

طب اسلامی و راهکارهای پیشگیری از بیماری‌ها

مبانی نظری طب اسلامی و تحلیل راهکارهای عمومی

پیشگیری از بیماری‌ها در قرآن و احادیث

(طرحی برای بازسازی و آموزش سبک زندگی)

جلد اول

مهدی شیروانی

بازنگری: مجتبی بصیری، احسان سروش

ویراستاری: محمد صادقی

پخش کتاب: ۰۹۱۳۹۷۴۵۷۶۶-۰۹۹۰۹۸۳۹۵۵۷



فهرست اجمالی

فصل یکم: کلیات و پیش نیازهای پژوهش/۳۹

- گنجینه یکم: تبیین موضوع و واژگان پژوهش ۴۱
- گنجینه دوم: مبانی نظری طب اسلامی ۵۱
- یکم: حقیقت علم و منشأ وحیانی علوم و فنون ۵۱
- دوم: پرهیز از تجدد و علوم مضّر (در مقام نظر) و کیفیت گزینش آن (در مقام عمل) ۷۶
- سوم: اشاره ای به علل و اسباب بیماری ها ۸۸
- چهارم: تأثیر متقابل جسم و روح در یکدیگر ۹۶
- پنجم: شناخت طبایع ۱۰۳
- ششم: کیفیت برداشت گزاره های طبی از قرآن ۱۲۷
- هفتم: معیارهای پذیرش روایات طبی ۱۳۰
- هشتم: نظرات عالمان و اندیشمندان معاصر در پذیرش طب اسلامی ۱۵۵

فصل دوم: راهکارهای مادی غذایی در پیشگیری از بیماری ها/۱۷۲

- گنجینه یکم: تدابیر نوشیدنی ها ۱۷۴
- گنجینه دوم: تدابیر غذاها و خوراکی ها ۲۱۶
- گنجینه سوم: تدابیر ظروف ۳۱۷

فصل سوم: راهکارهای مادی جسمانی در پیشگیری از بیماری ها/۳۳۷

- گنجینه یکم: تدابیر هوا و فصول ۳۳۹
- گنجینه دوم: تدابیر بهداشت و نظافت بدن ۳۵۱
- گنجینه سوم: تدابیر تخلی (دفع ادرار و مدفوع) ۳۸۴

۳۹۲	گنجینه چهارم: تدابیر حمام
۴۰۵	گنجینه پنجم: تدابیر محیط
۴۱۱	گنجینه ششم: تدابیر سکونت
۴۱۷	گنجینه هفتم: تدابیر پوشش
۴۲۵	گنجینه هشتم: تدابیر خواب و بیداری
۴۳۹	گنجینه نهم: تدابیر ازدواج
۴۴۳	گنجینه دهم: تدابیر حرکت و ریاضت (ورزش)
۴۵۳	گنجینه یازدهم: ایمن سازی بدن (واکسیناسیون)
۴۶۵	گنجینه دوازدهم: تدابیر مسافرت

فصل چهارم: راهکارهای روحی و معنوی / ۴۷۱

۴۸۵	گنجینه دوم: اذکار ویژه
۴۹۷	گنجینه سوم: قرائت قرآن
۵۰۳	گنجینه چهارم: قرائت اذکار ویژه قبل و بعد خواب
۵۰۷	گنجینه پنجم: اقامه نماز
۵۱۱	گنجینه ششم: به دست کردن انگشترهای مأثور

فصل پنجم: ابلاغ و احیای طب اسلامی / ۵۱۷

فهرست تفصیلی

مقدمه.....	۳۳
سبک زندگی اسلامی و اقتصاد مقاومتی، در کلام رهبرانقلاب اسلامی.....	۳۷
فصل یکم:	
کلیات و پیش نیازهای پژوهش/۳۹	
گنجینه یکم: تبیین موضوع و واژگان پژوهش.....	۴۱
تبیین موضوع.....	۴۱
تبیین معنای واژگان پژوهش.....	۴۱
۱. معنای بیماری و صحت.....	۴۲
۲. معنای پیشگیری.....	۴۳
۳. معنای راهکار.....	۴۵
۴. معنای ضرورت و پرهیز در این پژوهش.....	۴۵
۵. تاریخ طب.....	۴۶
۶. ضرورت و اهمیت پیشگیری.....	۴۹
گنجینه دوم: مبانی نظری طب اسلامی.....	۵۱
یکم: حقیقت علم و منشأ وحیانی علوم و فنون.....	۵۱
۱. نظریه تکامل و تغییر معنای علم.....	۵۲
۲. پیامبران معماران تمدن.....	۵۲
۳. دلایل منشأ وحیانی علوم و فنون.....	۵۳
ادله قرآنی.....	۵۳
ادله روایی.....	۵۵
۴. محدودیت قوای ادراکی انسان.....	۵۶
❖ دلیل بر اطاعت از رسولان.....	۵۷
❖ تنها راه شناخت غذا و دارو.....	۵۷

- ❖ علم بی پایان امام در شناخت داروها (حدیث اهل‌بیت) ۶۰
- نتیجه ۶۶
- ❖ روح القدس، عامل شناخت حقیقت اشیاء ۶۶
- اعتراف عالمان و اندیشمندان قدیم و جدید ۶۷
- ۵. علوم جدید محصول فلسفه جدید ۶۹
- ۶. تنها منبع اخذ علم ۷۰
- ❖ دقت در کسب غذای فکر ۷۰
- ❖ ضرورت فراگیری علم نافع ۷۱
- ❖ اهل بیت علیهم‌السلام، گنجینه علوم الاهی ۷۲
- ❖ اهل بیت علیهم‌السلام طیب طیبان ۷۳
- ❖ اهل بیت علیهم‌السلام منبع علم صحیح و نافع ۷۴
- ❖ تبیین اخذ حکمت از منافق ۷۵
- ❖ تفکر در طبیعت یا تغییر طبیعت؟! ۷۶
- دوم: پرهیز از تجدد و علوم مضّر (در مقام نظر) و کیفیت گزینش آن (در مقام عمل) ۷۶
- ۱. تبیین مفاهیم سنت و بدعت ۷۷
- ۲. منشأ بدعت و تغییر خلقت ۷۸
- ❖ گسترش جهل در غیبت امام معصوم ۷۹
- ۳. گزینش محصولات تمدن جدید ۷۹
- ۴. اشاره ای به بحران‌های تمدن جدید ۸۱
- بحران انسانیت و کرامت و اخلاق ۸۱
- بحران محیط زیست ۸۳
- بحران سلامتی ۸۳
- زباله‌های مدرن ۸۴
- بحران پزشکی جدید ۸۵
- دلایل ناکارآمدی طب جدید به طور خلاصه ۸۵

.....	چرا پزشکان این داروها را پذیرفته‌اند؟	۸۷
.....	سوم: اشاره‌ای به علل و اسباب بیماری‌ها	۸۹
.....	۱. امتحان و آزمایش الهی	۸۹
.....	۲. انجام محرمات (گناه و معصیت)	۸۹
.....	۳. انجام مکروهات	۹۰
.....	۴. مقدمه مرگ	۹۱
.....	۵. اسراف در خوردن و آشامیدن	۹۱
.....	۶. هم و غم	۹۱
.....	۷. سرایت یا واگیر	۹۲
.....	۸. شیطان	۹۲
.....	۹. جن	۹۳
.....	۱۰. چشم زخم	۹۳
.....	۱۱. حسد	۹۳
.....	۱۲. ژن	۹۴
.....	۱۳. اختلال طبایع چهارگانه	۹۵
.....	۱۴. تغییر آب و هوا	۹۵
.....	۱۵. تعجیل در معالجه و عوارض دارو	۹۶
.....	چهارم: تأثیر متقابل جسم و روح در یکدیگر	۹۷
.....	۱. تأثیر تغذیه بر روح و روان	۹۸
.....	آیات قرآن	۹۸
.....	روایات	۹۹
.....	نتیجه	۱۰۲
.....	ب) تأثیر رفتارهای معنوی بر بدن انسان	۱۰۲
.....	پنجم: شناخت طبایع	۱۰۳
.....	۱. خلقت انسان از طبایع یا اخلاط اربعه	۱۰۳

۲. قوام جسد به طبایع اربعه و ضرورت تعادل آن‌ها. ۱۰۴.....
۳. طبایع اربعه تکیه گاه قوای اربعه..... ۱۰۶.....
۴. توزیع طبایع یا اخلاط در بدن..... ۱۰۷.....
۵. طبایع اربعه در مراحل عمر انسان..... ۱۰۸.....
۶. کیفیت هضم غذا و تولید اخلاط اربعه..... ۱۱۰.....
۷. تبیین کلمات «طبع» و «مزاج» و «خلط»..... ۱۱۱.....
۸. مزاج سرشتی و اکتسابی..... ۱۱۲.....
۹. ضرورت تدبیر مزاج..... ۱۱۴.....
۱۰. شناخت طبع دم (گرم و تر)..... ۱۱۵.....
- ۱/۱۰. علائم دم سرشتی..... ۱۱۶.....
- ۲/۱۰. عوارض و اختلالات خونی..... ۱۱۶.....
- ۳/۱۰. علائم زیادی و هیجان خون..... ۱۱۷.....
- ۴/۱۰. درمان هیجان و غلظت خون..... ۱۱۷.....
۱۱. شناخت طبع صفرا (گرم و خشک)..... ۱۱۷.....
- ۱/۱۱. علائم صفرای سرشتی..... ۱۱۹.....
- ۲/۱۱. علائم غلبه صفرا..... ۱۱۹.....
- ۳/۱۱. بعضی از درمان‌های غلبه صفرا..... ۱۲۰.....
۱۲. شناخت طبع بلغم (سرد و تری)..... ۱۲۰.....
- ۱/۱۲. بعضی از علائم بلغم سرشتی..... ۱۲۱.....
- ۲/۱۲. علائم غلبه بلغم..... ۱۲۱.....
- ۳/۱۲. بعضی از درمان‌های غلبه بلغم..... ۱۲۲.....
۱۳. شناخت طبع سوداء (سرد و خشک)..... ۱۲۲.....
- ۱/۱۳. علائم سودای سرشتی..... ۱۲۳.....
- ۲/۱۳. علائم غلبه سودا..... ۱۲۳.....
- ۳/۱۳. بعضی از درمان‌های غلبه سوداء..... ۱۲۴.....

۱۲۴	۱۴. شناخت طبع «ریح» (باد، هوا).....
۱۲۵	۱/۱۴. ریح طبیعی.....
۱۲۶	۲/۱۴. انواع ریح غیرطبیعی.....
۱۲۷	۳/۱۴. علائم غلبه باد.....
۱۲۷	۴/۱۴. پیشگیری از غلبه ریح.....
۱۲۷	۵/۱۴. بعضی از درمان‌های غلبه ریح.....
۱۲۸	ششم: کیفیت برداشت گزاره‌های طبی از قرآن.....
۱۲۹	۱. اشارات صریح و تخصصی.....
۱۳۰	۲. اشارات طبی صریح و عمومی.....
۱۳۰	۳. اشارات طبی اجمالی.....
۱۳۰	۴. اشارات طبی استنباطی.....
۱۳۱	هفتم: معیارهای پذیرش روایات طبی.....
۱۳۱	الف. ارزیابی دلالتی و متنی.....
۱۳۲	۱. دیدگاه مخالفان.....
۱۳۳	۱,۱. ابوعثمان عمر بن بحر الجاحظ (م ۲۵۰).....
۱۳۳	۲,۱. ابن خلدون (م ۸۰۰).....
۱۳۵	۲. دیدگاه موافقان.....
۱۳۵	۱,۲. نظر محمد بن علی بن بابویه قمی معروف به شیخ صدوق (م ۳۸۱).....
۱۳۸	۲,۲. نظر شیخ مفید (م ۴۱۲).....
۱۳۹	۳,۲. نظر سید بن طاووس (م ۶۶۴).....
۱۴۰	۴,۲. نظر ابن قیم جوزی (م ۷۵۱).....
۱۴۱	۵,۲. نظر علامه مجلسی (م ۱۱۱).....
۱۴۳	۶,۲. نظر سید عبدالله شبر.....
۱۴۵	۷,۲. نظر استاد محمدی ری شهری.....
۱۵۰	ب) ارزیابی سندی و قرائن معتبره در پذیرش روایات.....

۱۵۶	هشتم: نظرات عالمان و اندیشمندان معاصر در پذیرش طب اسلامی
۱۵۶	امام خمینی (رضوان الله علیه)
۱۵۸	امام خامنه ای (حفظه الله)
۱۵۹	شهید آیت الله بهشتی
۱۵۹	آیت الله بهجت (رحمه الله)
۱۶۰	آیت الله مظاهری (حفظه الله)
۱۶۰	آیه الله تبریزیان (حفظه الله)
۱۶۰	آیه الله سید مرتضی موحد ابطحی (رحمه الله)
۱۶۱	استاد خیراندیش (حفظه الله)
۱۶۱	شهید مرتضی آوینی
۱۶۲	دکتر غلامعلی حداد عادل
۱۶۳	ارتباط فقه و طب در کلام شهید مطهری
۱۶۷	پی نوشت

فصل دوم:

راهکارهای مادی غذایی در پیشگیری از بیماری‌ها/۱۷۲

۱۷۴	گنجینه یکم: تدابیر نوشیدنی‌ها
۱۷۴	الف. ضرورت‌های نوشیدنی
۱۷۵	۱. ضرورت وجود آب برای بدن
۱۷۶	۲. تدابیر آب مسافر
۱۷۸	چند تذکر برای کیفیت استفاده از خاک
۱۷۸	۳. بهترین آب
۱۷۹	تبیین سبکی و سنگینی آب
۱۸۰	۴. آماده سازی آب
۱۸۰	۱،۴. آب جوشیده شده
۱۸۲	۲،۴. گرمی و سردی دمای آب

۱۸۴.....	۵. کیفیت نوشیدن آب
۱۸۴.....	۱,۵. ایستاده نوشیدن آب در روز
۱۸۵.....	۲,۵. نشسته نوشیدن آب در شب
۱۸۸.....	۳,۵. جرعه جرعه نوشیدن
۱۸۹.....	۴,۵. مکیدن
۱۹۱.....	۶. بیان مصادیقی از نوشیدنی‌ها
۱۹۱.....	۱,۶. نوشیدن آب آسمان
۱۹۳.....	۲,۶. شربت عسل
۱۹۶.....	۳,۶. شربت رضوی
۱۹۷.....	۴,۶. شیر
۱۹۸.....	۵,۶. شیره انگور و خرما
۱۹۸.....	ب. پرهیزهای نوشیدنی
۱۹۸.....	۱. اوقات ممنوع نوشیدن آب
۱۹۸.....	۱,۱. بدون اشتها
۱۹۸.....	۲,۱. بین غذا
۲۰۰.....	۳,۱. بعد از غذای چرب
۲۰۰.....	۲. مقدار نوشیدن
۲۰۲.....	۳. مصادیق ممنوع
۲۰۲.....	۱,۳. آب شور
۲۰۳.....	۳,۳. آب مرداب و درّه‌ها
۲۰۴.....	۴,۳. آب چشمه‌های گرم
۲۰۴.....	۵,۳. مسکرات (مست‌کننده‌ها)
۲۰۶.....	عواقب نوشیدن خمر در روایات
۲۰۸.....	آثار زیانبار خمر از نظر اطبا
۲۱۰.....	بعضی از عوارض جسمی

۲۱۰ مکانیسم و چگونگی عملکرد مشروبات الکلی در بدن
۲۱۳ ۶,۳. فقاع یا آبجو
۲۱۶ گنجینه دوم: تدابیر غذاها و خوراکی ها
۲۱۶ الف. ضرورت های خوراکی
۲۱۶ ۱. خوردن طیبات
۲۱۸ چرایی عدم اطمینان به تجربه بشری در جواز خوردن
۲۲۲ ۲. جامعیت در غذا
۲۲۳ ۳. وعده های غذایی
۲۲۳ لزوم زود خوردن صبحانه
۲۲۴ لزوم خوردن شام
۲۲۵ ۴. کمیت و مقدار خوردن غذا: کم خوری
۲۲۶ آثار کم خوری
۲۲۷ ۵. تدابیر قبل غذا
۲۲۷ ۱/۵. چشیدن نمک قبل غذا
۲۲۹ فایده نمک قبل از غذا در نظر اطبا
۲۳۱ ۲/۵. آویشن و زنیان و سیاهدانه
۲۳۱ ۳/۵. آویشن و نمک
۲۳۲ ۴/۵. شستن دست ها
۲۳۴ ۶. تدابیر حین خوردن غذا
۲۳۵ ۱/۶. خوردن و نوشیدن با دست راست (یمین)
۲۳۷ ۲/۶. خوب جویدن غذا
۲۳۸ نقش بزاق
۲۳۹ نقش دندان ها
۲۴۰ نقش زبان و لب ها
۲۴۰ ۷. تدابیر بعد از غذا

۲۴۰	۱/۷	شستن دست‌ها
۲۴۰	۲/۷	چشیدن نمک
۲۴۲	۸	مصرف غذاهای گیاهی
۲۴۲	۱/۸	مصرف نان سالم (گندم و جو)
۲۴۴	۲/۸	مصرف سویق
۲۴۵	۳/۸	مصرف برنج
۲۴۶	۴/۸	مصرف عدس
۲۴۶	۵/۸	مصرف نخود
۲۴۷	۶/۸	مصرف باقلا
۲۴۷	۷/۸	انواع لوبیاء
۲۴۸	۸،۸	مصرف بادنجان
۲۴۹	۹/۸	کدو
۲۵۱	۹	مصرف غذاهای گوشتی
۲۵۲	۱/۹	گوشت پزندگان
۲۵۳	۲/۹	گوشت چهارپایان
۲۵۳	۳/۹	گوشت آبزبان
۲۵۳	۴/۹	گوشت گوسفند و شیر
۲۵۳	۵/۹	ترید
۲۵۴	۶/۹	کله گوسفند
۲۵۴	۷/۹	هلیم (هریسه)
۲۵۴	۸/۹	گوشت بریان (کباب)
۲۵۵	۹،۹	گوشت و روغن زرد یا زیتون
۲۵۵	۱۰/۹	گوشت و تخم مرغ
۲۵۵	۱۱/۹	سکباج
۲۵۶	۱۲/۹	ناریاج

۲۵۶	۱۰. مصرف تولیدات حیوانی
۲۵۶	۱/۱۰. تخم مرغ
۲۵۶	۲/۱۰. شیر
۲۵۷	۳/۱۰. پنیر (جُبْن)
۲۵۹	۱۱. انواع خورش ها
۲۵۹	۱/۱۱. روغن های گیاهی و حیوانی
۲۶۰	۲/۱۱. نمک
۲۶۱	۳/۱۱. مصرف سرکه
۲۶۲	۴/۱۱. زیتون
۲۶۲	۱۲. خوردن سبزی همراه غذا
۲۶۴	۱/۱۲. تره
۲۶۴	۲/۱۲. کاسنی
۲۶۵	۳/۱۲. خرفه
۲۶۶	۴/۱۲. بادرنجبویه
۲۶۶	۵/۱۲. کرفس
۲۶۷	۶/۱۲. پیاز
۲۶۷	۱۳. مصرف میوه ها
۲۷۰	انواع میوه های طیب (مؤثر در پیشگیری از بیماری ها)
۲۷۰	۱/۱۳. انجیر / تین
۲۷۲	۲/۱۳. زیتون
۲۷۴	۳/۱۳. خرما
۲۷۸	۴/۱۳. انار
۲۸۰	۵/۱۳. انگور
۲۸۱	۶/۱۳. به (سفرجل)
۲۸۳	۷/۱۳. خربزه

۲۸۵	ب. پرهیزهای خوراکی
۲۸۵	حکمت تحریم در قرآن و روایات
۲۸۷	۱. پرهیزهای مربوط به انواع خوراکی‌های مضر
۲۸۷	۱٫۱. خوردن خون
۲۹۱	۲٫۱. خوردن گوشت مردار
۲۹۴	۳٫۱. خوردن گوشت مسوخات و درندگان
۲۹۵	سابقه مصرف و تحریم گوشت خوک
۲۹۶	یکم. مضرات روانی، معنوی و اخلاقی
۲۹۷	دوم: ضررهای جسمی
۳۰۰	۴٫۱. خوردن گوشت مرغ
۳۰۱	۵٫۱. خوردن بعضی از اعضای حیوانات حلال گوشت
۳۰۲	خوردن طحال
۳۰۲	خوردن غدد (دشوه)
۳۰۳	خوردن کلیه (قلوه) گوسفند
۳۰۳	خوردن سراسنخوان پرندگان
۳۰۳	۶٫۱. خوردن خاک
۳۰۵	۲. پرهیزهای مربوط به مقدار مصرف
۳۰۵	۱٫۲. پر خوری
۳۰۶	اسباب افساد اغذیه و فضولات در معده
۳۰۷	برخی از امراض معدیه امتلائیه
۳۰۷	برخی امراض مترتب بر امتلاء معده
۳۰۹	۲٫۲. مداومت بر خوردن گوشت
۳۰۹	۳٫۲. مداومت بر خوردن ماهی
۳۱۲	۴٫۲. مداومت بر خوردن گوشت گاو و حیوانات حلال وحشی (غیر اهلی)
۳۱۳	۵٫۲. مداومت به خوردن تخم مرغ

۳۱۳	۳. پرهیزهای مربوط به کیفیت مصرف
۳۱۳	۱,۳ خوردن گوشت خشک شده
۳۱۴	۲,۳ خوردن غذای داغ
۳۱۴	۴,۳ خوردن غذاهای رنگارنگ
۳۱۵	۵,۳ زیاد پاک کردن استخوان
۳۱۶	۶,۳ خوردن جرجیر (شاهی) در شب
۳۱۶	۷,۳ خوردن ماهی و تخم مرغ
۳۱۶	۸,۳ خوردن خوراکی‌های صنعتی
۳۱۷	گنجینه سوم: تدابیر ظروف
۳۱۷	الف. ضرورت‌ها (ظروف مفید یا مجاز)
۳۱۷	۱. ظروف سنگی
۳۱۸	۲. ظروف سفالی و چینی
۳۱۹	۳. ظروف برنجی (صُفر)
۳۲۰	۴. ظروف مسی (نُحاس)
۳۲۱	۵. ظروف روئی (روحی)
۳۲۲	۶. چوبی
۳۲۲	۷. شیشه‌ای
۳۲۳	ب. پرهیزها (ظروف مضر)
۳۲۷	پی نوشت

فصل سوم:

راهکارهای مادی جسمانی در پیشگیری از بیماری‌ها+۳۳۷

۳۳۹	گنجینه یکم: تدابیر هوا و فصول
۳۳۹	۱. فلسفه خلقت هوا و اهمیت آن
۳۴۰	۲. حکمت فصول چهارگانه سال
۳۴۲	۳. تاثیر هوا بر مزاج بدن

۳۴۲	۴. تدابیر فصل بهار (ربیع)
۳۴۳	یکم: ماه آزار (۲۳ اسفند تا ۲۴ فروردین)
۳۴۴	دوم: ماه نیسان (۲۵ فروردین تا ۲۳ اردیبهشت)
۳۴۴	سوم: ماه ایار (۲۴ اردیبهشت تا ۲۳ خرداد)
۳۴۴	۵. تدابیر فصل تابستان (صیف)
۳۴۴	یکم: ماه حزیران (۲۴ خرداد تا ۲۲ تیر)
۳۴۵	دوم: ماه تموز (۲۳ تیر تا ۲۲ مرداد)
۳۴۵	سوم: ماه آب (۲۳ مرداد تا ۲۲ شهریور)
۳۴۶	۶. تدابیر فصل پائیز (خریف)
۳۴۶	یکم: ماه ایلول (۲۳ شهریور تا ۲۱ مهر)
۳۴۶	دوم: ماه تشرین اول (۲۲ مهر تا ۲۲ آبان)
۳۴۸	سوم: ماه تشرین دوم یا آخر (۲۳ آبان تا ۲۲ آذر)
۳۴۸	۷. تدابیر فصل زمستان (شتاء)
۳۴۸	یکم: ماه کانون اول (۲۳ آذر تا ۲۳ دی)
۳۴۹	دوم: ماه کانون دوم یا آخر (۲۴ دی تا ۲۴ بهمن)
۳۴۹	سوم: ماه شباط (۲۵ بهمن تا ۲۲ اسفند)
۳۵۱	گنجینه دوم: تدابیر بهداشت و نظافت بدن
۳۵۱	الف. ضرورت‌های بهداشت و نظافت
۳۵۲	۱. ابزار نظافت
۳۵۲	۲. راه‌های نظافت
۳۵۲	۱, ۲. غسل
۳۵۵	۲, ۲. وضوء
۳۵۶	۳, ۲. تیمم
۳۵۷	۴, ۲. تطهیر دهان و دندان
۳۵۸	اهمیت و خواص مسواک

۳۵۹	ابزار و مواد تطهیر
۳۵۹	۱. چوب اراک
۳۶۰	۲. چوب درخت زیتون
۳۶۰	۳. نمک
۳۶۲	۴. خلال کردن
۳۶۳	ب. پرهیزهای بهداشت و نظافت بدن
۳۶۳	یکم: بررسی معنای نجاست
۳۶۴	دوم: تقسیم نجاسات و آلودگی‌ها
۳۶۵	سوم: نمونه‌هایی از آلودگی‌ها و کثافات
۳۶۵	۱. شیطان (انواع آلودگی)
۳۶۵	۱٫۱. معنا و حقیقت شیطان
۳۶۸	۲٫۱. تطبیق شیطان با میکروب و ویروس
۳۷۰	شیطان یکی از اسباب بیماری
۳۷۳	۲. ادرار (بول)
۳۷۴	اقسام بول
۳۷۵	۳. مدفوع (غائط)
۳۷۶	۴. منی
۳۷۶	۵. مذی
۳۷۶	۶. وذی
۳۷۶	۷. خون
۳۷۷	۸. مَسّ بعضی حیوانات: کلب (سگ) و خنزیر (خوک)؛ موش و درندگان
۳۷۸	۹. مَسّ (لمس) مردار
۳۷۸	۱۰. کافر و مشرک
۳۷۹	۱۱. خمر
۳۷۹	۱۲. عَرَق‌ها

۳۷۹	عرق حیوان جلال
۳۸۰	عرق جُنُب
۳۸۰	عرق حائض
۳۸۰	۱۳. ناخن، مو و پوست جدا شده
۳۸۰	۱۴. آثار غذاها و چربی ها
۳۸۴	گنجینه سوم: تدابیر تخلّی (دفع ادرار و مدفوع)
۳۸۴	الف. ضرورت ها
۳۸۴	۱. تدابیر قبل از تخلّی
۳۸۴	۱,۱. تعجیل در تخلیه
۳۸۵	۲,۱. تخلیه قبل از خواب
۳۸۵	۳,۱. پناهندگی به خدا
۳۸۵	۴,۱. پوشاندن سر
۳۸۶	۲. تدابیر بعد از تخلّی
۳۸۶	۱,۲. دعا و حمد الاهی
۳۸۶	۲,۲. استنجاء
۳۸۶	۳,۲. استنجاء با آب سرد
۳۸۶	۴,۲. شستن با مواد شوینده
۳۸۶	۵,۲. استبراء
۳۸۷	ب. پرهیزهای تخلّی
۳۸۷	۱. مکان تخلّی
۳۸۷	۱,۱. در مقابل دیگران و محل خوردن و خوابیدن
۳۸۷	۲,۱. داخل آب راکد و جاری
۳۸۸	۳,۱. زیر درختان میوه
۳۸۸	۴,۱. روی قبور و بین قبور
۳۸۸	۵,۱. داخل حمام

۳۸۹	۶،۱. راه عبور و مرور
۳۸۹	۲. کیفیت تخلی
۳۸۹	۱،۲. در حالت ایستاده
۳۹۰	۲،۲. سخن گفتن با دیگران
۳۹۰	۳،۲. نشستن طولانی و شستن بیش از اندازه
۳۹۲	گنجینه چهارم: تدابیر حمام
۳۹۲	الف. ضرورت های حمام
۳۹۲	۱. تعریف حمام
۳۹۳	۲. اهمیت و فوائد
۳۹۳	۳. کمیت و مقدار حمام
۳۹۴	۴. کیفیت حمام
۳۹۴	۱،۴. پوشش داخل حمام
۳۹۵	۲،۴. پوشش بعد از حمام
۳۹۶	۳،۴. آب سرد ریختن روی پاها هنگام خروج
۳۹۷	۴،۴. نوره گذاشتن
۴۰۰	۵،۴. حنا گذاشتن بعد از نوره
۴۰۱	۶،۴. شستشوی سر با سدر
۴۰۱	۷،۴. شست و شوی با گل ختمی
۴۰۲	۸،۴. ماساژ و روغن مالی
۴۰۲	ب. پرهیزهای حمام
۴۰۵	گنجینه پنجم: تدابیر محیط زیست
۴۰۵	الف. ضرورت های محیط
۴۰۵	۱. نظافت خانه
۴۰۶	۲. بستن درب و پنجره ها
۴۰۶	۳. دفن بعضی از اعضای جدا شده بدن

۴۰۷	۴. مدیریت عطسه کردن
۴۰۷	۵. نگهداری اخلاط دهان و بینی
۴۰۷	ب. پرهیزهای محیط
۴۰۷	۱. نگهداری آشغال درروز
۴۰۹	۲. تخلی در مکان های خاص
۴۱۱	گنجینه ششم: تدابیر سکونت
۴۱۱	الف. ضرورت های سکونت
۴۱۱	۱. خانه وسیع
۴۱۲	۲. تعیین محل نگهداری حیوانات اهلی
۴۱۲	۳. تعیین محل مستراح
۴۱۳	۴. تعیین محل آشپزخانه
۴۱۳	۵. توجه به آب و هوای محل سکونت
۴۱۳	۶. سلام کردن هنگام ورود به خانه
۴۱۳	۷. توجه به حجاب خانه
۴۱۴	ب. پرهیزها
۴۱۴	۱. تنها سکونت کردن در خانه
۴۱۴	۲. عریان بودن در خانه
۴۱۴	۳. ساخت خانه کوچک
۴۱۵	۴. ارتفاع زیاد خانه
۴۱۵	۵. سکونت در طبقات بالا (بین زمین و آسمان)
۴۱۵	۶. سکونت در مکان گود
۴۱۷	گنجینه هفتم: تدابیر پوشش
۴۱۷	الف. ضرورت ها
۴۱۷	۱. ضرورت پوشش
۴۱۸	۲. کیفیت پوشش

۴۱۸	۱,۲. نظافت در پوشش
۴۱۸	۲,۲. جنس پوشش
۴۱۹	۳,۲. روش پوشیدن
۴۲۰	۴,۲. رنگ پوشش
۴۲۱	۳. پوشش اعضای مختلف بدن
۴۲۱	۳,۱. پوشش پا با کفش مناسب
۴۲۱	۳,۲. پوشش سر (عمامه، سر بند، دستار سر، عصابه، کلاه)
۴۲۱	۴,۳. انگشتر
۴۲۱	۵,۳. پوشش زنان
۴۲۲	ب. پرهیزهای پوشش
۴۲۲	۱. جنس پوشش
۴۲۲	۱,۱. لباس ابریشمی برای مردان
۴۲۲	۲,۱. پوست مردار
۴۲۲	۳,۱. پوست حیوانات حرام گوشت
۴۲۲	۴,۱. لباس با مواد پلاستیکی و شیمیایی
۴۲۲	۲. رنگ پوشش
۴۲۲	۱,۲. رنگ های تیره
۴۲۳	۲,۲. رنگ های تحریک کننده
۴۲۳	۳. شکل و نوع پوشش
۴۲۵	گنجینه هشتم: تدابیر خواب و بیداری
۴۲۵	الف. ضرورت ها خواب و بیداری
۴۲۵	۱. ضرورت و اهمیت
۴۲۶	۲. تعاریف خواب و بیداری
۴۲۷	۳. بهترین زمان خواب
۴۲۸	۴. تدابیر قبل از خواب

۴۲۸	۱,۴	تخلیه مثانه و روده
۴۲۸	۲,۴	مسواک زدن و خلال کردن
۴۲۸	۳,۴	سرمه کشی
۴۲۸	۴,۴	خوابیدن به طرف راست و روبه قبله
۴۳۰	۵,۴	دست راست زیرگونه راست گذاشتن
۴۳۰	۶,۴	برنامه عبادی
۴۳۰	۷,۴	باز گذاشتن دهان
۴۳۱	۵	کیفیت برخاستن از خواب
۴۳۱	۶	نجات از خواب پریشان
۴۳۲		ب. پرهیزهای خواب و بیداری
۴۳۲	۱	۱. پر خوابی
۴۳۲	۲	۲. کم خوابی
۴۳۳	۳	۳. زمان های نامناسب
۴۳۳	۱/۳	۱/۳ خواب بین الطلوعین
۴۳۴	۲/۳	۲/۳ خواب غروب آفتاب
۴۳۵	۴	۴. حالات نامناسب
۴۳۵	۱/۴	۱/۴ تنها خوابیدن در خانه
۴۳۵	۲/۴	۲/۴ خواب با دست های چرب
۴۳۵	۳/۴	۳/۴ خواب در حال جنابت
۴۳۵	۴/۴	۴/۴ خواب روی غذا (بلافاصله بعد غذا)
۴۳۶	۵/۴	۵/۴ خواب با شکم خالی
۴۳۶	۶/۴	۶/۴ خوابیدن روی بلندی بدون حفاظ
۴۳۷	۵	۵. توصیه های دیگر
۴۳۹		گنجینه نهم: تدابیر ازدواج
۴۳۹		یکم: اهمیت و ضرورت

۴۴۰	دوم: تدابیر قبل از ازدواج
۴۴۱	سوم: منشأ بیماری‌ها یا انحرافات جنسی در قبل و بعد از دواج
۴۴۳	گنجینه دهم: تدابیر حرکت و ریاضت (ورزش)
۴۴۳	یکم: اهمیت و تعریف ورزش
۴۴۵	دوم: بعضی از فوائد تحرک و ورزش
۴۴۶	سوم: انواع ورزش‌ها
۴۴۶	۱. پیاده روی
۴۴۷	۲. کوهنوردی و دویدن
۴۴۸	۳. سوارکاری
۴۴۸	۴. کشتی
۴۴۹	۵. شنا
۴۴۹	۶. تیریا نیزه اندازی
۴۴۹	۷. مالش (دلک، ماساژ)
۴۵۳	گنجینه یازدهم: ایمن سازی بدن (واکسیناسیون)
۴۵۳	۱. حجامت
۴۵۳	۱٫۱. تعریف و اهمیت حجامت
۴۵۴	۲٫۱. تاریخچه حجامت
۴۵۵	۳٫۱. انواع حجامت
۴۵۵	تقسیم دیگر
۴۵۱	نوع اول: درمانی فوری
۴۵۵	نوع دوم: درمانی غیرفوری
۴۵۶	نوع سوم: پیشگیری (وقایی)
۴۵۶	مکانیسم علمی حجامت
۴۵۸	۴٫۱. تفاوت‌های خونگیری با حجامت
۴۶۵	گنجینه دوازدهم: تدابیر مسافرت

۴۶۵	الف. ضرورت‌ها
۴۶۵	۱. حجامت
۴۶۶	۲. دادن صدقه
۴۶۶	۳. قرائت آیه الکرسی
۴۶۶	۴. چوب دستی
۴۶۶	۵. آب وطن
۴۶۶	۶. خوراک ضروری
۴۶۶	۷. داروهای ضروری
۴۶۷	ب. پرهیزها
۴۶۸	پی نوشت

فصل چهارم:

راهکارهای روحی و معنوی/۴۷۱

۴۷۳	گنجینه یکم: تعریف و تبیین روح و معنویت
۴۷۳	۱. معنای روح
۴۷۴	۲. عالم امر
۴۷۴	۳. قدرت روح
۴۷۵	۴. انواع روح
۴۷۶	۵. رابطه روح و روان
۴۷۷	۶. تعریف معنویت
۴۷۷	۷. معنویت در تعریف اندیشمندان غربی
۴۷۹	۸. معنویت غیردینی
۴۷۹	۹. اعراض نفسانی در طب سنتی
۴۸۰	۱۰. معنویت در تعریف اندیشمندان اسلامی
۴۸۱	نتیجه گیری
۴۸۲	چگونگی تأثیر معنویت بر جسم

۴۸۵	گنجینه دوم: اذکار ویژه
۴۸۵	۱. ذکر بسم الله الرحمن الرحيم هنگام خوردن غذا
۴۸۹	۲. ذکر حوقله بعد از نماز صبح و مغرب
۴۸۹	۳. ذکر اذان هنگام تولد
۴۹۰	۴. اذکار دافع چشم زخم
۴۹۰	تعریف چشم زخم
۴۹۱	چشم زخم از منظر قرآن کریم
۴۹۳	چشم زخم از دیدگاه روایات
۴۹۵	راهکارها
۴۹۵	۱. پیشگیری از چشم زخم خوردن
۴۹۵	۲. پیشگیری از چشم زخم زدن
۴۹۵	۳. درمان چشم زخم
۴۹۷	گنجینه سوم: قرائت قرآن
۴۹۷	۱. تأثیر قرائت قرآن
۴۹۹	۲. شرط اثر گذاری آیات
۴۹۹	۳. قرائت بعضی سوره ها در پیشگیری از بیماری
۴۹۹	۱، ۳. قرائت سوره تین
۵۰۱	۲، ۳. قرائت سوره حدید و مجادله و ممتحنه
۵۰۱	۳، ۳. قرائت سوره زلزال
۵۰۳	گنجینه چهارم: قرائت اذکار ویژه قبل و بعد خواب
۵۰۳	۱. قرائت سوره توحید (اخلاص)
۵۰۳	۲. ذکر پناهندگی (عوذة) به ربّ عظیم و رحیم و غفور
۵۰۴	۳. قرائت آیه الکرسی
۵۰۴	۴. نجات از حوادث احتمالی
۵۰۴	۵. نجات از خواب های پریشان

۵۰۵	۶. دعای هنگام برخاستن از خواب
۵۰۷	گنجینه پنجم: اقامه نماز
۵۰۷	۱. تاثیر نماز بر روح و روان و جسم
۵۰۸	۲. اقامه نماز شب
۵۱۱	گنجینه ششم: به دست کردن انگشترهای مأثور
۵۱۵	پی نوشت

فصل پنجم:

ابلاغ و احیای طب اسلامی / ۵۱۷

۵۱۹	۱. سفرنامه تبلیغی با تجربیات طبی
۵۴۲	۲. اشاره ای به داروهای طب اسلامی
۵۴۴	۳. اشاره به بعضی از آیات طبی قرآن کریم
۵۴۵	۴. اشاره به بعضی از احادیث طبی
۵۴۷	۵. معرفی کتب طب اسلامی
۵۵۳	منابع

تقدیم به آخرین ذخیره خدا، لنگرزمین و آسمان، مهدی موعود (عجل الله تعالی فرجه)

بیا باران بیا

این دیو بی آبی چه چنگی می زند بر این زمین خسته و فرتوت

بیا باران

سیاهی در دل آینه های شهر

چنان بنشسته گویی از ازل تاریک دل بودند و ناباور

که روزی، لحظه ای، جایی غبار از تن به در آزند

بیا باران

تمام شهر باید با نفس هایت صدای هم صدا باشد

تمام کوه ها

شکوه انعکاس آمیز آهنگ و

ندایت را به گوش دیو خشکی تا ابد فریاد برآرد

سکوت سایه را بشکن

نمایان کن شروعی تازه را در انتهای باور خشکیده این شهر

طلوعی را، شکوهی را، سرودی از طنین رویش فصل صنوبرهای بی رونق

بیا باران

صدای العطش برخاسته

از تار و پود خسته و بی جان این گل های گلدانی

درختان هم تبسم یادشان رفته
پریشان و خمیده، شانه‌هاشان مأمن گرم چکاوک نیست

بیا باران
بزن بر تارک این لحظه‌های خشک و فرسوده
زمین، سیراب گردان، بعد از آن
تماشا کن شکوه رویش و آواز بیداری
بیا باران بیا...^۱

مقام معظم رهبری:
ملت ایران به فضل پروردگار، با هدایت الهی، با کمک‌های معنوی غیبی و با ادعیه‌ی زاکیه و هدایت‌های معنوی ولی الله الاعظم ارواحنا فداه خواهد توانست تمدن اسلامی را بار دیگر در عالم سربلند کند و کاخ با عظمت تمدن اسلامی را برافراشته نماید. این، آینده قطعی شماسست. جوانان، خودشان را برای این حرکت عظیم آماده کنند.^۲

۱. خانم لیلا رحمانی

۲. دیدار ایثارگران، ۱۳۷۶/۵/۲۹.

مقدمه

به نام طبیب طیبیان

با صلوات بر رسول خوبی‌ها و جانشینان راستین او

از زمانی که انسان بر این کره خاکی قدم نهاد، محتاج به علم طب بود تا بتواند چند صباحی در این دنیا زندگی کند و گرنه بدون بهداشت و تغذیه سالم و درمانگری، نمی‌توان به زندگی ادامه داد و به هدف خلقت دست یافت.

طبی که تا قبل از انقلاب صنعتی در میان مسلمین رواج داشته، سبب اقتدار آنان بود و بیگانگان محتاج به آنها. اکنون که این طب به برکت دانشمندان و عالمان این زمان، احیا شده است، باید در تبلیغ و توسعه آن کوشید تا از چنگال بیگانگان رهایی یابیم و زندگی دنیایی و اخروی خود را با توصیه‌های خالق حکیم و فرستادگان او آباد کنیم.

مبانی و اصول و قواعد طب اسلامی، در قرآن کریم و کلام و سیره پیامبر اسلام و اهل بیت علیهم‌السلام آمده است، بعضی در قالب بهداشت، تغذیه و درمان و بعضی در قالب واجبات، محرمات، مستحبات و مکروهات. جایگاه اجتهاد و تجربه طبیبان هم باید در همین محدوده باشد و با اعتماد و تکیه بر علوم و حیانی، در اصلاح و بهسازی سبک زندگی بکوشند. آنچه توسط بعضی از علما نوشته شده، جمع‌آوری و دسته‌بندی آیات قرآن و احادیث بوده است ولی تلاش جدی در احیای این طب نشده تا ثمره آن در متن زندگی مردم قابل مشاهده باشد. شاید بتوان گفت تنها کتاب نقلی - تحلیلی که به صورت مبسوط در موضوع طب اسلامی نوشته شده، کتاب «دراسه فی طب الرسول المصطفی» در چهار جلد عربی، نوشته آیه الله

عباس تبریزیان است که بصورت تخصصی، یازده هزار حدیث بررسی متنی و محتوایی شده و تحلیل‌های خوبی درباره احادیث ارائه شده که این شروع خوبی است تا از این رهگذر، متنی روان و قابل فهم در اختیار مردم گذاشته شود تا در زندگی خود رعایت کنند. هدفی که از احیای طب اسلامی دنبال می‌کنیم، همان چیزی است که در برقراری تمدن اسلامی دنبال می‌کنیم؛ یعنی برآورده ساختن تمام نیازهای روحی و جسمی، فردی و اجتماعی انسان، برای رسیدن به رشد و تعالی ابدی؛ و لازمه ایجاد این تمدن، جامعیت داشتن اسلام در امور دنیوی و اخروی است.

حدود هشت سال پیش، با سخنرانی‌ها و پایگاه اینترنتی جناب آقای دکتر روازاده آشنا شدم و مسیر زندگی ام عوض شد و بیشتر به جامعیت دین پی بردم. با کمک همسر، سبک زندگی خود را بر مبنای طب اسلامی تغییر دادیم و شروع به اطلاع رسانی بین اقوام نمودیم. تکلیفی روی زمین بود که نه حوزه علمیه آن را برمی داشت و نه دانشگاه علوم پزشکی؛ فقط عده ای از نخبگان جامعه، خودشان در حال احیای آن بودند. پس از آن با استاد حکیم خیراندیش آشنا شدم که بعضی از این احادیث را در طول سالیان درازی با همکاران خود در مؤسسه تحقیقات حجات، تجربه کرده بودند و این جسارت را به امثال بنده دادند تا کم کم به لطف خدا وارد این جهاد مقدس شوم. بعد از آشنایی با آیه الله تبریزیان، دهها حدیثی که فقط با نگاه مستحب شرعی، به آنها نگاه می‌کردم، کم کم به هزاران حدیث رسید و فهمیدم که چرا آیه قرآن فرمود: «و نزلنا علیک الکتاب تبیاناً لکل شیء». این حقیقت در کلام امام علی بن موسی الرضا علیه السلام روشن است: «به راستی که خداوند عزوجل قرآن را بر پیامبرش فرو فرستاد که در آن شرح هر چیزی است. حلال و حرام و حدود و احکام و همه آنچه مردم به آن نیاز دارند را به طور کامل در آن بیان کرده است و بر این اساس خداوند فرمود: ما هیچ چیزی را در کتاب فروگذار نکرده ایم.»

در این چند سال، مناسبت‌هایی که به تبلیغ می‌رفتم، مردم را با این قسمت از دین هم آشنا می‌کردم و خیلی از بیماران هم با دستورات غذایی و دارویی ساده، درمان می‌شدند که نمونه این تجربیات در فصل پنجم خواهد آمد.

بخشی از این کتاب قبلاً به طور خلاصه در کتاب دیگری به اسم «گنجینه سلامتی در

پیشگیری از بیماری‌ها» آمده است و پس از این که بخش عمده آن موضوع پایان نامه ارشد مدرسی معارف قرار گرفت، حجم آن با تحلیل و تبیین احادیث بیشتر شد. مطالب کتاب با محوریت آیات قرآن و روایات نوشته شده و سعی شده در بیشتر موارد، با تحلیل‌ها و توضیحاتی از اطبا و کشفیات علم امروز باشد. اگرچه سعی شده فقط به بحث پیشگیری از بیماری‌ها پردازم ولی گاهی به بحث درمان هم اشاره شده، هرچند که برای درمان بیماری‌ها، همین تدابیر پیشگیرانه نیز قابل استفاده و ضروری است.

این کار عظیمی است که نیازمند تحقیقات بیشتری است و بنده اگر می‌خواستم کتاب جامعی را با تحلیل عقلی و فراعقلی و کشفیات علم امروز تقدیم کنم، باید تا چندین سال از چاپ این کتاب صرف نظر می‌کردم. در هر صورت راه پژوهش و اجتهاد و انتقاد، در مقابل اساتید و دوستان باز است.

محتوای کتاب برای همه اقشار جامعه مفید و ضروری خواهد بود. سعی شده که محتوای کتاب برای همه مردم قابل فهم باشد و بتوانند به آنها عمل کنند و همچنین عین روایت عربی و مباحث تخصصی در پاورقی ذکر شده است تا طلاب گرامی و آشنایان به زبان عربی، بهره بیشتری ببرند.

با تشکر از اساتیدی که از محضر آنان بهره بردم، به ویژه استاد عزیزم حکیم حسین خیراندیش و آیه الله تبریزیان که مجاهدانه در این عرصه قدم برداشتند و مشکلات فراوان، آنان را از ادامه مسیر باز نداشت؛ خدای مهربان، بهترین‌ها را برایشان تقدیر کند. و با تشکر از زحمات استاد راهنمای پایان نامه جناب حجه الاسلام دکتر حیدری فرو استاد مشاور جناب آقای دکتر نورمحمدی و اساتید و دوستانی که پیشنهادات و انتقادات آن‌ها در اصلاح کتاب موثر بود، خصوصاً حجه الاسلام محسن اسماعیلی، حجه الاسلام محمد مهدی قاسمی، حجه الاسلام مجتبی بصیری و جناب آقای احسان سروش؛ و جناب آقای محمد صادقی که برای ویراستاری کتاب زحمت کشیدند. با تشکر ویژه از پدر و مادر عزیزم که با دعاهای خود، سبب جلب توفیقات الهی شدند و همسرم که صبورانه مرا در این راه یاری رساند و در آخر از قرارگاه پیشرفت و آبادانی سپاه و دوستانی که در این مجموعه ارزشمند مشغول تبلیغ سبک زندگی اسلامی هستند و در چاپ این

کتاب همراهی کردند، کمال سپاس و قدردانی را دارم.
خدا را شاکریم که ما را از متمسکان به ولایت دوستانش قرارداد تا در تمام امور زندگی از آنان درس بیاموزیم تا محتاج به دیگران نشویم. به راستی اگر محاسن کلام اهل بیت علیهم‌السلام به درستی تبیین شود، بسیاری از انسان‌ها به سوی اسلام ولایی رهسپار خواهند شد که این قدمی است برای تحقق تمدن اسلامی و ظهور حکومت مهدوی.

اللهم اجعلنا من خیر اعوانه و انصاره

شهر مقدس قم

بهار ۱۳۹۷ مهدی شیروانی

سبک زندگی اسلامی و اقتصاد مقاومتی، درکلام رهبر انقلاب اسلامی

هدف ملت ایران و هدف انقلاب اسلامی، ایجاد یک تمدن نوین اسلامی است. این تمدن نوین دو بخش دارد: یک بخش، بخش ابزاری است؛ یک بخش دیگر، بخش متنی و اصلی و اساسی است. به هر دو بخش باید رسید.

اما بخش حقیقی، آن چیزهائی است که متن زندگی ما را تشکیل می دهد؛ که همان سبک زندگی است. این، بخش حقیقی و اصلی تمدن است؛ مثل مسئله ی خانواده، سبک ازدواج، نوع مسکن، نوع لباس، الگوی مصرف، نوع خوراک، نوع آشپزی، تفریحات، مسئله ی خط، مسئله ی زبان، مسئله ی کسب و کار، رفتار ما در محل کار، رفتار ما در دانشگاه، رفتار ما در مدرسه، رفتار ما در فعالیت سیاسی، رفتار ما در ورزش، رفتار ما در رسانه ای که در اختیار ماست، رفتار ما با پدر و مادر، رفتار ما با همسر، رفتار ما با فرزند، رفتار ما با رئیس، رفتار ما با مرئوس، رفتار ما با پلیس، رفتار ما با مأمور دولت، سفرهای ما، نظافت و طهارت ما، رفتار ما با دوست، رفتار ما با دشمن، رفتار ما با بیگانه؛ اینها آن بخش های اصلی تمدن است، که متن زندگی انسان است. (سخنرانی خراسان شمالی ۱۳۹۲)

امنیت غذایی از مصادیق اقتصاد مقاومتی

«ایران اسلامی با استعدادهای سرشار معنوی و مادی و ذخائر و منابع غنی و متنوع و زیرساخت های گسترده و مهم تراز همه، برخوردار از نیروی انسانی متعهد و کارآمد و دارای عزم راسخ برای پیشرفت، اگر از الگوی اقتصادی بومی و علمی برآمده از فرهنگ انقلابی و اسلامی که همان اقتصاد مقاومتی است، پیروی کنند نه تنها بر همه مشکلات اقتصادی فائق می آید و

دشمن راکه با تحمیل يك جنگ اقتصادی تمام عیار در برابرین ملت بزرگ صف‌آرایی کرده، به شکست و عقب‌نشینی و امی دارد،...

تأمین امنیت غذا و درمان و ایجاد ذخایر راهبردی با تأکید بر افزایش کمی و کیفی تولید (مواد اولیه و کالا).

تقویت فرهنگ جهادی در ایجاد ارزش افزوده، تولید ثروت، بهره‌وری، کارآفرینی، سرمایه‌گذاری و اشتغال مولد، و اعطای نشان اقتصاد مقاومتی به اشخاص دارای خدمات برجسته در این زمینه.

تبیین ابعاد اقتصاد مقاومتی و گفتمان سازی آن بویژه در محیط‌های علمی، آموزشی و رسانه‌ای و تبدیل آن به گفتمان فراگیر و رایج ملی.»

(سیاست‌های کلی اقتصاد مقاومتی. ۲۹ / بهمن ماه / ۱۳۹۲)

فصل یکم:

کلیات و پیش نیازهای پژوهش



گنجینه یکم: تبیین موضوع و واژگان پژوهش



تبیین موضوع:

آنچه از علم طب مقدم بر سایر عناوین دیگر آن است، عنوان پیشگیری و «حفظ الصحة» است که در هر کدام از مکاتب طبی به نوعی از آن بحث شده است و در آیات قرآن و احادیث طبی از آن تحت عنوان «طب اسلامی» یاد می‌شود و به طور ویژه و گسترده به صورت پراکنده به آن پرداخته شده است که باید توسط متخصصین این رشته، موضوع بندی و تبویب شود. راهکارهای پیشگیری از بیماری‌های جسمی به راهکارهای عمومی و اختصاصی تقسیم می‌شود که در این کتاب، فقط به راه کارهای عمومی پرداخته می‌شود که به همه اعضای بدن مربوط می‌شود. و در جلد دوم به راهکارهای اختصاصی هر کدام از اعضای بدن خواهیم پرداخت.

تبیین معنای واژگان پژوهش

انسان موجودی دوبعدی یعنی تن و روح است. هر دو بعدش نیز در معرض آسیب و بیماری است. بر این اساس باید برای پیشگیری و درمان بیماری‌های او چاره‌ای اندیشید. قبل از ورود به ارائه راهکارهای پیشگیری از بیماری‌های جسمی در قرآن و روایات، کلیات و مبانی این پژوهش را به طور خلاصه بیان می‌کنیم. در ابتدا به معنای واژگان پژوهش می‌پردازیم:

۱. معنای بیماری و صحت

در زبان فارسی: مرض، ناخوشی، نالانی، ناسازی، سقم، سقام، ناتندرستی، آزار، آفت، مقابل تندرستی و صحت، اضطراب مزاج، درد، ناچاقی، رنجوری، رنج، خستگی، تغییر صحت.^۱ هرگونه نارسایی، آسیب یا اختلال عضوی در جانداران.^۲

در زبان عربی با این الفاظ آمده است: مرض^۳، سقم^۴، ألم^۵، داء^۶.^۷ علاوه بر اصطلاح طب، «صحت عبارت از ملکه و یا حالتی است که به آن صادر گردد از انسان، افعال صحیحه و سلیمه و یا هیأتی است که به آن انسان، در مزاج و ترکیب بدن خود به حیثیتی باشد که صادر گردد از او کل افعال، صحیح و سلیم و مرض به خلاف آن است.»^۸

۱. فرهنگ دهخدا، ج ۴ ص ۵۲۷۲

۲. (فرهنگ سخن، ج ۲، ص ۱۱۷۷)

۳. مرض؛ مقا- مرض: أصل صحیح يدلّ علی ما یرخرج به الإنسان عن حدّ الصّحّة فی أيّ شیء کان. و جمع المرّیض مرّضی. و التحقیق أنّ الأصل الواحد فی المادّة: هو اختلال فی اعتدال المزاج أو النفس فی قبال سلامتهما و صحّتهما. و المراد من المزاج أعمّ من أن یكون فی إنسان أو حیوان أو نبات، فیقال: مرض الرجل، و مرضت الناقة، و أصاب الثمرة المرض. و قد تستعمل فی الجمادات و الألفاظ أيضاً حقیقة أو مجازاً. لتحقیق فی کلمات القرآن الکریم؛ ج ۱۱؛ ص ۷۶.

مرض: و هو هیئة بدنیة غیر طبیعیة یجب عنها بالذات آفة فی الفعل و جوباً أولاً. بحر الجواهر؛ ص ۳۴۵

۴. سقم، و التحقیق أنّ الأصل الواحد فی هذه المادّة: هو المرض إذا استقرّ، و أكثر استعمالها فی الأمراض الظاهرية البدنیة بأيّ منشأ یكون. و المرض مطلق اختلال فی صحّة البدن بعد اعتدالها، و يستعمل فی الاختلالات المزاجیة و الباطنیة- فی قلوبهم مرّض *... التحقیق فی کلمات القرآن الکریم؛ ج ۵؛ ص ۱۵۴

۵. الألم؛ الوجع، و الجمع آلام. لسان العرب؛ ج ۱۲؛ ص ۲۲؛ و التحقیق أنّ الأصل الواحد فی هذه المادّة: هو الوجع الشدید. التحقیق فی کلمات القرآن الکریم؛ ج ۱؛ ص ۱۱۵

۶. داء؛ الداء: اسم جامع لكل مرض و عیب فی الرجال ظاهر أو باطن، حتی یقال: داء الشّخ أشدّ الأدواء و منه قول المرأة: كل داء له داء، أرادت: كل عیب فی الرجال فهو فیه. غیره: الداء؛ المرّض، و الجمع أدواء. و قد داء یداء داء. لسان العرب؛ ج ۱؛ ص ۷۹

۷. العلة: قد تطلق و یراد بها المرض و تقال علی السبب أيضاً كما یقال علة صوریة و مادیة و فاعلیة و غائیة، كما یقال فی الأسباب. بحر الجواهر (معجم الطب الطبیعی)؛ ص ۲۷۴

۸. رک: حفظ الصحّة ناصری؛ ص ۶۷

نتیجه: بیماری یا مرض، حالتی است که در مقابل صحت و سلامتی قرار دارد، پس می‌توان بیماری یا مرض را اینگونه تعریف کرد: حالتی است که بر جسم و روان (نفس) انسان عارض می‌شود^۱ و در نتیجه آن، افعالی که از اعضاء یا یک عضو سالم انتظار هست به طور کامل از او صادر نشود.

آنچه تذکر آن ضروری است موضوع علم طب است که اطبا آن را بدن انسان می‌دانند و عوامل بیماری آن را عوامل مادی می‌دانند. از جمله نقائص مکاتب طبیبی مادی گرا، در نظر نگرفتن روح ملکوتی انسان و تأثیر عوامل غیر مادی بر اوست که در مکتب طب اسلامی بسیار به آن دو توجه شده و علوم تجربی بشری را به چالش جدی می‌کشاند. این امر سبب شده عامل بعضی از بیماری‌ها ناشناخته بماند و همچنین تجویز داروهای حرام منعی نداشته باشد.

اما با توجه به منابع دینی اگر برای بهداشت و تغذیه جسم و درمان بیماری‌های آن، توصیه یا نسخه‌ای تجویز شده با در نظر گرفتن روح و عقل انسان بوده است، چراکه این دو در یکدیگر اثر مستقیم دارند. واجبات و محرمات، مستحبات و مکروهات، غیر از اینکه آثار روحی و آخرتی دارند، آثار جسمی و دنیایی نیز دارند. در روایتی امام رضا علیه السلام می‌فرمایند:

«هر آنچه که از آن نهی شده، دارای مفسده بوده مثل مردار و خون و گوشت خوک و ربا و جمیع گناهان و گوشت‌های درندگان و مسکرات که حرام و مضر هستند برای جسم و روح»^۲

۲. معنای پیشگیری

پیشگیری در لغت به معنای جلوگیری، دفع و منع سرایت مرض از پیش؛ تقدم به حفظ، صیانت، حفظ صحت، جلوگیری از وقوع مرض گرفتن^۳.

«مانع شدن از وقوع چیزی در آینده و در پزشکی، کلیه اقداماتی که برای جلوگیری از بروز

۱. با عنایت به آن چه در فصل چهارم در تبیین روح و روان ذکر خواهد شد.

۲. «وَكُلُّ أُنْثَرٍ يَكُونُ فِيهِ الْفَسَادُ مِمَّا قَدْ نُهِيَ عَنْهُ مِنْ جِهَةِ أَكْلِهِ وَ شُرْبِهِ وَ لُبْسِهِ وَ نِكَاحِهِ وَ اِمْسَاكِهِ لَوَجْهِ الْفَسَادِ مِمَّا قَدْ نُهِيَ عَنْهُ مِثْلَ الْمَيْتَةِ وَ الدَّمِ وَ لَحْمِ الْخَنزِيرِ وَ الرِّبَا وَ جَمِيعِ الْفَوَاحِشِ وَ لُحُومِ السَّبَاعِ وَ الْخَمْرِ وَ مَا أَشْبَهَ ذَلِكَ فَحَرَامٌ صَارٌّ لِلْجِسْمِ وَ فَاسِدٌ لِلنَّفْسِ.» الفقه المنسوب إلى الإمام الرضا عليه السلام؛ ص ۲۵۰

۳. فرهنگ فارسی معین، ج ۱ ص ۶۹۶

بیماری‌ها و به حداقل رساندن عوارض آن‌ها انجام می‌شود.^۱

واژگان وقایه، حفظ صحت، جلوگیری نیز به این معنا هستند.

پیشگیری (به انگلیسی prevention) در پزشکی به معنی جلوگیری از بروز بیماریها (سطح اول)، کاهش پیامدهای شدیدتر بیماری (سطح دوم) و جلوگیری از بروز نقص عضو حاصله و یا خسارات روحی حاصل از این پیامدها (سطح سوم) می‌باشد. به عبارتی بهتر، روشن تر و دقیق تر میتوان اینگونه بیان کرد که پیشگیری دارای سه سطح اصلی (پیشگیری اولیه، ثانویه و ثالثیه) و یک سطح جانبی (پیشگیری مقدماتی و یا نخستین) است. این سطوح پیشگیری تنها جهت جلوگیری از ابتلا بیماری‌های واگیر و یا بیماری‌های مزمن کاربرد ندارند بلکه مربوط به تمامی موارد مربوط به سلامت مردم (طبق تعریف WHO سازمان بهداشت جهانی (از این واژه) اعم از مسائل اجتماعی، روحی و... می‌باشد که ابتلا به بیماری‌ها یکی از این موارد است.^۲

پس پیشگیری به معنای به کاربردن روش‌های احتیاطی برای جلوگیری از بیماری‌های جسمی و روانی یا به عبارت دیگر، انجام اقدامات احتیاطی برای جلوگیری از اتفاقات ناخواسته است.

عبارت دیگر در معنای پیشگیری: به معنای تدابیری است که برای حفاظت از سلامتی و قبل از ابتلای به بیماری باید انجام داد که در اصطلاح طبی، حفظ الصحه هم گفته می‌شود. پس به طور کلی هرآنچه در حفظ سلامتی جسم انسان موثر باشد، سبب پیشگیری از بیماری‌ها خواهد شد.

در روایات، از جمله الفاظی که می‌توانند در معنای پیشگیری استفاده شوند عبارتند از: امنیت، تقویت، هضم، محکم، زیاد، مفید، طیب، که در احادیث با الفاظ «امان، یحکم، یفید، یزید و یشد» به کار رفته اند. اگرچه الفاظی مثل طیب و یا تأکید بر یک خوراک یا رفتار، صریح در «پیشگیری» نیستند ولی نتیجه آن پیشگیری خواهد بود.

در قرآن آیه‌ای نداریم که به دلالت مطابقی، به بحث پیشگیری تصریح کرده باشد (یعنی

۱. فرهنگ سخن ج ۲ ص ۱۵۱۷

۲. رک: دکتر عزیزی و دیگران، اپیدمیولوژی و کنترل بیماری‌های شایع در ایران.

الفاظی مثل امان که در روایات بود) در قرآن مشاهده نمی‌کنیم ولی آیاتی داریم که به طور دلالت التزامی می‌توانیم از آنها برداشت «تأثیر پیشگیرانه» داشته باشیم. روایات ما سراسر تأکید و توصیه بر حفظ سلامتی دارند و آیات قرآن نیز با تأکید بر خوردن طیبات و بیان مصادیق آن، به این موضوع توجه داشته است همانطور که عقل آدمی نیز «پیشگیری بهتر از درمان» را اذعان دارد. اطبا نیز در بحث حفظ صحت و پیشگیری مطالب زیادی دارند که در بحث ضرورت و اهمیت ذکر خواهیم کرد.

۳. معنای راهکار

راه در لغت به معنای گذرگاه رفت و آمد، جهت یا مسیر حرکت کسی یا چیزی. در اصطلاح (بالمجاز) روش کار، شیوه، طریقه، آن چه برای رسیدن به هدفی باید انجام داد یا رعایت کرد.^۱ راه کار، راهکار ترکیبی از راه و کار که در اصطلاح شیوه انجام دادن کاری است. راه حل نیز به این معناست: روش مناسب برای از میان برداشتن مشکل یا یافتن پاسخ مسأله ای.^۲ راهکارها را می‌توان به دو صورت عمومی و اختصاصی هریک از اعضای بدن، ارائه کرد که در این پژوهش به راه کارهای عمومی خواهیم پرداخت.

۴. معنای ضرورت و پرهیز در این پژوهش

مراد از ضرورت و پرهیز در این پژوهش، از جهت طبی است، صرف نظر از جهت فقهی که امروزه نهی مولوی یا استحباب و کراهت باشد. با این توضیح که اگر کوچک ترین موردی هم در قرآن یا روایت برای سلامتی انسان توصیه شده باشد و یا برداشت شود که خوردن آن مورد تأیید است، از جهت طبی مراعات آن ضروری است و هرآنچه از منابع دینی برای سلامتی انسان مضر دانسته شده باشد، از جهت طبی باید پرهیز شود هرچند هرکدام از آن‌ها از جهت فقهی در قالب واجب

۱. فرهنگ سخن ج ۴ ص ۳۵۷۲

۲. همان، ج ۴.

یا حرام یا مستحب یا مکروه قرار می‌گیرند. پس بحث ما بررسی فقهی این گزاره‌های دینی نیست تا به دنبال ثواب و عقاب آن‌ها باشیم بلکه بررسی طبی آن‌هاست که رعایت این خوراکی‌ها یا مسائل بهداشتی و نظافتی، در پیشگیری از بیماری‌های جسمی ضرورت دارند یا باید از آن‌ها پرهیز شود.

بر پایه مقدمات یاد شده در فصل اول، این پژوهش می‌کوشد بر اساس آیات و روایات، راه حل‌های عمومی پیشگیری از بیماری‌ها را بیان و تحلیل کند.

۵. تاریخ طب

در بررسی شروع طب در تاریخ بشری اختلاف آراء فراوان است، ولی آنچه صحیح به نظر می‌رسد این است که از ابتدای آفرینش انسان، نیاز به بهداشت و درمان وجود داشته است که در این صورت عمر پزشکی به درازای عمر بشر است و منشأ آن هم تعلیم الهی است که توسط پیامبران به بشر عرضه شد و تفصیل آن خواهد آمد.

اما تاریخ طب مدون و کلاسیک را به طبایی همچون بقراط و جالینوس و... نسبت داده اند که طب برگرفته از وحی را به صورت قیاسی و تجربی درآوردند، البته اطبا در طول تاریخ بین قیاسی و یا تجربی بودن طب اختلاف داشته اند که این اختلاف، احتمالاً ناشی از عدم بهره مندی کامل اطباء از محضر پیامبران بوده است و در ادامه تاریخ طب تا الان نیز مشهود است که اطباء نخواستند از محضر فرستادگان الهی استفاده کنند و همواره خواسته اند به دانش و بافته‌های ذهن خود اعتماد کنند.

«اصطلاح طب اسلامی از قرن سوم هجری به ادبیات مسلمانان اضافه شده است. بسیاری از پزشکان مسلمان و تاریخ نویسان نیز این اصطلاح را در نوشته‌های خود به کار می‌برند. این افراد دوران اوج تمدن پزشکی اسلام (یعنی دوران طلایی تمدن اسلامی: سال ۲۸۷ تا ۷۰۰ ه.ق مطابق با ۹۰۰-۱۳۰۰ م) را به عنوان «طب اسلامی» در نظر می‌گیرند. نمونه‌ای از تعاریف این افراد اینگونه است: «طب اسلامی یعنی خدمات مسلمین به طب و منظور، نظرات پزشکی است که در کتب تمدن اسلامی که عموماً به زبان عربی است مدون گردیده است.» گروهی از مورخان پزشکی و

خاورشناسان مانند «سیریل الگود» «ادوارد براون» نیز اصطلاح «طب اسلامی» را غالباً برای پزشکی دوره طلایی تمدن اسلامی یعنی دوره رازی و بوعلی به کار می‌برند. شاید اصطلاح مناسب‌تر برای این نوع دیدگاه، اصطلاح «طب در تمدن اسلامی» باشد.^۱

اما با نگرشی جامع و کل‌نگر به موضوع طب، می‌توان مفهوم صحیح «طب اسلامی» را مفهومی جامع و گسترده دانست که شامل ابعاد مختلف جسمی، جنسی، روحی، روانی، خانوادگی، اجتماعی، معنوی و اقتصادی افراد می‌شود و شیوه‌های جامع‌الگویی زندگی سالم، پیشگیری، درمان و موضوعات سلامت را بیان نموده است. این نگرش جامع و صحیح را تنها در صورتی می‌توان پذیرفت و آن را تصدیق نمود که به متون اسلامی و آموزه‌های دینی در این زمینه تسلط کامل داشته و با تعمق و ژرف‌اندیشی در آن‌ها به نکات بسیار گران بها و ارزشمند آن پی ببریم، در غیر این صورت به مجرد جهل و ناآگاهی نمی‌توان آن را نفی نمود.

بر همین اساس می‌توان گفت: اسلام تنها دینی است که به صورت نظام‌مند دارای آموزه‌هایی برای پیشرفت در تمام بخش‌های پزشکی می‌باشد. آموزه‌های اسلام در زمینه شناخت انسان، علوم پایه پزشکی (تغذیه، جنین‌شناسی، زنتیک، فیزیولوژی و...) رشته‌های بالینی، پیشگیری، بهداشت، سلامت، بیماری و درمان بیاناتی بسیار رسا دارد.^۲ که بعضی از آن‌ها در این پژوهش آورده می‌شود.

اهمیت و ضرورت دانستن علم طب به اندازه‌ای است که دین جامع اسلام، تنها دو علم را برای حیات روحی و جسمی انسان ضروری می‌داند و درباره هرکدام به تفصیل، سخنان ارزشمندی را در قرآن و روایات بیان داشته است. «علوم دودسته اند: علم دین‌شناسی و علم بدن‌شناسی»^۳

طبی که منحصرأ از قرآن و پیامبر اسلام ﷺ و ائمه معصومین علیهم‌السلام صادر شده باشد، توسط علمای مسلمان تحت عناوین «طب النبوی» و «طب الصادق» «طب الرضا» و «طب

۱. آشنایی با مکتب طب اسلامی ص ۲۳۶

۲. همان ص ۲۳۳

۳. عَنِ النَّبِيِّ ﷺ الْعِلْمُ عِلْمَانِ عِلْمُ الْأَدْيَانِ وَعِلْمُ الْأَبْدَانِ. بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۱؛ ص ۲۲۰

الائمه» و یا با نام‌های دیگری جمع‌آوری شده است.^۱ اولین و تنهاترین کتاب طبّی که می‌توان به امام معصوم نسبت داد «رساله ذهبیه» امام رضا علیه السلام است که توسط خود حضرت نوشته شده است و علمای عامه و شیعه در طول قرن‌ها شرح و ترجمه‌های بسیاری بر آن نوشته‌اند.^۲

در مجموعه روایات شیعه و عامه روایات فراوانی داریم که به طور مستقیم و غیرمستقیم دال بر مباحث طبّی هستند که علمای دین در زمان گذشته و معاصر، آنها را جدا و به آن پرداخته‌اند ولی تحت عنوان مستقلی به نام «طب پیشگیری یا وقائی در قرآن و روایات» به صورت تحلیلی رساله یا کتابی یافت نشد.

• شواهد زیادی هست که بعضی از مردم از مقام علمی پیامبران و امامان آگاه بودند و برای درمان به آنها مراجعه می‌کردند. به راستی اگر وظیفه امام فقط بیان احکام فقهی و اعتقادی بوده باشد، پس این همه بیانات طبّی و بهداشتی به چه معناست؟ آیا در غیروظیفه عمل کردند؟

اگر در روایات یا گزاره‌های تاریخی، امامی به طبیب مراجعه کرده باشد و یا دیگران را به اطبا زمان خود ارجاع داده باشند، به معنای تایید تجربه بشری (غیر معصوم) نیست، زیرا بخشی از طبّی که در زمان معصومین موجود بوده است، میراث پیامبران بوده است که روایات آن خواهد آمد.

• با فرض مضّر نبودن و پذیرش ابزار پیشرفته آزمایشگاهی، باید این ابزار در خدمت طب

۱. چهل نفر از علمای شیعه در این زمینه همت گماشتند و به تدوین کتب طبّی حدیثی پرداختند؛ از باب نمونه «کتاب الطب» از حسن بن فضال م ۲۲۴ ه. ق.؛ تنبیهات علی منافع الاعضاء من الانسان والحيوان» حماد بن عیسی جهنی م ۲۰۹ ه. ق.؛ «الرساله المذهبه عن الرضا علیه السلام» محمد بن جمهور از اصحاب امام رضا ۷؛ «کتاب الطب» احمد بن محمد البصری از اصحاب امام هادی علیه السلام و امام حسن عسکری علیه السلام؛ «کتاب الطب» ابو جعفر محمد بن احمد بجلی م ۲۶۶ ه. ق. «کتاب الطب» ابوالحسن علی بن حسین بن موسی بن بابویه (پدر شیخ صدوق) م ۳۲۹ ه. ق.؛ «کتاب النوادر الطب»، «کتاب السواک» و «کتاب اللباس» شیخ صدوق م ۳۸۱ ه. ق.؛ «کتاب مفاتیح الصحه فی طب النبی و الائمه» محمود بن مهدی موسوی ده سرخی معاصر. آشنایی با مکتب طب اسلامی، ص ۱۷۲

۲. به عنوان نمونه محمد علی البار در سال ۱۹۹۲ م. آخرین شرح را بر این کتاب نوشت که با عنوان «الامام علی الرضا علیه السلام و رسالته فی الطب النبوی، الرساله الذهبیه» نام گرفت. قدیمی ترین شرح موجود بر رساله ذهبیه به نام «الترجمه العلوی للطب الرضوی» از مرحوم قطب راوندی است. همان؛ ص ۱۸۲

اسلامی قرارگیرد، نه اینکه بخواهد نظام مستقلی را از نو بنا کند و میراث گذشتگان و سنت‌های الاهی را کنار بزند. باید بر روی انواع درمان‌های طب اسلامی تلاش کنند و اعجاز آن را به جهانیان اعلام کنند تا سبب خضوع آنان در برابر علوم الاهی شود.

۶. ضرورت و اهمیت پیشگیری

از آنجایی که انسان همواره در معرض آسیب و بیماری است و زندگی او دچار اختلال می‌شود، بسیار ضروری است که چاره‌ای اندیشیده شود تا از رسیدن این آسیب‌ها در امان بماند و یا کمتر دچار آن شود. همواره شعار پیشگیری بهتر از درمان است، سرلوحه حکیمان بوده است و کثیری از روایات طبی نیز به همین مهم اشاره دارد که در زمان ما مورد غفلت واقع شده است و مسوولین مربوطه بیشتر به حوزه درمان بها می‌دهند و مردم نیز تا بیمار نشوند راهکارهای سلامتی را در زندگی خود پیاده نمی‌کنند و انواع غذاهای متنوع و خوش آب و رنگ را استفاده می‌کنند و به مضرات آن توجهی نمی‌کنند.

بسیاری از علماء طب، بر حفظ الصحه و اصول پیشگیری از بیماری بیش از بحث درمان تأکید داشته‌اند و کتاب‌های زیادی در این فن تألیف کردند.

«حفظ صحّت علمی است که سلامت بدن را نگهداری می‌نماید و عبارت است از معرفت به قوانین لازمه در اصلاح اعمال طبیعی اعضاء؛ بنابراین در این علم از جلوگیری امراض و منع بروز و ظهور آن گفتگو می‌کند، پس می‌توانیم بگوئیم این علم مقدّم بر سایر علوم است و منفعت آن مقدّمه منافع دیگر می‌باشد، زیرا که شخص تا به نعمت صحّت فائز نباشد به هیچ عمل نتواند پرداخت و هیچ کار را بدرستی نتواند ساخت.»^۱

گنجینه دوم: مبانی نظری طب اسلامی



برای قبول یک مکتب و عمل به برنامه‌های آن، باید در ابتدا نسبت به حقیقت و چیستی آن، علم پیدا کنیم. به عبارت دیگر مبانی هر علم به معنای شالوده و پیش فرض‌های اعتقادی هر علم است که مسایل آن علم، بر آن استوارند. در این گنجینه به مبانی نظری مکتب طب اسلامی خواهیم پرداخت و در فصول دیگر به راهکارهای پیشگیری از بیماری‌ها بر طبق این مبانی می‌پردازیم.

یکم: حقیقت علم و منشأ وحیانی علوم و فنون

درباره نسبت اسلام و تجدد، دورویکرد وجود دارد: یکی نظریه تفکیک و تفصیل بین وجوه مثبت و منفی تجدد است که وجوه مثبت آن سازگار با اسلام است (نظریه غالب)؛ و دیگری نظریه تعارض کامل بین اسلام و تجدد است که با توجه به دلائل مطرح شده، این نظریه با گزاره‌های دینی سازگار و قابل دفاع است. با تبیین مبنای دوم به دنبال این هستیم که منشأ علوم مفید را وحیانی بدانیم و آموزه‌های وحیانی را در همه زمینه‌ها، فرازمانی و فرامکانی بدانیم.

۱. نظریه تکامل و تغییر معنای علم

نظریه تاریخی غرب پس از انقلاب صنعتی (رنسانس)، بر اساس منشأ حیوانی انسان صورت گرفت و نظریه تکامل و ترقی، گسترش پیدا کرد و سبب حاکمیت نفس اماره (خور و خواب و خشم و شهوت) و سرمایه سالاری و تثبیت سیادت غرب بر جوامع بشری شد و اصطلاح «علم» را در انحصار تجربیات و محسوسات در آوردند و دین را در مقابل آن قرار دادند.

در نیمه قرن نوزدهم، نظریه جدیدی مطرح شد به نام نظریه تکامل که یکی از بحث برانگیزترین نظریه‌های علمی به حساب می‌آمده است. این نظریه توسط چارلز داروین و دیگر زیست‌شناسان مبنای علوم زیستی قرار گرفت و انسان کنونی را ثمره تطور و تکامل موجودات پست دیگر دانستند و نقش خالق متعال در پیدایش و بقای انواع جانداران را انکار کردند که این نظریه بدون دلیل عقلی و نقلی بود و چیزی جز حدس و گمان نبود. ولی بر اساس نظریه تاریخی اسلام، اصل همه انسان‌ها به آدم و حوا برمی‌گردد.^۱

۲. پیامبران معماران تمدن

بر اساس آیات قرآن و روایات فراوان، همانگونه که خدای حکیم، آموزگار انسان در مورد دینی و اخروی به واسطه انبیا بوده و او را به تجربه شخصی اش واگذار نکرده است، در عرصه معاش و حیات مادی اش نیز چنین بوده و از جزئی‌ترین و ساده‌ترین امور معیشتی تا پیچیده‌ترین آن را از طریق پیامبران خود، به انسان‌ها آموخته است. منشأ تمدن (البته تمدنی متعادل که به دور از اسراف و تبذیر و تجاوز و فزون‌طلبی باشد) انبیا بوده‌اند، نه انسان‌ها که مستقلاً و بدون هیچ پیشینه‌ای، دست به کشف علوم و اختراع صناعت‌ها زده باشند.^۲

تغییر و تحول در علوم و فنون، پس از رنسانس با بهره‌گیری از میراث علمی و فنی انبیا و تمدن‌های پیشین بنا شده است و گسترش آن در برخی علوم مضرّ، محصول خودسری انسان و یا آموزه‌های شیطان بوده است.^۳

۱. ر.ک: اسلام و تجدد، ص ۱۷-۳۶

۲. همان، ص ۴۶

۳. در روایاتی آموزش امور شرّاز طرف شیطان بیان شده است. ر.ک: علل الشرایع، ص ۱۳

۳. دلائل منشأ وحیانی علوم و فنون

ادله قرآنی

❖ «عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَم.»^۱

خدا آموخت به انسان آنچه را که نمی دانست.

شیخ طوسی در تفسیر این آیه می گوید: «این آیه منت خدا بر انسان هاست که به آنها آنچه را نمی دانستند آموخت و این آموزش یا به ایجاد بدیهیات عقلی در دل های آنان است و یا به نصب راهنمایی که آنان را به دانش های غیر بدیهی و اکتسابی راهبر باشند و این از بزرگترین نعمت های خدا بر مردم است.»^۲

آیه فوق مطلق است و شامل همه دانش های مورد نیاز بشر اعم از دنیوی و اخروی است.

❖ «وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا.»^۳

و خدا همه نام ها را به حضرت آدم آموخت.

«فضیل بن عباس از امام صادق علیه السلام روایت کرده که گفت: از آن جناب از آیه: «وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا.» پرسیدم، که آن اسماء چه بوده؟ فرمود: اسامی دواها و گیاهان و درختان و کوه های زمین بود.»^۴

«از امام صادق علیه السلام سؤال شد که منظور از نام هایی که خدا به آدم آموخت چیست؟ فرمود نام زمینها، کوه ها، دره ها، بیابانها و در این هنگام نگاهش به فرشی که بر زمین گسترده بود و حضرت بروی آن قرار داشت افتاد و فرمود: حتی نام این فرش را نیز خدا به او آموخت.

براین اساس روشن می شود که حضرت آدم برای کدخدایی زمین و آبادی آن، از فرشتگان سزاورتر بود، چون او به صنعت های گوناگون و کشت زمین و درآوردن آب از زمین و استخراج جواهر از معادن و قعر اقیانوس ها، آموخته شده بود ولی فرشتگان مطلع و قادر بر این امور نبودند.»^۵

۱. علق / ۵

۲. تفسیر تبیان ج ۱۰ ص ۳۸۰

۳. بقره / ۳۱

۴. المیزان، ج ۱، ص ۱۲۰

۵. مجمع البیان ج ۱ ص ۱۰۹

❖ «وَأَنْزَلْنَا الْحَدِيدَ فِيهِ بَأْسٌ شَدِيدٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ»^۱

و آهن را فرستادیم که در آن نیرویی سخت و فوایدی برای مردم است.

«خدا با این آیه خبر می‌دهد که او خود، آهن را فرو فرستاد و در روایت نیز آمده است که خدا همراه با آدم، سندان و پتک و انبر را از آسمان فرود آورد و این امر صحیحی است که گریزی از آن نیست چرا که برای کسی از ما انسان‌ها مقدور نبود ابزار و دیگر اشیاء آهنی را بسازد مگر آن که پیشتر، آلاتی آهنی وجود می‌داشت و اگر به عقب برگردیم بالاخره به ابزاری می‌رسیم که مصنوع خدا بوده است.»^۲

❖ «يَا بَنِي آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُورِي سَوَاتِكُمْ وَرِيشًا»^۳

ای فرزندان بنی آدم! به درستی که برای شما لباسی پدید آوردیم که هم عورت شما را می‌پوشاند و هم مایه تجمل است.

این آیه به طور کلی بیانگر این است که منشأ صنعت نساجی و خیاطی خدای حکیم بوده که با واسطه به حضرت آدم یاد داده است. در روایتی تصریح شده که پس از هبوط آدم و حوا از بهشت، در حالی که عریان بودند و از گرما اذیت می‌شدند، جبرئیل پنبه آورد، به آدم نساجی و به حوا خیاطی را آموخت تا برای خویش لباس فراهم کنند.^۴

❖ «يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أُحِلَّ لَهُمْ قُلْ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ وَمَا عَلَّمْتُم مِّنَ الْجَوَارِحِ مُكَلِّبِينَ تُعَلِّمُونَهُنَّ مِمَّا عَلَّمَكُمُ اللَّهُ فَكُلُوا مِمَّا أَمْسَكْنَ عَلَيْكُمْ»^۵

از تو سؤال می‌کنند چه چیزی برای آنها حلال شده است؟ بگو پاک‌ها و نیز صیدی که با سگان شکاری آموخته‌اید، از آنچه خدا به شما تعلیم داده است. پس از آنچه این حیوانات برای

۱. حدید/ ۲۵

۲. التبیان ج ۹ ص ۵۳۴

۳. اعراف / ۲۶

۴. «وَعَنْ أَنَسٍ قَالَ: هَبَّطَ آدَمُ وَ حَوَاءُ عُرْيَانَتَيْنِ جَمِيعاً عَلَيْهِمَا وَرَقٌ الْجَنَّةِ فَأَصَابَهُ الْحَرُّ حَتَّى قَعَدَ بَيْنَكِي وَ يَقُولُ يَا حَوَاءُ قَدْ آذَانِي الْحَرُّ فَجَاءَ جِبْرَائِيلُ بِقُطْنٍ وَ أَمَرَهَا أَنْ تَغْزِلَهُ وَ عَلَّمَهَا وَ أَمَرَ آدَمَ بِالْحَيَاكَةِ وَ عَلَّمَهُ. بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۱۰؛

ص ۵۷

۵. مائده / ۴

شما (صید می‌کنند و) نگاه می‌دارند بخورید.

طبق این آیه شریفه دو مطلب برداشت می‌شود: ۱- باید تعلیم و تربیت سگ مطابق اصول صحیحی باشد که با وحی آموخته اید یعنی با مفهوم "مِمَّا عَلَّمَكُمُ اللَّهُ" سازگار باشد، ۲- و دیگر اینکه سرچشمه همه علوم هر چند ساده و کوچک باشد از ناحیه خدا است و ما بدون تعلیم او علمی نداریم.^۱

ادله روایی

❖ «وقتی حضرت آدم از بهشت بیرون شد، خدای حکیم همراه او میوه‌های بهشتی (نهال یا دانه) را فرستاد و هر صنعتی را به او آموخت.»^۲

❖ «امام صادق علیه السلام در روایتی درباره وصیت حضرت آدم می‌فرماید که در لحظات آخر عمر فرزندش شیث را فراخواند و گفت: کتاب وصیت زیر سر من است، هرگاه از دنیا رفتم در این کتاب همه آنچه را که تو بدان نیاز داری اعم از امور دینی و دنیایی وجود دارد.»^۳

❖ «ای مفضل درباره دانش‌هایی که از جانب خدا به انسان‌ها اعطا شده و دانش‌هایی که به او اعطا نشده، تفکر کن. همه دانش‌هایی که مصلحت دین و دنیای انسان را تأمین می‌کند به او اعطا شده است. دانش‌هایی که دارای مصلحت دنیایی انسان است عبارت است از: کشاورزی، سوارکاری، استخراج، معادن زمین، دامپروری، حفرقنات، شناخت داروها، صنایع، انواع تجارت و خرید و فروش و صید و شکار و دیگر فنونی که شرح آن طولانی است. و همچنین

۱. تفسیر نمونه، ج ۴، ص ۲۷۵

۲. وَ قَالَ ﷺ لَمَّا أُخْرِجَ آدَمُ مِنَ الْجَنَّةِ زَوَّدَهُ اللَّهُ تَعَالَى مِنْ ثِمَارِ الْجَنَّةِ وَ عَلَّمَهُ صِنْعَةَ كُلِّ شَيْءٍ فَنِمَارِكُمْ مِنْ ثِمَارِ الْجَنَّةِ غَيْرَ أَنَّ هَذِهِ تَتَغَيَّرُ وَ تَلْكَ لَا تَتَغَيَّرُ. مكارم الأخلاق؛؛ ص ۱۷۰

۳. قَالَ يَا بَنِيَّ إِنَّ أَجْلِي قَدْ حَضَرَ وَ أَنَا مَرِيضٌ فَإِنَّ رَبِّي قَدْ أَنْزَلَ مِنْ سُلْطَانِهِ مَا قَدْ تَرَى وَ قَدْ عَهَدَ إِلَيَّ فِيمَا قَدْ عَهَدَ أَنْ أَجْعَلَكَ وَصِيًّا وَ حَازِنًا مَا اسْتَوْدَعَنِي وَ هَذَا كِتَابُ الْوَصِيَّةِ تَحْتَ رَأْسِي وَ فِيهِ أَثَرُ الْعِلْمِ وَ اسْمُ اللَّهِ الْأَكْبَرِ فَإِذَا أَنَا مِتُّ فَخُذِ الصَّحِيفَةَ وَ إِنَّاكَ أَنْ يَطَّلِعَ عَلَيْهَا أَحَدٌ وَ أَنْ تَنْظُرَ فِيهَا إِلَى قَابِلٍ فِي مِثْلِ هَذَا الْيَوْمِ الَّذِي يَصِيرُ إِلَيْكَ فِيهِ وَ فِيهَا جَمِيعُ مَا تَحْتَاجُ إِلَيْهِ مِنْ أُمُورِ دِينِكَ وَ دُنْيَاكَ. قصص الأنبياء عليهم السلام (للراوندي)؛؛ ص ۵۵؛ بحار الأنوار (ط - بيروت) / ج ۱۱ /

از علوم و فنون دیگر که در شان و تحمل او نبوده است منع شده است مثل علم به غیب و آنچه که در بالای آسمان و زیرزمین و آنچه که در اعماق دریاها و عوالم دیگر و آنچه که در قلوب مردم و در ارحام است و چیزهای دیگری که علمش از مردم پوشیده شده است... هر دو به مصلحت اوست.»^۱

از این روایات و روایات دیگر فهمیده می‌شود این علوم به طور کامل با تمام جزئیات آموزش داده شده نه به طور کلی و ناقص؛ و این علوم از انبیا به نسل‌های بعد منتقل شده تا زمان ظهور اسلام؛ پس طبیعی هست که آموزش این علوم توسط پیامبر اسلام و امامان معصوم علیهم‌السلام نیاز به تکرار نداشت به جز دانش طب که به دلیل اهمیت ویژه آن و برخی دخل و تصرفات غلطی که در آن صورت گرفته بود نیازمند بازسازی بود که حاصل آن هزاران حدیثی است که در منابع روایی موجود است.

۴. محدودیت قوای ادراکی انسان

غیر از این که خود انسان بالوجدان، محدودیت ادراکی خود را می‌فهمد، روایاتی نیز بر این محدودیت دلالت دارند.

❖ دلیل بر اطاعت از رسولان

در بخشی از مناظره امام رضا علیه‌السلام با فرد زندیقی، درباره دلیل وجوب اطاعت از رسولان، حضرت

۱. فَكَيْزِيَا مُفَضَّلُ فِيمَا أُعْطِيَ الْإِنْسَانُ عِلْمَهُ وَ مَا مُنِعَ فَإِنَّهُ أُعْطِيَ جَمِيعَ عِلْمٍ مَا فِيهِ صَلَاحٌ دِينِهِ وَ دُنْيَاهُ فِيمَا فِيهِ صَلَاحٌ دِينِهِ مَعْرِفَةُ الْخَالِقِ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى... وَ كَذَلِكَ أُعْطِيَ عِلْمَ مَا فِيهِ صَلَاحٌ دُنْيَاهُ كَالزَّرَاعَةِ وَ الْغَرَسِ وَ اسْتِخْرَاجِ الْأَرْضِينَ وَ اقْتِنَاءِ الْأَعْتَامِ وَ الْأَنْعَامِ وَ اسْتِثْبَاتِ الْمِيَاهِ وَ مَعْرِفَةِ الْعَقَاقِيرِ الَّتِي يُسْتَشْفَى بِهَا مِنْ ضُرُوبِ الْأَسْقَامِ وَ الْمَعَادِينِ الَّتِي يُسْتَخْرَجُ مِنْهَا أَنْوَاعُ الْجَوَاهِرِ وَ رُكُوبِ الشُّفَنِ وَ الْعَوْصِ فِي الْبَحْرِ وَ ضُرُوبِ الْحَبْلِ فِي صَيْدِ الْوَحْشِ وَ الطَّيْرِ وَ الْحَيَاتَانِ وَ النَّصْرُفِ فِي الصَّنَاعَاتِ وَ وُجُوهِ الْمَتَاجِرِ وَ الْمَكَاسِبِ وَ غَيْرِ ذَلِكَ مِمَّا يَطُولُ شَرْحُهُ وَ يَكْثُرُ تَعْدَادُهُ مِمَّا فِيهِ صَلَاحٌ أَمْرِهِ فِي هَذِهِ الدَّارِ فَأُعْطِيَ عِلْمَ مَا يَصْلُحُ بِهِ دِينُهُ وَ دُنْيَاهُ وَ مُنِعَ مَا سِوَى ذَلِكَ مِمَّا لَيْسَ فِي شَأْنِهِ وَ لَا طَافَتِهِ أَنْ يَعْلَمَ كَعِلْمِ الْغَيْبِ... توحيد

می‌فرمایند: «به این دلیل که در آفرینش و قوای ادراکی مردم، چیزی نیست که مصالح آن‌ها را به نحو کامل تأمین نماید و از سوی دیگر نیز، خدا برتر از آن است که با چشم دیده شود و عجز و ناتوانی مردم هم از ادراک ظاهری خدا معلوم است، برای همین چاره‌ای نیست که فرستاده‌ای معصوم، بین خدا و خلق باشد که امر و نهی خدا و آداب و مورد نظر او را به مردم ابلاغ کند و آن‌ها را نسبت به اموری که منافعشان را جلب و مضارشان را دفع می‌کند، آگاه نماید؛ زیرا در سرشت مردم، منبعی نیست که با آن، احتیاجشان را اعم از منافع و مضارشان، بشناسند.»^۱

پس با توجه به این روایت برای تشخیص منافع و مضار و احتیاجات، اعم از دنیایی و اخروی باید به رسولان الهی مراجعه کنیم.

❖ تنها راه شناخت غذا و دارو

«خدای عزوجل در کتابش، سبب بقا و تداوم حیات انسان‌ها را بیان کرده است. حیات انسان‌ها به چهار عامل بستگی دارد: «غذا و آب»، «لباس»، «مسکن» و «ازدواج»، و انسان‌ها در این چهار عامل، به امر و نهی نیاز دارند. (و انسان و حیوان قابل مقایسه نیستند زیرا) خدای حکیم دوزنوع حیوان خلق نمود: یکی ناطق و دیگری غیرناطق؛ برای غیرناطق دو امتیاز قرارداد تا مایه حیات آن‌ها باشد: یکی امتیاز شناخت و دستیابی به خوراک و شناخت مفید از غیر مفید آن، به وسیله حس بویایی بود و دیگر آن که بر آن‌ها پشم و کرک و مو رویاند تا در مقابل سرما و گرما محافظ آن‌ها باشد؛ از سوی دیگر آن‌ها را از دو ویژگی محروم کرد: یکی سخن گفتن^۲ و دیگری عقل و فهم، و آن‌ها را در اختیار انسان قرار داد تا تحت تصرف و فرمان خود در آورد. اما درباره انسان، خدا آنان را از شناخت انواع خوراکی‌های سودمند و زیان‌مند به وسیله حس بویایی محروم

۱. فَإِنْ قَالَ قَائِلٌ فَلِمَ وَجَبَ عَلَيْهِمْ مَعْرِفَةُ الرُّسُلِ وَالْإِقْرَارُ بِهِمْ وَالْإِدْعَاءُ لَهُمْ بِالطَّاعَةِ قِيلَ لِأَنَّهُ لَمَّا أَنْ لَمْ يَكُنْ فِي خَلْقِهِمْ وَقُوَاهُمْ مَا يَكْمُلُونَ بِهِ مَصَالِحَهُمْ وَكَانَ الصَّانِعُ مُتَعَالِيًا عَنْ أَنْ يَرَى وَكَانَ ضَعْفُهُمْ وَعَجْزُهُمْ عَنْ إِدْرَاكِهِ ظَاهِرًا لَمْ يَكُنْ بُدًّا لَهُمْ مِنْ رَسُولٍ بَيْنَهُ وَبَيْنَهُمْ مَعْصُومٍ يُؤَدِّي إِلَيْهِمْ أَمْرَهُ وَنَهْيَهُ وَادْبَهُ وَيَقْفُهُمْ عَلَى مَا يَكُونُ بِهِ اجْتِرَافًا مَنَافِعِهِمْ وَ مَضَارِّهِمْ. عيون أخبار الرضا عليه السلام؛ ج ۲؛ ص ۱۰۰

۲. ظاهراً مراد از سخن گفتن، سخن به مثل یا شبیه انسان است، وگرنه با توجه به قرائن و شواهد دیگر نوعی شعور و نوعی سخن گفتن در بین خودشان وجود دارد.

ساخت و برای همین اگر مردم، انواع گیاهان سودمند و زیانبار و خوراکی و سمی را نزد زیرک‌ترین و عاقل‌ترین خودشان جمع کنند، او قادر نیست با خرد و اندیشه خود، آن‌ها را از هم تشخیص دهد و تنها از ناحیه موقوف (امرو نهی و اعلام خدا و فرستادگان او) می‌توانند به چنین شناختی دست یابند.^۱

«از امام صادق علیه السلام سوال شد: آیا بهشت آدم، بهشت آخرت بود یا از بهشت‌های دنیا؟ امام علیه السلام فرمود: از بهشت‌های دنیا بود که خورشید و ماه در آن طلوع می‌کرد و اگر از بهشت‌های آخرت بود، هرگز از آن بیرون نمی‌رفت. وقتی خدا آدم را در بهشت جای داد، او به خاطر نادانی به سوی آن درخت رفت به جهت این که خدای حکیم انسان‌ها را به گونه‌ای خلق کرده است که جز با امر و نهی و خوراک و پوشاک و مسکن و ازدواج باقی نمی‌ماند و آدمی جز از ناحیه خدا نمی‌تواند سود و زیان خود را تشخیص دهد.»^۲

«ای مفضل! در گیاهان دارویی و این که هر یک از آن‌ها در تهیه دارویی خاص به کار می‌روند، اندیشه کن. یکی مانند «شیطرج» در اعماق مفاصل نفوذ می‌کند و مواد زاید و رسوبات آن را دفع می‌کند، یکی دیگر مثل «افتمون» خلط سودا را از بدن خارج می‌کند، دیگری مثل «سکینج» بادها را از بدن خارج می‌کند و گیاه دیگری اورام را تحلیل می‌برد، و گیاهانی دیگر که خواص دیگری دارند. پس چه کسی این خواص را در این گیاهان قرار داده است، جز آن کسی که آن‌ها را برای منفعت مردم آفریده است؟! و چه کسی مردم را نسبت به این خواص آگاه کرده است، جز آن کسی که این خواص

۱. وَأَمَّا السَّبَبُ الَّذِي بِهِ بَقَاءُ الْخَلْقِ فَقَدْ بَيَّنَّ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ فِي كِتَابِهِ أَنَّ بَقَاءَ الْخَلْقِ مِنْ أَزْبِجِ وَجْهِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ وَاللِّبَاسِ وَالْكَيْتِ وَالْمَنَاحِيحِ لِلتَّنَاسُلِ مَعَ الْحَاجَةِ فِي ذَلِكَ كُلِّهِ إِلَى الْأَمْرِ وَالنَّهْيِ... وَلَمْ يَجْعَلْ فِي النَّاطِقِينَ مَعْرِفَةَ الضَّارِّ مِنَ الْغَدَاءِ وَالنَّافِعِ بِالسَّمِّ وَالتَّنْسِيمِ حَتَّى إِنَّ أَفْهَمَ النَّاسِ وَأَعْقَلَهُمْ لَوْ جَمَعَتِ النَّاسُ لَهُ ضُرُوبَ الْحَشَائِشِ مِنَ النَّافِعِ وَالضَّارِّ وَالْغَدَاءِ وَالسَّمِّ لَمْ يُمَيِّزْ ذَلِكَ بِعَقْلِهِ وَفِكَرِهِ بَلْ مِنْ جِهَةٍ مُوقِفٍ فَقَدْ اخْتِاجَ الْعَاقِلُ الْفَطْنُ الْبَصِيرُ إِلَى مُؤَدِّبٍ مُوقِفٍ يُوقِفُهُ عَلَى مَنَافِعِهِ وَيُعَلِّمُهُ مَا يَضُرُّهُ. بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۹۰؛ ص ۴۲

۲. تفسیر القمی اَبی رَفَعَهُ قَالَ: سُئِلَ الصَّادِقُ علیه السلام عَنْ جَنَّةِ آدَمَ أَمِنْ جَنَّاتِ الدُّنْيَا كَانَتْ أَمْ مِنْ جَنَّاتِ الْآخِرَةِ فَقَالَ كَانَتْ مِنْ جَنَّاتِ «۲» الدُّنْيَا تَطْلُعُ فِيهَا الشَّمْسُ وَالْقَمَرُ وَلَوْ كَانَتْ مِنْ جَنَّاتِ الْآخِرَةِ مَا خَرَجَ مِنْهَا أَبَدًا قَالَ فَلَمَّا أَشْكَنَهُ اللَّهُ الْجَنَّةَ أَتَى جَهَالَهَ إِلَى الشَّجَرَةِ لِأَنَّهُ خُلِقَ خَلْقَهُ لَا تَبْقَى إِلَّا بِالْأَمْرِ وَالنَّهْيِ وَالْغَدَاءِ وَاللِّبَاسِ وَالْأَكْنَانِ وَالتَّنَاحُحِ وَلَا يُدْرِكُ مَا يَنْفَعُهُ مِمَّا يَضُرُّهُ إِلَّا بِالتَّوْقِيفِ. بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۱۱؛ ص ۱۶۱

را در گیاهان قرار داده است؟! انسان‌ها (آنگونه که بعضی پنداشته اند) چگونه می‌توانستند از سر تصادف و اتفاق به این خواص آگاهی یابند؟!»

اگر هم (طبق ادعای برخی) با ذهن و اندیشه و ذکاوت و تجربه‌آموزی‌ای که به انسان عنایت شده، او می‌تواند به آن‌ها پی ببرد، حیوانات چگونه از برخی از ویژگی‌های درمانی گیاهان آگاهند و برخی از درندگان، زخم خود را با گیاهی دارویی درمان می‌کنند و پرنده‌ای با حقنه کردن، بیوست خود را درمان می‌نماید و دیگر موارد (ی که حیوانات از گیاهان دارویی استفاده می‌کنند)؟

چه بسا در گیاهانی که در دشت و صحرا می‌روید تردید کنی و بگویی در این مناطق که انسانی زندگی نمی‌کند این گیاهان اضافی اند و به کار نمی‌آیند در حالی که چنین نیست، شاخ و برگشان غذای حیوانات، دانه‌ها برای پرندگان، چوبهای خشک برای استفاده انسان است و آدمی از بسیاری از آن‌ها در درمان و معالجه استفاده می‌کند.

همچنین از بعضی برای دباغی پوست‌ها، از بعضی برای رنگ آمیزی اشیاء و... استفاده می‌شود.

می‌دانی که گیاه «پیزر» از ریزترین و کوچکترین گیاهان به شمار می‌رود.

در این گیاه و همانند آن، سود و مصلحت فراوان نهفته است. از این پیزر کاغذها ساخته می‌شود که پادشاهان و رعایا را به کار آید، حصیری به دست می‌آید که همه مردم به کار می‌برند، غلافها به دست می‌آید که برای نگهداری ظروف آبگینه و غیر آن استفاده می‌شود و در میان ظرفهای شکستنی می‌نهند تا نشکنند و...

از اینکه در صغیر و کبیر و ریز و درشت و با ارزش و بی‌ارزش آفرینش مصالح فراوان نهفته شده، درس عبرت بگیر. پست‌ترین آنها عذره انسان و سرگین حیوان است که کثافت و نجاست در آن گرد آمده ولی برای کشتزارها و سبزیها از چنان ارزشی برخوردار است که چیزی جای آن را نمی‌گیرد. تا جایی که هیچ گیاهی از رشد و نمو بالایی برخوردار نمی‌شود مگر با چیزی که از مردم دفع می‌شود و هیچ‌گاه به آن نزدیک نمی‌شوند.

بدان که منزلت و مکان هر چیزی به حسب قیمت آن نیست، چه بسا چیزی در بازار کاسبی بی‌ارزش و کم‌فایده باشد ولی در میدان دانش، ارزشمند و بلکه نفیس باشد. پس به خاطر کم

قیمتی، چیزی را بی اعتبار مشمار. اگر شیفتگان و طالبان دانش کیمیا، به خواص عذره و مدفوع پی می بردند آن را با قیمتی گران و با بیشترین قیمت‌ها می خریدند.^۱

«هر روز در محراب حضرت داوود علیه السلام گیاهی می روید و به سخن در می آمد و می گفت: مرا بگیر، من برای این چیز و آن چیز مفید هستم.»^۲

❖ علم بی پایان امام در شناخت داروها (حدیث اهل‌بجه)

این حدیث با عظمت و نامه گرامی که آن را امام صادق علیه السلام به شاگرد خود مفضل بن عمر جعفری درباره اثبات توحید نوشته، حدیث مفصلی است که در این جا گزیده‌ای از آن را که محل شاهد ماست می آوریم تا اثبات کنیم که امام صادق علیه السلام به طور کامل به گیاهان طبی و منافع و مضار آن و انواع آن و محل رویدن آن و چگونگی استعمال آن آگاه بود، به گونه‌ای که پزشکان عصر او و کسانی که در آن زمان به این کارها اشتغال داشتند آن را نمی دانستند و این در حالی است که امام این مطالب را در مقام بیان اثبات توحید ذکر فرموده و در صدد بیان مفصل و مستقل آن نبوده است و این برای هر انسان با انصاف و آگاه، روشن می کند که امام تا چه حد به این علم آگاهی داشته است، علمی که آن را با وراثت از اجداد خود و از پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم یاد گرفته بود و از راه تعلیم و از طریق استاد و درس یاد نگرفته بود. و اینک ما آن قسمت را که از این حدیث انتخاب کرده ایم، می آوریم:

مفضل بن عمر جعفری به امام صادق علیه السلام نوشت و به او اطلاع داد که گروه‌هایی از این مردم

۱. فَكَرَزِي فِي هَذِهِ الْعَقَاقِيرِ وَمَا خُصِبَهَا كُلُّ وَاحِدٍ مِنْهَا مِنَ الْعَمَلِ فِي بَعْضِ الْأَدْوَاءِ فَهَذَا يُعُورُ فِي الْمَفَاصِلِ فَيَسْتَخْرِجُ الْفُضُولَ الْغَلِيظَةَ مِثْلَ الشَّيْطَرِجِ وَ هَذَا يَتْرَفُ الْمِرَّةَ السَّوْدَاءَ مِثْلَ الْأَفْتِيمُونَ وَ هَذَا يَنْفِي الرِّبَاحَ مِثْلَ السَّكِينِجِ وَ هَذَا يُحَلِّلُ الْأُورَامَ وَ أَشْبَاهَ هَذَا مِنْ أَعْمَالِهَا فَمَنْ جَعَلَ هَذِهِ الْقَوَى فِيهَا إِلَّا مَنْ خَلَقَهَا لِلْمَنْفَعَةِ وَ مَنْ فَظَنَ النَّاسَ لَهَا إِلَّا مَنْ جَعَلَ هَذَا فِيهَا وَ مَتَى كَانَ يُوقَفُ عَلَى هَذَا مِنْهَا بِالْعَرَضِ وَ الْإِتْفَاقِ - كَمَا قَالَ الْقَائِلُونَ وَ هَبِ الْإِنْسَانُ فَظَنَ لِهَذِهِ الْأَشْيَاءِ بِذَهَبِهِ وَ لَطِيفِ رَوَيْتِهِ وَ تَجَارِبِهِ فَالْبَهَائِمُ كَيْفَ فَظَنَتْ لَهَا حَتَّى صَارَ بَعْضُ السَّبَاعِ يَتَدَاوَى مِنْ جِرَاحَةٍ إِنْ أَصَابَتْهُ بِبَعْضِ الْعَقَاقِيرِ فَيَبْرَأُ. توحيد المفضل؛ ؛ ص ۱۶۳

۲. وَ كَانَ دَاوُدُ علیه السلام تَنَبَّأَ فِي مَحْرَابِهِ فِي كُلِّ يَوْمٍ حَشِيشَةً، فَتَقُولُ: حُدْنِي فَإِنِّي أَصْلِحُ لِكَذَا وَ كَذَا. اعتقادات الإمامیه (للصدوق)؛ ؛ ص ۱۱۶

پدید آمده‌اند که ربوبیت خدا را انکار می‌کنند و در این مسأله به مجادله می‌پردازند. مفضل از امام خواست که سخن این گروه‌ها را رد کند تا وی بتواند با آن‌ها محاجه کند.

امام علیه السلام در پاسخ مفضل چنین نوشت:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ*. اما بعد، خداوند ما و تو را به انجام طاعت خود موفق بدارد و بدین وسیله خوشنودی و رحمت خود را شامل ما سازد. نامه تو واصل شد و در آن تذکر داده بودی که در میان مردم چه چیزی به وجود آمده و گروهی از اهل الحاد هستند که ربوبیت را انکار می‌کنند و تعداد آن‌ها زیاد شده و بحث با آنان مشکل شده است.

نامه تو به من رسید و برای تو نامه‌ای می‌نویسم که در آن با بعضی از اهل ادیان از منکران مباحثه کرده‌ام و آن چنین است:

پزشکی از هند پیش من آمد و با من در عقیده خود منازعه می‌کرد و در گمراهی خود مجادله می‌نمود. روزی او هلیله‌ای را خرد می‌کرد تا به دوایی که به آن احتیاج داشت مخلوط کند، این سخن را که همواره در آن با من منازعه می‌کرد، بر زبان آورد و ادعای او این بود که دنیا همواره بوده است و همیشه درختی روئیده و درختی افتاده است و کسی متولد شده و کسی مرده است، او گمان می‌کرد که اعتقاد به خدا يك ادعایی است که دلیلی ندارد و برای او ثابت نشده است و این مطلبی است که آخری از اولی و کوچک از بزرگ اخذ کرده‌اند و همانا اشیائی که جدا و یا با هم و آشکار و یا پنهان هستند، تنها با حواس پنجگانه شناخته می‌شوند.

گفتم: به من اطمینان بده که اگر برای تو از همین هلیله که در دست توست و از همین طب که فن تو و فن پدران و نیاکان توست و از دواهایی که مشابه آن است، دلیل آوردم، تو حق را می‌پذیری و انصاف می‌دهی؟

گفت: به تو اطمینان می‌دهم.

گفتم: آیا مردم را زمانی گذشته است که طب و منافع آن را مانند همین هلیله و امثال آن نمی‌شناختند؟

گفت: آری.

گفتم: پس از کجا به آن راه پیدا کردند؟

گفت: با تجربه و مقایسه.

گفتم: پس چگونه به این فکرافتادند که تجربه کنند و از کجا فهمیدند که این کار به مصلحت بدن‌های آن‌هاست در حالی که جز ضرر در آن نمی‌دیدند؟ چگونه آن را شناختند و چیزی را فهمیدند که حواس ظاهری به آن هدایت نمی‌کرد؟

گفت: با تجربه.

گفتم: به من خبر بده از بنیانگذار علم طب و تعریف‌کننده این گیاهان دارویی که در شرق و غرب عالم پراکنده است مگر چنان نیست که به ناچار مرد حکیمی از این شهرها این علم را وضع کرده است؟

گفت: به ناچار چنین است و مرد حکیمی آن را وضع کرده و دانشمندان دیگر را بر آن جمع کرده و آنها در آن نظر کرده‌اند و با عقول خود راجع به آن اندیشیده‌اند.

گفتم: مثل اینکه انصاف را رعایت کردی و به اطمینانی که داده بودی عمل نمودی. اکنون بگو که این حکیم چگونه این مطلب را فهمید؟ فرض کنیم که او دواهایی را که در مملکت خود او بود شناخت، مانند زعفران که در بلاد فارس به عمل می‌آید؛ آیا تمام گیاهان زمین را جستجو کرد و درخت به درخت آن‌ها را چشید تا اینکه همه آن‌ها را بر او معلوم شد؟ آیا عقل توبه تو این اجازه را می‌دهد که بگویی حکیمانی همه بلاد فارس و گیاهان آن را درخت به درخت بررسی کردند و با حواس خود آن‌ها را شناختند و به آن درختی که در آن یکی از ترکیبات این دواها وجود داشت دست یافتند با اینکه حواس آن‌ها آن را درک نمی‌کرد؟

فرض کنیم که آن حکیم پس از جستجوی بسیار و بررسی در همه بلاد فارس، این درخت را شناخت، پس چگونه دانست که آن درخت خاصیت دوائی پیدا نمی‌کند مگر اینکه به آن هلیله از بلاد هند و مصطکی از روم و مشک از تبت و دارچین از چین و بیضه بیدستر از ترک و افیون از مصر و حبر از یمن و بورق از ارمنستان و غیر اینها از ترکیبات داروئی که گیاهانی گوناگونی هستند، مخلوط شود؟ چون تأثیر آن در صورتی است که اینها يك جا جمع شوند و به تنهایی آن منفعت را ندارند.

او چگونه به محل رویدن این گیاهان داروئی که اقسام گوناگونی دارند و در شهرهای

مختلف قرار دارند پی برد و این در حالی است که برخی از آنها به صورت ریشه و برخی به صورت برگ و برخی بصورت فشرده و برخی به صورت مایع و برخی به صورت صمغ و برخی به صورت روغن و برخی به صورت فشار دادن و برخی به صورت طبخ کردن است و برخی به صورتی است که فشار داده می شود ولی طبخ نمی شود و این هر کدام با لغت خاصی است و بعضی از آنها جز با ترکیب با بعضی دیگر حالت دوا پیدا نمی کند و برخی از آنها اعضاء بدن درندگان و حیوانات خشکی و دریاست.

در همین حال، مردم این شهرها با یک دیگر دشمنی و اختلاف دارند و با زبان های گوناگونی صحبت می کنند و در حال جنگ هستند و همدیگر را می کشند و اسیر می کنند. آیا به نظر تو این حکیم تمام این شهرها را گشته و تمام زبان ها را می دانست و در همه جا گردش کرده و این گیاهان را در شرق و غرب با امنیت و سلامت بررسی نموده و هرگز بیمار نشده و نترسیده و همواره زنده بوده و مرگ به سراغ او نیامده و همیشه هدایت یافته و گمراه نشده و خسته نشده تا زمان و محل رشد آنها را دانسته با اینکه آن ها صفات و رنگ ها و نام های گوناگونی دارند، سپس او هر کدام را به صفت خود شناخته و هر درختی را با رویش و برگ و میوه و بو و طعم آن مشخص کرده است.

آیا این حکیم چاره ای جز این داشته که تمام درختان دنیا و سبزیها و ریشه های آن را درخت به درخت و برگ به برگ و جزء به جزء بررسی کند؟

فرض کنیم که آن درختی را که می خواسته پیدا کرده، پس چگونه حواس ظاهری او را راهنمایی کرده که این درخت صلاحیت دارویی دارد و درخت گوناگون است بعضی از آن شیرین و بعضی تلخ و بعضی ترش و بعضی شورا است.

اگر بگوییم که آن حکیم در این شهرها از این و آن می پرسد، او چگونه درباره چیزی که آن را مشاهده نکرده و با حواس خود در نیافته می پرسد و اساسا او چگونه از این درخت می پرسد در حالی که او زبان آنها را نمی داند و به زبانهای دیگر چیزهای بسیاری است.

فرض کنیم که او چنین کرد، او سودها و زیانها و چگونگی تسکین دادن و تحریک و سردی و گرمی و تلخی و تند و نرمی و شدت آن را چگونه می شناسد اگر بگوییم از راه گمان می شناسد،

این درست نیست چون اینها با طبایع و حواس درك نمی‌شوند.

واگر بگویی با تجربه و خوردن آنها می‌شناسد، او باید در اولین دفعه‌ای که این دواها را می‌خورد، می‌مرد چون به آنها جهالت داشت و سود و زیان آنها را نمی‌دانست و بیشتر آنها سمّ قاتل است.

واگر بگویی که او در تمام شهرها گشته و در میان هرملتی زندگی کرده و زبان آنها را یاد گرفته و دواهای آنها را با کشتن اولی و دومی تجربه کرده، در چنین حالتی او باید جماعت بسیاری را بکشد تا يك دارو را بشناسد و مردم این شهرها که کسانی از آنها را کشته است خود را فدای او نمی‌کنند و نمی‌گذارند که در میان آنها زندگی کند.

فرض کنیم که او همه اینها را بررسی کرد، ولی بیشتر آنها سمّ قاتل است اگر زیاد بدهد می‌کشد و اگر کم بدهد اثر نمی‌کند.

فرض کنیم که او همه این کارها را کرد و در مشرق و مغرب زمین سیر نمود و عمر او هم آنقدر طولانی شد که درخت به درخت و شهر به شهر بررسی نمود، او چگونه چیزهای دیگر مانند پرندگان و درندگان و حیوانات دریا را تجربه کرد.

حال که این حکیم به گمان تو تمام گیاهان دارویی را تجربه کرد و همه را جمع آوری نموده است ولی برخی از آنها حالت دارویی پیدا نمی‌کند مگر اینکه به اعضاء بدن حیوانی مخلوط شود، آیا او تمام پرندگان و درندگان دنیا را يك يك به دست آورده و آنها را کشته و تجربه کرده است همان گونه که به گمان تو تمام گیاهان را تجربه کرده است؟ اگر چنین بوده پس چگونه حیوانات باقی ماندند و نسل آنها از بین نرفت و آنها مانند درخت نیستند که اگر یکی را ببری دیگری جای آن را بگیرد.

فرض کنیم که تمام پرندگان را به دست آورد، او با حیوانات دریایی چه می‌کند او باید دریا به دریا و حیوان به حیوان بگردد تا به آن احاطه پیدا کند همان گونه که به فرض به تمام گیاهان احاطه پیدا کرده است. اگر هر چیزی را قبول نکنی حتماً این را قبول داری که حیوانات دریایی همگی زیر آب هستند آیا عقل و حواس به تو این اجازه را می‌دهد که گمان کنی که همه اینها را با بررسی و تجربه می‌توان درك کرد؟

طیب هندی گفت: همه راهها را به روی من بستی، اکنون نمی دانم چه جوابی بدهم؟ پس گفتم: بزودی برای تو برهان دیگری می آورم که مطلب بیشتر از آنچه گفتم روشن تر شود. آیا نمی دانی که این دواها که شامل گیاهان و اعضای بدن پرندگان و درندگان می شود، حالت دارویی پیدا نمی کنند مگر پس از آنکه با یک دیگر ترکیب شوند؟

گفت: آری چنین است.

گفتم: به من خبر بده که حواس این حکیم چگونه مقدار آن را که چند مثقال و چند قیراط است، درک کرده؟ تو دانشمندترین مردم در این موضوع هستی چون کار توطب است و تو گاهی در یک دارو از یک قلم چهار صد مثقال و از قلم دیگری یا چهار مثقال و قیراط یا کمتر و بیشتر وارد می کنی تا به اندازه معلومی دوا به دست می آید که اگر آن را به کسی که اسهال دارد بدهی اسهال دارد او بند شود و اگر همان را به کسی بدهی که قولنج دارد شکم او باز می شود.

چگونه حواس او دریافت که آنچه را که برای سردرد می دهد به پاها نمی رسد در حالی که پایین رفتن دارو آسانتر از بالا رفتن است و آنچه برای درد پا می خورد به سر نمی رسد در حالی که آن نزدیک است و همین طور تمام دواهایی که برای عضوهای مخصوص خورده می شود در حالی که همه اینها به معده می رسد و از آنجا پنخس می گردد، چگونه آن بالا می رود و پایین نمی آید حواس چگونه اینها را درک کرد و فهمید که آنچه برای گوش است به چشم فایده ندارد و آنچه برای چشم است درد گوش را ساکت نمی کند و همین طور تمام اعضای بدن که دوا هر عضوی به همان عضو می رسد.

عقلها و حسها چگونه اینها را فهمید در حالی که حس در داخل بدن و عروق و گوشت و بالای پوست راه ندارد نه با شنیدن و نه با دیدن یا بوییدن یا چشیدن و یا لمس کردن، آنها را درک نمی کند.

طیب هندی گفت: از آنچه می دانستم به من سخن گفتمی، غیر از اینکه ما می گوئیم: حکیمی که این دواها و ترکیبات آنها را وضع کرده وقتی به کسی دوا می داد و او می مرد، شکم او را می شکافت و عروق او را بررسی می کرد و مجاری دوا را می دید و آن جاهایی را که دوا به آنها رسیده بود تحقیق می کرد.

گفتم: به من خبر بده که آیا تونمی دانی که وقتی دوايي در عروق قرار گرفت با خون مخلوط می‌شود و با آن یکی می‌گردد؟ گفت: آری.

گفتم: آیا تونمی دانی که وقتی انسان می‌میرد، خون او سرد و منعقد می‌شود؟ گفت: آری. گفتم: پس این حکیم چگونه دوايي را که به مریض داده بعد از آنکه مخلوط شد و رنگی جز رنگ خون پیدا نکرد، می‌شناسد؟ گفت: مرا به جای سختی بردی و تا به حال چنین حالتی پیدا نکرده بودم چیزهایی گفتمی که نمی‌توانم آن‌ها را رد کنم... تا آخر حدیث.^۱

نتیجه

با ذکر این حدیث معلوم شد امام صادق علیه السلام تا چه حد آگاهی گسترده و شناخت کامل به خواص ادویه و سود و زیان آن داشته و تمام خاصیت‌های آن‌ها را به صورت مفرد یا مرکب می‌دانست و از محل رویدن و طبیعت آن‌ها آگاهی داشت، بدون آنکه به معلم یا طبیبی نسبت داده شود که امام از او اخذ کرده باشد، بلکه هیچ پزشک یا داروسازی در زمان او آن‌ها را نمی‌دانست. پس در این حدیث بیشتر اثبات کردند که دارو باید از طریق وحی معرفی شود. این علم از طریق الهام یا از طریق ارث بردن از اجداد طاهرینش بوده است، آن‌هایی که خدا آنان را مخصوص به علم خود کرده و آنان را محل و منبع علم قرار داده و آنان را سخنان در علم «والراسخون فی العلم» و حاملان حکمت معرفی کرده است.

❖ روح القدس، عامل شناخت حقیقت اشیاء

جابر می‌گوید از امام باقر علیه السلام درباره (منشأ و چگونگی) علم امام علیه السلام پرسیدم، امام علیه السلام فرمود: در پیامبران و امامان علیهم السلام پنج روح وجود دارد: روح القدس، روح ایمان، روح حیات، روح قدرت، روح شهوت، آنان با روح القدس آن چه را که در زیر عرش و در اعماق زمین است، می‌شناسند.^۲

۱. أَمْ كَيْفَ اهْتَدَى لِمَنَابِتِ هَذِهِ الْأَدْوِيَةِ وَ هِيَ الْوَأْنُ الْمُخْتَلِفَةُ وَ عَفَاقِيْرُ مُتَبَايِنَةٍ فِي بُلْدَانٍ مُتَفَرِّقَةٍ فَمِنْهَا عُرُوقٌ وَ مِنْهَا لِحَاءٌ وَ مِنْهَا وَرَقٌ وَ مِنْهَا ثَمَرٌ وَ مِنْهَا عَصِيْرٌ وَ مِنْهَا مَائِعٌ وَ مِنْهَا صَمْعٌ وَ مِنْهَا دُهْنٌ وَ مِنْهَا مَا يُعَصْرُ وَ يُطْبَخُ وَ مِنْهَا مَا يُعَصْرُ وَ لَا يُطْبَخُ مِمَّا سُمِّيَ بِلُغَاتٍ شَتَّى لَا يُصْلِحُ بَعْضُهَا إِلَّا بِبَعْضٍ وَ لَا يَصِيْرُ دَوَاءً إِلَّا بِاجْتِمَاعِهَا وَ مِنْهَا مَرَائِرُ السَّبَاعِ وَ الدَّوَابِّ الْبَرِّيَّةِ وَ الْبَحْرِيَّةِ. بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۳؛ ص ۱۸۱

۲. عَنْ جَابِرٍ عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ علیه السلام قَالَ: سَأَلْتُهُ عَنْ عِلْمِ الْعَالِمِ فَقَالَ لِي يَا جَابِرُ إِنَّ فِي الْأَنْبِيَاءِ وَ الْأَوْصِيَاءِ خَمْسَةَ أَرْوَاحٍ رُوحِ

پس برای غیر پیامبران و امامان علیهم السلام که از این روح بهره ای ندارند، شناخت حقایق اشیا با تجربه و خرد خویش ممکن نیست.

اعتراف عالمان و اندیشمندان قدیم و جدید

«خواجه نصیرالدین طوسی، درباره فلسفه بعثت انبیا می گوید: بعثت انبیا عقلاً حسن است زیرا دارای فوائد زیادی برای انسان هاست: ۱- یاری رساندن به عقل در آن چه به آن راه دارد. ۲- ارائه حکم در مواردی که عقل به آن راه ندارد. ۳- برطرف نمودن ترس. ۴- تشخیص نیکی و زشتی، و نفع و ضرر. ۵- حفظ نوع انسانی و به کمال رساندن انسان ها بر حسب استعدادها. ۶- آموزش دادن صنعت های پنهان از انسان ها. ۷- آموزش امور اخلاقی و سیاسی. ۸- خبر دادن از مجازات و پاداش خداوند. علامه حلی نیز همین عبارات خواجه را توضیح می دهد.»^۱

منشأ و حیانی علوم و محدودیت قوای ادراکی انسان را جناب مولوی زیبا به شعر در آورده است که بعضی از ابیات آن ذکر می شود:

این نجوم و طب وحی انبیاست	عقل و حس را سوی بی سوره کجاست
قابل تعلیم و فهمست این خرد	لیک صاحب وحی، تعلیمش دهد
جمله حرفتها یقین از وحی بود	اول او، لیک عقل، آن را فرزند

الْقُدْسِ وَ رُوحِ الْإِيمَانِ وَ رُوحِ الْحَيَاةِ وَ رُوحِ الْقُوَّةِ وَ رُوحِ الشَّهْوَةِ فَبُرُوحِ الْقُدْسِ يَا جَابِرُ عَرَفُوا مَا تَحْتَ الْعَرْشِ إِلَى مَا تَحْتَ
الْتَّرَى ثُمَّ قَالَ يَا جَابِرُ إِنَّ هَذِهِ الْأَرْبَعَةَ أَرْوَاحٌ يُصَيِّبُهَا الْحَدَثَانُ إِلَّا رُوحَ الْقُدْسِ فَإِنَّهَا لَا تَلْهُوُ وَلَا تَلْعَبُ.

عَنِ الْمُفَضَّلِ بْنِ عَمْرٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: سَأَلْتُهُ عَنْ عِلْمِ الْإِمَامِ بِمَا فِي أَفْطَارِ الْأَرْضِ وَهُوَ فِي بَيْتِهِ مُرْحَى عَلَيْهِ
سِنَّهُ فَقَالَ يَا مُفَضَّلُ إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى جَعَلَ فِي النَّبِيِّ صلى الله عليه وآله خَمْسَةَ أَرْوَاحٍ رُوحَ الْحَيَاةِ فِيهِ دَبٌّ وَ دَرَجٌ وَ رُوحَ الْقُوَّةِ فِيهِ
نَهْضٌ وَ جَاهِدٌ وَ رُوحَ الشَّهْوَةِ فِيهِ أَكْلٌ وَ شَرِبٌ وَ أَتَى النِّسَاءَ مِنَ الْحَلَالِ وَ رُوحَ الْإِيمَانِ فِيهِ آمَنٌ وَ عَدَلٌ - وَ رُوحَ الْقُدْسِ فِيهِ
حَمَلُ النَّبُوَّةِ فَإِذَا قُبِضَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وآله انْتَقَلَ رُوحُ الْقُدْسِ «۱» فَصَارَ إِلَى الْإِمَامِ وَ رُوحُ الْقُدْسِ لَا يَنَامُ وَ لَا يَغْفُلُ وَ لَا يَلْهُوُ وَ لَا
يَزْهُوُ «۲» وَ الْأَرْبَعَةُ الْأَرْوَاحُ تَنَامُ وَ تَغْفُلُ وَ تَزْهُوُ وَ تَلْهُوُ وَ رُوحُ الْقُدْسِ كَانَ يَرَى بِهِ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۱؛

ص ۲۷۲

۱. کشف المراد، ص ۲۷۱-۲۷۲

کنندن گوری که کمتر پیشه بود کی زفکرو حیلہ و اندیشه بود
 گربدی این فهم، مرقابیل را کی نهادی برسرا و هابیل را
 که کجا غایب کنم این کشته را این به خون و خاک، در آغشته را
 دید زاغی، زاغ مرده در دهان برگرفته در هوا، گشته پران
 از هوا زیر آمد و شد او به فن از پی تعلیم، او را گور کن
 پس به چنگال از زمین انگیخت گرد زود زاغ مرده را در گور کرد
 دفن کردش پس پیوشیدش به خاک زاغ از الهام حق بد علمناک
 گفت قابیل، آه شه^۱ بر عقل من که بود زاغی زمن، افزون به فن^۲

در قرآن کریم نیز به ماجرای ناتوانی قابیل از دفن برادرش اشاره شده که با تعلیم خدای حکیم توسط کلاغ، به این فن آگاهی یافت.^۳

عقیلی خراسانی از اطبای مشهور طب سنتی:

«حقیقت جمیع علوم حقیقیه و غیر حقیقیه و صنایعیه و علمیه و عملیه، ابتدا بر «حضرت آدم ابوالبشر» به حکم آیه کریمه «وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلَائِكَةِ» نازل و القا شده. و بعد از آن، به حسب اختلاف از زمان و احوال مردم و احتیاج ایشان، هر یک از علوم در ازمنه مختلفه از انبیاء و اوصیاء ایشان ظاهر و صادر گشته؛ به وحی و الهام ربّانی و رؤیای صادقانه.»^۴

ابن سینا: «در توان بشر نیست که حقایق اشیا را دریابد. ما از چیزها تنها خواص و لوازم و اعراض آن‌ها را می‌شناسیم، اما فصل‌های مقوم هر یک را (که نشان دهنده حقیقت آن‌ها هستند) درک نمی‌کنیم. بلکه همین اندازه می‌فهمیم که چیزهایی در عالم هست و خواص و اعراضی دارد، وگرنه ما حقیقت مبدأ اول، عقل، نفس، فلک، آتش، هوا، آب و زمین را درک

۱. شه: کلمه نفرین، اف، وای. لغت نامه دهخدا

۲. دفتر چهارم مثنوی معنوی

۳. سوره مائده / ۳۱

۴. خلاصه الحکمة؛ ج ۲؛ ص ۶۷۱

نمی‌کنیم، حتی در مورد اعراض نیز به حقایق آن‌ها نمی‌رسیم.^۱
 انیشتاین: «در تکامل فکر علمی، حقیقتی به صورتی خیلی روشن، ظاهر و بارز گذشته است:
 هیچ رازی در جهان فیزیکی نیست که به رازی دیگر (در ورای خود) منتهی نشود. همه
 شاهراه‌های عقل و همه کوره راه‌های علوم نظری و فرضیات و حدسیات، سرانجام به فضای بی
 پایانی منتهی می‌گردد که عقل بشر از ادراک اندازه آن قاصر است.»^۲

۵. علوم جدید محصول فلسفه جدید

در حدود چهار قرن پیش، یعنی در قرن شانزدهم، تحولی در علم و منطق پیدا شد و دو نفر از
 فیلسوفان بزرگ جهان که یکی انگلیسی (بیکن) و دیگری فرانسوی (دکارت) است، پیشرو علم
 جدید خوانده شدند. آن چه بر آن تاکید داشتند این بود که علمی به درد می‌خورد که در خدمت
 زندگی و منافع انسان باشد و او را بر طبیعت مسلط کند. در حالی که تا قبل از آن، علم در خدمت
 کشف حقیقت بود و دارای قداست بود. پس با این نظر، تحصیل علم برای دنیای بهتر، اشتغال و
 رفاه بهتر به کار گرفته شد و در خدمت قدرت و استکبار قرار گرفت، نه برای عشق به حقیقت.^۳
 ظهور تمدن جدید و گسترش روزافزون اقتدار علمی و تکنیکی غرب، دیگر جوامع و متفکران
 آن‌ها را دچار شیفتگی و ویا لاقلا، انفعال روحی و فکری نمود. جوامع اسلامی نیز از این آفت بر
 کنار نماندند. بسیاری از اندیشمندان مسلمان، بدون توجه به مبانی فکری و فلسفی تمدن
 جدید، به دنبال سازش بین تمدن جدید (به خصوص مظاهر علمی و فنی آن) با دین برآمدند و با
 مفروض و مطلوب گرفتن چنین اقدامی، به تأویل و بازخوانی متون و آموزه‌های دین پرداختند.
 پیشرفت‌های علمی و تکنولوژی غرب را به عنوان علوم نافع، مورد تأیید دین دانستند و ستایش
 علم و عقل و مذمت جهل از طرف قرآن و روایات را نثار این علوم و فنون کردند. در حالی که هدف
 دستاوردهای عظیم تکنولوژیک، «میل به استیلا و تسلط بر طبیعت» بود که ناشی از ظهور مذهب

۱. رک: اسفار، ج ۷، ص ۱۱۸-۱۱۹

۲. رک: جهان و انیشتاین، ص ۱۳۳-۱۳۲.

۳. رک: تفکر فلسفی غرب از منظر استاد شهید مرتضی مطهری، ص ۱۳۱-۱۳۴

اصالت انسان (اومانیزم) بود.^۱

جوهر علم جدید در این سخن کوتاه فرانسیس بیکن (۱۶۲۶-۱۵۶۱) نمایان است که گفت: « Knowledge is power، علم، قدرت است؛ و «کسب علم برای تحصیل قدرت برتصرف کردن در طبیعت یعنی تغییر و تبدیل اجسام.»^۲

با بریدن انسان از وحی و خلاصه شدن در لذات دنیایی، تغییر جهان طبق تمایلات دنیایی آغاز شد و تعریف علم به کلی دگرگون شد: «باپیدایش فلسفه جدید غرب، هوایی آمده است که در جان‌ها می‌نشیند و مردمان را به مقصدی که خود دارد، می‌رساند. به این معنا که اگر فلسفه جدید نبود، علم جدید هم پیدا نمیشد.»^۳

۶. تنها منبع اخذ علم

برای به دست آوردن علوم نافع چاره‌ای جز اخذ از معصوم نیست. آیات و روایاتی که به «عصمت منبع اخذ علم» اشاره دارند، فراوان هستند که در این جا به چند نمونه اشاره می‌شود:

❖ دقت در کسب غذای فکر

«فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ.»^۴

علم خود را از چه کسی می‌گیریم؟ برنامه غذایی خود را از چه کسانی گرفته‌ایم؟ چه کسانی برای غذای ما تصمیم می‌گیرند؟ چه کسی برای درمان ما صلاحیت دارد؟ تجربه و اندیشه بشری تا کجا می‌تواند برای زندگی انسان برنامه ریزی کند؟

در سوره عبس می‌فرماید: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ» انسان باید با دقت به غذای خود بنگرد. ظاهراً می‌فرماید غذایی را که می‌خوری توجه کن از کجا آمده؟ حلال است یا نه؟ مفید و نیاز

۱. ر.ک: اسلام و تجدد، ص ۱۰۹-۱۱۱

۲. ر.ک: سیر حکمت در اروپا، ص ۱۱۸.

۳. ر.ک: فلسفه در بحران، ص ۱۱۰.

۴. سوره عبس / ۲۴

بدن است یا مضر؟ یک معنای باطنی آیه هم بنا به فرمایش امام معصوم علیه السلام این است که: «در غذای فکری خود دقت کن.» و علم خود را از هر شخصی نگیر چراکه این علم و شناخت، در سعادت و شقاوت انسان نقش اساسی دارد.^۱ و این علم اطلاق دارد و مربوط به تمامی نیازهای زندگی است.

❖ ضرورت فراگیری علم نافع

اطْلُبُوا الْعِلْمَ وَ لَوْ بِالصَّيْنِ^۲

روایاتی که در آن واژه علم مطلق آمده است، باید با روایات دیگر مقید شود. در همین روایت مشهور، «ال» در «العلم»، الف و لام جنس و استغراق نیست که هر علمی را شامل شود، بلکه الف و لام «عهد» است، یعنی علمی که معهود و مطلوب دین و در روایات دیگر آمده است، باید تحصیل شود، گرچه برای آموختن آن، مسافت‌های طولانی مثل چین را طی کنید. با مراجعه به منابع دینی، متوجه خواهیم شد که دین اسلام به دنیا و آخرت، و جسم و روح انسان اهتمام جدی داشته و جزئیات علوم معاش و معاد را برای بشر تبیین کرده است. در هر دو صورت منبع این دو علم نمی‌تواند بلاد کفر باشد. (مگر این که فن و صنعتی مفید، بدون هیچ ضرری در بلاد کفر یافت شود که منشأ آن را وحی می‌دانیم و اشکالی هم در کسب آن نیست)

اگر تعبیر «ولو بالصین» را به چیزی غیر از مسافت طولانی معنا کنیم، با روایات زیادی که در ادامه خواهد آمد، در تعارض قرار خواهد گرفت.

۱. عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عليه السلام فِي قَوْلِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ» قَالَ: قُلْتُ: مَا طَعَامُهُ؟ قَالَ: «عِلْمُهُ الَّذِي يَأْخُذُهُ، عَمَّنْ يَأْخُذُهُ؟». کافی ج ۱ ص ۱۲۳

دَعَوَاتُ الرَّاؤِنِدِيِّ، قَالَ الْحَسَنُ بْنُ عَلِيِّ عليه السلام عَجَبْتُ لِمَنْ يَتَفَكَّرُ فِي مَأْكُولِهِ كَيْفَ لَا يَتَفَكَّرُ فِي مَعْقُولِهِ فَيَجْتَبِ بَطْنَهُ مَا يُؤْذِيهِ وَيُودِعُ صَدْرَهُ مَا يُرْدِيهِ. بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۱؛ ص ۲۱۸

۲. قَالَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وآله وسلم اَطْلُبُوا الْعِلْمَ وَ لَوْ بِالصَّيْنِ - فَإِنَّ طَلَبَ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ. وسائل الشيعة؛ ج ۲۷؛ ص ۲۷
 قَالَ عَلِيُّ عليه السلام اَطْلُبُوا الْعِلْمَ وَ لَوْ بِالصَّيْنِ وَ هُوَ عِلْمٌ مَعْرِفَةُ النَّفْسِ وَ فِيهِ مَعْرِفَةُ الرَّبِّ عَزَّ وَجَلَّ. بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۲؛ ص ۳۲

❖ اهل بیت علیهم‌السلام، گنجینه علوم الاهی

«وَحُزَانَ الْعِلْمِ، حَزَنَةً لِعِلْمِهِ، اصْطَفَاكُمْ بِعِلْمِهِ، وَتَرَاجِمَةً لَوْحِيهِ»^۱

گنجینه علوم الاهی، صاحبان عقول خالص، وارثان علوم پیامبران، برگزیدگان علوم الاهی. در آیاتی از قرآن، علم بی پایان امام علیه‌السلام بیان شده است،^۲ مثل آیه «مَنْ عِنْدَهُ عِلْمٌ مِنَ الْكِتَابِ»^۳ که در روایتی این گونه تبیین شده است:

«ابو سعید خدری می‌گوید: از پیامبر درباره «قَالَ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِنَ الْكِتَابِ» (که در داستان حضرت سلیمان و ملک سرزمین سبا وارد شده است) سؤال کردم، فرمود: کسی که بعضی از علوم کتاب نزد او بود، وصی و جانشین حضرت سلیمان، یعنی آصف بن برخیا بود.

عرض کردم «قُلْ كَفَى بِاللَّهِ شَهِيدًا بَيْنِي وَبَيْنَكُمْ وَمَنْ عِنْدَهُ عِلْمُ الْكِتَابِ» از چه کسی سخن می‌گوید و اشاره به کیست؟
فرمود: او برادر علی بن ابی طالب است.»^۴

۱. وَحُزَانَ الْعِلْمِ وَذَوِي النَّهْيِ وَأَوْلِي الْحُجَى وَكَهْفِ الْوَرَى وَوَرَثَةِ الْأَنْبِيَاءِ مَحَالَ مَعْرِفَةِ اللَّهِ وَمَسَاكِينِ بَرَكَهِ اللَّهِ وَمَعَادِنِ حِكْمَةِ اللَّهِ وَحَفْظَةِ سِرِّ اللَّهِ وَحَمَلَةِ كِتَابِ اللَّهِ اصْطَفَاكُمْ بِعِلْمِهِ وَارْتَضَاكُمْ لِعَيْنِهِ وَاخْتَارَكُمْ لِسِرِّهِ وَاجْتَبَاكُمْ بِقُدْرَتِهِ وَأَعَزَّكُمْ بِهُدَاةِ وَحَصْرِكُمْ بِبُرْهَانِهِ وَانْتَجَبَكُمْ بِنُورِهِ وَأَيَّدَكُمْ بِرُوحِهِ وَحَفْظَةَ لِسِرِّهِ وَحَزَنَةَ لِعِلْمِهِ وَمُسْتَوْدَعًا لِحِكْمَتِهِ وَتَرَاجِمَةً لَوْحِيهِ وَأَرْكَانًا لِتَوْحِيدِهِ وَشُهَدَاءَ عَلَى خَلْقِهِ وَأَعْلَامًا لِعِبَادِهِ. زیارت جامعه کبیره، من لا یحضره الفقیه؛ ج ۲؛ ص ۶۱۰

۲. همه کتاب غیب، علوم اولین و آخرین، آسمان و زمین و عوالم دیگر نزد اوست که در احادیث فراوانی با بیان جزئیات علم امام را توضیح داده‌اند. نه اینکه بالفعل همه چیز را می‌داند بلکه به این معنا که اگر بخواهد چیزی را بداند خدا به او می‌فهماند: لوشاءوا علموا

۳. عن أبي عبد الله علیه‌السلام قال الذي عِنْدَهُ عِلْمُ الْكِتَابِ هُوَ امِيرُ الْمُؤْمِنِينَ علیه‌السلام وَسئل عَنِ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِنَ الْكِتَابِ أَعْلَمُ أَمْ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمُ الْكِتَابِ فَقَالَ مَا كَانَ عِلْمُ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِنَ الْكِتَابِ عِنْدَ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمُ الْكِتَابِ إِلَّا بِقَدْرِ مَا تَأْخُذُ الْبِعُوضَةُ بِجَنَاحِهَا مِنْ مَاءِ الْبَحْرِ، فَقَالَ امِيرُ الْمُؤْمِنِينَ علیه‌السلام أَلَا إِنَّ الْعِلْمَ الَّذِي هِبطَ بِهِ آدَمُ مِنَ السَّمَاءِ إِلَى الْأَرْضِ وَ جَمِيعَ مَا فَضَلَتْ بِهِ النَّبِيُّونَ إِلَى خَاتَمِ النَّبِيِّينَ فِي عَتْرَةِ خَاتَمِ النَّبِيِّينَ. تفسیر القمی، ج ۱، ص: ۳۶

۴. المیزان جلد ۱۱ صفحه ۴۲۷

در این روایت جناب آصف، بعضی از علم الکتاب^۱ را می دانسته و با این مقدار از علم الاهی، تخت بلقیس را در یک چشم به هم زدن نزد حضرت سلیمان حاضر کرد. ولی امیرالمومنین علیه السلام همه علم الکتاب نزد اوست.

❖ اهل بیت علیهم السلام طبیب طیبیان

در مناظره ای طولانی که طبیب هندی با امام صادق علیه السلام داشت، حضرت راز تشخیص و درمان بیماری ها را که با سردی و گرمی و تری و خشکی است معرفی کردند و پرده از اسرار جسم برداشتند به گونه ای که گویا خالق این جسم هستند و در آخر، طبیب هندی متحیرانه پرسید: این علم را از کجا آوردی؟ حضرت فرمودند: از پدرانم و آنها از رسول خدا و او از جبرئیل و او هم از رب العالمین که اجساد و ارواح را خلق کرد. طبیب هندی در مقابل صاحبان این علم سر تعظیم فرو آورد و مسلمان شد.^۲

شخصی به خاطر بیماری ای که داشت، ده ها نسخه از طبیبان زمان خود گرفته بود ولی خوب نشده بود، وقتی امام باقر علیه السلام نسخه ای را برای او تجویز نمودند در حالیکه او فکر نمی کرد

۱. من در جمله «علم من الکتاب» من بعضیه است.

۲. حَدَّثَنَا أَبُو الْعَبَّاسِ مُحَمَّدُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ بْنِ إِسْحَاقَ الظَّالِقَانِيُّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ حَدَّثَنَا أَبُو سَعِيدٍ الْحَسَنُ بْنُ عَلِيِّ الْعَدَوِيِّ قَالَ حَدَّثَنَا عَبَّادُ بْنُ صَهْبَيْهِ بْنِ عِبَادِ بْنِ صَهْبَيْهِ عَنْ أَبِيهِ عَنْ جَدِّهِ عَنِ الرَّبِيعِ صَاحِبِ الْمَنْصُورِ قَالَ حَدَّثَنَا أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام مَجْلِسَ الْمَنْصُورِ يَوْمًا وَعِنْدَهُ رَجُلٌ مِنَ الْهِنْدِ يَقْرَأُ كُتُبَ الطَّبِّ فَجَعَلَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام يَنْصُتُ لِقِرَاءَتِهِ فَلَمَّا فَرَغَ الْهِنْدِيُّ قَالَ لَهُ يَا أَبَا عَبْدِ اللَّهِ أَتُرِيدُ مِمَّا مَعِيَ شَيْئًا قَالَ لَا فَإِنَّ مَعِيَ مَا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا مَعَكَ قَالَ وَمَا هُوَ قَالَ أَدَاوِي الْحَاوِزِ بِالْبَارِدِ وَ الْبَارِدِ بِالْحَاوِزِ وَ الرَّطْبِ بِالْيَابِسِ وَ الْيَابِسِ بِالرَّطْبِ وَ أَرَدْتُ الْأَمْرَ كُلَّهُ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ وَ أَشْتَعِلُ مَا قَالَهُ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَ أَعْلَمُ أَنَّ الْمَعِدَةَ بَيْتُ الدَّاءِ وَ أَنَّ الْحَمِيَّةَ هِيَ الدَّوَاءُ وَ أَعُوذُ بِالْبَدَنِ مَا اعْتَادَ فَقَالَ الْهِنْدِيُّ وَ هَلِ الطَّبُّ إِلَّا هَذَا فَقَالَ الصَّادِقُ عليه السلام أَ فَتَرَانِي مِنْ كُتُبِ الطَّبِّ أَخَذْتُ قَالَ نَعَمْ قَالَ لَا وَ اللَّهُ مَا أَخَذْتُ إِلَّا عَنِ اللَّهِ سُبْحَانَهُ فَأَخْبِرْنِي أَنَا أَعْلَمُ بِالطَّبِّ أَمْ أَنْتَ قَالَ الْهِنْدِيُّ لَا بَلْ أَنَا قَالَ الصَّادِقُ عليه السلام فَأَشَأَلْتُكَ شَيْئًا قَالَ سَلْ قَالَ أَخْبِرْنِي يَا هِنْدِيُّ لِمَ كَانَ فِي الرَّأْسِ شَيْئٌ قَالَ لَا أَعْلَمُ لَا أَعْلَمُ هَذَا الْعِلْمُ فَقَالَ عليه السلام أَخَذْتَهُ عَنْ آبَائِي عليه السلام عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ عَنْ جِبْرِئِيلَ عليه السلام عَنْ رَبِّ الْعَالَمِينَ جَلَّ جَلَالُهُ الَّذِي خَلَقَ الْأَجْسَادَ وَ الْأَرْوَاحَ فَقَالَ الْهِنْدِيُّ صَدَقْتَ وَ أَنَا أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ وَ عِبْدُهُ وَ أَنَّكَ أَعْلَمُ أَهْلَ زَمَانِكَ. علل الشرائع؛ ج ۱؛ ص ۹۸

که حضرت علم طب بدانند و برای همین گفت به طبیبان زیادی مراجعه کرده‌ام بی فایده بوده. اینجا بود که امام علیه السلام او را سرزنش کردند (به خاطر بی‌معرفتی و کوچک دانستن مقام علمی امام) و فرمودند: من طبیب طبیبانم، رئیس علما و حکما و معدن فقها هستم.^۱

❖ اهل بیت علیهم السلام منبع علم صحیح و نافع

امام صادق علیه السلام فرمودند: «به خدا سوگند اگر حسن بصری، به چپ و راست عالم برود، علم را جز در این خانه نخواهد یافت.»^۲

امام علی علیه السلام: «از رسول خدا صلی الله علیه و آله شنیدم که فرمود: طلب علم بر هر مسلمانی واجب است، پس علم را از منابع واقعی و اهلش بجویید.»^۳

امام علی علیه السلام: «ای کمیل، دین و دانشت را فقط از ما بگیر تا در زمره ما باشی.»^۴

امام باقر علیه السلام: «اگر به شرق و غرب عالم بروید، به دانش صحیح دست نمی‌یابید مگر آن چه از نزد ما اهل بیت صادر شده باشد.»^۵ با توجه به این حدیث، علومی که از غیر اهل بیت صادر می‌شوند، صحیح و مفید نیستند.

امام صادق علیه السلام: «ای یونس! اگر طالب دانش صحیح هستی، تنها نزد ما اهل بیت است. میراث دار حکمت الهی و نبوی صلی الله علیه و آله و فصل الخطاب (سخن نهایی و حق) ما هستیم.»^۶

۱. فِائِي طَيْبِ الْأَطْبَاءِ وَرَأْسِ الْعُلَمَاءِ وَرِئِيسِ الْحُكَمَاءِ وَمَعْدِنِ الْفُقَهَاءِ وَسَيِّدِ أَوْلَادِ الْأَنْبِيَاءِ عَلَيَّ وَجِهَ الْأَرْضِ» ابن بابویه، محمد بن علی، الخصال، ۲ جلد،

۲. فَلْيَذْهَبِ الْحَسَنُ يَمِينًا وَشِمَالًا فَوَاللَّهِ مَا يُوجَدُ الْعِلْمُ إِلَّا هَاهُنَا. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۱؛ ص ۵۱

۳. أمير المؤمنين صلوات الله وسلامه عليهم أجمعين قال سمعتُ رسول الله صلی الله علیه و آله يقول طلب العلم فريضة على كل مسلم فاطلبوا العلم من مظانِّه وافتتسوه من أهله. إرشاد القلوب إلى الصواب (للديلمی)؛ ج ۱؛ ص ۱۶۵

۴. يَا كَمِيلُ لَا تَأْخُذْ إِلَّا عَنَّا تَكُنْ مِنَّا. تحف العقول؛ ص ۱۷۱

۵. عَنْ أَبِي مَرْيَمَ قَالَ: قَالَ أَبُو جَعْفَرٍ علیه السلام لِسَلْمَةَ بِنِ كَهَيْلٍ وَ الْحَكَمِ بْنِ عُنَيْبَةَ شَرِيفًا وَ غَرَبًا فَلَا تَجِدَانِ عِلْمًا صَحِيحًا إِلَّا شَيْئًا خَرَجَ مِنْ عِنْدِنَا أَهْلِ الْبَيْتِ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۱؛ ص ۳۹۹

۶. عَنْ يُونُسَ بْنِ ظَبْيَانَ عَنِ الصَّادِقِ علیه السلام فِي حَدِيثِهِ قَالَ: ... يَا يُونُسُ إِنْ أَرَدْتَ الْعِلْمَ الصَّحِيحَ فَعِنْدَنَا أَهْلُ الْبَيْتِ - فَإِنَّا وَرَثَتُنَا وَأُوتِينَا شَرْعَ الْحِكْمَةِ وَفَصَلَ الْخُطَابِ. وسائل الشيعة؛ ج ۲۷؛ ص ۷۲

امام باقر علیه السلام: «هر حکم و علمی که از خانه ما اهل بیت علیهم السلام صادر نشده باشد، باطل است.»^۱

❖ تبیین اخذ حکمت از منافق

روایاتی در باب اخذ حکمت از منافق موجود است که در ظاهر با روایات فوق تعارض دارد و نیازمند تبیین و تحلیل است:

«حکمت را هر جا که یافتی، بگیر، زیرا گاهی سخنی حکمت آمیز در سینه منافق خلیجان دارد تا این که از سینه اش بیرون آمده و به صاحب اصلی اش در سینه مومن برسد.»^۲

«حکمت (دانش صحیح و اسرار آفرینش) گمشده مومن است، پس آن را بگیر حتی از اهل نفاق.»^۳

اولاً: حکمت، گمشده و نیاز مومن است و اگر نزد منافق باشد، برای او فایده ای نداشته و نزد او عاریه است تا به مومن برسد.

ثانیاً: اخذ حکمت از منافق، در صورتی ممکن است که مومن «حکمت شناس» باشد تا بتواند آن را از «جهالت» جدا کند.

ثالثاً: اگر منافقی سخن حکمت آمیز بگوید، ناشی از عقل خدادادی اوست و یا از پیامبران یا امامان اخذ کرده است و از دیده مومن پنهان مانده است. بنا بر روایاتی که گذشت امکان ندارد که منافق حکمتی را ابداع کند.^۴

❖ تفکر در طبیعت یا تغییر طبیعت!؟

برخی پنداشته اند تفکر در طبیعت به معنای تغییر نظام خلقت است و تسخیر طبیعت را نیز

۱. عَنْ فَضِيلٍ قَالَ: سَمِعْتُ أَبَا جَعْفَرٍ علیه السلام يَقُولُ كُلُّ مَا لَمْ يَخْرُجْ مِنْ هَذَا الْبَيْتِ فَهُوَ بَاطِلٌ. وسائل الشیعة؛ ج ۲۷؛ ص ۷۴

۲. قَالَ علیه السلام خُذِ الْحِكْمَةَ أَنْتَى كَانَتْ فَإِنَّ الْحِكْمَةَ تَكُونُ فِي صَدْرِ الْمُنَافِقِ فَتَلْجُلُجُ فِي صَدْرِهِ حَتَّى تَخْرُجَ فَتَسْكُنَ إِلَى صَوَاحِبِهَا فِي صَدْرِ الْمُؤْمِنِ. نهج البلاغة (للصباحي صالح)؛ ص ۴۸۱

۳. قَالَ علیه السلام الْحِكْمَةُ ضَالَّةُ الْمُؤْمِنِ فَخُذِ الْحِكْمَةَ وَلَوْ مِنْ أَهْلِ التَّفَاق. نهج البلاغة (للصباحي صالح)؛ ص ۴۸۱

۴. ر.ک: اسلام و تجدد، ص ۱۲۸-۱۲۹.

این گونه معنا کرده اند، و به همین جهت علوم جدید را مورد تایید قرآن دانسته اند، در حالی که حقیقت چیز دیگری است. آیات فراوانی، توصیه به مطالعه، تفکر و تدبیر در «طبیعت» کرده اند و از طبیعت به عنوان «آیه» و «آیات» یاد کرده است. آیه در لغت به معنای نشانه و عبرت است.^۱

پس مظاهر خلقت و طبیعت، مثل تابلو هستند که مقصد را نشان می دهند و به خودی خود، هدف مستقل نیستند و باید از آن عبور کرد (عبرت) و به صاحب نشانه رسید. و همین تفاوت در هدف، کافی است که دنیا گرایان و دین گرایان از هم جدا شوند و سازگاری بین آن‌ها نباشد. در هر صورت آن چه مهم است این است که تفکر در طبیعت برای همه امت‌ها فراهم بوده است و مشروط به ظهور علوم جدید نیست، و بر فرض هم که علوم جدید سبب کشف طبیعت بوده باشند، عالمان آن با نگاه «آیه» و «عبرت»، به سراغ طبیعت نرفته اند. هر چند منکر نیستیم که برخی علوم جدید، مطالب شگفت انگیزی را عرضه کرده اند ولی در عوض، خسارت‌های زیادی را هم به جوامع بشری تحمیل کرده اند. قرآن هم منفعت بعضی از اشیا را پذیرفته ولی به سبب ضرر زیادشان از بهره گیری آن‌ها پرهیز داده است، مثل شراب و قمار: «واثمهما اکبر من نفعهما».

دوم: پرهیز از تجدد و علوم مضّر (در مقام نظر) و کیفیت گزینش آن (در مقام عمل)

در باب تعارض اسلام با تمدن جدید، مطالبی ذکر شد؛ در این جا نیز شواهد و ادله دیگری ذکر خواهد شد تا با گزینش اضطراری علوم جدید (در مقام عمل)، از آرمان‌های خود دست نکشیم.

۱. تبیین مفاهیم سنت و بدعت

انسان متجدد با ابداع اندیشه اومانسیم، تمایلات خود را محور ارزش‌ها و مشروعیت بخشیدن‌ها قرار داد و جواز هرگونه دخل و تصرف در نظام تشریح و تکوین را برای خود صادر کرد و به دنبال یک دنیایی نو و متفاوت، شروع کرد به گمانه زنی‌ها و فرضیه دادن‌ها و نظریه دادن‌ها. خود را چنان مستقل دید که بتواند خلق کند و صورت دهی کند. از این پس بود که واژه‌هایی مثل

۱. آیه و هی العبره، و الايات: العلامات، و فی الصحاح الجوهري: الایه: العلامه. مجمع البحرین، ج ۱، ص ۱۴۱،

الصحاح، ج ۶، ص ۲۲۷۵

«سنت» مورد هجومه و نفرت قرار گرفت و واژگانی مثل تجدد، نسبیت و دگرگونی، مورد استقبال قرار گرفت.^۱

در فرهنگ اسلامی، سنت، حاوی اصالت، عمق، حقیقت، ثبات و جاودانگی است و در مقابل آن، بدعت و نوآوری است که حاوی بی ریشگی، شک، جهل و تباهی است و این به این سبب است که منشأ سنت وحی الاهی است، ولی بدعت ناشی از آرزوهای نفسانی و شیطانی است که پیوسته در حال رنگ عوض کردن است.

قرآن کریم، سنت‌های الاهی را در همه زمان‌ها یکی می‌داند و به تبعیت از آن‌ها دعوت می‌کند:

«خدا می‌خواهد احکام خویش را برای شما روشن سازد و شما را به سیره و سنت پیشینان راهبر شود.»^۲

«و قرآن را به راستی و درستی بر تو نازل کردیم که تصدیق کننده کتب آسمانی پیشین و شاهد و نگهبان بر آن‌هاست.»^۳

و عترت پیامبر اسلام ﷺ حافظان و پاسداران این سنت‌ها هستند و مهم‌ترین رسالت قیام حضرت مهدی (عج)، مبارزه با بدعت‌ها و احیای سنت نبوی ﷺ است:

«خدا به وسیله مهدی (عج)، هر بدعتی را نابود و هر ضلالتی را محو و هر سنتی را زنده می‌کند.»^۴
 «مهدی (عج) همانند رسول خدا که هر آن چه از جاهلیت بود، نابود کرد، عمل می‌کند و اسلام را از نو آغاز می‌کند.»^۵

با توجه به این دسته از روایات، قبل از ظهور، اسلام چنان دچار بدعت‌ها و تفاسیر ناصواب و

۱. ر.ک: اسلام و تجدد، ص ۱۹۳-۱۹۵

۲. سوره نساء / ۲۶

۳. سوره مائده / ۴۸

۴. اصول کافی، ج ۱، ص ۴۱۲.

۵. قَالَ حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ الْحَسَنِ بْنِ أَبَانَ قَالَ حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَطَاءٍ الْمَكِّيُّ عَنْ شَيْخٍ مِنَ الْفُقَهَاءِ يُعْنِي أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: سَأَلْتُهُ عَنْ سِيرَةِ الْمَهْدِيِّ كَيْفَ سِيرَتُهُ فَقَالَ يَصْنَعُ كَمَا صَنَعَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَهْدِمُ مَا كَانَ قَبْلَهُ كَمَا هَدَمَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَمْرَ الْجَاهِلِيَّةِ وَيُسْتَأْنَفُ الْإِسْلَامَ جَدِيداً. الغيبة (للنعماني)؛ ص ۲۳۱

کج فهمی‌ها قرار می‌گیرد که با ظهور حضرت مهدی (عج) و ارائه سنت نبوی وائمه معصومین علیهم‌السلام، گویا اسلام جدیدی مطرح می‌شود.

۲. منشأ بدعت و تغییر خلقت

قرآن کریم، راز تغییر و بدعت در تشریح و تکوین را سیاست شیطان می‌داند:

«شیطان گفت: از بندگان تو سهمی معین برمی‌گیرم و آنان را به گمراهی می‌کشانم و به دام آرزوهای دور و دراز می‌اندازم و به آن‌ها امر می‌کنم تا آفرینش الهی را تغییر دهند.»^۱

جمله «فَلْيَغَيِّرَنَّ خَلْقَ اللَّهِ» معنایی عام و گسترده دارد که شامل هرگونه تغییری می‌شود، چه این مخلوق دین و شریعت باشد و چه موجودات و جهان طبیعت باشد.

امام صادق علیه‌السلام «خلق الله» را به «دین الله» تفسیر کرده اند که به تصریح بعضی از مفسرین، دین الله یکی از مصادیق مهم خلق الله است و تغییر طبیعت مادی را نیز شامل می‌شود. با این وجود، فلسفه جدید که سبب تولید علوم جدید شد، یک فلسفه شیطانی بوده است برای آسیب رسانی به بشریت. علمی مثل تغییر ژن، تولید سموم، نابودی محیط زیست، ایجاد آب و هوای صنعتی. پس به طور کلی هرگونه تغییری که سبب ضرر و اضرار شود (چه در موضوعات و چه در احکام)، بدعت است و مورد نهی اسلام است.

❖ گسترش جهل در غیبت امام معصوم

«علم بیست و هفت حرف است و تمام آن چه فرستادگان الهی آوردند، تنها دو حرف از آن بوده و تا به امروز بیش از دو حرف آن را نشناخته اند، اما وقتی که قائم (عج) ما قیام کند، بیست و پنج حرف دیگر را در میان مردم منتشر خواهد کرد و دو حرف موجود را نیز ضمیمه آن خواهد نمود.»^۲

۱. وَقَالَ لَاتَّخَذَنَّ مِنْ عِبَادِكَ نَصِيْبًا مَفْرُوضًا* وَلَا ضَلَّتَّهُمْ وَلَا أَمِيَّتَهُمْ وَلَا مَنَعَتْهُمْ آذَانَ الْأَنْعَامِ وَلَا مَنَعَتْهُمْ فَلْيَغَيِّرَنَّ خَلْقَ اللَّهِ وَ مَنْ يَتَّخِذِ الشَّيْطَانَ وَلِيًّا مِنْ دُونِ اللَّهِ فَقَدْ خَسِرَ خُسْرَانًا مُبِينًا. نساء ۱۱۹-۱۱۸

۲. عَنْ أَبَانَ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه‌السلام قَالَ الْعِلْمُ سَبْعَةٌ وَعِشْرُونَ حَرْفًا فَجَمِيعُ مَا جَاءَتْ بِهِ الرُّسُلُ حَرْفَانِ فَلَمْ يَعْرِفِ النَّاسُ حَتَّى الْيَوْمِ غَيْرَ الْحَرْفَيْنِ فَإِذَا قَامَ قَائِمُنَا أَخْرَجَ الْخَمْسَةَ وَالْعِشْرِينَ حَرْفًا فَبَيَّنَّهَا فِي النَّاسِ وَصَمَّ إِلَيْهَا الْحَرْفَيْنِ حَتَّى يَبَيَّنَّهَا سَبْعَةً وَعِشْرِينَ حَرْفًا. بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۵۲؛ ص ۳۳۶

آن چه از این حدیث برداشت می‌شود این است که، اولاً: دو حرف علم تا زمان معصومین بوده است و بقیه آن در زمان ظهور است، پس منشأ علم منحصر در فرستادگان الاهی است. ثانیاً: علوم جدید که در بین این دو زمان تولید شده اند، خارج از محدوده این علم هستند. پس هیچ شاهد و یا تاییدی وجود ندارد که علوم جدید، بخشی از این بیست و هفت حرف را شامل می‌شوند. علاوه بر این که شواهدی وجود دارد برگسترش جهل و نقصان علم در آخرالزمان: «افول علم و گسترش نادانی، از نشانه‌های نزدیکی ظهور است.»^۱

۳. گزینش محصولات تمدن جدید

به دنبال مباحث پیشین، با کنار گذاشتن و نفی تمدن جدید در مقام نظر و اعتقاد، اکنون این سوال مطرح می‌شود که با وضعیت موجود چه باید کرد؟ آیا می‌توان در مقام عمل نیز از تمدن و تکنولوژی جدید پرهیز کرد؟ به دلیل پیوند و ارتباط عمیقی که اکنون بین نظام زندگی مردم با ساختارها و محصولات تمدن جدید، ایجاد شده است و هر روز نیز بر ابعاد آن افزوده می‌شود، گریزی جز گزینش این محصولات نداریم. در صورت پرهیز همه جانبه از صنعت جدید، به عسرو هرج مبتلا خواهیم شد و در این شرایطی که دشمن مسلح به انواع سلاح‌های سخت و نرم شده، ما نیز باید به حکم عقل و شرع، از این جنگ افزارها برخوردار شویم. پس مقدار بهره گیری از این علوم، به اندازه ضرورت شرعی و عقلی است. تمدن جدید مانند فرزند نامشروعی است که بالاخره متولد شده و کشتن او جایز نیست و باید طبق ضوابطی با او کنار آمد. نه باید شیفته آن شویم و قربان صدقه او برویم و نه می‌توانیم آن را حذف کنیم، بلکه در مقام عمل، در حد اضطرار از آن استفاده می‌کنیم.

سوالی که مطرح می‌شود این است که نفی تمدن جدید در مقام نظر و اعتقاد چه نتایج و

۱. من روضة الواعظین عن التبی صلی الله علیه وآله وسلم إنّ من أشرط الساعة أن یرفع العلم ویظہر الجهل . منهاج البراعة فی شرح نهج البلاغة (خوئی)؛ ج ۱۱؛ ص ۱۹۷

فوائدی دارد؟ غرب زدگی و گسترش آن، سبب حاکمیت غرب بر ما و حمله آن‌ها بر سنت‌ها و آداب دینی ما خواهد شد و فریاد حذف یا تبدیل یا تغییر و یا انعطاف و سازگاری دین با این علوم، بلند خواهد شد (که در مملکت خود، چه قبل از انقلاب و چه الان شاهد آن بوده و هستیم).

بنابر نظریه تفکیک بین وجه ابزاری تجدد و وجه فرهنگی آن نیز، نمی‌توانیم در مقابل نظام سلطه و استکبار به مبارزه برخیزیم، زیرا انفعال فکری و روحی در برابر پیشرفت غرب، تداوم روحیه انقلابی در برابر هجوم غرب را از ما خواهد گرفت و التزام اعتقادی به مبانی و احکام اسلام و تشیع، کمرنگ خواهد شد، و روز به روز از آموختن آداب و سنن الهی فاصله خواهیم گرفت و مبتلا به تکثر عقیدتی خواهیم شد. گذشته از این که وجه ابزاری و فرهنگی درهم تنیده اند به طوری که با قبول ابزار، فرهنگ ابتدال غرب نیز خواهد آمد. آیا می‌توان ابزار ابتدال و فساد را برای همه اقشار جامعه (از نوجوان تا پیر) فراهم کرد و بعد توصیه کرد که بخش فاسد آن را استفاده نکنید؟ متأسفانه وضع کنونی جوامع به گونه‌ای افسار گسیخته شده که به غلط باید اینگونه توصیه کرد: بخش فاسد را به خوبی مدیریت کنید و سعی کنید در آن غرق نشوید.

با فشار زرق و برق تمدن امروز و تایید آن به عنوان پیشرفت، باید شاهد از دست رفتن عقیده و ایمان، و شک در حقانیت اسلام و اعتقاد به کهنگی ادیان الهی شویم. وقتی توانمندی‌های خارق العاده تمدن تکنولوژیک، به اوج و انتهای خود می‌رسد و آموزه‌های توحیدی از طرف آنان به سخره گرفته می‌شود، باید شاهد عقب نشینی و قرائت‌های جدیدی از دین باشیم. در حالی که تایید وجه مادی تمدن غرب، منشأ آن بی‌اطلاعی از عوارض وحشتناک و روبرو به انحطاط علوم جدید است.

و اما جهاد و تکلیفی که امروز برای حاکمیت دین بر عهده ماست، مبتنی بر دو رکن است: ۱- اصلاح وضع موجود در حد توان و متناسب با ظرفیت‌های واقعی ۲- آگاهی دادن به جامعه خود و جوامع دیگر نسبت به وضع تاریک کنونی و آماده شدن برای حادثه عظیم ظهور آخرین ذخیره الهی و حاکمیت تمدن نوین اسلامی. اما برای تحقق اصولی و ثمربخش این راهبرد (راهبرد اقدام و انتظار)، نیازمند تحقق (نسبی و در حد لزوم) دو امر هستیم: یکی زمان شناسی واقع بینانه و به دور از

مشهورات رایج و القائنات نظام سلطه، و دیگری بازگشت به جامعیت اسلام و آموزه‌های قرآن و عترت.

می‌توان تمدن جدید را با اندیشه‌های خودمان مدیریت کنیم (گزینش تکنولوژی با بینش توحیدی)^۱ به این معنا که متناسب با اضطرارهای ایجاد شده، تمدن جدید را اخذ کنیم و از آفات و تلفات آن بکاهیم. مثلاً صنعت را در اختیار خودکفایی، اشتغال زایی، جلوگیری از مهاجرت به شهرها و نابود نشدن کشاورزی، قرار دهیم. و روش‌های سنتی را در بعضی قسمت‌ها از دست ندهیم و اگر از دست رفته، برگردانیم، مثلاً کود طبیعی را با کود شیمیایی عوض نکنیم و یا اجازه کشت تراریخته‌ها را ندهیم. در نظام آموزشی که زیربنای شناخت و عقاید صورت می‌گیرد، عمق بحران آفرینی علوم جدید را متذکر شویم و از تزریق شیفتگی و شیدایی به غرب جلوگیری کنیم.^۲

۴. اشاره ای به بحران‌های تمدن جدید

بحران انسانیت و کرامت و اخلاق

طبق مبنای فلسفه جدید، انسان امروز باید با ساخت ابزار و تکنولوژی پیشرفته، دست به تغییر نظام موجود بزند و خیالات خود را ارضا کند؛ به عنوان مثال جیب برها باید انگشت اشاره خود را آنقدر بکشند تا به اندازه انگشت میانه شود و خلقت انگشتان خود را برای دزدی هرچه بهتر، تغییر دهند. و اگر مردی از مرد بودنش راضی نیست، علم باید آنقدر پیشرفت کند تا او بتواند تغییر جنسیت دهد. و اگر از همراهی با جنس مخالف خسته شد، همجنس‌گرایی را قانون کند و حیوانات را شرم‌منده کند و به این وضع اسفبار خود افتخار کند و نام آزادی و پیشرفت بر آن نهد. و باید بتواند حیوانات را، درختان جنگل یا طبیعت بکرا، سیارات را و... مطابق میل خود در آورد.

اما نقش حکیمانه خالق در این میان چیست؟

۱. استاد اصغر طاهرزاده کتابی با این عنوان تالیف کرده‌اند.

۲. ر.ک: اسلام و تجدد، ص ۲۳۱-۲۴۱

و آیا در این فرهنگ و تمدن، خالق جهان هم جایگاهی دارد یا نه؟ با توجه به این مبنا، محور چرخش جهان و زندگی موجودات عالم از جمله خود انسان، لذات و میل‌های اوست که با حواسش تجربه می‌کند. خدایی باشد یا نباشد؛ نظم حکیمانه‌ای در کار باشد یا نباشد مهم نیست. آنچه باید تحقق یابد خیالات انسان است با هر ابزار و وسیله‌ای. قوانین زندگی باید با این خواسته‌ها تنظیم شود.

در هر صورت خود را بی نیاز از فرهنگ و تمدن الهی می‌بیند و می‌خواهد در همه زمینه‌ها تمدن سازی کند و قدرت خود را به رخ خدا و اولیای او بکشد. برای درمان بیماری‌های روحی و جسمی با تجربه ناقص خود، دارو تجویز کند و انسان را با موش مقایسه کند و یا از استخوان هر حیوانی به دنبال کلسیم باشد تا خواسته شیطان را عملی کند که او هم به فرمایش قرآن به دنبال تغییر است.

هدف اصلی از نقد مدرنیته، مقابله با ابزار غیرمضر آن نیست (که ریشه در تمدن گذشتگان دارد)، بلکه مقابله با ابزار مضر و اهدافی است که در پشت آن پنهان است و بنا ندارد در خدمت ارزش‌های ثابت انسانی و الهی باشد بلکه خواسته‌اند با آوردن ابزار مدرن، ارزش‌های دیگری را جایگزین کنند.

کشفیات جدید مطابق با واقع هم که ریشه در میراث گذشتگان دارد، زمانی سبب نجات انسان خواهد شد که او را به حقیقت و رشد برساند نه اینکه ادعای استقلال کند و راه رفته را تمام شده تصور کند و خود را از آسمان جدا کند.

اعتراض ما با دو گروه است: دسته‌ای که تاریخ مصرف اسلام را تمام شده می‌دانند و به دنبال ابزار جدیدی می‌گردند تا انسان و طبیعت را تخریب کنند و به شکل دیگری آن را اداره کنند. گروهی دیگر هم هستند که با کشفیات خود به حقانیت اسلام و ربوبیت خالق پی برده‌اند ولی هنوز در آزمایشگاه‌های خود به مخلوقات سرگرمند و رشدی به سوی رب العالمین ندارند. البته می‌دانیم از اول هم پدید آورندگان مدرنیته، قصدشان شوریدن بر نظام خلقت موجود بود که ما نیازی به آموزه‌های دین نداریم.^۱

۱. برای نقد مفصل مدرنیته، به آثار اساتید معظم، آیت الله سید محمد مهدی میرباقری، شهید مرتضی آوینی، مهدی نصیری و اصغر طاهرزاده مراجعه فرمایید.

بحران محیط زیست

«با آغاز عصر صنعتی در اواسط قرن هجدهم و سوزاندن مقادیر بسیار زیاد سوخت‌های فسیلی (زغال سنگ، نفت و گاز)، مقداری اکسید کربن بخش بالایی اتمسفر بسیار زیاد شده و از فرارگرما از سیاره ما به فضا جلوگیری کرده است. در نتیجه زمین به مقیاسی گرم شده است که در تاریخ زمین رخ نداده است.»^۱

«گرم شدن آب و هوای کره زمین، فاجعه زیست محیطی است که پیامدهای زیر را به دنبال دارد: ۱- بروز خشکسالی‌ها و قحطی‌ها ۲- بحران آب شرب و کشاورزی ۳- از بین رفتن جنگل‌ها و مزارع ۴- نابودی گونه‌های گیاهی و جانوری ۵- بالا رفتن سطح آب دریاها و به دنبال آن نابودی کشتزارها، منازل مسکونی، تأسیسات و آوارگی انسان‌ها ۶- ضایعات بهداشتی برای همه بشریت.»^۲

بحران سلامتی

«یکی از تبعات آلودگی محیط زیست و ظهور تباهی در خشکی و دریا و آلودگی آب و هوا و غذا، صدمه به سلامتی انسان‌هاست. ویرانی لایه اوزون (که از آن به عنوان سپر محافظی کره زمین در برابر تابش اشعه ماورای بنفش خورشید نام برده می‌شود) و ایجاد حفره‌های اوزونی که معلول افزایش و تراکم دی اکسید کربن و برخی دیگر از گازها مثل متان در جو زمین است، از عوامل ایجاد و افزایش بیماری‌های جدید است.»^۳

«بر اساس نظر خبرگان پزشکی، مسأله عبارت است از افزایش بسیار زیاد همه انواع آلودگی در همه ترازهای زندگی انسان. سیرتوده عظیم ماده و انرژی (ناشی از محیط بسیار صنعتی) اکنون دارد به بهای انتشار بیماری‌ها و مرگ تمام می‌شود.»^۴

۱. جهان در سراسیمگی سقوط، ص ۷

۲. وضعیت جهان، ص ۲۳-۶۱، به نقل از اسلام و تجدد ص ۲۹۸

۳. جهان در سراسیمگی سقوط، ص ۹۱

۴. همان، ص ۲۱۰

زیاله‌های مدرن

«در گذشته، همه زواید حاصل از تولید و مصرف انسان‌ها، دوباره به طبیعت ملحق و در آن مستحیل می‌شد. به عنوان مثال، فضولات مرکب‌های طبیعی مثل اسب، نه تنها بارزمین و طبیعت نبود که یار و نیروبخش به آن بود، اما به فضولات مرکب‌های جدید و مدرن یعنی دود آگروزهای اتومبیل‌ها و هواپیماها و... بنگرید که همگی دشمن طبیعت و نابودکننده محیط زیست هستند.»^۱

آفت زدهای شیمیایی ساخته بشر که در ابتدای اکتشاف همانند فرشته‌های نجات تلقی می‌شدند، اکنون معلوم شده که فاجعه‌آمیزترین محصولات تمدن جدید است:

«در سال ۱۹۸۷، آکادمی ملی علوم، اعلام خطر کرده است که ۹۰ درصد قارچ زدها، ۶۰ درصد علف کش‌ها و ۳۰ درصد همه حشره کش‌ها سرطان‌زا هستند.»^۲

«به گفته متخصصان کشاورزی مثل دریل فرگوسن، اثرگسترده استفاده فزون تراز آفت زدها بر اکولوژی^۳ وحشتناک است و خسارات وارده بر خاک، خطری است که عظمتش غیرقابل محاسبه است. هر ۳۰ گرم خاک حاصلخیز، میلیون‌ها باکتری و قارچ و جلبک و جانوران تک سلولی و بی‌مهرگان کوچکی مثل کرم و بندپایان دارد. همه این جانداران، در حفظ حاصلخیزی و ساخت خاک، نقش مهمی را ایفا می‌کنند که با آفت زدها از بین می‌روند و سبب تهی شدن و فرسایش خاک می‌شود.»^۴

بحران پزشکی جدید

تمدن غرب بیش از هر دستاورد دیگری، به اکتشافات طبی خود می‌بالد در حالی که بسیاری از توفیق‌های خود را از طب سنتی به سرقت برده و به نام خود ثبت کرده است.

۱. همان، ص ۱۶۸

۲. همان، ص ۲۰۱

۳. رابطه بین موجودات زنده با محیط زیست

۴. همان، ص ۱۶۰-۱۶۱

«غربی‌ها در اثر پیشرفت علم، بر بسیاری از امور تاختند و ستم کردند و اولین ستمی که این گروه الحادی نسبت به علوم کرد این است که چون انسان را در سطح حیوان سخنگو شناخت، سطح فن شریف طب که از برجسته‌ترین و شریف‌ترین علوم است را آنقدر پایین آوردند که به علم بیطاری (دامپزشکی) معرفی کردند. به نظر آن‌ها تمام هویت انسان تاگوراست و انسان که می‌میرد، می‌پوسد و روح ملکوتی و جان انسانی، افسانه است.»^۱

از قرن‌های اخیر که انسان تصمیم گرفت مستقل شود و از قوانین الهی و نظام طبیعت رویگردان شود، سرگرم اختراع ابزارآلات و کشف‌های جدید شد تا همه چیز را خود تجربه کند و همه حقائق را در علوم حسی و تجربی خلاصه کند و الان پزشکان و دانشمندان منصف غربی به نقص و ناکارآمدی این طب اعتراف دارند.

دلایل ناکارآمدی طب جدید به طور خلاصه:

یک: به تجربه قابل مشاهده است که اکثر بیماران از مصرف داروهای شیمیایی، نتیجه قطعی نمی‌گیرند و روزه به روزه جمعیت بیماران و بیمارستان‌ها افزوده می‌شود.

دو: اعتراف پزشکان بر عوارض زیاد داروها حتی رسیدن به مرگ.

سه: «هاریسون» که یکی از کتب مرجع پزشکی جدید است، کتاب احتمالات است و قطعیتی را ادعا نکرده است: در ویرایش سال ۲۰۰۵ حدود ۱۹۰۰ مورد از کلمات شاید و شبیه آن استفاده شده است. آری روی گردانی از نظام طبیعت (امزاج چهارگانه)، یعنی افتادن در دام فرضیه‌ها و نظریه‌ها و احتمالات.

چهار: اسناد زیادی وجود دارد مبنی بر اینکه گسترش طب جدید، منشأ و توجیه اقتصادی و سیاسی داشته است نه منشأ و توجیه علمی.

مقالات زیادی از دانشمندان جهان در مورد بحران پزشکی چاپ شده که به چند کلام از آنها اشاره می‌رود:

طبق گزارش سال ۲۰۰۳ حوزه علم پزشکی تحت عنوان «مرگ با علم طب» که توسط پزشکانی

۱. آیه الله جوادی آملی؛ در دیدار مدیران روابط عمومی دانشگاه‌های کشور اسفند ۱۳۸۹

مثل: گی نول، کارولین دین، مارتین فلدمن، دیورا راسیو و دروتی اسمیت، تهیه شده است، سالانه ۹۳۶/۷۸۳ نفر در ایالات متحده آمریکا به خاطر خطاهای متعارف پزشکی جان خود را از دست می‌دهند. مسأله اینست که داروهای تجویزی، اغلب بیماری‌ها را مداوا نمی‌کند بلکه صرفاً علایم بیماری‌ها را می‌پوشاند. معالجه پزشکان ایالت متحده آمریکا نیز بیماری را مراقبت می‌نماید نه سلامتی و بهداشت را.^۱

ورنون کلمن در مقاله‌ای می‌نویسد: «چند سال پیش بود که همه تشریح‌گران و آزمایش‌کنندگان بر روی جانوران زنده را در سراسر جهان، به چالشی ساده اما اساسی کشاندم. بدین ترتیب که از آنها و حامیان چنین حوزه‌ای خواستم تا تنها یک بیمار را معرفی کنند که بهبود و نجات جانش، نتیجه مستقیم این گونه آزمایشات بوده است و یا یک نفر را معرفی کنند که مرگش، نتیجه عدم استفاده از این گونه آزمایش‌ها بر روی حیوانات باشد. با وجود تلاش‌های سختی که از سوی آنها صورت پذیرفت، نتوانستند شواهدی قابل قبول - حتی یک مورد - ارائه دهند. شکی نیست که این آزمایش‌ها فاقد فایده برای مردم و سلامت بشریت است و تنها امروزه با این هدف که شرکت‌های دارویی بتوانند بر اساس نتایج چنین آزمایش‌هایی، محصولات خود را به بازار عرضه کنند، دنبال می‌شود.

شرکت‌های داروسازی از طریق به دست آوردن مالکیت بعضی از رسانه‌های ارتباط جمعی و ارائه تبلیغات پرهزینه و سودآور به رسانه‌ها، سلطه دیکتاتور مآبانه‌ای را بر رسانه‌های جوامع امروز ما بوجود آورده‌اند. در میان پزشکانی که بیماران خود را بوسیله داروهای طبیعی و ارزان قیمت درمان می‌کنند و در نتیجه سود مالی شرکت‌های دارویی را با تهدید روبرو می‌نمایند، به عنوان پزشکان قلبی معرفی شده و با اخراج یا زندان روبرو می‌گردند.^۲

چرا پزشکان این داروها را پذیرفته‌اند؟

یک: آنچه از خواص داروها می‌دانند از سوی شرکت‌های داروسازی است.

۱. www.myvitaminguide.com

۲. www.Pnc.com.au

دو: به این باور رسیده‌اند که هرچه می‌خوانند و می‌شنوند درست است و هیچ تمایلی برای زیر سؤال بردن ادعاهای مطرح شده ندارند. در حالیکه عوارضی همچون آسیب‌های مغزی، اثرات روحی روانی، فراموشی، اضطراب و افسردگی و پرخاشگری را به دنبال دارند.^۱

صنعت دارو، صنعت لوازم آزمایشگاهی، تصویربرداری، جراحی، پزشکی را، به پرسودترین صنعت! جهان تبدیل نموده است!

«برگزاری سمینارهای عوارض دارو را به کشتی برخورد کرده به صخره تشبیه کرده که در حال غرق شدن است، ولی مسافران دانشمند آن، مشغول محاسبه و بحث درباره سوراخ ایجاد شده و فشار آب هستند.»^۲

«تراست‌های دارو از پی پر کردن کیسه خود و تهی ساختن جیب مردم برای هریک از علائم گوناگون بیماری‌ها، دارویی جدا ساخته و عامه پزشکان و توده مردم را به درمان‌های علامتی عادت داده‌اند و این به طور قطع و یقین یکی از گناهان بزرگ و نابخشودنی، و مستحق اشد مجازات کیفری است. هریک از بیماری‌ها دارای علایمی فراوان است، مثلاً در بعضی کتاب‌های پزشکی برای بیماری اسکوربوت که در نتیجه کمبود یا فقدان ویتامین C در بدن بروز می‌کند، بیست علامت مختلف ذکر کرده‌اند و هیچ پزشکی شک ندارد که با خوردن انواع سبزی‌ها مخصوصاً کلم و تره تیزک و مرکبات از قبیل لیموترش و نارنج و پرتقال که سرشار از ویتامین C است، می‌توان تمام آن بیست علامت را از میان برد و از دهها دارویی که سازندگان داروها برای هر کدام از این بیست علامت به پزشکان توصیه می‌کنند، بی‌نیاز شد و بدترین که برای عوارض این داروها، داروهای دیگری را نیز توصیه می‌کنند و یک بیماری را دچار دهها بیماری می‌کنند. تا قبل از این پزشک به داروساز دستور می‌داد که فلان دارو را بسازد ولی از اوایل قرن بیستم به این طرف، داروساز به پزشک دستور می‌دهد که چه دارویی تجویز کند.»^۳

این مشت‌بی بود نمونه خروار؛ تو خود حدیث مفصل بخوان از این مجمل. برای شرح این

۱. www.benzo.org.uk

۲. دکتر مصطفوی در کتاب دارو مسأله پزشکی ایران - انتشارات کیهان

۳. دارو مسأله پزشکی قرن، ص ۱۴۲، به نقل از اسلام و تجدد، ص ۳۱۳

داستان غم انگیز به کتاب‌هایی که در این زمینه نوشته شده مراجعه کنید.^۱

در طب اسلامی، برای تشخیص و درمان، نیازی به ابزار و تکنولوژی نیست و با علائمی که از ظاهر بدن بیمار نمایان است می‌توان مرض او را تشخیص داد: محل درد و کیفیت و کمیت آن، رنگ پوست، زبان، چشم، نبض، ادرار و مدفوع و... ولی پزشکی امروز می‌خواهد بر روی هر عضوی دقیق شود و تخصصی برای آن تعریف کند و رفته رفته همان عضو را هم تکه تکه کند و برای هر کدام از پوست یا استخوان یا عضلات آن هم تخصصی تعریف کند که اگر ادامه یابد، هزاران تخصص در پزشکی پدیدار می‌شود. هر چه جلوتر روند جهالت‌ها هم بیشتر می‌شود چون مبانی آنها غلط است تا ثریا می‌رود دیوار کج «علم نقطه‌ای است که جاهلان آن را زیاد کردند و می‌کنند»^۲ ظاهراً این نقطه همان علمی است که از طریق پیامبران و ائمه معصومین به ما رسیده است و همچنین علمی که از این منبع وحیانی برداشت شده و ضرری هم در آن نیست مثل تشخیص بیماری‌ها از روی زبان، دست، چشم، پوست و یا ماساژهای گوناگون که نوعی کشف طبیعت بدن است و به طور کلی در روایات به آن اشاره شده است.

پس از نظر عقلی و شرعی، مراجعه به طب جدید از باب اضطرار است (نه در شرایط عادی)

سوم: اشاره‌ای به علل و اسباب بیماری‌ها

در نظریه طب اسلامی، علل و اسباب بیماری‌ها، به مادی و غیرمادی تقسیم می‌شود و این به جهت انتساب این طب، به منبع وحی است که لازمه آن اعتقاد به غیب است. در این جا به طور خلاصه به این موارد اشاره می‌شود که در ضمن بیان این موارد، با بعضی از اصول تشخیص و درمان در طب اسلامی تا اندازه‌ای آشنا خواهیم شد.^۳

۱. امتحان و آزمایش الهی

با توجه به آیه شریفه قرآن، مومنین گاهی به جهت امتحان الهی، دچار ضرر جانی می‌شوند و

۱. رک: بحران پزشکی غرب از دیدگاه دانشمندان غربی

۲. الْعِلْمُ نُقْطَةٌ كَثَرَهَا الْجَاهِلُونَ. عوالي اللئالی العزیزیه فی الأحادیث الدینیة / ج ۴ / ۱۲۹

۳. رک: درسه فی طب الرسول المصطفی، ج ۱

در اثر صبر و دل‌کندن از دنیا، رشد می‌یابند و دل به خدا می‌بندند. نقص یا ضرر جانی، معنای عام و گسترده‌ای دارد و شامل انواع بیماری‌ها و زخم‌ها و مرگ است.

«وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابْتُهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ.»^۱

«بلا و بیماری برای کفار به جهت ادب است، و برای مومنین (گاهی) به جهت امتحان الاهی است، و برای پیامبران به جهت ترفیع درجه است، و برای امامان به جهت کرامت است.»^۲

۲. انجام محرمات (گناه و معصیت)

گاهی به جهت انجام گناه، انواع بیماری‌ها ممکن است به انسان اصابت کند. پس اولاً تنها نتیجه گناه، بیماری نیست و ممکن است نتایج دیگری را مثل فقر، بی‌برکتی در عمر و توفیق نیافتن بر عبادات، در پی داشته باشد. ثانیاً ممکن است بعد از گناه، توبه یا دعای دیگران، مانع اصابت عواقب گناه شود.

«هیچ مرضی نیست مگر بخاطر گناه که خدا در قرآن می‌فرماید: هر مصیبتی که به شما می‌رسد به خاطر کارهایی است که انجام می‌دهید و تازه خدا بیشتر آنها را می‌بخشد.»^۳

«مومن گرامی تر از آن است که بر او چهل روز بگذرد و خدا او را از گناه پاک نکند، هر چند به خراشی که با زمین خوردن یا پاره شدن بند کفش ایجاد شود، یا با بیماری چشم و مانند آن؛ با این موارد دوست ما از گناهش پاک می‌شود، یا مثلاً غمگین می‌شود و سبب اندوهش را نمی‌داند. و اما بیماری تب، که یک شب مبتلا شدن به آن، کفاره یک سال گناه است.»^۴

۱. بقره / ۱۵۵

۲. عَنْ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عليه السلام قَالَ: إِنَّ الْبَلَاءَ لِلظَّالِمِ أَدَبٌ وَلِلْمُؤْمِنِ امْتِحَانٌ وَلِلْأَنْبِيَاءِ دَرَجَةٌ وَلِلْأَوْلِيَاءِ كَرَامَةٌ.

۳. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: أَمَا إِنَّهُ لَيْسَ مِنْ عِزِّي يَضْرِبُ وَلَا نَكْبَةٌ وَلَا صَدَاعٌ وَلَا مَرَضٌ إِلَّا بِذَنْبٍ وَذَلِكَ قَوْلُهُ عَزَّ وَجَلَّ فِي كِتَابِهِ «وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبْتُمْ أَيْدِيَكُمْ وَيَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ» ثُمَّ قَالَ وَمَا يَعْفُو اللَّهُ أَكْثَرَ مِمَّا يَأْخُذُ بِهِ.

مکارم الأخلاق / ۳۵۷ / ص: ۳۵۷

۴. عَنْ يُونُسَ بْنِ يَعْقُوبَ، قَالَ: سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ جَعْفَرَ بْنَ مُحَمَّدٍ عليه السلام يَقُولُ: الْمُؤْمِنُ أَكْرَمُ عَلَى اللَّهِ أَنْ يَمُرَّ بِهِ أَرْبَعُونَ يَوْمًا لَا يَمُحِّصُهُ اللَّهُ (تعالى) فِيهَا مِنْ ذُنُوبِهِ، وَإِنَّ الْحَدِيثَ وَالْعَثْرَةَ وَانْقِطَاعَ الشَّسَعِ وَاخْتِلَاجَ الْعَيْنِ وَأَشْبَاهَ

یا امور حرامی که غیر از عواقب اخروی و سیاهی قلب، سبب انواع بیماری‌های جسمی می‌شود: مثل شراب خواری و همبستری در حیض که سبب ناقص الخلقه شدن فرزند می‌شود. (البته ناقص الخلقه بودن فرزند دلایل مختلفی دارد.) و یا انجام گناهان جنسی، که عوارض روحی و جسمی زیادی را برای آن فرمودند.

در روایتی هم بیشتر مرگ‌ها را ناشی از گناه می‌داند: «کسانی که با گناه می‌میرند، بیشترند از کسانی که با عمر طبیعی می‌میرند.»^۱ پس بعضی از مرگ‌های ناگهانی و مرگ‌هایی که مقدمه آن بیماری است، می‌تواند به سبب انجام محرمات و گناه باشد.

۳. انجام مکروهات

مراد از مکروه، نواهی تنزیهی است یعنی با اینکه شارع از انجام آن نهی کرده ولی اجازه ارتکاب هم داده است. ولی در نواهی تحریمی، شارع از آن نهی کرده و اجازه ارتکاب هم نداده است. در هر صورت علت نهی شارع، وجود ضرری است که در آن است. هر چند مفسده مکروهات، به اندازه محرمات نیست و انجام دادن آن عقوبتی ندارد، ولی سبب عقب ماندگی روحی و تولید بیماری جسمی خواهد شد، خصوصاً با تکرار و مداومت. (البته اگر ضرر آن زیاد و قابل توجه باشد، حکم حرمت شامل آن می‌شود.) مثل اموری که در پرهیزهای غذایی ذکر خواهد شد.

۴. مقدمه مرگ

گاهی بیماری مقدمه مرگ است یعنی این شخص بیمار اجلش فرارسیده، ولی از لطف خداست که قبل از مرگ با ایجاد بیماری آمادگی پیدا کند. البته به جهت این که ما علم غیب نداریم، مکلف به درمان او هستیم.

«تا زمان حضرت ابراهیم علیه السلام انسان‌ها بدون مقدمه می‌مردند که با تقاضای حضرت، با بیمار

ذَلِكَ لِيُخَصَّ بِهِ وَلِيُّنَا مِنْ دُنُوْبِهِ، وَ أَنْ يَغْتَمَّ لَا يَدْرِي مَا وَجْهُهُ، وَ أَمَّا الْحُمَّى فَإِنَّ أَبِي حَدَّثَنِي، عَنْ آبَائِهِ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: حُمَّى لَيْلَةٍ كَفَّارَةٌ سَنَةٍ. الأُمَالِي (للطوسي)؛ ص ۶۳۰

۱. عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ الْقَاسِمِ بْنِ الْفَضِيلِ بْنِ يَسَارٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام، أَنَّهُ قَالَ: مَنْ يَمُوتُ بِالذُّنُوبِ أَكْثَرَ مِمَّنْ يَمُوتُ بِالْأَجَالِ، وَ مَنْ يَعْيشُ بِالْإِحْسَانِ أَكْثَرَ مِمَّنْ يَعْيشُ بِالْأَعْمَارِ. الأُمَالِي (للطوسي)؛ ص ۳۰۵

شدن می‌میرند.»^۱

رسول خدا ﷺ می‌فرماید: «برای هر دردی دوایی هست مگر مرضی که مقدمه مرگ باشد.»^۲

۵. اسراف در خوردن و آشامیدن

«کلوا واشربوا ولا تسرفوا.»^۳

«هر آن چه که موجب ضرر به بدن شود از مصادیق اسراف است.»^۴ مثل پرخوری و رعایت نکردن آداب غذا خوردن که توضیح آن در تدابیر غذایی خواهد آمد.

۶. هم و غم

سه علت در روایات برای هم و غم بیان شده است: یکی انجام گناه و یکی دنیا دوستی (که رابطه آن‌ها عام و خاص من وجه است یعنی هر گناهی، دنیا دوستی هم هست ولی هر دنیا دوستی، گناه نیست) و یکی آلودگی بدن و لباس.

«پیوسته هم و غم گریبان مومن است تا این که گناهی برای او باقی نماند.»^۵

«رغبت به آخرتی که نزد خداست، سبب جلب رحمت الاهی و راحتی بدن است؛ و رغبت به دنیا سبب حزن و اندوه است.» بدیهی است که چاره‌ای جز بهره‌مندی از دنیا نیست و مورد سفارش اسلام نیز است، ولی چون دنیا دارای پستی و بلندی است و محل حوادث غیرقابل پیش بینی است، دل بستن به آن سبب هم و غم می‌شود. پس باید برای کسب معرفت و دل بستن به خدا تلاش کرد تا از کاستی‌های دنیا دچار هم و غم نشویم. راهکارهای جسمی و معنوی نیز، برای پیشگیری و درمان آن در روایات بیان شده است، مثل: ذکر حوقله بعد از نماز صبح و

۱. دعوات راوندی ۱۶۵ ح ۴۵۵

۲. لکل داء دواء الا السام. دعائم الاسلام ۲ / ۱۴۳ / ح ۴۹۹

۳. اعراف / ۳۱

۴. إِنَّمَا الْإِسْرَافُ فِيمَا أُتْلَفَ الْمَالُ وَأَضُرَّ بِالْبَدَنِ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۴۹۹

۵. عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ مَا يَزَالُ اللَّهُمُّ وَالْغَمُّ بِالْمُؤْمِنِ حَتَّىٰ مَا يَدَعُ لَهُ ذَنْبًا. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۲؛ ص ۴۴

مغرب، پاکیزگی لباس، خوردن انگور، تماس با آب و رنگ درمانی که تبیین آن در محل خود خواهد آمد.

۷. سرایت یا واگیر

«مریض را بر سالم وارد نکنید.»^۱

البته این که آیا همه بیماری‌ها یا همه انسان‌ها در معرض سرایت بیماری هستند، جای بحث و بررسی دارد. در رفتار معصومین علیهم‌السلام هست که با جذامی‌ها نشست و برخاست داشتند و یا در تاریخ طب آمده است که بعضی اطبا برای معالجه بین بیمارانی می‌رفتند. به نظر می‌رسد اگر سیستم دفاعی بدن بالا باشد، سبب سرایت بیماری نخواهد شد. پس این که از بعضی بیماری‌ها پرهیز داده شده، برای عموم مردم است. پرهیز از عیادت طولانی هم برای پیشگیری از همین سرایت است.

۸. شیطان

با بررسی روایات، می‌توان گفت شیطان صفتی است که شامل همه موجودات آسیب‌زننده می‌شود که از لشکریان ابلیس حساب می‌شوند. در فصل سوم به تفصیل در این موضوع بحث شده است.

۹. جن

خیلی از خصوصیتی که برای شیاطین بیان شده، برای جن هم بیان شده است. دسته‌ای از اجنه مانند انسان عقل و تدبیر دارند، کافر و مسلمان دارند، سفیه و عاقل دارند. پس می‌توان گفت دسته‌ای از اجنه، از لشکریان شیطان هستند. اگر بعضی از تدابیر خوراکی و غیر خوراکی مراعات نشود و یا آسیبی از طرف انسان ببینند، یا یکی از اخلاط بر انسان غلبه کند، در انسان نفوذ می‌کنند و سبب بعضی از بیماری‌ها می‌شوند. در روایات راهکارهایی برای پیشگیری از آسیب آن‌ها بیان شده مثلاً سفارش به نگهداری کبوتر در خانه شده تا اجنه به آنها مشغول شوند.

۱. فِرْمَنَ الْمُجْدُومِ كَفَرَارِكَ مِنَ الْأَسَدِ. مکارم الأخلاق ص: ۲۳۳

و یا آدابی که برای انعقاد نطفه فرمودند تا شراکتی از آنها صورت نگیرد و بیماری‌های جنون و خبل (سی پی) بوجود نیاید.^۱

۱۰. چشم زخم

«اگر قبرها شکافته شوند، می بینید که خیلی از آنها در اثر چشم زخم مرده‌اند، چراکه چشم زخم حقیقت دارد.»^۲ تفصیل و تبیین این بحث در فصل چهارم خواهد آمد.

۱۱. حسد

حسد به خود شخص حسود آسیب می‌زند و گاهی به دنبال آن، چشم زخم یا سحر خواهد آمد که به شخص مقابل آسیب می‌رساند.^۳ در قرآن توصیه شده که از شر حسود به خدا پناه ببرید: «قل اعوذ برب الفلق... و من شر حاسد اذا حسد.»

«حسادت جز زیان و دشمنی، چیزی را جلب نمی‌کند، قلبت را ضعیف می‌کند و بدنت را بیمار می‌کند، و بدترین چیزی که در قلب اثر می‌گذارد، حسادت است.»^۴

۱۲. ژن

«عرق» که در روایات آمده است به معنای اصل هر شیئی است که اصل انسان را تشکیل می‌دهند و امروزه به آن «ژن» می‌گویند که به سبب آن، خصوصیات جسمی و اخلاقی نسل به

۱. کافی ج ۶ / ۵۴۶؛ کافی ج ۵ / ۴۹۹؛ مکارم الاخلاق ۱۳۱

۲. طب الأئمة ۱۲۱ / عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ الصَّادِقِ عَلَيْهِ السَّلَامُ أَنَّهُ قَالَ: لَوْ نُبِّسَ لَكُمْ عَنِ الْقُبُورِ لَرَأَيْتُمْ أَنَّ أَكْثَرَ مَوْتَانَاكُمْ بِالْعَيْنِ لِأَنَّ الْعَيْنَ حَقٌّ إِلَّا إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ الْعَيْنُ حَقٌّ فَمَنْ أَعْجَبَهُ مِنْ أَخِيهِ شَيْءٌ فَلْيَذْكُرِ اللَّهَ فِي ذَلِكَ فَإِنَّهُ إِذَا ذَكَرَ اللَّهَ لَمْ يَضُرَّهُ.

۳. حسادت از موجبات هم و غم برای شخص حسود است، و اگر بروز کند و سبب سحر کردن طرف مقابل شود، گناه و معصیت است.

۴. وَقَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ الْحَسَدُ لَا يَجْلِبُ إِلَّا مَضْرَةً وَ غَيْظًا يُوهِنُ قَلْبَكَ وَيُمْرِضُ جِسْمَكَ وَ شَرُّ مَا اسْتَشْعَرَ قَلْبُ الْمَرْءِ الْحَسَدُ.

کنز الفوائد؛ ج ۱؛ ص ۱۳۷. بحار الأنوار (ط - بیروت)؛ ج ۷۰؛ ص ۲۵۵

نسل منتقل می‌شود. با توجه به روایات، ژن‌های گوناگون در بدن انسان وجود دارد که بعضی ساکن و بعضی در حال حرکت هستند و شاید بتوان گفت بعضی اصلی و بعضی فرعی هستند که مراعات نکردن بعضی از تدابیر غذایی، سبب تحریک رگ‌های ساکن یا از کار افتادن رگ‌های متحرک می‌شود. ژن را تحریک می‌کنند و سبب بیماری می‌شوند که بعضی از موارد آن در این پژوهش خواهد آمد.

«پناه می‌برم به خدا از شرّ عرقی که نعره می‌کشد و خواهان ایجاد بیماری است.»^۱

«بین هرانسان تا حضرت آدم، ۹۹ ژن وجود دارد که در اصل و نژاد خود فعالیت می‌کنند؛ وقتی نطفه‌ای در رحم قرار می‌گیرد، ژن‌ها به جنبش افتاده و از خدا درخواست دارند که فرزند شبیه به آن‌ها شود.»^۲ می‌توان گفت هرانسانی که تا قیامت بیاید حامل ۹۹ ژن است که این ژن‌ها در هر زمانی خصوصیات را از آباء و اجداد و منطقه جغرافیایی و... کسب می‌کنند و به فرزندان خود نیز منتقل می‌کنند.

۱۳. اختلال طبایع چهارگانه

طبق احادیث، طبایع اساس نظام بدن را تشکیل می‌دهند و هر یک بردیگری استوار است. «هر شخصی باید وضعیت مزاجی خود را مراعات کند قبل از آنکه یکی از اخلاط چهارگانه براو غلبه کند و او را هلاک کند.»^۳

تبیین و تفصیل این موضوع در بحث شناخت طبایع خواهد آمد.

۱. عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يُعَلِّمُنَا مِنَ الْأَوْجَاعِ كُلِّهَا وَالْحُمَّى وَالصَّدَاعَ بِسْمِ اللَّهِ الْكَبِيرِ أَعُوذُ بِاللَّهِ الْعَظِيمِ مِنْ شَرِّ كُلِّ عِزْقٍ نَعَارٍ وَمِنْ شَرِّ حَرِّ النَّارِ وَإِذَا رَفَعَتْ يَدَكَ فَقُلْ بِسْمِ اللَّهِ وَاللَّهِ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ أَعُوذُ بِاللَّهِ وَقُدْرَتِهِ عَلَى مَا يَشَاءُ مِنْ شَرِّ مَا أُجِدُّ. مكارم الأخلاق؛ ص ۴۰۱

۲. إِنَّهُ لَيْسَ مِنْ أَحَدٍ إِلَّا بَيْنَهُ وَبَيْنَ آدَمَ تِسْعَةٌ وَتِسْعُونَ عِزْقًا كُلُّهَا تَضْرِبُ فِي النَّسَبِ فَإِذَا وَقَعَتِ النَّطْفَةُ فِي الرَّجْمِ اضْطَرَبَتْ تِلْكَ الْعُرُوقُ تَسْأَلُ اللَّهَ الشُّبْهَةَ لَهَا. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۵؛ ص ۵۶۲

۳. قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ الصَّادِقُ عَلَيْهِ السَّلَامُ: إِنَّ عَامَّةَ هَذِهِ الْأَرْوَاحِ مِنَ الْمَرَّةِ الْعَالِيَةِ أَوْ دَمٍ مُحْتَرِقٍ أَوْ بَلْعَمٍ غَالِبٍ فَلْيَسْتَغْلِ الرَّجُلُ بِمِرَاعَاهِ نَفْسِهِ قَبْلَ أَنْ تَغْلِبَ عَلَيْهِ شَيْءٌ مِنْ هَذِهِ الطَّبَائِعِ فَيُهْلِكَهُ. طب الأئمة؛ ص ۱۱۰

۱۴. تغییر آب و هوا

هوا و فصول نیز مانند انسان، دارای یکی از طبایع چهارگانه است که اگر سبب ناسازگاری با مزاج بدن شود، و تدابیر مربوطه رعایت نشود، سبب بیماری خواهد شد و افعال و حرکات بدن را با مشکل مواجه می‌کند:

«بدان که قوای نفس تابع مزاج بدن آدمی است، و مزاج بدن نیز تحت تأثیر و شرایط جوئی است که با تغییر و تحول هوا در مکان‌های مختلف تغییر می‌یابد. هنگامی که هوا سرد یا گرم باشد، مزاج بدن‌ها نیز تغییر می‌کند و این تغییر در صورت و ظاهر بدن آشکار می‌شود. پس اگر هوا معتدل باشد مزاج بدن نیز معتدل می‌گردد و تصرفات مزاجی (به وسیله قوای نفسانی) در حرکات بدن اصلاح می‌شود، حرکاتی مثل هضم و جماع و خواب.»^۱

پس کیفیت هوا در کیفیت مزاج اثرگذار است، و کیفیت مزاج هم در قوای نفس اثر دارد، و قوای نفس هم در چگونگی صدور حرکات و افعال اثر دارد. اهمیت و تدابیر آب و هوا و فصول در جای خود خواهد آمد.

۱۵. تعجیل در معالجه و عوارض دارو

آن چه در طب نوین شایع است، این است که به محض دیدن علائم بیماری، سریعاً به درمان بپردازید تا بیماری شدت نگیرد. در حالی که نظریه طب اسلامی این است که طبیعت بدن را مقاوم کنید تا خودش بیماری را خارج کند، به خصوص در بیماری‌هایی که فضولات در حال خروج از بدن هستند مثل: زکام و دمل و جوش. خطری که در این زمان مردم را تهدید می‌کند، تجویز داروهای شیمیایی و جراحی‌های عجولانه و بی‌مورد است که چون درمانی برای گرفتگی‌ها و خروج سنگ‌ها یا کیست‌ها و عفونات ندارند، مجبور به انجام جراحی می‌شوند و گاهی عضو مربوطه را خارج می‌کنند و بیمار را تا آخر عمر گرفتار عوارض جراحی و داروهای

۱. أَنَّ قُوَى النَّفْسِ تَابِعَةٌ لِمِرَاجَاتِ الْأَبْدَانِ وَ مِرَاجَاتُ الْأَبْدَانِ تَابِعَةٌ لِتَصْرِفِ الْهَوَاءِ فَإِذَا بَرَدَ مَرَّةً وَ سَخُنَ أُخْرَى تَغَيَّرَتْ بِسَبَبِهِ الْأَبْدَانُ وَ الصَّوْرُ فَإِذَا اسْتَوَى الْهَوَاءُ وَ اعْتَدَلَ صَارَ الْجِسْمُ مُعْتَدِلًا. طب الإمام الرضا عليه السلام (الرسالة الذهبية)؛

شیمیایی می‌کنند، در حالی که انجام جراحی (که سابقه چند هزار ساله دارد)، مربوط به زمان اضطراب است.

«هیچ دارویی نیست مگر آنکه دردی را تحریک می‌کند و هیچ چیزی در بدن نافع‌تر از نخوردن دارو نیست، مگر آنکه واقعاً محتاج شوی.»^۱
 «تا بدنت تحمل درد را دارد، از مصرف دارو پرهیز کن، و وقتی تحمل درد را نداشتی، دارو مصرف کن.»^۲

نتیجه: طب اسلامی تنها مکتبی است که با تکیه بر روحی و رسولان الهی، هر دو بعد مادی و غیرمادی انسان را ملاحظه می‌کند و در تشخیص و درمان به کار می‌برد. با شناخت این اسباب و علل، وسعت طب اسلامی را متوجه خواهیم شد و بسیاری از شبهات و سوالات نسبت به طب اسلامی پاسخ داده خواهد شد از جمله این که چرا همیشه داروهای روایی اثرگذار نیستند؟ اگر از علل و اسباب آگاه شوند، در صورت عدم تاثیر داروها، اعتقادشان به طب اسلامی کم‌رنگ نمی‌شود.

چهارم: تأثیر متقابل جسم و روح در یکدیگر

ساختار وجود آدمی دارای دو بخش است یکی بخش اخلاط و عناصر تشکیل دهنده بدن و دیگری بخش ساختار روانی و روحی^۳ که قطعاً تأثیر متقابلی بر روی هم دارند. وقتی تعادل این اخلاط (مواد مورد نیاز اعضاء) کم یا زیاد شود بیماری پدید می‌آید. حال سؤال اصلی این است که چرا و به چه مکانیزمی این اخلاط در بدن انسان کم یا زیاد می‌شوند؟ عواملی در داخل یا خارج از بدن وجود دارند که در ساختار اخلاط و مزاج ما دخالت می‌کنند و موجب سلامتی یا بیماری ما می‌شوند مثل خوراک، هوا، خواب و بیداری، نوع پوشش، ازدواج، مسکن و انجام گناه یا عمل صالح که بعضی از آن‌ها در این پژوهش ذکر خواهد شد.

۱. الإمام الكاظم عليه السلام: ليس من دواء إلا وهو يهيج داء، وليس شيء في البدن أنفع من إمساك اليد إلا عما يحتاج إليه. الكافي، ج ۸، ص ۲۷۳، ح ۴۰۹

۲. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وآله: تَجَنَّبِ الدَّوَاءَ مَا اخْتَمَلَ بَدَنُكَ الدَّاءَ فَإِذَا لَمْ يَخْتَمِلِ الدَّاءَ فَالدَّوَاءُ. مكارم الأخلاق؛ ص ۳۶۲

۳. البته بین روح و روان تفاوت هست که در فصل چهارم تبیین شده است.

با توجه به آیات و روایات، آنچه در سلامت و بیماری انسان نقش ایفا می‌کند، تنها خوراکی‌ها و غذاهای مادی نیستند بلکه رفتارها هم نقش اساسی در سلامتی و بیماری دارند؛ به عبارت دیگر رفتارهای منفی و مثبت، سبب تولید اخلاط فاسد یا صالح در بدن می‌شوند و سبب سلامت یا بیماری بدن خواهند شد. تشخیص اینکه چه رفتاری خلط صالح تولید می‌کند و چه رفتاری خلط فاسد تولید می‌کند، به عهده خالق حکیم است که تحت عنوان گزاره‌های دینی در قرآن و روایات بیان شده است. [۱]

در حدیثی امام رضا علیه السلام می‌فرمایند: اموری که حرام شده است، برای جسم و روح هر دو مضر هستند.^۱ پس می‌توان گفت رفتارهای حرام که به روح آسیب می‌زنند، برای جسم نیز مضر هستند.

از باب نمونه به آیات و روایاتی که به این تأثیر متقابل دلالت دارند می‌پردازیم:

۱. تأثیر تغذیه بر روح و روان

آیات قرآن

در آیه‌ی ۴۱ سوره‌ی مائده درباره‌ی گروهی از یهود که مرتکب کارهای خلافی از قبیل جاسوسی بر ضد اسلام و تحریف حقایق کتب آسمانی شده بودند، می‌فرماید:

«آنها کسانی هستند که خدا نخواست است دل‌هایشان را پاک کند (أُولَئِكَ الَّذِينَ لَمْ يَرِدِ اللَّهُ أَنْ يَطَهِّرْ قُلُوبَهُمْ...)!»

و بلافاصله در آیه‌ی بعد می‌فرماید: سَمَاعُونَ لِلْكَذِبِ أَكَّالُونَ لِلسُّخْتِ؛ آنها بسیار به اکاذیب گوش فرامی‌دهند تا (سخن حق) را تکذیب کنند و بسیار مال حرام می‌خورند! «

این تعبیر نشان می‌دهد که آلودگی دل‌های آنها بر اثر اعمالی همچون تکذیب آیات الهی، و

۱. اعْلَمَ يَرْحَمَكَ اللَّهُ أَنَّ كُلَّ مَأْمُورٍ بِهِ مِمَّا هُوَ صَالِحٌ لِلْعِبَادِ وَ قَوَامٌ لَهُمْ فِي أُمُورِهِمْ مِنْ وُجُوهِ الصَّالِحِ الَّذِي لَا يُقِيمُهُمْ عَلَيْهِ مِمَّا يَأْكُلُونَ وَ يَشْرَبُونَ وَ يَلْبَسُونَ وَ يَنْكَحُونَ وَ يَمْلِكُونَ وَ يَسْتَعْمَلُونَ فَهَذَا كُلُّهُ حَلَالٌ بَيْنَهُ وَ شِرَاؤُهُ وَ هِبَتُهُ وَ عَارِيَّتُهُ وَ كُلُّ أَمْرٍ يَكُونُ فِيهِ الْفَسَادُ مِمَّا قَدْ نَهَى عَنْهُ مِنْ جِهَةِ أَكْلِهِ وَ شُرْبِهِ وَ لُبْسِهِ وَ نِكَاحِهِ وَ إِمْسَاكِهِ لَوْجِهِ الْفَسَادِ مِمَّا قَدْ نَهَى عَنْهُ مِثْلُ الْمَيْتَةِ وَ الدَّمِ وَ لَحْمِ الْخَنزِيرِ وَ الرِّبَا وَ جَمِيعِ الْفَوَاحِشِ وَ لُحُومِ السِّبَاعِ وَ الْخَمْرِ وَ مَا أَشْبَهَ ذَلِكَ فَحَرَامٌ صَارًا لِلْجِسْمِ وَ فَاسِدًا لِلنَّفْسِ. الفقه المنسوب إلى الإمام الرضا عليه السلام؛ ص ۲۵۰

خوردن مال حرام بطور مداوم بوده است؛ زیرا بسیار از فصاحت و بلاغت دوراست که اوصافی را برای آنها بشمرد که هیچ ارتباطی با جمله‌ی *لَمْ يَرِدِ اللَّهُ أَنْ يَطَهِّرَ قُلُوبَهُمْ* نداشته باشد. و از اینجا روشن می‌شود که خوردن مال حرام سبب تیرگی آینه‌ی دل و نفوذ اخلاق رذیله و فاصله گرفتن با فضایل اخلاقی است.

در آیه‌ی ۹۱ سوره‌ی مائده درباره‌ی شراب و قمار می‌فرماید: «شیطان می‌خواهد در میان شما به وسیله‌ی شراب و قمار، عداوت ایجاد کند؛ *إِنَّمَا يَرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبُغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ*.

بی‌شک عداوت و بغض دو حالت درونی و اخلاقی است که در آیه‌ی بالا رابطه‌ی میان آن و نوشیدن شراب ذکر شده، و این نشان می‌دهد که غذا و نوشیدنی حرامی همچون شراب در شکل‌گیری رذایل اخلاقی همانند پرخاشگری و ستیزه‌جویی و عداوت و دشمنی می‌تواند اثر بگذارد.

در آیه‌ی ۵۱ سوره‌ی مؤمنون می‌خوانیم: «ای پیامبران! از غذاهای پاکیزه بخورید و عمل صالح انجام دهید؛ *يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا*.

بعضی از مفسران معتقدند ذکر این دو (خوردن غذاهای پاک و انجام عمل صالح) پشت سر یکدیگر دلیل بر وجود یک نوع ارتباط بین این دو است، و اشاره به این است که غذاهای مختلف، آثار اخلاقی متفاوتی دارد، غذای حلال و پاک، روح را پاک می‌کند و سرچشمه‌ی عمل صالح می‌شود، و غذاهای حرام و ناپاک روح و جان را تیره و سبب اعمال ناصالح می‌گردد.^۱ در تفسیر «روح البیان» بعد از اشاره به ارتباط عمل صالح با بهره‌گیری از غذای حلال به اشعار زیر استناد شده:

علم و حکمت زاید از لقمه‌ی حلال	عشق و رقت آید از لقمه‌ی حلال!
لقمه تخم است و برش اندیشه‌ها	لقمه بحر و گوهرش اندیشه‌ها

در تفسیر اثنی عشری، در ذیل همین آیه نیز اشاره به رابطه‌ی صفا و نورانیت قلب و اعمال

۱. ر.ک: تفسیر نمونه، جلد ۱۴، ذیل آیه ۵۱ مؤمنون.

صالح با تغذیه‌ی حلال شده است.^۱

روایات

در روایات متعددی یکی از شرایط استجاب دعا پرهیز از غذای حرام است. در حدیثی آمده است که شخصی نزد پیامبر ﷺ آمد و عرض کرد: «دوست دارم دعای من مستجاب شود؛ پیامبر ﷺ فرمود: غذای خود را پاک کن و از غذای حرام پرهیز نما!»^۲

در حدیث معروف امام حسین علیه السلام در روز عاشورا آمده است که بعد از ایراد سخنرانی، هنگامی که ملاحظه کرد آنها حاضر به سکوت و گوش دادن به سخنانش نیستند، فرمود: «شکم‌های شما از غذاهای حرام پر شده است»^۳

در روایات متعدد دیگری آمده است که:

«گوشت بخورید، کسی که چهل روز گوشت را ترک کند، اخلاق او بد می‌شود.»^۴

۱. تفسیر «اثنی عشری»، جلد ۹، صفحه ۱۴۵.

۲. فِي الْحَدِيثِ الْقُدْسِيِّ فَمِنْكَ الدُّعَاءُ وَعَلَيَّ الْإِجَابَةُ فَلَا تَخْتَجِبْ عَنِّي دَعْوَةً إِلَّا دَعْوَةَ آكِلِ الْحَرَامِ. وَعَنِ النَّبِيِّ ﷺ مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُسْتَجَابَ دُعَاؤُهُ فَلْيُطِيبْ مَطْعَمَهُ وَكَسْبَهُ. وَقَالَ عليه السلام لِمَنْ قَالَ لَهُ أَحَبُّ أَنْ يُسْتَجَابَ دُعَائِي قَالَ لَهُ طَهِّرْ مَا كَلَّمْتَ وَلَا تُدْخِلْ بَطْنَكَ الْحَرَامَ. عدة الداعي ونجاح الساعي؛ ص ۱۳۹

۳. و في المناقب روى بإسناده عن عبد الله بن محمد بن سليمان بن عبد الله بن الحسن عن أبيه عن جده عن عبد الله قال ... وأحاطوا بالحسين من كل جانب حتى جعلوه في مثل الحلقة فخرج عليه السلام حتى أتى الناس فاستنصتهم فأبوا أن ينصتوا حتى قال لهم وَيَلِكُمْ مَا عَلَيْكُمْ أَنْ تُنْصِتُوا إِلَيَّ فَتَسْمَعُوا قَوْلِي وَإِنَّمَا أَدْعُوكُمْ إِلَى سَبِيلِ الرَّشَادِ فَمَنْ أَطَاعَنِي كَانَ مِنَ الْمُرْشِدِينَ وَمَنْ عَصَانِي كَانَ مِنَ الْمُهْلِكِينَ وَكُلُّكُمْ عَاصٍ لِأَمْرِي غَيْرُ مُسْتَمِعٍ قَوْلِي فَقَدْ مَلِئْتُ بُطُونَكُمْ مِنَ الْحَرَامِ وَطُبِعَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيَلِكُمْ أَلَّا تُنْصِتُونَ أَلَّا تَسْمَعُونَ... «بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۴۵؛ ص ۸

۴. عَنْ هِشَامِ بْنِ سَالِمٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: اللَّحْمُ يُنْبِتُ اللَّحْمَ وَمَنْ تَرَكَ اللَّحْمَ أَرْبَعِينَ يَوْمًا سَاءَ خُلُقُهُ وَمَنْ سَاءَ خُلُقُهُ فَأَذِنُوا فِي أُذُنِهِ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۳۰۹؛ وَ بِإِسْنَادِهِ قَالَ حَدَّثَنِي أَبِي عَنْ عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ عليه السلام قَالَ قَالَ عليه السلام عَلَيْكُمْ بِاللَّحْمِ فَإِنَّهُ يُنْبِتُ اللَّحْمَ - وَمَنْ تَرَكَ اللَّحْمَ أَرْبَعِينَ يَوْمًا سَاءَ خُلُقُهُ. صحيفة الإمام الرضا عليه السلام؛ ص ۷۴؛ صحيفة الإمام الرضا عليه السلام ص ۷۵؛ عيون الاخبار ۲: ۴۰؛ الحديث ۱۲۹، ورواه البرقي في المحاسن: ۴۶۵ و نحوه في دعائم الاسلام ۲: ۱۰۹.

از این احادیث بخوبی استفاده می‌شود که اگر خوردن گوشت برای مدت طولانی ترک شود در روحيات و اخلاق انسان اثر منفی می‌گذارد.

در روایات زیادی تأثیر بعضی از گیاهان و میوه‌ها بر اخلاق و عقل و روح انسان آمده است، به عنوان نمونه:

در حدیثی از رسول خدا ﷺ می‌خوانیم: «روغن زیتون^۱ مصرف کنید، زیرا صفر را از بین می‌برد... و اخلاق انسان را نیکو می‌کند.»^۲

در حدیثی از امام صادق علیه السلام می‌خوانیم: «کسی که دوست دارد خشم او کم شود گوشت دراج را بخورد.»^۳

از این تعبیر بخوبی استفاده می‌شود که اولاً رابطه‌ای میان تغذیه و خشم و بردباری وجود دارد و ثانیاً برای کنترل و مدیریت خشم، خوردن گوشت دراج، تأثیر پیشگیرانه دارد.

روایتی که در جواب سوال از علت تحریم شراب و مردار و خون و گوشت خوک در قرآن نقل شده است: «خدای متعال انسان‌ها را خلق کرد در حالی که علم داشت به آن چه بدن‌هایشان به آن قوام پیدا می‌کند و به مصلحت آن‌هاست، پس آن‌ها را از روی تفضل، حلال و مباح کرد برای آن‌ها؛ همچنین علم داشت به آن چه برای آن‌ها مضر است پس نهی کرد آن‌ها را از آن و حرام کرد بر آن‌ها...»^۴ و بعد در ادامه ضررهای چهار مورد را بیان فرمودند از جمله خوردن خون را که یک

۱. مراد از زیت، روغن زیتون است. الزیت هو عصارة الزیتون؛ کتاب العین، ج ۷، ص: ۳۷۸

۲. بِإِسْنَادِهِ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَلَيْنَكُمْ بِالزَّيْتِ فَإِنَّهُ يَكْشِفُ الْمِرَّةَ - وَيَذْهَبُ بِالْبُلْعَمِ وَيَشُدُّ الْعَصَبَ وَيَحْسِنُ الْخُلُقَ - وَيُطَيِّبُ النَّفْسَ وَيَذْهَبُ بِالْهَمِّ. صحيفة الإمام الرضا عليه السلام؛ ص ۵۳

۳. (دراج پرنده‌ای است شبیه به کبک که گوشت لذیذی دارد). عَنِ السَّيَّارِيِّ عَمَّنْ رَوَاهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَفْتَلَ عَيْظُهُ فَلْيَأْكُلْ لَحْمَ الدَّرَاجِ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۴۷۵

۴. عَنْ مُفَضَّلِ بْنِ عَمْرٍو قَالَ: قُلْتُ لِأَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام: أَخْبِرْنِي جُعِلْتُ فِدَاكَ، لِمَ حَرَّمَ اللَّهُ - تَبَارَكَ وَتَعَالَى - الْخَمْرَ وَالْمَيْتَةَ وَالْدَّمَ وَاللَّحْمَ الْخَنْزِيرِي؟

فَقَالَ: «إِنَّ اللَّهَ - سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى - لَمْ يُحَرِّمْ ذَلِكَ عَلَى عِبَادِهِ، وَأَحَلَّ لَهُمْ سِوَاهُ مِنْ رَغِيْبَةٍ مِنْهُ فِيمَا حَرَّمَ عَلَيْهِمْ، وَلَا زُهْدٍ فِيمَا أَحَلَّ لَهُمْ، وَلَكِنَّهُ خَلَقَ الْخُلُقَ، وَعَلِمَ - عَزَّ وَجَلَّ - مَا تَقْوَمُ بِهِ أُنْبَادُهُمْ، وَمَا يُصْلِحُهُمْ، فَأَحَلَّهُ لَهُمْ وَأَبَاحَهُ تَفْضُّلاً مِنْهُ عَلَيْهِمْ بِهِ - تَبَارَكَ وَتَعَالَى - لِمَصْلَحَتِهِمْ، وَعَلِمَ مَا يَضُرُّهُمْ، فَتَهَاوَمَ عَنْهُ وَحَرَّمَ عَلَيْهِمْ، ثُمَّ أَبَاحَهُ لِلْمُضْطَرِّ، وَأَحَلَّهُ

اثر آن «سوء اخلاق» است.

در روایات متعددی که درباره‌ی انگور آمده است، رابطه‌ی میان خوردن انگور و برطرف شدن غم و اندوه دیده می‌شود؛ از جمله، در حدیثی از امام صادق علیه السلام می‌خوانیم «یکی از پیامبران الهی از غم و اندوه به پیشگاه خداوند متعال شکایت کرد؛ خداوند متعال به او دستور داد که انگور بخورد.»^۱

درباره بعضی میوه‌ها و سبزی‌های دیگر نیز چنین تاثیرات روحی و روانی را بیان فرمودند که در محل خود ذکر می‌شود.

در بعضی از احادیث رابطه‌ی میان غذای اضافی و سنگدلی، قساوت و عدم پذیرش موعظه دیده می‌شود؛ از پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله نقل شده که فرمود: «از غذای اضافه‌ی پرهیزید که قلب را پر قساوت می‌کند و از اطاعت حق تنبل می‌سازد و گوش را از شنیدن موعظه کرمی نماید.»^۲

از این حدیث بخوبی استفاده می‌شود که غذای اضافی سه پیامد سوء دارد: قساوت می‌آورد؛ انسان را در انجام عبادات و طاعات تنبل می‌کند؛ و گوش شنوا را در برابر مواعظ از انسان می‌گیرد. این مطلب کاملاً محسوس است که وقتی انسان غذای زیاد و سنگین می‌خورد عبادات را به زحمت به جا می‌آورد و نشاطی برای عبادت ندارد.

نتیجه

از مجموع این روایات و روایات دیگر، بخوبی استفاده می‌شود که رابطه‌ی نزدیکی میان تغذیه و روحیات و اخلاقیات وجود دارد، البته نمی‌توان گفت غذا علت تامه برای اخلاق خوب یا بد

لَهُ فِي الْوَقْتِ الَّذِي لَا يَقُومُ بَدَنُهُ إِلَّا بِهِ، فَأَمَرَهُ أَنْ يَتَالَ مِنْهُ بِقَدْرِ الْبُلْغَةِ، لَا غَيْرَ ذَلِكَ وَأَمَّا الدَّمُ، ... وَ يُسِيءُ الْخُلُقَ. الكافي (ط - دارالحدیث)، ج ۱۲، ص: ۲۱۱

۱. عَنْ بَكْرِ بْنِ صَالِحٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: شَكَأ نَبِيٌّ مِنَ الْأَنْبِيَاءِ إِلَى اللَّهِ الْعَمَّ فَأَمَرَهُ بِأَكْلِ الْعَنْبِ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۴۷؛ عَنْ مُوسَى بْنِ الْعَلَاءِ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: لَمَّا حَسَرَ الْمَاءُ عَنْ عِظَامِ الْمُؤْتَى فَرَأَى ذَلِكَ نُوحٌ عليه السلام جَزَعًا شَدِيدًا وَ اغْتَمَّ لِذَلِكَ فَأَوْحَى اللَّهُ إِلَيْهِ أَنْ كُلِ الْعَنْبَ الْأَسْوَدَ لِيَذْهَبَ غَمُّكَ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۴۸

۲. عُدَّةُ الدَّاعِي، زُوِّيَ عَنِ النَّبِيِّ صلی الله علیه و آله أَنَّهُ قَالَ: إِيَّاكُمْ وَ فُضُولَ الْمَطْعَمِ فَإِنَّهُ يَسْمُ الْقَلْبَ بِالْفَضْلَةِ وَ يُبْطِئُ بِالْجَوَارِحِ عَنِ الطَّاعَةِ وَ يَصْمُ الْهَمَمَ عَنْ سَمَاعِ الْمُوعِظَةِ. بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۶۹؛ ص ۱۹۹

است، بلکه همین اندازه می‌دانیم که طبق روایات یکی از عوامل زمینه‌سازپاکی و اخلاق، تغذیه است، هم از نظر نوع غذاها و هم از نظر حلال و حرام بودن آنها. دانشمندان امروز نیز معتقدند بسیاری از پدیده‌های اخلاقی به خاطر هورمون‌هایی است که غده‌های بدن تراوش می‌کنند و تراوش غده‌ها رابطه‌ی نزدیکی با تغذیه‌ی انسان دارد؛ بر همین اساس، بعضی معتقدند که گوشت هر حیوانی حاوی صفات آن حیوان است، و از طریق غده‌ها و تراوش آنها در اخلاق کسانی که از آن تغذیه می‌کنند اثر می‌گذارد. گوشت درندگان، انسان را درنده‌خو می‌کند، و گوشت خوک، صفت بی‌بندوباری جنسی را که از ویژگی‌های این حیوان است به خورنده‌ی آن منتقل می‌سازد.^۱

پس نتیجه این شد که تأثیر تغذیه فقط در جسم نیست، بلکه در روح و عقل و نفس انسان نیز اثرگذار است.

ب) تأثیر رفتارهای معنوی بر بدن انسان

چند نمونه از رفتارهای معنوی که سبب رشد روحی هستند و در سلامت جسم نیز اثرگذار هستند را ذکر می‌کنیم و تحلیل آنها در فصل چهارم خواهد آمد.

۱. «روزه بگیرید تا سالم بمانید.»^۲

۲. «کسیکه در اول نوشیدن آب بسم الله بگوید و در آخرش الحمد لله، آفتی از آن آب به او نمی‌رسد.»^۳

۳. «شب زنده داری، سبب سلامتی بدن است.»^۴

۱. دانشنامه طب اهل بیت علیهم‌السلام؛ ص ۲۳

۲. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ صَوْمُ مَوَاتٍ صَحْوًا. الدعوات (للراوندي) ص ۷۶

۳. الْقَطْبُ الرَّاَوْنِدِيُّ فِي لُبِّ اللَّبَابِ: رُوِيَ أَنَّ مَنْ شَرِبَ الْمَاءَ فَقَالَ بِسْمِ اللَّهِ فِي أَوَّلِهِ وَقَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ فِي آخِرِهِ لَمْ تُصِبْهُ مِنْهُ آفَةٌ. مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱۷، ص: ۱۳

۴. «قِيَامُ اللَّيْلِ مَصْحَةٌ لِلْبَدَنِ» المحاسن؛ ج ۱؛ ص ۵۳

پنجم: شناخت طبایع

در بحث شناخت طبایع، در روایات نکات مهم و لطیفی بیان شده که نیازمند تحلیل و تبیین تخصصی است. فهم آنچه در روایات آمده است نیازمند بررسی و تفکر و توسل به صاحبان این جملات نورانی است. بعضی از نظراتی که در روایات درباره طبایع آمده است مخالف با نظرات اطباست که باید در رساله‌ای جداگانه مورد بحث قرار گیرد.

۱. خلقت انسان از طبایع یا اخلاط اربعه

«پس از آنکه خداوند متعال آسمان و زمین و خورشید و ماه و ستارگان را آفرید از جای سنگلاخ و جای هموار زمین و جایی که مستعد برای کشت و زرع بود و جای شوره‌زار، پاره خاکی را فراهم آورد، آب بر آن ریخت تا خالص و پاکیزه شد و آن را با آب آمیخت تا بهم چسبید، آنگاه از خاک آمیخته شده شکلی را که دارای اطراف و اعضاء و پیوستگی‌ها و گسستگی‌ها بود بیافرید، آن را جمودت داد تا از یکدیگر جدا نشود، و محکم و نرم قرار داد تا گل خشک شده شد (و آن را بحال خود باز داشت) برای زمان معینی (که در آن وقت مقتضی بود روح و حیات بآن داده شود) پس آن گل خشک شده را جان داد، برپا ایستاد در حالتی که انسانی شد دارای قوای مدرکه، که آنها را در معقولات بکار می‌اندازد، و فکریهایی که در کارها تصرف می‌نماید، و اعضائی که خدمتگزار خویش قرار می‌دهد، و ابزاری (مانند دست و پا) که در کارهایش به حرکت می‌آورد، و دارای معرفتی که میان حق و باطل و چشیدنی‌ها و بوییدنی‌ها و رنگها و جنس‌ها را تمییز می‌دهد، و (نیز آن گل خشک شده انسانی شد که) خلقت و طینت او به رنگهای گوناگون آمیخته گردید (هر جزئی از اجزایش بر طبق حکمت دارای رنگی شد مانند سفیدی استخوان و سرخی خون و سیاهی مو) و دارای چیزهای نظیر یکدیگر (مانند استخوان و دندان) و حالاتی ضد یکدیگر و خلط‌هایی که از هم جدا می‌باشد (و آن اخلاط عبارتست) از گرمی (صفراء) و سردی (بلغم) و تری (خون) و خشکی (سوداء) و (اما حالات ضد یکدیگر عبارتند از) اندوه و خوشحالی (و خواب و بیداری و سیری و گرسنگی و مانند آنها)^۱

۱. وَالْأَخْلَاطُ الْمُتَبَايِنَةُ مِنَ الْحَرِّ وَالْبُرْدِ وَالْبَلَّةِ وَالْجُمُودِ. نهج البلاغة (للصباحي صالح)؛ ص ۴۲. ترجمه و شرح

نهج البلاغة (فیض الإسلام)؛ ج ۱؛ ص ۳۰

۲. قوام جسد به طبایع اربعه و ضرورت تعادل آن‌ها

خدای تبارک و تعالی فرموده: «آدم را آفریدم و جسدش را از چهار چیز ترکیب نموده و سپس این چهار چیز را به ارث در فرزندانش نهادم و تا قیامت با همین چهارتا رشد می‌کند. جسد انسان را در هنگام آفرینش از تر و خشک، گرم و سرد ترکیب نمودم:

آدم را از خاک و آب آفریدم، سپس در او نفس و روح قرار دادم، بیوست هر جسدی از خاک و رطوبتش از آب بوده، حرارتش از نفس و برودتش از روح است،

سپس بعد از این خلقت اول، چهار نوع را در جسد خلق کردم که به اذن من، قوام و ملاک جسد بوده و قوام هر یک از آنها نیز به دیگری است، این چهار نوع عبارتند از: سوداء، صفراء، خون و بلغم،

سپس برخی از آن چهار چیز را در این چهار نوع اسکان داد: پس مسکن بیوست را سوداء و مسکن رطوبت را صفراء و مسکن حرارت را خون و مسکن برودت را بلغم قرار داد،

پس هر جسد و جسمی که این انواع چهارگانه در آن معتدل باشند، یعنی نه زیاد باشد و نه کم، از صحت کامل برخوردار بوده و اساس او معتدل خواهد بود، اما اگر یکی از آن‌ها بیشتر از بقیه و غالب بر آنها باشد، به مقداری که زیاد باشد، از همان ناحیه بر بدن بیماری عارض می‌شود، چنانچه اگر یکی از آن‌ها کمتر از حد اعتدال باشد، در کنار آن‌ها ضعیف محسوب شده و از همراهی با انواع دیگر ناتوان می‌شود.

خالق متعال عقل را در مغز، و حرص را در کلیه، و غضب را در کبد، و شجاعت را در قلب، و رغبت و میل را در ریه و شش، و خنده را در طحال، و فرح و غصه را در وجه و صورت قرار داده، و سیصد و شصت مفصل در او تعبیه نمود.^۱

۱. قَالَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى إِنِّي خَلَقْتُ آدَمَ وَ رَكَّبْتُ جَسَدَهُ مِنْ أَرْبَعَةِ أَشْيَاءَ ثُمَّ جَعَلْتُهَا وَرَاقَةً فِي وُلْدِهِ تَمَّتْ فِي أَجْسَادِهِمْ وَ يَنْمُونُ عَلَيْهَا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ وَ رَكَّبْتُ جَسَدَهُ حِينَ خَلَقْتُهُ مِنْ رَطْبٍ وَ يَابِسٍ وَ سُخْنٍ وَ بَارِدٍ وَ ذَلِكَ أَنِّي خَلَقْتُهُ مِنْ تُرَابٍ وَ مَاءٍ ثُمَّ جَعَلْتُ فِيهِ نَفْسًا وَ رُوحًا فَيُؤَسِّسُهُ كُلَّ جَسَدٍ مِنْ قِبَلِ التُّرَابِ وَ رُطُوبَتُهُ مِنْ قِبَلِ الْمَاءِ وَ حَرَارَتُهُ مِنْ قِبَلِ النَّفْسِ وَ بُرُودَتُهُ مِنْ قِبَلِ الرُّوحِ ثُمَّ خَلَقْتُ فِي الْجَسَدِ بَعْدَ هَذِهِ الْخَلْقِ الْأَوَّلِ أَرْبَعَةَ أَنْوَاعٍ وَ هُنَّ مَلَكَ الْجَسَدِ وَ قِوَامُهُ بِأَذْنِي لَا يَقُومُ الْجَسَدُ إِلَّا بِهِنَّ وَ لَا يَقُومُ مِنْهُنَّ وَاحِدَةٌ إِلَّا بِالْأُخْرَى مِنْهَا الْمِرَّةُ السَّوْدَاءُ وَ الْمِرَّةُ الصَّفْرَاءُ وَ الدَّمُ وَ الْبَلْغَمُ ثُمَّ أَشْكَنَ بَعْضُ هَذَا الْخَلْقِ

تذکر: مطلبی که به نظر می‌رسد با مطالب دیگر در تعارض باشد مربوط به خلط صفر است که فرمودند: «مسکن رطوبت در خلط صفر است» در حالی که با قرائن متعدد، کیفیت صفر گرم و خشک است و رطوبت جایی در آن ندارد، بلکه مسکن رطوبت یا باید در خلط دم باشد و یا در خلط بلغم. و مسکن حرارت نیز یا باید در خلط صفر باشد و یا در خلط دم. دو احتمال در این جا وجود دارد: یکی این که بگوییم در نقل یا کتابت روایت اشتباه رخ داده و صحیح آن چنین است: مسکن حرارت، خلط صفر است و مسکن رطوبت خلط دم است. احتمال دیگر این که بگوییم: خلط صفر به جهت گرمی و خشکی که دارد، خواهان رطوبت است، یا این که رطوبت در خلط صفر به راحتی سکونت می‌یابد که اگر چنین گفتیم باید اخلاط دیگر را نیز چنین توجیه کنیم که به زحمت خواهیم افتاد. به نظر می‌رسد احتمال اول صحیح باشد.

۳. طبایع اربعه تکیه گاه قوای اربعه

«به درستی که قوای نفس، تابع مزاج بدن (ترکیب طبایع) است و مزاج بدن تابع تصرف هوا و شرایط جوئی است. پس با سردی و گرمی هوا، مزاج و صورت (شکل) بدن تغییر می‌کند.» پس اعتدال هوا (در کنار اسباب دیگر) سبب اعتدال جسم خواهد شد. دو نکته در این قسمت روایت قابل توجه است: یکی این که هر حرکت صحیحی از انسان بخواهد سر بزند، متکی به قوای نفس (یعنی نیروهایی که موجب فعل و انفعالات در بدن می‌شوند که همان جاذبه، ماسکه، هاضمه، دافعه هستند و قوای ادراکی را نیز شامل می‌شود که

فِي بَعْضٍ فَجَعَلَ مَسْكَنَ الْيُبُوسَةِ فِي الْمِرَّةِ السَّوْدَاءِ وَمَسْكَنَ الرُّطُوبَةِ فِي الْمِرَّةِ الصَّفْرَاءِ وَمَسْكَنَ الْحَرَارَةِ فِي الدَّمِ وَمَسْكَنَ الْبُرُودَةِ فِي الْبَلْغَمِ فَأَيُّمَا جَسَدٍ اغْتَدَلَتْ بِهِ هَذِهِ الْأَنْوَاعُ الْأَرْبَعُ الَّتِي جَعَلَتْهَا مَلَائِكَةٌ وَقَوَامَةٌ وَكَانَتْ كُلُّ وَاحِدَةٍ مِنْهُنَّ أَرْبَعًا لَا تَزِيدُ وَلَا تَنْقُصُ كَمَا لَمْ تَصِحُّهُ وَاعْتَدَلَ بُيُوتُهُ فَإِنْ زَادَ مِنْهُنَّ وَاحِدَةً عَلَيْنَهُنَّ فَفَقَهَرْتُهُنَّ وَمَالَتْ بِهِنَّ دَخَلَ عَلَى الْبَدَنِ السُّقْمُ مِنْ نَاحِيَّتِهَا بِقَدْرِ مَا زَادَتْ وَإِذَا كَانَتْ نَاقِصَةً ثَقُلَ عَنْهُنَّ حَتَّى تَضْعَفَ عَنْ طَاقَتِهِنَّ وَتَعْجِزَ عَنْ مُقَارَنَتِهِنَّ وَجَعَلَ عَقْلَهُ فِي دِمَاعِهِو سِرَّهُ فِي طَبِيبَتِهِ وَعَصَبَهُ فِي كَبِدِهِ وَصِرَامَتَهُ فِي قَلْبِهِ وَرَغَبَتَهُ فِي رِئْتِهِ وَصَحِيحَكُهُ فِي طِحَالِهِ وَفَرَحَهُ فِي [وَأ] حَزَنَهُ وَكَرْبَهُ فِي وَجْهِهِ وَجَعَلَ فِيهِ ثَلَاثِمَائَةٍ وَسِتِّينَ مَفْصَلًا. علل الشرائع / ترجمه ذهنی تهرانی؛ ج ۱؛

در حدیث خلقت انسان گذشت^۱ است که این هم متکی به تعدیل طبع و مزاج است. ویکی از از راه‌های تعدیل مزاج، تعدیل هواست. البته ممکن است قوا شامل قوای اعضای رئیسه بدن نیز بشود.^۲ آن چه در این بحث نقش رکن و پایه را دارد، کیفیت و اندازه طبایع چهارگانه در بدن است که اگر تغییری در آن‌ها به وجود آید، در صورت و ظاهر بدن خود را نشان می‌دهد، «زیرا خدای عزوجل بدن انسان را بر چهار طبع دم و بلغم و صفرا و سودا، بنا کرد، پس دو تا از آن‌ها گرم (دم و صفرا) و دو تا هم سرد (سودا و بلغم) هستند، و بین دوتایی که گرم یا سرد هستند نیز تفاوت وجود دارد، یکی گرم و خشک و یکی سرد و تر، یکی سرد و ترویکی سرد و خشک است.»^۳

«بدان که در آدمی چهار قوه است:

اول: قوه «جاذبه» که غذا را قبول می‌کند و وارد معده می‌کند.

دوم: قوه «ماسکه» که طعام را در معده و اعضای دیگر، نگه می‌دارد تا طبیعت بدن، در آن عمل کند.

سوم: قوه «هاضمه» که غذا را در معده می‌پزد و خالص آن را جدا می‌کند و در جمیع بدن توزیع می‌کند.

۱. وَ اعْلَمَنَّ أَنَّ فِي الْإِنْسَانِ قُوَى أَرْبَعًا قُوَّةً جَادِبَةً تَقْبَلُ الْغِذَاءَ وَ تُورِدُهُ عَلَى الْمَعِدَةِ وَ قُوَّةً مَاسِكَةً تَحْبِسُ الطَّعَامَ حَتَّى تَفْعَلَ فِيهِ الطَّبِيعَةَ فِعْلَهَا وَ قُوَّةً هَاضِمَةً وَ هِيَ الَّتِي تَطْبِخُهُ وَ تَسْتَخْرِجُ صَفْوَهُ وَ تَبْتِئُهُ فِي الْبَدَنِ وَ قُوَّةً دَافِعَةً تَدْفَعُهُ وَ تَحْدُرُ الثَّقُلَ الْفَاضِلَ بَعْدَ أَخْذِ الْهَاضِمَةِ حَاجَتَهَا فَفَكَّرَ فِي تَقْدِيرِ هَذِهِ الْقُوَى الْأَرْبَعِ الَّتِي فِي الْبَدَنِ وَ أَفْعَالِهَا وَ تَقْدِيرِهَا لِلْحَاجَةِ إِلَيْهَا وَ الْإِزْبِ فِيهَا وَ مَا فِي ذَلِكَ مِنَ التَّدْبِيرِ وَ الْحِكْمَةِ فَلَوْلَا الْجَادِبَةُ كَيْفَ كَانَ يَتَحَرَّكُ الْإِنْسَانُ لِطَلَبِ الْغِذَاءِ الَّذِي بِهِ قِيَامُ الْبَدَنِ وَ لَوْلَا الْمَاسِكَةُ كَيْفَ كَانَ يَلْبَثُ الطَّعَامُ فِي الْجَوْفِ حَتَّى تَهْضُمَهُ الْمَعِدَةُ وَ لَوْلَا الْهَاضِمَةُ كَيْفَ كَانَ يَنْطَبِخُ حَتَّى يَخْلُصَ مِنْهُ الصَّفْوُ الَّذِي يَغْذُو الْبَدَنَ وَ يَسُدُّ خَلْلَهُ وَ لَوْلَا الدَّافِعَةُ كَيْفَ كَانَ الثَّقُلُ الَّذِي تُخَلِّفُهُ الْهَاضِمَةُ يَنْدَفِعُ وَ يَخْرُجُ أَوْلاً فَأَوْلًا فَلَا تَرَى كَيْفَ وَكَلَّ اللَّهُ سُبْحَانَهُ بِلُطْفِ صَنْعِهِ وَ حُسْنِ تَقْدِيرِهِ هَذِهِ الْقُوَى بِالْبَدَنِ وَ الْقِيَامِ بِمَا فِيهِ صَلَاحُهُ.

توحید المفضل؛ ص ۷۶

۲. یعنی قوای نفسانی که در مغز، و قوای حیوانی که در قلب، و قوای نباتی که در کبد است.

۳. أَنَّ قُوَى النَّفْسِ تَابِعَةٌ لِمِرَاجَاتِ الْأَبْدَانِ وَ مِرَاجَاتُ الْأَبْدَانِ تَابِعَةٌ لِتَصَرُّفِ الْهَوَاءِ فَإِذَا بَرَدَ مَرَّةً وَ سَخُنَ أُخْرَى تَغْيَّرَتْ بِسَبَبِهِ الْأَبْدَانُ وَ الصُّورُ فَإِذَا اسْتَوَى الْهَوَاءُ وَ اعْتَدَلَ صَارَ الْجِسْمُ مُعْتَدِلًا لِأَنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ بَنَى الْأَجْسَامَ عَلَى أَرْبَعِ طَبَائِعٍ عَلَى الدَّمِّ وَ الْبَلْغَمِ وَ الصَّفْرَاءِ وَ السُّودَاءِ فَاتْنَانِ حَارَّانِ وَ اتْنَانِ بَارِدَانِ وَ حَوْلَفَ بَيْنَهُمَا فَجُعِلَ حَارٌّ يَابِسٌ وَ حَارٌّ لَيِّنٌ وَ بَارِدٌ يَابِسٌ وَ بَارِدٌ لَيِّنٌ. طب الإمام الرضا عليه السلام (الرسالة الذهبية)، ص: ۴۸

چهارم: قوه «دافعه» که فضولات غذا را بعد از انجام هضم، دفع می‌کند. پس تفکرکن در تدبیر این چهار قوت که بدن برای فعالیت خود به همه آن‌ها محتاج است. اگر جاذبه نمی‌بود، چگونه حرکت می‌کرد آدمی برای طلب غذا که قوام بدن به آن است؟ و اگر ماسکه نبود، چگونه طعام در درون می‌ماند تا معده آن را هضم کند؟ و اگر هاضمه نمی‌بود، چگونه غذا طبخ می‌یافت تا آنچه خالص است از آن جدا شود و غذای بدن شود و بدل آنچه از بدن به تحلیل می‌رود شود؟

و اگر دافعه نمی‌بود، چگونه فضولاتی که بعد از هضم غذا باقی می‌ماند، دفع می‌شد؟ پس نمی‌بینی خدای حکیم قدیر، چگونه به صنع لطیف و حسن تقدیر، این قوت‌ها را بر بدن موکل گردانیده تا به صلاح بدن قیام کنند.

بعد از آن امام علیه السلام می‌فرمایند: اینگونه که ما بیان کردیم و این قوای مدبره را به حکمت خالق متعال منتسب کردیم، برخلاف بیان اطباست نگاهشان فقط متوجه خود دارو و مرض است.^۱

۴. توزیع طبایع یا اخلاط در بدن

«... سپس خدای متعال این اخلاط اربعه را در چهار بخش بدن توزیع کرد: «سر، گوش‌ها، چشم‌ها، مجاری بینی، و دهان از خلط دم، سینه از خلط بلغم و باد، پهلوها از صفراء، و قسمت پایین شکم از سوداء تشکیل شده است.»^۲

به این معنا که حضور این اخلاط در این اعضا بیش از حضورشان در نقاط دیگر است، گذشته از این که هر کدام از اعضای بدن از یک خلطی ساخته شده‌اند. (استخوان و مو و ناخن از خلط سودا، چربی و پی از خلط بلغم، و عضلات از خلط دم، و گرمایی که در همه جای بدن همراه خون در جریان است، از خلط صفراست) پس اخلاطی که در نتیجه هضم کبدی تولید

۱. توحید مفضل / ترجمه علامه مجلسی، ص: ۹۰

۲. ثُمَّ فُتِقَ ذَلِكَ عَلَى أَرْبَعَةِ أَجْزَاءٍ مِنَ الْجَسَدِ عَلَى الرَّأْسِ وَالصَّدْرِ وَالشَّرَاسِيفِ وَأَسْفَلَ الْبَطْنِ وَأَعْلَمَ أَنَّ الرَّأْسَ وَالْأَذُنَيْنِ وَالْعَيْنَيْنِ وَالْمَنْخَرَيْنِ وَالْأَنْفَ وَالْفَمَّ مِنَ الدَّمِ وَأَنَّ الصَّدْرَ مِنَ الْبَلْغَمِ وَالزِّيغِ وَأَنَّ الشَّرَاسِيفَ مِنَ الْمِرَّةِ الصَّفْرَاءِ وَ

أَنَّ أَسْفَلَ الْبَطْنِ مِنَ الْمِرَّةِ السَّوْدَاءِ. طب الإمام الرضا علیه السلام (الرسالة الذهبية)، ص: ۴۸ ۴۸

می‌شوند، هر کدام غذای بخشی از بدن هستند. به عبارت دیگر خون صافی که کبد به سوی عروق ارسال می‌کند، در حقیقت تشکیل شده از چهار خلط است که مواد مورد نیاز هر کدام از اعضای بدن را فراهم می‌کند.

۵. طبایع اربعه در مراحل عمر انسان

«حالات انسان که خدای متعال، ساختار وجودی او را براساس آن بنا کرده و در وجود او تصرف می‌کند، چهار حالت است:

مرحله یکم: حالت اول تا پانزده سالگی است که جوانی و کودکی، حسن و زیبایی، هیبت و جلوه‌گری او، در این دوره از عمر ظاهر می‌شود، و در این مدت «خلط خون» در جسم او بر سایر اخلاط سیطره دارد. (طبیعت بدن یا قوه مدبره ای که خالق متعال در بدن تعبیه کرده است، با سیطره خلط خون که طبع گرم و تر دارد، مشغول رشد دادن اعضای بدن است)

مرحله دوم: حالت دوم به مدت بیست سال است که از پانزده سالگی تا سی و پنج سالگی را شامل می‌شود. در این بخش از زندگی، غلبه با «خلط صفراء» است که قدرت جسمی و بیداری اندیشه و کارهای غیر عقلایی به اوج خود می‌رسد، تا سی و پنج سالگی به پایان می‌رسد. (در این برهه از عمر است که انسان محتاج به کسب معرفت و شروع به تهذیب نفس است تا تکبر و آرزوها و اندیشه‌های خود را با مبانی الهی، پی‌ریزی و مدیریت کند)

مرحله سوم: حالت سوم از سی و پنج سالگی آغاز شده، تا شصت سالگی ادامه می‌یابد. حاکمیت این دوره با «خلط سوداء» است. حکمت و عبرت در گفتار و رفتار، و کتمان اسرار و حسن نظر و انتظام امور زندگی، مدارا و متانت و تصرف در حوادث، و به طور کلی حکمت در اندیشه و قول و رفتار لازمه این سن است. (موضوع این دور اندیشی، بستگی به معرفتی دارد که در دوران جوانی کسب کرده است)

مرحله چهارم: حالت چهارم که از حدوداً از سن شصت سال به بالا را شامل می‌شود، تسلط با «خلط بلغم» است. و این مرحله، حالتی است که دیگر تا آخر عمر تغییر نمی‌یابد، و زمان پیری و از دست رفتن نیروی جوانی است. و همه جزئیات دوران جوانی را نمی‌شناسد، تا جایی که در

محفلی که دوستان و خویشان نشستند اند چرت می‌زند، اما هنگامی که به بستر می‌رود، خوابش نمی‌برد و گذشته‌های دور را به یاد می‌آورد، اما حوادث روزانه را فراموش می‌کند. مدام با خود سخن می‌گوید (حدیث نفس)، رطوبت جسم (طراوت و شادابی) و توانایی او کم می‌شود. قدرت رویش ناخن و موی او کاسته می‌گردد. انسان در آخر عمر همواره در سرایشی سستی و ناتوانی است و به مرحله کودکی برمی‌گردد، تا هر روزی که زنده بماند، زیرا در سیطره بلغمی قرار دارد که سرد و جامد است.^۱ یعنی رطوبت آن، از شدت سردی جریان ندارد البته به این معنا نیست که لزوماً این عوارض از شست سالگی آغاز می‌شود. اگر توانمندی افراد بالا و مزاج گرمی داشته باشند، این عوارض با تأخیر شروع خواهد شد.

۶. کیفیت هضم غذا و تولید اخلاط اربعه

«تفکر کن: ای مفضل در همه اعضای بدن و تدبیر آنها که هر یک برای غرضی و حاجتی آفریده

۱. وَ اعْلَمُ أَنَّ أَحْوَالَ الْإِنْسَانِ الَّتِي بَنَاهُ اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهَا وَ جَعَلَهُ مُتَصَرِّفًا بِهَا أَرْبَعَةَ أَحْوَالٍ الْحَالَةَ الْأُولَى لِحَمْسَةِ عَشْرَةِ سَنَةٍ وَ فِيهَا سَبَابُهُ وَ صَبَاهُ وَ حُسْنُهُ وَ بَهَاؤُهُ وَ سُلْطَانُ الدَّمِ فِي جِسْمِهِ وَ الْحَالَةُ الثَّانِيَةُ لِعِشْرِينَ سَنَةً مِنْ حَمْسَةِ عَشْرَةِ إِلَى حَمْسِي وَ ثَلَاثِينَ سَنَةً وَ فِيهَا سُلْطَانُ الْمِرَّةِ الصَّفْرَاءِ وَ غَلَبَتُهَا وَ هُوَ أَقْوَمُ مَا يَكُونُ وَ أَيَقْظُهُ وَ أَلْعَبُهُ فَلَا يَزَالُ كَذَلِكَ حَتَّى يَسْتَوْفِي حَمْسًا وَ ثَلَاثِينَ سَنَةً ثُمَّ يَدْخُلُ فِي الْحَالَةِ الثَّلَاثِيَةِ وَ هِيَ مِنْ حَمْسِي وَ ثَلَاثِينَ سَنَةً إِلَى أَنْ يَسْتَوْفِي سِتِّينَ سَنَةً فَيَكُونُ فِي سُلْطَانِ الْمِرَّةِ السَّوْدَاءِ وَ يَكُونُ أَحْكَمُ مَا يَكُونُ وَ أَقْوَلُهُ وَ أَذْرَاهُ وَ أَكْتَمَهُ لِلسَّرِّ وَ أَحْسَنَهُ نَظْرًا فِي الْأُمُورِ وَ فِكْرًا فِي عَوَاقِبِهَا وَ مُدَارَاةَ لَهَا وَ تَصَرُّفًا فِيهَا ثُمَّ يَدْخُلُ فِي الْحَالَةِ الرَّابِعَةِ وَ هِيَ سُلْطَانُ الْبُلْغَمِ وَ هِيَ الْحَالَةُ الَّتِي لَا يَتَحَوَّلُ مِنْهَا مَا بَقِيَ وَ قَدْ دَخَلَ فِي الْهَرَمِ حَيْثُ دَفِئَتْ فَاتَهُ السَّبَابُ وَ اسْتَنَكَرَ كُلَّ شَيْءٍ كَانَ يَعْرِفُهُ مِنْ نَفْسِهِ حَتَّى صَارَ يَنَامُ عِنْدَ الْقَوْمِ وَ يَسْهَرُ عِنْدَ النَّوْمِ وَ يَذْكُرُ مَا تَقَدَّمَ وَ يَنْسَى مَا تَحَدَّثَ بِهِ وَ يُكْثِرُ مِنْ حَدِيثِ النَّفْسِ وَ يَذْهَبُ مَاءُ الْجِسْمِ وَ بَهَاؤُهُ وَ يَقِلُّ نَبَاتُ أَظْفَارِهِ وَ شَعْرِهِ وَ لَا يَزَالُ جِسْمُهُ فِي إِذْبَارٍ وَ انْعِكَاسٍ مَا عَاشَ لِأَنَّهُ فِي سُلْطَانِ الْبُلْغَمِ وَ هُوَ بَارِدٌ جَامِدٌ فَلِجُمُودِهِ وَ رُطُوبِيَّتِهِ فِي طِبَاعِهِ يَكُونُ فَنَاءُ جِسْمِهِ. طب الإمام الرضا عليه السلام (الرسالة الذهبية)؛ ص ۵۲

*لعب: أن الأصل الواحد في المادة: هو قول أو عمل لا يقصد منه منظور مفيد عقلا ولا يرغب إليه العاقل. وأما مفهوم اللعاب: فمأخوذ من السريانية، مضافا إلى مناسبة بين المعنيين: فإن البزاق السائل من الفم كعمل أو كقول يظهر من دون جد و قصد و هو مما ليس فيه أثر مفيد. التحقيق في كلمات القرآن الكريم؛ ج ۱۰؛ ص ۱۹۷

*يقظ: أن الأصل الواحد في المادة: هو الانتباه والتوجه. التحقيق في كلمات القرآن الكريم؛ ج ۱۴؛ ص ۲۶۱

*جامد: والتحقق: أن الأصل الواحد في هذه المادة: هو الجموس في مقابل الجريان ثم إن الجمود وكذلك الجريان مادي أو معنوي، فالمادي كما في انجماد الماء والشيء الصلب. التحقيق في كلمات القرآن الكريم؛ ج ۲؛ ص ۱۰۶

شده‌اند دستها برای کارکردن و پاها برای راه رفتن، چشمها برای دیدن، و دهان از برای غذا خوردن، و معده، برای هضم کردن، و جگر برای تولید خون صاف، و منافذ بدن برای بیرون راندن فضولات، و فرج برای حصول نسل، و هم چنین جمیع اعضا اگر تأمل کنی در آن‌ها و نظرو فکر خود را به کار بگیری، می‌دانی که هر یک برای کاری خلق شده‌اند و برای مصلحتی مهیا گردیده‌اند.^۱

«تفکر کن: ای مفضل در تدبیر حکیم قدیر در رسیدن غذا به جمیع بدن، به درستی که اول غذا وارد معده می‌شود و معده آن را طبخ می‌دهد، هضم می‌کند و خالص آن را به جگر می‌فرستد با عروق باریکی که در میان معده و جگر هستند، و این عروق مانند پالایشگاه هستند برای غذا که از سنگینی غذا چیزی به جگر نرسد که باعث جراحت آن گردد، زیرا که جگر لطیف است و تاب غذای خشن و غلیظ را ندارد، پس جگر شیره غذا را قبول می‌کند و در آنها به لطف تدبیر حکیم خبیر، مستحیل به خون (دم، بلغم، صفرا و سودا) می‌شود، و از جگر، راه‌ها و مجاری به سوی سایر بدن هست که خون از آن‌ها به سایر بدن می‌رسد، مانند مجاری که در زمین برای آب مهیا کنند تا به همه زمین جاری گردد و آنچه فضولات و زیادی باشد، به سوی ظرفی که برای آنها خلق شده است جاری می‌شود؛ آنچه از زیادی خلط صفرا است به سوی زهره می‌رود و زیادی خلط سودا به سوی سپرز (طحال) می‌رود، و رطوبت اضافی (بعد از هضم کبدی و عروقی و رفتن به کلیه‌ها) به سوی مثانه جاری می‌شود.

پس تأمل کن در حکمت تدبیر حق تعالی، به سبب ترکیب بدن و گذاشتن هر یک از اعضاء در جای خود و مهیا کردن ظروف برای فضولات اغذیه و زیادی اخلاط، تا آن که این فضولات و اضافات در بدن پهن نشوند که سبب فساد بدن و دردها شوند.^۲

۱. فَكْرًا يَا مُفَضَّلُ فِي أَعْضَاءِ الْبَدَنِ أَجْمَعِ وَ تَدْبِيرِ كُلِّ مِنْهَا لِلْإِزْبِ - فَالْيَدَانِ لِلْعَلَاكِ وَالرِّجْلَانِ لِلسَّعْيِ وَالْعَيْنَانِ لِلْإِفْتِدَاءِ وَالْفَمُّ لِلْإِغْتِدَاءِ وَالْمَعِدَةُ لِلْهَضْمِ وَالْكَبِدُ لِلتَّخْلِيصِ وَالْمَنَافِذُ لِتَنْفِيذِ الْفُضُولِ وَالْأَوْعِيَةُ لِحَمْلِهَا وَالْفَرْجُ لِإِقَامَةِ النَّسْلِ وَ كَذَلِكَ جَمِيعُ الْأَعْضَاءِ إِذَا مَا تَأَمَّلْتَهَا وَ أَعْمَلْتَ فِيهَا وَ نَظَرْتَ وَ جَدْتَ كُلَّ شَيْءٍ مِنْهَا قَدْ قَدَّرَ لِشَيْءٍ عَلَى صَوَابٍ وَ حِكْمَةٍ. توحيد المفضل؛ ص ۵۴

۲. فَكْرًا يَا مُفَضَّلُ فِي وُصُولِ الْغَدَاءِ إِلَى الْبَدَنِ وَ مَا فِيهِ مِنَ التَّدْبِيرِ فَإِنَّ الطَّعَامَ يَصِيرُ إِلَى الْمَعِدَةِ فَتَطْبُخُهُ وَ تَبَعَثُ بِصَفْوِهِ

علم امروز هم به شگفتی‌های دستگاه‌هاضمه معترف است. [۲]

۷. تبیین کلمات «طبع» و «مزاج» و «خلط»

در روایات هر سه تعبیر «طبع» و «مزاج» و «خلط» آمده است که نیاز به تبیین و تحلیل آن داریم.

طبع: حالتی است که انسان برطبق آن خلق شده است. در اصطلاح طب، طبایع چهارگانه عبارتند از: گرمی و سردی و رطوبت و خشکی. این تعبیر برارکان و اخلاط نیز اطلاق می‌شود.^۱

خلط: در لغت به معنای آمیزش و آمیختن است. در اصطلاح طب به معنای جسم رطوبی است که از نتیجه هضم کبدی تولید می‌شود.^۲ و شامل اخلاط اربعه است: صفراء، دم، بلغم و سوداء.

مزاج: به معنای آمیختن و آمیزش است. در اصطلاح طب، کیفیتی است که از تأثیر کیفیات

إِلَى الْكَبِدِ فِي عُرُوقٍ دِقَاقٍ وَاشْجَةٍ بَيْنَهُمَا قَدْ جُعِلَتْ كَالْمُصْفِي لِلْغِذَاءِ لِكَيْلَا يَصِلَ إِلَى الْكَبِدِ مِنْهُ شَيْءٌ فَيَنْكَأهَا - وَذَلِكَ أَنَّ الْكَبِدَ رَقِيقَةٌ لَا تَحْتَمِلُ الْعُنْفَ ثُمَّ إِنَّ الْكَبِدَ تَقْبَلُهُ فَيَسْتَحِيلُ بِالطَّبَعِ التَّدْبِيرِ دَمًا وَ يُنْفَذُهُ إِلَى الْبَدَنِ كُلِّهِ فِي مَجَارِي مُهَيَّأَةً لِذَلِكَ بِمَنْزِلَةِ الْمَجَارِي الَّتِي تَهَيَّأُ لِلْمَاءِ لِيَطْرُدَ فِي الْأَرْضِ كُلِّهَا وَ يُنْفَذُ مَا بَخْرَجُ مِنْهُ مِنَ الْخَبَثِ وَ الْفُضُولِ إِلَى مَفَاضٍ قَدْ أُعِدَّتْ لِذَلِكَ - فَمَا كَانَ مِنْهُ مِنْ جِنْسِ الْمِرَّةِ الصَّفْرَاءِ جَرَى إِلَى الْمَرَاةِ وَ مَا كَانَ مِنْ جِنْسِ السَّوْدَاءِ جَرَى إِلَى الطَّحَالِ وَ مَا كَانَ مِنَ الْبَلَّةِ وَ الرُّطُوبَةِ جَرَى إِلَى الْمَنَانَةِ فَتَأْمَلُ حِكْمَةَ التَّدْبِيرِ فِي تَرْكِيبِ الْبَدَنِ وَ وَضْعِ هَذِهِ الْأَعْضَاءِ مِنْهُ مَوَاضِعَهَا وَ إِعْدَادِ هَذِهِ الْأَوْعِيَةِ فِيهِ لِتَحْمِيلِ تِلْكَ الْفُضُولِ لِئَلَّا تَنْتَشِرَ فِي الْبَدَنِ فَتَشَقِّمَهُ وَ تَنْهَكُهُ فَيَبَارِكُ مَنْ أَحْسَنَ التَّدْبِيرَ وَ أَحْكَمَ التَّدْبِيرَ وَ لَهُ الْحَمْدُ كَمَا هُوَ أَهْلُهُ وَ مُسْتَحَقُّهُ. توحيد المفضل، ص: ۵۷

۱. مزاج: الطبع: بالفتح، هي الحالة التي عليها طبع الإنسان و كذا الطباع بالكسر. و الطباع الأربع هي الحرارة، و البرودة، و الرطوبة، و اليبوسة و يطلق على الأركان و الأخلاط. بحر الجواهر (معجم الطب الطبيعي)؛ ص ۲۵۳

طبع: سرشت که مردم برآن آفریده شده. ج طباع. (منتهی الارب). خوی. (دستور اللغة اديب نطنزی). آخشیج. (فرهنگ خطی اسدی متعلق به نخجوانی). سرشت. (مقدمة الادب زمخشری). خلقت. فطرت. طینت. خمیره. جبلت. نهاد. آب و گل. منش. (نصاب). گوهر. گهر. غریزه. آن چیزی که آدمی برآن آفریده شده است. توس. نحاس. آنچه برانسان به غیر اراده وارد آید و به قولی جبلتی است که انسان برآن آفریده شده است. (تعريفات جرجانی). خلاصة الحكمة؛ ج ۳؛ ص ۴۲۹

۲. خلط: (خلط بالكسر) آمیختن چیزی را، آمیزش. الخلط: أيضاً جسم رطب سیال يستحيل إليه الغذاء أولاً. الخلط الطبيعي: هو الذي يتولد في الكبد. بحر الجواهر (معجم الطب الطبيعي)؛ ص ۱۵۷

ارکان اربعه در بدن انسان پدید می‌آید، مثلاً کیفیات گرمی و خشکی با کیفیات گرمی و تری، آمیخته شوند یک کیفیت ثالثی را به وجود آورند.^۱ مثل ترکیب عسل و سرکه که در نتیجه این آمیختن، یک کیفیت ثالثی پدید می‌آید. [۳] این مزاج گاهی سرشتی و گاهی اکتسابی است. پس با اندک مسامحه ای می‌توان گفت: اصطلاح «مزاج» و «طبع» به یک معنا هستند و شامل انواع موجودات می‌شوند. ولی با تعبیر دقیق اصطلاح «خلط» محدود به نتیجه هضم کبدی است که دارای قوام است.

۸. مزاج سرشتی و اکتسابی

دو نوع مزاج را می‌توان در نظر گرفت: یکی مزاج سرشتی، و دیگری مزاج اکتسابی. مزاج سرشتی همان مزاجی است که در هر شیئی وجود دارد و همیشه با اوست. مزاج اکتسابی هم از دو طریق به وجود می‌آید: یکی موافق با سیر طبیعی خلقت است، که در مراحل مختلف عمر کسب می‌شود، مثل مزاج مراحل چهارگانه عمر یا مزاج چهارگانه فصول که بر روی بدن انسان اثرگذارند. دیگری مخالف سیر طبیعی خلقت است، که با خوردن غذای فاسد یا غم و اندوه یا موارد دیگری که در اسباب و علل بیماری‌ها ذکر شد، کسب می‌شود.

همه انسان‌ها با توجه به مزاج آباء و اجداد خود (موجود در نود و نه عرق) و منطقه زیستی و آب و هوایی و نوع غذاهای مصرفی، به طور سرشتی و مادرزادی، یکی از طبایع چهارگانه بر کل بدن آن‌ها غالب است؛ هر چند همه ابدان از طبایع چهارگانه خلق شده اند و هر عضوی از خلطی خاص تولید شده است، لکن در هر بدنی به طور طبیعی و سرشتی، یک طبع در او نسبت به طبایع دیگر غالب است و همین امر سبب تغییر شکل و صورت او شده است: مثل لاغری و چاقی، مقدار عضله و چربی، نرمی و خشکی پوست و مو، گرمی و سردی بدن در لمس.

دو تذکره: یکی این که نمی‌توان مزاج سرشتی را دستکاری کرد و به میل خود تغییر داد، یعنی فردی که مزاج او بلغمی و چاق است، اگر خود را لاغر کند دچار آسیب می‌شود. دیگر اینکه باید

۱. المزاج: بالكسر، کیفیتة تحدث عن تفاعل کیفیات متضادة موجودة في العناصر. بحر الجواهر (معجم الطب الطبيعي)؛ ص ۳۴۷

قاعده «تدبیر به مثل» را مراعات کند، یعنی برای تدابیر غذایی باید از غذاهایی که سازگار با مزاج هر شخصی است، بهره برد، (و برای درمان هم از قاعده تدبیر به ضد استفاده کرد)^۱ هر چند این قاعده بین اطبا مورد اختلاف است ولی بین اطبا شهرت دارد و به نظر می‌رسد با روایات سازگار باشد، مثلاً فرد صفرای مزاج، چون سرشت او بر صفراست، باید صفرای طبیعی بدن خود را بیش از اخلاط دیگر تامین کند و حفظ سلامتی او در گرو تدابیری است که مربوط به حفظ صفرای بدن است. پس فایده دانستن این مزاج سرشتی، این است که هر مزاجی تدابیر خاص خود را دارد، وگرنه سبب بیماری خواهد شد.

در کلامی از امام رضا علیه السلام آمده است که «هر کسی باید موافق طبع و معده خود، غذای خود را انتخاب کند. و با همان غذا، بدن خود را تقویت کند. بدان که هر کدام از این طبایع، به غذایی تمایل دارد که سنخیت و سازگاری با آن طبع دارد. اندازه مصرف و انتخاب نوع غذا باید بر طبق عادت و طبیعت بدن، محل سکونت و نشاط و زمان و فصول باشد.»^۲ پس با توجه به تفاوت مزاج هریک از انسان‌ها، نوع و مقدار غذا و دارو را باید مورد ملاحظه قرار داد.

«مژده دهید به گرم مزاجان به طول عمر.»^۳

«پیامبران، دارای سوداء صاف و معتدل بوده اند.»^۴

درباره جزئیات مزاج سرشتی در روایات مطالب زیادی به دست ما نرسیده است و آن چه به طور مفصل آمده است، علائم غلبه و اختلال هر کدام از طبایع است.

۹. ضرورت تدبیر مزاج

«تمام این ارواح از غلبه خلط صفرا و سوداء، یا دم سوخته، یا غلبه خلط بلغم است، پس باید

۱. أدوی الحارّ بالبارد و البارد بالخارّ و الرطب باليابس و اليابس بالرطب. علل الشرائع؛ ج ۱؛ ص ۹۹
 ۲. و انظر ما يوافقك و ما يوافق معدتك و يقوى عليه بدنك و يستمره من الطعام و الشراب فقد زه لتفسك و اجعله غذاك. و اعلم ان كل واحدة من هذه الطبائع تحب ما يشاكلها فاتخذ ما يشاكل جسدك. ثم كل البارد في الصيف، و الحار في الشتاء، و المعتدل في الفصلين، على قدر قوتك و شهوتك و ابدأ في اول طعامك بأخف الأغذية التي تغذي بها بدنك، بقدر عادتك و بحسب وطنك، و نشاطك، و زمانك.

۳. «قال عليه السلام: بيئروا المحزورين بطول العمر» بحار الأنوار؛ ج ۵۹؛ ص ۲۹۰

۴. قال أبو عبد الله عليه السلام: إن الله عزّ وجلّ لم يبعث نبياً قط إلا صاحب مروة سوداء صافية. الكافي؛ ج ۸؛ ص ۱۶۵

هر شخصی مزاج خود را مدیریت کند که این طبایع بر او غلبه نکنند.^۱

در این که مراد از ارواح در این حدیث چیست چندین احتمال است:

یکم: ارواح جمع ریح باشد که انواعی دارد. می‌توان گفت منشأ غلبه انواع ریح، غلبه این اخلاط است.

دوم: ارواح، همان بخاراتی باشد که همراه این اخلاط است که اگر این اخلاط غلبه کنند، بخارات ناشی از آن‌ها سبب بیماری می‌شود.

سوم: ارواح شیاطین و اجنه مراد باشد. با غلبه این اخلاط، انسان دچار ضعف می‌شود و زمینه تصرف شیاطین و اجنه در او فراهم می‌شود.

پس آنچه از اخلاط سبب بیماری می‌شود سه مورد است: زیادت و نقصان و ردائت (اخلاط غیر طبیعی مثل سوختن) که دو مورد اول در روایت دومی گذشت. خلط ردئ و فاسد نیز در این روایت و روایات دیگر اشاره شده است.

دو تذکر:

یکم: تفصیل این علائم در کتب درمانی باید بحث شود و در این جا فقط از باب آشنایی اشاره می‌شود. برای اقدام به درمان، مراجعه به متخصص طب اسلامی ضروری است.

دوم: در تجویز دارو توجه به خواص و مزاج دارو هر دو لازم است مگر در موارد استثنایی. در روایت به طور کلی فرمودند: «درمان به ضد است»، ولی در بعضی موارد برای درمان بعضی از بیماری‌ها، فقط به خاصیت دارو عنایت شده است، در حالی که ممکن است مزاج آن برخلاف مزاج بیماری نباشد که در این جا دو حالت ممکن است: دارو از داروهای معتدل است و یا مزاج آن، مثل مزاج بیماری است که در این حالت باید از مصلحات دارو استفاده کرد تا مزاج آن را کنترل کند و فقط خاصیت آن کارگر شود. به عنوان مثال اگر غسل به فرمایش قرآن شفای همه بیماری‌هاست، ولی کیفیت و کمیت مصرف آن، باید با روایات تفسیر شود.

۱. عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ مُسْلِمٍ وَ سَعْدِ الْمُؤَلَّى قَالَا قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ الصَّادِقُ ع: إِنَّ عَامَّةَ هَذِهِ الْأَرْوَاحِ مِنَ الْمِرَّةِ الْعَالِيَةِ أَوْ دَمٍ مُخْتَرِقٍ أَوْ بَلْغَمٍ غَالِبٍ فَلْيَسْتَعْلِ الرَّجُلُ بِمِرَاعَاةِ نَفْسِهِ قَبْلَ أَنْ تَغْلِبَ عَلَيْهِ شَيْءٌ مِنْ هَذِهِ الطَّبَائِعِ فَيُهْلِكَه. طب الأئمة عليهم السلام؛ ص ۱۱۰. بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۵۹؛ ص ۲۶۴

۱۰. شناخت طبع دم (گرم و تر)

«منشأ تولید خون، طعام است.»^۲

«مسکن حرارت در خون است.»^۳

پس اگر در جایی حرارت نبود یعنی خون در آنجا نیست.

«این طبع تا ۱۵ سالگی بر بدن حاکم است که اوج نشاط و طراوت و رشد و جوانی است.»

«سر، گوش‌ها، چشم‌ها، حنجره، بینی و دهان، از خلط خون تشکیل شدند.»^۴ پس می‌توان

گفت که کم خونی، اول این اعضا را تحت تأثیر قرار می‌دهد، مثل سرگیجه و سیاهی رفتن چشم

(طبع چشم گرم و تراست).

«غلبه خلط خون، از ناحیه باد جنوب است.»^۵

«چه باد خوبی است باد جنوب، سرما را از مساکین (سرد مزاجان یا پیران که از شدت سرما زمین

گیر شده اند) می‌برد. درختان را بارور می‌کند و رودخانه‌ها را به جریان می‌اندازد.»^۶

پس باد جنوبی که در فصل بهار باشد، سبب رویش است و اگر غلبه کند سبب طغیان است

که در فصل بهار، خون در بدن به هیجان می‌افتد و فضولات بدن، ظاهر می‌شوند. تدابیر این

فصل باید مراعات شود تا از عوارض آن پیشگیری شود.

«غلبه خون مثل بنده زنگی است و چه بسا عبدی مولای خود را به قتل برساند.»^۷

چندین احتمال در این حدیث وجود دارد:

۱. اگر زیاد شد رگ‌ها را در نقاط حساس بدن پاره می‌کند و سبب خونریزی و مرگ می‌شود.

۱. رک: درسه فی طب الرسول المصطفی، ج ۱

۲. وَالطَّعَامُ وَمِنْهُ يَتَوَلَّدُ الدَّمُ. الکافی (ط - الإسلامية)؛ ج ۸؛ ص ۲۳۰

۳. مسکن الحراره فی الدم. علل الشرائع / ترجمه ذهنی تهرانی؛ ج ۱؛ ص ۳۸۳

۴. ثُمَّ فَرَّقَ ذَلِكَ عَلَى أَرْبَعَةِ أَجْزَاءٍ مِنَ الْجَسَدِ عَلَى الرَّأْسِ وَالصَّدْرِ وَالشَّرَاسِيفِ وَأَسْفَلَ الْبُطْنِ وَأَعْلَمَ أَنَّ الرَّأْسَ وَالْأُذُنَيْنِ

وَالْعَيْنَيْنِ وَالْمَنْخَرَيْنِ وَالْأَنْفَ وَالْفَمَ مِنَ الدَّمِ. طب الإمام الرضا عليه السلام (الرسالة الذهبية)، النص، ص: ۴۸

۵. وَالدَّمُ فِي الطَّبَائِعِ الْأَرْبَعَةِ مِنْ نَاحِيَةِ الْجَنُوبِ. تفسیر القمی؛ ج ۱؛ ص ۴۱

۶. وَقَالَ الصَّادِقُ عليه السلام نِعْمَ الرِّيحُ الْجَنُوبُ تَكْسِرُ الْبُرْدَ عَنِ الْمَسَاكِينِ وَتُلْقِحُ الشَّجَرَ وَتُسِيلُ الْأُودِيَةَ. من لا يحضره

الفقيه؛ ج ۱؛ ص ۵۴۷

۷. وَمِنْهُمْ الدَّمُ وَهُوَ عَبْدٌ زَنْجِيٌّ وَرُبَّمَا قَتَلَ الْعَبْدُ سَيِّدَهُ. عیون أخبار الرضا عليه السلام؛ ج ۲؛ ص ۷۹

۲. قدرت تمیزندارد و هر چیزی را اعم از مفید و غیر مفید (سم) با خودش به سراسر بدن حمل می‌کند.

۳. کنایه از قدرت و کارایی خون است.

۱/۱۰. علائم دم سرشنتی

علائم ظاهری آن‌ها چاق عضله‌ای (به جهت رطوبت بالا)، احساس گرمی در بدن، تحرک و توان بالای جسمی است. این افراد مستعد بیماری‌های با منشأ هیجان و غلظت خون هستند که برای حفظ صحت خود، باید غذاهای خونساز (خصوصاً گوشت‌ها) را همراه با مصلحات آن استفاده کنند. مثلاً سرکه و آن چه خونشان را رقیق می‌کند را همراه غذا مصرف کنند و به محض آشکار شدن مقداری از علائم غلبه خون، غذای خود را تدبیر کنند تا کار به مصرف دارو نکشد. این دسته نیز به جهت حرارت زیادی که به طور سرشنتی دارند، نکاتی که درباره صفراوی‌ها گفته شد باید مراعات کنند.

۲/۱۰. عوارض و اختلالات خونی

۱. زیادی و هیجان و فشار
۲. غلظت یا کدری و آلودگی خون
۳. سرگیجه
۴. کم خونی
۵. حرارت و احتراق.
۶. بند نیامدن خون (کم بودن پلاکت)

۳/۱۰. علائم زیادی و هیجان خون

۱. خارش بدن: خصوصاً در محل حجامت عام

۱. عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ أَنَّهُ قَالَ: اِخْتَجِمُوا إِذَا هَاجَ بِكُمْ الدَّمُ فَإِنَّ الدَّمَ زُبْمًا تَبَعَهُ بِصَاحِبِهِ فَيَقْتُلُهُ. « طب الأئمة عليهم السلام »؛ ص ۵۷

۲. جوش و دمل
۳. سرگیجه خصوصاً هنگام از جا بلند شدن
۴. مور مور شدن یا خواب رفتگی دست و پا
۵. سرخی چهره
۶. خواب آلودگی و کسالت و خمیازه کشیدن و سنگینی سر

۴/۱۰. درمان هیجان و غلظت خون

خوردن غذای لطیف، آلو خشک، سویق عدس، کاهو، انجام حجامت، انار قبل و بعد از حجامت، شربت سرکنگبین، کاسنی، جماع، پرهیز از خوردن گوشت.
علائم کم خونی: ضعف و سستی بدن، سرگیجه و سیاهی رفتن چشم هنگام بلند شدن.
درمان کم خونی: مرکب خونساز مقل ازرق، سبزی تره و بادرنجبویه، ترکیب شیره انگور و خرما و توت و پرهیز از چای سیاه.

۱۱. شناخت طبع صفرا (گرم و خشک)

در بعضی احادیث از صفراء به «مرّه»^۱ تعبیر شده است که در لغت به معنای قوت و شدت است و اینکه به صفرا اطلاق شده به جهت این است که خلط صفرا قوی ترین اخلاط است.^۲ و بعضی مره را به تلخی معنا کرده اند و گفته اند، خلط صفرای طبیعی، طعم تلخ دارد.^۳

تعابیری که برای طبع صفرا در احادیث به کار رفته است:

«اضافات خلط صفرا به کیسه صفرا (زهره) می ریزد.»^۴

«طبع شراسیف (جمع شرسوف) که اطراف دنده هاست و از یک جهت به کبد متصل است، از

۱. «مره الصفراویه»، «المره الغالبه»، «المره السوداء و الصفراء»

۲. المرّة: بالكسر، قال «الأملي»: المرّة في اللغة القوة و الشدة، أطلقت على الصفراء لأنها أقوى الأخلاط، و على السوداء أيضاً لأنها أشدّها لإقتضائها الاستمساک و الثبات و الصلابة. بحر الجواهر (معجم الطب الطبيعي)؛ ص ۳۴۵

۳. مرّ یعنی تلخ باشد؛ به سبب غلبه حرارت و رقت و لطافت مادّه. خلاصة الحکمة؛ ج ۱؛ ص ۶۰

۴. فما كان منه من جنس المره الصفراء جرى الى المراره»

مره صفر است.^۱

«این طبع بیشتر از سن ۱۵ تا ۳۵ سالگی بر بدن حاکم است.»

«در همه بدن در جریان است.»^۲

«کم و زیاد شدن آن سبب بیماری است.»^۳

«بیماری‌های سخت (غلبه ارواح) از مره غالبه و... است.»^۴

«محل سکونت رطوبت، در خلط صفر است.» این تعبیر با تعابیر دیگر تعارض دارد که حل آن در روایت دوم گذشت.

پس بدن همواره نیازمند خلط صفر است که همراه خون در همه جای بدن در جریان باشد هر چند بعضی از اعضای بدن (شراسیف) از صفرای بیشتری برخوردارند.

«غلبه طبع صفر، از ناحیه باد غربی است.»^۵

با توجه به این حدیث می‌توان گفت: یکی از اسباب غلبه طبع صفر، وزیدن باد غربی است و چون زمینه غلبه این طبع در فصل تابستان بیشتر است، باد غربی در این فصل بیش از فصول دیگر سبب عارضه می‌شود.

۱/۱۱. علائم صفرای سرشتی

با توجه به مطالبی که درباره مزاج سرشتی ذکر شد: مزاج صفر گرم و خشک است، پس

۱. «والشراسیف من المره الصفراء.» صفرا: مرضی است که در کبد و شراسیف اضلاع بهم میرسد و بسبب آن بدن انسان بسیار زرد میگردد و گاه میکشد آن را و گاه است که میکشد آن را و گاه اطلاق مینمایند بر جمع شدن آب در شکم چنانچه مستسقی را عارض میگردد. قرابادین کبیر؛ ص ۵۴۲
۲. وَ هُنَّ مَلَائِكَةُ الْجَسَدِ وَ قِوَامُهُ بِإِذْنِي لَا يَقُومُ الْجَسَدُ إِلَّا بِهِنَّ وَ لَا تَقُومُ مِنْهُنَّ وَاحِدَةٌ إِلَّا بِالْأُخْرَى مِنْهَا الْمِرَّةُ السُّودَاءُ وَ الْمِرَّةُ الصُّفْرَاءُ وَ الدَّمُ وَ الْبَلْعَمُ. علل الشرائع؛ ج ۱؛ ص ۱۱۰
۳. كُلُّ وَاحِدَةٍ مِنْهُنَّ أَرْبَعًا لَا تَزِيدُ وَ لَا تَنْقُصُ كَمَا لَمْ تَصِحَّ وَ اغْتَدَلَ بُيُوتُهُ فَإِنْ زَادَ مِنْهُنَّ وَاحِدَةً عَلَيْهِنَّ فَفَقِهَرْتُهُنَّ وَ مَالَتْ بِهِنَّ دَخَلَ عَلَى الْبَدَنِ السُّقْمُ مِنْ نَاحِيَّتِهَا بِقَدْرِ مَا زَادَتْ وَ إِذَا كَانَتْ نَاقِصَةً ثَقُلَ عَنْهُنَّ حَتَّى تَضَعِفَ عَنْ طَاقَتِهِنَّ وَ تَعْجَزَ عَنْ مُقَارَبَتِهِنَّ. علل الشرائع؛ ج ۱؛ ص ۱۱۰
۴. إِنَّ عَامَّةَ هَذِهِ الْأَرْوَاحِ مِنَ الْمِرَّةِ الْعَالِيَةِ...
۵. وَ الْمِرَّةُ فِي الطَّبَائِعِ الْأَرْبَعَةِ مِنْ نَاحِيَةِ الدُّبُورِ. تفسیر القمی؛ ج ۱؛ ص ۴۱

کسانی که علائم گرمی و خشکی در آن‌ها بیش از دیگران است را می‌توان صفراوی مزاج نامید که اگرچه به سردی‌ها و خنکی‌ها مایل است ولی حفظ کیفیت مزاجی او نیازمند به خلط صفراست، پس زیاده روی در آن چه به آن اشتها دارد، سبب کم شدن حرارت سرشتی او و غلبه سردی است. از طرف دیگر، زیاده روی در غذاهای صفرازا و مکان‌های گرم و خشک، سبب غلبه صفرا در آن‌ها می‌شود. پس حفظ صحت او به این است که همراه با غذاهای سرد و تر، از غذاهای گرم و خشک نیز استفاده کند. علائم طبیعی آن‌ها غالباً این گونه است: لاغری (زیرا از رطوبت کمتری برخوردارند)، زردی رنگ پوست، احساس گرمی از داخل و بیرون بدن و فعالیت زیاد.

۲/۱۱. علائم غلبه صفرا^۱

۱. وسوسه قلبی و ذهنی و استرس و آشوب دردل (بلبله : حدیث نفس)

۲. گرگرفتگی از درون

۳. عطش و عرق زیاد بعد از نوشیدن آب

۴. تحرک و عجله زیاد

۵. زردی صورت

۶. ریزش مو (از جلو)

۷. گرمی کف پا و دست

۸. گاهی گرم و گاهی سرد

۹. زردی زبان ناشتا

۱۰. زود عصبی شدن

۱۱. کارهای سفیهانه

۱۲. شیطنت و طغیان و نافرمانی

۱. ر.ک: دراسه فی طب الرسول المصطفی ج ۱

۳/۱۱. بعضی از درمان‌های غلبه صفرا عبارتند از:

استفاده از مسهل (مثل برگ سنا و گل سرخ) طبق آداب و شرایط بیمار، مویز صبح‌ها ناشتا بیست و یک عدد، افطار با آب ولرم، آب خنک پس از غذا به مقدار کم، سرکه همراه غذا یا شربت، بهره‌مندی از انواع آلوها. پرهیز از ادویه‌های گرم و تحرک زیاد و هوای گرم. اطباء طب سنتی صفرای غیر طبیعی را چهار قسم کرده‌اند.^۱

۱۲. شناخت طبع بلغم^۲ (سرد و تری)

«محل سکونت سردی در خلط بلغم است.»^۳

«سینه (شش‌ها و ریه‌ها) محل تجمع بلغم و باد است.»^۴

«سن شصت به بالا، آغاز سلطه بلغم بر بدن است.»

«غلبه خلط بلغم از ناحیه باد صباست.»^۵

با توجه به این حدیث می‌توان گفت: بادی که از شرق می‌وزد، یکی از اسباب غلبه طبع بلغم است و چون این طبع بیشتر در فصل زمستان غلبه می‌کند، باد شرقی که در این فصل می‌وزد است بیشتر سبب غلبه طبع بلغم می‌شود. در این زمان باید تدابیر فصل زمستان را مراعات کرد تا از بیماری‌های ناشی از آن در امان ماند، به خصوص بلغمی مزاجان و پیران.

۱/۱۲. بعضی از علائم بلغم سرشتی

بعضی از علائم بلغمی مزاجان، عبارت است از چاقی (در اثر رطوبت و چربی زیاد)، احساس

۱. خلط صفرای غیر طبیعی چهار قسم است: یکم: صفرای مرّه که اندکی رطوبت رقیق با آن آمیخته است. دوم: صفرای محیه که اندک رطوبت غلیظ با آن آمیخته است. سوم: صفرای کرائی که مرکب از صفرای محترق و صفرای مره است و در معده پدید می‌آید. چهارم: صفرای زنگاری که گرم‌ترین نوع صفراست و نزدیک به سمومات است و در کبد پدید می‌آید. قانونچه فی الطب، ص ۱۸.

۲. رک: دراسه فی طب الرسول المصطفی، ص ج ۱

۳. «و مسکن البروده فی البلغم»

۴. «وان الصدر من البلغم والريح»

۵. «وَالْبَلْغَمُ فِي الطَّبَائِعِ الْأَرْبَعَةِ مِنْ نَاحِيَةِ الصَّبَا. تفسیر القمی؛ ج ۱؛ ص ۴۱»

سردی و سنگینی در بدن نسبت به دیگر طبایع، تحرک کم. این افراد مستعد بیماری‌های با منشأ سردی و تری هستند. با توجه به این نکته، حفظ صحت این افراد به این است که اگرچه اشتها به خوردن گرمی‌ها دارند ولی باید از مصرف زیاد آن خودداری کنند و از طرف دیگر مصرف غذاهای سرد و تر در کنار مصرف غذاهای با مزاج گرم باشد تا از غلبه سردی و رطوبت، جلوگیری کنند. در روایات به این مساله نیز اشاره شده است که مثلاً ماست را با زنیان مصرف کنید.^۱

۲/۱۲. علائم غلبه بلغم

۱. سردی بدن: یخ زدن دست و پا
۲. تحلیل رفتن نیروی بدن و ضعیف شدن
۳. اسپاسم و گرفتگی عضلات
۴. کند شدن رشد ناخن و مو
۵. سفید شدن موها
۶. سفیدی زبان
۷. ضعف حافظه
۸. ضعف چشم
۹. فراموشی
۱۰. سنگینی خواب

۳/۱۲. بعضی از درمان‌های غلبه بلغم

عسل ناشتا، جویدن کندر، افطار با آب ولرم، مویز، روغن زیتون، مرکب طریفل زرد، مرکب بلغم زدای امام صادق علیه السلام، هاضوم، ریشه ترب، سویق خشک، حمام ناشتا، مسواک زدن، شانه زدن، قرآن و معنویت، روزه گرفتن، نگاه به همسر زیبا و خوش اخلاق، جماع زیاد، پشت به آفتاب نشستن، پرهیز از غذاهای با طبع سرد و رطوبت زا.

۱. مُحَمَّدُ بْنُ یَحْیَى رَفَعَهُ إِلَى أَبِي الْحَسَنِ علیه السلام قَالَ: مَنْ أَرَادَ أَكْلَ الْمَاسْتِ وَلَا يَصْرُهُ فَلْيَصِبْ عَلَيْهِ الْهَاضُومُ قُلْتُ لَهُ وَمَا الْهَاضُومُ قَالَ النَّانُخَوَاهُ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۳۳۸

اطباء طب سنتی برای بلغم غیر طبیعی پنج قسم بیان کرده اند.^۱

۱۳. شناخت طبع سوداء (سرد و خشک)

در بعضی روایات از سوداء به «مِزّه» تعبیر شده است به سبب خشکی و سختی آن.^۲

«پایین شکم اعم از روده‌ها و اعضای تناسلی، ترکیبش از خلط سوداست.»^۳

«فضولات سودا به سمت طحال سرازیر می‌شود.»^۴

«انسان از حدود سی و پنج سالگی تا شصت سالگی در سلطه سوداست.»

«غلبه خلط سوداء در بدن، ناشی از باد غربی است.»^۵

با توجه به این حدیث می‌توان گفت: از جمله عواملی که سبب غلبه طبع سودا می‌شود،

بادی است که از ناحیه غرب می‌وزد، به خصوص اگر این باد در فصل پاییز بوزد.

«پیوست هر جسدی از خاک است.»^۶ یعنی خشکی بدن ریشه در خلقت خاکی انسان دارد.

«محل قرار گرفتن پیوست، خلط سوداست.» یعنی خشکی همه بدن یا بخشی از بدن ناشی

از غلبه خلط سوداست. پس اگر در نقطه‌ای از بدن خشکی غلبه کرد باید آن را از سودای داخل

خون جستجو کرد و با پرهیز از سودا زها و خوردن ضد سوداها خشکی را درمان کرد.

طبع فصل پاییز سرد و خشک است که هر سال از اول آن، سودا تشدید می‌شود و احتمال

غلبه آن بر همه افراد وجود دارد از جمله سوداوی مزاجان.

۱. خلط غیر طبیعی بلغم پنج قسم است: یکم: بلغم حلو که اندکی خلط دم با آن آمیخته است. دوم: بلغم مالح که با اندکی صفرای محترق آمیخته است. سوم: بلغم حامض که اندکی حرارت در آن اثر کرده است. چهارم: بلغم عفص (گس) که جوهر ارضی آن بیش از اندازه طبیعی باشد. پنجم: تفه (بی مزه) که سردترین نوع بلغم است و جوهر مائی آن بیش از اندازه طبیعی است. (قانونچه فی الطب، ص ۱۸)

۲. المرة: بالكسر، قال لمرّة في اللغة القوة والشدة، أطلقت على السوداء لأنها أشدّها لإقتضائها الاستمساک و الثبات و الصلابة. بحر الجواهر (معجم الطب الطبيعي)؛ ص ۳۴۵

۳. وَأَنَّ أَسْفَلَ الْبُطْنِ مِنَ الْمِرَّةِ السُّودَاءِ. طب الإمام الرضا عليه السلام (الرسالة الذهبية)، ص: ۴۸

۴. «وما كان من جنس السوداء جرى الى الطحال»

۵. وَالْمِرَّةُ فِي الطَّبَائِعِ الْأَرْبَعَةِ مِنْ نَاحِيَةِ الدُّبُورِ. تفسیر القمی؛ ج ۱؛ ص ۴۱

۶. «فَيُبُوَسُّ كُلَّ جَسَدٍ مِنْ قِبَلِ التُّرَابِ»

۱/۱۳. علائم سودای سرشتی

علائمی که سوداوی مزاجان دارند: لاغری، خشکی پوست نسبت به دیگران، احساس سردی و نیاز به پوشش بیشتر نسبت به دیگران، نظم در کارها و حسابگری و دوراندیشی. این افراد مستعد بیماری‌های سوداوی هستند که برای حفظ صحت خود باید، غذاهای سرد و خشک را در کنار مصلحات آن‌ها مصرف کنند. اگرچه به خوردن گرمی‌ها اشتها دارند، ولی باید زیاده روی نکنند. خصوصاً از غذاهای خشک کمتر بخورند و از انواع آش‌های سنتی استفاده کنند.

۲/۱۳. علائم غلبه سودا^۱

۱. خشکی ظاهر بدن یا داخل بدن یا دیواره عروق که به آن تصلب شرائین گویند.
۲. تیرگی پوست بدن و ادرار و مدفوع
۳. ترس و وسواس و تشکیک و منفی بافی در هر کاری
۴. قساوت قلب
۵. سردی بدن
۶. لکه‌های قهوه‌ای یا سیاه در بدن
۷. سیاهی دور چشم
۸. بی خوابی
۹. خارش پوست
۱۰. خواب‌های وحشتناک و ناهنجار
۱۱. موهای زائد
۱۲. تیرگی اطراف زبان
۱۳. سنگ سازی در کلیه
۱۴. بیبوست روده‌ها و بواسیر

۱. ر.ک: دراسه فی طب الرسول المصطفی، ج ۱

۱۵. انواع سرطان

۱۶. سکته‌ها

۱۷. وسواس در کارها

۳/۱۳. بعضی از درمان‌های غلبه سوداء

دمکرده اف تیمون، نوره گذاشتن، مسهل (مثل سنا و گل سرخ) با توجه به شرایط بیمار، روغن زیتون. و پرهیز از چغندر (و قند و شکر صنعتی) گوشت گوساله و گاو و بز و چای سیاه. اطباء طب سنتی سودای غیر طبیعی را خلط محترق گفته اند.

۱۴. شناخت طبع «ریح» (باد، هوا)

بعضی از روایات، طبایع را اینگونه تقسیم کرده اند: ریح، مره (صفر و سودا)، بلغم و خون. و بعضی دیگر ریح را ذکر نکردند، و در روایات دیگری مستقلا در موضوع ریح بحث شده است: تأثیر انواع بادهای در چگونگی خلقت انسان، و همچنین انواع بادهای بیماری زا. «وقتی خدای (عزوجل) طینت حضرت آدم را خلق نمود، به بادهای چهارگانه (شمال، جنوب، صبا و دیور) امر کرد که بر او بوزند، در نتیجه از هر بادی طبیعتی را به خود گرفت.»^۱ به نظر می‌رسد هر چند «ریح» را می‌توان از طبایع نامید، ولی به شکل اخلاط اربعه نیست که دارای قوام باشد. و از طرف دیگر ریح یکی از طبایع چهارگانه را دارد و مستقلا طبع جداگانه ای سوای طبایع چهارگانه ندارد. می‌توان ریح را به دو دسته تقسیم کرد: یکی ریح طبیعی و دیگری ریح عارضی و غیر طبیعی.

۱/۱۴. ریح طبیعی

هوایی است که وجود آن در بدن ضروری است و مزاج آن بستگی به منطقه ای است که انسان در آن ساکن است، (هر منطقه جغرافیایی یکی از طبایع چهارگانه را داراست) و همین

۱. عَنِ الْحَسَنِ بْنِ مَحْبُوبٍ عَنْ بَعْضِ أَصْحَابِنَا رَفَعَ الْحَدِيثَ قَالَ لَمَّا خَلَقَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ طِينَةَ آدَمَ أَمَرَ الرِّيحَ الْأَرْبَعَةَ فَجَرَّتْ عَلَيْهَا فَأَخَذَتْ مِنْ كُلِّ رِيحٍ طَبِيعَتَهَا. علل الشرائع؛ ج ۱؛ ص ۱۰۷

مزاج، بر روی مزاج بدن انسان اثرگذار است که در حدیث به آن اشاره شد.^۱ به عبارت دیگر می‌توان گفت: «ریح» به معنای اکسیژن و هوایی که انسان تنفس می‌کند و از طریق سینه و ریه‌ها یا منافذ پوستی، وارد بدن میشود و سوخت و ساز انجام میدهد، پس وارد خون می‌شود و در همه اعضای بدن حضور دارد. پس مهم است که این باد بتواند در بدن حضور فعال داشته باشد و مانعی برای او نباشد.

«یکی از طبایع هواست که حیات نفس انسان به آن است، و درد و عفونت را از بدن خارج می‌کند.»^۲

ضرورت وجود ریح در بدن

۱. هوایی که وارد ششها می‌شود: اکسیژن را به درون بدن میرساند، قلب را خنک می‌کند، هنگام خروج عفونات و گرما را خارج می‌کند و از طریق بینی مغز را خنک می‌کند.
۲. باد آتش معده را برای هضم غذا شعله ور می‌کند.^۳
۳. باد در روده‌ها، سبب خروج مدفوع می‌شود.
۴. باد در دستگاه تناسلی، سبب خروج با شتاب منی می‌شود.

۲/۱۴. انواع ریح غیر طبیعی

«ریح پادشاهی است که باید با او مدارا کرد.»^۴

«غلبه ریح در بدن، ناشی از باد شمالی است که سرد و خشک است.»^۵

۱. أَنَّ قُوَى النَّفْسِ تَابِعَةٌ لِمِزَاجَاتِ الْأَبْدَانِ وَ مِزَاجَاتِ الْأَبْدَانِ تَابِعَةٌ لِتَصَرُّفِ الْهَوَاءِ فَإِذَا بَرَدَ مَرَّةً وَ سَخُنَ أُخْرَى تَغَيَّرَتْ بِسَبَبِهِ الْأَبْدَانُ وَ الصُّورُ فَإِذَا اسْتَوَى الْهَوَاءُ وَ اعْتَدَلَ صَارَ الْجِسْمُ مُعْتَدِلًا. طب الإمام الرضا عليه السلام (الرسالة الذهبية)؛ ص ۴۷

۲. عَنْ ابْنِ سِنَانٍ قَالَ سَمِعْتُ أَبَا الْحَسَنِ عليه السلام يَقُولُ طَبَائِعُ الْجِسْمِ عَلَى أَرْبَعَةٍ فَمِنْهَا الْهَوَاءُ الَّذِي لَا تَحْيَا النَّفْسُ إِلَّا بِهِ وَ بِسَبَبِهِ وَيُخْرَجُ مَا فِي الْجِسْمِ مِنْ دَاءٍ وَ عُفُونَةٍ. بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار؛ ج ۵۸؛ ص ۳۰۵

۳. لَوْلَا الرِّيحُ فِائَةٌ مَلِكٌ يُدَارَى. بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار؛ ج ۵۸؛ ص ۳۵۴

۴. أَمَّا الرِّيحُ فِائَةٌ مَلِكٌ يُدَارَى. بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار؛ ج ۵۸؛ ص ۲۹۴

۵. الرِّيحُ فِي الطَّبَائِعِ الْأَرْبَعَةِ مِنَ الْبَدَنِ مِنْ نَاحِيَةِ الشَّمَالِ. تفسیر القمی؛ ج ۱؛ ص ۴۱

با توجه به این حدیث می‌توان گفت همه بادهای غیر طبیعی یا بعضی از آن‌ها، ناشی از باد شمالی است.

تعبیری که از ریح غیر طبیعی در روایات آمده است: الريح الخبيثة، الريح الشابكة، حام، ریح البواسیر. می‌توان گفت ریح غیر طبیعی گاهی همه بدن و گاهی عضوی از بدن را دچار اختلال می‌کند و با توجه به همین نام‌های گوناگونی را به آن نسبت داده اند.^۱

۳/۱۴. علائم غلبه باد^۲

۱. قولنج در اعضای مختلف بدن
۲. چرخش درد در بدن
۳. ورم و التهاب مفاصل (روماتیسم)
۴. انحراف صورت یا لقوه
۵. حبس قاعدگی
۶. باد گرفتگی دندان‌ها
۷. صدای گوش (مثل باد کولر)
۸. باد بواسیر

۱. الريح الغليظة: هي الريح التي يطول مدة لبثها في بعض تجاويف البدن و غلظت كما يغلظ الهواء الذي يطول لبثه في بعض الآبار.

ريح الشوكة: مادة حادة تجرى في العظم و تكسره و تفسده.

ريح الصبيان: هي ریح غليظة تعرض في داخل الرأس و تمدده حتى تفتح شوه.

ريح البواسير: هي ریح غليظة عسرة التحلل تحدث و جماعاً مثل وجع القولنج يصعد مرة إلى الظهر و الشراسيف و ينزل أخرى إلى الخصيتين و القضيب و القطن و حوالی المقعدة.

ريح الرحم: مادة نفاخة فيها بسبب اجتماع الرطوبات اللزجة.

الريح الشمالي: هي الريح الهابة عن شمال مستقبل المشرق. و الجنوبي بالعكس. و الرياح المشرقية تسمى الصبا و

المغربية الدبور و ما سوى هذه الرياح الأربع تسمى النكبا. بحر الجواهر (معجم الطب الطبيعي)؛ ص ۱۹۲

۲. ر.ک: درسه فی طب الرسول المصطفی، ج ۱

۴/۱۴. پیشگیری از غلبه ریح

۱- خوردن سیر هفته ای یکبار^۱

۲- ذکر حوقله هفت مرتبه، بعد از نماز صبح و مغرب.^۲

۵/۱۴. بعضی از درمان‌های غلبه ریح

سعوط (دارویی که داخل بینی ریخته می‌شود اعم از مایع و جامد)، شنبلیله و انجیر، عسل زنیان و مغزگردو، برگ ترب، شربت امام رضا علیه السلام و همراه داشتن عود (با توجه به معانی آن): «عَزَمْتُ عَلَيْكَ يَا وَجِعُ بِالْعَزِيمَةِ الَّتِي عَزَمَ بِهَا عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ عليه السلام رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وآله عَلَى جَنِّ وَاْدِي الصَّبْرَةِ فَأَطَاعُوا وَأَجَابُوا لَمَّا أَطَعْتُ وَأَجَبْتُ وَخَرَجْتُ عَنْ فُلَانِ ابْنِ فُلَانِ السَّاعَةَ السَّاعَةَ بِإِذْنِ اللَّهِ تَعَالَى بِأَمْرِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ بِقُدْرَةِ اللَّهِ بِسُلْطَانِ اللَّهِ بِجَلَالِ اللَّهِ بِكِبْرِيَاءِ اللَّهِ بِعَظَمَةِ اللَّهِ بِوَجْهِ اللَّهِ بِجَمَالِ اللَّهِ بِبَهَاءِ اللَّهِ بِنُورِ اللَّهِ فَإِنَّهُ لَا يَلْبُثُ أَنْ يُخْرَجَ»^۳

ششم: کیفیت برداشت گزاره‌های طبی از قرآن

اگرچه قرآن کریم کتاب هدایت است؛ و کتاب طب نیست، اما نمی‌تواند نسبت به بهداشت و تغذیه جسم که مرکب روح و از مقدمات هدایت است، بی‌توجه باشد. در آیاتی که به خوردن طبیات توصیه می‌کند^۴ و بعضی خوراکی‌ها را نام می‌برد^۵ و یا به آن‌ها قسم می‌خورد^۶ و

۱. وَمَنْ أَرَادَ أَنْ لَا يُصِيبَهُ رِيحٌ فَلْيَأْكُلِ الثُّومَ فِي كُلِّ سَبْعَةِ أَيَّامٍ. طب الإمام الرضا عليه السلام (الرسالة الذهبية)؛ ص ۱۴

۲. عَنْ أَبِي بصيرٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: مَنْ قَالَ فِي دُبُرِ صَلَاةِ الْفَجْرِ وَدُبُرِ صَلَاةِ الْمَغْرِبِ سَبْعَ مَرَّاتٍ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ * لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ دَفَعَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عَنْهُ سَبْعِينَ نَوْعًا مِنْ أَنْوَاعِ الْبَلَاءِ أَهْوَنُهَا الرِّيحُ وَ الْبَرَصُ وَ الْجُنُونُ وَإِنْ كَانَ شَقِيحًا مُجْحِيًّا مِنَ الشَّقَاءِ وَ كُتِبَ فِي السُّعْدَاءِ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۲؛ ص ۵۳۱

۳. طب الاثمه عليه السلام، ص ۴۱.

۴. يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَ شِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَ هُدًى وَ رَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ. يونس / ۵۷

۵. يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُّوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَ اعْمَلُوا صَالِحًا. مومنون / ۵۱

۶. وَ هُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَ غَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَ النَّخْلَ وَ الزَّيْتُونَ وَ الْمُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ وَ الزَّيْتُونَ وَ الرُّمَانَ مَتَشَابِهًا وَ غَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُّوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَ آتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَ لَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ. انعام / ۱۴۱

۷. وَ التَّيْنَ وَ الزَّيْتُونَ. تين / ۱

یا غسل را شفای بیماری‌ها معرفی می‌کند^۱ و خوردن طیبات را حلال و در مقابل، خوردن خبائث را حرام می‌کند^۲ و تأکید می‌کند که انسان باید به غذای خودش با دقت نگاه کند^۳ و از طرفی هم بعضی روایات طبی به آیات قرآن استناد کرده اند مثل حدیثی که به دو وعده غذایی توصیه میکند و بعد به آیه قرآن استناد می‌کند^۴؛ یا در بحث تشریح بدن، آیتی است که حقائق را درباره نحوه خلقت و پیچیدگی‌های بدن انسان را بیان داشته^۵ و در حدیثی هم آمده که: قرآن همه طب را در این آیه جمع کرده است: « وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا »^۶

پس چون قرآن کتاب هدایت است، درباره هر علمی به تفصیل سخن نگفته است بلکه اشاراتی به نحوه خلقت هستی و قوانین آن داشته است که اگر شخصی نسبت به این پدیده‌ها آگاهی زیادی پیدا کند، در فهم اسرار و اشارات قرآنی توانمند خواهد شد و به نکات بسیاری دست پیدا خواهد کرد خصوصاً اگر مؤیداتی در کلام معصومین علیهم‌السلام هم بیابد. گذشته از این که روایات زیادی به صراحت مفسر آیات طبی هستند.

غزالی در کتاب القسطاس المستقیم و فخر رازی در چند جا در کتاب تفسیر کبیر، همچنین زرکشی نیز به این مطلب اشاره کرده، می‌گوید: «کسی که بهره اش از علوم بیشتر باشد، بهره وری او از علم قرآن بیشتر است.»^۷

۱. وَ أَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ (۶۸) ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ. (۶۹) نحل

۲. وَ يُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ. اعراف / ۱۵۷

۳. فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ. عبس / ۲۴

۴. شِهَابِ بْنِ عَبْدِ رَبِّهِ قَالَ: شَكَوْتُ إِلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام مَا أَلْقَى مِنَ الْأَوْجَاعِ وَ التَّخَمِ فَقَالَ تَعَدَّ وَ تَعَشَّ وَ لَا تَأْكُلْ بَيْنَهُمَا شَيْئًا فَإِنَّ فِيهِ فَسَادَ الْبَدَنِ أَمَا سَمِعْتَ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ يَقُولُ - لَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةٌ وَعَشِيًّا. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۴۲۰

؛ الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۲۸۸ (سوره مريم ۶۲)

۵. هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلًا. غافر / ۶۷

۶. اعراف / ۳۱

۷. جمیل حبال، محمد و رمزی عمری، ومیض؛ طب در قرآن ص ۱۸ به نقل از البرهان فی علوم القرآن، بدرالدین زرکشی، ج ۲ ص ۲۵

انواع اشارات طبی موجود در آیات قرآن را به چهار دسته می‌توان تقسیم کرد: صریح و تخصصی، صریح و عمومی، اجمالی و استنباطی.^۱

۱. اشارات صریح و تخصصی

آیاتی که به طور مستقیم به موضوع پزشکی به طور تخصصی اشاره دارد، مانند آیاتی که مربوط به علم جنین شناسی و مراحل شش گانه خلقت انسان در رحم است.^۲ و یا آیه مربوط به غسل که به عنوان داروی بیماری‌ها معرفی شده (اصطلاح شفا فقط درباره قرآن و غسل به کار رفته) و این مطلب با روایات و مقالات علمی زیادی مورد تایید واقع شده که خاصیت غذایی و پیشگیرانه و دارویی دارد و البته علت این آثار شگفت انگیز در همان آیه بیان شده است که به طور خلاصه اینگونه می‌توان گفت که خواص همه گیاهان در آن جمع شده است.

۲. اشارات طبی صریح و عمومی

آیاتی که علاوه بر تفسیر علمی و طبی، تفاسیر عمومی نیز داشته باشند، مانند: «نهی از اسراف در خوردن و آشامیدن».^۳

۳. اشارات طبی اجمالی

آیاتی که به موضوعات طبی، مختصر و غیر مستقیم و اجمالی پرداخته اند، مانند آیه عذاب در جهنم که درباره سوزاندن پوست است: «...در آتشی در آوریم که هر چه پوستشان بریان گردد پوست‌های دیگری جایش نهیم تا عذاب را بچشند».^۴

در این آیه اشاره اجمالی طبی به وجود مراکز احساس درد و حرارت در پوست وجود دارد، زیرا در پوست گیرنده‌های درد زیاد است و در لایه‌های زیر پوست، مانند عضلات و الیاف

۱. همان؛ ص ۱۲

۲. ثُمَّ خَلَقْنَا النَّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ. مومنون / ۱۲-۱۴

۳. وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا. اعراف / ۳۱

۴. إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِنَا سَوْفَ نُصَلِّيهِمْ نَارًا كَلَّمًا نَضِجَتْ جُلُودُهُمْ بَدَلْنَا هُمْ جُلُودًا غَيْرَهَا لِيَذُوقُوا الْعَذَابَ. نساء / ۵۶

گیرنده‌های حسی کمتری وجود دارد و زمانی که در جهنم پس از سوختن و نابودی، دوباره پوست جدید تشکیل می‌شود مراکز احساس درد نیز در آن دوباره شکل می‌گیرد. این آیه با علم فیزیولوژی و پوست و جراحی نیز ارتباط دارد.^۱

۴. اشارات طبی استنباطی

آیاتی که به روش برهان عقلی یا کشف تجربی، به حقائق طبی اشاره دارند، مانند استنباط امیرالمؤمنین علیه السلام درباره کمترین مدت بارداری از دو آیه: «مدت حمل و شیرخوارگی سی ماه است.»^۲ و «مدت شیرخوارگی بیست و چهار ماه است.»^۳ به این صورت که عدد بیست و چهار را از عدد سی کسر می‌کنیم و شش ماه باقی می‌ماند که کمترین مدت حمل است که امکان دارد نوزاد شش ماهگی به دنیا بیاید و زنده بماند.

کتاب‌ها و مقالات زیادی در طول تاریخ اسلام در موضوع طب قرآنی نوشته شده است که مورد تقدیر است. ولیکن به نظر می‌رسد که پرداختن به علوم قرآنی بدون بهره‌مندی از سیره و سخنان پیامبر و عترت علیهم السلام از جامعیت برخوردار نیست و چه بسا سبب انحراف از مسیر درست است. همان‌طور که بهره‌مندی از طب النبی بدون بهره‌مندی از طب المعصومین، طب جامعی نخواهد بود.

هفتم: معیارهای پذیرش روایات طبی

در ابتدا به معنای اصطلاحی روایت و حدیث اشاره ای می‌کنیم: معنای اصطلاحی حدیث نزد علمای شیعه عبارت است از کلامی که قول، فعل یا تقریر معصوم را گزارش کند. «روایت» نیز اصطلاحی است که با اصطلاح «حدیث» مرتبط است و به معنای خبری است که به طریق نقل به معصوم برسد.^۴

۱. ر.ک: روانشناسی فیزیولوژیک، ص ۲۲۲.

۲. احقاف / ۱۵

۳. لقمان / ۱۴

۴. دانشنامه اسلامی؛ موسسه نشر و تحقیقات معارف اهل البیت علیهم السلام؛ پایگاه اینترنتی

ارزیابی احادیث طبی به دو صورت امکان پذیر است یکی ارزیابی سندی و دیگری ارزیابی دلّالی و متنی. ابتدا دلالت و محتوای روایات طبی را از دیدگاه موافقان و مخالفان به طور خلاصه مورد ارزیابی قرار می دهیم:

الف. ارزیابی دلّالی و متنی

معیارهای مشهوری که در پذیرش دلالت روایات وجود دارد:

یکم: عدم مخالفت با قرآن

دوم: عدم مخالفت با سنت قطعیه

سوم: عدم مخالفت با عقل و تجربه

چهارم: عدم مخالفت با تاریخ قطعی

از این چهار معیار، موارد یکم و دوم و سوم در پذیرش دلالت روایات طبی از اهمیت بیشتری برخوردار هستند، البته معیار سوم کلیت ندارد و فقط در بعضی موارد قابل توجه است و تا حدودی می تواند در پذیرش و فهم روایات طبی به ما کمک کند اما بعضی از روایات با عقل و تجربه قابل فهم نیستند و نیاز به علم و تبیین امام معصوم علیه السلام است چون دایره فهم عقل و تجربه محدود است و نمی تواند همه حقائق و مسائل طبی رو بفهمد^۱ و علامه مجلسی هم در این زمینه می فرماید: آن چه که پیامبر (ص) از طریق وحی آورده است، فوق درک اطباء و حکمت حکما است؛^۲ ما نیز در تبیین و تحلیل بعضی از احادیثی که در این پژوهش ذکر می شود فقط احتمالاتی را بیان داشته ایم و تجربه علوم آزمایشگاهی را نیز تا حدودی ارائه نمودیم. معیار چهارم نیز ارتباط

۱. «قَالَ عَلِيُّ بْنُ أَكْثَرِ الْأَطْبَاءِ قَالُوا إِنَّ عِلْمَ الطَّبِّ لَمْ يَعْرِفْهُ الْأَنْبِيَاءُ... قَالَ إِنِّي لَمَّا رَأَيْتُ الرَّجُلَ مِنْهُمْ الْمَاهِرَ فِي طِبِّهِ إِذَا سَأَلْتَهُ لَمْ يَقِفْ عَلَى حُدُودِ نَفْسِهِ وَتَأَلَّفَ بَدَنِهِ وَتَرَكِبَ أَعْضَانِهِ وَمَجَرَى الْأَعْدِيَّةِ فِي جَوَارِحِهِ وَمَخْرَجَ نَفْسِهِ وَحَرَكَةَ لِسَانِهِ وَمُسْتَقَرَّ كَلَامِهِ وَنُورَ بَصَرِهِ وَانْتِشَارَ ذِكْرِهِ وَاخْتِلَافَ شَهَوَاتِهِ وَانْسِكَابَ عِبْرَاتِهِ وَمَجْمَعِ سَمْعِهِ وَمَوْضِعِ عَقْلِهِ وَ مَسْكَنِ رُوحِهِ وَ مَخْرَجِ عَظْمَتِيهِ وَ هَيْجِ غُمُومِهِ وَ أَشْبَابِ سُرُورِهِ ...» بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۱۰؛ ص ۱۷۲

۲. و إذا تأملت أكثر ما يصفه النبي صلى الله عليه وآله من الدواء إنما هو على مذهب العرب إلا ما خص به من العلم النبوي الذي طريقه الوحي فإن ذلك فوق كل ما يدركه الأطباء أو يحيط به حكمة الحكماء. بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۵۹؛

زیادی با مسائل طبی ندارد. البته قرائن صحت و پذیرش روایات بسیارند که خواهد آمد.

۱. دیدگاه مخالفان

به طور کلی مخالفان و حیانی بودن روایات طبی، چنین استدلال کرده اند که طب صنعتی تجربی است و در امور تجربی جایی برای شریعت نیست پس در طب جایی برای شریعت نیست. در جواب این گروه می توان چنین استدلال کرد که طب صنعتی تجربی محض نیست و در امور تجربی از طرف شریعت مطالب زیادی بیان شده است مثل حدیث توحید مفضل^۱ و احادیثی که در این پژوهش ارائه می شود.

اکنون به نظر چند تن از علمای اسلامی می پردازیم:

۱.۱. ابوعثمان عمر بن بحر الجاحظ (م ۲۵۰)

«موسی بن داوود از زهیر از ابوزبیر از جابر نقل کرد که پیامبر برگ میانی دست سعد بن معاذ را داغ نهاد و برگ گردن اسعد بن زراره را نیز داغ نهاد... و گفت: پیامبر فرمود: «أنا فیما لایوحی الی کأحدکم». من در غیر از آن چه بر من وحی می شود مانند شما هستم.»^۲ (یعنی این فن طبی را، به تجربه آموخته ام نه از طریق وحی)

۲.۱. ابن خلدون (م ۸۰۰)

«در اجتماعات بادیه نشین نوعی پزشکی وجود دارد که غالباً بر تجربه کوتاه و کم دامنه اشخاصی مبتنی است و آن طب به طور وراثت از مشایخ و پیرزنان قبیله، نسل به نسل به فرزندان نشان منتقل می شود. چه بسا بعضی بیماران به سبب آن بهبود می یابند، ولی نه بر حسب قانون طبیعی و نه موافق با مزاج است و قبایل عرب از این گونه تجارب طبی بهره وافری داشتند و در میان ایشان پزشکان معروفی وجود داشت مانند حارث بن کلد و دیگران.

طبی که در شرعیات نقل می شود از همین قبیله است و به هیچ وجه از عالم وحی نیست،

۱. آشنایی با مکتب طب اسلامی، ص ۲۰۰.

۲. ابوعثمان عمر بن بحر الجاحظ، البرصان والعرجان والعمیان والحولان، ص ۳۹۵

بلکه امری است که برای عرب عادی بود و در ضمن بیان احوال پیامبر (ص)، ذکر این مطلب از نوع آن احوالی است که در وی عادت و جبلت بوده است، نه از جهت این که این امر برای نحو، عمل مشروع است، زیرا وی از این جهت مبعوث شد که ما را به شرایع آگاه کند، نه به خاطر این که تعریف طب یا دیگر امور عادی را به ما بیاموزد چنان که برای وی درباره تلقیح درخت خرما پیش آمد که (به گروهی که مشغول کرده افشانی نخلستان بودند توصیه کردند چنین کنید و وقتی که محصول خراب شد) فرمودند: شما به امور دنیایی خویش داناترید.^۱

بنابراین سزاوار نیست مسائل طبی که در احادیث صحیح آمده است، برای این حمل شود که مشروع است، چون در آن دلیلی برای این امر مشاهده نمی شود.

راست است که اگر آن را بر حسب تبرک و میمنت و صدق عقیده ایمانی به کار ببریم، از لحاظ منفعت دارای تأثیرات عظیمی خواهند بود که چنین اثر سود بخش را در طب مزاجی نمی توان یافت بلکه سود مزبور از آثار صدق کلمه ایمانی است.^۲

نقد ارزیابی جاحظ و ابن خلدون: اینکه پیامبر برای آگاه کردن از شریعت مبعوث شدند شکی نیست اما از کجای دین برداشت شده که شریعت محدود به امور اخروی است؟ ثانیاً بر فرض که پیامبر اسلام (ص) در بعضی از امور طبق طب رایج عرب رفتار کرده باشند اما موارد زیادی هم داریم که برخلاف طب رایج بوده مثل منع از جراحی^۳ یا این که مطالب جدیدی بوده

۱. صحیح مسلم، کتاب الفضائل، ح ۶۰۲۲

۲. مجموعه متون و مقالات در تاریخ و اخلاق پزشکی در اسلام و ایران؛ متن ج ۱؛ ص ۳۰۴ به نقل از مقدمه ابن خلدون، ص ۴۱۴

۳. در جایی در برابر عمل جراحی سکوت کردند و در جایی دیگر کراهت خود را اعلام کردند و جایگزین آن را فرمودند که این تعارض دال بر این است که جراحی مورد نهی شارع نیست و لکن بهترین درمان هم نیست و در صورت اضطرار است که موارد جایگزین در دسترس نباشد. عَنْ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنْ أَبِيهِ ع: إِنَّ قَوْمًا مِنَ الْأَنْصَارِ قَالُوا لَهُ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّ لَنَا جَارًا اشْتَكَى بَطْنَهُ أَفْتَأْذُنُ لَنَا أَنْ نُدَاوِيَهُ قَالَ بَمَاذَا تَدَاوُونَهُ قَالُوا يَهُودِيٌّ هَاهُنَا يُعَالِجُ مِنْ هَذِهِ الْعِلَّةِ قَالَ بَمَاذَا قَالُوا بِشَقِي الْبَطْنِ فَيَسْتَخْرِجُ مِنْهُ شَيْئًا فَكِرَهُ ذَلِكَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ فَعَاوَدُوهُ مَرَّتَيْنِ أَوْ ثَلَاثًا فَقَالَ أَفْعَلُوا مَا شِئْتُمْ فَدَعُوا الْيَهُودِيَّ فَشَقَّ بَطْنَهُ وَنَزَعَ مِنْهُ رَجْرَجًا كَثِيرًا ثُمَّ غَسَلَ بَطْنَهُ ثُمَّ حَاظَهُ وَدَاوَاهُ فَصَحَّ وَأَخْبَرَ النَّبِيَّ ﷺ فَقَالَ إِنَّ الَّذِي خَلَقَ الْأَدْوَاءَ جَعَلَ لَهَا دَوَاءً وَإِنَّ خَيْرَ الدَّوَاءِ الْحِجَامَةُ وَالْفِصَادُ وَالْحَبَّةُ السَّوْدَاءُ يَعْنِي الشُّونِيزَ. بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۵۹؛ ص ۷۳

است مثل خواص جسمی و معنوی گیاهان یا میوه‌ها و یا درمان‌های ویژه‌ای که به صراحت آن را وحیانی دانسته اند مثل حدیث «خَيْرُ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ الْحِجَامَةُ وَالشُّونِيزُ وَالْقُسْطُ»^۱ پس روایت کرده افشانی نخلستان و گزازه‌های روائی یا تاریخی دیگری با این مضمون، برای این است که اثبات کنند که پیامبر(ص) مردم را در امور دنیایی مثل خلافت به خودشان واگذارده است که این با مبانی شیعه در تضاد است. ثالثاً با توجه به مباحثی که در ابتدای مبانی طب اسلامی گذشت، تجربه‌ای که در بین مردم بوده است از طریق وحی و میراث پیامبران بوده است (با واسطه یا بی واسطه)

نقد دیگری هم به این جمله ابن خلدون وارد است که گفت: «طب بادیه نشینان موافق قانون طبیعی و مزاج نیست.» در حالی که طبیعت خلقت نظام مند است و بر طبق تصویری که از ظاهر درمان‌گری آن‌ها داریم نمی‌توانیم حکم بر عدم قانون مندی آن کنیم. پس نتیجه این شد که نظراین دو بزرگوار به سبب عدم آگاهی به همه روایات صادره از پیامبر ﷺ است و دیگر این که نظریه غیر وحیانی بودن امور دنیایی، موافق با مذهب عامه و مخالف مبانی شیعه است.

۲. دیدگاه موافقان

۱،۲. نظر محمد بن علی بن بابویه قمی معروف به شیخ صدوق (م ۳۸۱)

«عقیده ما درباره اخبار و احادیث طبی آن است که این احادیث، بر چند گونه اند: برخی از آنها با نظر به آب و هوای مکه و مدینه گفته شده اند و به کار بستن آنها در دیگر شرایط آب و هوایی، درست نیست؛ در برخی، معصوم عليه السلام بر پایه آنچه از حال و طبع سؤال کننده می‌دانسته، پاسخ داده و از همان موضع، فراتر نرفته است؛ چه این که امام، بیش از آن شخص به طبع وی آگاهی داشته است؛ برخی را مخالفان، با هدف زشت نمایاندن چهره مذهب در نگاه مردم در میان احادیث گنجانده اند؛

۱. وَ قَالَ ﷺ فِي لَيْلَةِ أُشْرِي بِي إِلَى السَّمَاءِ مَا مَرَزْتُ بِمَلَايِنَ الْمَلَائِكَةِ إِلَّا قَالُوا يَا مُحَمَّدُ مَرَأَمَتِكَ بِالْحِجَامَةِ وَ خَيْرُ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ الْحِجَامَةُ وَ الشُّونِيزُ وَ الْقُسْطُ. بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار؛ ج ۵۹؛ ص ۳۰۰

در برخی، سهوی از راوی حدیث، سرزده است؛
 در برخی از آنها بخشی از حدیث حفظ شده و بخشی دیگر از آن، فراموش شده است؛
 اما آنچه درباره غسل روایت شده که درمان هر دردی است، روایتی است صحیح و معنایش
 نیز این است که غسل، شفای هر بیماری ای است که از بُرودت طبع برخیزد.
 آنچه نیز درباره استنجا به آب سرد برای مبتلایان به بواسیر رسیده، در موردی است که بواسیر
 شخص، از حرارت طبع، سرچشمه گرفته باشد.
 آنچه هم در مورد بادنجان و درمانگر بودن آن روایت شده، ناظر به هنگام رسیدن خرما و در
 مورد کسانی است که خرما می‌خورند، نه ناظر به دیگر اوقات.
 در نهایت باید گفت: آنچه در مورد درمان درست بیماری از امامان (ع) رسیده، مضمون آیات
 و سوره‌های قرآن و یا دعاهایی است که به حکم سندهای قوی و طُرُق صحیحی که به واسطه آنها
 به ما رسیده اند، پذیرفته خواهند شد.^۱
 چندین نکته در توضیح ارزیابی شیخ صدوق رحمت الله علیه از روایات طبی، قابل توجه
 است:

یکم: تفصیل مرحوم شیخ صدوق ناظر بر داروهای طب اسلامی است نه همه مباحث طب
 اسلامی، هر چند به طور مطلق گفته است: «عقیده ما درباره اخبار و احادیث طبی آن است که
 این احادیث، بر چند گونه اند.» ولی در آخر کلام خود فرمودند: «آنچه در مورد درمان درست
 بیماری از امامان (ع) رسیده...» که در این صورت اطلاق طب، مقید به محدوده دارو و درمان
 خواهد شد زیرا آنچه برای عالمی مثل ایشان مهم بوده مربوط به داروهای روائی است که اگر نابجا
 مصرف شوند دارای عارضه خواهند بود. مثال‌هایی را هم که زده است مربوط به همین بخش از
 طب است در حالی که دایره طب اعم از تغذیه و پیشگیری و درمان است. پس روایاتی که فوائد
 غذاها و میوه‌ها و اصول حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها را بیان فرمودند، مورد نقد مرحوم
 شیخ نبوده است.

۱. الاعتقادات، باب ۴۴ تحت عنوان «باب الاعتقاد فی اخبار الوارده فی الطب، صدوق، ص ۱۱۵؛ بحار الأنوار،
 ج ۶۲، ص ۷۴.

دوم: خود مرحوم شیخ صدوق صدها روایت طبی در کتب خود نقل کرده اند که بدون شک آن‌ها را معتبر دانسته اند و گرنه به خود او اشکال وارد است که چرا با نقل این احادیث، چهره مذهب تشیع را زشت جلوه داده اید (البته مسائل فراعقلی در دین زیاد هستند که نمی‌توان به این بهانه آن‌ها را خرافات دانست) و یا اگر روایات مطلق مثل غسل و بادمجان و آب سرد را مقید کرده اند، بخاطر فراموشی یا سهو راوی نبوده است که اشکال به روایت وارد باشد؛ بلکه همچون روایات دیگر، طبق قاعده اطلاق و تقييد عمل کرده است.

البته دو احتمال دیگر هم مطرح است که شاید مراد از اصطلاح طب در نظر مرحوم شیخ محدود به دارو درمان بوده است و احتمال دیگر این که ایشان آن چه از کلمه طب به اذهان عموم متبادر است یعنی دارو درمان را به عنوان احادیث طبی مورد تفصیل قرار داده اند؛ در هر صورت واقعیت این است که دایره طب محدود به دارو درمان نیست.

سوم: به نظر نگارنده، هر چند در پایان فقط به ادعیه و سور قرآنی اعتماد کرده اند اما مطلق داروهای روایی مورد نقد یا انکار مرحوم شیخ نبوده است بلکه با این تفصیل، قصد داشته اند که تأکید کنند به این روایات تعبد محض نداشته باشید و این داروها را برای همه بیماران در همه بلاد تجویز نکنید، بلکه این روایات مطلق هستند و باید با توجه به مزاج بیمار و دارو منطقه، تجویز شوند، یعنی همان اصولی که در طب رایج آن روز اطبا به کار می‌بستند. پس ایشان منکر شفا دهی غسل یا بادنجان یا درمان با آب سرد نشدند بلکه فقط عمومیت و اطلاق آن‌ها را زیر سوال بردند. البته نسبت به بعضی از روایات، احتمال سهو و نقص و جعل در آنها را داده اند که منکر آن نیستیم.

به بیان دیگر: «اصلا بیان ایشان مخالفت نیست بلکه فقط معتقدند که تمام روایات در زمینه طب قابل استناد نیستند و نیازمند واکاوی در برداشت و استنباط می‌باشند. باید دانست که این مبنا در تمام روایات نیز وجود دارد و اختصاص به باب طب ندارد و احتمالات بر شمرده از سوی ایشان در سایر روایات هم وجود دارد که ضرورت اجتهاد در رجال، درایه، مصطلح الحدیث و سایر علوم حدیثی را برای استنباط درست از تمامی روایات می‌طلبد.»^۱

۱. آشنایی با مکتب طب اسلامی؛ ص ۱۹۲

چهارم: آن چه تشخیص و درمان را بدون خطا و عارضه جلومی برد، ارتباط با خالق حکیم و علیم است که مسبب الاسباب است، فلذا مرحوم شیخ درمان با آیات و ادعیه را درست ترین راه می داند و مرحوم سید بن طاووس نیز بیشتر از مرحوم شیخ بر این مسأله تأکید دارند. به نظر نگارنده اگر اثرگذاری و شفا دهی به دست خالق حکیم است، فرقی ندارد که درمان را در گیاه قرار دهد یا دعا و اذکار مأثوره. پس انتخاب اول باید بهره مندی از آیات و ادعیه مأثور باشد و اگر بهبودی حاصل نشد، کشف می شود که راه های دیگر را باید انتخاب کرد. البته توصیه شده در کنار راه های دیگر، راه توکل و توسل و ادعیه نیز رعایت شود چراکه شفا به اذن خداست.^۱

۲،۲. نظر شیخ مفید (م ۴۱۲)

«طب علمی صحیح و پابرجاست و راه (کسب یا ایجاد) آن نیز وحی است و پزشکان طب را از پیامبران گرفته اند، زیرا دانستن حقیقت دردها راهی ندارد جز شنیدن از پیامبران. شناخت دارونیز راهی ندارد جز با توقیف (آنچه با وحی رسیده است).

پس ثابت شد که راه طب دریافت از دانای نهان است که خدای متعال است. اخبار امامان علیهم السلام مفسر این فرمایش امیر مؤمنان علیه السلام است که فرموده: «المعدة بيت الادواء والحمية رأس الدواء وعود كل بدن ما اعتاد.»^۲

بسا مردم برخی سرزمین ها، دارویی برای دردی دارند که اگر مردم سرزمین دیگر آن را برای همان درد مصرف کنند آنان را بکشد پس آن دارو برای مردمی که به آن عادت دارند شایسته است و برای آنان که خلاف آن عادت را دارند شایسته نیست.»^۳ [۴]

آنچه از کلام مرحوم شیخ مفید برداشت می شود این است که اصل تجویز یک دارو باید از

۱. لوجع البطن، عن النبي صلى الله عليه وسلم يشرب شربة عسل بماء حارٍ ويعوذة بفاتحة الكتاب سبعا يُشفى إن شاء الله تعالى. المصباح للكفعمي (جنة الأمان الواقية)؛ ص ۱۵۴

۲. ترجمه: معده خانه بیماری هاست و پرهیز سرآمد داروهاست و هر بدنی را بر طبق عادت و مزاجی که دارد واکذار. و قال أمير المؤمنين عليه السلام المعدة بيت الأُدواء و الحمية رأس الدَّواء و عود كل بدن ما اعتاد لا صحّة مع النَّهم لا مَرَضَ أَضَنَى مِنْ قَلَّةِ الْعَقْلِ. الدعوات (للراوندي) / سلوة الحزين؛ النص؛ ص ۷۷

۳. تصحيح اعتقادات الإمامية؛ ص ۱۴۴

طریق وحی باشد و آنچه هم در دست پزشکان موجود است به طور کلی از طریق وحی به آنها رسیده است (غیر از بعضی نظریات و داروهای حرام)؛ البته این کلام نافی تفصیل مرحوم شیخ صدوق نیست که گفت: داروهای روائی را باید مثل داروهای دیگر با تدابیر مزاجی تجویز کرد، چراکه مرحوم شیخ مفید هم اصل عادت را تأکید کرده اند که به معنای همان تدابیر مزاجی است. البته این کلام شیخ مفید برگرفته از کلام امام صادق علیه السلام است در مناظره ای که با طبیب هندی داشتند، در آن جا امام علیه السلام با دلائل عقلی اثبات کردند که عقل بشری نمی‌تواند به خواص داروها پی ببرد.^۱

این نظر با توجه به همان روایات قبل است که به صراحت خوردنی‌ها را توقیفی دانستند.

۳،۲. نظر سید بن طاووس (م ۶۶۴)

«کتاب‌هایی در علم طب، خدای متعال برای تو مهیا فرموده است که از ائمه طاهرين علیهم السلام و علماء متبحر نقل شده است، پس در طب ابدان قبل از این که به اطباء رجوع نمایی به کسی اعتماد کن که به باطن نواقصی که در ابدان پیدا می‌شود عالم و دانا است، پس امور خود را به او تفویض کن و بروی توکل نما و ملک او را به او تسلیم نما که در این حال خواهی دید که او طبیب دردها و بی‌نیازکننده از اطبا است.

و برای شفای امراض و علاج بیماری‌ها آنچه را که در آداب تربت شریفه حسینی و ادعیه و تعویذهای معتبره که از عترت طاهره روایت شده بجا آور.

و هرگاه به اطبا احتیاج پیدا کردی به استخاره و مشورت از خدای متعال، دواهایی که دستور می‌دهد استعمال کن، به طوری که در کتاب «فتح الابواب» شرح داده ام، زیرا اوست که مقدار و مدت مرض و دوا را می‌داند. اما طبیب فقط آنچه ظاهر است را می‌داند و علم به آن چه مخفی و مستور است ندارد و مقدار و حد مرض و مقدار لازم از دواء را به طوری که زیاده و نقصانی در آن نباشد نمی‌داند، چنان چه مدت طول مرض را هم نداند، بلکه از روی حدس و گمان مداوا

۱. بحار الأنوار (ط - بیروت)؛ ج ۳؛ ص ۱۸۱

و معالجه می‌کند و چه قدر از افراد بشر راکه در اثر خطای ظنّ خود کشته است.

همانا مکرر دیده ایم که شربت‌هایی به مریض داده اند که در اثر زیاد بودن از حد لازم موجب مرگ مریض شده است، و چه بسا در اثر خطا در تشخیص، مرض سخت و طولانی شده و در حقیقت مرده است اگر چه به صورت زنده است و مسلم است که این جسد و آن چه به آن احتیاج دارد همه ملک خدا است و حیات و بقای آن برای او و برای اطاعت و خدمت و تقرب جستن به او است و امانتی است که به دست بنده او سپرده شده که فردای قیامت به حساب آن رسیدگی خواهد شد.

پس اگر برای شفای امراض در وقت استعمال دواء و مقدار و کیفیت استعمال آن از خدای متعال استیذان نماید از خطر اتلاف نفس ایمن خواهد بود و اگر در مشورت و استیذان از حضرتش سستی نمایی و به آن اعتنا نکنی و در آن چه در دست تو امانت است تلف و هلاکی واقع شود گویی تو خود آن را تلف نموده و آن چه راکه به سبب آن اطاعت و بندگی می‌نمودی، هلاک و ضایع کرده، پس خسارت و غرامت آن بر تو خواهد بود و عذر موجه و صحیحی در پیشگاه حضرتش نداری.»^[۵]

پس نظرایشان به طور کلی این است که در درمان بیماری‌ها باید به تربت حسینی و ادعیه و تعویذهای معتبره که از ائمه اطهار روایت شده است تمسک جست و در صورت احتیاج به پزشک و استعمال دارو باید استخاره کرد چرا که طبیب به همه جزئیات بیماری و دارو احاطه ندارد و به تجربه دیده شده که سبب سختی مرض یا مرگ شده است. البته نظرایشان درباره داروهاست نه همه طب اسلامی که اعم از پیشگیری و درمان است.

۴.۲. نظر ابن قیم جوزی (م ۷۵۱)

«نسبت طب اطباء به طب پیامبر ﷺ مانند نسبت طب آن‌ها به طب عجم است و این را بزرگان و اطباء با تجربه اعتراف دارند. همانا آنچه در نزد اطباء است از علم طب بر چند قسم است: بعضی می‌گویند قیاسی است، و بعضی می‌گویند تجربی است، و بعضی می‌گویند

۱. كشف المحجة لثمره المهجة ؛ ص ۱۹۰

الهامات و حدس و گمان است، و بعضی می‌گویند بیشترین طب از حیوانات گرفته شده است... این جور طبابت‌ها کجا و طب ائمه علیهم‌السلام کجا که از وحی سرچشمه گرفته که بر پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم نازل شده است که این مفید است و آن زیان آور است، وحی ای که تمام چیزهای مفید و مضر در آن آمده است.» [۶]

در این نظر طب و حیانی با طب تجربی و قیاسی و الهامی مقایسه شده که البته به نظر نگارنده تقدم این طب بر طب‌های دیگر به این معنا نیست که این طب مخالف مطابق تجربه و قیاس است بلکه از این جهت است که این طب متصل به علم الهی است^۲ و تجربه امام معصوم بدون خطاست و می‌توان گفت تجربه و قیاسی که برگرفته شده از وحی باشد نیز مورد تأیید است.^۳

۵.۲. نظر علامه مجلسی (م ۱۱۱)

علامه مجلسی در جلد ۵۹ بحار در ۴۱ باب بیش از ۸۴۲ حدیث ذکر کرده که منابع آن‌ها اعم

۱. الطب النبوی؛ ص ۵-۱۰

۲. در مناظره بین طبیب هندی و امام صادق علیه‌السلام: فَقَالَ الْهِنْدِيُّ: مِنْ أَيْنَ لَكَ هَذَا الْعِلْمُ؟ فَقَالَ علیه‌السلام: أَخَذْتُهُ عَنْ آبَائِي عَلَيْهِمُ السَّلَامُ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ، عَنْ جَبْرِئِيلَ علیه‌السلام، عَنْ رَبِّ الْعَالَمِينَ جَلَّ جَلَالُهُ الَّذِي خَلَقَ الْأَجْسَادَ وَالْأَرْوَاحَ. فَقَالَ الْهِنْدِيُّ: صَدَقْتَ، وَأَنَا أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ وَعَبْدُهُ، وَأَنَّكَ أَعْلَمُ أَهْلَ زَمَانِكَ. علل الشرائع، ص ۹۹، ح ۱، الخصال، ص ۵۱۲، ح ۳، المناقب لابن شهر آشوب، ج ۴، ص ۲۶۰، بحار الأنوار، ج ۱۰، ص ۲۰۵، ح ۹.

۳. كَانَ الْمَأْمُونُ بِنَيْسَابُورَ وَ فِي مَجْلِسِهِ سَيِّدِي أَبُو الْحَسَنِ الرِّضَا علیه‌السلام وَ جَمَاعَةٌ مِنَ الْفَلَايِصَةِ وَ الْمُتَطَهِّرِينَ مِثْلَ يُوحَنَّا بْنِ مَسْوُوبَةَ وَ جَبْرِئِيلَ بْنِ بَخْتِشُوعَ وَ صَالِحِ بْنِ بَهْلَمَةَ الْهِنْدِيِّ وَ غَيْرِهِمْ مِنْ مُتَحَلِّي الْعُلُومِ وَ ذَوِي الْبَحْثِ وَ النَّظَرِ فَجَرَى ذِكْرُ الطِّبِّ وَ مَا فِيهِ صَلَاحُ الْأَجْسَامِ وَ قِيَامُهَا فَأَعْرَقَ الْمَأْمُونُ وَ مَنْ كَانَ يَحْضُرْتَهُ فِي الْكَلَامِ وَ تَعَلَّغُوا فِي عِلْمِ ذَلِكَ وَ كَيْفَ رَكَّبَ اللَّهُ تَعَالَى هَذَا الْجَسَدَ وَ جَمَعَ فِيهِ هَذِهِ الْأَشْيَاءَ الْمُتَضَادَّةَ مِنَ الطَّبَائِعِ الْأَرْبَعِ وَ مَضَارِ الْأَعْدِيَةِ وَ مَنَافِعِهَا وَ مَا يَلْحَقُ الْأَجْسَامَ مِنْ مَضَارِهَا مِنَ الْعِلَلِ قَالَ وَ أَبُو الْحَسَنِ علیه‌السلام سَأَيْتُ لَا يَتَكَلَّمُ فِي شَيْءٍ مِنْ ذَلِكَ فَقَالَ لَهُ الْمَأْمُونُ مَا تَقُولُ يَا أَبَا الْحَسَنِ فِي هَذَا الْأَمْرِ الَّذِي نَحْنُ فِيهِ مِنْذُ الْيَوْمِ فَقَدْ كَبَّرَ عَلَيَّ وَ هُوَ الَّذِي لَا بَدَّ مِنْهُ وَ مَعْرِفَةَ هَذِهِ الْأَعْدِيَةِ النَّافِعِ مِنْهَا وَ الضَّارِّ وَ تَدْبِيرِ الْجَسَدِ فَقَالَ لَهُ أَبُو الْحَسَنِ علیه‌السلام عِنْدِي مِنْ ذَلِكَ مَا جَرَّبْتَهُ وَ عَرَفْتُ صِحَّتَهُ بِالْإِخْتِبَارِ وَ مُرُورِ الْأَيَّامِ مَعَ مَا وَقَفَنِي عَلَيْهِ مِنْ مَضَى مِنَ السَّلَفِ مِمَّا لَا يَسْعُ الْإِنْسَانُ جَهْلُهُ وَ لَا يُعْذَرُ فِي تَرْكِهِ. طب الإمام الرضا علیه‌السلام (الرسالة الذهبية)؛

از کتب عامه و شیعه است. در ضمن، وی توضیحات سودمند از خود و دیگر دانشمندان در شرح احادیث آورده و از کتب لغت و کتب پزشکی مانند قانون بوعلی و آثار ابن بیطار و نظریات فقهی علمای قبل از خود، بهره فراوان برده است. بعضی از نظریات او چنین است:

«طب دونوع است: یا قیاسی است که این طب یونانی هاست و یا تجربی است که این طب، طب عرب‌ها و هندی‌هاست و اگر تأمل کنید می‌بینید که بیشتر آن چه پیامبر ﷺ در مورد دارو توصیف کرده همانا بر مکتب اعراب است مگر آن چه که پیامبر ﷺ از طریق وحی آورده است که این موارد فوق درک اطباء و حکمت حکما است.^۱ [۷]

طب پیامبر ﷺ منفعت آن متیقن است به خاطر صدور آن از وحی و طب غیر پیامبر بیشتر آن حدس و تجربه است و در صورتی که شخصی این طب را عمل کند و شفاء نیابد به خاطر مانعی است و این مانع، ضعف اعتقاد او است نسبت به این طب. بهترین مثال برای آن، قول خدای متعال است در مورد قرآن که می‌فرماید: «و شفاء لما فی الصدور»^۲ ولی برای بعضی از مردم شفاء نیست به خاطر عدم اعتقاد قلبی به آن و برای منافق نه این که شفاء نیست بلکه بر مرض او می‌افزاید. پس طب پیامبر مناسب با ابدان طیبه است، مانند این که قرآن شفاء قلوب طیبه است. (ایشان در ادامه، نظر مرحوم شیخ صدوق و مرحوم شیخ مفید را ذکر می‌کنند و بعد می‌فرمایند:) ما می‌گوییم که در بعضی از این روایات احتمال دیگری هم وجود دارد و آن این که ذکر بعضی از ادویه که مناسبت با بیماری ندارد به خاطر امتحان و افتنان بوده تا مؤمن مخلص قوی الایمان از شخص ضعیف الایمان جدا شوند. هنگامی که این دارو را شخص مؤمن معتقد استعمال کند، برای او سودمند است نه به خاطر طبیعت دارو و خاصیت دارو بلکه به خاطر توسل این شخص به کسی که این روایت از او صادر شده و خلوص متابعت این شخص است که برای او مفید قرار می‌گیرد مانند تبرک و معالجه با تربت امام حسین علیه السلام و ادعیه‌ها.

و مؤید آن این است که ما می‌بینیم که جماعتی از شیعیان مخلص که فقط بر اساس اخبار و احادیث ائمه علیهم السلام عمل می‌کنند و به طبیب مراجعه نمی‌کنند، از نظر صحت و سلامتی و طول

۱. بحار الأنوار (ط - بیروت)؛ ج ۵۹؛ ص ۱۳۷

۲. یونس / ۵۷

عمر از اشخاصی که به طبیب مراجعه می‌کنند بهتر و سالم تر هستند. و مانند آن اشخاصی که به ساعات و نجوم اعتنایی ندارند، بلکه بر پروردگار توکل می‌کنند و از ساعات نحس و شروبلایا به وسیله دعا و ذکر و آیات قرآن کمک می‌گیرند، این اشخاص حال بهتری دارند نسبت به کسانی که به این موارد اعتقاد دارند و از ساعات نحس به خاطر بلایا دوری می‌کنند.^۱

اولاً: طبق نظر علامه مجلسی فقط بعضی از روایات طبی و حیانی هستند که البته باید گفت آن چه هم بنا بر مکتب اعراب است و بر زبان پیامبر ﷺ جاری شده، مورد تأیید حضرت بوده است و می‌تواند به عنوان طب اسلامی مطرح شود و همچنین نشان می‌دهد که از پیامبران قبل به جا مانده است، زیرا عقل بشری نمی‌تواند به این حقائق دست پیدا کند.^۲

ثانیاً: مرحوم مجلسی مدعی شدند که بعضی ادویه مناسب با بیماری ندارند و برای همین احتمال دارد برای امتحان این ادویه را فرموده باشند و درمان به سبب توسل به معصوم علیه السلام است نه خاصیت دارو؛ در صورتی که این ادعای بدون دلیل است زیرا بالاخره همه گیاهان دارای خواص هستند و اعتقاد به شفا دهی خدا و توسل، منافاتی با مصرف داروهای رسیده از معصوم ندارد.

۱. بحار الأنوار (ط - بیروت)؛ ج ۵۹؛ ص ۷۶ (و أقول يحتمل بعضها وجهاً آخر و هو أن يكون ذكر بعض الأدوية التي لا مناسبة لها بالمرض على سبيل الافتنان و الامتحان ليمتاز المؤمن المخلص القوي الإيمان من المتحلل أو ضعيف الإيقان فإذا استعمله الأول انتفع به لا لخاصيته و طبعه بل لتوسله بمن صدر عنه و يقينه و خلوص متابعتة كالانتفاع بترية الحسين عليه السلام و بالعوذات و الأدعية...)

۲. حدیث اهلیلجه موید این مطلب است که عقل بشری نمی‌تواند به خواص واقعی داروها آگاه شود و نیازمند وحی است. «چه کسی این مصالح را در این آفریده‌ها آفریده است؟ و چه کسی مردم را نسبت به آنها آگاه کرد جز آنکه آنها را پدید آورد؟ و چنان که برخی پنداشته‌اند، کجا می‌توان تصادفی و اتفاقی به این ویژگی‌ها پی برد؟... آیا عقل توبه تو این اجازه را می‌دهد که بگویی حکیمانی همه بلاد فارس و گیاهان آن را درخت به درخت بررسی کردند و با حواس خود آنها را شناختند و به آن درختی که در آن یکی از ترکیبات این دواها وجود داشت دست یافتند با اینکه حواس آن‌ها آن را درک نمی‌کرد؟» فَمَنْ جَعَلَ هَذِهِ الْقُوَى فِيهَا إِلَّا مَنْ خَلَقَهَا لِلْمُنْفَعَةِ وَ مَنْ فَظَنَ النَّاسَ لَهَا إِلَّا مَنْ جَعَلَ هَذَا فِيهَا وَ مَتَى كَانَ يُوقَفُ عَلَى هَذَا مِنْهَا بِالْعَرَضِ وَ الْإِتْفَاقِ - كَمَا قَالَ الْقَائِلُونَ وَ هَبِ الْإِنْسَانُ فَظَنَ لَهُذِهِ الْأَشْيَاءِ بِذَهْنِهِ وَ لَطِيفِ رَوْيَتِهِ وَ تَجَارِبِهِ. توحيد المفضل؛ ص ۱۶۴

ثالثاً: تنها مانع تأثیر دارو را ضعف اعتقاد دانستند؛ در صورتی که با بیان علل و اسباب بیماری‌ها معلوم شد که موانع دیگری نیز می‌تواند در کار باشد و همچنین نمی‌توان مدعی شد که لازمه بهره‌مندی از داروهای روایی اعتقاد قوی است زیرا به تجربه دیده شده که حداقل بعضی از داروها برای ضعیف‌الاعتقاد نیز مفید بوده است حتی تربت‌الحسین علیه السلام. [۸]

رابعاً: مویدی هم که آورده‌اند مربوط به سبک زندگی و پیشگیری از بیماری‌هاست نه مصرف دارو.

۶،۲. نظر سید عبدالله شبر

«از امامان درباره انواع راه‌های درمان و معالجه، حفظ سلامتی، دفع بلاها، بیماری‌ها و آسیب‌ها توسط داروها، غذاها و ذکرها و دعاها، خاص روایات بسیار زیاد و اخبار فراوانی وجود دارد؛ بیش از آن که به شمار آید و بسیار گسترده‌تر از آن که بتوان آن‌ها را به حساب آورد.

ولی امروزه و در زمان ما مردم به موارد کم ارزش ترروی آورده‌اند و احادیث اهل بیت علیهم السلام را رها کرده‌اند. علم حدیث در زمان ما متروک و رها شده است و به گونه‌ای گردیده که گویا هیچ چیز وجود نداشته است؛ تنها به این دلیل که دانش‌های باطل در میان افراد نادانی که ادعای فضل و کمال دارند رواج یافته است. با اینکه آنان خود اعتراف دارند که علم ناب تا زمانی که از سرچشمه‌های وحی گرفته نشود سودمند نیست و حکمت تا زمانی که از آگاهان به شریعت و پناهگاه مردم گرفته نشود مؤثر نخواهد بود. همان گونه که در حدیث پیامبر وارد شده است که فرمود: من شهردانش و حکمت‌م و علی‌درب آن است و هر کس بخواهد وارد این شهر شود باید از درب آن وارد گردد.

بسی مایه تعجب است که گروهی از عالمان دینی سرشناس و دانشمندان بزرگوار به کتاب‌های پزشکی اهمیت داده و به آن‌ها مراجعه نموده و بر آن‌ها اعتماد کرده‌اند، ولی به آنچه از معصومین وارد شده است کم‌ترین توجه را ندارند.

در برخی از اذهان فاسد و برای برخی از دارندگان تفکرات بی‌ارزش، این شبهه پیش آمده است که آن چه از امامان در این باره وارد شده است، اگر حقیقت داشت خلاف آن در نمی‌آمد در

حالی که می‌بینیم در بسیاری از موارد از واقعیت تخلف می‌کند. براین اساس، روایات مربوط به این موضوع را با توجیهاتی بسیار دور از حقیقت توجیه نموده و به گونه ای ناصحیح آن‌ها را توجیه کرده‌اند. این دیدگاه، جهل محض و محض جهل است و برکسی که کمترین فهم و عقل را داراست پنهان نمی‌باشد. ما این مطلب را در برخی از کتاب‌های خود به ویژه «مصابیح الأنوار فی حل مشکلات الأخبار» توضیح داده ایم و خلاصه اش این است که هرآن چه از امامان در این باره وارد شده است و با واقع امر مطابقت نیافته، به دلیل فقدان خاصیت آن نیست، بلکه به این دلیل است که مانعی قوی از تأثیرگذاری وجود دارد. مثلاً طبیبی برای شخصی که مزاج گرمی دارد لعاب یک گیاه سرد را توصیه می‌کند و بیمار همراه یا قبل و بعد این دارو مقدار زیادی عسل بخورد، گرمای بدنش زیاد خواهد شد که این دلیل تخلف خاصیت آن گیاه نیست.^۱ [۹]

پس مرحوم شبر، بر روی مجموعه طب روائی اعم از پیشگیری و درمانی تأکید دارند که باید با تدابیر مزاجی تحلیل شوند و آن چه از ظاهراین کلام و تألیف کتاب «طب الأئمة» نمایان است، امکان ایجاد مکتب و نظام سازی طب با همین روایات است.

۷,۲. نظر استاد محمدی ری شهری

بر اساس ارزیابی مرحوم شیخ صدوق، تنها بخشی از احادیث طبّی را می‌توان در اختیار افراد خاصی که آن احادیث مربوط به آنهاست، قرارداد و سایر احادیث طبّی را باید کنار گذاشت و تنها احادیثی که می‌توانند در اختیار عموم مردم قرار گیرند، احادیث صحیحی است که مردم را به درمان از طریق دعا و استشفای به آیات قرآن، دعوت کرده‌اند.

به نظر می‌رسد که هر چند سخن شیخ صدوق رحمه الله از نظر اصولی صحیح است، چون غالباً احادیث طبّی، فاقد سندند و زمینه جعل در آنها به طور جدّی وجود دارد؛ لیکن حاصل این گونه ارزیابی، بی بهره شدن مردم از بخشی از ذخایر علمی اهل بیت علیهم‌السلام خواهد بود؛ زیرا

۱. طب الأئمة علیهم‌السلام؛ ص ۱۵

ضعف سند، بی تردید، نشانه عدم صدور حدیث نیست، چنان که درستی سند، نمی تواند دلیل صدور قطعی آن باشد. از سوی دیگر، قضاوت درباره این که شماری از درمان هایی که در احادیث آمده، ویژه افراد خاص است نیز، کار آسانی نیست.

بنا بر این، نه می توان همه این احادیث را به عنوان رهنمودهای پیشوایان دین در امر پزشکی در اختیار عموم گذاشت، و نه می توان به طور کلی آنها را کنارزد و از کتب حدیثی حذف کرد. پس چه باید کرد؟

برای پاسخ به این پرسش، باید گفت که احادیث طبّی را به سه دسته می توان تقسیم کرد: دسته اول: احادیثی که اعجاز پیشوایان دین در درمان بیماری هاست، مانند آنچه قرآن کریم در بیان معجزه حضرت عیسی عَلَيْهِ السَّلَام نقل کرده که می فرمود:

«وَأُتِرَى الْأَكْمَهَ وَالْأَبْرَصَ وَأُخِي الْمَوْقِيُّ بِإِذْنِ اللَّهِ.»^۱

به اذن خدا، نابینای مادرزاد و پیس را بهبود می بخشم.

دسته دوم: احادیثی که در مورد پیشگیری از بیماری ها وارد شده است.

دسته سوم: احادیثی که در مورد درمان بیماری ها نقل شده است. این احادیث نیز به دو

بخش تقسیم می شوند:

بخش اول: درمان از طریق شفا خواستن به وسیله قرآن و دعا.

بخش دوم: درمان از طریق دارو.

احادیثی که مربوط به اعجاز در مسائل پزشکی است؛ در واقع، خارج از محدوده احادیث

طبّی مورد بحث است.

نکته قابل توجه این که طرح احادیث طبّی پیشگیری، برای عموم، با توجه به این که این

احادیث، غالباً منطبق با موازین علمی اند و با این توضیح که عواملی که برای پیشگیری در این

احادیث مطرح شده، به معنای علّت تامّه پیشگیری نیست، مشکلی ایجاد نمی کند.

همچنین، بخش اول از احادیث طبّی که به وسیله آیات قرآن و دعا به درمان می پردازند را نیز

با توجه به شرایط اجابت دعا و مجرب بودن دعا در درمان بسیاری از بیماری ها، برای عموم

می‌توان مطرح کرد.

بنا براین، تنها احادیثی که مبنای عمل قرارگرفتن آنها، بدون ارزیابی کامل، صحیح نیست و پیش از ارزیابی دقیق، نمی‌توان آنها را به عنوان رهنمودهای پیشوایان دین به آنها نسبت داد، احادیثی است که درمان بیماری‌ها را از طریق داروهای ویژه‌ای توصیه کرده‌اند. این احادیث را می‌توان از راهی که اینک بدان اشاره می‌کنیم، مورد ارزیابی قرار داد.

برای ارزیابی دقیق احادیث طبّی و بهره‌گیری کامل از آنها، بهترین راه، آزمایش است. در واقع آزمایش و آزمایشگاه، بهترین قرینه عقلی برای اثبات صحت و سقم احادیث طبّی است که خوش‌بختانه، در عصر حاضر، امکان بهره‌برداری از آن، بیش از هر وقت دیگر، فراهم است.^۱

نتیجه: بالاخره پس از بیان نظرات مخالف و موافق و نقد و توضیح بعضی از آن‌ها، معیار در صحت و اعتبار روایات طبّی، چیست؟ آیا همانند روایات باب احکام باید به آنها متعبد باشیم یا فقط با معیار تجربه و آزمایش پیش برویم؟ در این جا سه راه حل در پیش داریم: تعبد محض به این دسته از روایات داشته باشیم یا تجربه‌گرایی محض و یا هر دو؟ به نظر نگارنده قول سوم به صواب نزدیک تر است با این توضیح که اگر راه تعبد را بپذیریم راه اجتهاد و پرسش و تحقیق به روی ما بسته می‌شود در حالی که خود معصومین علیهم‌السلام در موضوع طب، اصول شناخت بیماری و راه درمان را به ما آموخته‌اند^۲ و در بیماری‌های جدید دستمان بسته نیست. اگر فقط تجربه‌گرایی را بپذیریم نیز، باید تمام خواص و آثار گیاهان یا ارتباط دارو و بیماری را در خارج ببینیم یا

۱. محمدی ری شهری، محمد، دانشنامه احادیث پزشکی، ج ۱ ص ۱۷

۲. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ الدَّاءُ ثَلَاثَةٌ وَالدَّوَاءُ ثَلَاثَةٌ فَأَمَّا الدَّاءُ فَالدَّمُ وَالْمِرَّةُ وَالْبَلْغَمُ فَالدَّوَاءُ الدَّمُ الْحَمَامَةُ وَالدَّوَاءُ الْبَلْغَمُ الْحَمَامُ وَالدَّوَاءُ الْمِرَّةُ الْمَشِي. من لا يحضره الفقيه؛ ج ۱؛ ص ۱۲۶

عَنِ الرَّبِيعِ صَاحِبِ الْمَنْصُورِ قَالَ حَضَرَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام مَجْلِسَ الْمَنْصُورِ يَوْمًا وَعِنْدَهُ رَجُلٌ مِنَ الْهِنْدِ يَقْرَأُ كُتُبَ الطَّبِّ فَجَعَلَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام يُنصِتُ لِقِرَاءَتِهِ فَلَمَّا فَرَغَ الْهِنْدِيُّ قَالَ لَهُ يَا أَبَا عَبْدِ اللَّهِ أُرِيدُ مِمَّا مَعِيَ شَيْئًا قَالَ لَا فَإِنَّ مَعِيَ مَا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا مَعَكَ قَالَ وَمَا هُوَ قَالَ أَدَاوِي الْحَارِّ بِالْبَارِدِ وَالبَّارِدَ بِالْحَارِّ وَالرَّطْبَ بِالنَّيَّسِ وَالنَّيَّسَ بِالرَّطْبِ وَأَرُدُّ الْأَمْرَ كُلَّهُ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ وَاسْتَعْمِلْ مَا قَالَهُ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَأَعْلَمْ أَنَّ الْمِعْدَةَ بَيْنَ الدَّاءِ وَأَنَّ الْحَمِيَّةَ هِيَ الدَّوَاءُ وَأَعُوذُ بِالْبَدَنِ مَا اعْتَادَ. علل الشرائع؛ ج ۱؛ ص ۹۹

آزمایش کنیم و حتی ارتباط فلان عمل با فلان بیماری را باید درک کنیم، مثل حدیثی که فرموده بلعیدن آب سبب بیماری‌های کبدی است، که در این صورت باید بسیاری از روایات طبی را کنار بگذاریم و منتظر باشیم تا زمانی که علم تجربی خواص همه و تأثیر همه آنها را ثابت کند یا عقل بشری بتواند تمام گزاره‌های طب اسلامی را بفهمد و لمس کند که غیر ممکن است. پس چاره‌ای نیست که تجربه را به داروهای رسیده از معصوم محدود کنیم نه این که بخواهیم همه اشیاء اعم از حیوان و گیاه و معدن را با علم امروز به دنبال خواص دارویی آنها باشیم و با جان انسان‌ها بازی کنیم.

به نظر می‌رسد باید پس از دسته بندی روایات قائل به تفصیل شد؛ بعضی روایات پیشگیری را به راحتی می‌توان تجربه کرد و آثار آن را در خارج مشاهده کرد مثل نوشیدن آب بین غذا که معده را ضعیف می‌کند و بعضی دیگر از روایات پیشگیری، آثار آن در درازمدت معلوم می‌شود و به صورت قطعی ملموس و قابل تجربه نیستند مثل خواص میوه‌ها و گیاهان و نکاتی که مربوط به بهداشت و نظافت محیط و بدن هستند.

به طور کلی آیات و روایات طبی را می‌توان به دو دسته پیشگیری و درمانی تقسیم کرد که در این پژوهش دسته اول را مورد بررسی قرار خواهیم داد که بیشترین موارد در قالب واجبات و مستحبات و محرمات و واجبات مورد عنایت و توصیه فقهای شیعه و قابل توصیه برای عموم است چه قابل فهم و عقلایی باشند و چه فرا عقلی باشند که فهم آن را به اهل آن واگذار می‌کنیم. و همانطور که ذکر شد آن چه مورد اختلاف است روایات درمانی است که در این پژوهش بررسی نمی‌شوند.

۱. دسته اول آیات و روایات طبی، ناظر به حفظ صحت و پیشگیری اند که به دو بخش

توصیفی و دستوری قابل تقسیم هستند:

الف. توصیفی: در این دسته از روایات عموماً از فواید یا زیان‌های خوراکی‌ها، اشیاء یا اموری خاص بدون آن که حاوی دستور و توصیه‌ای باشند، سخن به میان آمده است. مثلاً از شگفتی تولید عسل و شیر در قرآن صحبت شده و فواید و خواص میوه‌هایی همچون انجیر، زیتون، انار، سیب، انگور یا مفید بودن روغن زیتون برای بدن یا سرمه کشیدن برای تقویت چشم در روایات

گفتگو شده یا اعلام شده که خوردن متوالی گوشت، بلعیدن آب، خوردن غذای داغ، یا دمیدن در غذا برای بدن زیان‌آور است.

این دسته از روایات توصیفی را می‌توان به اعتقادی و غیراعتقادی تقسیم کرد. گزاره‌هایی که ذکر شد منحصر در اعتقاد نیستند ولی بعضی گزاره‌ها نیازمند اعتقاد هستند نظیر اذکار و ادعیه و آیاتی که در ذیل امور معنوی قرار می‌گیرند و در فصل چهارم این پژوهش به بعضی از این موارد پرداخته می‌شود.

ب. دستوری

در این دسته از آیات و روایات افزون بر توصیف و گاه بدون ذکر توصیف، به انجام کار یا ترک کاری یا مصرف غذایی خاص یا ترک آن دستور داده شده است که از جهت فقهی با توجه به قرائن می‌توانند در ذیل واجب و حرام و مستحب و مکروه قرار گیرند.

۲. دسته دوم روایات طبی ناظر به مرحله درمان اند که بخش قابل ملاحظه‌ای از روایات طبی را شامل می‌شوند. نظیر آن که توصیه شده بیماری تب را با سیب یا با استفاده از آب سرد درمان کنید. این دسته از روایات نیز به اعتقادی و غیراعتقادی تقسیم می‌شوند که از بحث ما خارج است.

در پایان این گونه باید گفت: با در نظر گرفتن مبانی و اصول و فروعاتی که در قرآن و روایات طبی آمده است (نظیر خوردن طیبات و پرهیز از اسراف و خبائث) می‌توان از تجربیات و تحلیل‌های عقلی حکما نیز بهره‌مند شد. پس ادعای ما این است که مرجع اصلی علم طب باید وحی باشد، هر چند باید حکما و اطباء متعهد و معتقد، این طب را تبویب و مهندسی کنند. زیرا امامان علیهم‌السلام وظیفه‌ای در این رابطه نداشتند، بلکه طبی را که در زمان خودشان از پیامبران و اطباء به ارث رسیده بود و به شکل مدون موجود بود را اصلاح کردند و در بخش پیشگیری، نکاتی را به طور کلی در کیفیت غذا و بهداشت بیان کردند که در کتب طبی موجود نبوده و در بحث تشخیص و درمان نیز راه‌ها و نسخه‌های ویژه‌ای را بیان فرمودند؛ این گزاره‌ها هم غالباً در پاسخ به سؤالات بوده نه به شکل تدوین، غیر از رساله ذهبیه امام رضا علیه‌السلام که تألیف امام علیه‌السلام است.

متأسفانه پزشکان در زمان معصومین علیهم‌السلام ضرورت بهره مندی از محضر آن بزرگواران را احساس نکردند و خود را از وحی بی نیاز دانستند و آن گونه که باید از محضر فرستادگان الهی استفاده نکردند و گر نه امروز در علم طب از غنای بیشتری برخوردار بودیم خصوصاً از آیات قرآن که همه علوم در آن جمع شده است.^۱

امام صادق علیه‌السلام درباره نقص طب تجربی می‌فرماید:

«بیشتر پزشکان معتقدند که انبیاء از علم پزشکی اطلاعی ندارند، ما با این عقیده آنها چه کنیم در حالی که انبیاء نماینده خدا بر مردم و امین پروردگاران در روی زمین و خزینه علم و وارث حکمت و راهنمای به سوی او و دعوت‌کننده مردم اند به اطاعت خدا؛ در این صورت چگونه آنان از علم طب بهره ندارند؟! از آن گذشته بیشتر از پزشکان را مشاهده کرده‌ام که منحرف از راه انبیاء هستند و کتاب‌های آسمانی را تکذیب می‌کنند. همین مطلب موجب شده که بی‌علاقه به علم پزشکی و پزشکان شوم.

سوال شد: چگونه بی‌علاقه هستی نسبت به گروهی که خود، رئیس آنها محسوب می‌شوی و معلم آنهائی.

فرمود: چون من می‌بینم پزشکی ماهر و استاد در علم طب اگر از او سؤال کنی حدود نفس خود را نمی‌داند و ترکیب و تألیف بدن و اعضای خویش را نمی‌شناسد و مجرای غذا در اعضاء و جوارح و محل خروج نفس و حرکت زبان و جایگاه سخن و نور چشم و تحریک آلت جنسی و اختلاف شهوات و ریزش اشک و محل شنوائی و محل درک و فهم و جایگاه روح و محل خروج عطسه و موجبات غم و اندوه و اسباب شادی و سرور و علل کری و کوری و چیزهای دیگر که اگر از آنها سؤال کنی چیزی ندارند جز آنچه بین خود مستحسن و مقبول می‌شمارند و عللی را که تجویز نموده‌اند.»^۲

۱. عَنْ عَبْدِ الْعَزِيزِ بْنِ مُسْلِمٍ قَالَ: قَالَ الرضا عليه السلام: إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَمْ يَقْبِضْ نَبِيَّهُ ﷺ حَتَّى أَكْمَلَ لَهُ الدِّينَ وَأَنْزَلَ عَلَيْهِ الْقُرْآنَ فِيهِ تَبَيَانُ كُلِّ شَيْءٍ بَيْنَ فِيهِ الْحَلَالِ وَالْحَرَامِ وَالْحُدُودَ وَالْأَحْكَامَ وَجَمِيعَ مَا يَحْتَاجُ إِلَيْهِ النَّاسُ كَمَا لَقِيَ عَزَّ وَجَلَّ - مَا فَزَّنَّا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۱؛ ص ۱۹۹

۲. إِنَّ أَكْثَرَ الْأَطْيَاءِ قَالُوا إِنَّ عِلْمَ الطِّبِّ لَمْ يَعْرِفْهُ الْأَنْبِيَاءُ فَمَا نَصْنَعُ عَلَى قِيَاسِ قَوْلِهِمْ بَعْلِمٍ زَعَمُوا لَيْسَ تَعْرِفُهُ الْأَنْبِيَاءُ الَّذِينَ كَانُوا حُجَجَ اللَّهِ عَلَى خَلْقِهِ وَأَمْنَاءَهُ فِي أَرْضِهِ وَخُرَانَ عِلْمِهِ وَوَرْتَةَ حِكْمَتِهِ وَالْأَدْلَاءَ عَلَيْهِ وَالدُّعَاةَ إِلَى طَاعَتِهِ ثُمَّ إِنِّي

ب) ارزیابی سندی و قرائن معتبره در پذیرش روایات

در مورد ارزش سندی روایات و بررسی اتصال آن‌ها به معصومین علیهم‌السلام دو دیدگاه کلی وجود دارد:

گروهی معتقدند که به این گونه بررسی‌ها نیازی نیست و حاجتی به علم رجال نیست، زیرا روایات کتب اربعه و برخی دیگر از منابع حدیثی بدون تردید معتبر هستند و جایی برای کندوکاو نیست، این رأی به محدثان و اخباری‌ها منسوب است، هر چند نظریات این گروه متفاوت است و برخی علم رجال را به عنوان قرینه‌ای بر صحت روایت در کنار ده‌ها قرینه دیگر، تا حدودی قبول دارند. (هیچ کدام از قدام کتاب رجالی به شکل امروزی نداشته‌اند و مبتکر این علم، علمای عامه بوده‌اند.)

در مقابل، گروه دیگری احتمال وضع و جعل در مجموعه‌های حدیثی را منتفی نمی‌دانند و علم رجال را برای پالایش حدیث درست از نادرست لازم می‌دانند؛ این نظر عالمان اصولی بعد از زمان شیخ حرعاملی است.

در دوره‌های اخیر، توجه به سلسله سند و وثاقت راویان در حد افراط مورد توجه گروهی از اصولیون قرار گرفته است که بیشترین اعتماد را به همین ارزیابی دارند در حالی که بسیاری از محدثین و مشهور علمای شیعه، اصول و ضوابطی را برای شناخت احادیث صحیح دارند که تنها یکی از قرائن صحت روایات را وثاقت راوی می‌دانند و قرائنی همچون شهرت، اجماع، عدم مخالفت با کتاب و سنت، موافقت با کتاب و سنت، تجربه و... را نیز مورد توجه قرار می‌دهند.

در هر صورت قرائنی برای پذیرش روایات وجود دارد که هر کدام از علمای شیعه آن‌ها را تبیین کرده‌اند؛ در این جا به اقوال بعضی از آن بزرگواران اشاره می‌کنیم تا متوجه شویم وثاقت راوی تنها یکی از قرائن صدور حدیث است. به عنوان نمونه نظر بعضی از علمای بزرگ شیعه را درباره قرائن

وَجَدْتُ أَكْثَرَهُمْ يَتَنَكَّبُ فِي مَذْهَبِهِ سُبُلَ الْأَنْبِيَاءِ وَ يُكَذِّبُ الْكُتُبَ الْمُنَزَّلَةَ عَلَيْهِمْ مِنَ اللَّهِ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى فَهَذَا الَّذِي أَرْهَدَنِي فِي طَلْبِهِ وَ حَامِلِيهِ قَالَ فَكَيْفَ تَزْهَدُ فِي قَوْمٍ وَ أَنْتَ مُؤَدِّبُهُمْ وَ كَبِيرُهُمْ قَالَ إِنِّي لَمَّا رَأَيْتُ الرَّجُلَ مِنْهُمْ الْمَاهِرَ فِي طَيْبِهِ إِذَا سَأَلْتَهُ لَمْ يَقِفْ عَلَى حُدُودِ نَفْسِهِ وَ تَأْلِيفِ بَدَنِهِ وَ تَرْكِيبِ أَعْضَائِهِ وَ مَجْرَى الْأَعْزِيَةِ فِي جَوَارِحِهِ وَ مَخْرَجِ نَفْسِهِ وَ حَرَكَةِ لِسَانِهِ وَ مُسْتَقَرِّ كَلَامِهِ وَ ... الإحتجاج على أهل اللجاج (للطبرسي) / ج ۲ / ۳۴۲

پذیرش روایات ذکر می‌کنیم:

مرحوم شیخ حرعاملی درباره قرائن معتبره در پذیرش حدیث، مواردی را ذکر کرده است:

۱. راوی روایت ثقه باشد و عادتاً ایمن از دروغ‌گویی او باشیم.
۲. روایت در کتابی از کتاب‌های مورد ائقان و یا کتاب یکی از ثقات باشد.
۳. روایت در کتب اربعه (کافی کلینی، من لایحضره الفقیه شیخ صدوق، تهذیب و استبصار شیخ طوسی) و مشابه آن از کتاب‌هایی که به اتفاق، تواتر آن ثابت گشته و همه بر صحت آن گواهی داده‌اند.
۴. روایت از کتاب یکی از اصحاب اجماع نقل شده باشد.
۵. بعضی از راویان روایت از اصحاب اجماع باشد و روایت از او رسیده باشد به این معنی که او روایت را نقل کرده چه به طور مرسل و چه مسند و چه از ثقه یا ضعیف و یا مجهول.
۶. روایت از روایات کسانی باشد که امامان آنان را توثیق کرده و دستور رجوع به آنان و عمل به روایات شان را صادر کرده باشند.
۷. روایت موافق با سنت ثابت و معلوم باشد.
۸. روایت در کتاب‌های متعدد و مورد اعتماد، مکرراً آمده باشد.
۹. روایت موافق ضروریات باشد.
۱۰. روایت بدون معارض باشد.
۱۱. در روایت احتمال تقیه نرود.
۱۲. روایت در محدوده استحباب باشد و مشروعیت عمل نیز ثابت گشته باشد. روایت موافق احتیاط باشد.
۱۳. دو قرینه و یا بیش از دو قرینه از قراین یاد شده در روایت باشد.
۱۴. روایت موافق با دلیل عقلی قطعی باشد.
۱۵. روایت در توافق با اجماع مسلمانان باشد.
۱۶. روایت موافق اجماع شیعه باشد.
۱۷. روایت موافق مشهور شیعه باشد.

روایت موافق فتوای گروهی از عالمان شیعه باشد.

۱۸. راوی در آن روایت مورد اتهام نباشد چرا که روایتش با عقیده‌اش موافق نباشد و یا قراین دیگری.

و غیر از این‌ها نیز قراین بسیار است که عالم ورزیده در فن حدیث آنها را می‌شناسد. و تو چون در همه احادیث این کتاب (وسائل الشیعه) به دقت بنگری همه را همراه با قراین بسیاری می‌یابی.^۱

مرحوم وحید بهبهانی، برخی از امارات و قراین حجیت و اعتبار خبر را این گونه فرمودند:

۱. اتفاق بر «عمل» به روایت یا بر «فتوا»ی بر پایه روایت است.

۲. روایت از نظر روایی یا فتوایی مشهور باشد.

۳. روایت مورد قبول عالمان باشد، مثل مقبوله عمر بن حنظله

۴. روایت موافق قرآن یا سنت یا اجماع و یا حکم عقل و یا تجربه باشد. مانند خواندن آیه

پایانی کھف برای بیدار شدن در ساعتی که مورد نظر است.

۵. متن روایت بر استناد آن به معصوم علیه السلام گواهی دهد، مانند خطبه‌های نهج البلاغه و مانند

آن و صحیفه سجادیه و دعای ابو حمزه ثمالی و زیارت جامعه کبیره و چیزهای دیگر (مثل رساله ذهبیه)

۶. روایت با کثرت در حد استفاضه آمده باشد.

۷. روایت با سندی عالی باشد، مانند راویانی که که کلینی و محمد بن الحسن الولید و

صقار و مانند آنان بلکه حتی صدوق و مانند وی از حضرت مهدی علیه السلام و یا امام حسن عسکری

علیه السلام بلکه و حتی از امام محمد تقی و یا امام علی النقی علیه السلام روایت می‌کند و از جمله همین

روایات است توقیع‌هایی که در دست این بزرگان از سوی امامان علیهم السلام موجود است.^۲

۱. خاتمه وسائل الشیعه، ج ۳۰، ص ۲۴۳.

۲. . هذا واعلم انّ الامارات والقرائن كثيرة سيظهر لك بعضها في الكتاب ومن القرائن لحجية الخبر... وبالجملة ينبغي للمجتهد التنبه لنظائر ما نبهنا عليه والهدايت من الله تعالى. فوائد الوحيد على منهج المقال، ج ۱، ص

امارات وقرائن مدح ووثاقت راوی را نیز، علمای شیعه ذکر کرده اند که بیش از شصت مورد را مرحوم بهبهانی در کتاب خود آورده است.^۱

مرحوم آخوند خراسانی:

«اعتبار وصف وثاقت در مخبر، تنها به این دلیل است که در سایه وثاقت راوی وثوق به صدور پدید می آید، بنابراین در حقیقت ملاک، وثوق به صدور است نه وثاقت راوی، و در نتیجه اگر وثوق به صدور از راه غیر وثاقت راوی پدید آید همانند وثاقت راوی اعتبار خواهد داشت، و روشن است که علل وثوق به صدور، منحصر به وثاقت راوی نیست بلکه اسباب و علل پدید آورنده وثوق به صدور در روایات کتب معتبره به ویژه کتب اربعه که در همه زمان ها و مکان ها محور است و کتاب های دیگری که در اعتبار به مانند کتب اربعه است، جداً فراوان است.

یکی از اسباب و علل وثوق آفرین حضور روایت در بیش از یک اصل از اصول معتبر و متداول در زمان های پیشین است. دیگر تکرر یک روایت گرچه در یک اصل و کتاب با طریق های گوناگون و سندهای متعدد و معتبر، دیگر سبب و علت وثوق، حضور روایت در یک اصل و کتاب است که انتساب آن به کسانی چون زراره و همانندانش که همه اجماع دارند بر پذیرش و تصدیق شان و اتفاق کرده اند بر تصحیح آنچه از آنان رسیده است چون صفوان بن یحیی و همانندانش.

دیگر سبب وثوق این است که روایت از کتاب هایی باشد که بین گذشتگان وثوق و اعتماد بر آنها شایع بوده است، گرچه مؤلفان آنان از امامیه نباشند.

و همین طور دیگر اسباب و علل وثوق آفرین که اکثر آنها در کتاب های مرجع در احاکم وجود دارد.

و گواه این سخن که ملاک، وثوق به صدور است به طور مطلق، این است که طبق تصریح شیخ بهایی در کتاب مشرق الشمسین، متعارف بین قدمای اصحاب این است که آنان به روایتی که به دلیلی اعتماد بر آن تأیید می شود و یا همراه باشد با چیزی که موجب وثوق و اعتماد به آن گردد، «صحیح» اطلاق می کرده اند، و تقسیم روایت به انواع چهارگانه مشهور بین قدمای

اصحاب شناخته شده نبوده و این تقسیم از زمان علامه حلی قدس سره مطرح شده است.^۱ علامه تستسری مبنای خویش را چنین بازگو می‌کند: حق این است روایاتی که روایانش مهملند یعنی در رجال از آنان به خوبی یا بدی ذکر نشده است، مانند روایتی است که روایانش در رجال مدح شده باشند که به هر دو روایت باید عمل کرد.^۲

سید محمد حسن مرتضوی لنگرودی:

آنچه به ذهن می‌رسد (و براین باورم که همه اصحاب بدان پای بندند گرچه بعضی انکار می‌کنند ولی قلباً آن را پذیرفته‌اند) این است که نیاز مبرمی به علم رجال برای تکیه بر روایات موجود در کتاب‌های معروف اصحاب ما به ویژه کتب اربعه، نداریم. و علت این عدم نیاز به علم رجال این است که متأخرین از اصحاب ما بر این اصطلاح کرده‌اند که روایت معتبر را به سه نوع صحیح و حسن و موثق تقسیم کرده‌اند به این شکل که اگر همه راویان در سند امامی با مدح توثیق باشند روایت صحیح است و اگر همه یا برخی امامی ممدوح بدون توثیق باشند روایت حسن است و اگر همه یا برخی غیر امامی باشند ولی همه توثیق شده باشند روایت موثق است. بنابراین روایت ضعیف در نزد متأخران، همان است که راویان آن همه یا برخی نه امامی و نه موثق باشند.

ولی این اصطلاح نزد قدمای اصحاب شناخته شده نیست آن‌گونه که برای آشنایان با کلمات قدماء روشن است، بلکه آنچه متعارف نزد قدامت این است که صحیح به حدیثی می‌گویند که می‌توان بر آن اعتماد و تکیه کرد که یا خود حدیث فی نفسه صحیح است و یا به لحاظ همراه شدن آن با قراین و ثوق آور و اطمینان آفرین صحیح است گرچه راوی آن عدل و یا ثقه و یا حسن نباشد.^۳

نتیجه: خیلی از روایات طبی هستند که می‌توان با تجربه و دیدن آثار آن در خارج، به صحت آن پی برد که در این صورت ضعف سند را جبران می‌کند و خوشبختانه در سال‌های اخیر، این

۱. حاشیه رسائل، ص ۷۰

۲. قاموس الرجال درج ۱، ص ۳۸

۳. در کتاب الدر النضید، ج ۱، ص ۶۰ و ۶۱

روایات به برکت حرکت جهادی اساتید این علم، احیا شده و نتایج آن دیده شده است و جای شک و شبهه ای باقی نمی‌گذارد.^۱ (فارغ از اشکالاتی که در مقام عمل، وجود دارد و افرادی بدون تخصص و آگاهی لازم از شناخت بیماری‌ها، اقدام به تجویز دارو می‌کنند) رساله ذهبیه که توسط امام علیه السلام نوشته شده است نیز از جمله کتبی است که علاوه بر صحت سند^۲، محتوای آن نیز از نظر متخصصین طب، بر صحت آن شهادت می‌دهد.

هشتم: نظرات عالمان و اندیشمندان معاصر در پذیرش طب اسلامی

تمدن اسلامی و ضرورت احیای آن با توجه به آیات و روایات مورد بحث قرار گرفت و نظر بعضی از عالمان دینی در موضوع طب را نیز نقل کردیم و اکنون نظرات علمای معاصر را در پذیرش «طب اسلامی» یا «طب در تمدن اسلامی» نقل می‌کنیم تا ضرورت احیای آن را بیش از پیش متوجه شویم و با روحیه جهادی، جوامع را آگاه کنیم و مقدمات تشکیل تمدن اسلامی را فراهم سازیم.

امام خمینی (رضوان الله علیه)

«غرب همه چیز استعماری دارد: طب استعماری، فرهنگ استعماری که برای کشورهای

۱. بعضی منتقدین می‌گویند: اگر این طب را به دین و معصومین علیهم السلام منتسب کنید، و بیماران از این نسخه‌ها نتیجه نگیرند، به اصل دین و یا به اهل بیت علیهم السلام بدبین می‌شوند. به طور خلاصه دو جواب نقضی و حلی داده خواهد شد: اولاً اگر اینگونه است پس باید ادعیه را هم از کتب ادعیه حذف کنید زیرا خیلی از مردم جواب نمی‌گیرند و یا حداقل ادعیه ای که مرحوم شیخ عباس قمی در مفاتیح الجنان برای درمان بیماران نوشتند. ثانیاً جواب نگرفتن دال بر عدم صدور از معصوم نیست زیرا علل و اسباب بیماری‌ها در طب اسلامی بیان شده است (در همین فصل آمده است) که اگر به آن توجه کنیم چنین اشکالی مرتفع خواهد شد. انشاء الله پیرامون شبهات در رساله ای مجزا تفصیل داده خواهد شد.

۲. «در کتابخانه آیت الله عسکری در سامره نسخه خطی این رساله بوده که از ابی محمد حسن بن محمد نوفلی روایت شده است؛ این شخص، حسن بن فضل بن یعقوب بن سعید بن نوفل بن حرث بن عبدالمطلب است که نجاشی درباره او می‌گوید: شخصی عالم، جلیل القدر و مورد اعتماد است که از حضرت رضا علیه السلام نسخه رساله را، روایت کرده همچنین از ابی عبدالله و از ابوالحسن (موسی) الخ «طب الرضا علیه السلام، ص ۹۴ نوشته علامه عسکری.

عقب افتاده صادر می‌کنند. آنها می‌خواهند ما وابسته باشیم و چیزهایی که به ما می‌دهند وابستگی می‌آورد، اگر می‌خواهید رشد حقیقی پیدا کنید و مستقل شوید اول این وابستگی فکری و قلبی را کنار بگذارید.

امروز در تمام کشور ایران که به قول شما دانشگاهی مانند جندی شاپور داشته، یک نفر که قانون بوعلی (طب سنتی) را بفهمد معلوم نیست که باشد، و این ضربتی است که این کشور از دست اجانب به وسیله زمامداران بی‌خرد خورد.^۱

یکی از دکترهای امروزی می‌گفت بر ما و بردکترهای بزرگ این کشور ثابت شده که کاری از طب اروپا جز جراحی بر نمی‌آید و داروهای اروپایی معالج نیست، بلکه مسکنی است که ما به کار می‌بریم و انتظار آن داریم که دوره‌ی خود را طی کند و یا به خوبی و یا به هلاکت منجر شود. گفتیم پس چرا دکترها این مطلب را به مردم نمی‌گویند. گفت: کسی قدرت این گفتار را ندارد و درست گفت.

می‌دانیم که علوم که در شرق بود، دسیسه‌ها اسباب این شد که عقب بزنند آن‌ها را و به جای آن علوم غرب را بیاورند. دانش‌هایی که در شرق بود و اروپا از آن تقلید می‌کرد، دست‌هایی آمد آنها را عقب زد و محتوی را از ما گرفت و الان وضع ما وضعی شده است که خیال می‌کنیم که هرچی هست در غرب است و ما هیچ چیز نداریم... اروپا از طب بوعلی تا همین آخر استفاده می‌کردند، کتاب بوعلی تا همین آخر شاید حالا هم مورد نظر آنها باشد.

امروز همه چیز کشور ما باهم جور است و تا یک شجاعت ادبی در نویسندگان ما پیدا نشود اصلاح نخواهد شد. امروز اگر کسی از طب اروپایی یا زندگی اروپا مآبی انتقادی کند مورد هوو جنجال بسیار واقع خواهد شد و از نظر جوانان تحصیل کرده ما ساقط می‌شود. لیکن با همه حال ممکن است در بین آنان کسانی به فکریفتند و سنجش‌هایی کرده راهی به خطا کاری‌های خود پیدا کنند و برای دوره‌های بعد از این زمان طرفدارانی هم برای این مسلک پیدا شود و قدم‌هایی برای سعادت نسل آتیه برداشته شود.

هان! ای نویسندگان به خود آید و از بیخردان نهراسید و گفتنی‌ها را بگویید و زندگی پر آشوب

اروپا چشمتان را از حقایق نبندد.

همه شنیدید در زمان تصدی رضا خان، همین شاه کنونی به تیفوئید مبتلا شد؛ وقتی که تمام دکترهای درجه اول کشور از درمان آن مأیوس شدند، طبیب طالقانی با دستور طب قدیم او را معالجه کرد. خوب بود با چنین امتحانی رضاخان یا زمامداران آن روز، به فکر این بیفتد که طب کشور خود ما نیز باید دست کم در حساب آید، لکن به قدری این‌ها خود را باختند و انگاره را از دست دادند که حاضر نیستند برای خود جزئی فضیلتی قائل شوند؛ با حسن و هوش خود هر طور شده است مبارزه می‌کنند که مبادا بر خلاف اروپا سخنی بگویند.

سابق این طور بوده است که کتب طبی شرق در اروپا رفته است، اروپا را طبیب کرده است و آن طبیب‌های بزرگ را درست کرده. کتب شرق بوده است، کتاب شیخ الرئیس بوده، کتب رازی بوده است، و این‌ها کار کردند. حالا چه شده است که ما بعد از این که تمدن از شرق طرف غرب رفته است، شرق تمدن صادر کرده به غرب، حالا ما به واسطه یک کارهای ناشایسته ای باید عقب بیفتیم و دستمان را طرف غرب دراز کنیم؛ باید شرق سرپای خودش بایستد و خودش را بیابد.»^۱

امام خامنه‌ای (حفظه الله)

«ما ابن سینا داشتیم که هنوز که هنوز است کتابش مرجع درسی و مهم پزشکی دانشگاه‌های دنیاست، یا رازی را داشتیم یا دیگرانی از این قبیل را، چرا بایستی امروز به خودکفائی علمی کشور امید نبندیم؟ من در چند سال قبل در اوایل انقلاب، سال ۱۳۵۹ بود یک سفری با یک هیئتی به هند رفته بودم. آنجا مأمورین وزارت خارجه به ما اطلاع دادند که یک بیمارستان گیاه درمانی وجود دارد. من خیلی علاقمند شدم که آنجا را ببینم و رفتم دیدم از نزدیک، بیمارستان بسیار وسیع و مفصلی بود، اسم فارسی هم برایش انتخاب کرده بودند به نام همدرد. با اینکه هند بود. در دهلی نو مرکزش بود و در استان‌های مختلفی از هند شعبه داشت که این فقط یک بیمارستان نبود، هم بیمارستان بود هم مرکز تحقیقات، بلکه یک دانشکده بود که تدریس در آنجا می‌شد، ما

۱. کشف الاسرار، ص ۲۷۹-۲۸۱.

در آنجا کارهای گیاهی درمانی را دیدیم. بنده آنجا به ذهنم آمد که می‌بایستی (گیاه درمانی) را در ایران پیگیری کنیم، وقتی از هند به ایران آمدم با مسئولین آن وقت صحبت کردم و از آنها قول گرفتم که به طور قطعی دنبال این قضیه باشند، ولی اقدامی نکردند (!)^۱

«احیای طب اسلامی ایرانی، دغدغه قلبی من است، به آن پردازید.»^۲

شهادت آیت الله بهشتی

«دوستان عزیزم! چرا جهت معالجات امراض از گیاهان دارویی ایران استفاده نکنیم...؟ چرا طب سنتی و شیوه گیاه درمانی و طریقه استفاده از ادویه جات مورد استفاده ما ایرانیها قرار نگرفته؟ چرا وزارت بهداشتی و دست اندرکاران تا به حال در گسترش و احیای طب سنتی و گیاه درمانی قدمی برنداشته اند؟ چرا ما ایرانیها با داشتن گنجینه‌های طبی همیشه باید در چنگال داروهای خارجی اسیر و عاجز باشیم؟

چرا بعضی از داروهای فرنگی در ایران بازار سیاه پیدا کرده و تا چند صد برابر قیمت اصلی به فروش می‌رسد؟ آیا خودمان مقصر هستیم که زیر بار داروهای گیاهی نرفته ایم و یا داروهای فرنگی در علاج امراض معجزه گر بوده اند...؟ آیا تبلیغات و زرق و برق داروهای فرنگی ما را به طرف خود کشیده و یا داروهای گیاهی را مصرف نموده ایم و نتیجه نگرفته ایم...؟^۳

آیت الله بهجت (رحمه الله)

«یکی از معمرین علمای نجف که حدوداً ۱۰۰ سال از عمر شریفش می‌گذشت، می‌فرمود: تا این ساعت به طبیب مراجعه نکردم، عرض شد چه طور؟ شما چه برنامه‌ای در زندگی پیاده کرده اید که تا کنون بیمار نشده‌اید؟ فرمودند فقط تابع شرع مقدس اسلام بوده‌ام، در خوردن غذاها از نظر کم و کیف و جهات دیگر، فقط به دستورات طبی دین عمل کرده‌ام.

مرحوم مجلسی رحمه الله علیه در یکی از مولفاتش نوشته است: اگر انسان به طب رسیده از

۱. همان، در جمع پزشکان، خبرگزاری فارس، ۱۳۹۴/۱۷/۱۱۷

۲. به نقل از دکتر طریقت منفرد وزیر بهداشت وقت در سال ۱۳۹۲

۳. مهرماه ۱۳۵۹؛ دانشکده پزشکی تهران

ائمه اطهار علیهم السلام: عمل کند، به بیماری مبتلانی شود زیرا آنان عالم به خواص مأكولات و سبزی‌ها و چیزهای دیگر هستند.

بنده هم فی الجمله دیده‌ام شخصی به طب ماثور عمل کرد، حدود ۸۰ سال داشت و مریض نشده بود. زمانی که ما در نجف بودیم و با زیاد شیوع داشت، ایشان به عیادت بیماران می‌رفت با این حال به بیماری دچار نشد و فقط در اواخر عمر مرضش این بود که به نماز جماعت نمی‌آمد و به استراحت می‌پرداخت. البته برای کارهای دیگر به بیرون می‌آمد و نمی‌دانم که در وقت وفات مریض شد یا نه.

انسان می‌تواند با رعایت آداب شرعی و دستوره‌های دینی، از اطبا مستغنی شود.^۱

آیت الله مظاهری (حفظه الله)

«احیای طب سنتی و ترویج داروهای گیاهی جهادی مقدس است.»^۲

آیه الله تبریزیان (حفظه الله)

«دین اسلام نه تنها به روح انسان، بلکه به جسم انسان نیز اهمیت ویژه‌ای می‌دهد و روایات معتبری در این زمینه است که قابل چشم‌پوشی نیستند و این نشان از اهمیت مسأله طب در نزد ائمه اطهار علیهم السلام دارد. طب اسلامی مترقی‌ترین طب موجود بر روی زمین بوده و از سندی آسمانی برخوردار است. بر اساس روایات اسلامی، طیب هر فردی خالق آن است؛ لذا خداوند تبارک و تعالی تنها طبیعی است که در مقابل بیماری درمان را نیز اعطا فرموده است. ما از طب اسلامی دور شده ایم و همین علت باعث شیوع امراض بسیاری در میان ما شده است.»^۳

آیه الله سید مرتضی موحد ابطحی (رحمه الله)

«در اخلاقیات اگر کسی بخواهد به جایی برسد، باید با مسائل طب آشنا باشد. مثلاً قوای

۱. بهجت عارفان، ص ۱۸۶

۲. در دیدار با اعضای ستاد طب سنتی و گیاهان دارویی کشور در اصفهان www.shiateb.blogfa.com

۳. ر.ک: دیدگاه‌ها پیرامون طب اسلامی، ص ۵۴-۶۰

نفسانی مانند: غضب، شهوت، شجاعت و... هر کدام در صورتی که تحت کنترل درآیند، نقش مهمی در ترقی و تعالی اخلاقیات انسان دارند. کنترل این قوا با دانستن مسائل طب بسیار در ارتباط است. این که علمای ما در گذشته نوعاً طب را فرا می‌گرفته اند بیشتر به این خاطر بوده است.^۱

استاد خیراندیش (حفظه الله)

«ادعای استقلال یک کشور، بدون استقلال در زمینه طب امکان پذیر نیست و فایده‌ای ندارد. سلامت انسان‌ها در گرو غذای سالم است و توسعه انسانی با معیار سلامتی به وجود خواهد آمد. باید آداب تغذیه بر پایه طب اسلامی به مردم آموزش داده شود و با این کار خیلی از بیماری‌ها قابل پیشگیری است.»^۲

شهید مرتضی آوینی

«سیری که بشر غربی در قرون جدید در جهت جدایی علم و دین از یکدیگر پیموده به تغییری اساسی در مبانی و مفاهیم علم - به مفهوم رایج آن - منجر شده است، تا آنجا که دیگر نمی‌توان گفت مقصود امروزی ما از هندسه و هیأت و طب و سیاست و دیگر علوم همان چیزی است که مورد نظر قدما بوده است.»

فی‌المثل در مورد طب، نباید پنداشت که علم پزشکی امروز صورت تکامل یافته‌ی طب قدیم است؛ علم پزشکی اصولاً بر مبانی دیگری استوار است. در قدیم انسان را از یک سو جزئی از طبیعت و از سوی دیگر جامع همه‌ی طبایع می‌دانسته‌اند و بدین ترتیب سعی می‌کرده‌اند که نظم داخلی بدن انسان را دقیقاً در انطباق با طبیعت خارج، شناسایی کنند. بر این مبنا، انسان را همچون طبیعت خارج صاحب طبایع چهارگانه‌ی گرم و خشک، گرم و تر، سرد و تر، و سرد و خشک می‌دانسته‌اند و اخلاط چهارگانه‌ی بدن انسان - صفرا، خون، بلغم و سودا - را متناظر با این

۱. همان، ص ۶۳

۲. دیدگاه‌ها پیرامون طب اسلامی، ص ۱۰۲

طبایع اربعه قرار می‌داده‌اند و سعی می‌کرده‌اند از روی نظامی که فی مابین این طبایع چهارگانه در طبیعت موجود است نظام داخلی بدن انسان را پیدا کنند و بر همان اساس عمل کنند. این مبنا، برخلاف آنچه معمولاً می‌پندارند، توسط پزشکی امروزه تنها نقض نشده است بلکه روزبه‌روز حقانیت آن آشکارتر می‌شود. به هر تقدیر، پزشکی امروزه هرگز نمی‌توان همان علم طب قدیم دانست. طب قدیم دقیقاً بر مبانی حکیمانه‌ای، منشأ گرفته از دین اسلام، استوار بوده است و بدین ترتیب، امکان تعلیم و تدریس آن در حوزه‌های علمیه وجود داشته، حال آنکه بین پزشکی امروزه و مبانی اعتقادی و فلسفی ما پیوندی اینچنین وجود ندارد. این حرف را به عنوان سرزنش تلقی نکنید؛ مقصود حقیر بیان این نکته است که چرا دیگر امکان تدریس این علوم در حوزه‌های علمیه وجود ندارد.^۱

دکتر غلامعلی حداد عادل

«در اوایل قرن حاضر، وقتی ما با تمدن غربی مواجه شدیم، غالباً یکباره از گذشته‌ی خود بریدیم و با استقبال از این تمدن، با خوش بینی بسیار به انتظار آینده نشستیم. نورتندی که از افق غرب به چشم‌های ما می‌تابید، همه چیز را تحت الشعاع خود قرار می‌داد. حالت ما در آن دوران، شبیه حالت میزبانی بود که پیش میهمانی که قرار است به خانه‌ی او بیاید، احساس حقارت می‌کند، چنین میزبانی سعی می‌کند بیش از آمدن میهمان، حتی المقدور ظاهر خانه‌ی خود را نو کند و می‌کوشد تا هر چیز قدیمی و کهنه را به دور بیاورد و اگر دور انداختن آن ممکن نباشد، لاقلاً آن را به رنگ نو درآورد تا پیش آن میهمان مشکل پسند خجالت نکشد. آری ما نیز چنین کردیم. با عجله هر چیز قدیمی را که از پدرهای خود به میراث برده بودیم از خانه بیرون ریختیم و سعی کردیم تا چیزی که به سلیقه‌ی میهمان ما خوش نیاید در خانه باقی نماند. اکنون که چند ده سال از آن هنگامه‌ی تاراج سنت‌ها و میراث‌ها گذشته است و فهمیده ایم

۱. رک: مجموعه‌ی مقالات درباره‌ی طب سنتی ایران، مؤسسه‌ی مطالعات و تحقیقات فرهنگی وابسته به وزارت فرهنگ و آموزش عالی، تهران، ۱۳۶۲. پایگاه اینترنتی شهید سیدمرتضی آوینی

آن میهمانی که در انتظارش بوده‌ایم، آن قدرها هم که فکرمی‌کرده‌ایم، مؤدب و خوش خلق و نجیب و سالم نبوده و نیست و خود به فسادهای گوناگون مبتلاست. شاید وقت آن رسیده باشد که بیندیشیم چه باید بکنیم و چه باید نکنیم؟ شاید هنگام آن باشد که بازمانده‌ی آن میراث کهن را قدر بدانیم. ما در عرض چند ده سال، میراث هزار ساله‌ی خود را آتش زدیم. علم را هنر و آداب و سنن خود را کنار گذاشتیم و سعادت را در آن دانستیم که غربی شویم. از جمله یادگارهای عزیزی که در خانه داشتیم و به دور انداختیم، یکی هم سنت ارزشمند پزشکی ما یا طب سنتی بود، که چون با طب جدید غربی مشابه نبود، خوار و بی‌مقدار شد. هنوز بسیاری از کسانی که با شنیدن نام طب سنتی تصور می‌کنند سخن از خرافات باطل پیرزنان است و هنوز بسیاری از کسانی که هر عقیده‌ای را به صرف غربی نبودن باطل می‌دانند.^۱

ارتباط فقه و طب در کلام شهید مطهری

«جای شك و تردید نیست که تعلیمات اسلام براساس حفظ و رشد و سلامت جسم است. علت حرمت بسیاری از امور، مضر بودن آنها به حال بدن است. یکی از مسلمات فقه این است که بسیاری از امور به این دلیل تحریم شده‌اند که برای جسم انسان ضرر دارند. و یک اصل کلی برای فقهاء مطرح است که هر چیزی که محرز بشود که برای جسم انسان مضر است (ولو هیچ دلیلی از قرآن و سنت نداشته باشد)، قطعاً حرام است. البته این را هم می‌گویند که زیانها بعضی معتد به هستند، و بعضی غیر معتد به، یعنی زیان آنقدر کم است که قابل اعتنا نیست. اسلام در تکالیف خود حرج ایجاد نمی‌کند، یعنی این مقدارها را از نظر اسلام تحریم نمی‌کنند، به صورت مکروه ذکر می‌شود یا می‌گویند ترکش مستحب است. ولی اگر یک چیزی زیانش قطعی باشد و مسلم بشود که زیان دارد، از نظر اسلام قطعاً حرام است، و اگر فقهاء در بعضی مسائل فتوا نداده باشند، از این لحاظ است که به جنبه مطلب واقف نیستند، یعنی مطلب برایشان روشن نیست که آیا واقعاً ضرر دارد یا ندارد مثلاً فتوا در مسئله کشیدن تریاک، چنانکه مرحوم آقا سید ابوالحسن در رساله "وسیلة النجاش" ذکر کرده چنین است: يك وقت می‌گوئیم که يك پك به تریاك زدن

۱. ر.ک: طب سنتی، جمعی از نویسندگان ص ۵ و ۶

چطور است (نه به صورت عادت درآمدن)؟ چون برمقیاس ضرراست، و این، آن مقدار معتقد به نیست پس حرام نیست، ولی عادت کردن یعنی تریاک کشیدن به گونه‌ای که منجر به عادت شود، و نیز هر مقدمه‌ای که موجب این عادت گردد حرام است. و حال آنکه ما نه در قرآن چیزی در مورد تریاک داریم و نه در سنت. معتاد شدن به تریاک را فقط به این دلیل می‌گویند حرام است که زیان دارد. یا مثلاً هروئین که یک مسئله جدیدی است و در قدیم نبوده، چون محرز است که یک امری است که قطعاً زیان دارد، در حرمتش هم شک نیست. در مورد سیگار و قلیان نیز به همین ترتیب استدلال می‌شود. کلی آن این است که هر چیزی که زیان دارد حرام است. ممکن است یک فقیهی خودش قلیان و سیگار هم بکشد، ولی او فکر نمی‌کند که یک چیز پر ضرری است، اما فقیه دیگری که به ضررهای ایندو آگاه‌تر است و برایش محرز است که واقعاً کشیدن آنها صدمه زدن به بدن است، عمر را کوتاه می‌کند، به سلامت لطمه وارد می‌آورد، و خلاصه برایش محرز است که اعتیاد به سیگار ضرر دارد، فتوا می‌دهد که حرام است. خود همین آقایان هم که اعتیاد دارند، وقتی مریض می‌شوند و به طبیب مراجعه می‌کنند و طبیب به آنها می‌گوید سیگار ضرر دارد، می‌گویند چون طبیب گفته، من شبهه می‌کنم و دیگر حرام است و نمی‌کشم. اصل کلی است، به خصوصیات مسائل کاری ندارم. این اصل کلی در اسلام هست که هر چیزی که برای جسم انسان زیان داشته باشد حرام است. و برعکس، در سنت، زیاد می‌بینیم که خوردن فلان میوه یا فلان سبزی مثلاً مستحب است چون دندانها را محکم می‌کند، دیگری فلان بیماری را از بدن بیرون می‌برد، و این موارد در سنت زیاد است که ملائک حرام یا یک مستحب و یا یک مکروه، زیان رساندن، یا مفید بودن و یا مفید نبودن است. فلان چیز چون برای معده خوب است مستحب است.^۱ با توجه به تحلیل فقهی شهید مطهری اگر کسی بحران پزشکی و آلودگی صنعت غذا و دارو را متوجه شود، از جهت شرعی مکلف است که فقط در موارد اضطراری از این صنعت استفاده کند.

نتیجه: بنیانگذار جمهوری اسلامی ایران و خلف صالح ایشان، به دنبال احیای طب اسلامی بوده و هستند، اما با این که سیاست‌های کلی نظام سلامت هم توسط رهبری نظام ابلاغ شده،

۱. شهید مطهری. تعلیم و تربیت

ولی متأسفانه در مرحله قانونگذاری و اجرا توجهی نمی‌شود.

اشاره‌ای به مبانی و اصول طب اسلامی

۱. منشأ علوم مورد نیاز بشر، وحی است که توسط پیامبران به بشریت عرضه شده است به دلیل محدودیت قوای بشر در فهم جهان خلقت.
 ۲. پیامبران و امامان علیهم‌السلام از روحی به نام روح القدس بهره‌مند هستند که به واسطه آن اسرار و حقائق اشیاء (معدن، حیوان، گیاه و...) را می‌دانند.
 ۳. علل و اسباب بیماری‌ها در طب اسلامی اعم از مادی و غیرمادی است که با این مبنا، تجربه بشری از شناخت عوامل غیرمادی عاجز است.
 ۴. بعضی از گزاره‌های طب اسلامی فراعقلی هستند که با اعتقاد به غیب «یومنون بالغیب»، قبول این حقایق آسان است. پس قابل درک نبودن همه مسائل طبی، دلیل بر خرافات بودن آن‌ها نیست. و بهتر است گفته شود: بعد از استدلال عقلی به حقایق اسلام، ما مکلف به قبول و عمل به این حقایق هستیم.
 ۵. نسبت دادن علم طب به اسلام، با دلالت مطابقی و تضمینی و التزامی قرآن و روایات، قابل اثبات است.
 ۶. نظام طبیعت از چهار رکن با چهار طبع و مزاج خلق شده که بدن انسان نیز در همین نظام قرار دارد. (گرم و خشک، گرم و تر، سرد و تر، سرد و خشک)
 ۷. شناخت بیماری‌ها و درمان آن‌ها نیز، با توجه به شناخت مزاج‌های اربعه است.
 ۸. منشأ تمام بیماری‌های قدیم و جدید به صورت کلی و جزئی بیان شده است. به عنوان نمونه حدیث «الداء ثلاثة و الدواء ثلاثة...» «الحجامه دواء لكل داء»، «الشونیزدواء لكل داء» که با اجتهاد در فهم این احادیث ارزشمند، می‌توان نظام طبی بنا کرد و تجربه معصوم علیه‌السلام را تجربه کرد. خود معصومین علیهم‌السلام فرمودند: «علینا القاء الاصول و علیکم بالتفرع».
- (جای بسی تعجب است که مخالفین اجازه می‌دهند تجربه خطاپذیر غیر معصومین را تجربه کنیم ولی اجازه نمی‌دهند تجربه بدون خطای معصومین را تجربه کنیم.)

۹. نام بیماری‌های فراوانی که در روایات آمده است، از باب نمونه است و طبق اصول و قواعد رسیده از معصومین علیهم‌السلام می‌توان تشخیص و درمان تمام بیماری‌های قدیم و جدید را متوجه شد.
۱۰. مکتب طب اسلامی همچون مکاتب طبیبی دیگر، ادعای تضمین و درمان قطعی بیماری‌ها را ندارد؛ زیرا شفا از خداست و وظیفه ما تشخیص و درمان با نسخه‌هایی است که او و فرستادگانش فرموده‌اند. ولی مدعی است بهترین راه تشخیص بیماری‌ها را دارد و درمان‌های موفق‌تری که داشته است، قابل مقایسه با مکاتب طبیبی دیگر نیست.
۱۱. توجه به نظم و سیاقی که بین آیات و روایات طبیبی وجود دارد، شاهدی است بر صدور این حقایق از یک منشأ. نظیر ارتباط بین آیه «کلوا و اشربوا ولا تسرفوا» و آیه «فلینظر الانسان الی طعامه» و روایت «المعدة بیت کل داء» و روایت «يَا بُنَيَّ أَلَا أَعْلَمُكَ أَرْبَعَ خِصَالٍ تَسْتَعْنِي بِهَا عَنْ الظَّبِّ...» که این چهار نکته به گوارش مربوط است.
۱۲. با دقت در محتوای احادیث، بسیاری از توصیه‌های بهداشتی و درمانی، قضایای حقیقیه هستند نه قضایای شخصییه.
۱۳. برای قطع یا ظن به صحت احادیث طبیبی، علاوه بر قرائن فراوان، از مهمترین قرینه که تجربه باشد می‌توان در بسیاری از روایات بهره مند شد.
۱۴. بیان خواص غذاها و داروهای که در منطقه معصومین علیهم‌السلام کشت نمی‌شده است، شاهدی است بر این که طب اسلامی فرازمانی و فرامکانی است.
- باتوجه به مبانی و اصول یاد شده که تفصیل آن در این کتاب ذکر شده است، مسائل و گزاره‌های بهداشتی و درمانی قابل اعتماد و اجرا هستند.

پی‌نوشت

[۱] و از مطالب مهمه که باید دانست یکی اینست که فی مابین صحت بدن و نفس ناطقه، رابطه و تعلق تام و تمامی هست و هروقت بدن صحیح باشد نفس ناطقه نیز به حالت اصلیه و مشغول کار خود است و این دو حال لازم و ملزوم باشد زیرا ممکن نیست در قوای شعوریه و خلقی نمو و ترقی حاصل شود مگر آن را به توافق تنمیه اعضاء متکی نمایند بلکه شایسته اینست که قبل از تنمیه نفس ناطقه درصدد تقویت و ترقی قوای محکومه ان برآیند تا ان تنمیه در صورت صحت و کمال حصول یابد ازین رو حیات بدن را در کار نفس ناطقه نباید بی دخالت دانست چه بدن هرچند در معنی مرکب نفس ناطقه است اما صورتا و علی العجالة این دو در حکم واحدیست که تمام قوای نفسانی و اجزای جسمانی ملتزم خدمت ان واحد هستند مثلا هوای صاف فقط کانون حیات ظاهری نیست بلکه مستحفظ حیات شعوری هم هست و غذای ثقیل آن چنان است که تنها مورث ضعف اعضاء گردد بلکه در اراده و شعور هم مداخله تامه دارد و حاصل آنکه تعادل قوای شعور و دزاکه را از تعادل قوای ظاهر انفصال و انفکاک نیست و یکی از انها بدون دیگری تحقق نیابد و متصوّر نکرده بعلاوه باید ملتفت بود که وجود حفظ صحت فقط بشرایط مادی حیات معلق و موكول نیست بلکه اثرهای معنوی که خلقی باشد در سلامت اعضاء تاثیرات عمده ظاهر نموده چنانکه اثار ادراکات و حرکات نفسانی در دوران دم و هضم غذا و خواب و سایر ضروریات امری محسوس است و احدی ان را انکار نتواند نمود. (حفظ صحت، ج ۱، ص ۲)

[۲] کورسی موریس در راز آفرینش می‌گوید: تا به حال هزاران کتاب در باره هاضمه و طرز کار دستگاه گوارش نوشته شده ولی هر سال کشفیات جدیدی در این زمینه می‌شود و آن قدر مطالب تازه در این باره نوشته می‌شود که موضوع همیشه تازگی دارد، اگر ما جهاز هاضمه را به يك آزمایشگاه شیمیایی تشبیه کنیم، و مواد غذایی را که به درون آن می‌رود، مواد خام این آزمایشگاه بدانیم، آن وقت حیرت می‌کنیم که عمل هضم تا چه اندازه کامل است، که هر چیز خوردنی را هضم می‌کند و تحلیل می‌برد. معده غذاهای گوناگونی که در آن می‌ریزد، موادی را که مفید تشخیص بدهد انتخاب نموده با مواد شیمیایی که خود تولید کرده است مخلوط، مواد زاید آن را دفع، و بقیه را به انواع گوناگون تقسیم و به مصرف ترمیم گوشت، پوست، استخوان، مو، خون و رگ و غیره می‌رساند، و میلیاردها سلول که در بدن انسان زندگی می‌کنند از آن تغذیه می‌شوند. (پایه‌های علمی و منطقی عقائد اسلامی، تجلیل تبریزی، ابوطالب، ص ۲۵-۲۶)

[۳] مزاج: آمیختن. (منتهی الارب). آمیزش. (السامی). ج امزاج و امزجه. آمیز. (زمخشری). کیفیتی است که از تفاعل کیفیات متضاده موجود در عناصر حادث می شود. (بحرالجوهر). اجتماع عناصر اربعه بعضی با بعضی دیگر بوجهی که آن اجسام تفاعلی کنند به واسطه کیفیات متضاده تا حدی که حاصل شود از ایشان کیفیتی متوسط متشابه در جمیع اجزاء. (قطب الدین شیرازی به نقل در فرهنگ علوم عقلی). کیفیتی است که از تأثیر کیفیات عناصر اربعه در بدن آدمی پدید آید «و اگر دو کیفیت با یکدیگر باز کوشند و هر یک اندر گوهر یکدیگر اثر کنند و گوهر هر دو از حال بگردد آن را استحالت گویند و بدین استحالت قوت هر دو شکسته شود و کیفیتی میانه پدید آید آن را مزاج گویند ... چهار کیفیت که ارکان است یکی گرم است و دوم سرد و سیم خشک و چهارم تر و ... مزاج نه است یکی معتدل و چهار مفرد و چهار مرکب ... هر اندامی از اندام های یکسان (مانند پوست و استخوان و عصب). را مزاجی و اعتدالی خاصه است ...» ۱. خلاصة الحکمة؛ ج ۳؛ ص ۴۸۵.

[۴] الطب صحیح و العلم به ثابت و طریقہ الوحي و إنما أخذہ العلماء به عن الأنبياء ﷺ و ذلك أنه لا طريق إلى علم حقيقة الداء إلا بالسمع ولا سبيل إلى معرفة الدواء إلا بالتوقيف فثبت أن طريق ذلك هو السمع عن العالم بالخفيات تعالی.

و الأخبار الواردة عن الصادقین ﷺ مفسرة بقول أمير المؤمنين ع «المعدة بيت الأدواء والحمية رأس الدواء عود كل بدن ما اعتاد» وقد ينجع في بعض أهل البلاد من الدواء من مرض يعرض لهم ما يهلك من استعمله لذلك المرض من غير أهل تلك البلاد و يصلح لقوم ذوي عادة ما لا يصلح لمن خالفهم في العادة... تصحيح اعتقادات الإمامية؛ ص ۱۴۴

[۵] و هيا لله جلّ جلاله عندي كتب في الطب عن الأئمة الطاهرين و عن العلماء المتبحرين، فأعتمد في طب الأبدان على العالم بباطن ما يتجدد فيها من النقصان قبل أن تظهر أمراضها إلى الأطباء، و فوّض إليه و توكل عليه و سلم ملكه إليه، تجده طبيبا للأدواء و الأسقام، مغنيا لك عن طبيب الأنام. و استعمل في زوال الأمراض ما روينا عن التربة الشريفة، و الدعوات المنيفة، و العوذ المعتبرة عن العترة المطهرة. و إن احتجت إلى معالجة الأطباء فاعمل فيما يصفونه لك من أسباب الشفاء على الاستخارة و المشاورة لله جلّ جلاله، كما شرحناه في كتاب (فتح الأبواب)، فإنه جلّ جلاله يعلم مقدار المرض، و مقدار ما يحتاج إليه من دواء مفترض، و كم تكون مدة الدواء. و أما الطبيب من البشر فإنه يعلم ما ظهر، و لا يعلم ما اختفى منه، و لا مقدار المرض، و مقدار ما يحتاج إليه على صفة لا يكون فيها زيادة و لا نقيصة عنه، و لا يعرف كم يبقى المرض من الزمان. و إنما يداوي بمقدار غلبة ظنه، و كم قتل بغلط ظنونه من انسان، فقد رأينا من سقاه من شربات، فكان الذي سقاه أكثر مما يحتاج إليه في العادات فمات، و من اشتبه

علیه وجه أسقامه فهلك بالمعاني و كانت سبب طول آلامه. كشف المحجة لثمرة المهجة ؛؛ ص ۱۹۰ [۶] الطب النبويّ فصول نافعة في هديه صلى الله عليه وسلم في الطب الذي تطبب به ووصفه لغيره. و نبين ما فيه من الحكمة التي تعجز عقول أكثر الأطباء عن الوصول إليها، وأن نسبة طبهم إليها كنسبة طب العجائز إلى طبهم فنقول وبالله المستعان ومنه نستمد الحول والقوة... ونحن نقول: إن هاهنا أمرا آخر، نسبة طب الأطباء إليه كنسبة طب الطريقة والعجائز إلى طبهم، وقد اعترف به حذاقهم وأئمتهم، فإن ما عندهم من العلم بالطب منهم من يقول: هو قياس ومنهم من يقول هو تجربة. ومنهم من يقول هو إلهامات، و منامات، و حدس صائب. ومنهم من يقول: أخذ كثير منه من الحيوانات البهيمية» الطب النبوي؛ ص ۵-۱۰

[۷] قال الطبّ على نوعين الطبّ القياسي وهو طب اليونانيين الذي يستعمله أكثر الناس في أوسط بلدان أقاليم الأرض وطبّ العرب والهند وهو الطبّ التجاربيّ. وإذا تأملت أكثر ما يصفه النبي ﷺ من الدواء إنما هو على مذهب العرب إلا ما خص به من العلم النبوي الذي طريقه الوحي فإن ذلك فوق كل ما يدركه الأطباء أو يحيط به حكمة الحكماء والألباء وقد يكون بعض تلك الأشفية من ناحية التبرك بدعائه وتعوّذه ونفثه و كل ما قاله من ذلك وفعل صواب وحسن جميل يعصمه الله أن يقول إلا صدقا وأن يفعل إلا حقا انتهى. بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۵۹؛ ص ۱۳۷

[۸] علت این که درمان با تربت و ادعیه و قرآن را منحصر به اعتقاد و ایمان نکردیم این است که امروزه مشاهده می‌کنیم که این اذکار و یا تربت، برای عموم مردم اعم از مومن و غیرمومن اثر مثبت داشته است، البته همه موارد درمانی استقرا نشده که آیا دشمنان و منافقین هم تأثیر گرفته اند یا این که فقط مربوط به غیر این‌ها بوده است. برای نمونه مراکز درمانی در بعضی کشورهای غیر اسلامی با پخش آیات قرآن انرژی درمانی می‌کنند. (آیه الله عباس تبریزیان در یکی از کلاس‌ها گفتند: یکی از درمانگاه‌های آمریکا برای من نامه‌ای نوشته بود که ما در مرکز درمانی خود با پخش سوره یاسین برای بیماران خود انرژی درمانی می‌کنیم، با اینکه مسیحی هم بودند.) همچنین دکتر عباس اقبال در مصاحبه‌ای گفته: «خاک حرم سیدالشهداء علی‌علیه السلام با خاک‌های دیگر قابل مقایسه نیست. این خاک نوعی انرژی تولید می‌کند که این را با دستگاه‌های پیشرفته مشاهده کرده‌ام. از سال ۲۰۰۰ مشغول پژوهش در مورد دارویی برای بیماران سرطانی صعب‌العلاج با تکیه بر تأثیرات تربت امام حسین علی‌علیه السلام است. او در سال ۲۰۱۲، ۴۵ بیمار مبتلا به سرطان کبد در پاکستان را، با این دارو که وی آن را "تراب الشفاء" می‌نامد، درمان کرده است، در حالی که هیچ نشانه‌ای از بازگشت علائم این بیماری در این افراد مشاهده نشده است. وی همچنین ۲۰۰ بیمار مبتلا به التهاب و ویروسی کبد را با همین دارو معالجه کرده است.» پایگاه اینترنتی موعود

[٩] «وقد ورد عنهم عليهم السلام، في أنواع المداواة، والمعالجات، وحفظ الصحّة، ودفع البلايا، والأمراض، والمضرت، بالأدوية، والأغذية، والأذكار، والأدعية، أخبار متكاثرة، وروايات متظافرة، أجل من أن تحصي، وأوسع من أن تستقصى. ولكن في زماننا هذا، وما ضاهاه، قد أقبل الناس على المفضل، وتركوا أحاديث أهل بيت الرسول، وأمسى علم الحديث في زماننا مهجورا، وأصبح كأن لم يكن شيئا مذكورا، لرواج العلوم الباطلة بين الجهال، المدّعين للفضل والكمال، مع اعترافهم بأنّ زلال العلم لا ينفع، إلا إذا أخذ من ينابيع الوحي والإلهام، وأنّ الحكمة لا تنجع، إذا لم تؤخذ من نواميس الدين، ومعقل الأنام كما في الحديث النبوي: «أنا مدينة العلم وعليّ بابها، أنا مدينة الحكمة، وعليّ بابها، فمن أراد المدينة فليأتها من بابها». والعجب من اعتناء جمع من العلماء الأعلام، والفضلاء الكرام، بالكتب الطيّبة، والرجوع إليها، والتعويل عليها، وعدم الاعتناء بما ورد عن أئمة الأنام، عليهم الصلاة والسلام...» طب الأئمة عليهم السلام؛ ص ١٥

فصل دوم:
راهنمای مادی غذایی در پیشگیری از بیماری‌ها



راهکارهایی که برای پیشگیری از بیماری‌ها وجود دارد، به مادی و روحی قابل تقسیم هستند و راهکارهای مادی را نیز می‌توان به غذایی و جسمانی تقسیم کرد (خوراکی و غیر خوراکی). در فصل دوم به راهکارهای مادی غذایی تحت عنوان تدابیر نوشیدنی‌ها و خوراکی‌ها، مطالبی را تقدیم می‌کنیم:

گنجینه یکم: تدابیر نوشیدنی‌ها



یکی از مهمترین نیازهای جسمی انسان، بهره‌مندی از نوشیدنی‌هاست خصوصاً آب که منشأ حیات انسان و موجودات دیگر است. درباره کیفیت بهره‌مندی از آب، در روایات مطالب ارزنده‌ای موجود است که برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها، باید آن‌ها را دانست و مراعات کرد که در این نوشتار در قالب ضرورت‌ها و پرهیزهای آن بحث خواهد شد.

الف. ضرورت‌های نوشیدنی

آنچه درباره راه کارهای ضروری نوشیدنی‌ها برای پیشگیری از بیماری‌ها ارائه می‌شود عبارت است از ضرورت وجود و فوائد آب برای بدن، آب سالم و مفید برای حاضر و مسافر، کیفیت نوشیدن آن و ذکر مصادیقی از نوشیدنی‌ها.

۱. ضرورت وجود آب برای بدن

برای بهره‌مندی از آب ابتدا باید ضرورت آن برای حیات و سلامتی بدن را متوجه شویم تا به نوشیدن آن اهمیت دهیم و چیز دیگری را جایگزین آن نکنیم. البته خود آب غذائیت ندارد تا به خون تبدیل شود اما باید همراه غذا باشد تا غذا را به رگ‌ها هدایت کند.

امام صادق علیه السلام به خوبی ضرورت و حکمت آفرینش آب را تشریح فرمودند:

«ای مفضل! بدان که نان و آب اصل و رأس معاش و زندگی انسان به شمار می‌روند. به حکمتها و تدابیر نهفته در آنها بنگر.

نیاز آدمی به آب شدیدتر از نیازش به نان است؛ زیرا شکیبایی او برگرسنگی بیش از صبر او در تشنگی است و همچنین بدن انسان به آب بیشتر از نان محتاج است. چون که آدمی برای نوشیدن، شستن خود و لباس و سیراب کردن حیوانات و آبیاری مزرعه به آب نیازمند است. به خاطر این نیازهای فراوان، آب براحتهی در دسترس قرار گرفته تا انسان برای خریدن و تحویل آن در دشواری و رنج فراوان نیفتد.

اما نان جز با رنج و مشقت و تلاش و حرکت به دست نمی‌آید تا انسان به خاطر بیکاری و بطالت در سرمستی و فساد غوطه‌ور نگردد.»^۱

«همچنین گذشته از آنکه آب، مایه حیات جانداران و جانوران روی زمین است و در زندگی روندگان و رویدگان نقش اساسی دارد، با دیگر نوشیدنیها آمیخته می‌شود تا برای نوشنده، لذیذ و خوش طعم گردد.»^۲

همچنین بهترین نوشیدنی‌ها را آب معرفی کردند و برای درک لذت بیشتر آن، ابتدا خرما

۱. وَاعْلَمْ يَا مُفَضَّلُ أَنَّ رَأْسَ مَعَاشِ الْإِنْسَانِ وَحَيَاتِهِ الْخُبْزُ وَالْمَاءُ فَانظُرْ كَيْفَ دُبِّرَ الْأَمْرُ فِيهِمَا فَإِنَّ حَاجَةَ الْإِنْسَانِ إِلَى الْمَاءِ أَشَدُّ مِنْ حَاجَتِهِ إِلَى الْخُبْزِ وَذَلِكَ أَنَّ صَبْرَهُ عَلَى الْجُوعِ أَكْثَرُ مِنْ صَبْرِهِ عَلَى الْعَطَشِ وَالَّذِي يَحْتَاجُ إِلَيْهِ مِنَ الْمَاءِ أَكْثَرُ مِمَّا يَحْتَاجُ إِلَيْهِ مِنَ الْخُبْزِ لِأَنَّهُ يَحْتَاجُ إِلَيْهِ لِشُرْبِهِ وَوَضُوئِهِ وَغُسْلِهِ وَغَسْلِ ثِيَابِهِ وَسَقْيِ أَنْعَامِهِ وَزَرْعِهِ فَجُعِلَ الْمَاءُ مَبْدُؤًا لَا يُشْتَرَى لِتَسْقُطَ عَنِ الْإِنْسَانِ الْمُتَوَنُّةُ فِي طَلْبِهِ وَتَكَلُّفِهِ وَجُعِلَ الْخُبْزُ مُتَعَدَّرًا لَا يُنَالُ إِلَّا بِالْحِيلَةِ وَالْحَرَكَةِ لِيَكُونَ لِلْإِنْسَانِ فِي ذَلِكَ شُغْلٌ يَكْفُهُ عَمَّا يُخْرِجُهُ إِلَيْهِ الْفَرَاغُ مِنَ الْأَشْرِ وَالْعَبَثِ... مظفر، كاظم (متوفی ۱۴۸ ق)، توحید المفضل / ۸۶

۲. وَفِيهِ مَنَافِعٌ أُخْرَأَتْ بِهَا عَارِفٌ وَعَنْ عَظِيمٍ مَوْقِعَهَا غَافِلٌ فَإِنَّهُ سِوَى الْأَمْرِ الْجَلِيلِ الْمَعْرُوفِ مِنْ عَظِيمِ غَنَائِهِ فِي إِحْتِيَاءِ جَمِيعِ مَا عَلَى الْأَرْضِ مِنَ الْحَيَوَانَ وَالنبَاتِ يُمَزَّجُ الْأَشْرِبَةُ [بِالْأَشْرِبَةِ] فَتَلَدُّ وَتَطِيبُ لِشَارِبِهَا. همان، ص: ۱۴۶

می‌خوردند و بعد آب می‌نوشیدند.»

«آب سرآمد نوشیدنی‌ها در دنیا و آخرت است.»^۱

«امام علیؑ خرما طلب کردند و بعد از آن آب نوشیدند و بعد از اینکه از این کار سوال شد فرمودند: خرما خوردم برای اینکه نوشیدن آب بر من گوارا شود.»^۲

با توجه به روایات و تحلیل عقلی، ضرورت‌های نوشیدن آب را به طور خلاصه اینگونه می‌توان ذکر کرد: مرطوب کننده بدن، رقیق کننده غذا، بدرقه کننده غذا، عامل کمکی در هضم، عامل کمکی در نضج یا پختن، عامل نفوذ به مجاری تنگ، کمک به ترقیق فضولات غذایی و خون و اخلاط، عامل مهم در دفع فضولات، مقوی حرارت غریزی، مسکن التهاب، کاهنده شدت حرارت معده و کبد، شوینده اخلاط غلیظه و لزج، عامل مهم در فعل و انفعالات اغذیه و ادویه.^۳

آب اساسی ترین جزء تشکیل دهنده ترکیب سلولی است. بیشترین حجم بدن انسان، حیوان و گیاه را آب تشکیل داده است. حدود دو سوم حجم بدن انسان، آب است.^۴

۲. تدابیر آب مسافر

مسافر از آن جهت که از آب و هوایی که به آن عادت داشته، اکنون فاصله گرفته و در منطقه دیگر با آب و هوایی متفاوت برخورد می‌کند و حتی با میکروب‌ها و ویروس‌های جدیدی روبرو می‌شود، احتمال تغییر و بیماری در سیستم گوارشی یا اعضای دیگر وجود دارد که از این جهت دوراهکار مناسب را بیان فرمودند که حاکی از علم و حکمت امام است:

راهکار یکم: «برای اصلاح آب مسافر و در امان بودن از اذیت و آسیب ناشی از آب منطقه

۱. عَنْ عَلِيِّ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: الْمَاءُ سَيِّدُ الشَّرَابِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۷۰

۲. عَنْ أَبِي دَاوُدَ الْمُشَرِّقِ عَمَّنْ حَدَّثَهُ قَالَ قَالَ: كُنْتُ عِنْدَ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ فَدَعَا بِتَمْرٍ وَجَعَلَ يَشْرَبُ عَلَيْهِ الْمَاءَ فَقُلْتُ لَهُ جُعِلْتُ فِدَاكَ لَوْ أَمْسَكْتَ عَنِ الْمَاءِ فَقَالَ إِنَّمَا أَكُلُ التَّمْرَ لِأَنَّ أُسْتَطِيبَ عَلَيْهِ الْمَاءُ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۷۱

۳. ر، ک: حفظ الصحة ناصری؛ ص ۱۱۱

۴. تدابیر خوردن و آشامیدن، ص ۳۹

جدید، باید از آب هیچ منزلگاه و منطقه‌ای که در آن وارد می‌شود، ننوشد مگر آنکه اندکی از آب منزل قبلی همراه داشته باشد، تا آن را با آب منزلگاه جدید بیامیزد، یا آب هرمنزل را با نوشیدنی دیگری که همراه خویش دارد، ممزوج کرده و از آن بنوشد.^۱

اطبا نیز به این راهکار توصیه کرده اند.^۲

راهکار دوم: «برای مسافر، ضروری است که از خاک و وطن خویش، اندکی با خود داشته باشد و در هر منزلی که وارد می‌شود کمی از آن خاک را با آب‌های نوشیدنی آنجا بیامیزد.»^۳

این کار هر چند در ظاهر غیر بهداشتی است اما این تصور ناشی از عدم احاطه ما به جزئیات خلقت و جهل به علم و حکمت امام علیه السلام است.

احتمالاتی که در تحلیل این احادیث می‌توان داد:

۱. آب مناطق مختلف از املاح گوناگون با کیفیات متفاوت تشکیل شده؛ به عبارت دیگر از سبکی و سنگینی مختلف برخوردار هستند. وقتی بدن انسان به آب منطقه خود عادت کرد، طبیعی است که با آب منطقه دیگر سیستم گوارش و یا اعضای دیگر او دستخوش تغییر شود و سبب بیماری شود، برای همین توصیه شده در مسافرت از آب منطقه خود همراه داشته باشید.

۲. خاک مناطق مختلف نیز با هم متفاوت است و از میکروب‌ها و باکتری‌های مفید و غیر مفید تشکیل شده است و بدن انسان در برابر میکروب‌ها و ویروس‌های منطقه خود مقاوم است و در برابر میکروب‌های مناطق دیگر زمین گیر می‌شود فلذا برای پیش‌گیری از بیماری‌های ناشی از میکروب‌های مناطق دیگر، باید مقداری از خاک منطقه خود را همراه داشته باشد و در آب منطقه

۱. فَأَمَّا إِصْلَاحُ الْمِيَاهِ لِلْمُسَافِرِ وَ دَفْعُ الْأَذَى عَنْهَا هُوَ أَنْ لَا يَشْرَبَ الْمُسَافِرُ مِنْ كُلِّ مَنْزِلٍ يَرُدُّهُ إِلَّا بَعْدَ أَنْ يَمْزِجَهُ بِمَاءِ الْمَنْزِلِ الْأَوَّلِ الَّذِي قَبْلَهُ أَوْ بِشَرَابٍ وَاحِدٍ غَيْرِ مُخْتَلِفٍ فَيَسُوْبُهُ بِالْمِيَاهِ عَلَى اخْتِلَافِهَا. طب الإمام الرضا علیه السلام (الرسالة الذهبية)؛ ص ۴۴

۲. «و من التدبير الجيد لمن سافر في المياه المختلفة ان يستصحب من ماء بلده فيمزج به الماء الذي يليه و يأخذ من ماء كل منزل للمنزل الذي يليه» الشيخ الرئيس في القانون ۱ / ۱۸۷

۳. وَالْوَاجِبُ أَنْ يَتَزَوَّدَ الْمُسَافِرُ مِنْ تَرْبَةِ بَلَدِهِ وَ طِينِهِ فَكُلَّمَا دَخَلَ مَنْزِلًا طَرَحَ فِي إِيَّائِهِ الَّذِي يَكُونُ فِيهِ الْمَاءُ شَيْئًا مِنَ الطِّينِ وَ يُمَاتُ فِيهِ فَإِنَّهُ يَرُدُّهُ إِلَى مَائِهِ الْمُعْتَادِ بِهِ بِمُخَالَطَتِهِ الطِّينِ. طب الإمام الرضا علیه السلام (الرسالة الذهبية)؛ ص ۴۴

دیگر بریزد. بعضی از اطبا می‌گویند: «این کار هم يك نوع واكسيناسيون طبيعى و ايجاد مصونيت در بدن است و هم املاح و موادى را كه به آن عادت داشته يك باره ترك نمى‌كند»^۱.

چند تذکر برای کیفیت استفاده از خاک

۱. مقدار خاک اضافه شده بسیار باید ناچیز باشد که رنگ و طعم و بوی آب را تغییر ندهد.
۲. خاک تهیه شده بکر باشد یعنی دور از آلودگی‌ها و نجاسات باشد و در معرض آفتاب بوده باشد که از پاک کننده‌هاست.

۳. بهترین آب

باید دانست که آب همه مناطق از کیفیت یکسان برخوردار نیستند و آب‌های چشمه و انهار و مرداب و چاه نیز دارای کیفیات متفاوتی هستند که بعضی سبب سلامتی و بعضی سبب بیماری است به همین جهت امام علیه السلام این ضرورت را به روشنی تذکر داده اند: «بهترین و شایسته‌ترین آب‌ها برای نوشیدن، خواه برای شهروندان ساکن، خواه برای مسافران، آبی است که چشمه آن از سمت مشرق، سبک، شفاف و زلال باشد. و نیز آبی است که محل جوشش آن ما بین طلوع و غروب خورشید در فصل تابستان باشد (یعنی در فاصله طلوع و غروب خورشید در معرض نور باشد) و باید دانست که برترین، سالم‌ترین و گواراترین آب‌ها، براساس این ویژگی، آبی است که مجرایش از کوه‌های خاکی و شنی بگذرد؛ زیرا این‌گونه آب‌ها در فصل زمستان گرم و در تابستان سرد می‌باشند و موجبات لینت شکم (معهده و روده) را فراهم می‌سازند. چنین آب‌هایی برای مزاج‌های گرم نیز سودمند است»^۲.

«و اما آب‌های چاه، سبک، شیرین (گوارا)، صاف و زلال و برای بدن‌ها بسیار سودمند است، به

۱. نامه زرین سلامت، ترجمه الرسالة الذهبية؛ ص ۷

۲. وَ خَيْرُ الْمِيَاهِ شُرْبًا لِلْمُقِيمِ وَالْمُسَافِرِ مَا كَانَ يَبُوعُهَا مِنَ الْمَشْرِقِ نَبْعًا أَبْيَضَ وَأَفْضَلَ الْمِيَاهِ الَّتِي تَجْرِي مِنْ بَيْنِ مَشْرِقِ الشَّمْسِ الصَّنِيفِيِّ وَمَغْرِبِ الشَّمْسِ الصَّنِيفِيِّ وَأَفْضَلُهَا وَأَصْحَحُهَا إِذَا كَانَتْ بِهَذَا الْوَصْفِ الَّذِي يَبُوعُ مِنْهُ وَكَانَتْ تَجْرِي فِي جِبَالِ الظَّنِّ لِأَنَّهَا تَكُونُ حَارَّةً فِي الشِّتَاءِ بَارِدَةً فِي الصَّيْفِ مُلْتَبِنَةً لِلْبُظْنِ نَافِعَةً لِأَصْحَابِ الْحَرَازَاتِ. طب الإمام الرضا

علیه السلام (الرسالة الذهبية)؛ ص ۴۵

شرطی که همواره جریان داشته و در زمین محبوس نشود.^۱

در این فراز روایت، آب چشمه و چاه با چندین خصوصیت بهترین آب معرفی شده از جمله جاری شدن آن روی زمین که اطبا نیز آن را پرفایده دانسته اند.^۲ البته امروزه آب مصرفی مردم از داخل لوله‌های فلزی یا پلاستیکی عبور می‌کند و جنس این ظروف در کیفیت آب تأثیر گذار است؛ برای همین پیشنهاد می‌شود لوله‌های سفالی نشکن برای این کار ساخته شود و مردمی که به آب طبیعی دسترسی دارند، از آب لوله کشی استفاده نکنند، خصوصاً با موادی که امروزه به آن اضافه می‌کنند و به عوارض آن نیز معترف هستند.

تبیین سبکی و سنگینی آب

آبی که در دل زمین است و به طور طبیعی از زمین می‌جوشد یا با وسائل از زمین خارج می‌شود فی نفسه (ذاتاً) سنگین و سخت است؛^۳ به این معنا که دارای ترکیباتی است از نمک و گچ و مواد دیگر که در این روایت یکی از راه‌های سبک شدن آن را جاری شدن آن ذکر فرمودند. البته میزان سنگینی و سبکی انواع آب‌ها با یکدیگر متفاوت است که اطبا برای سنجش آن دواره را ذکر کردند:

یکی شیرینی و صفا و سرعت انحطار (گذر و عبور در عروق) اعانت بر هضم و تقویت اشتها و عدم نفخ و ثقل.

۱. وَأَمَّا مِيَاهُ الْجُبِّ فَإِنَّهَا خَفِيفَةٌ عَذْبَةٌ صَافِيَةٌ نَافِعَةٌ جِدًّا لِلْأَجْسَامِ إِذَا لَمْ يَطْلُ خَزْنُهَا وَحَبْسُهَا فِي الْأَرْضِ. همان

۲. آبی که از نقاط مرتفع به نواحی پائین سرازیر است بهترین آب روی زمین می‌باشد. در سرازیر شدن پرشتاب است؛ زودپز و زود حل‌کننده است. قانون (ترجمه شرفکندی)، ج ۱، ص ۲۲۶.

۳. آب جسم مرطوب سیال و عنصری از عناصر بسیطه (آب، هوا، خاک، آتش) و از اجزای موالید ثلاثه (نباتات، جمادات، حیوانات) است. آب بر حسب اماکن و جریان و مزه انواع مختلف دارد. انواع آب، منحصراً در آب باران، آب چشمه‌ها، قنات، چاهها و گداخته از برف و یخ که ممکن است جاری یا راکد باشند. انواع دیگر: آب شالیزار، آب چشمه گرم، آب خاکستر، آب دریای شور، آب زفتی، آب مقطر، آب قیری (از معدن قیر)، آب گوگردی (از معدن کبریت)، آب نیستان (آب نیزارها)

آب دارای انواع مختلفی می‌باشد: ۱ آب سخت: آبی را گویند که دارای معدنیات مثل کلسیم، منیزیم و غیره است. ۲ آب سنگین: که وزن اتمی هیدروژن آن بیشتر می‌باشد. ۳ آب سبک: وزن اتمی هیدروژن آن سبک است.

دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی؛ ج ۱؛ ص ۲۵

و علامت دیگر، سرعت قبول گرمی و سردی از وسایل گرم کننده و سرد کننده است؛ یعنی آبی که زودتر از آب دیگر گرم یا سرد شود، خفیف تر و لطیف تر است و آبی که دیرتر، ثقیل و غلیظ است.

و علامت دیگر، آن است که دو قطعه پنبه و یا کرباس و یا خاک طیب را که به وزن مساوی باشند در دو مقدار از دو آب، خیس کنند و به طور مساوی خشک نمایند که رطوبت در آن‌ها نماند، سپس وزن نمایند، هر کدام که سنگین تر باشد آن آب ثقیل است.^۱

۴. آماده سازی آب

طبیعت آب، سرد و تراست و به دلیل تماس با حرارت یا گرمی هوا، گرمای عارضی پیدا می‌کند، بدون آن که چیزی را با آن ممزوج کنند. همچنین به سبب سردی هوا، سردی عارضی پیدا می‌کند بدون آن که چیز سردی را با آن مخلوط کنند یا طبیعت آن عوض شود.^۲ با توجه به احادیث باید قبل از نوشیدن آب، دو مورد را درباره آن مراعات کنیم تا از ضرر آن پیش‌گیری کنیم: یکی میزان سبکی و لطافت آب که با جوشاندن آن حاصل می‌شود؛ دیگری دمای گرمی و سردی آن که درباره هر کدام به اختصار مطالبی ارائه می‌شود:

۱.۴. آب جوشیده شده

با جوشاندن آب، ضررهای آب از بین می‌رود و فقط منفعت آن باقی می‌ماند: «آب جوشیده شده برای هر چیزی مفید است و برای هیچ چیزی ضرر ندارد.»^۳ طبیعی است که ظرفی هم که آب در آن می‌جوشد باید از ظروف سالم باشد مثل ظروف برنجی.

از نظر اطباء نیز جوشاندن آب دارای منفعت است.^۴

۱. خلاصة الحکمة؛ ج ۱؛ ص ۴۵۹

۲. تدابیر خوردن و آشامیدن، ص ۴۰

۳. وقال الصادق عليه السلام: «الماء المغلي ينفع من كل شيء، ولا يضرم من شيء» مکارم الأخلاق؛ ص ۱۵۷

۴. و أما الذي يغلى ثم يبرد ويشرب فأقل نفخا، وأوفق لمن يعتريه النفخ في جوفه، وهو أقل موافقة للمحرورين و

بعضی از حکمت‌هایی را که در جوشاندن آب می‌توان احتمال داد عبارتند از:

۱. همان طور که ذکر شد آب سنگین و غلیظ و سخت^۱ است که یکی از راه‌های سبکی و لطافت آن جوشاندن آن است. بعضی اطبا گفته‌اند: «آب ناگوارا بوسیله تبخیر و تقطیر مطلوب می‌گردد. اگر عمل تبخیر و تقطیر ممکن نشد باید آن را جوشاند. عوارضی که آب را غلیظ می‌گردانند از دو عامل منشاء می‌گیرند: یکی تاثیر حالت سرمای شدید بر آب است که آن را غلیظ و متراکم می‌گرداند.

و دیگر اجزای بسیار ریز و خرد زیرزمینی است که با آب آمیخته و سبب غلظت آن گشته است، زیرا ذرات خاکی از آنجا که بسیار ریز و کم حجمند نمی‌توانند پیوستگی و فشردگی اجزای آب را بشکافند و از آن جدا شوند و ته‌نشین گردند؛ ناگزیر معلق می‌مانند و با گوهر آب هماغوش می‌شوند و آن را غلیظ می‌گردانند.

اگر آب را بجوشانیم، از طرفی غلظتی را که بر اثر سرما دریافت کرده است از خود می‌راند و از سوی دیگر در اجزای آن چنان تخلخلی روی می‌دهد که هیئت آن بسیار رقیق‌تر می‌شود و فشردگی اجزای آن از هم می‌پاشد و آنگاه ذرات غلظت بخش خاکی که در آن محبوس هستند از قید تراکم رهائی می‌یابند و آزادانه سرازیر و ته‌نشین می‌گردند.

پس جوشاندن آب بواسطه اینکه تاثیر غلظت سردی را می‌راند و آمیزه‌های خاکی را ته‌نشست می‌دهد موجب می‌گردد لطافت آن باقی بماند و از غلظت رهائی یابد؛ به دلیل اینکه:

آب غلیظ را مدت زیادی بحال خود بگذار، می‌بینی که در این مدت، مقدار قابل توجهی از آن ته‌نشین نشده است. لیکن اگر آن را بجوشانی افزایش مقدار ته‌نشست را فوراً می‌بینی و

المتهین. رازی منافع الأغذية و دفع مضارها؛ ص ۸۶

۱. سختی آب یا غلیظ بودن آن بستگی به مقدار نمکهای محلول در آن دارد. سختی موقت آب که بواسطه وجود کربنات و بی‌کربنات بوجود آمده است می‌تواند بر اثر جوشاندن آب برطرف گردد (این ترکیبات در هنگام جوشاندن آب رسوب می‌کنند). -- سختی‌های دائم آب غالباً بر اثر وجود سولفات‌ها (آبهای گچ‌دار) می‌باشد که موقع جوشاندن آب به صورت محلول درمی‌آیند. مجموعه این دو، سختی کامل آب را بوجود می‌آورد (اغلب بر اثر ترکیبات کلسیم و منیزیم).

درمی‌یابی که علت این پالایش جوشاندن است و این رقت و صفا و سبکباری بر اثر جوشیدن تحقق یافته است.^۱

۲. آب سنگین است و سبب می‌شود سردی و رطوبت آن خلط بلغم تولید کند و در اعضای مختلف بدن رسوب شود و بیماری ایجاد کند ولی با جوشاندن سبک خواهد شد؛ خصوصاً آب‌های بعضی نواحی که منشأ آن برف است که سنگینی و غلظت آن زیاد است.

سنگینی و غلظت آب از دو چیز نشأت می‌گیرد: سردی شدیدی که بر آب غالب است و ذرات ریز و کم حجم خاک که در آن است و با جوشاندن، اجزای متراکم آن شکسته می‌شود و لطافت آن باقی می‌ماند.

۳. آبی که در دل زمین موجود است دارای میکروب یا مواد عفونی است که فقط با جوشاندن از بین می‌رود.

۴. آب در دل زمین پاک است ولی بعد از خروج از زمین و در معرض هوا قرار گرفتن دارای میکروب می‌شود که با جوشاندن از بین می‌رود.

۵. برای اینکه تمام خواص خود را ظاهر کند، نیازمند جوشاندن است.

۲،۴. گرمی و سردی دمای آب

نوشیدن آب سرد یا گرم در حالت ناشتا یا سیری، در سلامتی یا بیماری انسان نقش دارد که در توصیه‌های معصومین علیهم‌السلام به روشنی بیان شده است:

نوشیدن آب گرم فقط در وقت افطار و همچنین ناشتا در ماه سوم پاییز و ماه دوم زمستان توصیه شده است:

«رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم وقتی افطار می‌کرد، با حلوا شروع می‌کرد و اگر نبود با شکر یا خرما افطار می‌کرد و اگر هیچ‌کدام نبود با آب گرم افطار می‌کرد و می‌فرمود: نوشیدن آب گرم در وقت افطار، معده و کبد را پاکیزه، دهان را خوشبو، دندان‌ها را محکم، چشم‌ها را تقویت و فضولات^۲ را

۱. قانون (ترجمه شرفکندی)، ج ۱، ص ۲۲۶.

۲. فرمودند «ذنب را شست و شومی دهد» این که در این جا مراد از ذنب معنای لغوی است یا معنای اصطلاحی مورد تردید است. ذنب در لغت به معنای دنباله است برای همین به دم حیوان ذنب گفته می‌شود و از این جهت

شست و شومی دهد.^۱

«در آخرین ماه پاییز، از نوشیدن آب هنگام شب نهی شده؛ در اول هر صبح جرعه‌ای از آب گرم نوشیدن مصلحت است...»^۲

آشامیدن آب گرم در صبح خصوص ناشتا ضربان قلب را شدید می‌کند و با این عمل یکنوع هیجانی در اعصاب و مجاری خون پدید می‌آورد و این بهترین نتیجه‌ای است که در آخرین ماه پائیز از خوردن آب گرم می‌توان گرفت زیرا همان طور که گذشت عمده علت کسالتها و سستی‌ها در آخرین ماه پائیز از تسکین افراطی اعصاب و کندی جریان خونیست علاوه آشامیدن آب گرم صبح ناشتا امعاء و احشاء را نرم کرده اشتها را زیاد و کار هضم را تسهیل مینماید.^۳

«ماه دوم زمستان، غلبه بلغم تقویت می‌شود و شایسته است ناشتا آب گرم بنوشیم.»^۴

و اما نوشیدن آب سرد فقط با شکم پر توصیه می‌شود^۵ و در حالت ناشتا ممنوع است، غیر

که اثر گناه به دنبال انسان است به آن ذنب گفته می‌شود. اگر به معنای لغوی باشد باید اینگونه معنا کنیم که نوشیدن آب گرم در وقت افطار، تبعات و آنچه که بعد از هضم غذا ممکن است در دستگاه گوارش باقی مانده باشد را شست و شومی دهد که این معنا بیشتر با متن حدیث و اصول بهداشتی سازگار است. اگر به معنای اصطلاحی باشد یعنی نوشیدن آب گرم وقت افطار، گناهان را شست و شومی دهد که در اینجا باید گفت سبب واقعی شست و شو، روزه ای بوده که شخص گرفته است و البته نوشیدن این آب سبب قوت بدن می‌شود و از گناهی که منشأ آن ضعف بدن است پیشگیری می‌کند و با اخلاطی را که زمینه ارتکاب بعضی از گناهان را فراهم می‌کنند را خارج می‌کند.

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا أَفْطَرَ بَدَأَ بِحُلُوءٍ يُفْطِرُ عَلَيْهَا فَإِنْ لَمْ يَجِدْ فَسُكَّرَةً أَوْ تَمْرَاتٍ فَإِذَا أَغْوَرَ ذَلِكَ كُلَّهُ فَمَاءٍ فَاتِرٍ وَكَانَ يَقُولُ يَنْفِي الْمَعِدَةَ وَالْكَبِدَ وَيُطَيِّبُ النَّكْهَةَ وَالْفَمَ وَيَقْوِي الْأَضْرَاسَ وَيَقْوِي الْحَدَقَ وَيَجْلُو النَّاطِرَ وَيَغْسِلُ الدُّنُوبَ غَسْلًا وَيَسْكُنُ الْعُرُوقَ الْهَائِجَةَ وَالْمِرَّةَ الْغَالِبَةَ وَيَقْطَعُ الْبَلْغَمَ وَيُطْفِئُ الْحَرَارَةَ عَنِ الْمَعِدَةِ وَيَذْهَبُ بِالصَّدَاعِ. الكافي (ط - الإسلامية) / ج ۴ / ۱۵۳

۲. تَشْرِينَ الْأَخْرِ ثَلَاثُونَ يَوْمًا... وَيُشْرَبُ بُكْرَةً كُلَّ يَوْمٍ جُرْعَةً مَاءٍ حَارٍ. بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۵۹؛ ص ۳۱۴

۳. طب الرضا عليه السلام / ترجمه امیر صادقی؛ ص ۱۶۵

۴. كَانُونَ الْأَخْرَ أَحَدًا وَثَلَاثُونَ يَوْمًا يَقْوَى فِيهِ غَلْبَةُ الْبَلْغَمِ وَيَنْبَغِي أَنْ يُجَرَّعَ فِيهِ الْمَاءُ الْحَارُّ عَلَى الرَّبِيِّ. بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۵۹؛ ص ۳۱۴

۵. عَنْ هِشَامِ بْنِ الْحَكَمِ قَالَ قَالَ أَبُو الْحَسَنِ عليه السلام إِنَّ شُرْبَ الْمَاءِ الْبَارِدِ أَكْثَرُ تَلَدُّدًا. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛

از ماه دوم تابستان که هوا بسیار گرم است.^۱
 دمای آب در وقت نوشیدن برای مزاج معتدل در حال صحت، آب سرد معتدل است. حال
 اگر آب به طور طبیعی سرد نبود، بهترین روش سرد نمودن آن است که ظرف آب را داخل ظرف
 یخ گذاشته تا سرد شود نه آنکه خود یخ را در آب اندازند که کمال رذالت و بدی را دارد و از قبیل
 جمع میان دو آب مختلف است.^۲
 پس نوشیدن آب خنک منعی ندارد مگر در حالت ناشتا یا خالی بودن شکم مثل زمان افطار؛
 البته آب یخ در هر شرایطی مورد نهی است زیرا حرارت غریزی بدن را خاموش می‌کند.

۵. کیفیت نوشیدن آب

نوشیدن آب در دو حالت ایستاده و نشسته هنگام روز و شب و همچنین کیفیت نوشیدن آن
 در حفظ سلامتی یا تولید بیماری موثر است.

۱.۵. ایستاده نوشیدن آب در روز

«نوشیدن آب به حالت ایستاده در روز، در رگ‌ها بهتر جاری می‌شود و مقوی تر است برای
 بدن.»^۳

«نوشیدن آب به حالت ایستاده در روز، مقوی تر و سالم تر است برای بدن.»^۴

«نوشیدن آب به حالت ایستاده در روز، غذا را گوارا و هضم می‌کند.»^۵

۱. در ماه دوم تابستان (تموز) توصیه شده که در این ماه حرارت شدید می‌شود و آب (بدن) کم می‌گردد؛ در این ماه
 آب سرد ناشتا بیاشامند. رساله ذهبیه؛ امام رضا علیه السلام

۲. رک: حفظ الصحة ناصری؛ ص ۱۱۷

۳. قَالَ الصَّادِقُ ع: شَرِبُ الْمَاءِ مِنْ قِيَامٍ بِالنَّهَارِ أَدْرُ لِلْعِرْقِ وَأَقْوَى لِلْبَدَنِ. من لا يحضره الفقيه؛ ج ۳؛ ص ۳۵۳

۴. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ علیه السلام عَنْ آبَائِهِ علیهم السلام قَالَ: شَرِبُ الْمَاءِ مِنْ قِيَامٍ أَقْوَى وَأَصْحُ لِلْبَدَنِ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۸۱

۵. عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ أَحْمَدَ بْنِ أَبِي مُحَمَّدٍ رَفَعَهُ إِلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ علیه السلام قَالَ: شَرِبُ الْمَاءِ مِنْ قِيَامٍ بِالنَّهَارِ يُمَرِّئُ الطَّعَامَ وَ
 شَرِبُ الْمَاءِ مِنْ قِيَامٍ بِاللَّيْلِ يُورِثُ الْمَاءَ الْأَصْفَرَ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۳۸۳

۲,۵. نشستۀ نوشیدن آب در شب

«نوشیدن آب به حالت ایستاده، سبب دردی می‌شود که دوائی ندارد مگر اینکه خدا عافیت دهد.»^۱

«نوشیدن آب به حالت ایستاده، سبب همراهی شیطان خواهد شد.»^۲

«نوشیدن آب در شب به حالت ایستاده، سبب تولید آب زرد می‌شود.»^۳

«اگر کسی از روی فراموشی به حالت ایستاده آب نوشید، آن را قی کند.»^۴

ماء الأصفر به معنای آب زرد و در اصطلاح طبی به معنای بیماری استسقاء است^۵ که علت نام گذاری آن به ماء الاصفرا آن است که گاهی با شکافته شدن گوشت، آب زرد از آن خارج می‌شود.

علت اصلی این بیماری ضعف کبد و دستگاه گوارش است که یکی از عوامل این ضعف، مداومت به ایستاده نوشیدن آب در شب است (این علت در کتب طب سنتی یافت نشد و فقط در روایت بیان شده است.) در این صورت کبد نمی‌تواند شیرابه غذا را به خون تبدیل کند

۱. شُرِبَ الْمَاءِ مِنْ قِيَامٍ عَلَى أَرْجُلِكُمْ فَإِنَّهُ يُورِثُ الدَّاءَ الَّذِي لَا دَوَاءَ لَهُ أَوْ يُعَافِي اللَّهَ. الخصال؛ ج ۲؛ ص ۶۳۴

۲. شَرِبَ رَجُلٌ قَائِمًا فَرَأَهُ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَقَالَ أَيْسُرُكَ أَنْ يَشْرَبَ مَعَكَ الْهَرُّ فَقَالَ لَا [قَالَ] قَدْ يَشْرَبُ مَعَكَ مَنْ هُوَ شَرُّ مِنْهُ الشَّيْطَانُ. الدعوات (للراوندي) / ص ۱۴۴

۳. «عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ أَحْمَدَ بْنِ أَبِي مُحَمَّدٍ رَفَعَهُ إِلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: شُرِبَ الْمَاءِ مِنْ قِيَامٍ بِالنَّهَارِ يُمْرِئُ الطَّعَامَ وَ شُرِبَ الْمَاءِ مِنْ قِيَامٍ بِاللَّيْلِ يُورِثُ الْمَاءَ الْأَصْفَرَ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۳۸۳

۴. قَالَ ﷺ لَا يَشْرَبَنَّ أَحَدُكُمْ قَائِمًا فَمَنْ نَسِيَ فَلْيَقِي. طب النبي ﷺ؛ ص ۲۱

۵. في الاستسقاء وهو الماء الأصفر: الاستسقاء ثلاثة ضروب، أحدها في البدن كله ويسمى بالسريانية بسرايا أي اللحمي فإذا غمزته بيدك دخل الأصابع في الورم والرهل وعلته ذلك أنه ينتشر في البدن غذاء فاسد رديء، و الضرب الثاني يكون بين الأمعاء والحجاب المطيف بها، ويسمى بالسريانية طبلايا أي الطبلي لأنه إذا قزع كان له صوت كالطبل، وعلته ذلك أن تكون الريح الفاسدة فيه أكثر من الماء، ويسمى الضرب الثالث بالسريانية زقايا أي الزقي لأن البطن يصير كالزق وعلته ذلك أن يكون الماء الفاسد فيه أكثر من الريح، وعلته ذلك أن يتغير مزاج الكبد ويبرد فلا تبعث إلى المرارة دما حارا ولا تبعث المرارة إلى المعدة وغيرها الحرارة التي بها تكون هضم الغذاء و صلاح البدن، ويفسد غذاء البدن كله وتجتمع في البدن الأخلاط الردية والرياح. طبری، علی بن سهل، فردوس الحکمة في الطب ص ۱۶۰

بلکه به صورت خلطی ناپخته تحویل اعضا می‌دهد و این خلط استعداد این را ندارد تا در بدن هضم شود و برای همین سبب تورم بافت‌های سلولی بدن می‌شود.^۱

در چگونگی آسیب رسیدن به بدن یا کبد در این حالت چندین احتمال است:

۱. میکروب‌های مضر در روی زمین نیستند بلکه بالاتر از سطح زمین هستند و در حالت ایستاده آسیب می‌زنند.

۲. میکروب‌ها در زمین و هوا همه جا هستند ولی در حالت ایستاده، اعضای بدن در حالتی قرار دارند که میکروب به راحتی می‌تواند در آن اثر کند و ایجاد بیماری کند به عبارت دیگر بدن را در حالت ایستاده دچار ضعف کند.

۳. بدن انسان یا اعضای مثل معده و کبد در این حالت دچار ضعف می‌شوند و نمی‌توانند به خوبی آب را جذب کنند این همان خواسته شیطان است.

۱. این بیماری (Hydropsie) از بدی مزاج کبد که سبب سردی خون می‌گردد پیدا می‌شود و این حالت یا از برودتی است که بسبب غذاها و داروها و غیر آن بکبد می‌رسد که در این حال خون در آن نضج نمی‌یابد و در اندامها پراکنده می‌گردد که در نتیجه متورم می‌شوند یا از حرارتی است که به کبد رسیده و آن را خشک می‌کند و از نیروی گوارشیش می‌کاهد زیرا گوارش درست، بسته به حرارت و رطوبت است و درستی کار کبد نیز به این دو بسته است و چه بسا که علت اصلی، بدی مزاج معده است که کیلوس را خوب نمی‌سازد و به دنبال آن کیموس فاسد می‌گردد. اندام‌های این بیماران مثل بدن مرده‌ها است که گاه شکاف برمی‌دارد و آب زردی از آن بیرون می‌آید.

. اگر کبد کاملاً سرد شود ماده روحی و نفسی آن کم می‌شود.... و استسقاء از ضعف حرارت کبد پدیدار می‌شود و از غذا بادهایی بوجود می‌آید که این بادها بین پرده صفاق شکم و روده‌ها گرد می‌آیند، این بادها ممکن است از خوردن زیاد غذاهای تولیدکننده باد بوجود آید، علامتش این است که هرگاه بر پوسته شکم بکوبند صدائی مانند طبل دارد و سببش زیاد خوردن غذاهائی مانند تخم مرغ نیمرو و شیرینیها بعد از عدس و نان سبوس گرفته و آشامیدن آب پس از آن است و یکی از بزرگترین علتها نوشیدن آب بر روی گوشت و زیادی تخمه‌ها و غافل ماندن از بادشکنها است. اگر سردی کبد زیاد گردد غذا به رطوبت آبکی تبدیل می‌شود و این رطوبت بین صفاق و روده‌ها گرد می‌آید. این بیماری بیشتر بر اثر خوردن بقولات سرد و نوشیدن آب زیاد بخصوص سرد و پیش از صبحانه پیدا می‌شود و علامتش این است که اگر شکم را تکان دهند مانند دوغی که در خیک است صدا می‌کند و این نوع را استسقاء مشکی (خیکی) نامیده اند دقائق العلاج؛ ج ۱؛ ص ۴۲۸

۴. در یک حدیث فرمود: سبب درد بی درمان و در حدیث دیگری فرمود: سبب تولید آب زرد می‌شود و در حدیث دیگر برای پیشگیری یا تأثیر کمتر فرمود که آن را قی کنید. برای جمع این روایات این گونه می‌توان گفت که به احتمال زیاد این درد بی درمان همان «آب زرد» است یا بگوییم اگر تکرار و مداومت به این کار شود سبب آب زرد می‌شود که اگر شدید شود لاعلاج می‌شود... توصیه به قی کردن هم نشان می‌دهد تا قبل از این که از معده به کبد برسد آن را خارج کنید.

حل تعارض: همان طور که اشاره شد، سه دسته روایات درباره ایستاده یا نشسته آب نوشیدن وجود دارد: یک دسته به طور مطلق فرمودند ایستاده نوشیدن آب مفید است، و دسته دوم فرمودند ایستاده نوشیدن آب مضر است که قید زمان در آن لحاظ نشده است. دسته سوم هم مقید به زمان بیان شده‌اند که ایستاده در روز مفید و در شب سبب بیماری است. پس در این صورت باید روایات مطلق را بر روایات مقید حمل کنیم.^۱

تحلیل و بررسی: با توجه به احادیث، دو حالت ایستاده و نشسته و همچنین دوزمان روز و شب در نوشیدن آب، هر کدام تأثیراتی بر روی بدن دارند که جای بحث و بررسی دارد و باید تلاش کرد تا حکمت این بیانات را بفهمیم. آن چه به روز و شب بر می‌گردد، تأثیر خورشید و ماه یا دیگر سیارات و ثوابت است و یا صرف نور و تاریکی؛ و آنچه به نشسته یا ایستاده بودن مربوط می‌شود، چگونگی قرار گرفتن دستگاه گوارش یا اعضای دیگر است. پس باید دید تأثیر خورشید یا نور بر بدن انسان در حالت ایستاده چیست؟ و همچنین تأثیر ستارگان یا ماه و یا تاریکی، بر بدن انسان در حالت نشسته چیست؟

تعلیل یا حکمتی که در خود حدیث برای نهی از ایستاده نوشیدن در شب آورده شده، همراه شدن شیطان است و برای همین فرمودند که اگر خوردی، قی کن.^۲ پس می‌توان گفت در روز، وجود این شیطان منتفی است و می‌توان ایستاده نوشید.

نکته پیچیده‌ای که در این جا هست این است که این شیطان فقط در حالت ایستاده نوشیدن آسیب می‌زند که احتمالات مختلفی در فهم این مطلب هست:

۱. ر.ک: به درسه فی طب الرسول المصطفی ﷺ، ج ۱ ص ۲۱۷

آن چه در احادیث دیگر شاهد دارد، این است که میکروب‌ها در شب فعال هستند و در حالت ایستاده سبب بیماری لاعلاج می‌شود. پس ظاهراً زمان شب موضوعیت دارد نه تاریکی (پس روشنی شب با وسایل روشنی بخش مشکل را حل نمی‌کند)

احتمال دیگر در مزاج شب است که سرد است و بدن را در حالت ضعف قرار می‌دهد و ایستاده بودن این ضعف را بیشتر می‌کند چرا که دستگاه گوارش بدن در حالت سکون و آرامش نیست.^۱

۳،۵. جرعه جرعه نوشیدن

یکی از تدابیری که در کیفیت نوشیدن آب باید مراعات شود جرعه جرعه نوشیدن آن است. «هرگاه کسی خواست آب بنوشد با سه نفس بنوشد: در نفس اول شکر است و در دومی دوری از شیطان است و در سومی شفاست.»^۲

با جرعه اول که طعم آب را می‌چشیم از خالق آب گوارا تشکر می‌کنیم که ما را از این نعمت بهره‌مند ساخت و با جرعه دوم چون از یک نفس نوشیدن آب خود داری می‌کنیم از آسیب شیطان دور می‌شویم که احتمال دارد بیماری مورد نظر، بیماری کبدی باشد که در توصیه بعدی به آن پرداخته می‌شود؛ در نتیجه جرعه جرعه نوشیدن آب با توصیه بعدی که مکیدن آب است، باهم مرتبط هستند و هر دو در تولید این بیماری نقش دارند. با جرعه سوم نیز، آب به بهترین وجه جذب می‌شود به حدی که سبب شفا دهی یا زمینه شفا دهی را فراهم می‌کند.

«حضرت علی علیه السلام از نوشیدن با یک نفس نهی کرد و فرمود با دو یا سه نفس بنوشید.»^۳

پس برای پیشگیری از بیماری یا آسیب شیطان، با دو نفس نوشیدن ضرورت دارد و مقدار

۱. حلیه المتقین، آداب طعام خوردن؛ ص ۸۰

۲. عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ: إِذَا شَرِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَشْرَبْ فِي ثَلَاثَةِ أَنْفَاسٍ الْأُولَى شُكْرًا لِشَرَّابِهِ وَالثَّانِي مَطْرَدَةً لِلشَّيْطَانِ وَالثَّلَاثُ شِفَاءً لِمَا فِي جَوْفِهِ. مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل؛ ج ۱۷؛ ص ۱۰

۳. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: نَهَى عَلِيُّ عَلَيْهِ السَّلَامُ عَنِ الْعَبَةِ الْوَاحِدَةِ فِي الشُّرْبِ وَقَالَ ثَلَاثًا أَوْ ائْتَيْنِ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۷۶

آبی که در هر نفس باید میل شود حدود آن به مقدار حجم دهان است، پس چسباندن دهان به ظرف آب و پیوسته نوشیدن آن ممنوع و سبب بیماری است.
و اما این که چگونه با یک نفس نوشیدن آب، بیماری کبدی تولید می‌شود چندین احتمال هست:

یکم: اتصال دهان به ظرف و پیوسته نوشیدن آب، سبب پرنوشی می‌شود و به عوارض آن گرفتار می‌شود که همان غلبه سردی و تری (خلط بلغم) است.
دوم: در بحث هضم غذا، هر لقمه باید جداگانه با دندان‌ها جویده شود و با بزاق دهان خمیر شود و بعد بلعیده شود؛ در بحث نوشیدن آب نیز باید در هر دفعه بلعیدن آب، حجم مشخصی از آب یعنی به اندازه حجم دهان، نوشیده شود و سپس جرعه دوم نوشیده شود.
سوم: کبد به سبب همسایگی با معده، به طور سریع از حجم زیاد آب به صورت پیوسته، تحت تأثیر قرار می‌گیرد و از گرمای غریزی آن کاسته می‌شود و در نتیجه دچار ضعف می‌شود و با تکرار این کار سبب بیماری کبدی می‌شود.

۴،۵. مکیدن

«آب را باید به صورت مکیدن و چشیدن بنوشید و یکباره در حلق نریزید، زیرا سبب بیماری‌های کبدی می‌شود.»^۱

«بیماری‌های کبدی ناشی از بلعیدن آب است.»^۲

تذکر: مکیدن به معنی با نی نوشیدن نیست بلکه مکیدن و چشیدن باید با کمک لب‌ها و با تمام فضای دهان انجام شود؛ به عبارت دیگر فضای دهان باید طعم گوارای آب را بچشد.
اما در این که چگونه بلعیدن یکباره آب، سبب بیماری‌های کبدی می‌شود، چندین احتمال هست:

یکم: بر طبق حکمت آفرینش لب‌ها، مسیر نوشیدن آب باید از لب‌ها شروع شود تا سردی و

۱. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: مَصُوا الْمَاءَ مَصًّا وَلَا تَعْبُوهُ عَبًّا فَإِنَّهُ يُوجَدُ مِنْهُ الْكَبَدُ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛

ص ۳۸۱

۲. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: إِنَّ الْكَبَدَ مِنَ الْعَبِّ. مكارم الأخلاق؛ ص ۳۱

گرمی آب محسوس شود و به تدریج نوشیده شود وگرنه بدون گذشتن از این مسیر و رعایت اصل تدریج، دستگاه گوارش آسیب خواهد دید. امام صادق علیه السلام در این مورد می‌فرماید:

«انسان با لب‌ها نوشیدنی‌ها را می‌مکد تا یک دفعه ریخته نشود و به تدریج و به اندازه وارد شکم شود تا در گلو نوشنده بند نشود و یا درون را نیازارد.»^۱

دوم: غیر از لب‌ها، فضای دهان نیز گذرگاه دومی است برای عبور نوشیدنی‌ها که در این گذرگاه، طعم نوشیدنی و گوارایی آن و همچنین برای بار دوم، سردی و گرمی آن نیز باید احساس شود و به تدریج وارد حلق و دستگاه گوارش شود. در این فضا نقش بزاق و دندان‌ها را باید توجه کرد، هرچند که نقش این دو بیشتر در هضم غذا مورد توجه است اما نقش بزاق دهان را در نوشیدن نیز نمی‌توان نادیده گرفت با توجه به اینکه فرمودند آب را بمکید و بچشید که در این صورت، آب با بزاق دهان ترکیب خواهد شد. پس می‌توان این احتمال را داد که آمیختگی با بزاق دهان نیز سبب پیشگیری از بیماری‌های کبدی است.

سوم: آن‌چه در ظاهر فکرمی‌کنیم این است که تأثیر نوشیدنی‌ها و غذاها پس از ورود به معده و رفتن به کبد و عروق است اما واقعیت چیز دیگری است؛ به محض تماس آب یا غذا با لب و دهان، واکنش بدن شروع خواهد شد که گاهی به تجربه این واقعیت را احساس کرده ایم؛ به عنوان مثال آب سردی نوشیده ایم و پس از چند ثانیه همه بدن عرق کرده است و یا ادویه تندی مثل فلفل خورده ایم و دچار سرخی چهره و سرفه و آبریزش بینی و چشم شده ایم. پس این هوشمندی و ارتباط اعضای بدن با یکدیگر قابل انکار نیست و از این جهت هیچ بُعدی ندارد که به محض نوشیدن آب، کبد تحت تأثیر قرار بگیرد که این ارتباط می‌تواند با سیستم اعصاب انجام بگیرد که در همه بدن در جریان است از جمله غشای کبد که پر عصب است.^۲

۱. قال الصادق علیه السلام وَبِالشَّفَتَيْنِ يَتَرَشَّفُ (ترشف الشراب ای بالغ فی مصه) الشَّرَابِ حَتَّى يَكُونَ الَّذِي يَصِلُ إِلَى الْجَوْفِ مِنْهُ بِقَصْدٍ وَقَدْرٍ لَا يَنْجُ نَجًّا فَيَغْصُ بِهِ الشَّارِبُ أَوْ يَنْكَأ فِي الْجَوْفِ. توحید المفضل، ص: ۶۴

۲. بدان که کبد که آن را جگر گویند، عضوی است رئیس و معدن روح طبیعی و منبت رگ‌های ناچهنده که آن را آورده گویند. و کیلوس اندر جگر خون می‌شود لیکن تغیر اندر کیلوس هم در ماساریقا پدید می‌آید؛ زیرا که ماساریقا را قوتی است همچون قوت جگر؛ و جگر، گوشتی است سرخ مانند خون بسته و مرکب است از گوشت و

چهارم: هیچ ارتباط مستقیمی بین مکیدن آب و بیماری کبدی نیست بلکه این ارتباط از طریق معده است که در همسایگی کبد قرار دارد و البته رگ و عصبی نیز از معده به کبد متصل است که در صورت یکباره بلعیدن آب و عدم رعایت اصل تدریج و عدم دخالت بزاق دهان، معده ضعیف می‌شود و وقتی ضعیف شد، بر روی کبد نیز اثر منفی می‌گذارد و آن را بیمار می‌کند.^۱

۶. بیان مصادیقی از نوشیدنی‌ها

در این جا مناسب است چند مورد از نوشیدنی‌هایی که در روایات به عنوان داشتن خاصیت پیشگیرانه از آن‌ها یاد شده، اشاره ای داشته باشیم:

۱،۶. نوشیدن آب آسمان

در آیه ای از قرآن به صورت مطلق از دو خاصیت آب باران نام برده شده، یکی پاک کنندگی و دیگری دورکنندگی از پلیدی شیطان که در حدیثی با استناد به این آیه، نوشیدن آب باران را سبب پیشگیری معرفی کرده است:

«آب آسمان را بنوشید چرا که بدن را تطهیر می‌کند و دردها را دفع می‌کند؛ این فرموده خدا در قرآن است که: «آب را از آسمان بر شما نازل کرد تا شما را تطهیر کند و پلیدی شیطان را از شما دور کند.»^۲

آورده و شرائین؛ و در ذات خود حس ندارد؛ اما غشایی عصبانی که مجلل [یعنی آن را پوشیده] و حافظ شکل وی است، حس کثیر دارد. طب اکبری؛ ج ۲؛ ص ۶۹۳

۱. اما غشای جگر با غشاء دل اتصال دارد هر چند در نفس جگر عصبی نیست؛ لیکن عصبی باریک از معده به جگر پیوسته است... از علل ضعف کبد آن است که در اعضا که مجاور جگراست چون معده و مراه و سپرز و رحم و سینه و گرده و شش آفتی پدید آید و به مشارکت وی ضعف در جگر روی نماید؛ مثلاً در معده فساد افتد و از آنجا کیلوس ناستوده به جگر رود و قوای جگراز هضم آن عاجز آیند و بدان سبب میل به ضعف نمایند. همان ص ۶۹۴-۶۹۹

۲. عَنْ أَبِي بَصِيرٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ، قَالَ: «قَالَ امِيرُ الْمُؤْمِنِينَ: اشربوا ماء السماء فانه يطهر البدن و يدفع الاسقام؛ قال الله عزوجل «و يُنَزَّلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُمْ بِهِ وَ يُذْهِبَ عَنْكُمْ رِجْسَ الشَّيْطَانِ وَ لِيُرِيْطَ عَلٰى قُلُوبِكُمْ وَ يُتِّبَتْ بِهٖ الْاُقْدَامُ. الكافي (ط - دارالحدیث)؛ ج ۱۲؛ ص ۶۴۶

«دفع» به معنای پیشگیری است و با دقت در حدیث متوجه می‌شویم که امام علیه السلام این خاصیت پیشگیرانه آب باران را به این آیه استناد نمودند و گویا دوری از رجز شیطان را به دوری از بیماری تفسیر نمودند.

در روایات آشامیدن بعضی از آب‌ها^۱ پیشگیری از بیماری‌ها یا درمان معرفی شده: بعضی روایات به طور کلی آب باران را توصیه فرمودند و در روایات دیگر باران فصل بهار را؛ در برخی روایات هم با خواندن اذکار مخصوص بر آن توصیه شده است. اگرچه آب‌های زیرزمینی هم از باران می‌باشند ولی در اینجا منظور این است که قبل از ورود به زمین آن را جمع کنید، زیرا از لطافت بالایی برخوردار است و سریع تحت تأثیر هوای اطراف خود قرار می‌گیرد و اگر داخل زمین هم شود دچار سنگینی و غلظت می‌شود که توضیح آن گذشت. و به سبب همین لطافت و استعداد تغییری که دارد توصیه شده برای نگهداری آن جوشانده شود.^۲

رَوَى عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ أَنَّهُ قَالَ عَلَّمَنِي جَبْرِئِيلُ عليه السلام دَوَاءً لَا يَخْتِاجُ مَعَهُ إِلَى دَوَاءٍ فَقِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا ذَلِكَ الدَّوَاءُ قَالَ يُؤْخَذُ مَاءُ الْمَطَرِ قَبْلَ أَنْ يَنْزِلَ إِلَى الْأَرْضِ ثُمَّ يُجْعَلُ فِي إِنَاءٍ نَظِيفٍ وَيَقْرَأُ عَلَيْهِ الْحَمْدَ إِلَى آخِرِهَا سَبْعِينَ مَرَّةً وَقُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ وَالْمُعَوِّذَتَيْنِ سَبْعِينَ مَرَّةً ثُمَّ يَشْرَبُ مِنْهُ قَدْحًا بِالْعَدَاةِ وَقَدْحًا بِالْعِشِيِّ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَالَّذِي بَعَثَنِي بِالْحَقِّ لَيَنْزِعَنَّ اللَّهُ ذَلِكَ الدَّاءَ مِنْ بَدَنِهِ وَعِظَامِهِ وَمَخَخْتِهِ وَعُرْوِقِهِ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ؛ ص ۳۸۷

۱. آب‌های زمزم و فرات نیز توصیه شده است: عَنِ ابْنِ الْقَدَّاحِ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَنْ أَبِيهِ عليه السلام قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ مَاءٌ زَمَزَمٌ دَوَاءٌ لِمَا شُرِبَ لَهُ. عَنْ عُثْمَانَ بْنِ عِيسَى رَفَعَهُ قَالَ قَالَ قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عليه السلام إِنَّ نَهْرَكُمْ يُصَبُّ فِيهِ مِيزَابَانِ مِنْ مِيزَابَيْ الْجَنَّةِ وَقَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام لَوْ كَانَ بَيْنِي وَبَيْنَهُ أَمْيَالٌ لَأَتَيْتَاهُ نَسْتَشْفِي بِهِ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۷۵

۲. یکی از انواع آبهای مطلوب آب باران است، بویژه بارانی که در تابستان می‌آید و از ابرهای همراه غرش رعد ناشی می‌شود. بارانی که از ابرهای همراه با بادهای توفانی حاصل می‌شود بوسیله بخار مولد و ابربارنده تیرگی می‌گیرد و گوهر نابش ناباب می‌گردد و در آن کدورت وجود می‌آید. آب باران با اینکه از آبهای مطلوب است خیلی زود متعفن می‌شود، زیرا این آب بسیار لطیف است و تباہ‌کنندگان خاکی و هوایی در آن زود تأثیر می‌گذارند و تعفن در آن راه می‌یابد. اگر آب متعفن شود اخلاط را در بدن به عفونت دچار می‌سازد و با سینه و صدا ناسازگار است. گروهی معتقدند تعفن سریع آب باران از آن است که باران زاده بخاری است که از رطوبتهای گوناگون از زمین برمیخیزد و مجدداً بزمین برمیگردد. اگر پندار آنان درست بود و منشاء باران همان بود که آنها می‌گویند آب باران جزو آبهای نامطلوب بود و کسی آن را نمی‌ستود. گفتار آنان درست نیست. علت تعفن سریع آب باران لطافت گوهر است و هر لطیف گوهری برای تعفن آمادگی کامل دارد. اگر آب باران را بیدرنگ بجوشانند تعفن را کمتر پذیرا خواهد بود. قانون (ترجمه شرفکندی)، ج ۱، ص: ۲۲۹

البته امروزه در اثر گسترش تکنولوژی و صنعتی شدن جهان، هوا نیز آلوده شده که در این صورت در مناطقی که در معرض این هوا هستند، باید از جمع آوری آب باران در ساعات اولیه نزول آن، پرهیز کرد تا هوا صاف شود.

۲،۶. شربت عسل

تنها خوراکی که قرآن و روایات هردو از آن به عنوان شفا یاد کردند، عسل است:^۱
 وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ «از درون آنها (زنبوران) آشامیدنی رنگارنگ بیرون می‌آید که در آن برای مردم شفاست.»^۲

چند نکته در این آیه:

۱. نام سوره به نام زنبور عسل است.
 ۲. به کار بردن کلمه «شفا» که اهمیت آن بالاتر از درمان است. کلمه شفا به صورت نکره آمده و تنوین آن دال بر حذف صفتی در جمله است که با توجه به قرائن داخل آیه و روایات مربوط به عسل، این صفت می‌تواند مربوط به اهمیت و عظمت درمانی عسل باشد.
 ۳. تبیین شگفتی عسل با به کار بردن کلمه «مختلف الوانه» که به معنای رنگ‌های مختلف ناشی از گیاهان با خواص مختلف است.
 ۴. تبیین محل زندگی زنبور عسل؛ که این هم خاصیت درمانی و شفادهی عسل را می‌رساند؛ کوه‌ها و دشت‌ها و داربست‌های اطراف خانه‌ها.
- می‌توان از این اشاره قرآنی چنین برداشت کرد که هر چقدر زنبور عسل از گیاهان مختلف از این مکان‌ها بهره‌مند شود، تأثیر و شفادهی آن نیز بیش‌تر است.

۱. به سریانی ویسا و به رومی مالی و به فارسی انگبین و شهد و به هندی مده و به لغتی بهت برس نامند و مشهور به شهد است. مخزن الادویه (طبع جدید)؛ متن جلد ۱؛ ص ۵۴۵
 ۲. نحل (۱۶) / ۶۸-۶۹.

روایات فراوانی در خواص پیشگیرانه و درمانی عسل موجود است که در این جا به سه حدیث که دال بر خواص پیشگیرانه آن است اکتفا می‌شود:

«سه چیز است که سبب نشاط و رشد جسم می‌شود: ... نوشیدن عسل.»^۱

«عسل اگر با کندر مخلوط شود و میل شود، ذهن را صفا می‌دهد و قدرت حفظ را نیکو می‌کند.»^۲

«کسی که می‌خواهد از زکام در زمستان ایمن باشد، هر روز سه لقمه عسل میل کند.»^۳ (قبل از

شروع زمستان در فصل پاییز)

پس با توجه به این احادیث، عسل سبب نشاط و رشد جسمی و قدرت حفظ و به عنوان ایمنی دهنده از زکام معرفی شده است و به عبارت دیگر از افسردگی، ضعف جسمی، فراموشی و زکام پیشگیری می‌کند.

چند تذکر

۱. عسل واقعی آن است که تغذیه زنبور عسل فقط از شهد گل‌ها باشد و اگر در کنار شهد گل‌ها شکر هم خورده باشد از کیفیت و خاصیت آن کم می‌شود. پس باید به کندو دار اعتماد کرد و اطبا نیز علائمی را در کتب خود ذکر کرده اند.^۴

۱. وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ ثَلَاثَةٌ يَفْرَحُ بِهِنَّ الْجِسْمُ وَيُرَبُّو... وَ شُرْبُ الْعَسَلِ. طب النبي ﷺ / ۲۵ /

۲. وَقَالَ الْعَالِمُ عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ فِي الْعَسَلِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ مَنْ لَعِقَ لَفَقَةً عَسَلٍ عَلَى الرِّيقِ يَقْطَعُ الْبَلْغَمَ وَيَخْسِمُ الصَّفْرَةَ وَيَمْنَعُ

الْمُرَّةَ السَّوْدَاءَ وَيُصْفِي الدَّهْنَ وَيُجَوِّدُ الْجَفْظَ إِذَا كَانَ مَعَ اللَّبَّانِ الذَّكَرِ. الفقه المنسوب إلى الإمام الرضا عليه السلام؛ ص ۳۴۶

۳. مَنْ أَرَادَ دَفْعَ الزُّكَّامِ فِي الشِّتَاءِ أَجْمَعَ فَلْيَأْكُلْ كُلَّ يَوْمٍ ثَلَاثَ لُقْمٍ شَهْدٍ. طب الإمام الرضا عليه السلام (الرسالة الذهبية)؛

ص ۳۷

۴. بهترین آن سرخ رنگ شفاف و خوشبوی غلیظ خوش طعم صادق الحلاوت آنست که در آن مطلق موم نباشد و چون با انگشت بردارند تار بندد و این از برای مداوا بهتر است و بعد از آن سفید نباتی رنگ به اوصاف مذکوره. طبیعت تازه آن: در دویم گرم و در اول خشک و اندک مانده آن در آخر دویم گرم و خشک و بعضی انواع حاد آن و همچنین کهنه آن در اول سییم گرم و در دویم خشک و عسل خام گرمی و حدت و جلائی آن زیاده و به دوا بیت اقرب و عسل مطبوخ کف گرفته حرارت و حدت و جلائی آن کمتر و به غذا بیت اقرب و در قوام آوردن آن شرط است که آب داخل کنند و به آتش ملایم جوش دهند تا به قوام آید و احتیاط کنند که نسوزد زیرا که اگر آب

۲. مقدار خوردن آن از یک قاشق تا سه قاشق مرباخوری، بستگی دارد به سن و جثه و مزاج شخص که چه مقدار نیاز او را برطرف می‌کند.^۱
۳. زمان مصرف آن صبح‌ها ناشتا بیشتر توصیه شده است.^۲
۴. طبع عسل گرم و خشک است، یعنی بعد از خوردن آن به بدن گرما و خشکی می‌دهد (میزان گرمی و خشکی آن با توجه به این که زنبورها، بیشتر از چه گیاهانی و از چه مناطقی خورده باشند، متفاوت است) پس با ملاحظه گرمی آن باید در گرم مزاجان کم تر مصرف شود یا گرمی آن را با آب و سرکه یا لیمو کنترل کرد.
۵. حداقل و حداکثر زمانی که می‌توان در طول سال از آن برای پیش‌گیری بهره برد به این شکل است: مزاج شخص و فصل و منطقه را باید ملاحظه کرد، مثلاً در اشخاص سرد مزاج، در فصل زمستان و منطقه سرد سیر، می‌توان در همه زمستان از آن بهره برد. ولی در اشخاص گرم مزاج در تابستان و منطقه گرم سیر، باید به صورت رقیق با آب و لیموترش یا همراه سرکه مصرف کرد.
۶. چگونگی مصرف آن نیز طبق تجربه ای که اطبا و نگارنده دارد، باید با آب ترکیب شود تا بهتر در عروق جریان یابد و از حالت تهوع خصوصاً در افراد گرم مزاج پیشگیری شود.
- بسیاری از گیاهان معطریا بذریهایی که خواص پیشگیرانه دارند را می‌توان با آب ترکیب کرد و همراه عسل میل کرد که در حدیث به آن اشاره شده و در مناطق مختلف، انواع سرکنگبین‌ها و شربت‌ها و دمنوش‌ها رایج است و در کتب طبیبی نیز حکما به آن پرداخته اند.^۳
- گیاهانی مثل بادرنجبویه؛ به لیمو؛ نعناع؛ بابونه؛ مرزنجوش؛ آویشن و میوه به خشک شده را می‌توان به صورت دمکرده مصرف کرد و می‌توان با میخک یا دارچین طعم آنها را متفاوت کرد و

داخل نکنند کف آن را نمی‌توان گرفت و اگر آتش زیاده کنند می‌سوزد و تلخ می‌گردد. مخزن الادویه (طبع جدید)؛ متن جلد ۱؛ ص ۵۴

۱. لعق لعقه: یک زبان زدن یا یک انگشت خوردن که مقدار دقیقی نیست و می‌توان گفت یک قاشق مرباخوری. و در حدیث دیگر برای ایمنی از زکام فرموده: سه لقمه

۲. عبارت «علی الریق» بر ناشتا دلالت می‌کند.

۳. ... يُمَزَّجُ الْأَشْرَبَةُ [بِالْأَشْرَبَةِ] فَتَلَدُّ وَ تَطِيبُ لِشَارِبِهَا. توحید المفضل، ص: ۱۴۶

اگر فردی گرم مزاج بود، همراه لیمو عمانی مصرف کند تا گرمای زیاد آن‌ها را کم کند. توجه: طبع بیشترین گیاهان گرم و خشک است و باید در مصرف آنها اعتدال را رعایت کرد خصوصاً در چهار گروه کودکان، بارداران، پیران و بیماران که باید با متخصص مشورت کرد.

۳،۶. شربت رضوی

از بهترین نوشیدنی‌هایی که هم غذا و هم داروست و برای پیشگیری از بیماری‌ها توصیه می‌شود، شربتی است که امام رضا علیه السلام در رساله ذهبیه توصیه فرمودند که پس از غذا مصرف شود و طرز تهیه آن را اینگونه فرمودند:

مقدار ده رطل (معادل ۳۴۰ گرم و ده رطل حدود ۳ / ۴۰۰ کیلوگرم) از مویز پاک کرده بی‌دانه را شسته، در ظرفی پراز آب صاف و زلال ریخته، به‌گونه‌ای که چهار انگشت آب، روی آن را فراگیرد. در زمستان سه روز تمام (۷۲ ساعت) و در تابستان یک شبانه‌روز (۲۴ ساعت) در ظرفی به همان حال می‌گذارند.

سپس محتوای ظرف در دیگ تمیز و نظیف ریخته شود. این آب حتی الامکان از آب باران باشد در غیر این صورت از آب گوارا و شفاف‌ی که از سمت مشرق جریان دارد که آبی است شفاف و زلال، رخشنده و سبک. چنین آبی است که به سرعت تحت تأثیر حرارت قرار می‌گیرد و دلالت بر سبکی آب می‌کند، بنابراین توصیه می‌شود آبی که برای تهیه این نوشیدنی حلال برمی‌دارند، اگر آب باران نبود حتماً از آب چشمه‌هایی که در مشرق زمین می‌جوشد فراهم شود.

و سپس آن را روی آتش بگذارند تا مویز درون آب، پخته شده و مویزها باد کند و عمل بیاید. سپس آن را فشرده و آبش را صاف می‌کنند و می‌ماند تا سرد شود. باز مجدداً در دیگ ریخته و با چوبی اندازه آن را مشخص می‌کنند و با حرارت ملایمی می‌گذارند که بجوشد، و با همین حرارت ملایم آن قدر باید جوشیده شود تا دوسوم آن تبخیر و یک سوم آن باقی بماند. سپس به مقدار یک رطل (۳۴۰ گرم) از عسل مصفی و خالص در آن می‌ریزند.

و باز اندازه آن عسل و آب باقیمانده در دیگ گرفته می‌شود و روی همان آتش ملایم، آن را می‌جوشانند تا به اندازه یک رطل (۳۴۰ گرم) یعنی به میزان وزن عسل از آب موجود در دیگ

تبخیر شود و وزن آن به همان میزان که پیش از افزودن عسل بود بازگردد. و تکه پارچه‌ای محکم بافت برداشته به مقدار یک درهم (۲/۵ گرم) زنجبیل و یک درهم میخک و نصف درهم دارچین و یک درهم زعفران و نصف درهم سنبل الطیب و نصف درهم عود مندلی و نصف درهم مصطکی را هرکدام جداگانه کوبیده، بعد همه را میان این پارچه ریخته و آن را محکم بانخ به خوبی دوخته (یک طرف نخ که درازتر است به تکه پارچه وصل می‌شود و طرف دیگر نخ از بالا به تکه چوبی که از عرض بر روی آن گذاشته می‌شود بسته شده و در میان دیگ آویزان می‌شود و این کیسه هنگامی که عسل در دیگ ریخته می‌شود در دیگ آویزان می‌گردد.

تکه پارچه را ساعت به ساعت در دیگ حرکت داده تا محتویات آن در اثر حرکت در دیگ پایین‌تر رود و با حرارت ملایم آتش به همین منوال ادامه دهند تا جوشیده شود و به حال خود بازگردد و به قوام آید و فزونی عسل نیز از بین برود (و حجم محتویات این دیگ به میزان نخستین خود برسد).

حرارت آتش باید ملایم باشد، سپس محتویات آن را صاف کرده، می‌گذارند سرد شود و آن‌گاه به مدت سه ماه، در ظرف را مسدود و مختوم نموده و بدون آنکه در این مدت باز شود، می‌ماند. پس از این مدت می‌توانی آن را بنوشی و در هر وعده یک اوقیه (۷ مثقال، تقریباً ۳۰ گرم) از آن را با دو برابر آب مخلوط کرده و بنوش.

وقتی غذا را میل کردی، سه قدح از این شراب حلال بنوش. این راهکار به اذن خداوند متعال، درمان بیماری نقرس و سردی‌ها و بادهای آزاردهنده می‌باشد و در آن روز و شب، ایمن و محفوظ خواهی بود. در صورتی که پس از مصرف این نوشابه تمایل به نوشیدن آب داشتی، می‌توانی با نوشیدن آب به میزان نصف آنچه که در گذشته مصرف می‌کردی، تشنگی خود را فرو بنشانی.^۱

۴،۶. شیر

«وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبْنَا خَالِصًا سَائِغًا
لِلشَّارِبِينَ»^۱

برای شما در انعام (گاو، گوسفند، شتر، بز) عبرت است؛ از شیر خالص که از شکمشان از بین سرگین و خون بیرون می‌آید، سیرابتان می‌کنیم، شیر خالصی که برای نوشندگانش گواراست. توضیح نوشیدنی شیر در بحث غذاها خواهد آمد.

۵،۶. شیره انگور و خرما

«وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ»^۲

و از میوه‌های نخل‌ها و تاک‌ها، نوشیدنی گوارا و رزقی نیکوبه دست می‌آورید. در این نعمت، عبرت و نشانه‌ای است برای عاقلان.

ب. پرهیزهای نوشیدنی

در بحث نوشیدنی‌ها مواردی درباره اوقات و مقدار نوشیدن آب و مصادیق نوشیدنی‌ها وجود دارد که باید از آن‌ها پرهیز کرد:

۱. اوقات ممنوع نوشیدن آب

با توجه به احادیثی که ذکر خواهد شد از نوشیدن آب بدون اشتها، بین غذا و بعد از غذای چرب باید پرهیز کرد چراکه سبب بیماری است:

۱،۱. بدون اشتها

ملاک در وقت نوشیدن آب، تقاضا و اشتهای طبیعت بدن است. مکانیسم بدن به گونه‌ای است که در وقت نیاز به آب، احساس تشنگی به انسان دست می‌دهد. «آب ننوشید مگر

۱. نحل / ۶۶.

۲. نحل / ۶۷.

این که اشتها و تمایل به نوشیدن آن داشته باشید و زمانی هم که اشتها پیدا کردید کم بنوشید.^۱

۲،۱. بین غذا

نوشیدن آب بین غذا سبب اختلال در هضم غذا و بیماری خواهد شد. امام رضا علیه السلام در این مورد می‌فرمایند:

«کسی که می‌خواهد معده اش او را اذیت نکند، (و دچار اختلالات گوارشی نشود) در بین غذا آب ننوشد که اگر چنین کند دچار افزایش رطوبت بدن و ضعف معده می‌شود و عروق نمی‌توانند قوت طعام را بگیرند (و یا شیره غذا که باید پس از هضم در معده تحویل کبد داده شود به درستی جذب کبد نشود) زیرا وقتی پشت سرهم روی غذا آب ریخته شود، آن غذا در معده پخته نمی‌شود.»^۲ زیرا معده برای هضم غذا نیازمند حرارت است.

اطبا نیز این مسأله را این گونه توضیح دادند:

«به طور کلی آشامیدن مایعات در بین طعام مضراست؛ زیرا ایجاد فاصله بین غذا در معده می‌نماید و حایل می‌شود میان غذای سابق و لاحق و مانع اجتماع غذا است در قعر معده که هضم در آن قوی تر است خصوصاً در اشخاص سرد مزاجی که معده آن‌ها سرد و مرطوب است، مگر اینکه گرمای زیادی بر معده غالب باشد که می‌توان به مقدار کمی از آشامیدن آب بهره مند شد زیرا حرارت معده را معتدل می‌گرداند و از این اعتدال، حرارت هضم نیکو می‌گردد بدین جهت است کسی را که اشتهای او به سبب زیادتی حرارت کم باشد از خوردن آب سرد اشتهای او قوی می‌گردد و اگر آب را ترک نمایند باعث مضرت و احتراق غذا و خفقان و ضعف قلب و حرارت کبد و بی‌اشتهایی و احتراق اخلاط و لاغری بدن می‌گردد، خصوص در مناطق خیلی گرم و فصل گرما.»^۳

۱. عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ سُلَيْمَانَ الدَّيْلَمِيِّ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: لَا يَشْرَبُ أَحَدُكُمْ الْمَاءَ حَتَّى يَشْتَهِيَهُ فَإِذَا اشْتَهَاهُ فَلْيَقِلْ

منه. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۷۱

۲. «وَمَنْ أَرَادَ أَنْ لَا تُؤْذِيَهُ مَعِدَتُهُ فَلَا يَشْرَبْ عَلَى طَعَامِهِ مَاءً حَتَّى يَفْرَغَ مِنْهُ وَمَنْ فَعَلَ ذَلِكَ رَطَبَ بَدَنُهُ وَضَعَفَ مَعِدَتُهُ وَ لَمْ تَأْخُذِ الْغُرُوقُ قُوَّةَ الطَّعَامِ لِأَنَّهُ يَصِيرُ فِي الْمَعِدَةِ فِجْأً إِذَا صَبَّ الْمَاءُ عَلَى الطَّعَامِ أَوْ لَا فَأَوْلَا، طب الإمام الرضا عليه السلام

(الرساله ذهبیه؛ ص ۳۵)

۳. حفظ الصحه ناصری ص ۱۱۸

توجه: هر چند در روایت کلمه آب ذکر شده، ولی مطلق نوشیدنی‌ها را می‌توان از تعلیلی که در این روایت ذکر شده برداشت کرد، آنجا که فرمودند: «نوشیدن آب بین غذا سبب غلبه رطوبت می‌شود.»؛ در این صورت چون مطلق نوشیدنی‌ها رطوبت دارند، سبب غلبه رطوبت می‌شود. پس چون غالب مردم همراه غذا آب میل می‌کنند، در احادیث از باب غلبه، از لفظ آب استفاده کردند و یا از این جهت است که در همه نوشیدنی‌ها از آب استفاده می‌شود و در علت منع، مشترک هستند.

۳.۱. بعد از غذای چرب

یکی از مواقعی که نوشیدن آب سبب بیماری است، بعد از غذای چرب است:

«نوشیدن آب بعد از غذای چرب، سبب هیجان بیماری می‌شود.»^۱

از این حدیث برداشت می‌شود، غذای چرب با نوشیدن آب سازگاری ندارد که شاید از این جهت باشد که این دودرهم ممزوج نمی‌شوند و هضم آن‌ها در معده یا کبد یا عروق، دچار اختلال می‌شود.

در اینکه مراد از هجوم بیماری چیست، چندین احتمال است:

یکم: بیماری موجود را تشدید می‌کند.

دوم: بیماری نهفته را ظاهر می‌کند.

سوم: زمینه وجود بیماری را فراهم می‌کند.

تذکر: اگر تکرار و مداومت باشد، هیجان درد بیشتر خواهد بود.

۲. مقدار نوشیدن

در حدیث شریف پرنوشی نیز مانند پرخوری سبب بیماری معرفی شده است و بعد از آن که مضر شد از مصادیق اسراف شمرده می‌شود که در قرآن مورد نهی واقع شده است: «كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا»^۲

۱. عَنْ بَعْضِ أَصْحَابِنَا رَفَعَهُ قَالَ: شُرِبَ الْمَاءِ عَلَى أَثَرِ الدَّسَمِ يُهَيِّجُ الدَّاءَ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۷۲

۲. اعراف ۳۱

«از نوشیدن زیاد آب بپرهیز، که ریشه همه بیماریها است و در حدیث دیگری فرمود: اگر مردم کمتر آب بیاشامند، بدنشان پراستقامت گردد.»^۱
 «کسی که آب کم بنوشد، بدنش سالم می ماند.»^۲
 «نوشیدن آب را کم کن زیرا درد را طولانی می کند.»^۳

در اینکه چگونه پرنوشی سبب «بیماری» یا «ریشه همه بیماری‌ها» می شود، چندین احتمال است:

یکم: با تحلیلی که از این احادیث می توان داشت، پرنوشی سبب غلبه رطوبت و سردی در بدن می شود، زیرا طبع آب سرد و تراست و یکی از علائم غلبه سردی و تری که در اصطلاح طب «بلغم» نام دارد، این است که سبب ضعف و سستی بدن می شود و قوام و تنومندی بدن را از بین می برد. پس کم نوشی یا به عبارت دیگر، به اندازه آب نوشیدن از سستی و ضعف بدن پیشگیری می کند. همچنین از طولانی شدن بیماری پیشگیری می کند.

دوم: اینکه با لفظ «کل» ریشه همه بیماری‌ها را پرنوشی بیان فرمودند، منظور غالب بیماری‌هاست چراکه اطلاق این احادیث، با احادیث موجود در همین پژوهش، مقید می شود.

سوم: چون طبع آب سرد و تراست، پرنوشی فقط سبب بیماری‌های ناشی از سردی و رطوبت (غلبه بلغم) است نه همه بیماری‌ها. پس مراد حدیث، همه یا غالب بیماری‌های ناشی از بلغم است.

دو تذکر:

۱. مقدار نوشیدن آب در شبانه روز، بستگی به مزاج شخص و فصل و منطقه سکونت دارد.

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: إِنِّي أَكْمُ وَالْإِكْتِنَارُ مِنْ شُرْبِ الْمَاءِ فَإِنَّهُ مَادَّةٌ لِكُلِّ دَاءٍ قَالَ وَفِي حَدِيثٍ آخَرَ لَوْ أَنَّ النَّاسَ أَقَلُّوا مِنْ شُرْبِ الْمَاءِ لَأَسْتَقَامَتْ أَبْدَانُهُمْ. مكارم الأخلاق ص ۱۵۷

۲. عَنْ مُعَاوِيَةَ بْنِ عَمَّارٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: مَنْ أَقَلَّ مِنْ شُرْبِ الْمَاءِ صَحَّ بَدَنُهُ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۷۲

۳. عَنِ الْحَلْبِيِّ رَفَعَهُ قَالَ: قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَهُوَ يُوصِي رَجُلًا فَقَالَ أَقِلُّ مِنْ شُرْبِ الْمَاءِ فَإِنَّهُ يُمَدُّ كُلَّ دَاءٍ وَاجْتَنِبِ الدَّوَاءَ مَا احْتَمَلَ بَدَنُكَ الدَّاءَ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۷۱

پس مقدار مشخصی برای همه مردم نمی‌توان تعیین کرد. مزاج آب سرد و تراست و طبیعی است که اشخاص دارای مزاج سرد و تر (بلغمی‌ها) کم تر محتاج به نوشیدن آب می‌شوند برعکس اشخاصی که مزاج گرم و خشک (صفاوی‌ها) دارند که بیشتر تشنه می‌شوند، خصوصاً در فصل تابستان، خصوصاً در منطقه گرمسیر.

۲. باید دانست که ضررهای مذکوره لازم نیست که در همه افراد فوری باشند بلکه در بعضی که مزاج قوی دارند دیرتر گرفتار می‌شوند و در بعضی هم بعد از زمان طولانی و در سن پیری اثر آن ظاهر گردد و آنچه بعضی می‌گویند که ما آب سرد در فلان وقت و فلان حال می‌خوریم و فلان طعام را با فلان طعام و فلان میوه را با فلان میوه می‌خوریم و ضرری نمی‌یابیم، از این نکته غافلند که غالب بیماری‌ها نتیجه چندین سال ناپرهیزی است، پس سلامتی آینده را از هم اکنون باید زمینه سازی کرد و نباید فریب این توهّمات را خورد، بلکه باید بر قول معصومین و مجربین و محققین عمل کرد.

۳. مصادیق ممنوع

۱،۳. آب شور

«آب‌های شور سنگین باعث یبوست شکم می‌شوند.»^۱

آب شور لاغرکننده و خشک‌کننده تن است و در نخستین مرحله نوشیدن بسبب وجود ماده زداینده (جلاء) که در آن است اسهال می‌آورد و سرانجام بسبب خشکی مزاجش حالت قبض بوجود می‌آورد. خون از آب شور تباه می‌گردد و خارش و جرب در پی دارد.^۲

۲،۳. آب برف

«وآبی که از برف یا یخ یا تگرگ مستقیماً منشأ می‌گیرد، (سودازاست) برای بدن ضرر و زیان

فراوانی دارد.»^۳

۱. وَأَمَّا الْمِيَاهُ الْمَالِحَةُ الثَّقِيلَةُ فَإِنَّهَا تُبَيِّسُ الْبُطْنَ وَ مِيَاهُ التَّلُوجِ وَ الْجَلِيدِ رَدِيئَةٌ لِلْأَجْسَامِ كَثِيرَةٌ الْإِضْرَارِ بِهَا. طب الإمام

الرضا عليه السلام (الرسالة الذهبية)؛ ص ۴۶

۲. قانون (ترجمه شرفکندی)؛ ج ۱؛ ص ۲۳۱

۳. طب الإمام الرضا عليه السلام (الرسالة الذهبية)؛ ص ۴۶

وبه قول اطبا: آب‌های برفی و یخی غلیظ هستند. آب‌های میان بیشه‌های انبوه بویژه آن‌هایی که با هوا تماس دارند نامطلوب و سنگین می‌باشند. این آب‌ها که در زمستان بر اثر برف سرد می‌شوند موجب بلغم می‌گردند و در تابستان که بر اثر حرارت خورشید گرم و متعفن می‌شوند بیماری مراره را بوجود می‌آورند. و از آنجا که آب‌های غلیظ هستند و آمیزه خاکی دارند و لطیف آن‌ها تحلیل رفته است کسانی که آن‌ها را می‌نوشند ممکن است به بیماری‌های طحال، تنگی مراق، متوقف گشتن احشاء و شکستگی یا سستی در دست و پا و کتف و گردن دچار گردند. کسی که این نوع آب را می‌نوشد اشتهای غذا بر او چیره می‌شود، تشنگی زیاد روی می‌آورد، شکم وی بند می‌آید و بدشواری تخلیه مبتلا می‌شود و چه بسا به بیماری استسقاء نیز گرفتار می‌گردد، زیرا مواد آبکی در آن‌ها محبوس می‌شود؛ حتی ممکن است به ذات الریه و لیز خوردن امعاء و طحال مبتلا شود و پاهای او باریک و کبدش ناتوان گردد. این مبتلایان بسبب بیماری طحال کمتر غذا را می‌پذیرند. شاید هم بر اثر این آب‌ها، دیوانگی و بواسیر و شکم فروهستگی و ورم‌های نرم بویژه در موسم تابستان پیدا شود.

آب‌های برفی و یخی در هیچ مرحله‌ای باهم تفاوت زیادی ندارند، لیکن از سایر آب‌ها سنگین‌ترند و برای درد اعصاب مناسب نیستند. آب برف نیز اگر جوشانده شود مطلوب می‌گردد. لیکن اگر یخ از آب نامطلوب باشد و یا برف بعد از نزول در زمین با نیروی بیگانه برخورد کند بهتر آن است که برای سرد کردن آب بوسیله آن، آب را از برخورد مستقیم با آن حفظ کرد. آبی که سردی آن معتدل است هر چند برای عصب زیان‌آور است، برای تندرستان از هر آبی بهتر است و بیماران ورم احشاء باید از آن پرهیز کنند.^۱

۳،۳. آب مرداب و درّه‌ها

«اما آب مرداب‌ها (زمینی که آب در آن جمع شده باشد) و آب درّه‌ها (به علت رکود و تابش طولانی اشعه آفتاب)، گرم و غلیظاند، به خصوص در تابستان چون راکد است و آفتاب دائماً بر آن می‌تابد و اگر به نوشیدنش ادامه دهند، مصرف طولانی آن موجب تشدید صفرا و بزرگی طحال (به دلیل

۱. یخ و برف اگر پاکیزه باشند و با نیروی نامطلوب نیامیزند وقتی ذوب می‌شوند و یا آب را بوسیله آنها از بیرون سرد می‌گردانند و یا آنها را در آب می‌اندازند زیانی ندارند. قانون (ترجمه شرفکندی)؛ ج ۱؛ ص ۲۳۱

خصلت سودازایی آن) می‌شود.^۱

آب را کد از هر نوع که باشد برای معده نامساعد است. آبی که تازه از چشمه می‌جوشد مانند آب را کد است و تنها امتیازش نسبت به آن در این است که آب چشمه در یک جا زیاد نمی‌ماند. آب چشمه تا موقعی که به جریان نیفتاده است حتماً نوعی سنگینی دارد و ممکن است در آب تازه از چشمه آمده خاصیت قبض‌کنندگی باشد. چنین آبی در درون بسیار زود گرم می‌شود و برای اشخاص تب‌دار و بیماران صفراوی ناسازگار است.^۲

۴٫۳. آب چشمه‌های گرم

«پیامبر اسلام ﷺ نهی کردند از شفا طلبیدن از چشمه‌های گرمی که در کوه‌هاست و از آن بوی کبریت متصاعد است که از بوهای جهنم است.»^۳

تذکر: اگر کسی مضطرب به استفاده از آن‌ها بود راهکارهایی را اطبا ذکر کردند تا از ضرر آن‌ها کاسته شود.^۴

۱. وَأَمَّا مِيَاءُ الْبَطَائِحِ وَالسِّيَاحِ فَحَاذِرَةٌ غَلِيظَةٌ فِي الصَّنِيفِ لِزُكُودِهَا وَدَوَامِ طُلُوعِ الشَّمْسِ عَلَيْهَا وَ قَدْ تَوَلَّدَ لِمَنْ دَاوَمَ عَلَى شَرِبِهَا الْمَرَّةَ الصَّفْرَاءَ وَتَعَظَّمُ أَظْلَجَتُهُمْ. همان؛ ص ۴۶

۲. قانون (ترجمه شرف‌کنندی)؛ ج ۱؛ ص ۲۳۰

۳. عَنْ مَسْعَدَةَ بِنِ صَدَقَةَ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: نَهَى النَّبِيُّ ﷺ عَنِ الْإِسْتِشْفَاءِ بِالْعُيُونِ الْحَاذِرَةِ الَّتِي تَكُونُ فِي الْجِبَالِ الَّتِي يُوجَدُ مِنْهَا رَائِحَةُ الْكِبْرِيتِ فَإِنَّهَا مِنْ فَوْحِ جَهَنَّمَ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۷۹

۴. اصلاح آبها به وجوه مختلف است به عنوان مثال طریق اصلاح آب شور و تلخ و تیره آن است که کوزه‌ای از سفال گرفته مثل کوزه‌های لطیف متخلخل نازک قم، آب را در او ریخته، آنچه به خارج ترشح کند شیرین است. طریقه دیگر: نان خشک یا سویق گندم یا خاک پاک کوفته به آب مخلوط ساخته، مکرر در پارچه‌ای صاف سازند یا آنکه آب شور و تلخ را در دیگ سنگی می‌کنند و چند پارچه چوب بالای آن می‌گذارند و پشم زده پاک بر بالای آن می‌اندازد و می‌جوشانند و هر قدر پشم از بخار آب تر گردید، می‌فشارند آب شیرین صاف حاصل شود در حین حاجت بنوشند و بعضی اوقات اصلاح آب تیره ناصاف به انداختن اندک زاج سفید یا آرد نخود در آن می‌کنند موجب تصفیه آب می‌گردد. و دفع ضرر آبهای بد، ممزوج ساختن به گلاب یا اندک سرکه و یا رب میوه‌های ترش مثل رب غوره و انار و به و سیب. حفظ الصحة ناصری؛ ص ۱۱۵

۵,۳. مسکرات (مست‌کننده‌ها)

مسکرات مصادیق متعددی دارند که خمر معروف‌ترین آن‌هاست و در قرآن کریم درباره آن چهار تعبیر به کار برده: گناه بزرگ، عمل پلیدی از طرف شیطان و سبب عداوت و دوری از یاد خدا.

«يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِنَّهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا...»^۱
 «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ.»

«إِنَّمَا يَرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيُضِدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ...»^۲
 «خمر» به معنی پوشش است ولی در اصطلاح شرع به هر مایع مسکر (مست‌کننده) خمر گفته می‌شود، خواه از انگور گرفته شده باشد و یا از کشمش، خرما و یا هر نوع مشروب الکلی دیگر. نوشیدن خمر از گناهان کبیره است که مفسد آن از نفع آن بیشتر است حتی اگر یک قطره از آن بخورد.^۳

استعمال واژه (خمر) برای مایعات مسکر به علت تناسبی است که بین معنای لغوی آن (پوشیدن) با این معنا وجود دارد، زیرا این مایعات به جهت مستی که ایجاد می‌کند، روی عقل

۱. بقرة / ۲۱۹

۲. مائدة / ۹۰-۹۱

۳. از نظر فقهی خوردن یک قطره از آن هم حرام است و هم نجس و از نظر پزشکی هم مضر جسم و عقل است. وَ قَالَ ﷺ الْخَمْرُ حَرَامٌ بِعَيْنِهِ وَالْمُسْكِرُ مِنْ كُلِّ شَرَابٍ فَمَا أَشْكَرَ كَثِيرُهُ فَقَلِيلُهُ حَرَامٌ. الفقه المنسوب إلى الإمام الرضا عليه السلام ص ۲۸۰؛ در حدیث دیگری: هر نوع آشامیدنی که باعث تغییر عقل شود، کم و زیادش حرام است: عن رسول الله ۶ قال: «كل شراب يتغير منه العقل كثيره وقليله حرام» مستدرک ج ۳، ص ۱۴۱؛ از نظر پزشکی آیا مقدار کم هم در مناسبت‌ها مضر است؟ میکروسکپ الکترونیکی نشان می‌دهد که ۲۴ ساعت پس از گذشت مصرف مشروبات الکلی، میتوکندریها که مسؤول تولید انرژی و فعالیت‌های ظریف سلولی هستند، قدرت عمل خود را به مدت ۲۴ ساعت از دست می‌دهند و در نتیجه مقداری چربی اضافی نیز برای چند روز در داخل سلول‌های کبد متراکم می‌شود که با تکرار این مناسبت‌ها تغییرات حاصله در بافت‌ها بیشتر می‌شود و اراده انسان را در مصرف بعدی سست می‌کند و به سراشیبی اعتماد می‌افتد. به طور کلی به هر اندازه مصرف شود به همان اندازه آسیب وارد می‌شود. قرآن و طب؛ ص ۸۳

پرده‌ای می‌افکنند و نمی‌گذارند بد را از خوب و زشت را از زیبا تمیز دهد.^۱ مشروبات مست‌کننده مصادیق مختلفی دارد، از قبیل: عرق، شامپاین، ویسکی، براندی، کنیاک، ودکا و آب‌جو، که همگی دارای الکل هستند ولی مقدار الکل آنها متفاوت است. برای مثال عرق ۶۶٪ الکل دارد ولی شراب الکل کمتری دارد.

خمر محتوی مواد شیمیایی بسیاری است. ولی آنچه بیشتر مورد نظر ماست الکل اتیلک (Aethyl Alcohol) با فرمول (CH₃ CH₂ OH) است که در حقیقت ماده اصلی خمر بوده و سبب تمام زیانهای ناشی از مصرف انواع آن است. این ماده از تخمیر قند انگور بوجود می‌آید^۲ و^۳

عواقب نوشیدن خمر در روایات

قبل از ظهور اسلام، شراب‌خواری يك عادت بشری بود و در بین بسیاری از ملت‌ها شراب يك غذای رسمی (مثل چای در ایران) بود. چراکه مردم از ضررهای آن به صورت کامل اطلاعی نداشتند...^۴ پس از ممنوعیت شراب‌خواری در اسلام، سیل اعتراضات به سوی اسلام و رهبران مسلمانان سرازیر شد و بسیاری از این حکم تعجب کرده و علت آن را جویا می‌شدند.^۵ البته هنوز هم شراب‌خواری در بسیاری از کشورهای غیرمسلمانان به صورت آزاد رواج دارد و در این رابطه تبلیغات وسیعی نیز صورت می‌گیرد.

ارنست رنان، مورخ فرانسوی می‌نویسد:

۱. ر.ک: تفسیر نمونه، ج ۲، ص ۷۳.

۲. ر.ک: فلسفه احکام، ص ۱۵۸.

۳. الکلی را که از میوه‌ها می‌گیرند الکل اتیلک گویند و الکلی را که از چوب می‌گیرند الکل متیلک گویند.

۴. در تورات و انجیل کنونی از خوردن آن منع نشده که همانند تحریفات دیگر است و نمی‌توان گفت پیامبران گذشته درباره حرمت و مضرات آن چیزی نفرموده باشند.

در تورات، سفر تثنیه، باب ۱۴، آیه ۲۶ می‌خوانیم: «و نقره را برای هر چه دلت می‌خواهد از گاو و گوسفند و شراب و مسکرات و هر چه دلت از تو بطلبد بده و در آنجا به حضور یهوه خدایت بخور و خودت با خاندانت شادی نما».

و در انجیل متی، باب ۲۶، آیه ۲۹ می‌خوانیم: «اما به شما می‌گویم که بعد از این از میوه مودیکر نخواهم نوشید تا روزی که آن را با شما در ملکوت پدر خود تازه آشامم.»

۵. ر.ک: فلسفه احکام، ص ۱۵۶.

«دین اسلام پیروان خویش را از بلاهای چندی من جمله شراب و خوک و لعاب دهان سگ نجات داده است.»^۱ اولین کسی که در حدود سال ۸۰۰ میلادی به وجود ماده‌ای در «خمر» پی برد که مذاق آن گرم و سریع التبخیر است و ذهن و بصیرت را از انسان دور می‌کند، جابر بن حیان (قرن دوم هجری) بود ولی مقدار کمی از آن را بدست آورد. و آن را «غول» نامید. و بعدها آن را الکلی نامیدند.^۲

قرآن به طور کلی نوشیدن آن را مضر دانسته و در روایات نیز ضررهای جسمانی و روحی آن بیان شده از جمله:

«ترک شرب خمر، برای محافظت از عقل است.»^۳

«سبب قساوت قلب، خرابی دندان‌ها، بوی بد دهان، و نوشیدنی شیطان است.»^۴

«از امام صادق علیه السلام در مورد دارویی سؤال شد که با خمر آمیخته بود که آیا جایز است که با خمر آمیخته شود. آن هم درحالی که فقط اضطرار، چنین چیزی را ایجاب می‌کند؟ امام فرمود: به خدا سوگند نه بر مسلمان روا نیست که بر آن بنگرد تا چه رسد که توسط آن به مداوا بپردازد و این به

۱. ر.ک: فلسفه احکام، ص ۱۵۶.

۲. ر.ک: طب در قرآن، ص ۱۶۲، البته برخی کشف الکلی را به محمد بن زکریای رازی (۲۵۱-۳۱۳) نسبت می‌دهند. (ر.ک: جهان دانش، فرهنگ دانستنیها، ج ۱، ص ۷۴۵، تالیف محمدنژاد)

۳. تَرَكَ شَرْبَ الْخَمْرِ تَخْصِينًا لِلْعَقْلِ. نهج البلاغه (للصّبحي صالح) / حکمت ۲۵۲ / ۵۱۲

۴. فِئَةُ الرِّضَا، ع: وَاعْلَمَ أَنَّ شَارِبَ الْخَمْرِ كَعَبْدَةِ الْأَوْثَانِ وَ كَنَاحِجِ أُمِّهِ فِي حَرَمِ اللَّهِ وَ هُوَ يُحْشَرُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مَعَ الْيَهُودِ وَ النَّصَارَى وَ الْمَجُوسِ وَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَوْلِيكَ حَزْبُ الشَّيْطَانِ إِلَّا إِنْ حَزَبَ الشَّيْطَانِ هُمْ الْخَاسِرُونَ وَ اعْلَمَ أَنَّ مَنْ شَرِبَ مِنَ الْخَمْرِ قَدْحًا وَاحِدًا لَا يَقْبَلُ اللَّهُ صَلَاتَهُ أَرْبَعِينَ يَوْمًا وَ إِنْ كَانَ مُؤْمِنًا فَلَيْسَ لَهُ فِي الْإِيمَانِ حَظٌّ وَ لَا فِي الْإِسْلَامِ لَهُ نَصِيبٌ لَا يَقْبَلُ مِنْهُ الصَّرْفُ وَ لَا الْعَدْلُ وَ هُوَ أَقْرَبُ إِلَى الشِّرْكِ مِنَ الْإِيمَانِ حُصْمَاءُ اللَّهِ وَ أَعْدَاؤُهُ فِي أَرْضِهِ شَرَابُ الْخَمْرِ وَ الرُّنَاةُ فَإِنْ مَاتَ فِي أَرْبَعِينَ يَوْمًا لَا يَنْظُرُ اللَّهُ إِلَيْهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَ لَا يُكَلِّمُهُ وَ لَا يُرَكِّبُهُ وَ لَهُ عَذَابٌ أَلِيمٌ وَ لَا يَقْبَلُ تَوْبَتَهُ فِي أَرْبَعِينَ يَوْمًا وَ هُوَ فِي النَّارِ لَا شَكَّ فِيهِ إِلَى أَنْ قَالَ وَ إِنْ اللَّهُ تَعَالَى حَرَّمَ الْخَمْرَ لِمَا فِيهَا مِنَ الْفَسَادِ وَ يُظْلَمُ الْعُقُولُ فِي الْحَقَائِقِ وَ ذَهَابِ الْحَيَاءِ مِنَ الْوَجْهِ وَ إِنْ الرَّجُلُ إِذَا سَكِرَ فَرَبَّمَا وَقَعَ عَلَى أُمِّهِ أَوْ قَتَلَ النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ وَ يُفْسِدُ أَمْوَالَهُ وَ يَذْهَبُ بِالَّذِينَ وَ يُسِيءُ الْمُعَاشِرَةَ وَ يُوقِعُ الْعَرَبْدَةَ وَ هُوَ يُورِثُ مَعَ ذَلِكَ الدَّاءِ الدَّفِينِ فَمَنْ شَرِبَ الْخَمْرَ فِي دَارِ الدُّنْيَا سَقَاهُ اللَّهُ مِنْ طِينَةِ حَبَالٍ وَ هُوَ صَدِيدُ أَهْلِ النَّارِ: وَ قَالَ ع: وَ الْخَمْرُ تُورِثُ انْفِسَادَ الْقَلْبِ وَ يُسْوَدُ الْأَسْنَانُ وَ يُبْخِرُ الْفَمَ وَ يُبْعِدُ مِنَ اللَّهِ وَ يَقْرُبُ مِنْ سَخَطِهِ وَ هُوَ مِنْ شَرَابِ إِبْلِيسَ» مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱۷، ص: ۴۶

منزله‌ی پیه و گوشت خوک است. که در آن معایب زیادی است شگفتا خوب نمی‌شود مگر به واسطه‌ی آن؟! بدان که خداوند کسی را که شراب و یا گوشت و پیه خوک را خورده، شفا نخواهد بخشید.^۱

«خمر ریشه‌ی زشتی‌ها و جنایات و امور پلید است.»^۲

«دائم الخمر مانند بت پرست است، شراب برایش ریشه بدن پدید می‌آورد، مردانگی و انصاف و مروتش را نابود می‌کند، شراب است که نوشنده اش را وادار بر جسارت بر نزدیکان و خویشان و خون‌ریزی و زنا می‌نماید، حتی در هنگام مستی نمی‌تواند از زنا با محارم ایمن باشد. در حالی که عقل او زایل شده است.»^۳

در این روایات به برخی آثار زیانبار جسمی (مثل لرزه و ریشه‌ی بدن) و برخی آثار روحی و روانی اشاره شده است. از همه مهم‌تر مسأله‌ی زایل شدن عقل است که به آن اشاره شده است.

آثار زیانبار خمر از نظر اطبا:

در این مورد بسیاری از صاحب نظران، پزشکان و مفسران، مقاله و کتاب نوشته‌اند، که به پاره‌ای از آنها اشاره می‌کنیم: در ابتدا مطلب دکتر دیاب و دکتر قرقوز را که توضیحات مشروحی در این زمینه داده‌اند می‌آوریم:

الکل با سرعت شگفت‌انگیزی از طریق بافت‌های مخاطی دهان و معده و ریه جذب شده، وارد خون می‌شود. یعنی به محض رسیدن جام محتوی مشروب به دهان، الکل جذب و سریعاً وارد جریان خون می‌شود. پس از ورود الکل به معده با توجه به نسبت آب موجود در آن به تمام

۱. عَنِ الْحَلْبِيِّ قَالَ: سَأَلْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام عَنْ دَوَاءٍ يُعْجِزُ بِالْخَمْرِ لَا يَجُوزُ أَنْ يُعْجِزَ بِغَيْرِهِ إِنَّمَا هُوَ اضْطِرَاطٌ فَقَالَ لَا وَاللَّهِ لَا يَحِلُّ لِمُسْلِمٍ أَنْ يَنْظُرَ إِلَيْهِ فَكَيْفَ يَتَدَاوَى بِهِ وَإِنَّمَا هُوَ بِمَنْزِلَةِ شَحْمِ الْخَنْزِيرِ الَّذِي يَقَعُ فِي كَذَا وَكَذَا لَا يَكْمُلُ إِلَّا بِهِ فَلَا شَفَى اللَّهِ أَحَدًا شَفَاءَ خَمْرٍ وَشَحْمِ خَنْزِيرٍ. طب الأئمة عليهم السلام؛ ص ۶۲

۲. عن رسول الله صلى الله عليه وآله: الخمرام الخبائث. مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۱۳۹.

۳. عن الباقر عليه السلام: ان مدمن الخمر كعابد وثن و يورثه الازتعاش يهدم مروته و تحمله على التجسر على المحارم من سفك الدماء و ركوب الزنا حتى لا يؤمنوا اذا سكر ان يشب على حرمه و هو لا يعقل ذلك و الخمر لا تزيد شاربها الا كل شر. بحار الانوار، ج ۶۵، ص ۱۶۴.

بافت‌های بدن توزیع می‌گردد. اگر زن باردار مشروب الکلی مصرف کند، مقداری از الکل مصرف شده، به بدن جنینی که در شکم دارد می‌رسد و مستقیماً روی مغزوی اثر می‌گذارد، زیرا تأثیر مستقیم الکل روی مغز است.

دفع الکل: ۵-۱۰ درصد الکل مصرف شده، بدون هیچ‌گونه تبدیلی به وسیله کلیه‌ها و ریه‌ها دفع می‌شود. اما بقیه در معرض اکسیده شدن در کبد قرار گرفته و تبدیل به گاز دی‌اکسید کربن (CO₂) و آب و انرژی می‌شود. میزان واحد کالری بدست آمده از یک گرم الکل در این عمل به $\frac{7}{10}$ کالری می‌رسد و همین مسئله موجب بروز بی‌میلی شدید به غذا در انسان می‌گردد، که نتیجه آن دچار شدن شخص به کمبود مواد غذایی در بدن است.

مضار و مفاسد طبی الکل: مفاسد الکل را می‌توان به دو قسمت اصلی تقسیم کرد:

مسمومیت الکلی حاد (مستی) و مسمومیت الکلی مزمن (اعتیاد) یا الکلیسم.

یکم: مسمومیت الکلی حاد: مصرف مقدار زیاد الکل، انسان را دچار گیجی و مستی می‌کند. چه شخص معتاد به الکل باشد و چه نباشد. عضوی که بیش از سایر اعضای بدن از الکل متأثر می‌گردد، مغز است. تأثیر الکل بر مغز همانند سایر مواد مخدر، تأثیری است تخدیری (Depressant) حالت مستی موقعی بروز می‌کند که میزان الکل موجود در خون به $\frac{0.05}{100}$ برسد. با افزایش میزان الکل موجود در خون شدت مستی نیز افزایش می‌یابد تا اینکه به بی‌هوشی و سپس مرگ منتهی گردد.

دوم: مسمومیت الکلی مزمن (Alcoholism): اعتیاد مزمن به الکل سبب وارد آمدن زیان‌های بسیاری به تمام دستگاه‌های بدن می‌گردد که در کتب مربوطه به تفصیل آمده است.^۱ یکی از مفسرین معاصر در این مورد مطالبی تحت عنوان «اثر الکل در عمر» بیان می‌کند و می‌نویسد: «یکی از دانشمندان مشهور غرب اظهار می‌دارد که هرگاه از جوانان ۲۱ ساله تا ۲۳ ساله معتاد به مشروبات الکلی ۵۱ نفر بمریزند در مقابل از جوان‌های غیر معتاد ۱۰ نفر هم تلف نمی‌شوند و بر اثر تجربیاتی که کمپانی‌های بیمه عمر کرده‌اند، ثابت شده است که عمر معتادان به الکل نسبت به

دیگران ۲۵٪ تا ۳۰٪ کمتر است.^۱ برخی دیگر از نویسندگان، کتاب «شیطان و بطری» را بهترین کتاب در این زمینه می‌دانند و به صورت مفصل همین ضررهای بالا را از آن نقل می‌کنند.^۲

بعضی از عوارض جسمی^۳

- ضعف سیستم عصبی و آسیب به عروق مغزی
- ضعف عضلات و لرزش در سرو پا
- آسیب‌های کبدی: تجمع چربی و سیروز کبدی و سرطان کبد
- امراض کلیه و مثانه: موجب مرض «سیستیت» مزمن و خفقان بول در کلیه
- عوارض دستگاه گوارش: اختلال جذب غذا، زخم و سرطان مری، التهاب مزمن پانکراس.
- عوارض قلب و عروق مثل اختلال ریتم قلب و آسیب عضله قلب
- عوارض در دستگاه تولید مثل
- امراض پوستی: قرمزی، جوش، آگزما و خارش
- امراض حنجره و دستگاه صوتی: التهاب حنجره و گرفتگی صدا، ضعیف شدن سلول‌های تشخیص ذائقه و طعم
- بیماری‌های روانی
- زوال عقل: کم نوشیدن شراب به تدریج انسان را به نوشیدن زیاد می‌کشاند و اول حادثه‌ای که در این حالت ظهور می‌کند زوال عقل است که حال او مثل حال دیوانگان می‌شود و تدابیر امور خود را از دست می‌دهد و از چیزی هم نمی‌ترسد و انصافی هم ندارد.

۱. تفسیر نمونه، ج ۲، ص ۷۴.

۲. فلسفه احکام، ص ۱۵۸-۱۶۱.

۳. قرآن و طب ص ۱۵۲ به نقل از رجوع به اولین دانشگاه و آخرین پیامبر ج ۳؛ اسلام پزشک بی دارو از ص ۳۵-۴۰.

مکانیسم و چگونگی عملکرد مشروبات الکلی در بدن

الکل سم است و ابتدا خاصیت غذایی ندارد. پزشکان محقق، منکر خاصیت دارویی آن بوده و آن را یک سم مطلق می‌دانند. حال برای آنکه به صحت و سقم این عقیده پی ببریم باید خاصیت الکل و اعمالی را که در بدن انجام می‌دهد بررسی کنیم:

اولاً: طبق پژوهش‌های جدید به این نتیجه رسیده‌اند که الکل در بدن هیچ‌گونه تغییر شکل پیدا نمی‌کند و تمام الکلی که نوشیده می‌شود از راه تنفس و تعریق و ادرار دفع می‌گردد و تا زمانی که الکل در بدن است دهان نوشنده بوی الکل می‌دهد.

ثانیاً: خاصیت الکل آن است که سرعت خون را سریع و چرخ‌های بدن را از حد معمول بیشتر تحریک می‌کند و در نتیجه سوخت بیشتری مصرف می‌گردد و این سوخت از موجودی بدن مصرف می‌شود و به الکل ارتباطی ندارد و روی این اصل بعد از نوشیدن الکل، اشخاص علاقه‌ی زیادی به خوردن مواد خوراکی تحت عنوان «مزه» دارند. همین‌که الکل دفع شد سرعت خون آهسته می‌شود و شخص حالت رخوت در خود احساس می‌نماید و میل مجدد به خوردن مشروب پیدا می‌کند.

ثالثاً: انسان دو حس نزدیک به هم دارد یکی حس گرسنگی و دیگری حس تشنگی؛ نخستین اثر الکل روی این دو حس می‌باشد و شخص را مبتلا به گرسنگی و تشنگی کاذب می‌نماید.

آدم مست بدون داشتن احتیاج، مقادیر زیادی غذا و آب می‌خورد. همین‌که مدتی از این سم می‌نوشد این دو حس ضعیف می‌شوند و دیگر گرسنگی و تشنگی را به موقع حس نمی‌کند و دایماً برای رفع رخوت که در نتیجه‌ی نخوردن غذای به موقع و خوردن مشروب ایجاد می‌شود. هوس نوشیدن مجدد مشروب می‌کند و سرانجام هلاک و تلف می‌شود. همین اوضاع و احوال برای مصرف‌کنندگان برگ کوکا و کوکائین پیش آمده است.^۱

بررسی

۱. جلوگیری از نوشیدن شراب و حکم به پلید بودن آن یکی از معجزات علمی قرآن کریم است. چرا که در شرایطی این احکام صادر شد که بشریت با علاقه و اشتها به شراب‌خواری روی آورده بودند و از ضررهای بهداشتی آن اطلاع چندانی نداشتند. و حتی کتاب مقدس (تورات و انجیل‌ها) نیز تشویق‌گر این بودند. در حقیقت این ممنوعیت یکی از خدمات دین اسلام به بشریت بوده است.

البته همان‌طور که گذشت مسئله مسکر بودن (مست‌کنندگی و زایل کردن عقل) مورد تأکید روایات بوده و لذا علمای اسلام در فقه اسلامی خوردن هرگونه مسکری را حرام می‌دانند.^۱ اما باز هم نمی‌توان بطور قطع گفت که همین ضررهای بهداشتی، علت انحصاری تحریم شراب است چرا که ممکن است مصالح و مفاسد دیگری نیز مورد نظر شارع بوده است. همان‌طور که در قرآن بر ضررهای اجتماعی شراب بیشتر پافشاری شده است.^۲

۲. در مورد برخی از این ضررهای بهداشتی و بیماری‌هایی که در مورد شراب‌خواران نسبت داده شد باید گفت که: اولاً این بیماری‌ها همه‌گیر نیست بلکه برخی از این آثار در برخی از افراد هویدا می‌شود. ولی در برخی دیگر ظاهر نمی‌شود. (مثل سرطان، بیماری‌های عصبی، سکته مغزی و...) که علت این امر می‌تواند قدرت متفاوت بدن افراد در مقابل آثار زیان‌بار شراب باشد، یعنی برخی افراد در مقابل برخی بیماریها مقاومت بیشتر دارند. یا این که تکرار و میزان مداومت بر نوشیدن آن نیز می‌تواند در مقدار آثار مخرب آن مؤثر باشد.

ثانیاً برخی از این بیماری‌ها علل مختلفی دارند که شراب‌خواری یکی از علل آنها یا زمینه‌ساز آنهاست. پس نمی‌توان آن بیماری‌ها را نتیجه مستقیم و منحصر به فرد شراب‌خواری دانست. از این روست که برخی از این بیماری‌ها در جوامع مسلمان و حتی در افرادی که لب به شراب نیالوده‌اند نیز وجود دارد.

۱. ر. ک: رساله‌های عملیه مراجع معظم تقلید، مبحث احکام خوردنی‌ها.

۲. مائده / ۹۰-۹۱.

پس ضررهای معنوی، اجتماعی و بهداشتی شراب فی الجمله وجود دارد و یکی از اسرار علمی و حکمت‌های حرمت و نجاست شراب است. اما این ضررها به صورت بالجمله (در همه موارد و در همه افراد و جوامع) قابل انطباق نیست.^۱

۶،۳. فُقَاعُ يَا أَبَجُو

فقاع نیز از مصادیق مسکرات است که چون برخی می‌پندارند که مثل خمر حرام نیست، به طور جداگانه ذکر می‌شود. عده‌ای بر این پندار که الکل موجود در آبجو، از الکل شراب کمتر است و یا همچون خمر حرام نیست، به نوشیدن آن مبادرت می‌ورزند، غافل از آنکه نخستین خطری که با نوشیدن آبجو، آن‌ها را تهدید می‌کند، اعتیاد به الکل است. مضافاً اینکه الکل موجود در آبجو هم کم نیست، گاهی تا ۱۲٪ الکل دارد که همین مقدار در عوارض ناشی از آن کافی است. دین مقدس اسلام، آبجو را نیز حرام فرموده است: امام هشتم حضرت علی بن موسی الرضا علیه السلام می‌فرماید:

«فقاع، شراب مجهولی است، آن را میاشام؛ اگر حکم در دست من بود (یعنی زمام حکومت ظاهری را در دست می‌داشتم) فروشنده‌ی آن را می‌کشتم و آشامنده‌اش را تازیانه می‌زدم.»^۲

عمار بن موسی می‌گوید: «از امام صادق علیه السلام درباره‌ی آبجو پرسیدم، فرمود: آبجو نیز شراب است.»^۳

۱. رک: پژوهشی در اعجاز علمی قرآن، ص ۳۴۸

۲. عَنِ الْوَشَاءِ قَالَ: كَتَبْتُ إِلَيْهِ يَعْني الرِّضَا علیه السلام أَسْأَلُهُ عَنِ الْفُقَاعِ قَالَ فَكَتَبَ حَرَامٌ وَهُوَ خَمْرٌ وَمَنْ شَرِبَهُ كَانَ بِمَنْزِلَةِ شَارِبِ الْخَمْرِ قَالَ وَقَالَ أَبُو الْحَسَنِ الْأَخِيرُ علیه السلام لَوْ أَنَّ الدَّارَ دَارِي لَفَتَلْتُ بِأَيْعَهُ وَلَجَلَدْتُ شَارِبَهُ وَقَالَ أَبُو الْحَسَنِ الْأَخِيرُ علیه السلام حَدُّهُ حَدُّ شَارِبِ الْخَمْرِ وَقَالَ علیه السلام هِيَ خَمِيرَةٌ اسْتَصَفَرَهَا النَّاسُ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۴۲۲

۳. عَنْ عَمَّارِ بْنِ مُوسَى قَالَ: سَأَلْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ علیه السلام عَنِ الْفُقَاعِ فَقَالَ هُوَ خَمْرٌ. عَنْ حُسَيْنِ الْقَلَانِسِيِّ قَالَ: كَتَبْتُ إِلَى أَبِي الْحَسَنِ الْمَاضِي علیه السلام أَسْأَلُهُ عَنِ الْفُقَاعِ فَقَالَ لَا تَقْرُبْهُ فَإِنَّهُ مِنَ الْخَمْرِ. عَنِ الْحَسَنِ بْنِ عَلِيٍّ الْوَشَاءِ عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الرِّضَا علیه السلام قَالَ: كُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ وَكُلُّ مُخَمَّرٍ حَرَامٌ وَالْفُقَاعُ حَرَامٌ. همان

رسول خدا ﷺ در وصیت خویش به حضرت امیر علیؑ فرمودند: «کسی که برای غیر خدا نیز از آشامیدن هرگونه مست‌کننده‌یی خویشتن‌داری کند؛ خدای از نوشابه‌های سربه مهر بهشتی بدو می‌آشاماند، حضرت علیؑ با شگفتی پرسیدند: برای غیر خدا هم؟ پیامبر ﷺ فرمودند: آری؛ به خدا سوگند اگر برای نگهداشت جسم و جان خویش نیز باشد، خدا او را سپاس می‌گوید و پاس می‌دارد.»^۱

۱. يَا عَلِيُّ مَنْ تَرَكَ الْخَمْرَ لِعَيْرِ اللَّهِ سَقَاهُ اللَّهُ مِنَ الرَّحِيقِ الْمَخْتُومِ فَقَالَ عَلِيُّ لِعَيْرِ اللَّهِ قَالَ نَعَمْ وَاللَّهِ صَيَانَةٌ لِنَفْسِهِ يَشْكُرُهُ اللَّهُ عَلَى ذَلِكَ. الظاهر منه أن ترك المعاصي كاف في عدم العقاب على فعلها، وأما الثواب على تركها فمشروط بالنية و استثنى منها شرب الخمر في الاخبار، و الرحيق خمر الجنة و المختوم رءوس أوانيها بالمسك لتلا يتغير بل يصير رائحتها رائحة المسك. و قوله «صيانة لنفسه» أي لعرضه لتلا يعير بفعله أو لكونها مضرة اياه. من لا يحضره الفقيه ؛ ج ۴؛ ص ۳۵۳ تصحيح و تحقيق على اكبر غفاري

گنجینه دوم: تدابیر غذاها و خوراکی‌ها



بعد از نیاز انسان به آب، نیاز به غذا مهم‌ترین نیاز جسمی انسان است که اگر برطرف نشود، سبب بروز بیماری‌های جسمی می‌شود. در راهکار غذایی نیز ضرورت‌ها و پرهیزهایی وجود دارد که با رعایت آن‌ها می‌توان از بروز عموم بیماری‌ها پیش‌گیری نمود با این توضیح که هر کدام از این راهکارها تأثیر متفاوتی دارند و هر اندازه بیشتر مراعات شوند، از بیماری‌های بیشتری پیشگیری خواهد شد.

الف. ضرورت‌های خوراکی

در بحث ضرورت‌های غذایی، به کمیت و کیفیت نوع غذا و مصرف آن و معرفی غذاهای طیب خواهیم پرداخت:

۱. خوردن طیبات

قرآن کریم چندین بار به خوردن طیبات توصیه کرده است:

«يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا.» بقره / ۱۶۸

«كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ». بقره ۵۷

«يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا». اعراف / ۳۱

یکی از مهمترین راه کارهای غذایی برای پیش گیری از بیماری های جسمی، خوردن طیببات است در مقابل خبائث که سبب بیماری است.

در ابتدا باید معنای طیب را ذکر کنیم تا بعد تاثیر آن را در حفظ صحت و پیشگیری از بیماری ها متوجه شویم:

«طیب» چیزی است که در آن آلودگی ظاهری و باطنی نباشد و مقابل آن «خبیث» است که دارای آلودگی ظاهری و باطنی است و کراهت ذاتی دارد. این معنا در موضوعات مختلف، متفاوت است و طیب در هر شیئی به مقتضای همان شیء است مثل طعام طیب، زندگی طیب، کلام طیب. طیب در خوراکی ها این است که خالی از آلودگی ظاهری و باطنی و مطلوب طبع سالم باشد. فرق آن با «طهارت» این است که در طهارت جهت پاکی و دوری از آلودگی لحاظ می شود و جهت مطلوبیت (پاکی باطنی) در آن لحاظ نمی شود، اما در طیب جهت مطلوبیت و صافی و لطافت و تمامیت ذاتی آن لحاظ می شود^۱ [۱]، مثلاً نانی که آلودگی ظاهری ندارد پاکیزه است اما اگر آداب و شرایط پخت آن مورد توجه قرار نگیرد و از مطلوبیت برخوردار نباشد، طیب نخواهد بود.

با توجه به معنایی که بیان شد، اگر خوراکی از آلودگی ظاهری و باطنی به دور باشد، دارای مطلوبیت و سبب حفظ سلامتی و پیش گیری از بیماری هاست و می توان گفت خوراکی که از مطلوبیت برخوردار نباشد، شایسته خوردن نیست و از مصادیق خبیث به حساب می آید. در بحث خوردن و آشامیدن، خوراکی خنثی نداریم که نه طیب باشد و نه خبیث. آن چه که می خوریم یا از مطلوبیت برخوردار است که بدن می تواند آن را هضم کند و به خون تبدیل کند و غذای اعضای بدن شود که در این صورت طیب به شمار می آید و یا این که نمی تواند هضم شود و به خون تبدیل شود، در نتیجه سبب فساد در بدن می شود و موجبات بیماری را فراهم می کند که کم یا زیاد از خبائث برخوردار است. (هرچند از جهت فقهی، خبائث زیاد یک شیء سبب حرمت خوردن آن می شود و

۱. التحقیق فی کلمات القرآن الکریم؛ ج ۷؛ ص ۱۵۰

خبثات کم، سبب کراهت خوردن آن است)

حال با توجه به این معنا، تعیین مصداق طیب و کیفیت آن، غیر از وحی چه می‌تواند باشد؟ چه کسی غیر از خالق متعال و فرستادگان او به مطلوبیت یک خوراک و غذا آگاه است!

به نظر نگارنده پس از تحقیق و بررسی در روایات و معنای طیب، باید طیب و خبیث را «کلی مشکک» بدانیم؛ بدین معنا که بعضی خوراکی‌ها مطلوبیت و خواص و آثار فراوانی برای جسم و روح انسان دارند که شواهدی در قرآن و روایات داریم، و بعضی از چیزها هم از مطلوبیت و فوائد کم تری برخوردارند. البته در زمان ما به مطلوبیت خوراکی‌ها، به جهت آب و هوای صنعتی و کودها و آفت کش‌های شیمیایی و مواد افزودنی مشکوک یا غیر مجاز و اصلاح ژنتیکی بذرها (تراریخته)، آسیب وارد شده که با توجه به مقدار استفاده از این آلودگی‌ها و تکنولوژی، از مقدار مطلوبیت آن‌ها کاسته شده و حتی گاهی همین مطلوبیت کم، تحت الشعاع عوارض خطرناک آن‌ها قرار می‌گیرد و از دایره «طیب» خارج می‌شود و با توجه به این که در آیه قرآن «كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا» بین خوردن طیبات و عمل صالح پیوند عمیقی برخوردار است، بر علمای دین واجب است که در این موضوع همچون گذشته ورود پیدا کنند. در مقابل طیبات، بعضی از اشیاء خبثات زیادی دارند که خوردنشان حرام شده است و بعضی چیزها هم از خبثات کم تری برخوردارند که خوردنشان کراهت دارد. چندی پیش به طور علنی در رسانه‌ها اعلام شد که هزاران مواد افزودنی از خارج مرزها، با منشأ نامعلوم وارد می‌شود که بعضی را می‌دانیم از خوک هستند.^۱

جرایی عدم اطمینان به تجربه بشری در جواز خوردن

• موضوع تجربه مهم است که در چه موضوعی می‌خواهیم تجربه کنیم؟ اگر موضوع تجربه بر روی یک غذا یا دارو باشد که با جان انسان مرتبط است و هیچ تأییدی از طرف معصومین علیهم‌السلام

۱. رسول کدخدایی رئیس پژوهشکده علوم و صنایع غذایی به خبرگزاری فارس خبر داد که: حدود دوهزار مواد اولیه صنعت غذایی مانند مواد افزودنی غذایی و مواد دیگر با منشأ نامشخصی وارد کشور می‌شود که بعضی از آنها از حیوانات حرام گوشت مثل خوک می‌باشد که نظارتی بران نیست و حتی نسبت به بعضی گوشت‌های وارداتی هم نظارتی صورت نمی‌گیرد. این در حالی است که پنجاه درصد مواد غذایی کشور ما وارداتی است. پایگاه

ندارد، موضوع بسیار حساس است و عقل و شارع اجازه نمی‌دهند که نسبت به آن مسامحه کنیم، بله اگر مثلاً گیاهی در طول قرن‌ها در زمان پیامبران و معصومین علیهم‌السلام مورد استفاده مردم بوده است و هیچ نهدی از طرف آن‌ها نرسیده باشد، یک اطمینان نسبی به انسان می‌دهد که خطرناک نیست، ولی باز هم ایمن از ضرر کم یا پنهان آن نیستیم. تنها راه قابل اطمینان برای شناخت غذای طیب، استفاده از خوراکی‌هایی است که در قرآن و روایات توصیه شده و مورد تجربه معصوم قرار گرفته شده باشد. این سخن در روایات مورد تایید است که همه خوراکی‌های مباح، طیب نیستند و بعضی از آن‌ها مورد نهی تنزیهی (کراهت) شارع هستند با این توضیح که در خوراکی‌های مباح، مصادیقی وجود دارد که مضر هستند، ولی چون ضرر و مفسده فراوانی در آن‌ها نبوده حرام اعلام نشده است؛ مثل گوشت گاو که پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمودند گوشتش مرض است.^۱ یا گوشت مرغ که امام علی علیه‌السلام فرمودند خوک پرندگان است.^۲

• در طب اسلامی به جهت حساسیت جان انسان و حفظ سلامتی آن، از بین آیات و روایات فراوان، قانونی برداشت می‌شود به نام «اصالة الضرر» یعنی هر غذایی مضر است مگر این که با

۱. وَ لَحْمُ الْبَقَرِ دَاءٌ وَ شُمُونُهَا شِفَاءٌ وَ الْبَائِنُهَا دَوَاءٌ وَ مَنْ أَكَلَ لُقْمَةً سَمِنَةً نَزَلَ مِثْلُهَا مِنَ الدَّاءِ مِنْ جَسَدِهِ وَ السَّمْنُ مَا دَخَلَ الْجَوْفَ مِثْلُهُ. الجعفریات (الأشعثیات)؛؛ ص ۲۴۳؛ وَ قَالَ صَلَّى‌اللهُ‌عَلَيْهِ‌وآلِهِ‌وَسَلَّمَ لَحْمُ الْبَقَرِ دَاءٌ وَ لَبْنُهَا دَوَاءٌ وَ لَحْمُ الْغَنَمِ دَوَاءٌ وَ لَبْنُهَا دَاءٌ. طب النبي صلى الله عليه وآله وسلم؛؛ ص ۲۷؛ بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۵۹؛ ص ۲۹۶؛ عَنْ أَبِي بصيرٍ وَ مُحَمَّدِ بْنِ مُسْلِمٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَنْ أَبِيهِ عَلَيْهِ‌السلام قَالَ قَالَ قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ‌السلام إِذَا ضَعَفَ الْمُسْلِمُ فَلْيَأْكُلِ اللَّحْمَ وَ اللَّبْنَ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ جَعَلَ الْقُوَّةَ فِيهِمَا وَ قَالَ عَلَيْهِ‌السلام لُحُومُ الْبَقَرِ دَاءٌ وَ الْبَائِنُهَا دَوَاءٌ وَ أَشْمَانُهَا شِفَاءٌ - بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۶۳؛ ص ۵۶

۲. عَنْ عَمْرِو بْنِ عُثْمَانَ رَفَعَهُ إِلَى أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ‌السلام قَالَ: أَلُوْزُ جَامُوسِ الطَّيْرِ وَ الدَّجَاجِ خَنْزِيرِ الطَّيْرِ وَ الدَّرَاجُ حَبَشُ الطَّيْرِ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۴۷۴؛ عَنِ السَّيَّارِيِّ رَفَعَهُ قَالَ: ذَكَرْتُ اللَّحْمَانَ عِنْدَ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ وَ عُمَرَ حَاضِرًا فَقَالَ عُمَرُ إِنَّ أَطْيَبَ اللَّحْمَيْنِ لَحْمُ الدَّجَاجِ فَقَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ‌السلام كَلَّا إِنَّ ذَلِكَ خَنْزِيرُ الطَّيْرِ وَإِنْ أَطْيَبَ اللَّحْمِ لَحْمُ فَرْنَجِ حَمَامٍ قَدْ نَهَضَ أَوْ كَادَ يَنْهَضُ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۴۷۵؛ علامة مجلسی در توضیح این حدیث می‌گوید: بیان الوز لغة في الإوز و كونه جاموس الطير لأنسه بالحمامة و المياه و شبه الدجاج بالخنزير في أكل العذرة و كون الدراج حبش الطير لسواده و كأن التخصيص بامرأة ربعة لكون طيرهم أجود أو كونهم أحذق في ذلك أو كون الشائع في ذلك الزمان وجود هذا الطير أو كثرته عندهم. بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۶۲؛ ص ۵

دلیلی سلامتی آن احراز شود. طبق تکلیفی که آیات شریفه «کلوا واشربوا ولا تسرفوا»^۱، «کلوا من الطيبات»^۲، «فلينظر الانسان الى طعامه»^۳ بر عهده ما گذاشته‌اند، باید در غذای خود با دقت نگاه کنیم که حلال است یا حرام؟ طیب است یا خبیث؟ مفید است یا مضر؟

پیامبر اسلام ﷺ کلیه (قلوه) را نمی‌خوردند بدون آن که آن را حرام کنند، و این از آن جهت بود که دستگاه تصفیه ادرار است.^۴

در هر صورت ما با «اصالة الضرر» در تغذیه، باید نسبت به هر خوراکی که در روایات تایید نشده و یا غذاهای جدیدی که امروزه در بازار عرضه می‌شود، شک و تردید داشته باشیم و زود نپذیریم. پس نمی‌توان گفت: اول این غذاها را بپذیریم بعد تحقیق کنیم که ضرر دارد یا ندارد؟ در زمان کنونی درباره محصولات تراریخته (اصلاح ژنتیکی بذرها) با همین مشکل روبرو هستیم و سال‌های طولانی است که زمین‌های وسیعی را زیر کشت آن‌ها برده ایم در حالی که مصداق تغییر و تخریب طبیعت است و در علم تجربی امروزی نیز مخالفین جدی دارد. پیامبر اسلام ﷺ درباره تغذیه خیلی وسواس داشت. «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ عَزَّوَفَ النَّفْسِ وَكَانَ يَكْرَهُ الشَّيْءَ وَلَا يُحَرِّمُهُ»^۵ ایشان خیلی از غذاها را مصرف نمی‌کردند ولی تحریم هم نمی‌کردند. ما هم باید از پیامبر یاد بگیریم که «عَزَّوَفَ النَّفْسِ» باشیم و هر غذایی را نپذیریم مگر اینکه دلیلی برای سلامتی آن غذا داشته باشیم.

• برای پیامبر هر غذایی که می‌آوردند و آن را مصرف می‌کردند می‌فرمودند: «خدایا در این غذا به ما برکت بده و بهتر از آن را به ما عطا کن، غیر از شیر که دعای دیگری درباره آن داشتند: خدایا در

۱. اعراف / ۳۱

۲. مومنون / ۵۱، و آیات مشابه بقره / ۵۷، ۱۷۲؛ اعراف / ۱۶۰، طه / ۸۱،

۳. عبس / ۲۸

۴. عَنْ عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ لَا يَأْكُلُ الْكُلَيْتَيْنِ مِنْ غَيْرِ أَنْ يُحَرِّمَهُمَا وَيَقُولُ لِقُرْبِهِمَا مِنَ الْبَوْلِ.

عیون أخبار الرضا عليه السلام؛ ج ۲؛ ص ۴۱

۵. عَنْ حَمَّادِ بْنِ عُمَانَ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَزَّوَفَ النَّفْسِ وَكَانَ يَكْرَهُ الشَّيْءَ وَلَا يُحَرِّمُهُ.

تهذیب الأحكام (تحقیق خرسان)؛ ج ۹؛ ص ۴۳

این شیر برای ما برکت قرار داده و آن را برای ما زیاد کن.^۱ پس پیامبر ﷺ برای همه غذاها ارزش یکسان قائل نبودند و به دنبال مصرف بهترین غذاها بودند نه خوشمزه ترین غذاها.^۲

برای شناخت طبیات از طرف شارع «بیان» داریم و نیاز به تجربه خطا پذیر نداریم چراکه از تاثیرات ظاهری و باطنی اشیاء آگاهی نداریم و ممکن است هر شیئی نجس و خبیثی و آلوده ای را غذا یا داروی خود قرار دهیم و به آنچه منحرفان از دین اسلام مبتلا شدند، گرفتار شویم. برای نمونه اشاره ای به این انحراف خواهیم داشت:

بودائیسیم، به طور مطلق خوردن گوشت را برای پیروان خود منع کرده و هندوها نیز به خاطر مقدس شمردن گاو، گوشت آن را نمی‌خورند. مذاهب دیگری نیز وجود دارند که پیروان خود را از خوردن گوشت حیوانات و یا فرآورده‌های حیوانی (تخم مرغ، شیر، پنیر و...) به مدت چهل یا نود روز در سال منع می‌کنند. مردم چین و ژاپن را ملل نباتی می‌نامند زیرا در غذاهای یومیه بر نباتات تکیه دارند و مواد نباتی اساس تغذیه آنان را تشکیل می‌دهد. در این اواخر دولتهای این دو کشور به مقابله با این سنت پرداخته و مردم را به خوردن فرآورده‌های گوشتی نیز ترغیب می‌کنند ولی این تشویق بدون هدایت و راهنمایی صحیح است، لذا می‌بینیم که مردم چین به خوردن گوشت سگ و مار روی آورده‌اند و مردم ژاپن به خوردن گوشت ماهی به صورت خام، مردم جوامع غربی نیز برای تأمین نیازهای گوشتی خود بیشتر بر خوردن گوشت خوک تکیه دارند و سایر ملل نیز هر کدام به نحوی دیگر.^۳

پس برای شناخت طبیات راهی جز مراجعه به بیان وحی نیست که بعضی از روایات آن در مبانی نظری گذشت.

۱. عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سُلَيْمَانَ عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: لَمْ يَكُنْ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَأْكُلُ طَعَامًا وَلَا يَشْرَبُ شَرَابًا إِلَّا قَالَ اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَأَبْدِلْنَا بِهِ خَيْرًا مِنْهُ إِلَّا اللَّبَنَ فَإِنَّهُ كَانَ يَقُولُ اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَزِدْنَا مِنْهُ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۴۹۱

۲. وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَ دَمٍ لَبْنَا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ. والبتة برای شما در خلقت چهارپایان (از شتر و گاو و گوسفند و بز) همه عبرت و حکمت است که ما از میان دو جسم ناپاک (

سرگین و خون)، شیر پاک به شما را می‌نوشانیم که در طبع همه‌ی نوشندگان گواراست. «نحل / ۶۶»

۳. قرآن و طب؛ ص ۲۳۲

۲. جامعیت در غذا

به طور کلی غذای انسان گیاه و گوشت است ولی غذای اصلی و مداوم او باید گیاه باشد که در سوره عبس، بعد از بیان غذاهای گیاهی فرموده است: این غذای اصلی شما است: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ، أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا، ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا، فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا، وَعَنْبًا وَقَضْبًا، وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا، وَحَدَائِقَ غُلْبًا، وَفَاكِهَةً وَأَبًّا، مَتَاعًا لَكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ».

برخی از غذاهای گوشتی نیز در قرآن کریم آمده است که چون مورد استفاده پیامبران بوده به معنای تأیید آن است. به راستی دلیل بیان نوع غذا چه بوده است؟ آیا غیر از این بوده که عنایتی به این غذاها داشته است؟

در سوره ذاریات حضرت ابراهیم عليه السلام گوشت گوساله کباب شده برای پذیرایی مهیا کردند.^۱ و در آیه دیگر از گوشت ماهی نام برده شده:

«وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لَتًّا كُلُّوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا»^۲.

خداوند دریا را برای شما رام کرد و به شما امکان داد تا به درون آن راه پیدا کنید و چیزهای سودمندی که در آن است، استخراج و انواع ماهی‌ها را صید کنید و از گوشت تازه آن بخورید. پس از نظر خالق متعال بدن و روح انسان نیازمند به مصرف گوشت است و مکاتب طبی که طرفدار گیاه خواری و خام خواری هستند و خوردن گوشت را ممنوع می‌کنند بر خلاف نظام طبیعت است.

۱. «أَنْ جَاءَ بِعِجْلٍ حَنِيذٍ» هود ۶۹؛ عجل حنیزد به معنای گوشت گوساله کباب شده است. وَ لَقَدْ جَاءَتْ رُسُلُنَا إِبْرَاهِيمَ بِالْبُشْرَى قَالُوا سَلَامًا قَالَ سَلَامٌ فَمَا لَبِثَ أَنْ جَاءَ بِعِجْلٍ حَنِيذٍ "کلمه "بشری" به معنای بشارت و کلمه "عجل" به معنای گوساله است و کلمه "حنیزد" بروزن فعلیل - در اینجا معنای مفعول، یعنی "محنوذ" را می‌دهد و گوساله محنوذ گوساله‌ای است که گوشتش بوسیله سنگ سرخ شده با آتش کباب شده باشد. والعجل ولد البقرة. و قوله تعالى في سورة الذاریات في القصة: «فَرَاغَ إِلَى أَهْلِهِ فَجَاءَ بِعِجْلٍ سَمِينٍ». المیزان في تفسیر القرآن، ج ۱۰، ص: ۳۲۰. ترجمه المیزان، ج ۱۰، ص: ۴۷۷

۲. نحل / ۱۴؛ منظور از «لحما طریا» گوشت دریایی است که یا ماهی تازه یا مرغابی دریایی است.

۳. وعده‌های غذایی

یکی دیگر از ضرورت‌های غذایی برای پیش‌گیری از بیماری‌ها، توجه به تعداد وعده‌های غذایی در شبانه روز است که در روایات دو وعده را توصیه فرمودند و روایات دیگر سه وعده در دو روز نیز توصیه شده است.

«صبحانه بخور و شام بخور و در فاصله‌ی بین آنها چیزی نخور؛ چراکه موجب تباهی تن است، مگر نشنیده‌ای که خداوند می‌فرماید: بهشتیان رزق مخصوصی دارند در صبح و شب: «وَلَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَعَشِيًّا»^۱

پس این آیه فقط مربوط به بهشت برزخی نیست بلکه امام علیه السلام، برای وعده‌های غذایی در دنیا نیز به این آیه استناد فرمودند.

لزوم زود خوردن صبحانه

«کسی که می‌خواهد طول عمر داشته باشد باید صبحانه را زود بخورد»^۲

پس خوردن صبحانه در اول روز، سبب حفظ سلامتی و طول عمر خواهد بود، زیرا از شب تا صبح غذای شام هضم شده و انرژی بدن بعد از ساعات طولانی تحلیل رفته و برای تجدید قوا در اول صبح و شروع کارهای روزمره در ابتدا باید نیاز بدن را تأمین کند و طبیعی است باید از مواد غذایی پرانرژی و شیرینی‌های مقوی و طبیعی که نیاز مغز را تأمین کند، بهره‌برداری تا تمرکز و دقت او در کارها پایین نیاید.

۱. شِهَابِ بْنِ عَبْدِ رَبِّهِ قَالَ: شَكَوْتُ إِلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام مَا أَلْقَى مِنَ الْأَوْجَاعِ وَالتَّخَمِ فَقَالَ تَعَدَّ وَتَعَشَّ وَلَا تَأْكُلْ بَيْنَهُمَا شَيْئًا فَإِنَّ فِيهِ فُسَادَ الْبَدَنِ أَمَا سَمِعْتَ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ - لَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَعَشِيًّا. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۴۲۰؛ الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۲۸۸ (سوره مریم ۶۲)

عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ مُسْلِمٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ قَالَ قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عليه السلام عَشَاءُ الْأَنْبِيَاءِ بَعْدَ الْعَتَمَةِ فَلَا تَدْعُوا الْعِشَاءَ فَإِنَّ تَرْكَ الْعِشَاءِ خَرَابُ الْبَدَنِ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۴۲۰؛ كافي ج ۶ ح ۲

۲. قَالَ عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ عليه السلام مَنْ أَرَادَ الْبَقَاءَ وَلَا بَقَاءَ فَلْيُبَاكِرِ الْعَدَاءَ. عيون أخبار الرضا عليه السلام؛ ج ۲؛ ص ۳۸

لزوم خوردن شام

رگی در بدن است که با نخوردن شام تا صبح می‌زند و نفرین می‌کند که چرا مرا گرسنه و تشنه گذاشتی؟»^۱

«می‌ترسم براتم که با ترک شام، به پیری زودرس مبتلا شود؛ زیرا خوردن شام قوت هر پیر و جوان است.»^۲

از لحن حدیث معلوم است در سابق هم این نظر بوده که خوردن شام ضرورتی ندارد، ولی نظریه طب اسلامی برخلاف اینست.

در این که چگونه نخوردن شام سبب ضعف و پیری زودرس می‌شود، احتمالاتی هست: نخوردن شام و خوابیدن با شکم خالی موجب سقوط قوای غریزی بدن است زیرا حرارت غریزی بدن در وقت خواب متوجه درون می‌گردد و اگر غذایی در درون نباشد تا در آن تصرف کند، در اخلاط و رطوبات بدنی تصرف می‌کند (با ترقیق و تحلیل و تبخیر و اذابه) و موجب ضعف و لاغری بدن می‌شود.^۳

پس خوردن شام و صبحانه زود، سبب حفظ سلامتی و پیش گیری از کوتاهی عمر و ضعف بدن می‌شود.

و اما توصیه دیگری که فرمودند در دو روز سه وعده غذا خورده شود به گونه ای است که «روز اول صبحانه و شام بخور و روز دوم فقط ناهار بخور هشت ساعت بعد از طلوع آفتاب»^۴ در توضیح

۱. عَنْ سَهْلِ بْنِ زِيَادٍ عَنْ بَعْضِ الْأَهْوَازِيِّينَ عَنِ الرَّضَاءِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ قَالَ: إِنَّ فِي الْجَسَدِ عِزْقًا يُقَالُ لَهُ الْعِشَاءُ فَإِنْ تَرَكَ الرَّجُلُ الْعِشَاءَ لَمْ يَزَلْ يَدْعُو عَلَيْهِ ذَلِكَ الْعِزْقُ إِلَى أَنْ يُصْبِحَ يَقُولُ أَجَاعَكَ اللَّهُ كَمَا أَجَعْتَنِي وَأَطْمَأَنَّكَ اللَّهُ كَمَا أَطْمَأَنْتَنِي فَلَا يَدَعَنَّ أَحَدُكُمْ الْعِشَاءَ وَلَوْ بُلْقَمَةً مِنْ حُبْرٍ أَوْ شَرِبَهُ مِنْ مَاءٍ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۲۸۹

۲. عَنْهُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ: لَا تَدْعُوا الْعِشَاءَ وَلَوْ عَلَى حَشْفَةٍ، إِنِّي أَخْشَى عَلَى أُمَّتِي مِنْ تَرْكِ الْعِشَاءِ الْهَرَمَ؛ فَإِنَّ الْعِشَاءَ قُوَّةُ الشَّيْخِ وَالشَّابِّ. المحاسن، ج ۲، ص ۱۹۶، ح ۱۵۷۱ عن جابر بن عبد الله، بحار الأنوار، ج ۶۶، ص ۳۴۳، ح ۱۰.

۳. ر.ك: خلاصة الحكمة؛ ج ۲؛ ص ۹۱

۴. ثَلَاثُ أَكَلَاتٍ فِي يَوْمَيْنِ تَتَغَدَّى بَاكِرًا فِي أَوَّلِ يَوْمٍ ثُمَّ تَتَعَشَّى فَإِذَا كَانَ فِي الْيَوْمِ الثَّانِي عِنْدَ مُضِيِّ ثَمَانِ سَاعَاتٍ مِنَ النَّهَارِ أَكَلْتَ أَكْلَةً وَاحِدَةً وَلَمْ تَخْتَجِ إِلَى الْعِشَاءِ طَبِ الرِّضَا (الرسالة الذهبية)، ص ۱۶

این حدیث باید متذکر شد که این شیوه به معنای ترک مطلق صبحانه و شام در روز دوم نیست، بلکه لازم است صبحانه یا شام مقدار کمی از خوراکی‌ها استفاده شود خصوصاً برای آن‌هایی که کارهای فکری و بدنی می‌کنند.

۴. کمیت و مقدار خوردن غذا: کم خوری

یکی دیگر از ضرورت‌های دیگر، مقدار خوردن است که باید به اندازه باشد. چیزی که از آن به کم خوری در مقابل پرخوری یاد می‌شود. در حقیقت کم خوری عمل به فرمایش قرآن است که فرموده: «كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا»^۱ که عبارت دیگر آن، خوردن به اندازه است که تشخیص آن بر عهده خود شخص است که دو معیار در احادیث زیر بیان شده است: یکی دست کشیدن قبل از سیری کامل و دیگری سه قسمت کردن معده. با این توضیح که توجه داشته باشیم معده فقط برای پرکردن غذا نیست؛ بلکه باید جایی هم برای مایعات و هوا بگذاریم وگرنه سبب بیماری و از مصادیق اسراف است.

پس منظور از کم خوری، گرسنگی کشیدن و نخوردن نیست که عده‌ای به اسم زهد، نعمت‌های الهی را بر خود حرام می‌کنند، بلکه می‌توان گفت: تقسیم شکم به سه بخش و همچنین ترک ناهار، از مصادیق کم خوری است.

• یکی از سفارش‌های چهارگانه امیرالمومنین علیه السلام به فرزندشان برای بی‌نیازی از طیب، دست کشیدن از غذا قبل از سیر شدن است.^۲

با توجه به هیکل و جثه یک شخصی که به نهایت رشد خود رسیده است، ظرفیت معده در حدود يك يا يك ليترونیم است.^۳ با توجه به این گنجایش باید معده خود را تقسیم کرد.

۱. اعراف / ۳۱

۲. عَنْ الْأَصْبَغِ بْنِ نُبَاتَةَ قَالَ: قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ عليه السلام لِلْحَسَنِ ابْنِهِ عليه السلام يَا بُنَيَّ أَلَا أَعْلَمُكَ أَرْبَعَ خِصَالٍ تَسْتَعْنِي بِهَا عَنِ الطَّيِّبِ فَقَالَ بَلَى يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ قَالَ لَا تَجْلِسَ عَلَيَّ الطَّعَامُ إِلَّا وَأَنْتَ جَائِعٌ وَلَا تَقُمْ عَنِ الطَّعَامِ إِلَّا وَ أَنْتَ تَشْتَهِيهِ وَ جَوْدَ الْمَضْغِ وَإِذَا نِمْتَ فَأَعْرِضْ نَفْسَكَ عَلَى الْخَلَاءِ فَإِذَا اسْتَعْمَلْتَ هَذَا اسْتَعْنَيْتَ عَنِ الطَّيِّبِ. الخصال،

ج ۱، ص: ۲۲

۳. عقیلی علوی شیرازی، سید محمد حسین، خلاصة الحكمة؛ ج ۳؛ ص ۴۹۵

● «شکم را به سه بخش تقسیم کنید: بخشی برای غذا و بخشی برای آب و بخشی برای هوا، پس خودتان را چاق نکنید همانطور که خوک‌ها را برای ذبح چاق می‌کنند.»^۱
این نکته مهمی است که هدف از خوردن، لذت بردن و پروار شدن نیست بلکه هدف ابتدایی سلامتی بدن است و هدف نهایی رشد و تعالی به سوی رب العالمین است و برای همین هم توصیه‌های طب اسلامی براساس این هدف تنظیم می‌شود.

آثار کم خوری

«کسی که طعامش کم باشد، بدنش سالم می‌ماند و قلبش صفا می‌یابد و کسی که طعامش زیاد باشد، بدنش بیمار می‌شود و قلبش سخت می‌شود.»^۲
«از پرخوری بهره‌زید زیرا سبب خرابی بدن می‌شود و درد به جا می‌گذارد و سبب کسالت در عبادت می‌شود.»^۳
«وقتی غذای کسی کم باشد، عمرش طولانی می‌شود.»^۴
«کسی که خوراکش کم باشد، فکرش صفا می‌یابد.»^۵
«با خواهش نفس خود مبارزه کنید بواسطه غذا و نوشیدنی کم، تا ملائکه همنشین شما شوند و شیطان از شما دور شود.»^۶

۱. عَنْ بَعْضِ مَنْ رَوَاهُ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: لَيْسَ لِابْنِ آدَمَ بُدٌّ مِنْ أَكْلَةٍ يُقِيمُ بِهَا صَلْبَهُ فَإِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ طَعَامًا فَلْيَجْعَلْ ثُلُثَ بَطْنِهِ لِلطَّعَامِ وَ ثُلُثَ بَطْنِهِ لِلشَّرَابِ وَ ثُلُثَ بَطْنِهِ لِلنَّفْسِ وَ لَا تَسْمُنُوا كَمَا تُسْمَنُ الْخَنَازِيرُ لِلذَّبْحِ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۴۴۰

۲. وَ قَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ مَنْ قَلَّ طَعْمُهُ صَحَّ بَدَنُهُ وَ صَفَا قَلْبُهُ وَ مَنْ كَثُرَ طَعْمُهُ سَقَمَ بَدَنُهُ وَ قَسَا قَلْبُهُ. مجموعة ورام؛ ج ۲؛ ص ۲۲۹

۳. دَعَاؤُ الرَّاوَدِيِّ، قَالَ النَّبِيُّ ﷺ يَاكُمُ وَ الْبِطْنَةَ فَإِنَّهَا مَفْسَدَةٌ لِلْبَدَنِ وَ مَوْرَثَةٌ لِلسَّقَمِ وَ مَكْسَلَةٌ عَنِ الْعِبَادَةِ. بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۶۳؛ ص ۳۳۸

۴. لقمان عَلَيْهِ السَّلَامُ: إِذَا قَلَّ طَعْمُ الْمَرْءِ عَاشَ طَوِيلًا. المواعظ العددية، ص ۷۱

۵. الإمام علي عَلَيْهِ السَّلَامُ: مَنْ قَلَّ أَكْلُهُ صَفَا فِكْرُهُ. غرر الحکم، ح ۸۴۶۲، عیون الحکم و المواعظ، ص ۴۵۶، ح ۸۲۳۶.

۶. عَنْهُ ﷺ: جَاهِدُوا أَنْفُسَكُمْ بِقَلَّةِ الطَّعَامِ وَ الشَّرَابِ، تُظِلُّكُمُ الْمَلَائِكَةُ، وَ يَفْرَعَنَّكُمُ الشَّيْطَانُ. تنبيه الخواطر، ج ۲،

«کم غذا خوردن، بسیار پیشگیری می‌کند از بیماری‌های جسم.»^۱

یکی از مصادیق کم خوری روزه گرفتن است که علاوه بر تقویت قوای روحی، دارای خواص طبی نیز است که در حدیثی فرمودند: «روزه بگیرد تا سالم بماند.»^۲

دکتر بوخنگر در مقاله درمان بیماری‌ها با روزه داری یا «درمان بیولوژیکی بیماری‌ها» می‌گوید: در مدت پنجاه سال که از تأسیس کلینیک اوتوبوخنگر می‌گذرد، بیش از پنجاه هزار بیمار از انواع بیماری‌های مزمن در این کلینیک به وسیله روزه درمان شده‌اند. او از قول یک پزشک رومی نقل می‌کند که «اولین بیماری مربوط به پرخوری بود و نخستین درمان نیز با امساک و روزه داری صورت گرفت.» و همچنین او به گفته یک پزشک مصری استناد می‌کند که «انسان با یک چهارم آنچه می‌خورد نیاز بدنش در جهت کسب انرژی و حفظ سلامت تأمین می‌شود و با سه چهارم دیگرش پزشکان زندگی می‌کنند.»^۳ البته احتمالاً منظور آن‌ها از روزه داری کم خوری بوده است که مترجم این دورا یکی دانسته است.

روایات دیگری نیز در این موضوع وجود دارد که در بحث پرهیزها، در مورد پرخوری ذکر می‌شود.

۵. تدابیر قبل غذا

یکی دیگر از راهکارهای پیشگیری از بیماری‌ها، رعایت تدابیر قبل از خوردن غذاست که به دو مورد اشاره می‌شود:

۱/۵. چشیدن نمک قبل غذا

در ابتدا بحث اهمیت و خاصیت پیشگیرانه نمک در روایات را به طور خلاصه ذکر می‌کنیم و بعد، از نظر علم تجربی امروز نیز مطالبی را ذکر می‌کنیم.

۱. الإمام علي عليه السلام: قَلَّةُ الْأَكْلِ يَمْنَعُ كَثِيرًا مِنْ أَعْلَالِ الْجِسْمِ. غرر الحکم، ح ۶۷۶۸، عیون الحکم و المواعظ، ص ۳۷۰، ح ۶۲۴۸

۲. صَوْمُوا تَصِحُّوا. دعائم الإسلام؛ ج ۱؛ ص ۳۴۲

۳. ر.ک: بوخنگر، دکتر اتو، نقش روزه در درمان بیماری‌ها، مترجم علی اکبر مهدی پور.

«کسی که غذایش را با نمک آغاز کند، از هفتاد و دو بیماری پیشگیری می‌کند.»^۱
 «غذایت را با نمک آغاز کن زیرا در آن شفای هفتاد بیماری است، از جمله جنون و جذام و برص و درد حلق و دندان و شکم و در روایت دیگر چشیدن نمک در پایان غذا را نیز فرمودند.»^۲
 «به درستی که در نمک شفاء از هفتاد بیماری یا هفتاد نوع درد از انواع دردهاست؛ بعد فرمودند: اگر مردم می‌دانستند آن چه در نمک است، مداوا نمی‌کردند مگر با نمک.»^۳
 «طعام خود را با نمک شروع کنید و پایان دهید، اگر مردم می‌دانستند آن چه در نمک است، آن را به عنوان تریاق (ضد سم) اختیار می‌کردند.»^۴
 «سفره بی نمک مثل زمین بی حاصل است؛ آنچه برای بدن سالم تراست، این است که غذا با نمک شروع شود.»^۵
 «خدا و ملائکه صلوات می‌فرستند بر سفره‌ای که بر آن نمک و سرکه باشد.»^۶
 روایات در باب نمک از جهت تعداد بیماری و همچنین درباره قبل و بعد غذا نیز مختلف هستند. احتمالاتی که در جواب این اختلافات می‌توان داد:

۱. عَنْ ابْنِ سِنَانٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: مَنْ افْتَتَحَ طَعَامَهُ بِالْمِلْحِ دُبِعَ عَنْهُ أَوْ رَفَعَ عَنْهُ اثْنَانِ وَ سَبْعُونَ دَاءً وَ رَوَاهُ التَّوْفَلِيُّ عَنِ السَّكُونِيِّ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام وَ رَوَاهُ عَنْ أَبِيهِ عَنْ أَبِي الْبَخْتَرِيِّ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ . المحاسن ؛ ج ۲ ؛ ص ۵۹۳
۲. عَنْ أَبِي الْحَسَنِ مُوسَى بْنِ جَعْفَرٍ عليه السلام عَنْ أَبِيهِ عَنْ جَدِّهِ عليه السلام قَالَ: كَانَ فِيمَا أَوْصَى بِهِ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وآله وسلم عَلِيًّا عليه السلام أَنْ قَالَ يَا عَلِيُّ افْتَتِحْ طَعَامَكَ بِالْمِلْحِ فَإِنَّ فِيهِ شِفَاءً مِنْ سَبْعِينَ دَاءً مِنْهَا الْجُنُونُ وَالْجُدَامُ وَالْبَرَصُ وَوَجَعُ الْحَلْقِ وَالْأَصْرَاسِ وَوَجَعُ الْبُظْنِ وَرَوَى بَعْضُهُمْ كُلَّ الْمِلْحِ إِذَا أَكَلْتَ وَاحْتِمَ بِهِ . المحاسن ؛ ج ۲ ؛ ص ۵۹۳
۳. عَنْ سَعْدِ الْإِنْشَكَافِ عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عليه السلام قَالَ: إِنَّ فِي الْمِلْحِ شِفَاءً مِنْ سَبْعِينَ دَاءً أَوْ قَالَ سَبْعِينَ نَوْعًا مِنْ أَنْوَاعِ الْأَوْجَاعِ ثُمَّ قَالَ لَوْ يَعْلَمُ النَّاسُ مَا فِي الْمِلْحِ مَا تَدَاوَوْا إِلَّا بِهِ . الكافي (ط - الإسلامية) ؛ ج ۶ ؛ ص ۳۲۶
۴. ابْدَأُوا بِالْمِلْحِ فِي أَوَّلِ طَعَامِكُمْ وَ احْتِمُوا بِهِ فَلَوْ يَعْلَمُ النَّاسُ مَا فِي الْمِلْحِ لَأَخْتَارُوهُ عَلَى الدَّرِيَّاقِ مِنْ ابْتِدَاءِ طَعَامِهِ بِهِ أَذْهَبَ اللَّهُ عَنْهُ سَبْعِينَ دَاءً لَا يَعْلَمُهُ إِلَّا اللَّهُ . تحف العقول ؛ ص ۱۱۳
۵. عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الْأَوَّلِ عليه السلام قَالَ: لَمْ يَخْصِبْ خَوَانٌ لَا مِلْحَ عَلَيْهِ وَ أَصَحُّ لِلْبَدَنِ أَنْ يُبَدَأَ بِهِ فِي الطَّعَامِ . المحاسن / ج ۲ / ۵۹۱ / ۱۹ ص : ۵۹۰ . الكافي (ط - الإسلامية) ؛ ج ۶ / ۳۲۶
۶. « قَالَ صلى الله عليه وآله وسلم إِنَّ اللَّهَ وَ مَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى خَوَانٍ عَلَيْهِ مِلْحٌ وَ حَلٌّ » الدعوات (للراوندي) / ۱۴۶/

یکم: این اعداد نشان از کثرت بیماری‌هاست نه عدد واقعی بیماری‌ها، خصوصاً با بیان روایتی که فرمود: «مداوای همه دردها با نمک» یا فرمود «انواع دردها» که هر نوعی شامل چندین بیماری است که غالب دردها را شامل می‌شود.

دوم: از اینکه در بعضی روایات فقط به قبل از غذا توصیه شده و در بعضی دیگر به قبل و بعد غذا، برداشت می‌شود که چشیدن نمک قبل از غذا از اهمیت بیشتری برخوردار است و سبب اصلی در پیشگیری و درمان همین نکته است و البته احتمال سهو هم وجود دارد که از قلم افتاده باشد، از همین جهت برای اطمینان بیشتر بعد از غذا را نیز باید مراعات کنیم.

فایده نمک قبل از غذا در نظر اطبا

نمک به خاطر داشتن «اسید»، بهترین داروی ضد عفونی کننده است، چرا که هیچ نوع میکروبی نمی‌تواند در نمک رشد و نمو یا زندگی کند.

دانشمند محترم دکتر تومانیانس در کتاب خود به نام «Hygienic ruler in Islam» (قانون بهداشت در اسلام) فوائد استعمال نمک پیش از غذا را، چنین می‌نگارد:

۱. بر اساس علوم پزشکی، دهان محل جمع شدن انواع و اقسام میکروب‌ها می‌باشد، که در اثر استعمال نمک پیش از غذا آنها برطرف می‌شوند.

۲. آب دهان (بزاق) از چشمه‌هایی به نام غدد بزاقی ناشی و جاری می‌باشند، که هر چه زیادتر با غذا مخلوط شوند غذا زودتر از گلوپایین می‌رود و زودتر هضم می‌شود.

با وارد شدن نمک در دهان، غدد اطراف دهان تحریک می‌شود و ترشح آنها زودتر می‌گردد، و از این رو غذا را زودتر هضم و حل می‌سازد، و برای بلع و هضم حاضر می‌نماید.

۳. نمک وقتی وارد معده‌ی خالی از غذا می‌گردد، غدد معده را هم تحریک می‌کند و ترشحات زیادتری بوجود می‌آورد. پس «اسفیورت» نمک سبب زود بلعیدن و زود هضم شدن غذا می‌شود.

۴. از آنجا که نمک پیش از غذا تحریک کننده‌ی غده‌هاضمه است. در اثر تحریک غده‌هاضمه، انسان به غذا خوردن میل پیدا می‌کند، و سبب زیاد شدن اشتها می‌گردد.

۵. چنانچه مواد شیمیایی بیش از مقدار معمول در معده ترشح شود موجب سوءهاضمه می‌گردد و نمک پیش از طعام به خاطر اثر اسیدی که دارد آن را خنثی و بی‌اثر می‌کند و سوءهاضمه را برطرف می‌نماید.

۶. در بدن و خون و ساختمان جسم مقدار معینی نمک وجود دارد که اگر از آن کم شود موجب امراض مختلفی در اعضاء بدن می‌گردد، در این صورت وقتی نمک پیش از طعام وارد معده شد مقدار مورد نیاز را برای کمبود در خود نگه می‌دارد و در حقیقت مقدار از دست رفته را جبران می‌کند.

۷. نمک، زیاد کننده‌ی ترشحات غدد امعاء مخصوصاً در قسمت هضم و جذب می‌باشد از این رو استعمال آن پیش از صرف طعام بهترین وسیله برای زود هضم شدن و هضم گردیدن مواد غذایی است.

۸. در اثر نمک خوردن، مقداری از آب‌ها از روزه‌های پوست بدن بیرون می‌آید، در نتیجه سوراخ‌های تنفسی پوستی، پاک و پاکیزه می‌شوند.

۹. اگر انسان طعامی را بخورد و نمک آن کم باشد، و یا در معده ترشحات مواد نمکی نباشد، باعث دیر هضم شدن یعنی سوءهاضمه می‌گردد، پس در این صورت اگر پیش از غذا نمک خورده شود این دو ضرر را جبران می‌نماید.^۱

تذکر:

۱. بدیهی است که این فوائد، برای نمکی است که در زمان معصومین علیهم‌السلام در طبیعت موجود بوده است نه این نمکی که امروزه به دست بشر تصفیه می‌شود و با آزمایش‌های انجام شده مصرف آن سبب بروز بیماری می‌شود.

۲. مقدار مصرف آن به حدی است که مصداق چشیدن و شور شدن دهان باشد چراکه نمک هم مثل ادویه غذا اگر زیاد مصرف شود مضر است و قابل تحمل نیست.

از نظر طب اسلامی، فقط نمک طبیعی نیاز بدن را برطرف می‌کند و تصفیه آن تغییر در طبیعت نمک است. دلایل مخالفین نمک طبیعی، همانند دیگر نظریات پراز ابهام و تعارض

۱. رضایی اصفهانی، محمدعلی، دانش مهر (قرآن، علم پزشکی، بهداشت)؛ ص ۱۹۶

است که اگر خوشبینانه قضاوت کنیم (و عمد و دشمنی در کار نباشد)، ناشی از تجربه ای است که هر روز در حال تغییر است و یا تقلید بدون تحقیق است و خودشان نیز آن را مضر می‌دانند. آزمایش‌هایی که بر روی همین نمک‌های دریا انجام شده، نتایج مثبتی داشته که جایی برای ابهام باقی نمی‌گذارد.^۱ [۲] پس چشیدن نمک قبل و بعد غذا در کنار راهکارهای دیگر از جمله خوردن غذاهای طیب، می‌تواند از بسیاری بیماری‌ها پیشگیری کند.

۲/۵. آویشن و زنیان و سیاهدانه

« پیامبر اسلام ﷺ وقتی می‌خواست تخم مرغ (یا لبنیات)، یا غذایی که هضم آن سنگین بود بخورد، غذا را با بودر آویشن و زنیان و سیاهدانه و مقداری نمک شروع می‌کرد و می‌فرمود: وقتی این دارو را بخورم، ترسی ندارم که چه چیزی خورده باشم؛ این دارو معده را تقویت، بلغم را قطع، و از لقوه پیشگیری می‌کند.»^۲

از این حدیث استفاده می‌شود که بعضی از داروها خاصیت پیشگیرانه دارند و داروها فقط برای درمان نیستند.

۳/۵. آویشن و نمک

«آویشن گیاهی است که برای تقویت معده بسیار ضروری است، زیرا ترمیم‌کننده یا رشد دهنده پرزهای معده است»^۳؛ به تعبیر دیگر از ضعف معده و از بین رفتن پرزهای آن پیشگیری می‌کند.

۱. نمک دریای اصل (طبیعی) که از دریاچه‌های ایران به صورت طبیعی برداشت شده حاوی ید و دیگر ریز مغذی‌های مورد نیاز بدن از جمله منیزیم، کلسیم، پتاسیم، منگنز و روی (zinc) می‌باشد و به دلیل وجود همین ریز مغذی‌ها به رنگ خاکستری کم رنگ است. (رجوع به پی نوشت)

۲. رُوِيَ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ أَنَّهُ دَعَا بِالْهَاضِمِ وَالسَّعْتَرِ وَالْحَبَّةِ السَّوْدَاءِ فَكَانَ يَسْتَفْهَمُ إِذَا أَكَلَ الْبَيَاضَ وَطَعَامًا لَهُ غَائِلَةٌ وَكَانَ يَجْعَلُهُ مَعَ الْمِلْحِ الْجَرِيشِ وَيَفْتَتِحُ بِهِ الطَّعَامَ وَيَقُولُ مَا أَبَالِي إِذَا تَعَادَيْتُهُ مَا أَكَلْتُ مِنْ شَيْءٍ وَيَقُولُ هُوَ يَقْوِي الْمَعْدَةَ وَيَقْطَعُ الْبَلْغَمَ وَهُوَ أَمَانٌ مِنَ اللَّقْوَةِ . مكارم الأخلاق ؛؛ ص ۱۸۷

۳. كَانَ دَوَاءً أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ الصَّعْتَرُ وَكَانَ يَقُولُ إِنَّهُ يَصِيرُ فِي الْمَعْدَةِ حَمَلًا كَحَمَلِ الْقَطِيفَةِ وَرُوِيَ أَنَّ الصَّعْتَرَ يَدْبُغُ الْمَعْدَةَ . المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۹۴

«ترکیب آویشن و نمک، هفت فایده دارد: بادها را از قلب (یا شکم) می‌زداید، گرفتگی‌ها را باز می‌کند، بلغم را می‌سوزاند، آب را در عروق بدن به جریان می‌اندازد، دهان را خوشبو می‌کند، معده را نرم می‌کند، باد خبیثه را از دهان می‌برد و آلت مردانگی را سفت می‌کند.»^۱ که ظاهراً خواص پیشگیرانه و درمانی، هر دو را داراست که با توجه به برداشتی که از روایات نمک و آویشن داریم، می‌توان قبل و بعد غذا از آن استفاده کرد.

۴/۵. شستن دست‌ها

«وقتی دست خود را برای خوردن غذا شستی با حوله یا دستمال خشک نکن زیرا تا زمانی که دست تر باشد، برکت (سلامتی) هم باقی است.»^۲ گویا برخورد دست با دستمال، سبب آلودگی می‌شود.

«کسی که دوست دارد خیر و برکت (سلامتی) در خانه اش باشد، دست‌های خود را هنگام غذا خوردن بشوید.»^۳

«شستن دست‌ها قبل و بعد غذا، نعمت (سلامتی) را پایدار می‌سازد.»^۴

«کسی که دست‌ها را قبل و بعد غذا بشوید، زندگی را در وسعت قرار می‌دهد و از بیماری‌های

۱. المکارم، عَنِ الصَّادِقِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: أَرْبَعَةٌ أَشْيَاءُ تَجْلُو الْبَصَرَ وَيَنْفَعْنَ وَلَا يَضُرُّنَ فَسئِلُ عَنْهُنَّ فَقَالَ السَّعْتَرُ وَالْمِلْحُ إِذَا اجْتَمَعَا وَالتَّائِحَوُةُ وَالْجَوْزُ إِذَا اجْتَمَعَا قِيلَ لَهُ وَلِمَا يَصْلُحُ هَذِهِ الْأَرْبَعَةُ إِذَا اجْتَمَعْنَ قَالَ التَّائِحَوُةُ وَالْجَوْزُ يُحْرِقَانِ الْبُؤَاسِيرَ وَيَطْرُدَانِ الرِّيحَ وَيُحَسِّنَانِ اللَّوْنَ وَيُحَسِّنَانِ الْمَعِدَةَ وَيُسَخِّنَانِ الْكُلَى وَالسَّعْتَرُ وَالْمِلْحُ يَطْرُدَانِ الرِّيحَ مِنَ الْفُؤَادِ وَيَفْتَحَانِ الشَّدَدَ وَيُحْرِقَانِ الْبَلْغَمَ وَيُدْرَانِ الْمَاءَ وَيُطَيِّبَانِ النَّكْهَةَ وَيَلَيِّنَانِ الْمَعِدَةَ وَيَذْهَبَانِ بِالرِّيحِ الْخَبِيثَةَ مِنَ الْفَمِ وَيُصَلِّبَانِ الذِّكْرَ.

بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۶۳؛ ص ۱۹۸

۲. عَنْهُ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ أَحْمَدَ بْنِ أَبِي مُحَمَّدٍ عَنْ أَبِيهِ أَوْ غَيْرِهِ يَرْفَعُهُ قَالَ قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ إِذَا غَسَلْتَ يَدَكَ لِلطَّعَامِ فَلَا تَمْسَحْ يَدَكَ بِالْمُنْدِيلِ فَإِنَّهُ لَا يَزَالُ الْبُرْكَةُ فِي الطَّعَامِ مَا دَامَتِ التَّدَاوَةُ فِي الْيَدِ. المحاسن؛ ص ۴۲۴

۳. عَنِ السَّكُونِيِّ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَكْثَرَ خَيْرٌ بَيْنِيهِ فَلْيَتَوَضَّأْ عِنْدَ حُضُورِ طَعَامِهِ. المحاسن؛ ص ۴۲

۴. عَنْهُ عَنْ بَكْرِ بْنِ صَالِحِ الْجَعْفَرِيِّ عَنْ أَبِي الْحَسَنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: الْوُضُوءُ قَبْلَ الطَّعَامِ وَبَعْدَهُ يُبَيِّنُ التَّعَمَّةَ. المحاسن؛

جسمی در امان می‌ماند.^۱

«شستن دست‌ها قبل و بعد غذا سبب ازدیاد رزق و دوری از آلودگی و جلای در دیدن می‌شود.»^۲
 «شستن دست‌ها قبل از طعام فقر را می‌برد و بعد از غذا هم و اندوه را می‌برد و بینایی را تقویت می‌کند.»^۳

«دستان خود را قبل و بعد غذا بشوید زیرا فقر (نتیجه بیماری) را می‌برد و عمر را طولانی می‌کند.»^۴

«هیچ یک از شما نخوابد در حالی که دستش به چربی آلوده است؛ پس اگر کسی چنین کرد و از مس شیطان آسیب دید، ملامت نکند جز خودش را.»^۵

این که چگونه این توصیه سبب پیشگیری از بیماری‌ها می‌شود، احتمالاتی وجود دارد:
 یکم: ظاهراً این توصیه‌ها بنابراین است که غذا با دست خورده شود که امروزه ثابت شده هنگام گرسنگی، سرانگشتان موادی ترشح می‌کند که در هضم غذا مؤثر است.^۶ پس برای

۱. عَنْ ابْنِ الْقَدَّاحِ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَنْ أَبِيهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: مَنْ غَسَلَ يَدَهُ قَبْلَ الطَّعَامِ وَبَعْدَهُ عَاشَ فِي سَعَةٍ وَغُوفِي مِنْ بُلُوَى جَسَدِهِ. المحاسن؛ ص ۴۲۴

۲. عَنْ أَبِي بصيرٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ عَنْ أَبِيهِ قَالَ قَالَ قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ غَسَلُ الْيَدَيْنِ قَبْلَ الطَّعَامِ وَبَعْدَهُ زِيَادَةٌ فِي الرِّزْقِ وَإِمَاطَةٌ لِلْعَمْرِ عَنِ الْبُيُوتِ وَيَجْلُو الْبَصَرَ. المحاسن؛ ص ۴۲۴

۳. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ قَبْلَ الطَّعَامِ يَنْفِي الْفَقْرَ وَبَعْدَهُ يَنْفِي الْهَمَّ وَيُصَحِّحُ الْبَصَرَ. مكارم الأخلاق؛ ص ۱۳۹

۴. عَنْهُ عَنْ بَعْضِ مَنْ رَوَاهُ قَالَ قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ اغْسِلُوا أَيْدِيَكُمْ قَبْلَ الطَّعَامِ وَبَعْدَهُ فَإِنَّهُ يَنْفِي الْفَقْرَ وَيَزِيدُ فِي الْعُمُرِ. المحاسن؛ ص ۴۲۴

۵. لَا يَبِيْتَنَّ أَحَدُكُمْ وَ يَدُهُ غَمْرَةٌ فَإِنْ فَعَلَ فَأَصَابَهُ لَمَمُ الشَّيْطَانِ فَلَا يَلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ. من لا يحضره الفقيه؛ ج ۴؛ ص ۶

۶. چندین سال پیش یکی از دانشمندان غربی مبتلا به بیماری معده شد، پس از مراجعت به درمانگاه دکتر عامل مریضی او را آب و هوا و غذاهای شهری دانست و به او توصیه کرد که مدتی به یک روستای خوش آب و هوا رفته تا اینکه شاید حال او بهتر شود. دانشمند پس از رفتن به یکی از روستای دور دست هنگام غذا خوردن متوجه شد که در این روستا چیزی به عنوان قاشق وجود ندارد و همه با دست غذا می‌خورند پس به ناچار مجبور شد تا با دست غذا بخورد. این روند ادامه داشت تا اینکه پس از مدتی بیماری او خوب شد و به شهر بازگشت ولی بعد مدتی بیماری وی دوباره بازگشت و نزد همان دکتر رفت ولی دکتر این بار نمی‌دانست چه بگوید.

آن دانشمند به فکر فرورفت و گذشته خود را مورد مطالعه قرار داد تا ببیند چه چیزی باعث خوب شدن او شده

پیشگیری از اختلال در هضم یا کمک به هضم، رعایت این توصیه ضروری است.

دوم: دست‌ها در تماس با غذا باید از آلودگی‌ها به دور باشند و گرنه چرک‌ها و آلودگی‌های زیادی که به دست‌ها اصابت کرده، همراه غذا وارد بدن می‌شود و همچنین ضرورت شستن دست‌ها بعد از غذا این است که چربی یا مواد غذایی که بعد از غذا به دست‌ها اصابت کرده، محل انباشت میکروب و آلودگی خواهد شد. پس پرهیز از آلودگی‌ها سبب سلامتی و عمر طولانی و دوری از آسیب شیطان خواهد شد. همچنین با وجود سلامتی فقیر نمی‌شود، زیرا به خوبی می‌تواند کسب و کار کند و اموال خود را نیز برای درمان بیماری هزینه نکند.

سوم: شستن دست‌ها بعد از غذا و تماس با آب، سبب پاکیزگی و دوری از آلودگی و آسیب شیطان می‌شود و در نتیجه نشاط و شادابی می‌آورد و مانع افسردگی و غم ناشی از آلودگی می‌شود.^۱

چهارم: تماس با آب و شستن آلودگی‌ها، سبب نشاط و تقویت بینایی می‌شود، خصوصاً اگر همراه باشستن صورت و کشیدن دست‌ها روی چشم‌ها باشد که سبب تقویت عضلات چشم و نوعی ماساژ محسوب می‌شود.

پس با توجه به این احادیث، شستن دست‌ها قبل و بعد غذا، از بسیاری بیماری‌ها، آسیب شیطان، عمر کوتاه و ضعف چشم پیشگیری می‌کند.

۶. تدابیر حین خوردن غذا

یکی دیگر از راه کارهای غذایی برای پیش‌گیری از بیماری‌ها، رعایت تدابیر حین خوردن

است ولی به هیچ چیز دست نیافت جز همان با دست غذا خوردن این مقدمه‌ای شد تا مطالعات خود را در این زمینه بیشتر کند تا اینکه پس از سالها متوجه شد که هنگام غذا خوردن ماده‌ای از نوک انگشتان انسان ترشح میکند که برای معده انسان بسیار مفید میباشد. این دانشمند مطالعات خود را بیشتر گسترش داد و به این رسید که در اسلام "پیامبر ﷺ و امامان علیهم‌السلام" به غذا خوردن با دست بسیار تاکید کرده‌اند.

<http://www.forum.9Aia.com/tv81250.html>

۱. عَنْ جَعْفَرِ بْنِ خَالِدٍ، عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: النَّشْرَةُ فِي عَشْرَةِ أَشْيَاءَ، الْمَشْيُ وَالرُّكُوبُ وَالِإِزْتِمَاسُ فِي الْمَاءِ. الفصول المهمة في أصول الأئمة عليهم السلام (تكملة الوسائل)؛ ص ۱۷؛ قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عليه السلام التَّطْيِيفُ مِنَ النَّيَابِ يُذْهِبُ الْهَمَّ وَالْحَزْنَ وَهُوَ طَهْوَرٌ لِلصَّلَاةِ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۴۴۴

غذاست که به دو مورد اشاره می‌شود:

۱/۶. خوردن و نوشیدن با دست راست (یمین)

«با دست راست بخور زیرا شیطان با دست چپ می‌خورد.»^۱

«هرکس با دست چپ بخورد و بیاشامد، شیطان نیز همراه با او می‌خورد و می‌نوشد.»^۲

برای فهم روایت باید سه کلمه «یمین» و «شمال» و «شیطان» و ارتباط آنها با هم بیان شود:

یمین: درحقیقت به معنای برکت، قوت و خیر و زیادی به کار می‌رود.^۳

شمال: مقابل یمین است و دال بر ضعف و نقصان است.^۴

پس در طرف راست، قوت و حرکت و برکت است و به صورت تکوینی، بیشتر انسان‌ها قدرت و حرکت در دست راست یا پای راست آنهاست و سمت چپ از ضعف و سستی برخوردار است. در نظام تکوین (خلقت) و تشریح (قانون الهی) طرف راست، از برکت و قدرت و توجه خاص الاهی برخوردار است، خصوصاً در مواردی که سفارش به رعایت آن شده است مثل خوردن با دست راست. در قرآن کسانی که اهل خیر و برکت باشند، به اصحاب یمین یاد شده‌اند، و در مقابل آنها اصحاب شمال (چپ) هستند که از پیروان شیطانند و چیزی جز شر از آنان سر نمی‌زند.^۵

۱. بحار الأنوار ج ۶۳ / ۳۸۸ / «كُلْ يَمِينًا ، فان الشيطان يأكل بشماله» غررالحکم ح ۹۹۴۲ ، عوالی اللالی ج ۱

ح ۹۷

۲. کنز العمال ج ۱۵ ح ۴۰۸۷۶

۳. أن الأصل الواحد في المادّة: هو قوّة في خير مع زيادة، وهذا في قبال الشؤم وهو ضعف و ضعة في شتر.

التحقيق في كلمات القرآن الكريم، ج ۱۴، ص: ۲۷۰

۴. فلنا إنّ الشمال هو الجهة الواقعة في قبال اليمين. و سبق في الشأم: أنّ اليمين مأخوذ من اليمين وهو بمعنى

البركة و الزيادة و القوّة، و بملاحظة المقابلة يدلّ الشمال على الضعف و النقص. فيكون المراد من أصحاب

اليمين: الَّذِينَ كانوا على قوّة روحانية و قدرة ذاتية باطنية و في بركة و مزيد من الخير و الكمال، و يقابلهم أصحاب

الشمال و هم في جهة ضعف و انكسار. التحقيق في كلمات القرآن الكريم؛ ج ۶؛ ص ۱۲۲

۵. (سوره واقعه ۲۷). در تفسیر قمی ذیل آیه با ذکر روایتی، یمین را امیرالمومنین، و اصحاب یمین را شیعیان

امیرالمومنین معرفی کرده است. تفسیر القمی، ج ۲، ص: ۳۴؛ فَأَمَّا مَنْ أُوتِيَ كِتَابَهُ يَمِينًا فَسَوْفَ يُحَاسَبُ حِسَابًا

شیطان: به معنای دوری از خیر و حق است.^۱ این صفت به هر کسی که از خیر و حق دور شود اطلاق می‌شود. ابلیس که از طائفه جن است مصداق بارز شیطان است. در هر صورت این کلمه اگر بدون قرینه بیاید به شیاطین جنی گفته می‌شود و اگر با قرینه بیاید به موجودات دیگر مثل انسان و موجودات دیگر (مثل میکروب) هم گفته می‌شود.^۲

در این حدیث هر دو احتمال وجود دارد که مراد از شیطان، جن یا موجودات نامرئی دیگر باشد، همانند بحث انعقاد نطفه که اگر بسم الله گفته نشود، سبب شراکت شیطان می‌شود.

با ذکر معانی گفته شده می‌توانیم احتمالات زیر را نتیجه‌گیری کنیم:

یکم: خوردن با دست چپ سبب مشارکت شیطان می‌شود تا از این طریق آسیب بزند، اگر با دست چپ بخورید شبیه شیطان می‌شوید یعنی اهل شرمی شوید (تأثیر روحی و معنوی) و یفاعلیت با دست راست زمینه وسوسه شیطان را کم می‌کند.

يَسِيرًا، وَيُنْقَلِبُ إِلَى أَهْلِهِ مَسْرُورًا (انشقاق ۷-۹) نامه‌ی اعمال مومنین در قیامت به دست راست آنها داده می‌شود. رفتن به مسجد با پای راست مستحب است. در نماز جماعت بهترین مکان، صف اول و سمت راست امام جماعت است. «پیامبر اسلام ﷺ خوش داشت که کارها با سمت راست انجام بگیرد حتی پا از کفش درآوردن و کفش پوشیدن.» وَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التِّيَامُنَ فِي كُلِّ شَيْءٍ . عوالي اللئالي العزیزية في الأحاديث الدينية؛ ج ۲؛ ص ۲۰۰ . يعجبه التيامن في كل شئ حتى في الرجل والانتعال (اخلاق النبي وأدابه ص ۱۴۹ . عَنِ الْعَلَاءِ بْنِ سَيَابَةَ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: تَبَدُّأُ فِي حَنْمِلِ السَّرِيرِ مِنَ الْجَانِبِ الْأَيْمَنِ ثُمَّ تَمُرُّ عَلَيْهِ مِنْ خَلْفِهِ إِلَى الْجَانِبِ الْأَخْرَى ثُمَّ تَمُرُّ حَتَّى تَرْجِعَ إِلَى الْمُقَدَّمِ كَذَلِكَ دَوْرَانُ الرَّحَى عَلَيْهِ . بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۷۸؛ ص ۲۷۷ . «آب دهان را در سمت راست خود مینداز و اگر در سمت چپ فضای خالی نبود، زیرپایت بینداز» اذا اردت ان تبزق فلا تبزق عن يمينك ولكن عن يسارك ان كان فارغا، فان لم يكن فارغا فتحت قدمك (جامع الصغير ج ۱ ص ۶۶)

۱. بعقیده طبرسی و راغب و ابن اثیر و دیگران نون شیطان اصل کلمه است و آن از شَطَنَ يَشْطُنُ می‌باشد؛ شطن چنانکه سه دانشمند فوق و جوهری گفته اند: بمعنی دور شدن است «شَطَنَ عَنْهُ: بَعُدَ» بنابراین شیطان بمعنی دور شده از خیر است. قاموس قرآن، ج ۴، ص: ۳۳

۲. أَنَّ الْأَصْلَ الْوَاحِدَ فِي هَذِهِ الْمَادَّةِ: هُوَ الْمِيلُ عَنِ الْحَقِّ وَالِاسْتِقَامَةِ وَتَحَقُّقِ الْعُوجِ وَالِالْتَوَاءِ . وَهَذَا الْمَعْنَى يَتَحَقَّقُ فِي الْجَنِّ وَالْإِنْسِ وَالْحَيَوَانَ وَغَيْرِهَا، وَلَكِنَّ كَلِمَةَ الشَّيْطَانِ يَنْصَرَفُ إِطْلَاقَهُ إِلَى الْجَنِّ، ثُمَّ إِلَى الْإِنْسِ بِقَرِينَةٍ، ثُمَّ إِلَى الْحَيَوَانَ . وَيَذَكُرُ لِلشَّيْطَانَةِ فِي الْقُرْآنِ أَثَارًا وَلَوْازِمًا: كَالِإِضْلالِ وَالِإِغْوَاءِ، وَالعِدَاوَةِ، وَالبِغْضَاءِ، وَالأَمْرِ بِالفَحْشَاءِ وَالمُنْكَرِ، وَالتَّزْيِينِ، وَالسُّوسَةِ، وَغَيْرِهَا «التحقيق في كلمات القرآن الكريم، ج ۶، ص: ۶۱»

دوم: خوردن با دست چپ سبب ضعف و سستی شما می‌شود (در روح و جسم) ولی اگر با دست راست راست بخورید از قدرت جسمی و روحی برخوردار می‌شوید.

سوم: خوردن با دست راست سبب تقویت سیستم دفاعی بدن در مقابل میکروب می‌شود.

توجه: سوالی که پیش می‌آید درباره افرادی است که نیروی آن‌ها در دست چپ است و به اصطلاح چپ دست هستند؛ تکلیف این‌ها چیست؟ در جواب این سؤال احتمالاتی وجود دارد:

یکم: در آن زمان چنین افرادی وجود نداشته‌اند و این پدیده‌ای در زمان ماست.

دوم: غالب افراد قدرتشان در دست راست است و امام علیه السلام طبق غالب افراد این توصیه را فرمودند.

سوم: این افراد باید تمرین کنند تا با دست راست غذا بخورند.

چهارم: تعلیلی که برای منع با دست چپ آورده شده همراهی با شیطان است که این افراد می‌توانند از راه‌های دیگر از شر شیطان رهایی یابند مثل گفتن «بسم الله الرحمن الرحيم»^۱. به عبارت دیگر برای رهایی از شر شیطان فقط یک راه وجود ندارد؛ البته برای رهایی کامل و بهره‌مندی از برکات و مطلوبیت غذا، هر چه بیشتر این راه کارها رعایت شوند، امید به سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها نیز بیشتر خواهد بود.

۲/۶. خوب جویدن غذا

آماده سازی غذا برای تحویل به دستگاه گوارش بسیار مهم است تا خللی در هضم به وجود نیاید و موجب بیماری نشود، برای همین یکی از توصیه‌های غذایی امام علیه السلام خوب جویدن غذاست.^۲ که در این صورت هضم غذا در مرحله اول، از جویدن شروع می‌شود که در این مرحله

۱. سئل عن النبي ﷺ هل يأكل الشيطان مع الإنسان فقال نعم كل مائدة لم يذكر بسم الله عليها يأكل الشيطان معهم ويزفع الله البركة عنها ونهى عن أكل لم يذكر بسم الله كما قال الله تعالى في سورة الأنعام ولا تأكلوا مما لم يذكر اسم الله عليه. جامع الأخبار (للشعيري)؛ ص ۴۳

۲. وَجَوْدِ الْمَضْغِ وَإِذَا نِمْتَ فَأَعْرِضْ نَفْسَكَ عَلَى الْخَلَاءِ فَإِذَا اسْتَعْمَلْتَ هَذَا اسْتَعْنَيْتَ عَنِ الطَّبِيبِ. الخصال، ج ۱، ص:

نقش دندان‌ها و غدد بزاقی و زبان و لب‌ها باید جدی گرفته شود.

نقش بزاق

اثری که خوب جویدن دارد، این است که بزاق بیشتری تولید می‌شود و اکنون باید بررسی شود که بزاق زیاد چه نقشی در هضم غذا و پیشگیری از بیماری دارد؟
 امام صادق علیه السلام درباره حکمت آفرینش آب دهان می‌فرماید: «در باره آب دهان و مصالح آن بیندیش. خدای متعال چنان تدبیر نمود که این آب همواره به سوی دهان سرازیر باشد تا کام و گلو را ترنگاه دارد و خشک نشوند. اگر این اعضا نامرطوب بمانند هرآینه آدمی هلاک می‌شود؛ زیرا آبی در دهان نمی‌ماند که انسان با آن آب، غذای خشک را نرم گرداند و فروبرد. بدان که این رطوبت در حکم مرکب راهوار غذاست و آن را به معده می‌رساند، و همچنین این تری به صفرا می‌رسد و این کاملاً به سود انسان است و اگر صفرا خشک شود آدمی در هلاکت می‌افتد.»^۱
 اطباء در این زمینه فرمایشاتی دارند از جمله:

«جویدن غذا در دهان نوعی گوارش تلقی می‌گردد، به دلیل این که سطح دهان به سطح معده پیوسته است، بلکه گویا یک سطح را تشکیل می‌دهند، لذا در سطح دهان نیروی هاضمه از سوی معده می‌باشد، پس هرگاه دهان با غذای در حال جویده شدن تماس پیدا کند، در آن نوعی تغییر به وجود می‌آورد و بزاق دهان نیز که از نضح و پختگی کافی برخوردار است^۲ و حاوی حرارت غریزی (از سوی معده) می‌باشد در عمل گوارش آن را یاری می‌دهد، لذا گندم جویده شده در دهان می‌تواند دمل‌ها و زخم‌ها را نضح آورد در حالی که آرد خمیر شده در آب یا پخته شده در آن چنین نیست، و طبیبان در این باره می‌گویند: دلیل گوارش و هضم اندک در غذای جویده شده در دهان، نبودن مزه و بوی پیشین در آن است.» (پس هضم و گوارش دهانی نیز وجود دارد).^۳

۱. توحید مفضل / ترجمه علامه مجلسی؛ ص ۸۷

۲. نضح و پختگی بزاق دهان، به سبب وجود حرارت غریزی در آن است و در صورت فقدان حرارت غریزی به تعفن می‌گرایید.

۳. قانون در طب (ترجمه)؛ ص ۳۴۹

«اگر غذا خوب جویده شود، با مواد میکروب کشی که در بزاق وجود دارد ضد عفونی می‌شود. در حین جویدن معلوم می‌شود که مخاط دهان چه تأثیری بر روی غذا می‌گذارد؛ گرم و سرد را معتدل می‌سازد، کمک به بلع می‌کند، هضم مواد نشاسته‌ای را آسان می‌سازد و اگر لقمه کوچک باشد ۹۵٪ پروتئین به اسیدهای آمینه تبدیل و قابل جذب می‌شود و محرکی برای ترشح دیاستازها در مراحل گوناگون محسوب می‌شود و هر چه فک اعضای جوانگی، بیشتر حرکت کند، تهیه بزاق با برداشت از خون آسان تر خواهد بود. نتیجه خوب جویدن، به اعتدال خوردن است چراکه با جویدن طولانی، مقدار غذا مدیریت می‌شود و زودتر احساس سیری به انسان دست می‌دهد.»^۱

در روایات و کتب طبّی خواص درمانی برای بزاق دهان ذکر کردند.^۲ [۳]

نقش دندان‌ها

نقش دندان‌ها از این جهت که سبب جویدن غذا و مقدمه تولید بزاق هستند، برای هضم غذا راهگشاست. امام صادق علیه السلام به جناب مفضل می‌فرماید:

«قدری درباره دندان‌ها بیندیش. برخی تیزند تا غذا را قطع کنند و ببرند و برخی پهن هستند تا غذا را بسایند و خرد گردانند. خداوند هر دو نوع را به انسان داد؛ زیرا به هر دو نیاز است.»^۳

و در فرازی دیگر می‌فرماید:

«دندانها نیز (گذشته از نقش آنها در ادای حروف) غذا را می‌جویند تا نرم گردد و براحتی فرو رود. نیز برای لبها مانند تکیه‌گاهی است که آنها را از درون دهان نگاه می‌دارد. بی شک افرادی را دیده‌ای

۱. دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی؛ ج ۷؛ ص ۱۴۰

۲. به نظر می‌رسد چون اطبا نیز از خواص طبّی بزاق دهان سخن گفته‌اند، نمی‌توان این عمل پیامبر را حمل بر معجزه یا کرامت کرد: قد ورد أنّ بصاق رسول الله صلی الله علیه وآله وسلم كان دواء للمرضی حتی أنّ الإمام علي علیه السلام كان أرمده العين في يوم خيبر فجاء إلى رسول الله صلی الله علیه وآله وسلم فبصق رسول الله صلی الله علیه وآله وسلم في عينيه ودعا له فبرأ كأن لم يكن به وجع. حسين نجيب محمد، الشفاء في الغذاء في طب النبي ۶ والأئمة ۸؛ ص ۱۰۹

۳. توحید مفضل - شگفتیهای آفرینش؛ ص ۶۶

که به خاطر نداشتن دندان، لبهایی نا ثابت و لرزان دارند.»^۱

نقش زبان و لب‌ها

زبان به عنوان اندام چشایی در جابجایی غذا در دهان و چشیدن طعم غذاها نقش دارد. به طوری که لب‌ها غذا را در دهان مدیریت می‌کند و با چشیدن گواریی غذا به ادامه هضم آن کمک می‌کند. پس دهان، دروازه دستگاه گوارش است که بدون آن، هضم در معده دچار اختلال خواهد شد و در نتیجه شیره غذا به خوبی تحویل کبد داده نخواهد شد.

امام علی^{علیه السلام} درباره نقش لب‌ها در جویدن غذا می‌فرماید که لب‌ها درب دهان هستند تا غذا بیرون نریزد و به خوبی هضم شود. «لب‌ها همچنین برای دهان چون دو دریسته هستند که انسان هرگاه که خواست، آنها را می‌گشاید و هرگاه خواست می‌بندد.»^۲

پس خوب جویدن غذا، در کنار راهکارها و تدابیر غذایی دیگر از جمله خوردن طیبات، می‌تواند از اختلال در هضم و بیماری‌های ناشی از آن پیشگیری کند.

۷. تدابیر بعد از غذا

از ضرورت‌های غذایی دیگر که باید برای پیشگیری از بیماری رعایت کرد، تدابیری است که بعد از خوردن غذا باید انجام شود:

۱/۷. شستن دست‌ها

۲/۷. چشیدن نمک

(روایات آن گذشت). تاثیرات شگفت‌انگیز آن شاید به این دلیل باشد که خود غذا را اصلاح می‌کند تا با دستگاه گوارش سازگار شود، و یا آلودگی‌های داخل غذا را از بین می‌برد، و یا اهضام اربعه را اصلاح می‌کند.

۱. همان ص ۶۰

۲. [هُمَا] بَعْدَ ذَلِكَ كَأَبْوَابِ الْمُطَبَّقِ عَلَى الْفَمِ يَفْتَحُهَا الْإِنْسَانُ إِذَا شَاءَ وَ يُطَبِّقُهَا إِذَا شَاءَ. توحيد المفضل؛ ص ۶۴

به پشت درازکشیدن بعد از غذا «درازکشیدن پس از غذا، بدن را چاق می‌کند، غذا را هضم می‌نماید و درد را بیرون می‌کشد.»^۱

«وقتی چیزی خوردی به پشت دراز بکش و پای راست خود را بر روی پای چپ بینداز.»^۲
پس سه فایده برای این کار بیان شده است: چاقی بدن، گوارایی غذا و بیرون شدن درد. در این که این عمل چگونه سبب پیشگیری از بیماری است احتمالاتی وجود دارد:
یکم: این عمل سبب پیشگیری از اختلال هضم و دردهای ناشی از آن می‌شود، زیرا نکته اولی که در این راهکار وجود دارد، سکون و آرامش بدن است که برخلاف تحرک است. در این حالت سکون، معده با کمک طبیعت بدن (قوه مدبّره) بهتر می‌تواند عمل هضم را انجام دهد، در نتیجه از دردهای ناشی از اختلال هضم پیشگیری می‌کند و یا دردهای موجود یا نهفته گوارشی را بیرون می‌کشد.

دوم: درازکشیدن بعد از غذا سبب تمدّد و کشیدگی اعصاب، از جمله اعصاب داخل معده است که عامل آرامش بدن است. در حالت آرامش، طبیعت بدن بهتر می‌تواند هضم در معده را آغاز کند و یا بگویم در این حالت، اعصاب معده تحریک می‌شوند و آمادگی بیشتر برای هضم پیدا می‌کنند.

تذکرات

یکم: این که فرمودند چاق می‌کند، به معنای راحتی هضم، جذب غذا و رویش گوشت و رشد بدن است نه چاقی مضرو وزن اضافی.

دوم: مقدار به پشت درازکشیدن، عرفی و نسبی است که یک استراحت کوتاه و چند دقیقه‌ای باشد نه این که خواب برود.

۱. « قَالَ الصَّادِقُ عَلَيْهِ السَّلَامُ الْإِسْتِئْقَاءُ بَعْدَ الشَّبَعِ يُسَمِّنُ الْبَدَنَ وَيُمرِّئُ الطَّعَامَ وَيَسْلُ الدَّاءَ » الدعوات (للراوندي) / ۸۰

۲. عَنِ الرِّضَا عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: إِذَا أَكَلْتَ شَيْئًا فَاسْتَلْقِ عَلَيَّ قَفَاكَ وَضَعْ رِجْلَكَ الْيُمْنَى عَلَيَّ الْيُسْرَى. الكافي / ۲۹۹ / ص:

۲۹۶؛ المحاسن عن أحمد بن محمد بن أبي نصر عمّن ذكره: رَأَيْتُ أَبَا الْحَسَنِ الرِّضَا عَلَيْهِ السَّلَامُ إِذَا تَعَدَّى اسْتَلْقَى عَلَيَّ قَفَاكَ، وَأَلْقَى رِجْلَهُ الْيُمْنَى عَلَيَّ الْيُسْرَى.

سوم: به پشت خوابیدن بلافاصله بعد از غذا ممنوع است، زیرا خواب بر استلقاء (به پشت خوابیدن بعد از غذا) باعث سیلان مواد و فضولات بر غیر مجاری خود است زیرا بخارات معده به سوی مغز بالا می‌رود و سبب بروز بیماری‌هایی مانند کابوس و صرع و سکتته و نزله و سل و درد پشت و امثال اینها است.^۱

(خوابیدن بلافاصله بعد از غذا در روایات دیگری ممنوع شده که در بحث تدابیر خواب و بیداری ذکر می‌شود.)

پس این راهکار در کنار راهکارهای دیگر، می‌تواند از اختلال هضم و مشکلات گوارشی پیشگیری کند.

۸. مصرف غذاهای گیاهی

تذکر: آن چه مهم بوده است و عقل بشر نمی‌توانسته بفهمد، خواص خوراکی هاست، به عبارت دیگر طبیعت و مزاج گیاهان در زمان معصومین علیهم‌السلام مکتوب و معلوم بوده است و نیازی به بیان دوباره نبوده است، ولی بیان خواص معنوی و پنهان گیاهان بی سابقه بوده است و از نظر اطبا دور بوده است. به نظر می‌رسد توجه به به خاصیت گیاه مقدم بر شناخت درجه طبیعت آن است و با مصلحتاتی که وجود دارد، می‌توان عوارض سردی و گرمی آن را تدبیر کرد.

۱/۸. مصرف نان سالم (گندم و جو)

بعد از نیاز اساسی انسان به هوا و آب سالم که توضیح داده شد، نان سالم نیز از دیگر ضرورت‌هایی است که با وجود این سه، حیات انسانی تضمین است. تنها ترین غذای اساسی پیامبران و امامان معصوم علیهم‌السلام و بلکه جمیع انسان‌ها که بدن‌هایشان بدان استوار شده، نان است که به گرمی داشتن آن تأکید فراوان شده:

«بدان ای مفضل! اساس زندگی و حیات انسان، نان و آب است.»^۲

۱. حفظ الصحة ناصری؛ ص ۱۳۹

۲. وَاعْلَمُ يَا مُفَضَّلُ أَنَّ رَأْسَ مَعَاشِ الْإِنْسَانِ وَحَيَاتِهِ الْخُبْزُ وَالْمَاءُ. توحيد المفضل؛ ص ۸۷

«جسد و بدن انسان، بر نان استوار و بنا شده است.»^۱

«سفر خود را با همراه داشتن نان پربرکت کن.»^۲

«نان دارای برکت است؛ خدای حکیم برای به دست آمدن آن، از آسمان باران می‌فرستند و کشتزار را می‌رویند. و با کمک نان است که نماز می‌خوانید و روزه می‌گیرید و به حج می‌روید.»^۳

نان گندم و جوهر دو، مورد سفارش است و نان‌های دیگر کاربرد درمانی دارند.

«فضیلت جو برگندم، مثل فضیلت ما بر دیگران است؛ غذای پیامبران بوده و همواره برای خورنده آن و برکت یافتن آن دعا می‌کردند و روایت شده که جو غذای ابرار است و بیماری‌ها را از بدن خارج می‌کند.»^۴

تهیه نان سالم شرایطی دارد مثل: کاشت گندم با کود طبیعی، آرد همراه سبوس، پخت با آتش چوبی و پخت روی تنورگلی که با این شرایط، از بسیاری بیماری‌ها پیشگیری خواهد شد.

«در زمان قدیم که به کمک آسیاب‌های آبی و بادی گندم را آرد می‌کردند، تمام عناصر موجود در گندم، در آرد وجود داشت ولی با وسایل ماشینی و مکانیکی جدید که از ۱۲۰ سال قبل مرسوم شده، اگرچه آرد بسیار سفید که مورد پسند عموم است به دست می‌آید ولی تقریباً از نشاسته تشکیل شده و فاقد مواد حیاتی گندم است؛ یعنی از دیاستازها، ویتامین‌ها و قسمت اعظم املاح

۱. عَنِ الْوَلِيدِ بْنِ صَبِيحٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: إِنَّمَا بُنِيَ الْجَسَدُ عَلَى الْخُبْزِ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۲۸۷

۲. عَنْ بَعْضِ أَصْحَابِنَا رَفَعَهُ قَالَ قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ تَبَرَّكَ بِأَنْ تَحْمِلَ الْخُبْزَ فِي سَفَرَتِكَ وَزَادَكَ. بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۷۳؛ ص ۲۷۰

۳. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ، قَالَ: «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: إِنَّا كُنْمُ أَنْ تَشْمُوا الْخُبْزَ كَمَا تَشْمُوا السِّبَاعَ؛ فَإِنَّ الْخُبْزَ مُبَارَكٌ، أُرْسِلَ اللَّهُ - عَزَّ وَجَلَّ - لَهُ السَّمَاءُ مِدْرَارًا، وَلَهُ أَنْبَتُ اللَّهِ الْمَرْعَى، وَبِهِ صَلَاتُكُمْ، وَبِهِ صَمْتُكُمْ، وَبِهِ حَجَجْتُكُمْ بَيْتَ رَبِّكُمْ». الكافي (ط - دارالحدیث)؛ ج ۱۲؛ ص ۴۰۱

۴. عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الرِّضَا عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: فَضَّلْتُ خُبْزَ الشَّعِيرِ عَلَى الْبُرِّ كَفَضَّلْنَا عَلَى النَّاسِ وَمَا مِنْ نَبِيٍّ إِلَّا وَقَدْ دَعَا لِأَكْلِ الشَّعِيرِ وَبَارَكَ عَلَيْهِ وَمَا دَخَلَ جَوْفًا إِلَّا وَأَخْرَجَ كُلَّ دَاءٍ فِيهِ وَهُوَ قُوتُ الْأَنْبِيَاءِ وَطَعَامُ الْأَبْرَارِ أَبِي اللَّهِ نَعَالَى أَنْ يَجْعَلَ قُوتَ أَنْبِيَائِهِ إِلَّا شَعِيرًا. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۳۰۴

معدنی محروم است.^۱

پس تهیه و مصرف نان سالم، نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌ها دارد و دشمن از این طریق به راحتی می‌تواند به بهانه بهداشت و علم، آن را آلوده کند.

۲/۸. مصرف سویق

سویق، خوراک ساده‌ای است که به وسیله وحی از آسمان معرفی شده و طعام پیامبران و امامان بوده است^۲ که هم به عنوان غذا و هم به عنوان دارو مورد سفارش قرار گرفته است.

«چه خوب غذایی است سویق، اگر گرسنه باشی سیرت می‌کند و اگر سیر باشی، هضم می‌کند.»^۳

«با فضیلت ترین غذای سحرماه رمضان، سویق است.»^۴

«بهترین سحری‌های شما، سویق و خرماست.»^۵

«سویق، رویاننده گوشت و تقویت استخوان است.»^۶

غذایی که بدون هزینه و سرشار از مواد عالی برای بدن است، به شرطی که حبوباتی مثل گندم یا جو، همراه سبوس و کامل باشند.

روش تهیه سویق: آرد سبوس دار (از هر نوع حبوباتی که باشد) را داخل ظرف روحی یا مسی بریزید و روی حرارت بگذارید به طوری که آرام آرام روی حرارت تغییر رنگ دهد ولی نسوزد. یک تجربه مختصری می‌خواهد تا خوب بوداده شود تا خام نباشد و اگر در بعضی از موارد نیاز به

۱. پایگاه اینترنتی دکتر روازاده، به نقل از دایره المعارف تغذیه، تالیف لاسابلیر و ۷۰ نفر غذاشناس معروف فرانسوی.

۲. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: «السَّوِيقُ طَعَامُ الْمُرْسَلِينَ أَوْ قَالَ طَعَامُ النَّبِيِّينَ» المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۴۸۸

۳. أَبَا الْحَسَنِ الرِّضَاءِ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَقُولُ نِعْمَ الْقُوْتُ السَّوِيقُ إِنْ كُنْتَ جَائِعًا أَمْسَكَ وَإِنْ كُنْتَ شَبَعَانَ أَهْضَمَ طَعَامَكَ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۴۹۰

۴. أَفْضَلُ السَّحُورِ السَّوِيقُ. الفقه المنسوب إلى الإمام الرضا عَلَيْهِ السَّلَامُ؛ ص ۲۰۶

۵. «أَفْضَلُ السَّحُورِ السَّوِيقُ وَالتَّمْرُ» الفقه المنسوب إلى الإمام الرضا عَلَيْهِ السَّلَامُ؛ ص ۲۰۶

۶. «اشْقِيهِ السَّوِيقَ، فَإِنَّهُ يُبَيِّتُ اللَّحْمَ وَيَشُدُّ الْعُظْمَ» قرب الإسناد (ط - الحديثه)؛ ص ۱۴

شستن آن بود، خمیر نشود.

۳/۸. مصرف برنج

«یکی از غذاهایی که بر غذاهای دنیایی و آخرتی مقدم است و سرور دیگر غذاهاست، برنج است.»^۱

«اولین دانه‌ای که به وحدانیت خدا و به نبوت من و به وصایت برادر من علی و به بهشتی بودن موحدین امتم، اقرار کرد، برنج بود؛ سپس فرمودند که از آن زیاد بخورید؛ هر چیزی از زمین می‌روید، هم بیماری است و هم شفاست غیر از برنج که شفاست و سبب بیماری نمی‌شود.»^۲

«ائمه غبطه می‌خوردند به اهل مکان‌هایی که در آن برنج می‌کاشتند.»^۳

نکته‌ای که از این روایات می‌توان برداشت کرد این است که گندم و جواز جهت نان بودنشان مورد اهمیت و اکرام و برکت هستند، ولی بدون در نظر گرفتن بحث نان، می‌توان گفت: از نظر ارزش غذایی حبوبات، برنج از اولویت برخوردار است، چراکه:

اولاً، گندم و جو با چیز دیگری مقایسه نشدند، ولی برنج به صراحت مقایسه شده است. ثانیاً، گندم و جو به جهت این که نیاز اساسی و همیشگی مردم هستند، به حکمت الهی در هر منطقه‌ای رشد خواهند کرد، برخلاف برنج که کشت آن محدودیت دارد و مصرف آن در غیر نان است، و از جهتی شبیه عسل یا خرما می‌برنی است.

ثالثاً، بیان خواص برنج و دیگر خوراکی‌هایی که در منطقه زندگی معصومین علیهم‌السلام کشت نمی‌شده است، شاهدی است بر این که طب اسلامی فرا زمانی و فرا مکانی است.

۱. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ سَيِّدُ طَعَامِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ اللَّحْمُ ثُمَّ الْأُرْزُ. صحیفة الإمام الرضا علیه‌السلام؛ ص ۵۳

۲. عَنِ الْمُفَضَّلِ بْنِ عُمَرَ قَالَ دَخَلْتُ عَلَى الصَّادِقِ علیه‌السلام... فَقَالَ حَدَّثَنِي أَبِي عَنْ آبَائِهِ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ قَالَ أَوْلَى حَبَّةٍ أَقْرَبَتْ لِلَّهِ شُبْحَانَهُ [بِالْوَحْدَانِيَّةِ] وَلِي بِالْبُيُوتَةِ وَالْأَخِي عَلِيِّ بِالْوَصِيَّةِ وَالْأُمَّتِي الْمُوَحَّدِينَ بِالْجَنَّةِ الْأُرْزُ ثُمَّ قَالَ أَزْدَدُ أَكْلًا حَتَّى أُرِيدَكَ عِلْمًا فَأَزْدُدُ أَكْلًا فَقَالَ حَدَّثَنِي أَبِي عَنْ آبَائِهِ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ [قَالَ] كُلُّ شَيْءٍ أَخْرَجَتْ الْأَرْضُ فِيهِ دَاءً وَشِفَاءً إِلَّا الْأُرْزَ فَإِنَّهُ شِفَاءٌ لَا دَاءَ فِيهِ... الدعوات (للاخواندي) / سلوة الحزين؛ ص ۱۴۹

۳. نِعْمَ الطَّعَامُ الْأُرْزُ يُوسِّعُ الْأَمْعَاءَ وَيَقْطَعُ الْبُؤَاسِيرَ وَإِنَّا لَنَغِيظُ أَهْلَ الْعِرَاقِ بِأَكْلِهِمُ الْأُرْزَ وَالْبُشْرَ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۰۴

پس برنج هیچ عارضه‌ای ندارد و بلکه شفای بیماری‌هاست. در این صورت می‌توان گفت: غذایی است که برای همه بیماری‌ها مفید است، البته با رعایت چند شرط:

- برنجی باشد که همراه با سبوس و پوست خود باشد.
- از زمین روئیده باشد نه این که تولید کارخانه باشد.
- رشد آن با روش طبیعی باشد، نه با کود یا سموم شیمیایی
- با این اعتقاد که حضرت رسول ﷺ در حدیث بالا فرمودند، باشد.
- هر شخصی برنج منطقه خود را بخورد، یعنی بین مزاج برنج و مزاج شخص، تناسب باشد، نه اینکه جنوبی‌ها برنج شمال را بخورند و شمالی‌ها برنج جنوب را. (قابل نقد و بررسی)

۴/۸. مصرف عدس

«بر شما باد عدس، زیرا پربرکت و مقدس است و بر زبان پیامبران تقدیس شده؛ دل را نازک می‌کند و اشک چشم را جاری می‌کند، کبر را می‌برد و آن غذای نیکوکاران است.»^۱

نکته: اگرچه دارای طبع سرد و خشک است، ولی با مصلحات زیر به تعادل می‌رسد:

- پخت عدس همراه گوشت گوسفندی و روغن‌های طبیعی
- عدس پلو همراه کشمش و روغن طبیعی

۵/۸. مصرف نخود

نخود در بعضی غذاها استفاده می‌شود، مثل آبگوشت و گاهی هم به تنهایی پخته می‌شود و قبل و بعد غذا خورده می‌شود،^۲ و گاهی هم به عنوان تنقلات؛ در هر صورت مصرف آن برای پیشگیری از بیماری‌ها ضروری است و گاهی هم مصرف داروئی دارد.

طبع آن گرم و خشک است، و اگر نفخ و بادی هم تولید کند، گاهی نیاز بدن است^۳ و البته

۱. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: عَلَيْكُمْ بِالْعَدَسِ فَإِنَّهُ مُبَارَكٌ وَمُقَدَّسٌ - وَإِنَّهُ يُرْقِي الْقَلْبَ وَيُكْثِرُ الدَّمْعَةَ - وَإِنَّهُ قَدْ بَارَكَ فِيهِ

سَبْعُونَ نَبِيًّا» صحيفة الإمام الرضا عليه السلام؛ ص ۷۵ «... وَيُذْهِبُ الْكِبْرِيَاءَ وَهُوَ طَعَامُ الْأَبْرَارِ» مكارم الأخلاق / ۱۸۸

۲. كَانَ أَبُو الْحَسَنِ الرِّضَا عَلَيْهِ السَّلَامُ يَأْكُلُ الْحَمَّصَ الْمَطْبُوعَ قَبْلَ الطَّعَامِ وَبَعْدَهُ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۰۵

۳. در اندام جنسی، وجود این باد ضروری است.

می‌توان با ادویه‌های بادشکن مثل آویشن، این مسأله را حل کرد.

۶/۸. مصرف باقلا

منافع متعددی دارد از جمله تقویت مغز و تولید خون تازه با تقویت مغز استخوان‌های ساقین.^۱ البته باید همراه پوست مصرف شود تا معده را دباغی کند و شاید هم بدون پوست، غذائیت آن کامل نباشد.^۲

طبع تازه آن، سرد و تراست و خشک آن، سرد و خشک است که در این صورت اگر کسی دچار غلبه سردی باشد و بخواهد به عنوان غیر غذا، به تنهایی آپز کند و مصرف کند، همراه با ادویه گرم یا نمک طبیعی میل کند.

۷/۸. انواع لوبیا

اگرچه معروف است که لوبیاء باد زاست و به تجربه هم درست به نظر می‌رسد ولی در نظریه طب اسلامی، بادهای مخفی را بیرون می‌کند.^۳ از اینجا معلوم می‌شود بعضی از بادهای به راحتی خارج می‌شوند ولی بعضی بادهای در بدن باقی می‌مانند و مخفی هستند. پس با توجه به روایت، لوبیاء باد تولید نمی‌کند بلکه بادهای مخفی در بدن را خارج می‌کند و این رازی است که مورد غفلت است.^۴

۸/۸. مصرف بادنجان

«وقتی فصل خرما پزان را درک کردی، ضرر بادنجان از بین رفته است.»^۵

«در فصل خرما چینی، زیاد بادمجان بخورید، زیرا شفای تمام دردهاست.»^۱

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: أَكَلُ الْبَاقِلَاءِ يُمِخُّ السَّاقِينَ وَيَزِيدُ فِي الدِّمَاغِ وَيُوَلِّدُ الدَّمَ الطَّرِي. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۰۶

۲. عَنْ صَالِحِ بْنِ عُقْبَةَ قَالَ سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَقُولُ كُلُّوا الْبَاقِلَاءَ بِقَشْرِهِ فَإِنَّهُ يَدْنُبُ الْمَعِدَةَ. المحاسن؛ ج ۲؛

ص ۵۲۳؛ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ، قَالَ: «اللُّوبِيَاءُ يَطْرُدُ الرِّيحَ الْمُسْتَبِطَنَةَ» الكافي (ط - دارالحدیث)؛ ج ۱۲؛ ص ۵۲۳

۴. ارشادات رسول المصطفى ﷺ ص ۵۵۲

۵. قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ إِذَا أَدْرَكَ الرُّطْبُ وَنَضِجَ دَهَبَ ضَرُّ الْبَادَنْجَانِ، المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۲۶

«برای ما زیاد بادنجان بیاور چراکه در هر فصلی مفید است و معتدل؛ در هر حالی بهترین است.»^۲

«بادنجان جامع طعم‌ها، از بین برنده بیماری، اصلاح کننده طبیعت، مصلح بدن برای پیر و جوان و معتدل در سرما و گرماست.»^۳

«بادنجان ضد سوداء عمل می‌کند.»^۴

علت اختلافی که در منابع طب سنتی آمده است، با مراجعه به احادیث قابل جمع است و چندین احتمال می‌توان داد:

یکم: در فصل خرماچینی برای همه (سالم و بیمار) مفید است. ولی در غیر این فصل، فقط برای بیماران باید ملاحظه شود که ظاهراً برای بیماران مضر است.

دوم: ممکن است بگوییم: این که فرمودند «در این فصل ضررش از بین رفته»، بنا بر اعتقاد مخاطب باشد که معتقد است بادنجان به خاطر گرمای شدیدی که دارد مضر است؛ و حضرت می‌فرمایند: «در این فصل ضرری ندارد.» حالا یا به خاطر هوای این فصل یا بخاطر خرمایی که در این فصل خورده می‌شود و عوارض آن را از بین می‌برد.^۵

سوم: روایاتی که می‌فرمایند شفای همه دردهاست، دارای چند احتمال است: یکی این که

۱. عَنِ الصَّادِقِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ أَكْثَرُوا مِنَ الْبَادَنْجَانِ عِنْدَ جَدَاذِ النَّخْلِ فَإِنَّهُ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ وَ... مكارم الأخلاق، ۱۸۴

۲. عَنْ بَعْضِ الْبَغْدَادِيِّينَ أَنَّ أَبَا الْحَسَنِ النَّائِبِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ لِبَعْضِ قَهَّارِيهِ اسْتَكْبَرْنَا مِنَ الْبَادَنْجَانِ فَإِنَّهُ حَارٌّ فِي وَقْتِ الْحَرَاةِ وَ بَارِدٌ فِي وَقْتِ الْبُرُودَةِ مُعْتَدِلٌ فِي الْأَوْقَاتِ كُلِّهَا حَيْثُ عَلَى كُلِّ حَالِ الْمُحَاسِنِ؛ ج ۲؛ ص ۵۲۵

۳. «الْبَادَنْجَانُ جَامِعُ الطَّعْمِ مُنْفِي الدَّاءِ صَالِحٌ لِلطَّبِيعَةِ مُنْصَفٌ فِي أَحْوَالِهِ صَالِحٌ لِلشَّيْخِ وَ الشَّابِّ مُعْتَدِلٌ فِي حَرَارَتِهِ وَ بُرُودَتِهِ حَارٌّ فِي مَكَانِ الْحَرَاةِ وَ بَارِدٌ فِي مَكَانِ الْبُرُودَةِ. الكافي (ط - الإسلامية) / ج ۶ / ۳۷۳ /

۴. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: كُلُّوا الْبَادَنْجَانَ فَإِنَّهُ جَيِّدٌ لِلْمِرَّةِ السُّودَاءِ «المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۲۶

۵. جلال الدین محدث، مصحح کتاب محاسن برقی در ذیل روایات مربوط به بادنجان. باید توجه کرد در مواردی که اختلاف نظر وجود دارد، ما تابع کلام معصوم هستیم. البته منکر اجتهاد در این موضوع نیستیم تا به یک جمع بندی برسیم. ظاهراً این هم از مواردی است که قبل از اسلام در بین مردم به عنوان سودازا یا صفرازا مطرح بوده ولی در طب اسلامی پالایش شده و از روی یک حقیقتی پرده برداشته شده که در رساله‌ای جداگانه باید به روایات آن پرداخت.

اگر به اعتقاد شفا بخوری، شفاست. دیگر این که اگر با روشی که خودشان فرموده‌اند بخوری، شفاست: با آب پخته شود و با کشک و روغن زیتون مخلوط شود.^۱ در این صورت برای بیماران هم شفاست.

طبق آیه قرآن، همه اشیاء دارای ملکوت و دارای شعور هستند و نباید از آن غافل شد. پس با توجه به مسلم بودن شعور موجودات، در جایی که امام معصوم علیه السلام پُرده از روی یک حقیقتی برداشته، تابع آن هستیم: «بادنجان بخورید چرا که آن را در جنه المأوی دیدم که به ولایت خدا و اولیای خدا شهادت داد؛ پس کسی که آن را به نیت این که خوب نیست بخورد، سبب درد می‌شود و کسی که آن را به نیت دواء بخورد برای او غذای دوائی است.»^۲ امروزه هم تاثیر نیت و افکار مثبت یا منفی بر روی اطرافیان ثابت شده است (در بحث انرژی درمانی و آزمایش آب پرفسور ایموتو)

۹/۸. کدو

«وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِنْ يَقْطِينٍ»^۳

حضرت یونس را از شکم نهنگ بیرون انداختیم در زمینی بدون درخت، در حالی که بیمار بود بر روی بدن او گیاه کدورا رویانیدیم.^۴

۱. كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي دَارِ جَابِرِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ فَقَدِمَ إِلَيْهِ الْبَادَنْجَانُ فَجَعَلَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ فَقَالَ جَابِرٌ إِنَّ فِيهِ لِحَرَارَةً فَقَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ [يَا جَابِرُ مَهْ] إِنَّهَا أَوَّلُ شَجَرَةٍ آمَنَتْ بِاللَّهِ أَقْلُوهُ وَ أَنْضَجُوهُ وَ زَيْتُوهُ وَ لَيْتُوهُ فَإِنَّهُ زَيْدٌ فِي الْحِكْمَةِ. الدعوات (للراوندي) / سلوة الحزين؛ النص؛ ص ۱۵۸؛ ظاهراً این روایت پیداست که بادنجان به تنهایی برای بعضی طبایع سازگار نیست که در این صورت برای اعتدال آن باید از کشک و روغن زیتون استفاده کرد.

۲. مِنَ الْفُرْدَوْسِ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «كُلُوا الْبَادَنْجَانَ فَإِنَّهَا شَجَرَةٌ رَأَيْتُهَا فِي جَنَّةِ الْمَأْوَى شَهِدَتْ لِي بِالْحَقِّ وَ لِي بِالْبُتَّةِ وَ لِعَلِيٍّ بِالْوَلَايَةِ فَمَنْ أَكَلَهَا عَلَى أَنَّهَا دَاءٌ كَانَتْ دَاءً وَ مَنْ أَكَلَهَا عَلَى أَنَّهَا دَوَاءٌ كَانَتْ دَوَاءً» مكارم الأخلاق، ۱۸۴ /؛ مدينة معاجز الأئمة الإثني عشر / ج ۱ / ۴۱۹

۳. الصفات: ۱۴۶

۴. در لغت، شجره اعم از گیاه و درخت است. یقطین شامل گیاهانی است که ساقه و برگ‌های پهنی دارد که با قرینه روایات می‌فهمیم که کدو (قرع یا دباء) مراد است. البته قرائن عقلی هم هست که این گیاه کدو بوده نه میوه‌هایی که برگ پهن داشته باشند. زیرا اولاً این گیاه باید برگ‌های پهنی داشته باشد تا سایه بان باشد. ثانیاً غذا

«شجره یقطین همان کدو می باشد.»^۱

شخص به رسول خدا عرض کرد: شما کدو را دوست دارید؟ فرمودند: «بله، آن درخت برادرم یونس علیه السلام بوده است.»^۲

«کدو بخور، اگر برای یونس علیه السلام غذایی سبک تر از کدو بود، خدای متعال آن را برای او می رویاند.»^۳ احتمالاً منظور از سبکی آن است که هضمش آسان، و خونی که از آن تولید می شود لطیف است.

«کدو بخور؛ زیرا خوردنش سبب خوش اخلاقی و شادابی چهره می شود. کدو غذای من و پیامبران قبل من است.»^۴

«پیامبر به کدو علاقمند بود و به زنانش می فرمود: اگر دردیگ چیزی می پزید، در آن کدو زیاد بریزید.»^۵

۹. مصرف غذاهای گوشتی

طبق نظریه طب اسلامی، گوشت از غذاهای ضروری انسان برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها است و نباید به خاطر نظرات جاهلانه، خود را از خوردن آن محروم کنیم. در قرآن و روایات فراوانی به خوردن آن، به طور صریح و غیر صریح توصیه شده است و منافع پیشگیرانه و

هم باید باشد. ثالثاً غذایی باشد که درمان بیماری‌های او هم باشد از جمله زخم‌هایی که در پوست خود داشته است. رابعاً برگ‌های آن حشرات را دور کند که الان می گویند برگ کدو حشرات را دور می کند و خود کدو هم غذاست و هم برای لطافت پوست خوب است. در لغت فارسی کدو سه نمونه دارد: قلیانی و خورشتی و حلوائی (تنبل).

۱. عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الرِّضَا علیه السلام قَالَ: شَجَرَةُ الْيَقُطِينِ هِيَ الدُّبَاءُ وَ هِيَ الْقُرْعُ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۲۰

۲. قِيلَ لِرَسُولِ اللَّهِ - صلی الله علیه و آله و سلم -: إِنَّكَ لَتَحَبُّ الْقُرْعَ! قَالَ: هِيَ شَجَرَةُ أُخِي يُونُسَ. تفسیر کنز الدقائق و بحر الغرائب؛ ج ۱۱؛ ص ۱۸۴؛ تفسیر روح البیان جلد ۷ - صفحه ۴۸۹

۳. وَقَالَ صلی الله علیه و آله و سلم كُلِّ الْيَقُطِينِ فَلَوْ كَانَ لِلَّهِ سُبْحَانَهُ وَ تَعَالَى شَجَرَةٌ أَحْفَ مِنْ هَذِهِ لَأَنْبَتَهَا عَلَيَّ أُخِي يُونُسَ علیه السلام. طب النبوی صلی الله علیه و آله و سلم؛ ص ۲۸

۴. قَالَ صلی الله علیه و آله و سلم لِأَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عَلِيِّ علیه السلام كُلِّ الْيَقُطِينِ فَإِنَّهُ مَنْ أَكَلَهَا حَسُنَ خُلُقُهُ وَ نَصُرَ وَجْهَهُ وَ هِيَ طَعَامِي وَ طَعَامُ الْأَنْبِيَاءِ قَبْلِي « الدعوات، ص ۱۵۴

۵. كَانَ النَّبِيُّ صلی الله علیه و آله و سلم يُعْجِبُهُ الدُّبَاءُ وَ كَانَ يَأْتُرُ نِسَاءَهُ إِذَا طَبَخْنَ قِدْرًا يُكْتَبْنَ مِنَ الدُّبَاءِ وَ هُوَ الْقُرْعُ. الكافي ج ۶؛ ص ۳۷۱

درمانی آن نیز بیان شده است.

«وَلَحْمٍ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ»^۱

گوشت، سرور خورش‌های بهشت است.^۲

«گوشت، سرور غذاهای دنیا و آخرت است.»^۳

«گوشت بخورید که گوشت می‌رویاند.»^۴

«گوشت بخورید که سبب قوت بدن است.»^۵

«اگر کسی بخاطر فقر چهل روز گوشت نخورد، قرض کند و تهیه کند خدا به عهده می‌گیرد که

قرض را ادا کنی.»^۶ یعنی یا خود شخص را توانمند می‌کند و یا از راه‌های دیگری که خودش می‌داند.

«کسی که چهل روز خوردن گوشت را ترک کند اخلاقش بد می‌شود؛ گوشت بخورید که قدرت

شنیدن و دیدن را زیاد می‌کند.»^۷

در این که مصرف گوشت چگونه از بیماری پیشگیری می‌کند، به احتمالات زیر می‌توان توجه کرد:

یکم: با خوردن گوشت، خون صالحی (خلط دم) که مقدمه ساخت عضلات در بدن هست، فراهم می‌شود و سبب رویدن گوشت می‌شود که در نتیجه سبب قوت بدن می‌شود و از

۱. الواقعة: ۲۱

۲. عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سَيِّدَانَ قَالَ: سَأَلْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ عَنْ سَيِّدِ الْإِدَامِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ فَقَالَ اللَّحْمُ أَمَا تَسْمَعُ قَوْلَ اللَّهِ تَبَارَكَ وَتَعَالَى وَلَحْمٍ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ. المحاسن / ج ۲ / ۴۶۰ / ۵۴

۳. عَنْ عَلِيِّ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ اللَّحْمُ سَيِّدُ الطَّعَامِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ «المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۹»

۴. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَيْكُمْ بِاللَّحْمِ فَإِنَّ اللَّحْمَ يُنْمِي اللَّحْمَ وَمَنْ مَضَى لَهُ أَرْبَعُونَ صَبَاحاً لَمْ يَأْكُلْ لَحْماً سَاءَ خُلُقُهُ وَمَنْ سَاءَ خُلُقُهُ فَأَظْعَمُوهُ اللَّحْمَ «المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۶۵»

۵. قَالَ أَبُو جَعْفَرٍ مُحَمَّدُ بْنُ عَلِيِّ عَلَيْهِ السَّلَامُ أَكُلِ اللَّحْمَ يَزِيدُ فِي السَّمْعِ وَالْبَصْرِ وَالْقُوَّةَ. «دعائم الإسلام؛ ج ۲؛ ص ۱۰۹»

۶. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ أَتَى عَلَيْهِ أَرْبَعُونَ يَوْماً وَلَمْ يَأْكُلِ اللَّحْمَ فَلْيَقْتَرِضْ عَلَيَّ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ وَلْيَأْكُلْهُ. وسائل الشيعة؛ ج ۲۵؛ ص ۴۰

۷. عَنْ غِيَاثِ بْنِ إِبْرَاهِيمَ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: اللَّحْمُ مِنَ اللَّحْمِ مَنْ تَرَكَهُ أَرْبَعِينَ يَوْماً سَاءَ خُلُقُهُ كُلُّهُ فَإِنَّهُ يَزِيدُ فِي السَّمْعِ وَالْبَصْرِ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۶۴

لاغری و ضعف و توقف در رشد پیشگیری می‌کند.

دوم: این که چگونه از اخلاق بد پیشگیری می‌کند، شاید به این دلیل است که وقتی خوردن گوشت ترک شود، بنا بر روایت، بدن دچار تغییر می‌شود که شاید یک مصداق آن کم خونی است که در اثر آن ضعیف شده و صبر و طاقت و تحمل او کم می‌شود و روان او را نیز دچار اختلال و دچار بد اخلاقی می‌کند.^۱

سوم: خونی (خلط دم) که از خوردن گوشت تولید می‌شود، غذای مورد نیاز همه اندام‌ها خصوصاً اعضای است که در قسمت گردن به بالا هستند که حدیث آن در بحث طبایع گذشت؛ از این جهت فرمودند سبب تقویت دستگاه بینایی و شنوایی است.

در ابتدا گوشت‌هایی که در قرآن و روایات به خوردن آن توصیه شده است را ذکر خواهیم کرد و پس از آن به چند نمونه از غذاهای گوشتی که در احادیث آمده است اشاره می‌کنیم:

۱/۹. گوشت پرندگان مثل کبوتر، کبک، دراج و قطاه^۲

۲/۹. گوشت چهارپایان مثل شتر، گوسفند و بز و گوساله^۳

۱. عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنِ الْحُسَيْنِ بْنِ خَالِدٍ قَالَ: قُلْتُ لِأَبِي الْحَسَنِ عليه السلام إِنَّ النَّاسَ يَقُولُونَ مَنْ لَمْ يَأْكُلِ اللَّحْمَ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ سَاءَ خُلُقُهُ فَقَالَ كَذَبُوا وَلَكِنْ مَنْ لَا يَأْكُلِ اللَّحْمَ أَرْبَعِينَ يَوْمًا تَغَيَّرَ خُلُقُهُ وَ بَدَنُهُ وَ ذَلِكَ لِإِنْتِقَالِ النَّظْفَةِ فِي مَقْدَارِ أَرْبَعِينَ يَوْمًا. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۴۶۶

۲. کبوتر: گوشتش بهترین گوشتهاست زیرا غذایش بهترین غذاست. عَنْ عَلِيِّ بْنِ أَشْبَاطٍ رَفَعَهُ إِلَى أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عليه السلام أَنَّهُ ذَكَرَ عِنْدَهُ لَحْمَ الطَّيْرِ فَقَالَ أَطْيَبُ اللَّحْمِ لَحْمٌ فَرِيحَ عَدْتُهُ فَتَاءٌ مِنْ رَبِيعَةَ بِفَضْلِ قُوْتِهَا. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۴۷۴. در اینکه آیا گوشت کبوتر از همه گوشتها بهتر است یا اینکه از بین پرندگان بهترین گوشت را دارد چندین احتمال است ولی با توجه به اینکه گوشت پرندگان نسبت به حیوانات، از لطافت بالایی برخوردار است شاید بتوان گفت از بین همه گوشتها بهترین باشد.

کبک؛ قطاه؛ دراج (بلدرچین): لطافت و اعتدال گوشت پرندگان، حرارت بالا را کم می‌کند و خون لطیف تولید می‌کند. «عَنْ عَلِيِّ بْنِ مَهْزَبَانَ قَالَ: تَغَدَيْتُ مَعَ أَبِي جَعْفَرٍ عليه السلام فَأَتَانِي بِقِطَاءٍ فَقَالَ إِنَّهُ مُبَارَكٌ وَ كَانَ أَبِي عليه السلام يُعْجِبُهُ وَ كَانَ يَأْمُرُ أَنْ يُظَعَّمَ صَاحِبَ الْبِرْقَانِ يُشْوَى لَهُ فَإِنَّهُ يَنْفَعُهُ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۳۱۲

۳. گوشت گوسفند نر (ضأن): اگر چیزی بهتر از قوچ بود، فدای حضرت اسماعیل می‌شد. لَوْ عَلِمَ اللَّهُ شَيْئًا أَكْرَمَ مِنَ الضَّأْنِ لَفَدَى بِهِ إِسْمَاعِيلَ عليه السلام. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۴۶۸

گوشت بز نر (ماعز) که به جهت سردی آن در تابستان باید مصرف شود. عَنْ أَبِي بَصِيرٍ قَالَ: سَأَلْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام عَنِ النَّعْجَةِ أَحَبُّ إِلَيْكَ أَمْ الْمَاعِزُ قَالَ إِنْ كَانَ الْمَاعِزُ ذَكَرًا فَهُوَ أَحَبُّ إِلَيَّ ... الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۴؛ ص ۴۹۰

گوشت شتر: گوشت شتر بخورید که این مخالفت با یهودیانی است که آنرا بر خود حرام کردند. ۳. خصوصاً شتر

۳/۹. گوشت آزیان مثل ماهی^۱

۴/۹. گوشت گوسفند و شیر

«گوشت و شیر، غذا و شوربای پیامبران بوده است.»^۲

«درگوشت و شیر، قوت و برکت است.»^۳

گوشت را خوب بکوبید تا تکه تکه و نازک شود و بعد داخل شیر جوشیده شده بیندازید تا خوب بپزد.

۵/۹. ترید

همان آبگوشت معروف است که همراه حبوبات پخته می‌شود و هنگام مصرف آن، نان خشک در آن ترید می‌شود که این از غذاهای ابتکاری جناب هاشم بن عبد مناف بوده است و غذای مقوی و پربرکتی است.^۴

۶/۹. کله گوسفند

«صحبت از کله گوسفند شد، حضرت صادق علیه السلام فرمود: سر محل ذبح است و به موضع

جوانی که پنج سالش تمام شده باشد (جزور) عَنْ مُعَاذٍ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ قَالَ عَلَيْكُمْ بِأَكْلِ لَحْمِ الْإِيْلِ فَإِنَّهُ لَا يَأْكُلُ لَحْمَهَا إِلَّا كُلُّ مُؤْمِنٍ مُخَالِفٍ لِلْيَهُودِ أَعْدَاءِ اللَّهِ. مكارم الأخلاق؛ ص ۱۶۰؛ مِنْ تَمَامِ حُبِّ الْإِسْلَامِ حُبُّ لَحْمِ الْجَزُورِ؛ أَكَلُ لَحْمِ الْجَزُورِ يَذْهَبُ بِالْقَرَمِ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۴۷۴

گوشت گوساله نر: حضرت ابراهیم برای میهمانان خود این گوشت را کباب کردند. «أن جاء بعجل حنيد» هود ۶۹؛ البته بخاطر طبع سردی که دارد باید در تابستان مصرف شود که در رساله ذهبیه هم به این مطلب تصریح شده است. «و الأنعام خلقها لكم فيها دفاً و منافع و منها تأكلون» نحل / ۵
 ۱. گوشت ماهی تازه: «و هو الذي سخر البحر لتأكلوا منه لحماً طرياً» النحل: ۱۴
 بخاطر طبع سردی که دارد باید در فصول گرم مصرف شود و آنهایی که دچار غلبه سردی هستند از خوردن آن منع شده‌اند.

۲. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: اللَّحْمُ بِاللَّبَنِ مَرَقٌ الْأَنْبِيَاءِ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۴۶۶

۳. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ شَكَا نَبِيِّي قَبْلِي إِلَى اللَّهِ صَغْفًا فِي بَدَنِهِ فَأَوْحَى اللَّهُ تَعَالَى إِلَيْهِ أَنْ أَطْبِخِ اللَّحْمَ وَ اللَّبَنَ فَإِنِّي قَدْ جَعَلْتُ الْبَرَكَةَ وَ الْقُوَّةَ فِيهِمْ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۴۶۷

۴. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام عَنْ أَبِيهِ عليه السلام أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: بُورِكَ لَأُمَّتِي فِي النَّزْدِ وَ الثَّرِيدِ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۴۰۲

خوردن نزدیک تراست و از محل ادرار و مدفوع دور است.^۱ سفارش فرمودند که پس از آن سوپ خورده شود تا سبب هضم غذا شود.^۲

توصیه می‌شود به جهت سنگینی در هضم، به عنوان صبحانه مصرف شود.^۳

۷/۹. هلیم (هریسه)

غذایی که از دانه گندم و جوبه همراه گوشت تهیه می‌شود که برای تقویت عمومی بدن بسیار مورد سفارش است.^۴ بسیار مناسب است که غذاهای نذری که برای مجالس اهل بیت علیهم‌السلام پخته می‌شود از غذاهای مورد سفارش آنها باشد و از غذاهایی که مضر هستند پرهیز شود.

۸/۹. گوشت بریان (کباب)

گوشت تکه تکه شده یا چرخ کرده شده که مستقیم با آتش پخته شود و با نان تناول شود.^۵ البته بهتر است همراه سماق و سبزی میل شود.

۹/۹. گوشت و روغن زرد یا زیتون^۶

طرز پخت آن دونوع است: گوشت چرخ کرده به همراه روغن تفت داده شود و پخته شود،

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام، قَالَ: ذَكَرْنَا الرُّؤُوسَ مِنَ الشَّاةِ، فَقَالَ: «الرَّأْسُ مَوْضِعُ الدَّكَاةِ، وَأَقْرَبُ مِنَ الْمُزْمَعِ، وَأَبْعَدُ مِنَ الْأَذَى. الكافي (ط - دارالحدیث)؛ ج ۱۲؛ ص ۴۵۰

۲. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام، قَالَ: «السَّوِيُّ يَهْضُمُ الرُّؤُوسَ» الكافي (ط - دارالحدیث)؛ ج ۱۲؛ ص ۴۱۱

۳. شاید بتوان گفت به جهت چربی حیوانی که دارد، همان حدیثی که پیران را از مصرف روغن حیوانی در شب منع می‌کند، شامل کله پاچه هم بشود.

۴. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وآله أَنَا نَبِيُّ جَبْرِئِيلَ عليه السلام فَأَمَرَنِي بِأَكْلِ الْهَرِيْسَةِ لِيَسْتَدَّ ظَهْرِي وَأَقْوَى بِهَا عَلَى عِبَادَةِ رَبِّي. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۴۰۴

۵. ...أَصَابَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وآله جُوعٌ شَدِيدٌ وَهُوَ فِي مَنْزِلِ فَاطِمَةَ عليها السلام قَالَ عَلِيُّ عليه السلام فَقَالَ لِي النَّبِيُّ صلى الله عليه وآله يَا عَلِيُّ هَاتِ الْمَائِدَةَ فَقَدَّمْتُ الْمَائِدَةَ وَعَلَيْهَا خُبْزٌ وَلَحْمٌ مَسْوِيٌّ. كمال الدين وتمام النعمة؛ ج ۲؛ ص ۵۴۱

۶. عَنْ أَبِي الْجَارُودِ قَالَ: سَأَلْنَا أَبَا جَعْفَرٍ عليه السلام عَنِ اللَّحْمِ وَالسَّمْنِ يُخْلَطَانِ جَمِيعًا قَالَ كُلُّهُ وَأَطْعَمَنِي. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۴۰

شبهه کباب شامی که امروزه هم درست می‌شود و نوع دیگر اینکه گوشت جداگانه با ادویه‌های طعم دهنده آبپز شود و سپس وقت خوردن به آن روغن اضافه شود تا روغن بصورت خام استفاده شود.^۱

۱۰/۹. گوشت و تخم مرغ^۲

این غذا را به دوروش می‌توان پخت: یکی اینکه گوشت چرخ شده در آب بپزد و بعد کمی ادویه و سبزی و تخم مرغ هم اضافه شود و بصورت شوربا و ترید خورده شود که اشکنه گویند. و یکی هم بصورت کتلت که با روغن پخته شود.

۱۱/۹. سکباج

نوعی آش است که با ترکیبات گوشت و بلغور گندم یا برنج و سرکه و میوه‌های خشک (مثل آلو) و ادویه و زعفران و سبزی‌های مناسب هر مزاجی، پخته می‌شود.^۳

۱۲/۹. نارباج

نوعی آش است که با انار پخته می‌شود: مرکب از سبزی آش و انار یا رب انار و برنج و گوشت چرخ کرده. در حال حاضر از غذاهای سنتی شیراز محسوب می‌شود.
«نارباج، محبوبترین غذای رسول خدا بود.»^۴

۱. عَنْ إِسْمَاعِيلَ بْنِ جَابِرٍ قَالَ: كُنْتُ عِنْدَ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ فَدَعَا بِالْمَائِدَةِ فَأَتَيْتُ بِرَيْدٍ وَ لَحْمٍ فَدَعَا بِرَيْتٍ فَصَبَّهُ عَلَى اللَّحْمِ فَأَكَلْتُ مَعَهُ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۴۰۳

۲. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: شَكَأ نَبِيُّي مِنَ الْأَنْبِيَاءِ عَلَيْهِمُ السَّلَامُ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ قَلَّةَ النَّسْلِ فَقَالَ كُلِّ اللَّحْمِ بِالْبَيْضِ. الكافي (ط) - الإسلامية؛ ج ۶؛ ص ۳۲۵

۳. قال في جواهر اللغة «السكباج» بالكسر هو الغذاء الذي فيه لحم و خل و الأباير الحارة و البقول المناسبة لكل مزاج». المحاسن / ج ۲ / ۴۰۳ / ۹

بلغور گندم را در سرکه بخيسانند و خشک کنند و هر وقت خواستند استفاده کنند.... فرهنگ دهخدا واژه سکبا

۴. إِنَّ أَحَبَّ الطَّعَامِ كَانَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ النَّارِبَاجَةَ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۴۰۱

۱۰. مصرف تولیدات حیوانی

۱/۱۰. تخم مرغ

غذایی است که به صورت آبپز و نیمرو پخته می‌شود. و طبع آن متعادل است یعنی زرده آن گرم و سبک (زود هضم)، و سفیدی آن سرد و سنگین است.^۱
زیاده روی در خوردن آن، سبب بعضی بیماری‌ها خواهد شد که در بحث پرهیزها خواهد آمد.

۲/۱۰. شیر

«وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ.»^۲

شیرها خصوصاً شیرگاو (خصوصاً گاو زرد یا قرمز) غذای کاملی است که هیچ ضرری ندارد. پیامبر اسلام بعد از نوشیدن شیر می‌فرمود: خدایا برکت در آن قرار ده و آن را برای ما زیاد کن.^۳
شیر سریع‌آلوده می‌شود و مدت نگهداری آن کم است. پس اگر از خوردن آن ترسیدید، وقت خوردن باید این آیه قرآن را بگویید: «لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ.»^۴
«شیرگاو داروست.»^۵

غذاهای گوناگونی را با شیر تهیه می‌کنند از جمله شیربرنج، شیرگندم. فرآورده‌هایی که از شیر تولید می‌شوند نیز هر کدام منافعی دارند و کاربرد غذایی و دارویی

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام، قَالَ: «مُخُ الْبَيْضِ خَفِيفٌ، وَ الْبَيَاضُ ثَقِيلٌ. الْكَافِي (ط - دارالحدیث)؛ ج ۱۲؛ ص ۴۶۷

۲. النحل / ۶۶

۳. عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عليه السلام قَالَ: لَمْ يَكُنْ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَأْكُلُ طَعَامًا وَلَا يَشْرَبُ شَرَابًا إِلَّا قَالَ اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَأَبْدِلْنَا بِهِ خَيْرًا مِنْهُ إِلَّا اللَّبَنَ فَإِنَّهُ كَانَ يَقُولُ اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَزِدْنَا مِنْهُ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۴۹۱

۴. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام عَنْ أَبِيهِ عليه السلام قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لَيْسَ أَحَدٌ يَعْصِ بِشُرْبِ اللَّبَنِ لِأَنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى يَقُولُ لَبَنًا... سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۴۹۲

۵. وَ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ أَنَّهُ قَالَ: مَنْ أَكَلَ لُقْمَةً سَمِيَةً نَزَلَ مِثْلُهَا مِنَ الدَّاءِ مِنْ جَسَدِهِ وَ لَحْمُ الْبَقْرِ دَاءٌ وَ سَمْنُهَا شِفَاءٌ وَ لَبْنُهَا دَوَاءٌ وَ مَا دَخَلَ الْجَوْفَ مِثْلُ السَّمَنِ. دعائم الإسلام، ج ۲، ص: ۱۱۲

دارند: پنیر، کشک، ماست، کره و دوغ و...

توصیه‌ها:

- شیر را همراه با عسل^۱ یا خرما^۲ میل کنید و اگر معده ضعیف باشد، همراه با ادویه‌هایی که برای معده مفید هستند (مثل دارچین، نجفیل، سیاهدانه، آویشن و زنیان) میل شود.
- اگر کسی از خوردن شیر لذت می‌شود باید معده خود را تقویت کند و به تدریج معده خود را به آن عادت دهد و با شکم خالی و ناشتا ننوشد.
- حرارت دیدن شیر به اندازه‌ای است که بجوشد؛ به محض جوشیدن، آلودگی‌های احتمالی آن از بین خواهند رفت.
- شیرهای تصفیه‌ای یا چرخ شده‌ای که امروزه در بازار گسترش پیدا کرده‌اند و یا مواد افزودنی به آن اضافه شده است، به هیچ عنوان سفارش نمی‌شود.

۳، ۱۰. پنیر (جُبْن)

«چه خوب لقمه‌ای است پنیر، دهان و بدن را خوشبو می‌کند؛ غذا را هضم و سبب اشتهای به غذا می‌شود.»^۳

«پنیر مورد علاقه اهل بیت بوده است.»^۴

توصیه‌ها

«خوردن گردو و پنیر به تنهایی سبب درد است و باهم خوردنشان درمان است.»^۵ و در حدیث

۱. عَنْ أَبِي الْحَسَنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ، قَالَ: «مَنْ تَغَيَّرَ عَلَيْهِ مَاءُ الظَّهْرِ، فَلْيَنْفَعْ لَهُ اللَّبَنُ الحَلِيبُ وَالعَسَلُ. الكافي (ط - دارالحدیث)؛ ج ۱۵؛ ص ۴۵۱

۲. وَ كَانَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ يَتَمَجَّعُ بِاللَّبَنِ وَ التَّمْرِ وَ يُسَمِّيهِمَا الْأَطْيَبَيْنِ. مكارم الأخلاق؛ ص ۲۹

۳. الجُبْنُ يَهْضُمُ الطَّعَامَ قَبْلَهُ وَ يُشَبِّهُ بَعْدَهُ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۴۹۷

۴. عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سِنَانٍ قَالَ: سَأَلَ رَجُلٌ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ عَنِ الْجُبْنِ فَقَالَ إِنَّ أَكْلَهُ يُعْجِبُنِي ثُمَّ دَعَا بِهِ فَأَكَلَهُ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۴۹۶

۵. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ، قَالَ: إِنَّ الْجَوْزَ وَ الْجُبْنَ إِذَا اجْتَمَعَا كَانَا دَوَاءً، وَ إِذَا افْتَرَقَا كَانَا دَاءً. الكافي (ط - دارالحدیث)؛ ج ۱۲؛ ص ۵۱۲

دیگر فرمودند که «خوردن پنیر در صبح مضر است و در شب نافع است»^۱ پس با کنار هم گذاشتن این دو حدیث می‌فهمیم که ضرر پنیر به تنهایی، مربوط به زمان صبح است که اگر همراه گردو باشد ضرری ندارد، ولی در شب ضرورتی ندارد که همراه گردو باشد، هرچند ممکن است اگر همراه گردو خورده شود فوائد دیگری نیز داشته باشد. یکی از ضررهای خوردن پنیر به تنهایی در صبح، نسیان و فراموشی است.^۲

پنیر را می‌توان به عنوان وعده غذایی شام، همراه نان و سبزی یا همراه میوه‌های انگور یا خربزه میل کرد.^۳

۱. ماست (لبن الرائب)

«کسیکه بخواهد ماست بخورد و آسیب نبیند روی آن زنیان (نانخواه) بریزد»^۴

طبع ماست سرد و تر است و در روایت آمده که «همراه با زنیان مصرف کنید» که در این سفارش دو احتمال هست: گرمی زنیان نسبت به گرمی‌های دیگر برای گرفتن سردی ماست بهتر است. یا اینکه زنیان به غیر از طبع گرمی که دارد خواص دیگری هم دارد که ماست، فقط با آن اصلاح می‌شود و از هرگونه عوارض احتمالی پیشگیری می‌کند. ماست را می‌توان به عنوان غذا مصرف کرد:

دوغبا: آش ماست یا دوغ را گویند.^۵

«نزد امام صادق بودیم برای ما دوغبا آوردند و بعد از آن غذایی آوردند...»^۱

۱. عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ الْفَضْلِ النَّيْسَابُورِيِّ عَنْ بَعْضِ رِجَالِهِ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: سَأَلَهُ رَجُلٌ عَنِ الْجُبْنِ فَقَالَ دَاءٌ لَا دَوَاءَ فِيهِ فَلَمَّا كَانَ بِالْعَشِيِّ دَخَلَ الرَّجُلُ عَلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام فَتَنَظَّرَ إِلَى الْجُبْنِ عَلَى الْخَوَانِ فَقَالَ جُعِلْتُ فِدَاكَ سَأَلْتُكَ بِالْغَدَاةِ عَنِ الْجُبْنِ فَقُلْتَ لِي إِنَّهُ هُوَ الدَّاءُ الَّذِي لَا دَوَاءَ لَهُ وَالسَّاعَةَ أَرَاهُ عَلَى الْخَوَانِ قَالَ فَقَالَ لِي هُوَ صَارَ بِالْغَدَاةِ نَافِعٌ بِالْعَشِيِّ وَيَزِيدُ فِي مَاءِ الطَّهْرِ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۳۴۰

۲. يَا عَلِيُّ تَسَعَةُ أَشْيَاءَ تُورِثُ التَّسْبَانَ أَكْلُ التُّفَّاحِ الْحَامِضِ وَأَكْلُ الْكُزْبُرَةِ وَالْجُبْنِ. من لا يحضره الفقيه؛ ج ۴؛

ص ۳۴۱. يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ صلى الله عليه وآله يَا أَكُلُ الْقَثَاءِ بِالْمِلْحِ وَيَأْكُلُ الْبَطِيخَ بِالْجُبْنِ. طب النبي صلى الله عليه وآله؛ ص ۲۹. وَقَالَ صلى الله عليه وآله مَا مِنْ امْرَأَةٍ حَامِلَةٍ أَكَلَتْ الْبَطِيخَ بِالْجُبْنِ إِلَّا يَكُونُ مَوْلُودَهَا حَسَنَ الْوَجْهِ وَالْخُلُقِ. بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۵۹؛ ص ۲۹۹

۴. مَنْ أَرَادَ أَكْلَ الْمَأْسَتِ وَلَا يَضُرَّهُ فَلْيَصَبْ عَلَيْهِ الْهَاضِمَ قُلْتُ لَهُ وَمَا الْهَاضِمُ قَالَ التَّائِخُوه. الكافي (ط -

الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۳۳۸

۵. نامهای دیگر: مضیره، مخیضه، مضلبه، آش کشک، دوغ، وا، دوغباچ، ماستابه. لغتنامه دهخدا واژه دوغبا

و می‌توان همراه نان و خرما نیز مصرف کرد، همانطور که در بعضی از مناطق جنوب، به این شکل مصرف می‌کنند. (از حدیث شیر و خرما می‌توان برداشت کرد که به طور کلی خوردن لبنیات همراه خرما مورد تایید است.)

۱۱. انواع خورش‌ها

۱.۱۱. روغن‌های گیاهی و حیوانی

روغن‌های گیاهی مثل روغن زیتون وارده کنجد.

«روغن زیتون بخورید و به بدنهایتان بمالید، زیرا شیطان را دور می‌کند تا چهل روز.»^۲

عدد چهل، شاید از باب مبالغه باشد و شاید هم واقعی باشد.

خیلی از غذاها را می‌توان با این روغن مصرف کرد به صورت خام و یا به صورت سرخ کرده که در دو مورد پیاز و بادنجان آمده است.

روغن‌های حیوانی مثل روغن گاوی که دو نوع را شامل می‌شود:

نوع اول: روغنی که از پیه و شحم گاو تهیه می‌شود که از طبیبات قرآنی است: یکی از عذاب‌های قوم یهود، حرام شدن این روغن بوده است.^۳

نوع دوم: روغنی (سمن) که از شیر گاو گرفته می‌شود:

پیامبر اسلام فرمودند: «گاوگوشش مرض، شیرش دارو و روغنش شفاست.»^۴

۱. عَنْ أَبِي سُلَيْمَانَ الْحَمَّارِ، قَالَ: كُنَّا عِنْدَ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ، فَجَاءَنَا بِمَضِيرَةٍ وَطَعَامٍ بَعْدَهَا، ثُمَّ أَتَى بِقِنَاعٍ مِنْ زُطْبٍ عَلَيْهِ أَلْوَانٌ.... الكافي (ط - دارالحدیث)؛ ج ۱۲؛ ص ۵۳۴

۲. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَا عَلِيُّ عَلِيَّكَ بِالزَّيْتِ كُلُّهُ وَادَّهِنْ بِهِ - فَإِنَّ مَنْ أَكَلَهُ وَادَّهِنْ بِهِ لَمْ يَقْرَبْهُ الشَّيْطَانُ أَزْبَعِينَ يَوْمًا. صحیفة الإمام الرضا عَلَيْهِ السَّلَامُ؛ ص ۷۸

۳. النساء / ۱۶۰ فَيُظْلَمُ مِنَ الَّذِينَ هَادُوا حَرَّمْنَا عَلَيْهِمْ طَيِّبَاتٍ أُحِلَّتْ لَهُمْ « قال الصادق عَلَيْهِ السَّلَامُ: «... البقر والغنم حرمنا عليهنم شحومهما» تفسیر القمی، ج ۱، ص: ۱۵. عَنْهُ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَذَكَرَ لَحْمَ الْبَقْرِ عِنْدَهُ قَالَ أَلْبَانُهَا دَوَاءٌ وَشُحُومُهَا شِفَاءٌ وَ لُحُومُهَا دَاءٌ» مکارم الأخلاق، ۱۵۹

۴. وَ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ: مَنْ أَكَلَ لُقْمَةً سَمِيَةً نَزَلَ مِثْلُهَا مِنَ الدَّاءِ مِنْ جَسَدِهِ وَ لَحْمُ الْبَقْرِ دَاءٌ وَ سَمْنُهَا شِفَاءٌ وَ لَبْنُهَا دَوَاءٌ وَ مَا دَخَلَ الْجَوْفَ مِثْلُ السَّمَنِ. دعائم الإسلام، ج ۲، ص: ۱۱۲

تذکره: خوردن روغن گاو در شب، برای افراد بالای پنجاه سال، سفارش نمی‌شود.^۱
 روغن نباتی که ورودش به ایران نقشه‌ی یهود صهیونیست بود، اسید چرب ترانس آن تا ۷۰ درصد است، در حالی که باید در روغن خوراکی ۱ درصد باشد و متأسفانه الان هم در بسیاری از مواد خوراکی از این روغن استفاده می‌شود، و سالانه هزاران نفر را می‌کشد.

۲،۱۱. نمک

از آن جایی که نان سالم به عنوان غذا محسوب می‌شود، نمک هم می‌تواند خورشی در کنار آن باشد که گاهی در سیره غذایی معصومین علیهم‌السلام بوده است.

«بهترین خورش‌ها، نمک است.»^۲

«امام رضا علیه‌السلام از جماعتی که همراهشان بودند، سؤال کردند: کدام خورش برای ما کفایت می‌کند؟ هر یک چیزی گفتند، بعضی گفتند گوشت و بعضی روغن زیتون و بعضی روغن دیگر را ذکر کردند، حضرت فرمودند: خیر، بلکه نمک است؛ سپس فرمودند: روزی برای گردش بیرون رفتیم و غلامان فراموش کردند که نمک بردارند، برای همین از غذای آن روز نفعی نبردیم.»^۳
 «خدا و ملائکه صلوات می‌فرستند بر سفره‌ای که بر آن نمک و سرکه باشد.»^۴

ضرورت مصرف نمک در روایات و همچنین نتایج آزمایشگاهی آن، در بحث تدابیر قبل و بعد غذا ذکر شد. با توجه به خواص آن متوجه خواهیم شد که چرا به عنوان یکی از خورش‌های مهم می‌تواند در کنار نان، نیازهای اساسی بدن را تامین کند. امیرالمومنین علیه‌السلام جدای از بحث زهدی که داشتند و شهوت طعام به غذاهای رنگارنگ نداشتند، عالم به خواص نمک بودند و نیازهای اساسی بدن را گاهی با نان و نمک برطرف می‌کردند.

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ علیه‌السلام قَالَ: إِذَا بَلَغَ الرَّجُلُ خَمْسِينَ سَنَةً فَلَا يَبْتَئِنَّ وَفِي جَوْفِهِ شَيْءٌ مِنَ السَّمَنِ. الكافي / ج ۶ / ۳۳۵

۲. « قَالَ النَّبِيُّ صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم: سَيِّدُ إِدَامِكُمْ الْمَلْحُ. طب النبي صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم، ص: ۲۳

۳. عَنْ إِبْرَاهِيمَ بْنِ أَبِي مُحَمَّدٍ قَالَ: قَالَ لَنَا أَبُو الْحَسَنِ الرِّضَا علیه‌السلام أَيُّ إِدَامٍ أَجْزَأُ فَقَالَ بَعْضُنَا اللَّحْمُ وَ قَالَ بَعْضُنَا الزَّيْتُ وَ قَالَ بَعْضُنَا السَّمُّ فَقَالَ هُوَ لَا ، بَلِ الْمَلْحُ لَقَدْ حَرَجْنَا إِلَى نَزْهَةِ لَنَا وَ نَسِيَ الْعُلَمَاءُ الْمَلْحَ فَمَا انْتَفَعْنَا بِشَيْءٍ حَتَّى أَنْصَرَفْنَا. المحاسن / ج ۲ / ۵۹۲ / ۱۹ باب الملح..... ص: ۵۹۰

۴. « قَالَ صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم إِنَّ اللَّهَ وَ مَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى خَوَانٍ عَلَيْهِ مِلْحٌ وَ حَلٌّ » الدعوات (للاوندی) / ۱۴۶

۳، ۱۱. مصرف سرکه

«سرکه، خورش خوبی است؛ خانه‌ای که در آن سرکه هست فقیر نمی‌شود.»^۱

«قلب را شست و شو، و صفرا و سودا را می‌شکند.»^۲

«خدا و ملائکه صلوات می‌فرستند بر سفره‌ای که بر آن نمک و سرکه باشد.»^۳

«سرکه، قلب را روشن می‌کند.»^۴

«خوردن نان آغشته به سرکه، شهوت حرام را قطع می‌کند.»^۵

«سرکه عقل را محکم می‌کند.»^۶

با توجه به این احادیث، سرکه علاوه بر خواص پیشگیرانه و درمانی برای بیماری‌های جسمی، خواص روحی و روانی نیز دارد. با وجود سرکه در سفره، گرفتگی عروق، بوجود نخواهد آمد و عقل‌ها برای بندگی خدا و درک خوبی‌ها و تقویت ایمان آماده خواهند شد و شاید حکمت صلوات خدا و فرشتگان بر مصرف کنندگان آن همین باشد. درباره کاربردها و خواصی که برای هر کدام از اعضای بدن دارد، در جلد دوم همین کتاب به تفصیل مطالبی خواهد آمد. سرکه به عنوان ترشی و اشتها آور نیز آمده است، و اگر همراه نان و روغن زیتون باشد، خوردن آن در قبل یا بعد از غذا توصیه می‌شود، که از آن به «طعام معروف» نام برده شده است.^۷ از انواع

۱. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ نِعْمَ الْإِدَامُ الْخَلُّ - وَلَنْ يَفْتَقِرَ أَهْلُ بَيْتٍ عِنْدَهُمُ الْخَلُّ. صحيفه الإمام الرضا عليه السلام؛ ص ۵۰.

۲. «قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: نِعْمَ الْإِدَامُ الْخَلُّ؛ يَكْسِرُ الْمِرَّةَ، وَ يُظْفِي الصَّفْرَاءَ، وَ يُخَيِّسُ الْقَلْبَ» الكافي (ط - دارالحدیث)؛ ج ۱۲؛ ص ۴۸۲.

۳. « قَالَ ﷺ إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى خَوَانٍ عَلَيْهِ مِلْحٌ وَ خَلٌّ » الدعوات (للراوندي) ۱۴۶/

۴. عَنْ رِفَاعَةَ قَالَ سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام يَقُولُ الْخَلُّ يُبْرِئُ الْقَلْبَ. بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۶۳؛ ص ۳۰۲.

۵. عَنْ مُحَمَّدٍ وَ أَحْمَدَ ابْنَيْ عُمَرَ بْنِ مُوسَى، عَنْ أَبِيهِمَا رَفَعَهُ إِلَى: أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام، قَالَ: «الاصْطَبَاغُ بِالْخَلِّ يَقْطَعُ شَهْوَةَ الرِّزِيِّ». الكافي (ط - دارالحدیث)؛ ج ۱۲؛ ص ۴۸۳.

۶. عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ خَالِدٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: الْخَلُّ يَشُدُّ الْعُقْلَ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۴۸۵.

۷. عَنْ عَبْدِ الْأَعْلَى قَالَ: أَكَلْتُ مَعَ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام فَدَعَا وَ أَتَيْتُ بِدَجَاجَةٍ مَحْشُورَةٍ وَ بَحْبِيسٍ فَقَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام هَذِهِ أَهْدَيْتَ لِفَاطِمَةَ ثُمَّ قَالَ يَا جَارِيَةُ ابْتِنَا بِطَعَامِنَا الْمَعْرُوفِ فَجَاءَتْ بِثَرِيدِ خَلٍّ وَ زَيْتٍ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۴۰۰.

عَنْ خَالِدِ بْنِ نَجِيحٍ قَالَ: كُنْتُ أَفْطِرُ مَعَ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام وَ مَعَ أَبِي الْحَسَنِ الْأَوَّلِ عليه السلام فِي شَهْرِ رَمَضَانَ فَكَانَ أَوَّلَ مَا يُؤْتَى

سرکه‌ها می‌توان به سرکه عسل، خرما، انگور و سیب اشاره کرد که به روش سنتی و طبیعی می‌توان تهیه کرد.

تذکر: اندازه مصرف آن نیز مانند ادویه و نمک است که باید همراه غذا به اندازه کم مصرف شود؛ زیرا با شکم خالی سبب اذیت معده می‌شود.

۴،۱۱. زیتون

زیتون را همراه غذا می‌توان مصرف کرد و بهترین روش سنتی که می‌توان تلخی آن را گرفت، شکستن آن و ریختن در آب نمک است که به «زیتون شکسته» معروف است. درباره خواص آن، در بحث مصرف میوه‌ها بحث خواهد شد.

۱۲. خوردن سبزی همراه غذا

خوردن سبزی همراه غذا به قدری مهم است که امامان معصوم علیهم‌السلام بدون آن غذا نمی‌خوردند: «امام علیه‌السلام بر سر سفره‌ای نشستند که سبزی در آن نبود، سپس به خدمتکارشان فرمودند: مگر نمی‌دانی که اگر سبزی نباشد غذا نمی‌خورم؟ سپس رفتند سبزی آوردند و امام علیه‌السلام مشغول خوردن شدند.»^۱

«سفره‌های خود را با سبزی سرسبز و زینت کنید، زیرا اگر همراه با ذکر بسم الله باشد، دور کننده شیطان است.»^۲

در این که چگونه خوردن سبزی همراه غذا، شیطان را دور می‌کند و از بروز بیماری پیشگیری می‌کند چندین احتمال است:

یکم: در سبزی موادی وجود دارد که ضد میکروب عمل می‌کند و آلودگی‌هایی را که همراه

بِهِ فَصَعَةً مِنْ تَرِيدٍ حَلِيٍّ وَ زَيْتٍ فَكَانَ أَوَّلَ مَا يَتَنَاوَلُ مِنْهُ ثَلَاثَ لُقْمٍ ثُمَّ يُؤْتَى بِالْجَفْنَةِ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۴۸۲

۱. عَنْ أَحْمَدَ بْنِ هَازُونَ قَالَ دَخَلْتُ عَلَى الرِّضَا علیه‌السلام فَدَعَا بِالْمَائِدَةِ فَلَمْ يَكُنْ عَلَيْهَا بَقُلٌّ فَأَمْسَكَ يَدَهُ ثُمَّ قَالَ يَا غُلَامُ أَمَا عَلِمْتَ أَنِّي لَا أَكُلُ عَلَى مَائِدَةٍ لَيْسَ عَلَيْهَا خَضْرَاءُ فَأَنْتَ بِهَا قَالَ فَذَهَبَ وَ أَتَى بِالْبُقْلِ فَمَدَّ يَدَهُ فَأَكَلَ وَ أَكَلْتُ مَعَهُ.

مکارم الأخلاق؛ ص ۱۷۶

۲. خَضِرُوا مَوَائِدَكُمْ بِالْبُقْلِ فَإِنَّهُ مَطْرَدَةٌ لِلشَّيْطَانِ مَعَ التَّشْمِيمَةِ وَ فِي رِوَايَةٍ زَيْتُونَا مَوَائِدُكُمْ. مکارم الأخلاق؛ ص ۱۷۶

غذا وارد بدن می‌شود را از بین می‌برد.

دوم: سبزی بدن را در مقابل آلودگی‌ها و موجودات کوچک آسیب‌زننده (مثل میکروب) مقاوم می‌کند تا نتوانند اثر قابل توجهی در بدن بگذارند.

سوم: خوردن سبزی یکی از عوامل زمینه‌ساز برای پیشگیری از آسیب شیطان به معنای میکروب است و گفتن بسم الله هم برای پیشگیری از آسیب شیطان به معنای جن است.

سبزی‌ها خانواده بزرگی هستند که بعضی جزء غذا و بعضی در کنار غذا خورده می‌شوند و بعضی به عنوان چاشنی غذا استفاده می‌شوند. در قرآن کریم به طور کلی گیاهان و سبزی‌ها را غذای انسان معرفی کرده^۱ و در عالم طبیعت سبزی‌ها زیادند که برای اعتماد از خوراکی بودن و طیب بودن آن‌ها باید از عالمان حقیقی که فرستادگان خالق رب العالمین هستند سؤال کنیم. در روایات بعضی از انواع سبزی‌ها ذکر شدند که درباره بعضی از آن‌ها که خواص عمومی و پیشگیرانه دارند مطالبی را ذکر خواهیم کرد.

۱، ۱۲. تره

«مثل تره در میان سبزی‌ها، مثل نان در بین بقیه غذاهاست.»^۲

«سرور سبزی‌ها، تره است.»^۳

«غوطه و در آب‌های بهشتی است.»^۴

«تره بخور، زیرا در آن چهار خاصیت است: بوی دهان را خوش، بادهای اضافی را از بدن دور،

۱. «وَ فَاكِهَةٌ وَأَبَا» عبس / ۳۱؛ کلمه «أب» به معنای گیاه و چراگاه است: وَالْأَبُ الْكَلَاءُ وَالْمَرْعَى. الميزان في تفسير القرآن، ج ۲۰، ص: ۲۱

۲. عَنْ حَمَادِ بْنِ زَكَرِيَّا عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: ذُكِرَتِ الْبُقُولُ عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَقَالَ كُلُّوا الْكُرَاتَ فَإِنَّ مَثْلَهُ فِي الْبُقُولِ كَمَثَلِ الْخُبْزِ فِي سَائِرِ الطَّعَامِ أَوْ قَالَ الْإِدَامِ الشُّكُّ مِثِّي. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۱۲

۳. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ أَوْ أَبِي الْحَسَنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: لِكُلِّ شَيْءٍ سَيِّدٌ وَسَيِّدُ الْبُقُولِ الْكُرَاتُ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۱۰

۴. عَنْ يَحْيَى بْنِ سُلَيْمَانَ قَالَ: رَأَيْتُ أَبَا الْحَسَنِ الرِّضَا عَلَيْهِ السَّلَامُ بِخُرَاسَانَ فِي رَوْضَةٍ وَهُوَ يَأْكُلُ الْكُرَاتَ فَقُلْتُ لَهُ جُعِلْتُ فِدَاكَ إِنَّ النَّاسَ يَزُودُونَ أَنَّ الْهِنْدَبَا يَقْطَرُ عَلَيْهِ كُلَّ يَوْمٍ قَطْرَةً مِنَ الْجَنَّةِ فَقَالَ إِنْ كَانَ الْهِنْدَبَا يَقْطَرُ عَلَيْهِ قَطْرَةٌ مِنَ الْجَنَّةِ فَإِنَّ الْكُرَاتَ تُنْعَمُ فِي الْمَاءِ فِي الْجَنَّةِ قُلْتُ فَإِنَّهُ يُسَمَّدُ فَقَالَ لَا يَغْلَقُ بِهِ شَيْءٌ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۱

بواسیر را قطع، و اگر بر خوردن آن مداومت شود، از جذام پیشگیری می‌کند.^۱

۲، ۱۲. کاسنی

«به شما سفارش می‌کنم در خوردن کاسنی، زیرا از بهشت خارج شده است.»^۲

«از خوردنی‌هایی که سبب اعتدال طبایع می‌شود، کاسنی است.»^۳

«به سبزی کاسنی مداومت داشته باشید، زیرا مال و فرزند شما را زیاد می‌کند.»^۴

این که فرمودند مال و فرزند را زیاد می‌کند به جهت این است که سبب تقویت نیروی جنسی است.^۵

پس برای پیشگیری از غلبه طبایع (صفرا، دم، بلغم و سودا) و کمبود آب کمر، به خوردن آن در کنار سبزی‌های دیگر توصیه می‌شود.

۱. عَنْ فُرَاتِ بْنِ أَخْتَفٍ قَالَ: سُئِلَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ عَنِ الْكُرَّاتِ فَقَالَ كُلُّهُ فَإِنَّ فِيهِ أَرْبَعُ خِصَالٍ يُطَيِّبُ النَّكْهَةَ وَيَطْرُدُ الرِّيَّاحَ وَيَمْتَمِعُ الْبُؤَاسِيرَ وَهُوَ أَمَانٌ مِنَ الْجُدَامِ لِمَنْ أَدْمَنَهُ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۱۰

۲. عَنْ عَلِيِّ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: عَلَيْكُمْ بِالْهِنْدَبَاءِ فَإِنَّهُ أَخْرَجَ مِنَ الْجَنَّةِ. وسائل الشيعة؛ ج ۲۵؛ ص ۱۸۰

۳. أَرْبَعَةٌ يُعَدِّلُنَ الطَّبَائِعَ الرُّبَانُ السُّورَانِيُّ وَالبُسْرُ الْمُطْبُوحُ وَالبَنْفَسُجُ وَالهِنْدَبَاءُ «الخصال؛ ج ۱؛ ص ۲۴۹»

در منابع طب سنتی، طبع برگ و ساقه آن سرد و تراست و ریشه آن گرم و خشک یا تراست و برای اعتدال آن، باید از هر دو قسمت آن بهره برد. البته در روایت به طور کلی سبزی کاسنی را گرم و ترمی داند که معتدل است. باید بررسی شود که چگونه بین آنها جمع کنیم؟ چندین احتمال وجود دارد: ۱. فرمایش امام عَلَيْهِ السَّلَامُ مربوط به طبع کاسنی همان مکان بوده است که در منطقه گرم بوده است و فرمایش حکمای ما هم به همین شکل باشد. ۲. سردی آن معتدل و گرمی آن هم معتدل باشد. ۳. در بدن هرکسی هوشمند عمل می‌کند: برای بیماران صفراوی، خنک عمل می‌کند و برای بیماران سوداوی یا بلغمی، گرم عمل می‌کند مثل بنفشه که روایت صریح دارد. که در این صورت سوم مرکب القوی است.

۴. قَالَ الرِّضَا عَلَيْهِ السَّلَامُ عَلَيْكُمْ بِأَكْلِ بَقْلِ الْهِنْدَبَاءِ فَإِنَّهَا تَزِيدُ فِي الْمَالِ وَ الْوَلَدِ وَ مَنْ أَحَبَّ أَنْ يَكْثُرَ مَالُهُ وَ وُلْدُهُ فَلْيُدْمِنْ أَكْلَ الْهِنْدَبَاءِ. وسائل الشيعة؛ ج ۲۵؛ ص ۱۸۰

۵. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: عَلَيْكَ بِالْهِنْدَبَاءِ فَإِنَّهُ يَزِيدُ فِي الْمَاءِ وَ يُحَسِّنُ الْوَجْهَ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۰۹

۳،۱۲. خرفه

«خرفه بخورید که سبب کیاست و ازدیاد عقل است.»

«روزی رسول خدا حرارت زیادی داشت، پای خود را روی سبزی خرفه قرارداد و خنک شد و بعد فرمود: خدایا برکت را درخرفه قرارده، زیرا در آن شفای نود و نه بیماری است. سپس خطاب به آن فرمود: هر جا خواستی رشد کن.»^۱

این سبزی باید در میان دیگر سبزی‌ها رواج پیدا کند و همراه غذا مصرف شود، به ویژه در فصل گرم و مزاج‌های گرم و خصوصاً برای آنهایی که از زیادی عطش نمی‌توانند روزه بگیرند.

۴،۱۲. بادرنجبویه^۲

خلاصه‌ی احادیثی که در فایده آن آمده است: «آروغ و نفس را خوشبو، سبب اشتهای به غذا، درد را از بدن بیرون می‌کشد و امان از جذام است؛ چون در درون انسان جای گیرد، بسیاری از بیماری‌ها را ریشه کن می‌کند.»^۳

از عبارات ذکر شده می‌فهمیم که می‌توان آن را به عنوان نوشیدنی همیشگی انتخاب کنیم، نه این که فقط به عنوان داروی بیماری باشد. پس با توجه به این حدیث، مداومت بر آن از بدبویی نفس (ناشی از عفونت معده) و بی‌اشتهایی و دردهای آینده مثل جذام پیشگیری می‌کند.

۱. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَلَيْنَا بِالْفَرْخِ فَهِيَ الْمَكْيَسَةُ فَإِنَّهُ إِنْ كَانَ شَيْءٌ يَزِيدُ فِي الْعَقْلِ فَهِيَ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۱۷. كَانَ النَّبِيُّ ﷺ وَجَدَ حَرَارَةً فَعَضَّ عَلَى رِجْلَةٍ فَوَجَدَ لَذْلِكَ رَاحَةً فَقَالَ اللَّهُمَّ بَارِكْ فِيهَا إِنَّ فِيهَا شِفَاءً مِنْ تِسْعٍ وَتِسْعِينَ دَاءً اثْنَيْ حَيْثُ شِئْتُ. الدعوات (للدراوندي) / ص ۱۵۵؛

۲. نام‌های دیگر آن: حوک به عربی؛ بادروج؛ باذروج؛ بارنگ بویه؛ بادرنگ بویه، ریحان کوهی و تره خراسانی (فرهنگ نامه دهخدا ج ۳ / ۳۴۵۱). آنچه نگارنده یافته است چندین نوع با طعم‌های مختلف است: بادرنجبویه‌ای که بیشتر معروف است شبیه نعناست ولی بزرگتر از آن؛ بادرنجبویه خراسان کمی تلخ است و شبیه نعنا ولی بزرگتر همراه گل‌های بنفش؛ بادرنجبویه اصفهان ساقه‌های زیاد با برگ‌های ریزستاره‌ای که طعم متفاوتی دارد. آنچه مهم است خواص آنهاست که شاید بتوان گفت از خانواده نعنائیان است که خواص مشترکی دارند.

۳. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ أَنَّهُ قَالَ: الْحَوْكُ بَقْلَةُ الْأَنْبِيَاءِ أَمَا إِنْ فِيهِ ثَمَانٌ خِصَالٍ يُمَرِّئُ وَيَفْتَحُ السُّدَدَ وَيُطَيِّبُ الْجَسَاءَ وَيُطَيِّبُ النَّكْهَةَ وَيُسَهِّبُ الطَّعَامَ وَيَسُلُّ الدَّاءَ وَهُوَ أَمَانٌ مِنَ الْجُدَامِ إِذَا اسْتَقْرَفِي جَوْفَ الْإِنْسَانِ قَمَعَ الدَّاءَ كُلَّهُ. الكافي (ط)

بسیار مناسب است که تازه آن همراه غذا مصرف شود، و خشک آن را مثل چای دم‌کرده و با شیرینی طبیعی نوشیده شود و یا به صورت خنک به عنوان شربت استفاده شود.

۵،۱۲. کرفس

«کرفس بخورید زیرا غذای پیامبران بوده.»^۱

«کرفس، انسدادها را باز، قلب را پاکیزه، حافظه را تقویت، و جنون و جذام و برص و ترس را می‌برد.»^۲

۶،۱۲. پیاز

یکی از چاشنی‌های غذایی است که فواید زیادی را در پیشگیری و درمان بعضی از بیماری‌ها دارد.

«وقتی داخل شهری شدید که مردم دچار وباء بودند و از ابتلای به آن ترسیدید، از پیاز آن شهر بخورید؛ زیرا (پیاز فواید بسیار دارد) قدرت بینایی را تقویت و موها را لطیف و آب پشت را زیاد و قدرت راه رفتن را زیاد می‌کند و تب و خستگی را می‌برد.»^۳

۱۳. مصرف میوه‌ها

از دیگر ضرورت‌های غذایی و خوراکی، خوردن میوه است که از خواص پیشگراانه برخوردار و سبب حفظ سلامتی بدن هستند. در قرآن کریم به طور کلی خوردن میوه از نیازهای انسان دانسته

۱. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَلَيْكُمْ بِالْكَرْفَسِ فَإِنَّهُ طَعَامُ إِيَّاسَ وَالْيَسَعِ وَيُوشَعِ بْنِ نُونٍ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۱۵

۲. عنه صلى الله عليه وآله للإمام الحسين عليه السلام: يَا بُنَيَّ، كُلِّ الْكَرْفَسِ؛ فَإِنَّهَا بَقْلَةُ الْأَنْبِيَاءِ مَغْفُولٌ عَنْهَا، وَهُوَ طَعَامُ الْخَضِرِ وَإِيَّاسَ، وَالْكَرْفَسُ يَفْتَحُ الشَّدَدَ، وَيُذَكِّي الْقَلْبَ، وَيُرْتُّ الْحِفْظَ، وَيَطْرُدُ الْجُنُونََ وَالْجُدَامَ وَالْبَرَصَ وَالْجُبْنَ. الفردوس، ج ۵، ص ۳۷۰، ح ۸۴۶۸، دانشنامه احادیث پزشکی، ج ۲، ص ۴۴۲.

۳. عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: إِذَا دَخَلْتُمْ بَلَدَهُ وَبَيْنَا فَخَفْتُمْ وَبَاءَهَا فَعَلَيْكُمْ بِبَيْصِلِهَا فَإِنَّهُ يُجَلِّي الْبَصَرَ وَيُبْقِي الشَّعْرَ وَيَزِيدُ فِي مَاءِ الصَّلْبِ وَيَزِيدُ فِي الْحُطَا وَيَذْهَبُ بِالْحَمَاءِ [بِالْحَمَى] وَهُوَ السَّوَادُ فِي الْوَجْهِ وَالْإِعْيَاءُ أَيْضًا. بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۶۳؛ ص ۲۵۲

شده و میوه‌های زیادی به صراحت نام برده شده و به بعضی هم قسم یاد شده است.^۱ در احادیث نیز تعداد دیگری از آن‌ها نام برده شده که خواص معنوی آن‌ها نیز ذکر شده است که همین امر سبب شده که مکتب طب اسلامی از دیگر مکاتب طبی متمایز شود.

آیات شریفه

وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرَجُ مِنْهُ حَبًّا
مُتْرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ
مُتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكُمْ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ^۲

«او کسی است که از آسمان آبی نازل کرد و به وسیله‌ی آن گیاهان گوناگون رویاندید و از آن ساقه‌ها و شاخه‌های سبز خارج ساختیم. و از آنها دانه‌های متراکم و از شکوفه‌ی نخل شکوفه‌هایی با رشته‌های باریک بیرون فرستادیم و باغهایی از انواع انگور و زیتون و انار (گاه) شبیه به یکدیگر و گاه بی‌شباهت هنگامی که میوه می‌دهد به میوه‌ی آن و طرز رسیدنش بنگرید که در آن نشانه‌هایی (از عظمت خدا) برای افراد باایمان است!»

وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكُلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَ
الرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ
الْمُسْرِفِينَ^۳

«اوست که باغهای معروش (باغهایی که درختانش روی داربستها قرار دارد) و باغهای غیر معروش (نیاز به داربست ندارد) را آفرید همچنین نخل و انواع زراعت را، که از نظر میوه و طعم با هم متفاوتند و نیز درخت زیتون و انار را که از جهتی به هم شبیه و از جهتی تفاوت دارند (برگ و ساختمان ظاهریشان شبیه یکدیگر است در حالی که طعم میوه‌ی آنها متفاوت می‌باشد) از میوه‌ی آن در هنگامی که میوه‌ی آن نشیند بخورید! و حق آن را در هنگام درو پیردازید و اسراف نکنید

۱. «وَ فَاكِهَةٌ وَأَبَا» عبس / ۳۱؛ در میوه و سبزی، منافی برای شما قرار دادیم.

۲. انعام / ۹۹.

۳. انعام / ۱۴۱.

که خداوند مسرفان را دوست ندارد.»

«فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ»^۱ «در آن میوه‌های فراوان و درخت خرما و انار است.»

«وقتی حضرت آدم از بهشت به زمین آمد، خدا همراه او صد و بیست درخت میوه فرستاد: چهل تا از آن‌ها، داخل و بیرونش خورده می‌شود؛ چهل تا از آن‌ها فقط داخلش خورده می‌شود؛ چهل تا از آن‌ها فقط خارجش خورده می‌شود. کیسه‌ای هم به او داد که بذرها چیزی در آن بود.»^۲

برای تأثیر پیشگیرانه خوردن میوه، قیود و شروط مختلفی را می‌توان از احادیث به دست آورد:

۱. خوردن میوه در فصل خودش: «بر شما باد به خوردن میوه در فصل خودش چرا که سبب صحت بدن و دورکننده اندوه است و از خوردن آن در غیر فصل خودش پرهیز کنید چرا که سبب بیماری است.»^۳

تذکر: خوردن بعضی میوه‌های خشک شده شامل این توصیه نمی‌شوند مثل: خرما، خشک، انجیر یا آلوی خشک.

۲. خوردن میوه در وقت رسیدن (یعنی کال و نارس نباشد): «زمانی که میوه‌ها برسند سبب شفا می‌شوند چرا که خدای حکیم در قرآن فرموده: «كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ»^۴

۳. شستن میوه: «روی هر میوه‌ای سمی وجود دارد، پس در وقت خوردن آن را با آب بشوئید.»^۵

۱. رحمن / ۶۸.

۲. عَنِ ابْنِ أَبِي عُمَيْرٍ عَمَّنْ ذَكَرَهُ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: لَمَّا أَهْبَطَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ آدَمَ عَلَيْهِ السَّلَامُ مِنَ الْجَنَّةِ أَهْبَطَ مَعَهُ عَشْرِينَ وَ مِائَةَ قَضِيبٍ مِنْهَا أَرْبَعُونَ مَا يُؤْكَلُ دَاخِلُهَا وَ خَارِجُهَا وَ أَرْبَعُونَ مِنْهَا مَا يُؤْكَلُ دَاخِلُهَا وَ خَارِجُهَا وَ يُؤْكَلُ خَارِجُهَا وَ يُرْمَى بِدَاخِلِهَا وَ غَرَارَةٌ فِيهَا بَزْرُ كُلِّ شَيْءٍ. الخصال؛ ج ۲؛ ص ۶۰۱؛ بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۶۳؛ ص ۱۱۷

۳. وَقَالَ ﷺ: عَلَيْكُمْ بِالْفَوَاكِهِ فِي إِقْبَالِهَا فَإِنَّهُ مَصْحَةٌ لِلْبَدَنِ مَطْرَدَةٌ لِلْأَحْزَانِ وَالْقَوْهَا فِي الْإِدْبَارِ فَإِنَّهَا دَاءُ الْأَبْدَانِ. طب النبي صلى الله عليه وآله وسلم؛ ص ۲۸

۴. نَبِيُّ أَنْ النَّبِيَّ إِذَا أَذْرَكَتْ فِيهَا الشِّفَاءَ لِقَوْلِهِ جَلَّ وَ عَزَّ كَلُّوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ. الفقه المنسوب إلى الإمام الرضا عليه السلام؛ ص ۳۴۷؛ انعام ۱۴۱

۵. عَنْ فُرَاتِ بْنِ أَحْنَفٍ قَالَ قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ إِنَّ لِكُلِّ ثَمَرَةٍ سَمًا فَإِذَا أَتَيْتُمْ بِهَا فَمَسُوهَا بِالْمَاءِ أَوْ اغْمِسُوهَا فِي الْمَاءِ يَغْنِي اغْمِسُوهَا. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۳۵۰

۴. خوردن با پوست: «امام علیؑ از پوست گرفتن میوه اکراه داشتند.»^۱
۵. گفتن بسم الله: «قبل از خوردن بسم الله بگویید تا از آن ضرر نبینید.»^۲
۶. دعا و درخواست از خدای قادر: «وقتی برای پیامبر ﷺ، میوه نوبر می‌آوردند، می‌بوسید و روی چشم می‌گذاشت و می‌خورد و دعا می‌کرد که خدایا آن را سبب سلامتی ما قرار بده.»^۳
۷. خوردن میوه همراه غذا یا بلافاصله بعد غذا مضر است و فقط چهار میوه هستند که خوردن آن‌ها بعد از غذا توصیه شده و به هضم غذا کمک می‌کنند: انار، گلابی، به و خرما. توصیه قرآن و روایات به خوردن میوه و خوردن آن به دیگران (از باب زکات و هدیه و...) به سبب خواص و آثار جسمی و روحی هر یک از آن‌هاست و علم تجربی امروز نیز خواص فوق العاده ای را برای میوه‌ها به طور کلی بر شمرده است. [۴]

انواع میوه‌های طیب (مؤثر در پیشگیری از بیماری‌ها)

قبل از بیان انواع میوه‌های طیب باید چندین نکته را متذکر شد:

- یکم: احادیثی که اثرات اخلاقی و معنوی بعضی خوراکی‌ها را بیان فرمودند، تواتر معنوی دارند و علم آورند و ما را به قطع می‌رسانند. همچنین اثرات طبی و جسمی خوراکی‌هایی که در قرآن آمده است در احادیث معصومین علیهم‌السلام به تفصیل آمده است و همین امر سبب شده که اتهام تفسیر به رأی و برداشت‌های ذوقی و سلیقه‌ای به طرفداران مکتب طبی منتفی شود.
- دوم: آنچه از احادیث و آیات قرآن فهمیده می‌شود این است که عوامل زیادی در خصوصیات اخلاقی انسان نقش دارند که هر کدام به تنهایی علت تامه نیستند، بلکه تا اندازه‌ای اثرگذار و یاری دهنده هستند. مثلاً کسی که با لقمه حرام ارتزاق می‌کند و یا مشتاق

۱. عَنِ ابْنِ الْقَدَّاحِ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَنِ أَبِيهِ عَنِ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ أَنَّكَ كَانَ يَكْرَهُ تَقْشِيرَ الثَّمَرَةِ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۵۶

۲. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: مَنْ أَكَلَ الْفَاكِهَةَ وَبَدَأَ بِبِسْمِ اللَّهِ لَمْ تَضُرَّهُ. مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل؛ ج ۱۶؛ ص ۴۶۱

۳. كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا رَأَى الْفَاكِهَةَ الْجَدِيدَةَ قَبَّلَهَا وَوَضَعَهَا عَلَى عَيْنَيْهِ وَفَمِهِ ثُمَّ قَالَ اللَّهُمَّ كَمَا أَرْزَيْتَنَا أَوْلَاهَا فِي عَافِيَةٍ فَأَرِنَا آخِرَهَا فِي عَافِيَةٍ. روضة الواعظين و بصيرة المتعظين (ط - القديمة)؛ ج ۲؛ ص ۳۲۷

گناه است، چگونه می‌شود با خوردن «به» یا «انار» از وساوس شیطان حفظ شود؟ او که خود به دنبال شیطان می‌رود و شیطان را دشمن خود نمی‌داند، تمایل و اراده‌ای ندارد تا از او رها شود. پس اینگونه احادیث مخاطبین خاص دارند و آن شیعیان و فرزندان معنوی آل محمد هستند که در به در به دنبال راه چاره برای رهایی از شیطان هستند. در این جا فقط به چند نوع از میوه‌های قرآنی و روایی که از خواص فوق العاده‌ای بهره مند هستند اشاره می‌کنیم:

۱،۱۳. انجیر / تین

خدای حکیم در اول سوره «تین» به «انجیر» قسم یاد کرده است. حکمت‌هایی در این قسم است که بخشی از آن در همین سوره آمده که در این جا و فصل چهارم به آن اشاره خواهد شد و خواص دیگر آن در روایات و تجربیات اطبا^۱ [۵] موجود است. فوائد غذایی و دارویی زیادی در روایات و طب سنتی آمده است و امروزه هم برداشتمندان ثابت شده که خیلی از نیازهای بدن در انجیر موجود است.

«والتين والزيتون... لقد خلقنا الانسان في احسن تقويم»

«قسم به انجیر و زیتون و...؛ ما انسان را در بهترین قوام خلق کرده ایم.»

خداوند، از یک طرف به انجیر و زیتون قسم یاد می‌کند و از طرف دیگر بحث قوام را مطرح می‌کند، پس بین انجیر و قوام انسان ارتباطی وجود دارد. خوشبختانه در حدیث شریف که ذکر خواهد شد به همین خاصیت اشاره شده و ما را از اتهام تفسیر به رأی دور می‌کند. دانشمندان نیز بعد از تحقیقات در انجیر به این نتیجه رسیده‌اند که انجیر تأثیر مستقیم در قوام و قدرت انسان و سلامتی بدن دارد.^۲

«خوردن انجیر بوی بد دهان را می‌برد و استخوان را محکم و مورا می‌رویانند و درد را می‌برد به گونه‌ای که با وجود آن به داروی دیگری نیاز نیست.»^۳

۱. همان؛ ص ۳۱.

۲. قرآن و طب؛ ص ۲۸۴.

۳. عن أبي الحسن الرضا عليه السلام قال: التين يذهب بالبخر ويشد العظم ويثبت الشعر ويذهب بالداء حتى لا يحتاج معه

«خوردن انجیرگ‌ها را نرم و گرفتگی‌ها را باز می‌کند و برای بادهای قولنج مفید است؛ پس آن را در روز زیاد بخورید و در شب هم بخورید ولی زیاد نخورید.»^۱

پس برای پیشگیری از مشکلات استخوانی (مثل پوکی یا نرمی) و ضعف یا کندی رشد مو، می‌توان از انجیر استفاده کرد.

تذکر

این که فرمودند «زیاد بخورید» منظور مداومت به خوردن آن است نه این که در یک وعده زیاد بخوریم که سبب پرخوری و تَخْمه خواهد شد و مضر دستگاه گوارش است.

۲،۱۳. زیتون

خدای حکیم در کتاب حکیمانه خود در اول سوره «تین» به زیتون قسم یاد کرده و درشش مورد دیگر نیز از زیتون و روغن آن نام برده است:

«والزیتون» قسم به زیتون

«وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصِنْعٌ لِلْأَكْلِينَ»^۲

«و برایتان درخت زیتون که از کوه طور سینا بیرون می‌آید رویانندیم؛ از آن روغن به دست می‌آید و

به مصرف طعام می‌رسد.»

روغن زیتون در بعضی از احادیث «طعام انبیا»^۳ و در بعضی دیگر «طعام المسلمین»^۴ نامیده شده است. این خود نشان دهنده‌ی آن است که انبیا و مسلمین، اهتمام خاصی به روغن زیتون داشته‌اند و نشان دهنده‌ی آن است که دارای فواید زیادی برای سلامتی و تندرستی انسان است.

إِلَى دَوَاءٍ وَقَالَ التَّيْنُ أَشْبَهُ شَيْءٍ بِبَنَاتِ الْجَنَّةِ وَهُوَ يَذْهَبُ بِالْبَحْرِ» المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۵۴

۱. عَنْ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عليه السلام أَنَّهُ قَالَ: أَكُلُ التَّيْنِ تُلْتِنُ الشَّدَدَ وَهُوَ نَافِعٌ لِرِيَّاحِ الْقَوْلَنْجِ فَأَكْثِرُوا مِنْهُ بِالنَّهَارِ وَكُلُّوهُ بِاللَّيْلِ وَلَا تُكْثِرُوا مِنْهُ «طب الأئمة»؛ ص ۱۳۷

۲. نور/ ۳۵ - انعام/ ۹۹ - انعام/ ۱۴۱ - نحل/ ۱۱ - عبس/ ۲۱ - مؤمنون/ ۲۰

۳. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَلَيْكُمْ بِالزَّيْتِ فَكُلُوهُ وَادَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مَنْ أَكَلَهُ وَادَّهَنَ بِهِ لَمْ يَقْرَبْهُ الشَّيْطَانُ أَرْبَعِينَ يَوْمًا. وسائل الشیعة؛ ج ۲۵؛ ص ۲۷

۴. همان، ج ۱۷، ص ۶۵.

در روایتی خاصیت پیشگیرانه زیتون را اینگونه بیان فرمودند:

«روغن زیتون را تناول کنید و همچنین به بدن خود بمالید که با این عمل، شیطان تا ۴۰ روز نزدیک شما نمی‌شود.»^۱

اگرچه به فرمایش قرآن حکیم درخت زیتون (میوه و روغن و برگ و شاخه و ریشه) «شجره مبارکه» و از خیر و زیادت برخوردار است ولی با توجه به روایات، روغن زیتون بیش از سایر قسمت‌های آن مورد سفارش است.^۲ در این که چگونه خوردن و مالیدن روغن زیتون، سبب پیشگیری از آسیب شیطان می‌شود چندین احتمال است:

یکم: خوردن و مالیدن آن طبق ارتباطی که بین آیات اولیه سوره تین وجود دارد، سبب قوام بدن است و سیستم دفاعی بدن را در مقابل موجودات کوچک آسیب‌زا (مثل میکروب یا ویروس) که به شیطان تعبیر شده، تقویت می‌کند. خصوصاً با مالیدن آن به غدد لنفاوی که عهده دار سیستم ایمنی بدن هستند، این احتمال تقویت می‌شود که زیتون در تقویت سیستم دفاعی بدن نقش اساسی دارد.

دوم: احتمال دارد که مراد از شیطان در حدیث، شیطان و سوسه‌گر باشد. چگونگی پیشگیری از وسوسه شیطان با کمک روغن زیتون این‌گونه است: از آن جایی که یکی از عوامل تسلط وسوسه شیطانی، غلبه خلط سودا است، خوردن و مالیدن روغن زیتون سبب پیشگیری از غلبه خلط سودا می‌شود.

۱. همان.

۲. زیت (روغن زیتون): مراد از مطلق زیت، زیت عذب است که از زیتون رسیده گرفته می‌شود و طبع آن گرم و خشک است (آشامیدن و تدهین آن جهت دردهای سرد و اصلاح زخم‌ها مفید است) انواع دیگری نیز دارد: زیت العتیق: چون یک سال از ساختن آن بگذرد و بعضی گویند چون شش سال بگذرد آن را زیت العتیق نامند و طبیعت آن گرم‌تر از غیر عتیق است. محلل و ملین طبع و بشره و مصلح ادویه و مانع جمود اعضا و رافع ضرر سرماست. زیت الانفاق: آنچه از زیتون نارسیده گیرند آن را زیت الانفاق گویند که طبع آن سرد و خشک است. مسمن بدن و مقوی لثه و دندان و اعضا و موافق معده و صاف کننده اخلاط و مفتح سدد و قاطع عفونت و مانع ادرار است. عقیلی خراسانی، سید محمد حسین؛ مخزن الادویه (طبع جدید)؛ متن جلد ۱؛ ص ۴۴؛

فواید پیشگیرانه زیتون از دیدگاه اطبا

فواید پیشگیرانه و درمانی بسیاری از قول اطبا نقل شده که بعضی از خواص پیشگیرانه را در این جا ذکر می‌کنیم و بعضی از خواص درمانی را در پی نوشت ذکر می‌کنیم تا به تأکید قرآن و روایات بیشتر توجه کنیم. [۶]

یکم: «میوه زیتون در تقویت ذهن قوی‌تر از کندر و جهت اخراج بلغم و رفع رطوبات جراحات و با مرهمها جهت رویانیدن گوشت مؤثر است. طریقه مصرف آن این است که با طعام خورده شود نه قبل و نه بعد از آن که در این وقت، مقوی و دابغ معده است.^۱

دوم: «زیتون، کبد را با نشاط می‌کند و دستگاه گوارش را تقویت می‌کند، پوست را لطیف، و رشد انسان را قوی، ضد سموم بدن و تسکین دردهای شکم است، و برای تقویت مو و برای امراض پوستی و تقویت اعصاب و تقویت نور چشم مفید است.»^۲

سوم: زیتون یک ماده غذایی بسیار ارزشمند است که مقدار زیادی چربی، پروتئین، کلسیم، آهن و فسفات را در خود دارد. همچنین از نظر ویتامینهای A, D, B کمپلکس بسیار غنی است.

چهارم: ویژگی مهم دیگر روغن زیتون آن است که اسیدهای چربی داخل آن اشباع شده نیستند (unsaturated Fatty Acid) و مانع از بالا رفتن کلسترول خون می‌شوند و مصرف‌کنندگان را از دچار شدن به بیماریهای ناشی از تصلب شرایین، تراکم چربی روی عضله‌ی قلب و مغز مصون می‌دارد.^۳

۳،۱۳. خرما

یکی از میوه‌های ضروری برای بدن انسان، خرماست که مکرر در قرآن نام برده شده و از آن جایی که کتاب قرآن فرامکانی و فرازمانی است، این توصیه به منحصر به مکان نزول خود نیست. خواص پیشگیرانه و درمانی خرما، در قرآن و روایات و تجربه حکما به وفور یافت می‌شود که ذکر خواهد شد.

۱. مخزن الادویه (طبع جدید)؛ متن جلد ۱؛ ص ۴۴۴

۲. الطب القرآن بین الداء و الدوا، ص ۱۵۳.

۳. قرآن و طب؛ ص ۳۶۳

فَأَنشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّاتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَّكُمْ فِيهَا فَوَاقِهِ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ^۱
فَأَجَاةَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ... * وَهَزَى إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا * فَكُلْ
وَأَشْرَبِ وَقَرِّ عَيْنًا^۲

«آن‌گاه که درد زایمان فرارسید زیر شاخه‌ی درخت خرمايي رفت ... شاخه‌ی درخت را حرکت ده تا ما از آن برای تورطب تازه فروریزیم. پس بخور (از این رطب) و بیاشام و دیده خود به عیسی علیه السلام روشن دار.»

«زناني که تازه زایمان کرده اند، اول چیزی که باید بخورند رطب است، زیرا خدای عزوجل به حضرت مریم فرموده که «شاخه درخت را حرکت بده تا ما از آن برای تورطب رسیده و تازه فرو بریزیم.»؛ پرسیده شد: اگر فصل خرماي تازه نباشد چه کنیم؟ فرمودند: هفت عدد از خرماهای مدینه بخورند و اگر دسترسی نبود از خرماهای شهر یا اطراف خودتان میل کند؛ خدا قسم یاد کرده که اگر مادری چنین کند، فرزندش حلیم و بردبار خواهد شد.»^۳

«مراد از پاکیزه ترین طعام درآیه شریفه «ازکی طعاما»، خرما است.»^۴

و یا شاید مراد این حدیث، بیان یکی از مصادیق طعام پاکیزه باشد.

«کسی که روزانه ناشتا هفت عدد خرماي عجوه بخورد، سم و سحر و شیطان به او آسیب نمی‌زند.»^۵

۱. قرآن و طب،

۲. مریم / ۲۳ تا ۲۶.

۳. عَنْ عَمِّهِ يَعْقُوبَ رَفَعَهُ إِلَى عَلِيِّ عليه السلام قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم لِيَكُنْ أَوَّلُ مَا تَأْكُلُ النَّفْسَاءُ الرُّطْبَ لِأَنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ قَالَ لِمَرْيَمَ بِنْتِ عِمْرَانَ وَهَزَى إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا قِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ فَإِنْ لَمْ يَكُنْ إِبَانُ الرُّطْبِ قَالَ سَبْعَ تَمْرَاتٍ مِنْ تَمْرَاتِ الْمَدِينَةِ فَإِنْ لَمْ يَكُنْ فَسَبْعَ تَمْرَاتٍ مِنْ تَمْرِ أَمْصَارِكُمْ فَإِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى قَالَ وَعَزَّتِي وَجَلَالِي وَ عَظَمَتِي وَازْتِفَاعَ مَكَانِي لَا تَأْكُلُ نَفْسَاءُ يَوْمَ تَلِدُ الرُّطْبَ فَيَكُونُ غُلَامًا إِلَّا كَانَ حَلِيمًا وَإِنْ كَانَتْ جَارِيَةً كَانَتْ حَلِيمَةً. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۳۵

۴. عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ أَوْ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام فِي قَوْلِ اللَّهِ تَعَالَى فَلْيَنْظُرْ أَيُّهَا أَرْكَى طَعَامًا فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِنْهُ قَالَ أَرْكَى طَعَامًا التَّمْرُ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۳۱

۵. عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سِنَانٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ قَالَ: مَنْ أَكَلَ فِي كُلِّ يَوْمٍ سَبْعَ عَجَوَاتٍ تَمَّرَ عَلَى الرَّبِيقِ مِنَ تَمْرِ الْعَالِيَةِ لَمْ يَضُرَّهُ سَمٌّ وَلَا سِحْرٌ وَلَا شَيْطَانٌ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۳۲

در این که چگونه از این آسیب‌ها پیشگیری می‌کند چند احتمال است:
یکم: با توجه به این حدیث، مداومت خوردن خرما به این نحو بر روی قوای جسمی و روانی شخص اثر گذاشته و او را در مقابل آسیب‌های قوی فرامادی، ایمن می‌کند و به سبب قوت و حرارتی که دارد خاصیت تریاقیت دارد.
دوم: گفته شده قندی که خرما دارد، ضد سم عمل می‌کند مثل قند انگور که با اثرگذاری بر روی کبد، توانایی بردفع سموم پیدا می‌کند.

سوم: این اثر «ایمنی از سحر» به سبب ایمان و اعتقاد و پناهندگی به پیامبر اسلام ﷺ است که مقاومت جسد و نفس را زیاد می‌کند تا مجالی برای وسواس و ترس و وقوع سحر پیدا نشود.^۱
چهارم: روایتی که با استناد کردن به آیه شریفه قرآن، خرما را برای زنانی که تازه زایمان کرده اند، بهترین غذا دانسته است و برای حلیم شدن فرزند نیز مؤثر دانسته است، برداشت شخصی و ذوقی یا تفسیر به رأی را منتفی کرده است. پس این حکایت قرآنی، بدون شک یک گزاره طبی است که محققان علوم قرآنی را به تحقیق علمی درباره خواص خرما خصوصاً برای زنان باردار تشویق کرده است.^۲

۱. التمر وقایة من السحر: اعلم أنّ الذي يتصبّح بسبع تمرات إيماناً وتصديقاً لنبیّه صَلَّى اللهُ عليه و سلم فإنّ يقينه بالله تعالى يزيد التجاءه إليه، و توكله عليه يقوى، و بذلك تقوى معنوياته و تزاد مقاومته الجسدية و النفسية، فلا مجال للوسواس و المخاوف و توقع حدوث سحر يصيبه أو دسّ سمّ من قبل عدوّ يكيد له. وإذا ما وقع ذلك فإنّ الإضرار تخفّ بما قدّم من اعتقاد بالله و ثقة به و تصديق لنبیّه صَلَّى اللهُ عليه و سلم فهي وقاية نفسية و معالجة روحية في هذا المجال من السحر.

قال ابن القيم: إنّ من شرط انتفاع العليل بالدواء قبوله و اعتقاده التّفّع به فتقبله الطبيعة فتستعين به على دفع العلة حتى أنّ كثيراً من المعالجات تنفع بالاعتقاد و حسن القبول و كمال التلقي. و الله تعالى أعلم و أحكم. موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن الكريم و السنة المطهرة؛ ص ۷۶۲

۲. هنا حكمة طبية تتعلق باختيار ثمرة النخيل دون سواه من ناحية، و توقيته مع مخاض الولادة من ناحية أخرى: * ثمرة النخل (الرطب) تحوي مادة قابضة للرّحم تقوي عضلات الرّحم فتساعد على الولادة كما تقلل كمية النزف الحاصل بعد الولادة.

* الرطب يخفض ضغط الدّم عند الحامل لمدة بسيطة ثمّ يعود لطبيعته و ذلك ليقول كمية نزف الدّم. * الرطب مادة ليّنة، و من المعلوم طبيّاً أنّ المليينات النباتية تفيد في تسهيل عملية الولادة بتنظيفها للأمعاء الغليظة. موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن الكريم و السنة المطهرة؛ ص ۷۶۳

«خرما غذایی کامل و مناسب برای زنان باردار از ماه آخر حاملگی تا بعد از تولد طفل بوده حاوی آثار مثبت، هم برای طفل و هم برای مادر می‌باشد. آزمایش‌هایی که بر روی رطب رسیده انجام گرفته نشان داده که این میوه دارای ماده‌ای است که زایمان را تسهیل می‌کند، این ماده دهانه‌ی رحم را منقبض و عضلات آن را در ماه‌های آخر حاملگی تقویت می‌نماید. رطب دارای مقادیر زیادی مواد قندی سهل الهضم (گلوکز) است که به راحتی جذب بدن می‌شود. عضله‌ی رحم به هنگام زایمان کار عظیمی انجام داده و برای انجام وظیفه‌ی خود به نحو مطلوب نیازمند مواد قندی کافی از بهترین و سهل الهضم و سهل الجذب‌ترین آنها است که تمام این خصوصیات در رطب وجود دارد.

از دیگر خواص رطب این است که فشارخون را نزد زنان باردار برای مدت کوتاهی پایین می‌آورد که این امر باعث کاهش میزان خونریزی حین زایمان می‌شود. از طرفی رطب خاصیت ملین داشته مصرف آن موجب پاکسازی و تخلیه‌ی روده‌ی بزرگ قبل از زایمان می‌شود.

قابل ذکر است که بر اساس موازین طب رایج، امروزه در بخش‌های زنان و زایمان خانم‌های باردار را که وضع حملشان نزدیک است از خوردن هرگونه ماده‌ی غذایی منع کرده فقط مصرف مایعات را برای آنها جایز می‌دانند که روشن است این اقدام برخلاف دستورالعمل قرآنی که خوردن رطب حین درد زایمان را به حضرت مریم علیها السلام توصیه کرده است می‌باشد.^[۷]

تذکر: در بسیاری از احادیث از مطلق خرما با واژه «تمر» یاد شده است ولی به خوردن دو نوع خرما بیشتر توصیه شده و خواص ویژه‌ای برای آن‌ها بیان شده است، یکی «برنی» و دیگری «عجوه». در لغت هم گفته شده عجوه از بهترین خرماهای پرگوشت مدینه است که رنگ آن مایل به سیاهی است.^۲ و در احادیث دیگری هم مادر همه خرماها را از نسل خرمای عجوه دانسته اند هرچند کیفیت همه آن‌ها مثل هم نیست^۳ و در عرف عرب هم فقط به یک نوع خرما

۱. طب و قرآن ص ۲۷۰

۲. وقد قيل: إن هذا في عجوة المدينة وهي أحد أصناف التمربها، ومن أنفع تمر الحجاز على الإطلاق، وهو صنف كريم ملز، متين الجسم والقوة، من ألين التمر وأطيبه وألذّه. موسوعة الطب القديم: الطب النبوي (الشفاء بالقرآن - التداوي بالأعشاب)؛ ص ۹۸

۳. عَنْ بَعْضِ أَصْحَابِنَا مِنْ أَهْلِ الرَّيِّ يَرْفَعُهُ إِلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: سُئِلَ عَنْ خَلْقِ النَّحْلِ بَدءًا مِمَّا هُوَ فَقَالَ إِنَّ اللَّهَ

عجوه می‌گویند.

با برداشت از روایات باب «تمر»، در حقیقت عجوه مادر همه تمرهاست و بهترین فرزندان آن خرمای «برنی» است.^۱ حال جای این سوال است که در لسان روایات آیا بیان خواص گفته شده در خرمای خاص، انحصاری است یا بیان کیفیت ویژه است تا انواع دیگر خرما را نیز با کیفیت کمتر شامل شود؟ آن چه به نظر می‌رسد، بیان کیفیت ویژه خرمای برنی است.

پس با توجه به روایات انتخاب خرما به عنوان یکی از غذاهای طیب مورد سفارش است که به سبب قند و گرمایی که دارد، از ضعف و سردی بدن پیشگیری می‌کند. همچنین مداومت به خوردن خرما ناشتا، از آسیب سمومات مختلف و سحر و شیطان پیشگیری می‌کند. خوردن آن در هنگام زایمان و بعد از زایمان نیز از ضعف و مشکلات ناشی از زایمان پیشگیری می‌کند.

۴، ۱۳. انار

وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ^۲

«وزیتون و انار و میوه‌های مشابه یکدیگر و غیر مشابه.»

«میوه‌ها صد و بیست نوع هستند که انار، سرور آن‌هاست.»^۳

تَبَارَكَ وَتَعَالَى لَمَّا خَلَقَ آدَمَ مِنَ الطِّينَةِ الَّتِي خَلَقَهُ مِنْهَا فَضَّلَ مِنْهَا فَضْلَةً فَخَلَقَ نَخْلَتَيْنِ ذَكَرًا وَأُنْثَى فَمِنْ أَجْلِ ذَلِكَ أَنَّهَا خُلِقَ مِنْ طِينِ آدَمَ تَحْتَاجُ الْأُنْثَى إِلَى اللَّقَاحِ كَمَا تَحْتَاجُ الْمَرْأَةُ إِلَى اللَّقَاحِ وَيَكُونُ مِنْهُ جَيْدٌ وَرَدِيٌّ وَرَقِيقٌ وَغَلِيظٌ وَذَكَرٌ وَأُنْثَى وَوَالِدٌ وَعَقِيمٌ ثُمَّ قَالَ إِنَّهَا كَانَتْ عَجْوَةً فَأَمَرَ اللَّهُ آدَمَ أَنْ يَنْزِلَ بِهَا مَعَهُ حَيْثُ أُخْرِجَ مِنَ الْجَنَّةِ فَعَرَسَهَا بِمَكَّةَ فَمَا كَانَ مِنْ نَسْلِهَا فَهِيَ الْعَجْوَةُ وَمَا عُرِسَ مِنْ نَوَاهَا فَهِيَ سَائِرُ النَّخْلِ الَّذِي فِي مَشَارِقِ الْأَرْضِ وَمَغَارِبِهَا. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۲۸؛ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ الْحَلْبِيِّ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: إِنَّ آدَمَ عَلَيْهِ السَّلَامُ نَزَلَ بِالْعَجْوَةِ وَالْعَتِيقِ الْفُخْلِ فَكَانَ مِنَ الْعَجْوَةِ الْعُدُوقُ كُلُّهَا وَالتَّمْرُ كُلُّهُ كَانَ مِنَ الْعَجْوَةِ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۲۹

۱. عَنِ ابْنِ الْقَدَّاحِ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَنْ أَبِيهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَيْرُ ثَمَرِكُمْ الْبُرْنِيُّ يَذْهَبُ بِالذَّاءِ وَلَا دَاءَ فِيهِ وَزَادَ فِيهِ عَيْزُهُ وَمَنْ بَاتَ وَفِي جُوفِهِ مِنْهُ وَاحِدَةٌ سَبَّحَتْ سَبْعَ مَرَّاتٍ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۳۳

۲. (۵). انعام / ۱۴۱.

۳. عَنْ جَعْفَرٍ عَنْ أَبِيهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: الْفَاكِهَةُ عِشْرُونَ وَمِائَةٌ لَوْ نِ سَيِّدُهَا الرُّمَانُ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۳۹؛ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: مَا مِنْ رُمَانَةٍ إِلَّا وَفِيهَا حَبَّةٌ مِنَ الْجَنَّةِ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۴۰

از میوه‌های بهشتی است که برای مؤمنین خواص مضاعفی دارد و دارای منافع جسمی و روحی است.

طبع انار شیرین، سرد معتدل است و انار ترش، سرد و خشک است و انار ملس یا میخوش سرد و تراست.^۱

«انار بخورید به همراه شحم آن زیرا معده را دباغی می‌کند و وقتی در درون مؤمن جای بگیرد، سبب نورانیت و دوری از وساوس شیطان تا چهل شبانه روز می‌شود. و در حدیث دیگری امام صادق علیه السلام فرمودند: انار بخورید به همراه شحم آن زیرا معده را دباغی می‌کند و قدرت ذهن را زیاد می‌کند.»^۲

«خوردن انار آب مرد را زیاد می‌کند و فرزند را نیکو صورت می‌کند.»^۳

«به بچه‌های خود انار بخورانید زیرا سرعت رشد آن‌ها را زیاد می‌کند.»^۴

در این که چگونه خوردن انار از وساوس شیطانی، ضعف حافظه و معده و دستگاه جنسی و عدم رشد کودکان پیشگیری می‌کند، چند احتمال وجود دارد:

یکم: خالق متعال اینگونه قرار داده که بعضی از خوراکی‌های مادی، آثار معنوی داشته باشند و یا بعضی از اعمال معنوی یا اذکار، آثار مادی داشته باشند. همان طوری که الفاظ قرآنی، دارای آثار معنوی هستند، در میوه‌ها و خوراکی‌های توصیه شده نیز آثار معنوی نهفته شده که البته شرط بهره مندی از آن‌ها اعتقاد و ایمان است، همچون تاثیر پذیری از الفاظ و حیانی که اثر معنوی آن

۱. مخزن الادویه (طبع جدید)؛ متن جلد ۱؛ ص ۴۱۶

۲. رَوَى النَّوْفَلِيُّ بِإِسْنَادِهِ قَالَ قَالَ عَلِيُّ عليه السلام كُلُوا الرُّمَانَ بِشَحْمِهِ فَإِنَّهُ دِبَاغُ الْمَعِدَةِ وَمَا مِنْ حَبَّةٍ اسْتَقَرَّتْ فِي مَعِدَةِ امْرِئٍ مُسْلِمٍ إِلَّا أَنْارَتْهَا وَأَمْرَضَتْ شَيْطَانَ وَسُوسَتَهَا أَرْبَعِينَ صَبَاحًا وَفِي حَدِيثٍ آخَرَ قَالَ قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام كُلُوا الرُّمَانَ بِشَحْمِهِ فَإِنَّهُ يَدْبِغُ الْمَعِدَةَ وَيَزِيدُ فِي الدَّهْنِ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۴۲؛ و في حديث آخر: «معدة مومن» همان ص ۵۴۵

۳. عَنْ عَمْرِو بْنِ إِبْرَاهِيمَ عَنِ الْخُرَّاسَانِيِّ قَالَ: أَكَلُ الرُّمَانَ يَزِيدُ فِي مَاءِ الرَّجُلِ وَيُحَسِّنُ الْوَلَدَ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۴۶

۴. عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ الْحَجَّاجِ قَالَ قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام أَطْعَمُوا صَبِيَّانَكُمْ الرُّمَانَ فَإِنَّهُ أَسْرَعُ لِسَبَابِهِمْ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۴۶

اعتقادی و منوط به پذیرش است.

دوم: خوردن انار کامل، به جهت خاصیتی که دارد، مانع غلبه خلط سودا در مغز می‌شود که در نتیجه وجود وسوسه شیطان و خیالات فاسد را منتفی می‌کند.^۱ حکمت این که فرمودند به طور کامل خورده شود شاید به دو جهت باشد: یکی این که خوردن همه دانه‌های آن به همراه دانه بهشتی که در بین آن‌ها مخفی است، چنین اثری دارد. دیگر این که اثر کامل خوردن آن این است که خلط ویژه‌ای را تولید می‌کند که غذای مغز است و در پیشگیری از وسوسه و خیالات شیطانی موثر است.

سوم: اگر خود انار دارای رطوبت و سردی است و احتمال غلبه سستی و رطوبت در معده را دارد و حتی بعضی از معده‌ها بعد از خوردن آن دچار ضعف می‌شوند، در مقابل پی آن به جهت تلخی و قابضیتی که دارد، معده را دباغی می‌کند و رطوبت و ضعف معده را اصلاح می‌کند.

چهارم: اطبا گفته‌اند در گرم مزاجانی که دچار ضعف جنسی هستند به جهت سردی و نفاختی که دارد سبب نعوظ و همچنین سبب تقویت کبد و روح کبدی است که از این جهت نیز اگر ضعف جنسی ناشی از کبد باشد، مفید دست‌گاه جنسی نیز هست.

پنجم: اطبا گفته‌اند مولد خلط صالح است و کبد را تقویت می‌کند که در نتیجه می‌تواند غذای اعضای بدن را جهت رشد آن‌ها تأمین کند و رنگ رخسار و زیبایی فرزند را تأمین کند.

ششم: با تولید خلط صالح و خاصیت ضد سودایی که دارد ذهن را صفا می‌دهد و از کدورت آن پیشگیری می‌کند.

۱. در روایتی (در خواص داروی شافیه یازده ماهه) یکی از علائم غلبه خلط سودا، وسواس دانسته شده است: وَ إِذَا آتَى عَلَيْهِ أَحَدٌ عَشْرَ شَهْرًا فَإِنَّهُ يَنْفَعُ مِنَ الْمِرَّةِ السَّوْدَاءِ الَّتِي أَخَذَ صَاحِبُهَا بِالْفَرْجِ وَالْوَسْوَسِ. طب الأئمة عليهم السلام؛؛ ص ۱۲۷؛ الفصول المهمة في أصول الأئمة (تكملة الوسائل)؛ ج ۳؛ ص ۲۱۷؛ از نظر اطبای طب سنتی نیز از جمله علائم غلبه خلط سودا در بدن، سیاهی خون و غلظت آن و زیادتى وسواس و فکرو خیالات فاسده است. به نظر نگارنده انار بالمزاج و بالخاصیه برای سودا سودمند است: پس برای این هدف باید از انار شیرین یا میخوش استفاده کنیم که سرد و تر یا معتدل باشد و اگر ترش باشد سرد و خشک است که خلط سودا تولید می‌کند هر چند سودا طبیعی تولید می‌کند ولی به هر حال آن چه بیشتر برای این منظور کاربرد دارد خاصیت ذاتی انار است که اگر با اعتقاد به آثار معنوی آن نیز خورده شود تاثیر آن چند برابر خواهد شد. خلاصة الحکمة؛ ج ۱؛

۵،۱۳. انگور

وَجَنَاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ ...^۱، انظروا إلى ثمره إذا أثمر وینعه إنَّ فی ذلکُم لآیاتٍ لِّقَوْمٍ یؤمنون^۲
 «وباغهایی از انواع انگور.. به میوه‌ی آن و طرز رسیدنش بنگرید که در آن نشانه‌هایی (از
 عظمت خدا) برای افراد باایمان است.»
 از میوه‌هایی است که شبیه شیر، فراورده‌های زیادی دارد که در همه فصول، در شکل‌های
 مختلف استفاده دارد: انواع مویز و کشمش، شیر انگور و سرکه.
 خوردن نان و انگور، از غذاهای مورد سفارش است.^۳
 «دانه دانه خوردن آن سفارش شده است، زیرا گواراتر و هضم و جذب هم بهتر می‌شود.»^۴
 «مویز بخورید که سوداء و صفراء و بلغم را می‌برد؛ عصب را محکم؛ خستگی را برطرف؛ خلق را
 نیکو؛ نفس را خوشبو و اندوه را می‌برد.»^۵
 «کسی که صبح‌ها (ناشتا) به خوردن بیست و یک عدد مویز سرخ مداومت داشته باشد، مریض
 نمی‌شود مگر به مرض مرگ.»^۶

۱. رعد / ۴.

۲. انعام / ۹۹.

۳. عن معروف بن خربوذ عمَّن رأى أمير المؤمنين علياً عليه السلام يأكل الخبز بالعنب. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۴۷

۴. عن عبد الله بن سنان قال قال أبو عبد الله عليه السلام إذا أكلتم العنب فكلوه حبة حبة فإنها أهنأ وأمرأ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۴۷

۵. عن علي بن أبي طالب قال قال رسول الله ﷺ عليكم بالزبيب فإنه يكشف المرّة ويذهب بالبلمغ ويشد العصب ويذهب بالإغباء ويحسّن الخلق ويطيّب النفس ويذهب بالغم. الخصال؛ ج ۲؛ ص ۳۴۴؛ عن أحمد بن محمد بن أبي نصر قال حدّثني رجل من أهل مصر عن أبي عبد الله عليه السلام قال: الزبيب يشد العصب ويذهب بالتصب ويطيّب النفس المحاسن؛ ص ۵۴۸؛ (زبيب در لغت، معروف است که به انگور خشک شده گویند اما به معنی انجیر خشک شده هم آمده است.)

۶. عن ابن سنان عن أبي عبد الله عليه السلام قال: من أذمن إحدى وعشرين زبيبة حمراء لم يمرض إلا مرض الموت ورواه أحمد عن أبيه عن أبي البخترى عن أبي عبد الله عليه السلام المحاسن؛ ص ۵۴۸. عن السكوني عن جعفر عن أبيه عن علي بن أبي طالب قال: من اصطبّح بإحدى وعشرين زبيبة حمراء لم يمرض إلا مرض الموت إن شاء الله. المحاسن؛ ص ۵۴۸

پس طبق احادیث، خوردن انگور یا مویز، از ضعف اعصاب و خستگی و بد اخلاقی و غلبه سوداء و صفرا و بلغم پیشگیری می‌کند.

۶،۱۳. به (سفرجل)

«همه پیامبران از میوه به، بهره مند بوده‌اند^۱ و رسول خدا هم علاقه شدیدی به آن داشتند.»^۲
 علت علاقمندی پیامبران و اینکه همیشه همراه خود داشتند، به خاطر خواص فوق العاده آن بوده است که می‌توان در بیشتر فصول از آن استفاده کرد.

امیرالمؤمنین علیه السلام: «روزی نزد رسول خدا رفتم، در دست او سفرجلی بود، خودشان خوردند و به من هم دادند و فرمودند یا علی، این هدیه خدای جبار به من و توست، همه لذت‌ها در آن موجود است؛ یا علی، کسی که سه روز ناشتا از آن بخورد، ذهنش صفا یافته و درونش پر از علم و حلم می‌شود و از فریب ابلیس و سربازانش در امان می‌ماند.»^۳

در این حدیث خوردن «به»، از کدورت ذهن و کدورت‌های باطنی و فریب ابلیس و سربازانش در کنار تدابیر دیگر (از جمله اعمال عبادی و خوردن طیبات) پیشگیری می‌کند.

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ علیه السلام قَالَ: ... وَمَا بَعَثَ اللَّهُ نَبِيًّا قَطُّ إِلَّا أَكَلَ السَّفْرَجَل. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۵۰

۲. عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الرِّضَا علیه السلام قَالَ: أَهْدَى لِلنَّبِيِّ صلی الله علیه و آله و سلم سَفْرَجَلٌ فَضَرَبَ بِيَدِهِ عَلَى السَّفْرَجَلِ فَقَطَعَهَا وَكَانَ يُحِبُّهَا حُبًّا شَدِيدًا فَأَكَلَهَا وَأَطْعَمَ مَنْ كَانَ بِحَضْرَتِهِ مِنْ أَصْحَابِهِ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۴۹

۳. عَنِ الرِّضَا عَنْ آبَائِهِ عَنْ عَلِيِّ علیه السلام قَالَ: دَخَلْتُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صلی الله علیه و آله و سلم يَوْمًا وَفِي يَدِهِ سَفْرَجَلٌ فَجَعَلَ يَأْكُلُ وَيُطْعِمُنِي وَ يَقُولُ كُلْ يَا عَلِيُّ فَإِنَّهَا هَدِيَّةُ الْجَبَّارِ إِلَيَّ وَإِلَيْكَ قَالَ فَوَجَدْتُ فِيهَا كُلَّ لَذَّةٍ فَقَالَ لِي يَا عَلِيُّ مَنْ أَكَلَ السَّفْرَجَلِ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ عَلَى الرِّيقِ صَفَا ذَهْنُهُ وَامْتَلَأَ جَوْفُهُ حِلْمًا وَعِلْمًا وَوَقِيَ مِنْ كَيْدِ إِبْلِيسَ وَجُنُودِهِ. بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۳۹؛

۷،۱۳. خربزه^۱

رسول خدا ﷺ: «بر شما باد به خوردن خربزه که در آن ده خصلت است: غذا و نوشیدنی و مسواک و دارای بوی خوش است و مثانه را شست و شومی دهد و شکم را می‌شوید و آب پشت را زیاد می‌کند و جماع را افزایش می‌دهد و سردی را قطع می‌کند و پوست را پاک می‌سازد.»^۲

پس با توجه به این حدیث، خوردن خربزه از جرم دندان، بدبویی دهان، سنگ یا عفونت مثانه و امعاء، ضعف جنسی، غلبه سردی و مشکلات پوستی پیشگیری می‌کند.

در این که چگونه سبب پیشگیری از این بیماری‌ها می‌شود چندین احتمال هست:

یکم: به جهت خاصیت مدر بودن (اخراج رطوبات از مسیرهای طبیعی^۳)، امعاء و کلیه‌ها را شست و شومی دهد و زمینه سنگ سازی را پیشگیری می‌کند.^۴

دوم: به جهت خاصیت مُرطّب بودن، پوست را رطوبت می‌بخشد و آب کمر را زیاد می‌کند.

۱. بطیخ: به کسریا و طای مشدده؛ لغت رومی است و به یونانی قافس و به فارسی خربزه نامند. انواعی دارد در بلاد مختلف از اصناف جیده و پست و متوسط و بالجمله هر چه شیرین تر و لطیف تر و نازک تر باشد جوهر آن بهتر است و هر چند بی مزه تر و غلیظ تر باشد. طبیعت آن در حرارت معتدل و در درجه دوم تری است و شیرین آن در درجه دوم گرمی و گرم آن در گرمی و تری معتدل و بی مزه آن در درجه اول سردی و در دوم تری است. رجوع شود به مخزن الادویه (طبع جدید)؛ جلد ۱؛ ص ۲۲۲

۲. عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ أَنَّهُ قَالَ قَالَ ﷺ عَلَيْكُمْ بِالْبَطِيخِ فَإِنَّ فِيهِ عَشْرُ خِصَالٍ هُوَ طَعَامٌ وَ شَرَابٌ وَ أَشْتَانٌ وَ رَيْحَانٌ وَ يَغْسَلُ الْمَثَانَةَ وَ يَغْسَلُ الْبَطْنَ وَ يُكْثِرُ مَاءَ الظَّهْرِ وَ يَزِيدُ فِي الْجِمَاعِ وَ يَقَطَعُ الْبُرُودَةَ وَ يُبَيِّئُ الْبَشْرَةَ. طب النبي صلى الله عليه و آله وسلم؛؛ ص ۲۷

وَ فِي حَدِيثٍ آخَرَ وَ يُذِيبُ الْخِصَاةَ فِي الْمَثَانَةِ

وَ قَالَ الْحَسَنُ بْنُ عَلِيٍّ عَلَيْهِ السَّلَامُ فِي الْمَائِدَةِ اثْنَتَيْ عَشْرَةَ خِصْلَةً يَجِبُ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ أَنْ يَعْرِفَهَا أَرْبَعٌ مِنْهَا فَرَضٌ وَ أَرْبَعٌ مِنْهَا سُتَّةٌ وَ أَرْبَعٌ مِنْهَا تَأْدِيبٌ فَأَمَّا الْفَرَضُ فَالْمَعْرِفَةُ وَ الرِّضَا فَالْتَّسْمِيَةُ وَ الشُّكْرُ وَ أَمَّا السُّتَّةُ فَالْوَضُوءُ قَبْلَ الطَّعَامِ وَ الْجُلُوسُ عَلَى الْجَانِبِ الْأَيْسَرِ وَ الْأَكْلُ بِثَلَاثَةِ أَصَابِعٍ وَ لَعْقُ الْأَصَابِعِ فَأَمَّا التَّأْدِيبُ فَالْأَكْلُ مِمَّا يَلِيكَ وَ تَصْغِيرُ اللَّقْمَةِ وَ الْمَضْغُ الشَّدِيدُ وَ قَلَّةُ النَّظَرِ فِي وُجُوهِ النَّاسِ. روضة الواعظين و بصيرة المتعظين؛ ج ۲؛ ص ۳۱۱

۳. المدر: هو الذي من شأنه تحريك الرطوبات من العروق و باقي الأعضاء إلى مجاري البول ليخرج بولاً. بحر الجواهر (معجم الطب الطبيعي)؛ ص ۳۴۳

۴. مسکن حدت صفرا و خون و تشنگی و مدر بول و مولد خون رقیق و بلغم شیرین و مرطّب بدن و... مخزن الادویه (طبع جدید)؛ متن جلد ۱؛ ص ۲۲۳

توصیه‌ها:

- بطیخ، اقسام زیادی در بلاد مختلف دارد و طبع هر کدام از اقسام آن، فرق می‌کند، بعضی گرم و ترند و بعضی سرد و تر. گرمک و طالبی و خربزه و هندوانه از خانواده بطیخ هستند.
- بعضی از اقسام آن مثل گرمک که شیرین نیستند، باید با شکریا خرما خورده شوند.^۱
 - بهترین روش خوردن آن، گاززدن با دندان است که فوایدی دارد مثل سفیدی دندان.^۲
 - خوردن ناشتای آن ممنوع است زیرا سبب فلج و سستی بدن می‌شود.^۳

نتیجه:

هر چند رعایت تدابیر و رفتارهای غیر خوراکی که ذکر شد، امکان پذیر است اما مصرف خوراکی‌های طیب در زمان ما با بحران جدی مواجه شده و تولید کنندگان، تحت حاکمیت سازمان جهانی بهداشت به تولید غذاهای بیماری زا مشغول هستند که تنها راه مقابله و اقدام مناسب با این پروژه خطرناک، آگاه کردن مردم است.

راه‌های پیشنهادی برای نجات از این بحران:

۱. تا جایی که ممکن است گوشت و حبوبات و سبزی‌های مورد نیاز را خودمان تولید کنیم.
۲. تا مجبور نشدیم غذاهای صنعتی و مشکوک را مصرف نکنیم.
۳. اگر مجبور شدیم این گونه غذاها را مصرف کنیم، همراه با خوراکی‌ها و رفتارهایی که سموم را دفع می‌کنند باشد؛ مثل سبزی خوردن، سیب یا سویق آن، سرکه، نمک طبیعی، عسل، سیاهدانه، حجامت، دویدن آرام با تعریق.

۱. عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الْأَوَّلِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: أَكَلْتُ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ الْبَطِيخَ بِالشُّكْرِ وَأَكَلَ الْبَطِيخَ بِالرُّطْبِ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۵۷ صاحب محاسن می‌گوید: علت این که فرمودند بطیخ را با شکریا خرما بخورید بخاطر این بوده که در آن بلاد بطیخ بی مزه بوده و شیرین نبوده است.

۲. قَالَ ﷺ: عَضَ الْبَطِيخَ وَلَا تَقْطَعُهَا قَطْعًا فَإِنَّهَا فَائِضَةٌ مُبَارَكَةٌ طَيِّبَةٌ مُطَهِّرَةٌ الْقَمَمَ مُقَدِّسَةُ الْقَلْبِ تُبَيِّضُ الْأَسْنَانَ وَ تُرْضِي الرَّحْمَنَ، رِيحُهَا مِنَ الْعَبْتَرِ وَمَاؤُهَا مِنَ الْكُوْتَرِ وَ لَحْمُهَا مِنَ الْفِرْدَوْسِ وَ لَدْتُهَا مِنَ الْجَنَّةِ وَ أَكَلُهَا مِنَ الْعِبَادَةِ. طب النبي ﷺ؛ ص ۲۷

۳. عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الرِّضَا عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: الْبَطِيخُ عَلَى الرَّبِيقِ يُورِثُ الْفَالِجَ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۵۷

ب. پرهیزهای خوراکی

در نظریه طب اسلامی، خانه بسیاری از بیماری‌ها معده است و پرهیز سرآمد همه درمان‌هاست «المعدة بيت كل داء والحمية راس كل دواء»؛^۱ با این توضیح که همه اعضای بدن از اخلاط چهارگانه داخل خون (صفراء، دم، بلغم و سوداء) تغذیه می‌کنند و این اخلاط هم حاصل هضم غذاهایی است که با مزاج‌های مختلف وارد بدن شده‌اند. پس باید برای تأمین غذای اندام‌های بدن، همان‌طور که قرآن فرموده است «فلينظر الانسان الى طعامه». نسبت به غذاهایی که داخل معده ریخته می‌شود، حساسیت داشته باشیم و برای پیشگیری از عموم بیماری‌های جسمی، از خوردن بعضی خوراکی‌ها و تدابیر مربوط به آن پرهیز کرد.

حکمت تحریم در قرآن و روایات

قبل از ذکر مصادیق، هشدار کلی قرآن را در عدم تبعیت از گام‌های شیطان و همچنین حکمت تحریم بعضی از امور را در کلام امام علیه السلام ذکر می‌کنیم.

«يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ.»^۲

۱. بحار الأنوار (ط - بیروت) / ج ۵۹ / ۲۹۰؛ ظاهراً مراد از «کل داء» غالب بیماری‌ها باشد زیرا بعضی از بیماری‌ها ناشی از اخلاق و رفتارهای ناپسندی است که در آیات و روایات از انجام آن‌ها نهی شده است و گاهی بیماری‌های ناشی از آن‌ها نیز بیان شده است مانند چشم زخم، هوای نامناسب و گناه و...
 ۲. البقرة: ۱۶۸. شاید ترجمه دقیق آیه اینگونه باشد: بخورید از آن چیزهایی که از دل زمین بیرون آمده اما نه همه را بلکه آنهایی را که حلال باشد اما نه همه حلال‌ها را بلکه حلال‌های طیب را. با توجه به اینکه خیلی از گیاهان و حیوانات، به صراحت حکم شرعی فقهی ندارند و حتی بعضی از روایات می‌فرمایند فلان گوشت حرام نیست ولی برای خوردن هم خلق نشده است، در این صورت این تفسیر با ظاهر آیه هم مناسب است که همه حلال‌های شرعی طیب نیستند. یعنی قرار نیست برای نخوردن چیزی، حتماً از نظر فقهی حرام شده باشد بلکه برای خوردن چیزی باید غیر از اینکه حرام نشده باشد، غذای انسان هم باشد. مثلاً گوشت الاغ یا اسب با اینکه از نظر شرعی حرام نیست بلکه مکروه است، ولی خوردن آن از جهت طبی ممنوع است چون برای بارکشی و سواری خلق شده‌اند نه برای خوردن انسان. اگر کسی تسلیم برنامه حکیمانه خالق خود باشد، غذای انسان را معرفی فرموده و چیزی غیر از این برنامه انحراف است.

بخورید از آنچه از زمین می‌روید و حلال طیب است و از شیطان تبعیت نکنید که او دشمن شماست و می‌خواهد غذایی را که حرام و خبیث است به شما تحویل دهد و سبب بیماری جسمی و روحی شما شود.^۱ پس طبق این آیه شریفه یکی از این راه‌های آسیب رساندن شیطان، تغذیه ای است که این سه شرط را نداشته باشد: ۱. رویدن از دل زمین (مستقیم یا غیرمستقیم) ۲. حلیت ۳. طیب بودن

«هر چیزی که به آن امر شده، به مصلحت بندگان و سبب پایداری امور زندگی آن‌ها بوده است؛ اموری که شامل خوراک و نوشاک و پوشاک و ازدواج و مالکیت و هر آنچه از آن استفاده می‌کنند، می‌شود. همه اینها خرید و فروش و هدیه و امانت دادنشان حلال است و هر آنچه که از آن نهی شده، دارای مفسده بوده مثل مردار و خون و گوشت خوک و ربا و جمیع گناهان و گوشت‌های درندگان و مسکرات که حرام و مضر هستند برای جسم و روح.»^۲ در این حدیث به صراحت ضرر جسمی انجام محرمات بیان شده است.

تذکر:

یکم: اثر غذاهای ممنوع و مضر در همه‌ی افراد یکسان نیست و ممکن است در دراز مدت باشد و شدت و ضعف داشته باشند، چراکه مقاومت بدن‌ها یکسان نیستند و میزان تکرار و مداومت آن‌ها نیز مؤثر است.

دوم: پرهیزهای آورده شده، بعضی از آنها از حکم فقهی صریحی دارند و بعضی دیگر به طور غیرصریح، حکم حرمت یا مکروه شامل حالشان می‌شود؛ در هر صورت مواردی که بیان می‌شود

۱. فقد روی عن رسول الله حاكيا قول الشيطان: «أَنْتَهَى عَنِ الْإِعْتِصَامِ وَأَمْرٌ بِإِفْسَادِ الطَّعَامِ.» بحار الأنوار (ط -

بيروت)؛ ج ۱۸؛ ص ۸۴ و تفاسير صافي والبرهان وقمى ونورالثقلين ذيل آيات ۲۱- ۳۰ سوره حجر (۱۵)

۲. اَعْلَمَ يَرْحَمُكَ اللهُ أَنْ كُلَّ مَأْمُورٍ بِهِ مِمَّا هُوَ صَالِحٌ لِلْعِبَادِ وَقَوَامٌ لَهُمْ فِي أُمُورِهِمْ مِنْ وَجْهِ الصَّلَاحِ الَّذِي لَا يُقِيمُهُمْ خَيْرُهُ مِمَّا يَأْكُلُونَ وَيَشْرَبُونَ وَيَلْبَسُونَ وَيَنْكِحُونَ وَيَمْلِكُونَ وَيَسْتَعْمَلُونَ فَهَذَا كُلُّهُ حَلَالٌ بَيْعُهُ وَشِرَاؤُهُ وَهَبْتُهُ وَعَارِيَّتُهُ وَكُلُّ أَمْرٍ يَكُونُ فِيهِ الْفَسَادُ مِمَّا قَدْ نَهَى عَنْهُ مِنْ جِهَةِ أَكْلِهِ وَشْرَبِهِ وَلُبْسِهِ وَنِكَاحِهِ وَإِمْسَاكِهِ لَوْجِهِ الْفَسَادِ مِمَّا قَدْ نَهَى عَنْهُ وَمِثْلُ الْمَيْتَةِ وَالْدَّمِ وَلَحْمِ الْخَنْزِيرِ وَالرِّبَا وَجَمِيعِ الْفَوَاحِشِ وَالْحُمِّ السَّبَاعِ وَالْخَمْرِ وَمَا أَشْبَهَ ذَلِكَ فَحَرَامٌ صَارًا لِلْجِسْمِ وَفَاسِدٌ لِلنَّفْسِ. الفقه المنسوب إلى الإمام الرضا عليه السلام؛ ص ۲۵۰

چه حرام باشند و چه مکروه، از نظر طبیی مضرّ به جسم و روح هستند و ما هم از همین جهت آنها را بررسی می‌کنیم:

۱. پرهیزهای مربوط به انواع خوراکی‌های مضرّ

۱.۱. خوردن خون

یکی از مواردی که خوردن آن ممنوع و سبب بیماری است، خوردن خون است که در میان اقوام و ملل جهان سابقه‌ای طولانی داشته است. و گاهی از آن به عنوان يك غذای لذیذ استفاده می‌شده است.

در دوران جاهلیت نیز مردمان خون را می‌خوردند و یکی از غذاهای رسمی و مفید می‌دانستند. آنها خون گوسفند و گاو و... را می‌گرفتند و در روده می‌ریختند و بر روی آتش بریان کرده و می‌خوردند. و به آن «علهز» می‌گفتند. آنها گوسفند را سرنمی‌بریدند که مبادا خونسش بریزد و از بین برود بلکه آن را با قتل صبر می‌کشتند. به طوری که ممنوعیت خوردن خون در قرآن موجب نگرانی آنها شد.^۱ در یهود هم مسئله حرمت خوردن خون سابقه دارد به طوری که در تورات می‌خوانیم: «خون را مخور آن را مثل آب بر زمین بریز.»^۲

«در آمریکای شمالی (قدیم) با خون تغذیه می‌کردند ولی در این دوره (عصر حاضر) کشف شد که خوردن خون ضرر مهمی دارد.»^۳

مسئله حرمت خوردن خون در چهار سوره قرآن کریم تکرار شده است که در سه سوره نحل، بقره و مائده الفاظ کاملاً شبیه به همدیگر است: **إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَ...**^۴

۱. ر.ک: احمد اهتمام، فلسفه احکام، ص ۱۴۵.

۲. ر.ک: تورات، سفر تثنیه، باب ۱۲، آیه ۱۷.

۳. ر.ک: تمدن اسلام، ص ۱۸۵ از یکی از فلاسفه غرب بنام «پروست» نقل می‌کند.

۴. البقرة: ۱۷۳، نحل ۱۱۵، مائده ۳. در سوره انعام آیه ۱۴۵ این گونه آمده است: **قُلْ لَا أُجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ. سؤال: در این آیه کلمه «انما» برای حصر (به معنای فقط) است و در این آیه هم غذاهای حرام را منحصر در چند مورد خاص می‌کند در حالی که گوشت‌های دیگری هم مثل گوشت درندگان (گرگ و...) حرام است که در اینجا نیامده است.**

در مورد حرام بودن خوردن خون و نجس بودن آن و ضررهای جسمی و روحی آن، سخنان زیادی توسط متخصصان علوم پزشکی و غذایی بیان شده است. روایاتی نیز در این زمینه وجود دارد که در اینجا به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

«خوردن خون سبب بیماری آب زرد (استسقاء)، بدبویی دهان، بد اخلاقی، تغییر رنگ چهره، قساوت قلب و کم شدن عطوفت و رحمت تا جایی که اطرافیان از او ایمن نیستند.»^۱

در این که خون چگونه این ضررها را به دنبال دارد، در ابتدا از نظر اطبا ضررهای آن را ذکر می‌کنیم و پس از آن ضررهایی را که در روایات آمده را بررسی می‌کنیم:

«خون دارای مقادیر زیادی «اسید اوریک» می‌باشد که اگر داخل غذا باشد به سلامتی انسان آسیب می‌زند.»^۲

«خون در کشور بدن، همانند شهری است که در کوچه و خیابان‌های شهر جاری است که در آغاز صاف و گوارا و سرانجام به کثافات آلوده می‌شود. خون هم بعد از گذشت از ریه و کبد و مشروب ساختن بدن به هنگام عبور از وریدها مسموم‌کننده است.»^۳

«خون غذای انسان نیست. چرا که پروتئین‌های پلاسما (آلبومین، گلوبوبین، فیبرینوژن) بسیار کم است (حدود ۶-۸ میلی‌گرم درصد) و ترکیبات خون بسیار دیر هضم است و یا به

پاسخ: این حصراضافی (نسبی است یعنی آیه در مقام نفی بدعت‌های مشرکان در مورد خوردنی‌هاست و نمی‌خواهد بفرماید که غیر از اینها چیز دیگری حرام نیست. یعنی می‌گوید این امور حرام است اما چیزهایی که شما به عنوان بدعت حرام کرده‌اید حرام نیست. آیات سوره‌های نحل و انعام در سرزمین مکه و آیات سوره‌های بقره و مائده در مدینه نازل شده‌اند. و تکرار حرمت خون در قرآن بخاطر تأکید بر موضوع و خطرات جسمی و روحی آن و نیز شیوع عادت زشت خونخواری در مردمان عصر جاهلیت بوده است. ر.ک: تفسیر نمونه، ج ۶، ص ۱۲ و پژوهشی در اعجاز علمی قرآن؛ ص ۳۲۶

۱. وَأَمَّا الدَّمُ فَإِنَّهُ يُورَثُ أَكِلَهُ الْمَاءِ الْأَصْفَرَ وَيُخْرِ الْقَمَّ وَيُسِيءُ الْخُلُقَ وَيُورِثُ الْكُلْفَ وَالْمَسْمُومَةَ لِلْقَلْبِ وَقِلَّةَ الرَّافَةِ وَالرَّحْمَةَ حَتَّى لَا يُؤْمَنُ أَنْ يُقْتَلَ وَلَدَهُ وَالِدِيهِ وَلَا يُؤْمَنُ عَلَى حَمِيمِهِ وَلَا يُؤْمَنُ عَلَى مَنْ يَصْحَبُهُ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۳۳۴

۲. ر.ک: جلوه‌هایی جدید از اعجاز علمی قرآن ص ۹۴-۹۶

۳. ر.ک: اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، ج ۸، ص ۲۰۸.

سختی جذب روده‌ها می‌شود.

از آنجا که یکی از وظایف خون حمل کردن سموم و مواد زائد بدن (مثل اوره (Urea) - اسیداوریک (Uric Acid) - کریاتینین و گاز دی اکسید کربن (۲ Co) است، در صورتی که کسی خون را از طریق دهان بخورد به میزان زیادی از این مواد و سموم را وارد بدن خود کرده است. خون محیط مناسبی برای رشد انواع میکروب‌هاست که این میکروب‌ها را از ابزار کشتن (ذبح)، دستها، هوا، مگسها و ظرفی که خون در آن ریخته می‌شود جذب می‌کند و علاوه بر آن گاهی حیوانی که خون آن در دست ماست بیمار است (به ویژه بیماریهای عفونی) که در آن صورت خطرناک‌تر است.

هنگام خوردن خون از طریق دهان، میزان اوره خون به دلیل شکسته شدن پروتئین‌ها بالا می‌رود و گاهی منجر به کما (Coma) می‌شود.

برخی ادعا دارند که خوردن خون برای استفاده از ترکیبات آهن موجود در آن مفید می‌باشد. این سخن کاملاً مردود است. زیرا آهن موجود در خون، آهن آلی است که نسبت به ترکیبات آهن غیر آلی بسیار کندتر و سخت جذب روده‌ها می‌شود...

بدین ترتیب می‌بینیم که تا چه حد دانش پزشکی مهرتایید بر نظریات شرعی می‌زند.^۱
 «هنگامی که خون از جریان می‌افتد و به اصطلاح می‌میرد، گلبولهای سفید (پاسداران و سربازان کشورتن) از بین می‌روند و به همین دلیل میکروب‌ها که میدان را خالی از حریف می‌بینند به سرعت زاد و ولد کرده گسترش می‌یابند. بنابراین اگر گفته شود خون به هنگامی که از جریان می‌افتد آلوده‌ترین اجزای بدن انسان و حیوان است گزارف گفته نشده است.»^۲

اثرات روحی و معنوی خون خواری

«مهم‌تر از زیان‌های خون خواری بر جسم ضررهای آن بر روان است. چوپانان همیشه برای اینکه سگ گله سبوعیت [درندگی] بیشتر پیدا کند مدتی به او خون می‌خورانند.»^۳

۱. ر.ک: طب در قرآن، ص ۱۴۴-۱۴۵. به نقل از دکتر احمد قرقوز و دکتر عبد الحمید دیاب

۲. تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۵۸۵-۵۸۶.

۳. اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، ج ۸، ص ۲۰۸.

«در علم غذاشناسی ثابت شده که غذاها از نظر تأثیر در غده‌ها و ایجاد هورمون‌ها در روحیات و اخلاق انسان اثر می‌گذارند. از قدیم نیز تأثیر خون خواری در قساوت قلب و سنگ‌دلی به تجربه رسیده و حتی ضرب‌المثل شده است.»^۱

در این که چگونه خوردن خون سبب بیماری آب زرد (استسقاء) می‌شود، چنین می‌توان احتمال داد:

بیماری استسقاء در اثر ضعف کبد و دستگاه گوارش پدید می‌آید به طوری که کبد نمی‌تواند شیرابه غذا را به خون تبدیل کند بلکه به صورت خلطی ناپخته تحویل اعضا می‌دهد و این خلط استعداد این را ندارد تا در بدن هضم شود و برای همین سبب تورم بافت‌های سلولی بدن می‌شود.^۲ پس خوردن خون کبد و دستگاه گوارش را دچار اختلال می‌کند و سبب این بیماری می‌شود.

چند نکته

یکم: این مطلب از افتخارات ادیان الهی است که بر اساس پیام وحی با این عارضه بشری مخالفت کرده‌اند و «خورش خون» را از لیست غذاهای بشری حذف کرده‌اند. همین مطلب نشان می‌دهد که تا چه اندازه تمدن فعلی بشر مرهون زحمات انبیاء است.

از همین رو است که قرآن چهار بار حرمت خوردن خون را تصریح کرده است به طوری که موفق شد این امر را از جامعه مسلمانان ریشه کن کند.

دوم: ضررهای بهداشتی و بیماری‌زایی که در روایات و تجربیات اطباء بیان شده است، بعضی از حکمت‌های تحریم خوردن خون و نجاست آن است. پس ممکن است در نظر اسلام مصالح و مفاسد دیگری هم مد نظر بوده باشد که هنوز علوم پزشکی موفق به کشف آنها نشده‌اند. (مثل تأثیرات روانی و معنوی که اشاره شد.)

۱. تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۵۸۶.

۲. ر.ک: دقائق العلاج؛ ج ۱؛ ص ۴۲۸ (رجوع شود به پانویس بحث ایستاده نوشیدن آب در شب)

۲٫۱. خوردن گوشت مردار

یکی از گوشت‌هایی که در اسلام حرام شده، گوشت میتة و مردار است.^۱ مردار عبارت است از جسم انسان یا حیوان مرده و در شریعت به جسم حیوانی گفته می‌شود که یا خود مرده باشد و یا برخلاف دستور شرعی کشته شده باشد. خدا در قرآن می‌فرماید:

إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَ...^۲

«مردار را کسی از آن نمی‌خورد مگر اینکه بدنش ضعیف و رنجور می‌شود، نیروی او را می‌کاهد و نسل او را قطع می‌کند، و آن‌کس که به این کار ادامه دهد با مرگ ناگهانی (مثل سگتة) از دنیا می‌رود.»^۳

«حرام شدن مردار برای آن است که باعث فساد بدن‌ها است و نیز برای این است که باعث آب زرد، بدبویی دهان و بدن می‌شود. و باعث بداخلاقی، عصبانیت، قساوت قلب و از بین رفتن مهر و عطف می‌شود تا جایی که از کشتن فرزند و پدر و رفیق خود ایمنی نخواهد داشت.»^۴

«در مردار خونها منجمد می‌شوند، آن خونها در بدن مردار می‌مانند و خارج نمی‌شوند، بنابراین گوشت مردار ثقیل و غیر گوارا است زیرا مردار چیزی است که گوشت آن را با خونش می‌خورند.»^۵

در جهان امروز که عصر جاهلیت مدرن است، سالانه بیش از پنجاه میلیون سقط جنین صورت می‌گیرد و در صنعت غذا و دارو و لوازم آرایشی از اعضای آن‌ها استفاده می‌شود و در

۱. گوشت مردار یا میتة در لسان شرع آن است که بدون ذبح شرعی بمیرد.

۲. انعام / ۱۴۵ - نحل / ۱۱۵ - بقره / ۱۷۳ - مائده / ۳.

۳. أَنَّمَا الْمَيْتَةُ فَلَا يُدْمِيهَا أَحَدٌ إِلَّا ضَعُفَ بَدَنُهُ وَ نَحَلَ جِسْمُهُ وَ ذَهَبَتْ قُوَّتُهُ وَ انْقَطَعَ نَسْلُهُ وَ لَا يَمُوتُ أَكِلُ الْمَيْتَةِ إِلَّا فُجَاءَةً. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۳۳۴؛ وسائل الشیعة، ج ۱۶، ص ۳۱۰.

۴. وَ حُرِّمَتِ الْمَيْتَةُ لِمَا فِيهَا مِنْ فَسَادِ الْأَبْدَانِ وَ الْأَفَةِ وَ لِمَا أَرَادَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ أَنْ يَجْعَلَ تَسْمِيَّتَهُ سَبَبًا لِلتَّحْلِيلِ وَ فَرْقًا بَيْنَ الْحَلَالِ وَ الْحَرَامِ وَ حَرَّمَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ الدَّمَ كَتَحْرِيمِ الْمَيْتَةِ لِمَا فِيهِ مِنْ فَسَادِ الْأَبْدَانِ وَ لِأَنَّهُ يُورِثُ الْمَاءَ الْأَصْفَرَ وَ يُخْرِزُ الْفَمَّ وَ يُتِّينُ الرِّيحَ وَ يُسِيءُ الْخُلُقَ وَ يُورِثُ الْقَسْوَةَ لِلْقَلْبِ وَ قِلَّةَ الرَّأْفَةِ وَ الرَّحْمَةَ حَتَّى لَا يُؤْمَنُ أَنْ يَقْتُلَ وَالِدَهُ وَ صَاحِبَهُ. عيون أخبار الرضا عليه السلام؛ ج ۲؛ ص ۹۴.

۵. قَالَ فَالْمَيْتَةُ لِمَ حَرَّمَهَا؟ قَالَ فَرْقًا بَيْنَهَا وَ بَيْنَ مَا يَدْكَى وَ يُذَكَّرُ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَ الْمَيْتَةُ قَدْ جَمَدَ فِيهَا الدَّمُ وَ تَرَجَعَ إِلَى بَدَنِهَا فَلَحْمُهَا ثَقِيلٌ غَيْرُ مَرِيءٍ لِأَنَّهَا يُؤْكَلُ لَحْمُهَا بِدَمِهَا. الإحتجاج على أهل اللجاج (للطبرسي)؛ ج ۲؛ ص ۳۴۷.

واردات این محصولات به کشورمان نظارت دقیقی صورت نمی‌گیرد.^۱

در چگونگی تولید این بیماری‌ها، توسط خوردن مردار چندین احتمال است:

یکم: گوشت مرداری که خون در آن منجمد شده باشد، همین که وارد دستگاه گوارش می‌شود، چون جزء مواد غذایی نیست، جهازهاضمه، خود را محتاج به آن نمی‌بیند. به علاوه، موقعی که گوشت مردار با خون انسان مخلوط می‌شود، آن را فاسد می‌نماید. بدین جهت، بدن انسان ضعیف و رنجور و در سلولهای زنده، اختلال ایجاد شده، نسل منقطع می‌گردد.^۲

دوم: قلب بوسیله انقباض و انبساط خود، گردش خون را منظم کرده و به اجزای بدن، به قدر نیاز پخش می‌نماید، که در برخورد با گویچه‌های فاسد، از گردش دادن خون عاجز شده و متوقف می‌شود و سگته قلبی حادث می‌گردد که امام علیه السلام آن را به نام مرگ ناگهانی بیان فرموده است. همچنین مردار، موجب تصلب شرایین می‌شود که باعث سگته است.^۳

سوم: با اختلال در دستگاه گوارش و کبد، رطوبت بدن از مسیر طبیعی خود جذب و دفع نمی‌شود و در بافت‌های سلولی تجمع می‌کنند و سبب آب زرد (استسقاء) می‌شود که بحث آن در خوردن خون نیز گذشت.

چهارم: خون، پس از مرگ حیوان با توجه به ترکیبات آن (به رغم اینکه قبل از مرگ بهترین وسیله دفاع از بدن بود) به محل مناسبی برای رشد میکروبها تبدیل خواهد شد.

در بدن مردار پس از یک ساعت خون در بدن رسوب می‌کند و پس از ۴-۳ ساعت عضلات منقبض شده و به دلیل وجود اسیدها (فسفریک - فورمیک - لاکتیک) بدن خشک می‌شود و سپس حالت قلبیائی به بدن برمی‌گردد و خشک شدن بدن برطرف می‌گردد و جسم به تصرف میکروبها درمی‌آید. ابتدا میکروبهای موجود در هوا و سپس میکروبهای موجود در خون بدن شروع به تکثیر نموده و در نتیجه بدن متعفن و متلاشی می‌شود. محبوس بودن خون نیز تعفن را تسریع و به تولید مثل میکروبها کمک می‌کند. اما در ذبح شرعی (سربریدن حیوان) با بریده

۱. رجوع شود به ضرورت‌ها خوراکی، پانوشت بحث «خوردن طیبات»

۲. آیه الله نورانی، مصطفی؛ دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج ۷، ص: ۱۶۴

۳. همان، ج ۷، ص ۱۶۳.

شدن وریدها و شریانهای بزرگ گردن باعث خروج تمام خون بدن حیوان خواهد شد و دست و پا زدن حیوان ذبح شده نیز به این امر کمک خواهد کرد.^۱

شاید بدبویی بدن یا دهان که در روایت آمده به همین علت باشد.

البته این مطالب در صورتی است که حیوان در اثر بیماری نمرده باشد و گرنه در این صورت خوردن گوشت آن بسیار خطرناک خواهد بود چرا که ممکن است به بیماریهای عفونی مثل «سل - سیاه زخم - سالمونلا» دچار شده باشند که در این موارد توصیه می‌کنند تا گوشت حیوان را بسوزانند.^۲

چند نکته

یکم: یکی از خدمات بهداشتی ادیان الهی به فرهنگ بشری، مبارزه با خوردن گوشت مردار و جلوگیری از این عادت زشت و نیز دفن میت و مردار و پیشگیری از آلودگی محیط زیست انسانهاست و این مطلب در دین اسلام به صورت معقول و به دور از افراط و تفریط مطرح شده است. لذا حرمت گوشت مردار یکی از آیات علمی قرآن است که در محیط جهل آلود عربستان بیان شد و تا قرن‌ها برخی اسرار بهداشتی آن برداشتمندان پوشیده بود.

دوم: آیاتی از قرآن که حرمت خوردن مردار را بیان می‌کند فقط دلیل اعجاز علمی قرآن نیست، چرا که قبل از قرآن در کتب آسمانی قبلی این حکم مطرح شده و قرآن آن را تأیید کرده است. پس این مطلب می‌تواند به عنوان اعجاز علمی انبیاء الهی و دلیل حقانیت ادیان الهی (نه فقط اسلام و قرآن کریم) مطرح شود.^۳

سوم: هر چند در قرآن کریم علت تحریم خوردن گوشت مردار تصریح نشده است، ولی در

۱. طب در قرآن، ص ۱۴۱-۱۴۲. متأسفانه برخی در کشور خودمان خصوصاً جوانان، برای شکار پرنده‌گان به ذبح شرعی توجه ندارند و سرپرنده را جدا می‌کنند و مصرف می‌کنند. اثر بسم الله گفتن و رو به قبله بودن را هم باید کشف و بررسی کرد: تأثیر کلام بر اشیاء را که جناب ایموتوبروی آب عکسبرداری کرده و در فصل چهارم نیز اشاره خواهد شد.

۲. همان، ص ۱۴۲-۱۴۳ با تلخیص.

۳. همان ص ۳۱۸

روایات به همه یا بعضی از حکمت‌های آن اشار شده است و ممکن است در آینده نیز ضررهای دیگر آن در زمان حضور امام علیه السلام بیان شود.

۳/۱. خوردن گوشت مسوخات و درندگان

اصل تبدیل بعضی از انسانها به حیوان، در قرآن تأیید شده است.^۱ اقوامی در گذشته بوده‌اند که در اثر انجام بعضی گناهان به حیوانات مختلفی مسخ می‌شده‌اند و تعداد آن‌ها در روایات متغیر ذکر شده و نام همه آن‌ها نیامده است. در چندین روایت تعداد آن‌ها سیزده مورد همراه با نام آن‌ها ذکر شده است.^۲

ملاک تشخیص درندگان چهارپا، نیشدار بودن آنهاست و درندگان پرنده، چنگال داشتن آنهاست و در حیوانات دریایی هم پولک نداشتن آنهاست.^۳

۱. البقرة: ۶۵ وَ لَقَدْ عَلَّمْتُمُ الَّذِينَ اعْتَدُوا مِنْكُمْ فِي السَّبْتِ فَقُلْنَا لَهُمْ كُونُوا قِرَدَةً خَاسِئِينَ

۲. عَنْ مُعِيْرَةَ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَنْ أَبِيهِ عَنْ جَدِّهِ عليه السلام قَالَ: الْمُسُوْحُ مِنْ بَنِي آدَمَ ثَلَاثَةٌ عَشْرَ صِنْفًا مِنْهُمْ الْقِرْدَةُ وَ الْخَنَازِيرُ وَ الْخَفَّاشُ وَ الصَّبُّ وَ الدَّبُّ وَ الْفَيْلُ وَ الدُّعْمُوصُ وَ الْجَرِيْتُ وَ الْعَقْرَبُ وَ سُهَيْلٌ وَ الْقَنْفُذُ وَ الرُّهْرَةُ وَ الْعَنْكَبُوتُ فَأَمَّا الْقِرْدَةُ فَكَانُوا قَوْمًا مِنْ بَنِي إِسْرَائِيلَ كَانُوا يَتْرَلُونَ عَلَى شَاطِئِ الْبَحْرِ اعْتَدُوا فِي السَّبْتِ فَصَادُوا الْجِيَتَانَ فَمَسَخَهُمُ اللَّهُ قِرْدَةً وَ أَمَّا الْخَنَازِيرُ فَكَانُوا قَوْمًا مِنْ بَنِي إِسْرَائِيلَ دَعَا عَلَيْهِمُ عِيسَى ابْنُ مَرْيَمَ عليه السلام فَمَسَخَهُمُ اللَّهُ خَنَازِيرَ وَ أَمَّا الْخَفَّاشُ فَكَانَتْ امْرَأَةً مَعَ ظِلِّهَا فَسَحَرَتْهَا فَمَسَخَهَا اللَّهُ خَفَّاشًا وَ أَمَّا الصَّبُّ فَكَانَ أَعْرَابِيًّا بَدَوِيًّا لَا يَدْعُ عَنْ قَتْلِ مَنْ مَرَّ بِهِ مِنَ النَّاسِ فَمَسَخَهُ اللَّهُ صَبًا وَ أَمَّا الدَّبُّ فَكَانَ رَجُلًا يَسْرِقُ الْحَاجَّ فَمَسَخَهُ اللَّهُ دُبًّا وَ أَمَّا الْفَيْلُ فَكَانَ رَجُلًا يَنْكِحُ الْبَهَائِمَ فَمَسَخَهُ اللَّهُ فَيْلًا وَ أَمَّا الدُّعْمُوصُ فَكَانَ رَجُلًا زَانِي الْفَرْجِ لَا يَدْعُ مِنْ شَيْءٍ فَمَسَخَهُ اللَّهُ دُعْمُوصًا وَ أَمَّا الْجَرِيْتُ فَكَانَ رَجُلًا نَمَامًا فَمَسَخَهُ اللَّهُ جَرِيْتُ وَ أَمَّا الْعَقْرَبُ فَكَانَ رَجُلًا هَمَارًا لَمَّا زَا فَمَسَخَهُ اللَّهُ عَقْرَبًا وَ أَمَّا سُهَيْلٌ فَكَانَ رَجُلًا عَشَارًا صَاحِبٌ مِكَاسٍ فَمَسَخَهُ اللَّهُ كَوْكَبًا وَ أَمَّا الرُّهْرَةُ فَكَانَتْ امْرَأَةً فَتَنَّتْ هَاوُوتَ وَ مَا زَوَتْ فَمَسَخَهَا اللَّهُ وَ أَمَّا الْعَنْكَبُوتُ فَكَانَتْ امْرَأَةً سَيِّئَةَ الْخُلُقِ عَاصِيَةً لِرُؤُوسِهَا مُؤَلِّيَةً عَنْهُ فَمَسَخَهَا اللَّهُ عَنْكَبُوتًا وَ أَمَّا الْقَنْفُذُ فَكَانَ رَجُلًا سَيِّئَ الْخُلُقِ فَمَسَخَهُ اللَّهُ قَنْفُذًا مَسَائِلَ عَلِيِّ بْنِ جَعْفَرٍ وَ مُسْتَدْرَكَاتِهَا؛ ص ۳۳۵. النخصل: ۱/۴۹۳، علل الشرائع: ۴۸۷/۴ - باب ۲۳۹ -

۳. در فقه الرضا: فرمود بدان خدات رحمت کناد- که خدای تبارک و تعالی خوردن و نوشیدن را مباح نکرده جز برای آنچه در آنست از سود و بهی و چیزی را حرام نکرده جز که برای زیان و تلف و تباهی آنست، هر چه سود بخش و نیرو ده جسم و تن است حلال است و هر زیان آور و نیرو بر و کشنده حرام است چون زهرها و مردار و خون و گوشت خوک و درنده‌های نیش دار و چنگال داران از پرنده‌ها و آنها که چینه‌دان ندارند، و چون تخمی که دو سویش برابرند و ماهی بی فلس که همه حرامند جز هنگام ضرورت، و علت حرمت مارماهی و هر مسخ شده دیگر از خشکی و دریا زیان داشتن بتن است زیرا خدا- تقدست اسمائه- بصورت آنها مسخ شده‌ها آورده و خواسته که

از جمله این مسوختات که در قرآن چهار مرتبه از خوردن آن نهی شده است گوشت خوک است که به مقدار ضرورت تفصیل داده می‌شود:

خوک یکی از حیوانات پستاندار است که در خشکی زندگی می‌کند. و گوشت و شیر آن مورد استفاده قرار می‌گیرد، ولی از نظر اسلام این حیوان در لیست غذاهای ممنوع قرار دارد. خدا در قرآن می‌فرماید:

إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَ^۱

«خداى حكيم گوشت خوك را بر شما حرام کرده است.»

در روایات زیادی نیز به بحث حرمت خوردن و نجاست آن ذکر شده است از جمله این روایت:

«گوشت خوک نیز بر شما حرام شد، زیرا خداى متعال قومی را در صورت‌های مختلف مسخ کرد که شبیه خوک و خرس و میمون و دیگر مسخ شدگان بودند، سپس از خوردن آن‌ها و شبیه آن‌ها نهی کرد تا از آن‌ها انتفاعی برده نشود و عقوبت آن‌ها سبک شمرده نشود.»^۲

سابقه مصرف و تحریم گوشت خوک

همان‌طور که در مورد مردار و خون بیان شد، مضمون این آیه در چهار سوره قرآن (انعام - نحل - بقره - مائده) آمده است. علت تأکید قرآن بر این مطلب همان اهمیت موضوع و خطرات جسمی و روحی مصرف گوشت خوک و نیز آلودگی جامعه بشری به آن است به طوری که هنوز در برخی کشورهای جهان به ویژه اروپا و آمریکا جزء غذاهای رسمی قرار دارد. استفاده از خوک به عنوان غذا، تاریخچه‌ای چندین هزار ساله دارد به طوری که مصرف

سبک شمرده نشوند. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی - مترجم: کمره ای، محمد باقر، آسمان و جهان (ترجمه

السماء و العالم بحار الأنوار)، ۱۰ جلد، آسمان و جهان (ترجمه السماء و العالم بحار الأنوار)، ج ۹، ص: ۶۴

۱. بقره / ۱۷۳ - مائده / ۳ - انعام / ۱۴۵ - نحل / ۱۱۵.

۲. وَأَمَّا لَحْمُ الْخِنْزِيرِ فَإِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى مَسَخَ قَوْمًا فِي صَوْرٍ شَتَّىٰ شَبِهُهُ الْخِنْزِيرُ وَالذَّبِّ وَالْقَرْدِ وَمَا كَانَ مِنَ الْأَمْسَاخِ

ثُمَّ نَهَىٰ عَنْ أَكْلِهَا وَأَكْلُ شِبْهَيْهَا لَكِنِّي لَا يُتَنَفَعُ بِهَا وَلَا يُسْتَحَفُّ بِمُقَوَّبَتِهِ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۳۳۴

گوشت خوک در بین یهودیان نیز ممنوع است. و یکی از غذاهای حرام در شریعت موسی (ع) است.^۱

در انجیل حضرت عیسی (ع) نیز گناهکاران به خوک تشبیه شده‌اند.^۲ و در ضمن داستانشا خوک به عنوان مظهر شیطان معرفی شده است.^۳ با این همه تأکید از طرف اُدیان الهی، هنوز مصرف این ماده غذایی در برخی نقاط دنیا (با وجود اثبات ضررهای جسمی و روحی آن) رواج دارد.

در کشورهای اسلامی در اثر مبارزه جدی اسلام، گوشت این حیوان مصرف نمی‌شود و لذا پیامدهای بهداشتی آن نیز مشاهده نمی‌شود. اما در کشورهای غربی (اروپا و آمریکا) این ممنوعیت اعمال نمی‌شود. ولی با این حال بسیاری از مردم از مصرف آن دوری می‌گزینند. در برخی کشورها مثل برخی قسمت‌های روسیه در اثر شیوع بیماری‌های وابسته به خوک (کرم ترکیب یا ترشین) مصرف گوشت آن را ممنوع اعلام کرده‌اند.^۴

مضرات گوشت و نجاست خوک از دو جهت

یکم. مضرات روانی، معنوی و اخلاقی

«خوک حتی نزد اروپائیان که بیشتر گوشت آن را می‌خورند سمبل بی‌غیرتی است. و حیوانی کثیف است. خوک در امور جنسی فوق‌العاده بی‌تفاوت و لاابالی است و علاوه بر تأثیر غذا در روحیات که از نظر علم ثابت است، تأثیر این غذا در خصوص لاابالی‌گری در مسائل جنسی مشهود است.»^۵ یکی از نویسندگان می‌نویسد:

۱. کتاب مقدس، سفر لویان، باب یازدهم، آیه ۷) و خوک زیرا شکافته سم است و شکاف تمام دارد لیکن نشخوار نمی‌کند این برای شما نجس است.)

۲. ر.ک: عهد جدید، رساله دوم پطرس رسول، باب ۲، آیه ۲۲.

۳. ر.ک: تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۵۸۶.

۴. ر.ک: احمد اهتمام، فلسفه احکام، ص ۱۶۴.

۵. تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۵۸۶.

«خوک غیرت ناموسی ندارد (نقطه مقابل خروس است) و دیوثی می‌کند و جفت خود را در معرض استفاده خوک‌های نردیگر قرار داده، از این عمل علاوه بر آنکه باک ندارد لذت هم می‌برد و این صفات و اخلاق او در گوشتش تأثیراتی دارد. از این جهت اشخاصی که تغذی به آن می‌کنند همان صفات و اخلاق رذیله را پیدا می‌کنند. و این در حالی است که غیرت از صفات کمال الهی است و در اسلام بر صفت غیرت تأکید شده است. و غیرت نسبت به دین و ناموس از صفات انبیاء و ائمه طاهرين و مؤمنین است.»^۱

دوم: ضررهای جسمی:

بیماریهایی که توسط خوک به انسان منتقل می‌شود به دودسته تقسیم می‌شوند:

الف: بیماری‌هایی که از جمله عوامل ابتلای به آنها گوشت خوک است:

۱. اسهال خونی: در امعای خوک انگل‌هایی به نام بالانتی دیوم (Coli Balantidium) زندگی می‌کنند که از أهم منابع انتشار این بیماری در سرتاسر جهان است.
۲. یرقان عفونی (بیماری وایل): این بیماری از طریق آب‌های آلوده به ادرار خوک، سگ یا موش به انسان منتقل می‌شود. اما منبع ابتلاء به یرقان عفونی از نوع (Romona) فقط خوک است.
۳. انتامیب هیستولتیک (Entameba Hiszdgctica): که انسان را به اسهال آمیبی مبتلا می‌نماید و خوک نقش ناقل این میکروب را به انسان ایفا می‌کند.
۴. بیماری شبه باد سرخ (Ergpeloid): حیوانات زیادی و از جمله خوک به آن مبتلا می‌گردند و از طریق این حیوانات به گروه خاصی از انسانها از قبیل قصاب‌ها، دباغ‌ها و ماهی‌فروشان منتقل می‌گردد. که در انسان به صورت لکه‌های سرخ و دردناک توأم با سوزش شدید روی دست‌ها ظاهر می‌شود.
۵. میزان چربی و اسیداوریک موجود در گوشت خوک خیلی زیاد است و به همین دلیل در ابتلاء به بیماری‌های بسیاری نقش دارد که از جمله آنها می‌توان از بیماریهای تصلب شرایین -

۱. ر.ک.: فلسفه احکام، ص ۱۶۲.

دردهای مفصلی و مسمومیتها، نام برد.^۱

۶. خوک از خوردن چیزهای پلید و کثافات حتی مدفوع خود، باک ندارد. و لذا معده خود را لانه انواع و اقسام میکروب‌های امراض قرار داده و از آنجا به گوشت و خون و شیر آن سرایت می‌کند.^۲ و شاید حکمت اینکه در شریعت اسلام دستور داده شده است که ظرف آبی را که خوک از آن چیزروانی خورده یا لیسیده است هفت بار بشوئیم همین مطلب باشد. یعنی تماس مداوم و بی‌پروای خوک از طریق دهان با کثافات موجب آلودگی زیاد آن است. و لذا دو مرتبه آب ریختن در رفع آن کفایت نمی‌کند.

ب: بیماریهایی که تنها علت آنها خوردن گوشت خوک است:

۱. کرم کدوی خوک (Taena Solium): طول این کرم ۲-۳ سانتی متر بوده و دارای آلت مکیدن و قلاب است. لارو این کرم سیستی سرک (Sgstickercus Cellulosac) نام دارد و در عضلات و مغز خوک یافت می‌شود. انسان با خوردن گوشت و یا مغز خام خوک به آن مبتلا می‌شود. و دچار نارسائی‌هایی در دستگاه گوارش می‌گردد. (مثل کم‌اشتهایی - احساس درد - اسهال و یا یبوست) این بیماری که بصورت گسترده‌ای در جهان منتشر شده در کشورهای اسلامی که گوشت خوک مصرف نمی‌کنند به ندرت دیده می‌شود.^۳ یکی از بیماری‌هایی که توسط کرم کدو به وسیله گوشت خوک به انسان منتقل می‌شود مرض لادرری (Ladrerie) است. این بیماری در شهرهای مسیحی نشین فراوان یافت می‌شود.

اما در بین مسلمانان و یهودیان که از خوردن گوشت خوک احتراز می‌کنند به کلی پیدا نمی‌شود.^۴

۲. تری شینوز (Trichinella Spiralis): عبارت است از یک کرم ریزه طول ۳-۵ میلی‌متر و از طریق خوردن گوشت خوک خام یا نیم‌پزوارد بدن انسان می‌شود. آثار این کرم در بدن انسان

۱. دکتر عبد الحمید دیاب و دکتر قرقوز، طب در قرآن، ص ۱۴۶-۱۴۷.

۲. ر.ک: فلسفه احکام، ص ۱۶۱-۱۶۲.

۳. طب در قرآن، ص ۱۴۶-۱۴۷.

۴. ر.ک: فلسفه احکام، ص ۱۶۲-۱۶۳ و اسلام پزشک بی‌دارو، ص ۵۵.

عبارت است از: خراشیدن و التهاب جداره امعاء - پیدایش جوشها و دملهای پراکنده در تمام بدن - تخم‌گذاری در عضلات انسان همراه با درد شدید عضلات و سختی تنفس و ناتوانی در سخن گفتن و جویدن غذا - گاهی نیز در اثر فلج شدن عضلات تنفسی و یا قلب منجر به مرگ می‌شود که تا کنون درمانی برای این حالت بدست نیامده است و کم خونی و سرگیجه و تب‌های مخصوص از جمله آثار آن است.^۱

۳. گوشت خوک ثقیل الهضم است و معده را سخت در زحمت می‌اندازد. در اثر خوردن گوشت خوک اغلب سمیتی به وجود می‌آید که در اصطلاح علمی آن را «بوتولیسم» می‌گویند.^۲

تذکرات

یکم: یکی از برکات ادیان الهی برای بشریت، جلوگیری از مبتلا شدن انسانها به بیماری‌ها و ناراحتی‌های جسمی و روحی است.

ممنوعیت خوردن گوشت خوک و نجاست آن، توسط ادیان الهی یکی از معجزات علمی ادیان الهی است چراکه این حکم در شرایطی صادر شده که هنوز بشر به اسرار علمی و ضررهای بهداشتی خوک پی نبرده بود. و تنها پیروان ادیان الهی (مثل اسلام و یهود) این حکم را به صورت تبعیدی پذیرفته و عمل می‌کردند. و از ضررهای خوک بدور ماندند.

اما همیشه کسانی بوده و هستند که با وجود علم و اطلاع از اسرار علمی و بهداشتی احکام الهی، دست به اقدام می‌زنند و با آلوده شدن به این امور زندگی خود و دیگران را به خطر می‌اندازند.

دوم: همان‌طور که در مورد مردار بیان شد، این ضررهای معنوی و جسمی گوشت خوک تنها می‌تواند بخشی از حکمت و فلسفه حکم حرمت و نجاست آن را بیان کند و نمی‌تواند علت انحصاری آن احکام را بیان کند چراکه در قرآن کریم تصریح به این علت نشده و از طرف دیگر با پیشرفت علوم پزشکی ممکن است اسرار جدیدی کشف شود که مصالح و مفاسد تازه‌ای را در مورد این احکام روشن نماید.

۱. طب در قرآن، ص ۱۴۶-۱۴۷.

۲. همان، ص ۵۶.

سوم: برخی از ضررهای بهداشتی که در مورد گوشت خوک گفته شد قابل نقد است چون ممکن است کسی بگوید که ما خوک را در شرایط بهداشتی و به دور از این میکروب‌ها و عوامل بیماری‌زا پرورش می‌دهیم و سپس گوشت آن را از آلودگی (با روش‌های مختلف مثل حرارت بالا یا انجماد) دور می‌سازیم و در آن صورت علتی برای حرمت آن وجود ندارد. مگر آنکه به طور قطعی اثبات شود که کرم ترشین تحت هیچ شرایطی در گوشت خوک از بین نمی‌رود.^۱

چهارم: در مورد تأثیر گوشت خوک در مسائل روانی و روحی (مثل بی‌غیرتی) نیز باید گفت که این فقط یک حدس قوی است. (قابل بحث و بررسی)

نتیجه: پرهیز از خوک به هر شکلی اعم از خوردن یا لمس یا ساخت پوشش از آن و یا به عنوان دارو، برای پیشگیری از مضرات و بیماری‌های ناشی از آن ضروری است. متأسفانه از غضروف و ژلاتین خوک پاستیل‌هایی تولید می‌شود و در بازار مسلمین نیز به فروش می‌رسد.^۲

۴.۱. خوردن گوشت مرغ

در روایتی از امیرالمومنین علیه السلام مرغ، خوک پرندگان معرفی شده که شاید حکمتش این باشد که از خوردن نجاست باکی ندارد و چنین خصلتی در وجود او، به وجود انسان هم منتقل

۱. بعضی‌ها این مساله را مطرح می‌کنند که امکان نابود کردن لارو کرم‌ها و کنترل بعضی از بیماریهای خوک می‌تواند مجوزی برای خوردن گوشت آن باشد.

در پاسخ به این افراد باید گفت که مسلمانان، اعتقادشان را به شکمشان نمی‌فروشند و برای خوردن گوشت حیوانی که از خوردن کثافات خودش هم ابائی ندارد، لحظه شماری نمی‌کنند. زیرا ممکن است علاوه بر ضررهایی که علم به آن پی برده، خطرات و بیماریهای دیگری نیز که هنوز علم به آن دست نیافته، متوجه آنان باشد. چنانکه از صدر اسلام تاکنون همین دستور ساده، جان مسلمین را از بیماریهای بسیاری حفظ کرده، به علاوه، اسلام به تأثیر تغذیه در بد اخلاقی اعتقاد دارد. و علم تاکنون نتوانسته به صورت کامل و روشن در این باره اظهار نظر نماید. ذکر نکته دیگری در اینجا لازم است و آن این که اثر سوء غذای حرام، بیشتر از اثر غذای خبیث و میکروبی می‌باشد. زیرا طعام خبیث فقط موجب امراض جسمی می‌گردد، در صورتی که خوراک حرام، علاوه بر ضررهای جسمی و فردی که دارد، در روح انسان و نیز نسل و اجتماع، اثر منفی گذاشته و موجب گسترش

بیماریهای روانی می‌گردد. دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی؛ ج ۷؛ ص ۱۶۱

۲. خبرگزاری تسنیم، ۱۴ مرداد ۱۳۹۴.

می‌شود. گوشت شتر اگر خوردنش در روایات سفارش شده یک حکمتش شعور و ایمانی است که در وجود اوست. این یک اصل قرآنی است که ذبح بدون نام خدا سبب حرام شدن گوشت می‌شود، در نتیجه برای جسم و روح مضر است (اگرچه در ظاهر ملموس نباشد) از این اصل نتیجه می‌گیریم که نباید به ظاهر گوشت‌ها نگاه کرد بلکه خیلی از حقایق ملموس نیست و علم خالق را می‌طلبد که توضیح آن در بحث حلال آمده است. امیرالمؤمنین علیه السلام: مرغابی، گاو میش پرنده‌ها و مرغ، خوک پرنده‌ها است،^۱

بیان مرحوم علامه مجلسی: مرغابی گاو میش پرنده‌ها است چون به لجن و آب انس دارد و مرغ مانند خوک است که نجاست آدمی را می‌خورد. بیشتر اخبار دلالت دارند که گوشت مرغ مکروه است.^۲ هر چند ضرر خاصی برای مرغ در روایت بیان نشده ولی در ضمن تشبیه مرغ به خوک، ضرر آن به طور کلی بیان شده است. هر چند استفاده حرمت نمی‌توان کرد ولی می‌توان از این تشبیه، ضرر روحی یا جسمی را هر چند اندک برداشت کرد. احتمال دیگر آن است که بگوییم اگر مرغی طبیعی را قرنطینه کردیم که از نجاسات نخورد، می‌توان گفت تشبیه به خوک از بین برود. در این صورت تنها چیزی که باقی می‌ماند خصلت روحی مرغ است که راه‌گریزی از آن نیست.

اما مرغ‌هایی که امروزه در مرغداری‌ها پرورش داده می‌شوند، علاوه بر مضرات بیان شده، از نظر ژنتیکی نیز دچار دستکاری شده‌اند که خود داستان مفصلی دارد که در پی نوشت (پایان فصل) خواهد آمد.^۳ [۸]

۵.۱. خوردن بعضی از اعضای حیوانات حلال گوشت

در روایات خوردن بعضی از اعضای حیوانات حلال گوشت ممنوع شده و ضررهای جسمی

۱. عَنْ عَمْرِو بْنِ عُثْمَانَ رَفَعَهُ إِلَى أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ علیه السلام قَالَ: الْإِوْزُ جَامُوسُ الظُّبُورِ وَالدَّجَاجُ خَنْزِيرُ الظَّيْرِ وَالدَّرَاجُ حَبَشُ الظَّيْرِ فَأَيُّنَ أَنْتَ عَنْ فَرْخَيْنِ نَاهِضَيْنِ رَبَّتَهُمَا امْرَأَةٌ مِنْ رَبِيعَةَ بِفَضْلِ قُوَّتِهَا» بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار؛

ج ۶۲؛ ص ۴۴

۲. بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۶۲؛ ص ۴۴

۳. پایگاه اینترنتی دکتر روازاده

بعضی از آن‌ها نیز بیان شده است.

«ازگوسفند ده چیز حرام شده است: خون، سرگین، غده‌ها، طحال، آلت نری، دوخایه و زهدان، سُم، شاخ و مو.»^۱

همان طور که قبلاً ذکر شد هرآن چه که در منابع دینی حرام یا مکروه اعلام شده، مضر برای جسم و روح بوده است. پس این ده مورد به طور کلی مضر جسم هستند که نوع ضرر بعضی از آن‌ها در احادیث دیگر بیان شده است از جمله «خون» که قبلاً ذکر شد.

خوردن طحال

«طحال (سپرز) را نخورید زیرا از خون فاسد تولید شده است.»^۲

پس طبیعی است که خوردن خون فاسد (یعنی همان گلبول‌های قرمزی که پس از مردن در این مکان تجمع می‌کنند) سبب تولید بیماری است. پس شاید بتوان گفت بیماری‌های ناشی از خوردن طحال همان بیماری‌های ناشی از خوردن خون است.

خوردن غدد (دشوه)

«از خوردن غدد داخل گوشت پرهیز کنید زیرا رگ جذام را تحریک می‌کند.»^۳

اینکه امام علی^{علیه السلام} فقط یک بیماری را نام می‌برند، ممکن است به خاطر این باشد که در آن زمان این بیماری زیاد رواج داشته است، وگرنه ممکن است مرض‌های دیگری نیز از آن ناشی شود. این برداشت با توجه به روایات فراوانی است که اینگونه بیان شده: فلان دارو درمان هفتاد بیماری است از جمله جذام و برص و جنون.

۱. عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ جُمهُورٍ الْعَمِّيِّ عَمَّنْ ذَكَرَهُ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: حُرِّمَ مِنَ الذَّبِيحَةِ عَشْرَةٌ أَشْيَاءٌ وَأَحَلَّ مِنَ الْمَيْتَةِ اثْنَا عَشَرَ شَيْئًا فَأَمَّا مَا يَحْرُمُ مِنَ الذَّبِيحَةِ فَالِدَّمُ وَالْفَرْثُ وَالْغُدُّ وَالطَّحَالُ وَالْقَضِيبُ وَالْأَنْثِيَانِ وَالرَّجْمُ وَالظَّلْفُ وَالْقَرْنُ وَالشَّعْرُ وَأَمَّا مَا يَحِلُّ مِنَ الْمَيْتَةِ فَالشَّعْرُ وَالصُّوفُ وَالْوَبْرُ وَالنَّابُ وَالْقَرْنُ وَالصُّرْسُ وَالظَّلْفُ وَالْبَيْضُ وَالْإِنْفَحَةُ وَالظُّفْرُ وَالْمَحْلَبُ وَالرِّيشُ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۴۷۱

۲. لَا تَأْكُلُوا الطَّحَالَ فَإِنَّهُ يَنْبُتُ مِنَ الدَّمِ الْفَاسِدِ. تحف العقول، ص: ۱۰۵

۳. اتَّقُوا الْغُدَّةَ مِنَ اللَّحْمِ فَإِنَّهَا تُحَرِّكُ عِرْقَ الْجُدَامِ. تحف العقول، ص: ۱۰۵

خوردن کلیه (قلوه) گوسفند

«مداومت به خوردن کلیه و قلوه گوسفند، مثانه را دگرگون می‌کند.»^۱

رسول خدا ﷺ کلیه نمی‌خورد، بدون آنکه آن را حرام کند، و این از آن جهت بود که دستگاه تصفیه ادرار است.^۲

این هم شبیه به طحال است از این جهت که طحال چون محل تجمع خون فاسد بود سبب بیماری بود، کلیه هم محل تجمع فضولات است و طبیعی است که این عضو تحت تأثیر فضولات رشد کرده باشد و برای سلامتی بدن مضر باشد.

خوردن سر استخوان پرندگان

«نرمی و غضروف استخوان پرندگان را نخورید، زیرا سبب بیماری سل می‌شود.»^۳

البته ممکن است بیماری‌های دیگری را نیز شامل شود و این مرض فقط از باب نمونه باشد.

۶٫۱ خوردن خاک

فلسفه آفرینش خاک برای خوردن نیست و اگر کسی به خوردن آن اشتها پیدا کند این از فساد مزاج اوست که اطباء در کتب خود مورد بحث قرار داده اند. در هر صورت ممکن است شخصی هم بدون اطلاع نسبت به خوردن آن اقدام کند مثل گرد و خاکی که در گیاهان و خوراکی‌ها موجود است و یا بچه‌ای که نسبت به خوردن آن باکی ندارد و یا ویاری که بعضی زنان باردار به خوردن خاک دارند.

۱. وَإِدْمَانٌ أَكَلَ كُلِّي الْعَنَمِ، وَأَجْوَاهَا يَعْكُشُ الْمَنَانَةَ. مكاتیب الأئمة، ج ۵، ص: ۲۲۰

۲. عَنْ عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ لَا يَأْكُلُ الْكُلَيْبَتَيْنِ مِنْ غَيْرِ أَنْ يُحَرِّمَهُمَا وَيَقُولُ لِقُرَيْبِهِمَا مِنَ الْبُؤْلِ.

عیون أخبار الرضا عليه السلام؛ ج ۲؛ ص ۴۱

۳. عنه صلى الله عليه وآله: لَا تَمَشِّشُوا مُشَاشَ الطَّيْرِ؛ فَإِنَّهُ يورثُ السِّلَّ. كنز العمال، ج ۱۵، ص ۲۶۴، ح ۴۰۸۸۹ نقلاً

عن ابن النجّار في تاريخه عن مرثد بن عبد الله اليزني، الثقات لابن حبان، ج ۹، ص ۱۷۰، سير أعلام النبلاء، ج ۹،

ص ۹۵ كلاهما عن عقبه بن عامر وليس فيهما «لا تمشمشوا».

«خوردن خاک سبب خارش بدن، بواسیر، ایجاد دردهای بد، رفتن قوت از پاها می‌شود.»^۱
 «خاک را نخورید که در آن سه خصلت هست: باعث مرض می‌شود، شکم را بزرگ می‌کند و رنگ را زرد می‌گرداند.»^۲

در روایتی خوردن خاک از علائم بیماری وسواس دانسته شده که وسواس هم از علائم غلبه خلط سودا در بدن است. «سه کار از علائم وسواس است: خوردن خاک، گرفتن ناخن‌ها با دندان و خوردن موهای صورت.»^۳

البته تربت کربلا استثنا شده است و سبب پیشگیری و درمان بسیاری از دردهاست و شایسته است که در بحث راهکارهای معنوی (فصل چهارم) از آن بحث شود.
 پس با توجه به روایات خوردن خاک سبب عوارض و بیماری‌های ذکر شده می‌شود که بعضی از آنها را این چنین می‌توان تحلیل کرد:
 یکم: سبب هیجان و تولید دردهای بد می‌شود که شاید مراد همین بیماری‌های ذکر شده است.

دوم: به جهت این که مزاج خاک سرد و خشک است سبب تولید سودای غیرطبیعی می‌شود و در نتیجه سبب خشکی گوارش می‌شود که یک عارضه آن بواسیر است. همچنین غلبه سودا سبب لاغری و رفتن قوت از پاها، و سبب بیماری حگه (خارش بدن) می‌شود.
 سوم: فرمودند سبب بزرگی شکم و زردی بدن می‌شود که به نظر می‌رسد این دویکی باشند، با این توضیح که با خوردن خاک مسیر هضم و گوارش دچار انسداد می‌شود و آب در بافت‌های شکم جمع می‌شود و شکم را بزرگ می‌کند که به بیماری استسقاء یا آب زرد معروف است. احتمال هم دارد که این گونه بگوییم:

۱. عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: مَنْ أَكَلَ الطِّينَ فَإِنَّهُ تَفَعُّ الْحِكْمَةَ فِي جَسَدِهِ وَيُورِثُهُ الْبَوَاسِيرَ وَيُهَيِّجُ عَلَيْهِ دَاءَ السَّوِّءِ وَيَذْهَبُ بِالْقُوَّةِ مِنْ سَاقِيهِ وَقَدَمَيْهِ؛ المحاسن، ج ۲، ص: ۵۶۵

۲. قَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ لَا تَأْكُلُوا الطِّينَ فَإِنَّ فِيهَا ثَلَاثَ خِصَالٍ تُورِثُ الدَّاءَ وَتُعْظِمُ الْبَطْنَ وَتُصَفِّرُ اللَّوْنَ. بحار الأنوار (ط -

بیروت)؛ ج ۵۹؛ ص ۳۰۰

۳. ثَلَاثَةٌ مِنَ الْوَسْوَاسِ أَكْلُ الطِّينِ وَتَقْلِيمُ الْأَطْفَارِ بِالْأَسْنَانِ وَأَكْلُ اللَّحْيَةِ. مكارم الأخلاق؛ ص ۴۴۳

زردی بدن همان بیماری یرقان زرد است که در نتیجه ضعف و تورم کبد به وجود می‌آید. با خوردن خاک، مجاری کبد و کیسه صفرا دچار انسداد می‌شود و در نتیجه خلط صفرا بیش از اندازه در خون باقی می‌ماند و سبب یرقان می‌شود.^۱

۲. پرهیزهای مربوط به مقدار مصرف

۱.۲. پرخوری

با توجه به آیه قرآن اسراف در خوردن و آشامیدن مورد نهی است که بدیهی است این آیه یکی از گزاره‌های صریح طبی است.

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ^۲

«از نعمت‌های خداوند بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید، که خداوند مسرفان را دوست

ندارد.»

«از مصادیق اسراف این است که هر چه اشتها داری بخوری.»^۳

«اسراف در مواردی است که مالی از بین برود و یا به بدن ضرری وارد شود.»^۴

«کثرت طعام، سبب فساد و خرابی بدن است.»^۵

«خوردن روی سیری، سبب بیماری برص می‌شود.»^۶

۱. سبب یرقان زرد، پخش شدن صفرای خالص بدون عفونت در بدن است که با خون آمیخته شده که علت آن ضعف نیروی نگاهدارنده کیسه صفرا یا گرفتگی در مجرای بین این کیسه و کبد یا زیادی ترشح صفرا در بعضی از بدن‌ها است یا کبد متورم شده و بر مجرای کیسه صفرا فشار می‌آورد و آن را برمی‌بندد و در نتیجه صفرا در خون باقی می‌ماند. دقائق العلاج؛ ج ۱؛ ص ۳۶؛

۲. اعراف / ۳۱.

۳. إِنَّ مِنَ السَّرْفِ أَنْ تَأْكُلَ كُلَّ مَا اشْتَهَيْتَ. نهج الفصاحة (مجموعه کلمات قصار حضرت رسول صلی الله علیه و آله)؛ ص ۳۳۹

۴. إِنَّمَا الْإِسْرَافُ فِيمَا أَفْسَدَ الْمَالُ، وَأَضَرَ بِالْبَدَنِ». الكافي (ط - دارالحدیث)؛ ج ۷؛ ص ۳۴۲

۵. «فساد الجسد من كثرة الطعام» مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل / ج ۱۶ / ۲۱۳

۶. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: الْأَكْلُ عَلَى الشَّبَعِ يُورِثُ الْبَرَصَ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۴۴۷؛

«بیشتر بیماری‌ها از پرخوری است، غیر از تب که از بیرون وارد می‌شود.»^۱

از آن جایی که هرگونه ضرر و آسیبی به بدن، از مصادیق اسراف شمرده می‌شود، پرخوری (پر کردن تمام حجم معده تا پر کردن چندین برابر حجم معده) یکی از مصادیق اسراف است. با این معنای وسیعی که از اسراف داریم، می‌توان گفت: رعایت نکردن تدابیری که مربوط به خوردن و آشامیدن است از مصادیق اسراف به شمار می‌آیند که غالب این موارد در این پژوهش ذکر شده‌اند.

ضررهای جسمی و روحی پرخوری در روایات زیادند که بعضی از ضررهای جسمی آن ذکر شد. در چگونگی عملکرد پرخوری در فساد بدن و به وجود آمدن بعضی بیماری‌ها اینگونه می‌توان گفت:

یکی از مباحثی که اطبا در بحث بیماری‌ها مطرح کردند، امراض ناشی از امتلاء (پری) است که امتلاء معده، سبب الاسباب جمیع امراض امتلائییه مطرح شده است؛ با این توضیح که امتلاء معده، (یعنی وقتی دستگاه‌هاضمه از هضم غذا عاجز شود، سبب فساد اغذیه و فضولات در معده می‌شود)، سبب انواع امتلاءات مادی بدن می‌شود که هر یک از آنها مرضی را در بدن ایجاد می‌کند؛ بنابراین، لازم است که ابتدا اسبابی که موجب فساد اغذیه و فضولات معدی می‌شود را توضیح دهیم، سپس انواع امراضی که عارض بر امتلائی معده هستند و نحوه سرایت امتلاء معده به سایر اعضا و ایجاد انواع امراض امتلائییه را تبیین کنیم:^۲

اسباب افساد اغذیه و فضولات در معده

اسباب افساد اغذیه و فضولات معده، یا داخلیه هستند یا خارجیه، که در این جا فقط

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: كُلُّ دَاءٍ مِنْ التُّخْمَةِ مَا عَدَا الْخُمَّى فَإِنَّهَا تَرِدُ وَرُودًا. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۴۴۷؛ مَا مِنْ شَيْءٍ أَنْبَغُصَ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ مِنْ بَطْنٍ مَمْلُوءٍ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۲۷۰

عَنْ صَالِحِ النَّبَلِيِّ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يُبْغِضُ كَثْرَةَ الْأَكْلِ وَقَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ لَيْسَ لِابْنِ آدَمَ بُدٌّ مِنْ أَكْلَةٍ يُقِيمُ بِهَا صَلْبَهُ فَإِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ طَعَامًا فَلْيَجْعَلْ ثُلُثَ بَطْنِهِ لِلطَّعَامِ وَثُلُثَ بَطْنِهِ لِلشَّرَابِ وَثُلُثَ بَطْنِهِ لِلنَّفْسِ وَلَا تَسْمَنُوا تَسْمَنَ الْخَنَازِيرَ لِلذَّبْحِ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۲۷۰

۲. ر.ک: شرح و نگارش نوروان از تسهیل العلاج و رساله حافظ الصحة؛ ص ۴۲-۴۶

اسباب داخلی را ذکر می‌کنیم:

اول: پرنوشی و پرخوری.

دوم: نیشامیدن نوشیدنی که موجب گوارش غذا باشد.

سوم: مصرف نوشیدنی‌ها در بین غذا خوردن، یا بلافاصله بعد از غذا.

چهارم: جمع نمودن غذاها با میوه‌های مفسد^۱ اغذیه.

پنجم: تداخل اغذیه؛ یعنی اینکه هنوز غذای قبلی از معده پائین نرفته، غذای بعدی را بر او وارد کنند. این سوء تدبیر، در ایجاد فساد در معده، نقشی اساسی دارد؛ خواه اغذیه متداخله در لطافت و غلظت یکی باشند؛ خواه متفاوت باشند.

برخی از امراض معدیه امتلائیه

اگر اتفاق افتادن اسباب فساد اغذیه و فضولات در معده به طور گاهگاهی باشد، غالباً طبیعت بدن توان اصلاح مفاسد آن را دارد؛ اما اگر این سوء هضم به طور مکرر اتفاق بیفتد، طبیعت بدن نمی‌تواند بدون تدابیر مخصوصه، مفاسد آن را اصلاح کند لذا بیماری‌های گوناگونی در معده مانند تهوع و قی‌های صفراوی و بلغمی و زلق المعده و هیضه و نفخه و درد شکم ایجاد می‌کند که سبب بسیاری از آنها همان تخمه - یعنی هضم نشدن غذا - می‌باشد که در معده‌های قوی الحرارة، ایجاد دخانیت غذا و در معده‌های ضعیف الحرارة، ایجاد حموضت و ترشی و بدگواری می‌کند.

برخی امراض مترتب بر امتلاء معده

ریزش فضولات و اغذیه فاسده از معده به روده‌ها، باعث زلق الامعاء (خروج بدون هضم)، اسهال، زحیر (دفع همراه درد که گاهی همراه خون و گاهی بدون خون است)، قولنج‌های ریجی و

۱. برخی میوه‌ها هستند که زود هضم می‌شوند - و البته غالباً چنین هستند - که اگر این‌ها را با اغذیه دیر هضم بخورند، این میوه‌ها در معده زیاد می‌مانند و لذا فاسد می‌شوند. و نیز گاهی هست که معده بی‌پر حرارت باشد که چنین معده‌یی، میوه‌هایی را که لطیف هستند زود می‌سوزاند و فاسد می‌کند که این‌ها خود موجب افساد غذا هستند. همان

ثقلی، بواسیر و... می‌شود. واگر عفونتی در آن فضول پیدا شود، انواع کرمهای کوچک و بزرگ را ایجاد می‌کند.

ورزش آن‌ها به اعضای مجاور مثل کمرگاه، دردهای کمر و پشت ایجاد می‌کند و کم‌کم در اثر سوء تدبیر، به مفصل ورك منتقل می‌شود و از آنجا اگر نزول به عرق النسا کند، اسباب فساد خون در آن مواضع می‌شود و عرق النسا و دردهای ورمی و غیر ورمی زانو ایجاد می‌کند و بیمار را زمین‌گیر می‌کند. و اگر از این اعضا به مفصل قدم و ابهام [یعنی شصت پا] بریزد، نقرس ورمی یا بدون ورم ایجاد می‌کند و باعث فساد انگشتان پاها می‌شود. گاهی هم از همان معده و امعاء به بیضه‌ها منتقل می‌شود و باعث ورم آن اعضا می‌شود.

هرگاه عفونت حاصله در معده و امعاء به اخلاط سرایت کند، به این صورت که شیره فاسدی تولید کند و به کبد برود، در این صورت است که خون بد و سایر اخلاط بد تولید می‌کند و نفوذ به رگ‌ها و اعضای بدن می‌کند که در این حال: در صورتی که طبیعت و قوه دافعه اعضا، قوی باشد، فضول اخلاط را به زیر پوست می‌فرستد و انواع امراض پوستی مثل آبله و حصبه و جرب و دمل‌ها و بیماری برص که در روایت ذکر شد تولید می‌کند؛ اما اگر توجه به مفاصل کند، انواع امراض مفصلیه احداث می‌کند.

به طور خلاصه اگر این خونی که همراه فضولات است و در تمام بدن هم جاری است، به هر عضوی برسد، باعث ضعف آن عضو می‌شود؛ وقتی به کبد برود، به تضعیف قوای کبدی منجر شود و سوء القنیه و استسقاء لحمی ایجاد می‌کند. و اگر آن اخلاط متوجه مغز شود، پریشانی حواس و اختلاط عقل و مالیخولیا و سایر امراض مغزی را ایجاد می‌کند. و یا در اثر صعود مواد بخارات کثیف به مغز، گاهی سرسام بدون ورم پرده‌های مغز پدید می‌آید. و گاهی سرسامی است که پرده‌های دماغ یا جوهر مخ را متورم می‌کند که علاجش بسیار دشوار است. و نیز اگر این فضولات، باعث غلیان خون و صعود آن به بالای بدن و سر شود، سکته خونی یا خون‌دماغی شدید عارض می‌شود. از دیگر عوارض امتلاء معده، تب‌های گوناگون می‌باشد.

پس با این تحلیل روشن شد که حکمت نهی از اسراف در خوردن و آشامیدن در قرآن برای چیست و چرا روایات پرخوری را سبب فساد بدن یا مشکلات دیگر دانسته اند خصوصاً روایت

پیامبر اسلام ﷺ را که فرمودند: «المعدة بيت كل داء والحمية رأس كل دواء.»

۲،۲. مداومت بر خوردن گوشت

با توجه به آیه قرآن، در سوره عبس، غذای اصلی انسان گیاه است.^۱ خوردن گوشت در حد معمول هفته‌ای یک تا نهایتاً سه بار در روایت آمده است^۲ و بیشتر از این مقدار باید با توجه به نیاز شخص توسط متخصص تجویز شود. در حدیث دیگر فرمودند: «شکم‌های خود را گورستان حیوانات نکنید.»^۳

به گفته اطبا استفاده‌ی مکرر آن موجب افزایش چربی (کلسترول)، بیماری نقرس (بالا رفتن اسید اوریک) و سایر بیماری‌های مفصلی می‌گردد.^۴

پس برای پیشگیری از بیماری‌های ناشی از غلظت خون، باید از پیوسته خوردن گوشت پرهیز کنیم.

۳،۲. مداومت بر خوردن ماهی

گوشت ماهی از طبیعتی است که در قرآن کریم از آن نام برده شده ولی خوردن آن به جهت سردی طبع آن یا خاصیت گوشت آن، دارای آداب و شرایطی است که اگر رعایت نشود سبب تولید بیماری است.

۱. فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ (۲۸) أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا (۲۵) ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا (۲۶) فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا (۲۷) وَعَبَبًا وَقَضْبًا (۲۸) وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا (۲۹) وَحَدَائِقَ غُلْبًا (۳۰) وَفَاكِهَةً وَأَبًّا (۳۱) مَتَاعًا لَكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ (۳۲) [سوره عبس (۸۰): آیات ۲۵ تا ۳۲] بعد از بیان دقت در خوردن غذا، از غذاهای گیاهی نام برده می‌شود و در آخر می‌فرماید: این بهره شما و چهارپایان است.

۲. عَنْ إِدْرِيسَ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ: كُنْتُ عِنْدَ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ فَذَكَرَ اللَّحْمَ فَقَالَ كُلُّ يَوْمًا بِلَحْمٍ وَ يَوْمًا بِلَبَنٍ وَ يَوْمًا بِشَيْءٍ آخَرَ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۴۷۰

وَ كُلُوا اللَّحْمَ فِي كُلِّ أَشْبُوعٍ، وَ لَا تَعْوِدُوهُ أَنْفُسَكُمْ وَ أَوْلَادَكُمْ؛ فَإِنَّ لَهُ صِرَاوَةً كَصِرَاوَةِ الْحَمْرِ، وَ لَا تَمْتَنِعُوهُمْ فَوْقَ الْأَرْبَعِينَ يَوْمًا؛ فَإِنَّهُ يُسِيءُ أَخْلَاقَهُمْ. الأصول الستة عشر (ط - دار الحديث)؛ ص ۱۳۶

۳ الإمام علي عليه السلام: «لا تجعلوا بطونكم مقابر الحيات» شرح نهج البلاغة، ج ۱، ص ۲۶

۴. کرد افشاری، غلامرضا؛ محمدی، حوریه؛ اسماعیلی، سید سعید؛ تغذیه در طب ایرانی اسلامی، ص ۹۵

«امام صادق علیه السلام در شب خرما طلبید و آن را خورد، سپس فرمود: این را از روی اشتها نخوردم بلکه به خاطر این بود که ماهی خورده بودم؛ بعد فرمود: کسی که بخوابد در حالی که در شکمش ماهی باشد بدون این که پس از آن خرما یا عسل خورده باشد، رگ فالج او تا صبح می‌زند.»^۱

«مداومت به خوردن ماهی پیه چشم را آب می‌کند.»^۲

«مداومت به خوردن ماهی گوشت بدن را ذوب می‌کند. وقتی رسول خدا صلی الله علیه و آله ماهی می‌خوردند این گونه دعا می‌کردند: خدایا در آن برای ما برکت بده و بهتر از آن را به ما عطا کن.»^۳

«گوشت ماهی را کم بخورید زیرا گوشتش بدن را آب می‌کند و خلط بلغم را در بدن زیاد می‌کند و سبب تنگی نفس می‌شود.»^۴

در این که چگونه خوردن ماهی بدون رعایت تدابیر آن، سبب این بیماری‌ها می‌شود، چندین احتمال است:

یکم: در این که چگونه خوردن ماهی بدون خرما یا عسل ممکن است سبب فلج عضویا اعضای بدن شود سه احتمال است:

۱. طبع ماهی سرد و تراست و خلط بلغم در بدن تولید می‌کند که با توجه به این حدیث، این سردی و تری ناشی از خوردن ماهی عوارضی همچون فلجی را در پی دارد، برای همین توصیه شده پس از آن عسل یا خرما که طبعشان گرم است مصرف شود تا از غلبه بلغم و بیماری فلج

۱. عَنْ مَوْلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: دَعَا بِتَمْرٍ بِاللَّيْلِ فَأَكَلَهُ ثُمَّ قَالَ مَا بِي سَهْوَةٌ وَ لَكَيْتِي أَكَلْتُ سَمَكًا ثُمَّ قَالَ وَ مَنْ بَاتَ وَ فِي جَوْفِهِ سَمَكٌ لَمْ يُبْعَثْ بِتَمْرٍ وَ عَسَلٍ لَمْ يَزَلْ عِزُّ الْقَالِحِ يَضْرِبُ عَلَيْهِ حَتَّى يُصْبِحَ. المحاسن / ۴۷۷

۲. عَنْ عُثْمَانَ بْنِ عِيسَى رَفَعَهُ قَالَ: السَّمَكُ الطَّرِيُّ يُذِيبُ شَحْمَ الْعَيْنِ وَ فِي حَدِيثٍ آخَرَ عَنْ مِسْمَعٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: السَّمَكُ الطَّرِيُّ يُذِيبُ بِمِخِ الْعَيْنِ. المحاسن؛ ص ۴۷۶؛ (مُخِ الْعَيْنِ: شحمتها؛ لسان العرب؛ ج ۳؛ ص ۵۲)

۳. وَ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صلی الله علیه و آله أَنَّهُ قَالَ: إِذْ مَانُ أَكَلِ السَّمَكِ الطَّرِيَّ يُذِيبُ اللَّحْمَ وَ كَانَ إِذَا أَكَلَ السَّمَكَ قَالَ اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَ أَبْدِلْ لَنَا بِهِ خَيْرًا مِنْهُ. دعائم الإسلام، ج ۲، ص: ۱۵۱

۴. عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ الْبَاقِرِ عليه السلام قَالَ: قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ ص: أَقْلُوا مِنْ أَكَلِ السَّمَكِ فَإِنَّ لَحْمَهُ يُذِيبُ الْبَدْنَ وَ يُكْثِرُ الْبَلْغَمَ وَ يُغَلِّظُ النَّفْسَ. طب الأئمة عليهم السلام؛ ص ۱۳۷؛ بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۶۳؛ ص ۱۸۶؛ و فی حدیث آخر: يذیب البدن. المحاسن / ج ۲ / ۴۷۶؛ احتمالا غلظت نفس همان ضيق النفس باشد.

پیشگیری کند. به احتمال زیاد این توصیه برای زمانی است که بعد از خوردن ماهی بخواهیم بخوابیم که در این صورت سردی ظاهر بدن بیشتر می‌شود (زیرا در خواب توجه طبیعت بدن به درون بدن بیشتر می‌شود خصوصاً اگر داخل شکم پر باشد).^۱

۲. در گوشت ماهی عوارضی وجود دارد که جز با عسل یا خرما اصلاح نمی‌شود.

۳. هر دو احتمال درست باشد.

دوم: فرمودند: مداومت بر خوردن آن گوشت بدن را آب می‌کند؛ این عارضه به این جهت است که با طبیعتی سرد و تری که دارد، حرارت غریزی یا اکتسابی بدن را کم می‌کند و رشد گوشتی بدن را کم یا متوقف می‌کند.

سوم: سردی و رطوبتی که در ماهی وجود دارد، سبب تولید خلط بلغم در بدن می‌شود و بدیهی است که مداومت در خوردن آن خلط بلغم را در خون زیاد می‌کند از جمله این که تجمع این خلط در ریه‌ها و شش‌ها سبب سنگینی نفس می‌شود.

چهارم: فرمودند: (مداومت بر خوردن ماهی) مضر برای پیه چشم است. ماهی با مزاجی که دارد خلط بلغم تولید می‌کند و سبب غلظت خون و کندی گردش خون در سراسر بدن از جمله به دستگاه بینایی می‌شود و در نتیجه رطوبت و گرمای مورد نیاز به بافت چشم نمی‌رسد و سبب خشکی چشم و ذوب شدن پیه چشم می‌شود در نتیجه سبب ضعف در دیدن و حرکت چشم می‌شود.^۲ پس ضرر به چشم به عنوان نمونه بیان شده است.

پنجم: احتمال دارد ماده ای در ماهی وجود داشته باشد که با زیاد شدن آن در بدن به طور ویژه بر روی چشم اثر منفی گذارد که در این صورت ضرر به چشم به عنوان نمونه نیست.

۱. طبع ماهی سرد است خصوصاً اگر در شب مصرف شود که مزاج شب هم سرد است، سردی آن بیشتر می‌شود برای همین باید با خوردن خرما یا عسل، سردی آن را گرفت. تجربه نشان داده خوردن ماهی در شب سبب سکت می‌شود که استاد حکیم خیراندیش، در جلسه ای بیان کردند که هشت مورد را خودم شاهد بودم.

۲. مزاج خاصه چشم، گرم و تراست و آنچه نه چنین باشد، مزاج خاصه نبود. اما نشان گرمی مزاج چشم، آن است که سریع الحركت بود و رگ‌های وی ظاهر باشد و رنگ وی به سرخی گراید و ملمس گرم نماید. و نشان سردی، همه برخلاف این باشد. و نشان تری، آن است که رمص بسیار کند و اشك بسیار آید و بزرگ باشد. طب

پس برای پیشگیری از مرض فالج باید پس از خوردن ماهی، خرما یا عسل بخوریم. همچنین برای پیشگیری از امراض غلبه بلغم و تنگی نفس و ضعف چشم باید از مداومت در خوردن ماهی پرهیز کنیم.

تذکر:

پس باید خوردن ماهی را مدیریت کنیم و آداب خوردن آن را به مردم آموزش دهیم، نه این که مدام به مردم بگوییم هفته ای دوبار گوشت ماهی بخورید، همانند توصیه غیر علمی به خوردن لبنیات بدون هیچ محدودیتی برای همه مردم، با هر مزاجی و در هر فصلی.

۴٫۲. مداومت بر خوردن گوشت گاو و حیوانات حلال وحشی (غیر اهلی)

«فراوان خوردن گوشت حیوان وحشی و گاو، خشکی عقل، سرگستگی فهم (گیجی) کندی ذهن و فراوانی فراموشی (آلزایمر) می‌آورد.»^۱

با توجه به این روایت، فراوان خوردن چنین گوشت‌هایی به چند جهت عارضه دارند: یکم: با مزاج خشکی که دارند، سبب خشکی و عوارض ناشی از آن بر روی مغز می‌شوند. دوم: خصوصیتی در این گوشت‌ها وجود دارد که زیادی آن بر روی مغز اثر منفی می‌گذارد. سوم: خوردن گوشت گاو در حدیث دیگری منع شده است.^۲ و در بین اطبا به سودازایی مشهور است.^۳

۱. وَ الْإِكْتِثَارُ مِنْ أَكْلِ لُحُومِ الْوَحْشِ وَ الْبَقْرِ يُورِثُ تَيْبَسَ الْعَقْلِ وَ تَخْيِيرَ الْفَهْمِ وَ تَلَبُّدَ الذَّهْنِ. طب الإمام الرضا عليه السلام (الرسالة الذهبية)، ص: ۳۰ بحار الأنوار، ج ۶۲، ص ۳۲۲.

۲. عَنْ إِسْمَاعِيلَ بْنِ أَبِي زِيَادٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: أَلْبَانُ الْبَقْرِ دَوَاءٌ وَ سُمُومُهَا شِفَاءٌ وَ لُحُومُهَا دَاءٌ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۳۱۱

۳. گوشت گاو، خونی غلیظ و سودایی تولد کند، نشاید مگر کسانی را که کارهای سخت کنند و بارنج. و اگر کسی دیگر که چنین کار نه تواند کرد، پیوسته گوشت گاو خورد، وی را علت سپرز و سرطان و دوالی (گشاد شدن وریدها) و بیماریها که از خون سودایی باشد پدید آید. جرجانی، اسماعیل بن حسن؛ م ۵۳۱. ق؛ ذخیره خوارزمشاهی؛ ج ۱؛ ص ۴۰۰؛ گوشت گاو غلیظ است. زود هضم نشود، تولد سودا کند. مراغی، عبد الهادی بن محمد؛ منافع حیوان؛ متن؛ ص ۱۰۳

۵.۲. مداومت به خوردن تخم مرغ

«زیاد خوردن تخم مرغ و مداومت بر آن سبب بیماری‌های طحال و ایجاد باد در سر معده می‌شود.»^۱

این که چگونه سبب تولید باد در سر معده می‌شود، به جهت این که هضم پخته آن سنگین و مضر معده است، خصوصاً در طبعی که رطوبت غالب است.^۲

۳. پرهیزهای مربوط به کیفیت مصرف

۱.۳. خوردن گوشت خشک شده

در قدیم برای نگهداری گوشت، آن را تکه تکه و نمک می‌زدند و خشک می‌کردند و الان هم هنوز ماهی نمک سود موجود است.

«خوردن گوشت خشک شده سبب ضعف معده و هیجان درد و خرابی بدن و هیچ نفعی ندارد.»^۳

با توجه به این حدیث پرهیز از خوردن گوشت خشکیده، سبب پیشگیری از ضعف معده و هیجان درد و خرابی بدن می‌شود زیرا چنین گوشتی سبب تولید خلط سوداء غیر طبیعی می‌شود. وقتی چیزی را که هیچ نفعی برای بدن ندارد را وارد دستگاه گوارش می‌کنیم، طبیعی است که چیزی جز تخریب بدن نصیبمان نمی‌شود و این خلط در مرحله هضم، سبب گرفتگی و راه بندان در مسیر عروق می‌شود و منشأ بروز دردها می‌شود.

۱. وَ كَثْرَةُ أَكْلِ الْبَيْضِ وَإِدْمَانُهُ يُورِثُ الطُّحَالَ وَ رِيَاحًا فِي رَأْسِ الْمَعِدَةِ. طب الإمام الرضا عليه السلام (الرسالة الذهبية)؛ ص ۲۸

۲. مخزن الأدوية: (طبع قدیم)، ص: ۲۶۲

۳. عَنْ أَبِي الْحَسَنِ النَّائِلِ قَالَ كَانَ يَقُولُ مَا أَكَلْتُ طَعَامًا أَبْقَى وَلَا أَهَيَّجُ لِلدَّاءِ مِنَ اللَّحْمِ الْيَابِسِ يَعْنِي الْقَدِيدَ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۳۱۴

عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: ثَلَاثٌ يَهْدِمْنَ الْبَدَنَ وَرُبَّمَا قَتَلْنَ أَكْلَ الْقَدِيدِ الْعَابِ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۴۶۳
عَنْ أَبِي الْحَسَنِ عليه السلام أَنَّهُ كَانَ يَقُولُ الْقَدِيدُ لَحْمٌ سَوٌّ لِأَنَّهُ يَسْتَرْخِي فِي الْمَعِدَةِ وَيُهَيِّجُ كُلَّ دَاءٍ وَلَا يَنْفَعُ مِنْ شَيْءٍ بَلْ يَضُرُّهُ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۳۱۴

نکته: شاید بتوان گفت فریز کردن و یخ نمودن آن‌ها نیز که امروزه بسیار فراوان است، یکی از مصادیق گوشت خشک شده باشد.

۲,۳. خوردن غذای داغ

غذایی که تازه از روی حرارت برداشته شده و داغ است، آماده خوردن نیست و سنجی با دهان و دستگاه گوارش ندارد و سبب بیماری است.

«در غذای داغ نصیبی برای شیطان هست.»^۱

در این که شیطان از طریق غذای داغ چگونه به انسان آسیب می‌زند چندین احتمال است: یکم: خوردن غذای داغ چون سبب سوزاندن دهان و دستگاه گوارش می‌شود، طعم و گوارایی غذا نامعلوم و هضم داخل دهان که قبلاً بحث شد دچار اختلال می‌شود.

دوم: با خوردن غذای داغ زمینه آسیب رسانی شیطان از طریق سربازانش فراهم می‌شود چون مداومت بر این کار سبب آسیب و ضعف بدن به خصوص دستگاه گوارش می‌شود و زمینه نفوذ شیطان را فراهم می‌کند.

۴,۳. خوردن غذاهای رنگارنگ

«غذاهای رنگارنگ، شکم را بزرگ و ران‌ها (یا پایین کمر) را سست می‌کند.»^۲

مراد از غذاهای رنگارنگ و متنوع، با هم خوردن انواع مختلف غذاهاست، از گوشت‌های مختلف و خورش‌ها و سالادهای گوناگون که امروزه نیز در بعضی از مجالس مهمانی دیده می‌شود.

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَنْ أَبِيهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: إِنَّ النَّبِيَّ ﷺ أَنَبِيَّ بَطْعَامٍ حَارٍّ جِدًّا فَقَالَ مَا كَانَ اللَّهُ لِيُطْعِمَنَا النَّارَ أَفْرُوهُ حَتَّى يُمَكِّنَ فَإِنَّهُ طَعَامٌ مَمْحُوقٌ لِلشَّيْطَانِ فِيهِ نَصِيبٌ كَافِي (ط - الإسلامية)، ج ۶، ص: ۳۴۰

۲. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عَلِيِّ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: الْأَلْوَانُ يُعْظَمُ عَلَيْهِنَّ الْبَطْنُ وَيُحْدِزْنَ الْمُتَنِينِ. و در نسخه دیگر «يُحْدِزْنَ الْأَلْيَتَيْنِ» المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۴۰۱

۵،۳. زیاد پاک کردن استخوان

«استخوان‌ها را زیاد پاک نکنید، زیرا برای اجنه نیز در استخوان، سهمی است و اگر چنین کنید، از خانه چیزی از دست می‌رود که از پاک کردن استخوان عزیزتر است.»^۱

در حدیث دیگری این کار اجازه داده شده است: «محمد بن مسلم گفته است از امام باقر علیه السلام پرسیدم آیا می‌توان استخوان را زیاد پاک کرد؟ فرمودند: بله.»^۲

برای حل تعارض این دو حدیث و تبیین این موضوع، احتمالاتی وجود دارد:
یکم: علامه مجلسی: مراد از زیاد پاک کردن، به معنای خارج کردن مغز آن یا خوردن و برهنه کردن تمام گوشت آن، و یا اعم از هر دو است (و برای همین از جهت فقهی حکم به کراهت دادند). و حدیث دوم در بیان جواز است که هیچ منافاتی با کراهت ندارد. به نظر می‌رسد که حدیث اول ناظر به جهت طبی است و حدیث دوم ناظر به جهت فقهی است که این کار حرمتی ندارد.

دوم: شواهد دیگری وجود دارد که غذای اجنه، از چربی‌هاست برای همین فرموده اند: دست و دهان بچه‌های خود را بشویید، چرا که اجنه از آن بو می‌کشند یا لمس می‌کنند.

سوم: مراد «از دست رفتن چیزی از خانه»، همان سلامتی است که ممکن است با آسیب اجنه از دست برود.

چهارم: این احتمال هم وجود دارد که مراد از اجنه، همان موجودات ریزی باشند که در هوا پراکنده هستند^۳ و چربی استخوان یا غذا، محل تجمع آن‌هاست.

در هر صورت از جهت طبی و حفظ سلامتی، باید از این کار پرهیز کرد.

۱. عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ الْهَيْثَمِ عَنْ أَبِيهِ قَالَ: صَنَعَ لَنَا أَبُو حَمْرَةَ طَعَامًا وَ نَحْنُ جَمَاعَةٌ فَلَمَّا حَضَرَ رَأَى رَجُلًا مِنَّا يَنْهَكَ الْعَظْمَ فَصَاحَ بِهِ وَقَالَ لَا تَفْعَلْ فَإِنِّي سَمِعْتُ عَلِيَّ بْنَ الْحُسَيْنِ عليه السلام يَقُولُ لَا تَنْهَكُوا الْعِظَامَ فَإِنَّ لِلْجِنِّ فِيهِ نَصِيبًا فَإِنْ فَعَلْتُمْ ذَهَبَ مِنَ الْبَيْتِ مَا هُوَ خَيْرٌ مِنْ ذَلِكَ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۴۷۲

۲. عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ مُسْلِمٍ عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عليه السلام قَالَ: سَأَلْتُهُ عَنِ الْعَظْمِ أَنَّهُ كُهُ قَالَ نَعَمْ. بيان می‌کند حمله علی نهك لا يصل إلى حد الاستئصال مع أن التجویز لا ینافی الكراهة. بحار الأنوار (ط - بیروت)؛ ج ۶۳؛ ص ۴۲۷

۳. با توجه به حدیثی که فرمودند: اجنه پنج دسته اند. رجوع شود به بحث آلودگی‌ها و تبیین معنای شیطان.

۶،۳. خوردن جرجیر (شاهی) در شب

«هر که شب شاهی بخورد، ژن جذام از بینی او می‌زند و خون دماغ می‌شود.»^۱

ظاهراً خوردن به تنهایی آن در شب سبب چنین مرضی می‌شود.

علامه مجلسی در توضیح این حدیث: «زدن عرق جذام، کنایه از تحرک ماده جذام است، زیرا شاهی بخارات خیلی گرمی تولید می‌کند که سبب سوختن اخلاط و ریختن آن به مواضعی که زمینه جذام را فراهم می‌کند، می‌شود. و بینی یکی از مواضع یا اولین موضع تحریک جذام است.»^۲

۷،۳. خوردن ماهی و تخم مرغ

«بپرهیز از این که تخم مرغ و ماهی را باهم در شکم جمع کنی، زیرا وقتی این دو باهم جمع

می‌شوند، سبب قولنج، باد بواسیر و درد دندان می‌شود.»^۳

۸،۳. خوردن خوراکی‌های صنعتی

خوراکی‌هایی که اصل ترکیبات آن‌ها برای ما معلوم نیست و یا اگر هم معلوم باشد، تغییرات گوناگون بر روی آن‌ها صورت گرفته و ضرر آن‌ها ثابت شده است و یا ارزش غذایی ندارند، خوراکی‌هایی هستند که به وسیله صنعت و تکنولوژی امروز ساخته شده اند که به عنوان نمونه به چند مورد اشاره می‌شود: روغن‌های مایع و جامد، انواع سوسیس و کالباس، نوشابه‌های گازدار، ساندیس‌ها، رب گوجه فرنگی، سرکه و آبلیموی کارخانه‌ای، لبنیات پاستوریزه، انواع پفک و چیپس، آدامس‌ها، سس‌ها، انواع بستنی، انواع بیسکویت و کیک، انواع شکلات، انواع کنسرو، شیرینی‌های قنادی و به طور کلی قند و شکر صنعتی، آب‌های آلوده به کلر و فلوراید، اغذیه اصلاح ژنتیک شده مثل مرغ‌های پرورشی.

۱. مَنْ أَكَلَ الْجُرْجِيرَ بِاللَّيْلِ ضَرَبَ عَلَيْهِ عِزُّقُ الْجُدَامِ مِنْ أَنْفِهِ وَ بَاتَ يَنْزِفُ الدَّمَ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۱۸

۲. بحار الأنوار (ط - بیروت)؛ ج ۶۳؛ ص ۲۳۶

۳. وَ يَنْبَغِي أَنْ تَحْدَرَ أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ أَنْ تَجْمَعَ فِي جَوْفِكَ الْبَيْضَ وَ السَّمَكَ فِي حَالٍ وَاحِدَةٍ فَإِنَّهُمَا إِذَا اجْتَمَعَا وَلَدَا

الْقَوْلَنْجَ وَ رِيَّاحَ الْبَوَاسِيرِ وَ وَجَعَ الْأَضْرَاسِ. طب الإمام الرضا عليه السلام (الرسالة الذهبية)؛ ص ۶۳

گنجینه سوم: تدابیر ظروف



ظروف از مهم ترین نمادهای حیات و تغذیه انسان هستند؛ در تمامی نقوش تاریخی و باستانی، تصاویر ظروف به عنوان نماد فرهنگ و تمدن به چشم می خورد. در تاریخ و تمدن اسلامی و متون فقه، بخش ویژه ای به ظروف اختصاص داده شده است. برای استفاده از آب و غذا یا برای جوشاندن آب و پختن غذا یا نگهداری خوراکی های تر و خشک، باید از ظرفی استفاده کرد که فایده بخش باشند یا حداقل ضرر نداشته باشند. جنس ظرف در غذا اثر می گذارد و توجه به همین نکته سبب سلامتی یا بیماری ابدان است. پس ضروری است نسبت به جنس ظروف توجه داشته باشیم.

الف. ضرورت ها (ظروف مفید یا مجاز)

۱. ظروف سنگی

«امام رضا علیه السلام وقتی از نیشابور وارد سناباد خراسان شدند، به کوهی تکیه کردند که از آن ظرف درست می کردند، برای برکت این کوه دعا کردند و سپس امر کردند دیگهایی از این کوه درست کنند. و فرمودند برای من فقط در این ظرف غذا بپزید. بعد از دعای امام، ساختن دیگ

از این سنگ آسانتر شد و طعم غذا در آن خوشمزه‌تر شد.^۱
امروزه ظروفی که از این کوه ساخته می‌شوند در بازار موجود است.

۲. ظروف سفالی و چینی

ظروفی را گویند که از گِل تهیه می‌شوند و پخته و لعاب داده می‌شوند برای پختن غذا و نوشیدن آب مناسب هستند. ظروف یا کوزه گلی برای تصفیه و لطافت آب هم، از بهترین‌هاست که در بحث آب ذکر شد. گفته شده که ظروف چینی از خالص‌ترین اقسام خاک رس ساخته می‌شود و بیشتر آن را «کائولینیت» تشکیل می‌دهد و با حرارت مخصوص با آتش سفید می‌شود.^۲ ظروف چینی از سالم‌ترین ظروف غذاخوری هستند که در دمای ۱۴۰۰ درجه پخت می‌شوند و به همین دلیل درجه حرارت داخل و بیرون آنها یکسان می‌باشد و سنگین و با دوام هستند. این ظرف‌ها برخلاف جنس‌هایی مانند بلور در تماس با غذای داغ زود گرم نمی‌شوند و همچنین با سرد و گرم شدن به راحتی نمی‌شکنند. همچنین این ظروف هیچ‌گونه مواد سمی و مضرری ندارند.^۳

«پیامبر اسلام از جمله ظروفی که در آن آب می‌نوشیدند، ظروف سفالی بود.»^۴

ظروف چینی را نیز می‌توان از مصادیق ظروف سفالی دانست. اطبا آن را از بهترین ظروف دانسته‌اند.^۵

۱. فِي عِيُونِ الْأَخْبَارِ عَنِ الرِّضَاءِ عَلَيْهِ السَّلَامُ أَنَّهُ خَرَجَ إِلَى الْمَأْمُونِ فَلَمَّا خَرَجَ مِنْ نَيْسَابُورَ - بَلَغَ قُرْبَ الْقَرْيَةِ الْحَمْرَاءِ إِلَى أَنْ قَالَ فَلَمَّا دَخَلَ سَنَابَادَ اسْتَنَّادَ إِلَى الْجَبَلِ الَّذِي تُنْحَتُ مِنْهُ الْقُدُورُ فَقَالَ اللَّهُمَّ انْفَعْ بِهِ وَبَارِكْ فِيمَا يُجْعَلُ وَفِيمَا يُنْحَتُ مِنْهُ - ثُمَّ أَمَرَ عَلَيْهِ السَّلَامُ فَنُحِتَ لَهُ قُدُورٌ مِنَ الْجَبَلِ وَقَالَ لَا يُطْبَخُ مَا أَكَلُهُ إِلَّا فِيهَا وَكَانَ عَلَيْهِ السَّلَامُ خَفِيفَ الْأَكْلِ قَلِيلَ الطَّعْمِ فَاهْتَدَى النَّاسُ إِلَيْهِ مِنْ ذَلِكَ الْيَوْمِ وَظَهَرَتْ بَرَكَةُ دُعَائِهِ فِيهِ الْحَدِيثُ. وسائل الشيعة؛ ج ۳؛ ص ۵۱۵

۲. فرهنگ دهخدا، واژه چینی

۳. حکیم، پایگاه جامع آموزش و فرهنگ سازی سلامت

۴. كَانَ النَّبِيُّ ﷺ ... وَيَشْرَبُ فِي الْحَرْفِ. مكارم الأخلاق؛؛ ص ۳۱

۵. باید دانست که بهترین ظروف و اوانی، چینی و آبگینه (شیشه) است. و بعد از آن، سفال مزجج لعاب دار چینی نما و مس تازه قلعی نموده. خلاصه الحکمة؛ ج ۲؛ ص ۴۸؛ و بهترین ظروف، پیاله و کاسه چینی و یا قدح

۳. ظروف برنجی (صفر)

این آلیاژ ترکیبی از روی و مس است. با توجه به آنچه از آثار اسلامی باقی مانده است، چنین ظرفی در زمان صدور احادیث وجود داشته است که دیگرها و ظروفی که با نام‌های «طنجیر» و «مفرغ» در روایات نام برده شده از جنس فلزاتی هستند که نام آن‌ها در روایات با «صفر» و «نحاس» و «روی توتیا» و «رصاص» بیان شده است. فلزهای روی توتیا و مس در حدیث توحید مفضل به عنوان فلزهای معدن آمده اند که به قول اطبا از ترکیب این دو آلیاژ برنج به دست می‌آید [۹] که چنین ظرفی در آثار تمدن اسلامی به دست آمده اند.^۱ البته طبق مبنایی که قبلاً ذکر شد، شروع رشد فنون و صنایع توسط پیامبران به مردم آموزش داده شده است، وگرنه چگونگی بهره‌مندی از معادن با عقل و تجربه محدود بشر ممکن نبوده است.

«تفکر کن ای مفضل در این معادن و آنچه بیرون می‌آید از آنها از جواهر مختلفه مانند: نوعی گچ و آهک و گچ و زرنیخ و مردار سنگ و روی توتیا^۲ و زبیق و مس و سرب و قلع و نقره و طلا و یاقوت و زبرجد و زمرد و انواع سنگ‌ها، و انواع آنچه از آن‌ها جاری می‌شود از قیرو مومیائی و گوگرد و نفت و غیر این‌ها از آنچه که مردم به کار می‌گیرند در حوائج خود. بر هیچ صاحب عقلی پوشیده نیست که این‌ها همه ذخیره‌هایی هستند که خالق حکیم برای انسان‌ها مهیا گردانیده و در زمین جا داده که در وقت احتیاج بیرون آورند و به کار بگیرند.»^۳

سفالی صاف پاکیزه است که سر آن مکشوف باشد که آن چه در آن است ظاهر و نمایان گردد. خلاصة الحکمة؛

ج ۲؛ ص ۵۷

۱. از آثار طلا و نقره‌کاری‌های اوایل اسلام چیزی باقی نمانده و تنها در این زمینه می‌توان ظروف برنجی، مسی و

مفرغی متعلق به ثروتمندان را بررسی کرد. تاریخ فرهنگ و تمدن اسلام و ایران (ویژه علوم پزشکی)؛ ص ۷۱

۲. التوتیا هي أوكسيد الزنك غير النقي مخلوطا مع الزرنیخ لا يستعمل في الطب. توحید المفضل؛ ترجمه مظفر،

کاظم؛ ص ۱۵۲

۳. (فَكَرِّ يَا مُفَضَّلُ فِي هَذِهِ الْمَعَادِنِ وَ مَا يُخْرَجُ مِنْهَا مِنَ الْجَوَاهِرِ الْمُخْتَلِفَةِ مِثْلِ الْجِصِّ (جَبْسِينِ مَحْرَقٍ) وَ الْكَلْسِ وَ

الْجَبْسِينِ وَ الزَّرْنِيخِ وَ الْمَرْتَكِ وَ التُّوتِيَاءِ وَ الزَّبْتِيقِ وَ النُّحَاسِ وَ الرَّصَاصِ وَ الْفِضَّةِ وَ الدَّهَبِ وَ الزَّبْرَجِدِ وَ الْيَاقُوتِ وَ الزُّمْرَدِ وَ

صُرُوبِ الْحِجَارَةِ وَ كَذَلِكَ مَا يُخْرَجُ مِنْهَا مِنَ الْقَارِ وَ الْمُومِيَا وَ الْكَبْرِيْتِ وَ التَّفْطِ وَ غَيْرِ ذَلِكَ مِمَّا يَسْتَعْمَلُهُ النَّاسُ فِي مَآرِبِهِمْ

... توحید المفضل؛؛ ص ۱۵۱)

۴. ظروف مسی (نحاس)

در احادیث از ظروف صُفرو نُحاس نام برده شده و استفاده از آن‌ها مورد تایید قرار گرفته است که ظاهراً شامل ظروف مسی و روئی (روئینه) و برنجی هر سه می‌شود. البته کلمه "نحاس" که در حدیث آمده است بیشتر در معنای «مس» صراحت دارد.^۱

«تفکرکن در اشیائی که در عالم موجود است از برای رفع حوائج: حدید برای صنعت، چوپ برای کشتی و غیر آن، سنگ برای آسیا و غیر آن، فلز مس برای ظروف، طلا و نقره برای معامله و نگهداری و...»^۲

اطبا نیز در به کارگیری از آن تاکید دارند و گفته اند باید با قلع سفید شود، مگر این که در بعضی موارد برای ساخت دارو، بدون قلع استفاده می‌شود.^۳

مقدارانندک مس برای سلامتی مفید است، ولی مقادیر زیاد آن می‌تواند مسمومیت‌زا باشد. زیرا ذخیره مس در کبد به مرور زمان موجب آسیب به این عضو می‌شود. مس با غذای اسیدی واکنش می‌دهد و به همین دلیل ظروف مسی را با لایه‌ای از فلزات دیگر مانند قلع می‌پوشانند تا از ورود مس به غذا جلوگیری شود. این لایه به مقدار کم در هنگام پخت و پز در غذا حل می‌شود و در صورت پخت و نگهداری غذاهای اسیدی و ترش به مدت طولانی مقدار بیشتری از این لایه در

۱. نحاس: از جمله فلزات معدنی است و آن سرخ رنگین نرم می‌باشد و نوعی که در معدن آن تگون می‌یابد و آن را مس رست گویند و عبارت از روی است که به عربی صفر و به یونانی طالیقون گویند رنگ آن زرد و درخشنده می‌باشد و چون سرخ آن را با عشر آن روی توتیا بگدازند جسمی زرد رنگ حاصل می‌گردد که به فارسی برنج و به عربی صفر مصنوع و به هندی پیتل نامند. مخزن الادویه (طبع جدید)؛ متن جلد ۱؛ ص ۷۶۷؛ و همچنین رک: مخزن الادویه (طبع جدید)؛ متن جلد ۱؛ ص ۵۹۴؛ النحاس: ضرب من الصفر شدید الحمره، کتاب العین؛ ج ۳؛ ص ۱۴۴؛ نحاس: بالضم، مس، واصنافه کثیره. ظرف صفر یعنی رویین، مانند ظرف مسی و هم چنین ظرف رصاصی (قلعی). خلاصه الحکمة؛ ج ۲؛ ص ۴۸

۲. (فَكِّرْ يَا مُفَضَّلُ فِي هَذِهِ الْأَشْيَاءِ الَّتِي تَرَاهَا مَوْجُودَةً مُعَدَّةً فِي الْعَالَمِ مِنْ مَارِيهِمْ فَالتُّرَابُ لِلْبِنَاءِ وَالْحَدِيدُ لِلصَّنَاعَاتِ وَالْحَشَبُ لِلشُّقْنِ وَغَيْرِهَا وَالْحِجَارَةُ لِلأَزْحَاءِ وَغَيْرِهَا وَالتُّحَاسُ لِلأَوَانِي وَالذَّهَبُ وَالْفِضَّةُ لِلْمُعَامَلَةِ وَالدَّخِيرَةُ... توحيد المفضل؛ ص ۸۵)

۳. ر، ک: خلاصه الحکمة؛ ج ۲؛ ص ۴۷

غذا حل می‌شود که براین اساس هرچند وقت یکبار باید این ظروف قلع اندود شود.^۱
در طول دهها قرن مردم ایران از ظروف مسی برای پخت غذا استفاده می‌کردند ولی متأسفانه از ۵۰ سال قبل دست‌های پنهانی در صدد حذف این ظروف از خانه‌های مردم کشورمان بر آمدند، عده‌ای معتقدند این ظروف توسط جمع‌آوردگان ضایعات جمع‌آوری و سپس از طریق ترکیه به اسرائیل فرستاده شد.
کلمه مس در قرآن و احادیث چند بار آمده است، از حیث تجربی نیز تحقیقات جدید و طب سنتی مطالبی را ثابت کرده است.^۲ [۱۰]

۵. ظروف روئی (روحی)

«برای امام صادق علیه السلام با لیوان روئین آب آورده شد؛ مردی گفت که عباد بن کثیر، نوشیدن در آن را مکروه می‌داند، امام فرمودند: اشکالی ندارد.»^۳

کلمه «صُفْر» در این حدیث چندین معنا در کتب لغت برای آن گفته شده است: روئی (روحی هم در زبان‌ها مشهور است)، برنجی، مسی و یا هرآن چه با روی ساخته شده باشد. علت این اختلاف این است که همه این‌ها از یک معدن یافت می‌شوند و در بعضی موارد باهم ترکیب می‌شوند مثل روی و مس.^۴

۱. حکیم، پایگاه جامع آموزش و فرهنگ سازی سلامت

۲. پایگاه اینترنتی دکتر حسین روازاده

۳. (عَنْ يُوسُفَ بْنِ يَعْقُوبَ عَنْ أَخِيهِ يُوسُفَ قَالَ: كُنْتُ مَعَ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام بِالْحِجْرِ فَاشْتَقَى مَاءً فَأَتَيْتُ بِقَدْحٍ مِنْ صُفْرٍ فَقَالَ رَجُلٌ إِنَّ عَبَادَ بْنَ كَثِيرٍ يَكْرَهُ الشُّرْبَ فِي الصُّفْرِ فَقَالَ لَا بَأْسَ وَقَالَ عليه السلام لِلرَّجُلِ أَلَا سَأَلْتَهُ أَذْهَبَ هُوَ أَمْ فَضَّةٌ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۳۸۵)

۴. الصفرة: بالضم والكسر، روئینه. بحر الجواهر، معجم الطب الطبيعي؛ ص ۲۴۳. روئینه (ruyine): هر چیزی که از روی ساخته شده باشد و برنجین، فرهنگ نفیسی، ج ۳؛ ص ۱۷۱۴. النحاس: ضرب من الصفرة شدید الحمرة، کتاب العین؛ ج ۳؛ ص ۱۴۴. نحاس: بالضم، مس، واصنافه كثيرة. ظرف صفری یعنی روئین، مانند ظرف مسی است و هم چنین ظرف رصاصی (قلعی)، خلاصة الحکمة؛ خج ۲؛ ص ۴۸. الرصاص: بالفتح، والعامّة تقول بالكسر، القلعي كذا في «القانون» وفي «كنز اللغات». بحر الجواهر (معجم الطب الطبيعي)؛ ص ۱۸۶

۶. چوبی

«پیامبر اسلام ﷺ از جمله ظروفی که در آن آب می‌نوشید، ظروف چوبی بود.»^۱

۷. شیشه‌ای

این ظروف پاکیزه‌ترین ظروف برای نوشیدن آب هستند.^۲ علت آن این است که صافی و شفافیت آب در آن نمودار است و لذت نوشیدن را بیشتر می‌کند. اساساً آب باید صاف و شفاف باشد تا مفید و گوارا باشد و اگر در ظروف دیگر باشد، اولاً کدر بودن و پاکیزگی آن معلوم نمی‌شود و ثانیاً پاکیزگی ظرف هم معلوم نمی‌شود.

«پیامبر اسلام ﷺ از کاسه‌های بلوری که از شام برایش می‌آوردند می‌نوشید.»^۳

ظروف پیرکس: می‌توان گفت ظروف پیرکس که شیشه‌ای هستند نیز از مصادیق ظروف شیشه‌ای

۱. كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يَشْرَبُ فِي أَقْدَاحِ الْقَوَارِيرِ الَّتِي يُؤْتَى بِهَا مِنَ الشَّامِ وَيَشْرَبُ فِي الْأَقْدَاحِ الَّتِي تَتَّخَذُ مِنَ الْخَشَبِ وَالْجُلُودِ وَيَشْرَبُ فِي الْخَرْفِ. مَكَارِمُ الْأَخْلَاقِ؛ ص ۳۱ أقول: وقد مضت رواية عن أمير المؤمنين عليه السلام في باب آداب الشرب أنه عليه السلام كان يمنع من شرب الماء في الزجاج الرقيق وهذا كان من غاية زهده عليه السلام وتركه للملاذ ليتأسى به فقراء شيعته ولا يدل على الكراهة ويظهر من رواية الطبرسي أن الأقداح الشامية التي وردت في روايات المحاسن كانت من قوارير يومئذ إليه قوله ﷺ هي من أنظف آيتكم ويحتمل أن يكون الظرف مطلية بالزجاج كما هو الشائع في زماننا في جميع البلاد.

۲. قوارير جمع فاروره، ظروفی هستند که از شیشه درست می‌شوند. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يُعْجِبُهُ أَنْ يَشْرَبَ فِي الْقَدَحِ الشَّامِيِّ وَيَقُولُ هُوَ مِنْ أَنْظَفِ آيَاتِكُمْ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۷۷

۳. الْمَكَارِمُ، قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يَشْرَبُ فِي أَقْدَاحِ الْقَوَارِيرِ الَّتِي يُؤْتَى بِهَا مِنَ الشَّامِ وَيَشْرَبُ فِي الْأَقْدَاحِ الَّتِي تَتَّخَذُ مِنَ الْخَشَبِ وَالْجُلُودِ وَيَشْرَبُ فِي الْخَرْفِ... وَلَشَرِبْتُ الْمَاءَ الزَّلَّالَ بِرَقِيقِي زُجَاجِكُمْ. الأمالي (للسدوق)؛ ص ۶۲۰ (ليطف ترین شیشه و بلور، آب زلال می‌آشامم). أقول: وقد مضت رواية عن أمير المؤمنين عليه السلام في باب آداب الشرب أنه عليه السلام كان يمنع من شرب الماء في الزجاج الرقيق وهذا كان من غاية زهده عليه السلام وتركه للملاذ ليتأسى به فقراء شيعته ولا يدل على الكراهة ويظهر من رواية الطبرسي أن الأقداح الشامية التي وردت في روايات المحاسن كانت من قوارير يومئذ إليه قوله ﷺ هي من أنظف آيتكم ويحتمل أن يكون الظرف مطلية بالزجاج كما هو الشائع في زماننا في جميع البلاد. بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۶۳؛ ص ۵۳۴

ای هستند. این ظروف حرارت را به طور یکنواخت منتقل می‌کنند و برای پخت و پز در فرو نگهداری مواد غذایی مناسب هستند. با غذاهای اسیدی واکنش نمی‌دهند و تمام انواع غذاها را می‌توان به شکل بی‌خطر در آنها پخت.

توصیه‌ها

۱. ظروف را بدون پوشش رها نکنید زیرا شیطان در آن‌ها وارد می‌شود و با بزاق خود آن را آلوده می‌کند.^۱

۲. سرمشک‌ها و کیسه‌هایی که مواد خوراکی در آن است را ببندید.^۲

ب. پرهیزها (ظروف مضر)

۱. ظروف طلا: فرقی نمی‌کند که همه ظرف از طلا باشد یا قسمتی از آن. با توجه به حدیث، مناسب معده و سلول‌های بدن نیست.

«نوشنده از ظروف طلا و نقره مثل این است که آب جوشیده یا آتش گرفته‌ای در درونش غل غل می‌کند و سبب زجر صاحب آن می‌شود.»^۳

در این حدیث دو احتمال می‌توان داد: کنایه از عذاب اخروی است و یا این که ضرر جسمانی آن تشبیه شده به غل غل آتش و دردی که ناشی از آن است.

خوردن طلا یا نقره به نحوه‌های گوناگون مورد تردید است که آیا به عنوان دارو می‌توان از آن استفاده کرد یا نه؟ امروزه کشته‌های فلزات مختلف را برای درمان بیماری‌ها تجویز می‌کنند. درباره طلا که نهی وارد شده، باید بررسی شود که آیا جوشانده آن، از نظر طبیبی مورد تأیید است یا

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: لَا تَدْعُوا آيَاتِكُمْ بِغَيْرِ غِطَاءٍ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ إِذَا لَمَّ تَغَطَّ الْأَيَّةُ بَرَقَ فِيهَا وَأَخَذَ مِمَّا فِيهَا مَا شَاءَ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۸۴

۲. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَجِيفُوا أَبْوَابَكُمْ وَخَمِّرُوا آيَاتِكُمْ وَأَوْكُوا أَشْفِيَتِكُمْ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَكْشِفُ غِطَاءً وَلَا يَحُلُّ وَكَاءً... علل الشرائع؛ ج ۲؛ ص ۵۸۲

۳. الْمَجَازَاتُ النَّبَوِيَّةُ، قَالَ النَّبِيُّ ﷺ لِلشَّارِبِ فِي آيَةِ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ إِنَّمَا يُجْرَجُ فِي بَطْنِهِ نَارُ جَهَنَّمَ. وَقَدْ رُوِيَ فِي خَيْرِ آخِرِ كَأَنَّمَا يُجْرَجُ فِي بَطْنِهِ نَارًا. بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۶۳؛ ص ۵۳۱؛ عَنْ مَسْعَدَةَ بِنِ صَدَقَةَ عَنْ جَعْفَرٍ عَنْ أَبِيهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ نَهَاهُمْ عَنْ سَبْعٍ مِنْهَا الشَّرْبُ فِي آيَةِ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ. وسائل الشيعة؛ ج ۳؛ ص ۵۰۷

نه؟ و اساساً آیا خوردن فلزات به طور مستقیم ضرری دارد یا نه؟

۲. **ظروف نقره:** با توجه به حدیث قبل، مناسب معده و سلول‌های بدن نیست. فرقی نمی‌کند که همه اش یا مقداری از آن نقره باشد. پرهیز از طلا و نقره، فقط بخاطر نماد تجمل‌گرایی و تبرج نیست بلکه نوشیدن یا خوردن از آن از نظر طبی هم مضر هستند.^۱ هرچند اطبا، فوایدی را برای ظروف طلا و نقره نوشته اند ولی این‌ها هم برفرض درستی فایده، همچون خمر هستند که ضررش از نفعش بیشتر است و برای همین مفسده ای که داشته حرام اعلام شده است.

آشامیدن آب در ظرف ذهبی و فضی هرچند مقوی قلب است، ولیکن باعث خفقان است و در حدیث شریف نیز منع و تهدید از آن وارد شده که اجتناب از آن واجب است.^۲

۳. **ظروف آهنی:** فلزی است که قرآن درباره آن فرموده است: «وَأَنْزَلْنَا الْحَدِيدَ فِيهِ بَأْسٌ شَدِيدٌ وَمَنَافِعٌ لِلنَّاسِ»^۳ آهن را فرستادیم که در آن نیرویی سخت و منافی برای مردم دارد از جمله در ساخت سلاح و تجهیزات نظامی. در روایات استفاده از آن در پوشش نهی شده است، زیرا زینت اجنه و شیاطین و نجس است.^۴ البته نجس در این جا به معنای لغوی است نه فقهی.

۱. عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سِنَانٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: لَا بَأْسَ بِأَنْ يَشْرَبَ الرَّجُلُ فِي الْقَدَحِ الْمُفَضِّضِ وَ اغْرُلَ فَمَكَ عَنْ مَوْضِعِ الْفِضَّةِ. اگر مجبور شدی از ظرفی بنوشی که قسمتی از آن نقره‌ای بود از قسمتی دهان بگذار که نقره ندارد.

مکارم الأخلاق؛ ص ۷۱

۲. خلاصة الحكمة؛ ج ۲؛ ص ۵۷.

۳. سوره حدید ۲۵

۴. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ فِي الْحَدِيدِ أَنَّهُ حَلِيَّةُ أَهْلِ النَّارِ وَالذَّهَبُ حَلِيَّةُ أَهْلِ الْجَنَّةِ وَ جَعَلَ اللَّهُ الذَّهَبَ فِي الدُّنْيَا زِينَةَ النِّسَاءِ فَحَرَّمَ عَلَى الرِّجَالِ لُبْسَهُ وَ الصَّلَاةَ فِيهِ وَ جَعَلَ اللَّهُ الْحَدِيدَ فِي الدُّنْيَا زِينَةَ الْجِنِّ وَ الشَّيَاطِينِ فَحَرَّمَ عَلَى الرَّجُلِ الْمُسْلِمِ أَنْ يَلْبَسَهُ فِي الصَّلَاةِ إِلَّا أَنْ يَكُونَ قِبَالَ عَدُوِّ فَلَا بَأْسَ بِهِ قَالَ قُلْتُ لَهُ فَالرَّجُلُ فِي السَّفَرِ يَكُونُ مَعَ السِّكِّينِ فِي حُفِّهِ لَا يَسْتَعْنِي عَنْهُ أَوْ فِي سِرَاوِيلِهِ مَشْدُوداً وَ الْمِفْتَاحُ يَخْشَى إِنْ وَضَعَهُ صَاعٌ أَوْ يَكُونُ فِي وَسْطِهِ الْمِنْطَقَةَ مِنْ حَدِيدٍ قَالَ لَا بَأْسَ بِالسِّكِّينِ وَ الْمِنْطَقَةَ لِلْمَسَافِرِ أَوْ فِي وَقْتِ ضَرُورَةٍ وَ كَذَلِكَ الْمِفْتَاحُ إِذَا خَافَ الصَّبِيحَةَ وَ النَّشِيَانَ وَ لَا بَأْسَ بِالسَّيْفِ وَ كُلِّ آلَةٍ السَّلَاحِ فِي الْحَرْبِ وَ فِي غَيْرِ ذَلِكَ لَا يَجُوزُ الصَّلَاةُ فِي شَيْءٍ مِنَ الْحَدِيدِ فَإِنَّهُ نَجَسٌ مَمْسُوحٌ. تهذيب الأحكام

(تحقیق خراسان)؛ ج ۲؛ ص ۲۲۷

هرچند استفاده از آن به عنوان ظرف، نهی نشده است ولی از علت نهی، می‌توان گفت به عنوان ظرف غذا نیز مطلوب نیست و مضر است.

۴. **ظروف ساخته شده با خاک مصر:** هرچند اطبا خواص درمانی برای آن ذکر کردند و ظاهراً در زمان صدور حدیث نیز مورد استفاده اطبا بوده و برای ساخت ظروف نیز مورد استفاده بوده است، ولی در روایات به جهت اثر روحی و روانی (بی‌غیرتی و دیانت) مورد نهی واقع شده است.^۱

در ادامه ظروف دیگری نیز هستند که امروزه تولید شده اند و مضرات آن با علم امروز اثبات شده است:

۵. **ظروف آلومینیوم:** این ظروف سبک هستند و گرما را به خوبی انتقال می‌دهند. بیشتر ظروف پخت و پز که امروزه مورد استفاده قرار می‌گیرند از این نوع می‌باشند. نتایج یک تحقیق بر ظروف آلومینیومی نشان داده که در اثر پخت و پز غذا در این ظروف یون‌هایی آزاد و وارد غذا می‌شوند که می‌توانند موجب بروز بیماری‌هایی مانند آلزایمر، راشیتیزم و عوارضی مانند تشنج، کم‌خونی شدید و اختلال در راه رفتن شود. بر پایه این تحقیق هرچه مدت زمان پخت در این ظروف بیشتر شود میزان یون‌های آزاد شده نیز بیشتر می‌باشد. اگر سبزیجات برگی شکل و غذاهای اسیدی و یا نمکی مانند گوجه‌فرنگی، مرکبات، ریواس، سرکه، آبلیمو و آبغوره در ظروف آلومینیومی قرار داده شوند مقدار بسیار زیادی آلومینیوم را به خود جذب می‌کنند و باعث می‌شوند آلومینیوم به مقدار زیادی وارد غذا شود در نتیجه پختن این مواد در ظروف آلومینیومی توصیه نمی‌شود.^۲

۶. **ظروف یکبار مصرف:** استفاده از این ظروف امروزه بسیار متداول شده است اما استفاده از

۱. عَنْ عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الرِّضَا عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: سَمِعْتُهُ يَقُولُ وَ ذَكَرَ مِصْرَ فَقَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لَا تَأْكُلُوا فِي فَخَّارِهَا وَلَا تَغْسِلُوا رُءُوسَكُمْ بِطِينِهَا فَإِنَّهُ يَذْهَبُ بِالْغَيْرَةِ وَيُورِثُ الدِّيَانَةَ. بیان ذهاب الغيرة معلوم من سياق قصة العزيز و امراته كما لا يخفى على المتأمل أقول وقد أثبتنا بعض الأخبار في ذلك في باب آداب الشرب. بحار الأنوار (ط -

بیروت)؛ ج ۶۳؛ ص ۵۳۴

۲. پایگاه جامع آموزش و فرهنگ سازی سلامت. behdasht.gov.ir/nes

ظروف یکبار مصرف شفاف و بی‌رنگ، برای نوشیدنی‌های داغ اصلاً مناسب نیست، چرا که حرارت بالا، سبب آزاد شدن بعضی مواد آلی و ترکیبات شیمیایی موجود در دیواره آنها و انتقال آن به نوشیدنی می‌شود و ورود این مواد و ترکیبات به بدن عامل بروز بعضی از سرطان‌هاست.^۱

۷. **ظروف تفلون:** ظروف تفلون به ظروفی اطلاق می‌شود که سطح داخلی آنها با یک ماده پلیمری پوشانده می‌شود که از چسبیدن مواد غذایی در حین پخت جلوگیری می‌کند. مهم‌ترین ماده اصلی نچسب که در ظروف تفلون امروزه استفاده می‌شود ترکیب «پلی تترافلوئورواتیلن» است که هنگام طبخ غذا به مرور وارد غذا می‌شود. در تهیه ظروف تفلون از کادیوم نیز استفاده می‌شود که از فلزات سنگین بوده و باعث بروز سرطان، کوتاهی قد و ضایعات پوستی و کم‌خونی می‌شود.^۲

۸. **ظروف ملامین:** به دلیل این که از مواد حلقوی یا آروماتیک ساخته می‌شوند برای سلامتی مضر هستند.^۳

۹. **زودپز:** توصیه اطبا این است که غذا در هنگام پخت باید بخار آن از ظرف خارج شود و گرنه با برگشت به داخل ظرف سبب سمیت غذا می‌شود، برای همین درب ظرف باید مشبک باشد یا درز داشته باشد.^۴

۱۰. **مایکروفرن:** به خاطر داشتن امواج الکترومغناطیسی باعث عوارضی مثل آسیب سلول‌های مغزی و دستگاه عصبی، سردرد، خستگی، آب مروارید و سرطان خون می‌شود.^۵

۱. همان منبع

۲. تغذیه در طب ایرانی اسلامی، ص ۱۰۲

۳. همان منبع، ص ۱۰۱

۴. ر.ک: حفظ الصحة ناصری؛ ص ۱۱۰

۵. تغذیه در طب اسلامی ایرانی، ص ۱۰۱

پی‌نوشت

[۱] أصل واحد صحيح يدل على خلاف الخبيث. من ذلك الطيب ضد الخبيث. والتحقيق أن الأصل الواحد في المادة: هو ما يكون مطلوباً ليس فيه قذارة ظاهراً ولا باطناً، ويقابله الخبث وهو ما يكون فيه قذارة ظاهراً أو باطناً وهو مستكره في نفسه. وهذا المعنى يختلف باختلاف الموضوعات، فالطيب في كل شيء بحسبه وبمقتضاه: كالطعام الطيب، وعيش طيب، وزوجة طيبة، وكلام طيب، ومكان طيب، وجنة طيبة، ونفس طيب، ورائحة طيبة، ورزق طيب، وشجرة طيبة، وصعيد طيب. ولا بد من لحاظ القيد في جميع موارد استعمالها. والفرق بينها وبين الطهارة: أن الطهارة يلاحظ فيها جهة التنزيه وإبعاد القذارة، ولا يلاحظ فيها كونها مطلوبة. والطيب: يكون النظر فيه إلى كونه مطلوباً، وإلى صفاء الشيء وتماميته في نفسه.

ويتضح من موارد استعمال المادة في كلام الله تعالى أمور:

كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ - ۸۱ / ۲۰. يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحاً - ۵۱ / ۲۳. وَيُحَلِّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ - ۱۵۷ / ۷. قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ - ۳۲ / ۷. يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أَحَلَّ لَهُمْ قُلْ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ - ۴ / ۵. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ - ۸۷ / ۵. تدل الآيات الكريمة على أن الضابطة الكلية في حلية المأكول والأرزاق هو كونها طيبة خالية عن الرجس والقذارة ومطلوبة للطبع السليم. كما أن الضابطة في حرمتها هي كونها خبيثة في ظاهرها أو الباطن. ويستدل بهذه الضابطة على حلية الشيء المشكوك إذا احرز كونه طيباً، و على حرمة إذا احرز كونه خبيثاً. التحقيق في كلمات القرآن الكريم؛ ج ۷؛ ص ۱۵۰

[۲] در خصوص اهمیت استفاده از نمک طعام و تفاوت آن با نمک‌های تصفیه شده، تحقیقات ارزشمندی در سطح دنیا انجام گرفته است و در حال حاضر نمک دریای اصل در اروپا به قیمت کیلویی ۶۰ یورو عرضه می‌شود.

بر اساس آخرین تحقیقات علمی که توسط سازمان مدنات (Mednat.org) در آزمایشگاه شیمی نانتس فرانسه (Nantes) نیز انجام گرفته، تفاوت نمک تصفیه شده و نمک سالم (Integral=بکر) اینگونه تشریح شده است:

نمک سالم تصفیه نشده حاوی ۷۰ تا ۸۴٪ کلروسدیم است و علاوه بر آن دارای عناصر سولفات کلسیم، منیزیم، پتاسیم و آهن است که در آب دریا موجود می‌باشد و عناصر دیگری چون استرانسیم، منگنز، ید،

روی، فلئور، نقره، برم، سیلیس و... که برای سلامتی بسیار پرارزش هستند نیز در تجزیه نمک وجود دارد.

بر اساس مقالات منتشر شده در فرانسه از خصوصیات نمک دریا این است که باید با دست جمع‌آوری شده و در معرض نور آفتاب و باد، خشک شود. رنگ نمک کمی خاکستری متمایل به پوست پیازی است و دانه‌های آن یکدست نیست و به گونه‌ای است که اگر انگشت را در میان آن قرار دهید، همواره رطوبتی را حس می‌کنیم. عناصری که در نمک سالم موجود است ۱۶٪ از وزن نمک دریا را تشکیل می‌دهد. نمک دریا حتی اگر آسیاب شود نباید رنگ اصلی خود را از دست بدهد.

در این مقاله آمده است که نمک یددار هیچ‌گونه سنخیتی با نمک دریا ندارد و تنها کلرید سدیمی است که به آن ید شیمیایی اضافه شده است. نسبت بین پتاسیم (K) و سدیم (Na) از نمک دریا باید به صورت $K/Na=1/5$ تراز باشد. در نمک تصفیه شده چنین تراز وجود ندارد و متاسفانه در تمامی مواد غذایی که حاوی نمک تصفیه شده می‌باشند، نسبت فوق حداکثر به صورت $K/Na=1/10$ است که چنین نسبتی بسیار برای انسان خطرناک می‌باشد.

نمک تصفیه شده تشنگی را بیشتر می‌کند و به دلیل عدم تعادل بین مواد غذایی در درون بدن سبب سکته مغزی (CVA) و سکته قلبی (MI) می‌شود. هم چنین موجب بالا رفتن فشار خون شده و ایجاد ادم (ورم) می‌کند. مواد کارخانه‌ای نیز به دلیل استفاده بسیار از نمک تصفیه شده در محصولات غذایی که حاوی ۲/۵٪ مواد خطرناکی است که در زمان تصفیه به نمک اضافه می‌شود، برای سلامتی بسیار خطرناک می‌باشد. حتی آب‌های معدنی موجود در بازار به دلیل داشتن Na بالا نیز خطرناک می‌باشد. (مقدار Na در آب باید ۶/۱ تا ۲ میلی‌گرم در لیتر باشد).

اثرات ناشی از سدیم بر روی فشار خون، به وسیله منیزیم خنثی می‌شود که این در نمک تصفیه شده موجود نیست.

از مطالب ذکر شده می‌توان دریافت که توصیه به عدم مصرف نمک تصفیه شده به خاطر مضرات بسیاری است که برای انسان دارد. پس مصرف نمک دریا سلامت و زندگی را برای انسان به ارمغان خواهد آورد. نمک دریا سفید نبوده بلکه خاکستری می‌باشد که در سطح خارجی دانه‌های آن، مواد و عناصر مفید انباشته شده است که در زمان تصفیه تحت عنوان مواد کثیف با شستن از نمک جدا می‌شود. نمک دریا بهترین داروی خوراکی برای کمبودهایی است که در اثر عدم تعادل هورمونی و اعصاب ایجاد شده است. مثلاً برای جلوگیری از سرطان از منیزیم (Mg) و پتاسیم (k) طبیعی موجود در نمک دریا می‌توان بهره برد. ید موجود در نمک دریا نیز اثر بسیار خوبی بر تیروئید دارد. در حالی که ید

شیمیایی اثرات سوء و خطرناکی دارد. باز هم باید یادآور شد که در دنیای امروز داستان تکرار می‌شود؛ مواد مفید و طبیعی را از ما می‌گیرند و به اسم تصفیه، آن را سمی کرده و با ظاهری زیبا و تجاری به ما می‌دهند و غذاهایی با سم بسیار، همیشه بر سر سفره‌ها آماده پذیرایی از ما هستند!

آنالیز این نمک در دانشکده شیمی دانشگاه تهران انجام شد و همچنین این نمک جهت آنالیز به دو آزمایشگاه معتبر در کشور ایتالیا فرستاده شد و مورد آنالیز قرار گرفت که نتایج این آنالیزها در ذیل در دسترس همگان می‌باشد.» رجوع کنید به کتاب نمک دریا سالم‌ترین نمک هستی، محمد دریایی، ص ۱۲، دکتر محمد دریایی. و پایگاه اینترنتی دکتر حسین روازاده

[۳] بصاق الممتلئ من الطعام ضعيف، و بصاق الجائع قوي جداً، و هو يبرئ قوباء الأطفال، بأن تدلك به كل يوم. «ج» أقواه فعلاً بصاق الجائع على الريق، و خاصة من مزاجه حار، ينفع القوباء إذا دلكت به مع كافور، و ينفع الطرفة والبياض، و يقتل الهوام كلها، و الحية والعقرب، و يقطر في الأذن المتأذية من الدود، فيقتله و يخرجها من ساعته، و يُنضج الخراجات مع الحنطة الممضوغة، و يجلو آثار القروح الخفيفة. غسانی ترکمانی، ملك مظفر، المعتمد في الأدوية المفردة، المعتمد في الأدوية المفردة؛ ص ۲۵؛ أقواه بزاق الصائم، و هو حار. يذهب القوباء طلاءً، و ينفع من الطرفة والبياض و يقتل الهوام. و إن كثيراً من الصيَّام يتفل في فم الحية فتموت في المكان. دائرة المعارف العثمانية؛ المختارات في الطب؛ ج ۲؛ ص ۴۸

[۴] ۱. آهن: میوه برای تجدید گلبولهای قرمز خون در مورد کم خونی و بیماری (زردی دختران) اهمیت زیادی دارد و نسبت به آهنی که در گوشت و تخم مرغ هست این امتیاز را دارد که به علت زیادی مواد سفیده‌ای، تولید ناراحتی در بدن نمی‌کند.

۲- آهک: آهک به استخوانهای بدن ما غذا می‌دهد، و برای بیماریهایی مانند سل، انواع دمل و کورک، سرطان، ورم غده‌ها و عفونت غده‌ها لازم است و رژیمی که سرشار از میوه باشد آهک (اکسید کلسیم) مورد احتیاج بدن ما را فراهم می‌سازد.

۳- فسفر: فسفر، ماده‌ای است که برای مغز و انرژی عضلات فوق العاده لازم و ضد بیماریهای عصبی می‌باشد. پروفیسور «بوشار» می‌گوید:

بدون فسفر هیچ سلولی نمی‌تواند رشد کرده و افزایش یابد

۴- منیزیم: منیزیم در میوه‌ها زیاد است و وجود آن معده و روده‌ها را به فعالیت می‌اندازد و عمل هضم را آسان و بهتر می‌سازد، کار سلسله اعصاب را مرتب می‌کند و از سرطان جلوگیری می‌نماید.

۵- پتاسیم: پتاسیم برای قلب مقوی است و ادرار را زیاد می‌کند، عمل امعاء را تقویت کرده مزاج را قلیایی می‌سازد، چینیها و ژاپنی‌ها زیاد برنج می‌خورند و چنانکه می‌دانید برنج دارای املاح پتاسیک می‌باشد به همین جهت است که آنها کمتر به نقرس و رماتیسم مبتلا می‌گردند.

۶- سدیم: سدیم، کار امعاء را منظم می‌سازد.

۷- گوگرد: گوگرد، خون را ضد عفونی و تصفیه می‌کند برای عفونتهای داخلی و بیماریهای پوستی و برونشیت مفید است.

۸- سیلیس: سیلیس، استخوانها و رگها را محکم می‌کند و جریان خون را به فعالیت وامی‌دارد و راشیتیس و تصلب شرائین را معالجه می‌کند.

۹- ید: ید برای کار غده‌ها و ترشحات داخلی مخصوصاً ترشح غده‌ی تروئید لازم است، ید، ضد اسکوربوت بوده و ادرارآور است، بیماریهای لنفاتیس را می‌تسم، سفلیس، نقرس و رماتیسم را معالجه می‌کند.

۱۰- ارسنیک: ارسنیک، نیرو و قوت می‌بخشد، از سل جلوگیری می‌کند هنگامی که تب بر بدن وارد می‌شود، مقدار زیادی آهن و املاح معدنی بدن ما تلف می‌گردد.

به همین علت است اشخاصی که حصبه یا مخملک می‌گیرند باید زیاد میوه بخورند.

۱۱- قند: قندی که در میوه جات موجود است غیر از قند معمولی است و به مراتب از آن بهتر است، قند میوه‌ها برای نیرو بخشیدن به عضلات ما بسیار لازم است. قند میوه‌ها مخلوطی است از «گلوکز» و «لولوز» که مستقیماً هضم و جذب بدن می‌شود و هیچ گونه وجه اشتراکی با قند معمولی ندارد.

قند میوه‌ها برای اشخاص پرهیزدار اجازه داده شده تا آن را مصرف کنند زیرا مصرف چنین قندی برای آنها مفید است. عباس نژاد، محسن؛ قرآن و طب، ص: ۱۷۰؛ به نقل از سبزیها و میوه‌های شفا بخش، ص ۱۱۹.

[۵] دکتر «محمد محمود عبده» ۱۶ عنصر و مواد را در انجیر شناسایی کرده است، اعم از آهن، کلسیم، سدیم، پتاسیم... انجیر که دارای کلسیم و فسفر است برای نیروی فکری و رشد بدن مفید است و پتاسیم آن فعالیت کلیه را افزون می‌دهد و آهن در آن، کم خونی را درمان می‌کند.

غذاشناسان می‌گویند: از انجیر می‌توان به عنوان قند طبیعی جهت کودکان استفاده نمود. ورزشکاران و آنها که گرفتار ضعف و پیری اند، می‌توانند از انجیر برای تغذیه‌ی خود استفاده کنند. «افلاطون» به قدری انجیر را دوست می‌داشت که بعضی آن را دوست فیلسوفان نامیده‌اند، و «سقراط» انجیر را جذب‌کننده‌ی مواد نافع و دفع‌کننده‌ی مضار می‌دانسته. «جالینوس» رژیم مخصوصی از انجیر برای

پهلوانان تنظیم کرده بود، به پهلوانان روم و یونان قدیم نیز انجیر داده می‌شد.» قرآن و طب ص ۵۳۶ به نقل از الطب القرآنی ص ۱۵۵

«انجیر (عمل) کبد را تقویت می‌کند. در رفع احتقان طحال مؤثر است و خوردن آن با گردو مقاومت را در برابر سموم بالا می‌برد. بوی بد دهان را از بین می‌برد و از ترکیب سوخته‌ی میوه‌ی آن با روغن، رنگی به دست می‌آید که موهای سفید را مشکی می‌نماید.» دورنمایی از طب اسلامی، ص ۳۳ تا ۳۵. به نقل از دکتر جزایری

از شیرهی انجیر می‌توان به عنوان قندی طبیعی برای کودکان استفاده نمود، زیرا دارای تمام خواص قندهای طبیعی است. وجود مقدار زیادی فسفر در انجیر، در پرورش هوش و حافظه نقش مؤثری دارد و از طرفی، چون انجیر سرشار از آهن و کلسیم است، برای سلامتی کودکان ضعیف و کم خون توصیه می‌شود. همان؛ ص ۳۱.

[۶]. زیتون، برای تنبلی کبد و مرض قند، نافع است. خوردن روغن زیتون، برای باز کردن رنگ‌های تیره معجزه می‌کند. استفاده‌ی یک قاشق در حال ناشتا برای دل دردها مفید و مجاری روده و کبد و کیسه صفرا را به فعالیت می‌اندازد. در تقویت اعصاب، دفع عوارض کلیه‌ها، سنگ‌های صفراوی و اشتهای آور بودن، مؤثر است. مالیدن آن به بدن، به نرمی پوست می‌افزاید. مالیدن روغن تا ۱۰ روز برای دفع ریزش مو تأکید شده است. بچه‌هایی که دارای استخوان نرم و کم خون هستند، مالش روغن مفید است. مخلوط روغن زیتون با سیرو با کوبیدن با هم، برای رماتیسم و درد عضلات و اعصاب مؤثر است. قرآن و طب ص ۳۶۳ به نقل از اسلام پزشکی بی دارو، ص ۹-۲۷۸؛

روغن زیتون، ضد سم سرب است و در رفع یبوست بسیار نیکوست. لکه‌های ناخن را از بین می‌برد. برای تقویت چشم و ریزش آب چشم، مفید است و خوردنش به افراد چاق و بلغمی تأکید شده است. اگر زیتون داغ را روی نیش عقرب بمالند، برای تسکین درد مفید است. مخلوط کردن زیتون و عسل برای تقویت قوه‌ی باه مفید است. در کم کردن فشارخون مؤثر است و همچنین تب برهم می‌باشد. قرآن و طب ص ۳۶۳ به نقل از اسرار خوراکی‌ها، ص ۳۲۲.

[۷] من خود به یکی از زنان باردار که اولین حاملگی او بود با شروع درد زایمان، دور از چشم مسئولین بخش، به صورت مداوم تا زمان وضع حمل خرما خوراندم و نتیجه‌ای که مشاهده کردم بسیار جالب بود. این خانم در مدت زمانی بسیار کمتر از آنچه که برای زایمان اول در نظر می‌گیرند وضع حمل کرد و سرعت پیشرفت زایمان، رزیدنت‌های بخش را متعجب نمود و خود این خانم هم می‌گفت درد زایمان او

کمتر از حد تصورش بوده است. بنابراین چه بسا اگر يك کار تحقیقاتی در این مورد انجام شده به زنان باردار در ماه آخر حاملگی و با شروع درد زایمان خرما خورنده شود، از آمار induction و نیز سزارین به مقدار قابل توجهی کاسته شود. طب و قرآن ص ۲۷۰

[۸] داستان مرغ‌های پرورشی

مقاله‌ای که در پیش روی شماست و برای اولین بار در سایت‌ها و رسانه‌های کشورهای منتشر می‌شود، ترجمه چندین مقاله و کتاب معتبر اروپایی و آمریکایی است که بسیاری از مراجع (رفرنس‌های) این مقالات فقط در مراکز علمی و دانشگاهی جهان منتشر شده و در دسترس عموم مردم نمی‌باشد. ما از هر گونه دخل و تصرف علمی در محتوای این مقالات پرهیز کرده و فقط آن را ترجمه و ویرایش ادبی نموده ایم: تو خود حدیث مفصل بخوان از این مجمل که عاقل را اشارتی کافی است.

مرغ گوشتی فقط از ۲ نژاد و بطور مخفیانه (Top secret) در آزمایشگاه‌های ژنتیکی دستکاری و تهیه شد و اسم آن به انگلیسی COBB ۵۰۰ و به آمریکائی به نام The Cobb breeding company گذاشته شد که فرمول آن مخفی و به هیچ کس داده نشد. هر چند تولید گوشت فقط با هورمون خوک همان طور که در گاو و بقیه حیوانات استفاده کردند، در این حیوان دو پا هم استفاده شد که فقط تولید گوشت بکند. این مرغ با یک کیلو و نیم مواد غذایی یک کیلو گوشت تولید می‌کند. تمام مرغهایی که در دنیا به نام مرغ ماشینی وجود دارد در عرض ۳۵ روز دوره این مرغها تمام و باید به دست مصرف کننده برسد. البته این مرغها خیلی خوشحال هستند چرا که بیشتر از این زنده نمی‌مانند چون با وضع بدی که دارند، حداقل دیوانه نمی‌شوند!!

در عرض این ۳۵ روز وزن آنها ۲ تا ۳ کیلوگرم می‌شود و در بازار از یک تا دو کیلوگرم مرغ ماشینی بیخ زده و پوست کنده بدست مصرف کننده می‌رسد. برای رسیدن به این وزن باید مرغداری مناسب و مواد غذایی مناسب داشته باشند که این مواد غذایی تمام دستکاری ژنتیکی شده مثل ذرت، سویا، کلزا و غیره که یک به یک نام می‌بریم می‌باشد. این نوع تولید یک تولید صنعتی می‌باشد که در هر یک از مرغداریها دهها هزار از این جانور ۲ پا تولید می‌شود. در هر متر مربع ۱۵ تا ۲۰ مرغ یعنی حدوداً در یک متر مربع ۳۰ کیلو گوشت به بازار ارائه می‌شود در صورتی که برای مرغهای طبیعی و رسمی در مرغداری‌های

سنتی ۳ مرغ در هر مترمربع وجود دارد و موادغذائی آنها غیر ژنتیکی می‌باشد و به همین دلیل قیمت گران تری می‌باشد.

در دامداری‌های صنعتی ۲۴ ساعته مهتابی‌ها روشن است و این مضر برای سلامتی مرغ‌ها است چرا که مرغ حیوانی است که باید روز بیدار و شب استراحت کند. و در این دامداری‌ها فضولات مرغ در همان نقطه ای است که مرغ‌ها روی آن استراحت و تغذیه می‌کنند و بوی عفونت تمام این مرغداری‌ها را پرمی‌کند. بعد از ۳۵ روز این فضولات را جمع‌آوری و به عنوان کود مرغی به فروش می‌رسد.

در موادغذائی این مرغ‌ها آنتی بیوتیک زیادی وجود دارد برای اینکه ویروس‌ها اثری روی مرغ‌ها نداشته باشند و در مرغ‌ها علائمی نشان داده نشود. آنتی بادی‌های بدن مرغ با مرض‌های ویروسی با کمک این آنتی بیوتیک‌ها مبارزه کرده و در مرغ بیماری نمودار نمی‌شود ولی همین ویروس‌ها با خوردن گوشت مرغ به بدن انسان وارد می‌شود مثل آنفلانزای مرغی که خیلی از مردم هم می‌دانند. حتی این مرغ‌ها به خاطر ویروس‌هایی که در بدن دارند نمی‌توانند کاملاً سرپا بایستند در این مرغداری‌های صنعتی ۵۰ الی ۱۰۰ هزار مرغ است که دائماً باید بیدار و سرپا باشند چون جا نیست و ۲۴ ساعته در فضای با نور مصنوعی روشن زندگی کرده و تاریکی را نمی‌بینند بنابراین در این مرغ‌ها حالت استرس و ضعف زیادی پیدا می‌شوند. در این مرغداری‌ها باکتری‌های زیادی وجود دارد. مثل Salmonella (سالمونلا) و آنفولانزا...

در حالت طبیعی این مرغ‌ها از سبزیجات، گندم سالم، و مواد زائده میوه جات تغذیه می‌کنند به همین دلیل پروتئین گیاهی به پروتئین‌های حیوانی خوب در بدن مرغ‌های طبیعی تبدیل می‌شود. در صورتی که در مرغداری‌های صنعتی فقط مواد دستکاری شده ژنتیکی مثل ذرت، سویا و آنتی بیوتیک و هورمون به این‌ها داده می‌شود. به مرغ آرد گوشت و ماهی و چربی‌های حیوانی و پروتئین حیوانی داده می‌شود تا زودتر وزن آنها زیاد و زود بدست مصرف‌کننده برسد. آرد حاصل از خون و زائده‌های ماهی و حتی سیراب و شیردان گاو پاها و استخوان به این مرغ‌ها داده می‌شود و ۳۰ درصد موادغذائی آنها را پروتئین حیوانی تشکیل می‌دهد اگر در برخی انواع این مرغ‌ها گوشت مرغ ماشینی ۲ دقیقه بیشتر پخته شود خرد می‌شود و اگر سرد شود بوی ماهی می‌دهد و بوقلمون‌ها بدتر از مرغ.

در این مرغداری‌های صنعتی خیلی از مرغ‌ها هم زیر دست و پا می‌میرند و بسته بندی شده و به

دست مصرف کننده می‌رسد. آنتی بیوتیک‌ها مهم ترین و اساسی ترین مواد برای مرغداری‌های صنعتی می‌باشد.

مرغداری‌های صنعتی زمانی افتتاح شد که شرکت‌های دارویی و تولید مواد دامداری این مواد اساسی یعنی «آنتی بیوتیک» را توانستند به حد فراوانی تولید کنند.

این مرغداری‌ها چه شرایطی را برای این مرغ‌ها ایجاد می‌کنند: ۱- استرس ۲- در یک مترمربع ۱۵ تا ۲۰ مرغ ۳- کمبود محیط سالم و بهداشتی ۴- بیماری زیاد در بدن مرغ که بیش از ۳۵ روز نباید بیشتر طول بکشد و غیره.

این آنتی بیوتیک‌ها و هورمون‌ها رشد حیوانات (مرغ) را به سرعت بالا می‌برند و هم زمان از بعضی مرضی‌ها (ویروس‌ها و باکتری‌ها) جلوگیری می‌کند. در این موارد چون آنتی بیوتیک مداوم در خوراک آنها می‌باشد ویروس در بدن مرغ وجود دارد ولی علائمی بروز نمی‌دهد. در صورتی که فقط در مواقع بیماری مرغ باید آنتی بیوتیک داده شود.

کسانی که مرغ مصرف می‌کنند مصرف آنها فقط پروتئین‌هایی است که دستکاری ژنتیکی شده (پروتئین ژنتیکی) و این پروتئین‌ها اصلاً با کیفیتی نیستند و به جز ضرر برای سلامتی چیزی را به ارمغان نمی‌آورند. خصوصاً بیماری‌های هورمونی و غددی به وجود آورده و مصرف زیاد مرغ باعث سرطان سینه و تومورهای داخلی می‌شود.

یک شرکت آمریکائی-انگلیسی بیش از ۵۰ رقم مرغ‌های محلی را دستکاری ژنتیکی و مرغ‌های چربی‌دار که تمام آن حاوی هورمون می‌باشد در تمام دنیا پخش نموده است.

[۹] آلیاژ برنج (Brass Alloy) شامل یک سری از آلیاژهای مس با حداکثر ۴۰٪ Zn می‌باشد. با تغییر مقدار روی، خواص آلیاژهای Cu-Zn نیز تغییر می‌کند. آلیاژهای روی از قرن‌ها پیش استفاده می‌شده است. کالاهای برنجی که به ۱۴۰۰-۱۰۰۰ سال پیش باز می‌گردند، در فلسطین پیدا شده‌اند و اشیاء رویی با ۸۷٪ روی در Transylvania ما قبل تاریخ یافت شده‌اند. به خاطر نقطه جوش پایین و واکنش شیمیایی این فلز (روی جدا شده دود شده و قابل دستیابی نبود) خصوصیات واقعی این فلز در زمان باستان مشخص نشده بود. ساخت برنج به رومی‌ها نسبت داده شده و مربوط به ۳۰ سال پیش از میلاد می‌باشد. آنها Calamine و مس را با یکدیگر در بوته آهنگری حرارت می‌دادند که در این عمل اکسید

روی در Calamine کاهش می‌یافت و فلزروی آزاد توسط مس به دام انداخته می‌شد و به شکل آلیاژ در می‌آمد. برنج بدست آمده، یا در قالب ریخته می‌شد یا با چکش به شکل‌های مختلف در می‌آمد. روی، بیست و سومین عنصر در پوسته زمین از نظر فراوانی می‌باشد. بسیاری از سنگ‌های معدنی سنگین استخراج شده حاوی ۱۰٪ آهن و ۴۰-۵۰٪ روی می‌باشند. معادنی که از آنها روی استخراج می‌شود، شامل Sphakrite, Zinc Blende, Smith sonite, Calamine, Franklinite می‌شوند. ویکی پدیا دانشنامه آزاد.

[۱۰] از جمله خواص آن: ضدالتهاب و تورم‌ها، ضروری برای تولید گلبول‌های قرمز است. جلوگیری از گشادگی سیاهرگ‌ها (واریس) و سبب استحکام شریان‌ها و مویرگ‌ها است. نقش عامل جلوگیری از خطر بیماری قلبی دارد.

جلوگیری از فاکتورهای افزایش کلسترول خون می‌کند. با تنظیم سوخت و ساز گلوکز به کنترل دیابت کمک می‌کند و قبل از قطع خونریزی ماهانه مفید است. از عملکرد سیستم ایمنی حفاظت می‌کند. در تولید عناصر شیمیایی عصبی و مغز مؤثر است. مس را تنها در بیماری ویلسون (افزایش مس، رسوب آن در کبد) نباید مصرف کرد.

فصل سوم:
راهکارهای مادی جسمانی در پیشگیری از بیماری‌ها



در فصل گذشته به راهکارهای مادی که مربوط به غذا و خوراک بود پرداختیم، و در این فصل به راهکارهای مادی که مربوط به جسم و غیرخوراکی است، می‌پردازیم که عبارتند از: تدابیر هوا و فصول، بهداشت و نظافت بدن، تدابیر تخلی و حمام، تدابیر محیط زیست، سکونت، پوشش، خواب و بیداری، ازدواج، ورزش، ایمن سازی بدن، مسافرت.

گنجینه یکم: تدابیر هوا و فصول



با توجه به روایات، بحث هوا و فصول بحث گسترده‌ای است که در پژوهش مستقلی باید به آن پرداخته شود. در این جا به طور خلاصه تدابیر آن ذکر می‌شود.

۱. فلسفه خلقت هوا و اهمیت آن

امام صادق علیه السلام در فلسفه خلقت هوا چنین می‌فرماید:

«این نسیمی که آن را هوا می‌نامند بس است برای عبرت تو اگر تفکر کنی در مصالح آن، به درستی که حیات بدن‌ها به آن است و استنشاقش سبب زندگی است؛ و از بیرون، مباشرتش بدن را به اصلاح می‌آورد و صداها را از راه‌های دور حمل می‌کند و بوهای خوش را به شامه می‌رساند. نمی‌بینی که از هر طرف که باد از آن طرف می‌آید بوی خوش و صدا از آن طرف بیشتر می‌رسد و

حامل این سرما و گرما که هر یک موجب صلاح طبیعت هستند، هوا است و بادهایی که می‌وزند؛ و باد باعث ترویج بدن‌ها است و ابرها را از موضعی به موضعی می‌برد و بربک دیگر می‌چسباند که همه افق را فراگیرد و بعد از باران، ابرها به وسیله باد از هم می‌پاشند و درخت‌ها را آبستن می‌گرداند و آب‌ها را سرد می‌کند و کشتی‌ها را به حرکت می‌اندازد و طعام‌ها و میوه‌ها را لطیف می‌گرداند و آتش را می‌افروزد و چیزهای تر را مانند لباس و غیر آن را خشک می‌کند. به طور خلاصه حیات اشیاء به باد است و اگر باد نمی‌بود گیاه‌ها پژمرده می‌شدند و حیوانات می‌مردند و چیزها گرم و فاسد می‌شدند.»

اطبا نیز همین معانی را به زبان دیگری بیان کردند:

اولین ضرورت حیات نباتات و حیوانات و انسان، هوا است. بهترین هوا آن است که صحت انسان را حفظ کند؛ صحت از دست رفته را برگرداند؛ تقویت بدن و تصفیه و تعدیل اخلاط نماید و کمک کننده برهضم غذا باشد. و استنشاق آن قلب را خنک کند و همراه خون به سلول‌های بدن برسد.

طب و بهداشت صحیح و کامل آن است که گردش زمان و تأثیر هواهای مختلف فصول را در بدن منظور داشته باشد و به مقتضای آنها تعیین وظیفه کند، زیرا محسوس است که تأثیر فصل‌ها فقط در مزاج درختان و سبزه‌ها نیست؛ بدن آدمی نیز در تحت تأثیر و تربیت آن‌ها است. همان فعل و انفعالاتی که در مزاج نباتات پدید می‌آید در مزاج انسان نیز پدید می‌شود.

هوای معتدل، میان گرما و سرماست که بخارات آلوده با او مخلوط نباشد که منافی مزاج قلب و خون گردد، مانند بخار مرداب‌ها و گودال‌های کوچک و یا بوی مردارها و آشغال‌ها و بوی ذغال و گوگرد و کشتزارها و گیاهان و درختان سمی و دود کارخانه‌ها و ماشین‌آلات صنعتی.^۱

۲. حکمت فصول چهارگانه سال

تغییرات هوا یا طبیعی است و یا غیر طبیعی. تغییر غیر طبیعی یا برضد طبیعت است، مثل دود کارخانه‌ها؛ و یا نیست، مثل دود ناشی از سوخت چوب درختان غیر سمی. تغییرات طبیعی

۱. ر.ک: حفظ الصحه ناصری، ص ۷۹

هم همان انتقال از فصلی به فصلی را گویند. بحثی که به طور خلاصه آورده می‌شود، تغییرات طبیعی هوا یعنی فصول و تدابیر مربوط به آن است. در روایات درباره فصول و گردش شب و روز مطالب نابی وجود دارد. امام علیه السلام در کیفیت پدید آمدن فصول می‌فرمایند:

«تفکر نما در بلند و پست شدن آفتاب، برای آن که در هر سال چهار فصل مختلف پدید آید و تدبیر در مصلحت حکیم قدیر ظاهر گردد، پس در زمستان حرارت در باطن درخت و نبات پنهان می‌گردد که ماده‌های میوه در آنها متولد گردد و در هوا کثافتی پدید آید که از آن ابر و باران در هوا متولد شود و ابدان حیوانات محکم شود و قوت یابد.

و در بهار موادی که در زمستان اشجار و نباتات متولد شده به حرکت آیند، و گیاه‌ها و گل‌ها و شکوفه‌ها برویند و حیوانات برای فرزند به هم رسانیدن به حرکت آیند.

و در تابستان به سبب شدت حرارت هوا میوه‌ها پخته می‌شوند و رطوبات فاضله و اخلاط فاسده ابدان حیوانات به تحلیل روند و رطوبت روی زمین کم شود که اعمال و عمارات و غیره به آسانی میسر گردد.

و در پائیز هوا صاف گردد و بیماری‌ها مرتفع گردد و بدن‌ها صحیح شود و شب‌ها دراز شود تا اعمالی که در شب باید به عمل آید میسر گردد، و اگر مصالح این فصول را بر شماریم سخن به طول می‌انجامد.

اکنون تفکر کن در گردش آفتاب به حرکت خاصه خود در بروج دوازده‌گانه (یعنی حمل و ثور و جوزا و سرطان و اسد و سنبله و میزان و عقرب و قوس و جدی و دلو و حوت) و تدبیر صانع قدیر در آن، به درستی که با این دور سال تمام می‌شود، فصول چهارگانه به عمل می‌آید، یعنی بهار و تابستان و پائیز و زمستان و در این مقدار از حرکت آفتاب، غله‌ها و میوه‌ها می‌رسد و کارشان تمام می‌شود و باز در سال دیگر نشو و نما از سر می‌گیرند. نمی‌بینی که سال شمسی مقدارش حرکت آفتاب است از اول حمل تا اول حمل؟ و به این سال و امثال آن، زمان‌ها را از زمانی که حق تعالی عالم را آفریده تا هر عصر و زمانی که خواهد می‌پیمایند و مردم با این‌ها عمرهای خود را و وقت قرض‌ها و اجارات و معاملات و سایر امور خود را حساب می‌کنند و به یک دوره آفتاب، یک سال

تمام می‌شود و با این حساب مضبوط می‌گردد.^۱

۳. تاثیر هوا بر مزاج بدن

«بدان که قوای نفس (نیروهای نفسانی) تابع مزاج‌های بدن آدمی است، و مزاج بدن نیز تحت تأثیر و شرایط جوّی است که با تغییر و تحول هوا در مکان‌ها و فصول مختلف تغییر می‌یابد. هنگامی که هوا سرد یا گرم باشد، مزاج بدن‌ها نیز تغییر می‌کند و این تغییر در صورت و ظاهر بدن آشکار می‌شود. پس اگر هوا معتدل باشد مزاج بدن نیز معتدل می‌گردد و تصرفات مزاج در حرکات طبیعی بدن به درستی انجام می‌گیرد، حرکاتی مثل هضم و جماع و خواب.»^۲

در این حدیث یکی از عوامل مهم اثرگذار بر مزاج انسان بیان شده است که در نتیجه بدون رعایت تدابیر هوای محل زندگی و فصول مختلف سال، نمی‌توان قوا و حرکات طبیعت بدن را مدیریت کرد.

۴. تدابیر فصل بهار (ربیع)

فصول سال چهار قسم اند: بهار و تابستان و پائیز و زمستان؛ ازمنه به این فصول تقسیم می‌شوند و به جهت این فصول، زمانی از زمان دیگر امتیاز پیدا می‌کند. [۱]

امام رضا علیه السلام در رساله ذهبیه، تدابیر فصول را با توجه به ماه‌های رومی، به طور خلاصه بیان کرده اند. برای تبیین این کلمات ارزشمند، به رساله ای جداگانه محتاجیم و در این جا فقط به قدر ضرورت توضیحاتی ذکر می‌شود.

۱. توحید مفضل / ترجمه علامه مجلسی؛ ص ۱۶۰

۲. وان الامزجة تابعة للهواء و تتغير بحسب تغير الهواء في الامكنة فاذا برد الهواء مرة و سخن اخرى تغيرت بسببه امزجة الابدان.

و اثر ذلك التغير في الصور فاذا كان معتدلا اعتدلت امزجة الابدان و صلحت تصرفات الامزجة في الحركات الطبيعية. كالهضم و الجماع و النوم و ساير الحركات. (رساله ذهبیه) بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار؛ ج ۵۹؛ ص ۳۱۶

یکم: ماه آزار (۲۳ اسفند تا ۲۴ فروردین)

«فصل بهار، روح زمان‌ها است و اول این فصل، ماه آزار است.^۱ در این ماه شب و روز پاکیزه و معطر است، زمین نرم می‌شود و غلبه بلغم از میان می‌رود و خون به هیجان می‌آید.^۲ در این ماه غذاهائی که خورده می‌شود باید سبک و لطیف باشد، غالباً غذای در این ماه باید از گوشت و تخم مرغ نیم برشت باشد و شربتی که وصفش خواهد آمد که بعد از تعدیلش بوسیله آب نوشیده می‌شود.^۳ از خوردن سیرو پیاز و ترشی در این ماه باید پرهیز کرد. نوشیدن مسهل و استعمال فصد و حجامت در این ماه پسندیده است.»

مقصود از خوراکی‌های لطیف چیزهائی است که به آسانی هضم و جذب بدن گردد و مواد زائدش کمتر باشد. گوشت لطیف، گوشت انواع پرندگان است که در بحث گوشت‌ها گذشت. در این ماه، سه راه پاکسازی را بیان فرمودند: یکی گوارشی و دومورد هم خونی است که باید از حجامت و فصد یکی انتخاب شود، نه هر دو که از استفراغات سنگین هستند. و حتی فاصله خوردن مسهل با تطهیر خونی هم باید رعایت شود. در هر صورت برای انجام این سه مورد، باید با متخصص طب اسلامی مشورت شود تا شرایط مزاجی ملاحظه شود.

مسهل در این جا برای پاکسازی است که باید به صورت ملایم باشد. مثل برگ سنا و گل سرخ که با خوردن دمکرده آن، فضولات بدن از طریق روده خارج می‌شوند. خوردن یک بار آن کافی است، به این صورت که از هر کدام به مقدار یک قاشق غذا خوری دم بکشد و دو ساعت بعد از صبحانه یا بعد از ظهر باشد و تا دو ساعت بعد از آن هم چیزی نخورد و نشود و شیرین هم نشود، تا به خوبی تاثیر خود را بگذارد و چندین بار اسهال صورت بگیرد.

۱. ماه آزار تقریباً يك هفته به عيد نوروز مانده داخل می‌شود.

۲. أَمَّا فَصْلُ الرَّبِيعِ فَإِنَّهُ رُوحُ الْأَرْثَانِ وَأَوَّلُهُ آذَارٌ وَعَدَدُ أَيَّامِهِ ثَلَاثُونَ يَوْمًا وَ فِيهِ يَطِيبُ اللَّيْلُ وَ النَّهَارُ وَ تَلِينُ الْأَرْضُ وَ يَذْهَبُ سُلْطَانُ الْبَلْغَمِ وَ يَهِيحُ الدَّمُ وَ يُسْتَعْمَلُ فِيهِ مِنَ الْغِذَاءِ اللَّطِيفِ وَ اللَّحُومِ وَ الْبَيْضِ الْيَمْرِشْتِ وَ يُشْرَبُ الشَّرَابُ بَعْدَ تَعْدِيلِهِ بِالْمَاءِ وَ يُتَقَى فِيهِ أَكْلُ الْبَصْلِ وَ الثُّومِ وَ الْحَامِضِ وَ يُحْمَدُ فِيهِ شُرْبُ الْمُسْهَلِ وَ يُسْتَعْمَلُ فِيهِ الْفَصْدُ وَ الْحِجَامَةُ.

بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۵۹؛ ص ۳۱۲

۳. روش ساخت آن در فصل دوم در بحث مصادیق نوشیدنی‌ها (شربت رضوی) ذکر شد.

دوم: ماه نیسان (۲۵ فروردین تا ۲۳ اردیبهشت)

«در این ماه روزبلند می‌شود و مزاج فصل قوی می‌گردد، خون به حرکت می‌آید، بادهای شرقی در این ماه می‌وزد. غذاهای سرخ کرده و از آنچه به سرکه عمل می‌آید و نیز از گوشت‌های شکار مصرف شود. جماع و مالیدن روغن به بدن در حمام نیکو است و نوشیدن آب ناشتا مفید، بوئیدن گل‌ها و عطریات سودمند است.»^۱

نکته ای که برداشت می‌شود این است که چون مزاج این فصل قوی است، مزاج انسان نیز قوی می‌شود و غذای سنگین مشکلی ایجاد نمی‌کند و در نتیجه با این مقدمات، جماع زیاد لازم و مفید خواهد بود.

سوم: ماه ایار (۲۴ اردیبهشت تا ۲۳ خرداد)

«در این ماه بادهای صاف می‌شود و این ماه آخر فصل بهار است، از خوردن غذاهای شور و گوشت‌های سنگین مانند کله حیوانات و گوشت گاو و افراط در خوردن ماست نهی شده و در این ماه صبحگاهان به حمام رفتن بسیار مفید است و حرکت و فعالیت زیاد قبل از غذا پسندیده نیست.»^۲

۵. تدابیر فصل تابستان (صیف)

یکم: ماه حزیران (۲۴ خرداد تا ۲۲ تیر)

«در این ماه غلبه بلغم و خون از میان می‌رود و دوره غلبه صفرا روی می‌آورد. در این ماه نیز از رنج و زحمت بسیار نهی شده و از خوردن گوشت‌های چرب و زیاده‌روی در مصرف گوشت و بوئیدن مشک و عنبر منع کرده‌اند.

خوردن سبزی‌های خنک، مانند کاسنی و خرفه و خیارگل بسرو خیارچنبر و شیرخشت و میوه‌های

۱. نَيْسَانُ ثَلَاثُونَ يَوْمًا فِيهِ يَطُولُ النَّهَارُ وَيَقْوَى مَرَاخُ الْفَصْلِ وَ يَتَحَرَّكُ الدَّمُ وَ تَهْبُ فِيهِ الرِّيحُ الشَّرْقِيَّةُ وَ يُسْتَعْمَلُ فِيهِ مِنَ الْمَأْكَلِ الْمَشْوِيَّةِ وَ مَا يُعْمَلُ بِالْخَلِّ وَ لُحُومِ الصَّيْدِ وَ يُعَالَجُ «۳» الْجِمَاعُ وَ التَّمْرِيحُ بِالذَّهْنِ فِي الْحَمَامِ وَ لَا يُشْرَبُ الْمَاءُ عَلَى الرِّبِيِّ وَ يُشَمُّ الرِّيحَانِ وَ الطِّيبُ.

۲. أَيَّارُ أَحَدٌ وَ ثَلَاثُونَ يَوْمًا وَ تَصْفُو فِيهِ الرِّيحُ وَ هُوَ آخِرُ فَصْلِ الرَّبِيعِ وَ قَدْ نَهِيَ فِيهِ عَنْ أَكْلِ الْمُلُوحَاتِ وَ اللَّحُومِ الْغَلِيظَةِ كَالرَّؤْسِ وَ لَحْمِ الْبَقَرِ وَ اللَّبَنِ وَ يَنْفَعُ فِيهِ دُخُولُ الْحَمَامِ أَوَّلَ النَّهَارِ وَ يُكْرَهُ فِيهِ الرِّيَاضَةُ قَبْلَ الْعَدَاءِ.

مرطوب و مصرف ترشی‌ها و گوشت (بره شش ماهه و هفت ماهه تا یک ساله) و گوشت بزیک ساله و مرغ‌های خانگی و طیهو و دراج و شیرگاو و ماهی تازه بسیار لازم و نافع است.^۱
گرمی هوا و خشکی آن موجب تبخیر مایعات بدن و کم شدن بلغم و غلبه صفرا می‌گردد.

دوم: ماه تموز (۲۳ تیر تا ۲۲ مرداد)

«گرمی هوا در این ماه شدید می‌شود؛ آب کم می‌شود؛ آب سرد ناشتا نوشیده شود. و چیزهای سرد و تر خورده می‌شود و مزاج نوشیدنی که شرحش خواهد آمد با چیزهای خنک شکسته می‌شود. غذاهای لطیف سریع الهضم خورده شود، چنان که در حزیران گذشت؛ و از شکوفه‌ها و گل‌های خنک مرطوب خوشبو استفاده شود.»^۲

سوم: ماه آب (۲۳ مرداد تا ۲۲ شهریور)

«بادهای مسموم در این ماه شدید می‌شود؛ هنگام شب زکام به هیجان می‌آید؛ باد شمال وزیدن می‌گیرد. در این ماه با خوردن ترید و چیزهای مرطوب مزاج اصلاح می‌شود؛ خوردن ماست نافع است؛ و از مجامعت زیاد باید پرهیز کرد؛ همچنین از خوردن مسهل، کارهای سخت باید کم کرد؛ از گل‌های خنک بهره‌مند شد.»^۳

انتقال از هوای گرم روز که توأم با کار و حرکت است به هوای سرد شب که همراه سکون و استراحت است، از عوامل سرما خوردگی و زکام است. زکام که از سربازان خدا هستند، به هیجان

۱. حَزِيرَانُ ثَلَاثُونَ يَوْمًا يَذْهَبُ فِيهِ سُلْطَانُ الْبَلْغَمِ وَ الدَّمِ وَ يُقْبَلُ زَمَانُ الْمِرَّةِ الصَّفْرَاوِيَّةِ وَ نُهَيَّ فِيهِ عَنِ التَّعَبِ وَ أَكْلِ اللَّحْمِ دَاسِمًا وَ الْإِكْتَارِ مِنْهُ وَ شَمِّ الْمَسْكِ وَ الْعَبْتِ وَ يَنْفَعُ فِيهِ أَكْلُ الْبُقُولِ الْبَارِدَةِ كَالْهِنْدَبَاءِ وَ بَقْلَةَ الْحَنْقَاءِ وَ أَكْلَ الْخَضِرِ كَالْخِيَارِ وَ الْقَنَاءِ وَ الشَّيْرِخَشْتِ وَ الْفَاكْهَةِ الرُّطْبَةِ وَ اسْتِعْمَالُ الْمُحَمَّضَاتِ وَ مِنَ اللَّحُومِ لَحْمُ الْمَعْرِ الثَّنِيِّ وَ الْجَدَعِ وَ مِنَ الطَّيُورِ الدَّجَاجِ وَ الطَّيْهُوجِ وَ الدَّرَاجِ وَ الْأَلْبَانِ وَ السَّمَكِ الطَّرِيِّ.

۲. تَمُوزُ أَحَدٌ وَ ثَلَاثُونَ يَوْمًا فِيهِ شِدَّةُ الْحَرَارَةِ وَ تَغُورُ الْمِيَاهُ وَ يُسْتَعْمَلُ فِيهِ شُرْبُ الْمَاءِ الْبَارِدِ عَلَى الرِّيقِ وَ يُؤْكَلُ فِيهِ الْأَشْيَاءُ الْبَارِدَةُ الرُّطْبَةُ وَ يُكْسَرُ فِيهِ مَرَاجُ الشَّرَابِ وَ تُؤْكَلُ فِيهِ الْأَغْذِيَّةُ اللَّطِيفَةُ السَّرِيعَةُ الْهَضْمِ كَمَا ذَكَرَ فِي حَزِيرَانَ وَ يُسْتَعْمَلُ فِيهِ مِنَ الثَّوَرِ وَ الرِّيَاحِينَ الْبَارِدَةِ الرُّطْبَةِ الطَّيْبَةِ الرَّايِحَةِ.

۳. آب أَحَدٌ وَ ثَلَاثُونَ يَوْمًا فِيهِ تَشْتَدُّ السَّمُومُ وَ يَهِيغُ الرُّكَامُ بِاللَّيْلِ وَ نَهَبُ السَّمَالِ وَ يَصْلُحُ الْمَرَاجُ بِالتَّثْرِيدِ وَ التَّرْطِيبِ وَ يَنْفَعُ فِيهِ شُرْبُ اللَّبَنِ الرَّايِبِ وَ يُجْتَنَّبُ فِيهِ الْجِمَاعُ وَ الْمُسْهَلُ وَ يَقْلُ مِنَ الرِّيَاصَةِ وَ يُسَمُّ مِنَ الرِّيَاحِينَ الْبَارِدَةِ.

در می‌آیند تا سمومی که در شب فعالیت خود را آغاز می‌کنند را نابود کنند. وظیفه ما این است که طبیعت بدن را تقویت کنیم تا به کمک این سربازان بشتابد و بهبودی زودتر حاصل شود.

۶. تدابیر فصل پائیز (خریف)

«در اول سرما (پاییز) پرهیز کنید (خود را بپوشانید چون قبل از آن، بدن با گرمی خو گرفته بود و با اصابت سرما آزرده می‌شود). و در آخر سرما (بهار) پیشباز آن روید (بسیار خود را بپوشانید چون بدن با سردی خو گرفته بود و زیانی نمی‌بیند) زیرا سرما در بدن‌ها همان می‌کند که در درخت‌ها می‌نماید: اول آن می‌سوزاند (برگشان را می‌ریزد) و آخرش (برگشان را) می‌رویاند.»^۱

یکم: ماه ایلول (۲۳ شهریور تا ۲۱ مهر)

«در این ماه هوا پاکیزه می‌شود تسلط مره سوداء قوی می‌گردد؛ شرب مسهل بد نیست؛ خوردن شیرینی‌ها و گوشت‌های معتدل، مانند گوشت گوسفند يك ساله و بزغاله نرسودمند است؛ از خوردن گوشت گاو و زباده روی در اکل کباب و گوشت‌های سرخ کرده و از افراط در رفتن حمام باید پرهیز کرد؛ و از استعمال بوهای خوش معتدل المزاج، نباید غافل بود؛ از خوردن خیار چنبر و خربزه و هندوانه و طالبی باید اجتناب کرد.»^۲

در فصل تابستان گرمی و خشکی غالب بود و در این فصل گرما کاهش یافته و هوارو به خنکی تمایل پیدا می‌کند (خصوصاً شب‌ها) و خشکی باقی می‌ماند.

دوم: ماه تشرین اول (۲۲ مهر تا ۲۲ آبان)

«بادهای مختلف در این ماه می‌وزد، باد صبا در آن نفس می‌کشد؛ در این ماه از فصد و نوشیدن داروها باید پرهیز کرد؛ مجامعت در آن خوب است؛ خوردن گوشت پروار چرب و انار میخوش نافع

۱. ترجمه و شرح نهج البلاغه (فیض الإسلام)؛ ج ۶؛ ص ۱۱۴۶

۲. أَيْلُولٌ ثَلَاثُونَ يَوْمًا فِيهِ يَطِيبُ الْهَوَاءُ وَيَقْوَى سُلْطَانُ الْمِرَّةِ السُّودَاءِ وَيَصْلِحُ شُرْبُ الْمُسْهِلِ وَيَنْفَعُ فِيهِ أَكْلُ الْحَلَاوَاتِ وَ أَصْنَافِ اللَّحْمِ الْمُعْتَدِلَةِ كَالْجِدَاءِ وَالْحَوْلِيِّ مِنَ الضَّأْنِ وَيُجْتَنَّبُ فِيهِ لَحْمُ الْبَقَرِ وَالْإِكْتَاؤُ مِنَ الشِّوَاءِ وَ دُخُولُ الْحَمَّامِ وَ يُسْتَعْمَلُ فِيهِ الطَّيِّبُ الْمُعْتَدِلُ الْمَزَاجِ وَ يُجْتَنَّبُ فِيهِ أَكْلُ الْبَطِيخِ وَالْقَتَاءِ.

است و مصرف میوه بعد از طعام مفید است؛ گوشت با حبوبات مصرف شود؛ از نوشیدن آب باید کم کرد و به فعالیت جوارح و اعضاء افزود.^۱ توجه شود که مراد از میوه بعد طعام، میوه‌های فصل است مثل انار.

بادها از نظر تأثیرهای مختلفی که دارند و به اعتبار اختلاف جهاتی که دروزیدن آنها است به نام‌های مختلفی نامیده شده‌اند:

عواصف: بادهایی است که بر اثر تراکم شدید موجب شکستن درختها و خراب کردن عمارتها و غرق کردن کشتیها و خلاصه ایجاد طوفانهای سخت و مهیب است.

حوامل: بادهایی است که حامل اجرام صغار جوی گردو خاک و میکرب و بوهای مختلف و سرما و گرما و انواع بیماریها است و ریح السموم از دسته آنها است.

لواقح: بادهایی است که مانند روح در بدن درختها می‌دمد و حیات آنها را تجدید میکند و آنها را بیارها و شکوفه‌ها آبستن میکند و موقع وزش این باد هنگام بهار است.

ریح الشمال: بادی است که از سمت شمال می‌وزد و غالباً همراه سرما و خشکی است.

ریح الصبا: از طرف مشرق می‌آید و خوش‌ترین نسیم‌ها است.

خوردن میوه بعد از غذا تنها در این ماه توصیه شده و البته انار از بهترین‌هاست که در غیراز این ماه هم خوردن آن بعد از غذا مطلوب است خصوصاً با پی آن که در تقویت معده نقش دارد.

تحلیل: خوردن میوه که لطیف و زود هضم است همراه با غذای گوشتی پرچرب که دیر هضم است شاید برای کمک به هضم غذای سنگین باشد.

انجام ریاضت و ورزش در فصل سرما توصیه شده تا از این طریق، طبیعت بدن گرم شود.

۱. تَشْرِيبُ الْأَوَّلِ أَحَدٌ وَ ثَلَاثُونَ يَوْمًا فِيهِ تَهَبُ الرِّيحُ الْمُخْتَلِفَةُ وَ يُتَنَفَّسُ فِيهِ رِيحُ الصَّبَا وَ يُجْتَنَبُ فِيهِ الْفِصْدُ وَ شُرْبُ الدَّوَاءِ وَ يُحْمَدُ فِيهِ الْجِمَاعُ وَ يَنْفَعُ فِيهِ أَكْلُ اللَّحْمِ السَّيِّئِ وَ الزَّمَانِ الْمُرَّ وَ الْفَاكِهِ بَعْدَ الطَّعَامِ وَ يُسْتَعْمَلُ فِيهِ أَكْلُ اللَّحْمِ بِالتَّوَابِلِ وَ يُقَلَّلُ فِيهِ مِنْ شُرْبِ الْمَاءِ وَ يُحْمَدُ فِيهِ الرِّيَاضَةُ.

سوم: ماه تشرین دوم یا آخر (۲۳ آبان تا ۲۲ آذر)

«در این ماه از نوشیدن آب هنگام شب نهی شده؛ از دخول حمام و جماع باید کم کرد؛ در اول هر صبح جرعه ای از آب گرم نوشیدن مصلح بدن است؛ از خوردن سبزی‌هایی مانند کرفس و نعناع و تیره تیزک باید اجتناب کرد.»^۱

۷. تدابیر فصل زمستان (شتاء)

یکم: ماه کانون اول (۲۳ آذر تا ۲۳ دی)

«در این ماه بادهای تند شدید می‌شود؛ سرمای هوا زیاد می‌گردد؛ هر چه در تشرین آخر ذکر شد، در این ماه نیز نافع است. از خوردن خوراکی‌های سرد باید حذر کرد؛ از حجامت و فصد پرهیز نمود؛ غذاهای گرم بالقوه یا بالفعل باید استعمال کرد.»^۲

ظاهراً مقصود از غذائی که بالقوه گرم باشد، گرمی طبیعت اوست و منظور از گرمی بالفعل، حرارت با آتش است. البته اشتها به غذای گرم زمانی است که در هوای سرد تنفس کنیم، نه در هوای خانه‌های امروزی که فرقی با تابستان نمی‌کند. پس باید هوای خانه در زمستان خنک باشد همراه با انجام دو کار: یکی پوشش گرم و یکی گذاشتن کرسی که با گرم کردن پاها، گرما به بالای تن منتقل شود. این سبک زندگی، روش حکیمانه‌ای بوده است که امروزه در بعضی از کشورها در حال گسترش است.

۱. تَشْرِيبُ الْآخِرِ ثَلَاثُونَ يَوْمًا فِيهِ يُقَطَّعُ الْمَطَرُ الْوَسْمِيُّ وَيُنْهَى فِيهِ عَنِ شُرْبِ الْمَاءِ بِاللَّيْلِ وَيَقَلُّ فِيهِ مِنْ دُخُولِ الْحَمَامِ وَالْجَمَاعِ وَيُشْرَبُ بِكُرَّةٍ كُلِّ يَوْمٍ جُرْعَةً مَاءٍ حَارٍّ وَيُجْتَنَّبُ أَكْلُ الْبُقُولِ كَالْكَرْفَسِ وَالنَّعْنَاعِ وَالْجِرْجِيرِ.
 ۲. كَانُونَ الْأَوَّلِ أَحَدٌ وَثَلَاثُونَ يَوْمًا يَقْوَى فِيهِ الْعَوَاصِفُ وَتَشْتَدُّ فِيهِ الْبُرْدُ وَيَنْفَعُ فِيهِ كُلُّ مَا ذَكَرْنَا فِي تَشْرِيبِ الْآخِرِ وَيُخَذَرُ فِيهِ مِنْ أَكْلِ الطَّعَامِ الْبَارِدِ وَيُنْتَهَى فِيهِ الْجِمَامَةُ وَالْفَصْدُ وَيُسْتَعْمَلُ فِيهِ الْأَغْذِيَّةُ الْحَارَّةُ بِالْقُوَّةِ وَالْفِعْلِ.

دوم: ماه کانون دوم یا آخر (۲۴ دی تا ۲۴ بهمن)

«در این ماه بلغم غلبه می‌کند و سزاوار است ناشتا جرعه‌ای از آب گرم بیاشامند و مجامعت در این ماه نیکو است. سبزی‌های گرم مانند کرفس و شاهی و تره در این ماه برای روده‌ها سودمند است. و مالیدن روغن شب بوبه به بدن و آنچه مانند اوست نافع است.»^۱

سوم: ماه شباط (۲۵ بهمن تا ۲۲ اسفند)

«در این ماه بادهای مختلف می‌شود، باران زیاد می‌بارد؛ گیاه و علف سر از زمین بیرون می‌آورد، آب در شاخه‌های درختان جاری می‌شود، خوردن سیر و گوشت پرندگان و شکار و میوه‌های خشک شده سودمند است. جماع و حرکت و فعالیت و کار در این ماه بسیار نیکو است. جماع و تحرک و پرداختن به کارهای سخت در این ماه به مقدار زیاد پسندیده است.»^۲

برای پیشگیری از غلبه بلغم در فصل سرما، تحرک و فعالیت و ورزش ضروری است.

۱. کانونُ الآخرُ أحدٌ و ثلاثون يوماً يقوى فيه غلبَةُ البلغمِ و ينبغي أن يتجرعَ فيه الماءُ الحارَّ على الزيتِ و يُحمَدُ فيه الجِماعُ و ينفعُ الأحشاء «۵» فيه مثلُ البقولِ الحارَّةِ كالكرفسِ و الجزجبرِ و الكراثِ و ينفعُ فيه دُخولُ الحَمَامِ أوَّلَ النَّهارِ و التمرِيحُ بدهنِ الخبثِ و ما ناسبهُ و يُحذَرُ فيه الحُلُوُّ و أكلُ السمكِ الطريِّ و اللبنِ.

۲. شباطُ ثمانية و عشرون يوماً تختلِفُ فيه الرياحُ و تكثُرُ الأمطارُ و يظهُرُ فيه العُشبُ و يجري فيه الماءُ في العودِ و ينفعُ فيه أكلُ الثومِ و لحمِ الطيرِ و الصيودِ و الفاكهةِ اليابسةِ و يقلُّ من أكلِ الحلاوةِ و يُحمَدُ فيه كثرةُ الجِماعِ و الحركةِ و الرِّياضةِ. بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۳۱۲.

گنجینه دوم: تدابیر بهداشت و نظافت بدن



پیامبر اسلام می‌فرمایند: «تا جایی که می‌توانید اهل نظافت باشید چراکه خدای متعال اسلام را بر نظافت بنا کرده و هرکسی اهل بهشت است پاکیزه است.»^۱

پس این امر مهم اختصاص به نماز و عبادات ندارد و در همه حال مورد توجه است و البته همین نظیف بودن می‌تواند خودش عبادت باشد.^۲ ولی از جهت طبی، نظیف بودن سبب حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌هاست که در آیات قرآن و روایات خواهد آمد.

الف. ضرورت‌های بهداشت و نظافت

آن چه درباره بهداشت و نظافت مراعات آن ضروری است، توجه به ابزار و راه‌های نظافت است.

۱. تَنْظِفُوا بِكُلِّ مَا اسْتَطَعْتُمْ فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى بَنَى الْإِسْلَامَ عَلَى التَّنَظِيفِ وَلَنْ يَدْخُلَ الْجَنَّةَ إِلَّا كَلٌّ نَظِيفٌ. نهج الفصاحة

(مجموعه کلمات قصار حضرت رسول ﷺ)؛ ص ۳۹۱

۲. عبادت به معنای عام، همه کارهای یک مومن را می‌تواند شامل شود یعنی اگر هر کاری به قصد اطاعت از خدا انجام شود ثواب دارد و موجب رشد است.

۱. ابزار نظافت

- ۱٫۱. آب: با توجه به آیات و روایات بهترین وسیله‌ای که برای تطهیر بدن و محیط خلق شده، همین آب است که انواع میکروب و نجاسات را از بین می‌برد.^۱
- «وَيَنْزِلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُمْ بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُمْ رِجْسَ الشَّيْطَانِ.»^۲
- «با آب، بدن‌ها و کالاهای دیگر را از آلودگی و چرک می‌شویند و پاکیزه می‌کنند.»^۳
- ۲٫۱. خورشید و باد: بعضی نجاسات با این دو مورد پاک می‌شوند.^۴
- ۳٫۱. فشار و تماس با زمین یا خاک^۵
- ۴٫۱. ابزار شست و شوی بدن و دهان، مثل صابون‌ها و گیاهانی مثل حنا و سدر و چوب سواک

۲. راه‌های نظافت

۱٫۲. غسل

«وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا»^۶

«اگر جنب شدید خودتان را تطهیر کنید.»

راه تطهیر در این جا همان غسل است که به قرینه آیه‌ی ۴۳ نساء به جای «فَاطَّهَّرُوا»، «تَغْتَسِلُوا» فرموده است. غسل در لغت به معنای شستن است ولی در اینجا منظور همان اصطلاح فقهی است که احکام آن در روایات و رساله مراجع تقلید به تفصیل ذکر شده است.

۱. البته آنچه که قابلیت پاک شدن را داشته باشد با آب پاک می‌شود، وگرنه عین نجس پاک نمی‌شود مگر به عوض شدن ماهیتش مثل سگ که در نمک به چیز دیگری تبدیل شود.

۲. انفال ۱۱

۳. «وَبِهِ تُنْظَفُ الْأَبْدَانُ وَالْأَمْتِعَةُ مِنَ الدَّرَنِ الَّذِي يَغْشَاهَا وَبِهِ يُبَلُّ التُّرَابُ فِي صَلَاحٍ لِلْأَعْمَالِ»

۴. قال الباقر عليه السلام: كُلُّ مَا أَشْرَقَتْ عَلَيْهِ الشَّمْسُ فَقَدْ طَهَّرَ وَسَائِلَ الشَّيْخَةِ، ج ۶، ۲/۱۰۴۳.

۵. وَجُعِلَتْ لِي الْأَرْضُ مَسْجِدًا وَتُرَابُهَا طَهُورًا. دعائم الإسلام؛ ج ۱؛ ص ۱۲۰

۶. مائده / ۶

بعضی از غسل‌های واجب ذکر می‌شود:^۱

غسل جنابت: انسان به تنهایی بدون بهره‌مندی از وحی، فقط محل آلودگی را می‌شوید و خبر از مواد خارج شده از روزنه‌های پوستی موها ندارد تا همه بدن را بشوید^۲ و بالاتر از آن، خبر از نجاست باطنی آگاهی ندارد تا با نیت تقرب به معبود خویش روح خود را پاکیزه کند.

غسل‌های سه‌گانه مخصوص زنان: حیض و نفاس و استحاضه

غسل مس میت: وقتی روح از بدن جدا می‌شود، چیزی از منافذ بدن او خارج می‌شود و بدن دچار آفت می‌شود که اگر کسی او را لمس کند باید غسل کند.^۳

غسل میت: شخص مرده مثل شخص جنب، ماده‌ای از او خارج می‌شود که باید غسل ویژه داده شود تا پاکیزه به ملاقات ملائکه و اهل آخرت برود.^۴ سه احتمال در اینجا هست:

یکم: هنوز روح به بدن تعلق دارد و با شستن آن روح هم پاک می‌شود.

دوم: روح دیگر تعلق به بدن ندارد و نجاستی به او اصابت نمی‌کند، فقط به خاطر احترام بدن، باید آن را غسل داد.

سوم: هر دو احتمال وجود دارد.

طریقه غسل به ترتیب زیر:

ادرا و تلاش برای خارج شدن بقایای منی از مجرا با انجام استبراء (در غسل جنابت) شستن محل آلودگی،

۱. توضیح و تفصیل غسل‌های واجب و مستحب را در رساله مراجع تقلید و کتابهای حدیثی پیگیری کنید.

۲. *عَلَّةُ غُسْلِ الْجَنَابَةِ التَّطَاهُّرُ لِتَطْهِيرِ الْإِنْسَانِ مِمَّا أَصَابَ مِنْ أَذَاهُ وَ تَطْهِيرِ سَائِرِ جَسَدِهِ لِأَنَّ الْجَنَابَةَ خَارِجَةٌ مِنْ كُلِّ جَسَدِهِ فَلِذَلِكَ وَجِبَ عَلَيْهِ تَطْهِيرُ جَسَدِهِ كُلِّهِ. من لا يحضره الفقيه؛ ج ۱؛ ص ۷۶*

۳. *عَلَّةُ اغْتِسَالِ مَنْ غَسَلَهُ أَوْ مَسَّهُ فَطَهَارَةٌ لِمَا أَصَابَهُ مِنْ نَضْحِ الْمَيْتِ لِأَنَّ الْمَيْتَ إِذَا خَرَجَتِ الرُّوحُ مِنْهُ بَقِيَ أَكْثَرُ آفَتِهِ فَلِذَلِكَ يَتَطَهَّرُ مِنْهُ وَيُطَهَّرُ. عيون أخبار الرضا عليه السلام؛ ج ۲؛ ص ۸۹*

۴. *عَلَّةُ غُسْلِ الْمَيْتِ أَنَّهُ يُغَسَّلُ لِأَنَّهُ يُطَهَّرُ وَيُنْظَفُ مِنْ أَدْنَسِ أَمْرَاضِهِ وَ مَا أَصَابَهُ مِنْ صَنُوفِ عِلَلِهِ لِأَنَّهُ يَلْقَى الْمَلَائِكَةَ وَيُبَاشِرُ أَهْلَ الْآخِرَةِ فَيُسْتَحَبُّ إِذَا وَرَدَ عَلَى اللَّهِ وَ لَقِيَ أَهْلَ الطَّهَارَةِ وَ يُمَاشُونَهُ وَ يُمَاشُهُمْ أَنْ يَكُونَ ظَاهِرًا نَظِيفًا مُوَجَّهًا بِهِ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ لِيُظَلَّبَ بِهِ وَ يُسْفَعَ لَهُ وَ عَلَّةُ أُخْرَى أَنَّهُ يَخْرُجُ مِنْهُ الْمَنِيُّ الَّذِي مِنْهُ خُلِقَ فَيُجَنَّبُ فَيَكُونُ غُسْلُهُ لَهُ. عيون*

أخبار الرضا عليه السلام؛ ج ۲؛ ص ۸۹

مضمضه سه مرتبه،

استنشاق سه مرتبه،

نیت تقرب به خدا،

جدا کردن هر چیزی که مانع رسیدن آب به پوست و مومی باشد،

شستن سر،

شستن طرف راست بدن،

شستن طرف چپ بدن،

(یا با غسل ارتماسی که در محلی پراز آب مثل استخر انجام می‌گیرد، می‌توان همه بدن را یک مرتبه زیر آب فرو برد)

تأخیر نینداختن غسل: در صورت اراده خوردن قبل از انجام غسل، وضو گرفته شود یا دست و صورت شسته شود و مضمضه و استنشاق انجام شود.

قرآن شریف به قدری به پاکی و نظافت تأکید فرموده که عبادت خدا را بدون طهارت باطل می‌داند، وضو و غسل هر دو از واجبات اسلامی و از شرایط صحّت عبادت هستند بلکه خدای حکیم در سایر حالات نیز انسان را به پاکی و نظافت تشویق فرموده است. آنجا که به طور مطلق می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ». خدا اهل توبه و طهارت را دوست دارد.

«طبق دستور اسلام، کثافت‌های ظاهری نیز باید پیش از وضو و غسل، از لباس و بدن پاک شوند. با عمل جماع، سلول‌های سطح پوست می‌میزند و با غسل زنده می‌شوند و بدون غسل، بدن بومی‌گیرد، زیرا همه فضولات به عروق لنفاوی می‌ریزند که غیر از عروق خونی هستند و ماده اسپرمی، تنها در غده‌های لنفاوی کثاله رانها و زیر بغل است.»^۱

سؤالی که هست این است که چرا در اثر خروج بول باید وضو گرفت، ولی با خروج منی باید

غسل کرد در حالی که هر دو از یک مجری خارج می‌شوند!؟

در اثر غسل جنابت تمام بدن تحت تأثیر قرار می‌گیرند و طبق فرمایش امام رضا علیه السلام، جنابت

۱. آیه الله نورانی، مصطفی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی؛ ج ۷؛ ص ۴۱

(یا اثر جنابت) از همه بدن خارج می‌شود که باید همه بدن را با شرایط ذکر شده شست و شوداد^۱. در فاصله جنابت و غسل کردن اگر شخص جنب خواست چیزی بخورد لازم است وضو بگیرد تا رفع کراهت شود و اگر برای غسل یا وضو آب هم نبود، لازم است تیمم کند. اینجا باید تفکر کنیم در اعضاء وضو و تیمم و اینکه تماس آب یا خاک با این اعضاء، چه نقش مهمی را در سلامت جسمی و روحی انسان ایفا می‌کنند؟!

۲،۲. وضوء

وضو هم مثل غسل، ظاهر و باطن، واجب و مستحب دارد. آنچه فهمیده می‌شود این است که هدف شارع از توصیه به وضو فقط عبادت نبوده بلکه در کنار خیلی از عبادات، نظافت بدن هم توصیه شده است یعنی این جسم، مرکب روح است و بدون این مرکب نمی‌توان به عبادت پرداخت.

آداب و شرایط وضو زیاد است از آداب ظاهری گرفته تا آداب باطنی. آنچه در اینجا می‌توان گفت این است که تکرار این کار سفارش شده تا حدی که فرمودند دائم الوضوء باشید؛ مداومت بر این کار با توجه به روایات، سبب نظافت ظاهر و طولانی شدن عمر است^۲. فوائد طبی دیگری هم امروزه برای آن می‌شمارند؛ مثل: نشاط و شادابی، آرامش و تقویت اعصاب.

از جمله تدابیری که درباره وضوء بیان فرمودند، مضمضه و استنشاق هنگام وضو گرفتن است. «استنشاق و کشیدن آب به بینی، علاوه بر پاک کردن مجرای تنفس، گرمی را که در غضروف‌های بینی تولید شده و سبب سردرد شدیدی می‌شود، از بین می‌برد. چنانکه محمود خان، مشاور الوزرا (منجم و کاشف) در یکی از سفرهای خود به اروپا، دید که مریضی به علت نامعلومی فوت نموده و دکتر پس از تشریح جمجمه او از آخرین حفره‌های بینی، گرم‌هایی را پیدا

۱. وَ كَتَبَ الرِّضَا عَلَيْهِ السَّلَامُ إِلَى مُحَمَّدِ بْنِ سِنَانٍ - فِيمَا كَتَبَ مِنْ جَوَابِ مَسَائِلِهِ - عَلَيْهِ غُسْلُ الْجَنَابَةِ النَّظَافَةَ لِتَطْهِيرِ الْإِنْسَانِ مِمَّا أَصَابَ مِنْ أَذَاهُ وَ تَطْهِيرِ سَائِرِ جَسَدِهِ لِأَنَّ الْجَنَابَةَ خَارِجَةٌ مِنْ كُلِّ جَسَدِهِ فَلِذَلِكَ وَجِبَ عَلَيْهِ تَطْهِيرُ جَسَدِهِ كُلِّهِ « من لا يحضره الفقيه؛ ج ۱؛ ص ۷۶

۲. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَكْثَرُ مِنَ الظُّهُورِ يَزِيدُ اللَّهُ فِي عُمْرِكُمْ وَإِنْ اسْتَطَعْتُمْ أَنْ تَكُونُوا بِاللَّيْلِ وَ النَّهَارِ عَلَى طَهَارَةٍ فَأَفْعَلُوا فَإِنَّكَ تَكُونُ إِذَا مِتَّ عَلَى طَهَارَةٍ مِتَّ شَهِيدًا. وسائل الشیعة؛ ج ۱؛ ص ۳۸۳

کرده که با چندین قطره آب که روی میز بوده مرده‌اند.^۱

تجربیات اطبا^۲:

۱. جریان آب، عروق پوست را قبض و بسط می‌دهد و موجب ازدیاد حرکت قلب و نشاط آن می‌شود خصوصاً اگر با آب سرد باشد که جریان خون را به سمت پوست شدت می‌بخشد.
۲. سلول‌های بدن در اثر جنابت، بی حرکت و سست می‌شوند و تنفس دو میلیون سوراخ پوستی با مشکل مواجه می‌شود که با غسل کردن، حیات دوباره می‌یابند.

۳،۲. تیمم

خاک ذاتاً چیز کثیفی نیست بلکه خود، کشنده میکروب‌های موزی، منهدم‌کننده مواد آلی است و بدین جهت خداوند می‌فرماید: «اگر آب پیدا نکردید، بر خاک صعید و پاک تیمم کنید».^۳

«صعید» در لغت، خاکی است که شوره و ریگ نداشته باشد، زیرا شوره، مانع از وجود حیوانات ذره بینی است که مدافعینی در برابر حملات میکروب‌ها هستند و هم آنها هستند که خاصیت ضد عفونی به خاک داده‌اند.

قرآن کریم، برای کسانی که استعمال آب برای آنها مضر است یا آبی در دسترس نداشته باشند؛ امر به «تیمم» می‌کند. یعنی؛ دست را چند مرتبه به خاک پاک زده، بعد به صورت و دست‌ها مس نماید در این جا، شبهه‌ای به ذهن انسان خطور می‌کند که قرآن همیشه توصیه به بهداشت و نظافت دارد، چرا در این مورد امر به تیمم می‌کند؛ در حالی که در عرف، خاک مظهر میکروب‌ها و کثافت‌هاست؟

در پاسخ می‌توان گفت: درست است که خاک در بعضی مواقع میکروب‌ها و انگل‌ها را در خود جای می‌دهد و اما باید گفت که خاک، ذاتاً پاک است. قرآن اشاره به خاک پاک می‌کند نه هر خاکی. لذا «دکتر نورانی» می‌نویسد:

«خاک بهترین ماده‌ی ضد عفونی را در خود دارد و قدرت میکروب‌کشی را هم دارد. به طوری

۱. آیه الله نورانی، مصطفی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی؛ ج ۷؛ ص ۴۱

۲. رک: القرآن و الطب الحديث ص ۲۲۳؛ بهداشت اسلامی ج ۱ ص ۲۳

۳. فَاَنْ لَّمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا. مائده / ۶.

که «پنی سیلین» که از «آنتی بیوتیک» است از خاک گرفته شده است.^۱
 نکته: تماس با خاک، به خصوص بازی بچه‌ها در خاک و با خاک، مورد سفارش است تا از طریق منافذ پوستی، میکروب‌های مفید وارد بدن شوند و طبیعت بدن را در مقابل ویروس‌ها و میکروب‌هایی که ممکن است وارد بدن شوند، مقاوم و واکنش‌دهنده کند.^۲
 گفته شده: «حضرت رسول ﷺ با اصحاب می‌گذشت، کودکان بازی می‌کردند و گرد و غبار خاک برخاسته بود؛ یکی خواست که آن‌ها را منع کند؛ حضرت رسول ﷺ نگذاشت و فرمود: «التراب ربیع الصّبیان» خاک بهار کودکان است.^۳

امروزه ثابت شده است که خاک، به خاطر داشتن باکتری‌های فراوان می‌تواند آلودگی‌ها را از بین ببرد. این باکتری‌ها معمولاً در سطح زمین و اعماق کم که از هوا و نور آفتاب بهتر می‌توانند استفاده کنند، فراوانند. به همین دلیل هنگامی که لاشه‌ی حیوانات و یا بدن انسان پس از مردن زیر خاک دفن می‌شود و همچنین مواد آلوده‌ی گوناگونی که روی زمین‌ها می‌باشد، در مدت نسبتاً کوتاهی تجزیه شده و بر اثر حمله‌ی باکتری‌ها، کانون عفونت از هم متلاشی می‌گردد. اگر این خاصیت در خاک نبود؛ کره زمین در مدت کوتاهی مبدل به یک کانون عفونت می‌شد.^۴

اما باید توجه داشت که لازم است خاک تیمم کاملاً پاک باشد؛ همان‌طور که قرآن در تعبیر جالب خود می‌گوید: «طیباً» همچنین اشاره قرآن به «صعید» نشان‌دهنده‌ی آن است که از خاک‌های سطح زمین برای تیمم انتخاب شود که در معرض تابش نور خورشید و مملو از هوای دارای باکتری‌های میکرب‌کش است.^۵

۴.۲. تطهیر دهان و دندان

بحث تطهیر دهان اگرچه در ظاهر به یک عضو مربوط است ولی در واقع به بسیاری از اعضای

۱. عباس نژاد، محسن، قرآن و طب، ص: ۱۴۹ به نقل از بهداشت اسلامی، ج ۱، ص ۲۳.

۲. معجم الکبیر، ج ۶، ص ۱۴۰، ح ۵۷۷۵

۳. شرح فارسی شهاب الأخبار (کلمات قصار پیامبر خاتم ص)؛ متن؛ ص ۸۹

۴. عباس نژاد، محسن، قرآن و طب، ص: ۱۴۹

۵. تفسیر نمونه، ج ۳، ص ۴۰۱.

بدن مربوط است، به همین جهت تطهیر دهان و مسواک زدن را به عنوان یکی از راه‌های نظافت برای پیش‌گیری از بیماری‌ها ذکر می‌کنیم.

اهمیت و خواص مسواک

پیامبر اسلام ﷺ: «آنقدر جبرئیل به مسواک سفارش کرد که ترسیدم با ترک آن، دندان‌هایم فرو ریزد.»^۱

«اگر بر اتمم دشوار نبود، مسواک را در وقت هر نمازی واجب می‌کردم.»^۲

«مسواک زدن سبب طهارت دهان و رضایت رب العالمین است که آن را از سنت‌های موکد قرار داده و منافع ظاهری و باطنی زیادی را برای آن قرار داده است. مسواک گیاهی لطیف و نظیف و شاخه درخت مبارکی است. دندان‌ها وسیله‌ای هستند که برای خوردن و جویدن آفریده شدند و در اثر این کار آلوده می‌شوند و بوی دهان تغییر می‌کند و سبب فساد در مغز می‌شود؛ پس اگر انسان مومن آن‌ها را با این گیاه لطیف مسواک بزند، فساد از آن‌ها زائل شده و به اصل خود برمی‌گردند.»^۳

«مسواک زدن جزء سنت، پاک‌کننده دهان، جلا دهنده چشم، مرضی‌خدای رحمان، سفید کننده دندان‌ها، از بین برنده بوی دهان، سبب تقویت لثه، اشتها به غذا، از بین برنده بلغم، تقویت کننده ذهن، افزایش دهنده حسنات، خوشحالی ملائکه است.»^۴

۱: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ مَا زَالَ جَبْرَائِيلُ يُوصِينِي بِالسَّوَاكِ حَتَّى خِفْتُ أَنْ أَحْفِي أَوْ أذَرِدَ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۳؛ ص ۲۳

۲: رُوِيَ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ لَوْلَا أَنْ يَشُقَّ عَلَيَّ أُمَّتِي لَأَوْجِبْتُ السَّوَاكَ فِي كُلِّ صَلَاةٍ. الفقه المنسوب إلى الإمام الرضا عليه السلام؛ ص ۱۳۷

۳: قَالَ الصَّادِقُ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ السَّوَاكُ مَظْهَرَةٌ لِلْفَمِ مَرْصَاةٌ لِلرَّبِّ وَجَعَلَهَا مِنَ الشُّنَنِ الْمُوَكَّدَةِ وَفِيهَا مَنَافِعٌ لِلظَّاهِرِ وَالْبَاطِنِ مَا لَا يُحْصَى لِمَنْ عَقَلَ فَكَمَا تَزِيلُ التَّلَوُّثَ مِنْ أَسْنَانِكَ مِنْ مَأْكَلِكَ وَمَطْعَمِكَ بِالسَّوَاكِ... وَهُوَ أَنَّ السَّوَاكَ تَبَاتٌ لَطِيفٌ نَظِيفٌ وَغُصْنٌ شَجَرٍ مُبَارَكٍ وَالْأَسْنَانُ خَلَقَ اللَّهُ تَعَالَى فِي الْفَمِ آلَةَ لِلْأَكْلِ وَأَدَاةٌ لِلْمَضْغِ وَسَبَبًا لِإِشْبَاءِ الطَّعَامِ وَإِصْلَاحِ الْمَعِدَةِ وَهِيَ جَوْهَرَةٌ صَافِيَةٌ تَتَلَوَّثُ بِصَحْبَةِ تَمَضِيعِ الطَّعَامِ وَتَتَغَيَّرُ بِهَا رَائِحَةُ الْفَمِ وَبِتَوْلُدِ مِنْهَا الْفَسَادُ فِي الدِّمَاغِ فَإِذَا اسْتَأْتَمَرَتِ الْفُطُنُ بِالتَّبَاتِ اللَّطِيفِ وَمَسَحَهَا عَلَى الْجَوْهَرَةِ الصَّافِيَةِ زَالَ عَنْهَا الْفَسَادُ وَالتَّغَيَّرُ وَعَادَتْ إِلَى أَصْلِهَا... مصباح الشريعة؛ ص ۱۲۳

۴: «السَّوَاكُ مِنَ الشُّنَنِ وَ مَظْهَرٌ لِلْفَمِ وَ يَجْلُو الْبَصَرَ وَ يُرْضِي الرَّحْمَنَ وَ يَبَيِّضُ الْأَسْنَانَ وَ يَذْهَبُ بِالْبَحْرِ وَ يَشُدُّ اللَّثَّةَ وَ يُشَبِّهِ

«مسواک زدن آب اضافی چشم را می‌برد و چشم را جلا می‌دهد.»^۱

«مسواک زدن بلغم زیادی را می‌برد و عقل (یا مغز) را زیاد می‌کند.»^۲

در اینکه چگونه مسواک از این بیماری‌ها پیشگیری می‌کند چندین احتمال است:

یکم: اگر دندان ولته و محیط دهان فاسد شود، سبب فساد و اختلال در اعضای دیگر می‌شود، از جمله فساد درگوارش که با همه اعضا مربوط است به خصوص اعضای که در همسایگی آن قرار دارد.

دوم: زیادی بلغم (سردی و رطوبت) در محدوده سرو سینه (مغز، چشم‌ها، دهان، حلق، بینی، ریه، قلب، مری و معده) سبب بیماری‌های ناشی از آن مثل کندی ذهن، آب چشم، بی‌اشتهایی، عفونت معده می‌شود. پس مسواک زدن یکی از راه‌های پیشگیری و درمان غلبه بلغم است.

ابزار و مواد تطهیر

۱. چوب اراک

بهترین چیزی که خالق حکیم برای مسواک زدن آفریده، چوبی است که به اراک معروف است و روایات و اطبا فوائدی را برای آن شمردند.^۳

«مرغوب‌ترین چیزی که با آن مسواک می‌زنید، لیف اراک است.»^۴

الطَّعَامُ وَ يَذْهَبُ بِالْبَلْغَمِ وَ يَزِيدُ فِي الْحِفْظِ وَ يُضَاعِفُ الْحَسَنَاتِ وَ يَفْرَحُ بِهِ الْمَلَائِكَةُ « مكارم الأخلاق؛ ص ۴۰»

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: السِّوَاكُ يَذْهَبُ بِالذَّمَعَةِ وَ يَجْلُو الْبَصَرَ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۶۳

۲. عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: السِّوَاكُ يَذْهَبُ بِالْبَلْغَمِ وَ يَزِيدُ فِي الْعُقُلِ. ثواب الأعمال و عقاب الأعمال؛ ص ۱۸

۳. بهترین چوبها به جهت مسواک آن است که در او با وجود تلخی، قبضی باشد مثل چوب اراک و چوب درخت زیتون به سبب قوت قابضه، تقویت دندان و گوشت آن می‌کند و به تلخی، فضلات را به تحلیل می‌برد و به مرور ایام جمع نمی‌شود. و مواظبت خلال بعد از غذا به جهت دفع ریزه‌های غذا که در خلل و فرج دندانها نماند که موجب فساد شود لازم است. گیلانی، محمد کاظم، حفظ الصحة ناصری ص ۲۰۱

۴. إِنَّ أَحْوَدَ مَا اسْتَكَّتْ بِهِ لَيْفُ الْأَرَاكِ؛ فَإِنَّهُ يَجْلُو الْأَسْنَانَ وَ يُطَيِّبُ النَّكَهَةَ، وَ يَشُدُّ اللَّيْثَةَ وَ يُسَنِّنُهَا، وَ هُوَ نَافِعٌ مِنَ الْحَقْرِ إِذَا كَانَ بِاعْتِدَالٍ. وَ الْإِكْتَارُ مِنْهُ يُرِقُّ الْأَسْنَانَ وَ يُزَعِّعُهَا، وَ يُضَعِّفُ أُصُولَهَا؛ بحار الأنوار؛ ج ۶۲، ص ۳۱۷ نقلاً عن: طب الإمام الرضا عَلَيْهِ السَّلَامُ، ص ۵۰

طرز استفاده از چوب اراک

حدود یک سانت از آن را پوست بگیریید و برای اینکه رشته رشته شود ولیف بر آن صدق کند، می‌توانید با چاقو این کار را انجام دهید و یا به مرور زمان خودش رشته رشته می‌شود. و بعد از هر بار استفاده آن را بشوئید و با پارچه پنبه‌ای خشک کنید و داخل کیسه نخی و به دور از محل تجمع میکروب قرار دهید نه اینکه آن را داخل توالت در معرض گازهای سمی نگهداری کنید.

۲. چوب درخت زیتون

رسول خدا ﷺ: «بهترین مسواک از درخت زیتون است که درخت مبارکی است؛ دهان را خوشبو می‌کند و جرم دندان را می‌برد؛ مسواک من و پیامبران قبل از من بوده است.»^۱

۳. نمک

«هرکس می‌خواهد دندان‌هایش سفید شود، قدری نمک اندرانی (نمک ترکی یا دریا)، و به همان اندازه کف دریا بردارد و نرم بساید و با آن مسواک بزند.»^۲

می‌توان این مواد را با انگشتان دست یا همراه چوب اراک یا زیتون به دندان‌ها کشید.

زمان استفاده: آنچه بین مردم معروف است مسواک بعد از هر خوردنی است ولی در روایات هنگام وضو و قبل از نمازهاست. این روایات بحث از فضیلت زمان را بیان داشته‌اند نه اینکه ضرورتاً در این زمان مسواک بزیم یعنی حالاکه می‌خواهید مسواک بزنید با یک تیردو نشان را بزنید، آثار دنیوی و معنوی را با هم در نظر بگیرید.

همچنین با توجه به روایات و نظر اطبا، بهترین و مهمترین زمان، هنگام بیداری از خواب

است.^۳

۱. نِعَمَ السِّوَاكِ الزَّيْتُونُ مِنْ شَجَرَةِ مُبَارَكَةٍ، يُطَيِّبُ الْقَمَمَ، وَيَذْهَبُ بِالْحَقْرِ، هُوَ سِوَاكِي وَسِوَاكُ الْأَنْبِيَاءِ قَبْلِي. المعجم

الأوسط، ج ۱، ص ۲۱۰، مكارم الأخلاق، ج ۱، ص ۱۱۵، ح ۲۶۱؛ بحار الأنوار، ج ۷۶، ص ۱۳۵، ح ۴۸.

۲. أَرَادَ أَنْ يُبَيِّضَ أَسْنَانَهُ فَلْيَأْخُذْ جُزْءًا مِنْ مِلْحٍ أُنْدَرَانِيٍّ وَمِثْلَهُ زَبَدَ الْبَحْرِ، فَيَسْحَقُهُمَا نَاعِمًا وَيَسْتَنْ بِه. همان

۳. قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ إِذَا قُمْتَ بِاللَّيْلِ فَاسْتَكْ فَإِنَّ الْمَلَكَ يَأْتِيكَ فَيَضَعُ فَاهُ عَلَى فَيْكٍ وَ لَيْسَ مِنْ حَرْفٍ تَتَلَوُهُ وَ تَنْطَلِقُ بِهِ إِلَّا صَعَدَ بِهِ إِلَى السَّمَاءِ فَلْيَكُنْ فَوْكَ طَيِّبَ الرِّيحِ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۳؛ ص ۲۳؛

مقدار دفعات استفاده: مقدار ضرورت و حداقلی آن، هر سه روز یکبار است که کمتر از آن نهی شده است^۱ و حداکثر آن به هنگام نمازهای واجب و نماز شب است.

آنچه قابل برداشت است اینست که اگر سفارش فرمودند هنگام بیداری و قبل خواب و برای هر نماز مسواک بزنیم، به این شکلی که امروزه مرسوم است منظور نیست، بلکه به معنی کشیدن مسواک به دندانهاست در حد چند ثانیه. ولی شستن دقیق و مفصل دندان‌ها و ماساژ لثه‌ها روزی یکبار کفایت می‌کند، زیرا زیاده روی نیز نهی شده است و مینای دندان را از بین می‌برد.

«مسواک اگر به اندازه باشد، دندان‌ها را جلا می‌دهد، بوی دهان را خوش می‌سازد، لثه را تقویت می‌کند و مالش می‌دهد و در برابر پوسیدگی، مفید است. اما زیاده روی در آن، دندان‌ها را نازک و لثه را می‌کند و ریشه آن را نیز سست می‌کند.»^۲

۴. خلال کردن

می‌توان خلال کردن را به عنوان کامل کردن بهداشت و نظافت دهان و دندان در کنار مسواک زدن مورد بحث قرار داد.

- «خلال نکردن سبب سستی دندان‌ها می‌شود.»^۳
- از امام کاظم علیه السلام روایت شده است: «منادی ای از آسمان ندا می‌دهد: خداوند! خلالان و

چنانکه صاحب خلاصه الحکمه در بحث حفظ دندان از آفات می‌گوید: مکرر مسواک کنند، خصوصاً بعد از خواب و لیکن در حین مسواک، به شدت نمانند که ضرر به دندان و لثه برسد و متألم گردد. و نیز مبالغه به حدی ننمایند که آب دندان زایل گردد؛ چنانچه در حدیث نیز وارد است منع از آن؛ بلکه به رفق و ملایمت و به قدری که چرک دندان زائل گردد. عقیلی علوی شیرازی، خلاصه الحکمه، ج ۲، ص: ۵۳۴

۱. عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ فِي السَّوَالِكِ، قَالَ: «لَا تَدْعُهُ فِي كُلِّ ثَلَاثٍ وَ لَوْ أَنَّ تُمِرَّةَ مَرَّةً» الكافي (ط - دارالحدیث)؛ ج ۵، ص ۷۵

۲. إِنَّ أَحْوَدَ مَا اسْتَكْتَبَ بِهِ لَيْفُ الْأَرَاكِ؛ فَإِنَّهُ يَجْلُو الْأَسْنَانَ وَ يُطَيِّبُ التَّكْهَةَ، وَ يَشُدُّ اللَّثَةَ وَ يُسَيِّئُهَا، وَ هُوَ نَافِعٌ مِنَ الْحَفْرِ إِذَا كَانَ بِاعْتِدَالٍ. وَ الْإِكْتَارُ مِنْهُ يُرِقُّ الْأَسْنَانَ وَ يُزَعِرُهَا، وَ يُضَعِفُ أَصُولَهَا؛ بحار الأنوار، ج ۶۲، ص ۳۱۷ نقلاً عن: طب الإمام الرضا علیه السلام، ص ۵۰

۳. تَرَكَ الْخِلَالَ وَ هُنَّ لِلْأَسْنَانِ جَامِعُ الْأَحَادِيثِ لِلْقَمِّيِّ، ص ۶۵.

متخللان را برکت ده! سرکه، به سان مردی درست‌کار برای اهل خانه دعای برکت می‌کند.
[راوی می‌گوید:]گفتم: فدایت شوم! مقصود از «خللان» و «متخللان» چیست؟
فرمود: «کسانی که در خانه‌هایشان سرکه (خل) هست و کسانی که خلال می‌کنند.»^۱
• «خلال کردن دهان را پاکیزه و لثه را سلامتی می‌بخشد.»^۲

آداب خلال کردن

- «مبادا آنچه را با آن خلال می‌کنید، فرو دهید؛ چراکه سبب کیست یا دبيله در شکم می‌شود.»^۳
می‌شود.»^۳
- «آنچه با چرخاندن زبان از لای دندان‌ها بیرون کشیدی، فروده؛ ولی آنچه را با خلال بیرون کشیدی، بیرون بینداز.»^۴
- امام حسین علیه السلام: «امیر مؤمنان، به ما فرموده بود که به هنگام خلال کردن، آب ننوشیم مگر پس از سه بار چرخاندن آب در دهان.»^۵
- «پیامبر خدا، از خلال کردن با چوب انار، آس و نی، (برگ درخت خرما) نهی کرد و فرمود: «اینها، رگ خوره را تحریک می‌کنند.»^۶

۱. رُوِيَ عَنِ الْإِمَامِ الْكَاسِمِ عليه السلام: أَنَّهُ يُنَادِي مُنَادٍ مِنَ السَّمَاءِ: اللَّهُمَّ بَارِكْ فِي الْخَالِلِينَ وَ الْمُتَخَلِّلِينَ. وَ الْخَلُّ بِمَنْزِلَةِ الرَّجُلِ الصَّالِحِ يَدْعُو لِأَهْلِ الْبَيْتِ بِالْبِرَّةِ. فَقُلْتُ: جُعِلْتُ فِدَاكَ! مَا الْخَالِلُونَ وَ مَا الْمُتَخَلِّلُونَ؟ قَالَ: الَّذِينَ فِي بُيُوتِهِمُ الْخَلُّ وَ الَّذِينَ يَتَخَلَّلُونَ. مكارم الأخلاق، ج ۱، ص ۳۳۰، ح ۱۰۵۹.
۲. تَخَلَّلُوا؛ فَإِنَّهُ يُتَّقِي الْفَمَ وَ مَصْلَحَةُ لِلنَّيِّ. الكافي، ج ۶، ص ۳۷۶، ح ۵.
۳. عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ رَفَعَهُ إِلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ قَالَ: لَا يَزِدُّرِدَنَ أَحَدُكُمْ مَا يَتَخَلَّلُ بِهِ؛ فَإِنَّهُ يَكُونُ مِنْهُ الدَّبِيلَةُ. الكافي، ج ۶، ص ۳۷۸، ح ۴، بحار الأنوار، ج ۶۶، ص ۴۰۸.
۴. عَنْ وَهْبِ بْنِ عَبْدِ رَبِّهِ قَالَ أبا عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام: مَا أَدْرَتْ عَلَيْهِ لِسَانُكَ فَأَخْرَجْتَهُ فَابْلَعَهُ، وَ مَا أَخْرَجْتَهُ بِالْخَالِلِ فَارْمِ بِهِ. كتاب من لا يحضره الفقيه، ج ۳، ص ۳۵۷، ح ۴۲۶۲، مكارم الأخلاق، ج ۱، ص ۳۲۹، ح ۱۰۵۱.
۵. كَانَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عليه السلام قَدْ أَمَرْنَا إِذَا تَخَلَّلْنَا أَلَّا نَشْرَبَ الْمَاءَ، حَتَّى تَتَمَضَّمَصَ ثَلَاثًا. صحيفة الإمام الرضا عليه السلام، ص ۲۷۱، ح ۴، مكارم الأخلاق، ج ۱، ص ۳۳۱، ح ۱۰۶۲.
۶. نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وآله عَنِ التَّحَلُّلِ بِالرُّمَانِ وَ الْأَسِ وَ الْقَصَبِ، وَ قَالَ صلى الله عليه وآله: إِنَّهُنَّ يُحَرِّكْنَ عِرْقَ الْأَكِلَةِ. الكافي، ج ۶،

پس خلال کردن، بیرون آوردن باقیمانده غذا از بین دندان‌هاست که با مسواک زدن خارج نمی‌شود و به نظر می‌رسد اگر دندان‌ها نیاز به خلال کردن داشته باشند، مسواک به تنهایی همه آثار و فوائد را نخواهد داشت.

ب. پرهیزهای بهداشت و نظافت بدن

به طور کلی پاکیزگی و طهارت روح و جسم در قرآن و روایات توصیه شده و ما را نسبت به نجاسات و آلودگی‌ها پرهیز داده‌اند. و به عبارت دیگر نظافت و پرهیز از آلودگی‌ها در برنامه و سبک زندگی همه پیامبران و معصومین علیهم‌السلام بوده است. آن چه درباره رعایت بهداشت و نظافت بدن باید پرهیز کنیم، نجاسات و آلودگی‌هاست که در ابتدا باید معنای آن را بدانیم و بعد با شناخت مصادیق آن، در مرحله عمل از آن‌ها پرهیز کنیم.

یکم: بررسی معنای نجاست

کلمه نجس و قدر در لغت، در مقابل پاکیزگی و نظافت آمده است،^۱ و در اصطلاح فقهی به معنی این است که نماز با آن باطل است. پس اگر کلمه نجس در حدیثی بدون قرینه فقهی آمد به معنی کثیفی و آلودگی است.

اسلام تنها مسیری است که قطار سازمان جهانی بهداشت باید در ریل آن حرکت کند و به ریل گذاری خالق حکیم، تن دهد تا بتواند مدعی خادم بشریت باشد. اسلام نظیف، یکی از شرایط ایمان را نظافت می‌داند.^۲ البته بعضی از نجاسات و پلیدی‌ها را طبع انسان از آن دوری می‌کند ولی بعضی

ص ۳۷۷، ح ۱۱، المحاسن، ج ۲، ص ۳۸۶، ح ۲۳۶۵، بحار الأنوار، ج ۶۶، ص ۴۴۱، ح ۲۵. و در حدیث دیگر برگ خرما: الخوص؛ الکافی، ج ۶، ص ۳۷۷، ح ۱۰،

۱. أن الأصل الواحد في المادة: هو ما يقابل الطهارة، كما أن القدر ما يقابل النظافة، والرجس ما يكون مكروها عند العرف. التحقيق في كلمات القرآن الكريم؛ ج ۱۲؛ ص ۳۷

۲. تنظفوا بكل ما استطعتم فإن الله تعالى بنى الإسلام على النظافة ولن يدخل الجنة إلا كل نظيف. نهج الفصاحة؛

ص ۳۹۱؛ قَالَ اللَّهُ ﷻ تَحَلَّلُوا فَإِنَّهُ مِنَ النَّظَافَةِ وَ النَّظَافَةُ مِنَ الْإِيمَانِ، وَ الْإِيمَانُ مَعَ صَاحِبِهِ فِي الْجَنَّةِ. طب النبي صلى الله عليه وآله وسلم؛

دیگر را نمی‌تواند بفهمد چون همه نجاسات محسوس نیستند و یا میزان نجاسات بعضی موجودات معلوم نیست. اینجاست که علوم وحیانی باید کمک کند تا انسان از همه نجاسات و پلیدی‌ها در امان باشد. این مسلمانان هستند که باید لباس تقلید از سازمان جهانی بهداشت را در بیاورند و به این علوم وحیانی ببالند و در مسیر بندگی به کار بینند. دوران رنسانس و انقلاب صنعتی به پایان خط رسیده و اکنون ساختمان تمدن اسلامی که دیوارها و سقف آن را ویران کرده بودند در حال بازسازی است و با ظهور آخرین حجت الاهی به نهایت رشد خود می‌رسد.

دوم: تقسیم نجاسات و آلودگی‌ها

۱. مواردی که طبیعت انسان‌ها از آن متنفر است، مثل مدفوع حیوانات که شارع هم آلودگی آن را نمی‌پسندد و از جهت طبیعتی دستور به شست و شومی دهد.^۱
۲. مواردی که طبیعت انسان‌ها از آن متنفر نیست ولی شارع که علم او محیط به ظاهر و باطن اشیاء است، به جهت آلودگی که در آن بوده، توصیه به شست و شوداده است مثل خمر که اگر به بدن یا لباس اصابت کند، باید شست و شوداده شود و یا اصابت بدن با مردار که ممکن است قذارت آن با حس یا علم امروزی کشف نشود.^۲

سوم: نمونه‌هایی از آلودگی‌ها و کتافات

۱. شیطان (انواع آلودگی)

یکی از عوامل بیماری‌زا در روایات، شیطان معرفی شده که به طور خلاصه حقیقت شیطان و چگونگی آسیب‌رسانی و تطبیق آن با وجود میکروب را توضیح خواهیم داد تا از این رهگذراز ابتلای به آن پیشگیری کنیم.

۱. عَنِ الْحَلَبِيِّ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ فِي الرَّجُلِ يَطَأُ فِي الْعَذِرَةِ أَوْ الْبُؤْلِ أَيْعِيدُ الْوُضُوءَ قَالَ لَا وَ لَكِنْ يَغْسِلُ مَا أَصَابَهُ.

الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۳؛ ص ۳۹

۲. هِشَامُ بْنُ الْحَكَمِ أَنَّهُ سَأَلَ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ عَنِ الْفُقَاعِ فَقَالَ لَا تَشْرَبُهُ فَإِنَّهُ خَمْرٌ مَجْهُولٌ فَإِذَا أَصَابَ تَوْبِكَ فَاعْسِلْهُ.

الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۳؛ ص ۴۰۷.

۱.۱. معنا و حقیقت شیطان

طبق قول مشهور لغویین کلمه «شیطان» از شطن یشطن گرفته شده و به معنای دوری از حق که در جنّ و انسان و حیوان و غیر آن نیز قابل تحقق است. البته اگر به صورت مطلق بیاید منصرف به جن^۱ است و اگر با قرینه بیاید به غیر جن منصرف می‌شود.^۲

قرآن کریم ابلیس را از طائفه جن^۳ و خلقتش را از آتش بسیار داغ و بدون دود دانسته است.^۴

ابلیس پدر شیاطین معرفی شده و در قرآن و حدیث هم فرموده که سربازان ابلیس، شیاطینی هستند که از ذریه او هستند.^۵

پس خلقت جن در آغاز از آتشی زهرآگین بوده است ولی این که آیا نسلهای بعدی هم مانند فرد اولشان از نار سموم بوده یا از نطفه او هستند مثل آدم که فرد اولش از گل خشک و افراد بعدش از نطفه او بودند، آیات مسکوت هستند، مگر این که از روایات قرائنی باشد.

۱. اصل کلمه جن به معنای پوشاندن است، و همین معنا در همه مشتقات کلمه جریان دارد نظیر جنین، چون از نظر پوشیده است.

جن طایفه‌ای از موجودات هستند که بالطبع از حواس ما پنهانند، و مانند خود ما شعور و اراده دارند، و در قرآن کریم بسیار اسمشان برده شده، و کارهای عجیب و غریب و حرکات سریع از قبیل کارهایی که در داستانهای سلیمان انجام دادند به ایشان نسبت داده شده، و نیز مانند ما مکلف به تکالیفند، و چون ما زندگی و مرگ و حشر دارند و همه اینها از بسیاری از آیات متفرق قرآنی استفاده می‌شود. ترجمه المیزان، ج ۱۲، ص: ۲۲۵

۲. أن الأصل الواحد في هذه المادة: هو الميل عن الحق والاستقامة وتحقق العوج والالتواء. وهذا المعنى يتحقق في الجنّ والانس والحيوان وغيرها، ولكن كلمة الشيطان ينصرف إطلاقه الى الجنّ، ثم الى الانس بقرينة، ثم الى الحيوان. ويذكر للشيطنة في القرآن آثار ولوازم: كالإضلال والإغواء، والعداوة، والبغضاء، والأمر بالفحشاء والمنكر، والتزيين، والوسوسة، وغيرها» التحقيق في كلمات القرآن الكريم، ج ۶، ص: ۶۱

۳. «كَانَ مِنَ الْجِنِّ» كهف / ۵۰

۴. «وَالْجَانَّ خَلَقْنَاهُ مِنْ قَبْلُ مِنْ نَارِ السَّمُومِ» حجر / ۲۷؛ «قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِنْهُ خَلَقْتَنِي مِنْ نَارٍ وَخَلَقْتَهُ مِنْ طِينٍ» اعراف / ۱۲
«وَخَلَقَ الْجَانَّ مِنْ مَارِجٍ مِنْ نَارٍ» کلمه مارج به معنای شعله خالص و بدون دود است. جن و جان هر دو یکی باشد و تنها تعبیر دو تا است.

۵. «أَفَتَتَّخِذُونَهُ وَذُرِّيَّتَهُ أَوْلِيَاءَ مِنْ دُونِي» كهف / ۵۰؛ «جُنُودٌ إِبْلِيسَ ذُرِّيَّتُهُ مِنَ الشَّيَاطِينِ» الكافي (ط - الإسلامية)؛

از طرف دیگر با انسان به جایگاه پایین هیبوط کرد و دشمن انسان معرفی شد.^۱ با توجه به قرآن و روایات، دشمنی ابلیس و سربازان او منحصر به آسیب روحی و فکری نیست بلکه گاهی به جسم انسان نیز آسیب می‌زنند؛ بعضی از آیات به صورت مطلق شیطان را دشمن معرفی کرده و بعضی مقید است به این که از طریق خوراکی‌های حرام و غیرطیب به انسان آسیب می‌زند از جمله آیه شریفه:

«يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ»^۲

ترجمه: ای مردم از آنچه در زمین است بخورید در حالی که حلال و طیب باشد و گام‌های شیطان را پیروی نکنید که او شما را دشمنی است آشکار. بعد از این که دشمنی او ثابت شد، باید به تعابیر مختلف به خصوص جسمیت شیطان در روایات توجه کنیم. شاید بعضی تصور کنند که چون شیطان قابل رؤیت نیست، پس مجرد از ماده است در حالی که با قرائن زیادی می‌فهمیم که شیطان یا حداقل بعضی از انواع یا سربازان او، جسم و متشکل از ماده هستند:

۱. خلقت او رفیق است که سبب دیده نشدن و صعود به آسمان و استراق سمع اوست.^۳ و به سبب رقت اوست که فرمودند در عروق خونی جریان دارد.^۴
۲. «مجاری او را با گرسنگی تنگ کنید.»^۵ از این حدیث فهمیده می‌شود که یکی از عوامل حضور شیطان در مجاری بدن انسان، پرخوری است. این حدیث نشان می‌دهد که مصداق شیطان فقط اجنه نیستند بلکه موجودات دیگری هم هستند که از مصداق دیگر شیطان هستند.

۱. «قَالَ اهْبُطُوا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ» بقره / ۳۶؛ اعراف / ۲۴

۲. بقره / ۱۶۸

۳. هُمْ خَلَقَ رَفِيقٌ غَدَاؤُهُمُ النَّسَمُ وَالذَّلِيلُ عَلَى ذَلِكَ صَعُودُهُمْ إِلَى السَّمَاءِ لِاسْتِرَاقِ السَّمْعِ وَلَا يَقْدِرُ الْجِسْمُ الْكَثِيفُ عَلَى الْإِزْتِقَاءِ إِلَيْهَا إِلَّا بِسَلْمٍ أَوْ سَبَبٍ. بحار الأنوار (ط - بیروت)؛ ج ۱۰؛ ص ۱۶۹

۴. وَهُوَ يَجْرِي مِنْ ابْنِ آدَمَ مَجْرَى الدَّمِ فِي الْعُرْوِقِ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۸؛ ص ۱۱۳؛ البته شاید بتوان حدیث را این گونه معنا کرد: همانند خون که در عروق جریان دارد، شیطان هم در مجاری دیگر جریان دارد.

۵. إِنَّ الشَّيْطَانَ لَيَجْرِي مِنْ ابْنِ آدَمَ مَجْرَى الدَّمِ أَلَا فَصَّيْقُوا مَجَارِيَهُ بِالْجُوعِ. بحار الأنوار (ط - بیروت)؛ ج ۶۰؛ ص ۳۳۲

۳. روایاتی که مربوط به غذا خوردن شیطان است.^۱
۴. روایاتی که مربوط به ریختن بزاق شیطان در ظروف است،^۲ دال بر این است که بزاق از دهان خارج می‌شود و این وابسته به جسمانیت شیطان است.
۵. روایاتی که مربوط به خوردن او با دست چپ است.^۳
۶. روایاتی که مربوط به خفتن شیطان زیر ناخن‌ها است.^۴
۷. روایاتی که مربوط به ولع شیطان به چربی است.^۵
۸. شیطان انواع واجناس واصناف و اشکالی دارد و در اجسام کوچک و بزرگ ظاهر می‌شود و این مطلب از چندین روایت استفاده می‌شود:
- «ابلیس، شیطانی را بر مردم مسلط کرده به هر شکلی که بخواهد، کوچک یا بزرگ.»^۶ از واژه «متکون» در روایت استفاده می‌شود که او مجموع اجزاء کوچکی است که اجتماع و تفرق آن ممکن باشد.
- شیطان دو نوع است: شیطان جن و شیطان انس^۷
- خدای متعال جن را در پنج صنف خلق کرد: صنف مارها، صنف عقرب‌ها، صنف

۱. فصل چهارم، گنجینه دوم.
۲. عن أبي عبد الله عليه السلام: لا تدعوا آيبتكم بغير عطاء فإن الشيطان إذا لم تغط الآية بزق فيها وأخذ مما فيها ما شاء. الحاسن، ج ۲، ص ۵۸۴.
۳. فصل دوم، گنجینه دوم، تدابیر حین غذا.
۴. عن أبي جعفر عليه السلام قال: إنما فُص الأظفار لأنها مقبل الشيطان ومنه يكون النسيان. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۴۹۰.
۵. فصل دوم، گنجینه دوم، تدابیر قبل غذا.
۶. «إن إبليس سَلَطَ شَيْطَانًا يُقَالُ لَهُ الْمُتَكَوِّنُ يَأْتِي النَّاسَ فِي أَيِّ صُورَةٍ شَاءَ إِنْ شَاءَ فِي صُورَةٍ صَغِيرَةٍ وَإِنْ شَاءَ فِي صُورَةٍ كَبِيرَةٍ». بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۶۹؛ ص ۲۱۴.
۷. عن النبي صلى الله عليه وآله وسلم أنه قال: إن الشيطان اثنان شيطان الجن و يتعد بلا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم و شيطان الإنس و يتعد بالصلاة على النبي وآله. مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل؛ ج ۵؛ ص ۳۴۲.

حشرات زمین، صنفی مانند باد در هوا و صنفی مانند بنی آدم که دارای حساب و عقاب است.^۱ است.» البته این که آیا همه مارها و عقرب‌ها و حشرات از اجنه هستند یا فقط بعضی از آن‌ها، روایات در این رابطه مبهم و مجمل هستند پس نظر قطعی نمی‌توان داد. با برداشت از روایات ذکر شده، شیطان جسم کوچک و دقیقی است که در بدن نفوذ می‌کند و در مجاری خون حضور پیدا می‌کند از طرق مختلف مثل خوردن و آشامیدن و زخم و نکاح. پس شیطان موجود فعال و زنده‌ای است که به انسان آسیب می‌زند.

۲،۱. تطبیق شیطان با میکروب و ویروس

مشهور است که میکروب‌ها از اسباب بیماری و دردها بوده‌اند و از طرفی هم قابل تصور نیست که پیامبران از آن غافل بوده باشند و نسبت به آن تذکر داده باشند در حالی که به اموری که از اهمیت کم تری نسبت به آن برخوردار هستند، در قالب سنن و آداب تذکر داده‌اند، پس مردم را از آن پرهیز داده‌اند با هر زبانی که می‌فهمیدند. و از طرف دیگر بعضی از انواع بلا و فساد به شیطان نسبت داده می‌شود و پیامبر و امامان علیهم‌السلام با اسم شیطان از میکروب یا موجودات کوچک آسیب‌زننده، مردم را ترسانده‌اند و راه‌های فرار از آن را نیز بیان فرمودند.

در ابتدا به طور خلاصه درباره معرفی و خصوصیات میکروب چند سطر ارائه می‌شود:

واژه میکروب برگرفته از واژه لاتین Microbios است که تشکیل شده از دو جزء Micro (به معنی کوچک) و Bios (زنده) است.

کلمه میکروب از دو کلمه یونانی به معنی (کوچک) و (زیستن) گرفته شده است و به هر موجود ریز و ذره‌بینی گفته می‌شود. به عبارتی، به موجودات بسیار کوچکی که تنها با میکروسکوپ، قابل دیدن هستند، میکروب گفته می‌شود.

میکروب، میکروارگانیسم، ریزسازواره یا ریزاندامگان^۲ جاندارانی هستند که با چشم غیر مسلح

۱. رُوِيَ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: خَلَقَ اللَّهُ الْجِنَّ خَمْسَةَ أَصْنَافٍ صُنْفٌ حَيَاتٌ وَ صُنْفٌ عَقَابٌ وَ صُنْفٌ حَشْرَاتُ الْأَرْضِ وَ صُنْفٌ كَالرِّيحِ فِي الْهَوَاءِ وَ صُنْفٌ كَيْبِي أَدَمَ عَلَيْهِ الْحِسَابُ وَ الْعِقَابُ. بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۸۷؛ ص ۲۲۴

دیده نمی‌شوند.

ریزاندامگان شامل باکتری‌ها، ویروس‌ها، آغازیان، و برخی قارچ‌ها هستند. ریزاندامگان‌ها در همه جا، از آب و هوا گرفته تا خاک، روی پوست بدن، و مخاط بدن انسان و جانوران به میزان فراوان وجود دارند. به گونه‌ای که زندگی برای جانوران و گیاهان، بدون وجود میکروب امکان‌پذیر نیست. یعنی این میکروب‌ها فلور نرمال بدن جانوران و موجودات زنده هستند.

میکروارگان‌ها به دو گروه یعنی مفید و مضر تشکیل می‌شود. دانش میکروب‌شناسی به بررسی ریزاندامگان می‌پردازد.

ریزاندامگان برای سوخت و ساز و انجام فرایندهای زیستی خود از منابع آلی و معدنی موجود در محیط تغذیه می‌کنند.^۱ [۲]

با توجه به خصوصیات که از شیطان در روایات گذشت، می‌توان آن را با خصوصیات میکروب تطبیق داد:

۱. شیطان خلقت رقیقی دارد و در هوا سکونت دارد. میکروب نیز موجود ریزی است که با چشم دیده نمی‌شود و از طریق هوا منتقل می‌شود.
۲. شیطان در مجرای خون انسان یا عروق دیگر جریان دارد. میکروب نیز با وسایل مختلف وارد بدن انسان می‌شود از جمله خون.
۳. شیطان با انسان می‌خورد. میکروب نیز همراه غذا و آب وارد بدن می‌شود.
۴. شیطان زیر ناخن سکونت دارد. میکروب نیز زیر ناخن جمع می‌شود.
۵. شیطان در قسمت شکسته ظروف سکونت دارد. در قسمت شکستگی ظروف محل اجتماع چرک و آلودگی و میکروب است.
۶. شیطان به چربی غذا که به اطراف دهان و دست‌ها مالیده شده، ولع دارد و بو می‌کشد. پزشکان نیز توصیه دارند که قبل و بعد غذا دست‌ها را بشویید.
۷. شیطان در خاکروبه و آشغال سکونت دارد، پس آن را از خانه خود خارج کنید.^۲ میکروب

۱. رک: میکروبیولوژی عمومی؛ درسنامه پزشکی آکسفورد، ج ۱.

۲. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «لَا تُؤْوُوا التُّرَابَ خَلْفَ الْبَابِ فَإِنَّهُ مَأْوَى الشَّيْطَانِ» المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۶۲۴؛ لَا تَبْسُوا الْقُمَّامَةَ

نیز در گرد و غبار، زیاد می‌شود و در هوا منتشر می‌شود و اهل خانه را بیمار می‌کند.
 ۸. با توجه به روایات، بیشتر امراض از داخل بدن است غیر از تب که از بیرون وارد می‌شود^۱ و معلول عوامل خارجی است که شیطان از جمله مهم‌ترین این عوامل بیماری‌زا است. در طب تجربی هم تب معلول میکروب و ویروس‌هایی است که از بیرون داخل بدن می‌شود.

شیطان یکی از اسباب بیماری

بعد از این که دشمنی شیطان ثابت شد و بعضی از مصادیق آن با میکروب که عامل بیماری است تطبیق داده شد، روایاتی را ذکر می‌کنیم که به صراحت می‌فرماید شیطان سبب بیماری‌های جسمی است:

آیات و روایات

۱. آیات قرآن بردشمنی شیطان با انسان به صورت مطلق اشاره دارد: «أَهْبِطُوا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ»^۲ با همین وضع که دشمن یکدیگرید پائین روید. معنی اطلاق آیه این است که دشمنی شیطان شامل هر ضرر و نقصی اعم از ضرر بدنی و روحی است.
 ۲. سبب بیماری بعضی از انبیاء مثل حضرت ایوب شده است: «أَنِّي مَسَّنِيَ الشَّيْطَانُ بِنُصْبٍ وَعَذَابٍ»^۳
 ۳. روایاتی که به صورت عموم می‌فرماید: شیطان بر بدن انسان تسلط دارد:
- امام علی (ع) درباره این آیه که «وقتی قرآن می‌خوانی به خدا پناه ببر، زیرا او سلطنتی ندارد بر کسانی

فِي بُيُوتِكُمْ وَأَخْرِجُوهَا نَهَارًا فَإِنَّهَا مَقْعَدُ الشَّيْطَانِ. من لا يحضره الفقيه؛ ج ۴؛ ص ۵

۱. «كُلُّ دَاءٍ مِنْ النَّحْمَةِ مَا خَلَا الْحُمَى؛ فَإِنَّهَا تَرْدُ وَرُودًا». الكافي (ط - دارالحدیث)؛ ج ۱۲؛ ص ۲۹۲

۲. بقره / ۳۶

۳. و از بنده ما ایوب یاد کن آن گاه که پروردگارش را ندا داد که: مرا شیطان به رنج و عذاب افکنده است. سوره صاد ۴۱؛ شیطان به ایمان پیامبران ضرر نمی‌زند بلکه فقط به ابدان آن‌ها ضرر می‌زند و بیمار می‌کند که آیات فراوانی بر وقوع آن دلالت دارد. ترجمه المیزان ج ۱۷ ص ۳۱۷

که بر خدا توکل دارند.» فرمودند: نسبت به مومن فقط بردن او مسلط می‌شود نه بردینش.^۱
 «خدا مومن را به هر بلایی مبتلا می‌کند غیر از بی عقلی مثل حضرت ایوب که ابلیس بر او و فرزندان او مسلط شد، فرزندانش را کشت و او را بیمار کرد. خدا این اجازه را به او داد مگر در عقل و چشمانش و گوشش و قلبش؛ پس شیطان در او دمید و یکپارچه بدنش زخم شد و بدنش نقطه نقطه (آبله) شد.»^۲

از این روایات ثابت شد که یکی از اسباب بیماری‌ها شیطان است.

۴. روایاتی که بر بعضی از دردها از طرف شیطان دلالت دارد:

«شخصی بود که هرگاه درد او شدت می‌گرفت، چند جرعه شراب می‌نوشید. امام علیه السلام فرمودند: از آن ننوش زیرا حرام است و آن درد از طرف شیطان است که موکل تو است، هرگاه نا امید شود تو را رها می‌کند؛ برگشت به کوفه، درد او شدیدتر از قبل شد اما شراب ننوشید تا این که درد برای همیشه از او جدا شد.»^۳

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: قُلْتُ لَهُ فَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ إِنَّهُ لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ فَقَالَ يَا أَبَا مُحَمَّدٍ يُسَلِّطُ وَاللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ عَلَى بَدَنِهِ وَلَا يُسَلِّطُ عَلَى دِينِهِ قَدْ سَلِّطَ عَلَى أَيُّوبَ عَلَيْهِ السَّلَامُ فَشَوَّهَ خَلْقَهُ وَلَمْ يُسَلِّطْ عَلَى دِينِهِ وَقَدْ يُسَلِّطُ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ عَلَى أَسْمَائِهِمْ وَلَا يُسَلِّطُ عَلَى دِينِهِمْ قُلْتُ قَوْلُهُ تَعَالَى - إِنَّمَا سُلْطَانُهُ عَلَى الَّذِينَ يَتَوَلَّوْنَهُ وَالَّذِينَ هُمْ بِهِ مُشْرِكُونَ قَالَ الَّذِينَ هُمْ بِاللَّهِ مُشْرِكُونَ يُسَلِّطُ عَلَى أَسْمَائِهِمْ وَعَلَى أَدْيَانِهِمْ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۸؛ ص ۲۸۸

۲. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَبْتَلِي الْمُؤْمِنَ بِكُلِّ بَلِيَّةٍ وَيُمِيتُهُ بِكُلِّ مِيتَةٍ وَلَا يَبْتَلِيهِ بِذَهَابِ عَقْلِهِ أَمَا تَرَى أَيُّوبَ كَيْفَ سَلِّطَ إِبْلِيسَ عَلَى مَالِهِ وَعَلَى وُلْدِهِ وَعَلَى أَهْلِهِ وَعَلَى كُلِّ شَيْءٍ مِنْهُ وَلَمْ يُسَلِّطْ عَلَى عَقْلِهِ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۲؛ ص ۲۵۶؛ ان ابليس قال يا رب سلطني على بدني - فسَلَطَهُ عَلَى بَدَنِهِ مَا خَلَا عَقْلَهُ وَعَيْنَهُ - فَتَفَخَّ فِيهِ إِبْلِيسُ فَصَارَ قَرْحَةً وَاحِدَةً مِنْ قَرْحِهِ إِلَى قَدَمِهِ. بحار الأنوار (ط - بيروت) / ج ۱۲ / ۳۴۲ / باب ۱۰ قصص أيوب عَلَيْهِ السَّلَامُ ص ۳۳۹

قَالَ عَزَّ وَجَلَّ قَدْ سَلَطْتُكَ عَلَى بَدَنِهِ مَا عَدَا عَيْنَهُ وَقَلْبَهُ وَلِسَانَهُ وَسَمِعَهُ فَقَالَ أَبُو بَصِيرٍ قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ فَانْقَضَ مُبَادِرًا خَشْيَةً أَنْ تُدْرِكَهُ رَحْمَةُ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ فَتَحَوَّلَ بَيْنَهُ وَبَيْنَهُ فَتَفَخَّ فِي مَنَحْرِهِ مِنْ نَارِ السَّمُومِ فَصَارَ جَسَدُهُ نَقْطًا نَقْطًا.

علل الشرائع؛ ج ۱؛ ص ۷۵

۳. عَنْ ابْنِ أَبِي يَعْقُوبٍ قَالَ: كَانَ إِذَا أَصَابَتْهُ هَذِهِ الْأَوْجَاعُ فَإِذَا اشْتَدَّتْ بِهِ شَرِبَ الْحَسُومَ مِنَ التَّبِيدِ فَتَسْكُنُ عَنْهُ فَدَخَلَ عَلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع - إِلَى أَنْ قَالَ فَأَخْبَرَهُ بِوَجْعِهِ وَشُرْبِهِ التَّبِيدِ فَقَالَ لَهُ يَا ابْنَ أَبِي يَعْقُوبٍ لَا تَشْرَبْهُ فَإِنَّهُ حَرَامٌ إِنَّمَا هَذَا شَيْطَانٌ مُؤَكَّلٌ بِكَ فَلَوْ قَدْ تَبَسَّ مِنْكَ ذَهَبَ فَلَمَّا رَجَعَ إِلَى الْكُوفَةِ - هَاجَ بِهِ وَجَعٌ أَشَدُّ مِمَّا كَانَ فَأَقْبَلَ أَهْلَهُ عَلَيْهِ فَقَالَ لَا وَاللَّهِ (لَا

۵. روایاتی که بر حذری بودن از مس و اصابت شیطان دلالت دارند:

«نخوابد یکی از شما در حالی که دست او آلوده به چربی است، پس اگر کسی چنین کرد و شیطان او را مس کرد ملامت نکند جز خودش را.»^۱

واضح است که مس و اصابت غیر از اغواء و وسوسه است. و این که فرموده از خوابیدن به این شکل پرهیز کنید، معلوم است که به خاطر ضرر جسمی و تولید بیماری بوده است. درباره ادرار در آب و یا در حال ایستاده نیز فرمودند که سبب خبل^۲ می شود و یا از طرف شیطان خوف بر او مسلط می شود «یتخوف علیه من الشیطان.»^۳؛ در اینجا نیز بیماری مراد است نه وسوسه و گمراهی.

۶. روایات دال بر حفظ صبیان: «ابلیس سربازان خود را در غروب (شروع تاریکی) و طلوع آفتاب منتشر میکند، پس در این دو ساعت زیاد ذکر خدا کنید و به خدا پناه ببرید از ابلیس و سربازانش و برای فرزندان عوده بخوانید زیرا در این دو ساعت مردم غافلند.»^۴

این عوده خواندن برای بچه‌ها، دال بر آسیب بدنی از طرف سربازان ابلیس است.

۷. «ظرفها را بپوشانید و درهاتان را ببندید. شیاطین در زمانی که آفتاب غروب می کند می آیند.»^۵

أَذْوَقَنَّ مِنْهُ قَطْرَةً فَيَسُؤُوا مِنْهُ) وَ اسْتَدَّ بِهِ الْوَجَعُ أَيَّامًا ثُمَّ أَذْهَبَ اللَّهُ عَنْهُ فَمَا عَادَ إِلَيْهِ حَتَّى مَاتَ. وسائل الشيعة / ج ۲۵؛ ص ۳۴۷

۱. لَا يَبْتَئَنُّ أَحَدُكُمْ وَ يَدُهُ غَمْرَةٌ فَإِنْ فَعَلَ فَأَصَابَهُ لَمَمُ الشَّيْطَانِ فَلَا يَلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ. من لا يحضره الفقيه؛ ج ۴؛ ص ۶
 ۲. خبل: فساد الأعضاء و الفالج. عربی خطابی، محمد، الأغذية و الأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي؛ ص ۵۴۹
 ۳. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: قُلْتُ لَهُ أَيُّوَلُ الرَّجُلِ وَ هُوَ قَائِمٌ قَالَ نَعَمْ وَ لَكِنَّهُ يَتَخَوَّفُ أَنْ يَلْتَمِسَ بِهِ الشَّيْطَانُ أَيُّ يَحْتَلِّهُ فَقُلْتُ يَبُولُ الرَّجُلُ فِي الْمَاءِ قَالَ نَعَمْ وَ لَكِنْ يُتَخَوَّفُ عَلَيْهِ مِنَ الشَّيْطَانِ. تهذيب الأحكام (تحقيق خراسان)؛ ج ۱؛ ص ۳۵۲؛ وسائل الشيعة / ج ۱ / ۳۵۳ / ۳۳

۴. عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: إِنَّ إِبْلِيسَ عَلَيْهِ لَعْنَةُ اللَّهِ يَبْتُ جُنُودَ اللَّيْلِ مِنْ حَيْثُ تَغِيبُ الشَّمْسُ وَ تَطْلُعُ فَأَكْثَرُوا ذِكْرَ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ فِي هَاتَيْنِ السَّاعَتَيْنِ وَ تَعَوَّذُوا بِاللَّهِ مِنْ شَرِّ إِبْلِيسَ وَ جُنُودِهِ وَ عَوَّذُوا صَغَارَكُمْ فِي تِلْكَ السَّاعَتَيْنِ فَأَنْتَهُمَا سَاعَتَا غَفْلَةٍ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۲؛ ص ۵۲۲

۵. ج، المجالس للمفيد... عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ: قَالَ لَنَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ خَمَرُوا آيَاتِكُمْ وَ أَوَكُوا أَسْقِيَتِكُمْ وَ أَحْبِسُوا أَبْوَابَكُمْ وَ أَحْبِسُوا مَوَاشِيَكُمْ وَ أَهَالِيَكُمْ مِنْ حَيْثُ تَحِبُّ الشَّمْسُ إِلَى أَنْ تَذْهَبَ فَخَمَةُ الْعِشَاءِ إِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَكْشِفُ غِطَاءً وَ لَا يَحُلُّ وَكَاءً وَ إِنَّ الشَّيْطَانَ تُرْسَلُ مِنْ حَيْثُ تَحِبُّ الشَّمْسُ. بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۷۳؛ ص ۱۷۷

۸. روایات دال بر این که «رجز شیطان» که در قرآن آمده، همان بیماری است: «أَبَ آسْمَانِ بَنَوْشِيدَ زِيْرَا بَدْنِ رَا تَطْهِيْرُو اسْقَامَ رَا دَفْعَ مِيْ كَنْد؛ هَمَان طُوْرَكِه خِدَايْ مَتَعَالِ دَرْ قِرْآنَ فَرْمُوْدِه: «وَ يَنْزِلُ عَلَيْكُمْ مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً لِّيَطَهِّرَكُمْ بِهِ وَيُذْهَبَ عَنْكُمْ رِجْزَ الشَّيْطَانِ.»^۱ یعنی با برطرف کردن رجز، بیماری‌ها را دفع می‌کند.

۹. روایات دال بر افساد طعام توسط شیطان: «مَرْدَمَ رَا اَمْرَ مِيْ كَنْمَ بَه اَفْسَادِ طَعَامِ.»^۲ نتیجه این شد که یکی از مصادیق شیطان، آلودگی‌ها و موجودات ریزی هستند که به انسان آسیب می‌زنند و سبب تولید بیماری می‌شوند و راه پیشگیری از آسیب آن‌ها، رعایت توصیه‌های بهداشتی است که در روایات آمده است و برخی از آن‌ها را در این بحث ذکر کردیم.

تذکر: قبل از ذکر نوع آلودگی‌ها و فضولاتی که از انسان یا حیوان دفع می‌شود به طور کلی باید متذکر شویم: طبیعی است هرگونه موادی که به هر نحوی از انسان دفع می‌شود اعم از بول، غائط، خون، منی، مزی، و ذی، عرق، مو و ناخن، از فضولات و خبائث بدن هستند که سبب جلب شیطان و بیماری هستند و شایسته نیست در دوری از آن‌ها تعلل کنیم.^۳

۲. ادرار (بول)

یکی دیگر از نجاسات و آلودگی‌ها ادرار است و به جهت اینکه مردم نجاست مدفوع را از ادرار بیشتر میدانند، در روایات تاکید شده که کثیفی و قذارت ادرار را کوچک نشمارید.

«ادرار را کوچک نشمارید و نسبت به آن بی تفاوت نباشید.»^۴

میزان آلودگی ادرار یا فضولات دیگر که از بدن انسان یا حیوان دفع می‌شود، تابع همان

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ اشْرَبُوا مَاءَ السَّمَاءِ فَإِنَّهُ يُطَهِّرُ الْبَدْنَ وَيُدْفَعُ الْأَسْقَامَ قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ - وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِّيَطَهِّرَكُمْ بِهِ وَيُذْهَبَ عَنْكُمْ رِجْزَ الشَّيْطَانِ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۳۸۷

۲. فقد روى عن رسول الله حاكيا قول الشيطان: «أَنْهَى عَنِ الْإِعْتِصَامِ وَأَمُرٌ بِإِفْسَادِ الطَّعَامِ.» بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۱۸؛ ص ۸۴ و تفاسير صافى والبرهان و قمى و نورالانقليين ذيل آيات ۲۱ - ۳۰ سوره حجر (۱۵)

۳. فَإِذَا دَخَلَتِ الْغَائِطُ فَقُلْ أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الرَّجْسِ النَّجِسِ الْخَبِيثِ الْمُخْبِثِ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ. الفقه المنسوب إلى الإمام الرضا عليه السلام؛ ص ۷۸

۴. عَنْ زُرَّارَةَ عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: لَا تَسْتَحْقِرَنَّ بِالْبَوْلِ وَلَا تَتَهَاوَنَنَّ. وسائل الشيعة؛ ج ۱؛ ص ۳۳۹

موجودی است که از آن خارج شده است. از این جهت است که مقدار نجاست یا آلودگی این فضولات در انسان‌ها و حیوانات متفاوت است.

اقسام بول (با توجه به میزان آلودگی از شدید به خفیف)^۱

- ادرار انسان ناصبی، کافر، مشرک
- ادرار انسان دیگر و در مرحله بعد ادرار خود انسان
- ادرار حیوان نجس العین: خوک و سگ
- ادرار حیوان حرام گوشت: خرگوش، موش و...
- ادرار دختر بچه شیرخوار
- ادرار پسر بچه شیرخوار: این از رازهای طبیی است که منشأ تولید شیر دختر و پسر با هم فرق دارد.^۲

• ادرار حیوانات باربر مثل الاغ و اسب

• ادرار حیوانات حلال گوشت مثل شتر و گوسفند و بقر

توصیه به شستن این موارد بخاطر نظام بهداشتی اسلام است و از این جهت نماز همراه این آلودگی‌ها، به صحت یا قبول آن آسیب می‌زند. شدت وضعف آلودگی هر کدام از این‌ها با قرائنی است که در روایات درباره هر کدام موجود است.

هر نجاست و آلودگی‌ای را که در احادیث دستور به شستن آن داده اند، در مرتبه اول جهت نظافت داشته و اگر جهتی غیر از نظافت داشته باشد، باید قرینه‌ای در بین باشد که مثلاً شستن آن در صحت نماز اثر دارد. پس اگر شارع مقدس دستور به شستن نجاستی می‌دهد، نباید فوری

۱. رک: تبریزیان، عباس؛ ارشادات الرسول المصطفی فی صحه و طول العمر، ص ۲۷

۲. مادری که دختر زائیده شیرش از مثنایه یا اطراف آن تامین می‌شود ولی مادری که پسر زائیده، شیرش از بازو و شانه‌ها تولید می‌شود. قَدْ رُوِيَ عَنْ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ أَنَّهُ قَالَ لَبْنُ الْجَارِيَةِ تَغْسَلُ مِنْهُ التُّؤْبَ قَبْلَ أَنْ تَطْعَمَ وَ بَوْلُهَا لِأَنَّ لَبْنَ الْجَارِيَةِ يَخْرُجُ مِنْ مَنَائِهِ أَتْهَا وَ لَبْنُ الْغُلَامِ لَا يُغْسَلُ مِنْهُ التُّؤْبَ وَ لَا مِنْ بَوْلِهِ قَبْلَ أَنْ يَطْعَمَ لِأَنَّ لَبْنَ الْغُلَامِ يَخْرُجُ مِنَ الْمَنْكِبَيْنِ وَ الْعَصْدَيْنِ. الفقه المنسوب إلى الإمام الرضا عليه السلام / ۹۵ / ۵

به این منتقل شویم که چون این نجاست فقهی است و سبب بطلان نماز است، از این جهت باید شست و شودیم. پس باید دقت شود که توصیه‌های شارع مقدس را به جهات فقهی و آسمانی و اخروی محدود نکنیم بلکه این کلام خود شارع است که اسلام دین نظافت است که این مدعا شواهد زیادی دارد از جمله این حدیث: «اگر چیزی از ادرار شتر یا بقر یا گوسفند به تو اصابت کرد، نیازی به شستن نیست (نجس فقهی نیست که نماز را باطل کند) مگر اینکه بخواهی پاکیزه باشی.»^۱

۳. مدفوع (غائط)

طبیعت انسان از فضولات خصوصاً مدفوع (عذره، غائط، براز) انسان و حیوان به جهت بوی بد و آلودگی که دارد، تنفر دارد و برای همین ضرورت دارد که برای حفظ سلامتی، بدن و لباس و محیط زندگی از آن دور باشد.

«وقتی خدا کالبد آدم را خلق کرد و آن را پاکیزه و طیب قرار داد، چهل روز باقی ماند که در این مدت ملائکه بر آن گذرمی کردند و می‌گفتند خدایا این را برای چه آفریدی؟ ابلیس هم داخل آن شد و از مقعدش خارج شد و از این جهت داخل روده‌ها خبیث و محل میکروب‌ها شد.»^۲ البته ممکن است منظور از دخول ابلیس، سربازان او یعنی صنفی از جن که در هوا هستند (میکروب یا ویروس)، باشند.

۴. منی

نجاست و آلودگی منی به قدری شدید است که با خروج آن، همه بدن آلوده می‌شود و برای همین باید همه بدن به گونه مخصوصی که خالق حکیم فرموده شسته شود. همچنین فرمودند «با حالت

۱. عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ مُسْلِمٍ قَالَ: سَأَلْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ عَنْ الْبَانِ الْإِبِلِ وَالْغَنَمِ وَالْبَقَرِ وَأَبْوَالِهَا وَلُحُومِهَا فَقَالَ لَا تَوَضَّأُ مِنْهُ إِنْ أَصَابَكَ مِنْهُ شَيْءٌ أَوْ ثُوبًا لَكَ فَلَا تَغْسِلُهُ إِلَّا أَنْ تَتَنَظَّفَ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۳؛ ص ۵۷

۲. إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ خَلَقَ آدَمَ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَكَانَ جَسَدُهُ طَيِّبًا وَبَقِيَّ أَرْبَعِينَ سَنَةً مُلْقَى تَمْرُ بِهِ الْمَلَائِكَةُ فَتَقُولُ لِأَمْرٍ مَا خُلِقَتْ وَكَانَ إِبْلِيسُ يَدْخُلُ مِنْ فِيهِ وَيَخْرُجُ مِنْ دُبُرِهِ فَلِذَلِكَ صَارَ مَا فِي جَوْفِ آدَمَ مُنْتِنًا خَبِيثًا غَيْرَ طَيِّبٍ. علل الشرائع / ج ۱ / ۲۷۵ /

جنابت نخواهید و یا حتی روی فرشی که به منی آلوده شده نخواهید و یا با لباسی که به منی آلوده شده نخواهید.»^۱

۵. مذی

مذی مایعی است که به مقدار چند قطره شبیه بزاق دهان همراه لذت از انسان خارج می‌شود و باید از جهت طبی با آب شسته شود.^۲

۶. وذی

مایعی که بعد از ادرار از انسان خارج می‌شود و از جهت طبی باید شسته شود.^۳

۷. خون

میزان آلودگی خون تابع نجاست موجودی است که از آن خارج شده است، برای همین خون‌های مختلف از جهت مقدار نجاست و پلیدی، از شدید به خفیف^۴ عبارتند از:

- خون کافر و مشرک
- خون سگ و خوک
- خون حیوانات حرام گوشت

۱. «سَأَلْتُهُ عَنِ الرَّجُلِ يَكُونُ لَهُ النَّوْبُ قَدْ أَصَابَتْهُ الْجَنَابَةُ فَلَمْ يَغْسِلْهُ هَلْ يَصْلُحُ النَّوْمُ فِيهِ قَالَ يُكْرَهُ». «سَأَلْتُهُ عَنِ الْفِرَاشِ يُصِيبُهُ الْإِحْتِلَامُ كَيْفَ يُصْنَعُ بِهِ قَالَ اغْسِلْهُ فَإِنْ لَمْ تَفْعَلْ فَلَا تَنَمْ عَلَيْهِ. مسائل علي بن جعفر و مستدرکاتها / ۲۱۳

۲. در روایات اختلاف هست که آیا بعد از خروج آن، از جهت فقهی وضو واجب یا مستحب است، که باید به مرجع تقلید خود مراجعه کنید. سَأَلْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عَنِ الْمَذْيِ يُصِيبُ النَّوْبَ فَيَلْتَرُقُ بِهِ قَالَ يَغْسِلُهُ وَلَا يَتَوَضَّأُ. تهذیب الأحکام (تحقیق خرسان) / ج ۱ / ۲۵۳ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَنِ اللَّهِ عَنِ الْمَذْيِ أَنَّهُ قَالَ: إِنْ سَالَ مِنْ ذَكَرِكَ شَيْءٌ مِنْ مَذْيٍ أَوْ وَذْيٍ فَلَا تَغْسِلُهُ وَلَا تَقْطَعُ لَهُ الصَّلَاةَ وَلَا تَنْقُضُ لَهُ الْوُضُوءَ إِنَّمَا هُوَ بِمَنْزِلَةِ النَّخَامَةِ كُلِّ شَيْءٍ خَرَجَ مِنْكَ بَعْدَ الْوُضُوءِ فَإِنَّهُ مِنَ الْجَبَائِلِ.

۳. رجوع به روایت قبل شود. این مایع اگر قبل از استبراء باشد نجس و حکم بول را دارد و اگر بعد از استبراء خارج شود از جهت فقهی پاک است و مبطل وضو نیست.

۴. ارشادات الرسول المصطفی فی صحه و طول العمر؛ ص ۳۴

- خونهای سه گانه یعنی خون حیض و نفاس و استحاضه
- خون انسان دیگر، نسبت به خون خود
- خون خود شخص^۱
- خون حیوانات حلال گوشت
- خون حیوان اشتباه ذبح شده
- خون حشرات^۲

۸. مَسَّ بَعْضَى حَيَوَانَاتٍ: کلب (سگ) و خنزیر(خوک)؛ موش و درندگان

بدن سگ و خوک، از هیچ راهی قابل پاک شدن نیستند. از لمس کردن آنها و حتی از نزدیک شدن به آنها باید پرهیز کرد، اگر رطوبتی از آن‌ها رسید باید شست و شوداد و اگر فقط به صورت خشک اصابت کرد، با یک آب گرفتن مختصری کافی است (یعنی شرایط شستن با آب کرکه برای نجاسات فقهی است لازم نیست)^۳ و اگر در ظرفی چیزی خوردند، برای شستن ظرف باید ابتدا خاکمال شود و بعد هفت مرتبه شسته شود.

موش زنده باشد یا مرده، از پلیدی هاست که باید از مس آن پرهیز کرد و در صورت مس آن، دست شسته شود. در روایتی از امام سؤال می‌شود از سگ یا موشی که نانی را خورده باشند یا بوکرده باشند؟ فرمودند: نباید خورد.^۴

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ قَالَ: دَمُكَ أَنْظَفُ مِنْ دَمِ غَيْرِكَ إِذَا كَانَ فِي تَوْبِكَ شِبْهُ التَّضْحِ مِنْ دَمِكَ فَلَا بَأْسَ وَإِنْ كَانَ دَمُ غَيْرِكَ قَلِيلًا أَوْ كَثِيرًا فَأَغْسِلْهُ. الكافي (ط - الإسلامية) / ج ۳ / ۵۹

۲. سَأَلْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام عَنْ دَمِ الْبِرَاعِيثِ يَكُونُ فِي التَّوْبِ هَلْ يَمْنَعُهُ ذَلِكَ مِنَ الصَّلَاةِ فِيهِ قَالَ لَا وَإِنْ كَثُرَ فَلَا بَأْسَ أَيْضًا بِشِبْهِهِ مِنَ الرَّعَافِ يَنْضَحُهُ وَلَا يَغْسِلُهُ. وسائل الشيعة / ج ۳ / ۴۳۱

۳. عَنْ عَلِيِّ عليه السلام فِي حَدِيثِ الْأَرْبَعِمَائَةِ قَالَ: تَنْزَهُوا عَنْ قُرْبِ الْكِلَابِ فَمَنْ أَصَابَ الْكَلْبَ وَهُوَ رَطْبٌ فَلْيَغْسِلْهُ وَإِنْ كَانَ جَافًا فَلْيَنْضَحْ تَوْبَهُ بِالْمَاءِ.

۴. عَنْ أَخِيهِ مُوسَى بْنِ جَعْفَرٍ عليه السلام قَالَ: سَأَلْتُهُ عَنِ الْفَأْرَةِ وَالْكَلْبِ إِذَا أَكَلَا الْخُبْزَ أَوْ شَمَأَهُ أَيُكُلُ قَالَ يُطْرَحُ مَا شَمَأَهُ وَيُكُلُ مَا بَقِيَ. مسائل علي بن جعفر و مستدرکاتها / ۲۱۳

حیواناتی مثل خرگوش و روباه، درنده محسوب می‌شوند که در صورت مس آنها (زنده یا مرده) لازم است دست‌ها شسته شود.^۱

۹. مس (لمس) مردار

این مس شامل مرده انسان و حیوان و حتی حیوان حلال گوشتی که بدون ذبح شرعی مرده باشد، می‌شود. اگر بدن یا لباس، با این موارد برخورد یا تماسی داشته باشد، شستن همان قسمت از جهت طبی لازم است (خشک باشد یا تر) و از باب تذکر، مس مردار انسان از جهت فقهی احکامی دارد که در جای خود بحث شده است.

«سؤال شد درباره کسی که لباسش به جسد مرداری برخورد کرده؟ فرمود: آن مقداری که برخورد کرده را شست و شو بده.»^۲

۱۰. کافر و مشرک

کافر و مشرک، غیر از این که طینت یا باطن آنها خبیث است، از خوردن نجاساتی مثل شراب و خوک و خون و مردار و... باکی ندارند، برای همین فرمودند: «اگر با مشرکین دست دادید، دست خود را بشوید.»^۳ و روایات دیگری نیز از همنشین و هم سفره بودن با آنها نهی کرده و البته کسانی هم که به اهل بیت پیامبر دشنام می‌دهند (ناصبی) نجس تر از کفارند. این‌ها نشانه آنست که نجاست باطنی در نجاست ظاهری اثر می‌گذارد.

۱. أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: سَأَلْتُهُ هَلْ يَجِلُّ أَنْ يَمَسَّ النَّعْلَ وَالْأُزُنْبَ أَوْ شَيْئًا مِنَ السِّبَاعِ حَيًّا أَوْ مَيِّتًا قَالَ لَا يَضُرُّهُ وَ لَكِنْ يَغْسِلُ يَدَهُ. الكافي (ط - الإسلامية) / ج ۳ / ۶۱

۲. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: سَأَلْتُهُ عَنِ الرَّجُلِ يُصِيبُ ثَوْبَهُ جَسَدَ الْمَيِّتِ فَقَالَ يَغْسِلُ مَا أَصَابَ الثَّوْبَ. الكافي (ط - الإسلامية) / ج ۳ / ۱۶۱

۳. «انما المشركون نجس...» توبه / ۲۸. عَنْ أَبِي بصيرٍ عَنْ أَحَدِهِمَا عَلَيْهِ السَّلَامُ فِي مُصَافَحَةِ الْمُسْلِمِ الْيَهُودِيِّ وَ النَّصْرَانِيِّ قَالَ مِنْ وَرَاءِ الثَّوْبِ فَإِنْ صَافَحَكَ بِيَدِهِ فَأَغْسِلْ يَدَكَ. الكافي (ط - الإسلامية) / ج ۲ / ۶۵۰

۱۱. خمر

روایات مربوط به خمر دو دسته اند: یکی درباره خوردن آن که حرام است و مفسد آن ذکر شد. و دیگری درباره نجاست آن است که آیا دستور به شستن آن، به جهت صحت و بطلان نماز است یا به جهت نظافت است؟ به عبارت دیگر نجاست فقهی مراد است یا نجاست لغوی؟ از نظر فقهی باید به مرجع تقلید خود مراجعه کرد، ولی از نظر طب و بهداشت باید شست و شوداده شود.^۱

۱۲. عرق‌ها

عرق مایعی است که از بدن انسان یا حیوان خارج می‌شود و گاهی بوی بد و رنگ تولید می‌کند که به طور کلی از جهت طبی باید از آن‌ها پرهیز کرد. این عرق‌ها را به سه دسته می‌توان تقسیم کرد:

عرق حیوان جلال: حیوانی که مدفوع و نجاسات می‌خورد که خوردن گوشت آن ممنوع و در صورت اصابت عرق آن، باید موضع را شست. این مسأله شامل همه حیوانات می‌شود.^۲

عرق جُنب: خود عرق بوی بد و گاهی سبب رنگ می‌شود و از این جهت هر انسانی نسبت به آن کراهت دارد. حالا اگر شخص جنبی که از همه بدنش مایعی خارج شده، عرق کند، آلودگی این

۱. راجع به خمر ۱۵ روایت داریم: ۸ روایت فرموده اغسل (بشوی چون نجس است) و ۷ روایت فرموده: در آن نماز بخوان (لا بأس: پاک است) فقها گفتند تعارض دارند در حالیکه هر دو معتبرند.

مشهور فقها روایات دوم را حمل بر تقیه کردند یعنی چون خلفای عباسی خمر می‌خوردند از این جهت امام فرموده که پاک است در حالیکه این صحیح نیست چون خلفا تظاهر نمی‌کردند و در ثانی اگر هم تظاهر می‌کردند باز هم اشتباه است چون موضوع تقیه در خوردن است نه نماز خواندن یعنی باید خوردنش را حلال کنیم نه صحت نمازشان را. برای همین فقهای عامه آن را نجس میدانند و خوردنش را حلال می‌دانند پس حمل بر تقیه درست نیست.

راه جمع هر دو دسته روایات: نماز با لباس خمری جایز است مگر از باب اینکه بخواهی نجاست، قذارت، کثیفی و اثرش را بشویی تا پاکیزه و نظیف با خدا مناجات کنی. عَنِ ابْنِ رِبَابٍ قَالَ: سَأَلْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ عَنِ الْخَمْرِ وَالتَّيِّدِ الْمُسْكِرِ يُصِيبُ ثَوْبِي أَوْ أُصَلِّي فِيهِ قَالَ صَلَّى فِيهِ إِلَّا أَنْ تَقْدَرَهُ فَتَغْسِلَ مِنْهُ مَوْضِعَ الْأَثَرِ إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى إِنَّمَا حَرَّمَ شُرْبَهَا. وسائل الشيعة / ج ۳ / ۴۷۲ / ۳۸ ارشادات الرسول المصطفى في الصلوة وطول العمرج ۴ ص ۲۲ و ۳۹

۲. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: لَا تَأْكُلُوا لُحُومَ الْجَلَالَاتِ وَهِيَ الَّتِي تَأْكُلُ الْعَذْرَةَ وَإِنْ أَصَابَكَ مِنْ عَرَقِهَا فَأَغْسِلْهُ. الكافي (ط - الإسلامية) / ج ۶ / ۲۵۰

عرق بیشتر خواهد شد که حتی توصیه شده با چنین لباسی نخوابید^۱، خصوصاً اینکه از راه حرام و غیرطبیعی جنب شود که در این صورت لباسی هم که به این عرق آلوده شده باید تعویض شود.^۲

عرق حائض: گفته شد که عرق خودش نوعی آلودگی است، حالا اگر عرق حائض یا نفساء هم باشد، آلودگی آن چند برابر می‌شود.^۳

۱۳. ناخن، مو و پوست جدا شده

از دیگر مواردی که باید از آن پرهیز کرد، مویا پوستی است که از انسان جدا می‌شود، زیرا این موارد به منزله مردار هستند.^۴

۱۴. آثار غذاها و چربی‌ها

در صورتی که غذاها و خوراکی‌هایی مثل شیره و گوشت و چربی به بدن یا لباس برخورد کند و بماند، محل تجمع میکروب می‌شود؛ به عنوان مثال آن‌هایی که از حیوانات شیرده، شیر می‌دوشند یا مادرانی که به نوزادان خود شیر می‌دهند لازم است که نسبت به این امر بهداشتی دقت داشته باشند. (از امام علیه السلام درباره اصابت شیر و ادرا و گوشت شتر و گوسفند و گاو به بدن یا لباس سؤال شد؛ حضرت فرمودند: شستن نیاز نیست مگر این که بخواهی پاکیزه باشی).^۵

۱. عَنْ أَبِي بصيرٍ قَالَ: سَأَلْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام عَنِ الثَّوْبِ يُجْنَبُ فِيهِ الرَّجُلُ وَيَعْرِقُ فِيهِ فَقَالَ أَمَا أَنَا فَلَا أَحِبُّ أَنْ أَنْامَ فِيهِ وَ إِنْ كَانَ الشِّتَاءُ فَلَا بَأْسَ مَا لَمْ يَعْرِقْ فِيهِ. تهذيب الأحكام (تحقيق خراسان) / ج ۱ / ۴۲۱ / ۲۲

۲. قَالَ أَبُو الْحَسَنِ عليه السلام: فِي الثَّوْبِ الَّذِي يَعْرِقُ فِيهِ الْجُنُبُ: إِنْ كَانَ مِنْ حَلَالٍ فَصَلِّ فِيهِ، وَإِنْ كَانَ مِنْ حَرَامٍ فَلَا تُصَلِّ فِيهِ. هداية الأمة إلى أحكام الأئمة / ج ۱ - ۳۷۵ / ۵

۳. سُئِلَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام عَنِ الْحَائِضِ تَعْرِقُ فِي ثَوْبٍ تَلْبَسُهُ فَقَالَ لَيْسَ عَلَيْهَا شَيْءٌ إِلَّا أَنْ يُصِيبَ شَيْءٌ مِنْ مَائِهَا أَوْ غَيْرِ ذَلِكَ مِنَ الْقَدْرِ فَتَغْسِلَ ذَلِكَ الْمَوْضِعَ الَّذِي أَصَابَهُ بِعَيْنَيْهِ. تهذيب الأحكام (تحقيق خراسان) / ج ۱ / ۲۷۰ / ۱۲

۴. عَنْ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ عليه السلام أَنَّهُ كَرِهَ شَعْرَ الْإِنْسَانِ وَقَالَ كُلُّ شَيْءٍ سَقَطَ مِنَ الْإِنْسَانِ فَهُوَ مَيْتَةٌ. دعائم الإسلام / ج ۱ / ۱۲۶

۵. عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ مُسْلِمٍ قَالَ: سَأَلْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام عَنِ الثَّبَانِ الْإِبِلِ وَالْغَنَمِ وَالْبَقَرِ وَأَبْوَالِهَا وَلُحُومِهَا فَقَالَ لَا تَوْضَأُ مِنْهُ إِنْ أَصَابَكَ مِنْهُ شَيْءٌ أَوْ تَوْبَأَ لَكَ فَلَا تَغْسِلُهُ إِلَّا أَنْ تَتَنَظَّفَ... الكافي (ط - الإسلامية) / ج ۳ / ۵۷

یا اینکه حتی «دهان هم پس از خوردن شیرو غذای چربی آب گردانده شود و دست‌ها شسته شود.»^۱

«دست و صورت بچه‌های خود را از چربی غذا بشوید، چراکه شیطان بومی کند دست‌های چرب را و بچه در خواب می‌ترسد و ناله می‌کند.»^۲

«کسی که با دست‌ها یا دهان چرب بخوابد، چیزی از شیطان بر او اصابت می‌کند مگر این که خدا نجات دهد.»^۳

مراد از شیطان در اینجا جن باشد یا میکروب باشد، در هر صورت چرب بودن دست‌ها و دهان در وقت خواب، یکی از عوامل بیماری است؛ هرچند نام بیماری ذکر نشده است ولی در این که این سبب، می‌تواند زمینه تولید بیماری را فراهم کند شکی نیست.

برای همین سفارش شده که دهان خود را بعد از خوردن غذا با «سُعد» و دست‌ها یا اعضای دیگر را با «أشنان» بشوید.^۴

۱. وَإِنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ لَمَّا شَرِبَ لَبِنًا يَتَمَضَّمُضُ وَقَالَ إِنَّ لَهُ لَدَسْمًا. مكارم الأخلاق؛ ص ۱۹۳

۲. عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ فِي حَدِيثِ الْأَرْبَعِمَائَةِ وَزَادَ اغْسَلُوا صَبِيَانَكُمْ مِنَ الْعَمْرِ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَيَشْمُ الْعَمَرَ فَيَفْرُغُ الصَّبِيَّ فِي رُقَادِهِ وَ يَتَأَذَى بِهِ الْمَلَكَانَ. وسائل الشيعة، ج ۲۴، ص: ۳۴۵

۳. عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ، قَالَ: «مَنْ تَحَلَّى عَلَى قَبْرِ، أَوْ بَالَ قَائِمًا، أَوْ بَالَ فِي مَاءٍ قَائِمًا، أَوْ مَشَى فِي حِدَاءٍ وَاحِدٍ، أَوْ شَرِبَ قَائِمًا، أَوْ خَلَا فِي بَيْتٍ وَخَدَهُ، وَ بَاتَ عَلَى عَمْرٍ، فَأَصَابَهُ شَيْءٌ مِنَ الشَّيْطَانِ، لَمْ يَدْعُهُ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ، وَأَسْرَعُ مَا يَكُونُ الشَّيْطَانُ إِلَى الْإِنْسَانِ وَهُوَ عَلَى بَعْضِ هَذِهِ الْحَالَاتِ؛ الكافي (ط - دارالحدیث)، ج ۱۳، ص: ۲۴۹

۴. أشنان: وهوانواع ألفتها الأبيض ويسمى خرو العصافير. وأجودها الأخضر الذي يغسل به الثياب. هروی، محمد بن یوسف، بحر الجواهر (معجم الطب الطبيعي)، ۱ جلد، بحر الجواهر (معجم الطب الطبيعي)؛ ص ۳۷

۵. وَقَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ اتَّخَذُوا فِي أَشْنَانِكُمْ السُّعْدَ فَإِنَّهُ يُطَيِّبُ الْفَمَ. الدعوات (للراوندي) / سلوة الحزين؛ ص ۱۵۴؛ قَالَ الرِّضَا عَلَيْهِ السَّلَامُ: إِنَّمَا يُغْسَلُ بِالأَشْنَانِ خَارِجُ الْفَمِ فَأَمَّا دَاخِلُ الْفَمِ فَلَا يَقْبَلُ الْعَمَرَ. هداية الأمة إلى أحكام الأئمة عليهم السلام؛ ج- ۸؛ ص ۱۲۳

گنجینه سوم: تدابیر تخلی (دفع ادرار و مدفوع)



یکی دیگر از راه کارهای پیش گیری از بیماری ها، تدابیر و رعایت آداب تخلی است که در قالب ضرورت ها و پرهیزها ارائه می شود.

الف. ضرورت ها

سلامت دستگاه گوارش (دهان. مری. معده، روده. کلیه. مثانه) نشانه سلامت و حیات انسان و حیوان است. هضم غذا از دهان شروع می شود و تا هضم معدی و کبدی و عروقی و عضوی ادامه دارد تا فرایند جذب و دفع صورت بگیرد. اگر یکی از این اعضا، کار خود را به خوبی انجام ندهد، جذب و دفع با اختلال روبرو خواهد شد و مواد سمی در بدن باقی می ماند و سبب انواع بیماری ها خواهد شد.

آن چه درباره راهکارهای ضروری تخلی در روایات بیان شده، شامل تدابیر قبل و بعد تخلی است:

۱. تدابیر قبل از تخلی

۱.۱. تعجیل در تخلیه

زمانی که انسان احساس خروج ادرار کرد باید سریع خود را تخلیه کند و در صورت امساک و تأخیر،

سبب بیماری‌های مشابه می‌شود.^۱

۲٫۱. تخلیه قبل از خواب

قبل از خواب باید خود را به مستراح عرضه کرد تا مجرای ادرار از وجود کوچک‌ترین فضولات و مواد سمی و زائد تخلیه شود. توقف ذره‌ای از ادرار، برای ساعات طولانی شب موجب بیماری می‌شود که یکی از چهار سفارش امیرالمومنین علیه السلام برای بی‌نیازی از طبیب رعایت همین نکته است.^۲

۳٫۱. پناهندگی به خدا

پناهندگی به خدا از شر شیطان و آسیب‌های او با ذکر «أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الرَّجْسِ الرَّجْسِ الْخَبِيثِ الْمُخْبِثِ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ»^۳

۴٫۱. پوشاندن سر

«بوی خبیث به مغز آسیب می‌زند»^۴

دانشمندان ثابت کرده‌اند که فضولات انسان، گاز آمونیاک تولید می‌نماید که برای پیازهای مو،

۱. عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ علیه السلام قَالَ: لَا يَقْطَعُ الصَّلَاةُ إِلَّا رُعَافًا وَ أَرْفِي الْبُظْنَ فَبَادِرُوا بِهِنَّ مَا اسْتَطَعْتُمْ. تهذیب الأحكام (تحقیق خرسان)؛ ج ۲؛ ص ۳۲۸؛ لَا تُصَلِّ وَأَنْتَ تَجِدُ شَيْئًا مِنَ الْأَخْبِيثِ. تهذیب الأحكام (تحقیق خرسان)؛ ج ۲؛ ص ۳۲۶؛ وَ مَنْ أَرَادَ أَنْ لَا يَشْتَكِيَ مَنَاتَهُ فَلَا يَحْسِبِ الْبَوْلَ وَ لَوْ عَلَى ظَهْرِ دَائِيهِ . طب الإمام الرضا علیه السلام (الرسالة الذهبية)؛ ص ۳۵

۲. عَنِ الْأَصْبَغَةِ بْنِ ثُبَاتَةَ قَالَ: قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ علیه السلام لِلْحَسَنِ ابْنِهِ علیه السلام يَا بُنَيَّ أَلَا أَعْلَمُكَ أَرْبَعَ خِصَالٍ تَسْتَعْنِي بِهَا عَنِ الظَّبِّ فَقَالَ بَلَى يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ قَالَ لَا تَجْلِسَ عَلَى الطَّعَامِ إِلَّا وَأَنْتَ جَائِعٌ وَ لَا تَقُمْ عَنِ الطَّعَامِ إِلَّا وَأَنْتَ تَشْتَهِيهِ وَ جَوْدَ الْمَضْغِ إِذَا نِمْتَ فَأَعْرِضْ نَفْسَكَ عَلَى الْخَلَاءِ فَإِذَا اسْتَعْمَلْتَ هَذَا اسْتَعْنَيْتَ عَنِ الظَّبِّ. الخصال، ج ۱، ص: ۲۲۹

۳. الفقه المنسوب إلى الإمام الرضا علیه السلام؛ ص ۷۸

۴. قَالَ: يَا أَبَا دَرٍّ اسْتَحِي مِنَ اللَّهِ فَإِنِّي وَ الَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَأَطَّلُ حِينَ أَذْهَبُ إِلَى الْعَائِطِ مُتَّقِعًا بِئُوبِي اسْتِحْبَاءً مِنَ الْمَلَكَيْنِ اللَّذَيْنِ مَعِي ...

بیان: المشهور بین الأصحاب استحباب تغطية الرأس في الخلاء والذي يظهر من الأخبار والتعليقات الواردة فيها وفي كلام بعض الأصحاب أنه يستحب التقنيع بأن يسدل على رأسه ثوبا يقع على منافذ الرأس و يمنع وصول الرائحة الخبيثة إلى الدماغ وإن كان متعمما. بحار الأنوار (ط - بيروت)، ج ۷۷، ص: ۱۸۳

مضر است. زیرا هردانه از موی انسان، دارای سوراخی است که به وسیله آنها اکسیژن هوا، داخل پيازهای موی سر شده و باعث تقویت آنها می‌گردد و اگر به جای اکسیژن، گاز آمونیاک داخل آنها شود، موجب تضعیف آنها گردیده، در نتیجه، امراض جلدی مانند کچلی و غیره به وجود می‌آید.^۱

۲. تدابیر بعد از تخیلی

۱،۲. دعا و حمد الاهی

«خدا را شکر که آنچه سبب اذیت من بود از من دور کرد و غذا را گوارايم کرد.»^۲

۲،۲. استنجا

شستن یا پاک کردن محل خروج غائط (مدفوع) با دست چپ را استنجا گویند.

۳،۲. استنجا با آب سرد

«استنجا با آب سرد، یکی از راهکارهای پیشگیری یا درمان‌های بواسیر است.»^۳
قبلاً گذشت که شیخ صدوق رعایت این نکته را برای بواسیر ناشی از صفرا، مفید دانستند.

۴،۲. شستن با مواد شوینده

«شستن مقعد با آب و صابون یا پودر سُد که هم پرهیز از بوی بد است و هم از باد بواسیر جلوگیری می‌کند.»^۴

۵،۲. استبراء

مردان پس از بول باید با انگشتان، از زیر آلت محکم بکشند که اگر در مجرا، بول یا ریزه شن و مایع

۱. دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج ۷، ص: ۴۲

۲. الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَمَّاظَ عَنِّي الْأَذَى وَ هَتَّأَنِي طَعَامِي. الفقه المنسوب إلى الإمام الرضا عليه السلام؛ ص ۷۸

۳. الْإِسْتِنْجَاءُ بِالْمَاءِ الْبَارِدِ يَقْطَعُ الْبُؤْسِيرَ. تحف العقول؛ ص ۱۰۲

۴. مَنِ اسْتَنْجَى بِالسُّعْدِ بَعْدَ الْغَائِطِ وَ غَسَلَ بِهِ فَمَهُ بَعْدَ الطَّعَامِ لَمْ تُصَبِّهُ عِلَّةٌ فِي فَمِهِ وَ لَمْ يَحْفَ شَيْئاً مِنْ أَرْيَاحِ الْبُؤْسِيرِ.

الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۳۷۸

دیگری باشد، خارج گردد و از تولید بیماری جلوگیری شود.^۱

ب. پرهیزهای تخلی

آن چه درباره راه کارهای پرهیزی تخلی در روایات موجود است، مربوط به مکان و کیفیت آن است.

۱. مکان تخلی

۱.۱. در مقابل دیگران و محل خوردن و خوابیدن

تخلی باید در مکان مخفی به دور از چشم دیگران و مکان‌های عمومی و محل خوردن و خوابیدن انجام شود. در معماری اسلامی، مستراح در گوشه حیات خانه بود و در معماری غربی، کنار آشپزخانه و یک قدمی سفره غذا، با بوی نامطبوع و گازهای مسموم، به مغزوریه‌ها آسیب می‌رساند. وقتی با اذکار وارده، از کثافات و بوی خبیث فضولات و آسیب و شرّ شیطان به خدا پناه می‌بریم^۲، چگونه می‌توان این مکان را در کنار آشپزخانه و محل خوردن و خوابیدن خود قرار داد؟!

۲.۱. داخل آب راکد و جاری

«برای آب ساکنینی هست پس آنها را با ادرار و مدفوع اذیت نکنید.»^۳

«رسول خدا ﷺ نهی کردند از ادرار در آب راکد زیرا یکی از ضررهای آن رفتن قدرت تعقل (یا اختلال مغز) است.»^۴

با اذیت کردن این موجودات، ممکن است به انسان‌ها آسیب برسانند و همچنین محیط را آلوده

۱. نحوه آن در رساله مراجع تقلید آمده است.

۲. «أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الرَّجْسِ الرَّجْسِ الْخَبِيثِ الْمُخْبِتِ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ» الفقه المنسوب إلى الإمام الرضا عليه السلام؛ ص ۷۸

۳. قَالَ عَلِيٌّ ۷ الْمَاءُ لَهُ سُكَّانٌ فَلَا تُؤْذِهِمْ بِيُولٍ وَلَا عَائِطٍ. عوالي. اللئالي العزبیه فی الأحادیث الدینیة؛ ج ۲؛

ص ۱۸۷

۴. وَ نَهَى أَنْ يُولَ أَحَدٌ فِي الْمَاءِ الرَّكَدِ فَإِنَّهُ مِنْهُ يَكُونُ ذَهَابُ الْعُقْلِ. من لا يحضره الفقيه؛ ج ۴؛ ص ۴

می‌کند و محل انباشت میکروب شود.

احتمال دارد بگوئیم از آن جایی که قدرت تعقل به وسیله دستگاه مغز صورت می‌گیرد، با آسیب مغزی، عقل هم می‌رود و جنون می‌آید.

با جمع دوروایت فوق این گونه می‌توان گفت: این بیماری جنون نتیجه اذیت کردن موجودات داخل آب است که شاید همان صنفی از اصناف جن باشند که در هوا یا آب راکد وجود دارند.^۱

۳٫۱. زیردرختان میوه

رسول خدا ﷺ نهی کردند از تخریب در زیر درختان میوه زیرا محل حضور ملائکه است.^۲ و جهت دیگرش همان نظافتی است که در زیر این درختان ضروری است برای پیش‌گیری از بیماری‌ها.

۴٫۱. روی قبور و بین قبور

یکی از کارهایی که ترس از جنون در پی آن است، تخریب روی قبور یا بین آن‌هاست.^۳ در این که چگونه سبب ترس از جنون وجود دارد احتمالاتی هست: وجود صنفی از اجنه در قبرستان و اذیت شدن از این کار.

۵٫۱. داخل حمام

حمام محلی است برای شست و شو و نظافت، که اگر محل تخریب هم باشد یعنی تنفس در محل

۱. رُوِيَ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: خَلَقَ اللَّهُ الْجِنَّ خَمْسَةَ أَصْنَافٍ صُنْفٌ حَيَاتٌ وَ صُنْفٌ عَقَارِبٌ وَ صُنْفٌ حَشْرَاتُ الْأَرْضِ وَ صُنْفٌ كَالرِّيحِ فِي الْهَوَاءِ وَ صُنْفٌ كَبَنِي آدَمَ عَلَيْهِ الْجَسَابُ وَالْعَقَابُ. بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۸۷؛ ص ۲۲۴

۲. وَ إِنَّمَا نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَنْ يَضْرَبَ أَحَدٌ مِنَ الْمُسْلِمِينَ خَلَاءَهُ تَحْتَ شَجَرَةٍ أَوْ نَخْلَةٍ قَدْ أَثْمَرَتْ لِمَكَانِ الْمَلَائِكَةِ الْمُؤَكَّلِينَ بِهَا قَالَ وَ لِذَلِكَ يَكُونُ الشَّجَرُ وَ النَّخْلُ أُنْسًا. من لا يحضره الفقيه؛ ج ۴؛ ص ۳
إِذَا كَانَ فِيهِ حَمْلُهُ لِأَنَّ الْمَلَائِكَةَ تَحْضُرُهُ. من لا يحضره الفقيه؛ ج ۱؛ ص ۳۲

۳. عَنْ أَبِي الْحَسَنِ مُوسَى عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: ثَلَاثَةٌ يَتَخَوَّفُ مِنْهَا الْجُنُونُ التَّغَوُّطُ بَيْنَ الْقُبُورِ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۵۳۴

میکروب و نجاسات که بیماری زاست. در روایت می‌فرماید «سبب فقر می‌شود که این بی‌ارتباط با مریضی نیست چراکه یکی از علل فقر، بیماری است.»^۱

۶.۱. راه عبور و مرور

«به طور کلی مکان‌هایی که سبب لعن و نفرین دیگران و سبب تجمع میکروب و تولید بیماری می‌شود.»^۲

۲. کیفیت تخلی

۱.۲. در حالت ایستاده

«ادرار در حال ایستاده ممکن است سبب جنون و آسیب‌های مغزی شود.»^۳

در چگونگی آسیب رسیدن به مغز این گونه می‌توان گفت:

ایستاده بول نمودن، که در اسلام نهی شده، برای بدن بسیار مضر بوده و موجب پیری زودرس و ناتوانی می‌گردد و این، به دلیل پیرو فرسوده شدن گلبولهای قرمز بدن است. دستگاه مثانه طوری ساخته شده که تقریباً شبیه قیف واژگون می‌باشد که در انتهای آن یک برآمدگی وجود دارد. لذا موقع بول، باید بر روی دو پا نشست تا به آن دکمه یا برآمدگی فشار آورده، قطرات آخر را از مجرای بیرون بریزد و ریزه‌های شن موجود در بول نیز خارج شوند. در این صورت، شخص از خطر سنگ مثانه محفوظ می‌ماند و گلبولهای قرمز هم ضعیف و فرسوده نخواهند شد.^۴

از این تحلیل می‌توان این گونه برداشت کرد که عدم تخلیه کامل ادرار و باقی ماندن فضولات در مجرای ادرا ربه دستگاه مغز آسیب می‌زند و سبب جنون می‌شود. ارتباط بین اندام‌ها در بحث تشخیص‌های افتراقی ثابت شده است و جای انکار نیست. یکی از راه‌های ارتباطی مغز و مثانه

۱. وَ الْبُولُ فِي الْحَمَامِ يُورِثُ الْفَقْرَ. الخصال، ج ۲، ص: ۵۰۵

۲. وسائل الشیعه ۱ / ۲۲۸ / ابواب احکام الخلوه

۳. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: قُلْتُ لَهُ أَيْبُولُ الرَّجُلِ وَ هُوَ قَائِمٌ قَالَ نَعَمْ وَ لَكِنْ يُتَخَوَّفُ عَلَيْهِ أَنْ يَلْبَسَ بِهِ الشَّيْطَانُ أَيُّ يَخْبِلُهُ. وسائل الشیعه؛ ج ۱؛ ص ۳۵۳

۴. آیه الله نورانی، مصطفی؛ دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی؛ ج ۷؛ ص ۴۲

همان سلسله اعصابی است که در همه بدن از جمله مثنای جریان دارد.

۲،۲. سخن گفتن با دیگران

«رسول خدا ﷺ نهی کردند از این که فردی در حال تخلیه با دیگری سخن بگوید.»^۱

در حکمت منع آن چهار احتمال وجود دارد:

یکم: حواس بدن باید متوجه تخلیه فضولات و تلاش برای تخلیه کامل باشد.

دوم: نگاه به آنچه خارج شده، سبب می‌شود که از رنگ و بو و شکل، به سلامت یا بیماری

جسم، توجه شود.

سوم: حواس باید متوجه اذکار مخصوصه و معانی آن باشد.

چهارم: نگاه به آنچه خارج شده سبب دوری از تکبر می‌شود.

۳،۲. نشستن طولانی و شستن بیش از اندازه

نشستن طولانی و شستن بیش از اندازه، سبب امراض مختلف خواهد شد؛ مثل بواسیر و ایجاد زخم،

داء الفیل، درد کبد، رسیدن حرارت به سر.^۲

تنفس در محیطی که پراز نجاسات و خبائث می‌باشد سبب ورود گازهای سمی و عفونت ریه

و آسم می‌شود که امروزه این مکانی که سابق در گوشه حیات خانه بود، کنار آشپزخانه و محل

۱. نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَنْ يُجِيبَ الرَّجُلُ أَحَدًا وَهُوَ عَلَى الْغَائِطِ أَوْ يُكَلِّمَهُ حَتَّى يَفْرُغَ. عيون أخبار الرضا عليه السلام؛ ج ۱؛

ص ۲۷۴

۲. عَنْ إِسْمَاعِيلَ بْنِ أَبِي زَيْدٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ جَدِّهِ عَنْ أَبِيهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ

طُولُ الْجُلُوسِ عَلَى الْخَلَاءِ يُورِثُ الْبَاسُورَ. الخصال؛ ج ۱؛ ص ۱۹

الْفَضْلُ بْنُ الْحَسَنِ الطَّبْرِسِيِّ فِي مَجْمَعِ الْبَيَانِ عِنْدَ ذِكْرِ حِكْمِ لُقْمَانَ قَالَ: وَقِيلَ إِنَّ مَوْلَاهُ دَخَلَ الْمَخْرَجَ فَأَطَالَ فِيهِ

الْجُلُوسَ فَتَنَادَاهُ لُقْمَانُ طُولُ الْجُلُوسِ عَلَى الْحَاجَةِ يُفْجِعُ مِنْهُ الْكَيْدَ وَيُورِثُ مِنْهُ الْبَاسُورَ وَيُصْعِدُ الْحَرَارَةَ إِلَى الرَّأْسِ

فَاجْلِسْ هُوْنَا وَ قُمْ هُوْنَا قَالَ فَكَتَبَ حِكْمَتَهُ عَلَى بَابِ الْحَشِيِّ. وسائل الشيعة؛ ج ۱؛ ص ۳۳۷؛

وَ اذْخُلِ الْخَلَاءَ لِحَاجَةِ الْإِنْسَانِ وَ اَلْبَثُ فِيهِ بِقَدْرِ مَا تَقْضِي حَاجَتَكَ وَ لَا تَطُلْ فِيهِ فَإِنَّ ذَلِكَ يُورِثُ دَاءَ الْفِيلِ. بحار الأنوار

(ط - بيروت)؛ ج ۵۹؛ ص ۳۱۷

استراحت گذاشته شده که این نشان از جهالت و دوری از سبک زندگی اسلامی است.

در چگونگی به وجود آمدن این بیماری‌ها چند احتمال است:

یکم: از جمله بیماری‌هایی که ممکن است عارض شود عبارتند از بواسیر که در اثر شست و شوی زیاد، انتهای روده زخم شده و دچار بواسیر (باسور) می‌شود.
دوم: در اثر مداومت بر نشستن طولانی، بیماری داء الفیل^۱ که همان ورم ساق پاهاست (آمبولی) به وجود خواهد آمد.

سوم: مداومت بر نشستن طولانی در این حالت، سبب فشار به کبد شده و درد کبد می‌شود.

چهارم: نشستن طولانی در مستراح سبب رسیدن حرارت به سر می‌شود که مراد از حرارت دو احتمال است: یکی حرارت داخل بدن و دیگر حرارت فضولات دفع شده است.

۱. داء الفیل: هوزیادة فی القدم لکثرة ما ینزل إليها من الدم السوداوی، أو الدم الغلیظ أو البلغم اللزج. قال «القرشی»: ولیس عروضه للقدم فقط بل یرض مع ذلك للساق. وإنما سُمي به لأنَّ رجله تشابه رجل الفیل، أو لأنَّ هذا المرض یرض للفیل کثیراً. بحر الجواهر (معجم الطب الطبیعی)؛ ص ۱۶۳

گنجینه چهارم: تدابیر حمام



یکی دیگر از راه کارهای پیش گیری از بیماری ها، تدابیر و رعایت آداب حمام است که در قالب ضرورت ها و پرهیزها ارائه می شود.

الف. ضرورت های حمام

آن چه در ابتدا به عنوان ضرورت های حمام باید دانسته شود تعریف و اهمیت و فوائد حمام است و بعد از آن باید به کمیت و کیفیت آن پردازیم.

۱. تعریف حمام

حمام اتاق گرمی است (چیزی شبیه سونای امروزی) که با توجه به چهار طبع آدمی، از چهار قسمت تشکیل شده با معماری و هندسه خاصی که در کتب مربوطه ذکر شده است^۱ و الان هم در بعضی از شهرها آثار آن باقی است. برای همین این اتاق های کوچکی که به اسم حمام در هر خانه ای یافت می شود را نمی تواند حمام نامید.

۱. أَنَّ تَرْكِيْبَ الْحَمَّامِ عَلَى تَرْكِيْبِ الْجَسَدِ لِلْحَمَّامِ أَرْبَعَةُ أُنْبِيَاتٍ مِثْلُ أَرْبَعِ طَبَائِعِ النَّبِيْتِ الْأَوَّلِ بَارِدٌ يَابِسٌ وَ الثَّانِي بَارِدٌ رَطْبٌ وَ الثَّلَاثُ حَارٌّ رَطْبٌ وَ الرَّابِعُ حَارٌّ يَابِسٌ... طب الإمام الرضا عليه السلام (الرسالة الذهبية)؛ ص ۳۰

۲. اهمیت و فوائد

در طب اسلامی، یکی از راه‌های اساسی صحت و سلامتی، حمام معرفی شده است که با آداب فراوانی که دارد، طب مدرن در مقابل آن باید سر تعظیم فرو آورد و مبانی این طب را بپذیرد. «چه خوب خانه‌ای است حمام؛ انسان را به یاد آتش جهنم می‌اندازد و آلودگی‌ها را می‌برد.»^۱

فوائد ارزشمند حمام^۲

۱. اعتدال طبایع
 ۲. پاک شدن از چرک و آلودگی
 ۳. نرمی اعصاب و عروق: نرمی رگها برای گردش خون ضروری است.
 ۴. تقویت اعضای بزرگ و اصلی بدن (مغز و قلب و کبد)
 ۵. اخراج فضولات و ذوب کردن عفونات^۳
- به نظر می‌رسد اعتدال طبایع، در اثر فوائد بعدی حاصل می‌شود با این توضیح که بسیاری از بیماری‌ها در اثر غلبه یا قلت یا رذات اخلاط چهارگانه به وجود می‌آید که حمام با این تدابیر در کنار تدابیر غذایی موثر است، هر چند در بعضی موارد حمام نقش اساسی در پیشگیری و درمان بیماری‌ها دارد که در این حدیث شریف بیان فرمودند.

۳. کمیت و مقدار حمام

در رابطه با مقدار و اندازه دفعات حضور در حمام، با توجه به روایات اینگونه می‌توان گفت:

۱،۳. حد اقل آن هر هفته یکبار است.^۴

۱. قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ ص: نِعْمَ الْبَيْتُ الْحَمَّامُ يُذَكِّرُ النَّارَ وَيَذْهَبُ بِالذَّرَنِ. الكافي؛ ص ۴۹۶

۲. وَ مَنْعَةُ الْحَمَّامِ تُؤَدِّي إِلَى الْإِعْتِدَالِ وَيُنْقِي الدَّرَنَ يُلَيِّنُ الْعَصَبَ وَالْعُرُوقَ وَيَقْوِي الْأَعْضَاءَ الْكِبَارَ وَيُذِيبُ الْفُضُولَ وَالْعُقُونَاتِ. همان

۳. فضولات یعنی آنچه که از راه مسامات پوستی خارج می‌شود مثل عرق و عفونات یعنی آنچه که از داخل یا

خارج بدن باشد مثل بوی بد. الدراره فی الصّحة و طول العمر، ج ۴، ص ۲۰۳

۴. وَ عَلَيْكُمْ بِالسَّنَنِ يَوْمَ الْجُمُعَةِ وَ هِيَ سَبْعَةُ إِثْيَانِ النَّسَاءِ وَ غَسْلِ الرَّأْسِ وَ اللَّحْيَةِ بِالْحِطْمِيِّ وَ أَخْذِ الشَّارِبِ وَ تَقْلِيمِ

۲،۳. حد اکثر آن، یک روز در میان است.^۱

مدت زمانی که می‌توان در آن توقف داشت بستگی به مقدار دفعات حضور در حمام دارد؛ طبیعی است که اگر هفته‌ای یکبار باشد زمان حضور در حمام بیشتر خواهد بود به اندازه‌ای که تدابیر و آداب حمام در آن رعایت شود، و اگر یک روز در میان باشد طبیعی است که نیاز به رعایت همه تدابیر نیست چرا که سبب تحلیل قوای بدن است. پس توقف در حمام برای استراحت یا دراز کشیدن^۲ و یا کارهایی مثل تخلی نیست. این مقدار دفعاتی که ذکر شد، مربوط به غیر غسل‌های واجب یا مستحب است که از نظر طبی نمی‌توان گفت از مصادیق حمام هستند.

۴. کیفیت حمام

این که چگونه در حمام وارد و از آن خارج شویم و چه کارهایی در آن انجام دهیم، مطالب ارزشمندی در احادیث موجود است:

۱،۴. پوشش داخل حمام

«داشتن پوشش حداقلی مثل لباس زیر هنگام ورود به حمام ضروری است.»^۳

روایاتی که تأکید بر پوشش دارند دو جهت دارند: یکی اینکه مربوط به حمام‌های عمومی می‌باشد و دوم پیشگیری از طمع شیطان که همه جا هست مگر اینکه اگر کسی ناچار به این کار شد ذکر خدا بگوید.

الْأَظْفِيرُ وَتَغْيِيرُ الثِّيَابِ وَ مَسُّ الطِّيبِ فَمَنْ أَتَى بِوَاحِدَةٍ مِنْهُنَّ مِنْ هَذِهِ السُّنَنِ نَابَتْ عَنْهُنَّ وَ هِيَ الْغُسْلُ وَ أَفْضَلُ أَوْقَاتِهِ قَبْلَ الرَّوَالِ وَ لَا تَدْعُهُ فِي سَفَرٍ وَ لَا حَضْرٍ وَ إِنْ كُنْتَ مُسَافِرًا وَ تَخَوَّفْتَ عَدَمَ الْمَاءِ يَوْمَ الْجُمُعَةِ اغْتَسِلْ يَوْمَ الْخَمِيسِ فَإِنْ فَاتَكَ الْغُسْلُ يَوْمَ الْجُمُعَةِ فَصَبَّ يَوْمَ السَّبْتِ أَوْ بَعْدَهُ مِنْ أَيَّامِ الْجُمُعَةِ. الفقه المنسوب إلى الإمام الرضا عليه السلام؛ ص ۱۲۸

۱. عَنْ أَبِي الْحَسَنِ عليه السلام قَالَ: الْحَمَّامُ يَوْمٌ وَ يَوْمٌ لَا، يُكْثِرُ اللَّحْمَ وَ إِذْمَانَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ يُذِيبُ شَحْمَ الْكُلَيْتَيْنِ. الكافي؛ ص ۴۹۶

۲. وَ إِيَّاكَ أَنْ تَضَجَّ فِي الْحَمَّامِ فَإِنَّهُ يُذِيبُ شَحْمَ الْكُلَيْتَيْنِ. الفقه المنسوب إلى الإمام الرضا عليه السلام؛ ص ۸۶

۳. الْحَسَنُ بْنُ عَلِيِّ بْنِ شُعْبَةَ فِي تَحْفِ الْعُقُولِ عَنِ النَّبِيِّ صلى الله عليه وآله أَنَّهُ قَالَ: يَا عَلِيُّ إِيَّاكَ وَ دُخُولَ الْحَمَّامِ بِغَيْرِ مِئْزَرٍ مَلْعُونٌ (مَلْعُونٌ) النَّاطِرُ وَ الْمُنْتَظَرُ إِلَيْهِ. وسائل الشيعة؛ ج ۲؛ ص ۳۳؛ إِذَا تَعَرَّى الرَّجُلُ نَظَرَ إِلَيْهِ الشَّيْطَانُ فَطَمِعَ فِيهِ فَاسْتَبْرَأْ. تحف العقول؛ ص ۱۱۹

۲،۴ پوشش بعد از حمام

«پوشش بدن خصوصاً به سر بستن عمامه یا گذاشتن کلاه بر سر هنگام خروج از حمام ضروری است.»^۱

در این که چگونه پوشش سر بعد از حمام، سبب پیشگیری از بیماری است به سبب رعایت یک اصل عقلایی است:

اصل تدریج یک اصل عقلایی است که در نظام طبیعت نهادینه شده به این معنا که وقتی در مکانی با هوای گرم قرار داریم و بخواهیم به مکان سرد منتقل شویم باید به تدریج وارد شویم تا درجه حرارت بالای بدن یک مرتبه سقوط نکند و سبب بیماری نشود. طبق همین اصل توصیه شده که هنگام خروج از حمام خود را بپوشانید به ویژه قسمت سر را که به سرما و گرما حساس است تا در نتیجه به یکباره با هوای غیرمأنوس برخورد نکند.

امام صادق علیه السلام در توضیح حکمت سردی و گرمی حاکم بر طبیعت می‌فرماید:

«عبرت بگیر از سرما و گرما که پیاپی بر این عالم وارد می‌شود و به زیاده و نقصان و اعتدال در این جهان تصرف می‌نمایند برای آن که چهار فصل در هر سال به هم رسد و مصالحی که در جای خود مطرح است به عمل آید. و ایضاً این سرما و گرما دباغی می‌کنند بدن‌ها را و به اصلاح می‌آورند آنها را و اگر هر دو بر ابدان انسان و حیوان وارد نمی‌شدند هر آینه بدن‌ها فاسد و ضایع می‌شدند.»

فکر کن در این مصلحت که از سرما به تدریج داخل گرما می‌شوند و به عکس، زیرا که سرما اندک اندک کم می‌شود تا گرما به نهایت می‌رسد و اگر به ناگاه از سرما به گرما دفعة داخل می‌شدند هر آینه ضرر می‌رسانید به بدن‌ها و احداث امراض مزمنه می‌کرد چنانچه اگر کسی از حمام بسیار گرمی در هوای بسیار سردی داخل شود، به او ضرر عظیم می‌رساند و موجب بیماری او می‌شود غالباً؛ پس حق تعالی این تدریج را در سرما و گرما مقرر فرموده برای مصلحت بندگان

۱. عَنْ سَيْفِ بْنِ عَمِيرَةَ قَالَ: خَرَجَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام مِنَ الْحَمَّامِ فَتَلَبَّسَ وَتَعَمَّمَ فَقَالَ لِي إِذَا خَرَجْتَ مِنَ الْحَمَّامِ فَتَعَمَّمْ قَالَ فَمَا تَرَكْتُ الْعِمَامَةَ عِنْدَ خُرُوجِي مِنَ الْحَمَّامِ فِي شِتَاءٍ وَلَا صَيْفٍ. الكافي؛ ص ۵۰۰

حقیر، و این يك دليل است برای وجود حکیم قدیر^۱»

۳،۴. آب سرد ریختن روی پاها هنگام خروج

«دروقت بیرون آمدن، آب سرد بر هر دو پای خود (از پشت پا) بریز که این کار بیماری را از تن بیرون می‌کشد.»^۲

طبق این توصیه، بین آب ریختن روی پا هنگام خروج و بیرون کشیدن بیماری ارتباطی وجود دارد؛ گویا پس از تدابیر پاکسازی در حمام، آخرین مرحله این پاکسازی که دردها را از طریق پاها بیرون می‌کشد، ریختن آب سرد روی قسمت انتهایی پاهاست از ساق پا به پایین.

در بیرون کشیدن درد از تن چند احتمال است: بیماری موجود، بیماری نهفته و یا بیماری آینده.

در این که رعایت این توصیه چگونه بیماری را از تن بیرون می‌کشد، چندین احتمال است:

باید در قیود این روایت تأمل کنیم: آب سرد سبب انقباض و بسته شدن عروقی است که در ساق پا قرار دارند. اطبا می‌گویند با انقباض عروق و عضلات در ساق پا که به شکل دریچه‌های لانه کبوتری هستند، خونی که در قسمت پایین بدن در پاها به مدت طولانی تجمع کرده است با باز شدن دریچه بالایی، خون به طرف بالا می‌رود و هم‌زمان دریچه پایینی با بسته شدن خود، مانع بازگشت خون می‌شود و در نتیجه خون در سیاهرگ‌ها برخلاف جاذبه به سمت قلب جریان می‌یابد و مانع تجمع خون سیاهرگی در اندام تحتانی می‌شود و از بیماری واریس پیشگیری می‌کند.^۳

۱. اعْتَبِرْ بِهَذَا الْحَرِّ وَالْبُرْدِ كَيْفَ يَتَعَاوَرَانِ الْعَالَمَ وَيَتَصَرَّفَانِ هَذَا يَتَصَرَّفُ فِي الزِّيَادَةِ وَالنَّقْصَانِ وَالْإِعْتِدَالَ لِإِقَامَةِ هَذِهِ الْأَزْمَةِ الْأَرْبَعَةَ مِنَ السَّنَةِ وَمَا فِيهِمَا مِنَ الْمَصَالِحِ ثُمَّ هُمَا بَعْدَ دِبَاغِ الْأَبْدَانِ الَّتِي عَلَيْهَا بَقَاؤُهَا وَفِيهِمَا صَلَاحُهَا فَإِنَّهُ لَوْ لَا الْحَرُّ وَالْبُرْدُ وَتَدَاوُلُهُمَا الْأَبْدَانَ لَفَسَدَتْ وَأَخْوَتْ وَانْتَكَنَتْ فَكَزَّ فِي دُخُولِ أَحَدِهِمَا عَلَى الْآخَرِ بِهَذَا التَّدْرِيجِ وَالتَّرْشُلِ فَإِنَّكَ تَرَى أَحَدَهُمَا يَنْقُصُ شَيْئًا بَعْدَ شَيْءٍ وَالْآخَرَ يَزِيدُ مِثْلَ ذَلِكَ حَتَّى يَنْتَهِيَ كُلُّ وَاحِدٍ مِنْهُمَا مُنْتَهَاهُ فِي الزِّيَادَةِ وَالتَّقْصَانِ وَ لَوْ كَانَ دُخُولُ أَحَدِهِمَا عَلَى الْآخَرِ مُفَاجَأَةً لَأَضَرَّ ذَلِكَ بِالْأَبْدَانِ وَأَشَقَمَهَا كَمَا أَنَّ أَحَدَكُمْ لَوْ خَرَجَ مِنْ حَمَامٍ حَارٍّ إِلَى مَوْضِعِ الْبُرُودَةِ لَضَرَّهُ ذَلِكَ وَأَشَقَمَ بَدَنَهُ فَلَمْ يَجْعَلِ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ هَذَا التَّرْشُلَ فِي الْحَرِّ وَالْبُرْدِ إِلَّا لِلسَّلَامَةِ مِنْ ضَرَرِ الْمُفَاجَأَةِ وَلَمْ جَرَى الْأَمْرُ عَلَى مَا فِيهِ السَّلَامَةُ مِنْ ضَرَرِ الْمُفَاجَأَةِ. توحيد المفضل؛؛ ص ۱۳۸؛ توحيد مفضل / ترجمه

علامه مجلسی؛؛ ص ۱۷۵

۲. وَ صَبَّ الْمَاءُ الْبَارِدَ عَلَى قَدَمَيْكَ إِذَا خَرَجْتَ فَإِنَّهُ يَسْلُ الدَّاءَ مِنْ جَسَدِكَ. من لا يحضره الفقيه، ج ۱، ص: ۱۱۴

۳. ر.ک: پایگاه اینترنتی پزشک سلامت

۴,۴. نوره گذاشتن

«سنت در نوره کشیدن، آن است که در هر پانزده روز یک بار انجام شود و اگر بیست روز بگذرد حتما نوره بکشد و هر کس چهل روز بگذرد و نوره نکشد مؤمن و مسلمان نیست و کرامتی ندارد.»^۱ یعنی از ایمان کامل برخوردار نیست چراکه در جای دیگر فرمودند: «نظافت از شرایط ایمان است.»

نوره، داروی معدنی است که از آهک و زرنیخ با مقدار مشخصی ترکیب شده است که برای ضماد کردن روی بدن (إطلاء) باید با آب یا عصاره بعضی گیاهان خمیر شود.^۲ امروزه مردم می‌پندارند که این پودر که بیشتر به واجبی مشهور است فقط برای ازاله موهای زائد کاربرد دارد و از بوی بد آن هم فراری هستند در حالیکه فوائد زیادی برای آن فرموده‌اند که می‌توان گفت از معجزات طب اسلامی است. نوره سبب تنفس پوستی و جذب اکسیژن و دفع مواد زائد از اخلاط بلغمی و سودایی است که در زیر پوست تجمع کرده‌اند. در درمان انواع کیست‌های کوچک و سرطانی نقش اساسی دارد که امروزه برای تهیه داروی شیمی درمانی از آن استفاده می‌کنند (به صورت تزریقی) ولی برای زدودن موها، تیغ یا خمیرهای شیمیایی را توصیه می‌کنند و مدعی خدمت به بشریت هستند.

خواص پیشگیرانه نوره در روایات را همراه تحلیل ذکر می‌کنیم:

۱. زیادی آب کمر: سیستم تولید آب کمر را تقویت می‌کند.
۲. تقویت بدن: چون اخلاط بد بلغمی و سوداوی (فضولات) را از زیر پوست و عروق و مویرگ‌ها از طریق منافذ پوستی خارج می‌کند از ضعف و سستی پیشگیری می‌کند.
۳. حفظ و نگهداری چربی اطراف کلیه‌ها
۴. رشد بدن: فضولاتی را که از رشد اعضا جلوگیری می‌کنند را خارج می‌کند و خون‌رسانی

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: السُّنَّةُ فِي الثُّورَةِ فِي كُلِّ خَمْسَةِ عَشْرَ يَوْمًا فَمَنْ أَتَتْ عَلَيْهِ إِحْدَى وَ عَشْرُونَ يَوْمًا فَلَيْسَتْ دِينَ [فَلَيْسَتْ دِينَ] عَلَى اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ وَ لَيْتَنَوَّزُ وَ مَنْ أَتَتْ عَلَيْهِ أَرْبَعُونَ يَوْمًا وَ لَمْ يَتَنَوَّزْ فَلَيْسَ بِمُؤْمِنٍ وَ لَا مُسْلِمٍ وَ لَا كَرَامَةٍ.

الخصال؛ ج ۲؛ ص ۵۰۳

۲. جزئیات آن در رساله ذهبیه در قسمت تدابیر حمام آمده است.

به بافت‌ها به سهولت انجام می‌گیرد.

«نوره آب کمر را زیاد و بدن را تقویت و چربی کلیه‌ها را زیاد و بدن را رشد می‌دهد.»^۱

۵. نیرومندی بدن و پاکیزگی جسد

«نوره بدن را نیرومند و جسد را پاکیزه می‌کند.»^۲

بعضی لغویین در تفاوت بین جسد و بدن نکته ظریفی را ذکر کردند: جسد بدون در نظر گرفتن روح است ولی بدن با در نظر گرفتن روح است. در این صورت چرایی استفاده از این دو لفظ در یک کلام را متوجه می‌شویم که نوره جسد و ظاهر بدن را پاکیزه و پوست را لطیف می‌کند و تیرگی پوست و موهای زائد را از بین می‌برد. همچنین بدن انسان و قوای نفسانی او را مقاوم می‌کند^۳ پس نوره گذاری برای پیشگیری و درمان ضعف بدن توصیه می‌شود.

۶. پیشگیری از افسردگی

«نوره گذاشتن، سبب نشاط انسان و پاکیزگی جسد است.»^۴

۱. حَدَّثَنَا الْحَسَنُ بْنُ عَلِيٍّ بْنِ يَقْطِينٍ عَنْ أَبِيهِ عَلِيِّ بْنِ يَقْطِينٍ عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الْأَوَّلِ عليه السلام قَالَ سَمِعْتُهُ يَقُولُ... إِنَّ النَّورَةَ تَزِيدُ فِي مَاءِ الصَّلْبِ وَتَقْوِي الْبَدْنَ وَتَزِيدُ فِي شَحْمِ الْكُلَيْتَيْنِ وَسَمْنِ الْبَدَنِ. السرائر الحاوي لتحرير الفتاوي (و المستطرفات)؛ ج ۳؛ ص ۵۷۵؛ عَنِ السَّيَّارِيِّ زَفَعَهُ قَالَ: قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام مَنْ أَرَادَ الْإِطْلَاءَ بِالنُّورَةِ فَأَخَذَ مِنَ النَّورَةِ بِإِصْبَعِهِ فَشَمَّهُ وَجَعَلَ عَلَى ظَرْفِ أَنْفِهِ وَقَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَى سُلَيْمَانَ بْنِ دَاوُدَ كَمَا أَمَرْنَا بِالنُّورَةِ - لَمْ تُحْرِفْهُ النَّورَةُ. وسائل الشيعة؛ ج ۲؛ ص ۶۶

۲. النَّورَةُ مُشَدَّةٌ لِلْبَدَنِ وَ طَهُورٌ لِلْجَسَدِ. تحف العقول؛ ص ۱۰۱

۳. جسد: و التحقيق أنَّ الأصل الواحد في هذه المادة: هو الجسم الظاهري المادي من كل ذي روح إذا صرف النظر عن روحه ويكون النظر والتوجه الى جسمه من حيث هو. و على هذا فلا يطلق على أجسام الجن و الملائكة، لكونهم من عالم ما وراء المادة، نعم يقال فيهم: إنَّ الجنَّ قد تجسَّد، فالتجسُّد صحيح في حقهم. مصطفوي، حسن؛ التحقيق في كلمات القرآن الكريم، ج ۲، ص: ۸؛ بدن: و التحقيق أنَّ الأصل الواحد في هذه المادة: هو الضخامة و السمن، ثم استعملت في بدن الإنسان غيرالبيدين و الرجلين و الرأس لضخامت. التحقيق في كلمات القرآن الكريم، ج ۱، ص: ۲۳؛ البدن: الجسد، لكن البدن يقال اعتبارا بعظم الجثة، و الجسد يقال اعتبارا باللون. المفردات في غريب القرآن، ص: ۱۱۲

۴. النَّورَةُ نُشْرَةٌ وَ طَهُورٌ لِلْجَسَدِ الكافي (ط - دارالحدیث)؛ ج ۱۳؛ ص ۱۷۸

أَنَّ الأصل الواحد في المادة: هو بوسط بعد قبض. التحقيق في كلمات القرآن الكريم؛ ج ۱۲؛ ص ۱۲۰

این توصیه هم از مواردی است که در ظاهر مربوط به پاکیزگی جسد است ولی با زدودن آلودگی‌ها و خروج فضولات عروقی و پوستی، روح و روان انسان را نیز نشاط می‌بخشد و می‌توان گفت سبب پیشگیری از افسردگی و خمودگی است.

۷. پیشگیری از سوختن خلط سودا در بدن

«فردی که می‌خواهد سودای بدنش نسوزد (یا خلط سودا بدنش را نسوزاند)، پس باید قی و فصد کند و نوره بگذارد.»^۱

در معنای خلط این گونه باید گفت که از نتیجه هضم و تولید خون بعد از هضم کبدی، چهار خلط (ماده سیال روان) به دست می‌آید از جمله خلط سوداء که اگر به اندازه و در حالت طبیعی باشند، بدن در صحت و سلامت است و اگر اندازه آن‌ها کم و زیاد شد و یا از حالت طبیعی خارج شدند که در اصطلاح طب یکی از این حالات ناطبعی را سوختن خلط می‌گویند، در نتیجه سبب بیماری خواهد شد.

معنای ظاهر حدیث این است که «هر فردی بخواهد خلط سوداء او را نسوزاند.» ولی به گونه ای دیگر نیز می‌توان معنا کرد و آن این معناست که «هر فردی بخواهد خلط سودایش نسوزد.» به هر حال اگر خلط سوداء بسوزد همه بدن را تحت تاثیر خود قرار می‌دهد. پس اگر خلط سودا در بدن افزایش یافت، برای جلوگیری از سوختن آن، باید این سه کار را انجام داد. (پس مرحله سوختن مرحله ای بعد از افزایش خلط سوداست) نتیجه این شد که این توصیه عمومی نیست بلکه مربوط به آن‌هایی است که علائمی از غلبه خلط سودا را در خود احساس کنند که در این صورت برای پیشگیری از سوختن آن باید نوره گذارد، قی و فصد کند.

تذکرات:

آن چه در مواضع نوره گذاری قطعی است محل رویش موها در عورتین و زیر بغل هاست که محل زیست شیطان (میکروب و آلودگی) است و سیستم لنفاوی و ایمنی بدن نیز در این مواضع قرار دارد. بیش از این مواضع یعنی گردن به پایین را می‌توان از قرائن مختلف به دست آورد. [۳]

۱. مَنْ أَرَادَ أَنْ لَا تُحْرِقَهُ السَّوْدَاءُ فَعَلَيْهِ بِالْقِيِّءِ وَ فَصْدِ الْعُرُوقِ وَ الْإِطْلَاءِ بِالنُّورَةِ. طب الإمام الرضا عليه السلام (الرسالة الذهبية)؛ ص ۴۲

«چنانچه بخواهید از سوزش آن محفوظ باشید، زیاد آن را روی پوست مالش ندهید و در شستن آن از آب سرد استفاده کنید و سپس کمی روغن گل سرخ در محل نوره بمالید؛ هرگاه نوره بدن را بسوزاند قدری عدس پوست کنده را بکوبید با مقداری گلاب و سرکه بیامیزید و در محل سوخته بگذارید و بمالید.»^۱

۵،۴. حنا گذاشتن بعد از نوره

«حنا گذاشتن بعد از نوره، امان از جذام و برص است.»^۲

«حنا گذاشتن بعد از نوره از سرتا قدم، امان از جنون و جذام و برص و آکله است.»^۳

«خضاب با حنا سبب تقویت بینایی، رویدن مو، بوی خوش و آرامش همسراست.»^۴

پس اطلاق با نوره و حنا سبب خروج فضولات از منافذ پوستی است و همچنین خواص خود را به اعضای مختلف می‌رساند از جمله تقویت پوست و چشم و رویش مو که در نتیجه، از بیماری‌های پوست و مو وضعف چشم در کنار تدابیر دیگر پیشگیری می‌کند.

۶،۴. شستشوی سر با سدر

رسول خدا ﷺ سر مبارکش را با سدر می‌شست و می‌فرمود: «سرهايتان را با برگ سدر بشوئيد، زیرا هر فرشته مقرب و هر پیامبر مرسلی آن را پاکیزه شمرده است. و هر کس سر خود را با برگ سدر بشوید،

۱. وَ مَنْ أَرَادَ أَنْ يَأْمَنَ التُّورَةَ وَ يَأْمَنَ إِخْرَاقَهَا فَلْيَقْلِلْ مِنْ تَقْلِيلِهَا وَ لِيَبَادِرْ إِذَا عَمَلَتْ فِي غَسَلِهَا وَ أَنْ يَمْسَحَ الْبَدَنَ بِشَيْءٍ مِنْ دُهْنٍ وَرَدٍ فَإِنَّ أَخْرَقَتْ وَ الْعِيَاذُ بِاللَّهِ أَخَذَ عَدَسٌ مُقَشَّرٌ فَيَسْحَقُ بِخَلٍّ وَ مَاءٍ وَرَدٍ. طب الإمام الرضا عليه السلام (الرسالة الذهبية) ص ۳۴؛

۲. وَ بِإِسْنَادِهِ قَالَ قَالَ عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ عليه السلام الْحَنَاءُ بَعْدَ التُّورَةِ أَمَانٌ مِنَ الْجُدَامِ وَ الْبَرَصِ. صحيفه الإمام الرضا عليه السلام؛ ص ۷۶؛

۳. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ مَنْ دَخَلَ الْحَمَامَ فَاطَّلَى ثُمَّ اتَّبَعَهُ بِالْحَنَاءِ مِنْ فَرْزِهِ إِلَى قَدَمِهِ كَانَ أَمَانًا لَهُ مِنَ الْجُنُونِ وَ الْجُدَامِ وَ الْبَرَصِ وَ الْأَكِلَةِ إِلَى مِثْلِهِ مِنَ التُّورَةِ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۵۰۹

۴. عَنْ مَوْلَى لِعَلِيِّ بْنِ الْحُسَيْنِ عليه السلام قَالَ سَمِعْتُ عَلِيَّ بْنَ الْحُسَيْنِ عليه السلام يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ اخْتَضِبُوا بِالْحَنَاءِ فَإِنَّهُ يَجْلُو الْبَصَرَ وَ يُنْبِتُ الشَّعْرَ وَ يُطَيِّبُ الرَّيْحَ وَ يُسَكِّنُ الزَّوْجَةَ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۴۸۳؛ «الْحَنَاءُ يَذْهَبُ بِالسَّهَكِ، وَ يَزِيدُ فِي مَاءِ الْوَجْهِ، وَ يُطَيِّبُ النَّكْهَةَ، وَ يُحَسِّنُ الْوَلَدَ» الكافي (ط - دارالحدیث)؛ ج ۱۳؛ ص ۱۱۹

خداوند تا هفتاد روز وسوسه شیطان را از او دور می‌کند.»^۱

تحلیل: غلبه سودا در مغز سبب وسواس و وسوسه شیطان می‌شود و برای درمان این سودای مغز، یک راهش همین سدر گذاشتن است. مطلب دوم اینکه این نسخه‌هایی که خواص معنوی دارند علت ناقصه‌اند نه علت تامه؛ یعنی اگر مومنی بخواهد گناه نکند و به وسوسه شیطان بی‌اعتنا باشد این نسخه‌ها او را یاری می‌دهد مثل خوردن انار کامل در صبح جمعه.

۷،۴. شست و شوی با گل ختمی

«شستن سرد هر جمعه با گل ختمی، از سنت است، روزی را زیاد، فقر را دور، سبب لطافت مو و پوست و ایمنی از صداع (سردرد) است.»^۲

با تقویت پوست و مو، از مشکلات و بیماری‌های پوست و مو مثل خشکی آن دو، پیشگیری می‌شود. از این که یکی از خواص ختمی را لطافت بخشی آن بیان فرمودند می‌فهمیم که از صداع ناشی از سوداء پیشگیری می‌کند. احتمال هم دارد بالخاصیه مفید باشد و ربطی به طبع آن نداشته باشد؛ چون مطلق صداع را فرمودند.

طرز مصرف: می‌توان مقداری از آن را در یک لیوان آب جوش خیساند و بعد از نیمساعت صاف کرد و از این ژل به دست آمده، سر و بدن را شست و شوداد.

۸،۴. ماساژ و روغن مالی

«ماساژ در حمام و روغن مالی بدن با روغن زیتون سبب اصلاح بدن است.»^۳

۱. عَنْ بَعْضِ أَصْحَابِنَا، قَالَ: سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَقُولُ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ يَغْسِلُ رَأْسَهُ بِالسِّدْرِ، وَ يَقُولُ: اغْسِلُوا رُءُوسَكُمْ بِوَرَقِ السِّدْرِ؛ فَإِنَّهُ قَدَسَهُ كُلُّ مَلِكٍ مُقَرَّبٍ وَ كُلُّ نَبِيٍّ مُرْسَلٍ، وَ كَانَ يَقُولُ: مَنْ غَسَلَ رَأْسَهُ بِالسِّدْرِ صَرَفَ اللَّهُ عَنْهُ وَشَوَسَةَ الشَّيْطَانِ، وَ مَنْ صَرَفَ عَنْهُ وَشَوَسَهُ الشَّيْطَانُ لَمْ يُعْصَ، وَ مَنْ لَمْ يُعْصَ دَخَلَ الْجَنَّةَ. الْأَصُولُ السِّتَّةَ عَشْرَ (ط - دار الحديث)، ص: ۲۰۶

۲. زَيْدٌ قَالَ: سَمِعْتُ أَبَا الْحَسَنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَقُولُ: غَسَلَ الرَّأْسَ بِالْخَطْمِيِّ يَوْمَ الْجُمُعَةِ مِنَ السَّنَةِ يُدْرِي الرِّزْقَ، وَ يَصْرِفُ الْفَقْرَ، وَ يُحَيِّتُنِ الشَّعْرَ وَ الْبَشْرَ وَ هُوَ أَمَانٌ مِنَ الصَّدَاعِ. الْأَصُولُ السِّتَّةَ عَشْرَ (ط - دار الحديث)؛ ص: ۲۰۵

۳. عَنْ إِسْحَاقَ بْنِ عَبْدِ الْعَزِيزِ قَالَ: سُئِلَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ عَنِ التَّدَلُّكِ بِالذَّقِيقِ بَعْدَ التَّوَرَةِ فَقَالَ لَا بَأْسَ قُلْتُ يَزْعُمُونَ أَنَّهُ إِشْرَافٌ فَقَالَ لَيْسَ فِيهَا أَصْلَحَ الْبَدَنِ إِشْرَافٌ إِنِّي رُبَّمَا أَمَرْتُ بِالذَّقِيقِ فَيَلْتُ لِي بِالزَّيْتِ فَأَتَدَلُّكَ بِهِ إِنَّمَا الْإِشْرَافُ فِيمَا أَتَلَّفَ الْمَالَ وَ أَضَرَّ بِالْبَدَنِ. الْكَافِي؛ ص: ۴۹۹

ب. پرهیزهای حمام

- ۱) عریان شدن کامل سبب طمع شیطان می‌شود.^۱
 - ۲) شانه زدن موها سبب وباء و ضعف مومی شود.^۲
 - ۳) مسواک زدن سبب وباء دندان می‌شود.^۳
 - ۴) شستن بدن با آبی که به طور مستقیم با خورشید گرم شده است.^۴
 - ۵) نوشیدن آب سرد در حمام معده را تباه می‌کند.
 - ۶) روی خود آب سرد نریز که بدن را ناتوان می‌کند.^۵
- امروزه در استخرها، نوشیدن نوشابه‌های سرد و پریدن در آب سرد، رسم شده که بسیار خطرناک است خصوصاً پس از بیرون آمدن از سونا که دمای بدن بالاست.
- ۷) هر روز رفتن به حمام، چربی (محافظ) کلیه را آب می‌کند.^۶
 - ۸) خوابیدن در حمام سبب آب شدن چربی کلیه می‌شود.^۷
 - ۹) حمام با شکم خالی سبب تحلیل قوای بدن می‌شود.^۸
 - ۱۰) با شکم پراز طعام، سبب نابودی و خرابی بدن^۹ و سبب تولید قولنج می‌شود.^{۱۰}

-
۱. إِذَا تَعَرَّى الرَّجُلُ نَظَرَ إِلَيْهِ الشَّيْطَانُ فَطَمِعَ فِيهِ فَاسْتَبْرَأُوا. تحف العقول؛ النص؛ ص ۱۱۹
 ۲. وَلَا تَسْرَخْ فِي الْحَمَّامِ فَإِنَّهُ يُرْفِقُ الشَّعْرَ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۵۰۱؛ وَإِيَّاكَ وَالتَّمَشُّطَ فِي الْحَمَّامِ فَإِنَّهُ يُورِثُ الْوَبَاءَ فِي الشَّعْرِ. الفقه المنسوب إلى الإمام الرضا عليه السلام؛ ص ۸۶
 ۳. وَإِيَّاكَ وَالسَّوَاكَ فِي الْحَمَّامِ فَإِنَّهُ يُورِثُ الْوَبَاءَ فِي الْأَنْسَانِ؛ الفقه المنسوب إلى الإمام الرضا عليه السلام؛ ص ۸۶
 ۴. الماء الذي تسخنه الشمس لا توضووا ولا تغتسلوا به ولا تعجنوا به فانه يورث البرص الكافي، ج ۳، ص ۱۵، ح ۵.
 ۵. وَإِيَّاكَ وَ شَرِبَ الْمَاءِ الْبَارِدِ وَ الْفُقَّاعِ فِي الْحَمَّامِ فَإِنَّهُ يُفْسِدُ الْمَعْدَةَ وَ لَا تَصَبَّنْ عَلَيْنِكَ الْمَاءِ الْبَارِدَ فَإِنَّهُ يُضْعِفُ الْبَدْنَ. من لا يحضره الفقيه، ج ۱، ص ۱۱۴
 ۶. الحمام يوم و يوم لا، يكثر اللحم، و ادمانه كل يوم يذيب بشحم الكليتين. طب الرضا عليه السلام، اداب الحمام، ص ۱۸۸.
 ۷. وَإِيَّاكَ أَنْ تَضَجَّعَ فِي الْحَمَّامِ فَإِنَّهُ يُذِيبُ شَحْمَ الْكُلَيْتَيْنِ. الفقه المنسوب إلى الإمام الرضا عليه السلام؛ ص ۸۶
 ۸. لَا تَدْخُلُوا الْحَمَّامَ عَلَى الرِّبِيِّ وَ لَا تَدْخُلُوهُ حَتَّى تَطْعَمُوا شَيْئًا. مكارم الأخلاق؛ ص ۵۳
 ۹. ثَلَاثٌ يَهْدِمُنَّ الْبَدْنَ وَ رَبِّمَا قَتَلْنَ... وَ دُخُولُ الْحَمَّامِ عَلَى الْبُظْنَةِ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۴۶۳
 ۱۰. وَ دُخُولُ الْحَمَّامِ عَلَى الْبُظْنَةِ يُؤَلِّدُ الْقَوْلَنْجَ... بحار الأنوار (ط - بيروت)، ج ۵۹، ص ۳۲۱

(۱۱) نوره‌گذاری، در روز چهارشنبه ممنوع است. زیرا روزها در تأثیر یا عوارض دارو اثر دارند.^۱
 (۱۲) شستن با خاک مصر سبب رفتن غیرت و به جا گذاشتن دیانت می‌شود.^۲
 (۱۳) شستن با آبی که در آن غسل شده است؛ زیرا پراز آلودگی و منشأ بسیاری از بیماری‌هاست.^۳

(۱۴) قرائت قرآن ممنوع است مگر اینکه حداقل پوشش را داشته باشد.^۴
 باید توجه داشت که موارد ۷ و ۸ و ۹ و ۱۰، درباره حمامی است که به شدت گرم باشد و انجام نظافت، مدت زمان زیادی طول بکشد و گرنه اگر یک دوش گرفتن معمولی و شستن فوری سرو بدن باشد، نیازه رعایت آنها نیست مگر اینکه گفته شود از روی احتیاط بهتر این است که اگر ناشتا بودید لقمه نانی یا میوه‌ای بخورید و اگر تازه غذا خورده‌اید، یک ساعتی صبر کنید. امروزه شاید بتوان گفت سونای خشک و بخار و استخرهای آبگرم، از جهاتی شباهت به حمام‌های سابق دارند فلذا رعایت این چهار نکته در این دو مکان ضروری است.

۱. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: خَمْسُ خِصَالٍ تُورِثُ الْبَرَصَ النَّوْرَةَ يَوْمَ الْجُمُعَةِ وَيَوْمَ الْأَرْبَعَاءِ. الخصال؛ ج ۱؛ ص ۲۷۰ در حدیث دیگر روز جمعه مورد نهی قرار نگرفته است و بلکه سفارش شده؛ احتمالاً یوم الجمعة در این حدیث اشتباه آورده شده است.

۲. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: لَا تَغْسِلُوا رُءُوسَكُمْ بِطِينِ مِصْرَ فَإِنَّهُ يَذْهَبُ بِالْعَيْزَةِ وَيُورِثُ الدِّيَابَةَ. الكافي؛ ص ۵۰۱

۳. عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الرِّضَا عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: مَنْ أَخَذَ مِنَ الْحَمَامِ حَزْفَةً فَحَكَ بِهَا جَسَدَهُ فَأَصَابَهُ الْبَرَصُ فَلَا يَلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ وَ مَنْ اغْتَسَلَ مِنَ الْمَاءِ الَّذِي قَدْ اغْتَسَلَ فِيهِ فَأَصَابَهُ الْجَذَامُ فَلَا يَلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ قَالَ مُحَمَّدُ بْنُ عَلِيٍّ فَقُلْتُ لِأَبِي الْحَسَنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ إِنَّ أَهْلَ الْمَدِينَةِ يَقُولُونَ إِنَّ فِيهِ شِفَاءً مِنَ الْعَيْنِ فَقَالَ كَذَبُوا يَغْتَسِلُ فِيهِ الْجُنُبُ مِنَ الْحَرَامِ وَالزَّانِي وَالنَّاصِبُ الَّذِي هُوَ شَرُّهُمَا وَكُلُّ خَلْقٍ مِنْ خَلْقِ اللَّهِ ثُمَّ يَكُونُ فِيهِ شِفَاءً مِنَ الْعَيْنِ إِنَّمَا شِفَاءُ الْعَيْنِ قِرَاءَةُ الْحَمْدِ وَالْمُعَوِّذَتَيْنِ وَآيَةِ الْكُرْسِيِّ وَالْبُخُورُ بِالْقُسْطِ وَالْمُرُّ وَاللَّبَانُ. الكافي؛ ص ۵۰۳

۴. عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ مُسْلِمٍ قَالَ: سَأَلْتُ أَبَا جَعْفَرٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ أَمَا كَانَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَنْهَى عَنْ قِرَاءَةِ الْقُرْآنِ فِي الْحَمَامِ قَالَ لَا إِنَّمَا نَهَى أَنْ يَقْرَأَ الرَّجُلُ وَهُوَ عَرِيَانٌ فَأَمَّا إِذَا كَانَ عَلَيْهِ إِزَارٌ فَلَا بَأْسَ. الكافي؛ ص ۵۰۲

گنجینه پنجم: تدابیر محیط زیست



یکی دیگر از راه کارهای پیش گیری از بیماری ها، رعایت تدابیر و نظافت محیط زیست است.

الف. ضرورت های محیط

۱. نظافت خانه

«سکونت شیاطین (تجمع میکروب) در خانه شما از طریق خانه عنکبوت است.»^۱
«خاکروبه را پشت در پنهان نکنید»، این از باب مثال است که ظاهر سازی نکنید بلکه کاری کنید که آلودگی یا گرد و خاک در خانه باقی نماند.^۲
«حیات و پیرامون خانه هایتان را پاکیزه کنید.»^۳
خاک یکی از چیزهایی است که انواع موجودات ریز، مثل میکروب ها اعم از مفید و غیر مفید، در آن زندگی می کنند. البته مفید بودن به این معنا نیست که قابل خوردن باشد، بلکه تماس با

۱. «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: بَيْتُ الشَّيَاطِينِ مِنْ بُيُوتِكُمْ بَيْتُ الْعَنْكَبُوتِ» الكافي (ط - دارالحدیث)؛ ج ۱۳؛ ص ۲۴۵

۲. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «لَا تُؤْوُوا التُّرَابَ خَلْفَ الْبَابِ فَإِنَّهُ مَأْوَى الشَّيْطَانِ» المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۶۲۴

۳. «نظفوا ساحاتكم فان اليهود اتن الناس ساحه» موسوعه احادیث اهل بیت ج ۱۱ ص ۳۷۱ /

خاک بکرکه چیز دیگری با آن مخلوط نشده باشد برای واکسینه شدن بدن لازم است که در بحث تیمم ذکر شد اما خوردن خاک، سبب بیماری خواهد شد. شاید بعضی تعجب کنند که مگر کسی خاک می‌خورد؟! با آوردن چند نمونه متوجه خواهید شد که بعضی از روی عمد یا غفلت خاک می‌خوردند و به بیماری‌های گوناگون مبتلا می‌شوند:

- ظروفی که در محیط‌های باز، به گرد و خاک آلوده می‌شوند و بدون شستن مورد استفاده قرار می‌گیرند.
- گیاهانی که گرد و خاک دارند و بدون شستن یا پاک کردن، برای داروسازی استفاده می‌شوند.
- میوه‌هایی که بدون شستن خورده می‌شوند.
- خانم‌هایی که به خوردن خاک و یار دارند.
- بچه‌هایی که عادت به خوردن خاک دارند.
- گرد و خاک‌هایی که با جارو کردن خانه بلند می‌شود و از طریق تنفس و دهان وارد بدن می‌شود.

۲. بستن درب و پنجره‌ها

«بستن درب و پنجره‌ها خصوصاً از هنگام مغرب تا سحر، تا میکروب‌های موجود در هوا نتوانند وارد شوند.»^۱

در یک روایت به طور مطلق فرموده که درها را ببندید و در روایت دیگر فرموده از هنگام غروب تا سحر که این روایت دوم قیدی است برای اطلاق روایت اول.

۳. دفن بعضی از اعضای جدا شده بدن

«امیرالمومنین می‌فرماید: رسول خدا ما را به به دفن چهار چیز فرمان داد: مو، دندان، ناخن و خون.»^۲

۱. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَجِيفُوا أَبْوَابَكُمْ وَخَمِّرُوا آيَاتِكُمْ وَأُكُوا أَشْقِيَّتَكُمْ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَكْشِفُ غِطَاءً وَلَا يَحُلُّ وَكَاءً... علل الشرائع؛ ج ۲؛ ص ۵۸۲؛ وَأَحْسِنُوا مَوَاشِيَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ مِنْ حِينَ تَجِبُ الشَّمْسُ إِلَى أَنْ تَذَهَبَ فَحُمَةُ الْعِشَاءِ. وسائل الشيعة؛ ج ۵؛ ص ۳۲۴

۲. عَنْ عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ قَالَ: أَمَرَنَا رَسُولُ اللَّهِ بِدَفْنِ أَرْبَعَةِ الشَّعْرِ وَالنَّيْنِ وَالظُّفْرِ وَالدَّمِ. الخصال؛ ج ۱؛ ص ۲۵۱

امریه دفن این آلودگی‌ها دال بر این است که وجود این‌ها در محیط زیست، سبب آسیب و بیماری است و عقل حکم می‌کند این‌ها را به بهترین شکلی که فرمودند از اطراف خود دور کنیم.

۴. مدیریت عطسه کردن

رسول خدا ﷺ: «هنگام عطسه کردن دستانتان را جلو صورت بگیرید و با صدای آهسته عطسه کنید.»^۱

این که فرمودند هنگام عطسه جلوی دهان را بگیرید، برای این است که آب دهان به محیط اطراف پخش نشود.

۵. نگهداری اخلاط دهان و بینی

امام صادق علیه السلام: «هرکس در مسجد سرفه کند و اخلاط بینی و سینه اش را (به احترام مسجد) باز دارد، این کار او را از بیماری نگه دارد.»^۲

به نظر نگارنده ظاهراً این حدیث دال بر این است که نگه داشتن این اخلاط به خاطر احترام به مسجد، سبب می‌شود خالق متعال مانع بیماری او شود. هر چند این اخلاط به طور طبیعی سبب بیماری هستند ولی گاهی اراده حق تعالی در این موارد برای تعلق می‌گیرد که بیماری به وجود نیاید چرا که در بحث توحید افعالی، هر شیئی به اذن الهی اثر می‌کنند.

ب. پرهیزهای محیط

۱. نگهداری آشغال در روز

«در روز خاکروبه و آشغال‌ها را از خانه خود خارج کنید زیرا نشیمنگاه شیطان است.»^۳
برداشتی که می‌شود این است که در شب آشغال را در خانه نگه ندارید و تا هوا روشن است

۱. «اذا عطس احدکم فلیضع کفیه علی وجهه ولیخفف صوته» الجامع الصغیر ج ۱ ص ۱۱۶

۲. قَالَ الصَّادِقُ عَلَيْهِ السَّلَامُ: مَنْ تَخَمَّ فِي الْمَسْجِدِ ثُمَّ رَدَّهَا فِي جُوفِهِ لَمْ تَمْرَبِدْ اِلاَّ اَبْرَأْتُهُ. مِنْ لَا يَحْضُرُهُ الْفَقِيهَ ؛ ج ۱؛ ص ۲۳۳

۳. لَا تُبَيِّتُوا الْقُمَامَةَ فِي بُيُوتِكُمْ وَأَخْرِجُوهَا نَهَارًا فَإِنَّهَا مَقْعَدُ الشَّيْطَانِ. مِنْ لَا يَحْضُرُهُ الْفَقِيهَ ؛ ج ۴؛ ص ۵

آنها را خارج کنید زیرا میکروب‌ها در شب فعال می‌شوند. فراموش نکنید که تاریکی و رطوبت بهترین شرایط برای رشد میکروب است برای همین هم خیلی از امراض و دردها در شب آشکار می‌شوند. نگهداری زباله در مسکن زمینه‌ساز فعالیت میکروارگانیسم‌ها، تجزیه مواد آلی، تولید بوی نامطبوع و رشد و تکثیر حشرات می‌شود.^۱

حل تضاد: در بحث تیمم توصیه می‌شود که خاک با دست‌ها لمس شود و به بالای صورت کشیده شود، اما در این جا توصیه می‌شود که از آن پرهیز شود. به عبارت دیگر در بحث تیمم آورده شد که در خاک مواد ضد عفونی وجود دارد و قدرت میکروب‌کشی دارد، اما در این جا به خاطر وجود میکروب در خاک، توصیه می‌شود که از خانه خارج شود.

به این تضادی که در ظاهر بحث وجود دارد چندین جواب داده می‌شود:

یکم: در روایتی فرموده خاک را پشت درب پنهان نکنید؛ زیرا محل سکونت شیطان است. در روایات دیگر فرمودند که قبل از تاریکی شب، خاکروبه و آشغال را از خانه خارج کنید. به نظر می‌رسد خاکی که فرمودند محل سکونت شیطان است، مراد خاکی است که همراه آشغال یا نمناک باشد که سبب تولید موجودات زنده می‌شود.

دوم: در تیمم توصیه شده که خاک پاکیزه باشد یعنی به چیزی آلوده نشده باشد و از جهت طبی هم بهتر است در مقابل آفتاب باشد که از پاک‌کننده‌هاست؛ اما خاکی که در این جا توصیه به اخراجش می‌شود، خاکی است که در داخل خانه و دور از آفتاب و همراه آشغال‌های دیگر است که این خاک دیگر خودش نیست البته به این معنا نیست که خاک مقابل آفتاب میکروب ندارد بلکه همه یا بیشتر میکروب‌ها و باکتری‌های آن مفید و لازم است.

سوم: آن چه از آن پرهیز داده شده ایم خوردن خاک است که گاهی در محیط خانه به صورت گرد و غبار با کوچک‌ترین حرکتی در هوا منتشر و از راه تنفس وارد بدن می‌شود، اما در بحث تیمم تماس با خاک است.

چهارم: آن چه از آن پرهیز داده شده ایم تماس با خاک آلوده به نجاسات است، اما در بحث تیمم تماس با خاک طیب توصیه شده است.

۱. مجموعه مقالات قرآن و طب؛ ج ۳؛ ص ۲۶۴

۲. تخلی در مکان‌های خاص

از تخلی در مکان‌های زیرنهی شده است که در تدابیر تخلی توضیح آن گذشت: زیر درختان، محل عبور و مرور، آب راکد، در قبرستان، لانه حشرات، محل خوردن و خوابیدن.

گنجینه ششم: تدابیر سکونت



آنچه درباره سکونت و معماری، در روایات و کلام دانشمندان اسلامی آمده است و در آثار آنان به جای مانده، نکات ارزشمندی است که اگر عملیاتی شود از معماری وارداتی و بیماری‌های ناشی از آن، رهایی پیدا کنیم. نکته مهم این است که لازم نیست در روایات کلمه معماری آمده باشد تا بگوییم معماری اسلامی، بلکه باید از توصیه‌هایی که درباره سبک زندگی شده است، چگونگی ساخت مسکن را برداشت کنیم. در اینجا بخشی از آن توصیه‌ها آورده می‌شود.

الف. ضرورت‌های سکونت

۱. خانه وسیع

در فرهنگ اسلامی سفارش شده که در ساخت خانه، قناعت نکنید و به اندازه نیاز خود آن را وسیع بسازید.^۱ اتاق‌ها باید متعدد باشد برای زن و شوهر، برای بچه‌های دختر و پسر به طور جدا و برای میهمان هم جدا باشد. خانه وسیعی که بتوان در آن میهمانان زیادی دعوت کرد و اطعام کرد. حیات بزرگی که بتوان بقیه نیازهای زندگی را در آن برآورده کرد، که چنین خانه‌ای از سعادت

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: مَنْ بَنَى فَاقْتَصَدَ فِي بِنَائِهِ لَمْ يُؤْجَرَ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۶۰۸

یک مؤمن شمرده شده است.^۱

۲. تعیین محل نگهداری حیوانات اهلی

نگهداری حیوانات اهلی خصوصاً کبوتر یا مرغ و خروس مورد سفارش است. «حیوانات اهلی در خانه نگه دارید تا شیاطین به آن‌ها مشغول شوند.»^۲

مردی به رسول خدا از وحشت و ترس شکایت کرد؛ پیامبر فرمودند که یک جفت کبوتر نگهداری کن.^۳

«کسی که دوست دارد کبوتر داشته باشد، ورشان^۴ تهیه کند زیرا بیشترین پرنده‌ای است که ذکر و تسبیح خدا می‌کند و ما اهل بیت را دوست دارند.»^۵

«نهی از نگهداری پرنده فاخته: زیرا ذکر او اینست که از بین بروید و جدا شوید.»^۶

۳. تعیین محل مستراح

محل انباشت نجاسات و خبائث باید در گوشه‌ای از حیات قرار گیرد و در معرض آفتاب

۱. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ مِنْ سَعَادَةِ الْمَرْءِ الْمُسْلِمِ الزَّوْجَةُ الصَّالِحَةُ وَالْمَسْكَنُ الْوَاسِعُ وَالْمَرْكَبُ الْهَنِيءُ وَالْوَلَدُ الصَّالِحُ. الجعفریات (الأشعثیات)؛ ص ۹۹. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَرْبَعٌ مِنَ السَّعَادَةِ وَأَرْبَعٌ مِنَ الشَّقَاوَةِ فَأَلْزِمِ النَّبِيَّ مِنَ السَّعَادَةِ الْمَرْءَةَ الصَّالِحَةَ وَالْمَسْكَنَ الْوَاسِعَ وَالْجَارَ الصَّالِحَ وَالْمَرْكَبَ الْهَنِيءَ وَالْأَرْبَعُ النَّبِيَّ مِنَ الشَّقَاوَةِ الْجَارُ السَّوُّءُ وَالْمَرْءَةُ السَّوُّءُ وَالْمَسْكَنُ الضَّيِّقُ وَالْمَرْكَبُ السَّوُّءُ. مكارم الأخلاق؛ ص ۱۲۶

۲. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَكْثَرُوا مِنَ الدَّوَابِّ فِي بُيُوتِكُمْ يَتَشَاغَلُ بِهَا الشَّيَاطِينُ عَنْ صِبْيَانِكُمْ. طب الأئمة؛ ص ۱۱۲

۳. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: شَكَأَ رَجُلٌ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ الْوَحْشَةَ فَأَمَرَهُ أَنْ يَتَّخِذَ فِي بَيْتِهِ زَوْجَ حَمَامٍ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۵۴۶

۴. پرنده‌ای که در فارسی به آن مرغ الاهی می‌گویند و آن کبوتر صحرايي است. فرهنگ دهخدا

۵. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: مَنْ اتَّخَذَ فِي بَيْتِهِ طَيْرًا فَلْيَتَّخِذْ وَرِشَانًا فَإِنَّهُ أَكْثَرُ شَيْئًا لِذِكْرِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ وَأَكْثَرُ تَسْبِيحًا وَهُوَ طَيْرٌ يُحِبُّنَا أَهْلَ الْبَيْتِ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۵۵۰

۶. عَنْ عَلِيِّ بْنِ سِنَانَ قَالَ: كُنَّا عِنْدَ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع فَسَمِعَ صَوْتَ فَاحِخَةٍ فِي الدَّارِ فَقَالَ أَيْنَ هَذِهِ الَّتِي أَسْمَعُ صَوْتَهَا قُلْنَا هِيَ فِي الدَّارِ أُهْدِيَتْ لِبَعْضِهِمْ فَقَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ ع أَمَا لَتَفْقِدَنَّكَ قَبْلَ أَنْ تَفْقِدِنَا قَالَ فَأَمَرْنَا بِهَا فَأُخْرِجَتْ مِنَ الدَّارِ. وسائل الشيعة؛ ج ۱۱؛ ص ۵۲۹

باشد، نه در کنار محل خوردن و خوابیدن.

۴. تعیین محل آشپزخانه

آشپزخانه یا محل طبخ غذا نیز، در گوشه‌ای از حیات باشد، زیرا رطوبت محل جذب حشرات و میکروب‌هاست.

۵. توجه به آب و هوای محل سکونت

وسائلی که دیوارها و کف و بام خانه، از آن ساخته می‌شود باید با توجه به مزاج منطقه آب و هوایی هر شهری، متفاوت باشد. در بعضی مناطق که رطوبت بالاست، باید از چوب ساخته شوند و بعضی با سنگ و بعضی با کاه و گل. خانه‌هایی که از چهار طرف با سنگ و سرامیک و گچ و رنگ‌های شیمیایی محاصره شده، چگونه می‌تواند بیماری‌هایی با منشأ سردی، تولید نکند؟ «سکونت طیب، جز با سه چیز ممکن نیست: هوای خوش، آب فراوان گوارا و زمین حاصل خیز»^۱

۶. سلام کردن هنگام ورود به خانه

«سلام کردن در ابتدای ورود به خانه، سبب دوری شیاطین و حضور ملائکه خواهد شد»^۲

۷. توجه به حجاب خانه

آویختن پرده مقابل درب و پنجره‌ها و داشتن حجاب و پوشش از ضروریات سکونت است که متأسفانه با ورود معماری وارداتی غیرمسلمانان، فرهنگ و آداب ما نیز تحت تاثیر آن‌ها قرار گرفته و حجاب‌ها برداشته شده، و خیلی از خانه‌ها از حجاب لازم برخوردار نیستند و همسایه‌ها از اسرار هم باخبرند، و یک جهت شوم بودن خانه‌های کوچک همین است. حکما و معماران مسلمان ما، به این نکات توجه می‌کردند و نقشه خانه را با توجه به احکام و فرهنگ اسلامی، مهندسی می‌کردند. نحوه قرار گرفتن اتاق‌ها و در و پنجره‌ها، آشپزخانه و مستراح و پیچش دالان و ورودی

۱. لَا تَطِيبُ السُّكْنَى إِلَّا بِثَلَاثِ الْهُوَاءِ الطَّيِّبِ وَالْمَاءِ الْعَذْبِ وَالْأَرْضِ الْخَوَّارَةِ. تحف العقول؛ ص ۳۲۰

۲. وَإِذَا بَلَغَ أَحَدُكُمْ بَابَ حُجْرَتِهِ فَلْيُسِّمِ فَإِنَّهُ يَفْرُ الشَّيْطَانَ وَإِذَا دَخَلَ أَحَدُكُمْ بَيْتَهُ فَلْيُسِّمِ فَإِنَّهُ يَنْزِلُهُ الْبُرْكَهُ وَتُوْنِسُهُ الْمَلَائِكَةُ. علل الشرائع؛ ج ۲؛ ص ۵۸۳

خانه و طراحی درب خانه، حریم محرم و نامحرم را حفظ می‌کرد. متأسفانه با آمدن تکنولوژی، به جاهلیت مدرن رسیدیم و عقب ماندیم.

ب. پرهیزها

۱. تنها سکونت کردن در خانه

تنها سکونت کردن در خانه سبب آسیب‌هایی مثل خیالات و وسوسه و جنون و تسلط شیاطین خواهد شد، مگر کسانی که با معنویت زیاد، خود را حفظ کنند^۱ و کی‌وتر نگهداری کند.^۲

۲. عریان بودن در خانه

به همان دلیلی که در بحث تدابیر حمام، ذکر شده است.

۳. ساخت خانه کوچک

کوچکی خانه، شوم دانسته شده است و از برکات خانه بزرگ محروم است.^۳ البته در زمان کنونی مشکلاتی در واگذاری زمین برای ساخت محل سکونت وجود دارد که به نوعی با هزینه‌های گزاف و سنگین، مانع ساخت چنین خانه‌هایی می‌شوند که ضروری است قوانین ساخت مسکن، با در نظر گرفتن معماری اسلامی وضع شوند.

۱. وَ الْبَيْتُ الَّذِي يُقْرَأُ فِيهِ الْقُرْآنُ وَ يُذَكَّرُ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ فِيهِ تَكْثُرُ بَرَكَتُهُ وَ تَحْضُرُهُ الْمَلَائِكَةُ وَ تَهْجُرُهُ الشَّيَاطِينُ وَ يُضِيءُ لِأَهْلِ السَّمَاءِ كَمَا يُضِيءُ الْكَوْكَبُ الدَّرِّيُّ لِأَهْلِ الْأَرْضِ وَ الْبَيْتُ الَّذِي لَا يُقْرَأُ فِيهِ الْقُرْآنُ وَ لَا يُذَكَّرُ اللَّهُ فِيهِ تَقَلُّ بَرَكَتُهُ وَ تَهْجُرُهُ الْمَلَائِكَةُ وَ تَحْضُرُهُ الشَّيَاطِينُ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۲؛ ص ۴۹۹

۲. عَنْ أَبِي الْحَسَنِ مُوسَى عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: ثَلَاثَةٌ يَتَخَوَّفُ مِنْهَا الْجُنُونُ التَّغَوُّطُ بَيْنَ الْقُبُورِ وَ الْمَشْيُ فِي حُقِّ وَاحِدٍ وَ الرَّجُلُ يَنَامُ وَحْدَهُ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۵۳۴

۳. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ الصَّادِقِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: تَذَاكُرُوا الشُّؤْمَ عِنْدَهُ فَقَالَ الشُّؤْمُ فِي ثَلَاثَةٍ فِي الْمَرْأَةِ وَ الدَّائِبَةِ وَ الدَّارِ فَأَمَّا شُؤْمُ الْمَرْأَةِ فَكَثْرَةُ مَهْرِهَا وَ عُفُوقُ زَوْجِهَا وَ أَمَّا الدَّائِبَةُ فَسُوءُ خُلُقِهَا وَ مَنَعُهَا ظَهْرُهَا وَ أَمَّا الدَّارُ فَضِيقُ سَاحَتِهَا وَ شَرُّ جِيرَانِهَا وَ كَثْرَةُ عُيُوبِهَا. من لا يحضره الفقيه؛ ج ۳؛ ص ۵۵۶. عَنْ مُعَمَّرِ بْنِ خَلَادٍ قَالَ: إِنَّ أَبَا الْحَسَنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ اشْتَرَى دَارًا وَ أَمَرَ مَوْلَى لَهُ يَتَحَوَّلُ إِلَيْهَا وَ قَالَ إِنَّ مَنَزِلَكَ ضَيِّقٌ فَقَالَ قَدْ أُجْرَأَتْ هَذِهِ الدَّارُ لِأَبِي فَقَالَ أَبُو الْحَسَنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ إِنَّ كَانَ أَبُوكَ أَحْمَقَ فَتَبِعِي أَنْ تَكُونِ مِثْلَهُ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۶۱۱؛ الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۵۲۵

۴. ارتفاع زیاد خانه

«ارتفاع خانه از سه و نیم متر بیشتر نشود.»^۱

«اگر بیش از آن مقدار شد، باید در بالای آن آیه الکرسی نوشت تا از خطرها در امان باشیم.»^۲

۵. سکونت در طبقات بالا (بین زمین و آسمان)

سکونت در طبقات بالای آپارتمان، سبب آسیب است و اگر از روی اضطرار باشد، باید به اذکار وارده توجه و مداومت شود.^۳

۶. سکونت در مکان گود

ساخت خانه در مکان‌های گود یا زیرزمین‌های امروزی، به جهت محرومیت از نور و هوای لطیف و نفوذ سردی و رطوبت، سبب بیماری است.

نتیجه: روایات و منابع طب سنتی نکات دقیقی را درباره تدابیر ساکنان هر منطقه جغرافیایی و انتخاب محل سکونت گفته اند، مثل، انتخاب مکانی که آب آن شیرین و سبک و از ریگستان جاری شود؛ از بادهای شرقی بهره مند شود؛ زمین و خاک مناسب برای رشد گیاهان و جذب هوای لطیف، که امروزه هرچند چنین شرایطی برای همگان فراهم نیست ولی با آگاهی از این نکات، به ترمی توان ریشه بیماری‌های عصر صنعتی را تشخیص داد.

همان طور که قبلاً ذکر شد، طیب به معنای مطلوبیت ظاهری و باطنی است. ساختمان سازی و معماری امروز، نه از مطلوبیت ظاهری برخوردار است و نه از مطلوبیت باطنی. به امید روزی که عصر جاهلیت مدرن، به پایان برسد و با معماری اسلامی، از برکات دنیوی و اخروی، جسمی و روحی آن بهره مند شویم.

۱. قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ ابْنُ بَيْتِكَ سَبْعَةَ أَذْرُعَ فَمَا كَانَ فَوْقَ ذَلِكَ سَكَنَهُ الشَّيَاطِينُ إِنَّ الشَّيَاطِينَ لَيَسْتُ فِي السَّمَاءِ وَلَا فِي الْأَرْضِ وَإِنَّمَا تَسْكُنُ الْهَوَاءَ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۵۲۹

۲. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: إِذَا كَانَ الْبَيْتُ فَوْقَ ثَمَانِيَةِ أَذْرُعَ فَكَتُبُ فِي أَعْلَاهُ آيَةَ الْكُرْسِيِّ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۵۲۹

۳. قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ ابْنُ بَيْتِكَ سَبْعَةَ أَذْرُعَ فَمَا كَانَ فَوْقَ ذَلِكَ سَكَنَهُ الشَّيَاطِينُ إِنَّ الشَّيَاطِينَ لَيَسْتُ فِي السَّمَاءِ وَلَا فِي الْأَرْضِ وَإِنَّمَا تَسْكُنُ الْهَوَاءَ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۵۲۹

گنجینه هفتم: تدابیر پوشش



یکی دیگر از راه کارهای پیش گیری از بیماری ها، رعایت تدابیر و آداب پوشش است که در قالب ضرورت ها و پرهیزها آورده می شود.

الف. ضرورت ها

۱. ضرورت پوشش

داشتن پوشش برای هر انسان عاقلی قابل فهم است و حیای او اجازه نمی دهد که بدون پوشش در مقابل دیگران قرار گیرد، ولی در تنهایی نیازی به پوشش نمی بیند. در حالی که اگر به دین معتقد شد، به غیب ایمان می آورد و موجوداتی را در اطراف خود حاضر می بیند و خود را در تنهایی نیز در حد امکان می پوشاند به دودلیل: یکی حیای از خدا و فرشتگان و دوم برای پیشگیری از آسیب اجنه. روایت هست که عریان بودن، سبب آسیب دیدن از ناحیه اجنه و شیاطین^۱ و دردهای همان ناحیه می شود:

«شخصی از درد فرج شکایت کرد؛ حضرت فرمودند: یک جایی عورت خود را آشکار کردی که

۱. إِذَا تَعَرَّى الرَّجُلُ نَظَرَ إِلَيْهِ الشَّيْطَانُ فَطَمَعَ فِيهِ فَاسْتَبْرَأُوا - تحف العقول؛ النص؛ ص ۱۱۹؛

سبب این درد شده است.»^۱

۲. کیفیت پوشش

۱،۲. نظافت در پوشش

قرآن می‌فرماید: «وَتِيَابِكَ فَطَهِّرْ»^۲ یعنی لباس خود را از آلودگی‌ها پاک کن که یک معنای ظاهری آن این است که لباس را کوتاه کن که آلودگی‌های زمین به آن برخورد نکند. «لباس پاکیزه، اندوه و ناراحتی را می‌برد.»^۳

شکی نیست که افسردگی روان، جسم را هم بیمار می‌کند. و در توجیه علمی، افسردگی ناشی از غلبه خلط سودا بر مغز است که یک امر مادی است. گویا میکروب و آلودگی بدن یا لباس در غلبه سودای غیر طبیعی اثر دارد. در حدیث دیگر هم فرمودند که «لباسی که آلوده شود ذکرو تسبیح خدا را نمی‌گوید.» که می‌توان گفت لباس پاکیزه تسبیح خدا را می‌کند و از این جهت سبب نشاط و شادابی انسان می‌شود و اگر این ذکر قطع شود سبب افسردگی و کسالت می‌شود.

۲،۲. جنس پوشش

جنس لباس از این جهت مهم است که مواد آن، از طریق منافذ پوستی جذب بدن می‌شود. آنچه در روایات به عنوان بهترین جنس مطرح شده، پنبه و کتان است که هر دو گیاهی هستند و بعد از آن، پوست و چرم و پشم و ابریشم است که با ملاحظه مزاج شخص و فصل و منطقه آب و هوایی در نظر گرفته می‌شود.

۱. عَنْ حَمَّادِ بْنِ عَيْسَى عَنْ حَرِيْزٍ قَالَ: حَجَجْتُ فَدَخَلْتُ عَلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ الصَّادِقِ عليه السلام بِالْمَدِينَةِ وَإِذَا بِالْمُعَلَّى بْنِ خُنَيْسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يَشْكُو إِلَيْهِ وَجَعَ الْفَرْجِ فَقَالَ لَهُ الصَّادِقُ عليه السلام إِنَّكَ كَشَفْتَ عَوْرَتَكَ فِي مَوْضِعٍ مِنَ الْمَوَاضِعِ فَأَعْقَبَكَ اللَّهُ هَذَا الْوَجَعُ.... بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۹۲؛ ص ۸۳

۲. مدثر / ۴

۳. قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عليه السلام التَّطْيُفُ مِنَ التِّيَابِ يُذْهِبُ الْهَمَّ وَالْحَزْنَ وَهُوَ ظُهُورٌ لِلصَّلَاةِ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۴۴۴

«لباس پنبه‌ای بپوشید زیرا لباس رسول خدا و لباس ماست.»^۱

«کتان لباس پیامبران و سبب رویش گوشت است.»^۲

«لباس نرم، یکی از چیزهایی است که سبب نشاط و رشد جسم می‌شود.»^۳

پوششی که در زیر سریا بدن خود پهن می‌کنیم به طور کلی در تابستان و زمستان باید متفاوت باشد؛ در تابستان پنبه‌ای و در زمستان پشمی باشد.

۳،۲. روش پوشیدن

«در کندن لباس بسم الله بگویید تا جن آن را نپوشد.»^۴

با توجه به روایات، اجنه پنج صنف هستند که در این جا کدام یک مراد است باید بررسی شود.^۵ روایت فرموده لباس را تا صبح می‌پوشند. در احادیث دیگر داریم که بعضی سربازان شیطان فقط شب‌ها فعال هستند. در حدیث دیگری فرمودند که شیطان جنی را با ذکر «لا حول و لا قوة الا بالله العلی العظیم.» دور کنید. از این پنج صنف، سه صنف آن در این جا محتمل است (حشرات زمین، موجودات ریز در هوا و موجوداتی که همانند انسان دارای هیكل هستند) در هر صورت این اجنه از هر صنفی که باشند با این ذکر دور می‌شوند. البته پوشیدن هم ممکن است این گونه معنا شود که جن خود را با آن لباس پوشش می‌دهد و زیر آن پنهان می‌شود.

«کسی که شلوارش را نشسته بپوشد، از درد خاصره ایمنی می‌یابد.»^۶

۱. قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلِيُّ بْنُ أَبِي تَالِبٍ الْبُسُوَاتُ ثِيَابُ الْقُظَيْنِ فَإِنَّهَا لِبَاسُ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ وَ هُوَ لِبَاسُنَا. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛

ص ۴۴۶

۲. قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ ﷺ الْكَتَانُ مِنْ لِبَاسِ الْأَنْبِيَاءِ وَ هُوَ يُبَيْتُ اللَّحْمَ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۴۴۹

۳. وَ قَالَ ﷺ ثَلَاثَةٌ يَفْرُحُ بِهِنَّ الْجِسْمُ وَ تَبْرَأُ... لِبَاسِ اللَّيْلِ وَ... طَبِ النَّبِيِّ ﷺ / ۲۵

۴. إِذَا خَلَعَ أَحَدُكُمْ ثِيَابَهُ فَلْيُسِّمْ لِئَلَّا تَلْبَسَهَا الْجِنُّ فَإِنَّهُ إِنْ لَمْ يُسِّمْ عَلَيْهَا لَبَسَتْهَا الْجِنُّ حَتَّى يُصْبِحَ. علل الشرائع؛ ج ۲؛

ص ۵۸۳

۵. رُوِيَ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: خَلَقَ اللَّهُ الْجِنَّ خَمْسَةَ أَصْنَافٍ صُنْفٌ حَيَاتٌ وَ صُنْفٌ عَقَارِبٌ وَ صُنْفٌ حَشْرَاتٌ الْأَرْضِ وَ صُنْفٌ كَالرِّيحِ فِي الْهَوَاءِ وَ صُنْفٌ كَبَنِي آدَمَ عَلَيْهِ الْحَسَابُ وَ الْعَقَابُ. بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۸۷؛ ص ۲۲۴

۶. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ﷺ قَالَ: مَنْ لَبَسَ السَّرَاوِيلَ مِنْ فُعُودٍ وَ قِيٍّ وَ جَعَّ الْخَاصِرَةَ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۴۷۹

۴,۲. رنگ پوشش

انتخاب رنگ‌ها در سلامت و بیماری انسان مؤثر است.

رنگ‌ها در جذب و دفع روان و سلول‌های اعضای بدن مؤثرند. امروزه هم رنگ درمانی یکی از مکاتب طبی است. در آیات قرآن و روایات هم به این موضوع اهمیت داده شده است. نکاتی را در این زمینه به طور خلاصه ذکر می‌کنیم:

یکم: رنگ لباس بهشتیان

«عَالِيَهُمْ ثِيَابٌ سُنْدُسٍ خُضْرٌ»^۱

«بر اندام بهشتیان لباسی به رنگ سبز پوشانده می‌شود.» از رنگ‌های آرامش بخش است.

دوم: بهترین رنگ از جهت پاکیزگی

«بهترین رنگ از جهت پاکیزگی و دوری از میکروب، رنگ سفید است.»^۲

مزاج رنگ سفید، سرد است و استمرار آن در محیط خانه برای متاهلین توصیه نمی‌شود.

سوم: رنگ در محیط خانه

در محیط خانه باید از رنگ‌های جذاب یا رنگ مورد علاقه همسران بهره‌مند شد.^۳

چهارم: رنگ کفش

کفش، بیشترین پوششی است که در معرض دید خود انسان است و از رنگ آن تأثیر می‌پذیرد. «رنگ زرد خصوصاً پوشیدن کفش زرد، سبب نشاط و تقویت دستگاه بینایی و جنسی می‌شود.»^۴

البته این رنگ برای زنان مناسب نیست که می‌توانند از رنگ قهوه‌ای (زرد مایل به سرخی) استفاده کنند.

۱. الإنسان / ۲۱

۲. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ الْبُسُوفُ الْبَيَاضُ فَإِنَّهُ أَطْيَبُ وَأَظْهَرُ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۴۴۵

۳. عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ، قَالَ: «إِنَّا نَلْبَسُ الْمُعْصِرَاتِ وَالْمُصْرَجَاتِ». (الكافي ط - دارالحدیث)؛ ج ۱۳؛ ص ۳۰

۴. «...عَلَيْكَ بِالصَّفْرَاءِ؛ فَإِنَّ فِيهَا ثَلَاثَ خِصَالٍ: تَجْلُوُ الْبَصَرَ، وَتَشُدُّ الذَّكْرَ، وَتَدْرَأُ الْهَمَّ، وَهِيَ مَعَ ذَلِكَ مِنْ لِبَاسِ التَّيِّبِينَ. الكافي، ج ۶، ص ۴۶۵، ح ۲، الخصال، ص ۹۹، ح ۵۰، ثواب الأعمال، ص ۴۳، ح ۱ و فيهما «تحد» بدل «تجلو».

۳. پوشش اعضای مختلف بدن

۳٫۱. پوشش پا با کفش مناسب

«یکی از عوامل طول عمر، انتخاب کفش نیکوست.»^۱

«کفش خوب، محافظ بدن است.»^۲

کفشی که پاهای در آن راحت باشند و اذیت نشوند، مثل کفش‌های طبی که سبک و نرم هستند و کفشی که کف آن چرم باشد تا پوست پا با آن تماس داشته باشد.

۳٫۲. پوشش سر (عمامه، سر بند، دستار سر، عصابة، کلاه)

پوشش برای سر، یکی از ضرورت‌های سلامتی است که در همه ملل مرسوم بوده است، ولی با شروع انقلاب صنعتی، سبک زندگی دیگری تعریف شد و کلاهبرداری آغاز شد. البته در اسلام آن چه توصیه شده است عمامه است که الان فقط روحانیون از آن بهره‌مند هستند.^۳

۴٫۳. انگشتر

به دست کردن انگشتر از دو جهت مورد توجه است: جنس رکاب و نوع نگین آن، که در بحث راهکارهای معنوی (فصل چهارم) ذکر خواهد شد.

۵٫۳. پوشش زنان

شکل پوشش زنان در طب اسلامی، همان آیات حجاب است که در سوره نور آیه ۳۱ با لفظ خمار به معنای روسری یا مقنعه بزرگ؛ و سوره احزاب آیه ۵۹ با لفظ جلباب به معنای چادر، بیان شده است و همچنین صدها روایتی که (به دلالت مطابقی و تضمنی و التزامی) دال بر حجاب

۱. رَسُولُ اللَّهِ مِنْ أَرَادَ الْبَقَاءَ وَلَا بَقَاءَ - فَلْيَبْكَرِ الْعَدَاءَ وَيُحْتَذِ الْحِدَاءَ - وَيُخَفِّفِ الرِّدَاءَ. صحيفة الإمام الرضا عليه السلام؛ ص ۶۹

۲. قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عليه السلام اشْتِجَادَةُ الْحِدَاءِ وَقَايَةُ لِلْبَدَنِ وَعَزُّ عَلَى الصَّلَاةِ وَالطَّهْوَرِ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۴۶۲

۳. قَالَ عليه السلام: اعْتَمُوا تَزَادُوا حِلْمًا. وسائل الشيعة؛ ج ۵؛ ص ۵۷

زنان است. البته مردان نیز از حجاب دیگری نیز باید برخوردار باشند. اکنون در زمان ماکاربه جایی رسیده که به مردان نیز باید توصیه کرد که پوشیدن لباس‌های تنگ و کوتاه، پوشش محسوب نمی‌شود و سبب سردی کمر و کلیه‌ها و تحریک غرائز جنسی خواهد شد و به دستگاه جنسی نیز آسیب می‌زند.

ب. پرهیزهای پوشش

۱. جنس پوشش

۱٫۱. لباس ابریشمی برای مردان

مزاج ابریشم با سلول‌های بدن مردان و مزاج آنان سازگار نیست و مضر است.^۱

۲٫۱. پوست مردار

یعنی حیوانی که بدون ذبح شرعی مرده باشد.

۳٫۱. پوست حیوانات حرام گوشت.^۲

۴٫۱. لباس با مواد پلاستیکی و شیمیایی

این مواد از طریق پوست جذب بدن می‌شوند.

۲. رنگ پوشش

۱٫۲. رنگ‌های تیره

رنگ‌های تیره خصوصاً در کفش مشکی و خصوصاً برای مردان متأهل مناسب نیست. مزاج رنگ سیاه، سرد است و سبب سردی مزاج و روان می‌شود. پس استمرار لباس تیره در خانه یا رنگ محیط خانه، سبب بعضی بیماری‌های روانی و جنسی می‌شود. البته «رنگ سیاه در چند مورد

۱. وَ نَهَى عَنْ لُبْسِ الْحَرِيرِ وَ الدِّيَابِجِ وَ الْقَزْلِ لِلرِّجَالِ فَأَمَّا لِلنِّسَاءِ فَلَا بُسَ ... من لا يحضره الفقيه؛ ج ۴؛ ص ۷
 ۲. حیواناتی غیر از سگ و خوک، اگر ذبح شرعی شوند، در غیر از حالت نماز پوشیدن آن جایز است و حرام شرعی نیست. ولی به نظر می‌رسد از نظر طبی مضر باشند.

ضرر ندارد: عمامه، عبا و چادر و جوراب.^۱

«کفش سیاه، سبب ضعف چشم، ضعف جنسی و افسردگی می‌شود.»^۲

۲.۲. رنگ‌های تحریک کننده

پوشش با رنگ‌هایی که نیروی جنسی را در محیط اجتماع تحریک می‌کنند، مثل رنگ قرمز مضر است و سبب ضعف اعصاب نیز می‌شود. در این که آیا خانم‌ها در محیط اجتماع لباس‌های رنگی بپوشند یا لباس مشکی، جای بحث و بررسی دارد که با قرائن مختلف باید رنگ مشکی را مورد تأیید قرار داد و از لباس‌های رنگی که سبب جلب توجه نامحرم و جذابیت است پرهیز کرد.

۳. شکل و نوع پوشش

به جهت خلقت ویژه زنان در مقایسه با مردان، شکل پوشش آنان هم باید متفاوت باشد تا از آسیب‌های ناشی از بی‌حجابی در امان باشند.

وقتی تکنولوژی و صنعت مضر از غرب وارد ممالک اسلامی شد، به مرور زمان فرهنگ و سبک زندگی آنان نیز وارد می‌شود. علاوه بر این که رسانه‌ها و فضاهای مجازی در حاکمیت مکاتب سکولار و بی‌خداست و طبق همین جهان بینی خود، زندگی می‌کنند و محصولات خود را ارائه می‌دهند و در نتیجه فرهنگ‌ها یکی می‌شود. بعضی از زنان از زن بودن خود ناراضی می‌شوند و می‌خواهند مثل مردان استقلال اقتصادی داشته باشند و مثل مردان بپوشند و مثل مردان باردار نشوند. لباسشان در خانه و بیرون، یک جور باشند و بلکه در بیرون جذاب تر؛ و این

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ، قَالَ: «يُكْرَهُ السَّوَادُ إِلَّا فِي ثَلَاثَةٍ: الْخُفِّ، وَالْعِمَامَةِ، وَالْكِسَاءِ» الكافي (ط - دارالحدیث)؛ ج ۶؛ ص ۴۱۵؛ خُفٌّ، جوراب چرمی بوده که بیشتر در مسافرت می‌پوشیدند. البته بعضی هم چکمه معنا کرده‌اند. چادر هم به عبا ملحق می‌شود.

۲. عَنْ حَتَّانِ بْنِ سَدِيرٍ قَالَ: دَخَلْتُ عَلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَفِي رِجْلِي نَعْلٌ سَوْدَاءٌ فَقَالَ يَا حَتَّانُ مَا لَكَ وَلِلْسَوْدَاءِ أَمَا عَلِمْتَ أَنَّ فِيهَا ثَلَاثَ خِصَالٍ تُضْعِفُ الْبَصَرَ وَتُزْخِي الذَّكْرَ وَتُورِثُ الْهَمَّ وَمَعَ ذَلِكَ مِنْ لِبَاسِ الْجَبَّارِينَ قَالَ فَقُلْتُ فَمَا أَلْبَسُ مِنَ النَّعَالِ قَالَ عَلَيْكَ بِالصَّفْرَاءِ فَإِنَّ فِيهَا ثَلَاثَ خِصَالٍ تَجْلُو الْبَصَرَ وَتَشُدُّ الذَّكْرَ وَتَدْرَأُ الْهَمَّ وَهِيَ مَعَ ذَلِكَ مِنْ لِبَاسِ النَّبِيِّينَ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۴۶۵

راز بیماری‌های روحی و روانی و جسمی یک جامعه‌ی به ظاهر متمدن است.

- پوشش تنگ، گردش خون را مختل می‌کند.
- و سبب تولید کیست و انسداد در عروق می‌شود.
- و اختلال در تمایلات جنسی به وجود می‌آید. شهوتی که باید در محیط خانه محصور شود، به کف بازار کشیده می‌شود و مجردها تن به ازدواج نمی‌دهند؛ در نتیجه امنیت فکری و روانی از بین خواهد رفت؛ کارایی جسم هم مختل خواهد شد.

گنجینه هشتم: تدابیر خواب و بیداری



یکی دیگر از راه کارهای پیش گیری از بیماری ها، رعایت تدابیر و آداب خواب و بیداری است که در قالب ضرورت ها و پرهیزها ارائه می شود.

الف. ضرورت ها خواب و بیداری

۱. ضرورت و اهمیت

خواب یکی از مصادیق استراحت و بازسازی جسم و روح است که از ضروریات حیات انسانی است و کمی و زیادی آن سبب بیماری یا علامت بیماری در دستگاه مغز و اعصاب است.

«خواب بر مغز مسلط می شود و سبب قوام تن است.»^۱

هر چند خوابیدن در ظاهر عمل صالحی محسوب نمی شود ولی خدای مهربان برای تربیت و رشد بنده مومن خود برنامه ای را تدارک دیده از جمله: با طهارت وارد بستر خواب شدن، قرائت اذکار و ادعیه وارد شده و معرفت بخشیدن با رویاهای صادقانه.

«وقتی اراده خواب نمودی، قبل از ورود به بستر خواب، طهارت روح حاصل کن که اگر چنین

۱. أَنَّ النَّوْمَ سُلْطَانُهُ فِي الدِّمَاعِ وَهُوَ قِوَامُ الْجَسَدِ وَ قُوَّتُهُ ...» طب الإمام الرضا عليه السلام (الرسالة الذهبية)؛ النص؛ ص ۴۹

کنی و بخوابی، بستر خواب مسجد تو خواهد بود. اگر وضو ممکن نشد بر همان محل خواب خود تیمم کن.^۱

۲. تعاریف خواب و بیداری

خواب عبارت است از رجوع و تمایل حرارت غریزیه به سوی باطن به علت مشغول شدن طبیعت بدن به استراحت قوی و هضم غذا.^۲ این است که انسان بعد از آنکه از خواب بیدار شد نهایت راحتی را تحصیل می‌کند و خستگی و کسالت‌هایی که در زمان بیداری داشت از او دفع می‌شود، و اگر خواب نباشد دوام خستگی و حرکت، موجب تحلیل و ضعف روح می‌شود؛ در این حال نفس از تدبیر بدن عاجز می‌گردد و موجب هلاکت است. (البته افراد اندکی هستند که به طور استثنایی خواب ندارند و یا خواب کمی دارند که این از بحث طبیعت بدن خارج است و با قوای دیگری دائماً بیدارند)

بیداری عبارت است از اینکه نفس یا طبیعت بدن، جمیع اعضاء و جوارح و حواس ظاهره را به کار مربوط به خودشان تحریک کند تا فعل صحیح از آنها سربرزند. به عبارت دیگر هرگاه نفس آدمی از فعالیت‌های حسی (حواس پنج‌گانه) باز ایستد، خواب روی می‌دهد. با توجه به منابع دینی، آخرین حسی که باید از فعالیت باز ایستد تا خواب واقعی شروع شود، حس شنیدن است.

احتیاج انسان به بیداری بالذات است، به جهت این که بخواهد اسباب کمال نفس و بدن را آن طور که شایسته است تحصیل کند؛ و احتیاج به خواب بالعرض است به جهت رفع خستگی که از بیداری حاصل شده، و برای همین اعتدال در خواب و بیداری مطلوب و نافع است، و افراط در هر یک مضر و مذموم است و خواب معتدل، شش ساعت است و از ده ساعت زیاده

۱. إذا أردت النوم فتطهر قبل أن تأوي إلى فراشك، فمن فعل ذلك و بات كان فراشه كمسجده، فإن ذكرت أنك

[على] غير وضوء فتيمم من فراشك. الآداب الدينية للخزانة المعينية / ترجمه عابدی؛؛ ص ۱۲۱

۲. و خواب طبیعی، با اسباب اربعه است: علت مادی آن، بخار رطب معتدل است و صوری، مقدار وقت و شکل خواب است و فاعلی، نفس حیوانیه است و علت غائی، اجتماع و رجوع قوا است به باطن به جهت طلب استراحت. حفظ الصحة ناصری، ص: ۱۳۸

نباید باشد که ضررهای کلی دارد.^۱ در احادیث مقدار استراحت را از شش تا هشت ساعت بیان فرمودند.

۳. بهترین زمان خواب

خواب اول شب، بهترین زمان خواب است، به طوری که بعد از نماز عشاء شام بخوریم و حدود یک ساعت بعد از آن بخوابیم و قبل از اذان صبح بیدار شویم. البته خواب همه افراد یکسان نیست و نیاز هرکسی فرق دارد.

همچنین خواب قبل از اذان ظهر که خواب قیلوله نام دارد، به خصوص برای شخص روزه دار آثار روحی و معنوی در پی دارد.^۲

«شخصی نزد پیامبر ﷺ آمده و عرض کرد: ای پیامبر خدا من حافظه خوبی داشتم اما اکنون فراموش کار شده‌ام، حضرت فرمود: آیا قبلاً خواب قیلوله داشته‌ای؟ گفت: بله. حضرت فرمود: آیا آن را اکنون ترك نموده‌ای؟ گفت: بله، حضرت فرمود: دوباره آن را شروع کن. او نیز به همان روش قبلی خود بازگشت، و حافظه‌اش را به دست آورد.»^۳

«خواب قیلوله انجام دهید، زیرا شیطان این عمل را ندارد.»^۴

«با خوردن سحری به روزه داری خود کمک کنید و با خواب قیلوله به مناجات شبانه خود کمک کنید.»^۵

پس خواب قیلوله برای کسانی است که از قبل اذان صبح تا نیم روز بیدار بوده اند و حالا

۱. ر.ک: همان، ص ۱۴۰

۲. قَالَ أَبُو الْحَسَنِ الْأَوَّلُ عَلَيْهِ السَّلَامُ قِيلُوا فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يُطْعِمُ الصَّائِمَ وَيَسْقِيهِ فِي مَنَامِهِ. من لا يحضره الفقيه؛ ج ۲؛ ص ۷۶

۳. وَأَتَى أَعْرَابِيٌّ إِلَى النَّبِيِّ ﷺ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي كُنْتُ ذَكُورًا وَإِنِّي صَرْتُ نَسِيًّا فَقَالَ أَكُنْتَ تَقِيلُ قَالَ نَعَمْ قَالَ وَتَرَكْتَ ذَلِكَ قَالَ نَعَمْ قَالَ عُدَّ فَعَادَ فَرَجَعَ إِلَيْهِ ذَهْنُهُ. من لا يحضره الفقيه؛ ج ۱؛ ص ۵۰۳

۴. وَرُوي قِيلُوا فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَقِيلُ. من لا يحضره الفقيه؛ ج ۱؛ ص ۵۰۳

۵. وَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ تَعَاوَنُوا بِأَكْلِ السَّحُورِ عَلَى صِيَامِ النَّهَارِ وَبِالنَّوْمِ عِنْدَ الْقَيْلُولَةِ عَلَى قِيَامِ اللَّيْلِ. من لا يحضره الفقيه؛ ج ۲؛ ص ۱۳۶

مناسب است که اندکی قبل از ظهر تا اذان ظهر استراحت کنند تا یک بازسازی قوا صورت بگیرد و همچنین دچار کم خوابی نیز نشوند تا برای بیداری نماز شب دچار مشکل نشوند.

۴. تدابیر قبل از خواب

۱،۴. تخلیه مثانه و روده

از توصیه‌های چهارگانه امیرالمؤمنین علیه السلام برای عدم مراجعه به پزشک همین عرضه خود به بیت الخلاء است.^۱ تحلیل و تبیین این سفارش در تدابیر تخلی ذکر شده است.

۲،۴. مسواک زدن و خلال کردن

بیرون آوردن غذا از بین دندان‌ها قبل از خواب بسیار مهم است و همچنین برای از بین بردن آثار غذا از روی دندان‌ها، شستن حداقلی آن‌ها ضروری است (با نمک یا چوب اراک یا ...). تحلیل و تبیین آن، در تدابیر بهداشت و نظافت ذکر شده است.

۳،۴. سرمه کشی

«پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله و سلم سرمه دانی داشت که شب‌ها (قبل خواب) از آن، به چشم خود سرمه می‌کشید و نوع سرمه او از سنگ اثم بود.»^۲

۴،۴. خوابیدن به طرف راست و رو به قبله

«وقتی خواستی بخوابی اول به سمت راست بخوابی و بعد از آن به سمت چپ بخوابی.»^۳

۱. عَنِ الْأَصْبَغِ بْنِ نُبَاتَةَ قَالَ: قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ علیه السلام لِلْحَسَنِ ابْنِهِ علیه السلام يَا بُنَيَّ أَلَا أَعْلَمُكَ أَرْبَعَ خِصَالٍ تَشْتَعْنِي بِهَا عَنِ الطَّبِّ فَقَالَ بَلَى يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ قَالَ ... وَإِذَا نِمْتَ فَأَعْرِضْ نَفْسَكَ عَلَى الْخَلَاءِ فَإِذَا اسْتَعْمَلْتَ هَذَا اسْتَعْنَيْتَ عَنِ الطَّبِّ. الخصال؛ ج ۱؛ ص ۲۲۸.

۲. وَ كَانَ صلی الله علیه و آله و سلم يَكْتَحِلُ فِي عَيْنِهِ الْيُمْنَى ثَلَاثًا وَ فِي الْيُسْرَى اثْنَتَيْنِ وَ قَالَ مَنْ شَاءَ اِكْتَحَلَ ثَلَاثًا وَ كُلَّ جِبِينٍ وَ مَنْ فَعَلَ دُونَ ذَلِكَ أَوْ فَوْقَهُ فَلَا حَرَجَ وَ رُبَّمَا اِكْتَحَلَ وَ هُوَ صَائِمٌ وَ كَانَتْ لَهُ مَكْحَلَةٌ يَكْتَحِلُ بِهَا بِاللَّيْلِ وَ كَانَ كُحْلُهُ الْإِثْمِدُ. مكارم الأخلاق؛ ص ۳۴. وسائل الشيعة؛ ج ۲؛ ص ۱۰۳.

۳. وَإِذَا أَرَدْتَ النَّوْمَ فَلْيَكُنْ اضْطِجَاعُكَ أَوْلَا عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ ثُمَّ انْقَلِبْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْسَرِ وَ «طب الإمام الرضا علیه السلام (الرسالة الذهبية)؛ النص؛ ص ۴۹»

وقتی به پهلوی راست بخوابیم غذا به انتهای معده می‌ریزد و چون به پهلوی چپ برگردیم کبد روی معده قرار گرفته سبب زیادی حرارت و آسانی عمل هضم می‌گردد. تحلیل و تبیین بعضی از اطبا هماهنگ با روایات است.^۱

«خواب چهار گونه است، پیامبران به پشت می‌خوابند و چشمشان نمی‌خوابد، منتظر وحی خدای عزوجل هستند؛ مؤمن به پهلوی راست رو به قبله می‌خوابد؛ پادشاهان و شاهزادگان به پهلوی چپ می‌خوابند که آنچه خورده‌اند بر آن‌ها گوارا باشد، شیطان و برادرانش و هر دیوانه و دردمندی به رو می‌خوابد و شکم خود را به زمین می‌چسباند.»^۲

در جمع روایات این گونه می‌توان گفت: سفارشات که مربوط به رو به قبله خوابیدن است (به پهلوی راست به طوری که صورت رو به قبله باشد یعنی همان طوری که میت را در قبر می‌گذارند) دارای اسراری است که امروزه بعضی از آنها کشف شده از جمله اینکه کعبه میدان مغناطیسی بین دو قطب شمال و جنوب است و بیشترین انرژی را تولید می‌کند. این توصیه مربوط به شروع

۱. باید اولاً اندکی به طرف راست بخوابد تا آن که غذا به سوی قعر معده برود، برای آن که میل غذا به سوی یمین است. و بعد از اندک زمانی بر پهلوی چپ بگردد و تا زمان طولانی بخوابد تا جگر که طرف راست است معده را مثل لحافی بپوشاند و احاطه کند و با حرارتش هضم را کامل و قوی کند. چون هضم معده ای حاصل شد، دوباره به سمت راست برگردد تا شیرابه ی خارج شده از معده به سوی کبد سرازیر شود، که ظاهراً مراد از این برگشتن دوباره به سمت راست، در حالت خواب به طور غیر اختیاری انجام می‌شود. و خواب بر استلقاء یعنی به پشت خوابیدن، باعث سیلان مواد و فضولات بر غیر مجاری خود است زیرا بخارات معده به سوی مغز بالا می‌رود و سبب بروز بیماری‌هایی مانند کابوس و صرع و سکت و نرله و سل و درد پشت و امثال اینها است و اگر فرمودند که پیامبران برای دریافت وحی از آسمان اینگونه می‌خوابیدند، بدین معنا نیست که دائم به این شکل می‌خوابیدند بلکه گاهی به این حالت می‌خوابیدند چراکه آنها عالم و عامل به نکات طبی بوده‌اند و بدنشان همچون دیگران بوده است. ر.ک: حفظ الصحة ناصری، ص ۱۳۹

۲. يَا عَلِيُّ النَّوْمُ أَرْبَعَةٌ نَوْمُ الْأَنْبِيَاءِ عَلَيْهِ السَّلَامُ عَلَى أَفْقِيَّتِهِمْ وَ نَوْمُ الْمُؤْمِنِينَ عَلَى أَيْمَانِهِمْ وَ نَوْمُ الْكُفَّارِ وَ الْمُتَأَفِّقِينَ عَلَى أَيْسَارِهِمْ وَ نَوْمُ الشَّيَاطِينِ عَلَى وُجُوهِهِمْ. من لا يحضره الفقيه؛ ج ۴؛ ص ۳۶۵. فقال التوم على أربعة أوجه الأنبياء عليهم السلام تنام على أفقيتهم مستقبلين وأعينهم لا تنام متوقعة لوحى الله عز وجل والمؤمن ينام على يمينه مستقبل القبلة والملوك و أبنائها تنام على شمانلها ليستمرثوا ما يأكلون وإبليس وإخوانه و كل مجنون وذو عاهة ينام على وجهه منبطحاً. جامع أحاديث الشيعة (للبروجردى)؛ ج ۲۲؛ ص ۱۷۶

خوابیدن است و مقدار زمان آن هم به اندازه ای است که اذکار و دعاهای وارده را بخوانیم، و هنگامی که احساس کردیم خواب بر ما غلبه کرده می‌توانیم به جهت طبیی به سمت چپ برگردیم. البته فقط شروع خوابیدن در اختیار انسان است و گرنه بعد از خوابیدن که در اختیار خود نیستیم، ممکن است به هر طرفی بغلطیم.

۵,۴. دست راست زیر گونه راست گذاشتن

«وقتی یکی از شما خواست بخوابد، دست راست را زیر گونه راست قرار دهد.»^۱

۶,۴. برنامه عبادی

قبل از خواب سفارشات زیادی به قرائت دعا و ذکر خدا شده است که به سلامتی جسم و روح انسان مربوط است. طبیعی است که هنگام خواب، حواس انسان از اطراف خود قطع می‌شود و هر چیزی ممکن است به او آسیب بزند مثل انواع حیوانات و حشرات و دشمن جنی و انسی و بلاهای زمینی و آسمانی که دفع همه اینها با قرآن و دعاهای رسیده ممکن است: مثل قرائت سوره توحید، آیه الکرسی و اذکار دیگری که در فصل «راهکارهای معنوی» ذکر خواهد شد.

۷,۴. بازگذاشتن دهان

«بستن دهان سبب می‌شود بخارهای برخاسته از معده، ریشه دندان‌ها را خراب کند و شادابی چهره را بگیرد.»^۲ البته این توصیه بر فرضی است که غذا در معده باشد (پس مثلاً شامل خواب قیلوله نمی‌شود). و همچنین این توصیه با قرائت اذکار قبل از خواب که دهان باز و بسته می‌شود، هماهنگ است. یعنی در حقیقت با انجام عبادات قبل از خواب، غیر از این که فاصله

۱. إِذَا أَرَادَ أَحَدُكُمْ النَّوْمَ فَلْيَضَعْ يَدَهُ الْيُمْنَى تَحْتَ خَدِّهِ الْاَيْمَنِ. الخصال؛ ج ۲؛ ص ۶۳۶؛ بحار الأنوار (ط - بیروت)؛

ج ۱۰؛ ص ۱۱۴

۲. مَرَّأَحِي بِمَدِينَةٍ وَإِذَا أَهْلُهَا أَشْنَانُهُمْ مُنْتَبِرَةٌ وَوُجُوهُهُمْ مُتَفِيحَةٌ فَشَكَوْا إِلَيْهِ فَقَالَ أَنْتُمْ إِذَا نِمْتُمْ تُطْفِقُونَ أَفْوَاهَكُمْ فَتَغْلِي الرِّيحُ فِي الصُّدُورِ تَبْلُغُ إِلَى النَّفْسِ فَلَا يَكُونُ لَهَا مَخْرَجٌ فَتَرُدُّ إِلَى أَصُولِ الْأَسْنَانِ فَيَفْسُدُ الْوَجْهُ فَإِذَا نِمْتُمْ فَافْتَحُوا شَفَاهَكُمْ وَصَيِّرُوهُ لَكُمْ خُلُقًا فَفَعَلُوا فَذَهَبَ ذَلِكَ عَنْهُمْ. علل الشرائع؛ ج ۲؛ ص ۵۷۵

خوردن و خواب رعایت می‌شود، باز گذاشتن دهان نیز رعایت می‌شود.

۵. کیفیت برخاستن از خواب

«هنگام برخاستن از محل خواب خود، از پهلوئی راست بنشین و برخیز، همان طور که در ابتدای خواب به پهلوئی راست خوابیدی.»^۱

دو نکته در اینجا هست: یکی برگشتن به سمت راست و از پهلو بلند شدن که سبب می‌شود تا به کمر فشار وارد نشود. دیگری آرامش در برخاستن. اطبا می‌گویند: اگر بعد از بیداری سریع بایستید، نبض تند می‌زند و به قلب فشار می‌آید و سبب کوتاهی عمر می‌شود زیرا در خواب، نبض و فشار خون به نازل ترین درجه می‌رسد و بعد از بیداری باید به تدریج بالا رود نه به طور ناگهانی. امروزه دیگر متجددین نمی‌توانند دستورات دین را به گذشته منحصر کنند. اگر اسلام فرموده است که برای سلامتی باید بعد از بیداری، به سمت راست بچرخید و چند دقیقه‌ای را به همین حال باشی، برای همین چند دقیقه هم، دستور به ذکر خاص داده تا روز خود را با توکل بر خدای حی و قیوم شروع کنی.^۲

۶. نجات از خواب پریشان

گاهی یکی از نگرانی‌ها، ترس از خواب‌های پریشان و وحشتناک است که دائم فکرا نسان را به خود مشغول می‌کند و گاهی به دین یا دنیای او ضرر می‌زند. اگر این خواب‌ها همیشگی باشد، علت آن غلبه خلط سوداست که برای نجات از آن باید به پاکسازی جسم و روح پرداخت با استفاده از غذاها و داروهای ضد سودا و تقویت روح با ترک گناه و ادعیه معروفه و انگشتر عقیق جزع یمانی و بخورات و عودهای رسیده از معصومین علیهم‌السلام تا با این پاکسازی‌ها، از شر شیاطین رها شود. و گاهی هم منشأ آن خواب بر روی پر خوری است. ولی اگر این گونه نباشد و به ندرت اتفاق بیفتد، می‌توان از ادعیه‌ای که در فصل راهکارهای معنوی ذکر خواهد شد، بهره مند شد.

۱.... كَذَلِكَ فَمَنْ مِنْ مُضْطَجِعِكَ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ كَمَا بَدَأْتَ بِهِ عِنْدَ نَوْمِكَ .. « طب الإمام الرضا علیه‌السلام (الرسالة

الذهبية)؛ النص؛ ص ۴۹

۲. رک: اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، ج ۶، ص ۳۸

ب. پرهیزهای خواب و بیداری

۱. پر خوابی

«پر خوابی سبب فساد نفس و جلب ضرر می‌شود.»^۱

«مستی در چهار چیز وجود دارد: مستی از شراب، مستی از مال، مستی از خواب و مستی از قدرت.»^۲

پر خوابی و پرنوشی و پر خوری می‌توانند باهم مرتبط باشند، به این شکل بعضی از انسان‌ها لذت بردن از نعمت‌های دنیایی را هدف زندگی می‌دانند و طبیعتاً زیاد می‌خورند و می‌نوشند و می‌خوابند. البته بعضی هم لذت از این‌ها را هدف از زندگی نمی‌دانند بلکه به سبب اسارت هوای نفس زیاد می‌خورند و می‌خوابند و از انگیزه کمی برای ترک آن برخوردارند. افرادی هم هستند که از این پر خوابی معذب هستند و نمی‌دانند که پر خوابی آن‌ها نتیجه پر خوری یا غلبه رطوبت بر بدن یا مغز آن‌هاست که باید درمان شوند.

۲. کم خوابی

کم خوابی گاهی به اراده انسان است (مثل مشغله زیاد) و گاهی در اثر غلبه بیماری است مثل غلبه خشکی بر مغز. وقتی سلول‌های بدن بیش از اندازه کار کنند سبب تحلیل قوا و ناتوانی جسم خواهد شد و روح هم نشاط خود را از دست می‌دهد و نمی‌تواند به وظایف خود رسیدگی کند.

به قول بعضی از اطباء، افراط در بیداری باعث نابودی رطوبات و منع هضم غذا و فساد مزاج است، و موجب خشکی مغز و سوختن اخلاط و مورث جنون است.^۳

پیام: کارفرماها اگر بخواهند به کارگران خود خدمت کنند، باید تاجایی که ممکن است،

۱. قال علی علیه السلام قال: کثرة الأکل و التّوم یفسدان النفس و یجلبان المصرة. مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل / ج ۵ / ۱۱۹

۲. امی‌المومنین علیه السلام السکر اربع سكرات سکر الشراب و سکر المال و سکر التّوم و سکر الملک. الخصال؛ ج ۲؛ ص ۶۳۶

۳. حفظ الصحه ناصری، ص ۱۴۱

کارگران را به بیداری شب وادار نکنند، چراکه شب زمان استراحت است و روز وقت کار و تلاش است، و برای نگهداری در شب هم باید چندین نفر به نوبت این کار را انجام دهند نه یک نفر. مسئولین دولتی هم اگر بخواهند خادم ملت باشند، باید به این امور توجه داشته باشند و با قانونگذاری و اجرای آن، از آسیب‌های این معطل‌جلوگیری کنند. به عنوان مثال یکی از آسیب‌های عصر صنعتی شدن، این است که شب نیز مثل روز شرایط کار و تلاش فراهم است و زمان شب از حالت استراحت و آرامش خارج شده و این منکر از طرف مردم و حاکمیت هر دو پذیرفته شده و ریشه بسیاری از بیماری‌های اعصاب و خستگی‌های روحی و جسمی را فراهم نموده است و زمینه مناجات شبانه را نیز از بین برده است. اشتغال به عنوان یکی از مهمترین نیازهای بشر، امروزه به یک بحران بزرگ تبدیل شده و زندگی‌ها را تحت الشعاع خود قرار داده است، از جمله فاصله انداختن بین والدین و فرزندان و همچنین بین همسران که نیاز هریک از آن‌ها به تربیت و محبت و جنسی را مختل کرده و فرهنگ جامعه را نیز به فساد می‌کشاند. در حالی که در سبک زندگی اسلامی اشتغال باید با فاکتورهای دیگر در نظر گرفته شود؛ برای همین در برنامه جامع اسلام، کسب و کار از شش تا هشت ساعت زمان برای آن تعریف شده است.

۳. زمان‌های نامناسب

۱/۳. خواب بین الطلوعین

خوابیدن از اذان صبح تا طلوع آفتاب، سبب کسالت و اندوه است و بیداری در این ساعات بهشتی سبب نشاط است.^۱

«خوابیدن پس از نماز صبح مکروه است زیرا رزق را از انسان دور نموده و باعث زردی و زشت

شدن رنگ چهره شده و خوابی است که سبب شومی فرد است.»^۲

۱. شیخ طوسی در (التهذیب): و همچنین خدای متعال روزی بندگان را بین طلوع فجر تا طلوع خورشید تقسیم می‌کند و بر شما باد که هرگز بین الطلوعین نخوابید. قصص الأنبياء (قصص قرآن - ترجمه قصص الأنبياء جزائی)؛ ص ۳۹۰

۲. و يَكْرَهُ النَّوْمَ بَعْدَ الْغَدَاةِ لِأَنَّهُ يَطْرُدُ الرَّزْقَ وَيَصْفَرُّ اللَّوْنُ وَيَقْتَبِحُهُ وَهُوَ نَوْمٌ كُلُّ مَشْنُومٍ. الآداب الدینیة للخزانة

«خواب اول روز سبب نابودی (بدن یا روح) است؛ خواب قیلوله (اندرکی قبل از ظهر) نعمت است؛ خواب غروب سبب حماقت است و خواب بین نماز مغرب و عشا سبب محرومیت از رزق است.»^۱

اطبا نیز خواب طولانی را در روز به جهت روشنی هوا و تشویش طبیعت بدن مضر دانسته اند.^۲

۲/۳. خواب غروب آفتاب

با توجه به روایت، هنگام طلوع و غروب آفتاب وقتی است که باید مشغول ذکر خدا بود، زیرا شیطان در این دو زمان به همراهی سربازانش به انسان آسیب می‌زند.

«ابلیس سربازان شب خود را هنگام پنهان شدن خورشید پراکنده می‌کند تا طلوع فجر؛ و همچنین سربازان روز خود را از طلوع فجر تا طلوع خورشید. برای همین نبی خدا ﷺ فرمودند که در این دو زمان خدا را یاد کنید و به او پناه ببرید از شر ابلیس و سربازانش و فرزندان خود را نیز پناهانده به خدا کنید (ذکرهایی که به عنوان عودۀ در روایات آمده است مثل دو سوره فلق و ناس) زیرا این‌ها ساعات غفلت هستند.»^۳

المعینیة / ترجمه عابدی؛ ص ۱۲۶. «من لا یحضره الفقیه» ج ۱، ص ۳۱۸، ح ۱۴۴۵.

۱. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: التَّوْمُ أَوَّلُ النَّهَارِ حُرْقٌ وَالْقَائِلَةُ نِعْمَةٌ وَالتَّوْمُ بَعْدَ الْعَصْرِ حُمُقٌ وَالتَّوْمُ بَيْنَ الْعِشَاءِ يَحْرِمُ الرِّزْقَ. الخصال؛ ج ۲؛ ص ۵۰۴.

۲. و خواب روز بد است به جهت آنکه روح، لطیف و صاف و نورانی است که در اینصورت وقتی اطرافش هم نورانی باشد به حکم جنسیت و مناسبت میل به ظاهر می‌نماید، و خواب عمیق در روز حاصل نمی‌گردد زیرا طبیعت بدن در خواب روز، گاهی میل به باطن می‌نماید و گاهی میل به ظاهر و این حالت باعث تشویش و اضطراب می‌گردد و آرامش از انسان سلب می‌شود. «شب را برای آرامش قرار دادیم». ر، ک: حفظ الصحه ناصری، ص ۱۴۰.

۳. وَرَوَى جَابِرٌ عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عليه السلام قَالَ: إِنَّ إِبْلِيسَ إِذَا نَمَّ نَبِيُّ جُنُودَ اللَّيْلِ مِنْ حِينَ تَغِيبُ الشَّمْسُ إِلَى مَغِيبِ الشَّفَقِ وَ نَبِيُّ جُنُودِ النَّهَارِ مِنْ حِينَ يَطْلُعُ الْفَجْرِ إِلَى مَطْلَعِ الشَّمْسِ وَ ذَكَرَ أَنَّ نَبِيَّ اللَّهِ عليه السلام كَانَ يَقُولُ أَكْثَرُوا ذَكَرَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ فِي هَاتَيْنِ السَّاعَتَيْنِ وَ تَعَوَّدُوا بِاللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ مِنْ شَرِّ إِبْلِيسَ وَ جُنُودِهِ وَ عَوَّدُوا صَغَارَكُمْ فِي هَاتَيْنِ السَّاعَتَيْنِ فَإِنَّهُمَا سَاعَتَا عَفْلَةٍ. من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۵۰۲.

۴. حالات نامناسب

۱/۴. تنها خوابیدن در خانه

«خوابیدن تنها در خانه، سبب ترس و وحشت و فکر و خیال و تصرف شیاطین جنی می‌شود.»^۱

۲/۴. خواب با دست‌های چرب

«با دست چپ نخوابید زیرا احتمال آسیب از طرف شیطان را در پی دارد.»^۲

۳/۴. خواب در حال جنابت

«مسلمان نخوابد در حالی که جنب است و نخوابد مگر در حال طهارت، پس اگر آبی یافت نشد تیمم کند بر خاک پاکیزه، زیرا روح مومن به طرف خدای متعال بالا می‌رود، خدا او را می‌پذیرد و برکت می‌دهد، پس اگر اجلس رسیده باشد، آن را به صورت نیکویی قرار می‌دهد و اگر عمرش باقی باشد، روح او را همراه ملائکه امین خود، به جسدش برمی‌گرداند.»^۳

۴/۴. خواب روی غذا (بلافاصله بعد غذا)

«بر روی غذا نخوابید چراکه قلوب شما را سخت می‌کند.»^۴

خوابیدن بدون فاصله پس از غذا، سبب قبض اعضا از جمله قلب می‌شود که اطبا از آن به تمدد و تشنج اعصاب یاد می‌کنند.^۵ احتمالاً مراد حدیث همین قبض قلب جسمانی و قلب

۱. عَنْ أَبِي الْحَسَنِ مُوسَى عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: ثَلَاثَةٌ يُتَخَوَّفُ مِنْهَا الْجُنُونُ... وَالرَّجُلُ يَنَامُ وَحَدَهُ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛

ص ۵۳۴

۲. لَا يَبِيْتَنَّ أَحَدُكُمْ وَيَدُهُ عَمْرَةٌ فَإِنْ فَعَلَ فَأَصَابَهُ لَمَمُ الشَّيْطَانِ فَلَا يَلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ. من لا يحضره الفقيه؛ ج ۴؛ ص ۶

۳. لَا يَنَامُ الْمُسْلِمُ وَهُوَ جُنْبٌ وَلَا يَنَامُ إِلَّا عَلَى طَهْوَرٍ فَإِنْ لَمْ يَجِدِ الْمَاءَ فَلْيَسْتِمِّمْ بِالصَّعِيدِ فَإِنَّ رُوحَ الْمُؤْمِنِ تَرْتَفِعُ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ فَيَقْبَلُهَا وَيَبَارِكُ عَلَيْهَا فَإِنْ كَانَ أَجْلُهَا قَدْ حَضَرَ جَعَلَهَا فِي صُورَةِ حَسَنَةٍ وَإِنْ لَمْ يَحْضُرْ أَجْلُهَا بَعَثَ بِهَا مَعَ أَمَنَاتِهِ مِنَ الْمَلَائِكَةِ فَرَدَّهَا فِي جَسَدِهِ. تحف العقول؛ ص ۱۰۲

۴. الدَّعَوَاتُ، قَالَ النَّبِيُّ ﷺ أَدْبِيُوا طَعَامَكُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ وَالصَّلَاةِ وَلَا تَنَامُوا عَلَيْهَا فَتَقْسُو قُلُوبَكُمْ. بحار الأنوار (ط -

بيروت) / ج ۵۹ / ۲۶۷

۵. و بهترین اوقات خواب آن است که بعد از گذشتن غذا از معده باشد زیرا که خواب کردن پیش از گذشتن غذا

روحانی هر دو باشد با این توضیح که مداومت بر این کار روح انسان را نیز در قبض قرار می‌دهد و رحم و عطوفت و رقت را که منشأ آن شرح و بسط قلب است را تحت تأثیر قرار می‌دهد. پس صبر کنیم غذا از دهانه معده به قعر معده برود که حداقل آن حدود یک ساعت فاصله نیاز است.

۵/۴. خواب با شکم خالی

خوابیدن با شکم خالی برای مدت کوتاه، مثل خواب قیلوله مشکلی ایجاد نمی‌کند، ولی برای مدت طولانی، مثل خواب شب تا صبح مورد نهی روایات است که تبیین آن در بحث ضرورت خوردن شام قبل از ذکر شد.

«سزاوار است که پیران با شکم پر بخوابند زیرا خوابش بهتر و بویش (دهان یا بدن) بهتر خواهد شد.»^۱

معلوم است که مراد از شکم پر، پرخوری نیست بلکه در مقابل شکم خالی است. همین طور که در زمان ما مشهور است که شام چیزی نخوریم یا بسیار کم بخوریم به خصوص افراد پیر، ظاهراً در همان زمان سابق هم چنین خرافه ای مشهور بوده است. پس پرخوری و خوابیدن بلافاصله پس از غذا، استثنایی ندارد.

۶/۴. خوابیدن روی بلندی بدون حفاظ

«خوابیدن بالای پشت بامی که دیوار ندارد مورد نهی واقع شده است.»^۲

و در روایتی دیگر: «کسی که این گونه بخوابد و اتفاقی برای او بیفتد، ملامت نکند جز خودش

از معده سبب تمدد و نفخ که باعث خیالها و خواب‌های هولناک است. حفظ الصحة ناصری ص ۱۳۸؛ ر.ک:

ماده تمدد، بحر الجواهر (معجم الطب الطبيعي)؛ ص ۹۹

۱. قَالَ الصَّادِقُ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَنْبَغِي لِلشَّيْخِ الْكَبِيرِ أَلَّا يَنَامَ إِلَّا وَجُوفُهُ مُمْتَلِئٌ مِنَ الطَّعَامِ فَإِنَّهُ أَهْدَأُ لَيُومِهِ وَأَطْيَبُ لِنَفْسِهِ.

الجعفریات (الأشعثیات)؛؛ ص ۱۵۷

۲. عَنْ هِشَامِ بْنِ الْحَكَمِ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَنْ يَنَامَ عَلَى سَطْحٍ غَيْرِ مُحَجَّرٍ. الكافي (ط -

الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۵۳۰

را.^۱ البته می‌توان گفت که اختصاصی به پشت بام ندارد، و شامل هر مکانی است که با غلطیدن در خواب سبب افتادن و آسیب دیدن است مثل تخت‌های بدون حفاظ. و البته خواب بر پشت بام و مکان بدون سقف نیز از جهات دیگری نیز مضراست: «و خوابیدن زیر آسمان که در فصل تابستان مرسوم است، خیلی مضراست زیرا که به سبب نور ماه و سایر کواکب، موجب تحریک اخلاط و نزله‌هاست و مولد امراض مغز و سینه است، خصوصاً بیماری‌هایی که دچار امراض سینه و مغز باشند، که قطعاً به واسطه زیادی رطوبات و هیجان آن، موجب اختناق می‌شود، که در جای خود مطرح است.^۲

۵. توصیه‌های دیگر^۳

۱. محل خواب به حسب مزاج هر شخص باشد در حرارت و برودت.
۲. پاکیزه و نرم و ملایم باشد.
۳. از بوی بد دور باشد.
۴. جای مخوف و هولناک نباشد و از حشرات و حیوانات موذی محفوظ باشد.
۵. زیرانداز و روانداز و لباس خواب نیز به حسب هر شخص و هر فصل باشد مانند آن که در گرما و گرم مزاج از جنس کتان و مانند آن، و در سرما و سرد مزاجان از پنبه و یا پشم که داخل بالش است یا تشک باشد تا سفتی و زبری محسوس نگردد زیرا که خوابیدن برفرش سفت، برای اعصاب ضرر دارد و گاهی باعث تمدد و تشنج و فالج و امثال اینها می‌گردد.
۶. خواب بر زمین سرد و نمناک ایجاد کننده فالج و استرخاء و درد پشت و امثال اینها است و خواب برفرش نرم و گرم، چاق کننده بدن و خواب بر برگه‌های گل، ضعیف کننده نیروی جنسی است.

۱. عن سهل بن اليسع عن أبي عبد الله عليه السلام قال قال رسول الله ﷺ من بات على سطح غير محجر فأصابه شيء فلا يلومن إلا نفسه الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۵۳۰

۲. ر.ک: حفظ الصحه ناصری، ص ۱۴۰

۳. همان، ص ۱۴۱

۷. در خواب حرارت غریزی میل به باطن و اندرون می‌نماید و ظاهر بدن سرد می‌شود، برای همین بیشتر از زمان بیداری، (در هر فصلی که باشد) محتاج به پوشش و لحاف می‌گردد تا با اندک نسیمی که به بدن می‌رسد متأثر نشود.

گنجینه نهم: تدابیر ازدواج



در نسل‌های گذشته جوانان به علت شرایط فرهنگی و فقدان امکانات الکترونیکی و نرم‌افزاری، از حداقل اطلاعات جنسی برخوردار بودند و حتی در شب عروسی هم به طور مختصر آموزش می‌دیدند. امروزه با تحولات افسارگسیخته عصر صنعتی و تهاجم دنیای مجازی، انتشار فیلم‌ها و موسیقی‌ها و غذاهای محرک جنسی، نوعی بلوغ زودرس پدید آمده است و سبب بروز مشکلات و بیماری‌های جنسی در جوانان و بزرگسالان شده است.

نیاز جنسی از نیازهای طبیعی و ضروری انسان‌هاست که دین اسلام به عنوان آخرین و کامل‌ترین ادیان الهی، برنامه‌هایی را برای مدیریت این نیاز، بیان فرموده است. در اینجا فقط به طور خلاصه به چند نکته ضروری اشاره می‌شود.

یکم: اهمیت و ضرورت

«أَجَلٌ لَّكُمْ لَيْلَةٌ الصَّيَامِ الرَّفَثُ إِلَى نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ.»^۱

زن و شوهر طبق آیه شریفه لباس هم هستند که باید یکدیگر را از آسیب‌های جنسی حفظ کنند.

پیامبر اسلام ﷺ: «من از دنیای شما دو چیز را خواسته‌ام: زنان و بوی خوش.»
توجه به سه نکته:

۱. پیامبر چون مرد بودند فرمودند که: «زن»، وگرنه آنچه مهم است همسراست چه مرد باشد چه زن.
 ۲. زن مظهر جمال الهی و راهی است برای رشد و تعالی مرد، و مرد نیز مظهر جلال الهی است و راهی برای رشد و تکامل زن.
 ۳. در مسیر رشد و کرامت، جنسیت مطرح نیست. زن و مرد بودن، فقط برای پیشبرد اهداف اجتماعی و ادامه نسل است. تکالیفی که بر عهده زن و مرد نهاده شده است، فقط به جهت شرایط جسمی اوست و تاثیری در شخصیت و حقیقت روح او ندارد، البته طبیعی است که رشد روحی او در گرو انجام این تکالیف است. آنچه مهم است رسیدن به رشد و تعالی و کرامت است که فرقی میان آن دو نیست.
- امروزه مسائل جنسی از اهداف اساسی مکاتب مادی است و انسان را در همین شهوات خلاصه می‌کنند و جان ابدی خود را فدای لذات موقتی می‌کنند، ولی در فرهنگ اسلامی، لذات دنیایی یاری دهنده انسان است برای رسیدن به اهداف برتر که همان معرفت و عشق الهی است. در هر صورت این مسأله از این جهت که از نیازهای اساسی انسان است روایات زیادی درباره آن صادر شده است که در کتب مربوطه آمده است.^۱

دوم: تدابیر قبل از ازدواج

اگرچه اهداف معنوی و مقدسی برای ازدواج وجود دارد ولی توجه به جسم، از شرایط اصلی ازدواج

۱. در منابع طب سنتی این بحث در ذیل بحث حرکت و سکون آمده است. در منابع دینی نیز در تفسیر آیات مربوطه و روایات رسیده بحث شده است. تفصیل این بحث را می‌توانید در کتاب‌های «ارشادات الرسول المصطفی» ج ۴ ص ۱۷۱؛ و «ازدواج مکتب انسان‌سازی» نوشته دکتر شهید پاکنژاد؛ کتاب پرفردار «انتخاب همسر» نوشته آقای علی اکبر مظاهری، پی‌گیری کنید. در جلد دوم این کتاب نیز مطالبی خواهد آمد.

است که باید قبل از ازدواج به آن توجه کرد. شباهت در فرهنگ و آداب و رسوم، تمایل داشتن به یکدیگر و تشابه مزاجی به یکدیگر که در بین مردم مورد غفلت است، بسیار حائز اهمیت است. پس برای پیشگیری از بیماری‌های جسمی و روحی، باید به طبع و مزاج یکدیگر توجه کرد؛ حداقل آن، این است که هر دو سرد مزاج یا هر دو گرم مزاج باشند تا بتوانند یکدیگر را درک کنند، که این را در شب خواستگاری باید مشخص کنند و به توافق برسند. بعضی علائم را در ظاهر جسم می‌توان دید، و بعضی را هم باید به طور کتبی یا شفاهی سوال کرد. به عنوان مثال:

بدن، گرم و پر حرارت است یا سرد است و جنب و جوشی ندارد؟

چهره گلگون و سرخ است یا سفید و بی رنگ؟

بدن، چاق است یا لاغر؟ و اگر چاق است، عضله‌ای است که در این صورت گرم و تراست. و یا

چربی است که در این صورت سرد و تراست.

آیا تا به حال در خواب محتمل شده است یا نه؟ هفتگی؟ ماهانه؟ سالانه؟

آیا از مسائل جنسی تنفر دارد یا بی تفاوت است؟

سوم: منشأ بیماری‌ها یا انحرافات جنسی در قبل و بعد ازدواج

در این باره چندین تذکره و نکته وجود دارد که بعضی از آن‌ها را به طور خلاصه ذکر می‌کنیم:

۱. عشق و محبت بدون عقلانیت و دیانت، ثمره‌ای جز پشیمانی و اختلاف و ورشکستگی روحی و روانی نخواهد داشت. پس برای محبت پایدار و نجات از گردنه‌های پرپیچ و خم غریزه جنسی که وسیله آزمایش و امتحان است، چاره‌ای جز توجه به اهداف ازدواج نیست که در اول بحث گذشت.

۲. برای حفظ سلامتی دستگاه تناسلی و پیشگیری از بیماری‌های مربوط به آن، چاره‌ای جز این نیست که به تدابیر و راهکارهای طب اسلامی تن دهیم، چراکه به دلیل عقلی، فقط خالق که این بدن و نیازهای او را آفریده باید برای او برنامه ریزی کند، تا بتواند سلامتی روحی و روانی و جسمی خود را فراهم کند.

۳. آداب و توصیه‌هایی که برای حفاظت از دستگاه تناسلی فرمودند، بعضی به طور مستقیم با

عضو مخصوص ارتباط دارند (مثل آداب جماع) و بعضی به طور غیر مستقیم (مثل تغذیه، آرامش فکری)، که رعایت هر دو ضروری است.

۴. مردان با فکر و تخیل مسایل جنسی، سریع تحریک شده و عروق اندام تحتانی آنها پر خون شده و آماده ارضا شدن و تخلیه می شود که دو حالت پیش می آید:

یکم: اگر ارضا نشوند، خون در رگهای بیضه رسوب کرده و سبب واریس شده و موجب بزرگی پروستات می شود. پس مردان باید زمانی که راهی برای ارضای شدن نیست، تحریک نشوند.

دوم: اگر از راه غیر طبیعی ارضا شوند مثل استمناء، به ضررهای سنگین و جبران ناپذیر آن، در قبل از ازدواج و هم بعد از آن دچار می شوند.

پس تنها یک راه باقی می ماند و آن، تحریک شدن در وقتی است که شرایط ارضا شدن از راه طبیعی وجود داشته باشد و این رازی است که مردان و زنان نمی دانند و گرفتار واریکوسل و کمردرد و ناراحتی‌ها و طلاق‌ها می شوند.

۵. دیدن صحنه‌های تحریک کننده جنسی و حتی تخیل آن، سبب اشتباهی کاذب و تنوع طلبی جنسی و آزادی بی حد و حصر در ذهن و خارج از ذهن خواهد شد که نتیجه آن، مفاسد و حوادث ناگواری است که در جوامع مختلف شاهد آن هستیم. برای همین است که فرمودند: «نگاه حرام تیری است از تیرهای شیطان.»

۶. برای دفع فضولات بدن و پیشگیری از بعضی بیماری‌های جنسی، رعایت آداب جماع ضرورت دارد. آنچه نیاز زنان است محبوب واقع شدن و خود نمایی است که این میل نباید سرکوب شود، بلکه باید در حریم خصوصی خانواده تقویت شود. و آنچه نیاز مردان است، ارضای غریزه جنسی است که زنان با خود نمایی خود، شوهران خود را از آسیب‌های جسمی و روحی حفظ می کنند.

گنجینه دهم: تدابیر حرکت و ریاضت (ورزش)



انسان به گونه‌ای خلق شده که با تحرک، زنده و شاداب و سلامت است. تحرک، مصادیق زیادی می‌تواند داشته باشد، از کارهای روزانه گرفته تا انواع ورزش‌ها و ماساژهای صحیح. در خواست سلامتی و قوت جسم از خداوند، جزء دعای مسلمانان است:

«اللَّهُمَّ اعْطِنِي السَّعَةَ فِي الرِّزْقِ... وَالصَّحَّةَ فِي الْجِسْمِ وَالْقُوَّةَ فِي الْبَدَنِ.»^۱

خدایا! وسعت در رزق... و سلامتی در جسم و قوت و توانایی در بدن را به من عطا فرما.

«إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ.»^۲

خداوند، جناب طالوت را به عنوان فرمانده انتخاب کرد، زیرا او از علم و قدرت جسمی برخوردار بود.

یکم: اهمیت و تعریف ورزش

به طور کلی نقش تحرک و ورزش، در سلامتی جسم و نشاط روح، قابل انکار نیست و در طب قدیم و جدید به آن سفارش زیادی می‌شود تا جایی که بعضی بیماری‌ها فقط با یک ورزش یا ماساژ خاصی درمان می‌شوند و در خیلی از بیماری‌ها به عنوان درمان تکمیلی تجویز می‌شود.

۱. مفاتیح الجنان، دعای ابوحمزه ثمالی

۲. البقرة / ۲۴۷

ولی متأسفانه امروزه سبک زندگی ماشینی به بهانه شرایط شغلی و حرص بیشتر برای دنیای بیشتر، فرصت تحرک بدنی را از مردم گرفته است.

آنچه موضوع بحث است، تبیین معنای ورزش و انواع و شرایط آن است تا از این رهگذر جسم و روح خود را برای ادامه زندگی بازسازی کنیم، و از بروز بیماری‌های ناشی از عدم فعالیت پیشگیری کنیم.

ورزش در لغت به «ورزیدن» معنا شده و همچنین، اجرای مرتب تمرین‌های بدنی به منظور تکمیل قوای جسمی و روحی را گویند.^۱ اطبا نیز ورزش را این گونه تعریف کرده اند: حرکتی است ارادی که انسان را به کشیدن نفس‌های بلند و می‌دارد.^۲ ظاهراً طبق تعریف اطبا، قصد و اراده در ورزش مهم است و هر حرکتی را نمی‌توان ریاضت یا ورزش نامید.

و اما در منابع دینی، آیه قرآنی که ذکر شد، به ضرورت قدرت جسمی تأکید کرده است، بدین صورت که وقتی از قدرت جسمی جناب طالت، به عنوان ملاک انتخاب او به فرماندهی سپاه حق، سخن گفته می‌شود، به معنای ترغیب مسلمین به فراگیری و کسب مهارت‌های دفاعی و رزمی است تا از طریق قدرت جسمی بردشمن پیروز شوند.^۳ در روایات نیز به یادگیری فنون و مهارت‌های دفاعی و جنگی توصیه شده که امروزه از آن‌ها به عنوان مصادیق ورزش نیز یاد می‌شود، مثل: تیراندازی، شنا، اسب سواری؛ و پیاده روی و قدرت بردویدن که از بدیهی‌ترین و ضروری‌ترین نیازهای زندگی محسوب می‌شود.

البته یکی از فوائد دیگری که در روایات ذکر شده است، تفریح و نشاط است خصوصاً در ورزش شنا، که در این صورت از چند جهت مفید خواهد بود: از فنون و ضروریات‌های زندگی در دفاع و جنگ و همچنین سبب ورزیدگی بدن و نشاط روحی است. از این جا می‌توان فهمید که در مکتب طب اسلامی، تفریح مومن باید جهت دار و چند جانبه باشد، نه این که فقط وقت

۱. فرهنگ دهخدا

۲. قانونچه فی الطب ص ۱۳۷؛ در طب سنتی بحث «ریاضت» در ضمن بحث «حرکت و سکون» آورده شده است.

۳. به دلالت التزامی

گذرانی و خوش گذرانی باشد. در نتیجه بازی‌های سرگرم کننده که هیچ منفعتی ندارند و فقط وقت انسان را تلف می‌کنند، از تعریف ورزش خارج هستند.

امام خمینی علیه السلام درباره اهمیت ورزش می‌گویند:

«ورزش کاران دو وظیفه دارند: يك، ورزش جسمانی برای قدرت پیدا کردن. وقتی قدرت جسمانی پیدا شد، دفاع از مملکت می‌توانند بکنند. یکی هم پرورش روحانی، که اگر پرورش روحانی در انسان پیدا بشود، آن وقت قدرت جسمانی اش مضاعف می‌شود. آن‌ها که اهل خدا هستند، توجه به خدا دارند، ورزش جسمی می‌کنند و ورزش روحی. آن‌ها در تمام مدت، اشخاصی هستند که پژمردگی در آن‌ها نیست، افسردگی در آن‌ها نیست، و این يك نعمتی است که خدای تبارک و تعالی نصیب همه کند.»^۱

دوم: بعضی از فوائد تحرک و ورزش

ورزش یا حرکت موجب گرمی و خشکی است و سکون موجب سردی و تری است و یکی از راه‌های دفع فضولات بدن، ریاضت یا ورزش است. از طرف دیگر این حرارت غریزی که ایجاد می‌شود، سبب بازسازی قوا و تقویت اعصاب و نشاط و سبکی می‌شود.

۱. تقویت سیستم دفاعی بدن و طول عمر
۲. تقویت عضلات و مفاصل
۳. تقویت سیستم گردش خون
۴. تنظیم ضربان قلب
۵. تقویت ریه‌ها و سیستم تنفسی
۶. تقویت جذب و دفع
۷. تقویت اعصاب و آسان تر شدن کارهای فکری.
۸. افزودن حرارت غریزی
۹. تحلیل رفتن فضولات بدن، و باز شدن روزنه‌های پوست.^۲

۱. صحیفه نور، ج ۷، ۴۸، و ج ۱۶، ص ۶۱.

۲. ر.ک: اولین دانشگاه آخرین پیامبر.

سوم: انواع ورزش‌ها

۱. پیاده روی

حتی در زمان‌هایی که مَرکَب هم وجود داشته است، سنّت پیاده روی یک سنت حسنه‌ای بوده است خصوصاً در سفرهای زیارتی که در سیره امامان علیهم‌السلام هم بوده است. امیرالمومنین علیه‌السلام در ضرورت تحرک و پیاده‌روی می‌فرماید: «شکم‌هایتان را لاغر و قدم‌هایتان را به کار اندازید.»^۱
 «از مواردی که سبب نشاط می‌شود، پیاده روی است.»^۲

پیاده روی تنها ورزشی است که در هر شرایطی از عهده همه برمی‌آید و برای همه ضروری است. نحوه پیاده روی با توجه به سیره بزرگان دین و آیات قرآن، باید چند ویژگی داشته باشد تا مفید باشد:

۱٫۱. دست‌ها هم به اندازه پاها حرکت کند: پیامبر خدا وقتی راه می‌رفتند گویا از سراشیب به پایین می‌آمدند.^۳ اگر در پیاده روی دستها در جیب باشد یا به هر شکلی از حرکت باز داشته شوند فایده‌ای ندارد مخصوصاً در درمان بعضی بیماران باید این نکته رعایت شود.

۲٫۱. پاها را به زمین نکشد: کسی که از سراشیبی به پایین می‌آید پایش را محکم از زمین جدا می‌کند و نمی‌تواند به زمین بکشد.^۴

۳٫۱. بدن، کمی به طرف جلو متمایل باشد مثل کسیکه از سراشیب پایین می‌آید. اگر مثل متکبران سر و گردن و بدن به عقب متمایل باشد، خسته کننده و مهره‌های پشت در وضع بدی

۱. وَأَضْمِرُوا بُطُونَكُمْ وَاسْتَعْمِلُوا أَقْدَامَكُمْ. نهج البلاغه (للصبحي صالح)؛ ص ۲۶۷؛ نگارنده خود می‌داند که قصد حضرت در این جا توصیه به ورزش نیست ولی می‌توان این اصل را متوجه شد که به کار گرفتن پاها و تحرک داشتن، از چاقی و بیماری جلوگیری می‌کند و این دو به هم مرتبط هستند.

۲. عَنْ جَعْفَرِ بْنِ خَالِدٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: التَّشْوُؤُ فِي عَشْرَةِ أَشْيَاءَ الْمَشْيِ وَالرُّكُوبِ وَالِازْتِمَاسُ فِي الْمَاءِ وَالنَّظْرُ إِلَى الْخُضْرَةِ وَالْأَكْلُ وَالشُّرْبُ وَالنَّظْرُ إِلَى الْمَرْأَةِ الْحَسَنَاءِ وَالْجَمَاعِ وَالْبِسْوَاكُ وَمُحَادَثَةُ الرِّجَالِ. الخصال؛ ج ۲؛ ص ۴۴۳

۳. وَإِذَا مَشَى تَكَفَّأَ كَأَنَّهُ يَنْزِلُ فِي صَبَبٍ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۱؛ ص ۴۴۳

۴. وَكَانَ إِذَا مَشَى كَأَنَّهُ يَتَقَلَّعُ مِنْ صَخْرٍ. الخصال؛ ج ۲؛ ص ۵۹۸

قرار می‌گیرند.^۱

۴٫۱. با آرامش و به دور از عصبانیت: قرآن می‌فرماید «عبادالرحمان روی زمین با نرمی و آرامش

راه می‌روند.»^۲

۵٫۱. زمان و مکان خوبی را انتخاب کند که از گرد و غبار و دود به دور باشد.

۶٫۱. در حین پیاده روی چیزی نخورد.

۷٫۱. بلافاصله بعد غذا نباشد.

۸٫۱. برای بیماران استخوانی و مفصلی و مبتلایان به سرماخوردگی ممنوع است.

۹٫۱. پوشیدن لباس و کفش مناسب

۱۰٫۱. روی زمین صاف نباشد. بهتر آن است که در بیابان و پای کوه باشد.

۲. کوهنوردی و دویدن

کوهنوردی برای همه نیست و فقط عده‌ای می‌توانند از این فعالیت چند جانبه، بهره‌مند شوند. همه یا خیلی از پیامبران با کوه مرتبط بوده‌اند البته نه فقط از باب ورزش بلکه این ارتباط با طبیعت، فوائد فراوانی دارد از جمله سبب تفکر در عظمت خداوند، سلامت جسم، نشاط روحی، افزایش صبر و استقامت می‌شود. در خیلی از عبادات تحرک جسمی وجود دارد، مثل نماز، سعی بین صفا و مروه که یک دویدن آرام است، اگرچه هدف اولیه یک عبادت ورزش نیست ولی همین عبادات، ما را به بعضی از اهداف ورزش می‌رساند.

«پیامبر اکرم ﷺ گاهی با افراد مسابقه دو می‌دادند و گاهی حضرت برنده می‌شدند و گاهی

دیگران.»^۳

۱. «ولا تمش فی الارض مرحا» اسرا ۳۷

۲. سوره فرقان آیه ۶۳

۳. طوسی، بی تا، ج ۶، ص ۲۸۹

۳. سوارکاری

بنا به فرمایش قرآن، اسب و قاطر و الاغ برای سوار شدن آفریده شدند.^۱

«از مواردی که سبب نشاط می‌شود، سوارکاری است.»^۲

«رسول خدا در مسابقه اسب دوانی شرکت می‌کردند.»^۳

سوارکاری از ورزش‌هایی است که همه بدن را به حرکت می‌اندازد، روان انسان را نشاط می‌بخشد، بهترین مرکب جهت اداره امور زندگی است (در زمان حاکمیت سبک زندگی اسلامی) و پیشگیری کننده از بیماری‌های ناشی از عدم تحرک و افسردگی‌هاست.

۴. کشتی

«روزی پیامبر ﷺ از کنار حسنین علیهما السلام عبور می‌کرد در حالی که آن دو مشغول بازی بودند. حضرت آن دو را گرفت و هر یک را بر یک دوش خود سوار کرد. مردی از مقابل رسید و گفت: شما خوب سواری برای اینان هستید! پیامبر ﷺ فرمود: و این دو خوب سوارانی هستند! این دو پسر دو ریحانه من از دنیا هستند. وقتی آن دو را به خانه حضرت زهرا علیها السلام آورد فرمود: «با یک دیگر کشتی بگیرید.»! آن دو شروع به کشتی گرفتن نمودند.»^۴

این تحرک و ورزش نیز، برای بچه‌ها سبب هیجان و تقویت جسم و شادی روان است و بعید است که برای بزرگ سالان مناسب باشد. تذکر این نکته ضروری است که با نام بردن این ورزش‌ها، اذهان به ورزش‌های امروزی منتقل نشود، زیرا غالباً جنبه اقتصادی و سیاسی و به دور از اخلاق هستند.

۱. مُحَمَّدُ بْنُ مَسْعُودٍ الْعَيْشِيُّ فِي تَفْسِيرِهِ عَنْ زُرَّارَةَ عَنْ أَحَدِهِمَا عليه السلام قَالَ: ... وَقَالَ وَالْخَيْلَ وَالْبِغَالَ وَالْحَمِيرَ لِتَرْكَبُوهَا وَزِينَةً... وَجَعَلَ لِلرُّكُوبِ الْخَيْلَ وَالْبِغَالَ وَالْحَمِيرَ. وسائل الشيعة؛ ج ۲۴؛ ص ۱۲۴

۲. عَنْ جَعْفَرِ بْنِ خَالِدٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: النَّشْوَةُ فِي عَشْرَةِ أَشْيَاءَ... وَالرُّكُوبُ. الخصال؛ ج ۲؛ ص ۴۴۳

۳. امام صادق عليه السلام فرمود: براستی که فرشتگان بیزاری جویند از شرطبندی مگر در مسابقه اسب یا شتردوانی و تیراندازی و نیزه بازی، و رسول خدا صلی الله علیه و آله با اسامه بن زید، به شتر و یا اسب دوانی مسابقه داد. من لا یحضره الفقیه / ترجمه غفاری، ج ۵؛ ص ۳۹۷

۴. أسرار آل محمد علیهم السلام / ترجمه کتاب سلیم؛ ص ۳۹۹

۵. شنا

«به فرزندان خود شنا و تیراندازی یاد دهید.»^۱

شنا، نسبت به دیگر ورزش‌ها امتیازاتی دارد، از جمله ارتباط با آب که شرایط و مراقبت‌های خاصی هم دارد. اگر شنا در استخر انجام شود، از جهت بهداشت و نظافت باید مراقبت کرد و سیستم دفاعی بدن را بالا برد تا آلودگی‌های فراوان آن اثر نکند. هرچند با مواد شیمیایی آلودگی‌های آب را تا حدی از بین می‌برند ولی در عوض، سبب بیماری‌های تنفسی و پوستی و... خواهد شد. باید از حکمت شوری آب دریا درس گرفت و نمک را جایگزین این مواد کرد. سرکه نیز می‌تواند به عنوان مواد ضد عفونی کننده پیشنهاد شود.

۶. تیر یا نیزه اندازی

اگر تیراندازی با تیر و کمان باشد، می‌تواند حرکت و ورزش به حساب آید و گرنه امروزه تیر اندازی با تفنگ، یک حرفه‌ای است که کمتر می‌تواند سبب تحرک و ورزشی بدن شود.

«به فرزندان خود شنا و تیراندازی یاد دهید.»^۲

«به راستی که فرشتگان بیزاری می‌جویند از شربندی، مگر در مسابقه اسب یا شتردوانی و تیر

اندازی و نیزه اندازی.»^۳

۷. مالش (دلک، ماساژ)

دلک یا مالش یا ماساژ، نوعی پاکسازی است که عموماً در حمام‌های قدیمی انجام می‌شده است و قدمت آن به پیش از اسلام برمی‌گردد و امروزه انواع آن را با تجربیات فراوان گسترش داده‌اند و در کنار مکاتب درمانی دیگر قرار داده‌اند. چنین روشی چون موافق طبیعت است از طرف اولیای

۱. «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ السِّبَاخَةَ وَ الرِّمَايَةَ». الكافي (ط - دارالحدیث)؛ ج ۱۱؛ ص ۴۴۲

۲. أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلِيُّ بْنُ أَبِي تَالِبٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ السِّبَاخَةَ وَ الرِّمَايَةَ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۴۷

۳. من لا يحضره الفقيه / ترجمه غفاری، علی اکبر و محمد جواد و بلاغی، صدر؛ ج ۵؛ ص ۳۹۷

۴. ماساژ واژه‌ای فرانسوی است.

دین مورد تایید قرار گرفته است. در بعضی احادیث به طور کلی فرموده اند که از روی ظاهر بدن (پوست و کف پا و دست و چشم و زبان) می‌توان حالات و بیماری را تشخیص داد؛ امروزه هم جزئیات آن تشخیص‌ها کشف شده است و مورد تجربه قرار گرفته است.

«راوی می‌گوید از امام صادق علیه السلام پرسیدم آیا دلاکی و ماساژ در حمام از نظر شما مشکلی دارد؟ حضرت فرمودند: خیر، مفسده ای ندارد؛ فساد در جایی است که به بدن ضرر وارد شود و مالی تلف شود، ولی آن چه سبب اصلاح بدن می‌شود، مفسده ای ندارد. روش خود من این است که بعد از روغن مالی با روغن زیتون، بدن را آماده ماساژ می‌کنم.»^۱

پس این حدیث شاهدهی است براین که اعمال یداوی که در زمان معصومین علیهم السلام وجود داشته و مورد نهی قرار نگرفته اند، موافق طبیعت بدن هستند و خارج از مکتب طب اسلامی نیستند.

یک سری اعمال یداوی در مکاتب طب سنتی و اسلامی وجود دارد، که به طور کلی می‌توانند زیرمجموعه دلک و ماساژ قرار گیرند، مثل: تمریح و مسح (مالش بدن بدون روغن)، تدهین (مالش بدن با روغن مالی)، تکمید (مثل گذاشتن کمپرس آب گرم)، اطلاء (ضماد یا مالیدن نوره و حنا)، تدلیک (مالش همراه با اخراج فضولات مثل کیسه کشیدن، سنگ پا) و تعمیز (فشار و کشش بدن). هر کدام از این اعمال، خواص پیشگیرانه و درمانی دارند و در کشورهای دیگری نیز انواع ماساژها را مطرح کردند و نقاط خاصی از بدن را کشف کرده اند که با

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: قُلْتُ جُعِلْتُ فِدَاكَ نَسَافِرُ فَلَا يَكُونُ مَعَنَا نَحَالَةٌ فَتَدَلُّكَ بِالذَّقِيقِ قَالَ لَا بُأْسَ بِذَلِكَ إِنَّمَا يَكُونُ الْفَسَادُ فِيمَا أَضَرَ بِالْبَدَنِ وَ أَتَلَفَ الْمَالَ فَأَمَّا مَا أَصْلَحَ الْبَدَنَ فَإِنَّهُ لَيْسَ بِفَسَادٍ إِنِّي إِنَّمَا أَمَرْتُ غُلَامِي أَنْ يَلْتُ لِي النَّعْيِي بِالزَّيْتِ ثُمَّ أَتَدَلُّكَ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۳۱۲؛ این هم از احادیثی است که تجربه بشری مورد تایید امام قرار گرفته و یک قاعده به ما داده است که اگر در مواردی برخوردیم که راه پرسش از امام بسته بود، چاره‌ای داشته باشیم که (در امور مادی و دنیایی) هر چه ضرر و مفسده نداشت مجاز به انجام آن هستیم. ولی بعضی از اصحاب دوست داشتند هر چه انجام می‌دهند مورد تایید امام زمان خود باشد و یا از این جهت که راوی می‌دانسته که اسلام بعضی از سنتهای غلط جاهلی را کنار زده، فلذا ترسیده که شاید این هم از سنتهای غلط باشد. در هر صورت امام می‌فرمایند ما خودمان به همین سنتهایی که از قدیم رسیده عمل می‌کنیم.

مالش یا فشار آن، می‌توان درمان بیماری را سرعت داد.^۱ کیفیت مالش و ماساژ نیز در کتب مربوطه ذکر شده است^۲ که موارد تخصصی آن، مهارت‌هایی است که نیازمند یادگیری حضوری از متخصص است.

۱. انواع ماساژهایی که در جهان مطرح هستند: ماساژ تایلندی (کششی)، ماساژ سوئدی (مشت و مال)، ماساژ شیاتسو، ژاپنی (فشاری)، ماساژ بالولینگ ایرانی (مشت و مال) و ماساژهای طب سنتی اسلامی که به طور خلاصه مطرح شد. ر.ک: درآمدی بر طب اسلامی، ص ۱۵۰

۲. خلاصة الحکمة؛ ج ۲؛ ص ۷۱

گنجینه یازدهم: ایمن سازی بدن (واکسیناسیون)



تمام راهکارهایی که در این کتاب آورده شده است، برای ایمن سازی بدن ضروری هستند و در این گنجینه چندین مورد را به صورت اختصاصی تقدیم می‌کنیم: بیشتر مواردی که ذکر می‌شوند، روایات آن به تفصیل در بحث مربوط به خود آمده است و در اینجا فقط از باب اشاره ذکر خواهند شد.

۱. حجامت

۱.۱. تعریف و اهمیت حجامت

حجامت در لغت به معنای ایجاد حجم و انبساط است و در اصطلاح طبی، رفتاری است که از سه مرحله تشکیل شده است: بادکش، ایجاد خراش و خونگیری که هرکدام دارای تاثیر مستقلى هستند و همراه همدیگر نیز تاثیرات دیگری دارد. حجامت يك رفتاری است که به منظور پیشگیری و درمان بیماری‌ها انجام می‌شود. به این صورت که در مواضع خاصی از بدن، بادکش گذاری می‌شود که گاهی در این مواضع خراش ایجاد می‌شود و با ایجاد مکش، مقداری خون گرفته می‌شود.

در اهمیت موضوع حجامت همین بس که بیش از پانصد روایت درباره اهمیت و آداب حجامت به دستمان رسیده است. حجامت نسخه خدا و میراث پیامبران بوده و در معراج هم به

پیامبر اسلام و امت او توصیه شده است به اضافه‌ی نکات جدیدی که قبل از آن وجود نداشت.^۱
 «حجامت بدن را صحت می‌دهد.»^۲

۲٫۱. تاریخچه حجامت

«براساس قدیمی‌ترین سند معتبر موجود که مربوط به ۳۳۰۰ سال قبل از میلاد مسیح می‌باشد، عمل حجامت در مقدونیه انجام می‌گرفته و سپس از مقدونیه به یونان رخنه کرده و در آن زمان شاخص پزشک بودن، انجام حجامت بوده است. حدود ۲۶۰۰ سال قبل از میلاد مسیح، سوزن‌های فلزی و شاخ‌هایی که برای حجامت مورد استفاده قرار می‌گرفت، در چین و ایران وارد اصول درمان گردید. در قرن ۱۶ میلادی، حجامت امری رایج در کشورهای اروپایی بود و پزشکان معروفی در این قرن، هرکدام ابزار خاصی برای آن ابداع کرده بودند. از اوایل قرن بیستم تاکنون نیز حجامت عمدتاً از سوی مراکز درمان طبی در آلمان انجام می‌شود و بعضی از پزشکان طب نوین هم به این امر مبادرت می‌ورزند. در ایران نیز حجامت جایگاهی ویژه در فرهنگ مردم داشته و به‌عنوان سنتی مؤکد جزء اعتقادات مردم بوده است. بزرگسالان در حمام حجامت کرده و کودکان خود را ملزم به انجام حجامت می‌کرده‌اند.»^۳ البته طبق آنچه در مبانی نظری ذکر شد، حجامت و دیگر حقائق طبی، میراث پیامبران است.

بیگانگان آنچه از منافع جسمی و دنیایی در دین ما بوده است غارت کرده و بهره می‌برند و با آزمایشات و تجربیات بالینی، فوائد زیادی را برای آن بیان کرده‌اند و به اسم خود ثبت کرده‌اند. در کشورهای مثل آمریکا، بزرگترین سایت حجامت را دارند و در اسرائیل درمانگاهی با منابع طب ایرانی اسلامی دارند و ما هنوز در مورد آن تردید داریم و برطبل تجربه‌ی ناقص بشری می‌کوبیم و بر علوم غربی تعصب داریم. الان خیلی از دستورات طب اسلامی از طرف غرب با

۱. «... ثُمَّ صَعِدْنَا إِلَى السَّمَاءِ السَّابِعَةِ - فَمَا مَرَرْتُ بِمَلِكٍ مِنَ الْمَلَائِكَةِ - إِلَّا قَالُوا يَا مُحَمَّدُ احْتَجِمْ - وَأْمُرْ أُمَّتَكَ

بِالْحِجَامَةِ» تفسیر القمی؛ ج ۲؛ ص ۹

۲. الْحِجَامَةُ تُصَحُّ الْبَدَنَ وَتَشُدُّ الْعَقْلَ. تحف العقول؛ ص ۱۰۰

۳. مروری بر تاریخ و مبانی طب سنتی اسلام و ایران؛ ص ۱۲۳

رنگ و لعاب جدید، برای ما وارد می‌شود و ما هنوز از داشته‌های خود غافلیم. حضرت استاد تبریزیان می‌فرمود: «الآن یک موسسه انرژی درمانی در آمریکا با کارکنان مسیحی با سوره یاسین انرژی درمانی می‌کنند؛ بعید نیست تا چند سال دیگر صدقه درمانی را هم برای ما تجویز کنند. خانمی از انگلیس آمده بود می‌گفت: ما داروی شیمیایی را در سطل زباله می‌ریزیم، داروی گیاهی هم از شما نمی‌خواهم، به من دعاهای درمانی بدهید.»

الآن موسسه تحقیقات حجامت ایران، گزارشات بیش از صد بیماری را که با حجامت درمان شده‌اند را در کتابی به چاپ رسانده است و ثابت کرده‌اند که سنت‌های الهی تا قیامت ماندگار است.^۱

سال‌ها دل طلب جام جم از ما می‌کرد آنچه خود داشت زیگانه تمنا می‌کرد

۳.۱. انواع حجامت

حجامت تقسیم‌های مختلفی دارد ولی بر اساس روایات مهم‌ترین تقسیم حجامت، پیشگیری و درمانی است. در یک تقسیم، حجامت به خشک و تر تقسیم می‌شود که منظور از خشک، فقط بادکش گذاری است و منظور از تر، بادکش به همراه ایجاد خراش و خونگیری است.

تقسیم دیگر

نوع اول: درمانی فوری: مربوط به فشارخون بالا «وقتی تبیغ و فشار خون آمد باید حجامت کند در هر روزی که باشد، آیه الکرسی بخواند و سه مرتبه از خدا طلب خیر کند و صلوات بفرستد.»^۲

نوع دوم: درمانی غیر فوری: با توجه به نوع بیماری در اعضای مختلف انجام می‌گیرد. این نوع حجامت شرایط و آداب خاصی دارد که در بحث درمان‌ها باید بحث شود. «نعم العید الحجامة (یعنی العادة) تجلو البصر و تذهب الداء.»^۳ بهترین عادت حجامت است؛ بینایی را

۱. حجامت درمانی؛ گزارش درمان ۱۰۶ بیماری.

۲. مستدرک الوسائل، ج ۱۳، ص ۷۷.

۳. معانی الاخبار، ص ۲۴۷.

تقویت و بیماری را برطرف می‌کند.

شفاء امتی فی ثلاث: «آیه من کتاب الله اولعقه عسل او شرطه حجام»^۱ شفاء امت من در سه چیز است: آیه ای از قرآن یا مقداری عسل یا تیغ حجامت کننده.

نوع سوم: پیشگیری (وقایی)

«حجامت کنید ... تا خون سرکشی نکند و شما را بکشد.»^۲

«کسی که در روز سه شنبه ای (در ماه آزار) که مصادف با هفدهم یا نوزدهم یا بیست و یکم ماه قمری باشد حجامت کند، شفای بیماری‌های یک سال است.»^۳

در تدابیر فصول، ماه آزار (۲۳ اسفند تا ۲۴ فروردین) ذکر شد که «نوشیدن مسهل و استعمال فصد و حجامت در این ماه پسندیده است.»

پس طبق این دسته از روایات، انجام حجامت پیشگیرانه و پاکسازی بدن حداقل سالی یکبار، برای همه افرادی که بیمار نیستند ضروری است. خصوصاً برای ایمن سازی بدن نوزادان، باید به این روش هزاران ساله عمل کرد. وقتی این سنت‌های الهی به تعطیلی کشانده شوند، باید به نسخه‌های مردود و مشکوک و بیماری‌زا روی آورد و انواع میکروب‌ها را به بدن تزریق کرد.

مکانیسم علمی حجامت

چگونگی تاثیرات پیشگیرانه و درمانی حجامت را طبق تجربیاتی که اطباء بر روی میلیون‌ها نفر داشته‌اند، به طور مفصل تحلیل کرده‌اند که در اینجا بحث پیشگیری آن را اشاره خواهیم کرد و بحث درمانی آن را در جلد دوم ذکر خواهیم کرد.^۴

۱. عدة الداعی، ص ۲۹۲.

۲. مکارم الاخلاق، ص ۷۵.

۳. خصال، ص ۳۸۵، ح ۶۸.

۴. درسه فی طب الرسول المصطفی ج ۲ (استاد تبریزیان)، حجامت از دیدگاه اسلام؛ حجامت هدیه شب معراج (استاد خیراندیش)، حجامت یک درمان آموخته شده (دکتر یوهان آبله، ترجمه دکتر متین)، طب اسلامی گنجینه تندرستی (دکتر منتظر).

«مواضع حجامت ارتباط بسیار نزدیکی با محل تجمع سیستم لنفوئید و غدد لنفاوی دارد. در ناحیه‌ی بین دو کتف که منطقه‌ی حجامت عام است، از دو طرف غدد لنفاوی زیر بغل و از بالا غدد گردنی و نزدیک تراز این دو، غدد زنجیره‌ای و وسیع مدیاستن (میان سینه) قرار گرفته‌اند که در صورت نفوذ میکروب‌ها و هرگونه آنتی ژن، سلول‌های ایمنی به صورت بسیار قوی و شدید با عامل مهاجم به نبرد پرداخته، آن را مغلوب می‌کند. با توجه به این نکات می‌توان نتیجه گرفت که غنی‌ترین و قوی‌ترین سیستم لنفاوی در کنار مواضع حجامت باعث می‌شود که احتمال ابتلاء به عفونت و غلبه میکروب بر بدن از طریق موضع حجامت، در حدّ صفر است و برعکس تحریک سیستم ایمنی به وسیله حجامت باعث تقویت این سیستم حیاتی می‌شود.»^۱

«افرادی که به طور منظم حجامت می‌شوند، یا دچار سرماخوردگی نمی‌شوند و یا در صورت ابتلاء، بیماری‌شان بسیار خفیف و زودگذر خواهد بود. این حقیقتی است که بسیاری از بیماران، شخصاً متوجه آن شده و به ما اعلام کرده‌اند. دقت بفرمایید که اگر تنها همین یک خاصیت حجامت را در نظر بگیریم، فراگیر شده این سنت اسلامی تا چه حد می‌تواند مصرف انواع آنتی بیوتیک، آمپول‌های پنی سیلین، داروهای مسکن و تب‌بر و انواع شربت‌های سینه را که به وفور خصوصاً در فصل زمستان استفاده می‌شوند، کاهش دهد و تا چه حد می‌تواند بهره‌ی کاری دانش‌آموزان و شاغلین را که به دنبال آنفلوآنزا بعضاً به مدت یک هفته بستری می‌شوند، افزایش دهد. لازم به ذکر است که فرزندان بنده که ۷ و ۴ سال سن دارند، از بدو تولد سرماخوردگی شدید نداشته و تا کنون هیچ یک از انواع داروهای آنتی بیوتیک یا پنی سیلین را نیز دریافت نکرده‌اند. آن‌ها را صرفاً سالی دوبار حجامت می‌کنم و در سلامت کامل به سر می‌برند و تعجب می‌کنید اگر بگویم، برنامه واکسیناسیون را که برای همه‌ی اطفال از بدو تولد انجام می‌شود، برای آن دو انجام نداده‌ایم. فرزند اولم تا ۹ ماهگی واکسن دریافت کرده ولی دومی اصلاً واکسیناسیون نشده و از قضا از نظر تغذیه و رشد جسمی از اولی نیز سالم تر است.»^۲

خوشبختانه در حال حاضر تعداد آن‌هایی که به این روش عمل می‌کنند، رو به افزایش است.

۱. طب اسلامی گنجینه تندرستی، ص ۴۱۸

۲. همان، ص ۴۲۰

«در احتراز از آبله قبل از ظهور و جلوگیری از ازدیاد آن بعد از بروز، مقتضی است کودکان و نوباوگان و جوانانی را که آبله در نیاورده اند یا آنکه آبله ضعیف (آبله مرغان) گرفته اند، مخصوصاً در مواقع فصول آبله (بهار و تابستان) و هم چنین کسانی که مزاج آن‌ها مستعد قبول آبله است، فصد و کودکان کمتر از چهارده سال را حجامت کنند... اما شیرخواران متجاوز از پنج ماه که بدن آن‌ها ترو تازه و سفید و سرخ باشد را باید حجامت کرد.»^۱

تذکر: از آن جایی که حجامت نسخه آسمانی است، کیفیت و آداب و شرایط آن را نیز باید از منابع دینی گرفت.

۴٫۱. تفاوت‌های خونگیری با حجامت

۱. تقسیمی که برای حجامت شد در خونگیری نیست.
۲. کمیت و کیفیت حجامت، با توجه به مزاج و سن افراد فرق می‌کند و برای هر کدام تعریفی دارد.
۳. در حجامت، خون از بین پوست و گوشت گرفته میشود (مویرگها)، ولی در خونگیری از رگ‌های اصلی گرفته میشود.
۴. مقدار آلاینده‌گی‌های موجود در خون حجامت، بیشتر از خون وریدی است.^۲
۵. زمان، نقش مؤثری در حجامت دارد، مثلاً وقتی ماه بالا می‌آید و روزه کامل شدن است، خون هم به سطح پوست می‌آید و در روایات دعاها، روزها و ساعت‌های خاصی را سفارش میکنند که در خونگیری این مباحث مطرح نیست.^۳
۶. خونگیری فقط برای کاهش حجم خون (هموگلوبین) مفید است، در حالیکه به تجربه

۱. ر.ک: جُدري و حصبه، فصل پنجم، ص ۴۸ و ۵۳

۲. جناب دکتر منتظر بطور مفصل با آزمایشات و تجربیاتی که داشته کرده، نتایج آن را در کتاب ارزشمند خود بنام طب اسلامی گنجینه تندرستی شرح داده است.

۳. فَإِذَا أُرِدَّتِ الْحَجَامَةُ فَاجْلِسْ بَيْنَ يَدَيْ الْحَجَّامِ وَأَنْتَ مُتَرَبِّعٌ وَقُلْ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ أَعُوذُ بِاللَّهِ الْكَرِيمِ فِي حَجَامَتِي مِنَ الْعَيْنِ فِي الدَّمِ وَمِنْ كُلِّ سُوءٍ وَأَغْلَالٍ وَأَمْرَاضٍ وَأَشْقَامٍ وَأَوْجَاعٍ وَأَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ وَالْمُعَافَاةَ وَالشِّفَاءَ مِنْ كُلِّ دَاءٍ. الفقه المنسوب إلى الإمام الرضا عليه السلام؛ ص ۳۹۴

حجامت در درمان بیش از صد بیماری مؤثر بوده است. تجربیات جدید غرب، فوائد زیادی را برای آن کشف کرده است، ولی بعضی هنوز در ایران به این باور نرسیده‌اند و گویا از گزارشات علم امروز در کشورهای دیگری خبرند و همچنین فکر می‌کنند هر چه در گذشته بوده، تاریخ مصرفش تمام شده در حالیکه نیازمندی‌های جسم، با گذشت زمان تغییر ناپذیر است.

۲. مصرف عسل

برای ایمنی از زکام در زمستان، مصرف آن توصیه شده است. بهترین زمان جذب آن را ناشتا فرمودند. برای جلوگیری از ضعف بدن نیز مصرف آن توصیه می‌شود. مهم‌ترین نکته در ایمنی سازی بدن، رعایت نسخه‌های تقویتی جسم و روح است.

۳. مصرف سیاهدانه

به عنوان پیشگیری از زکام معرفی شده است. مقدار مصرف آن سه یا پنج یا هفت عدد در روز است.

۴. مصرف انجیر

با توجه به آیه قرآن و روایت، سبب تقویت استخوان‌ها و دستگاه گوارش است.

۵. مصرف زیتون همراه با غذا

۶. مصرف روغن زیتون و مالیدن آن به بدن

خوردن و مالیدن آن به بدن، سبب دوری از شیطان (میکروب و...) می‌شود.

۷. مصرف انار

خوردن آن ناشتا در صبح جمعه سبب دور شدن از شیطان و موثر در رشد بچه‌ها خواهد بود.

۸. مصرف سیب خصوصاً سویق آن

خوردن سیب ناشتا سبب طول عمر و سویق آن مفیدترین دارو برای مسمومیت‌هاست.

۹. مصرف سیر

برای پیشگیری از انواع ریح، فرمودند که هفته‌ای یکبار سیر مصرف شود. مقدار و طرز مصرف آن، باید با توجه به جثه، سن، مزاج شخص و فصل در نظر گرفته شود، به صورت خام یا پخته همراه غذا.

۱۰. مصرف پیاز

خصوصاً در مسافرت‌ها برای ایمن‌سازی بدن در مقابل ویروس‌ها و میکروب‌های منطقه دیگر (وبا و...)، به مصرف آن توصیه شده است.

۱۱. مصرف شلغم

به مصرف مداوم آن توصیه شده به ویژه برای پیشگیری از جذام که نمونه‌ای از بیماری‌های سخت است.

۱۲. مصرف نمک طبیعی

چشیدن نمک قبل و بعد غذا، سبب پیشگیری از دهها بیماری است.

۱۳. مصرف آب باران

۱۴. جویدن کندر

جویدن کندر یا سقز در دوران بارداری، سبب تقویت جنین خصوصاً مغز و عقل او خواهد شد. مقدار مصرف آن باید متعادل باشد تا سبب غلبه خلط صفران شود. (مثلاً هفته‌ای یکبار به اندازه یک نخود)

۱۵. داروی امام کاظم علیه السلام

خوردن این دارو ماهیانه سه روز است که سبب پیشگیری از همه بیماری‌هاست. ترکیب این دارو برای مصرف در زمستان، مخلوطی از شکر سرخ و هلیله و مصطکی است. و در زمستان به جای مصطکی، از رازیانه استفاده می‌شود.

۱۶. تربت الحسین علیه السلام

باز کردن کام نوزدان با این تربت مقدس، امان از بیماری‌هاست.

۱۷. اذان گفتن در وقت تولد فرزند (فصل چهارم)

۱۸. استشمام گل نرگس

فایده مستقیم بوهای خوش برای تقویت مغز است، خصوصاً گل نرگس که خواص ویژه‌ای در بحث پیشگیری از جنون و دیگر امراض مغزی دارد.

۱۹. استشمام دود کندر و قسط و مَرّ

می‌توان هر چند روز یکبار مقداری از این ترکیب را روی ذغال سرخ شده ریخت و استشمام کرد.

۲۰. بازی با خاک

فرمودند خاک بازی، بهار بچه‌هاست. در خاک موادی مثل میکروب‌های مفید وجود دارد که سبب تقویت بدن در مقابل ویروس‌ها و میکروب‌ها خواهد شد. توصیه می‌شود از خاک‌های بکر که در معرض نور خورشید هستند استفاده شود.

۲۱. انگشتر عقیق جزع یمانی (فصل چهارم)

۲۲. همراه داشتن رقعہ الجیب (باتوجه به معانی)^۱

۱. مهج الدعوات جرز رُقعَةِ الْجَبِيبِ عَنِ الرَّضَا صَلَوَاتُ اللَّهِ عَلَيْهِ عَلِيُّ بْنُ عَبْدِ الصَّمَدِ عَنْ جَدِّهِ عَنْ وَالِدِهِ أَبِي الْحَسَنِ عَنِ السَّيِّدِ أَبِي الْبَرَكَاتِ عَلِيِّ بْنِ الْحُسَيْنِ الْحَسَنِيِّ عَنِ الصَّدُوقِ مُحَمَّدِ بْنِ بَابُوئِهِ عَنِ ابْنِ الْمُتَوَكَّلِ عَنِ عَلِيِّ بْنِ إِبْرَاهِيمَ عَنِ

۲۳. قرائت آیه الکرسی و معوذتین (سوره فلق و ناس) و اذکار هنگام طلوع و غروب خورشید.

۲۴. پرهیز از قند و شکر سفید که در بسیاری از شیرینی‌ها به کار می‌رود و سبب ضعف سیستم دفاعی بدن است.^۱

۲۵. پرهیز از مواد افزودنی و تراریخته‌ها

۲۶. پرهیز از داروهای شیمیایی

۲۷. پرهیز حتی الامکان از امواج منفی موبایل و وایفا مگر در مواقع ضروری (حداقل می‌توان شبها خاموش کرد)

۲۸. به طور کلی رعایت راهکارهایی که در این کتاب بیان شده است و مربوط به اصلاح سبک زندگی است.

۲۹. جایگزین شیرخشک برای نوزادان و مکمل شیر مادر، آب انگور شیرین یا شیره انگور است.

أَبِيهِ عَنْ يَاسِرِ الْخَادِمِ قَالَ: لَمَّا نَزَلَ أَبُو الْحَسَنِ عَلِيُّ بْنُ مُوسَى الرِّضَاعِ قَصَرَ حُمَيْدُ بْنُ قَحْطَبَةَ نَزَعَ ثِيَابَهُ وَ نَاوَلَهَا حُمَيْدًا فَاحْتَمَلَهَا وَ نَاوَلَهَا جَارِيَةً لَهُ لِتَغْسِلَهَا فَمَا لَبِثَتْ أَنْ جَاءَتْ وَ مَعَهَا رُفْعَةٌ فَنَاوَلَتْهَا حُمَيْدًا وَ قَالَتْ وَجَدْتُهَا فِي جَيْبِ أَبِي الْحَسَنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ فَقُلْتُ جُعِلْتُ جِعْلُكَ فِذَاكَ إِنَّ الْجَارِيَةَ وَجَدَتْ رُفْعَةً فِي جَيْبِ قَمِيصِكَ فَهِيَ هِيَ قَالَ يَا حُمَيْدُ هَذِهِ عُوْدَةٌ لَا نُفَارِقُهَا فَقُلْتُ لَوْ شَرَفْتَنِي بِهَا فَقَالَ هَذِهِ عُوْدَةٌ مِنْ أَمْسَكَهَا فِي جَيْبِهِ كَانَ الْبَلَاءُ مَدْفُوعًا عَنْهُ وَ كَانَتْ لَهُ حِزْرًا مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ثُمَّ أَمَلَى عَلَيَّ حُمَيْدُ الْعُوْدَةَ وَ هِيَ:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ بِسْمِ اللَّهِ إِنِّي أَعُوذُ بِالرَّحْمَنِ مِنْكَ إِنْ كُنْتُ تَقِيًّا أَوْ غَيْرَ تَقِيٍّ أَخَذْتُ بِاللهِ السَّمِيعِ الْبَصِيرِ عَلَيَّ سَمْعِكَ وَ بَصْرِكَ لَا سُلْطَانَ لَكَ عَلَيَّ وَ لَا عَلَيَّ سَمْعِي وَ لَا عَلَيَّ بَصْرِي وَ لَا عَلَيَّ شِعْرِي وَ لَا عَلَيَّ بَشْرِي وَ لَا عَلَيَّ لَحْمِي وَ لَا عَلَيَّ دَمِي وَ لَا عَلَيَّ مُخِّي وَ لَا عَلَيَّ عَصْبِي وَ لَا عَلَيَّ عِظَامِي وَ لَا عَلَيَّ مَالِي وَ لَا عَلَيَّ مَا رَزَقَنِي رَبِّي سَتَرْتُ بَيْنِي وَ بَيْنَكَ بِسْتِرِ التَّبَوُّةِ الَّذِي اسْتَتَرَ أَنْبِيَاءُ اللَّهِ بِهِ مِنْ سَطَوَاتِ الْجَبَابِرَةِ وَ الْفِرَاعِنَةِ جَبْرَائِيلَ عَنْ يَمِينِي وَ مِيكَائِيلَ عَنْ يَسَارِي وَ إِسْرَافِيلَ عَنْ وَرَائِي وَ مُحَمَّدٌ صَ أَمَامِي وَ اللَّهُ مُطَّلِعٌ عَلَيَّ يَمْنَعُكَ مِنِّي وَ يَمْنَعُ الشَّيْطَانَ مِنِّي اللَّهُمَّ لَا يَغْلِبُ جَهْلُهُ أَنَا تَاكَ أَنْ يَسْتَفْزِنِي وَ يَسْتَحْفِنِي اللَّهُمَّ إِلَيْكَ التَّجَاؤُ اللَّهُمَّ إِلَيْكَ التَّجَاؤُ اللَّهُمَّ إِلَيْكَ التَّجَاؤُ. بحار الأنوار (ط - بيروت) ؛ ج ۹۱ ؛ ص ۳۴۳ ؛ مفاتيح الجنان

۱. راز بیماری‌ها و رمز سلامتی، (مقالاتی پیرامون امراض فراوان قند و شکر سفید)

نتیجه: رعایت بیشترین راهکارها ساده و آسان و بسیار ضروری است خصوصاً انجام حجامت و مصرف داروهایی که ذکر شد. برای نوزدان که مصرف این خوراکی‌ها و داروها برایشان ممکن نیست، باید مادرشان مصرف کند تا از طریق شیر به آنان منتقل شود.

گنجینه دوازدهم: تدابیر مسافرت



مسافرت سبب ارتباط با طبیعت و نشاط و فعالیت و قوی شدن بدن در برابر امراض می شود، و همچنین سبب عبرت گرفتن از آثار و بقایای گذشتگان خواهد شد. مسافرتی می تواند سبب سلامتی شود که شباهت هایی به سفرهای قدیمی داشته باشد، یعنی فعالیت جسمی و پیاده روی و ارتباط با طبیعت و آرامش روانی را به دنبال داشته باشد. «سفر کنید تا سالم بمانید.»^۱

اگرچه مسافرت، در معرض خطر و بیماری است، ولی با رعایت آداب و پناهندگی به خدای قدیر، می توان از آسیب های آن پیشگیری کرد و از فواید آن بهره مند شد. شرایط آب و هوایی مکان مسافرت، وسیله و مرکبی که با آن مسافرت می شود، در وجود بیماری و نوع آن نقش دارد.

الف. ضرورت ها

۱. حجامت

انجام حجامت قبل از مسافرت با رعایت شرایط و آدابی که دارد. (برای تقویت سیستم دفاعی بدن در مقابل بیماری های ناشی از مسافرت)

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: سَافِرُوا تَصَحُّوا. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۳۴۵

۲. دادن صدقه

«سفر خود را با دادن صدقه شروع کنید.»^۱

۳. قرائت آیه الکرسی

«وقتی خواستی سفر کنی، آیه الکرسی را قرائت کن.»^۲

۴. چوب دستی

چوب برداشتن همراه خود به عنوان عصا، مخصوصاً از جنس درخت بادام تلخ، همراه با قرائت بخشی از آیات سوره قصص، سبب دفع شیطان و هر موجود درنده می‌شود.^۳

۵. آب وطن

مقداری از آب منطقه زندگی خود را همراه داشته باشیم تا با آب مناطق دیگر ترکیب کنیم. تبیین این ضرورت در بحث «آب مسافر» ذکر شد.

۶. خوراک ضروری

مقداری از خوراکی‌های با حجم کم و مقوی، مثل انواع مغزها (خصوصاً بادام) و نان خشک یا سویق را همراه خود داشته باشیم و سعی کنیم برگرسنگی صبر کنیم و از پرکردن شکم خودداری کنیم. مصرف سیروپیا همراه غذا در مسافرت، سبب ایمنی از بعضی بیماری‌هاست.

۷. داروهای ضروری

همراه داشتن داروهای ضد مسمومیت‌های غذایی و شیمیایی و حشرات، مثل اسفند و

۱. افْتَتِحَ سَفْرُكَ بِالصَّدَقَةِ وَ اقْرَأْ آيَةَ الْكُرْسِيِّ إِذَا بَدَأَ لَكَ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۳۴۸

۲. همان.

۳. آیه ۲۲ تا ۲۸: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ مَنْ خَرَجَ فِي سَفَرٍ مَعَهُ عَصَا لَوْزٍ مُرٍّ وَ تَلَاهُ هَذِهِ الْآيَةَ وَ لَمَّا تَوَجَّهَ لِتِلْقَاءِ مَدِينٍ قَالَ عَسَى رَبِّي أَنْ يَهْدِيَنِي سَوَاءَ السَّبِيلِ إِلَى قَوْلِ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ - وَ اللَّهُ عَلَى مَا نَقُولُ وَكِيلٌ آمَنَهُ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ مِنْ كُلِّ سَبْعِ صَارٍ وَ مِنْ كُلِّ لَصِ عَادٍ وَ كُلِّ ذَاتِ حُمَةٍ حَتَّى يَرْجِعَ إِلَى أَهْلِهِ وَ مَنْزِلِهِ وَ كَانَ مَعَهُ سَبْعَةٌ وَ سَبْعُونَ مِنَ الْمُعَقَّبَاتِ يَسْتَعْفِرُونَ لَهُ حَتَّى يَرْجِعَ وَ يَصْعَقَهَا. من لا يحضره الفقيه؛ ج ۲؛ ص ۲۷۰

سیاهدانه و عسل و سویق سیب و نمک دریا.

همراه داشتن زرد چوبه یا عسل برای جلوگیری از خونریزی‌ها و زخم‌ها؛ روغن حنظل برای درد دندان. روغن بنفشه و انفیة^۱ برای انواع سردرد یا سرما خوردگی و زکام و تب. خوردن ترکیب پونه و سیاهدانه نیز (به شکل جوشانده)، ضد تب و عفونت است.

ب. پرهیزها

۱. مسافرت در روزهای شلوغ: روزهایی که جاده‌ها و طبیعت شلوغ است، میزان خطر و آسیب بیشتر است و نمی‌توان از طبیعت و مسافرت بهره برد.
۲. ماه در برج عقرب نباشد.^۲
۳. تنهایی مسافرت نکنید.^۳

اطبای طب سنتی، برای سفر تعدادی را گفته‌اند که البته بعضی از آن‌ها برای مسافرت‌های طولانی سابق بوده است. مسافرت‌های زمینی، دریایی و بیماری‌های ناشی از آن‌ها را بحث کرده‌اند، بعضی از اطبا نیز همان توصیه‌ها را به روز کرده‌اند برای مسافرت‌های امروزی.^۴

۱. کیفیت استفاده از پودر انفیة، به اندازه یک عدس داخل بینی بالا بکشید تا سبب عطسه فراوان شود و بعد از آن به پشت خوابیده و سر به طرف عقب قرار گیرد و روغن بنفشه (ترجیحاً با پایه روغن کنجد) داخل بینی ریخته شود.

۲. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ، قَالَ: مَنْ سَافَرَ أَوْ تَزَوَّجَ وَالْقَمَرُ فِي الْعَقْرِ، لَمْ يَرِ الْخُسْفَى. الأُصُولُ السُّتَةُ عَشْرَ (ط - دار الحديث)؛ ص ۳۴۲

۳. لَا تَخْرُجْ فِي سَفَرٍ وَحْدَكَ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ مَعَ الْوَاحِدِ. المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۳۵۶

۴. ر، ک: زاد المسافرین، دکتر حسین روازاده

پی‌نوشت:

[۱] و آگاه باش ماه‌های رومی بنایش بر حرکت زمین به دور خورشید است و عدد آنها دوازده ماه است به این ترتیب تشرین اول، تشرین آخر، کانون اول، کانون آخر، شباط، آذر، نیسان، ایار، حزیران، تموز، آب، ایلول. و چهار ماه را سی روز می‌گیرند، که عبارتند از: تشرین آخر و نیسان و حزیران و ایلولند، و هفت ماه دیگر غیر شباط را سی و یک روز می‌گیرند و شباط را در سه سال متوالی بیست و هشت می‌گیرند، در سال چهارم که سال کبیسه ایشان است بیست و نه روز می‌گیرند و سال ایشان سیصد و شصت و پنج روز و یک چهارم روز است، و تشرین اول که اول سال ایشان است در این سال‌ها موافق نوزده درجه میزان است. تفصیل آن در بحار الانوار، ج ۵۴، آمده است.

[۲] احتمال وجود میکروارگانیسم‌ها یا میکروب‌ها قرن‌ها قبل از کشف این موجودات زنده مورد بحث دانشمندان گوناگونی واقع شده بود. احتمال وجود چنین موجودات در آیین برهمنی ذکر شده است. همچنین فردی به نام مارکوس ترنتیوس که یک رومی بود در مورد زندگی یا کشاورزی در نزدیکی لجن زار هشدار داد و اینگونه نوشت: «... و موجوداتی وجود دارند که با چشم دیده نمی‌شوند و در هوا معلق هستند و از طریق دهان و بینی وارد بدن می‌شوند و بیماری ایجاد می‌کنند.» این کتاب که کشاورزی نام داشت در قرن ۱ قبل از میلاد نوشته شده بود. تا این که علم میکروب‌شناسی با اختراع میکروسکوپ در قرن هفدهم توسط آنتونی وان لیون هوک (۱۶۳۲-۱۷۲۳) در هلند آغاز گردید. او با مشاهدات خود بر روی آب برکه، بزاق، خلط و... برای اولین بار موفق به مشاهده و کشف دنیای میکروارگانیسم‌ها شد. او نتایج مشاهدات خود را به انجمن سلطنتی انگلستان گزارش نمود. دوران شکوفایی میکروب‌شناسی با فعالیت‌های علمی پاستور (۱۸۲۳-۱۸۹۵)، شیمیدان فرانسوی بر روی پدیده تخمیر آغاز شد. پاستور را پدر علم میکروب‌شناسی نامیده‌اند. او نظریه تولید خود به خودی موجودات زنده را رد کرد و ثابت کرد که تخمیر یک فعالیت بیولوژیک و نه صرفاً شیمیایی است و توسط بعضی از انواع میکروارگانیسم‌ها ایجاد می‌شود. او نقش میکروارگانیسم‌ها در ایجاد بیماری و فساد مواد غذایی را نشان داد و برای کاهش میکروارگانیسم‌ها در مواد غذایی روشی را پیشنهاد داد که بعدها پاستوریزاسیون نام گرفت. میکروبیولوژی عمومی، دکتر فریدون ملکزاده ر.ک: دیکشنری دورلند؛ درسنامه پزشکی آکسفورد ج ۱، ترجمه جمعی از پزشکان.

[۳] مفضل می‌گوید: به امام - علیه السلام - عرض کردم: چه می‌شد اگر خداوند آنها را چنان می‌آفرید که افزوده نگردند تا آدمی به اصلاح و کوتاه کردن نیازمند نباشد؟

امام - علیه السلام - فرمود: خداوند متعال در این کار، نعمتهایی نهاده که آدمی از آنها آگاه نیست تا سپاس گوید. آگاه باش! دردهای بدن با خروج مواز منافذ بدن و با خروج ناخن از سرانگشتان خارج می‌گردد؛ از این رو به انسان فرمان داده شده که هر هفته با نوره مالیدن و مو تراشیدن و کوتاه کردن ناخنها به این کار اقدام کند. این کار باعث می‌شود که موی و ناخن با شتاب بیشتری برویند و دردها و بیماریها را سریعتر خارج کنند. اگر شخص چنین نکند، رشد آنها کوتاه و اندک می‌شود، در نتیجه، دردها در بدن می‌ماند و بیماریهای مختلف پدید می‌آید. نیز از رویش مو در چند جای بدن که وجود آن برای انسان مایه رنج و زیان است جلوگیری شده. اگر مو در دیدگان می‌روید آیا آدمی نابینا نمی‌شد؟ و اگر در دهانش می‌روید آیا خوردن و آشامیدن انسان دشوار و بی لذت نمی‌گشت؟ اگر در کف دست رشد می‌کرد آیا انسان از لمس درست اشیا و انجام برخی از کارها باز نمی‌ماند؟ یا اگر برفج زن و یا آلت مرد می‌روید آیا لذت مجامعت از اینان نمی‌گرفت؟ پس نیک بنگر که چگونه در جایی که سود و مصلحتی در کار نیست نرویده. اینها مخصوص انسان نیست، بلکه در چهارپایان و درندگان و دیگر حیوانات تولید مثل کننده نیز چنین است؛ از این رو با اینکه بدن آنها از موشیده است و لیکن این مناطق، دقیقاً به خاطر آنچه ذکر شد، مویی بر آنها نیست. نیک اندیشه کن که چگونه آفرینش از هر خطا، زیان و ناهماهنگی به دور است و یکسره حکمت و تقدیر است و مصلحت و سود.

اصحاب «مانی» و دیگران که خواستند بر آفرینش و هدفمندی آن اشکال گیرند، رویش مو در روی زهار و زیر بغل را ناروا شمردند، غافل از اینکه رشد مو در این مکانها با وجود رطوبت در آنها مرتبط است و چنان که گیاه در جای مرطوب می‌روید، موی نیز در این جایها رشد می‌کند. آیا نمی‌بینی که این جایها برای پذیرش مواد زاید بدن از همه جا مناسبتر است؟ وانگهی این امر باعث می‌شود که [گذشته از تدابیر الهی] خود انسان نیز قدری به بدن خود برسد و از رهگذر بهداشت و نظافت، تنی سالم داشته باشد. همچنین با کوتاه کردن موهای زاید بدن، روحیه آتشین، تندلی، سرمستی و خشم او شکسته شود و از پرداختن به سرگرمیهای گمراه کننده و بیکاری پرهیز نماید. توحید مفضل - شگفتیهای آفرینش؛ ص ۶۶

فصل چهارم:

راهکارهای روحی و معنوی



یکی دیگر از راه کارهای پیش گیری از بیماری های جسمی، توجه به راهکارهای روحی و معنوی است که در قالب ادکار، ادعیه، قرائت سوره و سنگ های مآثور ارائه می شود. از این جهت این راهکارها را به عنوان «معنوی و روحی» نامیدیم که اموری غیرمادی هستند که به سبب تقویت روح ایمانی، بر روی جسم اثر گذاشته و یا اثر اسباب بیماری را خنثی می کند و از بروز آفات دنیایی و بیماری های جسمی پیشگیری می کنند. در ابتدا باید کلمات روح و معنویت را تعریف کنیم تا چگونگی تاثیر گذاری آن بر روی جسم را بررسی کنیم.

گنجینه یکم: تعریف و تبیین روح و معنویت

با ذکر چند نکته به طور خلاصه مساله روح و معنویت را تبیین می کنیم:

۱. معنای روح

اصل کلمه روح، به معنای ظهور و جریان امر لطیف و معنوی است. و از مصادیق آن، موارد زیر است: تجلی فیض، جریان رحمت و ظهور آن، ظهور مقام نبوت و ارسال آن، جریان وحی،

تنزیل کتاب و احکام، ظهور مظاهر پاکی و حق و حکمت، تجلی نور حق و جریان آن. و از آثار این ظهور و جریان، حصول فراخی، سرور، فرح، راحتی و گشایش و نجات است.^۱

۲. عالم امر

مراتب موجودات دنیوی است: یکی «عالم امر» است که بدون احتیاج به ماده، به امر الهی موجود می‌شود. و دیگری «عالم خلق» است که برای موجود شدنش محتاج به ماده است. با توجه به آیه شریفه «قل الروح من امر ربي»، روح از مرتبه عالم امر است. پس برای انسان دو گونه خلقت است: یکی خلقت جسم مادی است و دیگری خلقت روح که با امر و نفخ^۲ الهی است. همان طور که بدن انسان در ابتدای خلقت در غایت ضعف است و به مرور زمان اعضا و جوارح و حواس و ادراکات او رشد می‌کند، و به فنون و علوم دنیایی مسلط می‌شود؛ همچنین روح او در ابتدای نفخ الهی بسیار ضعیف است و مستعد تربیت معنوی با سیر باطنی و سلوک الهی و تزکیه نفس و کسب فضایل و معارف و حقایق است به وسیله عبادت و ترک هوای نفس، بنابراین برنامه الهی که در جای خود مقرر است.^۳

۳. قدرت روح

امام صادق علیه السلام در ذیل آیه شریفه «يسئلونك عن الروح» فرمودند: «روح، خلقی از مخلوقات

۱. و التحقيق أنّ الأصل الواحد في هذه المادة: هو الظهور و جريان امر لطيف. و من مصاديقه: تجلّي الفيض، جريان الرحمة و ظهورها، ظهور مقام النبوة و إرسالها، جريان الوحي، تنزيل الكتاب و الأحكام، ظهور مظاهر القدس و النزاهة، ظهور مظاهر الحق و الحكمة، تجلّي نور الحق و جريانه.... فظهر أنّ الروح هو ما يتحصل من الروح مصدرًا، أي ما ينفخ و ما يلقى و ما يوحي، و أحسن تعبير في مقام تعريفه: ما ورد- قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي... التحقيق في كلمات القرآن الكريم، ج ۴، ص: ۲۵

۲. نفخ: أنّ الأصل الواحد في المادة: هو إيراد ریح أو نظيره مادّيًا أو معنويًا في شيء، بالفم أو بغيره. و من مصاديقه: نفخ الهواء في النار بغم أو بمنفاخ. و نفخ في الزقّ للحدادين. و انتفاخ هواء و ماء في النباتات الربيعية. و نفخ الهواء بالفم في الطعام للتبريد. و حصول انتفاخ في البطن. و نفخ الروح من الله تعالى في الجسم نفخًا روحانيًا. التحقيق، ذیل ماده نفخ

۳. ر.ک: التحقيق ج ۴، ذیل ماده روح

خداست؛ توانایی دیدن و قدرت و تأیید دارد که خدا در قلوب فرستادگان خود و مومنین قرار داده است.»^۱

۴. انواع روح

امام صادق علیه السلام درباره انواع روح فرمودند: «روح از جنس بدن نیست بلکه خلقی دیگر (غیر مادی) است و اعتقاد ما این است که در انبیا و رسل و ائمه علیهم السلام، پنج روح وجود دارد: روح قدسی، روح ایمان، روح قوت، روح شهوت و روح حیات؛ و در مومنین چهار روح را قرار داد: روح ایمان، روح قوت، روح شهوت و روح حیات؛ و در کافرین و حیوانات سه روح را قرار داد: روح قوت، روح شهوت و روح حیات. اما روحی که در آیه شریف فرموده: "قل الروح من امر ربي" بزرگ ترین فرشته هاست که همراه رسول خدا و ائمه علیهم السلام است و از عالم ملکوت است.»^۲

اعتقاد مادیون این است که آن چه قابل حس و لمس نیست وجود ندارد و بقاء هر چیزی به ماده است. در حالی که وجود قوه نامرئی که بدن را اداره می‌کند، مادی نیست و با توجه به حدیثی که ذکر شد، قوت و شهوت و حیات که در همه موجودات وجود دارند، از مصادیق روح هستند و مادی نیستند.

۱. عَنْ مُحَمَّدِ الْحَلَبِيِّ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام فِي قَوْلِهِ عَزَّ وَجَلَّ يَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي قَالَ إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى أَحَدٌ صَمَدٌ وَالصَّمَدُ الشَّيْءُ الَّذِي لَيْسَ لَهُ جَوْفٌ وَإِنَّمَا الرُّوحُ خَلَقَ مِنْ خَلْقِهِ لَهُ بَصَرٌ وَقُوَّةٌ وَتَأْيِيدٌ يَجْعَلُهُ اللَّهُ فِي قُلُوبِ الرُّسُلِ وَالْمُؤْمِنِينَ. بصائر الدرجات في فضائل آل محمد صلى الله عليهم ؛ ج ۱؛ ص ۴۶۳

۲. وَقَالَ الصَّادِقُ عليه السلام وَالْإِعْتِقَادُ فِي الرُّوحِ أَنَّهُ لَيْسَ مِنْ جِنْسِ الْبَدَنِ وَأَنَّهُ خَلَقَ آخِرَ لِقَوْلِهِ تَعَالَى ثُمَّ أَنْشَأَنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ وَاعْتِقَادُنَا فِي الْأَنْبِيَاءِ وَالرُّسُلِ وَالْأَيِّمَةِ عليهم السلام أَنَّ فِيهِمْ خَمْسَةَ أَزْوَاجِ رُوحِ الْقُدْسِ وَرُوحِ الْإِيمَانِ وَرُوحِ الْقُوَّةِ وَرُوحِ الشَّهْوَةِ وَرُوحِ الْمَدْرَجِ وَفِي الْمُؤْمِنِينَ أَرْبَعَةَ أَزْوَاجِ رُوحِ الْإِيمَانِ وَرُوحِ الْقُوَّةِ وَرُوحِ الشَّهْوَةِ وَرُوحِ الْمَدْرَجِ وَفِي الْكَافِرِينَ وَالْبَهَائِمِ ثَلَاثَةَ أَزْوَاجِ رُوحِ الْقُوَّةِ وَرُوحِ الشَّهْوَةِ وَرُوحِ الْمَدْرَجِ وَأَمَّا قَوْلُهُ تَعَالَى وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي فَإِنَّهُ خَلَقَ أَعْظَمَ مِنْ جَبْرَائِيلَ وَمِيكَائِيلَ كَانَ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صلى الله عليه وآله وسلم وَالْأَيِّمَةِ وَهُوَ مِنَ الْمَلَائِكَةِ. بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۶؛ ص ۲۵۰

۵. رابطه روح و روان

بسیاری از روان‌شناسان روح و روان را یکی می‌دانند که از یک جهت صحیح است و از جهت دیگر صحیح نیست. از این جهت که حالات روانی که آن‌ها اشاره کرده‌اند و بحث کرده‌اند، سه روح قوت و شهوت و حیات را شامل می‌شود، می‌توان نام روح بر آن نهاد. ولی روح ایمان که در روایت ذکر شد و مختص مومنین است و در روان و جسم انسان مومن اثرگذار است، از بحث روان‌شناسان خارج است.

«روان» ارتباط مستقیم با جسم انسان دارد؛ مثلاً حالاتی مثل زیبا دوستی و نوع دوستی و شوق و غضب و شهوت و ترس و اضطراب جزء روان آدمی هستند.^۱ پس ارتباط این سه روح با جسم، برای همه انسان‌ها قابل درک است و پیرامون ارتباط جسم و روان مطالب زیادی از طرف دانشمندان و روان‌شناسان در قالب مقالات و کتب بیان شده است که برای تقویت این سه روح که از نیازهای اساسی حیات مادی هستند، برنامه‌های زیادی را تدوین کردند تا بتوانند چند صباحی را با رفاه و آسایش در این دنیا زندگی کنند. و به نظر می‌رسد اگر صحبت از مذهب هم شده است به دو دلیل است:

یکم: یکی این که برنامه‌ها و سبک زندگی دینی برای اداره جسم و دنیا را تجربه کرده و آثار آن را دیده‌اند و بعد نظر داده‌اند که با اجرای دستورات دینی می‌توانید به آرامش روانی (خودِ دیگر) برسید، که همان فطرت پاک خدا خواه همه انسان‌هاست.

دوم: اعتقاد به مذهب داشتن، به معنای پذیرش آفریننده و خلوت با او به هر شکلی که باشد، شما را از مشکلات دنیایی رها می‌کند.

ولی تا زمانی که با ندای فطرت خود قیام نکنند و به مقام بندگی و برنامه وحیانی پیامبران، لبیک نگویند، از «روح ایمان» بهره‌ای نخواهند داشت.

راهکارهایی که در منابع دینی برای پیشگیری از بیماری‌ها گفته شده، بخشی از آن‌ها مربوط به راهکارهای روانی است (هرچند در روایات اصطلاح روان به کار نرفته است) و بعضی از

راهکارها مربوط به تقویت روح است که بر روی روان اثرگذار است و به واسطه روان، روی جسم اثر گذار است مثل راهکارهایی که در این فصل ذکر می‌شود.

۶. تعریف معنویت

واژه معنوی که با یای نسبت همراه است به معنای منسوب به معنا در مقابل لفظی است این واژه در برگزیده معانی حقیقی، راست، اصلی و ذاتی، مطلق و باطنی و روحانی است که در مقابل مادی، صوری و ظاهری قرار می‌گیرد. معنایی که فقط توسط قلب شناخته می‌شود.^۱

۷. معنویت در تعریف اندیشمندان غربی

در اصطلاح اندیشمندان غربی، حالت‌های تکان دهنده‌ای که در تجربه هر شخصی رخ می‌دهد را معنویت گویند که در تعاریف آن‌ها این اصطلاحات ذکر شده است: در پژوهشی که برخی محققان آمریکایی در اواسط دهه ۱۹۸۰ به رهبری الکینز انجام دادند، چندین ویژگی را برای معنویت برشمردند: بُعد معنوی یا فرا مادی (خود فراتر مورد تجربه هر شخص)؛ معنا و هدف در زندگی؛ داشتن رسالت در زندگی؛ تقدیس زندگی (تجربه‌های حیرت انگیز حتی در مورد موفقیت‌های غیر مذهبی)؛ اهمیت ندادن به ارزش‌های مادی؛ نوع دوستی؛ آرمان گرایی؛ تغییر روش زیستن.

در تعاریف آن‌ها، معنویت نوعی ادراک و از مقوله آگاهی است که در قالب تجربه به ظهور می‌رسد. محققانی هم خصوصیات دیگری را برای معنویت برشمردند از جمله: رسمی و سازمان یافته نبودن؛ عدم تعلق به فردی خاص؛ هدف زندگی بودن؛ غیر فرقه‌ای؛ جهانی و بدون بعد زمانی؛ درک حضور وجودی متعالی؛ آرامش درونی.

در این تعاریف هم تجربه شخصی افراد ملاک بودن معنویت است. هر چند در بسیاری از این تعاریف معنویت یک خصیصه فطری شمرده شده و به معانی مذهبی نزدیک شده اند اما با این

۱. معنویت که مصدر جعلی از واژه معناست به معنای معنوی بودن است. کتب لغت معنا را نیز، به "هر آن چه از چیزی قصد شود و هر چیزی که فرد قصد می‌کند" معنا کرده اند در لغت عرب این واژه از "عنی" گرفته شده است.

دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا ج ۱۴، ص ۲۱۱۹۰ و معین، محمد، فرهنگ فارسی ص ۱۰۰۸

تعاریف، هرکسی خود، صاحب یک معنویت خاصی است و باید به رسمیت شناخته شود.^۱ با رشد روان‌شناسی انسان‌گرا و فراشخصی در دهه‌های پایانی قرن بیستم در میان بخش‌های محوری روان‌شناسی، موضوع دین و معنویت نیز فضای مناسبی (نسبت به قبل) پیدا کرد. در این طیف از رویکردهای روانشناختی، نباید از روان‌شناسی کمال یا سلامت نیز غفلت ورزید. این رویکرد نیز به جنبه‌های سالم طبیعت انسان و صحت روانی وی می‌پردازد. هدف روان‌شناسی کمال بیداری و رهایی استعدادهای عظیم انسانی برای از قوه به فعل رساندن و تحقق بخشیدن به توانایی‌های خویش و یافتن معنای عمیق تری در زندگی است.

روان‌شناسی قبل از شکل‌گیری روان‌شناسی کمال، خود را ملزم به مطالعه بیماران روانی کرده بود و نسبت به استعدادهای بالقوه آدمی توجهی نداشت اما در سال‌های اخیر بسیاری از روان‌شناسان به قابلیت کمال و دگرگونی شخصیت انسان روی آورده‌اند.

برخی علت توجه دانشمندان به موضوعاتی مانند معنویت را، نتیجه شکست اهداف بشر بعد از صنعتی شدن می‌دانند:

در حقیقت، عصر صنعتی در رسیدن به وعده بزرگ خود شکست خورده است و مردم به طور روزافزونی آگاهی می‌یابند که:

۱. ارضاء نامحدود هوس‌ها، راه رسیدن به رفاه و حداکثر شادکامی نیست.
۲. این رؤیای ما حاکم مستقل بر زندگی خود هستیم، هنگامی پایان یافت که دریافتیم در ماشین دیوان سالاری مهره‌ای بیش نیستیم.
۳. پیشرفت اقتصادی به کشورهای ثروتمند محدود گردیده و شکاف بین ملت‌های فقیر و غنی باز هم عمیق‌تر شده است.
۴. پیشرفت صنعتی چه در زمینه محیط زیست و چه در زمینه جنگ هسته‌ای، خطراتی را

۱. نویری، علی رضا، بررسی جایگاه معنویت قدسی در مدیریت سازمانی از دیدگاه قرآن ص ۱۷-۳۰ (رساله

دکتری)؛ به نقل از ویلیام وست، روان‌درمانی و معنویت، ص ۲۷

و ۸۳-۹۲ Mitrof Lan I. and Denten A Study of spirituakliti in the Workplace /

پدید آورده که ممکن است همه تمدن‌ها و هرگونه حیات را به نیستی بکشاند.^۱

۸. معنویت غیردینی

آن چه بعضی روان‌شناسان بر آن تاکید دارند، داشتن باورهای مذهبی و دینی است که خود را با تکیه بر آن آرام کنیم، اما جزییات آن را وارد نمی‌شوند که این باور واقعی باشد یا کاذب؟! اعتقاد به خدا با کدام اوصاف؟ عمل صالح بر طبق کدامین دین؟ دین حقیقی یا انحرافی؟ برای آن‌ها این مهم است که فقط به فکراین جسم نباش و باورهای فرامادی هم برای سلامت روان تو لازم است. (همان طور که در نکته هفتم ذکر شد، به نظر می‌رسد، این آرامشی که می‌گویند و تجربه می‌کنند همان رجوع به فطرت است.)

در حقیقت بیشتر این نظریات، گرایش به معنویت غیردینی دارند که بر پایه نیازها و توهمات انسانی مبتنی شده است. در واقع آن چه مورد هدف آن‌هاست، رسیدن به نیازهای غریزی در حد بالاترین درجه آن است، تا از این راه به رفاه و آرامش نسبی دنیایی دست پیدا کند و آن چه در این میان اهمیتی ندارد، بندگی خالق متعال و سعادت ابدی است.

۹. اعراض نفسانی در طب سنتی:

اطبای طب سنتی همین امور روانی را تحت عنوان اعراض نفسانی در علم «حفظ الصحه» بحث کرده اند که سلامتی یا بیماری «نفس»، به طور مستقیم با سلامت یا بیماری بدن مرتبط است. این اعراض مثل شادی و غم و خشم و لذت و ایمنی و ترس، بر نفس (روان) انسان عارض می‌شوند و به واسطه بخارات اخلاط، قوا و به دنبال آن افعال را به سرعت، تحت تاثیر قرار می‌دهند.^۲ [۱]

۱. همان، ص ۶۱، به نقل از: اریک فروم، روان‌شناسی کمال، الگوهای شخصیت سالم، گیتی خوشدل، ص ۶-۱۱

۲. بخش بخارگونه اخلاط را در اصطلاح طب ارواح گویند که بسیار لطیف و سیال هستند و غیر از روحی است که مورد بحث ماست. جناب سید اسماعیل جرجانی در کتاب خفی علایی خود می‌گوید: «واعراض نفسانی در حال، بی‌هیچ مهلتی، اثر کند. نبینی که اندیشه‌ای که بر خاطر کسی گذر کند و سخن‌ها و خبر خوش و ناخوش که بشنود، در حال، اثر آن بر رنگ و روی او پدید آید و حرکات و سکنتات او دیگرگون شود. پس معلوم شد که

۱۰. معنویت در تعریف اندیشمندان اسلامی

علامه طباطبایی معنویت در اسلام را با توحید درهم آمیخته است و آن را سامان بخش دنیا و آخرت می‌داند: «از نظر اسلام زندگی واقعی همان زندگی آخرت است و اسلام سعادت زندگی اخروی بشر را جز با مکارم اخلاق و طهارت نفس از همه رذایل، تأمین شدنی نمی‌داند. تمامی اجزای دین اسلام بعد از تحلیل به توحید برمی‌گردد و توحیدش بعد از تجزیه به صورت فضایل اخلاقی و اعمال صالح فردی و اجتماعی جلوه می‌کند.»^۱

اعراض نفسانی را اثر، افزون تر از اثر دیگر سبب هاست. و اعراض نفسانی، بعضی تن مردم را گرم کند و اخلاط و ارواح را در حرکات آورد، چون خشم و شادی و لذت و امیدها و اندیشه کارهای مهم. و بعضی سرد کننده، چون ترس و غم و نومیدی، و گرم کردن خشم، قوی تر از گرم کردن شادی است، و سرد کردن ترس، قوی تر از سرد کردن اندوه باشد، و خشم که به اندازه باشد، خون را و قوت روح را و حرارت غریزی را اندر تن بگستراند. و خشم، صفرا را عظیم بجنباند و رنگ روی را بگرداند و زرد کند. و شادی به اندازه، روح را و حرارت غریزی را اندر تن بگستراند و رنگ روی را برافروزد و فربه‌کند و بدین سبب است که بر تن مردم شادکام اثر پیری کمتر پدید آید. و هرگاه کاری شاد کننده پیش آید، لختی دل گشاده شود و طبع خواهد که بدن حال نزدیک باشد و ادراک را بیشتر کند. و اگر شادی از حد بیرون شود، دل تمام گشاده شود و روح و حرارت غریزی را از بهر استقبال و طلب تمامی آن حال خویش را بیرون افکند، دل همچنان گشاده بماند و غشی کند و باشد که بدین سبب به مفاجات هلاک شود. و اندوه و ترس، خون را و حرارت غریزی را به قعر باز گرداند از بهر آنکه طبع خواهد که از آن حال دورتر باشد، و از بهر این است که رخساره غمگین زرد شود. و اگر اندوه و ترس از حد بگذرد، حرارت همه به اندرون دل باز گردد و دل فراهم آرد و حرارت اندر وی خفه شود و بمیرد بمفاجات. و مردن بمفاجات به سبب اندوه و ترس کمتر از آن باشد، که به سبب شادی مفرط از بهر آنکه حرکت روح، به سبب شادی به سوی بیرون است و به سبب اندوه و ترس به سوی اندرون، و حرکت شادی ناگاه و به یکبار باشد، و حرکت اندوه آهسته تر باشد. و خجالت نیز خون و حرارت را بگستراند و لختی رطوبت فرو گذارد و تحلیل کند. و از بهر اینست که در حال، روی سرخ شود و عرق روان گردد و به آخر روی زرد گرداند از بهر آنکه حرارت، لختی تحلیل پذیرد. و منفعت ایمنی و امیدواری هم چون منفعت شادی معتدلست، و مضرت ناامیدی همچون مضرت اندوه و خالی بودن از اندیشه، خاطر پراکنده کند و همه قوت‌ها را و حرارت غریزی را ضعیف کند و رنگ روی بگرداند و بیماری‌ها زیادت کند، چنان که اندیشه‌های مهم و بزرگ، دردها را کمتر کند و بدیشان سبکتر شود. ر، ک: جرجانی، اسماعیل بن حسن، خفی علایی (خف علایی - الخفیة العالیة)،

شهید مطهری همه انسان‌ها را دارای استعداد حیات معنوی می‌داند و رشد و کمال این حیات را در گرو عمل به تعلیمات اسلام می‌داند.^۱

تعریفی که می‌توان به عنوان تعریف معنویت ارائه داد: «معنویت حالتی است که در نتیجه‌ی یک فرایند شناختی - رفتاری منطبق با حقیقت هستی و سنت‌های آن، در انسان شکل می‌گیرد به گونه‌ای که این فرایند و احساس، تغییر دهنده روابط چهارگانه‌ی انسان با خود، با خدا، با هم نوعان و طبیعت است.»^۲

نتیجه‌گیری

پس معنویت به معنای تعبد در مقابل برنامه الهی است که توسط پیامبران و ائمه معصومین علیهم‌السلام ارائه شده است. در نتیجه افراط بعضی که به بهانه عرفان و معنویت از درمان بیماری سرباز می‌زنند و آن را خلاف اراده الهی می‌دانند^۳، و یا به گوشه نشینی و عزلت روی می‌آورند^۴، مورد پذیرش نیست زیرا عوامل بیماری‌زا و راهکارهای پیشگیری از آن‌ها در منابع دینی ذکر شده که بسیاری از آن‌ها را در این کتاب ذکر کردیم.

همچنین تفریط و کوته‌نگری بعضی نسبت به معنویت که آن را محدود به آرامش درونی و تجربه شخصی میدانند نیز مورد پذیرش نیست، هرچند در بحث درمان بیماری‌های جسمی و

۱. مجموعه آثار، ج ۳، ص ۲۸۵ و ۲۹۴ و ج ۴، ص ۴۴۴

۲. بررسی جایگاه معنویت قدسی در مدیریت سازمانی از دیدگاه قرآن ص ۴۷ (رساله دکتری)؛

۳. از جمله مکاتبی که چنین دیدگاهی دارند، اخوان الصفا هستند که از گروهی متکلمین چنین گزارش می‌کنند: در علم طب نفعی نیست و برای علم هندسه حقیقتی وجود ندارد و علم منطق و طبیعیات نیز کفر است و اهل آن ملحد هستند.» همان، ص ۵۰ به نقل از اخوان الصفا، رسائل اخوان الصفا و خلان الوفاء، ج ۴، ص ۹۵

۴. بی‌شک مهم‌ترین انتقادی که مسیحیان نسبت به پیامبر اسلام داشتند یکی به فعالیت‌های نظامی وی مربوط می‌شد و دیگری به تعدد زوجات او. مسیحیان، مجرد بودن عیسی علیه‌السلام و رویکرد غیر خشونت‌آمیزی را از ویژگی‌های ضروری معنویت حقیقی می‌دانند. همان، ص ۵۴ به نقل از: کارل ارنست، اقتدا به محمد ص،

نگرشی نوبه اسلام در جهان معاصر، قاسم کاکایی، ص ۳۰

روانی عده‌ای با همین نظریه به بهبودی رسیده‌اند ولی این دلیل نمی‌شود که بگوییم این حاصل معنویت دینی است. بلکه آن چه روان‌شناسان به عنوان معنویت معرفی می‌کنند، معنویت سلیقه‌ای و غیردینی است هرچند بعضی از گزاره‌های آن به ظاهر دینی باشد. پس در مکتب اسلامی ما به دنبال معنویت هستی هستیم که از دو منبع قرآن و روایات ائمه معصومین علیهم‌السلام صادر شده باشد که با اعتقاد و معرفت این امور، آن‌ها را در زندگی به مرحله عمل برسانیم تا ثمره و نورانیت آن، در قلب و روح به ظهور برسد که این همان روح ایمانی است.

چگونگی تأثیر معنویت بر جسم

با توجه به آیات و روایات، آنچه در سلامت و بیماری انسان نقش ایفا می‌کند، تنها خوراکی‌ها و غذاهای مادی نیستند، بلکه رفتارها هم نقش اساسی در سلامتی و بیماری انسان دارند به عبارت دیگر: رفتارهای منفی و مثبت، با اثرگذاری بر بخارات و اخلاط حاصله از هضم غذا، سبب تولید اخلاط فاسد یا صالح در بدن می‌شوند و قوا و افعال را تحت تأثیر خود قرار می‌دهند و سبب سلامت یا بیماری بدن خواهند شد. تشخیص این که چه رفتاری خلط صالح تولید می‌کند و چه رفتاری خلط فاسد تولید می‌کند، به عهده خالق حکیم است که در منابع دینی ذکر شده و این ما هستیم که باید سلائق و تمایلات خود را در تعیین خوبی و بدی دخالت ندهیم و این دستورات را با نظام خلقت، هماهنگ بدانیم. اموراتی مثل خشم و شهوت و غم و اندوه، فقط با دستور العمل‌های طب تجربی قابل حل نیستند و محتاج تقویت روح ایمانی و توکل بر قدرت رب العالمین هستیم تا از هیچ عامل مادی و غیرمادی اثر نپذیریم و بیمار نشویم. روح آدمی، همان اصل وجود اوست که ادامه دار و نابود نشدنی است و صحت و مرض او در سلامت و بیماری جسمش مؤثر است. در اینجا فقط به بعضی از راهکارهای روحی و معنوی که در پیش‌گیری از بیماری‌ها مؤثر هستند اشاره می‌کنیم.

در فرهنگ دینی همه اعمال صالح که در قالب واجبات و مستحبات آمده‌اند، به واسطه تقویت روح و روان، در سلامت جسم اثر دارند که البته اعتقاد و ایمان به آن‌ها (داشتن روح ایمان)، لازمه عمل و

نتیجه گرفتن از آنها است؛ البته نباید انتظار داشت که علم و تجربه ای که مُهر محدودیت و نقص بر پیشانی آن خورده، بتواند همه حکمت‌های این معارف عمیق معنوی (فرامادی) را از زاویه «علم و تجربه» ببیند.

در اینجا فقط به چند نمونه از راهکارهای معنوی اشاره می‌کنیم:

گنجینه دوم: اذکار ویژه



در این نوشتار به اذکاری که در روایات برای پیشگیری از بیماری‌ها توصیه شده است می‌پردازیم:

۱. ذکر بسم الله الرحمن الرحیم هنگام خوردن غذا

سیره معصومین علیهم‌السلام این بوده که بدون مقدمه معنوی، خوردن را شروع نمی‌کردند و همواره از خالق متعال درخواست برکت داشتند.

قرآن کریم به طور کلی شعور موجودات را تأیید کرده است^۱ هرچند به حسب ظاهر، عموم انسان‌ها چیزی از این شعور و تسبیح رب العالمین نمی‌فهمند و به کار بردن الفاظ هنگام نوشیدن آب را موثر در سلامتی جسم نمی‌دانند ولی علم امام علیه‌السلام پرده از روی یک حقیقتی برداشته که آن، تأثیر الفاظ بر روی همه موجودات است از جمله آب که در حدیثی فرمودند: «کسیکه در اول نوشیدن آب بسم الله بگوید در آخرش الحمد لله، آفتی از آن آب به او نمی‌رسد.»^۲

۱. «إِنَّ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ وَلَكِنْ لَا تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ» اسراء / ۴۴

۲. الْقَطْبُ الرَّاَوْنِدِيُّ فِي لُبِّ اللَّبَابِ،: رُوِيَ أَنَّ مَنْ شَرِبَ الْمَاءَ فَقَالَ بِسْمِ اللَّهِ فِي أَوَّلِهِ وَقَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ فِي آخِرِهِ لَمْ تُصِبْهُ مِنْهُ آفَةٌ. مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱۷، ص: ۱۳

از این دسته روایات برداشت می‌شود که شکل و ماهیت آب با قرار گرفتن در معرض ذکر خالق رب العالمین، تغییر می‌کند و آفتی از آن آب به مؤمن نخواهد رسید و جالب است که فرمودند با گفتن این ذکر بیمار نخواهید شد بلکه فرمودند آفتی از آن آب به شما نمی‌رسد. پس در حقیقت این عدم آفت، مربوط به ماهیت آب است. این برداشت با علم تجربی امروز هم ثابت شده که آب در معرض اذکار و حتی افکار انسان‌ها تغییر شکل می‌دهد.^۱ [۲]

جمله ذرات زمین و آسمان

با تومی گویند روزان و شبان

ما سميعيم و بصيريم و هشيم

وز شما نامحرمان ما خامشيم

«امام صادق علیه السلام وقتی بر سفره غذا حاضر می‌شد خدا را یاد می‌کرد و غذا را از فضل خدا و برکت رسول خدا و آلش می‌دانست و این‌گونه دعا می‌کرد: خدایا همان‌طور که ما را سیر کردی مومنین دیگر را نیز سیر کن و در غذای ما و نوشیدنی ما و تن‌های ما و اموال ما برکت عطا کن.»^۲

توصیه این است که برای هر غذایی که در سفره است یک بسم الله جداگانه گفته شود.

«راوی می‌گوید به امام صادق عرض کردم که از خوردن غذا اذیت می‌شوم. حضرت فرمودند: آیا

نام خدا را می‌گویی؟ گفتم بله. فرمودند شاید چند نوع غذا می‌خوری؟ گفتم بله؛ فرمودند آیا برای

۱. پروفیسور ایمو تودانشمند ژاپنی، آزمایشاتی بر روی آب انجام داده و ثابت کرده، آب از صداهای اطراف اثر می‌پذیرد و شکلش تغییر میکند زشت و زیبا میشود. بیشتر بدن انسان هم از آب است و سلول‌های آن با معنویت به شکل زیبا در می‌آیند.

ایشان طی مقالاتی در حدود ده هزار آزمایش از سال ۱۹۹۴ ارائه دادند و مدعی شدند که ملکول‌های آب نسبت به مفاهیم معنوی تأثیر پذیرند. این نظریات که از سوی موسسات علمی مورد تأیید قرار گرفته، مبتنی بر بررسی نمونه‌های فراوانی از کریستال‌های منجمد شده آب و مقایسه آنها با یکدیگر است.

www.wellnessgoods.com

۲. كَانَ الصَّادِقُ علیه السلام إِذَا قَدِمَ إِلَيْهِ الطَّعَامُ يَقُولُ بِسْمِ اللَّهِ وَ بِاللَّهِ وَ هَذَا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَ بَرَكَةِ رَسُولِ اللَّهِ وَ آلِ رَسُولِ اللَّهِ اللَّهُمَّ كَمَا أَشْبَعْتَنَا فَأَشْبِعْ كُلَّ مُؤْمِنٍ وَ مُؤْمِنَةٍ وَ بَارِكْ لَنَا فِي طَعَامِنَا وَ شَرَابِنَا وَ أَجْسَادِنَا وَ أَمْوَالِنَا. بحار الأنوار (ط - بیروت)؛ ج ۶۳

هر نوعی جداگانه بسم الله می‌گویی؟ گفتم: خیر؛ فرمودند: به همین دلیل است که اذیت می‌شوی.^۱
 «کسیکه در اول نوشیدن آب بسم الله بگوید و در آخرش الحمد لله، آفتی از آن آب به او
 نمی‌رسد.»^۲

«اگر بنده، قبل از خوردن غذا بسم الله بگوید، شیطان با او نمی‌خورد و هنگامیکه نام خدا را نبرد
 شیطان با او می‌خورد تا اینکه اگر بعد از غذا نام خدا را برد، شیطان آنچه را که با او خورده بود استفراغ
 می‌کند.»^۳

«وقتی سفره غذا باز می‌شود، چهار هزار ملک آن را احاطه می‌کنند، پس وقتی عبدی بگوید بسم
 الله، ملائکه می‌گویند: خدا به طعام شما برکت دهد؛ سپس به شیطان می‌گویند: خارج شوای فاسق
 که سلطه ای از طرف تو بر آن‌ها نیست... و وقتی ذکر خدا نکند، ملائکه به شیطان می‌گویند: نزدیک
 شوای فاسق و با آن‌ها بخور.»^۴

«هرکاری که نام خدا بر آن برده نشود، شیطان در آن شریک می‌شود.»^۵

۱. عن مسمع بن عبد الملك: قلت لأبي عبد الله عليه السلام: إني أتختم. فقال: أئسمي؟ قلت: إني قد سميتُ! فقال: لعلك
 تأكل ألواناً؟ فقلت: نعم. قال: ئسمي على كل لون؟ قلت: لا. قال: فمن ثم تتختم. المحاسن، ج ۲، ص ۲۱۹، ح
 ۱۶۵۶ و ص ۲۰۹، ح ۱۶۲۳

۲. القُطْبُ الرَّوْنَدِيُّ فِي لُبِّ اللَّبَابِ: رُوِيَ أَنَّ مَنْ شَرِبَ الْمَاءَ فَقَالَ بِسْمِ اللَّهِ فِي أَوَّلِهِ وَقَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ فِي آخِرِهِ لَمْ تُصِبْهُ
 مِنْهُ آفَةٌ. مستدرک الوسائل ومستنبط المسائل، ج ۱۷، ص ۱۳

۳. عَنْ حُسَيْنِ بْنِ مُحْتَارٍ عَنْ رَجُلٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام: قَالَ: إِذَا أَكَلْتَ الطَّعَامَ فَقُلْ بِسْمِ اللَّهِ فِي أَوَّلِهِ وَآخِرِهِ فَإِنَّ الْعَبْدَ إِذَا
 سَمَّى فِي طَعَامِهِ قَبْلَ أَنْ يَأْكُلَ لَمْ يَأْكُلْ مَعَهُ الشَّيْطَانُ وَإِذَا لَمْ يُسَمِّ أَكَلَ مَعَهُ الشَّيْطَانُ وَإِذَا سَمَّى بَعْدَ مَا يَأْكُلُ وَأَكَلَ
 الشَّيْطَانُ مَعَهُ تَقِيًّا مَا كَانَ أَكَلَ. المحاسن؛ ص ۴۳۲

۴. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام: قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وآله: إِذَا وَضَعْتَ الْمَائِدَةَ حَفَّتْهَا أَرْبَعَةُ آلَافِ مَلَكَ فَإِذَا قَالَ الْعَبْدُ بِسْمِ اللَّهِ
 قَالَتِ الْمَلَائِكَةُ بَارَكَ اللَّهُ عَلَيْكُمْ فِي طَعَامِكُمْ ثُمَّ يَقُولُونَ لِلشَّيْطَانِ اخْرُجْ يَا فَاسِقُ لَا سُلْطَانَ لَكَ عَلَيْهِمْ فَإِذَا فَرَعُوا فَقَالُوا
 الْحَمْدُ لِلَّهِ قَالَتِ الْمَلَائِكَةُ قَوْمٌ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ فَأَذُوا شُكْرَ رَبِّهِمْ وَإِذَا لَمْ يُسَمُّوا قَالَتِ الْمَلَائِكَةُ لِلشَّيْطَانِ اذْنُ يَا فَاسِقُ
 فَكُلْ مَعَهُمْ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۲۹۲

۵. عَنِ الْعَلَاءِ بْنِ الْفَضِيلِ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام: قَالَ: إِذَا تَوَضَّأَ أَحَدُكُمْ وَلَمْ يُسَمِّ كَانَ لِلشَّيْطَانِ فِي وَصُوئِهِ شِرْكٌ وَإِنْ أَكَلَ
 أَوْ شَرِبَ أَوْ لَبَسَ وَكُلُّ شَيْءٍ صَنَعَهُ يُتَّبَعِي لَهُ أَنْ يُسَمِّيَ عَلَيْهِ فَإِنْ لَمْ يَفْعَلْ كَانَ لِلشَّيْطَانِ فِيهِ شِرْكٌ. المحاسن؛ ج ۲؛
 ص ۴۳۰

پس با توجه به این احادیث گفتن این ذکر ارزشمند، جهت طبی و اثر پیشگیرانه از بیماری جسمی دارد.

در تحلیل این احادیث که چگونه این ذکر از آسیب‌های جسمی پیشگیری می‌کند چندین احتمال هست:

یکم: یکی از راههایی که شیطان به وسیله آن به انسان آسیب می‌زند از طریق آلوده کردن غذاست. الفاظی که در این روایات دلالت بر بیماری می‌کنند عبارتند از: بی برکتی، همراهی شیطان، سلطه شیطان، آفت و درد.

دوم: از آن جایی که خدای متعال خالق و پرورش دهنده همه موجودات است، گاهی در یک گیاه اثر پیشگیرانه درمانی قرار داده، گاهی در گوشت شتر، گاهی در سنگ عقیق و گاهی در الفاظ و اذکار خاصی که خود یا فرستادگان او فرموده است. غذا در اثر قرار گرفتن در محیط و هوای آلوده و پراز ویروس به طور طبیعی باید سبب بیماری شود اما خالق متعال این گونه اراده فرموده که با این ذکر چنین اثری داشته باشد. چگونه یک میکروب بتواند در بدن یا غذا اثر کند و آن را تغییر دهد اما یک لفظ که آن هم مادی (تولید کننده امواج است) و معنوی است بی اثر باشد؟! کلمه ای که از صفات خالق رب العالمین است و برای همه موجودات آشناست چگونه آلودگی غذا را از بین نبرد؟ حتی بالاتر از تاثیر پیشگیرانه، به اعتقاد مومنین این اذکار معنوی، اعم از ادعیه و آیات قرآن تأثیرات درمانی دارند که در منابع دینی فراوان است.

سوم: گفتن این ذکر سبب نورانیت و تقویت روح می‌شود و از این طریق جسم نیز دارای امنیت می‌شود. برای همین فرمودند سبب برکت می‌شود که اعم از جسم و روح است.

چهارم: خود لفظ اثر ندارد بلکه در اثر این ایمان و تعبد و توکل بر خدا، بیماری اثر نخواهد کرد و یا با دعای فرشتگان بیماری پدید نمی‌آید.

تذکر: ظاهراً این توصیه برای مومنانی است که غذای طیب را برای خوردن انتخاب کردند، ولی به طور طبیعی در اطراف این غذا آلودگی وجود دارد که سربازان ابلیس هستند (صنفاً از اجنه که در هوا موجودند) که با این ذکر آسیب شیطان را از خود دور می‌کنند، پس اگر فردی غذای حرام یا فاسدی را انتخاب کند بعید است که با این ذکر در امنیت قرار گیرد مگر این که از

باب اضطرار بخواد بخورد. پس عامل بیماری زا گاهی در خود غذاست و گاهی در اطراف غذاست.

۲. ذکر حوقله بعد از نماز صبح و مغرب

«کسی که بعد از نماز صبح و مغرب هفت مرتبه بگوید: بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ لِحَوْلِ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ، خدا هفتاد نوع از انواع بلا را از او دفع می‌کند که آسان‌ترین آنها غلبه باد و برص و جنون است.»^۱

در چگونگی تاثیر این ذکر چندین احتمال است:

یکم: این ذکر توکل بر خدا و درخواست از خدا برای دوری از انواع بلاست. تکرار هفت مرتبه از اسرار الاهی است و اراده خداست که تأثیر آن با تکرار هفت مرتبه باشد. هفتاد بیماری هم ممکن است از باب کثرت باشد و یا در حقیقت همه بیماری‌ها در ذیل هفتاد نوع بیماری قرار بگیرند.

دوم: به طور تکوینی این اذکار با همین الفاظ و همین تعداد در سلول‌های بدن اثرگذار است و آن‌ها را در مقابل بیماری‌ها (در کنار تدابیر دیگر) امنیت می‌دهد. شاهد ما تجربه شخصی هر فردی است که با گفتن همراه توجه (لسانی و قلبی)، به نوعی آرامش می‌رسد. همچنین کشف آزمایشگاهی دانشمند ژاپنی بر روی آب، شاهد دیگری بر این احتمال است.

۳. ذکر اذان هنگام تولد

پیامبر خدا ﷺ: «هرگاه پسری یا دختری برایت به دنیا آمد در گوش راست او اذان بگو و در گوش چپش اقامه؛ در این صورت شیطان هرگز به او گزند نمی‌رساند.»^۲

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: مَنْ قَالَ فِي دُبْرِ صَلَاةِ الْفَجْرِ وَ دُبْرِ صَلَاةِ الْمَغْرِبِ سَبَّحَ مَرَّاتٍ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ * لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ دَفَعَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عَنْهُ سَبْعِينَ نَوْعًا مِنْ أَنْوَاعِ الْبَلَاءِ أَهْوَنُهَا الرِّيحُ وَ الْبَرَصُ وَ الْجُنُونُ وَ إِنْ كَانَ شَقِيحًا مُجِيًّا مِنَ الشَّقَاءِ وَ كُتِبَ فِي السُّعْدَاءِ. الكافي؛ ج ۲؛ ص ۵۳۱

۲. يا علي، إذا وُلِدَ لَكَ غُلَامٌ أَوْ جَارِيَةٌ فَأَذِّنْ فِي أُذُنِهِ الْيَمْنَى وَأَقِمَّ فِي الْيُسْرَى؛ فَإِنَّهُ لَا يَضُرُّهُ الشَّيْطَانُ أَبَدًا تَحْفَ الْعُقُولُ:

۱۳ منتخب میزان الحکمة: ۱۸

۲. الكافي عن أبي يحيى الرازي عن الإمام الصادق عليه السلام: إذا وُلِدَ لَكُمْ الْمَوْلُودُ، أَيُّ شَيْءٍ تَصْنَعُونَ بِهِ؟ قُلْتُ: لَا

به نقل از ابو یحیی رازی: امام صادق علیه السلام فرمود: «چون کودکتان زاده شود، با او چه می‌کنید؟ گفتیم: نمی‌دانم چه کنیم.

فرمود: در گوش راست او اذان و در گوش چپ او اقامه بگوی. این کار، پیش از آن که ناف نوزاد را بپزند، برایش انجام شود؛ چرا که در این صورت، هرگز پریشانی نبیند و به ام صبیان (جن زدگی - سی پی) مبتلا نشود.^۱

دو احتمال در بریدن ناف وجود دارد یکی در وقت جدا کردن از مادر و دیگری افتادن ناف از خود نوزاد. پس با جدا شدن ناف احتمال آسیب دیدن از طرف ام صبیان زیاد است که با گفتن اذان قبل از جدا شدن ناف، این آسیب از نوزاد برای همیشه دور می‌شود. در قدیم رسم بود که تا بچه به دنیا می‌آمد، فوری در همان مکان اذان گفته می‌شد که این دقت ناشی از همین نکته ای است که در روایت بیان شده است.

۴. اذکار دافع چشم زخم

چشم زخم از دیرباز نزد مردم مورد قبول و یا انکار بوده است، ولی آن چه مهم است تأیید آن در قرآن و روایات است که به عنوان یکی از عوامل بیماری‌ها معرفی شده است.

تعریف چشم زخم

نیروی مرموزی است که در چشم برخی انسان‌ها وجود دارد که ممکن است با یک نگاه مخصوص، طرف مقابل را بیمار یا هلاک کند.^۲ البته این نیرو در نفس بعضی انسان‌هاست که از طریق چشم خارج می‌شود که از کلمه «بابصارهم» در آیه شریفه می‌توان برداشت کرد. اثر عمیق چشم درد دیگران که موجب هلاکت یا بیماری آنها شود از نظر عقلی محال نیست. چه اینکه بسیاری از دانشمندان امروز معتقدند در بعضی از چشم‌ها نیروی مغناطیسی خاصی

أدری ما نصنعُ به. قال: خُذْ عَدَسَةً جَاوِشِيرَ فِدْفُدُهُ بِمَاءٍ، ثُمَّ قَطِّرْ فِي أَنْفِهِ فِي الْمُنْخَرِ الْأَيْمَنِ قَطْرَتَيْنِ، وَفِي الْأَيْسَرِ قَطْرَةً وَاحِدَةً، وَأَذِّنْ فِي أُذُنِهِ الْيُمْنَى وَأَقِمِ فِي الْيُسْرَى، تَفَعَّلُ بِهِ ذَلِكَ قَبْلَ أَنْ تُقَطَعَ سُرَّتُهُ؛ فَإِنَّهُ لَا يَفْرَعُ أَبَدًا وَلَا تُصِيبُهُ أُمُّ الصَّبِيَانِ

۱. تفسیر نمونه، ج ۲۴، ص ۴۲۴

نهفته شده که کارایی زیادی دارد حتی با تمرین و ممارست می‌توان آن را پرورش داد. خواب مغناطیسی از طریق همین نیروی مغناطیسی چشم‌هاست.^۱

چشم زخم از منظر قرآن کریم

به نظر می‌رسد در قرآن، آیه‌ای که به صراحت از «چشم زخم» سخن گفته باشد وجود ندارد، اما در قرآن آیاتی وجود دارد که در مورد «چشم زخم» به آن استناد شده است از جمله:

۱. آیه‌ی «وَقَالَ يَا بَنِيَّ لَا تَدْخُلُوا مِنِّي بَابٍ وَاحِدٍ وَادْخُلُوا مِنِّي أَبْوَابٍ مُتَفَرِّقَةٍ وَمَا أُغْنِي عَنْكُمْ مِنَ اللَّهِ مِنْ شَيْءٍ إِنْ أَلْحَكُمُ إِلَّا اللَّهُ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَعَلَيْهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ»؛ «گفت: ای پسران من، از یک دروازه داخل مشوید از دروازه‌های مختلف داخل شوید. و من قضای خدا را از سر شما دفع نتوانم کرد و هیچ فرمانی جز فرمان خدا نیست. براو توکل کردم و توکل کنندگان براو توکل کنند».^۲

هنگامی که برادران حضرت یوسف عليه السلام بعد از جلب موافقت پدر، برادر کوچک را با خود همراه کردند و برای دومین بار آماده حرکت به سوی مصر شدند، در اینجا پدر نصیحت و سفارشی به آنها کرد و گفت: «يَا بَنِيَّ لَا تَدْخُلُوا مِنِّي بَابٍ وَاحِدٍ وَادْخُلُوا مِنِّي أَبْوَابٍ مُتَفَرِّقَةٍ؛ فرزندانم! هنگام ورود به شهر، شما از یک دروازه وارد نشوید؛ بلکه از دروازه‌های مختلف وارد شهر شوید».^۳

عده‌ای از مفسران اعتقاد دارند که علت این دستور آن بود که از آنجایی که برادران یوسف عليه السلام از جمال و زیبایی برخوردار بودند و قامت‌های رشید داشتند، پدر نگران بود که مورد چشم زخم قرار گیرند.^۴

علامه طباطبایی (رحمة الله عليه) در ذیل آیه ۵ سوره فلق «وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ.» می‌نویسد: برخی از مفسران گفته‌اند این آیه همچنین شامل چشم زدن افراد نیز می‌شود؛ چون

۱. همان، ص ۴۲۶.

۲. یوسف / ۶۷

۳. طبری، جامع، ذیل آیه / طوسی، التبیان فی تفسیر القرآن، ذیل آیه / طبرسی، فضل بن حسن، تفسیر مجمع البیان، ذیل آیه / فخر رازی، محمد بن عمر، التفسیر الکبیر، ذیل آیه

۴. طوسی، التبیان فی تفسیر القرآن، ذیل آیه / فخر رازی، محمد بن عمر، التفسیر الکبیر، ذیل آیه / مجلسی،

بحار الأنوار، ج ۶، ص ۶ و ج ۶، ص ۸۹

شوری چشم، ناشی از نوعی حسادت درونی است. فرد حسود وقتی چیزی را ببیند که در نظرش بسیار شگفت آور و بسیار زیبا باشد، حسدش تحریک شده، با همان نگاه، زهر خود را می‌ریزد.^۱
 ۲. آیه‌ی "وَإِنْ يَكَادُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَيُزْلِقُونَكَ بِأَبْصَارِهِمْ لَمَّا سَمِعُوا الذِّكْرَ وَيَقُولُونَ إِنَّهُ لَمَجْنُونٌ"؛ و کافران چون قرآن را شنیدند نزدیک بود که تو را با چشمان خود بلغزانند (آسیب بزنند) و می‌گویند که او دیوانه است.^۲

جمعی از قریش، افرادی را که به حسد و بدچشمی شهرت داشتند اختیار کردند، تا به پیغمبر اکرم ﷺ ضربه بزنند. شور چشمی این جماعت به صورتی بود که اگر یکی از آنان حیوانی را مشاهده می‌کرد و می‌گفت چه زیبا است و تا به حال نظیر آن را ندیده‌ام، حیوان فوری هلاک می‌شد. یا اینکه اگر آنان قصد کشتن فردی را داشته‌اند، سه روز چیزی نمی‌خوردند و بعد از آن به او نظر می‌انداختند که بر اثر چشم زخم آنان، فرد مورد نظر در جا می‌افتاد و می‌مُرد. این گروه به اصرار قریش، بر در مسجد پیغمبر اکرم ﷺ آمدند؛ در حالی که آن حضرت، در مسجد نشسته بود و قرآن تلاوت می‌کرد. این جماعت، خارج از مسجد ایستادند و در حالی که پیغمبر اکرم ﷺ را مشاهده می‌کردند، می‌گفتند چه با فصاحت و بلاغت سخن می‌راند و چه زیبا و خوش سیرت است؛ هرگز مانند او را در فصاحت و زیبایی کلام و چهره ندیده‌ایم. در این وضعیت، حضرت جبرئیل بر پیغمبر اکرم ﷺ، آیه «وَإِنْ يَكَادُ» را نازل کرد و حضرت، آن را تلاوت کرد و از خطر محفوظ ماند.^۳

علامه طباطبایی رحمته الله در ذیل این آیه شریفه فرموده است: مقصود از آن، چشم زدن است که خود نوعی از تأثیرات نفسانی است و دلیل عقلی بر نفی آن نداریم؛ بلکه حوادثی دیده شده که با چشم زدن منطبق است.^۴

۱. طباطبایی، محمد حسین، تفسیر المیزان، ج ۲۰، ص ۳۹۳

۲. قلم/ ۵۱

۳. طبری، جامع، ذیل آیه ۵۱/ طوسی، التبیان فی تفسیر القرآن، ذیل همین آیه / طباطبائی، محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، ذیل همین آیه

۴. طباطبایی، محمد حسین، تفسیر المیزان، ج ۱۹، ص ۶۴۸

چشم زخم از دیدگاه روایات

روایات اهل بیت علیهم السلام و همچنین سنت پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله سند و مدرک قابل اعتماد بر حقیقت داشتن شوری چشم است. علامه مجلسی رحمته الله پس از نقل روایات و کلمات علما و حکما در مورد این موضوع چنین نتیجه می‌گیرد: «انکار موضوع چشم زخم به طور کلی به سبب شواهد عینی آیاتی از قرآن و روایات ممکن نیست»^۱

• «امیر مؤمنان علیه السلام فرمود: پیامبر صلی الله علیه و آله برای امام حسن و امام حسین علیهما السلام "رقیه" گرفت، و این دعا را خواند: اعیذکما بکلمات التامة و اسماء الله الحسنی کلها عامة، من شر السامة و الهامة، و من شر کل عین لامة، و من شر حاسد اذا حسد (شما را به تمام کلمات و اسماء حسناى خداوند از شر مرگ و حیوانات موذی، و هر چشم بد، و حسود آن گاه که حسد ورزد می‌سپارم)، سپس نگاهی به ما کرد و فرمود: این چنین حضرت ابراهیم برای اسماعیل و اسحاق تعویذ نمود»^۲

• «اسماء بنت عمیس "خدمت پیامبر صلی الله علیه و آله عرض کرد: گاه به فرزندان جعفر چشم می‌زنند، آیا "رقیه" ای برای آن‌ها بگیرم (منظور از "رقیه" دعاهایی است که می‌نویسند و افراد برای جلوگیری از چشم زخم با خود نگه می‌دارند و آن را تعویذ نیز می‌گویند) پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: "آری، مانعی ندارد، اگر چیزی می‌توانست بر قضا و قدر پیشی گیرد چشم زدن بود»^۳

• «چشم زخم انسان (صحیح و سالم) را داخل قبر می‌کند و شتر را به دیگ می‌فرستد»^۴

• همچنین در روایت دیگری آمده است که روزی جبرئیل علیه السلام بر پیامبر خدا صلی الله علیه و آله نازل شد و حضرت را اندوهگین مشاهده کرد؛ وقتی علت را سؤال کرد، پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «ناراحتی ام به دلیل آن است که امام حسن و امام حسین علیهما السلام را چشم زدند. جبرئیل علیه السلام عرض کرد: «ای محمد!

۱. مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۲۶، ح ۲۵ / ترجمه میزان، ج ۱۹، ص ۶۵

۲. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۵۶۹.

۳. وَ جَاءَ فِي الْخَبَرِ أَنَّ أَسْمَاءَ بِنْتَ عُمَيْسٍ قَالَتْ يَا رَسُولَ اللَّهِ صلی الله علیه و آله إِنَّ نَبِيَّ جَعَفَرٍ يُصِيبُهُمُ الْعَيْنُ فَأَسْتَرِّقِي لَهُمْ قَالَ نَعَمْ فَلَوْ كَانَ شَيْءٌ يُسْبِقُ الْقَدَرَ لَسَبَقْتِ الْعَيْنَ. بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۹۲؛ ص ۱۳۲

۴. جامع الأخبار قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلی الله علیه و آله إِنَّ الْعَيْنَ لَتَدْخُلُ الرَّجُلَ الْقَبْرَ وَ تَدْخُلُ الْجَمَلَ الْقَدْرَ. بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۹۲؛ ص ۱۳۲

چشم زخم واقعیت دارد؛ پس آنها را با این جملات تعویذ بفرما.^۱

• «اگر قبرستان‌ها شناخته شوند و حقایق آشکارگردد، خواهید دید که اکثر مردگان با چشم زخم از بین رفته‌اند؛ زیرا که چشم زخم حقیقت دارد.»^۲

• «چشم زخم حق است و دعا برای دفع آن نیز حق است.»^۳

ولی چه بسا بسیاری از افراد، چشم زخم را امری واهی و خرافی می‌پندارند و از توجه به آن و راه‌های پیشگیری از آن غفلت می‌کنند. به نظر می‌رسد که شوری چشم یا همان چشم زخم، یک پدیده روحی و نفسانی است که در افراد شور چشم وجود دارد؛ به طوری که در نظرشان آن موضوع جالب یا عجیب جلوه می‌کند. آن نیروی نفسانی، اثری تخریب‌کننده از خود به جای می‌گذارد و به گفته خود این افراد، هرگاه چیزی در نظرشان زیبا و حیرت‌انگیز جلوه کند، گویا موجی از چشم‌هایشان ساطع می‌شود و برای آن چیز یا صاحب آن، بلایی به وجود می‌آید.

بنابراین، شوری چشم بدین معنی نیست که همگی مردم چشمان شوری داشته باشند؛ بلکه در یک شهر یا روستا امکان دارد یک یا چند نفر چنین ویژگی را داشته باشد، اما اینکه چه چشمی، دارای شوری چشم است و چه چشمی این‌گونه نیست، هنوز ضابطه و قانون خاصی تعریف نشده است.^۴

۱. جُنَّةُ الْأَمَانِ، لِلْكَفْمِيِّ قَالَ ذَكَرَ عَبْدُ الْكَرِيمِ بْنُ مُحَمَّدِ بْنِ الْمُظَفَّرِ السَّمْعَانِيُّ فِي كِتَابِهِ أَنَّ جَبْرَيْلَ نَزَلَ عَلَى النَّبِيِّ ﷺ فَرَأَهُ مُعْتَمًا فَسَأَلَهُ عَنْ غَمِّهِ فَقَالَ لَهُ إِنَّ الْحَسَنَيْنِ أَصَابَتْهُمَا عَيْنٌ فَقَالَ لَهُ يَا مُحَمَّدُ الْعَيْنُ حَقٌّ فَعَوَّذُهُمَا بِهِذِهِ الْعَوْدَةِ: اللَّهُمَّ يَا ذَا السُّلْطَانِ الْعَظِيمِ وَالْمَنْنِ الْقَدِيمِ وَالْوَجْهِ الْكَرِيمِ ذَا الْكَلِمَاتِ التَّامَّاتِ وَالِدَعَوَاتِ الْمُسْتَجَابَاتِ عَافِ الْحَسَنَ وَالْحُسَيْنَ مِنْ أَنْفُسِ الْجِنِّ وَأَعْيُنِ الْإِنْسِ. بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۹۲؛ ص ۱۳۲

۲. عَنْ صَفْوَانَ الْجَمَّالِ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ الصَّادِقِ عَلَيْهِ السَّلَامُ أَنَّهُ قَالَ: لَوْ نُبِّشَ لَكُمْ عَنِ الْقُبُورِ لَرَأَيْتُمْ أَنَّ أَكْثَرَ مَوْتَانِكُمْ بِالْعَيْنِ لِأَنَّ الْعَيْنَ حَقٌّ أَلَا إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ الْعَيْنُ حَقٌّ فَمَنْ أَعَجَبَهُ مِنْ أُخِيهِ شَيْءٌ فَلْيَذْكُرِ اللَّهَ فِي ذَلِكَ فَإِنَّهُ إِذَا ذَكَرَ اللَّهَ لَمْ يَضُرَّهُ. طب الأئمة عليهم السلام؛ ص ۱۲۱؛ بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۶۰؛ ص ۲۵

۳. وَقَالَ عَلِيُّ عَلَيْهِ السَّلَامُ الْعَيْنُ حَقٌّ وَالرُّقْيُ حَقٌّ. نهج البلاغة (للصبيح صالح)؛ ص ۵۴۶

۴. اکبرنژاد، مهدی و محمدی، روح الله، مقاله کنکاشی در مقوله شورچشمی (چشم زخم) در قرآن و روایات.

راهکارها

۱. پیشگیری از چشم زخم خوردن

توصیه رسول خدا ﷺ «چشم زخم حقیقت دارد، پس کسی که امر تعجب آوری از برادر مؤمن خود دید، در آن لحظه خدا را یاد کند، چراکه اگر چنین کند به طرف مقابل ضرر نمی زند.» در حدیث دیگری فرمودند که اینگونه یاد خدا کنید: سه مرتبه بگو «ما شاء الله لا قوة الا بالله العلی العظیم».^۱

۲. پیشگیری از چشم زخم زدن

گفتن این ذکر: «أَعِيذُكُمْ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ وَأَسْمَائِهِ الْحُسْنَى كُلِّهَا عَامَّةً مِنْ شَرِّ السَّامَةِ وَالْهَامَةِ وَمِنْ شَرِّ كُلِّ عَيْنٍ لَأَمَةٍ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ».^۲

۳. درمان چشم زخم

باز کردن دست‌ها و قرائت فاتحه کتاب و سوره فلق و ناس و کشیدن دست‌ها به صورت «و دعاهای دیگری که در کتب طب الائمه و مکارم الاخلاق آمده است».^۳

۱. الْجَوَامِعُ لِلطَّبْرِيِّ، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ مَنْ رَأَى شَيْئًا يُعْجِبُهُ فَقَالَ اللَّهُ اللَّهُ مَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ لَمْ يَضُرَّهُ شَيْءٌ. بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۹۲؛ ص ۱۳۳؛ طب الأئمة ۱۲۱ /

۲. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۲؛ ص ۵۶۹

عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ رَفِيَ النَّبِيُّ ﷺ حَسَنًا وَحُسَيْنًا فَقَالَ أَعِيذُكُمْ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ وَأَسْمَائِهِ الْحُسْنَى كُلِّهَا عَامَّةً مِنْ شَرِّ السَّامَةِ وَالْهَامَةِ وَمِنْ شَرِّ كُلِّ عَيْنٍ لَأَمَةٍ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ثُمَّ انْتَفَتِ النَّبِيُّ ﷺ إِلَيْنَا فَقَالَ هَكَذَا كَانَ يُعَوِّذُ إِبْرَاهِيمَ - إِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ عَلَيْهِ السَّلَامُ.

۳. مکارم الأخلاق؛؛ ص ۳۷۴ كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا كَسَلَ أَوْ أَصَابَتْهُ عَيْنٌ أَوْ صَدَّاعٌ بَسَطَ يَدَهُ فَقَرَأَ فَاتِحَةَ الْكِتَابِ وَالْمُعَوِّذَتَيْنِ ثُمَّ يَمْسَحُ يَدَهُ عَلَى وَجْهِهِ فَيَذْهَبُ عَنْهُ مَا كَانَ بِيَدِهِ؛ عَنِ الصَّادِقِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: لَوْ كَانَ شَيْءٌ يَسْبِقُ الْقَدَرَ سَبَقَتْهُ الْعَيْنُ لَمَنْ يُصِيبُهُ الْعَيْنُ يقرأ فَاتِحَةَ الْكِتَابِ وَيَكْتُمُ بِسْمِ اللَّهِ أَعِيذُ فَلَانَ بِنِ فَلَانَةَ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ وَذَرَأَ وَبَرَأَ وَمِنْ عَيْنِ نَاطِرَةٍ وَأُذُنِ سَامِعَةٍ وَلِسَانِ نَاطِقٍ إِنْ رَبِّي عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَعَمَلِ الشَّيْطَانِ وَخَيْلِهِ وَرَجَلِهِ وَقَالَ يَا نَبِيَّ لَا تَدْخُلُوا مِنْ بَابٍ وَاحِدٍ وَادْخُلُوا مِنْ أَبْوَابٍ مُتَفَرِّقَةٍ. بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۹۲؛ ص ۱۳۱؛ وَفِي زُبَدَةِ الْبَيَّانِ أَنَّ جَبْرَيْلَ عَلَيْهِ السَّلَامُ رَفِيَ النَّبِيُّ ﷺ وَعَلَّمَهُ هَذِهِ الرُّقِيَّةَ لِلْعَيْنِ بِسْمِ اللَّهِ أَزْيَقُكَ مِنْ كُلِّ عَيْنٍ حَاسِدٍ اللَّهُ يَشْفِيكَ. بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۹۲؛ ص ۱۳۳

پس در طب اسلامی بعضی از بیماری‌ها ناشی از چشم زخم است که راه پیشگیری از آن قرائت و همراه داشتن اذکار وارده از معصومین علیهم‌السلام است که در اصطلاح تعویذ و رقیه گویند.

گنجینه سوم: قرائت قرآن



یکی دیگر از رفتارهای معنوی که آثار پیشگیرانه و درمانی برای جسم دارد، قرائت قرآن است.

۱. تأثیر قرائت قرآن

عباداتی که شارع مقدس به انجام آن توصیه کرده سبب گرمای روح و جسم است از جمله قرائت قرآن که به آن تصریح شده که سبب دوری از بلغم (سردی و رطوبت اضافی) و دردهای سینه و قلب است. «وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ»^۱ در این آیه به صراحت بیان شده که قرآن شفای مومنین است یعنی فقط کسانی که به آن معتقد هستند شفا می‌گیرند. نمی‌توان گفت مراد آیه فقط شفای دردهای روحی و اخلاقی است زیرا اطلاق آیه شامل بیماری‌های جسم و روح هر دو است که روایتی هم به این اطلاق اشاره دارد: در روایتی آمده شخصی از درد سینه نزد امام صادق علیه السلام شکایت کرد و حضرت به خواندن قرآن سفارش کردند و این آیه را تلاوت کردند. «شِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ»^۲

۱. اسراء / ۸۲

۲. زُوي عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام أَنَّهُ شَكَاهُ إِلَيْهِ رَجُلٌ وَجَعَ صَدْرَهُ فَقَالَ لَهُ اشْتَشَفْ بِالْقُرْآنِ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ. مكارم الأخلاق / ۳۷۸ / ص: ۳۷۸ ؛ يونس: ۵۷

«عسل در قرآن شفای همه بیماری‌هاست که خوردن آن به همراه قرائت قرآن و کندر، بلغم را می‌برد.»^۱

پس به طور کلی قرائت هر سوره‌ای از قرآن شفای بیماری‌های روحی و جسمی است ولی با توجه به احادیث دیگر، درباره خواص سوره‌ها می‌توان گفت سوره‌هایی هستند که قرائت آن‌ها سبب پیش‌گیری از بیماری‌ها است.

با توجه به این‌که همه روایاتی که درباره خواص و فضائل سوریان شده از دید علما صحیح به نظر نمی‌رسد و احتمال جعل در آن زیاد است، باید با قرائتی مثل تطبیق آن با روایات دیگر یا مضامین و معارف سوره، مورد پذیرش قرار گیرد؛ در غیر این صورت باید توقف کرد مگر این‌که با قرائتی یقین به جعلی بودن پیدا کنیم که در این موارد توقف و احتیاط معنا ندارد، مثل این‌که شخص ناقل، خود به جعل آن اعتراف کند.

باید توجه داشت که این‌گونه فوائد و آثار در احادیث، هرگز در صدد حصر رسالت اصلی و اساسی قرآن نیست؛ زیرا رسالت اصلی قرآن کریم خارج ساختن انسانها از تیرگی‌های اعتقادی، اخلاقی و عملی به نور هدایت و درمان دردهای فکری و اخلاقی جوامع بشری و آراستن آنان به اندیشه و رفتاری الهی است: «کتاب انزلناه الیک لتخرج الناس من الظلمات الی النور* یا ایها الناس قد جاء تکم موعظه من ربکم و شفاء لما فی الصدور.»

از این رو امام صادق علیه السلام پس از برشمردن برخی از آثار مذکور درباره آیه الکرسی، می‌فرماید: «و من از آن برای صعود به سوی خدا و دست یافتن به درجات برتر استعانت می‌جویم.»^۲، زیرا معارف آیه الکرسی، مصداق بارز علم الهی است که پایه صعود به سوی خداوند را فراهم می‌کند.

۱. قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ علیه السلام لَعُقَ الْعَسَلُ شِفَاءً مِنْ كُلِّ دَاءٍ قَالَ اللَّهُ تَعَالَى - يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ وَ هُوَ مَعَ قِرَاءَةِ الْقُرْآنِ وَ مَضْغُ اللَّبَانِ يَذْهَبُ الْبُلْغَمُ. المحاسن؛ ص ۴۹۸

۲. عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سِنَانٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ علیه السلام قَالَ: إِنَّ لِكُلِّ شَيْءٍ ذُرْوَةً وَ ذُرْوَةُ الْقُرْآنِ آيَةُ الْكُرْسِيِّ - مَنْ قَرَأَ آيَةَ الْكُرْسِيِّ مَرَّةً صَرَفَ اللَّهُ عَنْهُ أَلْفَ مَكْرُوهٍ مِنَ الدُّنْيَا وَ أَلْفَ مَكْرُوهٍ مِنَ الْآخِرَةِ أَيْسَرُ مَكْرُوهِ الدُّنْيَا الْفَقْرُ وَ أَيْسَرُ مَكْرُوهِ الْآخِرَةِ عَذَابُ الْقَبْرِ وَ إِنِّي لَأَسْتَعِينُ بِهَا عَلَى صَعُودِ الدَّرَجَةِ. وسائل الشيعة؛ ج ۱۱؛ ص ۳۹۶

۲. شرط اثرگذاری آیات

آنچه درباره فضیلت و آثار قرائت سوره‌ها و آیات وارد شده، باید از یک سو با محتوای سوره هماهنگ و در آیات یا روایات دیگر مؤید داشته باشد تا مورد پذیرش قرار گیرد. درباره پذیرش این گونه احادیث، همان معیارهایی که برای پذیرش روایات طبری ذکر شد باید ملاحظه شود. «حق تلاوت قرآن این است که در آیاتی که تلاوت می‌شود تفقه و تفکر شود و احکامش دانسته شود و به وعده‌های بهشت امیدوار شود و از وعده‌های عذابش بترسد و از قصه‌های عبرت‌گیر و از اوامرش اطاعت کند و از نواهی‌ش پرهیز کند.»^۱

با این حدیث روشن می‌شود که در احادیث وارد شده در فضیلت قرائت قرآن، صرف تلاوت مطلوب نیست، بلکه حق تلاوت آن است که در آیه ۱۲۱ سوره بقره به آن اشاره شده است: «الذین اتیناهم الكتاب یتلونه حق تلاوته اولئک یومنون به و من یکفر به فاولئک هم الخاسرون»، زیرا همه کتابهای آسمانی و تلاوت هر یک از آنها در این اصل جامع یکسان است. بنابراین، تلاوت قرآن بدون ایمان و عمل صالح، سودی ندارد؛ گرچه عدالت قاری شرط صحت قرائت نیست، بلکه شرط کمال آن است، لیکن برای کسی که قصد بهره‌بردن از این مائده الهی را دارد باید در مسیر ایمان و عمل صالح در حرکت و تلاش باشد. نمونه‌ای از حق تلاوت در آیات ۱۰۷ تا ۱۰۹ سوره اسراء و آیه ۵۸ سوره مریم و آیه ۱۶ سوره حدید آمده است.

۳. قرائت بعضی سوره‌ها در پیشگیری از بیماری

۱،۳. قرائت سوره تین

«هرکسی سوره تین را بخواند خدا دو فضیلت در دنیا به او می‌دهد یکی عافیت و دیگری

یقین.»^۲

۱. قَالَ جَعْفَرُ بْنُ مُحَمَّدٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ فِي قَوْلِهِ تَعَالَى - الَّذِينَ آتَيْنَاهُمُ الْكِتَابَ يَتْلُونَهُ حَقَّ تِلَاوَتِهِ قَالَ يَتْلُونَ آيَاتِهِ وَيَتَفَقَّهُونَ فِيهِ وَ يَتَعَمَّلُونَ بِأَحْكَامِهِ وَ يَرْجُونَ وَعْدَهُ وَ يَخَافُونَ وَعِيدَهُ وَ يَغْتَبِرُونَ بِقِصَصِهِ وَ يَأْتِمِرُونَ بِأَوْامِرِهِ وَ يَتَنَاهَوْنَ عَنِ نَوَاهِيهِ. إرشاد القلوب إلى الصواب (للدليلي)؛ ج ۱؛ ص ۷۸

۲. عَنْهُ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: مَنْ قَرَأَ سُورَةَ وَ التِّينِ أَعْطَاهُ اللَّهُ حَصَلَتَيْنِ الْعَافِيَةَ وَ الْيَقِينَ مَا دَامَ فِي دَارِ الدُّنْيَا فَإِذَا مَاتَ أَعْطَاهُ اللَّهُ مِنَ الْأَجْرِ بَعْدَ مَنْ قَرَأَ هَذِهِ السُّورَةَ صِيَامَ يَوْمٍ. مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل؛ ج ۴؛ ص ۳۵۹

«هر کس سوره تین را بر طعام بخواند از مضراتش مصون می‌شود.»^۱

نکاتی که از آیات این سوره می‌توان برداشت کرد

۱. نام گذاری این سوره به انجیر، دال بر خواص عجیب آن است.

۲. کنار هم آمدن انجیر و زیتون می‌تواند بیان مصداق غذای کامل باشد که با قسم خوردن به

این دو توسط خالق حکیم، اهمیت آن بیش‌تر می‌شود.

۳. ارتباط این آیه اول با آیات دیگر نیز باید بررسی شود، شاید تناسبی که میان تین و زیتون

که مصداقی کامل و نیکو از مواد غذایی قندی و چربی به شمار می‌روند، با آیه و گزاره‌ای که

خداوند از پس این سوگند که به نحوه و هیئت برتر خلقت انسان برمی‌گردد ذکر کرده است،

بی‌ارتباط با یکدیگر نباشند؛ زیرا این ارتباط و تناسب را در سایر آیه‌های قرآن کریم که به نحوی با

سوگند شروع می‌شود، با گزاره‌های بعدی آنها به خوبی می‌توان دریافت. در هر حال، بیان سوگند

به چیزی، نشانه‌ی عظمت و بزرگی آن شیء است.

خداوند، از یک طرف به انجیر و زیتون قسم یاد می‌کند و از طرف دیگر بحث قوام را مطرح

می‌کند، پس بین انجیر و قوام انسان ارتباطی وجود دارد. خوشبختانه در حدیث شریف که ذکر

خواهد شد به همین خاصیت اشاره شده و ما را از اتهام تفسیر به رأی دور می‌کند. دانشمندان نیز

بعد از تحقیقات در انجیر به این نتیجه رسیده‌اند که انجیر تأثیر مستقیم در قوام و قدرت انسان و

سلامتی بدن دارد.

این ارتباط با احادیثی که در فوائد انجیر و زیتون وارد شده مورد تایید است:

«خوردن انجیر بوی بد دهان را می‌برد و استخوان را محکم و مورا می‌رویاند و درد را می‌برد به گونه

ای که با وجود آن به داروی دیگری نیاز نیست.»^۲

کیفیت پیشگیری از بیماری‌ها با تلاوت این سوره:

یکم: با توجه به این ارتباطی که بین انجیر و زیتون با قوام و سلامتی دارد، تلاوت این سوره

۱. التِّينُ مَنْ قَرَأَهَا عَلَى طَعَامٍ جُعِلَ فِيهِ الشِّفَاءُ. مخزن العرفان در تفسیر قرآن، ج ۱۵، ص: ۱۸۲؛ المصباح للكفعمي

(جنة الأمان الواقية)؛؛ ص ۴۶۰

۲. عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الرِّضَا عليه السلام قَالَ: التِّينُ يَذْهَبُ بِالْبَحْرِ وَيَشُدُّ الْعَظْمَ وَيُنْبِتُ الشَّعْرَ وَيَذْهَبُ بِالذَّاءِ حَتَّى لَا يُحْتَاجَ مَعَهُ

إِلَى دَوَاءٍ وَقَالَ التِّينُ أَشْبَهُ شَيْءٍ بِبَنَاتِ الْجَنَّةِ وَهُوَ يَذْهَبُ بِالْبَحْرِ» المحاسن؛ ج ۲؛ ص ۵۵۴

همراه با توکل بر خدا و این اعتقاد که نعمت‌های مادی برای قوام و سلامتی جسم و روح ما قرار داده شده؛ سبب عافیت مومن است و برای همین فرمودند که اگر بر غذا خوانده شود سبب عافیت است همچون گفتن بسم الله در اول غذا.

دوم: چون در این سوره صحبت از خوراکی‌های طیب مثل انجیر و زیتون شده و بر خلقت نیکو و با قوام جسم انسان تاکید شده، باید در کنار اعتقاد به بهترین بودن انجیر و زیتون، بر خوردن آن‌ها نیز مداومت داشته باشیم. (با حلوا حلوا کردن دهان شیرین نمی‌شود).

۲,۳. قرائت سوره حدید و مجادله و ممتحنه

«کسی که به قرائت سوره حدید و مجادله در نماز واجبش مداومت داشته باشد، درباره اهل و مال و بدنش بدی نبیند.»^۱

«کسی که به قرائت سوره ممتحنه در نمازهای واجب و مستحبش مداومت داشته باشد، یکی از فوایدش این است که ضرری به بدن و فرزندش نمی‌رسد.»^۲

در سوره مجادله آیه ۱۷ و در سوره حدید آیه ۲۰ سخن از اموال و اولاد به میان آمده که تکاثر و زیادی در این‌ها نمی‌تواند تکیه‌گاهی برای شما باشد و شما را از عذاب الاهی مصون دارد. در نتیجه کسی که به این حقایق مؤمن باشد که جسم و مال و فرزند امانت الاهی هستند تا در راه بندگی استفاده کند، از این نعمت‌ها آسیب نخواهد دید. و با مداومت بر خواندن این دو سوره در نمازها، خدای قادر و حکیم محافظ آن‌ها خواهد بود.

۳,۳. قرائت سوره زلزال

«کسی که به خواندن سوره زلزال در نمازهای مستحبی مداومت داشته باشد، از جمله فوایدش

۱. وَمَنْ قَرَأَ الْحَدِيدَ وَالْمُجَادِلَةَ فِي صَلَاةٍ فَرِيضَةٍ وَأَذْمَنَهَا لَمْ يَرَفِي أَهْلِيهِ وَمَالِهِ وَبَدَنِهِ سُوءًا وَلَا خِصَاصَةً. ثواب الاعمال، ص ۱۱۷.

۲. وَمَنْ قَرَأَ الْمُتَمَتِّحَةَ فِي فَرَائِضِهِ وَتَوَافَلِهِ امْتَحَنَ اللَّهُ قَلْبَهُ لِلْإِيمَانِ وَتَوَرَّ بَصْرَهُ وَلَمْ يَصِبْهُ فَقْرٌ أَبَدًا وَلَا صَرَزْرٌ فِي بَدَنِهِ وَلَا فِي وُلْدِهِ. تفسیر البرهان، ج ۷، ص ۵۱۳.

این است که از زلزله و صاعقه و آفات دنیایی، آسیبی نمی‌بیند و نمی‌میرد.^۱
قاری این سوره به این نکته توجه دارد که آفات دنیایی از جمله بلاهای ارضی مثل زلزله به دست قدرت خداست و با دعا و توکل بر او به قدرت او پناه می‌برد.

۱. وَمَنْ قَرَأَ إِذَا زُلْزِلَتِ الْأَرْضُ زُلْزَالَهَا فِي تَوَافِلِهِ لَمْ يَصِبْهُ زُلْزَلَةٌ أَبَدًا وَلَمْ يَمُتْ بِهَا وَلَا بِصَاعِقَةٍ وَلَا بِآفَةٍ مِنْ آفَاتِ الدُّنْيَا.
اصول کافی، ج ۵، ۳۴۷

گنجینه چهارم: قرائت اذکار ویژه قبل و بعد خواب



قبل از خواب سفارشات زیادی به قرائت دعا و ذکر خدا شده است که به سلامتی جسم و روح انسان مربوط است. طبیعی است که هنگام خواب حواس انسان از اطراف خود قطع می شود و هر چیزی ممکن است به او آسیب بزند مثل انواع حیوانات و حشرات و دشمن جنی و انسی و بلاهای زمینی و آسمانی که دفع همه این ها با قرآن و دعاهای رسیده ممکن است:

۱. قرائت سوره توحید (اخلاص)

«کسی که سوره توحید را قبل از خواب قرائت کند، خدای رحیم ملائکه را نگهبان او خواهد کرد.»^۱

۲. ذکر پناهندگی (عوذه) به رب عظیم و رحیم و غفور

«أَعِيذُ نَفْسِي - وَ دِينِي وَ أَهْلِي وَ وُلْدِي وَ مَالِي وَ حَوَاتِيمَ عَمَلِي وَ مَا رَزَقَنِي رَبِّي وَ حَوَّلَنِي بِعِزَّةِ اللَّهِ وَ عَظَمَةِ اللَّهِ وَ جَبْرُوتِ اللَّهِ وَ سُلْطَانِ اللَّهِ وَ رَحْمَةِ اللَّهِ وَ رَأْفَةِ اللَّهِ وَ عُفْرَانِ اللَّهِ وَ قُوَّةِ اللَّهِ وَ قُدْرَةِ اللَّهِ وَ جَلَالِ اللَّهِ وَ بِصْنَعِ اللَّهِ وَ أَرْكَانِ اللَّهِ وَ جَمْعِ اللَّهِ وَ بِرَسُولِ اللَّهِ ﷺ وَ بِقُدْرَةِ اللَّهِ عَلَى مَا يَشَاءُ مِنْ شَرِّ السَّامَةِ وَ الْهَامَةِ

۱. مَنْ قَرَأَ قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ حِينَ يَأْخُذُ مَضْجَعَهُ وَكَلَّ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ بِهِ خَمْسِينَ أَلْفَ مَلِكٍ يَحْرُسُونَهُ لَيْلَتَهُ. الخصال؛ ج ۲؛

وَمِنْ شَرِّ الْجِنِّ وَالْإِنْسِ وَمِنْ شَرِّ مَا يَدْبُ فِي الْأَرْضِ وَمَا يُخْرَجُ مِنْهَا وَمِنْ شَرِّ مَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ وَمَا يُعْرَجُ فِيهَا وَمِنْ شَرِّ كُلِّ دَابَّةٍ أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا إِنَّ رَبِّي عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ.^۱

۳. قرائت آیه الکرسی

«هر که قبل از خواب آیه الکرسی را قبل از خواب بخواند، از سگته و فالج و از کار افتادن اعضا در خواب ترسد.»^۲

۴. نجات از حوادث احتمالی

وقتی یکی از شما خواست بخوابد، دست راست را زیرگونه راست قرار دهد و بگوید: «به نام خدا و برای خدا و با اعتقاد بر توحید ابراهیم علیه السلام و دین محمد صلی الله علیه و آله و سلم و ولایت هر کس که خداوند فرمانبری او را واجب فرموده، پهلوی خود را بر زمین نهادم. آنچه خدا بخواهد همان می‌شود و آنچه نخواهد نمیشود. هر کس این دعا را هنگام خواب بخواند از دزد و حادثه هلاک‌کننده و خرابی منزل محفوظ می‌ماند و فرشتگان برای او آمزش می‌طلبند.»^۳

۵. نجات از خواب‌های پریشان

علل خواب‌های پریشان در تدابیر خواب و بیداری ذکر شد. یکی از تدابیر معنوی آن، ذکرهایی است که در روایات آمده است. «هرگاه در خواب، خواب ناگواری دیدی، از آن طرفی که خوابیده‌ای حرکتی به خود داده و این

۱. «... وَإِذَا أَرَادَ أَحَدُكُمْ النَّوْمَ فَلَا يَضَعَنَّ جَنْبَهُ عَلَى الْأَرْضِ حَتَّى يَقُولَ أُعِيدُ نَفْسِي وَدِينِي... فَإِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ

يُعَوِّذُ بِهَا الْخَسَنَ وَالْخُسَيْنَ وَبِذَلِكَ أَمَرَنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. الخصال؛ ج ۲؛ ص ۶۳۱

۲. «مَنْ قَرَأَ آيَةَ الْكُرْسِيِّ عِنْدَ مَنَامِهِ، لَمْ يَخَفِ الْفَالَجَ. الكافي (ط - دارالحدیث)؛ ج ۴؛ ص ۶۴۴

۳. امیرالمومنین علیه السلام: إِذَا أَرَادَ أَحَدُكُمْ النَّوْمَ فَلْيَضَعْ يَدَهُ الْيُمْنَى تَحْتَ خَدِّهِ الْأَيْمَنِ وَلْيَقُلْ بِسْمِ اللَّهِ وَصَعْتُ جَنْبِي لِلَّهِ عَلَى مِلَّةِ إِبْرَاهِيمَ وَدِينِ مُحَمَّدٍ وَوَلَايَةِ مَنْ افْتَرَضَ اللَّهُ طَاعَتَهُ مَا شَاءَ اللَّهُ كَانَ وَمَا لَمْ يَشَأْ لَمْ يَكُنْ فَمَنْ قَالَ ذَلِكَ عِنْدَ مَنَامِهِ حَفِظَ مِنَ اللَّصِّ وَالْمُغِيرِ وَالْهَدْمِ وَاشْتَغَفَرَتْ لَهُ الْمَلَائِكَةُ. الخصال؛ ج ۲؛ ص ۶۳۱

آیه شریفه را با این دعا بخوان:

«إِنَّمَا النَّجْوَى مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ لِيَحْزَنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَ لَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئاً إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ.» وَأَعُوذُ
بِاللَّهِ بِمَا عَادَتْ بِهِ الْمَلَائِكَةُ الْمُقَرَّبُونَ وَأَنْبِيَائُهُ الْمُرْسَلُونَ وَالْأَئِمَّةُ الرَّاشِدُونَ الْمُهْتَدُونَ وَ عِبَادَهُ
الصَّالِحُونَ مِنْ شَرِّ مَا رَأَيْتُ وَمِنْ شَرِّ رُؤْيَايَ أَنْ تَضُرَّنِي فِي دِينِي أَوْ دُنْيَايَ وَمِنْ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ.^۱

ترجمه: «تنها نجوای بد، کار شیطان است، تا کسانی را که ایمان آورده اند اندوهگین کند، در حالی که هیچ زیانی به آنان نمی‌رساند جز به خواست خداوند، و مؤمنان باید بر خدا توکل کنند. پناه می‌برم به خدا و به آنچه فرشتگان مقرب الهی و پیامبران و امامان (هدایت کننده و هدایت شده) و بندگان صالح به آن پناه برده اند از شر آنچه در خواب دیدم و از شر خواب خود از اینکه ضرری به دین یا دنیای من بزند، و نیز از شیطان رانده شده.»

۶. دعا هنگام برخاستن از خواب

«هرگاه آخر شب از خواب برخاستی این دعا را بخوان:

«الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ الطَّاهِرِينَ وَ عِبَادَةِ الْمُرْسَلِينَ، الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
يُحْيِي الْمَوْتَى وَ يَبْعَثُ مَنْ فِي الْقُبُورِ، يَا نُورَ التَّوْرِيَا مُدَبِّرَ الْأُمُورِ يَا مَنْ يَلِي التَّدْبِيرَ وَ يَمِضِي الْمَقَادِيرَ امض
مقاديري في يومی هذا إلى السَّلامَةِ وَ الْعَافِيَةِ.»

ترجمه: «سپاس خداوندی را که پروردگار جهانیان است و درود خداوند بر محمد و خاندان معصوم او و نیز بر بندگان فرستاده شده او باد. سپاس خداوندی را که مردگان را زنده می‌نماید و آنان که در قبرها هستند نیز برمی‌انگیزد، ای نور نورها و ای تدبیرکننده کارها و ای کسی که تدبیر بدست توست و همه اندازه‌گیریها را انجام می‌دهی، مقدّرات مرا در این روز به سلامت و عافیت قرار ده.»

۱. عدة الداعي و نجاح الساعي؛؛ ص ۲۷۸؛ الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۸؛ ص ۱۴۲

گنجینه پنجم: اقامه نماز



۱. تاثیر نماز بر روح و روان و جسم

در آیه شریفه قرآن، نماز سبب دوری از فحشاء و منکر معرفی شده است. «إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» البته هر چقدر نماز، با توجه و آداب و شرایط آن رعایت شود، تاثیر آن هم بر سلامتی روح و روان و جسم بیشتر خواهد بود. می توان گفت: تاثیرات نماز بر روی جسم می تواند با واسطه و بی واسطه باشد، به این صورت که حرکات نماز بدون شک می تواند ورزش به حساب آید و به طور مستقیم بر روی جسم اثرگذار باشد، و همچنین با کشفیات جدیدی که صورت گرفته است، سلول های بدن از اقامه نماز اثر می پذیرند.^۱

و اما تاثیراتی که با واسطه می تواند داشته باشد به این صورت است که نماز، سبب تقویت و آرامش روح می شود و روان انسان از اتفاقات و حوادث دنیایی، دچار عارضه و مرض نخواهد شد و در نتیجه، از بیماری های جسمی ناشی از آن پیشگیری خواهد شد. در این که نماز چگونه سبب امید و تقویت روح می شود، می توان از حدیث زیر متوجه شد:

«اقامه نماز، از شرایع دین، سبب رضایت پروردگار، و سیره پیامبران بوده است. سبب محبت

۱. البته دانشمندان مسلمان با علوم تجربی روز ثابت کرده اند که نماز بر روی سلول های بدن نیز اثر مثبت می گذارند. با آزمایش دانشمند ژاپنی آقای ایموتو نیز می توان به تاثیر نماز بر روی جسم نیز پی برد.

ملائکه، هدایت، ایمان، نور معرفت، برکت در رزق، راحتی بدن، کراهت شیطان، سلاحی در برابر کافر، اجابت دعا، قبولی اعمال، توشه مومن از دنیا برای آخرت، شفیع بین او و ملک الموت، انیس او در قبر، جواب نکیرو منکر، نماز بنده هنگام محشر تاجی است بر سر او، نوری است بر صورت او، لباسی است بر بدن او، پوششی است بین او و آتش، حاجتی است بین او و پروردگار، نجات بدن او از آتش، جواز عبور از صراط، کلید بهشت، مهریه حورالعین و بهای بهشت است. با نماز است که عبد به درجه بالای معنوی نائل می‌شود، زیرا نماز تسبیح و تهلیل و تحمید و تکبیر و تمجید و تقدیس و قول و دعوت خداست.»^۱

۲. اقامه نماز شب

نماز شب علاوه بر آثاری که برای نماز ذکر شد، از خواص دیگری نیز بهره مند خواهد بود. ائمه معصومین علیهم‌السلام که طبیبان حقیقی هستند، بیداری سحر را سبب سلامتی روح و جسم می‌دانند. بعضی از آثار دنیایی و جسمی آن عبارتند از:

«شب زنده داری، سبب سلامتی بدن است.»^۲

«نماز شب، چهره را زیبا، اخلاق را نیکو، بوی بدن را خوش، روزی را فراوان، بدهی‌ها را ادا، غصه و اندوه را برطرف و قدرت بینائی را افزون کند، نماز شب بخوانید زیرا سنت پیامبر شماست و دورکننده درد از اجساد شماست.»^۳

۱. عَنْ ضَمْرَةَ بْنِ حَبِيبٍ قَالَ: سَأَلَ النَّبِيَّ ﷺ عَنِ الصَّلَاةِ فَقَالَ عليه السلام الصَّلَاةُ مِنْ شَرَائِعِ الدِّينِ وَ فِيهَا مَرْضَاةُ الرَّبِّ عَزَّ وَ جَلَّ وَ هِيَ مِنْهَاجُ الْأَنْبِيَاءِ وَ لِلْمُصَلِّي حُبُّ الْمَلَائِكَةِ وَ هُدًى وَ إِيْمَانٌ وَ نُورُ الْمَعْرِفَةِ وَ بَرَكَتٌ فِي الرِّزْقِ وَ رَاحَةٌ لِلْبَدَنِ وَ كَرَاهَةٌ لِلشَّيْطَانِ وَ سِلَاحٌ عَلَى الْكَافِرِ وَ إِيْجَابَةٌ لِلدُّعَاءِ وَ قَبُولٌ لِلْأَعْمَالِ وَ رَاذٌ لِلْمُؤْمِنِ مِنَ الدُّنْيَا إِلَى الْآخِرَةِ وَ شَفِيعٌ بَيْنَهُ وَ بَيْنَ مَلِكِ الْمَوْتِ وَ أَنْسٌ فِي قَبْرِهِ وَ فِرَاشٌ تَحْتَ جَنْبِهِ وَ جَوَابٌ لِمُنْكَرٍ وَ نَكِيرٍ وَ تَكُونُ صَلَاةُ الْعَبْدِ عِنْدَ الْمُحْشَرِّ تَاجاً عَلَى رَأْسِهِ وَ نُوراً عَلَى وَجْهِهِ وَ لِيَاساً عَلَى بَدَنِهِ وَ سِتْراً بَيْنَهُ وَ بَيْنَ النَّارِ وَ حُجَّةٌ بَيْنَهُ وَ بَيْنَ الرَّبِّ جَلَّ جَلَالُهُ وَ نَجَاةٌ لِيَدْنِيهِ مِنَ النَّارِ وَ جَوَازاً عَلَى الصِّرَاطِ وَ مِفْتَاحاً لِلْجَنَّةِ وَ مُهُوراً لِحُورِ الْعَيْنِ وَ تَمَنَّا لِلْجَنَّةِ بِالصَّلَاةِ يَبْلُغُ الْعَبْدُ إِلَى الدَّرَجَةِ الْعُلْيَا لِأَنَّ الصَّلَاةَ تَسْبِيحٌ وَ تَهْلِيلٌ وَ تَحْمِيدٌ وَ تَكْبِيرٌ وَ تَمَجِيدٌ وَ تَقْدِيسٌ وَ قَوْلٌ وَ دَعْوَةٌ. الخصال؛ ج ۲؛ ص ۵۲۲

۲. « قِيَامُ اللَّيْلِ مَصْحَةٌ لِلْبَدَنِ » المحاسن؛ ج ۱؛ ص ۵۳

۳. قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام صَلَاةُ اللَّيْلِ تُحَسِّنُ الْوَجْهَ وَ تُحَسِّنُ الْخُلُقَ وَ تُطَيِّبُ الرِّزْقَ وَ تُقْضِي الدَّيْنَ وَ تَذْهَبُ الْهَمَّ وَ تَجْلُو

از نظر علم مزاج شناسی، مزاج شب سرد است و بیشترین سردی آن در سحراست و برای دوری از این سردی، باید بیدار شد و خود را با غذای معنوی گرم کرد.

چگونگی اثرگذاری نماز شب در سلامت جسم چندین احتمال است:

یکم: سردترین زمان شبانه روز سحراست که از جهت طبی خوابیدن در این ساعت مضر است زیرا خواب نیز به جهت توجه طبیعت بدن به باطن، سبب سردی بدن است که اگر در این ساعت با بیداری و غذای معنوی خود را گرم نکنیم سبب غلبه سردی و افسردگی خواهیم شد. احتمالاً ضعف چشم هم در اثر همین غلبه سردی باشد.

«هرگاه ترس خواب رفتن و بیدار نشدن برای نماز شب را داشتی هنگام خوابیدن این آیه شریفه را بخوان: قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُكُمُ إِلَهُ وَاحِدٌ فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا.»^۱

«بگو: همانا من آدمی هستم همچون شما که به من وحی می شود که خدای شما خدای یگانه است، پس هر که امید دیدار پروردگار خویش دارد باید کار نیک و شایسته کند و هیچ کس را در پرستش پروردگارش شریک نسازد.»

البصر عَلَيْكُمْ بِصَلَاةِ اللَّيْلِ فَإِنَّهَا سُنَّةُ نَبِيِّكُمْ وَمَطْرَدَةُ الدَّاءِ عَنْ أَجْسَادِكُمْ. بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۵۹؛ ص ۲۶۸
۱. کهف / ۱۱۱۰.

گنجینه ششم: به دست کردن انگشترهای مأثور



در جهان هستی همه موجودات، خالق رب العالمین را تسبیح می‌کنند اعم از جمادات و نباتات و حیوانات، و این نشان دهنده شعور موجودات است هرچند شعور آن‌ها دارای شدت و ضعف است.

از جمله سنگ‌ها و نگین‌هایی که مأثور (روائی) و از خواص پیشگیرانه و درمانی بهره‌مند هستند، سنگ عقیق و فیروزه و حدید صینی است.

- «عقیق قرمز اولین کوهی است که به ربوبیت خدا و به نبوت من و وصی بودن و به امامت فرزندان و بهشتی بودن شیعیان و جهنمی بودن دشمنان، اقرار کرده است.»^۱
- «عقیق قرمز و زرد و سفید سه کوه در بهشت هستند. هر که از شیعیان آل محمد، یکی از این‌ها را به دست کند، جز نیکی نمی‌بیند و روزی اش زیاد و سلامت از جمیع بلاها و ایمن از سلطان جائرو هرچه که از آن ترس دارد، می‌شود.»^۲

۱. يَا عَلِيُّ تَخْتَمُ بِالْيَمِينِ فَإِنَّهَا فَضِيلَةٌ مِنَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ لِلْمُقَرَّبِينَ قَالَ بِمِ اتَّخْتَمُ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ بِالْعَقِيقِ الْأَحْمَرِ فَإِنَّهُ أَوَّلُ جَبَلٍ أَقْرَبُ لِلَّهِ تَعَالَى بِالرُّبُوبِيَّةِ وَ لِيِ بِالنُّبُوَّةِ وَ لَكَ بِالْوَصِيَّةِ وَ لَوْلَدِكَ بِالْإِمَامَةِ وَ لِشِيعَتِكَ بِالْجَنَّةِ وَ لِأَعْدَائِكَ بِالنَّارِ. من لا يحضره الفقيه؛ ج ۴؛ ص ۳۷۴

۲. عَنْ بَشِيرِ الدَّهَّانِ قَالَ: قُلْتُ لِأَبِي جَعْفَرٍ عليه السلام جُعِلْتُ فِدَاكَ أَيُّ الْفُصُوصِ أَرْكَبُهُ عَلَى خَاتَمِي فَقَالَ عليه السلام يَا بَشِيرُ أَيْنَ

- «عقیق شما را از هر بدی حفظ می‌کند.»^۱
- «کسی که انگشتر عقیق به دست کند، مکروهی نمی‌بیند.»^۲
- «انگشتر عقیق جزع یمانی به دست کنید که شر شیاطین را دفع می‌کند.»^۳
- «به دست کردن عقیق، امان از خطرات سفر است.»^۴
- «انگشتر عقیق به دست کنید که خدا آن را برای شما مبارک کرده است و امان از بلاست.»^۵
- «منقول است از مفضل بن عمر که روزی داخل شدم بر حضرت صادق علیه السلام و انگشتر فیروزه‌ای در انگشت من بود. حضرت فرمود که ای مفضل! نظر کردن در انگشتر فیروزه سبب جلای چشم و تفریح خاطر مؤمنین و مؤمنات است، و من دوست می‌دارم از برای هر مؤمنی که پنج انگشتر

أَنْتَ عَنِ الْعَقِيقِ الْأَحْمَرِ وَالْعَقِيقِ الْأَصْفَرِ وَالْعَقِيقِ الْأَبْيَضِ فَإِنَّهَا ثَلَاثَةٌ جِبَالٍ فِي الْجَنَّةِ فَأَمَّا الْأَحْمَرُ فَمُطَّلٌ عَلَى دَارِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ وَأَمَّا الْأَصْفَرُ فَمُطَّلٌ عَلَى دَارِ فَاطِمَةَ صَلَوَاتُ اللَّهِ عَلَيْهَا وَأَمَّا الْأَبْيَضُ فَمُطَّلٌ عَلَى دَارِ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عليه السلام وَالْأَدْوَرُ كُلُّهَا وَاحِدَةٌ يَخْرُجُ مِنْهَا ثَلَاثَةٌ أَنْهَارٍ مِنْ تَحْتِ كُلِّ جَبَلٍ نَهْرٌ أَشَدُّ بَرْدًا مِنَ التَّلْجِ وَأَحْلَى مِنَ الْعَسَلِ وَأَشَدُّ بَيَاضًا مِنَ اللَّبَنِ لَا يَشْرَبُ مِنْهَا إِلَّا مُحَمَّدٌ وَاللَّهُ وَشِعْبَتُهُمْ وَمَصْبُهَا كُلُّهَا وَاحِدٌ وَمَجْرَاهَا مِنَ الْكَوْثَرِ وَإِنَّ هَذِهِ الثَّلَاثَةَ جِبَالٌ تُسَبِّحُ اللَّهَ وَتُقَدِّسُهُ وَتُحَمِّدُهُ وَتُسْتَغْفِرُ لِمُحِبِّي آلِ مُحَمَّدٍ ﷺ فَمَنْ تَخَتَّمَ بِشَيْءٍ مِنْهَا مِنْ شَيْعَةِ آلِ مُحَمَّدٍ ﷺ لَمْ يَرِ إِلَّا الْخَيْرَ وَالْحُسْنَى وَالسَّعَةَ فِي رِزْقِهِ وَالسَّلَامَةَ مِنْ جَمِيعِ أَنْوَاعِ الْبَلَاءِ وَهُوَ فِي أَمَانٍ مِنَ السُّلْطَانِ الْجَانِبِ وَمِنْ كُلِّ مَا يَخَافُهُ الْإِنْسَانُ وَيَحْذَرُهُ.

بحار الأنوار (ط - بيروت)؛ ج ۳۷؛ ص ۴۲

۱. شَكَكَ رَجُلٌ إِلَى النَّبِيِّ ﷺ أَنَّهُ قُطِعَ عَلَيْهِ الطَّرِيقُ فَقَالَ ﷺ هَلَّا تَخَتَّمْتَ بِالْعَقِيقِ فَإِنَّهُ يَخْرِشُ مِنْ كُلِّ شَوْءٍ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۴۷۱

۲. عَنْ عَبْدِ الرَّحِيمِ الْقَصِيرِ قَالَ: بَعَثَ الْوَالِي إِلَى رَجُلٍ مِنْ آلِ أَبِي طَالِبٍ فِي جَنَابَةِ فَمَرَّ بِأَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام فَقَالَ أَتُبِعُوهُ بِخَاتَمِ عَقِيقٍ فَأَتَيْ بِخَاتَمِ عَقِيقٍ فَلَمْ يَرْمَكُوهَا. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۴۷۱

۳. قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عليه السلام تَخَتَّمُوا بِالْجَزَعِ الْيَمَانِيِّ فَإِنَّهُ يَرُدُّ كَيْدَ مَرَدَةِ الشَّيَاطِينِ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۶؛ ص ۴۷۲

۴. قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام: «الْعَقِيقُ أَمَانٌ فِي السَّفَرِ» الكافي (ط - دارالحدیث)؛ ج ۱۳؛ ص ۸۷؛ الْعَقِيقُ حِزْزٌ فِي السَّفَرِ. ثواب الأعمال و عقاب الأعمال؛ ص ۱۷۴

۵. عَنْ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عليه السلام قَالَ: تَخَتَّمُوا بِالْعَقِيقِ يُبَارِكُ اللَّهُ عَلَيْكُمْ وَتَكُونُوا فِي أَمْنٍ مِنَ الْبَلَاءِ. ثواب الأعمال و عقاب الأعمال؛ ص ۱۷۴

در دست داشته باشد: یکی یاقوت، و آن فاخرترین نگین هاست و زینت در آن بیشتر است؛ و دیگری عقیق، و آن خالص تر است از برای حق - سبحانه و تعالی - و ما اهل بیت؛ و دیگری فیروزه و آن تقویت نور چشم و رفع دلتنگی می‌کند و قوت دل را زیاد می‌کند و هر که آن را به دست کند هر حاجتی که داشته باشد حاجتش برآورده شود؛ (به همراه شرایط دیگر استجاب دعا مثل لقمه حلال) و دیگر حدید صینی، و زیاد محبوب من نیست در انگشت کردن آن ولیکن بد نیست در وقتی که به دیدن شخصی از اهل شربروند و دفع شرّ شیاطین می‌کند و از این جهت دوست می‌دارم که با خود دارند؛ و پنجم آن چیز است که حق - سبحانه و تعالی - درین تل‌های سفید نجف ظاهر می‌سازد - یعنی درّ نجف - و هر که از آنها انگشت بسازد و در دست کند خداوند عالمیان به هر نگاه کردنی حجتی و عمره‌ای در نامه عملش بنویسد، و اگر رحمت الهی بر شیعیان ما نبود، هر نگینی را به مال بسیار می‌فروختند و لیکن خدای رحیم ترحم فرموده و بر ایشان ارزان کرده که فقیر و غنی آن‌ها بتوانند از آن انگشت تهیه کنند.

توضیح سید بن طاوس: نسبت اخلاص به این سنگ دادن یا از حیثیت شعور جمادات است، چنان که حق - سبحانه و تعالی - می‌فرماید که «هیچ چیز نیست مگر آنکه تسبیح و تحمید پروردگار خود می‌نماید و لیکن شما نمی‌فهمید تسبیح ایشان را»، یا آنکه مراد انقیاد آن و نفوذ امر الهی در آن است. یعنی در تحت قدرت الهی است و حکم الهی در آن جاریست چنان که می‌فرماید که «آیا نمی‌بینی که سجده می‌کنند خداوند خود را جمیع آنچه در آسمانها و در زمینهاست.» و مراد اینست که هر نحو تصرفی که حق - سبحانه و تعالی - می‌خواهد در ایشان می‌نماید و حکم او در ایشان جاریست و ممکن است که در عقیق خصوصیتی و زیادتی باشد که ما ندانیم؛ و جالینوس در کتاب احجار ذکر کرده است که عقیق کوه مبارکی است و صاحب میمنت و منافع است - و خداست توفیق دهنده در جمیع امور.^۱ پس اخلاص این سنگ یا به جهت شعور و تسبیح آن است و یا به جهت نفوذ امر خدا در آن است.

در وصف انگشت فیروزه فرمودند: نگاه به آن سبب جلای چشم است که همان تقویت چشم است که پیشگیری از ضعف آن است. همچنین سبب فرح و پیشگیری از افسردگی است. پس

۱. فرحة الغري (سید بن طاوس) / ترجمه علامه مجلسی؛ ص ۱۰۸

به دست کردن این انگشتر در کنار عوامل و اسباب دیگری می‌تواند خواص پیشگیرانه و درمانی داشته باشد.

در وصف انگشتر حدید صینی فرمودند: در دفع شر شیاطین موثر است. در این که شیاطین و اجنه می‌توانند به انسان آسیب بزنند شکی نیست و برای همین معصومین علیهم‌السلام راهکارهایی را برای دفع شر آن‌ها بیان فرمودند.

در وصف انگشتر عقیق و انواع آن هم خواص زیادی را فرمودند اعم از مادی و معنوی از جمله این که فرمودند: از «هر بدی» و «شر شیاطین» و «خطرات سفر» و «امان از بلا» که یکی از مصادیق بلا و بدی، بیماری‌های جسمی هستند.

پی نوشت:

[۱] جناب سید اسماعیل جرجانی در کتاب خفی علایی خود می‌گوید: «واعراض نفسانی در حال، بی‌هیچ مهلتی، اثر کنند. نبینی که اندیشه‌ای که بر خاطر کسی گذر کند و سخن‌ها و خبر خوش و ناخوش که بشنود، در حال، اثر آن بر رنگ و روی او پدید آید و حرکات و سکانات او دیگرگون شود. پس معلوم شد که اعراض نفسانی را اثر، افزون تر از اثر دیگر سبب‌هاست. واعراض نفسانی، بعضی تن مردم را گرم کند و اخلاط و ارواح را در حرکات آورد، چون خشم و شادی و لذت و امیدها و اندیشه کارهای مهم. و بعضی سرد کننده، چون ترس و غم و نومیدی، و گرم کردن خشم، قوی تر از گرم کردن شادی است، و سرد کردن ترس، قوی تر از سرد کردن اندوه باشد، و خشم که به اندازه باشد، خون را و قوت روح را و حرارت غریزی را اندر تن بگستراند. و خشم، صفرا را عظیم بجنباند و رنگ روی را بگرداند و زرد کند. و شادی به اندازه، روح را و حرارت غریزی را اندر تن بگستراند و رنگ روی را برافروزد و فربه کند و بدین سبب است که بر تن مردم شادکام اثر پیری کمتر پدید آید. و هرگاه کاری شاد کننده پیش آید، لختی دل گشاده شود و طبع خواهد که بدان حال نزدیک باشد و ادراک را بیشتر کند. و اگر شادی از حد بیرون شود، دل تمام گشاده شود و روح و حرارت غریزی را از بهر استقبال و طلب تمامی آن حال خویش را بیرون افکند، دل همچنان گشاده بماند و غشی کند و باشد که بدین سبب به مفاجات هلاک شود. و اندوه و ترس، خون را و حرارت غریزی را به قعر باز گرداند از بهر آنکه طبع خواهد که از آن حال دورتر باشد، و از بهر این است که رخساره غمگین زرد شود. و اگر اندوه و ترس از حد بگذرد، حرارت همه به اندرون دل باز گردد و دل فراهم آرد و حرارت اندر وی خفه شود و بمیرد بمفاجات. و مردن مفاجات به سبب اندوه و ترس کمتر از آن باشد، که به سبب شادی مفرط از بهر آنکه حرکت روح، به سبب شادی به سوی بیرون است و به سبب اندوه و ترس به سوی اندرون، و حرکت شادی ناگاه و به یکبار باشد، و حرکت اندوه آهسته تر باشد. و خجالت نیز خون و حرارت را بگستراند و لختی رطوبت فرو گذارد و تحلیل کند. و از بهر اینست که در حال، روی سرخ شود و عرق روان گردد و به آخر روی زرد گرداند از بهر آنکه حرارت، لختی تحلیل پذیرد. و منفعت ایمنی و امیدواری هم چون منفعت شادی معتدلست، و مضرت ناامیدی همچون مضرت اندوه و خالی بودن از اندیشه، خاطر پراکنده کند و همه قوت‌ها را و حرارت غریزی را ضعیف کند و رنگ روی بگرداند و بیماری‌ها زیادت کند، چنان که اندیشه‌های مهم و بزرگ، دردها را کمتر کند و بدیشان سبکتر شود. ر، ک: جرجانی، اسماعیل بن حسن، خفی علایی (خف علایی - الخفیة العلییة)، ص ۷۹.

[۲] ایموتومی گوید به دلیل این که این آب از میان شهرها عبور می‌کند شکل مولکولی این آب زشت است. وی به این نتیجه رسیده است که آب‌هایی که تازه از چشمه‌ها و دل کوه بیرون می‌آیند، به دلیل این که هنوز در معرض افکار منفی مردم قرار نگرفته‌اند ساختار مولکولی زیبایی به خود می‌گیرند. آقای ایموتو معتقد است که دعا بلافاصله بر روی مولکول‌های آب اثر می‌گذارد. وی به این نتیجه رسیده است که دعا همه چیز را زیبا می‌کند و یکی از اینها آب است. در مهم‌ترین بخش تحقیقات دکتر ایموتو که به دین اسلام مربوط می‌شود، ایشان بعد از نوشتن جمله بسم الله الرحمن الرحیم بر روی بطری آب گفت "من اطلاعات زیادی در باره اسلام ندارم اما از زمانی که این بلور را دیدم در مورد اسلام کنجکاو شده‌ام" و زمانی که از آب زمزم نمونه‌گیری می‌کنند. پرفسور پس از دیدن تصویر آن گفت: این آب معجزه آسا که از دل بیابان می‌جوشید در هر بار آزمایش (چندین بار آزمایش تکرار شد و نتیجه یکسان بود که این تقریباً در دنیا بی نظیر بود) بلورهایی تقریباً منطبق بر هم تشکیل داد و از خود می‌پرسیم چرا؟ این شعور اختصاص به آب ندارد و باید بر روی اشیاء دیگر هم آزمایش شود و سر تسلیم در برابر خالق این اشیاء فرو آورند نه اینکه فقط این شاهکارهای علمی را به اسم خود بزنند و رشدی به سوی رب خود نداشته باشند. <http://medvrt.com> تاریخ انتشار ۱۳۹۲/۳/۲۷

فصل پنجم:

ابلاغ و احیای طب اسلامی



۱. سفرنامه تبلیغی با تجربیات طبی

به نام خداوند لوح و قلم

در اردیبهشت تابستان هزار و سیصد و نود و چهار، برابر با ماه رجب هزار و چهارصد و سی و شش، به شهر داران، جایی که بخشی از عمرم را در آن بزرگ شده بودم، برای صله رحم رفته بودم. یک شب قبل از سیزدهم رجب امام جمعه محترم حاج آقای سیاوشی به همراه تعدادی از طلاب و روحانیون شهر، در منزل حاج آقای محمد صالحی که از معتمین سابق شهر بودند، برای ختم قرآن و یادبود فرزند شهیدشان، دعوت بودیم. بعد از قرائت قرآن و صرف شام، حاج آقای سیاوشی شروع به صحبت کردند و به هر کدام از طلبه‌های مسؤول، پنج دقیقه اجازه صحبت دادند و به بنده هم فرمودند که درباره طب اسلامی چند کلمه ای حرف بزنم. مدتی قبل بود که در این باره با ایشان صحبت کرده بودم و جزوه‌هایی هم داده بودم که مطالعه کنند. من هم صحبت‌هایی از حضرت امام (قدس سره) و مقام معظم رهبری برایشان خواندم و تقاضا کردم که در منبرهای خود، آداب و دستورات بهداشتی را هم مطرح کنید و اسلام را در اعتقادات و اخلاق و احکام خلاصه نکنید. بعد از آن، از بعضی دوستان که مسؤولیتی داشتند، خواستند که برای گسترش این بحث، با بنده مرتبط باشند.

یکی از دوستان که از مسؤولین برگزاری اعتکاف بود، دعوت کرد برای معتکفین هم برنامه ای داشته باشم. مسافر بودم و توفیقی نبود که امسال را در خانه حضرت معبود معتکف شوم و

هفتاد و دو ساعتی را با او خلوت کنم و جان را به جمالش، جلادهم. صبح روز سیزدهم، فقط چند دقیقه ای توفیق شد تا در بین معتکفین مسجد صاحب الزمان، از نسیم رحمت الاهی بهره مند شوم و طب اسلامی را در بین جمعی از آنان معرفی کنم؛ طبعی که سال‌هاست گرد و غبار زیادی روی آن نشسته و نیازمند جهاد است؛ جهادی برای انقلاب علمی و فرهنگی. برای ظهور همه جانبه‌ی دین و شروع تمدن نوین اسلامی چاره‌ای نیست جز اعتراف به جامعیت اسلام و فراهم کردن مقدمات این ظهور. در همین جلسه با آقای بابایی، عضو هیأت امنای یکی از روستاهای فریدونشهر به نام سروشجان، آشنا شدم که دعوت کرد برای امر تبلیغ در ماه مبارک رمضان به روستایشان بروم خصوصاً برای گسترش طب اسلامی؛ قولی ندادم و گفتم هر وقت تصمیم قطعی گرفتم خبر می‌کنم.

ایام ماه مبارک رمضان نزدیک شد؛ یکی از رفقا تماس گرفت برای اینکه به شهر مبارکه اصفهان بروم که دو سال قبل هم رفته بودم، گفتم: دیگر امسال بصورت مجردی نمی‌توانم بیایم، اگر شرایطی فراهم کنید که متاهلی بیایم در خدمتم، گفت تلاش خودمان را می‌کنیم اگر خانه‌ای فراهم شد تا چند روز دیگر اطلاع می‌دهم. از اینها که خبری نشد، برای روستای سروشجان فکرها را کردم و استخاره‌ای هم به قرآن زدم خوب آمد و به آقای بابایی جواب مثبت دادم و او هم با پیام و تماس تلفنی پیگیر بود تا همه‌ی تابستان را از من قول بگیرد؛ بالاخره تا اول شهریور را به او قول دادم.

اواخر ماه شعبان بود که رفتم برای ثبت نام اینترنتی دفتر تبلیغات اقدام کنم ولی پس از دو روز از آغاز ثبت نام، ظرفیت برای فریدونشهر تکمیل شده بود؛ ولی چون وعده کرده بودم باید می‌رفتم و بی خیال ثبت نام می‌شدم. در هر حال تلاش‌هایی انجام شد تا اینکه مسؤول سازمان تبلیغات فریدونشهر با دفتر تبلیغات قم تماس تلفنی گرفتند و اعلام نیاز کردند و سایت باز شد و موفق شدم ثبت نام کنم. امکانات سفر را به کمک همسرم فراهم کردم و با خانواده برای مسافرت دو ماهه از قم خارج شدیم. در ابتدا به فولاد شهر که از شهرهای اصفهان است به منزل پدرم رفتیم؛ سه سالی بود که از داران به فولاد شهر نقل مکان کرده بودند. بعد از چند روز توقف، راهی فریدن شدیم.

شهرستان وسیع فریدن از مناطقی است که آداب و رسوم و فرهنگ‌های متعددی را با

وجود اقوام مختلف و زبان‌های گوناگون یعنی فارس، ترک، لروگرج، در خود جای داده است با شهرهای داران و فریدون شهر و چادگان و حدود سیصد روستا که ده‌ها پارچه آن به مرور زمان خالی از سکنه شده است؛ منطقه سردسیری که کشاورزی آن در نیمی از سال تعطیل است و یکی از جهاتی هم که از مناطق محروم به شمار می‌رود همین است. در فصل گرمای تابستان هم با مناطق سبز و خرمی که دارد؛ با چشمه‌های جوشان و آبشار معروف پونه زار و رودخانه‌هایش، با خنکای نسیم و هوای مطبوعش، مسافران زیادی را به سوی خود می‌کشاند. مردم روستای سروشجان هم از فارس و ترک و لر تشکیل شده بودند؛ روستایی که قبلاً مسیحی نشین بوده و با کوچ کردن و فروختن زمین‌های خود به مسلمانان، اثری از آنان باقی نمانده بود غیر از چشمه‌ای که به چشمه انجیل معروف بود و در کنار آن، نماد صلیبی به چشم می‌خورد و جای تأمل داشت که قصه از چه قرار است!؟

به داران که رسیدم با آقای بابائی تماس تلفنی گرفتم، گفت قرار است خدا به زودی فرزندی به ما عطا کند، برای همین رفتیم اصفهان برای به دنیا آمدنش و کلید خانه عالم هم در جیبمانده؛ گذشته از این خانه هم مقداری رسیدگی لازم دارد تا آماده سکونت شود. برای همین دو سه روزی در شهر خودمان داران، بیتوته کردیم تا بالاخره از اصفهان آمدند و خانه عالم را با کمک بعضی از بسیجیان عزیز فرس کردند و مهتای سکونت؛ خدا جزای خیر به همه آنان عطا کند.

از شب چهارم ماه مبارک رمضان با برپایی نماز جماعت در مسجد امام حسین علیه السلام تبلیغ را شروع کردم. با حضور در جمع شورای پایگاه بسیج روستا، برنامه ریزی برای کمیت و کیفیت تبلیغ را شروع کردیم. قبل از آمدن به روستا بعضی از شرایط روستا را پرس و جو کرده بودم از جمله اینکه فصل کشاورزی است و استقبال مردمی بسیار کم است خصوصاً ظهرها که در صحرا هستند.

به خود اعضای شورا سفارش کردم که اول از خودمان شروع کنیم و در برنامه‌های مسجد حضور پیدا کنیم. قرار بر این شد که ظهرها بعد از نماز عصر بیست دقیقه ای احکام و معارف دینی گفته شود. برای نوجوانان و جوانان هم، کلاس‌های طرح صالحین بسیج برگزار شود که خوشبختانه دو تن از اعضای شورا، از طلاب بودند که قرار شد با همکاری هم کلاس‌ها را اداره

کنیم. قرار شد برای پایگاه بسیج خواهران نیز عصرها کلاس تغذیه اسلامی برگزار شود. آنچه آقای بابایی را مشتاق کرد که بنده را به روستایشان دعوت کند، آشنایی و تجربه ای بود که بنده در طب اسلامی داشتم. طبی که با آن می‌توان مردم را به فرهنگ اسلام جذب کرد. طبی که نزدیک دو قرن است به فراموشی سپرده شده و با احیای آن، مردم به جامعیت دین، به علم و حکمت بی‌انتهای امامان معصوم علیهم‌السلام پی می‌برند و بیش از پیش به باورهای دینی شان افزوده می‌شود و بعضی از منکران را معتقد می‌سازد. خوشحال بودم که او در این راه دغدغه دارد و حمایتگر خوبی است برای تبلیغ طب اسلامی. لطف خود اهل بیت بود که یک بسیجی پاسدار را واسطه قرار دادند تا جلسات متعددی را با همین موضوع در روستاهای دیگر نیز فراهم کنیم.

چند روزی بعد از نماز جماعت صبح، زیارت عاشورا می‌خواندم و ده دقیقه ای هم در موضوع امامت صحبت می‌کردم تا اینکه جمعیت کمتر شد و بعضی مخالفت کردند و پیشنهاد کردند فقط نماز بخوانید. البته خودم هم دودل بودم چون فاصله بین خانه و مسجد زیاد بود و همسرم با وجود بچه، نمی‌توانست مسجد بیاید و تنها در خانه می‌ترسید. از آن پس نماز را می‌خواندم و به خانه برمی‌گشتم.

ظواهرها در موضوع اسباب بهشتی شدن و جهنمی شدن صحبت می‌کردم، هر چند تعداد آقایان گاهی به دوسه نفر هم می‌رسید و تعداد خانم‌ها هم طبق اخبار واصله به بیست نفر می‌رسید ولی نمی‌دانستم چند نفری از آنان خوابند و چه تعدادی بیدار؟! خلاصه آنطور که دهه‌های محرم از جمعیت زیاد لذت می‌بردم از این باب که «مستمع صاحب سخن را بر سر ذوق آورد»، ظهرهای ماه رمضان گویا می‌خواست کسالتی دست دهد که به خود نهیب می‌زدم: یک نفر هم با این آیات و روایات متحول شود کفایت می‌کند؛ گذشته از این که برای توجه و بیداری خودم هم راهگشا بود.

بعضی از روزها ساعت هفت و نیم عصر، با نوجوانان روستا می‌نشستم و احکام مورد نیازشان را می‌گفتم و به سوالات مختلفی که داشتند جواب می‌گفتم. بیشترشان از صحرا می‌آمدند با لباس‌های خاکی و صورت‌های سوخته، یکی با بیل و دیگری با دبه آب، یکی منتظر بود تا حاضریش را بزنم تا به دنبال گوسفندانش برود یا گاوهایش را از صحرا بیاورد. راستش بیشتر

بخاطر شرکت در اردو بود که با هر سرو وضعی خودشان را به مسجد می‌رساندند. اردوی تفریحی اصفهان که با شهر بازی و استخر و باغ پرندگان همراه بود؛ چه بهانه ای از این بهتر برای بچه‌ها که آنها را به حضور در کلاس بکشاند؟! البته داستان‌هایی هم که می‌شنیدند برایشان جذاب بود.

عصرها ساعت پنج و نیم در پایگاه بسیج برای خانم‌های روستا، حدود یک ساعتی از آیات و روایات طبّی برایشان می‌گفتم. از تفسیر «فلینظر الانسان الی طعامه»؛ از مصادیق طیبیات در آیه «کلوا من الطیبات واعملوا صالحا.»؛ از اینکه به فرمایش پیامبر اسلام، «معدة خانه همه بیماری‌هاست»؛ از نسخه‌های بی‌بدیل امامان علیهم‌السلام. کلاسی با حضور پیرزنان بی‌سواد و دانشجویان. جهات خوبی که حضور پیرزنان داشت این بود که از تجربیات آنان در گیاه‌شناسی و درمان بیماری‌ها تا حدی استفاده می‌کردیم و جوانان باور می‌کردند که با همین نسخه‌های قدیمی ساده می‌توان به درمان رسید و این تجربیات، ارزشی بالاتر از اصطلاحات علمی دارند. ولی گاهی سنگینی گوش آنان کار دست ما می‌داد و موجب خنده حاضرین می‌شد که باید اول فکری به حال گوش آنان می‌کردم که کلمات را اشتباه متوجه نشوند. حتی بعضی از آنان بعد از کلاس می‌آمدند و درخواست می‌کردند که آنچه گفتم را روی برگه ای برایشان بنویسم و من هم هرچه می‌گفتم: از آنان که نوشتند بگیرد قبول نمی‌کردند. گاهی در بین کلاس به سخن در می‌آمدند و همه بیماری‌های خود را به زبان می‌آوردند. در هر صورت از ادامه همین کلاس بود که مراجعه مردم برای درمان بیماری‌ها شروع شد.

در همان روزهای اول با کمک آقای بابائی باغچه را آماده کردیم برای کاشت سبزی و خیار و خربزه تا اسباب نشاط و شادابی برای خودم و خانواده فراهم شود. ابتدا بعد از شخم زدن زمین با بیل، زمین را خیس کردیم و بعد شروع به کاشت کردیم. هفته ای دوبار عصرها با خانواده در ایوان باغچه می‌نشستیم و به آبیاری باغچه مشغول می‌شدم. پسر دو و نیم ساله ام که خود حکایتی داشت از فضای جدیدی که با آن روپوشده بود؛ در حیاط که به خاک بازی مشغول می‌شد و در بیرون هم، دویدن به دنبال مرغ و خروس‌ها و گوسفندانی که غروب به روستا برمی‌گشتند؛ در ابتدا که از نزدیک شدن به آنها می‌ترسید، چندین بار نزدیک می‌شد و برمی‌گشت تا کم می‌دوید و به آنها دست می‌زد؛ چندباری هم سوار الاغ شده بود و گاهی هم از دور گاوها را می‌دید و جرأت

نزدیک شده به آنها را نداشت؛ خلاصه اولین زندگی روستا نشینی را به همراه مادرش تجربه می‌کرد. خودم که در ایام بچگی، تعطیلات را به روستای پدری ام، معصوم آباد می‌رفتم و با این نوع زندگی غریبه نبودم.

به دعوت حاجاقا ابن علی، روحانی روستای میلاگرد که پنج کیلومتری سروشجان بود، هفت جلسه ای هم ساعت چهار بعد از ظهر، آنجا رفتم. به دعوت روحانیون دیگر مثل حاجاقا سلطانیان و حاجاقا امامی به بعضی روستاهای اطراف هم تک جلسه ای می‌رفتم. چون چنین بحث‌هایی بین مردم مطرح نشده بود طبیعی بود که سبب شگفتی و تعجب آنان شود و سوالات زیادی در ذهن آنان به وجود بیاید. صحبت‌ها و شایعاتی هم به گوش بعضی مسؤولین رسیده بود که به قول حاجاقا سلطانیان چون بحث نوظهوری است، طبیعی است که بعضی از افراد اعتراض کنند و یا دچار سوء برداشت شوند خصوصاً که فقط دو رادر چیزی از صحبت‌های بنده شنیده بودند که قرار شد در فرصت مناسبی برای مسؤولین و روحانیون منطقه، در این موضوع جلساتی داشته باشیم.

هنوز ماه رمضان تمام نشده بود که بیماران زیادی از این نسخه‌ها نتیجه گرفتند و از فریدون شهر و روستاهای اطراف مراجعه می‌کردند. به جهت رعایت شئونات طلبگی و حدود شرعی، از قبل به بیماران اعلام کرده بودم که خانم‌ها به همراه همسر یا پدرشان بیایند؛ البته اگر هم تنها می‌آمدند، همسر که او هم دانشجوی طب سنتی بود کمک می‌کرد و از این جهت خیالم راحت بودم و اعتماد مردم بیشتر جلب می‌شد. از نظر وجود دارو هم بعضی از دارو‌ها را که در روایات بود و یا با اجتهاد استاد آیه الله تبریزیان ساخته شده بود با خود برده بودم، هر چند بیشترین سفارش‌ها به بیماران اصلاح تغذیه بود. با نسخه‌های آسانی مثل سرکنگبین و ارده شیر که استاد حکیم خیراندیش، طی سالیان متمادی تجربه کرده بود، بیماری‌های صعب‌العلاجی مثل سنگ کلیه و کیسه صفرا و برص، تحت درمان و روبه بهبودی پیش رفتند. با رعایت آداب غذا خوردن و مقداری آویشن و نمک، مشکلات معده برطرف می‌شد.

گل سرسبد همه درمان‌ها نسخه آسمانی حجامت است که خیلی از سردردها را شفا بخشید و آثار و برکات معنوی خود را به مومنین هدیه کرد. چه زیبا بود تیغ زدن‌ها و خون گرفتن‌هایی که با

اذکار استغفار و صلوات و دعای مخصوص امام رضا علیه السلام همراه بود: «اعوذ بالله الکریم فی حجامتی من العین فی الدم و من کل سوء و اعلال و امراض و اسقام و اوجاع و اسئلك العافیة و المعافات و الشفاء من کل داء.» چه افرادی که برای درمان جسمشان می آمدند تا حجامت شوند، غافل از آنکه پای منبر دین زانو می زدند و جانشان نیز از بیان احادیث نورانی امامان معصوم روشن می شد و گاهی در پی آن، گفت و گوهای اعتقادی - رفتاری صورت می گرفت. قصدی که من داشتم این بود که جامعیت و حقائق دین را با تمام وجودشان لمس کنند.

در ابتدا برای حق ویزیت، مبلغ معینی را مشخص نکرده بودم و قلباً اکراه داشتم ولی آنچه به تجربه دیده بودم و البته از بعضی اساتید شنیده بودم، ضرورت گرفتن ویزیت بود تا بیمار برای نسخه ارزش قائل شود. آنچه اعتقاد خودم بود، وسعت مالی بیمار بود تا جایی که اگر تنگ دست بود، صلواتی باشد و حتی هزینه دارو را هم بدون سود یا به رایگان بدهم. بعضی از بیماران به قدر وسعشان، مبلغی را هدیه می دادند یا شیر، ماست، کره و تخم مرغ می آوردند و بعضی هم اصرار داشتند که حد متعارفی را در نظر بگیرم تا بیمارانی که می خواهند هدیه ای بدهند، سرگردان نشوند و تکلیفشان معلوم باشد. در هر صورت یکی از تفاوت های اساسی طب اسلامی با طب کلاسیک، یا طبیب مؤمن و غیر مؤمن، همین بحث اقتصادی است که اگر هزینه شرط درمان قرار گیرد، اسلامی نخواهد بود و داخل در جهان بینی مادی است که پزشک گرگ است و بیمار به دید طعمه نگاه می شود. این نکته مهم است که طبیب، رزاق را خدا بداند و با درد بیماران کاسبی نکند؛ بلکه این وظیفه مریض است که با توجه به وسعت مالی خود، هدیه ای به طبیب خود بدهد.

در ابتدا بعضی که می آمدند انتظار داشتند یکی دو روز پس از مصرف دارو، نتیجه بگیرند، به خاطر همین اظهار ناامیدی می کردند و درمان را ادامه نمی دادند، فکر می کردند پس از یک عمر ناپرهیزی، می توان با دو روز خوردن دارو درمان شد یا شاید فکر می کردند من امامزاده یا عارفی صاحب نفسم که با یک فوت شفایشان دهم. از آن پس به بیماران تأکید می کردم که بیماری طول درمان دارد و تضمینی هم در کار نیست چون شفا و تأثیر دارو، به اراده خداست.

بعضی در مسیر خانه و مسجد، تا مرا می دیدند بیماری شان یادشان می افتاد و

می‌خواستند نسخه بگیرند؛ پیدا بود که برایشان مهم نبود و یا گاهی اعتقادی به طب سنتی نداشتند. می‌گفتم باید بیایید منزل تا شرح حال بگیرم و گاهی نیمساعت طول می‌کشید تا نسخه بنویسم، چراکه اعضای بدن به هم مرتبط هستند. به عنوان مثال گاهی مشکلات چشم از یبوست است که در این صورت، غیر از تجویز سرمه یا قطره و حجامت، باید برنامه غذایی هم می‌دادم تا مشکل یبوست او حل شود. البته برای بعضی بیماران هم سرپایی نسخه کوتاهی می‌دادم مثل بعضی دندان دردها که با نسخه امام رضا علیه السلام، ترکیب آویشن وزیره و نمک، مشکلشان حل می‌شد. بعضی هم فقط برای اینکه ببینند چقدر مهارت دارم، سوالاتی می‌کردند و مراجعه‌ای نداشتند با اینکه درد شدیدی داشتند؛ درست مثل بیماران روحی که می‌دانند درمانشان ارتباط با خداست ولی اعتقاد و باور قطعی ندارند تا عمل کنند، فقط پس از شنیدن حقیقت، سرشان را تکان می‌دهند.

آب لوله کشی روستا دچار بحران شده بود و بهداشت گفته بود نیترازی زیادی دارد و برای همین دوتا تانکر آب گذاشته بودند و از شهر آب می‌آوردند و داخل آن می‌ریختند. البته خیلی از مردم از چندین چشمه‌ای که نزدیکشان بود آب می‌آوردند. من هم گاهی که وقت داشتم دبه‌ها و بطری‌ها را داخل ماشین می‌گذاشتم و می‌رفتم از چشمه آب می‌آوردم و گاهی هم از این تانکرها. آقای بابائی هم از همان روزاول مشتاق بود و تکرار می‌کرد که مقدماتی از طب را آموزش ببیند ولی با توجه به مشغله زیادی که داشت، فرصتی برای این کار نداشت؛ فقط چند بار در منزل و پای چشمه، چند صفحه‌ای از کتاب طبیبی آیه الله تبریزیان را برایش ترجمه می‌کردم و او هم می‌نوشت. ترجمه رساله ذهبیه امام رضا علیه السلام را هم به او دادم که همراهش باشد و درپاره وقت‌هایی که دارد مطالعه کند.

حاجاقای سلطانیان، با پیرمردی از آشنایان خود، در همان روزهای اول مراجعه کردند که سینه‌ای پراز عفونت داشت. ترکیب اسطخودوس و گل ختمی و بادرنجبویه را برایش توصیه کردم که بعد از چند روز درمان شد. خودشان هم مشکلاتی داشتند که قرار شد نسخه‌ای برایشان بنویسم. حقیقتاً خدمت به شیعیان اهل بیت علیهم السلام، خدمت به خود معصومین است خصوصاً اگر مبلغین دین باشند. استاد حکیم خیراندیش می‌گفتند که وقتی علامه عسگری را

حجامت کردم و کارایی اش افزون شد، پرداختن به طب اسلامی را بر من واجب عینی کردند که با این طب می‌توانید به علما خدمت کنید و آنها را نجات دهید. البته خیلی از علما با رعایت دستورات دین، اعم از واجبات و محرمات، مستحبات و مکروهات، کمتر دچار بیماری می‌شوند، چراکه مراعات آنها علاوه بر آثار معنوی و اخروی، بر روی جسم هم اثر می‌گذارند. البته باید توجه داشت که در قرآن و روایات، علل امراض بسیارند: آزمایش الاهی، گناه، اسراف، چشم زخم و حسد و سحر، شیطان و اجنه، تغییر آب و هوا، سرایت، اختلال طبایع. در هر صورت در این زمان، حاکمیت با طب مدرن است و با تبلیغات رسانه‌ای طب را کاملاً از دین جدا کرده‌اند. با معرفی ابزار پیچیده و تکنولوژی مدرن، اعتقاد مردم را تغییر داده‌اند و طب اسلامی را ناکارآمد جلوه می‌دهند.

چند جلسه‌ای به سپاه فریدونشهر رفتم و در خدمتشان بودم. حاج آقای امامی و حاج آقای احمدی از روحانیون عقیدتی سیاسی سپاه بودند که از این بحث استقبال کردند. همگی مشتاق حجامت شدند تا در یک فرصتی، همه را از دم تیغ بگذرانم و حیات دوباره‌ای با این نسخه آسمانی به جان و تنشان دمیده شود.

بعد از جلسه اول با حاج آقای امامی به گفت و گو نشستیم، سال‌ها بود که هر روز سردرد شدیدی داشت که می‌گفت در خانواده ما ارثی است. در همانجا با روغن بنفشه‌ای که داشتم چند قطره‌ای داخل بینی اش چکاندم و بعد از ده یا پانزده دقیقه گفت که درد روبه کاهش است و تعجب کرد خصوصاً اینکه تا چند روز بعد از آن، شدت درد کم شده بود. قدرت پیشگیری و درمانی روغن بنفشه فوق العاده است: تدهین (روغن مالی بدن) و سعوط (ریختن دارودر بینی) از سنت‌های پیامبران و امامان علیهم‌السلام بوده است که بیشتر با روغن بنفشه انجام می‌گرفته است. قضیه سکتة مغزی پدر خود را هم مطرح کرد و نگران بود که اگر دوباره سکتة کند امکان فلج یا از دنیا رفتن را دارد؛ به او امیدواری دادم که می‌توان این خطر را از او دور کرد انشاء الله. او هم دعوت کرد هر چه زودتر از نزدیک پدرش را ببینم، برای همین یکی از شبهای ماه مبارک بعد از نماز دنبالم آمد و به شهر خمسلو رفتیم. بعد از شام پدر بزرگوارش را که انسان متدینی بود، زیارت کردم و نسخه‌ای برایش نوشتم و همان شب با انقیه امام صادق علیه‌السلام عطسه فراوانی کرد و به همه بدنش

شوک وارد شد و چند قطره ای هم روغن بنفشه داخل بینی اش چکاندم تا از خطر هرچه زودتر رهایی یابد. در همان جلسه بادکش گرم را به طور آموزشی در سراسر بدنش اجرا کردم تا خودشان پانزده جلسه برایش انجام دهند. برنامه غذایی برایش نوشتم تا رگ‌هایش باز و خونش رقیق شود و گفتم هر چه زودتر باید حجامت شود. چند نفری هم از بستگانش آمدند و درخواست درمانگری داشتند. برادرش از ناحیه کلیه دچار مشکل بود که سیاهدانه و عسل برایش تجویز کردم که خدا را شکر بعد از چند وقت فهمیدم خوب شده. دیگری هم سرفه‌های زیادی داشت که نسخه ساده ای برایش نوشتم؛ همان شب با مقداری نمک دریا که همراهم برده بودم با آب غرغره کرد و مقداری بهتر شد. تا اینکه بعد از ماه مبارک هم به همراه پدر آمدند منزل برای حجامت و ادامه درمان.

در یکی از شب‌های ماه مبارک به دعوت ایشان به یکی از مساجد خمسلورفتم و از طب اسلامی سخن گفتم و در پایان هم به صورت پرسش و پاسخ در خدمتشان بودم. تلاش ایشان هم قابل تقدیر است که کلنگ این بحث را در شهر خود زدند و دو جلسه دیگر در پایگاه بسیج آنجا برقرار شد و با استقبالی که داشتند، جزوه مباحث در اختیارشان قرار گرفت و تعدادی از آنها هم برای درمان به سروشجان آمدند و یا با تماس تلفنی راهنمایی شدند.

حاج آقای احمدی هم به همراه یکی از همکارانش، بعد از ماه مبارک برای چند بیماری مراجعه کردند که برنامه غذایی برایشان نوشتم و تقدیم کردم.

بیمارانی که به طب اسلامی سنتی مراجعه می‌کنند بیشترشان کسانی هستند که سال‌ها با نسخه‌های طب جدید پیش رفته اند و ناامید شده اند یعنی گزینه اول برای درمان را طب رایج غربی انتخاب می‌کنند. وقتی هم که می‌آیند اعتماد چندانی ندارند، برای همین در چند روز اول مشغول اعتماد سازی بودم؛ قرآن و امامان معصوم را منحصر در عوالم غیبی و نماز و روزه نکردم بلکه جامعیت دین را با آیات و روایاتی که درباره آبادانی دنیا و اهمیت به تغذیه و بهداشت بود، در کلاس‌ها و مراجعه حضوری آنان بیان کردم. با تکیه بر کلام پیامبر اسلام ﷺ که فرمودند معده خانه همه بیماری‌هاست و پرهیز مادر درمان‌هاست، در همه نسخه‌ها اصلاح غذا و پرهیز را اصل قرار می‌دادم. پرهیزهای کلی همان چیزهایی بود که در احادیث، ممنوع اعلام شده، هرچند به

عنوان مکروه مثل گوشت گاو و مرغ و بقیه چیزهایی که مضر هستند مثل خوراکی‌هایی که در اصل از طبیبات بوده اند ولی مواد افزودنی و نگهدارنده دارند یا در اثر تصفیه، تغییر کرده اند مثل نمک و شکر.

در حدیث شریف آمده است که اگر مردم می‌دانستند نمک چه فوایدی دارد، خود را با نمک درمان می‌کردند، برای همین، مقداری نمک دریای بدون تصفیه با خود برده بودند و بعضی مریضی‌ها را با آن درمان می‌کردم مثل سرفه‌ها و عفونت‌های گلو که با چند شب غرغره کردن بهبودی حاصل می‌شد. سفارش زیاد به چشیدن نمک، قبل و بعد از غذا، در پیشگیری و درمان بیماری‌های گوارشی و کمک به هضم‌های مختلف غذاست. با مزاج خشکی که دارد رطوبت و سردی را از عمق بدن بیرون می‌کشد. پیرزنی با شکایت آب آوردن زانو مراجعه کرده بود که با ضماد حنا و نمک بهبودی پیدا کرد. تکنولوژی امروز اگر بخواهد در خدمت بشر باشد باید بر روی علم پیشوایان دین که از علم نامحدود الهی برخوردارند، حساب باز کند و داروهای آنان را مورد بررسی قرار دهد.

در پا دردها و کمر دردها اولین توصیه ای که می‌کردم پرهیز از سردیجات مثل هندوانه، دوغ، ماست و چای بود که خودشان هم اعتراف داشتند که با خوردن اینها درد تشدید می‌شود. باید از داخل و بیرون گرما به همراه کلسیم را به خورد استخوان‌ها می‌دادم، از بیرون با روغن مالی با روغن‌های گرم مثل سیاهدانه یا بادام تلخ و از داخل هم با خوردن خرما، بادام، ارده و شیر، شیر و کالجوش. البته باید برنامه غذایی هر بیمار را جداگانه مدیریت کرد تا با تجویز گرمی‌ها، صفرآبراو غلبه نکند.

دشمنی یهود صهیونیسم را قرآن کریم در سوره مائده آیه هشتاد و دوم «لَتَجِدَنَّ أَشَدَّ النَّاسِ عَدَاوَةً لِلَّذِينَ آمَنُوا الْيَهُودَ.» به ما هشدار داده است و با یک تحقیق مختصری متوجه می‌شویم که بزرگترین شرکت‌های داروسازی و یا مولفان و منابع رشته‌های مختلف پزشکی جدید، یهودیان هستند که به کمک اربابشان شیطان، تغذیه اسلامی ما را هم تغییر دادند که به قول قرآن: «فَلْيَغَيِّرَنَّ خَلْقَ اللَّهِ.» شیطان به دنبال تغییر نظام خلقت است. به نقل از دکتر دریایی، خودشان در تلاویو، بیمارستانی با محوریت طب النبوی صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ و رساله ذهبیه امام رضا عَلَيْهِ السَّلَام و خلاصه

الحکمه عقیلی خراسانی و دیگر کتب دانشمندان اسلامی، پایه ریزی کرده اند با ریاست یک ایرانی. آنها تجربیات طب چند هزار ساله سنتی اسلامی را به راحتی کنار نمی‌گذارند و آنچه به نفع دنیایشان باشد به هر قیمتی به دست می‌آورند. برای غیریهود که نطفه اشان را از اسب می‌دانند، داروهای شیمیایی و غذاهایی را که تغییر ژنتیکی داده اند، سفارش می‌کنند تا نسلشان را نابود و یا وابسته خود کنند چرا که خود نژاد برترند.

روزگاری که مردم، بیشتر ما یحتاج خود را تهیه می‌کردند، الان می‌بینیم که نان خود را هم دیگران باید برای او بپزند. خانه‌ها با معماری اسلامی ساخته می‌شد و با نگهداری گاو و گوسفند و مرغ و خروس، گوشت و لبنیات را با زحمت خود می‌خوردند. الان کار به جایی رسیده که دامدار ما در روستا، شیر خود را می‌فروشد و لبنیات پاستوریزه و روغن نباتی می‌خرد. ساده ترین غذاها و داروها را نمی‌توانستم تجویز کنم؛ حتی سرکه انداختن را باید آموزش می‌دادم تا به این مقدار دیگر وابسته نباشند. گیاهان کم هزینه و ساده ای که روزی درمان بسیاری از بیماری‌ها بود، حالا دیگر جایگاهی ندارند، گیاهانی مثل نعنا و بارهنگ و بابونه که شفای انواع بیماری‌های گوارشی است.

مرحله‌ی دوم اعتماد سازی این بود که در همان محل، نمونه‌هایی که با این طب درمان شدند به مردم معرفی شوند که خدا را شکر این اتفاق افتاد و مراجعه مردم بیشتر شد. بیمار اول خود آقای بابایی بود که سال‌ها مشکل معده داشت که با رعایت آداب خوردن و آشامیدن و داروی هاضوم بهبودی پیدا کرد، هر چند جسته و گریخته به نسخه عمل می‌کرد. از اطرافیان او هم عده ای مراجعه کردند و بهبودی پیدا کردند از جمله نوزاد او که از نافش چند قطره خون آمده بود که با مالیدن ترکیب روغن زیتون و عسل خوب شد. بیشتر سردردها با یک حجامت تا مقدار زیادی درمان می‌شدند ولی همانطور که اشاره شد خیلی از بیماران همت زیادی ندارند که نسخه‌ها را کامل عمل کنند.

چند روزی دچار دندان درد شدم به طوری که اگر بادی به دندانم می‌خورد یا آب خنک یا گرمی به آن می‌رسید اذیت می‌شدم چند روزی را با مالیدن روغن حنظل سپری کردم ولی خیلی کارساز نبود تا اینکه کتاب احادیث پزشکی را برداشتم و روایات مربوط به دندان را مطالعه کردم تا

رسیدم به یک روایتی که گفته بود شخصی مخالفانش، دهانش را پراز برف کرده بودند و از آن پس دندان‌هایش در معرض نابودی بودند تا اینکه امام رضا علیه السلام، نسخه‌ای به او دادند: ترکیب آویشن و زیره و نمک؛ همین ترکیب را آماده کردم و روی دندان‌ها ریختم و فشار دادم، بعد از چند ثانیه درد ساکت شد چندین بار انجام دادم تا اینکه به کلی درمان شد. چند روز دیگری از دندان‌هایم که به عصب رسیده بود و کنارش خالی بود، به شدت درد گرفته بود که بنا به فرمایش امام کاظم علیه السلام، پنبه آغشته به روغن حنظل را در آن فرو کردم و پنبه‌ای هم به همان شکل درگوش همان طرف فرو کردم و تا صبح صبر کردم. چند شب که این نسخه را تکرار کردم مشکل حل شد و تا الان که پنج ماه است از آن می‌گذرد و مشغول بازنویسی و ویرایش این سفرنامه هستم، دردی به سراغم نیامده است. یکی از آشنایان که در شهر داران ساکن بودند، دختر باردارش چند شب بود که درد دندان، امانش را بریده بود با اینکه عصب کشی هم کرده بود؛ به روستا آمدند و همین روغن را به آنها دادم و بعد از چند روز باخبر شدم که بهبود پیدا کردند. به راستی چرا این گنج‌ها باید از دسترس شیعیان دور بماند و این همه هزینه‌های مادی و معنوی به خاطر این غفلت و جهالت، گریبان ما را بگیرد؟! با گذشت یکسال از ورود حکیم آیه الله تبریزیان به شهر مقدس قم که نسخه‌های طلایی اهل بیت علیهم السلام از زیر گرد و غبار غفلت بیرون آمدند، دوستان طلبه امثال این نسخه‌ها را یکی پس از دیگری تجربه کردند و نتایج بسیار خوبی گرفته‌اند از جمله همین روغن حنظل که همان هندوانه ابوجهل است.

بعضی از روزهای ماه مبارک، عده‌ای از مؤمنین ختم قرآن می‌گرفتند، قبل از اذان با تعداد کمی می‌رفتیم و مقداری از قرآن را می‌خواندیم و مقدار زیادی هم می‌ماند که باید با آمدن میهمان‌ها قبل از افطاری خوانده می‌شد؛ بعد از نماز که می‌رفتیم با جمعیت انبوهی روبرو می‌شدیم؛ قرآن‌های مخصوص ختم را برای بعضی از آنان توزیع می‌کردند و عده زیادی هم منتظر شام بودند. خدایا این همه جمعیت، اهالی همین روستا هستند یا از روستاهای دیگر آمده‌اند؟! چرا خانه تو خلوت و سفره شام شلوغ؟ ایمان‌ها برباد رفته یا بدن‌ها و معده‌ها خراب شده که افطار به شام تبدیل شده؟! خلاصه برای افطار کردن، ابتدا باید با شکم گرسنه یک ساعتی را قرآن می‌خواندیم با سرعت دویست کیلومتر در ساعت. به راستی هدف از نزول قرآن همین بوده؟

ختم‌هایی که چندین سال یا چندین قرن است که مرسوم است و هیچ معرفتی را نصیب خوانندگان آن نمی‌کند مگر نورانیتی که منکر آن نیستیم. البته گاهی این تذکرا به قاریان می‌دادم که حداقل در این ختم‌ها چند دقیقه ای هم از روی کتب تفسیری مطلبی گفته شود.

چند شبی هم برای افطار و شام از خودمان دعوت شد که بعد از شام هم به ویزیت کردن اهالی خانه مشغول بودیم. بعضی از دوستان هم که فرصت را غنیمت شمرده بودند و پدر و مادر و بعضی بستگان نزدیک را هم دعوت می‌کردند و تا پاسی از شب مشغول بودیم.

یکی از طلبه‌های روستا که در حوزه علمیه داران مشغول تحصیل بود، افطار به منزل پدرش دعوت کرد و من هم قول دادم که بروم. البته چند شب قبل در خانه آنها برای ختم قرآن دعوت بودیم. بعد از نماز مغرب و عشا به همراه همان طلبه رفتیم منزلشان؛ پدرش را برای دومین بار زیارت کردم و گلایه خود را طرح کردم که چرا از مسجد کنار گرفتید؟ بهانه‌هایی آورد از جمله اینکه اعصابم ضعیف است و طاقت حرف‌های مردم را ندارم. گفتم در هر صورت خانه خداست و خانه شخص خاصی نیست که به خاطر آن حتی برای یکبار هم پا در آن نگذاشتید؛ معلوم بود قصه چیز دیگری است که وارد آن نشدیم. بعد از پذیرایی، پدر و پسر نشستند و روبروی من و درباره مشکلی که پیش آمده بود سخن گفتند: چند وقتی است که با خانواده ای از روستای کناری وصلت کرده ایم و دخترشان را به عقد پسرم درآوردیم و قرار است شهریور عروسی برگزار کنیم ولی در کیفیت برگزاری مراسم دچار اختلاف شدیم، خانواده عروس می‌خواهند مثل دیگران مطرب و رقص بیاورند ولی پسرم طلبه است و می‌خواهیم برخلاف احکام دین رفتار نکنیم. چندین پیشنهاد مطرح شد و بحث کردیم که یا سفر زیارتی بروید و برگردید و مهمانی بدهید و یا تالار بگیرید تا همه میهمان‌های عروس و داماد یکجا جمع شوند و با دعوت از فلان آقا، مجلس را با اشعار و لطائف شاد، خودتان مدیریت کنید. قصه سرفه‌های طولانی خود را هم مطرح کرد که چندین سال است با آن دست به گریبان است و شب‌ها خواب آرامی ندارد؛ نسخه ای برایش نوشتم از جمله غرغره آب عسل و نمک که بعد از چند روز تا حدودی فرق کرده بود و یکی از بستگان خود را هم فرستاده بود برای درمان.

آخر شبی یکی از طلاب زنگ زد و گفت دامادمان سردرد دارد و می‌خواهد درمان شود چه

کنیم، گفتم تشریف بیاورید؛ وقتی آمدند گفت که چند شبی است نقطه ای در وسط سرم درد می‌گیرد، می‌ترسم خطرناک باشد. پودر عطسه آورامام صادق علیه السلام را داخل بینی بالا کشید و عطسه‌های زیادی زد و بعد از آن چند قطره ای هم روغن بنفشه داخل بینی اش ریختم. حجامت عام هم برایش انجام دادم و با نوشتن برنامه غذایی سالم، امید بهبودی دادم و رفتند. بعد از دو روز که او را در راه مسجد دیدم، گفت همان شب خوب شدم و تا الان که خبری از درد نیست.

یکی از اهالی روستا با شکایت کمردرد و گرفتگی عضلات پا آمده بود به طوری که نمی‌توانست زانوی خود را خم کند، همانجا حجامت عام انجام دادم و در بین حجامت بود که عضلات پا باز شد و پای خود را خم کرد. به راستی صدق گفتار نبی مکرم اسلام را تجربه کردم که حجامت درمان همه بیماری‌هاست و به قول حکما، سیستم هوشمندی است که هر کجا مشکلی باشد همانجا را درمان می‌کند. البته باید تشخیص داد که بیمار شرایط حجامت را داشته باشد.

دائی آقای بابایی، پیرمرد متدینی بود که به کشاورزی مشغول بود. پسر بزرگش طلبه بود که در شهر کاشان برای تبلیغ مستقر شده بود؛ با شراکت یک دانشجویی که رشته کشاورزی خوانده بود، چندین هکتار گل محمدی کاشته بود. یک روز به همراه پسر دیگرش که در حوزه علمیه فریدونشهر مشغول بود برای دیدن مزرعه به بیرون روستا رفتیم. سال سوم بود که گل‌ها را کاشته بودند و ثمر زیادی نداشت؛ به مزرعه نگاه می‌کردم و لذت می‌بردم؛ زیبایی گل‌ها به صورت پراکنده چشم‌ها را نوازش می‌داد و با بوئیدن آنها و زمزمه صلوات، جانی دگر می‌گرفتند. به تجربه ثابت شده که کاشت گیاهان و درختان اگر با معنویت همراه باشد، سرعت رشد و کیفیت محصول بهتر خواهد شد. البته گل سرخ خود به عشق تولد پیامبر اسلام پا به عرصه وجود گذاشت و نام محمدی را قرن‌هاست که به خود اختصاص داده است و دیگران را هم به یاد محبوب خود می‌اندازد. در کنار مزرعه باغ بادام هم داشتند که متأسفانه چند سالی بود درختانش شکوفه را به خود نگه نمی‌داشت؛ نسخه ای را برای آن‌ها تجویز کردم که روی چیزی ذکر «یا علیم و یا حکیم» را بنویسید به آنها آویزان کنند. در هر صورت آنها را امیدواری دادم و کشاورزان دیگر را هم تشویق کردم به کاشت گیاهان پرفایده از جمله همین گل محمدی و بادرنجبویه.

روز دیگر با همسر خود که پا درد و سردرد داشت به منزل آمدند و بیماری خود را مطرح کردند و داروهایی را برایشان تجویز کردم؛ بعد از چند روز به اذن خدا تغییر خوبی داشتند و مقدار زیادی گل محمدی خشک شده و چند کیلو شیرهدیه آوردند.

علم امروز با آنالیز این گیاه، اگرچه به نتایج خوبی رسیده و از ماده مؤثره آن داروهایی را تولید کرده ولی می‌خواهد راهی را که هزاران سال رفته شده را دوباره بییماید و فقط به تجربه خود اعتماد کند و مدعی است که علوم گذشتگان را علمی نمیداند، در حالی که کشف این گیاهان میراث گذشتگان است و گرنه دانشمندان چرا از بین هزاران گیاه، روی این گیاه کار کردند؟ راستی چرا از تاریخ آن سخنی به میان نمی‌آورند؟! و این قصه سردراز دارد که با کمال جسارت، موارد زیادی را از گذشتگان با عنوان کشف جدید به اسم خود ثبت کرده اند که پزشکان متعهدی همچون حکیم خیراندیش و دکتر روزاده و دکتر منتظر و دیگران، در کتب و سخنرانی‌های خود، رازشان را برملا ساخته اند. آنهایی هم که به روایات طبیبی آشنا باشند می‌بینند که خیلی از این‌ها گنج‌هایی است که از پیشوایان دینی ما عنوان شده است.

سال‌ها دل طلب جام از ما می‌کرد آنچه خود داشت زیبگانه تمنا می‌کرد

گل محمدی با فراورده‌های آن، برای بیماری‌های مختلفی در طول قرن‌های گذشته تجربه شده، از جمله افسردگی؛ بیبوست؛ آلزایمر؛ ضعف قلب؛ ضعف اعصاب؛ زخم‌ها؛ انسدادها و نزله‌ها. اگر این گیاهان طیب که از سرمایه‌های اسلامی است، دوباره جای خود را در میان باز کند، امید است که از این وضعیت اسفبار نجات پیدا کنیم و عمر کوتاه خود را به رشد و بندگی سپری کنیم.

هر وقت که می‌خواستیم از خانه بیرون بروم باید مخفیانه می‌رفتم تا پسر مرا نبیند و گرنه می‌خواست همراه من شود و از چهار دیواری خانه رها شود. مسجد که می‌بردم می‌رفت بالای منبر می‌نشست و مردم را تماشا می‌کرد و اگر بچه‌ای هم می‌آمد همراه او می‌شد و جلوی نماز گزاران نمایشی برپا می‌شد؛ اگر مادرش هم آنطرف پرده بود، این نمایش برای همه بود، این شد که با شرط کردن و نصیحت و آوردن تنقلات، مقداری قابل کنترل شد و خنده و غرزدن و چپ نگاه کردن بعضی از نمازگزاران کم شد که البته به حق بود.

صبح عید فطر، هیأت امنای محترم، بیرون مسجد را جارو و امکانات صوتی را فراهم کرده بودند تا نماز را زیر آسمان اقامه کنیم. شاید ده برابر کسانی که در ماه مبارک اهل مسجد بودند، جمعیت آمده بود؛ بعد از اقامه نماز در جایگاه حاضر شدم برای بیان خطبه. در خطبه اول از برکات نماز و ضرورت حقوق همسایه گفتم و در خطبه دوم از نقشه های یهود صهیونیسم گفتم، که آنها با تصویب بودجه های کلان جنگ نرم راه انداخته اند تا از طریق ماهواره ها و پایگاه های اینترنتی و فیلم ها، فرهنگ اسلامی ما را تغییر دهند؛ کانون خانواده را ویران کنند؛ در سیاست ما نفوذ کنند و نسل ما را با تغییر ژنتیک بذر ها و غذاهای وارداتی نابود کنند.

بعد از ماه رمضان یک روز با خانواده رفتیم تا از یک قناتی آب بیاوریم، راه نسبتاً طولانی بود، مقداری را با ماشین رفتیم و بقیه را پیاده؛ از کنار مزارع می رفتیم و گاوها و گوسفندان را به پسر نشان می دادم و اوهم به دنبال گوسفندان می دوید و لذت می برد. به خروجی قنات رسیدیم، آبی زلال و شفاف که با زبان بی زبانی دعوت به نوشیدن می کرد. با یک کف دست آب، خنکی و سردی آن را چشیدم. به همسرم گفتم بیا آب را با دست بخورتا لذت آب نوشیدن را بچشی و بعضی از دبه ها را شما پر کن تا طبیعت را بیشتر احساس کنی؛ آب به قدری سرد بود که بیش از چند ثانیه نمی توانستیم دست را در آن نگه داریم. در هر صورت دبه های کوچک و بزرگ را پر کردیم. چند دقیقه ای هم به بررسی گیاهان اطراف مشغول شدم، بعضی آشنا و بعضی نا آشنا بودند. خواستیم برگردیم که دیدیم چوپانی گوسفندان خود را برای نشان دادن آب به سوی اطراف قنات می آورد، پسر هم به سوی آنان می دوید و چوپان هم با خنده داد می زد که قوچ ها شاخ می زنند؛ من و مادرش هم دبه ها را به زمین گذاشتیم و به دنبال بچه نمی خواست از گوسفندان جدا شود، بالاخره او را با گریه زیاد، برگرداندیم.

هزاران نوع گیاه در زمین موجود است که رفته رفته به خاطر گرم شدن زمین و آلوده شدن زمین به مواد شیمیایی، از انواع و مقادار آنها کم شده و می شود. آنچه مورد اعتماد است همان گیاهانی است که در روایات ما موجودند و به خوردن آن به عنوان غذا یا دارو سفارش شده که حدود پانصد مورد است و بقیه گیاهان هر چند به عنوان دارو کشف و توصیه شده باشند ولی مشکوک هستند و نمی توان قاطعانه گفت که عارضه ای ندارند. البته در صورت فقدان آنها می توان از این گیاهان هم

استفاده کرد که حداقل بهتر از داروهای شیمیایی هستند که عوارضشان قطعی است. هنوز در بین پیرمردان و پیرزنان، بعضی گیاهان مشهورند که درمان فلان درد هستند؛ در این مدت از این تجربیات می‌شنیدم و حتی نمونه‌هایی از گیاهان را برایم می‌آوردند مثل قاسنی که از بین سنگ‌های کوه در می‌آوردند و بیشتر برای دل درد استفاده می‌کردند. از این نسخه‌ها بین مردم ایران فراوان بوده که پیشینه آن را تا هفت هزار سال رقم زده اند تا وقتی که در زمان صفویه، دشمنان اسلام و ایران طبق اعتراف خودشان تصمیم به نابودی آن می‌گیرند ولی موفق نمی‌شوند چون مردم طبشان را مثل دینشان اعتقاد داشتند تا اینکه به قول استاد حکیم خیراندیش در زمان قاجاریه، با ورود پزشکی غرب، میخ تابوت طب سنتی زده شد و حتی طبابت حکیمان از جمله حجامت جرم اعلام شد و تا زمان ما یعنی سال هزار و سیصد و هشتاد شمسی ادامه داشت که بالاخره شورای نگهبان ممنوعیت آن را خلاف شرع اعلام کرد.

چند روز بعد از ماه رمضان، به روستای چقا در چند کیلومتری سروشجان، برای سخنرانی دعوت شده بودم. همسر و پسر مرا هم با خود برده بودم تا به زیارت امامزاده ای که در نزدیک آن روستا بود برویم. برای رفتن به هر جلسه ای از قبل سفارش می‌کردم که تخته و ماژیک آماده کنند چراکه جلسه آموزشی است؛ اینجا هم امکانات فراهم بود ولی دیدم مخاطبین نگاه می‌کنند چیزی نمی‌نویسند، از مسئول جلسه تقاضا کردم که قلم و کاغذی در اختیارشان قرار دهد تا نکته برداری کنند. بعد از جلسه به طرف بارگاه امامزاده رفتیم و برضریح ساده و نورانی اش بوسه زدیم و عرض ارادت و طلب حاجت نمودیم. از چشمه ای که در کنار آنجا بود دبه‌ها را پر کردیم و همانجا از آب سرد و گوارای آن مقدار زیادی نوشیدیم و این بهانه ای شد تا چند روزی ویروسی در بدنم مهمان شود. به خانه برگشتیم و از همان شب حالم به هم ریخت ولی عجله ای برای بهبودی نداشتم، چراکه خود بدن قوه مدبره دارد، فقط برای تقویت سیستم ایمنی تدابیری را انجام دادم از جمله حجامت که همسر مرا انجام داد.

بعد از ماه مبارک رمضان، شب‌ها بعد از نماز، کلیدها و آداب زندگی در احادیث، مثل آداب صله رحم، همسایه داری، عیادت مریض، خوردن و آشامیدن و لباس پوشیدن و... را با توضیح و گاهی با شواهد عینی و تجربی، موضوع بحث قرار دادم و حیرت حاضران را می‌دیدم.

از جمله احادیثی را که درباره پوشش خواندم کفش سیاه بود که سه آسیب دارد: ضعف چشم و نیروی جنسی و سبب افسردگی است. یادم هست در جلسه ای که با یکی از ارگان‌های نظامی فریدون شهر داشتم، وقتی از نعلین زردی که پوشیده بودم سوال شد، این حدیث را خواندم و دو پیشنهاد برای آنها داشتم یکی برای مسئولین آنان که رنگ کفش‌های نظامیان را از رنگ سیاه به رنگ دیگری تغییر دهند و یکی برای خودشان که حداقل در غیر از محل کار، رنگ دیگری بپوشند مثل زرد مایل به سرخی که همان نارنجی است.

باغچه خانه سرسبز شده بود از بوته‌های خیار و خربزه و سبزی‌های خرفه و کاسنی. گل‌های رز بزرگی هم داشت که زیبایی و طراوت باغچه بیشتر کرده بود. هوای فریدونشهر روبه سردی بود و تا روز آخر فقط گل‌های خیار و خربزه را دیدیم و ثمری ندیدیم.

روزهای آخر مرداد ماه یادواره شهدا بود در یکی از روستاهای پشتکوه؛ با آقای بابائی و خانواده‌هایمان بعد از ظهر راه افتادیم، جاده بسیار پرپیچ و خمی داشت، باور نمی‌کردیم پشت این کوه‌ها مردمی زندگی کنند؛ ظاهراً ارتباطی با شهر نداشتند مگر به ندرت. پس از حدود دو ساعت راه رسیدیم؛ محل برگزاری یادواره مسجدی در روستای اسلام آباد بود که اهالی روستاهای دیگر هم آنجا آمده بودند و پاسداران زیادی هم از استان اصفهان و فریدونشهر آمده بودند، تصاویر شهدای جوان و روایتگری یکی از پاسداران از خاطرات شهدا، دل‌ها را دگرگون می‌ساخت، مداحی آقای بابائی هم دل‌ها را روانه کربلا کرد و چشم‌ها را بارانی. صلوات بر آنانی که از پشت کوه‌ها صدای فرزند حسین علیه السلام را شنیدند و لبیک گفتند و سلام بر بازماندگان آنان که راه آنان را با افتخار ادامه می‌دهند و درود بر آنانی که گمنام، یادواره شهدا را در کوه‌های بی‌نام، برگزار می‌کنند تا به نسل جدید اعلام کنند که امنیت امروز نتیجه خون دادن دیروز آنان است.

فردای آنروز اسباب اثاثیه را جمع کردیم برای برگشت؛ پدر خانمم نزدیک ظهر آمد و خانواده را با مقداری از وسایل با ماشین خود به داران برد و من هم تا نظافت و شست و شورا انجام دادم، بعد از ظهر شد و آقای بابائی برای خدا حافظی آمدند. بارها قول دهم محرم را از من می‌خواست و الان هم تکرار می‌کرد ولی من گفته بودم که به احتمال زیاد خراسان شمالی خواهم رفت و قول نمی‌دهم، فعلاً صبر کنید و فرش‌ها را جمع نکنید که به زودی خواهم آمد. به بعضی بیماران که

طول درمان داشتند قول دادم که برای مراجعه بعدی، حدود چهل روز دیگر خواهم آمد؛ کلید را تحویل دادم و خداحافظی کردم.

به روستای معصوم آباد رفتم تا به بعضی از بستگانم که ساکن آنجا بودند سری بزنم. چند نفری هم آنجا منتظر بودند تا نسخه ای برایشان بنویسم. طبق معمول پدر بزرگم را روغن مالی و ماساژ دادم و پی گیری وضعیت گوارش او شدم، خاکشیر و زنجفیل خود را تمام کرده بود و از اطرافیان خود دلگیری بود که چرا در تهیه آن کوتاهی می‌کنند و یا منظم داروها را به او نمی‌دهند. گفتم آقا جان، خود مادر بزرگ (که به او ننه می‌گفتم) هم نیاز به همراهی و رسیدگی دارد و نمی‌تواند دائم به شما رسیدگی کند، گاهی فراموش می‌کند. هر دو نیاز به رسیدگی دارید؛ خدا را شکر یکی از دائی‌هایم نزد آنها زندگی می‌کند و به آنها رسیدگی می‌کند ولی بالاخره رعایت برنامه غذایی و دارویی همت بیشتری می‌طلبد. یادم هست چند ماه پیش مثانه و کلیه‌هایش عفونت کرده بود و حتی هزبان هم می‌گفت و همه نگران او بودند تا اینکه با نسخه ای روبه راه شد؛ گفته بودم سیرا خرد کنند و چند ساعتی در آبغوره بخیسانند و صبح و شب یک قاشق از آن بخورد. با این درمانی که انجام شد بین فامیل پیچید که مشهدی محمد رضا را شیخ مهدی خوش کرد. البته جای تعجب بود برای مردم که چگونه یک شیخ، پزشکی می‌داند؟! آری مقابل هم قرار دادن علم و دین و جدا سازی دین از دنیا، جامعه را به این سمت پیش می‌برد که آخوند باید در مسجد بنشیند و امور آخرتی و معنوی مردم را اصلاح کند مثل بلایی که بر سرکشیشان مسیحی آمد.

یکی از اقوام در روستا، چند وقتی بود سینه و شانه‌هایش پر از زخم شده بود که چیزی شبیه زونا بود؛ داروهای شیمیایی نتیجه ای نداده بود، دست به تیغ شدم و حجامت عام را بین دو کتفش انجام دادم و نسخه ای نوشتم که شب‌ها به آن عمل کند: یک شب روغن بنفشه و یک شب هم عسل ترکیبی به زخم‌ها بمالد؛ عسلی که خودم از انواع گیاهان و از مناطق مختلف ترکیب کرده بودم تا طبق آیه شریفه قرآن که فرموده: «أَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى التَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ.» شفا دهی آن بیشتر شود.

بعد از یک هفته که دوباره به روستا رفتم دیدم به اذن خدا زخم‌ها بسیار کم شده بودند. داران محله ششصد پلاک، مسجد امام حسن علیه السلام، مکانی که بخشی از خاطرات دوران نوجوانی ام را به خود اختصاص داده بود. اوائل طلبگی هم که در اصفهان بودم، برنامه‌های فرهنگی را در آن اجرا می‌کردم و بعد از مدتی با رفیقم آقای محمد صادقی به تشکیل کانون جوانان عاشورائی اقدام کردیم و نوجوانان مسجدی و بسیجی را ثبت نام کردیم. خاطرات خوشی از آن دوران به یاد دارم از برنامه‌های هفتگی و بچه‌های بی‌ریا و با صفا. نام کانون را هم در بنیاد المهدی اصفهان ثبت کردم و از برنامه‌های فرهنگی آنان بهره‌های فراوانی بردیم. بعد از حدود سه سال ساختمان مسجد برای تبدیل به مصلی تخریب شد و بچه‌ها هم بزرگ شده بودند و هر کدام به طرفی رفتند و خودم هم ازدواج کردم و در شهر محمد آباد جرقویه به عنوان روحانی مستقر شدم و کارکانون متوقف شد.

بعد از چند سال بالاخره بودجه ای از طرف امام جمعه محترم جذب شد و پی ریزی مصلی شروع شد و فعلا در کنار مصلی یک چهار دیواری ساخته شده تا مردم محل آواره نباشند و نماز جماعتی داشته باشند. حالا گاهی که به داران می‌آیم سری هم به آنجا می‌زنم.

قبل از برگشت به قم، یک شب برای شرکت در نماز جماعت به آن محل رفتم و با حاج آقا مقصودی روحانی آنجا، درباره ضرورت طب اسلامی صحبت کردم و جزوه ای به او دادم و قرار شد فردا شب چند دقیقه ای در همین موضوع صحبت کنم و اگر استقبال شد در آینده هم جلساتی را داشته باشم. جلسه خوبی برگزار شد و مورد استقبال قرار گرفت. البته در ایام عید نوروز در مسجد صاحب زمان که در مرکز شهر قرار دارد، چند شبی را با هماهنگی سازمان تبلیغات سخنرانی کردم که مورد استقبال مردم و مورد انتقاد بعضی مسؤولین و پزشکان قرار گرفت. سعی من بر این است که علیه پزشکی غرب صحبتی نکنم ولی با معرفی طببات قرآنی و روای مثل روغن زیتون و شحم گاو، نمک دریا و سرکه و لیموی طبیعی و محلی، چهره برخی درهم کشیده می‌شود که باید با استانداردهای بهداشت جهانی با ریاست یهود، تأیید شوند مثل انواع غذاهای یخی و روغن‌ها و نوشابه‌ها و گوشت‌های صنعتی.

وقتی می‌بینی که سالانه هزاران نفر در اثر دوری از طب اسلامی جان خود را از دست می‌دهند و

هزاران نفر در ناامیدی از درمان به سر می‌برند و یا برای هزینه درمان، زندگی خود را به حراج می‌گذارند و عمر با ارزش خود را با اضطراب و فقر و بیماری سپری می‌کنند و به فرمایش پیامبر اسلام خیری از زندگی نمی‌برند «لاخیر فی الحیات الامع الصحه». تکلیف دینی خود می‌دانی که این طب را احیا کنی و جامعیت دین را به رخ عالم بکشی و به ندای ولی فقیه که فرمود: «دغدغه من احیای طب ایرانی اسلامی است.» لبیک بگویی.

آنچه در جواب منتقدین می‌گفتم این بود که شبها شما جواب دارد و نتیجه درمان بیماری‌هایی که با طب اسلامی شفا یافته اند و با پزشکی غربی درمان نشده اند موجود است، به علاوه اینکه هزاران مقاله از پزشکان و دانشمندان غربی موجود است که پزشکی خود را به شدت نقد کرده اند.

اوائل شهریور به قم برگشتیم و حالا نوبت خودم شد که پای منبر درس بنشینم و توشه ای برچینم. در این مدت بیماران زیادی از روستاهای فریدون شهر تماس می‌گرفتند و بنده هم وعده کردم تا چند روز دیگر خواهم آمد. در این چند روز آقای بابائی تماس تلفنی گرفتند و برای رفتنم هماهنگی کردند و همچنین گفتند یک روحانی آمده برای استقرار در روستا و فعلا اثاث‌هایش را در خانه عالم گذاشته و رفته، فلذا برای ملاقات با بیماران، پایگاه بسیج وعده کنید.

حدود چهل روز دیگر برای کمک به اثاث‌کشی منزل پدرم، راهی فولاد شهر شدیم و از آنجا به داران رفتیم. روز پنجشنبه بود، همسر و فرزندم را آنجا گذاشتم و خودم به طرف به روستای سروشجان رفتم، از ظهر تا غروب مشغول بودم؛ یکی از مراجعین به دنبال این بود که آیا با طب اسلامی می‌توان پسر دار یا دختر دار شد؟ گفتم تضمینی در کار نیست و مصلحت الهی را باید در نظر گرفت ولی راه حل‌هایی در طب اسلامی سنتی وجود دارد که در موارد متعددی کارساز بوده، شما هم این برنامه غذایی را عمل کنید و تسلیم تقدیر الهی باشید. مورد دیگری هم برای نازایی آمده بودند که گفتم درمان‌های زیادی دارد: حجامت درمانی، غذا درمانی، روغن درمانی، دعا درمانی، نذر درمانی، اذان درمانی، پرهیز درمانی.

با اینکه آقای بابایی اصرار کرده بود با خانواده بیایید ولی چون دیگر خانه عالمی نبود،

مشکل بود. غروب برگشتم داران و صبح جمعه هم روستای میلاگرد وعده کرده بودم؛ چون برای آنها سخت بود ماشین بگیرند و سروشجان بیایند گفته بودم خودم میایم. با هماهنگی حاج آقا ابن علی پایگاه بسیج هماهنگ شد و تا بعد از ظهر در آنجا مشغول درمانگری بودم. برگشتم داران و با خانواده به طرف قم راه افتادیم

۲. اشاره ای به داروهای طب اسلامی

داروها و درمان‌های طب اسلامی که نگارنده در طول چندین سال آن‌ها را بر روی بیماران تجربه کرده و به طور مکرر نتایج مثبت آن‌ها را دیده و فایل‌های مصاحبه با بیماران نیز نزد او موجود است:

۱. حجامت: بیشترین گزارش‌های درمانی را از انجام حجامت داشته‌ام که برای بعضی سردردها، مشکلات پوستی، کبدی، گرفتگی‌ها و دردهای عضلانی، غلظت خون، افزایش قد، آلرژی و... نتایج عالی داشته است.
۲. نوره: جهت غلبه بلغم و سوداء، دردهای استخوانی و عضلانی، مشکلات پوستی، کیست‌های معمولی و سرطانی، نازایی‌ها و...
۳. سیاهدانه: جهت فشارخون بالا، تسکین و درمان مشکلات استخوانی و عضلانی و...
۴. عسل: جهت عفونت‌های مختلف موضعی و خوراکی و...
۵. نمک دریا: غرغره آن جهت عفونت گلو و سرفه و...
۶. دوسین (ترکیب سیاهدانه و عسل): جهت مشکلات گوارشی، مشکلات کلیه، غلظت خون، سرماخوردگی‌ها و گلودردها و...
۷. روغن زیتون: مشکلات کبدی و پوستی و عفونت‌های گوش، موضعی و خوراکی و...
۸. شنبلیله و انجیر: جهت غلبه باد در بدن
۹. روغن حنظل: جهت مشکلات دندان خصوصاً ترمیم عصب دندان
۱۰. روغن بنفشه با پایه روغن کنجد: جهت انواع سردردها و مشکلات مربوط به مغز
۱۱. ترکیب آویشن و زیره و نمک: جهت غلبه باد دندان
۱۲. انفیه (کندش و سیاهدانه): جهت انواع سردردها و پاکسازی بدن خصوصاً غلبه باد در بدن
۱۳. ترکیب سیاهدانه و زنیان و آویشن: جهت مشکلات معده
۱۴. داروی مرکب خونریزی: جهت خونریزی‌های شدید زنان
۱۵. داروی مرکب سوداير: جهت غلبه سودا
۱۶. داروی مرکب تقویت اعصاب

۱۷. داروی مرکب جامع رضوی: جهت دفع سنگ کلیه، مشکلات ریه و آسم و سرفه و...
۱۸. داروی مرکب خون: جهت مشکلات خونی خصوصاً کم خونی‌ها و...
۱۹. داروی مرکب امام کاظم (زمستانه و تابستانه): جهت سرماخوردگی و انواع سرفه‌ها
۲۰. داروی مرکب حب البلسان: جهت سردی و تقویت کلیه‌ها و مشکلات جنسی و...
۲۱. داروی مرکب حافظه (ابن مسعود): جهت غلبه رطوبت بر بدن و مغز
۲۲. سویق گندم و جو و سنجد: جهت تقویت عمومی بدن و مشکلات استخوانی و رشد کودکان و...
۲۳. سویق عدس: جهت خونریزی زنان و رفع حرارت و عطش زیاد و...
۲۴. اسفند: جهت غلبه بلغم و تقطیربول و...

تذکر:

۱. روش مصرف هر کدام از داروها را می‌توانید با متخصص طب اسلامی مشورت کنید.
۲. داروهای ذکر شده روایی هستند و خواص آن‌ها بیش از این مواردی است که ذکر شد.
۳. داروهای روایی بیش از این‌هاست. این‌ها داروهایی است که از باب نمونه ذکر شده و گزارش آن از طرف بیماران به نگارنده گزارش شده است.
۴. این داروها در کتب روایی موجود است و می‌تواند در دسترس همه مردم قرار گیرد و انحصار طبیبی موجود در پزشکی را از بین ببرد.
۵. غالب این داروها در هر شرایط تحریمی، می‌تواند در اختیار مردم باشد.
۶. ترویج این داروها گامی است در جهت اجرای اقتصاد مقاومتی

٣. اشاره به بعضی از آیات طبی قرآن کریم

- «كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا»، اعراف ٣١
- «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ، أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا، ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا، فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا، وَعَبَبْنَا وَقَضْبًا، وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا، وَحَدَائِقَ غُلْبًا، وَفَاكِهَةً وَأَبًّا، مَتَاعًا لَكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ»، عبس، ٣٣-٢٤
- «ثُمَّ كَلَىٰ مِنْ كُلِّ الشَّمْرَاتِ فَاَسْلَكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ»، نحل ٦٩
- «يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا»، بقره ٢١٩ «وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهَنَا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ»، لقمان ١٤
- وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرِّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهًا كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ»، انعام ١٤١
- وَيَجْلُ لَّهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ فَالَّذِينَ آمَنُوا بِهِ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ وَاتَّبَعُوا النُّورَ الَّذِي أُنزِلَ مَعَهُ أُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ
- يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ
- كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَن يَحِلُّ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَى
- وَلَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَعَشِيًّا
- وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُّخْرُجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِن طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرِّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَىٰ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَٰلِكُمْ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ
- وَسَجْرَةَ نَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبِغٍ لِلْأَكْلِينَ
- فَلْيَنْظُرْ أَيُّهَا أَزْكَى طَعَامًا
- وَهَزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا

٤. اشاره به بعضی از احادیث طبی

- الْعِلْمُ عِلْمَانِ عِلْمُ الْأَدْيَانِ وَعِلْمُ الْأَجْدَانِ.
- فساد الجسد من كثرة الطعام.
- عَلَيْكُمْ بِالزَّيْتِ فَإِنَّهُ يَكْشِفُ الْمِرَّةَ - وَيُذْهِبُ بِالْبَلْغَمِ وَيَشُدُّ الْعَصَبَ وَيَحْسِنُ الْخُلُقَ - وَيَطْبِئُ النَّفْسَ وَيُذْهِبُ بِالْهَمِّ.
- شُرْبُ الْمَاءِ مِنْ قِيَامٍ بِالنَّهَارِ أَدْرُ لِّلْعِزِّ وَأَقْوَى لِلْبَدَنِ.
- مَصُّوا الْمَاءَ مَصًّا وَلَا تَعْبُوهُ عَبًّا فَإِنَّهُ يَوْجَدُ مِنْهُ الْكُبَادُ.
- شُرْبُ الْمَاءِ عَلَى أَثَرِ الدَّسَمِ يَهَيِّجُ الدَّاءَ.
- أَقَلُّ مَنْ شَرِبَ الْمَاءَ فَإِنَّهُ يَمُتُّ كُلُّ دَاءٍ وَاجْتَنِبِ الدَّوَاءَ مَا احْتَمَلَ بَدَنُكَ الدَّاءَ.
- فِي الْعَسَلِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ مَنْ لَعَقَ لَعْفَةً عَسَلٍ عَلَى الرَّيْقِ يَقْطَعُ الْبَلْغَمَ وَيَحْسِمُ الصُّفْرَةَ وَ يَمْنَعُ الْمِرَّةَ السُّودَاءَ وَيَصْقِي الدَّهْنَ وَيَجُودُ الْحِفْظُ إِذَا كَانَ مَعَ اللَّبَانِ الذَّكْرُ.
- مَنْ أَرَادَ أَنْ لَا تُؤْذِيَهُ مَعِدَتُهُ فَلَا يَشْرَبْ عَلَى طَعَامِهِ مَاءً حَتَّى يَفْرُغَ مِنْهُ وَمَنْ فَعَلَ ذَلِكَ رَطَبَ بَدَنُهُ وَضَعَفَ مَعِدَتُهُ وَلَمْ تَأْخُذِ الْعُرُوقُ قُوَّةَ الطَّعَامِ لِأَنَّهُ يَصِيرُ فِي الْمَعِدَةِ فِجَاءً إِذَا صَبَّ الْمَاءُ عَلَى الطَّعَامِ أَوْلَا فَأَوْلًا.
- كُلُّوا الثُّومَ وَتَدَاوُوا بِهِ فَإِنَّ فِيهِ شِفَاءً مِنْ سَبْعِينَ دَاءً.
- الصَّعْتَرِ يَذْبَعُ الْمَعِدَةَ.
- عَلَيْكُمْ بِالْفَوَاكِهِ فِي إِفْبَاهَا فَإِنَّهُ مَصْحَةٌ لِلْبَدَنِ مَطْرَدَةٌ لِأَلْحَزَانِ وَالْقُوَهَا فِي الْإِدْبَارِ فَإِنَّهَا دَاءٌ الْأَجْدَانِ.
- التَّيْنُ يَذْهِبُ بِالْبَخْرِ وَيَشُدُّ الْعَظْمَ وَيَنْبِثُ الشَّعْرَ وَيُذْهِبُ بِالذَّاءِ حَتَّى لَا يَحْتَاجَ مَعَهُ إِلَى دَوَاءٍ.
- مَنْ أَكَلَ الْجُرْجِيرَ بِاللَّيْلِ صَرَبَ عَلَيْهِ عِرْقُ الْجُدَامِ مِنْ أَنْفِهِ وَبَاتَ يَنْزِفُ الدَّمَ.
- وَكَثْرَةُ أَكْلِ الْبَيْضِ وَإِدْمَانُهُ يورثُ الطُّحَالَ وَرِيحًا فِي رَأْسِ الْمَعِدَةِ.
- عَلَّةٌ غُسْلُ الْجَنَابَةِ النَّظَافَةُ لِتَطْهِيرِ الْإِنْسَانِ مِمَّا أَصَابَ مِنْ أَذَاهُ وَتَطْهِيرِ سَائِرِ جَسَدِهِ لِأَنَّ الْجَنَابَةَ خَارِجَةٌ مِنْ كُلِّ جَسَدِهِ فَلِذَلِكَ وَجَبَ عَلَيْهِ تَطْهِيرُ جَسَدِهِ كُلِّهِ.
- السِّوَاكُ مِنَ السُّنَّةِ وَمَطْهَرٌ لِلنِّفَمِ وَيَجْلُو الْبَصَرَ وَيَرْضِي الرَّحْمَنَ وَيَبَيِّضُ الْأَسْنَانَ وَيُذْهِبُ بِالْبَخْرِ

وَيَشُدُّ اللَّيْتَةَ وَيَسْهَى الطَّعَامَ وَيَذْهَبُ بِالْبَلْغَمِ وَيَزِيدُ فِي الْحِفْظِ .

• عَنْ الْأَصْبَغِ بْنِ نُبَاتَةَ قَالَ: قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ عَ لِلْحَسَنِ ابْنِهِ عَ يَا بُنَيَّ أَلَا أُعَلِّمُكَ أَرْبَعَ خِصَالٍ تَسْتَعْنِي بِهَا عَنِ الطَّبِّ فَقَالَ بَلَى يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ قَالَ لَا تَجْلِسَ عَلَى الطَّعَامِ إِلَّا وَ أَنْتَ جَائِعٌ وَلَا تَقُمْ عَنِ الطَّعَامِ إِلَّا وَ أَنْتَ تَشْتَهِيهِ وَ جَوْدِ الْمُصْغَعِ وَإِذَا نِمْتَ فَأَعْرِضْ نَفْسَكَ عَلَى الْخَلَاءِ فَإِذَا اسْتَعْمَلْتَ هَذَا اسْتَعْنَيْتَ عَنِ الطَّبِّ .

• الْكَتَّانُ مِنْ لِبَاسِ الْأَنْبِيَاءِ وَهُوَ يَنْبِثُ اللَّحْمَ .

• أَنَّ النَّوْمَ سُلْطَانُهُ فِي الدِّمَاغِ وَهُوَ قِوَامُ الْجَسَدِ وَ قُوَّتُهُ

• الدَّوَاءُ أَرْبَعَةٌ السَّعُوطُ وَ الْحِجَامَةُ وَ التُّورَةُ وَ الْحُقْنَةُ .

• الدَّاءُ ثَلَاثَةٌ وَ الدَّوَاءُ ثَلَاثَةٌ فَأَمَّا الدَّاءُ فَالدَّمُ وَ الْمِرَّةُ وَ الْبَلْغَمُ فَدَوَاءُ الدَّمِ الْحِجَامَةُ وَ دَوَاءُ الْبَلْغَمِ

الْحَمَامُ وَ دَوَاءُ الْمِرَّةِ الْمَشِيُّ .

• الْحِجَامَةُ تُصِحُّ الْبَدَنَ وَ تَشُدُّ الْعَقْلَ أَخْذُ الشَّارِبِ مِنَ النَّظَافَةِ

• إِنَّ خَيْرَ الدَّوَاءِ الْحِجَامَةُ وَ الْفِصَادُ وَ الْحَبَّةُ السَّوْدَاءُ يَعْنِي الشُّونِيزِ

۵. معرفی کتب طب اسلامی

۱. محاسن برقی / روایات / احمد بن محمد بن خالد برقی
۲. الکافی / روایات / شیخ محمد بن یعقوب کلینی
۳. خصال / روایات / محمد بن علی ابن بابویه صدوق
۴. وسایل الشیعه / روایات / محمد بن حسن حرعاملی
۵. طب الائمه علیهم السلام / روایات / سید عبدالله شبر
۶. مفاتیح الصحه فی طب النبی و الائمه / روایات / محمود موسوی دهرسخی
۷. طب الائمه علیهم السلام / روایات / عبد الله و حسین ابنا بسطام
۸. طب العتره علیهم السلام / روایات / محمد بن حسن حرعاملی
۹. رساله ذهبیه / روایات / حسن بن فضل طبرسی
۱۰. آداب طبابه / آیت الله سید محمد حسینی شیرازی
۱۱. درسه فی طب الرسول المصطفی ص / تحلیل روایات / عباس تبریزیان
۱۲. ترجمه توحید مفضل / روایات / ترجمه علامه محمد باقر مجلسی
۱۳. حلیه المتقین / آداب و سنن / علامه محمد باقر مجلسی
۱۴. (عوامل العلوم) موسوعه النبی و اهل بیته فی الطب / روایات / عبدالله بحرانی
۱۵. دواخانه معصومین علیهم السلام / شرح ساخت داروها / امیر نادری
۱۶. رساله اهلیج / روایات / علامه محمد باقر مجلسی
۱۷. طب النبی صلی الله علیه و آله / روایات / جعفر بن محمد مستغفری
۱۸. بحار الانوار (جلد ۵۹) / روایات / علامه محمد باقر مجلسی
۱۹. دانش نامه احادیث پزشکی / روایات / محمد ری شهری
۲۰. طب نامه / روایات / روح الله ولی ابرقویی
۲۱. مکارم الاخلاق / آداب و سنن / حسن بن فضل طبرسی

ونسخ خطی که چاپ نشده اند:

۱. علاج الاسقام و دفاع الالام بعون الملک العلائم / تونی خراسانی ، محمد علی بن محمد رضا
۲. اختلاجات اعضاء / جعفر بن محمد علیه السلام
۳. المصابیح السنیة و طب البریه / قلیوبی ، احمد بن احمد
۴. تحفة الرضا عصاره شوشتری ، فیض الله
۵. تحفه سلیمانی طبیب تهرانی / محمد هاشم بن محمد طاهر
۶. کشف الاخطار فی طب الائمة الاطهار / احسانی حسینی ، شمس الدین محمد
۷. کنز الذهب / طوسی مشهدی ، محمد بن حسن
۸. طب فریدی / طبیب یزدی ، عبد الله
۹. هدیه سلیمانی / قمی ، محمد مهدی عنایت الله
۱۰. فوائد بدنیة / مرعشی ، فیض الله بن عطا الله
۱۱. الطب الاحمدی لدفع الحمی بحرانی احمد بن صالح
۱۲. سموم / خاتون آبادی ، محمد شریف بن محمد صادق
۱۳. وسیلة الشفاء / رضوی ، محمد صالح بن محمد باقر
۱۴. طب النبی / نامشخص
۱۵. طب الائمة / نامشخص
۱۶. تحفة الرضا لذخیره الملوک النجواء / واعظ اصفهانی ، محمد بن ابی القاسم
۱۷. تحفه شاهیه عباسیه در شرح رساله رضویة ذهبیه / کاشف یزدی ، محمد نصیر بن قاضی
۱۸. الرسالة الذهبیة (ترجمه) / محمد قاسم بن حکیم
۱۹. تحفة الرضا / حسینی مدنی ، ضامن بن شتقم
۲۰. شرح الرسالة الذهبیة / طبیب تهرانی ، محمد هاشم بن محمد طاهر
۲۱. شرح الرسالة الذهبیة / کلاتی ، زین الدین حسین
۲۲. تحفة الرضا / خاتون آبادی ، محمد شریف بن محمد صادق
۲۳. تحفة الرضا / مجلسی ، محمد بن باقر بن محمد تقی

٢٤. تحفة الرضا/ نظام ملكى ، حاتم بن نظام الملك
٢٥. تحفه الرضا/ تونى ، عبدالواسع بن علامى
٢٦. شرح الرسالة الذهبية / مجلسى ، محمد بن باقر بن محمد تقى
٢٧. شرح الرسالة الذهبية / موسى فخارى ، بشر بن محمد
٢٨. شرح الرسالة الذهبية / غلام مكنون ، محمد باقر بن محمد حسين
٢٩. الفوائد الرضويه فى شرح الرسالة الذهبية / طوسى / مشهدى ، محمد بن حسن
٣٠. شرح الرسالة الذهبية / طباطبايى رضوى ، ميرزا ابوالحسن
٣١. رسالة الذهبية (ترجمه) / قمى ، محمد بن جمهور
٣٢. شرح الرسالة ذهبية / نامشخص
٣٣. رسالة ذهبية / حسينى ، نعمت الله بن محمد.

ارتباط با مولف

ایمیل m۳۱۳sh@gmail.com - ۰۹۱۳۲۷۲۹۵۵۷

موسسه سبک زندگی اسلامی - برگزار کننده کلاس های آموزشی سبک زندگی

اسلامی و طب اسلامی

منابع

۱. قرآن کریم
۲. نهج البلاغه؛ فیض الاسلام
۳. تفسیر نمونه، ناصر مکارم، انتشارات دارالکتب الاسلامیه تهران، ۱۳۷۴ ش
۴. آشنایی با مکتب طب اسلامی، غلامرضا نورمحمدی، ناشر: فقه.
۵. ارشادات رسول المصطفی، عباس تبریزیان، نشر سنبله، ۱۳۹۲ ش.
۶. الإعجاز الطبي في القرآن الكريم، سعيد صلاح فیومی، مكتبة القدسی للنشر والتوزيع، قاهره، ۱۴۲۶ هـ. ق
۷. الأغذية و الأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي، محمد خطابي، دار الغرب الاسلامي - بيروت، چاپ: اول، ۱۹۹۰ م.
۸. اسلام و تجدد، نصیری، مهدی، ناشر کتاب صبح، تهران، چاپ سوم ۱۳۸۷.
۹. اعتقادات الامامیه، محمد بن علی ابن باویه معروف به شیخ صدوق، (۳۸۱ ق)، کنگره شیخ مفید، چاپ دوم، ۱۴۱۴ ق.
۱۰. اسفار، حکمت متعالیه
۱۱. اقتدا به محمد (ص)، نگرشی نوبه اسلام در جهان معاصر، ارزست، کارن - ترجمه قاسم کاکایی، نشر هرمس، تهران، ۱۳۹۰ ش.
۱۲. اسلام پزشکی بی دارو، احمد امین شیرازی، دفتر انتشارات اسلامی، چاپ هشتم، ۱۳۷۳ ش.

۱۳. اپیدمیولوژی و کنترل بیماری‌های شایع ایران، عزیزی و دیگران، چاپ دوم،
۱۴. الاحتجاج علی اهل اللجاج، احمد بن علی طبرسی (۵۰۸)، نشر مرتضی، مشهد، ۱۴۰۳ ق.
۱۵. بررسی جایگاه معنویت قدسی در مدیریت سازمانی از دیدگاه قرآن (رساله دکتری دانشگاه معارف)، نوبری
۱۶. بحار الانوار (ط - بیروت)، مجلسی، محمدباقر، دار احیاء التراث العربیه، ۱۴۰۳ ق
۱۷. بحر الجواهر (معجم الطب الطبيعي) محمد بن یوسف هروی، جلال الدین - قم، چاپ: اول، ۱۳۸۷ ه. ش.
۱۸. البرصان و العرجان والعمیان والحولان، ابو عثمان عمر بن بحر الجاحظ، بغداد: بینا، ۱۹۸۲ م.
۱۹. تفسیر کنز الدقائق و بحر الغرائب، محمد بن محمد رضا مشهدی، انتشارات وزارت ارشاد اسلامی، ۱۳۶۸
۲۰. التبیان فی تفسیر القرآن، محمد بن حسن طوسی، احیاء التراث العربیه، (بیروت)، بیتا.
۲۱. ترجمه المیزان، محمدباقر موسوی همدانی، انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۷۴
۲۲. تعلیم و تربیت، شهید مطهری، انتشارات صدرا،
۲۳. توحید المفضل، ۱ مفضل بن عمر، جلد، داوری، قم، چاپ: سوم، بی تا.
۲۴. توحید مفضل، شگفتیهای آفرینش، مترجم: نجفعلی میرزایی، انتشارات هجرت، قم، چاپ پنجم، ۱۳۷۷ ش.
۲۵. تدابیر خوردن و آشامیدن، حسین روزاده، انتشارات طلایی پویندگان دانشگاه، ۱۳۹۰ ش.
۲۶. التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، حسن مصطفوی، ۱۴ جلد، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی - تهران، چاپ: اول، ۱۳۶۸ ش.
۲۷. ترجمه قانون در طب، ابن سینا، حسین بن عبد الله - مترجم: مسعودی، علی رضا، ۱ جلد، مرسل - کاشان، چاپ: اول، ۱۳۸۶ ه. ش.
۲۸. جهان و انیشتین، بینا، بیتا

۲۹. حقیقت روح (دانشی اندک از علم الارواح)؛ احمد زمردیان، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۸ چاپ دوازدهم
۳۰. حلیه المتقین، محمدباقر مجلسی، انتشارات زائر، ۱۳۹۳
۳۱. حفظ صحت، علی بن زین العابدین ناصرالحکماء، دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۱۳۸۲ش.
۳۲. تفکر فلسفی غرب از منظر استادشهی مطهری، علی دژکام، موسسه فرهنگ و اندیشه معاصر، تهران، چاپ پانزدهم، ۱۳۷۴ش.
۳۳. پژوهشی در اعجاز علمی قرآن، محمدعلی رضایی اصفهانی، ج ۱ و ۲. انتشارات مبین، ۱۳۸۱ش.
۳۴. الجدری والحصبه، رازی ابوبکر محمد زکریا، ترجمه دکتر نجم آبادی، انتشارات دانشگاه تهران، چاپ سوم
۳۵. الجعفریات (الأشعثیات)، محمد بن محمد ابن اشعث، ۱ جلد، مکتبه النینوی الحدیثه - تهران، چاپ: اول، بی تا.
۳۵. حجامت از دیدگاه اسلام، حسین خیراندیش، ابتکار دانش، چاپ ششم، ۱۳۹۰ش.
۳۶. حجامت درمانی (گزارش درمان ۱۰۶ نوع بیماری بوسیله حجامت)، شهلا اسدزاده، ابتکار دانش، چاپ چهارم، ۱۳۹۰ش.
۳۷. حفظ الصحه ناصری، گیلانی، محمدکاظم، انتشارات المعی، تهران، ۱۳۸۷
۳۸. خلاصه الحکمة، سید محمد حسین بن محمد هادی عقیلی علوی شیرازی، ۳ جلد،
۳۹. دراسه فی طب الرسول المصطفی، عباس تبریزیان، (چهار مجلد)، نشر سنبله، ۱۳۹۲ش.
۴۰. دعوات راوندی، قطب الدین راوندی (۵۷۳ق)، انتشارات مدرسه امام مهدی ع، قم، ۱۴۰۷
- ق.
۴۱. دفاع از حدیث، مهدی حسینیان قمی، بینا، بی تا.
۴۲. دیدگاه‌ها پیرامون طب اسلامی، محمد مهدی قاسمی، ۱۳۹۵

۴۳. دقائق العلاج، محمد کریم بن ابراهیم کرمانی، - مترجم: عیسی ضیاء ابراهیمی، جلد ۲، چاپخانه سعادت - کرمان، چاپ: اول، ۱۳۶۲ ه.ش.
۴۴. دانش مهر (قرآن، علم پزشکی، بهداشت) محمدعلی رضایی اصفهانی، جلد ۱، پژوهشهای تفسیر و علوم قرآن - قم، چاپ: دوم، ۱۳۸۶ ه.ش.
۴۵. دانشنامه احادیث پزشکی، محمد محمدی ری شهری، موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، چاپ ششم، ۱۳۸۵ ه.ش.
۴۶. درآمدی بر طب اسلامی، محمد مهدی قاسمی، ۱۳۹۵ ه.ش.
۴۷. روان شناسی فیزیولوژیک، جان پینل، ترجمه مهرداد فیروزبخت، نشر ویرایش، چاپ پنجم، تهران، ۱۳۹۴ ه.ش.
۴۸. روان شناسی کمال، شولس دوآن - مترجم گیتی خوشدل، نشر نیکان، تهران، ۱۳۸۵ ه.ش.
۴۹. راز بیماری‌ها و رمز سلامتی، ماشاء الله باطنی، ناشر: عطرت، چاپ دهم، ۱۳۹۰ ه.ش.
۵۰. شرح و نگارش نو و روان از تسهیل العلاج و رساله حافظ الصحة، محمد تقی شیرازی، جلد ۱، جلال الدین - قم، چاپ: اول، ۱۳۸۷ ه.ش.
۵۱. السرائر الحاوی لتحریر الفتاوی (و المستطرفات)، محمد بن احمد، ابن ادريس، جلد ۳، دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چاپ: دوم، ۱۴۱۰ ق.
۵۲. سیر حکمت در اروپا، محمدعلی فروغی، انتشارات زوار، تهران، ۱۳۳۴ ه.ش.
۵۳. صحیفة الإمام الرضا علیه السلام، جلد ۱، کنگره جهانی امام رضا علیه السلام - مشهد، چاپ: اول، ۱۴۰۶ ق.
۵۴. الطب النبوی، ابن قیم جوزیه (۷۵۱ ق)، دار ومکتبه الهلال - بیروت، ۱۹۸۳ م.
۵۵. طب الرضا علیه السلام، المعروف بالرساله الذهبیه، محقق و مصحح محسن عقیل، دارالمججه البیضا، ۱۴۱۹ ق.
۵۶. طب در قرآن، محمد جمیل حبال و ومیض رمزی عمری - مترجم مریم شمس، سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۹۲ ه.ش.
۵۷. طب اسلامی گنجینه تندرستی، رضا منتظر، انتشارات نسل نیکان تهران ۱۳۸۹ ه.ش.

۵۸. طب الإمام الرضا عليه السلام (طب و بهداشت از امام رضا عليه السلام)، امیرصادقی، نصیرالدین، ۱ جلد، معراجی - تهران، چاپ: ششم، ۱۳۸۱ ش
۵۹. طب اکبری، میرمحمد اکبر بن محمد شاه ارزانی، ۲ جلد، جلال الدین - قم، چاپ: اول، ۱۳۸۷ ه. ش.
۶۰. طب الأئمة عليهم السلام، عبد الله و حسین ابنا بسطام، ۱ جلد، دار الشریف الرضی - قم، چاپ: دوم، ۱۴۱۱ ق.
۶۱. طب نامه، روح الله ولی ابرقویی، ناشر: مشهور، چاپ چهارم، ۱۳۹۳ ش.
۶۲. علل الشرایع، محمد بن علی ابن باویه معروف به شیخ صدوق، (۳۸۱ ق)، ناشر داوری، ۱۳۸۵ ش.
۶۳. عیون اخبار الرضاع، محمد بن علی ابن باویه معروف به شیخ صدوق، (۳۸۱ ق)، نشر: جهان، تهران، ۱۳۷۸ ق.
۶۴. عدة الداعی و نجاح الساعی، احمد بن محمد ابن فهد حلی، ۱ جلد، دار الکتب الإسلامی، چاپ: اول، ۱۴۰۷ ق.
۶۵. فلسفه احکام، احمد اهتمام، چاپخانه اسلام، اصفهان، ۱۳۸۵ ش.
۶۶. فصلنامه اخلاق پزشکی سال چهارم، شماره چهاردهم، زمستان ۱۳۸۹
۶۷. فرهنگ دهخدا، علی اکبر دهخدا،
۶۸. فرهنگ معین، محمد معین،
۶۹. فرهنگ سخن، حسن انوری
۷۰. فلسفه در بحران، رضا داوری اردکانی، انتشارات امیرکبیر، تهران، ۱۳۷۳ ش
۷۱. قانونچه فی الطب، چغمینی (۷۴۵ ق)، مترجم اسماعیل ناظم، نشر آبیز، تهران، ۱۳۸۹ ش.
۷۲. فردوس الحکمة فی الطب، علی بن سهل طبری، ۱ جلد، دار الکتب العلمیة - بیروت، چاپ: اول، ۱۴۲۳ ه. ق.

۷۳. فردوس الحکمة فی الطب، علی بن سهل طبری، ۲۶۰ ق، دارالکتب العلمیة، بیروت، ۱۴۲۳ ق.
۷۴. قرب الإسناد (ط - الحدیثة)، عبد الله بن جعفر حمیری، ۱ جلد، مؤسسة آل البيت علیهم السلام - قم، چاپ: اول، ۱۴۱۳ ق.
۷۵. قرآن و طب، محسن عباس نژاد، ۱ جلد، مؤسسه انتشاراتی بنیاد پژوهشهای قرآنی حوزه و دانشگاه - مشهد مقدس، چاپ: اول، ۱۳۸۵ ه. ش.
۷۶. کشف المراد فی شرح تجرید العقاید، علامه حلی (۷۶۲ ق)، مکتبه المصطفوی، قم
۷۷. کشف المحججه لثمره المهججه، ابن طاووس (۶۶۴ ق)، بوستان کتاب، چاپ دوم، قم، ۱۳۷۵ ش.
۷۸. الکافی، محمد بن یعقوب کلینی، (۳۲۹) دارالکتب الاسلامیه، تهران، چاپ چهارم، ۱۴۰۷ ق.
۷۹. مجمع البیان فی تفسیر القرآن، طبرسی، فضل بن حسن (قرن ششم)، انتشارات ناصر خسرو، تهران، ۱۳۷۲ ش.
۸۰. مجموعه متون و مقالات در تاریخ و اخلاق پزشکی در اسلام و ایران، مهدی محقق، انجمن آثار و مفاخر فرهنگی، ۱۳۸۷ ش.
۸۱. مسائل علی بن جعفر و مستدرکاتها، علی بن جعفر عریضی، ۱ جلد، مؤسسة آل البيت علیهم السلام - قم، چاپ: اول، ۱۴۰۹ ق.
۸۲. المیزان فی تفسیر القرآن، طباطبایی، سید محمد حسین، انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۱۷ ق.
۸۳. المحاسن، احمد بن محمد بن خالد (۲۸۰ ق)، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۱ ق.
۸۴. مکارم الاخلاق، حسن بن فضال طبرسی (قرن ۶)، ناشر: شریف رضی، قم، ۱۳۷۰ ش.
۸۵. المختارات فی الطب، علی بن احمد بغدادی (۶۱۰ ق)، دائره المعارف العثمانیه، حیدرآباد، ۱۳۶۲ ق.

۸۶. من لایحضره الفقیه، محمد بن علی ابن بابویه معروف به شیخ صدوق، دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین، قم، ۱۴۱۳ ق.
۸۷. المصباح للكفعمي (جنة الأمان الواقية وجنة الإيمان الباقية)، ابراهیم بن علی عاملی کفعمی، دار الرضی (زاهدی) - قم، چاپ: دوم، ۱۴۰۵ ق.
۸۸. نهج البلاغة (للصبيحي صالح)، محمد بن حسین شریف رضی، ۱ جلد، هجرت - قم، چاپ: اول، ۱۴۱۴ ق.
۸۹. نامه زرین سلامت (ترجمه الرسالة الذهبية)، محمد دریایی، انتشارات آستان قدس رضوی، بی تا
۹۰. وسایل الشیعه، محمد بن حسن شیخ حر عاملی، انتشارات آل البيت، ۱۴۰۹ ق.
۹۱. یادداشت‌های درسی استاد خیراندیش ۱۳۹۰ تا ۱۳۹۶
۹۲. یادداشت‌های درسی استاد تبریزیان ۱۳۹۳ تا ۱۳۹۵

نرم افزارها

۱. نرم افزار جامع التفاسیر
۲. نرم افزار جامع الاحادیث
۳. نرم افزار کتابخانه جامع طب سنتی اسلامی

پایگاه‌های اینترنت

۱. پایگاه اینترنتی طب اسلامی، www.t124.com
۲. پایگاه اینترنتی موعود، www.mouood.org
۳. پایگاه اینترنتی شهید سید مرتضی آوینی، old.aviny.com
۴. پایگاه اینترنتی معاونت آموزشی پژوهشی دانشگاه قم، ems.muq.ac.ir