



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



الرأیا
علیها یصی

www.ghaemiyeh.com
www.ghaemiyeh.org
www.ghaemiyeh.net
www.ghaemiyeh.ir



خوراک‌های هفت‌گانه

بر اساس دیدگاه طب ایرانی، دانش نوین،
آیات و روایات



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خوراک های هفت گانه بر اساس دیدگاه طب ایرانی، دانش نوین، آیات و روایات

نویسنده:

رحمت پوریزدی

ناشر چاپی:

قدس

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۹	خوراک های هفت گانه بر اساس دیدگاه طب ایرانی، دانش نوین، آیات و روایات
۹	مشخصات کتاب
۱۰	اشاره
۱۴	فهرست مطالب
۲۰	دبیاچه
۲۴	۱. خوراک دهانی
۲۴	اشاره
۲۵	غذا
۲۹	اقسام غذاها در طب سنتی ایرانی
۳۳	خلاصه قوانین خوردن و آشامیدن
۳۵	ویتامین ها
۳۶	برخی غذاهای خون ساز گرم و تر
۳۸	جدول تقسیم بندی ویتامین ها
۳۸	جدول کارکرد ویتامین ها
۳۹	قواعد تغذیه در اسلام
۳۹	اشاره
۳۹	۱. ضرورت دقت همه جانبه در تغذیه
۳۹	۲. انتخاب آگاهانه
۴۰	۳. بهره گیری از غذاهای پاکیزه و سازگار
۴۰	۴. بهره گیری از غذای حلال
۴۰	۵. رعایت اعتدال و میانه روی
۴۰	۶. اجتناب از غذای پلید و حرام
۴۱	۷. پرهیز

۴۱	۸. غذای دسته جمعی
۴۴	۹. هدف از خوردن
۴۵	آداب تغذیه در روایات
۵۷	آب
۶۰	مضرات مصرف زیاد و کم آب بر اساس دیدگاه طب سنتی ایران
۶۱	زمان های ایجاد تشنگی دروغین و راه های برطرف کردن تشنگی دروغین
۶۷	موارد منع مصرف آب بر اساس دیدگاه پزشکی ایرانی
۷۱	روایاتی درباره آب
۷۱	۲. خوراک جذبی یا لمسی
۷۱	اشاره
۷۳	جنس لباس
۷۳	اشاره
۷۳	خواص الیاف مختلف و تأثیر آن بر سلامت انسان:
۷۴	خواص پارچه های کتانی:
۷۴	خواص پارچه های پنبه ای (نخی):
۷۵	خواص پارچه های پشمی:
۷۵	خواص پارچه های ابریشمی:
۷۶	شرایط لباس نمازگزار:
۷۷	ماساژ و غَمَز
۷۹	روغن ها
۷۹	اشاره
۸۱	اهمیت روغن ها در روایات
۸۲	روغن بنفشه
۸۳	روغن زیتون
۸۳	روغن خیری (شب بو)
۸۳	دست دادن مفید

۸۷	برخی از آداب استحمام در دیدگاه طب ایرانی
۸۷	اشاره
۸۸	فوائد سنگ پا:
۸۹	۳. خوراک شنیداری
۸۹	اشاره
۹۷	جدول نسبت عناصر اربعه با موسیقی
۹۷	۴. خوراک بویایی
۹۷	اشاره
۱۰۰	عطر
۱۰۶	عطر در روایات
۱۰۸	بخور (دود)
۱۱۱	۵. خوراک دیداری
۱۱۱	اشاره
۱۱۳	رنگ
۱۱۷	تقسیم بندی رنگ ها
۱۱۸	خصوصیات روانی رنگ ها
۱۲۱	اهمیت چشم و دیدن در روایات
۱۲۳	۶. خوراک جنسی
۱۲۳	اشاره
۱۲۶	اهمیت رابطه جنسی در طب ایرانی
۱۲۹	روابط جنسی در دیدگاه روایات
۱۳۲	۷. خوراک اُنسی و پنداری - رفتاری
۱۳۲	اشاره
۱۳۵	جدول مزاج های أعراض نفسانی
۱۳۵	اُنس به انسان
۱۳۷	روابط اجتماعی از دید روایات

۱۳۹	عیادت بیمار
۱۴۰	صله رحم
۱۴۵	أُنسی الهی (عبادت و عشق معنوی)
۱۴۷	یاد خدا در کتب طب سنتی
۱۵۱	جدول نام خدا در کتب طب سنتی
۱۵۲	دعا درمانی
۱۵۸	نماز
۱۶۲	خوراک پنداری و رفتاری
۱۶۳	جدول تأثیرات اعراض نفسانی
۱۷۳	رابطه تغذیه و اخلاق
۱۸۹	مواعظ و نصایح افلاطون
۱۹۶	نمایه
۲۰۹	منابع
۲۲۳	درباره مرکز

خوراک های هفت گانه بر اساس دیدگاه طب ایرانی، دانش نوین، آیات و روایات

مشخصات کتاب

سرشناسه : پوریزدی، رحمت، 1365-

عنوان و نام پدیدآور : خوراک های هفت گانه بر اساس دیدگاه طب ایرانی، دانش نوین، آیات و روایات/گردآوری رحمت پوریزدی.

مشخصات نشر : قم: انتشارات قدس، 1400.

مشخصات ظاهری : 192 ص.

شابک : 400000 ریال: 4-067-379-600-978

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : کتابنامه: ص. 185 - 192.

یادداشت : نمایه.

موضوع : اسلام و پزشکی

Medicine -- Religious aspects -- Islam

پزشکی اسلامی

Medicine, Islamic*

پزشکی ایرانی

Medicine, Persian

پزشکی سنتی

Traditional medicine

رده بندی کنگره : BP232/6

رده بندی دیویی : 297/485

شماره کتابشناسی ملی : 8762448

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

انتشارات قدس

خوراک های هفت گانه

بر اساس دیدگاه طب ایرانی، دانش نوین، آیات و روایات

گردآوری: رحمت پوریزدی

صفحه آرا: سید رضا حسینی

طراح جلد:

نوبت چاپ: اول بهار 1401

چاپ: احسان

شمارگان: 150 نسخه

انتشارات قدس

قم/خیابان شهدا/کوچه ممتاز/شماره 69/تلفکس 025-37744053

— کلیه حقوق محفوظ می باشد —

شابک: 978-600-379-067-4 --- 978-600-379-067-4 isbn:

قیمت: 40000 تومان.

ص: 1

اشاره

بسم الله الرحمن الرحيم

اگر مردم حد میانه را در خوراک رعایت می کردند بدن هایشان پایدار (و سالم) می ماند. (1)

ص: 2

1- «لَوْ أَقْتَصَدَ النَّاسُ فِي الْمَطْعَمِ لَأَسْتَقَامَتْ أَبْدَانُهُمْ». دعائم الاسلام، ج 2، ح 508. در برخی نسخ «فِي الطَّعَامِ» است. المحاسن، ج 2، ح 269.

خوراک های هفت گانه

بر اساس دیدگاه طب ایرانی، دانش نوین، آیات و روایات

گردآوری:

رحمت پوریزدی

ص: 3

فهرست مطالب

فهرست مطالب... 5

دیباچه. 9

1. خوراک دهانی... 13

غذا 14

اقسام غذاها در طب سنتی ایرانی.. 18

خلاصه قوانین خوردن و آشامیدن.. 22

ویتامین ها 24

برخی غذاهای خون ساز گرم و تر. 25

جدول تقسیم بندی ویتامین ها 27

جدول کارکرد ویتامین ها 27

قواعد تغذیه در اسلام. 28

آداب تغذیه در روایات... 34

آب... 46

مضرات مصرف زیاد و کم آب بر اساس دیدگاه طب سنتی ایران. 49

زمان های ایجاد تشنگی دروغین و راه های برطرف کردن تشنگی دروغین.. 50

موارد منع مصرف آب بر اساس دیدگاه پزشکی ایرانی.. 53

روایاتی درباره آب... 57

2. خوراک جذبی یا لمسی... 57

جنس لباس.... 59

خواص الیاف مختلف و تأثیر آن بر سلامت انسان: 59

خواص پارچه های کتان: 60

خواص پارچه های پنبه ای (نخی): 60

خواص پارچه های پشمی: 61

خواص پارچه های ابریشمی: 61

شرایط لباس نمازگزار: 62

ماساژ و غمزه. 63

روغن ها 65

اهمیت روغن ها در روایات... 67

روغن بنفشه. 68

روغن زیتون.. 69

روغن خیری (شب بو) 69

دست دادن مفید. 69

فوائد سنگ پا: 74

3. خوراک شنیداری.. 75

جدول نسبت عناصر اربعه با موسیقی.. 83

4. خوراک بویایی... 83

عطر. 86

عطر در روایات... 92

بخور (دود) 94

ص: 6

5. خوراک دیداری.. 97

رنگ... 99

تقسیم بندی رنگ ها 103

خصوصیات روانی رنگ ها 104

اهمیت چشم و دیدن در روایات... 107

6. خوراک جنسی... 109

اهمیت رابطه جنسی در طب ایرانی.. 112

روابط جنسی در دیدگاه روایات... 115

7. خوراک اُنسی و پنداری- رفتاری.. 117

جدول مزاج های أعراض نفسانی: 120

اُنس به انسان.. 120

روابط اجتماعی از دید روایات... 122

عیادت بیمار 124

صله رحم.. 125

اُنسی الهی (عبادت و عشق معنوی) 130

یاد خدا در کتب طب سنتی.. 132

جدول نام خدا در کتب طب سنتی.. 136

دعا درمانی.. 137

نماز 143

خوراک پنداری و رفتاری.. 147

جدول تأثیرات اعراض نفسانی.. 148

رابطه تغذیه و اخلاق.. 158

مواعظ و نصایح افلاطون 171

نمایه. 178

منابع.. 185

ص: 8

انسان که آفریده خدا و خلیفه و امانت دار اوست، برای زندگی و حیاتی آفریده شده است که بر اساس آیه کریمه « اسْتَجِیْبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ؛ (1)»

دعوت خدا و پیامبر را اجابت کنید هنگامی که شما را به سوی چیزی می خواند که شما را حیات می بخشد». در پیوندهای گوناگون خود، خدامحور است و در این زندگی و بندگی، به بدن سالم نیاز دارد و بهره مندی همه جانبه او از سلامتی، اساس فعالیت های وی در زندگی مادی و معنوی است که در زبان پیامبر گرامی (صلی الله علیه و آله و سلم) از آن به «نعمت پنهان و ناشناخته» (2) یاد شده است.

زیرا یکی از عوامل آرامش زندگی و بندگی خدا، برخورداری از جسم و جان سالم است، از این رو، عقل و نقل، حفظ تندرستی و حفظ نفس را لازم و واجب شمرده اند (3)؛ و از طرفی نیز در برخی روایات بدن و اعضای آن از امانت های الهی به شمار آمده است و حفظ امانت بر مسلمان واجب است. رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) می فرماید: گوش، چشم، زبان، قلب امانت هستند و هر کس امانت را رعایت نکند

ص: 9

1- انفال/24.

2- رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) نِعْمَتَانِ مَكْفُورَتَانِ الْأَمْنُ وَالْعَافِيَةُ. خصال، ج 1، ص 34.

3- مفاتیح الحیاه، عبدالله جوادی آملی، نشر اسراء، قم، 1391.

ایمان ندارد. (1) حتی روا نیست که انسان در هنگام سخت ترین مصیبت ها و اندوه به عمد به جسم و جان خود آسیب برساند و اضرار به بدن نیز حرام است. (2)

آنچه روزانه با آن روبه رو هستیم و همیشه از آن استفاده می کنیم، غذا خوردن و نوشیدن است که از اهمیت خاص خود برخوردار است؛ اما در کنار آن غذاهای دیگر نیز هستند که هرکدام در سلامت و نیز بیماری ما اثرگذارند؛ که غفلت از هرکدام ممکن است انسان را دچار بیماری های پنهان و طولانی کند. غذاهایی که برای بدن و روح انسان نیاز است و همچنین برای درمان بیماری ها مورد استفاده قرار می گیرند. این دسته از غذاها، غذاهایی هستند که بیشتر افراد از آن استفاده می کنند و لکن از غذا بودن و مفید یا غیر مفید بودن آن آگاهی کافی ندارند چراکه این گونه غذاها دیده نمی شود و نیز کمتر مورد دقت و توجه واقع می شوند.

امام صادق (علیه السلام): سه چیز { خورده نمی شود } ولی چاق می کند و سه چیز { خورده می شود } ولی لاغر می کند: آن سه چیز که چاق می کند: مداومت در

ص: 10

1- .. وَالسَّمْعُ أَمَانَةٌ وَالْبَصَرُ أَمَانَةٌ وَاللِّسَانُ أَمَانَةٌ وَالْقَلْبُ أَمَانَةٌ وَلَا إِيمَانَ لِمَنْ لَا أَمَانَةَ لَهُ... موسوعه احادیث اهل بیت (علیه السلام) ، به نقل از مفاتیح الحیاه، ص 94.

2- لَا يَجُوزُ اللَّطْمُ وَالْخَدَشُ وَجَزُّ الشَّعْرِ... العروة الوثقى، ج 2، ص 131؛... لِحُرْمَةِ الْإِضْرَارِ بِالنَّفْسِ... العروة الوثقى، ج 4، ص 424.

حمام رفتن و بو کردن عطر خوش و پوشیدن لباس نرم است؛ و آن سه چیزی که لاغر می کند، مداومت در خوردن تخم مرغ و ماهی و شکوفه درخت خرماست. (1)

در حدیث دیگر چنین بیان شده است: سه چیز چاق کننده است ولی خورده نمی شود و سه چیز خورده می شود ولی لاغر می کند. 1. خرما نارس؛ 2. گُنجاله؛ 3. گردو؛ اما چاق کننده: 1. نوره کشیدن (پودر نظافت)؛ 2. عطر زدن؛ 3. لباس کتان پوشیدن. (2)

در این نوشتار، به بررسی اجمالی خوراک های هفت گانه (دهانی، لمسی، شنیداری، بویایی، دیداری، جنسی، انسی و پنداری) که همه روزه همگان با آن روبه رو هستند و تأثیر شگفتی در رشد و نیز پز مردگی روح و جسم دارد پرداخته ایم. به امید آنکه سرنخ هایی برای تحقیق و پژوهش باشد (به امید آنکه

ص: 11

1- «ثَلَاثَةٌ يُسَدُّ مِنْهَا ثَلَاثَةٌ يُهْزِلُنَّ فَأَمَّا الَّتِي يُسَدُّ مِنْهَا فَادِمَانُ الْحَمَامِ وَشَمُّ الرَّائِحَةِ الطَّيِّبَةِ وَلُبْسُ الثِّيَابِ اللَّيِّنَةِ وَأَمَّا الَّتِي يُهْزِلُنَّ فَادِمَانُ أَكْلِ الْبَيْضِ وَالسَّمَكِ وَالطَّلَعِ» خصال، ج 1، ص 194. بیان شیخ صدوق: «منظور از مداومت در حمام رفتن این است که يك روز در میان به حمام برود و چون هر روز حمام رود لاغر می شود» (همان). در برخی از نسخ به جای «الطلع» «الضلع» به معنای امتلاء و پری معده و نفخ معده آمده است. (روضه الواعظین، ج 2، ص 307؛ مکارم الاخلاق، ص 54). «الضلع: امتلاء البطن شعباً أوريا حتى يضلع أضلاعه».

2- امام صادق: (علیه السلام) «ثَلَاثٌ لَا يُؤْكَلْنَ وَيُسَدُّ مِنْ ثَلَاثٍ يُؤْكَلْنَ وَيَهْزِلُنَّ فَأَمَّا اللَّوَاتِي يُؤْكَلْنَ وَيَهْزِلُنَّ فَالطَّلَعُ وَالْكُسْبُ وَالْجَوْزُ وَأَمَّا اللَّوَاتِي لَا يُؤْكَلْنَ وَيُسَدُّ مِنْ فَالْتَوْرَةُ وَالطَّيْبُ وَلُبْسُ الْكَتَّانِ». وسائل الشیعه، ج 24، ص 434. در برخی از نسخه ها برای لاغر کننده ها چنین آمده است «اللَّحْمُ الْيَابِسُ وَالْجُبْنُ وَالطَّلَعُ» (کافی، ج 12، ص 437). «الکسب: تقاله دانه های روغنی پس از روغن کشی، معادل فارسی کنجاله».

دانشورانی تیزبین این بحث را به اکمال و اتمام برسانند) و نیز راه گشا و راهنمای زندگی قرار گیرد؛ و ناگفته پیداست که آشنایی و عمل به این خوراک های هفت گانه باید با مشورت و زیر نظر متخصص صورت گیرد و از خوانندگان هوشیار و هشیار خواستاریم که کاستی ها را بر ما ببخشایند و ما را از نقد و پیشنهادهای سازنده و بالنده بی بهره نگذارند. در پایان بر خود لازم می دانم از زحمت ها و رحمت های استاد گرامی ام که خالصانه و موشکافانه متن را چندین بار مرور و نقد کردند تشکر و قدردانی نمایم.

هزاران درود و هزاران سلام *** ز ما بر محمد علیه السلام (1)

تندرست و سلامت باشید.

الحمد لله رب العالمین

ولادت باسعادت حضرت فاطمه (علیها السلام)

ص: 12

1- اسدی طوسی. (قرن 5)

باید دانست که خوردنی‌ها برای صحت و سلامت بدن است، نه برای شهوت و لذت (1)، تمام خوراکی‌ها به وجود آمده‌اند و آماده شده‌اند برای صحت بدن ما تا ماده حیات و زندگانی برای ما باشند. غذاها همانند داروها می‌باشند که به وسیله آن‌ها سلامتی حفظ می‌شود. پس همان‌طور که داروها را کسی برای لذت بردن استفاده نمی‌کند و بیش از حد لازم مصرف نمی‌کند، خوردنی‌ها را نیز مناسب است فقط برای حفظ صحت و سلامت بدن تناول نمود. (2)

هر چند غذا برای هضم نیز لازم است لذیذ هم باشد.

رازی رحمه الله علیه بیان می‌کند که غذا باید لذیذ و اشتهاآور باشد تا مورد توجه هاضمه واقع شود و جذب بدن شود و در غیر این صورت مورد توجه طبیعت بدن قرار نمی‌گیرد و بدن از آن استفاده نمی‌کند. (3)

خوراک دهانی بحثی است گسترده که در طب سنتی و حدیث کتاب‌های مستقل و مفصل درباره آن نگاشته شده است. در این بخش به اجمال به این بحث می‌پردازیم.

ص: 13

1- شروط لذت‌های مادی: الف: فراگیر باشد. مادی و معنوی را در برداشته باشد. ب: توازن. افراط و تفریط نداشته باشد. ج: نداشتن پیامد منفی.

2- «ادب المطاعم، فیهم اولاً- آنها انما تراد للصحه لا للذہ و ان الاغذیہ کلها انما خلقت و اعدت لنا لتصح بها ابداننا و تصیر مادہ لحیاتنا...». ابن مسکویہ، تہذیب الاخلاق، ص 71.

3- منافع الاغذیہ و دفع مضارها، محمد بن زکریا رازی، ترجمه دکتر سید عبدالعلی علوی نائینی، شرکت چاپ تابان، 1343.

بحث غذا از مهم ترین و پرکاربردترین بحث های طب سنتی است که از قواعد کلی و جزئی برخوردار است. در اینجا به طور گذرا به برخی از آن ها اشاره می کنیم.

محل تولید اخلاط چهارگانه در بدن، کبد است. ماده اولیه برای تشکیل اخلاط، غذایی است که هضم معده را پشت سر گذاشته، وارد روده ها شده و از طریق عروق به کبد راه یافته است. اگر مواد اولیه ای که تحت عنوان غذا به کبد می رسند، کیفیت مناسب را داشته باشند و کبد هم سالم باشد و بتواند عملکرد خود را به خوبی انجام دهد؛ اخلاط مناسبی در بدن تولید می شوند. اگر هم مواد اولیه ای که به کبد می رسند، کیفیت مناسب را نداشته باشند؛ اخلاط نامناسبی در کبد تولید می گردند. نامناسب بودن اخلاط می تواند به معنی کیفیت نامطلوب اخلاط و یا غیرطبیعی بودن در مقدار آن ها باشد؛ یعنی ممکن است اخلاط بیش تر و یا کم تر از نیاز بدن تولید شوند. همچنین ممکن است اخلاط سوخته و یا منجمد شوند و یا از حد طبیعی غلیظ تر و یا رقیق تر گردند.

با توجه به این که اخلاط، بافت های بدن را می سازند و آن ها را در وضعیت سلامت نگه می دارند؛ اگر اخلاط کافی و سالمی به بافت های بدن برسد و البته سایر امور مربوط به حفظ سلامتی مانند خواب کافی و صحیح، ورزش مناسب و غیره صورت بگیرد؛ بدن در سلامت کامل به سر می برد؛ اما اگر این اخلاط، مقدار و یا کیفیت نامناسبی پیدا کنند؛ سلامتی دچار اختلال شده و بیماری در هر یک از بافت های بدن امکان بروز پیدا می کند.

برای این که مواد اولیه ای که وارد کبد می شوند، سالم باشند؛ باید محصول هضم نهایی معده سالم باشد. سلامت محصول هضم نهایی معده در گرو دو امر است.

اول این که لازم است مواد غذایی که مصرف شده و وارد معده می گردند، کیفیت مناسب داشته و سالم باشند؛

و دوم این که قوانین و آداب صحیح خوردن و آشامیدن رعایت شده باشد. هر کدام از این دو مورد، خود شامل دستورات متنوع و زیادی است که دانستن آن ها برای سالم ماندن، لازم و ضروری است. (1) در صفحات بعدی به تعدادی از مهم ترین این دستورات اشاره می نمایم. (2)

حکیم گیلانی در «سته ضروریه» می نویسد:

باید دانست که بدن آدمی به واسطه حرکت و حرارت خارج و داخل، همیشه در تحلیل و کاهش است، پس اگر بدل آنچه که از بدن دائم می کاهد از خارج بر بدن نیفزاید، هرآینه به اندک فرصتی از ترکیب آدمی چیزی نماند، پس آدمی محتاج است به طعام. (3)

غذاها از دیدگاه حکما علاوه بر اینکه «بدل ما یتحلل» می گردند و انرژی لازم برای حرکت و سوخت و ساز و ترمیم بافت ها را تأمین می نمایند، بر کل بدن آثار مثبت یا منفی گذاشته و جسم و روان فرد را تحت تأثیر قرار می دهند. طب

ص: 15

1- قواعد تغذیه در بیماری ها بر اساس مبانی طب سنتی ایرانی، فاطمه نجات بخش، تهران: چوگان، 1392.

2- عوارض زیاده روی در غذاها.

3- سته ضروریه، ولی گیلانی، طب سنتی ایران، تهران، 1396.

سنتی ایران حفظ سلامتی (بهداشت و پیشگیری) و درمان بیماری‌ها را به طور عمده در یک عبارت خلاصه نموده است «تنظیم روش زندگی مطابق با مزاج و خصوصیات ذاتی هر فرد».⁽¹⁾

هر طعامی که بر بدن آدمی وارد شود، بعد از آنکه متأثر شود از حرارت بدنی، تأثیری در بدن می‌نماید.

ابوزید محمد بلخی استاد رازی در کتاب مصالح الأبدان و الانفس در بحث حفظ الصحه می‌نویسد:

اولین چیزی که باید نهایت توجه و اهتمام به آن صورت بگیرد و بهترین تدبیر برای آن انجام شود غذا است.⁽²⁾

محمد زکریای رازی می‌نویسد:

«تا می‌توانی از غذا در درمان استفاده کن».⁽³⁾ یعنی

تا جایی که امکان دارد به جای مصرف داروها، بیماری را با غذا درمان کن.

سید اسماعیل جرجانی نیز اعتقاد داشت:

«طیب تا تواند که علاج به غذا کند، به دارو مشغول نباید بود و تا تواند که به داروی بسیط یعنی ناآمیخته علاج کند، داروی آمیخته نباید داد»⁽⁴⁾

صاحب قرابادین کبیر⁽⁵⁾

غذاها را به چند دسته تقسیم می‌نماید:

ص: 16

-
- 1- مکتب طب سنتی ایران منبعی ارزشمند جهت معرفی و ارائه غذاهای کارآمد دارویی، محمد مهدی اصفهانی، بهزاد ذوالفقاری، حدیث کریمی، علی رضا قنادی، مجله طب سنتی اسلام و ایران، سال سوم، شماره اول، بهار 1391.
 - 2- مصالح الأبدان و الأنفس، احمد بن سهل بلخی، تهران مؤسسه مطالعات تاریخ، طب اسلامی و طب، مکمل دانشگاه علوم پزشکی تهران، 1388.
 - 3- «مهما امکن ان تعالج بالاغذیه فلا تعالج بالادویه و مهما قدرت ان تعالج بالادویه المفردة فلا تعالج بالادویه المركبه». منافع الاغذیه و دفع مضارها.
 - 4- حُفَى علائی، سید اسماعیل جرجانی، اطلاعات، تهران، 1370.
 - 5- محمد حسین عقیلی، 1198 هجری قمری.

غذای مطلق:

صرفاً خاصیت غذایی دارد و هیچ خاصیت دارویی ندارد و مزاج بدن را سردتر یا گرم تر از آنچه هست نمی کند مانند گوشت بره و نان گندم.

غذای دوائی:

هم خاصیت غذایی دارد و هم خاصیت دارویی و خاصیت غذایی آن بیشتر است؛ مانند کاهو و ماءالشعیر و خیار و کدو و هندوانه و انگور، خرفه، بابونه، چغندر، شلغم، ماش، نخود، لوبیا.

دوای غذایی:

هم خاصیت دوائی دارد و هم خاصیت غذایی و خاصیت دارویی آن بیشتر است مانند نعنا، برگ کاسنی، سیر، پیاز، آلو و اکثر میوه ها و بزور مانند بزر خیار، خربزه. (1)

ص: 17

1- قرابادین کبیر. واژه «قرابادین به معنی داروسازی است».

* غذای گرم - بر کیفیت گرمای بدن می افزایند - نخودآب با روغن زیتون یا روغن تازه، عسل، مویز، انجیر، خرما

* غذای خشک - بر خشکی بدن می افزایند - غذاهای بریان شده، غذاهای ترش، سیر، عدس، ترخون، گوشت کبک، گنجشک، ادویه ها مانند زنجبیل، فلفل، زعفران و غیره اغلب گرم و خشک هستند و همان طور که از نامشان پیداست دارو هستند و نه غذا اما به دلایلی مانند اصلاح مزاج غذا و یا رفع بدبویی آن و یا خوش رنگی غذا به آن اضافه می شوند

* غذای تر - بر رطوبت (تری) بدن می افزایند - شیر، ماست و دوغ، پنیر، خربزه، خیار، اسفناج، کاهو

* غذای سرد - بر کیفیت سردی بدن می افزایند - کاهو، خیار و اغلب ترش ها و گس ها.

اقسام غذاها در طب سنتی ایرانی

در طب ایرانی غذاها به شیوه های مختلف دسته بندی می شوند:

دسته بندی بر اساس لطافت و غلظت

** نوع غذا - تعریف - افرادی که این غذا برایشان مناسب است - مثال

* لطیف - غذایی است که وقتی بدن روی آن اثر می نماید، به سرعت هضم شده و مورد استفاده اندام ها قرار می گیرد (از آن خون لطیف یا رقیق حاصل می شود) - افرادی که به

تازگی از بیماری بهبودیافته اند، افرادی که فعالیت بدنی زیاد و شدیدی ندارند - زرده تخم مرغ عسلی،

* کثیف (غلیظ)

از ریشه تکاثف به معنی درهم فشرده است؛ و قوه مُدْبِرَه (1) برای استفاده از این غذاها باید انرژی زیادی صرف کند تا آن را آماده مصرف در اندام‌ها نماید و مواد زائد آن هم زیاد است (از آن خون غلیظ و کثیف حاصل می‌شود) - افرادی که کارهای سنگین بدنی انجام می‌دهند - گوشت گوساله، هلیم، کله پاچه، حلوا

* معتدل - از نظر هضم و جذب نسبت به لطیف و کثیف حالت وسط دارد

ص: 19

1- قوه ای که تدبیر و تنظیم می‌کند. «قوه ای است الهی موکل بر مصالح بدن/ افلاطون» هرآنچه صلاح بدن باشد به طور خودکار انجام می‌دهد.

دسته بندی بر اساس خلطی که از آن در بدن تولید می شود

** نوع غذا - تعریف - مثال

صالح الکیموس(1) - غذاهایی که فقط خون تولید می کنند و اخلاط دیگر را خیلی کم فقط به اندازه نیاز بدن تولید می کنند - گوشت بره، نان گندم، زرده تخم مرغ عسلی، انار، سیب، کاهو، شلغم

* فاسد الکیموس (زدی الکیموس) - علاوه بر خون، سایر اخلاط را بیشتر از نیاز بدن تولید می کند - گوشت گاو، ترب، پیاز، کلم، شش حیوانات

دسته بندی بر اساس میزان غذائیت یعنی میزان خونی که از آن تولید می شود

نوع غذا - تعریف - مثال

* کثیرالغذا - خون زیادی در بدن تولید می کند - زرده تخم مرغ، گوشت بره، گوشت گاو

* قلیل غذا - خون کمی در بدن تولید می کند و مناسب افرادی است که غلیان یا امتلاء دم و به عبارتی پرخونی دارند - انار، سیب، کاهو

* متوسط غذا - از نظر میزان خونی که تولید می کند، حد وسط دو گروه کثیرالغذا و قلیل غذا است - نان گندم، گوشت گوساله

با توضیحات فوق غذاها را به 18 دسته می توان تقسیم نمود:

ص: 20

1- غذا وقتی وارد معده می شود، حرارت معده، آن را می پزد و به چیزی مانند آش جو تبدیل می شود که به آن «کیلوس» گفته می شود. پس از آن، این ماده به صورت کشک آب وارد کبد می شود تا بار دیگر حرارت ببیند و طبخ شود که به محصول هضم کبدی، «کیموس» گفته می شود.

لطيف صالح الكيموس كثيرالغذا

لطيف صالح الكيموس قليل الغذاء

لطيف صالح الكيموس متوسط الغذاء

لطيف فاسد الكيموس كثيرالغذا

لطيف فاسد الكيموس قليل الغذاء

لطيف فاسد الكيموس متوسط الغذاء

غليظ صالح الكيموس كثيرالغذا

غليظ صالح الكيموس قليل الغذاء

غليظ صالح الكيموس متوسط الغذاء

غليظ فاسد الكيموس كثيرالغذا

غليظ فاسد الكيموس قليل الغذاء

غليظ فاسد الكيموس متوسط الغذاء

متوسط در لطافت صالح الكيموس كثيرالغذا

متوسط در لطافت صالح الكيموس قليل الغذاء

متوسط در لطافت صالح الكيموس متوسط الغذاء

متوسط در لطافت فاسد الكيموس كثيرالغذا

متوسط در لطافت فاسد الكيموس قليل الغذاء

متوسط در لطافت فاسد الكيموس متوسط الغذاء

خلاصه قوانین خوردن و آشامیدن

- خوب جویدن غذا

- دست کشیدن از غذا قبل از سیری کامل

- پرهیز از درهم خوری مانند خوردن چند غذا سر یک سفره و یا خوردن انواع ماست و سالاد و دسر همراه غذا (بهترین چیزی که می توان همراه غذا استفاده کرد سبزی خوردن، زیتون، زیتون پرورده و رب انار است. استفاده از ماست و سالاد توصیه نمی شود و بهتر است ماست، البته در افرادی که منع مصرف ندارند، به عنوان یک وعده غذایی جداگانه همراه با مصلحات آن مانند مربای زنجبیل، زیره، نعناع، آویشن، سیاهدانه و غیره استفاده شود و افرادی که اصرار به مصرف سالاد دارند باید قبل از غذا آن را میل کنند)

- پرهیز از اقدام به خوردن قبل از ایجاد گرسنگی

- پرهیز از به تأخیر انداختن غذا بیشتر از یک ساعت بعد از ایجاد گرسنگی

- پرهیز از خوردن هر ماده غذایی از جمله غذا، شیر، میوه و تنقلات، قبل از تخلیه معده از ماده غذایی قبلی

- پرهیز از استحمام بلافاصله بعد از غذا

- پرهیز از نزدیکی بلافاصله بعد از غذا

- پرهیز از ورزش و فعالیت های سنگین با فاصله کم بعد از غذا

- پرهیز از خواب بلافاصله بعد از غذا

- پرهیز از نوشیدن آب یخ

- پرهیز از انداختن یخ به طور مستقیم داخل ظرف آب

- پرهیز از نوشیدن آب از يك ساعت قبل تا دو ساعت بعد از غذا

- پرهیز از نوشیدن آب هنگام و وسط خواب

- پرهیز از نوشیدن آب بعد از حمام

- پرهیز از نوشیدن آب بعد از خوردن میوه

- پرهیز از نوشیدن آب در زمان انجام و بعد از ورزش

در موارد فوق هرچه آب سردتر باشد، ضرر آن بیش تر است. (1)

عوارض زیاده روی در غذاها (2)

** غذا - عوارض زیاده روی

* یابس (خشک) - سقوط قوت، مُفسد لون و مُجفف طبع است

* چرب - مورث کسالت و کاهش اشتها

* بارد (سرد) - کسالت و سستی می آورد

* حامض (ترش) و تند - بدن را خشک کرده و پیری می آورد و بافت های عصبی را سست می سازد

* شور - مضر به معده بوده و چشم را ضعیف می کند و باعث خشکی و لاغری می شود

* لَزَج - دیر از معده می گذرد

* حلو (شیرین) - ارخاء معده، خون را به جوش می آورد و مورث سده می شود

* بی مزه - اشتها را کم کرده و کاهلی می آورد

ص: 23

1- دانستی های تغذیه در طب سنتی ایرانی، همراه جداول مزاج خوارکی ها، دکتر فاطمه نجات بخش، دکتر فرشته قراط، محمد احمدی، المعی، تهران، 1400.

2- حفظ الصحة و سیاست المَدن، حکیم موسی بن علی رضا ساوجی، المعی، تهران، 1391.

**** غذا - دفع ضرر**

* حُلُو (شیرین) - با مواد غذایی حامض

* حامض (ترش) - با غذاهای حلو (شیرین)

* مالح (شور) و حرّیف (تیز و تند) - با غذاهای دسم (چرب)

* تَقّه (بی مزه) مانند خیار - با مواد مالح (شور) مانند نمک

* دَسَم (چرب) - با غذاهای مالح و تند

ویتامین ها

از زمان های قدیم دیده می شد که هرگاه عده ای به هر دلیل (از جمله شرایط جنگ و دریانوردی) از خوردن غذاهای متنوع و به خصوص میوه جات و سبزی جات محروم می شوند بیماری هایی نزد آن ها ظاهر می شود که غالباً با مصرف مجدد مواد غذایی مناسب برطرف می گردد، البته گاهی نیز این آثار بد تغذیه ای به آسانی رفع نمی شود.

بالاخره مطالعات انجام شده در این زمینه منجر به کشف ویتامین ها شد و امروزه ویتامین ها را موادی می شناسیم که بدن ما به آن نیاز دارد. (1)

طب ایرانی در این زمینه توصیه می نماید که تنوع غذایی وجود داشته باشد و از انواع غذاها استفاده شود و البته بهترین غذاها برای افراد سالم در طب ایرانی عبارت اند از:

ص: 24

1. گندم و برنج مرغوب ایرانی

2. گوشت (گوسفند و گوساله یک ساله، بزغاله 6 ماهه، کبک، دراج، جوجه مرغ و خروس، ماهی تازه و هر گوشت معتدل جیدالغذا و سریع الهضم)

3. شیرینی های طبیعی ملایم (زیرا مطبوع کبد است چون خون طبیعی شیرین بوده و غذای جمیع بدن از آن است)

4. میوه های تر (انجیر و انگور قبل از غذا، انار ملس بعد از غذا، خربزه میان دو وعده غذا، رطب تازه) در سرزمین هایی که به آن عادت دارند

سایر مواد غذایی ممکن است نیاز باشد همراه مصلحات خود استفاده شوند که به بدن آسیب نرسانند مثلاً شیر باید گرم شود و همراه عسل یا دارچین، هل، زعفران و هل استفاده شود.

برخی غذاهای خون ساز گرم و تر

گوشت گوسفند به صورت های مختلف، ترجیحاً به صورت کباب آبدار یا در خورشت های سبزیجات، زرده تخم مرغ به صورت عسلی، انجیر تازه یا خشک، انگور شیرین، شیره انگور، کشمش، مویز، توت تازه یا خشک، خرما، تر (رطب تازه)، سیب شیرین، بخصوص فالوده سیب گلاب با کمی عسل و زعفران، انار شیرین، گلابی شیرین، شیر برنج، شله زرد، فرنی با آرد برنج. 60

ص: 25

نخود را با آب پخته مقداري روغن (بهتر است روغن بادام باشد)، نمك، پياز، زيره و ميخك به آن اضافه كنند. نخودآب را مي توان با گوشت هم پخت؛ به اين شكل كه نخود درسته و غير مقشّر (560 گرم) را در آب با جوجه مرغ يا گوشت بره بجوشانند تا وقتي كه نخود مهرا شود يعني كامل بپزد و اگر (70 گرم) برنج اضافه كنند و آن قدر بپزند كه گوشت بپزد و برنج له شود و (2 گرم) زعفران سايبده شده و (18 گرم) چوب دارچين و كمّي نمك اضافه كنند بهتر است و اگر خواستند با نان بخورند.

فالوده سيب

روزی يك مرتبه دو عدد سيب شيرين را پوست گرفته و رنده كنيد. يك قاشق مرباخوری عسل، يك قاشق گلاب، يك قاشق عرق بيدمشك و كمّي زعفران به آن اضافه کرده و ميل نماييد. افراد ديابتي به ويژه اگر قند خونشان كنترل نيست، عسل را حذف نمايند.

ص: 26

1- نخودآب (آبگوشت بدون گوجه و سيب زميني و لوبيا و با ادويه اي مانند زيره و آویشن و دارچين).

جدول تقسیم بندی ویتامین ها

** دسته بندی ویتامین - انواع - مثال های غذایی - ذخیره در بدن

* محلول در چربی - A,D,E,K - در جگر ماهی ویتامین (A) وجود دارد با استخراج روغن جگر ماهی (روغن ماهی) ویتامین (A) در آن روغن به صورت متراکم یافت خواهد شد. (1) - در بدن ذخیره می شوند

* محلول در آب - B,C - وقتی حبوبات را در آب می خیسانند و یا می پزند ویتامین های محلول در آب وارد آب می شود، اگر آب حاصله را دور بریزند در واقع ویتامین های محلول در آب را از دست داده اند. - در بدن نمی توانند ذخیره شوند

جدول کاربرد ویتامین ها

A - سلامت پوست و مخاط، تأمین رشد و نمو، قدرت بینایی

D - تحکیم استخوان ها

E - کار آبی ویتامین A را افزایش می دهد، آنتی اکسیدان

K - انعقاد خون

B - سوخت و ساز بدن

C - آنتی اکسیدان، تقویت سیستم دفاعی

ص: 27

1- تغذیه در درمان ناباروری با رویکرد طب نوین و طب سنتی، فاطمه نجات بخش، نازلی نمازی، سودابه بیوس، محمد احمدی، تهران: المعی؛ 1393.

در دین مبین اسلام، تغذیه از اهمیت و جایگاه ویژه‌ای برخوردار است؛ و کتاب‌هایی در باب قواعد و دستورهای تغذیه نگاشته شده است. در اینجا به طور گذرا به برخی از قواعد تغذیه در اسلام اشاره می‌کنیم.

1. ضرورت دقت همه جانبه در تغذیه

«فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ؛

انسان باید به غذای خویش (و آفرینش آن) بنگرد!» (1).

اعم از غذای جسم یا غذای روح مانند علم و دانشی (2)

که می‌آموزد. دقت در حلال بودن، پاک بودن، سازگار با بودن، مقدار آن، آفرینش و خلقت آن، تأثیرات آن در بدن، شناخت صاحب حقیقی و آفریننده آن (خداوند)، ...

2. انتخاب آگاهانه

«...فَلْيَنْظُرْ أَيُّهَا أَزْكَى طَعَامًا فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِنْهُ؛

... تا بنگرد کدام یک از آن‌ها غذای پاکیزه‌تری دارند و مقداری از آن برای روزی شما بیاورد.» (3).

ص: 28

1- عبس/24.

2- زید شحام گوید: از امام باقر (علیه السلام) پرسیدم و عرض کردم که: «در این آیه: فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ، منظور از غذا چیست؟» فرمود: «علم وی است که باید ببیند از چه کسی آن را فرا می‌گیرد». کافی، ج 1، ص 49.

3- کهف/19.

3. بهره‌گیری از غذاهای پاکیزه و سازگار

«كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ...»؛

بخورید از روزی‌های پاکیزه‌ای که به شما داده ایم...» (1)

4. بهره‌گیری از غذای حلال

«...أَحَلَّتْ لَكُمْ بِهَيْمَةَ الْأَنْعَامِ...»؛

چهارپایان برای شما حلال شده است...» (2)

5. رعایت اعتدال و میانه روی

«كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا؛

بخورید و بیاشامید و اسراف مکنید...» (3)

امام صادق: (علیه السلام) اگر مردم حد میانه را در خوراک رعایت می‌کردند بدن‌هایشان پایدار (و سالم) می‌ماند. (4)

6. اجتناب از غذای پلید و حرام

قرآن کریم: «حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ الْمَيْتَةُ وَالِدَّمُ وَالْحُمُ الْخَنِزِيرِ...»؛

ص: 29

1- طه/81.

2- مائده/1.

3- اعراف/31.

4- «لَوْ أَقْتَصَدَ النَّاسُ فِي الْمَطْعَمِ لَأَسْتَقَامَتْ أْبْدَانُهُمْ». دعائم الاسلام، ج 2، ح 508. در برخی نُسَخ «فِي الطَّعَامِ» است. المحاسن، ج 2، ح 269.

گوشت مردار و خون و گوشت خوک، ... همه بر شما حرام شده است» (1).

امام صادق: (علیه السلام) خوردن هر چیزی که برای سلامتی انسان زیان آور باشد، حرام است مگر در حال ضروری و ناچاری. (2)

7. پرهیز

امام کاظم: (علیه السلام) پرهیز، آن نیست که چیزی را به کلی وا بگذاری و هیچ نخوری؛ بلکه پرهیز، آن است که از چیزی بخوری، اما کم بخوری. (3)

8. غذای دسته جمعی

اسلامی دینی است مردمی و اجتماعی از این رو به جمع شدن امر می کند. از نمونه های آشکار آن غذای دسته جمعی است؛ که علاوه بر آثار اجتماعی (صله رحم) و جسمی، آثار شگفت انگیز روحی و روانی نیز به همراه دارد؛ و اصولاً دورهم جمع شدن مؤمنان موجب برکت و فزونی نعمت هاست.

مردی خدمت رسول خدا (صلی الله علیه و آله) رسید و گفت: ما هر چه غذا می خوریم، سیر نمی شویم. علت چیست؟ حضرت فرمود: «شاید شما جدا جدا و تک تک غذا

ص: 30

1- مائده/3.

2- «كُلُّ شَيْءٍ تَكُونُ فِيهِ الْمَضْرَعَةُ عَلَى الْإِنْسَانِ فِي بَدَنِهِ فَحَرَامٌ أَكُلُهُ إِلَّا فِي حَالِ الضَّرُورَةِ». وسائل الشیعه، ج 25، ص 84، ح 31258.

3- «لَيْسَ الْحَمِيَّةُ أَنْ تَدَعَ الشَّيْءَ أَصْلًا لَا تَأْكُلُهُ وَ لَكِنَّ الْحَمِيَّةَ أَنْ تَأْكُلَ مِنَ الشَّيْءِ وَ تُخَفِّفَ». کافی، ج 8، ص 291.

می خورید. پس هنگام غذا گرد هم آید و سر غذا، نام خدا را یاد کنید تا به شما برکت داده شود».(1)

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) می فرمایند: «بدترین مردان شما کسانی اند که تنها غذا می خورند».(2)

و نیز می فرمایند: «محبوب ترین غذا نزد خدا آن است که دست ها بر آن بسیار باشد. جمعی غذا بخورید و پراکنده نباشید؛ چرا که برکت در اجتماع است».(3)

راوی گوید: هرگاه امام رضا: (علیه السلام) سفره اش را می گستراند بردگان و غلامانش و حتی دربانان و تیمارگران حیوانات را نیز کنار سفره با خود می نشاند.(4)

ص: 31

1- «سَأَلَ رَجُلٌ رَسُولَ اللَّهِ (صلى الله عليه وآله) فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّا نَأْكُلُ وَلَا نَشْبَعُ قَالَ لَعَلَّكُمْ تَفْتَرِقُونَ عَنْ طَعَامِكُمْ فَاجْتَمِعُوا عَلَيْهِ وَادْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ يُبَارِكْ لَكُمْ فِيهِ» مكارم الاخلاق، ص 149.

2- «... إِنَّ مِنْ شَرِّ رَارِ رَجَالِكُمُ الْبَهَاتِ الْجَرِيءِ الْفَحَّاشِ الْآكِلِ وَحَدَهُ وَالْمَانِعِ رِفْدَهُو الضَّارِبِ عَبْدَهُ وَالْمُلْجِيَّ عِيَالَهُ إِلَى غَيْرِهِ» «بدترین مردانتان را به شما خبر ندهم؟ گفتیم: چرا یا رسول الله! فرمود: از بدترین مردان شما، تهمت زننده بی باک فحاشی است که تنها بخورد و از بخشش [واجب و مستحب] دریغ کند و بنده اش را بزند و عیالش را به دیگران پناه دهد (یعنی نسبت به مخارج و حوائج آن ها کوتاهی کند تا مجبور شوند به دیگران پناه برند)» کافی، ج 2، ص 292

3- «أَحَبُّ الطَّعَامِ إِلَى اللَّهِ مَا كَثُرَتْ عَلَيْهِ الْأَيْدِي» (بحار الانوار، ج 59، ص 290) «كُلُوا جَمِيعاً وَلَا تَفَرَّقُوا فَإِنَّ الْبَرَكَاتَةَ فِي الْجَمَاعَةِ» بحار الانوار، ج 59، ص 291.

4- «إِذَا خَلَا وَنَصَبَ مَا يَدْتَهُ أَجْلَسَ مَعَهُ عَلَى مَا يَدْتَهُ مَمَالِكُهُ وَمَوَالِيَهُ حَتَّى الْبَوَابِ السَّائِسِ» عيون الاخبار الرضا (عليه السلام) ج 2، ص 184.

در سنت رسول خدا (صلی الله علیه و آله): نقل شده است که آن حضرت تا آنجا که امکان داشت به تنهایی غذا نمی خورد. (1)

رسول خدا (صلی الله علیه و آله): أَحَبُّ الطَّعَامِ إِلَيَّ اللَّهُ تَعَالَى مَا كَثُرَتْ عَلَيْهِ الْأَيْدِي؛

دوست داشتنی ترین غذا، غذایی است که دست بر آن زیاد باشد. (2)

رسول خدا (صلی الله علیه و آله): هنگامی که چهار چیز در غذا جمع باشد، غذا کامل است: هنگامی که غذا از حلال باشد و دست در

آن زیاد باشد و در اول آن بسم الله گفته شود و در آخر آن حمد خداوند شود. (3)

البته در غذای دوره‌می باید دقت کرد که با چه کسی یا کسانی غذا می خوریم. در این باره از امام سجاد (علیه السلام) چنین نقل شده است:

«به امام سجاد (علیه السلام) گفتند: تو از مردم نسبت به مادرت فرمان بردارتری [نیکوکارتری] ولی ما ندیدیم که با وی غذا بخوری. فرمود:

می ترسم دستم به لقمه ای برود که چشم مادر به آن بوده و عاق او شوم». (4)

ص: 32

1- «كَانَ لَا يَأْكُلُ وَحْدَهُ مَا يُمَكِّنُهُ» مكارم الاخلاق، ص 31.

2- بحار الانوار، ج 59، ص 290.

3- «الطَّعَامُ إِذَا جَمَعَ أَرْبَعًا فَقَدْ تَمَّ إِذَا كَانَ مِنْ حَلَالٍ وَ كَثُرَتِ الْأَيْدِي عَلَيْهِ وَ سَمِيَ اللَّهُ فِي أَوَّلِهِ وَ حَمِدَ اللَّهُ فِي آخِرِهِ». خصال، ج 1، ص 216، صفات چهارگانه.

4- «قِيلَ لِعَلِيِّ بْنِ الْحُسَيْنِ (عَلَيْهِ السَّلَام) أَنْتَ أَبْرُّ النَّاسِ بِأُمَّكَ وَلَا تَرَكَ تَأْكُلَ مَعَهَا قَالَ أَخَافُ أَنْ تَسْبِقَ يَدِي إِلَى مَا سَبَقَتْ عَيْنُهَا إِلَيْهِ فَأَكُونَ قَدْ عَقَقْتُهَا». مكارم الاخلاق، ص 221.

9. هدف از خوردن

از دیدگاه اسلامی، تغذیه ابزاری است برای زندگی کردن. نه اینکه زندگی ابزاری باشد برای تغذیه.

در حکمتی منسوب به امام علی (علیه السلام) چنین آمده است:

«زندگی را برای خوردن مخواه، بلکه خوردن را برای زندگی بخواه».⁽¹⁾

غالباً در قرآن کریم هر جا واژه (کلوا؛ بخورید) آمده است، پس از آن نیز امر و یا نهی نیز آمده است. می تواند اشاره به این باشد که هدف از خوردن تنها رشد و نمو جسمی نیست بلکه آدمی با خوردن و نیرو گرفتن اهدافی را باید دنبال کند تا خود را به کمال برساند و نیز تمایزی بین انسان و حیوان باشد.

«كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ؛

از آنچه در زمین است، حلال و پاکیزه بخورید! و از گام های شیطان، پیروی نکنید!».⁽²⁾

«كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ؛

از نعمت های پاکیزه ای که به شما روزی داده ایم، بخورید و شکر خدا را بجا آورید».⁽³⁾

«كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا؛

ص: 33

1- «لا تطلب الحياة لتأكل، بل اطلب الأكل لتحيها». شرح ابن ابی الحدید، ج 20، ح 824.

2- بقره/168.

3- بقره/172.

از غذاهای پاکیزه بخورید و عمل صالح انجام دهید» (1).

آداب تغذیه در روایات

امام علی (علیه السلام): «خوراک بدن ها، خوردن است و خوراک جان ها، خوراندن» (2).

امام علی (علیه السلام): «پرخوری، با تیزهوشی سازگار نیست» (3).

امام صادق: (علیه السلام) در سفارش به یکی از یاران خود فرمود: «مبادا چیزی را بخوری که به آن اشتها نداری؛ چون این امر سبب حماقت و نادانی می شود. همچنین تا گرسنه نشدی چیزی نخور و هنگام خوردن غذا، آن را از حلال ها برگزین» (4).

نقل شده است: حکیمی با عده ای از جوانان که اهل ریاضت نبودند غذا می خورد. او طوری غذا می خورد که جوانی بسیار تعجب کرده و به او گفت: اگر لقمه من از غذا، مثل لقمه تو بود، فکر نمی کنم که زنده بمانم. حکیم گفت: آری پسرم، من می خورم برای اینکه زنده بمانم، اما تو می خواهی زنده بمانی برای اینکه بخوری» (5).

ص: 34

1- مومنون/51.

2- «قُوْتُ الْأَجْسَادِ الطَّعَامُ وَقُوْتُ الْأَرْوَاحِ الْإِطْعَامُ». مشکاة الانوار، ص 325.

3- «لَا فِطْنَةَ مَعَ بَطْنَةٍ». تصنیف غُرُرِ الْحِکْمِ وَ دُرُرِ الْکَلِمِ، ح 8156.

4- «فَإِيَّاكَ أَنْ تَأْكُلَ مَا لَا تَشْتَهِيهِ فَإِنَّهُ يُورِثُ الْحِمَاقَةَ وَالْبَلَةَ وَلَا تَأْكُلْ إِلَّا عِنْدَ الْجُوعِ وَإِذَا أَكَلْتَ فَكُلْ حَلَالًا». مشکاة الانوار، ص 327. (حدیث عنوان بصری).

5- أطعمه و أشربه، فرحناز زندی زند، بوستان قرآن، تهران، 1390.

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): از غذای اضافی بپرهیزید که آن داغ قساوت به قلب زده، اعضا و جوارح را از طاعت حق سُست می کند و همت ها را از شنیدن [و به کار بستن] موعظه، کر می سازد. (1)

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): الْوُضُوءُ (2)

قَبْلَ الطَّعَامِ يَنْفِي الْفَقْرَ وَبَعْدَهُ يَنْفِي الْهَمَّ (3)

وَيُصِحُّ الْبَصَرَ؛ «شستن [دست ها] پیش از غذا، فقر را دور می کند و شستن [دست ها] پس از غذا، اندوه را می راند و چشم را سلامت می دهد». (4)

ص: 35

1- «إِيَّاكُمْ وَفُضُولَ الطَّعَامِ فَإِنَّهُ يَسْمُ الْقَلْبَ بِالْقَسْوَةِ وَيُطَيُّ بِالْجَوَارِحِ عَنِ الطَّاعَةِ وَيُصِمُّ الْهَمَمَ عَنْ سَمَاعِ الْمَوْعِظَةِ». عُدَّة الداعی و نجاج الساعی، ص 313.

2- واژه «وضو» به معنی تمیزی و پاکی است؛ و در این اینجا کنایه از شستن دست هاست. (بحار الانوار، ج 63، ص 363). مؤید شستن دست ها، روایت هشام بن سالم است. هشام بن سالم از امام صادق (علیه السلام): قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صلی الله علیه و آله و سلم) مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَكْثَرَ خَيْرٌ بَيْتِهِ فَلْيَتَوَضَّأْ عِدَّةَ حُضُورِ طَعَامِهِ، وَمَنْ تَوَضَّأَ قَبْلَ الطَّعَامِ وَبَعْدَهُ عَاشَ فِي سَعَةٍ مِنْ رِزْقِهِ، وَعُوفِيَ مِنَ الْبَلَاءِ فِي جَسَدِهِ. قَالَ هِشَامُ بْنُ سَالِمٍ: قَالَ لِي الصَّادِقُ (علیه السلام): يَا هِشَامَ بْنَ سَالِمٍ، الْوُضُوءُ هَاهُنَا غَسْلُ الْيَدِ قَبْلَ الطَّعَامِ وَبَعْدَهُ؛ «پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: هر کس از این خرسند می شود که خیر و برکت خانه اش بسیار باشد، در هنگام آورده شدن غذا وضو بسازد؛ و هر کس پیش و پس از غذا وضو بسازد، در گشایش روزی زندگی کند و از هر بلایی در تن خویش، برکنار باشد. هشام بن سالم گفت: امام صادق (علیه السلام) به من فرمود: ای هشام بن سالم! مقصود از وضو در اینجا، شستن دست ها پیش و پس از غذاست» الامالی (طوسی)، ص 590، ح 1225.

3- در برخی نُسخ «الَلَمَم» به معنای «نوعی دیوانگی» است. بحار الانوار، ج 63، ص 363؛ الدعوات، ص 145.

4- بحار الانوار، ج 63، ص 363.

امام علی: (علیه السلام) هر کس که می خواهد هیچ غذایی به او زیان نرساند، تنها هنگامی غذا بخورد که گرسنه شده و معده او [از خوراک پیشین] پاک شده باشد. (1)

امیر مؤمنان (علیه السلام) به امام حسن مجتبی (علیه السلام) می فرماید: «می خواهی چهار خصلت به تو بیاموزم تا از [زحمت] درمان بی نیاز گردی؟ عرض کرد: آری. فرمود: بر سر سفره منشین، مگر آن گاه که گرسنه ای و از کنار سفره بر نخیز، مگر وقتی که هنوز اشتها داری و جویدن غذا را به نیکی انجام ده و پیش از خوابیدن به دستشویی برو. هرگاه این ها را رعایت کردی از درمان بی نیاز می شوی». (2)

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): زَيِّتُوا مَوَانِدَكُمْ بِالْبُقْلِ فَإِنَّهَا مَطْرَدَةٌ لِلشَّيَاطِينِ مَعَ الشَّسْمِيَّةِ؛ «سفره هایتان را به سبزی آذین و زینت کنید؛ زیرا آن، همراه با گفتن بسم الله، شیطان را می راند». (3)

ص: 36

1- «مَنْ أَرَادَ أَنْ لَا يَضُرَّهُ طَعَامٌ فَلَا يَأْكُلْ حَتَّى يَجُوعَ وَتَنْقَى الْمَعِدَةُ» بحار الانوار، ج 63، ص 410.

2- قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ (عَلَيْهِ السَّلَامُ) لِلْحَسَنِ ابْنِهِ (عَلَيْهِ السَّلَامُ) «يَا بُنَيَّ أَلَا أَعَلَّمُكَ أَرْبَعَ خِصَالٍ تَسْتَعِينِي بِهَا عَنِ الطَّبِّ [بِهَا يَسْتَعِينِي عَنِ الطَّبِيبِ] فَقَالَ بَلَى يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ قَالَ لَا تَجْلِسْ عَلَى الطَّعَامِ إِلَّا وَأَنْتَ جَائِعٌ وَلَا تَقُمْ عَنِ الطَّعَامِ إِلَّا وَأَنْتَ تَسْتَعِينِي وَجُودِ الْمَصْنُوعِ وَإِذَا نِمْتَ فَأَعْرِضْ نَفْسَكَ عَلَى الْخَلَاءِ فَإِذَا اسْتَعْمَلْتَ هَذَا اسْتَعْنَيْتَ عَنِ الطَّبِّ [عَنِ الطَّبِيبِ]» الخصال، ج 1، ص 229.

3- بحار الانوار، ج 59، ص 300.

در برخی از روایات علت اهمیت سبزی چنین بیان شده: امام صادق: (علیه السلام) ... لِأَنَّ قُلُوبَ الْمُؤْمِنِينَ خَضِرَةٌ وَهِيَ تَحِنُّ إِلَى أَشْكَالِهَا؛
«... زیرا دل های مؤمنان، سبز است و به همانند خویش، میل دارد».(1)

در دیدگاه طب ایرانی بهترین چیزی که می توان همراه غذا استفاده کرد سبزی خوردن، زیتون، زیتون پرورده و رب انار است. استفاده از ماست و سالاد توصیه نمی شود و بهتر است ماست، البته در افرادی که منع مصرف ندارند، به عنوان یک وعده غذایی جداگانه همراه با مصلحات آن مانند مربای زنجبیل، زیره، نعناع، آویشن، سیاه دانه و غیره استفاده شود و افرادی که اصرار به مصرف سالاد دارند باید قبل از غذا آن را میل کنند.(2)

امام رضا: (علیه السلام) «غذای خود را با سبک ترین غذایی که بدنت را به اندازه عادتت بر حسب اقامتگاه و فعالیت ها و زمانه ات تغذیه می کند، آغاز کن».(3)

ص: 37

1- کافی، ج 6، ص 362. بیان علامه مجلسی در ذیل این حدیث «سبز است، یعنی نورانی است به نور سبزی و از همین روی به همانند خویش می گردد؛ یا کنایه از آن است که دل های مؤمنان به حکمت ها و معارف، آباد است و این سرسبزی معنوی را با سبزی بودن دل، مناسبتی است که ما به آن ناگاهیم؛ یا آن است که چون دل های مؤمنان به کشتزارهای حکمت، سرسبز است، به آنچه در آن جنبه ای از حُسن و سودمندی وجود دارد، تمایل می یابد و سبزی هم یکی از همین چیزهاست» (مِرَاةُ الْعُقُول، ج 22، ص 204).

2- تغذیه و مراقبت های دوران شیردهی، رویکرد طب سنتی ایرانی و طب نوین، فاطمه نجات بخش، فرشته قراط، نازلی نمازی و محمد احمدی، تهران، المعی، 1395.

3- «أَبَدًا فِي أَوَّلِ طَعَامِكَ بِأَخْفِّ الْأَعْدِيَةِ الَّذِي تَغَدِّي بِهَا بَدَنَكَ بِقَدْرِ عَادَتِكَ وَبِحَسَبِ وَطَنِكَ وَنَشَاطِكَ وَرَمَانِكَ». طب الامام الرضا (علیه السلام)، ص 15.

خوردن را با غذاهای سبک، لطیف و روان شروع کنید (سوپ، سالاد اگر قرار است خورده شود) و سپس قسمت های سخت تر (غذای اصلی، ته دیگ و...) (1)

آن غذایی را که رقیق تر و هضمش آسان تر و سریع تر و زودتر دفع می شود، باید قبل از غذاهای دیگر مصرف نمود، مگر به ندرت و آن وقتی است که شخص از خوردن غذا قصد معالجه داشته باشد و نتواند ترتیب غذا را رعایت نماید؛ و هراندازه از این دستور منحرف شود به همان اندازه موجب فساد هاضمه شده و استحاله غذاهای رقیق به موقع انجام نمی گیرد و بدون استحاله از معده خارج می گردد. (2)

فخرالدین: (3)

در کتاب حفظ البدن می نویسد: باید که در خوردنی ها ترتیب نگاه دارد و آنچه لطیف تر (4) و روان تر بود اول آن خورند؛ زیرا که اول اگر غلیظ خورد، آن گاه لطیف، آن لطیف زود بگذرد و چون غلیظ ناگواریده باشد، لطیف راه نیابد تا بگذرد، پس هم آنجا فاسد شود. (5)

امام علی: (علیه السلام) می فرماید: «کسی که لقمه خود را به خوبی بجود، فرشتگان برای او دعا می کنند که روزی او وسیع شود و حسنات او دو برابر شود» (6)

ص: 38

-
- 1- خلاصه الحکمه، سید محمد حسین بن محمد بن هادی عقیلی علوی شیرازی، تصحیح: اسماعیل ناظم، اسماعیلیان، قم، 1385.
 - 2- منافع الاغذیه و دفع مضارها، محمد بن زکریا رازی، ترجمه دکتر سید عبدالعلی علوی نائینی، شرکت چاپ تابان، 1343.
 - 3- محمد بن عمر فخر رازی (606 ه.ق.).
 - 4- غذایی است که وقتی بدن روی آن اثر می کند، به سرعت هضم می شود، به سرعت عضو بافت های بدن می شود و به سرعت فضولات آن از بدن دفع می شود (مفرح القلوب)
 - 5- حفظ البدن، محمد بن عمر فخر رازی، موسسه نشر میراث مکتوب، تهران، 1390.
 - 6- «مَنْ لَعِقَ قِصْعَةً صَلَّى عَلَيْهِ الْمَلَائِكَةُ وَدَعَتْ لَهُ بِالسَّعَةِ فِي الرَّزْقِ وَكُتِبَ لَهُ حَسَنَاتٌ مُضَاعَفَةٌ» مکارم الاخلاق، ص 146.

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): «لقمه هایتان را کوچک بگیرید که به هر لقمه ای برکتی است [از جانب خدا]». (1)

در دیگاه طب ایرانی وجود بزاق و مخلوط شدن کامل لقمه غذا با آن برای هضم کامل غذا ضروری است و این کار تنها با جویدن کامل غذا امکان پذیر خواهد شد. پس از آنکه لقمه را داخل دهان گذاشتید و مشغول جویدن شدید، قاشق را بر زمین بگذارید و به فکر تدارک و آماده سازی لقمه بعدی نباشید. با این کار، بدون عجله در فرو بردن لقمه غذا، آن را کامل می جوید و از غذا خوردن لذت بیشتری خواهید برد.

هنگام غذا خوردن بیشتر از آنکه به سفره و محتویات آن فکر کنید و ذهنتان مشغول به آن گردد، به لقمه ای که در دهان می جوید فکر کنید. در هنگام غذا خوردن آرامش خود را حفظ کنید و از هیجان و جنجال دوری کنید. در هنگامی که عصبانی هستید هرگز دست به غذا نزنید. ابتدا آرامش خود را به دست آورید، (قدم زدن، دوری از محیط پرخاشگری، با آب سرد حمام کردن یا وضو گرفتن و...) سپس رو به غذا آورید.

بهترین زمان برای قورت دادن لقمه غذا، زمانی است که آن را به طور کامل جویده و با بزاق کافی مخلوط کرده و مایعی نسبتاً رقیق تبدیل کرده باشید و بلع آن آسان باشد. (2)

ص: 39

1- «صَعْرُوا رِغَافَكُمْ فَإِنَّ مَعَ كُلِّ رَغِيفٍ بَرَكَةٌ». کافی، ج 6، ص 303.

2- نسل سالم، اسماعیل ناظم، سودابه بیوس، محمد مهدی اصفهانی، فرناز سهراب وند، المعی، تهران، 1395.

عمل خوب جویدن غذا باعث تحریک بیشتر مرکز سیری در هیپوتالاموس (1)

مغز و احساس سیری می شود. همچنین موجب ترشح کامل غدد بزاقی می شود که ابتدای هضم غذاست. (2)

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): «زمانی بخور که میل به خوردن داری و در حالی خوردن را واگذار که هنوز اشتهایت هست». (3)

امام رضا: (علیه السلام) در روایتی به برخی از فوائد آن اشاره کرده اند. «... درحالی که هنوز مقداری میل داری، از غذا دست بکش؛ چرا که این کار، به خواست خداوند، برای بدن سلامت آور تر، برای عقل ذکاوت بخش تر و برای خود انسان مایه سبکی افزون تر است. اگر خدا بخواهد». (4)

افرادی که در تغذیه و خوراک خود دقت کافی ندارند، عموماً دچار بیماری و کسالت می شوند. بعد از گذشت حدود 20 دقیقه از اولین لقمه غذایی که انسان میل می کند، هم غذا در معده شروع می شود و با شروع هضم، حجم غذا افزایش می یابد، به همین دلیل باید مقداری از معده خالی باشد تا غذای حجیم شده به معده فشار وارد ننماید. هنگام غذا خوردن اگر قبل از سیری کامل دست از غذا

ص: 40

1- غده ای است در مغز که دستگاه عصبی را با کمک غده هیپوفیز به دستگاه غدد درون ریز متصل می کند.

2- مُفْرَحُ الْقُلُوبِ (شرح قانونچه چغمینی)، حکیم محمد ارزانی، تصحیح اسماعیل ناظم و محسن باغبانی. تهران: المعی، 1391.

3- «كُلْ وَأَنْتَ تَشْتَهِي وَأَمْسِكْ وَأَنْتَ تَشْتَهِي». بحارالانوار، ج 59، ص 290.

4- «وَأَرْفَعِ يَدَكَ مِنَ الطَّعَامِ وَبِكَ إِلَيْهِ بَعْضُ الْقَرَمِ فَإِنَّهُ أَصْحَحُ لِيَدْنِكَ وَأَذْكَى لِعَقْلِكَ وَأَخَفُّ عَلَى نَفْسِكَ إِنْ شَاءَ اللَّهُ». طب الامام الرضا (علیه السلام)، ص 15.

بکشیم، این اجازه را به معده می دهیم تا به راحتی هضم غذا را انجام دهد و اختلال در هضم ایجاد نشود. اختلال در هضم عامل ایجاد بسیاری از بیماری هاست و با پرهیز از عوامل اختلال هضم، می توان به سلامتی کمک شایانی نمود. (1)

امام علی: (علیه السلام) «در پاسخ این پرسش که: آیا در قرآن، همه دانش ها به جز دانش طب هست؟ زنهرا! در قرآن، آیه ای هست که همه طب را یکجا در خود گردآورده است: «كُلُوا وَشَرِبُوا وَلَا تُسْرِفُوا» (2) بخورید و بیاشامید؛ ولی زیاده روی نکنید». (3)

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): «یکی از انواع زیاده روی، این است که هر آنچه را دوست داری، بخوری». (4)

حضرت عیسی (علیه السلام) از شهری می گذشت که دید زن و مردی بر سر هم فریاد می کشند. از آنان پرسید: «چرا سر هم فریاد می کشید؟» مرد گفت: «ای پیامبر خدا! این زن همسر من است. او زنی درستکار است و مشکلی ندارد؛ ولی من دوست دارم از او جدا شوم» عیسی (علیه السلام) فرمود: «به هر حال به من بگو که او چه مشکلی دارد؟» مرد گفت: «با اینکه پیر نیست؛ چهره اش بی طراوت است»

ص: 41

1- خلاصه الحکمه، سید محمد حسین بن محمد بن هادی عقیلی علوی شیرازی، تصحیح: اسماعیل ناظم، اسماعیلیان، قم، 1385.

2- الاعراف/ 3.

3- «إِنَّ فِي الْقُرْآنِ كُلِّ عِلْمٍ إِلَّا الطَّبَّ فَقَالَ أَمَا إِنَّ فِي الْقُرْآنِ لَآيَةً تَجْمَعُ الطَّبَّ كُلَّهُ» «كُلُوا وَشَرِبُوا وَلَا تُسْرِفُوا». الدعوات، ص 75، ح 174.

4- «إِنَّ مِنَ السَّرْفِ أَنْ تَأْكُلَ كُلَّ مَا اشْتَهَيْتَ». نهج الفصاحه، ح 918.

عیسی (علیه السلام) به زن فرمود: «ای زن! آیا دوست داری دیگر بار، چهره ات پر طراوت شود؟» وی گفت: «آری» عیسی (علیه السلام) فرمود: «وقتی غذا می خوری، از سیر شدن بپرهیز؛ زیرا اگر غذا بر سینه سنگینی کند و از اندازه افزون شود، طراوت چهره از میان می رود» زن راهنمایی عیسی (علیه السلام) را به کار بست و بار دیگر چهره اش طراوت یافت. (1)

سعی کنید وعده صبحانه را کامل، ناهار سبک و حاضری و شام را کامل اما ابتدای شب میل کنید. اگر شخصی عادت نماید و دو مرتبه در روز غذا بخورد بسیار برای سلامتی بهتر است. (2)

امام صادق: (علیه السلام) «نشستن بر سفره را طولانی کنید؛ زیرا این ساعتی است که از عمر شما به حساب نمی آید». (3)

این حدیث کنایه از این است که با صبر و بدون شتاب و عجله غذا را میل کنید. هدف از تغذیه، تنها خوردن غذا و پر کردن شکم نیست. غذا خوردن یک سنت الهی است و باید در مورد آن دقت بسیاری شود؛ زیرا هنگام غذا خوردن و نشستن بر سر سفره، ما در واقع میهمان خداوندیم و از نعمت های بی کران او استفاده می کنیم و خداوند متعال مدت زمانی را که بر سر سفره نشسته ایم، جزء

ص: 42

1- بحار الانوار، ج 14، ص 320 و ج 66، ص 334.

2- خلاصه الحکمه، سید محمد حسین بن محمد بن هادی عقیلی علوی شیرازی، تصحیح: اسماعیل ناظم، اسماعیلیان، قم، 1385.

3- « أَطِيلُوا الْجُلُوسَ عَلَى الْمَوَائِدِ فَإِنَّهَا سَاعَةٌ لَا تُحَسَبُ مِنْ أَعْمَارِكُمْ ». مِكَارِمِ الْإِخْلَاقِ، ص 141.

عمر ما محسوب نمی‌کند. سر پا ایستادن و غذا خوردن جز ناراحتی و بی‌حوصلگی چیز دیگری عاید انسان نمی‌کند و او مداوم در رنج و زحمت است. (1)

امام حسن مجتبی (علیه السلام) می‌فرماید: «سفرة غذا، دوازده خصلت دارد؛ چهار واجب، چهار مستحب و چهار آداب دارد؛ اما واجب عبارت اند از: معرفت، بسم الله، شکر و رضایت؛ اما مستحب عبارت اند از: نشستن بر پای چپ، خوردن با سه انگشت، خوردن از پیش روی خود و لیسیدن انگشتان؛ اما آداب عبارت اند از: وضوء قبل از غذا، کوچک برداشتن لقمه، زیاد جویدن لقمه و کم نگاه کردن در صورت دیگران». (2)

منظور از «معرفت» می‌تواند علم و آگاهی به حلال بودن غذا و اینکه رازق واقعی خداوند است؛ و «وضوء» در اینجا کنایه از شستن دست هاست

نگاه مکتب طب ایرانی به مفهوم سلامتی و بیماری، رویکردی جامع است. به این معنی که مزاج ذاتی فرد، سن، جنس، شغل، مشخصات محیط زندگی مانند سردی یا گرمی اقلیم، تغییرات فصلی و عوامل محیطی در اختیار فرد مانند تغذیه بر حفظ سلامت، ایجاد بیماری و بازگشت به سلامتی مؤثرند. 53

ص: 43

1- خلاصه پانزده روز تا سلامتی، جمشید خدادادی، نشر شهر، تهران، 1389.

2- «اِنَّتَا عَشْرَةٌ خَصَّةٌ لِمَا يَنْبَغِي لِلرَّجُلِ اَنْ يَتَعَلَّمَهَا عَلَى الطَّعَامِ اَرْبَعَةٌ مِنْهَا فَرِيضَةٌ وَاَرْبَعَةٌ مِنْهَا سِنَّةٌ وَاَرْبَعَةٌ مِنْهَا اَدَبٌ فَاَمَّا الْفَرِيضَةُ فَالْمَعْرِفَةُ وَالتَّسْمِيَةُ وَالشُّكْرُ وَالرِّضَا وَاَمَّا السُّنَّةُ فَالْجُلُوسُ عَلَى الرَّجْلِ الْيُسْرَى وَالْاَكْلُ بِثَلَاثِ اَصَابِعٍ وَالْاَكْلُ مِمَّا يَلِيهِ وَ مَضُّ الْاَصَابِعِ وَاَمَّا الْاَدَبُ فَغَسْلُ الْيَدَيْنِ وَتَصْغِيرُ اللُّقْمَةِ وَالْمَضْغُ الشَّدِيدُ وَقِلَّةُ النَّظْرِ فِي وُجُوهِ الْقَوْمِ» المحاسن، ج 2، ص 459.

از دیدگاه طب سنتی ایران، بهترین زمان غذا خوردن هنگامی است که شخص واقعاً احساس گرسنگی داشته باشد که حکما به این حالت «اشتهای صادق» می گویند. پس بدون برانگیختن اشتها نباید غذایی خورده شود. «اشتهای صادق» علائمی دارد که عبارت اند از: (1)

1. اشتها به غذا

2. ضعیف شدن نبض

3. تیزی حواس خصوصاً شنوایی و بینایی

4. کاهش حرکات بدن

5. عدم تمایل به خواب

6. کاهش آب دهان

7. خروج فضولات غذای قبلی

8. وجود نداشتن آروغ غذای قبلی

9. از بین رفتن عطش: زیرا وقتی غذا در معده است عطش ایجاد می کند و هنگامی که غذا از معده عبور کند، اشتهای به آب از بین می رود.

10. سبک شدن شکم از زیر سینه تا ناف

اگر همه این علامات یا بیشتر و یا بهتر آن ها ظاهر شد، دلیل وجود اشتهای ظاهر و ثابت است و نشانه آن است که هضم های سه گانه انجام شده و بدن به غذای دیگری نیاز دارد. اگر شخصی بر سر سفره رفیق یا بزرگ تری نشسته و پیش از ظهور علاماتی که ذکر شد ناچار از خوردن غذا باشد، باید مدارا کند و

ص: 44

1- خلاصه الحکمه، سید محمد حسین بن محمد بن هادی عقیلی علوی شیرازی، تصحیح: اسماعیل ناظم، اسماعیلیان، قم، 1385.

خود را به غذاهای فرعی از قبیل خوراک های سبک مشغول نماید و از پر خوری خوردن غذاهای سنگین در آن موقع اجتناب نماید و اگر نتوانست چنین کند از مقدار غذا بکاهد؛ و به این مطالب توجه کامل داشته باشد که بسیار نافع است. (1)

زمانی که در شرف خوردن (2) چیزی هستید، از خودتان پرسید: آیا واقعاً گرسنه ام؟ آیا لازم است بخورم یا تنها می خواهم بخورم؟ خوردن این خوراکی برای من سودی و نفعی دارد یا ندارد؟ (3)

آیا میل خوردن دارم یا فقط هوس خوردن دارم؟ پیش از اینکه پاسخ دهید چند لحظه صبر و حوصله کنید و به ندای درونی خود گوش دهید.

قبل از احساس گرسنگی واقعی (اشتهای صادق) نباید به غذا خوردن پرداخت؛ چراکه در حالت سیری غذا خوردن و یا پاسخ مثبت دادن به اشتهای کاذب باعث تداخل غذای خورده شده با غذای داخل معده شده و در هضم صحیح، اختلال ایجاد می کند. (4)

از سوی دیگر در زمان گرسنگی واقعی نباید خوردن غذا را به تأخیر انداخت؛ زیرا این کار موجب ریخته شدن صفرا و مواد نامناسب به معده می گردد و زیان آور

ص: 45

-
- 1- منافع الاغذیه و دفع مضارها، محمد بن زکریا رازی، ترجمه دکتر سید عبدالعلی علوی نائینی، شرکت چاپ تابان، 1343.
 - 2- برای توضیح بیشتر در مورد فهمیدن و درک غذا قبل از خوردن و رغبت آدمی به غذا رجوع شود به کتاب معراج السعادة، ص 778.
 - 3- آگاهانه خوردن، سوزان آلبر، دایره، تهران، 1398.
 - 4- خلاصه الحکمه، سید محمد حسین بن محمد بن هادی عقیلی علوی شیرازی، تصحیح: اسماعیل ناظم، اسماعیلیان، قم، 1385.

است اگر به عللی تأخیری در غذا خوردن پیش آمد، بهتر است قدری آب لیمو و یا انار ترش میل کند، سپس غذا خورد. (1)

و نیز گاهی به علت تجمع مواد و اخلاط نامناسب در بدن و ریختن گاه و بی گاه آن به دهانه معده، شخص مرتب احساس گرسنگی کاذب می کند و به دنبال آن به ریزه خواری می پردازد در حالی که بدن واقعاً در آن زمان نیاز به غذا خوردن ندارد. (2)

سعدی شیرازی گوید: «حکیمان دیر به دیر خورند و عابدان نیم سیر و زاهدان سد رمق {توان} و جوانان تا طبق {ظرف} بگیرند و پیران تا عرق کنند. امام قلندران چندان که در معده جای نفس نماند و بر سفره روزی کس». (3)

در هنگام پخت غذا نیز شایسته است صبر و حوصله داشته باشیم. تا غذا به آرامی به طور یکنواخت آماده شود. علت برتری آتش زغال را چنین می گویند: آتش زغال به صورت یکنواخت در بافت غذا نفوذ می کند و پخت یکدستی ایجاد می کند. آتش های دارای شعله به دلیل صنوبری بودن شکل شعله، حرارت یکنواخت به ظرف نمی رسانند و به همین دلیل پخت یکسانی در اجزای غذا ایجاد نمی کنند. (4)

آب

آب، این ماده شگفت انگیز قابلیت آن را دارد تا همه حواس پنج گانه را تحت تأثیر خود قرار دهد. آب می تواند بر پایانه های عصبی موجود در حواس پنج گانه

ص: 46

- 1- خلاصه الحکمه، سید محمد حسین بن محمد بن هادی عقیلی علوی شیرازی، تصحیح: اسماعیل ناظم، اسماعیلیان، قم، 1385.
- 2- طب اکبری، محمد اکبر ارزانی دهلوی، چوگان، تهران، 1394.
- 3- گلستان سعدی، مصلح بن عبدالله سعدی، اقبال، تهران، 1370.
- 4- کتاب زن، محمد حکیمی و جمعی از نویسندگان، امیرکبیر، تهران، 1381.

ارگانیسم {اعضاء، اندام} را تحریک کند و با انتقال آن به مراکز عصبی، تأثیرات عمیق و شگفت انگیز جسمی و روانی در ما ایجاد کند. آب از راه های گوناگون بر آرامش و شادی و سرور تأثیرگذار است.

تماشای آب جاری (حس بینایی)

گوش کردن به صدای دل نشین آب (حس شنوایی)

شنا کردن و حمام (حس لامسه)

آشامیدن آب خنک و گوارا (حس چشایی)

تنفس هوای مرطوب و با طراوت (حس بویایی) (1)

در دیدگاه طب ایرانی آب گوهری است که غذا را روان و رقیق می گرداند و آن را همراهی می کند تا به درون رگ ها برسد و تا وقع خارج شدن همراه آن است. در تمام کارهای غذا به آب نیاز است و کمک آن لازم است. (2)

احتیاج آدمی به آب بنا بر چند غرض است:

1. جوهر غذا را رقیق گرداند تا به آسانی نفوذ در اعضا نماید.
2. غذا را مستعد هضم می نماید تا قوت هاضمه به آسانی در آن تصرف نماید.
3. محافظت غذا نماید از احتراق، چنانچه آب دیگ محافظت طعام می نماید از احتراق.
4. بدرقه طعام گردد و اجزای آن را از مجاری و مسامات تنگ بگذراند.
5. براز (مدفوع) را قابل آن سازد که به آسانی دفع شود.
6. حرارت و لهیب معده را فرو نشانند.

ص: 47

-
- 1- طعم زندگی، ج 2، مسعود نور علی زاده میانجی، انتشارات خادم الرضا (ع)، اندیشه ماندگار، قم، 1387.
 - 2- پیشگیری و درمان بیماری های اعصاب و روان در طب سنتی، زینب ابوالحسنی، پیشگامان توسعه، تهران، 1392.

7. رطوبت بدن را بیفزاید.

8. حرارت غریزی را منتعش گرداند.

9. رطوبت غریزی را قوت دهد.

10 آنچه از اجزای طعام بر مجرای آن باقی مانده باشد را پاک سازد.

باید دانست که آب تنها غذا نگردد و جزو بدن نشود زیرا که بدن مرکب است و آب بسیط و میانه غذا و مغتذی مشابهت لازم است، چنان که گذشت، اما چون در معده با طعام مخلوط می شود و کیلوس یابد، جزو بدن شود. (1)

از یک ساعت قبل تا دو ساعت بعد از غذا نباید آب نوشید و اگر بخواهیم کمی ساده تر بگیریم، از نیم ساعت قبل تا یک ساعت بعد از غذا نباید آب نوشید و بعد از شروع هضم غذا یعنی یک ساعت بعد از خوردن غذا فرد می تواند آب بنوشد. افرادی که معده گرم و بی اشتهایی ناشی از حرارت معده دارند نوشیدن آب حین غذا و بعد از آن در حدی که عطش را رفع نموده و اشتها را باز نماید برایشان بلامانع است. کودکان نیز شامل این قاعده می شوند و در مورد آب خوردن سر سفره به ایشان سخت نمی گیریم، اما نباید این آب خوردن در کودکان به شکل عادت در بیاید و فقط در حد رفع عطش و کاهش حرارت مورد تأیید است و نه بیشتر.

اگر فرد گرم مزاج تشنگی را تحمل کند غذا در معده می سوزد هرچند که خود غذا آب داشته باشد. در غیر این صورت اگر فردی همراه با غذا آب زیادی مصرف کند مشکلات متعددی از قبیل نفخ و صداهای شکمی، احساس کشیده

ص: 48

شدن امعاء، تمدد و سوء هضم به وجود آمده، غذا زودتر از معده خارج و باعث اسهال و گاهی قي شده، در این حالت بدن ضعیف و ناتوان می شود

مضرات مصرف زیاد و کم آب بر اساس دیدگاه طب سنتی ایران

* مصرف زیاد آب:

ضعف و سستی اعصاب و معده و کبد، فساد رنگ رخسار و بدن، فراموشی و گندذهنی، نزله ها، پف آلودگی زیر چشم، ورم اندام ها، استسقاء

* مضرات مصرف کم آب:

بی اشتهايي، لاغري بدن، تپش قلب، ضعف قلب، حرارت کبد، احتراق اخلاط بخصوص در سرزمین های گرم و جوانان گرم مزاج و فصل گرما، به ویژه که قلب و معده و کبد ایشان گرم و مغز ایشان قوی باشد

تشخیص تشنگی صادق از کاذب: تشنگی راستین (صادق) زمانی است که بدن به خاطر از دست دادن رطوبت، از بین بردن یبوست یا رقیق کردن غذا نیاز به آب داشته باشد. نوشیدن آب در تشنگی دروغین بسیار مضر است.

ص: 49

زمان های ایجاد تشنگی دروغین و راه های برطرف کردن تشنگی دروغین

زمان های ایجاد تشنگی دروغین

1. خلط مالح غلیظ مانند بلغم شور در معده
2. خلط لزج با خشکی زیاد (شدید الیسی) مانند بلغم جَصي (گچی) در معده
3. خلط غلیظ با خشکی زیاد (شدید الیسی) مانند سودای احتراقی (سوخته) در معده
4. عطشی که بعد از غذا با وجود شرب آب کافی هنگام اشتغال طبیعت به هضم پدید می آید

راه های برطرف کردن تشنگی دروغین

1. صبر بر تشنگی
2. خواب
3. استنشاق هوای سرد
4. مضمضه کردن آب سرد
5. خوردن اندکی آب گرم
6. نوشیدن مقدار کمی آب به صورت مکیدن
7. خوردن مواد گرم مثل عسل در تشنگی کاذب ناشی از بلغم

در پزشکی سنتی ایرانی دمای آب نوشیده شده هم نقش بسیار مهمی در بدن دارد و آب سرد و گرم دارای اثرات مفید و مضر متفاوتی بر بدن هستند. (1)

* فواید آب سرد:

- بهترین آب برای افراد سالم

- تسکین عطش صادق فقط با آب سرد

- تقویت معده و افزایش اشتها

1- خلاصه الحکمه، سید محمد حسین بن محمد بن هادی عقیلی علوی شیرازی، تصحیح: اسماعیل ناظم، اسماعیلیان، قم، 1385.

هاضم طعام

* فواید آب بسیار گرم:

- تحلیل نفخ و ریاح

- مفید برای سردردهای سرد

- مفید برای درد گلو

- مفید برای بیماری های ریوی

- در حالت ناشتا باعث شستشو و پاک سازی معده

- رفع عطش ناشی از بلغم شور و سودا

- اذابه (1) بلغم و مواد غلیظه

- به پاک سازی بدن از بلغم کمک می نماید

- کمک به تأثیر دواي مسهل

- کمک به رفع درد و خارش

- مصرف فقط برای رفع بیماری توصیه می شود

* فواید آب نیم گرم:

- ملین

- مفید برای ورم حلق و لوزه ها

- کمک به اثر داروی مسهل

- پاک سازی معده

- اذابه بلغم رقیق

- تسکین تشنگی سوداوی و بلغمی شور

- اذابه بلغم رقیق

- شستشودهنده معده اخلاط لزجه غليظه

ص: 51

1- ذوب کردن.

* مضرات آب سرد:

-مطفی (1) حرارت غریزی

-ایجاد انسداد در مجاری بدن و مضر برای افرادی که انسداد مجاری دارند

-بیماری های ناشی از سردی مزاج

-مضر برای افرادی که ضعف مغز و ضعف احشا دارند

-مضر اعصاب و دندان و قلب و کبد

-کم شدن و دشوار شدن قاعدگی (ایجاد عُسر و قَلتِ طَمث)

-تولید خلط غلیظ و لزج در مفاصل و ستون فقرات

-سستی و لختی بدن

-تشدید سرفه و خشونت سینه و مضر برای افرادی که مشکل ریه دارند

-مانع خروج اخلاط سینه

-تشدید زکام و نزله

-کاهش نیروی جنسی (ضعف باه)

-رعشه

-سردرد

-قولنج

-استسقاء

* مضرات مدامت و مصرف زیاد آب بسیار گرم:

-زردی رنگ

-نحافت و لاغری

-ورم کبد و طحال

-مضر معده به دلیل ایجاد سستی در آن

ص: 52

1- خاموش کننده.

-مفسد هضم

-بی اشتهايي

-کمي چربي بدن

-مستعد عفونت و التهاب خون

-عدم تسکين عطش

-استسقا و [دق \(1\)](#)

* مضرات آب نیم گرم:

-تهوع آور

-مفسد غذا

-ايجاد استسقاء و بیماری های طحال

-سبب صعود

-ابخره به مغز

-مصرف زیاد آن مفسد معده

موارد منع مصرف آب بر اساس دیدگاه پزشکی ایرانی

1. قبل از غذا، هنگام مصرف غذا و بلافاصله بعد از مصرف غذا

مصرف آب در این موارد منجر به عدم تماس غذا با سطح معده و اختلال در روند هضم می شود. قدرت هضم با حرارت معده ارتباط مستقیم دارد و مصرف آب این حرارت را از معده می گیرد. وقتی آب با غذا مخلوط می شود از رگ ها به کبد رفته و چون کبد نمی تواند آب را به طور کامل از غذا جدا کند، آب زیادی

ص: 53

1- تبی است دائم با حرارتی کم بی اعراضی آشکار از قبیل اضطراب و سطبری لب ها و خشکی دهان و سیاهی آن، لکن بیمار روی به لاغری و ضعف و سستی و شکستگی رود. (دهخدا).

در زیر پوست و غشای زیرین باقی می ماند و استسقای از قی ایجاد می شود و اگر از طریق خون به دیگر عضوها برسد استسقای لحمی ایجاد می کند.

2. در حالت ناشتا به علت خالی بودن معده

الف: سردی آب به سرعت به اعضای رئیسه (اعضای اصلی بدن یعنی قلب و مغز و کبد) می رود: اگر آب در گردش به قلب برسد حرارت غریزی کاهش پیدا می کند و احتمال مرگ وجود دارد و اگر به کبد برسد باعث استسقا می شود. اگر به سر برسد باعث سستی و ضعف و حتی فلج قسمتی از بدن و سستی اعصاب می شود.

ب: ضرر به اعصاب و احشا و دستگاه تنفس

3. بعد از حرکات شدید و کار سنگین یا ورزش

چون حرارت داخلی بدن افزایش می یابد، اگر آب خورده شود سریع جذب اعضای بدن و باعث سستی بدن و ضعف می شود، بهتر است در این هنگام فرد آب را ذره ذره و به تدریج ابتدا مضمضه کند و سپس بیاشامد.

4. قبل از خواب، حین خواب و بعد از خواب یا هنگام بیدار شدن از خواب

خوردن آب در این زمان نیز باعث ضعف و رعشه می شود و اگر فرد مجبور شود در این زمان آب بنوشد می تواند به روش های زیر عمل کند.

الف: باید به اندازه ای که تشنگی او را رفع کند، آب را مضمضه کند یا بمکد.

ص: 54

ب: اگر تشنگی فرد برطرف نشود، اول باید مقداری نان یا غذا بخورد و سپس آب بنوشد تا به خاطر مخلوط شدن آب با اجزای غذا، آب با سرعت کمتری جذب بدن شود.

5. بعد از مقاربت

به دلیل حرکات بدن و دفع منی و افزایش گرمی و خشکی در بدن، در صورتی که آب خورده شود، به سرعت جذب بدن شده و ایجاد ضعف و از بین رفتن حرارت غریزی می کند.

6. بعد از میوه های تروتازه و شیرین و سبزی ها

مثل: هندوانه، خریزه، انگور. چون جنس آب این مواد با آبی که خورده می شود تفاوت دارد و باعث می شود که غذا در درون معده فاسد شود (ایجاد قروح خبیثه و اورام)، پس تا زمانی که این مواد در معده هستند نباید آب نوشید.

7. خوردن آب گرم بعد از غذای شور و خوردن آب سرد بعد از غذای گرم برای بدن ضرر دارد؛ مثلاً اگر فردی غذای گرم خورده است در صورتی که تشنه شود باید اندکی صبر کند، اما اگر فرد نتواند تشنگی را تحمل کند باید آب را کمی در دهان نگه داشته و سپس آرام آرام بنوشد و نباید یک دفعه آب را وارد معده خود کند.

8. بعد از حمام (به ویژه با معده خالی)، چون در این حالت، نیز آب به سرعت جذب بدن می شود.

ص: 55

9. بعد از اسهال شدید به دلیل اینکه رطوبت اعضای بدن تحلیل می رود، تمایل بدن به آب زیاد شده و آب سریع جذب می شود، که این امر باعث ضعف و از بین رفتن حرارت غریزی می شود.

10. بعد از خوراک هایی که قابض هستند.

11. نوشیدن آب بدون تشنگی

12. بعد از خوردن شیرینی ها و ترشی ها

13. بعد از خوردن مواد غذایی لزج

14. در حالت ایستاده

عوارض آب خوردن در موارد فوق بخصوص اگر خیلی سرد یا خیلی گرم باشد.

ضعف و سستی اعصاب

ضعف و سستی معده و احشا

ضعف و سستی کبد

فساد رنگ رخسار و بدن

نسیان (فراموشی) و بلادت ذهن

خواب زیاد و کندی حواس

ایجاد نزله و زکام

ورم اندام ها و زیر چشم

سوءالقنیه و استسقاء

ص: 56

رسول خدا (صلی الله علیه و آله): هرگاه تمایل به خوردن آب پیدا کردید، آن را به حالت مضمضه (و مکیدنی) بنوشید و آن را به حالت دفعی و یک مرتبگی نوشید. (1)

امام صادق: (علیه السلام) سه نفس نوشیدن بهتر است از یک نفس نوشیدن. (2)

امام صادق: (علیه السلام) نوشیدن آب بر روی غذای چرب، اسباب تحریک بیماری است. (3)

امام رضا: (علیه السلام) نوشیدن آب سرد بلافاصله پس از مصرف هر چیز داغ یا شیرین، اسباب نابودی و خرابی دندان هاست. (4)

2. خوراک جذبی یا لمسی

اشاره

«گرسنگی شدیدی در اعماق وجود ما نهفته است که هیچ غذایی قادر نیست این گرسنگی را رفع کند، این گرسنگی همان نیاز به نوازش و احساس است و به بیان دیگر گرسنگی پوست بدن».

«پوست بزرگ ترین عضو بدن است و از درون، نیاز دارد که لمس شود».

ص: 57

-
- 1- «إِذَا اشْتَهَيْتُمُ الْمَاءَ فَاشْرَبُوهُ مَصًّا وَلَا تَشْرَبُوهُ عَبًّا». بحار الانوار، ج 59، ص 293.
 - 2- «ثَلَاثَةُ أَنْفَاسٍ فِي الشُّرْبِ أَفْضَلُ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدٍ» کافی، ج 6، ص 383.
 - 3- «شُرْبُ الْمَاءِ عَلَى أَثَرِ الدَّسَمِ يَهَيِّجُ الدَّاءَ». المحاسن، ج 2، ص 572.
 - 4- «شُرْبُ الْمَاءِ الْبَارِدِ عَقِيبَ الشَّيْءِ الْحَارِّ وَعَقِيبَ الْحَلَاوَةِ يَذْهَبُ بِالْأَسْنَانِ». الرسالة الذهبية، ص 29،

وقتی لمس کردن بین دو نفر اتفاق می افتد، در درون خود منبعی از توجه، محبت، رضایت خاطر، حمایت، آرامش، شادی و احساس امنیت را در بردارد. زمانی که مادر و یا جانشین مادر، کودک را لمس می کند، موجب افزایش رفتارهای مثبت از قبیل لبخند زدن، رابطه اجتماعی، ارتباط چشمی، تحریک شنیداری و بینایی، افزایش توانایی مقابله با استرس، تسکین درد و کاهش رفتارهای منفی مانند سردرگمی، گریه کردن، دوری کردن، عصبانیت، رنج و فشار نگرانی، پریشانی و بی خوابی می شود.

لمس، نقش مهمی در برقراری تعادل عاطفی در کودک داشته و تعادل عاطفی، موجب رشد طبیعی کودک در ابعاد مختلف عاطفی، اجتماعی، شناختی و جسمی می شود. همچنین لمس تأثیر قابل توجهی در تنظیم خواب کودک دارد. لمس موجبات رشد طبیعی کودک را فراهم کرده و از این طریق نقشی پیشگیرانه در بروز افسردگی ایفاء می کند. از طرف دیگر، لمس نقش روانی و فیزیولوژیکی مهمی در بهبودی و کاهش افسردگی و افزایش سلامت روانی دارد. (1)

در کتاب شش رساله کهن پزشکی در باب حفاظت از لامسه آمده است:

آن هم {لامسه} عزیز است و در نگاه داشت آن به جدّ باید بود و باید که دست در چیزهای قابض چون نار و پوست انار نکند و کارهای سخت که دست را درشت گرداند، نکند؛ و دست را از آب و هوای زمستان نگاه دارد و پیوسته روغن های لطیف خوش بو در دست مالد تا دست را نرم دارد. (2)

ص: 58

-
- 1- اثر بخشی لمس بر کاهش افسردگی کودکان، وحید صادقی فیروز آبادی، علی رضا صفری، حسن بنی اسدی شهر بابک، سعید ایمانی، مهدیه دلاوری. روش ها و مدل های روان شناختی، سال نهم، شماره 33، پاییز 1397.
 - 2- شش رساله کهن پزشکی، جمعی از نویسندگان، مجمع ذخائر اسلامی - قم، چاپ: اول، 1390.

از آنجائی که مواردی مانند جنس لباس، ماساژ بدن و ... ارتباط مستقیم با بحث لامسه و پوست بدن دارند، به بیان اثرات آن ها می پردازیم.

جنس لباس

اشاره

عوامل تأثیرگذار با توجه به جنس لباس به سه دسته کلی تقسیم می شوند: 1. تولید و انتقال بار الکتریکی 2. قابلیت نفوذ پوشاک و بازتاب 3. دفع تشعشعات درونی و بیرونی.

هریک از این عوامل به گونه ای می توانند با توجه به جنس لباس متغیر باشند و آثار متفاوتی را بر انسان ایجاد کنند. در میان همه انواع پوشاک، آن هایی که از جنس پنبه یا کتان تهیه شده باشند مناسب ترین پوشاک محسوب می شوند چون بار الکتریکی را در بدن افزایش نمی دهند و بدین وسیله موجبات آرامش اعصاب و افزایش تحمل انسان را فراهم می کنند و به دلیل داشتن شباهت بیشتر با پوست انسان از نظر فیزیولوژیکی قابلیت نفوذ بیشتری داشته و به دفع حرارت مازاد بدن کمک کرده و با جلوگیری از اختلالات ناشی از عدم دفع حرارت مازاد بدن در تضمین سلامت انسان نقش مؤثری ایفا می کنند. (1)

خواص الیاف مختلف و تأثیر آن بر سلامت انسان:

الیاف به طور کلی به دو دسته مصنوعی و طبیعی تقسیم می شوند.

ص: 59

1- آئین بهزیستی اسلام، احمد صبوراوردی، ج 1، چاپ دوم، تهران، دفتر نشر و فرهنگ اسلامی، 1367.

الیاف طبیعی هم به سه دسته کلی لیف های نباتی، حیوانی و معدنی تقسیم می شوند که از این میان برای تهیه انواع پارچه ها بیشتر از پنبه، کتان، پشم و ابریشم استفاده می شود. (1)

خواص پارچه های کتانی:

کتان سرد و لباس های از جنس مواد پلاستیکی نیز (نایلون) سرد هستند.

این پارچه ها {کتان} دارای سطحی صاف و درخشنده اند و زودتر از پنبه تمیز می شوند. لذا در مصر باستان به عنوان سمبل خلوص و پاکی شناخته می شوند. جاذب خوب آب هستند و جذب کننده عرق بوده و با خیس شدن باعث خنک شدن می شوند. (2)

چنانچه لباس زیر انسان در چهار فصل از پارچه کتانی باشد، پوست بدن نرم و لطیف می ماند. با توجه به صاف بودن سطح ظاهری الیاف آن نسبت به کثافات و باکتری ها حساس می باشد و از این خاصیت کتان استفاده بهداشتی می گردد و معمولاً برای تهیه روپوش پزشکان و دستمال جیبی از کتان استفاده می شود.

خواص پارچه های پنبه ای (نخی):

پنبه خنک است. پارچه هایی که از الیاف پنبه تهیه می شوند هادی حرارت هستند و حرارت بدن را به بیرون منتقل می کنند در نتیجه خنک هستند و عایق حرارتی خوبی نیز می باشند و تهویه بدن با این پارچه ها بهتر صورت می گیرد.

ص: 60

1- نساجی سنتی ایران، حسین یآوری، اول، سوره مهر 1380.

2- نساجی سنتی ایران، حسین یآوری، اول، سوره مهر 1380.

خواص پارچه های پشمی:

لباس پشمی گرم است. از خواص فیزیکی پشم می توان به خاصیت ارتجاعی آن، نازکی و ظرافت، درخشندگی و شفافیت، استحکام و جاذب رطوبت و گرمی و الکتریسیته بودن آن اشاره کرد. (1)

پارچه های تهیه شده از پشم به علت ذخیره شدن هوا در بین الیاف آن ها، عایق می باشند و از دفع و انتقال حرارت و بار الکتریکی بدن به خارج جلوگیری می کنند.

به واسطه عایق بودن، لایه گرم اطراف بدن را ثابت نگه می دارند و موجب گرم نگه داشتن بدن می شوند و چون خاصیت رطوبت پذیری دارند و دارای خلل و روزه می باشند عرق بدن را جذب کرده و آن را به آرامی تبخیر می کنند و بدین طریق حرارت بدن را در خود نگه می دارند. (2)

خواص پارچه های ابریشمی:

ابریشم خیلی گرم است. پارچه های ابریشمی از ابریشم که از جمله الیاف حیوانی است تهیه می شود این پارچه ها زیبا و لطیف هستند و همانند پشم قدرت زیادی در جذب آب دارند و قلبایی های ضعیف مانند صابون و آمونیاک اثر بسیار ناچیز بر روی آن می گذارند. هادی حرارت نیستند و حرارت را در خود نگه می دارند. (3)

ص: 61

1- نساجی سنتی ایران، حسین یآوری، اول، سوره مهر 1380.

2- آئین بهزیستی اسلام، احمد صبوراوردیادی، ج 1، چاپ دوم، تهران، دفتر نشر و فرهنگ اسلامی، 1367.

3- نساجی سنتی ایران، حسین یآوری، اول، سوره مهر 1380.

این پارچه ها نقش عایق را بازی می کنند و از دفع و انتقال بار الکتریکی بدن به خارج جلوگیری می کنند و طبعاً اثرات مضرى نسبت به وضع مزاجى فعال و حساس مردان به دنبال دارند زیرا به طور طبیعى سوخت و ساز در بدن مردان بیشتر است و نباید با عوامل محرک دیگری تحریک شود و شاید به همین علت شارع مقدس پوشیدن لباس حریر را برای مردان حرام اعلام فرموده است. (1)

امام علی: (علیه السلام) لباس پنبه ای بپوشید، که آن لباس رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) و لباس ما است. رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) لباس پشمی و موین نمی پوشید مگر این که علتی در کار بود. (2)

اهمیت لباس در فقه نیز آشکار است. در بحث شرایط نماز، فقها چنین می نویسند:

شرایط لباس نمازگزار:

1. پاک باشد (نجس نباشد).
2. مباح باشد. (غصبی نباشد).
3. از اجزای مردار نباشد (حتی کمر بند و کلاه).
4. از حیوان حرام گوشت نباشد (به عنوان مثال از پوست پلنگ یا رویاه تهیه نشده باشد).

ص: 62

1- آئین بهزیستی اسلام، احمد صبوراوردی، ج 1، چاپ دوم، تهران، دفتر نشر و فرهنگ اسلامی، 1367.
2- «لَبَسُوا الثِّيَابَ مِنَ الْقُطْنِ؛ فَإِنَّهُ لِبَاسُ رَسُولِ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) وَ لِبَاسُهُنَّ، وَ لَمْ يَكُنْ يَلْبَسُ الصُّوفَ وَ الشَّعْرَ إِلَّا مِنْ عِلَّةٍ». کافی، ج 6، ص 450.

5. اگر نمازگزار مرد است، لباس او طلا یا ابریشم خالص نباشد و زینت طلا (حتی انگشتر طلا) نپوشد. (1)

همچنین پوشیدن لباس ابریشم خالص و نیز انگشتر طلا برای مرد حرام است. (2)

ماساژ و غَمَز

در بررسی منابع طب ایرانی دو واژه «دلک» به معنی مالش و «غَمَز» به معنی فشردن متناظرترین واژه های معادل ماساژ و بازتاب شناسی (رفلکسولوژی) می باشد که عمدتاً در بخش کلیات یا علوم پایه طب ایرانی مورد بحث قرار گرفته است.

دلک بر حسب مدت و چگونگی انجام آن تقسیم بندی شده است که بر حسب وضعیت بدنی هر فرد انتخاب می شود.

دلک بر پایه این مکتب باعث ایجاد تعادل، پاک سازی بدن از مواد زائد و تقویت عضو می شود. تحلیل و دفع مواد از یک عضو، جذب مواد به موضع مورد نظر، ممانعت از رسوب و ذخیره شدن ماده در محل، پرورش عضو، تعادل حرارت غریزی عضو و مقابله با ورود موضعی آن از کارکردهای دلک می باشد.

دلک باعث باز شدن منافذ پوستی و تولید حرارت غریزی و بالندگی اعضاء می شود. در منابع پزشکی ایران دلک استعداد {آماده سازی} و دلک استرداد {برگشت} در بحث ریاضت و ورزش ها بیان شده است. دلک استعداد به آماده

ص: 63

1- توضیح المسائل مراجع، دفتر انتشارات اسلامی، قم، 1396.

2- توضیح المسائل مراجع، دفتر انتشارات اسلامی، قم، 1396.

سازی بدن قبل از ورزش به منظور رقیق سازی مواد زائد موجود در بدن، اتساع منافذ پوستی و تحلیل آن و دلک استرداد به اقدامات تکمیلی بعد از ورزش با کیفیت انجام متفاوت اشاره دارد که خالی از هرگونه حرکت سخت و شدید می باشد که بدن را برای آرام سازی و برگشت به حالت اولیه آماده می کند و مواد باقی مانده را دفع و از تحلیل رطوبت های بیشتر بدن جلوگیری می کند؛ و نیز دلک و غمز برای پیشگیری و درمان طیف وسیعی از بیماری ها آمده است. در حال حاضر بیش از 80 نوع ماساژ وجود دارد که بر حسب هر کشور و مکتب طبی سنتی آن نیز نام خاصی پیدا کرده است. (1)

حکما برخی خواص دلک و غمز را با ورزش یکی دانسته اند، با این حال خواص ویژه ای نیز برای دلک به معنای مالش

و غمز به معنای فشردن عضو با انگشت، قائل شده اند در واقع هدف اختصاصی از انجام غمز جذب ماده از قسمت های بالای بدن به سمت پایین بدن مطرح شده است. (2)

حکیم ارزانی معتقد است که غمز باعث به پایین کشیده شدن ماده بخاری در بدن می شود. (3)، ابن سینا نیز در مبحث معالجات بیماری های سر، غمز اندام تحتانی را سبب جذب ماده از سر به پایین بدن می داند. (4)

در حقیقت جذب ماده بیماری زا به سمت مخالف عضو درگیر، یک مکانیسم درمانی در طب ایرانی محسوب می شود

که به شکل های مختلفی از جمله غمز صورت می گیرد.

ص: 64

1- بررسی تطبیقی ماساژ درمانی در مکتب طب ایرانی و چین، حمیدرضا بهرامی طاقانکی، مهدی یوسفی، محمدرضا مهری، حمیدرضا حسین زاده، مجید جعفری نژاد، محمدرضا نورس. مجله طب سنتی اسلام و ایران، سال هفتم، شماره دو، تابستان 1395.

2- غمز درمانی در پزشکی ایرانی و مقایسه آن با بازتاب درمانی، امیر محمد جلادت، فاطمه عطارزاده، کینوش همایونی، مجله طب سنتی اسلام و ایران، سال سوم، شماره چهارم، زمستان 1391.

3- غمز درمانی در پزشکی ایرانی و مقایسه آن با بازتاب درمانی، امیر محمد جلادت، فاطمه عطارزاده، کینوش همایونی، مجله طب سنتی اسلام و ایران، سال سوم، شماره چهارم، زمستان 1391.

4- غمز درمانی در پزشکی ایرانی و مقایسه آن با بازتاب درمانی، امیر محمد جلادت، فاطمه عطارزاده، کینوش همایونی، مجله طب سنتی اسلام و ایران، سال سوم، شماره چهارم، زمستان 1391.

روایات فراوانی درباره انواع غمز و ماساژ در کتب حدیثی نقل شده است. به یک نمونه از غمز اشاره می‌کنیم.

در حدیثی از امام رضا (علیه السلام) چنین نقل شده است: اگر چیزی موجب افزایش [نیرو و نشاط] بدن باشد، غمز (فشار) دادن بدن و لباس نرم، همچنین بوی خوش و استحمام [جزئی از آن] است و اگر مرده‌ای در اثر غمز دادن زنده شده، من انکار نمی‌کنم. (1)

این عمل در طب امروزی مشابه دارد. فردی که قلب او ایست می‌کند با انجام ماساژ قلبی سینه او را فشار می‌دهند و اگر اثر نکرد به او شُک الکتریکی می‌دهند و احتمال دارد به زندگی برگردد.

روغن‌ها

اشاره

روغن‌های طبیعی گیاهی از جمله داروهای طبیعی و پرخاصیتی هستند که امروزه استفاده از آن‌ها برای درمان و تسکین بسیاری از بیماری‌های جسم و روح توسط درمانگران شیوه‌های درمانی طبیعی توصیه و تجویز می‌شود این روغن‌ها که از دانه، مغز، میوه و پوست آن‌ها تهیه می‌شود امروزه به صورت موضعی و خوراکی برای درمان بیماری‌های مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد. (2) بحث

ص: 65

1- «أَنَّه لَوْ كَانَ شَدِيءٌ يَزِيدُ فِي الْبَدَنِ لَكَانَ الْغَمْرُ يَزِيدُ وَاللَّيْنُ مِنَ الثِّيَابِ وَكَذَلِكَ الطَّيْبُ وَدُخُولُ الْحَمَّامِ وَ لَوْ غَمَزَ الْمَيِّتُ فَعَاشَ لَمَّا أَتَكَرَتْ ذَلِكَ». فقه منسوب به امام رضا (علیه السلام)، ص 346، باب 92.

2- روغن‌ها از دیدگاه طب سنتی، عین‌اله ولی‌زاده، سید عارف حسینی، رعنا رنجبر، وحیده آذغانی، مجله طب سنتی اسلام و ایران، سال چهارم، شماره چهارم، زمستان، 1392.

انواع روغن ها و کاربرد آن بحثی گسترده است. در اینجا تنها به برخی از آن ها اشاره می کنیم.

نمونه ای از کاربرد موضعی و پوستی روغن ها در جدول ذیل آمده است (1)

** روغن - مزاج - خاصیت

* نارگیل - گرم و خشک - کمک به رشد و جلوگیری از ریزش مو

* فندق - گرم و خشک - کمک به رفع ریزش ابرو

* زیتون - گرم و خشک - کاهش ترک های پوستی ناشی از بارداری، رفع درد مفاصل ناشی از سردی و سوءمزاج سرد

* نعنا - گرم و خشک - آرام کننده دردهای موضعی و سردردهای نوع سرد

* دارچین - گرم و خشک - برطرف کننده دردهای مفصلی ناشی از سردی و سوءمزاج سرد

* کنجد - گرم و تر - رفع درد مفاصل ناشی از سردی و سوءمزاج سرد

* گل سرخ - مرکب القوی (2) - کاهش ترک های پوستی ناشی از بارداری، رفع گرفتگی های عضلانی

ص: 66

1- مخزن الادویه (طبع جدید)، سید محمد حسین بن محمد هادی عقیلی علوی شیرازی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، سبز آرنج، تهران، چاپ: دوم، 1390.

2- دواپی را نامند که مرکب باشد جوهر آن از چند چیز که هر یک را بر سر خود مزاجی خاص باشد متباین دیگری و بعد ترکیب در شیء واحد و پوشیدن لباس و صورت و حدانی امتزاج تامی نیافته باشند که بعد ورود در بدن و تأثیر و تأثر از آن از هم متمایز نتوانند گشت و تأثیر واحد نتوانند نمود بلکه بعد ورود در بدن اجزای آن از هم جدا گشته هر یک تأثیری و احداث کیفیتی خاص می نمایند و منشاء آثار متخالفه متضاده می گردند بعضی به زودی و بعضی به دیری به حسب ترکیب و امتزاج و لطافت و کثافت مواد اجزای خود. (مخزن الادویه).

* سیاه دانه - گرم و خشک - رفع درد مفاصل ناشی از سردی و سوءمزاج سرد، کمک به درمان سینوزیت

* بابونه - گرم و خشکی بلکه در خشکی معتدل - رفع درد مفاصل ناشی از سردی و سوءمزاج سرد

* گل بنفشه - سرد و تر - خواب آور، کمک به درمان سردرد ناشی از گرمی و آفتاب، کمک به درمان آلرژی با مالیدن روی گونه ها، بینی و زیر گلو و چکاندن داخل بینی

* اسطوخودوس - گرم و خشک - رفع خستگی و ایجاد آرامش با مالیدن رویشانی

* بادام شیرین - معتدل در گرمی و سردی و به غایت مرطب دماغ خصوص تازه آن - رفع بی خوابی، تقویت مغز با مالیدن روی ملاحظ و پیشانی و چکاندن داخل گوش و بینی

* بادام تلخ - گرم و تر - چین و چروک و لک پوست

* تخم کدو - سرد و تر - درمان پروستات، رفع خارش که از حرارت باشد

اهمیت روغن ها در روایات

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) آن قدر به روغن اهمیت می دادند که حتی در سفرها نیز شیشه روغن را با خود می بردند.

در سفرها شیشه روغن، سرمه دان، ناخن گیر، مسواک و شانه از پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) جدا نمی شد. (1)

امام علی: (علیه السلام) روغن مالی کردن پوست را نرم می کند و عقل را زیاد می کند و نیرو را زیاد می کند و مجاری آب (عرق) را باز می کند و خشکی صورت را برطرف می کند و رنگ رخسار را زیبا و روشن می کند. (2)

روغن بنفشه

سید روغن ها، روغن بنفشه است و بالاترین مدح و تعریف را دارد.

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): برتری ما اهل بیت (علیهم السلام) بر سائر مردم مانند برتری روغن بنفشه بر سائر روغن ها است. (3)

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): با روغن بنفشه روغن مالی کنید زیرا در تابستان سرد و خنک است و در زمستان گرم است. (4)

ص: 68

- 1- «كَانَ لَا يُفَارِقُهُ فِي أَسْفَارِهِ قَارُورَةُ الدُّهْنِ وَ الْمُكْحَلَةُ وَ الْمَقْرَاضُ وَ الْمِسْوَاكُ وَ الْمُسْطُ». مكارم الاخلاق، ص 35.
- 2- «الدُّهْنُ يُلَيِّنُ الْبَشْرَةَ وَ يَزِيدُ فِي الدَّمَاعِ وَ يُسَهِّلُ مَجَارِيَ الْمَاءِ وَ يَذْهَبُ الْقَشْفَ وَ يُسْفِرُ اللَّوْنَ». کافی، ج 6، ص 519.
- 3- «فَضَّلْنَا أَهْلَ الْبَيْتِ (عَلَيْهِمُ السَّلَام) عَلَى سَائِرِ النَّاسِ كَفَضْلِ الْبَنْفَسَجِ عَلَى سَائِرِ الْأَدْهَانِ». بحار الانوار، ج 52، ص 221.
- 4- «ادَّهِنُوا بِالْبَنْفَسَجِ - فَإِنَّهُ بَارِدٌ فِي الصَّيْفِ وَ حَارٌّ فِي الشِّتَاءِ». الدعوات (راوندی)، ص 156.

این روغن، روغن پیامبران است ولی روغن بنفشه، روغن خاتم پیامبران است. در روایتی از امام صادق (علیه السلام) آمده است:

امام صادق: (علیه السلام) روغن گذشتگان غیر از روغن زیتون نبوده است. (1)

در وصیت پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) به حضرت علی (علیه السلام) آمده است:

ای علی روغن زیتون بخور و با آن روغن مالی کن زیرا کسی که روغن زیتون می خورد و روغن مالی می کند با آن، شیطان چهل روز نزدیک او نمی شود. (2)

روغن خیری (شب بو)

امام صادق: (علیه السلام) روغن خیری لطیف است. (3)

روغن های بان، گل سرخ، زنبق، کنجد نیز در روایات آمده است.

دست دادن مفید

وقتی ما فردی را دوست داریم و به او علاقه داریم، اگر بخواهیم این دوستی و محبت را در قالب کلام منتقل کنیم، نیاز به وقت زیادی داریم، اما همین دست ما می تواند در مدت کمی، دریایی از احساس و محبت را به دیگری منتقل کند.

ص: 69

1- «مَا كَانَ دُهْنُ الْأَوَّلِينَ إِلَّا زَيْتٌ». المحاسن، ج 2، ص 485، ح 533.

2- «يَا عَلِيُّ كُلِّ الزَّيْتِ وَادَّهِنْ بِهِ فَإِنَّهُ مَنْ أَكَلَ الزَّيْتِ وَادَّهِنْ بِهِ لَمْ يَقْرَبْهُ الشَّيْطَانُ أَرْبَعِينَ يَوْمًا». المحاسن، ج 2، ص 485، ح 532.

3- «إِنَّ الْخَيْرِي لَطِيفٌ». کافی، ج 6، ص 522.

البته همین دست ما می تواند بی تفاوتی ما را نیز به مخاطب منتقل کند. اگر با فردی دست بدهید و صدها بار با زبان بگویید که او را دوست دارید، ولی دست دادن شما بی رمق و خالی از احساس باشد، مغز طرف مقابل، پیام دست شما را قبول می کند؛ زیرا هرگاه بین پیام زبان ما و پیام دست ما اختلاف باشد، مغز پیام دست را قبول می کند، آری، دست هرگز در انتقال پیام نمی تواند دروغ بگوید!

و این نکته مهمی است که باید همواره یک هماهنگی کامل بین احساسی که شما با دست دادن، به دیگران منتقل می کنید و بین تصویری که می خواهید در ذهن مخاطب ایجاد کنید وجود داشته باشد.

این نیاز به لمس شدن، نه فقط در کودکان، بلکه در وجود همه انسان ها تا پایان عمر وجود دارد و اگر این نیاز ارضا نشود، انسان نمی تواند شخصیت سالمی داشته باشد. (1)

نیکو است برای برخوردار شدن از آثار مثبت دست دادن، به نکات زیر توجه کرد:

1. برای تفهیم پیام همدلی باید دقت کنید که دست طرف مقابل خود را به اندازه ای که او دست شما را فشار می دهد فشار دهید و هر چه دست طرف مقابل را محکم تر فشار دهید به همان اندازه بیشتر می توانید بر او تسلط پیدا کنید و به این وسیله می توانید عشق و محبت قلب خود را به او ارسال کنید، ضمناً از دید روانشناسان این حالت دست دادن، نشانه اعتماد به نفس عالی شما می باشد.

ص: 70

2. سعی کنید مدّت زمان دست دادن شما از پنج ثانیه کمتر نباشد به خاطر این که اگر مدّت دست دادن شما کوتاه باشد دست شما نمی تواند اشتیاق و محبت شما را به قلب مخاطب مخابره کند.
3. هرگز به حالت سستی دست ندهید که این حالت فوراً پیام بی تفاوتی را به مخاطب می رساند.
4. از دست دادن نوک انگشتی استفاده نکنید به این معنی که هنگام دست دادن مواظب باشید که تمام دست مخاطب را در دست بگیرید، این نوع دست دادن پیام بی تفاوتی شما را به مخاطب مخابره می کند.
5. سعی کنید که هنگام دست دادن حتماً پرده میان انگشتان شما با دست اشاره شما کاملاً با دست طرف مقابل تماس داشته باشد.
6. توجه داشته باشید اگر کف دست شما زیاد عرق می کند حتماً در دیدارهای مهم، قبل از دست دادن آن را خشک کنید چراکه دست عرق کرده نشان دهنده دلهره و نوعی هیجان غیرعادی است و هم چنین اگر با دست خیس عرق، دست بدهید یک احساس تنفر را در مخاطب خود ایجاد می کنید.
7. هنگام دست دادن سعی کنید فشار خفیفی به استخوان های پشت دست طرف مقابل وارد کنید.
8. هنگام دست دادن نباید با کسی که می خواهیم با او دست بدهیم فاصله زیاد داشته باشیم و دست خود را خیلی دراز کنیم.

9. هنگام دست دادن ارتباط چشمی برقرار کنید و مستقیماً به چشم طرف مقابل خود نگاه کنید و تبسم را فراموش نکنید، سعی کنید هنگام دست دادن مقداری بدن خود را به سمت جلو متمایل کنید. (1)

اگر شما به دنبال جذابیت هستید سعی کنید هنگام دست دادن دست مخاطب خود را به گرمی بفشارید و با صدای رسا سلام کنید، همواره در دست دادن پیش قدم باشید و آخرین نفری باشید که دست خود را می کشید، شما می توانید در دل سنگ هم جا باز کنید با دست دادن با محبت می توانید آن ها را مجذوب خود کنید.

امام صادق (علیه السلام) می فرماید: رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) هرگاه با مردی دست می داد، هرگز دست خود را از دست او نمی کشید تا این که او دستش را از دست حضرت بکشد. (2)

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): با یکدیگر دست دهید؛ زیرا دست دادن کینه و کدورت را از بین می برد. (3)

امام کاظم: (علیه السلام) به نقل از رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) إِنَّ الرَّجِمَ إِذَا مَسَّتِ الرَّجِمَ تَحَرَّكَتْ وَ اضْطَرَبَتْ؛

ص: 72

-
- 1- زبان بدن راز موفقیت، دیوید لوئیس، مترجم جالینوس کرمی، انتشارات مهر جالینوس، خراسان رضوی، 1395.
 - 2- «مَا صَافَحَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آله وَ سَلَّمَ) رَجُلًا قَطُّ فَتَنَزَعَ يَدَهُ حَتَّى يَكُونَ هُوَ الَّذِي يَنْزِعُ يَدَهُ مِنْهُ». کافی، ج 2، ص 182.
 - 3- «تَصَافَحُوا فَإِنَّ التَّصَافِحَ يُذْهِبُ السَّخِيمَةَ». تُحَفُّ الْعُقُولُ، ص 55.

هرگاه دو نفر از يك فامیل، یکدیگر را لمس کنند، حسّ خویشاوندی به هیجان می آید و بیدار می شود. (1)

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): خشم از شیطان است و شیطان از آتش پدید آمده و آتش را به آب می توان خاموش کرد؛ وقتی یکی از شما خشمگین شود، وضو گیرد. (2)

مواردی دیگری از غذاهای لمسی مانند جنس انگشترها، (مس، نقره، طلا...)، آب درمانی (شنا کردن و یا قرار دادن عضو در آب)، حمام رفتن، کیسه کشیدن، سنگ پا، آغوش گرفتن، بوسه و هر آنچه از طریق پوست تأثیر می گذارد؛ که در این نوشتار نمی گنجد. و تنها به برخی از آداب استحمام اشاره می کنیم.

برخی از آداب استحمام در دیدگاه طب ایرانی

اشاره

(3) عدم تناول غذا و آب (مخصوصاً آب و غذای بسیار سرد) در حین استحمام و یا بلافاصله بعد از آن مخصوصاً در افراد معتدل المزاج؛

گرسنه و تشنه به حمام نروند؛

ص: 73

1- عیون الاخبار الرضا (علیه السلام)، ج 1، ص 81. بیان علامه مجلسی اقول: هذا لا یعین حمل خبر المتن علی دنو الغاضب فإنه یدنو کل من یرید تسکین الغضب، فإنه إذا أراد الغاضب تسکین غضبه یدنو من المغضوب و إذا أراد المغضوب تسکین غضب الغاضب یدنو منه. مرآة العقول، ج 10، ص 148.

2- « أَنْ الْغَضَبِ مِنَ الشَّيْطَانِ وَ أَنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَ إِنَّمَا يُطْفِئُ النَّارَ الْمَاءُ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ ». بحار الانوار، ج 70، ص 272. در برخی روایات غسل دارد که می تواند کنایه از شستن باشد. إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ وَ لِيُغْتَسِلْ فَإِنَّ الْغَضَبَ مِنَ النَّارِ. بحار الانوار، ج 70، ص 272.

3- حفظ الصحه ناصری، محمدکاظم گیلانی، تصحیح دکتر رسول چوپانی، طرح احیای میراث مکتوب طب سنتی ایران، انتشارات المعی، 1387.

عدم توقف بسیار در حمام به علت افزایش تشنگی و گرسنگی (مخصوصاً گرم مزاجان)؛

عدم استفاده از آب سرد بلافاصله پس از آب گرم و بالعکس؛

رساندن آب گرم یا سرد به تمام بدن در حین استحمام؛

شستن پاها پس از استحمام با آب سرد در محرورمزاج ها (گرم مزاجان) در فصل گرم؛

شستن پاها پس از استحمام با آب گرم در مبرود المزاجان (سرد مزاجان) در فصل سرد؛

شستن پاها پس از استحمام با آب فاتر (ولرم) در معتدل المزاجان؛

شستن صورت و پیشانی با آب سرد در محروور الدماغ در تابستان؛

آشامیدن شربت سیب حماض با عرق گاوزبان و گلاب و خوردن رمانیه و حصرمیه در محروور المزاج (پس از استحمام).

فوائد سنگ پا:

1. از بین بردن وسخ (چرک) پا و برطرف کردن اعیاء (خستگی) آن؛
2. نافع امراض دماغی و صداع به جهت اماله (روان کردن) ماده از اعالي به اسافل؛
3. برای اماله بیشتر ماده به اسافل باید سنگ پا خشن تر و با فشار قوی و مدت طولانی تر؛

3. خوراک شنیداری

اشاره

اگر کلام بد و تلخی را شنیدیم، مثل این است که سر غذای ناسالم و غیر مفید نشسته ایم، غذاهای شنیداری در پیشگیری و درمان بسیار تأثیرگذار است. کلمه «دوستت دارم» حتی اگر دشمن هم به ما بگوید، می تواند ما را فریب دهد. کلمه «از تو نفرت دارم» اگر از پدر یا مادر یا عزیزترین کس هم بشنویم در ما اثر منفی و بدی خواهد داشت. انسان از طریق گوش است که انرژی، نشاط و شادابی می گیرد. کافی است در زندگی با افراد مثبت اندیش و کسانی که حرف های خوب و عالی می زنند ارتباط داشته باشید تا تأثیر شگفت انگیز آن را درک کنید. گاهی با شنیدن جمله ای تمامی خستگی شما رفع می گردد و گاهی هم برعکس با شنیدن جملات زشت و ناپسندی حالت کسلی و بی انگیزه بودن به شما دست می دهد.

«سَمْع» دروازه قلب است. حسی که رابطه مستقیم با قلب و روح انسانی دارد، حس شنوایی است. (1)

اهمیت سَمْع (شنیدن) در احادیث نیز مورد تأکید قرار گرفته است. امام رضا (علیه السلام) در روایتی به صراحت، گوش را دروازه قلب می خواند آنجا که می فرماید:

«فرمانروای بدن انسان، قلب است و جزر و حصار آن گوش هاینده. این دو بر پادشاه چیزی را وارد نمی کنند که با آن موافق نباشد زیرا پیش از اشاره پادشاه

ص: 75

به آن دو نمی‌توانند، چیزی را وارد سازند و اگر پادشاه به آن دو اشاره کند، پادشاه خود سراپا گوش خواهد شد تا به آنچه مایل است، پاسخ دهد و زبان نیز با ابزارهای فراوانی آن را تعبیر و تفسیر می‌کند»⁽¹⁾.

چرا در قرآن واژه سَمْع (شنیدن) مقدم بر دیدن شده است. دلایلی گفته اند از جمله اینکه:

حس شنوایی در جنین قبل از بینایی فعال می‌شود.

فراگیری نُطق در درجه اول از طریق شنوایی انجام می‌پذیرد

اینکه گوش در حفظ تعادل بدن نقش دارد.⁽²⁾

حس شنوایی وظیفه خود را همیشه و بدون توقف انجام می‌دهد در حالی که حس بینایی، گاهی از انجام وظیفه باز می‌ایستد مثل وقتی که انسان می‌خواهد اما صدایی شدید می‌تواند، او را از خواب بیدار کند. به همین دلیل است که خداوند، در داستان اصحاب کهف ذکر کرده است که بر گوش‌های آنان مهر زدیم تا در خواب عمیق فرو روند و هیچ صدایی نتواند بیدارشان کند⁽³⁾ حس شنوایی (گوش) همه وقت و همه جا چه در روشنایی و چه در تاریکی می‌شنود اما حس بینایی (چشم) تنها در روشنایی می‌بیند.⁽⁴⁾ الله أعلم.

ص: 76

1- «حِصْنُ الْجَسَدِ وَ حِرْزُهُ الْأُذُنَانِ لَا يَدْخُلَانِ عَلَى الْمَلِكِ إِلَّا مَا يُوَفِّقُهُ لِأَنَّهُمَا لَا يَقْدِرَانِ أَنْ يَدْخِلَا شَيْئاً حَتَّى يُوحِيَ الْمَلِكُ...»
بحارالانوار، ج 59، ص 309. الرسالة الذهبية، ص 11.

2- نگرشی بر صدا و اثرات آن بر انسان با استفاده از متون دینی، محمد ربانی، دوماهنامه شنوایی سنجی، دوره 7، شماره 1-2، 1378.

3- «فَضَرَبْنَا عَلَى آذَانِهِمْ فِي الْكَهْفِ سِنِينَ عَدَدًا». کهف/11.

4- معجزة القرآن، محمد متولی شعراوی، ج 1، بیروت، 1405 ق.

در روایت توحید مفضل امام صادق (علیه السلام) باقی ماندن سر و صدا را مایه گرفتاری و استرس دانسته است.

حضرت می فرماید: «صوت اثر اصطکاک اجسام در هوا به وجود می آید و هوا آن را به دستگاه شنوایی می رساند مردم در طول روز بخشی از هنگام شب برای نیازها و معاملاتشان سخن می گویند؛ اگر اثر این سخن ها در هوا باقی بماند، همان گونه که نوشته ها بر روی کاغذ باقی می ماند، جهان پر از سر و صدا می شود و مردم را دچار گرفتاری های سخت می کند و تحت فشار قرار می دهد در این صورت مردم نیازمند تجدید هوا می شدند بیش از آنکه خواهان تجدید کاغذها می شوند؛ زیرا آنچه از سخن در هوا ایجاد می شود بیش از آن است که نوشته می شود. خداوند حکیم این هوا را همچون کاغذ لطیف و سبک قرار داده سخن را حمل می کند به سراسر جهان خواسته های مردم را می رساند سپس محو می شود و هوا به حالت جدید و پاکیزه (پاکیزه از آلودگی صوتی) در می آید تا بدون انقطاع همواره محموله اش را حمل کند».(1)

ص: 77

1- «فَإِنَّ الصَّوْتَ أَثَرٌ يُؤْتَرُهُ اصِّطِكَالُ الْأَجْسَامِ فِي الْهَوَاءِ وَالْهَوَاءُ يُؤَدِّيهِ إِلَى الْمَسَامِعِ...». توحید مفضل، ص 141. بحار الانوار، ج 3، ص

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): هر کس دارای فرزندی شد در گوش راست او اذان نماز و در گوش چپش اقامه گوید، این عمل، نوزاد را از وسواس و انحرافات شیطان مصون می دارد. (1)

امام صادق: (علیه السلام) اگر کسی بد اخلاق شد، در گوش او اذان بگوید. (2)

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): خداوند صدای کوتاه و ملایم را دوست دارد و صدای بلند را ناپسند می داند. (3)

مغز کودک صدا های پیرامون خود را جذب می کند. درباره یکی از فقهای مشهور (سید رضی) (4)

یا سید مرتضی نقل شده است در سنین جوانی که درس فقه می رفته احساس می کرده مطالب استاد را قبلاً شنیده است. روزی موضوع را با پدر خود در میان گذاشت ایشان پس از مدتی فکر سر خود را بلند کرد و گفت: حقیقت این است که وقتی نوزاد بودی، من مجلس درسی داشتم و برای عده ای درس می گفتم. در همان اتاق گهواره توفرار داشت و مطالب درس فقه ما در

ص: 78

1- «مَنْ وُلِدَ لَهُ مَوْلُودٌ فَلْيُؤَدِّنْ فِي أُذُنِهِ الْيُمْنَى بِأَذَانِ الصَّلَاةِ وَ لِيُتِمَّ فِي الْيُسْرَى فَإِنَّهَا عِصْمَةٌ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ». کافی، ج 6، ص 24.
2- «مَنْ سَاءَ خُلُقُهُ فَأَذَّنُوا فِي أُذُنِهِ». کافی، ج 6، ص 309. در برخی روایات گوش راست دارد. «فِي أُذُنِهِ الْيُمْنَى» المحاسن، ج 2، ص 465.

3- «أَنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الصَّوْتِ الْخَفِيضَ وَيُبْغِضُ الصَّوْتِ الرَّفِي». منیه المُرید، ص 213. بحار الانوار، ج 2، ص 63، ح 12.

4- سید رضی: گردآورنده کتاب نهج البلاغه، قرن چهارم؛ و سید مرتضی، برادر سید رضی و صاحب کتاب الفصول المختاره.

حالت بیداری یا خواب به گوش تو می خورد و اکنون احساس می کنی که در بایگانی حافظه ات سخنانی شبیه آنچه اکنون استادت برایت می گوید موجود است (1)

در شش رساله کهن پزشکی آمده است: حسّ سمع عزیزترین حواس است. باید که در نگاه داشتن آن مبالغه نمایند و نگذارند که بادهای سرد و آوازهای ناخوش، چون بانگ طبل و بوق از نزدیکی به وی رسد؛ و هر هفته قطره ای روغن گل نیم گرم در او چکانند و چون از گرمابه بیرون آید، گوش را پاک سازد؛ و قاعده است که هر چه در گوش چکانند، نیم گرم باشد. (2)

ابن سینا می گوید: چه بسا امراضی که با نغمه های دل نشین معالجه می شوند به خصوص در افرادی که دچار بیماری های روانی هستند (3)

ابن نفیس؛ صاحب الموجز فی الطب: اصوات و نواهای خوش را به عنوان یکی از درمان های عمومی برای اکثر بیماری ها ذکر می کند. (4)

از جمله توصیه هایی که ابوزید (5) به ملوک و افراد فاضل دارد این است که:

به طور متعادل و مناسب از موسیقی استفاده کنند چراکه خروج از اعتدال باعث از بین رفتن جوانمردی و تقوی و معاشرت با افراد فرومایه می شود. نکته

ص: 79

-
- 1- نگرشی بر صدا و اثرات آن بر انسان با استفاده از متون دینی، محمد ربانی، دوماهنامه شنوایی سنجی، دوره 7، شماره 1-2، 1378.
 - 2- شش رساله کهن پزشکی، جمعی از نویسندگان، مجمع ذخائر اسلامی - قم، چاپ: اول، 1390.
 - 3- اشارات و تنبیهات، نَمَط نهم، مقامات العارفین.
 - 4- الموجز فی الطب، ابن نفیس، علاءالدین، قاهره: وزارت اوقاف مصر، 1986 م.
 - 5- ابوزید احمد بن سهل بلخی، صاحب کتاب «مصلح الابدان والانفس، 235-322 هجری قمری.

دیگر اینکه هدفشان از گوش کردن موسیقی، هدف والایی باشد و موسیقی های ترکیبی را بر اساس این سه ویژگی انتخاب کنند:

1. مطلوب و دل نشین و لذت بخش بودن موسیقی؛

2. بالا بودن کیفیت ساخت آن؛

3. بارزش بودن معانی شعرهای به کاررفته در آن.

هرگاه هر سه عامل فوق در یک موسیقی موجود باشد فضیلت آن کامل است؛

هرچند که موارد کمی پیش می آید که هر سه مورد جمع شوند. در این صورت فرد فاضل و دارای معرفت باید سعی کند که دو مورد اخیر (یعنی کیفیت ساخت و پرمعنی بودن شعر) را در اولویت قرار دهد چراکه افراد عامی اغلب فقط به مورد اول توجه می کنند.

در ادامه مطلب، ابوزید در مورد معانی اشعاری که بر اساس آن آهنگ ها ساخته می شود توضیح داده و آن ها را به سه گروه تقسیم بندی می کند:

1. آنچه قوه شهوت انسان را تحریک می کند؛ مثل وصف مناظر زیبا از طبیعت یا صورت های زیبا.

2. آنچه قوه شجاعت فرد را تحریک می کند؛ مثل توصیف جنگاوری ها.

3. آنچه شامل توصیف آزادگی و سجایای اخلاقی چون سخاوت و عفو و گذشت است.

و توصیه او این است که گرایش انسان به دو معنی اخیر باشد و به دنبال آهنگ هایی که قوه شهوت را تحریک می کند نباشد هر چند که نفسش به آن

ص: 80

متمایل است؛ و آهنگ هایی را انتخاب کند که موجب وقار و متانتش شوند نه این که با تحریک مفرط در او سبک سری ایجاد کنند و اگر هوای نفس بر او غلبه کرد و در محفل عیش و نوشی قرار گرفت، چنین مجلسی را ترک کند. (1)

با توجه به اثرات عمیق و شدیدی که سماع یا استماع (شنیدن عمدی یا غیرعمدی) اصوات و نواها بر سلامتی جسم و روان انسان می تواند داشته باشد بهره گیری از اصوات و نواها به مثابه شمشیری دو لبه است که باید بسیار آگاهانه و متناسب با طبع و شرایط خاص فرد و با تدبیر انجام گیرد.

متأسفانه در زندگی امروز بشر از این ابزار مؤثر که می تواند وسیله حفظ و ارتقای سلامت جسمی و روانی و حتی درمان بسیاری از بیماری ها باشد صرفاً برای کسب لذت و به طور نسنجیده ای استفاده می گردد که اثرات منفی به دنبال دارد و این مطلب مهم که اکنون مورد غفلت قرار گرفته در گذشته مورد دقت و توجه حکما و دانشمندان طب سنتی بوده است و کاملاً مشخص است که توجه به استفاده مناسب از اصوات و نواها برای حفظ و بازگرداندن سلامتی در طب سنتی ایران سابقه ای بیش از هزار سال دارد. (2)

همان گونه که انسان ها طبایع مختلف دارند، موسیقی نیز به همان نحو متنوع است و می توان با روشی علمی، موسیقی را مناسب حال و موقعیت فرد انتخاب کرد و در او تأثیرهای مختلف به جا گذاشت. تأثیر نغمه های حاصل از این تقسیم بندی، بر نفوس مختلف است؛ مانند اثری که نغمه زیر بر صفرا و قوت و کارکرد آن می گذارد. (3)

ص: 81

1- مصالح الأبدان والأَنْفُس، احمد بن سهل بلخی، تهران مؤسسه مطالعات تاریخ، طب اسلامی و طب، مکمل دانشگاه علوم پزشکی تهران، 1388.

2- «تدبیر سماع» در طب سنتی ایرانی با تأکید بر دیدگاه «ابوزید»، فاطمه علیجانیها، فصلنامه تاریخی پزشکی، سال پنجم، شماره چهاردهم، بهار 1392.

3- ابعاد موسیقی درمانی در علم موسیقی کهن ایرانی - اسلامی، مروری بر رساله های موسیقی قرن 4 - 13 ق، ندا دهناد، سید جواد ظفرمند، نشریه هنرهای زیبا - هنرهای نمایشی و موسیقی، دوره 22، شماره 1، بهار و تابستان، 1396.

مراغی در جامع الالحان می گوید:

در زمان قدیم عود چهار سیم از جنس روده (کوک شده به فواصل چهارم) داشته است و دانشمندان آن ها را با چهار طبع و خلق مرتبط کرده اند:

نخست، بم شامل خاک، سرد (بارد) و خشک (یابس) برابر سودایی؛

دوم، مثلث شامل آب، سرد و مرطوب (رطب) برابر بلغمی؛

سوم، مثنی شامل هوا، گرم (حار) و مرطوب برابر دموی؛

چهارم، زیر شامل آتش، گرم و خشک برابر صفراوی. (1)

بر اساس رساله ی اخوان الصفا مبتنی بر قیاسات عالم تحت القمر و فوق القمر برخی نتیجه می گیرند که حکمای موسیقی دان، اوتار عود را چهار بخش قرار داده اند، نه کمتر و نه بیشتر تا مماثلی باشد برای امور طبایع که در فلک تحت القمر قرار دارند و این تماثل البته اقتدا به حکمت باری تعالی است که در عالم تحت القمر چهار عنصر قرار داده است؛ بنابراین، چهار وتر عود که هر کدام مماثلی برای این ارکان اربعه است.

وتر زیر، مماثل آتش است و نغمه آن متناسب با حرارت و حد آن، وتر مثنی، مماثل هواست و نغمه آن متناسب با رطوبت و نرمی آن، وتر مثلث مماثل با آب است و نغمه آن متناسب با رطوبت و سردی آب و در نهایت، وتر بم، مماثل خاک است و نغمه آن مماثل سنگینی و غلظت آن. (2)

حسن کاشانی در کنزالتحف تاکید می کند:

« مردمان صفاوی مزاج را نغمات از وتر مثلث نتوانند

ص: 82

1- ابعاد موسیقی درمانی در علم موسیقی کهن ایرانی - اسلامی، مروری بر رساله های موسیقی قرن 4 - 13 ق، ندا دهناد، سید جواد ظفرمند، نشریه هنرهای زیبا - هنرهای نمایشی و موسیقی، دوره 22، شماره 1، بهار و تابستان، 1396.

2- ابعاد موسیقی درمانی در علم موسیقی کهن ایرانی - اسلامی، مروری بر رساله های موسیقی قرن 4 - 13 ق، ندا دهناد، سید جواد ظفرمند، نشریه هنرهای زیبا - هنرهای نمایشی و موسیقی، دوره 22، شماره 1، بهار و تابستان، 1396.

و بلغمی مزاج را نغمات از وتر زیر

و دموی مزاج را نغمات از وتر بم

و سودایی مزاج را نغمات از وتر مثنی

و يعالج الضد بالصد. (1)

جدول نسبت عناصر اربعه با موسیقی

** تعداد وترهای (زه، سیم) عود - مزاج فاعله - مزاج منفعله - همخوانی با اخلاط - عناصر چهارگانه

* بم - بارد - یابس - سودا - خاک

* مثلث (سه تا) - بارد - رطب - بلغم - آب

* مثنی (دو تا) - حار - رطب - دم - هوا

* زیر - حار - یابس - صفرا - آتش

4. خوراک بویایی

اشاره

اولین زوج عصب مغزی، بویایی نام گذاری شده. سیستم بویایی به واسطه مغز و سیستم لیمبیک (2)

می تواند با بقیه سیستم های بدن ارتباط داشته باشد. تحقیقات نشان می دهد سیگنال بویایی می تواند منجر به پاسخ های هیجانی

ص: 83

1- ابعاد موسیقی درمانی در علم موسیقی کهن ایرانی - اسلامی، مروری بر رساله های موسیقی قرن 4 - 13 ق، ندا دهنداد، سید جواد

ظفرمند، نشریه هنرهای زیبا - هنرهای نمایشی و موسیقی، دوره 22، شماره 1، بهار و تابستان، 1396.

2- سامانه عصبی احساسی؛ دستگاه کناره ای.

عاطفی شود، زیرا گیرنده های بویایی نه تنها برای پردازش آگاهانه به نئوکورتکس (1)

پیام می فرستند، بلکه برای پردازش های عاطفی به سیستم لیمبیک هم پیغام می دهند و پیام بویایی را به صورت یک سیگنال جاذبه، میل جنسی، انگیزندگی جنسی و غیره به هیپوتالاموس (2) انتقال می دهند. (3)

رایحه درمانی یکی از شاخه های طب مکمل محسوب می شود مطالعه تاریخ پزشکی نشان می دهد که تمدن های قدیمی توجه زیادی به گیاهان معطر داشته و آن ها را به طور گسترده ای در جنبه های گوناگون زندگی، از مراسم مذهبی و مومیایی کردن مردگان گرفته تا اهداف آرایشی و درمانی به کار می بردند.

در ایران علاوه بر کاربرد دارویی گیاهان، عطرسازی نیز صنعت مهمی محسوب می شد. نام عطر در بسیاری از متون باستانی ایران آمده؛ به ویژه آنجا که از داریوش و خشایار شاه سخن رفته است. گزارشی تاریخی حکایت از حضور 40 نفر عطرساز در اردوی داریوش سوم هخامنشی دارد. با گسترش اسلام در ایران و با توجه به تأکید دین اسلام بر قداست و اهمیت گل های معطر و خوشبو، صنعت عطرسازی حیاتی نو یافت.

ص: 84

1- نو قشر بخشی از قشر مغز است و در همه پستانداران، در عملکرد حواس، تولید دستورهای حرکتی، تصمیم گیری مکانی، خودآگاهی و زبان نقش دارد. به نقل از ویکی پدیا.

2- غده ای است در مغز که دستگاه عصبی را با کمک غده هیپوفیز به دستگاه غدد درون ریز متصل می کند.

3- بویایی و باروری مرور مقایسه ای طب سنتی ایرانی و طب امروزی، مریم نکولعل تک، سودابه بیوس، مژگان تنساز، رقیه مصلح، فصلنامه تاریخ پزشکی سال هفتم، شماره بیست و سوم، تابستان 1394.

در حقیقت رایحه درمانی تلفیق علم و هنر است که در آن از عطر و روغن گیاهان معطر به منظور تحریک و ایجاد نشاط در جسم و روان استفاده می شود. پژوهش های اولیه در منابع پزشکی مسلمانان نشان دهنده آن است که رایحه درمانی از نگاه پزشکان مسلمان حوزه وسیع تری داشته و تنها به کاربرد روغن های گیاهی محدود نمی شده است، بلکه مواد معطری که پایه آن ها جانوری بود، مانند مشک، عنبر و زباد (1) یا مواد خوشبویی که از صمغ درختان گرفته می شد مانند کافور، لادن، کندر و ... نیز به عنوان ادویه دارویی کارکرد داشته است.

بر اساس متون قدیمی طب سنتی ایران، ترکیبات معطر هم برای پیش گیری و هم درمان کاربرد فراوانی داشته است. (2)

در ایران گلاب گیری پیشینه ای تاریخی دارد. دانشمندانی چون جابر بن حیان و زکریای رازی روش تقطیر، استخراج عطر و تقطیر مواد آلی را توضیح داده اند.

ابن سینا در جلد پنجم «القانون» که با نام قراپادین خوانده می شود، درباره شیوه روغن گیری انواع ادویه مفرده توضیحات مفصلی داده است. از این رو برخی ابداع دستگاه عرق کشی و فرآیند تقطیر و ساخت لوله های مارپیچ خنک کننده را که سبب متراکم شدن بخارات معطر می شود به ابن سینا نسبت داده اند.

ص: 85

1- حیوان وحشی بزرگ تر از گربه.

2- کاربرد داروهای بوییدنی در پیش گیری و درمان بیماری از دیدگاه طب سنتی ایران، فاطمه علیجانیها، فرزانه غفاری، محسن ناصری، مجید اصغری، فصلنامه تاریخ پزشکی، سال پنجم، شماره چهاردهم، بهار 1392.

در این بخش اشاره ای کوتاه به رایحه درمانی (آروماتراپی) در طب سنتی می کنیم.

عطر

بازخوانی متون پزشکی نشانگر آن است که بوییدن و حس بویایی جایگاه و نقش مهمی در شیوه طبابت پزشکان مسلمان از تشخیص علائم، بررسی مراحل بیماری و درمان آن داشته است. تحقیقات نوین پزشکی نیز نشان داده است حس بویایی اهمیت بسیاری در سلامت جسم و روح انسان دارد و افرادی که این حس را از دست داده اند، بیشتر در معرض بیماری ها از جمله بیماری های روحی مانند افسردگی و اضطراب قرار گرفته اند.

عطرها در چند دسته تقسیم می شوند که عبارتند از:

عطرهایی که از گیاهان و انواع گل های معطر گرفته می شوند و نحوه استعمال آن به صورت روغن بوده؛

عطرهایی که از صمغ درختان به دست می آیند، مانند کافور، مر، کندر، صندل، عود و ساج یا چوب گیاهان معطر بودند؛

عطرهایی که از جانوران گرفته می شوند، مانند عنبر، مشک، زبّان و اظفار الطیب.

در روش درمانی ابن سینا نیز حس بویایی و استشمام در پیشگیری از بیماری و معالجه آن جایگاه ویژه ای داشته است. او در بخشی از اثرش در توصیف گیاهان

و مواد دارویی از انواعی نام برده است که بوییدن آن‌ها سبب ابتلا به بیماری می‌شود. چنانکه به نوشته او بوییدن که سمی قوی دارد، سبب ابتلا به بیماری « بیش » گیاه شخص دچار « نابخواه » صرع می‌شود یا با استشمام گیاه بیماری پوستی می‌شود که در نتیجه آن پوست زرد یا سیاه می‌شود.

علاوه بر این، ابن سینا به صراحت به اثربخشی استشمام مواد ناخوش در ابتلا به بیماری اشاره کرده است؛ چنانکه بوییدن عطرهاى تند و ناخوش را عامل سردرد و ابتلا به بیماری اسهال را استشمام مواد سمی و بوییدن بوی نامطبوع لاشه را سبب فراموشی دانسته است. ابن سینا معتقد است اگر بیمار مصروع مواد خوش و ناخوش را استشمام کند، سبب تحریک و شدت بیماری او می‌شود.

تجویز دارو به شیوه بوییدن برای معالجه انواع بیماری‌های جسمی و روحی در طبابت ابن سینا معمول بوده است. او استشمام داروی پلنگ مشک را برای باز شدن راه بندهای مغز، بوییدن گیاه بارزد را برای به هوش آوردن بیمار مصروع و بوییدن ترکیب آب سرد، قاووت و سرکه را برای بیمار تب دار مفید دانسته است. همچنین استشمام نان گرم را برای بیماری که استفراغ بسیار داشته است یا بوییدن میوه‌های خوشبو و معطر را برای معالجه شخصی که اشتهای کاذب دارد، تجویز کرده است اهمیت و نقش درمانی استشمام در شیوه طبابت ابن سینا تا آنجاست که در بیماری رمد (نوعی بیماری چشم)

استعمال دارو را به روش بوییدن تجویز کرده است. پاشیدن عطر روی بیمار یا لباس یا بستر او یکی از روش‌های درمانی است که ابن سینا برای شخص دچار کم‌خوابی توصیه می‌کند

تا بیمار عطر آن را استشمام کند. چنانکه برای بیمار مبتلا به تب دق توصیه شده است که لباس و پوشاک او با صندل و کافور و مواد

معطر دیگر خوشبو شود یا بیمار گل محمدی، کافور، صندل و ریحان را بو کنند و گلاب بر خود پاشد. همچنین برای مداوای عارضه تب وبایی گفته شده است که عطرهایی چون کافور، گلاب، آب صندل و صندل بر لباس بیمار پاشیده شود و هر روز در چند نوبت خانه بیمار را با گلاب، آب بید، نیلوفر و سایر خوشبوکننده ها آبپاشی کنند. (1)

«ابن نفیس» در کتاب «الموجز فی الطب» می گوید:

«بوهای خوش یکی از درمان های عمومی خوب برای اغلب بیماری هاست». (2)

عطر و بویدنی ها جایگاه ویژه ای در نزد حکما طب سنتی دارد به طوری که تقریباً در تمام کتاب های طب سنتی فصلی جداگانه به عنوان بویدنی ها اختصاص داده اند. به نمونه ای از آن اشاره می کنیم:

کتاب «فردوس الحکمه فی الطب (3)» فصل جداگانه ای به عنوان «افاویه الطیب» یا ادویه معطر و خوش بو اختصاص داده است که در آن 36 داروی مفرد معطر نام می برد.

ص: 88

1- القانون و جایگاه عطر درمانی در پیشگیری از ابتلا به بیماریها یا مداوای آن ها به عنوان روشی درمانگر، معصومه دهقان، محبوبه فرخنده زاد، مجید نیمروزی، دین و سلامت، دوره 8، شماره 2، پاییز و زمستان 1399.

2- القانون و جایگاه عطر درمانی در پیشگیری از ابتلا به بیماریها یا مداوای آن ها به عنوان روشی درمانگر، معصومه دهقان، محبوبه فرخنده زاد، مجید نیمروزی، دین و سلامت، دوره 8، شماره 2، پاییز و زمستان 1399.

3- علی بن سهل طبری، قرن سوم هجری.

* مُشک - گرم و خشک - سَعُوط (انقیه) آن مغز را گرم می کند

* قَرَنْفُل - گرم و خشک - مفید برای معده و کبد

* سلیخه (دارچین خطایی) - گرم و خشک - لطیف، مفید برای معده.

* اشنه (دوالک) - سرد - قابض

نیز به بوییدنی های هر فصل اشاره می کند.

* بهار - گل ها و شکوفه ها با بوی معتدل مثل خیری (شب بو)، نسرين، گل سرخ

* تابستان - پرهیز از ادویه معطر حاره (گرم)

* پاییز - روغن زنبق و خیری و بان، غالیه (عطری مرکب)

* زمستان - مُشک و عَنبر و قُسط

کتاب «الحاوی فی الطب(1)»

حدود 150 مورد به داروهای بوییدنی در درمان بیماری ها اشاره می کند.

* سیب - هیضنه(2)

* اقحوان (نوعی بابونه) - خواب آور

* شونیز (سیاه دانه) - زکام

* کمون بستانی با سرکه (زیره سیاه) - قطع کننده رعاف (خون ریزی بینی)

* فاوانیا (عود صلیب) - درمان صرع

ص: 89

1- محمد زکریای رازی، قرن 4 هجری.

2- اسهال شدید همراه با استفراغ؛ بیرون راندن صفرا باقی و اسهال.

حدود 64 مورد داروی بوییدنی ذکر می کند.

* مرزنجوش - صداع ناشی از معده

* ایرسا - القای عطسه

* انجدان - سکسکه

* لفاح - خواب آور

* مرماخور - محلل سرد درد سرد

* یاسمن - محلل برای سر درد کائن ناشی از بلغم

در کتاب «مصالح الابدان و الانفس(2)» فصل جداگانه ای برای بوییدنی ها دارد که تدابیری نیز برای استعمال بوییدنی ها ذکر می کند.

1. توجه به طبیعت ماده معطر و استفاده از آن با توجه به مزاج فرد؛

2. عدم بوییدن ماده معطر از فاصله خیلی نزدیک؛

3. ایجاد تناوب و عدم بوییدن مداوم یک ماده؛

4. بهره گیری از اثر قوی عطرها برای تقویت روح و حرارت غریزی. (3)

ص: 90

1- ابوعلی سینا، (قرن 3 و 4).

2- ابوزید احمد بن سهل بلخی، قرن چهارم هجری.

3- کاربرد داروهای بوییدنی در پیش گیری و درمان بیماری از دیدگاه طب سنتی ایران، فاطمه علیجانیها، فرزانه غفاری، محسن ناصری، مجید اصغری، فصلنامه تاریخ پزشکی، سال پنجم، شماره چهاردهم، بهار 1392.

غذای مغز محسوب می شوند و باید بر اساس قواعدی از آن عطرها بهره بگیریم. اگر از این قواعد استفاده نکنیم عطرها نیز می توانند برای ما عوارضی پدید بیاورند.

مثلاً یک فرد گرم مزاج با استشمام بوی عطر گرم دچار سردرد می شود ولی همین بوی گرم موجب آرامش فرد سرد مزاج می گردد.

بر عکس وقتی فرد سرد مزاج بوی ترشی و یا هر بوی سرد دیگری استشمام کند موجب ایجاد سردرد و سستی مغز و بی حوصلگی وی می گردد.

از این رو لازم است مزاج عطرها را بدانیم.

عطر گل محمدی، گل مریم، گل یاس، عطرها، گرم و لطیف هستند، عطرهایی مانند بوی مشک خیلی گرم است.

با استشمام هر عطر و رایحه ای در بدن انسان حالتی پدید می آید که موجب بروز گرمی، سردی، انرژی، بی حسی و تسکین درد، بی حالی، آرامش، رخوت و سستی و ... می گردد. (1)

بوی های تعفن، بوهای ترشی، عفونت زها، سرد هستند. دود اسفند گرم است و مغز را گرم می کند. دود گل ماهور و عنبر نسا را عفونت کش قوی هستند. عطرها گرم به ترتیب عبارت اند از: مشک، عنبر، نرگس، گل محمدی، عنبر اشهب.

معمولاً پس از عمل جراحی و بی هوشی بدن سرد می شود. لذا با عطرها گرم باید مغز را گرم کرد تا سردی کاسته شود. (2)

S Es-haghee, F Shabani, J Hawkins, M A Zareian, F Nejatbakhsh, M Qaraaty, M Tabarrai. The Effects of -1 Aromatherapy on Premenstrual Syndrome Symptoms: A Systematic review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, Volume

2- رایحه درمانی و استفاده از آن در مامایی: مقاله مروری، سیمین ریاحی، سیدحسین موسوی، مجله طب سنتی اسلام و ایران، سال یازدهم، شماره اول، بهار 1399.

بهتر است افراد گرم مزاج از عطرهاى سرد و معتدل و افراد سردمزاج از عطرهاى گرم و معتدل استفاده نمایند و اين استدلال از آنجا نشاءت مى گيرد كه در بيمارى هاى گرم دماغى توصيه به رايحه هاى سرد مانند نيلوفر و در بيمارى هاى سرد دماغى توصيه به رايحه هاى گرم مانند ياسمين و سوسن و بابونه شده است. (1)

عطر در روايات

از ديدگاه اهل بيت (عليهم السلام) عطر و خوش بو بودن از اهميت بسزايى برخوردار است؛ و در كتاب هاى حديثى نيز بابى جداگانه به اين موضوع اختصاص داده شده است. حتى در فقه (باب روزه) نيز بوييدنى ها و عطرها حكم فقهى دارند. (2)

امام على : (عليه السلام) الطيبُ نُشْرَةٌ؛

عطر و بوى خوش، [مايه] شادمانى است (3)

ص: 92

1- اكسير اعظم، محمد اعظم ناظم جهان، دانشگاه علوم پزشكى ايران، مؤسسه مطالعات تاريخ پزشكى، طب اسلامى و مكمل، تهران، چاپ: دوم، 1387 ه.ش.

2- عطر زدن براى شخص روزه دار مكروه نيست. ولى بوييدن گياهان معطر مكروه است. «شم الرياحين خصوصا النرجس، و المراد بها كل نبت طيب الريح، نعم لا بأس بالطيب فإنه تحفة الصائم، لكن الأولى ترك المسك منه، بل يكره التطيب به للصائم، كما أن الأولى ترك شم الرائحة الغليظة حتى تصل الى الحلق» تحرير الوسيلى، ج 1، ص 279.

3- نهج البلاغه، حكمت 400. «وَالْعَسَلُ نُشْرَةٌ وَ الرُّكُوبُ نُشْرَةٌ وَ النَّظْرُ إِلَى الْخُضْرَةِ نُشْرَةٌ؛ بوى خوش، عسل، سوار شدن بر مركب و نگاه كردن به سبزه، مايه قوت و نشاط است.» بيان- «النشرة»- ما يزيل الهموم و الاحزان التي يتوهم أنها من الجن؛ قال في النهاية: «فيه أنه سئل عن النشرة فقال: هو من عمل الشيطان؛ «النشرة» (بالضم) ضرب من الرقية و العلاج يعالج به من كان يظن أن به مسا من الجن؛ سميت نشرة لانه بها تنشر عنه ما خامره من الداء أي يكشف و يزال» و قال الطريحي (ره) في المجمع: وفي الحديث: غسل الرأس بالخطمي نشرة (بضم النون)، أي رقية و حرز و النشرة عوذة يعالج به المجنون و المريض؛ سميت نشرة لانه ينشر بها عنه ما خامره من الداء الذي يكشف و يزال و منه: «النورة نشرة و ظهور للبدن». مجمع البحرين و نهايه (ابن اثير).

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): برای عطر، بیشتر از غذا خرج می کرد. (1)

امام صادق: (علیه السلام) هر که در آغاز روز به خود عطر زند تا شب عقلش با او خواهد بود. (2)

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): هیچ کس خوشبو نگردد مگر این که بر عقلش افزوده شد. (3)

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): الطَّيْبُ يَشُدُّ الْقَلْبَ؛

بوی خوش، قلب را تقویت می کند. (4)

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): بوی خوش، قلب را تقویت می کند و بر نیروی جنسی می افزاید. (5)

امام کاظم: (علیه السلام) شایسته است که مرد هر روز از عطر استفاده کند، اگر هر روز نتوانست، یک روز در میان عطر زند و چنانچه این هم مقدورش نبود جمعه ها

ص: 93

1- «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) يُنْفِقُ فِي الطَّيْبِ أَكْثَرَ مِمَّا يُنْفِقُ فِي الطَّعَامِ». کافی، ج 6، ص 512.

2- «مَنْ تَطَيَّبَ أَوَّلَ النَّهَارِ، لَمْ يَزَلْ عَقْلُهُ مَعَهُ إِلَى اللَّيْلِ». کافی، ج 13، ص 192، ح 12842.

3- «مَا طَابَتْ رَائِحَةُ عَبْدٍ إِلَّا زَادَ عَقْلُهُ». دعائم الاسلام، ج 2، ص 165.

4- کافی، ج 6، ص 510.

5- «الرِّيحُ الطَّيِّبَةُ تَشُدُّ الصُّلْبَ وَتَزِيدُ فِي الْجَمَاعِ». کافی، ج 6، ص 510.

را ترك نکنند. (1)

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): عطرِ زنان، رنگش آشکار و بویش پنهان است و عطرِ مردان بویش آشکار و رنگش ناپیداست. (2)

برخی عطرهایی که در روایات اشاره شده است عبارت اند از: عَنبر، مُشک، عود، زعفران. گذشته از بحث عطر، در برخی روایات به بوییدن میوه قبل از خوردن آن اشاره شده است.

بخور (دود)

در دوران کهن انسان برای افزایش سطح سلامت زندگی خود از سوزاندن گیاهان دارویی استفاده می کرد. در اثر سوختن، حرارت بالایی ایجاد می شود، که

ص: 94

1- «لَا يَنْبَغِي لِلرَّجُلِ أَنْ يَدْعَ الطَّيِّبَ فِي كُلِّ يَوْمٍ فَإِنْ لَمْ يَقْدِرْ عَلَيْهِ فَيَوْمٌ وَيَوْمٌ لَا فَإِنْ لَمْ يَقْدِرْ فِي كُلِّ جُمُعَةٍ وَلَا يَدْعُ». کافی، ج 6، ص 510.

2- «طِيبُ النِّسَاءِ مَا ظَهَرَ لَوْنُهُ وَ خَفِيَ رِيحُهُ وَ طِيبُ الرِّجَالِ مَا ظَهَرَ رِيحُهُ وَ خَفِيَ لَوْنُهُ». کافی، ج 2، ص 512.

راهی آسان برای رساندن دارو را فراهم می کند، که اثرات فارماکولوژیک { داروشناسی } بهتر و سریع تری را نشان می دهد.

آثار باستانی باقی مانده از زمان داریوش در یک سنگتراشی در پرسپولیس (1)

نمایش می دهد که در مقابل پادشاه دو مجمر (2) وجود داشته که در یکی اسپند و در دیگری صندل را می سوزاندند تا پادشاه را در مقابل شیاطین و بیماری ها حفظ کنند.

روش های متفاوتی برای ایجاد و استعمال دود وجود دارد. روش اول ایجاد و تنفس دود است.

روش دوم دود دادن مستقیم قسمت خاصی از بدن است.

روش سوم پر کردن هوای محیط از دود می باشد. در این روش تا آنجایی دود دهی را ادامه می دهند که کل هوای محیط را فراگیرد و ضد عفونی کند.

در زمان سوختن گیاه ممکن است اسانس { عطر مایه، روغن گیاهی } و یا مواد معطر گیاه توسط گازهای حامل به وجود آمده، منتقل شوند و یا حتی در اثر فرآیند اکسیداسیون مواد معطر تولید شود. در جشن ها و مراسم سنتی برخی از کشورها ایجاد فضایی معنوی با دود مرسوم بوده است.

ص: 95

1- تخت جمشید.

2- آتش دان، منقل، بخور دان.

در حین سوختن بوی قابل توجهی ایجاد نمی کند. مخلوط کردن گُندر با اسپند و یا سوزاندن میخک به تنهایی به منظور خوش بو نمودن محیط و تأثیر روانی بر انسان می باشد و بوی مطبوع ایجاد شده موجب آرامش در افراد می شود. (2)

ابن جزار(3)

معتقد است بخورات مانع از جذب هوای آلوده می شود. چنانکه برای جلوگیری از ابتلا به بیماری ویا و طاعون، بخور را توصیه کرده است. در طبابت ابن سینا بخوردرمانی کاربردهای مهمی داشته است، از جمله روش درمانی او برای بیماری صرع، بخور عودالصلی (فاوانیا) بود. علاوه براین، در مواردی توصیه شده است که مواد معطر مانند بید و گلاب بخور داده شود و بیمار بخور آن را استشمام کند. از نکات شایان توجه در اهمیت بخوردرمانی آن است که ابن سینا بخور عود خام هندی، مشک و زعفران را یکی از روش های تعیین جنسیت جنین ذکر کرده است. (4)

از خواص دود تحلیل، تجفیف، رفع انسداد، تسکین درد و تقویت قلب و دماغ و ... است که بسته به این که دود چه گیاهی باد، آثار و خواص آن متفاوت است. (5)

ص: 96

- 1- دود دادن اسفند در محیط بسته ممکن است برای افراد گرم مزاج ایجاد مشکل کند. از این رو باید با مشورت متخصص صورت گیرد.
- 2- اثرات ضد میکروبی برخی از دودهای طبی، طب سنتی ایران، فرزانه خسرویان دهکردی حسین جمالی فر، غلامرضا امین، احمد رضا شاهوردی، محمد مهدی احمدیان عطاری، رضا مسعود رونکیانی، ابوالفضل عرب احمدی، طاهره ابراهیم پوردهکردی، حمیدرضا منصف اصفهانی، فصلنامه گیاهان دارویی ایران، سال شانزدهم دوره اول، شماره 10، 1395.
- 3- قرن سوم هجری.
- 4- القانون و جایگاه عطردرمانی در پیشگیری از ابتلا به بیماریها یا مداوای آن ها به عنوان روشی درمانگر، معصومه دهقان، محبوبه فرخنده زاد، مجید نیمروزی، دین و سلامت، دوره 8، شماره 2، پاییز و زمستان 1399.
- 5- مخزن الادویه (طبع جدید)، سید محمد حسین بن محمد هادی عقیلی علوی شیرازی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، سبز آرنج، تهران، چاپ: دوم، 1390.

در روایتی آمده است که دانه اسپند و تنه { شاخه } آن «نُشْرَه» است، نُشْرَه، هم به معنای نشاط آور است و هم به معنای تعویذ است که موجب حفظ انسان از شرور و آفات می شود. (1)

5. خوراک دیداری

اشاره

چشم ها، دروازه روح آدمی هستند. صحنه های خوش یا ناخوشی که روزانه از جلوی چشم بشر می گذرد. خواه ناخواه در فکر و رفتار و روح و جسم فرد تأثیرگذار است. دیدن صحنه های بخشش، گذشت، شادی، مثبت... و نیز دیدن صحنه های ناپسند، حرام، تصادف، دعوا، ... هرکدام بلافاصله در صفحه دل حک می شود و اثر می گذارد؛ و روح و جسم را به همان سمت مایل می گرداند؛ و برای لحظاتی و گاهی تا مدت ها ذهن را درگیر آن صحنه می کند.

اطبا طب سنتی در بهداشت و مراقبت از چشم چنین می نویسند:

ص: 97

1- رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) مَا أَتَبْتَ الْحَرْمَلُ شَجْرَةً وَلَا وَرَقَةً وَلَا زَهْرَةً إِلَّا وَ مَلَكٌ مُوَكَّلٌ بِهَا حَتَّى تَصِلَ إِلَى مَنْ تَصِلُ إِلَيْهِ أَوْ تَصِيرَ حُطَامًا وَإِنَّ فِي أَصْلِهَا وَفَرْعِهَا نُشْرَةً وَفِي حَبِّهَا شِفَاءٌ مِنْ اثْنَيْنِ وَسَبْعِينَ دَاءً؛ نیست بوته و برگ و گل اسپند مگر اینکه یک ملک موکل دارد تا برسد به دست کسی که باید به دست آن برسد یا تا اینکه از بین برود و خاک شود و در ساقه و شاخه های آن سبب خوشحالی است و در دانه ی آن شفاء از هفتاد و دو بیماری است». مکارم الاخلاق، ص 186. در برخی نسخ این گونه است «مَا مِنْ شَجْرَةٍ حَرْمَلٍ إِلَّا وَ مَعَهَا مَلَائِكَةٌ يَحْرُسُونَهَا...». دعائم الاسلام، ج 2، ص 150، ح 535.

باید که چشم را از گردوخاک و دود نکه دارد و بسیار در آفتاب ننگرد، خاصه وقت برآمدن و فروشدن و در چیزهای درخشانده و در چراغ ننگرد و خطّ های باریک نخواند، به واسطه آنکه در این ها [نگریستن] دیده را ضعیف کند؛ و نگریستن در چیزهای سیاه و آب روان سود دارد. (1) و از ناگواریدن خوراک و پرخوری و خفتن با انباشتگی (امتلاء) شکم، پرهیز کنید. (2)

از آفتاب تابستانی و غبار و دود و از پیوسته نگاه کردن به رنگ های درخشان و نگاه طولانی به یک چیز مانند بهت زدگان و توجه بیش از اندازه بر خط و نقش و نگار ریز و بسیاری گریه و خواب طولانی بر پشت (طاق باز) و در برابر باد سرد زمانی دراز بودن و خوردن خوراکی های بسیار خشک کننده مانند عدس و شوری ها و نزدیکی بسیار پرهیزند. همچنین از همواره مستی و نوشیدنی ها و خوراکی های سنگین و چسبنده و تند مانند پیاز و خردل و سیر و شاهی که برای چشم زیان آور هستند، دوری کنند. پرخوری خوراکی هایی که سردرد زا هستند به مانند خرما، تره، شنبلیله. اگر پرخوری شود این زیاده روی چشم را نابینا می کند. همچنین کلم و عدس و بسیار خوابیدن یا بیداری بسیار زیان آورند. پیگیری خواندن کتاب های با خط درشت از یک سو و از سوی دیگر تلاش در راستای بیرون آوردن نکاتی ریز از کتاب هایی که با خط ریز نگاشته شده و دارای نقش و نگارهایی می باشد، انگیزه هرچه نیرومندتر کردن چشم می شود. (3)

غذای دیداری از مهم ترین و تأثیرگذارترین و سریع تری غذاهای روح و جسم است. غذایی که تأثیر آن بالفعل است و منجر به تقویت یا تضعیف روح و جسم

ص: 98

1- شش رساله کهن پزشکی، جمعی از نویسندگان، مجمع ذخائر اسلامی - قم، چاپ: اول، 1390.

2- المنصوري في الطب (ترجمه)، محمد بن زکریا رازی، مترجم: محمد ابراهیم ذاکر، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، چاپ: اول، 1387.

3- المنصوري في الطب (ترجمه)، محمد بن زکریا رازی، مترجم: محمد ابراهیم ذاکر، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، چاپ: اول، 1387.

می شود. ولکن در گنجایش این نوشتار نیست و تنها اشاره ای به بحث رنگ می کنیم.

رنگ

وقتی از یکرنگ صحبت می شود منظور موج انرژی است و هر رنگ با فرکانس خاص خودش انرژی خاصی دارد. در حقیقت رنگ ها نوعی غذا برای بدن به حساب آمده و نزدیک ترین چیز به انرژی خالص هستند. هرگاه انرژی مربوط به رنگ خاصی کم شود، بیماری ایجاد می کند. به طور کلی رنگ ها از نظر احساسی، ذهنی و فیزیکی بر روی بدن تأثیرات عمیقی دارند. (1)

ابن سینا بر این عقیده بود که رنگ ها هم در درمان و هم در حفظ سلامت مؤثرند و اولین فردی که اظهار داشت انتخاب رنگ اشتباه قطعاً بیماری را تشدید خواهد کرد، به عنوان مثال فردی که خونریزی از بینی دارد نگاه کردن به اشیاء درخشان قرمز رنگ موجب تشدید بیماری اش خواهد گردید و چنین بیماری نباید با رنگ قرمز روشن در تماس بوده یا به آن نگاه کند، زیرا رنگ قرمز خلط دم را تحریک می کند، اما در مقابل رنگ آبی آرام بخش بوده و جریان خون را کند می کند؛ بنابراین نگاه کردن به رنگ آبی و استفاده از رنگ آبی برای این افراد توصیه می شود. نیز به نقل از جالینوس ذکر می کند که رنگ سیاه به دلیل تکاثف و رنگ سفید به دلیل تخلخل چشم را آزار می دهند. (2)

ص: 99

1- اثرات رنگ بر سلامت در طب سنتی، طب نوین و آیات قرآنی، زهرا نقیبی، زهر فیض آبادی، مجله طب سنتی اسلام و ایران، سال هفتم، شماره دوم، تابستان 1395.

2- اثرات رنگ بر سلامت در طب سنتی، طب نوین و آیات قرآنی، زهرا نقیبی، زهر فیض آبادی، مجله طب سنتی اسلام و ایران، سال هفتم، شماره دوم، تابستان 1395.

ابن سینا می نویسد: اگر در اوایل بچگی که بدن رطوبت زیادی دارد، لوچی رخ دهد، باید گهواره را مستقیم و بدون کجی گذاشت و چراغی را در طرف مقابل لوچی قرارداد تا بچه همیشه به آن نگاه کند یا چیز قرمز رنگ نزدیک گیجگاه یا گوش مقابل لوچی گذاشت که مورد نظر بچه باشد و به آسانی به آن نگاه کند یا چیزی را با نخ قرمز سمت مقابل لوچی آویزان کرد تا شاید چشم را به حال عادی بیاورد و خون را جابجا کند و دید را مستقیم کند. (1)

سویدی (2)

در کتاب تذکره سویدی خود می نویسد: نگاه کردن به زردی، صفرا را به تحلیل می برد و برای نگاه داشتن خلطی درون بدن باید رنگ مخالف آن را جلوی بیمار قرارداد و اگر خارج کردن یک خلط از بدن مورد نیاز است باید رنگی مشابه رنگ خلط در برابر شخص قرارداد. (3)

به همان اندازه که صدا بر اعصاب مربوط به شنوایی تأثیر می گذارد و آن ها را برای شنیدن تحریک می کند و در نهایت به عکس العمل فرد منجر می شود، رنگ نیز پس از تأثیر و تحریک اعصاب بینایی، دیدن و بالاخره ایجاد حالت برانگیختگی در فرد را موجب می شود. هر رنگی به نوعی در روان افراد تأثیرگذار است، که این اثر بی ارتباط با رفتارهای اجتماعی و روانی نیست علی رغم اینکه رنگ به خودی خود نقشی در درمان ندارد، اما در روحیه بیماران اثرات

ص: 100

1- اثرات رنگ بر سلامت در طب سنتی، طب نوین و آیات قرآنی، زهرا نقیبی، زهر فیض آبادی، مجله طب سنتی اسلام و ایران، سال هفتم، شماره دوم، تابستان 1395.

2- قرن هفتم هجری.

3- مختصر تذکره سویدی، ابراهیم بن محمد سویدی، ترجمه: رشید تققد، اندیشه آور: موسسه مطالعاتی تاریخ پزشکی و طب مکمل، تهران، سال 1390.

انکار ناپذیری دارد به عنوان مثال بیماران دارای مشکلات روانی دارای تجربه احساسی خاصی هستند و ممکن است واکنششان به رنگ بسیار زیاد باشد (1)

شاید بتوان گفت رنگ های محیطی یک مکان بر مزاج افراد تأثیرگذار بوده و در نتیجه سلامتی آن ها را تحت تأثیر قرار می دهد. به گون های که محیط و عناصر محیطی به دلیل دارا بودن طبع و مزاج خاص خود، قوهای از قوای انسان را تحت تأثیر قرار می دهد و از آنجا که قوا منشأ افعال است، باعث ایجاد حالتی در جسم و روان انسان می شود. اگر این حالت در جهت تعدیل مزاج فرد باشد، در حفظ سلامتی او نقش دارد و اگر بر مزاج فرد تأثیر سوء گذارد، باعث غلبه یکی از اخلاط شده و سلامتی فرد را به خطر می اندازد. (2)

در رنگ آمیزی فضا از رنگ های موافق تعدیل مزاج فرد استفاده کرد؛ به عنوان مثال برای فردی با مزاج سرد، از رنگ های گرم و روشن استفاده کرد و در انتخاب رنگ برای افراد گرم از رنگ های سرد مانند سفید استخوانی بهره گرفت؛ اما به طور کلی برای همه گروه ها باید استفاده از رنگ سیاه، خاکستری و سورمه ای را کاهش داد، چراکه این رنگ ها باعث تیرگی فضا و غلبه سودا می شوند. این موضوع را نیز باید مد نظر قرارداد که افراد در معرض رنگ مربوط به مزاجشان قرار نگیرند، چراکه این موضوع موجب غلبه اخلاط در آن ها می شود؛ به عنوان مثال اگر افراد با طبع گرم و خشک در معرض رنگ هایی با مزاج گرم و خشک مانند زرد و قهوه ای روشن قرار گیرند، به مرور زمان این امر باعث می شود که فرد دچار غلبه صفرا شود. (3)

ص: 101

-
- 1- آثار عینی روان شناختی و تربیتی نماز، غلامرضا متقی فر، راه تربیت، سال پنجم، بهار 1389، شماره 10.
 - 2- بررسی رابطه مزاج انسان با رنگ محیط: یک مطالعه مقطعی تحلیلی در شهر کرمان (1396)، وحیده رحیمی مهر، مجله طب مکمل دانشگاه علوم پزشکی اراک، تابستان 99، دوره 10، شماره 2.
 - 3- بررسی رابطه مزاج انسان با رنگ محیط: یک مطالعه مقطعی تحلیلی در شهر کرمان (1396)، وحیده رحیمی مهر، مجله طب مکمل دانشگاه علوم پزشکی اراک، تابستان 99، دوره 10، شماره 2.

از موارد آشکاری که رنگ تأثیر بسزایی دارد. سفره غذا است. تنوع رنگ غذا، در اشتها و عدم اشتها نقش دارند. شاهد روشن آن غذا خوردن کودکان است که به غذاهای رنگی علاقه بیشتری نشان می دهند.

در سال 1976 گروهی تحقیقی را انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که پاسخ انسان به رنگ در 6 دسته طبقه بندی می شود که در جدول نشان داده شده است. (1)

* فیزیولوژی - تغییر در فشارخون، ضربان قلب، سیستم عصبی خودکار بدن، فعالیت هورمون ها، سرعت اکسایش و رشد بافت ها.

* در چشم ها - تغییر در اندازه ی مردمک چشم؛ شکل عدسی؛ حالت قرارگیری کره چشم، پاسخ های شیمیایی پایانه های عصبی شبکیه.

* شناختی - حافظه و بازآوری اطلاعات و اغتشاشات در درک پرسپکتیو؛ میزان ارزشیابی ها و تصمیم گیری ها، پاسخ های شرکت پذیری.

* خلق و خُو و حالت های روانی - تحریک کنندگی، خشم آور، خوش رویی، آرامش بخشی، خسته کنندگی، مهیج، غمگین، خوشحالی.

* احساسات محیطی - فضا به نظر بزرگ تر یا کوچک تر، گرم تر یا سردتر، تمیزتر یا کثیف تر بیاید. فضا به نظر روشن تر یا کدر به نظر بیاید. مردم سالم یا ناسالم به نظر بیایند. میزان اشتهاآوری غذا. جوان تر یا پیرتر نشان دادن. جدیدتر یا قدیمی تر نشان دادن.

* میل وابستگی و مشارکت ها - به طبیعت، فناوری، مذهب و سنت های فرهنگی، هنر و علم

ص: 102

1- مروری بر تأثیر رنگ ها از منظر روانشناسی و اهمیت به کارگیری مناسب آن ها در طراحی فضاهای اقامتی و مراقبتی سالمندان، طاهره محمدآقایی، جمال الدین سهیل، مطالعات هنر و معماری، تیر و مرداد 1395، سال دوم، شماره 4 و 5، پیاپی 11 و 12.

در اینکه چه رنگ هایی رنگ های اصلی و چه رنگ های ثانویه (مکمل، ترکیبی) هستند. بحث های زیادی در کتاب های مرتبط صورت گرفته است. در اینجا تنها به برخی و آن هم گذرا به آن اشاره می کنیم.

**** رنگ - طیف - ویژگی**

* سرد - سفید (سرد و تر)، سیاه (سرد و خشک) - آرامش بخش؛ دارای تحریک عصبی کم؛ زیر نور سرد زمان زودتر می گذرد و اتاق بزرگ تر به نظر می رسد. در استفاده از رنگ های سرد باید به احتمال ملال آور شدن محیطی که این رنگ ها در آن غلبه دارند، توجه شود.

* گرم - قرمز، زرد، نارنجی - دارای تحریک عصبی بالا؛ برای ایجاد و تحرک هیجان در محیط استفاده می شوند. بهره گیری از رنگ های گرم و پرانرژی در محیط هایی که دارای مشخصات افسردگی، کسالت و سکون هستند، در به وجود آوردن احساس گرمی، نشاط و شادی مؤثر است. زیر نورهای گرم، زمان طولانی تر می گذرد و فضای اتاق کوچک تر به نظر می رسد. در استفاده از رنگ های گرم باید به احتمال ایجاد تحرک بیش از حد، اختلالات روانی، آشفتگی

بصری، پریشانی خاطر در محیطی که این رنگ ها در آن غلبه دارند توجه کرد.

* معتدل

سبز (ترکیبی از زرد و آبی) - گرایش به گرمی دارد.

آبی - تقریباً موافق با همه مزاج ها.

بنفش (ترکیبی از قرمز و آبی) - اگر تمایل به قرمز باشد گرم و اگر تمایل به آبی باشد سرد است.

خصوصیات روانی رنگ ها

* زرد:

حالت گرم کنندگی دارد و روشن ترین رنگ در میان کلیه رنگ هاست.

رنگ خوشحالی، شادابی، نشاط و آرامش است.

محتوای عاطفی آن امیدواری و آزادی است.

نشان روشنی، هوشمندی و روشنفکری است. حالت تحریک کنندگی در ذهن دارد و باعث توجه و تقویت فکر می شود.

رنگ زرد با تأثیر بر اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک موجب آرامش عصبی می شود.

(تحریک کننده ذهن، فزاینده نیروست. زندگی در فضای زرد انسان را فعال می کند. با طلوع اشعه زرد خورشید انسان ها برای فعالیت دوباره آماده می شوند.

زرد یک دست آزاردهنده و اگر متغیر باشد، شادی آفرین است. زرد سبب بی خوابی،

هیجان، اضطراب و تلاطم فکری می شود. زرد گرم ترین رنگ طیف خورشید است)

* قرمز:

رنگی مثبت، متجاوز و مهیج است.

فشار خون را بالا برده و تنفس را کاهش می دهد.

هنگام تغذیه فوق العاده اشتها آور است.

برای زمانی کوتاه جاذب و خوشایند است ولی پس از مدتی موجب آزار و اذیت روانی می شود.

نشانگر فعالیت و تحرک، موفقیت و پیروزی است.

برای افراد الکلی و دارای فشار خون بالا و عصبی مضر بوده و حتی ممکن است فرد را به خودکشی وا دارد.

* نارنجی:

در گوارش غذا فوق العاده مؤثر و مفید است.

در عین مهیج بودن، مسکن و آرامش بخش است.

نبض بر اثر این رنگ تند می زند ولی بر فشار خون مؤثر نیست.

وجود این رنگ در محیط به صورت غالب، موجب تحریک چشم، مغز و اشتهاست.

بهبودی و خوشحالی را در فرد ایجاد می کند.

روح دار و جذاب است و خشم و محبت را با هم دارد.

* آبی:

رنگ آبی تقدس و احترام خاصی دارد. گنبد های مساجد و مناره های آبی که به مانند پلی میان آسمان زمین محسوب می شوند.

افراد را به بی تحرکی، آرامش و حوصله دعوت می کند.

مسکن اعصاب برای بیماران تب دار و مفید برای افراد کم خواب، عصبی و وسواسی است.

آرامش درونی به ضمیر باطن می آورد.

آرام بخش نبض، تنفس و فشار خون بالا است.

در مداوای صفرا مفید و برای افسردگی و کم خونی مضر است.

رنگ آبی ترشح غدد لنفاوی را افزایش داده و تهوع و سرگیجه را زیاد می کند.

* سبز:

بیانگر طراوت و تازگی، رافع خستگی و نشاط آور است.

تقویت کننده روحیه غرور و اعتماد به نفس است.

موجب افزایش آرامش، تمرکز و کاهش استرس می شود؛ از همین رو برای بیماران روانی و عصبی مفید است.

در تقویت احساسات دوستی، امیدواری، ایمان و صلح بسیار مؤثر می باشد.

(انتقال دهنده شادی، انبساط خاطر و بهجت است. نماد رویش، حیات و زندگی است.)

در سیستم عصبی برای بی خوابی ها و خستگی ها مؤثر است. فشارخون را کم می کند و مویرگ ها را مُنْبَسَط می کند)

* بنفش:

از ترکیب دورنگ قرمز و آبی حاصل می شود و به دلیل خاصیت دوطرفه آبی و قرمز، خواب آور است و در افراد کم خواب، درجات خواب را بالا می برد.

دارای اشعه الکتروشیمیایی قوی است؛ به همین جهت روی قلب و ریه و رگ های خونی مؤثر است.

برای افراد مالیخولیایی و افسرده مضر است، زیرا حالشان را وخیم تر می کند.

از نظر روحی، در کاهش خشم و نفرت مؤثر است.

ص: 106

* سیاه:

کاهش شهوت، کاهش نور چشم، خستگی و افسردگی می آورد، مکروه است.

* سفید:

نماد پاکی، آرامش، دلگشا، خلوص، سادگی.

در متون دینی رابطه تنگاتنگی بین دیدن و قلب است. در مورد نگاه کردن و آثار روحی و روانی آن و نیز بحث رنگ شناسی روایات فراوانی از اهل بیت (علیهم السلام) در کتاب های حدیثی نقل شده است؛ که حاکی از اهمیت نگاه و رنگ است. به برخی از آن ها اشاره می کنیم.

اهمیت چشم و دیدن در روایات

امام علی (علیه السلام) هر کس چشم خود را رها کند، اندوهش بسیار شود. (1)

امام علی (علیه السلام) القلبُ مُصَحَفُ البَصَرِ؛

دل، کتاب دیده است. (2)

(آنچه چشم می بیند بر صفحه دل ثبت می شود.)

امام علی (علیه السلام) العینُ رائدُ القلبِ؛

چشم، جلودار و راهنمای دل است. (3)

امام علی (علیه السلام) چشم، جاسوس دل و پیک عقل است. (4)

ص: 107

1- «مَنْ أَطْلَقَ طَرْفَهُ كَثُرَ أَسْفُهُ». تصنیف غُرُرِ الحِکْمِ وَ دُرُرِ الكَلِمِ، ح 5554.

2- نهج البلاغه، حکمت 417.

3- تصنیف غُرُرِ الحِکْمِ وَ دُرُرِ الكَلِمِ، ح 667.

4- «العینُ جاسوسُ القلبِ و بریدُ العقلِ». مصباح الشریعه، باب سوم، ص 9.

امام کاظم (علیه السلام) می فرمایند: سه چیز دیده را روشنی بخشد: به سبزه نگریستن؛ به آب روان نگریستن، به رخسار زیبا نگریستن. (1)

امام رضا (علیه السلام) می فرماید: رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) نگاه کردن به میوه بالنگ سبز و سیب سرخ را دوست می داشتند. (2)

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): از عوامل سازنده برای مرد مسلمان، این است که همسری داشته باشد که وقتی به او نگاه می کند، وی را خوش حال کند. (3)

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): هنگامی که بنده به صورت زنش و زنش به صورت او نگاه کند، خداوند به هر دوی آن ها نظر رحمت می افکند و هنگامی که دستان همدیگر را بگیرند، گناهانشان از لابه لای انگشتانشان فرومی ریزد. (4)

رنگ شناسی در قرآن و روایات بحث گسترده ای که تنها به یک روایت اکتفا می کنیم. (5)

ص: 108

1- «ثَلَاثَةٌ يَجْلِبِينَ الْبَصَرَ النَّظْرُ إِلَى الْخُضْرَةِ وَالنَّظْرُ إِلَى الْمَاءِ الْجَارِيِ وَالنَّظْرُ إِلَى الْوَجْهِ الْحَسَنِ». الخصال، ج 1، ص 142، ح 276.

2- «أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ (صلى الله عليه وآله وسلم) كَانَ يُعْجِبُهُ النَّظْرُ إِلَى الْأُتْرُجِ الْأَخْضَرِ وَالثَّقَّاحِ الْأَحْمَرِ». کافی، ج 6، ص 360.

3- «إِنَّ مِنَ الْقِسْمِ الْمُصْلِحِ لِلْمَرْءِ الْمُسْلِمِ أَنْ يَكُونَ لَهُ الْمَرْأَةُ إِذَا نَظَرَ إِلَيْهَا سَرَّتَهُ». کافی، ج 5، ص 327.

4- «إِذَا نَظَرَ الْعَبْدُ إِلَى وَجْهِ زَوْجِهِ وَنَظَرَتْ إِلَيْهِ، نَظَرَ اللَّهُ إِلَيْهِمَا نَظْرَ رَحْمَةٍ، فَإِذَا أَخَذَ بِكَفِّهَا وَأَخَذَتْ بِكَفِّهِ، تَسَاقَطَتَا ذُنُوبُهُمَا مِنْ خِلَالِ أَصَابِعِهِمَا». كنز العمال، ج 16، ص 276.

5- برخی رنگ ها که در قرآن اشاره شده است. سیاه، سفید، زرد، سبز، آبی (کبود)، قرمز. ناگفته نماند بحث رنگ نیز در سیره اهل بیت (علیهم السلام) قابل تامل و دقت است.

امام باقر: (علیه السلام) هر کس کفش زرد بپوشد تا زمانی که آن کفش را داشته باشد، شادمان است؛ چرا که خداوند عزوجل می فرماید: «زردی پر رنگ که دیدنش، بینندگان را شاد می کند {بقره/69}» (1).

6. خوراک جنسی

اشاره

6. خوراک جنسی (2)

در میان نیازهای زیستی غریزه جنسی آمیختگی عمیقی با نیازهای روانی داشته به طوری که می توان تأثیر این خواسته را در بسیاری از ابعاد زندگی مشاهده کرد. این غریزه تأثیر غیرقابل انکاری در زندگی زناشویی و انسجام و پایداری آن دارد. همچنین این غریزه نقش سازنده و پر اهمیت و بنیادینی در سیر به سوی سلامت و تعادل روانی دارا است و با داشتن این خصوصیات بارز و قابل توجه است که میل جنسی از دیگر نیازهای زیستی فاصله گرفته و به صورت یک نیاز روانی درمی آید. (3)

ص: 109

1- «مَنْ لَيْسَ نَعْلًا صَفْرَاءَ لَمْ يَزَلْ يَنْظُرُ فِي سَدْرٍ مَا دَامَتْ عَلَيْهِ لِأَنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ - صَفْرَاءُ فَاقِعٌ لَوْنُهَا نَسْرُ النَّاطِرِينَ». کافی، ج 6، ص 466.

2- از کتاب های تخصصی طب سنتی در زمینه غریزه جنسی می توان به «رجوع الشيخ الى صباه في القوه على الباه» تالیف احمد ابن کمال پاشا (قرن 10)، «مجربات» تالیف ابن سینا، «تحفه العاشقین» تالیف محمد انور حسین (قرن 13)، «لذت وصال» تالیف حکیم محمد عبدالقدوس سکندرپوری (قرن 13) اشاره کرد.

3- تأثیر برنامه آموزش شناختی- رفتاری بر رضایت زناشویی دچار کم کاری میل جنسی، دو فصلنامه مجله آسیب شناسی مشاوره و غنی سازی خانواده، سیمین غلام رضایی، حسین حسینی، کلثوم کریمی نژاد، دوره دوم، شماره 2، پاییز و زمستان، شماره پیاپی 4، 1395.

می توان گفت که دو مؤلفه رضایت زناشویی و رضایت جنسی رابطه دوطرفه با یکدیگر دارند؛ یعنی کاهش در رضایت جنسی مایه کاهش یا نبود تعهد در زوجین شده و کاهش در تعهد زناشویی مایه اختلالات جنسی در زوجین و سرانجام کاهش رضایت جنسی زوج می گردد.

نیازی که در رابطه جنسی زن و شوهر ارضا می شود، موجب می شود هر کس به نقش خود در زندگی مشترك و تکلیفی که بر عهده دارند، بهتر واقف شوند و این نوعی شخصیت مطلوب را برای آنان پدید می آورد و عزت نفس و خود پنداره مثبت آنان را افزایش می دهد. بهره مندی از این رابطه سالم، آن ها را از ارتباط ناسالم مصون می دارد و سلامتی و آرامش را به مثابه اصلی ترین هدف تحقق می بخشد.

آداب معنوی، مادی، ظاهری، باطنی و اخلاقی و عاطفی در زمینه بهره مندی از رابطه جنسی قابل دقت است. عمده آرامش انسان در سایه توجهات خاص حضرت حق جلوه گر می شود. به همین دلیل، دعا، راز و نیاز با خدا، استعاذه به سوی خداوند منان از شر شیطان و دل سپردن به خدا و دستوره های او و تکیه کردن بر او، در رضایتمندی از زندگی زناشویی بسیار مفید است. آماده سازی روحی و روانی در بعد روحی، نظافت و زینت در بعد ظاهری و آماده سازی جنسی در بعد غریزی، آداب یک رابطه خوب جنسی است. برای رسیدن به آرامش در این رابطه، باید به ناهماهنگی همسران در زمینه جنسی توجه کرد.

زن و شوهر باید روحيات يکديگر را بشناسند تا دچار سوءتفاهم يا بدبيني در رابطه جنسي نشوند.

تحريك جنسي مردان در مقايسه با زنان سريع تر، آسان تر و با فراواني بيشتر صورت مي گيرد. مردان سريع تر از زنان تحريك مي شود و بيشتر از طريق بينايي اين تحريك پذيري اتفاق مي افتد. به همين دليل، تصاوير جنسي و صحنه هاي جذاب و زنان زيبا، آنان را بيشتر تحريك مي کنند. زنان غالباً دير تحريك مي شوند و تحريك پذيري آن ها بيشتر از طريق قوه شنوايي و لامسه است. از اين روي، کلمات محبت آميز و تحريکات بدني آنان را بيشتر تحريك مي کند؛ بنابراین، شهوت آنان عميق تر است.

پس از آميزش جنسي، ميل جنسي در مردان به شدت فروکش مي کند؛ درحالي که در زنان چنين فرآيندي به شدت ظهور نمي کند و افزون بر اين، انتظار نوعي عشق بازي و نگاهی فراتر از رابطه جنسي خالص در آنان وجود دارد؛ زيرا فکر بازيچه بودن زن براي مرد و نگاهی يک سويه مرد به برطرف ساختن نياز جنسي خود، زنان را آزار مي دهد.

پس مرد بايد به وسيله عشق بازي پس از آميزش، پاسخگوي خواسته هاي همسرش باشد. هيچ يک از همسران، به ويژه زن نبايد احساس کند که فقط طعمه جنسي شريك زندگي خویش است؛ بنابراین، نگاه محتاطانه به مسئله مي تواند اين اتهام را از بين ببرد. بايد بار عشقي و عاطفي زندگي را تقويت کنيم؛ تجلي عشق و محبت مي تواند قبل يا پس از رابطه جنسي وجود داشته باشد.

از دیدگاه طب سنتی، مقاربتی که به هنگام نیاز و با رعایت تدابیر صورت گیرد دارای آثار مفیدی برای حفظ سلامت بدن است و ترک آن در همین شرایط، عوارضی به دنبال دارد و موجب بیماری می شود.

مقاربت به هنگام نیاز و با رعایت تدابیر منجر به آثار مفیدی در بدن می شود. پالایش بدن از فضولات، نشاط و سرحالی، سبکی در حرکات، افزایش اشتها، دفع پریشانی، فکر و غم و اندوه، فرونشاندن خشم و غضب، رفع بیماری های ناشی از سودا، همچون آشفستگی ذهنی، مالیخولیا و سواس، افزایش نیرو و رفع علائم ناشی از تجمع بلغم مانند خستگی و کندی، از جمله این آثار به شمار می رود.

آمیزش جنسی باید بر اساس تمایلات واقعی، شرایط فیزیکی و روانی فرد و با ملاحظه زمان غذا خوردن و شرایط آب و هوایی شکل بگیرد. به عبارتی آمیزش جنسی، تنها در زمانی توصیه می شود که میل و اشتیاق واقعی به انجام مقاربت وجود داشته باشد و فرد احساس سلامتی و قوت در بدن کند و نعوذ بدون علت و تحریک خارجی به وجود آمده باشد. بهترین زمان مقاربت بعد از هضم غذا در معده است که به طور متوسط حدود 2 ساعت بعد از صرف غذا است، پس در زمان گرسنگی، تشنگی و پری معده باید از مقاربت پرهیز کرد.

توصیه به مقاربت در هوای معتدل و اعتدال دمایی بدن شده است؛ بنابراین در اوقات آلودگی هوا و هوای بسیار سرد و بسیار گرم بهتر است مقاربت انجام نگیرد. پس از کار سنگین و خستگی بدن، پس از بیداری طولانی، در هنگام غم

و اندوه سخت یا حتی شادی مفرط و در زمان ابتلا به برخی بیماری‌ها همچون امراض سینه و شش، درد مفاصل، ابتلا به اسهال، باید از مقاربت پرهیز شود. توصیه به انجام مقاربت در اوایل شب به جهت نیاز بدن به استراحت پس از انجام مقاربت است.

اگر شرایط مقاربت بر اساس تدابیر آن فراهم باشد، ترک مقاربت ایجاد عوارضی در بدن می‌کند. احساس سستی و کندی در حرکات، سنگینی در سر و بدن، تاریکی چشم، نگرانی، پریشانی و ناآرامی، کم‌اشتهایی، کاهش نشاط، تپش قلب، تنگی نفس، سردی بدن، بی‌خوابی و وسواس از مهم‌ترین عوارض ترک مقاربت می‌باشد. جهت شکل‌گیری رابطه جنسی سالم باید به اصلاح سبک زندگی پرداخت و در این راستا اصلاح الگوی خوردن و آشامیدن، تنظیم خواب و رعایت الگوی ورزش الزامی است، ملاحظه تقویت بدن و اعضای رئیسه جهت سلامت جنسی ضروری است.

بهبود روابط جنسی ناگزیر از رعایت تدابیر اعراض نفسانی (مسائل روانی) است. مسائل روانی اعم از کنترل استرس‌ها، هیجانات، ترس‌ها و عواطف است؛ که یکی از اصول بهداشت جنسی از نظر حکمای طب سنتی محسوب می‌شود.

به عنوان يك اصل كلي در طب ايراني همه جا براي درمان بيماري‌ها، استفاده از تدابير اصلاح سبك زندگي مقدم بر ساير درمان‌ها است. در طب ايراني اقدام اصلي و اوليه در تشخيص و درمان کاهش باه، توجه به اعضاي رئیسه (قلب، مغز، کبد و غدد جنسي) و ارزيابي ضعف آن‌هاست. اين اعضا در امر باه، اصلي و

تأثیرگذار هستند. اگر با وجود بودن ضعف در این اعضا، تنها به تقویت قوای جنسی پردازیم، از درمان نتیجه ای حاصل نخواهد شد.

طب ایرانی، در درمان بیماری ها، توجه ویژه ای به امر تغذیه دارد و اعتقاد بر این است تا جایی که امکان معالجه بیماران با غذا فراهم است نباید از دارو استفاده شود. غذای مناسب بر اساس تشخیص علت بیماری هر فرد، مخصوص او تجویز می شود و با تغذیه مناسب، قوه باه می تواند افزایش یابد. استفاده از غذاهایی با مزاج گرم و تر، لذیذ، خوشبو با هضمی سریع، دارای رطوبت فضلیه(1) و با حرارت لطیف(2)

توصیه شده است. غذاهایی که برای تقویت قوای جنسی توصیه می شوند باید 3 ویژگی داشته باشند:

اول باید کثیرالغذا(3)

باشد؛

دوم تولید نفخ و ریح(4) در بدن کند چون از دیدگاه طب سنتی، علت ایجاد نعوظ و برانگیختگی جنسی وجود نفخ عضوی است که پس از هضم غذاهای نفاخ و دارای رطوبت فضیله در بدن ایجاد می شود؛

سومین ویژگی غذای مقوی جنسی، داشتن حرارت معتدل است اگر هر سه ویژگی در یک ماده جمع باشد به تنهایی برای تقویت کافی است.

ص: 114

- 1- رطوبتی است که با ایجاد نفخ در اعضا تناسلی، باه (میل جنسی) را افزایش می دهد.
- 2- حرارتی که به سرعت در همه اجزای بدن نفوذ می کند.
- 3- غذایی که در بدن خلط خون بیشتری ایجاد کند.
- 4- گاز یا بادی که در شکم و یا در اندام های مختلف باشد.

نخود، لوبیا و هویج از این دسته هستند که هر سه ویژگی را با هم دارند و اگر ماده غذایی هر سه ویژگی را نداشت از ترکیب دو یا سه ماده، غذای مفید و مقوی جنسی تهیه می کنیم مانند ترکیب پیاز با گوشت بره، که در این ترکیب پیاز گرم و نفاخ است و برای افزایش غذائیت غذای حاصل از ترکیب با پیاز، آن را با گوشت بره آماده می کنیم.

روابط جنسی در دیدگاه روایات

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): وقتی کسی خواست با همسرش هم بستر شود باعجله رفتار نکند. (1)

امام رضا: (علیه السلام) لَا تُجَامِعُ إِلَّا مِنْ شَبَقٍ (2)؛

نزدیکی مکن، مگر از روی میل شدید. (3)

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): سه چیز، از جفا [به همسر] است: ... و این که میان مرد و همسرش، آمیزشی صورت پذیرد بدون آن که مرد، پیش تر، پیکری بفرستد: شوخی و بوسه. هیچ یک از شما مانند حیوانات، با همسرش نزدیکی نکند! (4)

در فقه موارد حرام، مکروهات و مستحبات آمیزش را چنین ذکر می کنند. به برخی از آن اشاره می شود. توضیح بیشتر رجوع شود به توضیح المسائل.

ص: 115

1- « إِذَا أَرَادَ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْتِيَ أَهْلَهُ فَلَا يُعَجِّلْهَا ». کافی، ج 5، ص 567.

2- الشَّبَقُ - بالتحريك: اشتداد الشهوة و شدة الميل إلى الجماع. (میل شدید)

3- مكارم الاخلاق، ص 181.

4- «ثَلَاثَةٌ مِنَ الْجَفَاءِ: ... وَأَنْ يَكُونَ بَيْنَ الرَّجُلِ وَأَهْلِهِ وَقَاعٌ مِنْ غَيْرِ أَنْ يُرْسَلَ رَسُولًا؛ الْمَزَاحَ وَالْقُبْلَ. لَا يَفْعُ أَحَدُكُمْ عَلَى أَهْلِهِ مِثْلَ الْبَهِيمَةِ!».

كنز العمال، ج 9، ص 39.

- حرام:

1. در حال احرام،
2. زمان نفاس،
3. در حال اعتکاف،
4. دوران قاعدگی،
5. در حال روزه واجب،
6. زمانی که زن کمتر از نه سال داشته باشد،
7. جایی که طواف و نماز نساء در حج را به جا نیاورده باشد.

- مکروه:

1. اول ظهر،
2. روبه قبله، {سر به سمت قبله نباشد. به تعبیری سمت راست یا چپ بدن به سمت قبله باشد}
3. پشت به قبله،
4. در زیر آسمان،
5. در حال ایستاده،
6. در هنگام غروب آفتاب،
7. در شب عید فطر و قربان،
8. بعد از غذا و با شکم پر،
9. در شبی که ماه گرفته باشد،
10. در روزی که خورشید گرفته باشد،
11. جماع بدون وضو یا غسل،
12. در حال احتلام پیش از غسل یا وضو،

13. بعد از طلوع فجر تا طلوع خورشید،

14. درحالی که هردو کاملاً عریان باشند.

ص: 116

- مستحب:

1. تعجیل نکنند؛
2. با وضو باشند؛
3. قبل از آمیزش با زن ملاحظه {بازی} کند تا او کاملاً آماده شود؛
4. در مکان پوشیده و پنهان باشند؛
5. در زمانی باشد که زن میل به آمیزش دارد؛
6. از خداوند فرزندی پاک و مبارک و سالم درخواست کنند؛
7. تسمیه (بسم الله الرحمن الرحيم) و استعاذه (اعوذ بالله من الشيطان الرجيم) بگویند. (1)

7. خوراک انسی و پنداری - رفتاری

اشاره

طب ایرانی با سابقه هزاران ساله، دارای رویکردی کل نگر بر مبنای پیوستگی جسم و روح و ذهن انسان است که تنها به درمان بیماری ها محدود نبوده بلکه سبکی برای ارتقای سلامت و کیفیت زندگی به شمار می رود. با بررسی تاریخی مشخص می شود که مدارس طبی ایران باستان به تربیت سه گروه طبیب می پرداختند:

1. شفادهندگان با اصول روحانی؛
2. شفادهندگان با قانون؛ (نظری)
3. شفادهندگان با چاقو (اعمال یدای؛ فصد، حجامت...)

ص: 117

از نظر تحصیلات در سطح بالاتری از دو دسته دیگر بوده و با به کار بردن کلمات مقدس به بهترین وجه قادر به معالجه و خارج کردن بیماری از بدن بوده اند. بدین طریق بیشتر پزشکان معتبر دوران خلفای اسلامی نیز از الهیات اطلاع داشتند و روحانیون نیز غالباً از معلومات پزشکی بی بهره نبودند. (2)

چه بسا انسان مدت زمانی بدنش بیمار نگردد، اما به دلیل لطافت روح و سرعت و کثرت دگرگونی آن، روزی نیست که قوای خشم، نفرت، غم در انسان تحریک نشود؛ بنابراین لازم است انسان قوای روحی خود را مراقبت کند تا تحریک نشود و اگر تحریک شد، آن ها را آرام سازد. معالجه روح یا به وسیله امور درونی است و آن فکری است که انسان به وسیله آن هیجان را آرام می کند یا به وسیله امور خارجی است و آن سخنی است که دیگری او را نصیحت می کند؛ و در آرام سازی هیجان به او کمک می کند. (3)

ص: 118

- 1- در ایران باستان، نماد پزشکی سیمرغ است و نماد بیماری مار، حال آنکه در طب یونانی و طب جدید نماد پزشکی مار است. نقش سیمرغ در پزشکی ایرانی به حدی است که پزشکان را نیز لقب سیمرغ می داده اند و از این رو، مکتب پزشکی ایرانی را «مکتب سینایی» می خوانده اند و بسیاری از پزشکان را «سینا» نام می نهاده اند. از همین نکته، وجه انتساب شیخ الرئیس به «سینا» که نام جد اوست معلوم می شود. چنین پیداست که خاندان بوعلی در زمره پزشکان بوده اند. برگرفته از فهرست ما قبل الفهرست، پرویز اذکائی (با تصرف).
- 2- بررسی جایگاه علمی سلامت معنوی و نقش آن در پیشگیری از بیماری ها: یک مطالعه مقدماتی، لادن عباسیان، محمود عباسی، احسان شمسی گوشکی، زهرا معماریان، فصلنامه اخلاق پزشکی سال چهارم، شماره چهاردهم، زمستان 1389.
- 3- پیشگیری و درمان بیماری های اعصاب و روان در طب سنتی، زینب ابوالحسنی، پیشگامان توسعه، تهران، 1392.

1. دوری از عوامل محیطی مانند صداهایی که انسان می شنود یا چیزهایی که می بیند و او را نگران و مضطرب می سازد یا باعث خشم یا وحشت یا ناراحتی او می گردند.

2. دوری از عوامل درونی مانند فکر کردن درباره آنچه باعث خشم یا وحشت یا ترس می گردد. این دو حاصل نمی شود مگر این که قلب انسان در هنگام سلامتی روح و آرامش قوای روحی خود، آنچه را احوال دنیا بر آن بنا شده است را درک کند و آن اینکه انسان در دنیا به آنچه می خواهد و آرزو دارد، به صرف آرزو کردن و خواستن نمی رسد مگر این که شائبه ای او را مکدر کند یا ناراحتی و اذیتی در راه کسب آن به او برسد و بداند همیشه این گونه بوده است. (1)

پس آنچه در توان نیست، از دنیا نخواهد؛ و خودش را عادت دهد که از هر امر کوچک ناخوشایندی که می شنود و می بیند، ناراحت نشود. پس هرگاه که بر امور کوچک ناخوشایند عادت کرد، در امور بزرگ تر ناخوشایند نیز عادتش می شود که از آن ها نرنجد همان گونه که اگر کسی در برابر آزار اندک گرما، سرما و درد خود را عادت دهد که اظهار ناراحتی نکند، باعث می شود هرگاه با شرایط شدیدتر روبرو شد، بتواند آن را به راحتی تحمل نماید، ریاضت روح مانند ریاضت بدن است. (2)

ص: 119

-
- 1- آدمی زاد این گونه است که در شرایط سخت و دشوار رشد می کند و قوه خلاقیت و استعدادش شکوفا می شود؛ و الا اگر زندگی همیشه یکنواخت بود. انسان تجربه کسب نمی کرد و خام و نپخته می ماند؛ و فضائل و نیکی ها و را کسب نمی کرد.
 - 2- کاهش میل جنسی زنان از دیدگاه طب ایرانی، زهرا، درویش مفرد کاشانی، الهام اختری، هاله تاج الدینی، طاهره ملک آرا، الهام عمارت کار، مجله طب سنتی اسلام و ایران، سال دهم، شماره سوم، پاییز، 1398.

مزاج انسان به شدت از حالات روانی تأثیر می پذیرد. غضب (خشم) حرارت را یک باره بیرون می راند؛ درحالی که لذت (1)،

حرارت را کم کم بیرون می راند. ترس، حرارت را یک باره به داخل می راند، اما اندوه حرارت را کم کم به داخل می راند و در درازمدت موجب بیماری های سودایی می شود. (2)

جدول مزاج های أعراض نفسانی

خشم - گرم و خشک

نگرانی - گرم و تر

ترس - سرد و تر

افسردگی - سرد و خشک

غم - سرد و خشک

شادی - گرم و تر

اُنس به انسان

دوست خوب یکی از نعمت های بزرگ الهی و پناهگاه انسان و آرامش بخش دل و روان است. وجود دوست حقیقی در این جهان پُر تلاطم، یکی از نیازهای هر انسانی است. کسی که از نعمت دوست مهربان محروم باشد احساس غربت و

ص: 120

1- شروط لذت های مادی: الف: فراگیر باشد. مادی و معنوی را در برداشته باشد. ب: توازن. افراط و تفریط نداشته باشد. ج: نداشتن پیامد منفی.

2- تاریخ فرهنگ و تمدن اسلام و ایران (ویژه علوم پزشکی)، جمعی از نویسندگان، دفتر نشر معارف، قم، 1389.

تنهایی می کند. یکی از بهترین خوشی های زندگی رفت و آمد و گفت و گوهای دوستانه ای است که غم را از دل می زداید و به انسان نیرو می بخشد. (1)

احساس نیاز به معاشرت صمیمانه و هم دلی و همراهی با دیگران، علاوه بر این که یکی از جلوه های زندگی اجتماعی به شمار می رود، ندایی است برخاسته از اعماق وجود انسان که او را به ایجاد ارتباط دوستانه و تماس با هم نوع فرامی خواند. (2)

تأثیر معاشرت چه در جهت نیکی و چه در جهت بدی خیلی واضح و روشن است. آدمی روح بسیار حساسی دارد، زود تحت تأثیر واقع می شود. ممکن است بعضی اشخاص خودشان را گول بزنند و خیال کنند محیط و معاشرت در آن ها تأثیر ندارد، ولی اشتباه است. انسان با روحی بسیار حساس و قابل تغییر آفریده شده... صلاح و فساد بدون آن که خود اشخاص بفهمند از فردی به فردی سرایت می کند. (3)

هر موجود زنده ای از جمله انسان برای رسیدن به حالت تعادل تلاش می کند نیازهای اساسی خود را در ابعاد مختلف شناختی، عاطفی و جسمانی تأمین کند؛ چرا که عدم تأمین این احتیاجات چه در زمینه بدنی و جسمانی و چه در زمینه روحی و روانی، سبب ایجاد اختلال در ارگانسیم خواهد شد.

تأمین یا عدم تأمین این نیازها در بهداشت بدنی و روانی انسان تأثیر بسزایی دارد یکی از نیازهای روانی نیاز به محبت است که انسان در هر دوره از زندگی و تحول و رشد به آن نیازمند است و باید از آغازین لحظات ورود به این جهان تا

ص: 121

1- تربیت، ابراهیم امینی، بوستان کتاب، قم، 1381.

2- مجله معارف اسلامی، ناد علی صالحی، زمستان 1378، شماره 44.

3- حکمت ها و اندرزها، مرتضی مطهری، صدرا، تهران، 1372.

آخرین زمان وداع از این دنیا، متناسب با دوره رشد وی، این نیاز عالی و اساسی تأمین و ارضا شود.

این نیاز در ابتدا و در بدو تولد با رابطه عاطفی و محبت آمیز مادر با نوزاد و به آغوش کشیدن او به تماس بدنی و نظایر آن تأمین می شود. ارتباط صحیح و برخاسته از عشق و علاقه پدر نیز در این زمینه حائز اهمیت است و اگر به هر دلیلی این نیاز عاطفی، به خصوص در این دوره، ارضا نشود ضررهای جبران ناپذیری به کودک وارد می شود و سلامت جسمی و روانی او را به مخاطره می اندازد. با بزرگ تر شدن کودک در دوره نوجوانی و جوانی نیز نیاز به محبت از طریق دیگر اعضای خانواده، هم کلاسی ها و دیگر افراد جامعه و افرادی که با آن ها ارتباط دارد، تأمین می شود. (1)

ذیل مبحث مالیخولیا در منابع طب ایرانی (که به معنی اسکیزوفرنی است و افسردگی نوع خفیفی از آن است) در کنار سایر درمان ها، هم نشینی با دوستان نزدیک و صمیمی توصیه شده است؛

«پیوسته جمعی از دوستان محترم با وی ملازم باشند» (2)

روابط اجتماعی از دید روایات

دین اسلام تأکیدهای فراوانی بر روابط اجتماعی و دوستی می فرماید. به چند توصیه از اهل بیت (علیهم السلام) اشاره می کنیم:

ص: 122

- 1- نقش صله رحم در بهداشت روانی، محمد رضا احمدی، معرفت، 1380، شماره 46.
- 2- اکسیر اعظم، محمد اعظم ناظم جهان، دانشگاه علوم پزشکی ایران، مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، تهران، چاپ: دوم، 1387 ه.ش.

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): در سفارش به امام علی (علیه السلام) **يَا عَلِيُّ ثَلَاثَ فَرَاحَاتٍ لِلْمُؤْمِنِ فِي الدُّنْيَا لِقَاءُ الْإِخْوَانِ**؛

یا علی مؤمن در دنیا به سه چیز شاد گردد: ملاقات برادران... (1)

امام علی (علیه السلام): آبادی دل ها، در معاشرت با خردمندان است. (2)

امام جواد (علیه السلام): دیدار دوستان، مایه نشاط و پرورش عقل است، اگرچه اندک باشد. (3)

حواریون به حضرت عیسی (علیه السلام) گفتند: یا روح الله! با چه کسانی هم نشینی و دوستی کنیم؟ آن حضرت در جواب فرمود: با شخصی هم نشینی کنید که سه ویژگی داشته باشد

1. دیدن او، تو را به یاد خدا بیندازد؛

2. سخن او، علم تو را بیشتر کند؛

3. عمل او، تو را به آخرت ترغیب کند. (4)

ص: 123

1- کتاب من لا یحضره الفقیه، ج 4، ص 360. «... وَ تَقْطِیرُ الصَّائِمِ وَ التَّهَجُّدُ مِنْ آخِرِ اللَّیْلِ وَ افطار ماه رمضان و عبادت آخر شب».

2- «عِمَارَةُ الْقُلُوبِ فِي مُعَاشَرَةِ ذَوِي الْعُقُولِ». تصنیف غُرر الحکم و دُرر الکلم، ح 9774.

3- «مُلَاقَاةُ الْإِخْوَانِ نُشْرَةٌ وَ تَلْقِیْحُ لِلْعَقْلِ وَ إِنْ كَانَ نَزْرًا قَلِيلًا». الامالی (مفید)، مجلس 38، ح 13.

4- قال الحواریون لعیسی (علیه السلام): لِمَنْ نُجَالِسُ؟ فقال: مَنْ يُذَكِّرُكُمْ اللهَ رُؤِیَّتَهُ وَ يُرَغِّبُكُمْ فی الآخِرَةِ عَمَلُهُ وَ یَزِیدُ فی مَنْطِقِکُمْ عِلْمُهُ. اعلام الدین، ص 272.

بیماری که از محیط خانه دور و با محیطی نامأنوس و افرادی ناآشنا روبه رو شده است، ترس از وضعیت بیماری و گاه عمل جراحی، از او فردی نگران و ناهنجار ساخته است، حال بیش از هر زمان دیگری به مدارا و همنوایی نیاز دارد. مدارا، ناهنجاری های بیمار را برطرف می کند و از یک بیمار تندخو و بی حوصله، فردی آرام و صبور می سازد که می تواند با آرامش خویش، در زدودن بیماری از تن و جان خود کمک مؤثری داشته باشد. از سوی دیگر، آدمی نیازمند مهر و محبت و دوستی است و این نیاز در بیماران بیش از دیگران است. (1)

ارتباط بین پزشک و بیمار در قلب طبابت جای دارد و محور همه اقدامات بالینی و سنگ زیربنای فعالیت خوب پزشکی توصیف شده است. برقراری ارتباط مؤثر به طور وسیعی به عنوان یک شاخص کلیدی جهت رضایت، همکاری و التیام بیمار در نظر گرفته شده است و توانایی برقراری ارتباطی مؤثر با دیگران قلب تمامی مراقبت ها از بیماران محسوب می گردد. (2)

صاحب اکسیر اعظم در بحث بیماری سرسام می نویسد: باید که همجلس مریض، مردم ظریف محبوب او و شفیق بدان باشند تا به سبب ایشان از اضطراب محفوظ ماند. (3)

ص: 124

-
- 1- آئین پرستاری در قاموس قرآن و عترت، سید حسین اسحاقی، نشریه طبوبی، شماره 8، 1385.
 - 2- ابعاد حقوق بیماران از منظر قرآن کریم و سنت اسلام، نرگس نرگسی خرم آباد، فصلنامه فقه پزشکی، سال سوم و چهارم، شماره 9 و 10، زمستان 1390، بهار 1391.
 - 3- اکسیر اعظم، محمد اعظم ناظم جهان، دانشگاه علوم پزشکی ایران، مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، تهران، چاپ: دوم، 1387 ه.ش.

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): عیادت تام و کامل آن است که دست خود را بر پیشانی یا دست مریض بگذارد و از حال [امروز و دیروز] او سؤال کند و بهترین تحیت و درود بین شما آن است که دست بدهید. (1)

یکی از وابستگان امام صادق (علیه السلام) گوید: یک نفر از یاران حضرت بیمار شد و ما عده ای از یاران امام برای عیادت او بیرون رفتیم. در راه با حضرت صادق (علیه السلام) روبرو شدیم. از ما پرسیدند: کجا می روید؟ عرض کردیم به عیادت فلانی می رویم. فرمودند: بایستید. ما ایستادیم. حضرت فرمودند: آیا سببی، بهی، تُرنجی، کمی عطر یا قطعه ای عود با یکی از شما هست؟ عرض کردیم: از این چیزها با خود نداریم. حضرت فرمودند: مگر نمی دانید که بیمار از این که چیزی برایش ببرند، آرامش می یابد. (2)

صله رحم

صله رحم یک رفتار اجتماعی است؛ از این رو، هنگامی که افراد تنها هستند معاشرت با دیگران را جستجو می کنند و این رفتار حاکی از این است که ارتباط با دیگران و صمیمی شدن با آن ها یک نیاز بنیادی روان شناختی است. هرگاه

ص: 125

1- «مِنْ تَمَامِ عِبَادَةِ الْمَرِيضِ أَنْ يَدَعَ أَحَدَكُمْ يَدَهُ عَلَى جَبْهَتِهِ أَوْ يَدَهُ، فَيَسْأَلُهُ كَيْفَ هُوَ، وَ تَحِيَّاتِكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْمُصَافَحَةِ». الامالی (طوسی)، مجلس 32، ح 1320.

2- «مَرِيضٌ بَعْضُ مَوَالِيهِ فَخَرَجْنَا إِلَيْهِ نَعُوذُهُ... فَقَالَ أَمَا تَعْلَمُونَ أَنَّ الْمَرِيضَ يَسْتَرْجِعُ إِلَى كُلِّ مَا أُدْخِلَ بِهِ عَلَيْهِ». کافی، ج 3، ص 118.

این نیاز به صورت سالم ارضا شود بستری را فراهم می آورد که افراد استعدادها و توانایی های بالقوه خود را شکوفا سازند. در سایه ارتباطات انسانی و گرم با دیگران است که افراد احساس آرامش و شادابی می کنند و از استرس ها و مشغله های ذهنی روزمره دور می شوند. (1)

نیاز به صله رحم چه بسا نیاز اقتصادی نیست و ثروتمند نیز در جهات دیگری چون نیاز عاطفی، نیاز حمایتی، محبت و دوستی و زدودن اضطراب و ناراحتی های روانی و دفاعی به اقوام و خویشاوندان خود نیازمند است؛ از این رو، ضرورت دارد که در زندگی با ارحام ارتباط تعاون مدار و دوستانه برقرار شود. (2)

تنیدگی یا استرس (Stress) مفهومی است که از علم فیزیک به حوزه های زیست شناسی، پزشکی و روان پزشکی، روان شناسی وارد شده و در مورد ارگانسیم انسان به کار می رود. در علم فیزیک این واژه به مقدار نیرویی اشاره دارد که بر یک شیء فیزیکی وارد می شود و برای اشاره به فشار مادی - تحمیل باری بر ارگانسیم که از قدرت آن خارج است - به کار می رود و در روان شناسی و روان پزشکی برای اشاره به فشار روانی - مانند هنگامی که فرد بر محرومیت از روابط معنادار با دیگران به نگرانی عاطفی دچار می شود - از این مفهوم استفاده می شود. عوامل تنیدگی زا در زندگی فردی و اجتماعی انسان فراوان است و روان شناسان برای کاهش و به حداقل رساندن این عوامل راهکارهای گوناگونی ارائه می کنند. از جمله راه های کنار آمدن با تنیدگی های متعدد روزمره در زندگی انسان، حمایت اجتماعی است. با ایجاد فضای حمایتی، هم می توان در سطح

ص: 126

1- آثار صله رحم از دیدگاه اسلام و روان شناسی و کاربردهای تربیتی آن، باقر غباری بناب، علی نقی فقیهی، یدالله قاسمی پور، دو فصلنامه تربیت اسلامی، سال 3، شماره 5، پاییز و زمستان، 1386.

2- آثار صله رحم از دیدگاه اسلام و روان شناسی و کاربردهای تربیتی آن، باقر غباری بناب، علی نقی فقیهی، یدالله قاسمی پور، دو فصلنامه تربیت اسلامی، سال 3، شماره 5، پاییز و زمستان، 1386.

پیشگیری اولیه، با از میان بردن شرایط آسیب زا یا تنیدگی زا و هم در سطح پیشگیری ثانویه، با کاهش دوره درمان، تأثیرگذار بود.

اسلام برای مقابله با تنیدگی و افزایش سطح سازش یافتگی فرد، علاوه بر بهره جستن از روش های شناختی مانند ایمان به خدا، توکل به خدا و اعتقاد به مقدرات الهی و نیز روش های معنوی مانند دعا، توسل به ائمه (علیهم السلام) که با ایجاد و اصلاح اندیشه ها و افکار و یا ایجاد نوعی رابطه عاطفی و معنوی با خدا و اولیای الهی فرد را برای مقابله با مشکلات و تنیدگی ها آماده و ترغیب و تشویق می کند، از روش های رفتاری، اجتماعی و ارتباطی مانند تشویق به داشتن ارتباط با خانواده، فامیل و خویشاوندان نیز برای کاهش تنیدگی فرد بهره می گیرد؛ زیرا کسی که از حمایت خانوادگی و اجتماعی برخوردار نباشد، خود را از نظر روانی بدون پشتوانه می بیند، ولی اگر در مواجهه با حوادث و مشکلات مختلف از تکیه گاه محکم خانوادگی برخوردار باشد، خود را قدرتمند می بیند و دچار تنیدگی و اضطراب نمی شود و احساس تنهایی نمی کند و کم تر دچار آسیب های مختلف ناشی از تنیدگی می گردد. (1)

یکی دیگر از احتیاجات روانی انسان که مورد توجه روان شناسان قرار گرفته نیاز به ابراز خود است که منظور از آن ارائه افکار و عقاید خود به دیگران می باشد. هر فردی در هر وضع و موقعیتی و در هر مرحله از تحول و رشد میل دارد از فرصت های مختلف استفاده کرده و خود را نشان دهد. هر کس به تناسب فهم و تجربیات خود امور و وقایع را به طرز خاصی درک می کند و میل دارد درک و

ص: 127

نظر خود را درباره آن‌ها ابراز دارد. موضوعاتی نظیر تربیت فرزندان، چگونگی اداره زندگی و معاش و رمز و راز موفقیت و پیشرفت و مهارت‌های مختلف در رفع مشکلات شخصی و نظایر آن مورد توجه و علاقه افراد است و برای هر یک راه یا وسیله تازه و جدیدی کشف کرده‌اند که می‌خواهند آن را به دیگران ارائه نمایند.

یکی از این فرصت‌ها برای ارائه آنچه که یافته‌اند، جمع‌های خانوادگی است که در پرتو دیدوبازدیدها و معاشرت‌های فامیلی و ارتباط خویشاوندان شکل می‌گیرد. در چنین گردهمایی‌ها افراد فرصت ابراز خود پیدا نموده و بدین وسیله به نیاز روانی خویش پاسخ مثبت داده، آن را ارضا می‌نمایند. صرف نظر از انتقال تجربیات و تعامل‌های اجتماعی، همین بیان و ابراز خود نقش زیادی در ایجاد آرامش روانی فرد خواهد داشت.

علاوه بر این، ابراز خود وسیله مؤثری برای تسکین آلام درونی افراد است. وقتی فرد درباره مشکلات خود با دیگران صحبت کند و از همدلی و همدردی و راهنمایی آن‌ها برخوردار شود، ناراحتی و درد و رنج او کم‌تر می‌شود. همان‌طور که معروف است درد خود را با دیگران در میان‌گذاردن و نگرانی‌های درونی را برای آن‌ها نقل کردن، فشار درد را کم می‌کند و اضطراب و تشویش فرد را تسکین می‌دهد. در دیدوبازدیدهای فامیلی ضمن برقرار شدن رابطه بین افراد، امکان برون‌ریزی‌های عاطفی فراهم می‌شود. از طریق تخلیه هیجانی، افکار منفی و غیر واقعی افراد تعدیل خواهد شد؛ بنابراین، صله رحم آسان‌ترین، سریع‌ترین و

طبیعی ترین شیوه برای تأمین نیاز به ابراز خود و دسترسی به آثار و پیامدهای مثبت آن است (1)

احادیثی گهربار از کلام اهل بیت (علیه السلام) در مورد صله رحم (پیوند با خویشاوندان)

امام علی: (علیه السلام) صَلُّوا أَرْحَامَكُمْ وَلَوْ بِالتَّسْلِيمِ؛

با بستگان و خویشان صله رحم کنید، هر چند با سلام کردن باشد. (2)

امام صادق: (علیه السلام) صله ارحام، اخلاق را نیکو، دست را با سخاوت، دل و جان را پاک و روزی را زیاد می کند و مرگ را به تأخیر می اندازد. (3)

امام رضا: (علیه السلام) چه بسا مردی که سه سال از عمرش بیش نمانده، ولی صله رحم به جا آورد و خدا به خاطر این کار، عمرش را به سی سال افزایش دهد و خدا آنچه را می خواهد انجام می دهد. (4)

امام علی: (علیه السلام) صله رحم نعمت ها را بر شما سرازیر می کند و گرفتاری ها را دور می سازد. (5)

ص: 129

1- نقش صله رحم در بهداشت روانی، محمد رضا احمدی، معرفت، 1380، شماره 46.

2- کافی، ج 2، ص 155.

3- «صِلَةُ الْأَرْحَامِ تَحَسِّنُ الْخُلُقَ وَ تَسْمَحُ الْكَفَّ وَ تُطَيِّبُ النَّفْسَ وَ تَزِيدُ فِي الرِّزْقِ وَ تُسَيِّئُ فِي الْأَجَلِ». کافی، ج 2، ص 151.

4- «يَكُونُ الرَّجُلُ يَصِلُ رَحِمَهُ فَيَكُونُ قَدْ بَقِيَ مِنْ عُمُرِهِ ثَلَاثُ سِنِينَ فَيَصِيرُهَا اللَّهُ ثَلَاثِينَ سَنَةً وَ يَفْعَلُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ». کافی، ج 2، ص 150.

5- «صِلَةُ الرَّحِمِ تُدْرِئُ النَّعَمَ وَ تُدْفِعُ النَّقْمَ». تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ح 9305.

امام صادق: (علیه السلام) صله رحم و خوش رفتاری با همسایه، شهرها را آباد و بر عمرها می افزاید. (1)

اُنسی الهی (عبادت و عشق معنوی)

در اسلام، به سلامت معنوی (2) بدن که همانا قلب سلیم (3)

تعبیر گردیده، اهمیت زیادی داده شده است. همان گونه که قلب خون را به اعضاي مختلف رسانده و آن ها را تغذیه می کند، قلب سلیم هم غذای جوهره وجود انسان است، لذا همان طور که برای رفع مشکلات در ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی، تخصص های پزشکی و طب دائر شده می توان برای ارتقا بُعد معنوی هم تخصص جداگانه ای را در نظر گرفت. (4)

تفاوت محبت به خداوند و غیر او، مانند تفاوت تأثیر داروی شفا بخش و واقعی با داروی آرام بخش است. داروی آرام بخش، درد را موقتاً تسکین می دهد، ولی درمان نمی کند و بیمار، پس از مدتی کوتاهی، دوباره به درد و رنج مبتلا می شود. (5)

ص: 130

1- «صِلَةُ الرَّحْمِ وَ حُسْنُ الْجَوَارِ يَعْمُرَانِ الدِّيَارَ وَ يَزِيدَانِ فِي الْأَعْمَارِ». کافی، ج 2، ص 152.

2- یادآوری: بین دین و معنویت تفاوت است. هر معنویتی، مورد تأیید دین نیست. توضیح بیشتر آن از بحث این کتاب خارج است.

3- شعر/89. «إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ؛ مگر کسی که با قلب سلیم به پیشگاه خدا آید».

4- نقش دعا و نیایش بر سلامت جسمی و روانی، غلامرضا رفیعی، مجله دانشگاه علوم پزشکی قم دوره پنجم، شماره سوم، پاییز 90 ویژه نامه طب و دین.

5- درآمدی بر روانشناسی تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی، محمدصادق شجاعی، دارالحدیث، قم، 1388.

نیایش، پرواز روح به سوی خداست. برخی آیات و روایات نیز بر سحرخیزی و راز و نیاز با خدا در اول صبح تأکید کرده اند. نماز اول وقت همراه با دعا و یاد خدا، سبب شادابی روح می شود. سحرخیزی و دعا و نیایش در آغاز روز سبب تعالی روان شناختی فرد می شود و وی را در ارتقای روان کمک می کند. (1)

دعا نوعی برون ریزی عاطفی است و به همین سبب، باعث طول عمر و مقاومت در برابر بیماری هاست. روان شناسان معتقدند در زندگی صدمه های روحی زیادی بر فرد وارد می شود. به مرور زمان، افراد از نظر عاطفی آسیب پذیر می شوند که این آسیب پذیری ممکن است به حمله قلب، فشارخون، سکته و امثال آن بینجامد. سرکوب کردن عواطف، آثار منفی بسیاری به همراه دارد سفارش روان شناسان این است که برای پیشگیری از این آثار منفی، باید تخلیه هیجانی و برون ریزی عاطفی صورت گیرد.

گریستن و درد دل کردن با دیگران، واکنش عادی و مفید است. آموزه های اسلام، با تأکید بر این واکنش، می کوشد به آن جهت دهد. اسلام به پیروان خود، راه های درست برون ریزی عاطفی را با دعا و نیایش همراه با اشک و آه در درگاه خداوند می آموزد. غرض از دعا، اعمال یا الفاظی نیست که تنها از روی عادت صورت گیرد و بدون توجه به عمق معنای آن انجام شود. در دعا روح خود را به قدرتی بی انتها می سپاریم و غصه ها و دردهایمان را با او در میان می گذاریم. (2)

دعا در صورتی می تواند بیشترین تأثیر را بر سلامت روان داشته باشد که بر شناخت و آگاهی و نیت خالصانه فرد مبنی باشد. (3)

ص: 131

1- طب اکبری، محمد اکبر ارزانی دهلوی، چوگان، تهران، 1394.

2- طب اکبری، محمد اکبر ارزانی دهلوی، چوگان، تهران، 1394.

3- طب اکبری، محمد اکبر ارزانی دهلوی، چوگان، تهران، 1394.

گروهی در محضر امام صادق (علیه السلام) پرسیدند: چرا ما دعا می کنیم و به اجابت نمی رسد؟ آن حضرت در پاسخ فرمود «لَا تَدْعُونَ مَنْ لَا تَعْرِفُونَهُ؛ زیرا شما کسی را می خوانید که او را نمی شناسید».(1)

امام صادق: (علیه السلام) عَلَيكَ بِالِدُّعَاءِ فَإِنَّهُ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ؛

همیشه خودت را به دعا ملزم کن، دعا شفادهنده هر درد و بیماری است. (2)

امام صادق: (علیه السلام) دعای مؤمن در حق برادر دینی غایب خود هم مستجاب می شود و هم باعث زیاد شدن روزی و دفع ناگواری ها خواهد بود. (3)

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): وقتی یکی از شما دعا می کند دعای او همگانی باشد (همراه با دیگران دسته جمعی دعا کنند و یا اینکه دیگران را در دعا کردن شریک کنند). دعای همگانی زودتر به اجابت می رسد. (4)

یاد خدا در کتب طب سنتی

ابن سینا کتب پنج گانه قانون در طب را با یاد پروردگار قادر متعال و درود بر پیامبران الهی آغاز کرده در متن کتاب، هرگاه به نکات مرتبط با هدف داری در

ص: 132

-
- 1- توحید (صدوق)، باب 41، ح 7.
 - 2- کافی، ج 2، ص 470.
 - 3- «إِنَّ دُعَاءَ الْمُؤْمِنِ لِأَخِيهِ بَطْهَرِ الْغَيْبِ مُسْتَجَابٌ وَيُدِرُّ الرِّزْقَ وَيُدْفَعُ الْمَكْرُوهَ». بحار الانوار، ج 90، ص 383.
 - 4- «إِذَا دَعَا أَحَدُكُمْ فَلْيَعْمَ فَإِنَّهُ أَوْجِبُ لِلدُّعَاءِ». کافی، ج 2، ص 487.

ساختمان و فعالیت ارگان ها مواجه گردیده است، بلافاصله به ستایش خداوند پرداخته است. (1)

گاهی در رابطه با تشریح ساختمان يك ارگان یا اشاره به وظایف آن عضو، با رؤیت آثار قدرت حق و هدف داری در خلقت آن ارگان، عنان اختیار، از کف می دهد و شروع به ستودن خالق می نماید، مثلاً وقتی اشاره به شناخت غریزی داروها به وسیله «پرستو» می کند کار تألیف را موقتاً متوقف نموده اظهار ارادتی به پیشگاه خالق منان می نماید و مجدداً کار را ادامه می دهد و چنین می نویسد: « بزرگی پروردگاری را سزاست که هر چیزی را که به وجود آورده رهنمونی کرده است».

و هم در این رابطه وقتی به هدف داری در ساختمان روده ها می رسد چنین می فرماید «خداوند تبارک و تعالی، جل جلاله که نامش فرخنده ترین نام ها و احکامش عادلانه ترین احکام است و به جز او خدایی نیست که سزاوار پرستش باشد از لطف و عنایتی که با زمره آدمیان دارد و هم از ازل بر نیازمندی های زندگی آگاه بوده است، روده ها را در تعداد زیاد و دارای پیچ و خم و چنبر زده آفریده است.

اگر روده انسان یکی بود یا کوتاه تر از این بود که هست، فاصله میان غذای فروداده از گلو تا معده چندان نبود که انسان از آن بیاساید، غذا چنان سریع به انتهای روده می رسد که اندرون همیشه تهی می ماند و آدمی پیوسته و بدون وقفه به خوردن غذا اشتغال داشت و درعین حال می بایست دائماً مشغول دفع

ص: 133

1- دین باوری و ادبیات توحیدی در منابع طب سنتی ایران و جهان اسلام، حسین حاتمی، محمد رنجبریان، مریم حاتمی، ندا حاتمی، فصلنامه فقه پزشکی سال چهارم، شماره 11 و 12، بهار و تابستان 1391.

مدفوع باشد و اگر کار و بارش منحصر به خوردن می شد، چگونه می توانست بکار زندگی برسد؟ و اگر کار نمی کرد خوراك را از کجا می آورد؟ از سوي ديگر بايستي براي دفع آن همیشه آماده باشد و حالت فوق العاده اعلام کند! در انتظار بیرون دادن تفاله خوراك رنج بکشد و بر خود بیچد، به چشم گرسنگي و سير نخوردن مبتلا می شد و با حیوانات چرنده، هم مسلک می گشت» (1).

و در مقابل هدف داری در خلقت مثانه نیز سر تعظیم فرود آورده چنین می نگارد:

آفریدگار توانا بدون کمک و یاری هیچ دستياري، کارگاه وجود انسان را چنان با دقت آفریده است که هیچ نقص و خللي در آن وارد نیست، هر چیز را در اندازه ای که لازم است بدون کم و کاست و بدون فزوني در این دستگاه قرار داده است. به راستی که کسی جز او سزاوار پرستش نیست. چنان که برای مواد دفعي، آوندي طرح ریزی شده که تفاله و ماده بیرون ریختي پرمایه به تدریج در آن جمع آید و در وقت لازم و بایسته یک باره بیرون داده شود و انسان ناچار نباشد که همیشه به اجابت مزاج بنشیند. همچنان خداوند بزرگ و خالق بی نظیر برای جابجا کردن آب بی مصرف و دورریختنی در جسم انسان حوضچه مانندي خلق کرده است. که آب بیرون دادني، کم کم در آن می ریزد و در وقت لازم همه اش یک باره بیرون داده می شود، نه این که انسان هر لحظه به دفع ادرار سرگرم باشد چنانکه مبتلایان به تکرر ادرار، این حالت را دارند. (2)

ص: 134

-
- 1- دین باوري و ادبیات توحیدی در منابع طب سنتی ایران و جهان اسلام، حسین حاتمی، محمد رنجبریان، مریم حاتمی، ندا حاتمی، فصلنامه فقه پزشکی سال چهارم، شماره 11 و 12، بهار و تابستان 1391.
 - 2- دین باوري و ادبیات توحیدی در منابع طب سنتی ایران و جهان اسلام، حسین حاتمی، محمد رنجبریان، مریم حاتمی، ندا حاتمی، فصلنامه فقه پزشکی سال چهارم، شماره 11 و 12، بهار و تابستان 1391.

مقدمه کتاب الابنية عن حقائق الادوية(1) این گونه شروع می شود:

«سپاس باد یزدان دانا و توانا را که آفریدگار جهان است و داندۀ آشکار و نهان است و گردانندۀ چرخ زمان است و دارندۀ جانوران است و آورندۀ بهار و خزان {پاییز} است و درود بر محمد مصطفی (صلی الله علیه و آله و سلم) که خاتم پیغامبران است و آفرین بر اصحاب اوی و اهل بیت و گزیدگان اوی و درود بر همه پیغامبران ایزد و همه فرشتگان و همه پاکان که اولیای خدای عزوجل بودند و خلق را به راستی پند دادند و به یزدان راه نمودند و بساط حق بگسترده و آفرین به همه نیکوکاران که از هوای این جهانی پرهیز کردند و توشۀ آن جهان برداشتند و عمر اندر رضای ایزد بگذاشت».

مقدمه کتاب هدایة المتعلمین فی الطب (2) چنین است:

«سپاس ایزد را که آفریدگار زمین و آسمان است و آفریدگار هرچه اندرین دو میان است، از معدنی و نباتی و حیوانی بیافرید این چهارگونه خلق را، یعنی آسمانی چون افلاک و ستارگان جنبنده و ناجنبده و آتش و هوا و آب و خاک بیافرید این چیزها را نه از چیز، فَتَبَارَكَ اللهُ أَحْسَنَ الْخَالِقِينَ(3) و باز سبب گردانید این چیزها را پدید آوردن اجسام معدنی و نباتی و حیوانی را به غذا یافتن و

ص: 135

1- موفق بن علی هروی، قرن چهارم.

2- اخوینی بخاری، قرن چهارم.

3- مؤنون/14. «پس بزرگ است خدایی که بهترین آفرینندگان است!».

استمداد از یکدیگر به قدرت و حکمت خویش، فَتَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ(1)؛

و از جمله حیوانات، انسان را برگزید و شایسته گردانید خدمت خویش را و آراسته کرد جان انسان را به خرد روشن و از میان انسان ها پیغامبران آفرید و گرامی گردانیدشان به وحی که به آن ها فرستاد تا خلق آن را آگاه کنند از هستی وی و کمال قدرت و حکمت وی یاری خواهیم از خدای عزوجل به تمام کردن این غرض. إِنَّهُ الْجَوَادُ الْكَرِيمُ.»

حکیم جرجانی هر ده جلد کتاب ذخیره را با «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ» کامل، شروع کرده در آغاز جلد اول بر پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) و خانواده او درود می فرستد و در آغاز کتاب ششم، دعای پر معنای «اللَّهُمَّ وَفَّقْنَا لِمَا تُحِبُّ وَتَرْضَى؛ خداوندا ما را در آنچه که مورد رضا و رغبت توست موفق گردان.»(2)

جدول نام خدا در کتب طب سنتی

* علی بن عباس مجوسی اهوازی(قرن چهارم) - کامل الصناعة الطبیة(معروف به طب مَلِکی) - بیش از 230 بار کلمه الله. بیشتر آن به عبارت «اگر خدا بخواهد»، «خدا داناتر است»، «به کمک خدا».

* محمد بن زکریای رازی(قرن سوم) - الحاوی فی الطب - بیش از 570 بار کلمه «الله»، بیش از 215 بار کلمه «انشا الله».

ص: 136

1- غافر/64. «جاوید و پربرکت است خداوندی که پروردگار عالمیان است!».

2- دین باوری و ادبیات توحیدی در منابع طب سنتی ایران و جهان اسلام، حسین حاتمی، محمد رنجبریان، مریم حاتمی، ندا حاتمی، فصلنامه فقه پزشکی سال چهارم، شماره 11 و 12، بهار و تابستان 1391.

* سید اسماعیل جرجانی (قرن 5 و 6) - ذخیره خوارزمشاهی - بیش از 340 بار کلمه «الله»، بیشترین فراوانی با جمله دعاییه «انشا الله»، «تعالی» 171 بار، «آفریدگار» 89 بار، «عَزَّ وَجَلَّ» 30 بار، «ایزد» 21 بار، «جل و علا» 11 بار، «معین، عَزَّ إِسْمَهُ، قادر...» 18 بار.

شایان ذکر است که سید اسماعیل جرجانی، در متن کتاب خود به اسامی چندی اشاره فرموده و به راه خود ادامه داده است ولی به نام حدود 5 نفر که رسیده است جمله دعاییه «رَحِمَهُ اللهُ»، به قلم مبارك او جاری گردیده و آنچه که در خور تعمق است اینکه از مجموع 91 بار حدود 78 مرتبه آن مربوط به نام ابن سینا بوده است. (1)

می توان راه های دیگری نیز برای انس با خداوند مهربان و حکیم نام برد از جمله: ذکر درمانی، قرآن کریم، صدقه دادن، قربانی کردن، نذر کردن، اطعام دادن، مهمانی گرفتن... این ها از موارد طب معنوی هستند که کارگشای درمان و شفا می باشند.

دعا درمانی

در طب سنتی ایران پزشك، حکیم نامیده می شد. او که حکمت الهی می دانست، دعا و دارو را باری بهبود بیمارش ادغام می نمود و به این صورت که

ص: 137

1- دین باوری و ادبیات توحیدی در منابع طب سنتی ایران و جهان اسلام، حسین حاتمی، محمد رنجبریان، مریم حاتمی، ندا حاتمی، فصلنامه فقه پزشکی سال چهارم، شماره 11 و 12، بهار و تابستان 1391.

پس از تجویز نسخه دست بر سر بیمار می گذاشت و در دل دعا می خواند، دعایی که عبارت از آیات و اذکار قرآن مجید بود. (1)

در طب سنتی چهار رکن اساسی برای دعا وجود دارد:

1. خواندن دعای با گذاردن دست بر سر بیمار؛

2. تعویذ (دعای مکتوب)؛

3. انتقال دعا به آب یا مواد خوراکی؛

4. دعا از راه دور. (2)

طب معنوی دارای دو بعد است:

الف) شفابخشی از دور که به تلاش خالصانه روانی اطلاق می شود و با دقت توسط درمانگر جهت بازگشت سلامت جسمی یا روانی بیمار انجام می گیرد و اقدام فرد درمانگر حتی به صورت دعا ممکن است در حضور بیمار و یا در غیاب او و با آگاهی یا عدم آگاهی مریض انجام شود که پزشکان مسلمان همچون ابن سینا و رازی به آن عقیده خاصی داشته اند.

ب) مراقبت از خود، شامل انجام اقداماتی از سوی خود بیمار که روحیه مذهبی و شفا را در او تلقین کند مثلاً نوشتن آیات خاصی از قرآن روی کاغذ و خوردن آبی که با آن کاغذ تماس داشته است. (3)

دعا و نیایش يك مداخله سنتی و فراگیر برای تسکین بیماری و پیشبرد سلامتی است که به صورت دسته جمعی و یا فردی انجام می شود و ممکن است توسط خود فرد از روی ایمان قلبی و یا توسط افراد مؤمن دیگر

ص: 138

1- تأویل آیه 82 سوره اسراء در رابطه با دعا و درمان، اکرم جهانگیر، فرزانه مفتون، فصلنامه تخصصی پژوهش های میان رشته ای قرآنی، سال اول، شماره اول، زمستان 1387.

2- تأویل آیه 82 سوره اسراء در رابطه با دعا و درمان، اکرم جهانگیر، فرزانه مفتون، فصلنامه تخصصی پژوهش های میان رشته ای قرآنی، سال اول، شماره اول، زمستان 1387.

3- نقش دعا و نیایش بر سلامت جسمی و روانی، غلامرضا رفیعی، مجله دانشگاه علوم پزشکی قم دوره پنجم، شماره سوم، پاییز 90 ویژه نامه طب و دین.

انجام شود. دعای واسطه زمانی است که یک فرد ثانی یا گروهی) به نیابت از بیمار یا فرد حاجتمند، با خدا ارتباط برقرار کرده و در جهت شفای بیمار یا رفع حاجت او نیایش کنند). (1)

ایمان به خدا، تأثیر به سزایی در زندگی دارد، زیرا تحمل و صبر را افزایش می دهد و احساس اینکه خدا ناظر و حامی انسان است، حس امنیت و آرامش را در درون آدمی، مستقر می کند. کسی که از تنگناهای دنیای مادی بگریزد، به خدا ایمان آورد و صفات عالی خداوند را باور داشته باشد، بسیاری از دغدغه ها و ناآرامی های دیگران را نخواهد داشت. اگر خدا را حافظ، رازق، حکیم و عادل بداند، به دستورات الهی عمل کند و ایمان داشته باشد که جز با خواست او اتفاقی نمی افتد، دلیلی برای استرس و اضطراب نمی یابد. (2)

انسان هنگام مناجات، از مشکلات زندگی به خداوند پناه می برد و با ابراز رنج و اندوه خود از خداوند می خواهد که در حل مشکلات و برآورده شدن نیازهایش به وی کمک کند و این بازگو کردن مشکلات اضطراب زا، باعث تخلیه هیجانی و کاهش اضطراب ها می شود و به ایجاد آرامش در فرد کمک می کند. (3)

دعاهای دسته جمعی و تکرار جملات یکسان مانند دعای کمیل، جوشن کبیر، دعای تحویل سال و دعاهای بعد از نماز جماعت، می تواند آثار بسیار مثبتی بر سلامت روان داشته باشد. دعاخوانی دسته جمعی می تواند قلب های ما را بگشاید و جان هایمان را به عروج برساند. دعاخوانی جمعی از رنج ما می کاهد و ژرف ترین آرزوهای ما را به عشق تبدیل می کند.

ص: 139

1- نقش دعا و نیایش بر سلامت جسمی و روانی، غلامرضا رفیعی، مجله دانشگاه علوم پزشکی قم دوره پنجم، شماره سوم، پاییز 90 ویژه نامه طب و دین.

2- راه های معنوی دستیابی به آرامش در زندگی، زهرا جلائیان، علی جلائیان اکبر نیا، پژوهش های اجتماعی اسلامی، سال بیست و چهارم، شماره دوم پیاپی 117، تابستان 1397.

3- بررسی رابطه ابعاد دعا و سلامت معنوی در بیماران تحت درمان با دیالیز استان ایلام، مهسا مسلمان، سحر سوادکوهی، طاهره محرابیان فراز مند کلانتری، مقاله پژوهشی دوره سوم، شماره اول، سال 1394.

مکان های مذهبی، آرامگاه های معصومان (علیهم السلام) و مساجد، از دوره بر سلامت روانی انسان اثر می گذارد:

1. بُعد فیزیکی و شور و جذبه ای که در نقش و نگار آن نهفته است؛

2. به جهت اینکه زمینه ارتباط معنوی و دعا را فراهم می کند و انسان می تواند در این مکان های مقدس با خدا درد دل کند.

از این منظر، دعا و عبادت در مسجد بر سلامت روانی اثر می گذارد. (1)

از امام صادق (علیه السلام) نقل شده است که: پدرم هرگاه چیزی او را محزون می ساخت، زن و بچه ها را جمع می فرمود و سپس دعا می فرمود و آنان آمین می گفتند. (2)

ملاصدرا در مورد سلامت روح، می گوید: همان طوری که بدن انسان دارای حالتی مزاج است که اگر از حد اعتدال خارج نشود تعادل و سلامت آن به حال خود باقی می ماند و اگر از حد اعتدال خارج شود در معرض دردها و آفت ها قرار می گیرد؛ روح هم در صفات باطنی و اخلاق نفسانی خود این چنین است به این معنی که هرگاه روح از حد اعتدال خارج شود و در اخلاق و صفات شهوی، غضبی و فکری به افراط و تفریط بیفتد دچار بیماری های باطنی می شود که نتیجه اش عدم پایداری روح است و همان طوری که غذاها، نوشیدنی ها و داروها برای سلامت بدن و تعادل آن لازم اند، اعمال و افعال انسان هم چون عبادات شرعی در تعادل

ص: 140

1- دعا و سلامت روان، محمدصادق شجاعی، مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما، قم، 1388.

2- كَانْ أَبِي (علیه السلام) إِذَا حَزَنَهُ أَمْرٌ جَمَعَ النِّسَاءَ وَ الصَّبِيَّانَ ثُمَّ دَعَا وَ آمَنُوا. کافی، ج 2، ص 487.

نفسانی و فطرت اصیل روح انسانی مؤثرند. اگر نفس انسانی از فطرت اصلی و سلامت خلقی که بر اساس آن آفریده شده است به دلیل انحراف اندیشه و انجام اغراض نفسانی یا اعمال زشت منحرف شده و یا به واسطه کسب علوم ناقص و عبادات غیر خالص به خود مغرور شد جاهلی است که در دریای جهالت غوطه ور شده است. (1)

میر سید شریف جرجانی (2)

در تعریف طب روحانی آورده است: طب روحانی عبارت است از علم به کمالات و آفات دل ها و بیماری ها و دردهای آن و نیز علم به چگونگی سلامتی و میانه روی آن ها؛ و نیز آورده است که: طبیب روحانی شیخ عارف به این طب روحانی است که توانایی بر ارشاد کردن و کامل کردن نفوس را داراست. (3)

محوری ترین عامل آرامش روان و اساسی ترین علت سلامت روح انسان ها، یاد خداوند بلندمرتبه است، قرآن بر این مهم تأکید ورزیده است: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (4)؛ همان کسانی که ایمان آورده اند و دل هایشان به یاد خدا آرام می یابد؛ آگاه باشید که دل ها تنها به یاد خدا آرام می یابد».

ص: 141

-
- 1- کسرالاصنام الجاهلیه، محمد بن ابراهیم، صدرالمتهالین شیرازی، بنیاد حکمت صدرا، تهران، 1381.
 - 2- علی بن محمد استرآبادی، معروف به شریف جرجانی، متکلم، منطق دان و ادیب قرن هشتم هجری.
 - 3- التعریفات، علی بن محمد (میر سید شریف) جرجانی، دار الکتب العربی، بیروت، 1417 ه.ق.
 - 4- رعد/28.

اضطراب و نگرانی یکی از بزرگ ترین بیماری های روانی انسان ها بوده و هست و عوارض ناشی از آن در سلامت فردی و اجتماعی کاملاً محسوس است، در مقابل، با طمأنینه و آرامش روح و روان می توان بر بسیاری از بیماری های جسمی و روانی غلبه کرد. به طور کلی آرامش و دلهره، نقش بسیار مهمی در سلامت و بیماری فرد و جامعه و سعادت و بدبختی انسان ها دارد. (1) قرآن با یک جمله کوتاه و پرمغز، مطمئن ترین و نزدیک ترین راه را معرفی می کند: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ». (2)

در تفسیر نمونه، عوامل اضطراب و نگرانی و راهکارهای درمان آن ها با بهره گیری از این آیه شریفه بیان شده است که به اجمال بیان می شود:

1. اضطراب و نگرانی به خاطر آینده تاریک و مبهم است، اما ایمان به خداوند قادر متعال که همواره کفالت بندگان خویش را بر عهده دارد می تواند به انسان آرامش دهد، 2. گاه نگرانی به سبب گذشته تاریک زندگی و گناهایی است که انجام داده است، اما توجه به اینکه خداوند، غفار، توبه پذیر و رحیم و غفور است، به او آرامش می دهد، 3. گاهی نگرانی از ضعف و ناتوانی انسان در برابر عوامل طبیعی و دشمنان داخلی و خارجی است، اما هنگامی که به یاد خدا میافتد و متکی به قدرت او می شود، قدرتی که برترین قدرت هاست و هیچ چیز در برابر آن یارای مقاومت ندارد، قلبش آرام می گیرد، 4. گاهی ریشه نگرانی های آزاردهنده،

ص: 142

1- نقش ذکر و دعا در سلامتی از منظر آیات و روایات، فاطمه حسین زاده فرد، رسول محمد جعفری، فصلنامه علمی - پژوهشی قرآن و طب، دوره 4، شماره 5، زمستان 1398.

2- رعد/28.

احساس پوچی در زندگی است، اما کسی که به خدا ایمان دارد و مسیر تکاملی زندگی را به عنوان یک هدف بزرگ پذیرفته است، نه از زندگی احساس پوچی می کند و نه همچون افراد بی هدف و مردد، سرگردان و مضطرب است، 5. گاهی سوءظن ها و توهم های پوچ عوامل اضطراب هستند، اما توجه به خدا و لطف بی پایان او و دستور به حسن ظن که وظیفه هر فرد باایمانی است آرامش و اطمینان را به انسان هدیه می دهد. (1)

نماز

نماز با همه فضیلت ها و تمام آثار تربیتی فوق العاده و غالباً منحصر به فرد، آثار بهداشتی بسیار مهم و شفابخشی دارد. آسایش روحی و روانی و نیز اثرات اخلاقی تربیتی آن بر انسان ها جلوه هایی زیبا از ویژگی های بهداشتی - درمانی نماز است ساعات فضیلت اقامه نماز و اهمیت این لحظات از نظر دانش کرونوبیولوژی، واجبات و مستحبات وضو و آثار بهداشتی آن ها، حتی شنیدن آوای جان بخش و روح افزای اذان و دعوت به نماز، مجموعاً نماز را به عنوان یک داروی شفابخش برای بیماری های روحی و حتی جسمی و همچنین یک واکسن مؤثر در پیشگیری از این گونه مشکلات مطرح می کند. (2)

ص: 143

1- تفسیر نمونه، ناصر مکارم شیرازی، ج 10، دارالکتب الاسلامیه، تهران، 1374.

2- نماز جلوه گاه عشق و شاهراه سلامت و سعادت، احمد عامری، امیر مهدی طالب، سیداحمد احمدی تیمورلوئی، طب و تزکیه، بهار 89، شماره 76.

خواندن نماز آن هم پنج بار در روز، خود می تواند بهترین برنامه آرام سازی باشد. رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) به هنگام نماز می فرمود ای بلال ما را با نماز به آرامش برسان. (1)

هرگاه امر سختی بر پیامبر وارد می شود به نماز می ایستاد. (2)

شخصی که به طور مرتب در نماز و ذکر و دعاست و افکار مزاحم را از خود دور می سازد، مجموعه ای از تغییرات مثبت فیزیولوژیک رخ می دهد. در چنین شخصی، سوخت و ساز، ضربان قلب و میزان تنفس کاهش می یابد و امواج مغز به طور متمایز آهسته تر می شود. این تغییرات، درست، متضاد تغییراتی است که بر اثر اضطراب و تنش تحریک می شود. (3)

اثر نیایش، همواره مثبت است. با نیایش، تعادل روحی برقرار می شود، احساس تنهایی، انزوا، ناتوانی و بیهودگی تلاش ها از بین می رود و چهره خشن ظاهری افراد را تغییر می دهد. نیایش نه تنها بر حالات عاطفی، بلکه بر وضعیت جسم نیز اثر می گذارد و گاه در مدتی کوتاه، بیمار جسمی را بهبود می بخشد. (4)

آرام سازی، یکی از وسایل مورد استفاده برخی از روان درمانگران جدید، برای بیماری های روانی است که انسان می تواند آن را از طریق تمرین بیاموزد. نماز خواندن، آن هم پنج نوبت در روز، می تواند بهترین برنامه تمرین آرام سازی و تشنجات عصبی ناشی از فشارها و گرفتاری های زندگی، رها شود (5)

ص: 144

1- تاریخ بغداد، ج 10، ص 442.

2- كَأَنَّ النَّبِيَّ (صلی الله علیه و آله و سلم) إِذَا أَحْزَنَهُ أَمْرٌ أَسَدَّ تَعَانَ بِالصَّوْمِ وَ الصَّلَاةِ. تنبيه الخواطر و نزهة النواظر، (مجموعه ورام)، ج 1، ص 303.

3- کارکردهای روان شناختی دعا در آیین پژوهش، ابراهیم اخوی، مجله اشارات، پائیز سال 1390، شماره 144.

4- کارکردهای روان شناختی دعا در آیین پژوهش، ابراهیم اخوی، مجله اشارات، پائیز سال 1390، شماره 144.

5- راز نیایش، فواید طبی و درمانی نماز، گودرز نجفی، شرکت چاپ و نشر بین الملل سازمان تبلیغات اسلامی، تهران، چاپ اول، 1380.

نماز روح توکل بر قدرت نامتناهی الهی را افزون و بدین روی، افسانه ناامیدی را از حریم جان به در می کند. از این رو می توان گفت که انسان های بانشاط و پرامید، بهترین محصول مکتب و حیانی اسلام هستند. (1)

بوعلی سینا در زندگی نامه خود می گوید: من شاگرد نماز؛ زیرا هر وقت مشکل عملی برای من پیش می آمد وضو می گرفتم و به جامع شهر (مسجد جامع) می رفتم و در آنجا دو رکعت نماز می خواندم و حل مشکلم را از خدا می خواستم و حل می شد! (2)

در نماز، آدمی با خالق هستی و خدای مهربان خود صحبت کرده، با او انس می گیرد و خود را در رحمت خدا و در پناهگاه امن او می یابد. هم صحبتی با خدا و راز دل گفتن با او، به عقده گشایی و در نتیجه، به آرامش روانی فرد نیز، کمک می کند. (3)

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): اگر بر در خانه یکی از شما جویی بود و هر روز پنج بار خود را در آن می شست، آیا در بدن وی چرکی باقی می ماند؟ گفتیم: نه. فرمودند: پس به راستی نماز، مانند همان جوی روان است که هرگاه به جا آورده شود، گناهان میان دو نماز را پاک می کند. (4)

ص: 145

1- آثار عینی روان شناختی و تربیتی نماز، غلامرضا متقی فر، راه تربیت، سال پنجم، بهار 1389، شماره 10.

2- مبادی اخلاق در قرآن، تفسیر موضوعی قرآن، عبدالله جوادی آملی، ج 10، اسراء، قم، 1378.

3- راز نیایش، فواید طبی و درمانی نماز، گودرز نجفی، شرکت چاپ و نشر بین الملل سازمان تبلیغات اسلامی، تهران، چاپ اول، 1380.

4- «فَإِنَّ مَثَلَ الصَّلَاةِ كَمَثَلِ النَّهْرِ الْجَارِي كُلَّمَا صَلَّى صَلَاةً كَفَّرَتْ مَا بَيْنَهُمَا مِنَ الذُّنُوبِ». تهذیب الاحکام، ج 2، ص 237.

امام صادق: (علیه السلام) نماز شب، انسان را خوش سیما، خوش اخلاق و خوشبو می کند و روزی را زیاد، بدهی را پرداخت می نماید، غم و اندوه را از بین می برد و چشم را نورانی می کند. (1)

نظام هستی، نظام کوشش است و برای رسیدن به مطلوب باید وسایلی را به کار گرفت، پس دعای بدون تالش نافذ نیست و دعای بیکار مستجاب نمی شود. از سوی دیگر تکیه بر کار خویش، با خلوص دعا و توحید در آن منافات دارد. توحید در دعا یعنی انسان وسایل را به اذن خداوند به کار گیرد و از او هم مطلوب را بخواهد، چنان که یوسف صدیق (علیه السلام) درون چاه، هم از خدا نجات خواست و هم طناب را گرفت و از چاه خارج شد و همین تمسک و گرفتن ریسمان نیز فقط در حد وسیله و آن هم به دستور خدا بود. (2)

امیر مؤمنان (علیه السلام) از شخصی اعرابی که شتر او جرب و گال گرفته بود پرسید: چرا مداوا نمی کنی؟ گفت: می کنم. فرمود: با چه؟ گفت: با دعا. امام (علیه السلام) فرمود: با دعا مقداری قطران (روغن ویژه درمانگر شتران) هم بگذار. (3)

ص: 146

1- «صَلَاةُ اللَّيْلِ تُحَسِّنُ الْوَجْهَ وَ تُحَسِّنُ الْخُلُقَ وَ تُطَيِّبُ الرَّيْحَ وَ تُدْرِئُ الرُّزُقَ وَ تَقْضِي الدَّيْنَ وَ تَذْهَبُ بِالْهَمِّ وَ تَجْلُو الْبَصَرَ.» ثواب الاعمال و عقاب الاعمال، ص 42.

2- تفسیر تسنیم، عبدالله جوادی آملی، ج 9، نشر اسراء، قم، بی تا.

3- تفسیر تسنیم، عبدالله جوادی آملی، ج 9، نشر اسراء، قم، بی تا.

ابن سینا درباره صفات طیب می گوید: «طیب باید که دائم بشارت دهنده صحت و سلامتی برای بیمار باشد چرا که برای عوارض نفسانی تأثیر فوق العاده دارد». (1)

رازی چنین می گوید: طیب جسم باید طیب نفس باشد. (2)

باید طیب همیشه مریض را به صحت امیدوار کند اگر چه خود امیدی به آن نداشته باشد زیرا مزاج جسم تابع افکار و روح است. (3)

حسن زاده آملی: «چاره بسیاری از بیماری ها تنها دارو نیست، بلکه تدبیر نفسانی طیب حاذق و روحانیت و تأثیر کلام وی راه علاج آن است». (4)

بسیار بوده است که یک حالت بحرانی روحی و غم و اندوه شدید، جسم را در مدت کوتاهی، ضعیف، پژمرده و ناتوان می سازد. موهای انسان را سفید، چشم را کم نور، قوت و توان را از دست و پا می گیرد؛ عکس این مسئله نیز صادق است که حالات خوب جسمانی در روح انسان اثر می گذارد، روح را شاداب و فکر را انرژی می بخشد. (5)

ایجاد عارضه نفسانی هم سببی برای سلامتی است هم سببی برای بیماری و این وابسته به طول مدت و شدتی است که عامل ایجادکننده عارضه نفسانی دارد.

ص: 147

- 1- بررسی جایگاه علمی سلامت معنوی و نقش آن در پیشگیری از بیماری ها: یک مطالعه مقدماتی، لادن عباسیان، محمود عباسی، احسان شمسی گوشکی، زهرا معماریان، فصلنامه اخلاق پزشکی سال چهارم، شماره چهاردهم، زمستان 1389.
- 2- بررسی جایگاه علمی سلامت معنوی و نقش آن در پیشگیری از بیماری ها: یک مطالعه مقدماتی، لادن عباسیان، محمود عباسی، احسان شمسی گوشکی، زهرا معماریان، فصلنامه اخلاق پزشکی سال چهارم، شماره چهاردهم، زمستان 1389.
- 3- بررسی جایگاه علمی سلامت معنوی و نقش آن در پیشگیری از بیماری ها: یک مطالعه مقدماتی، لادن عباسیان، محمود عباسی، احسان شمسی گوشکی، زهرا معماریان، فصلنامه اخلاق پزشکی سال چهارم، شماره چهاردهم، زمستان 1389.
- 4- طب، طیب، تشریح، حسن حسن زاده آملی، الف- لام- میم، قم، 1385.
- 5- دانشنامه طب اهل بیت (ع)، محمد محمدی ری شهری، دارالحدیث، قم، 1385.

* غضب - جوشش خون قلبی و حرکت روح یا حرارت غریزی، به ناگهان به خارج جهت انتقام از مودی را غضب گویند.

* فَرَح - در رویارویی با آنچه موجب فرح و سرور می شود روح طبی و حرارت غریزی با حرکت تدریجی به سمت ظاهر بدن می رود. در این حالت درواقع نفس به سمت عامل مرغوب و مطلوب رفته و تقویت خواهد شد.

* غم - در مواجهه با عامل ایجادکننده غم، حرارت غریزی یا روح به تدریج به سمت داخل بدن یعنی به سمت قلب می رود، اگر این عَرَض نفسانی طول بکشد، تمام اعضا گرم می شوند و فرد بیمار می شود.

* هَم - مرکب از خوف (ترس) و امیدواری است درواقع در این حالت فرد از یک سو امید یک واقعه خیر را دارد و از طرفی ترس از وقوع شر نیز با وی همراه است. این ترس با فرغ متفاوت است و بیشتر نشان از نگرانی دارد.

* فَرَع - مواجهه با اعمال ترسناک موجب حرکت به داخل و قلب می شود.

* خجالت - مرکب از ترس (فرع) و فرَح است. در این حالت روح گاهی به داخل و گاه به خارج حرکت می کند که این حرکات باهم و ناگهانی است. (1)

بوعلی سینا می نویسد: ما عاشق را دیده ایم که از لاغری پافراتر نهاده، به حد پژمردگی رسیده و به بسیاری از بیماری ها دشوار و مزمن گرفتار آمده و به تب های طویل المدت دچار شده و همه ی این ها از ناتوان شدن نیرو بوده که از عشق کشیده ولی همین که به معشوق خود رسیده است، نیروی از دست رفته

ص: 148

1- مروری بر جایگاه اعراض نفسانی و اثر آن بر نازایی: از گذشته تا امروز، الهام اختری، مژگان تنساز، روشنگر مکبری نژاد، سودابه بیوس، مجله طب سنتی اسلام و ایران، سال چهارم، شماره سوم، پاییز، 1392.

را بازیافته و معلوم شده است که مزاج انسان، گوش به فرمان و مطیع پندارهای روانی است. (1)

جرجانی چنین می نویسد:

و از تدبیرهای صواب که اندر نگاه داشتن قوت باید کرد، شاد داشتن بیمار است و مرادهای او دادن و رضای او جستن و او را از هوایی به هوای موافق تر و از جایی به جای خوش آوردن و دوستان او را پیش او حاضر داشتن و به خیرهای خوش و امیدواری ها بشارت دادن تا قوت حیوانی و نفسانی بدان قوت همی گیرد. (2)

نظامی عروضی در کتاب چهارمقاله خود آورده است:

یکی از اقربای قابوس و شمشگیر را - که پادشاه گرگان بود - عارضه ای پدید آمد و اطبا به معالجت او برخاستند و جهد کردند و جدی تمام نمودند علت به شفا نیوست؛ و قابوس را عظیم در آن دل بستگی بود. تا یکی از خدمت، قابوس را گفت که: در فلان تیم جوانی آمده است عظیم طیب و به غایت مبارک دست و چند کس بر دست او شفا یافت.

قابوس فرمود که او را طلب کنید و به سر بیمار ببرید تا معالجت کند. پس ابوعلی را طلب کردند و به سر بیمار بردند. جوانی دید به غایت خوب و رو. پس بنشست و نبض او بگرفت و تفسره بخواست و بدید. پس گفت: مرا مردی می باید که محلات گرگان را همه شناسد. بیاوردند. ابوعلی دست بر نبض بیمار نهاد و گفت: برگوی. آن کس آغاز کرد و نام محلات ها گفتن گرفت تا رسید به محلتی

ص: 149

1- قانون فی الطب، شیخ الرئیس ابن سینا، تحقیق ابراهیم شمس الدین، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، 2005 م.

2- ذخیره خوارزمشاهی، سید اسماعیل جرجانی، سفیراردهال، تهران، 1398.

که نبض بیمار در آن حالت حرکتی غریب کرد. پس ابوعلی گفت: کسی می باید که در این کوی همه سرای ها {خانه ها} را بدانند.

بیاوردند و سرای ها را بر دادن گرفت {شروع به نام بردن اسامی کرد} تا رسید بدان سرایی که این حرکت باز آمد. ابوعلی گفت: اکنون کسی می باید که نام های اهل سرای به تمامی داند. بیاوردند. بر دادن گرفت تا آمد به نامی که همان حرکت حادث شد. آنکه ابوعلی گفت: تمام شد. پس روی به معتمدان قابوس کرد و گفت: این جوان در فلان محلت و در فلان کوی و در فلان سرای بر دختری فلان نام عاشق است و داروی او، وصال آن دختر است و معالجت او، دیدار او باشد.

پس بیمار گوش داشته بود و هر چه خواجه ابوعلی می گفت می شنید. از شرم سر در جامه خواب کشید. چون استطلاع کردند، هم چنان بود که خواجه ابوعلی گفته بود. (1)

داستانی دیگری که عروضی سمرقندی در کتاب چهار مقاله ذکر می کند. درباره شیوه درمان بوعلی سینا بیماری را که دچار بیماری روحی شده بود؛ و جامی آن را به شعر درآورده است.

بود در عهد بوعلی سینا *** آن به کُنه اصول طب بینا

ز آل بویه یکی ستوده خصال *** شد ز ماخولیا پریشان حال

بانگ می زد که: «کم بود در ده *** هیچ گاوی بسان من فربه

آشپز گر پزد هر یسه ز من *** گردش گنج سیم، کیسه ز من

زود باشید حلق من بپرید! *** به دکان هر یسه پز سپرید!»

ص: 150

صبح تا شام حال او این بود *** با حریفان مقال او این بود

نگذشتی ز روز و شب دانگی *** که چو گاوان نبودی اش بانگی

که: «به زودی به کارد یا خنجر *** بکشیدم که می شوم لاغر!»

تا به جایی رسید که (1) نه غذا *** خوردی از دست هیچ کس، نه دوا

اهل طب راه عجز بسپردند *** استعانت به بوعلی بردند

گفت: «سویس قدم نهید از راه *** مژده گویان! که بامداد پگاه

می رسد بهر کشتن ات به شتاب *** دشنه در دست، خواجه قصاب»

رفت از این مژده زو گرانیها *** کرد اظهار شادمانی ها

بامدادان که بوعلی برخواست *** شد سوی منزلش که: «گاو کجاست؟»

آمد و خفت در میان سرای *** که، «منم گاو، هان و هان، پیش آی!»

بوعلی دست و پاش سخت بیست *** کارد بر کارد تیز کرد و نشست

برد قصاب وار کف، سوی اش *** دید هنجار پشت و پهلویش

گفت کاین گاو لاغر است هنوز *** مصلحت نیست کشتن اش امروز

چند روزی ش بر علف بندید! *** یک زمان اش گرسنه میسندید!

تا چو فربه شود، برانم تیغ *** نبود افسوس ذبح او و، دریغ

دست و پایش ز بند بگشادند *** خوردنی اش پیش بنهادند

هر چه دادندش از غذا و دوا *** همه را خورد بی خلاف و ابا

ص: 151

تا چو گاوآن از آن شود فربه *** شد خود او از خیال گاوی، به (1)!

آنگاه بوعلی سینا با نگاهی به خانه همسایه گفت: اما باید بدانید که او پرستار ویژه ای می خواهد تا از او حرف شنوی داشته باشد و نام بیماری او مالیخولیای عشق است و در برابر نگاه متعجب امیر ادامه داد:

مگر صدای بانگ گاو همسایه را نمی شنوید و نمی بینید که به سوی خانه ی همسایه آن قدر بانگ می کند تا گاو همسایه به صدا درآید؟

امیر با شگفتی گفت: یعنی پسر من عاشق گاو همسایه شده؟

بوعلی گفت: در خانه ی همسایه شما چه کسانی زندگی می کنند؟

امیر گفت: دهقانی است که با دخترش ماه بانو زندگی می کند و وظیفه ی پرستاری از این گاو به عهده ی آن دختر می باشد.

بوعلی سینا گفت: این همان رازی است که باید بیشتر از این در می یافتید. چون ماه بانو همه ی توجه و علاقه ی خود را بدان گاو بسته، امیرزاده خود را همان گاوی می داند که باید پرستارش ماه بانو باشد نه کس دیگر و در واقع گاو همسایه رقیب عشق فرزند شماست. اگر زندگی امیرزاده را می خواهید باید پرستار و دارو و درمان او همین دوشیزه باشد. (2)

ص: 152

1- جامی، هفت اورنگ، خلاصه، بخش 25، سلسله الذهب.

2- چهار مقاله عروضی سمرقندی، احمد بن عمر نظامی، جامی، تهران، 1382.

شخص مثبت اندیش هیچ اتفاقی را در عالم شر و بد نمی داند. بلکه از نظر او، همه رخدادهای دنیا حساب شده و هشیارانه و تحت کنترل کارگردان بزرگ عالم است. مسلماً در اطراف خود کسانی را می بینیم که بسیار خوش شانس و خوش اقبال اند و برعکس افرادی که با وجود داشتن شرایط مساوی با دسته اول یا حتی بهتر از آنان، بدشانسی می آورند و همیشه از زندگی خود شاکی هستند. این ها در واقع کسانی اند که بیرون از وجود خود به دنبال خوشبختی می گردند و از اینکه خوشبختی هر انسانی در درون خود اوست نه در بیرون، غافل اند.

خداوند در قرآن کریم می فرماید «الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ» (1)؛

و همان کسی است که هر چه را آفرید، نیکو آفرید».

بر اساس این آیه، جهان سراسر خیر محض است. شرور و آفات موجود در جهان قابل تفسیر و توضیح است. در واقع احساس ما نسبت به زندگی و جهان اطراف، ناشی از حوادثی نیست که برای ما رخ می دهد، بلکه نتیجه تفسیر ما از حوادث است. فرد خوش بین بهترین تفسیر را برای موارد یادشده بر می گزیند. این خود ما هستیم که تصمیم می گیریم زندگی را چگونه ببینیم و در برابر اتفاقات روزانه زندگی چه عکس العملی داشته باشد. (2)

داستان حضرت یوسف (علیه السلام) در قرآن نمایانگر نمونه بسیار زیبای نگرش مثبت در بندگان مؤمن خداست. حضرت یوسف (علیه السلام) در اثر جفای برادرانش سال ها

ص: 153

1- سجده/7.

2- بررسی تأثیر مثبت اندیشی از دیدگاه قرآن و حدیث، دکتر محمدحسین توانایی، الهه سلیم زاد، پژوهشنامه علوم و معارف قرآن کریم سال دوم، شماره 7، تابستان 89.

از خانواده دور شد، رنج زندان کشید، غم غربت تحمل کرد، اما وقتی بعد از بیست و پنج سال پدر را ملاقات کرد، از غم و اندوه و جفایی که بر وی رفته بود، سخن نگفت. بلکه چنین بیان نمود

«وَقَدْ أَحْسَنَ بِي إِذْ أَخْرَجَنِي مِنَ السِّجْنِ وَجَاءَ بِكُمْ مِنَ الْبَدْوِ مِنْ بَعْدِ أَنْ نَزَغَ الشَّيْطَانُ بَيْنِي وَبَيْنَ إِخْوَتِي إِنَّ رَبِّي لَطِيفٌ لِمَا يَشَاءُ إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ» (1)

خداوند به من نیکی کرد هنگامی که مرا از زندان بیرون آورد و شما را از آن بیابان (به اینجا) آورد بعد از آنکه شیطان، میان من و برادرانم فساد کرد. پروردگارم نسبت به آنچه می خواهد (و شایسته می داند)، صاحب لطف است؛ چرا که او دانا و حکیم است!».

این اوج فرهنگ مثبت اندیشی است که حضرت یوسف (علیه السلام) فقط به موهبت های الهی اشاره می کند، از چاه و سختی زندان سخنی به میان نمی آورد و عامل جفای برادران را شیطان می داند. همچنین در سیره اهل بیت نمونه زیبای نگرش مثبت را بعد از حادثه کربلا- در کلام زیبای حضرت زینب (علیها السلام) مشاهده می کنیم که بعد از تحمل مصائب فراوان با دیدن سر مبارک برادر چنین فرمود: «ما رأيتُ الا جميلاً (2)؛ جز زیبایی چیزی ندیدم».

این مطلب بیانگر این واقعیت است که رفتار انسان ها تحت تأثیر نگرش آن ها به مسائل و دنیای اطراف است. با نگرش مثبت می توان حتی در لحظات

ص: 154

1- یوسف/100.

2- مثير الاحزان و مثير سبل الأشجان، جعفر بن محمد بن نما حلی، المطبعة الحيدرية، نجف، 1369ه.ق.

سخت، زیبایی دید. چنین نگرشی در سایه ایمان به خدا و توکل به او محقق می شود.

نگرش خوش بینانه و مثبت گرا در مواجهه با فقدان ها و شکست ها، سلامت روان را بهبود می بخشد، درحالی که بدبینی تأثیر منفی دارد. افکار ما به طور فزاینده ای بر مشکلات هیجانی ما تأثیر می گذارند. افکار منفی در خُلق منفی و افسردگی رایج می باشد و افکار مثبت در احساسات خوب و شاد نقش دارد. نگرش منفی باعث اتخاذ راهبردهای مقابله ای نامناسب و مواجهه با موانع و آشفتگی های فکری و عزت نفس پایین، استرس، اضطراب... منجر به تهدید سلامت روان می شود. (1)

خوش بینی، یا داشتن نوعی انتظار کلی مبنی بر اینکه در آینده، رویدادهای خوب بیشتر از رویدادهای بد اتفاق خواهند افتاد می تواند بر رفتار و نحوه کنار آمدن آن ها با مشکلات و رویدادهای فشارزای زندگی تأثیر بگذارد.

زیرا افراد خوش بین انتظار دارند که در آینده پیامدهای مثبت برای آن ها اتفاق بیفتد و همین اطمینان به آینده، باعث ایجاد احساس مثبت در فرد می شود و در نتیجه سازگاری روان شناختی بالایی را در او به وجود می آورد؛ و سلامت عمومی وی را تضمین می نماید.

چنین افرادی حتی اگر با مشکلات و رخداد های فشارزای زندگی هم مواجه شوند، از آنجاکه نسبت به آینده خوش بین هستند، بر این باورند که با تلاش خود می توانند مشکلات را حل کنند و از راهبردهای مثبت کنار آمدن برای مواجهه با این موقعیت ها استفاده کنند. این مسئله می تواند به سلامتی روانی و جسمانی

ص: 155

1- بررسی آموزش تفکر مثبت و خوش بینی بر سلامت روان والدین کودکان سرطانی 3-7 ساله بستری در بیمارستان محک شهر تهران در سال 1392، مریم زینیوند، فرنگیس کاظمی، حسین سلیمی، فرهنگ مشاوره و روان درمانی، فصلنامه سال پنجم، شماره 91، پاییز 93.

آن‌ها منجر شود. علاوه بر این خوش بینی و مثبت اندیشی باعث افزایش مقاومت سیستم ایمنی بدن می‌شود و در نتیجه سلامتی بیشتر را به دنبال دارد. (1)

چیزی که نحوه زندگی انسان‌ها را مشخص می‌کند، تفسیر و نوع دیدشان نسبت به وقایع بیرونی است نه خود آن وقایع. سرمنشأ مثبت اندیشی از باورهای ما می‌آید. باورها و اعتقادات هر فرد و نوع برداشت وی از زندگی و وقایع آن است که او را به سمت وسوی خوشبختی و یا بدبختی هدایت می‌کند. هر اتفاقی که در زندگی ما پیش می‌آید از نظر ما یا خوشایند است یا ناخوشایند. پس هر امری می‌تواند باعث خوشحالی و خوشبختی ما و یا باعث ناکامی و ناراحتی ما شود. (2)

وقتی دارای تفکر مثبت هستیم، از روش‌های معمول فکر و عمل خویش فراتر می‌رویم و انعطاف پذیری بیشتری خواهیم داشت. همچنین خالق تر و کاراتر می‌شویم؛ و می‌تواند به تولید هنر و علم یا مشکل‌گشایی خالق در زندگی روزمره بیانجامد. (3)

ص: 156

1- بررسی آموزش تفکر مثبت و خوش بینی بر سلامت روان والدین کودکان سرطانی 3-7 ساله بستری در بیمارستان محک شهر تهران در سال 1392، مریم زینیوند، فرنگیس کاظمی، حسین سلیمی، فرهنگ مشاوره و روان درمانی، فصلنامه سال پنجم، شماره 91، پاییز 93.

2- بررسی آموزش تفکر مثبت و خوش بینی بر سلامت روان والدین کودکان سرطانی 3-7 ساله بستری در بیمارستان محک شهر تهران در سال 1392، مریم زینیوند، فرنگیس کاظمی، حسین سلیمی، فرهنگ مشاوره و روان درمانی، فصلنامه سال پنجم، شماره 91، پاییز 93.

3- اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر تاب آوری و رضایت از زندگی زنان مطلقه‌ی سرپرست خانوار تحت حمایت بهزیستی منطقه‌ی 5 تهران، فاطمه مقصدلو، مسعود عموپور، مجله اصول بهداشت روانی رفتاری، فروردین و اردیبهشت 1396.

جدول ویژگی های اخلاقی بارز مثبت و منفی در مزاج ها (1)

(این موارد تحت شرایط گوناگون: محیط، سن، شغل، خانواده... تغییر می کند).

** مزاج ها - ویژگی برجسته اخلاقی (مثبت) - ویژگی برجسته اخلاقی (منفی)

* گرم و خشک (صفرا) - فعال و پرانرژی - عصبی و پرخاشگر

* گرم و تر (دم) - شجاع و مدیر - رفتارهای مخاطره آمیز

* سرد و تر (بلغم) - صبور و باحوصله - کند و تنبل

* سرد و خشک (سودا) - دقیق و منظم - بدبین و منزوی

ص: 157

1- تبیین نقش مزاج در تعلیم و تربیت با تأکید بر تربیت اخلاقی از دیدگاه حکمای اسلامی و صاحب نظران طب سنتی ایران، سیده مرضیه یثربی، محسن فرمهینی فراهانی، حسین خیراندیش، مجید اصغری، پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی، سال بیست و سوم، دوره جدید، شماره 28، پاییز 1394.

روش معالجه امراض نفسانی و رذایل اخلاقی با روش معالجه امراض بدنی است. خواجه نصیر طوسی در اخلاق ناصری می گوید: هم چنان که در علم طب ابدان ازاله امراض به ضد کنند در طب نفوس ازاله رذایل هم به اضداد آن رذایل باید کرد. (1)

ابن سینا نیز روش معالجه امراض نفس را چنین بیان می کند:

«همان طور که طبیب وقتی با بدنی مواجه شود که متمایل به گرمی است آن را با مقابل گرمی یعنی سردی زایل می کند و وقتی آن را متمایل به سردی یابد آن را با گرما برطرف می کند، هم چنین وقتی ما نفس خود را متمایل به خُلقی بیابیم که در جهت زیادی و افراط است، باید آن را با چیزی که در جهت نقصان و تقریط است زایل کنیم و وقتی نفس را متمایل به چیزی که در جهت نقصان است بیابیم باید آن را به جهت زیادی جلب کنیم تا این که به حد وسط برسیم». (2)

طبیب برتر کسی است که «انسان» را درمان کند، نه آنکه کار او تنها درمان بیماری های مشترک انسان و حیوان باشد. گاهی دست یا پای انسان می شکند و آسیب می بیند و پزشک معالج آن ها را ترمیم می کند ولی دست و پا، حقیقت انسان نیست، حقیقت انسان روح اوست نه بدن او، پس طبیب انسان کسی است که مشکلات اخلاقی و روحی او را درمان کند؛ نه بیماری های بدنی او را. ممکن

ص: 158

1- تأثیر طب سنتی بر اخلاقی اسلامی، حسین اترک، شهلا اترک، مریم ملبخشی، مجله اخلاق و تاریخ پزشکی، دوره ی سوم، شماره 3، تابستان، 89.

2- تأثیر طب سنتی بر اخلاقی اسلامی، حسین اترک، شهلا اترک، مریم ملبخشی، مجله اخلاق و تاریخ پزشکی، دوره ی سوم، شماره 3، تابستان، 89.

است پای طبیعی مصدوم یا دست وی شکسته باشد ولی درعین حال بتواند پا یا دست مصدوم دیگری را درمان کند؛ اما طیب روح چنین نیست. (1)

«انسان»؛ درختی است که میوه اش اولاد است. اگر این میوه سالم و خوب باشد، آن را می چینند؛ اما اگر این میوه معیوب و کرم زده و فاسد باشد، می گذارند تا خودش بیفتد؛ دیگر ارزش چیدن ندارد. درخت هم قیمتش به میوه اش بستگی دارد و اینکه میوه اش چیدنی باشد، نه دور ریختنی. اگر کسی نانش حلال شد، دیگر بچه اش کرم نمی زند و سالم می شود. (2)

اهل بیت (علیهم السلام) کسب رزق حلال و حلال بودن خوراک را اساسی ترین رکن تغذیه و سفره می دانند. در ادعیه که بهترین حالات آنان در دعا به حضور پروردگار بوده، از خداوند فراهم شدن زمینه کسب رزق و روزی حلال را خواسته اند.

تغذیه نادرست و غیراصولی سه پیامد دارد:

1. بیماری جسمی،

2. بیماری روحی،

3. بیماری فکری،

که حاصل آن افکار ناصوابی است که از زبان یا از قلم جاری می شود. حتی در سنین پیری و کمال نیز روح انسان تحت تأثیر تغذیه است.

ص: 159

1- مبادی اخلاق در قرآن، تفسیر موضوعی قرآن، عبدالله جوادی آملی، ج 10، اسراء، قم، 1378.

2- تمثیلات، محی الدین حائری شیرازی، دفتر نشر معارف، قم، 1399.

امام صادق: (علیه السلام) كَسْبُ الْحَرَامِ يَبِينُ فِي الدَّرِيَّةِ؛ «اثر مال حرام در ذریه [نسل] انسان مشخص و آشکار می گردد». (1)

امام رضا: (علیه السلام) در حدیثی چنین می فرماید: «اسلام، هر آنچه را که برای سلامتی جسم و روان، خطرناک و زیان بار است، حرام دانسته و هر آنچه را که برای انسان لازم و مفید است، حلال بر شمرده است». (2)

امام علی (علیه السلام) می فرماید: «پس بنگر که از این سفره چه غذایی در دهان می نهی، پس آنچه را که طیب بودنش از هر جهت برای تو آشکار نیست بیرون افکن و آنچه را حلال و طیب و به پاکی بودنش یقین داری بخور». (3)

لقمه ای کان نور افزود و کمال *** آن بود آورده از کسب حلال

علم و حکمت زاید از لقمه حلال *** عشق و رقت آید از لقمه حلال

چون ز لقمه تو حسد بینی و دام *** جهل و غفلت زاید آن را دان حرام (4)

غذا ابزاری است جهت آزمایش صحت ایمان، در قرآن مجید برخی از اقوام

ص: 160

1- کافی، ج 5، ص 125. بیان علامه مجلسی «بیین» أي اثره من الفقر وسوء الحال (مرآة العقول، ج 19، ص 89).

2- «اعْلَمْ يَرْحَمُكَ اللَّهُ أَنْ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى لَمْ يُبْعِ أَكْلًا وَلَا شَرِبًا إِلَّا مَا فِيهِ مِنَ الْمَنْفَعَةِ وَالصَّلَاحِ وَلَمْ يُحْرَمِ إِلَّا مَا فِيهِ الضَّرُّ وَالتَّلَفُ وَالْفَسَادُ» مُسْتَدْرَكِ الْوَسَائِلِ، ج 16، ص 165.

3- «فَانظُرْ إِلَى مَا تَقْضَمُهُ مِنْ هَذَا الْمَقْضَمِ فَمَا اشْتَبَهَ عَلَيْكَ عِلْمُهُ فَالْفِطْهُ وَمَا أَيَقَنْتَ بِطَيْبِ وَجُوهِهِ فَنَلْ مِنْهُ». نهج البلاغه، نامه 45.

4- مثنوی معنوی، دفتر اول، ص 73.

بدین وسیله مورد آزمایش الهی قرار گرفته اند. قوم بنی اسرائیل با «صید ماهی»؛(1)

قوم صالح با «ناقه»؛(2) لشکر طالوت با «نهر آب»(3)

و حضرت آدم و حوا با «خوردنی».(4)

یکی از عوامل زمینه ساز اخلاق، تغذیه است. هم از نظر نوع غذا و هم از نظر حلال و حرام بودن.

در تاریخ آمده است که شریک بن عبدالله روزی بر مهدی عباسی وارد شد. مهدی از او تقاضای پذیرش مسئولیتی را نمود. شریک پذیرفت، مهدی گفت از سه کار یکی را انتخاب کن: 1. قضاوت؛ 2. معلم و مربی فرزندانم؛ 3. پذیرفتن دعوت یک وعده غذا.

شریک به گمان خود که می خواست از زیر بار مسئولیت های دربار خلیفه شانه خالی کند. سومی را پذیرفت. مهدی به آشپز خود فرمان داد انواع خوراکی های لذیذ از مغز پرندگان را با شکر و عسل برای پذیرایی از او فراهم سازد. شریک و مهدی از آن غذا خوردند. آشپز به مهدی خلیفه گفت دیگر این

ص: 161

1- «وَلَقَدْ عَلِمْتُمُ الَّذِينَ اعْتَدَوْا مِنْكُمْ فِي السَّبْتِ فَقُلْنَا لَهُمْ كُونُوا قِرَدَةً خَاسِئِينَ» بقره/ 65.

2- «فَقَالَ لَهُمْ رَسُولُ اللَّهِ نَاقَةَ اللَّهِ وَسُقْيَاهَا * فَكَذَّبُوهُ فَعَقَرُوهَا فَدَمْدَمَ عَلَيْهِمْ رَبُّهُمْ يَذُنُّهُمْ فَسَوْأَهَا» شمس/ 13 و 14.

3- «فَلَمَّا فَصَلَ طَالُوتُ بِالْجُنُودِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ مُبْتَلِيكُمْ بِنَهَرٍ فَمَنْ شَرِبَ مِنْهُ فَلَيْسَ مِنِّي وَمَنْ لَمْ يَطْعَمْهُ فَإِنَّهُ مِنِّي إِلَّا مَنْ اغْتَرَفَ غُرْفَةً بِيَدِهِ فَشَرَبُوا مِنْهُ إِلَّا قَلِيلًا مِنْهُمْ...» بقره/ 249.

4- «وَقُلْنَا يَا آدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ وَكُلَا مِنْهَا رَغَدًا حَيْثُ شِئْتُمَا وَلَا تَقْرَبَا هَذِهِ الشَّجَرَةَ فَتَكُونَا مِنَ الظَّالِمِينَ» بقره/ 65.

مرد از هیچ دستور تو سرپیچی نخواهد کرد و بوی رستگاری را نخواهد دید. همان گونه شد و شریک، هم قضاوت و هم تعلیم فرزندان را پذیرفت. (1)

شخصی نزد پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) آمد و عرض کرد: دوست دارم دعای من مستجاب شود! رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: «غذای خود را پاک کن و از غذای حرام پرهیز کن». (2)

در برخی از روایات به رابطه بین خوراک و تأثیر خوب و بد بر اخلاق اشاره شده است.

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) به جعفر (ابن ابی طالب) فرمود: «ای جعفر! «به» بخور که قلب را تقویت و ترسو را شجاع می سازد». (3)

یکی از پیامبران الهی از غم و اندوه [و افسردگی] به پیشگاه خداوند متعال شکایت کرد. خداوند متعال به او دستور داد که انگور بخورد. (4)

امام علی: (علیه السلام) مَنْ تَرَكَ اللَّحْمَ أَزْبَعِينَ صَبَاحاً سَاءَ خُلُقُهُ؛

ص: 162

1- مسعودی، مَرُوجُ الذَّهَبِ، ج 3، ص 310؛ سفینة البحار، مادة «شرك». «ذكر الفضل بن ربيع قال: دخل شريك على المهدي يوما فقال له: لا بد أن تجيبني الى خصلة من ثلاث، ...».

2- «قَالَ رَجُلٌ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَحِبُّ أَنْ يُسْتَجَابَ دُعَائِي فَقَالَ طَهَّرْ مَا كَلَّكَ وَلَا تُدْخِلْ بَطْنَكَ الْحَرَامَ» وسائل الشيعه، ج 7، ص 145.

3- قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) لِيَجْعَفِرَ «يَا جَعْفَرُ كُلِّ السَّفَرِ جَلِّ فَإِنَّهُ يَقْوِي الْقَلْبَ وَيُشَجِّعُ الْجَبَانَ» كافي، ج 6، ص 357.

4- «شَكَانِي مِنْ الْأَنْبِيَاءِ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ الْغَمِّ فَأَمَرَهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ بِأَكْلِ الْعِنَبِ». كافي، ج 6، ص 351.

کسی که چهل روز گوشت را ترک کند اخلاق او بد می شود. (1)

اصحاب کهف که دغدغه دین و معنویت خود را داشتند وقتی از خواب بیدار شدند به دنبال غذایی بودند که پاک باشد «... اکنون یک نفر از خودتان را با این سکه ای که دارید به شهر بفرستید تا بنگرد کدام یک از آن ها غذای پاکیزه تری دارند و مقداری از آن برای روزی شما بیاورد؛ اما باید دقت کند و هیچ کس از وضع شما آگاه نسازد». (2)

امام حسین (علیه السلام) در روز عاشورا خطاب به لشکر لجوج دشمن چنین می فرمایند: «شکم های شما از غذاهای حرام پر شده است، در نتیجه خداوند بر دل های شما مهر زده است [و هرگز حقایق را درک نمی کنید]». (3)

در فقه، شیر دایه های کم عقل، غیر شیعه دوازده امامی، بد صورت، بد اخلاق و زنازاده مکروه شده است. (4)

امام باقر (علیه السلام) می فرمایند: «برای فرزند خود، از زنان زیبا، شیردهی بخواه و از زشتان بپرهیز؛ چرا که شیر، گاه سرایت می کند». (5)

ص: 163

1- قُرْبُ الاسناد، ص 107.

2- «... فَابْعَثُوا أَحَدَكُمْ بِوَرِقِكُمْ هَذِهِ إِلَى الْمَدِينَةِ فَلْيَنْظُرْ أَيُّهَا أَزْكَى طَعَاماً فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِنْهُ وَلْيَتَلَطَّفْ وَلَا يُشْعِرَنَّ بِكُمْ أَحَدًا». کهف/ 19.

3- «... قَوْلِي فَقَدْ مُلِئَتْ بُطُونُكُمْ مِنَ الْحَرَامِ وَطَبِعَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيَلْكُمْ أَلَّا تُنْصِتُونَ» بحارالانوار، ج 45، ص 8.

4- توضیح المسائل مراجع، دفتر انتشارات اسلامی، قم، 1396.

5- «اسْتَرْضِعْ لَوْلَدِكَ بِلَبَنِ الْحِسَانِ وَإِيَّاكَ وَالْقَبَاحَ فَإِنَّ اللَّبْنَ قَدْ يُعْدي». کافی، ج 6، ص 44.

بر طبق منابع طب ایرانی لازم است حین و بعد از غذا خوردن از عواملی مانند گوش دادن به اخبار رسانه ها که سبب ایجاد هیجاناتی مانند خشم، ترس، اضطراب، غم و ناراحتی و ... می شوند، دوری شود زیرا این حالت ها هضم را دچار اختلال کرده و منجر به تشکیل اخلاط ناسالم در بدن و ایجاد بیماری می شوند (1).

حضرت علی (علیه السلام) به کمیل فرمود: «ای کمیل! همانا زبان از قلب سرچشمه می گیرد [و آنچه را که در قلب است ظاهر می سازد] و قوام قلب به غذاست، پس متوجه باش که قلب و جسمت را با چه تغذیه می کنی؛ اگر از حلال نباشد خداوند متعال تسیح و شکر را نمی پذیرد». (2).

هنگامی که حضرت محمد (صلی الله علیه و آله و سلم) هفت ساله بود، یهودیان که نشانه هایی از پیامبر را در او دیدند، درصدد بعضی امتحانات برآمدند و با خود گفتند: ما در کتاب هایمان خوانده ایم که پیامبر اسلام از غذای حرام و شبهه ناک، دوری می کند، خوب است او را امتحان کنیم؛ بنابراین مرغی را دزدیدند و برای حضرت ابوطالب فرستادند تا همه به عنوان هدیه بخورند؛ اما همه خوردند غیر از پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) علت این کار را پرسیدند، حضرت در پاسخ فرمودند: این مرغ حرام است و خداوند من را از حرام نگه می دارد.

ص: 164

-
- 1- خلاصه الحکمه، سید محمد حسین بن محمد بن هادی عقیلی علوی شیرازی، تصحیح: اسماعیل ناظم، اسماعیلیان، قم، 1385.
 - 2- «يَا كَمِيلُ اللِّسَانُ يَنْزَحُ مِنَ الْقَلْبِ وَالْقَلْبُ يَقُومُ بِالْغِذَاءِ فَانظُرْ فِيمَا تُغْذِي قَلْبَكَ وَجِسْمَكَ فَإِنْ لَمْ يَكُنْ ذَلِكَ حَلَالًا لَمْ يَقْبَلِ اللَّهُ تَسْبِيحَكَ وَلَا شُكْرَكَ». تُحْفُ الْعُقُولِ، ص 175.

پس از این ماجرا، یهود مرغ همسایه را گرفته و نزد ابوطالب فرستادند به خیال اینکه بعد پولش را به صاحبش بدهند؛ ولی آن حضرت باز هم میل نکردند و فرمودند: این غذا شبیه ناک است. وقتی یهود از این ماجرا اطلاع یافتند، گفتند: این کودک دارای مقام و منزلت بزرگی خواهد بود. (1)

جدول تأثیر مزاج بر تربیت اخلاقی و عوامل آن 35

**بُعد - عوامل - توضیح

* تأثیر مزاج بر تربیت اخلاقی

1- تأثیر تغذیه بر اخلاق: - اگر در خوردن سردی ها و گرمی ها افراط شود، مزاج از تعادل خارج و سوء مزاج ایجاد و تعلیم و تربیت مشکل می شود و حتی اگر فرد آموزه های خوبی هم داشته باشد، شاید نتواند خودش را در رفتارهایش کنترل کند. به علاوه از نظر باطنی هم حلال یا حرام بودن غذا قطعاً بر اخلاق تأثیرگذار است یا اگر شبیه ناک باشد اثر توصیه های اخلاقی بر فرد کم می شود.

2- شناخت مزاج، زمینه دوری از رذایل و کسب فضایل: - هر مزاج، زمینه و تمایل به برخی فضایل اخلاقی و رذایل را دارد. اگر افراد مزاج خود را بشناسند، می دانند که برحسب مزاج خود به کدام ویژگی اخلاقی نزدیک تر

ص: 165

1- «...وَكَانَ النَّبِيُّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) ابْنَ سَبْعِ سِنِينَ فَقَالَتِ الْيَهُودُ وَجَدْنَا فِي كُتُبِنَا أَنَّ مُحَمَّدًا يُجَنَّبُهُ رَبُّهُ مِنَ الْحَرَامِ وَالشُّبُهَاتِ فَجَرَّبُوهُ فَقَدَّمُوا إِلَى أَبِي طَالِبٍ دَجَاجَةً مُسَمَّنَةً فَكَانَتْ قُرَيْشٌ يَأْكُلُونَ مِنْهَا وَالرَّسُولُ تَعَدِلُ يَدُهُ...» بحارالانوار، ج 15، ص 336.

هستند؛ مثلاً اگر بدانند زمینه چه رذایلی را بیشتر دارند، سعی می کنند با ننگه داشتن مزاج در حالت اعتدال، خود را از آن رذایل دور نگاه دارند. استادان اخلاق معتقدند باید ابتدا مزاج معتدل شود و بعد توصیه های اخلاقی را ارائه می کنند.

3- تطبیق زمینه های تربیت با وضع مزاج: - زمانی که مربی با مزاج شناسی آشنا باشد، ارتباطش را با مربی تنظیم می کند؛ مثلاً در مورد یک کودک صفاوی درك می کند که چرا نمی تواند بنشیند و به حرف هایش گوش فرا دهد. در این مورد ابتدا شیوه هایی را که به اعتدال مزاج او کمک کند به کار می بندد و وقتی آرام تر شد و زمینه را برای کار تربیتی فراهم نمود با او صحبت می کند.

* تأثیر تربیت اخلاقی بر مزاج

1- تربیت اخلاقی به عنوان مدیریت اعراض نفسانی در هر مزاج و ایجاد عادت: - تربیت اخلاقی می تواند مزاج را اصلاح کند؛ زیرا فرد در اثر تربیت، خلق و خوی مزاجی خود را کنترل می کند و وقتی کنترل می کند به سمت اعتدال می رود. عادت سبب ایجاد طبع ثانویه می شود؛ چیزی که با تکرار جزو شاکله فرد می شود، عملاً مزاج را تحت تأثیر قرار می دهد. این است که می بینیم بسیاری از افراد ویژگی های اخلاقی با مزاجشان جور در نمی آید.

2- تربیت اخلاقی به عنوان نقش ایمان و اعتقاد: - ویژگی هایی که به مزاج مربوط است با تهذیب نفس قابل تغییر است و فرد می تواند

با تهدیب نفس بر مزاجش غلبه کند. روح انسان بر جسمش تسلط دارد؛ مثلاً کسی که بر حسب مزاجش گذشت می کند و می بخشد، محدوده بخشش او بسیار محدودتر از کسی است بر حسب اعتقاداتش می بخشد؛ مانند یاران امام حسین (علیه السلام) که آرزو می کردند جان ها داشتند تا بتوانند در راه حق نثار کنند.

نکته بسیار مهم: تشخیص مزاج فرد تنها باید توسط پزشک متخصص تعیین شود. چرا که سن، فصل، محیط خانواده، شغل، محل سکونت، مشغله ذهنی و روانی و مشکلات، وراثت، عادات غذایی ... همگی در تعیین مزاج نقش مهمی دارد؛ و ممکن است فرد در اثر تغییرات محیطی و روحی از حالت مزاج خود خارج شده و دچار چند مزاجی شده باشد. { مزاجی که فرد با آن متولد می شود به آن مزاج جبلی یا ذاتی می گویند و گاهی در اثر عوامل مختلف مانند، نوع تغذیه، حالات روحی، آب و هوا... مزاج فرد از حالت اصلی خود خارج می شود که به آن مزاج عَرَضی می گویند } از این رو نباید فوراً با بروز یکی از آثار زیر تصمیم گیری کرد؛ و شایسته است کار را به کاردان سپرد.

ص: 167

جدول تشخیص مزاج (1)

1- دم (گرم و تر)

2- صفرا (گرم و خشک)

3- بلغم (سرد و تر)

4- سودا (سرد و خشک)

* رنگ

- دم (گرم و تر): چهره، زبان و چشم مایل به سرخی

- صفرا (گرم و خشک): چهره، چشم و زبان مایل به زردی

- بلغم (سرد و تر): سفیدی چهره و چشم و بار سفیدروی زبان

- سودا (سرد و خشک): گرفتگی و بی طراوتی چهره تیرگی و فرورفتگی زیر چشم و تیره بودن حاشیه زبان

* جثه

- دم (گرم و تر): معمولاً درشت و عضلانی

- صفرا (گرم و خشک): معمولاً لاغر

- بلغم (سرد و تر): معمولاً چاق و عضلات بدن شل با چربی زیاد

- سودا (سرد و خشک): معمولاً لاغر و اندام خشک

* اشتها

- دم (گرم و تر): فراوان/ تحمل گرسنگی زیاد

- صفرا (گرم و خشک): کم

- بلغم (سرد و تر): زیاد/ عدم تحمل گرسنگی

- سودا (سرد و خشک): زیاد ولی زود سیر می شود (اشتهای کاذب)

* عطش

- دم (گرم و تر): زیاد

- صفرا (گرم و خشک): زیاد

- بلغم (سرد و تر): معمولاً کم

- سودا (سرد و خشک): کم

* رنگ پوست

- دم (گرم و تر): گرایش گندمگون و گلگون

- صفرا (گرم و خشک): گرایش زرد

- بلغم (سرد و تر): سفید

- سودا (سرد و خشک): تیره

* مزه دهان

- دم (گرم و تر): شیرینی صبحگاهی

- صفرا (گرم و خشک): تلخی صبحگاهی

- بلغم (سرد و تر): بی مزه

- سودا (سرد و خشک): شور مزه صبحگاهی

ص: 168

1- خلاصه الحکمه، سید محمد حسین بن محمد بن هادی عقیلی علوی شیرازی، تصحیح: اسماعیل ناظم، اسماعیلیان، قم، 1385.

* خواب

- دم (گرم و تر): زیاد و معمولاً سنگین

- صفرا (گرم و خشک): کم

- بلغم (سرد و تر): زیاد ولی سبک و بدون بازده

- سودا (سرد و خشک): کم

* ادرار (البته بستگی به میزان نوشیدن مایعات نیز دارد)

- دم (گرم و تر): پررنگ و غلیظ

- صفرا (گرم و خشک): زرد و غلیظ

- بلغم (سرد و تر): بی رنگ و غلیظ

- سودا (سرد و خشک): بی رنگ و رقیق (گاهی به سبزی می زند)

* بزاق (آب دهان)

- دم (گرم و تر): معمولی

- صفرا (گرم و خشک): دهان خشک

- بلغم (سرد و تر): فراوان

- سودا (سرد و خشک): معمولی

* تعریق

- دم (گرم و تر): زیاد و گرم

- صفرا (گرم و خشک): کم

- بلغم (سرد و تر): کم (گاهی زیاد ولی سرد است)

- سودا (سرد و خشک): کم

* فعالیت

- دم (گرم و تر): زیاد، پرانرژی

- صفرا (گرم و خشک): زیاد، پرانرژی، چالاک و سریع

- بلغم (سرد و تر): کم انرژی، کند و بی حال

- سودا (سرد و خشک): خسته می شود ولی طاقت زیادی دارد

* اعصاب و روان

- دم (گرم و تر): دیر عصبی می شود و دیر هم آرام می گیرد/ خوش مشرب و اجتماعی/ شجاع

- صفرا (گرم و خشک): عصبی و کم تحرک (زود از کوره در می روند). بی قرار و تندوتیز

- بلغم (سرد و تر): عصبانیت بدون تظاهر خارجی (خودخوری)/ آرام و منزوی/ ضعف حافظه و حواس پرتی

- سودا (سرد و خشک): دقیق، کنجکاو، در مورد بیماری خود زیاد سؤال می کند، وسواس دارد. دودلی،

ص: 169

افسردگی، ناامیدی

* جنسی

- دَم (گرم و تر): تمایل و توان زیاد

- صفرا (گرم و خشک): تمایل زیاد

- بلغم (سرد و تر): تمایل و توان کم

- سودا (سرد و خشک): تمایل زیاد ولی توان کم

* رگ دست

- دَم (گرم و تر): آشکار و برجسته

- صفرا (گرم و خشک): گاهی آشکار، گاهی کم آشکار

- بلغم (سرد و تر): پنهان

- سودا (سرد و خشک): پنهان

* شکایات معمول

- دَم (گرم و تر): سنگین سر، اندام و چشم / خمیازه و چُرَت زدن / خارش بدن خصوصاً موضع حجامت / خون آمدن از لثه و بینی / کسالت و سستی بدون علت

- صفرا (گرم و خشک): سرگیجه خصوصاً هنگام گرسنگی / سوزن سوزن شدن اندام / خارش بدن / عصبی شدن زیاد / تهوع و استفراغ صفراوی

- بلغم (سرد و تر): سنگینی سر، زبان و اندام / ضعف و بی حالی / درد استخوان و مفاصل / سوءهاضمه (نفخ) و آروغ ترش /

- سودا (سرد و خشک): شکایات مربوط به اعصاب و روان، مثل افسردگی، وسواس، ترس... / سوزش سر دل / بدبویی دهان

* بدتر شدن با

- دَم (گرم و تر): غذا یا داروهای گرم و تر / فصل بهار / مصرف زیاد گوشت و شیرینی /

- صفرا (گرم و خشک): غذا و داری گرم و خشک / فصل تابستان و نقاط گرمسیر / ادویه جات تندوتیز

- بلغم (سرد و تر): غذا و داروهای سرد و تر / فصل زمستان و مناطق سردسیر

- سودا (سرد و خشک): غذای سرد و خشک / فصل پاییز و مناطق کم باران /

ص: 170

مبشر بن فاتک قسمتی از آداب و موعظ او را در کتاب خود نقل کرده است.

افلاطون گفت: عادت بر هر چیز سلطه و حکومت دارد؛

او گفت: اگر حکیم از مردم فرار کرد، دنبال او برو و اگر دنبال مردم رفت از او دوری کن؛

او گفت: کسی که در موقع بی نیازی با ابناء نوع خود مواسات نکرد، در موقع بیچارگی مردم به او اعتنائی نمی کنند.

به او گفته شد: چرا حکمت و مال باهم جمع نمی شوند؟ جواب داد این امر به علت عزت کمال است.

از او پرسیدند شایسته ترین کسی که باید امور شهر را به او سپرد کیست؟ جواب داد: کسی شایسته است که خود را خوب اداره کند.

از او پرسیدند چه کسی از عیوب و اعمال قبیح سالم می ماند؟ جواب داد: کسی که عقل را امین خود قرار دهد و احتیاط و ترس را وزیر و موعظ را لگام و صبر را راهنما و پرهیز را پشتیبان و یاور و ترس از خدا را هم نشین و یاد مرگ را انیس خویش بداند.

او گفت: اگر بخواهی لذت تو دوام داشته باشد، از تمام آنچه لذیذ است استفاده نکن، بلکه قدری از آن را بگذار تا لذت بردن تو دوام یابد؛

او گفت: مبادا در وقت جنگ فقط به شجاعت تکیه کنی، بلکه باید عقل را بکار بندی، زیرا عقل گاهی چاره جوئی هائی می کند که احتیاج به شجاعت ندارد و هیچ گاه شجاعت و اقدام از عقل بی نیاز نمی گردد؛

او گفت: نهایت ادب آن است که انسان از خود حیا کند؛

او گفت: از چیزی متألم نشدم، مگر در مورد سه طبقه:

1- بی نیازی که نیازمند شده باشد،

2- عزیزی که ذلیل گردیده است،

3- حکیمی که مردم جاهل او را به چیزی نگیرند.

او گفت: با مردم شرور مصاحبه و رفت و آمد و معاشرت نداشته باشید، زیرا آن ها بر شما منت می گذارند، که از شرشان در امان هستید؛

او گفت: در عمل عجله مکن، بلکه در فکر صحت عمل باش، زیرا مردم نمی پرسند در چه مدت عمل انجام شده بلکه می پرسند چگونه انجام گردیده است؛

او گفت: احسان به مردم آزاد آن ها را بر مکافات نیک تحریک می کند و احسان به مردم پست محرك می شود که دو بار و سه بار احسانت را مطالبه نمایند؛

او گفت: مردم شرور دنبال بدی های مردم را می گیرند و نیکی های آن ها را فراموش می نمایند، همان گونه که مگس ها دنبال محله ای کثیف می گردند و محله ای سالم را ترك می کنند؛

او گفت: اگر زمانه بد شد، بازار فضیلت کاسد و فضیلت مضر و ردائل نفوذ کرده و نافع می شود و ترس ثروتمند از ترس فقیر زیادتر خواهد شد؛

او گفت: به ظالم مهلت داده می شود تا به پایه های عمارت و مبانی قوانین تجاوز کند و اگر بکار خود ادامه داد، در آن موقع مرد شایسته ای از علماء تحریک شده و او را از بین می برد؛

او گفت: اگر صحبت گوینده با نیت وی مطابق باشد، نیت شنونده را تحریک می نماید و اگر با نیتش مخالف بود، تأثیری در شنونده نخواهد داشت؛

مردی جاهل به افلاطون گفت: تو چگونه توانستی این همه چیز بدانی؟ جواب داد: «من به قدری که تو در راه شراب مصرف کردی من روغن چراغ مصرف کردم».

او گفت: چشم عاشق نسبت به عیوب معشوق کور است؛

او گفت: اگر با دانشمندتر از خودت خواستی صحبت کنی، مطالب خود را خلاصه کن و با درازی سخن و پرگوئی طرف را خسته و او را نیز ستایش منما و اگر با فردی که دانشش از تو کمتر است طرف صحبت شدی، با الفاظ سهل و آسان صحبت کن تا در آخر توضیح تو مطلب را دریابد؛

او گفت: حلم را باید به کسی نسبت داد، که قدرت بر سطوت داشته باشد، چنانکه زهد را هم باید به کسی نسبت داد، که بتواند زاهد نباشد؛

او گفت: آدمی که عزت نفس داشته باشد، در موقع تنگ دستی دلیل می گردد؛

او گفت: خوش اخلاق کسی است که در مقابل شخص بد اخلاق صبر داشته باشد؛

او گفت: شریف ترین مردم کسی است که فضایل او ذاتی باشد، نه آنکه فضائل را به خود ببندد، زیرا کسی که فضیلت در او ذاتی است، طبعاً آن فضائل او را بلند مرتبه می کند و کسی که فضیلت در او عرضی است خود را فاضل جلوه می دهد، ولی او را بالا نمی برد؛

او گفت: حیا اگر در حد متوسط باشد، انسان را از اموری که موجب عجب است بازمی دارد و اگر افراط در حیا نماید، انسان را از فراهم ساختن مایحتاج خود بازمی دارد ولی اگر بی حیا بود، لباس عزت را در بسیاری از احوال از تنش بیرون می آورد؛

او گفت: شایسته است انسان صورت خود را در آئینه بنگرد، اگر زیبا بود نگذارد امر زشتی بر آن زیبائی چیره شود و اگر زشت بود، امر زشت دیگری را بر آن اضافه ننماید و بین دو زشتی جمع نکند؛

او گفت: با آدم شرور دوستی نکن، زیرا طبع تو از اخلاق او می دزدد و تو متوجه آن نیستی؛

او گفت: اگر در مباحثه با مرد شریفی غالب شدی، او به تو احترام و توقیر می نماید و اگر طرف تو مرد پستی بود، دشمنت می گردد و دشمنی خود را در دل می گیرد؛

او گفت: کسی که تو را در امر نیکی که در تو نیست مدح کند و اظهار رضایت از تو نماید، آن کس از اموری که در تو نیست بد گفته و اظهار نارضایتی از تو خواهد کرد؛

او گفت: هرکس دانش را به منظور فضیلت دانش تحصیل کند، کساد بازار علم او را متوحش نخواهد ساخت و هرکس به منظور استفاده بخواند، با کاسد شدن بازار علم از آموختن دانش منصرف می گردد؛

او گفت: باید از تدبیر و توطئه علیه دشمن خویش، بیشتر از توطئه دشمن علیه خودت بترسی؛

او گفت: چه بسا اشخاص متنعم وجود دارند که نعمت بلای آنان است و چه بسا کسی که محمود دیگران است که همان حمد موجب گرفتاری او است؛

او گفت: من از فضیلت علم بهره ای ندارم، جز آنکه می دانم چیزی نمی دانم؛

او گفت: اگر با کسی دوست شدی، باید دوست دوست او هم باشی، ولی نباید دشمن دشمن او گردی؛

او گفت: با هرکس مشورت نمائی، طبع او را خواهی شناخت؛

او گفت: شخص عاقل کسی است که در مقام تحصیل اضافه بر آنچه دارد باشد و باید به کسی که اخلاقش نزدیک به اخلاق تو است، خدمت نمائی،

او گفته است: بیشتر فضائل در مرحله اول تلخ و عاقبتش شیرین است و بیشتر رذائل در مرحله اول شیرین و عاقبتی تلخ دارد؛

او گفت: با کسانی که عیب گوی مردم هستند کمتر معاشرت کنید، زیرا آن ها کم کم از شما مطالبی را گرفته و برای دیگران نقل می کنند، چنانکه از آن ها برای تو نقل می نمایند؛

وی گفته است: مرد با حزم و احتیاط کسی است که برای کاری که در پیش دارد، مقدمات انجام آن را به طوری که باید فراهم کند و به اسباب و علل خارج از قدرتش بصرف امید تکیه نکند، زیرا اسباب خارجی اگر مؤثر شود اتفاقی است و مردم با حزم نباید به این امور اعتماد نمایند

به افلاطون گفته شد: چرا پیران در فکر جمع مال هستند؟ در جواب گفت:

انسان اگر بمیرد و برای دشمنانش بگذارد بهتر است از آنکه در حیات خود محتاج به دوستان شود

افلاطون طیب جاهلی را دید گفت: «این مرد دوستی است که غلق و اضطراب مرگ را می آورد

او گفت: افراط در نصیحت غالباً موجب بدگمانی نصیحت شده می گردد؛

او گفت: انسان نباید دل خود را مشغول به امری کند که از دستش رفته است، فقط باید در حفظ آنچه دارد اهمیت دهد».

ارسطوطالیس از او پرسید، مرد حکیم از چه راهی بداند حکیم شده است؟

جواب داد: اگر از رأی صحیح خود عجب نیاورد و در کاری که انجام می دهد، به زحمت و مشقت نیفتد و اگر از او بد گفتند به خشم نیاید و اگر خوشحال شد نخوت و غرور بر او غالب نگردد، خواهد دانست که حکیم می باشد.

از او پرسید از چه چیز باید خود را حفظ نماید؟ در جواب گفت: از دشمن مقتدر و دوست رنجیده و بالادست (مسلط) خشمگین.

از او پرسیدند چه چیز برای آدمی نافع تر است؟ در جواب گفت: توجه و اعتنا در اصلاح خویش بیش از توجه و اعتنا به اصلاح دیگران.

او گفت: عالم شرور و بدنفس از طعن بر دانشمندان قبل از خود مسرور می گردد و از بقاء بعضی از آن ها در عصر خویش ناراحت و بدبین است، زیرا دوست دارد غیر از او کسی دانشمند شناخته نشود، زیرا بیشتر این طبقه حب ریاست و شهوت آن را دارند. دانشمند خیر و خوش نفس اگر یکی از علماء هم ردیف خود را از دست دهد بسیار غمگین گردد، چون که مایل است دانشش زیادتر شود و دانش او با بحث و مباحثه زنده گردد و این امر بیشتر از ریاست مورد توجه او است؛

او گفت: سرزنش گناهکار بعد از گذشت کوچک شمردن کار خیر و نیک است و قبل از بخشش گناه سرزنش عیبی ندارد؛

او گفت: در زندگی طالب علم و مال و کار نیک باش، زیرا عامه مردم به علت ثروت به تو احترام می نمایند و خواص به علت دانش تو و مردم اعم از خواص و عوام به علت کارهای نیک تو را مقدم خواهند شمرد». (1)

«الحمد لله رب العالمین»

شکر که این نامه به عنوان رسیده پیشتر از عمر به پایان رسید

(نظامی)

ص: 177

1- عیون الأنباء فی طبقات الأطباء (ترجمه)، احمد بن قاسم ابن ابی اصیبه، مترجم: سید جعفر غضبان، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، چاپ: اول، 1386.

احتراق, 47, 49

احساس, 40, 44, 45, 46, 48, 57, 58, 69, 70, 71, 78, 103, 111, 112, 113, 120, 121, 126, 127, 139, 143, 144,
153, 155

اخلاط, 14, 20, 46, 49, 51, 52, 83, 101, 164

اخلاق, 78, 129, 140, 158, 161, 162, 163, 165, 166, 174, 175, 186, 187, 190

ارضاء, 70, 110, 122, 126, 128

ارکان, 82

ارگانسیم, 47, 121, 126

استحمام, 22, 65, 73, 74

استرس, 58, 77, 106, 126, 139, 155

استشمام, 86, 87, 88, 91, 96

اسهال, 49, 56, 87, 89, 113

اشتهای صادق, 44, 45

اضطراب, 53, 86, 104, 124, 126, 127, 128, 139, 142, 144, 155, 157, 164, 176

اطباء, 97, 149

اعتدال, 29, 79, 112, 140, 166

اعراض نفسانی, 113, 120, 148, 166, 191

اعضا, 35, 47, 113, 148

اعضای رئیسه, 113

افسردگی, 58, 86, 103, 105, 107, 120, 122, 155, 162, 170, 185

امتزاز, 66

أنس, 120

انسداد, 52, 96

انفيه, 89

اورام, 55

آب, 20, 22, 23, 26, 27, 39, 44, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 60, 61, 68, 73, 74, 82, 83,
,87

ص: 178

186,169,161,138,134,112,108,98,88

آرامش, 9, 39, 47, 58, 59, 67, 91, 96, 102, 104, 105, 106, 107, 110, 119, 120, 124, 125, 126, 128, 139, 141,
188,145,144,142

آروغ, 44, 170

آشامیدن, 15, 22, 47, 113

بارد, 23, 68, 82, 83

بافت, 46

بالفعل, 98

بخور, 40, 69, 94, 95, 96, 160, 162

بدل ما یتحلل, 15

بدن, 2, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 38, 40, 44, 46, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54,
, 118, 116, 114, 113, 112, 102, 100, 99, 95, 91, 83, 76, 75, 74, 72, 66, 65, 64, 63, 62, 61, 60, 59, 57, 56, 55
189,170,168,164,158,156,148,145,140,130,119

براز, 47

بلغم, 50, 51, 83, 90, 112, 157, 168

بهداشت, 16, 97, 113, 121, 186, 192

بیماری, 10, 14, 16, 18, 40, 43, 57, 86, 87, 96, 97, 99, 112, 118, 124, 132, 147, 150, 152, 159, 164, 169, 190

بینایی, 27, 44, 47, 58, 76, 111

پارچه, 60

پرهیز, 30, 41, 89, 112, 113, 135, 162

پیشگیری, 16, 64, 75, 85, 86, 131, 187, 189, 190

تحریک, 40, 47, 57, 58, 62, 80, 85, 87, 99, 111, 112, 118, 144

ترس, 119, 120, 124, 148, 157, 164, 170, 171, 173

تسكين, 58, 91, 96, 128, 130

ص: 179

تغذیه، 23، 28، 33، 34، 37، 40، 42، 43، 105، 158، 159، 161، 164، 165، 167، 185، 187، 189

تفه، 24

تقویت، 27، 63، 67، 90، 93، 96، 98، 104، 106، 111، 113، 114، 148، 162

جسم، 9، 11، 15، 28، 65، 81، 85، 86، 97، 98، 101، 117، 134، 144، 147، 160

جنسی، 11، 84، 109، 110، 111، 112، 113، 114، 115، 170، 185، 187، 191

جویدن، 36، 39، 40، 43

چاق، 10، 168

چشایی، 47

حامض، 23، 24

حجامت، 117، 170

حس، 47، 73، 75، 76، 79، 86، 139

حکیم، 15، 34، 77، 109، 137، 139، 154، 188، 191

حلو، 23، 24

حمام، 11، 23، 39، 47، 55، 73، 74

خجالت، 148

خشم، 73، 102، 105، 106، 112، 118، 119، 120، 157، 164، 176

خلط، 50، 52، 99، 100، 114

خوراک، 2، 13، 29، 34، 36، 40، 57، 75، 83، 97، 109، 117، 147، 159، 162

خوردن، 10، 11، 15، 22، 23، 24، 30، 33، 34، 37، 38، 39، 40، 42، 43، 44، 45، 46، 48، 54، 55، 56، 57، 74، 94، 98،

102، 112، 113، 133، 138، 164، 165، 185

دارو، 16، 18، 87، 95، 114، 137، 147، 152

دسم، 24

دعا، 38، 110، 127، 131، 132، 137، 138، 140، 146، 159، 186، 187، 188، 190، 192

دلک، 63

دم، 20، 83، 99، 157، 168

دود، 91، 94، 95، 96، 98

ص: 180

ذهن, 117, 104, 97, 70, 56

رطب, 83, 82, 25

رفتار, 188, 155, 154, 125, 115, 97

رنگ, 189, 188, 186, 185, 168, 109, 108, 107, 106, 105, 104, 103, 102, 101, 100, 99, 98, 68, 56, 52, 49

روان, 169, 160, 155, 145, 142, 141, 139, 131, 127, 126, 120, 108, 101, 100, 98, 85, 81, 74, 47, 38, 15

188, 187, 186, 185, 170

روح, 148, 147, 145, 143, 142, 141, 140, 131, 121, 119, 118, 117, 105, 98, 97, 90, 86, 75, 65, 28, 11, 10

167, 159, 158

روغن, 173, 146, 95, 89, 86, 85, 79, 69, 68, 67, 66, 58, 27, 26, 18

ریح, 114

سرد مزاج, 91

سرد و تر, 170, 168, 157, 120, 103, 67

سرد و خشک, 170, 168, 157, 120, 103

سفره, 192, 160, 159, 102, 48, 46, 44, 42, 39, 36, 31, 22

سلامتی, 188, 160, 155, 147, 141, 119, 112, 110, 101, 81, 43, 42, 30, 16, 14, 13, 9

سودا, 168, 157, 112, 101, 83, 51

سیری, 45, 40

شادی, 120, 113, 106, 103, 97, 58, 47

شفابخش, 143, 130

شنوایی, 111, 77, 76, 47, 44

صالح الکیموس, 21

صداء, 77, 78, 100, 152, 188, 192

صفراء, 45, 81, 83, 89, 100, 101, 105, 157, 168

صلى ربحم, 129, 130, 185, 192

طب سنتى, 13, 14, 16, 18, 23, 44, 81, 85, 86, 88, 97, 109, 112, 113, 114, 132,

ص: 181

191,190,189,188,187,186,185,138,136

طب معنوی, 137

طبع, 191,175,174,166,101,82,81,23

طیب, 189,160,158,147,141,16

طحال, 53,52

عسل, 25

عطر, 125,94,93,92,91,88,87,86,85,84,11

عطش, 168,53,51,50,48,44

علاج, 147,16

عیادت, 125,124

غذا, 47,46,45,44,43,42,40,39,38,37,36,35,34,32,31,30,28,25,24,23,22,20,18,16,14,13,10

170,165,164,161,160,151,135,133,116,114,112,105,102,99,93,73,55,53,50,49,48

غذای دوائی, 17

غذای مطلق, 17

غریزه, 109

غلیظ, 169,38,21,19

غم, 164,162,154,148,147,146,121,120,118,112

غمز, 189,65,64,63

فاسد الکیموس, 21,20

فاعله, 83

فرح, 148

فزع, 148

فصد, 117

فضولات, 112, 44, 38

فكر, 147, 119, 112, 111, 97, 78, 39, 34

قابض, 89, 58, 56

قروح خبيثه, 55

قلب, 164, 162, 148, 144, 131, 130, 124, 119, 113, 107, 106, 102, 96, 93, 75, 71, 70, 65, 54, 52, 49, 35, 9

قليل الغذاء, 20

قوه, 119, 80, 19

كبد, 89, 54, 49, 25, 20, 15, 14

كثير الغذاء, 21, 20

كثيف, 19

كيلوس, 20

ص: 182

گرسنگی, 44, 45, 46, 57, 112, 168, 170

گرم مزاج, 91, 96

گرم و تر, 25, 66, 67, 114, 120, 168, 170

گرم و خشک, 18, 66, 67, 82, 89, 101, 120, 157, 168, 170

گوشت, 25

لاغر, 10, 11, 151, 168

لامسه, 47, 58, 59, 111

لذت, 13, 39, 81, 109, 120, 171

لزوج, 23, 50, 52, 56

لقمه, 32, 39, 43, 160

لمس, 57, 58, 70, 73, 185

ماساژ, 59, 63, 64, 65, 186

مالح, 24, 50

متوسط غذا, 21

محلل, 90

محلول, 27

مريض, 147

مزاج, 16, 17, 18, 23, 23, 43, 52, 66, 82, 83, 90, 91, 101, 114, 120, 134, 140, 147, 149, 165, 166, 167, 168,

186, 187

مزه, 168

مسهل, 51

مضمضه, 50, 54, 57

معالجه, 38, 79, 86, 118, 158

معدہ, 11, 14, 15, 20, 22, 23, 38, 40, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 89, 90, 112, 133

معنوی, 9, 13, 37, 120, 130, 140, 160, 188

مقاربت, 55, 112, 113

منفعله, 83

موسیقی, 79, 80, 81, 82, 83, 185

نزله, 52, 56

نعوظ, 112, 114

نفخ, 11, 48, 51, 114, 170

نفس, 9, 46, 57, 81, 113, 141, 147, 148, 158, 166, 177

نگرانی, 58, 113, 120, 142, 148

ص: 183

نماز, 62, 78, 116, 131, 139, 143, 144, 145, 146, 185, 188, 192

نوره, 11

ورزش, 14, 22, 23, 54, 64, 113

ویتامین, 27

هضم, 13, 14, 15, 18, 19, 20, 38, 39, 40, 45, 47, 48, 49, 50, 53, 112, 114, 164

یابس, 23, 82, 83

ص: 184

*قرآن مجید.

*نهج البلاغه.

1. آئین تندرستی، محمد مهدی اصفهانی، انتشارت تندیس، تهران، 1383.

2. آئین پرستاری در قاموس قرآن و عترت، سید حسین اسحاقی، نشریه طوبی، شماره 8، 1385.

3. آئین بهزیستی اسلام، احمد صبوراردیادی، ج 1، چاپ دوم، تهران، دفتر نشر و فرهنگ اسلامی، 1367.

4. آداب و کارکردهای روابط جنسی سالم از دیدگاه اسلام و آسیب های روان شناختی آن، علی حسین زاده، اسلام و پژوهش های تربیتی، سال سوم، شماره اول، بهار و تابستان 1390.

5. آثار صله رحم از دیدگاه اسلام و روان شناسی و کاربردهای تربیتی آن، باقر غباری بناب، علی نقی فقیهی، یدالله قاسمی پور، دو فصلنامه تربیت اسلامی، سال 3، شماره 5، پاییز و زمستان، 1386.

6. آثار عینی روان شناختی و تربیتی نماز، غلامرضا متقی فر، راه تربیت، سال پنجم، بهار 1389، شماره 10.

7. آثار روانی رنگ ها، عشرت ساطعی، مجله پیوند، شماره 170.

8. آگاهانه خوردن، سوزان آلبر، دایره، تهران، 1398.

9. اکسیر اعظم، محمد اعظم ناظم جهان، دانشگاه علوم پزشکی ایران، مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، تهران، چاپ: دوم، 1387 ه.ش.

10. اهمیت زمان بندی تغذیه از دیدگاه طب سنتی ایران، روشنک مکبری نژاد، مریم بهمن، پانته آشپزیه، فصلنامه علمی و پژوهشی طب و تزکیه، دوره 24، شماره 2، تابستان 1394.

11. ابعاد حقوق بیماران از منظر قرآن کریم و سنت اسلام، نرگس نرگسی خرم آباد، فصلنامه فقه پزشکی، سال سوم و چهارم، شماره 9 و 10، زمستان 1390، بهار 1391.

12. ابعاد موسیقی درمانی در علم موسیقی کهن ایرانی - اسلامی، مروری بر رساله های موسیقی قرن 4 - 13 ق، ندا دهناد، سید جواد ظفرمند، نشریه هنرهای زیبا - هنرهای نمایشی و موسیقی، دوره 22، شماره 1، بهار و تابستان، 1396.

13. اثر بخشی لمس بر کاهش افسردگی کودکان، وحید صادقی فیروز آبادی، علی رضا صفری، حسن بنی اسدی شهر بابک، سعید ایمانی، مهدیه دلاوری. روش ها و مدل های روان شناختی، سال نهم، شماره 33، پاییز 1397.

14. اثرات رنگ بر سلامت در طب سنتی، طب نوین و آیات قرآنی، زهرا نقیعی، زهر فیض آبادی، مجله طب سنتی اسلام و ایران، سال هفتم، شماره دوم، تابستان 1395.

ص: 185

15. اثرات ضد میکروبی برخی از دودهای طبی، طب سنتی ایران، فرزانه خسرویان دهکردی حسین جمالی فر، غلامرضا امین، احمد رضا شاهرودی، محمدمهدی احمدیان عطاری، رضا مسعود رونکیانی، ابوالفضل عرب احمدی، طاهره ابراهیم پوردهکردی، حمیدرضا منصف اصفهانی، فصلنامه گیاهان دارویی ایران، سال شانزدهم دوره اول، شماره 10، 1395.
16. اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر تاب آوری و رضایت از زندگی زنان مطلقه ی سرپرست خانوار تحت حمایت بهزیستی منطقه ی 5 تهران، فاطمه مقصدولو، مسعود عموپور، مجله اصول بهداشت روانی رفتاری، فروردین و اردیبهشت 1396.
17. اسلام و تندرستی، آوات صلواتی، انتشارات کلام شیدا، تهران، 1390.
18. اطعمه و آشربه، فرحناز زندی زند، بوستان قرآن، تهران، 1390.
19. اعجاز رنگ ها در قرآن، مهدی رستم نژاد، و مهدی نوید، نشریه قرآن و علم، شماره 7، 1389.
20. بحار الانوار الجامعه لدرر أخبار الائمة الاطهار، محمداقر مجلسی، دار إحياء التراث العربی، بیروت، 1403ه.ق.
21. بررسی رابطه ابعاد دعا و سلامت معنوی در بیماران تحت درمان با دیالیز استان ایلام، مهسا مسلمان، سحر سوادکوهی، طاهره محرابیان فرازمنند کلانتری، مقاله پژوهشی دوره سوم، شماره اول، سال 1394.
22. بررسی تطبیقی ماساژ درمانی در مکتب طب ایرانی و چین، حمیدرضا بهرامی طاقانکی، مهدی یوسفی، محمدرضا مهری، حمیدرضا حسین زاده، مجید جعفری نژاد، محمدرضا نورس. مجله طب سنتی اسلام و ایران، سال هفتم، شماره دو، تابستان 1395.
23. بررسی جایگاه علمی سلامت معنوی و نقش آن در پیشگیری از بیماری ها: يك مطالعه مقدماتی، لادن عباسیان، محمود عباسی، احسان شمسی گوشکی، زهرا معماریانی، فصلنامه اخلاق پزشکی سال چهارم، شماره چهاردهم، زمستان 1389.
24. بررسی آموزش تفکر مثبت و خوش بینی بر سلامت روان والدین کودکان سرطانی 7-3 ساله بستری در بیمارستان محک شهر تهران در سال 1392، مریم زینیوند، فرنگیس کاظمی، حسین سلیمی، فرهنگ مشاوره و روان درمانی، فصلنامه سال پنجم، شماره 91، پاییز 93.
25. بررسی مقایسه ای قوانین نوشیدن آب در طب سنتی ایرانی با طب رایج، عالمه فرجی اسبوززی، مریم یآوری، مجله طب سنتی اسلام و ایران، سال چهارم، شماره چهارم، زمستان 1392.
26. بررسی تأثیر مثبت اندیشی از دیدگاه قرآن و حدیث، دکتر محمدحسین توانایی، الهه سلیم زاد، پژوهشنامه علوم و معارف قرآن کریم سال دوم، شماره 7، تابستان 89.
27. بررسی رابطه مزاج انسان با رنگ محیط: یک مطالعه مقطعی تحلیلی در شهر کرمان (1396)، وحیده رحیمی مهر، مجله طب مکمل دانشگاه علوم پزشکی اراک، تابستان 99، دوره 10، شماره 2.

28. بویایی و باروری مرور مقایسه ای طب سنتی ایرانی و طب امروزی، مریم نکولعل تک، سودابه بیوس، مژگان تنساز، رقیه مصلح، فصلنامه تاریخ پزشکی سال هفتم، شماره بیست و سوم، تابستان 1394.
29. توضیح المسائل مراجع، دفتر انتشارات اسلامی، قم، 1396.
30. تهذیب الاخلاق، ابوعلی مسکویه، پژوهشگاه و علوم و فرهنگ اسلامی، قم، 1394.
31. پیشگیری و درمان بیماری های اعصاب و روان در طب سنتی، زینب ابوالحسنی، پیشگامان توسعه، تهران، 1392.
32. تاریخ فرهنگ و تمدن اسلام و ایران (ویژه علوم پزشکی)، جمعی از نویسندگان، دفتر نشر معارف، قم، 1389.
33. تأثیر برنامه آموزش شناختی - رفتاری بر رضایت زناشویی دچار کم کاری میل جنسی، دو فصلنامه مجله آسیب شناسی مشاوره و غنی سازی خانواده، سیمین غلام رضایی، حسین حسینی، کلثوم کریمی نژاد، دوره دوم، شماره 2، پاییز و زمستان، شماره پیاپی 4، 1395.
34. تأثیر طب سنتی بر اخلاقی اسلامی، حسین اترک، شهلا اترک، مریم ملابخشی، مجله اخلاق و تاریخ پزشکی، دوره ی سوم، شماره 3، تابستان، 89.
35. تبیین نقش مزاج در تعلیم و تربیت با تأکید بر تربیت اخلاقی از دیدگاه حکمای اسلامی و صاحب نظران طب سنتی ایران، سیده مرضیه یثربی، محسن فرمهینی فراهانی، حسین خیراندیش، مجید اصغری، پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی، سال بیست و سوم، دوره جدید، شماره 28، پاییز 1394.
36. تَحْفُ الْعُقُول، حسن بن علی ابن شعبه حرانی، جامعه مدرسین، قم، 1404 ه.ق.
37. تصنیف غُرُّ الْحِکْمِ وَ دُرُّ الْکَلِمِ، تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، دفتر تبلیغات، ایران، قم، 1366 ه.ش.
38. تربیت، ابراهیم امینی، بوستان کتاب، قم، 1381.
39. تأویل آیه 82 سوره اسراء در رابطه با دعا و درمان، اکرم جهانگیر، فرزانه مفتون، فصلنامه تخصصی پژوهش های میان رشته ای قرآنی، سال اول، شماره اول، زمستان 1387.
40. «تدبیر سماع» در طب سنتی ایرانی با تأکید بر دیدگاه «ابوزید»، فاطمه علیجانیها، فصلنامه تاریخی پزشکی، سال پنجم، شماره چهاردهم، بهار 1392.
41. تغذیه در درمان ناباروری با رویکرد طب نوین و طب سنتی، فاطمه نجات بخش، نازلی نمازی، سودابه بیوس، محمد احمدی، تهران: المعی؛ 1393.
42. تغذیه و مراقبت های دوران شیردهی، رویکرد طب سنتی ایرانی و طب نوین، فاطمه نجات بخش، فرشته قراط، نازلی نمازی و محمد احمدی، تهران، المعی، 1395.

43. تفسیر نمونه، ناصر مکارم شیرازی، ج 10، دارالکتب الاسلامیه، تهران، 1374.

44. تفسیر موضوعی قرآن مجید، عبدالله جوادی آملی، مرکز نشر فرهنگی رجاء، ج 14، 1366 ش.

45. تفسیر تسنیم، عبدالله جوادی آملی، ج 9، نشر اسراء، قم، بی تا.

ص: 187

46. تمثیلات، محی الدین حائری شیرای، دفتر نشر معارف، قم، 1399.

47. چگونه بیماری های لاعلاج درمان می شوند، مژده پور حسینی، نشر اکرام، قم، 1385.

48. چهار مقاله عروضی سمرقندی، احمد بن عمر نظامی، جامی، تهران، 1382.

49. حفظ الصحة و سیاست المَدن، حکیم موسی بن علی رضا ساوجی، المعی، تهران، 1391.

50. حفظ الصحة ناصری، محمدکاظم گیلانی، تصحیح دکتر رسول چوپانی، طرح احیای میراث مکتوب طب سنتی ایران، انتشارات المعی، 1387.

51. حفظ البدن، محمد بن عمر فخر رازی، موسسه نشر میراث مکتوب، تهران، 1390.

52. حکمت ها و اندرزها، مرتضی مطهری، صدرا، تهران، 1372.

53. خلاصه الحکمه، سید محمد حسین بن محمد بن هادی عقیلی علوی شیرازی، تصحیح: اسماعیل ناظم، اسماعیلیان، قم، 1385.

54. خلاصه پانزده روز تا سلامتی، جمشید خدادادی، نشر شهر، تهران، 1389.

55. خُفی علائی، سید اسماعیل جرجانی، اطلاعات، تهران، 1370.

56. دانشنامه طب اهل بیت (ع)، محمد محمدی ری شهری، دارالحدیث، قم، 1385.

57. دعا و سلامت روان، محمدصادق شجاعی، مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما، قم، 1388.

58. درآمدی بر روانشناسی تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی، محمدصادق شجاعی، دارالحدیث، قم، 1388.

59. دین باوری و ادبیات توحیدی در منابع طب سنتی ایران و جهان اسلام، حسین حاتمی، محمد رنجبریان، مریم حاتمی، ندا حاتمی، فصلنامه فقه پزشکی سال چهارم، شماره 11 و 12، بهار و تابستان 1391.

60. درمان سردرد با تغییر سبک زندگی، رویکرد طب ایرانی و اجمالی از طب نوین، محمدعلی مداحیان، فاطمه نجات بخش، تهران: المعی؛ 1397.

61. دعائم الإسلام، ابن حیون، نعمان بن محمد مغربی، مؤسسة آل البيت (ع)، قم، 1385 ه.ق.

62. ذخیره خوارزمشاهی، سید اسماعیل جرجانی، سفیراردهال، تهران، 1398.

63. رایحه درمانی و استفاده از آن در مامایی: مقاله مروری، سیمین ریاحی، سیدحسین موسوی، مجله طب سنتی اسلام و ایران، سال یازدهم، شماره اول، بهار 1399.

64. راز نیایش، فواید طبی و درمانی نماز، گودرز نجفی، شرکت چاپ و نشر بین الملل سازمان تبلیغات اسلامی، تهران، چاپ اول، 1380.

65. رنگ از منظر قرآن، حدیث و روان شناسی، دو فصلنامه علمی - ترویجی قرآن و علم، علی شریفی، سال هشتم، ش 14، بهار و تابستان 1393.

66. راه های معنوی دستیابی به آرامش در زندگی، زهرا جلائیان، علی جلائیان اکبر نیا، پژوهش های اجتماعی اسلامی، سال بیست و چهارم، شماره دوم پیاپی 117، تابستان 1397.

ص: 188

67. روانشناسی رنگ ها و قرآن کریم، پهلوان حسین، مجموعه مقالات بیست و پنجمین دوره مسابقات بین المللی قرآن کریم، تهران، معاونت فرهنگی سازمان اوقاف و امور خیریه، 1387.
68. روانشناسی رنگ و اثر آن بر طراحی بیمارستان و درمان بیمار، آرزو اسحق آبادی، پیرحسین کولیوند، هادی کاظمی، شفای خاتم، دوره پنجم، شماره دوم، بهار، 1396.
69. روان شناسی رنگ ها، ماکس لوشر، ترجمه ویدا ابی زاده، تهران، درس، چاپ هفتم، 1373.
70. روغن ها از دیدگاه طب سنتی، عین اله ولی زاده، سید عارف حسینی، رعنا رنجبر، وحیده آذغانی، مجله طب سنتی اسلام و ایران، سال چهارم، شماره چهارم، زمستان، 1392.
71. زبان بدن راز موفقیت، دیوید لوئیس، مترجم جالینوس کرمی، انتشارات مهر جالینوس، خراسان رضوی، 1395.
72. شش رساله کهن پزشکی، جمعی از نویسندگان، مجمع ذخائر اسلامی - قم، چاپ: اول، 1390.
73. شرح نهج البلاغه ابن ابی الحدید، عبدالحمید بن هبه الله ابن ابی الحدید، مکتبه آیه الله المرعشی النجفی، قم، 1404 ه.ق.
74. سته ضروریه، ولی گیلانی، طب سنتی ایران، تهران، 1396.
75. طب اکبری، محمد اکبر ارزانی دهلوی، چوگان، تهران، 1394.
76. طب، طبیب، تشریح، حسن حسن زاده آملی، الف- لام- میم، قم، 1385.
77. طعم زندگی، ج 2، مسعود نور علی زاده میانجی، انتشارات خادم الرضا (ع)، اندیشه ماندگار، قم، 1387.
78. عیون أخبار الرضا (ع)، محمد بن علی ابن بابویه، نشر جهان، تهران، 1378 ه.ق.
79. عیون الأنباء فی طبقات الأطباء (ترجمه)، احمد بن قاسم ابن ابی اصیبعه، مترجم: سید جعفر غضبان، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، چاپ: اول، 1386.
80. غمز درماني در پزشکی ایرانی و مقایسه آن با بازتاب درماني، امیر محمد جلادت، فاطمه عطارزاده، کینوش همایونی، مجله طب سنتی اسلام و ایران، سال سوم، شماره چهارم، زمستان 1391.
81. فن پیشگیری و راز طول عمر، سید محمد موسوی، انتشارات زعیم، تهران، 1390.
82. قانون فی الطب، شیخ الرئیس ابن سینا، تحقیق ابراهیم شمس الدین، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، 2005 م.
83. فُربُ الإسناد (ط- الحدیثه)، عبد الله بن جعفر حمیری، مؤسسة آل البيت (ع)، قم، 1413 ه.ق.
84. قواعد تغذیه در بیماری ها بر اساس مبانی طب سنتی ایرانی، فاطمه نجات بخش، تهران: چوگان، 1392.

85. قرابادین کبیر، سید محمد حسین بن محمد بن هادی عقیلی علوی شیرازی، سفیر اردهال، تهران، 1392.

ص: 189

86. کاربرد داروهای بوییدنی در پیش گیری و درمان بیماری از دیدگاه طب سنتی ایران، فاطمه علیجانیها، فرزانه غفاری، محسن ناصری، مجید اصغری، فصلنامه تاریخ پزشکی، سال پنجم، شماره چهاردهم، بهار 1392.
87. کارکردهای روان شناختی دعا در آئینه پژوهش، ابراهیم اخوی، مجله اشارات، پائیز سال 1390، شماره 144.
88. کتاب زن، محمد حکیمی و جمعی از نویسندگان، امیرکبیر، تهران، 1381.
89. کاهش میل جنسی زنان از دیدگاه طب ایرانی، زهرا، درویش مفرد کاشانی، الهام اختری، هاله تاج الدینی، طاهره ملک آرا، الهام عمارت کار، مجله طب سنتی اسلام و ایران، سال دهم، شماره سوم، پاییز، 1398.
90. کسرالاصنام الجاهلیه، محمد بن ابراهیم، صدرالمتهالین شیرازی، بنیاد حکمت صدرا، تهران، 1381.
91. گلستان سعدی، مصلح بن عبدالله سعدی، اقبال، تهران، 1370.
92. الاغذیه و الادویه، اسحاق بن سلیمان، تحقیق محمد الصباح، موسسه عزالدین، 1992 م.
93. الأُمالی (للطوسی)، طوسی، محمد بن الحسن، دار الثقافة، قم، 1414 ه.ق.
94. التعريفات، علی بن محمد (میر سید شریف) جرجانی، دار الكتاب العربی، بیروت، 1417 ه.ق.
95. الخصال، ابن بابویه، محمد بن علی، جامعه مدرسین، قم، 1362 ه.ش.
96. العروه الوثقی، سید محمد کاظم طباطبایی، موسسه الاعلمی للمطبوعات، بیروت، بی تا.
97. القانون و جایگاه عطر درمانی در پیشگیری از ابتلا- به بیماریها یا مداوای آن ها به عنوان روشی درمانگر، معصومه دهقان، محبوبه فرخنده زاد، مجید نیمروزی، دین و سلامت، دوره 8، شماره 2، پاییز و زمستان 1399.
98. الکافی، محمد بن یعقوب کلینی، دارالکتب الاسلامیه، تهران، 1407 ه.ق.
99. المحاسن، احمد بن محمد بن خالد برقی، دار الکتب الإسلامیه، قم، بی تا.
100. المنصوري في الطب (ترجمه)، محمد بن زکریا رازی، مترجم: محمد ابراهیم ذاکر، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، چاپ: اول، 1387.
101. الموجز فی الطب، ابن نفیس، علاءالدین، قاهره: وزارت اوقاف مصر، 1986 م.
102. الدعوات (للراوندي) / سلوة الحزین، سعید بن هبة الله قطب الدین راوندی، انتشارات مدرسه امام مهدی (ع)، قم، 1407 ه.ق.
103. الرسالة الذهبية، علی بن موسی (امام رضا (ع))، دارالخيام، قم، 1402 ه.ق.

104. مُثِيرُ الْحَزَانِ وَ مُنِيرُ سُبُلِ الْأَشْجَانِ، جعفر بن محمد بن نما حلی، المطبعه الحیدریه، نجف، 1369ه.ق.

105. مبادئ اخلاق در قرآن، تفسیر موضوعی قرآن، عبدالله جوادی آملی، ج 10، اسراء، قم، 1378.

106. مجله خُلُق، طب و اخلاق، رسول عریان، شماره 22، فروردین و اردیبهشت، 1390.

ص: 190

107. مجله معارف اسلامی، ناد علی صالحی، زمستان 1378، شماره 44.

108. مجموعه ورام (تنبيه الخواطر ونزهة النواظر)، مسعود بن عیسی ورام بن ابي فراس، مکتبه فقیه، قم، 1410 ه.ق.

109. مختصر تذکره سويدی، ابراهيم بن محمد سويدی، ترجمه: رشید تفقد، اندیشه آور: موسسه مطالعاتی تاریخ پزشکی و طب مکمل، تهران، سال 1390.

110. مخزن الادويه (طبع جدید)، سيد محمد حسين بن محمد هادی عقيلي علوی شیرازی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، سبز آرنج، تهران، چاپ: دوم، 1390.

111. مروری بر تأثیر رنگ ها از منظر روانشناسی و اهمیت به کارگیری مناسب آن ها در طراحی فضاهای اقامتی و مراقبتی سالمندان، طاهره محمدآقایی، جمال الدین سهیل، مطالعات هنر و معماری، تیر و مرداد 1395، سال دوم، شماره 4 و 5، پیاپی 11 و 12.

112. مروری بر تدابیر سلامت جنسی از دیدگاه طب سنتی ایران، زهرا درویش مفرد کاشانی، نفیسه ظفرقندی، فیروزه رئیسی، ژاله علی اصل، روشنگر مکتبری نژاد، الهام عمارتکار، فاطمه عمادی، طاهره افتخار، فصلنامه تاریخ پزشکی سال هشتم، شماره بیست و هفتم، تابستان 1395.

113. مروری بر جایگاه اعراض نفسانی و اثر آن بر نازایی: از گذشته تا امروز، الهام اختری، مژگان تنساز، روشنگر مکتبری نژاد، سودابه بیوس، مجله طب سنتی اسلام و ایران، سال چهارم، شماره سوم، پاییز، 1392.

114. مشکاة الأنوار في غرر الأخبار، علی بن حسن طبرسی، المکتبه الحیدریه، نجف، 1385 ه.ق.

115. مطالعات تاریخی قرآن و حدیث، (صحیفه مبین سابق)، 1379، شماره 22.

116. .. معجزة القرآن، محمد متولی شعراوی، ج 1، بیروت، 1405 ق.

117. معجزه دست دادن، مهدی خدامیان آرانی، قم، وثوق، 1392.

118. مفاتیح الحیاه، عبدالله جوادی آملی، نشر اسراء، قم، 1391.

119. مُفرح القلوب (شرح قانونچه چغمینی)، حکیم محمد ارزانی، تصحیح اسماعیل ناظم و محسن باغبانی. تهران: المعی، 1391.

120. منافع الاغذیه و دفع مضارها، محمد بن زکریا رازی، ترجمه دکتر سید عبدالعلی علوی نائینی، شرکت چاپ تابان، 1343.

121. مکتب طب سنتی ایران منبعی ارزشمند جهت معرفی و ارائه غذاهای کارآمد دارویی، محمد مهدی اصفهانی، بهزاد ذوالفقاری، حدیث کریمی، علی رضا قنادی، مجله طب سنتی اسلام و ایران، سال سوم، شماره اول، بهار 1391.

122. مکارم الاخلاق، حسن بن فضل طبرسی، الشریف الرضی، قم، 1370.

123. مصالِح الأبدان والأنفس، احمد بن سهل بلخى، تهران مؤسسه مطالعات تاريخ، طب اسلامى و طب، مكمل دانشگاه علوم پزشکی تهران، 1388.

ص: 191

124. مطالعات معماری ایران، دوفصلنامه علمی پژوهشی دانشکده معماری و هنر، دانشگاه کاشان، محمد مهدی عبدالله زاده، سال چهارم، شماره 8، پاییز و زمستان 1394.
125. مهمان برکت سفره، مصطفی احمدی زاده، رحمت پوریزدی، قدس، 1399، قم.
126. مُنیة المرید، شهید ثانی، زین الدین بن علی، مکتب الإعلام الإسلامی، قم، 1409. ه.ق.
127. نساجی سنتی ایران، حسین یآوری، اول، سوره مهر 1380.
128. نسل سالم، اسماعیل ناظم، سودابه بیوس، محمد مهدی اصفهانی، فرناز سهراب وند، المعی، تهران، 1395.
129. نقش صله رحم در بهداشت روانی، محمد رضا احمدی، معرفت، 1380، شماره 46.
130. نگرشی بر صدا و اثرات آن بر انسان با استفاده از متون دینی، محمد ربانی، دوماهنامه شنوایی سنجی، دوره 7، شماره 2-1، 1378.
131. نقش دعا و نیایش بر سلامت جسمی و روانی، غلامرضا رفیعی، مجله دانشگاه علوم پزشکی قم دوره پنجم، شماره سوم، پاییز 90 ویژه نامه طب و دین.
132. نماز جلوه گاه عشق و شاهراه سلامت و سعادت، احمد عامری، امیرمهدی طالب، سیداحمد احمدی تیمورلوئی، طب و تزکیه، بهار 89، شماره 76.
133. نقش ذکر و دعا در سلامتی از منظر آیات و روایات، فاطمه حسین زاده فرد، رسول محمد جعفری، فصلنامه علمی - پژوهشی قرآن و طب، دوره 4، شماره 5، زمستان 1398.
134. وسائل الشیعة الی تحصیل مسائل الشریعة، شیخ حر عاملی، محمد بن حسن، مؤسسة آل البيت (ع)، قم، 1409. ه.ق.
135. S Es-haghee, F Shabani, J Hawkins, M A Zareian, F Nejatbakhsh, M Qaraaty, M Tabarraei. The Effects of Aromatherapy on Premenstrual Syndrome Symptoms: A Systematic review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, Volume

بسمه تعالی

جَاهِدُوا بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

با اموال و جان های خود، در راه خدا جهاد نمایید، این برای شما بهتر است اگر بدانید.

(توبه : 41)

چند سالی است که مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه موفق به تولید نرم‌افزارهای تلفن همراه، کتاب‌خانه‌های دیجیتالی و عرضه آن به صورت رایگان شده است. این مرکز کاملاً مردمی بوده و با هدایا و نذورات و موقوفات و تخصیص سهم مبارک امام علیه السلام پشتیبانی می‌شود.

برای خدمت‌رسانی بیشتر شما هم می‌توانید در هر کجا که هستید به جمع افراد خیراندیش مرکز بپیوندید.

آیا می‌دانید هر پولی لایق خرج شدن در راه اهلبیت علیهم السلام نیست؟

و هر شخصی این توفیق را نخواهد داشت؟

به شما تبریک می‌گوییم.

شماره کارت :

6104-3388-0008-7732

شماره حساب بانک ملت :

9586839652

شماره حساب شبا :

IR390120020000009586839652

به نام : (موسسه تحقیقات رایانه‌ای قائمیه)

مبالغ هدیه خود را واریز نمایید.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آواده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک 129/34 - طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: 03134490125

دفتر تهران: 021 - 88318722

بازرگانی و فروش: 09132000109

امور کاربران: 09132000109



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

گامی

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

