ الشُّكْرُ عَنْهَا

سلامتی نعمتی است (گرانبها) که انسان از ادای شکر آن عاجز و ناتوان

است. (سفینه، ج ۲، ص ۲۰۸)

:«(۷- امام جعفر صادق(علیه السلام)

العَافِيَةُ نِعْمَةٌ خَفِيَّةٌ إِذَا وَجِدَتْ نُسِيَّتْ وَ إِذَا فُقِدَتْ ذُكِرَتْ

سلامتی یک نعمتی است نهان و مخفی، زمانی که در دسترس باشد به یاد

انسان نیست، همین که از دست رفت آن را به یاد می آورد! (قدر آن

(شناخته می شود). (سفینه، ج ۲، ص ۲۰۸)

:«(۸- مولی امیرالمؤمنین علیه السلام

ثَوْبُ الْعَافِيَةِ أَهْنَأُ الْمَلَابِسِ

لباس عافیت و سلامتی برای تن انسان گواراترین لباس‌ها است.

((فهرست غرر، ص ۲۵۳

: «۹- مولى امير المؤمنين عليه السلام

أَشَدُّ مِنَ الْفَاقَةِ مَرَضُ الْبَدَنِ

بیماری و فقدان سلامتی برای انسان، از هر فقر و بی‌نوایی دردناکتر

است. (نهج البلاغه، کلمه ۳۸۱

: «(۱۰- امام محمد باقر (علیه السلام

لَا نِعْمَةَ كَالْعَافِيَةِ وَلَا عَافِيَةً كَمُسَاعَدَةِ التَّوْفِيقِ

نعمتی بالاتر از سلامتی نیست و سلامتی بالاتر از یاری و توفیقات الهی

(وجود ندارد. (بحار، ج ۷۸، ص ۱۶۵

: «(۱۱- امام رضا (علیه السلام)

إِنَّ النَّاسَ لَمْ يُؤْتُوا فِي الدُّنْيَا شَيْئاً خَيْراً مِنَ الْيَقِينِ وَالْعَافِيَةُ، فَاسْأَلُوهُمَا

در دنیا چیزی بهتر از یقین و سلامتی به مردم داده نشده، شما این دو نعمت را (همیشه) از خداوند مسألت نمایید. (میزان الحکمة، ج ، ص ۴۴۹)

:«۱۲- مولى امير المؤمنين عليه السلام

!كَمْ مِنْ دَنْفٍ قَدْ نَجَى وَصَحِيحٍ قَدْ هَوَى

چه بسیار بیماران سخت و مشرف به مرگ بودند که نجات یافتند و چه بسیار افراد سالم و تندرست بودند که از پای درآمدند! (فهرست غرر، ص ۳۶۴)

:«۱۳- پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم

الْأَمْنُ وَالْعَافِيَةُ نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ

امنیت و سلامتی دو نعمتی هستند که بسیاری از مردم نسبت به آنها
(مغبون و زیان کارند) قدر آنها را نمی دانند. (نهج الفصاحه، ج ۱، ص ۶۴

:« ۱۴ - مولى امير المؤمنين عليه السلام

لَالْبَاسَ أَجَلٌ مِّنَ الْعَافِيَةِ

جامه ای برای انسان گرانقدرتر از جامه سلامتی نیست. (تحف العقول، ص
۸۵)

:« ۱۵ - امام جعفر صادق (عليه السلام)

النَّعِيمُ فِي الدُّنْيَا الْأَمْنُ وَ صِحَّةُ الْجِسْمِ، وَ تَمَامُ النِّعَمَةِ فِي الْآخِرَةِ دُخُولُ
الْجَنَّةِ

نعمت خوشی و آسایش در دنیا در سایه امنیت و سلامتی بدن است و
تمامی نعمت در آخرت دخول در بهشت خواهد بود. (بحار، ص ۸۱، ص
۱۷۲)

: « ۱۶ - مولى امير المؤمنين عليه السلام

بِالصَّحَّةِ تُسْتَكْمَلُ اللَّذَّةُ

زندگی که توأم با صحت و سلامتی باشد کمال لذت و خوشی را خواهد داشت. (فهرست غرر، ص ۱۹۹)

: « ۱۷ - امام جعفر صادق (علیه السلام)

لَيْسَ لِلْعَافِيَةِ ثَمَنٌ

عافیت و سلامتی به هیچ قیمتی قابل ارزیابی نیست. (بحار، ج ۷۵، ص ۳۳۸)

: « ۱۸ - امام رضا (علیه السلام)

لَوْ اقْتَصَدَ النَّاسُ فِي الْمَطْعَمِ لَاسْتَقَامَتْ أَبْدَانُهُمْ

مردم اگر حالت اعتدال و میانه‌روی را در خورد و خوراک رعایت می‌کردند همیشه از بدنی سالم و تندرست برخوردار بودند. (سفینه، ج ۲، ص ۷۸)

:«(۱۹- امام رضا(علیه‌السلام)

سَلُوا رَبَّكُمْ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ

شما سلامتی خود را در دنیا و آخرت (هر دو) از خدای خود مسألت (نمایید). (فقه‌الرضا، ص ۳۳۷)

:«(۲۰- مولی امیرالمؤمنین علیه‌السلام

دَوَامُ الْعَافِيَةِ أَهْنًا عَطِيَّةٌ وَأَفْضَلُ قَسَمٍ

سلامتی دائم و پایدار برای انسان گواراترین عطیه و والاترین قسمت (خدادادی است). (فهرست غرر، ص ۲۵۳)

:«(۲۱) - امام جعفر صادق (علیه السلام)

سَلُوا اللَّهَ الْغِنَى فِي الدُّنْيَا وَالْعَافِيَةَ، وَفِي الْآخِرَةِ الْمَغْفِرَةَ وَالْجَنَّةَ

غنی و سلامتی را در دنیا و مغفرت و بهشت را در آخرت از خداوند

(مسألت نمایید. (فروع کافی، ج ۵، ص ۷۱

:«(۲۲) - پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم

طُوبَى لِمَنْ أَسْلَمَ وَكَانَ عَيْشُهُ كَفَافًا وَ قُوَاهُ شِدَادًا

خوشا به حال کسی که مسلمان باشد و به قدر معاش خود درآمد دارد و

از توان بدنی نیرومندی (نیز) برخوردار باشد. (الشَّهَابُ فِي الْحِكَمِ وَ

(الآداب، ص ۳۲

:«(۲۳) - مولی امیرالمؤمنین علیه السلام

لَا يَنْبَغِي لِلْعَبْدِ أَنْ يَثِقَ بِخَصَلَتَيْنِ: الْعَافِيَةُ وَالْغِنَى. بَيْنَا تَرَاهُ مُعَافًى إِذْ سَقِمَ وَ

بَيْنَا تَرَاهُ غَنِيًّا إِذْ افْتَقَرَ

برای بنده سزاوار نیست که به این دو خصلت (همواره) پشت گرم باشد:
یکی سلامتی و دیگری دارایی. گاهی در حالی که تو شخص را سالم
می بینی ناگهان بیمار می شود و زمانی او را غنی و متمکن می یابی ناگاه
(بی چیز و تهیدست می گردد!) (نهج البلاغه، کلمه ۴۱۸)

:«۲۴- مولى امير المؤمنين عليه السلام

لَا صِحَّةَ مَعَ نَهَمٍ.

با پر خوری و شکم پرستی هیچ وقت سلامتی وجود ندارد. (جلوه های
(حکمت، ص ۳۴۱)

:«۲۵- پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم

إِيَّاكُمْ وَالبَطْنَةَ فَإِنَّهَا مُفْسِدَةٌ لِلْبَدَنِ وَ مَوْرَثَةٌ لِلْسُّقْمِ وَ مُكْسِلَةٌ عَنِ الْعِبَادَةِ.

بر حذر باشید و از پر خوری پرهیزید. پر خوری بدن را تباه می کند و عامل بیماری های گوناگون می گردد و انسان را از عبادت باز می دارد.
(سفینه، ج ۲، ص ۷۹)

:«۲۶- مولى امير المؤمنين عليه السلام

أَعْظَمُ النِّعْمَةِ الْعَافِيَةُ فَاعْتَنِمُوهَا لِلدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ

بزرگترین نعمت، عافیت و تندرستی است. شما آن را برای دنیا و آخرت
(خود) هر دو) غنیمت بشمارید. (تحف العقول، ص ۱۴۶)

:«۲۷- پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم

أَلْحَسَنَةُ فِي الدُّنْيَا، الصَّحَّةُ وَالْعَافِيَةُ، وَ فِي الْآخِرَةِ، الْمَغْفِرَةُ وَالرَّحْمَةُ

مقصود از حسنه (در آیه شریفه «رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَ...») در دنیا
عافیت و تندرستی و در آخرت آمرزش و رحمت الهی است. (بحار، ج
(۸۱)، ص ۱۷۴)

: (۲۸- امام جواد(ع)

أَرْبَعُ خِصَالٍ تُعِينُ الْمَرْءَ عَلَى الْعَمَلِ: الصَّحَّةُ وَالْغِنَى وَالْعِلْمُ وَالتَّوْفِيقُ

چهار عامل است که انسان را در کارهای خود یاری می‌دهد: سلامتی،
(توانگری، علم و دانش، و توفیقات الهی. (احقاق الحق، ج ۱۲، ص ۴۳۶

: «۲۹- مولی امیرالمؤمنین علیه‌السلام

! إِنْ صَحَّ (المريضُ) نَسِيَ وَعَادَ وَاجْتَرَى عَلَى مَظَالِمِ الْعِبَادَةِ

هر گاه که (انسان) از مریضی بهبود یافت (بیماری خود را) فراموش
می‌کند و به ارتکاب گناهانش باز می‌گردد و بر ظلم و ستم بندگان دلیر
و گستاخ می‌شود! (مردم در حال تندرستی غافل از یاد خدا و شکرانه
(سلامتی خود به سر می‌برند

(شرح غرر، ج ۳، ص ۱۵)

: «۳۰- مولى امير المؤمنين عليه السلام

لَا وَقَايَةَ أَمْنَعُ مِنَ السَّلَامَةِ

هیچ چیز که انسان را از هر گونه آفت و عارضه نگهداری کند مانند

(صحت و سلامتی نیست. (تحف العقول، ص ۸۸

: «۳۱- مولى امير المؤمنين عليه السلام

أَنَا لِلْمَرِيضِ الَّذِي يَشْتَهِي أَرْجَى مِنِّي لِلصَّحِيحِ الَّذِي لَا يَشْتَهِي

من برای سلامتی مریضی که اشتها دارد امیدوارترم تا فرد سالمی که

(اشتها ندارد. (جلوه‌های حکمت، ص ۵۳۲

: «۳۲- پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم

تَرَكَ الْعِشَاءَ مَهْرَمَةً

(شام نخوردن باعث پیری زودرس می‌شود. (سفینه، ج ۲، ص ۷۹

:«۳۳- پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم

تَرَكَ الْعِشَاءَ خَرَابُ الْجَسَدِ

(شام نخوردن باعث ویرانی و انهدام بدن است. (سفینه، ج ۲، ص ۷۹

:«۳۴- مولی امیرالمؤمنین علیه السلام

لَا نِعْمَةَ فِي الدُّنْيَا أَعْظَمُ مِنْ طُولِ الْعُمَرِ وَ صِحَّةِ الْجَسَدِ

در دنیا نعمتی بالاتر از طول عمر و سلامتی بدن وجود ندارد. (شرح

(حدیدی، ج ۲۰، ص ۳۴۱

:«۳۵- مولی امیرالمؤمنین علیه السلام

بِالْعَافِيَةِ تَوْجَدُ لَذَّةُ الْحَيَاةِ

تنها با عافیت و تندرستی است که انسان لذت (واقعی) زندگی را

(می فهمد. (فهرست غرر، ص ۲۵۳

:«۳۶- مولى امير المؤمنين عليه السلام

إِنَّ الْعَافِيَةَ فِي الدِّينِ وَالدُّنْيَا لِنِعْمَةٍ جَلِيلَةٍ وَ مَوْهَبَةٍ جَزِيلَةٍ

سلامتی دین و دنیا برای انسان نعمتی است بس بزرگ و موهبتی بس

(گران. (فهرست غرر، ص ۲۵۳

:«۳۷- امام محمد باقر (علیه السلام)

سَلَامَةُ الدِّينِ وَ صِحَّةُ الْبَدَنِ خَيْرٌ مِنَ الْمَالِ

سلامتی دین و ایمان و تندرستی بدن، از هر چه مال و ثروت (برای

(انسان) بهتر و بالاتر است. (وسائل، ج ۱۱، ص ۴۵۱

:«۳۸- مولى امير المؤمنين عليه السلام

الْعَافِيَةُ لَا يَعْرِفُ قَدْرَهَا إِلَّا أَهْلُ الْبَلَاءِ

کسی جز مبتلایان و بلانشینان، قدر نعمت عافیت و تندرستی را نمی داند.

((مواعظ عددیّه، ص ۱۲۷

: « ۳۹- امام جعفر صادق (علیه السلام

خمسٌ مَنْ لَمْ تَكُنْ فِيهِ لَمْ يَتَهَنَّ بِالْعَيْشِ: الصَّحَّةُ وَالْأَمْنُ وَالْغِنَى وَالْقَنَاعَةُ
وَالْأَنِيسُ الْمُوَافِقُ

این پنج چیز را هر کس ندارد زندگی گوارا ندارد: تندرستی، امنیت،

(توانگری، قناعت و همدم سازگار. (بحار، ج ۸۱، ص ۱۷۲

: « ۴۰- مولی امیرالمؤمنین علیه السلام

كَيْفَ يُغْتَرُّ بِسَلَامَةِ جِسْمٍ مُعَرَّضٍ لِلْآفَاتِ؟

بدنی که همیشه در معرض حوادث و آفات باشد چگونه می توان به

سلامتی همیشگی آن مغرور و مطمئن گردید؟! (بدن انسان هیچ وقت از

عوارض درد و بیماری در امان نیست و لذا فرمودند همیشه از خدا

(عافیت دنیا و آخرت را طلب نمایید) (فهرست غرر، ص ۱۹۹

تندرستی در احادیث

احادیث دیگری درباره سلامتی آورده میشود:

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله :

خَصَلَتَانِ كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ مَفْتُونٌ فِيهِمَا : الصَّحَّةُ وَ الْفَرَاغُ .

دو چیز است که بسیاری از مردم در آنها به تباهی کشیده می شوند
(مورد آزمایش الهی قرار می گیرند) : تندرستی و بیکاری (آسایش) .

امام علی علیه السلام :

الصَّحَّةُ أَفْضَلُ النَّعَمِ .

تندرستی، برترین نعمتهاست.

امام علی علیه السلام :

الصَّحَّةُ أَهْنَأُ اللَّذَّتَيْنِ .

تندرستی دلیزیرترین لذتهاست.

امام علی علیه السلام :

صِحَّةُ الْأَجْسَامِ مِنْ أَهْنَأِ الْأَقْسَامِ .

سلامت تن ، از گواراترین نصیبهاست .

امام علی علیه السلام :

أَوْفِرُ الْقِسْمِ صِحَّةُ الْجِسْمِ .

کاملترین نصیب، تندرستی است.

امام علی علیه السلام :

بِالصَّحَّةِ تُسْتَكْمَلُ اللَّذَّةُ .

با تندرستی، لذت کامل می شود.

امام علی علیه السلام :

بِصِحَّةِ الْمِزَاجِ تُوجَدُ لَذَّةُ الطَّعْمِ .

با سلامت مزاج است که لذت خوراک دریافته می شود .

امام علی علیه السلام :

زَكَاةُ الصَّحَّةِ السَّعْيُ فِي طَاعَةِ اللَّهِ .

زکاتِ تندرستی ، کوشیدن در طاعت خداست .

امام علی علیه السلام :

أَلَا وَ إِنَّ مِنْ الْبَلَاءِ الْفَاقَةَ ، وَ أَشَدُّ مِنْ الْفَاقَةِ مَرَضُ الْبَدَنِ ، وَ أَشَدُّ مِنْ مَرَضِ
الْبَدَنِ مَرَضُ الْقَلْبِ ؛ أَلَا وَ إِنَّ مِنْ النِّعَمِ سَعَةُ الْمَالِ ، وَ أَفْضَلُ مِنْ سَعَةِ الْمَالِ

صِحَّةُ الْبَدَنِ ، وَ أَفْضَلُ مِنْ صِحَّةِ الْبَدَنِ تَقْوَى الْقَلْبِ

بدانید که یکی از بلاها ناداری است و بدتر از ناداری ، بیماری تن است و سخت تر از بیماری تن ، بیماری دل است . بدانید که یکی از نعمتها گشایش در مال است و برتر از گشایش در مال، تندرستی است و برتر از تندرستی ، پرهیزگاری دل است .

امام صادق علیه السلام :

النَّعِيمُ فِي الدُّنْيَا الْأَمْنُ وَ صِحَّةُ الْجِسْمِ ، وَ تَمَامُ النِّعَمَةِ فِي الْآخِرَةِ دُخُولُ الْجَنَّةِ .

نعمت دنیا، امنیت و سلامت است و این نعمت در آخرت با رفتن به بهشت کامل می شود .

امام صادق علیه السلام :

خَمْسُ خِصَالٍ مَنْ فَقَدَ مِنْهُنَّ وَاحِدَةً لَمْ يَزَلْ نَاقِصَ الْعِيشِ ، زَائِلَ الْعَقْلِ ، مَشْغُولَ الْقَلْبِ : فَأُولَئِكَ صِحَّةُ الْبَدَنِ .

پنج چیز است که هر کس یکی از آنها را نداشته باشد ، پیوسته زندگیش تیره و عقلش آشفته و دلش گرفتار باشد : نخستین آنها تندرستی است .

۱. احادیث از ائمه اطهار (ع) درباره بهداشت و سلامت

پندهای بهداشت و سلامت از زبان مولا علی (ع)

۲. خون گرفتن بدن را سالم و عقل را محکم میکند

۳. عطر به شارب (محاسن) زدن از اخلاق پیامبر است و احترامی برای

نویسندگان اعمال است

۴. مسواک موجب خشنودی خداست ، سنت پیغمبر (ص) است و دهان را

خوشبو میکند

۵. روغن زدن پوست را نرم و قوای دماغی را زیاد میکند مجاری عرق را باز

میکند خشکی را برطرف مینماید و رنگ را روشن میکند

۶. شستن سر ، چرک را میبرد و گردو خاک را پاک میکند

۷. آب در دهان گرداندن و شستن بینی سنت است و دهان و بینی را پاک

میکند

.نوره (ماده موبر) نشاط آور و تمیز کننده تن است

.کفش نیکو نگهدار بدن است و کمک وضو و نماز است

.ناخن گرفتن درد بزرگ را جلو میگیرد و روزی را زیاد میکند

برطرف کردن موی زیر بغل بوی بد را رفع میکند و پاک کننده است و

.سنتی است که پیغمبر پاک (ص) دستور داده

شستن دستها پیش از غذا و بعد از آن روزی را فراوان کند مانع چربی

.لباس است و دیده را روشنی بخشد

.سیب معده را شستشو دهد و نظیف کند

کندر جویدن دندانها را محکم و بلغم را رفع کند و بوی دهان را برطرف

.کند

به قلب ضعیف را تقویت میکند معده را پاکیزه و قوت قلب را زیاد

میکند ترسو را پر دل و فرزند را زیبا نماید

طهارت گرفتن با آب سرد، بواسیر را قطع میکند

شستن لباس، غم و غصه را زایل کند (چرک را از بین می برد) و شرط

نماز است

پس از غذا انگشتان خود را بلیسید که خداوند به شما برکت دهد

غذا را بگذارید سرد شود هر وقت غذای گرم نزد پیغمبر می آوردند

میفرمود : بگذارید سرد و قابل خوردن شود خدا نخواسته ما حرارت

آتش را بچشیم برکت در غذای سرد است

از گوشت پرندگان که سنگدان و خارپشت پا و چینه دان ندارند اجتناب

کنید

از خوردن گوشت درندگان نیشدار و پرندگان چنگال دار پرهیز کنید

•سپرز(دمبلان گوسفند) نخورید که خون را فاسد میکند

•از غده های گوشت اجتناب کنید که رگ خوره را تحریک میکند

•خرما بخورید که شفای هر دردی است

اگر به درد چشم مبتلا شدید آیه الکرسی بخوانید و به خود تلقین کنید

•که خوب شدم انشاء الله بهبودی پیدا می کنید

بر سر سفره غذا نام خدا ببرید و طغیان نکنید که نعمت و روزی خدا

•است میخورید

هرگاه قلب مسلمانی ضعیف شد گوشت و شیر بخورد که خدا در آنها

• قوت نهاده

•بدون شام نخواید که بدن ویران میشود

هر دردی از داخل بدن است بجز زخم و تب که (از خارج) به بدن

میرسد

سوزش تب را با بنفشه و آب خنک فرو نشانید که حرارت تب گوئیا از

نفس جهنم است

تا مرض بر صحت غلبه نکند نباید مسلمان درمان کند

بوی ناراحت کننده بدن را با آب برطرف کنید

با انگشت (یا زبان) عسل خوردن درمان هر دردی است خداوند فرموده

: (از شکم زنبورها نوشابه ای رنگارنگ بیرون آید که در آن برای مردم

شفا است) عسل خوردن و قرآن خواندن و کندر جویدن بلغم را آب

کند

پیش از غذا نمک بخورید اگر مردم از خواص نمک خبر داشتند آنرا بر

باز هر مجرب ترجیح میدادند. هر که قبل از غذا نمک بخورد هفتاد بلا و

آفتهایی که جز خدا نمی داند از جانش دور شود

در تابستان بر بدن تب دار آب سرد بریزید که حرارت را خاموش
میکند.

کسی را که بر سر غذا نشسته شتابزده نکنید تا فارغ شود و همچنین
کسی را که مشغول قضای حاجت است

یاد ما اهل بیت برای دردها و وسواس سینه ها شفاست و دوستی ما
رضایت پروردگار است

از سگ فاصله بگیرید اگر تصادفا با آن تماس پیدا کردید اگر با رطوبت
بود جامه را بشویید و اگر خشک بوده آب بر آن پاشید

کدو بخورید که قوای دماغی را زیاد میکند ، پیغمبر (ص) به کدو علاقه
داشت.

قبل و بعد غذا ترنج بخورید آل محمد چنین میکنند

. گلابی قلب را جلا میبخشد و دردهای داخلی را تسکین می دهد

. آب را به جای بوی خوش بکار برید

ایستاده آب نخورید که باعث درد بی درمان است مگر اینکه خدا علاج
کند.

نوزاد را روز هفتم ختنه کنید از سرما و گرما هم نترسید چه آنکه ختنه
پاک کننده بدن است

. و زمین از بول ختنه نشده به خدا می نالد

. من دوست دارم مومن پانزده روز یک بار نوره بکشد

. سر کشیدن شیر ، خوردن شیر درمان هر دردی است بجز مرگ

ماهی کم بخورید که بدن را آب میکند بلغم را زیاد و خون را غلیظ

.مینماید

.انار را با پیه آن بخورید که معده را دباغی میکند

هر دانه انار که در معده قرار گیرد تا چهل شب دل را زنده کند و جان را

.از امراض امان بخشد و وسوسه شیطان را براند

.سرکه نان خورش خوبی است صفرا بر و حیات بخش قلب است

کاسنی بخورید که در هر صبحگاه قطره ای شبنم بهشتی بر برگ آن

.مینشیند

آب باران بخورید که بدن را پاک کند و مرض را براند خدا فرموده : (از

آسمان باران فرود آورد تا شما را پاک کند و آلودگی شیطان را از جانتان

(دور کند و دلها را محکم و قدمها را استوار نماید

.سیاه دانه دواى هر دردی است مگر زهر آگین باشد

برای زن آبستن دوا و غذایی بهتر از خرماى تازه نیست خدای متعال به
مریم فرمود : (درخت خرما را به جانب خود تکان ده خرماى تازه برايت
(فرو ریزد بخور و بنوش و چشم روشن دار

با خرما کام نوزادان را بردارید پیغمبر (ص) با حسن و حسین (ع) چنین
کرد.

.با بنفشه انفيه بسازید

.حجامت را از دست ندهید

(کتاب نصایح باب چهارصد از صفحه 373 تا 404)

امام علی (ع) : سلامتی بهترین نعمت است. غررالحکم حدیث 1050

پیغمبر (ص) سه چیز از سنت و روش پیامبران است : طهارت و پاکی ,
ازدواج , و پرهیزگاری سه چیز هم حافظه را قوی میکند مسواک , روزه ,
(قرآن خواندن نصایح پندهای سه گانه از پیغمبر (ص)

پیغمبر (ص) ای علی پنج چیز دل را سخت کند و چون دل سخت شود

انسان کافر شود : گناه روی گناه ، غذا در حال سیری ، ظلم به مردم ،

تاخیر نماز و غذا یا آب خوردن با دست چپ. کتاب نصایح صفحه 218

حدیث 39

پیغمبر (ص) : ای علی (ع) پنج چیز دید چشم را زیاد میکند : نگاه به

کعبه و خط قرآن و روی پدر و مادر و صورت عالم و آب جاری . نصایح

صفحه 218 صفحه 43

حضرت محمد (ص) : زباله را شب در خانه نگه ندارید و همان روز

بیرون ببرید که جایگاه شیطان (میکرب) است. نصایح صفحه 447 الی

458

امام صادق (ع) : ریشه همه بیماریها و دردها پر خوری است جز تب

کردن که گاهی بی سبب به انسان میرسد. کافی جلد 6 صفحه 269

حضرت محمد (ص) : از پر خوری پرهیزید چون بدن را تباه می کند و

بیماری به وجود می آورد و سست کننده از عبادت است. مستدرک

الوسائل جلد 16 صفحه 210 حدیث 6

حضرت محمد (ص) : مسواک زدن دوازده فایده دارد : 1. دهان را پاکیزه

می کند. 2. موجب خشنودی پروردگار میشود. 3. دندانها را سفید

میکند. 4. مانع پوسیدگی دندان میشود. 5. بلغم را دفع میکند. 6. غذا را

لذیذ میسازد. 7. حسنات را دو برابر میکند. 8. با مسواک زدن به سنت

پیامبر (ص) عمل میشود. 9. ملائکه نزد او حاضر میشوند. 10. لثه را محکم

می کند. 11. از گذرگاه مسواک (دهان) قرآن عبور میکند. 12. دو رکعت

نماز با مسواک پیش خدا محبوبتر است از هفتاد رکعت نماز بدون

مسواک . روضه الواعظین صفحه 308

امام صادق (ع) : چهارچیز سبب پیری زودرس است : خوردن گوشت

خوک . نشستن بر جای نمناک . بالارفتن از پله . و آمیزش با پیر زن .

حضرت محمد (ص) : رسول خدا (ص) فرمود : مومن در يك روده مي

خورد و كافر در هفت روده. (مراد اينكه مومن پر خوري نمي كند ولي

كافر پر خوري مي كند) خصال الصدوق جلد 2 صفحه 104

امام علي (ع) : تا وقتي كه گرسنه نشدي اقدام به خوردن غذا مكن و

وقتي به خوردن اقدام كردي قبل از آنكه كامل سير شوي دست از غذا

خوردن بردار. غذا را با آرامش و خوب بجو تا هضم آن آسان شود و

پيش از خوابيدن و به رختخواب رفتن به توالت برو و خود را تخليه كن

چون اين سفارشات را به كار بندي از از پزشك بي نياز شوي.

آثارالصادقين جلد 2 صفحه 387

امام علي (ع) : از پر خوري پرهيز كنيد زيرا هر كه پر خوري كند دردهاي

دروني اش بسيار گردد و خواب هاي فاسد و پريشان بيند و نيز موجب

سنگدلي شخص و سبب كسالت و تنبلي در خواندن نماز ميشود .

آثارالصادقين جلد 9 صفحه 970

امام علی (ع) : ای کمیل شکمت را از خوراک پر مکن و جائی هم در آن
برای آب بگذار و میدانی هم به هوا بده و تا هنوز اشتها داری دست از
خوراک بکش که اگر چنین کنی خوراک بر تو گوارا گردد راستی
تندرستی و سلامتی با کم خوردن و آشامیدن است. تحف العقول صفحه
166

امام علی (ع) : ای کمیل چون از خوردن دست کشیدی حمد خدا را بگو
بر آنچه به تو روزی داده و به آواز بلند حمدش کن تا دیگری هم با
شنیدن حمد تو حمد خدا گوید و اجر تو بیشتر گردد. تحف العقول
صفحه 166

امام علی (ع) : ای کمیل اگر با کسی هم خوراک گشتی در سر خوراک
شتاب و عجله مکن تا همراهت هم سیر شود و از غذا بهره مند گردد.
تحف العقول صفحه 166

امام علی (ع) : ای کمیل چون خواهی خوراک بخوری نام خدا را ببر و

بسم الله الرحمن الرحيم بگو زیرا با نام خدا دردی به تو زیان نرساند و

در آنست درمان هر بدی. تحف العقول صفحه 165

امام علی (ع) : از نزدیکی به سگها برکنار باشید و هر که به جامه اش بدن

و موی سگ برخورد کند باید آن را با آب بشوید. تحف العقول صفحه

111

امام علی (ع) : خوراکتان را به خورن کمی نمک آغاز کنید و با خوردن

نمک پایان دهید که اگر مردم خاصیت نمک را می دانستند آن را بر

پادزهر ترجیح میدادند و هر که غذایش را با نمک آغاز کند خداوند

هفتاد درد را از او دور سازد که جز خدا کسی آنها را نداند. تحف العقول

صفحه 108

امام علی (ع) : در حمام کردن و شستن بدن از چرک و چربی کوتاهی

نکنید زیرا خداوند از بنده چرکین که همنشین او از بوی بد بدن او در

اذیت باشد نفرت دارد. تحف العقول صفحه 105

امام علی (ع) : هرگاه خواستید ادرار کنید آن را با عجله و فشار بر بدن انجام ندهید که برای بدنتان مضر است و چون مدفوع نمودید محل مقعد را با آب سرد بشویید که بیماری بواسیر را از شما دور میسازد. تحف العقول صفحه 97

امام علی (ع) : کودکان را از چرک و چربی بشوئید که شیطان چرک و چربی را بو کند و هر جا که یابد وارد شود و سبب ترس کودکان در بستر خواب شود و دو فرشته نویسنده هم از کثیفی بدن در آزارند. تحف العقول صفحه 117

امام علی (ع) : استفاده از واجبین ((ماده موبر)) سبب پاکی بدن و قوام و استواری تن است چیدن موی زیر بغل بوی بد بدن را ببرد و پاک کننده جسم است و سنت است. تحف العقول صفحه 95

امام علی (ع) : شستن دست پیش از غذا و بعد از آن سبب فزونی روزی است. ((چون وقتی دست پاک باشد موقع غذا خوردن انسان مریض نمی شود و پولش را در راه دوا و درمان مصرف نمیکند لذا سبب افزون شدن

روزی است)) و گرفتن ناخن ها مانع بزرگترین دردها مثل خوره و جزام

است. تحف العقول صفحه 95

امام علی (ع) : انار را با دانه اش بخورید و مغز دانه را بجوید که معده را

طبایخی و شستشو کند و دل را زنده کند و وسوسه شیطان را ببرد. تحف

العقول صفحه 120

امام علی (ع) : خوردن گلابی قلب را جلاء دهد و دردهایش را به اذن خدا

آرام کند. تحف العقول صفحه 117

امام علی (ع) : خوردن سیب سبب پاک شدن معده است و خوردن به

توانائی دل ناتوان است و دل را روشائی دهد و ترسو را شجاع کند و اگر

زن باردار در دوران بارداریش به بخورد فرزندش نیکو صورت و زیبا رو

شود. تحف العقول صفحه 95

امام علی (ع) : خوردن 21 عدد کشمش سرخ در هر بامداد ناشتا مرض

سوء هاضمه معده و سخت دفع نمودن غذا در معده را تسریع میبخشد و

شفابخش است. تحف العقول صفحه 96

امام علی (ع) : حجامت تن را سالم و خرد را محکم کند و سنت رسول

خدا (ص) است. تحف العقول صفحه 95

امام علی (ع) : کوتاه کردن سبیل هم از بهداشت است هم باعث زیبایی

صورت و سنت رسول خدا (ص) است. تحف العقول صفحه 95

امام علی (ع) : مسواک زدن رضای خدای متعال و پاک کننده دهان است

و مضمضه کردن یعنی سه بار آب در دهان چرخاندن و خالی کردن و

استنشاق سه بار آب در بینی کردن و خالی کردن قبل از وضو پاک

کننده دهان و بینی است. تحف العقول صفحه 95

امام علی (ع) : استفاده از انفیة سر را سالم و درمان تن و همه دردهای

سر است. تحف العقول صفحه 95

امام علی (ع) : کسی از شما در حالت ایستاده آب نخورد که موجب

دردی میشود که درمان ندارد. تحف العقول صفحه 97

امام علی (ع) : هر که چشمش درد کند دستانش را بر چشمانش گذارد و

آیه الکرسی را بخواند و قلبا هم معتقد باشد که با این کار درمان میشود

به راستی درمان میشود انشاء الله. تحف العقول صفحه 100

مولا علی (ع) : اگر میخواهی سلامت باشی از حسادت ورزیدن دوری کن

و حسادت نکن. نهج البلاغه حکمت 256

حضرت علی (ع) : سه چیز حافظه را قوی کند و بلغم را برطرف نماید :

مسواک روزه تلاوت قرآن. کتاب نصایح باب سوم پندهای سه گانه مولا

(علی ع)

مولا علی (ع) : به فرزندش امام حسن (ع) : فرمود : میخواهی چهار عمل

به تو بیاموزم که از دکتر بی نیاز شوی ؟ عرض کرد : آری . مولا علی

فرمودند : 1. جز با گرسنگی سر سفره نشین (یعنی تا گرسنه نشدی بر

سر سفره غذا حاضر نشو) 2. جز با میل بر نخیز (یعنی وقتی که هنوز به

خوردن غذا میل داری از سر سفره غذا بلند شو)3. غذا را خوب بجو4.

پیش از خواب غذای حاجت کن (یعنی به توالی برو) . با رعایت این

چهار دستور احتیاجی به طبیب پیدا نخواهی کرد. کتاب نصایح صفحه

185

امام صادق (ع) : راجع به خوردن تره از حضرت صادق (ع) سوال شد :

فرمودند : بخور که چهار خاصیت دارد : بوی دهان را بر طرف کند . باد

را از بین ببرد . بواسیر را رفع کند . و هر که مرتب بخورد دچار خوره

نشود. کتاب نصایح صفحه 193 حدیث 148

امام صادق (ع) : هیچ چیز برای قلب مومن ضررش از پر خوری بیشتر

نیست زیرا پر خوری دو چیز را به دنبال دارد یکی اینکه قلب را سخت و

قسی میکند و دیگر آنکه شهوت انسان را تحریک میکند. مستدرک

الوسائل جلد 3 صفحه 80

پیغمبر (ص) : در سفارشهایی که به علی (ع) کرده میفرماید : ای علی !

پنج چیز دل را می میراند : زیاد خوردن . زیاد خوابیدن . زیاد خندیدن .

غصه فراوان . و حرام خوردن که ایمان را دور میکند. نصایح صفحه 219

رسول اکرم (ص) : ده سنت را پدرتان ابراهیم بیاد گار گذاشته : پنج تا

در سر و پنج تا در تن

در سر : مسواک و مضمضه و استنشاق (شستن بینی) و کوتاه کردن

شارب.و بلند گذاشتن ریش و در تن ختنه . نوره کشیدن . تطهیر مخرج .

زایل کردن موی زیر بغل . و گرفتن ناخن. نصایح صفحه 305

مولا علی (ع) : دو چیز است که قدر و قیمتشان را نمی شناسند مگر کسی

که آن دو را از دست داده باشد ، یکی جوانی و دیگری تندرستی و

عافیت است. الحدیث جلد 1 صفحه 329

مولا علی (ع) : آنکس که محبت انواع مختلف غذاها را در دل می نشاند ،

میوه های گوناگون بیماریها را از آن می چیند. الحدیث جلد 1 صفحه

329

علی (ع) میفرماید : کسی که در خوردن غذا پاکیزگی را مراعات میکند ،

غذا را به خوبی می جود ، با داشتن اشتها از طعام دست می کشد ، و تخلیه روده را موقعیکه آماده میشود به تعویق نمی اندازد ، شایسته است همیشه سالم باشد و جز به مرض موت دچار بیماری دیگری نشود.

الحديث جلد 1 صفحه 330

امیرالمومنین (ع) فرموده : پر خوری و پر خوابی باعث فساد و تباهی مزاج و مایه جلب عوارض زیان بار است. الحديث جلد 1 صفحه 330

رسول اکرم (ص) فرموده است : کسی که میخواهد در این جهان ناپایدار باقی بماند و با عمر طبیعی زیست کند چند نکته را مراعات نماید : هر روز صبح به قدر کافی غذا بخورد و کفشی بپوشد که پا را نزند و با آن به راحتی راه برود ، لباس سبک در بر کند که خسته نشود ، و عمل جنسی را تقلیل دهد و کمتر با زنان بیا میزد. الحديث جلد 1 صفحه 331

حضرت رضا (ع) : هیچ دوايي نيست مگر آنکه مرضی را تهییج میکند و عارضه ای را به وجود می آورد ؛ بهترین و مطمئن ترین راه علاج ، استفاده از مواد متنوع غذائیت که خالق جهان در دامن طبیعت برای

بشر مهیا فرموده است. الحدیث جلد 1 صفحه 331

حضرت موسی بن جعفر (ع) فرموده : **پرهیز سر سلسله داروها است و**

معدده لانه بیماریهاست. الحدیث جلد 1 صفحه 331

مولا علی (ع) : کمتر خوردن مانع بسیاری از بیماریهای جسم می شود .

الحدیث جلد 2 صفحه 240

: از نصایح مولا علی (ع) به کمیل

ای کمیل : وقتی غذا می خوری نام خدا را ذکر کن که با اسم او هیچ

مرضی زیان نمی رساند و در نام او شفای هر رنجی است. نصایح صفحه

391

ای کمیل : وقتی غذایت را به پایان بردی خدا را بر آنچه روزی تو

فرموده سپاس و ستایش گو و در این کار صدای خویش را بلند کن تا (

مردمان) غیر تو نیز حمد خدا کنند و به جهت آن اجر و پاداش تو

بزرگ میشود. نصایح صفحه 392

ای کمیل : معده ات را از غذا سنگین مکن و در آن برای آب جایی و
برای هوا راه آمد و شدی باقی بگذار و از طعام دست باز ندار جز آنکه
هنوز اشتهای آنرا داشته باشی اگر چنین کنی آن غذا بر تو گوارا خواهد
بود که سلامتی بدن از کم خوردن و کم آشامیدن است

مولا علی (ع) : هر کس وقتی عطسه کرد بعد از آن بگوید : ((الحمد لله
رب العالمین علی کل حال)) درد گوش و دندان نبیند. اصول کافی جلد

4 صفحه 475

حضرت علی (ع) : هر که هوای زندگی جاوید دارد (با این که امکان ندارد
. یعنی اگر این کار ها را که مولا علی ع فرموده اند انجام دهیم سلامتی و
طول عمر بدنمان را تضمین کردیم و گرنه منظور جاوید شدن و نمردن
نیست) صبح زود غذا بخورد لباس سبک بپوشد و با زنان کمتر بیامیزد.
(کتاب نصایح باب سوم پندهای سه گانه مولا علی (ع))

امام صادق (ع) از پدرش از اجداد خود از حضرت علی (ع) روایت نمود :

که پیامبر خدا (ص) فرمود : در غذا وقتی چهارچیز فراهم آمد ، کمبودی

ندارد : 1.هرگاه از حلال تهیه شده باشد ، 2.دستهای زیادی برای

خوردن آن دراز شود ، 3.در ابتدای غذا خوردن نام خدا برده شود ، 4.در

پایان غذا از خدا سپاسگذاری شود. معانی الاخبار جلد 2 صفحه 375

حضرت محمد (ص) : دل را با زیادی خوردنی و نوشیدنی نمیرانید زیرا

دلها مانند کشت و زرع است که چون آب زیاد باشد زرع را فاسد میکند.

جامع الاخبار صفحه 214 { اندرون از طعام خالی دار تا در آن نور

} معرفت بینی

حضرت محمد (ص) : (غذا را) با نمک شروع کن و به نمک نیز ختم کن

زیرا که در آن برای هفتاد دو درد شفاء است. بحارالانوار جلد 77 صفحه

58

حضرت محمد (ص) : ناشتا خرما بخورید که کرمهای شکم را میکشد.

صحیفه الرضا حدیث 49 و 58

حضرت محمد (ص) : انگور را دانه دانه بخورید که این گونه خوردن

گواراتر و لذیذتر است. صحیفه الرضا حدیث 49 و 58

حضرت محمد (ص) : انار بخورید که دانه ای نیست از آن در معده بیفتد

مگر اینکه قلب را روشن کرده و تا چهل روز شیطان را دور میکند. سفینه

البحار جلد 1 صفحه 535

حضرت محمد (ص) : چون غذا طبخ کنید کدو بیشتر بپزید زیرا که آن

دل غمگین را مسرور کند. عیون اخبار الرضا باب سی ام

حضرت محمد (ص) : بر شما باد مویز خوردن زیرا که صفراء را برطرف

میکند و بلغم را می برد و عصب را محکم نماید و کند ذهنی را زائل

سازد و خُلق را نیکو نماید و دهان را خوشبو و پاک نموده و اندوه را

میبرد. روضة الواعظین صفحه 310

حضرت محمد (ص) : هر که خوراکش کم باشد بدنش سالم ماند و هر که

خوراکش زیاد باشد بدنش رنجور و دلش سخت گردد. مجموعه ورام

جلد 2 صفحه 229

حضرت محمد (ص): خدای تعالی برکت را در غسل قرار داده و در آن

شفائی است از دردها و هفتاد پیغمبر آنرا با برکت دانسته اند. صحیفه

الرضا حدیث 207

حضرت محمد (ص): سیر بخورید و با آن مداوا کنید زیرا که در آن

شفای هفتاد درد است. سفینه البحار جلد 1 صفحه 139

حضرت محمد (ص): وضو پیش از طعام فقر را میبرد و پس از آن اندوه

را برطرف کند و چشم را زیبا (باز) می نماید. اثنی عشریه صفحه 10

مناظره امام صادق (ع) با طبیب هندی

محمد بن ابراهیم طالقانی از حسن بن علی عدوی از عباد بن صهیب از پدرش از جدش از ربیع همنشین منصور نقل می کند که او گفت: روزی امام صادق علیه السّلام در مجلس منصور حاضر شد و نزد او مردی از هند بود که کتابهای طبی را برای او می خواند امام صادق علیه السّلام ساکت نشسته بود و گوش می داد. وقتی مرد هندی فارغ شد، به او گفت: آیا از آنچه نزد من است، چیزی را می خواهی؟ امام فرمود: نه، چون آنچه نزد من است بهتر از آن است که نزد توست. گفت: آن چیست؟ فرمود: من گرمی را با سردی و سردی را با گرمی و تر را با خشک و خشک را با تر مداوا می کنم و کار را به خدا وامی گذارم و آنچه را که از پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله و سلّم وارد شده به کار می بندم که

:فرمود

بدان که معده خانه درد است و پرهیز رأس هر دوايي است و به بدن «
». «خود آنچه را که عادت کرده بده

مرد هندی گفت: آیا طب غیر از این است؟

امام فرمود: آیا گمان می کنی که من از کتب طب آموخته ام؟

گفت: آری حضرت فرمود: نه، به خدا قسم من غیر از خدا از کسی یاد
نگرفته ام اکنون بگو که من به طب آگاه ترم یا تو؟

.هندی گفت: من

.امام فرمود: از تو می پرسم به من جواب بده. گفت پیرس

امام فرمود: ای مرد هندی به من بگو چرا سر انسان دارای استخوانهای
متعددی است؟

.گفت: نمی دانم

امام فرمود: بگو چرا موی سر در قسمت بالا قرار گرفته؟

.گفت: نمی دانم

امام فرمود: چرا پیشانی از مو خالی است؟

.گفت: نمی دانم

امام فرمود: چرا پیشانی دارای خطوط است؟

.گفت: نمی دانم

امام فرمود: چرا ابروها بالای چشمها قرار گرفته؟

.گفت: نمی دانم

امام فرمود: چرا چشمان به شکل لوزی است؟

.گفت: نمی دانم

امام فرمود: چرا بینی در وسط دو چشم قرار گرفته است؟

.گفت: نمی دانم

امام فرمود: چرا بینی در وسط دو چشم قرار گرفته است؟

.گفت: نمی دانم

امام فرمود: چرا سوراخهای بینی رو به پایین است؟

.گفت: نمی دانم

امام فرمود: چرا لب و شارب بالای دهان قرار گرفت؟

.گفت: نمی دانم

امام فرمود: چرا دندانهای کرسی پهن و دندان نیش تیز است؟

.گفت: نمی دانم

امام فرمود: چرا مردها ریش دارند؟

.گفت: نمی دانم

امام فرمود: چرا دو کف دست از مو خالی است؟

.گفت: نمی دانم

امام فرمود: چرا ناخن و مو احساس ندارند؟

.گفت: نمی دانم

امام فرمود: چرا قلب مانند صنوبر است؟

.گفت: نمی دانم

امام فرمود: چرا ریه ها دو قطعه اند و حرکت آنها در محل خود انجام می

گیرد؟

.گفت: نمی دانم

امام فرمود: چرا کبد به شکل برآمده است؟

.گفت: نمی دانم

امام فرمود: چرا کلیه به شکل لویا است؟

.گفت: نمی دانم

امام فرمود: چرا خمیدگی زانو به پشت است؟

.گفت: نمی دانم

امام فرمود: چرا کف پا از داخل منحنی است؟

.گفت: نمی دانم

.امام فرمود: ولی من می دانم

.هندی گفت: پس پاسخ بده

:امام فرمود

اینکه استخوانهای سر متعدد است، برای آن است که اگر یک چیز تو

خالی استخوان یک تکه داشت زود درد می کرد و اگر با استخوانهای

.متعدد و با مفصلها باشد سردرد از آن دور می شود

اینکه مو در بالای سر است، برای آن است که روغنها به مغز برسد و از

.اطراف آن بخار خارج شود و گرما و سرما را از آن دور کند

اینکه پیشانی از مو خالی است، برای آن است که آنجا محل ورود نور به

چشمهاست.

اینکه در پیشانی خطهایی وجود دارد، برای آن است که عرقی که از سر به طرف چشم می آید، در آنجا بماند، به اندازه‌ای که انسان آن را از خود دفع کند. مانند نهرها که آبها را در خود می گیرند.

و اینکه ابروها را بالای چشمها قرار داده برای آن است که نور را به اندازه لازم بفرستد. ای هندی آیا نمی بینی که وقتی نور شدید باشد، انسان دستش را بر چشمش می گذارد تا نور به اندازه کافی بتابد؟

و اینکه بینی را وسط دو چشم قرار داد برای آن است که نور را به دو قسمت مساوی برای دو چشم تقسیم کند.

و اینکه چشم به شکل لوزی است، برای آن است که دوا را با میل به آن بکنند تا دردش زایل شود و اگر مربع یا دایره‌ای بود، میل در آن جریان نمی یافت و دوا به آن نمی رسید و درد آن زایل نمی شد.

و اینکه سوراخ بینی را به طرف پایین قرار داده، برای آن است که دردهایی که از بالا می ریزد به پایین بریزد و در مقابل، بوها از آن بالا رود و اگر رو به بالا بود دردها از آن پایین نمی آمد و بوها بالا نمی رفت.

و اینکه لب و شارب را بالای دهان قرار داده، برای آن است که آنچه از دماغ می ریزد به دهان نریزد تا انسان از غذا و آب متنفر نباشد.

و اینکه برای مردان ریش قرار داده، برای آن است که از اینکه صورت خود را بپوشد بی نیاز باشد و مردان از زنان متمایز باشند.

و اینکه دندان جلویی را تیز قرار داده، تا با آن ببرد و دندان کرسی را پهن قرار داده تا با آن خورد کند و دندان ناب را بلند قرار داده و آن ستونی در میانست و دندانهای پیشین و دندانهای کرسی را از هم جدا می کند.

و اینکه دو کف دست را بدون مو قرار داده، برای آن است که لمس به وسیله آنها انجام می گیرد و اگر مو داشت انسان نمی توانست به خوبی

.لمس کند

و اینکه مو و ناخن روح ندارند، برای آن است که بلند شدن آنها بد و کوتاه کردن آنها پسندیده است و اگر روح داشتند موقع کوتاه کردن

.انسان احساس درد می کرد

و اینکه قلب مانند دانه صنوبر است، برای آن است که قلب آویخته است و سر آن نازک است تا داخل ریه باشد و از هوای داخل آن استفاده کند .و مغز سر از حرارت آن دچار صدمه نشود

و اینکه ریه را به دو قطعه کرده، برای آن است که قلب در جوف آن قرار گیرد و با حرکت آن استراحت کند

و اینکه کبد را به شکل برآمده، قرار داده برای آن است که بر معده .سنگینی کند و به آن فشار آورد تا بخارهای آن خارج شود

و اینکه کلیه را مانند لوبیا قرار داده، برای آن است که محل ریزش منی

نقطه به نقطه در آن قرار دارد و اگر دایره‌ای یا مربع بود، نقطه ها به هم

وصل می شد و مرد از خروج آن احساس لذت نمی کرد. چون منی از

فقرات کمر به کلیه می ریزد و آن با قبض و بسط خود آن را به مثانه

پرتاب می کند. همان گونه که تیر از کمان پرتاب می شود

و اینکه خمی زانو را به طرف پشت قرار داده، برای آن است که انسان به

طرف جلو حرکت می کند و باید تعادل داشته باشد و اگر این طور نبود

در راه رفتن سقوط می کرد

و اینکه کف پا را منحنی قرار داده برای آن است که اگر همه کف بر

زمین واقع می شد به سنگینی سنگ آسیاب می شد

مرد هندی گفت: این همه علوم از کجا برای تو حاصل شده است؟

امام فرمود: آن را از پدرانم و آنها از رسول خدا و او از جبرئیل و او از

خداوندی که جسم و روح را آفرید، آموخته ام

مرد هندی گفت: راست گفתי و من شهادت می دهم که خدایی جز الله نیست و محمد صلی الله علیه و آله و سلم پیامبر خدا و بنده اوست و تو دانشمندترین فرد زمان خود هستی.

طب النبی(ص) و طب الصادق(ع)، روش تندرستی در اسلام، ص 72 به نقل از بحار الانوار ج 14، ص 478 و کشف الاخطار

پاسخ حضرت صادق (ع) به طبیب هندی

یک نفر دکتر هندی خدمت حضرت صادق (ع) رسید ، عرض کرد در قرآن شما است که هیچ تر و خشکی نیست مگر در قرآن است ، آیا از علم طب نیز چیزی هست ؟ فرمود : آری آیه ای در این زمینه است که میفرماید : بخورید و بیاشامید و زیاده روی نکنید. (سوره اعراف آیه 31). ، با یک جمله مختصر که اسراف نکنید ، راه سلامتی را نشان می دهد

معنی وسیع برای کلمه اسراف

باید معنی کلمه اسراف را کما و کیف دانست تا معنی آیه روشن شود. از جمله اسرافها ، غذای نجویده فرو بردن و تند و تند خوردن است ، چیز بسیار گرم و بسیار سرد فرو بردن است که بر خلاف دستور طب است.

خلاصه ، طیب گفت آیا پیغمبرتان هم در این باره چیزی گفته است ؟ حضرت صادق (ع) فرمود : بلی پیغمبر (ص) نیز فرموده است : ((شکم)) مرکز هر دردی است و خالی شدنش بهترین درمانهاست

سلامتی بدن به برکت روزه

و راستی مطلب از این قرار است ، در طب امروز نیز این مسئله ثابت است. همین روزه چقدر در سلامتی بدن موثر است که در قرآن میفرماید : ((روزه برای خودتان خوبست)) (سوره بقره آیه 184) . و در روایت مشهور نبوی (ص) میفرماید ! روزه بگیرید تا سلامت باشید.

البته کسی به قصد حفظ الصحه (حفظ سلامتی بدن) نباید روزه بگیرد و گرنه قصد قربت (الی الله) پیدا نمیکند و روزه اش باطل است ولی باید

دانست که چقدر خاصیت برای سلامتی بدن دارد.

به برکت روزه علاوه بر پاکی روح ، بدنت نیز سلامتی خودش را باز می یابد.

اساس بیشتر بیماریها معده است ، درمانش نیز چند ساعت سبک نگاهداشتن آنست که مقداری استراحت داشته باشد.

نبوت (از تالیفات حضرت آیت الله شهید سید عبدالحسین دستغیب ره)
صفحه 61 الی 62

اساس داروهای جهان

رسول اکرم (ص) فرمود : همانا مادران چهارند اساس داروها و اساس

ادبها و اساس عبادتها و اساس آرزوها ، اما اساس تمام داروها کم

خوردن است و امام اساس جمیع ادبها کم گفتن است و اما اساس تمام

عبادتها کمی گناهانست و اما اساس آرزوها صبر است. رسول خدا (ص)

فرمود : اما زینت بدن کم خوردن و کم خُفتن و کم گفتن است. برترین

شما در منزلت نزد خدا گرسنه ترین شما و با فکرترین شما است

هرکس خدا را بشناسد و او را بزرگ شمارد ، ذهن خود را از سخن باطل

نگه میدارد و شکم خود را از پُر خوردن غذا حفظ میکند و نفس خود را

به روزه و نماز وادار کند

راهنمای بهشت (از تالیفات حجت الاسلام و المسلمین سید محمد تقی

مقدم) جلد 1 صفحه 207 الی 212

رسول خدا (ص) فرمود : در مسواک زدن دوازده خاصیت است : پاک

کننده دهان است و موجب رضای خداوند و دندانها را سفید میکند و

چرک دندان را میبرد و بلغم را میکاهد و خوراک را گوارا سازد و پاداش

کارهای نیک را چند برابر نماید و به سنت پیغمبر رفتار شده است و

فرشتگان به هنگام مسواک کردن حاضر شوند و لثه را محکم سازد و

گذرگاهش از رهگذر قرآن است و دو رکعت با مسواک نماز گذاردن

خدا را خوشتر آید از هفتاد رکعت بدون مسواک. خصال شیخ صدوق

جلد 2 صفحه 567

امام صادق (ع) فرمود : در مسواک زدن دوازده خاصیت است : از روش پیغمبر است و پاک کننده دهان و روشنی بخش چشم و خدای رحمان را خشنود سازد و دندانها را سفید کند و چرک دندان را ببرد و لثه را محکم کند و خوراک را گوارا می نماید و بلغم را میبرد و حافظه را زیاد کند و به کارهای نیک به خاطر مسواک چند برابر پاداش داده شود و فرشتگان با آن خوشحال شوند. خصال شیخ صدوق جلد 2 صفحه 567

رسول خدا (ص) در وصیتی به علی بن ابیطالب فرمود : یا علی مسواک زدن از شیوه من است و آن پاک کننده دهان است. خصال شیخ صدوق

جلد 2 صفحه 567

اهمیت بهداشت

رسول خدا (ص) فرمود : خداوند پاک و پاکیزه است و پاکیزگی را دوست دوست دارد ، تمیز است و تمیزی را دوست دارد. میزان الحکمه

جلد 4 صفحه 3302 حدیث 20314

امام رضا (ع) : پاکیزگی از اخلاق پیامبران است. تحف العقول صفحه

442

پیامبر گرامی اسلام (ص) امت خود را به پاکیزگی تشویق و ترغیب

میکرد. مستدرک الوسائل جلد 16 صفحه 319 حدیث 3468

رسول خدا (ص) فرمود : خلال کنید (خلال کردن یعنی : تمیز کردن

دندان از آنچه لا به لای آن می ماند) ، زیرا خلال کردن از نظافت است و

نظافت از ایمان و مومن با ایمان در بهشت خواهد بود. مستدرک الوسائل

جلد 16 صفحه 319 حدیث 3468

امیرمومنان حضرت علی بن ابی طالب (ع) میفرمایند : کسی که دوست

دارد ، خیر و برکت خانه اش زیاد شود ، هنگام غذا دستهای خود را

بشوید. روضه الواعظین صفحه 306

امام صادق (ع) فرمود : دست های خود را قبل از غذا و بعد از آن بشوید

، زیرا این کار فقر را از بین میبرد و عمر انسان را زیاد میکند(به علت رعایت بهداشت عمر انسان زیاد میشود) وسائل الشیعه جلد 16 صفحه

573 حدیث 10

نمونه هایی از توصیه های بهداشتی

حضرت محمد (ص) فرمودند : حریم خانه های خودتان را جارو کنید و همانند یهودیان نباشید. وسائل الشیعه جلد 3 صفحه 571 حدیث 4

مولا علی (ع) فرمودند : در ظرفی که ترک دارد و طرف دستگیره ظرف آب نخورید زیرا شیطان (میکرب) روی دستگیره و قسمت شکافته و ترک دار مستقر میشود. کافی جلد 6 صفحه 385 حدیث 5

امام صادق (ع) فرمودند : جبرئیل دستور مسواک و خلال و حجامت را برای پیامبر خدا (ص) آورد. کافی جلد 6 صفحه 376 حدیث 2

حضرت محمد (ص) فرمودند : مسواک زدن دوازده فایده دارد : 1. دهان

را پاکیزه میکند 2. موجب خشنودی پروردگار میشود 3. دندانها را سفید

میکند 4. مانع پوسیدگی دندان میشود 5. بلغم را کم میکند 6. غذا را لذیذ

میسازد 7. حسنات را دو برابر میکند 8. با آن به سنت پیامبر عمل

میشود 9. ملائکه نزد او حاضر میشوند 10. لثه را محکم میکند 11. از

گذرگاه مسواک (دهان) قرآن عبور میکند 12. دو رکعت نماز با مسواک

پیش خدا محبوبتر است از هفتاد رکعت نماز بدون مسواک. روضه

الواعظین صفحه 308

امام صادق (ع) فرمودند : کوتاه کردن ناخنها و گرفتن سبیل در هر

جمعه انسان را از جذام ایمن میگرداند. روضه الواعظین صفحه 308

آداب غذا خوردن به صورت صحیح

رسول خدا (ص) فرمودند : هنگامی که احساس گرسنگی کردی بخور و

هنوز که اشتها داری از خوردن دست بکش. بحارالانوار جلد 62 حدیث

امام صادق (ع) فرمودند : خوردن در حال سیری موجب مرض پیسی

خواهد شد. کافی جلد 6 صفحه 269 حدیث 7

امام صادق (ع) : خداوند از پر خوری بیزار است. و فرمود انسان ناچار

باید غذا بخورد تا سرپا باشد ، پس هنگامی که شخص غذا میخورد ، یک

سوم شکم را برای غذا در نظر بگیرد و یک سوم آنرا برای آشامیدنیها

نگه دارد و یک سوم آنرا هم برای نفس کشیدن خالی بگذارد ، و بعد

فرمود : همانند خوکها که برای ذبح چاق میشوند ، شما چاق نشوید. کافی

جلد 6 صفحه 269 حدیث 9

آثار کم خوری

امام صادق (ع) : کم خوری در همه حال و پیش همه ملتها پسندیده است

، زیرا مصلحت درون و برون انسان در آن است. مستدرک الوسائل جلد

16 صفحه 211 حدیث 12

رسول خدا (ص) : خود را به طور کامل سیر نکنید ، زیرا نور معرفت در

قلبه‌های شما خاموش می‌گردد. مستدرک الوسائل جلد 16 صفحه 218

حدیث 12

اندرون از طعام خالی دار

تا در آن نور معرفت بینی

تهی از حکمت به علت آن

که پری از طعام ، تا بینی

علی (ع) : کم خوری ، کرامت انسان را بیشتر و تندرستی اش را طولانی

تر می‌سازد. مستدرک الوسائل جلد 16 صفحه 214 حدیث 19

امام صادق (ع) : شکم از خوردن طغیان میکند ، و نزدیکترین حالات

انسان به خدا هنگامی است که شکمش سبک باشد و منفورترین حالت

انسان نزد خدا وقتی است که شکمش پُر باشد. کافی جلد 6 صفحه 269

حدیث 4

آثار پر خوری

امام صادق (ع) : ریشه همه بیماریها و دردها پر خوری است ، جز تب

کردن که گاهی بی سبب به انسان میرسد. کافی جلد 6 صفحه 269

حدیث 8

پیامبر اکرم (ص) فرمودند : از پر خوری پرهیزید ، چون بدن را تباه

میکند ، بیماری پدید میآورد و سست کننده از عبادت است. مستدرک

الوسائل جلد 16 صفحه 210 حدیث 6

امام صادق (ع) فرمودند : تباهی بدن در پر خوری است ، تباهی زراعت

در اثر ارتکاب گناهان است ، و تباهی شناخت در درود نفرستادن بر

بهترین انسانها یعنی پیامبر (ص) است. مستدرک الوسائل جلد 16 صفحه

213

رسول خدا (ص) فرمود : خداوند عزیز و جلیل شب معراج فرمود : ای

احمد ! نسبت به دنیا و اهل آن خشمگین باش ، و آخرت و اهلش را

دوست بدار. پیامبر گفت : پروردگار ! اهل دنیا و اهل آخرت کیانند ؟

خداوند فرمود : اهل دنیا کسی است که پُر خور ، پُر خنده ، پُر خواب ، و

پُر خشم باشد. مستدرک الوسائل جلد 16 صفحه 212 حدیث 13