



#سیره_سفره:

علم و حکمت در طعم زندگی حضرت فاطمه (سلام الله علیها)

به بهانه مناسبت شهادت خانم جان حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها، یک جمع‌بندی کوتاه از خوراکی‌هایی که گزارش‌های روایی مستند (مستقیم یا نقل‌شده در منابع حدیثی) درباره آن‌ها از زبان یا در سیره حضرت فاطمه زهرا (سلام الله علیها) آمده، همراه با متن/خلاصه مطلب روایت و منبع مرجع آورده شده است. کنار هر مورد مشخص شده است که آیا روایت «مستقیم از زبان حضرت فاطمه (سلام الله علیها)» است یا «نقل از سیره/ذکر علاقه یا عمل ایشان» (تا حدود سند روشن باشد).

✚ در متون طب سنتی، گیاه "خرفه" با نام "بقلة الزهرا" (سبزی خانم جان حضرت زهرا) شناخته می‌شود. در روایتی از امام صادق (علیه‌السلام) آمده است: "بر روی زمین سبزی شریف‌تر و نافع‌تر از خرفه نیست و آن سبزی حضرت فاطمه (سلام الله علیها) است."

برخی از خواص ذکر شده برای این گیاه عبارتند از:

- افزایش عقل و قدرت ادراک: از مهم‌ترین خواص ذکر شده برای آن، افزایش عقل و زیرکی است.
- درمان بیماری‌های مرتبط با مغز: برای درمان کم‌عقلی، کوچکی مغز و آلزایمر.
- کاهش گرمی و تب: مناسب برای درمان گرمی بدن و فصل‌های گرم.
- کاهش اشتها و درمان چاقی.
- موثر در درمان دیابت.
- درمان سوختگی و زگیل.

✚ رُطَب (خرما - رطب بهشتی که حضرت به سلمان داد) «رُطَبِ جَنّی» هدیه بهشتی؛ روایت سلمان از حضرت فاطمه

- آنچه نقل شده: سلمان فارسی می‌گوید: حضرت فاطمه (سلام الله علیها) به من رطبی عطا کرد و فرمود «ای سلمان! با این افطار کن (أفطر علیه عشیتک) و فردا هسته‌اش را برایم بیاور»؛ وقتی سلمان افطار کرد، دید هسته نداشت و حضرت گفت این رطب از درختی است که «خدا در دارالسلام غرس کرده» و آن دعا/کلام (که پدرش به او آموخته) سبب این ملکوتیت بوده — نیز در همان نقل آمده که آن دعا حرزی برای حفظ از «أَسِيبِ حُمّی/تب» بوده.
- معنی کاربردی: روایت، هم نشان توجه حضرت به «خرما» و افطار با آن را دارد و هم ربطی نمادین/معنوی بین «این رطب» و دعای حفاظی که حضرت بیان کرده (یعنی بخشی از روایت جنبه طبی/پرهیز پیشگیرانه را در قالب دعای حفاظی منتقل می‌کند).
- منبع مرجع (نسخه‌های حدیثی مدوّن): بحارالانوار (حدیث مربوط به سلمان و رطب)

- قَالَتْ فَاطِمَةُ: ثُمَّ أَخْرَجَنِي لِي رُطْبًا أَرْزَقَ كَأَمْتَالِ الْخَشِكِنَانِجِ الْكِبَارِ، أَبْيَضَ مِنَ التَّلَجِ وَأَرْوَى رِيحًا مِنَ الْمِسْكِ، فَأَحْضَرْتُهُ، فَقَالَتْ لِي: يَا سَلْمَانَ أَفْطِرُ عَلَيْهِ عَشِيَّتَكَ إِذَا كَانَ غَدًا فَجِئْنِي بِنَوَاهُ أَوْ قَالَتْ: بِعَجْمِهِ. فَأَخَذْتُ الرُّطْبَ فَمَا مَرَرْتُ بِجَمْعٍ مِنْ أَصْحَابِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ إِلَّا قَالُوا: يَا سَلْمَانُ أَعِنْدَكَ مِسْكٌ؟ قُلْتُ: نَعَمْ، فَلَمَّا كَانَ وَقْتُ الْإِفْطَارِ أَفْطَرْتُ عَلَيْهِ فَلَمْ أَجِدْ لَهُ عَجْمًا وَلَا نَوَى. فَبَكَرْتُ فَأَتَيْتُ بِهَا فَقُلْتُ: إِنِّي أَفْطَرْتُ عَلَى مَا أَتَحَفَّتَنِي بِهِ، فَلَمْ أَجِدْ لَهُ نَوَى وَلَا عَجْمًا، فَتَبَسَّمتُ ضَاحِكَةً وَقَالَتْ: يَا سَلْمَانُ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ نَخْلِ غَرْسَةِ اللَّهِ فِي دَارِ السَّلَامِ بِكَلَامِ عَلَمَنِي أَبِي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ أَنَا أَقُولُهُ غَدَوَةٌ وَعَشِيَّةٌ.

حضرت زهرا (سلام الله عليها) فرمودند: سپس برایم رطبی آبی‌رنگ آوردند، مانند خرماهای بزرگ و سفیدتر از برف و خوشبوتر از مشک؛ آن را حاضر کردند و به من گفتند: «ای سلمان! این را برای افطارت در امشب بگیر؛ و فردا هسته‌اش را برایم بیاور (یا: عجمه‌اش را بیاور)». سلمان می‌گوید: من رطب را گرفتم و در راه هر که به من می‌رسید می‌پرسید «آیا مشک همراه داری؟» و من می‌گفتم «بله». هنگام افطار آن را خوردم و هسته یا عجمه‌ای در آن نیافتم. روز بعد به خانه حضرت زهرا آمدم و موضوع را گفتم؛ آن حضرت خندیدند و فرمودند: «ای سلمان، آن از نخل‌هایی است که خدا در دارالسلام (بهشت) غرس کرده؛ و این نخل به خاطر کلمه‌ای است که پدرم (پیامبر) به من آموخت که من آن را صبح و شام تلاوت می‌کنم.»

مرجع نسخه دیجیتالی: بحارالانوار، ج ۴۳، ص ۶۷

«دعای النور / حرز برای دفع حمی»

- سلمان می‌گوید: حضرت زهرا (سلام الله عليها) این حرز را به من آموختند و فرمودند: «به نام خداوندی که نور است — به نام خدا نور — به نام خدا نور بر نور — به نام خدا که تدبیر امور از اوست — به نام خدا که نور را از نور آفرید؛ ستایش از آن‌ خدایی که نور را آفرید و نور را بر طور نازل کرد» ... (ادامه دعا).
- سلمان می‌گوید: «این دعا را به دیگران نیز آموختم و به وسیله آن بیش از هزار نفر از اهالی مدینه و مکه که به علل حمّا مبتلا بودند شفا یافتند و هر یک - به اذن خدا - از تب و مرض‌ رهایی یافت.»
- مرجع نسخه دیجیتالی: بحارالانوار، ج ۴۳، ص ۶۷

قَالَ سَلْمَانٌ: فَعَلَّمَتْنِي هَذَا الْحَرَّزَ فَقَالَتْ: «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ، بِسْمِ اللَّهِ النَّوْرُ، بِسْمِ اللَّهِ نُورُ النَّوْرِ، بِسْمِ اللَّهِ نُورٌ عَلَى نُورٍ، بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي هُوَ مُدَبِّرُ الْأُمُورِ، بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي خَلَقَ النَّوْرَ مِنَ النَّوْرِ، الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي خَلَقَ النَّوْرَ، وَأَنْزَلَ النَّوْرَ عَلَى الطُّورِ»... قال سلمان: فتعلمتهنّ، فوالله لقد علمتهن أكثر من ألف نفس من أهل المدينة ومكة ممن بهم علل الحمى، فكلّ برئ من مرضه بإذن الله تعالى.

روغن زیتون و سرکه (ذکر به عنوان «غذای پیامبران» / غذای محبوب در سیره اهل بیت)

- آنچه نقل شده: در منابع روایی آمده که «سرکه و روغن زیتون» از غذاهای پیامبران و غذاهایی بوده که اهل بیت/حضرت فاطمه (سلام الله عليها) به آن رغبت داشته‌اند؛ در متون طبّی-روایی فضائل روغن زیتون (و کاربرد خوراکی و موضعی آن) بارها ذکر شده است.
- معنی طبّی منقول (در متون طبّ اسلامی): روغن زیتون و سرکه در منابع طبّ اسلامی/روایی به عنوان مواد مفید برای هضم، متعادل کننده اخلاط (کاهنده بلغم/صاف کننده) و مفید برای پوست و اعصاب معرفی شده‌اند.
- منبع مرجع (نقل سیره و احادیث مربوط): نقل‌های مربوط به «غذای محبوب اهل بیت/حضرت فاطمه» و فضائل زیتون در کتب حدیثی و تفاسیر (از جمله فهرست‌ها/بحار، الکافی و سایر منابع روایی).

خرما (به‌طور عمومی در سیره اهل بیت؛ کاربرد در افطار و تقویّتی)

- آنچه نقل شده: علاوه بر روایت سلمان، در منابع متعددی خرما به عنوان غذای مقوی و مناسب برای افطار و نیز به عنوان غذای اهل بیت ذکر شده است. (در برخی نقل‌ها صفت «گوارا/مقوی» هم همراه ذکر خرما آمده).
- منبع مرجع: روایات و ذکرهای منقوله در منابع تاریخی و مناقب و نیز بحارالانوار و متون روایی

✚ عسل — (نقل قرآنی و روایی؛ اما صریحاً «از زبان حضرت فاطمه» کمتر نقل شده)

- آنچه معمولاً گفته می‌شود: قرآن عسل را «شفا» می‌داند (سوره نحل/آیه ۶۹) و در متون روایی نیز احادیث فراوانی درباره خواص درمانی عسل از پیامبر و ائمه وجود دارد. اما باید توجه داشت که اکثر این اقوال در منابع روایی به پیامبر و ائمه نسبت داده شده‌اند و نه الزاماً به صورت گفته مستقیم از زبان حضرت زهرا (سلام الله علیها).

✚ سیر/پیاز و برخی سبزی‌ها — (ذکر در سیره اهل بیت، نه لزوماً قول مستقیم حضرت فاطمه)

- آنچه گزارش شده: در روایات مربوط به اهل بیت و فقه آداب غذا، خوردن سبزیجات و بعضی ادویه‌ها و خوراکی‌های ساده (سیر، پیاز، سبزی‌های محلی) معمول و مورد اشاره است؛ برخی احادیث از امامان درباره خواص پیاز/سیر گزارش شده است. اما نسبت اختصاصی «ظهارِ طبی» این موارد به زبان خود حضرت زهرا (سلام الله علیها) در متون مرجع کم و نادر است.

توضیح مهم در مورد اسناد و قرائت علمی

بسیاری از «خواص طبی» که امروز بین عامه و در متون طب سنتی به خوردنی‌ها نسبت داده می‌شود، در منابع اسلامی به صورت کلی به پیامبر یا برخی ائمه و گاهی به سیره اهل بیت نسبت داده شده (مثلاً «زیتون شفاست»، «عسل شفا است»). اما نقل مستقیم جملات طبی که صرفاً از زبان حضرت فاطمه زهرا (سلام الله علیها) بیان شده باشد، در کتب مرجع کمتر است و اغلب آنچه درباره ایشان می‌خوانیم عبارت است از: الف) سفارشات اخلاقی و آداب سفره (حداقل یکی از مجموعه روایات مشهوری که آداب غذا را از ایشان نقل می‌کند؛ ب) گزارش‌هایی از سیره غذایی (مثل علاقه به سرکه/زیتون یا ماجراهای رطب سلمان) که در منابع مناقب و بحار آمده است.

توصیه‌های کلی در آداب تغذیه نقل شده از حضرت فاطمه سلام الله علیها

- ❖ در روایتی از حضرت زهرا (سلام الله علیها) آمده که در سفره غذا دوازده خصلت وجود دارد:
- چهار امر واجب: معرفت پروردگار، رضایت به نعمت‌های خدا، گفتن "بسم الله" در آغاز و شکرگزاری در پایان.
- چهار سنت: نشستن دست‌ها قبل از غذا، نشستن بر جانب چپ، خوردن با سه انگشت و خوردن غذای باقی‌مانده در انگشتان.
- چهار امر اخلاقی: خوردن از غذایی که مقابل شماست، کوچک برداشتن لقمه، خوب جویدن غذا و کمتر نگاه کردن به صورت دیگران.

❖ «آشپزی و زندگی خانه»

- در کتاب الکافی، (از نقل غیرمستقیم به این صورت بیان می‌شود):
«علی علیه السلام آب می‌گرفت (برای خانه) و چوب جمع می‌کرد، و فاطمه (سلام الله علیها) آرد می‌کوبید، خمیر می‌گرفت، نان می‌پخت و نان را ترمیم می‌کرد (رقعه).»

منبع / مرجع:

- الکافی، ج ۱، ص ۴۶۱ (طبق فهرست «موسوعة شهادة المعصومین»).
 - همچنین در کتاب «المرأة فی حیاة الإمام علی» شرح داده شده است.
- در کتاب الکافی، جلد ۱، صفحه ۴۶۱، چنین نقل شده است (از نقل غیرمستقیم به این صورت بیان می‌شود):
«کان علیّ (علیه السلام) یستقی ویحتطب، وکانت فاطمة علیها السلام تطحن وتعجن وتخبز وترقع ...»
یعنی «علی (علیه السلام) آب برمی‌دارد و چوب جمع می‌کند، و فاطمه (علیها السلام) آرد می‌کند (می‌کوبد)، خمیر می‌گیرد (عجن می‌کند)، نان می‌پزد و نان پیرا (یا نان ترک‌خورده) درست می‌کند.»

نکته تحلیلی

- روایت بالا گفت و گوی مستقیم از زبان حضرت زهرا (علیها السلام) نیست (یعنی «من چنین گفتم / چنین خوردم»). بلکه گزارشی است از زندگی روزمره: مشارکت فاطمه (علیها السلام) در کارهای خانه به‌ویژه کارهای مرتبط با نان (طحن، عجن، پختن).
- این روایت بیشتر نشان‌دهنده ساده‌زیستی، کار و مشغولیت حضرت زهرا در خانه است، تا توصیه طبّی خاص یا «خوراک شفا بخش» مشخص.
- چون «طحن و عجن و خبز» به معنای تهیه نان است، نمی‌توان آن را دقیقاً یک حدیث طبّی (طب گیاهی یا دارویی) دانست، بلکه بیشتر یک روایت زندگی‌نامه‌ای / اخلاقی از سیره اهل بیت است.

خلاصه بحث:

خوراکی / غذا / عمل	متن روایت عربی	ترجمه فارسی	کاربرد / تفسیر طب سنتی	منبع / مرجع
رُطَبِ جَنَى (خرما بهشتی)	قَالَتْ فَاطِمَةُ: ثُمَّ أَخْرَجَنِي إِلَى رُطَبًا أَزْرَقَ كَأَمْثَالِ الْخَشِكَيْنِجِ الْكِبَارِ، أَبْيَضَ مِنَ التَّلَجِّ وَأَزْكَى رِيحًا مِنَ الْمِسْكِ، فَأَحْضَرْتُهُ، فَقَالَتْ لِي: يَا سَلْمَانَ أَفْطِرْ عَلَيْهِ عَشِيَّتَكَ فَإِذَا كَانَ غَدًا فَجِئْنِي بِنَوَاهُ أَوْ قَالَتْ: بِعَجْمِهِ...	حضرت زهرا (سلام الله علیها) فرمودند: سپس برایم رطبی آبی رنگ آوردند، مانند خرماهای بزرگ و سفیدتر از برف و خوشبوتر از مشک؛ به سلمان گفتند: «این را برای افطار امشب بگیر و فردا هسته اش را بیاور». سلمان گفت هنگام افطار هسته ای نداشت و حضرت فرمودند: «این از نخل هایی است که خدا در دارالسلام غرس کرده، و این دعا را که پدرم به من آموخت صبح و شام می خوانم».	تقویت کننده، انرژی بخش، آرام بخش روح و جسم، رفع تشنگی	بحار الانوار، ج ۴۳، ص ۶۷
دعای نور (حرز برای دفع حمی)	قَالَ سَلْمَانُ: فَعَلَّمَنِي هَذَا الْحَرَزَ فَقَالَتْ: «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ، بِسْمِ اللَّهِ النَّوْرِ...»	سلمان می گوید: حضرت زهرا (سلام الله علیها) این حرز را به من آموختند: «به نام خدا که نور است، نور بر نور...» و این دعا سبب شد بیش از هزار نفر از تب و مرض رهایی یابند.	شفابخش، پیشگیری از بیماری، آرامش روان	بحار الانوار، ج ۴۳، ص ۶۷
کارهای آشپزی و تهیه نان	كَانَ عَلِيٌّ (عَلَيْهِ السَّلَام) يَسْتَقِي وَيَحْتَطِبُ، وَكَانَتْ فَاطِمَةُ عَلَيْهَا السَّلَامُ تَطْحَنُ وَتَعْجَنُ وَتَخْبِزُ وَتَرْقَعُ...	علی (علیه السلام) آب می گرفت و چوب جمع می کرد، و فاطمه (سلام الله علیها) آرد می کوبید، خمیر می گرفت، نان می پخت و نان را ترمیم می کرد	ساده زیستی، کار در خانه، توجه به تغذیه متعادل	الکافی، ج ۱، ص ۴۶۱

جدول روایت‌های حدیثی معتبر درباره غذا / خوراک در سیره حضرت فاطمه زهرا (علیهاالسلام)

موضوع غذا / خوراک	متن روایت (خلاصه / نقل)	ترجمه فارسی	منبع / مرجع
کاسه نان و گوشت (مائده آسمانی)	«چون فاطمه (علیهاالسلام) از نماز فارغ شد، سرپوش کاسه را برداشت؛ دید کاسه‌ای پر از نان و گوشت است...»	حضرت علی (علیهاالسلام) به فاطمه فرمود: «این غذا از کجاست؟» فاطمه پاسخ داد: «از طرف خداست؛ خدا هر کس را بخواهد رزق بی حساب می‌دهد.»	روایت منسوب به بحارالانوار و کتاب مناقب در منابع متعددی نقل شده. یکی از نقل‌ها در شرح فضائل فاطمه آمده است.
اولویت دادن پیامبر بر خود در غذا دادن	فاطمه (علیهاالسلام) گفت: «من این نان و گوشت را در کاسه گذاشتم، و پیامبر را بر خودم مقدم می‌دارم تا بخورد.»	به گفته ایشان، اولویت را به پدرش (پیامبر) داده است، حتی وقتی خود و خانواده‌اش محتاج‌اند.	نقل از Some Virtues of Sayyidah Fatimah al-Zahra (شرح از بحار).
برکت غذا و اطعام همسایگان	گفته شده است که از آن غذا (کاسه نان و گوشت) به «تمام همسایگان» نیز داده شده و «برکت و خیر زیادی» در آن بوده است.	این روایت نشان‌دهنده تواضع و بخشش حضرت زهرا و تحقق برکت در غذای آسمانی است.	گزارش شده در منابع کرامات فاطمه زهرا.
مقایسه با داستان مریم و زکریا	پیامبر (ص) فرمود: «تو (علی و فاطمه) مثل زکریا و مریم هستی؛ همان‌طور که زکریا وقتی مریم غذایی داشت، از او پرسید این غذا از کجاست و مریم گفت: از نزد خداست.»	این مقایسه نمادین، شأن معنوی فاطمه و علی را با مریم و زکریا پیوند می‌دهد.	منبع: نقل در برخی تواریخ مناقب فاطمه.

منابع حدیثی و کتب مناقب درباره سیره سفره غذای خانم حضرت فاطمه (سلام الله علیها)

۱. الثَّاقِبُ فِي الْمَنَاقِبِ — ابن حمزه طوسی

- این کتاب یکی از منابع کلاسیک درباره کرامات و معجزات معصومین است که در آن بخش‌هایی به معجزات غذایی حضرت زهرا (سلام الله علیها) آمده است. (مثلاً «موائد آسمانی» برای ایشان)
- نسخه چاپی / دیجیتالی آن در کتابخانه نور موجود است [Noor Library](#).

۲. کتاب مناقب آل‌ابی‌طالب — ابن شهر آشوب

- کتابی مهم و گسترده درباره مناقب و فضائل اهل‌بیت به ویژه علی و فاطمه علیهماالسلام است که در این کتاب می‌توان روایت‌هایی درباره زندگی ساده، مشکلات مالی، گرسنگی، برکت غذا و معجزاتی شبیه مائده را یافت. (برخی نقل شده در شرح‌های مناقب)

۳. کتاب «خانه‌ی اندوه / زندگی حضرت فاطمه (سلام الله علیها)» — شیخ عباس قمی

- ۴. The virtues of syeda fatima zahra ra نوشته قاسم خسرو از هند منتشر شده ۲۰۱۴ است. این کتاب مناقبی است و برای پژوهش در بخش زندگی و معجزات حضرت زهرا سلام الله علیها بسیار مفید است. در بخش «Some Virtues of Sayyidah Fatimah al-Zahra» از این کتاب، روایت معجزه غذای آسمانی نقل شده است: پیامبر از فاطمه می‌پرسد «این غذا از کجاست؟» و او می‌گوید «از نزد خداست».

۴. منابع کرامات و معجزات در مقالات و کتاب‌های پژوهشی

- وبسایت‌هایی مثل «کرامات و معجزات حضرت فاطمه» (Masjed.ir) فهرستی از معجزات غذای ایشان (مثل موائد آسمانی) دارند. در همین سایت، اشاره به معجزه دیگر مانند «دیگ حریره» شده است: روایت از مقادیر آرد، شیر و روغن در دیگ که با انگشت فاطمه چرخیده‌اند.

تحلیل، ملاحظات و جمع‌بندی

۱. منابع متعدد و اختلاف در نسخه‌ها

- این روایت‌ها در منابع مناقب، کتب کرامات، شرح حال اهل بیت و متون فضایل نقل شده‌اند (مثلاً «فضائل و مناقب حضرت فاطمه»); در بسیاری از آن‌ها مشخص نیست که روایت دقیقاً از کدام سند حدیثی کلاسیک (مثل الکافی یا بحار) با سند کامل آمده است، مگر در نسخه‌هایی که خود محققان کتب مناقب بررسی کرده‌اند.
- در برخی از نقل‌ها، مرجع صریح جلد / صفحه حدیث کلاسیک (مثلاً «بحار، ج ... ص ...») داده نشده است، بلکه روایت به شکل کرامات ذکر شده است که احتمالاً برگرفته از کتب حدیثی بزرگ‌تر است.

۲. ماهیت معجزاتی برخی روایت‌ها

- بسیاری از روایت‌هایی که «غذای نازل شده» یا «مائه» بودن آن را بیان می‌کنند، جنبه معجزاتی دارند. این یعنی نمی‌توان به سادگی آن‌ها را به مثابه توصیه طبّی یا «طب سنتی» در معنای گیاهی-درمانی تلقی کرد، بلکه بیشتر در دسته کرامات معنوی قرار می‌گیرند.
- اگر هدف تحقیق توصیف «خوراک سنتی / گیاهی مورد استفاده حضرت زهرا علیها السلام»، این روایت‌ها مفید هستند برای نشان دادن سیره و باورهای معنوی، ولی برای استناد در مباحث «خواص گیاهی طبّی» باید با احتیاط تحلیل شوند، مگر اینکه در متون طب سنتی نیز آن‌ها را به عنوان منبع گیاهی-درمانی ذکر کرده باشند.