

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

طب پیامبر اعظم صلی اللہ علیہ و آلہ و سلّم معروف بہ طب النبی صلی اللہ علیہ و آلہ و سلّم

نویسنده : محمد جعفر واصف

پیش گفتار

در دوران حیات پیامبر گرامی اسلام حضرت محمد صلی الله و علیه و آله و سلم گروهی از اصحاب و نزدیکان آن حضرت در امر جمع آوری و ضبط حدیث کوشش می کردند. چنان که علی علیه السلام مجموعه ای از احادیث را در کتابی به نام ((جامعه)) گردآوری کرد. این کتاب شریف که بعدها به ((صحیفه ی علی)) معروف شد، کتابی بود به املائی رسول خدا صلی الله و علیه و آله و سلم و کتابت امیرالمومنین علی علیه السلام.

بنا به گفته ی صفار در بصائرالدرجات، روزی پیامبر صلی الله و علیه و آله و سلم به علی علیه السلام فرمود: یا علی آن چه بر تو املا می کنم، بنویس. علی علیه السلام عرض کرد، یا رسول الله، آیا از فراموشی بر من بیم دارید؟ پیامبر صلی الله و علیه و آله و سلم فرمود: بر شما بیمی نیست، چون از خدای خویش خواستم، تو را از فراموشی حفظ کند. اما برای شرکای خود بنویس. علی علیه السلام گفت: ای رسول خدا شرکای من چه کسانی هستند؟ آن حضرت فرمود: امامان از نسل تو، آنان که امت من به برکت وجودشان سیراب گردند و دعاهایشان مستجاب گردد و نیز با وجود آن هاست که خداوند عذاب را از سر امت دور کند و رحمت خود را از آسمان نازل فرماید.

اهمیت این کتاب شریف بر کسی پوشیده نیست. زیرا کتابی است که از ناحیه پیامبر صلی الله و علیه و آله و سلم و به خط امیرالمومنین تدوین شده است. کتاب جامعه پس از شهادت امیرالمؤمنین علی علیه السلام به امام دوم سپس به امام سوم، همین طور تا امام دوازدهم به ارث رسید.

محمدبن حسن صفار در کتاب خویش به نام بصائرالدرجات قسمتی از احادیث را از صحیفه ی علی علیه السلام نقل کرده است، که از منابع مهم حدیثی شیعه به شمار می رود. (سید حسن صدر- تاسیس الشیعه)

اسماء بنت عمیس همسر جعفر بن ابی طالب، در مجموعه ای کلام رسول صلی الله علیه و آله و سلم را گرد آورده بود. و نیز سعدبن عباد و جابر بن عبدالله انصاری نخستین میزبان رسول خدا صلی الله و علیه و آله و سلم در مدینه و نیز ابورافع، خدمتکار پیامبر صلی الله و علیه و آله و سلم و سمره بن جندب، هر یک در دفتر یادداشتی، گفتار و رفتار پیامبر صلی الله و علیه و آله و سلم را ثبت کرده بودند. عمروعاص، پسری داشت به نام عبدالله، وی برخلاف پدر مردی زاهد و مسلمان بود و حتی قبل از پدر، اسلام آورده بود. عبدالله از گفتار پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم در مواقع مختلف در دفتر خویش مطالبی را ثبت می کرد. شخصی به وی گفت: مگر نمی دانی که پیامبر صلی الله و علیه و آله و سلم در حالات مختلف سخن گوید، آیا جایز است نوشتن آن ها؟ عبدالله در نوشتن تردید کرد، لذا نزد پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم رفت و از حضرتش پرسید، یا رسول الله، گفتارتان را در دفتری گرد می آورم، آیا اشکالی در آن هست؟ حضرت فرمود: ((بنویس که من جز حق نمی گویم)). عبدالله این مجموعه حدیثی را ((صادقه)) نامیده بود و همواره می گفت: از تمام دنیا، به این صادق سرخوشم.

سخن گفتن پیامبر صلی الله و علیه و آله و سلم نیز آدابی خاص داشت و بسیاری از مسایل فصاحت و بلاغت را که بعدها تدوین شده بود، رعایت می کرد. مورخین در اوصاف سخن گویی آن حضرت گفته اند: کم سخن می گفت و هرگاه می گفت آرام و

شمرده می گفت، به طوری که می توانستند کلام آن حضرت را بشمارند. آن حضرت بارها فرموده بود: خداوند پرگو را دوست ندارد، لذا به صحابی خود عمار یاسر فرمود: ای عمار، نماز را دراز و سخن را کوتاه کن. پیامبر اعظم صلی الله و علیه و آله و سلم با آن که صدایی رسا داشت، اما بلند گفتن را دوست نداشت و خود آرام و با وقار صحبت می کرد و این چنین کلامش در ضمیر دیگران می نشست، زیرا جز به قدر حاجت نمی گفت. و نیز تنهایی و تفکر را بیش از معاشرت و گفت گو دوست می داشت. بیشتر احادیثی که از پیامبر صلی الله و علیه و آله و سلم نقل شده، مربوط به دوران مدینه است. در ابتدا، در مسجد مدینه پس از هر نماز با تکیه بر ستونی در مسجد، سخنرانی می کرد، تا آن که در سال پنجم هجری یکی از انصار که در شام منبر را دیده بود منبری سه پله ساخت، که از این سال به بعد، پیامبر صلی الله و علیه و آله و سلم بر بالای منبر سخن می گفت. اگر در هنگام صحبت، کسی سؤال مناسب می کرد، پاسخش می داد، اما اعراب معمولاً رعایت ادب نکرده و وسط سخنرانی آن حضرت، سئوالات بی مورد می کردند و این باعث رنجش خاطر مبارکش می شد.

در اواخر دوران رسالت پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم که اسلام به اوج رسیده بود و مسلمانی افتخار و اسلام سراسر جزیره العرب را فرار گرفته بود، نقل سخنان آن حضرت شاعنی بود و هر کس سعی در نقل کلام آن حضرت داشت تا برای خویش منزلتی خلق کند، چون فهم مردم یکسان نبود، گاهی کلمات آن حضرت را یا به عمد یا به سهو، از مسیر اصل کلام خارج می کردند، لذا رسول خدا صلی الله و علیه و آله و سلم فرمود: دروغ بر من فراوان بندند و هر کسی بر من دروغ بندد، جایگاهش از آتش پر شود.

روزی شخصی از امیرالمؤمنین علی علیه السلام از اختلاف در احادیث نبوی سؤال نمود، حضرت در جوابش فرمود: ((در بین مردم حق و باطل وجود دارد و راست و دروغ و ناسخ و منسوخ و عام و خاص و محکم و متشابه و آن چه حفظ شده و آن چه توهم رفته، و بر فرستاده ی خدا صلی الله و علیه و آله و سلم در زمان خودش دروغ بستند، تا در مقام خطبه برآمد و فرمود:)) (هر که از روی عمد بر من دروغ بندد، برای خود در آتش جایگاهی آماده می کند.))

امیرالمؤمنین علی علیه السلام در نهج البلاغه خطبه ی ۲۱۰، راویان حدیث رسول خدا صلی الله و علیه و آله و سلم را به چهار دسته تقسیم نمود:

۱- آن که دورو باشد و ظاهرش مؤمن نشان دهد و مسلمان، اما از گناه باکی ندارد و بی پرواست و از روی عمد به رسول خدا صلی الله و علیه و آله و سلم دروغ نسبت دهد، و...

۲- فردی که چیزی از رسول خدا صلی الله و علیه و آله و سلم به گوشش رسیده و آن را چنان که باید نفهمیده و به اشتباه شنیده، از روی عمد دروغ را شایع نکرد، حدیث پیش او است، می گوید و به کارش می بندد و اظهار می دارد: ((این را من از رسول خدا صلی الله و علیه و آله و سلم شنیدم)).

اگر مسلمانان آگاه بودند که وی در آن حدیث اشتباه کرده، از او قبول نمی کردند و او نیز اگر چنان چه به اشتباه بودن حدیث واقف بود، لب به بیان آن نمی گشود.

۳- گروه سوم آنانند: که امری از رسول خدا صلی الله و علیه و آله و سلم را شنید، ولی نهی رسول خدا صلی الله و علیه و آله و سلم را بعدها در آن مورد نشنید، یا نهی خبری را شنید و بعد امر بدان را نشنید. پس...

۴- چهارمین فرد آن است که بر خدا و رسول او دروغی نسبت نمی دهد، دروغ را خوش نمی دارد، چون از خدا بیمناک است و رسول خدا را رحوت نگاه می دارد، اشتباه نکرده و آن را که شنیده حفظ داشته و همان را روایت نموده و به آن اضافه نکرده و از آن نکاسته...

و گاه می شود رسول خدا صلی الله و علیه و آله و سلم سخنی بیان فرموده و دو معنی در آن مقصود بوده، سخنی است خاص و سخنی است عام. آن سخن را کسی می شنود که نمی داند، خدا و رسول از آن چه منظور دارند، پس شنونده آن را به وجهی دریابد بی آن که معنی واقعی آن را بشناسد، یا آن که بداند منظور از آن چه بوده و چرا آن حدیث را گفته و همه ی اصحاب رسول خدا صلی الله و علیه و آله و سلم آن گونه نبودند که از او سؤالی کنند و معنی واقعی آن را بجویند تا حدی که حتی علاقه مند بودند از عربی بیابانی تازه رسیده سؤالی کنند و از آنان بشنوند و از این سنخ چیزی به من نرسید، جز آن که معنی اش از او جویا شدم و به یاد سپردم. علت اختلاف مردم و پریشانی ها در روایت ها همین است که گفتم.

این قسمت که از نهج البلاغه امام علی علیه السلام اقتباس شده، نشانگر آن است که تنها راسخون علم می توانستند از کلام رسول خدا صلی الله و علیه و آله و سلم در کی واقعی داشته باشند.

از طرفی آن حضرت دوست می داشت که سخنانش ضبط و نقل شود، لذا در حدیثی فرمود: هر کس چهل حدیث از من به خاطر سپارد، خدای متعال او را از اهل بهشت قرار دهد، و یا خدای متعال در قیامت او را عالم و یا دانا برانگیزد.

با استناد به این حدیث، در بین مسلمانان نوشتن چهل حدیث رواج پیدا کرد، به طوری که تعداد دانشمندان مسلمانی که چهل حدیث نوشته اند از حد شمارش و احصاء گذشته است.

البته آن حضرت صلی الله و علیه و آله و سلم برای آموختن قرآن و تلاوت و حفظ آن نیز ارزش بسیار قایل بود و ارزش و اهمیت اصحابش به دانستن قرآن و عمل به آن بود. روزی گروهی را به سفر جنگی اعزام می داشت، از آنان می پرسد از قرآن چه می دانید؟ هر یک چیزی گفتند، یکی از آن میان که جوان تر بود، گفت: من سوره ی بقره و سوره ی فلان و فلان را از حفظ دارم، چون این جوان بیشتر از همه قرآن در حفظ داشت، پیامبر صلی الله و علیه و آله و سلم وی را به امیری آن گروه انتخاب کرد. در میان اصحاب آن حضرت، چند تن، همه قرآن را از حفظ داشتند، که اولین آن ها امیرالمومنین علیه السلام بود، و نیز عبدالله بن مسعود و ابن ابی کعب و معاذبن جبل را نیز از حافظان کل قرآن دانسته اند. از عبدالله بن مسعود نقل کرده اند که گفت: ما قرآن مشکل آموزیم ولی آسان عمل کنیم، اما بعد از ما، قرآن آسان آموزند ولی مشکل عمل کنند!!..

عبدالله بن مسعود از گفتن حدیث پرهیز می کرد و هرگاه حدیثی از پیامبر صلی الله و علیه و آله و سلم نقل می کرد، با احتیاط می گفت: پیامبر صلی الله و علیه و آله و سلم چنین فرمود یا مثل این فرمود...

ابودرداء و جابرین زید و زیدبن ارقم و زبیربن عوام از ترس کم و زیاد شدن حدیث، هیچ گاه از پیامبر صلی الله و علیه و آله و سلم حدیثی نقل نمی کردند، زیرا بیم آن داشتند که ندانسته، حدیث را تحریف کنند.

ابوبکر و عمر نیز از نشر حدیث جلوگیری می کردند، در دوران خلافت عمر، هنگامی که نوشتن و نقل حدیث زیاد شد، عمر دستور داد، احادیث نوشته شده را بیاورند، وقتی احادیث نوشته شده جمع شد، دستور داد همه را به آتش بسوزانند.

روزی عمر، ابوهریره را بخواست و او را به خاطر زیاد پراکندن حدیث تازیانه زد و روزی دیگر به ابوهریره گفت: ای ابوهریره، حدیث بسیار می گویی و دروغ می گویی، یا حدیث گفتن فروگذار و یا تو را به سرزمین بوزینگان (آفریقا) تبعیدت می کنم.

سخت گیری عمر از راویان، بدان جا رسیده بود که از آن ها شاهد می خواست، روزی ابوموسی اشعری پیش وی آمد و به رسم زمان از پشت درب سه بار سلام داد و چون پاسخ نشنید، بازگشت. عمر، کسی به دنبال وی فرستاد که چرا بازگشتی، ابوموسی

گفت: از پیامبر صلی الله و علیه و آله و سلم شنیدم، هر کس سه بار سلام دهد و جوابش ندهند، باید باز گردد، عمر به ابوموسی گفت: یا بر این گفته ات شاهد بیاور و اگر شاهد نداشته باشی هر چه دیدی از چشم خودت دیدی.

عمر، دردوران حکومت خویش، به فکر جمع و کتابت حدیث افتاد، چند روزی مشورت کرد، عاقبت منصرف شد و گفت: ما چیزی هم سنگ قرآن قرار ندهیم. در دبستان العارفین آمده است که به دوران عمر، گفت و گو از تفسیر قرآن برای همه کس روا

نبود، چنان که مردی به نام ضبیع به مدینه آمده بود و از مشابهات قرآن می پرسید، عمر فرستاد او را بیاورند، مقداری چوب خرما تهیه کرده، آنقدر بر سر این مرد زدند تا سرش خونین شد، بیچاره در زیر ضربات چوب می گفت: (بس است آن چه در سر من بود برفت).

عمر، قرآنی در دست کسی دید که در کنار بعضی آیاتش تفسیری بود، مقراض خواست و آن تفسیر را از کنار آیات برید. ابومره کندی کتابی از شام به مدینه آورده بود و به ابن مسعود داد، ابن مسعود طشتی پر آب بخواست و کتاب را در آن فرو برد و

گفت: ((اسلاف شما هلاک شدند که کتاب خویش رها کردند و به کتاب های دیگر پرداختند)).

به قرینه ی این روایات آن کتاب سوزی های جندی شاپور و اسکندریه هم چنان دور از ذهن نیست.

با معذرت خواهی از خواننده ی محترم که مقدمه ی طولانی باعث ملال خاطر شد، اما خود دوست داشتم تا سرنوشتی خلاصه از پیدایش و ضبط و رواج حدیث ارائه دهم، گرچه بیش از این هم درست نبود. احادیثی که در این مجموعه گردآوری شد، قسمتی

از آن از کتاب چاپ سنگی که منسوب است به شیخ ابی العباس المستغفری استفاده شد. از نوع کاغذ و نوشته ی این کتاب پیداست که در اواخر دوره ی قاجار که نهضتی در چاپ کتاب در ایران ایجاد شده بود، به چاپ رسیده است، این کتاب شامل دو

قسمت است، در قسمت اول که طب نبی نامیده شده حدود ۱۳۷ حدیث از احادیث نبوی را مؤلف گردآورده است و در قسمت دوم یک دوره طب را به صورت خلاصه جمع آوری نموده که آن هم در جای خود مفید و ارزشمند است و آن را قانونچه نامیده

است.

احادیث نبوی مربوط به حفظ الصحه و بهداشت و خاص خوراکی ها، بسیار بیش تر از آن بود که مرحوم مستغفری جمع آوری نمودند، لذا در هنگام مطالعه از کتاب های حدیث، بیش از ۱۶۰ حدیث که در کتاب مذکور نبود، برخورد نمودم و آن ها را نیز اضافه کردم و اکنون کتاب حاضر با بیش از ۳۰۰ حدیث در اختیار خوانندگان عزیز قرار دارد.

تفاوت طب قدیم و طب جدید

مهم ترین اختلاف طب جدید با طب قدیم، عقلانی و استدلالی بودن طب قدیم است، در حالی که طب جدید به روش تجربه و آزمایش متکی است. پیش از پیدایش رنسانس در قرن شانزدهم میلادی ماهیت طب، استدلالی بود. با نگاهی به کتاب های پزشکی چون قانون بوعلی سینا، ذخیره ی خوارزمشاهی و طب ناصری و یا قانونچه که خلاصه ای از طب قدیم است، برهانی بودن طب به روشنی معلوم می شود. گرچه در گذشته پزشکان از تجربه هم استفاده می کردند اما به نحوی قانونمند و مستدل، مطالب پزشکی خود را تنظیم می کردند. اطباء قدیم با شناخت طبیعت، موجودات هستی را به چهار قسم اصلی تقسیم می کردند که عبارتند از:

(۱) آتش: که طبیعت آن گرم و خشک است. (۲) هوا: که دارای طبعی گرم و تر است. (۳) زمین: که طبیعت آن گرم و خشک است. (۴) آب: که دارای طبعی سرد و تر است. و نیز فصول سال را نیز به ۴ قسم تقسیم می کردند به شرح زیر:

الف) بهار: گرم مرطوب. ب) تابستان: گرم خشک. ج) پاییز: سرد خشک. د) زمستان: سرد مرطوب.

از طرفی جهان را عالم کبیر و انسان را عالم صغیر می دانستند. و از این رابطه که انسان عالم صغیر بود و لاجرم تمام خصوصیات عالم طبیعی عالم کبیر را در خود دارد، به این نتیجه رسیدند که انسان هم دارای چهار نوع مزاج است که عبارتند از:

۱- مزاج دموی: و آن مزاجی است گرم و تر. دارنده این نوع مزاج دارای خصوصیاتی است که در کتاب های طبی قدیم به آن اشاره شده است.

۲- مزاج صفرائی: مزاج گرم و خشک.

۳- مزاج سودایی: سودایی ها افرادی هستند که مزاجشان سرد ولی خشک است.

۴- مزاج بلغمی: که صاحب آن مزاجی سرد و گرم دارد. تمام خصوصیاتی که در سردتر وجود دارد، در این نوع افراد بلغمی دیده می شود.

پس از این مقدمات و توضیح مفصل در مورد هر یک از آنها، از طبایع چهارگانه مدد گرفته و خصوصیت های طبیعی سرد و گرم و خشک و تر را معلوم می کردند، آن گاه به دنبال گیاهان و معادن گشته و طبیعت هر یک از آنها را به روش تجربی و آزمایش ولی براساس همین چهار طبع مشخص می کردند. مثلاً با روش تجربه معلوم می کردند که فلفل طبعش گرم و خشک است و یا عسل طبعش گرم ولی مرطوب است و یا خیار از دسته مواد خوراکی است که طبعش سرد و مرطوب می باشد. پس موجودات نباتی و کانی و آلی روی زمین بر اساس همین چهار طبع، خصوصیات آنها مشخص می شد. پزشکان در گذشته معتقد بودند که باید بین این چهار طبع در انسان تعادل برقرار کرد و اگر چنانچه هر یک از طبایع چهارگانه در انسان غلبه کند، مزاج شخص علیل شده و باید با دارو و غذاهای ضد آن، آن را معالجه نمود.

تمامی این مطالب با نوعی استدلال عقلی ترتیب و تنظیم یافته است. برخلاف طب بعد از رنسانس که تمام بر آزمایش و تجربه استوار است و از این جهت با طب قدیم اختلاف ماهوی دارد، گرچه در طب قدیم از تجربه و آزمایش هم استفاده می شد و قاروره همواره از ابزار کار پزشکان بود ولی آن چه را در کتاب های پزشکی قدیم دیده می شود و روش کار را معلوم می دارد، روش استدلالی است. شیخ الرئیس بوعلی سینا در کتاب قانون خویش گوید:

((طیب باید فیلسوف باشد تا در تشخیص بیماری دچار اشتباه نشود))، منظور وی از فیلسوف بودن همان آشنایی با استدلال های عقلانی است، به نظر وی اگر ذهن طیب با استدلال آموخته نباشد، چه بسا در امر تشخیص یا تجویز دارو برای بیمار دچار اشتباه خواهد شد.

قبل از رنسانس مهم ترین کتاب طبی در دانشگاه های اروپا، قانون بوعلی سینا بود، لذا ترجمه های گوناگون از آن به زبان های مختلف اروپایی مانند لاتین، انگلیسی، فرانسه، آلمانی، هلندی و... وجود دارد. حتی در بعضی از این زبان ها چند ترجمه مختلف از قانون صورت گرفته است و این نشان از اهمیت کتاب قانون در آن سامان دارد. ولی بعد از تجدید حیات علمی فرهنگی غرب یعنی همان رنسانس که از اساس با استدلال عقلی بر سر دشمنی در آمدند و فیلسوفانی چون رنه دکارت و فرانسویس بیکن انگلیسی از اساس با استدلال های عقلانی با مخاصمه برخاستند و روش تجربی را در تمام علوم جایگزین روش عقلی کردند، لاجرم دانش پزشکی که در راس علوم قرار داشت، از حالات استدلالی خارج و روش تجربی جایگزین آن شد. در این میان مزاج های چهارگانه و متفرعات آن اعتبار خود را از دست داد و دیگر غذایی سرد و گرم یا مزاج بلغمی و سودایی مفهوم نداشت. گرچه جسته و گریخته بعضی از پزشکان و محققان اروپایی و حتی روسی بعدها از مزاج های اربعه در برخی مقالات و محافل دفاع کردند، اما هنوز اعتبار از دست داده خود را بازیافته اند.

در برخی از روایات اسلامی به سرد و گرم طبیعت غذا اشاره شده است، مثل حدیث بنفشه که در آن اشاره شده به سردی بنفشه در تابستان و گرمی آن در زمستان، و یا حدیث ((اصل کل داء البرودة)) که اگر بروده را به معنی سردی بگیریم در این حدیث هم اشاره به سردی شده است و هم چنین احادیث دیگر در متن کتاب و نیز در کتاب های دیگر چون طب الاثمه خواهید یافت و این نکته معلوم می دارد که پیش از قانون بوعلی سینا، در طب اسلامی نکاتی در مورد سرد و گرم بودن بعضی از غذاها یا مزاج انسان وجود داشته و شاید بخشی از طب اسلامی برگرفته از همان احادیث اسلامی باشد که این نکته را باید با تحقیقات بیشتری معلوم کرد، زیرا ما از چگونگی طب بقراط و جالینوس خبری نداریم.

کشور عزیزمان ایران با داشتن یازده اقلیم آب و هوایی از سیزده نوع اقلیم موجود در جهان و نیز با داشتن ۳۰۰ روز آفتابی در سال و اختلاف درجه حدود ۴۵ درجه حرارت، از موقعیت ویژه ای برخوردار است. طبق نظر کارشناسان حدود ۷۵۰۰ نوع گیاه در کشور پهناور ایران رویش دارد که در کم تر سرزمین این همه گیاهان دارویی موجود است.

گیاهانی چون بارجه و سیاه تخمه و مانند آن خواص دارویی مهمی دارند، بارجه گیاهی است که در کوه های دامنه ی جنوبی البرز می روید و ظاهراً هر کیلو ۱۰۰۰ دلار به اروپا صادر می شود.

رسول گرامی اسلام فرمود: الشونیز دواء من کل داء الا السام

یعنی سیاه تخمه داروی درمانی بسیاری از امراض است فقط مرگ را درمان نمی کند.

شونیز یا سیاه تخمه همان است که در قدیم به آن حب البرکه می گفتند، در قدیم برای آن که روزانه حب البرکه مصرف شود، به نانوایی ها سفارش کرده بودند که نان شان را با سیاه تخمه همراه کنند.

لازم به یادآوری است که کمبود آهن بین مردم ما کاملاً مشهود است، رنگ زرد و بی فروغ دانش آموزان خصوصاً دانش آموزان دختر در دوره ی دبیرستان حاکی از کمبود آهن در بین آن هاست، اطبای قدیم برای رفع این نقیصه مقداری آهن را همراه نان به مردم می خوراندند، بدین ترتیب که کمچه ای آهنی را در کوره سرخ کرده و در آب فرو می بردند، و با آن آب، خمیر گرفته، نان می پختند، گرچه چنین نانی کمی سیاه رنگ بود، اما منفع بسیار داشت. و نیز غالب خورشت ها خصوصاً خورشت فسنجان را با آهن همراه می کردند، و ترتیب آن نیز چنین بود که کمچه ی آهنی را در آتش سرخ کرده و چند بار در آب تمیز فرو می بردند، آن گاه با این آب، که مملو از آهن بود، فسنجان یا خورشت دیگر تهیه می کردند. حتی بعضی از اطبای قدیم خوردن ساچمه های آهنی را به بیمارانی که کمبود آهن داشتند، توصیه می کردند.

نقل فهرست وار این مطالب برای آن است که نسل جدید و جوانان ما بدانند که اطبای ایرانی در گذشته با درایت، امور بهداشتی و طبی جامعه را تدبیر می کردند.

هنگامی که خلیفه عباسی به زکریای رازی فیلسوف و طبیب ایرانی دستور داد تا بیمارستانی در بغداد، بنیاد کند، رازی جهت مکان یابی این بیمارستان تدبیری اندیشید. وی دستور داد تا گوشت گوسفندی سالم و بی عیب را قطعه قطعه کرده و در چند نقطه از بغداد بر روی میله ای آویزان کنند. سپس مکانی که گوشت کوسفند در آن نقطه بغداد دیرتر فاسد شده بود را دلیل سالم بودن هوای آن منطقه دانست. با این تدبیر بیمارستان را در آن محل تاسیس کرد. رازی صاحب کتاب طب کبیر است که از کتاب های مهم طب پزشکی است.

نگاهی کلی به کتاب قانون بوعلی سینا و یا کتاب ذخیره ی خوارزمشاهی و در این اواخر طب ناصری و صدها کتاب دیگر نشان دهنده ی روزگاری درخشان از طب و بهداشت جامعه ی اسلامی است.

گوستاولوبون فرانسوی در کتاب تاریخ و تمدن اسلام و عرب خویش آورده است: قانون بوعلی حدود ۴۰۰ سال در مراکز علمی و دانشگاهی اروپا تدریس می شد. این کتاب معتبر علمی - پزشکی جهان به اکثر زبان ها ترجمه شده است، حتی چندین ترجمه از این کتاب در بعضی از زبان ها وجود دارد. متأسفانه بعد از هزار سال هنوز این کتاب به زبان فارسی یعنی زبان مادری بوعلی سینا برگردان نشده است. اخیراً یعنی از سال ۱۳۵۵ که چند انسان با همت تصمیم به ترجمه این کتاب به زبان فارسی گرفتند، با این وجود بعد از گذشت ۲۵ سال این کار هنوز ناتمام مانده است.

برتراند راسل فیلسوف فقید انگلیسی پیش بینی کرده است که در قرن آینده، ابرقدرت، کشور صاحب سلاح اتمی نیست، بلکه ابرقدرت کشوری است که حرف اول را در طب و معالجات پزشکی بزند، حرف درستی است، زیرا برای بشر آینده، با توجه به

تنوع خوراک و رفاهی که برایش فراهم شده، طب و معالجات پزشکی مهم ترین مشکل بشر آینده است، لذا کشور ما می تواند، روی این مسئله از حالا سرمایه گذاری کند، با توجه به سرمایه ی اصلی یعنی جوانان مستعد و نیز با توجه به مناطق بسیار خوب و سالم آب و هوایی که در اختیار داریم، می توانیم یکی از بهترین کشورها برای معالجات پزشکی باشیم.

از خوانندگان گرامی عذرخواهی نموده، امید است با نظر خطاپوششان، لغزش های حقیر را نادیده انگارند، اگر نظری اصلاحی دارند با تلفن ۰۲۵۱-۶۶۰۶۱۸۰ اطلاع دهند.

تابستان ۱۳۸۵- محمد جعفر واصف

کارشناس ارشد- فلسفه - تاریخ

روایت ۱ تا ۲۵

بسم الله الرحمن الرحيم و به نستعين

۱- قال رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: ما خلق الله تعالى داء الا و خلق له دواء الا السام فرمود: خدای متعال، هر دردی که آفرید، درمانش نیز بیافرید، مگر مرگ را که درمان ندارد.

۲- قال رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: اءلذی اءنزل الءاء انزل الشفاء.

فرمود: خدایی که درد و بیماری را نازل کرد، درمان آن هم نازل فرمود.

اگر دردی مانند سرطان و یا ایدز و مانند آن در حال حاضر قابل درمان نیست، نباید گفت: قابل درمان نیست، بلکه داروی شفا بخش آن هنوز توسط بشر کشف نشده است. براساس احادیث فوق، بیماری لاعلاج وجود ندارد.

۳- قال رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: بشر المحذورین بطول العمر.

فرمود: پرهیز کنندگان را به طول عمر بشارت باد.

شاید معنایش چنین باشد که اشخاصی که از خوردن هر چیزی پرهیز می کنند و به اصطلاح شکمو نیستند، عمری طولانی تر خواهند داشت. بعضی از مترجمین محترم، محذورین را به محرورین ترجمه کرده اند، بنابراین معنای حدیث بدین صورت خواهد بود: گرم مزاجان را به طول عمر بشارت باد.

۴- قال رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: اءصل كل داء البرودة

فرمود: اساس اکثر بیماری ها از ضعف و ناتوانی بدن است.

در کتاب های لغت از بروده دو معنی استنباط شده است: یعنی به معنی ضعف و ناتوانی، چنان که گویند: بَرَدَ زید برادا و برودا؛ یعنی: زید ضعیف و ناتوان گردید. دیگر به معنی سردی و خنکی نیز آمده است، چنان که گویند: بَرَدَ بَرَدَا و بُرُودَةٌ؛ یعنی: سرد و خنک شد. حال اگر به معنی دوم ترجمه شود، معنی حدیث چنین خواهد شد: اساس اکثر بیماری ها از سردی و یا اکثر بیماری ها از سرماخوردگی است.

ایرج میرزا شاعر عهد قاجار درباره ی ضعف بدن، شعری سروده که بی مناسبت با حدیث مذکور نیست:

گویند ابوالعلاء معری، شاعر نابینای اهل سوریه در پایان عمر خویش، دچار ضعف و سستی بدن شده بود، در بستر بیماری، پزشکی بر بالینش حاضر کردند، پزشک گفت: بیمار از ضعف و ناتوانی بدن، بیمار شده، جوجه مرغی برایش آماده کنید تا از ناتوانی نجات پیدا کند. وقتی جوجه را بر سفره ی ابوالعلاء که در تمام عمر گوشت نخورده بود، حاضر کردند، گریه کرد و گفت:

قصه شنیدم که بوالعلاء به همه عمر
لحم نخورد و ذوات لحم نیاززد
در مرض موت با اجازه دستور
خادم او جوجه با به محضر او برد
خواجه چون آن طیر کشته دید برابر
اشک تحسر زهر دو دیده بیفشرد
گفت چرا ماکیان شدی، نشدی شیر
تا نتواند کسب به خون کشد و خورد
مرگ برای ضعیف امر طبیعی است
هر قوی اول ضعیف گشت و سپس مُرد

۵- قال رسول الله صلی الله و علیه و آله و سلم: کل و اءنت تشتهی و اءمسک و اءنت تشتهی
فرمود: هنگامی که گرسنه ای بخور و در حالی که هنوز سیر نشده ای از خوردن دست بردار.

۶- قال رسول الله صلی الله و علیه و آله و سلم: المَعْدَةُ بَیتُ کُلِّ داءٍ و الحَمِیَةُ رَأَسُ کُلِّ دواءٍ فاعطِ نَفْسَکَ ما عودتَها.
فرمود: منزلگاه اکثر بیماری ها معده ی انسان است، و پرهیز از خوردن بی حساب نیز بهترین نوع درمان است، بخور چیزی را که به آن عادت کرده ای.

حکما گویند: بنی آدم در واقع بنی عادت است، عادت های خوراکی در زندگی بسیار مهم اند، مثلا اگر عادت به خوردن غذاهای ساده داشته باشید و در یک مهمانی غذای چرب را بخورید، بلافاصله عوارض بد آن را احساس خواهید کرد، از این رو، پزشکان علوم تغذیه می گویند، در کودکان از همان ابتدا ذائقه سازی کنید، یعنی ذائقه ی کودکان را به غذاهای گوناگون عادت دهید.

۷- قال رسول الله صلی الله و علیه و آله و سلم: اءحب الطعم الی الله تعالی ما کثرت علیه الایدی

فرمود: بهترین خوراکی ها در نزد خدای متعال غذایی است که دست های زیادی به طرفش دراز شود.

ظاهرا معنی حدیث این است که در یک سفره که چند نوع غذا قرار دارد بهترین غذا آن است که مصرف بیش تری دارد مثل نان و برنج.

۸- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: الأكل باصبع واحدة أكل الشيطان والأكل بالاثنتين أكل الجابرة وبالثلث أكل الأنبياء.

فرمود: خوردن با یک انگشت خوراک شیطان است و دو انگشتی خوردن خوراک متکبران است و با سه انگشت طعام را خوردن خوراک انبیا است.

۹- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: برد الطعام فان الحار لا بركة فيه.

فرمود: غذا را سرد کرده و بخورید که در غذای داغ، خیری نیست.

پزشکان گویند: نوعی سرطان دهان و حنجره ناشی از خوردن چای داغ است که بعضی ها عادت به خوردن چای داغ یا به قول معروف چای لب سوز دارند.

۱۰- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: اذا اءكلتم فاخلعوا نعالمكم فانه ارواح لاقدامكم و انه سنة جميلة.

فرمود: هنگام غذا خوردن کفش هایتان را از پا درآورید، تا پاهایتان راحت باشد. که این عمل، روشی زیبا و درست است.

۱۱- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: الأكل مع الخدام من التواضع فمن أكل معهم اشتاقت اليه الجنة.

فرمود: غذا خوردن با خدمتکاران، نشانه تواضع و فروتنی است. کسی که چنین رفتاری دارد، بهشت در انتظارش می باشد.

۱۲- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: الأكل في السوق من الدنائة.

فرمود: در بازار و معابر عمومی چیزی خوردن، نشانه پستی و فرومایگی شخص است.

۱۳- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: المؤمن يأكل بشهوة أهله و المنافق يأكل أهله بشهوته.

فرمود: انسان با ایمان، خوراکش مطابق میل افراد خانواده اش می باشد، در حالی که خوراک منافق، مطابق میل و خواست خودش می باشد، و خانواده برایش اهمیتی ندارد.

۱۴- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: اذا وضعت المائدة فليأكل احدكم مما يليه و لا يتناول ذروة الطعام فان البركة

تاتيها من اعلاها و لا يقوم احدكم و لا يرفع يده و ان شبع حتى يرفع القوم ايديهم فان ذلك يخجل جليسه.

فرمود: وقتی سفره ی غذا بر پا شد، از خوراکی های دم دست بردارید و به طرف بالای غذا، دست درازی نکنید، چون خیر و برکت در قسمت بالای آن است، و نیز اگر سیر شدید، از غذا خوردن دست نکشید، تا بقیه افراد کنار سفره هم، غذای خود را بخورند، تا از خوردن خجالت نکشند.

۱۵- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: البركة في وسط الطعام فكلوا من حافته و لاتأكلوا من وسطه.

فرمود: برکت در وسط غذا است، پس از کنار آن بخورید، نه از وسط آن.

در دو حدیث اخیر به برکت در وسط و یا بالای سفره، اشاره شد، شاید منظور مبارک حضرت آن است که وقتی افراد سر سفره به قسمت های خوب و وسط سفره هجوم می کنند، ارزش سفره ی غذا از بین می رود، چنان که در بعضی از مجالس عروسی و میهمانی های دسته جمعی، بعضی از مدعوین، برای آن که از دیگران عقب نمانند، چنان به گوشت یا خورشت ها هجوم می کنند

که به یک باره متوجه می شوی در سفره، برنج و نان هست اما گوشت یا مرغ تمام شده و عملاً سفره ی طعام از حیز انتفاع خارج شده و باعث نگرانی و خجالت صاحب مجلس می شوند. این وضع را تقریباً همه ی ما در مجالس عمومی دیده ایم. ظاهراً این رفتار عیب ناک همواره بوده، لذا پیامبر بزرگوار صلی الله و علیه و آله و سلم در دو حدیث به این امر اخلاقی اشاره فرمودند.

۱۶- قال رسول الله صلی الله و علیه و آله و سلم: البرکة فی الثلاثة الجماعة و السحور و الثرید.

فرمود: خیر و برکت در سه چیز است: اول به صورت دسته جمعی غذا خوردن، دوم غذا خوردن در سحرها و سوم نان در آب گوشت و یا آب دوغ و مانند آن تردید کردن.

۱۷- قال رسول الله صلی الله و علیه و آله و سلم: من استعمل الخشبین امن من عذاب الکلبین.

فرمود: کسی که مسواک و خلال می کند، از درد کلیه ها در امان خواهد بود.

ممکن است حدیث بدین صورت باشد ((من استعمل الخشبین امن من عذاب الکلبین)) یعنی: کسی که از دو چوب (خلال و مسواک) مدام استفاده کند، از درد و بیماری های دندان در امان خواهد بود. مراد از کلبتین، انبر دندان کشی است.

۱۸- قال رسول الله صلی الله و علیه و آله و سلم: تخللوا علی اثر الطعام و تمضمضوا فانهما مصححة الناب و النواجذ.

فرمود: بعد از خوردن، خلال کنید و با مضمضه کردن، دهان را بشویید زیرا این عمل موجب سلامتی دندان هایتان می شود.

۱۹- قال رسول الله صلی الله و علیه و آله و سلم: القصعة تستغفر لمن یلحسها.

فرمود: ظرف غذا و بشقاب، برای کسی که آن را خوب پاک کرده و بلیسد استغفار می کند.

مقصود از لیسیدن ظرف غذا، زیاد نیاوردن غذا است. در بعضی از فرهنگ های مردمی، غذا در بشقاب زیاد آوردن، نوعی شخصیت طلبی و بزرگ نمایی است. این عمل که قطعاً اسراف است، فعلی حرام و مذموم است.

۲۰- قال رسول الله صلی الله و علیه و آله و سلم: طعام الجواد دواء و طعام البخیل داء.

فرمود: خوردن غذای انسان کریم موجب درمان، و خوردن غذای انسان بخیل درد آور است.

چون غذای انسان های کریم با منت نیست و شخص کریم توقع جبران آن را ندارد. اما فرد بخیل با منت نهادن و ریختن آبرو باعث آزار انسان می شود و هم چنین در صدد است که چند برابر آن چه را داده بگیرد. چون انسان های بخیل گمان می کنند، که با خوردن غذایشان، آن غذا کم می شود. اما انسان های کریم معتقدند که میهمان حبیب خداست و برکت با خود می آورد و میهمان را کریمانه پذیرایی می کنند اما افراد بخیل با تنگ نظری و منت نهادن، کاری را انجام می دهند که انسان از غذا خوردن بر سر سفره ی آن ها پشیمان می شود.

۲۱- قال رسول الله صلی الله و علیه و آله و سلم: کلوا جمیعاً و لاتفرقوا فان البرکة فی الجماعة.

فرمود: با هم غذا بخورید نه به صورت انفرادی که خداوند خیر و برکت خویش را در غذا خوردن به صورت دسته جمعی قرار داده است.

۲۲- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: كثرة الطعام شوم.

فرمود: پرخوری شوم و ناگوار است.

۲۳- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: من جاع او احتاج و كتمه من الناس و مضى الى الله تعالى كان حقا عليه ان يفتح له

رزق سنة حلالا.

فرمود: اگر کسی، گرسنگی و نیازمندی خویش را از مردم پنهان نگاه دارد (عزت نفس به خرج دهد) و امر خویش را به خدای منان

واگذارد، خدای متعال برای او یک سال روزی حلال مقدر خواهد کرد.

دروازه های روزی حلال برایش گشوده خواهد شد.

۲۴- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: من كان يؤمن بالله و اليوم الاخر فليكرم ضيفه.

فرمود: کسی که به خدا و روز قیامت ایمان دارد، میهمانش را عزیز و گرامی دارد.

۲۵- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: من التواضع اءن يشرب الرجل من سؤء اخيه المؤمن.

فرمود: از فروتنی و تواضع انسان آن است که نیم خورده ی برادر مؤمن خویش را بنوشد.

چون اوصافی که اسلام برای انسان قائل است، دهان مؤمن پیوسته پاکیزه و بری از آلودگی است، در احادیث قبلی مشاهده

فرمودید که مسواک کردن و خلال و مضمضه کردن را رسول گرامی بسیار سفارش فرمودند.

روایت ۲۶ تا ۵۰

۲۶- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: من قل اءكله قل حساب.

فرمود: کسی که خوراکش سبک تر و کم تر است، لاجرم حساب و کتابش نیز در روز قیامت سبک تر خواهد بود.

۲۷- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: لا يشربن احدكم قائما.

فرمود: هنگامی که ایستاده هستی از نوشیدن پرهیز کن.

۲۸- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: المحتكر ملعون في الدنيا و الآخرة.

فرمود: احتکارکننده ملعون دنیا و آخرت است.

۲۹- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: الاحتكار في عشرة البئر والشعير و التمر و الزبيب و الذرة و السمن و العسل و الجبن

و الجوز و الزيت.

فرمود: در ده چیز احتکار (کالایی را ذخیر کردن تا در موقع مناسب گران تر به فروش برسانند) است: ۱. گندم ۲. جو ۳. خرما ۴.

کشمش ۵. ذرت ۶. روغن ۷. عسل ۸. پنیر ۹. گردو ۱۰. روغن زیتون

۳۰- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: اذا لم يكن للمرء تجارة الآ في الطعام طغى و بغى.

فرمود: اگر انسان به غیر تجارت مواد غذایی، تجارت دیگری نداشته باشد دچار طغیان و معصیت می شود.

علتش این است که اگر تاجر فقط مواد غذایی و خوراکی مردم را در اختیار داشته باشد ممکن است روزی طمع کرده آن را احتکار کند و یا گران بفروشد.

۳۱- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: من جمع طعاما يترتب به الغلاء اربعين يوما فقد برى من الله و برى الله منه. فرمود: کسی که یک ماده غذایی را به امید این که گران شود و گران بفروشد، چهل روز نگه دارد، او از خداوند دور شده و خداوند هم از وی بری خواهد بود.

۳۲- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: من احتكر على المسلمين طعاما ضربه الله تعالى بالجذام والافلاس. فرمود: کسانی که مواد غذایی مسلمانان را احتکار کنند، خدای متعال آنان را به بیماری جذام و بیچارگی دچار خواهد کرد. در واقع پیامبر گرامی اسلام صلى الله عليه وآله وسلم، محترکین مواد غذایی را نفرین کرده اند.

۳۳- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: تسحروا فان السحور بر كه. فرمود: سحری بخورید که خیر و برکت در سحری خوردن است.

۳۴- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: سحروا خلاف اهل الكتاب.

فرمود: برخلاف اهل کتاب (یهودی و نصاری) که سحری نمی خورند، سحری بخورید.

۳۵- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: عليكم بالهريس فأنها تنشط للعبادة اربعين يوما و هي التي نزلت علينا بدل مائدة عيسى.

فرمود: بر شما باد خوردن حلیم (غذایی که از گندم و گوشت کوبیده شده، تهیه می شود) که نشاط دهنده ی انسان در راه عبادت و بندگی تاچهل روز است و حلیم خوراکی است که در عوض مائده ای بر عیسی علیه السلام برایم فرستاده شد. یعنی ارزش حلیم چون ارزش مائده ی آسمانی بر عیسی علیه السلام است.

۳۶- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: لا تقطعوا الخبز بالسكين و اكرموا فان الله تعالى اكرمهم.

نان را با کارد میرید و گرامی بداریدش، چنان که خدای متعال آن را گرامی و ارزشمند داشت.

۳۷- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: ثلث لقمات بالملح قبل الطعام تصرف عن ابن آدم اثنين و سبعين نوعا من البلاء منه الجذام و البرص.

فرمود: سه لقمه با نمک خوردن قبل از غذا، هفتاد و دو بیماری هم چون جذام و برص (نوعی بیماری پوستی) را از بنی آدم دفع می کند.

۳۸- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: من اءكل الملح قبل كل شى دفع الله عنه ثلاثمائة و ثلثين نوعا من البلاء اهنها الجذام.

فرمود: کسانی که قبل از خوردن هر چیز، مقداری نمک می خورند خدای متعال سی صد و سی نوع بلا و بیماری که کم ترین آن بلاها، جذام است، را از وی دور کند.

نمک علاوه بر این که طعم دهنده ی غذا است، یکی از املاح لازم برای بدن است. نمک یا همان کلرید سدیم در معده و اثنی عشر تجزیه شده و اسید کلریدریک معده را درست می کند، که کمک کننده ی هضم غذاست. عملکرد دیگر نمک برقراری فشار اسمزی بین مایعات و سلول های بدن است. قابل ذکر است که خوردن نمک برای کسانی که سالم هستند در نظر گرفته شده، و برای کسانی که به تجویز پزشک، مصرف نمک مضر شناخته شده باید از خوردن آن خودداری کنند.

۳۹- قال رسول الله صلی الله و علیه و آله و سلم: افتتحو بالمح فانه دواء من سبعین دآء.

فرمود: خوردن را با نمک آغاز کنید که آن دواي هفتاد درد است.

شاید مراد از هفتاد یا سیصد و سی از جهت نفع بی شمار این ماده غذایی است نه آن که دقیقاً هفتاد درد را درمان کند و در محاورات عمومی به کاربردن چنین اصطلاحی در همه ی زبان ها معمول است. مثلاً می گویند: صد بار آدمم نبود؟ یعنی زیاد آدمم.

۴۰- قال رسول الله صلی الله و علیه و آله و سلم: افضل الصدقه اءلماء.

فرمود: بهترین صدقات آب است.

در قدیم خصوصاً در سرزمین حجاز، هیچ کیمیایی چون آب ارزشمند نبود، حضرت سفارش فرمود تا آب را به عنوان صدقات جاریه قرار دهند، لذا متمولین در گذشته با ساختن آب انبار و قنات و مانند آن و وقف آن برای عموم سعی در ایجاد صدقه جاریه داشتند. ضمناً احادیث در این باب بسیار است.

۴۱- قال رسول الله صلی الله و علیه و آله و سلم: اذا اشتھتھم الماء فاءشربوه مصتا و لا تشربوه عبا.

فرمود: هنگامی که میل به آب داشتید (تشنه بودید) آن را به مکیدن (جرعه جرعه) بنوشید آن را لاجرعه (یک باره) نیاشامید.

یعنی یک لیوان آب را یک نفس وارد معده نکنید، بلکه جرعه جرعه بنوشید تا آب، این مایع حیاتی بر بدنتان گوارا باشد.

۴۲- قال رسول الله صلی الله و علیه و آله و سلم: اءلعب یورث الکتبا.

فرمود: نوشیدن لاجرعه ی آب برای کبد (جگر سیاه) مضر است.

تصور کنید: یک لیوان آب یخ صفر درجه یک باره وارد معده شود و کبد این غده ی حساس بدن، که باید با درجه ی حرارت معین کار کند، در اثر هم جواری با معده چه بلایی به سرش می آید.

۴۳- قال رسول الله صلی الله و علیه و آله و سلم: من تعوّد کثرة الطعام و الشراب قسى قلبه.

فرمود: کسی که خود را به پر خوردن و زیاد نوشیدن عادت دهد، سنگ دل می شود.

۴۴- قال رسول الله صلی الله و علیه و آله و سلم: اذا شرب اءحدكم الماء و تنفس ثلاثا کان آمنا.

فرمود: اگر هنگام نوشیدن آب، حداقل سه بار تنفس کنید، سلامتی خویش را تاءمین کرده اید.

۴۵- قال رسول الله صلی الله و علیه و آله و سلم: شرار امتی الذین یا کلون مخاخ العظام.

فرمود: شرار امت من کسانی هستند، که مغز استخوان می خورند.

۴۶- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: إن إبليس يخطف شياطينه و يقول عليكم باللحم و المسكر و النسا فأتى لاجد اجماع الشرّ ألا فيها. (در نسخه چاپ حیدریه نجف، به جای کلمه نساء، النای، آمده، بنابراین به جای زن، نی به کار رفته است)
فرمود: شیطان رجیم به شیطان ها (انسان های معصیت کار) می گوید: بر شما باد خوردن گوشت و شراب و زن و من هیچ اجماعی را شترتر از این نیافتم.

۴۷- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: عليكم باكل الجزور.

فرمود: بر شما باد خوردن بره های چاق و فربه.

چون احتمال بیماری در حیوانات لاغر بیش تر است.

۴۸- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: اللحم ينبت اللحم و من ترك اللحم اربعين صباحا ساء خلقه.

فرمود: خوردن گوشت باعث روییدن گوشت در بدن می شود و اگر کسی چهل روز خوردن گوشت را ترک کند، بد اخلاق و عصبی خواهد شد.

چون یک سری ویتامین ها و پروتئین های مهم و ضروری بدن در گوشت قرمز است اگر مصرف آن قطع شود پروتئین ها و ویتامین های ضروری به خصوص ویتامین B۱۲ و... که بیش تر در گوشت، آن هم گوشت قرمز است، به بدن نمی رسد. هم چنین بیش ترین منبع آهن بدن نیز در گوشت قرمز و جگر است. بیش تر کسانی که گوشت خوار نیستند دچار کم خونی می شوند. علاوه بر آن موجب بیماری جسمی و روحی است که باعث بد خلقی فرد نیز خواهد شد.

۴۹- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: من ترك اءكل الميتة و الدم و لحم الخنزير عند الاضطرار و مات فله النار خالدًا مخلدا.

فرمود: کسی که در هنگام ضرورت یعنی هنگامی که هلاکتش قطعی است از خوردن گوشت حیوان مرده و یا خون و گوشت بوزینه ابا کند و بمیرد در آتش جهنم مخلد خواهد بود.

زیرا این عمل نوعی خودکشی است. و این حدیث نشان دهنده ی اهمیت حیات انسان است.

۵۰- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: لا تقطعوا اللحم بالسكين على الخوان فانه من صنع الاعاجم و انهشوه نهشا فانه اهناء و امرؤ.

فرمود: گوشت را با چاقو نبرید که بر سفره بگذارید زیرا این کار از کارهای عجم است، بلکه گوشت را کوبیده مصرف کنید که بر شما گوارا تر است.

شاید قطعه قطعه کردن گوشت با چاقو، مصرف آن را در سفره مشکل می کرده، لذا حضرت فرمود: برای مصرف راحت تر و نیز خوشمزه تر بودن، آن را بکوبید. چنان که امروز در بین ایرانیان آب گوشت را این گونه می کنند. برخلاف بیفتک اروپاییان که گاهی با کارد و چنگال هم نمی توان مصرف کرد.

روایت ۵۱ تا ۱۰۰

۵۱- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: لا تأكلوا من صيد المجوس الا المسك.

فرمود: از شکار و صید مجوس به غیر ماهی مخورید.

زیرا در اسلام برای صید قوائد و قوانینی وضع شده است که مجوس آن را در هنگام صید رعایت نمی کنند.

۵۲- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: من أكل اللحم أربعين يوماً صباحاً قسى قلبه.

فرمود: کسی که چهل روز ((پی در پی)) گوشت بخورد سنگ دل شود. در حدیث ۴۸ سفارش شده بود که در مدت چهل روز، خوردن گوشت را ترک نکنید. و در این حدیث سفارش شده به این که در مدت چهل روز پی در پی خوردن گوشت هم صحیح نیست، جالب است که در هر دو حدیث به اثر گوشت بر بدن و اخلاق و قلب انسان اشاره شده است.

۵۳- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: أوحى الله تعالى الى نبي من انبيائه حين شكى اليه ضعفه ان اطبخ اللحم. مع اللبن فاني قد جعلت الشفاء و البركة فيهما.

فرمود: هنگامی که یکی از پیامبران از ضعف بدن خود به خدا شکایت برد خداوند به وی وحی فرستاد که گوشت را با شیر بپزد و فرمود: که من در گوشت و شیر شفا و برکت قرار داده ام.

۵۴- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: الارز في الاطعمة كالسيد في القوم و انا في الانبياء كالملاح في الطعام.

فرمود: برنج در بین خوراکی ها چون سرور قوم است در بین قوم خود و من در بین انبیا مانند نمک در طعام هستم.

۵۵- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: من أكل الفاكهة و ترالم تضره.

فرمود: اگر کسی فقط میوه بخورد زیان نخواهد دید.

۵۶- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: ادهنوا بالبنفسج فانه بارد بالصيف حار في الشتاء.

فرمود: روغن بنفشه مصرف کنید که در تابستان خنک و در زمستان گرم است.

دو نکته را توضیح دهم - یکی این که لغت بنفسج معرب بنفشه است و نشان از آن دارد که این لغت از زبان فارسی وارد زبان عربی شده است، هم چون لغت برنامه که معرب برنامه است، و نیز کلمه ی مهرجان که معرب کلمه مهرگان است. نکته ی دوم آن که، طبیعت سرد و گرم که در طب پیامبر صلی الله و علیه و آله و سلم و نیز در طب بوعلی سینا طبیب ایرانی و به طور کلی در طب قدیم وجود داشت متأسفانه در طب جدید به طور کلی منکر این نوع تقسیم بندی شده اند.

۵۷- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: اسقوا نساءكم الحوامل باللبان فانها تزيد في عقل الصبي.

فرمود: به زنان حامله ی خود شیر بنوشانید زیرا موجب افزایش عقل در کودکش خواهد شد.

۵۸- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: اذا شربتم اللبن فتمضمضوا فان فيه دسما.

فرمود: هنگامی که شیر نوشیدید، دهان خود را با مضمضه کردن بشوئید زیرا چربی شیر در بین دندان ها موجب فساد دندان و دهان خواهد شد.

۵۹- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: ثلاثة لا ترد الوسادة و اللبن و الدهن.

فرمود: سه (پیشنهاد) را رد نکنید: ۱- متکا(که برای تکیه دادن مهمان به پشت او قرار می دهند). ۲- شیر خوردن ۳- روغن.

۶۰- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: الجبن دآء و الجوز دآء فاذا اجتماعا معاصارا دو آء.

فرمود: خوردن پنیر و نیز خوردن گردو به تنهایی موجب مرض است اما وقتی هر دو را با هم استفاده کنید سبب درمان خواهد شد.

۶۱- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: شرب اللبن محض الايمان.

فرمود: نوشیدن شیر بهره ای از ایمان است.

۶۲- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: عليكم بالالبان فانها تمسح الحر عن القلب كما يلسح الاصبع العرق عن الجبين و

تشد الظهر و تزيد في العقل و تذكى الذهن و تجلوا البصر و تذهب النسيان.

فرمود: بر شما باد خوردن شیر، زیرا: عطش از قلب بزدايد چنان که انگشتان دست عرق از پیشانی پاک کند و کمر قوی دارد و

عقل افزاید و ذهن را صاف و روشن نماید و چشمان نورانی گرداند و فراموشی زایل کند.

۶۳- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: عشر خصال تورث النسيان اكل الجبن و اكل سور الفارة و اكل التفاح الحامض و

الجلجلان و الحجامه على النقرة و المشى بين المراءتين و النظر الى المصلوب و قراءة لوح المقابر و شدة الاحزان و كثرة المعاصي.

فرمود: ده چیز سبب فراموشی است: خوردن پنیر(بدون مغز گردو)، نیم خورده ی موش، سیب ترش، گشنیز سبز، خون گرفتن از

برجستگی پشت گردن، بین دو زن راه رفتن، نگاه کردن به انسان دار آویخته، بسیار خواندن سنگ قبرها، بسیار غصه خوردن (بر

امور دنیوی) و بسیاری گناه.

۶۴- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: ليس يجزى مكان الطعام و الشرب غير اللبن.

فرمود: هیچ نوشیدنی و خوراکی جای شیر را نمی گیرد.

لذا گویند: شیر غذای کاملی است، چون دارای انواع ویتامین ها و مواد پروتئینی است.

۶۵- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: ثلثة يفرح بهن الجسم يربوا الطيب و لباس اللين و شرب العسل.

فرمود: سه چیز موجب شادمانی قلب و فربهی جسم است: استشمام بوی خوش، پوشیدن لباس نرم و خوردن عسل.

۶۶- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: عليكم بالعسل فالذى نفسى بيده ما من بيت فيه عسل الا و تستغفر الملائكة لاهل

ذلك البيت فان شربها رجل دخل فى جوفه اءلف دو آء و خرج عنه اءلف اءلف فان مات و هو فى جوفه لم تمس النار جسده.

فرمود: شما را سفارش می کنم به خوردن عسل؛ قسم به آن کسی که جانم در دست اوست، در خانه ای که عسل باشد، فرشتگان

برای اهل آن خانه استغفار کنند و کسی که عسل می خورد، هزار داروی شفا بخش به بدنش وارد می شود و هزاران درد از بدنش

خارج می شود و اگر در هنگام مُردن عسل خورده باشد، آتش سوزان هم وی را نافذ نخواهد بود.

این تعبیرات به خاطر خاصیت فراوانی که در عسل است گفته شده است. شما خواننده ی محترم می دانید که هیچ خوراکی مثل

عسل دوام و ثبات ندارد چنان که گویند عسل بیش از ده سال در هوای آزاد سالم خواهد ماند بدون آن که فاسد یا آلوده شود.

بنابراین که خوراکی که خودش چنین ذات خوبی دارد، سبب ایجاد همان چیزی است که در اوست. به قول معروف: از کوزه همان برون تراود که در اوست.

۶۷- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: قلب المؤمن حلو يحب الحلاوة.

فرمود: قلب انسان با ایمان شاد و خوش است و خوشی را دوست دارد.

۶۸- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: من ألقم في فم أخيه المؤمن لقمه حلولا يرجوها رشوة ولا يخاف بها من شره ولا يريد إلا وجهه صرف الله عنه بها حرارة الموقف يوم القيامة.

فرمود: کسی که در دهان برادر مؤمنش یک غذای شیرین بگذارد به طوری که قصدش رشوه دادن نباشد و غیر از خدا از هیچ کس نترسد، خداوند متعال در روز قیامت، خواری و ذلت را از او دور می کند.

۶۹- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: نعم الشراب العسل يربي القلب و يذهب برد الصدر.

فرمود: عسل نوشیدنی خوبی است که دل را صاف و نیکو می کند و سرما و رطوبت سینه را می زداید.

۷۰- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: من أعراد الحفظ فلياكل العسل.

فرمود: اگر خواستید حافظه ای قوی داشته باشید، عسل بخورید.

۷۱- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: إذا اشتريء أحدكم الخادمة فليكن أول ما يطعمها العسل فإنه أطيب لنفسها.

فرمود: اگر خدمتکاری خریدید، اولین غذایی که به او می دهید عسل باشد. زیرا این بهترین کار است.

در این حدیث به تأثیر روانی عسل توجه شده، زیرا وقتی خدمتکاری به منزل آمد و با عسل پذیرایی شد طبیعتاً عقده های روانی طبقاتی وی از بین می رود.

۷۲- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: إذا ولدت المرثءة فليكن أول ما تاكل الرطب الحلو و التمر فإنه لو كان شئ أفضل منه أطعمه الله تعالى مريم حين ولدت عيسى عليه السلام.

فرمود: نخستین خوراکی زن زایمان کرده، بهتر است خرماى تازه و یا خرماى خشک باشد و اگر خوراکی بهتر از این بود، هر آینه خدای متعال حضرت مریم سلام الله علیها را، پس از تولد حضرت مسیح علیه السلام از آن طعام پذیرایی می نمود.

۷۳- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: إذا جاء الرطب فهنئونی و إذا ذهب فعزونی.

فرمود: هنگامی که فصل خرما آید مرا تهنیت گوئید و هر وقت فصل آن گذشت مرا تسلیت گوئید.

۷۴- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: بيت لا تمر فيها كان ليس فيها طعام.

فرمود: خانه ای که در آن خرما نباشد مثل آن است که در آن خانه غذایی نیست.

۷۵- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: نعم السحور للمؤمن التمر.

فرمود: بهترین سحری برای مؤمن خرما است.

۷۶- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: كل التمر على الریق فإنه يقتل الدود.

فرمود: خرما را ناشتا صرف کنید تا انگل های درون بدن شما را نابود کند.

۷۷- قال رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: من وجد التمر فليفطر عليه و من لم يجد فليفطر على الماء فانه طهور.

فرمود: در هنگام روزه داری اگر خرما بود با آن افطار کنید و اگر نبود با آب روزه را افطار کنید که شوینده ی خوبی است.

۷۸- قال رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: خیر طعامکم الخبز و خیر فاکهتکم العنب.

فرمود: بهترین غذاهای شما نان و بهترین میوه تان انگور است.

۷۹- قال رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: خیر الاءدام فی الدنيا و الاخرة اللحم و العنب لست باکله و لا اءحرم.

فرمود: بهترین خورشت ها (خوردنی ها) در دنیا و آخرت گوشت و انگور است ولی من این دو غذا را نه می خورم و نه حرامش

می دارم.

۸۰- قال رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: خلقت النخلة و الرمان و العنب من فضله طینه آدم.

فرمود: خدای منان درخت خرما و انار و انگور را از برتری طینت حضرت آدم علیه السلام آفرید.

۸۱- قال رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: کل العنب حبه حبه فانها آهنا.

فرمود: انگور را دانه دانه بخورید که این گونه خوردن گواراتر است. خوردن انگور با خوشه باعث می شود حشرات و تخم

حشراتی که در لابه لای خوشه است وارد معده شده و سبب بیماری و سوء هاضمه گردد.

۸۲- قال رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: شکی نوح الی الله عن الغم فاوحی الله الیه اءن یاء کل العنب فانه یذهب الغم.

فرمود: حضرت نوح علیه السلام به خداوند از غمگین بودن خویش شکایت کرد، پس وحی شد به وی که انگور بخور تا غمت

زایل شود.

۸۳- قال رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: ربیع اءتی العنب و البطیخ.

فرمود: بهار اءت من فصل انگور و خربزه است.

۸۴- قال رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: لا تردوا شربه العسل علی من اء تا کم بها.

فرمود: هنگامی که به شما شربت عسل تعارف می کنند از خوردن آن تردید به خود راه ندهید.

یعنی شربت عسل را بگیریید و بخورید پیامبر گرامی اسلام صلى الله عليه و آله و سلم با این بیانات شیوا و گیرا می خواهد،

خاصیت بسیار مهم عسل را گوشزد انسان ها کند.

۸۵- قال رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: لحم البقر داء و لبنها دواء و لحم الغنم دواء و لبنها داء.

فرمود: گوشت گاو بیماری زا و شیرین درمان کننده است. چنان که گوشت گوسفند درمان کننده اما شیرش دردآور است.

به تجربه ثابت شده که طبیعت گوشت گاو شدیداً سرد است در حالی که شیرش گرم می باشد و طبیعت گوشت گوسفند گرم و

شیرش سرد می باشد.

۸۶- قال رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: عليكم بالفواكه في اقبالها فانها مصحة للابدان مطردة للاحزان و القوها في ادبارها فانها داء الابدان.

فرمود: شما را سفارش می کنم به خوردن میوه های نویر و تازه رسیده، زیرا باعث سلامت بدن و زوال غم و اندوه است و میوه را در پایان فصلش رها کنید که برای بدن بیماری زا است.

۸۷- قال رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: اكل التين امان من القولنج.

فرمود: خوردن انجیر شخص را از قولنج (گرفتگی عضلانی) حفظ می کند.

۸۸- قال رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: افضل ما يبدء به الصائم الزبيب و التمر او شبي حلو.

فرمود: بهتر آن است که روزه دار با کشمش یا خرما و یا چیز شیرین دیگر روزه ی خود را باز کند. با توجه به احادیث دیگر در این مورد بهترین راه، برای گشایش روزه، نمک یا شیرینی و یا آب است.

۸۹- قال رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: اكل السفرجل يذهب ظلمة البصر.

فرمود: خوردن به، کم نوری چشم را برطرف می کند.

۹۰- قال رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: عليكم بالرمان و كلوا شحمه فانه دباج المعدة و ما من حبة تقع في جوف احدكم الا

انارت قلبه و جنبه من الشيطان و الوسوسة اربعين يوما.

فرمود: شما را سفارش می کنم به خوردن انار همراه با پیه آن، که معده را شست و شو دهد. هر دانه ی اناری که خورده شود موجب روشنایی قلب است، به طوری که تا چهل روز شیطان و وسوسه هایش را از شما دور کند.

مقصود از پیه انار، محتویات یا به اصطلاح گوشت آن است. به مزاح گویند: شخصی انار را با پیه گوسفند می خورد، به وی گفتند: چرا انار را با پیه گوسفند می خوری؟ گفت: روایت وارد شده.

مراد از شیطان در این جا همان آلودگی ها و میکروب هاست.

۹۱- قال رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: من اكل رمانة حتى يتممها نور الله قلبه اربعين يوما.

فرمود: هر کس اناری را به تمامه بخورد، خدای متعال چهل روز قلبش را نورانی گرداند.

۹۲- قال رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: ما من احد اكل رمانة الا مرض شيطانه اربعين يوما.

فرمود: کسی که اناری کامل خورد، میکروب های بدنش چهل روز رنجور باشند.

اشاره به خاصیت ضد میکروبی و تصفیه کننده گی انار است.

۹۳- قال رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: عليكم بالاءترج فانه يضي الفؤاد و يزيد في الدماغ.

فرمود: شما را سفارش می کنم به خوردن ترنج که موجب روشنایی قلب و سبب زیادی عقل است. ترنج نوعی از مرکبات است.

۹۴- قال رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: كل التين فانه ينفع البواسير والنقرس.

فرمود: انجیر را بخورید که به درستی برای بواسیر (هموروئید) و نقرس مفید است.
در گذشته به نقرس داءالملوک یا بیماری ثروتمندان می گفتند. زیرا: از خوردن زیاد گوشت، ثروتمندان به این بیماری که دردی در انگشتان پا بود گرفتار می شدند.

۹۵- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: كل البادنجان و اء كثره فانها شجرة راءيتها في الجنة فمن اكلها على انها داء كانت داء و من اء كل على آنها دواء.

فرمود: بادنجان بخورید، و خوردنش زیاد کنید که من بوته اش را در بهشت دیدم، اگر هنگام بیماری بخورید درد است و اگر در زمان سلامت میل کنید درمان است.

۹۶- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: عليكم بالقرع فانه يزيد في الدماغ.

فرمود: بر شما باد خوردن کدو که قوه ی عاقله را تقویت کند.

۹۷- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: كل اليقطين فلو كان لله سبحانه و تعالى شجرة اخف من هذه لاعتبتها على اخي يونس عليه السلام.

فرمود: کدو را بخورید که اگر خدای سبحان درختی از آن سبک تر می داشت برای برادرم یونس علیه السلام می رویانید.

يقطين - کدوی حلوایی یا کدوی تنبل را گویند.

۹۸- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: اذا اءتخذ اء حدكم مرقا فليكثر فيه الدبا فانه يزيد في الدماغ و العقل.

فرمود: اگر بخواهید خورشتی بار گذارید، در آن کدوی خورشتی زیاد بریزید. زیرا، کدوی خورشتی موجب افزایش فکرو عقل است.

۹۹- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: الكرفس بقلة الاءنباء.

فرمود: کرفس سبزی انبیا است.

۱۰۰- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: من اء كل الخل قام عليه ملك يستغفر له حتى يفرغ منه.

فرمود: کسی که سرکه می خورد تا هنگامی که به خوردنش ادامه می دهد، ملکی برایش استغفار می کند.

منظور این است که بعضی تا سرکه را به لب می زنند به خاطر ترشی اش، زود آن را کنار می گذارند، در حالی که حضرت با این عبارت، ما را به خوردن سرکه تشویق فرمودند.

روایت ۱۰۱ تا ۲۰۰

۱۰۱- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: نعم الاءدام الخل.

فرمود: سرکه بهترین خوراک است.

۱۰۲- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: نعم الاءلادام الزبيب.

فرمود: کشمش خوراکی خوبی است.

۱۰۳- قال رسول الله صَلَّى الله عليه و آله و سلم: عليكم بالزبيب فانه يطفى المرء و يسكن البلغم و يشد العصب و يذهب النصب و يحسن القلب.

فرمود: بر شما باد خوردن کشمش که ترشحات صفراوی را خاموش کند و باعث آرامش بلغم شود و اعصاب را قوی کند و خستگی از بین برد و قلب را نیکو دارد.

۱۰۴- قال رسول الله صَلَّى الله عليه و آله و سلم: العناب يذهب بالحُمى و الكُمثرى يجلى القلب.
فرمود: عناب تب بر است و گلابی جلا دهنده ی قلب است.

۱۰۵- قال رسول الله صَلَّى الله عليه و آله و سلم: تفكهوا بالبطيخ فانها فاكهة الجنة فيها اءلف بركة و الف رحمة و اءكلها شفاء من كل داء.

فرمود: خربزه را بخورید که میوه ای بهشتی است و در آن هزاران خیر و رحمت است و در آن شفای هر دردی است.

۱۰۶- قال رسول الله صَلَّى الله عليه و آله و سلم: عض البيطخ و لاتقطعها قطعاً فانها فاكهة مباركة طيبة مطهرة الفم، مقدسة القلب، يتبييض الاءسنان و ترضى الرحمن. ريحها من العنبر و ماؤها من الكوثر و لذتها من الجنة و اءكلها من العبادة.

فرمود: خربزه را با گاز زدن بخورید نه آن که آن را پاره پاره کنید (این عمل برای شست و شوی دندان ها و لب ها بهتر است) به درستی خربزه میوه ای است پاک و مبارک، که پاکیزه کننده ی دهان و پاک سازنده ی دل است و موجب درخشندگی دندان ها و سبب خشنودی خداوند است، عطر و بویش از عنبر و آبش از آب کوثر است و لذت آن نمونه ای از نعمت بهشت و خوردن آن برای مؤمن، عبادت است.

۱۰۷- قال رسول الله صَلَّى الله عليه و آله و سلم: عليكم بالبطيخ فانّ فيه عشر خصال هو طعام و شراب و اسنان و ريحان و يغسل المثانة و يغسل البطن و يكثر ماء الظهر و يزيد فى الجماع و يقطع البرودة و ينقى البشرة.

فرمود: بر شما باد خوردن خربزه، زیرا، در آن ده صفت خوب است: هم غذا و هم آب است و پاک کننده ی دندان و معطر است، موجب شست و شوی مثانه و شکم است، مزید آب پشت و سبب جماع است، سردی را از بدن دور کند و چهره انسان را شاداب نماید.

۱۰۸- قال رسول الله صَلَّى الله عليه و آله و سلم: تفكهوا بالبطيخ و عضوه فانّ مائه رحمة و حلاوته من حلاوة الايمان و الايمان فى الجنة فمن لقم لقمه من البطيخ كتب الله سبعين الف حسنة و محى عنه سبعين اءلف سيئة.

فرمود: خربزه را با گاز زدن میل کنید که در آب آن رحمت است و شیرینی اش چون شیرینی ایمان است، و ایمان در بهشت است و اگر کسی قاچی از خربزه میل کند خدای متعال هزاران خوبی برایش ثبت کند و هزاران بدی از وی بزداید.

۱۰۹- قال رسول الله صَلَّى الله عليه و آله و سلم: انّ فى البطيخ خصال عشرة و هى التى ذكر من قبل و انه اهدى الى النبى صَلَّى الله عليه و آله و سلم بطيخ من الطائف فشمه و قبله ثم قال صَلَّى الله عليه و آله و سلم عضوا البطيخ فانه من حلال الارض و ماؤه من رحمة الله و حلاوته من الجنة.

همانا در خربزه ده صفت خوب است. چنان که گفته شد، کسی خربزه ای از شهر طائف در مدینه برای حضرتش صلی الله و علیه و آله و سلم هدیه آورد، آن را بوید و بوسید، سپس فرمود: آن را با گازدن میل کنید که خربزه از شیرینی های زمین است و آبش از بخشش های الهی است و شیرینی اش حاکی از بهشت است.

یعنی خربزه را قاچ نکنید، بلکه با دو دست در دهان گیرید تا دندان ها و لب هایتان را تمیز و شاداب کند.

۱۱۰- قال رسول الله صلی الله و علیه و آله و سلم: کان یوما فی محفل من اصحابه فقال: رحم الله من اءطعنا بطیخاً فقام علی علیه افضل الصلوة و السلم و ذهب فجاء بجملة من البطیخ فاء کل هو و اصحابه فقال رحمه الله من اءطعنا هذا و من اءکل او یاء کل من یومنا هذا الی یوم القیامة من المسلمین.

روزی در میان جمعی از اصحاب، پیامبر صلی الله و علیه و آله و سلم به اصحابش فرمود: خداوند رحمت کند کسی را که خربزه ای بیاورد، پس امیرالمؤمنین علی علیه السلام برخاست و رفت و چند خربزه آورد، حضرت و اصحابش خربزه را خوردند، پس حضرت فرمود: خدا رحمت کند کسی را که امروز به ما خربزه خوراند پس امید است از امروز تا روز قیامت کسی که خربزه می خورد از مسلمین باشد.

۱۱۱- قال رسول الله صلی الله و علیه و آله و سلم: ما من امرئة حامله اء کلت البطیخ آلا یكون مولودها حسن الوجه و الخلق.

فرمود: هر زن حامله ای که خربزه بخورد، فرزندش زیبا صورت و نیکو خلق خواهد شد.

۱۱۲- قال رسول الله صلی الله و علیه و آله و سلم: البطیخ قبل الطعام یغسل البطن و یذهب الداء.

فرمود: خوردن خربزه قبل از غذا شکم را شسته و درد را زایل کند.

احادیث زیادی در مورد خربزه وارد شد، عزیزانی که به مدینه رفته اند، می دانند که خربزه ای که در مدینه است مثلاً با خربزه مشهدی تفاوت زیادی دارد، خربزه های مدینه، گرد و معطر و شیرین و پوستش زرد است. خصوصاً عطرش بسیار عالی است، این نوع خربزه را اخیراً در ایران هم به عمل می آورند درحالی که خربزه مشهدی دراز و پوستش سبز و برای سرماخوردگی بسیار مضر است.

۱۱۳- قال رسول الله صلی الله و علیه و آله و سلم: اذا اء کلت القثاء فکلوه من اء سفله.

فرمود: هنگامی که خیار چنبر می خورید از قسمت ته آن (یعنی از طرف بوته ی خیار) مصرف نمایید.

۱۱۴- قال رسول الله صلی الله و علیه و آله و سلم: یا کل القثاء بالملح و یا کل البطیخ بالجبن و کان یاء کل الفاکهة الرطبه و ربما اء کل البطیخ بالیدین جمیعاً.

فرمود: خیار را با نمک می خورند، و خربزه را برای ضعف قلب می خوردند و نیز میوه ی تر و تازه باید خورد، و چه بسا خربزه را با دو دست بخورید.

حضرت فرمود: خیار را با نمک بخورید زیرا خیار از میوه های تابستانی است و در فصل تابستان به خاطر گرمی هوا مقدار زیادی املاح معدنی از بدن خارج می شود، لذا خوردن خیار با نمک کمبود املاح در بدن را برطرف می کند.

با تکنولوژی تولید و برداشت که امروز معمول است، زمستان هم غالباً مردم خیار مصرف می کنند و همان عادت به مصرف خیار با نمک را که در تابستان دارند در زمستان هم به همان ترتیب نمک مصرف می کنند، در حال که در زمستان به خاطر عدم تعرق بدن، مصرف زیاد نمک برای بدن مضر است. لذا سازمان بهداشت جهانی مصرف بی رویه ی نمک را به جهانیان هشدار داده است. طبیعت براساس سنت الهی با بدن انسان هماهنگ است. لذا خیار و خربزه در تابستان و مرکبات در زمستان هماهنگ با نیازهای بدن انسان آفریده شده اند، و حال آنکه تکنولوژی امروز همه ی معادلات را به ریخته و موجب افزایش انواع بیماری ها شده است.

۱۱۵- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: شتموا النرجس و لو في اليوم مرة و لو في الاسبوع مرة و لو و لو في الشهر مرة و لو في السنة مرة و لو في الدهر مرة فان في القلب حبة من الجنون و الجذام و البرص و شمه يرفعها.

فرمود: ببوید عطر گیاه نرگس را اگرچه روزی یک بار و اگر نشد هفته ای یک بار و اگر نشد، ماهی یک بار و اگر نشد، سالی یک بار و اگر نشد، در تمام عمرتان یک بار، زیرا: در قلب انسانذره ای از جنون و جذام و برص وجود دارد که بویدن نرگس آن را از بین می برد.

۱۱۶- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: الحنا خضاب الاسلام يزید في المؤمن عمله و يذهب بالصداع و يحد البصر و يزید في الوقاع و هو سيد الرياحين في الدنيا و الاخرة.

فرمود: گیاه حنا رنگ و خضاب اسلام است، عمل مؤمن افزایش دهد و درد سر را رفع کند موجب افزونی بینایی شود و نیروی جماع زیاد کند، لذا بهترین گیاه در دنیا و آخرت است.

۱۱۷- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: عليكم بالمرزنجوش شموه فانه جيد للخشام و الخشام دآء.

فرمود: بر شما باد استفاده و بویدن مرزنگوش که برای خشام خوب است و خشام نوعی بیماری است.

۱۱۸- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: فضل دهن البنفسج على الاءدهان كفضل الاسلام على اءديان.

فرمود: برتری روغن بنفشه در میان روغن ها مثل برتری اسلام است بر ادیان دیگر.

۱۱۹- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: ما من ورقة من ورق الهندباء آلا عليها قطرة من ماء الجنة.

فرمود: در هر برگ گیاه کاسنی قطره ای از آب بهشت قرار دارد.

۱۲۰- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: من اءراد ان يشم رائحتي فليشم الورد الاءحمر.

فرمود: اگر کسی بخواهد مرا ببوید، گل سرخ را ببوید.

لذا از این حدیث ایرانیان استفاده کرده به گل سرخ، گل محمدی گویند.

۱۲۱- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: ما خلق الله شجرة اءحب اليه من الحناء.

فرمود: در نزد خدای متعال هیچ درختی محبوب تر از درخت حنا نیست.

۱۲۲- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: نفقة درهم في سبيل الله بسبعمائه و نفقة درهم في خضاب الحناء بتسعة اءلف.

فرمود: یک درهم در راه خدا هزینه کردن هفت صددرهم می ارزودو یک درهم برای رنگ کردن به حنا نه هزار درهم ارزش دارد.

مقصود ارزش بالای رنگ کردن سر و ریش و احیانا دست و پا با حنا است، مردان و زنان مسلمانی که سروریش خود را با حنا رنگ می کنند معمولا عمر طولانی کرده و غالبا سالم زندگی می کنند.

۱۲۳- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: زينوا موائدكم بالبقل فانها مطردة للشياطين.

فرمود: سفره های خود را با سبزیجات بیارایید، زیرا سبزیجات از بین برنده ی آلودگی ها و میکروب ها است.

۱۲۴- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: الشو نیز دواء من كل داء الالسام.

فرمود: سیاه تخمه دواي هر دردی است مگر مرگ را.

سیاه تخمه دارای خواص زیادی است. در گذشته برای آن که روزانه مصرف شود، نان را با سیاه تخمه آغشته می کردند، اخیرا در مقاله ای دیدم که در مراکز تحقیقاتی آمریکا روی سیاه تخمه، تحقیقات بسیاری کرده اند و حدود بیست نوع خاصیت آن را معلوم نموده اند.

۱۲۵- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: كلوا الجبن فانه يورث التماس و يهضم الطعام.

فرمود: پنیر را بخورید که خواب آور و هاضم غذا است.

چنان که در احادیث قبلی دیده شد، سفارش شده پنیر با گردو مصرف شود.

۱۲۶- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: كلوا الثوم فان فيها شفاء من سبعين داء.

فرمود: سیر بخورید زیرا در آن شفای هفتاد نوع بیماری است.

منظور از هفتاد دقیقا هفتاد مورد نیست، بلکه خاصیت بی شمار سیر است که علم امروز آن را تأیید کرده است. از جمله: برای چربی خون، فشارخون و از بین بردن اقسام انگل ها در بدن مفید است. گویند: اگر در هنگام شیوع بیماری وبا، چند بوته سیر را در خانه آویزان کنید، محیط خانه را از آلودگی حفظ خواهد کرد، و نیز در هنگام شیوع وبا، علاوه بر رعایت اصول بهداشتی، بهتر است روزانه سیر مصرف شود و دهان بوی سیر دهد، و این کار چه بسا از بیماری وبا جلوگیری نماید.

پیامبر گرامی اسلام صَلَّى الله و عليه و آله و سلم در سال اول هجری وقتی وارد مدینه شد در خانه ی جابرین عبدالله انصاری سکنی گزید. خانه ی جابر دو طبقه بود. پیامبر در طبقه هم کف زندگی می کرد و جابر در طبقه بالا می زیست. بیش تر اوقات همسر جابر غذایی که می پخت برای پیامبر صَلَّى الله و عليه و آله و سلم هم می فرستاد. روزی غذایی درست کرد و به شوهرش جابر داد تا برای پیامبر صَلَّى الله و عليه و آله و سلم ببرد. بعد از وقت صرف غذا، وقتی که جابر آمد ظرف را ببرد غذا را نخورده دید. از پیامبر صَلَّى الله و عليه و آله و سلم سؤال کرد، یا رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم این غذا چه اشکالی داشت که شما میل نفرمودید؟ پیامبر فرمود: به خاطر سیری که در این غذا هست. جابر گفت: یا رسول الله مگر خوردن سیر اشکالی دارد. حضرت فرمود: خیر، من سیر را خیلی دوست دارم. اما چون با مردم حشر و نشر زیادی دارم از این که دهانم بوی سیر دهد کراهت دارم و گرنه سیر خوراکی بسیار مطلوبی است.

۱۲۷- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: من اءكل الثوم و البصل و الكرآث فلا يقربنا و لا يقرب المسجد.

فرمود: کسی که سیر و پیاز و تره را بخورد نه به من نزدیک شود و نه به مسجد برود.

کراث، تره فرنگی را گویند که بوی تندی دارد.

۱۲۸- قال رسول الله صَلَّى الله عليه و آله و سلم: إذا دخلتم بلاداً فكلوا من بقله و بصله يطرد عنكم داؤه و يذهب بالنصب و يشد العصب و يزيد في الباه و يذهب بالحمى.

فرمود: هنگامی که به محل و آبادی جدیدی وارد شدید، از سبزیجات و پیاز آن محل بخورید، زیرا بیماری بومی را از بین ببرد و اعصاب را قوی کند، شهوت را زیاد نماید و تب را زایل کند.

زیرا علاج بعضی بیماری های بومی با سبزی و خصوصاً پیاز همان جا است. اگر دیده باشید، ماماهاى قدیم، پیاز را به دو نیم می کردند و بالای سر زن تازه زایمان کرده می آویختند، این کار طبق دستور اطبای قدیم بود، که بعدها به صورت خرافی درآمد و صورتکی روی پیاز ترسیم می کردند. در حالی که اطبای قدیم می دانستند که پیاز جمع کننده ی میکروب های داخل اطاق است، لذا اطبای جدید گویند، پیاز مانده را نخورید، چون پیاز جمع کننده و کشنده میکروب ها است.

۱۲۹- قال رسول الله صَلَّى الله عليه و آله و سلم: عليكم بالكرفس فانه ان كان شى يزيد في العقل فهو هو.

فرمود: شما را به خوردن کرفس سفارش می کنم که اگر چیزی باشد که عقل را زیاد کند پس همان کرفس است.

۱۳۰- قال رسول الله صَلَّى الله عليه و آله و سلم: لو كان في شى شفاء لكان في السناء.

فرمود: اگر در چیزی شفا و درمان باشد همانا آن چیز سنا است.

۱۳۱- قال رسول الله صَلَّى الله عليه و آله و سلم: عليكم بالاهليلج الاءسود فانه من شجر الجنة طعمه مر و فيه شفاء من كل داء.

فرمود: بر شما باد خوردن هلیله سیاه، زیرا از درختان بهشتی است، گرچه طعمش تلخ است ولی درمان هر دردی است.

۱۳۲- قال رسول الله صَلَّى الله عليه و آله و سلم: يستحب الحجامه في تسعة عشر من الشهر او واحد و عشرين.

فرمود: حجامت کردن در نوزدهم یا بیست و یکم ماه مستحب است.

۱۳۳- قال رسول الله صَلَّى الله عليه و آله و سلم: في ليلة اسرى بي الى السماء ما مررت بملك من الملائكة و خير ما تداوونتم به الحجامه و الشونيز و القسط.

فرمود: در شب اسری در آسمان گذرم به گروهی از ملائکه افتاد. ملائکه گفتند: یا محمد صَلَّى الله و آله و سلم امتت را به حجامت و مداومت در آن و نیز به مصرف سیاه تخمه و گردو سفارش کن.

۱۳۴- قال رسول الله صَلَّى الله عليه و آله و سلم: اءكل الطين حرام على كل مسلم.

فرمود: خوردن خاک بر مسلمانان حرام است.

۱۳۵- قال رسول الله صَلَّى الله عليه و آله و سلم: و من و في بطنه مثقال ذرة من الطين ادخله الله النار.

فرمود: اگر کسی بمیرد و در شکمش ذره ای از خاک باشد، خدای متعال وی را داخل آتش خواهد کرد.

۱۳۶- قال رسول الله صَلَّى الله عليه و آله و سلم: من اءكل من الطين فان فيها ثلاث خصال تورث الداء و تعظم البطن و تصفر اللون.

فرمود: اگر کسی خاک بخورد سه خصلت بد در وی ایجاد شود، سبب بیماری است، شکمش بزرگ شود و رنگ صورتش زرد گردد.

۱۳۷- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: من مرض سبعة ايام مرضا سخينا كفر الله عنه ذنوب سبعين سنة.

فرمود: اگر مؤمنی هفت روز بیمار و تبار شود، خدای متعال این بیماری را کفاری هفتاد سال گناهانش قرار دهد.

۱۳۸- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: لا تكرهوا اربعة: الرمد، يقطع عروق العمى و الزكام، فانه يقطع عروق الجذام و السعال فانه يقطع عروق الفالج و الدما ميل، فانه تقطع عروق البرص.

فرمود: چهار چیز را بد مدارید: ۱- گُل مژه که ریشه ی کوری را قطع کند. ۲- زکام که ریشه ی جذام را قطع کند. ۳- سرفه که ریشه ی فلج را قطع کند. ۴- و دمل که ریشه ی بیماری پیسی را قطع کند.

۱۳۹- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: لا وجع الا وجع العين و لاهم الا هم الدين.

فرمود: هیچ دردی چون درد چشم و هیچ غمی چون غم بدهکاری نیست.

۱۴۰- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: الحمى تحط الخطا يا كما تحط من الشجرة الورق.

فرمود: تب موجب ریزش گناهان شود، درست مثل ریختن برگ از درخت.

۱۴۱- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: الحمى نصيب كل مؤمن من النار.

فرمود: تب برای مؤمن نصیبی از آتش است.

۱۴۲- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: من سبق العاطس بالحمد لله امن من الشوص و اللوص و القلوص.

فرمود: اگر عطسه کننده به الحمد لله سبقت جوید از درد شکم و سینه و گلو در امان خواهد بود.

۱۴۳- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: ما من عمل افضل من اشباع كبد جائع.

فرمود: هیچ کاری بهتر از سیر کردن شکم گرسنه نیست.

۱۴۴- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: ما من عبد يبيع قالدا الا سلط الله عليه تالفا.

فرمود: هر بنده که چیز فاسد فروشد خدا تلف کننده ای را برای مال او مسلط کند.

حدیث، اشاره به بعضی تولید کنندگان و یا فروشندگان مواد غذایی است که وقتی یک ماده ی غذایی، فاسد شد آن را با ماده ی غذایی دیگر و مواد دارای طعم ترکیب کرده و به فروش می رساند، تا ضرر نکنند و یا نفع بیشتری ببرند. در حالی که طبق حدیث فوق، اموال چنین افرادی که خدا را در کارها ناظر و رازق نمی دانند، به صورتی تلف خواهد شد. مثلا، خداوند فرزندی به وی می دهد تا موجب شرمساری و اتلاف مال وی گردد.

۱۴۵- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: ما ملاء آدمی و عاء شرا من بطنه يجب ابن آدم اء كلات يقمن صلبه.

فرمود: آدمی ظرفی بدتر از شکم پر نمی کند. برای آدمی زاده همین قدر غذا که بُنیه ی او را نگه دارد کافی است.

۱۴۶- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: السواك نصف الايمان و الوضوء نصف الايمان.

فرمود: مسواک کردن نیمی از ایمان است و وضو هم نیمی از ایمان است.

۱۴۷- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: السواك يزيد الرجل فصاحةً.

فرمود: مسواک کردن فصاحت مرد را افزون می کند.

پیامبر بزرگوار اسلام صلی الله و علیه و آله و سلم، آن قدر برای بهداشت فردی اهمیت قایل است که در احادیث مختلف وضو و مسواک را بخشی از ایمان دانسته است، اساساً شخصی که سر و صورت و بدن پاکیزه ای دارد از نظر روحی و روانی نسبت به دیگران احساس سربلندی و عزت نفس می کنند، گوستاو لوبون فرانسوی نویسنده ی تاریخ تمدن اسلام و عرب در کتاب خویش راجع به رعایت بهداشت و نظافت مسلمانان گوید: وقتی که مسلمین در سال ۱۴۵۳ م اروپا را فتح کردند، در خیابان های شهر اروپایی، علامت مشخصه ی یک فرد مسلمان از یک فرد مسیحی اروپایی، رعایت بهداشت و نظافت از طرف مسلمانان بود.

۱۴۸- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: السواك مطهرةٌ للفم مرضاةٌ للرب و مجلاةٌ للبصر.

فرمود: مسواک کردن موجب پاکی دهان و رضایت پروردگار و روشنی چشم است.

۱۴۹- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: السواك سنةٌ فستاكوا ائى وقت شئتم.

فرمود: مسواک کردن سنت است. هر وقت خواستید مسواک کنید. بعضی از مردم عادت کرده اند فقط در شب موقع خوابیدن مسواک کنند، در حالی که رسول گرامی صلی الله و علیه و آله و سلم برای مسواک کردن و تمیزی دهان و دندان اهمیت زیادی قایل بودند و این که فرمودند: هر وقت خواستید مسواک کنید، یعنی هر وقت غذا خوردید و یا هرگاه دهان نیاز به شست و شو داشت، مسواک کنید.

۱۵۰- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: السواك من الفطرة.

فرمود: مسواک کردن اقتضای فطرت است.

۱۵۱- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: عليكم بالزبيب فانه يكتف المرء و يذهب بالبلغم و يشد العصب و يذهب بالعياء و يحسن الخلق و يطيب النفس و يذهب بالهم.

فرمود: مویز (کشمش) خورید که صفرا را غلیظ کند و بلغم را ببرد و عصب را قوی کند و کندذهنی را زایل نماید و خلق را نیکو کند و جان را پاک دارد و غم را ببرد.

۱۵۲- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: نفقى و لا تحصى فيحصى الله عليك و لا توعى فيوعى الله عليك.

فرمود: خرج کن و حساب مکن که خدا بر تو حساب کند و بخل موز که خدا بر تو بخل ورزد.

۱۵۳- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: اعشى ما خشيت على امتى كبر البطن و مداومة النوم و الكسل و ضعف اليقين.

فرمود: بر امت خویش، بیش تر از هر چیز، از شکم پرستی و پر خوابی و تنبلی و بی ایمانی بیمناکم.

۱۵۴- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: البطانة تقسى القلب.

فرمود: پر خوری دل را سخت می کند.

۱۵۵- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: من قل طعامه صح بدنه و من كثر طعامه سقم بدنه و قسى قلبه.

فرمود: هر کس کم خورد، سالم ماند، و هر که بسیار خورد، تنش بیمار و دلش سخت گردد.

۱۵۶- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: نصف ما يحفر لامتي من القبور من العين و المعدة.

فرمود: نیمی از قبرهایی که برای امت من حفر می شود از چشم بد و پر خوری است.

۱۵۷- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: آكل كما ياء كل العبد و جالس كما يجلس العبد.

فرمود: مانند بندگان غذا می خورم و مانند آن ها بر زمین می نشینم.

۱۵۸- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: اذا استكتم فاستاكوا عرضا.

فرمود: وقتی مسواک می کنید مسواک را به عرض دهان بکشید.

۱۵۹- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: اغسلوا ثيابكم و خذوا من شعوركم و اءستاكوا و تزينوا و تنظفوا فان بني اسرائيل

لم يكونوا يفعلون ذلك فزنت نساؤهم.

فرمود: لباس های خود را تمیز کنید و موهای خود را کم کنید، (مرتب کنید) مسواک بزنید و آراسته و پاکیزه باشید، زیرا

جُهودان چنین نکردند و زنانشان زناکار شدند.

هر یک از این احادیث در جای خود ارزش والایی دارند، اما این حدیث شریف گویای حقیقتی است، خیلی از زنان و مردان

جامعه ی ما وقتی که ازدواج کردند، دیگر اهمیتی به سر و وضع ظاهری خود نمی دهند، در حالی که آراستن خویش در هر موقع،

خصوصا بعد از ازدواج اهمیت دارد، چه مرد و چه زن به رفتار طرف مقابل توجه دارد، رفتار و کردارش در ذهن وی اثر می

گذارد. وقتی همسران مدتی با موهای ژولیده، احیانا دهان بدبو و ظاهر کثیف در جلوی شما ظاهر شود آثار مخرب این رفتار،

خصوصا اگر یکی از زوجین به حفظ ظاهر اهمیت داده و دیگری چنین چیزی را مهم نداند، تدریجا در وی اثر بد می گذارد. طبیعتا

این زندگی دوامی نخواهد داشت و اگر هم داشته باشد، همواره با اختلاف و درگیری توأم است. کسی که به سر و وضع و ظاهر

خود اهمیت می دهد، در واقع اهمیتی است که برای دیگران قایل است. گویند: دیوژن فیلسوف کلبی یونان با سر و وضعی

نامرتب در انظار ظاهر می شد، شخصی به وی گفت: چرا لباس زیبا و مرتب نمی پوشی؟ وی گفت: لباس زیبای تن من، زحمتی

است برای من و لذتش برای دیگران است، من چنین کاری را نمی کنم.

۱۶۰- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: اءكرموا الخبز فان الله اءنزله من بركات السماء و اءخرجه من بركات الاءرض.

فرمود: نان را گرامی شمارید، زیرا: خداوند آن را از برکات آسمان فرو فرستاد، و از برکات زمین بیرون آورد.

۱۶۱- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: اءمرت بالسواك حتى خشيت اءن يكتب على.

فرمود: مرا آن قدر به مسواک زدن فرمان دادند که ترسیدم مسواک زدن بر من واجب شود.

۱۶۲- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: اءمرت بالسواك حتى خفت على اءسناني.

فرمود: مرا آن قدر به مسواک زدن فرمان دادند که بر دندان های خود بیمناک شدم.

۱۶۳- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: ان اءطيب طعامكم ما مسته التار.

فرمود: بهترین غذاهای شما آن است که با آتش پخته شود.

۱۶۴- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: ان افواهكم طرق للقرآن فطيبوها بالسواك.

فرمود: دهان های شما معبر قرائت قرآن است، آن را با مسواک کردن پاکیزه کنید.

۱۶۵- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: ان الاسلام نظيف فتنظفوا فانه لا يدخل الجنة الا نظيف.

فرمود: اسلام پاکیزه است، شما نیز پاکیزه باشید که هر کس پاکیزه نیست به بهشت نمی رود.

۱۶۶- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: ان الله تعالى جميل يحب الجمال سخي يحب السخاء، نظيف يحب النظافة.

فرمود: خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد، بخشنده است و بخشش را دوست دارد، پاکیزه است و پاکیزه گی را دوست دارد.

۱۶۷- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: ان الله تعالى خلق الجنة بيضاء و اءحب شى الى الله البياض.

فرمود: خداوند بهشت را سفید آفریده و سفیدی از همه ی رنگ ها پیش خدای متعال محبوب تر است.

۱۶۸- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: ان الله تعالى طيب يحب الطيب نظيف يحب النظافة، كريم يحب الكرم، جواد

يحب الجود فتنظفوا افبيتكم و لا تشبهوا باليهود.

فرمود: خداوند خوش بو است و بوی خوش را دوست دارد، پاکیزه است و پاکیزه گی را دوست دارد، بزرگوار است و بزرگواری

را دوست دارد، بخشنده است و بخشش را دوست دارد، پس درون خانه های خویش را پاکیزه دارید و مانند یهودان مباشید.

۱۶۹- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: ان الله تعالى يبغض الوسخ و الشعث.

فرمود: خداوند متعال کثافت و ژولیدگی را دشمن دارد.

۱۷۰- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: ان الله ليرضى عن العبد ان ياكل الاكله فيحمده عليها او يشرب الشربة فيحمده

عليها.

فرمود: خداوند از بنده خشنود می شود به این که غذا بخورد و خدا را سپاس گزارد، یا آب بیاشامد و خدا را حمد نماید.

۱۷۱- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: ان الله يحب اذا اعنعم على عبده ان يري اثر نعمته عليه و يبغض البؤس و التباؤس.

فرمود: خداوند دوست دارد که وقتی به کسی نعمت داد، اثر نعمتش بر او آشکار دیده شود و از فقر و اظهار فقر بیزار است.

گویند: مقدس اردبیلی روزی عمامه ای زیبا بر سر گذاشته بود، بعضی از حاضرین در مجلس، به وی ایراد کردند که این عمامه ی

زیبا و رنگارنگ زبینه ی شما نیست، مقدس در جواب اشکال کننده، حدیث فوق را قرائت کرد. آدم هایی که دائما زار می زنند

را دیده اید، اینان تا از حالشان می پرسی، از گرفتاری زندگی خود شکوه می کنند، این چنین آدم هایی از هزاران نعمت الهی بهره

می برند ولی هیچ یک از این نعمت ها آن ها را راضی نمی کند، اما با اندک کمبودی در زندگی، شکوه و شکایت سر می

دهند که ای داد بیداد!...

۱۷۲- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: ان في الجسد مضغة اذا صلحت صلح الجسد كله و اذا فسدت فسد الجسد كله الا و هي

القلب.

- فرمود: در تن پاره گوشتی است که وقتی سالم باشد تمام تن به صلاح آید و وقتی فاسد شود همه ی تن فاسد شود و آن قلب است.
- ۱۷۳- قال رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: إن للطعام الشاكر من الاعجر مثل ما للصائم الصابر.
- فرمود: پاداش آن که غذا می خورد و شکر می گزارد مانند زوره دار صبور است.
- ۱۷۴- قال رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: إن من السنة ان يخرج الرجل مع ضيفه الى باب الدار.
- فرمود: خوبست که مرد با مهمان خود تا درب خانه برود.
- ۱۷۵- قال رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: ينس الطعام العرس يطعمه الاغنياء و يمنعه المساكين.
- فرمود: چه بد است غذای عروسی که ثروتمندان از آن بخورند و فقیران محروم مانند.
- ۱۷۶- قال رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: برد و اطعامكم يبارك لكم فيه.
- فرمود: غذای خود را سرد کنید تا بر شما مبارک باشد. (گوارا باشد)
- ۱۷۷- قال رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: رب طاعم شاكر اعظم اجرا من صائم صابر.
- فرمود: چه بسا کسانی که غذا خورند و شکر کنند و پاداششان از روزه دار صابر بیش تر باشد.
- ۱۷۸- قال رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: سخافة بالمرء ان يستخدم ضيفه.
- فرمود: سبک عقلی مرد آن است که میهمان خویش را به خدمت گیرد.
- ۱۷۹- قال رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: صوموا تصحوا.
- فرمود: روزه بدارید تا تندرست شوید.
- ۱۸۰- قال رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: الصحة والفراغ نعمتان مكفورتان.
- فرمود: صحت و فراغت دو نعمت است که کفران آن کنند.
- ۱۸۱- قال رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: ظهور الطعام يزيد في الطعام و الدين و الرزق.
- فرمود: پاکیزگی غذا، غذا و دین و روزی را فزون کند.
- ۱۸۲- قال رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: عليكم بالسواك فانه مطيبة للفم مرضاة للرب.
- فرمود: مسواک کنید که مایه ی پاکیزگی دهان و رضای خداست.
- ۱۸۳- قال رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: عليكم بالسواك فنعمة الشيء السواك يشد اللثة و يذهب بالبخر و يصلح المعدة و يزيد في درجات الجنة و يرضى الرب و يسخط الشيطان.
- فرمود: مسواک کنید که مسواک خوب چیز است: لثه را محکم کنید، بوی دهان ببرد، معده را به صلاح آورد، درجات بهشت بیفزاید، پروردگار را خشنود کند و شیطان را به خشم آورد.
- ۱۸۴- قال رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: في السواك ثمانية خصال: يطيب الفم، و يشد اللثة، و يجلو البصر، و يذهب البلغم، و يفرح الملائكة، و يرضى الرب، و يزيد في الحسنات، و يصلح المعدة.

فرمود: در مسواک کردن هشت فایده است: دهان را پاکیزه کند و لثه را محکم کند و چشم را روشن کند و بلغم را ببرد و فرشتگان را خوشحال کند و پروردگار را خشنود نماید، و اعمال خوب را بیفزاید، و معده را به صلاح آورد.

۱۸۵- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: كثرة الضحك تميت القلب.

فرمود: خنده ی بسیار دل را بمیراند.

۱۸۶- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: كبر مقتا عند الله الاء كل من غير جوع والنوم من غير سهر والضحك من غير عجب.

خوردن بی گرسنگی و خواب بدون خستگی و خنده بی شگفتی، نزد خدای متعال به سختی منفور است.

۱۸۷- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: عليك بحسن الكلام وبذل الطعام.

فرمود: بر شما باد به نیکو سخن گفتن و غذا به دیگران خوراندن.

۱۸۸- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: بئس العبد المحتكر: ان اءرخص الله تعالى الاسعار حزن و ان اءغلاها الله فرح.

فرمود: چه بد است محتکری که اگر خدا قیمت ها را ارزان کند غمگین شود و اگر گران کند خوشحال گردد.

۱۸۹- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: التاجر ينتظر الرزق و المحتكر ينتظر اللعنة.

فرمود: تاجر در انتظار روزیست و محتکر در انتظار لعنت.

۱۹۰- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: الجالب الى سوقنا كالمجاهد في سبيل الله والمحتكر في سوقنا كالملحد في كتاب الله.

فرمود: آن که به بازار ما چیزی وارد کند، مانند آن کس است که در راه خدا جهاد می کند و آن که در بازار ما احتکار می کند مانند کسی است که در کتاب خدا کافر به شمار رفته است.

۱۹۱- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: كلوا واشربوا و تصدقوا و البسوا في غير اسراف و لامخيله.

فرمود: بخورید و بنوشید و صدقه دهید و بپوشید بی اسراف و تکبر.

۱۹۲- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: من قدر رزقه الله و من بذر حرمه الله.

فرمود: هر که اندازه نگه دارد خدایش روزی دهد و هر که اسراف کند خدایش محروم کند.

۱۹۳- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: من اقتصد اغناه الله، و من بذر افقره الله، و من تواضع رفعه الله، و من تجبر قصمه الله.

فرمود: هر که میانه روی کند خدا بی نیازش کند و هر که اسراف کند خدا فقیرش کند و هر که فروتنی کند خدایش بلند مرتبه دارد و هر که بزرگی فروشد خدایش در هم شکند.

۱۹۴- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: شر الناس من اء كل وحده و منع رفته و جلد عبده و شرمه من لا يقبل معذرة و

شرمه من لا يرجی خيره و لا يؤمن شره.

فرمود: بدترین مردم کسی است که تنها غذا بخورد و میهمان بی نصیب کند و خدمتکار خویش بزند و بدتر از او کسی است که

خطایی را نبخشد و عذری را پذیرا نباشد و بدتر از او کسی است که به خیرش امید نیست و از شرش کسی در امان نیست.

۱۹۵- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: لاتصاحب المؤمنا و لایاء كل طعامك الاء تقی.

فرمود: جز با مؤمن مصاحبت مکن و غذای تو را جز پرهیزگار نخورد.

۱۹۶- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: لا يشبع المؤمن دون جاره.

فرمود: مؤمن نباید بدون همسایه ی خود سیر شود.

۱۹۷- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: من اطعم مسلما جائعا اطعمه الله من ثمار الجنة.

فرمود: هر که مسلمان گرسنه ی را غذا دهد خداوند از میوه های بهشت به او بخوراند.

۱۹۸- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: من موجبات المغفرة اطعم المسلم السغبان.

فرمود- قال رسول الله: غذا دادن به مسلمان گرسنه موجب آمرزش گناهان است.

۱۹۹- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: ساعات الاءمراض يذهب ساعات الخطايا.

فرمود: لحظات بیماری نابود کننده ی اوقات گناه است.

۲۰۰- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: اعطعوا طعامكم الاءتقياء و اعولوا معروفكم المؤمنين.

فرمود: غذای خود را به پرهیزکاران بخورانید و نیکی های خود را درباره ی مؤمنان انجام دهید.

روایت ۲۰۱ تا ۳۰۰

۲۰۱- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: ان الله تعالى يدخل بلقمة الخبز و قبضة التمر و مثله مما ينفع المسكين ثلاثة

الجنة، صاحب البيت الامر به و الزوجة المصلحة و الخادم الذي يناول المسكين.

فرمود: خداوند به وسیله ی یک لقمه نان و یک مشت خرما و امثال آن که فقیر را سودمند افتد سه تن را به بهشت می برد،

صاحب خانه که به دادن آن فرمان دهد و زنی که آن را آماده کند و خادمی که آن را به فقیر دهد.

۲۰۲- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: تداواوا فان الذي انزل الداء انزل الدواء.

فرمود: مداوا کنید زیرا آن که درد را فرستاد دوا را نیز فرستاد.

۲۰۳- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: الثلث و الثلث و الثلث كثير انك اذن تذر ورثتك اغنياء خير من اذن تذرهم عالة

يتكفون الناس و انك لن تنفق تنقته تبغى بها وجه الله الا اجرت بها حتى ما تجعل في امرأتك.

فرمود: ضمن وصیت، فقط ثلث مال خود را به دیگران ده و ثلث بسیار است، تو اگر وارثان خود را بی نیاز و گذاری بهتر از آن

است که فقیر و محتاج مردم باشند، تو هیچ خرجی در راه خدا نمی کنی، مگر آن که در مقابل آن پاداش می یابی، حتی غذایی که

به زن خود می خورانی.

۲۰۴- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: لو اذن ابن آدم هرب من رزقه كما يهرب من الموت لادره رزقه كما يدره

الموت.

فرمود: اگر آدمی زاد از روزی اش بگریزد، چنان که از مرگ می گریزد، روزی اش بدو رسد، چنان که مرگ می رسد.

۲۰۵- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: اعجبوا الداعي و لاتردوا الهدية و لاتضربوا المسلمين.

فرمود: دعوت را بپذیرید، هدیه را رد مکنید و با مسلمانان زد و خورد نکنید.

۲۰۶- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: تداووا بابلان البقر فاني ارجوا ان يجعل الله فيها شفاء فانها تاء كل من كل الشجر.

فرمود: با شیر گاو مداوا کنید، زیرا من امیدوارم که خدا در آن شفا قرار داده باشد، از آن جهت که از هر نوع گیاه می چرد.

۲۰۷- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: خمس من سنن المرسلين: الحياء و الحلم و الحجامه و السواك و التعطر.

فرمود: پنج چیز از سنت پیغمبران است: حیا و حلم و حجامت و مسواک و عطر زدن.

۲۰۸- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: ان في الحجم شفاء.

فرمود: حجامت مایه ی شفاست.

۲۰۹- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: ان الله تعالى حيث خلق الداء خلق دواء فتداووا.

فرمود: خداوند که درد را آفریده درمان آن را نیز آفرید، پس دردهای خویش را درمان کنید.

۲۱۰- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: ان الله لم يضع داء الا وضع له شفاء.

فرمود: خدا دردی پدید نیاورد جز آن که علاجی برای آن قرار داده است.

۲۱۱- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: ان الله لم ينزل داء الا انزل له شفاء الا الهرم.

فرمود: خداوند دردی پدید نیاورد جز آن که علاجی برای آن قرار داده به جز پیری.

۲۱۲- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: ان الله لم ينزل داء الا انزل له دواء علمه من علمه و جهله من جهله، الا السام و هو

الموت.

فرمود: خداوند دردی را خلق نکرده جز این که دوائی برای آن فرستاده است، مگر مرگ را که درمان ندارد و این مطلب را عالم

بداند و جاهل نداند.

۲۱۳- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: ان الله يبتلي عبده المؤمن بالسقم حتى يكفر عنه كل ذنب.

فرمود: خداوند بنده ی مؤمن خود را به بیماری مبتلا می کند تا همه ی گناهان او را بریزد.

۲۱۴- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: تداووا عبادالله فان الله تعالى لم يضع داء الا وضع له دواء غير داء واحد الهرم.

فرمود: بندگان خدا! امراض خود را مداوا کنید، زیرا خدا مرضی پدید نیاورد جز آن که دوائی برای آن قرار داده مگر یک درد، و

آن پیری است.

۲۱۵- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: كلوا الزيت و اءدهنوا به فانه من شجرة مباركة.

فرمود: زیتون خورید و از روغن آن نیز استفاده کنید که این درخت مبارک است.

یعنی از روغن زیتون علاوه بر خوردن به بدن خود نیز بمالید.

۲۱۶- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: كلوا جميعا ولا تفرقوا فان الطعام الواحد يكفي الاثنين و طعام الاثنين يكفي الثلاثة

والاعربعة كلوا جميعا ولا تفرقوا فان البركة مع الجماعة.

فرمود: با هم غذا خورید و پراکنده مشوید که غذای یکی برای دو تن کافی است و غذای دو تن برای سه تن و چهار تن کافی است، با هم غذا خورید و پراکنده مشوید، که برکت قرین جماعت است.

۲۱۷- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: لكل شئ زكاه و زكاه الدار بيت الضيافة.

فرمود: هر چیزی را زکاتی است و زکات خانه اطاق پذیرایی است.

۲۱۸- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: لو اهدى الى كراع لقبلت و لو دعيت اليه لاءجبت.

فرمود: اگر پاچه گوسفندی به من هدیه دهند می پذیرم و اگر به خوردنش دعوتم کنند اجابت می کنم.

۲۱۹- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: لا تكلفوا للضييف.

فرمود: برای مهمان تکلیف مکنید.

۲۲۰- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: لا تميتوا القلوب بكثرة الطعام و الشراب فان القلب يموت كالزرع اذ كثر عليه الماء.

فرمود: دل های خویش را به زیاد خوردن و نوشیدن نکشید که دل چون زراعت است وقتی آب آن زیاد شد، خواهد مرد.

۲۲۱- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: ائثنان عليلان ابداء، صحيح محتم و عليل مختلط.

فرمود: دو کس پیوسته بیمار و رنجور باشند، تندرستی که از خوردن پرهیز کند و بیماری که از خوردن نپرهیزد.

۲۲۲- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: كان يامر بدين سبعه اشياء من الانسان الشعر و الظفر و الدم و الحيض و المشيمه و السن و العلقه.

رسول اکرم صَلَّى الله و عليه و آله و سلم به دفن کردن هفت چیز تاءکید می فرمود: و آن هفت چیز عبارت است از: مو، ناخن، خون بدن، خون حیض، بچه دان، دندان، و علقه یعنی خون بسته شده ای که آدمی از آن به وجود می آید.

این هفت چیز مخصوصاً خون و علقه عامل مهمی برای نشو و نمای میکروب ها هستند و در صورتی که دفن نگردند، ممکن است افراد جامعه به بیماری های صعب العلاج مبتلا گردند.

۲۲۳- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: من شرب الخمر بعد ما حرمها الله على لسانى فليس باهل اءن يتزوج اذا خطب.

فرمود: هر کس شراب (مایع مست کننده) نوشد، بعد از آن که خداوند از زبان من نوشیدن آن را حرام نمود، پس اگر خواستگاری کرد، برای زناشویی و تزویج شایستگی ندارد.

۲۲۴- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: اياكم و الاستمنا فانه يورث الداء و يجركم الى النار.

فرمود: از استمنا سخت پرهیزید که استمنا تولید بیماری می کند، و شما را به سوی آتش می کشاند.

علم پزشکی مضرات استمنا را که از جمله آن ها مالیخولیا، دیوانگی، تنگی نفس، خفقان و طپش قلب است مسلم دانسته است.

مهمترین عامل مؤثر که پسران و دختران را از شراره های این آتش خانمان سوز می رهند همانا اختیار همسر است که پیغمبر بزرگ اسلام، بدان سفارش اکید، فرموده است.

۲۲۵- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: تحت كل شجرة جنابه فبلوا الشعر و انقوا البشرة.

فرمود: در بن هر موی، آثاری از جنابت است، پس بعد از جنابت، موها را شسته و پوست بدن را پاک نمایید.

۲۲۶- قال رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: لَا تَسْتَرْضِعُوا الْحَمَاءَ وَ لَا الْعَمَشَاءَ فَانَ اللَّبْنُ يَعْدِي.

فرمود: زنان کم عقل و مبتلا به درد چشم را به دایگی اطفال انتخاب نکنید، زیرا شیر منتقل کننده است.

برخی از بیماری ها از طریق شیر به نوزاد انتقال می یابد.

۲۲۷- قال رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: كَرِهَ اللهُ أَنْ يَكْلِمَ الرَّجُلَ مَجْذُومًا إِلَّا أَنْ يَكُونَ بَيْنَهُ وَبَيْنَهُ قَدْرُ ذِرَاعٍ.

فرمود: خداوند بد دارد که شخصی با مجذوم (کسی که مبتلا به بیماری خوره است) صحبت کند، مگر این که مقدار یک ذراع

بین ایشان فاصله باشد.

۲۲۸- قال رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: يَشْرَبُ الْمَاءَ الْمَغْلِيَّ فَانَ مَاءُ الْمَغْلِيِّ يَنْفَعُ مَنْ كَلَّ شَيْءًا.

فرمود: آب جوشیده نوشیده شود، چه آن که آب جوشیده نافع است و زیان نمی رساند.

زیرا آب ها غالبا آلوده به میکروب است و با جوشیدن، میکروب ها از بین می روند. آن گاه صبر کنید تا سرد شود بعد بخورید.

البته این عمل در مکان هایی که آب لوله کشی نیست باید انجام شود تا آلودگی آن از بین رود و گرنه آب لوله کشی تصفیه

شده است.

۲۲۹- قال رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: يَا مَعْشَرَ النَّاسِ عَلَيْكُمْ بِالْبَاهِ!

فرمود: ای گروه مردم جماع بر شما لازم است!

منی که از فضولات هضم رابع است، هرگاه مقدار زیادی از آن، در بدن جمع شود، مخصوصا اگر شخص جوان، دَمَوِي مزاج و فربه

باشد، در اثر اعتدال در جماع، تقویت حرارت غریزی کرده، هم و غم و فکر را از خود سلب می کند و حدت غضب را از خود

دور می سازد، لکن اگر مجرد بماند و منی بسیاری در او جمع شود احداث درد، در طرف بالای ران و خصیتین نموده، فَرَح او کم

و موجب کسالت و بلاغت و تاریکی چشم و سنگینی سر و ضعف اعصاب و کم اشتهایی گردد.

۲۳۰- قال رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: لَا تَوُوا التَّرَابَ خَلْفَ بَابِ فَا نَهَ مَاءُ وِى الشَّيْطَانِ.

فرمود: خاکروبه را پشت در نریزید چه خاکروبه مسکن شیطان است.

منظور از شیطان همان میکروب است، که تولید بیماری می کند.

۲۳۱- قال رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: مَنْ فَقَّهَ الرَّجُلَ أَنْ يَخْتَارَ مَوْضِعًا لِبَوْلِهِ.

فرمود: و از دانایی مرد آن است که برای ادرار خود محلی اختیار کند.

منظور همان سرویس بهداشتی است، سرویس های بهداشتی در حفظ سلامت و بهداشت خانواده بسیار مهم اند. سازمان ملل یک

روز از سال را روز توالت نامید (به دلیل اهمیت سرویس های بهداشتی). استفاده از صابون را برای کودکان باید اجباری کرد و

نیز چقدر خوب است که مردم مسلمان همان طور که گوسفند برای مکان های مذهبی نذر می کنند، صابون و مواد شوینده ی

بهداشتی نیز برای توالت‌های عمومی نذر کنند تا در این مکان‌ها آلودگی فراگیر نشود، معلوم نیست خیر بودن نذر صابون، کم‌تر از چیزهای دیگر باشد.

۲۳۲- قال رسول الله صَلَّى الله عليه و آله و سلم: نهی ان يتغوط الرجل على شفر بئر يستعذب منها او على شفر نهريستعذب منها. پیغمبر اکرم نهی فرمود، که مردم نباید در لب چاه یا کنار نهری که آب آشامیدنی از آن برداشته می‌شود قضای حاجت کنند، زیرا خیلی از میکروب‌ها وارد آب می‌شود و با نوشیدن آن آب، بسیاری از بیماری‌ها مثل حصبه، وبا و برخی از انگل‌ها در انسان ایجاد می‌شود.

۲۳۳- قال رسول الله صَلَّى الله عليه و آله و سلم: نهی ان يبول احد تحت شجرة مثمرة.

نهی فرمود: که مردم نباید زیر درخت میوه دار بول و ادرار کنند.

چون خیلی از بیماری‌ها از خوردن میوه‌ی آلوده به انسان سرایت می‌کند، پس باید منبع آلودگی را از آن دور کرد.

۲۳۴- قال رسول الله صَلَّى الله عليه و آله و سلم: التدبير نصف العيش.

فرمود: عاقبت اندیشی نیمی از زیستن است.

اگر اشخاص به اندازه‌ی کافی امکانات کافی داشته باشند و درست مصرف کنند از خیلی امراض روحی و جسمی نجات می‌یابند. زیرا کسانی که درآمد ندارند همیشه از لحاظ روحی پریشان هستند و چون امکانات مالی ندارند دچار سوء تغذیه و عوارض بعد آن می‌شوند.

۲۳۵- قال رسول الله صَلَّى الله عليه و آله و سلم: ثلاثه يتخوف منهن الجنون، التغوط بين القبور، و المشى فى خف واحد، و الرجل ينام وحده.

فرمود: سه کار است که در آن‌ها بیم دیوانگی است: ۱- در گورستان غایط کردن ۲- با یک لنگه کفش راه رفتن ۳- یگه و تنها خوابیدن.

۲۳۶- قال رسول الله صَلَّى الله عليه و آله و سلم: ان الحمى من قيح جهنم فبردواها بالماء.

فرمود: همانا تب اثر جوشانی از جهنم است، پس با آب سرد بدن را خنک کنید.

۲۳۷- قال رسول الله صَلَّى الله عليه و آله و سلم: من اءتخذ ثوبا فلينظفه.

فرمود: هر کس که لباس بپوشد، باید لباسی نظیف و پاکیزه به تن نماید.

۲۳۸- قال رسول الله صَلَّى الله عليه و آله و سلم: نيه ان يشاب اللبن بالماء.

فرمود: شیر را با آب مخلوط مسازند.

۲۳۹- قال رسول الله صَلَّى الله عليه و آله و سلم: اغتتموا برد الربيع فانه يفعل بابدانكم مايفعل باشجاركم و اجتنبوا برد الخريف فانه يفعل بابدانكم مايفعل باشجاركم.

فرمود: غنیمت شمارید خنکی بهار را، که با بدن های شما آن کند که با درختان می کند و برکنار دارید خود را از خنکی فصل خزان، که با بدن های شما همان کند که با درختان می کند!

۲۴۰- قال رسول الله صَلَّى الله عليه و آله و سلم: عليكم باللبان فانه يلسح الحَر كما يلسح الاصبع العرق عن الجبين و يشد الظهر و يزيد في العقل و يدكي الذهن و يجلو البصر و يذهب النسيان.

فرمود: بر شما خوردن کندر لازمست، که زیادی حرارت را از دل پاک کند چنان که انگشت، عرق را از صورت پاک کند و نیز کمر را محکم نموده و موجب افزایش عقل شود و ذهن را مستعد، دیده را روشن و فراموشی را از بین می برد.
المنجد - لُبَان هم به معنی کندر و هم به معنی سقز است، شاید در این حدیث سفارش به جویدن سقز شده باشد، اهل فن باید بیشتر تحقیق کنند.

۲۴۱- قال رسول الله صَلَّى الله عليه و آله و سلم: ليس للصبي خير من لبن امه.

فرمود: برای کودک چیزی بهتر از شیر مادر نیست.

۲۴۲- قال رسول الله صَلَّى الله عليه و آله و سلم: ما من انسان الا وفي راعسه عرق من جذام فبعث الله عليه الزكام فيذبه فاذا وجده احدكم فليدعه و لا يداويه حتى يكون الله يداويه.

فرمود: نیست هیچ بشری جز این که در سر او رگ و ریشه ای از ((خوره)) موجود می شود، پس خداوند می انگیزد زکام را بر وی، که آن را آب کند و از بین ببرد، پس هرگاه یکی از شما زکام شود آن را واگذارد. در صورتی که لازم به مداوا نباشد، در صدد مداوای آن برنیاورد تا وقتی که خداوند آن را مداوا کند و بالطبع بهبودی یابد.

در حدیث دیگری از رسول گرامی اسلام روایت شده که آن حضرت فرمود: به من نسبت جنون می دهند و حال آن که من زکام می کنم، از این حدیث و احادیث فوق استفاده می شود که زکام برای بدن خصوصا مغز انسان بسیار مفید است، زکام علاوه بر آن که آب بدن را تنظیم می کند موجب شست و شوی مخاط بینی نیز می شود. از طرفی در بین عامه ی مردم، به کسی که حالت جنون و حماقت داشته باشد، اصطلاحا می گویند فلانی خشک مغز است و یا به بینی خود با انگشت اشاره می کنند و می گویند فلانی قوای دماغی اش خشک است، و نیز در بین قدیمی ها معروف بود که هنگام احوال پرسی می گفتند: تر دماغ هستی؟ این ها همه گرفته شده از روایات فوق است، در ضمن در علم جدید هم بعضی از پزشکان معتقدند که زکام را به حال خود بگذارید و معالجه نکنید، البته زکام غیر از آنفولانزا و یا بیماری عفونی مخاط بینی است، زکام یعنی آبریزش بینی، نوعی بیماری ویروسی است که نیاز به درمان ندارد، بلکه باید دوره ی بیماری طی شود، اما اگر در اثر بی احتیاطی و عدم پرهیز خصوصا در مواجهه ی شخص زکامی با سرخ کردنی ها، زکام به بیماری گلو درد، و مانند آن تبدیل شود که بسیار خطرناک است و نیاز به درمان دارد.

۲۴۳- قال رسول الله صَلَّى الله عليه و آله و سلم: الزكام جند من جنود الله يبعثه على الداء فيزيله.

فرمود: زکام لشکری از لشکریان حضرت حق است، که خداوند آن را به جهت دفع امراض آفرید.

۲۴۴- قال رسول الله صَلَّى الله عليه و آله و سلم: الرضاع يغير الطباع.

فرمود: شیر دادن دایه، طبیعت اطفال را تغییر دهد و دگرگون سازد.

یعنی برای فرزندان خود مادران رضاعی خوب و سالم انتخاب کنید که فرزندان از طریق شیر، طبیعتشان تغییر می کند.

۲۴۵- قال رسول الله صَلَّى اللهُ و عليه و آله و سَلَّمَ: العطاس للمريض دليل على العافية و راحة البدن.

فرمود: عطسه ی بیمار شاهد بر خوبی و آسودگی اوست.

لذا مسلمانان بعد از شنیدن عطسه گویند: عافیت باشد.

۲۴۶- قال رسول الله صَلَّى اللهُ و عليه و آله و سَلَّمَ: عقوق الوالدين يبتتر العمر.

فرمود: آزردن پدر و مادر عمر را کوتاه کند.

۲۴۷- قال رسول الله صَلَّى اللهُ و عليه و آله و سَلَّمَ: ما استفاد امرء مسلم فائدة بعد الاسلام افضل من زوجة مسلمة تسرء اذا نظر اليها و

تطيعه اذا امرها و تحفظه اذا غاب عنها.

فرمود: مسلمان را هیچ بهره ای بعد از اسلام، به مانند زن خوب که مسلمان باشد نیست به طوری که هرگاه نظر بدان زن کند شادان

شود، هرگاه دستوری به وی دهد، زن دستورش را اجرا نماید و چون غایب شود، آن زن در حفظ مال و حیثیت او بکوشد. چنان

که سعدی علیه الرحمه گوید:

زن خوب روی فرمانبر پارسای کند مرد درویش را پادشای

۲۴۸- قال رسول الله صَلَّى اللهُ و عليه و آله و سَلَّمَ: اءكل السفرجل يذهب ظلمة البصر.

فرمود: خوردن به، تاریکی دیدگان را برطرف سازد.

به، سرشار از ویتامین A و B و املاح آهنکی تانن است.

۲۴۹- قال رسول الله صَلَّى اللهُ و عليه و آله و سَلَّمَ: كلوا السفرجل و تهادوبينكم، فانه يجلو البصر و ينبت المودة في القلب و اطعموا

حبالاكم فانه يحسن اولادكم.

فرمود: به را بخورید و به عنوان هدیه بین خودتان بفرستید، زیرا چشم را جلا می دهد، دوستی و مودت را بر قلب قرار می دهد. به

زنان حامله نیز بدهید، زیرا باعث نیکویی و خوبی اولاد شما می شود.

۲۵۰- قال رسول الله صَلَّى اللهُ و عليه و آله و سَلَّمَ: لا تسترضعوا الحمقاء فان اللبن يشب عليه.

فرمود: زنان احمق را دایه و شیردهنده ی اطفال خود قرار ندهید، زیرا پرورش کودک با شیر است.

۲۵۱- قال رسول الله صَلَّى اللهُ و عليه و آله و سَلَّمَ: من اءكل السداب و نام عليه امن من الدوران و ذات الجنب.

فرمود: هر کس سداب خورد و به خواب رود از دوران مغز و ذات الجنب در امان باشد.

۲۵۲- قال رسول الله صَلَّى اللهُ و عليه و آله و سَلَّمَ: من اءكل الطين فمات فقدا على قتل نفسه.

فرمود: هر کس گل خورد و بمیرد، به یقین بر مرگ خویش کمک کرده است.

۲۵۳- قال رسول الله صَلَّى اللهُ و عليه و آله و سَلَّمَ: ترك العشاء مهرة.

فرمود: ترک کردن غذای شب، پیری آورد.

۲۵۴- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: انا افصح العرب بيداني ارتضعت من بني زهرة.

در مقام تاءثیر شیر در روحیه ی کودک آن حضرت فرمود: من فصیح ترین عربم از آن جا که از بنی زهره شیر خوردم. بنی زهره قبیله ای از قبایل عربند که در فصاحت و زبان آوری شهره بودند.

۲۵۵- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: غسل الیدین فی اءول الطعام ینفی الفقر و فی آخره ینفی الهم.

فرمود: شست و شوی دستان قبل از خوردن غذا فقر را از بین برد و شست و شوی دستان پس از غذا غم و اندوه را از بین برد. اهمیت این حدیث شریف پوشیده نیست! بسیاری از افراد، خصوصا طبقات فقیر جامعه، بیش تر فقرشان از کثیفی و بیماری است. احادیث نبوی بسیاری درباره ی رابطه ی فقر و کثیفی وارد شده، بعضی از زنان با دست های آلوده به سینه ی خود دست می زنند و بعد به بچه شیر می دهند. و کودک از همان اول کودکی دائما بیمار است. با توجه به هزینه های سنگین درمان، فقیر بودن شخص مسلم است زیرا از طرفی شخص توان فعالیت ندارد و از طرف دیگر باید هزینه ی درمان را پردازد. عمل ساده شست و شوی دست ها، قبل و بعد از غذا خوردن، کاری بسیار مهم است و اهمیت به سزایی در سلامت و بهداشت انسان دارد.

۲۵۶- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: الريح الطیب یشد القلب و یزید فی الجماع.

فرمود: بوی خوش دل را قوی ساخته، مزید بر جماع نیز هست.

۲۵۷- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: من بات و فی یده غمر فعرض له عارض فلا یلوطن الا نفسه.

فرمود: کسی که بر بستر خواب رود و دستش به چربی آلوده باشد و بیمار شود، کسی جز خویشتن را سرزنش نکند.

۲۵۸- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: یسروا و لا تعسروا.

فرمود: (در امور دنیوی) آسان گیر باشید نه سخت گیر!...

این حدیث شریف مربوط به اعصاب و روان انسان است، چون انسان های سخت گیر بر اعصاب و روان خود فشار عصبی وارد می کنند و موجب کوتاهی عمر و بیماری خویش می شوند در حالی که انسان های اهل تسامح و تساهل در امور دنیوی، زندگی راحت تری دارند و کم تر دچار بیماری های روانی می شوند. خونسردی و آرامش خاطر در امور دنیا مایه ی تسکین قلب و اعصاب است، چنان که عجله و سخت گیری موجب فشار اعصاب و قلب و بی نظمی دستگاه حیات است.

۲۵۹- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: معاشر الشباب علیکم بالبائة فمن لم یستطع فعلیه بالصوم فان الصوم له و جاء.

فرمود: ای گروه جوانان بر شما جماع و گرفتن همسر لازم است. پس هر کس که بر آن قدرت ندارد ((دارای همسر نیست)) روزه بگیرد، همانا روزه سختی عذوبت را تسکین می دهد.

۲۶۰- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: و کان اذا اتی مریضا - قال اذهب الوسواس و الباءس برب الناس اشف و انت

الشافی لاشفاء الاشفاء وک.

فرمود: هر وقت رسول خدا صلی الله و علیه و آله و سلم به عیادت بیماری می رفت، برای شفای او دعای فوق و کلام بالا را ذکر می فرمود، دعا نیز مانند صدقه، یکی از وسایل مهم شفا و درمان است و چه بسا دیده شده که امراض صعب العلاج در اثر دعا و توسل بهبودی یافته است.

۲۶۱- قال رسول الله صلی الله و علیه و آله و سلم: تخنب الدواء ما احتمل بدنك الداء فاذا لم يحتمل الداء فالدواء.

فرمود: از دارو بپرهیزید تا وقتی که بدن درد را تحمل می کند و هرگاه درد را تحمل نکرد آن گاه درد را با دارو درمان کن.

۲۶۲- قال رسول الله صلی الله و علیه و آله و سلم: خیر الاعدام فی الدتیا و الآخرة اللحم و لا اءحرمه.

فرمود: بهترین خوراکی ها، در دو جهان گ و شت است، من خوردنش را حرام نمی کنم.

مقصود گوشت هایی است که در اسلام خوردن آن ها حلال است.

۲۶۳- قال رسول الله صلی الله و علیه و آله و سلم: لا يطولن احدكم شاربه و لا عانته و لا شعرابطه فانّ الشيطان اءتخذها مخنثا يستتر بها.

فرمود: احدی از شما شارب و موی عانه و موی زیر بغل را بلند نکند، چه همانا، در وقتی که بلند باشد، شیطان (میکروب ها) در آن جای گرفته، و در میان موها پنهان می گردد.

۲۶۴- قال رسول الله صلی الله و علیه و آله و سلم: العجووة من الجنة و هو شفاء من السم.

فرمود: عجوه از میوه های بهشت و درمان سم است.

۲۶۵- قال رسول الله صلی الله و علیه و آله و سلم: ترک الخلال و هم الاعسنان.

فرمود: ترک کردن خلال باعث سستی و بی پایگی دندان است.

۲۶۶- قال رسول الله صلی الله و علیه و آله و سلم: السواک شرط الوضوء و الوضوء شرط الايمان.

فرمود: مسواک کردن جزئی از وضو و وضو گرفتن جزئی از ایمان است.

۲۶۷- قال رسول الله صلی الله و علیه و آله و سلم: علیکم بالخلبۃ و لوبیع و زنها ذهباً.

فرمود: بر شما است خوردن خلبه اگرچه به قیمت طلا فروخته شود.

خلبه نوعی از شنبلیله است که طبیعت آن گرم و خشک می باشد.

۲۶۸- قال رسول الله صلی الله و علیه و آله و سلم: العسل شفاء یطرد الريح و الحمی.

فرمود: خوردن عسل درمان است و از بدن باد و تب را دور می کند.

۲۶۹- قال رسول الله صلی الله و علیه و آله و سلم: نبات الشعر فی الانف اءمان من الجذام.

فرمود: روییدن مو در داخل بینی حافظ شخص است از مرض خوره.

۲۷۰- قال رسول الله صلی الله و علیه و آله و سلم: غطّو الاعناء و اوکثو السباء فانّ السنة لیلۃ تنزل فیها الوباء لایمر باناء لیس علیه غطا او سقا لیس علیه و کا آلا اءن ینزل فیہ من ذلک الوباء.

فرمود: درب کوزه های آب را بپوشانید و نیز دهانه ی مشک های آب را ببندید چه در سال شبی فرارسد و میکروب و با شیوع یابد و موجب آلودگی آب شده و از این راه بیماری و با تسری پیدا کند.

۲۷۱- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: بيت الشيطان من بيوتكم بيت العنكبوت.

فرمود: خانه ی شیطاین (میکروب ها) در خانه های شما لانه ی عنكبوت است.

۲۷۲- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: لاتووا منديل اللحم فى البيت فانه مريض الشيطان.

فرمود: دستمال گوشت را در اطاق نگذارید چه آن خوابگاه شیطان است.

بدیهی است که مواد گوشتی چون با خون همراه است مخزن خوبی برای رشد میکروب ها می باشد.

۲۷۳- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: لا خير فيمن لا يضيف.

فرمود: آن که مهمان نپذیرد خیری در او نیست.

۲۷۴- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: لا يتكلفن احد لضيفه ما لا يقدر.

فرمود: هیچ کس نباید آن چه را قدرت ندارد به تکلف برای مهمان فراهم کند.

۲۷۵- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: ان فى تمر كم هذا تسع خصال: يخبل الشيطان، و يقوى الظهر و يزيد فى المجامع،

و يزيد فى السمع و البصر، و يقرب من الله، و يباعد من الشيطان، و يهضم الطعام و يذهب بالداء و يطيب النكهة.

فرمود: در خرما نه خاصیت است:

۱- از میکروب جلوگیری می نماید.

۲- پشت را قوی کند.

۳- قوه ی باه را زیاد می کند.

۴- قوه بینایی و شنوایی را تقویت می نماید.

۵ و ۶- انسان را به خدا نزدیک و از شیطان دور می کند.

۷- سبب هضم غذا است.

۸- دردها را نابود می سازد.

۹- دهان را خوش بو می نماید.

۲۷۶- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: اعطموها المرثة فى شهرها الذى تلد فيه التمر فان ولدها يكون حليما نقيا.

فرمود: به زن باردار در آخرین ماه حاملگی خرما بدهید، زیرا کودک او بردبار و پاکیزه خواهد شد.

۲۷۷- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: من اكل الهندباء و نام عليه لم يحرك فيه سم و لاءسحر و لم يقربه شى من

الدواب حية و لاءعقرب.

فرمود: هر کس کاسنی بخورد و بعد از آن بخوابد، هیچ گونه سم یا سحر در او تحریک نمی گردد. هم چنین مار و عقرب به او نزدیک نمی شوند (اشاره ایست به خاصیت سم زدایی کاسنی).

۲۷۸- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: انه يورث النعاس و يهضم الطعام.

فرمود: کاهو خواب آور و هضم کننده ی غذا است.

۲۷۹- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: ولكن ان اءكل منه... فلا يخرج الي مسجد كراهية اداء علي من يجالسه.

فرمود: اگر کسی تره بخورد نباید به مسجد برود، برای آن که دیگران ناراحت نشوند.

۲۸۰- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: عليكم بالزيت فانه يكشف المرء و يذهب البلغم و يشد العصب و يحسن الخلق و يطيب النفس و يذهب بالغم.

فرمود: روغن زیتون برطرف می کند بلغم را و مقوی اعصاب و نیکو کننده ی اخلاق و باعث پاکی نفس و از بین برنده ی غم و اندوه است.

۲۸۱- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: ذانك الاعطيان التمر و اللبن.

فرمود: دو چیز گوارایند، خرما و شیر.

۲۸۲- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: اذا اءكل الاسم اقل من شرب الماء و يقول هو اءمرء لطامی.

فرمود: وقتی غذای چرب می خورند آب کمتر می نوشیدند و می فرمود: آب کمتر برای غذای من گوارا تر است.

۲۸۳- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: نهی ان یشرب الماء کرعا کما یشرب البهائم ان یشرب من عند عروته و لا من کسر ان کان فیه.

فرمود: از کناره ی دست گیره ی ظرف و جای شکستگی آن آب نباید آشامید.

۲۸۴- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: من قل طعمه صح بدنه و صفا قلبه و من کثر طعمه سقم بدنه و قسی قلبه.

فرمود: کسی که کمتر غذا بخورد بدنش سالم و قلبش باصفا است، و افراد پرخور بدنی مریض و قلبی با قساوت دارند.

۲۸۵- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: ان الاءسنان و هی جوهره صافية یتلوث بصحبه مضغ الطعام فیغیربها و عادت الی اءصلها.

فرمود: دندان ها که صاف و زیباییند و به واسطه ی جویدن غذا کثیف و آلوده می شوند و کم کم بوی دهان تغییر می یابد و ایجاد فساد در قوای دماغیه می نماید. وقتی که انسان مسواک نماید فساد از بین می رود، و دندان دو مرتبه تمیز و پاکیزه می گردد.

۲۸۶- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: ان من حق الضیف اءن يعدله له خلالا.

فرمود: یکی از حقوقی که مهمان به گردن میزبان دارد این است که میزبان برای اوچوب خلال را در وقت غذا خوردن آماده کند.

۲۸۷- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: نهی ان یؤکل اللحم غریضا و - قال انما یاء کله السباع.

پیامبر صلی الله و علیه و آله و سلم نهی می فرمود از خوردن گوشت نیمه خام و می فرمود: آن غذای درندگان است.

۲۸۸- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: لحم البقر بالسلق ينفع من البرص.

فرمود: گوشت گاو با چغندر برای بیماری پیسی و برص مفید است.

۲۸۹- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: لحم القطاة لليرقان و لحم الحبارى للبواسير و وجع الظهر و لحم الدراج لتسكين الغم و الكرب.

فرمود: گوشت قطا (مرغی است بزرگ تر از مرغ خانگی، گردنی بلند و بال های زرد دارد) برای یرقان و گوشت حباری (پرنده ای است از کبوتر بزرگ تر به آن سنگ خواره می گویند) برای بواسیر (هموروئید) و کمر درد، و گوشت دراج (پرنده ای شبیه کبک) سبب تسکین غم و اندوه است.

۲۹۰- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: الطيب الله و لعلك ترفق باءشياء تخرق بها غيرك.

فرمود طیب حقیقی خداست شاید چیزهایی برای تو مناسب است که برای غیر تو مناسب نیست.

۲۹۱- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: ثلاث حق على كل مسلم: الغسل يوم الجمعة و السواك و الطيب.

فرمود: سه چیز است که از هر مسلمانی لازم است: غسل جمعه و مسواک زدن و استعمال بوی خوش.

۲۹۲- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: ان الله لا يؤاخذ المزاح الصادق في مزاحه.

فرمود: خداوند شوخی را که در شوخی خود راست گو باشد مؤاخذه نمی کند.

۲۹۳- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: حجوا تستغنوا و سافروا تصحوا.

فرمود: به حج روید تا بی نیاز شوید و سفر کنید تا سالم بمانید.

۲۹۴- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: من فقه الرجل رفقه في معيشته.

فرمود: مدارا در معاش از دانش مرد است.

۲۹۵- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: من فقه الرجل ان يصلح معيشته و ليس من حب الدنيا طلب ما يصلحك.

فرمود: اصلاح معیشت از دانش مرد است و جست و جوی چیزی که معاش تو را به اصلاح آورد، دنیاپرستی نیست.

۲۹۶- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: الشعر الحسن اءحد الجمالين يكسوه الله المرء المسلم.

موی نیکو داشتن یکی از دو زیبایی است که خدا به مرد مسلمان دهد.

۲۹۷- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: غير و الشب و لاثبها باليهود.

فرمود: موی سپید را رنگ کنید و چون یهودیان مشوید.

۲۹۸- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: اعطيب اعطيب المسك.

بهترین عطرها، عطر مشک است.

۲۹۹- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: ان خيار عباد الله المؤمنون المطيبون.

فرمود: بهترین بندگان خدا، آن هایی هستند که به وعده وفا کنند و بوی خوش به کار برند.

۳۰۰- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: حبيب الى من دنياكم النساء والطيب و جعلت قرّة عيني في الصلاة.
فرمود: من از دنیای شما دو چیز را دوست دارم؛ زن و بوی خوش و روشنی چشم من در نماز است.

روایت ۳۰۱ تا ۳۰۹

۳۰۱- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: خير طيب الرجال ماظهر ريحه وخفى لونه وخير طيب النساء ماظهر لونه وخفى ريحه.
فرمود: بهترین عطر مردان آن است که بویش عیان و رنگش نهان باشد و بهترین عطر زنان آن است که رنگش عیان و بویش نهان باشد.

یعنی برای مردان آرایش پسندیده نیست و حال آن که آرایش برای زنان شایسته است، منتهی فقط برای شوهر خویش، نه برای تظاهر و خودنمایی و تجلی در حضور دیگران.

۳۰۲- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: الحمى رائد الموت و سجن الله في الاعراض.
فرمود: تب پیشاهنگ مرگ و زندان خداوند در روی زمین است.

۳۰۳- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: الدواء من القدر و قد ينفع باذن الله تعالى.
فرمود: دوا از وسایل تقدیر است و به فرمان خدا فایده می دهد.

۳۰۴- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: جبلت القلوب على حب من احسن اهلها و بغض من اساء اهلها.
فرمود: دلها را به اقتضای فطرت، آنکس را که به آن ها نیکی کند، دوست دارند. و آنکس را که به آن ها بدی کند، دشمن دارند.

۳۰۵- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: روحو القلوب ساعة بساعة.
فرمود: قلب های خویش را ساعت به ساعت استراحت دهید.

۳۰۶- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: شر الامور محدثاتها و شر العمى عمى القلب و شر المعذورة حين يحضر الموت و شر الندامة يوم القيامة و شر الماكل اكل مال اليتيم و شر المكاسب كسب الربا.

فرمود: بدترین چیزها، تازه های آن است و بدترین کوری ها، کوری قلب است. بدترین توبه ها، توبه هنگام مرگ است. بدترین پشیمانی ها، پشیمانی روز قیامت است. بدترین خوردنی ها، خوردن مال یتیم است و بدترین کسب ها، کسب رباست.

۳۰۷- قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: الضحك ضحكان ضحك يحبّه الله و ضحك يمقّه الله فاما الضحك اءلذى يحبّه الله فالرجل يكشر في وجه اخيه شوقا الى رويته، و اما الضحك اءلذى يمقته الله تعالى فالرجل يتكلم بالكلمة الجفاء و الباطل ليضحك اءو يضحك يهوى بها في جهنم سبعين خريفا.

فرمود: خنده دو قسم است خنده ای است که خدا آن را دوست دارد و خنده ای است که خدا آن را دشمن دارد، اما خنده ای که خدا آن را دوست دارد، آن است که مرد به روی برادر خویش از شوق دیدار وی لبخند زند. اما خنده ای که خدای والا آن را دشمن دارد آن است که مرد سخن ناشایست گوید که بخندد یا بخنداند و به سبب آن هفتاد پاییز در جهنم سرنگون رود.

از این که خنده موهبتی است، الهی در آن شکی نیست اما خنده باید حاکی از نشاط درونی و انبساط قلب انسان باشد نه خنده بی جا و بی مورد که فقط صدای قهقهه باشد اما از شادی قلب خیری نباشد. کسانی هستند به ظاهر خندان و مضحکه آمیز، که چنین افرادی در جامعه غالباً با دوستان و رفقای خود بگو و بخند دارند، اما به محض این که به خانواده ی خود می رسند افسرده دل و ناراحتند. این نوع انسان ها نشاط قلبی ندارند. خنده شان از روی عادت و تنها با ادیت دیگران آمیخته است. در واقع نشاط روحی غیر از خنده ی بی جا است. خنده ی بی جا را اسلام منع کرده است.

۳۰۸- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: الضيافة ثلاثة ايام فما زاد فهو صدقة و على الضيف ان يتحول بعد ثلاثة ايام.

فرمود: مهمانی سه روز است و هرچه بیش تر شد صدقه است و مهمان باید پس از سه روز تغییر جادهد.

۳۰۹- قال رسول الله صَلَّى الله و عليه و آله و سلم: الضيف ياءتي برزقه و يرتحل بذنوب القوم، يمحّص عنهم ذنوبهم.

فرمود: مهمان روزی خویش بیارد، گناهان کسان ببرد و گناهان آن ها را پاک کند.

کاری از

Vahideh

Vahideh3008@yahoo.com