



(٤٣) - (٦١)

عدد خاص

منهج صحة الابدان في فكر ائمة أهل البيت (عليهم السلام)

أ.م. د. مها عبدالله نجم الشرقي

جامعة البصرة / كلية التربية للعلوم الانسانية / قسم التاريخ

[07801276357ail76@gmail.com](mailto:07801276357ail76@gmail.com)الملخص

لقد اوجد اهل البيت (عليهم السلام) نظاماً غذائياً يقوم على آليات عديدة منها آلية قلة الطعام وبساطته ، وآلية الزهد في الطيب من الطعام بالإضافة الى آلية الابتعاد عن الشبع ، وذلك لتحقيق الابعاد المادية لهذا النظام والمتمثلة في إعطاء الجسم كفايته من الطاقة البدنية والعقلية ، يضاف الى ذلك البعد المادي الاخر وهو الشفاء من الأمراض من ناحية والوقاية من التعرض لها من ناحية أخرى، وتحقيق الابعاد المعنوية لهذا النظام والتي تتضمن تحسين الأخلاق وتطبيب النفس، وكذلك الحصول على الحكمة، وتحقيق الرضا الالهي، فضلاً عن الاستزادة من الحسنات من خلال أكل أنواع معينة من الطعام ، والبعد المعنوي الطبي المتمثل في العلاج النفسي من خلال إدخال الارتياح والفرح إلى النفس والابتعاد عن الحزن والغم، وهذه الأبعاد أو المفاهيم الراقية تترك فوائد جمة في مستوى وكيان الأسرة بما يحقق اهداف منهج صحة الابدان الذي وضعه اهل البيت (عليهم السلام).

The Approach to Health of the Bodies in the Thought of the Imams of Ahl al-Bayt (peace be upon them)

Asist .prof. Dr. Maha Abdullah Najim Al Sharqi

Summary

Ahl al-Bayt (peace be upon them) created a diet based on several mechanisms, including the mechanism of lack of food and its simplicity, and the mechanism of asceticism in good food, in addition to the mechanism of



staying away from satiety, I order to achieve the physical dimensions of this system represented in giving the body sufficient physical and mental energy, in addition to that other physical dimension, which is healing from diseases on .the one hand and prevention from exposure to them on the other hand Achieving the moral dimensions of this system, which include improving morals and kindness to the soul, as well as obtaining wisdom, and achieving divine satisfaction, as well as increasing good deeds through eating certain types of food, and the medical moral dimension represented in psychological treatment by introducing comfort and joy to the soul and avoiding Sadness and grief, and these high-level dimensions or concepts leave great benefits in the level and entity of the family in order to achieve the goals of the approach to physical health established by the Ahl al-Bayt (peace be upon them).

#### المقدمة

أوجد أهل البيت (عليهم السلام) نظاماً خاصاً للمأكل وعلى الرغم من صعوبته لكونه يحتاج إلى رياضة روحية عالية ، إلا أنه يحمل أبعاداً أو مفاهيم راقية تترك فوائد جمة في مستوى وكيان الأسرة ، فلم يحفل أهل البيت (عليهم السلام) بالدنيا ، بل كان الزهد صفة ملازمة لهم بكل جوانب حياتهم ، وعرف عنهم الاقتصاد بالمأكل ومقداره ، ولم يكن هذا الاقتصاد بسبب الفقر أو البخل بل أنهم كانوا ممن يملكون الأموال ، وعرفوا بالكرم والسخاء والوجود إلا أن القناعة والتأسي بالفقراء ومن خلال الشعور الحقيقي الواقعي بما يعانونه من ضعف في مستوى المعيشة خاصة وأنهم أولى بذلك التأسي لأنهم جعلوا أئمة للبشر يهدون ويعملون كل ما من شأنه أن يحيي هذه الأمة . وقد تناول البحث آليات المنهج الصحي الذي اتبعه أئمة أهل البيت(عليهم السلام) في اختيارهم لطعامهم بما يحقق صحة الابدان .

#### المبحث الأول:- آليات منهج صحة الابدان في فكر أئمة أهل البيت(عليهم السلام)

##### أولاً: آلية قلة الطعام وبساطته :-

لو ألقينا نظرة على جزء من سيرة الأئمة (عليهم السلام) في هذا الجانب لاتضح هذه المعاني بشكل واضح إذ عرف عن أمير المؤمنين (عليه السلام) إنه لم يكن يأكل الأصناف المتعددة من الطعام



وإنما يكتفي بالبسيط فلم يكن أكله إلا خبز الشعير اليابس حتى أنه (عليه السلام) لم يكن يقدر على كسره بيده فكان يستعين بركبته ويجعله في لبن حامض تؤذي رائحة حموضته ويأكله فيحمد الله على ذلك (التقي، الغارات ١/٧٨) وكان ينهي جاريته فضة أن تدخل الشعير وتطيبه إذ كانت القشور تبدو على وجه الخبز وهو يأكله. (ابن شهر، المناقب ١/٣٦٨) ويمكننا أن نفهم من هذه الرواية جملة من المعاني منها طبيعة الطعام الذي كان يتناوله الإمام (عليه السلام)، فضلاً عن بساطته فإنه كان يتميز أيضاً بصعوبته فما بين يابس وخشن وحامض، وهي مميزات لطعام لا يأكله إلا من كان فقيراً أو مسكيناً، مما يعطينا رؤية حقيقية إلى حالة النزول إلى مستوى أفقر الفقراء التي كان يعيشها (عليه السلام). وكان (عليه السلام) يحتفظ بطعامه بجراب مختوم لئلا يزداد عليه من غيره طعام. (ابن أبي الحديد، شرح نهج البلاغة ٢/٢٠١) ورغم بساطة هذا الطعام فإن الإمام علي (عليه السلام) لم يكن ليأكل منه إلا ما يسد جوعه، إذ قيل إنه لم يكن قد شبع من خبز البر (الحنطة) ثلاثة أيام حتى قبضه الله تعالى (الصدوق، الامالي، ص ٣٥٦) وأن ارتفع طعامه عن ذلك فبعض نبات الأرض، والقليل من ألبان الإبل واللحم في بعض الأحيان، فقد كان يقول: "لا تجعلوا بطونكم مقابر للحيوان" (البحراني، غاية المرام ٦/٣٤٧) وقد كان اقتصاده في الطعام وبساطته لأسباب عدة منها اقتداؤه (عليه السلام) برسول الله (صلى الله عليه وآله)، فقد كان يأكل الخبز بالزيت والخل، ويطعم الناس الخبز واللحم (المجلسي، البحار ٤١/١٠٢). لم يكن يفعل ذلك بخلاً منه معاذ الله، فقد عرف عنه (عليه السلام) السخاء والكرم وكانت صدقاته أربعين ألف دينار (سليمان الكوفي، المناقب ٢/٦٦) يقسمها على الفقراء والمحتاجين، ويأكل من عمل يده، كما أنه أعتق ألف مملوك من كده (القاضي النعمان، شرح الاخبار ٣/٢٧٢) لذا فلم يكن بحاجة للأموال من أجل الطعام. أراد باقتصاده في الطعام أن يحقق التوازن الاجتماعي، ويزيل الفروق الفردية بين المسلمين فقد كان يقول: "إن الله جعلني إماماً لخلق، وفرض علي التقدير في نفسي ومطعمي ومشربي... كضعفاء الناس كي يقتدي الفقير بفقري ولا يطغي الغني غناه" (الكليني، الكافي ١/٤١٠).



إن بإعراضه (عليه السلام) عن متاع الحياة الدنيا أراد الحصول على رضا الله في الدنيا والآخرة من خلال الثواب الجزيل من الله فقد كان يقول: "ما من رجل طاب مطعمه أو مشربه إلا أطال الله وقوفه بين يديه عز وجل يوم القيامة" (النمازي، المستدرک ٥/٥٢٨) وهي إشارة واضحة بأن الإطالة بالطعام تدل على كثرته ، والكثير دليل على تنوع الأطعمة ، مما قد يدخل الإنسان في مرحلة التبذير ، أو منع للحقوق المفروضة كالزكاة والخمس وغيرها . فقد روي إن الحسينين (عليهما السلام) كانا يأكلان خبزاً وبقلاً وخبلاً ، فقال لهما رجل : أتأكلان هذا وأنتم في رحبة فيها اللذيذ من الطعام ؟ فكان جوابهما "ما أغفلك عن أمير المؤمنين؟" (البلاذري، انساب الاشراف ١٣٩) وهذا القول من الدلائل على انغراس أخلاق الإمام علي (عليه السلام) بأولاده منذ صغرهم فقد روي إن ضيفاً جاء الحسن (عليه السلام) ولم يكن لديه ما يضيفه فأستقرض من قنبر (مولى أمير المؤمنين علي(ع) كان ممن قتله الحجاج ؛ ابن سعد ، الطبقات ٦/٢٣٧) رطلاً (اثنان عشر اوقية، وتعني اربعون درهم؛ ابن منظور، لسان العرب ١١/٢٨٥) من العسل الذي كان قد جيء به من اليمن ، فلما أراد أمير المؤمنين (عليه السلام) أن يقسم العسل سأل قنبر عن النقص الذي رآه فأخبره قنبر بما حدث فعندها استاء أمير المؤمنين من ولده وحدثه بذلك فقال الحسن (عليه السلام) : "إنا لنا منه حق فأن أعطينا حقنا رددناه" ، إلا إن الإمام علي (عليه السلام) أعطى قنبراً درهماً وأمره بأن يشتري أجود عسل يقدر عليه مقابل ما أخذه الحسن (عليه السلام) وأبلغ ولده بأنه لا يجوز له أن ينتفع بحقه قبل أن ينتفع المسلمون بحقوقهم ، فرد العسل الناقص ودعا لولده بأن يغفر الله له ذلك (ابن شهر ، المناقب ١/٢٨٥) .

### ثانياً: آلية الزهد في الطيب من الطعام .:

اعتاد أهل البيت (عليهم السلام) على أكل الأصناف البسيطة من الأطعمة دون غيرها من الأصناف الغالية الثمن إذ كان مآكلهم خبز الشعير والخل والزيت ، فقد ذكر أن أمير المؤمنين علي بن أبي طالب (عليه السلام) قدم إليه خوان (الطبق الذي يؤكل عليه الطعام؛ الزبيدي، تاج العروس ٧/١٤٢) من فالودج (نوع من الحلوى يعمل من لب الحنطة؛ الزبيدي ، تاج العروس ٥/٣٦٧) فمد إصبعه حتى بلغ أسفله ولم يأخذ منه شيئاً ، ولكن تذوق ما في إصبعه فقال : "طيب .. طيب" وما هو بحرام ولكن اكره ان اعود



نفسى بما لم اعودها(ابن شهر ،المناقب/١/٣٦٨) . فلم يكن غير طعامه المعتاد من الخل والزيت وخبز الشعير(النوري، مستدرک الوسائل/١٦/٣٣٥) حتى إنه انتهى كبداً مشوية على خبزه لينة فأقام حولاً يشتهيها فعرف ولده الحسن (عليه السلام) بذلك فلبى رغبة والده فصنعها له وقد كان علي (عليه السلام) صائماً ذلك اليوم، وعندما حان وقت الافطار قدم له الطعام ، فاذا بسائل عند الباب ،فقال(عليه السلام):"يا بني احملها اليه، لا تقرا صحيفتنا غداً" اذْهَبْتُ طَيِّبَاتِكُمْ فِي حَيَاتِكُمْ الدُّنْيَا" (القاضي النعمان ،شرح الاخبار ٣٦٣/٢؛الاية:٢٠ من سورة الاحقاف) .

ويجب أن نعرف إنه (عليه السلام) لم يكن يأكل تلك الأصناف من الطعام لأسباب لعل أهمها إنه لم يكن يجرمها ولكن كان يخشى أن يعتاد أكلها ، ففتوق نفسه إلى طلبها في كل مرة( ابن الدمشقي ،جواهر المطالب/١/٢٨٤). وإن أسوته بالرسول (صلى الله عليه وآله وسلم) لم يأكل من تلك الأصناف فكان يخشى أن يأكلها لا يلتحق برسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) في يوم الحساب(البحراني ، غاية المرام/٧/١٤). فضلاً معرفته بقيمة ما يأكل فخبز الشعير والخل والزيت جميعها من طعام الأنبياء الأبرار(الطبرسي، مكارم الاخلاق/١٥٤) وشعوره بالمسؤولية كان يمنعه من أكل أصناف الطعام وغيره لا يملك حتى البسيط منه .

روي إن الإمام علي بن الحسين (عليهما السلام) كان أقرب الناس شعباً بأمر المؤمنين (عليه السلام)(البحراني، حلية الابرار/٢/٢٢٩) فقد كان يطعم المنوق( لحم الجمال ؛ ابن منظور، لسان العرب /١٠/٣٦٣) ويقتصر على نفسه بالزيت والخل، فقد روى عنه أبوحمزة الثمالي( ثابت ابن دينار اختلف في بقائه الى وقت ابي الحسن الكاظم ،روى عن علي بن الحسين (ع) ومن بعده ؛الطوسي،الرجال /٣٣٣) قائلاً: "دخلت على علي بن الحسين(عليه السلام) فدعا بنمرقة( وسادة صغيرة ، ابن منظور ،لسان العرب/١٠/٣٦١) فطرحته فقعدت عليها ،ثم أتيت بمائدة لم أر مثلها قط، فقال لي: كل، فقلت: مالك جعلت فداك لا تأكل؟ فقال: إني صائم، فلما كان الليل أتى بخل وزيت فافطر عليه ولم يؤت بشيء من الطعام الذي قرب إليّ" (الحر العاملي، الوسائل /٢٤/٣٨٩). فقد ذكر (عليه السلام) "إنه إذا كان اليوم الذي يصوم فيه يأمر بشاة فتذبح وتقطع أعضائها وتطبخ ، فإذا كان عند المساء أكبَّ على القدور حتى يجد ريح المرق وهو صائم ، ثم يقول



هات القصاص ، اغرفوا لآل فلان ، واغرفوا لآل فلان حتى يأتي على آخر القدر ، ثم يؤتى بخبز وتمر فيكون ذلك عشاءه" (البرقي، المحاسن ٤٤١/٢). ومن هذه الرواية ندرك إن قيام الإمام علي بن الحسين (عليهما السلام) بتوزيع هذه الأطعمة مع حاجته إليها ، يحمل صفة أخلاقية عظيمة من أخلاق الإسلام ألا وهو الإيثار ، وهي صفة تعني تقديم مصلحة الغير على المصلحة الذاتية ، وهذه الرواية إشارة واضحة إلى هذا الخلق الذي يعطينا في الوقت ذاته صورة من صور التكافل الاجتماعي من خلال مساعدة الفقراء وإعانتهم ، ومع أن الرواية لم تشير إلى المستوى المعيشي لمن قدم لهم طعام الإمام (عليه السلام) إلا أننا نعتقد أن الفقراء في مقدمة أولئك لأنهم الأحق به من غيرهم . وقد تأثر الإمام محمد الباقر (عليه السلام) بهدي والده فسلك طريقه في الزهد في الطيب من الطعام فقد كان يأكل خلاً وزيتاً (الكافي ٢٩٨/٦) ونجد أن الإمام جعفر الصادق (عليه السلام) مصداقاً واضحاً لهذا الخلق السامي والسير وفق هذه المبادئ والقيم فعرف عنه إكرامه لضيوفه كأبائه (عليهم السلام) إذ يقدم الدجاج المحشو لضيوفه والخبيص" (البرقي، المحاسن ٤٠٠/٢) كما ويطعمهم القراني (نوع من الخبز يعمل باللبن والسكر والسمن ؛ ابن منظور ،لسان ٣٢٢/١٣) فقد روى أبو حمزة الثمالي قائلاً: "كنا عند أبي عبد الله الصادق (عليه السلام) مع جماعة فدعا بطعام مالنا عهد بمثله لذاذة وطيباً حتى تملينا واتيينا بتمر ننظر فيه إلى وجوهنا من صفائه وحسنه ٠٠٠" (البرقي، المحاسن ٤٠٠/٢) كما روي "أن الإمام جعفر الصادق (عليه السلام) تعشى بعد العتمة مع أحد أصحابه ، فأتى بخل وزيت ولحم بارد، قال: فجعل ينتف اللحم فيطعمنيه ويأكل هو الخل والزيت، فقلت: أصلحك الله تأكل الخل والزيت وتدع اللحم؟ فقال: إن هذا طعامنا وطعام الأنبياء" (البرقي، المحاسن ٤٨٢/٢) .

### ثالثاً: آلية الابتعاد عن الشبع :-

حرص أهل البيت (عليهم السلام) على عدم الشبع في الأكل على الرغم من بساطة مأكلهم وذلك لمعرفةهم بمساوى الشبع على البدن والروح، فقد كان الإمام علي بن أبي طالب (عليه السلام) إذا دخل شهر رمضان يفطر ليلة عند الحسن وأخرى عند الحسين (عليهما السلام) ولا يأكل أكثر من ثلاث لقم (لحم المتقي الهندي، كنز العمال ١٩٠/١٣) وكان (عليه السلام) يحذر أبناءه من الخصال السيئة في الطعام



ويؤكد على الخصال الحسنة التي من شأنها أن تقيد البدن والروح، فقد أوصى (عليه السلام) ولده الحسن (عليه السلام) قائلاً له: "ألا أعلمك أربع خصال تستغني بها عن الطب؟ قال بلى يا امير المؤمنين: قال: لا تجلس على الطعام إلا وأنت جائع، ولا تقم عن الطعام إلا وأنت تشتهييه، وجود المضغ، وإذا نمت فعرض نفسك على الخلاء، فإذا استعملت هذا استغنيت عن الطب" (الصدوق، الخصال ٢٢٨). وذكر الإمام جعفر الصادق (عليه السلام) إن من مساوئ الشبع إنه يورث البرص (الكليني، الكافي ٢٦٩/٦) ولكنه أكد على أن الطعام لا بد منه لأجل أن يقيم الإنسان صلبه ولكنه نصح بأن تكون البطن مقسمة إلى ثلاثة أقسام ثلث للطعام وثلث للشراب وثلث للتنفس (الحر العاملي، الوسائل ٢٤٠/٢٤). مما ذكرنا من أقوال الأئمة (عليهم السلام) في عدم الشبع نعرف أمور عدة من بينها التوجيه إلى ضرورة الاهتمام بطريقة المأكل والإرشاد باستعماله، ومن ثم الوقاية من الآثار التي يتركها عدم الاهتمام بذلك.

وقد أراد الإمام (عليه السلام) أن يذكر ببعض آداب المائدة الواجب الالتزام بها وذلك في قوله: "لا تقم من الطعام إلا وأنت تشتهييه" وهي دعوى إلى الابتعاد عن الشبع الذي يؤدي إلى البطنة والإمام (عليه السلام) يعرف مساوئ البطنة فقد ذكر عنه قوله: "إياك وإدمان الشبع فإنه يهيج الأسقام ويثير العلل" (الواسطي، عيون الحكم ٩٧) فالبطنة مصدر من مصادر إصابة الإنسان بالمرض، كما ذكر الإمام (عليه السلام) في موضع آخر أثر البطنة على الروح والعقل فقال (عليه السلام): "البطنة تذهب الفطنة" (ابن الدمشقي، جواهر ٥٠/٢) وكذلك قوله (عليه السلام): "قلة الأكل من العفاف" (الواسطي، عيون الحكم ٣٧٢). إن الإمام (عليه السلام) بين الأهمية التي تترتب على قلة الطعام، وهي أن الاقتصاد بالطعام يعطي للأبدان استقامتها، وهذا الحل كثيراً ما يحتاجه الإنسان في كل زمان ومكان، إذ أن عدم استقامة الأبدان (السمنة) حو حالة مرضية تترتب عليها جملة من الآثار السلبية التي تؤثر في الحالة الصحية للفرد. وهذا لا يعني ترك الطعام بشكل قد يكون سبباً في أن يعرض الإنسان بدنه إلى الهدم، فوضع الإمام (عليه السلام) ما يحافظ على بدنه، بأن يأكل الطيب أي النافع من الطعام، لأنه يعطي ضماناً واقعية بإثارة الايجابية لبطن الإنسان، فعندما كان الإمام علي (عليه السلام) في



العراق "كان له سوق في أناء مختوم يشرب فيه ، فقيل له أتفعل هذا وأنت بالعراق مع كثرة طعامه فقال : "أكره أن يدخل بطني غير طيب" (ابن شهر، المناقب ١/٣٦٧) .

### المبحث الثاني :- الأبعاد المادية والمعنوية للأطعمة .:

أئمة أهل البيت (عليهم السلام) معصومون في أقوالهم وأفعالهم وما من قول أو فعل يصدر عنهم إلا لضرورة وفائدة ، ومن هنا فأننا نجد كثير من الأقوال والأحاديث وردت عنهم تتحدث عن عدد كبير من الأطعمة بكافة أنواعها ، وحتماً فإن هذه الأقوال ليست لإشباع غرائز معينة ، وإنما لتحقيق الصحة البدنية والروحية للمسلم ، وقد وجدنا اختيار الأطعمة عند الأئمة (عليهم السلام) يقوم على أساس الأبعاد المادية المعنوية للأطعمة عندهم (عليهم السلام).

### أولاً :- الأبعاد المادية للأطعمة .:

عمد أهل البيت (عليهم السلام) في اختيار مأكلمهم أن يكون ذا فائدة وليس مجرد إشباع لغريزة الجوع ، بل أنهم (عليهم السلام) بالرغم من امتلاكهم الأموال إلا أنهم كانوا يأكلون الأشياء البسيطة وكل ما من شأنه أن يعطيهم القوة لأداء الفرائض وليكونوا أصحاب يستطيعون القيام بواجبهم في قيادة المجتمع الإسلامي ، فضلاً أن علومهم (عليهم السلام) قد سبقت العلوم الحديثة بقرون عديدة ، وإذا كانت الدراسات الحديثة قد توصلت إلى أهمية العناصر الغذائية ومكوناتها في هذا العصر ، فإن أهل البيت (عليهم السلام) قد توصلوا إلى أهمية كل نوع من أنواع الطعام وما يحتويه من عناصر مهمة للغذاء والعلاج وهذا ما أظهرته أقوالهم في أصناف الطعام ومعرفتهم بمعالجة كل مرض بنوع معين من الطعام ، وعلى هذا الأساس كان يتم اختيار أطعمة الأئمة (عليهم السلام) ، فقد تعددت أبعاد الطعام المادية لديهم فكانت كالاتي .:

١. أهم هذه الأبعاد هي إعطاء الجسم كفايته من الطاقة البدنية والعقلية ، للقيام بواجبات الحياة بما فيه العمل لكسب الرزق ، والقيام بأعمال العبادة الواجب على المسلم القيام بها لأجل الحصول على رضا الله سبحانه وتعالى ، لهذا نجد أن الأطعمة التي كان يتناولها الأئمة (عليهم السلام) كانت تعطيهم القوة التي تمكنهم من القيام بالفرائض ، فقد فضل أهل البيت (عليهم السلام) مثلاً أكل الهريسة وهي





البر (الحنطة) الذي يدق ثم يطبخ مع اللحم (ابن منظور، لسان العرب ٦/٢٤٧) لتشد الظهر لأجل العبادة، فقد شكا رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) إلى ربه وجع ظهره، فنزل جبرائيل (عليه السلام) فأمره بأكل الحب باللحم (الهريسة) ليشد ظهره فيقوى على العبادة" (البرقي، المحاسن ٢/٤٠٤). وكان أمير المؤمنين (عليه السلام) أيضاً ينصح بأكلها لأجل ذلك (الكافي ٦/٣١٩). ويمكننا أن نعرف العلة التي تجعل الهريسة تشد الظهر وتعطي القوة من خلال معرفتنا بالقيمة الغذائية للعناصر التي تتكون منها، إذ إن الحنطة تحتوي على عناصر غذائية متعددة، فهي تحتوي على النحاس والحديد والزنك وعناصر أخرى كالكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم، ولجميع هذه العناصر فوائد كبيرة في إعطاء الجسم القوة والمقاومة للأمراض (ال دبلو، كيمياء الاغذية ٣٥٩، ٣٥٤).

أما اللحم وهو العنصر الآخر في مكونات الهريسة فلا تقل قيمته الغذائية عن الحنطة. وقد ذكر الله سبحانه أهمية اللحوم في القرآن الكريم فقال: "وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ" (النحل ٥٠)، والأنعام: هي الإبل والبقر والضأن والمعز (دياب، مع الطب ١٥٥). ولا جدال في أن الإنسان لا يستطيع الاستمرار بحياة صحية طبيعية، إذا حذفت اللحوم من طعامه، فهي غنية بالبروتينات العالية والقدرة والحيوية، وقد توصلت الدراسات الحديثة إلى أهمية البروتينات لجسم الإنسان فأكدت أن نقصها في الجسم يؤدي إلى نقص معدل النمو وخاصة عند الأطفال، وفشل عملية الهضم والامتصاص، والقصور الكبدي، والضمور العضلي، وفقر الدم، والتخلف العقلي، وتمتاز اللحوم بأن الدهون الموجودة فيها ذات قدرة حرارية عالية، كما أنها غنية بالحديد والفسفور والنياسين، وفيتامين (ب ١٢) (دياب، مع الطب ١٥٥). ويعد اللحم غنياً بالمواد الزلالية وفقير جداً بالسكريات، فاللحم يتركب من ماء وأملاح معدنية، ومعادن من صوديوم وكلس وفوسفات وبوتاسيوم وغيره (نعمة، الموسوعة الغذائية ١٨٩). وكان رسول الله (صلى الله عليه وآله) يحث على أكله فقد قال: "من أتى عليه أربعين يوماً ولم يأكل اللحم فليستقرض المال ليأكله" (٤٩) وهذا أن دل على شيء إنما يدل على أهمية اللحم بحيث يقتض المال ليأكله، وقد كان الإمام علي (عليه السلام) يقول: "اللحم سيد الآدم في الدنيا والآخرة" (الصدوق، عيون اخبار ٢/٣٨) لذا كان الأئمة (عليهم السلام) يأكلونه ليكتسبوا القوة لأداء الفرائض، وقد



ذكر "أن نبياً شكاً لله عز وجل الضعف في أمته فأمرهم أن يأكلوا اللحم باللبن" (الطبرسي، المكارم ١٥٨) فقد ذكر "إنه مرق الأنبياء" (البرقي، المحاسن ٤٦٦/٢) "واللحم باللبن يشدان العظم وينبتان اللحم ويزيدان السمع والبصر" (النوري، مستدرک ٣٥٠/١٦) وخاصة "لحم الضأن فهو يبعد الضعف عن الجسم" (الطبرسي، المكارم ١٥٨).

ومن الخضروات التي تشد الظهر البصل فقد قال الإمام الصادق (عليه السلام) : "البصل يطيب النكهة ويشد اللثة ويزيد في الماء" (البرقي، المحاسن ٥٢٢/٢) . وأكلوا البصل لأجل معالجة بعض الأمراض، والوقاية من بعضها الآخر، فقد كان أهل البيت (عليهم السلام) إذا دخلوا بلد جديد أكلوا من بصلها للوقاية من وبائها (القاضي النعمان، دعائم ١٤٩/٢) . ويعد البصل من النباتات القاتلة للجراثيم وخاصة جراثيم التيفوس ، وفيه كالسيوم وفسفور ، وحديد ، وفيتامين A ، وفيتامين C ، ومادة الكلوكولين المعادلة لمادة الأنسولين بمفعولها ، فإن لهذه الفيتامينات دوراً كبيراً في صحة الجسم حيث يعمل فيتامين A بتنظيم تخليق البروتين ، والتفريق الخلوي ، وله دور في الإبصار والنمو ، ونقصه يؤدي إلى العمى الليلي ، وجفاف العيون وانخفاض النمو (هوراد ، سلامة الغذاء ١١٠) . أما فيتامين C فيؤدي إلى تخليق الكولاجين والأنسجة الرابطة فضلاً عن تخليق الهرمونات (هوراد ، سلامة الغذاء ١٠٨) . كما أن البصل يحتوي على مواد مفيدة للبول والمرارة ومواد ملينة ومقوية للأعصاب وفيه هرمون مغذي للقدرة الجنسية . وهو مفيد أيضاً في حالات تشمع الكبد وتورم الساقين وانتفاخ البطن وبعض أمراض القلب وتصلب الشرايين ، وهو مانح للقوة بسبب غناه بالأملاح المعدنية ، كما يفيد في حالات السعال والربو وطارده للديدان ويفيد في حالة لسعة الحشرات (نعمة ، الموسوعة ١٧٠-١٧١).

٢. أما البعد المادي الآخر للأطعمة فهو الشفاء من الأمراض من ناحية والوقاية من التعرض لها من ناحية أخرى ، ومن ذلك أكلهم ثريد الملح والخل والزيت ، فأما الملح فقد بين (صلى الله عليه وآله) فوائده حين قال للإمام علي (عليه السلام): "يا علي افتتح بالملح طعامك واختم فيه ، فإنه من افتتح طعامه بالملح وختمه بالملح دفع الله عنه سبعين نوعاً من أنواع البلاء أيسرها الجذام" (الكليني، الكافي ٣٢٥/٦) وقد بين الأئمة (عليهم السلام) فوائد الملح فقال الإمام محمد الباقر (عليه السلام) : "إن في الملح شفاء



من سبعين داء أو قال : سبعين نوعاً من أنواع الأوجاع ، ثم قال : لو يعلم الناس ما في الملح ماتداواوا  
الابيه " (الكليني، الكافي/٦/٣٢٦) ، ولعل من هذه الأمراض التي يدفعها الملح الجنون والجدام ، والبرص  
، ووجع الحلق ، والأضراس والبطن (الطبرسي، المكارم/١٨٩ ) كما ويذهب بنمش  
الوجه" (الكليني، الكافي/٦/٣٢٦).  
كما وذكر عن الأئمة (عليهم السلام) قولهم : "لو يعلم الناس  
ما في الملح ما احتاجوا معه إلى درياق" (دواء السم ؛ ابن منظور، لسان العرب /١٠/٣٢). أما أهمية الملح  
فتظهر من خلال معرفتنا لتركيبته الكيميائية ، فأسم الملح العلمي هو كلوريد الصوديوم ، والذي يشترك  
بالدرجة الأساس في المحافظة على سائل الجسم وحجمه ، وله دور في انتقال النبضات في الأعصاب  
، أما تأثيرات استنزافه فهي قصور النمو ، وليونة في العظام والإفادة المنخفضة من الغذاء ، والاحتفاظ  
بالماء ، واختلال التوازن في الأوعية القلبية ، وأخيراً تحصل حالة الصدمة والموت (ال دليو، كيمياء  
الاغذية ٣٥٢-٣٥٣) .

أما الخل فقال فيه (صلى الله عليه وآله وسلم) : "نعم الأدام الخل" (الكليني، الكافي/٦/٣٢٩) كما وقال أمير  
المؤمنين (عليه السلام) : "نعم الأدام الخل يكسر المرار، ويحيي القلب" (البرقي، المحاسن/٢/٤٨٦) وهو كذلك  
يشد الذهن ويزيد العقل" (الكليني، الكافي/٦/٣٢٩) كما إنه يقتل دواب البطن ، ويشد اللثة  
والعقل (البرقي، المحاسن/٢/٤٨٧) فقد روي "إن رجلاً كان عند أبي الحسن الرضا (عليه السلام) بخراسان  
فقدمت إليه مائدة عليها خل وملح ، فافتتح بالخل فقال الرجل : جعلت فداك أنكم أمرتمونا أن نفتتح  
بالملح؟ فقال : هذا مثل، يشد الذهن ويزيد في العقل" (البرقي، المحاسن/٢/٤٨٧) .

أما الزيت فمن فوائده التي ذكرها رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) "إنه يكشف المرة ، ويذهب  
البلغم ، ويشد العصب ، ويذهب بالإعياء ، ويحسن الخلق ، ويطيب النفس ، ويذهب الغم" (الطبرسي،  
المكارم /١٩٠). ونعرف إن الزيت الذي أحب أهل البيت (عليهم السلام) تناوله في طعامهم هو زيت  
الزيتون فقد قال الرسول الأعظم (صلى الله عليه وآله) : "كلوا الزيتون وادهنوا بالزيت ، فإنه شجرة  
مباركة" (البرقي، المحاسن/٢/٤٨٤) كما أوصى أمير المؤمنين (عليه السلام) بذلك فقال : "ادهنوا بالزيت  
وأتموا به فإنه دهنه الأخيار وأدام المصطفين ، مسحت به القدس مرتين ، وبوركت مدبره لا يضمر



معها داء" (الكليني، الكافي ٣٣١/٦) ، يعتبر زيت الزيتون أسهل هضماً من كافة الزيوت ، بسبب احتوائه على فيتامين D ، كما إنه غني بفيتامين E ولذلك فهو مخصب ومقو للنسل كما يفيد في حالات الإمساك والتشنج المعوي (نعمة، الموسوعة ١٧٦) .

أما التمر فكان أهل البيت (عليهم السلام) يحبون أكله إذ كان الإمام علي (عليه السلام) يقول: "كلوا التمر فإن فيه شفاء من الأدوية" (الريشهري، الموسوعة الطبية ٥٢٨/٢) ومن أنواع التمور التي فضلوا أكلها البرني لقول رسول الله (صلى الله عليه وآله): "عليكم بالبرني فإنه يذهب بالإعياء ، ويدفأ من القر ويشبع من الجوع ، وفيه اثنتان وسبعون باباً من الشفاء" (الطبرسي، مكارم ١٦٩) ، وقد أحب أهل البيت (عليهم السلام) أكل التمر ، فقد روي عن الإمام جعفر الصادق (عليه السلام) "إن رجلاً من أصحابه أكل عنده طعاماً ، فلما رفع الطعام ، قال (عليه السلام) : للجارية آتينا بما عندك ، فأنته بتمر ، فقال الرجل : جعلت فداك هذا زمان الفاكهة والأعنان ؟ وكان صيفاً ، فقال (عليه السلام) : كل فإنه خلق من رسول الله ، وقد قال (صلى الله عليه وآله) العجوة لا داء ولا غائلة" (القاضي النعمان، دعائم ١١١/٢) وقد عرف عن جميع الأئمة (عليهم السلام) محبتهم للتمر ، حتى أن الإمام علي بن الحسين (عليهما السلام) كان يحب أن يرى الرجل تمريراً لحب رسول الله (صلى الله عليه وآله) التمر (الاصفهاني، رمز الصحة ١٥٧) . وقد كان الإمام أبو الحسن الرضا (عليه السلام) يحب التمر ويأكله بشهوة ويقول إن آباءه يحبون أكل التمر<sup>(٧٩)</sup> وقد نصح الإمام علي (عليه السلام) بأكل التمر البرني لأنه يخلص الفم من الرائحة (البرقي، المحاسن ٥٣٣/٢) كما وأن العجوة التي في البرني من الجنة وهي شفاء من السم (الصدوق، عيون ٧٢/٢) . وكانوا (عليهم السلام) يحبون أكل التمر لما فيه من فائدة للصحة لاحتوائه على قيمة غذائية عالية ، فهو يتكون من المواد السكرية وهو أغنى أنواع الفواكه بالسكريات الطبيعية ، حيث تكون السكريات في سريعة الامتصاص ، سهلة التمثيل في الجسم ، ومن ثم فإن التمر يمد الجسم بالطاقة أثر تناوله بوقت قصير جداً . ويتكون من المواد البوتينية والدسمة حيث يتفوق التمر على جميع الفواكه بنسبة البروتين والدهم التي يحتويها (دياب، مع الطب ١٥٩) ، ونتيجة لذلك فهو غذاء كامل ، ومقوي جيد لأعصاب البصر ، ومريح للنفوس القلقة والمضطربة ، فهو باعث على الهدوء والسكينة



في الجسم كما أن الفيتامينات الموجودة فيه تقوي الأعصاب وتلين الأوعية الدموية وترطب الأمعاء وتحفظها من الالتهاب والضعف ، كما أن التمر مدر للبول ومفيد للكلية وللکبد ويفيد منقوعه لمن يشكو من السعال والبلغم والتهاب القصبات(نعمة، الموسوعة ١٦٨) .

وتداوى أهل البيت (عليهم السلام) بأنواع متعددة من أنواع الفواكه ومن أهمها الرمان ، فهو مذكور في القرآن الكريم ، فقد قال تعالى "فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ" (الرحمن ٨٦) وذكر "إن الرمان سيد الفاكهة"(الجواهري، جواهر الكلام ٤٨٩/٣٦) فقد قال الرسول (صلى الله عليه وآله) : "كلوا الرمان بقشرة فإنه دباغ البطن"(البرقي، المحاسن ٥٤٣/٢) ولذلك كان الإمام علي (عليه السلام) يأكله بشحمه ويأمر بذلك ويقول "هو دباغ المعدة"(القاضي النعمان، دعائم ١١٢/٢) وإذا أراد أن يأكل بسط تحته منديلاً لأن فيه حبات من الجنة(الكليني، الكافي ٢٥٣/٦) وقد أكد (عليه السلام) إن الرمان يشبع الجائع ويمرئ الشبعان(البرقي، المحاسن ٥٤٠/٢) ويذهب رائحة الفم(الجواهري، الجواهر ٤٨٩/٣٦) . وروي "أن الإمام جعفر الصادق (عليه السلام) دعا بالحجام ، فقال له : أغسل محاجمك وعلقها ، ودعا برمانة فأكلها فلما فرغ من الحجامة دعا برمانه أخرى فأكلها ، وقال : هذا يطفئ المرار"(المجلسي، البحار ١٢٤/٥٩) وكذلك قال الإمام الحسن العسكري (عليه السلام) : "كل الرمان بعد الحجامة رماناً حلواً ، فإنه يسكن الدم ، ويصفي الدم في الجوف"(الزيات ، طب الاثمة ٥٩) . فالرمان يحتوي على بروتين وألياف ورماد ودمس وقليل من فيتامين C . أما قشور الرمان فهي مفيدة لطرد الديدان الشريطية من الأمعاء إذا غليت وشربت(نعمة ، الموسوعة

١٦٦) .  
مجلة العلوم الأساسية  
مجلة العلوم الأساسية وطرائق التدريس للعلوم الأساسية

أثبتت الدراسات الحديثة أهمية الرمان في معالجة العديد من الأمراض، وذلك لفعاليتها كعنصر مضاد للأكسدة، لأنه يحتوي على عناصر ذات فعالية عالية كمضادات للأكسدة التي تعمل على الحفاظ على صحة الخلية الإنسانية وتقاوم الأمراض. وأثبت العلماء فاعلية الرمان في معالجة السرطان ،فهو عبارة عن علاج كيميائي لأن استعمال خلاصة الرمان في الجرعات العلاجية تسبب موتاً طبيعياً للخلايا السرطانية دون أن تؤثر على الخلايا السلمية(شبكة الانترنت، موسوعة الاعجاز العلمية ١٣-١٤) . فهو مقوي



لجهاز المناعة ، ويمنع تلف الكبد ، ويحفز على التئام الجروح ، ويقوي الأنسجة الرخوة ، وهذا يمكن أن يساهم أيضاً في منع الخلايا السرطانية من الانتشار (شبكة الانترنت، موسوعة الاعجاز العلمية ١٧) .

### ثانياً:- الأبعاد المعنوية للأطعمة :-

إن أصناف الأطعمة التي كان الأئمة (عليهم السلام) يأكلونها وينصحون بها لها أبعاد معنوية كبيرة فضلاً عن أبعادها المادية ، فمنها ما ينفع في تحسين الأخلاق ، ومنها ما يساعد على تحقيق مرضات الله تعالى ، واكتساب القوة التي تساعد للاستزادة من العبادة ، ومنها ما في أكله اكتساب للحسنات ، وهذه الأبعاد تعد جزءاً من الأساسيات التي حرص على وجودها أهل البيت (عليهم السلام) في مآكلهم ، وسنذكر تلك الأبعاد في الأصناف التي مر ذكرها أعلاه :

١- تحسين الأخلاق وتطبيب النفس ، فالزيت هو جزء مهم في مآكل أهل البيت (عليهم السلام) فهو يحسن الخلق ويطيب النفس ويطفى الغضب . وتحسين الخلق أمر في غاية الأهمية ، ومتى ما تحققت طيبت النفس تخلص الإنسان من سرعة الغضب (الطبرسي، مكارم ١٩٠) استطاع أن يكون عنصراً محبباً ضمن عناصر المجتمع الإسلامي الذي سعى الأئمة (عليهم السلام) لتكوينه من خلال أدق تفاصيل الحياة حتى من خلال اختيار الطعام الذي يساعد على تحقيق تلك الأخلاق الفاضلة ، وحث (عليهم السلام) على أكل الرمان فهو يطيب النفس (الجواهري، جواهر ٤٨٩/٣٦) وكذلك حثوا على أكل اللحم لتحقيق هذا الغرض وحذروا (عليهم السلام) من عدم أكله فقالوا : "إنَّ عدم أكل اللحم لمدة أربعين يوماً يؤدي إلى سوء الخلق" (البرقي، المحاسن ٤٦٤/٢) .

ومن الأخلاق التي سعى الأئمة (عليهم السلام) لترسيخها في المجتمع عدم التكبر ، وإيجاد رقة القلب من خلال الشعور بالرفقة في التعامل مع الآخرين ، لذا نراهم يشجعون على أكل العدس فهو من الحبوب التي تُذهب الكبرياء (الطبرسي، مكارم ١٨٨) وهو يرقق القلب ويسرع الدمعة (الكيني، الكافي ٣٤٣/٦) وقد أوصى رسول الله (صلى الله عليه وآله) علياً (عليه السلام) فقال له : "يا علي كل العدس فإنه مباركٌ مقدسٌ وهو يرقق القلب ، ويكثر الدمعة وإنه بارك عليه أربعون نبياً" (الطبرسي، مكارم ١٨٨) . ومن



الصفات الجميلة الأخرى الشجاعة والسخاء ،ويمكن الاستزادة منها من خلال أكل بعض الفواكه ومنها السفرجل وقد ذكر (عليهم السلام) من فوائده أنه يشجع الجبان" (البرقي، المحاسن ٥٥٠/٢) ومن خصاله أن يسخي البخيل (الحرالعالمي، الوسائل ١٦٦/٢).

٢-الحصول على الحكمة ، فقد أحب أهل البيت (عليهم السلام) أكل السفرجل لذلك روي أن النبي (صلى الله عليه وآله) أعطى علياً (عليه السلام) سفرجلة وأخبره أنها هدية من الجبار إليه وقال له : "يا علي من أكل سفرجلة ثلاثة أيام على الريق صفا ذهنه وامتلاً جوفه حلماً وعلماً ووقى من كيد إبليس وجنوده" (الصدوق، عيون اخبار ٧٨/١) وذكروا (عليهم السلام) إن من أكل السفرجل أجرى الله الحكمة على لسانه أربعين صباحاً (الطبرسي، المكارم ١٧٢) وكذلك ذكر (عليهم السلام) أن في أكل العسل حكمة (البرقي، المحاسن ٥٠٠/٢).

٣-تحقيق الرضا الإلهي ، والابتعاد عن الشيطان ووسوسته ، فقد قال النبي الأكرم (صلى الله عليه وآله) : "يا علي كل الزيت وادهن به ، فإنه من أكل الزيت أو دهن به لم يقربه الشيطان" (الطبرسي، مكارم ١٩٠) كما يتحقق الرضا الإلهي بأكل الملح والخل ، فقد روي عنهم (عليهم السلام) : "إن الله وملائكته يصلون على خوانٍ ( الطبق الذي يؤكل عليه الطعام ؛الزبيدي ،تاج العروس ١٤٢/٧) عليه خل وملح" (البرقي، المحاسن ٤٨٧/٢) .

ولتحقيق الرضا الإلهي أيضاً أحب الأئمة (عليه السلام) أكل الرمان ، لذا نجد أن الإمام علي بن الحسين (عليهما السلام) يأكل الرمان يوم الجمعة على الريق وذلك لأنه يوم الجمعة ينور القلب أربعين صباحاً ، ويطرد وسواس الشيطان فيبعد الإنسان عن المعصية وبذلك يدخل الجنة (البرقي، المحاسن ٥٤٤/٢) . أما الإمام جعفر الصادق (عليه السلام) فقد كان يأكل الرمان ليلة الجمعة ولا يسمح لأحد أن يشاركه في أكله ويقول : "ما من رمانة إلى وفيها حبة من الجنة" (النوري، مستدرک ٣١٥/١٦) ، وقد قال (عليه السلام) "ان من اكل رمانة حتى يستوفيتها أذهب الله عز وجل عن إثارة قلبه مائة يوم ومن أكل ثلاثة أذهب الله عز وجل الشيطان عن إثارة قلبه سنة ، ولم يذنب فيدخل الجنة" (الطبرسي، المكارم ١٧١).



٤- كما وسعى الأئمة عليهم السلام للاستزادة من الحسنات من خلال أكل أنواع معينة من الطعام من بينها الباذورج (نوع من انواع الرياحين الجبلية؛ الطريحي، مجمع البحرين ١/١٧١) ففي أكله اكتساب للحسنات" (الطبرسي، المكارم ١٧٩).

٥- العلاج النفسي من خلال إدخال الارتياح والفرح إلى النفس والابتعاد عن الحزن والغم ، فقد ذكر الأئمة (عليهم السلام) "إن الخل يسر القلب (البرقي، المحاسن ٢/٤٨٧) والقرع يسر قلب الحزين (النوري، مستدرک ١٦/٤٢٥) وكذلك اللحم فإنه يذهب الغم والكرب (الكليني، الكافي ٦/٣١٢)، ومن الفواكه العنب فإنه يذهب الغم فقد ذكر الإمام الصادق (عليه السلام) "إن نوحاً شكى الله الغم ، فأوحى الله إليه أن يأكل العنب الأسود فإنه يذهب الغم" (الطبرسي، المكارم ١٧٤). لذا نرى من الروايات أن الأئمة (عليهم السلام) يحبون أكل العنب فأمر المؤمنين (عليه السلام) كان يأكل العنب بالخبز (الكليني، الكافي ٦/٣٥٠)، وذلك لأنه (عليه السلام) يعتبره أدم وفاكهة وطعام وحلواء (الطبرسي، المكارم ١٧٤). وكذلك كان الإمام زين العابدين (عليه السلام) يعجبه أن يأكل العنب (القاضي النعمان، دعائم ٣/٢٧٣). وقد كان الإمام محمد الجواد (عليه السلام) أن يأكل العنب الرازقي (القزويني، موسوعة الامام الجواد (ع) ١/٣٧٥) . كما أن السفرجل يذهب الحزن كما تذهب اليد بعرق الجبين ( الحر العاملي، الوسائل ٢٥/١٦٥) وهو يجلو القلب ومثله الكمثرى (الطبرسي، المكارم ١٧٤).

وقد فضل أهل البيت (عليهم السلام) أكل التليينة وهي حساء يتخذ من الدقيق واللبن والعسل وسميت بالتليينة لتشبهها باللبن لبياضها ورقنتها (ابن منظور، لسان العرب ١٣/٣٧٦) وهذا ما ذكره النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) إن التليينة "مجمة لفوائد المريض تذهب ببعض الحزن" (النسائي، السنن ٤/١٦١). لذا فإن التليينة تصلح لعلاج الاكتئاب ، ويلاحظ هنا إن الدراسات العلمية تستعمل عبارة (التخفيف من حالات الاكتئاب) ونجد ما يقابلها في حديث رسول الله (صلى الله عليه وآله) : "تذهب ببعض الحزن" وهذه دلالة واضحة على دقة التعبير النبوي. كما أن مضادات الأكسدة المتمثلة بفيتامين E وفيتامين A الموجودة فيها تساعد على شفاء حالات لدى المسنين في فترة قصيرة تتراوح بين شهر إلى شهرين إذا





ما كُثف من أكل التلبينة الغنية بهذه الفيتامينات (شبكة الانترنت  
WWW.Albloushi.net\majles\showthad.php).

### مصادر ومراجع البحث

١. -القران الكريم
٢. -البرقي: احمد بن محمد(ت ٢٧٤هـ / ٨٨٧م)
٣. -المحاسن، تحقيق: جلال الدين الحسيني ، طوران، ١٣٧٠ هـ .
٤. -البلاذري: احمد بن يحيى (ت ٢٧٩هـ / ٨٩٢م)
٥. -انساب الأشراف، تحقيق: محمد باقر المحمودي ، الطبعة الاولى،بيروت، ١٣٩٤م .
٦. -البيهقي: احمد بن الحسين بن علي(ت ٤٥٨هـ / ١٠٦١م)
٧. -السنن الكبرى دار الفكر ،بيروت .
٨. -الثقفي: إبراهيم بن محمد (٢٨٣هـ / ٨٩٦م)
٩. -الغارات، تحقيق: جلال الدين المحدث، بهمن .
١٠. -ابن أبي الحديد :عز الدين عبد الحميد بن هبة الله (ت ٦٥٦هـ / ١٢٥٨م)
١١. -شرح نهج البلاغة، تحقيق: محمد أبو الفضل ، الطبعة الأولى ،بيروت، ١٩٨٧م .
١٢. -ابن الدمشقي: شمس الدين أبي البركات(ت ٨٧١هـ / ١٤٦٦م)
١. جواهر المطالب ، تحقيق : محمد المحمودي ، الطبعة الأولى ،قم، ١٤١٥هـ .
١٣. -الزيات: ابوعتاب عبدالله بن سابور(ت ٤٠١هـ / ١٠١٠م)
١. طب الأئمة(عليهم السلام) ، الطبعة الثانية ،قم، ١٤١١هـ .
١٤. -أبن سعد : محمد (ت ٢٣٠هـ / ٨٨٤م)
١٥. -الطبقات الكبرى ، بيروت ، بدون محقق ، بدون طبعة ، بدون تاريخ .
١٦. -ابن شهر آشوب : محمد بن علي (ت ٥٨٨هـ / ١١٩٢م) .
١٧. -مناقب آل أبي طالب، تحقيق: لجنة من أساتذة النجف الاشرف ، النجف ، ١٣٧٦ هـ .
١٨. -الصدوق : أبو جعفر بن علي بن الحسن بن بابويه القمي (ت ٣٨١هـ / ٩٩١م) .
١٩. -الامالي ، تحقيق : قسم الدراسات الإسلامية -مؤسسة البعثة، الطبعة الأولى ، ١٤١٧هـ .
٢٠. -الخصال ، تحقيق : علي اكبر غفاري ، بدون طبعة ، قم ، ١٤٠٣ هـ .
٢١. -عيون أخبار الرضا(ع) ، تحقيق : الشيخ حسين الاعلمي، الطبعة الأولى ،بيروت، ١٤٠٤هـ .
٢٢. -الطبرسي: الفضل بن الحسن(٥٤٨هـ / ١١٥٤م)
٢٣. -مكارم الأخلاق ، الطبعة السادسة ، ١٣٩٢هـ .
٢٤. -الطوسي: محمد بن الحسن(٤٦٠هـ / ١٠٦٧م)



٢٥. رجال الطوسي، تحقيق: جواد القيومي، الطبعة الأولى ، قم، ١٤١٥ هـ.
٢٦. الفتال النيسابوري: أبو جعفر محمد بن الحسن (ت ٥٠٨ هـ / ١١١٤ م)
٢٧. روضة الواعظين ،تحقيق: محمد الخراسان، قم، بدون تاريخ .
٢٨. القاضي النعمان :أبو حنيفة محمد بن منصور(ت ٣٦٣ هـ/ ٩٧٣ م)
٢٩. دعائم الإسلام، تحقيق: اصف بن علي، القاهرة، ١٣٨٣ هـ.
٣٠. -شرح الأخبار، تحقيق: محمد الحسيني، الطبعة الثانية ، قم، ١٤١٤ هـ.
٣١. -الكليني:أبو جعفر محمد بن يعقوب(ت ٣٢٩ هـ / ٩٤٠ م)
٣٢. أصول الكافي، علق عليه:علي اكبر غفاري ، الطبعة الخامسة ، طهران، ١٣٦٣ هـ .
٣٣. الكوفي: أبو محمد بن سليمان(حيّاً حتى ٣٠٠ هـ / ٩١٢ م)
٣٤. مناقب الإمام أمير المؤمنين (عليه السلام) ،تحقيق: محمد باقر، الطبعة الأولى ، قم، ١٤١٢ هـ
٣٥. الليثي الواسطي: أبو الحسن علي بن محمد(ت ق ٦٦ هـ / ق ١٢ م)
٣٦. عيون الحكم والمواعظ، تحقيق: حسين الحسيني، الطبعة الأولى ،بدون تاريخ .
٣٧. ابن منظور: أبو الفضل جمال الدين (ت ٧١١ هـ / ١٣١١ م)
٣٨. لسان العرب، قم ، ١٤٠٥ هـ.
٣٩. النسائي: أبو عبد الرحمن احمد(ت ٣٠٣ هـ / ٩١٥ م)
٤٠. السنن الكبرى ، تحقيق: عبد الغفار سليمان ، الطبعة الأولى ،بيروت، ١٤١١ هـ.
٤١. المراجع :-
٤٢. -الأصفهاني :محمود الموسوي .
٤٣. -رمز الصحة في طب النبي(صلى الله عليه واله)والأئمة(عليهم السلام) ،الطبعة الثانية ،النجف، ١٤٠٣ هـ
٤٤. البحراني: السيد هاشم(١١٠٧ هـ/ ١٦٩٥ م)
٤٥. حلية الأبرار في أحوال محمد واله ، تحقيق: غلام رضا، الطبعة الأولى ، إيران، ١٤١١ هـ.
٤٦. غاية المرام ،تحقيق: علي عاشور، قم، ١٤٢١ هـ.
٤٧. الجواهري: محمد حسن النجفي(١٢٦٦ هـ / ١٨٤٩ م)
٤٨. جواهر الكلام، تحقيق: عباس القوجاني، الطبعة الثانية ، طهران، ١٣٦٥ ش .
٤٩. الحر العاملي: محمد بن الحسن(ت ١١٠٤ هـ / ١٦٩٢ م)
٥٠. وسائل الشيعة، الطبعة الثانية ، قم، ١٤١٤ هـ.
٥١. -دياب: عبد الحميد
٥٢. مع الطب في القران، تحقيق: محمود ناظم ، الطبعة الأولى ، دمشق، ١٤٠٠ هـ .
٥٣. ال ديليو:ارواند
٥٤. -كيمياء الأغذية، ترجمة: عادل جورج ، جامعة البصرة-العراق .



٥٥. الريشهري: محمد  
٥٦. موسوعة الأحاديث الطبية ، الطبعة الأولى ، ١٤٢٥هـ .  
٥٧. الزبيدي: محمد مرتضى (١٢٠٥هـ / ١٧٩٠م)  
٥٨. تاج العروس من جواهر القاموس، تحقيق: علي شيري، بيروت، ١٤١٤هـ .  
٥٩. الطريحي: فخر الدين (١٠٨٥هـ / ١٦٧٤م)  
٦٠. مجمع البحرين، تحقيق: احمد الحسيني ، الطبعة الثانية ، ١٤٠٨هـ .  
٦١. القزويني: السيد الحسيني  
٦٢. موسوعة الإمام الجواد (ع)، تحقيق: أبو القاسم الخزعلي ، الطبعة الأولى ، قم، ١٤١٩هـ .  
٦٣. المجلسي: محمد باقر (ت ١١١١هـ / ١٦٩٩م)  
٦٤. بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، الطبعة الثانية ، بيروت، ١٤٠٣هـ .  
٦٥. -المحدث النوري : الحاج ميرزا حسين (ت ١٣٢٠هـ / ١٩٠٢م )  
٦٦. -مستدرك الوسائل ، تحقيق : مؤسسة آل البيت ، الطبعة الأولى ، بيروت ، ١٤٠٨هـ .  
٦٧. -نعمة : حسن .  
٦٨. -الموسوعة الغذائية ، بدون طبعة ، بيروت ، بدون تاريخ .  
٦٩. -النمازي : علي الشاهرودي (ت ١٤٠٥هـ / ١٩٨٤م )  
٧٠. -مستدرك سفينة البحار ، تحقيق : حسين بن علي النمازي ، بدون طبعة ، قم ، ١٤١٨هـ .  
٧١. -هوارد ار : روبرتس .  
٧٢. -سلامة الغذاء، ترجمة: عادل جورج، بدون طبعة ، جامعة البصرة ، العراق ، بدون تاريخ .  
٧٣. مواقع الانترنت : ١- شبكة الإنترنت ، موسوعة الإعجاز العلمية في القرآن الكريم  
74.-www.albloushi . net | majles | showthrad . php p...

# JOBS



مجلة العلوم الأساسية  
Basic Science journal



ISSN 2306-5249

العدد الثاني  
٢٠٢١م / ١٤٤٢هـ



مجلة العلوم الأساسية  
للعلوم التربوية والنفسية وطرائق التدريس للعلوم الإنسانية