حضرت امام رضا علیه‌السلام:

فَاِنَّ النّاسَ لَو عَلِموا مَحاسِنَ کَلامِنا لاَتَّبَعونا

هر آینه اگر مردم زیبایی‌های سخن ما را دریابند، از ما پیروی خواهند کرد.

صدوق، عیون اخبارالرضا علیه‌السلام، ج۱، ص۳۰۷.

سرشناسه: فعالی، محمدتقی، ۱۳۴۱ -
عنوان و نام پدیدآور: بهداشت غذا و تغذیه/ محمدتقی فعالی.
مشخصات نشر: مشهد: بنیاد فرهنگی هنری امام رضا علیه‌السلام، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۲۹۶ص.
فروست: سبک زندگی رضوی؛ [ج.] ۴.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۴۰-۰۹-۲
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کتاب حاضر به مناسبت جشنواره بین‌المللی امام رضا علیه‌السلام
به چاپ خواهد رسید.
موضوع: علی‌بن موسی علیه‌السلام، امام هشتم، ۱۵۳؟ - ۲۰۳ق.
شناسه افزوده: بنیاد بین‌المللی فرهنگی هنری امام رضا علیه‌السلام
شناسه افزوده: سبک زندگی رضوی؛ [ج.] ۴.
رده بندی کنگره: ؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟
رده بندی دیویی: ؟؟؟؟؟؟
شماره کتابشناسی ملی: ؟؟؟؟؟؟؟؟؟

شناسه

انتشارات بنیاد بین‌المللی فرهنگی هنری امام رضا علیه‌السلام

نام‌کتاب سبک زندگی رضوی(۴) ـ بهداشت غذا و تغذیه
مولف محمدتقی فعّالی
ناشر انتشارات بنیاد بین‌المللی فرهنگی هنری امام رضا علیه‌السلام
طراح‌جلد احمد خان‌بابایی
صفحه‌آرا نجف نجفی
نوبت‌چاپ اول، پاییز ۱۳۹۴
چاپ‌وصحافی زیتـون
شمارگان ۲۰۰۰ جلد
قیمت ؟؟؟؟؟؟؟؟؟ ریال
شابک ؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟
شابک دوره ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۴۰-۰۹-۵

کلیه حقوق مادی و معنوی برای ناشر محفوظ است.

سبک زندگی رضوی (۴)

بهداشت غذا و تغذیه

محمّدتقی فعّالی

فهرست مطالب

- مقدمه ۱۱
- دیباچه..... ۱۶
- فصل اول: بهداشت، سلامت و مدیریت بدن..... ۲۹

۱) معناشناسی و چیستی..... ۳۱

یک) بهداشت..... ۳۲

الف) در لغت ۳۲

ب) چیستی..... ۳۲

دو) سلامت..... ۳۵

الف) در لغت..... ۳۵

ب) چیستی..... ۳۵

ج) تعریف WHO ۳۶

د) ویژگی‌ها..... ۳۹

ویژگی نخست: رویداد یا فرایند..... ۳۹

ویژگی دوم: اختلال و بیماری..... ۴۰

ویژگی سوم: نقش اجتماعی بیمار..... ۴۰

ویژگی چهارم: جایگاه آموزش..... ۴۱

ح) سه دیدگاه..... ۴۱

دیدگاه نخست: نظریه زیست شناختی..... ۴۲

دیدگاه دوم: نظریه توانمند انگاری..... ۴۲

دیدگاه سوم: نظریه اجتماعی ۴۲

۲) پیشینه‌شناسی..... ۴۳

یک) در جهان..... ۴۳

دو) در اسلام..... ۴۶

۳) جایگاه بهداشت و سلامت در اسلام..... ۴۷

یک) از نظر قرآن و حدیث ۴۹
الف) طهارت ۴۹
ب) سلامت ۵۲
ج) عافیت ۵۷
د) شفا ۵۹
ه) نظافت ۶۱
و) قوّت ۶۲
ز) مرض ۶۴
دو) فلسفه احکام و خواص خوردنی‌ها ۶۶
الف) محدودیت دانش بشر ۶۶
ب) در فقه و کلام ۶۸
ج) پیوستگی اجزای جهان ۶۹
اول) دیدگاه‌ها ۶۹
نظریهٔ نخست: گسستگی اجزا ۶۹
نظریهٔ دوم: پیوستگی سطحی ۷۰
نظریهٔ سوم: پیوستگی عمیق ۷۰
دوم) اصل پیوستگی از منظر آموزه‌های دینی ۷۱
گونهٔ نخست: جهانِ دیده‌ها و نادیده‌ها ۷۱
گونهٔ دوم: آب و خاک ۷۲
گونهٔ سوم: نظام احسن ۷۳
گونهٔ چهارم: زمین، آسمان و درختان ۷۴
گونهٔ پنجم: علم باطن حوادث ۷۵
گونهٔ ششم: همبستگی حوادث ۷۷
سوم) اصل پیوستگی از دیدگاه فلسفی ـ عرفانی ۸۱
اصل نخست: وحدت جهان ۸۱
اصل دوم: پیوستگی در امور غریب ۸۱
اصل سوم: تدبیر عالم با عالم ۸۲
اصل چهارم: انسان و جهان ۸۳

چهارم) دستاوردها ۸۵
پیامد نخست: عدم حذف ۸۵
پیامد دوم: پیوستگی یک حادثه با تمام حوادث ۸۶
پیامد سوم: آفریدن حادثهٔ شیرین ۸۷
پیامد چهارم: همه حوادث آموزگارند ۸۸
پیامد پنجم: جهان یک دایره است ۸۸
د) در سیره رضوی۷ ..... ۸۹
سه) حقوق جسم ۹۲
چهار) اهمیّت بدن ۹۶
الف) در فرهنگ رضوی ۹۶
ب) در جهان مدرن ۹۸
اول) مدیریت بدن ۹۹
گونهٔ نخست: مفهوم شناسی ۹۹
گونهٔ دوم: عوامل شکل گیری جریان مدیریت بدن ۱۰۰
عامل نخست: به‌هم ریختگی مرزها ۱۰۰
عامل دوم: جنبش‌های فمینیستی ۱۰۱
عامل سوم: تحوّلات پزشکی ۱۰۱
عامل چهارم: نقش رسانه‌ها ۱۰۲
گونهٔ سوم: علل گرایش به مدیریت بدن ۱۰۲
دسته نخست: علل اجتماعی ۱۰۲
دستهٔ دوم: علل فردی ۱۰۴
دستهٔ سوم: علل روانی ۱۰۵
گونهٔ چهارم: آسیب‌های افراط در مدیریت بدن ۱۰۷
گونهٔ پنجم: تفاوت‌های نگاه مدرن و نگاه دین ۱۱۱
دوم) جامعه‌شناسی بدن ۱۱۳
مسأله نخست: نظریه‌ها ۱۱۵
نظریهٔ نخست: رویکرد زیست شناختی ۱۱۵
نظریهٔ دوم: رویکرد مردم شناختی ۱۱۶

مسأله دوم: کارکردها ۱۱۶
کارکرد نخست: فنون بدن ۱۱۶
کارکرد دوم: اداها ۱۱۷
کارکرد سوم: بیان عواطف ۱۱۷
کارکرد چهارم: نقش‌هایی بر بدن ۱۱۷
کارکرد پنجم: تفاوت‌های جنسیتی ۱۱۸
سوم) سیاست جسم در کلام امام رضا ۷ ..... ۱۱۸
پنج) نظام‌سازی ۱۲۱
نتیجه‌گیری ۱۲۲
فصل دوم: زرین نامهٔ سلامت ۱۲۴
۱) جایگاه طب در نگاه اسلام ۱۲۵
یک) اهمیت پزشکی ۱۲۷
دو) قرآن و طب ۱۳۰
۲) طب اسلامی ـ ایرانی ۱۳۳
یک) پیشینه‌شناسی ۱۳۳
دو) بیانیه سازمان جهانی بهداشت (WHO) ۱۳۹
سه) تفاوت‌های طب اسلامی و پزشکی جدید ۱۴۰
الف) مفهوم قوه مدبّره یا طبیعت بدن انسان ۱۴۱
ب) وجود تفاوت‌های فردی ۱۴۵
ج) اتخاذ شیوه‌های متفاوت ۱۴۶
۳) زرّین نامهٔ رضوی ۱۴۷
یک) ساختار ۱۴۸
دو) تاریخ صدور ۱۴۹
سه) نسخه‌ها ۱۴۹
چهار) اعتبار سند رساله ۱۵۰
پنج) ویژگی‌ها ۱۵۲
الف) شیوه نگارش ۱۵۲
اول) فصل‌بندی ۱۵۲

دوم) فرا طب ۱۵۴
ب) تفاوت در محتوا ۱۵۵
۴) اعتدال مزاج ۱۵۸
یک) ارکان چهارگانه ۱۶۰
دو) مزاج‌های چهارگانه ۱۶۰
سه) نشانه مزاج‌های مختلف ۱۶۰
الف) صفراوی مزاج‌ها ۱۶۱
ب) دموی مزاج‌ها ۱۶۱
ج) بلغمی مزاج‌ها ۱۶۱
د) سوداوی مزاج‌ها ۱۶۲
چهار) مزاج فصل‌ها ۱۶۲
پنج) مزاج دوره‌های سنّی و مزاج زن و مرد ۱۶۳
شش) اخلاط چهارگانه ۱۶۳
نتیجه‌گیری ۱۶۴
فصل سوم: خوراکی‌ها، بایسته‌ها و نسخه‌ها ۱۶۵
۱) غذا چیست؟ ۱۶۶
۲) نقش غذا در سلامتی ۱۶۸
۳) تغییر الگوی تغذیه در ایران ۱۶۹
۴) جامعه‌شناسی غذا ۱۷۰
۵) روان‌شناسی غذا ۱۷۲
۶) جایگاه غذا و تغذیه در آموزه‌های اسلامی ۱۷۳
یک) رزق ۱۷۶
دو) طیّب ۱۷۹
سه) حلال ۱۸۱
چهار) آسمان منشأ تدبیر زمین ۱۸۲
پنج) غذاهای غیرمجاز ۱۸۵
الف) دیدگاه‌ها ۱۸۶
ب) استدلال‌ها ۱۸۷

شش) اهداف ۱۸۸
۷) غذا و مزاج ۱۸۹
یک) تغذیه و بهداشت برای مزاج صفراوی (گرم و خشک) ۱۹۱
دو) تغذیه و بهداشت برای مزاج دموی (گرم و تر) ۱۹۲
سه) تغذیه و بهداشت برای مزاج بلغمی (سرد و تر) ۱۹۳
چهار) تغذیه و سلامت برای مزاج سوداوی (سرد و خشک) ۱۹۵
۸) غذا و تغذیه در سیره رضوی ۱۹۶
یک) خوردنی‌ها، آشامیدنی‌ها و خواص آنها ۱۹۸
■ تُرُنج (اُترُج) ۱۹۸
● نخوردن ترنج در شب ۱۹۹
● آنچه ترنج را هضم می‌کند ۱۹۹
● نگاه کردن به ترنج ۱۹۹
■ بادمجان (باذَنْجان) ۲۰۰
● در فصل چیدن خرما ۲۰۰
● خواص بادمجان ۲۰۱
■ باقلا ۲۰۱
■ خربزه (بِطِّیخ) ۲۰۲
● خواص خربزه ۲۰۲
● نهی از خوردن خربزه در حالت ناشتا ۲۰۳
● میوه‌ای پاک ۲۰۳
■ تخم مرغ (بَیض) ۲۰۴
● خواص زرده تخم مرغ ۲۰۴
● نهی از افراط در خوردن تخم مرغ ۲۰۴
■ انجیز (تین) ۲۰۵
■ سیر (ثُوم) ۲۰۶
■ نخود (حِمَّص) ۲۰۷
■ نان (خُبْز) ۲۰۸

- نان جو (خُبزُ الشَّعیر)..... ۲۰۸
- نان برنج (خُبزُ الأَرُز)..... ۲۰۹

■ کاهو (خَسّ)..... ۲۰۹
■ سرکه (خَلّ)..... ۲۱۰
■ انار (رُمّان)..... ۲۱۱
- فوائد انار..... ۲۱۱
- خواص انار شیرین..... ۲۱۲
- خوردن انار و بو کردن آن..... ۲۱۲
- خوردن انار با پیه آن..... ۲۱۳
- خلال‌کردن با چوب درخت انار..... ۲۱۳
- خوردن انار ترش و شیرین..... ۲۱۳

■ مویز (زَبِیبَةٌ حَمْراء)..... ۲۱۴
■ مُشکک (سُعد)..... ۲۱۵
■ بِه (سَفَرْجل)..... ۲۱۵
■ شکر (سُکَّر)..... ۲۱۶
■ چغندر (سَلق)..... ۲۱۷
■ روغن..... ۲۱۹
- روغن زیتون (زَیْت)..... ۲۱۹
- روغن گاو (سَمَن)..... ۲۲۰
- پیه (شَحْم)..... ۲۲۱

■ پوره (سَوِیق)..... ۲۲۲
■ عسل..... ۲۲۳
■ تره (کُرَّاث)..... ۲۲۶
■ کُندر (لُبان و کُنْدُر)..... ۲۲۷
■ گوشت (لَحْم)..... ۲۲۸
- گوشت چهارپایان..... ۲۲۸
- گوشت پرندگان..... ۲۲۹
- گوشت حیوانات دریایی..... ۲۳۰

● خواص گوشت ۲۳۰
● بهترین‌ها ۲۳۲
● فلسفهٔ احکام ۲۳۲
■ ماش ۲۳۵
■ کاسنی (هندباء) ۲۳۵
■ موز ۲۳۷
■ گلابی (اِجَّاص) ۲۳۸
■ کرفس ۲۳۸
■ اسپند (سَذَاب) ۲۳۹
■ سیب (تُفّاح) ۲۳۹
■ نمک (مِلح) ۲۴۰
■ کدو (دُبّاء و قَرْع) ۲۴۱
■ آب (ماء) ۲۴۲
● آب خنک ۲۴۲
● بهترین‌ها ۲۴۲
● آب جوشیده ۲۴۳
■ انگور (عِنَب) ۲۴۳
■ گل سوسن (زَنَبق) ۲۴۴
■ ترید آبگوشت (ثّرید) ۲۴۴
■ حلیم گندم (هَرِیسه) ۲۴۵
■ عدس ۲۴۵
■ تربچه (فُجل) ۲۴۶
■ سبزی (بَقل) ۲۴۷
■ خرما (تَمر) ۲۴۸
دو) بایسته‌های خوردن و آشامیدن (آداب) ۲۵۱
■ شستن دست قبل از طعام ۲۵۱
■ شروع کردن با نمک یا سرکه ۲۵۱
■ کامل خوردن میوه ۲۵۲

■ پرهیز از خوردن در بـــــازار..... ۲۵۲
■ اجتناب از پـــــرخـــــوری..... ۲۵۲
■ پرهیز از خوردن غذای داغ..... ۲۵۳
■ خوردن آب در حالت ایـســتـاده..... ۲۵۳
■ دوری از خوردن آب در بین غـــذا..... ۲۵۳
■ خوردن شیر به صورت مضمضه..... ۲۵۴
■ تشویق به کم خـــــــوردن..... ۲۵۴
■ خوردن انگور به صورت دانه دانـــه..... ۲۵۴
■ خوردن با اشتها و لـــــــذّت..... ۲۵۴
■ به کار نگرفتن غلامان به هنگام غذا خوردن..... ۲۵۵
■ گردآوردن همگان برای غذا خوردن..... ۲۵۵
■ بخشش قبل از خـــــــوردن..... ۲۵۵
■ خالی نبودن شکم از غـــــذا..... ۲۵۵
■ عـــدم اســـــــــــراف..... ۲۵۵
■ خوردن غذا در شـــب..... ۲۵۶
■ خـــوردن غذا در بـــیـــابـــان..... ۲۵۶
■ نبریدن نان با چـــــاقـــــو..... ۲۵۶
■ رعایت اعـــــــتـــــــدال..... ۲۵۶
■ استراحت بعد از غـــــــذا..... ۲۵۷
■ شروع کردن با غذاهای ســبـــک..... ۲۵۷
■ رعایت رژیـــم غـــــذایـــــی..... ۲۵۷
سه) نسخه‌ها و تـــجـــویـــزهـــا..... ۲۵۸
■ مـــــــــریـــــــــض..... ۲۵۹
■ بـــــــلـــــــغـــــــم..... ۲۵۹
■ فلج و لـــــــقـــــــوه..... ۲۵۹
■ درد طحال؛ سپرز (وَجَع طُـحـال)..... ۲۶۰
■ درد پهلو (وَجَـع جَـــنْـــب)..... ۲۶۰
■ اسهال (مَـــبـــطُـــون)..... ۲۶۱

■ مسلول ۲۶۱
■ سرفه (سُعال) ۲۶۱
■ دل درد (مَغْصا) ۲۶۲
■ بواسیر و بادها ۲۶۲
■ زگیل (ثَآلِیل) ۲۶۳
■ ضعیف بودن چشم (ضَعف البَصَر) ۲۶۴
■ پیسی و جذام (بَرَص و جُذام) ۲۶۴
■ سردرد (صُداع) ۲۶۵
■ سرمای سر (بَردُ الرَأس) ۲۶۵
■ سفیده پوست (بَهَق) ۲۶۵
■ یرقان ۲۶۶
■ عقرب گزیدگی ۲۶۶
■ تب (حُمَّی) ۲۶۶
■ زکام ۲۶۷
■ حرارت صفراءِ (لَعَبَ الصّفْراء) ۲۶۷
■ قولنج ۲۶۸
■ خواب (نَوم) ۲۶۸
■ نقرس ۲۶۸
نتیجه‌گیری ۲۶۸
ضمیمه: نامه زرین سلامت (الرسالة الذهبیة) ۲۷۱
کتابنامه ۲۹۵

مقدمـــــــــــــــه

برگزاری جشـــنواره بین‌المللی امام رضاؑ به صورت سالانه از سوی وزارت فرهنگ و ارشـــاد اســـلامی در داخل و خارج از کشـــور به مناســـبت میلاد با ســـعادت و سراسر نـــور عالم آل محمدﷺ حضرت امام علی بن موســـی الرضاؑ و کریمه اهل‌بیت حضرت فاطمه معصومهؑ و بزرگداشـــت حضرت شاهچراغؑ در دهه کرامت (از یکم تا یازدهم ذی‌القعده) از این جهت اهمیت مضاعف می‌یابد که همه ساله اندیشمندان، پژوهشگران، هنرمندان و در یک کلام پدیدآورندگان آثار فاخر رضوی با خلق آثار فاخر و ارزنده زمینهٔ ترویج بیش‌ازپیش فرهنگ، ســـیره و معارف رضوی را با همکاری دستگاه‌ها و نهادهای عضو جشـــنواره و با حمایت اقشـــار مختلف مردم و با پشتیبانی دولت محترم و عنایت مجلس محترم شـــورای اســـلامی، خصوصاً اعضاء محترم کمیسیون فرهنگی مجلس و به‌ویژه رهنمودهای مراجع عظام و علمای اعلام در یک فضای معنوی فراهم می‌نمایند.

الف) برنامه‌های موضوعی

برنامه‌های موضوعی تعریف شـــده در جشـــنواره بین‌المللی امام رضاؑ شامل آن دســـته از برنامه‌هایی می‌شود که توسط ادارات کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان‌ها، نهادها و سازمان‌های عضو، به صورت انتشار فراخوان و دریافت آثار و انتخاب برگزیدگان

پرداخته می‌شود و در حال حاضر ۸۵ شاخه از جشنواره به موضوعات علمی، پژوهشی، فرهنگی، هنری، سینمایی، مطبوعاتی، دیجیتالی و کودک و نوجوان اختصاص دارد که اهتمام به ارتقاء کمی و کیفی این برنامه‌ها در چارچوب کارگروه‌های تخصصی تحت تولیت معاونت‌ها و حوزه‌های تخصصی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی می‌باشد.

ب) امور بین‌الملل

برنامه‌های تعریف شده برای خارج از کشور در جشنواره بین‌المللی امام رضا(ع) با بهره‌گیری از ظرفیت علمی، فرهنگی اندیشمندان و دانشمندان جهان همچنین مشارکت ارادتمندان هشتمین اختر تابناک آسمان امامت و ولایت در اقصی نقاط جهان با رویکرد علمی، پژوهشی، فرهنگی و هنری برگزار می‌گردد. این بخش با محوریت سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی، همکاری نهادهای فرهنگی مرتبط با خارج از کشور به‌ویژه مجمع جهانی اهل‌البیت(ع)، جامعة المصطفی العالمیة و مرکز مدارس خارج از کشور می‌باشد.

ج) برنامه‌های عمومی

سازماندهی برنامه‌های عمومی جشنواره بین‌المللی امام رضا(ع) با ایجاد فرصت‌های معنوی دهه کرامت در سراسر کشور اعم از شهر و روستا در قالب جشن‌های مردمی با مشارکت اقشار مختلف و با پیش بینی ۱۷ کارگروه از نهادها و تشکل‌های مردمی با نظارت شورای هماهنگی جشن‌های دهه کرامت و با محوریت ستاد عالی کانون‌های فرهنگی هنری مساجد کشور و با همکاری ۳۰ دستگاه فرهنگی و مرتبط کشور به عنوان مجری عهده دار این ساماندهی می‌باشند.

د) تکریم امامزادگان و بقاع متبرکه

بزرگداشت امامزادگان به عنوان قطب‌های فرهنگی جامعه یکی از محورهای اصلی برنامه‌های روز پنجم ذیقعده در تقویم فرهنگی کشور و در دهه کرامت می‌باشد که همه ساله در تمامی استان‌ها برنامه‌ریزی و به مورد اجرا گذاشته می‌شود و در طی سال‌های اخیر این بزرگداشت به صورت جهانی و در چارچوب همایش و کنگره در دستورکار سازمان اوقاف و امور خیریه کشور قرار گرفته است.

ه) بزرگداشت قدمگاه‌های حضرت امام رضا(ع)

برگزاری جشن‌های سالروز ورود امام رضا(ع) از سوی مردم در قدمگاه‌های مسیر هجرت حضرت امام رضا(ع) از شلمچه تا مرو با راه‌اندازی کاروان‌های نمادین و مراسم ویژه از جمله برنامه‌هایی می‌باشد که با حضور و مشارکت گستردهٔ مردم در استان‌های مسیر هجرت و قدمگاه‌ها نهادینه شده است.

و) هفته‌های فرهنگ رضوی

جاری و ســاری نمودن یاد و نام امام رضا(ع) در طول ســال با برگزاری هفته‌های فرهنــگ رضــوی به منظور بهره‌منــدی از تعالیم و آموزه‌های رضــوی با ایجاد فضای بانشــاط معنوی در سطح جامعه از جمله برنامه‌های سالانه این جشنواره می‌باشد که در استمرار دهه کرامت در سطح استان‌های کشور توسط ادارات کل فرهنگ و ارشاد اسلامی و دستگاه‌های عضو به مرحله اجرا گذاشته می‌شود.

ز) برگزیدگان

یکی از دستاوردهای بزرگ جشنواره بین‌المللی امام رضا(ع) شناسایی پدید آورندگان آثار فاخر فرهنگی و هنری در زمینه فرهنگ رضوی می‌باشد که در برنامه‌های مختلف و در اســتان‌های مختلف از ســوی هیأت داوران هر یک از رشته‌های علمی، فرهنگی، هنری، سینمایی و مطبوعاتی و دیجیتالی آثار برگزیده منتخب شناسایی و نفرات اول تا ســوم پدید آورنده هریک از این آثار به عنوان برگزیده شــناخته شده و طی مراسم اختتامیه برنامه موضوعی هر یک از استان‌ها و دستگاه‌ها مورد تقدیر قرار می‌گیرند.

ح) خادمان فرهنگ رضوی

یکی از برنامه‌های مراسم اختتامیه جشنواره بین‌المللی امام رضا(ع) معرفی خادمان فرهنگ رضوی می‌باشــد که از سوی کمیته انتخاب خادمان فرهنگ رضوی جشنواره ۱۶ چهــره برجســته علمی، فرهنگی و هنــری در داخل و خارج از کشــور که دارای خدمات برجســته‌ای در ســاحت مقدس فرهنگ رضوی باشند معرفی و با اهداء نشان رضوی از آنان تجلیل می‌گردد.

ط) افتتاحیه و اختتامیه جشنواره بین‌المللی فرهنگی و هنری امام رضا(ع)

جشــنواره بین‌المللی امام رضا(ع) در دهه کرامت همزمــان با میلاد حضرت فاطمه معصومه(س) در شهر مقدس قم افتتاح و پس از اجرا در ۳۱ استان کشور و سطح وسیعی از نقاط جهان، اختتامیه آن در شب میلاد با سعادت حضرت علی بن موسی الرضا(ع) با حضور مسئولان عالی رتبه، اقشار مختلف، برگزیدگان جشنواره اصحاب فرهنگ و هنر با تجلیل از خادمان فرهنگ رضوی در مشهد مقدس به کار خود پایان می‌دهد.

ی) انتشارات

یکی از برنامه‌های مســتمر بنیاد بین‌المللی فرهنگی و هنری امام رضا(ع) که تحت نظارت وزارت فرهنگ و ارشــاد اســلامی فعالیت می‌کند انتشــار محصولات پژوهشی

جشـــنواره بین‌المللی امام رضاؑ می‌باشـــد. کتاب حاضر یکی از آن آثار اســـت که بر اساس مصوبات شـــورای سیاستگذاری جشـــنواره بین‌المللی امام رضاؑ در چارچوب رهنمودهای مقام معظم رهبری در زمینه سبک زندگی اسلامی، مبتنی بر آموزه‌های رضوی تدوین و به زیور طبع و نشـــر آراسته شده است تا ان‌شاءالله منبعی باشد برای بهره‌مندی عموم جامعه و همچنین دســـت مایه‌ای برای آفرینش‌های علمی، فرهنگی و هنری مخاطبان این رویداد فرهنگی و معنوی.

بنیاد بین‌المللی
فرهنگی و هنری امام رضاؑ

دیباچـــــــــــــه

مفهوم سبک زندگی ازجمله مفاهیم جدیدی است که پژوهشگران حوزهٔ جامعه‌شناسی و مطالعات فرهنگی برای بیان رفتارشناسی انسان‌ها بیان می‌کنند. دامنهٔ به‌کارگیری این مفهوم تا جایی رواج یافته که امروزه جانشین بسیاری از مفاهیم و واژگان سنتی شده است. اصطلاح سبک زندگی، پیوند نزدیکی با مجموعه‌ای از مفاهیم دارد نظیر فرهنگ، جامعه، ذهن، رفتار، معنا، شخصیّت، محیط، وراثت، نیاز، سلیقه، مد، منزلت و سنت. مفهوم سبک زندگی از یک‌سو جزئی‌ترین رویدادهای حیات بشر و از سوی دیگر تا اعماق وجود آدمی را دربرمی‌گیرد، لذا هم شامل و هم عمیق است.

این مسئله در خلال دههٔ ۸۰ م. در حوزهٔ علوم اجتماعی و نظریه‌های جامعه‌شناسی مطرح شد. بسیاری از اندیشمندان علوم اجتماعی در این زمینه به بیان عقیده پرداختند.[۱]

به اعتقاد گیدنز، سبک زندگی را می‌توان به مجموعه‌ای به‌نسبت جامع از عملکردهایی تعبیر کرد که فرد آن‌را به‌کار می‌گیرد؛ زیرا رفتارهای فرد نه‌تنها بیانگر نیازهای او، بلکه روایت خاصی از اندیشه و هویت شخصی اوست[۲].

---

۱. کاویانی، سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن، ص ۹۰-۷۰.
۲. همان.

رایزمن، معتقد است که فرد در گذشته کمتر حق انتخاب داشت و عملاً گزینشی در فرهنگ سنّتی وجود نداشت. این سنّت و رسوم گذشته بود که برنامه‌های از پیش تعیین‌شـــده را بر افراد تحمیل می‌کرد و در اجرا، نوعی جبر پنهان وجود داشت. اما با گذشـــت زمان و گذشتن از دوران درون‌راهبر، وارد دوران دگرراهبر شده‌ایم و در این مقطع دیگران یعنی وســـایل ارتباط جمعی ســـعی دارند مخاطب را آگاه ساخته، حق انتخاب او را شـــکوفا کنند و از این طریق تغییر در جهان مدرن با ســـرعت و به‌صورت شگفت‌انگیزی در جریان است[۱].

لیزر، ســـبک زندگی را از جنس رفتار دانســـته و ارزش‌ها و نگرش‌ها را بیرون از دایرهٔ این مفهوم قرار می‌دهد[۲].

از دیدگاه چینی، ســـبک زندگی، ســـازمان اجتماعی مصرف است که راه الگومند مصرف یا ارج نهادن به فرهنگ مادی را بیان می‌کند[۳].

ســـبک زندگی، وابســـته به انتخاب و انتخاب، وابسته به اطلاعات است. اطلاعات، محصولی از فرایند ارتباطات اســـت. ارتباطات می‌تواند میان‌فردی یا رســـانه‌ای باشد. رابطهٔ رســـانه‌ها و ســـبک زندگی، چرخه‌ای به‌هم پیوســـته و متقابل اســـت. رسانه‌ها، ســـبک‌های جدید حیات را پیش روی انســـان قرار می‌دهند و انســـان‌ها با خواسته‌ها و نیازهای جدید، ســـبک‌های جدید را آشـــکار می‌سازند. رســـانه‌ها از طریق بمباران اطلاعات، فرهنگ مصرف‌گرا و مصرف فرهنگ را برجســـته ســـاخته و حوزهٔ فرهنگ را فربه می‌کنند.

امـــروزه رادیو، تلویزیون، ماهواره، موزه، ســـایت، وبلاگ، تـــالار گفتگو و ده‌ها نوع دیگر محصولات فرهنگی، فضایی فراهم آورده‌اند که همه پیرامون آنها می‌نشـــینند و بخش مهمی از عمر خویش را به آنها اختصاص می‌دهند و از این طریق، سبک زندگی تا عمیق‌ترین لایه‌های خانواده‌ها نفوذ می‌کند.

۱) الگوها و محدوده‌ها

امروزه الگوهای متنوعی برای ســـبک زندگی وجود دارد: ســـبک زندگی دخترانه یا پســـرانه، روســـتایی یا شهری، ســـنتی یا مدرن، مصرف‌گرایانه یا تولیدی، زاهدانه یا عاشـــقانه، فردمحور یا جمعی، ایرانی، عربی، غربی یا شـــرقی، بالاشـــهر یا پایین‌شهر، خشونت‌مدار یا عاطفی، فمینیستی، سیاسی، پلیسی، طبقاتی، رفاه‌طلب، جهان‌وطنانه، بســـیجی، توده‌وار، قوم‌گرایانه، مدگرا، شیطانی، خطرپذیر، مهاجران، قدرت‌گرا، اوقات

---

۱. همان.
۲. همان.
۳. همان.

فراغت، ارزش‌مدار و توحیدی.

سبک زندگی در حوزه‌ها و محدوده‌های وسیعی نفوذ می‌کند: شاخص‌های شناختی، مدیریت تصمیم‌گیری، اخلاق اجتماعی، معاشرت، پوشش، آرایش، مد، غذا و تغذیه، آشپزی، معماری، دکوراسیون داخلی، طراحی صنعتی، تفریح و گردش، استفاده از جواهرات، تندرستی، ارتباطات گفتاری، محیط زیست، کسب و کار، روابط زناشویی، شغل، سخن گفتن، گذراندن اوقات فراغت، الگوی مصرف، سبک راه رفتن و مدیریت احساس‌ها.

۲) نقش دین در سبک‌دهی

در عصر جدید بخش قابل‌توجّهی از مطالعات دربارهٔ فنون زیستن، به نقش دین در مفهوم سبک زندگی بازمی‌گردد. یکی از مهم‌ترین ابعاد مفهوم سبک زندگی این است که دین می‌تواند به‌عنوان نیروی برتر، نقش حیاتی در الگوی حیات و نحوهٔ زیستن آدمیان بر روی زمین ایفا کند. دین به‌عنوان نظامی از باورها، ارزش‌ها و رفتارها می‌تواند به آدمی برای دستیابی به سبکی الهی در زندگی کمک کند.

در این میان، اسلام از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. بر اساس معارف عمیق اسلامی که ریشه در آیات قرآن، احادیث معتبر، مفاهیم مربوط به ادعیه و سیرهٔ بزرگان دارد، می‌توان الگویی برای سبک زندگی در این جهان تعریف کرد، به‌گونه‌ای که آدمی را آمادهٔ ورود به زندگی ابدی و زیستن بی‌پایان کند. مفاهیم مربوط به سبک زندگی در منابع اسلامی بسیار فراوان امّا به‌ندرت استخراج شده است.

دین به‌گونه‌های مختلف می‌تواند در سبک زندگی انسان‌ها تأثیرگذار باشد. دین حاوی آگاهی‌ها، بینش‌ها و نگرش‌های اصیلی بوده که در سبک‌دهی به زندگی انسان‌ها نقش‌آفرین است. دین، شناخت‌ها و نگرش‌های اصیلی را در ارتباط با خدا، جهان دیگر و انسان به آدمی می‌دهد تا از این طریق بتواند تصاویر روشنی از جهان پیرامون و خویشتن داشته باشد. دین، مجموعه ارزش‌ها و هنجارها را در اختیار انسان قرار می‌دهد تا به وی کمک کند الگوی مناسب برای زندگی بیابد، رفتارهایش را تنظیم کند و الگویی برای کنش‌ها و شیوه‌های زیستن پیدا کند.

دین، احساس‌هایی نظیر احترام، رضایت‌مندی، گناهکاری، پشیمانی، ترس و عشق را درون انسان برمی‌انگیزد. این حالت‌ها می‌توانند احساس‌های دیگری نظیر اعتماد به‌نفس و اعتماد به خدا را در انسان‌ها تضعیف یا تقویت کنند و از این طریق منشأ شکل‌گیری الگوهای متفاوتی در انسان شوند.

دین، قادر است بر خلاقیّت فرد تأثیر گذارد و او را در مواجهه با محدودیت‌های وراثتی یا محیطی توانا یا ناتوان سازد. یکی از الگوهای سبک زندگی، پدیدهٔ خلاقیّت

یا نوآوری است که بدون شک دین این بُعد انسانی را پرورش داده و تقویت می‌سازد.

دین، می‌تواند نهادهای اجتماعی کارآمدی را سامان بخشد، افرادی را حول محور این نهادها گرد آورد و از این طریق، شناخت از محیط را افزایش و رفتارهای جمعی او را تحت تأثیر قرار داده و شکل دهد.

اسلام به‌عنوان برترین دین، کارآمدی خود را در بُعد فردی و اجتماعی نشان داده است. آخرین دین آسمانی برای تمامی نیازهای درونی و بیرونی راهکار نشان داده و با عرضهٔ الگوهای رفتاری متنوع، انسان را به سر منزل مقصود رهنمون شده است.

۳) بیماری‌های سبک زندگی جدید

در حال حاضر بشر با بیماری‌های مختلف سبک زندگی جدید مواجه بوده و این سبک، نحوهٔ سخن گفتن انسان‌ها را تغییر داده است. شبکه‌های اجتماعی نظیر فیس‌بوک و ماهواره با عرضهٔ امکانات نوین، انسان‌ها را به رفتارهای نابهنجار سوق داده‌اند. بسیاری از انحراف‌های اجتماعی مانند طلاق، اعتیاد، خودکشی، سرقت مسلحانه، خشونت، آدم‌ربایی، جرائم سازمان‌یافته، جرائم اینترنتی، قاچاق انسان و کودک آزاری، معلول همین شیوهٔ زندگی اجتماعی است.

امروزه، خانواده با آسیب‌های گوناگونی مانند مشاجره، ضرب و شتم، فرزندآزاری، رضایت نداشتن، مشکلات جنسی، خیانت و تجمل‌گرایی روبرو شده که بسیاری از آنها در اثر اتخاذ الگوی نادرست زیستن به‌وجود آمده است.

شیوه‌های نادرست گذران اوقات فراغت از موارد دیگر بیماری‌های سبک زندگی مدرن است. همچنین می‌توان به موارد دیگری مانند مدگرایی، آرایش‌های نامشروع، بدپوشی، تغییر خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها، ترویج فرهنگ فست‌فود، افزایش بیماری‌های مقاربتی، کاستن از میزان کار مفید، کمبود کیفیت کار، ارائهٔ الگوهای نامناسب معماری، پرخاشگری، آزاررسانی کلامی، عیب‌جویی، محرومیت و حرمت‌شکنی اشاره کرد.

الگوهای سبک زندگی مدرن علی‌رغم فرصت‌ها و امکاناتی که در اختیار بشر قرار داده، بیماری‌ها و آسیب‌های متعددی را نیز به ارمغان آورده است. اسلام به‌عنوان آخرین و برترین دین الهی، الگوها و مدل‌های متعادل و جامعی را در اختیار انسان قرار می‌دهد تا آدمی بتواند ضمن رهایی از تهدیدها و آسیب‌ها، به سعادت دنیوی و اخروی دست یابد.

۴) چیستی

مسئلهٔ سبک زندگی با تمامی ابعاد حیات بشر ارتباط تنگاتنگ دارد. گسترهٔ

مسئلهٔ مزبور به وسعت تمام شئون زندگی بشر است. امروزه، مؤسسه‌ها و شرکت‌های بین‌المللی سبک زندگی، خدمات متنوعی ارائه می‌دهند. برخی از این سرویس‌ها عبارت‌اند از: مشاوره‌های فردی، کارگاه‌های گروهی، ارائهٔ آزمون‌های روان‌شناختی، انجام مطالعات گروهی، ارائهٔ راهبردهایی برای برون‌رفت از مشکلات جسمی و بیان چالش‌ها و بحران‌های سبک زندگی مدرن.

با توجّه به اهمیّت مسئله و نظر به اهمیّت دو رویکرد جامعه‌شناختی و روان‌شناختی، ضروری است حقیقت و ماهیّت سبک زندگی مطرح و بررسی شود.[1]

وبلن، پیشگام مسئلهٔ سبک زندگی در حوزهٔ جامعه‌شناختی، با تأکید بر رفتار، سبک زندگی را چنین تعریف کرده است:

> سبک زندگی الگوی رفتار جمعی است. سبک زندگی فرد، تجلّی رفتار و سازوکار روحی و عادت‌های فکری است.

زیمل، با رویکرد جامعه‌شناختی، تعریفی متفاوت از سبک زندگی ارائه می‌کند:

> سبک زندگی، تجسم تلاش انسان است برای یافتن ارزش‌های بنیادی خود در فرهنگ عینی.

از نگاه زیمل، انسان بر اساس ارزش‌های بنیادی خود، فردیت برتر و نیز صورت‌های رفتاری خویش را برمی‌گزیند. این گزینش بر اساس سلیقه شکل می‌گیرد و در زندگی عینی به‌صورت الگوهای رفتاری به‌هم پیوسته نمود پیدا می‌کند.

ماکس وبر، با تأکید بر اینکه سبک زندگی از جنس رفتار است تعریف زیر را ارائه می‌دهد:

> سبک زندگی، رفتاری است که تمایل‌ها، آن‌را هدایت می‌کند و فرصت‌های زندگی بستر عرضهٔ آن‌را فراهم می‌نماید.

سبک زندگی از نظر بوردیو چنین است:

> سبک زندگی، فعالیت‌های نظام‌مندی است که از ذوق و سلیقهٔ فرد ناشی می‌شود.

از نظر او، سبک زندگی، بیشترین توانمندی را برای ارائهٔ الگوهای رفتاری دارد. سبک مانند معادله‌ای، تمام فعالیت‌ها و تلاش‌های بشر را دربر گرفته، از این طریق جنبهٔ عینی و خارجی پیدا می‌کند و نیز به فرد هویت بخشیده و او را در میان اقشار اجتماعی متمایز می‌سازد.

---

۱. همان، ص ۹۵-۱۱۵.

گیدنز با طرح بحث سیاست زندگی، سبک زندگی را چنین توصیف می‌کند:

> سیاست زندگی، سبک زندگی است. سیاستی که با منازعات و کشمکش‌ها در باب یک سؤال پیوند دارد: چگونه ما باید در دنیایی زندگی کنیم که در آن، آنچه به‌وسیلهٔ طبیعت یا سنّت تثبیت شده بود اکنون موضوع تصمیم‌گیری انسان قرار گرفته است؟

با بررسی تعاریف پیش‌گفته به این نتیجه می‌رسیم که محورهای اصلی سبک زندگی در الگودهی، هویت، عینیّت زندگی و رفتارشناسی خلاصه می‌شوند. امروزه، دو رویکرد کلی در ارتباط با سبک زندگی وجود دارد: رویکرد جامعه‌شناسانه که بیشتر تحت تأثیر ماکس وبر و نیز رویکرد روان‌شناسانه که متأثر از آلفرد آدلر است. این دو، بر عنصر رفتار در مسئلهٔ سبک زندگی تأکید اساسی دارند. بر این اساس، می‌توان تمامی تعاریف مزبور را خلاصه و به شکل زیر عرضه کرد: *سبک زندگی، مجموعه‌ای از الگوهای رفتاری پایدار است که از بینش‌ها، ارزش‌ها، خواسته‌ها و محیط متأثر باشد و به‌صورت عینی تجلی یابد.*

تعریف اخیر به ما می‌گوید رفتارهای بشر از عوامل مختلفی تأثیر می‌پذیرد. از سوی دیگر، رفتارهای ناپایدار، با مسئلهٔ سبک زندگی ارتباطی ندارند. بنابراین سبک زندگی به‌صورت دقیق و مشخص به الگوها و مدل‌های رفتاری نظر دارد، چنان‌که رفتار و فعالیت باید به‌نسبت پایدار نیز باشد.

انسان‌ها هنگام پوشش، خوردن، آشامیدن، آرایش، ارتباط، کار، گذران اوقات فراغت، دکوراسیون داخل منزل یا اداره و ازدواج، از خود رفتارهایی نشان می‌دهند که دارای الگوهای خاصی است. سبک زندگی، چیزی جز همین رفتارهای به‌نسبت پایدار نیست. سبک زندگی، به مجموعه‌ای از الگوهای رفتاری اطلاق می‌شود که تمام حیات بشر را دربر می‌گیرد.

۵) شاخصه‌ها و مؤلفه‌ها

سبک زندگی دارای شاخصه‌ها و مؤلفه‌های متعددی است که می‌توان آنها را به شرح زیر بیان کرد:

یک) فردی و اجتماعی

بررسی موضوع‌های سبک زندگی نشان می‌دهد که دو بُعد فردی و اجتماعی را دربر می‌گیرد. اموری نظیر روابط اجتماعی، شیوه‌های گذران اوقات فراغت، خوردن و آشامیدن، نحوهٔ مصرف و روابط خانوادگی به بُعد اجتماعی انسان بازمی‌گردد. از سوی دیگر آدمی بُعد فردی نیز دارد. بیماری‌ها، علقه‌ها، سلیقه‌ها، افسردگی‌ها و

احساس‌های درونی از دیگر ابعاد وجودی انسان است که با پدیدهٔ سبک زندگی ارتباط تنگاتنگی دارد.

دو) نقش بینش‌ها و ارزش‌ها

هر انسانی نگاه خاصی به خدا، جهان، حیات بعد از مرگ و اختیار بشر دارد. این بینش‌ها و نگرش‌ها، ارزش‌هایی را برای آدمی رقم می‌زنند، مثلاً برای فردی، مصرف و برای دیگری، تولید؛ برای یکی، مال‌اندوزی و برای دیگری، بخشندگی؛ برای یکی، خودپرستی و برای دیگری، فداکاری؛ برای یکی، سرافرازی میهن و برای دیگری، بیگانه‌پرستی؛ برای یکی، رعایت سنّت‌ها و برای دیگری، مُد؛ برای یکی اعتماد به خدا و برای دیگری اتکا به این و آن، ارزش است.

نکتهٔ مهم اینکه، بینش‌ها، ارزش‌ها را و ارزش‌ها، رفتارها را شکل می‌دهند، مثلاً اگر در چهارراه، چراغ راهنما نبود یا برای دقایقی خراب شد، در این‌صورت، فرد باگذشت، دیگران را مقدّم داشته و به آنها راه عبور می‌دهد، امّا انسان خودخواه فقط به این فکر می‌کند که چگونه پیش از دیگران عبور کند یا مثلاً کسی که پایبند به نظم باشد، اتاق یا محل کارش چیدمان منظمی دارد، امّا کسی‌که نظم برای او ارزش محسوب نشود اتاق یا محل کارش به شکل دیگری است.

از آنجا که رفتارها تحت تأثیر هنجارها و ارزش‌ها شکل می‌گیرند و ارزش‌های آدمی با نگرش‌ها و بینش‌های او در ارتباط است، می‌توان گفت سبک زندگی، محصول باورها و ارزش‌های آدم است و از آنجا که نظام کلی بینشی یعنی نظام مؤمنانه و نظام غیرمؤمنانه وجود دارد، می‌توان گفت دو الگوی اصلی سبک زندگی وجود دارد: سبک زندگی مؤمنانه و غیرمؤمنانه.

سه) تأثیر وضعیت جغرافیایی و اقلیمی

یکی از عواملی که در سبک‌دهی به زندگی انسان‌ها نقش دارد، شرایط اقلیمی و جغرافیایی است[1]. این شرایط می‌تواند طبایع، مزاج‌ها، حالت‌ها و سلیقه‌های انسان را شکل دهد. بدون شک رفتار فردی که در منطقهٔ گرمسیری و خشک زندگی می‌کند به‌گونه‌ای خاص بوده و با رفتار فردی که در منطقهٔ معتدل و مرطوب زیست می‌کند، متفاوت است.

تنوع اقلیمی و آب و هوایی بر پوشش، خوردنی‌ها، آشامیدنی‌ها، نحوهٔ گذران اوقات فراغت، ازدواج و روابط اجتماعی تأثیرگذار می‌گذارد. نحوهٔ پوشش در اقلیم‌ها و مناطق مختلف، کاملاً متفاوت و متنوع بوده و مهم این است که بدانیم این تنوع از

۱. شریفی، سبک زندگی اسلامی ایرانی، ص ۳۰-۲۰.

نظر اسلام و پیشوایان دین پذیرفته است.

نمونهٔ تاریخی این مسئله در ادامه بیان می‌شود:

رسول خدا۶ به مسلمانان دستور داده بودند محاسن خود را رنگ کنند تا همرنگ یهودیان و مسیحیان نباشند[۱]. روزی فردی به حضرت علی۷ اعتراض کرد که چرا شما محاسن خود را رنگ نمی‌کنید. ایشان در پاسخ، به نکتهٔ زیبایی اشاره فرمودند که نباید ظاهر و پوستهٔ دین را گرفت بلکه باید روح دستورهای دین را فهمید، دستور پیامبر۶ مربوط به زمان اندک تعداد مسلمانان بود و هر بار دشمنان از دور نگاه می‌کردند آنها را پیر و با ریش سفید می‌دیدند. مسلمانان می‌توانستند با محاسن سفید ظاهر شوند. هرکس می‌تواند هرگونه که دوست دارد رفتار کند[۲].

چهار) رفتارهای درون‌زا

از آنجا که محور سبک زندگی، رفتارهای آدمی بوده و انسان، موجودی انتخابگر و صاحب اختیار بوده، سبک زندگی، ناظر به رفتارهای خودجوش و درون‌زا است[۳]. سبک زندگی، پدیده‌ای تحمیلی نیست؛ بلکه اقناعی است. به تعبیری، نمی‌توان مدل خاصی از رفتار را برای زمانی طولانی به فردی اجبار و تحمیل کرد؛ بلکه او خودش باید آن رفتار را برگزیند و انتخاب کند.

هر گونه تلاشی که از سوی فرد، گروه یا حاکمیت برای تغییر الگوهای رفتاری انجام می‌شود باید مبتنی بر این اصل مهم باشد: از زور و اجبار استفاده نشود؛ بلکه شیوه‌هایی اتخاذ شود تا انسان‌ها رفتارهای مورد نظر را خودشان برگزینند و آن‌را انتخاب کنند. به‌عبارت دیگر نباید و نمی‌توان تلاش کرد تا دیگران را به اتخاذ رفتار و سبکی خاص سوق داد. تغییر الگوهای سبک زندگی با قانون‌گذاری یا استفاده از قوهٔ قهریه حاصل نمی‌شود، بلکه باید درون‌زا و خودجوش باشد. ضروری است الگوهای سبک زندگی، جامعه‌پذیر باشند و مخاطبان با اختیار خود آن الگوها را انتخاب کنند.

پنج) سبک زندگی پدیده‌ای تدریجی

مدل‌های سبک زندگی به‌صورت ناگهانی ایجاد نمی‌شوند تا بتوان به‌صورت دفعی و ناگهانی تغییر داد. اگر رفتاری پایدار در انسان به‌صورت ملکه و پایدار درآمده باشد این امر نشان از پیشینه‌ای به‌نسبت طولانی دارد. نهادینه شدن یک رفتار و تثبیت یک فعالیت، صبوری و تحمّل می‌طلبد.

اگر بخواهیم مثلاً جایگزینی برای فرهنگ فست‌فود بیابیم و آن الگو را جامعه‌پذیر

---

۱. صدوق، الخصال، ج ۲، ص ۴۹۸.
۲. نهج البلاغه، کلمه قصار ۱۷.
۳. شریفی، سبک زندگی اسلامی ایرانی، ص ۳۰-۳۵.

کنیم، لازم اســت الگو، بدیل، جذّاب و پذیرفتنی باشد و با استفاده از روش‌ها و فنون مؤثّر آن‌را در زمانی مناسب نهادینه کرد.

آنگاه که رسول خدا۶ به اذن الهی اراده فرمودند فرهنگ جاهلیت را تغییر دهند، آن انسان والا چنان از خود تحمّل، حوصله و شکیبایی نشان دادند که خداوند با لحنی خاص به ایشان فرمود:

لَعَلَّكَ باخِعٌ نَفْسَـكَ أَلّا يَكُونُوا مُؤْمِنِينَ؛ شـاید تو از اینکه [مشرکان] ایمان نمی‌آورند، جان خود را تباه سازی[1].

حاصل آنکه سـبک زندگی جنبه‌های فردی و اجتماعی را به‌صورت یکسان دربر می‌گیرد، سـبک زندگی، از بینش‌ها و ارزش‌های انسـان‌ها تأثیر می‌پذیرد، شـرایط اقلیمی و جغرافیایی در آن نقش‌آفرینند، شامل رفتارهای درون‌جوشٍ و درون‌زا است، به‌صـورت تدریجی حاصل می‌شـود و مهم‌ترین نکته اینکه عمدتـاً ناظر به رفتارهای انسانی است؛ البته رفتارهای به‌نسبت پایدار نه رفتارهای گذرا و موقتی.

۶) حضرت رضا(ع) و سبک زندگی

شـاید در ابتدا این‌گونه به‌نظر آید که روایت‌های اهـل بیت:و نیز احادیث رضوی، با شـیوه و سـبک زندگی آدمیان ارتباط چندانی نداشته باشد. امّا هر آنچه در احادیث امامان: و سیرهٔ آنان بیشتر تتبع و تدبّر کنیم، مطالبی افزون‌تر و عمیق‌تر به‌دست می‌آید. به‌عنوان مثال می‌توان از روایت‌های امام هشتم۷ نام برد. اگر گفته شود صدها روایت به نقل از امام رضا۷ دربارهٔ سـبک زندگی وجود دارد، اغراق نشده است. مسئله این نیست که گفته‌های پیشوایان و معصومان: کم است، بلکه مسئله این است که ما کمتر مراجعه و استفاده می‌کنیم. به‌جاست در این احادیث نورانی دقت بیشتری کرد تا از این اقیانوس بی‌کران، دُرها و گهرهای فراوان برگرفت و به‌صورتی زیبا بسته‌بندی کرد.

کالایِ نیک را باید نیک بسته‌بندی کرد.

۷) ویژگی‌های اثر حاضر

یـک) پرداختـن به مباحث سـبک زندگی و نیز فنون موفقیت به سـه شـکل امکان‌پذیر اسـت: روش اول اینکه تمامی مباحث مربوط به این دو حوزه را همان‌گونه که در جهان غرب رخ داده است از راه ترجمه، برگزاری کارگاه و تألیف کتاب به کشور

۱. شعرا/۳.

منتقل و به مخاطبان مسلمان که دارای باورهای قرآنی و اسلامی هستند عرضه کرد. بازخورد مخاطب خارج از دو شکل نیست: اگر پذیرای آنها شود این امر به معنای ایجاد تغییر در نگرش‌ها، بینش‌ها و باورهای اوست. بر این اساس خواستهٔ امپراطوری فرهنگی غرب تأمین شده است. اما اگر بازخورد مخاطب به حد پذیرش نرسید، حداقل عرضهٔ این‌گونه افکار، در وی ایجاد تضاد درونی کرده و این امر به معنای توسعهٔ ناامنی ایمانی در جامعه است.

روش دوم اینکه این‌گونه مباحث را آنگاه که به ایران می‌رسد با چند آیه و حدیث همراه و به تعبیری سبک زندگی غربی را بومی و اسلامیزه کرد. هدف کسانی‌که این‌گونه آمیزش‌ها و التقاط‌های نامبارک را انجام می‌دهند یافتن گوش‌های بیشتر در میان مخاطبان مسلمان است تا از این طریق بازار کسب و کار خویش را رونق بخشند. اگر فنون کسب ثروت را آموزش می‌دهند درواقع از این طریق سود سرشار نصیب خود می‌کنند. پیداست که این شیوه به‌جز آسیب پیش‌گفته، نوعی خیانت تلقی می‌شود، زیرا از یکسو دو امر ناسازگار را کنار هم نشانده‌ایم تا به دروغ نشان دهیم آن‌دو سازگارند و از سوی دیگر موجب سوءبرداشت از کلام خدا شده‌ایم و از طرف سوم کتاب خدا را وسیله‌ای برای ارتزاق در دنیا قرار داده‌ایم.

شیوهٔ سوم این است که ۱. آیات و احادیث، مبنای اصلی قرار گیرند؛ ۲. درصدد باشیم دیدگاه دین را در باب مسائلی که امروز در حوزهٔ سبک زندگی و نیز موفقیت مطرح است جویا شویم. به تعبیری، مسائل را به دین عرضه کنیم نه اینکه بر آن تحمیل کنیم؛ ۳. به آنچه از متن دین برآمد پایبند باشیم؛ ۴. در عرضهٔ مباحث، از ادبیات جدید نظیر داستان، کلمه‌های قصار و شعر استفاده کنیم.

به بیان دیگر میان «مبنا» و «روش» تفکیک قائل شویم یعنی مبنای استنباط و استخراج دیدگاه‌ها، آیات و احادیث باشد اما در روش عرضه از شیوه‌های جذاب بهره گیریم. اثر حاضر سعی دارد از روش سوم پیروی کند. پس روش اول «غربی»، شیوهٔ دوم «التقاطی» و اسلوب سوم «دینی» است، زیرا تنها با نگاه سوم، سبک زندگی دینی و توحیدی در اختیار ماست.

دو) با رویکرد سبک زندگی و فنون موفقیت می‌توان دوگونه مواجه شد: سلبی و ایجابی. اعتقاد نگارنده بر این است که نگاه ایجابی اولویت داشته و از اهمیت برخوردار است. لذا شیوهٔ طرح مباحث به‌صورت انتقادی و سلبی نیست بلکه هدف، بیان دیدگاه‌های دینی است که از آیات و روایت‌ها می‌توان به‌دست آورد. درعین‌حال مباحث، از مطالب سبک زندگی و فنون موفقیت بیگانه نیست، بلکه «ناظر» به آنهاست. هر کس با آن مباحث آشنا باشد و اثر حاضر را به‌دقت بخواند تفاوت‌ها را درمی‌یابد.

سه) مباحث سبک زندگی می‌تواند به دو گونه مطرح شود: نظری و کاربردی. نگارنده سعی دارد از رویکرد نظری کمتر پیروی کند و بیشتر به مباحث کاربردی که واقعاً بتواند در زندگی روزمره به‌کار آید، بپردازد.

چهار) اثر پیش‌رو سعی دارد تا حد امکان تمام نکات قرآنی در باب فرهنگ رضوی پیش نگاه خوانندگان قرار گیرد، گذشته از اینکه از مثال، جمله‌های کوتاه و کلمه‌های قصار استفاده شده است.

پنج) نگاشتهٔ حاضر عضوی از یک مجموعه است. این مجموعه با عنوان کلی «سبک زندگی رضوی» به‌صورت مسلسل منتشر می‌شود. هر کدام از این سری، با عنوان خاص به زیور طبع درمی‌آید.

شش) سازماندهی نوشتار حاضر در سه فصل انجام شده است؛ فصل اول به بهداشت، سلامت و مدیریت بدن، فصل دوم به زرین‌نامهٔ سلامت و فصل سوم به خوراکی‌ها، بایسته‌ها و نسخه‌ها پرداخته است.

در اینجا بر خود لازم می‌دانم از مساعی ارزشمند آقای سیدمحمد رفعتی‌پور که در تهیهٔ پرونده علمی مرا یاری دادند، تشکر کنم. همچنین از مساعی ارزشمند جناب آقای دکتر علی سروری‌مجد عضو هیأت علمی پژوهشگاه فرهنگ، هنر و ارتباطات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و نیز جناب آقای سیدجواد جعفری مدیر عامل محترم بنیاد بین‌المللی فرهنگی و هنری امام رضا(ع) سپاسگزارم.

فصل اول

بهداشت، سلامت و مدیریت بـــدن

بی‌تردید سلامت افراد جامعه از اهمیّت بسزایی برخوردار است. جوامع بشری بدون رعایت مؤلفه‌های سلامت ومراعات بهداشت هرگز نمی‌توانند استمرار یافته خود را حفظ کنند. بیماری‌ها و ناتوانی‌ها روابط انسانها را مختل نموده احساس امنیّت و همبستگی را از انسان سلب می‌سازند. حفظ سلامت جسمانی در جلوگیری از شیوع یا ریشه‌کن‌سازی بیماری‌ها تأثیرگذار است. چنانکه رعایت بهدشات روانی افراد، جامعه را قادر می‌سازد تا از اختلال‌ها و آسیب‌ها دور بماند واز این طریق سلامتی در وضعیت مطلوب بدست آید.

یکی از کهن‌ترین مباحثی که در تاریخ اندیشه بشر مطرح است، مسأله جامعه مطلوب و آرمانی است. آرمان شهری که ادیان به ویژه دین مبین اسلام به دنبال آن است عناصر و مؤلفه‌هایی دارد. تحقّق تمامی این شاخصه‌ها و مؤلفه‌ها می‌تواند آرمان شهر الهی و نبوی۶ را پیش رو قرار دهد. استقرار نظام جامعه بایسته و مطلوب در دستور کار شریعت نبوی بود. رسول خدا۶ اصول و ارکان اصلی شهر آرمانی الهی را بنیان نهاد و در ادامه ائمه اطهار۷ زندگی خود را در راستای تبیین و تکمیل آرمان شهر دینی مصرف نمودند. در این میان سخنان نورانی امام مهر و معرفت حضرت رضا۷ جایگاه ویژه‌ای دارد.

بی‌شک از مهم‌ترین مؤلفه‌های جامعه آرمانی، شاخص سلامت است. انسان سالم می‌تواند به سعادت و رستگاری دست یابد امّا فرد ناسالم در این زمینه ناتوان به حساب می‌آید و در انجام وظایف و تکالیف خویش کم نشاط ظاهر می‌شود. سلامت در بُعد اجتماعی جایگاه مهمترین دارد؛ زیرا که در نگاه اسلام جامعه هویتی مستقل داشته مشخصه‌های اصلی خود را حمل می‌کند. اگر اغلب اقشار جامعه از سلامتی برخوردار باشند، می‌توان آن جامعه را سالم تلقّی نمود و در نقطه مقابل، در صورت عدم برخورداری افراد از سلامت، اجتماع نیز ناسالم خواهد بود. به بیان دیگر، ارتباط فرد با جامعه در حوزه سلامت، رابطه متقابل می‌باشد.

از سوی دیگر عوامل متعددی در بهداشت و سلامت فردی و نیز اجتماعی نقش آفرینند، رعایت تمام نکات در حوزه بهداشت می‌تواند فرد یا جامعه را به وضعیّت مطلوب سلامت برساند.

موضوع بهداشت و سلامت در لابه‌لای آیات قرآن و نیز احادیث به وفور یافت می‌شود. قرآن کریم به این مسأله از زوایای مختلف پرداخته است تا جایی که بیان می‌دارد پاکان محبوب خدایند:

لَا تَقُمْ فِيهِ أَبَدًا لَّمَسْجِدٌ أُسِّسَ عَلَى التَّقْوَى مِنْ أَوَّلِ يَوْمٍ أَحَقُّ أَن تَقُومَ فِيهِ، فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَن يَتَطَهَّرُواْ وَ اللّهُ يُحِبُّ الْمُطَّهِّرِينَ؛ هرگز در آن جا مایست، چرا که مسجدی که از روز نخستین بر پایه تقوا بنا شده، سزاوارتر است که در آن [به نماز] ایستی. [و] در آن، مردانی‌اند که دوست دارند خود را پاک سازند، و خدا کسانی را که خواهان پاکی‌اند دوست می‌دارد[1].

رسول گرامی اسلام۶ در این باره فرمود:

إِنَّ اللّهَ طَيِّبٌ يُحِبُّ الطَّيِّبَ وَنظِيفٌ يُحِبُ النَّظَافَةَ؛ خداوند خوشبو است و وی خوش را دوست دارد، پاکیزه است و پاکیزگی را دوست دارد، بزرگوار است و بزرگواری را دوست دارد[2].

حضرت رضا۷ می‌فرماید:

مِنْ أَخْلَاقِ الْأَنْبِيَاءِ التَّنَظُّفُ؛ پاکیزگی از اخلاق انبیاست[3].

امام رضا۷ فرمود:

---

۱. توبه/۱۰۸.
۲. پاینده، نهج الفصاحة، ص ۲۹۶؛ ترمذی، سنن ترمذی، ج ۹، ص ۴۸۸.
۳. مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۳۳۵.

خداونـد بدن را به هیچ بیماری‌ای گرفتار نسـاخت، مگـر آن هنگام که برایش داروی قـرار داد کـه بدان، درمان شـود؛ و برای هر نوع دردی، نوعی درمان اسـت و چاره‌ای و نسخه‌ای.[۱]

۱) معناشناسی و چیستی

ضروری است در ابتدا دو مفهوم «بهداشت» و «سلامتی» تحلیل گردد. تحلیل دو واژه مزبور به دو صورت ممکن اسـت؛ یکی معناشناسـی که زا طریق مراجعه به کتب لغـت صورت می‌پذیـرد. و دیگری بیان تعریف که از طریق مراجعه به منابع تخصصی حاصل می‌آید. هر گونه دیدگاهی در مورد بهداشت و سلامتی اتخاذ گردد باید مبتنی بر تعریفی از آن دو باشد. ارائه تعریف و بیان چیستی برای ما در مباحث پیش رو، مبنا می‌سـازد. هر گونه بحث پیرامون تندرسـتی، صحّت وسلامتی بدون در دست داشتن تعریف مشخص از بهداشت و سلامتی، بحثی بی‌پایه و بدون مبنا به حساب می‌آید.

یک) بهداشت

الف) در لغت

مراجعـه به کتب لغت به ما نشـان می‌دهد که واژه بهداشـت دارای معانی ذیل اسـت[۲]؛ نگاه داشتن تندرسـتی، حفظ صحّت، وسیله نگهداری سلامت، حفظ سلامت و رعایت حفظ سـلامت. شایان ذکراست که این کلمه در فرهنگ‌های انگلیس به سه صورت نگشته می‌شود که عبارتند از: Sanitation ، hygiene و Health .

به نظر می‌رسـد واژه فارسی بهداشـت از دو کلمه «به» به معنای خوب، نیک و پسـندیده[۳] و «داشـت» به معنای حفظ، حمایت، صیانت و نگهداری[۴] تشـکیل شده اسـت. بر این اساس معنای واژه بهداشت چنین اسـت: نگهداری چیزی به نحو نیکو و پسـندیده. بهداشـت فرایندی اسـت که از طریق آن هر آنچه برای انسان با ارزش است به نحوی نیکو و مطلوب حفظ و نگهداری می‌شود. بهداشت بدن به معنای نیکو نگداشتن جسم و تن است و بهداشت روان به معنای نیکو نگهداشتن روان. درون مایه بهداشت حفظ بهینهٔ سلامتی بشر است؛ اعم از بُعد جسمانی یا روانی. علم بهداشت و طب به ما تکنیک‌ها، روش‌ها و ابزارهایی می‌دهد تا بتوانیم جسـم و روان را به نحوی شایسته نگهداری کنیم.

---

۱. طب الامام رضا۷، ص ۱۰.
۲. دهخدا، لغتنامه دهخدا، ذیل واژه؛ معین، فرهنگ فارسی، ذیل واژه.
۳. دهخدا، لغتنامه دهخدا، ذیل واژه؛ معین، فرهنگ فارسی، ذیل واژه.
٤. دهخدا، لغتنامه دهخدا، ذیل واژه؛ معین، فرهنگ فارسی، ذیل واژه.

ب) چیستی

سازمان بهداشت جهانی[۱] (WHO) در رابطه با بهداشت به مؤلفه‌هایی از قبیل افزایش طول عمر، آموزش بهداشت، ارائه خدمات پزشکی و تأمین وسایل زندگی اشاره می‌کند. بهداشت حالت سلامتی کامل در بعد جسمانی، روانی و اجتماعی است. آنچه در بهداشت مهم است فقط درمان نیست بلکه پیشگیری جایگاه ویژه‌ای دارد و حتّی می‌تواند از درمان مهمتر تلقّی شود. براساس نظر سازمان بهداشت جهانی (WHO)، بهداشت فقط فقدان بیماری نیست بلکه حالت بهبودی و کامل به حساب می‌آید. مناسب است تعریف آن سازمان را از بهداشت ببینیم:

بهداشت عبارت است از علم و فن پیشگیری از بیماریها، افزایش طول عمر، آموزش بهداشت فردی به اشخاص، ارائه خدمات پزشکی و پرستاری به منظور تشخیص فوری درمان، توسعه و تکمیل خدمات اجتماعی جهت رفع نیازهای مردم و تأمین وسایل زندگی به نحوی که هر فرد بتواند از سلامت و طول عمر بیشتری برخوردار گردد. بهداشت، حالت بهبود و سلامت کامل جسمانی و روانی و اجتماعی است و تنها به فقدان بیماری یا عدم نقض عضو محدود نمی‌شود.[۲]

تحلیل و بررسی مفهوم و نیز تعریف بهداشت به ما می‌گوید:

- در بهداشت پیشگیری و نیز درمان وجود دارد امّا پیشگیری از درمان بسی مهمتر است.
- بهداشت فرآیندی است که به افزایش طول عمر، تشخیص فوری بیماری و نیز بهینه‌سازی سلامت بشر می‌انجامد.
- بهداشت از ابزارهایی نظیر آموزش، ارائه خدمات پزشکی و تأمین مسائل

---

۱. سازمان بهداشت جهانی (World Health Oraganization) یکی از آژانسهای فنی و تخصصی وابسته به سازمان ملل است که در سال ۱۹۴۸ م با هدف همکاری برای تقویت سلامت همه مردم جهان تشکیل یافت.
شش استراتژی مهم سازمان که در استراتژی همکاری کشوری در ایران تشریح شده است شامل:
تقویت سلامت به عنوان کانون توسعه
مستمر اقتصادی و انسانی
افزایش توانهای مدیریتی برای اصلاح سیستم بهداشتی
به کاربردن راهکارهای مدیریت ریسک برای برخورد مؤثر با بیماریها و شرایط مرتبط با رفتارها
مورد خطاب قرار گرفتن دستور کار ناتمام و ضروری بیماریهای قابل انتقال
تقویت یک فرهنگ پژوهشی و توسعه فنآوری
تقویت مکانیزمهای سازمانی برای عملیات بشر دوستانه و اضطراری در راستای سلامت
این سازمان هم اکنون دارای یکصد و نود و دو کشور عضو میباشد که در غالب شش منطقه جغرافیایی فعالیت میکنند. بیش از هشت هزار پزشک، دانشمند، سرپرست و اپیدمیولوژیستها از سراسر جهان گرد آمدهاند تا دفاتر منطقهای و مرکزی که در شهر ژنو سوئیس مستقر است به بهداشت و سلامت جهانی کمک کنند.
۲. محسنی، مبانی آموزش بهداشت، ص ۲۰.

زندگی جهت نیل به بهبودی و سلامتی استفاده می‌کند.

- بهداشت حالت بهبودی کامل است و تنها به فقدان بیماری محدود نمی‌گردد.
- «بهداشـــت» به تمهیداتی گفته می‌شـــود که پیش از ابتلای به بیماری صورت پذیرد امّا «درمان» یا معالجه پس از ابتلا به بیماری آغاز می‌گردد.
- «برنامه‌های بهداشتی» به فعالیت‌های طولانی مدت نیازمند است امّا درمان در زمان کوتاهتری صورت می‌پذیرد.
- گر چه در کوتاه مدت اقدامات درمانی ارزانتر است اما در بلند مدت برنامه‌های بهداشتی با صرفه‌تر، انسانی‌تر و امیدبخش‌تر است و می‌تواند از صرف هزینه‌های کلان درمانی جلوگیری کند.
- در کشـــورهای جهان ســـوم به دلیل پایین‌بودن ســـطح فرهنگ و آگاهی و نیز نیازهای روزمره، معمولاً اقدامات درمانی اولویت پیدا می‌کند و به مســـائل بهداشـــتی توجه کمتری صورت می‌گیرد.

خوشـــبختانه چنان که از نام وزارت‌خانه «بهداشت، درمان و آموزش پزشکی» به دست می‌آید مقوله بهداشت از درمان مقدّم شده مهمتر تلقّی گردیده است. امید آن که در تمامی ابعاد این اهمیّت و ضرورت صورت عملی و عینی به خود گیرد.

دو) سلامت

الف) در لغت

کتب لغت، کلمه ســـلامتی را چنین تعریف کرده‌اند[1]؛ عافیت، تندرستی، امنیت، شـــفا و بهبودی. در فرهنگ‌های انگلیســـی معمولاً دو واژه معادل لفظ ســـلامتی قرار می‌گیرد: healthiness و condition .

ب) چیستی

محور بهداشت، سلامتی است. اگر عنصر اصلی بهداشت حفظ و نگهداری سلامتی بشـــر اســـت طبعاً دو سوال مهم مطرح می‌شـــود و آن این که سلامتی چیست؟ و فرد سالم کیست؟

مســـأله سلامتی و بیماری، مدت مدیدی است که فکر پژوهشگران و دانشمندان را به خود مشـــغول ساخته اســـت. هنگامی که از پزشکی معروف به نام اسلر در اواخر قرن نوزدهم از تعریف سلامتی سؤال شد وی چنین پاسخ داد: عدم وجود بیماری در

۱. دهخدا، لغت نامه دهخدا، ذیل واژه؛ معین، فرهنگ فارسی، ذیل واژه.

فرد سلامتی است. و هنگامی که از او پرسیدند بیماری چیست، اسلر در جواب گفت: عدم وجود سلامتی.[1]

پزشـــکان برای بیماری تعریفی ارائه کرده‌اند این تعریف بیشـــتر از سوی پزشکان غربی سنت‌گرا ارائه می‌گردد. آنان اعتقاد دارند:

بیماری یعنی بروز اختلال یا آســـیب به بافت‌های بـــدن که به دنبال آن عوارض عینی و مشخص ظاهر می‌گردد.[2]

به هنگام بروز بیماری عوارض یا نشانگانی به صورت طبیعی در بدن پدید می‌آید. این عوارض و آســـیب‌ها به شـــکل‌های مختلف بافت‌های بدن را تحت تأثیر قرار داده حالت غیرطبیعی در کارکرد اعضای بدن بوجود می‌آورند. اگر تعریف مزبور را به عنوان یک مدل پزشـــکی بپذیریم، می‌توان گفت پس از وارد شـــدن آسیب به بدن فرآیندی پیچیـــده آغاز می‌شـــود و تمامی عضوهـــای درگیر از خود واکنش‌هـــای متفاوتی بروز می‌دهند. مدل پزشکی را می‌توان به صورت ذیل نشان داد.

آســـیب ← عوارض و نشانگان ← تشخیص (شـــناخت بیماری) ← درمان ← برطرف شدن آسیب

به عبارت ســـاده وجود آســـیب یا اختلال در بدن، بیماری قلمداد می‌شود و عدم وجود آن ســـلامتی به حســـاب می‌آید. پاسخ اسلر پزشـــک معروف انگلیسی بر همین اســـاس اســـتوار بود. گفتنی این که در تلقّی پزشـــکان، بیماری و سلامت عمدتاً جنبه جسمانی دارد و شامل بعد روانی یا اجتماعی نمی‌شود در حالی که سلامتی و بیماری می‌تواند تمام جنبه‌های وجود انسان را دربرگیرد.

ج) تعریف WHO

عموم مردم دنیا ســـلامتی را درباره حالت یا وضعیتی به کار می‌برند که بیماری جســـمی وجود نداشته باشـــد. فرد سالم از نظر مردم کسی اســـت که جسمش بیمار نباشد.

ســـازمان بهداشت جهانی که در آن صاحب نظران و دانشمندان حوزه بهداشت و ســـلامت دنیا گرد آمده‌اند، پس از بررســـی‌های متعدد در ماده ۱۲ اساس‌نامه خود در سال ۱۹۴۸ م مفهوم سلامتی را این گونه تعریف کرد:

سلامتی، عبارت از حالت آسایش و تأمین رفاه کامل جسمی و روانی و اجتماعی است، نه تنها نبودن بیماری و ناتوانی و نقض عضو.[3]

۱. شهیدی، اصول و مبانی بهداشت روانی، ص ۸.
۲. همان.
۳. شجاعی تهرانی، کلیّات خدمات بهداشت، ص ۲۹.

این فهم از سلامت مورد پذیرش همگان به ویژه اندیشمندان حوزه بهداشت و قانون گذاران قرار گرفت. نرد سالم، بر این اساس، کسی است که بیماری جسمی و نیز روانی و نیز اجتماعی نداشته باشد. همچنین او باید در آسایش و رفاه کامل قرار داشته باشد؛ زیرا ممکن است ریشه بسیاری از بیماریهای جسمی، نابسامانی‌های فکری، عاطفی و روانی باشد چنانکه امکان دارد شرایط ناگوار اجتماعی، تندرستی را به خطر بیندازد. از تعریف مزبور نکاتی بدست می‌آید:

- نداشتن بیماری و ناتوانی به تنهایی نشانه سلامت و تندرستی نیست.
- در مفهوم سلامت، علاوه بر فقدان بیماری، فرد باید از آسایش و رفاه کامل برخوردار باشد.
- سلامت یا بیماری جسم در روان و نیز بیماری و سلامت روان در جسم تأثیرگذار است. چنانکه آثار هر یک می‌تواند درسلامت و بیماری اجتماعی بروز کند. مثلاً اگر شخصی دارای سوء مزاج باشد، فضولات بدن در روده بزرگ مانده تبدیل به میکروب و مواد سمی خواهد شد. افرادی که از این بیماری رنج می‌برند از نشاط لازم برخوردار نبوده بی‌حصوله و افسرده خواهند شد. از سویی دیگر اگر فردی عصبانی بوده و غم و اندوه زیاد داشته باشد، وی در تغذیه یا گوارش دچار اختلال می‌شود.

برنامه سازمان جهانی بهداشت به منظور ارتقاء سلامت عمومی استقرار یافت. این سازمان در دوره‌ها و برهه‌های مختلف، برنامه‌های بهدشاتی را گسترش داد و با پیگیری‌های مختلف جامعه جهانی بهداشت را تقویت بخشید. و وی بر این اقدامات می‌تواند مفید باشد.[۱]

از مهمترین رخدادهای تاریخی در تحول عرضه و تولید خدمات سلامت، تصمیم جامعه جهانی مبنی بر پذیرش روش مراقبت‌های اولیه سلامت (Primary Health Care) و (P.H.C) به منظور نیل به اهداف متعدد از جمله تحقق عدالت در دسترسی جامعه به خدمات سلامت اولیه است.

P.H.C عبارتست از مراقبت‌های ضروری و اساسی در زمینه سلامت که برای همه افراد و خانواده‌ها قابل دسترسی باشد. این خدمات بخش اصلی نظام بهداشتی و توسعه اقتصادی اجتماعی، همچنین اولین سطح تماس فرد، خانواده و جامعه با نظام سلامت کشورهاست.

کنفرانس بین المللی مراقبت‌های سلامت اولیه (P.H.C) از ۶ تا ۱۲ سپتامبر ۱۹۷۸ در شهر آلماآتا تشکیل گردید. دستاورد این کنفرانس اعلامیه‌ای ده ماده‌ای بود

---

۱. خیاطی و صابری، مراقبتهای بهداشتی اولیه، فصلنامه مدیریت سلامت، دوره ۱۲، شماره ۵، بهار ۱۳۸۸، ص ۳۶-۳۳.

و هنوز سندی معتبر در تعریف و تعیین مبانی خدمات بهداشتی اولیه است، که در سازمان‌های بین المللی و سطوح ملی کشورها مورد استناد و استفاده قرار می‌گیرد. این اعلامیه جهانی، هدف کلی بهداشت برای همه تا سال ۲۰۰۰ میلادی را به صورت نیل به سطحی از تندرستی (جسمی، روانی و اجتماعی) برای تمام مردم جهان که ایشان را قادر سازد از نظر اجتماعی و اقتصادی زندگی سازنده‌ای داشته باشند، تعریف نموده و کلید حصول به چنین هدفی را خدمات سلامت اولیه قرار داده است.

مراقبت‌های اولیه از میان کوشش‌هایی برخاست که همسو با برآورد نیازها، افزایش پوشش، کاهش شکاف در وضعیت بهداشتی، کاهش هزینه‌ها، ارتقاء خدمات و دخالت مردم در مراقبت از خودشان بود.

چندی پس از آن که اصول P.H.C (یعنی عدالت، مشارکت مردمی، هماهنگی بین بخشی و تکنولوژی مناسب در سال ۱۹۷۸) در کنفرانس آلما آتا مطرح شد، در دهه ۱۹۸۰ استراتژی مراقبت‌های اولیه سلامت انتخابی عنوان گردید که بارزترین آنها استراتژی GOBI (Growth monitoring, Oral dechydration therapy, Breast feeding and Immunization) یعنی: پایش رشد، درمان خوراکی کم آبی، تغذیه با شیر مادر و ایمن سازی) نامیده شد. این موضوع در واقع اولین مرحله انحراف از مسیر اصلی P.H.C بود.

در سال ۱۹۹۳ با گزارش بانک جهانی، سرمایه‌گذاری در سلامت به شدت تبلیغ و ترویج گردید که محورهای اصلی این گزارش برکارآیی فنی و پرداخت مستقیم برای استفاده از خدمات تأکید داشت. به هر حال P.H.C طی دو دهه بعد از ۱۹۷۸، از مسیر خود به طرف کنترل بیماری‌ها، بهبود اثر بخشی و اصلاحات مالی بخش سلامت، منحرف شد اما ژس از سی سال، آونگ P.H.C شروع به چرخش و برگشت به سیستمهای سلامت حمایتی در مسیر اهداف اصلی P.H.C کرد.

در سال ۲۰۰۰ در اجلاس سازمان ملل که با شرکت ۱۸۹ کشور جهان تحت عنوان اجلاس توسعه هزاره سوم برگزار گردید اهداف توسعه هزاره (Development Goals Millennium), MDGs تعیین گردید. نقش عوامل متعدد اجتماعی در سلامت و اهمیت آنها مشهودت از آن بود که نادیده انگاشته شود. فقر، نابرابری، بیسوادی و معضل آموزش و سلامت، محتویات اعلامیه را تشکیل دادند.

در سال ۲۰۰۳ در گزارش جهانی بهداشت، به ویژه روی مراقبت‌های اولیه سلامت، الگو و مدل نظام PHC مجدداً تأکید شده است. در سال ۲۰۰۴ مجمع جهانی بهداشت بر وجود کمیسیون جهانی بررسی عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، تأکید و در سال ۲۰۰۵ رسماًتشکیل شد مقرر گردید در یک دوره زمانی سه ساله راهنمایی جهت سیاستگزاری در عرصه سلامت به منظور ارتقاء وضعیت سلامت و

کاهش نابرابری‌ها به ویژه در ارتباط با نقش عوامل اجتماعی، ارائه دهد.

بالاخره گزارش ۲۰۰۸ بهداشت جهانی با عنوان «مراقبت‌های سلامت اولیه، حالا بیشتر از هر وقت دیگر» به PHC پرداخته و اهمیت و قابلیت اجرایی آن را در همه کشورها تأکید کرده است.

در گزارش ۲۰۰۸ توصیه شده که کشورها سیستم سلامت را به وسیله چهار باند کلی زیر که اصول PHC را مجدداً معرفی می‌کند، بسازند:

- پوشش همگانی: تمام مردم باید به مراقبت‌های سلامت مطابق با نیاز و بدون توجه به قدرت پرداخت، دسترسی داشته باشند.
- خدمات مردم محور: سیستم‌های سلامت می‌توانند به سمت پاسخگویی بهتر به نیازهای مردم به وسیله تأمین نقاط قرار گرفته در جوامع، جهت داده شوند (همانند خانه‌های بهداشت ایران).
- سیاست‌های عمومی بهداشت: بیولوژی به تنهایی بسیاری از شکاف‌های میان طول عمر در کشورهای مختلف را توضیح نمی‌دهد. بسیاری از عوامل مؤثر بر سلامت در خارج از بخش سلامت واقع شده‌اند.
- مدیریت: سیستم‌های سلامت به طور طبیعی (خود به خود) به مدل‌های مناسب‌تر، کاراتر و مؤثرتر تبدیل نخواهند شد، مدیریت مجبور است بیش از آن که فرماندهی و کنترل کند، کارها را انجام و اداره کند. تمام اجزای جامعه باید درگیر شوند، جامعه مدنی، بخش خصوصی، جوامع و بخش تجاری.

د) ویژگی‌ها

سلامتی و بیماری دارای ویژگی‌های متعددی است[1]. در صورتی که به مجموعه ویژگی‌ها توجه داشته باشیم، ماهیت سلامتی و بیماری نیز آشکارتر خواهد شد.

ویژگی نخست: رویداد یا فرایند

محققین و متخصصین معتقدند که سلامتی و بیماری یک حالت مطلق، مستقل و پیش آمده نیست. به عبارت دیگر بیماری یا سلامت یک «رویداد» به حساب نمی‌آید بلکه یک «فرایند» محسوب می‌شود. وضعیت جسمانی یا روانی انسان در یک طیف قابل بررسی است. انسان می‌تواند در درجات بیماری یا سلامت قرار داشته باشد.

امروزه پزشکان و پیراپزشکان با استفاده از پژوهش‌های گسترده به ویژه در حوزه روان شناسی اجتماعی به این نتیجه رسیده‌اند که بیماری یک فرایند تلقّی می‌شود.

---

۱. شهیدی و حمدیه، اصول مبانی بهداشت رانی، ص ۱۳-۸.

این فرایند نه تنها بُعد جسمانی دارد بلکه ابعاد روانی و نیز اجتماعی می‌باشد. بیماری به تدریج بروز می‌کند و نیز به صورت تدریجی از بدن یا روان رخت برمی‌بندد. به هر میزانی که بیماری افزایش یابد از سلامتی کاسته شده و به هر نسبتی که از بیماری کاسته شود سلامتی رو به فزونی می‌گیرد.

ویژگی دوم: اختلال و بیماری

متخصصان میان اختلال و بیماری تفاوت قائل شده‌اند .آنها معتقدند پس از ورود آسیب به بدن یا روان و ظهور نشانگان، می‌توان گفت اختلالی در فرد ایجاد شده است. بدین معنا که شرائط جسمی یا روانی از حالت عادی خارج شده مشکلی پدید آمده است.

امّا هنگامی که فرد به تشخیص رسید و مثلاًاز طریق مراجعه به پزشک متخصص دانست که تفسیر این نشانگان چیست و برای اختلال خود برچسبی علمی پیدا کرد، در اینصورت حالت بیماری بروز می‌کند. به عبارت دیگر «اختلال شناخته شده» بیماری به حساب می‌آید و «بیماری ناشناخته»، اختلال تلقّی می‌شود.

اختلالات دو گونه‌اند؛ جدّی یا اساسی و جزئی یا زودگذر. اگر اختلال جدّی باشد، بیمار واکنشی جدّی از خود نشان خواهد داد و در صورتی که اختلال جزئی یا زودگذر باشد واکنش فرد بیمار متفاوت خواهد شد.

بی‌شک واکنش بیماری نسبت به اختلال، بستگی به برچسبی دارد که به عوارض و نشانگان می‌زند. اگر بیمار اختلالی را سردرد به حساب آورد، واکنشی ساده خواهد داشت. امّا اگر بر آن برچسب سرطان بزند، طبعاً واکنشی متفاوت از خود بروز می‌دهد. این نکته را نیز باید افزود که در این رابطه ارزش‌های حاکم بر فرد و نیز ارزش‌های فرهنگی و اجتماعی تأثیرگذار و نقش آفرینند.

ویژگی سوم: نقش اجتماعی بیمار

پژوهشگران نشان داده‌اند که هر گاه فرد از مرحله اختلال به مرحله بیماری رسید، او در غالب یک فرد بیمار نقش‌آفرینی می‌کند. به این مرحله نقش اجتماعی بیمار گفته می‌شود. فرد بیمار از نظر اجتماعی با فرد سالم نقشی متفاوت خواهد داشت؛ به عنوان مثال بسیاری از مسئولیت‌های اجتماعی یا فردی از بیمار سلب می‌شود، وی اجازه می‌یابد به صورت موقت از جامعه جدا شود، مجوز می‌یابد از انجام تکالیف اجتماعی و نیز خانوادگی دوری جوید، از فعالیت شغلی او کاسته می‌شود، او می‌تواند بیش از پیش ابراز احساسات کند، موظف می‌شود برای بهبودی و بازگشت به جامعه تلاش کند و وظیفه دارد از دستورات پزشک تبعیّت کرده با پرستاران همکاری نماید تا در این صورت یک «بیمار خوب» شناخته شود. البته اگر مدت بیماری به

درازا انجامد یا درمان نتیجه بخش نباشد نقش اجتماعی بیمار آهسته آهسته تغییر خواهد یافت. تاریخ پزشکی به ما نشان می‌دهد که در جوامع کهن افرادمسلول و جذامی از جامعه مطرود می‌شدند.

ویژگی چهارم: جایگاه آموزش

آموزش در بهداشت و سلامت نقش مهمی ایفا می‌کند. آموزش می‌تواند با ارائه اطلاعات لازم و بیان آسیب‌ها و مشکلات به مردم کمک کند تا مهارت‌های لازم را کسب نمایند. این آموزش‌ها افراد جامعه را قادر می‌سازد تا احساس کنند قدرت تصمیم‌گیری و مدیریت شخصی دارند. آموزش در بهداشت می‌تواند افراد را نسبت به عامل بروز بیماری یا پیامدهای آن آگاه سازد و از این طریق مردم را به سمت پیشگیری سوق دهد.

نقش آموزش این است که بیماری‌ها را قبال پیش‌بینی و پیشگیری می‌کند. مردم می‌توانند با استفاده از برنامه‌های آموزشی عوامل خطرزا را کاهش دهند و امنیت فردی و اجتماعی را برای خود به ارمغان آورند. اگر انسان‌ها با استفاده از برنامه‌های آموزش، روش زندگی خود را تغییر دهندو به صورت سالم زندگی کنند، از شدّت اختلال‌ها و بیماری‌ها کاسته شده در امر درمان صرفه‌جویی خواهد شد. یکی از اهداف مهم بهداشت، ارائه آموزش های مثبت جهت بهینه سازی وضعیت سلامت شهروندان است. در این صورت بیماری‌ها و آسیب‌ها کمتر بروز خواهد کرد و سلامت جامعه ارتقا می‌یابد.

ح) سه دیدگاه

درباره بهداشت و سلامتی به طور کلی سه دیدگاه وجود دارد[۱]. بدیهی است که هر کدام از این دیدگاه‌ها پیامدهایی خواهند داشت.

دیدگاه نخست: نظریه زیست شناختی

گروهی را اعتقاد بر این است که سلامتی، عدم وجود بیماری است. بر این اساس، بیماری چیزی جز آسیب دیدگی یک عضو یا چندین عضو نیست. این نظریه از مدل رائج پزشکی تبعیت می‌کند.

دیدگاه زیست شناختی چندین پیامد دارد؛ اول این که بیمار به عنوان فردی ناتوان به حساب می‌آید. دوم این که عموم آسیب‌دیده‌گی‌ها جنبه فیزیولوژیک و شیمیایی خواهد داشت. بر این اساس درمان نیز فیزیولوژیک و شیمیایی خواهد بود. درمان شامل طیف وسیعی از داروهای شیمیایی، عمل جراحی، لوبوتومی و

---

۱. همان، ص ٤-۳.

الکتروشـــوک خواهد بود. ســـوم این که انواع بیماری‌ها بر حســـب میزان آســـیب‌ها و اختلالات، طبقه‌بندی خواهد شد.

دیدگاه دوم: نظریه توانمند انگاری

این دیدگاه هر فرد انســـانی را موجودی منحصر می‌بیند. بیماری تنها یک آسیب یا اختلال نیســـت بلکه واکنش فرد نســـبت به محرّک‌های محیطی و اجتماعی است. البته این واکنش‌ها تحت تأثیر تجربیات شخص بروز پیدا می‌کند.

در این طرز تلقّی بیمار، ناتوان نیست بلکه او دارای توانمندی‌هایی جهت پیشرفت و بهبودی است. نظریه‌پردازانی مثل راجرز[1]، مزلو[2] و فرانکل[3] بر این عقیده‌اند.

دیدگاه سوم: نظریه اجتماعی

بیماری‌هـــا به دلیل نارســـایی‌های اجتماعـــی بوجود می‌آید. اصـــولاً بیماری یک برچسب اجتماعی است. بنابراین برای بهینه‌سازی وضعیت بیمار عمدتاً باید در دیدگاه های اجتماعی تغییراتی ایجاد کرد.

امـــروزه تفاوت در دیدگاه ها نســـبت به بیماری و ســـلامتی بـــه صورت کامل در جریان اســـت ســـوگیری‌ها و تضادها گایه به حدّی جدّی می‌شـــود که منجر به ابراز خصومت می شـــود. در عصر جدید پزشکان و روان پزشکان گاهی در دو جبهه مقابل قرار می گیرند و طبعاً هم‌گرایی و همکاری میان آنها ضعیف می‌شود. بدیهی است که همکاری حرفه‌ای تنها در صورتی امکان‌پذیر است که دیدگاه‌ها به هم نزدیک شده از فاصله‌ها کاسته شود. متخصصانی نظیر لینگ[4] و شف[5] از این نظریه پیروی می‌کنند.

۲) پیشینه‌شناسی

یک) در جهان

در دوران کهن رفتار نابهنجار را به عوامل ماوراء طبیعی نظیر حرکات ســـتارگان، انتقام خدایان یا ارواح خبیث مستند می‌ساختند. در آن دوران هر آنچه را نمی‌شناختند به عوامل فوق طبیعی استناد می‌دادند. این افکار قرن‌های زیادی رواج داشت. در این رابطه اعتقاد بر این بود که افراد بیمار مسخّر شیاطین شده‌اند. در این صورت از روش جن‌گیری استفاده می‌شد تا ارواح خبیث از جسم و جان آنان بیرون روند.

---

۱. Rogers .
۲. Maslow .
۳. Frankle .
٤. Laing .
۵. Scheffe .

شـــیوه‌های جن‌گیری متنوع و گاهی وحشـــیانه بود؛ نیایش، ایجاد صداهای بلند، خوراندن معجون‌های خاص، فروبردن بیمار در آب، شـــلاق‌زدن، گرســـنگی مستمر و ســـوراخ‌کردن جمجمه. هدف آنها این بود که از این طریق ارواح خبیث از بدن خارج شوند.

اولین نشانه رویکرد جدید نســـبت به افراد بیمار و نابهنجار در نوشته‌های بقراط ظاهر می‌شـــود. بقراط (حدود ۳۶۰-۴۶۰ ق.م) برای نخستین بار نابهنجاری‌ها را وارد فرهنگ پزشـــکی نمود. وی از نادانی آن عصر انتقاد کرد و اظهار داشت که بیماری به هیـــچ وجه تنبیـــه خدایان و یا حلول ارواح خبیث در بدن بیمار نیســـت بلکه امراض، علّت طبیعی دارند.

بقراط ســـعی می‌کرد مورد اختلال را دقیقاً مشـــاهده کنـــد و علّت طبیعی آن را بیابد. او نیز همچنین برای درمان اختلال‌ها به روش جن‌گیری تمسک نمی‌کرد بلکه شـــیوه‌های درمانی او اموری از قبیل اســـتراحت، ورزش، برنامه‌های غذایی و احتراز از الکل بود.

به جز مســـائل پزشکی، بقراط هرگز شـــرافت پزشکی را نفروخت و با مال عوض نکرد. آورده‌اند که پادشـــاهی صد هزار دینار برای او فرستاد تا یونان را ترک کند و به سرزمین آن پادشاه بیاید. او همچنین وعده داد که صد هزار دینار دیگر به وی تسلیم خواهـــد کرد. بقراط در پاســـخ گفت: «من فضیلت را به مال نمی‌فروشـــم». بقراط در سرزمین خود ماند و درروستاهای یونان به درمان رایگان فقیران پرداخت.[۱]

پزشـــکی ظهور کرد و درخشید. جالینوس آثار فراوانی در طب نگاشت. حنین بن اسحاق ۱۲۹ کتاب را از وی نام می‌برد.

جالینوس از مفاخر بزرگ مکتب طبی اســـکندریه است که در زمان مارک اورل، پرهیزکارترین امپراتور آن دوران می‌زیســـته است. جالینوس نخست به فلسفه تمایل داشت امّا بعد از آن به سمت طب کشیده شد و در این زمینه تبحّر ویژه‌ای یافت.[۲]

امّا اگر به جهان مســـیحیّت در قرون وســـطا بنگریم از بهداشت و سلامت خبری نیســـت. در این زمان عادات و رســـومی حاکم اســـت که در آن خبری از تمدن وجود ندارد. کتب تاریخ نمونه‌های فراوانی را نام می‌برند[۳]؛ در این دوره مســـیحیان با حمام

---

۱. محقق، تاریخ و اخلاق پزشکی در اسلام و ایران، ص ۳۹۹.
۲. نجم آبادی، تاریخ طب در ایران پس از اسلام، ص ۱۷-۱۵.
۳. ویـــل دورانـــت، تاریخ تمدن، ترجمه ابوالقاسم طاهری، ج ٤، ص ۵۰۳-۵۰۱؛ میرانی، زندگی و تمدن در قرون وسطا و نقش ایران در علوم مغرب زمین، ص ٤۹-٤۵؛ آلبرماله و دیگران، تاریخ قرون وسطا تا جنگ صد ساله، ترجمه عبدالحسین هژیر، ص ۳۹٤-۳۹۱؛ گوستاولوبون، تمدن اسلام و عرب، ترجمه هاشمی حسینی، ص ۷۰٤؛ زیدان، تاریخ التمدن الاسلامی ص ٦۱-۵۸.

مخالف بودند؛ زیرا حمام را مرکز آلودگی‌ها و انحرافات جنسی می‌دانستند. سیّاحان مسلمان که از شهرهای عیسوی دیدن می‌کردند از کثافات و بوهای ناخوش در شهرهای آنان شکایت داشتند. در کمبریج، که امروزه زیبا و چشم انواز است، گنداب و فضولات در جوی‌ها جاری بود.

در قرن‌های نهم و دهم میلادی در غرب چیزی جز برج‌ها و قلعه‌هایی که اربابان بی‌دانش و بی-تمدن در آنجا ظالمانه حکمرانی می‌کردند، چیز دیگری نبود. کار رایج رهبانان دانشمند که همه اوقات خود را در دیرها سپری می‌کردند، این بود که کتاب‌های نفیس اندیشمندان یونان و روم را پیدا کنند تا بتوانند نوشته‌های آن را محو نمایند و بر روی اوراق آن اوراد بی‌ارزش و بی‌محتوا بنویسند.

بساری از مسائل مربوط به نظافت و طهارت که میان مسلمانان امری عادی و رایج بود تا یک قرن پیش برای غربی‌ها ناشناخت بود. در قرن سیزده میلادی در فرانسه، مردم بول‌دان‌های خود را آزادانه از پنجره‌ها به داخل معابر می‌ریختند و تنها تأمینی که برای عابران پیاده بود اخطار صاحب‌خانه بود که با صدای بلند می‌گفت: خیس نشوید. مردم از بالای خانه‌ها ادرار می کردند. از نکات جال بتوجه این که در آن زمان کاخ لور پاریس ملوث بود. تنها پس از بروز طاعون در سال ۱۵۳۱ م به مالکان خانه ها در پاریس اخطار شد که برای هر خانه‌ای توالت بسازند امّا بیشتر مردم نپذیرفتند.

آلودگی کوچه ها موجب انتشار سریع بیماری ها می‌گردید. به محض این که هوا گرم می شد بوی عفونت همه جا را فرامی‌گرفت. از آنجا که گورستان‌ها را در مرکز شهر و کنار میدان خرید و فروش می‌ساختند، عفونت‌ها و ناخوشی ها به سرعت شیوع پیدا می کرد.

البته ریشهٔ عدم بهداشت و سلامت را باید در تعالیم و تفکّرات انحرافی مسیحیّت جستجو کرد. نزد مسیحیان پاکیزگی انسان سبب نزدیک‌شدن آدمی به خدا نمی‌شد. در آموزه‌های مسیحیان سخن از مذمت بدن و ترک آن بود، رعایت اصول بهداشت موجب اجر و پاداش نمی‌شد، زندگی دنیا هیچ گونه ارزشی ندارد؛ زیرا که سرانجام آن مرگ است، بیماری نتیجه مستقیم گناه شمرده می‌شد و اگر کسی ناراحتی بیماری را تحمّل کند، گناهانش پاک می شود، راهبان مسیحی می گفتند مسیح برای سعادت برادران خویش، خود را قربانی کرد تا آنان به راه راست هدایت شوند. پس ما نیز با تحمّل بیماری قربانی برادران مسیحی هستیم.

این امر ادامه داشت تا این که جنگ های صلیبی درگرفت و از این طریق ارتباط میان غرب و شرق برقرار شد. غربی ها از این طریق با تمدن اسلامی و وضعیت اقتصادی در جهان اسلام آگاه شدند. ملل غرب از خواب غفلت بیدار شدند و در

جوامعشـــان تحوّل و دگرگونی آهسته آهســـته ایجاد شد. دانشمندان منصف غربی به ایـــن حقیقت اعتراف نمودند کـــه از مهمترین پایه های علـــوم در جهان غرب، منابع اســـلامی اســـت. در اواخر قرون وسطا کدار و پا غرق در تاریکی و نادانی بود، سلاطین و رجال آن دیار برای درمان به کشورهای اسلامی می آمدند چنانکه دانشجویان آنها دانشگاه‌های اسلامی را برمی‌گزیدند.[۱]

تقریباً همه دانشـــمندان و پژوهشـــگران اذعان دارند که پیشرفت اسلام در اواخر قرون وســـطا موجب شکل‌گیری تمدنی درخشـــان و فنونی شگفت انگیز شد. در این دوره اروپائیان به تدریج با علوم شرق به ویژه دانش اسلامی آشنا شدند. این مسلمانان بودند که علوم و صنایع مختلفی را پدید آوردند و خاک خشـــک اروپا را بارور نمودند. به سه اعتراف جالب می‌توان توجه نمود؛ ویل دورانت می‌نویسد:

در مدرسه طب دانشگاه پاریس، دو تصویر رنگی از دو طبیب مسلمان آویخته‌اند که یکی رازی است و دیگری ابن سینا[۲].

نمونه دیگر را می‌توان در سخنان گوستاو لوبون مشاهده نمود:

اگر مســـلمانان بر صفحه تاریخ ظاهر نشده بودند، نهضت علمی اروپا قرن‌ها عقب می‌افتاد و روشن نبود که دانش و تمدن بشر به چه سرنوشتی دچار می‌شد.[۳]

نمونه دیگری نیز وجود دارد؛ ماکس یرهوف ضمن اشـــاره به این حقیقت که تا شـــش قرن در دانشـــگاه‌های اروپا تنها کتاب های اســـلامی که از زبان عربی به لاتین ترجمه شده بود، تدریس می‌شد، می‌نویسد:

کتاب قانون ابن ســـینا در اواخر قرن پانزدهم، شـــانزده بار در اروپا چاپ و منتشر شـــد که پانزده بار آن، به لاتین و یک بار، به عبری بوده است و نیز در قرن شانزدهم، بیشـــتر از بیســـت بار چاپ شـــد و از همین جـــا اهمیت آن کتاب بـــه خوبی فهمیده می‌شود.[۴]

دو) در اسلام

تاریخ طب و ســـلامت در ایران و به ویژه اســـلام شـــکوهمند و با عظمت اســـت. ریشـــه‌های طب اســـلامی را می‌توان در آیات قرآن یافـــت. همچنین طب در احادیث نبوی۶ و روایات اهل بیت۷ به وضور جریان پیدا کرد. تاریخ طب و طبابت شاهد ظهور ده‌ها پزشـــک بزرگ نظیر طبری، رازی، ابن سینا، ابن ماهان، ابو علی مسکویه، یحیی

---

۱. عبدالفتّاح طیّاره، روح الدین الاسلامی، ص ۲۵٤؛ روسو، تاریخ علوم، ترجمه حسن صفاری، ص ۱۵۲.
۲. ویل دورانت، تاریخ تمدن، ترجمه عبدالقاسم طاهری، ج ٤، ص ۱۵۲.
۳. گوستاو لوبون، تمدن اسلام و غرب، ترجمه هاشم حسینی، ص ۷۰٤.
٤. سرتوماس واکر، میراث اسلام، ترجمه مصطفی علم، ص ۱۱٦.

بن عدی، ابوالحسن تفاح، ابوسهل نیلی، ابن بختویه، ابن بطلان ، ابن سدیر و فخر الدین ماردینی می‌باشد.

جهان اسلام بیمارستان‌های فراوانی مثل جندی‌شاپور، بیمارستان زرند، بیمارستان اصفهان، بیمارستان یزد، بیمارستان مرو، بیمارستان رشید، بیمارستان برامکه، بیمارستان واسط، بیمارستان محتسب و بیمارستان رقّه ساخته شد. همچنین به صورت گسترده دراین بیمارستانها جرّاح انجام می‌شد و نیز داروهای متنوع جهت درمان بیماران ساخته می‌شد.[۱] این موارد نشان از حقیقتی والا دارد و آن این که حفظ سلامت و تندرستی در تاریخ اسلام پیشینه‌ای دراز و جایگاهی مهم دارد.

مسأله بهداشت و نظافت آن چنان از نظر اسلام و پیشوایان دین مهم و جدی تلقّی می‌شد که حضرات معصومین: به آب هم نگاه بهداشت کرده‌اند و در مورد آن توصیه جالب نموده‌اند و آن این که آن را حتماً بجوشانیم. اید در دوران صدر اسلام پیشوایان مسلمان نمی‌توانستند از میکروب سخن بگویند ولی حکمت‌های این امر را به روشنی بیان کرده‌اند. حضرت رضا۷ فرمود:

آب جوشیده از هر حیث سودمند است و به هیچ چیز زیان نمی‌رساند[۲].

از پیشوای هشتم شیعیان۷ روایت شده است.

آب داغ شده را هر گاه بجوشانی به گونه‌ای که هفت بار جوش بخورد و آن را از ظرفی به ظرف دیگر بگردانی، تب را از میان می‌برد و موجب ایجاد نیرو در ساق‌ها و پاها می‌شود.[۳]

۳) جایگاه بهداشت و سلامت در اسلام

پاکی و پاکیزگی درون فطرت انسان به ودیعت نهاده شده است. خداوند آدمی را براساس فطرت پاک آفرید و تمام دستوراتش را سرشت انسان هماهنگ و همسو نمود:

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللهِ ذَالِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَ لَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُون؛ پس روی خود را با گرایش تمام به حقّ، به سوی این دین کن، با همان سرشتی که خدا مردم را بر آن سرشته است. آفرینش خدای تغییرپذیر نیست. این است همان دین پایدار، ولی بیشتر مردم نمی‌دانند[۴].

۱. همان، ص ۸۰۰-۲۰۰.
۲. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱۵۷، مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۴۵۱.
۳. همان.
۴. روم/۳۰.

فطرت یک ویژگی تکوینی و ذاتی بشر است. امور فطری اکتسابی نیست و در گهر وجود انسان تعبیه شده است. آدمیان به صورت فطری حقیقت جو، زیبا دوست و پاکیزه‌خواه هستند. اگر در جایی حقیقتی باشد انسان‌ها به صورت ذاتی به دنبال کشف آن برمی‌آیند. همچنین همه انسان‌ها دوست دارند نیکی کنند و به آنها نیکی شود.

مراعات نظافت و پاکیزگی و اجتناب از اموری که موجب بیماری می‌شود از امور فطری است. هر انسانی می‌خواهد بدنش و لباسش پاک و تمیزباشد و اگر آلودگی بر آن نشست دوست دارد آن را بزداید. نظام آفرینش بر پایهٔ پاکی و نظافت بنا شده است و هر گونه آلودگی و عامل بیماری‌زا، نظم عالم را برهم زده قوانین طبیعی را متزلزل می‌سازد.

همه دیده‌ایم که اگر مدتی باران نبارد، هوا آلوده می‌شود، بیماری‌ها توسعه می‌یابد و طراوت و شادابی از زمین رخت برمی‌بندد. امّا آنگاه که خداوند باران رحمت خویش را نازل می‌کند، هوا طراوت و صفا می‌یابد، درختان جلا می‌یابند، گرد و غباری که در هوا پراکنده است با باران فرو می‌رزد و با جاری شدن آب بر رویزمین آلودگی ها و کثافات جارو می شود و درون زمین رو می رود و در نهایت به صورت چشمه‌ای نقاب از رخ برداشته آنچنان ظاهر می شود که مرده ها را زنده می کند.

خداوندی که عالم تکوین را آفرید، نظام تکوین را نیز پردازش کرد. مقررات شرعی با عالم تکوین و امور فطری هماهنگ و همراه است. آنچه سرشت آدمی اقتضا می کند به صورت قانون وضع شده است مثلاًاگر دست خلقت در آدمی نیروی جنسی قرار داده، از سوی دیگر شریعت با قانون ازدواج آن را همراهی می کند. آدمیان به پاکیزگی علاقمندند و به از آلودگی و بیماری پرهیز دارند. این امر به ما نشان می دهد که در شریعت باید قوانین وضع شود که با این اصل فطری توافق کامل داشته باشد. پس سلامت و بهداشت جزء طبیعت و فطرت بشر است و به عنوان یک قانون کلی میان همه موجودات زنده جریان دارد. امام صادق۷ در حدیثی از رسول خدا۶ چنین نقل می‌کند:

رسول خدا۶ دستور داد که مردم جمع شوند، هنگامی که جمعشدند به منبر بالا رفت و حمد و ثنای الهی را به جا آورد. سپس فرمود: این چه کاری است که گروهی، طیّبات]و چیزهای پاکیزه و حلال[را بر خود حرام می‌کنند! آگاه باشید که من در شب می‌خوابم و نکاح می‌کنم و روز غذا می‌خورم]چنین نیست که همیشه روزه‌دار باشم[. کسی که از سنّت من رویگردانی کند از من نیست.[1]

---

۱. مجلسی، بحار الانوار، ج ٦٧، ص ١١٦؛ بحرانی، تفسیر برهان، ج ۲، ص٣٧٤.

یک) از نظر قرآن و حدیث

بی‌شـک مفاهیمی که با بهداشت، سلامت و پاکیزگی در خلال آیات قرآن و نیز احادیث آمده اسـت، تأمین کننده مصالح انسـان ها می باشد. خداوند هر آنچه برای رشـد انسـان لازم بود، در کتاب و سـنّت جای داد تا انسـان ها از آن بهره گیرند، از آلودگی ها رها شوند و به طهارت و عافیت دست یابند.

الف) طهارت

یکـی از واژه‌های قرآنی که به وضوح پاکـی و پاکیزگی را الهام می کند، طهارت اسـت. در این کتاب آسـمانی لفظ طهارت بیش از سی بار به صورت اسم و فعل آمده است. مرور آیات مزبور ما را به دو نکته رهنمون می‌شود.

نکته اول: آیات مربوط به طهارت نشان می‌دهند که پاکی انواعی دارد. تنوّع شامل طهارت نیز گشـته آن را گونه گونه نموده اسـت. انواع طهـارت عبارتند از: طهارت[۱]، طهارت روحی[۲]، طهارت مالی[۳]، طهارت مکانی[۴]، طهارت خوردنی‌ها و آشـامیدنی ها[۵]، طهارت ایمانی[۶]، طهارت کتاب[۷]، طهارت لباس[۸] و طهارت جنسی[۹]. انواع وسیع طهارت یا پاکی نشان از آن دارد که گستره پاکی و پاکیزگی در نگاه قرآن بسیار گسترده است. آیـات قرآن هم پاکیزگی ظاهری را مدّ نظر قرار می‌دهند و هم پاکی درون را چنانکه مفهوم پاکی، غریزه جنسـی را نیز دربرگرفته است. به عبارت دیگر انسان می‌تواند در امور جنسی پاک باشد یا ناپاک. چنانکه لوط۷ اینگونه بیان کرد:

وَ جَاءَهُ قَوْمُهُ يُهرَعُونَ إِلَيْهِ وَ مِن قَبْلُ كَانُواْ يَعْمَلُونَ السَّـيِّئَاتِ قَالَ يَاقَوْمِ هَـؤُلَاءِ بَنَـاتِي هُـنَّ أَطْهَرُ لَكُمْ فَاتَّقُـواْ اللّهَ وَلَا تُخْـزُونِ فِي ضَيْفِي أَلَيْسَ مِنكُمُ رَجُلٌ رَّشِـيدٌ؛ و قوم او شـتابان به سـویش آمدند، و پیش از آن کارهای زشت می‌کردند. [لوط] گفت: «ای قوم من، اینان دختران منند. آنان برای شـما پاکیزه‌ترند. پس از خدا بترسـید و مرا در کار مهمانانم

---

۱ . بقره/۲۲۲؛ انفال/۱۱؛ مائده/٦.
۲. آل عمران/٤٢؛ مائده/٤١؛ توبه/١٠٨؛ اعراف/٨٢؛ احزاب/٣٣.
۳. توبه/۹؛ مجادله/۱۲.
٤. حج/٢٦؛ بقره/١٢٥.
٥. انسان/٢١.
٦. آل عمران/٥٥.
۷. بیّنه/۲.
۸. مدثّر/٤.
۹. هود/۷۸؛ بقره/۲۵؛ آل عمران/۱۵؛ نساء/۵۷.

رسوا مکنید. آیا در میان شما آدمی عقل‌رس پیدا نمی‌شود؟»[۱]

نکتــه دوم: طهارت احکامی دارد. پاکی و پاکیزگی را ویژگی هایی همراهی مکند که عبارتند از: خداوند پاک‌کننده دل‌هاست[۲]، صدقه پاک کننده است[۳]، آب آلودگی‌ها را زدوده و پاکیزگی به ارمغان می‌آورد[۴]، طهارت با رفتن آلودگی‌ها محقّق می‌شــود[۵]، پاکی ره آورد عمل به شریعت الهی است[۶] و پاکان محبوب خدایند[۷].

کتب لغت[۸] در معنای طهارت این گونه اظهار نظر کرده‌اند؛ انســان پاک کســی اســت که از گناهان اجتناب کند و به عمل صالح اقدام نماید. طهارت دو گونه اســت؛ جســمی و قلبی. پاکی درون زمانی به دســت می‌آید که انســان از فساد دنیا و اخلاق رذیله دور باشد.

حضرت رضا۷ درباره حکمت و فلســفه غسل جمعه و ارتباط آن با طهارت چنین فرمود:

عِلَّةُ غُسْــلِ الْعِيــدِ وَ الْجُمُعَةِ وَ غَيْرِ ذَلِكَ لِمَا فِيهِ مِــنْ تَعْظِيمِ الْعَبْدِ رَبَّهُ وَ اسْــتِقْبَالِهِ الْكَرِيمَ الْجَلِيلَ وَ طَلَبِ الْمَغْفِــرَةِ لِذُنُوبِهِ وَ لِيَكُونَ لَهُمْ يَوْمَ عِيدٍ مَعْرُوفٍ يَجْتَمِعُونَ فِيهِ عَلَى ذِكْرِ اللهِ فَجُعِلَ فِيهِ الْغُسْلُ تَعْظِيماً لِذَلِكَ الْيَوْمِ وَ تَفْضِيلًا لَهُ عَلَى سَائِرِ الْأَيَّامِ وَ زِيَادَةً فِي النَّوَافِلِ وَ الْعِبَادَةِ وَ لِيَكُونَ طَهَارَةً لَهُ مِنَ الْجُمُعَةِ إِلَى الْجُمُعَةِ؛ علت غســل عید و جمعه و غســل های غیر از این ایام بزرگداشــتن پروردگار توســط بنده استو همچنین سبب پاکی و پاکیزگی بنده از جمعه‌ای تا جمعه دیگر باشد[۹].

در عیون اخبار الرضا۷ در حدیثی از امام رضا۷ آمده است:

وَ عِلَّةُ غُسْلِ الْمَيِّتِ أَنَّهُ يُغَسَّلُ لِأَنَّهُ يُطَهَّرُ وَ يُنَظَّفُ مِنْ أَدْنَاسِ أَمْرَاضِهِ وَ مَا أَصَابَهُ مِنْ صُنُوفِ عِلَلِهِ؛ و علت غســل میت این است که او را غسل

---

۱. هود/۷۸.
۲. آل عمران/۴۲.
۳. توبه/۱۰۳.
۴. انفال/۱۱؛ فرقان/۴۸.
۵. احزاب/۳۳.
۶. بقره/۲۳۲.
۷. توبه/۱۰۸؛ بقره/۲۲۲.
۸. راغــب اصفهانــی، مفردات، ج ۱، ص ۵۲۵؛ طریحی، مجمع البحریــن، ج ۳، ص ۳۷۸؛ مصطفوی، التحقیق، ج ۷، ص ۱۲۷.
۹. حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۳، ص ۳۱۶.

می‌دهند تا پاکیزه شده از آلودگی‌ها و امراضی که داشته پاک گردد[1].

ب) سلامت

سلامت واژه‌ای است قرآنی که در احادیث نیز کاربرد دارد. قرآن کریم در ارتباط با این کلمه نکاتی را بیان نموده است.

نکته اول: سلامت انواعی دارد؛ سلامتی جسمی[2]، سلامت قلبی[3]، سلامت دین[4]، سلامت معنوی[5] و سلامت سرا[6].

نکته دوم: توجه اسلام به ویژه روایات به سلامت جسمی چشمگیر است. اگر انسان تندرست نباشد طبعاً نمی‌تواند سودمند واقع شود و رشد دنیوی یا اخروی بدست آورد. البته منظور ازتوجه به جسم، تن پروری نیست؛ زیرا تن پروری مایهٔ انحطاط و سقوط است. بسیاری از آموزه‌های دینی بر سلامت جسمی استوار است. اگر به روایت مربوط به فلسفه احکام نظر کنیم علّت تحریم بسیاری از آشامیدنی‌ها و خوردنی‌ها این است که برای بدن و سلامت جسمی زیان آورند. به نمونه‌ای می‌توان توجه نمود. مفضّل بن عمر از امام صادق۷ درباره علّت حرمت شراب، مردار، خون و گوشت خوک پرسید. امام۷ در پاسخ فرمود:

خداوند تبارک و تعالی اینها را برای بندگانش حرام نکرده؛ زیرا میلی به محرّمات داشته]و بندگان را از آنها منع نموده تا خودش از آنها استفاده ببرد[و غیر محرّمات را برای بندگان حلال نکرده؛ چون به آنها رغبت نداشته]از این رو آنها را برای دیگران واگذار کرده[است؛ ولی خداوند آفریدگار انسان است می‌داند که قوام بدن و مصلحت انسان به چه وابسته است؛ بر این پایه، آن را بر ایشان از راه لطف، حلال و مباح کرد و آن چه را که برای آنان ضرر دارد مورد نهی قرار داد و بر ایشان حرام نمود. سپس محرّمات را برای انسان ناچار، مباح گردانید و در هنگامی که تنها قوام بدنش به آن بستگی دارد، حلال کرد. هیچ کس به خوردن گوشت مردار، ادامه نمی‌دهد، مگر این که بدنش ضعیف و جسمش رنجور می‌شود.[7]

امام باقر۷ جایگاه ویژه‌ای برای دانش سلامت قائل شد و در حدیثی کوتاه و زیبا فرمود:

---

۱. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ۸۹؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٦، ص ۹۵.
۲. بقره/۲۳۳.
۳. بقره/۱۱۲؛ آل عمران/۲۰.
٤. انبیاء/۱۲۵؛ حجرات/١٤؛ آل عمران/۱۹.
۵. بقره/۱۳۱؛ غافر/٦٦؛ انعام/۷۱.
٦. انعام/۱۲۷؛ یونس/۲۵.
۷. حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ٢٤، ص ۱۰۰-۹۹.

أَنَّهُ لَا عِلْمَ كَطَلَبِ السَّلَامَةِ؛ هیچ دانشی چون جستن دانش سلامت نیست[۱].

مسأله سلامت جسمی تا بدان پایه جایگاه و اهمیّت دارد که در علم فقه به صورت قاعدهٔ کلی در آمده است. فقها معتقدند هر آنچه برای جسم مضرّ است، قطعاً حرام است. دلیل آن قاعدهٔ «لاضرر» است. حتّی در صورتی که انسان بیم ضرر هم داشته باشد می‌تواند معتقد به حرمت باشد. مثلاً اگر شخصی در باب روزه احتمال عقلایی زیان جسمی بدهد، روزه بر او حرام است.

از سوی دیگر روایات فراوانی به خوردن میوه‌جات و سبزیجات تشویق می‌شود در حالی که سبب این است که برای جسم و بهداشت بدن سودمند است. برای نمونه می‌توان به حدیث ذیل از حضرت رضا۷ اشاره کرد:

التِّينُ يَذْهَبُ بِالْبَخَرِ وَ يَشُدُّ الْعَظْمَ وَ يَذْهَبُ بِالدَّاءِ حَتَّى لَا يُحْتَاجَ مَعَهُ إِلَى دَوَاءٍ؛ انجیر، بوی بد دهان را برطرف می‌نماید و استخوان را محکم می‌کند و بیماری را از میان می‌برد به گونه‌ای که با خوردن آن به دوا نیاز پیدا نمی‌شود[۲].

نکته سوم: یکی از اموری که در احادیث رضوی برجسته شده است، مسأله سلامتی است. آن امام همام برای سمتی انسان‌ها اهمیّتی ویژه قائل است. این اهمیّت را می‌توان در احادیث مربوط به حوزه طب هم مشاهده کرد. می‌توان به نمونه‌هایش اشاره کرد.

نمونه نخست: حضرت رضا۷ در دعاهای گوناگون از خدا سلامتی طلب می‌کند. ایشان همچنین از خدا می‌خواهد روح جدّش پیامبر اکرم۶ در سلامتی نگه دارد.[۳]

نمونه دوم: مأمون از حضرت رضا۷ درباره طب و بهداشت سؤال می‌کند. امام در پاسخ نامهٔ مأمون مباحثی عمیق، نغز و ظریف بیان می‌کند:

ای امیر مؤمنان! که جسد همچون زمین پاک است. در صورتی که از حیث آبادکردن و آب دادن مراقبت شود به گونه‌ای که نه آن اندازه آب دهند که غرق شود و نه آن اندازه کم آب باشد که]پژمرده و[خش گردد، در این حالت، آبادانی آن دوام می‌یابد و خیزش زیاد می‌شود و زراعتش نموّ]و برکت[پیدا می‌کند و اگر دربارهٔ آن غفلت ورزند، آن زمین، تباه و بی‌حاصل می‌گردد و گیاه در آن نمی‌روید. بدن]آدمی نیز[همین گونه است]یعنی اگر در حدّ اعتدال به آن رسیدگی شود و نیازهایش

۱. حرّانی، تحف العقول، ص ۲۸۶؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۱۶۴.
۲. برقی، المحاسن، ج ۲، ص ۵۵۴؛ طبرسی، مکارم الاخلاق،ص ۱۷۳؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۱۸۵.
۳. طوسی، تهذیب الاحکام، ج ۳، ص ۸۶

مرتفع گردد، تندرست و از بیماری‌ها در امان است].

اکنــون آنچه را دربارۀ برنامه]و تدبیر[فصول ســال و ماه‌های رومی در هر فصل مقرّر است، جداگانه یادآوری می‌کنیم و آنچه را از غذاها و آشامیدنی‌هایی که بایسته می‌نماید از آنها دوری شــود و]نیز[کیفیت حفظ سلامتی را از گفتار گذشتگان بیان می‌نماییم[1].

نکته چهارم: از نکات جالب این که واژه ســلامتی، هم خانواده‌ای با عنوان ســلام دارد. مناســب اســت قبل از پرداختن به نگاه قرآن نظری به مفهوم‌شناســی این واژه داشته باشیم.

در کتاب‌های لغت در ارتباط با لفظ سلام این گونه بیان شده که سلامت جدابودن از آفت‌های ظاهری و باطنی اســت.[2] ســلامت حقیقی در بهشت حاصل می‌شود؛ زیرا در بهشت فناء و فقر نیست و در آنجا بقاء، صحّت و عافیت است. دار السلام به محلی می‌گویند که انواع ســلامت در آنجا حاصل باشــد. اگر ســلام از سوی خدا باشد بدین معناســت که او ســلامتی عطا می‌کند، چه در دنیا و چه در بهشــت. از این جهت به دین اسلام، اسلام گفته‌اند؛ زیرا هر کس اسلام آورد به حریم سلامت وارد شده است.

اگر در انسان آفت‌های ظاهری و باطنی وجود نداشته باشد می‌توان او را موجودی ســالم دانست، ملاک ســلامت، رهایی از پلیدی‌ها و آفت‌های پیدا و پنهان است. دین اسلام برای انسان سلامت‌های جسمی، روانی،اجتماعی و معنوی را به ارمغان می‌آورد. پس سلام سرآغاز سلامت است.

قرآن کریم حاوی ده‌ها آیه اســت که در آنها ســلام و تحیّت به کار رفته اســت. مروری نســبت به این دســته از آیات حقایق را بر ما مکشوف می‌نماید؛ خدا سلامتی می‌دهد[3]، اگر بنا باشــد دایه یا فرد دیگری به فرزند شــما شــیر بدهد از سلامتی‌اش مطمئن باشــید[4]؛ هنگام ورود به خانه ســلام بکنید[5]؛ مؤمنین به پیامبر۶ سلام کنند[6]، پیامبر۶ به مؤمنین ســلام کند[7]، سلام اعراف به بهشــتیان[8]، تحیّت خوبان در بهشت

۱. مجلس، بحار الانوار، ج ٦٢، ص ٣١٠.
۲. راغــب، المفــردات، ص ٢٤١-٢٣٩؛ طریحی، مجمع البحریــن، ج ٦، ص ٨٤؛ قرشی، قاموس قرآن، ج ٣، ص ٢٩٦؛ ابن فراهیدی، العین، ج ٧، ص ٢٦٥، ابن منظور، لسان العرب، ج ١٢، ص ٢٨٩.
۳. انفال/٤٣.
٤. بقره/٢٣٣.
٥. نور/ ٢٧و٢٦.
٦. احزاب/٥٦.
٧. انعام/٥٤.
٨. اعراف/٤٦.

سلام است[۱]، خداوند به دار السّلام دعوت می‌کند[۲]، کشتی نوح۷ با سلامتی و برکت فرو نشست[۳]، فرشتگان به ابراهیم۷ و ابراهیم۷ به آنها سلام داد[۴]، به خاطر صبرتان و به هنگام ورود بهشت بر شما سلام باد[۵]، فرشتگان به بهشتیان سلام می‌دهند[۶]، فرشتگان به پاکان در بهشت سلام می‌دهند[۷]، خداوند به عیسی بن مریم۷ سلام داد[۸]، ابراهیم۷ به پدر کافرش سلام کرد[۹]، سلام بر کسی که راه هدایت پیشه کند[۱۰]، بهشتیان به اهل لغو سلام می‌دهند[۱۱]، ربّ رحیم به اهل بهشت سلام می‌دهد[۱۲]، سلام خدا بر نوح[۱۳]۷، سلام خدا بر ابراهیم۷، موسی۷، هارون۷ و آ«یاسین چون که اهل احسانند[۱۴]، نگهبانان بهشت به اهل آن با سلام خوش‌آمد می‌گویند[۱۵]، پیامبر۶از نامؤمنان گذشت و سلام داد[۱۶]، اصحاب یمین به اصحاب یمین در قیامت سلام می‌دهند[۱۷]، سلام یکی از نام‌های زیبای خداست[۱۸]، شب قدر سلام است[۱۹]، آتش به امر خدا سالم شد[۲۰]، عباد الرحمان به هنگام مواجهه با جاهلان سلام می‌گویند[۲۱]، بکسی به بهشت وارد می‌شود که دارای قلب سلیم باشد[۲۲] و هر گاه تحیّتی دریافت کردی زیباتر از آن را پاسخ گویید[۲۳].

آیه‌ای از آیات قرآن به صورت انحصاری به یکی از نام‌های زیبای خدا اشاره می‌کند،این نام،آسم السلام است:

---

۱. یونس/۱۰؛ ابراهیم/۲۳؛ احزاب/٤٤.
۲. یونس/۲۵.
۳. هود/٤٨.
٤. هود/٦٩؛ ذاریات/۲۵؛ حجر/۵۲.
۵. رعد/٢٤.
٦. حجر/٤٦.
۷. نحل/۳۲.
۸. مریم/۱۵و۳۳.
۹. مریم/٤٧.
۱۰. طه/٤٧.
۱۱. قصص/۵۵.
۱۲. ص/۵۸.
۱۳. صافات/۷۹.
١٤. صافات/۱۰۹ و ۱۲۰ و ۱۳۰.
۱۵. زمر/۷۳.
١٦. زخرف/۸۹.
۱۷. واقعه/۱۹.
۱۸. حشر/۲۳.
۱۹. قدر/۵.
۲۰. انبیاء/٦٩.
۲۱. فرقان/٦٩.
۲۲. شعراء/۸۹.
۲۳. نساء/٨٦.

هُـوَ اللهُ الَّذِی لَا إِلَهَ إِلَّا هُـوَ الْمَلِـكُ الْقُـدُّوسُ السَّـلَامُ الْمُؤْمِـنُ الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ سُـبْحَانَ اللهِ عَمَّا يُشْرِكُون؛ اوسـت خدایی که جز او معبودی نیسـت همان فرمانروای پاک سـلامت [بخش، و] مؤمن [به حقیقت حقّه خود که] نگهبان، عزیز، جبّار [و] متکبّر [است]. پاک است خدا از آنچه [با او] شریک می‌گردانند[1].

هر گاه فردی به شـخص دیگری سـلام می‌دهد در واقع، برای وی آرزو می‌کند که تحت پوشـش اسم سـلام خدا درآید چنانکه از خدا می‌خواهد به او سلامتی دنیا، آخرت و نیز سـلامتی روح و جسـم عطا کند. سـلام دادن بدین معناسـت: در اولین رویارویـی با دیگران نام خدا را بر زبان جاری و برای همدیگر از خداوند سـلامتی در خواست می‌کنیم.

ج) عافیت

مناسـب اسـت در ابتدا به معنای عافیت توجه کنیم. ریشه کلمه عافیت، «عفو» می‌باشـد. کتب لغـت اینگونه تحلیل نموده‌اند[2]؛ عفو در اصل بـه معنای قصد گرفتن چیزی اسـت. سـپس این کلمه در معنای قصد ازاله به کار رفت بر این اسـاس عفو اصطـلاح جدید پیـدا کرد و در معنای محو خطا یا گذشـت بـه کار رفت. همچنین معنـای دیگـری هم پدید آن محو بیماری اسـت که در این صـورت از کلمه عافیت اسـتفاده می‌شـود. از این رو، واژه عافیت به معنای از بین رفتن اسـقام، آلودگی‌ها و بیماری‌هاست.

کاربرد واژه مزبور در قرآن به گونه‌های مختلف اسـت؛ خداوند از خطای انسـان می‌گذرد[3] عفو کردن برای انسـان بهترین عمل اسـت[4]، بهترین انفاق عفو اسـت[5]،از نشانه‌های ایمان عفو خطاکاران است[6] و نام زیبای خدا. نمونه‌ای از مورد اخیر در قرآن کریم چنین است:

فَأُوْلَئِكَ عَسَى اللهُ أَن يَعْفُوَ عَنْهُمْ وَ كَانَ اللهُ عَفُوًّا غَفُوراً؛ پس آنان [که فی الجمله عذری دارند] باشد که خدا از ایشان درگذرد، که خدا همواره

---

۱. حشر/۲۳.
۲. راغب، المفردات، ج ۱، ص ۵۴۷؛ قرشی، قاموس قرآن، ج ۵، ص ۱۹؛ طریحی، مجمع البیان، ج ۱، ص ۲۹۹؛ فراهیدی، العین، ج ۲، ص ۲۵۸؛ مصطفوی، التحقیق، ج ۸، ص ۱۸۱.
۳. مائده/۱۵.
۴. بقره/۲۳۷.
۵. بقره/۲۱۹.
۶. آل عمران/۱۳۴.

خطابخش و آمرزنده است[۱].

امیر مؤمنان۷ در حدیثی عافیت را با لذّت در زندگی پیوند داده است:

بِالْعَافِيَةِ تُوجَدُ لَذَّةُ الْحَيَاةِ؛ لذت زندگی با عافیت و سلامت بدست می‌آید[۲].

حضرت رضا۷ به نقل از پدر بزرگوارشان در دعای هنگام خروج از منزل این چنین نقل می‌فرماید:

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمنِ الرَّحِيمِ خَرَجْتُ بِحَوْلِ اللهِ وَ قُوَّتِهِ لَا بِحَوْلٍ مِنِّي وَ لَا قُوَّتِي بَلْ بِحَوْلِكَ وَ قُوَّتِكَ يَا رَبِّ مُتَعَرِّضاً لِرِزْقِكَ فَأْتِنِي بِهِ فِي عَافِيَةٍ؛ به نام خداوند بخشنده مهربان بیرون آمدم به حلو و قوه الهی نه به حول و قوه خود بلکه به حول و قوه تو ای پروردگار من در حالتی که در معرض نصیب و قسمت تو باشم پس عافیت و سلامت روزی من گردان[۳].

د) شفا

آقایاتی از قرآن کریم به مسأله شفا و شفادهی پرداخته است. در این رابطه به نکاتی می‌توان اشاره کرد.

نکته اول: این واژه در قرآن به دو صورت بکار رفته است[۴]؛ شَفا و شِفا. شَفا به معنی چاه آمده و در قرآن کنایه از کسی است که در آستانه سقوط و هلاکت است.[۵] شِفا در ارتباط با بیماری بکار رفته به معنای رهایی از رنج‌های بیماری و به دست آوردن سلامتی می‌باشد.

نکته دوم: شفا در قرآن انواعی دارد که شامل موارد ذیل می‌باشد؛ شفا صدر[۶] و شفا جسمی[۷]. از این رو هم بدن انسان می‌تواند شفا یابد و هم روح و قلب آدمی. گسترهٔ شفا همه ابعاد وجود انسان را دربرمی‌گیرد.

نکته سوم: قرآن کریم شفادهندگان را سه امر بیان می‌کند؛ نخست خداوند[۸]،

---

۱. نساء/۹۹.
۲. آمدی، غرر الحکم، ص ۲۹۷.
۳. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ٦.
٤. راغب اصفهانی، المفردات، ص ٤٥٩؛ فراهیدی، العین، ج ٦، ص ۲۹۰؛ قرشی، قاموس قرآن، ج ٤، ص ٥٨؛ مصطفوی، التحقیق، ج ٦، ص ۹۰.
٥. آل عمران/۱۰۳؛ توبه/۱۰۹.
٦. توبه/١٤؛ یونس/٥٧؛ اسراء/٨٢؛ فصّلت/٤٤.
۷. شعراء/۸۰؛ نحل/٦٩.
۸. توبه/١٤؛ شعراء/۸۰.

دیگری قرآن[۱] و سوم عسل[۲]. ناگفته پیداست که شفا دهنده واقعی خداست و اگر قرآن یا عسل به عنوان عامل مؤثر در شفابخشی مطرح شده‌اند به عنوان وسیله می‌توانند در شفا دادن نقش داشته باشند.

قرآن کریم از ابراهیم خلیل۷ نقل می‌کند:

وَ إِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ؛ و چون بیمار شوم او [خداوند] شفایم می‌دهد[۳].

حدیث زیبا چنین روایت کرده است

موسی کلیم الله۷ گفت: پروردگارا درد از کیست؟ [خداوند فرمود]: «از من». پرسید: پس درمان از کیست؟ فرمود «از من»، پرسید: پس طبیب چه کاره است؟ فرمود: مردی است که دارو به دست او فرستاده شده است[۴].

شفابخشی و طبابت کار خداوند متعال است، طبیب واقعی اوست و این خداوند بزرگ است که دردها را بشناسد، از آلان بشر خبر دارد، خواص داروها را می‌داند و در نظام آفرینش برای هر دردی دوایی قرار داده است. رسول خدا۶ فرمود:

إِنَّ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءً فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللهِ تَعَالَى؛ هر دردی را درمانی است پس چون دوا درد برسد، به اذن خداوند بهبود یابد[۵].

حضرت علی۷ در وصف رسول اکرم۶ نیز فرمود:

طبیبی بود که طبابت را بر بالین بیماران می‌برد، مرهم را درست در جایی که باید می‌نهاد و آنجا که بایسته بود داغ می‌نشاند، او این همه که نیاز بود در دل‌های بی‌فروغ، گوش‌های ناشنوا و زبان‌های ناگویا می‌رساند[۶].

یکی از ویژگی‌های ائمه معصومین: این است که آنان علاوه بر داشتن علم دین، علم طب و دانش بدن نیز داشته‌اند. از این رو به هنگام نیاز به طبابت پرداخته نسخه تجویز می‌نمودند. از امام رضا۷ نسخه‌های فراوانی به جای مانده است که یکی از آنها به شرح ذیل است.

وَ مَنْ أَرَادَ رَدْعَ الزُّكَامِ مُدَّةَ أَيَّامِ الشِّتَاءِ فَلْيَأْكُلْ كُلَّ يَوْمٍ ثَلَاثَ لُقَمٍ مِنَ الشَّهْدِ؛ هر کس مایل باشد در زمستان گرفتار زکام نشود هرروز سه

---

۱. یونس/۵۷؛ اسراء/۸۲؛ فصّلت/٤٤.
۲. نحل/٦٩.
۳. شعراء/۸۰.
٤. کلینی، کافی، ج ۸، ص ۸۸.
۵. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ٧٦.
٦. نهج البلاغه، خطبه ۱۰۸.

لقمه از عسل صاف شده همراه با غذا میل کند[1].

ه) نظافت

دین اسلام به نظافت و پاکیزگی اهمیّت ویژه‌ای داده است این امر را می‌توان از دستورات شرعی که در غالب آیات و احادیث آماده است به وضوح دید. می‌توان به نمونه‌ای بسنده کرد. قرآن کریم خطاب به پیامبر۶ دستور داده است که لباسش را پاکیزه کند و آن را پاک نگه دارد:

وَ ثِيَابَكَ فَطَهِّرْ؛ و لباس خویشتن را پاک کن[2].

ذیل آیه حدیثی از حضر ت علی۷ نقل شده است:

جامه‌ات را کوتاه کن که آن به پرهیزکاری نزدیک‌تر و جامه‌ات پاک‌تر و بادوام‌تر می‌شود.[3]

در این آیه و حدیث به مسلمانان فرمان داده شده است که از استفاده از جامه‌های بلند که بر روی زمین کشیده می‌شود، اجتناب کند؛ زیرا لباس‌هایی که با زمین تماس پیدا می‌کند، احتمال آلودگی آنها زیاد است. رسول خدا۶ فرمود:

همانا خداوند عبادت کننده نظیف را دوست دارد.[4]

حضرت رضا۷ نیز فرمود:

مِنْ أَخْلَاقِ الْأَنْبِيَاءِ التَّنَظُّفُ؛ نظافت از اخلاق انبیاء است[5].

دستورات دینی موجب شد که مسلمانان خود را موظف به مراعات بهداشت بدانند. هنگامی که بیشتر مردم دنیا در تاریکی جهل به سر می‌بردند و از بهداشت آگاهی نداشتند، مسلمانان اصول پاکی و پاکیزگی را رعایت می‌نمودند به گونه‌ای که اگر کسی پاکیزه و معطر بود می‌دانستند که او مسلمان است. مثلاً مسلمانان بر اثر توصیه‌های اولیای دین۷ در هر شهری به ایجاد حمام همّت می‌گماشتند. تاریخ شهادت می‌دهد که در یکی از شهرهای جهان اسلام (قرطبه) نهصد حمام وجود داشت[6]. حضرت رضا۷ زمانی که به نیشابور رسید در محله‌ای به نام فوزا فرود آمد. آن بزرگوار در آنجا توصیه نمود تا حمامی بنا کنند و قناتی حفر نمایند. سپس آن حضرت در آب حوض حمام غسل نمود و در مسجد نماز گزارد و سپس این امر سنّت

۱. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۳۲٤؛ نوری، المستدرک الوسائل، ج ١٦، ص ٣٦٩.
۲. مدثر/٤.
۳. حقی بروسوی، روح البیان، ج ۱۰، ص ۲۲٦.
٤. متقی هندی، کنز العمال، ج ۹، ص ۲۷٦.
۵. مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۳۳۵؛ کلینی، الکافی، ج ۵، ص ۵٦۷؛ حرّانی، تحف العقول، ص ٤٤۲.
٦. زیدان، تاریخ تمدن اسلام، ج ۵، ص ۱۰٦.

شد و آن حمام معروف به حمام رضا۷ گشت[۱].

و) قوّت

از دیگر واژه‌هایی که در قرآن به کار رفته و بیش از ۴۰ بار تکرار شده است، کلمه قوّت اســت. خداوند خود قوی است و طرفدار نیرومندان. امّا ملاک‌هایی را که معمولاً آدمیــان به عنوان معیــار قدرت مطرح می‌کنند، در گفته‌های خدا و کلام وحی معتبر تلقّی نشده است.

نکتــه اول: آیه‌های قرآن کریم به ما نشــان می‌دهد که قوّت یا نیرومندی انواعی دارد؛ داشتن امکاناتی نظیر عدّه و عُدّه[۲]، توانایی مالی[۳]، تسلّط یا چیرگی[۴] و توانمندی جســمی[۵]. به بیان دیگر ثروت، نیروی انســانی، توانمندی جسمی و تمام امکاناتی که درون و بیرون انسان قرار دارد می‌تواند قدرت و توان به حساب آیند.

نکتــه دوم: آیات قــرآن الهام بخــش ویژگی‌های جالبی پیرامون مســأله قوّت و نیرومندی است:

- انســان باید از تمام امکانات و توانمندی‌هایش بهره برد و نباید حتّی بخشی از توانایی‌هایش را معطّل گذارد.[۶]

- داشتن عِدّه و عُدّه و نیز بهره‌مندی از ثروت، ملاک قطعی در قوّت و توانمندی نیســت؛ زیرا تاریــخ افراد و امت‌هایی را نشــان می‌دهد که با وجود داشــتن امکانات بی‌شمار، هلاک و نابود شده‌اند.[۷]

- کس که اهل تقوا، ایمان و عمل صالح باشــد خداوند به تدریج توانمندی‌هایش را می‌افزاید. از آنجا که دنیا، جهان تدریج اســت، افزایش توانایی‌های بشر نیز آهسته، آهسته و با مرور زمان حاصل می‌شود.[۸]

- مدعیــان قــدرت در این جهن زیادند و تمام آنان بــا ادعای دروغین خویش با قدرت خدا معارضه و منازعه می‌کنند. آنها ســرانجامی جز شکست و هلاکت نخواهند داشت.[۹]

---

۱. ابن شهر آشوب، مناقب، ج ٤، ص ٣٤٨؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٤٩، ص ٦٠.
۲. انفال/٦٠.
۳. توبه/٦٩؛ قصص/٧٦.
٤. هود/٨٠.
٥. فاطر/٤٤؛ غافر/٢١؛ فصّلت/١٥؛ محمد/١٣.
٦. انفال/٦٠.
٧. توبه/ ٦٩؛ غافر/٢١؛ فصّلت١٥؛ محمّد/١٣.
٨. هود/٥٢.
٩. نمل/٣٣؛ قصص/٧٦.

● توانایی‌های جسمی ثابت نیست و در انسان گاهی نیرومند است و گاهی ضعیف. ناگفته پیداست که زمان کهولت و پیری، دورهٔ ضعف بعد از نیرومندی است.[۱]

● یکی از نام‌های زیبای خدا «قویّ» یا «ذی قوّه» است. این اسم با اموری قرین است؛ رزق رسانی[۲]، نزول وحی[۳]، ایمان بندگان[۴]، عقاب ستمکاران[۵]، نصرت مؤمنان[۶] و چیرگی بر آدمیان[۷].

دین اسلام به تندرستی بدن اهمیّت داده است. اگر جسم انسان بیمار یا ضعیف باشد، روح و فکر آدمی نیز به سستی می‌گراید، امور ضروری معطّل مانده همبستگی اجتماعی کاهش می‌یابد. در این صورت، انسان به انزوا می‌رود و اضطراب و افسردگی او را فرا خواهد گرفت. نیروی بدنی سلامت جسمی و بهداشت روانی ارتباطی وثیق و تنگاتنگ دارد.

جای جای قرآن به ما یادآوری می‌کند که انسان مؤمن و متّکی به قدرت خداوند، فردی نیرومند و سالم است. خالق جهان پیامبران خویش را با قدرت همراهی نمود و از آنها انتظار قوّت و قاطعیّت دارد. مؤمن کسی است که با اتکا به نیروی لایزال الهی، در مسیر درست محکم و نیرومند ظاهر گردد و هرگز ضعف یا سستی به خود راه ندهد. قرآن کریم فرمود:

ذِی قُوَّةٍ عِندَ ذِی الْعَرْشِ مَکِین؛ نیرومند [که] پیش خداوند عرش، بلندپایگاه است[۸].

اسلام برای تقویت بنیه جسمی انسان‌ها به ورزش و سرگرمی‌های سالم نظیر اسب سواری و شنا دستور داده است. طبق نقل روایات، امامان معصومین: در مسابقات ورزشی حاضر می‌شدند و حتّی گاهی در شرطبندی مشارکت می‌نمودند. چنانکه در حدیثی آمده است که امام صدق۷ شخصاً در مسابقه تیراندازی حاضر شد و در شرطبندی مشارکت فرمود.[۹]

---

۱. روم/۵٤.
۲. ذاریات/۵۸.
۳. تکویر/۲۰؛ نجم/۵.
٤. هود/۵۲.
۵. انفال/۵۲.
٦. حج/٤۰؛ حدید/۲۵.
۷. مجادله/۲۱.
۸. تکویر/۲۰.
۹. کلینی، الکافی، ج ۵، ص ۵۰؛ مجلسی، مرآه العقول، ج ۱۸، ص ۳۹۱.

ز) مرض

واژه مرض در قرآن به دو صورت اسم و فعل ۲۴ بار آمده است. تأملی در موارد کاربرد کلمه یاد شده نشان می‌دهد که قرآن کریم دو نوع بیماری را مطرح می‌سازد؛ بیماری جسمی و بیماری قلبی. شایان گفتن است که کاربرد این دو نوع بیماری در قرآن به یک اندازه است.

آیه‌های قرآن کریم مصادیق بمیاری‌های قلبی و روحی را اینگونه برمی‌شمارد؛ نفاق[۱]، آلودگی‌های روحی[۲]، شکّ نسبت به حقیت[۳]، خودبزرگ بینی[۴]، شهوت[۵]، ترس نابجا[۶] و کفر[۷] و تمسخرکردن[۸].

کمتر آدمی را می‌توان یافت که در طول عمرش به بیماری مبتلا نشده باشد. تو گویی تحمّل رنج بیماری از سنّت‌های خداوند برای انسان‌هاست. رسول خدا۶ حکمت بیماری را در این می‌داند که آدمی از غرورش کاسته شود و کمتر گستاخی و تمرّد کند:

لَوْلَا ثَلَاثٌ فِي ابْنِ آدَمَ مَا طَأْطَأَ رَأْسَهُ شَيْءٌ الْمَرَضُ وَ الْفَقْرُ وَ الْمَوْتُ كُلُّهُمْ فِيهِ وَ إِنَّهُ مَعَهُنَّ لَوَثَّابٌ؛ اگر سه چیز در آدمیزاد نبود، هیچ چیز سر او را فرود نمی‌آورد: بیماری، تهی‌دستی و مرگ اینها همه در انسان هست و با این حال، انسان همچنان گستاخ است[۹].

امام رضا۷ در باب حکمت بیماری اینگونه فرمود:

الْمَرَضُ لِلْمُؤْمِنِ تَطْهِيرٌ وَ رَحْمَةٌ وَ لِلْكَافِرِ تَعْذِيبٌ وَ لَعْنَةٌ وَ إِنَّ الْمَرَضَ لَا يَزَالُ بِالْمُؤْمِنِ حَتَّى لَا يَكُونَ عَلَيْهِ ذَنْبٌ؛ بیماری مؤمن موجب پاک‌شدن او از گناهان و لغزش‌ها است، و نیز رحمت خداوند بر اوست، و برای کافر موجب عذاب و لعنت و بیماری دست از گریبان مؤمن برندارد تا او را از گناهان پاک سازد[۱۰].

---

۱. انفال/۴۹.
۲. توبه/۱۲۵.
۳. نور/۵۰.
۴. احزاب/۱۲.
۵. احزاب/۳۳.
۶. محمّد/۲۰.
۷. مدثر/۳۱.
۸. مدثر/۳۱.
۹. صدوق، الخصال، ج ۱، ص ۱۱۳؛ راوندی، الدعوات، ص ۱۷۱؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۱۸۸.
۱۰. صدوق، ثواب الاعمال، ص ۱۹۳؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۱۸۳؛ حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲،

دو) فلسفه احکام و خواص خوردنی‌ها

احکام و دستوراتی که از جانب خداوند توسط رسول اکرم۶ برای هدایت بشر نازل شده‌اند، فلسفه‌ای دارند. هر یک از احکامی که در شریعت آمده دارای مصلحتی است. لطف خداوند و خیررسانی او از طریق احکام برای بشر متجلّی شده است. خداوند برای تکامل و تعالی انسان دستورات و فرامینی را به انسان ابلاغ فرمود که در ظاهر باید (واجب) یا نباید (حرام) است. امّا پشت صحنه هر کدام خیر و نفعی است که به انسان می‌رسد. اساساً خداوند خیرخواه و نفع رسان برای نشان دادن لطف و عنایت خود احکامی را وضع نمود تا از این طریق آدمیان پاداش‌ها دریافت کنند و ارجها بستانند.

الف) محدودیت دانش بشر

آدمی در برابر اسار آفرینش بسیار ناتوان است. جهان بسیار وسیع‌تر از علم انسان است. نزدیک‌ترین موجود به انسان، خودِ اوست امّا کشف حقیقت بشر برای بشر از بزرگ‌ترین مجهولات است. بزرگترین شاهد آن اختلافات فراوانی است که در باب حقیقت و هویت انسان میان دانشمندان وجود دارد.

در این جهان پهناور کهکشان‌ها، ستاره ها و نیز ذرّات بسیار کوچکی وجود دارد که تاکنون اندکی از آن برای انسان روشن و مکشوف شده است. اکنون دانشمندان ستاره‌هایی را کشف کرده‌اند که تا زمین میلیاردها سال نوری فاصله دارند. آدمی به هر سو می‌نگرد, چه جهان بزرگ‌ها و چه جهان کوچک‌ها, چیزی جز عظمت و شکوه نمی‌بیند. امّا در برابر اسرار و رموز آن احساس ناتوانی می‌کند. نسبت زمین به کل جهان نسبت پرِ کاهی به کل زمین است.

نکته‌ای جالب گفتن است؛ هر گاه یک معادله برای انسان معلوم شود, در کنار آن چندین سؤال پیش می‌آید. هر سؤال نشانهٔ یک جهل است. از این رو, به إزاء هر یک علمی که برای انسان پدید می‌آید چندین مجهول جدید سربرمی‌آورد. پس می‌توان گفت هر گاه علم بشر رشد کند مجهولات او چندین برابر رشد کرده است. این یک حقیقت است که هر چه انسان عالم‌تر شود جاهل‌تر می‌گردد.

جهل انسان ابعاد وسیعی دارد. یکی از ابعاد محدودیت دانش بشری, جهل انسان نسبت به رابطه‌هاست. در این جهان میان عناصر و اجزاء مختلف رابطه‌های آشکار و ÷نهان فراوانی است که بیشتر آنها بر انسان پوشیده است و هنوز انسان نتوانسته است بسیاری از آنها را فهم کند. آموزه‌های دینی به بسیاری از این رابطه‌ها اشاره کرده است. این اشارات از سوی آفریننده‌ای است که تمام پیوندها و رابطه‌ها را می‌داند.

ص ۴۰۱؛ حرّ عاملی، الفصول المهمة، ج ۳، ص ۲۹۵؛ طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۳۴۳؛ دیلمی، اعلام الدین، ص ۳۹۸؛ شعیری، جامع الاخبار، ص ۱۶۳.

می‌توان به نمونه‌هایی از کتاب و سنّت اشاره کرد.

نمونه نخست: اگر گروهی از آدمیان اهل ایمان و تقوا باشند درهای آسمان و زمین بر آنها گشوده شده برکات فراوانی دریافت خواهند نمود. قرآن فرمود:

وَ لَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَى ءَامَنُواْ وَ اتَّقَوْاْ لَفَتَحْنَا عَلَيهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَ الْأَرْضِ وَ لَكِن كَذَّبُواْ فَأَخَذْنَاهُم بِمَا كَانُواْ يَكْسِبُون؛ و اگر مردم شهرها ایمان آورده و به تقوا گراییده بودند، قطعاً برکاتی از آسمان و زمین برایشان می‌گشودیم، ولی تکذیب کردند پس به [کیفر] دستاوردشان [گریبان] آنان را گرفتیم[1].

نمونه دوم: هر گاه در خشکی یا دریا فسادی مشاهده شود, به اعمال سوء آدمیان ارتباط دارد. شرور زمین و آسمان از اعمال بد بندگان است. قرآن می‌فرماید:

ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَ الْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُم بَعْضَ الَّذِي عَمِلُواْ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُون؛ به سبب آنچه دستهای مردم فراهم آورده، فساد در خشکی و دریا نمودار شده است، تا [سزایِ] بعضی از آنچه را که کرده‌اند به آنان بچشاند، باشد که بازگردند[2].

نمونه سوم: تمام مصیبت‌هایی که بشر می‌بیند, به خودش ربط دارد و محصول رفتارهای ناصواب اوست. این حقیقت را قرآن در آیات مختلف بیان نموده است:

وَ مَا أَصَابَكُم مِّن مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَ يَعْفُواْ عَن كَثِير؛ و هر [گونه] مصیبتی به شما برسد به سبب دستاورد خود شماست، و [خدا] از بسیاری درمی‌گذرد[3].

نمونه چهارم: اگر جمعی از آدمیان استغفار کنند و توبه پیشه سازند خداوند نعمت‌ها و خیرهای فراوانی را از آسمان بر آنها فرو می‌ریزد و آهسته آهسته توانمندی‌هایشان را می‌افزاید. قرآن بیان می‌کند:

قَالُواْ يَاهُودُ مَا جِئْتَنَا بِبَيِّنَةٍ وَ مَا نَحْنُ بِتَارِكِي ءَالِهَتِنَا عَن قَوْلِكَ وَ مَا نَحْنُ لَكَ بِمُؤْمِنِين؛ گفتند: ای هود، برای ما دلیل روشنی نیاوردی، و ما برای سخن تو دست از خدایان خود برنمی‌داریم و تو را باور نداریم[4].

نمونه پنجم: امام باقر۷ در حدیثی می‌فرماید که در کتاب رسول خدا۶ این

---

۱. اعراف/۹۶.
۲. روم/۴۱.
۳. شوری/۳۰.
۴. هود/۵۳.

حقیقت را یافتم:

هنگامی که پس از من زنا بروز نماید، مرگ ناگهانی زیاد می‌شود[۱].

نمونه ششم: حضرت رضا۷ به ارتباطی جالب اشاره می‌کند. آن بزرگوار می‌فرماید:

هر گاه مردم گناهانی مرتکب شـوند که بی‌سابقه است، خداوند برای آنها بلاهای جدید پدید می‌آورد که آن را نمی‌شناختند[۲].

نمونه‌های یاد شـده و مواردی بی‌شـمار دیگر به ما نشان می‌دهد که میان اجزاء و عناصر جهان هسـتی ارتباط بسیار وسیع و گسترده‌ای وجود دارد که بشر به اندکی از آن واقف است و شاید که بعضی از آنچه که می‌پندارد می‌داند، خطا و جهل مرکب باشد.

ب) در فقه و کلام

یکی از اصول مسلّمی که در فقه آمده است و مبنای بسیاری از احکام شرعی قرار گرفته اصل مصالح و مفاسـد است. فقها معتقدند که پشت تمام احکام شرعی مصالح و مفاسـدی اسـت. به بیان دیگر اگر عملی واجب شده است، بدین دلیل است که آن عمل ما را به خیر و مصلحتی می‌رسـاند. چنانکه اگر عملی حرام گشـته بدین دلیل است که به دنبال آن مفسده‌ای پدید می‌آید.

رابطه میان اعمال واجب و حرام از یک سو و مصالح و مفاسد شرعی از سوی دیگر بر اکثر انسـان‌ها پوشیده است. قرآن کریم به برخی از آنها اشاره کرده چنانکه روایات نبوی و امامان معصوم۷ بسیاری از آنها را آشکار نموده است.

در علم کلام نیز اصلی مطرح اسـت و آن ایـن که افعال خداوند معلَّل به اغراض اسـت. البته این اغراض, منافع مخلوق اسـت نه خالق؛ زیرا که او از بندگان سـودی نمی‌برد و دارای غنای مطلق است.

یکی از افعال الهیِ اوامر و نواهی است. تمام امرهای خداوند به دلیل مصالح است و نیز همه نهی‌ها به علت وجود مفاسـد. احکام اسـلامی چه در باب بایدها و نبایدها, چـه در باب طهارت و نجاسـت و چه در امور دیگر بـر پایهٔ مصالح مادّی و معنوی بنا شـده‌اند. بی‌شـک در هر حکمی و فرمانی، رازی و حکمتی است که انسان از بسیاری از آنها آگاه نیست.

---

۱. کلینـی, الکافـی، ج ۲، ص ۳۷٤؛ صدوق، علل الشرائع، ج ۲، ص ۵۸٤؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۳٦۹ و ج ۹۷، ص ٤٦.

۲. کلینـی، همان، ص ۲۷۵؛ صدوق، همـان، ج ۲، ص ۵۲۲؛ طوسی، الامالی، ص ۲۲۸؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۳٤۳.

ج) پیوستگی اجزای جهان

آیـا اجزاء و عناصری کـه در جهان موجودند با یکدیگر پیونـدی دارند یا از هم گسسـته‌اند؟ این سـؤال مهم سـالیان طولانی ذهن بشـر را به خود مشغول کرد. در صورتـی که اصل وابسـتگی میان عناصر عالـم را بپذیریم، جهان را از گسسـت دور سـاخته‌ایم و پیوندی عمیق میان اشـیائی که به ظاهر متفرقند، برقرار نموده‌ایم. اما اگر قائل به گسست باشیم طبعاً تمامی مناسباتی را که میان اجزاء می‌بینیم، پیوندی ظاهری تلقی کرده با نگاهی عمیق اجزای عالم را از هم گسسته و متفرق پنداشته‌ایم.

اول) دیدگاه‌ها

درباره نسبت میان اجزای جهان سه دیدگاه وجود دارد:[1]

نظریهٔ نخست: گسستگی اجزا

برخـی معتقدند که هیـچ گونه ارتباطی میان عناصر جهـان وجود ندارد. جهان چیزی جز یک سلسـله اجزاء و ذرّات پراکنده و نامرتبط نیست. هیچ جزئی از عالم با جزء دیگر ارتباط و اتصالی ندارد. اجزاء جهان که به صورت اجرام، اجسـام و انرژی‌ها مشـاهده می‌شوند، پیوندی با یکدیگر ندارند. در واقع جهان مانند انباری است که در آن اشـیاء بی‌شماری وجود دارند اما اصل گسسـت بر آنها حاکم بوده تمامی اجزاء و اشیاء متفرق و نامرتبطند.

ایـن دیدگاه لازمهٔ مهمی دارد و آن اینکه اگر فرض کنیم برخی از اجزای جهان حذف شـوند و نابود گردند و یا جزئی با جزء دیگر جایگزین گردد، تغییری در اجزای دیگـر و در نتیجـه در کلّ جهان پدید نمی‌آید. لذا حـذف یک جزء یا جایگزینی یک عنصر، خللی به دیگر عناصر و کلّ جهان وارد نمی‌کند.

نظریهٔ دوم: پیوستگی سطحی

بعضـی را اعتقاد بر این اسـت که اجـزاء و عناصر عالم با یکدیگـر مرتبطند اما ارتباطی که میان آنها وجود دارد عمیق نیسـت بلکه برخی از اجزاء را با برخی دیگر پیوند می‌دهد. اگر به یک ماشـین نگاه کنیم خواهیـم دید که هر جزئی کاری انجام می‌دهد و میان هر جز با جزء دیگر مناسـبتی برقرار اسـت. جهان به ماشـین بزرگی می‌ماند که از یکسـو هر بخشـی کارکرد و وظیفهٔ خاصی دارد و از سـوی دیگر تمام قسمت‌ها در ارتباط با یکدیگر قرار می‌گیرند.

لازمهٔ دیدگاه مزبور این است که اگر جزئی معدوم گردد یا جای خود را به عنصر دیگـر دهد، این وضعیت در کارکرد دیگر اجـزاء و نیز کل جهان نقش دارد و موجب

---

۱. مطهري، **مجموعه آثار**، ج۶، ص۱۰۱۵ ـ ۱۰۱۷.

ایجاد اختلال خواهد شـد. به تعبیری اگر سـتاره‌ای از منظومه شمسی حذف شود یا خورشید مکان خود را در منظومه تغییر دهد یا سیاره‌ای منهدم گردد، تمام منظومه تحـت تأثیر قرار خواهـد گرفت و اگر منظومه‌ای از بیـن رود منظومه‌های دیگر و به دنبال آن کهکشان‌های دیگر راه نابودی پیش می‌گیرند.

نظریهٔ سوم: پیوستگی عمیق

باور دیدگاه دیگر این است که پیوستگی اجزاء جهان بسیار عمیق‌تر از پیوستگی بخش‌های مختلف یک ماشین اسـت. پیوستگی اجزاء جهان همانند پیوستگی اجزاء یک پیکر است. یک انسان دارای اندام‌های مختلفی است و هر بخشی نیز از عناصری کوچک‌تر تشـکیل می‌شـود. هر جزئی و عضوی از بدن یک انسـان وظیفه و کارکرد خاصی دارد همچنین آن جزء نسبتی با دیگر اجزاء و کل اندام انسان دارد. مهم اینکه میان تمامی اجزاء بجز اینکه پیوندی عمیق برقرار است، مناسبتی واحد وجود دارد و آن اینکه همه دارای یک شخصیت و روح واحد می‌باشند. به بیانی دیگر حیاتی واحد، شخصیتی واحد و تدبیری واحد بر تمامی اجزاء مسلط و حکم‌فرما است.

آنچه از آموزه‌های دینی بدسـت می‌آید، شواهدی است که دیدگاه سوم را تأیید می‌کند. قرآن و متون دینی بیان می‌دارند که در جهان هستی پیوند و مناسبتی عمیق وجـود دارد، هر جزئی جایگاهی خاص دارد، هر بخشـی وظیفه‌ای ویژه به عهده دارد و تمامـی بخش‌هـای مختلف عالم با یکدیگر پیوندی عمیـق و حیاتی واحد دارند. بر این اسـاس، حذف حتی بخش کوچکی از عالم یا جایگزین کردن آن با عنصری دیگر ناممکن است و حذف یک جزء یا تبدیل آن به منزلهٔ نابودی کلّ عالم می‌باشد. اتصال میان اجزا، وحدتی را بر آنها حکمفرما کرده است و این وحدت حقیقی است و از نوع وحدت‌های اعتباری نمی‌باشد.

اگر یک ذرّه را برگیری از جا　　خلل یابد همه عالم سراپـای[1]

دوم) اصل پیوستگی از منظر آموزه‌های دینی

مروری بر آیات و روایات به ما نشان می‌دهد که اصل پیوستگی میان اجزای جهان مورد تأیید دین می‌باشـد. قـرآن به‌گونه‌های مختلف تأثیـر و تأثر متقابل بخش‌های مختلف جهان را به ما نشـان می‌دهد به‌گونه‌ای کـه در نهایت کل جهان را به عنوان «امری واحد» تلقی کرده که از «خالقی واحد» سرچشمه گرفته است.

گونهٔ نخست: جهانِ دیده‌ها و نادیده‌ها

خداوند در سـوره الحاقه بعد از سوگندی زیبا، بیان می‌کند قرآن کتاب خداست

---

۱. شبستری، گلشن راز، ص۲۳.

که توسط فرستاده‌ای کریم برای انسان نازل شده است:

فَـلَا أُقْسِـمُ بِمَا تُبْصِرُونَ وَمَـا لَا تُبْصِرُونَ إِنَّهُ لَقَوْلُ رَسُـولٍ كَرِيمٍ؛ پس نه [چنان اســت که می‌پندارید] ســوگند یاد می‌کنم بــه آنچه می‌بینید و آنچه نمی‌بینید که [قرآن] قطعاً گفتار فرستاده‌ای بزرگوار است[۱].

دو نکته شایان ذکر است:

نکتهٔ اول: یکی از ابتکارات قرآن کریم، ســوگندها اســت. درنگ در ســوگندهای قرآنی این حقیقت جالب را برملا می‌ســازد که بیشــترین قسم‌های خدا به پدیده‌های آفرینش به ویژه امور زمینی اســت؛ سوگند به ســتارگان،[۲] رب مشرق‌ها و مغرب‌ها،[۳] شفق،[۴] شب،[۵] مکّه،[۶] اختران گردان[۷] و آنچه دیده می‌شود.[۸]

از ســوی دیگر می‌دانیم که هرگاه خداوند به چیزی قسم یاد کند، نشانهٔ اهمیت آن اســت. پس سراسر جهان هستی خصوصاً زمین و پدیده‌های طبیعی آن از جایگاه و اهمیــت ویژه‌ای برخوردارنــد. ناگفته نماند که خالق جهــان، اهمیت بالای زمین و زمینیان را در موارد مختلفی از قرآن به رخ انسان کشیده است.

نکتهٔ دوم: از شریفهٔ پیش‌گفته بدست می‌آید که عالم خلقت از نظر خالقش دو گونه اســت؛ دیده‌ها و نادیده‌ها. بخش اول، جهان محسوسات است که می‌توان آن را بــا حواس ظاهری ادراک نمود و در اصطلاح به آن «عالم شــهادت» اطلاق می‌گردد. بخش دیگر خلقت، جهان نادیده‌هاســت که از دسترس حس انسان خارج بوده به آن «عالم غیب» گفته می‌شــود. هرگاه خداوند به جهان دیده‌ها و جهان نادیده‌ها سوگند یاد می‌کند، این امر به معنای سوگند یاد کردن به سراسر خلقت و هستی است.

قرآن در ادامه، مســأله نزول کتاب به دســت «رسول» را پیش می‌کشد. این امر بدین معنا است که رسول دو وجهه دارد، جنبهٔ غیبی و جنبهٔ شهادت. رسول هر آنچه را که از عالم غیب و جهان نادیده‌ها دریافت می‌کند به عالم شــهادت و جهان دیده‌ها منتقل می‌نماید. قرآن، پیامی اســت از جهان نادیده‌ها برای هدایت جهان دیده‌ها. لذا آن دو سوگند با ادامه آیه تناسب پیدا می‌کند.

---

۱. حاقه / ٤٠ ـ ٣٨.
۲. واقعه / ٧٥.
۳. معارج / ٤٠.
٤. انشقاق / ١٦.
٥. همان.
٦. بلد / ١.
٧. تکویر / ١٥.
٨. حاقه / ٣٨.

نکتهٔ جالبی که از مباحث مذکور بدست می‌آید اینکه تناسبی عمیق میان دو بخش عالم یعنی جهان غیب و جهان شهادت وجود دارد و این مناسبت و پیوستگی تا بدان پایه است که یکی دیگری را تدبیر و هدایت می‌کند و این هدایت و راهنمایی بدست پیام‌آوری است که فرستادهٔ خالق جهان هستی است و او از جانب خداوند این مأموریت را به عهده گرفته است. لذا رسالت، نبوت و ارسال وحی به معنای اتصال و ارتباط دو حلقه هستی با یکدیگر است.[۱]

گونهٔ دوم: آب و خاک

در میان آیات نمونه‌های متعددی به چشم می‌آید که پیوند میان آسمان و زمین را بیان می‌کند:

وَأَنزَلَ مِنَ السَّمَاء مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقاً لَّكُمْ؛ و از آسمان آبی فرود آورد و بدان از میوه‌ها رزقی برای شما بیرون آورد[۲].

وَمَا أَنزَلَ اللهُ مِنَ السَّمَاء مِن مَّاءٍ فَأَحْيَا بِهِ الأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا؛ و [همچنین] آبی که خدا از آسمان فرو فرستاده، و با آن، زمین را پس از مردنش زنده گردانیده[۳].

هُوَ الَّذِي أَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَّكُم مِّنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ؛ اوست کسی که از آسمان آبی فرود آورد که [آب] آشامیدنی شما از آن است و رویدنی [هایی] که [رمه‌های خود را] در آن می‌چرانید [نیز] از آن است[۴].

یکی از عناصر طبیعت آب و دیگری خورشید و حرارت آن است. از ارتباط این دو، ابرها شکل گرفته باران می‌بارد، جریان باران بر خاک تشنه و بذر آماده، سبب رویش گیاهان و درختان می‌گردد. نتیجه تمامی فعل و انفعالات چرخهٔ زیست این است که انسان از زمین و پدیده‌های طبیعی بهره برد تا راهی به سمت آسمان باز شود و انسان موجودی الهی گردد.

این آموزه‌ها به روشنی نشان می‌دهد که میان اجزای مختلف جهان هستی، مناسباتی عمیق وجود دارد و این انسان است که در نهایت از این ارتباطها بهره می‌برد و از پیوند عمیق اجزای عالم استفاده می‌کند.

الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ؛ همان کسی که هر چیزی را که آفریده

۱. مطهری، مجموعه آثار، ج۲۷، ص۶۷۶.
۲. بقره / ۲۲.
۳. بقرع / ۱۶۴.
۴. نحل / ۱۰.

است نیکو آفریده[1].

گونهٔ سوم: نظام احسن

تمام اجزای عالم درون یک نظام و یک کل منسجم قرار دارند. این نظام بر اساس حکمت الهی پدید آمده است. حکمت خداوند اقتضاء می‌کند که خلقت زیبا باشد. پس کل هستی و تمامی عناصر عالم بر اساس حکمت و تدبیر الهی پدید آمده دارای نظام احسن می‌باشند.[2]

المیزان به نکته‌ای جالب اشاره دارد؛[3] حقیقت نظام احسن این است که جهان دارای اجزایی است و این اجزاء چنان با یکدیگر پیوند خورده‌اند که بهترین نظام را شکل داده‌اند؛ زیرا که «حسن» یا زیبایی به معنای «ملائمت و مناسبت اجزاء با یکدیگر» است. مثلاً اگر به چهره انسان بنگریم در آن اجزائی نظیر چشم، دماغ، ابرو، گوش، مو، پیشانی، دهان و گونه می‌بینیم. این عناصر با یکدیگر نسبتی را پدید آورده‌اند که می‌توان به حسن تدبیر خالقشان پی برد؛ چرا که اگر چشم‌ها کف پا بود یا گوش‌ها کف دست، تناسب و زیبایی اندام انسان تغییر می‌یافت و آدمی برای انجام افعال خویش بسیار به زحمت می‌افتاد. پس تمامی عناصر جهان چنان به یکدیگر گره خورده‌اند که پیوستگی خلل‌ناپذیری را پدید آورده‌اند.

جهان ممکن است سه گونه آفریده شود؛ زشت، زیبا و زیباترین. خالق هستی به ما می‌گوید جهانی که من آفریده‌ام زیباترین جهان ممکن است و از این زیباتر ممکن نبود والا خلق می‌کردم. البته مسأله شرور ماجرای جالبی دارد که باید آن را در مجال دیگر بررسی نمود. بنابراین پیوستگی عمیقِ اجزای جهان، نظامی زیبا بلکه زیباترین نظام را ساخته است.

گونهٔ چهارم: زمین، آسمان و درختان

خداوند زمین را برای انسان آرامگاه قرارداد، آسمان را به عنوان سقفی افراشته بر سر او گماشت و از آسمان‌ها و زمین روزی انسان را فراهم نمود:

اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ قَرَارًا وَالسَّمَاءَ بِنَاءً وَصَوَّرَكُمْ فَأَحْسَنَ صُوَرَكُمْ وَرَزَقَكُم مِّنَ الطَّيِّبَاتِ ذَٰلِكُمُ اللَّهُ رَبُّكُمْ فَتَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ؛ خدا [همان] کسی است که زمین را برای شما قرارگاه ساخت و آسمان را بنایی [گردانید] و شما را صورتگری کرد و صورت‌های شما

---

۱. سجده / ۷.
۲. مغنیه، الکاشف، ج۶، ص۱۷۸؛ حسینی شیرازی، تقریب القرآن، ج۴، ص۲۸۹؛ کاشانی، زبدهٔ التفاسیر، ج۵، ص۳۱۵؛ طبرسی، مجمع البیان، ج۸، ص۵۱۳؛ فخر رازی، مفاتیح الغیب، ج۲۵، ص۱۴۱.
۳. طباطبایی، المیزان، ج۱۶، ص۲۴۹.

را نیکــو نمــود و از چیزهای پاکیزه به شــما روزی داد. این اســت خدا پروردگار شما! بلندمرتبه و بزرگ است خدا، پروردگار جهانیان[۱].

خداوند زمین و آســمان آفرید و در این دو رزق انســان را نهاد. دانه‌ها، گیاهان، میوه‌هــا، روییدنی‌هــا، نوشــیدنی‌ها و حیوانات پدیده‌هایی هســتند کــه از دل زمین برآمده‌اند و به نفع انسان کار می‌کنند. از سوی دیگر خداوند اندام انسان را به‌گونه‌ای آفرید که بتواند با پدیده‌های مزبور هماهنگ باشــد و از آنها بهره برد. لذا پیوســتگی میان اجزای عالم به صورت متقابل برقرار است و از این‌رو می‌توان نام «همبستگی» بر آن نهاد؛ زیرا که از یکسو جهان به کام انسان است و از سوی دیگر جسم و روح آدمی به‌گونه‌ای است که می‌تواند با عالم هستی هماهنگ و ملائم باشد.[۲]

گونهٔ پنجم: علم باطن حوادث

یکی از نعمت‌های بزرگی که خداوند به یوسف۷ عنایت نمود علم «تأویل احادیث» بود. جالب آنکه از یکسو چنین علمی در قرآن فقط در ارتباط با یوسف۷ مطرح شده، از سوی دیگر فقط در سوره یوسف۷ آمده و از جهت سوم سه بار بیان شده است:

وَكَذَلِـک يجْتَبِيـک رَبُّـک وَيعَلِّمُک مِـن تَأْوِيلِ الأَحَادِيـثِ؛ و این چنین، پروردگارت تو را برمی‌گزیند، و از تعبیر خوابها به تو می‌آموزد[۳].

وَ كَذَلِكَ مَكَّنَّا لِيُوسُفَ فِي الْأَرْضِ وَ لِنُعَلِّمَهُ مِن تَأْوِيلِ الْأَحَادِيثِ؛ و بدین گونه ما یوسف را در آن سرزمین مکانت بخشیدیم تا به او تأویل خوابها را بیاموزیم[۴].

رَبِّ قَدْ ءَاتَيْتَنِي مِنَ الْمُلْكِ وَ عَلَّمْتَنِي مِن تَأْوِيلِ الْأَحَادِيثِ؛ پروردگارا، تو به من دولت دادی و از تعبیر خوابها به من آموختی[۵].

مراجعه به تفاسیر نشان از آن دارد که دو برداشت نسبت به علم «تأویل احادیث» صورت گرفته است:

برداشــت نخست: در بسیاری از تفاســیر علم «تأویل احادیث» را به تعبیر رؤیا تفسیر کرده‌اند. یوسف۷ می‌توانست باطن خواب‌ها را ببیند و عمق آن را بیان کند. اگر خوابی از جانب فرشتگان بود درستی آن را بدست می‌آورد و اگر از سوی شیاطین بود

---

۱. غافر / ٦٤.

۲. ابن عاشور، التحریر و التنویر، ج٢٤، ص٢٣٥؛ حقی بروسوی، روح البیان، ج٨، ص٢٠٧؛ مراغی، تفسیر مراغی، ج٢٤، ص٩٠؛ آل سعدی، تیسیر الکریم، ج١، ص٨٩٣.

۳. یوسف / ٦.

٤. یوسف / ٢١.

٥. یوسف / ١٠١.

نادرســتی آن را کشف می‌نمود. به بیانی دیگر رؤیا «حدیث» است؛ چرا که یا حدیث فرشته است یا حدیث شیطان.[1]

برداشــت دوم: برخی از مفسران با دقت، تفسیر متفاوتی ارائه نموده‌اند:[2] تعبیر «احادیث» جمع «حادثه» اســت، چنانکه «تأویل» به معنای «باطن» به کار می‌رود. بر این اســاس، علم «تأویل احادیث» معادل علم «باطن حوادث» می‌باشد. به تعبیری تمام حوادثی که انسان‌ها با آنها مواجه می‌شوند، دو بعد دارند؛ ظاهر و باطن. انسان‌ها معمــولاً با ظواهر حوادث روبرو می‌شــوند و به آنها اکتفــا می‌کنند و کمتر به عمق یا باطن حادثه نائل می‌گردند. اما حقیقت چیز دیگری اســت. هر حادثه باطنی دارد و از نظر خالق جهان، باطن حوادث اصالت داشته کارکرد اصلی حادثه را تشکیل می‌دهد. به این نمونه قرآنی توجه کنیم:

> عَسَى أَن تَكْرَهُواْ شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَى أَن تُحِبُّواْ شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ؛ بسا چیزی را خوش نمی‌دارید و آن برای شــما خوب است، و بسا چیزی را دوست می‌دارید و آن برای شما بد است، و خدا می‌داند و شما نمی‌دانید.[3]

شــریفه مزبور به روشنی به ما نشــان می‌دهد که گاهی حوادثی برای انسان رخ می‌دهند که وی خوش نمی‌دارد اما برای او خیر اســت. چنانکه زمانی شرایطی پیش می‌آید که خوشــایند اوســت اما برایش شر محســوب می‌گردد. این سخن بدین معنا اســت که حوادث دارای دو لایه و دو جنبه می‌باشــند؛ چه بسا ظاهر آنها خوشایند اما باطنشان بد و نیز شاید ظاهرشان بدآیند اما عمقشان خوب باشد. لذا نمی‌توان چندان به ظواهر حوادث اعتماد نمود و باید راهی جست تا به عمق حوادث دست یافت و خیر و شر واقعی آن را به دست آورد.

قرآن به این حقیقت اشاره دارد که یوسف۷ از ظاهر «عبور» کرده بود و به باطن هر حادثه‌ای دست یافت و این علم «تأویل احادیث» است. کسی که به درون حوادث دســت یابد مناســبات و پیوندهای میان حوادث را هم بدست می‌آورد و از این طریق وی به ارتباط‌های متقابل میان حوادث آگاه می‌گردد.

وقایعــی که در جهان رخ می‌دهند با یکدیگر پیوند دارند این پیوندها و ارتباط‌ها

---

۱. لاهیجی، تفسیر شریف لاهیجی، ج۲، ص۴۹۶؛ کاشانی، زبدة التفاسیر، ج۳، ص۳۴۱؛ نخجوانی، الفواتح الالهیه، ج۱، ص۳۶۸؛ حسینــی شیرازی، تقریب القرآن، ج۲، ص۶۷۳؛ سمرقندی، بحرالعلوم، ج۲، ص۱۸۶؛ آلوسی، روح المعانی، ج۶، ص۳۹۸.

۲. طباطبایــی، المیــزان، ج۱۱، ص۸۰؛ نخجوانــی، الفواتح الالهیــه، ج۱، ص۳۷۱؛ ابن عجیبــه، بحر المدید، ج۲، ص۵۸۴.

۳. بقره / ۲۱۶.

عمیق بوده کمتر کســی از آنها آگاه اســت اما مردان الهی به دلیل عبور از ظواهر به عمق‌ها و تأویل‌ها دســت یافته‌اند و وابستگی‌های درونی حوادث را مشاهده می‌کنند. لــذا هر حادثه‌ای که به آنها عرضه شــود، می‌توانند حادثه یا حــوادث مرتبط با آن را کشف کنند و از این طریق همبستگی‌های متنوع میان شرایط و رخدادهای جهان را می‌فهمند و می‌بینند.

گونهٔ ششم: همبستگی حوادث

اصل وابســتگی ما را به دو دســتاورد می‌رســاند؛ وابســتگی میان عناصر عالم و وابستگی میان حوادث جهان. چنانکه اجزاء و عناصر جهان هستی نظیر کوه‌ها، دریاها، خاک‌ها، ابرها، سیاره‌ها، درخت‌ها و گیاه‌ها دارای وابستگی عمیق و هدفمندی هستند، حوادث و رخدادهای جهان هستی هم دارای پیوند درونی و ژرف می‌باشند.

یکــی از نکات جالــب توجه اینکه وقایعی کــه در عالم رخ می‌دهنــد با یکدیگر مناســباتی دارنــد و این مناســبات متقابل، می‌تواند همبســتگی میان آنهــا را معنا کنــد. چون نیک بنگریــم هر حادثه‌ای با حادثه یا حوادث دیگر قرین می‌شــود. اصل «همزمانی» میان حوادث، «همبســتگی» میان آنها را نشان می‌دهد. با مثال می‌توان قانون همزمانی حوادث را بهتر فهمید: اگر صبحگاهان از منزل خارج شده و در میان راه با فردی مواجه شــدیم. در اینجا دو حادثه به صورت مقارن رخ داده اســت؛ یکی خروج ما از منزل و رفتن در مســیری و دیگری خروج فرد دوم از مکانی و رفتن او به سمت مقصدی. در این مورد دو فرد که هر یک دارای هدفی جداگانه می‌باشند در یک نقطهٔ مکانی و زمانی به هم می‌رســند و رفتن یکی با رفتن دیگری به صورت همزمان رخ می‌دهد. چه بســا همراهیِ این دو حادثه، آثاری کوچک یا بزرگ و مثبت یا منفی را در پی داشــته باشــد. مثلاً اگر ما بعد از خروج از منزل شخصی را در مسیر ملاقات کنیــم و با او ارتباط دوســتانه برقرار نماییم، چه بســا حاصل ایــن همراهی کوچک، پیامدهایی نظیر ارتباط شــغلی، تجاری، رفاقت عمیق، ازدواج فرزندان و سفر مشترک در برداشته باشد.

اگــر هــر یک از ما به حــوادث مهم زندگی خــود نظیر ازدواج یا شــغل مراجعه کنیــم، قانــون «همزمانی» را در آن خواهیــم دید. بدین معنا که مثــلاً اگر در مورد ازدواج، ســیر قهقرایی حوادث را رصد کنیم به نقطهٔ آغازین خواهیم رســید و به این حقیقت واقف خواهیم شد که همه چیز از آن حادثه نخست و جرقهٔ اولیه شروع شد. حادثهٔ نخستین، به صورت مقارنت و همزمانی دو واقعه می‌باشد. مثلاً یکی از مسیری می‌گذشــت، فرد دیگری با او روبرو شــد، آن دو نفر بعد از احوال‌پرســی به مناسبتی به بحث ازدواج رســیدند، فرد ملاقات شونده مورد را می‌شناخت و به فرد اول معرفی کرد، حوادث بعدی در پی آمد تا اینکه ازدواجی صورت گرفت. هر کدام از ما به حادثه

نخستین زندگی خویش مراجعه کنیم به این حقیقت می‌رسیم که همزمانی میان دو رخداد از عهده و نقشه بشر خارج است و گویا «مقارنت» را در جای دیگر «تدبیر» نموده‌اند. البته مقارنت حادثه با حادثه‌ای دیگر به رفتارهای سابق انسان ارتباط دارد. بدین معنا که اگر کسی کار خیری انجام دهد، حادثه‌ای خوب برای او رقم می‌خورد و اگر رفتاری بد، حادثه‌ای ناگوار.

فرض کنید از خانه بیرون رفتید و در مسیری بدون هماهنگی سابق کسی را دیدید و به دنبال این ملاقات حوادث مهمی برای زندگی شما رخ داد، چگونه همزمانی دو حادثه نخستین را توجیه می‌کنید؟

فرض کنید فردی با اتومبیل به همراه چند نفر و با سرعت‌های گوناگون از مبدئی شروع به حرکت کند و شخصی دیگر از مبدئی متفاوت حرکتی را با وسیله نقلیهٔ خویش آغاز نماید؛ این دو اتومبیل در زمانی مشخص و در مکانی معین با یکدیگر روبرو می‌شوند. در همان لحظه، خواب چشم یکی از راننده‌ها را می‌رباید و حادثه‌ای با نام «تصادف» رخ می‌دهد. اگر یکی از آنها چند دقیقه دیرتر راه می‌افتاد یا دیگری در طول راه قدری ملایم‌تر رانندگی می‌کرد یا ده‌ها حادثهٔ کوچک دیگر رخ نمی‌داد، هرگز تصادفی پدید نمی‌آمد. تصادف یعنی «همزمانی دو حادثه». براستی این همزمانی معنادار نیست؟ و چه نقشهٔ دقیقی این هماهنگی را تدبیر می‌کند؟

فرض کنید از مسیری عبور می‌کنید، چشم شما حادثه‌ای را مشاهده می‌کند و در اثر آن تألمی شدید روح شما را فرا می‌گیرد، براستی چه دست قدرتمندی این دو حادثه را (گذر کردن شما و رخ دادن واقعهٔ تلخ) با یکدیگر همزمان و همراه قرار داد؟ چون نیک بنگریم بسیاری از ازدواج‌ها، شغل‌ها، سفرها، تصادف‌ها، رفاقت‌ها و جدایی‌ها از همزمانی و هماهنگی دو حادثهٔ ساده آغاز می‌شوند. پرسش اصلی این است که آیا این‌گونه مقارنت‌ها اتفاقی است یا طبق طرح و نقشه‌ای اجرا می‌گردد؟ آیا ممکن است در مملکت خدا حادثه‌ای بدون نظر و تدبیر الهی واقع شود؟ جواب منفی است. در عمق تمامی حوادث و همزمانی آنها، حکمت و دست قدرت خدا نهفته است. البته این دست عزیز نظیر موارد دیگر پنهان می‌باشد و به گفته عرفا باید از طریق «مکاشفه» آن را رؤیت نمود. این نکته هم ناگفته نماند که همزمانی و هماهنگی حادثه‌های مختلف بر اساس رفتارهای پیشین صاحبان آن حوادث شکل می‌گیرد.

اجازه دهید اصل همزمانی را در زیباترین سورهٔ قرآن مرور کنیم: یعقوب۷ فقیری را رد می‌کند همان شب یوسف۷ خوابی می‌بیند و از اینجا نخستین جرقه‌های شکل‌گیری بلایی چهل ساله رقم می‌خورد. برادران یوسف۷ نقشهٔ قتل او را می‌کشند اما با تدبیر یکی از برادران یوسف۷ در دیواره چاهی قرار می‌گیرد. یوسف۷ درون چاه است و در این حال کاروانی از کنار آن مکان گذشته برای رفع تشنگی دلوی درون

چاه می‌اندازد. یوسف۷ به بازار برده‌فروشان می‌رسد و در این میان فردی از دربار عزیز مصر او را می‌خرد و از این طریق یوسف۷ به کاخ می‌رود. زنی در کاخ عشقی سوزان به یوسف۷ پیدا می‌کند اما یوسف۷ با توکل عمیق دست رد به سینه او زده آینده‌ای زیبا برای خود رقم می‌زند. یوسف۷ در زندان با دو زندانی هم‌سلول شده خواب آنها را به درستی تعبیر می‌کند و از این طریق خبری به گوش پادشاه مصر می‌رسد. عزیز مصر خوابی می‌بیند که تنها یوسف۷ از عهده تعبیر آن بر می‌آید و یوسف۷ بعد از تعبیر وضعیت آیندهٔ مصر را پیش‌بینی و تدبیر می‌نماید. قحطی سراسر مصر را فرا می‌گیرد و همین امر خاندان یعقوب۷ را به سوی وی می‌کشاند و سرانجام دست تقدیر و حوادث به‌گونه‌ای رقم می‌خورد که بعد از گذشت سالیان طولانی پدر و پسر با عزّت به هم می‌رسند و کنار یکدیگر می‌نشینند.

مرور داستان یوسف۷ ما را با دو نکته مهم و جذّاب روبرو می‌سازد؛

نکتهٔ اول: در این ماجرا ده‌ها بلکه صدها حادثه رخ می‌دهد اما جالب اینکه حوادثی با حوادث دیگر همراه می‌شوند و این همراهی و همزمانی سلسلهٔ رخ‌دادهای داستان یوسف و یعقوب۷ را به پیش می‌برند؛ مثلاً همزمانی رد فقیر توسط یعقوب۷ و رؤیای یوسف، همزمانی نقشه قتل یوسف۷ و تدبیر یکی از برادران، همزمانی حضور یوسف۷ درون چاه با گذشتن کاروان از کنار آن، مقارنت عرضهٔ یوسف۷ در بازار با حضور فردی از دربار در آنجا و تمایل وی به خرید، همراهی یوسف۷ با دو هم‌سلولی، مقارنت خواب عزیز مصر با تعبیر یوسف۷ و همزمان شدن قحطی مصر با آمدن خاندان یعقوب۷ به سوی یوسف۷. تمامی حوادث پیشین با یکدیگر مقارن شده‌اند و از دل این مقارنت حادثه دیگری شکل گرفت و این سلسلهٔ حوادث به سمتی خاص پیش رفت.

نکتهٔ دوم: در هر شرایطی که یوسف۷ رفتاری شایسته از خویش نشان داد، حادثه بعدی برای او به صورت خوب و زیبا رقم خورد، تا اینکه سلسله حوادث، یوسف۷ را به اوج عزّت رساند و خاندانش را به سمت وی کشاند و در نهایت یوسف۷ با توکل و صبر به تمام خواسته‌هایش رسید. اما اگر کسی در موقعیتی رفتاری ناشایست از خود نشان دهد پیداست حادثه‌ای که به دنبال می‌آید به نفع وی نخواهد بود و اگر روند اعمال، ناشایست و خطا باشد سلسلهٔ حوادث هرگز به کام عاملش نخواهد بود و او را سرانجام به اوج ناکامی و محرومیت خواهد رساند.

بدست می‌آید که اولاً عالم باشعور است و به دنبال هر عملی، حادثه‌ای متناسب با آن را برای عاملش رقم می‌زند. پس رفتار بد، حادثه‌ای شوم و رفتار خوب حادثه‌ای شیرین در پی خواهد داشت، ثانیاً سازندهٔ حوادث عالم، انسان است. این ما هستیم که با رفتار خویش، حوادث خودمان را طراحی می‌کنیم. رخ‌دادهای عالم، چه دنیوی و

چه اخروی، کاملاً به افکار و اعمال ما ارتباط دارند و هر انسان، سازندهٔ آینده خویش خواهد بود و ثالثاً حوادث و وقایع عالم به صورت کاملاً معنادار کنار هم قرار گرفته همزمان می‌شوند. این همزمانی طبق تدبیر الهی انجام شده به سمت مقصدی خاص روان است.

این جهان کوه است و فعل ما ندا — سوی ما آید نداها را صدا[1]
فعل تو که زاید از جان و تنت — همچو فرزندت بگیرد دامنت[2]
پس تو را هر غم که پیش آید زدرد — بر کسی تهمت منه بر خویش گرد[3]

هیچ حادثه‌ای بدون تدبیر رخ نمی‌دهد.

هر حادثه‌ای که برای من رخ می‌دهد با اعمال و درون من پیوند دارد.

در این عالم همه چیز با همه چیز ارتباط دارد.

سوم) اصل پیوستگی از دیدگاه فلسفی ـ عرفانی

پیوستگی میان اجزاء عالم و نیز حوادث جهان به صورتی زیبا در خلال متون فلسفی و نیز عرفانی بیان شده است. فلاسفه و عرفا به مسأله پیوند عناصر جهان و وحدت عالم اهتمام داشته‌اند.

اصل نخست: وحدت جهان

برخی از فیلسوفان چنین اظهار داشته‌اند[4] که مجموع عالم دارای وحدت حقیقی است و این وحدت نظیر وحدت یک لشکر ده هزار نفری نیست بلکه بدین‌گونه است که میان اجزاء و عناصر عالم ارتباط عمیق ذاتی و درونی وجود دارد؛ زیرا جهان هستی بر اساس نظام علّی و معلولی پدید آمده و پرواضح است که میان علّت و معلول پیوندی ذاتی برقرار است.

---

۱. مولوی، مثنوی معنوی، دفتر اول، ص۱٤.
۲. همان، دفتر پنجم، ص۷۷٦.
۳. همان، دفتر چهارم، ص٦۳۹.
٤. شیرازی، الاسفار الاربعه، ج۷، ص۱۵۸ ـ ۱۵۲؛ فلوطین، اثلوجیا، ص۷۹ ـ ۷۷؛ مصباح یزدی، آموزش فلسفه، ج۱، ص۳۸۰ ـ ۳۷۸؛ مطهری، مجموعه آثار، ج٦، ص۱۰۱۷ ـ ۱۰۱۵؛ شیرازی، مجموعه رسائل فلسفی، ص٤۲۸.

از سوی دیگر وحدت عالم حکایت از وحدت خالق دارد؛ زیرا که امر واحد از علت واحد پدید می‌آید چنانکه علت واحد منشأ پدید آمدن امر واحد می‌شود. «قاعده الواحد» مطلب مزبور را بیان می‌کند. لذا نگاه فیلسوفان به وحدت جهان اینگونه است که از طریق وحدت تمامی اجزاء و عناصر عالم هستی به وحدت خالق می‌توان رسید.

اصل دوم: پیوستگی در امور غریب

ابن سینا در نمط دهم کتاب ارزشمند *الاشارات و التنبیهات* به نکته‌ای جالب اشاره دارد؛[1] امور عجیب و غریبی که در جهان رخ می‌دهند از سه مبدأ می‌توانند ناشی شوند: مبدأ اول حالات درونی نفس انسانی است، مبدأ دوم ویژگی‌های اجسام طبیعی و مبدأ سوم مناسباتی است که میان اوضاع فلکی از یک طرف و حوادث زمینی از سوی دیگر رخ می‌دهند.

حوادثی که از مبدأ نخست حاصل آید به صورت سحر خود را نشان می‌دهد، شعبده‌بازی بر حسب عامل دوم در جهان به وقوع می‌پیوندد و نتیجهٔ مبادی سوم طلسمات می‌باشد.

تقسیم‌بندی مزبور نشان از هماهنگی عمیقی دارد که میان اجزاء عالم و نیز حوادث جهان وجود دارد به‌گونه‌ای که اگر درون یک انسان حالتی پدید آید به دنبال آن حادثه‌ای رخ می‌دهد و اگر در کهکشان‌ها وقایعی شکل گیرد، روی زمین رخدادهایی به وقوع می‌پیوندند.

به راستی انسان با جهان عجیبی روبرو است و اطراف او رمزورازهای فراوانی نهفته است که اگر چشم خود بگشاید به گوشه‌ای از آن دست می‌یابد. حقیقت آن است که هیچ حادثه‌ای در جهان رخ نمی‌دهد مگر اینکه با حوادث دیگر در ارتباط است. حوادث، همدیگر را جذب می‌کنند چنانکه حوادث، یکدیگر را دفع می‌نمایند.

اصل سوم: تدبیر عالم با عالم

عارفان را اعتقاد بر این است[2] که از ذات حق، اسماء او بر حسب میزان احاطه قرار می‌گیرد. هر اسمی که محیط باشد در فوق و هر اسمی که محاط، در ذیل قرار می‌گیرد. اسمائی که دارای احاطهٔ کامل باشند عبارتنداز «امهات اسماء» که شامل چهار اسم «الاول»، «الآخر»، «الظاهر» و «الباطن» می‌باشند. البته فوق چهار اسم مزبور، جامع‌ترین نام زیبای خدا یعنی «الله» قرار دارد. در ذیل اسماء محیط، اسماء محاط قرار می‌گیرد و ذیل آنها اسماء محاط دیگر تا اینکه سلسله نزولی اسماء به جایی می‌رسد که آخرین سطح اسماء قرار دارد. آخرین سطح اسماء الهی، اسماء

---

۱. ابن سینا، الاشارات و التنبیهات،ج۳، ص۴۱۸.
۲. ابن عربی، فصوص الحکم، فص موسوی.

جزئی و محاط می‌باشند و هر یک دارای مظهری در عالم کون و جهان خارج هستند و از این طریق «نظام اسمائی» شکل می‌گیرد. در این نظام اسمائی هر چه به سمت بالا رویم بر وحدت و بساطت اسماء افزوده و هر چه به سمت پایین سیر کنیم بر کثرت و ترکیب اسماء افزوده می‌شود و بدین صورت نظام اسمائی به صورت مخروطی شکل می‌گیرد.

یکی از ویژگی‌های نظام اسمائی این است که میان هر اسمی از اسماء حق با اسم دیگر پیوند و ارتباطی وجود دارد. این پیوندها در میان مظاهر اسماء هم تجلی می‌کند و از این طریق هر مظهری با مظهر دیگر مرتبط و متصل می‌گردد. خداوند از طریق اسمائش جهان را تدبیر می‌کند. این تدبیر از طریق ارتباط‌ها و پیوندهایی است که میان مظاهر وجود دارد. پس هر مظهری از طریق مظهر دیگر تدبیر می‌شود و مظهر دوم از طریق مظهر سوم و مظهر سوم از طریق مظهر چهارم و این روند موجب می‌شود که پیوندی بسیار ژرف و منظم میان جلوه‌ها و مظاهر عالم هستی برقرار باشد.

خداوند هر جزئی از عالم را از طریق جزء دیگر تدبیر و هدایت می‌کند.

اصل چهارم: انسان و جهان

یکی از معارف عمیق عرفانی که ریشه در متون دینی دارد اینکه نسبتی عمیق میان انسان و جهان وجود دارد. عرفای قبل از ابن عربی بر این باور بودند: انسان، جهان صغیر و جهان، انسان کبیر است. اما ابن عربی مقام انسان را رفعت بخشید و چنین بیان داشت:[1] انسان، جهان کبیر و جهان، انسان صغیر است. آنچه میان دو دیدگاه مزبور مشترک است اینکه میان جهان و انسان ارتباطی تنگاتنگ وجود دارد. این ارتباط حکایت از هماهنگی، ملائمت، پیوند و همبستگی میان اجزاء جهان با یکدیگر، بخش‌های مختلف انسان با یکدیگر و نیز حقیقت انسان و جهان خارج دارد. به قول مولی علی ؑ:

و أنت الکتاب المبین الذی بأحرفه تظهر المضمر

أتزعم انک جرم صغیر وفیک أنطوی العالم الاکبر[2]

میان اجزای جهان پیوندی عمیق برقرار است، انبیا از یکدیگر گسسته و جدا نیستند، تفرقه و گسست جهان را فرا نگرفته است، پشت صحنه جدایی‌های ظاهری

---

۱. همان.

۲. خویی، منهاج البراعه، ج۷، ص۳۶. (تو کتاب مبینی هستی که با حروف تو اسرار هویدا می‌گردد. آیا گمان می‌بری تو یک جثه کوچکی در حال که جهان بزرگتر در تو پیچیده شده است؟)

پیوستگی عمیقی وجود دارد، جهان مجموعهٔ جدا و پراکنده نیست، ملاتی مستحکم بخش‌های مختلف جهان هستی را با یکدیگر متصل نموده است، عالم یک کل منسجم است، پیوستگی میان عناصر هستی ظاهری نیست بلکه هر جزء را با جزء دیگر مناسبتی است و هر قسمتی از جهان کارکرد و وظیفه‌ای تعیین شده دارد.

تمامی نکات پیش‌گفته به جز اجزای عالم، درباره حوادث عالم هم صادق است. اگر حادثه‌ای با حادثه دیگر همراه می‌شود دلیلی آن را موجب می‌شود، اگر در یک لحظه هزاران حادثه در جهان به صورت همزمان رخ می‌دهند بی‌علت نیست، هر حادثه‌ای معنادار بوده طبق حکمتی رخ داده است، حوادث را حکمت و تدبیر الهی پشتیبانی می‌کند، اگر تمامی حوادث جهان را با یک برش زمان در نظر گیریم درباره این مجموعه حوادث می‌توان گفت: از این زیباتر ممکن نبود، نظام احسن مجموعهٔ حوادث عالم را دربرگرفته است، چنانکه ظواهر حوادث به هم مرتبطند باطن آنها نیز یکدیگر را پیدا می‌کنند، هر حادثه‌ای برای هر کس رخ دهد ریشه آن را باید در سابقه خودش جستجو نماید، تمامی رفتارهای انسان در آیندهٔ زندگی وی به صورت حادثه رخ می‌نمایند، هر انسانی در تمامی وقایع زندگی خویش نقش دارد، اگر حادثه‌ای برای من پیش می‌آید پس ارتباطی با من دارد و اگر برای تو ارتباطی با تو دارد، وقایع به صورت معناداری کنار یکدیگر قرار می‌گیرند.

همبستگی حوادث زبان گویای خداست، خداوند از طریق حادثه‌ها با انسان‌ها سخن می‌گوید، خداوند هر حادثه‌ای را با حادثه‌ای دیگر پاسخ می‌دهد، خداوند از طریق حوادث جهان را اداره می‌کند، عمق جهان نشان از پیوندی وثیق و تنگاتنگ میان حوادث دارد، محال است شخصی در این جهان ظلم کند و پاسخ آن را به صورت حادثه‌ای شوم دریافت نکند چنانکه کار خیر نیز چنین است، خداوند ظلم انسان‌ها را موکول به محکمه‌های بشری نمی‌کند بلکه جهان محکمهٔ بسیار بزرگی است که هر کس در آن به قدر عمل و نیّتش پاسخ دریافت می‌کند و پاسخ‌های خداوند برای انسان به صورت حادثه است؛ چه به صورت یک لبخند و چه به صورت یک اخم.

هیچ عملی بدون پاسخ نمی‌ماند و پاسخ‌های خدا به صورت حوادث برای انسان رخ می‌دهد. پس حادثه زبان گویای خداست.

حکمت حق در قضا و در قدر — کرد ما را عاشقان همدگر

جمله اجزای جهان زان حکم پیش — جفت جفت و عاشقان جفت خویش

هست هر جـزوی زعالم جفت خواه　　راست همچون کهربا و برگ کـاه[1]

چهارم) دستاوردها

اگر همبستگی و همزمانی میان حوادث عالم را معنادار بدانیم و به اصل پیوستگی فتوا دهیم و بدان معتقد باشیم، که چنین نیز هست، باید به لوازم آن تن دهیم. اصل تأثیـر متقابل میان اجزای جهان و نیز حوادث عالم پیامدهایی دارد. جهان‌بینی دینی به ما می‌گوید همه اشیاء و تمامی رخدادها با یکدیگر پیوند دارند و این پیوند بر اساس حکمت و تدبیر الهی شکل گرفته است هر چند تک تک حوادث با افکار و رفتار انسان مرتبط اسـت. اصل پیوستگی یا همبسـتگی میان اجزاء و حادثه‌ها، دستاوردهایی در پی خواهد داشت.

پیامد نخست: عدم حذف

اصل وابستگی بدین معنا است که حذف یک جزء مساوی با حذف کل است. اگر من یا تو نبودیم جهان برقرار نمی‌شـد. حذف من به شما ارتباط دارد و حذف شما به من و حذف من و شـما به همه. از بین رفتن کوچک‌ترین جزء عالم مسـاوی است با نابودی تمام اجزای عالم.

هـرگاه یک کلّ منسـجم و به هم پیوسـته رخ می‌دهد، مادامی ایـن کلّ برقرار می‌ماند که کوچک‌ترین جزء آن هم برقرار باشد. عالم یک مجموعهٔ به هم پیوسته‌ای اسـت که انفکاک میان اجزای آن امکان‌ناپذیر اسـت. هرگز نمی‌شـود گفت ای کاش فلانـی نبود، هرگز نمی‌توان آرزو کرد ای کاش چنان نمی‌شـد؛ زیـرا اگر فلانی نبود یا فلان آرزو محقق نمی‌شـد، جهانی بکار نبود. جهان هسـتی برقرار اسـت با تمامی بخش‌هـا و عناصرش و هیچ جزئی و هیچ بخشـی و هیـچ حادثه‌ای را از آن نمی‌توان جدا کرد و جهان بدون آن حادثه را آروز نمود.

در کارگاه هستی از کفر ناگزیر است　　آتش که را بسوزد گر بولهب نباشد؟[2]

میان اجزاء و رخدادهای عالم وابسـتگی درونی و ذاتی برقرار است. ارتباط میان اشـیاء اعتباری و قراردادی نیسـت. هیچ جزئی را با جزء دیگر نمی‌توان تغییر داد. به جای هیچ حادثه‌ای، رویدادی دیگر را نمی‌توان نشاند. هیچ پدیده‌ای را از بستهٔ جهان نمی‌توان حذف نمود و جهان با تمام اجزایش وجود دارد و وجود کلّ مساوی است با وجود تمامی اجزاء.

---

۱. مولوی، مثنوی معنوی، دفتر سوم، بخش ۲۱۲.
۲. حافظ، دیوان حافظ.

اصل همه یا هیچ بر جهان حکمفرماست.

ای جفای تـــو، زدولـت خوبتـــر انتقام تـــو، زجـان محبوبتـــر
نـــالم و تـــرسم کـــه او باور کند وزکرم، آن جـــور را کمتـــر کنـــد
عاشقم بر قهـر و بـر لطفش به جِدّ بوالعجب من عاشق این هر دو ضِدّ[1]

پیامد دوم: پیوستگی یک حادثه با تمام حوادث

در صورتی که از گسســت حــوادث عبور کنیم و میان رخدادهــای عالم ارتباط درونــی ببینیم، نتیجه‌ای دیگر بدســت می‌آیــد. اگر حادثه‌ای رخ دهــد و مقارن آن حادثه‌ای دیگر به وقوع پیوندد، طبعاً میان این دو رویداد پیوند ذاتی برقرار اســت. از ســوی دیگر، حادثهٔ دوم با حادثه‌ای دیگر قرین شــده و این مقارنت نیز معنادار است. همچنین حادثهٔ ســوم با حادثهٔ چهارم و چهارم با پنجم و پنجم با ششــم در ارتباط تنگاتنگ قرار دارد. اگر سلسلهٔ حوادث را پی‌گیریم در نهایت به تمامی حوادث مقارن در جهان هســتی می‌رسیم. درست به مانند اینکه اگر در یک لحظه خون درون یکی از مویرگ‌های مغز لخته شــود به دنبال آن تمام سیســتم بدن درگیر شده هر کدام با حادثه‌ای روبرو می‌شوند.

لذا هرگز نمی‌توان از پیوستگی حادثه‌ای با یک حادثه دیگر سخن گفت بلکه باید سخن از ارتباط یک حادثه با تمامی حوادث مقارن به میان آورد.

این ســخن گزافه نیســت که بگوییم اگر ســگی عطســه کند، موج آن تا آخرین کهکشان‌ها خواهد رسید یا بگوییم اگر حیوانی صدا کند، آوازش به گوش کل کائنات می‌رســد یا بگوییم اگر فردی بخششــی انجام دهد تمام عالم را تحت تأثیر قرار داده اســت یا بگوییــم اگر فردی ظلم کند عالــم را جریحه‌دار کرده اســت. قرآن چه زیبا می‌گوید:

مَن قَتَلَ نَفْسًــا بِغَيرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَــادٍ فِي الأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا؛ هر کس کسی را- جز به قصاص قتل، یا [به کیفر] فســادی در زمین- بکشد، چنان است که گویی همه مردم را کشته باشد. و هر کس کسی را زنده بدارد، چنان است که گویی تمام مردم را زنده داشته است[2].

---

۱. مولوی، مثنوی معنوی، دفتر اول، ص۷۲.
۲. مائده / ۳۲.

پیامد سوم: آفریدن حادثهٔ شیرین

اگــر حادثه‌ای، رویداد دیگر را به دنبال مــی‌آورد و اگر همزمانی حوادث معنادار می‌نمایــد پــس می‌توان به‌گونه‌ای عمل کــرد و حادثه آفرید کــه در پی آن حوادثی مطلوب و خوشــایند شــکل گیرند، چنانکه می‌توان از طریق حادثــه‌ای ناگوار، وقایع شــومی را برای خود رقم زد. چه بهتر که انســان‌ها خوب باشند تا رخدادهای آنها به سمت صلاح پیش رود.

اگر ما صلح‌جو و مهرورز باشیم، محیط را تحت تأثیر قرار داده‌ایم و از این طریق می‌توانیم از میزان جنگ‌ها و تنش‌ها بکاهیم. هر فرد می‌تواند با یک اقدام باشکوه در جهت تعیین سرنوشــت دیگران گام بردارد. هر چه بیشــتر به سمت وحدت و یگانگی رویم حضور خدا را بیشتر در حوادث آرام‌بخش و شیرین مشاهده خواهیم کرد.

اما اگر به شــکل تخریبی و تجاوزگرانه رفتــار نماییم نه تنها افراد پیرامونی خود بلکــه کلّ جهــان، چه دیده‌ها و چــه نادیده‌ها را متأثر نموده‌ایم. هــرگاه در بدن یک ســلول سرطانی پدید آید این سلول، ســلول مجاور خویش را تخریب می‌کند، سلول دوم ســلول ســوم را و این روند در یک بازه زمانی به تخریب کلّ سیستم دفاعی بدن می‌انجامد و فرد را از پا درمی‌آورد. مطالعه تاریخ جوامع کنونی شاهدی گویا بر ظهور مصلحان و مفسدانی است که کلّ جامعه بشری بلکه کل جهان را با صلح‌ها یا نفرت‌ها درآمیخته‌انــد. لذا باید با احســاس تعلّق به کلّ و عضویت در جامعه بشــری به جای تخریب، عطر واقعی صلح را پراکند.

بخشش، حادثهٔ خوبی است که با آن می‌توان فضای زمین را عطرآگین نمود.

تو نیکی میکن و در دجله انداز　　کــه ایزد در بیابانت دهد بــاز[1]

پیامد چهارم: همه حوادث آموزگارند

بخاطر داشــته باشیم که در راه زندگی با بســیاری از انسان‌ها هم‌مسیر شده‌ایم. هر گامی که برمی‌داریم با قدم‌های هزاران انســان همراه شده است. همهٔ ما به عنوان اجزایــی از یک کلّ به هم پیوســته زندگی را تجربه می‌کنیــم و با یکدیگر حوادثی را دریافت می‌نماییم. حوادث ما با خودمان در ارتباط است. ذهن خود را از انحصار خارج کنیم و فقط حوادث خویش را نبینیم.

---

۱. سعدی، مواعظ، مثنویات.

زندگی ما آنچنان با یکدیگر گره خورده است که گویا زندگی‌ها در یکدیگر ادغام شده‌اند. هر حادثه‌ای که برای ما رخ می‌دهد، از آن جهت که آن حادثه برای من است، معلّم من است و می‌تواند به من چیزی بیاموزد. سعی کنیم هر فرد را، هر شیء را و هر حادثه‌ای را که در صحنه زندگی شما ظاهر می‌شود، به دیدهٔ یک آموزگار بنگرید و او را به مانند عضوی از زندگی خویش بحساب آورید. این حادثه از آن جهت که زبان خداست می‌تواند چیزی برای آموختن داشته باشد.

مجموعهٔ کرهٔ زمین شامل تفاوت‌ها و تنوع‌های بی‌شماری است و ما نیز بخشی از این تنوع به حساب می‌آییم. چنانکه کسی نمی‌تواند آرزو کند ما مثل او باشیم، این آرزو بر ما هم ناروا است. لذا نباید آروز کرد دیگران مثل ما زندگی کنند. جهان با تمام تنوع‌هایش زیبا است و هر عضوی از مجموعهٔ جهان هستی به اندازهٔ عضوی دیگر در حیاتِ کلّ نقش دارد. توگویی تمام اجزای جهان، سرود واحدی را شکوه‌مندانه می‌سازند. هر فردی می‌تواند با بینش وحدت و همبستگی، درهای بسته را به روی دیگران و خود بگشاید.

هر حادثه‌ای که برای من رخ می‌دهد، آموزگار من است و درون آن پیامی نهفته است.

پیامد پنجم: جهان یک دایره است

هر انسان شهروند جامعه جهانی است و او هر رفتاری که می‌کند در جامعه بشری تأثیرگذار است. رفتاری که آکنده از عشق است تمامی انسان‌ها و کهکشان‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد و از سوی دیگر جنگ‌ها و آشوب‌ها توانسته‌اند آثار شوم و دهشتناکی برای همگان رقم زنند.

خداوند جهان هستی را به‌گونه‌ای خلق نمود که هر کس در آن هر گونه رفتار کند، همگان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ویژگی دیگر مملکت خدا این است که هر عملی در آن انجام شود چه خوب و چه بد، آن عمل به شکل دیگر به خودِ انسان باز می‌گردد. این امر بدین معنا است که جهان به شکل یک دایره است و جهان هر رفتاری از انسان ببیند در چرخه‌ای کامل، بدون کم و زیاد، به عاملش تحویل می‌دهد.

کل کائنات یک دایره است و هر رفتاری که از انسان ببیند بدون کم و کاست به وی باز می‌گرداند.

در این جهان نه چیزی گم می‌شود، نه فراموش می‌گردد و نه نابود بلکه به شکلی دیگر به عاملش بازمی‌گردد.

در دایــره قسمت مــا نقطـــه تسلیـمیـــم
لطــف آنــچه تو اندیشی حکم آنچه تو فرمایی
فکر خـود و رأی خود در عالم رنـــدی نیسـت
کـفر است در این مذهب خـودبینی و خودرأیی
زیـــن دایره مینـــا خونین جگــرم مـــی‌ده
تــا حــل کنم این مشکـل در ساغــر مینایی[1]

د) در سیره رضوی علیه‌السلام

حضرت رضا۷ درباره فلســفه احکام و بیان مصالح و مفاســد احکام شرعی بیانات گســترده‌ای دارند. آن بزرگــوار به گونه‌ای معجز گونه و بســیار ظریف به علل احکام و معارف اشــاره می‌کند. اگر بخواهیم تنها ســرفصل این بیانات را فهرســت نماییم به چندین صفحه بالغ خواهد شد. برخی از موضوعاتی که امام بیان داشته‌اند عبارتند از: حکمت وجوب اقرار به توحید، لزوم وجود اولی الامر، علَت عدم وجود دو امام در یک زمان، دلیل تداوم امامت در خاندان رسول۷، حکمت عبودیَت، امر به نماز، شروع نماز با وضو، حکمت تک تک اجزاء وضو، غسل جنابت، اذان و اقامه، حکمت همه ارکان و عناصر نماز، نماز جمعه، نماز قصر، نماز میّت، تکفین و تدفین، عید فطر، روزه، کفاره، حج و عناصر آن، تحریم زنا، تأخیر استجابت دعا، صله رحم و طلب حلال.

نکته شایان گفتن این که آنچه در بیشتر موارد به چشم می‌آید اینکه علّت اصلی احکام و فلســفه تشــریع به پاکی ظاهری یا قلبی بازمی‌گــردد. طهارت ظاهری و نیز سلامت درونی از طریق رعایت احکام و شریعت حاصل می‌آید. به چند نمونه می‌توان اشاره کرد.

نمونه نخســت: حضرت رضا۷ درباره علّت تشــریع غسل جمعه، مسأله طهارت را پیش می‌کشد و آن را راهی برای حصول بهداشت و تندرستی بیان می‌کند:

علّت غســل عید و جمعه و غســل های غیر از این ایام بزرگ داشــتن پروردگار توســط بنده اســت و همچنین سبب پاکی و پاکیزگی بنده از جمعه‌ای تا جمعه دیگر باشد[2].

---

۱. حافظ، دیوان اشعار، غزل شماره ۴۹۳.
۲. حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۳، ص ۳۱۶.

نمونه دوم: امام رضا۷ به علّت غسل میّت نیز اشاره دارد و فلسفه آن را در پاکی و نظافت جستجو می‌کند:

علّت غسل میّت این است که او را غسل می‌دهند تا پاکیزه شده از آلودگی‌ها و امراضی که داشته پاک گردد[۱].

نمونه سوم: هشتمین پیشوای شیعیان۷ دربارهٔ علل پدیدآمدن امراض برای مؤمنان و کافران چنین فرمود:

بیماری مؤمن موجب پاک‌شدن او از گناهان و لغزش‌ها است و نیز رحمت خداوند بر اوست، و برای کافر موجب عذاب و لعنت و بیماری دست از گریبان مؤمن برندارد تا ا ورا از گناهان پاک سازد[۲].

یکی از معجزاتی که از امام رضا۷ ظاهر شده است، رسالهٔ ذهبیه است. آن بزرگوار در این رساله به عنوان یک طبیب کامل به بسیاری از خواص خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها اشاره می‌کند. امّا آنچه در این میان برجسته و چشمگیر است، این است که در تمام نسخه‌های تجویزی، رعایت اصول بهداشت اصالت دارد. امام رضا۷ برای حفظ بدن تندرستی، نسخه‌ها و درمان‌های فراوانی را بیان می‌فرماید.

نمونه چهارم: امام رضا۷ درباره مصرف زیاد تخم مرغ فرمود:

كَثْرَةُ أَكْلِ الْبَيْضِ وَإِدْمَانُهُ يُورِثُ الطُّحَالَ وَرِيَاحاً فِي رَأْسِ الْمَعِدَةِ؛ مصرف زیاد تخم مرغ و عادت به خوردن مدوام آن موجب افزایش حجم طحال و ایجاد نفخ و باد بر سر معده می‌شود[۳].

نمونه پنجم: پیشوای هشتم شیعیان۷ درباره خاصیّت انجیر می‌فرماید:

أَكْلُ التِّينِ يُقْمِلُ الْجَسَدَ إِذَا أُدْمِنَ عَلَيْهِ؛ خوردن مداوم انجیر بدن را فربه و چاق می‌کند[۴].

نمونه ششم: حضرت علی بن موسی الرضا۷ در باب خوردن آب سرد پس از غذای گرم می‌فرماید:

شُرْبُ الْمَاءِ الْبَارِدِ عَقِيبَ الشَّيءِ الْحَارِّ وَعَقِيبَ الْحَلَاوَةِ يَذْهَبُ بِالْأَسْنَانِ؛ نوشیدن آب سرد پس از غذای گرم و در پی مصرف شیرینی دندان‌ها

---

۱. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ۸۹؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٦، ص ۹۵.
۲. صدوق، ثواب الاعمال، ص ۱۹۳؛ طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۳٤۳؛ دیلمی، اعلام الدن، ص ۳۹۸؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۱۸۳؛ حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲، ص ٤۰۱؛ حرّ عاملی، الفصول المهمهٔ، ج ۳، ص ۲۹۵؛ شعیری، جامع الاخبار، ص ۱٦۳.
۳. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۳۲۱.
٤. همان.

را فاسد می‌کند[1].

نمونــه هفتم: امام رضا۷ درباره اثر خوردن زیاد گوشــت گاو و حیوانات وحشــی می‌فرماید:

الْإِكْثَارُ مِنْ لُحُومِ الْوَحْشِ وَ الْبَقَرِ يُورِثُ تَغْيِيرَ الْعَقْلِ وَ تَحَيُّرَ الْفَهْمِ وَ تَبَلُّدَ الذِّهْنِ وَ كَثْرَةَ النِّسْيَانِ؛ مصرف زیاد گوشت حیوانات وحی و گاو، موجب خشــکاندن چشمه‌های عقل [کاهش عقل و اندیشه] و سردرگمی درک و فهــم [ابهــام و کندذهنی] و تحجّر ذهنــی [دیرفهمی و کاهش درک ذهنی] و فزونی نسیان و فراموشی می‌گردد[2].

بدست می‌آید که از یک سو رابطه‌های وسیعی میان اجزا و عناصرِ جهان هستی وجود دارد که تنها بر خدا و اولیائش آشــکار اســت و دیگران معمولاً از کشــف آنها ناتوانند. از سوی دیگر فلسفه بسیاری از احکام سلامت بدن و تندرستی است چنانکه نســخه‌های تجویزی امامــان۷ و از جمله حضرت رضا۷ به منظــور صحّت تن و روان اســت. از این رو، می‌توان گفت که ســلامت تن و روان در شریعت و نزد اولیاء دین۷ جایگاه مهمّی دارد.

سه) حقوق جسم

مکتب تشــیع به سرچشــمه‌های جوشــانی چون قرآن، احادیث نبوی۶ و روایات اهل بیت۷ متصل اســت. روایات فراوانی در حوزه اخلاق فردی، خانوادگی و اجتماعی به دســت ما رســیده است نشــانگر اهمیت جایگاه اخلاق در فرهنگ شیعی است. در این میان، عنوان «حقوق متقابل» افراد چشــمگیر است. در میان احادیث به مواردی برمی‌خوریم که حقوق متقابل انسان‌ها را بیان می‌کند.

رســاله حقوق امام ســجاد۷ از درخشان‌ترین متونی اســت که در اختیار بشریّت قرار گرفته اســت. این رسالهٔ گران سنگ در پی ســاماندهی اخلاق فردی و اجتماعی انسان‌هاست تا از این طریق جامعه آرمانی انسانی و الهی تحقّق یابد.

یکی از مباحثی که در رســاله حقوق حضرت ســجاد۷ آمده است حقوق اعضا و جوارح انســان اســت. به بیان دیگر هر یک از عضوها بر انسان حقّی یا حقوقی دارند و آدمی جهت نیل به سعادت ابدی باید حقو آنها را ادا نماید و مسئولیت خود را تحقّق دهد. در این رساله گران بها حقّ چهار عضو برجسته شده است.

حقّ چشــم: چشم از نعمت‌های بزرگ خداست و بر انسان حقوقی دارد؛ آن را از

۱. همان.
۲. همان، ص ۳۲۲.

حرام فرو بندیم و تنها به منظری بگشاییم که عبرت‌آموز باشد. امام سجاد۷ فرمود:

وَ أَمَّـا حَـقُّ بَصَرِكَ فَغَضُّهُ عَمَّا لَا يَحِلُّ لَكَ وَ تَرْكُ ابْتِـذَالِهِ إِلَّا لِمَوْضِعِ عِبْرَةٍ تَسْتَقْبِلُ بِهَا بَصَراً أَوْ تَسْتَفِيدُ بِهَا عِلْماً فَإِنَّ الْبَصَرَ بَابُ الِاعْتِبَارِ؛ و امّا حقّ چشـم تو آن اسـت که آن را از حرام فروبندی و بر هر منظره‌ای چشم نگشـایی مگر آنجا که عبرتی در کار باشد؛ بصیرتی بیفزاید یا دانشی به دست آرد؛ زیرا چشم دروازهٔ عبرت آموزی است[1].

حقّ گوش: گوش یکی از روزنه‌های قلب آدمی است اگر معارف پاک و اندیشه‌های سالم از این طریق به روح انسان وارد شود، آدمی مسیر کمال را پیدا خواهد نمود. در غیر این صورت، قلب به پسـتی گراییده سـقوط می‌کند. کسانی که از نعمت شنوایی محرومند را دشواری‌های فراوانی دست و پنجه نرم می‌کنند. امام سجاد۷ فرمود:

وَ أَمَّـا حَـقُّ السَّـمْعِ فَتَنْزِيهُهُ عَـنْ أَنْ تَجْعَلَهُ طَرِيقـاً إِلَى قَلْبِـكَ إِلَّا لِفُوَّهَةٍ كَرِيمَةٍ تُحْدِثُ فِي قَلْبِكَ خَيْراً أَوْ تَكْسِـبُ خُلُقاً كَرِيماً فَإِنَّهُ بَابُ الْكَلَامِ إِلَى الْقَلْبِ يُؤَدِّي إِلَيْهِ ضُرُوبُ الْمَعَانِي عَلَى مَا فِيهَا مِنْ خَيْرٍ أَوْ شَرٍّ وَ لا قُوَّةَ إِلَّا بِـاللهِ؛ و امّا حق گوش آن اسـت که پاکـش نگاه داری و آن را راهی به سوی دل خویش نسـازی، مگر برای سخن نیکی که در دلت خیری ایجاد کند و موجب به دسـت آوردن خوی کریمانه‌ای بشود؛ زیرا گوش دروازهٔ ورود سـخن به دل اسـت و معانی گوناگون و خوب و بد را به آن می‌رساند. هیچ نیرویی نیست جز به یاری خدا[2].

حقّ دسـت: دسـت مظهر قدرت و ابزاری برای کمک به انسـان اسـت. با دست می‌توان اندیشه‌ها را به دیگران منتقل کرد و نیز گشاده‌دستی نمود. با دست می‌توان پله‌هـای صعـود را پیمود و به طهارت نفس دسـت یافت (مثل وضـو، قنوت و نماز). خداوند دسـت‌های آدمی را جفـت آفرید تا در کارهای روزانه‌اش خللی وارد نشـود. معیشت آدمی به دست‌های سالم وابسته است. دست می‌تواند رفاه، آسایش و امنیت را برای انسان‌ها به ارمغان بیاورد. امام سجاد۷ می‌فرماید:

وَ أَمَّا حَقُّ يَدِكَ فَأَنْ لَا تَبْسُـطَهَا إِلَى مَا لَا يَحِلُّ لَكَ فَتَنَالَ بِمَا تَبْسُـطُهَا إِلَيْهِ مِـنَ اللهِ الْعُقُوبَـةَ فِي الْأَجَلِ وَ مِنَ النَّاسِ بِلِسَـانِ اللَّائِمَةِ فِي الْعَاجِلِ وَ لَا تَقْبِضَهَـا مِمَّا افْـتَرَضَ اللهُ عَلَيْهَا وَ لَكِنْ تُوَقِّرَهَـا بِقَبْضِهَا عَنْ كَثِيرٍ مِمَّا يَحِلُّ لَهَا وَ بَسْـطِهَا إِلَى كَثِيرٍ مِمَّا لَيْسَ عَلَيْهَا فَإِذَا هِيَ قَدْ عُقِلَتْ وَ شُرِّفَتْ

---

۱. حرّانی، تحف العقول، ص ۲۵۷؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۱۱.
۲. همان.

فِي الْعَاجِلِ وَجَبَ لَهَا حُسْنُ الثَّوَابِ فِي الْآجِلِ؛ و امّا حق دستت آن است که آن را بر حرام نگشایی و در صورت دست درازی، فردا به عقوبت الهی و امروز به نکوهش مردم گرفتار می‌شوی و هرگز دستت را از انجام واجبات الهی بازنگیر و نبند؛ امّا در عین حال بابازگرفتن دست از بسیاری از نارواها (مکروه) و گشودن آن به بسیاری از کارهایی که بر او واجب نیست، دستانت را عزیز و شکوهمنددار و چون امروز دستت بر کارهای حرام بسته و به انجام کارهای مستحب شرافت یابد، فردا پاداش نیک سزاوارش خواهد بود[۱].

حقّ پا: پا یکی از عضوهای مهم اندام است. با پا می‌توان قدم برداشت و به مکان هایی رفت. راه رفتن و جابه‌جاشدن از دیگر کاربردهای این ابزار مهم است. آدمی می‌تواند متکبّرانه[۲] راه برود یا از سر تواضع. اعتدال در راه رفتن از ویژگی‌های مؤمن است[۳]. مسیر علم آموزی و کسب اندیشه‌های والا و استفاده از این عضو امکان‌پذیر است. انسان خوب می‌توانددر راه تأمین نیازهای مستمندان گام بردارد و از این طریق برای خود توشه ابدی برگیرد. این گام برداشتن است که مسیر را می‌سازد و چه زیباست که این مسیر، صراط مستقیم باشد. امام سجاد۷ اینگونه فرمود:

وَ أَمَّا حَقُّ رِجْلَيْكَ فَأَنْ لَا تَمْشِيَ بِهِمَا إِلَى مَا لَا يَحِلُّ لَكَ وَ لَا تَجْعَلَهُمَا مَطِيَّتَكَ فِي الطَّرِيقِ الْمُسْتَخِفَّةِ بِأَهْلِهَا فِيهَا فَإِنَّهَا حَامِلَتُكَ وَ سَالِكَةٌ بِكَ مَسْلَكَ الدِّينِ وَ السَّبْقِ لَكَ وَ لا قُوَّةَ إِلَّا بِاللهِ؛ و امّا حق دو پای است آن است که با آنها به راهی که بر تو حرام است نروی و آن را مرکب راهی قرار مدهی که پویندگانش تحقیرو اهانت می‌شوند؛ زیرا پا وسیله‌ای است که تو را به راه دین می‌برد و جلو می‌اندازد. هیچ نیرویی نیست جز به یاری خدا[۴].

از حضرت رضا۷ دربارهٔ ملاک استطاعت سؤال شد. آن بزرگوار یکی از معیارهای استطاعت را سلامت جسم بیان فرمود. پر واضح است که سلامت عضو و اندام در گرو رعایت حقوق آن است. اگر انسان حقّ چشم، گوش، دست، پا و سایر اندام را رعایت کند، جسمی سالم و با نشاط خواهد داشت. امام رضا۷ فرمود:

انسان با داشتن چهار امر استطاعت اقدام به عملی را خواهد داشت؛ اینکه مانعی از اقدام به عملی نداشته باشد، بدن او سالم باشد، عضوی که می‌خواهد کاری انجام

---

۱. همان.
۲. اسراء/۳۷.
۳. لقمان/۱۹.
٤. همان.

دهد نیرومند و سالم باشد و برای انجام عملی که در نظر داشته سبب از جانب پروردگار رسیده زمینه آماده شود[1].

چهار) اهمیّت بدن

کاوش در خلال آیات و نیز احادیث حقیقتی را بر ما آشکار می‌سازد و آن اینکه بدن جایگاه مهمی دارد. طهارت و عافیت بدن می‌تواند انسان را به رشد و تعالی برساند. حفظ بهداشت و سلامت جسم، تأمین کننده طهارت روح و رستگاری است.

الف) در فرهنگ رضوی

مسأله بدن در ابعاد مختلف در کلمات نورانی حضرت رضا۷ مطرح است. در سنّت رضوی، بدن اهمیّت دارد. جسم انسان از زوایای مختلف در فرمایشات گهربار هشتمین اختر تابناک آسمان ولایت۷ مورد توجه قرار گرفته است. مرور بر مباحث پیش گفته ما را به نمونه‌های گوناگونی رهنمون گردد.

- علّت غسل عید و جمعه، پاکی و پاکیزگی جسم است.
- غسل میت از آن جهت واجب شد تا آدمی را از آلودگی‌ها و امراض پاک گرداند.
- علّت حرمت شراب، مردار و خون، حفظ قوام و مصلحت جسم است.
- دانش حفظ سلامت از بهترین دانش‌هاست.
- انجیر دهان را تقویت کرده استخوان‌ها را محکم می‌کند.
- لذَت زندگی با سلامت جسم بدست می‌آید.
- از بهترین دعاها، درخواست عافیت و سلامتی جسم است.
- هر کس مایل است گرفتار زکام نشود، عسل میل کند.
- نظافت از اخلاق انبیاست.
- بیماری موجب می‌شود که انسان از گناهان پاک شود.
- مصرف زیاد تخم مرغ، موجب افزایش حجم طحال می‌شود.
- نوشیدن آب سرد پس از غذای گرم، دندان‌ها را فاسد می‌نماید.
- مصرف زیاد گوشت حیوانات وحشی، موجب فراموشی و کاهش نیروی اندیشه می‌شود.
- نگه داشتن ادرار، زمینه‌ساز تشکیل سنگ است.

۱. کلینی، الکافی، ج ۱، ص ۱۶۰.

- استحمام، مزاج انسان را متعادل می‌کند.
- هر کس می‌خواهد معده‌اش آسیب نبیند، در بین غذا آب ننوشد.
- هر کس بخواهد حافظه‌اش افزایش یابد، هر روز صبح ۲۱ دانه مویز میل کند.
- هر کس می‌خواهد ناخن‌هایش نشکند، روز پنج شنبه آنها را کوتاه کند.
- کسی که می‌خواها همواره بدنی صحیح و سالم داشته باشد از شام شب بکاهد.
- از خوردن تخم مرغ و ماهی در یک وعدهٔ غذایی پرهیز کند؛ زیرا آنها دستگاه گوارش را آسیب می‌رساند.

اینها و صدها نمونهٔ دیگر، همه و همه حاکی از این است که بهداشت جسم و سلامت بدن اهمیّت دارد. شاید در میان بسیاری از مسلمانها این تفکّر رایج باشد که جسم و بدن انسان اهمیّتی ندارد، آنچه مهم است روح و روان انسان است. در کنار این تفکّر، طرز تلقّی دیگری نیز وجود دارد و آن این که دنیا مهم نیست و آنچه اهمیّت دارد آخرت است. شایان گفتن است که در فرهنگ اسلامی و سیرهٔ رضوی امر به گونه ای دیگر است. دین اسلام و احادیث اهل بیت۷ این حقیقت را برملا می‌سازد که هم جسم انسان و هم دنیا مهم است و باید برای تمام مخلوقات خدا، از جمله بدن و دنیا، اهمیّت قائل شد. بی‌شک در میان احادیث امام رضا۷، رسالهٔ ذهبیه جایگاه ویژه‌ای دارد. حضرت رضا۷ در این رسالهٔ زرین سامان دهی کلان بدن را مدیریت فرموده تبیین نموده است. امام رضا۷ در این رساله که خطاب به مأمون نگاشته شده است چنین آغاز می‌کند:

به فضل خداوند متعال پناه می‌جویم. امّا بعد، نامهٔ امیر به من رسید؛ نامه‌ای که در آن از من خواسته بود تا ضرورت های مورد نیازدر خصوص تجربیات و شنیده‌های مورد تأیید]این جانب[در زمینهٔ مواد غذایی و نوشیدنی‌ها و به کارگیری داروها و شیوه‌های درمانی فصد (خون‌گیری از رگ)، حجامت، حمام، استعمال نوره (دارای نظافت و موبَر)، امور جنسیو غیره در عرصهٔ استحکام و سامان‌بخشی و تنظیم بدن انسان را توضیح دهد و تبیین نموده، به آگاهی او رسانم.

بدان که خداوند عزّوجلّ بنده‌ای را به بیماری مبتلا نمی‌کند مگر این که یک شیوهٔ درمانی (دوا) برایش نهاده و برای هر گروه ازبیماری‌ها، یک طرح و شیوهٔ درمانی خاص قرار داده است (به کار بردن کلمهٔ تدبیر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است که چه شیوهٔ درمانی ابتدا و کلام راهکار در مرحلهٔ بعدی صورت گیرد)؛ زیرا ساماندهی بدن انسان به سان سامانهٔ مدیریت کشور است[1].

---

۱. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۳۰۹-۳۰۸.

ب) در جهان مدرن

در جهان مدرن، انســان تمایلی روز افزون به آرایش، پوشــش و دست‌کاری‌های اندامی پیدا کرده اســت. امروزه کنتــرل وزن، رژیم غذایی، جراحی زیبایی، آرایش مو یا صورت، اســتفاده از ادکلن، طراحی ناخن و استفاده از پوشش‌های مدل برای نمای ظاهری بدن به یک شــاخص تجمّلی تبدیل شــده است. این امر با مسائلی دیگر نظیر مصرف‌گرایی و نیز مُدگرایی که دارای ابعاد اجتماعی، روان‌شناسی و اقتصادی و دینی می‌باشد، پیوند خورده است.

تغییر فرهنگ پوشش، آرایش و دست‌کاری‌های بدنی، معلول تغییر نگرش مدرن به انســان و منزلت اوســت. در فرهنگ نوین، بدن و کارکردهای آن جایگاهی متفاوت یافته است. می‌توان گفت اهمیّت بدن خصوصاً ظاهر آن در هیچ دوره‌ای از تاریخ بشر به مانند امروز مورد تاکید قرار نگرفته اســت. امروزه آراستگی اندام و التفات به ظاهر نه تنها کارکرد زیبایی شناســانه پیدا کرده بلکه برای وی هویّت آفریده است. بدن در جریان دنیای مدرن، فردی شــده هر کس ســعی دارد به صورتی کاملاً آزادانه آن را مدیریت نموده به نمایش گذارد. پدیدار بیرونی اندام، هویّت اجتماعی یافته آدمی هر گونــه بخواهد در آن دخل و تصــرّف می‌نماید. این امر در فرهنگ مدرن به «مدیریت بدن» معروف شده است.

اول) مدیریت بدن

مدیریــت بدن اصطلاحی مربوط به جهان مدرن اســت کــه دارای ابعاد مختلف می‌باشد. مدیریت بدن به طور روز افزون در میان همگان به ویژه زنان و دختران جوان رو به افزایش اســت. انسان مدرن مایل است بدن خویش به ویژه ظاهر آن را مدیریت ساخته به صورت دلخوان آن را نمایش دهد. دربارهٔ مدیریت بدن در ابعاد و گونه‌های مختلف می‌توان سخن گفت.

گونهٔ نخست: مفهوم شناسی

اصطلاح مدیریت بدن، مفهومــی جامع را دربردارد. این مفهوم، آموزه‌هایی نظیر پوشش ظاهری، آراستگی اندام، دست کاریهای بدنی و مانکنیسم را دربردارد. اصطلاح مدیریت بدن در دهه‌های اخیر و تحت تأثیر پیشرفت‌های جدید مطرح شد. در دنیای امروز افراد احســاس ضرورت می‌کنند تا به جنبه ظاهری بدن دست اندازی نمایند و آن را با تصاویر آرمانی خود هماهنگ نمایند. این نمود ظاهری تمام ابعاد بدن و جسم را نظیر صورت، ابرو، مژه، چشم، بینی و دیگر اعضا را دربرمی‌گیرد.

مدیریت بدن یا مدیرت ظاهر به معنای بازســازی دیدار بیرونی اندام اســت. در فرهنگ مدرن مدیریت بدن به فهرســت بلندی از دســت‌کاری‌های بدنی شامل تاتو،

بریدن بخشی از بدن، بدن‌سازی، رژیم‌های لاغری یا چاغی، استفاده از انواع داروهای بهداشتی یا آرایشی و جراحی‌های زیبایی اطلاق می‌گردد.

این انسان جدید است که می‌تواند دربارهٔ نوعی پوشش، شکل‌دهی به اندام و دست‌کاری بدنی تصمیم گیرد. در نگاه انسان مدرن، بدن فقط کارکرد بیولوژیک ندارد بلکه به مثابهٔ موضوع اجتماعی است که دارای کارکردهای جامعه‌شناسانه می‌باشد.

شایان گفتن است که مدیریت بدن با نگاه مدرن، آسیب‌های متعددی در پی آورده است؛ مصرف گرایی افراطی ناشی از بکارگیری بیش از اندازه لوازم آرایش، ایجاد صدمه های جدی به بدن، رشد روز افزون لباسهای منافی عفّت، توسعه فراوان مدگرایی، بی توجهی به ارزش های سنتی و دینی، افزایش آمار طلاق، رشد چشمگیر مرگ و میر ناشی از استفاده از تیغ جراحی، افزایش روابط فرازناشویی، شیوع بیماریهای مقاربتی مخصوصاً ایدز، افزایش سقط جنین و مهمتر از همه از دست دادن هویّت دینی و رشد نگران کننده از خود باختگی و فرهنگ غربی.

گونهٔ دوم: عوامل شکل گیری جریان مدیریت بدن

جریان تفکّر مدیریت بدن در یک فرایندی شکل گرفت. این فرایند معلول عوامل مختلفی است. مهمترین عوامل شکل گیری جریان یاد شده را می‌توان به شرح ذیل برشمرد.

عامل نخست: به‌هم ریختگی مرزها

در تفکّر پیشینیان، دو گانه انگاری یا تنویّت حاکم بود. در نگاه آنها هر چیز، مقابل و متضادّی داشت؛ مثلاً زن در برابر مرد، سفید در برابر سیاه، من در برابر دیگری، ذهن در مقابل عین، اتمیسم در مقابل کل‌گروی و خاص در برابر عام.

در معرفت‌شناسی مدرن از دو گانه‌گرایی پرهیز می‌شود. در این فرهنگ، تفکّر فرایندی جایگزین تفکّر دو گانه‌گرایانه نشسته است. در معرفت‌شناسی جدید، فرهنگ «این یا آن» معنا ندارد بلکه امور سیّال و به هم پیوسته‌اند. هر پدیده‌ای از جایی شروع می‌شود و به پدیده‌ای دیگر پایان می‌یابد. امروزه تفکّر نسبیّت‌گرایی، دیدگاهی رائج است. این چارچوب فکری تا جایی پیش می‌رود که اندیشمندانی نظیر گیدنز، عاملیّت انسان و ساختار اجتماعی را در ارتباط نزدیک با یکدیگر دیده آنها را از هم تفکیک نمی‌کنند گافمن هم دیدگاهی مشابه دارد[1].

در دیدگاه نوپدید نمایش دادن نبه‌های نموداری بدن اهمیّت یافته است. اصل مفهوم عرضه، تأثیرگذار و متقاعد کننده شده است. افراد به هنگام کنش متقابل،

---

۱. فاتحی و اخلاصی، مدیریت بدن و رابطه آن با پذیرش اجتماعی بدن (مطالعه موردی زنان شهر شیراز، مطالعات راهبری زنان (کتاب زنان)، دوره ۱۱، شماره ۴۱، ص ۱۱.

جنبه‌هـای ظاهری خویـش را نمایش می‌دهند تا مورد پذیرش دیگران قواع شـوند. نمای ظاهری بدن به انسـان هویّت شخصی و نیز هویّت اجتماعی می‌بخشد. عرضه و نمایش بدن عاملی مهم در احساس افراد نسبت به خیوش و نیز ارزش درونی آنهاست.

عامل دوم: جنبش‌های فمینیستی

هـر گاه نگرش دو گانه‌گروی در جریان‌های اجتماعـی فرو ریخت و تفکیک زن و مرد از بین رفت، شـعار نابرابری جنسـیّتی به صحنه آمد. در این تفکّر تفاوت‌های زنانگی و مردانگی رو به سقوط گذارد. دیدگاه فمینیستی ابعاد اجتماعی بدن را با نگاه جامع شناسانه مورد تجزیه و تحلیل قرار داده و از این طریق به تقویت نقش بدن در ارزش‌گذاری‌های اجتماعی کمک کرده است.

عامل سوم: تحوّلات پزشکی

تحوّلات شـتابنده دانش پزشـکی و فن‌آوری‌های مرتبط با آن در اهمیّت یافتن بدن به شدّت تأثیرگذار بوده است. در طب سنّتی، هدف نگاه داشتن بدن در وضعیت طبیعـی و متعادل بود. امّا در پزشـکی نویـن، این وضعیتّ طبیعی افراد نیسـت که وضعیّت بهنجار تلقّی می‌شـود بلکه این هنجارها و ارزش‌های رایج اجتماعی است که وضعیّت طبیعی را برای بدن تعریف می‌کند.[۱]

افـراد می‌کوشـند تا بـا انجـام اقدامـات مختلف نظیـر عمل‌هـای جراحی و دست‌کاری‌های اندامی، خود را مطابق با هنجارهای رایج بازسازی کنند. فن‌آوری‌های نوین پزشکی چنین امکاناتی را در اختیار این ایده‌ها قرار می‌دهد. تا پیش از این بدن محصول جبر طبیعی محسوب می‌شد و امکان دست‌کاری در آن وجود نداشت. امّا با ظهور تحوّلات پزشکی وسعت‌کاریهای متنوع و گسترده امکان‌پذیر شد. از این رو، هر فردی می‌تواند بدن خویش را بازتولید نماید و آن را به شـکلی درآورد که در چشـم دیگران زیبا جلوه نماید.

تحوّلات دانش پزشـکی امکاناتی نظیر تغییر جنسـیّت، تلقیح مصنوعی، باروری آزمایشـگاهی، رحم‌هـای اجاره‌ای، شبیه‌سـازی، انواع پیوند اعضـاء و اعمال جراحی زیبایی را در اختیار بشر گذارد تا انسان‌ها بتوانند هویّتی جدیدی از خود برای دیگران به نمایش بگذارند. امروزه بدن به دو معنا بکار می‌رود؛ بدن شخصی و بدن اجتماعی. تمایل روز افزون انسـان‌ها در این مسـیر قرار گرفته اسـت تا از بدن شـخصی، بدن اجتماعی بسازند.

عامل چهارم: نقش رسانه‌ها

در دوران جدیـد، رسـانه‌های جمعی عامـل انتقال دهنده بینش‌هـا، ارزش‌ها،

۱. ذکایی و امنپور، درامدی بر تاریخ فرهنگی بدن در ایران، ص ۳۹۰.

هنجارها و نمادها هســتند. به نظر صاحب‌نظران رسانه‌های گروهی به ویژه شبکه‌های اجتماعی زندگی فردی و اجتماعی را دگرگون ساخته‌اند[1].

امروزه اســتفاده زیاد از رســانه‌ها، بینش‌ها و نگرش‌های جدیدی را شــکل داده است. از شاخصه‌های رسانه جدید این است که به افراد تصاویری را نشان می‌دهند تا این تصویرها به عنوان رؤیا و الگو در ذهن مخاطب نقش بندد و تثبیت شود. رسانه‌ها مخاطبــان را به صورت غیرمســتقیم وادار می‌ســازند تا خود را به آنچه در رســانه‌ها می‌بینند، مطابقت دهند. تصاویر ترویج دهنده لاغری، تصاویر تشــویق‌کننده پوششی خاص به ســبک ســتارگان ســینما و تصاویر شــکل دهندهٔ روابط جدید مانند روابط فرازناشویی، تأثیری شگرفت در جهان بینی مخاطب می‌گذارد.

در دوران مدرن رســانه‌های جمعی مخاطبین خود را به این جهت سوق می‌دهد تا آنان خودشان را با افراد بالا و مدل مقایسه کنند. در چنین وضعی فرد برای رهایی از فشار ناشی از ناهمگونی، تغییرات در خود خصوصاً ظاهر و نمود خود ایجاد می‌کند و از این طریق با ســتاره‌های الگو شده هم‌نوا گردد. نشان دادن تصاویری زیبا، افراد را با الگوهای پوششــی و آرایشی جدید روبرو می‌ســازد و از این طریق بیننده بیشترین تمایل را برای هماهنگ‌سازی دریافت خواهد کرد.

گونهٔ سوم: علل گرایش به مدیریت بدن

امــروزه تمایل روز افزونی نســبت به خودآرایی، دســت‌کاری‌های بدنی و نمایش ظاهر به وجود آمده است. این پدیده زمینه‌ها و عوامل متعددی دارد.

دسته نخست: علل اجتماعی

■ نقش رسانه‌ها

فشــارهای بیرونی به منظور هماهنگ شدن با شیوه‌های مشخص بدن مطلوب، با گسترش تبلیغات و مجلات زنانه که زنان را هدف مصرف قرار داده‌اند، ارتباط مستقیم دارد. در بیشــتر مجلات مرتبط با زنان، محصولاتی تشــویق می‌شوند که غالبا مبتنی بر لاغریِ اندام و زیبایی مصنوعی از طریق اســتفاده از لوازم متعدد آرایشــی یا حتی اقدام به اعمال جراحی زیبایی است. افراد، ظاهر خود را با تصاویر تبلیغی در رسانه‌ها مقایســه می‌کنند و اگر خود را پایین‌تر از سطح تصاویر ببینند، با کاهش عزت نفس، افزایــش نارضایتی از ظاهــر و تمایل و اقدام به آرایش و دســتکاری‌های بدنی مواجه می‌شوند. ماهواره از سایر رسانه‌ها در این زمینه قدرت بیشتری دارد.

■ افزایش سرمایه اجتماعی

---

۱. قــادر زاده، همکــاران، تأثیر مصرف رسانههــای جمعی بر مدیریت بدن زنان، فصلنامــه علمی پژوهشی زن و جامعه، سال سوم، شماره ۳، ص ۱۳۲.

عـده‌ای از افـراد با آرایش، جراحی زیبایی و یا حجـاب نامتعارف، دنبال افزایش ارتباط خود و برقراری ارتباط بهتر و مؤثرتر با دیگران هسـتند. این گروه معتقدند که با اقدام به این اعمال در جهت زیباتر شدن، بهتر می‌توانند شروع کننده ارتباط و حتی جذب کننده ارتباط باشـند. این گروه بیشتر خواهان برقراری ارتباط با جنس مخالف هستند. از سوی دیگر برخی معتقدند که با داشتن ظاهری زیبا، صفات خوب دیگری به ذهن مخاطب متبادر می‌شود؛ مانند: اجتماعی بودن، باکلاس بودن، باسواد بودن و باهوش بودن که در کیفیت روابط مؤثر است.

■ ابزار برای همنوایی با دیگران

محققان معتقدند[1]، فرار از تحقیر و تمسخر دیگران، کسب تأیید گروهی و پذیرش اجتماعی از دلایل برخی کسـانی اسـت که برای همرنگی با جماعت، به زیباتر کردن صورت و ظاهر خود با آرایش و داشـتن حجاب‌های نامتعارف، روی می‌آورند؛ زیرا در نظام روابط اجتماعی، قواعد و اسـتانداردهایی برای تنظیم این روابط اجتماعی تولید می‌شود که برای اکثریت افراد مورد قبول است.

انسـان‌ها برای مصاحبت با دیگران به یک زبان مشـترک، آداب مشترک، قوانین مشـترک، لباس مشـترک و... نیاز دارند. بی‌توجهی یکی از اعضای گروه به این قواعد و هنجارها یا سـرپیچی از آنها مورد انتقاد و سرزنش سایر اعضای گروه قرار می‌گیرد؛ ازایـن‌رو از آنجایی کـه افراد به روابط اجتماعی نیاز دارنـد، باید با رعایت هنجارهای گروهی در جهت جلب اعتماد افراد گروه برآیند. چنانچه یکی از معیارها و ارزش‌های مطلوب گروهی، آرایش زیاد و یا رعایت نکردن حجاب باشد، در صورت رعایت نکردن اصول آن، فرد مورد نظر، سـرزنش و توبیخ رسـمی و غیر رسمی می‌شود و در نهایت، ممکن است از گروه طرد شود.

■ ضعف جامعه

جامعه‌پذیری یعنی فرآیندی که طی آن انسـان، ارزش‌هـا، هنجارهای جامعه و گروهی را که در آن عضو اسـت می‌آموزد. محققان معتقدند که بدحجابی و یا تمایل به آرایش زیاد صورت، درباره برخی کنشـگران در فرآیند جامعه‌پذیری و کاستی‌های تربیتی ریشه دارد.

این موضوع بیش از آنکه به شخص مربوط باشد به کارکرد کارگزاران جامعه‌پذیری همچون خانواده‌ها، شـبکه‌های ارتباطی، محیط‌های آموزشـی، کانون‌های فرهنگی و وسـایل ارتباط جمعی مربوط می‌شود؛ زیرا در تربیت و شکوفایی استعدادهای جدید

---

۱. مـرادی، گلمراد، استفاده دانشجویان دختر از لوازم آرایشی و عوامل جامعه شناختی موثر بر آن، زن در توسعه و سیاسـت (پژوهش زنـان)، ش ۳۷، ص ۱۰۶-۸۷؛ خواجه نوری و همکاران، سبک زندگی و مدیریت بدن، زن و جامعه، سال دوم، شماره ٤، ص ٤٨-٢١.

و آماده‌سازی آنها برای ایفای نقش‌های شهروندی در جامعه، نقش محوری دارند.

■ کسب فرصت‌های اجتماعی

افراد، زیبا بودن را یکی از دلایل کسب فرصت‌های اجتماعی متنوع می‌دانند؛ بنابراین تلاش برای افزایش شانس فرد در کسب فرصت‌های اجتماعی، یکی از دلایل اقدام به آرایش یا بدحجابی است. ازدواج، اشتغال و کسب موفقیت‌های تحصیلی و اقتصادی از جمله فرصت‌هایی است که دختران به دنبال کسب آن هستند. جلب توجه پسرانی که به زیبایی اهمیت می‌دهند، کار پیدا کردنِ راحت‌تر و موفقیت در کار با استفاده از آرایش صورت و بدحجابی، از جمله دلایل اینَ دسته از افراد است.

دستهٔ دوم: علل فردی

■ نقش دینداری و گرایش‌های دینی

دینداری و گرایش‌های دینی در ارتباط معکوس با میزان تمایل دختران به استفاده از لوازم آرایشی است. بدین معنا که هرچه میزان دینداری افراد و گرایش آنها به دین بیشتر باشد، میزان استفاده آنها از لوازم آرایشی و گرایش آنها به این عمل کمتر خواهد بود.

■ نوگرایی، بازاندیشی و ساخت هویت جدید

تمایل به نوگرایی به درجات مختلف در پسران و دختران جوان مشاهده می‌شود. فاصله‌گرفتن جوانان از هنجارهای پیشین و رسیدن به هویتی متمایز از کسانی که پیش از آنان بوده‌اند و همچنین گرایش به فاصله گرفتن از والدین را می‌توان گواه نیاز آنها به شکستن قالب‌های موجود دانست. این امر زمانی نمود بیرونی پیدا می‌کند که به صورت تنوع در پوشش، آرایش و دستکاری‌های بدنی، ظاهر می‌شود. در واقع مشخص شده است که برخی افراد به این دلیل آرایش می‌کنند و یا در ظاهر خود موازین شرعی حجاب و پوشش را رعایت نمی‌کنند که می‌خواهند هویت فردی جدید و خودی آرمانی را که مطلوب می‌دانند، بسازند.

این گروه با آرایش‌کردن و ظاهرسازی در جهت ارائه شخصیتی مطلوب و القای تصورات مثبت و ارزشمند در جامعه، مثل تعلق به طبقه اجتماعی بالا، به دیگران هستند. بدن در مبناهای هویتی جدید، حیطه و قلمرو شخصی فرد محسوب می‌شود و افراد در دوره مدرن، امکان هر گونه تغییر در ساختار فیزیکی و بدنی خود را به دست آورده‌اند؛ در نتیجه افراد در ساختن این هویت جدید و مطابق معیارهای شخصی، هر گونه تغییری را در بدن خویش اعمال می‌کنند. این تغییر، تنوعی گسترده دارد و از نوع و میزان آرایش در صورت تا انواع پوشش‌ها و حتی جراحی‌های پزشکی را در چهره و اندام‌ها شامل می‌شود.

■ نفی خود و پنهان‌کردن خود زیر ماسک آرایش و جراحی

برای این گروه، ساختن هویت جدید مهم نیست؛ بلکه برای آنها بیشتر، پنهان کردن خود، هویتشان و حتی ویژگی‌های جسمی و روحی‌شان مطرح است. این گروه با انواع آرایش‌ها، پوشش‌های جلب توجه کننده و جراحی‌های متنوع، درصددند تا نقص‌های احتمالیِ چهره و اَندام خود را از دید دیگران پنهان کنند؛ نقایصی که در بیشتر اوقات، وجود خارجی ندارند و فقط به دلیل فشارهای روانی بر فرد در ذهن وی شکل گرفته‌اند؛ به طور مثال انگ‌هایی مانند اینکه فردی دارای چهره شهرستانی، دهاتی یا بی‌کلاس است، وی را ترغیب می‌کند تا با اعمال جراحی و یا اقدام به آرایش‌های مختلف، هویتی را که ناپسند می‌انگارد، مخفی کند.

دستهٔ سوم: علل روانی

■ تمایل به جلب توجه

بیشتر افراد در استفاده از لوازم آرایشی یا نوع پوشش و طراحی اندام خود، دنبال جلب توجه دیگران هستند. استفاده از این وسایل به نوعی همراه با پذیرش و تأیید این دختران از سوی دیگران است. وقتی زیبایی و تلاش برای زیباتر شدن، آن هم به هر نحوی، در یک جامعه به عنوان ارزش شناخته شود، افراد سعی می‌کنند تا با اقدام به آن، پذیرش و تأیید دیگران را داشته باشند و کاری کنند تا با جلب توجه دیگران، گوی رقابت را در زیبایی از دیگران بربایند.

تا پیش از این، شکل ظاهری افراد، ثابت و خارج از حیطه کنترل فرد بود و بنابراین افراد در تمام طول زندگی خود، شکل چهره و اندام خود را می‌پذیرفتند و با آن زندگی می‌کردند؛ اما امروزه که امکان تغییرات مختلف در آن به وجود آمده، افراد سعی می‌کنند تا در رقابتی که برای زیبایی در حال انجام است، از قافله عقب نمانند و برای جلب توجه دیگران، هرچه زیباتر به نظر آیند.

■ تشخص‌طلبی، برتری‌جویی و تمایزطلبی

عده‌ای از افراد با انتخاب نوعی پوشش و میزان خاصی از آرایش به دنبال این هستند که بین خود و دیگران تمایز ایجاد کرده و از این راه، خود را به عنوان فردی که دارای نوع خاصی از شخصیت و سبک زندگی است، به دیگران معرفی کنند. منطق پوشش و آرایش آنها تمایز است. آنها می‌خواهند با افراد مذهبی یا حتی غیر مذهبی متفاوت باشند؛ مثلا چادر به سر می‌کنند؛ اما در استفاده از لوازم آرایشی افراط می‌کنند. عده‌ای هم به دنبال آن هستند که از تیپ‌هایی برای خودآرایی و پوشش استفاده کنند که هنوز در ایران به مثابه مد، مطرح نشده است. میل به ایجاد تمایز در این افراد باعث می‌شود تا آنها چنین کاری را انجام بدهند. در مجموع در این نوع

از سبک زندگی که به صورت ایجاد تمایز در حجاب، پوشش و آرایش افراد جلوه‌گر می‌شود، جدا کردن خود از دیگران در درجه اول اهمیت است و معمولا کسانی، این کار را می‌کنند که سرمایه اقتصادی بیشتری در دسترس دارند.

■ نارضایتی از بدن و نقصان عزّت نفس

افراد برای بالابردن میزان رضایت از تصویر بدنی خود به سمت استفاده از آن دسته از لوازم آرایشی یا حتی جراحی‌های زیبایی می‌روند که می‌تواند تا اندازه‌ای در جهت بهبود ظاهر عمل کند. محققان دریافته‌اند که میزان نگرانی از تصویر بدن، هم تمایل و هم اقدام به آرایش را افزایش می‌دهد. همچنین میزان این نارضایتی از تصور بدنی و خودپنداره افراد، تأثیر مستقیم بر تمایل آنها به انواع جراحی‌های زیبایی دارد. نارضایتی از ظاهر، تنها تمایل به آرایش را افزایش می‌دهد؛ اما اگر نارضایتی از ظاهر، باعث تداخل در عملکرد اجتماعی فرد شود و اجازه ندهد او به صورت معمولی به کارهای عادی زندگی خویش بپردازد، هم تمایل و هم عمل به آرایش را در فرد افزایش می‌دهد.

این امر نشانگر آن است که افرادی با این ویژگی، از میزان اعتماد به نفس و عزت نفس پایین رنج می‌برند. میزان عزت نفس پایین، تمایل به انجام آرایش را در بین افراد افزایش می‌دهد. میزان نارضایتی از ظاهر، میزان عزت نفس افراد را کاهش می‌دهد. این‌گونه افراد با اقدام به اعمال جراحی و آرایش کردن، اعتماد به نفس از دست رفته خود را دوباره پیدا می‌کنند، جسارت صحبت کردن می‌یابند، اجتماعی‌تر می‌شوند و قدرت اعتراض و اظهار نظر می‌یابند.

■ تغییر وضعیت روحی

برخی از افراد، دلیل آرایش‌کردنشان را تغییر وضعیت روحی می‌دانند. اینان معتقدند با آرایش‌کردن، خستگی‌شان برطرف می‌شود، انرژی می‌گیرند، شاداب‌تر می‌شوند، احساس آرامش می‌یابند و عده‌ای هم احساس جوانی می‌کنند.

گونهٔ چهارم: آسیب‌های افراط در مدیریت بدن

چنانچه مدیریت‌های افراطیِ افراد در بدن خویش، مانند اقدام به آرایش‌های بیش از اندازه، بدحجابی و رعایت‌نکردنِ شئونات مرسوم در حجاب، تمایل به دستکاری‌های پزشکی در بدن و انجام جراحی‌های مختلف با انگیزه زیباتر شدن را با دقت و تأمل بیشتری بررسی کنیم، متوجه خواهیم شد که این اعمال، پیامدهای متفاوتی را به همراه خواهد داشت که ممکن است درصد بالایی از آنها به شکل آسیب و مشکلات نگران‌کننده ظاهر شود[1].

---

۱. نشر تبیان، محمد حسن، تأملی بر تبیین جامعه‌شناختی حجات و ارائه راهکارهای لازم برای آن، ماه نامه

■ تبدیل بدن به یک دارایی مادی

به نظر می‌رسد یکی از تبعات این مسأله، مربوط به نگرش افراد به بدن می‌شود. به‌تدریج، افراد احساس می‌کنند بدن آنها یکی از دارایی‌های مادی آنهاست. دارایی که افراد سعی می‌کنند با آرایش، پوشش و انواع جراحی‌های زیبایی، زیبایی‌های آن را بهبود ببخشند و در تعاملات خود، آن را به بهترین شکل عرضه کنند. برای زنان به دلیل وجود انتظارات و دیدگاه‌های جنسیتی خاص، اهمیت مسأله دو چندان می‌شود؛ بنابراین آنان در مدیریت بدن خویش دقت نظر بیشتری به خرج می‌دهند. راه‌های مختلف مدیریت بدن، ابزاری برای کسب ارزش‌های بدنی می‌شود. ارزش‌هایی که بین اکثر افراد، مشترک است و کسب آن سبب ارتقای دارایی مادی زنان می‌شود. این نگرش به‌وضوح با دیدگاه‌های اسلامی درباره بدن در تضاد قرار دارد.

■ کاهش میزان بازدهی کار و تحصیل

یکی دیگر از پیامدهای منفی بدحجابی در جامعه، کاهش میزان بازدهی کار، تحصیل و فعالیت‌های اجتماعی است؛ زیرا بدحجابی باعث می‌شود خودبه‌خود کشش‌ها و جاذبه‌های کاذب پیش آید و التذاذ جنسی، تمرکز کاری و تحصیلی را از فرد سلب کند.

باید توجه داشت در جامعه‌ای که به صورت جنسیتی و معیارهای بدنی شکل گرفته است، میزان توجه افراد به بدن در میان دو جنس متفاوت است؛ چرا که سطح انتظارات اجتماعی از زن و مرد تفاوت دارد. انتظارات اجتماعی مرتبط با بدن درباره زنان، بیشتر و جدی‌تر است. در نتیجه، زنان به نسبتِ مردان، تحت فشار بیشتری برای توجه به بدن و ظاهر فیزیکی و همچنین انطباق با اَیده‌آل‌های زیبایی هستند. در نتیجه پرداختن بیش از اندازه به مسأله آرایش و پوشش در بین زنان، مقدار زیادی از وقت و انرژی آنها را به عنوان نیمی از نیروی انسانی و مهم جامعه هدر می‌دهد.

■ استفاده ابزاری از زیبایی زنان

وقتی در یک جامعه، فرصت‌های اجتماعی زنان مانند اشتغال، متأثر از زیبایی آنها باشد، احساس زیبایی یا کمبود آن یک واقعیت مهم برای پنداشت زنان از خود می‌شود. در نتیجه زنان، بیشتر و بیشتر، به صورت‌های مختلف دنبال کسب زیبایی می‌روند. این مسأله بر کارفرمایان و صاحبان مشاغل نیز اثر می‌گذارد که از زیبایی زنان برای کسب سود بیشتر استفاده کنند. یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد بیشتر مشاغل زنان به نوعی با ظاهر آنان در ارتباط است. کارهایی مانند فروشندگی،

مهندس فرهنگی، سال پنجم، شماره ۵۵و۵۶، ص ۹۹-۷۹، رجبی، عباس، نقش حجاب و پوشش زن در سلامت روان، طهورا، سال سوم، شماره ٦، ص ۳٦-۱۳.

بازاریابی، منشی‌گری، تایپیست، مهمانداری، پیش‌خدمتی، مانکنی و دیگر کارهایی که مربوط به بخش خدمات دفتری است، به اشکال مختلف به ظاهر فیزیکی زنان توجه دارد.

■ توقف شخصیت

در مراحل تکاملی بلوغ افراد در سنین مختلف زندگی که روان‌شناسان در افراد، مطالعه کرده‌اند، مرحله‌ای با عنوان دوره تحرک یا دوره نهان‌تناسلی تشخیص داده‌اند. با شروع این مرحله، جدایی دو جنس در حالات روانی و بروز شخصیت آغاز می‌شود. در این مرحله، تفاوت پسران با دختران در نحوه سلوک اجتماعی یا برخورد با اشیای بیرونی و محیط پیرامونی خویش آشکار می‌شود. پسران به طور معمول، دارای حالات تهاجمی، ستیزه‌خویی و تمایل به سلطه بر دیگران می‌شوند و بر عکس در دختران، حالت جذب و انقیاد و قدرت جلب توجه آشکار می‌شود. علاقه به پوشیدن لباس‌های زیبا، آرایش‌کردن، با عشوه سخن‌گفتن، با ناز قدم برداشتن، بروز حالات مادرانه در این دوره در دختران طبیعی است.

در مرحله بعد که بلوغ و تعیین هویت انسانی است، مردان، صفاتی مانند آرامش و صبر را فرا می‌گیرند و دختران، به جای تمایل برای جذب همه مردان و صرف تمام وقت و نیروی حیاتی در این راه، تنها به یک مرد، توجه و بقیه توانایی‌های جسمی و روحی خود را صرف سازندگی می‌کنند؛ اما عارضه‌ای که ممکن است در مرحله تحرک اتفاق بیفتد، توقف شخصیت است که بر اساس آن پسران، همیشه تشنه قدرت و تسلط بر دیگران باقی می‌مانند و دختران به موجوداتی کاملا گیرنده تبدیل می‌شوند.

متأسفانه امروزه در بیشتر جوامع، این پدیده در بین دختران دیده می‌شود. عرضه‌کردن زنان بی‌بند و بار در رسانه‌ها به صورت وسیع و الگو کردن آنان، از بدترین نمونه‌هایی است که دختران را از رشد شخصیت باز می‌دارد. چنین امری باعث می‌شود زنان در همه دوران زندگی خود، دنبال جلب توجه مردان، افراط در آرایش، استفاده از پوشش‌های تحریک‌آمیز و امثال آن باشند. اینان همیشه از زیبا نبودن، چاقی و پیری هراس دارند و به هر وسیله در پی افزایش زیبایی و جوان ماندن می‌شوند؛ خصوصیاتی که باید در مرحله‌ای از زندگی متوقف شود، ادامه پیدا می‌کند و در عوض، رشد شخصیت و سازندگی زنان را متوقف می‌کند.

■ کاهش امنیت اجتماعی

بدحجابی و تمایل به عرضه بدن به اشکال مختلف با موضوع احساس امنیت، ارتباطی تنگاتنگ دارد. توجه بیش از حد به ظاهر و بدحجابی در جامعه، آرامش روانی شهروندان را دچار اختلال می‌کند و به تهییج تحریک جنسی و افزایش مفاسد

اخلاقی و اجتماعی منجر می‌شود.

■ کاهش ازدواج و بی‌علاقگی به آن

در جامعه‌ای که بی‌بند و باری در پوشش و به تبع آن بی‌بند و باری جنسی وجود دارد، لذت جنسی که یکی از عوامل گرایش به ازدواج است، به‌راحتی در دسترس افراد قرار می‌گیرد. این امر از گرایش به ازدواج در افراد می‌کاهد. ازدواج در قدیم پس از یک دورانِ انتظار، آرزو و صبر انجام می‌گرفت و به همین دلیل زوجین، یکدیگر را عامل نیک‌بَختی و سعادت خود می‌دانستند؛ ولی امروز به دلیل کامجویی‌های نامشروع در سطحی وسیع، دلیلی بر آن اشتیاق‌ها وجود ندارد.

طبیعتاً با افزایش روابط نامشروع، مردان بخش زیادی از نیاز جنسی خود را از غیر روابط مشروع و قانونی ازدواج تأمین کنند و در نتیجه، میل و رغبتی به ازدواج ندارند؛ زیرا تشکیل خانواده و پذیرش مسئولیت، نوعی محدودیت و گرفتاری برای آنها به وجود می‌آورد. برخی از متفکران معتقدند یکی از فلسفه‌های حجاب، این است که جذابیت زن‌ها برای مردان حفظ شود؛ زیرا در غیر این صورت، مردان هرگز حاضر به ازدواج نخواهند شد. توجه بیش از حد به ظاهر و بدحجابی در جامعه، آرامش روانی شهروندان را دچار اختلال می‌کند و به تهییج تحریک جنسی و افزایش مفاسد اخلاقی و اجتماعی منجر می‌شود.

■ افزایش روابط نامشروع

وقتی با بدحجابی، جاذبه‌های جنسی در اجتماع زیاد شود، دیگر جوانان به چشم‌چرانی اکتفا نمی‌کنند و تا مرحله‌ای پیش می‌روند که از ضوابط و شرع، دست می‌کشند و به روابط نامشروع گرفتار می‌شوند. افزایش بیماری‌های مقاربتی مثل ایدز، فرزندان نامشروع، سقط جنین، محروم شدن فرزندان از محبت پدر و مادر، از بین رفتن احساس خوشبختی در خانواده و طرد و انزوای کودکان نامشروع، از جمله پیامدهای این امر است.

ازدواج در قدیم پس از یک دوران انتظار، آرزو و صبر انجام می‌گرفت و به همین دلیل زوجین، یکدیگر را عامل نیکبختی و سعادت خود می‌دانستند.

■ افزایش طلاق

یکی از پیامدهای مخرب بدحجابی در جامعه، آسیب‌دیدن کانون خانواده است که به تبع آن، زمینه برای از هم پاشیده شدن خانواده فراهم می‌شود. بررسی‌ها نشان می‌دهد که با افزایش بدحجابی در جامعه، علاوه بر اینکه آمار طلاق زیاد می‌شود، ازدواج‌های بدون شناخت و سطحی نیز افزایش می‌یابد که بیشتر آنها بعد از مدتی به طلاق منجر می‌شود. بارها دیده شده در جوامعی که زن‌ها شئونات پوشش و آرایش

را رعایت نمی‌کنند، مردها به آنها بدبین می‌شوند و حتی بعد از تشکیل خانواده، بر اثر آشنایی مردان با زنانی این چنین، نفاق و جدایی میان همسران تولید شده است.

■ افزایش آمار جنایت و خشونت علیه زنان

زمانی که بدحجابی در جامعه افزایش یابد، آمار خشونت و جنایت علیه زنان بالا می‌رود؛ چنان‌که شاهدیم امروزه به همین دلیل، آزارهای جنسی و مسأله خشونت علیه زنان روزبه‌روز افزایش می‌یابد. محتمل است که بسیاری از تجاوزها، قتل‌ها، مزاحمت‌های خیابانی و آدم‌ربایی‌ها از پیامدهای منفی گسترش بدحجابی در جامعه باشد.

گونهٔ پنجم: تفاوت‌های نگاه مدرن و نگاه دین

آنچه میان نگاه جدید و نگاه دین مشترک است این است که در هر دو طرز تلقّی، بدن اهمیّت داشته مورد توجه است. امّا آنچه قابل توجه است این که این دو بینش در ابعاد مختلف با یکدیگر متفاوتند. تفاوت‌ها را در جنبه‌های مختلف می‌توان بیان داشت.

تفاوت نخست: دو گانه انگاری

در اندیشهٔ اسلامی، بدن ساحتی از وجود انسان است. امّا آدمی بُعد دیگری به نام روح نیز دارد. این امر بدین معناست که از یک سو انسان در بدن خلاصه نمی‌شود و از دیگر سو نمی‌توان یکی را به دیگری تحویل برد و تقلیل داد و تنها به یکی بسنده نمود.

قرآن کریم مسأله نفخ روح را در کالبد آدم پیش کشید و به وضوح به خلق دیگر اشاره کرد. این امر نشان می‌دهد که آدمی در کنار بُعد مادی، از بُعد روحانی نیز برخوردار است. گذشته از این که بُعد دوم اصالت دارد و انسانیّت انسان را شکل می‌دهد:

فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَ نَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِي فَقَعُواْ لَهُ سَاجِدِين؛ پس وقتی آن را درست کردم و از روح خود در آن دمیدم، پیش او به سجده درافتید[1].

نکته شایان توجه این که ابلیس در گفتگو با خدا تنها به بُعد مادی آدم اکتفا کرد و جسم خودش را با جسم آدم مقایسه کرد و با برتر دیدن جسم خودش از سنجده ابا نمود. در واقع، ابلیس بُعد روحانی آدم را ندید و از آن غفلت نمود. جهان مدرن نگاهی ابلیسی و شیطان دارد. نگاه بشر امروز به انسان همانند ابلیس، تک ساحتی است. امروزه آدمی، وجود خودش را تا گِلی خشکیده و لجنی بد بو تنزّل کرده و بعد

۱. حجر/۲۹.

روحانی خویش را منکر گشــته اســت. به همین دلیل محکوم به رانده شدن از بارگاه بوبی، شده است.

می‌توان گفت مدرنیته انسان را تبعید نمود و تا جایگاه ابلیس تنزّل داد.

تفاوت دوم: نگاه مالکانه یا امانت‌دارانه

در نــگاه جدید انســان‌ها خــود را مالــک بــدن می‌پندارند. از دســت‌آوردهای انسان‌شناسی مُدرن در زمینه بدن، اعطای حقّ مالکیّت بدن به هر فرد است. این حقّ او را در هر گونه تصمیم‌گیری برای تصرّفات بدنی آزاد می‌گذارد. امروزه مدیریت تغییر بدن شــامل جراحی‌های زیبایی، رژیم‌های غذایی، مرگ‌های خودخواســته (اتانازی)، سقط جنین و تغییر جنسیت می‌شود و علاوه بر این تصمیم‌گیری درباب بدن دیگران را نیز دربرمی‌گیرد.

امّا از نظر اسلام از یک سو بدن امانتی در اختیار اوست و مالک جهان و از جمله بدن انسان‌ها خداست. از این رو انسان فقط باید امانت‌داری کند نه این که آزادانه در جسم خود دست کاری نماید. قرآن کریم می‌فرماید:

لِلّٰهِ مُلْـكُ السَّـمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ وَ مَـا فِيهِـنَّ وَ هُـوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيـر؛ فرمانروایی آســمانها و زمین و آنچه در آنهاســت از آنِ خداست، و او بر هر چیزی تواناست[1].

از ســوی دیگر تصرّفات بدنی باید در چهارچوب دســتورات مالک حقیقی یعنی خداوند متعال باشــد. بررســی‌ها نشان می‌دهد که شاید در برخی موارد بتوان در بدن به اذن خدا دست‌کاری نمود. حدود آن در فرمایشات علما و فقها بیان شده است. امّا اگر خارج از حدود دست‌کاری‌های بدنی صورت پذیرد، آدمی کار شیطانی انجام داده است. ابلیس پس از رانده‌شدن از درگاه خداوند مسأله تصرّفات بدنی را پیش کشید:

وَ لَأُضِلَّنَّهُـمْ وَ لَأُمَنِّيَنَّهُمْ وَ لَآمُرَنَّهُمْ فَلَيُبَتِّكُـنَّ ءَاذَانَ الْأَنْعَامِ وَ لَآمُرَنَّهُمْ فَلَيُغَـيِّرُنَّ خَلْـقَ اللّٰهِ وَ مَن يَتَّخِذِ الشَّـيْطَانَ وَلِيًّا مِّـن دُونِ اللّٰهِ فَقَدْ خَسِرَ خُسْرَانًا مُّبِينًا؛ و آنان را سخت گمراه و دچار آرزوهای دور و دراز خواهم کرد، و وادارشــان می‌کنم تا گوشهای دامها را شکاف دهند، و وادارشان می‌کنم تا آفریده خدا را دگرگون سازند.» و [لی] هر کس به جای خدا، شــیطان را دوســت [خدا] گیرد، قطعاً دســتخوش زیان آشکاری شده

---

۱. مائده/۱۲۰.

است[1].

تفاوت سوم: بدن آزاری

در تلقّی جدید بسیاری از دست‌کاری‌های بدنی منجر به صدمات و آزارهای جسمی می‌شود. افراد در جهان جدید حاضرند بخشی از سلامتی خویش را بدهند تا عنصر «زیبایی» یا «تفاوت» را بدست آورند. مثلاً در گروه‌های شیطان‌پرستی، تصرّفات وسیعی در جسم ایجاد می‌شود تا فقط آن فرد از افراد دیگر جامعه متفاوت گردد و وی بیشتر مورد توجه قرار گیرد.

امّا در رویکرد اسلامی مدیریت بدن در غالب دستورات الهی است. همچنین هدف فقط نیل به صحّت و عافیت است. اگر مثلاً در ماه مبارک رمضان، باید بخشی از شبانه‌روز را امساک نمود و از خوردن غذا و آب پرهیز کرد، از مهمترین دلائلش حفظ صحّت و تندرستی است. یا اگر پیامبر اسلام۶ و نیز اهل بیت۷ نسخه‌های درمانی و پیش‌گیرانی تجویز می‌نمودند غرض تنها کاهش آلام جسمی ونیل به عافیت بدن بوده است.

دوم) جامعه‌شناسی بدن

جامعه‌شناسی بدن، شاخه‌ای از جامعه‌شناسی است که به مفهوم بدنمندی به مثابهٔ پدیده‌ای اجتماعی می‌پردازد. این شاخه از جامعه‌شناسی درصدد است تا نشان دهد که همواره کنش‌های سازنده زندگی، از ساده‌ترین تا پیچیده‌ترین اشکال آن، نیازمند دخالت بدنی است. بدن که در زمینه‌ای اجتماعی و فرهنگی شکل می‌گیرد، نشانه‌ای است که از خلال آن رابطه انسان با جهان بیرون و نیز رابطه جهان خارج با انسان شکل می‌گیرد. کنش‌های ادراکی، شکل‌های گوناگون بیان عواطف، ژست‌ها، اداها، انواع حرکات اندام، انواع آرایش‌های بدنی، بازی‌های دلبرانه یا پرخاش‌گرانه، پرورش اندام، مهارت‌های بدنی و انواع پوشش، همه همه از طریق بُعد بدنی به نماش گذاشته می‌شود. جامعه‌شناسی بدن در صدد بازشناسی تمام نمادهای یاد شده و کارکردهای هر کدام است.

بدن محور رابطه با جهان است. از خلال بدن انسان با حیات اجتماعی مواجهه می‌شود. مناسک دینی از طریق بدن هویت جمعی به خود می‌گیرد. انسان از طریق بدنمندی، جهان را در غالب تجربه خویش درمی‌یابد. بدن، چه به مثابهٔ یک فرستنده و چه به مانند گیرنده، دائماً در حال تولید معناست. و از این راه، انسان را درون فضای اجتماعی و فرهنگی می‌برد.

در اواخر دههٔ ۱۹۶۰ م، با ظهور تفکراتی نظیر فمینیسم، انقلاب جنسی، بحران

---

۱. نساء/۱۱۹.

خانواده، گسترش رسانه‌های جمعی و تحوّلات دانش پزشکی، بیان بدنی، هنر بدن و اشکال جدید نمایش دادن بدن به صحنه آمد. در این راستا بدن به عنوان قالبی برای تجمّل به جامعه وارد شد. در این مرحله بدن، ارزش‌های سابق را به چالش کشید و انسان احساس کرد با از دست دادن ارزش‌های قدیمی می‌توان ساده‌تر و راحت‌تر زندگی کرد. در این جریان بدن آزاد شد. در گفتمان جدید بدن به عنوان نوعی تملّک و نیز «منِ واقعی» مطرح شد این بدن است که می‌توانست فردیّتِ فرد را نشان دهد و تمایز اوَ را از دیگران بنماید. در دوران مدرن، بدن کشف شد.

بعد از دهۀ ۱۹۶۰ بدن با شیوه‌ای نظام‌مند، سوژه‌ای جالب و مناسب برای پرسمان‌های علوم اجتماعی قرار گرفت. دانشمندانی نظیر ژان بودریار[۱]، میشل فوکو[۲]، پیربوردیو[۳]، ایروین گافمن[۴]، اف. لو[۵]، برنار[۶]، ژی.ام.برتلو[۷]، ژی.ام.بروم[۸]، دی.لو برتون[۹] و جی. ویگارلو[۱۰] به صورت روشمند وارد عمل شدند تا منطق علوم اجتماعی را دربارۀ مفهوم بدنمندی درک کنند. البته جامعه‌شناسانی چون گ. زیمل[۱۱]، ج. فریدمن[۱۲]، ام. لینهارت[۱۳] و سی. کلاکهون[۱۴] راههای مهمی گشودند. بی‌شک طی چند دهۀ اخیر، مسأله بدنمندی توسط پژوهشگران مورد بررسی وسیع قرا گرفت و آهسته آهسته جامعه‌شناسی بدن مسیر خود را به مثابۀ یک شاخه پیدا کرد. در ارتباط با جامعه‌شناسی بدن چند مسأله قابل بیان است.

مسأله نخست: نظریه‌ها

در حوزه جامعه‌شناسی بدن، چندین نظریه پدید آمده است. این نظریه‌ه ابه منظور تشریح بدن، ابعاد نمادین بدن، بخش‌های هویّت دهنده به بدن و نیز ریشه‌های شناختی آن مطالعاتی انجام داده‌اند. بدن در ارتباط با محیط اجتماعی و فرهنگی،

۱.
۲.
۳. P. Bourdieu.
٤. E. Goffaman.
٥. F. Loux
٦. M. Bernard.
٧. J.M. Berthelot.
٨. J.M. Brohm.
٩. D.Le. Breton.
١٠. G. Vigarello.
١١. G. Simmel.
١٢. G. Friedmann.
١٣. M. Leenhardt.
١٤. C. Klouckhohn.

ابعاد مختلفی را شکل داده است[1].

نظریهٔ نخست: رویکرد زیست شناختی

برخی گفتمان‌ها معتقدند که می‌توان به منطق بدن براساس مطالعات زیست‌شناختی یا ژنتیک دست یافت. به عنوان نمونه می‌توان به سنّت داروینی در سال ۱۸۷۲ م. اشاره کرد. در این نمونه بدن با سازوکاری زیست‌شناسانه مطرح شد. اثر کلیدی ویلسون[2] در سال ۱۹۷۵ م با نام حشره‌شناسی مطالعات زیست‌شناسی اجتمایع را وارد مرحلهٔ جدیدی کرد.

جامعه‌شناسان زیستی بسیاری از رفتارهای جانوری و داده‌های این حوزه را در مسائل اجتماعی انسان بکار می‌برند تا نظامی نمادین میان کنشگران انسانی و جامعه بیابند. بدین ترتیب، آنان یک الگوی جانوری را بر انسان پیاده می‌کنند. البته امروزه انتقاداتی به این رویکرد وارد شده است.

نظریهٔ دوم: رویکرد مردم شناختی

برخی نظریه‌پردازان بر این باورند که مجموعهٔ اسامی که ما آن را بدن می‌نامیم از حوزهٔ گیاهان وام گرفته شده است. اندام‌ها، استخوان‌ها و گوشت‌ها نخست دربارهٔ میوه‌ها و درختان به کار رفت و سپس دربارهٔ بدن اسنان مطرح شد. مطالعاتی که توسط لینهارت دربارهٔ برخی از جوامع انجام شد نشان داد که مفهوم بدنمندی در پیوند با طبیعت قابل مشاهده است. در این صورت، بدن را نمی‌توان فقط مجموعه‌ای از عضوها دانست و تنها براساس قوانین فیزیولوژیک تنظیم می‌شود بلکه باید آن را ساختاری نمادین دانست که با قابلیت پیوند دادن اشکال مختلف فرهنگی هدایت می‌شوند. به همان اندازه که جوامع انسانی متنوع هستند، بازنمودهای بدنی گوناگون می‌شوند.

مسأله دوم: کارکردها

بدن از نظر جامعه‌شناس دارای کارکردهای مختلفی است. بدن یک تخیّل نیست بلکه توانمندی امری زنده و پویا می‌باشد. بدن به طور دائم امور نمادین جامعه را تعریف نموده برچسب‌های متفاوتی به خود می‌گیرد. جامعه‌شناسان دربارهٔ بدن توانمندی‌ها و قابلیت‌های متعددی را پیشنهاد می‌دهند[3].

کارکرد نخست: فنون بدن

---

۱. لو بروتون، جامعهشناسی بدن، ترجمه ناصر فکوهی، ص ۹۶-۹۱.

۲. Wilson.

۳. همان، ص ۱۰۶-۶۰؛ پترسون، کندوکاوهای فرهنگی، اجتماعی بدن، ترجمه بهمن ابراهیمی، ص ۱۷۵-۱۴۵.

مفهوم فنون بدن توسط مارسل موس[۱] در سال ۱۹۳۴م به منظور دست‌یابی به کارایی نمادین بدن مطرح شد. وی اظهار داشت که حرکات اندام از نسلی به نسل دیگر و از اجتماعی به اجتماع دیگر، متفاوت است. حرکاتی نظیر راه رفتن، دویدن، خوابیدن، پریدن، پایین رفتن، بالاآمدن، خوردن و آشامیدن متغیّرهای حرکتی بدن است که هر کدام می‌تواند حامل فرهنگی خاص باشد.

موس فنون بدن را براساس عنصر جنسیّت سن، بازده و شکل‌های انتقال طبقه‌بندی نمود. انسان همواره توانسته است از بدن خود محصولی از فنون و نمایش بسازد. مهارت‌های افرادی نظیر ورزشکاران و سیرک‌بازان در حوزه فنون بدن قرار دارد.

کارکرد دوم: اداها

اداها نظیر اشاره با دست، تکان دادن سر یا دست، حرکات چهره و نیز بدن از دیگر کارکردهای انجام به حساب می‌آیند. اداهای بدن حتّی می‌تواند برخی از خصلت‌های آدمی را نظیر باوقاربودن، پرجنب و جوش بودن یا بچه‌گانه‌بودن را نشان دهد. حرکت‌شناسی اندام در جوامع مختلف گویای قابلیت‌های متنوعی است.

بردوستیل[۲] نشان داد که معنای یک ادا در نظام‌ها و هنجارهای مختلف، متفاوت است. مثلاً دست تکان‌دادن در فرهنگ تبتی نسبت به فرهنگ اروپایی تفاوت دارد. وی همچنین دربارهٔ فرهنگ اداها مطالعاتی انجام داده است.

کارکرد سوم: بیان عواطف

هر فردی از طریق بدن عواطف خویش را به دیگران نشان می‌دهد. امّا نحوه نشان‌دادن عواطف به وسیلهٔ بدن در جوامع مختلف گوناگون است. در واقع، عواطف بازتاب‌هایی اجتماعی هستند که با محتوا و شکل خود به دیگران پیام می‌دهند. مثلاً اشک‌های یک فرد می‌تواند حامل پیام درد، اندوه یا شوق باشد.

جامعه‌شناسان با پژوهش‌های خود نشان داده‌اند که تظاهرات عواطف در هر فرهنگی، زمان‌بندی دقیقی دارد. افراد با نشان‌دادن عواطف دو کار انجام می‌دهند؛ آنان از یک سو عواطف خود را به دیگران نشان می‌دهند؛ چرا که باید چنین کنند و از سوی دیگر عواطف را به خود نیز نشان می‌دهند. این عواطف بر پایهٔ آداب و مناسکی خاص در یک فرهنگ بروز پیدا می‌کند. پس شکل نشان‌دادن یک احساس، پدیده اجتماعی و فرهنگی است.

کارکرد چهارم: نقش‌هایی بر بدن

---

۱. M. Mauss.
۲. R. Bridwhistell.

امــروزه نقش‌های بدنی نظیر کندن، زخم نمودن، تغییر شــکل‌دادن، قطع‌کردن، تراشــیدن، برش‌دادن، آرایش‌کردن و خالکوبــی در جوامع غربی روندی رو به افزایش پیدا کرده است. در این رابطه گاهی از اشیاء جانبی نظیر فلزات نیز استفاده می‌شود.

بعضی از این نوشــتارها کارکردهای متفاوتی نیز دارنــد؛ ابزاری برای جذابیت یا وسیله‌ای برای تمایز. از این رو امروزه بدن جایگاهی برای نشانه‌گذاری شده است.

کارکرد پنجم: تفاوت‌های جنسیتی

از مهم‌ترین کارکردهای بدن این اســت که دو جنس بشــر را از یکدیگر متمایز می‌کند. جنس مؤنث مؤلفه‌ها، ویژگی‌ها و ساختاری دارد که وی را از جنس مذکّر جدا می‌کند. در زندیگ روزمره این تفاوت‌ها بیشتر نمایان می‌گردد. امروزه عنصر جنسیّت ابعاد وسیع اجتماعی نیز پیدا کرده است.

سوم) سیاست جسم در کلام امام رضا علیه‌السلام

پدیدهٔ بدن، گر چه مســأله نوظهور می‌نمایــد امّا اهیمیّت بدن با رویکردی کاملاً متفاوت در صدها ســال پیش توســط دین مطرح شده اســت. بدن در دین جایگاهی کامــلاً متفاوت دارد. در نگرش دینی بدن مهم اســت امّا اصالت ندارد بلکه وســیله و امانتی است برای کسب ارزش‌های والای انسانی در دنیا و نیز جهان ابدی.

بدن امانتی است برای تعالی بشر و رهایی او از جهان ماده

به نمونه‌هایی از سخنان گهربار امام رضا۷ می‌توان توجه نمود.

نمونه نخست: حضرت رضا۷ درباره ملاک سود و زیان جسم فرمود:

بدان خدایت رحمت کند خدای تبارک و تعالی خوردن و نوشیدنی را مباح نکرده جز برای آن چه در آنســت از ســود و چیزی را حرام نکرده جز که برای زیان و تلف و تباهی آنســت. هر چه سود بخش و نیروده جسم و تن است حلال بوده و هر زیان‌آور و کشــنده حرام است؛ چون زهرها، مردار، خون، گوشــت خوک، درنده‌های نیش‌دار، جنگال‌داران از پرنده‌ها و آنها که چینه‌دان ندارند[۳].

نمونه دوم: هشتمین پیشوای جهان تشیع قانونی کلی دربارهٔ تندرستی یا صحت بدن ارائه می‌دهد. از دیدگاه امام معیار کلیاین است که هر گاه آدمی گرسنه شد غذا تناول کند، هر گاه تشــنه گشــت آب بنوشــد، هر گاه نیاز طبیعی پیدا کرد آن را به

۳. مجلسی، بحار الانوار، ج ٦٢، ص ١٦٦.

صورت اعلایی اجابت نماید و هر گاه خسته شد بخوابد. در این صورت صحّت بدن تأمین خواهد شد. به عبارت دیگر املاک مراقبت از بدن و تدبیر آن تأمین نیازهای طبیعی جسم است. امام رضا۷ می‌فرماید:

إِذَا جُعْتَ فَكُلْ وَ إِذَا عَطِشْتَ فَاشْرَبْ وَ إِذَا هَاجَ بِكَ الْبَوْلُ فَبُلْ وَ لَا تُجَامِعْ إِلَّا مِنْ حَاجَةٍ وَ إِذَا نَعَسْتَ فَنَمْ فَإِنَّ ذَلِكَ مَصَحَّةٌ لِلْبَدَنِ؛ چون گرسنه شوی بخور و زمانی که تشنه شدی بنوش، زمانی که نیازبه قضای حاجت پیدا نمودی قضای حاجت نما، جز برای نیاز جماع نکن و زمانی که نیاز به خواب پیدا کردی بخواب که اینها سبب تندرستی می‌باشند[1].

نمونه سوم: از دیگر معیارهایی که حضرت ثامن الحجج۷ دربارهٔ تدبیر بدن بیان می‌دارد اینکه لازم است «اصل پرهیز» یا «اصل پیشگیری» را به عنوان یکی از اصول اساسی در بهداشت و سلامت بدن در نظر داشت. همچنین ضروی است بدن را به گونه‌ای مناسب عادت داد تا جسم براساس امور عادت شده، مکانیزم‌های خود را تنظیم نماید. بدن را هر گونه می‌توان عادت داد، پس چه بهتر که بدن عادات مناسب داده شود تا بر این اساس کارکردها و رفتارهای خود را قاعده‌مند کند. حضرت رضا۷ فرمود:

الْحِمْيَةُ رَأْسُ كُلِّ دَوَاءٍ وَ الْمَعِدَةُ بَيْتُ الْأَدْوَاءِ وَ عَوِّدْ بَدَنَكَ مَا تَعَوَّدَ؛ پرهیز اساس هر دارو است و معده خانه هر درد می‌باشد. تن را به هر چه عادت کرده وادار و ترک عادت مکن[2].

رسالهٔ ذهبیهٔ که منسوب به امام علی بن موسی الرضا۷ است حاوی تعابیر زیبا و جالبی در این رابطه است. امام در آغاز این رساله نگاه جامع خود را نسبت به بدن و کارکردهای آن اظهار می‌دارد. به سه مورد می‌توان نظر افکند. مورد اول، حضرت با اشاره به مواد غذایی، نوشیدنی‌ها و داروها اینگونه تعبیر می‌کند:

ذَلِكَ مِمَّا يُدَبِّرُ اسْتِقَامَةَ أَمْرِ الْجَسَدِ بِهِ؛ هر آنچه که استحکام و سامان‌بخشی بدن، به آن محقّق می‌شود[3].

امام در ادامه اشاره می‌کند که در این رساله مسائل مربوط به تغذیه، فصد و حجامت را تشریع می‌نماید و سپس اینگونه تعبیر می‌کند:

مِمَّا يَحْتَاجُ إِلَيْهِ فِي سِيَاسَةِ جِسْمِهِ؛ از چیزهایی که در تدبیر جسم به آن

۱. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۲۶۰؛ نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ٤٦٦.
۲. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۲۶۰.
۳. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۳۰۸.

احساس نیاز می‌شود[1].

مورد سوم این است که حضرت رضا۷ الگوی بدن را شرح می‌دهد و در این رابطه اینگونه آغاز می‌نماید که خداوند بنده‌ای را به بیماری مبتلا نمی‌کند مگر این که شیوه‌ای درمانی برایش نهاده باشد. بدانیم که برای هر گروهی از بیماریها دسته‌ای از درمان‌هاست. آن حضرت سپس می‌افزاید:

تَدْبِيرٌ وَ نَعْتٌ وَ ذَلِكَ أَنَّ هَذِهِ الْأَجْسَامَ أُسِّسَتْ عَلَى مِثَالِ الْمُلْكِ؛ تدبیر و شیوه‌ای است؛ زیرا ساماندهی بدن، بسان سامانه مدیریت کشور است[2].

تأمّل در سه مورد پیش گفته رازی برما می‌گشاید. آن حضرت از این واژه‌ها استفاده نمود؛ استقامت جسد (استحکام و سامان‌بخشی بدن)، سیاست جسم (تدبیر بدن) و تدبیر. این مفاهیم به این امر دلالت واضح دارد که از یک سو بدن را باید سامان داد، امور آن را تنظیم کرد و بسان یک کشور آن را در نظر گرفت. از سوی دیگر به بدن باید نگاهی کلی داشت به بیان دیگر لازم می‌نماید که نگاه کل‌گروانه یا گشتالتی که امروزه در پزشکی مطرح است، به بدن داشت.

از جهت سوم تعبیر «سیاست جسم» دقیقاً معادل تدبیر بدن یا «مدیریت بدن» می‌باشد. بر این اساس می‌توان مدعی شد که عنوان «مدیریت بدن» واژه‌ای نوظهور و مدرن نیست بلکه برای نخستین بار در فرمایشات نورانی امام هشتم۷ به کار رفته است البته با رویکردی کاملاً متفاوت نسبت به رویکرد جهان مدرن.

پنج) نظام‌سازی

بهداشت طیف وسیعی را شامل می‌شود. مسأله بهداشت حوزه‌های مختلفی را نظیر بدن، روان، اجتماع و معنویت را دربرمی‌گیرد. سلامتی و بهداشت گستره‌ای به اندازه تمام ابعاد وجود انسان دارد. پژوهشگران حوزه بهداشت و سلامت این مسأله را به گونه‌های مختلف ساختارمند کرده‌اند. امّا شاید بتوان با نگاهی جامع محدوده‌های وسیع بهداشت را به شرح ذیل ساماندهی و دسته‌بندی کرد.

به طور کلی مسائل بهداشت در دو حوزه عام جای دارند؛ حوزهٔ بهداشت فردی و حوزهٔ بهداشت عمومی. بهداشت فردی به مجموعه‌ای از اموری اطلاق می‌گردد که با رعایت آنها سلامتی فرد پایدار می‌ماند و بهداشت عمومی به بخش دیگری از حوزه بهداشت اطلاق می‌گردد که جنبهٔ فرافردی داشته هویت اجتماعی در آن نقش دارد.

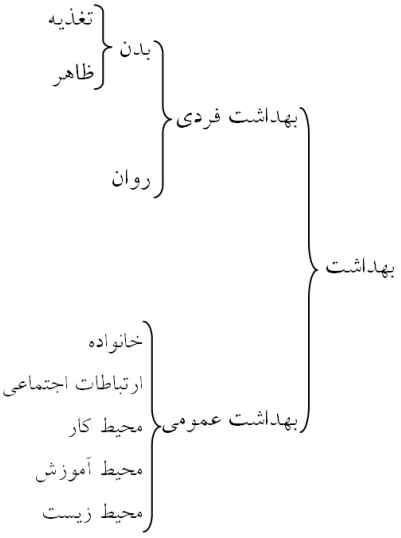
بهداشت فردی به دو بخش قابل انعقسام است؛ بهداشت بدن و بهداشت روان.

---

۱. همان.
۲. همان، ص ۳۰۹.

بهداشـــت بدن شامل بهداشـــت تغذیه و بهداشت ظاهر می‌گردد. بهداشت روان شامل مسائلی نظیر آرامش، خودباوری، عزّت نفس و مدیریت احساسات و هیجانات می‌شود.

بهداشـــت عمومی موارد مختلفی را دربرمی‌گیرد؛ بهداشـــت خانواده، بهداشـــت ارتباطات اجتماعی، بهداشـــت محیط کار، بهداشـــت محیط آموزش و بهداشت محیط زیســـت. شـــایان گفتن اســـت که بهداشـــت روان و بخش‌هایی از بهداشت عمومی در مباحث دیگر مطرح شـــده‌اند لذا از طرح آنها در این نوشـــتار پرهیز می‌شـــود. جهت سهولت دسترسی به اقسام و انواع مختلف بهداشت می‌توان به جدول توجه نمود.



نتیجه‌گیری

بی‌شـک بهداشت و سـلامت افراد جامعه اهمیّت بسزایی دارد. مسأله بهداشت و سلامت گر چه امروزه جایگاه مهمی یافته است امّا آیات و احادیث به صورت گسترده در ایـن زمینه آموزه‌های جامعـی را مطرح کرده‌اند. واژه بهداشـت از دو کلمه «به» به معنای نیک و «داشـت» به معنای نگه‌داری آمده اسـت. سازمان بهداشت جهانی تعریفی از بهداشـت با مؤلفه‌های مختلف ارائه کرده اسـت. سـلامتی به معنای عدم وجود بیماری اسـت و بیماری به اختلال‌ها یا آسیب‌هایی اطلاق می‌گردد که در بدن یا روان پدید آید.

مسأله سلامت و بهداشت پیشینه‌ای طولانی در جهان دارد. ریشه‌هایی با عظمت مسـأله یاد شـده را می‌توان در ایران به ویژه بعد از اسـلام ملاحظه کرد. قرآن کریم و احادیـث معتبـر طیف گسـترده‌ای از مفاهیم مرتبط با بهداشـت را نظیر طهارت، سـلامت، عافیت، شـفا، نظافت، قوّت و مرض را پیش کشـیده اسـت. از سوی دیگر بسـیاری ازروایات در باب فلسفه احکام و نیز نسخه‌های تجویزی در حوزه خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها با مسأله تندرستی ارتباط دارد.

تأمّـل در روایات رضـوی به ما می‌گوید بدن جایگاه مهمّی دارد. از سـوی دیگر در جهـان مدرن با اهمیّت بدن مواجه می‌شـویم. ناگفته نمانـد که میان این دو نگاه تفاوت‌های ظریف و دقیقی وجود دارد. جهان مدرن با پیش‌کشـیدن نگرش مدیریت بدن و نیز جامعه‌شناسـی بدن، از بُعد روحانی غفلت ورزید و نگاهی تک سـاحتی به انسـان نمود. شایل گفتن است می‌توان تمام مسائل بهداشت ارا در دو بخش فردی و عمومـی خلاصه کرد. این نکته را نیز باید افزود کـه مفهوم و نیز تعبیر مدیریت بدن در جهان اسلام برای نخستین بار در کلمات نورانی حضرت رضا۷ مطرح شده است.

فصل دوم

زرین‌نامه سلامت

یکـی از معجزات حضرت رضا۷ رسـالۀ ذهبیه اسـت. این رسـاله که می‌توان از آن به عنوان «زرین‌نامه رضوی» یا «زرین‌نامه بهداشـت و سـلامت» یاد کرد، حاوی مزاج‌شناسـی، اخلاط چهارگانه و خواص خوردنی‌ها و آشـامیدنی‌ها می‌باشد. مناسب اسـت مباحثی در ارتباط با طب از نگاه اسـلام و ویژگی‌های رسـاله ذهبیه مباحثی مطرح شود.

۱) جایگاه طب در نگاه اسلام

طب اسلامی به نظامی از خدمات پزشکی در ابعاد آموزشی، پژوهشی، پیشگیری و درمان جهت حفظ و ارتقاء سـلامت فردی و عمومی اطلاق می‌گردد که با آموزه‌ها و رهنمودهای اسـلامی هماهنگ و همسو می‌باشـد. نظام طب اسلامی به منزله یک سامانه جامع و پویا در هر شرایط و برای هر فردی خدمات پزشکی ارائه می‌نمود. این نظام پزشـکی با اسـتفاده از روش‌های پاک و با الهام از منابع وحیانی و بدون ضعف و کاستی با کیفیتی مناسب خدماتی عرضه می‌نمود که در دنیای پزشکی کم نظیر بود.

رسـالت اصلی اسلام، سـعادت مادّی و معنوی انسان به صورت متوازن است. در عین حال که انسـان دارای بُعد مادّی و جسمی می‌باشد، بُعد روانی و روحی نیز دارد. یک نظام علمی مثل طب باید تمام ابعاد انسـان را در بر گیرد والّا ساماندهی جامع و پویا نبوده با شکست مواجه خواهد شد.

در میراث اسلامی آموزه‌های فراوانی در جهت تأمین، حفظ، بازگرداندن و ارتقاء سلامت وجود دارد. در کنار صدها آیه، هزاران روایت از پیامبر اکرم۶ و امامان معصوم۷ صادر شده است و قابل دسترسی نیز می‌باشد. البته این نکته اسف بار نیز گفتنی است که در طول زمان بیش از هزار سال، به رغم تلاش‌های فراوانی علمای اسلام در باب آیات و احادیث انجام داده‌اند، تلاشی اندک در راه احادیث پزشکی صورت پذیرفته است.

نظام طب اسلامی در چارچوب دستورات الهی شکل گرفت. این نظام فقط شامل چند توصیه طبی نیست بلکه به صورت نظامی جامع و پویا در دوران تمدن طلایی اسلام ظهور کرد. این نظام شامل اصول پیشگیری، نسخه‌های درمانگرانه، بیان خواص گیاهان دارویی و پدیده‌های زمینی، بیان فلسفه احکام، اندام‌شناسی، روان‌شناسی بیمار، جنبه اجتماعی بیمار، ارائه خدمات پزشکی، انجام جراحی‌های فراوان، ایجاد مراکز داروشناسی و راه اندازی بیمارستان‌های تخصصی می‌شد. با جرأت و فریاد بلند می‌توان اعلام نمود که طب اسلامی به عنوان یکی از شاخه‌های علوم اسلامی در دوران تمدن زرین اسلام هویتی اصیل داشته است و امروزه می‌توان از آن به صورت مستقل یا تلفیقی بهره‌ای جدّی و اساسی برد.

ناگفته نماند که طب دوران تمدن اسلامی از دست‌آوردهای پزشکان غیر مسلمان استفاده کرده است امّا سهم اصلی در طب اسلامی را آموزه‌های دینی به ویژه آیات و طب النبی دارد. به بیان واضح‌تر آنچه را که طب اسلامی می‌نماییم تلفیقی است از دست‌آوردهای طبی غیر مسلمانان، آموزه‌های قرآنی و روایی و نیز تجارب طبیبان مسلمان.

خداوند آفریننده جهان هستی یا کتاب تکوین و نیز نازل کننده قوانین شرعی (کتاب تشریع) می‌باشد. از مطالعه کتاب تشریع، آموزه‌های فراوان طبی به دست می‌آید. از آنجا که مبدأ جهان تکوین و تشریع یکی است، می‌توان گفت پیام‌ها و دست‌آوردهای طبی قرآن کریم، با نظام هستی و جهان طبیعت هماهنگ و همسو است. همچنین می‌توان به این نتیجه دست یافت که روایات طبی معصومین: براساس قوانین طبیعت شکل گرفته است. بر این اساس می‌توان گفت که علم طب اسلامی برگرفته از دو نظام تشریع و تکوین است که بر پایه توصیه بنا شده است.

طب اسلامی ساختاری اثربخش و پویا در پزشکی و دانش‌های وابسته ایجاد کرد. بی شک سرچشمه‌های اصلی طب اسلامی از آیات قرآن کریم و سنّت و سیره پیامبر گرامی اسلام ۶ و روایات معصومین: نشأت می‌گیرد. شایان گفتن است که دانش‌های وابسته در این راستا نقش‌آفرینی کرده‌اند. به عنوان نمونه می‌توان به بخشی از استنباطات فقها در مورد قواعد طبی و احکام پزشکی اشاره کرد. همچنین

نمونه دیگر را می‌توان در اخلاق پزشکان جستجو نمود. امّا در این میان واقعیتی انکارناپذیر را نمی‌توان از نظر دور داشت و آن اینکه عنوان طب اسلامی به عنوان شاخه‌ای برجسته از علوم اسلامی که با خود نام صدها پزشک برجسته را همراه دارد، عنوانی اصیل و مستقل است.

نقش تأثیرگذار دین در طب اسلامی به دو صورت نمایان است؛ مستقیم و غیر مستقیم. نقش غیر مستقیم را می‌توان در آموزه‌های دینی به مانند تأکید بر علم آموزی، دانش گمشده مؤمن است، شفابخشی کار خداست و حفظ سلامتی یک ارزش است جستجو کرد. اما نقش مستقیم دین بسیار فراتر است. در این زمینه صدها آیه و هزاران روایت طبی وجود دارد. از نقش غیر مستقیم دین نیز می‌توان به عنوان «فرا طب» یاد نمود.

یک) اهمیت پزشکی

فلسفه قوانین الهی، تکامل و تعالی مادّی و معنوی بشر است. از نگاه اسلام، یکی از بزرگترین نعمت‌های خداوند که در اختیار بشر قرار گرفته است، سلامت جسم و جان است. همچنین یکی از بزرگترین بلایا، بیماری است. از همین مطلب می‌توان نتیجه گرفت که در اسلام طبعاً باید راه‌های حفظ سلامت و شیوه‌های رهایی از بیماری بیان شده باشد. اگر در اسلام سلامت نعمتی بزرگ است و بیماری بلایی عظیم، این مکتب باید در راستای تأمین سلامت و نیز مبارزه با بیماریها برنامه‌ای جامع داشته باشد. اعتقاد بر این است که این برنامه جامع و پویا در غالب طب اسلامی به منصهٔ ظهور رسیده است.

بررسی آیات قرآن به روشنی نشان می‌دهد که یکی از اهداف بزرگ اسلام، حفظ سلامت مردم است. خداوند در آخرین کتابش برنامه پروژه سلامت را مطرح کرده، انسان را به آن رهنمون داده است:

> يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلامِ وَ يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِهِ وَ يَهْدِيهِمْ إِلَى صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ؛ خدا هر که را از خشنودی او پیروی کند، به وسیله آن [کتاب] به راه‌های سلامت رهنمون می‌شود، و به توفیق خویش، آنان را از تاریکیها به سوی روشنایی بیرون می‌برد و به راهی راست هدایتشان می‌کند[1].

انسان می‌تواند با همراه کردن خود با برنامه‌های آسمانی قرآن کریم، زندگی مومنانه داشته باشد تا ضمن برخورداری از نعمت‌های اخروی، به بزرگترین خوشبختی

---

۱. مائده/۱۶.

دنیوی یعنی صحت و سلامت دست یابد. قران کریم فرمود:

مَـن كَانَ يُرِيـدُ ثَـوَابَ الدُّنْيَا فَعِندَ اللهِ ثَـوَابُ الدُّنْيَا وَ الْأَخِـرَةِ وَ كَانَ اللهُ سَـمِيعًا بَصِيرًا؛ هـر کس پاداش دنیا بخواهد، پـاداش دنیا و آخرت نزد خداست، و خدا شنوای بیناست[1].

اگر شـفاء بدست خداسـت، بیماری محصول خطاهای بشـر است. خدا خواهان سـلامتی، شـفاء و آرامش بشر است. اما اگر انسـانی در طرح الهی نباشد و از قوانین کائنـات تخطّی نماید، طبعاً بـه بیماری‌ها و رنج‌های جسـمی و روحی مبتلا خواهد گشـت. اما شفای هر بیماری فقط به دست خداست. از این روست که یکی از نام‌های زیبای او «الشافی» است. قرآن کریم فرمود:

وَ إِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِين؛ و چون بیمار شوم او مرا درمان می‌بخشد[2].

شریفه مزبور الهام بخش نکته‌ای زیباست؛ اگر فقط خداوند شفا می‌دهد و طبابت چیزی غیر از شفابخشـی نیست پس طبیب واقعی اوسـت و واقعاً طبیب اوست. این آفرینندهٔ طبیعت اسـت که خواص تمام عناصر طبیعی را می‌داند و داروی هر دردی را می‌شناسـد. پس هر بیماری برای شـفای خود راهی جز پیوند با آفریننده ندارد و نیز هر طبیبی برای نیل به مقام طبابت مسیری جز نزدیکی به طبیب واقعی ندارد.

احادیث به ما نشـان می‌دهند که علم پزشـکی منزلت والایی دارد. حدیث نبوی به این معنا اشاره دارد:

الْعِلْمُ عِلْمَانِ عِلْمُ الْأَدْيَانِ وَ عِلْمُ الْأَبْدَانِ؛ دانش بر دو گونه است؛ دانش دین‌ها و دانش بدن‌ها[3].

می‌توان سـخنی بالاتر گرفت و آن اینکه در حوزه علوم بشـری، علم طب سرآمد دانش‌هاسـت؛ زیرا که اسـتفاده از مواهب طبیعی جز با سـلامت جسم و جان میسر نیست و سلامت جسم بر پایه علم طب امکان‌پذیر است. امام باقر۷ فرمود:

وَ اعْلَمْ أَنَّهُ لَا عِلْمَ كَطَلَبِ السَّـلَامَةِ وَ لَا سَـلَامَةَ كَسَلَامَةِ الْقَلْبِ؛ بدان که نه هیچ دانشـی چون جُسـتن سلامت است و نه هیچ سلامتی چون سلامتِ دل[4].

سـخنی زیبا از حضرت رضا۷ نشان می‌دهد که ملاک حلال و حرام الهی، صحت

---

۱. نساء/۱۳٤.
۲. شعراء/۸۰.
۳. کراجکی، کنزالفوائد، ج ۲، ص ۱۰۷؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ۱، ص ۲۲۰.
٤. حرّانی، تحف العقول، ص ۲۸٦؛ فیض کاشانی، الوافی، ج ۲٦، ص ۲٦۲؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۱٦٤.

و مرض بشــر است. پس هر آنچه برای آدمی حلال یا حرام شده است به امر بهداشت و سلامتی انسان باز می‌گردد. امام رضا۷ فرمود:

إِنَّا وَجَدْنَا كُلَّمَا أَحَلَّ اللهُ سُبْحَانَهُ فَفِيهِ صَلَاحُ الْعِبَادِ وَ بَقَاؤُهُمْ وَ لَهُمْ إِلَيْهِ الْحَاجَـةُ الَّتِي لَا يَسْـتَغْنُونَ عَنْهَا وَ وَجَدْنَا الْمُحَرَّمَ مِنَ الْأَشْـيَاءِ، لَا حَاجَةَ لِلْعِبَادِ إِلَيْهِ وَ وَجَدْنَاهُ مُفْسِـداً دَاعِياً إِلَى الْفَنَاءِ وَ الْهَلَاكِ؛ ما می‌بینیم هر آنچــه که خداوند ـ تبارک و تعالی ـ حــلال کرده، در آن، صالح و بقای بندگان اســت و بدان نیازی گریزناپذیر دارند، و می‌بینیم همه آنچه که حرام شده است، بندگان، بدان نیازی ندارند و می‌بینیم که همه موجب تباهی و زمینه نابودی‌اند[1].

بی تردید مبدأ علم طب اسلامی آموزه‌های وحیانی است. البته از دست‌آوردهای پزشــکی ســایر ملل و نیز تجارب دانشمندان و پزشکان مســلمان نمی‌توان صرف‌نظر نمود. اگر آیات و روایات طبی نبود، هرگز طب اســلامی شکل نمی‌گرفت. شیخ مفید با اشاره به این حقیقت می‌گوید:

طب (دانشی) است درست که آگاهی از آن، امری ثابت است و راه دسترسی بدان نیز وحی است آگاهان به این دانش، آن را تنها از پیامبران بهره گرفته‌اند؛ چه آن که نه برای آگاهی یافتن از حقیقت بیماری، جز به کمک سمع (ادلّه عقلی)، راهی هست و نه برای آگاه شدن به درمان، راهی جز توفیق، بدین سان، ثابت می‌شود که یگانه راه این آگاهی، شنیدن از همان خدایی است که به همه نهفته‌ها آگاه است.[2]

همچنین سید بن طاووس بیانی مشابه ارائه می‌کند:

خداوند، آدم را از بهشت، فرو آورد و او را از آگاهی به همه چیز، برخوردار ساخت. نجوم و پزشکی، از جمله چیزهایی بود که خداوند، وی را از آنها آگاه کرد.[3]

قرآن کریم با صراحت اعلام می‌کند که یکی معجزات حضرت عیســی۷ این بود که به اذن خداوند نابینای مادرزاد و نیز بیماری پیســی را بهبود بخشــید و همچنین مرده را زنده می‌نمود. بر این اساس، طبابت در عالی‌ترین رتبه‌اش به دست خدا، انبیاء و اولیاء اوســت. از طریق آنهاســت که علم طب در جهان تسرّی پیدا کرد و تبدیل به دانشی با عنوان «طب وحیانی» گشت. قرآن کریم فرمود:

وَ رَسُـولاً إِلَىٰ بَـنِي إِسْرَءِيلَ أَنِّي قَـدْ جِئْتُكُم بِأَيَةٍ مِّن رَّبِّكُـمْ أَنِّي أَخْلُقُ

---

۱. صدوق، علل الشرایع، ج ۲، ص ۵۹۲؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ٦ ، ص ۹۳.
۲. مفید، تصحیح الاعتقاد، ص ١٤٤.
۳. مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۵، ص ۲۷۵.

لَكُم مِّنَ الطِّينِ كَهَيْئَةِ الطَّيْرِ فَأَنفُخُ فِيهِ فَيَكُونُ طَيْرًا بِإِذْنِ اللهِ وَ أُبْرِئُ الْأَكْمَهَ وَ الْأَبْرَصَ وَ أُحْيِ الْمَوْتَىٰ بِإِذْنِ اللهِ وَ أُنَبِّئُكُم بِمَا تَأْكُلُونَ وَ مَا تَدَّخِرُونَ فِي بُيُوتِكُمْ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لَّكُمْ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ؛ و [او را به عنوان] پیامبری به سوی بنی اسرائیل [می‌فرستد، که او به آنان می‌گوید:] در حقیقت، من از جانب پروردگارتان برایتان معجزه‌ای آورده‌ام: من از گِل برای شما [چیزی] به شکل پرنده می‌سازم، آن گاه در آن می‌دمم، پس به اذن خدا پرنده‌ای می‌شود و به اذن خدا نابینای مادرزاد و پیس را بهبود می‌بخشم و مردگان را زنده می‌گردانم و شما را از آنچه می‌خورید و در خانه‌هایتان ذخیره می‌کنید، خبر می‌دهم مسلماً در این [معجزات]، برای شما- اگر مؤمن باشید- عبرت است[1].

دو) قرآن و طب

قرآن کریم، نوری همواره تابان است که بر اندیشه‌های بشر تابید و مسیر انسان‌ها را به سوی کمال روشن ساخت. این کتاب آسمانی منبع عظیم معرفتی بوده سفره‌ای گسترده برای آدمیان به حساب می‌آید. پرتوهای روشنگر این کتاب مبارک، نسل‌های بشر را از زلال معرفت خویش سیراب ساخت و دانشی عمیق را برای انسان‌ها به ارمغان آورد. در این کتاب هدایت، تمام علومی که برای هدایت و تکامل مورد نیاز بشر است گنجانده شده است. قرآن کریم حاوی مطالب فراوانی در باب اعتقادات، اخلاق، احکام، کیهان‌شناسی، زیست‌شناسی، روح‌شناسی، رویان‌شناسی، روان‌شناسی و جامعه‌شناسی می‌باشد. به جز این، آموزه‌های گسترده‌ای در ارتباط با عالم فرا ماده و غیب در این کتاب وجود دارد که می‌تواند حس کنجاوی بشر را تحریک و ارضا نماید. رسول گرامی اسلام۶ فرمود:

الْقُرْآنُ مَأْدُبَةُ اللهِ فَتَعَلَّمُوا مَأْدُبَتَهُ مَا اسْتَطَعْتُمْ؛ قرآن سفره گسترده خداست. هر چه می‌توانید از آن بهره ببرید[2].

قرآن کریم هدف آفرینش را معرفت انسان به خدا و اسما و صفات او معرفی می‌کند.[3] در برخی آیات از علم لدنی سخن به میان آمده است.[4] علم لدنّی به دانشی گفته می‌شود که خدا به انسان آموزش می‌دهد. از جمله علومی که این کتاب آسمانی در اختیار بشر گذاشته است، دانش طب است. بی شک در خلال آیات قرآن، می‌توان

---

۱. آل عمران/۴۹.
۲. مجلسی، بحارالانوار، ج ۸۹، ص ۱۹.
۳. طلاق/ ۱۲.
٤. کهف/ ٦٥ .

به صدها آیه و هزاران نکته پزشکی دست یافت که هر یک روزنه جدید از آگاهی یقینی در اختیار بشر قرار می‌دهد و مسیری را فراروی انسان می‌گشاید.

می‌توان به برخی از مضامین پزشکی قرآن کریم اشاره کرد؛ حرمت خوردن گوشت مردار و خون و گوشت خوک[۱]، خوردن روزی‌های پاک[۲]، عدم زیاده‌روی در خوردن و آشامیدن[۳]، تنوع باغ‌های انگور و خرما[۴]، تعادل جسم انسان[۵]، توجه به اهمیت آب در خلقت انسان[۶]، جایگاه شب در بهداشت انسان[۷]، بهداشت دوران بارداری[۸]، نحوه شکل‌گیری اندام بشر[۹]، اسرار درختان[۱۰]، آفرینش موجودات به صورت جفت جفت[۱۱]، صورت‌بندی در جنین[۱۲]، خواص میوه‌ها و گوشت‌ها[۱۳] و ویژگی‌های دوران پیری.[۱۴]

رهنمودهای قرآنی در سخنان پیشوایان دین به صورت تفصیلی و جزئی بیان شده است. حضرت ثامن الحجج۷ در حدیثی زیبا رابطه درد و درمان را اینگونه بیان داشت:

خداوند عزوجل بدن را به هیچ بیماری‌ای گرفتار نساخت، مگر آن هنگام که برایش دارویی قرار داد که بدان، درمان شود؛ و برای هر نوع دردی، نوعی درمان است و چاره‌ای و نسخه‌ای.[۱۵]

حضرت رضا۷ عوامل تندرستی و شادابی جسم و جان را چنین بیان داشت:

روایت می‌کنم که اگر چیزی موجب افزایش (نیرو و نشاطِ) بدن باشد، ماساژ دادن بدن و لباس نرم، همچنین بوی خوش و استحمام، (جزئی از) آن است، و اگر (گزارش شود که) مرده‌ای در اثر ماساژ دادن زنده شده است، من آن را انکار نمی‌کنم.[۱۶]

---

۱. مائده/ ۳.
۲. بقره/ ۱۷۲.
۳. اعراف/ ۳۱.
٤. رعد/ ٤.
۵. حجر/ ۲۹.
٦. فرقان/ ٥٤ .
۷. نمل/ ۸٦ .
۸. لقمان/ ١٤.
۹. یس/ ۷۸.
۱۰. صافات/ ١٤٦.
۱۱. زمر/ ٦ .
۱۲. غافر/ ٦٤ .
۱۳. طور/ ۲۲.
١٤. زمل/ ۱۷.
۱۵. مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۹ ، ص ۳۰۹.
١٦. مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۹ ، ص ۲٦۱؛ نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۳۷۵ و ج ١٦، ص ٤٦٦.

امام هشتم شیعیان۷ درباره نقش مزاج‌ها در عافیت یا بیماری بدن نقطه‌ای دقیق بیان فرمود:

هر کس بخواهد مزاج صفراوی را فرو بنشـاند، هر روز، چیزی تَر و سـرد بخورد، بـدن خویـش را باد بزند، کمتر حرکـت کند و به آن که وی را دوسـت دارد، فراوان بنگرد.[1]

۲) طب اسلامی ـ ایرانی

گرچه نظام‌های مختلف طبّی در محیط‌ها و فرهنگ‌های متنوعی در آسـیا شکل گرفت اما طب اسـلامی نظام مسـتقل و متمایـزی پیدا کرد. جالـب اینکه می‌توان مشـترکات بین سامانه‌های مختلف پزشـکی پیدا کرد. یکی از مشترکات این نظامات نظریه اخلاط می‌باشد. از سوی دیگر حفظ تعادل بدن و دیگر امور مشترک میان انواع طب قدیم و سنتی به حساب می‌آید.

طب اسـلامی با اسـامی دیگری نظیر طب مدیترانه‌ای و نیز طب عربی شـهرت یافت؛ زیرا تا چند سـده بعد از ظهور اسلام، عربی تنها زبان علمی کشورهای اسلامی بود. گفتنی اینکه آغازگر جریان طب اسـلامی، طب النبی ۶ است. طب النبی۶ به آن دسـته از روایات نبوی که حاوی نکته‌ها و توصیه‌های پزشکی است و بیشترین حجم احادیث طب اسلامی را تشکیل می‌دهد.

یک) پیشینه‌شناسی

حقیقت آن است که در جهان اسلام شاخه مهم از علوم اسلامی در دوران تمدن اسلامی شـکل گرفت. طب اسلامی از جمله سامانه‌های طب سنتی است که در کنار طب یونانی، طب سریانی، طب اسکندری مصر، طب هندی و طب چینی پا به صحنه دانش بشری گذارد.[2]

سـابقه تاریخی علوم پزشکی در ایران به دوران هخامنشی، اشکانی و ساسانی بر می‌گردد. در کتاب دینی اوسـتا حکایت‌های فراوانی درباره طب و طبابت وجود دارد. در ایـن دوره بنا بر عقیده زرتشـتیان، اولین طبیب ایرانـی فردی به نام «تریتا» بوده اسـت. در آیین مزدیسـنا که با رهبری زرتشت ایجاد شـد، طریقهٔ درمان و بهبود از طریق پزشک جسمانی و پزشک روحانی صورت می‌گرفت.

---

۱. مجلسی، بحارالانوار، ج ٦٢ ، ص ٣٢٥.

۲. شوقی ابراهیم، فلینظر الإنسان الی طعامه؛ شوقی ابراهیم، اطوار الخلق و حواس الانسان؛ ابن بسطام، طب الائمه؛ ابن رشد، کلیات فی الطب؛ ابن هبهٔ الله قیسی، کتاب المغنی فی الب؛ ابن هندو، مفتاح الطب؛ الگود، تاریخ پزشکی ایـران، ترجمـه باهر فرقانی؛ نجم آبـادی، تاریخ طب در ایران پس از اسلام؛ ذاکر، جستـاری در تاریخ و فلسفه پزشکی ایران؛ محقّق، تاریخ و اخلاق پزشکی در اسلام و ایران؛ اعلم، جستارهایی در تاریخ علوم دورهٔ اسلام.

مکتب اکباتان یکی دیگر از مکاتب طبی ایرانی است که می‌گویند حدود صد سال پس از زرتشت توسط یکی از شاگردان او به نام «سئناپور اهوم ستوت» تأسیس گردید. او با صد تن از شاگردانش به درمان بیماران می‌پرداخت.

سازمان علمی پزشکی اسلامی در قرون وسطی، به دلیل پیشرفت زیاد آن، مشهور بود و این نظام ریشه در مکتب جندی شاپور داشت. مدرسه طبی جندی شاپور به دستور شاپور اول پادشاه ساسانی (۲۴۱ـ ۲۷۱ م) با استفاده از نیروی کار اسرای رومی و یونانی تأسیس گردید، که نشان‌دهنده اوج شکوفایی علوم پزشکی در ایران باستان بود. مدرسه طبی جندی شاپور در سده‌های هفتم و هشتم میلادی، با بهره‌مندی از تجارب طبی خاندان‌های پزشک ایرانی، از جمله خاندان بختیشوع، شامل شش نسل در طی ۲۵۹ سال و ماسویه (شامل پدر و پسر) که هر دو مسیحی نسطوری بودند، کمک فراوانی به پیشرفت علم پزشکی نمود. در این مدرسه روش‌های جدید داروشناسی توسعه یافت و روش‌های علمی ملل دیگر، با معلومات و نظرات و اکتشافات جدید، تکمیل گردید. پزشکان جندی شاپور روشی را اتخاذ کردند که ایرانی بود؛ حتی برخی از درمانهای آنان بر روش یونانیان و هندیان برتری داشت.

خاندان بختیشوع تا صدر اسلام به آموزش پزشکی ادامه دادند. ایشان به تدریس کتابهای طبی یونانی در مدرسه طبی جندی شاپور مشغول بودند و به تشویق این خاندان کتب و آثار بقراط و جالینوس، توسط کسانی چون حنین بن اسحاق عبادی مسیحی، به زبان عربی برگردانده شد. البته در جندی شاپور غیر از کتب و آثار یونانی، برخی از کتب طب هندی نیز به پهلوی و سپس عربی ترجمه گردید؛ برای مثال، کنگا (kanga) یا منکا (menca) هندی کتابی به نام السّموم از طب هندی به پهلوی ترجمه کرد، که جزء کتب درسی مکتب جندی شاپور بود. برخی از کتب نیز در سده ۲ و ۳ ق / ۸ و ۹ م توسط کسانی چون سرجیش رأس العین سریانی از زبان سریانی به عربی ترجمه گردید.

در قرن نهم، مسلمانان با تمام دانش طب یونانی، هندی، ایرانی و سوریایی آشنا شدند. در سال ۲۶۷ ق / ۸۸۰ م که رازی برای نخستین بار به بغداد وارد شد، ترجمه‌های کتب طب یونان باستان را ملاحظه کرد. پزشکان اسلامی دیگر، مانند الکندیف الکنانی، یحیی بن ماسویه، خانواده ثابت بن قره و حنین بن اسحاق، در راه پیروزی علم طب گامهایی به پیش نهادند. از این رو طب اسلامی از طفولیت بیرون آمد و هدایت و راهبری آن به رازی واگذار گردید. همان‌طور که بقراط در آستانه دورانی معین در طب یونانی قرار دارد، رازی هم در آستانه طب اسلامی است. برای ورود به مرحله جدید، این دو طبیب شباهتشان با هم بیش از این است.

زکریا رازی به فلسفه، کیمیا و طب جسمانی اشتغال داشت. او در روان‌شناسی

و روان‌کاوی پیشـــتاز و آغازگر بود. روش‌شناســـی او بر پایه مشاهده و تجارب بالینی و آزمایشـــگاهی اســـتوار بود. رازی از جالینوس شدیداً متأثر بود، به طوری که به اشتباه او را «جالینوس العرب» خوانده‌اند؛ زیرا وی «جالینوس ایران» بود. جالب اینجاســـت که او بیش از هر کس دیگری از جالینوس استفاده کرده و کتاب شکوک بر جالینوس گواهی بر این ادعاســـت. همچنین وی در این باره دفتری دارد به نام «بُرد الســـاعه» و کتاب من لایحضره الطبیب و جز اینها که بســـیار هســـتند؛ به عنوان مثال، می‌توان از کتاب المنصوری نام برد، که آن را برای امیر ســـامانی منصور بن اســـحاق نوشـــت. اما مشهورترین اثر رازی که به زبان لاتینی نیز ترجمه شده و در مدارس اروپایی تدریس می‌شده، کتاب الحاوی است. رازی الحاوی را با شرح مزاج، اعضای بدن و اخلاط آغاز کرده و به تشـــریح اعضای بدن و نیز عوامل بیرونی که باعث ایجاد بیماری می‌شـــود پرداخته اســـت. کتاب با جنبه نظری آغاز شـــده و سپس به جنبه‌های عملی راه یافته اســـت. او در این کتاب داروها را به دو دســـته تقســـیم کرده است: دوای مفرد و دوای مرکّب. منظور او از دوای مفرد، داروهای گیاهی و معدنی یا جانوری اســـت؛ اما دوای مرکّب، داروهایی اســـت که از ترکیب آنها حاصل می‌شـــود. رازی کتاب الحاوی را در اواخر عمر نگاشت و آن، حاصل آزمونها و آزمایشهای مستمر اوست.

حســـین بوعلی ســـینا را با دو کتاب شـــاهکار و جاودانی‌اش یعنی شـــفاء و قانون می‌شناســـند. کتاب شـــفاء (درمان) دایره المعارف فلسفی و کتاب قانون در طب دایره المعارف پزشکی به شمار می‌رود. ابن سینا قانون را براساس کتاب الحاوی رازی نوشته اســـت. کتاب قانون با اقبال بسیاری در شرق و غرب روبه‌رو شد و علاوه بر ترجمه آن به لاتین و یونانی، بعدها به زبانهای دیگری نیز ترجمه شده است.

طبیب برجســـته دیگر اســـلامی اســـحاق بن علی بن عیســـی صاحب کتاب ادب الطبیب اســـت. او تأکید داشت که هر دانشجوی پزشکی باید فقط یک شاخه از دانش پزشـــکی را دنبال نماید؛ زیرا کســـی قادر نیست تمامی دانش به این گستردگی را فرا گیرد.

شایان ذکر است که شاخه‌های مختلف پزشکی اسلامی عبارت بود از: طبع‌شناسی، کحالی (چشم پزشکی)، شکسته‌بندی، جراحی و حجامت‌گری.

عضدالدوله در سال ۳۷۰ ق / ۹۸۱ م در بغداد بیمارستانی تاسیس کرد که در آن بخشـــهای مختلف جراحی، شکسته‌بندی و چشـــم پزشکی فعال بود. از بیمارستانهای مهم دیگری که با طب اسلامی دایر شدند، می‌توان به بیمارستان نورالدین در دمشق (۵۴۹ ق / ۱۱۵۴ م) و بیمارســـتان مملـــوک المنصور در قاهـــره (۶۸۳ ق / ۱۲۸۴ م) اشاره کرد، که در اکثر آنها برای بیماران روانی اتاقهای خاصی در نظر گرفته بودند.

هر بیمارســـتانی که بزرگ بود، نقش مدرســـه عالی پزشکی «دارالشفاء» را نیز بر

عهده داشت. دانشجویان علم طب می‌توانستند عقاید بقراط، جالینوس و پزشکان بزرگ آسیایی را در جلسه درس و سالنهای بیمارستان بشنوند. زمانی که علم در اروپا بدون هدف و نه به خاطر علم به حافظه سپرده می‌شد، در کشورهای اسلامی به وسیله مردان عمل حضوراً به نمایش گذاشته می‌شد. پزشکان مسلمان کنار بستر بیماران در بیمارستانهای خود، نظریه همراه تجربه را به کار می‌بستند. دانشجویان طب از همان ابتدا در بیمارستان در کنار بستر بیماران با عمل پزشکی آشنا می‌شدند.

در نظام طب اسلامی به دانشجوی پزشکی که دوره آموزشی لازم را با موفقیت می‌گذراند، گواهینامه طبابت داده می‌شد. ضمناً، نوعی بازرسی اخلاقی از طرف دفاتر محلی به نام حصبیه Hisba در شهرها وجود داشت. داروغه رئیس این دفاتر بود و از نظر اخلاقی به کار بازرگانان، کسبه و پزشکان نظارت داشت. در سال ۳۱۹ ق / ۹۳۱ م، به دستور مقتدر خلیفه عباسی، برای پزشکان اتحادیه و صنف تشکیل داده شد و سنان بن ثابت به عنوان رئیس آن تعیین گردید. از او خواسته شد برای پزشکان، بر حسب تخصص آنها، گواهینامه صادر کند، به طوری که هر یک از ایشان فقط اجازه طبابت بیماریهایی را داشته باشد که از آن اطلاع و بر آن تسلط کافی داشت. در این زمان تنها در شهر بغداد ۸۶۰ پزشک وجود داشت، بدون اینکه پزشکان در خدمت دولت را به شمار آوریم. در همین زمان در سرتاسر استان راین گو در آلمان حتی یک پزشک پیدا نمی‌شد. در تمدن اسلامی به یک پزشک دیپلم تخصصی در جراحی‌های کوچک داده می‌شد که در آن قید می‌گردید: «با تأییدات و راهنمایی خداوند، به این شخص اجازه داده می‌شود به جراحی اشتغال یابد و برای اینکه این هنر را با موفقیت و پیروزی انجام دهد، می‌تواند به آنچه در آن تخصص یافته است مبادرت کند. از این جهت، به او اجازه داده می‌شود زخمها را مداوا کند؛ رگ بزند؛ بواسیر عمل کند؛ دندان بکشد و با استاد با تجربه و حاذق مشورت کند».

پزشکان اسلامی در موارد مشکل با یکدیگر مشورت می‌کردند و این روشی برای کاهش اشتباهات پزشکی بود. معمولاً در این جلسات کهنه‌کارترین متخصص ریاست جلسه مشاوره را بر عهده داشت و تازه کارترین پزشک نیز صورت جلسه را می‌نوشت.

در طب اسلامی، به هنگام مداوا، تنها محل درد مورد توجّه نبود، بلکه شخص بیمار مجموعاً مورد توجّه قرار می‌گرفت؛ حتی نگرانیهای بیمار، نحوه زندگی، عادات و سابقه بیماریهای دیگر او نیز بررسی می‌شد. به عبارت دیگر، طب اسلامی، علمی پویا و کل‌نگر بود. در نظام طب اسلامی، پزشکان ملزم به رعایت اصولی اخلاقی بودند که بر پایه سوگندنامهٔ بقراط استوار بود. پزشک حق نداشت کسی را با دارو بکشد یا در مرگ کسی به او کمک کند. پزشکان حق انجام سقط جنینی را نداشت و حفظ اسرار بیمار از تعهدات اخلاقی آنان بود. همچنین نباید بیمارانی را که به بیماریهای خاصی

مبتلا شـــدند بازداشت کنند؛ زیرا این اقدامات را برای حرفه پزشکی مضر می‌دانستند. مداوای بیماران تنگدســـت نزد پزشکان ارزش والایی داشت؛ مثلاً، ابن ابی اصیبعه نام ۴۵۰ پزشـــک مشهور را فهرست کرد که به مداوای بیماران به صورت رایگان مبادرت کرده بودند. در نظام طب اسلامی بین پزشک و بیمار رابطه روان‌شناختی برقرار بوده اســـت. پزشکان ملزم به پوشیدن لباس ســـفید و تمیز بودند و مو و ناخن‌های خود را همیشه کوتاه نگاه می‌داشتند.

پزشکان رازدار و محرم بیماران خود بودند؛ این عامل مهمی در شفابخشی تلقی می‌شـــد. به طور کلی، در طب اســـلامی، همانند طب یونانی، به عوامل روان‌شناختی توجّه زیادی می‌شـــد و عواملی مانند آب و هوا، اســـتراحت، هیجان، خواب و بیداری، در حد اعتدال، برای حفظ ســـلامتی اهمیت داشت؛ از این رو، از آنها به عنوان عوامل روان‌شـــناختی یا «ارادهٔ نفســـانی» نام برده می‌شد. پزشـــکان به بیماران خود توصیه می‌کردنـــد از هیجان بســـیار و چاقی زیاد بپرهیزند؛ زیرا برای ســـلامت آنها خطرناک اســـت. همچنین یادآور می‌شـــدند که ترس باعث بداخلاقی در فرد می‌شود. به هنگام مداوا، پزشک به این عوامل و روابط روحی و روانی توجّه می‌کرد؛ مثلاً، به افراد بسیار چاق رژیم غذایی توصیه می‌شد و در صورتی که بیمار قادر به رعایت آن نبود، پزشکان از شگرد روان‌شناختی استفاده کرده، به بیماران چاق می‌گفتند که در صورت رعایت نکردن این رژیم، مرگ به سراغ آنها خواهد آمد.

گویند رازی پزشـــک بزرگ ایرانی، با اســـتفاده از شـــگرد روان‌شناختی موفق به مداوای امیر ری شـــد. گویا امیر از فلج شـــدن پاهای خود به وحشت افتاده بود. رازی پـــس از معاینهٔ او، حمام طولانی و خوردن و نوشـــیدن فراوان را توصیه کرد و ناگهان امیـــر را بـــا چاقو به طور جدی تهدید به مرگ کرد. امیر نیز از ترس جا پرید و بر روی دو پایش ایســـتاد. رازی هم ســـوار بر اسبی شد و فرار کرد. وقتی به جای امنی رسید، نامه‌ای برای امیر نوشـــت و روش مداوای روان‌شـــناختی خود را بـــه نام «روش علاج نفسانی» برای او بیان نمود. این تنها نمونه‌ای از صدها کار رازی است.

اســـحاق بن عمران، پزشک درباری قاهره در اوایل سده چهارم / دهم گزارشی از مالیخولیا در آفریقا نوشت، که یکی از بهترین کتاب تاریخ طب لاتین در قرون وسطی به شـــمار می‌رود. در این کتاب تأکید شـــده اســـت که موســـیقی در مداوای بیماری مالیخولیا نقش مهمی دارد و در آن زمان از آن نیز استفاده می‌شد (موسیقی درمانی).

پیشرفت طب اسلامی در عصر طلایی (سده ۴ تا ۶ / ۱۰ تا ۱۲) بسیار چشمگیر بـــود. در این دوران برخی از دانشـــمندان اســـلامی بـــه اصلاح نظریـــات جالینوس و دانشـــمندان دیگر پرداختنـــد. عبدالطیف بغدادی، طبیب مصری بـــا مطالعه دو هزار جمجمه انســـان در گورســـتان باستانی شـــمال غرب قاهره، موفق شد نظر جالینوس،

مبنی بر دو قسمتی بودن آرواره‌های زیرین انسان را رد کند. او سپس مدعی شد این آرواره‌ها یکپارچه و بدون درز هستند.

به طور کلی، مشارکت ایرانیان و اعراب در گسترش علم پزشکی در دنیا چشمگیر بوده است؛ به عنوان مثال، توصیف اسماعیل جرجانی خوارزمی از گردش خون در ریه‌ها درست چهار سده پیش از کشف ویلیام هاروی و نیم سده پیش از کشف ویلیام هاروی و نیم سده پیش از کشف ابن نفیس قرشی در این باره بوده است. در زمینهٔ تشریح و تشخیص بیماریها نیز طب اسلامی موفقیتهای زیادی کسب کرد. موفقیت عمده طب اسلامی در قرون وسطی در پنج حوزه طب عینی، سازماندهی بیمارستانی، داروشناسی، جراحی و چشم پزشکی بود. کتاب قانون بوعلی سینا شاهکار ساماندهی طب اسلامی به شمار می‌رود.

در بُعد بیمارستانی و داروشناسی، در عصر طلایی فرهنگ اسلامی پیشرفتهای بسیاری به دست آمد. ابوالقاسم زهراوی، پزشک اندلسی (م ۱۰۱۳ م / ۴۰۴ ق)، از چهره‌های سرشناس جراحی بود که غربیها او را با نام ابوالقیس می‌شناسند. او اثر گرانبهای خود التعریف را در ۳۰ بخش تدوین کرد و در آن به تفصیل به جراحی پرداخت. چون در بین النهرین و مصر بیماریهای چشم شایع بود، از این رو چشم پزشکی پیشرفت خوبی داشت.

دو) بیانیه سازمان جهانی بهداشت (WHO)

سازمان بهداشت جهانی به منظور توسعه بهداشت برای همگان تا سال ۲۰۰۰ م، گسترش طب سنتی را مورد توجه قرار داد. این تصمیم به دو دلیل اتخاذ شد؛ دلیل نخست اینکه بسیاری از افراد به خدمات اولیه درمانی دسترسی ندارند. دوم اینکه برخی از بیماران از شیوه‌های درمانی طب جدید به ویژه عوارض جانبی داروهای شیمیایی ناراضی‌اند. بر این اساس، سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۷۸ م بیانیه‌ای در زمینه توسعه طب سنتی منتشر نمود. بخشی از این بیانیه چنین است:

مجموعه تمامی علوم نظری و عملی که در تشخیص طبی، پیشگیری و درمان بیماریهای جسمی، ذهنی یا نابهنجاری‌های اجتماعی به کار می‌رود و به صورت گفتاری و نوشتاری از نسلی به نسل دیگر انتقال یافته باشد.[۱]

از سال ۲۰۰۲ م سازمان بهداشت جهانی ضمن تأکید بر بیانیه سابق، طب سنّتی را با جزئیات بیشتری تعریف نمود و مورد اهتمام قرار داد. طب سنتی به عنوان طبی جایگزین شناسایی شد و اعتبار آن به رسمیت شناخته شد:

طب سنتی واژه‌ای کلّی است که هم به سیستم‌های طب سنتی مانند طب سنتی

۱. ناصری، دهکده اسلامی، ص ۳۰.

چین، آیورودای هند و طب یونانی ـ عربی و هم به اشـکال مختلف طب بومی اطلاق می‌گردد. درمان‌های طب سنتی شامل دارو درمانی (استفاده از گیاهان دارویی، اجزاء حیوانی و معدنی) و روش‌های غیر دارویی (مانند طب سـوزنی، ماسـاژ و درمان‌های روحی روانی) می‌باشد. در کشورهایی که سیستم خدمات پزشکی در آنها بر پایه طب مدرن اسـتوار است، به جای طب سـنتی اغلب از واژه طب مکمّل و طب جایگزین یا طب غیر متعارف استفاده می‌شود.[۱]

طب سنتی به دو صورت توسعه یافت:

- طب سـنّتی شـفاهی: در این صورت تجربایت و اطلاعات پزشکان سینه به سـینه و نسل به نسـل انتقال یافت. این قسمت از طب سـنتی امروزه تحت عناوین گیاه‌شناسی بومی یا فارموکولوژی بومی مورد توجه جهانیان قرار دارد.
- طب سـنتی مکتوب: این بخش شـامل کتب و رساله‌های حکمای مسلمان ایرانی اسـت که به لحاظ کمیت می‌توان تعداد آنها را هزاران کتاب و رسـاله نام برد. این مجموعه عظیم شـامل تشریح، علاج، نسخه، تشخیص و درمان می‌باشد. برخی از آنها را می‌توان اینگونه یاد کرد؛ قانون در طب اثر ابن سـینا، شـرح اسباب و علامات اثـر نفیس بن عوض کرمانی، الحاوی اثر محمد بن زکریای رازی، الاغراض الطبیّه اثر سید اسـماعیل جرجانی، کتاب الملکی اثر علی بن عباس اهوازی، الابنیه عن حقایق الادویـه اثر هروی، خلاصه التجارب اثر بهاءالدوله رازی طرشـتی، فردوس الحکمه اثر علی بن ربن طبری، رسـاله در نبض اثر ابن سینا، رسـاله در اتخاذ ماء الجبن، رساله اطفال و کتاب السـکنجبین اثر رازی، رسـاله افیونیه اثر عمادالدین شیرازی و رساله آتشک اثر عمادالدین.

سه) تفاوت‌های طب اسلامی و پزشکی جدید

امروزه میل به طب سـنتی و مکمل و اسـتفاده بیشتر از طبیعت، توجهی جهانی اسـت. از سال ۲۰۰۲ سازمان جهانی بهداشت، با ارائه تعریفی از طب سنتی و مکمل، توصیه به اسـتفاده از این علوم بشـری در کشـورهای جهان نمود. هم اکنون نیز این نهاد، با توجه به اقبال جهانی در اسـتفاده از این خدمات طبی، ضمن ارائه گزارش از فعالیت‌های انجام شده، استراتژی ۱۰ ساله‌ای را از سال ۲۰۱۴ تا ۲۰۲۳ جهت ارتقای این مکاتب، ارائه نموده اسـت. یکی از اهداف استراتژیک در این برنامه، ادغام خدمات طب سـنتی در اقدامات طب رایج می‌باشـد. تعاریف متفاوتـی از چگونگی این ادغام پیشنهاد شده است. یکی از این تعاریف، ارائه یک مکتب طبی تلفیقی (integrated medicine) می‌باشـد که خدمات بالینی ایـن مکاتب را در هم ادغام کند. قدم اول

---

۱. همان.

برای این امر، شـــناخت تفاوت‌های مکاتب طب سنتی با طب رایج (conventional medicine) و ارائه یک الگو برای تلفیق می‌باشد.

یکی از مکاتب مهم طب سنتی که در مهد تمدن‌های بشری رشد یافته و همواره صادر کننده علم، طبیب و دارو به نقاط مختلف دنیا بوده اســت، مکتب طب ســنتی ایرانی ـ اســلامی است. این مکتب طبی با سابقه چند هزار ساله، پس از ظهور اسلام، در بســتر چارچــوب عقیدتی این دین، رشــد یافت و به بالندگی رســید. جهان‌بینی توحیدی، معرفت‌شناسی و انسان‌شناسی الهی، پایه تکامل این علم تجربی بوده است. این مکتب، تفاوت‌هایی با طب رایج دارد. شــاید بتوان این موارد را در دو دسته مبانی و روش‌ها ارزیابی کرد. مبانی طبٍ، اگرچه به طور مستقیم در چگونگی برخورد پزشک با بیمار دیده نمی‌شود، ولی قطعاً در نوع روش‌های مورد استفاده، مؤثر خواهد بود. در روش‌ها شاید به طور کلی، بتوان توجه بیشتر در استفاده از طبیعت بیرونی در درمان و حفظ سلامتی را وجه مشخصه طب سنتی ایران، نسبت به طب رایج دانست.

در بررســی شــباهت یا تفاوت این دو مکتب طبی در بحــث مبانی، می‌توان این مبانی را به دو دسته تقسیم کرد. قسمتی از مبانی را «مبانی بنیادین طب» نام‌گذاری کرد. منظور از آن، مفاهیمی مانند جهان‌بینی، معرفت‌شناســی و انسان‌شناســی است که تعاریف متفاوت آن در اعتقادات دانشــمندان یک علم، می‌تواند بر جهت‌گیری آن علم تأثیر بگذارد.

این مبانی با واسطه‌هایی در فروع علم طب و روش‌های ارائه شده، تأثیر می‌گذارند. دســته دوم از مبانی، می‌تواند «مبانی داخل علم طب» باشد. اگرچه این مبانی، منشأ گرفته از مبانی بنیادین طب می‌باشند، اما پیوستگی کامل با فروع و روش‌های جاری در مکتب طب ســنتی دارنــد. به عبارت دیگر با این تعریف، این مبانی، واســطه بین مبانی بنیادین با روش‌های مورد استفاده در طب می‌باشند.

با توجه به مبانی داخل علم طب از دیدگاه طب سنتی، وجه افتراق اساسی آن با طب رایج در چند محور بیان شده است.

الف) مفهوم قوه مدبّره یا طبیعت بدن انسان

دیــدگاه طب اســلامی ـ ایرانی: در دیدگاه طب ســنتی، وحــدت موجود در موجودات، یک وحدت ذاتی است و نه وحدت اعتباری. به عبارت دیگر، کل، حیثیتی دارد که آن را نمی‌توان صرفاً همان جمع جبری حیثیات و خصوصیات اجزاء دانست. یعنی کل می‌تواند به عنوان کل، خاصیتی داشــته باشــد که در هیچ یک از اجزای آن نباشد. لذا برای شناخت یک پدیده، باید علاوه بر توجه به اجزاء، کل آن را هم با حالت تعادل آن مقایسه کرد.

از دیدگاه طب سنتی، مبتنی بر بینش توحیدی زمینه ساز آن، انسان از دو جزء مادی و روحانی تشـکیل شده اسـت. روح از جنس نور است و برای اعمال حاکمیت خود بر بدن، وکیلی دارد که به این وکیل، قوه مدبره یا طبیعت بدن انسان یا به طور خلاصه «طبیعت» گفته می‌شـود. طبیعت قوه‌ای اسـت همانند نـرم افزار یک رایانه که کارها را به صورت منظم انجام می‌دهد. طبیعت، طبیب اول انسـان اسـت و شأن پزشک، تنها کمک به طبیعت است.

به عنوان مثال اگر غذای مسـمومی توسـط انسـان خورده شود، طبیعت پس از فهمیدن آن، سعی در دفع غذا به شکل قی (استفراغ) می‌کند. در دیدگاه طب سنتی ایران، در صورتی که خطری متوجه مریض (ناشـی از قی) نباشـد (فشـار خون بالا و احتمال پارگی عروق چشم) نباید در این مورد، سعی در از بین بردن حالت تهوع کرد، بلکه باید با انجام تدابیری، به بدن کمک کرد که قی را به راحتی انجام دهد و از طرف دیگر با رسـاندن مایعات (هیدره کردن) و اتخاذ روش‌هایی، سعی کرد که عوارض قی را نیز به حداقل برسد. یا مثلاً اگر در هنگام عفونت‌های تنفسی فوقانی، آبریزش بینی ایجاد شـد، تا حد امکان به جای سعی در قطع آبریزش، سعی در آسان کردن تحمل آن نمود. البته نکته‌ای که وجود دارد این اسـت که طبیعت، قوت و ضعف می‌پذیرد. گاهی نیز ممکن است در زمینه‌ای به افراط برود.

وظیفه پزشـک، پس از شناخت دقیق افعال طبیعت بدن انسان، کمک به تقویت و جلوگیـری از ضعـف آن و در صورت نیاز، اصلاح خروج آن از حالت اعتدال اسـت. لذا به طور خلاصه، طب سـنتی چگونگی کمک به طبیعت بدن انسـان را به طبیب می‌آموزد. نکته مهمی که از این دیدگاه حاصل می‌شـود، نگاه سـلامت محور به طب (با واسـطه تقویت طبیعت) اسـت. این نگاه از ابتدا تا انتهای این دانش جاری اسـت. به عنوان مثال در تعریف علم طب، آن را (به ترتیب) دانشـی می‌دانند که: «سـلامتی آدمیان را نگاه دارند» (اولویت حفظ سلامتی) و پس آن گفته می‌شود: «و چون رفته بود باز آرد از روی علم و علم» (درمان). با این دیدگاه حکما، عامل حفظ سـلامتی را در تقویـت طبیعت می‌دانند. آنگاه با تقسـیم‌بندی عوامل داخلی و خارجی مرتبط با سلامتی، آنها را در ۶ اصل تقسیم نموده‌اند که شامل: هوا، خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها، حرکت و سکون و ورزش، خواب و بیداری، حالات روحی، پاکسازی بدن از فضولات و حفظ مواد ضروری بدن می‌باشد.

دانشـمندان طب سنتی برای هر یک از این موارد که اصول حفظ الصحه یا سنه ضروریه یا ۶ اصل ضروری حیات انسـان نیز خوانده می‌شـود، دسـتورات کاملی ارائه نموده‌انـد. به عنوان مثال رازی فقط در مورد ارتباط زمان خوردن میوه‌ها با وعده‌های غذایی رساله‌ای تدوین نموده است. لذا فایده طبیب، بیشتر در زمان سلامتی است تا

با ارائه دســتورات لازم، سعی در حفظ سلامتی بنماید. این دیدگاه در درمان نیز موثر اســت. به طوری که طبق نظر حکمای طب سنتی، حتی در بحث درمان بیمارانٍ نیز، قبل از ورود به دارو و کارهای دســتی (ماساژ و جراحی و فصد و حجامت)، حتماً باید تدابیر زندگی بیمار را پرسید و آنها را تا حد امکان تصحیح نمود.

نتیجه دیگری که از این بحث بدست می‌آید، در زمان تشخیص است. در تشخیص بیماری‌ها در طب سنتی، علاوه بر اینکه باید تا حد امکان عضو مبتلا را شناخت، باید بــه علائم ســایر اعضا نیز توجه کرد. عــلاوه بر این باید فارغ از آسیب‌شناســی اعضا، وضعیت کل بدن را نیز با حالت تعادل آن مقایسه کرد. برای هر کدام از مفاهیم ارائه شــده، تعاریف و مصادیق مشــخصی وجود دارد که در ذیل مباحث مبانی علاج و نیز درمان‌های جزییه (درمان تک تک اعضا) در مورد آن بحث می‌شود.

دیدگاه طب جدید: بر خلاف دیدگاه طب ســنتی، فرض فلسفی نهفته در طب رایج، بر مبنای بینش مکانیســتی دکارت، این اســت که کل هیچ حیثیت مستقل از اجزای خود ندارد و خاصیت آن، همان جمع جبری خاصیت‌های اجزا است. لذا برای شــناخت یک کل، آن را تا آنجا که ممکن است به اجزا تقسیم کرده و شناخت کل را از شــناخت اجزا آغاز می‌کنند و آنگاه خاصیت کل را از جمع‌بندی خاصیت اجزاء به دســت می‌آورند. اعمال تام و تمام ریاضیات بر طبیعت نیز بر همین طرز تلقی استوار است.

در این دیدگاه برای شــناخت بیماری، سعی می‌شود تا حد امکان به عمق سلول و یا حتی مولکول‌ها رفت و نقطه معیوب را یافت و آنگاه با طراحی مکانیسمی که آن نقطه معیوب یافته شده را اصلاح می‌کند، به درمان بیماران پرداخت. تخصصی شدن علم طب از نتایج این دیدگاه اســت که البته تا جایی منجر به پیشــرفت و ترقی آن شده است. ساخت ابزارهای تشخیصی دقیق که با کمک آنها بتوان نقاط معیوب را با دقت بالایی یافت، نتیجه این نوع نگاه به انســان و طب است. البته شاید عوارض زیاد درمان‌ها با این شیوه نگاه و نیز ناتوانی در پیشگیری و درمان بیماری‌های مزمن را نیز از نتایج آن دانست. علاوه بر این با این دیدگاه، طب رایج، درمان محور است و نسبت به طب سنتی، توجه بسیار کمتری بر اصول حفظ سلامتی دارد.

شبهه‌ای که شاید مطرح شود این است که در طب رایج هم شاخه‌هایی با عنوان روان‌شناســی یا روان‌پزشــکی وجود دارد که با بعد فرامادی انســان مرتبط است. در جواب باید گفت که امروزه روان‌شناسی غربی، بیش از آنکه شناخت روان و روح (بعد فرامادی انسان) باشد، بیشتر رفتارشناسی است. از طرف دیگر در روانپزشکی، بیش از آنکه رفتارها و مسائل فرامادی (که به هیچ وجه قابل انکار نیست) به بعد روحی انسان منتسب گردد، به ابزار مادی از جمله حرکت واسطه‌های شیمیایی از قبیل اپی نفرین

و نوراپی نفرین و دوپامین و ... ارتباط داده می‌شود.

سوال دیگر این می‌تواند باشد که در طب رایج به سیستم اتونوم و هورمون‌های درون ریز اعتقاد داشته و بسیاری از اعمال بدن انسان، به آن منتسب می‌شود. لذا این مفاهیم می‌تواند کارکرد عینی‌تر مفهوم طبیعت را داشته باشد. این نکته صحیح بوده و قطعاً این سیستم‌ها، ابزار مورد استفاده قوه مدبره بدن برای تدبیر آن هستند. ولی در طب رایج هر کدام از این سیستم‌ها، اگرچه دارای نظم خاص دانسته شده که با سیستم‌های دیگر ارتباط دارند، ولی این ارتباط بیش از یک ارتباط ماشینی در نظر گرفته نمی‌شود. در حالی که طب سنتی معتقد است که بدن صرفاً مانند موتور یک ماشین نیست که سیستم‌های مختلف داشته و هر کدام ضمن ارتباط با هم، مستقل عمل می‌کنند. طب سنتی معتقد است که یک سیستم هوشمند یکپارچه، کل بدن را اداره می‌کند و برای این اداره کردن، از سیستم‌های مختلف موجود مانند سیستم اتونوم، هورمونها و دستگاه قلبی عروقی استفاده می‌کند.

نکته آخری که وجود دارد این است که لزوماً همه دانشمندان پزشکی غرب لائیک و لامذهب نیستند. بلکه ممکن است بسیاری از آنها معتقدترین و مذهبی‌ترین افراد جامعه خود باشند. بحث بر این است که چارچوبی که علم پزشکی رایج غربی در آن متولد و رشد یافته است، چارچوبی سکولار می‌باشد که با جهان‌بینی اومانیستی، معرفت‌شناسی حس گرایانه و تعریف صرفاً مادی از انسان شکل گرفته و اثری از بعد روحانی (به عنوان جزیی از موضوع علم طب ـ انسان) در آن نیست.

ب) وجود تفاوت‌های فردی

دیدگاه طب اسلامی ـ ایرانی: دومین ویژگی طب سنتی این است که در این مکتب، خصوصیات فیزیکی، فیزیولوژیکی و روانی هر انسان را منحصر به فرد دانسته و متناسب با این ویژگی‌ها، تدابیر لازم برای هر فرد را در نظر می‌گیرند. اما چون صدور دستورالعمل به تعداد ابنای بشر ممکن نیست، بر مبنای ویژگی‌هایی که در همه انسان‌ها مشترک است، افرادی که از نظر این خصوصیات با هم شباهت دارند، در ۹ دسته طبقه‌بندی می‌کنند که به هر کدام از این طیف خصوصیات، یک مزاج گفته می‌شود. برای قرار دادن انسان‌ها در هر کدام از این طیف‌های نه گانه، در شرح حال و معاینه فیزیکی ۱۰ دسته خصوصیات در نظر گرفته می‌شود که شامل موارد زیر است:

ملمس، سحنه، رنگ بدن، مو، خواب و بیداری، بزرگی و کوچکی اعضا، کیفیت مواد دفعی بدن، چگونگی تاثیرپذیری از کیفیات چهارگانه، افعال صادر شده از بدن و حالات نفسانی. بر مبنای مزاج تعیین شده برای هر فرد، توصیه‌ها و تدابیر لازم ارائه می‌گردد. به عنوان مثال در زمینه تدابیر حفظ الصحه، بخشی از این دستورات

عمومی می‌باشد. اما بخش دیگری از این تدابیر متناسب با مزاج افراد بوده و از فردی به فرد دیگر متفاوت است. علاوه بر مزاج کل بدن، هر یک از اعضای بدن انسان نیز مزاج خاصی دارد که در حالت بیماری، خصوصیات عملکردی آن را با حالت تعادل آن مورد مقایسه قرار داده و بر این مبنا، دستورات لازم برای رساندن آن به حالت اعتدال، ارائه می‌گردد.

نکته‌ای که باید اضافه کرد این است که حکما علاوه بر انسان‌ها، برای همه موجودات این عالم (از حیوانات و گیاهان و جمادات که به هر یک از آنان یک مفرده می‌گویند) نیز مزاج قائل‌اند که بر مبنای اصول و قواعدی در امر حفظ سلامتی و درمان انسان‌ها از آن‌ها استفاده می‌کنند. در این دیدگاه هر فرد در هر بیماری، درمان خاص خود را دارد که ممکن است تا حدی با درمان همان بیماری در فرد دیگر، متفاوت باشد. به عبارت دیگر پزشک با دانستن مبانی مزاجی فرد و تعاریف بیماری‌های اعضا، در مورد هر بیمار به صورت اختصاصی تصمیم‌گیری می‌کند. در این دیدگاه ضمن توجه به عضو، سعی می‌شود بیمار درمان شود و نه فقط بیماری. البته نکته‌ای که وجود دارد این است که تمام بیماری‌هایی که ممکن است انسان با آن مواجه شود، لزوماً مزاجی نیست و انواع مختلف بیماری‌های دیگر نیز برای انسان قابل تعریف است که در مباحث کلیات طب، مورد بحث قرار می‌گیرد.

دیدگاه طب جدید: در دیدگاه طب رایج همه انسان‌ها به دلیل داشتن اعضا و جوارح یکسان، سری سازی شده تصور می‌شوند. لذا اگر مثلاً دارویی در ۷۰ درصد مردم امریکا پاسخ درمانی داشته است، لزوماً و عیناً، قابل تجویز به مردم افریقا و اسیا هم هست. شاید از این هم بتوان تعریف را بالاتر برد. از آنجا که تعریف انسان در فلسفه غربی، حیوان ناطق است، می‌توان تا حدود زیادی اثر درمانی را که در موش و خوکچه هندی یافت، به انسان تعمیم داد. تذکر این مسأله بیجا نیست که همواره در طول تاریخ برای سنجش اثرات و عوارض داروها، از مطالعات حیوانی استفاده می‌شده است. ولی هیچگاه (به جز در یک صد سال اخیر) اثرات درمانی را از حیوان به انسان تعمیم نمی‌داده‌اند. به عنوان مثال گیاه بیش، گیاهی سمی برای انسان و کشنده است، اما به راحتی به عنوان غذا توسط نوعی موش مصرف می‌شود که علت آن می‌تواند حرارت مزاجی بالاتر موش نسبت به انسان باشد.

البته این دیدگاه اشتباه و عوارض فراوانی که از آن ناشی شد، مورد دقت دانشمندان در دهه‌های اخیر قرار گرفته است و پیدایش علوم omics که به تفاوت‌های فردی در تجویز غذا یا دارو قائل است، دریچه‌های جدیدی را به روی علم پزشکی گشوده است. ایده person-bsed medicine یا individualized medicine و یا personalized medicine زمینه‌های جدیدی است که با در

نظر گرفتن تفاوت‌های فردی، به دنبال حداکثر اثربخشی درمان‌ها می‌باشد. در این دیدگاه، تجویز دارو و غذا متناسب با تفاوت‌های فردی افراد در نظر گرفته شده و نقش هر یک از این مسائل در بروز ژنی، مورد توجه قرار می‌گیرد.

ج) اتخاذ شیوه‌های متفاوت

دیدگاه طب اسلامی ـ ایرانی: در طب اسلامی شیوه‌های درمانی به گونه‌ای بود که اولاً داروهای طبیعی تجویز می‌شد. لذا استفاده از آنها زیان جانبی در بر نداشت. ثانیاً شیوه‌های درمان به گونه‌ای طراحی می‌شد که عوامل بیماری (میکروب یا ویروس) به خارج از بدن منتقل می‌شد نه اینکه نابود می‌گشت. بر این اساس، ضمن بازگشت سلامتی به جسم، حفظ محیط زیست نیز می‌شد چنانچه حقّ حیات موجودات زنده به رسمیت شناخته شده به منظور تندرستی انسان، موجود زنده دیگری نابود نمی‌شد.

دیدگاه طب جدید: استفاده از داروهایی که در پزشکی نوین تجویز می‌شوند اولاً آثاری زیان‌بار و گاهی مرگ‌بار در پی دارند. ثانیاً پزشکان حاضرند برای زنده نگه داشتن انسان، موجودات زنده دیگر را از بین ببرند در عین حال که به محیط زیست نیز صدمات شدیدی وارد می‌شود. حقّ حیات موجودات زنده در طب نوین به رسمیت شناخته نمی‌شود و اگر از یک پزشک سوال شود چرا عامل بیماری که خود موجودی زنده است باید از بین برود، پاسخی معقول ارائه نمی‌گردد. به نظر می‌رسد از بین بردن میلیاردها موجود زنده به منظور حفظ بقاء بشر، از خودخواهی او نشأت می‌گیرد.

۳) زرّین‌نامهٔ رضوی

اقبال روزافزون جهان به ویژه ایرانیان به طب اصیل سنّتی و بازگشت به طبیعت سالم، لزوم واکاوی طب اسلامی و وحیانی را ضروری می‌سازد. آموزه‌های قرآنی در ارتباط با تغذیه و بهداشت کم نیست. از این گذشته پیشوایان بزرگ جامعه بشری، همواره بر ضرورت تغذیه صحیح و شیوه درست زندگی پای فشرده‌اند. واکاوی‌های پی در پی در حوزه متون دینی ما را با هزاران فراز و آموزه در ارتباط با طب، تغذیه و زندگی سالم آشنا می‌سازد.

در میان سلسلهٔ معصومان بیش از همه پیامبر اکرم۶، مولا علی۷، امام باقر۷، امام صادق۷ و امام رضا۷ در عرصه پزشکی و بهداشت افاضه فرموده‌اند. آن بزرگان بر حسب مقتضیات زمان به تبیین حقایق درباره علم الابدان پرداخته‌اند. بی شک تا پیش از اسلام، در هیچ آیینی نسخه‌های طبی و آموزه‌های بهداشتی به صورت مدوّن تا این اندازه نبوده است. پزشکان سایر ملل به این حقیقت گواهی داده‌اند. از آن جهت آموزه‌های طبی معصومان و امامان۷ متمایز و ژرف است؛ زیرا که به سرچشمه فیّاض

الهی متصل اســت. رســایی، کوتاهی، روانی و ســادگی آموزه‌ها و توصیه‌های پزشکی معصومین: بیشترین غنا را برای جهان اسلام در حوزه طب و بهداشت فراهم نمود.

متن طــب الرضا۷ به باور بــزرگان دوره خلافت مأمون مانند یوحنای ماســویه، جبرئیل بختیشو و صالح بن بهلمهٔ هندی، شایسته‌ترین و عمیق‌ترین متن طبی بوده اســت. درست اســت که متن این رســاله کوتاه در زمان قدیم صادر شده است اما به خاطر اتصال آن به مبدأ الهی، امروزه می‌تواند به عنوان پژوهشــی ژرف در حوزه طب و بهداشت سرآمد متون باشد.

رســاله‌ای در باب تندرســتی و رعایــت صحّت بدن خطاب به مأمون عباســی از حضرت رضا۷ به دست ما رسیده است. این رساهل در تاریخ با عنوان «رساله ذهبیه» یا «رســاله المُذهَّبه» معروف شده است. مأمون دســتور داد متن این رساله شریفه را با آب زر نوشــتند و آن را به عنوان یک دســتورالعمل لازم الاجرا به همه سازمان‌های دولتی خلافت ابلاغ نمود. رســاله ذهبیه بهترین امکان را در دســت‌یابی به ســلامت فراگیــر و صحیح در اختیار بشــر قرار می‌دهد. بی تردیــد این متن پر معنا را می‌توان «حکمت‌نامه سلامت» یا «زرین‌نامه بهداشت» نامید و دانست.

این رســاله رســا و شــیوا از نفیس‌ترین و گرانبهاترین مواریث اسلامی و بشری در دانش پزشــکی است که در ابعاد وســیع نگاشته شده است. اما آنچه در این رساله گران‌ســنگ قابل توجه می‌نماید، طب پیشــگیری اســت. مضامین زرّین نامه رضوی پنجره‌ای فراروی بشــر می‌گشــاید تا برای انســان واماندهٔ دوران مدرن زندگی را معنا کند.

یک) ساختار

حضرت رضا۷ در آغاز به اصلی مهم در پزشــکی اشاره می‌نماید و آن اینکه هیچ بنده‌ای به بیماری مبتلا نمی‌گردد مگر آنکه خداوند دوایی برای درمان او نهاده باشد. آن امام همام اولین شــخصیتی است که جســم را به مملکتی کوچک و کامل تشبیه می‌نماید که پادشــاه آن قلب و کارگزارانش عروق و اعصابند. یاورانی در این حکومت دســت اندرکارند که عبارتند از دســت‌ها، پاها، چشــم‌ها، زبــان و گوش‌ها. خزانه آن معده می‌باشــد. سپس امام با تمثیلات عالی، وظایف هر یک از اعضای بدن را تشریح می‌نماید.

در ادامه، آن حضرت تدبیر عالم جسم را براساس طبایع انسان‌ها و مزاج‌های آن‌ها تبیین می‌نماید. رهنمودهای آن حضرت در کیفیت میل به غذا و نوشیدنی‌ها به لحاظ کمیّت و کیفیت در ادامه این رســاله قرار دارد. امام در بخش دیگر به روش تهیه نوع خاصی از نوشــیدنی که دارای فواید بسیاری است و به عنوان دسر بعد از غذا استفاده

می‌شـــود، می‌پردازد. امام رضا۷ در وصف آب شیرین از سایر دانشمندان پیشی گرفته اوصـــاف آن را به دقت بیـــان می‌کند. آن حضرت به تأثیرات منفـــی افراط در مصرف بعضی از مواد غذایی نظیر تخم مرغ و گوشت خام اشاره می‌کند و مراقبت‌های فصول را تبیین می‌نماید. حضرت ثامن الحجج سپس به مهم‌ترین نماد بهداشت فردی یعنی حمام اشاره فرموده سودمندی تدهین و استحمام را برای بدن تشریح می‌نماید.

در بخش‌های دیگر حکمت‌نامه رضوی این مباحث آمده است؛ عدم حبس ادرار، تشـــریح مسائل جنسی، کیفیت خوابیدن، دستگاه گوارش، نحوه سفر، قوای جسمانی، حجامت، فصد و علل بروز برخی بیماری‌ها. نکته پایانی در زرّین‌نامه جاودانه ســـلامت و بهداشت، تأکید امام در التزام به آموزه‌ها و رهنمودهای ارائه شده است.

دو) تاریخ صدور

برخی از منابع تاریخی معتبر به تارخی دقیق صدور رسالۀ ذهبیه اشاره نکرده‌اند ولی تشـــخیص تقریبی زمان صدور این رســـاله امکان‌پذیر اســـت. ابن ابی جمهور در سندی متقن تقریرنامه را روایت کرده اینگونه می‌نویسد:

صـــدور این نامه بعد از احضار امام علی بن موســـی الرضا۷ از مدینه ـ یعنی بین سال ۲۰۱ تا ۲۰۳ هـ . ق ـ می‌باشد.[۱]

زمانی که مأمون عباســـی تشـــریح اصول حفظ صحت بدن را از امام درخواســـت کرد و تبیین بهداشـــت غذا و داروهای گیاهی را از آن حضرت خواســـتار شد و پیاپی درخواست‌های خویش را تکرار نمود، امام در پاسخ آن رساله را ابلاغ فرمود. این رساله، طب اســـلامی را به اوج رساند و به منزله آخرین مرحله تکمیل کننده طب اهل‌بیت۷ ابلاغ شد.

سه) نسخه‌ها

تمام نســـخه‌های خطی رسالۀ ذهبیه در کتابخانه عمومی مرحوم حکیم در نجف اشرف در گنجینه‌های خطی موجود و از گزند حوادث مصون مانده است.[۲] این نسخه‌ها عبارتند از:

نســـخه نخست: نســـخه‌ای خطی که رمز آن در پاورقی متن اصلی کتاب با حرف (أ) مشـــخص گردیده و آن قدیم‌ترین نســـخه مورد تحقیق می‌باشـــد. این نســـخه را عبدالرحمان بن عبدالله کرخی نگاشـــته و تألیف آن را در ۱۹ ذی حجّه سال ۷۱۵ هـ . ق به پایان رسانده است.

۱. مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۳۰۷.
۲. دریایی، نامه زرّین سلامت، ص ۱۹.

نسخه دوم: نسخه دوم که عبدالواسع بن حاج محمد حسین مهماندوسی نگاشته و تألیف آن در روز جمعه پنجم ربیع الاخر سال ۱۱۱۶ ق پایان یافته است.

نسخه سوم: نویسنده این نسخه ناشناخته است و از نسخه‌های قرن یازدهم هجری قمری است.

نسخه چهارم: مرحوم علامه مجلسی (متوفی ۱۱۱۱ هـ. ق) در کتاب بحارالانوار (ج ۱۴، ص ۵۵۴، چاپ سنگی ایران) نسخه‌ای دیگر به خط علی بن عبدالعالی کرکی را نقل کرده است.

گفتنی اینکه بیشتر به نسخه نقل شده از علامه مجلسی در بحارالانوار اعتماد می‌شود. علامه مجلسی در ابتدای نقل روایت رساله ذهبیه چنین آورده است:

این رساله را به خط شیخ اجل، افضل، علامه کامل در فنون علوم و ادب، مروّج مذهب و دین، نورالدین علی بن عبدالعال کرکی یافتم.[۱]

چهار) اعتبار سند رساله

رساله ذهبیه یا طب الرضا۷ از اصول معروفه و مورد اعتماد است. شیخ منتجب الدین در کتاب الفهرست نقل کرده است که سید فضل الله بن علی راوندی بر آن شرحی نگاشته و آن را «ترجمه العلوی للطب الرضوی» نامیده است. ابن شهرآشوب در معالم العلما در شرح حال محمد بن حسن بن جمهور قمی نوشته است که او ناقل رساله ذهبیه امام رضا۷ در علم طب است. شیخ طوسی در الفهرست همین مطلب را ذکر نموده و سند خود را به رساله ذکر می‌نماید. مرحوم مجلسی در مجلّد السماء و العالم از مجموعه بحارالانوار، سند خود را به رساله ذهبیه به دو صورت ذکر می‌کند:

یکی وجاده‌ای به خط شیخ اجل نورالدین علی بن عبدالعالی کرکی و دیگری وجاده‌ای تألیف یکی از افاضل که ظاهراً نام آن برای مرحوم مجلسی نامعلوم است. در وجاده دوم نیز دو طریق ذکر می‌کند:

طریق اول: موسی بن علی بن جابر سلامی از شیخ سدیدالدین یحیی بن محمد بن علیان خازن از ابومحمد حسن بن محمد بن جمهور از محمد بن جمهور از حضرت رضا۷.

طریق دوم: هارون بن موسی التلعکبری از محمد بن هشام بن سهل از حسن بن محمد بن جمهور از محمد بن جمهور از حضرت رضا۷.

این رساله در بحارالانوار، مجلد ۵۹ کتاب السماء و العالم، از صفحه ۳۰۶ تا صفحه ۳۲۷ نقل شده است و مرحوم مجلسی از صفحه ۳۲۸ تا ۳۵۶ به تبیین عبارات مشکل

---

۱. مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۳۰۶.

این رساله می‌پردازد.

براساس متن این روایت، امام رضا۷ مأمون را در چندین مورد با عنوان «یا امیرالمومنین» خطاب نموده است. با توجه به آن که «امیرالمومنین»، لقب خاص حضرت علی۷ است این مسأله ایجاد شک می‌کند. بنابراین، باید به سایر روایات حضرت رضا۷ مراجعه کرد و نحوه خطاب‌های آن حضرت را با مأمون مورد بررسی قرار داد. در عیون اخبارالرضا۷ و علل الشرایع، شیخ صدوق روایات معتنابهی از آن حضرت برای ما به یادگار گذاشته است؛ از جمله در باب ۳۵ عیون اخبارالرضا۷ رساله‌ای است که امام به مأمون در مورد اسلام یا اسلام خالص می‌نگارد. در این حدیث، امام بر امامت اثنی عشر۷ احتجاج می‌نماید و هیچ گونه تقیه‌ای نیز در کار نمی‌باشد. اما حضرت به هیچ وجه مأمون را با عنوان امیرالمومنین خطاب نکرده‌اند.[۱]

در روایت دیگری نیز که در باب ۲۳ عیون آورده شده، امام رضا۷ در مجلس مأمون و بنا به درخواست او در مورد تفسیر آیه شریفه «ثمّ أورثنا الکتاب الذین اصطفینا من عبادنا، سپس این کتاب را به آن بندگان خود که (آنان را) برگزیده بودیم، به میراث دادیم.[۲]» سخن می‌گویند.[۳]

در این حدیث نیز امام به هیچ وجه مأمون را با عنوان امیرالمومنین مورد خطاب قرار نداده‌اند.

امّا روایات دیگری در عیون ملاحظه می‌شود که امام به امیرالمومنین خطاب کرده‌اند:

عَلَيْكَ التَّدْبِيرُ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ وَ عَلَيْنَا الدُّعَا؛ تصمیم با تو است ای امیر مؤمنان و وظیفه ما دعا کردن است[۴].

بنابراین نمی‌توان در این مورد که امام رضا۷ مأمون را با عنوان یا «امیرالمومنین» مورد خطاب قرار داده‌اند یا خیر نظری ابراز داشت.

پنج) ویژگی‌ها

نامه زرّین رضوی دارای ویژگی‌های متنوع و چشم‌گیری این خصیصه‌ها موجب شده است که این رساله به عنوان یک متن کهن طبی با بسیاری از کتب و رساله‌های پزشکی متفاوت گردد. این رساله عمدتاً معطوف به مسأله پیش‌گیری و حفظ صحت جسم است. ضمن بیان ویژگی‌ها می‌توان به تفاوت‌ها نیز پرداخت.

---

۱. صدوق، عیون اخبارالرضا۷، ج ۲، ص ۱۲۲.
۲. فاطر/ ۳۲.
۳. همان، ج ۱، ص ۲۲۹.
٤. همان، ج ۲، ص ۱٦۰.

اگر رســاله ذهبیه منســوب به حضــرت رضا۷ را به عنوان یــک متن طبی مورد مطالعــه قرار دهیم در می‌یابیم که این رســاله با رســالات و کتبــی که در این زمینه نگاشــته شده اســت تفاوت‌های عمده‌ای دارد. این رســاله، عمدتاً معطوف به مسئله پیشــگیری و حفظ سلامتی است که در کتب طب ســنتی تحت عنوان حفظ الصحه ذکر می‌شده و در کتب مختلف طبی جایگاه ویژه‌ای داشته و حکما رساله‌های مجزایی نیــز در این باب نگاشــته‌اند. لکن، رســاله ذهبیه با همه آنچه مــا در این مجال مورد بررسی قرار دادیم متفاوت است. این تفاوت‌ها را می‌توان در دو بخش تفاوت در متد و اسلوب نگارش رساله و تفاوت در محتوای و ماهیت مطالب جای داد.

الف) شیوه نگارش

اول) فصل‌بندی

در اکثر کتب یا رســاله‌ها، برای حفظ صحت شش اصل اساسی بیان می‌شود که با تدبیر هوا شــروع و با اطعمه و اشــربه، خواب و بیداری، حرکت و سکون، احتباس و استفراغ ادامه و با اعراض نفسانی به پایان می‌رسد. این اصول، به عنوان ستّه ضروریه سلامتی شناخته می‌شوند. روش علی بن عباس اهوازی در کامل الصناعه، جرجانی در ذخیره و اغراض، عقیلی خراسانی در کتاب خلاصه الحکمه و گیلانی در حفظ الصحه چنین است.

زکریای رازی در المنصوری فی الطب می‌گوید:

پایه‌های نخستین تندرستی است برای درستی و به اندازه بودن جنبش و آرامش، خوراک و نوشــیدنی‌ها و بیرون راندن پس مانده‌ها و گزینش درســت خانه و پیگیری رویدادهای بد و توجه به خواست‌های روانی و نگاهداشت عادت‌ها.

وی، در گفتار چهارم که به عنوان پاسداشت تندرستی ترجمه شده است عبارات فوق را آورده و به همین ترتیب، مطالب فوق را به طور منظم شرح می‌دهد.

اما شــاید نتوان مطالب موجود در رساله ذهبیه را فصل‌بندی کرد. در این رساله، ترتیب ســتّه ضروریه رعایت نشــده اســت و حتی به برخی از آن‌ها اشاره نشده است. عناوین مشــهور ذکر شــده نیز در ابتدای هر فراز از سخن به روشی که روش معمول اطبا است نیامده است.

در ابتدای رساله، سخن از علاج پذیری هر بیماری می‌آید در حالی که طب دأب اطبا این عبارت مربوط به بحث حفظ الصحه نیســت و در مبحث معالجات باید طرح شود. ســپس مثالی جهت فهماندن نحوه عملکرد بدن (فیزیولوژی) ذکر می‌شود و به نحوه عملکرد و فیزیولوژی برخی از اندام مانند حنجره اشاره می‌شود و در ادامه منشأ

فرح و حزن بیان می‌شود که جای هیچ کدام از آن‌ها طبق روش اطبا در مبحث حفظ الصحه نیست. سپس با تشبیه بدن به زمین پاکیزه، اهمیت توجه به اغذیه و اشربه یادآوری می‌شود و از این طریق، وارد مبحث تغذیه می‌شوند و در مورد حجم و کیفیت غذا و دفعات تغذیه سخن گفته می‌شود. سپس وارد تدبیر فصول سال می‌شوند بر خلاف روش اطبا که ذکر فصول را در مبحث هوا بیان می‌کنند.

در همین مبحث، بر خلاف شیوه رایج که پرداختن به خصوصیات هر فصل است، به خصوصیات هر ماه و تدبیر هر یک از ماه‌ها می‌پردازند. بعد از آن، بحث شراب حلال را پیش می‌کشند و روش تهیه آن را توضیح می‌دهند و خواص آن را می‌شمارند.

سپس مجدداً وارد بحث هوا و تأثیر آن بر مزاج می‌شوند. در ادامه طبایع اربعه (دم، صفرا، سودا و بلغم) را مطرح و جایگاه هر یک در بدن را بیان می‌کنند. ناگهان روند بحث عوض می‌شود و خاصیت خواب و روش درست خوابیدن مطحر می‌شود. در همین حین به تخلی اشاره شده بهداشت دندان مطحر می‌شود.

سپس تغییرات ناشی از سن مطرح و خصوصیات هر سنی برشمرده می‌شود. به طور عجیبی بحث در اینجا خاتمه می‌یابد و در ادامه، بحث حجامت و فصد مطرح می‌شود. بحث در باب حجامت نیز بیش از آنچه که در کتب اطبا مورد توجه قرار گرفته است، مطرح می‌شود.

پس از اتمام، وارد بحث تغذیه می‌شوند و از غذاهایی که با هم نباید خورد و توصیه‌هایی در باب تغذیه سخن به میان می‌آید. در لابه‌لای بحث تغذیه، نکاتی در باب جماع مطرح می‌شود. پس از اتمام مبحث تغذیه، سخن از حمام و روش آن می‌شود.

سپس راه پیشگیری از چند بیماری خاص بیان می‌شود. در همین حین، چند قاعده کلی در درمان غلبه بلغم، صفرا و سودا و ریح بیان می‌شود. در ادامه، تدبیر مسافر بیان می‌شود و در لابه‌لای این بحث، مبحث انواع آب‌ها و تدبیر آب بیان می‌شود. در حالی که روش اطبا آن است که در کنار بحث اغذیه، اشربه را بیان می‌کنند. در آخر رساله هم مبحث جماع مطرح می‌شود.

همان‌طور که مشاهده می‌کنیم فصل‌بندی رایجی که در نوشتار همه اطبا در این مبحث رعایت می‌شود رعایت نشده است و شاید نتوان فصل‌بندی دقیقی را به رساله تحمیل کرد. روش نگارش این رساله با روش بیان قرآن و خطب نهج البلاغه بیشتر شباهت دارد تا نوشتار اطبا. در قرآن نیز اسلوب گویش، یک فصل‌بندی مشخص را بر نمی‌دارد. قرآن دارای فصل توحید، فصل نبوت و فصل معاد نیست. مطالب را درهم آمیخته و پیوسته با هم بیان می‌نماید. مثلاً توحید را مطرح می‌کند و در این حین،

داستانی را بیان و در حین آن، نبوت و معاد را پیش می‌کشد. در لابه‌لای آن‌ها، احکام و اخلاق هم می‌گوید. در خطبه‌های نهج‌البلاغه هم همین اسلوب مشاهده می‌شود. گاهی یک خطبه با توحید شروع می‌شود و با خلقت انسان و ملائکه ادامه می‌یابد و با مسائل اجتماعی و اخلاقی پایان می‌یابد.

رساله ذهبیه نیز چنین اسلوبی دارد و نمی‌توان آن را در قالب‌های خاص اطبا و حکما گنجاند. این عدم فصل‌بندی به معنای پراکنده‌گویی نیست بلکه وقتی شما از ابتدا تا آخر آن را مطالعه می‌کنید مطلب را کاملاً پیوسته و مرتبط با هم می‌یابید اما تغییر در لحن و موضوع در رساله، انسان را به یاد تغییر لحن‌های قرآن و تغییر ناگهانی در صحنه‌های قصه‌های قرآنی می‌اندازد.

دوم) فراطب

در این رساله مباحثی مطرح شده است که خارج از موضوع طب می‌باشد و می‌توان آنها را فراطب یا مبانی طب نامید.

- هر دردی درمانی دارد؛
- تشبیه بدن به یک مملکت و توضیح عملکرد اعضای مختلف؛
- بیان جایگاه غلبه هر خلط در بدن؛
- بیان مزاج سنی؛
- تفصیل حجامت و فصد و بیان جزئیات آن‌ها؛
- بیان اصول درمان اخلاط مختلف.

ب) تفاوت در محتوا

اول. شروع رساله با این عبارت است:

> أَنَّ اللّٰهَ تَعَالَى لَمْ يَبْتَلِ الْعَبْدَ الْمُؤْمِنَ بِبَلَاءٍ حَتَّى جَعَلَ لَهُ دَوَاءً يُعَالِجُ بِهِ وَ لِكُلِّ صِنْفٍ مِنَ الدَّاءِ صِنْفٌ مِنَ الدَّوَاءِ وَ تَدْبِيرٌ وَ نَعْتٌ؛ خدا هیچ بنده‌ای را دردی نداده جز اینکه برایش داروئی که آن را درمان کند نهاده و برای هر رسته از درد رسته‌ایست از دارو و تدبیر و شرحی است[1].

در این عبارت، به کار بردن لفظ الله تعالی و عبد و بحث ابتلاء مومن نمی‌تواند ناشی از گفتمان خارج از اسلام باشد و این نوشتار، نمی‌تواند ترجمه‌ای از کتب یونانی، فارسی یا هندی که مکاتب عمده و اصلی طبی آن روزگار را تشکیل می‌دادند، باشد.

---

۱. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۳۰۹.

علاوه بر این، باید در نظر داشت که مترجمان اصلی بیت الحکمه مأمون که از خاندان بختیشوع و نیز حنین بن اسحاق بودند، همگی نصرانی بودند و چنین عباراتی که در واقع به گفتمان‌های ناب اسلامی بر می‌گردد، از چنین نویسندگان و مترجمانی بر نمی‌آید.

بیان عبارت دقیق و بسیار صریح که خداوند برای هر بیماری درمانی قرار داده است که به عنوان یک اصل طبی مهم می‌تواند مطرح شود و در کتب اطبا و حکماء و مشاهیر به چشم نمی‌خورد. این عبارت، مشابه تعبیر رسول اکرم ۶ است که می‌فرمایند:

فَمَا أَنْزَلَ اللهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ مَعَهُ دَوَاءً؛ خدا دردی نداده جز آنکه با آن درمانی داده است[۱].

روایتی دیگر از حضرت صادق۷ رسیده است:

أَنْزَلَ اللهُ الدَّاءَ وَ أَنْزَلَ الشِّفَاءَ وَ مَا خَلَقَ اللهُ دَاءً إِلَّا جَعَلَ لَهُ دَوَاءً؛ خدا درد داده و شفاء داده، و هیچ دردی نیافریده جز اینکه داروئی برای آن نهاده است[۲].

بنابارین، عبارت رساله حضرت ثامن الحجج است همان عباراتی است که از آباء گرامش نقل شده است.

دوم. حضرت در بخشی که غذا خوردن اشاره می‌کنند، نام اجداد طاهرینش را می‌برد و می‌فرماید:

وَ كَذَا أَمَرَ جَدِّي مُحَمَّدٌ ﷺ.

چند سطر پایین‌تر مجدداً چنین اشاره‌ای وجود دارد:

وَ نَعُودُ إِلَى قَوْلِ الْأَئِمَّةِ : فِي صِفَةِ شَرَابٍ يَحِلُّ شُرْبُهُ وَ يُسْتَعْمَلُ بَعْدَ الطَّعَامِ.

به کار بردن چنین عباراتی در کتب اطبا بی معنی است. این عبارات نه از جالینوس و بقراط است و نه از بختیشوع و جبرئیل و ابن ماسویه و حنین بن اسحاق که همگی نصرانی بوده‌اند و نه از علی بن ربن طبری، اهوازی، رازی و بوعلی.

روش اطبا از قرون دوم و سوم تا این اواخر نیز ارجاع و استناد به قول پیامبر و امام نبوده است. چنانکه می‌بینید که در کتب مهم طبی به قول پیامبر و ائمه استناد نمی‌شود مگر موارد بسیار نادری. نکته مهم آن است که حضرت از پیامبر به عنوان جدّ خویش یاد می‌کنند.

---

۱. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص٦٥ و ٧٣.
۲. همان، ص ٦٦ .

سوم. پرداختن به خصوصیات ماه‌های مختلف و ذکر تدابیر آن‌هاست. در تمام کتب طبی مهم و رسائل مربوط به حفظ صحت فصلی تحت عنوان تدابیر فصول آمده است.

طبری در فردوس الحکمه در گفتار پنجم از گونه نخست درباره چهار فصل بهار و تابستان و پاییز و زمستان و تدابیر آن‌ها سخن گفته است. به عنوان مثال، در باب فصل بهار می‌گوید:

در بهاران باید از خوراکی‌های معتدلی چون جوجه و تیهو و تذرو و تخم مرغ نیم برشته بهره گیرد.[۱]

وی حدوداً چهار صفحه در مورد فصول سخن می‌گوید اما به هیچ وجه وارد بحث ماه‌های مختلف نمی‌شود.

رازی در المنصوری نیز همین روش را دارد. تدبیر هر فصل را بدون اشاره به ماه‌های مختلف آن بیان می‌کند. به عنوان نمونه، می‌گوید:

بهتر است در بهار پیش از گرم شدن هوا به رگ زدن و خون‌گیری از تن و به کار بردن روان کننده‌ها روی آورند.[۲]

اهوازی در کامل الصناعه در مبحث «فی الطبایع فصول السنه» در ابتدا به ماه‌های مختلف فصول اشاره می‌کند اما صرفاً زمان آغاز و پایان هر ماه را بیان می‌کند. به عنوان مثال، در باب ماه‌های بهار می‌گوید:

فالشهر الاول هو دخول الشمس الحمل اوله الیوم السابع عشر من نیسان[۳]

وی، ابتدا خصوصیات نجومی و تقویمی فصول و ماه‌های آن را بیان می‌کند و سپس، امزجه فصول چهارگانه را مورد بحث قرار می‌دهد و تدابیر مربوط به هر فصل را بیان می‌کند اما وارد خصوصیات و تدبیر تک تک ماه‌ها نمی‌شود.

بوعلی در قانون نیز بحث فصول را ذیل عنوان انتقالات آورده است و به صورت بسیار خلاصه به بحث در باب فصول و تدبیر آن پرداخته است اما به ماه‌های مختلف فصل اصلاً اشاره‌ای نکرده است.

اما در رساله ذهبیه بر خلاف همه متون مهم طب سنتی، بحث فصول با جزئیات ماه‌های مختلف بیان شده است. آن حضرت برای ماه اول بهار که آذار باشد استعمال غذاهای لطیف و گوشت‌ها و تخم مرغ نیم برشت را توصیه و از خوردن سیر و پیاز و

---

۱. طبری، فردوس الحکمه، ص ۱۲۸.
۲. رازی، المنصوری، ص ۲۷۲.
۳. اهوازی، کامل الصناعه، ج ۱، ص ۴۳۲.

ترشی پرهیز می‌دهند و توصیه به مصرف مسهل و فصد و حجامت می‌کنند.

اما در ماه دوم بهار که نیسان است توصیه می‌شود غذاهای بریان شده و غذاهایی که در آن سرکه استفاده شده است مصرف شود. در ماه سوم بهار یعنی ایار توصیه می‌شود گوشت‌های غلیظ مثل کله و گوشت گاو استفاده نشود. توصیه به عدم مصرف آب ناشتا در ماه نیسان و دخول در حمام در اول روز در ماه ایار مطالبی است که در کتب طبی با این دقت مورد توجه واقع نشده است. پرهیز دادن از پیاز و سیر و ترشی در ماه آذار نیز از این دست است.

در فردوس الحکمه که نزدیک‌ترین کتاب مهم پزشکی به زمان امام رضا۷ است و در زمان متوکل نگاشته شده است، در مورد تدابیر تابستان، توصیه به مصرف گوشت گوساله شده و گفته شده است:

به تابستان باید غذاهایی را خورد که طبیعتی سرد داشته باشند مانند گوشت گوساله پخته شده در سرکه زیرا گوشت این حیوان خنک‌تر از گوشت گوسفند است.[1]

در حالی که در رساله ذهبیه برای ماه اول تابستان به مصرف گوشت بز، بزغاله، پرنده‌ها و ماهی توصیه شده است.

۴) اعتدال مزاج

یکی از مهمترین مبانی طب سنتی و اسلامی، مزاج‌های چهارگانه و اخلاط اربعه می‌باشد. روش صحیح تغذیه در مکتب طب قدیم جایگاه مهمی داشت. تغذیه به مسأله مزاج ارتباط مستقیم دارد و معیار اصلی سلامتی و تندرستی است. شناخت مزاج‌ها و بهداشت جسم در روایات طبی اهل بیت۷ به صورت برجسته مطرح است. حضرت رضا۷ در جای جای رسالهٔ ذهبیه به انواع مزاج‌ها و متعادل نگاه داشتن آن برای حفظ صحت جسم تأکید دارند. مناسب است به دو نمونه اشاره شود:

بدان که قوّت نفس تابع مزاج‌های بدن آدمی است. و مزاج بدن نیز تحت تأثیر و شرایط جوّی است که با تغییر و تحوّل هوا در مکان‌های مختلف تغییر می‌یابد. هنگامی که هوا سرد یا گرم باشد، مزاج بدن‌ها نیز تغییر می‌کند و نمود این تغییر در صورت واضح و آشکار است؛ زیرا خداوند متعال بدن‌ها را بر پایهٔ چهار طبع بنا نموده است: خون، بلغم، صفراء و سوداء. دو تای آن‌ها گرم و دو تای دیگر سرد هستند. بین دو تای آن‌ها نیز تفاوتی وجود دارد؛ یکی گرم و خشک و دیگری گرم و تر، یکی سرد و خشک و دیگری سرد و تر.[2]

---

۱. طبری، فردوس الحکمه، ص ۱۲۸.
۲. مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۳۳۸.

نمونــه دیگــر را می‌توان در حدیــث ذیل یافت. حضرت علی بن موســی الرضا۷ می‌فرماید:

طبایع چهارند؛ یکی بلغم که دشمنی است ستیزه جو و دیگر خون که بنده‌ایست و بسا که بنده آقایش را کشته، سوم باد که شاهی است و باید با او سازش کرد و دیگر مرّه است. هیهات، هیهات زمانی که چون بلرزد هر چه بر آنست بلرزاند.[۱]

روش زندگی و تغذیه در طب ســنتی اسلامی برای حفظ سلامت مادران، پدران، کودکان و افراد کهنســال و بازگرداندن ســلامتی به تن رنجور بیمــاران و دردمندان می‌باشد.[۲]

اصول روش تغذیه در مکتب طب سنتی ایران بر یک جمله استوار است: بر هر فرد لازم است تغذیه‌ای مخصوص به خود براساس مشخصات فردی خویش داشته باشد.[۳]

یک) ارکان چهارگانه

بدن انسان از چهار ماده اصلی به نام چهار رکن ساخته شده است که عبارتند از خاک، آب، هوا و آتش. قابل ذکر اســت این ارکان با آب و خاک و هوا و آتشــی که در اطراف ما وجود دارد متفاوت اســت. هر کــدام از این ارکان دارای کیفیت خاص خود می‌باشــد. (جدول ۱) خاک، سرد و خشک، آب، سرد و تر، هوا، گرم و تر و آتش، گرم و خشک است.

۴ رکن	خاک	آب	هوا	آتش
کیفیت‌های اولیه	سرد و خشک	سرد و تر	گرم و تر	گرم و خشک

جدول ۱ ـ کیفیت‌های اولیه ۴ رکن تشکیل دهنده جهان مادی و بدن انسان

دو) مزاج‌های چهارگانه

اگر بدن انسان از مقادیر متناسب خاک، آب، هوا و آتش ترکیب شده باشد مزاج معتدل بوجود می‌آید و اگر یکی بر دیگری برتری داشــته باشــد مزاج‌های چهارگانه اصلی یعنی مزاج ســوداوی، بلغمی، دموی و صفراوی ایجاد می‌شود که در جدول (۲)

۱. صــدوق، عیــون اخبارالرضا۷، ج ۲، ص ۷۹ ؛ صدوق، علل الشرائــع، ج ۱، ص ۱۰۶؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۸ ، ص ۲۹۵ .

۲. ناصری، دهکده سلامتی، ص ۵۹ ـ ۵۲ .

۳. ابــن سینا، قانــون در طب، ترجمه عبدالرحمن شرفکندی، ص ۵۱ ؛ جرجانی، ذخیره خوارزمشاهی، ص ۱۲۲؛ اخوینی، هدایه المتعلمین فی الطب، ص ۱۸.

رابطه هر مزاج با کیفیت مربوطه خلاصه گردیده اســت. در شخص سوداوی سردی و خشکی، در انسان بلغمی سردی و تری، در فرد دموی گرمی و تری و نهایتاً در شخص صفراوی گرمی و خشکی غلبه دارد. این کیفیات یعنی سردی، گرمی، تری و خشکی موجب بروز علایمی در فرد می‌گردند.

۴ رکن	خاک	آب	هوا	آتش
کیفیت‌های اولیه	سرد و خشک	سرد و تر	گرم و تر	گرم و خشک
مزاج‌های اصلی	سوداوی	بلغمی	دموی	صفراوی

جدول ۲ـ کیفیت‌های غالب در مزاج‌های مختلف

سه) نشانه مزاج‌های مختلف

در ذیل بعضی از علائم و نشــانه‌های شــایع مزاج‌های چهارگانه صفراوی، دموی، بلغمی و سوداوی مورد بررسی قرار گرفته است.

الف) صفراوی مزاج‌ها

دارای مزاج گرم و خشــک می‌باشند. چهره این افراد و سفیدی چشم آنان کم یا زیاد به زردی می‌زند، دهان و بینی آنان خشک است و زبان آنان خشک و زبر و گاهی تلخ می‌شــود. عطش آنان زیاد و اشتهایشان کم است. لاغر هستند و مطالب را سریع درک می‌کنند، ســر آنها کلاه نمی‌رود. بیخوابی و سبک بودن خواب یکی از مشکلات آنان است. تحریک پذیر هستند و زود عصبانی و مضطرب می‌گردند. پوست آنان گرم و خشک و بی حالت است. دور چشم آنان به علت از دست دادن رطوبت گود می‌افتد. خارش پوست و وزوز گوش در آنها شایع است. سردرد بخصوص در هوای گرم و هنگام عصبانیــت بعضی از آنها را آزار می‌دهد و گاهی دچار گزگز اندام‌ها می‌شــوند. هنگام لمس، اندامهای آنها گرم است و از هوای خنک لذت می‌برند.

اولین ادرار صبحگاهی آنها پررنگ و گاهی ســوزان اســت. گرمی و خشــکی در این افراد در فصل تابســتان شــدت می‌یابد. افراد صفراوی مزاج در ســن جوانی دچار بیشترین مشکلات در سلامتی خود می‌شوند و بخصوص بیشتر این مشکلات در فصل تابستان بروز می‌نماید.

ب) دموی مزاج‌ها

مزاج این افراد گرم و تر اســت و رنگ چهره آنان قرمز و پر خون می‌باشــد. سر و اندامها سنگین بوده و معمولاً کسل هستند. خواب زیاد و احساس سنگینی دارند و در فصل بهار این حالت تشــدید می‌شــود. دهان دره، کشٍ و قوس بدن و کشیدن دستها به اطراف جزء عادات آنان می‌باشــد. این افــراد معمولاً خوش اخلاق و اهل بگو بخند هســتند و در دیگران ایجاد نشــاط می‌نمایند. شجاع و فرمانبردار هستند ولی مطالب جدیــد را راحت درک نمی‌کننــد و زود فراموش می‌کنند. مزه دهان آنان شــیرین و پوســت و زبان و چشــم آنان قرمز است. خونریزی از نقاط مستعد مثل بینی و لثه در آنان شــایع اســت. در محل فصد و حجامت احســاس خارش دارند. در فصل بهار این علائم بیشتر دیده می‌شود.

ج) بلغمی مزاج‌ها

مزاج این افراد سرد و تر است. این افراد چهره سفید دارند، پوست آنان سرد و نرم و شفاف است ولی گاهی اوقات به علت رطوبت زیاد پوست آنان در ناحیه زیر چشم و زیر گلو دچار چین خوردگی می‌شــود. آب دهان زیاد، تشنگی و عطش کم، نرم بودن گوشــت اندام‌ها، تنبلی، آروغ ترش و ریفلاکس[1] از علائم دیگر افراد بلغمی می‌باشــد. حرکات این افراد کند است و حوصله انسان از پر حوصلگی آنان سر می‌رود، آرام حرف می‌زنند و در راه رفتن معمولاً عقب می‌مانند و زود خســته می‌شــوند. ماست و دوغ و سردیجات دشمن آنان می‌باشد. خوش خوابی، کند فهمی، افت حافظه، کم رنگی ادرار صبحگاهی و زبان نرم با پرزهای تحلیل رفته و گاهی پوشــیده از بار ســفید از علائم افراد این گروه می‌باشد. در فصل زمستان بیماری‌های بلغمی شدت پیدا می‌کند.

د) سوداوی مزاج‌ها

مزاج این افراد سرد و خشک است. چهره این افراد تیره است و پوستشان خشک و بی طراوت. سیاهی خون و غلظت آن هنگام حجامت از علائم دیگر آنان است. زیادی فکر و خیال و نگرانی نسبت به مطالبی که در اطرافشان می‌گذرد و خواب‌های آشفته و تیره و تار از مشــکلات این افراد اســت. بعلت سرعت فکر، در بین این افراد شاعران و سیاســتمداران بیشتری یافت می‌شود ولی در صورتی که روش زندگی و تغذیه این افراد تصحیح نشــود مشــکلات روحی روانی جدی برای آنها بروز می‌کند. افسردگی و گوشــه‌گیری و کم جوشــیدن با دیگران یکی دیگر از خصوصیات افراد سوداوی است. ســوزش ســر معده و زیر جناغ، گرفتگی در عضلات پشت ساق پا، گرفتگی در ناحیه گلو بصورت یک حلقه، اشــتهای کاذب و خرده خواری، پر مویی و بروز لکه‌های تیره

---

۱. بازگشت مواد و اسید از معده به مری.

در پوســت در این افراد شایع اســت. این افراد در فصل بهار از وضعیت تعادل بهتری برخوردار می‌شوند و در فصل پائیز بیماری‌هایشان شدت پیدا می‌کند.

چهار) مزاج فصل‌ها

فصل بهار گرم و تر اســت و بیماری‌های دموی در آن شدت می‌یابد و بهتر است در این فصل حجامت انجام شــود. فصل تابســتان گرم و خشــک است و بیماری‌های صفراوی مانند بی خوابی در آن افزایش می‌یابد و اســتفاده از غذاهای سرد و تر مانند هندوانه و خیار مناسب است. فصل پائیز سرد و خشک و فصل زمستان سرد و تر است و درد مفاصل معمولاً در آن تشدید می‌شود. (جدول ۳)

فصل	بهار	تابستان	پاییز	زمستان
کیفیت	گرم و تر	گرم و خشک	سرد و خشک	سرد و تر

جدول ۳ ـ کیفیت فصل‌های مختلف

پنج) مزاج دوره‌های سنّی و مزاج زن و مرد

تا ۳۰ سالگی سن رشد است و مزاج گرم و تر می‌باشد. از ۳۰ تا ۴۰ سالگی سن جوانی یا شــباب اســت و گرمی و خشــکی بر بدن غلبه دارد. از ۴۰ تا ۶۰ ســالگی را ســن جا افتادگی یا کهولت گویند و مزاج آن ســرد و خشــک است، این افراد مستعد بیماری‌های ســوداوی مانند بواسیر و واریس و اختلالات فکری هستند و بخصوص در فصل پائیز علائم آنان تشدید می‌شود. از ۶۰ سال به بعد را سن پیری گویند که مزاج آن ســرد و تر است و مســتعد درد و ورم مفصلی هستند و در زمستان‌ها بیماری‌های آنها تشــدید می‌یابد. (جدول ۴) مزاج زنان ســردتر از مزاج مردها می‌باشد و به همین علت خانم‌ها بیشتر دچار درد مفاصل می‌شوند.

سن	رشد (۰-۳۰)	جوانی (۳۰-۴۰)	جاافتادگی (۴۰-۶۰)	پیری (۶۰-۰۰)
مزاج غالب	گرم و تر	گرم و خشک	سرد و خشک	سرد و تر

جدول ۴ ـ مزاج افراد در سال‌های مختلف

شش) اخلاط چهارگانه

غذایی که می‌خوریم تحت تأثیر ترشحات دهان و معده و جویدن دندان‌ها و حرکات دستگاه گوارش به یک ماده شبیه به سوپ جو بنام کیلوس معدی تبدیل می‌شود، سپس این ماده سوپ مانند توسط عروق ماساریقا به کبد رفته و آنجا نیز تحت اثر حرارت کبدی تبدیل به کیموس کبدی می‌شد. کیموس کبدی خود شامل چهار خلط به نام سودا، بلغم، دم و صفرا (جدول ۵) می‌باشد. تعادل این اخلاط نقش بسیار مهمی در حفظ سلامتی انسان دارد. برای تعادل این اخلاط تغذیه صحیح لازم است و تکرار استفاده از غذاهای غیر مناسب، تعادل اخلاط و نهایتاً تعادل مزاج را بر هم می‌ریزد و موجب بروز بیماری می‌گردد. (جدول ۵)

۴ رکن	خاک	آب	هوا	آتش
کیفیت‌های اولیه	سرد و خشک	سرد و تر	گرم و تر	گرم و خشک
مزاج‌های اصلی	سوداوی	بلغمی	دموی	صفراوی
اخلاط	سودا	بلغم	دم	صفرا

نتیجه‌گیری

دانش طب در اسلام جایگاه ویژه‌ای دارد. نظام طب اسلامی سامانه‌ای جامع و پویاست که در شرایط قدیم و جدید می‌تواند برای هر فردی خدمات پزشکی ارائه نماید. این سامانه که از رهنمودهای قرآن آغاز شد با طب النبی۶ استمرار یافت و از طریق احادیث طبی اهل بیت۷ به سامان رسید. در میراث اسلامی رهنمودها و آموزه‌های فراوانی جهت تأمین، حفظ و ارتقاء سلامت انسان وجود دارد. در دوران تمدن طلایی اسلام، نظام جامع پزشکی شامل اصول پیش‌گیری، نسخه‌های درمانگرانه، بیان خواص گیاهان، بیان فلسفه احکام، اندام شناسی، روان‌شناسی بیمار، انجام جراحی‌های فراوان، ایجاد مراکز داروشناسی، راه‌اندازی بیمارستان‌های تخصصی و عرضهٔ خدمات پزشکی ارائه شده است.

طب ایرانی ـ اسلامی از جمله سامانه‌های طب سنتی است که در کنار نظام‌های طبی سایر ملل هویتی مستقل یافت. طب سنتی چه به صورت شفاهی و چه به شکل

مکتوب، در قالب صدها کتاب و رســاله به کمال رســید. این مجموعه امروز در اختیار بشر قرار گرفته است. گفتنی اینکه طب سنتی و اسلامی از جهات مختلف با پزشکی جدید تفاوت‌هایی دارد.

یکی از متون گران‌ســنگ طبی، رســالهٔ ذهبیه یا زرین نامه رضوی اســت که از حضرت ثامن الحجج۷ به یادگار مانده اســت. این رســاله در باب تندرســتی و رعایت صحت بدن خطاب به مأمون نگاشــته شده و به شــکلی کاملاً تخصصی و دقیق ابلاغ گردیده اســت. امروزه نسخه‌های متعددی از این رساله شــریفه در اختیار ماست که مهمترین آن روایتی اســت که علامه مجلســی در جلد ۵۹ بحارالانوار عرضه داشــته است.

فصل سوم

خوراکی‌ها، بایسته‌ها و نسخه‌ها

تکامل و پیشرفت مادی و معنوی انسان در گرو سلامتی جسمی و روحی اوست. مهمترین عامل در راستای تأمین سلامت جسمی، تغذیه سالم است. خوراک از نیازهای ضروری و اولیه بشر است.

تندرستی و سلامتی یکی از نعمت‌هایی بزرگ الهی است. خالق جهان و انسان این موهبت را از طریق اسباب و علل در اختیار بشر گذاشت مهمترین سبب و عامل سلامتی جسم و اندام، رعایت بهداشت غذا و تغذیه است. معمولاً آدمیان برای سلامتی خود چندان اهمیتی قائل نیستند. آنگاه که بیماری‌های مختلف بروز نماید و عافیت خود را از دست دهیم، اهمیت تندرستی آشکار شده به منظور رهایی از بیماری از هیچ کوششی دریغ نخواهیم کرد. پس معقول آن است که قبل از آنکه این نعمت خدادادی را از کف دهیم، تمام تلاش خود را برای حفظ آن بکار گیریم. به بیان دیگر در مسأله غذا و تغذیه، ضروری است اصل پیشگیر یرا سرلوحهٔ رفتار خویش قرا دهیم تا هزینه‌های مختلف بیماری را پرداخت ننمائیم.

پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که چنانچه فردی از الگوی تغذیه سالم پیروی کند و فعالیت‌های مستمر بدنی داشته باشد، به جز این که از سلامتی جسمانی برخوردار خواهد بود، در امور روانی و روحی و نیز فعالیت‌های اجتماعی نشاط لازم را خواهد داشت.

علــم تغذیه به ما نشــان می‌دهد که مراعات نمودن اصول تغذیه ســالم در تمام مراحل زندگی، از جنین تا کهنسالی، جاری است و افراد یک جامعه تنها از این طریق می‌تواند شــاداب و با نشــاط باشد. داشتن تغذیه ســالم به همراه فعالیت‌های ورزشی روزانــه می‌تواند در کنترل وزن، افزایش قدرت عضلاتی، به تأخیر انداختن خســتگی، پیشــگیری از آســیب‌های جســمی و افزایش توانمندی‌های روانی و روحی تأثیرگذار باشد. این امر به انسان کمک می‌کند تا در فعالیت‌های روزانه موفق بوده از آسیب‌های جسمی، روانی و اجتماعی دور بماند.

۱) غذا چیست؟

به طور کلی می‌توان گفت که غذا دارای دو اصطلاح است، اصطلاح عام و اصطلاح خاص. مناسب است هر کدام از این دو اصطلاح برسی شود.

اصطلاح خاص: هر گاه ماده‌ای وارد بدن شــود و یکی از نیازهای طبیعی بدن را تأمین نماید، غذا نامیده می‌شــود .این ماده می‌تواند از طریق دهان یا تزریق یا جذب مخاط باشــد. هر چند غذا معمولاًاز طریق دهان به بدن راه پیدا می‌کند امّا آنچه مهم است این که این ماده تازه وارد نیازی از جسم را مرتفع نماید.

در برابــر، ســم قرار دارد. اگر ماده‌ای وارد بدن شــود و در انــدام ایجاد اختلال و بی‌نظمی نماید، ســم محسوب می شــود. البته این امر می تواند نسبی باشد. مثلاًاگر بر اثر فعالیت شــدید جســمی در گرما، مقداری از نمک بدن از طریق تعریق از دست برود، باید فوراً جایگزین شــود. در غیر این صورت، انســان بــه ناراحتی‌های متعدد از جمله دردهای عضلانی مبتلا خواهد شد. امّا اگر کسی دچار افزایش فشار خون باشد، مصرف نمک اضافه برای به منزلهٔ سمّ است.

به جز غذا و ســم، مادهٔ دیگری نیز وجود دارد. اگر ماده‌ای وارد بدن شــود و این ماده برای برطرف‌کردن بی‌نظمی یا اختلال به کار رود، آن ماده دارو خواهد بود. البته امروزه بسیاری از داروهای شیمیایی (سم مفید) به حساب می‌آید؛ چرا که اگر اختلال خاصی را درمان کند، زیان‌های جانبی پدید خواهد آورد. برخلاف شــیوه‌های درمانی در طب سنتی که یا بی‌ضررند یا زیان‌های آن‌ها اندک بوده مخرّب نیستند.

اصطلاح عام: غذا در وســیع‌ترین کاربرد به معنای تمام پدیده‌هایی است که به وجود انسان راه پیدا می‌کند. در این کاربرد، هوا غذا محسوب می‌شود. همچنین تمام دیده‌ها و شنیده‌ها غذا به حساب می‌آیند. اگر انسان دارای پنج حس است و هر حس یکی از مجاری ورودی انســان را شکل می‌دهد، پس تمام اموری که از طریق حواس پنج گانه در انسان وارد می‌شود، خوراک بشر بوده آدم با آن تغذیه می‌کند.

اجازه دهید به انســان به گونه‌ای دیگر بنگریم؛ می‌توان انســان را دارای سه بُعد

دانســت و برای او ســه جنبه فرض کــرد: ورودی، پردازش و خروجــی. در این تلقّی فن‌آورانه پدیده‌های فراوانی به درون انسان و حریم خصوصی بشر وارد می‌شود. سپس مغز و فکر انســان نســبت به آن ورودی‌ها براســاس عوامل مختلفی نظیر سابقه‌های ذهنی، ویژگی‌های خُلقی و شــرایط جســمی پردازش صــورت می‌دهد و در نهایت از خود واکنشــی نشــان می‌دهد. این واکنش و عکس العمل چه از طریق گفتار باشد و چه از طریق حرکات بدن، خروجی به حســاب می‌آید. نکته جالب اینکه آســان‌ترین روش برای مدیریت خروجی‌های انســانی، تنظیم ورودی‌های اوست. بر همین اساس، قرآن کریم با شــیوه‌ای بســیار دقیق جهت رعایت بهداشت جنسی جامعه، مکانیزمی تأثیرگذار پیشنهاد می‌دهد. قرآن کریم می‌فرماید:

قُـلْ لِلْمُؤْمِنـينَ يَغُضُّوا مِـنْ أَبْصارِهِمْ وَ يَحْفَظُـوا فُرُوجَهُمْ ذلِـكَ أَزْكى لَهُمْ إِنَّ اللهَ خَبـيرٌ بِمـا يَصْنَعُون* وَ قُـلْ لِلْمُؤْمِناتِ يَغْضُضْنَ مِـنْ أَبْصارِهِنَّ وَ يَحْفَظْـنَ فُرُوجَهُـنَّ؛ به مــردان با ایمان بگو: دیده فــرو نهند و پاکدامنی ورزند، که این برای آنان پاکیزه‌تر اســت، زیرا خدا به آنچه می‌کنند آگاه است. و به زنان با ایمان بگو: دیدگان خود را [از هر نامحرمی] فرو بندند و پاکدامنی ورزند[1].

۲) نقش غذا در سلامتی

شــاید امروزه رابطه غذا و ســلامتی چندان برای انسان‌ها آشکار نباشد. به همین دلیل الگوی تغذیه سالم چندان رعایت نمی‌شود و مردم بیش از آنکه به دنبال تغذیه سالم باشند، غذایی را انتخاب می‌کنند که دارای مزهٔ بهتری باشد یا مثلاً در رستوران لوکس آن را تناول کنند.

لازم اســت به این نکته توجه داشــته باشیم که بدن انســان از میلیون‌ها سلول تشــکیل شده است. این ســلول‌ها از موادی ساخته شــده‌اند که از طریق غذا به بدن انســان رسیده است. هر روز تعدادی از این سلول‌ها فرسوده شده از بین می‌روند. این ســلول‌ها باید جایگزین شوند و غذا در این رابطه اساسی‌ترین نقش را ایفا می‌کند. به تعبیری غذا «بدل ما یتحلل» بوده جانشــین سلول‌های فرسوده بدن می‌شود. غذا به جای سلول‌های از بین رفته اندام می‌شود. در واقع، غذا بدن را می‌سازد.

کودکان و نوجوانانی که در حال رشد هستند، با دریافت غذاهای مناسب، فرایند رشــد آنان تأمین می‌شــود و تمام اندام آنها، از مغز تا پوســت و مو، رشــدی متوازن خواهند داشــت. امّا اگر کودک یا جوان دچار سوء تغذیه باشد، اختلالی در بدن ایجاد خواهد شد.

---

۱ نور/۳۰ و ۳۱.

تمام نیازهای بدن از طریق غذا تأمین می‌شود، اگر غذای کافی به انسان نرسد و آدمی مبتلا به سوء تغذیه شـود، ساخت ابزارهای دفاعی بدن مختل می‌شود، تنظیم حرارت بدن دچار اختلال می‌گردد، انرژی‌های لازم برای فعالیت‌های جسـمی تأمین نمی‌شـود، اندام انسان به صورت متعادل رشـد نمی‌کند و عوامل بیماری‌زا وارد بدن شده انسان را در شرایط بیماری یا مرگ قرار می‌دهند.

کافی است به نمونه‌ای توجه کنیم؛ مغز کودک در دو سال اول زندگی به حداکثر رشـد می‌رسد. در صورتی که کودک در این سنین پروتئین‌های لازم را دریافت نکند رشـد مغز مختل خواهد شـد و اشکالی اساسـی در مغز پدید می‌آید؛ زیرا که بعد از دو سـالگی چنیـن فرصتی برای تکامـل مغز وجود ندارد. نکته مهم‌تر اینکه شـرایط جسـم در روح و روان انسـان تأثیر مستقیم و سریع دارد. اگر جسم انسان بیمار شود یا به بی‌نظمی گرفتار آید، طبعاً روح و روان انسـان هم درگیر خواهد شـد، از رشد باز می‌ماند. پس می‌توان گفت غذا هم جسـم می‌سـازد هم روح. این اصل را می‌توان از طریق مبانی فلسفی نیز اثبات کرد[1].

۳) تغییر الگوی تغذیه در ایران

الگوی تغذیه در ایران نسبت به سال‌ها و دهه‌های پیش تفاوت‌های اساسی کرده است. فروشگاه‌های بزرگ مواد غذایی، رستوران‌ها، فست‌فودها و کافی‌شاپ‌ها در چند دهه پیش سـابقه‌ای نداشتند. بسیاری از غذاهایی که امروزه مصرف می‌کنیم، از قهوه و گوشـت برزیلی گرفته تا پیتزاهای ایتالیایی چیزهایی اسـت که پدران و مادران ما چندان آنها را نمی‌شناسند.

عـادات غذایـی ما نیز تغییر کرده اسـت؛ اغلـب روی میز و گاهی اسـتاده غذا می‌خوریم، در هنگام غذا خوردن تلویزیون هم تماشا می‌کنیم، مواد مصرفی به صورت بسـته‌بندی در سبد غذایی ما جا گرفته است. بیشـتر غذاها نظیر برنج‌های ژنتیکی، خیارهای گلخانه و مرغ‌های هورمونی دسـتکاری شـده‌اند امروزه گوشـت‌ها عمومابه صورت منجمد بوده بعد از گذشت زمانی طولانی به سر سفره‌ها می‌رسد.

در بسـیاری از پدیده‌های وارداتی و مواد غذایی نیز رکورددار شده؛ ما در مصرف نوشابه‌های گازدار در مقام نخست جهان ایستاده‌ایم. در رابطه با محصولات کشاورزی سـرانه مصرف مرکبات در جهان شانزده کیلوگرم است در حالی که این رقم در ایران ۵۷ کیلوگرم می‌باشد. سالانه ۱۵۰ هزار تن پرتقال و نارنگی از کشورهای مصر، ترکیه، قبرس و پاکسـتان وارد می‌کنیم. گوشت‌های منجمد برزیلی حدود ۵۰ سال است که سهم عمده‌ای از غذاهای ما را به خود اختصاص داده است. میزان واردات گوشت طی

---

۱. شیرازی، الاسفار الاربعه، ج ۸.

دورهٔ بیســت ســالهٔ اخیر هزار برابر شده است. مصرف گوشت در ایران بیشتر از چین، اتحادیه اروپا و هند شــده است. سرانه مصرف گوشت گوساله در ایران طی چهار سال اخیر بالغ بر ۴۱ درصد افزایش یافته است.

در قدیم، شهرها و روستاهای ایران غذاهای محلی خاصی داشتند غذاهای محلی در هر منطقه با روشــی خاص و با اســتفاده از مواد طبیعی فراهم می‌شــد. این غذاها شــاید در منطقه‌ای دیگر استفاده نمی‌شد یا حتّی با مزاج آنها سازگار نبود. به همین دلیل در هر منطقه‌ای شغلهای خاصی نیز پدید می‌آمد. اجداد ما حداقل روزی یک بار دور هم گرد می‌آمدند و با یکدیگر غذا مخوردند. آنان بر سر سفره‌ای واحد می‌نشستند و بدون این که خیره به تلویزیون باشــند یا در شبکه‌های اجتماعی مشغول ردّ و بدل کردن علقه‌های گروهی خویش باشــند، با دلی شــاد و لبی خندان مشغول تناول غذا بودنــد. ایرانیــان قدیم به صورت متعادل غذا می‌خوردند و غــذای اصلی آنان را غلّه و حبوبات تشکیل می‌داد. آنها از بیرون غذا سفارش نمی‌دادند و طبخ غذا یکی از وظایف روزانه اهالی خانه بود.

وضعیت این گونه بود تا این که ناصر الدین شاه در سال ۱۸۸۹ م برای نخستین بار وارد فرنگســتان شــد و برای نخستین بار با پدیده‌ای به نام ساندویچ آشنا شد. بعد از آن ایــران بــه تدریج رنگ و بوی فرنگی به خود گرفت و کم کم ســاندویچ، قهوه و ژامبون به ایران راه یافت.

این همه حاکی از یک حقیقت است و آن این که خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها تغییر کرده‌اند، عادات غذایی ما به کلی متحوّل شــده اســت. نظام اقتصــاد غذایی در ایران دگرگون شــده است. ما ایرانیان با غذاهای سنتی چندان توجه نمی‌کنیم، در بسیاری از موارد وارد کننده مواد غذایی شده‌ایم. در واردات گوی سبقت را از کشورهایی نظیر چین و هند ربوده‌ایم، استفاده از غذاهای سنتی و محلی را کنار گذاشته‌ایم، وعده‌های غذایی ما تغییر کرده اســت، مواد غذایی اســتفاده شــده دگرگون شده است و حتّی امروزه کمتر یک دختر جوان حاضر اســت چندین ســاعت در آشپزخانه برای پختن غذایی خوشــمزه و خانگی وقت صرف کند. در یک جمله ایران در مقولهٔ غذا و تغذیه در حال گذار و گذر از سنّت به جامعه مدرن و غربی است.

۴) جامعه‌شناسی غذا

تا پیش از این غذا و تغذیه در حوزه پژوهش‌هایِ جامعه‌شناسی راه نداشت بررسی غذا به عنوان یکی از حوزه‌های جامعه‌شناسی عمدتاً از دههٔ ۸۰ میلادی رشدی سریع پیدا کرد. شاگردان مارکس، سروکین، وبلن و دورکیم در چندین دههٔ اخیر پدیدهٔ غذا

و تغذیه را مد نظر قرار داده مطالعات بحث انگیز پیرامون آن انجام داده‌اند[1].

شـــرکت مک دونالد با تأســـیس رســـتوران‌های زنجیره‌ای در آمریکا و سایر نقاط جهان، فرهنگ فســـت فود را بر جهانیان تحمیل کرد. مک دونالدی شـــدن غذا باعث شد مصرف غذا بر پایه گسترش تشریفات و غذاهای بیرونی شکل گیرد. این شرکت با شعار «راحت بخر و ببر» موجب شد وعده‌های غذایی افزایش یابد، مواد غذایی تغییر کند و نیز روابط اجتماعی به هنگام غذا خوردن متحوّل شود. گذشته از این که غذایی همگن برای سلایق مختلف تجویز می‌شود.

رشـــد جمعیت با رعایت تولید مواد غذایی ارتباط معنادار پیدا کرده است. شکل گیری فن‌آوری‌های نوین مواد غذایی و اســـتفاده از سموم و کودهای شیمیایی آثاری شوم و مخرّب در پی داشته است. با انحصاری‌شدن تولید مواد غذایی استراتژیک، غذا و نیز گرسنگی بُعد سیاسی و جهانی به خود گرفت. امروزه بعضی از دول قدرتمند به غذا به عنوان یک سلاح نگاه می‌کنند. فرهنگ جهانی تغذیه موجب شده است تا ذائقهٔ غذایی مردم تغییر کند. و جهان به ســـمت سلیقه و ذائقهٔ غذایی واحدی برود. امروزه صنعت کشاورزی دست خوش تحوّلات بنیادی شده است. دغدغه‌های زیست محیطی و آلودگـــی شـــهرهای صنعتی از دیگر پیامدهای فرهنگ نویـــن تغذیه و غذا در جهان است. پدیدهٔ گرسنگی در جهان توسعه یافته، ارتباط تنگاتنگ با غذا دارد.

غذای آینده و آینده غذا از مسائل دیگر جامعه‌شناسی غذاست. خورندگان غذا در آینده با عرضهٔ غذاهای پزشـــکی و ژنتیکی مواجه خواهند شـــد. بر این اساس،سلامتی تعریفـــی جدیـــد به خود می‌گیرد. مســـأله تجارت غذا، بازرایابی، ابعاد پزشـــکی غذا و غذاهای کارکردی از دیگر پدیده‌های نوین در حوزه جامعه‌شناسی غذاست.

امروزه انتخاب یک غذا، شـــام خوردن در یک رســـتوران مدرن و داشتن عادات غذایی خاص نشـــانه‌ای از منزلت یا طبقه اجتماعی اســـت. مثلاً افراد ثروتمند در فلان منطقه‌ها به فلان رستوران‌ها می‌روند و بیشتر فلان غذاها را سفارش می‌دهند. از سوی دیگر افراد پایین‌تر یا اصلاً رستوران نمی‌روند یا به گونه‌ای غذاهای خویش را انتخاب می‌کنند که جایگاه اجتماعی‌شـــان را نشـــان می‌دهد. به عبـــارت دیگر انتخاب غذا و داشتن عادات غذایی در خلأ اجتماعی صورت نمی‌گیرد. این امر بدین معناست که غذا و جایگاه اجتماعی با یکدیگر پیوند دارد و غذا هویت اجتماعی انسان را معین می‌کند.

امروزه بیرون غذا خوردن، موضوعی بسیار جالب شده است. بیرون غذا خوردن با مسائلی نظیر مواد غذایی، وعده‌های غذایی، احساسات انسان‌ها، آشپزی خانگی، چاغی و لاغری، پدیده‌های نوین پزشکی و مسأله سرگرمی پیوند خورده است. انواع مختلفی

۱. ویلیامز، جامعه‌شناسی غذا و تغذیه؛ اشتهای اجتماعی، ترجمه هما زنجانیزاده، ص ۱۳۰-۷۰.

از مکان‌های خارج از منزل نظیر کافه‌ها، رستوران‌ها، استیک هاوس، اسنک‌فروشی‌ها، پیتزافروشی‌ها، قهوه‌خانه‌ها، چای‌خانه‌ها، بستنی‌فروشی‌ها، ساندویچ‌فروشی‌ها، بوفه‌ها و رستوران‌های سرپایی وجود دارد که انسان‌ها را از خانهٔ خود بیرون می‌کشد و به داشتن روابط اجتماعی خارج از خانه تشویق می‌کند. تدارک خانگی غذا درِ جهان جدید از بین رفته است. حتّی امروزه آشپزخانه‌ها در معماری نوین هویتی کاملاً جدید و متمایز به خود گرفته است.

۵) روان‌شناسی غذا

غذا می‌تواند در خلق و خوی انسان تأثیرگذار باشد. روان انسان از نوع غذا و عادات غذایی تأثیر می‌پذیرد؛ زیرا جسم و روح در یکدیگر تأثیر متقابل داشته با همدیگر تکامل می‌یابند.این امر در آموزه‌های دینی بسیار مورد اهتمام قرار گرفته است. نمونه‌هایی قابل ذکر است.

نمونه نخست: قرآن کریم به گروهی از یهود اشاره می‌کند که مرتکب کارهای زشتی نظیر جاسوسی و تحریف آیات قرآن شده‌اند. سپس به این حقیقت اشاره می‌کند که آنان دلی پاک ندارند.[۱] امّا بلافاصله ناپاکی درون آنان را به حرام‌خواری آنها پیوند می‌دهد. این امر نشان می‌دهد که خوردن حرام با آلودگی قلبی ارتباطی نزدیک دارد. قرآن کریم می‌فرماید:

> سَمَّاعُونَ لِلْكَذِبِ أَكَّالُونَ لِلسُّحْتِ؛ پذیرا و شنوای دروغ هستند [و] بسیار مال حرام می‌خورند[۲].

نمونه دوم: از جمله حالات منفی انسان کینه توزی و دشمنی است. شیطان نهایت تلاش خو درا می‌کند تا دشمنی‌ها، کینه‌ها و غفلت‌ها در میان پیروانش افزایش دهد. یکی از ابزارهای شیاطین، شراب خواری است. لذا حالت درونی اخلاقی می‌تواند تحت تأثیر یک نوشیدنی، وضعیت منفی پیدا کرده انسان‌ها را از یکدیگر دور سازد. قرآن کریم می‌فرماید:

> إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَن يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَ الْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَ الْمَيْسِرِ وَ يَصُدَّكُمْ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَ عَنِ الصَّلَوةِ فَهَلْ أَنتُم مُّنتَهُون؛ همانا شیطان می‌خواهد با شراب و قمار، میانِ شما دشمنی و کینه ایجاد کند، و شما را از یاد خدا و از نماز باز دارد. پس آیا شما دست برمی‌دارید؟[۳]

---

۱. مائده/۴۱.
۲. مائده/۴۲.
۳. مائده/۹۱.

نمونه ســوم: حضرت رضا۷ در ارتباط با عدس و تأثیر آن در حالت روحی چنین فرمود:

عَلَيْكُـمْ بِالْعَدَسِ فَإِنَّهُ مُبَارَكٌ مُقَدَّسٌ وَ إِنَّهُ يُرِقُّ الْقَلْبَ وَ يُكْثِرُ الدَّمْعَةَ وَ إِنَّهُ قَدْ بَارَكَ فِيهِ سَـبْعُونَ نَبِيّاً آخِرُهُمْ عِيسَى ابْنُ مَرْيَمَ۳؛ عدس بخورید که مبارک و مقدس است و قلب را رقّت می‌دهد و اشک را جاری و زیاد می‌ســازد و هفتاد پیغمبر از آن برکت یافته‌اند که آخرین آنها عیســی فرزند مریم۳ می‌باشد[1].

نمونه چهارم: حضرت ثامن الحجج۷ به یکی از فواید چغندر اشاره می‌کند:

خوردن چغندر عقل را استحکام می‌بخشد و خون را تصفیه می‌کند[2].

۶) جایگاه غذا و تغذیه در آموزه‌های اسلامی

آیات قرآن کریم به وفور درباره خوراکی‌ها، آشــامیدنی‌ها و آداب آنها ســخن به میان آورده اســت. مسائل بهداشتی و پزشــکی در این کتاب آسمانی چمشگیر است. آنــگاه که قرآن کریم به مصالح و حکمت‌های احکام اشــاره می‌کنــد، امور مربوط به بهداشــت برجسته اســت. اهتمام قرآن به امور پزشکی و بهداشتی تا بدان اندازه است که مهمترین مشوّق دانشمندان در دوران تمدن اسلامی شد تا علم پزشکی را به اوج رساند و در این راستا گوی سبقت از دیگر نظامات پزشکی معاصر برباید.

از ســوی دیگر پیامبر گرامی اسلام۶ به مسائل طبی و سلامت عمومی مسلمانان توجه ویژه‌ای نمود. رفتارهای طبی آن پیامبر آســمانی به گونه‌ای شاخص و چشمگیر بــود که عرب جاهلیت را تشــویق بهرعایت اصول اولیه بهداشــت نمود. طب النبی۶ شاهکار جهان اسلام است که در ادامه طب الصادق۷، طب الرضا۷، طب الائمه: و طب المعصومین: را پدید آورد. فرهیختگان جهان اســلام با الهام از پیشــوایان دین به علم پزشکی روی آوردند و هزاران خدمات طبی ارائه کردند.

غور در بیکرانه آیات، مســائل جالبی را در ارتباط باخوردن، آشــامیدن و رعایت بهداشــت غذا پیش رو قرار می‌دهد؛ از امور پاکی که ما روزی شــما کردیم بخورید[3]، از رزق خدا بخورید و بیاشــامید[4]، از آنچه در زمین اســت و حلال و طیب می‌باشــد

۱. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱۸۸.
۲. برقی، محاسن، ج ۲، ص ۳۲۷.
۳. بقره/۵۷.
٤. بقره/٦٠.

بخورید[۱]، از خوراکی‌های حلال و طیب که رزق شماست بخورید[۲]، از آنچه ذبح شرعی شده است بخورید[۳]، از محصولات و ثمره‌های باغ‌ها بخورید[۴]، بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید[۵]، از روئیدنی‌های زمین بخورید و به دیگران بخورانید[۶]، کسانی که مال یتیم می‌خورند در بطن خود آتش می‌خورند[۷]، کسانی که غیبت می‌کنند گوشت برادر خویش را می‌خورند[۸]، خداوند چارپایان را آفرید تا از گوشت آنها بخورید[۹]، می‌توانید از گوشت پرندگان بخورید[۱۰]، خداوند دریا را برای انسان‌ها مسخّر نمود تا از گوشت آن بخورند[۱۱]، خداوند از نخل و زیتون و انار میوه‌های متنوعی برای خوردن انسان‌ها فراهم نمود[۱۲] و خداوند درون برخی حیوانات شیری قرار داد تا از آنها بنوشید[۱۳].

مناسب است به برخی از آیات اشاره شود. قرآن کریم می‌فرماید:

يَأَيُّهَا النَّاسُ كُلُواْ مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُواْ خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ؛ ای مردم، از آنچه در زمین است حلال و پاکیزه را بخورید، و از گامهای شیطان پیروی مکنید که او دشمن آشکار شماست[۱۴].

قرآن کریم اشاره می‌فرماید:

يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُواْ كُلُواْ مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُواْ لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از نعمتهای پاکیزه‌ای که روزی شما کرده‌ایم، بخورید و خدا را شکر کنید اگر تنها او را می‌پرستید[۱۵].

قرآن مجید اشاره می‌کند:

---

۱. بقره/۱۶۸.
۲. مائده/۸۸، اعراف/۱۶۰، نحل/۱۱۴، طه/۸۱، سبأ/۱۵.
۳. انعام/۱۱۸.
۴. انعام/۱۴۱.
۵. اعراف/۳۱.
۶. حج/۲۸.
۷. نساء/۱۰.
۸. حجرات/۱۲.
۹. غافر/۷۹.
۱۰. فاطر/۱۲.
۱۱. نحل/۱۴.
۱۲. انعام/۱۴۱.
۱۳. نحل/۶۶.
۱۴. بقره/۱۶۸.
۱۵. بقره/۱۷۲

وَ كُلُواْ مِمَّا رَزَقَكُمُ اللّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَ اتَّقُواْ اللّهَ الَّذِي أَنتُم بِهِ مُؤْمِنُون؛ و از آنچه خداوند روزیِ شما گردانیده، حلال و پاکیزه را بخورید، و از آن خدایی که بدو ایمان دارید پروا دارید[1].

در آیات یاد شده و نیز آیات مشابه نکات جالبی وجود دارد که می‌توان به اهم آنها اشاره کرد.

یک) رزق

کلمه رزق از واژه‌هایی است که در آیات و روایات کاربرد فراوانی دارد و به صورت گسترده بر زبان‌ها جاری است. مناسب است درنگی در معنای دقیق آن داشته باشیم. معانی ذیل برای لفظ رزق بیان شده است:

- رزق چیزی است که بتوان در آن تصرف نمود و کسی نتواند مانع آن شود. اگر کسی به صورت قانونی و شرعی وسیله‌ای در اختیار داشت به‌گونه‌ای که بتواند در آن تصرف نماید و کسی نتواند از این تصرف جلوگیری کند، به آن وسیله، رزق گفته می‌شود.[2]

خواجه نصیرالدین طوسی نیز به معنای مزبور اشاره دارد.[3]

- رزق عطای جاری است. هرگاه خداوند به انسان عطیه‌ای دهد که دوام و استمرار داشته باشد به آن رزق اطلاق می‌گردد.[4]

- هر نعمتی که خداوند به انسان بدهد، رزق است و انسان می‌تواند از آن بهره‌برداری نماید.[5]

- المیزان ذیل آیه‌ای از سوره زمر[6] تحلیلی در باب معناشناسی لفظ رزق ارائه می‌دهد. رزق دارای کاربردهای مختلفی است؛ عطاء، هر آنچه که سلطان به دیگران بدهد، غذا و هر عطیه‌ای که به انسان داده شود. سپس معنای رزق توسعه یافته و شامل تمام چیزهایی می‌شود که برای انسان نافع و سودمند بوده دارای بعد معنوی

---

۱. مائده/۸۸.

۲. طوسی، تبیان، ج۶، ص۴۰۷ و ص۴۳۴؛ کاشانی، زبدة التفاسیر، ج۱، ص۴۷؛ طبرسی، مجمع البیان، ج۱، ص۲۲ و ج۲، ص۴۷۷.

۳. حلی، کشف المراد، ص۱۴۲.

۴. طوسی، تبیان، ج۵، ص۴۲۹ و ج۹، ص۲۵۴؛ آلوسی، روح البیان، ج۱۶، ص۱۶۱؛ طباطبایی، المیزان، ج۱۰، ص۱۵۱؛ ابن عاشور، التحریر و التنویر، ج۵، ص۱۳۷.

۵. حسینی شیرازی، تقریب القرآن، ج۴، ص۳۷۰.

۶. زمر / ۵۲. أَ وَ لَمْ يَعْلَمُواْ أَنَّ اللّهَ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ وَ يَقْدِرُ إِنَّ فِي ذَالِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُون؛ آیا ندانسته‌اند که خداست که روزی را برای هر کس که بخواهد، گشاده یا تنگ می‌گرداند؟ قطعاً در این [اندازه‌گیری] برای مردمی که ایمان دارند نشانه‌هایی [از حکمت] است.

باشـد. از آنجا که تمام اموری که در خزائن خداست رحمت بوده برای انسان سودمند اسـت، به هر پدیده‌ای در جهان هسـتی می‌توان با چشـم رزق و نعمت نگریست. لذا رزق، خَیر و نعمت هم مصداق بوده به هر جزئی از عالم اطلاق می‌شود؛ زیرا که تمامی آنها عطایای الهی است.[۱]

بر اسـاس معنای اول رزق معادل «امکان تصرف» فرد در یک پدیده است بدین معنـا کـه اگر چیزی رزق باشـد می‌تـوان در آن تصرف نمـود. رزق در توصیف دوم «عطای جاری» اسـت. در بیان سـوم رزق معادل «نعمت‌های الهی» است و بر اساس تبیین علامه طباطبایی۷ رزق به «شئ سودمند» اطلاق می‌گردد. چهار معنای مزبور را می‌توان به یک معنا باز گرداند؛ زیرا از یکسـو عطایای خدا چیزی جز نعمت‌های او نیسـت. از سـوی دیگر نعمت‌های خدا برای انسـان نافع و مفید است و از طرف سوم تمام تصرفاتی که انسـان در یک پدیده انجام می‌دهد به لحاظ کسـب منفعت است. بنابرایـن روح معنـای رزق در یک کلمه خلاصه می‌شـود: نفع. پس ملاک رزق مفید بودن، سـودمندی، منفعت داشـتن و افادهٔ عملی است. در این صورت، می‌توان گفت رازق بودن خدا بدین معنا اسـت: جهانی برای انسـان آفرید که تمامی عناصر آن در اختیار بوده برای آدمی سـودمند و مفید می‌باشـد. پس رزق برابر است با شئ مفید. ملاک رزق، سودمندی اشیاء است و خداوندِ رزّاق، جهان را به‌گونه‌ای آفرید که تمامی اجزایش برای انسان مفید است.

از تحلیـل معنای رزق می‌توان بـه مفهوم دیگری منتقل شـد. تعدادی از آیات مربـوط بـه رزق، با لفظ اکل به معنای خوردن قرین شـده‌اند. مرور دو نمونه از آیات حقایق جالبی را در اختیار می‌گذارد:

> كُلُواْ مِمَّا رَزَقَكُمُ اللّهُ وَلَا تَتَّبِعُواْ خُطُوَاتِ الشَّيطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ؛
> از آنچه خدا روزیتان کرده است بخورید، و از پی گامهای شیطان مروید که او برای شما دشمنی آشکار است.[۲]

تفاسیر به نکات جالبی اشاره کرده‌اند:[۳]

● از آنجا که خداوند نسـبت به تمام روزی‌ها امر به خوردن کرده اسـت، بدست می‌آید که استفاده از روزی‌های خدا مباح است و بهره‌برداری از آنها حلال. هیچ کس حق ندارد بهره‌برداری از رزق‌های الهی را منع نماید یا برای استفاده از آنها محدودیت

---

۱. طباطبایی، المیزان، ج۳، ص۱۴۲.
۲. انعام / ۱۴۲.
۳. شبّـر، الجوهـر الثمیـن، ج۲، ص۳۲۴؛ شیبانی، نهج البیـان، ج۲، ص۲۹۹؛ فیضی دکنـی، سواطع الالهام، ج۲، ص۲۷۰؛ طنطـاوی، الوسیـط، ج۵، ص۱۹۷؛ طبرسی، مجمع البیان، ج۴، ص۵۰۸؛ مراغـی، تفسیر المراغی، ج۸، ص۵۳.

قائل شود.

● شایســته نیست انسان روزی خدا خورد و گام در مسیر شیطان بگذارد، که در این صورت، با خدا دشمنی نموده است.

● اکل به معنای انتفاع یا نفع بردن اســت. لذا هر گونه اســتفادهٔ انسان از اشیاء، اکل یا خوردن محسوب می‌شود.

فَكُلُواْ مِمَّا رَزَقَكُمُ اللهُ حَلالاً طَيِّبًا وَاشْكُرُواْ نِعْمَتَ اللهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ؛ پس، از آنچه خدا شــما را روزی کرده است، حلال [و] پاکیزه بخورید، و نعمت خدا را- اگر تنها او را می‌پرستید- شکر گزارید[1].

تمامی نکات پیش‌گفته در این شریفه نیز به چشم می‌آید. نکتهٔ مهم اینکه اکل یا خوردن به معنای اســتفاده نمودن، تمتع بردن و بهره‌برداری است. خداوند از انسان‌ها خواســته تا از تمامی روزی‌های او که حلال و پاکیزه اســت استفاده کنند و نسبت به نعمت‌هایش سپاس‌گزارند تا از این طریق خدا را بندگی کنند.

اگر اکل یا خوردن به معنای هرگونه انتفاع یا بهره‌برداری باشــد حقایقی آشــکار می‌گردد:

● خــوردن معمــولاً در باب غذا بــکار می‌رود. در صورتی کــه معنای «خوردن» عمومیت یابد و معادل هرگونه اســتفاده و بهره‌برداری باشد، معنای «غذا» هم توسعه یافته شــامل تمام چیزهایی می‌شود که وسیله بهره‌برداری انسان است. به بیانٍ دیگر اکل و نیز غذا دو کاربرد خواهند داشت؛ خاص و عام. در اصطلاح قرآنی عموماً این دو واژه به معنای عام و کلی به کار رفته‌اند.

اگر غذا به معنای عام استعمال گردد شامل تمام اموری می‌شود که برای انسان‌ها مفیدند. اکســیژنی که انســان مصرف می‌کند غذا اســت، صوتی که انســان می‌شنود غذاســت، مناظری که به انســان شادی و نشــاط می‌دهند غذا هستند، طعم‌ها و بوها می‌توانند غذا باشــند، تمام ابزارها و وسایلی که انسان‌ها را در نیل به اهدافشان یاری می‌دهند غذا هســتند، قرآن به عنوان کتابی سودمند برای روح و جسم غذا محسوب می‌شود. در صورتی که بسیار وسیع بنگریم تک تک اجزای عالم که رزق یا شئ مفید می‌باشــند، غذا محسوب شــده آدمیان می‌توانند از آنها به نفع خویش استفاده برند و آنها را بخورند. پس غذا برابر رزق و اکل معادل اســتفاده از آن اســت. رزق‌های خدا، خوراک بشر و عناصر هستی، غذای انسان‌اند.

● در این دسته آیات از حرف «مِن» به معنای بعض استفاده شده است. خداوند

---

۱. نحل / ۱۱٤.

می‌فرماید: از بعضی از روزی‌های خدا استفاده کنید؛ زیرا تمام رزق‌های خدا در دنیا نمی‌گنجند و لازم است جهان یا جهان‌های فراخ‌تر و وسیع‌تری باشد تا رزق‌های بیکران او را در برگیرد.

دو) طیّب

بیشترین وضعی که برای رزق و خوراکی‌ها در میان آیات قرآنی به چشم می‌آید ویژگی طیّب می‌باشد. وصف طیّب در قرآن برای موصوف‌های متعددی بیان شده است که عبارتنداز: نسا،[۱] نفس،[۲] مؤمنین،[۳] سرزمین،[۴] گفتار،[۵] غنیمت،[۶] ذریه،[۷] مسکن،[۸] باد،[۹] درخت،[۱۰] زندگی[۱۱] و رزق.[۱۲]

بیشترین کاربرد واژه طیّب در ارتباط با رزق مطرح شده است. به طور کلی می‌توان گفت طیّب مقابل خبیث بکار می‌رود و در صورتی که به عنوان وصفی برای رزق استعمال شود دارای معانی ذیل خواهد بود:[۱۳]

- رزقِ طیّب، رزقی است که در آن «ضرر و زیانی» نباشد. پس ملاک طیّب بودن، بی‌ضَرر بودن است.
- رزقِ طیّب به رزقی اطلاق می‌گردد که «لذیذ» و گوارا بوده در آن لذتی برای استفاده‌کنَنده نهفته باشد. بیشترین تعریفی که برای طیّب در تفاسیر آمده است اشاره به معنای لذت دارد.
- رزقی طیّب است که از طریق سعی و تلاش و به اصطلاح «کدّیمین» بدست آید و موجب تقویت جسم و نیروهای جسمانی گردد. هر آنچه غذای جسم یا روح

---

۱. نساء / ۳.
۲. همان / ٤.
۳. رعد / ۲۹.
٤. اعراف / ۵۸.
۵. حج / ۲٤.
٦. انفال / ٦۹.
۷. آل عمران / ۳۸.
۸. توبه / ۷۲.
۹. یونس / ۲۲.
۱۰. ابراهیم / ۲٤.
۱۱. نحل / ۹۷.
۱۲. بقره / ۵۷.
۱۳. حسینی شیرازی، تقریب القرآن، ج۲، ص۱۰؛ کاشانی، زبدة التفاسیر، ج۲، ص۳۱٤؛ انصاری، کشف الاسرار، ج۳، ص۲۱۱؛ فیضی دکنی، سواطع الالهام، ج۳، ص۲٦۸؛ بغدادی، لباب التأویل، ج۳، ص۸۹؛ طباطبایی، المیزان، ج۱۷، ص۳٤٦؛ نخجوانی، الفواتح الالهیه، ج۱، ص٦۲؛ طبرسی، مجمع البیان، ج۷، ص۳۹؛ آلوسی، روح البیان، ج۸، ص۵۵۰.

باشد و برای بدن رشد و نموی ایجاد کند، رزقِ طیّب خواهد بود.

● رزقِ طیّب، به رزقی اطلاق می‌گردد که دارای «طهارت» باشد. پاکی یا طهارت ابعاد مختلفی دارد که منبع رزق، ابزار رزق، محل رزق، نحوه فراهم‌سازی رزق و شیوه استفاده از آن را شامل می‌شود.

● تمـام نعمت‌های خـدا نظیر میوه‌ها، حبوبات، خوردنی‌ها و آشـامیدنی‌ها رزق طیّب‌اند. پس ملاک طیّب، «نعمت» است.

● رزق‌های متنوعی که با طبیعت انسـان «سـازگار» است، رزق طیّب می‌باشد. طبعاً خوراک‌هایی که برای انسـان اشـتهاآور و مطبوع باشـد رزق طیّب به حسـاب می‌آید. شریعت رزق‌هایی را برای انسان طیّب اعلام کرده است که طبع انسان از آنها کراهت نداشته بدان رغبت داشته باشد.

● رزق «حلال»، طیّب بوده مورد اهتمام خدا می‌باشد:

وَ كُلُواْ مِمَّا رَزَقَكُمُ اللّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَ اتَّقُواْ اللّهَ الَّذِي أَنتُم بِهِ مُؤْمِنُون؛ و از آنچه خداوند روزیِ شـما گردانیده، حلال و پاکیزه را بخورید، و از آن خدایی که بدو ایمان دارید پروا دارید[1].

گفتنـی اینکه اگر به لحـن آیات رزق که همراه با لفظ طیّب به کار رفته اسـت دقت کنیم در آن نکته‌ای جالب می‌یابیم.[2] خداوند می‌توانسـت به انسـان روزی‌های ناپاک بدهد اما تمام رزق‌های خدا پاک بوده بی‌ضرر، لذت‌بخش و سـازگار با جسـم و جان آدمی اسـت. انسان‌ها هرگاه رزق خدا دریافت می‌کنند با تمام وجود از آنها لذت می‌برنـد، پاکی را در آنهـا می‌بینند، غرق در نعمت‌های خدا می‌شـوند و درون خود رغبتی نسـبت به آنها احساس می‌کنند. خداوند طبیعت و محصولات آن را به‌گونه‌ای آفرید که با تمام ابعاد و شـئون آدمی سـازگار است. چنانکه جسم و جان آدمی را هم به‌گونه‌ای خلق نمود که با طبیعت و فرآورده‌های آن مناسبت و ملائمت دارد. لذا اصل «ملائمت» طرفینی است و به‌گونه‌ای طراحی شده است که انسان و جهان همدیگر را جذب کرده هیچگونه فاصله‌ای را برنمی‌تابند.

زیباکردار را عاشـق اسـت،[3] هر کس رفتاری زیبا انجام دهد آن را مضاعف کرده توسـعه می‌دهد،[4] پیامبرش را الگویی زیبا برای بشـر قرار داد[5] و تمام نام‌هایش زیبا

۱. مائده / ۸۸.
۲. طباطبایی، المیزان، ج۹، ص٥٤.
۳. همان.
٤. انعام/١٦٠.
٥. احزاب/٢١.

است.[۱]

حال اگر خالق جهان زیباست، تمام آفریده‌هایش زیباست و به زیباترین وجه ممکن با انسان‌ها رفتار می‌کند. پس جهان سراسر زیبا است و در آن جز حسن، کمال و بهاء چیزی نیست و اگر کسی زشتی می‌بیند عیب از خود اوست و باید نگاه و بینش خود را اصلاح نماید تا واقعیت را دریافت کند. اگر نگاهی واقع‌بین شد و حقایق را آنگونه که هستند دریافت نمود جز زیبایی نمی‌بیند. بیانِ زیبایِ حاملِ بلای عظیم، شاهدی بر این مدعا است؛ آنجا که زینب کبری(س) فرمود: جز زیبایی ندیدم و این است سرّ روز واقعه:

مَا رَأَيْتُ إِلَّا جَمِيلاً؛ جز زیبایی چیزی ندیدم[۲].

سه) حلال

از جمله ویژگی‌های رزق، حلال بودن است؛ حلال به معنای مختلف بکار رفته است:[۳]

- حلال به معنای «مباح» بوده به رزقی اطلاق می‌گردد که به لحاظ مصرف بدون اشکال باشد.
- اگر در روزی «اسراف» نشود، به آن رزق حلال گفته می‌شود.
- رزقی که از طریق «دزدی یا غصب» حاصل نیاید، رزق حلال نام دارد.

نیز آسمانی‌اند و ریشه در عوامل سماوی دارند:

وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُم وَمَا تُوعَدُون؛ و روزی شما و آنچه وعده داده شده‌اید در آسمان است[۴].

منبع اصلی روزی بشر در آسمان است و رزق انسان در آسمان مقرر شده به زمین سرازیر می‌گردد. این امر را به‌گونه‌های مختلف می‌توان تصویر نمود:[۵]

- مهم‌ترین عاملی که در حیات بشر نقش دارد «بارانی» است که از آسمان نازل می‌شود. به راستی اگر باران نمی‌بارید، زمینِ خشک و تفتیده چگونه به حیات خویش

---

۱. طه/۸.

۲. مجلسی، بحارالانوار، ج۴۵، ص۱۱۶.

۳. حسینی شیرازی، تقریب القرآن، ج۲، ص۱۰؛ سیوطی، الدر المنثور، ج۱، ص۲۰۳؛ ابن عاشور، التحریر و التنویر، ج۵، ص۱۹۲؛ طباطبایی، المیزان، ج۱۲، ص۳۴۶؛ نخجوانی، الفواتح الالهیه، ج۱، ص۴۴۱.

۴. ذاریات/۲۲.

۵. حسینی شیرازی، تقریب القرآن، ج۵، ص۲۳۶؛ طباطبایی، المیزان، ج۱۸، ص۳۷۵؛ شیبانی، نهج البیان، ج۵، ص۷۰؛ ابن عجیبه، البحر المدید، ج۵، ص۴۷۱؛ آلوسی، روح المعانی، ج۱۴، ص۱۱.

و اهل زمین ادامه می‌داد؟ ریشــه تمام روئیدنی‌ها، گیاهان، درختان، سبزه‌ها، گل‌ها و نشاط زمین باران است.

● رزق زمیــن و زمینیان نخســت در آســمان معین و «مقــدّر» می‌گردد. اصولاً مقدّرات عالم در لوح آســمان مســتور گشته ســپس در زمین قرائت می‌گردند. تدبیر زمین در آســمان صورت می‌گیرد و ســپس به زمین نازل می‌گردد. البته تدبیر رزق انسان‌ها بر اساس عملکرد و رفتار آنها تنظیم می‌شود.

چهار) آسمان منشأ تدبیر زمین

اگر نگاهی کلی به آیات داشته باشیم، بدست می‌آید که آسمان جایگاه مهمی در مسأله «تدبیر» دارد؛[1] با نزول باران از آسمان زمین زنده شده زمین ثمرات خویش را از آســمان عرضه می‌کند،[2] آســمان درب‌های خود را بر روی مستکبرین نمی‌گشاید،[3] اگر جمعی با ایمان و تقوا گردند برکات از آسمان نازل می‌شود،[4] با سنگ‌های آسمانی ظالمین تنبیه می‌شــوند،[5] انســان‌ها با اســتغفار و توبه به نعمت‌های آســمانی دست می‌یابند،[6] خداوند ستارگان را در آسمان وسیلهٔ زینت قرار داد،[7] آسمان گنبد آهنینی اســت کــه زمین را حفــظ می‌کند،[8] خلقت آســمان به خاطر نیل بــه هدفی مقدس اســت،[9] خداوند هفت آســمان را تسویه نمود،[10] آســمان‌ها غیبی دارند که خداوند به آن آگاه اســت،[11] در خلقت آســمان‌ها برای صاحبان عقل نشانه‌هایی است،[12] خداوند ملکوت آســمان‌ها را به ابراهیم۷ نشــان داد،[13] هر آنچه در آســمان‌ها است برای خدا سجده می‌کند،[14] هر آنچه در آسمان‌ها است تسبیح‌گوی خداست[15] و خزائن آسمان‌ها

۱. واژه آسمان در قرآن دارای چهار معنا است: جهت بالا، منطقه ابرها که دورتر از سطح زمین است، قشر متراکم هوای اطراف زمین یا جو و کرات آسمانی. (مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج۱، ص۱٦٦ ـ ۱٦٥).
۲. بقره/۲۲.
۳. اعراف/٤۰.
٤. همان/۹٦.
٥. همان/۱٦۲.
٦. هود/٥۲.
۷. حجر/۱٦.
۸. انبیاء/۳۲.
۹. ص/۲۸.
۱۰. بقره/۲۹.
۱۱. همان/۳۳.
۱۲. آل عمران / ۱۹۰.
۱۳. انعام / ۷٥.
۱٤. رعد / ۱٥.
۱٥. نور / ٤۱.

برای خداست.[۱]

یکی از کارکردهای آسمان این است که رزق زمین و زمینیان را فراهم می‌کند. روزی انسان‌ها در آسمان مقدر شده به تدریج به اهل زمین نازل می‌گردد و در جان و دهان آنها قرار می‌گیرد. از آنجا که رزق‌رسانی یکی از ابعاد مسأله تدبیر و ربوبیت است، باید دانست که اصلی وجود دارد و آن اینکه آسمان مدبّر زمین است و تدبیر جهان خاکی از عوالم بالا صورت می‌پذیرد. خداوند با کمال صراحت بیان داشته است که تدبیر زمین در آسمان‌ها مقرر گشته به سمت سرزمین خاک و آب نازل می‌شود و سپس به سوی آسمان باز می‌گردد:

> يُدَبِّرُ الْأَمْرَ مِنَ السَّمَاءِ إِلَى الْأَرْضِ ثُمَّ يَعْرُجُ إِلَيْهِ فِي يَوْمٍ كَانَ مِقْدَارُهُ أَلْفَ سَنَةٍ مِّمَّا تَعُدُّونَ؛ کار [جهان] را از آسمان [گرفته] تا زمین اداره می‌کند آنگاه [نتیجه و گزارش آن] در روزی که مقدارش آن چنانکه شما [آدمیان] برمی شمارید هزار سال است به سوی او بالا می‌رود[۲].

واژه «تدبیر» از ریشهٔ «دَبر» به معنای پشت بدین معنا می‌آید:[۳] چیزی را بعد از چیز دیگر قرار دادن، به‌گونه‌ای که میان آنها رابطه‌ای باشد. تدبیر امور یعنی حادثه‌ای را بعد از حادثه‌ای قرار دهیم به‌گونه‌ای که سلسله‌ای متصل و منسجم شکل گیرد. تدبیر بدین معنا است: توالی حوادث، تسلسل امور و اظهار عناصر هستی یکی بعد از دیگری. البته در صورتی که تدبیر در ارتباط با خدا مطرح باشد، در آن اتقان و حکمت نیز لحاظ می‌شود. بر این اساس، معنای شریفه مزبور چنین است: خداوند آسمان‌ها و زمین را آفرید، حوادث زمین را در آسمان‌ها مقدّر و مقرّر نمود و بر اساس حکمت خویش حوادث زمین و زمینیان را از آسمان‌ها نازل نمود.

البته به این نکته مهم باید توجه داشت که تقدیر و تدبیر حوادث در آسمان بی ارتباط با رفتارهای آدمیان نیست و این خودِ انسان‌ها هستند که نقش‌آفرین اصلی در تدبیر امور خویش از آسمان می‌باشند. در حقیقت، مسأله تدبیر اینگونه انجام می‌شود که انسان‌ها اعمالی انجام می‌دهند، عمل آنها در تدبیرشان تأثیرگذار است، تدبیر آنها در آسمان مقدر می‌شود و سرانجام از آسمان به سمت آنها سرازیر گشته زندگیشان را شکل می‌دهد.

---

۱. منافقون / ۷.
۲. سجده / ۵.
۳. طباطبایی، المیزان، ج۱۶، ص۲۴۷؛ آلوسی، روح المعانی، ج۱۱، ص۱۱۹؛ راغب اصفهانی، مفردات، ج۱، ص۳۰۷.

احکام اهل زمین در آسمان مقدر شده به تدریج نازل می‌گردد. البته احکام انسان‌ها بر حسب اعمالشان تدبیر می‌شود.

اگر پرسیده شود که تدبیر آسمان نسبت به زمین چگونه انجام می‌گردد؟ پاسخ این است که توسط «نیروهای کائناتی». در آسمان عوامل و اسبابی است که تدبیر امور دنیا را انجام می‌دهند. این عوامل عهده‌دار تقدیر، تدبیر و فراهم‌سازی حوادث و رویدادهای اهل زمینند، جنود الهی بوده از جنس ملائکه می‌باشند:[۴]

فَالْمُدَبِّرَاتِ أَمْرًا؛ و کار [بندگان] را تدبیر می‌کنند[۵].

مدیریت زمین از عالم بالا هدایت می‌شود. این سیارهٔ منجمد بعد از خلقت رها نشده و لحظه به لحظه در تمام شئون اداره می‌گردد. ادارهٔ زمین دو سو دارد؛ از یکسو رفتار و اعمال انسان‌ها در امر تدبیر زمین نقش مستقیم ایفا می‌کند و از سوی دیگر مدیریت زمین، در عالم فوق تقدیر می‌گردد. عالم بالا جهانی است مسلط و قاهر که نسبت به زمین «چیرگی و احاطه» دارد و پیداست که عالم محیط، اداره عالم محاط را بر عهده داشته باشد. همانگونه که در آفرینش همه چیز از اوست، در تدبیر هم همه امور از عوالم فوق آغاز شده به سوی او باز می‌گردد. برنامه‌ها، نقشه‌ها و احکام از آنجا نازل می‌گردند و به همانجا عروج می‌نمایند. آسمان، مرکز مدیریت زمین است. و هیچ کس نمی‌تواند مدعی مدیریت اهل زمین باشد. انسان‌های آسمانی می‌توانند در مسأله تدبیر زمین دخالت داشته باشند.

هرگاه سخن از اصالت آسمان و تدبیر زمین باشد، مفهومی دیگر رخ می‌نماید: آنچه در زمین است فرع است و اصل آن را باید در گنجینه‌های خدا جستجو نمود:

وَإِن مِّن شَيْءٍ إِلَّا عِندَنَا خَزَائِنُهُ وَمَا نُنَزِّلُهُ إِلَّا بِقَدَرٍ مَّعْلُومٍ؛ و هیچ چیز نیست مگر آنکه گنجینه‌های آن نزد ماست، و ما آن را جز به اندازه‌ای معین فرو نمی‌فرستیم[۶].

هستی سرچشمه‌ای دارد که در اختیار خداست و تنها بخشی از آن به دست انسان‌ها می‌رسد. منابع پدیده‌های عالم در گنجینه‌های خداست و انسان‌ها به اندازه معینی از آنها دریافت می‌کنند. خداوند زمین را آفرید، آن را گستراند، در آن کوه‌هایی برافراشت، از هر چیز جفت آفرید، نیازهای بشر را از زمین رویانید، تمامی اسباب

---

٤. کاشانی، زبدة التفاسیر، ج٥، ص٣١٤؛ بیضاوی، انوار التنزیل، ج٤، ص٢١٩؛ طبرسی، مجمع البیان، ج١٨، ص٥١٠؛ نخجوانی، فواتح الالهیه، ج٢، ص١٤٠.
٥. نازعات / ٥.
٦. حجر / ٢١.

زندگی را فراهم نمود، با باران زمین و انسان را سیرآب کرد، با بادها ازواج را بارور نمود و بر اســاس حکمت خویش بهترین تدبیر را برای زمینیان مقدر ساخت. در این میان انسان‌ها باید به نکاتی عطف توجه کنند: اولاً سرچشمه‌های همه چیز در گنجینه‌های خدا بوده در دست او است. پس به غیر او چشم امید نداشته باشند، ثانیاً هر آنچه برای اهل زمین لازم باشد به تدریج به دست آنها خواهد رسید، ثالثاً بخشی از امور آسمانی به زمین رســیده در اختیار انســان قرار می‌گیرد نه کل آن و رابعاً پدیده‌های آسمانی در زمین به تدریج آشــکار می‌شوند و تمامی منابع دنیا هنوز برای انسان کشف نشده است. امکانات زمین برای همه است و چون همگان هنوز نیامده‌اند امکانات آن آهسته آهســته ظهور می‌کند و با بروز نیازهای جدید آشــکار می‌گردد. همهٔ منابع هستی در گنجینه‌های خداست و تنها بخشی از آن به تدریج در اختیار انسان‌ها گذارده می‌شود. با مصرف کردن امکانات زمین، از منابع طبیعت کاسته نمی‌شود بلکه امکاناتِ سرشارِ جدیدی از آسمان برای زمینیان سرازیر می‌گردد.

پنج) غذاهای غیرمجاز

مرور برخی آیات قرآن به ما نشان می‌دهد که برخی از خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها بر انسان ممنوع شده است.[1] مردار، خون، گوشت خوک و آنچه که به نام غیر خدا ذبح شده باشد، آنچه که بر اثر خفه‌گی یا سقوط از بندگی یا شاخ‌زدن مرده باشد، حیوانی که توسط درنده‌ای دریده و خورده شده باشد، آنچه که در پیشگاه تبال ذبح شده باشد و حیوانی که گوشتش به قید قرعه قمار تقسیم شود.

هر کدام از موارد یاد شــده حکمت‌ها و مصلحت‌هایی دارد. به طور کلی می‌توان گفت حرام کردن برخی خوراکی‌ها در اســلام یکی از خدمات مهم بهداشتی است که به فرهنگ بشریت شده است. در این جهت هم انسان مصون مانده و هم محیط زیست از آلودگی در امان مانده است.

در قرآن آیه‌ای است که به اصلی مهم اشاره می‌کند: هر آنچه پاک (طیب) باشد حلال اســت و هر آنچه پلید (خبیث) باشــد حرام است. در این شریفه ملاک حلال و حرام پاکی و پلیدی آمده اســت. از آنجا که طیب و خبیث به معنای مطبوع و منفور می‌باشــند، طبعاً یا سرشــت و طبیعت آدمیــان در ارتباطند. این امر نشــان می‌دهد که خوراکی‌ها و آشــامیدنی‌ها ارتباطی با سرشــت و نهاد آدمیــان دارند. قرآن کریم می‌فرماید:

يُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ؛ برای آنان چیزهای پاکیزه را حلال می‌گرداند.[2]

---

۱. بقره/۱۷۳؛ مائده/۳؛ نحل/۱۱۵.
۲. اعراف/۱۵۷.

یکی از مسائلی که در باب رزق و خوراکی‌ها مطرح است اینکه آیا رزق مختص به حلال اســت یا شامل حرام نیز می‌شود؟ در این رابطه دیدگاه‌های مختلفی پدید آمده و هر کدام استدلال‌هایی ارائه نموده‌اند:

الف) دیدگاه‌ها

در این رابطه دو دیدگاه پدید آمده است:[۱]

دیدگاه اول: مجبّره یا اشــاعره را اعتقاد بر این است که رزق شامل حلال و حرام می‌شــود. تمام حلال‌ها یا حرام‌هایی که انسان‌ها می‌خورند و از آنها استفاده می‌کنند رزق می‌باشد. در این نظر، رزق شامل حرام نیز شده آن را دربرمی‌گیرد.

دیدگاه دوم: نظر علمای امامیه این اســت که حرام رزق نیست و رزق تنها شامل حلال می‌گردد. بر این اســاس، هر آنچه از طریق حرام بدســت آید، رزق محســوب نمی‌گردد. معتزله در این مسأله با امامیه همراهی کرده‌اند.

ب) استدلال‌ها

متفکران شــیعه اســتدلال‌هایی فراهم نموده‌اند. آنان یا به صورت عقلی یا از دل آیات دلایلی به نفع دیدگاه خود برگرفته بیان کرده‌اند:[۲]

استدلال نخست: در بسیاری از آیات، رزق با انفاق همراه شده است و پیداست که انفاق از مال حرام جایز نیست و انفاق‌کننده قابل ستایش نمی‌باشد.

استدلال دوم: در بیشتر آیات، رزق به صورت مستقیم به خدا منسوب شده است. از سوی دیگر پرواضح است که امر حرام قابل انتساب به خدا نیست.

اســتدلال سوم: می‌دانیم که خداوند به فحشــا و حرام امر نمی‌کند (اعراف/۲۸)، چنانکه به عدالت دستور داده است (نحل/۹۰). بنابراین رزق، حرام را در بر نمی‌گیرد.

> يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُواْ أَنفِقُواْ مِمَّا رَزَقْنَاكُم؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از آنچه به شما روزی داده‌ایم انفاق کنید[۳].

ممکن اســت ســؤالی ذهن را درگیر کند؛ در مباحث پیشــین گفته شد که تمام امکانات عالم و هر آنچه در جهان وجود محقق شــده است رزق می‌باشد. اما در اینجا رزق را محدود به حلال نمودیم و حرام را رزق ندانستیم. مگر امور حرام از اجزای عالم نیست و مخلوق خدا نمی‌باشد؟

---

۱. حلی، کشف المراد، ص۳۴۱؛ کاشانی، زبدة التفاسیر، ج۲، ص۱۴.
۲. کاشانــی، زبــدة التفاسیــر، ج۱، ص۴۷؛ طوسی، التبیــان، ج۷، ص۳۱۵؛ ابن عاشور، التحریــر و التنویر، ج۲۵، ص۱۳۷؛ طباطبایی، المیزان، ج۳، ص۱۴۰.
۳. بقره / ۲۵۴.

پاسـخ این اسـت که مخلوقات و عناصر عالم دو بعد دارند؛ ارتباط آنها با خدا و ارتباط آنها با انسـان. هر آنچه در جهان وجود دارد از آن جهت که منسوب خدا بوده مخلوق او می‌باشـد، رزق است. لذا رزق جامع و شـامل بوده همهٔ کائنات و خلایق را دربرمی‌گیرد. اما اگر انسـان چیزی را از راه نادرست تحصیل نماید، آن امر حرام بوده برای وی رزق نخواهد بود. در نگاه دوم، دست انسان دخالت دارد و آدمی از شیوه‌های ناروا و آلوده چیزی را به دسـت آورده اسـت. بنابراین هر چیزی «در ارتباط با خدا» رزق بوده پاک اسـت. اما گاهی چیزی «نسـبت به انسـان» ناروا و حرام بوده برای او رزق محسوب نمی‌شود.

شش) اهداف

در خلال آیات قرآن کریم به دنبال طرح مسأله خوردن و آشامیدن، اهدافی بیان شده است. این اهداف شامل موارد متعددی می‌گردد؛ در زمین عصیان و فساد نکنید[۱]، ایمان به آیات الهی پیدا کنید[۲]، از گام‌های شیطان پیروی نکنید[۳]، تقوا پیشه سازید[۴]، اهل بخشـش باشـید[۵]، عمل صالح انجام دهید[۶]، شـکر کنید[۷]، در راه های الهی طی طریق کنید[۸] و اسـراف نکنید[۹]. از آنجا که بیشترین سرانگشت تأکید بر مسأله اسراف نشـانه رفته است، مناسب اسـت مفهوم اسراف تحلیل شـود. دربارهٔ ماهیت اسراف، بیان‌های مختلفی مطرح شده است[۱۰].

- اسراف یعنی تجاوز از مقداری که مقتضای حکمت است.
- اسراف، نادیده انگاشتن حقّ و تمایل بدست باطل است.
- اسراف، انجام خطا یا نسیان امر صواب است.
- اسراف، تجاوز از روی حدّ اعتدال و میانه‌روی است.
- اسراف، رفتن به سمت افراط یا تفریطاست.

---

۱. بقره/۶۰.
۲. انعام/۱۱۸.
۳. انعام/۱۴۲.
۴. انفال/۶۹.
۵. حج/۲۸.
۶. مؤمنون/۵۱
۷. سبأ/۱۵
۸. نحل/۶۹.
۹. اعراف/۳۱؛ انعام/۱۴۱؛ نساء/۶؛ غافر/۲۸.
۱۰. طوسی، التبیان، ج ۳، ص ۱۲؛ کاشانی، زبدهٔ التفاسیر، ج ۱، ص ۵۷۳؛ طبرسی، مجمع البیان، ج ۲، ص ۸۵۵، حقـی بروسـوی، روح البیان، ج ۳، ص ۱۰۸؛ نخجوانی، الفواتح الالهیهٔ، ج ۱، ص ۱۲۸؛ بغدادی، لباب التأویل، ج ۱، ص ۳۰۶؛ ابن عجیبه، بحر المدید، ج ۲، ص ۳۴؛ بیضاوی، انوارالتنزیل، ج ۳، ص ۱۲۱.

به دســت می‌آید که معنای اصلی اسراف تجاوز از اعتدال و رفتن به سمت افراط یا تفریط است. خداوند مسرفین را دوست ندارد و آنان در دنیا و آخرت معذبند:

وَ كَذَلِكَ نَجْزِي مَنْ أَسْرَفَ وَ لَمْ يُؤْمِن بِأَيَاتِ رَبِّهِ وَ لَعَذَابُ الآخِرَةِ أَشَدُّ وَ أَبْقَى؛ و این گونه هر که را به افراط گراییده و به نشــانه‌های پروردگارش نگرویده اســت سزا می‌دهیم، و قطعاً شکنجه آخرت سخت‌تر و پایدارتر است[1].

۷) غذا و مزاج

یکی از نکات جالبی که در روایات رضوی به چشــم می‌خورد، ارتباط میان غذا و مزاج است. مناسب است به نمونه‌ای اشاره شود:

ثَلَاثَةٌ يَزِدْنَ فِي الْحِفْظِ وَ يَذْهَبْنَ بِالْبَلْغَمِ قِرَاءَةُ الْقُرْآنِ وَ الْعَسَــلُ وَ اللُّبَانُ؛ ســه چیز است که حافظه را زیاد می‌کند و بلغم را از بین می‌برد؛ قرائت قرآن، خوردن عسل و خوردن کُندر[2].

امــام رضــا۷ به جز اینکه برای انســان طبایــع چهارگانه را برای انســان در نظر گرفته‌انــد، غذاهــا را نیز دارای طبایع مختلف می‌دانند. آن حضرت در رســالهٔ ذهبیه ضمن اشاره به غذاهای مختلف، طبایع غذایی را بیان می‌کنند:

غذاهای با طبع ســرد را در فصل تابســتان (هنگام بروز گرما) و غذاهای با طبع گرم را در فصل زمستان (هنگام بروز سرما) و غذاهای با طبع معتدل را در فصول بهار و پاییز به میزان تحمّل و اشــتهایت تناول کن. در ابتدا از مواد غذایی ســهل الهضم و ســبک که مورد نیازبدنت می‌باشد (مانند سوپ، شور با و آش) برحسب عادات غذایی خود و شــرایط اقلیمی محلی که در آن زندگی می‌کنی و براساس تلاش و نیاز بدن و جدول زمانی خاص.[3]

حضــرت رضا۷ جدولی را برای خوردن غــذا در وعده‌های مختلف ارائه می‌دهند. این جدول زمانی شــامل ســاعت خوردن و اصول ککلی تغذیه می‌باشــد. این جدول زمانی طبایع مختلف غذایی و نیز انسانی را دربرمی‌گیرد. امام هشتم شیعیان۷ فرمود:

جدول زمانی که باید روزانه در خوردن غذا رعایت کنی به قرار ذیل است: روزانه یک مرتبه وقتی که هشــت ساعت از روز گذشته باشد (یک وعدهٔ غذایی) یا سه وعده

۱. طه/۱۲۷.
۲. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ۳۸؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ۸۹، ص ۱۹۹؛ حویزی، تفسیر نور الثقلین، ج ۳، ص ٦٦؛ حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۵، ص ۲۵.
۳. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۳۱۱.

غـذا در مـدت دو روز؛ یک مرتبه اول روز (صبحانه)، یک بار پایان روز (شـام) و یک مرتبه، روز بعد هنگامی که هشت ساعت از صبح گذشته باشد (ناهار) و آن روز نیازیبه مصرف شـام پیدا نخواهی کرد.]این جدول غذایی، همان آموزه‌ای اسـت که پیامبر اعظـم۶ به امیر المؤمنین علی۷ فرمود که یک روز یک وعده و روز دیگر دو وعده غذا تناول شود[.

]رعایت جدول[زمان‌های تعیین شـده برای خوردن غذا باید رعایت گردد و غذا در همان وقت تعیین شـده بدون اینکه جلو و عقب بیفتد، میل شود. در خوردن غذا، در صورتی که هنوز میل و اشـتها داری، دسـت از غذا بکش و نوشـیدنی که در پی غذایت می‌نوشی باید عتیق (جا افتاده) و حلال و طیّب و طاهر و بی غش باشد[1].

به دلیل اهمّت مسـذله طبایع غذایی و نیز طبیعت‌های مختلف انسان‌ها، مطلوب است به تغذیه و بهداشت مزاج‌های مختلف و جداول آنها اشاره شود[2].

یک) تغذیه و بهداشت برای مزاج صفراوی (گرم و خشک)

- از غذای تازه و خنک استفاده نمایید.
- در رژیم غذایی خود بیشتر از میوه‌ها و سبزیجات بهره ببرید تا از گوشت.
- مصرف آب و مایعات را افزایش دهید.
- ۷-۶ سـاعت خواب شبانه توصیه می‌شـود. روزهای تابستان یک ساعت چرت پس از ناهار رطوبت کافی به بدن شما می‌رساند.
- در شـرایطی که تحت فشـار عصبی قرار می‌گیرید، دسترو تنفس و تمرینات ذهنی آرامش بخش را بکار ببرید.
- فعالیت جسمی و ورزش را در هوایِ خنکِ صبح زود یا شامگاه انجام دهید.
- هر ۱۲ ساعت بینی خود را با کمی روغن بادام شیرین طبیعی مرطوب کنید.
- از هـوا، محیـط و فعالیتها و حالت روانی که موجب افزایش گرمی و خشـکی می‌گردند ـ پرهیز نمایید.
- از مصرف بیش از اندازه چای و قهوه پرهیز نمائید.
- فعالیت زیاد و ورزش شدید گرمی و خشکی را افزایش می‌دهد.
- از بی‌خوابـی و کم خوابی (کمتر از ۵ سـاعت) و دیـر وقت به رختخواب رفتن

---

۱ . همان.

۲. ناصری، دهکده سلامتی، ص ۹۱-۸۵

خودداری کنید.

- عصبانیت، هیجانات روانی و زیاد حرف زدنع افراد صفراوی را تحت فشـــار قرار می‌دهد.
- از مصرف غذاهای گرم و خشک بخصوص در هوای گرم خودداری کنید.

افراد صفراوی مزاج در صورت عدم رعایت دســـتورات استعداد بیشتری برای بروز علائم و بیماریها دارند: اضطراب و تنش فکری، میگرن، وزوز گوش، تپش قلب، اسهال خونی، هپاتیت، زردی،لک بینی و افزایش خونریزی هنگام پریود، انزال زودرس، تلخی دهان، سرفه خشک، بی‌خوابی، سوزش ادرار بدون علت، لاغری شدید.

غذاها و نوشـــیدنی‌هایی که گرم و خشک هســـتند و برای بیماران صفراوی مزاج مناسب نیستند یا بیماری‌های وابسته به طبع خشک و گرم را وخیم‌تر می‌نمایند.

غذاها	گوشت مرغ، گوشت تمام پرندگان کوچک، تخم مرغ، میگو، گوشت شتر، سرخ‌کردنی‌ها، فسنجان شیرین، کره عسل
سبزیجات	فلفل، سیر، پیاز، خردل، جعفری، فلسفل قرمز، تره، شاهی، شوید، کرفس
میوه‌ها	گردو، فندق، موز، انگور، انجیر، خرما، نارگیل، کشمش
دانه‌های حبوبات	نخود، سیاه دانه، بالنگو، دانه شنبلیله
لبنیات و روغن‌ها	روغن آفتابگران
ادویه‌جات و چاشنی‌ها	دارچین، میخک، جوز، گرد فلفل قرمز، رازیانه، زنجبیل، گرد فلفل سبز، دانه کرفس، زعفران، دانه خردل، سس خردل
نوشیدنی‌ها و شیرین‌کننده‌ها	عسل، شربت زعفران

دو) تغذیه و بهداشت برای مزاج دموی (گرم و تر)

- ۷-۶ ساعت خواب شبانه کافی است. همه افراد از زود به رختخواب رفتن و زود بیدارشدن بهره می‌بینند ولی افراد دموی مزاج حتی المقدور این دستور را اجرا نمایند. در تابستان نیم ساعت استراحت یا چرت بعد از غذا بسیار مفید است.
- از غذاهای با فیبر بالا استفاده نمایید تا اجابت مزاج طبیعی داشته باشید.
- حجامت یا فصد سالی ۳-۲ بار برای این افراد عالی است و بهتر است این کار در فصل بهار یا تابستان انجام شود.
- از هوا، محیط و فعالیت‌ها و حالات روانی که موجب افزایش گرما و رطوبت می‌شوند پرهز نمایند بخصوص در هوای مرطوب.
- فعالیت زیاد و ورزشهای سخت برای آنها مفید نیست.
- سعی کنند کمتر از ۳ ساعت و بیشتر از ۸ ساعت نخوابند.
- نگرانی، خشم و هیجان بیش از اندازه نداشته باشند.
- از مصرف مواد گرم و مرطوب خودداری کنند.

غذاها و نوشیدنی‌هایی که گرم و تر هستند و برای بیماران دموی مناسب نیستند یا بیماری‌های وابسته به طبع گرم و تر را وخیم‌تر می‌نماید.

غذاها	گوشت گوسفند، بره، بوقلمون، جگر، اردک، تخم اردک و مرغابی، گوزن، رشته فرنگی، ماکارونی، کیک‌ها، بیسکویت‌ها
سبزیجات	زیتون، زنجبیل، پیاز، سیر
میوه‌ها	خرما، انبه، بادام، پسته، موز، فندق، انجیر، انگور
دانه‌های حبوبات	گندم
لبنیات و روغن‌ها	روغن کرچک، روغن زیتون، روغن آفتابگردان

ادویه‌جات و چاشنی‌ها	فلفل سیاه، فلفل سفید، زنجبیل خشک شده، رازیانه، نعنا،آویشن، شوید
نوشیدنی‌ها و شیرین‌کننده‌ها	عصاره انبه، آب انگور، آب گرم، عسل، شکر، نمک، چایی‌های گیاهی، اغلب غذاهای شور و شیرین

افراد دموی در صورت عدم رعایت دستورات کلی و اختصاصی استعداد بیشتری برای دچارشـــدن به بیماری‌ها دارا می‌باشـــد: ســـردرد، پرخوابی، هماتوری، خستگی، ضعف جنسی، چاقی، تپش قلب

سه) تغذیه و بهداشت برای مزاج بلغمی (سرد و تر)

- ســـعی کنید روزی ۲ وعده غذا میل کنید؛ زیرا توانایی دســـتگاه گوارشی افراد بلغمی کم اســـت و لازم است حداقل حدود ۱۲-۱۰ ســـاعت فاصله بین دو وعده غذا باشـــد. اگر در بین وعده‌های غذایی احساس گرســـنگی کردید مقداری میوه یا سالاد میل شود. غذاها باید سرشار از پروتئین و فیبر باشد شامل تخم مرغ، گوشت، میگو و جگر. در زمستان و شبها در رابطه با مصرف غذهای سرد احتیاط بعمل آورند.
- از مصرف آب نیم ساعت قبل از غذا تا ۲-۱ ساعت پس از غذا خودداری شود.
- ورزش و فعالیت جسمی منظم توصیه می‌شود.
- راه رفتن به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه پس از شام مفید است.
- ۸ ساعت خواب مناسب است. سعی کنند قبل از طلوع آفتاب از خواب برخیزند تا از تولید بلغم اضافه خودداری شود.
- از هوا، محیط، خواب و اســـتراحت بیش از اندازه که موجب افزایش ســـردی و تری می‌شوند پرهیز نمایند. پوشیدن لباس مناسب و گرمای کافی بخصوص در هوای مرطوب توصیه می‌شود.
- از استراحت بیش از اندازه و کم تحرکی خودداری نماید.
- حمام گرم برای رفع بلغم توصیه می‌شود.
- خوابیدن در طی روز و همچنین یک ســـاعت قبل از غروب بســـیار مضر است وموجـــب افزایش بلغم می‌گردد و ســـنگینی ســـر و التهاب ســـینوس‌ها و کندشـــدن

رفتارهای مغزی را موجب می‌شود.

- از مصرف غذاهای سرد و تر بخصوص در هوای سرد خودداری نمایند.

غذاها و نوشیدنی‌هایی که سرد و تر هستند و برای بیماران بلغمی مناسب نیتسند یا بیماری‌های وابسته به طبع سرد و تر را وخیم‌تر می‌نمایند.

غذاها	گوشت گاو، ماهی، آش رشته، اسفناج و ماست
سبزیجات	خیار، کدو، چغندر، کاهو، اسفناج، گشنیز، گوجه فرنگی
میوه‌ها	هندوانه، توت فرنگی، کیوی، مرکبات
دانه‌های حبوبات	دانه کدو تنبل، تخم خیار، تخم هندوانه، تخم کدو، تخم کاو، تخم کاسنی، نشاسته
لبنیات و روغن‌ها	شیر، ماست، پنیر، دانه انگور، جو، کشک
ادویه‌جات و چاشنی‌ها	سماق، غوره، لیمو عمانی
نوشیدنی‌ها و شیرین‌کننده‌ها	دوغ، لیموناد، شربت آلبالو، شربت عناب

افراد بلغمی مزاج در صورت عدم رعایت دستورات، استعداد بیشتری برای بروز علائم و بیماریها دارند: عطسه، سردرد، کاهش حافظه، صرع، پرخوابی، آسم، سینوزیت، التهاب و بزرگ شدن لوزه‌ها، ضعف هضم، ریفلاکس معده به مری، خیس کردن بستر، دردها و التهاب‌های مفصلی، ترشحات زنانه، تأخیر در پریود.

چهار) تغذیه و سلامت برای مزاج سوداوی (سرد و خشک)

- از پوست خود در هوای خشک محافظت نماید بدین منظور پوست خود را با

روغن زیتون یا روغن کنجد چرب کنید.

- ۱۵-۱۰ دقیــه پیاده روی بعد از شــام مفید اســت. از مایعات بــه اندازه کافی استفاده کنید، آب هویج و آب سیب را فراموش نکنید.
- حمام کردن با آب ولرم و ماساژ بدن با روغن‌های مناسب مفید می‌باشد.
- هر ۱۲ ساعت بینی خود را با کمی روغن بادام شیرین طبیعی مرطوب کنید.
- ورزشهای خفیف مانند پیاده روی مناسب هستند. سفرهای کوتاه بخصوص در مناطق مرطوب و معتدل توصیه می‌شود.
- دستور تنفس طبی را صبح زود و بعد از ظهرها انجام دهید.
- حدود ساعت ۱۰ شب به رختخواب بروید.
- حدود ۷-۶ ســاعت استراحت نمایید. نیم ساعت چرت بعد از ناهار نیز اشکالی ندارد.
- از هوا، محیط و فعالیت‌هایی که موجب افزایش ســردی و خشــکی می‌شــوند خودداری کنید.
- از مصرف غذاهای یخ زده، مانده و کنسرو شده خودداری کنید.
- از بی‌خوابی و کم‌خوابی خودداری نمایید.
- غم، تنهایی، تفکرات دقیق، نگرانی بیش از اندازه موجب تشدید علائم سوداوی می‌شوند.
- از هوای سرد و خشک پاییز اجتناب نمایید.
- از مصرف مواد سرد و خشک خودداری نمایید.

غذاها و نوشــیدنی‌هایی که ســرد و خشــک هســتند و برای افراد سوداوی مزاج مناسب نیستند یا بیماریهای وابسته به طبع سرد و خشک را وخیم‌تر می‌نمایند.

غذاها	گوشت گاو و گوساله، ماهی (همه انواع)، سیرابی، پاچه، گوشت خوک، شتر مرغ، صدف، سوسیس، کالباس
سبزیجات	کلم، گل کلم، سیب زمینی، گوجه فرنگی، قارچ، نخود سبز، لوبیا سبز، بادامجان

میوه‌ها	تمام میوجات ترش، لیمو،آب لیمو، آلو، انار ترش، پرتقال، گریب فروت، توت فرنگی ،تمشک
دانه‌های حبوبات	ذرت (بلال)، ارزن، جو، نخود فرنگی، عدس
لبنیات و روغن‌ها	شیر ترش سفید، ماست، کشک
ادویه‌جات و چاشنی‌ها	آلو، تمبر هندی، رب، آب لیمو، آب غوره، لیمو عمانی
نوشیدنی‌ها و شیرین‌کننده‌ها	آب میوه ترش، چای پررنگ، قهوه، شیرترش،یخ، ترشی، سرکه، سس گوجه

افراد زداوی مزاج در صورت عدم رعایت دستورات استعداد بیشتری برای بروز علائم و بیماری‌ها دارند: افسردگی، بی‌خوابی، لخته شدن خون، آترواسکلروز، بواسیر، نفخ، درد معده، یبوست، خشکی پوست، ترک پوست

۸) غذا و تغذیه در سیره رضوی

نگاهی به وضع معیشت و زندگی مردم حجاز در دورهٔ پیش از اسلام و مقایسه آن با عصر نبوی، نشان دهندهٔ میزان تأثیر فرهنگ اسلامی در آداب و رسوم مردم در آن شرائط است. عرب قبل از اسلام از نظر تغذیه و خوراک، وضعیت اسف باری داشت. خوردن خون، حیوانات وحشی، مردار، گوشت خزندگان و حتّی گوشت انسان در میان آنان رایج بود. شعر زمان جاهلیت، پستی خوراک و غذای عرب پیش از اسلام را به خوبی نشان می‌دهد. جاحظ با استناد به سروده‌های مختلف، بیان می‌دارد که قبیلهٔ بنی اسد از خوردن گوشت سگ چاق لذّت می‌بردند[۱]. وی همچنین گزارش می‌دهد که شخصی به نام ثوب بن شحمه گوشت زنی را خورده بود[۲]. در واقع، عرب جاهلیت در تغذیه فرقی میان انسان، حیوانات وحشی، حشرات و حیوانات اهلی نمی‌گذاشت و به هنگام نیاز هر چه برای خوردن و آشامیدن فراهم بود، استفاده می‌کرد[۳].

دین اسلام به عنوان کامل‌ترین دین الهی، فرهنگ و آداب و رسوم جاهلیت را

---

۱. جاحظ، البغلاء، ص ۳۰۱.
۲. همان، ص ۳۰۰.
۳. ابن خلدون، مقدمه، ۲۶۲-۲۴۱؛ زنجانی، تاریخ القرآن، ص ۱۶۲-۱۵۱؛ شوقی ضیف، العصر الجاهلی ۸۷-۶۴.

تحت تأثیر قرار داد. با ظهور دین خاتم، جهت‌گیری تغذیه در زندگی مادی اعراب اصلاحات بنیادی پیدا کرد. در این رابطه مقررات گسترده‌ای دربارهٔ خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها از سوی خداوند ابلاغ شد؛ به گونه‌ای که تمامی ابعاد و شئون زندگی را دربرمی‌گرفت.

در عصر نبوی تغذیه؛ شیوه‌ای کاملاًمتفاوت پیدا کرد. رسول خدا۶ به بیان خواص خوراکی‌ها و نیز جنبه‌های درمانی آنها پرداخت آن بزرگوار قوانین و ضوابطی برای خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها به صورت کاملاض تفصیلی بیان داشت ونیز جنبه‌های درمان غذاها و گیاهان دارویی را مد نظر قرار داد. از سوی دیگر رسول خدا۶ بایسته‌ها و آداب خوردن و آشامیدن را پیش روی مسلمانان قرار داد.

در دورهٔ حکومت امیر مؤمنان۷ وضع اقتصادی در جهان اسلام مناسب بود و تقریباًهمگان به غذاهای ضروری دسترسی داشتند. در نیمه دوم قرن اول تودهٔ مردم غذای ساده می‌خوردند امّا حاکمان اموی خصوصاً معاویه با استخدام آشپزهای رومی، غذاهای رنگین و سفره‌های پر زرق و برق تدارک می‌دیدند. از سوی دیگر نحوهٔ زندگی و خوراک‌های رنگین ایرانیان در معیشت و تغذیه عرب‌ها تأثیرگذار بود[۱].

هر چه دامنه فتوحات گسترش می‌یافت، زندگی اعراب بیشتر تحت تأثیر تمدّن‌های مجاور قرار می‌گرفت همچنین متقابلاً فرهنگ و آموزه‌های اسلامی در سرزمین های مجاور تأثیراتی بنیادی از خود بر جای می‌گذاشت. در دوران امام سجاد۷ وضع تغذیه و خوراک از گذشته بهتر شد و اعراب بیشتر با خوراک عجم‌ها خو گرفتند.

از سیره و نگرش امامان۷ برمی‌آید که انواع خوراکی‌ها در جهان اسلام وجود داشته است. در دورهٔ امامان معصوم۷ در فصول مختلف میوه‌های متنوعی نظیر انار، گلابی و سیب و نیز سبزیجات و حبوبات مصرف می‌شد. به این مجموعه می‌توان انواع شربت‌ها، مرباها و حلواها را نیز افزود. پیشوایان معصوم۷ دربارهٔ خواص میوه‌ها و خوراکی‌ها به مردم توصیه‌های فراوانی داشتند. آنان برای امراض مختلف نسخه‌های طبیعی و دارویی تجویز می‌نمودند. با رهنمودهای ائمه: در این زمینه‌ها فرهنگ تغذیه در جهان اسلام آهسته آهسته شکل گرفت. ضمن این که این رهنمودها زمینه‌ای بسیار مناسب برای ظهور طب اسلامی را فراهم نمود.

بعد از طب النبی۶ و نیز طب الصادق۷ طب الرضا۷ پا به عرصه وجود گذاشت. حضرت رضا۷ به صورت گسترده به بیان خوردنی‌ها، آشامیدنی‌ها، خواص گیاهان

---

۱. خرگوشی، شرف النبی۶، ص ۵۰۳-۵۰۱؛ مسعودی، مروج الذهب، ج ۲، ص ۳۷-۳۴؛ حاکم نیشابوری، المستدرک، ج ۲، ص ۴۴۹-۴۴۵؛ ابن ابی شیبه، المصنّف، ج ۸، ص ۱۵۹-۱۵۷؛ جرجی زیدان، تاریخ تمدن اسلامی، ص ۹۷۸-۹۴۸.

دارویی،شـــیوه‌های مقابلـــه با بیماری‌ها و نیز عرضهٔ نســـخه‌های تجویزی پرداخت. در ســـیرهٔ رضوی در رابطه با خوراک و تغذیه صدها حدیـــث پدید آمد. که این مجموعه را طب الرضا۷ نامیدند. ناگفته پیداســـت که در این راســـتا زرّین نامه رضوی یا رسالهٔ ذهنبیه جایگاه ویژه‌ای دارد.

یک) خوردنی‌ها، آشامیدنی‌ها و خواص آنها

در سیرهٔ رضوی خوردنی‌ها و آشامیدنی‌های فراوانی مطرح شده است. امام رضا۷ برای بســـیاری از خوراکی‌ها، خواص متنوّعی بیان فرموده است. شایان گفتن است که قبل از امام رضا۷ بســـیاری از گفتنی‌های پزشـــکی را اجـــداد بزرگوارش خصوصاً امام صادق۷، حضرت علی۷ و رسول خدا۶ بیان کرده‌اند و تفاوت فاحشی میان این گفته‌ها دیده نمی‌شـــود. می‌توان خوردنی‌ها و آشـــامیدنی و نیز خواص درمانی آنها را به شرح ذیل بیان داشت.

■ تُرُنج (اُترُج)

ترنج میوه‌ای اســـت مشـــابه پرتقال و در تابســـتان و پاییز موجود اســـت و اکنون به نام بالنگ میان ما نامیده می‌شـــود. میوه آن دارای پوســـت ضخیمی است که برای تهیه مربا به کار می‌رود. قسمت داخل آن ترش و دارای ۳۲ میلی‌گرم ویتامین ث در هر یک صد گرم می‌باشـــد. ترنج اقســـام مختلف دارد که شامل درختان لیمو، پرتقال، لیموشیرین، نارنج، نارنگی و اترج می‌باشند. از خواص آن می‌توان به ضد تشنج، مقوی معده، باد شـــکن، تســـهیل کننده عمل هضم، ســـرگیجه، درد گوش، هیستری، فلج، ســـردرد اشـــاره نمود. پوست بالنگ را معمولا جهت تهیه عرق اترج به وسیله تقطیر با بخار آب بکار می‌برند. آب مقطر اترج دارای خاصیت قابض بوده و در درمان اسهال و به عنوان تصفیه کننده و مقوّی بکار می‌رود. سرمه ترنج یا بالنگ برای یرقان و زردی چشم مفید است.[1]

حضرت رضا۷ درباره ترنج به گونه‌های مختلف توصیه نموده است.

• نخوردن ترنج در شب

امام رضا۷ فرمود:

أَكْلُ الْأُتْرُجِّ بِاللَّيْلِ يَقْلِبُ الْعَيْنَ وَ يُوجِبُ الْحَوَلَ؛ خوردن ترنج در شـــب، چشم را برمی‌گرداند و کژ چشمی به جای می‌گذارد.[2]

---

۱. نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج۲، ص ۸۴-۷۵.
۲. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۳۲۱.

• آنچه ترنج را هضم می‌کند

امام رضا۷ فرمود:

الْخُبْزُ الْيَابِسُ يَهْضِمُ الْأُتْرُجَّ؛ نان خشک، ترنج را هضم می‌کند[۱].

• نگاه کردن به ترنج

امام رضا۷ فرمود:

أَنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ كَانَ يُعْجِبُهُ النَّظَرُ إِلَى الْأُتْرُجِّ الْأَخْضَرِ وَ التُّفَّاحِ الْأَحْمَرِ؛ پیامبر خدا ﷺ به نگریستن به ترنج سبز و سیب سرخ، علاقه داشت[۲].

قرآن کریم به این میوه توجه نموده آن را در سورهٔ یوسف آورده است:

فَلَمَّا سَمِعَتْ بِمَكْرِهِنَّ أَرْسَلَتْ إِلَيهِنَّ وَ أَعْتَدَتْ لَهُنَّ مُتَّكَئًا وَ ءَاتَتْ كُلَّ وَاحِدَةٍ مِّنهُنَّ سِكِّينًا وَ قَالَتِ اخْرُجْ عَلَيهِنَّ فَلَمَّا رَأَيْنَهُ أَكْبَرنَهُ وَ قَطَّعْنَ أَيْدِيهُنَّ وَ قُلْنَ حَاشَ لِلَّهِ مَا هَذَا بَشَرًا إِنْ هَذَا إِلَّا مَلَكٌ كَرِيم؛ پس چون [همسر عزیز] از مکرشان اطلاع یافت، نزد آنان [کسی] فرستاد، و محفلی برایشان آماده ساخت، و به هر یک از آنان [میوه و] کاردی داد و [به یوسف] گفت: «بر آنان درآی.» پس چون [زنان] او را دیدند، وی را بس شگرف یافتند و [از شدت هیجان] دستهای خود را بریدند و گفتند: «منزّه است خدا، این بشر نیست، این جز فرشته‌ای بزرگوار نیست.»[۳]

■ بادمجان (باذَنْجان)

میوه‌اش درشت و بیضوی و دراز اندام یا گرد که به رنگ بنفش متمایل به سیاه و سفید و گاهی زرد و قرمز دیده می‌شود ولی میوه خوراکی آن همیشه بنفش سیاه رنگ است. منشأ اصلی آن احتمالا در آسیای جنوبی بوده است. ذائقه‌اش بی مزه و مزاج آن گرم و خشک می‌باشد. بادنجان دارای ویتامینهای a, b, p, c است، صد گرم بادمجان ۲۸ کالری حیاتی تولید می‌کند. خواص آن عبارتند از: مقوی معده، مسکن دردها، مسکن ورم، تسکین درد، مفید برای ضرب دیدگی، مدر، باز کننده عروق، باز کننده گرفتگی معده، مؤثر در دفع مواد زائد بدن، همچنین بادمجان درجه قلیائیت بدن را بالا می‌برد که خود به هنگام مصرف زیاد گوشت در وضع بدن تعادلی برقرار می‌سازد و از ایجاد اسید در خون جلوگیری می‌کند. با برگهای بادمجان ضمادی

---

۱. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٣٦٠؛ مجلسی، مرآة العقول، ج ٢٢، ص ٢٠١.
۲. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٣٦٠؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ١٦، ص ٢٦٧، ج ٦٣، ص ١٧٨.
۳. یوسف/۳۱.

درســت می‌کنند که برای بواســیر، سودا، دملهای شــدید و دردناک مفید و مصرف می‌شــود. تخم بادمجان برای نزله و تنگی نفس خوب اســت. بادنجان سبب گرفتگی کبد و طحال شده برای بیماریهای پوستی مضر است.[۱]

حضرت رضا۷ در این باره به گونه‌های مختلف توصیه فرمود.

• در فصل چیدن خرما

امام رضا۷ فرمود:

الْبَاذَنْجَـانُ عِنْدَ جَذَاذِ النَّخْلِ لَا دَاءَ فِيهِ؛ بادمجان در فصل چیدن خرما، موجب هیچ بیماری نیست[۲].

• خواص بادمجان

امام رضا۷ فرمود:

اسْـتَكْثِرُوا لَنَا مِـنَ الْبَاذَنْجَانِ فَإِنَّهُ حَـارٌّ فِي وَقْتِ الْحَرَارَةِ وَ بَـارِدٌ فِي وَقْتِ الْـبُرُودَةِ مُعْتَـدِلٌ فِي الْأَوْقَـاتِ كُلِّهَا جَيِّـدٌ عَلَى كُلِّ حَـالٍ؛ برای ما بادمجان فراوان بیاور که در وقت ســرما گرم و در وقت گرما سرد بوده و در همه وقت معتدل است و در هر حال خوبست[۳].

■ باقلا

باقلا از حبوباتی اســت که هم به صورت تازه و هم به صورت خشک شده مصرف می‌شــود. باقلا دارای ویتامینهــای A ,B ,C و همچنین املاح مختلف از جمله آهن، آهک، کلسیم و فسفر می‌باشد. این دانه سرشار از مواد پروتئینی می‌باشد. از این دانه گرانبها، اطباء ســنتی و جدید در درمان بیماریها ســود جسته و می‌جویند. باقلا را در زمان قدیم مصریها زیاد می‌کاشــتند. یونانیها در قدیم این گیاه را می‌شناختند و دارا بودن فوائد طبی آن آگاهی داشتند. در بیشتر ممالک خاورمیانه که بعضی جاها برای مصرف چهارپایان و بعضی جاها به طور خوراکی اســت، مصرف می‌شــود. مزاج باقلا تقریبا معتدل اســت و گرایش به‌ســوی سردی و خشکی دارد. برای باقلا خواصی ذکر کرده‌اند که عبارتســت از: نافع انواع ورم، ســرفه، زخم، لکه‌های ســیاه صورت، جوش غرور جوانی، سختی ادرار، تنگی نفس، بلغم، ذات الریه، اسهال، قولنج کلیه، دمل‌های کوچک، ضعف پیاز مو، خونریزی، خارش و گزیدن حیوانات ســمّی، از بین برنده قی، روماتیســم، ســیاتیک و درد مفاصل، مسکن درد، زیاد کننده شــیر مادر، مقوی باه و

---

۱ نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج ۱، ص ۳۸۲-۳۷۳.
۲. برقی، المحاسن، ج ۲، ص ٥٢٦.
۳. حرّ عاملی، الفصول المهمة، ج ۳، ص ۲۲۵.

ضدعفونی کننده پوســت می‌باشد. آرد باقلا را به شکل ضماد بر روی دملهای کوچک و بزرگ یا آبســه می‌گذارند زخم آن را به ســرعت التیام می‌دهد. برگ و پوســت آن جهت سوختگی آتش مجرب و بسیار نافع است. جوشانده برگهای باقلا برای رفع ورم سرانگشــتهای دست که به اصطلاح می‌گویند گوشه کرده است بسیار مفید می‌باشد. اما در مقابل باقلا دیر هضم بوده موجب کندی ذهن و موجب نفخ می‌گردد.[۱]

امام رضا۷ فرمود:

أَكْلُ الْبَاقِلَّى يُمَخِّخُ السَّاقَيْنِ وَ يَزِيدُ فِي الدِّمَاغِ وَ يُوَلِّدُ الدَّمَ الطَّرِيَّ؛ خوردن باقلا مغز اســتخوان‌های ساق پا را استحکام می‌بخشد و خون تازه تولید می‌کند[۲].

■ خربزه (بِطِّیخ)

خربزه میوه‌ای اســت که در تمامی دنیا مشــهور می‌باشــد. ۹۰ درصد آن را آب تشــکیل داده که همراه با مواد قندی در بدن زود جذب شــده انرژی تولید می‌نماید. خربــزه دارای چربی کم بوده در عوض دارای مقدار زیادی پکتین و مواد معدنی چون پتاســیم، منگنز، فسفر و کلســیم می‌باشد. مزاج آن معتدل و تر می‌باشد. برای خربزه خــواص متعددی ذکر کرده‌اند که برخی از آنها عبارتند از: داروی نقرس، روماتیســم، بیماری‌های کبدی، موجب رشــد کودکان، رفع ناراحتی سالمندان، شستشوی دهنده خون، دفع‌کننده مواد زائد در خون، مدر، رفع کننده خستگی، موجب افزایش فعالیت سلولها، برطرف کننده سیاهی صورت، درمان کننده سرفه، خشونت حلق، درد سینه، ســوزش ادرار، تشــنگی و زیاد کننده اشتها. در مرض سوزاک از تخم آن شیره یا گرد درســت نموده اســتفاده می‌کنند. پوست آن دفع‌کننده ســنگ مثانه است. ضماد آن برطرف کننده ورم چشم می‌باشد. اما در عوض خربزه موجب زیاد شدن اخلاط، سر درد و بدهضمی می‌گردد. تخم آن مضر برای مرض طحال می‌باشد.[۳]

حضرت رضا۷ به گونه‌های مختلف در ارتباط با خواص خربزه سخن گفته‌اند.

• خواص خربزه

امام رضا۷ خواص این میوه را به صورت چند بیت بیان کرده‌اند:

أَهْدَتْ لَنَا الْأَيَّامُ بِطِّيخَةً ... مِنْ حُلَلِ الْأَرْضِ وَ دَارِ السَّلَامِ

تَجْمَعُ أَوْصَافاً عِظَاماً وَ قَدْ ... عَدَدْتُهَا مَوْصُوفَةً بِالنِّظَامِ

---

۱ نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج۱، ص ۴۰۱-۳۹۶.
۲. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٣٤٤؛ مجلسی، مرآة العقول، ج ۲۲، ص ۱۷۹.
۳ نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج۲، ص ٤٢٦-٤٢٣.

كَذَاكَ قَالَ الْمُصْطَفَى الْمُجْتَبَى مُحَمَّدٌ جَدِّي عَلَيْهِ السَّلَامُ
مَاءٌ وَ حَلْوَاءُ وَ رَيْحَانَةٌ فَاكِهَةٌ حُرْضٌ طَعَامٌ إِدَامٌ
تُنَقِّي الْمَثَانَةَ وَ تُصَفِّي الْوُجُوهَ تُطَيِّبُ النَّكْهَةَ عَشْرٌ تَمَام

روزگاران به ما خربزه‌ای پیش‌کش داداز زیورهای زمین و از سرای سلامت

ویژگی‌های بزرگ را در خود جای داده و من‌از این جمله، آن را آراسته به سامان یافتگی دیدم

پیامبر ما، بندهٔ برگزیده، چنین گفت‌محمد، نیای من، که بر او درود باد

آب است و شیرینی و سبزی‌میوه و شست و شو دهنده و خوراک و خوش

مثانه را می‌شـوید و چهره را صفا می‌دهد دهان را خوشبخو می‌سازد و این، همهٔ ده ویژگیِ آن است[1]

• نهی از خوردن خربزه در حالت ناشتا

امام رضا۷ فرمود:

الْبِطِّيخُ عَلَى الرِّيقِ يُورِثُ الْفَالِجَ؛ خوردن خربزه در حالت ناشـتا، سسـت اندامی ـ پناه بر خدا ـ برجای می‌گذارد[2].

• میوه‌ای پاک

امام رضا۷ به نقل از رسول خدا۶ فرمود:

بعد از آن که رسـول خدا۶ خربزه و رطب درخواسـت نمود و از هر دو تناول کرد، فرمود: این دو میوه‌های پاکند[3].

■ تخم مرغ (بَیض)

تخـم مرغ را باید یک نوع غذای ازت‌دار متراکم دانسـت کـه ۷۵درصد وزن آن را آب تشـکیل می‌دهد. غیر از آب در تخم مرغ پروتئین، لیپید، گلوسـید، لسـتین، کلسترول، مواد رنگی، مواد معدنی (مقدار زیادی فسفر و ۱۳ ویتامین مختلف از جمله ویتامینهای b ۶،b, pp ۲،b ۱،a ,d ، هورمونها و آنزیمهای مختلف موجود است. باید

۱. طبرسـی، مکارم الاخلاق، ص ۱۸۵؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۱۹۴؛ نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۴۱۰.
۲. کلینی، الکافی، ج ۶، ص ۳۶۱.
۳. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ۴۲؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۱۹۵؛ نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۴۰۸.

خاطر نشـــان کرد که تخم مرغ یکی از قابل هضم‌ترین مواد غذایی اســـت و همه مواد پروتئینی و چربی آن جذب بدن می‌شـــود. تخم مرغ غذایی غنی، ضد کم خونی، ضد نرمی اســـتخوان «راشیتیسم» و فاقد کلوســـید که حتی برای بیماران کبدی مناسب است. در زرده تخم مرغ جز ویتامین ث همه ویتامین‌های دیگر وجود دارد. باید توجه کرد که تخم‌مرغ برای بیماران مبتلا به ناراحتی کیسه صفرا مضر می‌باشد.[1]

حضرت ثامن الحجج۷ در این رابطه توصیه‌هایی فرموده‌اند.

• خواص زرده تخم مرغ

یکی از یاران امام رضا۷ نزد آن بزرگوار آمد و از مشکل گوارش غذا اظهار ناراحتی کـــرد آن حضرت به خوردن زرده تخم مرغ توصیه فرمود. آن فرد این کار را انجام داد و سود برد[2].

• نهی از افراط در خوردن تخم مرغ

امام رضا۷ فرمود:

> خوردن همیشـــگی تخم مرغ، ســـبب پیدایش کنجـــدک (کَک مَک) در صورت می‌شود[3].

امام رضا۷ فرمود:

> تخم مرغِ بســـیار خوردن و معتادشـــدن به آن، بیماری طحال می‌آورد و ایجاد کنَندهٔ بادهایی در سر معده است. و زیاد خوردن تخم مرغ آب پز، نفس تنگی و نفس بریدگی می‌آورد[4].

■ انجیز (تین)

انجیر میوه‌ای خوش طعم و مغذّی اســـت ولی در هر حال خشـــک شده آن باید بر انواع تازه ترجیح داده شـــود. انجیر را به علت در برداشـــتن مواد غذایی مختلف که عموما برای ســـوخت و ســـازهای بدن ضروری می‌باشـــد از میوه‌های بسیار مفید ذکر کرده اســـت. انجیر سه نوع است: بستانی، دشـــتی، کوهی. درخت انجیر در سه شکل متوســـط، بزرگ و کوچک می‌باشـــد. برگ آن عریض و شاخه‌های آن شیردار، چنانکه برگ آن را بشـــکنند از بیخ آن شـــیر به دست می‌آید. درخت آن بی‌گل، میوه می‌دهد و به شـــاخه‌های درخت پیوسته اســـت. انجیر دارای قند، نشاسته، مواد چرب، سلولز،

---

۱ نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج۲، ص ۳۷-۳۵.
۲. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱۶۲.
۳. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۳۲۱.
٤. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ۳۲۱.

مــواد معدنی و آب می‌باشــد. انجیر تازه دارای ۳ تــا ۴ درصد مواد قندی و ۳۲ درصد مواد چرب است. انجیر خشک دارای ۵۰ درصد مواد قندی ۲ درصد مواد چرب است. مــزاج انجیر در درجه اول گرم و در درجه دوم تر اســت. برای انجیر خواص متعددی ذکــر کرده‌اند که برخــی از آنها عبارتند از: رقیق کننده قلب، مفید بواســیر، نقرس، قولنج و ســردی، محکم کننده استخوان، ملیّن، مفید برای بیماری های بلغمی، صاف کننده ســینه و معده، شکننده سنگ کلیه و مثانه، علاج درد مفاصل، مسکّن حرارت و تشــنگی، عرق‌آور، مسهل خفیف، خنک کننده دل، مسکن اعصاب و موجب فربهی. شــیر آن برای زخم کبد، نیش زده عقرب و رتیل مفید اســت. اما در مقابل انجیر تر مضر معده بوده افرادی که مبتلا به چاقی، اختلالات گوارشــی و بیماری قند هســتند باید از آن پرهیز نمایند.[1]

امام رضا۷ فرمود:

انجیــر، بو بد دهان را می‌برد، دهان و اســتخوان‌ها را اســتحکام می‌بخشــد، مو می‌رویاند، درد را می‌برد و با وجود آن، دیگربه دارویی نیاز نیست[2].

محمد بن عرفه نقل می‌کند در روزگار امام رضا۷ و مأمون، در خراســان بودم. [یک بار] از امام رضا۷ پرسیدم: ای پسر پیامبر خدا! دربارهٔ انجیز، چه می‌گویی؟ فرمود: برای قولنج، سودمند است. آن را بخورید[3].

قرآن کریم می‌فرماید:

وَ التِّينِ وَ الزَّيْتُون؛ سوگند به [کوه] تین و زیتون[4].

■ سیر (ثُوم)

ســیر و پیاز از قدیمی‌ترین گیاهانی است که بشر شناخته و مصرف می‌کرد. سیر گیاهی است با یک پیاز و مرکب از پنج تا ده قطعه متورم محصور در غشاءهای نازک و ظریف، به رنگ خاکستری مایل به سفید است. دارای ویتامین ث و ب می‌باشد. صد گرم سیر تازه، نود و هشت گرم آب و ۲ گرم اکسالات و فسفات و ارسنیات‌های پتاسیم و کلســیم و مختصــری قند ماده (مونوز) دارا می‌باشــد. برای ســیر خواص متعددی ذکر شــده اســت که عبارتند از: تقویت معده، ضد عفونی کننده، معالجه آسم، سرفه، برونشیت و معالجه صرع، رماتیسم، جذام و سرماخوردگی، ضد کرم، نرم کننده سینه،

---

۱ نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج ۱، ص ۲۷۸-۲۶۷.

۲ . برقــی، المحاسن، ج ۲، ص ٥٥٤؛ مجلسی، بحــار الانوار، ج ٦٣، ص ۱۸۵؛ حرّ عاملی، الفصول المهمة، ج ۳، ص ۱۱۲.

۳. مجلسی، بحار الانوار، ج ٦٣، ص ۱۸۵؛ حرّ عاملی، الفصول المهمة، ج ۳، ص ۱٦۹؛ نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱٦، ص ٤٠٣.

٤. تین/۱.

ضـد عفونی کننده زخم، تقویت کننده قوّه باه، مدر، پایین آورنده فشـار خون پایین، مفید برای فراموشـی، مقوّی مغز، مفید برای رماتیسـم، نقرس، مؤثر بر روی دستگاه گـردش خـون، تقویت کننده قلب، تصفیـه کننده خون، پینه و زگیـل، ضد آلرژی، ضد انگل، تنظیم کلسـترول خون، تحریک کننده اندام‌هـا، درمان اختلالات کبدی، اختلالات غدد داخلی (تیروئید، کلیه)، نقرس و ضد عفونی کننده مجاری تنفسی. در مقابل زیاده‌روی در خوردن سـیر بینایی را کم کرده صفرا را زیاد می‌نماید. گلبولهای قرمز را می‌سـوزاند و افراط د راستفاده کردن از آن ممکن است مردان را عقیم سازد. برای کودکان شیر خوار مضر بوده در بزرگان نیز با خوردن سیر ممکن است نفخ شکم و درد معده ایجاد کند.[۱]

امام رضا۷ دربارهٔ خواص خوردن سیر فرمود:

مَـنْ أَرَادَ أَنْ لَا يُصِيبَـهُ رِيحٌ فِي بَدَنِهِ فَلْيَأْكُلِ الثُّومَ كُلَّ سَـبْعَةِ أَيَّامٍ مَرَّةً؛ هر کس می‌خواهد بادی دامنگیر او نشـود، در هر هفت روز، [یک بار] سیر بخورد[۲].

■ نخود (حِمَّص)

گیاهی است از تیره سبزی آساها و از دسته پیچی‌ها که یک ساله است و ارتفاع بوته‌هایش در حدود ۵۰ سـانتی‌متر می‌باشد. دارای شـاخه‌های نازک، برگهای ریز و گلهای سـفید می‌باشد. این گیاه سرشار از ویتامین‌ها بوده گیاهش دارای طعم ترش مخصوصی است. نخود دارای گونه‌های مختلف می‌باشد؛ سفید وسیاه. مزاج نخود گرم و خشـک اسـت. انواع نخود دارای خواص زیادی می‌باشـند که برخی از آنها عبارتند از: نیروبخشـی، تقویت کننده اعصاب مغـز، از بین برنده ورمهای گرم، برطرف کننده بیماریهای ناشی از سردی، درمان ناراحتی چشم، بهترین غذا برای ریه، نافع استسقا و یرقان، مولد خون، چاق کننده بدن، شـکننده سـنگ کلیه و مثانه، ملین شـکم و مفتح سـدد کلیه، از بین برنده کرم شکم، برطرف کننده بواسیر خونی، مفید سردرد، زردی صورت، بی حسی اعضا و امراض مفاصل. روغن نخود مقوی مو، تسکین دهنده درد دندان، لثه و جذام می‌باشـد. اما در مقابل این خواص نخود تولید باد و نفخ کرده سنگین می‌باشد و زیاد خوردن آن برای رحم و مثانه زیان دارد.[۳]

امام رضا۷ دربارهٔ آثار و فوائد استفاده از نخود اینگونه فرمود:

---

۱ نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج۳، ص ۵۴۷-۵۳۵.
۲. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۳۲۵؛ نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۴۳۳.
۳ نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج۵، ص ۲۸۹-۲۸۶.

الْحِمَّصُ جَيِّدٌ لِوَجَعِ الظَّهْرِ؛ نخود برای کمر درد، خوب است[۱].

■ نان (خُبْز)

نـان کامل با آرد سـبوس‌دار (گندم، جو و یا برنج) تهیه می‌شـود اثر ملین دارد ولی دیر هضم اسـت. نانی که عاری از سـبوس اسـت ولی در هر حال مقدار کمی از آن را همـراه دارد، عـلاوه بر ملین بودن، خوش طعم و مغذی اسـت. ضماد حاصل از قسمت خمیری وسط نان، مخلوط با آب یا شیر یا یک جوشانده لعابدار نظیر جوشانده پنیـرک، ختمی یا دانه کتان، بهترین نرم کننده اسـت و می‌توان از آن جهت درمان آبسـه‌ها، حالات التهابی ناشـی از وارد آمدن ضربه و همچنین رفع جراحات، استفاده به‌عمل آورد.

کرم نان، که از جوشـاندن ۱۲۵ گرم نان خوب به مدت یک سـاعت در یک لیتر آب و لـه کردن، صاف کـردن و مجددا تحت اثر گرما قـرار دادن (بطوری که غلظت حاصل کند) و سپس افزودن ۳۰ گرم قند و ۱۰ گرم آب بهارنارنج حاصل می‌شود، از اغذیه بسیار خوب به حساب آمده و برای دوران نقاهت بیماران توصیه گردیده است.[۲]

حضرت رضا۷ دربارهٔ انواع نان توصیه‌های مختلفی فرموده‌اند.

• نان جو (خُبزُ الشَّعیر)

امام رضا۷ فرمود:

برتـری نان جو بر گندم، همانند برتریِ ما بر دیگر مردمان اسـت. هیچ پیامبری نیست که برای خورندهٔ جو دعا نکرده و برای او برکت نخواسته باشد و هیچ درونی نیست که جو بدان درآمده و همهٔ دردها از آن بیرون نرفته باشـد. آن، خوراک پیامبرانَ و غذای نیکان است. خداوند متعال، جز این را نخواسته است که خوراک پیامبران خویش را جو قرار دهد[۳].

• نان برنج (خُبزُ الأَرُز)

امام رضا۷ فرمود:

چیزی سودمندتر از نان برنج، به درون مسلول درنمی‌آید[۴].

امام رضا۷ فرمود:

---

۱. برقـی، المحاسـن، ج ۲، ص ۵۰۵؛ کلینی، الکافـی، ج ٦، ص ۳٤۳؛ مجلسی، مرآة العقـول، ج ۲۲، ص ۱۷۸؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٦۳، ص ۳٦۳.
۲ نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج۵، ص ۲۸۱-۲۸۰.
۳. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ۳۰۵.
٤. همان.

مَـا مِنْ شَيْءٍ أَنْفَعَ مِنْهُ وَ مَـا مِنْ شَيْءٍ يَبْقَى فِي الْجَوْفِ مِنْ غُدْوَةٍ إِلَى اللَّيْلِ إِلَّا خُبْزُ الْأُرُزِّ؛ چیزی به اندازه نان برنج در درون انســان از صبح تا شب مفید نیست[1].

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید:

وَ نَزَّلْنَـا مِـنَ السَّـمَاءِ مَاءً مُّبَـارَكاً فَأَنبَتْنَا بِـهِ جَنَّاتٍ وَ حَـبَّ الحَصِيد؛ و از آســمان، آبی پر برکت فرود آوردیم، پس بدان [وسیله] باغها و دانه‌های دروکردنی رویانیدیم[2].

■ کاهو (خَسّ)

کاهو سرشار از ویتامین‌هایC، B، A ، دارای آهن، آهک، کلسیم، فسفر، منیزیم، ید، منگنز، روی، ســدیم و مس است.کاهو به‌علت طعم مطبوع خود بطور خام مصرف می‌گــردد و ویتامینهای آن هیچ گونه تغییری نمی‌کند.کلروفیل که ماده ســبز رنگ نباتات می‌باشــد، در برگ کاهو بــه مقدار زیادی وجــود دارد. کاهو خواص متعددی می‌باشــد که برخی از آنها عبارتند از: تســکین داده، تحریک کننده اشتها، زیادکننده هموگلوبین خون، زیادکننده شــیر، تقویت کننده معده و روده، رفع‌کننده یبوســت، خــواب‌آور، کمک‌کننده به فعالیت کبد، کنتــرل کننده طپش قلب، رفع‌کننده جوش صورت، دمل، کورک و آبسه سوختگی. جوشانده تخم کاهو در معالجه آسم مفید بوده در درمان سینه پهلو مؤثر است.[3]

امام رضا۷ فرمود:

بهترین سبزی‌ها کاسنی و کاهو است[4].

■ سرکه (خَلّ)

ســرکه مایعی اســت با بوی زننده و طعم بسیار ترش که از خرما و مویز و شکر و عسل و انجیر و امثال آن و از حبوبات مثل برنج و غیره ساخته می‌شود. سرکه هرچه تندتر باشــد گرمی‌اش بیشتر است و اگر تندی ندارد سرد و تر است بسیار خشکاننده اســت. مزاج آن سرد و خشــک می‌باشد. برای سرکه خواص زیادی می‌باشد که برخی از آنهــا عبارتند از: درمــان کننده افتادگی زبان کوچک، درمان کننده ســرفه مزمن، هضم‌کننــده غذا، اشــتها آور، از بین برنده صفرا، کرم، برطــرف کننده خون مردگی،

۱. مجلسی، بحار الانوار، ج ٦٣، ص ٢٧٥؛ نوری، مستدرک الوسائل، ج ١٦، ص ٣٣٦.
۲. ق/۹.
۳ نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج۵، ص ٣٦-٣٤.
٤. نوری، مستدرک الوسائل، ج ١٦، ص ٤٢٢.

برطرف کننده ورم جراحات، تقویت کننده مغز (به صورت استنشـاق)، قابض، مسکن درد، برطـرف کننده تب، برطرف کننده تب صفراوی، ضد عفونت، هضم‌کننده مواد غذایی و برطرف کننده سـر درد. در مقابل سرکه برای بیماریها و ناراحتی‌های عصبی ضرر دارد.[۱]

محمد بن علی همدانی نقل می‌کند مردی در خراسان نزد امام رضا۷ بود. در این هنگام، نزد امام سـفره‌ای گسـتردند که در آن، سـرکه و نمک بود. امام با سرکه آغاز کرد. آن مرد گفت: فدایت شوم! به ما فرموده‌ای که با نمک آغاز کنیم! حضرت فرمود:

إِنَّ الْخَلَّ يَشُدُّ الذِّهْنَ وَ يَزِيدُ فِي الْعَقْلِ؛ سرکه، ذهن را استحکام می‌بخشد و عقل را افزون می‌کند.[۲]

امام رضا۷ فرمود:

نِعْـمَ الْإِدَامُ الْخَـلُّ وَ لَـنْ يَفْتَقِرَ أَهْـلُ بَيْتٍ عِنْدَهُمُ الْخَـلُّ؛ بهترین خورش سرکه است و خانواده‌ای که سرکه دارند هرگز تهی دست نمی‌شوند.[۳]

امام رضا۷ به نقل از امیر المؤمنین۷ می‌فرماید:

كُلُوا خَلَّ الْخَمْرِ مِمَّا فَسَـدَ وَ لَا تَأْكُلُوا مَا أَفْسَـدْتُمُوهُ أَنْتُمْ؛ شـرابی را که سرکه شـده بخورید، ولی سرکهٔ شرابی را که شما آن را فاسد کرده‌اید، مخورید.[۴]

■ انار (رُمّان)

انار درختچه‌ای که پوست آن خاکستری و برگهایش بیضوی و گلهایش تا حدودی بزرگ و قرمز است. میوه آن مشهور است که دارای اقسام مختلف می‌باشد. بیشتر در ایران، بین النهرین و شـمال آفریقا می‌روید. انار دارای مواد تانن، اسـید تانیک، نوعی منّ، تانی سـیت و پلیترین اسـت. مزاج انار سرد و تر است. برای انار خواص متعددی می‌باشـد که برخی از آنها عبارتند از: رفع ترشـحات موضعی در زخمها، شـادی‌آور، مدر، مفید برای بیماریهای صفراوی، بیماریهای دستگاه ادراری، محکم کننده لثه‌ها، جلوگیری‌کننده از خونریزی، جلوگیری از سـرماخوردگی (نوع ترش آن)، مفید برای ناراحتی‌های کبد، از بین برنده اوره و کلسترول، دفع‌کننده سموم بدن متعادل کننده

---

۱ نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج۳، ص ٤٤٣-٤٣٥.
۲. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ۳۲۹؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٦۳، ص ۳۰۳.
۳. صحیفهٔ الرضا۷، ص ۵۰؛ نوری، مستدرک الوسائل، ج ١٦، ص ٣٦٣.
٤. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ٤٠؛ طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱۹۰؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٦۳، ص ٥٣٤ و ج ٧٦، ص ١٧٨.

خون، اشتها آور و تقویت کننده معده.[1]

حضرت رضا۷ دربارهٔ تناول‌کردن انواع انار نکاتی را بیان فرمود.

• فوائد انار

امام رضا۷ فرمود:

كُلُوا الرُّمَّانَ فَلَيْسَتْ فِيهِ حَبَّةٌ تَقَعُ فِي الْمَعِدَةِ إِلَّا أَنَارَتِ الْقَلْبَ وَ أَخْرَسَتِ الشَّيْطَانَ أَرْبَعِينَ يَوْماً؛ انار بخورید؛ زیرا هر دانه‌ای از انار که در معده قرار می‌گیرد قلب را نورانی می‌کند و شیطان را تا چهل روز از دل می‌راند[2].

امام رضا۷ به نقل از پیامبر اسلام۶ فرمود:

هیچ اناری نیست مگر این که دانه‌ای از بهشت درون اوست. پس من دوست دارم هیچ یک از دانه‌هایش از دست نرود[3].

امام رضا۷ فرمود:

حَطَبُ الرُّمَّانِ يَنْفِي الْهَوَامَّ؛ هیزم انار، خزنده‌ها را براندازد (یعنی ضد حشرات است)[4].

امام رضا۷ فرمود:

به کودکانتان انار بدهید که زودتر زبان باز کنند[5].

• خواص انار شیرین

امام رضا۷ فرمود:

أَكْلُ الرُّمَّانِ الْحُلْوِ يَزِيدُ فِي مَاءِ الرَّجُلِ وَ يُحَسِّنُ الْوَلَدَ؛ خوردن انار شیرین سبب زیادشدن نطفه مرد می‌گردد و موجب نیکوشدن فرزند می‌شود[6].

• خوردن انار و بو کردن آن

امام رضا۷ از پیامبر اکرم اسلام۶ نقل می‌فرماید:

مَنْ أَكَلَ رُمّانَةً حَتّى يَشُمَّها، أَنَارَ اللهُ قَلْبَهُ أَرْبَعِينَ لَيلَةً؛ هر کسی اناری را

---

۱ نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج۱، ص ۲۵۸-۲۵۲.
۲. برقی، المحاسن، ج ۲، ص ۵٤۵؛ صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ۳۵.
۳. مجلسی، بحار الانوار، ج ٦۳، ص ۱۵۵.
٤. برقی، المحاسن، ج ۲، ص ۵٤۵؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٦۳، ص ۱٦۳.
۵. مجلسی، بحار الانوار، ج ٦۳، ص ۱۵۵.
٦. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ۳۵۵؛ مجلسی، مرآة العقول، ج ۲۲، ص ۱۹٤.

قبل از خوردن بوی کند خداوند قلبش را تا چهل شب نورانی می‌نماید[۱].

• خوردن انار با پیه آن

امام رضا۷ از جد بزرگوارشان حضرت علی۷ نقل می‌فرماید:

کُلُوا الرُّمَّانَ بِشَحْمِهِ فَإِنَّهُ دِبَاغُ الْمَعِدَةِ؛ انار را با پیه بخورید زیرا که پیه انار دباغی‌کنندهٔ معده است[۲].

• خلال‌کردن با چوب درخت انار

امام رضا۷ دربارهٔ خلال‌کردن با چوب انار اینگونه فرمود:

لَا تَخَلَّلُوا بِعُودِ الرُّمَّانِ وَ لَا بِقَضِيبِ الرَّيْحَانِ فَإِنَّهُمَا يُحَرِّكَانِ عِرْقَ الْجُذَامِ؛ بـا چوب انار و شـاخه ریحان خلال نکنید که رگ جـذام را به حرکت آورد[۳].

• خوردن انار ترش و شیرین

امام رضا۷ فرمود:

انار ترش و شیرین (املیس) بمک، چرا که انسان را نیرو می‌دهد و خون را زنده می‌سازد[۴].

قرآن کریم می‌فرماید:

وَ هُوَ الَّذِی أَنشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَ غَيرَ مَعْرُوشَاتٍ وَ النَّخْلَ وَ الزَّرْعَ مُختَلِفًا أُكُلُهُ وَ الزَّيْتُونَ وَ الرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَ غَيرَ مُتَشَابِهٍ كُلُواْ مِن ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَ ءَاتُواْ حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَ لَا تُسرِفُواْ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسرِفِين؛ و اوسـت کسـی که باغهایی با داربست و بدون داربسـت، و خرمابن، و کشتزار با میوه‌های گوناگون آن، و زیتون، و انار، شبیه به یکدیگر و غیر شـبیه پدید آورد. از میوه آن- چون ثمر داد- بخورید، و حق [بینوایان از] آن را روز بهره‌بـرداری از آن بدهیـد، و [لی] زیاده‌روی مکنید که او اسرافکاران را دوست ندارد[۵].

---

۱. قزوینی، موسوعه الامام رضا۷، ج ٦، ص ٥٥١.
۲. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ٤٣.
۳. طبرسـی، مکارم الاخلاق، ص ١٥٢؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٦٣، ص ٤٣٦؛ نوری، مستدرک الوسائل، ج ١٦، ص ٣١٩.
٤. مجلسی، بحار الانوار، ج ٥٩، ص ٣٢٠؛ نوری، مستدرک الوسائل، ج ١٣، ص ٨٨
٥. انعام/١٤١.

■ مویز (زَبِیْبَةٌ حَمْراء)

انگور در انواع سیاه، سرخ، سبز، سفید و زرد می‌باشد. بهترین آن سبز، شیرین، رسیده، بزرگ دانه و تازه آن است که از انگور عسگری می‌سازند. کشمش از انگور تهیه می‌گردد. و بهترین و پُر خاصیت‌ترین آن کشمش سبز است که در سایه خشک شده باشد و پُر گوشت باشد. مزاج آن گرم و خشک می‌باشد. برای کشمش خواصمتعددی می‌باشد که عبارتند از: مفید برای طپش قلب، تقویت کننده قلب، باز کننده دمل، درمان کچلی و قارچ سر.[۱]

امام رضا۷ فرمود:

مَنْ أَكَلَ إِحْدَى وَ عِشْرِينَ زَبِيبَةً حَمْرَاءَ عَلَى الرِّيقِ لَمْ يَجِدْ فِي جَسَدِهِ شَيْئاً يَكْرَهُهُ؛ هر کس صبح پیش از آنکه چیزی بخورد بیست و یک دانه مویز سرخ بخورد هرگز در بدن خود ناخوشی نیابد[۲].

امام رضا۷ فرمود:

إِنَّ الزَّبِيبَ يَشُدُّ الْقَلْبَ، وَ يَذْهَبُ بِالْمَرَضِ، وَ يُطْفِئُ الْحَرَارَةَ، وَ يُطَيِّبُ النَّفَسَ؛ کشمش دل را تقویت می‌کند و بیماری را می‌برد و گرمی را خاموش و نفس را پاک می‌نماید[۳].

امام رضا۷ فرمود:

هر کس که می‌خواهد به حافظه‌اش افزوده شود، صبحگاهان در حالت ناشتا، هفت مثقال مویز بخورد[۴].

■ مُشکک (سُعد)

مشکک یا مشک زمین، گیاهی است از تیرهٔ جگن‌ها که دارای سابقهٔ زیرزمینی بسیار خوش بوی و معطّر است و به طور خودرو در مزارع می‌روید؛ سُعد، سُعد کوفی، طپلاق، مشت مشکک قرقرون و مشک زیر زمین]نام‌های دیگر آن هستند[[۵].

ابراهیم به نظام نقل می‌کند دزدان مرا گرفتند و در دهانم پالودهٔ داغ ریختند تا آن که دهانم پخت. پس از آن، دهانم را با یخ، پُر کردند و در نتیجه دندانهایم سست شد. پس از چندی، امام رضا۷ را در خواب دیدم. از این پیشامد به نزد ایشان، اظهار

---

۱ نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج۵، ص ٥٦.
۲. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ٤١.
۳. مجلسی، بحار الانوار، ج ٦٣، ص ١٥٢.
٤. مجلسی، بحار الانوار، ج ٥٩، ص ٣٢٤.
٥. معین، فرهنگ فارسی، ذیل واژه.

ناراحتـــی کردم. فرمود: از مشـــکک، بهره جوی؛ چرا که، در ایـــن صورت، دندان‌هایت ثابت خواهند ماند.

هنگامی که ایشـــان به خراســـان آورده شـــد. به من خبر رسید که بر ما نیز خواد گذشـــت. به اســـتقبال ایشان رفتم و به ایشان ســـلام کردم و حال خویش را و این که ایشـــان را در خواب دیده بودم و ایشان مرا به استفاده از مشکک سفارش فرموده بود، با ایشان در میان نهادم. فرمود: اکنون در بیداری، تو را بدان سفارش می‌کنم. من نیز از آن بهره جستم و دندان‌هایم به وضع پیشین بازگشت[1].

■ بِه (سَفَرْ جل)

«به» درختی از تیره گل سرخیان جزو دسته سیبها که پشت برگهایش کرک‌دار اســـت، میوه‌اش زرد و خوشـــبو و کرک‌دار اســـت. در میوه‌اش مواد غذایی بسیار جمع می‌شـــود. مزاج «به» سرد و خشک می‌باشد. «به» دارای خواص متعددی می‌باشد که می‌توان به برخی آنها اشاره کرد. «به» داروی اسهال، خونریزی، ترشحات زنانه، ضعف بدن، سوختگی، سرمازدگی، ترکهای پوستی، مورچگی، یرقان، سرفه، خارش از گرمی، غم و اندوه، ضعف روح و نفس، زکام، خشونت حلق و زبان، وسواس، ضعف قلب و مغز، سوزش ادرار، سقط جنین، برونشیت و سل می‌باشد. در مقابل به دلیل قابض بودن به موجب ایجاد انسداد می‌گردد.[2]

امام رضا۷ فرمود:

> یک بِهْ، به پیامبر۶ هدیه شـــد. پیامبر۶ دســـت خود را بر بِه زد و آن را قطعه قطعه کرد. ایشـــان، بِه را بســـیار دســـت داشـــت. آن را خورد و به کســـانی از اصحاب که در محضر ایشـــان بودند نیز داد. سپس فرمود: بر شما باد بِه؛ چرا که قلب را جلا می‌دهد و سنگینی سینه را برمی‌دارد[3].

امام رضا۷ از جدشان امیر المؤمنین۷ نقل می‌فرماید:

> روزی بر رسول خدا۶ وارد شدم. پیامبر خدا۶ در دستش یک بِه بود که هـــم خود از او می‌خورد و هم به من می‌داد. و می‌فرمود: ای علی بخور؛ زیـــرا این هدیهٔ خداوند جبار به من و توســـت. ســـپس امیر مؤمنان۷ از خوردن آن به لذّت فراوانی بردم. سپس رسول خدا۶ فرمود: ای علی! هر کس سه روز بِه تناول کند ذهنش با صفا می‌شود، درونش از حلم و علم

---

۱. طبرسی، مکارم الاخلاق، ج ۱، ص ٤١٦.
۲. نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج ۱، ص ٥٠٤-٤٩٩.
۳. برقی، المحاسن، ج ۲، ص ٥٤٩؛ طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱۷۲؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٦٣، ص ١٦٩.

پر می‌گردد و از کید شیاطین در امان می‌ماند[1].

امام رضا۷ فرمود:

بر شما باد خوردن به؛ زیرا که عقل را زیاد می‌کند[2].

■ شکر (سُکَّر)

شکر به دو صورت تهیه می‌شود؛ از چغندر قند و از نیشکر. مزاج شکر عموما گرم وتر اســت. خواص شکر عبارتند از: نرم کننده، زداینده و شستشو دهنده، نرمی بخش ســینه، ملین، درمان‌کننده قولنج، برطرف کننده ورم و از بین برنده برفک دهان. در مقابل شکر باعث تشنگی شده و مصرف زیاد آن سبب اسهال می‌گردد[3].

امام رضا۷ دربارهٔ ارتباط شکر طبرزد و بلغم اینگونه فرمود:

السُّــكَّرُ الطَّبَرْزَدُ يَأْكُلُ الْبَلْغَمَ أَكْلاً؛ شکر طبرزد، بلغم را به کلی از میان می‌برد[4].

■ چغندر (سَلق)

چغندر گیاهی دو ســاله، پهن، چیندار و ســبزه تیره است.چغندر از دو جزء یکی ریشــه و دیگری برگ ها تشــکیل شده است. برگهای چغندر مقدار زیادی مواد قندی نشاســته‌ای بویژه ســلولز و ۲ درصد مواد ســفیده‌ای و ناچیزی املاح داشته و هر صد گرمــش ۲۲ کالری حرارت ایجاد می‌نماید. همچنیــن دارای مقدار زیادی ویتامین آ. ب. ث در آن می‌باشــد. رنگ اصلی چغندر ســرخ، زرد و سفید است. برخی خواص آن عبارتند از: ملین، مدر، مســکن بعضی دردهــا، خارج کننده بلغم، درمان درد مفاصل، نقرس، درمان لقوه، ســردرد و سوختگی آتش. مبتلایان به سوء هاضمه نمی‌توانند آن را به خوبی تحمل نمایند.[5]

حضرت ثامن الحجج۷ ویژگی‌ها و خواص متعددی برای چغندر بیان فرمود. امام رضا۷ بن محمد بن ابی نصر فرمود:

فَعَلَيْكَ بِالسِّلْقِ فَإِنَّهُ يَنْبُتُ عَلَى شَاطِئِ الْفِرْدَوْسِ وَ فِيهِ شِفَاءٌ مِنَ الْأَدْوَاءِ وَ

---

۱. صــدوق، عیــون اخبــار الرضا۷، ج ۲، ص ۷۳؛ حرّ عاملــی، وسائل الشیعــه، ج ۲۵، ص ۱۶۹؛ طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱۶۲.

۲. برقی، المحاسن، ج ۲، ص ۵۵۰؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۱۷۱.

۳. نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج٤، ص ١٦٥-١٦١.

٤. کلینــی، الکافــی، ج ٦، ص ٣٣٣؛ حرّ عاملی، الفصول المهمــة، ج ٣، ص ٨٧ (مجلسی اظهار میدارد که مقصود از طبــرزد، چیــزی است که به نبات نامور شــده است. البته میتواند قند هم باشد؛ مجلســی، بحار الانوار، ج ٦٦، ص٢٩٨).

۵. نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج۲، ص ۲۹۶-۲۹۱.

هُوَ يُغَلِّظُ الْعَظْمَ وَ يُنْبِتُ اللَّحْمَ وَ لَوْ لَا أَنْ تَمَسَّهُ أَيْدِي الْخَاطِئِينَ لَكَانَتِ الْوَرَقَةُ مِنْهُ تَسْتُرُ رِجَالاً؛ بر تو باد جغندر؛ زیرا بر کرانه‌های فردوس می‌روید و شفای دردها در آن است. استخوان درشت می‌کند، گوشت را می‌رویان دو اگر نبود دستان گناهکاران به آن می‌رسد، هر برگ از آن برای پوشش چند مرد بسنده می‌کرد[1].

امام رضا۷ در بیان فایده‌های چغندر فرمود:

يَشُدُّ الْعَقْلَ وَ يُصَفِّي الدَّمَ؛ عقل را استحکام می‌بخشد و خون را تصفیه می‌کند[2].

امام رضا۷ فرمود:

لَا تَخْلُوَنَّ جَوْفَكَ مِنَ الطَّعَامِ وَ أَقِلَّ مِنْ شُرْبِ الْمَاءِ وَ لَا تُجَامِعْ إِلَّا مِنْ شَبَقٍ وَ نِعْمَ الْبَقْلَةُ السِّلْقُ[3]؛ شکم را از غذا خالی مگذار و آب کم بیاشام و جز با میل و تحریک شدید جماع مکن و چغندر چه خوب گیاهی است.

امام رضا۷ فرمود:

أَطْعِمُوا مَرْضَاكُمُ السِّلْقَ يَعْنِي وَرَقَهُ فَإِنَّ فِيهِ شِفَاءً وَ لَا دَاءَ مَعَهُ وَ لَا غَائِلَةَ لَهُ وَ يُهْدِئُ نَوْمَ الْمَرِيضِ وَ اجْتَنِبُوا أَصْلَهُ فَإِنَّهُ يُهَيِّجُ السَّوْدَاءَ[4]؛ به بیمارانتان، چغندر (یعنی برگ آن را) بدهید؛ زیرا که در آن درمان است و هیچ بیماری به همراه ندارد و هیچ عارضه‌ای در آن نیست و خواب بیمار را آرام می‌سازد؛ امّا از خود چغندر بپرهیزید؛ زیرا که سودا را تحریک می‌کند.

امام رضا۷ فرمود:

أَنَّ السِّلْقَ يَقْمَعُ عِرْقَ الْجُذَامِ وَ مَا دَخَلَ جَوْفَ الْمُبَرْسَمِ مِثْلُ وَرَقِ السِّلْقِ[5]؛ چغندر، رگ جذام را به کلّی از میان می‌برد. هیچ چیز به درونِ گرفتار به بِرسام۶ در نیامده است که همانند برگ چغندر باشد.

---

۱. برقی، المحاسن، ج ۲، ص ۵۱۹؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٦٣، ص ۲۱۷.
۲. برقی، المحاسن، ج ۲، ص ۵۱۹؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٦٣، ص ۲۱۷.
۳. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱۸۱؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٦٣، ص ۲۱۷؛ نوری، مستدرک الوسائل، ج ١٦، ص ٤٢٣.
٤. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٣٦٩.
٥. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٣٦٩.
٦. بِرسام، التهابی است که در پردهٔ میان کبد و قلب عارض میشود. دهخدا، لغتنامه، ذیل واژه.

■ روغن

حضرت رضا۷ با اشاره به انواع روغن‌ها، خواص هر یک را برمی‌شمرد.

• روغن زیتون (زَیْت)

روغــن زیتون که میوه زیتون تهیه می‌گردد مایعی به رنگ زرد روشــن مایل به ســبز تا زرد طلایی اســت و حالت زلال، شفاف و چسبنده دارد. روغن زیتون علاوه بر مصارف تغذیه اثر نرم کننده، ملین و صفرابر داشــته از آن در دفع سنگهای صفراوی، رفع یبوستهای مزمن، قولنج و مسمومیت از سرب استفاده می‌گردد. همچنین تسکین دهنده دردهای روماتیسمی می‌باشد.[۱]

امام رضا۷ به نقل از پیامبر۶ فرمود:

عَلَيْكُمْ بِالزَّيْتِ فَإِنَّهُ يَكْشِفُ الْمِرَّةَ وَ يُذْهِبُ الْبَلْغَمَ وَ يَشُدُّ الْعَصَبَ وَ يَذْهَبُ بِالضَّنَى وَ يُحَسِّنُ الْخُلُقَ وَ يُطَيِّبُ النَّفْسَ وَ يَذْهَبُ بِالْغَمِّ؛ بر شما بــاد به روغن زیتون، زیرا معده را پاک می‌کند و بلغم را زدوده و اعصاب را تقویت می‌کند و بیماری فرســوده کننده را از بین می‌برد و اخلاق را نیکو ساخته و روح را آرامش می‌دهد و اندوه و غم را می‌زداید[۲].

امام رضا۷ فرمود:

نِعْمَ الطَّعَامُ الزَّيْتُ يُطَيِّبُ النَّكْهَةَ وَ يَذْهَبُ بِالْبَلْغَمِ وَ يُصَفِّي اللَّوْنَ وَ يَشُدُّ الْعَصَبَ وَ يَذْهَبُ بِالْوَصَبِ وَ يُطْفِئُ الْغَضَبَ؛ روغن زیتون غذای خوبی اســت، دهان را خوشــبو می‌گرداند و بلغم را می‌برد و رنگ رخســاره را صفا و روشنی می‌بخشد. اعصاب را قوی می‌سازد و رنج و درد را برطرف می‌کند و آتش غضب را فرو می‌نشاند[۳].

قرآن کریم می‌فرماید:

وَ زَيْتُونًا وَ نَخْلاً؛ و زیتون و درخت خرما[۴].

قرآن کریم می‌فرماید:

اللهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ مَثَلُ نُورِهِ كَمِشْكَوةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ

---

۱ نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج۳، ص ۱۲۸-۱۲۶.
۲. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ۳۵؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۱۵۱؛ حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۵، ص ۲۳.
۳. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱۹۰؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۱۸۳.
٤. عبس/۲۹.

فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُّورٌ عَلَىٰ نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَن يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ؛ خدا نور آسمانها و زمین است. مَثَلِ نور او چون چراغدانی است که در آن چراغی، و آن چراغ در شیشه‌ای است. آن شیشه گویی اختری درخشان است که از درخت خجسته زیتونی که نه شرقی است و نه غربی، افروخته می‌شود. نزدیک است که روغنش- هر چند بدان آتشی نرسیده باشد- روشنی بخشد. روشنی بر روی روشنی است. خدا هر که را بخواهد با نور خویش هدایت می‌کند، و این مثلها را خدا برای مردم می‌زند و خدا به هر چیزی داناست[۱].

- **روغن گاو (سَمَن)**

روغن حیوانی طبیعی از کره حاصل شده از شیر گاو، گاومیش، بز و گوسفند تهیه می‌گردد که به آسانی بدست می‌آورند و دارای ویتامین‌های D، A و مواد مغذی است. روغن حیوانی بعضی از اسیدها را دارا می‌باشد. برای روغن گاو می‌توان گفت برای بدن بسیار مفید، مغذی، کاهش دهنده کلسترول خون و مورد استفاده در درمان‌های مختلف می‌باشد.[۲]

امام رضا۷ فرمود:

هر کس می‌خواهد از درد نشیمنگاه در امان بماند و بادهای بواسیر به او زیان نرساند، هر شب، هفت خرمای بَرْنی[۳] با روغن گاو بخورد و بیضه‌های خود را با روغن زنبک خالص، چرب کند[۴].

- **پیه (شَحْم)**

امام رضا۷ نقل می‌فرماید که در نزد نبی مکرم اسلام۶ در مورد گوشت و پیه صحبت شد حضرت فرمود:

پاره‌ای از گوشت و پیه وارد معده انسان نمی‌شود. جز این که در آن مکان سلامتی و شفا پدید می‌آید و بیماری از آنجا خارج می‌شود[۵].

قرآن کریم می‌فرماید:

---

۱. نور/۳۵.
۲ نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج۳، ۱۲٤-۱۲۳ و ۱۳۰ وج ۵، ص۹۰.
۳. بَرنی؛ نوعی خرمای مرغوب که زرد رنگ است. زبیدی، تاج العروس، ج ۱۸، ص ۵۱.
٤. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۳۲٤.
۵. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ٤۱؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٦۳، ص ۵۸.

وَ عَلَى الَّذِينَ هَادُواْ حَرَّمْنَا كُلَّ ذِى ظُفُرٍ وَ مِنَ الْبَقَرِ وَ الْغَنَمِ حَرَّمْنَا عَلَيْهِمْ شُحُومَهُمَا إِلَّا مَا حَمَلَتْ ظُهُورُهُمَا أَوِ الْحَوَايَا أَوْ مَا اخْتَلَطَ بِعَظْمٍ ذَلِكَ جَزَيْنَاهُم بِبَغْيِهِمْ وَ إِنَّا لَصَادِقُون؛ و بر یهودیان، هر [حیوان] چنگال داری را حرام کردیم، و از گاو و گوسفند، پیه آن دو را بر آنان حرام کردیم، به استثنای پیه‌هایی که بر پشت آن دو یا بر روده‌هاست یا آنچه با استخوان درآمیخته است. این [تحریم] را به سزای ستم کردنشان، به آنان کیفر دادیم، و ما البتّه راستگوییم[۱].

■ پوره (سَوِیق[۲])

ابو هاشم جعفری نقل می‌کند که در محضر امام رضا۷ بودم. به سختی تشنه شدم؛ امّا از هیبت ایشان ترسیدم که در مجلس ایشان، آب بطلبم. امام خود، آبی طلبید و جرعه‌ای از آن نوشید و سپس فرمود: ای ابوهاشم! بنوش؛ چرا که سرد و خوب است. نوشیدم. سپس دیگر بار، تشنه شدم.

امام به خدمتگزار نگریست و فرمود: نوشابه‌ای از آب و مقداری سویق و شکر برایش بیاور. آنگاه فرمود: سویق را مطروب کن و قدری شکر رویش بپاش.

]پس از آن، به من[فرمود: ای ابوهاشم! بنوش؛ چرا که عطش را از میان می‌برد[۳].

امام رضا۷ فرمود:

سّویق، چه نیکو خوراکی است! اگر گرسنه باشی، سیر می‌کند و اگر سیر باشی غذایت را گوارش می‌دهد[۴].

ابراهیم بن بسطام نقل می‌کند: امام رضا۷ در روزگاری که در میان ما بود، کسی را نزدمان فرستاد و سَوِیق خواست. ما برای ایشان مقداری سَوِیق مرطوب فرستادیم. امام آن را برگرداند و برایم پیغام فرستاد که:

سَوِیق، چون خشک باشد و ناشتا خورده شود، حرارت را خاموش می‌کند و تلخه را فرو می‌نشاند؛ امّا چون تَر باشد، این اثر را ندارد[۵].

عبیدالله بن ابی عبدالله نقل می‌کند که امام رضا۷ از خراسان به مدینه نامه نوشت

---

۱. انعام/۱٤٦.
۲. در فارسی قدیم به سویق، پست گفته میشد امّا امروزه به آن قاووت یا پوره میگویند. از هفت چیز سَوِیق میسازند: گندم، جو، کُنار، سیب، کدو، دانه انار و شلغم. در صورتی که در روایات همراه با قیدی نباشد به معنای سَوِیق گندم است. مجلسی، بحار الانوار، ج ٦٦، ص ۲۸۳.
۳. راوندی، الخرائج و الجرائح، ج ۲، ص ٦٦۰.
٤. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ۳۰۵.
۵. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ۳۰۷.

که در آن چنین آمده است:

لَا تَسْقُوا أَبَا جَعْفَرٍ الثَّانِيَ السَّوِيقَ بِالسُّكَّرِ فَإِنَّهُ رَدِيٌّ لِلرِّجَالِ؛ به ابا جعفر ثانی [محمد بن علی] قاووت همراه شکر ندهید؛ زیرا برای مردها بد است[۱].

امام رضا۷ فرمود:

السَّوِيقُ لِمَا شُرِبَ لَهُ؛ قاووت مفید است برای هر چه که بقصد آن نوشند[۲].

علی بن سلیمان نقل می‌کند که نزد امام رضا۷ گوشت کلّه خوردیم. پس قاووت خواست، گفتم شکم من که پر شده، فرمود:

إِنَّ قَلِيلَ السَّوِيقِ يَهْضِمُ الرُّءُوسَ وَ هُوَ دَوَاؤُهُ؛ اندکی سویق کله‌ها را هضم می‌کند و داروی آنهاست[۳].

■ عسل

عسل مایعی است که زنبور عسل آن را تهیه می‌کند. از جهت غلظت غلیظ بوده به رنگ زرد روشن تا قرمز مایل به قهوه‌ای می‌باشد. در صورت تازه بودن نور را از خود عبور می‌دهد. عسل دارای بوی مشخص و طعم شیرین و کمی اسید می‌باشد. در عسل مواد ازت دار و اسیدهای مختلف آلی و مواد معطّر و مواد معدنی از قبیل: پتاسیم، سدیم، کلسیم، مس، کوبالت، منگنز، آهن و فسفر به قدر کافی موجود است. با عسل غذایی است که تمام آنچه بدن انسان بدان نیاز دارد در آن موجود است. عسل دارای خواص متعددی می‌باشد که می‌توان به مقوّی بودن، مغذّی بودن، درمان کننده بیماریهای ریه، برونشیت، فشار خون، زخم معده، زخم اثنا عشر، اغتشاشات کبدی، سوختگی، لکه‌های پوست، انواع گلو درد، خونریزی، سستی اندام و عضلات، استسقا، یرقان، ورم طحال، قولنج روده، مسمومیت غذایی و شکننده سنگهای کلیه و مثانه اشاره کرد.[۴]

امام رضا۷ فرمود:

أَنَّ لِلْعَسَلِ دَلَائِلَ يُعْرَفُ بِهَا نَفْعُهُ مِنْ ضَرَرِهِ وَ ذَلِكَ أَنَّ مِنْهُ مَا إِذَا أَدْرَكَهُ الشَّمُّ عَطِسَ وَ مِنْهُ مَا يُسْكِرُ وَ لَهُ عِنْدَ الذَّوْقِ حِرَافَةٌ شَدِيدَةٌ فَهَذِهِ الْأَنْوَاعُ مِنَ الْعَسَلِ قَاتِلَةٌ؛ بدان که عسل را سه نشانه است که خوب

۱. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ۳۰۷؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٦۳، ص ۲۸٤.
۲. برقی، المحاسن، ج ۲، ص ٤۸۸؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٦۳، ص ۲۷٦.
۳. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱٦۳؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٦۳، ص ۷۸.
٤ نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج٤، ۳٥٦-۳٥٤.

و بدش بدان شـــناخته شوند، برخی بویش تشنگی آورد و برخی مستی آورد و دهن را بسوزاند و اینها عسل کشنده‌اند[۱].

امام رضا۷ فرمود:

إِنَّ اللهَ تَعَالَى جَعَلَ الْبَرَكَةَ فِي الْعَسَـلِ وَ فِيهِ شِـفَاءٌ مِنَ الْأَوْجَاعِ وَ قَدْ بَارَكَ عَلَيْـهِ سَـبْعُونَ نَبِيّاً؛ خداوند بکرت را در عســل قرار داد و در آن شــفاء بیماری‌هاست و هفتاد پیامبر از آن برکت گرفتند[۲].

امام رضا۷ فرمود:

عَلَيْكُمْ بِالْعَسَـلِ وَ حَبَّةِ السَّـوْدَاءِ؛ عســل را همراه ســیاه دانه استفاده نمایید[۳].

امام رضا۷ فرمود:

فِي الْعَسَـلِ شِـفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ مَنْ لَعِقَ لَعْقَةَ عَسَلٍ عَلَى الرِّيقِ يَقْطَعُ الْبَلْغَمَ وَ يَحْسِـمُ الصُّفْرَةَ وَ يَمْنَعُ الْمُرَّةَ السَّـوْدَاءَ وَ يُصَفِّي الذِّهْنَ وَ يُجَوِّدُ الْحِفْظَ إِذَا كَانَ مَعَ اللُّبَانِ الذَّكَرِ؛ در عســل،درمان هر دردی اســت. هر کس ناشتا یک انگشــت از آن را بلیســد، این عســل، بلغم]وی[را پایان می‌دهد، صفرا را فرو می‌نشاند، تلخهٔ سیاه (زرداب) را مانع می‌شود، ذهن را صف می‌بخشد و اگر با کُندر خورده شود حافظه را نکو می‌سازد[۴].

امام رضا۷ فرمود:

إِنْ يَكُنْ فِي شَيْءٍ شِفَاءٌ فَفِي شَرْطَةِ حَجَّامٍ أَوْ شَرْبَةِ عَسَلٍ؛ اگر در چیزی شــفا باشد، پس در بیشــتر حجامت کننده و در شربت ساختهٔ از عسل است[۵].

امام رضا۷ فرمود:

ثَلَاثَةٌ يَزِدْنَ فِي الْحِفْظِ وَ يَذْهَبْنَ بِالْبَلْغَمِ قِرَاءَةُ الْقُرْآنِ وَ الْعَسَـلُ وَ اللُّبَانُ؛ ســه چیز حافظه را زاید کرده و بلغــم را از بین می‌برد؛ قرائن و خواندن قرآن، عسل و کندر[۶].

---

۱. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۳۲٤.
۲. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ١٦٦.
۳. مجلسی، بحار الانوار، ج ٦٣، ص ۲۹۳.
٤. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۲٦۱ و ج ٦٣، ص ۲۹۳.
۵. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ۳۵.
٦. همان، ص ۳۸.

امام رضا۷ به نقل از پیامبر خدا۶ فرمود:

لَا تَرُدُّوا شَرْبَةَ الْعَسَلِ عَلَى مَنْ أَتَاكُمْ بِهَا؛ اگر کسی شربت عسل برای شما آورد آن را رد نکنید[۱].

امام رضا۷ فرمود:

هر که می‌خواهد در همهٔ زمستان از سرماخوردگی دور بماند، هر روز سه لقمه شهد بخورد[۲].

قرآن کریم در مورد عسل می‌فرماید:

وَ أَنهارٌ مِّنْ عَسَلٍ مُّصَفًّى؛ و جویبارهایی از انگبینِ ناب[۳].

همچنین قرآن کریم می‌فرماید:

وَ أَوْحَى رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَ مِنَ الشَّجَرِ وَ مِمَّا يَعْرِشُونَ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ؛ و پروردگار تو به زنبور عسل وحی [الهام غریزی] کرد که از پاره‌ای کوه‌ها و از برخی درختان و از آنچه داربست [و چفته‌سازی] می‌کنند، خانه‌هایی برای خود درست کن، سپس از همه میوه‌ها بخور، و راههای پروردگارت را فرمانبردارانه، بپوی. [آن گاه] از درون [شکم] آن، شهدی که به رنگهای گوناگون است بیرون می‌آید. در آن، برای مردم درمانی است. راستی در این [زندگی زنبوران] برای مردمی که تفکر می‌کنند نشانه [قدرت الهی] است[۴].

■ تره (کُرّاث)

تره گیاهی است خودرو که در بیابانها، دشت‌ها و دامن کوهها می‌روید. گل و برگ و پیاز آن شبیه به نرگس است آن را سرخ کرده می‌خورند. خواص تره بسیارزیاد است که برخی آنها عبارتند از: اشتها آور، دفع سرفه، یبوست، درمان بواسیر، جوشهای صورت، آبسه، ورم لوزه‌ها، زگیل، میخچه، زنبور زدگی، یبوست کودکان و بادهای

---

۱. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ۳۶؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۲۹۰؛ حویزی، نور الثقلین، ج ۳، ص ٦٦.
۲. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۳۲٤.
۳. محمد/۱۵.
٤. نحل/٦۹-٦۸.

غلیظ معده.[1]

داوود بن ابی داوود نقل می‌کند که مردی امام رضا۷ را در خرسان دیده که تره را از باغ، همان گونه که هست، می‌چیند و می‌خورد. چون به ایشان گفتند: این، ممکن است فضولاتی به همراه داشته باشد، فرمود:

چیزی از آنها به این نمی‌چسبد و این سبزی، برای درمان بواسیر، خوب است[2].

یحیی بن سلیمان نقل می‌کند و امام رضا۷ را در باغی در خراسان دیدم در حالی که تره می‌خورد. به ایشان گفتم: فدایت شوم! مردم بر این باورند که هر روز یک قطره از بهشت، بر کاسنی فرو می‌ریزد. فرمود:

اگر هر روز از بهشت بر کاسنی یک قطره فرو می‌ریزد، تره، در آب بهشت یکسره غوطه‌ور است[3].

■ کُندر (لُبان و کُنْدُر)

درختچه‌ای است کوچک پُر شاخه، برگهای آن مرکّب و متشکل از ۷- ۱۵ برگچه. با شاخی که در تنه درختچه مولد کندر ایجاد می‌کنند، شیرابه سفید رنگی که همان صمغ رزینی کندر است از آن خارج می‌شود. کندر سبب تقویت مغز شده برای خوره مفید است. از دیگر خواص کندر می‌توان به تسکین دهنده درد اشاره کرد.[4]

امام رضا۷ فرمود:

فراوان کُندُر بخورید. آن را در دهان نگه دارید و نیک بجوید. برای من جویدن آن، دوست داشتنی‌تر است؛ زیرا که آن بلغم معده را پاک می‌کند، عقل را استحکام می‌بخشد و غذا را گوارا می‌سازد[5].

امام رضا۷ فرمود:

به زنان باردارتان، کندر نر بدهید، در این صورت، اگر آنچه در شکم زن است. پسر باشد، بیدار دل، آگاه و دلیر می‌گردد و اگر دختر باشد، روی و خویِ وی نکو می‌شود و سرین او سترگ و نزد همسرش بهره می‌یابد[6].

امام رضا۷ فرمود:

---

۱ نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج۲، ص ۱۰۶ -۱۰۱.
۲. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ۳٦٥.
۳. برقی المحاسن، ج ۲، ص ۳۱۸.
٤ نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج ٥، ص ۷۰-٦۹.
٥. طبرسی، مکارم الاخلاق، ج ۱، ص ٤۲۳.
٦. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ۲۳.

مَـا بَعَـثَ اللّٰهُ نَبِيّاً إِلَّا بِتَحْرِيمِ الْخَمْرِ وَ أَنْ يُقِـرَّ لَهُ بِالْبَدَاءِ أَنْ يَفْعَلَ اللّٰهُ مَا يَشَـاءُ- وَ أَنْ يَكُـونَ فِي تُرَاثِهِ الْكُنْدُرُ؛ خداوند هیچ پیامبری نفرستاد، مگر به حرام بودن مسکرات و اقرار کردن به این که خداوند هر چه که بخواهد می‌کند و بودن کندر در میراث او[1].

معمّر بن خلاد نقل می‌کند حضرت در خراسان چون نماز صبح را اقامه می‌نمود تا طلوع خورشید در محل نماز خود می‌نشست تا آفتاب طلوع می‌کرد، بعد ظرف مسواکی می‌آوردند و حضرت مسواکها را یکی یکی برمی‌داشت و پی در پی مسواک می‌نمود، بعد قمدرای کندر می‌جوید بعد قرآن می‌خواست و تلاوت می‌فرمود[2].

■ گوشت (لَحْم)

گوشت ضعف بدن را برطرف کرده تب بر می‌باشد. اگر پیه و گوشت را با هم کوبیده و روی چشم بگذارند درد چشم را تسکین می‌دهد. خوردن گوشت حافظه را زیاد می‌نماید.[3]

حضرت رضا۷ ضمن اشاره به انواع گوشت‌ها خواص آنها را نیز بیان می‌کنند.

• گوشت چهارپایان

امام رضا۷ فرمود:

لَا آكُلُ لُحُومَ الْبَخَاتِيِّ وَ لَا آمُرُ أَحَداً بِأَكْلِهَا؛ من از گوشت شتران بختی نمی‌خورم و به کسی هم نگویم که بخورد[4].

از امام رضا۷ در مورد گوشت قاطرع اسب و الاغ سوال شد. امام فرمود:

لَا تَأْكُلْهَا؛ از گوشت آنها نخورید[5].

یکی از یاران امام رضا۷ نقل می‌کن در مجلسی نزد حضرت علی بن موسی الرضا۷ بودیم. که صحبت از بعضی از گوشت‌ها شد. یکی از یاران گفت: هیچ گوشتی نزد ما بهتر از گوشت بز نیست. امام نگاهی به او کرد و فرمود:

لَوْ خَلَقَ اللّٰهُ عَزَّ وَ جَلَّ مُضْغَةً هِيَ أَطْيَبُ مِنَ الضَّأْنِ لَفَدَى بِهَا إِسْمَاعِيلَ ۷؛ اگر خداوند، گوشتی خوش‌تر از گوشت میش آفریده بود همان را

---

۱. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ۱۵؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۴۴۳؛ حویزی، تفسیر نور الثقلین، ج ۱، ص ۶۶۹.
۲. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۳۰۵.
۳. نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج ۵، ص ۱۵۲-۱۵۱.
۴. مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۲، ص ۱۷۹.
۵. طوسی، تهذیب الاحکام، ج ۹، ص ۴۲.

فدیهٔ اسماعیل می‌ساخت[1].

سعد بن سعد نقل می‌کند که به حضرت رضا۷ عرض کردم خانواده من گوشت بز می‌خورند ولی از گوشت گوسفند استفاده نمی‌کنند. حضرت سؤال کرد چرا؟ گفتم می‌گویند این گوشت تلخه سیاه سردرد و دیگر دردها را تحریک می‌کند. امام فرمود:

لَوْ عَلِمَ اللهُ شَيْئاً أَكْرَمَ مِنَ الضَّأْنِ لَفَدَى بِهِ إِسْمَاعِيلَ۷؛ اگر خداوند چیزی را بهتر از میش می‌دانست آن را فدیه اسماعیل می‌ساخت[2].

امام رضا۷ فرمود:

وَ الْإِكْثَارُ مِنْ أَكْلِ لُحُومِ الْوَحْشِ وَ الْبَقَرِ يُورِثُ تَغَيُّرَ الْعَقْلِ وَ تَحَيُّرَ الْفَهْمِ وَ تَبَلُّدَ الذِّهْنِ وَ كَثْرَةَ النِّسْيَانِ؛ و زیاد خوردن گوشت گاو و حیوانات وحشی موجب کمی عقل و سرگردانی فهم و بلاهت ذهنی و زیادی نسیان می‌گردد[3].

- **گوشت پرندگان**

زکریا بن آدم می‌گوید از امام علی بن موسی الرضا۷ در مورد خوردن گوشت مرغ دریایی سؤال کردم. حضرت در پاسخ فرمود:

إِذَا كَانَ يَلْتَقِطُ غَيْرَ الْعَذِرَةِ فَلَا بَأْسَ بِهِ؛ اگر خوراکش مدفوع حرام گوشتان نباشد مانعی ندارد[4].

امام رضا۷ در مورد گوشت کلاغ دو رنگ فرمود:

إِنَّهُ لَا يُؤْكَلُ؛ گوشت این کلاغ خوردنی نیست[5].

- **گوشت حیوانات دریایی**

امام رضا۷ در پاسخ نامه‌ای که در آن از خوردن مایه بدون پوست سؤال شد. حضرت در پاسخ فرمود:

إِنَّ مِنَ السَّمَكِ مَا يَكُونُ لَهُ زَعَارَّةٌ فَيَحْتَكُّ بِكُلِّ شَيْءٍ فَتَذْهَبُ قُشُورُهُ وَ لَكِنْ إِذَا اخْتَلَفَ طَرَفَاهُ يَعْنِي ذَنَبَهُ وَ رَأْسَهُ فَكُلْهُ؛ بعضی از انواع ماهی خود را به هر چیزی می زنند، این حرکت سبب می شود تا پوست

۱. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٣١٠.
۲. برقی، المحاسن، ج ٢، ص ٤٦٨.
۳. مجلسی، بحار الانوار، ج ٥٩، ص ٣٢٢.
٤. صدوق، الفقیه، ج ٣، ص ٢٠٦.
٥. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٢٤٦.

هایش از بدنش جدا شود. اما در صورتی که سر و دمش متفاوت باشد قابل خوردن بوده حلال گوشت می باشد[۱].

امام رضا۷ فرمود:

باید از این بپرهیزی که تخم مرغ و ماهی را همزمان در معده گرد آوری؛ زیرا که هر گاه این دو با یکدیگر گرد آیند، قولنج، باد بواسیر و دندان درد به وجود آورند[۲].

• خواص گوشت

امام رضا۷ فرمود:

أَنَّ أَكْلَ اللَّحْمِ يَزِيدُ فِي السَّمْعِ وَ الْبَصَرِ وَ أَكْلَهُ بِالْبَيْضِ يَزِيدُ فِي الْبَاهِ؛ خوردن گوشت شنیدن و دیدن را افزایش می‌دهد و خوردن آن با تخم مرغ باه را افزایش می‌دهد[۳].

امام رضا۷ فرمود:

عَلَيْكُمْ بِاللَّحْمِ فَإِنَّهُ يُنْبِتُ اللَّحْمَ وَ مَنْ تَرَكَ اللَّحْمَ أَرْبَعِينَ يَوْماً سَاءَ خُلُقُهُ؛ شما را به خوردن گوشت سفارش می‌کنم؛ زیرا عضلات را فربه می‌کند و هر کس چهل روز خوردن گوشت را ترک کند بد خلق می‌شود[۴].

امام رضا۷ فرمود که در پیش نبی مکرم اسلام۶ صحبت از گوشت و پیه شد. حضرت فرمود:

لَيْسَ مِنْهُمَا بَضْعَةٌ تَقَعُ فِي الْمَعِدَةِ إِلَّا أَنْبَتَتْ مَكَانَهَا شِفَاءً وَ أَخْرَجَتْ مِنْ مَكَانِهَا دَاءً؛ هیچ لقمه‌ای از گوشت یا دنبه وارد معده نگردد مگر آن که در جای خود شفا حاصل کند و درد را از میان بردارد[۵].

حسین بن خالد یکی از یاران امام رضا۷ نقل می‌کند. به امام عرض کردم، مردم می‌گویند هر کس سه روز گوشت نخورد خلق و خوی او بد می‌گردد. حضرت در پاسخ فرمود:

---

۱. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ۲۲۱.
۲. طبّ الرضا۷، ص ٦۳.
۳. مجلسی، بحار، ج ٦۲، ص ۲۸۰.
٤. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ٤۱.
۵. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ٤۱.

كَذَبُوا وَ لَكِنْ مَنْ لَا يَأْكُلِ اللَّحْمَ أَرْبَعِينَ يَوْماً تَغَيَّرَ خُلُقُهُ وَ بَدَنُهُ وَ ذَلِكَ لِانْتِقَالِ النُّطْفَةِ فِي مِقْدَارِ أَرْبَعِينَ يَوْماً؛ دروغ می‌گویند ولی هر که چهل روز گوشت نخورد خلق و بدنش تغییر کند؛ زیرا انتقال نطفه از حالی به حالی در ۴۰ روز است[۱].

یوسن بن بکر می‌گوید امام رضا۷ فرمود: چرا رنگ زرد شده؟ گفتم کسالت و ضعف عارضم گشته، فرمود: گوشت بخور. خوردم، پس از یک هفته حضرت مرا به همان حال دیدار کرد. فرمود: مگر نگفتم گوشت بخور. عرضه داشتم در آن روز که شما به من ام ر فرمودید جز گوشت چیزی نخوردم. فرمود: گوشت را چگونه درست کردی؟ گفتم به صورت پخته. فرمود: کباب کن و بخور. بعد از یک هفته حضرت به دنبال من فرستاد که خون در صورتم دویده بود. فرمود: خوب شدی[۲].

• بهترین‌ها

امام رضا۷ فرمود:

سَيِّدُ طَعَامِ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ اللَّحْمُ وَ سَيِّدُ شَرَابِ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ الْمَاءُ؛ بهترین و بالاترین خوراکی‌ها چه در دنیا و چه در آخرت گوشت است. و بهترین آشامیدنی‌ها در این دنیا و آن دنیا آب است[۳].

امام رضا۷ فرمود:

سَيِّدُ طَعَامِ أَهْلِ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ اللَّحْمُ ثُمَّ الْأُرُزُّ؛ بهترین و بالاترین خوراکی‌ها چه در دنیا و چه در آخرت گوشت است پس از آن برنج[۴].

امام رضا۷ در مورد خرید گوشت به غلامشان فرمودند:

اشْتَرِ لَنَا مِنَ اللَّحْمِ الْمَقَادِيمَ وَ لَا تَشْتَرِ [لَنَا] الْمَآخِيرَ فَإِنَّ الْمَقَادِيمَ أَقْرَبُ مِنَ الْمَرْعَى وَ أَبْعَدُ مِنَ الْأَذَى؛ از گوشت اعضاء پیشین برای ما بخر نه اعضاء پسین، زیر اعضاء پیشین به چراگاه نزدیکترند و از فضولات دورترند[۵].

• فلسفهٔ احکام

امام رضا۷ در پاسخ سؤالات یکی از شیعیان به نام محمد بن سنان این چنین

---

۱. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ۳۰۹.
۲. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ١٦٤.
۳. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲۲، ص ۳۵.
٤. همان.
۵. راوندی، الدعوات، ص ١٤٠؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٦٣، ص ۷۵؛ نوری، مستدرک الوسائل، ج ١٦، ص ۳۵۰.

نگاشت:

حق تعالی گوشت گاو و گوسفند و شتر را حلال کرد؛ زیرا این حیوانات زیاد بوده و وجودشان ممکن است و نیز گاو وحشی و غیرش را از انواع حیوانات وحشی مأکول اللحـم را حلال فرمود زیرا غذایی که می‌خورند نه حـرام بوده و نه مکروه و از طرفی این حیوانات نسبت به هم مضرّ نبوده چنانچه به انسانها نیز ضرری وارد نکرده مضافاًبه این که در آفرینش آنها هیچ زشتی و قباحتی دیده نمی‌شود[1].

امام رضا۷ فرمود:

تمام پرندگان درنده و حیوانات وحشی درنده حرام هستند؛ زیرا مردار و گوشت انسان‌ها و قاذورات و اشباه اینها را می‌خورند. لذا خداوند عزّوجلّ نشـانه‌هایی را جهت امتیاز حیوانات وحشی از حلال گوشت و پرندگان حلال از حرام گوشت آنها قرار داده چنانچه پدرم۷ در همین باره فرمود: هـر حیوان درنـده‌ای که صاحب دنـدان نیش بوده و هـر پرنده‌ای که چنگال داشته باشد حرام گوشت است. چنانچه هر پرنده‌ای که سنگدان دارد گوشـتش حلال می‌باشد. و فارق و امتیاز دیگری که بین پرندگان حلال و حرام می‌باشد این است که در فرموده پدرم۷ به آن اشاره شده و آن حضرت فرموده‌اند: هر پرنده‌ای که در وقت پرواز بالش را تکان دهد آن را بخور که حلال بوده و آنچه از پرندگان که هنگام پرواز بالشـان را صاف نگاه می‌دارند نخور که حرام گوشت هستند.

سـپس فرمودند: خرگوش حرام بوده زیرا به منزلهٔ سـنّور (نوعی گربه) اسـت و همان طوری که حیواناتِ درنده وحشـی و سـنّور چنـگال دارند خرگوش نیز دارای چنگال می‌باشـد. مضافاً به این که ذاتاًخرگوش قذر و خبیث است و از این گذشته در وصف آن گفته‌اند همچون زنان خون حیض می‌بینند؛ زیرا از جمله ممسوخات است و این خود یکی از عوامل قذر و خبیث بودنش محسوب می‌شود[2].

امام رضا۷ فرمود:

خوک به خاطر این حرام شده که حیوانی است بسیار کریه و زشت، حق تبارک و تعالی این زشـتی را وسـیله پند و عبرت خلائق و سبب خوف و بیم مردمان و نشـانه وقوع مسـخ بر خلقتش قرار داده اسـت. و دلیل دیگر بر حرمتش آن اسـت که غذا این حیوان ناپاک‌ترین، ناپاکی‌هاست و علل بسیار دیگر. و همچنین بوزینه نیز حرام است زیرا همچون خوک

۱. صدوق، علل الشرائع، ج ۲، ص ۵۶۱.
۲. صدوق، علل الشرائع، ج ۲، ص ۴۸۲.

از ممسوخات بوده و حق تعالی زشتی این حیوان را نیز وسیله عبرت خلائق و نشانه وقوع مسخ بر خلقتش قرار داده است. ناگفته نماند که حقّ عزّوجلّ یک شباهتی از انسان در این حیوان گذارده تا مردم بدانند که این موجود از مخلوقاتی است که مورد غضب و سخط الهی واقع شده است[۱].

امام رضا۷ فرمود:

گوشت مردار حرام است؛ زیرا که در آن چیزهائی (میکروب) است که موجب فاسدکردن و آفت‌رساندن به بدن‌ها است، و خداوند خواسته است که بردن نام مبارکش در هنگام ذبح حیوان سبب حلال بودن آن شود و میته نام خدا بر آن برده نشده است. و نیز خواسته که این خود فرق بین حلال و حرام باشد[۲].

قرآن کریم می‌فرماید:

وَ مِن كُلٍّ تَأْكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا؛ و از هر یک [دریا شیرین و شور] گوشتی تازه می‌خورید[۳].

■ ماش

گیاهی است علفی، یک ساله، دو ساله و چند ساله به بلندی نیم تا یک متر. ساقه آن زاویه‌دار، خزنده و کم و بیش پوشیده از کُرک، برگهای آن مرکب زوج، دارای ۳- ۵ جفت برگچه که منتهی به پیچک می‌شوند. دانه‌هایش کوچک و مدور اندکی کشیده با پوست تیره و مغزش سفید است. مزاج ماش کمی سرد و خشک است و پوست کنده آن معتدل است. ماش دارای خواصی می باشد که عبارتند از: مقوی اعصاب، مقوی نیروی دید چشم، درمان سردردهای گرم، تبهای گرم و حاد، درمان بیماریهای کلیه، مسکن حرارت و التهاب صفرا، قابض، درمان سرفه و درمان لکه‌های پیسی.[۴]

امام رضا۷ فرمود:

خُذِ الْمَاشَ الرَّطْبَ فِي أَيَّامِهِ وَ دُقَّهُ مَعَ وَرَقِهِ وَ اعْصِرِ الْمَاءَ وَ اشْرَبْهُ عَلَى الرِّيقِ وَ اطْلِهِ عَلَى الْبَهَقِ؛ قدری ماش تازه را در فصل برداشت آن بردار و همراه با برگش بکوب سپس بفشر تا آبش گرفته شود. این آب را در

۱. صدوق، علل الشرائع، ج ۲، ص ٤٨٤.
۲. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ۹٤.
۳. فاطر/۱۲.
٤ نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج ۵، ص ۱۹۸-۱۹۵.

حالت ناشتا بخور و بر قسمت‌های بهک زدهٔ پوست بمال[۱].

یکی از اصحاب امام رضا۷ در مورد درمان بیماری بهق[۲] سؤال نمود. حضرت دستور داد که ماش را بپزد و أتحساه و به عنوان غذایش قرار دهد. آن فرد می‌گوید این کار را مدتی انجام دادم و بیماری‌ام خوب شد[۳].

■ کاسنی (هندباء)

گیاهی است علفی پایا از تیره مرکبان که در حقیقت سردسته این تیره است. ارتفاعش حدود ۵۰ تا ۱۰۰ سانتی‌متر است و آن بر اثر کشت‌های متوالی تا ۲ متر نیز می‌رسد. کاسنی دارای برگ‌ها و ساقه‌های گوشتی سفید، نرم، ترد و آبدار هستند. ساقه‌اش خشن و برگهایش پوشیده از کُرک است. برگهای این گیاه بسیار تلخ است. این گیاه در اکثر نقاط بحر الرومی و آسیای صغیر و شمال آفریقا و ایران به فراوانی می‌روید و به صورت مختلف مصرف می‌شود. مزاج کاسنی سرد و تر است. از خواص کاسنی می‌توان به موارد ذیل اشاره نمود. تقویت کننده، تب‌بر، تصفیه کنندگی خون، ضد یبوست، اشتهاآور، مقوّی معده، ملیّن، مدرّ، تقویت کننده دستگاه گوارش، کنترل کننده قند خون، فعال کننده کبد و کلیه، تقویت کننده قلب، ضد استفراغ و ضد اسهالهای ساده.[۴]

امام رضا۷ فرمود:

عَلَيْكُمْ بِأَكْلِ بَقْلَةِ الْهِنْدَبَاءِ فَإِنَّهَا تَزِيدُ فِي الْمَالِ وَ الْوَلَدِ وَ مَنْ أَحَبَّ أَنْ يَكْثُرَ مَالُهُ وَ وَلَدُهُ فَلْيُدْمِنْ أَكْلَ الْهِنْدَبَاءِ؛ بر شما باد به خوردن کاسنی، زیرا که کاسنی سبب زیادت در مال و فرزند می‌گردد. و هر کس دوست دارد که مال و فرزند پسرش زیاد شود مداومت به خوردن کاسنی داشته باشد[۵].

امام رضا۷ فرمود:

الْهِنْدَبَاءُ شِفَاءٌ مِنْ أَلْفِ دَاءٍ وَ مَا مِنْ دَاءٍ فِي جَوْفِ الْإِنْسَانِ إِلَّا قَمَعَهُ الْهِنْدَبَاء؛ کاسنی درمان هزار درد است. هیچ دردی در درون انسان

---

۱. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱۸۷.
۲. بیماری همانند پیسی، سفیدای است که برخلاف رنگ پوست، بر آن ظاهر میشود (فیومی، مصباح المنیر، ص ٦٤).
۳. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱۸۷.
٤ نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج ۵، ص ٢٤-١٩.
۵. مجلسی، بحار الانوار، ج ٦٣، ص ٢٠٧.

نیست مگر این که کاسنی آن را درهم می‌کوبد[1].

امام رضا۷ فرمود:

]کاسنی[تب را ریشه کن می‌کند و سر درد را برطرف می‌نماید[2].

امام رضا۷ فرمود:

عَلَيْكُمْ بِأَكْلِ بَقْلَتِنَا الْهِنْدَبَاءِ فَإِنَّهَا تَزِيدُ فِي الْمَالِ وَ الْوَلَدِ؛ بر شما باد که از سبزی ما، کاسنی بخورید؛ زیا که کاسنی مال و فرزند را زیاد می‌کند[3].

یکی از یاران امام رضا۷ نقل می‌کند که امام را در خراسان ملاقات کردم در حالی که مشغول خوردن ره بود. گفتم: قربانت، مردم روایت می‌کنند که هر روز قطره‌ای از بهشت بر روی کاسنی می‌چکد. حضرت در پاسخ من فرمود:

اگر بر روی کاسنی یک قطره از بهشت می‌چکد، تره در آب بهشت غوطه‌ور است[4].

امام رضا۷ فرمود:

مَا مِنْ صَبَاحٍ إِلَّا وَ يُقَطَّرُ عَلَى الْهِنْدَبَاءِ قَطْرَةٌ مِنَ الْجَنَّةِ، فَكُلُوهُ وَ لَا تَنْفُضُوهُ؛ هیچ بامدادی نیست مگر این که قطره‌ای از بهشت بر روی کاسنی می‌چکد. بخوریدش و تکانش ندهید[5].

■ موز

برگ درخت موز پهن و دراز و به برگ اختر می‌ماند و از روییدنیهای گرمسیری است. به‌علاوه ویتامینهایی که در سایر میوه‌ها موجود است از قبیل ویتامین A، B۱، B۲، C، B۶ و P در آن نیز موجود است. موز دارای خواصی می‌باشد که برخی از آنها عبارتند از: درمان کننده سوء هاضمه، یبوست، تقویت کودکان، مفید برای قلب، کلیه، درمان کم‌خونی، ملین، برطرف کننده سوزش سینه، گلو و درمان درد مفاصل.[6]

یحیی صنعانی، می‌گوید روزی در مکه به خدمت امام رضا۷ رسیدم. ایشان مشغول پوست کندن یک موز بود و به فرزندش می‌داد[7].

---

۱. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٣٦٣.
۲. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱۷۸؛ کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٣٦٣؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۲۱۵.
۳. برقی، المحاسن، ج ۲، ص ۵۰۹؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٦٣، ص ۲۰۷.
٤. برقی، المحاسن، ج ۲، ص ۵۱۳؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٦٣، ص ٢٠٤.
۵. مجلسی، بحار الانوار، ج ٦٣، ص ۲۱۰ و ج ۷۷، ص ١٤٩.
٦ نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج ۵، ص ٢٤٤-٢٤٣.
۷. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٣٦٠.

■ گلابی (اِجّاص)

گلابی دارای ویتامینهای A, B, C و PP و عناصر آهن، کلسیم، فسفر، منیزیم، پتاسیم و منگنز است. گلابی به نام میوه بی‌آزار مشهور شده و همیشه پزشکان گلابی و سیب را حتی در بیشتر بیماریهایی که از خوردن میوه ممنوع بودند، تجویز کرده‌اند. می‌توان برای گلابی خواص ذیل را ذکر نمود. درمان کم‌خونی، ضعف عمومی، زیاد کننده بزاق، درمان رعشه، تسکین دهنده اعصاب، ادرارآور، درمان‌کننده ورم مثانه، روماتیسم، نقرس، فشارخون، سوء هاضمه، ملین و مسهل قوی، تقویت کننده اعصاب، تصفیه خون، فعال کننده کلیه‌ها تنبل، درمان کننده سل، نشاط آور، تقویت‌کننده قوای فکری، محریک عضله قلب و منعقد کننده خون.[1]

یکی از یاران حضرت رضا۷ به نام زیاد قندی بیان می‌کند که بر آن حضرت وارد شدم در حالی که در دستش گلابی سیاه بود. سپس آن حضرت فرمود:

إِنَّهُ هَاجَتْ بِي حَرَارَةٌ وَ أَرَى الْإِجَّاصَ يُطْفِئُ الْحَرَارَةَ وَ يُسَكِّنُ الصَّفْرَاءَ وَ إِنَّ الْيَابِسَ يُسَكِّنُ الدَّمَ وَ يُسَكِّنُ الدَّاءَ الدَّوِيَّ وَ هُوَ لِلدَّاءِ دَوَاءٌ بِإِذْنِ اللهِ عَزَّوَجَلَّ؛ حرارت مزاج بر من غالب گشته و اجاص حرارت را فرو می‌نشاند، و صفراء را تسکین می‌دهد و خشک آن خون را آرام می‌کند و باذن خداوند داروی بیماری است.[2]

■ کرفس

کرفس گیاهی است دارای ساقه‌های سفید بلند شبیه ریواس، برگهایش بریده و در پختن برخی خوراکیها بکار می‌رود. کرفس جزء سبزیجاتی است که ساقه و برگ آن مورد استفاده قرار می‌گیرد. مواد معدنی پتاسیم، سدیم، منیزیم، کلر، فسفر، گوگرد وآهن در کرفس موجود است. مزاج کرفس گرم و خشک می‌باشد. خواص کرفس عبارتند از: مسکن دردها، اصلاح کننده مثانه، کبد، پاک‌کننده خون، درمان کننده بیماری‌های ریوی، گرفتگی صدا، تقویت کننده، مدرّ، اشتهاآور، خنک، ضد روماتیسم، نقرس، امراض قلبی و ضعف معده.[3]

امام رضا۷ فرمود:

أَنْتُمْ تَشْتَهُونَهُ وَ لَيْسَ مِنْ دَابَّةٍ إِلَّا وَ هِيَ تَحْتَكُّ بِهِ؛ شما آن را (کرفس را)

---

۱ نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج۵، ص ۱۱۲-۱۰۸.
۲. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱۷۵؛ حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۷، ص ۱۳۷.
۳ نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج۵، ص ۵۰-۴۸.

دوست دارید و جانوری نیست جز که خود را به آن بساید[1].

■ اسپند (سَذَاب)

اسپند گیاهی است علفی، پایا، به ارتفاع حدود ۳۰ تا ۴۰ سانتی‌متر، از مشخصات این گیاه آن است که ظاهری بوته مانند، پر برگ، به رنگ سبز زیبا و برگهایی با تقسیمات باریک، دراز و نامنظم دارد. میوه‌اش کروی و محتوی دانه‌های متعدد و سیاه رنگ می‌باشد. قسمت مورد استفاده آن، دانه گیاه است. این گیاه از تیره سدابیان استتخم اسپند مورد استفاده طبی دارد. مزاج اسپند گرم و خشک می‌باشد. اسپند دارای خواص گوناگونی می‌باشد که برخی از آن عبارتند از: درمان جذام، ترس، نفخ، صرع، فلج، جنون، استسقاء، یرقان، قولنج، سیاتیک، سودا و بلغم، ضعف باه، سرعت انزال، ضعف دوران حاملگی، آسم، لاغری، سختی حیض و ادرار، کمر درد، کرم و کم خوابی، از بین برنده خلطهای سفت و چسبنده، ملطف، مدر شیر، بول و حیض.[2]

امام رضا۷ فرمود:

السَّذَابُ يَزِيدُ فِي الْعَقْلِ غَيْرَ أَنَّهُ يَنْتُنُ (يُنَتِّنُ) مَاءَ الظَّهْرِ؛ اسپند عقل را زیاد می‌کند؛ امّا آب کمر را خشک می‌کند[3].

■ سیب (تُفّاح)

مزاج سیب درختی گرم و بعضی از انواع آن سرد و خشک می‌باشد. سیب دارای خواص متعددی می‌باشد که برخی از آنها عبارتند از: کاهش فشار خون، از بین برنده اسید اوریک، مفرح، مقوی کبد، درمان اسهال، روشن‌کننده رنگ صورت، نافع دردهای پشت و پهلو و زیر شکم، نافع تسکین دردهای نقرسی، حبس البول، تحریکات کلیه و مثانه، رفع تبخال، دردهای رماتیسمی، درمان سرفه و زکام و سرماخوردگی، مقوّی چشم، ضدعفونی‌کننده روده، درمان ضعف قلب، نقرس و تصفیه کننده خون.[4]

امام رضا۷ خواص متعددی برای خوردن سیب بیان فرمود:

التُّفَّاحُ نَافِعٌ مِنْ خِصَالٍ مِنَ السِّحْرِ وَ السَّمِّ وَ اللَّمَمِ وَ مِمَّا يُعْرَضُ مِنَ الْأَمْرَاضِ وَ الْبَلْغَمِ الْعَارِضِ وَ لَيْسَ مِنْ شَيْءٍ أَسْرَعَ مَنْفَعَةً مِنْهُ؛ سیب برای چند چیز سودبخش است: سحر و زهر و جنون و بلغم و هیچ چیز از آن زودتر نفع نبخشد[5].

۱. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٣٦٦؛ حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۵، ص ۱۹۳.
۲ نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج۱، ص ۱٤۹-۱٤۷.
۳. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱۸۰.
٤ نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج۳، ص ٥۲٤-٥۱۹.
۵. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱۷۳.

امام رضا۷ به نقل از جدش حضرت امیر۷ بیان فرمود که سیب یکی از میوه‌های بهشتی است[۱].

■ نمک (مِلح)

نمک دارای انواع متعددی مانند: نمک اندرانی، سیاه، زجاجی، دریایی، رشیدی، طبرزد، فرنگی، تلخ و هندی می‌باشد. مزاج نمک در گرم و خشک است. از نمک برای درمان موارد ذیل استفاده می‌گردد. بیماریهای نقرس، دملها، گوشت زیاد پلک، لکه‌های سیاه خونی، نیش عقرب، قارچ سمی، مسهل بلغم، مقوی هوش و از بین برنده ترش کردن معده.[۲]

محمد بن علی همدانی بیان می‌کند که در محضر حضرت رضا۷ در خسان بودم و برای آن حضرت غذا آوردند. سر سفره سرکه و نمک را دیدم و امام با نمک شروع کرد و فرمود:

نمک ذهن را باز و عقل را زیاد می‌کند[۳].

امام رضا۷ بیان می‌فرماید که روزی رسول خدا۶ به علی بن ابی طالب۷ اینگونه فرمود:

عَلَيْكُمْ بِالْمِلْحِ فَإِنَّهُ شِفَاءٌ مِنْ سَبْعِينَ دَاءً مِنْهَا الْجُذَامُ وَ الْبَرَصُ وَ الْجُنُونُ؛
بر تو باد به نمک؛ زیرا آن شفای هفتاد بیماری است که کوچک‌ترین آنها جذام و پیسی و دیوانگی است[۴].

■ کدو (دُبّاء و قَرْع)

گیاهی است بالا رونده و علفی و دارای برگهای ساده و خشن است و برخی از برگها به‌صورت پیچکهایی درمی‌آیند که گیاه بدان وسیله به تکیه‌گاه می‌چسبد. میوه این گیاه حجیم می‌شود و درون میوه، دانه‌های زیادی قرار می‌گیرند. کدو دارای خواصی می‌باشد که می‌توان به برطرف کننده التهاب معده، سردرد، رفع بیخوابی، خشکی مغز، درد گوش، هذیان، بیخوابی، سرفه، درد سینه، التهاب صفراوی، درد گلو، یرقان، محل زخمها، بواسیر، نرم کننده سینه و خنک کننده اشاره نمود.[۵]

امام رضا۷ به نقل از جدش رسول گرامی اسلام۶ فرمود:

---

۱. مجلسی، بحار الانوار، ج ٦٣، ص ١٢٢؛ حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ٢٥، ص ٣٣.
۲ نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج٥، ص ٣٠٨-٣٠٧.
۳. برقی، المحاسن، ج ٢، ص ٤٨٧.
٤. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ٢، ص ٤٢؛ حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ٢٥، ص ٢٧؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٦٣، ص ٣٩٧.
٥ نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج٥، ص ٤٧-٤٤.

کدو غذای لذیذی اســت و رسول خدا۶ کدو را خیلی دوست می‌داشت و آن را از اطــراف ظــرف غذا جمع می‌کرد و نیــز در یک مهمانی برای حضرتش کدو آوردند، حضرت در ظرف غذا می‌گشــت و کدوها را پیدا می‌کرد و تناول می‌نمود[۱].

امام رضا۷ نه نقل از پیامبر اکرم۶ فرمود:

إِذَا طَبَخْتُمُ الطَّعَامَ فَأَكْثِرُوا الْقَرْعَ- فَإِنَّهُ يُسِرُّ الْقَلْبَ الْحَزِينَ؛ کدو در غذا زیاد بریزید که دل غمگین را خوشحال می‌گرداند[۲].

امام رضا۷ فرمود:

بر شما باد خوردن کدو، زیرا آن بر قدرت مغز می‌افزاید[۳].

■ آب (ماء)

آب جســم مرطوب سیّال 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، منحصرند در آب باران، آب چشــمه‌ها، قنات، چاهها و گداخته از برف و یخ که ممکن است جاری یا راکد باشند.[۴]

حضرت رضا۷ در مورد ویژگی‌های آب بیان‌های مختلفی فرموده‌اند.

• آب خنک

امام رضا۷ فرمود:

أَنَّهُ يُطْفِئُ الْحَرَارَةَ وَ يُسَــكِّنُ الصَّفْرَاءَ وَ يَهْضِمُ الطَّعَامَ وَ يُذِيبُ الْفَضْلَةَ الَّتِي عَلَى رَأْسِ الْمَعِدَةِ وَ يَذْهَبُ بِالْحُمَّى؛ آب سرد حرارت را بنشاند و صفرا را آرام کند و خوراک را هضم کند و کفی که بر سر معده می‌آید را آب نماید و تب را ببرد[۵].

• بهترین‌ها

امام رضا۷ فرمود:

سَــيِّدُ شَرَابِ الدُّنْيَــا وَ الْآخِرَةِ الْمَاءُ؛ بهترین نوشــیدنی دنیا و آخرت آب

۱. مجلسی، بحار الانوار، ج ٦٣، ص ٢٢٩.
۲. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ١٧٧؛ صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ٢، ص ٣٦.
۳. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ٢، ص ٣٦ و ص ٤١.
٤ نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج ١، ص ٢٨-٢٥.
۵. مجلسی، بحار الانوار، ج ٥٩، ص ٢٦١ و ج ٦٣، ص ٤٥٨؛ نوری، مستدرک الوسائل، ج ١٧، ص ٢٨.

می‌باشد[۱].

● **آب جوشیده**

امام رضا۷ فرمود:

الْمَاءُ الْمُسَخَّنُ إِذَا غَلَّيْتَهُ سَبْعَ غَلَيَاتٍ وَ قَلَّبْتَهُ مِنْ إِنَاءٍ إِلَى إِنَاءٍ فَهُوَ يَذْهَبُ بِالْحُمَّى وَ يُنْزِلُ الْقُوَّةَ فِي السَّاقَيْنِ وَ الْقَدَمَيْنِ؛ آب ولرم چون هفت جوش بزنـد و از ظرفی به ظـرف بریزد تب را می‌برد و به سـاق‌ها و پاها نیرو بخشد[۲].

خداوند در قرآن کریم فرمود:

هُوَ الَّذِي أَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَّكُم مِّنْهُ شَرَابٌ وَ مِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ؛ اوست کسی که از آسمان، آبی فرود آورد که [آب] آشامیدنی شما از آن اسـت، و رویدنی [هایی] که [رمه‌های خود را] در آن می‌چرانید [نیز] از آن است[۳].

■ انگور (عِنَب)

درختچـه‌ای بالا رونده اسـت که به کمک پیچک‌های خود به سـهولت از موانع و درختان مجاور بالاتر می‌رود. سـاقه آن گره‌دار و برگهایش متناوب اسـت. میوه آن گوشـتدار و پس از رسـیدن دارای طعم شـیرین ملایم اسـت و رنگهایش به تناسب نژادهای مختلف متفاوت می‌گردد. منشـأ آن، نواحی مختلف آسـیا بوده اسـت ولی امروزه در منطقه وسـیعی از کره زمین بخصوص نواحی معتدل پرورش می‌یابد. مزاج انگور رسـیده گرم و تر می‌باشـد. انگور دارای خواص متعددی می باشـد که می‌توان بـه موارد ذیل اشـاره نمود. ملین، درمـان بد هضمی، خونریزی معـده، صفرا، ضعف بدن، نقرس، فشـار خون، زیادی اوره، روماتیسم، سنگ کلیه، ورم روده، احتقان کبد، چاقی، انسداد مجرای طحال و کبد، استسقاء، امراض ریوی، یرقان، سرفه، خونریزیهای رحمی، خون دماغ، اسهال، تب خال، ورم پلک چشم، سیاه سرفه و سل ریوی از جمله خواص انگور می‌باشد.[۴]

امام رضا۷ از حضرت علی۷ نقل فرموده است که انگور یکی از میوه‌هایی است که از بهشت نازل شده است[۵]. خداوند در قرآن کریم فرمود:

۱. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ۳۵؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۵۸.
۲. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱۴۷؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۴۵۱.
۳. نحل/۱۰.
۴. نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج ۱، ص ۲۸۳-۲۸۰.
۵. حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۵، ص ۳۳؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۱۲۲.

وَ جَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَاب؛ و باغهایی از انگور[1].

■ گل سوسن (زَنَبق)

زنبق دارای ســاقه زیر زمینی و گلهای رنگین معطر است. ساقه‌اش ساده و بسیار کم منشــعب می‌شود، برگهایش بدون دمبرگ و شبیه شمشیر و مانند غلافی ساقه را در بر گرفته‌اند. خواص زنبق عبارتند از: قابض، مدر، مسهل قوی، خلط آور، بند آورنده خون، تصفیه کننده خون، درمان ناراحتی‌های آمیزشــی، کبدی، بیماریهای استسقا، درمان بیماریهای مثانه، ناراحتی‌های پس از زایمان، تب، بیماریهای ریه، آســم، سیاه سرفه، گریپ، درد طحال، کبد، رحم، بواسیر و التیام زخمها.[2]

شخصی از سردرد شدید رنج می‌برد تا این که به حالت غش می‌افتاد. از حضرت رضا۷ درمان آن را طلب کرد. اما رضا۷ فرمود:

از گرد گل سوسن بعد از غذا استفاده کن، باذن خدا عافیت برایت حاصل می‌شود[3].

■ ترید آبگوشت (ثّرید)

امام رضا۷ به نقل از نبی مکرم اسلام۶ فرمود:

إِذَا أَكَلْتُـمُ الثَّرِيـدَ فَكُلُوا مِنْ جَوَانِبِهِ فَإِنَّ الذِّرْوَةَ فِيهَـا الْبَرَكَةُ؛ هرگاه ترید، طعام شما بود از کنار ظرف بخورید؛ زیرا برکت در وسط ظرف است[4].

■ حلیم گندم (هَرِیسه)

هریســه (حلیم) طعامی است که از گندم و گوشت مرغ تهیه می‌شود. از خواص این غذا می توان به فربه کننده بدن، مقوی عصب، مفید برای سینه و خشونت آن.[5]

امام رضا۷ از جدّش رسول خدا۶ اینگونه روایت می‌کند.

من از نظر نیروی جسمی در به جای آوردن نماز شب و همبستری با عیال ناتوانی پیــدا کردم (در این حال) دیگچه‌ای غذا از آســمان فرود آمد و از آن قدری خوردم و ناتوانیم برطرف شد و قدرت چهل مرد را در حمله و درآویختن و جماع را پیدا کردم و آن هریسه بود[6].

---

۱. انعام/۹۹.
۲. نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج۳، ص ٤٩٩-٤٩٤.
۳. حرّ عاملی، الفصول المهمة، ج ۳، ص ١٩٦؛ نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ٤٣١.
٤. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ٣٤؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٦٣، ص ٤١٥؛ حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ٢٤؛ ص ٣٦٧؛ راوندی، الدعوات، ص ١٤١.
٥ نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج٥، ص٣٣٤.
٦. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ٣٦.

■ عدس

گیاهی اســت علفی یک ســاله، ارتفاع بوته آن کوتاه حدود یک وجب. گلهای آن کوچک به رنگ سفید با رگه‌های به رنگ بنفش دارد دانه‌هایش کمی از ماش درشت‌تر و به رنگ سفید مایل به زردی می‌باشد. همچنین به حالت وحشی و خودرو در مناطق آسیای غربی و یونان و ایتالیا وجود دارد و در تمام مناطق مدیترانه‌ای کاشته می‌شود. در مــورد خــواص آن می‌توان گفت: آب پوســت پخته آن ملیّن بــوده مغز آن قابض می‌باشد. غرغره آب عدس پخته برای زخمهای دهان، گلو و دیفتری مفید است. صفرا را از بین برده تشنگی را زایل می‌کند.[1]

امام رضا۷ فرمود:

عَلَيْكُــمْ بِالْعَــدَسِ فَإِنَّــهُ مُبَــارَكٌ وَ مُقَدَّسٌ وَ إِنَّــهُ يُرِقُّ الْقَلْــبَ وَ يُكْثِرُ الدَّمْعَةَ وَ إِنَّهُ قَدْ بَارَكَ فِيهِ سَبْعُونَ نَبِيّاً آخِرُهُمْ عِيسَى ابْنُ مَرْيَمَ ۷؛ بر شما باد خوردن عدس؛ زیرا که عدس پاکیزه و مبارک است.[2]

قرآن کریم فرمود:

وَ إِذْ قُلْتُــمْ يَــمُــوسَىٰ لَــن نَّصْــبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِــدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّــكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّــا تُنبِــتُ الْأَرْضُ مِن بَقْلِهَا وَ قِثَّائِهَا وَ فُومِهَا وَ عَدَسِــهَا وَ بَصَلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ اهْبِطُواْ مِصْرًا فَإِنَّ لَكُم مَّا سَأَلْتُمْ وَ ضُرِبَــتْ عَلَيْهِــمُ الذِّلَّةُ وَ الْمَسْــكَنَةُ وَ بَاءُو بِغَضَبٍ مِّــنَ اللهِ ذَٰلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُواْ يَكْفُرُونَ بِايَاتِ اللهِ وَ يَقْتُلُونَ النَّبِيِّنَ بِغَيرِ الْحَقِّ ذَٰلِكَ بِمَا عَصَواْ وَّ كَانُواْ يَعْتَدُون؛ و چون گفتید: «ای موســی، هرگز بر یک [نوع] خوراک تــاب نیاوریم، از خدای خود برای ما بخواه تا از آنچه زمین می‌رویاند، از [قبیل] سبزی و خیار و سیر و عدس و پیاز، برای ما برویاند.» [موسی] گفت: «آیا به جای چیز بهتر، خواهان چیز پست‌ترید؟ پس به شهر فرود آیید، که آنچه را خواســته‌اید برای شــما [در آنجا مهیا] ست.» و [داغ] خواری و ناداری بر [پیشانی] آنان زده شد، و به خشم خدا گرفتار آمدند چرا که آنان به نشــانه‌های خدا کفر ورزیده بودند، و پیامبران را بناحق می‌کشــتند این، از آن روی بود که سرکشی نموده، و از حد درگذرانیده

---

۱ نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج۵، ص ۳۴۵-۳۴۲.

۲. صــدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ۴۱؛ طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱۸۸؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۲۵۷.

بودند[1].

■ تربچه (فُجل)

ترب و تربچه با آنکه اثر اشـــتهاآور دارند چون اصولا دیر هضم می‌باشند نباید به مقدار زیاد بخصوص مبتلایان به ناراحتیهای معدی مصرف شـــود، زیرا ممکن اســـت ایجـــاد ناراحتی نمایـــد. ترب به شـــدت ادرارآور و محرک کار کلیه‌ها اســـت و تربچه سلولهای کبدی را به ساختن و ترشح صفرا تحریک می‌کند و در نتیجه حرکات دودی روده را نیز زیاد کرده از پیدایش یبوست جلوگیری می‌کند[2].

امام رضا۷ فرمود:

الْفُجْلُ أَصْلُهُ يَقْطَعُ الْبَلْغَمَ وَ لُبُّهُ يَهْضِمُ وَ وَرَقُهُ يُحَدِّرُ الْبَوْلَ تَحْدِيراً؛ تربچه ریشـــه‌اش بلغم را ریشـــه کن می‌کند و غذا را هضـــم می‌نماید و برگش ادرارآور است[3].

■ سبزی (بَقل)

ســـبزی اسم مخصوصی برای ســـبزیهای خوراکی می‌باشد و جزء مهمی از غذای انســـان می‌باشـــد، البته مطلقا تمام گیاهان را ســـبزی می‌گویند لکن در روایات یا در موضوع غذا ســـبزی به آن گفته می‌شـــود که غذای روزانه انســـان محسوب می‌شود. ســـبزی یک غذا و جوهر مهم حیات بشر و حیوان بوده سبزی خواری موجب روشنی هوش و تقویت دماغ می‌گردد.[4]

شخصی به نام احمد بن هارون می‌گوید بر حضرت رضا۷ وارد شدم در حالی که ایشان غذا طلب فرمود همراه با آن سبزی نبود. آن حضرت دست از خوردن کشید و به خادم خویش فرمود:

من غذایی که با آن سبزی نباشد نمی‌خورم[5].

قرآن کریم می‌فرماید:

وَ إِذْ قُلْتُـمْ يَمُـوسَىٰ لَـن نَّصْـبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِـدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّـكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّـا تُنبِـتُ الْأَرْضُ مِن بَقْلِهَا وَ قِثَّائِهَا وَ فُومِهَا وَ عَدَسِـهَا وَ بَصَلِهَا قَالَ أَ تَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ اهْبِطُواْ مِصْرًا فَإِنَّ لَكُم مَّا سَأَلْتُمْ

۱. بقره/٦١.
۲ نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج۲، ص ۵۸.
۳. طوسی، الامالی، ص ۳٦۲؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٦۳، ص ۲۳۰؛ حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۵، ص ۳۲.
٤ نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج۳، ص ۳۹۹- ۳۹٦.
۵. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ١٦٧.

وَ ضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذِّلَّةُ وَ الْمَسْكَنَةُ وَ بَاءُو بِغَضَبٍ مِّنَ اللهِ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُواْ يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللهِ وَ يَقْتُلُونَ النَّبِيِّنَ بِغَيرِ الْحَقِّ ذَلِكَ بِمَا عَصَواْ وَّ كَانُواْ يَعْتَدُون؛ و چون گفتید: «ای موسی، هرگز بر یک [نوع] خوراک تاب نیاوریم، از خدای خود برای ما بخواه تا از آنچه زمین می‌رویاند، از [قبیل] سبزی و خیار و سیر و عدس و پیاز، برای ما برویاند.» [موسی] گفت: «آیا به جای چیز بهتر، خواهان چیز پست‌ترید؟ پس به شهر فرود آیید، که آنچه را خواسته‌اید برای شما [در آنجا مهیا] ست.» و [داغ] خواری و ناداری بر [پیشانی] آنان زده شد، و به خشم خدا گرفتار آمدند چرا که آنان به نشانه‌های خدا کفر ورزیده بودند، و پیامبران را بناحق می‌کشتند این، از آن روی بود که سرکشی نموده، و از حد درگذرانیده بودند[1].

■ خرما (تَمر)

خرما میوه‌ای مشهور است و درخت آن نر و ماده می‌باشد. نر آن گل و خوشه برمی‌آورد و میوه نمی‌آورد بر خلاف ماده آن و در خوشه‌های گل هر دو نوع گرد می‌باشد و آن غبار را کشن خرما می‌گویند و در ابتدای ظهور خامی گرد نر را بر ماده می‌زنند و میوه آن بزرگ و شیرین و شاداب و تخم آن کوچک می‌گردد و از ابتدای پیدایش تا انتها و کمال رسیدگی میوه آن هفت مرتبه مقرر کرده‌اند و هر مرتبه به نام خاص موسوم است: اول را طلع و لیغ، دوم را بلح، سوم را حلال، چهارم را بسر پنجم را قسب، ششم را رطب، هفتم را تمر می‌گویند. خرما دارای خواص زیادی می‌باشد که می‌توان به مقوی، چاق‌کننده، نافع فالج، لقوه، سردی کبد، نرم‌کننده مفاصل، نرم کننده سینه و ریه، درد کمر، مقوی کلیه می‌باشد.[2]

امام رضا۷ از جدّش حضرت علی۷ روایت فرمود:

كَانَ رَسُولُ اللهِ٦ إِذَا أَكَلَ التَّمْرَ يَطْرَحُ النَّوَى عَلَى ظَهْرِ كَفِّهِ ثُمَّ يَقْذِفُ بِهِ؛ پیغمبر اکرم۶ چون خرما تناول می‌نمود هستهٔ آن را از دهان مبارکش بر پشت کف دستش می‌افکند بعد از آن می‌انداخت[3].

امام رضا۷ از رسول خدا۶ نقل می‌کند:

كُلُوا التَّمْرَ عَلَى الرِّيقِ فَإِنَّهُ يَقْتُلُ الدِّيدَانَ فِي الْبَطْنِ؛ خرما را در صبح پیش

---

۱. بقره/۶۱.

۲ نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج۲، ص ۴۸۳- ۴۷۲.

۳. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ۴۱؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۱۲۵؛ حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۵، ص ۲۶.

از آنکه چیزی خورده باشید، بخورید؛ زیرا که کرم‌های شکم را می‌کشد[1].

سلیمان بن جعفر جعفری نقل می‌کند خدمت حضرت رضا۷ رسیدم. جلو آن حضرت خرمای بَرْنی بود که با کمال اشتها مشغول خوردن بود. فرمود: سلیمان بیا بخور. من جلو رفتم و خوردم و عرض کردم فدایت شوم چنین می‌بینم که خیلی با علاقه از این خرما می‌خوری. فرمود: آری، خرما را دوست دارم. عرض کردم. چرا؟ فرمود: «زیرا پیغمبر اکرم۶ خرمایی بود. امیر المؤمنین۷ نیز به خرما علاقه داشت. امام حسن۷ همچنین و حضرت حسین۷ نیز همان طور بود. زین العابدین۷ چنین بود. حضرت باقر۷ هم به خرما علاقه داشت و حضرت صادق۷ نیز چنین بود. پدرم موسی بن جعفر۷ هم خرمائی بود. من هم به خرما علاقه دارم. شیعیان ما نیز خرما را دوست می‌دارند؛ زیرا آنها از سرشت ما آفریده شده‌اند. ولی دشمنان ما علاقه به شراب دارند؛ زیرا آنها را از شعله آتش آفریده‌اند[2].

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید:

وَ النَّخْلَ بَاسِقَاتٍ لَّهَا طَلْعٌ نَّضِيد؛ و درختان تناور خرما که خوشه [های] روی هم چیده دارند[3].

با تأمل در خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها نکاتی به دست می‌آید.

نکته نخست: در جدول خوراکی‌ها که از امام هشتم۷ به دست ما رسیده است، چهل و یک خوردنی و آشامیدنی وجود دارد که عبارتند از: ترنج، بادمجان، باقلا، خربزه، تخم مرغ، انجیر، سیر، نخود، نان، کاهو، سرکه، انار، مویز، مُشکَک، بِه، شکر،چغندر، روغن زیتون، پوره، عسل، تره کُندر، گوشت، ماش، کاسنی، موز، گلابی، کرفس، اسپند، سیب، نمک، کدو، آب، انگور، گل سوسن، ترید آب گوشت، حلیم گندم، عدس، تربچه، سبزی و خرما.

نکته دوم: در صورتی که معیار را کمیّت قرار دهیم، دامنه مأثورات رضوی در باب خوراکی‌ها بدین شرح است؛

- گوشت (۲۲ حدیث)
- انار (۹ حدیث)
- عسل (۸ حدیث)

---

۱. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ٤٨؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٥٩، ص ١٦٥؛ حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ٢٥، ص ٢٨؛ راوندی، الدعوات، ص ١٤٨.

۲. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٣٤٥؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٤٩، ص ١٠٢؛ حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج٢٥، ص ١٣٦.

۳. ق/۱۰.

- پوره و کاسنی (هر کدام ۶ حدیث)
- چغندر (۵ حدیث)
- روغن زیتون و کُنْدُر (هر کدام ۴ حدیث)
- ترنج، خربزه، تخم مرغ، نان، سرکه، مویز، بِه، آب، کدو خرما (هر کدام ۳ حدیث)
- بادمجان، انجیر، تره، ماش، سیب و نمک (هر کدام ۲ حدیث)
- باقلا، سیر، نخود، کاهو، مشکک، شکر، موز، گلابی، کرفس، اسپند، انگور، گل سوسن، ترید آبگوشت، حلیم گندم، عدس، تربچه و سبزی (هر کدام یک حدیث)

نکته سوم: حضرت رضا۷ در بسیاری از موارد به بیان خواص و ویژگی‌های خوراکی‌ها می‌پردازد. رویکرد اصلی امام، رهایی از بیماری و رفتن به سمت سلامت است. ناگفته پیداست که بیان خواص خوراکی‌ها در اوضاع و احوال، نشانگر بلند ای علم امام و معرفت الهی اوست.

نکته چهارم: حضرت ثامن الحجج۷ در برخی از موارد بیان خوراکی‌ها را از طریق شعر نیز به مخاطبین منتقل نموده است؛ مانند خواص خربزه.

نکته پنجم: یکی از اصولی که آن حضرت دربارهٔ خوردنی‌ها مورد تاکید قرار داده، رعایت اعتدال است؛ مانند تخم مرغ و گوشت.

نکته ششم: امام هشتم شیعیان۷، خواص خوراکی‌ها را دو گونه بیان می‌کند؛ خواص مادّی و خواص معنوی. آن حضرت در برخی از موارد مانند خوردن انار به خواص معنوی نیز اشاره می‌فرماید.

نکته هفتم: برخلاف تصوّر عموم، امام رضا۷ به خوردن گوشت تشویق کرده است تا جایی که فرمود هر کس چهل روز گوشت نخورد، بد خُلق خواهد شد.

نکته هشتم: به لحاظ کیفی بیشترین تأکید آن حضرت در میان خوراکی‌ها نان، کاسنی، آب، خرما، انار، به و تره می‌باشد؛ زیرا که در این پنج مورد سخن از بهشت و خوراکی آسمانی است.

نکته نهم: اگر به جدول خوراکی‌ها بنگریم، نکته‌ای جالب به دست می‌آید و آن این که حضرت رضا۷ امر فرموده است که هر کس در هر فصلی از سال که باشد از تمام خوراکی‌های آن فصل استفاده کند. بدن انسان به میوه‌ها، سبی‌هاع گوشت‌ها و غلاّت و حبوبات نیاز دارد. اگر انسان به صورت متعادل در هر فصل سال، از خوراکی‌های آن فصل استفاده نماید، نیازهای طبیعی بدن تأمیده شده سلامتی

حاصل می‌شود. پس یکی از اصول سلامتی این است که در هر فصل، به صورت متعادل از تمام خوراکی‌ها استفاده شود.

دو) بایسته‌های خوردن و آشامیدن (آداب)

تأمل و تعمّق در روایاتی که از حضرت ثامن الحجج۷ به دست ما رسیده است، گویای آن حقیقت است که آن حضرت برای خوردن و آشامیدن، آداب و قواعدی را بیان نموده است. به عبارت دیگر حضرت رضا۷ به جز آنکه خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها را بیان فرمود، برای خوردن و آشامیدن نیز آدابی را توصیه فرموده است. این آداب طیف وسیعی را شامل می‌شود.

■ شستن دست قبل از طعام

مردی نزد حضرت علی بن موسی الرضا۷ از شستن دستش قبل از اطعام امتناع نمود. حضرت فرمود:

إِغْسِلْهَا فَالْغَسْلَةُ الْأُولَى لَنَا وَ أَمَّا الثَّانِيَةُ فَلَكَ؛ [دستت را] بشوی که شستن اول از برای ما است و شستن دوم از برای خودت[1].

■ شروع کردن با نمک یا سرکه

ابن محمود که از یاران حضرت رضا۷ می‌گوید: روزی آن حضرت از ما دربارهٔ شروع نمودن غذا سؤال نمود. هر کس جوابی داد. سپس آن بزرگوار همه را نفی نمود و فرمود:

غذا را با نمک شروع کنید[2].

محمد بن علی همدانی بیان می‌کند که روزی در محضر حضرت رضا۷ بودیم، برای آن حضرت غذا آوردند و با آن غذا سرکه و نمک بود. آن بزرگوار با سرکه غذای خود را آغاز نمود[3].

■ کامل خوردن میوه

یاسر خادم امام رضا۷ نقل می‌کند روزی غلامان حضرت رضا۷ مشغول میوه

---

۱. اربلی، کشف الغمه، ج ۲، ص ۳۰۷ (حدیث دیگری در این رابطه از امام رضا۷ وارد شده است: شخصی دربارهٔشستن دست قبل از اطعام از آن حضرت سؤال کرد. امام رضا۷ فرمود: این چیزی است که ملکوک آن را پدید آوردند. مجلسی، بحار الانوار، ج ٦٣، ص ٣٥٦. شاید بتوان گفت که این تعبیر به معنای نهی از شستن دست قبل از غذا نیست، بلکه بدین معناست که پادشاهان این سنّت را گذاردهاند و ما هم آن را تأیید میکنیم. به بیان دیگر این از آداب امضائی اسلام است.)

۲. حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ١١، ص ٤٦٠؛ برقی، المحاسن، ج ۲، ص ۵۹۲.

۳. مجلسی، بحار الانوار، ج ٦٣، ص ٣٠٣.

خوردن بودند و نیم خورده میوه را می‌انداختند. حضرت رضا۷ به آنها فرمود:

سبحان الله اگر شما بی‌نیاز هستید گروهی هستند که به این میوه احتیاج دارند. بدهید به کسانی که احتیاج دارند[۱].

■ پرهیز از خوردن در بازار

از امام رضا۷ سؤال شد سفله کیست؟ حضرت در پاسخ فرمود:

السَّفِلَةُ الَّذِي يَأْكُلُ فِي الْأَسْوَاقِ؛ سفله کسی است که در بازار می‌خورد[۲].

■ اجتناب از پرخوری

امام رضا۷ از جد بزرگوارا خود امیر المؤمنین علی۷ نقل می‌کند که روزی ابوجحیفه خدمت نبی مکرم اسلام۷ رسید در حالی که آروغ می‌زد. حضرت به او فرمود:

جلو آروغت را بگیر (یعنی کمتر بخورد)؛ زیرا بیشتر آنان که در دنیا پر می‌خورند در قیامت گرسنگی می‌کشند[۳].

امام رضا۷ از جدش نبی مکرم اسلام۷ نقل می‌کند:

لَيْسَ شَيْءٌ أَبْغَضَ إِلَى اللهِ مِنْ بَطْنٍ مَلآنَ؛ هیچ چیز نزد خدا منفورتر از مکروهتر از پرخوری نیست[۴].

■ پرهیز از خوردن غذای داغ

امام رضا۷ به نقل از امیر المؤمنین علی۷ فرمود برای پیامبر۶ طعامی آوردند، حضرت انگشتی در آن فرو برد و آن را سخت گرم یافت. فرمود:

دَعُوهُ حَتَّى يَبْرُدَ فَإِنَّهُ أَعْظَمُ بَرَكَةً وَ إِنَّ اللهَ تَعَالَى لَمْ يُطْعِمْنَا الْحَارَّةَ؛ آن را رها کنید تا سرد شود، زیرا آن برکتش افزون‌تر است و خداوند طعام گرم روزی ما نفرموده است[۵].

---

۱. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ۲۹۷؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٤۹، ص ۱۰۲؛ برقی، المحاسن، ج ۲، ص ٤٤۱.
۲. ابن ادریس، السرائر، ج ۳، ص ٥٧٦؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۲، ص ۳۰۱؛ حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲٤، ص ۳۹٥.
۳. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ۳۸؛ حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲٥، ص ۲٥؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٦۳، ص ۳۳۲.
٤. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ۳٦؛ حویزی، تفسیر نور الثقلین، ج ۲، ص ۲۰؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٦۳، ص ۳۳۳.
٥. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ٤۰، مجلسی، بحار الانوار، ج ٦۳، ص ٤۰۱؛ حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲٥، ص ۲٥.

■ خوردن آب در حالت ایستاده

حضرت ثامن الحجج نقل می‌نماید که علی۷ آب ایستاده آشامید و سپس فرمود:

هکذا رَأَیْتُ النَّبِیَّ ﷺ فَعَلَ؛ این چنین دیدم که رسول خدا۶ عمل نمود[۱].

■ دوری از خوردن آب در بین غذا

امام رضا۷ فرمود:

کسی که می‌خواهد به آزار شکم مبتلا نشود در بین طعام آب نیاشامد؛ زیرا آشامیدن آب میان غذا بدن را مرطوب و معده را ضعیف می‌گرداند در نتیجه عروق خاصی غذا را نمی‌گیرد. ریختن آب روی طعام معده را دچار اختلال می‌کند[۲].

■ خوردن شیر به صورت مضمضه

امام رضا۷ می‌فرماید که هر گاه پیامبر خدا۶ شیر میل می‌نمود، دهانش را مضمضه می‌کرد و می‌فرمود:

به درستی که شیر دارای چربی و روغن زیادی است[۳].

■ تشویق به کم خوردن

امام رضا۷ فرمود:

لَوْ أَنَّ النَّاسَ قَصَّرُوا فِي الطَّعَامِ لَاسْتَقَامَتْ أَبْدَانُهُم؛ اگر مردم غذا کم بخورند بدنشان با استقامت گردد[۴].

عبدالسلام بن صالح هروی می‌گوید که حضرت علی بن موسی الرضا۷ کم خوراک بود[۵].

■ خوردن انگور به صورت دانه دانه

امام رضا۷ به نقل از جد بزرگوارش پیامبر اکرم۶ می‌فرماید:

کُلُوا الْعِنَبَ حَبَّةً حَبَّةً فَإِنَّهُ أَهْنَأُ وَ أَمْرَأُ؛ انگور را حبه حبه بخورید؛ زیرا که این لذیذتر و گواراتر است[۶].

---

۱. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ٦٦؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ۲٦، ص ۲٦۹.
۲. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۳۲۳.
۳. مجلسی، بحار الانوار، ج ٦۳، ص ۳۵۵.
٤. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۳٦۲؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۱٤۲ و ج ۷۸، ص ۲۱۲.
۵. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ۱۳٦.
٦. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ۳۵؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٦۳، ص ۱٤۷؛ طبرسی، مکارم الاخلاق،

■ خوردن با اشتها و لذّت

سلیمان جعفری نقل می‌کند خدمت امام رضا۷ رسیدم. ایشان با اشتها در حال خوردن خرمای بَرنی بود. از ایشان سؤال نمودم. می‌بینم که این خرما را با اشتها میل می‌کنید. حضرت در پاسخ من فرمود:

نَعَمْ إِنِّي لَأُحِبُّهُ؛ آری، خرما را دوست دارم[۱].

■ به کار نگرفتن غلامان به هنگام غذا خوردن

نادر خادم نقل می‌کند که حضرت رضا۷ هر وقت یکی از ماها غذا می‌خورد از او کاری نمی‌خواست تا غذایش تمام شود[۲].

■ گردآوردن همگان برای غذا خوردن

یاسر خادم امام رضا۷ می‌گوید روش آن حضرت در هنگام صرف غذا این بود که همه را سر یک سفره می‌خواند و فرو نمی‌گذاشت هیچ کوچک و بزرگ مهتر و کهتری را حتّی تیمارگر اسب و حجامت کن را مگر آن که بر سر سفره حاضر می‌ساخت[۳].

■ بخشش قبل از خوردن

معمّر بن خلاد می‌گوید قبل از غذاخوردن امام رضا۷ ظرفی را می‌خواستند و از بهترین غذایی که برای حضرتش آورده بودند داخل آن ظرف قرار می‌داد. سپس می‌فرمود که برای مساکین و فقرا ببرند[۴].

■ خالی نبودن شکم از غذا

امام رضا۷ فرمود:

لَا تَخْلُوَنَّ جَوْفَكَ مِنَ الطَّعَامِ وَ أَقِلَّ مِنْ شُرْبِ الْمَاءِ؛ شکم را از غذا خالی مگذار و آب کم بیاشام[۵].

ص ١٦٤.

۱. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٣٤٦؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٤٩، ص ١٠٢؛ مجلسی، مرآة العقول، ج ٢٢، ص ١٨٢.

۲. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٢٩٨؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٤٩، ص ١٠٢؛ حرّ عاملی، وسائل الشعه، ج ٢٤، ص ٢٦٧.

۳. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ٢، ص ١٥٩.

٤. کلینی، الکافی، ج ٤، ص ١٢؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٦٦، ص ٣٦٣؛ حویزی، تفسیر نور الثقلین، ج ٥، ص ٥٨٢.

٥. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ١٨١؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٦٣، ص ٢١٧.

■ عدم اسراف

امام رضا۷ در مورد کسانی که نیم خورده میوه خود را دور می‌انداختند فرمود:

سُبْحَانَ اللهِ إِنْ كُنْتُمْ اسْتَغْنَيْتُمْ فَإِنَّ النَّاسَ لَمْ يَسْتَغْنُوا أَطْعِمُوهُ مَنْ يَحْتَاجُ إِلَيْهِ؛ سبحان الله اگر شما بی‌نیازید، مردمانی هستند که نیازمندند. بدهید به کسانی که احتیاج دارند[۱].

■ خوردن غذا در شب

شکم پر، خواب آرام‌تری می‌آورد و دهان را خوشبو می‌کند[۲].

■ خوردن غذا در بیابان

مَنْ أَكَلَ فِي الصَّحْرَاءِ أَوْ خَارِجاً فَلْيَتْرُكْهُ لِطَائِرٍ أَوْ سَبُعٍ؛ هر کس در بیابان یا خارج از منزل غذا بخورد ریزه‌های آن را برای پرندگان و حیوانات طبیعت رها نماید[۳].

■ نبریدن نان با چاقو

امام رضا۷ فرمود:

لَا تَقْطَعُوا الْخُبْزَ بِالسِّكِّينِ، وَ لكِنْ اكْسِرُوهُ بِالْيَدِ؛ نان را با کارد نبرید، آن را بشکنید[۴].

■ رعایت اعتدال

امام رضا۷ فرمود:

هر کس در غذا خوردن زیاده‌روی نماید نفع نمی‌برد و موجب ضرر می‌شود. و کسی که به اندازه غذا میل نماید از آن غذا نفع می‌برد. همچنین در خوردن آب] رعایت اعتدال لازم است[. پس]ای مأمون[روشِ تو باید این چنین باشد که روزانه به اندازه کفایت غذا بخوری. قبل از این که کاملاً سیر شوی و در حالی که هنوز میل به غذا داری دست از غذاخوردن بردار؛ زیرا در صورتی که این چنین عمل نمایی برای

---

۱. الکافی، ج ٦، ص ۲۹۷؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٤۹، ص ۱۰۲.
۲. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ۲۸۸؛ برقی، المحاسن، ج ۲، ص ٤۲۲؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٦۳، ص ۳٤٤.
۳. برقی، المحاسن، ج ۲، ص ٤٤٥؛ کلینی، الکافی، ج ٦، ص ۳۰۱؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٦۳، ص ٤۲۹؛ و ج ۱۰۹، ص ۲٤۸.
٤. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ۳۰٤؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٦۳، ص ۲۷٤؛ حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲٤، ص ۳۹۲.

معده و بدنت بهتر است و برای عقلت پسندیده‌تر می‌باشد و برای تنت سبک‌تر[۱].

■ استراحت بعد از غذا

امام رضا۷ فرمود:

إِذَا أَكَلْتَ فَاسْتَلْقِ عَلَى قَفَاكَ وَ ضَعْ رِجْلَكَ الْيُمْنَى عَلَى الْيُسْرَى؛ هر گاه غذا خوردی، پس از آن، بر پشت بخواب و پای راستت را بر روی پای چپت قرار بده[۲].

■ شروع کردن با غذاهای سبک

وَ ابْدَأْ فِي أَوَّلِ الطَّعَامِ بِأَخَفِّ الْأَغْذِيَةِ الَّتِي يَغْتَذِي بِهَا بَدَنُكَ بِقَدْرِ عَادَتِكَ وَ بِحَسَبِ طَاقَتِكَ وَ نَشَاطِكَ؛ در آغاز خوردن، غذاهای سبک بخور به اندازه توان و اشتهایت[۳].

■ رعایت رژیم غذایی

امام رضا۷ فرمود:

اگر انسان‌ها رژیم غذایی مناسب را رعایت می‌نمودند، بدن‌ها آن استقامت پیدا می‌کرد[۴].

امام رضا۷ فرمود:

بهترین دارو رعایت پرهیز غذایی است و معده خانه بیماری‌هاست[۵].

امام رضا۷ فرمود:

مهمترین پرهیز غذایی مداراکردن با بدن است[۶].

امام رضا۷ فرمود:

نهایت رژیم غذایی چهارده روز است. رژیم غذایی به معنای نخوردن نیست بلکه به معنای زیاد نخوردن است[۷].

---

۱. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۳۱۱.
۲. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱۴۷.
۳. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۳۱۱.
۴. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۳۶۲؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۱۴۲ و ج ۷۸، ص ۲۱۲.
۵. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۲۶۰.
۶. همان، ص ۱۴۱ و ص ۲۶۰.
۷. همان، ص ۱۴۱ و ص ۲۶۱.

سه) نسخه‌ها و تجویزها

در فرمایشـــات حضرت رضا۷ بخش دیگری هم قابل رســـش است. آن حضرت به جز اینکه دربارهٔ خوراکی‌ها، آشـــامیدنی‌ها، فوائد آنها و بایسته‌های خوردن و آشامیدن ســـخنان نغز و بدیهی را ارائه کرده اســـت، نسخه‌هایی را نیز در عالم پزشکی به منصهٔ ظهور رسانده است. به بیان دیگر حضرت ثامن الحجج هم در باب پیشگیری داد سخن داده اســـت هم در زمینهٔ درمان، نسخه‌هایی را تجویز نموده است. ناگفته پیداست که بخش پیشگیری از اهمیت و گسترهٔ بیشتری برخوردار است.

در عصر رضوی بیماری‌های مختلفی نظیر یرقان، فلج، لقوه، ســـل، بواسیر، عقرب گزیدگی، جذام و بیماریهای صفراوی وجود داشته است. امام هشتم نسب تبه تک تک بیماری‌های رایج و نیز با توجه به مزاج فرد بیمار، نســـخه‌هایی را تجویز نموده اســـت. به جز این، آن حضرت نســـخه‌هایی را به صورت کلی ارائه نموده اســـت. یکی از نکات قابل توجه این که نســـخه‌ها دوگونه‌اند؛ نسخه‌های مادّی و نسخه‌های معنوی. حضرت ثامن الحجج۷ به شیوه‌های درمان گرانه معنوی نیز توجه نشان داده است، بیماری‌ها و نسخه‌ها به شرح ذیل می‌باشند.

■ مریض

امام رضا۷ درباره پرهیزنمودن مریض فرمود:

> لَيْـسَ الْحِمْيَـةُ مِنَ الـشَّيءِ تَرْكَهُ إِنَّمَـا الْحِمْيَةُ مِـنَ الشَّيءِ الْإِقْـلَالُ مِنْهُ؛ پرهیزکـــردن ترک چیزی به کلی نیســـت، همانا پرهیـــز، کم بکاربردن چیزی است[۱].

■ بلغم

امام رضا۷ فرمود:

> شکر طبرزد بلغم را یکباره می‌خورد[۲].

امام رضا۷ فرمود:

> ســـه چیز قدرت حافظـــه را می‌افزاید و بلغم را می‌زدایـــد؛ قرائت قرآن، خوردن عسل و جویدن کندر[۳].

---

۱. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۱، ص ۳۰۹؛ اربلی، کشف الغمهٔ، ج ۲، ص ۳۰۹؛ صدوق، معانی الاخبار، ص ۲۳۸؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۱۴۰.

۲. کلینـــی، الکافـــی، ج ٦، ص ۳۳۳؛ برقی، المحاسن، ج ۲، ص ۵۰۱؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٦۳، ص ۲۹۷؛ حرّ عاملی، الفصول المهمهٔ، ج ۳، ص ۸۸.

۳. صـــدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ٤۱؛ طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱٦۵؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٦۳،

امام رضا۷ به خالد قماط فرمود:

هلیلــه زرد یک مثقال، خــردل دو مثقال و عاقر قرحــا یک مثقال را با هم نرم بکوب و ناشــتا با آن مســواک کن و دندان‌ها را بشــوی که بلغم را براندازد و بوی دهان را خوش کند و دندان‌ها را ســخت کند ان شــاء الله تعالی[۱].

■ فلج و لقوه

صالــح بن عبدالرحمان می‌گوید که به امام رضا۷ شــکوه کردم از فالج و لقوه که دچار خاندانم شدند فرمود: تو کجائی از داروی پدرم. گفتم آن چیست؟ فرمود: داروی جامع[۲] یک حبه آن را با آب مرزنجوش و به بینی او بکش که به خواســت خدا خوب شود[۳].

امام رضا۷ خطاب به مأمون فرمود:

سر شب نزدیک زنها مرو...؛ زیرا موجب قولنج و فالج می‌گردد[۴].

■ درد طحال؛ سپرز (وَجَع طُحال)

ســهل بن مخلّد می‌گوید خدمت حضرت علی بن موســی الرضا۷ رسیدم. عرض کردم که به خاطر درد طحال (سپرز) شب را نخوابیدم و روز هم به خاطر درد زیادش بــه خود پیچیدم. فرمود: تــو کجایی از داروی جامع. جز اینکه فرمود یک قرص آن را بگیر و با آب ســرد و کف ســرکه بخور. و من عمل کردم بدان چه فرمود و آن دردی که داشتم بحمدالله آرام شد[۵].

■ درد پهلو (وَجَع جَنْب)

یکی از شــاگردان مکتب امام رضا۷ به نام محمّد بن ســلیمان نقل می‌کند که به امام هشــتم شــکوه کردم از دردی در هر دو پهلوی راست و چپم. فرمود: تو کجائی از داروی جامع که داروی مشهوریســت. سپس فرمود: اما برای پهلوی راست، یک قرص بگیر و با آب زیره خوب بپز و امّا برای پهلوی چپ با آب ریشه کرفس خوب بپز. گفتم:

ص ٤٤٤.

۱. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۲۰٤؛ حرّ عاملی، الفصول المهمهٔ، ج ۳، ص ۳۷.

۲. در روایتــی از امام نهم۷ داروی جامــع را اینگونه توصیف نموده است، زعفران، عاقرقرحا، سنبل، قاقله، بنک، خربــق سفیــد، فلفل سفید به طور مساوی با هم مخلوط کرده نرم بکوب و با پارچه حریر ببند و با دو برابر وزن همه عسل کف گرفته معجون کن. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۲٤۷.

۳. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۲٤٦؛ حرّ عاملی، الفصول المهمهٔ، ج ۳، ص ۲۰۰.

٤. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۳۲۷.

۵. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۲٤۷؛ حرّ عاملی، الفصول المهمهٔ، ج ۳، ص ۲۰۱.

ای پسر رسول خداﷺ یک مثقال بگیرم یا دو مثقال؟ فرمود نه! بلکه وزن یک قرص تا درمان شوی به خواست خدای تعالی[1].

■ اسهال (مَبطُون)

احمد بن اسحاق نقل می‌کند که من با امام رضاؑ بسیار همنشین بودم و گفتم: ای فرزند رسول خداﷺ سه شب است که پدرم دچار اسهال شده شکمش بند نمی‌آید. فرمود: تو کجائی از داروی جامع؟ گفتم: این دارو را نمی‌شناسم. فرمود: نزد احمد بن ابراهیم تمّار است. یک قرص بیگر با آب آس بپز و به پدرت بده که همان ساعت خوب شود. می‌گوید نزد او رفتم و تعدادی زیادی از آن دارو را از وی گرفتم و یکی را به پدرم دادم. در همان ساعت آرام شد[2].

■ مسلول

امام رضاؑ فرمود:

مَا دَخَلَ فِي جَوْفِ الْمَسْلُولِ شَيْءٌ أَنْفَعُ لَهُ مِنْ خُبْزِ الْأَرُزِّ؛ در درون مسلول چیزی سودمندتر از نان برنج نیست[3].

امام رضاؑ برای درمان سل دعای را فرموده‌اند که عبارتست از:

يَا اللهُ يَا رَبَّ الْأَرْبَابِ وَ يَا سَيِّدَ السَّادَاتِ وَ يَا إِلَهَ الْآلِهَةِ وَ يَا مَلِكَ الْمُلُوكِ وَ يَا جَبَّارَ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ اشْفِنِي وَ عَافِنِي مِنْ دَائِي هَذَا فَإِنِّي عَبْدُكَ وَ ابْنُ عَبْدِكَ أَتَقَلَّبُ فِي قَبْضَتِكَ وَ نَاصِيَتِي بِيَدِكَ.

حضرت در ادامه می‌فرماید که:

این دعا را سه مرتبه می‌خوانی خداوند انشاء الله تعالی به حول و قوه خودش تو را کفایت می‌کند[4].

■ سرفه (سُعال)

محمد بن عبدالسلام نقل می‌کند که با گروهی از مردم خراسان نزد امام رضاؑ رفتیم و سلام دادیم و حضرت پاسخ ما را داد. هر کدام خواهشی کردند و امام حاجت هر کدام را برآورد. آنگان به من نگاه کرد و فرمود: تو هم نیاز خود را بخواه. گفتم ای

---

۱. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۲۴۷ و ۲۴۸؛ حرّ عاملی، الفصول المهمة، ج ۳، ص ۲۰۲.
۲. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۲۴۸؛ حرّ عاملی، الفصول المهمة، ج ۳، ص ۲۰۲.
۳. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ۳۰۵؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٦۳، ص ۲۷٤؛ حرّ عاملی، الفصول المهمة، ج ۳، ص ۵۸.
٤. مجلسی، بحار الانوار، ج ۹۲، ص ۲۰.

فرزند رسـول خدا۶! من به تو از سرفه سخت شکایت دارم. فرمود: تازه است یا کهنه؟ گفتم. هر دو فرمود:

فلفل سـفید یک جزء، ابرقیون دو جزء، خربق سـفید یک جزء، سنبل یک جزء، قاقلـه یک جـزء، زعفران یک جزء و بنگ یک جزء را بگیـر و بکوب و از پارچهٔ حریر بگذران و با دو برابر وزن همه عسـل آب کرده خمیر کن. برای سـرفه کهنه و نو یک قرص با آب رازیانه هنگام خواب خورده شـودو آبش نیم گرم باشـد نه سرد. این دارو سفره را از اصلش از بین ببرد[۱].

■ دل درد (مَغْصا)

مردی نیز امام هشـتم۷ از دل درد کنده‌اش شکوه کرد. از حضرت خواست تا به درگاه خداوند عزّوجلّ برایش دعا کند که از بس که دارو گرفته درمانده شـده سودی نبرده است. بلکه درد و فشار بیشتر غالب شده است. امام لبخندی زد و فرمود: وای بر تو، البته دعای ما به درگاه خدا مقامی دارد و من از خدا خواهم که بحول و قوه‌اش به تو تخفیف دهد. امّا اگر کارت سـخت شـد و]درد[به تو پیچید یک دانه گردو بگیر و داخل آتش بینداز. زمانی که متوجه شدی مغز آن برشته شده و آتش آن را دگرگون کرده اسـت. پوسـت آن را جدا کن و بخور که فوراً آرام می‌شـود.]آن مرد[گفت: به خدا یک بار بیشتر این کار را نکردم که دل دردم به خواست خدای عزّوجلّ آرام شد[۲].

■ بواسیر و بادها

معمّر بن خلاّد نقل می‌کند که امام هشتم شیعیان۷ بسیار به من می‌فرمود: این دارو را بگیرم و می‌فرمود: در آن منافع بسـیار اسـت. من دربارهٔ بادها و بواسیر آن را آزمودم و به خدا خلافی نداشـت. دارو این اسـت: هلیله سـیاه، بلیله و املج به مقدار مساوی از هر یک می‌کوبی و از پارچه حریردّ می‌کنی و به همان مقدار بادام سبز که عراقی‌ها آن را مقل ازرق می‌دانند می‌گیری و بادام را در آب تره به مدت سـی شـب می‌خیسـانی تا آب داخل آن شود. وانگه این داروها را در آن می‌ریزی و سخت خمیر می‌کنی تا آمیخته شـوند. پس آنها را به اندازه عدسـی به صورت حبه درمی‌آوری.]البته[دستت را با روغن بنفشه یا روغن خیری یا شیره چرب می‌کنی که نچسبد و در سایه آنها را خشک می‌کنی. اگر تابستان است یک مثقال از آن می‌گیری و در زمستان دو مثقال. و از ماهی و سرکه و تره پرهیز کن که]این درمان[تجربه شده است[۳].

امام رضا۷ می‌فرماید:

---

۱. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۱۸۱؛ حرّ عاملی، الفصول المهمهٔ، ج ۳، ص ۱۹۳.
۲. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۱۷۶؛ حرّ عاملی، الفصول المهمهٔ، ج ۳، ص ۲۰۵.
۳. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۲۰۱؛ حرّ عاملی، الفصول المهمهٔ، ج ۳، ص ٦.

هر کس می‌خواهد درد پایین تنه و درد بواسیر نکشد. هر شب هفت عدد خرمای بَرنـی با روغن گاو بخورد و میان بیضه‌های خـود را با روغن زنبق خالص روغن مالی نماید[1].

■ زگیل (ثَآلِیل)

علی بن نعمان نقل می‌کند که به امام هشـتم۷ عرضه داشـتم فدایت گردم من زگلل بسـیاری در بدن دارم که اسـباب ناراحتی من شـده از شما می‌خواهم چاره‌ای برای رفع آن به من یاد دهی که مفید باشد. فرمود: برای هر کدام از آنها هفت دانه جو بـردار و بر هر یک هفت بار إِذَا وَقَعَتِ الْوَاقِعَـة را تا جملهٔ هَبَاءً مُّنبَثًّا[2]، و آیه مبارکه وَ يَسْئلُونَكَ عَنِ الجِبَالِ فَقُلْ يَنسِفُهَا رَبِّي نَسْفًا* فَيَذَرُهَا قَاعًا صَفْصَفًا* لَّا تَرَى فِيهَا عِوَجاً وَ لَا أَمْتاً[3] را قرائت کن و بدان بدم. آنگاه دانه دانه برگیر و هر یک را برزگیلی بسـای و سپس همه را در یک پارچه آب نخورده‌ای بریز و به سنگی ببند و در جای تاریکی بیاویز. علی بن نعمان گفت: من این دستور را عمل کردم و روز هفتم نگریستم چیزی باقی نبود و مثل کف دستم صاف شده بود و سزاوار است این کار را در آخ ماه که ماه در هیچ جای زمین پیدا نیست انجام شود[4].

■ ضعیف بودن چشم (ضَعف البَصَر)

امام رضا۷ فرمود:

> مَنْ أَصَابَهُ ضَعْفٌ فِي بَصَرِهِ فَلْيَكْتَحِلْ سَبْعَةَ مَرَاوِدَ عِنْدَ مَنَامِهِ مِنَ الْإِثْمِدِ أَرْبَعَـةً فِي الْيُمْـنَى وَ ثَلَاثَةً فِي الْيُـسْرَى فَإِنَّهُ يُنْبِتُ الشَّـعْرَ وَ يَجْلُو الْبَصَرَ وَ يَنْفَعُ اللهُ بِالْكُحْلَةِ مِنْهُ بَعْدَ ثَلَاثِينَ سَنَةً؛ هر کس چشمش ضعیف شود. به هنگام خواب هفت میل از سـرمه سـنگ بکشد؛ چهار میل به چشم راسـت و سه میل در چشـم چپ؛ زیرا که مژه‌ها را می‌رویاند و چشم را جلا می‌دهد و خداوند به سرمه فایدهٔ سی ساله می‌دهد[5].

■ پیسی و جذام (بَرَص و جُذام)

امام رضا۷ فرمود:

---

۱. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۳۲٤.
۲. واقعه/٦-۱.
۳. طه/۱۰۷-۱۰۵.
٤. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ۵۰؛ حویزی، تفسیر نورالثقلین، ج ۳، ص ۳۹۲؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ۹۲، ص ۹۲.
۵. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ٤٦.

عَلَيْكُمْ بِالْمِلْحِ فَإِنَّهُ شِفَاءٌ مِنْ سَبْعِينَ دَاءً مِنْهَا الْجُذَامُ وَ الْبَرَصُ وَ الْجُنُونُ؛ بر شما باد خوردن نمک؛ زیرا نمک باعث درمان هفتاد بیماری است. از آن جمله جذام، پیسی و جنون است[۱].

امام رضا۷ فرمود:

الْحِنَّاءُ بَعْدَ النُّورَةِ أَمَانٌ مِنَ الْجُذَامِ وَ الْبَرَصِ؛ حنا بستن پس از نوره‌کشیدن موجب جلوگیری از مرض جذام و پیسی است[۲].

■ سردرد (صُدَاع)

امام رضا۷ در مورد درمان سر درد فرمود:

فَلْيَخْضِبْ بِالْحِنَّاءِ؛ [برای سردرد] به حنا خضاب کنید[۳].

امام رضا۷ فرمود:

دَهِّنِ الْحَاجِبَيْنِ بِالْبَنَفْسَجِ فَإِنَّهُ يَذْهَبُ بِالصُّدَاعِ؛ دو ابرو را با روغن بنفشه چرب کن که سردرد را ببرد[۴].

امام رضا۷ در مورد یکی از خادمان که به تب و سردرد مبتلا شده بود فرمود که کسانی را بکوبند و آرد نمایند سپس آن را بر روی کاغذی بگذارند و روی آن روغن بنفشه بریزند و روی سر بیمار گبذارند. پس از این حضرت فرمود: به درستی که این دارو تب را از بین می‌برد و سردرد را رفع می‌نماید[۵].

■ سرمای سر (بَردُ الرَأس)

علی بن یقطین می‌گوید که به امام هشتم۷ نوشتم که در سرم سرمای سختی است هنگامی که باد به آن می‌خورد نزدیک است که بیهوش شود. حضرت در پاسخ نامه من نوشت:

عَلَيْكَ بِسُعُوطِ الْعَنْبَرِ وَ الزَّنْبَقِ بَعْدَ الطَّعَامِ تُعَافَى مِنْهُ بِإِذْنِ اللهِ جَلَّ جَلَالُه؛ پس از اینکه غذا خوردی از انفیه عنبر و سوسن استفاده کن باذن خداوند جل جلاله سلامت می‌شود[۶].

---

۱. صحیفه الرضا۷، ص ۷۸؛ نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۳۱۰.
۲. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ۴۸؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۳، ص ۸۹.
۳. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۳۷۴.
۴. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۲۲۲.
۵. حرّ عاملی، وسایل الشیعه، ج ۲۵، ص ۱۸۳.
۶. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۱۴۳.

■ سفیده پوست (بَهَق)

شـخصی از ناراحتی سفیده پوست خدمت حضرت علی بن موسی الرضا۷ شکوه نمود. حضرت در پاسـخش امر کرد که ماش را بپزد و آبش را سـر کشـد و آن را در خوراک خود سازد[۱].

در روایتی دیگر از امام رضا۷ برای درمان این بیماری این چنین آمده است:

خُـذِ الْمَـاشَ الرَّطْبَ فِي أَيَّامِهِ وَ دُقَّهُ مَعَ وَرَقِـهِ وَ اعْصِرِ الْمَاءَ وَ اشْرَبْهُ عَلَى الرِّيقِ وَ اطْلِهِ عَلَى الْبَهَقِ؛ ماش تازه را در فصلش با برگ آن بکوب و آبش را بگیر و ناشتا بخور و بر لکه‌های بدن بگذار[۲].

■ یرقان

مهران بلخی نقل می‌کند که در خراسـان خدمت امام رضا۷ رفت و آمد داشتیم. روزی یکـی از جوانا نما از بیماری یرقان به آن حضرت شـکایت کرد. حضرت فرمود: خیار با ذرنج را بگیر و پوسـت کن و پوسـتش را با آب بپز و سه روز ناشتا هر روز ۹۱ مثقـال بنوش. پس این ماجرا آن جوان به ما خبـر داد که دو مرتبه این دارو را برای بیمارش استفاده نمود و به اذن خداوند تعالی خوب شده است[۳].

■ عقرب گزیدگی

امام حسـن عسکری۷ در مورد کسی که دچار عقرب گزیدگی شده بود فرمودند که از دواء جامع که داروی]امام[رضا۷ می‌باشد به او بدهید[۴].

■ تب (حُمَّی)

از امام رضا۷ نقل است که موسی بن جعفر۷ بیمار شد و پزشکان بر بالین حضرت حاضر شـدند و عجائبی برایش وصف کردند. فرمود: به کجاها می‌روید؟ بر سـیّد این داروها اکتفا کنید که هلیله و رازیانه و شکر است. در سه ماهه تابستان ماهی سه بار و در زمستان ماهی سه روز و هر روزی سه بار و به به جای رازیانه مصطکی باشد. [کس که این را استفاده نماید] به جز بیماری مرگ بیمار نگردد[۵].

امام رضا۷ در مورد یکی از خادمان که به تب و سردرد مبتلا شده بود. فرمود که کاسـنی را بکوبند و آرد نمایند سـپس آن را بر روی کاغذی بگذارند و روی آن روغن

---

۱. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٣٤٤؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٦٣، ص ٢٥٦.
۲. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ١٨٧؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ٦٣، ص ٢٥٦.
۳. مجلسی، بحار الانوار، ج ٥٩، ص ١٠١؛ حرّ عاملی، وسایل الشیعه، ج ٣، ص ١٨٣.
٤. حرّ عاملی، الفصول المهمهٔ، ج ٣، ص ١٩٨.
٥. مجلسی، بحار الانوار، ج ٥٩، ص ٩٩؛ حرّ عاملی، وسایل الشیعه، ج ٣، ص ٥٥.

بنفشه بریزند و روی سر بیمار بگذارند. سپس آن حضرت فرمود:

به درستی که این دارو تب را از بین می‌برد و سردرد را رفع می‌نماید[۱].

امام رضا۷ دربارهٔ درمان تب می‌فرماید:

أَنَّهُ يَذْهَبُ بِالْحُمّى[۲]؛ آب سرد تب را می‌برد[۳].

■ زکام

امام رضا۷ فرمود:

وَ مَـن أَرادَ دَفـعَ الزُّكامِ فِي الشِّـتاءِ أَجمَع فَليَأكُل كُلَّ يَومٍ ثَلاثَ لُقَمِ شَـهدٍ؛ هر که می‌خواهد در زمستان زکام نشود هر روز سه لقمه عسل بخورد[۴].

■ حرارت صفراءِ (لَعَبَ الصّفْراء)

امام رضا۷ فرمود:

آب سرد... صفراء را بنشاند[۵].

امام رضا۷ فرمود:

هر که خواهد شراره صفراء را خاموش نماید، هر چیز تر و سردی بخورد و تنش را آسـایش دهد و کم حرکت نماید و به کسی که دوستش دارد زیاد نگاه نماید[۶].

امام رضا۷ فرمود:

مَنْ لَعِقَ لَعْقَةَ عَسَلٍ عَلَى الرِّيقِ يَقْطَعُ الْبَلْغَمَ وَ يَحْسِمُ الصُّفْرَةَ وَ يَمْنَعُ الْمُرَّةَ السَّوْدَاءَ؛ کسی که یک انگشت عسل ناشتا بخورد باعث می‌گردد که بلغم از بین برود و صفرا را بکشند و خلط سوداء را از بن کند[۷].

■ قولنج

امام رضا۷ در رسالهٔ ذهبیه خطاب به مأمون فرمود:

---

۱. حرّ عاملی، وسایل الشیعه، ج ۲۵، ص ۱۸۳.
۲. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۲۶۱ و ج ۶۳، ص ۴۵۸.
۳. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱۸۷؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۲۵۶.
۴. همان، ص ۳۲۴.
۵. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۲۶۱.
۶. همان، ص ۳۲۵.
۷. همان، ص ۲۶۱.

سه شب نزدیک زنها مرو...؛ زیرا موجب قولنج و فالج می‌گردد[1].

■ خواب (نَوم)

امام رضا۷ فرمود:

أَنَّ النَّوْمَ سُلْطَانُ الدِّمَاغِ وَ هُوَ قِوَامُ الْجَسَدِ وَ قُوَّتُه؛ خواب سلطان مغز است و مغز مایه تن و نیروی آن می‌باشد[2].

■ نقرس

امام رضا۷ فرمود:

فَلَا تَقْرَبِ النِّسَاءَ مِنْ أَوَّلِ اللَّيْلِ يَتَوَلَّدُ مِنْهُ النِّقْرِسُ؛ سر شب نزدیک زنها مرو به دلیل اینکه موجب نقرس می‌گردد[3].

نتیجه‌گیری

بی‌شک بهداشت و سلامت افراد جامعه اهمیّت بسزایی دارد. مسأله بهداشت و سلامت گر چه امروزه جایگاه مهمی یافته است امّا آیات و احادیث به صورت گسترده در این زمینه آموزه‌های جامعی را مطرح کرده‌اند. واژه بهداشت از دو کلمه «به» به معنای نیک و «داشت» به معنای نگه‌داری آمده است. سازمان بهداشت جهانی تعریفی از بهداشت با مؤلفه‌های مختلف ارائه کرده است. سلامتی به معنای عدم وجود بیماری است و بیماری به اختلال‌ها یا آسیب‌هایی اطلاق می‌گردد که در بدن یا روان پدید آید.

مسأله سلامت و بهداشت پیشینه‌ای طولانی در جهان دارد. ریشه‌هایی با عظمت مسأله یاد شده را می‌توان در ایران به ویژه بعد از اسلام ملاحظه کرد. قرآن کریم و احادیث معتبر طیف گسترده‌ای از مفاهیم مرتبط با بهداشت را نظیر طهارت، سلامت، عافیت، شفا، نظافت، قوّت و مرض را پیش کشیده است. از سوی دیگر بسیاری ازروایات در باب فلسفه احکام و نیز نسخه‌های تجویزی در حوزه خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها با مسأله تندرستی ارتباط دارد.

تأمّل در روایات رضوی به ما می‌گوید بدن جایگاه مهمّی دارد. از سوی دیگر در جهان مدرن با اهمیّت بدن مواجه می‌شویم. ناگفته نماند که میان این دو نگاه تفاوت‌های ظریف و دقیقی وجود دارد. جهان مدرن با پیش‌کشیدن نگرش مدیریت

---

۱. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۳۲۷.
۲. همان، ص ۳۱۷.
۳. همان، ص ۳۲۷.

بدن و نیز جامعه‌شناسی بدن، از بُعد روحانی غفلت ورزید و نگاهی تک ساحتی به انسان نمود. شایل گفتن است می‌توان تمام مسائل بهداشت ارا در دو بخش فردی و عمومی خلاصه کرد. این نکته را نیز باید افزود که مفهوم و نیز تعبیر مدیریت بدن در جهان اسلام برای نخستین بار در کلمات نورانی حضرت رضا۷ مطرح شده است.

دانش طب در اسلام جایگاه ویژه‌ای دارد. نظام طب اسلامی سامانه‌ای جامع و پویاست که در شرایط قدیم و جدید می‌تواند برای هر فردی خدمات پزشکی ارائه نماید. این سامانه که از رهنمودهای قرآن آغاز شد با طب النبی۶ استمرار یافت و از طریق احادیث طبی اهل بیت۷ به سامان رسید. در میراث اسلامی رهنمودها و آموزه‌های فراوانی جهت تأمین، حفظ و ارتقاء سلامت انسان وجود دارد. در دوران تمدن طلایی اسلام، نظام جامع پزشکی شامل اصول پیش‌گیری، نسخه‌های درمانگرانه، بیان خواص گیاهان، بیان فلسفه احکام، اندام شناسی، روان‌شناسی بیمار، انجام جراحی‌های فراوان، ایجاد مراکز داروشناسی، راه‌اندازی بیمارستان‌های تخصصی و عرضهٔ خدمات پزشکی ارائه شده است.

طب اسلامی ـ ایرانی از جمله سامانه‌های طب سنتی است که در کنار نظام‌های طبی سایر ملل هویتی مستقل یافت. طب سنتی چه به صورت شفاهی و چه به شکل مکتوب، در قالب صدها کتاب و رساله به کمال رسید. این مجموعه امروز در اختیار بشر قرار گرفته است. گفتنی اینکه طب سنتی و اسلامی از جهات مختلف با پزشکی جدید تفاوت‌هایی دارد.

یکی از متون گران‌سنگ طبی، رسالهٔ ذهبیه یا زرین نامه رضوی است که از حضرت ثامن الحجج۷ به یادگار مانده است. این رساله در باب تندرستی و رعایت صحت بدن خطاب به مأمون نگاشته شده و به شکلی کاملاً تخصصی و دقیق ابلاغ گردیده است. امروزه نسخه‌های متعددی از این رساله شریفه در اختیار ماست که مهمترین آن روایتی است که علامه مجلسی در جلد ۵۹ بحارالانوار عرضه داشته است.

غور در روایات رضوی به ما نشان می‌دهد که آن حضرت دربارهٔ خوردنی‌ها، آشامیدنی‌ها، خواص آنها، بایسته‌ها یا آداب خوردن و آشامیدن و نیز نسخه‌ها و تجویزها بیان‌های فراوانی ایراد نموده‌اند اگر خداوند داروی هر دردی را در طبیعت نهاده است پس بهترین راه درمان هر دردی مراجعه به طبیعت و استفاده از شیوهٔ طبیعی است.

ضمیمه

نامه‌زرین سلامت

(الرسالة الذهبیة)

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمنِ الرَّحِيمِ اعْتَصَمْتُ بِاللهِ أَمَّا بَعْدُ فَإِنَّهُ وَصَلَ إِلَيَّ كِتَابُ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ فِيمَا أَمَرَنِي مِنْ تَوْقِيفِهِ عَلَى مَا يُحْتَاجُ إِلَيْهِ مِمَّا جَرَّبْتُهُ وَ مَا سَمِعْتُهُ فِي الْأَطْعِمَةِ وَ الْأَشْرِبَةِ وَ أَخْذِ الْأَدْوِيَةِ وَ الْفَصْدِ وَ الْحِجَامَةِ وَ الْحَمَّامِ وَ النُّورَةِ وَ الْبَاهِ وَ غَيْرِ ذَلِكَ مِمَّا يُدَبَّرُ اسْتِقَامَةُ أَمْرِ الْجَسَدِ وَ قَدْ فَسَّرْتُ لَهُ مَا يُحْتَاجُ إِلَيْهِ وَ شَرَحْتُ لَهُ مَا يُعْمَلُ عَلَيْهِ مِنْ تَدْبِيرِ مَطْعَمِهِ وَ مَشْرَبِهِ وَ أَخْذِهِ الدَّوَاءَ وَ فَصْدِهِ وَ حِجَامَتِهِ وَ بَاهِهِ وَ غَيْرِ ذَلِكَ مِمَّا يُحْتَاجُ إِلَيْهِ مِنْ سِيَاسَةِ جِسْمِهِ وَ بِاللهِ التَّوْفِيقُ.

اعْلَمْ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ أَنَّ اللهَ تَعَالَى لَمْ يَبْتَلِ الْعَبْدَ الْمُؤْمِنَ بِبَلَاءٍ حَتَّى جَعَلَ لَهُ دَوَاءً يُعَالِجُ بِهِ وَ لِكُلِّ صِنْفٍ مِنَ الدَّاءِ صِنْفٌ مِنَ الدَّوَاءِ وَ تَدْبِيرٌ وَ نَعْتٌ وَ ذَلِكَ أَنَّ الْأَجْسَامَ الْإِنْسَانِيَّةَ جُعِلَتْ عَلَى مِثَالِ الْمُلْكِ فَمَلِكُ الْجَسَدِ هُوَ الْقَلْبُ وَ الْعُمَّالُ الْعُرُوقُ وَ الْأَوْصَالُ وَ الدِّمَاغُ وَ بَيْتُ الْمَلِكِ قَلْبُهُ وَ أَرْضُهُ الْجَسَدُ وَ الْأَعْوَانُ يَدَاهُ وَ رِجْلَاهُ وَ شَفَتَاهُ وَ عَيْنَاهُ وَ لِسَانُهُ وَ أُذُنَاهُ وَ خِزَانَتُهُ مَعِدَتُهُ وَ بَطْنُهُ وَ حِجَابُهُ صَدْرُهُ.

فَالْيَدَانِ عَوْنَانِ يُقَرِّبَانِ وَ يُبَعِّدَانِ وَ يَعْمَلَانِ عَلَى مَا يُوحِي إِلَيْهِمَا الْمَلِكُ وَ الرِّجْلَانِ تَنْقُلَانِ الْمَلِكَ حَيْثُ يَشَاءُ.

وَ الْعَيْنَانِ تَدُلَّانِهِ عَلَى مَا يَغِيبُ عَنْهُ لِأَنَّ الْمَلِكَ مِنْ وَرَاءِ الْحِجَابِ لَا يُوصَلُ إِلَيْهِ شَيْءٌ إِلَّا بِهِمَا وَ هُمَا سِرَاجَانِ أَيْضاً وَ حِصْنُ الْجَسَدِ وَ حِرْزُهُ الْأُذُنَانِ لَا يُدْخِلَانِ عَلَى الْمَلِكِ إِلَّا مَا يُوَافِقُهُ لِأَنَّهُمَا لَا يَقْدِرَانِ أَنْ يُدْخِلَا شَيْئاً حَتَّى يُوحِيَ الْمَلِكُ إِلَيْهِمَا فَإِذَا أَوْحَى الْمَلِكُ إِلَيْهِمَا أَطْرَقَ الْمَلِكُ مُنْصِتاً لَهُمَا حَتَّى يَسْمَعَ مِنْهُمَا ثُمَّ يُجِيبُ بِمَا يُرِيدُ فَيُتَرْجِمُ عَنْهُ اللِّسَانُ بِأَدَوَاتٍ كَثِيرَةٍ مِنْهَا رِيحُ الْفُؤَادِ وَ بُخَارُ الْمَعِدَةِ وَ مَعُونَةُ الشَّفَتَيْنِ وَ لَيْسَ لِلشَّفَتَيْنِ قُوَّةٌ إِلَّا بِاللِّسَانِ وَ لَيْسَ يَسْتَغْنِي بَعْضُهَا عَنْ بَعْضٍ وَ الْكَلَامُ لَا يَحْسُنُ إِلَّا بِتَرْجِيعِهِ فِي الْأَنْفِ لِأَنَّ الْأَنْفَ يُزَيِّنُ الْكَلَامَ كَمَا يُزَيِّنُ النَّافِخُ فِي الْمِزْمَارِ وَ كَذَلِكَ الْمَنْخِرَانِ وَ هُمَا ثُقْبَتَا الْأَنْفِ يَدْخُلَانِ عَلَى الْمَلِكِ مِمَّا يُحِبُّ مِنَ الرِّيَاحِ الطَّيِّبَةِ فَإِذَا جَاءَتْ رِيحٌ تَسُوءُ عَلَى الْمَلِكِ أَوْحَى إِلَى الْيَدَيْنِ فَحَجَبَا بَيْنَ الْمَلِكِ وَ تِلْكَ الرِّيحِ.

وَ لِلْمَلِكِ مَعَ هَذَا ثَوَابٌ وَ عِقَابٌ فَعَذَابُهُ أَشَدُّ مِنْ عَذَابِ الْمُلُوكِ الظَّاهِرَةِ الْقَاهِرَةِ فِي الدُّنْيَا وَ ثَوَابُهُ أَفْضَلُ مِنْ ثَوَابِهِمْ فَأَمَّا عَذَابُهُ فَالْحُزْنُ وَ أَمَّا ثَوَابُهُ فَالْفَرَحُ وَ أَصْلُ الْحُزْنِ فِي الطِّحَالِ وَ أَصْلُ الْفَرَحِ فِي الثَّرْبِ وَ الْكُلْيَتَيْنِ وَ مِنْهُمَا عِرْقَانِ مُوصِلَانِ إِلَى الْوَجْهِ.

فَمِنْ هُنَاكَ يَظْهَرُ الْفَرَحُ وَ الْحُزْنُ فَتَرَى عَلَامَتَهُمَا فِي الْوَجْهِ وَ هَذِهِ الْعُرُوقُ كُلُّهَا طُرُقٌ مِنَ الْعُمَّالِ إِلَى الْمَلِكِ وَ مِنَ الْمَلِكِ إِلَى الْعُمَّالِ وَ مِصْدَاقُ ذَلِكَ أَنَّكَ إِذَا تَنَاوَلْتَ الدَّوَاءَ أَدَّتْهُ الْعُرُوقُ إِلَى مَوْضِعِ الدَّاءِ بِإِعَانَتِهَا.

وَ اعْلَمْ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ أَنَّ الْجَسَدَ بِمَنْزِلَةِ الْأَرْضِ الطَّيِّبَةِ مَتَى تُعُوهِدَتْ بِالْعِمَارَةِ وَ السَّقْيِ مِنْ حَيْثُ لَا يَزْدَادُ فِي الْمَاءِ فَتَغْرَقَ وَ لَا يُنْقَصُ مِنْهُ فَتَعْطَشَ دَامَتْ عِمَارَتُهَا وَ كَثُرَ رَيْعُهَا وَ زَكَا زَرْعُهَا وَ إِنْ تُعُوفِلَ عَنْهَا فَسَدَتْ وَ لَمْ يَنْبُتْ فِيهَا الْعُشْبُ فَالْجَسَدُ بِهَذِهِ الْمَنْزِلَةِ.

وَ بِالتَّدْبِيرِ فِي الْأَغْذِيَةِ وَ الْأَشْرِبَةِ يَصْلُحُ وَ يَصِحُّ وَ تَزْكُو الْعَافِيَةُ فِيهِ فَانْظُرْ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ مَا يُوَافِقُكَ وَ يُوَافِقُ مَعِدَتَكَ وَ يَقْوَى عَلَيْهِ بَدَنُكَ وَ يَسْتَمْرِئُهُ مِنَ الطَّعَامِ فَقَدِّرْهُ لِنَفْسِكَ وَ اجْعَلْهُ غِذَاءَكَ.

وَ اعْلَمْ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ أَنَّ كُلَّ وَاحِدَةٍ مِنْ هَذِهِ الطَّبَائِعِ تَحْتَ مَا يُشَاكِلُهَا فَاغْتَذِ مَا يُشَاكِلُ جَسَدَكَ وَ مَنْ أَخَذَ مِنَ الطَّعَامِ زِيَادَةً لَمْ يُغَذِّهِ وَ مَنْ أَخَذَهُ بِقَدَرٍ لَا زِيَادَةَ عَلَيْهِ وَ لَا نَقْصَ فِي غِذَائِهِ نَفَعَهُ وَ كَذَلِكَ الْمَاءُ فَسَبِيلُهُ أَنْ تَأْخُذَ مِنَ الطَّعَامِ كِفَايَتَكَ فِي أَيَّامِهِ وَ ارْفَعْ يَدَيْكَ مِنْهُ وَ يك [بِكَ] إِلَيْهِ بَعْضُ الْقَرَمِ وَ عِنْدَكَ إِلَيْهِ مَيْلٌ فَإِنَّهُ أَصْلَحُ لِمَعِدَتِكَ وَ لِبَدَنِكَ وَ أَزْكَى لِعَقْلِكَ وَ أَخَفُّ لِجِسْمِكَ.

يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ كُلِ الْبَارِدَ فِي الصَّيْفِ وَ الْحَارَّ فِي الشِّتَاءِ وَ الْمُعْتَدِلَ فِي الْفَصْلَيْنِ عَلَى قَدْرِ قُوَّتِكَ وَ شَهْوَتِكَ وَ ابْدَأْ فِي أَوَّلِ الطَّعَامِ بِأَخَفِّ الْأَغْذِيَةِ الَّتِي يَغْتَذِي بِهَا بَدَنُكَ بِقَدْرِ عَادَتِكَ وَ بِحَسَبِ طَاقَتِكَ وَ نَشَاطِكَ وَ زَمَانُكَ الَّذِي يَجِبُ أَنْ يَكُونَ أَكْلُكَ فِي كُلِّ يَوْمٍ عِنْدَ مَا يَمْضِي مِنَ النَّهَارِ ثَمَانُ سَاعَاتٍ أَكْلَةً وَاحِدَةً أَوْ ثَلَاثَ أَكَلَاتٍ فِي يَوْمَيْنِ تَتَغَدَّى بَاكِراً فِي أَوَّلِ يَوْمٍ ثُمَّ تَتَعَشَّى فَإِذَا كَانَ فِي الْيَوْمِ الثَّانِي فَعِنْدَ مُضِيِّ ثَمَانِ سَاعَاتٍ مِنَ النَّهَارِ أَكَلْتَ أَكْلَةً وَاحِدَةً وَ لَمْ تَحْتَجْ إِلَى الْعَشَاءِ وَ كَذَا أَمَرَ جَدِّي مُحَمَّدٌ ص عَلِيّاً ع فِي كُلِّ يَوْمٍ وَجْبَةً وَ فِي غَدِهِ وَجْبَتَيْنِ وَ لْيَكُنْ ذَلِكَ بِقَدْرٍ لَا يَزِيدُ وَ لَا يَنْقُصُ.

وَ ارْفَعْ يَدَيْكَ مِنَ الطَّعَامِ وَ أَنْتَ تَشْتَهِيهِ وَ لْيَكُنْ شَرَابُكَ عَلَى أَثَرِ طَعَامِكَ مِنَ الشَّرَابِ الصَّافِي الْعَتِيقِ مِمَّا يَحِلُّ شُرْبُهُ وَ الَّذِي أَنَا وَاصِفُهُ فِيمَا بَعْدُ.

وَ نَذْكُرُ الْآنَ مَا يَنْبَغِي ذِكْرُهُ مِنْ تَدْبِيرِ فُصُولِ السَّنَةِ وَ شُهُورِهَا الرُّومِيَّةِ الْوَاقِعَةِ فِيهَا فِي كُلِّ فَصْلٍ عَلَى حِدَةٍ وَ مَا يُسْتَعْمَلُ مِنَ الْأَطْعِمَةِ وَ الْأَشْرِبَةِ وَ مَا يُجْتَنَبُ مِنْهُ وَ كَيْفِيَّةِ حِفْظِ الصِّحَّةِ مِنْ أَقَاوِيلِ الْقُدَمَاءِ وَ نَعُودُ إِلَى قَوْلِ الْأَئِمَّةِ ع فِي صِفَةِ شَرَابٍ يَحِلُّ شُرْبُهُ وَ يُسْتَعْمَلُ بَعْدَ الطَّعَامِ.

[ذِكْرُ فُصُولِ السَّنَةِ] أَمَّا فَصْلُ الرَّبِيعِ فَإِنَّهُ رُوحُ الْأَزْمَانِ وَ أَوَّلُهُ آذَارُ وَ عَدَدُ أَيَّامِهِ ثَلَاثُونَ يَوْماً وَ فِيهِ يَطِيبُ اللَّيْلُ وَ النَّهَارُ وَ تَلِينُ الْأَرْضُ وَ يَذْهَبُ سُلْطَانُ الْبَلْغَمِ وَ يَهِيجُ الدَّمُ وَ يُسْتَعْمَلُ فِيهِ مِنَ الْغِذَاءِ اللَّطِيفِ وَ اللُّحُومِ وَ الْبَيْضِ التِّيمَرِشْتِ وَ يُشْرَبُ الشَّرَابُ بَعْدَ تَعْدِيلِهِ بِالْمَاءِ وَ يُتَّقَى فِيهِ أَكْلُ الْبَصَلِ وَ الثُّومِ وَ الْحَامِضِ وَ يُحْمَدُ فِيهِ شُرْبُ الْمُسْهِلِ وَ يُسْتَعْمَلُ فِيهِ الْفَصْدُ وَ الْحِجَامَةُ.

نَيْسَانُ ثَلَاثُونَ يَوْماً فِيهِ يَطُولُ النَّهَارُ وَ يَقْوَى مِزَاجُ الْفَصْلِ وَ يَتَحَرَّكُ الدَّمُ وَ تَهُبُّ فِيهِ الرِّيَاحُ الشَّرْقِيَّةُ وَ يُسْتَعْمَلُ فِيهِ مِنَ الْمَآكِلِ الْمَشْوِيَّةِ وَ مَا يُعْمَلُ بِالْخَلِّ وَ لُحُومِ الصَّيْدِ وَ يُعَالَجُ الْجِمَاعُ وَ التَّمْرِيخُ بِالدُّهْنِ فِي الْحَمَّامِ وَ لَا يُشْرَبُ الْمَاءُ عَلَى الرِّيقِ وَ يُشَمُّ الرَّيَاحِينُ وَ الطِّيبُ.

أَيَّارَ أَحَدٌ وَ ثَلَاثُونَ يَوْماً وَ تَصْفُو فِيهِ الرِّيَاحُ وَ هُوَ آخِرُ فَصْلِ الرَّبِيعِ وَ قَدْ نُهِيَ فِيهِ عَنْ أَكْلِ الْمُلُوحَاتِ وَ اللُّحُومِ الْغَلِيظَةِ كَالرُّءُوسِ وَ لَحْمِ الْبَقَرِ وَ اللَّبَنِ وَ يَنْفَعُ فِيهِ دُخُولُ الْحَمَّامِ أَوَّلَ النَّهَارِ وَ يُكْرَهُ فِيهِ الرِّيَاضَةُ قَبْلَ الْغِذَاءِ.

حَزِيرَانُ ثَلَاثُونَ يَوْماً يَذْهَبُ فِيهِ سُلْطَانُ الْبَلْغَمِ وَ الدَّمِ وَ يُقْبِلُ زَمَانُ الْمِرَّةِ الصَّفْرَاوِيَّةِ وَ نُهِيَ فِيهِ عَنِ التَّعَبِ وَ أَكْلِ اللَّحْمِ دَاسِماً وَ الْإِكْثَارِ مِنْهُ وَ شَمِّ الْمِسْكِ وَ

الْعَنْبَرِ وَ يَنْفَعُ فِيهِ أَكْلُ الْبُقُولِ الْبَارِدَةِ كَالْهِنْدَبَاءِ وَ بَقْلَةِ الْحَمْقَاءِ وَ أَكْلُ الْخُضَرِ كَالْخِيَارِ وَ الْقِثَّاءِ وَ الشِّيرَخِشْتِ وَ الْفَاكِهَةِ الرَّطْبَةِ وَ اسْتِعْمَالُ الْمُحَمِّضَاتِ وَ مِنَ اللُّحُومِ لَحْمُ الْمَعْزِ الثَّنِيِّ وَ الْجَذَعِ وَ مِنَ الطُّيُورِ الدَّجَاجُ وَ الطَّيْهُوجُ وَ الدُّرَّاجُ وَ الْأَلْبَانِ وَ السَّمَكِ الطَّرِيِّ.

تَمُّوزُ أَحَدٌ وَ ثَلَاثُونَ يَوْماً فِيهِ شِدَّةُ الْحَرَارَةِ وَ تَغُورُ الْمِيَاهُ وَ يُسْتَعْمَلُ فِيهِ شُرْبُ الْمَاءِ الْبَارِدِ عَلَى الرِّيقِ وَ يُؤْكَلُ فِيهِ الْأَشْيَاءُ الْبَارِدَةُ الرَّطْبَةُ وَ يُكْسَرُ فِيهِ مِزَاجُ الشَّرَابِ وَ تُؤْكَلُ فِيهِ الْأَغْذِيَةُ اللَّطِيفَةُ السَّرِيعَةُ الْهَضْمِ كَمَا ذُكِرَ فِي حَزِيرَانَ وَ يُسْتَعْمَلُ فِيهِ مِنَ التَّوْرِ وَ الرَّيَاحِينِ الْبَارِدَةِ الرَّطْبَةِ الطَّيِّبَةِ الرَّائِحَةِ.

آبَ أَحَدٌ وَ ثَلَاثُونَ يَوْماً فِيهِ تَشْتَدُّ السَّمُومُ وَ يَهِيجُ الزُّكَامُ بِاللَّيْلِ وَ تَهُبُّ الشَّمَالُ وَ يَصْلُحُ الْمِزَاجُ بِالتَّبْرِيدِ وَ التَّرْطِيبِ وَ يَنْفَعُ فِيهِ شُرْبُ اللَّبَنِ الرَّائِبِ وَ يُجْتَنَبُ فِيهِ الْجِمَاعُ وَ الْمُسْهِلُ وَ يُقَلُّ مِنَ الرِّيَاضَةِ وَ يُشَمُّ مِنَ الرَّيَاحِينِ الْبَارِدَةِ.

أَيْلُولُ ثَلَاثُونَ يَوْماً فِيهِ يَطِيبُ الْهَوَاءُ وَ يَقْوَى سُلْطَانُ الْمِرَّةِ السَّوْدَاءِ وَ يَصْلُحُ شُرْبُ الْمُسْهِلِ وَ يَنْفَعُ فِيهِ أَكْلُ الْحَلَاوَاتِ وَ أَصْنَافِ اللُّحُومِ الْمُعْتَدِلَةِ كَالْجِدَاءِ وَ الْحَوْلِيِّ مِنَ الضَّأْنِ وَ يُجْتَنَبُ فِيهِ لَحْمُ الْبَقَرِ وَ الْإِكْثَارُ مِنَ الشِّوَاءِ وَ دُخُولُ الْحَمَّامِ وَ يُسْتَعْمَلُ فِيهِ الطِّيبُ الْمُعْتَدِلُ الْمِزَاجِ وَ يُجْتَنَبُ فِيهِ أَكْلُ الْبِطِّيخِ وَ الْقِثَّاءِ.

تِشْرِينُ الْأَوَّلُ أَحَدٌ وَ ثَلَاثُونَ يَوْماً فِيهِ تَهُبُّ الرِّيَاحُ الْمُخْتَلِفَةُ وَ يُتَنَفَّسُ فِيهِ رِيحُ الصَّبَا وَ يُجْتَنَبُ فِيهِ الْفَصْدُ وَ شُرْبُ الدَّوَاءِ وَ يُحْمَدُ فِيهِ الْجِمَاعُ وَ يَنْفَعُ فِيهِ أَكْلُ اللَّحْمِ السَّمِينِ وَ الرُّمَّانِ الْمُزِّ وَ الْفَاكِهَةِ بَعْدَ الطَّعَامِ وَ يُسْتَعْمَلُ فِيهِ أَكْلُ اللُّحُومِ بِالتَّوَابِلِ وَ يُقَلَّلُ فِيهِ مِنْ شُرْبِ الْمَاءِ وَ يُحْمَدُ فِيهِ الرِّيَاضَةُ.

تِشْرِينُ الْآخِرُ ثَلَاثُونَ يَوْماً فِيهِ يُقْطَعُ الْمَطَرُ الْوَسْمِيُّ وَ يُنْهَى فِيهِ عَنْ شُرْبِ الْمَاءِ بِاللَّيْلِ وَ يُقَلَّلُ فِيهِ مِنْ دُخُولِ الْحَمَّامِ وَ الْجِمَاعِ وَ يُشْرَبُ بُكْرَةَ كُلِّ يَوْمٍ جُرْعَةُ مَاءٍ حَارٍّ وَ يُجْتَنَبُ أَكْلُ الْبُقُولِ كَالْكَرَفْسِ وَ النَّعْنَاعِ وَ الْجِرْجِيرِ.

كَانُونُ الْأَوَّلُ أَحَدٌ وَ ثَلَاثُونَ يَوْماً يَقْوَى فِيهِ الْعَوَاصِفُ وَ تَشْتَدُّ فِيهِ الْبَرْدُ وَ يَنْفَعُ فِيهِ كُلُّ مَا ذَكَرْنَاهُ فِي تِشْرِينَ الْآخِرِ وَ يُحْذَرُ فِيهِ مِنْ أَكْلِ الطَّعَامِ الْبَارِدِ وَ يُتَّقَى فِيهِ الْحِجَامَةُ وَ الْفَصْدُ وَ يُسْتَعْمَلُ فِيهِ الْأَغْذِيَةُ الْحَارَّةُ بِالْقُوَّةِ وَ الْفِعْلِ.

كَانُونُ الْآخِرُ أَحَدٌ وَ ثَلَاثُونَ يَوْماً يَقْوَى فِيهِ غَلَبَةُ الْبَلْغَمِ وَ يَنْبَغِي أَنْ يُتَجَرَّعَ فِيهِ الْمَاءُ الْحَارُّ عَلَى الرِّيقِ وَ يُحْمَدُ فِيهِ الْجِمَاعُ وَ يَنْفَعُ الْأَحْشَاءَ فِيهِ مِثْلُ الْبُقُولِ الْحَارَّةِ كَالْكَرَفْسِ وَ الْجِرْجِيرِ وَ الْكُرَّاثِ وَ يَنْفَعُ فِيهِ دُخُولُ الْحَمَّامِ أَوَّلَ النَّهَارِ وَ التَّمْرِيخُ بِدُهْنِ

الْخِيرِيِّ وَ مَا نَاسَبَهُ وَ يُحْذَرُ فِيهِ الْحُلْوُ وَ أَكْلُ السَّمَكِ الطَّرِيِّ وَ اللَّبَنِ.

شُبَاطُ ثَمَانِيَةٌ وَ عِشْرُونَ يَوْماً تَخْتَلِفُ فِيهِ الرِّيَاحُ وَ تَكْثُرُ الْأَمْطَارُ وَ يَظْهَرُ فِيهِ الْعُشْبُ وَ يَجْرِي فِيهِ الْمَاءُ فِي الْعُودِ وَ يَنْفَعُ فِيهِ أَكْلُ الثُّومِ وَ لَحْمِ الطَّيْرِ وَ الصُّيُودِ وَ الْفَاكِهَةِ الْيَابِسَةِ وَ يُقَلَّلُ مِنْ أَكْلِ الْحَلَاوَةِ وَ يُحْمَدُ فِيهِ كَثْرَةُ الْجِمَاعِ وَ الْحَرَكَةِ وَ الرِّيَاضَةِ.

صِفَةُ الشَّرَابِ الَّذِي يَحِلُّ شُرْبُهُ وَ اسْتِعْمَالُهُ بَعْدَ الطَّعَامِ وَ قَدْ تَقَدَّمَ ذِكْرُ نَفْعِهِ فِي ابْتِدَائِنَا بِالْقَوْلِ عَلَى فُصُولِ السَّنَةِ وَ مَا يَعْتَمِدُ فِيهَا مِنْ حِفْظِ الصِّحَّةِ.

وَ صِفَتُهُ أَنْ يُؤْخَذَ مِنَ الزَّبِيبِ الْمُنَقَّى عَشَرَةُ أَرْطَالٍ فَيُغْسَلَ وَ يُنْقَعَ فِي مَاءٍ صَافٍ فِي غَمْرَةٍ وَ زِيَادَةٍ عَلَيْهِ أَرْبَعَ أَصَابِعَ وَ يُتْرَكَ فِي إِنَائِهِ ذَلِكَ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ فِي الشِّتَاءِ وَ فِي الصَّيْفِ يَوْماً وَ لَيْلَةً ثُمَّ يُجْعَلَ فِي قِدْرٍ نَظِيفَةٍ وَ لْيَكُنِ الْمَاءُ مَاءَ السَّمَاءِ إِنْ قُدِرَ عَلَيْهِ وَ إِلَّا فَمِنَ الْمَاءِ الْعَذْبِ الَّذِي يَنْبُوعُهُ مِنْ نَاحِيَةِ الْمَشْرِقِ مَاءً بَرَّاقاً أَبْيَضَ خَفِيفاً وَ هُوَ الْقَابِلُ لِمَا يَعْتَرِضُهُ عَلَى سُرْعَةٍ مِنَ السُّخُونَةِ وَ الْبُرُودَةِ وَ تِلْكَ دَلَالَةٌ عَلَى صِفَةِ الْمَاءِ وَ يُطْبَخُ حَتَّى يَنْشَفَ الزَّبِيبُ وَ يَنْضَجَ ثُمَّ يُعْصَرُ وَ يُصَفَّى مَاؤُهُ وَ يُبَرَّدُ ثُمَّ يُرَدُّ إِلَى الْقِدْرِ ثَانِياً وَ يُؤْخَذُ مِقْدَارَهُ بِعُودٍ وَ يُغْلَى بِنَارٍ لَيِّنَةٍ غَلَيَاناً لَيِّناً رَقِيقاً حَتَّى يَمْضِيَ ثُلُثَاهُ وَ يَبْقَى ثُلُثُهُ. ثُمَّ يُؤْخَذُ مِنْ عَسَلِ النَّحْلِ الْمُصَفَّى رِطْلٌ فَيُلْقَى عَلَيْهِ وَ يُؤْخَذُ مِقْدَارَهُ وَ مِقْدَارَ الْمَاءِ إِلَى أَيْنَ كَانَ مِنَ الْقِدْرِ وَ يُغْلَى حَتَّى يَذْهَبَ قَدْرُ الْعَسَلِ وَ يَعُودَ إِلَى حَدِّهِ وَ يُؤْخَذُ خِرْقَةٌ صَفِيقَةٌ فَيُجْعَلُ فِيهَا زَنْجَبِيلٌ وَزْنَ دِرْهَمٍ وَ مِنَ الْقَرَنْفُلِ نِصْفُ دِرْهَمٍ وَ مِنَ الدَّارْچِينِيِّ نِصْفُ دِرْهَمٍ وَ مِنَ الزَّعْفَرَانِ دِرْهَمٌ وَ مِنْ سُنْبُلِ الطِّيبِ نِصْفُ دِرْهَمٍ وَ مِنَ الْهِنْدَبَاءِ مِثْلُهُ وَ مِنْ مَصْطَكَى نِصْفُ دِرْهَمٍ بَعْدَ أَنْ يُسْحَقَ الْجَمِيعُ كُلُّ وَاحِدٍ عَلَى حِدَةٍ وَ يُنْخَلَ وَ يُجْعَلَ فِي الْخِرْقَةِ وَ يُشَدَّ بِخَيْطٍ شَدّاً جَيِّداً وَ تُلْقَى فِيهِ وَ تُمْرَسَ الْخِرْقَةُ فِي الشَّرَابِ بِحَيْثُ تَنْزِلُ قُوَى الْعَقَاقِيرِ الَّتِي فِيهَا وَ لَا يَزَالُ يُعَاهَدُ بِالتَّحْرِيكِ عَلَى نَارٍ لَيِّنَةٍ بِرِفْقٍ حَتَّى يَذْهَبَ عَنْهُ مِقْدَارُ الْعَسَلِ وَ يُرْفَعَ الْقِدْرُ وَ يُبَرَّدَ وَ يُؤْخَذُ مُدَّةَ ثَلَاثَةِ أَشْهُرٍ حَتَّى يَتَدَاخَلَ مِزَاجُهُ بَعْضُهُ بِبَعْضٍ وَ حِينَئِذٍ يُسْتَعْمَلُ.

وَ مِقْدَارُ مَا يُشْرَبُ مِنْهُ أُوقِيَّةٌ إِلَى أُوقِيَّتَيْنِ مِنَ الْمَاءِ الْقَرَاحِ.

فَإِذَا أَكَلْتَ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ مِقْدَارَ مَا وَصَفْتُ لَكَ مِنَ الطَّعَامِ فَاشْرَبْ مِنْ هَذَا الشَّرَابِ مِقْدَارَ ثَلَاثَةِ أَقْدَاحٍ بَعْدَ طَعَامِكَ فَإِذَا فَعَلْتَ ذَلِكَ فَقَدْ أَمِنْتَ بِإِذْنِ اللهِ تَعَالَى يَوْمَكَ وَ لَيْلَتَكَ مِنَ الْأَوْجَاعِ الْبَارِدَةِ الْمُزْمِنَةِ كَالنِّقْرِسِ وَ الرِّيَاحِ وَ غَيْرِ ذَلِكَ مِنْ أَوْجَاعِ الْعَصَبِ وَ الدِّمَاغِ وَ الْمَعِدَةِ وَ بَعْضِ أَوْجَاعِ الْكَبِدِ وَ الطِّحَالِ وَ الْمِعَاءِ وَ الْأَحْشَاءِ.

فَـإِنْ صَدَقْتَ بَعْدَ ذَلِكَ شَـهْوَةَ الْمَاءِ فَلْيَشْرَبْ مِنْهُ مِقْـدَارَ النِّصْفِ مِمَّا كَانَ يَشْرَبُ قَبْلَهُ فَإِنَّهُ أَصْلَحُ لِبَدَنِ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ وَ أَكْثَرُ لِجِمَاعِهِ وَ أَشَدُّ لِضَبْطِهِ وَ حِفْظِهِ فَإِنَّ صَلَاحَ الْبَدَنِ وَ قِوَامَهُ يَكُونُ بِالطَّعَامِ وَ الشَّرَابِ وَ فَسَـادُهُ يَكُونُ بِهِمَا فَإِنْ أَصْلَحْتَهُمَا صَلَحَ الْبَدَنُ وَ إِنْ أَفْسَدْتَهُمَا فَسَدَ الْبَدَنُ.

وَ اعْلَمْ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ أَنَّ قُوَّةَ النُّفُوسِ تَابِعَةٌ لِأَمْزِجَةِ الْأَبْدَانِ وَ أَنَّ الْأَمْزِجَةَ تَابِعَةٌ لِلْهَوَاءِ وَ تَتَغَيَّرُ بِحَسَبِ تَغَيُّرِ الْهَوَاءِ فِي الْأَمْكِنَةِ فَإِذَا بَرَدَ الْهَوَاءُ مَرَّةً وَ سَخُنَ أُخْرَى تَغَيَّرَتْ بِسَـبَبِهِ أَمْزِجَـةُ الْأَبْـدَانِ وَ أَثَّرَ ذَلِكَ التَّغَـيُّرُ فِي الصُّوَرِ فَإِذَا كَانَ الْهَـوَاءُ مُعْتَدِلًا اعْتَدَلَتْ أَمْزِجَـةُ الْأَبْدَانِ وَ صَلَحَتْ تَصَرُّفَاتُ الْأَمْزِجَةِ فِي الْحَـرَكَاتِ الطَّبِيعِيَّةِ كَالْهَضْمِ وَ الْجِمَاعِ وَ النَّـوْمِ وَ الْحَرَكَةِ وَ سَـائِرِ الْحَـرَكَاتِ. لِأَنَّ اللهَ تَعَالَى بَنَى الْأَجْسَـامَ عَلَى أَرْبَعِ طَبَائِعَ وَ هِيَ الْمِرَّتَـانِ وَ الدَّمُ وَ الْبَلْغَـمُ وَ بِالْجُمْلَةِ حَارَّانِ وَ بَارِدَانِ قَـدْ خُولِفَ بَيْنَهُمَا فَجَعَلَ الْحَارَّيْنِ لَيِّناً وَ يَابِساً وَ كَذَلِكَ الْبَارِدَيْنِ رَطْباً وَ يَابِساً ثُمَّ فَرَّقَ ذَلِكَ عَلَى أَرْبَعَةِ أَجْزَاءٍ مِنَ الْجَسَدِ وَ عَلَى الرَّأْسِ وَ الصَّدْرِ وَ الشَّرَاسِيفِ وَ أَسْفَلِ الْبَطْنِ.

وَ اعْلَـمْ يَـا أَمِـيرَ الْمُؤْمِنِينَ أَنَّ الـرَّأْسَ وَ الْأُذُنَـيْنِ وَ الْعَيْنَيْنِ وَ الْمَنْخِرَيْـنِ وَ الْفَمَ وَ الْأَنْفَ مِنَ الدَّمِ وَ أَنَّ الصَّدْرَ مِنَ الْبَلْغَمِ وَ الرِّيحَ وَ الشَّرَاسِـيفَ مِنَ الْمِرَّةِ الصَّفْرَاءِ وَ أَنَّ أَسْفَلَ الْبَطْنِ مِنَ الْمِرَّةِ السَّوْدَاءِ.

وَ اعْلَـمْ يَـا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ أَنَّ النَّوْمَ سُـلْطَانُ الدِّمَاغِ وَ هُوَ قِوَامُ الْجَسَـدِ وَ قُوَّتُهُ فَإِذَا أَرَدْتَ النَّـوْمَ فَلْيَكُـنْ اضْطِجَاعُـكَ أَوَّلًا عَلَى شِـقِّكَ الْأَيْمَـنِ ثُمَّ انْقَلِـبْ عَلَى الْأَيْسَرِ وَ كَذَلِكَ فَقُمْ مِنْ مَضْجَعِكَ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ كَمَا بَدَأْتَ بِهِ عِنْدَ نَوْمِكَ.

وَ عَوِّدْ نَفْسَـكَ الْقُعُودَ مِنَ اللَّيْلِ سَـاعَتَيْنِ مِثْلَ مَا تَنَامُ فَإِذَا بَقِيَ مِنَ اللَّيْلِ سَاعَتَانِ فَادْخُلْ وَ ادْخُلِ الْخَلَاءَ لِحَاجَةِ الْإِنْسَـانِ وَ الْبَثْ فِيهِ بِقَدْرِ مَا تَقْضِي حَاجَتَكَ وَ لَا تُطِلْ فِيهِ فَإِنَّ ذَلِكَ يُورِثُ دَاءَ الْفِيلِ.

وَ اعْلَمْ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ أَنَّ أَجْوَدَ مَا اسْـتَكْتَ بِهِ لِيفُ الْأَرَاكِ فَإِنَّهُ يَجْلُو الْأَسْـنَانَ وَ يُطَيِّبُ النَّكْهَةَ وَ يَشُـدُّ اللِّثَةَ وَ يُسَـنِّنُهَا وَ هُوَ نَافِعٌ مِنَ الْحَفَرِ إِذَا كَانَ بِاعْتِدَالٍ وَ الْإِكْثَارُ مِنْهُ يُرِقُّ الْأَسْـنَانَ وَ يُزَعْزِعُهَا وَ يُضَعِّفُ أُصُولَهَا فَمَنْ أَرَادَ حِفْظَ الْأَسْـنَانِ فَلْيَأْخُذْ قَرْنَ الْإِيَّـلِ مُحْرَقاً وَ كَزْمَازِجاً وَ سُـعْداً وَ وَرْداً وَ سُـنْبُلَ الطِّيبِ وَ حَبَّ الْأَثْلِ أَجْزَاءً سَـوَاءً وَ مِلْحاً أَنْدَرَانِيّاً رُبُعَ جُزْءٍ فَيُدَقُّ الْجَمِيعُ نَاعِماً وَ يُسْـتَنُّ بِهِ فَإِنَّهُ يُمْسِـكُ الْأَسْـنَانَ وَ يَحْفَظُ أُصُولَهَا مِنَ الْآفَاتِ الْعَارِضَةِ.

وَ مَـنْ أَرَادَ أَنْ يَبْيَـضَّ أَسْـنَانُهُ فَلْيَأْخُذْ جُزْءاً مِـنْ مِلْحٍ أَنْدَرَانِيٍّ وَ مِثْلَـهُ زَبَدَ الْبَحْرِ فَيَسْحَقُهُمَا نَاعِماً وَ يَسْتَنُّ بِهِ.

وَ اعْلَـمْ يَـا أَمِـيرَ الْمُؤْمِنِينَ أَنَّ أَحْوَالَ الْإِنْسَـانِ الَّتِي بَنَاهُ اللهُ تَعَـالَى عَلَيْهَا وَ جَعَلَهُ مُتَصَرِّفاً بِهَا فَإِنَّهَا أَرْبَعَةُ أَحْوَالٍ الْحَالَةُ الْأُولَى لِخَمْسَ عَشْرَةَ سَـنَةً وَ فِيهَا شَـبَابُهُ وَ حُسْنُهُ وَ بَهَاؤُهُ وَ سُلْطَانُ الدَّمِ فِي جِسْمِهِ.

ثُمَّ الْحَالَةُ الثَّانِيَةُ مِنْ خَمْسٍ وَ عِشْرِينَ سَنَةً إِلَى خَمْسٍ وَ ثَلَاثِينَ سَنَةً وَ فِيهَا سُلْطَانُ الْمِرَّةِ الصَّفْرَاءِ وَ قُوَّةُ غَلَبَتِهَا عَلَى الشَّخْصِ وَ هِيَ أَقْوَى مَا يَكُونُ وَ لَا يَزَالُ كَذَلِكَ حَتَّى يَسْتَوْفِيَ الْمُدَّةَ الْمَذْكُورَةَ وَ هِيَ خَمْسٌ وَ ثَلَاثُونَ سَنَةً.

ثُمَّ يَدْخُلُ فِي الْحَالَةِ الثَّالِثَةِ إِلَى أَنْ تَتَكَامَلَ مُدَّةُ الْعُمُرِ سِتِّينَ سَنَةً فَيَكُونُ فِي سُلْطَانِ الْمِـرَّةِ السَّـوْدَاءِ وَ هِيَ سِـنُّ الْحِكْمَةِ وَ الْمَوْعِظَـةِ وَ الْمَعْرِفَةِ وَ الدِّرَايَـةِ وَ انْتِظَامِ الْأُمُورِ وَ صِحَّةِ النَّظَرِ فِي الْعَوَاقِبِ وَ صِدْقِ الرَّأْيِ وَ ثَبَاتِ الْجَأْشِ فِي التَّصَرُّفَاتِ.

ثُمَّ يَدْخُلُ فِي الْحَالَةِ الرَّابِعَةِ وَ هِيَ سُـلْطَانُ الْبَلْغَمِ وَ هِيَ الْحَالَةُ الَّتِي لَا يَتَحَوَّلُ عَنْهَا مَا بَقِيَ إِلَّا إِلَى الْهَرَمِ وَ نَكْدِ عَيْشٍ وَ ذُبُولٍ وَ نَقْصٍ فِي الْقُوَّةِ وَ فَسَادٍ فِي كَوْنِهِ وَ نُكْتَتُهُ أَنَّ كُلَّ شَيْءٍ كَانَ لَا يَعْرِفُهُ حَتَّى يَنَامَ عِنْدَ الْقُوَّةِ وَ يَسْهَرَ عِنْدَ النَّوْمِ وَ لَا يَتَذَكَّرَ مَا تَقَدَّمَ وَ يَنْسَى مَا يَحْدُثُ فِي الْأَوْقَاتِ وَ يَذْبُلُ عُودُهُ وَ يَتَغَيَّرُ مَعْهُودُهُ وَ يَجِفُّ مَاءُ رَوْنَقِهِ وَ بَهَائِهِ وَ يَقِلُّ نَبْتُ شَعْرِهِ وَ أَظْفَارِهِ وَ لَا يَزَالُ جِسْمُهُ فِي انْعِكَاسٍ وَ إِدْبَارٍ مَا عَاشَ لِأَنَّهُ فِي سُلْطَانِ الْمِرَّةِ الْبَلْغَمِ وَ هُوَ بَارِدٌ وَ جَامِدٌ فَبِجُمُودِهِ وَ بَرْدِهِ يَكُونُ فَنَاءُ كُلِّ جِسْمٍ يَسْتَوْلِي عَلَيْهِ فِي آخِرِ الْقُوَّةِ الْبَلْغَمِيَّةِ.

وَ قَدْ ذَكَرْتُ لِأَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ جَمِيعَ مَا يَحْتَاجُ إِلَيْهِ فِي سِيَاسَةِ الْمِزَاجِ وَ أَحْوَالِ جِسْمِهِ وَ عِلَاجِهِ.

وَ أَنَا أَذْكُرُ مَا يَحْتَاجُ إِلَى تَنَاوُلِهِ مِنَ الْأَغْذِيَةِ وَ الْأَدْوِيَةِ وَ مَا يَجِبُ أَنْ يَفْعَلَهُ فِي أَوْقَاتِهِ فَإِذَا أَرَدْتَ الْحِجَامَةَ فَلْيَكُنْ فِي اثْنَتَيْ عَشْرَةَ لَيْلَةً مِنَ الْهِلَالِ إِلَى خَمْسَ عَشْرَةَ فَإِنَّهُ أَصَحُّ لِبَدَنِـكَ فَإِذَا انْقَضَى الشَّـهْرُ فَلَا تَحْتَجِمْ إِلَّا أَنْ تَكُونَ مُضْطَـرّاً إِلَى ذَلِكَ وَ هُوَ لِأَنَّ الدَّمَ يَنْقُصُ فِي نُقْصَانِ الْهِلَالِ وَ يَزِيدُ فِي زِيَادَتِهِ.

وَ لْتَكُـنِ الْحِجَامَـةُ بِقَـدْرِ مَا يَمْضِي مِنَ السِّـنِينَ ابْنُ عِشْرِينَ سَـنَةً يَحْتَجِمُ فِي كُلِّ عِشْرِينَ يَوْماً وَ ابْنُ الثَّلَاثِينَ فِي كُلِّ ثَلَاثِينَ يَوْماً مَرَّةً وَاحِدَةً وَ كَذَلِكَ مَنْ بَلَغَ مِنَ الْعُمُرِ أَرْبَعِينَ سَنَةً يَحْتَجِمُ فِي كُلِّ أَرْبَعِينَ يَوْماً مَرَّةً وَ مَا زَادَ فَبِحَسَبِ ذَلِكَ.

وَ اعْلَـمْ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ أَنَّ الْحِجَامَةَ إِنَّمَـا تَأْخُذُ دَمَهَا مِنْ صِغَارِ الْعُرُوقِ الْمَبْثُوثَةِ فِي اللَّحْـمِ وَ مِصْـدَاقُ ذَلِكَ مَا أَذْكُرُهُ أَنَّهَا لَا تُضَعِّـفُ الْقُوَّةَ كَمَا يُوجَدُ مِنَ الضَّعْفِ عِنْدَ الْفَصْدِ.

وَ حِجَامَـةُ النُّقْرَةِ تَنْفَعُ مِنْ ثِقْلِ الـرَّأْسِ وَ حِجَامَةُ الْأَخْدَعَيْنِ تُخَفِّفُ عَنِ الرَّأْسِ وَ الْوَجْهِ وَ الْعَيْنَيْنِ وَ هِيَ نَافِعَةٌ لِوَجَعِ الْأَضْرَاسِ.

وَ رُبَّمَا نَابَ الْفَصْدُ عَنْ جَمِيعِ ذَلِكَ وَ قَدْ يُحْتَجَمُ تَحْتَ الذَّقَنِ لِعِلَاجِ الْقُلَاعِ فِي الْفَمِ وَ مِنْ فَسَادِ اللِّثَةِ وَ غَيْرِ ذَلِكَ مِنْ أَوْجَاعِ الْفَمِ وَ كَذَلِكَ الْحِجَامَةُ بَيْنَ الْكَتِفَيْنِ تَنْفَعُ مِنَ الْخَفَقَانِ الَّذِي يَكُونُ مِنَ الِامْتِلَاءِ وَ الْحَرَارَةِ وَ الَّذِي يُوضَعُ عَلَى السَّاقَيْنِ قَدْ يَنْقُصُ مِنَ الِامْتِلَاءِ نَقْصاً بَيِّناً وَ يَنْفَعُ مِنَ الْأَوْجَاعِ الْمُزْمِنَةِ فِي الْكُلَى وَ الْمَثَانَةِ وَ الْأَرْحَامِ وَ يُدِرُّ الطَّمْثَ غَيْرَ أَنَّهَا تَنْهَكُ الْجَسَدَ.

وَ قَدْ يَعْرِضُ مِنْهَا الْغَشْيُ الشَّدِيدُ إِلَّا أَنَّهَا تَنْفَعُ ذَوِي الْبُثُورِ وَ الدَّمَامِيلِ.

وَ الَّذِي يُخَفِّفُ مِنْ أَلَمِ الْحِجَامَةِ تَخْفِيفُ الْمَصِّ عِنْدَ أَوَّلِ مَا يَضَعُ الْمَحَاجِمَ ثُمَّ يُدَرِّجُ الْمَـصَّ قَلِيلًا قَلِيـلًا وَ الثَّوَانِي أَزْيَدُ فِي الْمَصِّ مِنَ الْأَوَائِـلِ وَ كَذَلِكَ الثَّوَالِثُ فَصَاعِداً وَ يَتَوَقَّفُ عَنِ الشَّرْطِ حَتَّى يَحْمَرَّ الْمَوْضِعُ جَيِّداً بِتَكْرِيرِ الْمَحَاجِمِ عَلَيْهِ وَ يُلَيِّنُ الْمِشْرَاطَ عَلَى جُلُودٍ لَيِّنَةٍ وَ يَمْسَحُ الْمَوْضِعَ قَبْلَ شَرْطِهِ بِالدُّهْنِ.

وَ كَذَلِكَ الْفَصْدُ يُمْسَحُ الْمَوْضِعُ الَّذِي يُفْصَدُ فِيهِ بِالدُّهْنِ فَإِنَّهُ يُقَلِّلُ الْأَلَمَ وَ كَذَلِكَ يُلَيِّنُ الْمِشْرَطُ وَ الْمِبْضَعُ بِالدُّهْنِ عِنْدَ الْحِجَامَةِ وَ عِنْدَ الْفَرَاغِ مِنْهَا يُلَيِّنُ الْمَوْضِعُ بِالدُّهْنِ وَ لْيُقَطِّرْ عَلَى الْعُرُوقِ إِذَا فَصَدَ شَيْئاً مِنَ الدُّهْنِ لِئَلَّا يَحْتَجِبَ فَيُضِرَّ ذَلِكَ بِالْمَفْصُودِ.

وَ لْيَعْمِـدِ الْفَاصِـدُ أَنْ يَفْصِدَ مِنَ الْعُرُوقِ مَا كَانَ فِي الْمَوَاضِعِ الْقَلِيلَةِ اللَّحْمِ لِأَنَّ فِي قِلَّةِ اللَّحْمِ مِنَ الْعُرُوقِ قِلَّةَ الْأَلَمِ.

وَ أَكْـثَرُ الْعُرُوقِ أَلَماً إِذَا فُصِدَ حَبْـلُ الذِّرَاعِ وَ الْقِيفَالِ لِاتِّصَالِهِمَا بِالْعَضَلِ وَ صَلَابَةِ الْجِلْدِ فَأَمَّا الْبَاسِلِيقُ وَ الْأَكْحَلُ فَإِنَّهُمَا فِي الْفَصْدِ أَقَلُّ أَلَماً إِذَا لَمْ يَكُنْ فَوْقَهُمَا لَحْمٌ.

وَ الْوَاجِـبُ تَكْمِيـدُ مَوْضِـعِ الْفَصْدِ بِالْمَاءِ الْحَـارِّ لِيَظْهَرَ الدَّمُ وَ خَاصَّةً فِي الشِّـتَاءِ فَإِنَّهُ يُلَيِّنُ الْجِلْدَ وَ يُقَلِّلُ الْأَلَمَ وَ يُسَـهِّلُ الْفَصْدَ وَ يَجِبُ فِي كُلِّ مَا ذَكَرْنَاهُ مِنْ إِخْرَاجِ الدَّمِ اجْتِنَابُ النِّسَاءِ قَبْلَ ذَلِكَ بِاثْنَتَيْ عَشْرَةَ سَاعَةً.

وَ يَحْتَجِمُ فِي يَوْمٍ صَاحٍ صَافٍ لَا غَيْمَ فِيهِ وَ لَا رِيحَ شَـدِيدَةً وَ يَخْرُجُ مِنَ الدَّمِ بِقَدْرِ مَا تَرَى مِنْ تَغَيُّرِهِ وَ لَا تَدْخُلْ يَوْمَكَ ذَلِكَ الْحَمَّامَ فَإِنَّهُ يُورِثُ الدَّاءَ وَ صُبَّ عَلَى رَأْسِـكَ وَ

جَسَدِكَ الْمَاءَ الْحَارَّ وَ لَا تَفْعَلْ ذَلِكَ مِنْ سَاعَتِكَ.

وَ إِيَّاكَ وَ الْحَمَّامَ إِذَا احْتَجَمْتَ فَإِنَّ الْحُمَّى الدَّائِمَةَ يَكُونُ فِيهِ فَإِذَا اغْتَسَلْتَ مِنَ الْحِجَامَةِ فَخُذْ خِرْقَةَ مرغزى [مِرْعِزَّى] فَأَلْقِهَا عَلَى مَحَاجِمِكَ أَوْ ثَوْباً لَيِّناً مِنْ قَزٍّ أَوْ غَيْرِهِ وَ خُذْ قَدْرَ حِمَّصَةٍ مِنَ التِّرْيَاقِ الْأَكْبَرِ وَ اشْرَبْهُ إِنْ كَانَ شِتَاءً وَ إِنْ كَانَ صَيْفاً فَاشْرَبِ السِّكَنْجَبِينَ الْعُنْصُلِيَّ وَ امْزُجْهُ بِالشَّرَابِ الْمُفَرِّحِ الْمُعْتَدِلِ وَ تَنَاوَلْهُ أَوْ بِشَرَابِ الْفَاكِهَةِ.

وَ إِنْ تَعَذَّرَ ذَلِكَ فَشَرَابُ الْأُتْرُجِّ فَإِنْ لَمْ تَجِدْ شَيْئاً مِنْ ذَلِكَ فَتَنَاوَلْهُ بَعْدَ عَرْكِهِ نَاعِماً تَحْتَ الْأَسْنَانِ وَ اشْرَبْ عَلَيْهِ جُرَعَ مَاءٍ فَاتِرٍ.

وَ إِنْ كَانَ فِي زَمَانِ الشِّتَاءِ وَ الْبَرْدِ فَاشْرَبْ عَلَيْهِ السِّكَنْجَبِينَ الْعُنْصُلِيَّ الْعَسَلِيَّ فَإِنَّكَ مَتَى فَعَلْتَ ذَلِكَ أَمِنْتَ مِنَ اللَّقْوَةِ وَ الْبَرَصِ وَ الْبَهَقِ وَ الْجُذَامِ بِإِذْنِ اللهِ تَعَالَى وَ امْتَصَّ مِنَ الرُّمَّانِ الْمُزِّ فَإِنَّهُ يُقَوِّي النَّفْسَ وَ يُحْيِي الدَّمَ وَ لَا تَأْكُلْ طَعَاماً مَالِحاً بَعْدَ ذَلِكَ بِثَلَاثِ سَاعَاتٍ فَإِنَّهُ يُخَافُ أَنْ يَعْرِضَ مِنْ ذَلِكَ الْجَرَبُ.

وَ إِنْ كَانَ شِتَاءً فَكُلْ مِنَ الطَّبَاهِيجِ إِذَا احْتَجَمْتَ وَ اشْرَبْ عَلَيْهِ مِنَ الشَّرَابِ الْمُذَكَّى الَّذِي ذَكَرْتُهُ أَوَّلًا وَ ادَّهِنْ بِدُهْنِ الْخِيرِيِّ أَوْ شَيْءٍ مِنَ الْمِسْكِ وَ مَاءِ وَرْدٍ وَ صُبَّ مِنْهُ عَلَى هَامَتِكَ سَاعَةَ فَرَاغِكَ مِنَ الْحِجَامَةِ.

وَ أَمَّا فِي الصَّيْفِ فَإِذَا احْتَجَمْتَ فَكُلِ السِّكْبَاجَ وَ الْهَلَامَ وَ الْمَصُوصَ أَيْضاً وَ الْحَامِضَ

وَ صُبَّ عَلَى هَامَتِكَ دُهْنَ الْبَنَفْسَجِ بِمَاءِ الْوَرْدِ وَ شَيْءٍ مِنَ الْكَافُورِ وَ اشْرَبْ ذَلِكَ الشَّرَابَ الَّذِي وَصَفْتُهُ لَكَ بَعْدَ طَعَامِكَ وَ إِيَّاكَ وَ كَثْرَةَ الْحَرَكَةِ وَ الْغَضَبِ وَ مُجَامَعَةَ النِّسَاءِ لِيَوْمِكَ.

وَ احْذَرْ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ أَنْ تَجْمَعَ بَيْنَ الْبَيْضِ وَ السَّمَكِ فِي الْمَعِدَةِ فِي وَقْتٍ وَاحِدٍ فَإِنَّهُمَا مَتَى اجْتَمَعَا فِي جَوْفِ الْإِنْسَانِ وُلِّدَ عَلَيْهِ التَّقْرِسُ وَ الْقُولَنْجُ وَ الْبَوَاسِيرُ وَ وَجَعُ الْأَضْرَاسِ.

وَ اللَّبَنُ وَ النَّبِيذُ الَّذِي يَشْرَبُهُ أَهْلُهُ إِذَا اجْتَمَعَا وُلِدَ التَّقْرِسُ وَ الْبَرَصُ وَ مُدَاوَمَةُ أَكْلِ الْبَيْضِ يَعْرِضُ مِنْهُ الْكَلَفُ فِي الْوَجْهِ وَ أَكْلُ الْمَمْلُوحَةِ وَ اللُّحْمَانِ الْمَمْلُوحَةِ وَ أَكْلُ السَّمَكِ الْمَمْلُوحِ بَعْدَ الْفَصْدِ وَ الْحِجَامَةِ يَعْرِضُ مِنْهُ الْبَهَقُ وَ الْجَرَبُ وَ أَكْلُ كُلْيَةِ الْغَنَمِ وَ أَجْوَافِ الْغَنَمِ يُغَيِّرُ الْمَثَانَةَ.

وَ دُخُولُ الْحَمَّامِ عَلَى الْبِطْنَةِ يُوَلِّدُ الْقُولَنْجَ وَ الِاغْتِسَالُ بِالْمَاءِ الْبَارِدِ بَعْدَ أَكْلِ السَّمَكِ

يُورِثُ الْفَالِجَ وَ أَكْلُ الْأُتْرُجِّ بِاللَّيْلِ يَقْلِبُ الْعَيْنَ وَ يُوجِبُ الْحَوَلَ وَ إِتْيَانُ الْمَرْأَةِ الْحَائِضِ يُورِثُ الْجُذَامَ فِي الْوَلَدِ وَ الْجِمَاعُ مِنْ غَيْرِ إِهْرَاقِ الْمَاءِ عَلَى أَثَرِهِ يُوجِبُ الْحَصَاةَ.

وَ الْجِمَاعُ بَعْدَ الْجِمَاعِ مِنْ غَيْرِ فَصْلٍ بَيْنَهُمَا بِغُسْلٍ يُورِثُ لِلْوَلَدِ الْجُنُونَ وَ كَثْرَةُ أَكْلِ الْبَيْضِ وَ إِدْمَانُهُ يُوَلِّدُ الطُّحَالَ وَ رِيَاحاً فِي رَأْسِ الْمَعِدَةِ وَ الِامْتِلَاءُ مِنَ الْبَيْضِ الْمَسْلُوقِ يُورِثُ الرَّبْوَ وَ الِانْبِهَارَ وَ أَكْلُ اللَّحْمِ النَّيِّ يُوَلِّدُ الدُّودَ فِي الْبَطْنِ.

وَ أَكْلُ التِّينِ يَقْمَلُ مِنْهُ الْجَسَدُ إِذَا أُدْمِنَ عَلَيْهِ وَ شُرْبُ الْمَاءِ الْبَارِدِ عَقِيبَ الشَّيْءِ الْحَارِّ أَوِ الْحَلَاوَةِ يَذْهَبُ بِالْأَسْنَانِ وَ الْإِكْثَارُ مِنْ أَكْلِ لُحُومِ الْوَحْشِ وَ الْبَقَرِ يُورِثُ تَغَيُّرَ الْعَقْلِ وَ تَحَيُّرَ الْفَهْمِ وَ تَبَلُّدَ الذِّهْنِ وَ كَثْرَةَ النِّسْيَانِ.

وَ إِذَا أَرَدْتَ دُخُولَ الْحَمَّامِ وَ أَنْ لَا تَجِدَ فِي رَأْسِكَ مَا يُؤْذِيكَ فَابْدَأْ قَبْلَ دُخُولِكَ بِخَمْسِ جُرَعٍ مِنْ مَاءٍ فَاتِرٍ فَإِنَّكَ تَسْلَمُ إِنْ شَاءَ اللهُ تَعَالَى مِنْ وَجَعِ الرَّأْسِ وَ الشَّقِيقَةِ وَ قِيلَ خَمْسَ مَرَّاتٍ يُصَبُّ الْمَاءُ الْحَارُّ عَلَيْهِ عِنْدَ دُخُولِ الْحَمَّامِ.

وَ اعْلَمْ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ أَنَّ الْحَمَّامَ رُكِّبَ عَلَى تَرْكِيبِ الْجَسَدِ لِلْحَمَّامِ أَرْبَعَةُ بُيُوتٍ مِثْلَ طَبَائِعِ الْجَسَدِ.

الْبَيْتُ الْأَوَّلُ بَارِدٌ يَابِسٌ وَ الثَّانِي بَارِدٌ رَطْبٌ وَ الثَّالِثُ حَارٌّ رَطْبٌ وَ الرَّابِعُ حَارٌّ يَابِسٌ وَ مَنْفَعَةُ [الْحَمَّامِ] عَظِيمَةٌ يُؤَدِّي إِلَى الِاعْتِدَالِ وَ يُنَقِّي الدَّرَنَ وَ يُلَيِّنُ الْعَصَبَ وَ الْعُرُوقَ وَ يُقَوِّي الْأَعْضَاءَ الْكِبَارَ وَ يُذِيبُ الْفُضُولَ وَ يُذْهِبُ الْعَفَنَ.

فَإِذَا أَرَدْتَ أَنْ لَا يَظْهَرَ فِي بَدَنِكَ بَثْرَةٌ وَ لَا غَيْرُهَا فَابْدَأْ عِنْدَ دُخُولِ الْحَمَّامِ فَدَهِّنْ بَدَنَكَ بِدُهْنِ الْبَنَفْسَجِ.

وَ إِذَا أَرَدْتَ اسْتِعْمَالَ النُّورَةِ وَ لَا يُصِيبَكَ قُرُوحٌ وَ لَا شُقَاقٌ وَ لَا سُوَادٌ فَاغْتَسِلْ بِالْمَاءِ الْبَارِدِ قَبْلَ أَنْ تَتَنَوَّرَ.

وَ مَنْ أَرَادَ دُخُولَ الْحَمَّامِ لِلنُّورَةِ فَلْيَجْتَنِبِ الْجِمَاعَ قَبْلَ ذَلِكَ بِاثْنَتَيْ عَشْرَةَ سَاعَةً وَ هُوَ تَمَامُ يَوْمٍ وَ لْيَطْرَحْ فِي النُّورَةِ شَيْئاً مِنَ الصَّبِرِ وَ الْأَقَاقِيَا وَ الْحُضُضِ أَوْ يَجْمَعُ ذَلِكَ وَ يَأْخُذَ مِنْهُ الْيَسِيرَ إِذَا كَانَ مُجْتَمِعاً أَوْ مُتَفَرِّقاً وَ لَا يُلْقِي فِي النُّورَةِ شَيْئاً مِنْ ذَلِكَ حَتَّى تُمَاثَ النُّورَةُ بِالْمَاءِ الْحَارِّ الَّذِي طُبِخَ فِيهِ بَابُونَجٌ وَ مَرْزَنْجُوشٌ أَوْ وَرْدُ بَنَفْسَجٍ يَابِسٍ أَوْ جَمِيعُ ذَلِكَ أَجْزَاءً يَسِيرَةً مَجْمُوعَةً أَوْ مُتَفَرِّقَةً بِقَدْرِ مَا يَشْرَبُ الْمَاءُ رَائِحَتَهُ وَ لْيَكُنِ الزِّرْنِيخُ مِثْلَ سُدُسِ النُّورَةِ.

وَ يُدْلَكُ الْجَسَدُ بَعْدَ الْخُرُوجِ مِنْهَا بِشَيْءٍ يَقْلَعُ رَائِحَتَهَا كَوَرَقِ الْخَوْخِ وَ تَجِيرِ الْعُصْفُرِ

وَ الْحِنَّاءِ وَ الْوَرْدِ وَ السُّنْبُلِ مُفْرَدَةً أَوْ مُجْتَمِعَةً.

وَ مَنْ أَرَادَ أَنْ يَأْمَنَ إِحْرَاقَ النُّورَةِ فَلْيُقَلِّلْ مِنْ تَقْلِيبِهَا وَ لْيُبَادِرْ إِذَا عَمِلْتَ فِي غَسْلِهَا وَ أَنْ يُمْسَحَ الْبَدَنُ بِشَيْءٍ مِنْ دُهْنِ الْوَرْدِ فَإِنْ أَحْرَقَتِ الْبَدَنَ وَ الْعِيَاذُ بِاللهِ يُؤْخَذُ عَدَسٌ مُقَشَّرٌ يُسْحَقُ نَاعِماً وَ يُدَافُ فِي مَاءِ وَرْدٍ وَ خَلٍّ يُطَلَى بِهِ الْمَوْضِعُ الَّذِي أَثَّرَتْ فِيهِ النُّورَةُ فَإِنَّهُ يَبْرَأُ بِإِذْنِ اللهِ تَعَالَى وَ الَّذِي يَمْنَعُ مِنْ آثَارِ النُّورَةِ فِي الْجَسَدِ هُوَ أَنْ يُدْلَكَ الْمَوْضِعُ بِخَلِّ الْعِنَبِ الْعُنْصُلِ الثَّقِيفِ وَ دُهْنِ الْوَرْدِ دَلْكاً جَيِّداً.

وَ مَنْ أَرَادَ أَنْ لَا يَشْتَكِيَ مَثَانَتَهُ فَلَا يَحْبِسِ الْبَوْلَ وَ لَوْ عَلَى ظَهْرِ دَابَّتِهِ.

وَ مَنْ أَرَادَ أَنْ لَا يُؤْذِيَهُ مَعِدَتُهُ فَلَا يَشْرَبْ بَيْنَ طَعَامِهِ مَاءً حَتَّى يَفْرُغَ وَ مَنْ فَعَلَ ذَلِكَ رَطِبَ بَدَنُهُ وَ ضَعُفَتْ مَعِدَتُهُ وَ لَمْ يَأْخُذِ الْعُرُوقُ قُوَّةَ الطَّعَامِ فَإِنَّهُ يَصِيرُ فِي الْمَعِدَةِ فِجّاً إِذَا صُبَّ الْمَاءُ عَلَى الطَّعَامِ أَوَّلًا فَأَوَّلًا.

وَ مَنْ أَرَادَ أَنْ لَا يَجِدَ الْحَصَاةَ وَ عُسْرَ الْبَوْلِ فَلَا يَحْبِسِ الْمَنِيَّ عِنْدَ نُزُولِ الشَّهْوَةِ وَ لَا يُطِلِ الْمَكْثَ عَلَى النِّسَاءِ.

وَ مَنْ أَرَادَ أَنْ يَأْمَنَ مِنْ وَجَعِ السُّفْلِ وَ لَا يَظْهَرَ بِهِ وَجَعُ الْبَوَاسِيرِ فَلْيَأْكُلْ كُلَّ لَيْلَةٍ سَبْعَ تَمَرَاتٍ بَرْنِي بِسَمْنِ الْبَقَرِ وَ يَدَّهِنُ بَيْنَ أُنْثَيَيْهِ بِدُهْنِ زَنْبَقٍ خَالِصٍ.

وَ مَنْ أَرَادَ أَنْ يَزِيدَ فِي حِفْظِهِ فَلْيَأْكُلْ سَبْعَ مَثَاقِيلَ زَبِيباً بِالْغَدَاةِ عَلَى الرِّيقِ.

وَ مَنْ أَرَادَ أَنْ يَقِلَّ نِسْيَانُهُ وَ يَكُونَ حَافِظاً فَلْيَأْكُلْ كُلَّ يَوْمٍ ثَلَاثَ قِطَعِ زَنْجَبِيلٍ مُرَبًّى بِالْعَسَلِ وَ يَصْطَبِغُ بِالْخَرْدَلِ مَعَ طَعَامِهِ فِي كُلِّ يَوْمٍ.

وَ مَنْ أَرَادَ أَنْ يَزِيدَ فِي عَقْلِهِ يَتَنَاوَلُ كُلَّ يَوْمٍ ثَلَاثَ هَلِيلَجَاتٍ بِسُكَّرٍ أَبْلُوجٍ.

وَ مَنْ أَرَادَ أَنْ لَا يَنْشَقَّ ظُفُرُهُ وَ لَا يَمِيلَ إِلَى الصُّفْرَةِ وَ لَا يَفْسُدَ حَوْلَ ظُفُرِهِ فَلَا يُقَلِّمُ أَظْفَارَهُ إِلَّا يَوْمَ الْخَمِيسِ وَ مَنْ أَرَادَ أَنْ لَا يُؤْلِمَهُ أُذُنُهُ فَلْيَجْعَلْ فِيهَا عِنْدَ النَّوْمِ قُطْنَةً.

وَ مَنْ أَرَادَ رَدْعَ الزُّكَامِ مُدَّةَ أَيَّامِ الشِّتَاءِ فَلْيَأْكُلْ كُلَّ يَوْمٍ ثَلَاثَ لُقَمٍ مِنَ الشَّهْدِ.

وَ اعْلَمْ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ أَنَّ لِلْعَسَلِ دَلَائِلَ يُعْرَفُ بِهَا نَفْعُهُ مِنْ ضَرِّهِ وَ ذَلِكَ أَنَّ مِنْهُ شَيْئاً إِذَا أَدْرَكَهُ الشَّمُّ عَطِشَ وَ مِنْهُ شَيْءٌ يُسْكِرُ وَ لَهُ عِنْدَ الذَّوْقِ حِرَاقَةٌ شَدِيدَةٌ فَهَذِهِ الْأَنْوَاعُ مِنَ الْعَسَلِ قَاتِلَةٌ.

وَ لَا يُؤَخَّرُ شَمُّ النَّرْجِسِ فَإِنَّهُ يَمْنَعُ الزُّكَامَ فِي مُدَّةِ أَيَّامِ الشِّتَاءِ وَ كَذَلِكَ الْحَبَّةُ السَّوْدَاءُ وَ إِذَا خَافَ الْإِنْسَانُ الزُّكَامَ فِي زَمَانِ الصَّيْفِ فَلْيَأْكُلْ كُلَّ يَوْمٍ خِيَارَةً وَ لْيَحْذَرِ الْجُلُوسَ فِي الشَّمْسِ.

وَ مَنْ خَشِيَ الشَّقِيقَةَ وَ الشَّوْصَةَ فَلَا يُؤَخِّرْ أَكْلَ السَّمَكِ الطَّرِيِّ صَيْفاً وَ شِتَاءً وَ مَنْ أَرَادَ أَنْ يَكُونَ صَالِحاً خَفِيفَ الْجِسْمِ وَ اللَّحْمِ فَلْيُقَلِّلْ مِنْ عَشَائِهِ بِاللَّيْلِ وَ مَنْ أَرَادَ أَنْ لَا يَشْتَكِيَ سُرَّتَهُ فَلْيَدْهُنْهَا مَتَى دَهَنَ رَأْسَهُ. وَ مَنْ أَرَادَ أَنْ لَا تَنْشَقَّ شَفَتَاهُ وَ لَا يَخْرُجَ فِيهَا بَاسُورٌ فَلْيَدْهُنْ حَاجِبَهُ مِنْ دُهْنِ رَأْسِهِ. وَ مَنْ أَرَادَ أَنْ لَا تَسْقُطَ أُذُنَاهُ وَ لَهَاتُهُ فَلَا يَأْكُلْ حُلْواً حَتَّى يَتَغَرْغَرَ بَعْدَهُ بِخَلٍّ. وَ مَنْ أَرَادَ أَنْ لَا يُصِيبَهُ الْيَرَقَانُ فَلَا يَدْخُلْ بَيْتاً فِي الصَّيْفِ أَوَّلَ مَا يَفْتَحُ بَابَهُ وَ لَا يَخْرُجْ مِنْهُ أَوَّلَ مَا يَفْتَحُ بَابَهُ فِي الشِّتَاءِ غُدْوَةً. وَ مَنْ أَرَادَ أَنْ لَا يُصِيبَهُ رِيحٌ فِي بَدَنِهِ فَلْيَأْكُلِ الثُّومَ كُلَّ سَبْعَةِ أَيَّامٍ مَرَّةً. وَ مَنْ أَرَادَ أَنْ لَا تَفْسُدَ أَسْنَانُهُ فَلَا يَأْكُلْ حُلْواً إِلَّا بَعْدَ كِسْرَةِ خُبْزٍ. وَ مَنْ أَرَادَ أَنْ يَسْتَمْرِئَ طَعَامُهُ فليستك [فَلْيَتَّكِئْ] بَعْدَ الْأَكْلِ عَلَى شِقِّهِ الْأَيْمَنِ ثُمَّ يَنْقَلِبُ بَعْدَ ذَلِكَ عَلَى شِقِّهِ الْأَيْسَرِ حَتَّى يَنَامَ. وَ مَنْ أَرَادَ أَنْ يُذْهِبَ الْبَلْغَمَ مِنْ بَدَنِهِ وَ يَنْقُصَهُ فَلْيَأْكُلْ كُلَّ يَوْمٍ بُكْرَةً شَيْئاً مِنَ الْجَوَارِشِ الْخِرِّيفِ وَ يُكْثِرُ دُخُولَ الْحَمَّامِ وَ مُضَاجَعَةَ النِّسَاءِ وَ الْجُلُوسَ فِي الشَّمْسِ وَ يَجْتَنِبُ كُلَّ بَارِدٍ مِنَ الْأَغْذِيَةِ فَإِنَّهُ يُذْهِبُ الْبَلْغَمَ وَ يُحْرِقُهُ. وَ مَنْ أَرَادَ أَنْ يُطْفِئَ لَهَبَ الصَّفْرَاءِ فَلْيَأْكُلْ كُلَّ يَوْمٍ شَيْئاً رَطْباً بَارِداً وَ يُرَوِّحُ بَدَنَهُ وَ يُقِلُّ الْحَرَكَةَ وَ يُكْثِرُ النَّظَرَ إِلَى مَنْ يُحِبُّ. وَ مَنْ أَرَادَ أَنْ يُحْرِقَ السَّوْدَاءَ فَعَلَيْهِ بِكَثْرَةِ الْقَيْءِ وَ فَصْدِ الْعُرُوقِ وَ مُدَاوَمَةِ النُّورَةِ وَ مَنْ أَرَادَ أَنْ يَذْهَبَ بِالرِّيحِ الْبَارِدَةِ فَعَلَيْهِ بِالْخُقْنَةِ وَ الْأَدْهَانِ اللَّيِّنَةِ عَلَى الْجَسَدِ وَ عَلَيْهِ بِالتَّكْمِيدِ بِالْمَاءِ الْحَارِّ فِي الْأَبْزَنِ وَ يَجْتَنِبُ كُلَّ بَارِدٍ وَ يَلْزَمُ كُلَّ حَارٍّ لَيِّنٍ.

وَ مَنْ أَرَادَ أَنْ يَذْهَبَ عَنْهُ الْبَلْغَمُ فَلْيَتَنَاوَلْ بُكْرَةً كُلَّ يَوْمٍ مِنَ الْإِطْرِيفَلِ الصَّغِيرِ مِثْقَالًا وَاحِداً وَ اعْلَمْ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ أَنَّ الْمُسَافِرَ يَنْبَغِي لَهُ أَنْ يَتَحَرَّزَ بِالْحَرِّ إِذَا سَافَرَ وَ هُوَ مُمْتَلِئٌ مِنَ الطَّعَامِ وَ لَا خَالِي الْجَوْفِ وَ لْيَكُنْ عَلَى حَدِّ الِاعْتِدَالِ وَ لْيَتَنَاوَلْ مِنَ الْأَغْذِيَةِ الْبَارِدَةِ مِثْلَ الْقَرِيصِ وَ الْهَلَامِ وَ الْخَلِّ وَ الزَّيْتِ وَ مَاءِ الْحِصْرِمِ وَ نَحْوِ ذَلِكَ مِنَ الْأَطْعِمَةِ الْبَارِدَةِ.

وَ اعْلَمْ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ أَنَّ السَّيْرَ فِي الْحَرِّ الشَّدِيدِ ضَارٌّ بِالْأَبْدَانِ الْمَنْهُوكَةِ إِذَا كَانَتْ خَالِيَةً عَنِ الطَّعَامِ وَ هُوَ نَافِعٌ فِي الْأَبْدَانِ الْخَصِبَةِ.

فَأَمَّا صَلَاحُ الْمُسَافِرِ وَ دَفْعُ الْأَذَى عَنْهُ فَهُوَ أَنْ لَا يَشْرَبَ مِنْ مَاءِ كُلِّ مَنْزِلٍ يَرِدُهُ إِلَّا بَعْدَ أَنْ يَمْزُجَهُ بِمَاءِ الْمَنْزِلِ الَّذِي قَبْلَهُ أَوْ بِشَرَابٍ وَاحِدٍ غَيْرِ مُخْتَلِفٍ يَشُوبُهُ بِالْمِيَاهِ عَلَى الْأَهْوَاءِ عَلَى اخْتِلَافِهَا وَ الْوَاجِبُ أَنْ يَتَزَوَّدَ الْمُسَافِرُ مِنْ تُرْبَةِ بَلَدِهِ وَ طِينَتِهِ الَّتِي رُبِّيَ عَلَيْهَا وَ كُلَّمَا وَرَدَ إِلَى مَنْزِلٍ طَرَحَ فِي إِنَائِهِ الَّذِي يَشْرَبُ مِنْهُ الْمَاءَ شَيْئاً مِنَ الطِّينِ الَّذِي

تَـزَوَّدَهُ مِـنْ بَلَدِهِ وَ يَشُـوبُ الْمَاءَ وَ الطِّـينَ فِي الْآنِيَةِ بِالتَّحْرِيكِ وَ يُؤَخِّـرُ قَبْلَ شُرْبِهِ حَتَّى يَصْفُوَ صَفَاءً جَيِّداً.

وَ خَيْرُ الْمَاءِ شُرْباً لِمَنْ هُوَ مُقِيمٌ أَوْ مُسَـافِرٌ مَا كَانَ يَنْبُوعُهُ مِنَ الْجِهَةِ الْمَشْرِقِيَّةِ مِنَ الْخَفِيفِ الْأَبْيَضِ وَ أَفْضَلُ الْمِيَاهِ مَا كَانَ مَخْرَجُهَا مِنْ مَشْرِقِ الشَّـمْسِ الصَّيْفِيِّ وَ أَصَحُّهَا وَ أَفْضَلُهَـا مَـا كَانَ بِهَذَا الْوَصْفِ الَّذِي نَبَعَ مِنْـهُ وَ كَانَ مَجْرَاهُ فِي جِبَالِ الطِّينِ وَ ذَلِكَ أَنَّهَا تَكُونُ فِي الشِّتَاءِ بَارِدَةً وَ فِي الصَّيْفِ مُلَيِّنَةً لِلْبَطْنِ نَافِعَةً لِأَصْحَابِ الْحَرَارَاتِ.

وَ أَمَّا الْمَاءُ الْمَالِحُ وَ الْمِيَاهُ الثَّقِيلَةُ فَإِنَّهَا تُيَبِّسُ الْبَطْنَ وَ مِيَاهُ الثُّلُوجِ وَ الْجَلِيدِ رَدِيَّةٌ لِسَائِرِ الْأَجْسَادِ وَ كَثِيرَةُ الضَّرَرِ جِدّاً وَ أَمَّا مِيَاهُ السُّحُبِ فَإِنَّهَا خَفِيفَةٌ عَذْبَةٌ صَافِيَةٌ نَافِعَةٌ لِلْأَجْسَامِ إِذَا لَمْ يَطُلْ خَزْنُهَا وَ حَبْسُهَا فِي الْأَرْضِ وَ أَمَّا مِيَاهُ الْجُبِّ فَإِنَّهَا عَذْبَةٌ صَافِيَةٌ نَافِعَةٌ إِنْ دَامَ جَرْيُهَا وَ لَمْ يَدُمْ حَبْسُهَا فِي الْأَرْضِ.

وَ أَمَّـا الْبَطَائِـحُ وَ السِّـبَاخُ فَإِنَّهَا حَارَّةٌ غَلِيظَـةٌ فِي الصَّيْفِ لِرُكُودِهَـا وَ دَوَامِ طُلُوعِ الشَّمْسِ عَلَيْهَا وَ قَدْ يَتَوَلَّدُ مِنْ دَوَامِ شُرْبِهَا الْمِرَّةُ الصَّفْرَاوِيَّةُ وَ تَعْظُمُ بِهِ أَطْحِلَتُهُمْ.

وَ قَـدْ وَصَفْتُ لَـكَ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ فِيمَـا تَقَدَّمَ مِنْ كِتَابِي هَذَا مَا فِيـهِ كِفَايَةٌ لِمَنْ أَخَذَ بِهِ وَ أَنَا أَذْكُرُ أَمْرَ الْجِمَاعِ فَلَا تَقْرَبِ النِّسَـاءَ مِنْ أَوَّلِ اللَّيْلِ صَيْفاً وَ لَا شِـتَاءً وَ ذَلِكَ لِأَنَّ الْمَعِـدَةَ وَ الْعُـرُوقَ تَكُونُ مُمْتَلِئَةً وَ هُوَ غَيْرُ مَحْمُودٍ وَ يَتَوَلَّدُ مِنْهُ الْقُولَنْجُ وَ الْفَالِجُ وَ اللَّقْـوَةُ وَ النِّقْرِسُ وَ الْخَصَـاةُ وَ التَّقْطِيرُ وَ الْفَتْقُ وَ ضَعْفُ الْبَصَرِ وَ رِقَّتُهُ فَإِذَا أَرَدْتَ ذَلِكَ فَلْيَكُـنْ فِي آخِـرِ اللَّيْـلِ فَإِنَّهُ أَصْلَـحُ لِلْبَدَنِ وَ أَرْجَى لِلْـوَلَدِ وَ أَزْكَى لِلْعَقْـلِ فِي الْوَلَدِ الَّذِي يَقْضِي اللهُ بَيْنَهُمَا.

وَ لَا تُجَامِـعِ امْرَأَةً حَتَّى تُلَاعِبَهَا وَ تُكْثِرَ مُلَاعَبَتَهَا وَ تَغْمِزَ ثَدْيَيْهَا فَإِنَّكَ إِذَا فَعَلْتَ ذَلِكَ غَلَبَتْ شَـهْوَتُهَا وَ اجْتَمَعَ مَاؤُهَا لِأَنَّ مَاءَهَا يَخْرُجُ مِنْ ثَدْيَيْهَا وَ الشَّـهْوَةَ تَظْهَرُ مِنْ وَجْهِهَا وَ عَيْنَيْهَا وَ اشْـتَهَتْ مِنْكَ مِثْلَ الَّذِي تَشْـتَهِيهِ مِنْهَا وَ لَا تُجَامِعِ النِّسَـاءَ إِلَّا وَ هِيَ طَاهِرَةٌ.

فَـإِذَا فَعَلْتَ ذَلِكَ فَلَا تَقُمْ قَائِماً وَ لَا تَجْلِسْ جَالِسـاً وَ لَكِـنْ تَمِيلُ عَلَى يَمِينِكَ ثُمَّ انْهَضْ لِلْبَوْلِ إِذَا فَرَغْتَ مِنْ سَاعَتِكَ شَيْئاً فَإِنَّكَ تَأْمَنُ الْحَصَاةَ بِإِذْنِ اللهِ تَعَالَى ثُمَّ اغْتَسِلْ وَ اشْرَبْ مِنْ سَـاعَتِكَ شَـيْئاً مِنَ الْمُومِيَائِيِّ بِشَرَابِ الْعَسَـلِ أَوْ بِعَسَلٍ مَنْزُوعِ الرَّغْوَةِ فَإِنَّهُ يَرُدُّ مِنَ الْمَاءِ مِثْلَ الَّذِي خَرَجَ مِنْكَ.

وَ اعْلَـمْ يَـا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ أَنَّ جِمَاعَهُنَّ فِي بُرْجِ الْحَمَـلِ أَوِ الدَّلْوِ مِنَ الْبُرُوجِ أَفْضَلُ وَ

خَيْرٌ مِنْ ذَلِكَ أَنْ يَكُونَ فِي بُرْجِ الثَّوْرِ لِكَوْنِهِ شَرَفَ الْقَمَرِ وَ مَنْ عَمِلَ فِيمَا وَصَفْتُ فِي كِتَابِي هَذَا وَ دَبَّرَ بِهِ جَسَدَهُ أَمِنَ بِإِذْنِ اللَّهِ تَعَالَى مِنْ كُلِّ دَاءٍ وَ صَحَّ جِسْمُهُ بِحَوْلِ اللَّهِ وَ قُوَّتِهِ فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُعْطِي الْعَافِيَةَ لِمَنْ يَشَاءُ وَ يَمْنَحُهَا إِيَّاهُ وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ أَوَّلًا وَ آخِراً وَ ظَاهِراً وَ بَاطِناً.[1]

بنام خداوند بخشاینده مهربان دست بدامن فضل خدای میزنم باو از لغزشها پناه میبرم خداوند بنده‌یی را مبتلا نمیکند، بدنی را دچار بیماری نمیسازد مگر اینکه دارو و درمانی هم برایش قرار می‌دهد و برای هر دسته از دردها نوعی از داروها و درمانها است.

بدن آدمیزاد حکم کشوری را دارد که پادشاهش قلب باشد. رگها و اوصال و دماغ عمال او هستند خانه آن پادشاه دل است زمین و حیطه استیلای او بدن است اعوان او دستها، پایها، لبها، گوشها و زبان است.خزانه او معده و شکم، سراپرده او صندوقه سینه است. پس دستها یاران او هستند که آنچه را بخواهد نزدیک کنند یا دور سازند و بر آنچه پادشاه اشارت کند عمل نمایند. پایها مرکب فرمانبردار پادشاه هستند که هر کجا بخواهد او را نقل و انتقال میدهند. چشمها پادشاه را بآنچه از نظرش پنهان است دلالت میکنند زیرا شاه درون سرا پرده است چیزی و کسی در سراپرده او راه نمییابد مگر باجازت او. و همین چشمها برای پادشاه دو چراغ روشن نیز هستند.

گوشها بمنزله حصن و حصار مملکتند مانند پاسداران در مرز کشورند چیزی و کسی را در خاک او وارد نمیکنند مگر با موافقت او چون توانائی آن را ندارند که بی‌اشارت او کار کنند و هنگامی که پادشاه فرمان احضار چیزی را صادر کرد خود بحال سکوت و انتظار بسر میبرد تا بوسیله گوشها چه می‌شنود پس آنچه را شنید جواب میگوید.

زبان با افزار و ادوات بسیار خود سخن پادشاه را ترجمه میکند. از جمله آلات و افزار زبان ریح الفؤاد و بخار معده و لبها و دندانها هستند که بعضی از بعض دیگر بی‌نیاز نیستند و سخن زیبا و تمام ادا نمیشود مگر آنکه در بینی بگردد زیرا بینی کلام را زیبا میکند چنان که دمیدن در مزمار بصورت آواز خوشی در می‌آید.

اما سوراخهای بینی دو نقیب او هستند. بوهائی را که خوش و معطر است و پادشاه آن را دوست دارد بر او داخل میکنند و چون بوی بدی پیدا شد که شاه از آن نفرت داشت به دستها فرمان میدهد که جلوی بینی را بگیرند و از ورود آن ممانعت کنند.

۱. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۳۲۸-۳۰۸.

برای این سلطه و اقتداری که باین پادشاه داده‌اند علاوه بر خوشی و ناخوشی که از اعوان و عمال خود می‌بینند برابر کارهایش ثواب‌ها و عقابها مقرر است، شکنجه او از شکنجه‌های پادشاهان ظاهری قهار جهان سخت‌تر است، ثواب او از پاداش آنها بالاتر اما شکنجه او اندوه است و پاداش او سرور و خوشی است.

منشأ حزن و اندوه طحال (سپرز) است و مبدء سرور و خوشی کلیه و ثرب است و از کلیه‌ها دو رگ بصورت اتصال دارد از این رو سرور و اندوه آشکار و علامتشان بروی صورت پدیدار می‌شود.

و این رگها که در تن آدمی است راههائی است از عمال بسوی پادشاه و از پادشاه بسوی عمال و شاهد بر این مطلب آنست که وقتی دوا میخورید رگها آن دوا را بفعالیت خود بمحل درد میرساند.

بدان که جسد آدمی بمنزله زمینی است پاکیزه که چون به آبادانیش مشغول شوی و آبیاری کنی بطوری که در آبیاریش افراط نکنی تا غرق شود (بصورت باتلاق و لجنزاری در آید) و تفریط نکنی تا از کم آبی تشنه بماند و خشگ شود البته همیشه معمور و آبادان خواهد بود حاصلش فراوان و زراعتش پاکیزه خواهد شد و اگر از آن غفلت بورزی فاسد و خراب خواهد گشت و گیاه و سبزه در آن روئیده نخواهد شد. بدن آدمیزاد بمنزله همین زمین است به تدبیر درست

در خوردنیها و نوشیدنیها صحیح و صالح میماند و سلامتی در آن برقرار میگردد. بنابراین در آنچه موافق و مناسب معده و مزاج تست فکر کن در چیزهائی که بدنت از آن نیرو میگیرد و بآن تمایل پیدا میکند آن را برای خود بمیزان درستی تقدیر کن و بدل ما یتحلل خود قرار بده.

بدان که هر یک از این طبایع مایل بچیزی است که سنخیت و مشاکلتی با آن داشته باشد پس چیزی را که مشاکل بدنت میباشد برای تغذیه خویش اختیار کن. کسی که زیادتر از حد لزوم طعام بخورد غذا به بدن خود نرسانده بلکه ضرر وارد آورده است و کسی که بمقدار لازم بخورد بدون کم و زیاد بمزاج خود خدمت کرده است.

همچنین آب، پس. راه تندرستی اینست که بمقدار کافی بخوری و در حالتی که هنوز اشتهای بطعام داری دست از خوردن بکشی این چنین غذا خوردن برای معده و بدنت صالح‌تر و برای عقلت پاکیزه‌تر و بر جسم و شکمت سبکتر است.

چیزهای خنک و سرد را در تابستان و گرم را در زمستان و معتدل را در بهار و پائیز مصرف کن البته بمقداری که بتوانی تحمل کنی و رغبت بآن داشته باشی.

در اول غذا بخوراکهای سبک که بدنت از آن تغذی میکند شروع کن آنهم باندازه عادت و بحسب طاقت معده و نشاط روح.

امـا مقداری از زمان را که باید در خوردن رعایت کنی از قرار ذیل اسـت: در هر روز یک مرتبه هنگامی که هشت ساعت از روز برآمده باشد.

یا در هر روز سـه مرتبه، یک مرتبه اول روز یک بار آخر روز بار سـوم در روز بعد هنگامی که هشت ساعت از صبح گذشته باشد و در آن روز احتیاجی بغذای شام پیدا نخواهی کرد.

این دسـتور غذا همان ترتیبی اسـت که جد بزرگوارم محمّدﷺ به علیؑ فرمان داد که یک روز یک وعده و روز دیگر دو وعده غذا بخورد.

و باید این وعده‌های غذا نیز بمقداری باشد که از اعتدال نگذرد زیاده و نقصانی در آن نرود و در حالی که هنوز اشتهایت باقی است دست از طعام بردار و شربتی که روی غذایت مینوشی باید عتیق و حلال باشد به کیفیتی که بعدا برایت شرح خواهم داد.

اکنون آنچه را که از تدبیر فصول دوره سال و ماههای رومی که هر فصلی جداگانه در آن اتفاق می‌افتد و شـایان تذکر اسـت با آنچه از خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها بتناسب آن مصرف می‌شـود و چیزهائـی که باید از آن پرهیز کرد و چگونگی بهداشـت را از گفته‌های قدماء برایت ذکر میکنم و سپس بگفتار پیشوایان دین در بیان صفت شراب حلال که بعد از طعام مصرف می‌شود برمیگردیم.

فصل بهار روح زمانها اسـت و اول آن ماه (آزار) اسـت و شماره روزهایش سی و یک روز اسـت. در این ماه شب و روز پاکیزه است زمین نرم می‌شود استیلای بلغم از بین میرود و خون بهیجان می‌آید، در این ماه غذاهائی که خورده می‌شود باید سبک و لطیف باشـد، غالبا خوراک در این ماه از گوشـت و تخم مرغ نیم برشت نباید عاری باشـد و شـربتی که وصفش خواهد آمد بعد از تعدیلش بوسیله آب نوشیده می‌شود. از خوردن سـیر و پیاز و ترشـی تا اندازه در این ماه باید پرهیز کرد. نوشیدن مسهل و استعمال فصد و حجامت در این ماه پسندیده است.

نیسـان سـی روز اسـت، در این ماه روزها بلند می‌شـود، مزاج فصل بهار در آن نیرومنـد می‌شـود، خون بجنبش می‌آید، بادهای شـرقی در آن وزیـدن میگیرد. در این ماه خوردن کباب و گوشـتی که با سـرکه بعمل بیاید و گوشت شکار مفید است عمل مجامعت در این ماه مناسـب است، مالیدن (ماساژ) بدن در حمام بوسیله روغن نیکو اسـت و آب ناشتا خوردن در این ماه خوب نیست بوئیدن ریاحین و طیب بسیار پسندیده است.

ایار سی و یک روز است، در این ماه بادها 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 ماسـت نهی شده و در این ماه صبحگاهان بحمام رفتن بسیار مفید

است و حرکت و تقلای زیاد قبل از غذا پسندیده نیست.

حزیران سی و یک روز است، در این ماه غلبه بلغم و خون از میان میرود و دوره استیلای مره 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 خیار گل بسر و خیار چنبر و شیر خشت و میوه‌های مرطوب و مصرف ترشیها و گوشت- بره شش ماهه و هفت ماهه تا یک ساله و گوشت بز یک ساله و مرغهای خانگی و طیهو و دراج و شیر گاو و ماهی تازه بسیار لازم و نافع است.

تموز سی و یک روز است، گرمی هوا در این ماه شدید می‌شود آب کم می‌شود و آب سرد ناشتا نوشیده و چیزهای سرد و تر خورده می‌شود و مزاج شرابی که شرحش خواهد آمد با چیزهای خنک شکسته می‌شود غذاهای لطیف سریع الهضم خورده شود چنان که در حزیران گذشت و از گلها و شکوفه‌های خنک مرطوب خوشبوی استفاده شود.

آب سی و یک روز است، بادهای سموم در این ماه شدید می‌شود هنگام شب زکام بهیجان می‌آید باد شمال وزیدن میگیرد در این ماه مزاج به ترید و چیزهای مرطوب خوردن صالح و سالم میگردد، خوردن ماست نافع است و از مجامعت زیاد باید پرهیز کرد همچنین از خوردن مسهل، رنج و مشقت جوارح را باید کم کرد از گلهای خنک بهره‌مند شد.

ایلول سی روز است، در این ماه هوا پاکیزه می‌شود تسلط مره سوداء قوی میگردد شرب مسهل بد نیست خوردن شیرینی‌ها و گوشتهای معتدل مانند گوشت گوسفند یک ساله و بزغاله نر سودمند است از خوردن گوشت گاو و زیاده‌روی در اکل کباب و گوشتهای سرخ کرده و افراط در رفتن حمام باید پرهیز کرد و از استعمال بوهای خوش معتدل المزاج نباید غافل بود از خوردن خیار چنبر و خربزه نارس باید اجتناب کرد.

تشرین اول سی و یک روز است، 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 خوبست خوردن گوشت پروار چرب و انار میخوش نافع است و مصرف میوه بعد از طعام مفید، گوشت با حبوبات مصرف شود از نوشیدن آب باید کم کرد و بفعالیت جوارح و اعضاء افزود.

تشرین آخر سی روز است، در این ماه باران درشت قطره از نزول باز میماند در آن از نوشیدن آب هنگام شب نهی شده از دخول حمام و جماع باید کم کرد در اول

هر صبح جرعه از آب گرم نوشـــیدن مصلحت است از خوردن سبزیهائی مانند کرفس و نعناع و تره تیزک باید اجتناب کرد.

کانون اول ســـی و یک روز اســـت، در آن ماه بادهای تند شـــدید می‌شود سرمای هوا زیاد میگردد، هر چه در تشرین آخر ذکر شد در این ماه نیز نافع است از خوردن خوراکیهای ســـرد باید حذر کرد از حجامت و فصد پرهیز نمود، غذاهای گرم بالقوه یا بالفعل باید استعمال کرد.

کانون آخر ســـی و یک روز است، در این ماه غلبه بلغم تقویت می‌شود و شایسته است ناشتا آب گرم بنوشیم جماع در آن پسندیده است، سبزیهای گرم مانند کرفس و تره تیزک و کاور در آن ماه برای احشاء و اعضای درون شکم مفید است.

اول روز بحمـــام رفتن و ماســـاژ بـــدن بروغن حیزی و آنچه با آن مناســـبت دارد سودمند است، از شیرینی و خوردن ماهی تازه با ماست باید دوری جست.

شـــباط بیست و هشت روز است، بادها در آن مختلف می‌شود باران زیاد میبارد، گیاه و علف ســـر از زمین بیرون می‌آورد، آب در شـــاخه‌های درختان جاری می‌شود، خوردن ســـیر و گوشت پرندگان و شکار و میوه‌های خشک شده سودمند است. جماع و حرکت و فعالیت و کار در این ماه بسیار نیکو است.

وصف شرابی که شرب و استعمالش حلالست و در ابتدای شرح فصول دوره سال ذکرش گذشت از قرار ذیل است: ده رطل که هر رطلی تقریبا هفتاد مثقال است مویز دانه گرفته را شســـته میان ظرفی پر از آب صاف ریخته بقســـمی که چهار انگشت آب روی آن را بگیرد در زمســـتان ســـه روز و در تابستان یک شبانه روز میان ظرف بماند بعد آن را میان دیک نظیفی میریزیم و اگر بتوانیم آب آن را از باران تهیه کنیم خیلی بهتر است و گر نه از آب شیرینی که سرچشمه آن طرف مشرق باشد آبی براق و سفید و ســـبک این چنین آبی قابل است که بسرعت تحت تأثیر حرارت و برودت واقع شود و این تأثر سریع دلالت بر سبکی و بی‌آلایشی آب میکند.

بـــاری مویـــز را در آن آب می‌پزند تا باد کند ســـپس آن را فشـــرده آبش را صاف میکنند و میماند تا ســـرد شـــود باز در دیک ریخته بوســـیله چوبی اندازه آن را معلوم میکنند و با آتش میجوشانند بآتش کم حرارت تا ثلثان شود.

پس مقدار یک رطل از عســـل مصفی با آن می‌آمیزند باز اندازه آن عســـل و آب باقیمانده گرفته می‌شود و میجوشانند تا اندازه عسل تبخیر شود و بحد اولش برگردد آنگاه یک درهم زنجبیل و یک درهم زعفران و نصف درهم از هر یک از داروهای ذیل: دارچین، قرنفل، ســـنبل طیب، کاسنی، مصطکی هر کدام را جداگانه بکوبند بعد همه را میان پارچه‌ای ریخته محکم می‌بندند و میان دیک میاندازند و کمی با آتش خفیف

می‌جوشانند آنگاه مقدار سه ماه در سرد خانه میماند تا باین کیفیت خواص اجزاء در هم ترکیب شود سپس مصرف شود.

مقدار مصرف هر مرتبه از آن یک وقیه که هفت مثقال است با دو برابر آب خالص میباشد وقتی که غذا خوردی بمقداری که برایت شرح دادم این شربت را از پیش مصرف کن که در این صورت باذن خداوند از بیماریهای بسیاری مانند نقرس و انواع بادها و غیر آن از اوجاع عصب و دماغ و معده و کبد و سپرز و روده و شکم در آن روز و شب محفوظ و در امان خواهی بود و در صورتی که بعد از این شربت مایل بآب باشی بیش از نصف آنچه از شربت خورده‌ای منوش.

این برنامه غذا و آب از هر دستور العملی برای تأمین سلامتی بدن و تقویت باه و حفظ تن از تسلط امراض اصلح و کافی‌تر است همانا صلاح و قوام بدن بطعام و شرابست چنان که فسادش نیز بهمین دو است اگر خوردنی و نوشیدنی را اصلاح کنی بدن سالم است و اگر آشفته و بی‌نظم باشد بدن نیز فاسد و پریشان خواهد بود.

بدان که نیروی روانها پیرو قوت تن‌ها است، مزاجها و نیروی بدنها نیز تابع هواها است و بر حسب تغییر هواها دگرگون می‌شود لذا می‌بینیم که چون هوای سرد بگرما تبدیل یافت و یا گرمی هوا مبدل بسرما شد رنگ پوست صورت و بدن نیز تغییر میکند و این تغییر ناشی از تغییر مزاج است که بر اثر دگرگون شدن هوا پیدا شده است.

پس در زمان و مکانی که هوا معتدل باشد مزاجهای ابدان نیز معتدلست و تصرفات امزجه در حرکات طبیعیه خود بطوری که مصلحت اوست انجام میگیرد از قبیل هضم و جماع و خواب و حرکت جوارح و سایر جنبش‌ها.

خداوند تعالی اجسام را روی چهار طبیعت بنا کرده است و آنها عبارت‌اند از صفراء و سوداء و خون و بلغم که دوتای آنها گرم و دوتای دیگر سرد است و میان هر دوتای آنها از لحاظ دیگر اختلاف است یکی گرم مرطوب دیگری گرم خشک و یکی سرد مرطوب و دیگری سرد خشک.

هر یک از این طبیعت‌ها را بر قسمتی از اعضاء بدن مسلط کرد بنا بر این بدن نیز دارای چهار قسمت (عضو) مهم است سر، سینه، پهلو، شکم.

خون را بر سر یعنی چشمها و گوشها و بینی و دهان و دماغ مسلط کرد. بلغم را بر سینه با نیروی باد استیلا داد.

صفراء را بر اضلاع و دنده‌های پهلو غالب کرد. سوداء را بر شکم و احشاء و امعاء چیره گردانید.

بدان که خواب بر دماغ مسلط می‌شود و بدن را نیرو و استقامت می‌بخشد. پس وقتی که اراده خواب کردی اول بپهلوی راست دراز بکش آنگاه بطرف چپ برگرد همچنین هنگام برخاستن از طرف راست برخیز چنان که برای خواب ابتدای بآن کردی. خود را عادت بده که مقدار دو ساعت از شب را بیدار بنشینی و پیش از خوابیدن برای قضای حاجت به بیت الخلاء بروی ولی مراقب باش که بیش از مدتی که معمولا مورد احتیاج است در بیت التخلیه درنگ نکنی زیرا زیاد ماندن در آنجا مورث داء الفیل میگردد.

بدان که بهتر وسیله که برای مسواک دندان بکار میرود چوب اراک است چوب اراک که آن را لیف نیز میگویند دندانها را جلا میدهد و دهان را خوشبو میسازد، گوشت و لثه دندان را میرویاند و محکم میکند. البته مسواک در صورتی بدندان خدمت میکند که با اعتدال باشد زیاده روی در آن عاج دندان را میبرد و موجب لغزش و ضعف ریشه‌های آن می‌شود.

شاخ گوزن را بسوزانید و از گزمازک (میوه چوب گز) و سعد کوفی و گل سرخ و سنبل الطیب و حب الاثل از هر کدام مقداری برابر هم و یک چهارم آنها نمک ترکی گرفته همه را نرم کوبیده و بسائید این گردی است که دندانها را نگه می‌دارد و ریشه آنها را از آفات کرم خوردگی و غیره حفظ میکند.

کسی که میخواهد دندانهای سفیدی داشته باشد مقداری نمک ترکی (اندرانی) و بهمان اندازه کف دریا هر دو را نرم سائیده بدندانها بمالد.

بدان خداوند عالم حالات آدمی را که بر آنها ساخته شده و بآن احوال متصرف در حیات و زندگانی است چهار بخش قرار داده است: پانزده سال است که جوانی و خوبی و طراوت او در این دوره از عمر است و در این مدت خون در مزاج او بر سایر اخلاط غالب است. حالت دوم از پانزده سالگی است تا بسی و پنج سالگی در این قسمت از عمر غلبه با صفراء است که بنهایت شدت و قوت میرسد بر همین حالت بسر میبرد تا این دوره سپری شده بحالت سوم برسد. این حالت از سی و پنج سالگی شروع می‌شود و به شصت سالگی ختم میگردد. در این دوره از عمر سایر اخلاط مغلوب مره سوداء است. این دوره روزگار حکمت و پند و اندرز و معرفت و عبرت و انتظام امور زندگی و صحت نظر در عواقب امور و دوراندیشی است. در این دوره رأیش صادق و متین دلش محکم و ثابت است تصرفات حیات او را دگرگون نمیسازد. چون وارد مرحله چهارم حیات بشویم بلغم بر سایر اخلاط غلبه پیدا میکند این همان حالتی است که بچیزی برنمیگردد مگر پیری و ناتوانی بسوی تلخی عیش، لاغری، کم شدن نیرو و فساد زندگی. نشانه این حالت آنست که نسیان بر فکر و حافظه او مسلط می‌شود چیزها و کسانی را که با آن مربوط بوده نمی‌شناسد در حضور مردم چرت میزند و میخوابد و

هنگام خواب بیدار میماند گذشته‌ها را بیاد نمی‌آورد حوادث را فراموش میکند عادات خود را از دست میدهد روش دیرینه‌اش در زندگی تغییر می‌یابد. آب جلوه او خشک می‌شود موی رویش و ناخن او کم میگردد، همواره جسمش رو بانعکاس و ادبار میرود زیرا مزاج او تحت استیلای بلغم قرار گرفته است و بلغم سرد و خشک است و خود معلوم است که سردی و خشکی فنای اجسام میباشد جسم بر اثر غلبه قوه بلغمیه نیروی خود را از دست میدهد و نابود میگردد.

تا اینجا تقریبا تمام آنچه را که در تدبیر بدن و تأمین سلامتی مزاج و تن مورد نیاز بود از احوال مختلفه جسم و درمان آن ذکر کردم اکنون بشرح غذاها و داروهائی که برای جذب بدن لازم و مورد احتیاج است و کارهائی که در اوقات معینی باید انجام بگیرد میپردازم.

وقتی تصمیم گرفتی حجامت کنی از نظر وقت باید بیرون از دوازدهم ماه تا پانزدهم ماه نباشد زیرا خون گرفتن در این دو سه روزه بیشتر ببدن صحت می‌بخشد از این مدت که گذشت حجامت مکن مگر در صورتی که ناچار شوی زیرا هر چقدر ماه رو به نقصان گذارد و باریک‌تر شود خون نیز در عروق از هیجانش کاسته و رو بنقص میگذارد چنان که هر قدر ماه بزرگ و کامل شود هیجان خون بیشتر میگردد.

حجامت از نظر مراتبی که تکرار می‌شود تابع سن است. کسی که در مرحله بیست سالگی است هر بیست روز یک مرتبه و سی ساله هر سی روز یک بار همچنین چهل ساله و پنجاه ساله به نسبت هر ده سالی که بر عمرش اضافه می‌شود ده روز دیرتر حجامت کند.

خونی را که حجامت بیرون می‌آورد از رگهای کوچکی است که در میان گوشتها و ماهیچه‌ها پنهان میباشد شاهد این گفتار آنست که در حجامت بخلاف فصد قوای انسان تحلیل نمیرود و ضعف مسلط نمیشود. حجامت در گودی پس گردن (نقره) در مورد سنگینی سر مفید است. حجامت اخدعان (دو رگی است که در دو طرف پشت گردن واقع شده) سر و صورت و چشمها را از سنگینی و رخوت بیرون می‌آورد و برای درد دندانها بسیار نافعست بسا می‌شود که در این موارد کار فصد را صورت میدهد.

گاهی زیر ذقن را حجامت میکنند برای معالجه قلاع (زخمی که در دهان و زبان پیدا می‌شود خصوص در اطفال) و فساد لثه‌های دندان و خیلی از بیماریهای دهان.

حجامت از میان دو کتف در مورد بیماری خفقان، طپش قلب، دوران سر که از امتلاء معده و حرارت باشد سودمند است و گاهی از دردهای مزمن که در کلیه‌ها و مثانه و رحم پیدا می‌شود تخفیف میدهد، خون حیض را روان میگرداند جز اینکه بدن را کمی ضعیف و لاغر میکند و در بعضی از اوقات باعث شبکوری و سنگینی بدن

می‌شود مگر اینکه در مورد بیماران ثالول (دانه‌هائی است که در بدن بشکل آبله پیدا می‌شود) و مبتلایان بدمل بسیار نافعست.

چیزی که در تخفیف درد حجامت خیلی مؤثر است اینست که در اول مرتبه که شاخ حجامت را میگذارند کم و سبک بمکند و بتدریج بر آن بیافزایند و در مراتب بعد بیشتر از قبل مکیده شود.

بعد از گذاشتن شاخ حجامت باید صبر کرد تا موضع آن سرخ شود و باید این کار تکرار شود تا کاملا قرمز و آماده انفجار گردد.

تیغ را در محل حجامت باید بمدارا و نرمی کشید و قبل از زدن تیغ بهتر آنست که با روغن محل را ماساژ دهند همچنین موقع فصد این ملاحظات باید بکار رود.

مالیـدن روغـن بمحل فصد از درد آن میکاهد و نیز شـاخ و تیـغ را باید بروغن بیالایند بعد از فصد و حجامت نیز محل آنها را باید با روغن مالش داد. هنگام فصد باید قطره از روغن روی رگ بچکانند تا رگ مقصود از نظر ناپدید نشده و اشتباه نگردد.

فصّـاد رگی را باید انتخاب کند که بگوشـت زیاد پیچیده نباشـد زیرا کم بودن گوشت موجب کم شدن درد میگردد.

از همه بیشتر بریدن رگ قیفال و حبل ذراع دردناکتر است زیرا پوست روی آنها محکم‌تر و اتصالشان بعضله بیشتر است.

اما فصد اکحل و رگ باسـلیق اگر روی آنها را گوشـت نگرفته باشد دردش کمتر است، لازمست هنگام فصد محل را بدستمال آب گرم محکم بمالند تا خون جمع‌آوری شـود خصوصا در زمسـتان این گونه فصد پوسـت را نرم و درد را کم و دفع خون را آسان میکند.

علاوه بر تمام این دسـتورات که در فصد و حجامت گفته شـد لازمسـت قبل از خون گرفتن قریب دوازده ساعت از مقاربت با زنان اجتناب کرد.

روزی را برای خون گرفتن باید اختیار کرد که هوا صاف و روشـن باشـد و باد و طوفانی در کار نباشد و از خون بمقداری خارج شود که وصفش تغییر کند.

روزی را کـه حجامـت میکنی حمام مرو کـه موجب درد می‌شـود، اگر بتوانی مقداری آب گرم بر سـر و بدنت بریز البته بفاصله یک سـاعت بعد از حجامت، بعد از حجامت همان طور که گفته شد از دخول حمام

پرهیز کن که باعث تب دائم می‌شود.چون خود را بعد از حجامت شستشو دادی قطعه‌ای از پارچه ابریشم یا خرقه نرم از هر چه باشد بر محل حجامت بگذار.

بعـد از خون گرفتن بقدر گودی کف دسـت تریاک فاروق را در شـربت معتدل

مفرحی حل کن و بنوش یا با آب میوه ممزوج کن اگر یافت نشود با شراب اترج اگر آنهم نیابی بعد از کوبیدن خوب زیر دندانها نرم کن و جرعه آب خالص رویش بنوش.

در زمستان و هوای سرد قدری سکنجبین عنصلی عسلی رویش بنوش که چون باین دستور عمل کنی از برص و بهق و لقوه و جذام باذن خداوند متعال در امان خواهی بود.

از خوردن انار ترش و شیرین (ملس) غفلت نکن که نفس را تقویت میکند و خون را صاف مینماید و تا سه ساعت بعد از حجامت غذای شور نخور زیرا بیم آنست که بجرب و خارش گرفتار شوی.

چنانچه در زمستان حجامت کردی از خوردن تیهو دریغ نکن و از همان شربتی که ذکرش گذشت بالای آن بنوش و محل حجامت را بروغن شببو یا مقداری از مشک و گلاب بیالای و در همان ساعتی که از خون گرفتن فارغ شدی مقداری گلاب بر سرت بپاش.

در تابستان خوردن شوربای سرکه و هلام و مصوص بسیار نیکو است. خوردن ترشی بعد از حجامت نیز خیلی مفید است، استعمال روغن بنفشه یا گلاب و کافور هم بسیار سودمند و خوردن شربت مذکور بعد از طعام خیلی بمورد است.

روزی را که در آن حجامت میکنی از حرکت زیاد و خشم و غضب و عمل مجامعت پرهیز کن و گوشت ماهی و تخم مرغ را با هم غذای یک وعده خود قرار مده زیرا اجتماع این دو خوراکی در معده انسان مولد ناخوشی نقرس و قولنج و بواسیر و درد دندان است.

هم چنین خوردن شیر با نبیذ برای کسانی که نبیذ میخورند باعث مرض نقرس و برص می‌شود خوردن تخم مرغ زیاد و مداومت آن مرض کلف را در صورت پدید می‌آورد.

و خوردن غذاهای شور و گوشتهای پرنمک خصوص ماهی شور بعد از فصد و حجامت موجب بهق و جرب میگردد.

خوردن کلیه گوسفند و تودلیهای آن مثانه را تغییر میدهد. داخل شدن بحمام با شکم پر مورث قولنج میگردد.

غسل کردن با آب سرد بعد از خوردن ماهی باعث فلج می‌شود. خوردن ترنج در شب چشم را چپ و احول میکند. جماع با زن حائض طفل را بخطر جذام می‌اندازد. بول نکردن بعد از عمل مجامعت مولد سنگ مثانه میگردد. جماع بعد از جماع بدون اینکه غسلی در میان فاصله شود طفل را بجنون نزدیک میکند. زیاد تخم مرغ خوردن

موجب بزرگی سپرز و باد سر معده می‌شود. پرخوردن تخم‌مرغ کبابی باعث ضیق نفس و تنگی سینه میگردد. خوردن گوشت خام مولد کرم معده در شکم است. خوردن انجیر تولید شپش میکند در صورتی که گندیده و سیاه شده باشد. خوردن آب سرد بعد از طعام گرم دندان را فاسد و خراب میکند. زیاد خوردن گوشت گاو و حیوانات وحشی موجب کندی ذهن و بلادت عقل و تحیر فهم و کثرت فراموشی می‌شود.

هنگامی که خواستی بحمام بروی و دچار سردرد و زکام نشوی قبل از فرو رفتن در آب پنج جرعه از آب گرم تمیز بنوش که باذن خداوند متعال از درد سر و درد شقیقه سالم میمانی و گفته شده که پنج کف آب گرم نیز بر روی سر ریخته شود.

حمام مانند بدن آدمیزاد از چهار طبیعت ترکیب شده و دارای چهار خانه است. خانه اول سرد و خشک است. خانه دوم سرد و تر است. خانه سوم گرم و تر است. خانه چهارم گرم و خشک.

حمام منافع زیاد و قابل توجهی دارد، مزاج آدمی را باعتدال میکشاند چرک و پلیدی را بر طرف میکند، رگهای تن را از کوچک و بزرگ همه را نرم و ملایم میسازد، اعضاء را تقویت میکند، فضولات بدن را زایل مینماید؛ مواد زایده را ذوب و نابود میگرداند، عفونات را از میان میبرد.

کسی که میخواهد در پوست بدنش جوش و تاول پیدا نشود قبل از اینکه داخل گرمخانه شود یا میان آب گرم برود ببدن خود روغن بنفشه بمالد.

برای اینکه از استعمال نوره زخمی در بدن پیدا نشود یا مبتلا بترکیدن دست و پا نشویم از لکه‌های سیاهی که در پوست پیدا می‌شود محفوظ بمانیم باید قبل از استعمال نوره بدن را با آب سرد شستشو بدهیم.

هر گاه خواستید نوره مصرف کنید قریب دوازده ساعت یا یک روز تمام از عمل جماع قبلا پرهیز کنید.

بهتر آنست که مقداری از صبر زرد (ازوای) و اقاقیا و حضض را در نوره داخل کنند و اینها را که گفتیم وقتی داخل نوره کنند که نوره را با آب گرم بعمل آورند آب گرمی که در پختن نوره بکار میرود نیکو است که مقداری بابونه و مرزنجوش و یا گل بنفشه خشک و یا همه اینها را بمقدار مختصری در هم یا جداگانه در آن پخته باشند باندازه که آب بوی این گلها را بگیرد.

اندازه زرنیخ باید شش یک نوره باشد، بعد تنویر بدن را بچیزی بمالید که بوی نوره را بر طرف کند از قبیل برگ شفتالو و حناء و گل سرخ و سنبل الطیب درهم یا جداگانه هر طوری که میسر شود.

چنانچه بخواهید از سوزش آن محفوظ باشید زیاد آن را روی پوست مالش ندهید و در شستن از آب سرد مصرف کنید و سپس کمی روغن گل سرخ در محل نوره بمالید هر گاه بر اثر غفلت از شرایط بدن را نوره بسوزاند قدری عدس پوست کنده را بکوبید با مقداری گلاب و سرکه بیامیزید و در محل سوخته بگذارید و بمالید که باذن خداوند زود مداوا می‌شود، بهترین چیزی که مانع از زخم شدن پوست بسبب نوره می‌شود مالیدن بدنست بسرکه انگور عنصلی و روغن گل سرخ.

کسی که میخواهد از درد مثانه شکایت نکند بول خود را نگه ندارد هر چند بر روی اسب باشد.

کسی که بآزار شکم مبتلا نشود در میان طعام خوردن آب ننوشد چه آب خوردن در بین غذا رطوبت بدن را زیاد و معده را ضعیف میگرداند رگهای بدن بهره خود را از غذا نمیگیرند، غذا در معده تحلیل نمیرود.

کسی که میخواهد بسنگ مثانه و حبس البول دچار نشود موقع انزال جلوی منی را نگیرد و کار مجامعت را طولانی نکند.

آن کس که میخواهد بدرد اسافل بدن مبتلا نشود و از درد بواسیر محفوظ بماند در هر شبی مقدار هفت دانه خرمای برنیک را با کمی کره گاو میل کند و نیکو است محل را بروغن زنبق چرب نماید.

کسی که میخواهد حافظه‌اش قوی شود صبح‌ها ناشتا نزدیک هفت مثقال زبیب بخورد.

کسانی که بنیروی حفظ بیشتری احتیاج دارند هر روز سه قطعه زنجبیل که با عسل مربا شده بخورند و نیز مقداری خردل با غذای خود مصرف کنند.

آن کس که میخواهد خردش نیرومند گردد هر روزه سه دانه هلیله را با نبات بکوبد و میل کند.

کسی که می‌خواهد ناخنهای او نترکد و زرد نشود و اطراف ناخنهایش سالم بماند ناخنهایش را در هر پنجشنبه یک بار بگیرد روز دیگری را برای این کار اختیار نکند.

هر که میخواهد بگوش درد مبتلا نباشد هنگام خوابیدن مقداری پنبه در سوراخ گوش خود بگذارد.

هر کس بخواهد در دوره زمستان زکام را از خود دور ببیند هر روز سه لقمه از غذای عسل میل کند.

باید دانست که عسل نیز دارای نشانه‌هائیست که بآنها سود و زیانش از هم شناخته می‌شود.

عسلی که بوئیدن آنها تولید عطسه میکند و آنها که نوشیدنش مسکر و مستی می‌آورد و آنهائی که چشیدنش گلو و مری را می‌سوزاند این انواع از عسل خوب نیست بلکه سم و کشنده است.

بوئیدن گل نرگس را در زمستان بتأخیر نیاندازید چه استشمام آن زکام را برطرف میکند هم چنین بوئیدن سیاه‌دانه رافع زکام است.

کسانی که از زکام در ایام تابستان ناراحتند هر روزه یک خیار بخورند و از نشستن در آفتاب پرهیز کنند.

هر کس از درد شقیقه متألم است و آنکه از مرض شوصه (بگفته قانون بو علی ذات الجنب است و بقول صاحب قاموس دردی است در شکم و یا بادی است در زیر دنده‌ها که ظاهرا همان سینه پهلو باشد) ناراحت است قبل از ابتلای بآن از خوردن گوشت ماهی تازه دریغ نکند در فصل تابستان و زمستان و نیکو است قبل از خواب میل کند کسی که میخواهد بدنی سالم و سبک داشته باشد و گوشتهای تنش کم و متناسب باشد هنگام شب غذای کمی بخورد.

کسانی که میخواهند دلیچک و زبان کوچک آنها ساقط نشده و پائین نیفتد پس از خوردن شیرینی با سرکه غرغره کنند.

کسی که بخواهد دچار بیماری یرقان نشود هنگام تابستان در اولین لحظه‌ای که در اطاق بسته‌ای را باز کرد فوری داخل آن نشود و در زمستان بمحض اینکه در اطاق را برای خروج باز کرد خارج نگردد.

کسی که می‌خواهد بدنش از استیلای اقسام بادها در امان باشد اقلا یک بار سیر بخورد.

کسی که بخواهد دندانش فاسد نشود قبل از خوردن غذای شیرین لقمه نان میل کند.

کسی که می‌خواهد غذایش تحلیل برود و از آن ضرری نه بیند اول بطرف راست بخوابد و سپس بسمت چپ بغلطد تا بخواب رود.

هر کس بخواهد از غلبه بلغم در مزاج خود بکاهد در اول هر آفتاب قدری جوارش حریف بخورد و حمام و عمل جماع را زیاد کند و زیاد در آفتاب بنشیند از غذاهای سرد و مرطوبی پرهیز کند این دستور بلغم را می‌سوزاند و نابود میکند.

هر کس می‌خواهد آتش صفرا را خاموش کند هر روزه مقداری از چیزهائی که سرد و رطوبی است بخورد و بدن خود را استراحت بدهد از هوای خنک استفاده کند کمتر حرکت کند و بصورت کسانی که آنها را دوست دارد بسیار نگاه کند.

آن کس که بخواهد سوداء را بسوزاند بوسیله‌ای حالت قی در خود ایجاد کند و بسیار فصد نماید و زیاد نوره بکشد.

کسی که می‌خواهد باد سرد را از خود دور کند لازمست گاهی

حقنه کند و بر بدن خود روغن بمالد با حوله آب گرم تن خود را ماساژ دهد، در آب گرمی که داروهای گرم در آن ریخته باشد زیاد مکث کند.

برای نابود کردن غلبه بلغم نیکو است در اول هر روز یکمثقال از اطریفل صغیر میل شود.

بدان که همانا شخص مسافر باید در هنگام حرکت اعتدال هوا را در نظر داشته باشد وقتی در هوای گرم ناچار بمسافرت شد شکم خود را از طعام پر نکند و نیز با شکم خالی حرکت نکند اعتدال در شکم را رعایت کند در هوای گرم غذای سرد و مرطوب بخورد از گوشت تازه و هلام و سرکه و روغن زیتون و آب غوره و نظیر آنها استفاده کند.

باید دانست که در هوای بسیار گرم راه نوردی برای بدنهای لاغر خصوص هنگامی که شکمشان از طعام خالی باشد مضر است ولی در بدنهای فربه سودمند.

اما صلاح حال مسافر و حفظ او از بیشتر آزارها باینست که از آب هیچ منزلی که در آن نزول میکند ننوشد مگر اینکه قبلا آن را با آب سابق ممزوج کرده باشد، با آبی که خالص و مخصوص همان منزل باشد و با آبهای دیگر اختلاط نیافته باشد.

لازمست اینکه مسافر از وطن خود از جایی که در آن رشد و تربیت یافته مقداری خاک بردارد و در هر منزلی که وارد می‌شود کمی از آن خاک را با آب مشروب خود بیامیزد و خوب آن را درهم زده محلول را بکناری بگذارد تا گل آب کاملا رسوب کند و آب صاف شود.

بهترین آبها برای نوشیدن شخص اعم از اینکه در وطن اقامت کند یا مسافر باشد آبی است که چشمه آن از سمت مشرق و سبک و روشن باشد.

گرامی‌ترین آبها علاوه بر صفات فوق آنست که محل پیدایش و خروج آن نیز از طرف طلوع خورشید باشد در تابستان یعنی از سمت مطلع تابستانی.

سالمترین و بهترین آنها آبی است که با داشتن صفات مزبور از محل خود بجوشد و مجرای آن شکاف تپه‌ها و کوههای خاکی باشد.

آب با وصف مذکور در زمستان سرد و در تابستان ملین طبع است و برای اشخاص محروی بسیار نافعست.

اما آب شور و آبهای سنگین موجب یبوست معده می‌شود.

آب برف و آب یخ برای غالب مزاجها مضر و خطرناک است.

آب باران سبک و گوارا و صاف است و برای کلیه‌ی اجسام نافع است در صورتی که زیاد نماند و در مخزن خود زمانی دراز حبس نشود.

اما آب چاه شیرین و صاف است و سودمند میباشد بشرطی که همیشه جریان داشته باشد و در زمین محبوس نشود.

اما آب دره‌ها و گودیها گرم و غلیظاند خصوص در تابستان

چون راکد است و آفتاب دائما بر آن میتابد و گاهی خوردن چنین آبی باعث غلبه و تحریک صفراء می‌شود.

تا اینجا بقدر کافی برای اهل عمل دستوراتی را که در حفظ سلامتی و علاج بیماریها لازم بود بیان کردم اکنون مقداری در مورد عمل مقاربت صحبت میکنیم.

در اول شب چه زمستان و چه تابستان باشد با زنان نزدیکی مکن زیرا در اول شب معده و عروق پر است و در این حال مجامعت ناپسند.

جماع با شکم پر در اول شب مورث بیماری قولنج و فالج و لقوه و نقرس و سنگ و تقطیر بول و فتق و ضعف چشم و کم نوری می‌شود.

پس وقتی که اراده این کار داشتی خوبست آخر شب را بدان اختصاص دهی این وقت برای بدن صلاحیتش بیشتر است و در تولید نسل بیشتر مایه امیدواری است و عقل مولود را تیزتر میگرداند یعنی فرزندی را که خدا بخواهد بآنها بدهد.

بکار جماع مپرداز مگر اینکه قبلا بوسیله بازی و شوخی و فشردن پستانها زن را آماده کنی این کارها موجب می‌شود که خواهش غریزی زن تحریک شود ماء النسل او از قسمتهای مختلف بدنش جمع آوری شود (زیرا ماء النسل زن از پستانهای او خارج میگردد) آثار غلبه شهوت در صورتش پدید می‌آید و همان را که تو از او میخواهی او نیز از تو میطلبد.

با زنان می‌آمیز مگر پاک باشند چون از کار فارغ شدی فوری برپا مایست و منشین بلکه قدری بسمت راست خود بخواب یا تکیه کن آنگاه برای دفع بول از جای برخیز این کار باذن خدای متعال تو را از سنگ مثانه تأمین خواهد داد.

پس از خاتمه این کارها غسل کن و همان ساعت قدری مومیا با شراب عسل یا کف گرفته بنوش که این کار کسری ترا از ناحیه جماع جبران خواهد کرد.

باید دانست که آمیزش با زنان از نظر وقت هنگامی که ماه در برج حمل و دلو است نیکو است و از آن بهتر وقتی است که ماه در برج ثور باشد زیرا ثور شرف ماه است. آن کس که بآنچه در این نامه شرح کردیم عمل کند و مزاج خود را طبق آن

تدبیـــر نماید باذن خدای تعالی ســـالم و از تمام بیماریهـــا در امان خواهد بود بحول و قوت پروردگار، چه خداوند اســـت که بهر کس بخواهد عافیت می‌بخشد و صحت عطا میفرماید ستایش مر او راست که آغاز و پایان و آشکار او نهان هر چیز همه اوست.[1]

۱. ترجمه نصیر الدین امیر صادقی.

کتابنـــــــــــامه

به غیر از قرآن کریم و نهج البلاغه

۱. ابــن أبــی شیبهٔ، أبی بکر عبد الله بــن محمد، مُصنف، تحقیق محمد عوامــه، الدار السلفیهٔ الهندیهٔ القدیمهٔ، بی‌جا، بی‌تا.

۲. ابــن ادریس حلّی، محمد بن منصور بــن احمد، السرائر الحاوی لتحریر الفتاوی، قم، دفتر انتشارات اسلامی، چ دوم، ۱٤۱۰ ق.

۳. ابن بسطام، عبد اللّه، طب الائمهٔ «علیهم السلام»، قم، مکتبهٔ الحیدریهٔ، ۱٤۱٦ ق.

٤. ابــن خلــدون، عبدالرحمان بن محمــد، مقدمهٔ ابن خلــدون، بیروت، موسســهٔ الاعلمی للمطبوعات، بی‌تا.

۵. ابن رشد، محمد بن احمد، کلیات فی الطب مع معجم المصطلحات الطبیهٔ العربیهٔ، بیروت، مرکز دراسات الوحدهٔ العربیهٔ، ۱۹۹۹م.

٦. ابن سینا، حسین بن عبدالله، الاشارات و التنبیهات، تهران، دفتر نشر کتاب، ۱٤۰۳ ق.

۷. ابن سینا، حسین بن عبدالله، قانون در طب، ترجمه عبدالرحمن شرفکندی، تهران، سروش، ۱۳۷۰.

۸. ابن شهر آشوب مازندرانی، محمد بن علی، مناقب آل أبی طالب علیهم السلام، قم، علامه، چ اول، ۱۳۷۹ ق.

۹. ابن عاشور، محمد بن طاهر، التحریر و التنویر، بی‌جا، بی‌تا.

۱۰. ابــن عجیبه، احمد بن محمد، بحر المدید فی تفسیر القرآن المجید، تحقیق احمد عبدالله قرشی رسلان، قاهره، حسن عباسی زکی، ۱٤۱۹ ق.

۱۱. ابن عربی، محمد بن علی، فصوص الحکم، تهران، فاطمه زهراء (س)، ۱۳٦٦.

۱۲. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، بیروت، دارصادر، ١٤١٤ق.

۱۳. ابن هبهٔ اللّه قیسی، احمد بن عثمان، کتاب المغنی فی الطب، بیروت، دار النفائس، ۱۹۹۹م.

١٤. ابـن هندو، علی بن الحسین، مفتاح الطب و منهاج الطلاب (کلید دانش پزشکی و برنامه دانشجویان آن)، باهتمام مهدی محقق و محمد تقی دانش‌پژوه، تهران، دانشگاه تهران، ١٣٦٨.

۱۵. اخوینی، ربیع بن احمد، هدایهٔ المتعلمین فی الطب، تحقیق جلال متینی، مشهد، دانشگاه مشهد، چ دوم،۱۳۷۱.

١٦. اربلی، علی بن عیسی، کشف الغمهٔ فی معرفهٔ الأئمهٔ، تحقیق سید هاشم رسولی محلاتی، تبریز، بنی هاشمی، چ اول، ۱۳۸۱ ق.

۱۷. اعلم، هوشنـگ، جستارهایی در تاریخ علوم دورهٔ اسلامی، تهـران، بنیاد دائرهٔ المعارف اسلامی، چ اول، ۱۳۸۱.

۱۸. آرنولد، سر توماس واکر، میراث اسلام یا آنچه مغرب زمین بملل اسلامی مدیون است، تهران، کتابفروشی مهر، ١٣٢٤.

۱۹. آل سعـدی، عبدالرحمن بن ناصر، تیسیر الکریم الرحمن، بیروت، مکتبهٔ النهضهٔ العربیهٔ، چ دوم، ١٤٠٨ ق.

۲۰. آلبرمالـه و دیگران، تاریخ قرون وسطا تا جنگ صد ساله، ترجمه عبدالحسین هژیر، ص ٣٩١-٣٩٤؛

۲۱. آلوسی، سید محمود، روح المعانی فی تفسیر القرآن العظیم، تحقیق علی عبدالباری عطیهٔ، بیروت، دارالکتب العلمیهٔ، چ اول، ١٤١٥ ق.

۲۲. بحرانی، سید هاشم، البرهان فی تفسیر القرآن، تحقیق الدراسات الاسلامیهٔ مؤسسهٔ البعثهٔ، تهران، بنیاد بعثت، چ اول، ١٤١٦ق.

۲۳. برقـی، احمد بن محمد بن خالد ، المحاسن، تحقیق جلال الدین‌محدث، قم، دار الکتب الإسلامیهٔ، چ دوم، ۱۳۷۱ ق.

٢٤. بغدادی، علاءالدین علی بن محمد، لباب التأویل فی معانی التنزیل، تصحیح محمد علی شاهین، بیروت، دارالکتب العلمیه، چ اول، ١٤١٥ق.

۲۵. بیضـاوی، عبدالله بن عمـر، انوار التنزیل و اسـرار التأویل، تحقیـق محمد عبدالرحمن المرعشی، بیروت، **دارالاحیاء التراث العربی، چ اول، ١٤١٨ ق.**

٢٦. پارک، جی. ای، کلیّات خدمات بهداشتی، ترجمه حسین شجاعی تهرانی، تهران، سماط، ۱۳۹۰.

۲۷. پاینـده، ابو القاسم، نهج الفصاحهٔ (مجموعه کلمات قصار حضرت رسول صلی الله علیه و آله)، تهران، دنیای دانش، چ چهارم، ۱۳۸۲.

۲۸. پیترسـون، آلن آر، کندوکاوهای فرهنگی- اجتماعی بدن، ترجمه بهمن ابراهیمی، تهران،

الماس دانش، ۱۳۸۹.

۲۹. ترمذی، أبو عیسی محمد بن عیسی، الجامع الصحیح سنن الترمذی، تحقیق أحمد محمد شاکر، بیروت، داراحیاء التراث العربی، بی‌تا.

۳۰. تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، تحقیق سید مهدی رجائی، قم، دار الکتاب الإسلامی، چ دوم، ۱٤۱۰ ق.

۳۱. الجاحظ، أبو عثمان عمرو بن بحر، البخلاء، تحقیق أحمد العوامری بک و علی الجارم بک، بیروت، دارالکتب العلمیة، ۱٤۲۲ ق - ۲۰۰۱ م.

۳۲. جرجانی، اسماعیل بن حسن، ذخیره خوارزمشاهی، تهران، انجمن آثار ملی، بی‌تا.

۳۳. حافظ شیرازی، شمس‌الدین محمد، **دیوان اشعار**، چاپ و نشر لیلی، چ اول، ۱۳۷۹.

۳٤. الحاکم النیسابوری، محمد بن عبدالله أبو عبدالله، المستدرک علی الصحیحین، تحقیق مصطفی عبدالقادر عطا، بیروت، دارالکتب العلمیة،۱٤۱۱ق/۱۹۹۰م.

۳۵. حرّ عاملی، محمد بن حسن، الفصول المهمة فی أصول الأئمة، تحقیق محمد بن محمد الحسین‌القائینی، قم، موسسه معارف اسلامی امام رضا (ع)، چ اول، ۱۳۷٦.

۳٦. حرّ عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، تحقیق مؤسسة آل البیت (ع)، قم، مؤسسة آل البیت (ع)، چ اول، ۱٤۰۹ق.

۳۷. حرّانی، ابن شعبه حسن بن علی، تحف العقول، تحقیق علی اکبر غفاری، قم، جامعه مدرسین، چ دوم، ۱٤۰٤ ق.

۳۸. حسینی شیرازی، سید محمد، تقریب القرآن الی الاذهان، بیروت، دار العلوم، چ اول، ۱٤۲٤ق.

۳۹. حسینی زبیدی، محمد مرتضی، تاج العروس من جواهر القاموس، تحقیق علی هلالی و علی سیری، بیروت، دارالفکر، چ اول، ۱٤۱٤ق.

٤۰. حسینی قزوینی، محمد، موسوعه الامام رضا (ع)، قم، مؤسسة ولی العصر للدراسات الاسلامیة، ۱٤۲۸ق.

٤۱. حقی بروسوی، اسماعیل، تفسیر روح البیان، بیروت، دارالفکر، بی‌تا.

٤۲. حلی، حسن بن یوسف بن علی بن مطهر، کشف المراد فی شرح تجرید الاعتقاد، تحقیق حسن حسن زاده آملی، قم، مؤسسة النشر الإسلامی، چ چهارم، ۱٤۱۳ ق.

٤۳. حویزی، عبدالعلی بن جمعه عروسی، تفسیر نورالثقلین، تحقیق سید هاشم رسولی محلاتی، قم، اسماعیلیان، چ چهارم، ۱٤۱۵ق.

٤٤. خرگوشی، ابوسعید واعظ، شرف النبی (ص) ، تهران، بابک، ۱۳٦۱.

٤۵. دریایی، محمد رسول، نامه زرّین سلامت، مشهد، بنیاد پژوهش های اسلامی، ۱۳۸۹.

٤٦. دورانت، ویل، تاریخ تمدن، ترجمه عبدالقاسم طاهری، تهران، اقبال، ١٣٤٣.

٤٧. دهخدا، علی اکبر، لغت‌نامه دهخدا، تهران، دانشگاه تهران، چ اول، ١٣٧٢.

٤٨. دیلمی، حسن بن محمد، أعلام الدین فی صفات المؤمنین، تحقیق مؤسسهٔ آل البیت (ع)، قم، مؤسسهٔ آل البیت (ع)، چ اول، ١٤٠٨ ق.

٤٩. ذاکر، محمدابراهیم، جستاری در تاریخ و فلسفه پزشکی ایران، تهران، دانشگاه علوم پزشکی وخدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی؛ مرکز تحقیقات طب سنتی و مفردات پزشکی، ١٣٨٩.

٥٠. ذاکر، محمد ابراهیم، جستاری در تاریخ و فلسفه پزشکی اسلامی، تهران، چوگان با همکاری مرکز تحقیقات طب سنتی و مفردات پزشکی، چ اول، ١٣٨٩.

٥١. ذکایی، محمد سعید و امن‌پور، مریم، درآمدی بر تاریخ فرهنگی بدن در ایران، تهران، تیسا، ١٣٩٢.

٥٢. رازی، محمد بن زکریا، المنصوری فی الطب، تحقیق حازم بکری صدیقی، کویت، المنظمهٔ العربیهٔ التربیهٔ و الثقافهٔ و العلوم، چ اول، ١٤٠٨ق.

٥٣. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، تحقیق صفوان عدنان داوودی، بیروت/دمشق، دار القلم/الدار الشامیهٔ، چ اول، ١٤١٢ ق.

٥٤. راوندی، قطب الدین، الخرائج و الجرائح، قم، مؤسسه امام مهدی (عج)، چ اول، ١٤٠٩ ق.

٥٥. رواندی، قطب الدین، الدعوات، قم، مدرسهٔ الامام المهدی (ع)، چ اول، ١٤٠٧ق.

٥٦. روسو، پی یر، تاریخ علوم، ترجمه حسن صفاری، تهران، امیرکبیر، ١٣٤٤.

٥٧. زنجانی، ابوعبدالله، تاریخ قرآن،تهران، الست، بی‌تا.

٥٨. زیدان، جرجی، تاریخ تمدن اسلامی، قاهره، دارالهلال، ١٩٥٨م.

٥٩. سعدی شیرازی، مصلح الدین، مواعظ، به اهتمام محمد علی فروغی، تهران، کتابفروشی بروخیم، ١٣٢٠.

٦٠. سمرقندی، نصر بن محمد بن احمد، بحرالعلوم، بی‌جا، بی‌تا.

٦١. سیوطی، جلال الدین، الدر المنثور فی تفسیر المأثور، قم، کتابخانه آیهٔ الله مرعشی نجفی، ١٤٠٤ق.

٦٢. شبّر، سید عبدالله، الجواهر الثمین فی تفسیر الکتاب المبین، کویت، مکتبهٔ الالفین، ١٤٠٧ ق.

٦٣. شبستری، محمود بن عبدالکریم، دیوان گلشن راز، تهران، بنگاه دانش، ١٣٣٢.

٦٤. شریف لاهیجی، محمد بن علی، تفسیر شریف لاهیجی، تحقیق میرجلال‌الدین حسینی

ارموی، تهران، دفتر نشر داد، چ اول، ۱۳۷۳.

٦٥. شعیری، تاج‌الدین، جامع الاخبار، قم، انتشارات رضی، ۱۳٦۳.

٦٦. شوقی ابراهیم، احمد، اطوار الخلق و حواس الانسان، قاهره، دار الفکر العربی، ۱٤۲۳ق.

٦٧. شوقی ابراهیم، احمد، فلینظر الانسان الی طعامه، قاهره، دار الفکر العربی، ۱٤۲۳ق.

٦٨. شهیدی، شهریار و حمدیه، مصطفی، اصول مبانی بهداشت رانی، تهران، سمت، ۱۳۸۹.

٦٩. شیبانی، محمد بن حسن، نهج البیان عن کشف معانی القرآن، تحقیق حسین درگاهی، تهران، بنیاد دایرة المعارف اسلامی، چ اول، ۱٤۱۳ق.

۷۰. شیرازی، صدر الدین محمد، الاسفار الاربعة، قم، انتشارات مکتبة المصطفوی،۱۳۸۳.

۷۱. شیرازی، صدرالدین محمد، مجموعه رسائل فلسفی، تصحیح حامد ناجی اصفهانی و محمود یوسف ثانی، تهران، بنیاد حکمت اسلامی صدرا، ۱۳۸۹.

۷۲. صدوق، محمد بن علی بن بابویه، الخصال، تحقیق علی اکبر غفاری، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چ اول، ۱۳٦۲.

۷۳. صدوق، محمد بن علی بن بابویه، ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، قم، دار الشریف الرضی للنشر،چ دوم، ۱٤۰٦ق.

۷٤. صدوق، محمد بن علی بن بابویه، علل الشرائع، قم، کتاب فروشی داوری، چ اول، ۱۳۸۵.

۷۵. صدوق، محمد بن علی بن بابویه، عیون اخبار الرضا (ع)، تحقیق مهدی لاجوردی، تهران، نشر جهان،چ اول، ۱۳۷۸ق.

۷٦. صدوق، محمد بن علی بن بابویه، معانی الأخبار، تحقیق علی اکبر غفاری، قم، دفتر انتشارات اسلامی، چ اول، ۱٤۰۳ق.

۷۷. صدوق، محمد بن علی بن بابویه، من لا یحضره الفقیه، تحقیق علی اکبر غفاری، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چ دوم، ۱٤۱۳ ق.

۷۸. ضیف، شوقی، العصر الجاهلی، قاهره، دارالمعارف، ۱۹٦۰ م

۷۹. طباطبایی، سید محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، قم، دفتر انتشارات اسلامی، چ پنجم، ۱٤۱۷ ق.

۸۰. طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان لعلوم القرآن، مقدمه محمد جواد بلاغی، تهران، ناصر خسرو، چ سوم، ۱۳۷۲ ق.

۸۱. طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الأخلاق، قم، الشریف الرضی،چ چهارم،۱٤۱۲ق.

۸۲. طبری، علی بن سهل، فردوس الحکمة فی الطب، بیروت، دارالکتب العلمیة، چ اول، ۱٤۲۳ق.

۸۳. طریحی، فخرالدین بن محمد، مجمع البحرین، تحقیق احمد حسینی اشکوری، تهران،

مرتضوی، چ سوم، ۱۳۷۵.

۸٤. طنطاوی، محمد سید، الوسیط للقرآن الکریم، قاهره، دارالنهضة، ۱۹۹۷م.

۸۵. طوسی، محمد بن الحسن، ۱٤۱٤ق، الأمالی، تحقیق مؤسسة البعثة، قم، دار الثقافة، چ اول.

۸٦. طوسی، محمد بن الحسن، بی‌تا، التبیان فی تفسیر القرآن، بیروت، دار احیاء التراث العربی.

۸۷. طوسی، محمد بن الحسن،۱٤۰۷ق، تهذیب الأحکام، تحقیق حسن الموسوی خرسان، تهران، دار الکتب الإسلامیه، چ چهارم.

۸۸. عبدالفتّاح طیّاره، عفیف، روح الدین الاسلامی، بیروت، دار العلم للملایین، ۱۹۹۵م.

۸۹. علی بن موسی، امام هشتم (ع)، صحیفة الإمام الرضا (ع)، تحقیق محمد مهدی نجف، مشهد، کنگره جهانی امام رضا (ع)، چ اول، ۱٤۰٦ق.

۹۰. علی بن موسی، امام هشتم (ع)، طبّ الإمام الرضا (ع) (الرسالة الذهبیة)، تحقیق محمد مهدی نجف، قم، دار الخیام، چ اول، ۱٤۰۲ق.

۹۱. فخر رازی، فخر الدین محمد بن عمر، مفاتیح الغیب، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱٤۲۰ ق.

۹۲. فراهیدی، خلیل بن احمد، کتاب العین، تحقیق مهدی مخزومی و ابراهیم سامرائی، بی‌جا، دار و مکتبة الهلال، بی‌تا.

۹۳. فلوطین، اثولوجیا، تحقیق قاضی سعید، تهران، انجمن فلسفه ایران، ۱۳۹۸ق.

۹٤. فیض کاشانی، محمد محسن بن شاه مرتضی، الوافی، اصفهان، کتابخانه امام أمیر المؤمنین علی(ع)،چ اول، ۱٤۰٦ق.

۹۵. فیضی دکنی، ابوالفضل، سواطع الالهام فی تفسیر القرآن، تحقیق سید مرتضی آیت الله‌زاده شیرازی، قم، دارالمنار، چ اول، ۱٤۱۷ ق.

۹٦. فیومّی، احمد بن محمد بن علی، المصباح المنیر، تحقیق د. عبدالعظیم الشنّاوی، بیروت، دارالمعارف، بی‌تا.

۹۷. قرشی بنایی، علی اکبر، قاموس قرآن، تهران، دار الکتب الاسلامیة، چ ششم، ۱٤۱۲ ق.

۹۸. کاشانی، ملا فتح الله، زبدة التفاسیر، تحقیق بنیاد معارف اسلامی، قم، بنیاد معارف اسلامی، چ اول، ۱٤۲۳ق.

۹۹. کراجکی، محمد بن علی، کنز الفوائد، تحقیق عبد الله نعمة، قم، دارالذخائر، چ اول، ۱٤۱۰ق.

۱۰۰. کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق، الکافی، تهران، دار الکتب الإسلامیة، چ چهارم، ۱٤۰۷ ق.

۱۰۱. الگـود، سیریل، تاریخ پزشکـی و سرزمین‌های خلافت شرقی، ترجمـه باهر فرقانی، تهران، امیرکبیر، چ دوم، ۱۳۷۱.

۱۰۲. لو بروتون، داوید، جامعه‌شناسی بدن، ترجمه ناصر فکوهی، تهران، ثالث، ۱۳۹۲.

۱۰۳. لوبـون، گوستـاو، تمدن اسـلام و عرب، ترجمه هاشـم حسینی، تهـران، کتابفروشی اسلامیه، ۱۳٤۷.

۱۰٤. متقی هندی، علاءالدین علی، کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، حیدرآباد، المعارف العثمانیه، بی‌تا.

۱۰۵. مجلسـی، محمد باقر بن محمـد تقی، بحار الأنوارالجامعة لـدرر أخبار الأئمة الأطهار، بیروت، دارإحیاء التراث العربی، چ دوم، ۱٤۰۳ق.

۱۰٦. مجلسـی، محمد باقـر بن محمد تقی، مرآة العقول فی شـرح أخبار آل الرسول (ص)، تحقیق سید هاشم رسولی محلاتی، تهران، دار الکتب الإسلامیة، چ دوم، ۱٤۰٤ق.

۱۰۷. مجوسی، علی بن عباس، کامل الصناعة الطبیة، تحقیق مؤسسه احیاء طب طبیعی، جلال الدین، چ اول، ۱۳۸۷.

۱۰۸. محسنی، منوچهر، مبانی آموزش بهداشت، تهران، پژوهش‌یار، ۱۳٦۳.

۱۰۹. محقـق، مهدی، تاریخ و اخلاق پزشکی، تهران، انجمن آثار و مفاخر فرهنگی، چ اول، ۱۳۸٦.

۱۱۰. مراغی، احمد بن مصطفی، تفسیر المراغی، بیروت، دار احیاء التراث العربی، بی‌تا.

۱۱۱. مسعودی، علی بن الحسین بن علی، مروج الذهب و معادن الجوهر، تحقیق اسعد داغر، قم، دارالهجرة، چ دوم، ۱٤۰۹ق.

۱۱۲. مصباح یزدی، محمد تقی، آموزش فلسفه، تهران، سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۳.

۱۱۳. مصطفـوی، حسن، التحقیق فی کلمـات القرآن الکریم، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، چ اول، ۱۳٦۸.

۱۱٤. مطهری، مرتضی، مجموعه آثار، تهران، صدرا، ۱۳۷۵.

۱۱۵. معین، محمد، فرهنگ معین، تهران، بزاد، چ دوم، ۱۳۸۹.

۱۱٦. مغنیه، محمد جواد، تفسیر الکاشف، تهران، دار الکتب الاسلامیة، چ اول، ۱٤۲٤ق.

۱۱۷. مفید، محمد بن محمد بن نعمان، تصحیح اعتقادات الإمامیة، قم، المؤتمر العالمی للشیخ المفید، چ اول، ۱٤۱۳ق.

۱۱۸. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران، دار الکتب الإسلامیة، چ اول، ۱۳۷٤.

۱۱۹. مولوی، جلال‌الدین محمد بلخی، مثنوی معنوی، تهران، طلایه، ۱۳۷۸.

۱۲۰. میرانـی، صدرالدین، زندگـی و تمدن در قرون وسطی و نقش ایـران در علوم مغرب

زمین، تهران، اقبال، ۱۳٤۷.

۱۲۱. میبدی، رشیدالدین، کشف الاسرار وعدة الابرار، تحقیق علی‌اصغر حکمت، تهران، انتشارات امیرکبیر، چ پنجم، ۱۳۷۱.

۱۲۲. ناصری، محسن، دهکده سلامتی، تهران، انتشارات طب سنتی و مکمّل، چ اول، ۱۳۸٤.

۱۲۳. نجم آبادی، محمود، تاریخ طب در ایران پس از اسلام، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، چ سوم، ۱۳۷۵.

۱۲٤. نخجوانی، نعمت الله بن محمود، فواتح الالهیة و المفاتیح الغیبیة، مصر، دار رکابی للنشر، چ اول، ۱۹۹۹ م. نورانی، مصطفی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، قم، ارمغان یوسف، چ اول، ۱۳۸٤.

۱۲۵. نوری، حسین بن محمد تقی، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، تحقیق مؤسسة آل البیت (ع)، قم، مؤسسة آل البیت (ع)، چ اول، ۱٤۰۸ ق.

۱۲٦. هاشمی خویی، میرزا حبیب الله، منهاج البراعة فی شرح نهج البلاغة، تحقیق ابراهیم میانجی، ترجمه حسن حسن زاده آملی و محمد باقر کمره‌ای، تهران، چ چهارم، مکتبة الإسلامیة، ۱٤۰۰ ق.

مقالات

۱. خواجه نوری، بیژن، روحانی، علی و هاشمی، سمیه، سبک زندگی و مدیریت بدن، جامعه‌شناسی زنان، سال دوم، شماره ٤، زمستان ۱۳۹۰.

۲. خیاطی، فریبا و صابری، محمدهادی، مراقبت‌های بهداشتی اولیه، فصلنامه مدیریت سلامت، دوره ۱۲، شماره ۵، بهار ۱۳۸۸.

۳. رجبی، عباس، نقش حجاب و پوشش زن در سلامت روان، طهورا، سال سوم، شماره ٦.

٤. شربتیان، محمد حسن، تأملی بر تبیین جامعه‌شناختی حجات و ارائه راه‌کارهای لازم برای آن، ماه نامه مهندس فرهنگی، سال پنجم، شماره ۵۵و۵٦.

۵. فاتحی، ابوالقاسم و اخلاصی، ابراهیم، مدیریت بدن و رابطه آن با پذیرش اجتماعی بدن (مطالعه موردی زنان شهر شیراز)، مطالعات راهبری زنان (کتاب زنان)، دوره ۱۱، شماره ٤۱.

٦. قادرزاده، امید، قادرزاده، هیروش و حسین حسن‌پناه، تأثیر مصرف رسانه‌های جمعی بر مدیریت بدن زنان، فصلنامه علمی پژوهشی زن و جامعه، سال سوم، شماره ۳.

۷. مرادی، گلمراد، استفاده دانشجویان دختر از لوازم آرایشی و عوامل جامعه شناختی موثر بر آن، زن در توسعه و سیاست (پژوهش زنان)، ش ۳۷.