

معارف طبی کهن

طب سنتی

لقمان حکیم

توصیه های حکیمانه لقمان و اطباء کهن

تحقیق و تدوین: کاظم کیانی



سرشناسه	: کیانی، کاظم، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: لقمان حکیم (توصیه های حکیمانه لقمان و اطبا کهن)/ مولف کاظم کیانی.
مشخصات نشر	: تبریز: آذریان، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۴ص.
شابک	: 978-600-7665-26-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
عنوان دیگر	: توصیه های حکیمانه لقمان و اطبا کهن.
موضوع	: لقمان -- کلمات قصار
موضوع	: Luqman -- Quotations
موضوع	: اندرزنامه ها
موضوع	: Maxims
موضوع	: اخلاق اسلامی
موضوع	: Islamic ethics
رده بندی کنگره	: BP۸۸/۷۷/۹۷ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی	: ۲۹۷/۵۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۲۸۱۰۸

تلف: ۳۵۵۶۷۲۸۲ (۰۴۱) فاکس: ۳۵۵۵۳۶۹۹ (۰۴۱)



عنوان کتاب: لقمان حکیم و ابناء کهن

مؤلف: کاظم کیانی

ناشر: انتشارات آذریان

نوبت چاپ: دوم (برای ناشر اول)

شمارگان: ۵۰۰ جلد

سال چاپ: ۱۳۹۵

تعداد صفحه: ۱۸۴

قطع: وزیری

محل نشر: تبریز

چاپ: کیهان

صحافی: امین

طراح جلد: آذریان

قیمت: ۱۱۰۰۰۰ ریال

سایت جدید

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۶۵-۲۶-۸

Email : Gh0029@yahoo.com

www.Zargalamshop.com

حق چاپ و انتشار دائم محفوظ است به انتشارات آذریان

همراه و تلگرام: ۴۱۷ ۷۵۰۵ ۰۹۱۴

صفحه	عنوان
۹	مقدمه
۱۰	تاریخ زندگی لقمان
۱۱	تصایح لقمان
۱۳	حکمت لقمان
۱۵	سخنان حکیمانه لقمان
۲۰	پندهای لقمان
۲۲	تنها نشی طولانی
۲۳	دور کردن تربیت از خود
۲۳	عیب گرفتن بر نفس یا آتش؟
۲۳	کشت جو به جای کنجا
۲۳	ارزش خرد
۲۴	نشانه خرد
۲۴	خردمند
۲۴	چهار وقت
۲۴	نشانه دانشمند
۲۴	دانش پژوهی
۲۵	ادب دانش آموزی
۲۶	حلال و حرام خوراکی ها
۲۶	بی نیازی از طیب
۲۷	پزشک بصیر
۲۷	پاکیزگی
۲۷	حلال
۲۸	موی زیر بغل و سبیل

۲۸	مسواک و خلال
۲۸	شستن ظرف و پاکیزگی
۲۸	کوتاه کردن ناخن
۲۸	میهمان و خلال دندان
۲۸	حمام
۲۸	آب غسل شده و جذام
۲۸	حنا
۲۸	زیبایی
۲۹	مسواک زیت
۲۹	نگه داری مو
۲۹	سرمه سیاه
۲۹	تار عنکبوت
۲۹	زباله و شب
۲۹	شستن میوه
۲۹	ناخن ها
۲۹	شستن ظرف و جارو زدن
۲۹	پاکیزگی
۲۹	شستشوی بدن
۳۰	زباله و پشت حیاط
۳۰	لباس و تسبیح
۳۰	شستن دست قبل از غذا
۳۰	شستن دهان
۳۰	لانه شیطان
۳۰	حمام و سقال
۳۰	خطمی و شستشوی سر

۳۰	زردی چهره
۳۰	مسواک و استحکام دندان ها
۳۰	حمام و شکم
۳۰	بدن پاکیزه
۳۱	چهار توصیه
۳۱	ارزش چهار چیز
۳۱	فرسودگی بدن
۳۱	تندرستی
۳۱	نعمت و تندرست
۳۲	اصلاح
۳۲	مسواک
۳۳	کم گویی
۳۳	قلب
۳۴	عطر
۳۵	طول عمر
۳۶	مريض
۳۷	تربيت
۳۷	سحری
۳۷	شام
۳۸	خوردن
۳۸	اطعام
۳۸	میوه
۴۱	مريض
۴۲	سیری
۴۲	مرگ

۴۳	میوه
۴۴	آداب غذا خوردن
۴۵	مواد غذایی معجزه گر قرآنی
۴۵	انجیر را با زیتون بخورید
۴۶	انجیر
۴۶	زیتون
۴۶	انگور
۴۷	خرما
۴۷	علس
۴۸	ترنجبین
۴۸	انار
۴۸	زنجبیل
۴۹	پیاز
۴۹	زود صبحانه خوردن
۵۰	خوشبوی دهان
۵۰	ارتباط غذا با طول عمر
۵۱	تغذیه دوران بارداری
۵۲	تغذیه زمان بارداری
۵۳	آب
۵۳	خواص آب‌ها
۵۵	شیر مادر
۵۵	آداب تغذیه
۵۵	چگونه بخوریم؟
۵۵	غذا خوردن را با میوه آغاز کنید
۵۶	نوشیدن آب

۵۶	غذا خوردن را طولانی کنید
۵۶	آداب تغذیه
۵۷	چه اندازه بخوریم؟
۵۸	میوه های بهشتی
۵۸	انگور
۶۰	خرما
۶۴	انار
۶۵	سیب
۷۰	به
۷۲	پیاز
۷۳	توت
۷۴	جعفری
۷۴	جو
۷۵	خریزه
۷۷	خیار
۷۹	ریحان
۸۱	زردآلو
۸۲	زیتون
۸۵	سنجد
۸۶	سیر
۸۷	کاهو
۸۸	دانه کدو
۸۹	کرفس
۹۰	کشمش
۹۰	گللابی

۹۲	گندم
۹۳	هلو
۹۳	هندوانه
۹۵	هویج
۹۶	مسواک زدن
۹۶	خلال دندان
۹۶	فواید مسواک زدن
۹۷	روش مسواک زدن
۹۷	جنس مسواک
۹۷	چوب اراک
۹۸	خواص خوردنی ها

www.ketab.ir



بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمه

لقمان حکیم، یکی از بزرگ‌ترین حکمای حقیقی است که قرآن کریم با تعبیر بلند و رسایی: «وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ؛ به راستی، لقمان را حکمت دادیم»، بر حکمتش گواهی داده و برخی از آموزه‌های حکیمانه او را برای آیندگان، روایت کرده و بدین سان، همگان را به جستجو و فرا گرفتن حکمت‌های او فرا خوانده است. متأسفانه، اطلاع دقیقی از زندگی این حکیم فرزانه در دست نیست.

لقمان حکیم، غلام سیاهی بود که در سرزمین سودان چشم به جهان گشود. گرچه او چهره‌ای ساد و نازیبا داشت، ولی از دلی روشن، فکری باز و ایمانی استوار برخوردار بود. او که در آغاز جوانی، برده‌ای مملوک بود، به دلیل نبوغ عجیب و حکمت و سباحت آزاد شد و هر روز مقامش او را شرف و تکریم می‌بخشید. او مردی امین بود، چشم از حرام فرو می‌بست، از ادای حرف ناسزا و بی‌بهره‌ای پرهیز می‌کرد و هیچگاه دامن خود را به گناه نیالود و همواره در امور زندگی شرط عفت و اخلاص را رعایت می‌کرد. اوقات فراغت خود را به سکوت و تفکر در امور جهان و معرفت حق تعالی می‌گذراند و برای گذراندن امور زندگی به حرفه خیاطی و یا درودگری مشغول بود. (بعضی گویند لقمان بنده‌ای به جبری که از راه شبانی معیشت خود را می‌گذراند.) لقمان از خنده بی‌مورد و استهزاء دیگران پرهیز می‌کرد و هیچگاه اراده خود را تسلیم خشم و هوای نفس نمی‌کرد. از کامیابی در دنیا سرور را از ناکامی اندوهگین نمی‌شد و صبر و شکیبایی او به حدی بود که با از دست دادن چند فرزند، از سر زنی دیدگان خود را به سرشک غم نیالود. در اصلاح امور مردم و حل نزاع و مرافعه آنها سعی داشت و هرگز به دو کس که با یکدیگر مخاصمه و منازعه یا مقاتله داشتند نگذشت، مگر آن که در میان ایشان اصلاح کرد. بیشتر وقت خود را در هم‌نشینی با فقها و دانشمندان و پادشاهان می‌گذراند و مسئولیت خطیر آنها را گوشزد می‌کرد و آنها را از کبر و غرور برحذر می‌داشت و خود نیز از احوال ایشان عبرت می‌گرفت.

کاظم کیانی

بهار ۱۳۹۲