



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

گامی



رسالت  
علیهما الصلوة  
والتسلیم

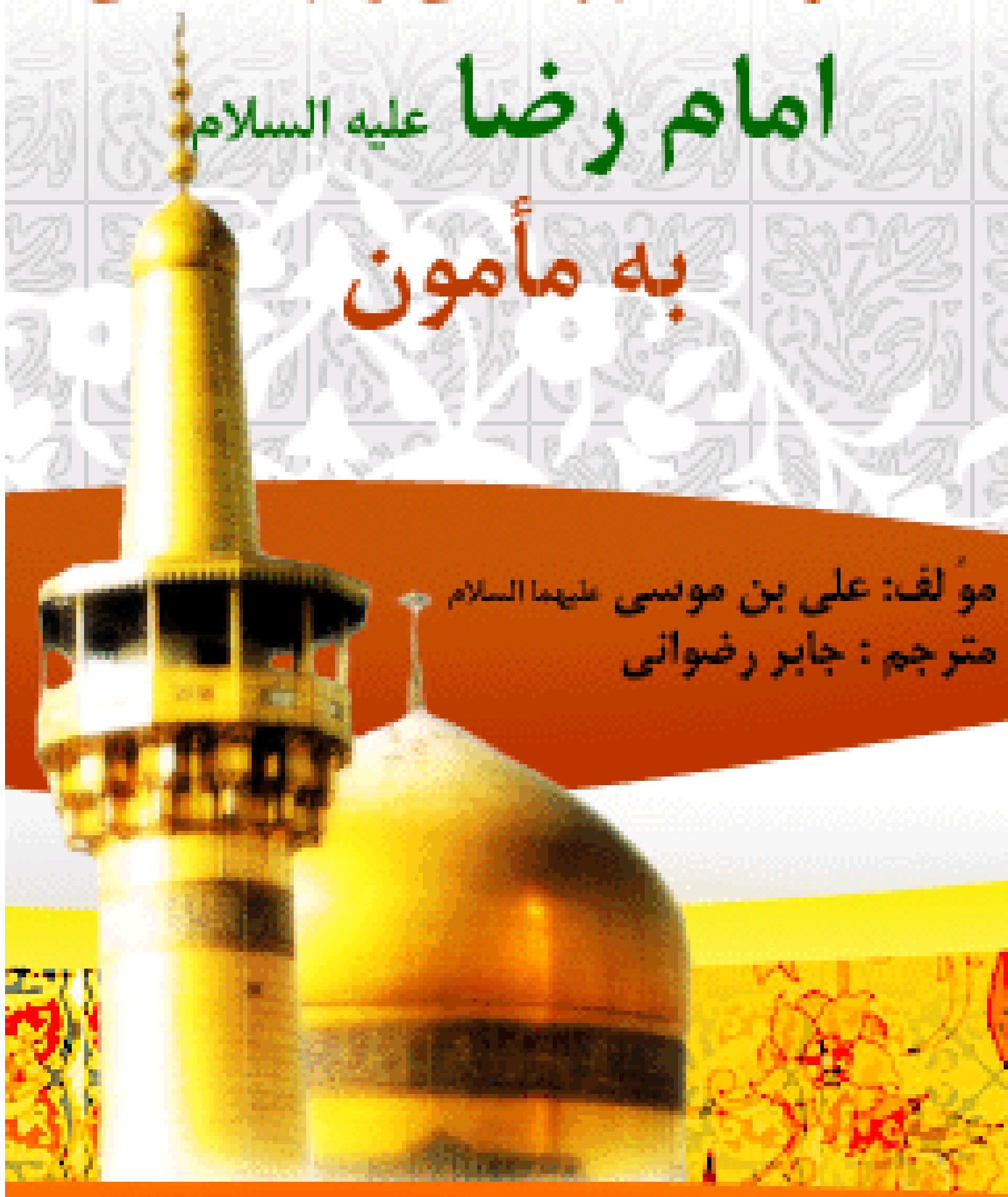
www.ghaemiyeh.com  
www.ghaemiyeh.org  
www.ghaemiyeh.net  
www.ghaemiyeh.ir

سفارشات پزشکی و بهداشتی

امام رضا علیه السلام

به مأمون

مؤلف: علی بن موسیٰ علیهما السلام  
مترجم: جابر رضوانی



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# سفارشات پزشکی و بهداشتی امام رضا علیه السلام به مأمون

نویسنده:

جابر رضوانی

ناشر چاپی:

مهدیه

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

## فهرست

۵	فهرست
۸	سفارشات پزشکی و بهداشتی امام رضا علیه‌السلام به مأمون
۸	مشخصات کتاب
۸	مقدمه
۸	اشاره
۸	نسخه‌های کتاب
۹	دستور پزشکی امام رضا علیه‌السلام به مامون
۱۰	بدن همانند زمین است
۱۰	بهترین روش غذای خوردن
۱۰	غذای فصل‌های مختلف
۱۰	تعداد وعده‌ی غذایی در روز
۱۱	ذکر فصل‌های سال
۱۱	ماه آزار
۱۱	ماه نیسان
۱۱	ماه ایار
۱۱	ماه حزیران
۱۱	ماه تموز
۱۱	ماه آب
۱۲	ماه ایلول
۱۲	ماه تشرین اول
۱۲	ماه تشرین دوم
۱۲	ماه کانون اول
۱۲	ماه کانون آخر

- ۱۲ ..... ماه شُباط
- ۱۳ ..... طریقه‌ی درست کردن شراب حلال
- ۱۳ ..... مزاج‌های آدمی چهار نوع هستند
- ۱۴ ..... چگونگی خواب
- ۱۴ ..... قضای حاجت کردن
- ۱۴ ..... مسواک زدن و سفید کردن دندان‌ها
- ۱۴ ..... حالات آدمی
- ۱۴ ..... اشاره
- ۱۴ ..... حالت اول
- ۱۴ ..... حالت دوم
- ۱۵ ..... حالت سوم
- ۱۵ ..... حالت چهارم
- ۱۵ ..... زمان و طریقه‌ی حجامت و فصد کردن
- ۱۶ ..... چه غذاهایی باید خورده نشود
- ۱۷ ..... در چه حال باید حمام نکرد
- ۱۷ ..... آداب همبستر شدن
- ۱۷ ..... زیاد خوردن تخم‌مرغ
- ۱۷ ..... خوردن چه غذاهایی زیان آور است
- ۱۷ ..... آداب حمام کردن
- ۱۷ ..... طریقه‌ی نوره کشیدن
- ۱۸ ..... جهت برطرف سوزش و سوختگی نوره
- ۱۸ ..... ناراحتی مثانه
- ۱۸ ..... ناراحتی معده
- ۱۸ ..... سنگ مثانه

۱۸	درد بواسیر
۱۸	جهت تقویت حافظه
۱۹	جهت در امان ماندن از سه درد
۱۹	نشانه عسل نا مرطوب
۱۹	درمان زکام
۱۹	برای سالم ماندن چه باید کرد
۱۹	جهت درمان باد در بدن
۱۹	جهت در امان ماندن از بلغم، صفراء، سودا
۲۰	جهت دوری کردن از سردی
۲۰	مسافرت کردن
۲۰	انواع آب‌ها
۲۰	آداب همبستر شدن
۲۱	روش ملاعبه کردن
۲۱	عمل بعد از نزدیکی کردن
۲۱	بهترین موقع نزدیکی کردن
۲۱	نتیجه‌ی عمل کردن به این دستورات
۲۱	پاورقی
۲۲	درباره مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

## سفارشات پزشکی و بهداشتی امام رضا علیه السلام به مأمون

### مشخصات کتاب

عنوان قراردادی: رساله ذهبیه. فارسی. عنوان و نام پدیدآور: سفارشات پزشکی و بهداشتی امام رضا علیه السلام به مأمون / مولف علی بن موسی علیهما السلام، امام هشتم، ۱۵۳ - ۲۰۳ق؛ مترجم رضوانی، جابر. مشخصات نشر: قم: مهدیه، انتشارات، ۱۳۸۴. مشخصات ظاهری: ۶۴ ص.؛ م.س ۱۱×۱۷ شابک: ۳۰۰۰ ریال موضوع: پزشکی اسلامی -- متون قدیمی تا قرن ۱۴. موضوع: بهداشت -- متون قدیمی تا قرن ۱۴. موضوع: سلامتی -- متون قدیمی تا قرن ۱۴. شناسه افزوده: رضوانی، جابر، ۱۳۵۰ -، مترجم. رده بندی کنگره: ۵ / R۱۲۷ / ۸ع / ۵۰۴۱۸۴ ۱۳۸۴ رده بندی دیویی: ۶۱۰ / ۹۱۷۶۷۱ شماره کتابشناسی ملی: ۱۱۷۲۱۲۵

### مقدمه

### اشاره

مطالبی را که در پیش رو دارید، نوشته‌ای گرانسنگ از امام رضا علیه السلام است که بنا بر درخواست مأمون خلیفه‌ی عباسی نوشته‌اند و بخاطر دارا بودن مطالب پرارزش پزشکی و بهداشتی که آن حضرت برای مأمون مرقوم داشته‌اند لذا مأمون هم دستور داد تا این کتاب را با آب طلا بنویسند و به همین دلیل این رساله به «رساله‌ی ذهبیه» مشهور گشته است. این کتاب بیانگر توسعه و پیشرفت علم پزشکی در [صفحه ۱۰] دوران امام رضا علیه السلام است، و شامل دستوراتی گران بها و پر ارزش در بهداشت فردی و عمومی است که بعد از گذشت قرن‌ها علم جدید پزشکی تازه به زوایای آن دست یافته و به اهمیت آن پی برده است. امام علیه السلام در این کتاب بدن انسان را به یک کشور تشبیه کرده و قلب را پادشاه آن، رگ‌ها را کارگران، دست و پا، دو چشم، لبها، زبان و دو گوش را یاران؛ معده، شکم و سینه را گنجینه‌های آن معرفی می‌کند. سپس به چگونگی و مقدار خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها اشاره کرده و دستور تهیه یک نوع شربت را می‌فرماید بعد از آن به شیوه صحیح خوردن و آشامیدن و راه پیشگیری از بیماری‌هایی که بر اثر تغییر آب و هوا به وجود می‌آیند و یک سری دستورات بهداشت عمومی برای سلامتی جهاز داخلی و نکاتی که رعایت آن برای بهداشت مسافر لازم است اشاره می‌فرماید. در ادامه، آن حضرت نیروهای بدن و مزاج‌های [صفحه ۱۱] مختلف آن و چگونگی خواب، استراحت، بهداشت دهان و دندان و بیان مراحل عمر و شیوه صحیح حجامت و فصد و شرائط صحیح نزدیکی و تناسل را بیان می‌فرماید.

### نسخه‌های کتاب

۱- نسخه‌ای در کتابخانه حضرت آیت الله حکیم که تاریخ نگارش آن ۷۱۵ قمری هجری است و به خط عبدالرحمن بن عبدالله کرخی می‌باشد. ۲- نسخه‌ای که مرحوم مجلسی در بحارالانوار آن را نقل کرده است. و ما این کتاب را از بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۳۰۶ مرحوم مجلسی ترجمه کرده‌ایم. ۳- نسخه‌ای به خط عبد الواسع ابن حاج محمد حسین مهمان دوست که تاریخ نگارش آن ۱۱۱۶ هجری قمری می‌باشد. توجه: برای دسترسی آسان به موضوعات گوناگون [صفحه ۱۲] متن کتاب، سعی کردیم سر تیترهای مختلفی از خود متن انتخاب کرده و در لابلای صفحات بیاوریم. امید است که ترجمه‌ی این اثر گرانسنگ توسط این ناچیز مورد مرضی آن امام همام واقع شده و از برای خوانندگان گرامی نیز قابل استفاده باشد. انشاء الله. قم مقدس: جابر رضوانی مورخه: ۹ /



## دستور پزشکی امام رضا علیه السلام به مأمون

حسن بن محمد بن جمهور گوید: پدرم که از ملازمان مخصوص امام رضا علیه السلام بود به من گفت: هنگامی که آن حضرت را از مدینه به نزد مأمون در خراسان می‌بردند من نیز در خدمت آن بزرگوار بودم. مأمون در آنجا مجلسی تشکیل داده، امام رضا علیه السلام و جماعتی از اهل فلاسفه و طبیبان معروف مانند یوحنا بن ماسویه، جبرائیل بن بختیشوع، صالح بن بهلمه هندی و دیگران از بزرگان علم و دانش و صاحبان بحث و اهل نظر را گرد هم در آورده بود؛ در آن مجلس سخن از طب و آنچه که سلامتی بدن به آن نیازمند است به میان آمد، که این بحثها مأمون و حاضرین در جلسه را به خود مشغول داشته بود و [صفحه ۱۶] خداوند چگونه این جسد را ترکیب داده و اشیاء مختلف و ضد هم از طبائع چهارگانه را در آن جمع نموده است، و همچنین درباره‌ی نفع و ضرر غذاها و علت‌های آن بحث می‌کردند و امام علیه السلام ساکت بود و چیزی نمی‌فرمود. مأمون به آن حضرت عرض کرد: ای ابوالحسن! نظر شما درباره‌ی بحث امروز و آنچه که در جلسه گذشت، چیست؟ حضرت علیه السلام فرمودند: من نیز چیزهایی درباره‌ی علم طب دارم که شخصا تجربه کرده‌ام و صحت آن را به مرور زمان امتحان نموده‌ام و از گذشتگان بدست آورده‌ام که جهل هیچ انسانی نسبت به آن مورد قبول نبوده و عذرش در ترک آن پذیرفتنی نیست و من آن را برای شما جمع‌آوری می‌کنم تا در مورد نیاز، از آنها استفاده کنی. مأمون بعد از آن جلسه به ناچار به بلخ رفت و از آنجا برای امام رضا علیه السلام نامه‌ای نوشت و از آن حضرت [صفحه ۱۷] خواست آنچه را که فرموده بود از خوردن، آشامیدن، ادویه‌جات، فصد کردن، حجامت نمودن، مسواک زدن، حمام کردن، نوره کشیدن ... را بنویسد تا بدان عمل نماید. پس امام علیه السلام برای او این نامه را نوشت: بسم الله الرحمن الرحیم نامه‌ی امیرالمؤمنین! به دستم رسید که از من خواسته بود آنچه درباره‌ی اطعمه، اشربه، ادویه، فصد کردن، حجامت نمودن، حمام کردن، نوره کشیدن، قوه‌ی باه و غیر از آن را که بدن بوسیله‌ی آن استقامت پیدا می‌کند را شنیده و تجربه نموده‌ام. برایش بنویسم. آنچه که امیرالمؤمنین! بدان نیاز دارد تفسیر کرده و برایش شرح می‌نمایم و از خداوند درباره‌ی نوشتن آن توفیق می‌خواهم. بدان ای امیرالمؤمنین! خداوند عز و جل هیچ بدنی را به مرضی مبتلا نمی‌کند مگر اینکه برای آن دوائی قرار داده که به وسیله‌ی آن درمان می‌شود و برای هر کدام از [صفحه ۱۸] مرض‌ها دواهای مخصوص آن می‌باشد که با آن معالجه می‌شود. بدن مانند یک کشوری است که قلب پادشاه آن، کارگزارانش رگها و پی‌ها و دماغ می‌باشد. خانه‌ی پادشاه در قلب است. زمینش جسد و یاری کنندگانش دستها، پاها، چشم‌ها، لبها، زبان و گوش‌هاست. خزائن آن پادشاه معده و شکم، و سرایرده‌اش سینه است، دستها یاورانی هستند که اعمالی را به او نزدیک و یا از او دور می‌کنند و هر چه پادشاه به آنها دستور می‌دهد آن کار را انجام می‌دهند. پاها پادشاه را به هر کجا که بخواهد می‌برند، چشمها هر چه که از پادشاه غائب شده را به او راهنمایی می‌کنند. چون پادشاه پشت پرده است و چیزی بدون اجازه‌ی گوشها به او نمی‌رسد و در ضمن آنها دو چراغ او نیز می‌باشند و حصار جسد هم هستند و گوشها نگهبانانی هستند و آنچه که موافق پادشاه است را اجازه‌ی دخول می‌دهند، چرا که قادر نیستند به غیر از آنچه را که پادشاه به آن دستور داده [صفحه ۱۹] اجازه‌ی دخول دهند. به آنها دستور می‌دهد که صداها را بشنوند و به آنچه که لازم است با زبان از باد قلب و بخار معده و یاری دو لب جواب دهند و برای دو لب نیروئی نیست مگر آنکه با یاری دندان‌ها بیرون بیاید و هیچکدام از آنها از دیگری بی‌نیاز نیستند، سخن نیکو نمی‌شود مگر آنکه در بینی چرخیده و بیرون بیاید، زیرا بینی کلام را زینت می‌بخشد همچنانکه دمیدن در نی آن را به صدا در می‌آورد، همچنین دو سوراخ بینی بوهای پاکیزه را که پادشاه دوست دارد را به او می‌رساند و چون بوی بدی به پادشاه برسد فوراً به دستها دستور می‌دهد که دو سوراخ بینی را بگیرند تا از رسیدن بوهای بد به پادشاه مانع شوند. برای پادشاه ثواب و عذابی است که عذاب آن شدیدتر از عذاب پادشاهان دنیاست و ثوابش نیز از پادشاهان دنیائی بیشتر است، که عذاب آن حزن و غم و اندوه است و ثوابش فرح و شادی، که منشا حزن در کبد و منشا ثواب در کلیه‌هاست، در کلیه‌ها دو رگ

است که به [صفحه ۲۰] صورت می‌رسد و از اینجاست که شادی و حزن اثرش در صورت نمایان می‌شود؛ این رگها همه‌شان واسطه‌ی میان کارگران و پادشاه هستند؛ و این گفتار یعنی آن که وقتی دواء خورده می‌شود رگها آن را به محل درد می‌رساند.

### بدن همانند زمین است

بدان ای امیرالمؤمنین! جسد مانند زمینی پاک و باثراست که وقتی آن را آباد کردی و تخمی در آن کاشتی و به آن آب دادی - اما نه زیاد که آن را تباه سازد و نه کم که از بی‌آبی از بین برود - در این صورت آبادیش دوام می‌یابد و محصولاتش زیاد می‌گردد و زراعتش نیکو می‌شود. و اگر از آن زمین غافل شدی و به آبادی آن نکوشیدی علف‌های هرز در آن می‌روید؛ بدن نیز مانند آن زمین است که تدبیر در غذا و آبش آن را اصلاح می‌کند و سالم نگاهش می‌دارد و عافیت را به ارمغان [صفحه ۲۱] می‌آورد؛ پس امیرالمؤمنین نگاه کند که چه چیزی به مزاج و معده‌ی او موافق است و بدنش را تقویت می‌کند به خوردن و نوشیدن آن پردازد و آن را غذای خودش قرار بدهد. بدان ای امیرالمؤمنین! همانا تمام این طبائع نفسانی آنچه را که نیاز دارند آن را دوست می‌دارند پس از آن چیزی استفاده کن که مورد نیاز جسدت است. هر کس غذای زیاد بخورد برای بدنش فائده‌ای نمی‌بخشد، و هر کس غذا را به اندازه‌ی نیاز بخورد نه زیاد و نه کم، برای جسدش نفع دارد. آب نیز این چنین است که به اندازه باید از آن خورد.

### بهترین روش غذای خوردن

بهترین روش غذا خوردن این است که به اندازه‌ی کفایت روزت، از آن بخوری و قبل از اینکه سیر شوی دست از آن برداری که آن بدنت را صحیح و سالم نگه [صفحه ۲۲] می‌دارد، عقلت را پاک و تمیز کرده و قوی می‌گرداند و جسمت را نیرومند می‌کند.

### غذای فصل‌های مختلف

ای امیرالمؤمنین! در فصل گرما غذاهای سرد و در فصل سرما غذاهای گرم و در فصل بهار و پاییز که معتدل هستند غذاهائی معتدل بخور، که خوردن اینها بنا بر میل و درخواست نفسانی او باشد. در اول هر طعمی غذائی سبک [۱] میل کن که بدنت از آنها تغذیه می‌کند و معدهات به آن عادت دارد و آن غذا به حسب نشاط و طاقت باشد.

### تعداد وعده‌ی غذائی در روز

واجب است که در هر روز وقتی که هشت ساعت از آن گذشت یک بار غذا بخوری یا سه وعده در روز [صفحه ۲۳] بخوری به این صورت که در اول روز صبحانه بخوری و سپس در شب شام و در روز دوم نیز وقتی که هشت ساعت از روز گذشت یک بار غذا بخوری و دیگر ساعت از روز گذشت یک بار غذا بخوری و دیگر احتیاجی به شام نداری (و روزهای دیگر نیز اینچنین ادامه بده). جدم رسول خدا صلی الله علیه و آله به حضرت علی علیه السلام فرمودند: در هر روزی یک وعده غذا بخور و در روز بعد دو وعده، که آن هم کم و زیاد نشود. هنوز که اشتها به غذا داری دست از غذا خوردن بردار؛ باید آن شربتی که می‌نوشی بعد از غذا باشد و آن هم از شرابی مانده که نوشیدنش حلال باشد که بعدا چگونگی آن را برایت توصیف می‌کنم. و الآن آن چه که سزاوار است از برای فصل‌ها و ماه‌های سال رومی یادآوری می‌کنم و هر فصلی را جداگانه بیان می‌کنم از آنکه چه چیزی در آن فصل‌ها بخوریم و بیاشامیم و از چه چیزهائی اجتناب کنیم، و چگونگی صحت بدن را از گفته‌های گذشتگان بیان می‌کنم؛ و سپس به فرمایشات [صفحه ۲۴] ائمه علیهم السلام درباره‌ی حالات و صفات شرابی که بعد از غذا نوشیده می‌شود برمی‌گردم.

## ذکر فصل‌های سال

### ماه آزار

فصل بهار که آن روح زمان‌هاست اولین ماه آن، ماه آزار (فروردین) که سی روز است، شب و روز این ماه پاکیزه و معطر است؛ زمین نرم می‌شود؛ بلغم غلبه نمی‌کند. خون به هیجان می‌آید. در این ماه غذاهائی لطیف، گوشت، تخم‌مرغ نیم برشته شده، شرابی که با آب مخلوط شده و تعدیل میل شود. در این ماه از خوردن پیاز، سیر و ترشی خودداری شود؛ نوشیدن مسهل پسندیده است. در این ماه رگ زدن و حجامت کردن مناسب است.

### ماه نیشان

ماه نیشان (اردیبهشت) سی روز است که در آن روز [صفحه ۲۵] طولانی می‌شود و مزاج فصل قوی می‌گردد. خون به حرکت در می‌آید. در این ماه بادهای شرقی می‌وزد. غذاهای سرخ شده. و آن چه بوسیله‌ی سرکه درست می‌شود و گوشت شکار مصرف گردد؛ جماع کردن و روغن مالیدن در حمام بر بدن نیکو است. در حال ناشتا آب نوشیده نشود. بوئیدن گل‌ها و عطرها نیز مفید است.

### ماه ایار

ماه ایار (خرداد) سی و یک روز است. در این ماه بادهای صاف می‌ورزد. این ماه آخر فصل بهار است. در این ماه از خوردن غذاهای شور و گوشت‌های غلیظ مانند کله پاچه، گوشت گاو و شیر نهی شده است. اول روز به حمام رفتن سودمند است. در این ماه از ورزش کردن قبل از غذا باید پرهیز کرد.

### ماه حزیران

ماه حزیران (تیر) سی روز است. غلبه‌ی بلغم و خون از بین می‌رود، و مِرَّةٌ صَیْفَرَاوِی [ (الْمِرَّةُ الصَّفْرَاوِیَّة) ] رو می‌آورد. در این ماه از [صفحه ۲۶] کارهای خسته کننده‌ی زیاد و خوردن گوشت زیاد و پرچربی، بوئیدن مشک و عنبر نهی شده است. خوردن سبزی‌های سرد مانند کاسنی، خرفه، و میوه‌های سبز مانند خیار، خیار چمبر، شیر خشک، و میوه‌های آبدار و انواع ترشیجات بسیار مفید است. و از گوشت‌ها گوشت بزغاله، بره، و از گوشت پرندگان گوشت مرغ، تیهو، دراج، و شیر گوسفندان تازه زائیده و ماهی تازه سودمند است.

### ماه تموز

ماه تموز (مرداد) سی و یک روز است. در این ماه گرما شدت پیدا می‌کند و آب‌ها تبخیر می‌شود. نوشیدن آب خنک در حال ناشتا نیکوست. در این ماه خوردن چیزهای آبدار و خنک، و غذاهای نرم و زود هضم که در ماه حزیران گفته شده مفید است.

### ماه آب

ماه آب (شهریور) سی و یک روز است. در این ماه [صفحه ۲۷] بادهای مسموم زیاد می‌وزد و زکام در شب‌ها زیاد می‌شود. باد شمال می‌وزد. مزاج‌ها با غذاهای سرد اصلاح می‌گردد. خوردن شیر جوشیده نافع است. از جماع کردن و خوردن مسهلات در این

ماه خودداری شود. ورزش نمودن و کارهای سخت کم شود. گل‌های خوشبو و سرد استشمام گردد.

### ماه ایلول

ایلول (مهر) سی روز است. در این ماه هوا پاکیزه می‌شود. مَرَّةٔ سوداء غلبه پیدا می‌کند. (حرارت بدن زیاد می‌شود)، نوشیدن مسهلات غلبه‌ی سوداء را اصلاح می‌کند. در این ماه خوردن شیرین جات و انواع گوشت‌های معتدل مانند گوشت بزغاله و گوسفند یک ساله نافع است؛ از زیاده‌روی در خوردن گوشت گاو و کباب پرهیز شود. از حمام کردن زیاد باید اجتناب نمود. در این ماه از عطرها معتدل استفاده شود. و از خوردن خربزه و خیار نیز باید پرهیز کرد. [صفحه ۲۸]

### ماه تشرین اول

ماه تشرین اول (آبان) سی و یک روز است. در این ماه بادهای مختلف و باد صبا می‌وزد. از رگ زدن (خون گرفتن از بدن) و خوردن دواء اجتناب شود. جماع کردن در این ماه نیکوست. خوردن گوشت‌های چاق و چربی دار، انار ترش و میوه بعد از غذا نافع است. خوردن گوشت به تناوب خوب است، خوردن آب کم شود. ورزش و کارهای نسبتاً سخت بدنی پسندیده است.

### ماه تشرین دوم

ماه تشرین دوم (آذر) سی روز است. باران‌های موسمی در این ماه قطع می‌شود. آب خوردن در هنگام شب نهی شده است. حمام رفتن و جماع کردن در این ماه کم شود. هر روز صبح جرعه‌ای از آب گرم نوشیده شود. از خوردن سبزی‌هایی مانند کرفس، نعناع و ترتیزک اجتناب گردد. [صفحه ۲۹]

### ماه کانون اول

ماه کانون اول (دی) سی و یک روز است. در این ماه بادهای شدید می‌وزد. سرما شدت پیدا می‌کند. هر آنچه را که در ماه تشرین دوم گفتیم در این ماه نیز نافع است. در این ماه از خوردن غذاهای سرد پرهیز شود. از خون گرفتن و حجامت نمودن خودداری شود. در این ماه غذاهائی که طبیعت و فعلش گرم است، مصرف گردد.

### ماه کانون آخر

ماه کانون آخر (بهمن) سی و یک روز است. در این ماه غلبه‌ی بلغم قوت می‌گیرد. سزاوار است که آب گرم در حال ناشتا نوشیده شود. جماع کردن در این ماه پسندیده است. سبزی‌های گرمی مانند کرفس، ترتیزک، سیر و پیاز کوهی برای روده‌ها نافع است. حمام کردن در صبح و بدن را با روغنهای خوشبو و مانند آن روغن مالی کردن خوب است. در این ماه از خوردن شیرینی جات، ماهی تازه و شیر پرهیز شود. [صفحه ۳۰]

### ماه شَباط

ماه شَباط (اسفند) که آخرین ماه سال رومی است بیست و هشت روز می‌باشد. در این ماه بادهای مختلفی می‌وزد و باران زیاد می‌بارد. علف‌ها سر از خاک برمی‌دارند. آب‌ها بر درختان عود جاری می‌شود. در این ماه خوردن سیر، گوشت پرندگان و شکار، و

میوه‌های خشک نافع است. خوردن شیرینی جات کم شود. در این ماه زیاد جماع کردن، حرکت نمودن و به کارهای سخت و ورزش کردن نیکو است.

### طریقه‌ی درست کردن شراب حلال

اما چگونگی شرابی که از نظر اسلام حلال است و بعد از غذا نوشیده می‌شود و منفعت آن در ابتداء ماه‌های سال گفته شد که سلامتی بدن در گرو آن است. این شراب از مویز پاک شده گرفته می‌شود بدین نحو که دو رطل (نزدیک به یک کیلو) آن را شسته و در داخل آب [صفحه ۳۱] صاف می‌ریزند که آب چهار انگشت بالاتر از دانه‌های مویز قرار می‌گیرد، در زمستان به مدت سه روز و در تابستان به مدت یک شبانه‌روز می‌گذارند که در آن حالت باقی بماند، و سپس آن را در دیگ تمیزی می‌ریزند و اگر آب آن از آب باران قرار داده شود بهتر است و اگر آب باران نبود مقداری از آب چشمه‌ای که از ناحیه‌ی مشرق جاری می‌شود بر داخل آن می‌ریزند که باید آب آن چشمه زلال و سفید و سبک باشد، این آب به سرعت سردی و گرمی را قبول می‌کند این حالات دلالت بر صفت آن آب می‌کند، و این مویز در داخل آن آب می‌پزند تا باد کند سپس آن را فشرده و آبش را صاف می‌کنند و می‌ماند تا سرد شود و سپس آن را در دیگ ریخته و اندازه‌اش را با چوبی مشخص می‌کنند و بر روی آتشی ملایم آن را می‌جوشانند تا (دو سوم) آن جوشیده و بخار شود و (یک سوم) آن باقی بماند؛ و سپس به مقدار یک رطل عسل صاف که به اندازه‌ی همان آب باران و یا آب [صفحه ۳۲] چشمه است بر داخل آن ریخته و می‌گذارند تا دوباره جوش بیاید و به اندازه‌ی عسل از آب آن بخار شود و به اندازه‌ی اولش گردد و بعد به وزن یک درهم زنجبیل، و به وزن نیم درهم قرنفل، و نصف درهم دارچین، یک درهم زعفران، و از سنبل طیب و هندباء و مصطکی از هر کدام نصف درهم را جداگانه کوبیده و در داخل پارچه‌ای تمیز بریزند و محکم ببندند و در داخل دیگ بگذارند تا عصاره‌ی آنها داخل دیگ بریزد و در این مدت آن دیگ بر روی آتشی ملایم قرار گیرد، و بعد آن را سرد کرده و به مدت سه ماه در جائی گذاشته و به آن دست نمی‌زنند تا مواد داخل آن به هم آمیخته گردد و بعد از آن مصرف شود. و مقدار مصرف آن یک یا دو لیوان آب خوری است. ای امیرالمؤمنین! وقتی که غذا را آنچنان که برایت بیان کردم خوردی از این شراب بعد از غذا به اندازه‌ی سه قدح بنوش؛ که هر وقت این عمل را انجام بدهی شب [صفحه ۳۳] و روزت از دردهای رطوبتی مزمن مانند نقرس، انواع بادها و غیر از آن از دردهای عصبی، دماغ، معده و بعضی از دردهای کبدی، طحال، سپرز و روده‌ای، خود را در امان ساخته‌ای. و اگر بعد از آن تشنه شدی نصف مقدار گفته شده از آن بخور، چرا که آن از برای بدن امیرالمؤمنین و زیادتی جماعش و محافظت از بدنش مفید است، زیرا که صلاح و پایداری بدن و نیز فساد و از بین رفتن آن بستگی به آب و غذا دارد و اگر آب و غذا اصلاح شود همانا بدن اصلاح شده است و اگر آن دو فاسد شوند بدن نیز فاسد می‌شود.

### مزاج‌های آدمی چهار نوع هستند

بدان ای امیرالمؤمنین! که نیروی بدنی انسانها بستگی به مزاج آنها دارد و مزاج نیز بستگی به هوا دارد و مزاج‌ها نیز بستگی به هوا دارد که در جاهای مختلف و به حسب تغییرات آب و هوایی مزاج‌ها نیز تغییر می‌کند؛ که یک مرتبه هوا سرد می‌شود و یک [صفحه ۳۴] باره گرم می‌گردد، به سبب این تغییرات مزاج بدن نیز تغییر می‌کند که در هنگام سردی هوا مزاج سرد و در هنگام گرمی مزاج گرم می‌شود و اثر این تغییرات در ظاهر بدن آشکار می‌شود؛ پس اگر هوا معتدل باشد مزاج‌ها هم معتدل می‌گردد. مزاج‌ها در حرکات طبیعی بدن مانند هضم غذا، جماع کردن، خواب، حرکات اعضا بدن و سایر کارها آماده می‌شود. زیرا که خداوند متعال بدنها را بر روی چهار طبیعت بنا نهاده است که عبارتند از: صفرا، سودا، خون و بلغم که دو تای آنها گرم و دو تای

دیگرش سرد است که بین دو به دوی آنها اختلاف وجود دارد؛ که دو تای آنها گرم نرم و خشک هستند و دو تای دیگر آنها سرد تر و خشک می‌باشد، سپس خداوند آن چهار طبیعت را بر چهار قسمت بدن که سر، سینه، قسمت‌های میانی بدن و نیز پائین شکم تقسیم نموده است. بدان ای امیرالمؤمنین! به اینکه سر، گوش‌ها، چشم‌ها، [صفحه ۳۵] بینی و دهان در منطقه‌ی خون قرار دارند؛ سینه در منطقه‌ی بلغم و بادها، و منطقه‌ی میانی بدن از برای صفرا است و قسمت پائین شکم نیز از برای سودا می‌باشد.

### چگونگی خواب

بدان ای امیرالمؤمنین، خواب سلطان مغز است، قوام و قوت بدن بستگی به خواب دارد، پس هنگامی که قصد خواب کردی بر پهلوئی راستت بخواب و بعد از مدتی بر پهلوئی چپ برگرد، و وقتی هم که قصد پا شدن از خواب را نمودی از پهلوئی راستت از رختخواب بیدار شو، همچنان که از هم‌جانب خوابیده بودی. خودت را عادت بده که دو ساعتی از شب بیدار بمانی.

### قضای حاجت کردن

به اندازه‌ی قضای حاجت در مستراح بنشین و زیاد نشستن در آنجا را طولانی مکن که آن باعث بیماری داء الفیل می‌گردد. [صفحه ۳۶]

### مسواک زدن و سفید کردن دندان‌ها

بدان ای امیرالمؤمنین! بهترین چیزی که برای مسواک کردن مناسب دارد پوست درخت اراک است که آن دندان‌ها را سفید خوشرنگ، دهان را خوشبو و لثه‌ها را محکم می‌کند. مسواک کردن زمانی که با اعتدال باشد دندان‌ها را از خراب شدن نگه می‌دارد، زیاد مسواک زدن اگر چه دندان‌ها را براق می‌کند و لکن در عوض ریشه‌های آن را سست می‌گرداند؛ پس هر کس که می‌خواهد دندان‌هایش سالم بماند مقداری از رازیانه‌ی آبی بسوزاند و خاکسترش را جمع کند، میوه‌ی درخت گز، گل سرخ، سنبل طیب که از هر کدام به مقدار مساوی بردارد و از نمک آندرانی به اندازه‌ی (یک چهارم) همه را نرم بکوبد و با آنها دندان‌ها را بشوید که این عمل دندان‌ها را محکم و ریشه‌ی آن را از خراب شدن نگه می‌دارد. هر کس که می‌خواهد دندان‌هایش سفید باشد پس مقداری از نمک آندرانی با کف روی دریا بخیساند و دندان‌هایش را با آن بشوید. [صفحه ۳۷]

### حالات آدمی

#### اشاره

بدان ای امیرالمؤمنین! حالات انسانی که خداوند آنها را از برای آدمی قرار داده است چهار حالت است:

#### حالت اول

تا پانزده سالگی که جوانی، زیبایی، با نشاط بودن از خصوصیات آن است؛ در این حالت است که خون در بدن آدمی از قدرت بالائی برخوردار است.

#### حالت دوم

که از پانزده سالگی تا سی و پنج سالگی است که در این سن صفرا بر بدن غلبه پیدا می‌کند که در نهایت قوت و قدرت است و این حالت تا پایان سی و پنج سالگی ادامه دارد.

### حالت سوم

و سپس حالت سوم وارد می‌شود تا به شصت سالگی برسد که در این مدت سودا بر بدن غلبه دارد، و آن سن حکمت و موعظه و پند و اندرز، معرفت، عبرت، انتظام [صفحه ۳۸] بخشیدن به امور زندگی و نگاهی درست به عواقب امور، دوران‌دیشی و درستی رای و نظر است.

### حالت چهارم

سپس وارد در مرحله‌ی چهارم می‌شود که در این حالت بلغم بر بدن غلبه دارد و در این حالت جز بر پیری، ناگواری زندگی، سستی، از بین رفتن قوت بدن، فساد و بی‌نظمی، بر چیز دیگری متغیر نمی‌شود، در این دوران شخصی در جمع و میان دوستان می‌خوابد و چرت می‌زند و وقتی برای خواب به رختخواب می‌رود خوابش نمی‌برد. انسان خاطرات گذشته را به یاد می‌آورد ولی مطالب روزانه را فراموش می‌کند. در این سن تن آدمی فرسوده، استخوان‌هایش خشک شده، آب صورت از بین رفته و چهره چروکیده شده، رشد ناخن‌ها و موها کم شده و جسمش در زوال قرار می‌گیرد. دوران پیری همان دوران طفولیت اوست و هر چقدر آدمی زنده بماند همانا رو به ضعف و سستی می‌رود؛ چرا که بلغم غلبه پیدا [صفحه ۳۹] می‌کند و بلغم نیز سرد و خشک است و سردی و خشکی نیز انسان را به فنا و نابودی می‌کشاند. و بتحقیق همه‌ی آن چیزی که امیرالمؤمنین درباره‌ی مزاج، حالات جسم و علاج آن بود را برایش بیان کردم. و حال درباره‌ی برنامه‌های غذایی و دواها و آن چیزی که باید انجام دهد متذکر می‌شوم.

### زمان و طریقه‌ی حجامت و فصد کردن

هنگامی که قصد حجامت کردن را داشتی، از دوازدهم تا پانزدهم ماه را از برای این عمل انتخاب نما که این زمان حجامت کردن از برای بدن صلاحیت داشته و خوب است، پس اگر ماه به آخر رسید حجامت مکن مگر اینکه اضطراری پیش آمده و نیاز فوری به حجامت کردن باشد، زیرا که خون در پایان ماه رو به نقصان می‌گذارد و در هنگام کامل شدن ماه آن نیز زیاد شده و به جوش و خروش می‌آید. و لکن فاصله‌ای حجامت باید [صفحه ۴۰] به اندازه‌ی گذشت سن باشد پس جوان بیست ساله باید در هر بیست روز یک بار حجامت کند. شخص سی ساله در هر سی روز یک بار حجامت کند. چهل ساله‌ها در هر چهل روز یک بار می‌توانند حجامت کنند و همچنین است که هر چه سن بالا- می‌رود مدت حجامت کردن نیز فرق می‌کند. بدان ای امیرالمؤمنین! حجامت کردن خون آن رگ‌های موئی کوچکی که در میان گوشت‌ها واقع شده‌اند را بیرون می‌آورد. دلیل آن هم این است که حجامت کردن موجب ضعف و سستی نمی‌شود اما فصد (رگ را زدن) کردن چون خون از رگ بیرون می‌آید موجب ضعف و سستی می‌شود. نقره [۱۱] را حجامت کردن از برای سنگینی سر نافع [صفحه ۴۱] است. و اخدعین [۱۱] را حجامت کردن از برای سنگینی و ناراحتی‌های سر و صورت دو چشم مفید بوده و خون را در رگ‌ها به جریان می‌اندازد، و نیز از برای درد دندان نافع است. و چه بسا فصد کردن عمل همه‌ی آنها را بجا می‌آورد. و گاهی نیز زیر چانه را از برای درمان قلاع [۱۱] در دهان و از فاسد شدن لثه و غیر آن از دردهای دهان حجامت می‌کنند. و همچنین حجامت بین دو کتف انجام می‌شود که از برای خفقان املاء معده و حرارت زیادی بدن مفید است. و حجامتی که از ساق‌های پا انجام می‌شود املاء معده را کم می‌کند و برای دردهای مزمن کلیه، مثانه و رحم که پیدا می‌شود، نافع است، و خون حیض را روان می‌کند ولی حجامت کردن بر ساق‌های پا بدن را ضعیف و لاغر می‌کند و

گاهی به شخص حالت [صفحه ۴۲] غشی شدیدی دست می‌دهد اما از برای درمان جوش‌ها و دمل‌ها نافع بوده و آنها را برطرف می‌کند. برای کم کردن درد حجامت قبل از آن باید به آرامی و به وسیله‌ی حجامت (شاخ) محل آن مکیده شود و سپس آرام آرام مکیدن شدت می‌گیرد و آنقدر بمکد تا محل حجامت به شدت سرخ شود و دیگر دست از مکیدن بردارد و به نرمی تیغ را بر قسمت سرخ شده بزند و قبلاً محل تیغ باید به وسیله‌ی مالش و روغن مالی نرم شده باشد. محل را روغن مالی کردن و مالش دادن از برای فصد کردن نیز به کار می‌رود تا هنگام حجامت و فصد کردن درد کمتر شود. بعد از آنکه عمل حجامت و فصد کردن تمام شد باز هم روغن و مالش تکرار می‌شود. و بعد از فصد کردن باید در محل فصد چند قطره روغن چکانده شود تا قسمت بریدگی رگ نرم گردد. و نشتر زنها باید برای فصد کردن قسمت کم گوشت را انتخاب کنند زیرا که در قسمت کم گوشت درد کمتر [صفحه ۴۳] است. هنگامی که فصد کردن از محل حبل الذراع [۱۱] و قیفال [۱۱] باشد دردش بیشتر است برای اینکه این دو رگ ارتباط بیشتری با گوشت و عضله و ماهیچه دارد. اما فصد باسلیق [۱۱] و اکحل درد کمتری دارد چرا که بالای آن رگ‌ها گوشتی نیست. لازم است که موضع فصد را قبل از فصد کردن با آب گرم خوب مالش داده شود تا سرخ شده و خون آن مشخص شود خصوصاً در زمستان، چرا که آن، پوست را نرم می‌کند و درد را کم می‌گرداند و عمل فصد را آسان می‌کند. لازم است که قبل از فصد و حجامت کردن حداقل دوازده ساعت از نزدیکی با زنان پرهیز شود. و در روزی که هوا صاف و روشن است و ابر و باد شدیدی نیست باید حجامت کرد. در فصد خون تا زمانی [صفحه ۴۴] می‌آید که تغییری احساس نشده است و در صورت تغییر باید جلوی خون‌ریزی را گرفت. در روزی که می‌خواهی حجامت کنی به حمام مرو زیرا که موجب بیماری و درد می‌شود. پس از چند ساعت بعد از حجامت بر سر و بدنت آب گرم بریز. پرهیز از اینکه بعد از حجامت به حمام بروی زیرا که تب دائمی از آن پدید می‌آید. هنگامی که بعد از حجامت خواستی بدنت را بشوئی بعد از شستشوی، پارچه‌ای کرک‌دار با دستمالی نرم و یا پارچه‌ای دیگر بر روی محل حجامت بگذار و اگر زمستان بود به اندازه‌ی یک نخود تریاق اکبر [۱۱] بخور و اگر تابستان بود سکنجبین عنصلی بخور و آن را با یک نوشیدنی مفرح معتدل مخلوط کن و یا آبمیوه بنوش. و اگر آنها در دسترس نبود شربت بالنگ بنوش و اگر چیزی پیدا نکردی بالنگ را در زیر دندان له کرده و بر روی آن مقداری آب نیم گرم بنوش. و اگر [صفحه ۴۵] وقت زمستان بود و هوا سرد بعد از حجامت شربت سکنجبین عسل بخور که هر وقت این عمل را انجام دادی به اذن الهی از مرض‌های لقوه، برص، بهق [۱۱] و جذام در امان خواهی بود. و بعد از حجامت یا فصد انار ملس را به وسیله‌ی مکیدن بخور که آن نفس را تقویت و با نشاط و خون را زنده می‌کند؛ و بعد از آن دو به مدت حداقل سه ساعت از خوردن غذاهای نمک‌دار پرهیز نما، چرا که خوف آن می‌رود که موجب بیماری چرب شود. و اگر حجامت در زمستان باشد از گوشت تیهو خورده و از شرابی که وصفش را بیان کردم نوشیده شود. و محل حجامت با روغن معطر و یا مشک و گلاب چرب شود و مقداری از مشک گلاب بعد از حجامت بر سر ریخته شود. و اگر در تابستان باشد بعد از حجامت سبکاج [۱۱] و [صفحه ۴۶] هلام [۱۱] بخوری و بر سرت روغن بنفشه با گلاب و مقداری از کافور بریز و وصف آن شرابی را که برایت گفتیم از آن هم بخور. پس از حجامت از زیادی جنب و جوش، و خشم و غضب و نزدیکی کردن با زنان پرهیز نما.

### چه غذاهایی باید خورده نشود

ای امیرالمؤمنین! پرهیز از اینکه تخم مرغ و ماهی را با هم بخوری زیرا وقتی که آن دو در شکم جمع شوند ایجاد نقرس، قولنج، بواسیر و دندان درد می‌کند. و نیز از خوردن شیر و نیبزی که اهل آن از خوردنش باکی ندارند پرهیز نما چرا که وقتی با هم جمع شود ایجاد نقرس و برص می‌کند؛ و باز منع می‌کنم از اینکه به خوردن [صفحه ۴۷] تخم مرغ مداومت شود که آن ایجاد مرض کلف [۱۲] می‌کند. و نیز بعد از حجامت و فصد کردن از خوردن غذاهای شور، گوشت‌های شور (شوربای) و ماهی شور پرهیز نما که



موجب بهق و برص می‌گردد. و نیز خوردن کلیه‌ی گوسفند و تودلی‌های آن موجب تغییر و اختلال و ناراحتی در مثانه می‌شود.

### در چه حال باید حمام نکرد

حمام کردن در حال سیری باعث قولنج می‌شود، و بعد از خوردن ماهی استحمام کردن خطر فلج شدن می‌رود. خوردن بالنک (ترنج) در شب در چشم اثر کرده و موجب دوپین شدن شخص می‌گردد.

### آداب همبستر شدن

با زن حائض نزدیکی کردن باعث به جذام مبتلا شدن [صفحه ۴۸] بچه می‌گردد. بعد از نزدیکی کردن با زنان اگر ادرار نشود موجب سنگ در مثانه می‌گردد. پشت سر هم نزدیکی کردن با زن بدون غسل کردن بین آن دو، باعث دیوانه شدن بچه می‌شود.

### زیاد خوردن تخم مرغ

زیاد خوردن تخم مرغ و مداومت داشتن بر آن باعث از بین رفتن طحال و بادهای در سر و معده می‌شود. و شکم را با تخم مرغ پخته شده پر کردن موجب باد شکم و تنگی نفس می‌شود.

### خوردن چه غذاهایی زیان آور است

خوردن گوشتی که خوب نپخته باعث کرم در شکم می‌شود. زیاد خوردن انجیر زیان آور است. خوردن آب سرد بعد از خوردن غذاهای گرم یا شیرین دندان‌ها را فاسد می‌کند. زیاد خوردن گوشت حیوانات وحشتی [صفحه ۴۹] (شکار) و گاو باعث متغیر شدن عقل و متحیر گردیدن درک و فهم، کندی ذهن و مبتلا به مرض فراموشی می‌گردد.

### آداب حمام کردن

هنگامی که خواستی وارد حمام شوی و در سرت هیچ دردی را احساس نکنی که موجب اذیت و آزار تو گردد قبل از وارد شدن بر حمام پنج کف آب گرم بر سرت بریز که این عمل به اذن الهی تو را از درد شقیقه و سر مصون می‌دارد؛ و گفته شده که این عمل پنج بار قبل از داخل شدن به حمام کردن تکرار شود. بدان ای امیرالمومنین! اینکه حمام مانند مزاج انسان از چهار اتاق تشکیل شده است. اتاق اول سرد و خشک است، اتاق دوم سرد و مرطوب است، اتاق سوم گرم و مرطوب است و اتاق چهارم گرم و خشک. منافع حمام خیلی زیاد است، باعث معتدل شدن مزاج آدمی می‌شود. [صفحه ۵۰] چرک‌های بدن را از بین می‌برد، رگ و پی‌ها را نرم می‌کند، اعضای بزرگ بدن را تقویت می‌بخشد، فضولات بدن را زائل کرده و عفونتهای آن را از بین می‌برد. هنگامی که خواستی در بدنت جوش و دیگر چیزها ظاهر نشود هنگام وارد شدن بر حمام بدنت را با روغن بنفشه روغن مالی کن. و زمانی که خواستی نوره بکشی و به زخم و چاک خوردگی و سیاهی ناشی از نوره مبتلا نشوی قبل از نوره کشیدن بدنت را با آب سرد بشوی.

### طریقه‌ی نوره کشیدن

هر وقت خواستی که برای نوره کشیدن به حمام بروی دوازده ساعت یک روز کامل است - قبل از آن از جماع کردن دور نما و نوره را با صبر، افاقا و حسیض مخلوط کن و این مخلوط کردن باید بعد از به عمل آوردن نوره باشد؛ بابونه، مرزنگوش و یا گل

بنفشه‌ی [صفحه ۵۱] خشک و یا همه‌ی آنها را با آب گرم مخلوط کرده و سپس نوره را در آن بریز، به حدی که بوی معطر آب از بین نرفته باشد؛ و باید زرنیخ از یک ششم نسبت به سایر مواد تجاوز نکند. و بعد آن را بر بدن بمال و سپس بشوی و برای از بین بردن بوی نوره برگ شفتالو، تَجْرِیرِ الْعُصْفَرُ، حنا، گل و سنبل را به تنهائی و یا با هم بمال.

### جهت برطرف سوزش و سوختگی نوره

کسی که می‌خواهد از سوزش نوره در امان باشد بعد از کشیدن نوره تا موقع شستن آن را دست مالی نکند و زودتر آن را بشوید و محل نوره را با روغن گل روغن مالی کند. و پناه بر خدا اگر بوسیله‌ی نوره جائی از بدن سوخت عدس پوست کنده را بکوبد و با آب گلاب و سرکه مخلوط نماید و محل سوختگی را با این مخلوط مالش دهد که آن به خواست الهی زخم نوره را التیام می‌بخشد. آن چیزی که از آثار سوختگی نوره جلوگیری [صفحه ۵۲] می‌کند این است که محل نوره را قبل از آن با سرکه‌ی انگور ثقیفی و روغن گلاب خوب مالش دهد.

### ناراحتی مثانه

کسی که می‌خواهد از ناراحتی مثانه شکایت نکند ادرارش را نگه ندارد حتی اگر در پشت اسبی سواره شده باشد، که در این صورت از اسب پیاده شده و ادرار خودش را دفع کند.

### ناراحتی معده

کسی که می‌خواهد معده‌اش به او آزار نرساند در بین غذا آب نخورد و کسی این عمل را بکند بدنش مرطوب می‌شود و معده‌اش را ضعیف می‌کند و در این صورت عروق قوت غذا را نمی‌گیرد و جذب نمی‌کند، زیرا هنگامی که آب بر روی غذا خورده شود موجب اختلال در معده می‌شود. [صفحه ۵۳]

### سنگ مثانه

کسی که می‌خواهد به سنگ مثانه و حبس البول گرفتار نشود در هنگام انزال شهوت مانع از آمدنش نشود و مدت بازی با خودش را با زن بیش از عادت، طولانی نکند.

### درد بواسیر

کسی که می‌خواهد از درد اسافل بدن در امان بوده و به درد بواسیر مبتلا نگردد، در هر شب هفته عدد خرما‌ی برنی سرخ شده با روغن گاو بخورد و میان بیضه‌ها را با روغن زنبق خالص بمالد.

### جهت تقویت حافظه

کسی که می‌خواهد حافظه‌اش قوی شود هر روز صبح در حال ناشتا هفت مثقال کشمش بخورد. و کسی که می‌خواهد فراموشی کم شود و دارای حافظه قوی گردد، در هر روز سه تکه زنجبیل پرورده شده با عسل و [صفحه ۵۴] مقداری خردل را با غذایش بخورد و کسی که می‌خواهد عقلش زیاد شود در هر روز سه دانه هلیله با نبات را میل نماید.

## جهت در امان ماندن از سه درد

کسی که می‌خواهد ناخنش خشک نشکند و زرد نگردد و اطراف آن فاسد نشود در روز پنجشنبه ناخن بگیرد. و کسی که بخواهد گوش‌هایش درد نکند در هنگام خواب در گوشش پنبه بگذارد. و کسی که می‌خواهد در زمستان به زکام مبتلا نشود، در هر روز سه لقمه (قاشق) عسل بخورد.

## نشانه عسل نا مرطوب

بدان ای امیرالمؤمنین! برای عسل نشانه‌هایی است که منفعت و ضرر آن بوسیله‌ی همان نشانه از هم شناخته می‌شود، عبارتند از: [صفحه ۵۵] ۱- هر وقت بوئیده شود باعث عطسه می‌گردد. ۲- نوشیدنش باعث سکر و مستی می‌شود. ۳- و دیگر آن عسلی که زبان و گلو را می‌سوزاند. این نوع عسلی است که باعث قتل آدمی می‌گردد که برای خوردن مناسب نیست.

## درمان زکام

در زمستان از بوئیدن گل نرگس غافل مباش که آن مانع از مبتلا شدن به زکام می‌شود و همچنین بوئیدن سیاه دانه از زکام جلوگیری می‌کند. کسی که در تابستان از زکام می‌ترسد روزی یک عدد خیار بخورد و از نشستن در مقابل خورشید خودداری نماید.

## برای سالم ماندن چه باید کرد

کسی که از درد شقیقه و شوصه [۱۳] می‌ترسد از [صفحه ۵۶] خوردن ماهی تازه در تابستان و زمستان غافل نباشد. و کسی که می‌خواهد بدنی سالم، سبک و کم گوشت داشته باشد، شب‌ها شام کمتر بخورد. کسی که بخواهد از درد ناف در امان باشد هر وقت که سرش را روغن مالی کند مقداری روغن نیز به نافش بمالد. کسی که می‌خواهد لبش شکافته نشود و یا جوش در نیورد با روغن سرش ابروهایش را نیز روغن مالی کند. کسی که می‌خواهد گوش‌هایش لخت شده و فرو نیفتند و لوزتینش بزرگ نشود بعد از خوردن شیرینی با سرکه غرغره کند. کسی که می‌خواهد به یرقان مبتلا نشود، در تابستان همین که در اتاقی را باز کرد وارد آن نشود مگر اینکه هوایش را تهویه کرده باشد؛ و در زمستان نیز فوراً از اتاق گرم بیرون نرود [صفحه ۵۷]

## جهت درمان باد در بدن

کسی که می‌خواهد به باد در بدن مبتلا نشود هفته‌ای یک بار سیر بخورد. کسی که می‌خواهد دندان‌هایش خراب نشود قبل از خوردن شیرینی مقداری نان بخورد. کسی که می‌خواهد غذایش خوب هضم شود؛ بعد از خوردن غذا بر سمت راست بخوابد و سپس بر سمت چپ برگردد تا خوابش ببرد.

## جهت در امان ماندن از بلغم، صفرا، سودا

کسی که می‌خواهد بلغم از بدنش بیرون برود، هر روز صبح مقداری جوارش حریف [۱۴] بخورد، زیاد به حمام برود و زیاد با زنان نزدیکی کند، در مقابل خورشید زیاد بنشیند، از هر غذای سرد دوری نماید تا بلغم سوخته و از بین برود. کسی که می‌خواهد حرارت صفرا را از بین [صفحه ۵۸] ببرد در هر روز مقدار غذای خنک و مرطوب بخورد، و به بدنش استراحت بدهد، کمتر تحرک

داشته باشد و به آن چیزی که دوستش دارد بیشتر نگاه کند. کسی که می‌خواهد سودا را بسوزاند و آن را از بین ببرد پس بر او باد زیاد قی کردن، فصد رگ‌ها را نمودن و مداومت نوره کشیدن است.

## جهت دوری کردن از سردی

کسی که می‌خواهد باد سردی را از خود دور گرداند پس بر او باد به حُفنه کردن، روغن مالی نمودن و نرم کردن بدن بوسیله‌ی روغن، و با آب گرم خود را ماساژ دادن و در آن نشستن، و اینکه از هر چیز سردی دوری گزیند و با هر گرمی ملایم ملازم باشد. کسی که می‌خواهد بلغم از او دور گردد هر روز صبح یک مثقالِ إِطْرِیْقَلِ صغیر بخورد. [صفحه ۵۹]

## مسافرت کردن

ای امیرالمؤمنین! بدان برای شخص مسافر در حال مسافرت سزاوار است که اگر هوا زیاد گرم است از پری شکم و یا خالی بودن آن پرهیز نماید، و لکن در حال اعتدال باشد؛ و از غذاهای خنک مانند قریص [۱۵]، هُلام [۱۶]، سرکه، روغن، آبغوره و مانند آن از غذاهای سرد و خنک استفاده کند. بدان ای امیرالمؤمنین! گردش کردن در گرمای شدید برای بدن‌های لاغر که گرسنه هستند و شکم شان خالی از غذا است ضرر دارد؛ ولی برای بدن‌های چاق نافع است. اما آنچه برای شخص مسافر صلاح است، و آزار و اذیت مسافرت را از دور می‌کند این می‌باشد که در هر منزل از آب آنجا میل نکند بلکه در هر منزلی از آب قبلی به آب آن منزل مخلوط کند و سپس از آن میل نماید و یا با یک نوشیدنی مخلوط کند و بعد آن را میل نماید. و برای [صفحه ۶۰] شخص مسافر واجب است که در هنگام مسافرت مقداری از خاک وطن خودش را که در آنجا بزرگ شده است را به همراه داشته باشد و در هر منزلی که وارد می‌شود مقداری از آن را آبی که می‌خواهد بنوشد مخلوط کند و به هم بزند و بعد کناری بگذارد تا ته نشین شده و خوب صاف گردد و سپس آن آب صاف شده را بنوشد.

## انواع آب‌ها

بهترین آب‌ها از برای نوشیدن خواه برای کسی که در وطن است و یا برای شخص مسافر آن آبی است که از چشمه‌ی سمت مشرق بجوشد و سبک و سفید باشد. بهترین آب برای نوشیدن آن آبی است که از سمت مشرق جوشیده و اولین تابش نور خورشید که قبل از گرم شدن شدید، در تابستان به آن بتابد و سالم‌ترین آنهاست. و باز بهترین آن آب‌ها با این توصیفی که گفته شد باز آن است که چشمه‌اش از کوه‌های خاکی بجوشد، زیرا که [صفحه ۶۱] این نوع آب در فصل زمستان سرد و در تابستان موجب نرمی شکم می‌شود و این آب برای اشخاصی که دارای مزاج‌های گرم هستند مفید است. اما آب‌های شور و سنگین باعث خشکی شکم می‌گردد. آب‌های برف و یخ برای سلامتی اصلاً خوب نیستند و موجب فساد بدن آدمی می‌شود. اما آب‌های باران سبک، گوارا و برای بدن نافع است تا زمانی که به مدت طولانی در گودال‌ها نمانده باشند. اما آب‌های چاه صاف و گوارا و از برای بدن نافع است در صورتیکه جریان داشته و زیاد در زمین نمانده باشد. اما آب‌های گودال‌ها و مرداب‌ها و دره‌ها بخاطر ماندنش در روی زمین و زیاد تابیدن خورشید در تابستان‌ها بر آنها گرم و غلیظ هستند که گاهی نوشیدن آنها ایجاد صفرا و بزرگ شدن طحال می‌گردد.

## آداب همبستر شدن

بتحقیق آنچه که مورد نیاز بود برای امیرالمؤمنین! نوشتم و حال چگونگی همبستر شدن را بیان می‌کنم؛ در [صفحه ۶۲] اول شب فصل تابستان و زمستان با زنت همبستر مشو، زیرا که در این وقت شب معده و رگ‌ها پر است و آمیزش ناپسند است، زیرا نزدیکی

کردن در این وقت موجب بیماری هائی چون قولنج، فلج شدن، لقوه، نقرس، سنگ مثانه، قطره قطره آمدن ادرار، باد فتق و ضعیف شدن چشم می‌گردد؛ پس زمانی که خواستی با زنت همبستر شوی آن را در آخر شب (سحرگاه) بجا بیاور زیرا که آن از برای سالم ماندن بدن خوب است، و امید بچه‌دار شدن در آن وقت زیاد است، و اگر قضای الهی بر این باشد که بچه‌ای از این نزدیکی به هم برسد عقلش زیاد می‌شود.

## روش ملاعبه کردن

تا با زنت ملاعبه نکرده‌ای با او همبستر مشو، پس زیاد با او ملاعبه کن و پستان‌هایش را به آرامی فشار بده، زیرا چون تو این عمل را با او انجام دهی شهوتش تحریک [صفحه ۶۳] می‌شود و آتش جمع می‌گردد، چون آب شهوت زن از پستان‌هایش بیرون می‌آید و شهوت از صورت و چشم‌هایش ظاهر می‌گردد در نتیجه او هم مثل تو علاقه به نزدیکی پیدا می‌کند. در حال پاکی زنان با آنها نزدیکی کن.

## عمل بعد از نزدیکی کردن

چون عمل همبستر شدن را به جا آوردی زود از جایت بر نخیز و در جایت نیز منشین بلکه بر سمت راستت دراز بکش و بعد از مدتی برخیز و ادرار کن، چون این عمل را انجام دهی به اذن الهی از سنگ مثانه در امان خواهی بود. سپس غسل کن و مقداری مومیائی با شربت عسل و یا عسل کف گرفته و صاف بنوش زیرا که آن آب از تو رفته شده را جبران می‌کند. [صفحه ۶۴]

## بهترین موقع نزدیکی کردن

بدان ای امیرالمومنین! بهتر است که نزدیکی کردن با زنان در وقتی که در ماه برج حمل و یا در دلو هست، باشد؛ و بهتر از این آن است که ماه در برج ثور باشد زیرا که آن شرف قمر است.

## نتیجه‌ی عمل کردن به این دستورات

کسانی که به آنچه بیان کردم عمل کنند و تدبیر بدنشان را با آن مطابقت نمایند به اذن خداوند متعال از هر مرضی در امان می‌مانند و جسم شان به حول و قوه‌ی الهی صحیح و سالم می‌ماند. خداوند عز و جل به هر کسی که بخواهد عافیت عنایت می‌کند. و الحمد لله اولاً و آخراً و ظاهراً و باطناً.

## پاورقی

[۱] غذائی مانند سوپ و آش و [۲ ...] گودی پس گردن، حفره‌ی کوچکی که در انتهای ستون فقرات در پشت گردن قرار دارد. [۳] دو رگی که در دو طرف پشت گردن قرار دارد. [۴] قلاع به جوش و زخم‌های کوچکی که در اطراف دهان و زبان بوجود می‌آید، می‌گویند. [۵] رگی که مانند ریسمان از بالای بازو به طرف پائین آمده است. [۶] رگی که در روی مرفق قرار دارد. [۷] رگی که همیشه بر روی مرفق قرار دارد. [۸] که به آن تریاق فاروق هم می‌گویند. [۹] لکه‌های سفید کوچک که در روی پوست پیدا می‌شود. [۱۰] آشی که از گوشت و سرکه درست می‌کنند. [۱۱] غذائی که از گوشت و پوست گوساله درست می‌کنند. شوربای سرد و بی چربی. [۱۲] کلف دانه‌هایی شبیه کنجد است که در پوست صورت پیدا می‌شود. [۱۳] شوصه دردی است که در

شکم پیدا می‌شود، به بادی که در پشت دنده‌ها در اثر گاز شکم ایجاد می‌شود. [۱۴] علامه‌ی مجلسی می‌فرماید: جوارش حریف جوارش فلافل‌ی است که مشتمل بر فلافل و دار فلافل است. [۱۵] قریص نوعی غذاست. [۱۶] گوشت بدون چربی.

## درباره مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

بسم الله الرحمن الرحيم جاهِدُوا بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ (سوره توبه آیه ۴۱) با اموال و جانهای خود، در راه خدا جهاد نمایید؛ این برای شما بهتر است اگر بدانید حضرت رضا (علیه السلام): خدا رحم نماید بنده‌ای که امر ما را زنده (و برپا) دارد ... علوم و دانشهای ما را یاد گیرد و به مردم یاد دهد، زیرا مردم اگر سخنان نیکوی ما را (بی آنکه چیزی از آن کاسته و یا بر آن بیافزایند) بدانند هر آینه از ما پیروی (و طبق آن عمل) می‌کنند بنادر البحار-ترجمه و شرح خلاصه دو جلد بحار الانوار ص ۱۵۹ بنیانگذار مجتمع فرهنگی مذهبی قائمیه اصفهان شهید آیت الله شمس آبادی (ره) یکی از علمای برجسته شهر اصفهان بودند که در دلدادگی به اهل بیت (علیهم السلام) بخصوص حضرت علی بن موسی الرضا (علیه السلام) و امام عصر (عجل الله تعالی فرجه الشریف) شهره بوده و لذا با نظر و درایت خود در سال ۱۳۴۰ هجری شمسی بنیانگذار مرکز و راهی شد که هیچ وقت چراغ آن خاموش نشد و هر روز قوی تر و بهتر راهش را ادامه می‌دهند. مرکز تحقیقات قائمیه اصفهان از سال ۱۳۸۵ هجری شمسی تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن امامی (قدس سره الشریف) و با فعالیت خالصانه و شبانه روزی تیمی مرکب از فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مختلف مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است. اهداف: دفاع از حریم شیعه و بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام) تقویت انگیزه جوانان و عامه مردم نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی، جایگزین کردن مطالب سودمند به جای بلوتوث های بی محتوا در تلفن های همراه و رایانه ها ایجاد بستر جامع مطالعاتی بر اساس معارف قرآن کریم و اهل بیت علیهم السلام با انگیزه نشر معارف، سرویس دهی به محققین و طلاب، گسترش فرهنگ مطالعه و غنی کردن اوقات فراغت علاقمندان به نرم افزار های علوم اسلامی، در دسترس بودن منابع لازم جهت سهولت رفع ابهام و شبهات منتشره در جامعه عدالت اجتماعی: با استفاده از ابزار نو می توان بصورت تصاعدی در نشر و پخش آن همت گمارد و از طرفی عدالت اجتماعی در تزریق امکانات را در سطح کشور و باز از جهتی نشر فرهنگ اسلامی ایرانی را در سطح جهان سرعت بخشید. از جمله فعالیت های گسترده مرکز: الف) چاپ و نشر ده ها عنوان کتاب، جزوه و ماهنامه همراه با برگزاری مسابقه کتابخوانی ب) تولید صدها نرم افزار تحقیقاتی و کتابخانه ای قابل اجرا در رایانه و گوشی تلفن همراه ج) تولید نمایشگاه های سه بعدی، پانوراما، انیمیشن، بازیهای رایانه ای و ... اماکن مذهبی، گردشگری و ... د) ایجاد سایت اینترنتی قائمیه [www.ghaemiyeh.com](http://www.ghaemiyeh.com) جهت دانلود رایگان نرم افزار های تلفن همراه و چندین سایت مذهبی دیگر ه) تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و ... جهت نمایش در شبکه های ماهواره ای و راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی (خط ۲۳۵۰۵۲۴) ز) طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و ... ح) همکاری افتخاری با دهها مرکز حقیقی و حقوقی از جمله بیوت آیات عظام، حوزه های علمیه، دانشگاهها، اماکن مذهبی مانند مسجد جمکران و ... ط) برگزاری همایش ها، و اجرای طرح مهد، ویژه کودکان و نوجوانان شرکت کننده در جلسه ی) برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم و دوره های تربیت مربی (حضور و مجازی) در طول سال دفتر مرکزی: اصفهان/خ مسجد سید/ حد فاصل خیابان پنج رمضان و چهارراه وفائی / مجتمع فرهنگی مذهبی قائمیه اصفهان تاریخ تأسیس: ۱۳۸۵ شماره ثبت: ۲۳۷۳ شناسه ملی: ۱۰۸۶۰۱۵۲۰۲۶ وب سایت: [www.ghaemiyeh.com](http://www.ghaemiyeh.com) ایمیل: [Info@ghaemiyeh.com](mailto:Info@ghaemiyeh.com) فروشگاه اینترنتی: [www.eslamshop.com](http://www.eslamshop.com) تلفن ۲۵-۲۳۵۷۰۲۳-۲۳۵۷۰۲۲ (۰۳۱۱) فکس ۲۳۵۷۰۲۲ (۰۳۱۱) دفتر تهران ۸۸۳۱۸۷۲۲ (۰۲۱) بازرگانی و فروش ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹ امور کاربران ۰۳۳۳۰۴۵ (۰۳۱۱) نکته قابل توجه اینکه

بودجه این مرکز؛ مردمی، غیر دولتی و غیر انتفاعی با همت عده ای خیر اندیش اداره و تامین گردیده و لی جوابگوی حجم رو به رشد و وسیع فعالیت مذهبی و علمی حاضر و طرح های توسعه ای فرهنگی نیست، از اینرو این مرکز به فضل و کرم صاحب اصلی این خانه (قائمیه) امید داشته و امیدواریم حضرت بقیه الله الاعظم عجل الله تعالی فرجه الشریف توفیق روزافزونی را شامل همگان بنماید تا در صورت امکان در این امر مهم ما را یاری نمایند انشاءالله. شماره حساب ۶۲۱۰۶۰۹۵۳، شماره کارت: ۶۲۷۳-۵۳۳۱-۳۰۴۵-۱۹۷۳ و شماره حساب شبا: ۵۳-۵۶۰۹-۰۶۲۱-۰۰۰۰-۰۰۰۰-۰۱۸۰-۰۰۰۰-IR۹۰ به نام مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان نزد بانک تجارت شعبه اصفهان - خیابان مسجد سید ارزش کار فکری و عقیدتی الاحتجاج - به سندش، از امام حسین علیه السلام :- هر کس عهده دار یتیمی از ما شود که محنت غیبت ما، او را از ما جدا کرده است و از علوم ما که به دستش رسیده، به او سهمی دهد تا ارشاد و هدایتش کند، خداوند به او می فرماید: «ای بنده بزرگوار شریک کننده برادرش! من در کرم کردن، از تو سزاوارترم. فرشتگان من! برای او در بهشت، به عدد هر حرفی که یاد داده است، هزار هزار، کاخ قرار دهید و از دیگر نعمت‌ها، آنچه را که لایق اوست، به آنها ضمیمه کنید». التفسیر المنسوب إلى الإمام العسکری علیه السلام: امام حسین علیه السلام به مردی فرمود: «کدام یک را دوست تر می داری: مردی اراده کشتن بینوایی ضعیف را دارد و تو او را از دستش می رهایی، یا مردی ناصبی اراده گمراه کردن مؤمنی بینوا و ضعیف از پیروان ما را دارد، امّا تو دریچه ای [از علم] را بر او می گشایی که آن بینوا، خود را بدان، نگاه می دارد و با حجّت‌های خدای متعال، خصم خویش را ساکت می سازد و او را می شکند؟». [سپس] فرمود: «حتمّاً رهاندن این مؤمن بینوا از دست آن ناصبی. بی گمان، خدای متعال می فرماید: «و هر که او را زنده کند، گویی همه مردم را زنده کرده است»؛ یعنی هر که او را زنده کند و از کفر به ایمان، ارشاد کند، گویی همه مردم را زنده کرده است، پیش از آن که آنان را با شمشیرهای تیز بکشد». مسند زید: امام حسین علیه السلام فرمود: «هر کس انسانی را از گمراهی به معرفت حق، فرا بخواند و او اجابت کند، اجری مانند آزاد کردن بنده دارد».



مرکز تحقیقات و ترجمه

اصفهان

# گام‌ها

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی  
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

[www.Ghaemiyeh.com](http://www.Ghaemiyeh.com)

[www.Ghaemiyeh.net](http://www.Ghaemiyeh.net)

[www.Ghaemiyeh.org](http://www.Ghaemiyeh.org)

[www.Ghaemiyeh.ir](http://www.Ghaemiyeh.ir)

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

