



مرکز تحقیقات ایرانیکا

اصفهان

گامی



عمران
علیهما الصلوات
الطیبات

www. **Ghaemiyeh** .com
www. **Ghaemiyeh** .org
www. **Ghaemiyeh** .net
www. **Ghaemiyeh** .ir



کاربردهای ستاره شناسی و نجوم در

طریقه سلسله

لاله اسلامی راد



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

کاربردهای نجوم و ستاره شناسی در طب سنتی

نویسنده:

لاله اسلامی راد

ناشر چاپی:

دانشیاران ایران

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۲۰	کاربردهای نجوم و ستاره شناسی در طب سنتی
۲۰	مشخصات کتاب
۲۰	اشاره
۲۶	فهرست مطالب
۵۱	مقدمه
۵۵	باب اول: خرافه بازدارنده رشد فرهنگ
۵۵	اشاره
۵۸	خرافه در لغت و اصطلاح
۶۰	ریشه ی پیدایی خرافات
۶۵	موانع مبارزه با خرافات
۶۶	مبارزه با خرافه
۶۶	اشاره
۶۷	روش سلیبی
۶۸	روش اثباتی
۶۹	معیار تمییز خرافه از غیر خرافه
۷۱	معرفت شناسی احکام نجوم و تنجم
۷۳	اول
۷۳	معرفت شناسی احکام نجوم کنکاشی در واقعیت
۷۳	اشاره
۷۴	نگاه توحیدی و رد رب النوع
۷۴	آیه سجده واجب سوره فصلت/ آیه ۳۷
۷۴	نگاه فاعل بودن خدا در سیر کواکب
۷۴	سوره یس/ آیات ۳۸-۳۹

۷۴	نگاه رزاقی منحصر به خدا
۷۴	سوره فاطر/ آیه ۳
۷۵	نگاه کاربردی محاسبه ای
۷۵	سوره یونس/ آیه ۵
۷۵	نگاه کاربردی هدایتی
۷۵	سوره انعام/ آیه ۹۷
۷۵	و شواهدی بسیار از این قبیل
۷۶	پرهیز از توجه به غیر خدا
۷۶	پرهیز دادن مردم از ستاره شناسی
۷۹	دوم
۷۹	سوم
۸۱	باب دوم: مبانی نجوم کروی و هیأت
۸۱	اشاره
۸۳	چرخش زمین (حرکت وضعی)
۸۴	قطب چرخش زمین
۸۴	جهت چرخش زمین
۸۴	شکل زمین
۸۵	دایره های روی زمین
۸۵	عرض جغرافیایی
۸۶	طول جغرافیایی
۸۸	مناطق زمانی
۸۹	کره آسمان
۸۹	قطب آسمان
۹۰	مختصات افقی (سمت و ارتفاع)
۹۰	آشنایی با چند اصطلاح
۹۰	دایره افق

۹۱	سمت الرأس
۹۱	ارتفاع
۹۱	سمت
۹۲	چرخش آسمان
۹۲	اشاره
۹۲	قاعده ۱
۹۲	اشاره
۹۳	استوای سماوی
۹۵	بعد و میل
۹۸	ستارگان دور قطبی شمالی
۹۸	قاعده ۲
۹۸	قاعده ۳
۹۹	قاعده ۴
۹۹	قاعده ۵
۱۰۰	قاعده ۶
۱۰۰	قاعده ۷
۱۰۱	دائرة البروج
۱۰۳	چند فرمول نجومی
۱۰۳	۱- سمت طلوع و غروب ستاره
۱۰۴	۲- مدت زمانی که ستاره بالای افق قرار دارد (برحسب ساعت)
۱۰۶	۳- محاسبه بعد ستاره ای که در یک زمان خاص در سمت الرأس قرار می گیرد
۱۰۹	چند نمونه سؤال مربوط به کره آسمان
۱۱۲	باب سوم: در معرفت مزاج و مبانی طب سنتی
۱۱۲	اشاره
۱۱۴	مروری بر کلیات طب سنتی ایران
۱۱۵	حکمت و طب

۱۱۵	طب
۱۱۵	تعریف طب از نظر ابوعلی سینا (کتاب قانون)
۱۱۵	تقسیم بندی علم طب
۱۱۵	اشاره
۱۱۶	۱- طب نظری
۱۱۶	۲- طب عملی
۱۱۷	امور طبیعییه
۱۱۷	تعریف
۱۱۷	اشاره
۱۱۷	۱- خصوصیات آتش
۱۱۸	۲- هوا
۱۱۸	۳- آب
۱۱۹	۴- خاک
۱۱۹	۵- رکن پنجم در طب اسلامی
۱۱۹	مزاج
۱۲۰	انواع مزاج
۱۲۰	مزاج سنین مختلف
۱۲۰	اشاره
۱۲۰	۱- مرحله رشد از بدو تولد تا ۳۰ سالگی
۱۲۰	۲- مرحله ی جوانی: ۳۰ تا ۴۰ سالگی
۱۲۱	۳- میانسالی: ۴۰ تا ۶۰ سالگی
۱۲۱	۴- پیری: ۶۰ سال به بالا
۱۲۱	۵- مرحله ی رشد
۱۲۲	مزاج فصلها
۱۲۲	بهار گرم و تر
۱۲۲	تابستان گرم و خشک

- ۱۲۲ پاییز سرد و خشک
- ۱۲۲ زمستان سرد و تر
- ۱۲۳ مزاج جنس
- ۱۲۳ مزاج مکانها
- ۱۲۳ مزاج اعضا
- ۱۲۳ قلب
- ۱۲۴ کبد
- ۱۲۴ چربی
- ۱۲۴ مغز
- ۱۲۴ پوست
- ۱۲۴ اخلاط
- ۱۲۵ تبصره
- ۱۲۵ انواع هضم
- ۱۲۵ کیفیت اخلاط
- ۱۲۵ اندامها یا اعضا
- ۱۲۵ اشاره
- ۱۲۶ اندام ساده
- ۱۲۶ اندام مرکب
- ۱۲۶ اندامها از نظر کاربرد
- ۱۲۷ مزاج اعضا در مقایسه با یکدیگر
- ۱۲۷ ارواح و قوا
- ۱۲۷ ارواح
- ۱۲۸ قوا
- ۱۲۸ روح حیوانی
- ۱۲۸ قوای حیوانی
- ۱۲۸ روح نفسانی

- ۱۲۸ قوای نفسانی
- ۱۲۹ روح طبیعی
- ۱۲۹ قوای طبیعی
- ۱۲۹ افعال
- ۱۲۹ فعل
- ۱۲۹ فعل مفرد
- ۱۲۹ فعل مرکب
- ۱۲۹ مزاج در بستر طبیعت
- ۱۳۰ نقش مکان (کشور ایران) در بستر نظام طبیعت
- ۱۳۰ مزاج گیاهان
- ۱۳۰ سه قانون برای تشخیص مزاج گیاهی
- ۱۳۰ مزه ها و رنگ ها و بوها
- ۱۳۰ مزه ها
- ۱۳۱ بوها
- ۱۳۱ رنگها
- ۱۳۱ حیوانات
- ۱۳۲ بستر نظام هستی
- ۱۳۲ اشاره
- ۱۳۲ مزاج شب
- ۱۳۲ مزاج روز
- ۱۳۲ شکل گیری اخلاط
- ۱۳۲ اشاره
- ۱۳۳ ۱- لایه اول: خون زردو شفاف
- ۱۳۳ اشاره
- ۱۳۳ اعمال صفرا
- ۱۳۳ ۲- بیشترین حجم خون در لایه دوم است.

- ۱۳۴ ۳- لایه سوم
- ۱۳۴ ۴- لایه چهارم
- ۱۳۵ ۱- مزاج معتدل
- ۱۳۵ ۲- افراد صفراوی
- ۱۳۵ اشاره
- ۱۳۶ غذای مفید برای افراد صفراوی مزاج
- ۱۳۷ غذای مضر برای افراد صفراوی مزاج
- ۱۳۷ ۳- افراد دموی مزاج
- ۱۳۷ اشاره
- ۱۳۸ غذاهای مفید برای افراد دموی مزاج
- ۱۳۸ غذاهای مضر برای افراد دموی مزاج
- ۱۳۸ ۴- بلغمی مزاجها
- ۱۳۸ اشاره
- ۱۴۰ غذای مفید برای افراد بلغمی
- ۱۴۱ ۵- افراد سوداوی مزاج
- ۱۴۱ اشاره
- ۱۴۲ غذای مفید برای سوداوی مزاجها
- ۱۴۲ غذاهای مضر
- ۱۴۲ صفرای زیادی و بیماریهای آن
- ۱۴۲ اشاره
- ۱۴۴ درمان
- ۱۴۴ دم زیاد و بیماریهای آن
- ۱۴۴ اشاره
- ۱۴۵ درمان
- ۱۴۵ بلغم زیاد و بیماریهای آن
- ۱۴۸ صرع سرد

۱۴۸	صرع گرم
۱۴۸	از نظر روان
۱۴۹	درمان بلغم
۱۴۹	مصلحات
۱۵۰	سودای زیاد: (غلبه ی سودا)
۱۵۰	از نظر پوست
۱۵۲	درمان سودا
۱۵۳	ضروریات درمان در افراد بلغمی مزاج
۱۵۴	معاینه
۱۵۴	درمان
۱۵۴	داروهای ضد بلغم
۱۵۶	تغذیه
۱۵۶	دستورات تغذیه مخصوص هر مزاج
۱۵۶	مزاج گرم و خشک
۱۵۶	اشاره
۱۵۷	غذاهای مفید
۱۵۷	مزاج گرم و خشک و استعداد بیماریها:
۱۵۷	دستورات غذایی مزاج گرم و تر
۱۵۷	اشاره
۱۵۸	برخی از پرهیزهای مزاج گرم و تر
۱۵۸	غذاهای مفید
۱۵۸	مزاج گرم و تر و استعداد بیماریها
۱۵۸	دستورات غذایی مزاج سرد و تر
۱۵۸	اشاره
۱۵۹	برخی از پرهیزهای مزاج سرد و تر
۱۵۹	غذاهای مفید

۱۶۰ مزاج سرد و تر و استعداد بیماریهای آنها
۱۶۰ دستورات غذایی مزاج سرد و خشک
۱۶۰ اشاره
۱۶۱ برخی از پرهیزهای مزاج سرد و خشک
۱۶۱ غذاهای مفید برای مزاج سرد و خشک
۱۶۲ مزاج سرد و خشک و استعداد بیماریها
۱۶۲ تعریف غذا
۱۶۲ اشاره
۱۶۳ ۱- غذاهای بلعیدنی و نوشیدنی
۱۶۳ اشاره
۱۶۳ غذاهای پست
۱۶۴ آداب غذا خوردن
۱۶۵ ۲- غذای شنیداری
۱۶۶ ۳- غذای پنداری
۱۶۶ ۴- غذای دیداری
۱۶۷ ۵- غذای جذبی
۱۶۸ ۶- غذاهای بویایی
۱۶۹ ۷- غذای انسی
۱۶۹ ۸- غذای جنسی
۱۷۰ اشکالات عمده ی غذایی در سفره ایرانی
۱۷۸ عادات میوه خوردن
۱۷۹ قواعد طبخ غذا
۱۷۹ فلسفه ی نامگذاری آشپزخانه
۱۸۰ ذکرها و آداب معنوی غذاها
۱۸۱ اقلام و اغذیه های خطرناک
۱۸۱ اشاره

- ۱۸۲ مضرات سرخ کردن
- ۱۸۲ نوشیدنی های صنعتی
- ۱۸۴ آب یخ
- ۱۸۴ بستنی و فالوده صنعتی
- ۱۸۵ گوشت زیاد و استفاده از گوشت
- ۱۸۶ فرآورده های گوشتی صنعتی
- ۱۹۱ سته ضروریه
- ۱۹۱ اشاره
- ۱۹۲ ۱- هوا
- ۱۹۲ ۲- حرکت و سکون
- ۱۹۳ ۳- خواب و بیداری
- ۱۹۴ ۴- طعام و شراب
- ۱۹۶ ۵- استفراغ و احتباس (احتقان)
- ۱۹۶ اشاره
- ۱۹۷ انواع استفراغ
- ۲۰۱ خلاصه ای از طب سنتی
- ۲۰۲ مزاج چگونه شکل می گیرد؟
- ۲۰۲ عناصر یا ارکان چیستند؟
- ۲۰۲ علم طب
- ۲۰۳ عمده مباحث بخش نظری
- ۲۰۳ عمده مباحث بخش عملی
- ۲۰۴ طبیعت
- ۲۰۴ امور طبیعیه
- ۲۰۵ ارکان
- ۲۰۵ اشاره
- ۲۰۶ آتش

۲۰۶	هوا
۲۰۷	آب
۲۰۷	خاک
۲۰۸	مزاج
۲۰۸	اشاره
۲۰۹	مزاج سرشتی
۲۱۱	مزاج گرم و خشک
۲۱۲	مزاج گرم و تر
۲۱۲	مزاج سرد و تر
۲۱۲	مزاج سرد و خشک
۲۱۳	مزاج سنی
۲۱۳	مزاج فصلی
۲۱۳	مزاج عضوی
۲۱۴	مزاج جنسیتی
۲۱۴	اخلاط
۲۱۴	اشاره
۲۱۴	نحوه تشکیل
۲۱۴	کیفیت اخلاط
۲۱۵	جایگاه اخلاط
۲۱۵	اهمیت اخلاط
۲۱۵	خصوصیات اخلاط طبیعی
۲۱۶	فایده اخلاط
۲۱۸	علائم غلبه اخلاط
۲۲۲	عوامل افزایش اخلاط
۲۲۵	باب چهارم: پژوهشی در تقویم طب اسلامی
۲۲۵	اشاره

- ۲۲۹ صور ماه
- ۲۳۰ جزر و مدّ قمری
- ۲۳۱ تأثیر ماه بر موجودات زنده
- ۲۳۳ تأثیر نور ماه
- ۲۳۴ تأثیر ماه بر هوای اطراف زمین
- ۲۳۴ اثر میدان مغناطیسی
- ۲۳۵ انسان و ماه
- ۲۴۱ ارتباط ماه و دوره قاعدگی در یک نگاه آماری و آزمایشگاهی
- ۲۴۱ جنون و ماه
- ۲۴۲ نقش ماه کامل بر رفتار
- ۲۴۲ ارتباط تغییرات ماه و بیماری های قلبی عروقی منجر به مرگ
- ۲۴۳ رابطه ماه با تعداد جراثیم
- ۲۴۴ نقش ماه در تولد و مرگ (اعتقادات گذشتگان)
- ۲۴۴ ماه و فعال شدن بعضی از عوامل بیماری زا
- ۲۴۶ تقویم طب اسلامی
- ۲۴۷ ساعات
- ۲۴۹ شناخت شب و روز
- ۲۵۱ روزهای ماه قمری
- ۲۵۲ ماه ها
- ۲۵۲ اشاره
- ۲۵۲ ماه فروردین:(آزار) سی روز است.
- ۲۵۳ ماه اردیبهشت (نیسان) سی روز است.
- ۲۵۳ خرداد ماه:(ایار) سی و یک روز است.
- ۲۵۳ تیرماه:(حزیران) سی روز است.
- ۲۵۴ مردادماه:(تموز) سی و یک روز است.
- ۲۵۴ شهریورماه:(آب) سی و یک روز است.

۲۵۴	مهرماه:(ایلول) سی روز است.
۲۵۵	آبان ماه:(تشرین اول) سی و یک روز است.
۲۵۵	آذرماه:(تشرین دوم) سی و یک روز است.
۲۵۵	دی ماه:(کانون اول) سی و یک روز است.
۲۵۵	بهمن ماه:(کانون آخر) سی و یک روز است.
۲۵۶	اسفندماه (شباط) بیست و هشت روز
۲۵۶	فصول سال
۲۵۶	بهار
۲۵۷	تابستان
۲۵۸	پاییز
۲۵۸	زمستان
۲۶۱	باب پنجم: طب نجومی
۲۶۱	اشاره
۲۶۳	طبع برجها از نظر گرمی و سردی
۲۶۴	روزی و شبی
۲۶۴	آواز دهنده و بی آواز کدامند
۲۶۴	دلالت برجها بر فرزندان
۲۶۵	دلالت برجهای بر نکاح
۲۶۵	برجهای تاریک و با اندوه
۲۶۶	برجهای بر سوهای جهان چگونه دلالت می کنند
۲۶۷	دلالت بروج بر اندام انسان
۲۶۸	نگریستن و نانگریستن کدامست
۲۶۸	حالت تسدیس
۲۶۸	حالت تربیع
۲۶۹	حالت تثلیث
۲۶۹	حالت مقابله

- ۲۶۹ اما آن برجهایی که نمی نگرند بر هم
- ۲۶۹ کدام برجها دوستند و کدام برج ها دشمن
- ۲۷۰ مرتبه های نگریستن چگونه است؟
- ۲۷۰ برجهای متفق فی القوه «هم انرژی»
- ۲۷۱ اتصال
- ۲۷۲ مفاهیم تثلیث، تربیع و تسدیس از نظر احکام نجوم و علم هیأت
- ۲۷۲ اما در هیأت
- ۲۷۲ اما در احکام نجوم
- ۲۷۲ مربع ها و بروج
- ۲۷۳ در حالتهای سیارات
- ۲۷۴ طبعهای ستارگان
- ۲۷۴ سعادت و نحوست
- ۲۷۵ دلالت سیارات بر میوه ها و گیاهان
- ۲۷۶ دلالت کواکب به جهت ها
- ۲۷۶ ساعات روز به نام کدامین سیارات است
- ۲۸۰ خانه سیارات
- ۲۸۱ شرف و هبوط ستارگان
- ۲۸۲ نگریستن سیارات به یکدیگر
- ۲۸۲ شهادت سیارات
- ۲۸۳ مبتز چیست؟
- ۲۸۳ حیز چیست؟
- ۲۸۳ فرج سیارات
- ۲۸۳ اقبال
- ۲۸۳ ادبار
- ۲۸۴ حصار
- ۲۸۴ فتح باب

۲۸۴	اتصال
۲۸۶	نگاهی به باب سیزدهم کتاب مخزن الادویه
۲۸۶	اشاره
۳۰۲	زحل
۳۰۳	مشتری
۳۰۵	مریخ
۳۰۶	شمس
۳۰۸	عطارد
۳۱۰	زهرة
۳۱۲	قمر
۳۱۶	نمونه ای از تهیه زایچه برای افراد مختلف
۳۲۳	منابع
۳۲۴	درباره مرکز

کاربردهای نجوم و ستاره شناسی در طب سنتی

مشخصات کتاب

سرشناسه : اسلامی راد، لاله، 1362 -

عنوان و نام پدیدآور : کاربردهای نجوم و ستاره شناسی در طب سنتی / گردآوری و ویرایش لاله اسلامی راد؛ زیر نظر واحد پژوهش مرکز نجوم آستان مقدس حضرت عبدالعظیم (علیه السلام).

مشخصات نشر : شهر ری: دانشیاران ایران، 1394.

مشخصات ظاهری : 285 ص. : مصور، جدول.

شابک : 160000 ریال: 978-600-7859-71-1

وضعیت فهرست نویسی : فایا

یادداشت : کتابنامه: ص. 285.

موضوع : پزشکی اسلامی

نجوم

شناسه افزوده : آستان حضرت عبدالعظیم (ع). مرکز نجوم و علوم تحقیقات نوین. واحد پژوهش

رده بندی کنگره : R128/3/الف542 ک1394

رده بندی دیویی : 610/917671

شماره کتابشناسی ملی : 3927269

اطلاعات رکورد کتابشناسی : رکورد کامل

ص: 1

اشاره

کاربردهای

نجوم و ستاره شناسی در طب سنتی

تألیف:

دکتر مهدی شوشتری - مهدی دانشیار

دانشکده پزشکی دانشگاه اهواز - مرکز نجوم آستان مقدس

گردآوری و ویرایش

لاله اسلامی راد

زیر نظر:

واحد پژوهش مرکز نجوم آستان مقدس حضرت عبدالعظیم (علیه السلام)

انتشارات دانشیاران ایران

ص: 3

هستی جهان، فیضی است که مدیون لطف هستی بخش رحمان و رحیم است. جهانی که با تمام زیبایی ها و حکمت هایش جلوه ای از تدبیر و عنایت او به مخلوقش می باشد.

هر مطالعه در مناسبات این جهان، گامی است به سوی کشف عنایت و قدرت رب الارباب به مخلوقاتش.

سفر به اوج آسمان و تا عمق اقیانوس ها همه در قلمرو آسمان اول است. کره زمین یکی از کوچک ترین کرات سیار در این گستره شگفت انگیز طبیعت می باشد.

عالمان تلاشگر و ذره شکافان علاقه مند به سیر آفاق، در مرکز نجوم و علوم نوین آستان مقدس در طی سالها مطالعه، تدبیر و پرورش دانش پژوهان اقدام به نگارش کتابهایی در حیطه "نجوم و اختر فیزیک" نموده اند که اینک فرصت آراستن به زینت طبع را پیدا نموده است.

مرکز نجوم و علوم نوین آستان حضرت عبدالعظیم علیه السلام این مجلد را با عنوان "کاربردهای نجوم و ستاره شناسی در طب سنتی" به جامعه علمی ایران تقدیم می دارد.

با تشکر از تلاشهایشان بویژه جناب آقای دانشیار امیدوارم رهپویان این مسیر با مطالعه آن با چراغ های پرنورتر به سوی کشف سرزمین های ناشناخته علم طبیعت گام بردارند.

من الله التوفیق

دکتر محمد تقدیری

رئیس مرکز نجوم آستان مقدس حضرت عبدالعظیم (علیه السلام)

باب اول: خرافه بازدارنده رشد فرهنگ

خرافه در لغت و اصطلاح

ریشه‌ی پیدایی خرافات

موانع مبارزه با خرافات

مبارزه با خرافه

روش سلبی

روش اثباتی

معیار تمییز خرافه از غیر خرافه

معرفت‌شناسی احکام نجوم و تنجم

اول

معرفت‌شناسی احکام نجوم کنکاشی در واقعیت

نگاه توحیدی و رد رب النوع

آیه سجده واجب سوره فصلت/ آیه 37

نگاه فاعل بودن خدا در سیر کواکب

ص: 7

سوره یس / آیات 38-39

نگاه رزاقی منحصر به خدا

سوره فاطر / آیه 3

نگاه کاربردی محاسبه ای

سوره یونس / آیه 5

نگاه کاربردی هدایتی

سوره انعام / آیه 97

و شواهدی بسیار از این قبیل

پرهیز از توجه به غیر خدا

پرهیز دادن مردم از ستاره شناسی

دوم

سوم

باب دوم: مبانی نجوم کروی و هیأت

چرخش زمین (حرکت وضعی)

قطب چرخش زمین

جهت چرخش زمین

شکل زمین

دایره های روی زمین

عرض جغرافیایی

طول جغرافیایی

مناطق زمانی

کره آسمان

قطب آسمان

مختصات افقی (سمت و ارتفاع)

آشنایی با چند اصطلاح

دایره افق

سمت الرأس

ص: 8

ارتفاع

سمت

چرخش آسمان

قاعده 1

استوای سماوی

بعد و میل

ستارگان دور قطبی شمالی

قاعده 2

قاعده 3

قاعده 4

قاعده 5

قاعده 6

قاعده 7

دائرة البروج

چند فرمول نجومی

1- سمت طلوع و غروب ستاره

2- مدت زمانی که ستاره بالای افق قرار دارد (برحسب ساعت)

3- محاسبه بعد ستاره ای که در یک زمان خاص در سمت الرأس قرار می گیرد

چند نمونه سؤال مربوط به کره آسمان

باب سوم: در معرفت مزاج و مبانی طب سنتی

مروی بر کلیات طب سنتی ایران

حکمت و طب

طب

تعریف طب از نظر ابوعلی سینا (کتاب قانون)

تقسیم بندی علم طب

1- طب نظری

ص: 9

2- طب عملی

امور طبیعیہ

تعریف

1- خصوصیات آتش

2- هوا

3- آب

4- خاک

5- رکن پنجم در طب اسلامی

مزاج

انواع مزاج

مزاج سنین مختلف

1- مرحله رشد از بدو تولد تا 30 سالگی

2- مرحله ی جوانی: 30 تا 40 سالگی

3- میانسالی: 40 تا 60 سالگی

4- پیری: 60 سال به بالا

5- مرحله ی رشد

مزاج فصلها

بهار گرم و تر

تابستان گرم و خشک

پاییز سرد و خشک

زمستان سرد و تر

مزاج جنس

مزاج مكانها

مزاج اعضا

قلب

كبد

چربی

ص: 10

مغز

پوست

اخلاط

تبصره

انواع هضم

کیفیت اخلاط

اندامها یا اعضا

اندام ساده

اندام مرکب

اندامها از نظر کاربرد

مزاج اعضا در مقایسه با یکدیگر

ارواح و قوا

ارواح

قوا

روح حیوانی

قوای حیوانی

روح انسانی

قوای انسانی

روح طبیعی

قوای طبیعی

افعال

فعل

فعل مفرد

فعل مرکب

مزاج در بستر طبیعت

نقش مکان (کشور ایران) در بستر نظام طبیعت

مزاج گیاهان

ص: 11

سه قانون برای تشخیص مزاج گیاهی

مزه ها و رنگ ها و بوها

مزه ها

بوها

رنگها

حیوانات

بستر نظام هستی

مزاج شب

مزاج روز

شکل گیری اخلاط

1- لایه اول: خون زرد و شفاف

اعمال صفرا

2- بیشترین حجم خون در لایه دوم است.

3- لایه سوم

4- لایه چهارم

1- مزاج معتدل

2- افراد صفراوی

غذای مفید برای افراد صفراوی مزاج

غذای مضر برای افراد صفراوی مزاج

3- افراد دموی مزاج

غذاهای مفید برای افراد دموی مزاج

غذاهای مضر برای افراد دموی مزاج

4- بلغمی مزاجها

غذای مفید برای افراد بلغمی

5- افراد سوداوی مزاج

غذای مفید برای سوداوی مزاجها

غذاهای مضر

صفرای زیادی و بیماریهای آن

درمان

دم زیاد و بیماریهای آن

ص: 12

درمان

بلغم زیاد و بیماریهای آن

صرع سرد

صرع گرم

از نظر روان

درمان بلغم

مصلحات

سودای زیاد: (غلبه ی سودا)

از نظر پوست

درمان سودا

ضروریات درمان در افراد بلغمی مزاج

معاینه

درمان

داروهای ضد بلغم

تغذیه

دستورات تغذیه مخصوص هر مزاج

مزاج گرم و خشک

غذاهای مفید

مزاج گرم و خشک و استعداد بیماریها

دستورات غذایی مزاج گرم و تر

برخی از پرهیزهای مزاج گرم و تر

غذاهای مفید

مزاج گرم و تر و استعداد بیماریها

دستورات غذایی مزاج سرد و تر

برخی از پرهیزهای مزاج سرد و تر

غذاهای مفید

مزاج سرد و تر و استعداد بیماریهای آنها

ص: 13

دستورات غذایی مزاج سرد و خشک

برخی از پرهیزهای مزاج سرد و خشک

غذاهای مفید برای مزاج سرد و خشک

مزاج سرد و خشک و استعداد بیماریها

تعریف غذا

1- غذاهای بلعیدنی و نوشیدنی

غذاهای پست

آداب غذا خوردن

2- غذای شنیداری

3- غذای پنداری

4- غذای دیداری

5- غذای جذبی

6- غذاهای بویایی

7- غذای انسی

8- غذای جنسی

اشکالات عمده ی غذایی در سفره ایرانی

عادات میوه خوردن

قواعد طبخ غذا

فلسفه ی نامگذاری آشپزخانه

ذکرها و آداب معنوی غذاها

اقلام و اغذیه های خطرناک

مضرات سرخ کردن

نوشیدنی های صنعتی

آب یخ

بستنی و فالوده صنعتی

گوشت زیاد و استفاده از گوشت

فرآورده های گوشتی صنعتی

ص: 14

سته ضروريه

1- هوا

2- حرکت و سکون

3- خواب و بيداری

4- طعام و شراب

5- استفراغ و احتباس (احتقان)

انواع استفراغ

خلاصه ای از طب سنتی

مزاج چگونه شکل می گیرد؟

عناصر یا ارکان چیستند؟

علم طب

عمده مباحث بخش نظری

عمده مباحث بخش عملی

طبیعت

امور طبیعیه

ارکان

آتش

هوا

آب

خاک

مزاج

مزاج سرشتی

مزاج گرم و خشک

مزاج گرم و تر

مزاج سرد و تر

مزاج سرد و خشک

مزاج سنی

ص: 15

مزاج فصلی

مزاج عضوی

مزاج جنسیتی

اخلاط

نحوه تشکیل

کیفیت اخلاط

جایگاه اخلاط

اهمیت اخلاط

خصوصیات اخلاط طبیعی

فایده اخلاط

علائم غلبه اخلاط

عوامل افزایش اخلاط

باب چهارم: پژوهشی در تقویم طب اسلامی

صور ماه

جزر و مدّ قمری

تأثیر ماه بر موجودات زنده

تأثیر نور ماه

تأثیر ماه بر هوای اطراف زمین

اثر میدان مغناطیسی

انسان و ماه

ارتباط ماه و دوره قاعدگی در یک نگاه آماری و آزمایشگاهی

جنون و ماه

نقش ماه کامل بر رفتار

ارتباط تغییرات ماه و بیماری های قلبی عروقی منجر به مرگ

رابطه ماه با تعداد جرائم

نقش ماه در تولد و مرگ (اعتقادات گذشتگان)

ماه و فعال شدن بعضی از عوامل بیماری زا

ص: 16

تقویم طب اسلامی

ساعات

شناخت شب و روز

روزهای ماه قمری

ماه ها

ماه فروردین: (آزار) سی روز است

ماه اردیبهشت (نیسان) سی روز است

خرداد ماه: (ایار) سی و یک روز است

تیر ماه: (حزیران) سی روز است

مرداد ماه: (تموز) سی و یک روز است

شهریور ماه: (آب) سی و یک روز است

مهر ماه: (ایلول) سی روز است

آبان ماه: (تشرین اول) سی و یک روز است

آذر ماه: (تشرین دوم) سی و یک روز است

دی ماه: (کانون اول) سی و یک روز است

بهمن ماه: (کانون آخر) سی و یک روز است

اسفند ماه (شباط) بیست و هشت روز

فصول سال

بهار

تابستان

پاییز

زمستان

باب پنجم: طب نجومی

طبع برجها از نظر گرمی و سردی

روزی و شبی

آواز دهنده و بی آواز کدامند

دلالت برجها بر فرزندان

ص: 17

دلالت برجهای بر نکاح

برجهای تاریک و با اندوه

برجهای بر سوهای جهان چگونه دلالت می کنند

دلالت بروج بر اندام انسان

نگریستن و نانگریستن کدامست

حالت تسدیس

حالت تریع

حالت تثلیث

حالت مقابله

اما آن برجهایی که نمی نگرند بر هم

کدام برجها دوستند و کدام برج ها دشمن

مرتبۀ های نگریستن چگونه است؟

برجهای متفق فی القوه «هم انرژی»

اتصال

مفاهیم تثلیث، تریع و تسدیس از نظر احکام نجوم و علم هیأت

اما در هیأت

اما در احکام نجوم

مربع ها و بروج

در حالت های سیارات

طبع های ستارگان

سعادت و نحوست

دلالت سیارات بر میوه ها و گیاهان

دلالت کواکب به جهت ها

ساعات روز به نام کدامین سیارات است

خانه سیارات

شرف و هبوط ستارگان

نگریستن سیارات به یکدیگر

شهادت سیارات

ص: 18

مبتز چیست؟

حیز چیست؟

فرح سیارات

اقبال

ادبار

حصار

فتح باب

اتصال

نگاهی به باب سیزدهم کتاب مخزن الادویه

زحل

مشتری

مریخ

شمس

عطارد

زهرة

قمر

نمونه ای از تهیه زایچه برای افراد مختلف

منابع

ص: 19

مقدمه

بشر، موجودی ذو ابعاد است که مراتب دانش وی و نگاه های مختلف وی به جهان منجر به بروز زمینه های مختلفی از علوم در عرصه های مختلف شده است اگر بخواهیم ابعاد انسان را مورد بررسی قرار دهیم کفایت، حوزه های علوم را بررسی کنیم تا بتوانیم ظرفیت و استعداد انسان را دریابیم، همان گونه که الله فعال علی الاطلاق و فعل محض است، انسان هم استعداد محض است و دانش جلوه های این استعداد است، در حوزه علوم تجربی، فیزیک، شیمی، زیست، زمین شناسی، نجوم و ستاره شناسی، جامعه شناسی، روان شناسی، پزشکی و علوم مرتبط به پزشکی از طب سنتی تا طب مدرن، علوم انسانی از فلسفه تا ادبیات، علوم اقتصادی و سیاسی، رشته های گوناگون الهیات از فقه و اصول تا علوم حدیث همه و همه زوایائی از استعدادهای انسان را نشان می دهد، استعدادی که حدی برای آن تصور نمی شود و نقطه تمایز انسان را از سایر موجودات نشان می دهد، که سایر موجودات در استعداد محدودند و پیمانانه شان در جایی پر می شود ولی انسان ظرفیت پیمانانه اش را خدای می داند و بس، پس تمام علوم از نگاهی از هم مجزا هستند و از نگاهی در حوزه وحدت بخش وجود انسان خلاصه می شوند، و مراتب معرفتی نفس آدمی هستند.

پس در نگاهی جامع تر شاید بتوان گفت که حوزه های مختلف علوم در فرازها و

جایگاههایی با هم در تلاقی هستند و زمینه‌هایی میان رشته‌ای را پدید می‌آورند، و نگاه مستقل به آنها، نگاهی سطحی و کلیشه‌ای به علوم است، پس می‌توان به جرأت گفت که تمام علوم، علوم انسانی هستند و در فضای عظیم انسانی تبلور یافته‌اند، از دیر باز نگاهی بالاتر و انسانی‌تر به علوم منجر به بروز، علمی میان رشته‌ای شده که پیوندی را بین زمینه‌های مختلف از علوم را برقرار می‌کند و از یک حوزه در حوزه دیگر استفاده می‌شود و تا به امروز ادامه دارد، علمی نظیر اختر زیست، اختر شیمی، نانو تکنولوژی فیزیک پزشکی، و بسیاری از علوم دیگر که به وجود آمده و در گذشته هم به نحوی وجود داشته است، از جمله این علوم میان رشته‌ای قلمداد می‌شوند، از جمله علوم میان رشته‌ای، علمی است که از کاربردهای ستاره‌شناسی در طب نشأت گرفته و با تلفیقی از نجوم و طب، مسائلی را عنوان می‌دارد، البته شایان ذکر است گرچه این علم با عنوان علم اخترطب مورد مطالعه قرار می‌گیرد ولی وجود پاره‌ای از خرافات و زمینه‌های غیرواقعی نیز در آن به چشم می‌خورد که به جاست که انسان با زدودن مسائل خرافی آن زمینه تبلور مسائل علمی آن را پدید آورد، ما در این کتاب بر آن شدیم که ضمن تعریف خرافه و خرافه پرستی، مبانی علمی علم هیأت و ستاره‌شناسی و طب اسلامی را به طور مجزا بررسی کرده و در نهایت مجموعه طب نجومی برگرفته از کتاب گرانسنگ التفهیم ابوریحان بیرونی را ارائه دهیم این کتاب در نوع خود اولین کتاب طب نجومی است که به صورت علمی نوشته شده و امید است راه‌گشای پژوهشگران و علاقمندان و زمینه‌ساز مطالعات میدانی و تجربی در این زمینه باشد. گرچه به تصریح خود ابوریحان بیرونی این علم مقبول ایشان نبوده و به درخواست شاهزاده‌ای به نام ریحانه بنت الحسین نوشته شده است ولی به هر حال با توجه به اینکه در بسیاری از کتب طب سنتی قدیم از این مسائل ذکر به میان آمده، خوب است که محققان در راستای فهم بهتر کتب به یادگار مانده از گذشتگان به اصطلاحات و تعاریف این علم اشراف داشته باشند.

این کتاب در شش باب تألیف شده باب اول در خرافات بازدارنده رشد فرهنگ، و معرفت شناسی احکام نجوم، باب دوم در مبانی نجوم کروی و هیأت باب سوم: در معرفت مزاج در طب سنتی، باب چهارم: پژوهشی در تقویم طب اسلامی و باب پنجم: طب نجومی و ارتباط نجوم با مزاج ها برگرفته از کتاب التفهیم ابوریحان بیرونی و باب ششم: نگاهی به کتاب مخزن الادویه سید محمدحسین عقیلی علوی.

من الله توفیق

لاله اسلامی راد

ص: 23

باب اول: خرافه بازدارنده رشد فرهنگ

اشاره

ص: 25

مجموعه‌ی عوامل فرهنگ ساز، هنگامی سازنده خواهند بود که بر پایه‌های استدلال و منطق استوار باشند. باورهای جوامع با لنگراندازی در ساحل حقیقت، تحول آفرینند.

بنابراین، آسیب‌شناسی فرهنگ، امری ضروری است، چرا که اعتقاد به خرافات، همیشه فرهنگها و تمدنها را تهدید می‌کرده است، از این رو احیاگران و مصلحان، مبارزه با خرافات را سرفصل برنامه‌های خویش قرار می‌داده‌اند.

مبارزه با خرافات از دو جهت ضرورت دارد:

اول: آزادسازی افکار و امیال بشر از اسارت و رشد در مسیر کمال.

دوم: پاکسازی حریم دین و دفاع از حقانیت و واقعیت آن به عنوان یک عامل فرهنگ ساز.

شهید آیت‌الله بهشتی، هنگام بازگشت از آلمان، در جواب سؤال یکی از مبلغین فرموده بودند: «شما حساب دو چیز را از اسلام جدا کنید، خرافات و وضعیت مسلمانان...»⁽¹⁾

اینک با حضور انقلاب اسلامی در ایران، اسلام، چهره‌ی حقانی خود را برای

ص: 27

1- سخنرانی در جمع مردم آبادان 19/2/57.

جهانیان گشوده است و پایه های ساختمان تمدن بزرگ اسلامی در حال تحکیم می باشند و فرهنگ غنی اسلام در آستانه ی قرن 21، به سوی تسخیر قلبها و جانشینین فرهنگهای دیگر پیش می رود، بر متولیان و مبلغان است که با تبیین صحیح اسلام و زدودن خرافات، به شفافیت و حقانیت فرهنگ اسلام کمک کنند، چنانکه رهبر معظم انقلاب فرموده اند:

«با تبلی و بی حالی، با اظهار ذلت و ضعف و ناتوانی، با پایبندی به خرافات، با بی اعتنایی به ارزشهای والای اسلامی نمی شود یک کشور را آنچنان ساخت که شایسته یک ملت بزرگ است.» (1)

و نیز: «کسانی که خرافات را به نام اسلام بیان می کنند بزرگ ترین دشمنی را با دین خدا ابراز کرده اند.» (2)

خرافه در لغت و اصطلاح

این واژه از نام مردی از قبیله عذره گرفته شده است. در تاریخ و روایات آمده است.

طایفه ی اجنه، مردی به نام «خرافه» را که شخص صالحی بود اسیر کردند. وی، مدتی را در جمع آنان بر سر برد؛ پس از آزادی هر چه دیده بوده بیان می کرد و از آنجا که سخنانش برای مردم غیرقابل باور بود، او را تکذیب می کردند و می گفتند: «این سخنان خرافه است.» (3) و در بی پایگی احادیث به او مثلاً زده

ص: 28

1- سخنرانی در جمع زائرین حرم مطهر امام رضا (علیه السلام) 1/1/76.

2- سخنرانی در جمع زائرین حرم مطهر امام رضا (علیه السلام) 1/1/76.

3- مسند اسحاق بن راهویه، ج 3، ص 801 ح 1436، سنن الترمذی فی الشمائل 73 مسند احمد بن حنبل، ج 6، ص 157، الملاحم والفتن 191، المفصل فی تاریخ العرب، ج 6، ص 822، تاج العروس (لغت)، ج 6، ص 83 و کتب لغت نهاییه ابن اثیر لسان العرب و مجمع البحرین.

می‌شد. به تدریج، هر سخن بی پایه و بی مبنا را «خرافه» (1) گفتند. در لغت، به هر سخن پریشان، موهوم، افسانه‌یی، غیرقابل اعتماد، دروغ، باطل و بدون اصل «خرافه» (2) گفته می‌شود.

این واژه تقریباً معادل superstition به معنی عقاید بی اساس و توخالی است.

خرافات دامنه‌ی وسیعی دارد و شامل «اساطیر» و حکایات افسانه‌یی ناشی از اوهام عامیانه و جاهلانه می‌شود. خرافه در اصطلاح، عمل یا اعتقاد ناشی از نادانی، جهل، ترس از ناشناخته‌ها، اعتقاد به جا و بخت، یا درک نادرست از علت‌ها و معلول‌هاست. (3)

مرحوم علامه‌ی طباطبایی در این باب می‌فرماید: «آراء و عقایدی که انسان پیدا می‌کند یا جنبه فکری و عقلی دارد و به طور مستقیم مربوط به عمل نیست مانند مسائل ریاضی و علوم طبیعی و مسائل مربوط به ماوراءطبیعت (عالم مجردات) و یا جنبه‌ی عملی دارد و مستقیماً و بلاواسطه مربوط به اعمال انسان است.

مانند مسائل اخلاقی و اجتماعی که بحث از افعال شایسته و غیرشایسته‌ی انسان می‌کند. در قسم اول باید از علم و یقین که از استدلال‌ات عقلی و یا حس سرچشمه می‌گیرد پیروی کرد و در قسم دوم از آنچه به خیر و سعادت انسان منتهی می‌شود. اعتقاد به آنچه به حقانیت آن به آنچه به دخالت آن در خیر و شر، یقین ندارید «خرافات» (4) است. مرحوم علامه، خرافات را دارای دو زمینه‌ی «اعتقاد» و «عمل» می‌داند. افکار خرافی و اعمال خرافی.

ص: 29

1- الاصابه، ج 1، قسم 1، نهاییه ابن اثیر واژه‌ی خرافه.

2- لغت نامه‌ی دهخدا، ج 6/8462.

3- فرهنگ زبان فارسی، امروز، ص 413.

4- تفسیر المیزان، علامه محمد حسین طباطبائی، ج 2، ص 421، ذیل آیه 170 بقره.

پیدایی خرافات، تاریخی به قدمت تاریخ جهل بشر دارد. به هر نسبت که انسان به حقایق و واقعیات ناآشنا باشد، زمینه‌ی رویش افکار خرافی آماده‌تر می‌شود. تا قوه‌ی واهمه و مخیله در آدمی وجود دارد (که همیشه با انسان بوده و هست) خرافه و خرافه پرستی نیز وجود دارد. برخی، خرافه پرستی را از خواص روح آدمی می‌دانند که حتی با پیشرفت علوم نیز از بین نمی‌رود، بلکه عصر جدید، خرافات جدید را به همراه دارد البته نور حقیقی علم در کاهش خرافات مؤثر است، اما چون پیشرفت علوم و آگاهی از مسائل محدود است، خرافات در چهره‌های جدید رخ می‌نماید.

منشاء خرافات، روح بشر است، بشر وحشی در هزاران سال پیش با طبیعت خشن و هولناک آن زمان روبه‌رو بود و از تأثیرات اوضاع طبیعی در روح خود بی‌بهره نبود. طوفان، سیل، طغیان آبها، زلزله، رعد و برق، کسوف و خسوف، ظهور ستاره‌ی دنباله‌دار، مرگ، قحطی، بیماری، وقوع جنگها و مناظر ترسناک کوهها و آتشفشانها و هزاران وقایع دیگر برای انسان وحشت‌زا و حیرت‌انگیز بود. و در برابر وقایع، بشر، سه نقطه ضعف بزرگ داشت: ترس، حیرت، نادانی.

خداوند متعال، جهان هستی را با قوانین سبب و مسبب تدبیر کرد. یعنی هر معلولی را علتی نهاد؛ اما انسانهای سطحی نگر، بر اثر انس با محسوسات، اسباب را منحصر در علل مادی دانست و از همین جا بستر پیدایی خرافات گسترده شد؛ حال آنکه هستی، مساوی با جهان مادی نیست و نظام علت و معلول شامل تأثیرات امور غیرمادی نیز می‌شود. خداوند، ملائکه، اجنه و ارواح از موجودات غیر مادی و مؤثر در جهان مادی هستند (البته با تفاوت در نوع مرتبه‌ی تأثیر). در

همین راستا، تبیین معجزات و اعمال خارق العاده، سهل و منطقی می شود. معجزات در دستگاه معارف دینی، اموری بی علت و بی سبب نیستند بلکه معلول اموری نامحسوسند.

انسان به هر حال برای هر پدیده بی، علتی جستجو می کند و به سبب سازی برای حوادث می پردازد.

انس به محسوسات، در این سبب سازی، انسان را به جهتی خاص هدایت می کند. در پیدایی ریشه های بت پرستی، مورخین گفته اند: «پس از آنکه نسل اسماعیل فرزند ابراهیم خلیل الرحمن (علیه السلام) و اقوامی که مجاورت اسماعیل و بیت الله را برگزیدند، در مکه رو به فزونی گذاشت، بر سر تصاحب چراگاهها و وسایل زندگی نزاع و زدوخوردهایی روی داد، لذا جمعی بر آن شدند که از مجاورت بیت الله به نقاط دیگر که چراگاهها و آب فراوان داشت مهاجرت کنند، این عده، بر اثر علاقه مفرطی که به کعبه و بیت الله داشتند، هر یک، سنگی از اطراف کعبه به عنوان یادبود برداشته و همراه بردند. سپس این سنگها را که یادگار کعبه ی مقدسه بود تقدیس کردند و حتی عمل طواف کعبه را بر گرد سنگ ها انجام دادند. کم کم در نسل های آینده، عنوان یادبود کعبه به فراموشی گرایید و تقدیس سنگها، جای آن را گرفت و بالاخره، بت پرستی متداول شد.» (1)

خرافات پس از پیدایی، معمولاً آنچنان با باورها و عقاید حقیقی و سنن ملی و فرهنگی توجین می شوند که ماهیت خرافی آنها پنهان می ماند و متأسفانه سینه به سینه به نسلهای بعد منتقل شده و ضمن تداوم، گسترده گی نیز می یابند.

ص: 31

1- یحیی نوری، اسلام و عقاید و آراء بشری، ص 248، به نقل از کلبی هشام بن محمد (الاصنام)، ص 8، ابن هشام، السیرة النبویة، ص 76، آلوسی بلوغ الارب، ج 2، ص 200.

«ناآگاهی» از بعضی جهان، عامل پایداری خرافات است. فرض کنید پشت یک صفحه ی شیشه ی ضخیم ایستاده اید و از فرد دیگری می خواهید تا از آنطرف شیشه، با مشت، ضربه یی به طرف سر شما بفرستد، حتماً سر خود را می دزدید، با آنکه می دانید جدار ضخیم شیشه، مانع برخورد ضربه ی او با سرتان خواهد شد. در اینجا «غریزه» بر «استدلال» غلبه کرده است و یا اینکه باور عقلانی شما مغلوب واقع شده است چنین حکمی در مورد خرافات، و خیر و شر هم مطرح است. طی هزاران سال خرافات، حالات به ظاهر غریزی را در ذهن ما به وجود آورده، بر استدلال ما تأثیر گذاشته و صرف نظر از میزان پیشرفت علوم و تکنولوژی، هنوز هم در زوایای «خودآگاه» ما، در کمین است و غالباً بر رفتار اجتماعی و تلقی ما از زندگی تأثیر می گذارد.

در یک بررسی اجمالی می توان علل پیدایی و خاستگاه خرافات و رسوم عامه را چنین عنوان کرد.

الف) توضیح اسرار طبیعت و هستی انسان: انسان، ذاتاً جستجوگر و کنجکاو است و در اولین تماس با خود و طبیعت به فکر تبیین علل خلقت می افتد و به علت جهل، به تحلیل های نادرست روی می آورد.

ب) آرزوی مطلوب ساختن سرنوشت به نفع خود و دیدن آینده در حال: انسان ذاتاً کمال طلب و خیرخواه است، به خصوص به دلیل حب ذات، خیر و سعادت خود را می خواهد بنابراین مایل به اطلاع از آینده ی خود است.

ج) آرزوی برکنار ماندن از تأثیر شیاطینی که قادر به درک آنها نیست: انسان از نیروهای مرموزی رنج می برد و می ترسد- اعم از علل حقیقی یا موهوم - و برای دفع آنها به تحلیل هایی روی می آورد.

د) ایمان به غیب و تلاش برای نفوذ در آینده: شاید بیشترین موارد خرافات،

در زمینه هایی پیش می آید که علل مؤثر در حوادث، نامحسوس و نادیدنی ست و جا برای تفسیرهای خود ساخته باز است. (1)

ه- یکی از عوامل پیدایی خرافات (که همان بستر علت و معلول است) شرطی بودن انسان و یا همزمانی تصادفی دو پدیده است. یعنی خانمی، همزمان با خوردن گیاهی یا آمدن شخصی، حادثه ی تلخ مرگ و بیماری برای او یا منسوبینش اتفاق می افتد، از آن پس وجود آن گیاه یا شخص را شوم پنداشته و عامل مرگ می داند؛ یا مثلاً حضور خانم طلاق گرفته در مراسم ازدواج را شوم دانسته، عامل جدایی می داند؛ یا افتادن فرزندش از پله ها، همراه با وجود 13 مبل در اتاق را به خاطر نحسی 13 می داند. تجربه ی یک خرافه، عامل پایداری آنست.

و) یکی از علت های پیدایش و ماندگاری خرافات «تلقین» است: گاهی اوقات فرد به واسطه ی قرار گرفتن در جمع، باورهای گروهی آن جمع را می پذیرد، چرا که مکانیسم پذیرش آن، یعنی «تلقین» همیشه در انسان مؤثر است. ذهن انسان آمادگی پذیرش افکار غیر منطقی، بی اساس و اشتباه را دارد و پس از یکبار تجربه، آنرا تکرار می کند و بعد به صورت تلقین و سپس باور در می آورد که این تلقین هم فردیست، هم گروهی.

اگر خرافات به روش تلقین، ریشه دار شده به صورت باور در بیاید و اساس تفکر یک فرد را بسازد، رفتار او را تحت الشعاع قرار داده و به صورت رفتارهای بیمارگونه مانع شکوفایی ذهن او شده و جز ضرر و اصطکاک فکر، چیزی به بار نمی آورد.

موقعیت وحشتناک و اضطراب، ناکامی از حل مشکل، قرار گرفتن بر سر

ص: 33

1- تی. اس. نولسون «خاستگاه خرافات و رسوم عامه» نقل از فرهنگ خرافات، فیلیپ وارینگ، ص 10.

دوره‌ی‌ها و امیدوار کردن خود (به صورت مکانیسم دفاعی) از عواملی هستند که حتی اشخاص آگاه را به سوی پذیرش و استفاده از خرافات سوق می‌دهند.

گسترش خرافات در جوامع، مرهون همکاری سه عامل است. پیام - پیام‌گیر - پیام‌رسان.

پیام: با روشهای مختلف، از جمله همراه با پاداش، مانند بلیت بخت آزمائی، قرعه‌کشی‌های بانک و قمارخانه‌ها ارائه می‌شود که در تلقین خرافه‌شانس، مؤثر است.

پیام‌گیر: کسی که خرافات را می‌پذیرد، هر قدر ضعیف‌النفس بوده و موقعیت برای او مبهم باشد، بیشتر تحت تأثیر تلقین قرار می‌گیرد. بنابراین، جامعه‌یی که افراد ضعیف‌النفس و بیسواد دارد، بیشتر آماده‌ی قبول خرافات است.

پیام‌دهنده: هر اندازه فرد پیام‌دهنده متخصص و مرجع قدرت باشد، به همان اندازه تأثیر می‌گذارد. بنابراین جوامعی که رهبران، دانشمندان، متخصصان و هنرمندان خرافاتی داشته باشند، بیشتر خرافات را می‌پذیرند تا جوامعی که رهبران و متخصصان آگاه و منطقی دارند. فرهنگ در مسیر رشد خود نیاز به پویایی فکر و شناخت مسائل دارد. بنیانگذاری کاخ فرهنگ بر نخاله‌های سست و باورهای پوچ، امری غیرعقلانی است.

البته خرافات که جرقه‌های ابتدایی - اما انحرافی - تحلیل حوادث هستند، در بعضی موارد موجب پیشرفتهایی هم شده‌اند؛ مثلاً پس از گذراندن سالیان دراز و اعتقاد به عوامل موهوم و نادیدنی و تأثیر ستارگان و جن و پری، بالاخره انسان، به اصول و مبانی‌یی می‌رسد که او را در دسترسی به علل و عوامل واقعی کمک می‌کند و خرافات وسیله‌یی برای رسیدن به حقایق می‌شود.

به عنوان شاهد می‌توان از کاهنان بابل که متولیان معابد بودند نام برد که برای

مردم ادعیه و اوراد می خواندند و از مغیبات - به خیال خود - خبر می دادند و خواب را تعبیر می کردند و کواکب را رصد می نمودند و سرنوشت مردم را از روی حرکت ستارگان معین می کردند و عقیده شان بر آن بود که مجموعه ی ستاره ها و اجرام سماوی رابطه ی مستقیم با جامعه بشری دارند. از این آداب خرافی که براساس موهومات مبتنی بود، مجموعه علمی به ظهور رسید که آن را علم نجوم می گفتند، به طوری که در تمام جهان، این علم را حاصل تمدن بابلی دانسته و آن را علم کلدانیان لقب داده اند. از قرن هفتم قبل از میلاد این علم خرافی کم کم قدم به مرحله واقعیت نهاد و معلومات، جدولها و ارقام که در ابتدا به نیت تأثیر حرکات کواکب و سعد و نحس نجوم رسم شده بود مستقلاً ثبت شد و یونان، بعدها آنرا توسعه داد تا اینکه در قرن سوم قبل از میلاد به صورت «هیئت» درآمد. (1)

موانع مبارزه با خرافات

دانشمندان و متفکران برای ریشه کن کردن این کج اندیشی قیام کرده اند، لکن هنوز این بیماری مانند خوره، ریشه های فرهنگ را می خورد. این عدم موفقیت معلول وجود موانعی است. 1- روح تقلید در آراء و عقاید نظری و معلومات حقیقی.

2- عدم تبیین معیارهای شناخت و جداسازی خرافات از حقایق.

بعضی از دانشمندان تجربی معتقدند علم براساس حس و تجربه بنیان گذاری شده است و آنچه به وسیله ی حس و آزمایش درک نشود فاقد ارزش است. مرحوم علامه طباطبایی در پاسخ این نظریه می گویند:

ص: 35

1- شهید دکتر مفتاح، مقدمه ی کتاب خرافه و نیرنگ نوشته ی سید کاظم ارفع.

«این طرز فکر، خود نوعی خرافه است زیرا علوم طبیعی، فقط از خواص طبیعی موجودات بحث می کند و همواره از روی اسرار و خواص ماده پرده برمی دارد و هیچگونه راهی برای نفی و اثبات امور غیرمادی ندارد، بنابراین اعتقاد به اینکه ماوراء حس و تجربه، حقیقتی وجود ندارد بدون هیچ دلیل و مدرکی، از واضحترین خرافات است. (1)

در بین اقسام مسائل اجتماعی، سیاسی، جغرافیایی و غیره، مسائل دینی، بیشتر متهم به خرافات شده اند. شاید به این دلیل که خرافات، بیشتر مربوط به نیروی نامحسوسی است که در اختیار انسان نیست مانند: خواب، ارواح، فال نیک و بد، عطسه، شانس، شیاطین و... و این امور، بیشتر در دین مطرح است، یعنی دین مانند علوم تجربی، فقط درباره محسوسات بحث نمی کند بلکه قایل به هستی بی فراتر از هستی مادی ست و برای آنها احکامی قایل است.

مبارزه با خرافه

اشاره

اگرچه فلاسفه تا آنجا که امکانات محیطی اجازه داده در راه مبارزه با خرافات ناشی از جهل بشر، قدم های برجسته ای برداشته اند ولی با شهادت و قطعیت تاریخ، نقش پیامبران در این مبارزه بسیار مهم بوده است.

اسلام به عنوان دین متکی بر منطق و دلیل، ریشه کنی خرافات جاهلیت را سرلوحه مبارزات خود، قرار داده است، پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) با عصمت فکری خود بدون، گرایش به این پندارها، وارد میدان مبارزه شد و با اصول منطقی خود و تحمل شکنجه ها و آزارها و تبعیدها راه را برای سیر تکاملی افکار بشر هموار کردند. روش اسلام در مبارزه دو جنبه داشت: سلب و اثبات.

ص: 36

پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) از ابتدا با اوهام و زنجیرهای بسته شده بر بالهای اندیشه‌ی انسانی مبارزه می‌کرد. قرآن یکی از اهداف پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) را گسستن زنجیرها برمی‌شمرد. «کسانیکه از فرستاده‌ی خدا، پیامبر امی پیروی می‌کنند، کسی که بارهای سنگین و زنجیرهایی را که بر آنها بود برمی‌دارد...» (1)

قرآن، داستان حضرت ابراهیم (علیه السلام) را که با دیدن ستاره‌ی آنرا خدای خود می‌شمرد (همسازی با گروه) و سپس با غروب آن ستاره می‌گفت: خدایی را که افول کند و غایب شود دوست نمی‌دارم، (2) نقل کرده، شیوه‌ی مبارزه را بیان می‌دارد.

پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) برخلاف بسیاری از سیاستمداران که از خرافات مردم سوءاستفاده می‌کردند تا اهداف خود را پیش ببرند، وقتی که همزمان با مرگ فرزندش «ابراهیم» خورشید گرفتگی «کسوف» پیش آمد و مردم خرافی خواستند آنرا به مرگ فرزند پیامبر (صلی الله علیه وآله وسلم) نسبت دهند و آنرا نشانه‌ی عظمت ایشان بدانند، با خواندن خطبه‌ی بی، ماه و خورشید را دو نشانه‌ی قدرت خدا دانسته که هرگز برای مرگ و تولد کسی نمی‌گیرند و سفارش کردند هر موقع ماه و خورشید گرفت، نماز آیات بخوانید. (3)

روزی پیامبر در سن چهارسالگی از مادر رضاعی خود «حلیمه» اجازه خواست

ص: 37

1- الذین یتبعون الرسول النبى الامى الذى... یضع عنهم اصرهم والاغلال التى كانت علیهم. سوره اعراف/ آیه 157.

2- سوره انعام/ آیات 74-80.

3- بحار الانوار، ج 22، ص 155.

تا همراه برادران رضاعی خود به صحرا برود، حلیمه می گوید: فردا محمد را شستشو دادم، به موهایش روغن زدم، به چشمانش سرمه کشیدم و برای اینکه دیوارهای صحرا به او صدمه نزنند، یک مهره ی یمانی که در نخ قرار گرفته بود، برای محافظت به گردن او آویختم. محمد (صلی الله علیه وآله وسلم) مهره را از گردن درآورد و به مادر گفت: مادر، خدایی که پیوسته با من است، نگهدار و حافظ من است.

(1)

در مجموعه ی معارف اسلام، موارد زیادی دیده می شود ناظر بر رد اندیشه های خرافی بوده است مانند دستورات مربوط به حمد خدا هنگام عطسه یا دستورات راجع به حیوانات و حقوق آنها در مقابل خرافه هایی مثل داغ کردن شتر سالم، برای بهبودی شتر بیمار.

روش اثباتی

قرآن، در مبارزه با افکار و عقاید خرافی دستورات داده است که از «ما انزل الله» و آنچه خدا فرموده پیروی کنید و هیچ مطلبی را بدون علم نپذیرید.» (2)

در مورد علم نیز دستور داده اند از فرمانهای الهی پیروی کرده، خواهان اجر و مزد او باشند. اگر این دستورات با مشتتهیات نفسانی آنها تطبیق کرد سعادت دنیا و آخرت را دریافته اند و اگر تطبیق نکرد و موجب محرومیت مادی آنها شد، اجر ابدی و سعادت اخروی، آنرا جبران می کند. در قرآن، هنگام ارائه ی راههای شناخت، سفارش به علم، ایمان و یقین در مقابل ظن و گمان و تقلید بی پایه شده است.

ص: 38

1- بحار الانوار، ج 15، ص 392.

2- «هنگانی که به آنان گفته می شود از آنچه خدا نازل کرده است پیروی کنید، می گویند: ما از آنچه پدران خود را بر آن یافتیم پیروی می کنیم، آیا نه این است که پدران آنها چیزی نمی فهمیدند و هدایت نیافتند. سوره بقره/ آیه 170.

عبارت افلا یتفکرون، افلا یعقلون، افلا یتدبرون ولا یعلمون در قرآن، به صورت استفهام توییخی، بارها تکرار شده است.

اسلام با اهمیت به علم و عالم و اینکه تحمل مصیبت مرگ یک قبیله ی چندین هزار نفری، از مرگ یک عالم دانشمند آسانتر است، واژه های فکر و علم و دانش را در مقابل پول و عشیره و شمشیر و اولاد ارزشمند ساخت.

معیار تمییز خرافه از غیر خرافه

نکته مهم این بحث، بیان معیار شناسایی خرافه از غیر خرافه است. اگر با معیارهای علم تجربی بسنجیم، بسیاری از افکار بشر خرافه خواهد شد، لذا باید در مورد دلیل و برهان و حد و مرز آن به توافق رسید. ما معتقدیم فرهنگ بشری، علاوه بر برخورداری از خدمات علم و فلسفه تا حد بسیار زیادی مدیون خدما ن دین و افکار و آراء پیامبران است. بنابراین عقل و وحی، دو عنصر سازنده ی فرهنگ هستند و تبیین جهان هستی متوقف بر درک عقل و بیان وحی است. چرا که خالق هستی، بهتر می تواند ماهیت جهان هستی را بیان کند، لذا پس از اثبات حجیت وحی، گزاره های دینی، خود، دلیل و برهان برای تبیین جهان هستی می شوند و اظهار نظر قرآن و روایات درباره ی علیت یک پدیده برای پدیده های دیگر با وجود ملائکه، اجنه، شیاطین و... دلیل و برهان محسوب می شود.

بنابراین می توان گفت، دلیل دو قسم است (عقلی و نقلی) و برای رد یک خرافه یا پذیرش یک قضیه ی مشکوک بین خرافه و حقیقت، علاوه بر دلیل عقلی، دلیل نقلی نیز حجت است، مثلاً اگر در اسلام حدیثی باشد که بگوید «ناخن گرفتن در روز چهارشنبه، انسان را بداخلاق می کند» به شرط اینکه حدیث تمام شرایط صحت و قبول را دارا باشد برای ما حجت و دلیل خواهد بود و آنرا از خرافه

بودن بیرون می آورد و اینکه عقل ما قادر به درک این ارتباط و علیت نیست. باعث رد حدیث نمی شود، چرا که قوانین و گزاره های دینی، در صورت ضد عقل بودن، رد می شوند، نه در صورت فوق عقل بودن. پس برای تعیین مرزهای خرافات ابتدا باید در مورد اثبات خدا، نبوت، وحی و قرآن و سندیت روایات بحث شود، سپس به رد یا قبول بعضی خرافات در اسلام پرداخته شود.

در پایان، امیدوارم خداوند متعال، توفیق ریشه کن کردن خارهای مزاحم بر سر راه اندیشه های پویا را به همه ی مصلحان عنایت فرماید.

"مقاله از حجه الاسلام دکتر محمد تقدیری"

ص: 40

آسمان از گذشته های دور همیشه چشم و فکر بشر را به خود مشغول می کرده و هر دوران بسته به سطح آگاهی بشری مسائلی را در تفسیر و تبیین اتفاقات آن که بر زمین و سرنشین ضعیف و جهولش جاری بوده، در پی داشته است.

در این میان مشخصات فطری بشر، از قبیل حقیقت جوئی، کمال طلبی، رازگرایی و... از یک سو و گفته ها و اعمال پیامبران، حکیمان و عالمان جوامع بشری از سوی دیگر باعث بررسی، دقت نظر، اکتشافات و اشاعه نکاتی پیرامون مسائل مربوط به بشر و جهان بالای سر او شده است.

شاید وقتی انسان غارنشین به آسمان بالای سر خود نگاه می کرد تغییرات منظره آسمان در شب و روز و تغییرات سیمای (اهله) ماه برایش پرسش برانگیز و شگفتی ساز بود. این شگفتی همراه با کنجکاوی ذاتی بشر، موجب داستان سرایی و اسطوره سازی درباره پدیده های نجومی شده است.

ابداع صورتهای فلکی و اسطوره های آنها که در تمدن های مختلف معمولاً شباهتهای انکارناپذیری با هم دارند، از نمادهای بارز این موضوع است. راز آلودگی آسمان دست نیافتنی از یک سو و دانش اندک بشر باستان به همراه روان پویای

آدمی به نقل از جذاب کارل گوستاو یونگ روانشناس، کار را به جایی رسان که ضمیر ناخودآگاه آدمی پیچیدگی‌ها و نظم درونی خود را فراقنده، در میان ستارگان بدنبال کشف اسرار و نظم حاکم بر آنها و باشد و اثرات آنها را بر عالم خاکی جستجو کند. از دل این کند و کاوها بود که اخترشناسان قرن‌ها از روی حرکت و موقعیت ستاره‌ها و سیارات به طالع بینی یا پیشگویی درباره حوادث آینده می پرداختند.

بازه این اتفاقات تا جایی بود که گاهی به الوهیت کواکب می انجامید.

در این بین و مانند تمام محورهای زندگی بشر که گاه و بیگاه (و تقریباً همیشه) عقل بشر از محور اعتدال خارج شده سوی بیراهه می رود، فرستادگان پروردگار بشر، مانند تمام علوم، دستور به هدایت، تعدیل و تبلیغ افراطهای فکری و عملی داده اند. از این گذرگاه، باتوجه به وضعیت موجود در جامعه امروزی، بایسته دیدیم نکاتی پیرامون افراط و تفریطهای مربوط به این حوزه که در بین اهل علم شاخه ای از نجوم به نام «احکام نجوم» را به خود اختصاص داده است، به پیشگاه عقل اول و علم کلی بشری و سپس به محضر علاقه مندان این رشته تقدیم بداریم. امید است شعله ناری که در طول غفلت بدست آمده روشنگر فکر خود و دیگران قرار گیرد.

بررسی مطالب مربوط تحت سه محور کلی و بخش تعاریف انجام می پذیرد:

ارائه تعریف «احکام نجوم» که از این پس تنجیم می گوئیم و اصطلاحات کاربردی آن

- باتوجه به کیهان شناسی استاندارد، آیا واقعیتی برای تنجیم می توان قائل شد. اگر نه پس آراء بزرگان دانش نجوم در گذشته و حال چگونه تفسیر و

ص: 42

پاسخ داده می شود و اگر آری جایگاه این آثار در بینش توحیدی کجاست؟

- دایره لغات مفاهیم تنجیم و تفاوت حوضه آنها با مسایل مشابه و متشابه کدام است؟

- روشهای به کار گرفته شده در تنجیم و حوضه های مشابه در گذشته و حال چگونه بوده.

در این مقدمه بر این هستیم که به هر کدام از سؤالات فوق پاسخ گونه بدهیم که هم ذهن علاقه مندان را کمی قانع کند و هم راه تحقیق و مطالعه بیشتر را در هر زمینه کمی روشنتر و این نوشتار سعی در ارائه کلیات مطالب داشته از اطاله کلام پرهیز دارد. برای توضیح بیشتر در هر قسمت از منابع مورد اشتراک مطالبی به اختصار خواهیم آورد. این شرکت در برخی موارد دینی و در بعضی موارد علمی خواهد بود. (با تصریح بر پیوند این دو ریشه با هم و فقط به جهت اصطلاحی رایج در ارائه ادله و توضیحات). البته برای روشن شدن ارتباط این دو مفهوم خواننده مستاق به کتاب ارتباط علم و دین از آثار علامه بزرگوار جذاب حسن زاده آملی مراجعه نماید.

اول

معرفت شناسی احکام نجوم کنکاشی در واقعیت

اشاره

از دیر باز شاخه از ستاره شناسی یا نجوم، به بحث ستاره بینی مربوط شده است. واژه های از قبیل: ستاره خوانی، احکام نجوم، تنجیم، طالع خوانی، نجوم احکامی و ترجمه های اینها به زبانهای مختلف از استرولوژی در لاتین و انگلیسی کنونی همه معرفت نگاهی راز ورانه و تأثیر بینانه از سوی اجرام آسمانین بر اجرام زمینی هستند.

از منظر معرفتی، نگرش ادیان مختلف مخصوصا ادیان توحیدی (ابراهیمی) -

ص: 43

منسوب به حضرت ابراهیم خلیل الرحمان) برای ما حائز اهمیت ویژه است. هر چند مباحث فلسفه علمی قرن اخیر که باعث انقلابی در نگرش به علوم مختلف و دست زدن به تعاریف جدید و دقیق از علم و شبه علم شده است نیز در جای خود قابل بررسی و تفکر و تعمق است. که در کارگاه مقداری به آن خواهیم پرداخت.

در این نوشتار به شواهدی چند از آخرین کتاب آسمانی که در حد بضاعت اندک خود و مجال کم موضوع بوده باشد، تحت چند عنوان می آوریم.

نگاه توحیدی و رد رب النوع

آیه سجده واجب سوره فصلت / آیه 37

«و از نشانه های او، شب روز و خورشید و ماه است؛ برای خورشید و ماه سجده نکنید، برای خدایی که آفریننده آنهاست سجده کنید اگر می خواهید او را بپرستید!»

نگاه فاعل بودن خدا در سیر کواکب

سوره یس / آیات 38-39

«و خورشید (نیز برای آنها آیتی است) که پیوسته بسوی قرارگاهش در حرکت است؛ این تقدیر خداوند قادر و داناست. و برای ماه منزلگاه هایی قرار دادیم، (و هنگامی که این منازل را طی کرد) سرانجام بصورت «شاخه کهنه قوسی شکل و زرد رنگ خرما» در می آید.»

نگاه رزاقی منحصر به خدا

سوره فاطر / آیه 3

«ای مردم! به یاد آورید نعمت خدا را بر شما؛ آیا آفریننده ای جز خدا هست که شما را از آسمان و زمین روزی دهد؟! هیچ معبودی جز او نیست؛ با این حال چگونه به سوی باطل منحرف می شوید؟!»

سوره یونس / آیه 5

«او کسی است که خورشید را روشنایی، و ماه را نور قرار داد؛ و برای آن منزلگاه هایی مقدر کرد، تا عدد سالها و حساب (کارها) را بدانید؛ خداوند این را جز بحق نیافریده؛ او آیات (خود را) برای گروهی که اهل دانشند، شرح می دهد!»

نگاه کاربردی هدایتی

سوره انعام / آیه 97

«او کسی است که ستارگان را برای شما قرار داد، تا در تاریکیهای خشکی و دریا، به وسیله آنها راه یابید! ما نشانه ها (ی خود) را برای کسانی که می دانند، (و اهل فکر و اندیشه اند) بیان داشتیم!»

و شواهدی بسیار از این قبیل

همچنین در منابع معتبر روایی بر تمام موارد فوق که نشان دهنده وجود انحراف در تفکرات غیر دینی است و رسولان دین و مبلغان پس از آنها همیشه بشر را از این افراطها بر حذر داشته اند، شواهدی وجود دارد. که تنها به موضوع ذکر شده در نهج البلاغه که شاعری کامل و کافی برای هدایت گری ولی اعظم الهی، مولی الموحدين، امیرالمؤمنین است و جامع تمام ارشادات قابل بیان، اکتفا می کنیم.

ومن کلام له علیه السلام. قاله لبعض اصحابه لما عزم علی المسیر الی الخوارج، وقد قال له: یا امیرالمؤمنین ان سرت فی هذا الوقت، خشیت الا تظفر بمرادک، من طریق علم النجوم قال علیه السلام اتزعم انک تهدی الی

الساعة التي من سار فيها صرف عنه السوء؟ وتخوف من الساعة التي من سار فيها حاق به الضر؟ فمن صدقك بهذا فقد كذب القرآن، واستغنى عن الاستعانة بالله في نيل المحبوب ودفع المكروه، وتبتغي في قولك للعامل بامرک ان يوليک الحمد دون ربه، لانک بزعمک - انت هديته الى الساعة التي نال فيها النفع، وامن الضر!!

ثم اقبل عليه السلام على الناس فقال: ايها الناس، اياكم وتعلم النجوم، الا ما يهتدى به في بر او بحر، فانها تدعو الى الكهانة، والمنجم كالكاهن، والكاهن كالساحر، والساحر كالكافر! والكافر في النار! سيروا على اسم الله.

پرهيز از توجه به غير خدا

گمان می کنی تو از آن ساعتی آگاهی که اگر کسی حرکت کند زیان نخواهد دید؟ و می ترسانی از ساعتی که اگر کسی حرکت کند ضرری دامنگیر او خواهد شد؟ کسی که گفتار تو را تصویق کند، قرآن را تکذیب کرده است، و از یاری طلبیدن خدا در رسیدن به هدفهای دوست داشتی، و محفوظ ماندن از ناگواریها، بی نیاز شده است. گویا می خواهی بجای خداوند، تو را ستایش کنند! چون به گمان خود مردم را به ساعتی آشنا کردی که منافعشان را به دست می آورند و از ضرر و زیان در امان می مانند.

پرهيز دادن مردم از ستاره شناسی

ای مردم، از فرا گرختن علم ستاره شناسی برای پیشگویی های دروغین، پرهیزید، جز آن مقدار از علم نجوم که در دریانوردی و صحرانوردی به آن نیاز دارید، چه اینکه ستاره شناسی شما را به غیبگویی و غیبگویی به جادوگری می کشاند، و ستاره شناس چون غیبگو، و غیبگو چون جادوگر چون کافر و کافر در

آتش جهنم است. با نام خدا حرکت کنید.

اما عجولانه تصمیم نگیرید. چرا که خطر تفسیر به رأی اخباری گری همیشه در کمین عقول جستجوگر است و کسب معرفت و هدایت از بزرگان و اهل ان علم، کاری عاقلانه. (از اهل ذکر بپرسید اگر نمی دانید)

در این مجال نیز به سخنان دو شخصیت برجسته معاصر که شاید در تمام اعصار ماسوای معصوم بسنده می کنیم. امام خمینی (ره) که به جرأت می توان از او به عنوان بزرگترین مصلح دینی تاریخ بعد از انبیا و ائمه نام برد در چند مورد به مفید بودن قسمتی از نجوم و رد خرافات زائد در آن اشاره فرموده از جمله:

... بدان که بسیاری از علوم است که بر تقدیری داخل یکی از اقسام ثلاثه است که رسول اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم)، ذکر فرمودند، مثل علم طب و تشریح و نجوم و هیئت و امثال آن، در صورتی که نظر آیت و علامت به سوی آنها داشته باشیم، و علم تاریخ و امثال آن، در صورتی که با نظر عبرت به آنها مراجعه کنیم. پس، آنها داخل شوند در «آیه محکمه» که به واسطه آنها علم به الله یا علم به معاد حاصل یا تقویت شود. و گاه شود که تحصیل آنها داخل در «فریضه عادل» و گاه داخل در «سنت قائمه» شود. و اما اگر تحصیل آنها برای خود آنها با استفادات دیگری باشد، پس اگر ما را از علوم آخرت منصرف نمودند، به واسطه این انصراف بالعرض مذموم شوند، والا ضرر و نفعی ندارند (شرح چهل حدیث امام خمینی (ره) 397)

... البته شرافت شب، ذاتی نیست؛ زیرا روز و شب، همان نور و ظلمت است و در این جهت با هم اختلاف ندارند و شب همان سیاهی و تاریکی، و روز همان روشنایی است، ولیکن شرافت اینها به واسطه حادثه ای است که در آنها واقع می شود. مثلاً روز غدیر برای آن واقعه عظمی و شریف بود که

سعید گردید. همچنین شرافت شب قدر برای نزول قرآن است که به نحو رحمت جمعی خداوندی و به نحو قرآنیت، اسماء و صفات الهیه نازل گردیده است. و خداوند متعال در آن شب خواست که در رحمت عامه را به روی موجودات باز کند و تمام اسماء و صفات الهیه در آن شب در دسترس بشر گذاشته شده است. و بعد از این مرحله از نزول که به طور قرآنیت بود، در مواقع مخصوص آیات به طور تفصیل در مدت بیست و چند سال نازل گردید و لذا به مناسبت شرافت نزول آیات قرآنی، آن مواقع هم، عزیز و محترم گردیده اند. چنانکه شاید مواقع نجوم، همان ایام مخصوص بوده که مواقع نزول آیات کریمه بوده است، این است که خداوند متعال می فرماید: «وَإِنَّهُ لَقَسَمٌ لِّتَعْلَمُونَ عَظِيمٌ» این قرآن در یک کتاب مکنونی است که مس آن کتاب مکنون برای انسان، امکان ندارد مگر کسانی که مطهر هستند. (تقریرات فلسفه، ج 3، ص 57)

جناب علامه ابوالفضائل، حسن زاده آملی نیز در ده رساله فارسی خود، در رساله ای تحت عنوان «کل فی فلک یسبحون» موارد بسیار مفید و ظریفی در تفاوت منجم الهی و منجم طبیعی آورده اند و تذکرات بسیار ارزشمندی بیان فرموده اند. البته در کتب دیگر و نیز کتاب هیئت و نجوم علاوه بر توضیحات دقیق نجومی و محاسباتی که حاصل سالها تلاش و تلمذ ایشان از محضر بزرگان این علم است هم اشاره به همین مسائل دارند.

فی الجمله اینکه باتوجه به مطالب هستی شناسی فوق تفاوت نگرش منجم موحد با منجم طبیعی که بعضا خرافاتی می شود، حتی اگر از منظر علم (به تعریف غربی) هم کامل و دقیق باشد، کاملاً مشخص خواهد بود.

البته با شواهد و ادله ای مبتنی بر تحقیقات جدید علمی، که نشان از اثرات ستارگان دارد این مجال را پربارتر خواهیم کرد.

دوم

در تعریف واژگان ما با مشابه آنها تفاوت هایی وجود دارد زیرا در سیر تاریخ نجوم و تنجیم گفته می شود که از گستره تنجیم در چین و مصر و بابل و ایران باستان تا نجوم یونانی و رومی و مایای تا امروز در زبانهای مختلف کلماتی به معانی و منظور متفاوتی وضع شده اند که بعضاً باید کاملاً بررسی و باز تعریف شده تحت نگرش توحیدی تحلیل و ظرفیت شناسی گردند. لیستی از ترمینولوژی مربوط به تنجیم از این قبیل کلمات خواهد بود:

برج - بروج

دایرة البروج - منطقه البروج

کوکب - کواکب

منازل - منزل

نظر - نظرات

سیع سیاره - کواکب سبعة

طالع - طلوع

خانه - بیت

نشانه کواکب

نشانه بروج

سعد و نحس

سوم

روشهای به کار گرفته شده در نجوم و پیرو آن تنجیم و حوضه های مشابه در گذشته و حال چگونه بوده و درست و غلط آنها از نظر نجوم محاسباتی چیست.

این عنوان علاوه بر اینکه قابلی علاقه مند را در جهت شناخت بیشتر هستی و

توانایی وی را در راستای بر ملا کردن دروغ و اشتباه مشتی سودجو بالا می برد، از نقطه نظر تحقیق و مطالعه یکی از میادین وسیع است که هم در نجوم کروی و رصدی، آماتور یا حرفه ای، کاربرد دارد و هم در تحقیقات توحیدی - علمی مباحث نجوم و تنجیم.

ناصر حایر

n_haery57@yahoo.com

ص: 50

باب دوم: مبانی نجوم کروی و هیأت

اشاره

ص: 51

قبل از شروع بحث کره آسمان، مناسب است در مورد کره زمین مطالبی را بدانیم.

چرخش زمین (حرکت وضعی)

زمین در هر 23 ساعت و 56 دقیقه و $1/4$ ثانیه یکبار به دور محورش می چرخد، یعنی اگر در جای خاصی بایستید و ستاره مشخصی را در نظر گرفته و آنرا مثلاً بالای دودکش خانه ای ببینید دوباره بعد از 23 ساعت و 56 دقیقه در همان جای سابق آن ستاره را خواهید دید.

بنابراین اگر امشب ساعت ده و هشت دقیقه چنین مسئله ای اتفاق بیفتد، فردا شب ساعت ده و چهار دقیقه این اتفاق خواهد افتاد و شب سوم هم چهار دقیقه زودتر (ساعت ده) و... این عدد 23 ساعت و 56 دقیقه (از ثانیه هایش صرفنظر می کنیم) را اصطلاحاً روز نجومی می گویند.

اما اگر چنین کاری در مورد خورشید صورت گیرد این مدت، 24 ساعت طول خواهد کشید. (از ثانیه ها صرف نظر می کنیم). بنابراین منجمین 24 ساعت یا یک شبانه روز را «روز خورشیدی» و به اصطلاح دقیقتر «روز خورشیدی متوسط» گویند.

ص: 53

قطب چرخش زمین

در چرخش زمین دو نقطه تقریباً ثابت می‌تون یافت که به نظر می‌آید نقاط دیگر به دور آن می‌چرخند، آن دو نقطه را «قطب» گویند (هر دو را قطبین گویند).

جهت چرخش زمین

زمین از غرب به شرق می‌چرخد. ستاره شناسان معمولاً جهت چرخش را با مقایسه با جهت چرخش عقربه‌های ساعت بیان می‌کنند، اگر مانند عقربه‌های ساعت بچرخد می‌گویند موافق عقربه‌های ساعت می‌چرخد. بنابراین می‌گویند اگر به زمین از طرف قطب شمال نگاه کنیم، زمین برخلاف عقربه‌های ساعت می‌چرخد و اگر از طرف قطب جنوب کره زمین به آن نگاه کنیم، می‌بینیم که موافق عقربه‌های ساعت می‌گردد.

شکل زمین

زمین کروی است اما یک شکل کاملاً کروی ندارد، بلکه در دو قطب فرورفتگی دارد. زیرا فاصله بین دو قطب زمین کوچکتر از فاصله دو نقطه مقابل یکدیگر روی خط استوا است به عبارت دیگر قطر قطبی زمین کوچکتر از قطر استوایی آن است. قطر قطبی زمین 12713511 متر و قطر استوایی 12756280 متر است، که این دو عدد 42769 متر با هم اختلاف دارند. یعنی فاصله قطب تا مرکز زمین تقریباً 42/1 کیلومتر نزدیکتر است تا فاصله نقطه ای روی خط استوا تا مرکز زمین.

این فرورفتگی در دو قطب به نسبت شعاع متوسط زمین (448/6367 کیلومتر) بسیار کوچکتر است. بطوریکه اگر بخواهد این فرورفتگی در کره ای

جغرافیایی به قطر 30 سانتیمتر نمایش داده شود، باید هر کدام از قطب‌ها فقط نیم میلی‌متر پایین‌تر از جایی که هستند قرار بگیرند و این بسیار جزیی است و ارتفاع قله اورست روی این کره فقط 2/0 میلی‌متر است. بنابراین معلوم می‌شود که زمین اگرچه کاملاً کروی نیست اما واقعاً بسیار بسیار شبیه یک کره کامل است.

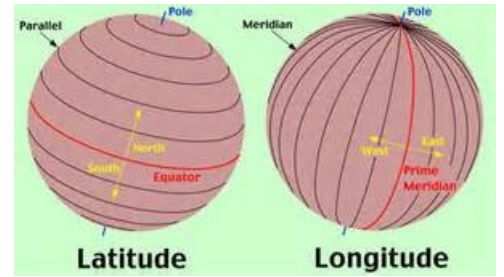
دایره‌های روی زمین

خط استوا دایره‌ای است که فاصله هر نقطه از آن تا قطب 90 درجه است و این دایره منحصر به فرد است. دایره‌های دیگری داریم که موازی با دایره استوایی هستند، این دایره‌ها هر چه به قطب نزدیکتر شوند کوچکتر می‌شوند بطوریکه در قطب به یک نقطه می‌رسند. این دایره‌ها را «مدارات» یا «مدارهای عرض جغرافیایی» می‌نامند، زیرا تمام نقاطی که روی یک مدار قرار بگیرند عرض جغرافیایی‌شان با هم برابر است.

عرض جغرافیایی

فاصله هر نقطه از خط استوا بر حسب درجه.

دایره‌هایی نیز داریم که از دو قطب می‌گذرند، این دایره‌ها را «نصف‌النهارات» می‌نامند. تمام نقاطی که روی یک نصف‌النهار قرار داشته باشند نیمروزشان (اذان ظهرشان) در یک لحظه خواهد بود (و هیچ تفاوتی در اذان ظهر نخواهند داشت) در ایران شهرهای همچون لاهیجان (گیلان)، تفرش (مرکزی) و قزوین بر روی نصف‌النهار 50 درجه قرار گرفته‌اند و به همین جهت لحظه اذان ظهر در این سه شهر به طور همزمان اتفاق می‌افتد.



تمرین:

اکنون شما نیز با رجوع به نقشه جغرافیایی ایران، مشخص نمائید که چه شهرهایی از کشورمان بواسطه قرار گرفتن بر روی نصف النهار 54 درجه لحظه ظهر یکسانی دارند آنها را نام ببرید؟

نصف النهارات هیچکدام نسبت به یکدیگر برتری ندارند تا یکی را بعنوان مبداء بتوانیم در نظر بگیریم. از اینرو یکی را بعنوان مبداء قرارداد می کنند.

نصف النهار مبداء در این زمان نصف النهار گرینویچ در نظر گرفته شده (قبلاً مکه، جزائر خالدات، پاریس و 000 در زمانهای مختلف، نصف النهار مبداء بوده اند) و این نصف النهاری است که از وسط پایهٔ تلسکوپ رصدخانه سلطنتی انگلیس در گرینویچ می گذرد.

طول جغرافیایی

فاصلهٔ هر نقطه از مبداء بر حسب درجه.

ص: 56

تعریف های دقیقتری برای طول و عرض جغرافیایی.

طول جغرافیایی:

اندازه زاویه بین نصف النهاری که از یک محل می گذرد یا نصف النهار مبداء که حداکثر 180 درجه می تواند باشد که یا شرقی است و یا غربی.

عرض جغرافیایی:

اندازه کمانی از نصف النهار یک محل که بین خط استوا و آن محل واقع شده و حداکثر 90 درجه می تواند باشد که یا شمالی است و یا جنوبی (در شکل «2») طول و عرض جغرافیایی نشان داده شده اند) طول و عرض جغرافیایی برحسب درجه و دقیقه (60/1 درجه) نمایش داده می شوند. برای مثال نقطه ای در شهر تهران طول جغرافیایی 25 و 51 شرقی و عرض جغرافیایی 42 و 35 شمالی دارد تقریباً طول و عرض جغرافیایی تهران را می توان 5/51 و 36 به حساب آورد.

تمرین:

با مراجعه به نقشه های جغرافیایی جهان، پاسخ موارد ذیل را بیابید؟

الف - عرض جغرافیایی شهرهای «هانوی» (ویتنام) و «بیشکک» (قرقیزستان):

ب - عرض جغرافیایی شهرهای «هلسینکی» (فنلاند) و «صنعا» (یمن):

ج - نام شهرهایی که طول و عرض جغرافیایی آنها مشخص شده است، را ذکر کنید:

1- شهری با طول جغرافیایی 75 درجه غربی و عرض جغرافیایی 45 درجه شمالی؟

2- شهری با طول جغرافیایی 120 درجه شرقی و عرض جغرافیایی 15 درجه شمالی؟

3- شهری با طول جغرافیایی 150 درجه غربی و عرض جغرافیایی 60 درجه شمالی؟

ص: 57

می دانید که ساعت یک امر قراردادی است. همانطور که ما قرارداد کرده ایم که در 6 ماه اول سال ساعت را یک ساعت به جلو ببریم ولی برای هماهنگی بیشتر بین کشورهای مختلف، قرارداد کرده اند که ساعت در گرینویچ (لندن) اصل و مبداء باشد و کشورهای دیگر ساعتشان را با آنجا تنظیم کنند. مثلاً چین با گرینویچ هشت ساعت اختلاف دارد، یعنی هشت ساعت جلوتر از لندن است. اگر ساعت در لندن هفت صبح باشد در پکن ساعت پانزده (سه بعد از ظهر) است. در بعضی از کشورهای بزرگ چند ساعت رسمی وجود دارد. مثلاً در آمریکا 4 ساعت مختلف وجود دارد و اختلاف ساعت نیویورک با گرینویچ 5 ساعت است پس وقتی ساعت در لندن 7 صبح روز یکشنبه است، در نیویورک ساعت 2 بامداد روز یکشنبه است در حالیکه در لس آنجلس که با گرینویچ 8 ساعت اختلاف دارد، ساعت 11 شب (روز شنبه) است. جالب است که این اختلاف ساعت از شرق و غرب نصف النهار مبداء (گرینویچ) به جایی می رسد که آنرا خط بین المللی زمان می نامند (که در طول 180 درجه شرقی (یا غربی) است. و اگر کسی آنقدر بطرف غرب برود که از این خط بگذرد باید یک روز تقویمش را به عقب ببرد یعنی اگر یکشنبه باشد به شنبه منتقل کند (اختلاف ساعت کشورهای مختلف، در نقشه منطقه های زمانی جهان مشخص شده است.) ساعت رسمی ایران با گرینویچ 5/3 ساعت اختلاف دارد.

تمرین:

استرالیا 30/9 ساعت، هندوستان 30/5 ساعت و جزائر هاوایی در غرب آمریکا 10 ساعت با گرینویچ اختلاف زمانی دارند. حال باتوجه به مطالب جزوه به سؤالات ذیل پاسخ دهید:

الف - اگر در گرینویچ ساعت 5/3 بامداد پنج شنبه باشد، در جزائر هاوایی ساعت چند است؟

ب - اگر در هند ساعت 20 سه شنبه باشد، در (جزائر هاوایی) و چین ساعت چند است؟

کره آسمان

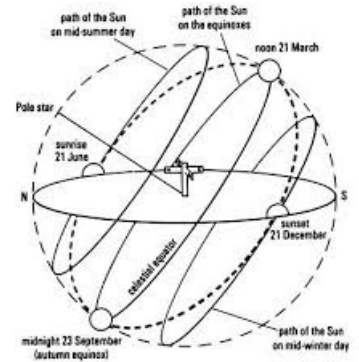
اگر فضانوردی از سفینه خود خارج شود به هر طرف که نگاه کند اجرام آسمانی را می بیند حتی ستارگان و خورشید و ماه و 000 را با هم می تواند ببیند و چنین تصور می کند که داخل کره بسیار بزرگی قرار گرفته که اجرام آسمانی به سطح داخلی این کره چسبیده اند. این کره تصویری فرضی را کره آسمان گویند که بسیاری از اندازه گیریهای نجومی روی آن انجام می گیرد.

قطب آسمان

قطب آسمان جایی است که به نظر می آید تمام ستارگان به دور آن می گردند. این نقطه در نیمکره شمالی جایی است در فاصله بسیار نزدیکی از ستاره قطبی که به آن قطب شمال سماوی گویند. از این پس برای سادگی کار، قطب شمال سماوی را که حدود 0/75 درجه با ستاره قطبی فاصله دارد را همان ستاره قطبی در نظر می گیریم (بنابراین قطب آسمان را در نیمکره شمالی ستاره قطبی در نظر می گیریم). قطب آسمان در آسمان هر محل نقطه ثابتی است که ارتفاع آن از سطح افق ثابت است و هر کس بطرف آن بایستد رو به شمال ایستاده است و

ص: 59

ستارگان بدور آن می چرخند. در (شکل 3) حرکت صورت فلکی دب اکبر به دور ستاره قطبی در سه حالت مختلف نمایش داده شده است.



مختصات افقی (سمت و ارتفاع)

همواره یک فرد نیمی از کره آسمان را در بالای سر خود می بیند. در واقع آسمان نیمکره یا گنبدی است که از دایره افق شروع می شود و به بالای سرمان در آسمان می رسد.

آشنایی با چند اصطلاح

دایره افق

جایی که به نظر می آید آسمان و زمین به یکدیگر رسیده اند را افق می گویند. این افق (در جایی که موانعی مانند کوه و درخت و ساختمان وجود ندارد، مانند وسط دریا) دایره ای را ایجاد می کند که آنرا دایره افق می گویند و صفحه ای که روی آن، ایستاده ایم و آخرین حد آن دایره افق است را صفحه افق می نامند.

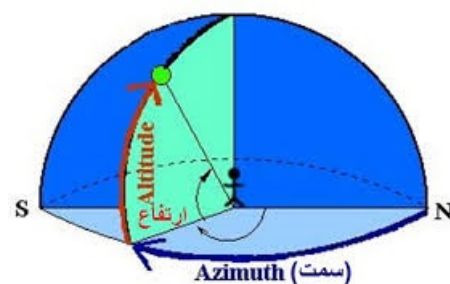
نقطه ای فرضی در آسمان که درست بالای سر ناظر قرار می گیرد را سمت الرأس گویند.

ارتفاع

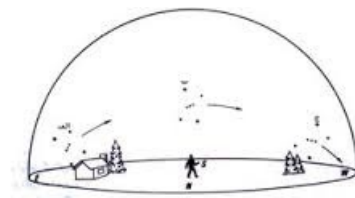
زاویه بین خطی که ستاره را به محل ایستادن ناظر وصل می کند و صفحه افق را ارتفاع ستاره گویند. ارتفاع یک ستاره در آسمان از صفر (لب افق) تا 90 درجه (سمت الرأس) می تواند باشد. در (شکل 4) با اشاره دست چند ارتفاع مختلف نمایش داده شده است

سمت

اگر از نقطه سمت الرأس خطی (ربع دایره ای) بکشیم تا از یک ستاره بگذرد و بر صفحه افق عمود شود، این خط را دایره عمودی گویند (درواقع جزیی از دایره عمودی است) به هر حال سمت عبارت است از فاصله زاویه ای بین نقطه شمال روی افق تا محل تقاطع دایره عمودی یک ستاره با افق. سمت بر حسب درجه بیان می شود و از صفر تا 360 درجه است. جهت افزایش درجات سمت از شمال به سوی شرق، جنوب و غرب است، یعنی دقیقاً سمت نقطه شرق 90 درجه، جنوب 180 و غرب 270 درجه است. (شکل 5) سمت و ارتفاع یک ستاره را نشان می دهد.



پس مشخص شد که محل یک ستاره در آسمان را می توان با بیان سمت و ارتفاع آن مشخص کرد. سمت و ارتفاع یک ستاره در زمانهای مختلف از شب تغییر می کند، (شکل 6) حرکت صورت فلکی جبار (شکارچی) از شرق به غرب را در سه زمان مختلف از یک شب نشان می دهد. همانطور که مشاهده می کنید اگر سمت و ارتفاع یک ستاره از این صورت فلکی را در نظر بگیرید در زمانهای مختلف سمت و ارتفاع آن تغییر می کند بطوریکه وقتی در سمت جنوب قرار گیرد بیشترین ارتفاع را خواهد داشت.



چرخش آسمان

اشاره

همانطور که می دانید چون زمین از غرب به شرق می چرخد بنظر می آید که ستارگان از شرق به غرب در آسمان حرکت می کنند. در چرخش ظاهری آسمان از شرق به غرب، محل ستاره قطبی ثابت است محل آن را با استفاده از قاعده ساده ای به دست می آید.

قاعده 1

اشاره

ارتفاع ستاره قطبی در محل مساوی است با عرض جغرافیایی آن محل. بنابراین در بروجن که عرض جغرافیایی آن 32 درجه است، ارتفاع ستاره قطبی هم از سطحافق آن شهر 32 درجه می باشد.

تمرین:

ارتفاع ستاره قطبی از سطح زمین در شهرهای ذیل چند درجه است؟

الف - قاهره (مصر).

ب - گواتمالا (گواتمالا).

ج - پرتلند (آمریکا). واضح است که سمت ستاره قطبی نیز صفر درجه است چون هر کس رو به آن بایستد رو به شمال ایستاده است.

بنابراین در آن که عرض جغرافیایی آن 30 درجه است، ارتفاع ستاره قطبی هم از سطح افق آن شهر 30 درجه می باشد.

از قاعده یک نتیجه می گیریم که در قطب شمال ستاره قطبی در سمت الرأس قرار می گیرد و به نظر می آید تمام ستارگان بدور آن می چرخند. اگر ستاره ای با ستاره قطبی 30 درجه فاصله داشته باشد مسیر آن در مدت 23 ساعت و 56 دقیقه دایره ای است به شعاع 30 درجه که مرکز آن بالای سر است و اگر ستاره ای 90 درجه با ستاره قطبی فاصله داشته باشد مسیر آن دایره ای است به شعاع 90 درجه و واضح است که مسیر آن دقیقاً بر دایره افق منطبق می شود (زیرا از سمت الرأس تا دایره افق 90 درجه است) بنابراین چنین ستاره ای همیشه لب افق در حال چرخش است، نه از لب افق بالا می آید و نه زیر افق می رود. اگر ستاره ای بیش از 90 درجه با ستاره قطبی فاصله داشته باشد، در قطب شمال هیچگاه از زیر افق بیرون نمی آید.

استوای سماوی

همانطور که در جغرافیا به فاصله 90 از قطب دایره بزرگی بنام دایره استوا یا خط استوا قرار دارد، ستاره شناسان نیز روی کره آسمان به فاصله 90 درجه از

ص: 63

قطب سماوی (ستاره قطبی) دایره بزرگی را به نام استوای سماوی در نظر می گیرند. همانطور که در چرخش زمین هر نقطه ای که روی خط استوا باشد طولانی ترین مسیر را طی می کند، در کره آسمان هر ستاره ای که روی استوای سماوی است طولانی ترین مسیر را (نسبت به ستارگان دیگر) طی می کند.

از آنچه قبلاً بیان شد بدست می آید که در قطب شمال زمین (و همچنین در قطب جنوب) استوای سماوی بر دایره افق منطبق است. در آسمان مناطق مختلف کره زمین (غیر از دو قطب شمال و جنوب) استوای سماوی نیم دایره ای است که دو نقطه شرق و غرب افق را به یکدیگر وصل می کند، اما این نیم دایره با صفحه افق چه زاویه ای می سازد؟ این نیم دایره در خط استوای زمین با دایره افق زاویه 90 درجه می سازد درحالیکه در قطب بر دایره افق منطبق است. به سادگی بدست می آید، زاویه ای که استوای سماوی با صفحه افق در یک محل می سازد برابر با متمم عرض جغرافیایی آن محل است. مثلاً در تهران این زاویه 54 درجه است. ($90-36=54$) پس نقطه اوج استوای سماوی (نقطه ای از استوای سماوی که بیشترین ارتفاع از افق را دارد) در تهران 54 درجه از افق فاصله دارد و سمت آن 180 درجه است (درست در سمت جنوب قرار دارد) در شکل 7 را نگاه کنید. بنابراین خورشید که در اول بهار و اول پاییز روی استوای سماوی است، در تهران بیشترین ارتفاعش 54 است. یعنی سر ظهر (هنگام اذان ظهر) درست در سمت جنوب قرار می گیرد و از افق 54 درجه فاصله دارد.

اما در استکهلم (پایتخت سوئد) که عرض جغرافیایی آن 60 درجه است خورشید در سر ظهر هنگام اول پاییز فقط 30 درجه از افق فاصله دارد. و چون خورشید در اول زمستان $5/23$ درجه پایین تر از استوای سماوی قرار دارد، نتیجه می شود که خورشید در سر ظهر اول زمستان فقط $5/6$ درجه ($30-23/5=6/5$) از

افق فاصله دارد و واضح است که چنین آفتابی گرمای کمی را ایجاد می کند و زمستان در آنجا بسیار سرد است.

تمرین:

نقطه اوج استوای سماوی در شهرهای ذیل چقدر است، و بیشترین ارتفاع خورشید از افق این شهرها در اول بهار و اول پاییز چند درجه است؟

الف - فردوس (استان خراسان):

ب - خارطوم (سودان):

ج - کامپالا (اوگاندا):

د - کیتو (اکوادور):

بعد و میل

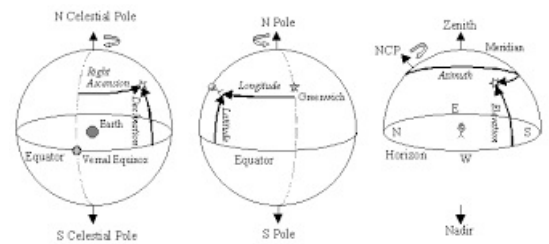
پس از مشخص شدن دو قطب شمال و جنوب سماوی همانطور که روی زمین، دایره هایی موازی استوا فرض می شوند که عرض جغرافیایی را مشخص می کنند، روی آسمان نیز دایره هایی موازی استوای سماوی فرض می شوند که میل را مشخص می کنند و به آنها ندرهای میل گویند. یک ستاره ممکن است در شمال استوای سماوی باشد که می گوئیم میل ستاره، شمالی است و می تواند یک ستاره در جنوب استوای سماوی باشد که میل آن جنوبی خواهد بود بهر حال میل از صفر تا نود درجه می تواند باشد.

همانطور که روی زمین دایره هایی فرض می شوند که از دو قطب می گذرند و طول جغرافیایی را مشخص می کنند، روی کره آسمان نیز دایره هایی فرض می شوند که از دو قطب شمال و جنوب سماوی می گذرند. این دوائر، بعد را مشخص می کنند و به آنها دایره های ساعتی گویند. بعد یک ستاره را با درجه بیان

ص: 65

نمی کنند بلکه قرارداد کرده اند که هر 15 درجه را یک ساعت بنامند و بعد ستاره را با ساعت و دقیقه (1/60 ساعت) بیان می کنند. همانگونه که لازم بود برای طول جغرافیایی یک مبداء، قرارداد شود (نصف النهار گرینویچ)، در کره آسمان هم قرارداد کردند که دایره ساعتی مبداء دایره ای باشد که از نقطه اعتدال بهاری می گذرد.

نقطه اعتدال بهاری یکی از دو نقطه برخورد استوای سماوی با دائرة البروج است که خورشید در اول بهار روی آن قرار می گیرد. (در مورد دائرة البروج در ادامه بیشتر توضیح می دهیم) از قبل بیاد دارید که با سمت و ارتفاع یک ستاره در یک زمان مشخص می توان جای آن ستاره را در آسمان مشخص کرد و ارتفاع يك ستاره را چون براساس دایره افق می سنجند، مختصات افقی گویند. اما بعد و میل یک ستاره را چون براساس استوای سماوی می سنجند، مختصات استوایی گویند.



حداکثر مقدار بُعد، 24 ساعت است. واضح است که بع همان بعد صفر ساعت است. بعد و میل دقیق یک ستاره مشخص را این چنین نشان می دهند.

مثلاً بعد و میل ستاره قلب الاسد چنین است:

$$a = 10h, 8m, 9s \leftarrow \text{بعد ستاره}$$

$$\delta = 11^\circ, 59', 39'' \leftarrow \text{میل ستاره}$$

H و M و S بترتیب ساعت و دقیقه و ثانیه را نشان می دهد و علائم 0 و ' و " بترتیب درجه و دقیقه و ثانیه قوسی را نشان می دهند. اگر میل یک ستاره جنوبی باشد آنرا معمولاً با گذاشتن یک خط تیره پشت آن (عدد منفی) نمایش می دهند مثلاً همانطور که در نقشه ستارگان آسمان می بینید ستاره قلب العقرب میل جنوبی دارد و بعد و میل دقیق آن چنین است:

$$a = 16h, 29m, 14s \leftarrow \text{بعد ستاره}$$

$$\delta = -26^\circ, 25', 13'' \leftarrow \text{میل ستاره}$$

تمرین:

با رجوع به نقشه آسمان مشخص کنید که بعد و میل های ذیل مربوط به چه ستارگانی است؟

(الف)

$$a = 1h, 58m, 39s$$

$$\delta = +89^\circ, 5', 51''$$

(ب)

$$a = 6h, 43m, 34s$$

$$\delta = -16^\circ, 39', 56''$$

در قطب شمال زمین فقط ستارگانی که میل شمالی دارند دیده می شوند و در قطب جنوب زمین فقط ستارگانی که میل جنوبی دارند دیده می شوند، در خط استوای زمین تمامی ستارگان آسمان دیده می شوند. اما این سه منطقه در زمین موارد استثنایی هستند و در بقطه نقاط زمین ستارگان آسمان را می توان به سه دسته تقسیم کرد:

ص: 67

1- ستارگانی که همیشه بالای افق هستند.

2- ستارگانی که همیشه زیر افق هستند.

3- ستارگانی که گاه بالای افق و گاه زیر افقند (طلوع و غروب دارند).

ستارگان دور قطبی شمالی

ستارگانی هستند که به دور ستاره قطبی می چرخند و در چرخش آسمان هیچگاه به زیر افق نمی روند.

قاعده 2

در نیمکره شمالی کره زمین هرگاه میل یک ستاره از متمام عرض جغرافیایی محل بیشتر باشد (شمالی تر باشد) این ستاره هیچگاه زیر افق نمی رود. به بیان دیگر: نواری به پهنای عرض جغرافیایی محل از شمال نقشه ستارگان، ستارگان دور قطبی هستند. مثلاً در تهران ستارگانی که میلی بیش از 54 درجه شمالی داشته باشند دور قطبی هستند و به طور کلی نواری به پهنای 36 از شمال نقشه، ستارگان دور قطبی را در تهران تشکیل می دهند.

دانشمندان قدیم این ستارگان را ستارگان ابدی الظهور می نامیدند.

قاعده 3

در نیمکره شمالی کره زمین هرگاه میل جنوبی یک ستاره از متمام عرض جغرافیایی محل بیشتر باشد (جنوبی تر باشد) این ستاره همیشه زیر افق خواهد بود. به بیان دیگر: نواری به پهنای عرض جغرافیایی محل از جنوب نقشه ستارگان، ستارگان دور قطبی جنوبی هستند و هیچگاه طلوع نمی کنند. مثلاً در تهران ستارگانی که میلی بیش از 54 درجه جنوبی داشته باشند دور قطبی جنوبی

ص: 68

هستند. به طور کلی نواری به پهنای 36 درجه از جنوب نقشه ستارگان در تهران اصلاً قابل دیدن نیستند.

مثلاً ستاره رجل قنطورس با میل حدود 60 جنوبی در تهران قابل رؤیت نیست. در قدیم این ستارگان را ابدی الخفا، می نامیدند.

تمرین:

آیا ستاره سهیل در قم قابل رؤیت است یا خیر توضیح دهید؟

آیا ستاره ذنب الدجاجة در قم، دور قطبی محسوب می شود یا خیر، چرا؟

ستارگانی که نه دور قطبی شمالی و نه دور قطبی جنوبی باشند ستارگانی هستند که طلوع و غروب دارند. در مورد نحوه طلوع و غروب آنها چند قاعده وجود دارد در شکل 9 نواحی مختلف آسمان برای ناظری در نیمکره شمالی مشخص شده است. ستارگان دور قطبی شمالی در این شکل در ناحیه حول قطبی شمالی قرار گرفته اند. دایره یومی، مسیر یک ستاره را در طول یک شبانه روز مشخص می کند.

قاعده 4

اگر ستاره ای روی استوای سماوی باشد دقیقاً از نقطه شرق طلوع و در نقطه غرب افق غروب می کند و به مدت 12 ساعت بالای افق خواهد بود.

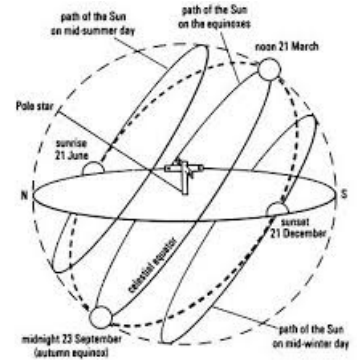
قاعده 5

اگر میل ستاره ای شمالی باشد از شمال شرقی طلوع و در شمال غربی غروب می کند و بیشتر از 12 ساعت بالای افق خواهد بود.

ص: 69

اگر میل ستاره ای جنوبی باشد از جنوب شرقی طلوع و در جنوب غربی غروب می کند و کمتر از 12 ساعت بالای افق خواهد بود.

قاعده 5 و 6 برای نیمکره شمالی بیان شده است و برای نیمکره جنوبی در این دو قاعده فقط بجای کلمه شمالی و شمال، جنوبی و جنوب قرار داده می شود و برعکس تا قابل استفاده برای ساکنین نیمکره جنوبی زمین شود. در مورد مدت باقیماندن یک ستاره در بالای افق در استوا قاعده 5 و 6 درست نیستند زیرا در خط استوا هر ستاره ای که طلوع کند، 12 ساعت بالای افق خواهد بود.

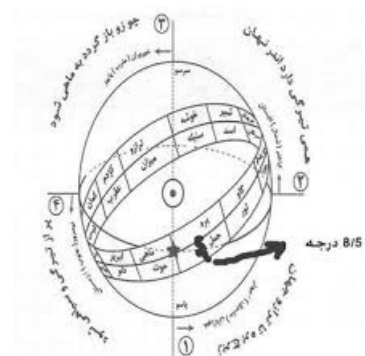


هر ستاره ای که میل آن برابر با عرض جغرافیایی محل باشد از بالای سر (سمت الرأس) مردم آن محل می گذرد.

بنابراین ستارگانی که میل 36 شمالی دارند از سمت الرأس تهران می گذرند پس ستاره پرنور نسر واقع تقریباً از سمت الرأس تهران می گذرد.

دائرة البروج

مسیر ظاهری خورشید در آسمان (از میان صورتهای فلکی) را دائرة البروج گویند. این دایره ای است که بنظر می آید خورشید در طول یک سال روی آن یک دور کامل را می زند و به عبارت دیگر می توان گفت اگر مدار گردش انتقالی زمین را آنقدر گسترش دهیم که کره آسمان را قطع کند (یا به تعبیر صحیح تر آن را روی کره آسمان تصویر کنیم)، دایره ای روی کره آسمان بوجود خواهد آمد که آنرا دائرة البروج گویند. در (شکل 10) دائرة البروج و نحوه بوجود آمدن آن نشان داده شده است.



و همچنین صورتهای فلکی که به نظر می آید در آنها خورشید از غرب به شرق حرکت می کند مشخص شده اند. خورشید در حرکت ظاهری سالانه حدود 6 ماه در شمال استوای سماوی است و حدود 6 ماه در جنوب آن و فقط در اول بهار و اول پاییز روی استوا سماوی قرار می گیرد که این دو نقطه را اعتدال بهاری و

اعتدال پاییزی می نامند زیرا وقتی خورشید روی یکی از این دو نقطه (اعتدالین) قرار بگیرد شب و روز در تمام دنیا (غیر از دو قطب) با یکدیگر برابر می شوند (هر دو دوازده ساعت خواهند بود)، دلیل این مسأله قاعده 4 است. همانطور که در (شکل 11) می بینید بیشترین فاصله ای که خورشید با استوای سماوی پیدا می کند یکی در شمال است (انقلاب تابستانی) و یکی در جنوب (انقلاب زمستانی) بیشترین میل خورشید 23/5 درجه جنوبی است که خورشید در انقلاب زمستانی است. در نقشه ستارگان آسمان نیز دائرة البروج بصورت خط چینی که از غرب تا شرق کشیده شده رسم شده است که نیمی از آن در شمال استوای سماوی و نیمی از آن در جنوب استوای سماوی می باشد.



خورشید در هر روز در کجای آسمان است؟

خورشید از غرب به شرق روی دائرة البروج حرکت می کند و در هر یک ماه دو خانه بعد را طی و به عبارت دقیق تر حدود دو ساعت، بعد آن زیاد می شود،

ص: 72

بنابراین به راحتی می توان گفت که خورشید در اول شهریور نزدیک ستاره قلب الاسد و در حدود بیستم مهرماه در نزدیکی ستاره سماک اعزل قرار می گیرد.

هرگاه خورشید در نقطه خاصی از آسمان باشد به شعاع حدود 20 درجه دور تا دور آن، ستارگان قابل رؤیت نیستند. مثلاً در اول آذر ستاره قلب العقرب قابل رؤیت نیست اما سماک اعزل قابل رؤیت است و واضح است که وقتی خورشید طلوع کند در طول روز هیچ ستاره ای دیده نمی شود حتی اگر 70 یا 80 درجه هم با خورشید فاصله داشته باشد.

با استفاده از قاعده هایی که بیان شد می توانید کوتاه و بلند شدن طول روز در فصلهای مختلف و اوج گرفتن و مایل تابیدن خورشید و عوض شدن جای طلوع و غروب خورشید در فصلهای مختلف و همچنین وضعیت شبها و روزهای بیش از بیست و چهار ساعت را در مناطق قطبی به خوبی درک و توجیه نمایید که آنرا به خودتان واگذار می کنیم.

چند فرمول نجومی

1- سمت طلوع و غروب ستاره

الف) فرمول سمت طلوع ستاره

$$[Ar = \text{Arc cos} [\sin \delta / \text{coc} \Phi]$$

ب) سمت غروب ستاره

$$As = 360 - Ar$$

ص: 73

مثال: در شهر قم با عرض جغرافیایی 34 درجه، سمت طلوع و غروب ستاره ای که میل آن 40 درجه شمالی است را حساب کنید؟

$$[Ar = \text{Arc cos} [\sin 40 / \cos 34]$$

$$[Ar = \text{Arc cos} [0.6427 / 0.8290]$$

$$[Ar = \text{Arc cos} [0.7753]$$

$$Ar = 39^\circ \leftarrow \text{سمت طلوع ستاره}$$

$$\leftarrow \text{محاسبه سمت غروب ستاره}$$

$$As = 360 - Ar$$

$$As = 360 - 39$$

$$As = 39^\circ$$

$$As = 321^\circ \text{ سمت غروب ستاره}$$

تمرین:

محاسبه کنید که در شهر قم، ستاره ای با میل 15 درجه جنوبی در چه سمتی طلوع نموده در چه سمتی غروب خواهد بود؟

2- مدت زمانی که ستاره بالای افق قرار دارد (بر حسب ساعت)

$$(t = 2/15 Ar \cos (-\text{tg} \Phi \times \text{tg} \delta)$$

مثال: ستاره ای که میل آن 54 درجه شمالی است، در شهر قم چند ساعت بالای افق خواهد بود؟

$$\Phi = 34^\circ, \delta = 54^\circ$$

$$(t = 2/15 Ar \cos (-\text{tg} 34^\circ \times \text{tg} 54^\circ)$$

$$(t = 2/15 Ar \cos (-0.6745 \times 1.3764)$$

$$(t = 2/15 Ar \cos (0.9284)$$

$$t = 2/15 \times 158$$

$$t = 21 \text{ ساعت}$$

تمرین:

ستاره ای که میل آن 49 درجه جنوبی است، در شهر مشهد با عرض جغرافیایی 36 درجه، چند ساعت بالای افق قرار خواهد داشت؟

نکته مهم:

توجه داشته باشید که فرمولهای سمت طلوع و غروب ستاره و نیز فرمولی که برای محاسبه مدت زمان قرار داشتن یک ستاره در بالای افق، ارائه شده است، شامل ستارگان ابدی الظهور و ابدی الخفاء نمی شود.

3- محاسبه بعد ستاره ای که در یک زمان خاص در سمت الرأس قرار می گیرد

(محاسبه تقریبی زمان نجومی)

شماره ماه شمسی = م؛ ساعت رصد = س

ساعت بعد = $2(7 - م) + س$

دقیقه رصد = د؛ شماره روز = ر

دقیقه بعد = $4(ر - 2) + د + خ$

اختلاف اذان ظهر آن محل با تهران برحسب دقیقه = خ

نکته: اگر عدد بدست آمده در گستره 0h تا 24h نبود با اضافه و کم کردن عدد 24 آن را وارد گستره نمایید.

مثال: اکنون ساعت 6 و 58 دقیقه بعد از ظهر 22 دیماه است. در این ساعت چند ستاره ای از بالای سر قم عبور می کند، بعد و میل آن را مشخص کنید؟

اولین نکته ای که باید در هنگام قرار دادن اعداد در فرمول به آن توجه نمود، اینست که برای ساعات بعد از ظهر می بایست از اعداد بعد از 12 استفاده نمود. بنابراین بجای ساعت 6 بعد از ظهر باید از عدد 18 استفاده کنیم. همچنین بجای

ص: 75

نام برج ها از شماره آن بهره گرفت. لذا بجای برج دی باید در فرمول عدد 10 را قرار داد.

$$18 + (10 - 7) \times 2 = \text{ساعت بعد ستاره}$$

چون اذان قم 2 دقیقه دیرتر از تهران اتفاق می افتد.

$$2 - 58 + 4(22 - 2) = \text{دقیقه بعد ستاره}$$

از آنجا که ما دقیقه بیشتر از 60 نداریم، پس باید

$$24 = \text{ساعت بعد}$$

دقیقه بدست آمده را بر 60 تقسیم کنیم و ساعت های

$$136 = \text{دقیقه بعد}$$

اضافی را به ساعت بعد اضافه کنیم.

$$16 \text{ دقیقه و } 2 \text{ ساعت} = 136 \div 60$$

پس حالا داریم

$$26 = \text{ساعت بعد}$$

اما چون بعد بیشتر از 24 ساعت هم نداریم، لذا در چنین مواقعی می بایست 24 ساعت از بعد بدست آمده، کم کنیم:

$$24 - 26 = 2$$

نتیجه:

$$2 = \text{ساعت بعد}$$

$$16 = \text{دقیقه بعد}$$

نسبت به میل ستاره هم به قاعده 7 رجوع می کنیم که به ما می گوید:

هر ستاره ای که میل آن برابر عرض جغرافیایی محل باشد، آن ستاره از بالای سر آن محل می گذرد.

پس:

بعد ستاره $a = 2h, 16m$

$\delta = 34^\circ, 39'$ میل ستاره

حالا به نقشه مراجعه می کنیم و متوجه می شویم که این مختصات مربوط به بخشی از صورت فلکی «مثلث» می باشد.

تمرین:

بُعد ستاره ای که در ساعت 4 صبح اول فروردین ماه از بالای سر شهر قم می گذرد، چیست؟

ص: 77

چند نمونه سؤال مربوط به کره آسمان

1- آیا این ادعاها می تواند (در حال حاضر) از جهت نجومی قابل قبول باشند؟ (با نوشتن "بله" یا "نه" در پایان جمله آنها را مشخص نمایید.)

الف - در 20 آبان ستاره سماک اعزل را قبل از طلوع آفتاب دیدیم.

ب - سیاره مریخ را در صورت فلکی عقاب دیدیم.

ج - ماه با زحل فاصله ای کمتر از 5 درجه داشت.

د- ستاره دبران را در 5 خرداد دیدم.

ه- در یک شب، ماه درست از بالای سر مردم مسکو گذشت. (عرض جغرافیایی مسکو $\Phi=56N$)

و- شعرای یمانی در یمن در سمت در نقطه غرب، غروب کرد.

ز- ستاره قلب الاسد را در اول آبان قبل از طلوع آفتاب دیدم.

ح - در یک شب تابستانی ماه شب چهارده (بدر) از بالای سر مردم مدینه گذشت. (عرض جغرافیایی مدینه $\Phi=25N$)

ط - ستاره دبران کمتر از 10 درجه با زحل فاصله داشت.

ی - خوشه پروین توسط ماه دچار اختفا گردید.

2- بیشترین و کمترین ارتفاع ستاره مراق از صورت فلکی دب اکبر را در تهران مشخص نمایید.

تهران $\Phi=36N$, $\delta=57N$ مراق

3- با استفاده از نقشه، بعد و میل ستاره رجل الجبار را بنویسید.

4- بعد و میل ستاره ای را چنین نمایش داده اند:

مواردی که نادرستند را مشخص نموده و درست آن را بنویسید.

$$a=12h, 12', 62''$$

$$\Phi=58^\circ, 21m, 43s$$

5- آیا در احمد آباد هندوستان، ستاره رأس الغول از ستارگان دور قطبی است؟ عرض جغرافیایی احمد آباد 23 شمالی است.

6- در ملبورن با عرض جغرافیایی 37 جنوبی آیا ستاره عناق از صورت فلکی دب اکبر دیده می شود یا نه؟

7- در شهر بولون روسیه با عرض جغرافیایی 71 درجه شمالی از چه ذموقع سال روز دائمی شروع و چه موقع پایان می پذیرد؟ شب دائمی چه موقع شروع و چه موقع پایان می یابد؟ بیشترین ارتفاع خورشید در اول تیر چند درجه است؟

8- در تهران، شعرای یمانی بیشتر در آسمان دیده می شود یا شعرای شامی؟ چرا؟ شعرای یمانی در تهران از کجا طلوع و در چه سمتی غروب می کند؟

9- ستاره رأس التوأم المقدم زودتر طلوع می کند یا رأس التوأم المواخر؟ کدامیک بیشتر بالای افق قرار دارند؟ (مختصراً دلیل بیاورید)

10- یک ستاره از صورت فلکی جبار و یک ستاره از صورت سنبله روی استوای سماوی هستند، فاصله زاویه ای این دو چند درجه است؟

11- بیشترین ارتفاع ستاره قلب العقرب در تاریخ 6 آذر در تهران چند درجه است؟ چه موقع از روز به این ارتفاع می رسد؟

12- ستاره سهیل با میل 52 درجه جنوبی در اول تیرماه در بوینس آیرس با عرض جغرافیایی 35 درجه جنوبی حداکثر به چه ارتفاعی می رسد؟

13- بعد و میل ستاره ای را که در تهران ساعت 9 شب (به ساعت تابستانی) در 10 اردیبهشت در سمت الرأس قرار می گیرد مشخص نمایید. همچنین بعد و میل ستاره ای را که در این هنگام درست از نقطه شرق، طلوع و در نقطه غرب، غروب می کند را مشخص نمایید.

14- در اسلو با عرض جغرافیایی 60 درجه شمالی، خورشید در اول دی حداکثر چقدر

اوج می گیرد؟ ارتفاع خورشید در این شهر، هنگام ظهر، در اول پاییز و اول شهریور چند درجه است؟

توجه بفرمایید که بعضی از اطلاعات داده شده در صورت مسأله ها ممکن است غیر لازم و به اصطلاح انحرافی باشند.

(دروس هیات دکتر علیرضا موحدنژاد)

ص: 80

تعریف طب سنتی، طب سنتی ایران آمیخته ای از علمی و هنر و ذخیره ای از علم یونان است که با کمک و تجربه در طول سالیان حیات انسان آزموده شده است. مکتبی که در دوران زرین شکوفایی تمدن اسلامی و با طلوع ستارگان پر فروغ تاریخ علم، تجربه، ابن سینا، محمد بن زکریای رازی، جرجانی، خراسانی و... گسترش یافت. این مکتب با داشتن ریشه ی عمیق و طولانی، انسان را فقط از بعد مادی نمی نگرد بلکه به ابعاد دیگر او به عنوان خلقه الهی نیز توجه دارد. در این (طب سنتی ارزش زیادی برای انسان قائل می شود).

توجه به روش زندگی، تأمین هوای سالم، تغذیه درست، فعالیت کافی، استراحت به اندازه و تعادل حالات روحی - روانی شعار طب سنتی ایرانی - اسلامی است.

اکنون جامعه پزشکی جهان به اهمیت و ارزش درمانهای طبیعی و مکاتب سنتی و مکمل از جمله طب سنتی چین، طب سوزنی، هومیوپاتی و... توجه زیادی دارند. و پزشکان و محققان در ایران و دیگر کشورهای جهان به شناخت منابع طب سنتی ایرانی گرایش پیدا نموده اند.

حکمت و طب

هر مکتب طبی با نظریه و دیدگاه خاص به موضوع خود یعنی تندرستی و بیماری انسان می نگرد. در گذشته مجموع دانشهای زمان را حکمت می نامیدند و کسی که به همه ی آن علوم احاطه داشت حکیم می گفتند، حکیم فردی است که براساس حکمت روح و روان و بدن و باتوجه به اخلاطه و امزجه (مزاج) مداوا می کند.

طب

علمی است که تغییرات بدن انسان را مطالعه می کند. این تغییرات می تواند در جهت حفظ پیشگیری سلامتی با بیماری باشد. طب در کتاب هدایه المعلمین (ابوبکر ربیع احمد اخوینی) چنین تعریف شده: پزشکی پیشه ای است که تندرستی آدمیان را نگاه دارد. (پیشگیری) و چون رفته بود (مریض شود) باز آزد: از روی علم و عمل.

تعریف طب از نظر ابوعلی سینا (کتاب قانون)

طب علمی است که به واسطه آن احوال بدن انسان شناخته می شود از جهت آنچه که موجب سلامتی و بیماری آن است. تا صحت و سلامتی موجود را حفظ کند و در صورت از دست رفتن سلامتی، آن را به بدن برگرداند. نکته مهم در این تعریف ها آن است که هدف مهم پزشکی و وظیفه اصلی پزشک را حفظ تندرستی انسان دانسته است و درمان را در اولویت بعدی قرار داده است.

تقسیم بندی علم طب

اشاره

دانش پزشکی به 2 بخش تقسیم می شود:

1- طب نظری 2- طب علمی

ص: 84

1- طب نظری

دانشی که چگونگی عملکرد طبیعی و تغییرات بدن انسان و عوامل مؤثر بر آن را که منجر به سلامتی یا بیماری می شود، بررسی کرده، نهایتاً پزشک را به تشخیص، راهنمایی می نماید. طب نظری شامل سه بخش است:

1- اموری طبیعی: اموری که هستی، قوام و حفظ کالات جسمی بدن انسان بر آنها مبتنی است (فیزیولوژی) ظاهر بدن را بررسی می کند.

2- اسباب و علل: علت ایجاد تغییرات در بدن انسان و عوامل مؤثر بر آن چگونگی بروز بیماری را بررسی می کند.

ایتولوژی و فیزیوپاتولوژی

3- دلایل و علائم: به بررسی علائم و نشانه های پرواز دو پزشک را برای تشخیص حال سلامت یا بیماری راهنمایی می کند. مانند نشانه های مزاجی و غلبه ی اخلاط، نبض شناسی و ادرارشناسی

نشانه شناسی: بسیمولوژی

2- طب عملی

شامل علم به روشهایی است که برای حفظ سلامتی (علم پیشگیری حفظ الصحه) یا بازگرداندن سلامتی (علم معالجات) در دانش حفظ الصحه به تدابیر نگاهداشت ابن سینا تندرستی پرداخته می شود و در دانش معالجات درمان بیماران بیان می شود.

طب عملی شامل 3 بخش است:

الف: تدابیر: شامل تدبیر غذا، غذا درمانی یا رژیم درمانی و دیگر تدابیر بسته ضروریه

ص: 85

ب: دارو درمانی: با داروهای گیاهی، حیوانی و معدنی، به اشکال مختلف خوراکی و موضعی

ج: اعمال دستی (یدی): مانند ماساژ، انواع (مشابه با طب فشاری، طب سوزنی و رفلکولوژی و...)، حجامت، (داغ کردن) و جراحی های گوناگون

امور طبیعی

تعریف

اشاره

مقصود از امور طبیعی اموری است که بوجود آمدن و تعادل انسان به آنها بستگی دارد. (صفرا- سودا، بلغم - دم)

امور طبیعی عبارتند از: ارکان، مزجه، اخلاط، اعضا، ارواح، قواد افعال.

ارکان: در اصطلاح حکما رکن یا عنصر عبارت است از جسم بسیطی که به غیر از خود تجزیه نمی شود. و تشکیل دهنده ی اجزای اولیه ی همه ی موجودات اعم از انسان، حیوان، نبات و جماد می باشد. و تعداد آنها 4 تا است. (آب، خاک، آتش، هوا (باد به نوشته ابن سینا)

از نظر کیفیت آتش گرم و خشک

از نظر کیفیت هوا گرم و تر

از نظر کیفیت آب سرد و تر

از نظر کیفیت خاک سرد و خشک

1- خصوصیات آتش

بالارونده است و با آتش می توانیم هر شیء غیرقابل انعطاف در نظام هستی را منعطف کنیم. پس وظیفه ی آتش ایجاد لطافت، نفع (سوزاندن)، سبکی و کاهش شدت سردی است بنابراین موجودی که آتش آن زیادات تحرک بیشتری دارد.

آتش مرکز گرمی است، آتش اگر را به آن بدهیم، فوراً فروکش کرده مانند افرادی که مزاج گرم و خشک دارند. اگر به آنها آب بدهیم سریع آرام می شوند.

2- هوا

بیشترین حجم را در نظام هستی اشغال می کند، هوا عریان و آشکار است، توان نفوذ در اجسام را دارد اما نه به اندازه ی آتش، توان و قدرت جابجایی سریع در هوا موجودات در صورتیکه ظاهری آرام دارد اما قدرت جابجایی شدید مثل باد دار. هوا باید با رطوبت همراه باشد. هیچگاه رطوبت هوا به صفر نمی رسد. آب و هوا مناسبند با هم اگر به صفر رسید همان موقع هوا آتش می گیرد پس همیشه مقداری رطوبت نسبی در هوا وجود دارد.

3- آب

وظیفه ی آن ایجاد امکان شکل پذیری و قابلیت انعطاف در اجسام است. بطوریکه هر چه این عنصر در جسمی بیشتر باشد حالت روانی و سیالیت آن بیشتر می شود پس از هوا، آب بیشترین حجم را در کره ی زمین اشغال می کند. سردی آب به تناسب تماس کم و زیاد می شود و آب انعطاف شدید دارد، اما بالارونده نیست. اگر آن بیش از اندازه شد یا یخ می زند و هیچ واکنشی از خود نشان نمی دهد. (اوج سردی روانی یا افسردگی) و حجم آن زیاد شده، سردی زیاد در آن فرد چاقی به وجود می آورد، پس چاقی تابع رطوبت است در سردی شدید بایست آنقدر گرمی (رفتاری - خوراکی - موضعی) داد تا آرام گرمی برگردد و چاقی به لاغری پیش برود. کیفیت آب سردتر است.

به مجموعه ای مواد معدنی در کره ی زمین خاک گویند، انعطاف پذیری خاک کم است. در جهت انعطاف پذیری به آب و آتش نیاز دارد. خاک خودگرا است و این خودگرایی محور نظام هستی است و همه چیز متکی به خاک است اگر بخواهیم خاک را یک دفعه حرارت دهیم، می ترکد. پس آرام آرام حرارت می دهیم. (فرد سوداوی را به آرامی درمان می کنیم) کیفیت خاک سرد و خشک می باشد.

5- رکن پنجم در طب اسلامی

در طب اسلامی رکن پنجمی وجود دارد که به این 4 رکن توان درک خوبی و بدی می دهد. این عنصر رکن پنجم را روح الهی می گویند. (سرد شدن آتش در مقابل حضرت ابراهیم، شکافتن رود نیل در مقابل حضرت موسی)

در قرآن آمده که ما این امانت و رسالت را به کوه سپردیم ولی نپذیرفت. (خلیفه الهی) غیبت، حسد، کبر، غرور، بدبینی، حرص و... در سلامت و شادابی جسم و روح انسان تأثیر به سزایی دارد. هر عنصری که بخواهد بقا بیابد به تناسب نیازمند بقای الهی است.

اگر روح الهی تناسب زیادی با عنصر مادی داشته باشد آن را ماندگار می دارد، مانند جسم حربین یزید ریاحی.

مزاج

در لغت به معنی درهم آمیختن است. در طب سنتی ایران به مفهوم کیفیت یکسان و جدیدی است که در نتیجه ی آمیختن ارکان با یکدیگر و فعل و انفعال آنها در یک جسم مرکب بوجود می آید.

انواع مزاج

به 9 دسته تقسیم می شود.

گرم، تر، سرد، خشک، که به اینها مزاجهای مفرد می گویند.

گرم و خشک، سرد و تر، سرد و خشک، گرم و تر، مزاجهای مرکب می گویند.

نهمین مزاج، مزاج معتدل است از نظر طب اگر بدن انسان از مقادیر متناسب خاک، آب، هوا و آتش عنصری ترکیب شده باشد، مزاج معتدل بوجود می آید.

مزاج سنین مختلف

اشاره

به 4 قسمت تقسیم می شود.

1- مرحله رشد از بدو تولد تا 30 سالگی

بدن پیوسته در حال رشد می باشد میزان رطوبت و حرارت بالاست. به نوزاد بیشتر رطوبت را دارد به همین علت است که به کمک حرارت موجود بیشترین میزان رشد در این مرحله به وقوع می پیوندد. یکی از علتهای اختلال رشد به هم خوردن تعادل بین حرارت و رطوبت است مثلاً کودکی که تحرک زیاد دارد در بدن خود حرارت زیادی تولید می کند که می تواند منجر به اختلال در افعال، کاهش رطوبت و در نتیجه کاهش رشد شود.

2- مرحله ی جوانی: 30 تا 40 سالگی

رطوبت و حرارت عزیزی هر دو در حد تعادل وجود دارند. به همین دلیل مرحله ی جوانی معتدل ترین مزاج سنی است. البته در طول جوانی گرمی باقی می ماند ولی رطوبت کم می شود. در این دوره فرد مستعد بی خوابی و اضطراب می باشد. این مرحله را دوره ی گرم و خشک می نامند. ریزش مو

3- میانسالی: 40 تا 60 سالگی

قوای بدن به تدریج تغییر می نماید. در این دوره رطوبت و حرارت غریزی کم می شود و مزاج به سمت سدی و خشکی می رود. انسان در این دوران مستعد بیماریهای سوداوی مانند بواسیر- واریس افسردگی می شود.

4- پیری: 60 سال به بالا

در این سن با ظهور ضعف شدید در قوا و کاهش شدید رطوبت غریزی و حرارت غریزی همراه است. مزاج در این سن سرد و تر است. این تری مربوط به رطوبت غریزی نیست بلکه رطوبت غریبه ای (تری عارضی یا اکتسابی) است که حاصل کاهش و نقصان در گوارش غذا و ضعف هضم است به عبارتی در سن پیری مزاج فرد متغیرات و تابع شرایط محیط و رژیم غذایی می باشد.

5- مرحله ی رشد

دوره ی حدائت و نمو که مزاج گرم و تر دارد 0-30 سالگی

مرحله ی جوانی:

شباب 30 تا 40 سالگی: گرم و خشک

مرحله ی میانسالی:

کهلوت 40 تا 60 سالگی: سرد و خشک

مرحله ی پیری:

60 به بالا: سرد و تر

ص: 90

بهار گرم و تر

در این فصل افرادی که مزاج گرم و تر دارند مشکلات بیشتری دارد مخصوصاً اگر در سن رشد و نمو باشند. چون حرارت در رطوبت در مزاج آنها غلبه می کند. (خون دماغ کودکان در فصل بهار) بهترین فصل برای انجام عمل حجامت است. در ایام قدیم با نوشیدن سال عید حجامت می گرفتند. (در بهار خون به سطح می آید)

تابستان گرم و خشک

بنابراین علائم گرمی و خشکی در افرادی دارای مزاج گرم و خشک زیاد می شود.

پاییز سرد و خشک

این فصل اوج بروز بیماریهای پوستی مانند آگزما- ترک لبها- اختلالات روانی مانند وسواس و افسردگی است. در این فصل بهتر است بیشتر غذاهای گرم و تر آبگوشت - سوپ - گوشت گوسفند- هویچ - انجیر - کشمش - شیره ی انگور- تخم مرغ عسلی یا نیم برشت و... استفاده گردد.

زمستان سرد و تر

زمینه ساز بروز بیماریهای سرد و تر مانند ناراحتی مفاصل و انواع سکته های قلبی و مغزی است خصوصاً در افراد بالای 60 سال که با مشکلات بیشتری مواجه می شوند.

نکته 1: بسیاری از بیماریهای گوارشی ناشی از غلبه ی سردی است مانند یبوست - ترش کردن - آروغ زدن - قار و قور شکم

نکته 2: افراد با مزاج تر، خصوصاً خانم های مسن در فصل زمستان دچار ورم و

درد مفاصل می شوند. معمولاً این افراد با گرم نگه داشتن موضع و استفاده از غذاها و داروهای گرمی بخش مثل: سیر، سیاهدانه، دارچین، زنجبیل، زیره احساس بهبودی می کنند.

مزاج جنس

مزاج مردان نسبت به زنان گرمتر و خشک تر است درحالیکه مزاج زنان بیشتر، متمایل به سردی و تری است. به همین دلیل زنان بیشتر از مردان به بیماریهای درد مفاصل، پیسی، گوارشی، چاقی، افسردگی دچار می شوند.

مزاج مکانها

مناطق کوهستانی و مرتفع (اردبیل): سرد و خشک

مناطق بیابانی (یزد): گرم و خشک

مناطق کنار دریا که کوه در کنار آن واقع شده باشد (شمال): سرد و تر مردم این نواحی به علت رطوبت بالا معمولاً آرام و صبورند. بیماریهای گوارشی و مفصلی زیاد است و به همین دلیل در رژیم غذایی آنها بیشتر از سیر، سیاهدانه و سوپ استفاده می کنند. لازم به ذکر است که از میان غذاهای دریایی میگو و خرچنگ گرم هستند.

مزاج اعضا

قلب

گرمترین و خشک ترین عضو بدن است زیرا قلب تنها عضوی است که همواره در حال حرکت است و لازمه ی حرکت زیاد حرارت و خشکی زیاد است. اگر قلب این حرکت و خشکی را از دست بدهد بزرگ و تنبل شده و دچار نارسایی و بیماری می گردد.

گرمترین و مرطوب ترین عضو بدن است. زیرا به عنوان مهمترین عامل در رشد و تغذیه محسوب می شود.

چربی

سرد و تر، افرادی که فعالیت کمی دارند دچار تجمع چربی و چاقی در بدن می شوند خصوصاً خانم ها

مغز

سرد و تر، به علت ورود اطلاعات فراوان به آن دچار گرمی و خشکی می شود. به همین جهت مزاج طبیعی مغز سرد و تر آفریده شده است که دچار تحریک بیش از اندازه نگردد. افزایش گرمی و خشکی مغز موجب بی خوابی و اضطراب می شود.

پوست

معتدل ترین عضو بدن است که متعادل ترین قسمت آن پوست دست و انگشتان می باشد. نوک انگشت سبابه معتدل ترین قسمت انگشتان است.

اخلاط

خلط: جسم روان و مرطوبی است که در نتیجه تغییرات انجام شده بر روی غذا در دستگاه گوارش به وجود می آید. غذا در اثر جویده شدن و آمیختن با بزاق و ترشحات معده و حرکت دستگاه گوارش به ترکیب شبیه سوپ جو به نام کیوس معدی تبدیل می شود. پس این ماده سوپ مانند توسط عروق ماساریقا یا یزانتریک به کبد می رود و در آنجا تحت تأثیر حرارت کبد به کیوس کبدی تبدیل

می شود. کیوس کبدی دارای 4 خلط به نام سودا- بلغم - دم - صفرا می باشد. تعادل این اخلاط چهارگانه نقش مهمی در حفظ سلامتی و ایجاد بیماری دارد.

تبصره

انواع هضم

هضم اول :

هضم معدی که نتیجه آن کیوس معدی و ماده ی دفعی آن مدفوع است.

هضم دوم هضم کبدی که نتیجه آن تولید کیلوس کبدی است و ماده زائد آن ادرار است

هضم سوم و چهارم هضم عروقی و عضوی که ماده دفعی آن عرق، چرک، و ترشحات وسخ گوش و بینی، رشد زوائد طبیعی بدن مثل مو و ناخن، ترشحات غیرطبیعی مثل التهابها زخم چرکی و... می باشد.

کیفیت اخلاط

صفرا ← گرم و خشک است.

دم (خون) ← گرم و تراست.

بلغم ← سرد و تر

سودا ← سرد و خشک

اندامها یا اعضا

اشاره

عضو از ترکیب اخلاط حاصل می شود. اندامها به دو دسته ساده و مرکب تقسیم می شوند.

ص: 94

اندامی که اجزاء تشکیل دهنده ی آن یکسان است. این اندامها شامل استخوان غضروف، (تاندون)، رباط - عصب - شریان - ورید - عشاء- پوست - چربی - گوشت - مو- ناخن

اندام مرکب

به اعضای مختلف بدن که از اندامهای مفرد تشکیل شده است. چشم، گوش، دست و...

اندامها از نظر کاربرد

الف: رئیسه صدمه به آنها باعث آسیب به بقای شخص یا بقای نوع می شود بنابراین بسیار مهم و حیاتی هستند. این اندامها به حسب بقای شخص برای زنده ماندن و حیات شامل قلب، مغز، کبد می باشند.

اندامهای رئیسه بر حسب بقای نوع برای تکثیر و ادامه نسل لازمند. که علاوه بر سه عضو رئیسه گفته شده شامل بیضه ها و تخمدان ها (گنادها) می باشند. ب: غیر رئیسه که خود به دو دسته تقسیم می شود: خادم الرئیسه - غیر خادم الرئیسه هر عضو رئیسه یک عضو خدمت کار دارد که قوایش را به بقیه اندامها می رساند. این اعضا عبارتند از شریان ها که خادم قلب هستند.

وریدها (آورده) خادم کبد هستند. اعصاب خادم دماغ یا مغزند- مجاری منی خادم گنادها هستند.

غیر خادم الرئیسه:

به دو دسته تقسیم می شود مرئوسه غیر مرئوسه.

مرئوسه: کلیه، معده، طحال، ریه، ماهیچه و... که از طریق شریان، ورید و عصب قوا را از اعضای رئیسه دریافت می کنند.

غیر مرئوسه: استخوان، غضروف که قوای غریزی مخصوص به خود دارند و از اعضای رئیسه قوایی به آنها نمی رسد.

مزاج اعضا در مقایسه با یکدیگر

هر عضوی دارای مزاجی است که شایسته و متناسب آن عضو می باشد بعضی از این اعضا گرم و بعضی سرد یا خشک و یا تر هستند.

مزاج گرم (قلب، کبد، ریه، ماهیچه، طحال، کلیه، شریان ها، وریدها، پوست کف دست)

مزاج سرد (پیه، بی، مو، استخوان، غضروف، رباط، وتر، غشاهای عصب، مغز، پوست)

مزاج تر (کبد، چربی، پیه، مغز، نخاع، گوشت پستان و بیضه ها، شش، طحال، کلیه، ماهیچه ها، پوست)

مزاج خشک (مو، ناخن، استخوان، غضروف، رباط، وتر، غشاء، شریان ورید، عصب حرکتی، قلب، عصب حسی، پوست)

ارواح و قوا

ارواح

منظور از آن اجسام لطیفی است که از بخارهای اخلاط به وجود می آید. منظور ما در اینجا روح طبی می باشد. در حیطه ی جسم است و در علوم طبیعی مورد بحث قرار می گیرد و با روح غیر مادی مورد اشاره در آیه شریفه «ونفخت فیه من روحی» متفاوت است.

قوا

جمع قوه است. به معنی نیروهایی است که موجب فعل و انفعالات در بدن می شود. روح و قوا در بدن انسان به سه دسته تقسیم می شود، حیوانی، نفسانی، طبیعی

روح حیوانی

جایگاه آن قلب است و توسط شریان ها در سراسر بدن انتشار می یابد.

قوای حیوانی

این قوه افسار روح حیوانی و حرارت غریزی و یاری کننده روح نفسانی در ادراک حس و حرکت و تمیز است که نهایتاً باعث ایجاد و حرکت، انرژی و اعمال حیاتی شود.

فایده دیگر قوه حیوانی:

رساندن نسیم تازه و دور کردن بخارات اعضاء و ایجاد خوف و غضب و حیات بخشیدن به بدن و زنده نگه داشتن اعضاء است تا آمادگی پذیرش روح نفسانی و طبیعی را پیدا کند.

روح نفسانی

جایگاه آن در مغز است وظیفه ی آن حس، حرکت و تدبیر است.

قوای نفسانی

این نیرو حس و حرکت و تدبیر را باعث می شود.

ص: 97

روح طبیعی

جایگاه آن در کبد است، وظیفه ی آن تغذیه و رشد و نمو بدن است.

قوای طبیعی

در تغذیه ی بافتها و اندامها نقش دارد.

افعال

فعل

به نتیجه حاصل از عملکرد قوا می گویند. هدف تمامی امور طبیعی آن است که فعل به صورت کامل و صحیح انجام گیرد. مثلاً چشم توانایی درست دیدن پیدا کند و یا عضلات با هماهنگی یکدیگر باعث ایجاد حرکت شوند

افعال به دو نوع مفرد و مرکب تقسیم می شود.

فعل مفرد

فعلی است که با یک قوه انجام می شود، مثل جذب یا دفع

فعل مرکب

فعلی است که با دو قوه یا بیشتر انجام می شود مثل اشتها به غذا که با دو قوه جاذبه از قوای طبیعی و مدرکه (ادراک) از قوای نفسانی انجام می گیرد.

مزاج در بستر طبیعت

برآیند اثر مثبت پرتو سیارات و ستارگان در ساعت خاص را ساعت سعد (مبارک) می گویند. برآیند اثر منفی پرتو ستارگان و سیارات در ساعت خاص را ساعات نحس می گویند.

زمان شناسی در تمام دوره های زندگی انسان نقش بسیار مهمی دارد مثلاً جاذبه ماه بر روی افراد صفرآوری و دمویی مزاج در روز 14 ماه قمری به اوج خود می رسد. (بیشتر تصادف نیمه دوم به بعد) و واکنشهای تند انجام می دهد و حالت تعادل در اول و آخر ماه دارند. جاذبه ماه بر روی افراد بلغمی و سوداوی مزاج موجب نشاط و شادابی آنها می شود و در روز 14 ماه قمری اوج آن است.

نقش مکان (کشور ایران) در بستر نظام طبیعت

جنوب: گرم و تر، مرکزی: گرم و خشک، غرب: سرد و خشک و سرد و تر، شمال: سرد و تر، شرق سرد و خشک

مزاج گیاهان

پرکاربردترین قسمت گیاه دانه است که حتی می تواند مزاج خاک منطقه را به مزاج خود برگرداند مثلاً سیر قم، گرم و تند است ولی سیر شمال سوزاننده نیست.

مزه هر گیاهی در موقعیت های مختلف فرق می کند بادام ایرانی و بادام اروپایی، بادام ایران خوشمزه تر است زیرا بنز الوئید آن بیشتر است. طبیعت بایستی مزاج طبیعی گیاه را تشخیص دهد به همین دلیل به گیاهان پسوند جغرافیایی اضافه می شود. برنج شمال، برنج فارس.

سه قانون برای تشخیص مزاج گیاهی

مزه ها و رنگ ها و بوها

مزه ها

مجموع مزه های شیرین - تلخی ها (به جز کافور) تندی ها و شوری ها گرم هستند. ته خیار که تلخ است گرم است. و معمولاً ترشی ها سرد هستند. گس مزه ها سرد هستند مثل خرمالوی نارس - اگر برسد گرم است. (میوه های کال سرد هستند)

بی مزه ها سرد هستند مثل آب

بوها

بوهای تند: مثل دارچین - سیر - فلفل - زنجبیل گرم هستند.

بوی سرکه سرد است.

بوهای متعفن سرد است البته بعضی هم گرم هستند.

بوی مشک و عنبر گرم است. (به خصوص در هنگام خواب برای خانم ها)، توصیه می شود شب قبل از امتحان از مشک و عنبر و گلاب استفاده شود.

گل مریم، محمدی، دود اسفند، نرگس، یاس (تا حدودی) گرم هستند.

بیدمشک، گل بنفشه، ختمی سرد هستند.

رنگها

رنگهای مشکی گرم هستند مثل خرما، سیاهدانه

قرمزها گرم هستند به غیر از هندوانه و گوجه که سرد هستند

نکته: در میوه ها هر چه رنگ روشن تر می شود سردترند.

حیوانات

معمولاً 1 یا 2 یا 3 مزاجی هستند.

زنبور عسل: گرم و خشک، بوقلمون، گوسفند شتر، شتر مرغ، میگو، کوسه مورچه: سرد و خشک مرغ محلی گرم

کرم خاکی: سرد و تر بز - گاو - الاغ سرد

کبوتر و گنجشک: گرم و خشک

ص: 100

اشاره

به دو بخش گرمی و سردی تقسیم می شود که گرمی را عالم اعلی و سردی را عالم سفلی گویند.

انسان تبلوری از سردی و گرمی است (مادیت و معنویت) همه ی مخلوقات عالم اعم از حیوان و نبات 3، 2، 1 عنصری هستند تنها انسان است که دارای 4 عنصر و یک رکن پنجم است.

مزاج شب

مزاج شب سرداست و اوج این سردی نزدیک سحر است به خاطر همین بیداری و عبادت در این ساعات توصیه شده.

مزاج روز

مزاج روزگرم است و اوج این گرما از ساعت 11 تا 12 ظهر می باشد و در این ساعت خواب قیلوله توصیه شده است.

تذکر:

خواب قیلوله هوشیاری را زیاد می کند و خواب صبحگاهی مغز را خرفت (سرد) می کند. و به دنبال آن افسردگی به وجود می آید. خواب قیلوله و کلاً خواب روز برای افراد سودایی و بلغمی مناسب نیست. (افرادی که طبع سرد دارند بهتر است یک وعده بخوابند.) خواب روز برای افراد صفراوی و دموی خوب است این افراد اگر در روز بخوابند در شب خواب بهتری خواهند داشت.

شکل گیری اخلاط

اشاره

برای شناخت اخلاط چهار گانه نیاز به شناخت 4 نوع خلط خون، صفرا، سوادا، بلغم داریم.

ص: 101

این اخلاط در کبد به 4 بخش تقسیم می شوند:

اگر خون را در يك لیوان بریزیم بعد از مدتی لایه های مختلفی در لیوان ظاهر می شود

1- لایه اول: خون زرد و شفاف

اشاره

در قسمت فوقانی قرار می گیرد که در طب سنتی به آن صفرا می گویند. بطور کلی در خون منتشر و معلق و محلول است، مزه ی آن تلخ است.

اعمال صفرا

خون را رقیق و گرم نگه می دارد و موجب گذر خون از مجاری ریز و مویرگ های انتهای بدن می شود. اگر صفرا در بدن کم شود، بدن رو به سردی می رود و خون به رگ های انتهایی نمی رسد، (یخ کردن دست و پا) اندامهای انتهایی سرد، یعنی صفرای خون کم شده است.

اگر صفرا بیش از اندازه شده دست و پا گرم می شود. صفرا در کبد ساخته می شود و اضافی آن در کیسه صفرا ذخیره می شود. مزاج صفرا گرم و خشک، مانند آتش است.

2- بیشترین حجم خون در لایه دوم است.

رنگ آن قرمز شفاف و پررنگ، همراه با گرمی متعادل و متعارف (نه به اندازه صفرا) مزه ی آن شیرین است. نام این لایه خون "دم" است. برای ساختن عضلات، قلب، کبد، کلیه، معده و... بکار می رود مزاج این لایه گرم و تر است مانند مزاج هوا که بیشترین حجم کره ی زمین را اشغال می کند (اگر سودا نباشد خون بند نمی آید).

3- لایه سوم

میزان قرمزی از لایه بالایی کمتر (دم)، گرما کمتر، غلظت بیشتر. که همان بلغم است پس از دم بیشترین حجم خون، بلغم است. مزاج آن سرد و تر، مانند مزاج آب است.

پراکندگی آب در کره زمین زیاد است پس پراکندگی بلغم هم در بدن انسان زیاد است. بلغم از آب های میان بافتی، مایع بین مفاصل و اکثر جاهایی از بدن که مایع بکار رفته وجود دارد. مزه آن در حالت طبیعی، بی مزه و اگر میزان آن زیاد شود، ترش است. (اکثر ناراحتی های معده از بلغم است، ترش کردن)

4- لایه چهارم

قسمت انتهایی است دارای خون قرمز تیره، لزج و پررنگ، نزدیک به سیاهی است. نام این لایه سوداست. سودا در طحال ذخیره می شود. (برداشتن طحال پوکی استخوان) مزه ی شوری دارد، مزاج سودا سرد و خشک مانند مزاج خاک است. با سودا استخوانها و اندامهای سخت بدن ساخته می شوند.

نکته: 4 خلطی که توضیح داده شده مواد اصلی تشکیل دهنده کل بدن انسان هستند و از هر کدام به اندازه کافی و براساس طبع باید در بدن وجود داشته باشد. تعادل این اخلاط در بدن یعنی سلامتی. برای تولید این اخلاط علاوه بر خوراکی ها، رفتارها هم تأثیر دارد

. حال باتوجه به این اخلاط و باتوجه به شخصیت به بررسی تیپ اشخاص می پردازیم. هر کدام از این افراد یک خصوصیت مخصوص دارند:

1- مزاج معتدل

افراد معتدل از نظر ظاهری و قد: قد اینها نه بلند است نه کوتاه، اندامها با هم تناسب دارد. تعادل بین بینی و دهان و چشم معینی صورت گرد دارند. از نظر پوست گندمگون هستند. در کل چهره ای زیبا دارند. موهای پری دارند. پراکنندگی مو در بدن دارند. موهای آنها نه روشن است نه تیره. رنگ چشم مشکی و میشی (بیشتر)

از نظر رگ دستها: نه پنهان است نه آشکار. در گوارش به اندازه غذا می خورند، سردی و گرمی آنها را اذیت نمی کند. نه پرخورند و نه بی لاشتها. خواب به اندازه، در رفتار نه جسور است و نه ترسو. پرتوان (نه پرتوان خسته کننده) تناسب بین دنیا و آخرت، تناسب بین ساعات کار و تفریح و عبادت - در رفتار جنسی نه پیش فعالند نه منزوی - معمولاً باهوش و تیز فهمند - توان ارتباط با همه افراد را دارند - ریزش مو پیدا نمی کنند - طاسی در این ها معمولاً به وجود نمی آید، زیرا میزان صفرا و دم از حد متعارف در این ها بالاتر نیست.

2- افراد صفراوی

اشاره

در این تیپ افراد، حجم بدن کاسته می شود، معمولاً قد بلند و اندامی کشیده دارند. توازن بینی و دهان به هم می خورد. معمولاً بینی بزرگتری دارند به دلیل تعادل و کاهش صفرا و بدن (تا بخارات صفرا از بینی خارج شود) عمل جراحی زیبایی بینی برای افراد ستم است. رنگ پوست گندمگون متمایل به زرد - پوست خشک ریشه روئیدن مو در بدن کم است. آب زیاد می نوشند. گرایش به غذاهای ترش دارند. چربی ها را کمتر دوست دارند - (به دلیل وجود کلسترول که از صفرا ساخته می شود) موهای نسبتاً چرب دارند - تمایل به غذاهای سرد مثل خیار، ماست، کاهو و... دارند. از غذاهای گرم بدشان می آید (عسل، دارچین، زنجبیل، و زیره و...)

چربی تری گلیسرید از نوع چربی سرد است. در افراد صفراوی معمولاً چربی

کلسترول بالا می رود و در بلغمی مزاج ها تری گلیسرید بالا می رود. پرتحرک و بی قرارند. در موقع خواب زیاد غلط می خورند مانند بچه ها. عصبانیت آنی و فوری و زود پشیمان می شوند. با خوردن یک لیوان آب آرام می شوند. رفتارهای ضد و نقیض دارند- (گاهی عاشق گاهی فارغ) در رفتارهای جنسی گاهی فعال و گاهی غیرفعالند- گاهی سخاوتمند- گاهی علاقه به ریاضی و گاهی علاقه به ادبیات دارند- گاهی با اراده و گاهی سست - گاهی پرانرژی - گاهی کم انرژی - گاهی پر جرأت گاهی آرام - سریع و چالاک - ناآرام و دودل - پرحرف - حساس و آینده نگر استعداد بدخلقی و خشونت - فصل پاییز و زمستان را دوست دارند. از نظر جوش بیشتر در صورت زده می شود به صورت جوشهای کوچک و پراکنده ولی در دموپها جوشها بزرگ و چرکی علاوه بر صورت روی بدن مخصوصاً ناحیه ی شانه ها. (چون صفرا بالاتر است در صورت ورم در شانه ها چون پایین تر است) نوزاد متولد شده تپی صفراوی موهای شلال و بلند و ناخنهای بزرگ است. در کارها نظم دارند و برای کارهای مدیریتی مناسبند. استعداد معنوی حساس و گاهی خیالباف - حاضر جواب و باهوش - میل بالای جنسی و توان جنسی متغیر- باعث رنجش دیگران می شوند. اینگونه افراد در ایران بسیار زیادند. مزاج آنها گرم و خشک مانند آتش می باشد. خواب کم

غذای مفید برای افراد صفراوی مزاج

همه ی انواع مرکبات - انار (ترش) - شاتوت - خیار سبز- آلبالو- گیلاس - گوجه سبز- زرشک - هندوانه (بسیار مفید)- کدو - اسفناج - لیموترش تازه - زردآلو- عدس - ماش - جو- غوره - خاکشیر- اسفرزه - شیر خشک - ترنجبین ...

قهوه - نسکافه - غذاهای فریز شده و زودپز شده - غذاهای چرب و پر حجم - ماکارونی - سیر - ادویه جات - آجیل‌های شور - بادنجان - موز - خربزه - آناناس - چای ترش و...

3- افراد دموی مزاج

اشاره

اندام درشت - شانه‌های پهن - باورهای درشت و قوی - بینی نسبتاً بزرگ - لبهای کلفت - از نظر بدن پر مو هستند - چهره‌ی گلگون - قد بلند ولی نه به اندازه صفراوی‌ها - گرمی بدن - از نظر گوارشی علاقه به ترشی و شیرینی ولی ترشی بیشتر - غذا زیاد می‌خورند (پر اشتها) - کار زیاد می‌کنند - پرنرژی - زیاد می‌خوابند ولی تحمل بی‌خوابی هم برایشان راحت است - در فاز عشق افراط می‌ورزند - در شعر و شاعری بلند مرتبه‌اند (مانند پروین اعتصامی) - حافظه‌ی خوبی دارند - رهبرگروه هستند - دارای توان جنسی زیاد یا پرمایل - استعداد بحرانهای جنسی را دارند - ظاهری آرام دارند - حجامت و کم خوردن و ورزش برای آنها مفید است - در موقع خشم اگر حجامت شوند آرام می‌شوند - علاقه به ادبیات و موسیقی دارند - خوش‌رو و خوش اخلاقند - شجاع و جسورند - برای کارهای نظامی - خلبانی - وزنه برداری - کنگ‌فو - بوکی مناسبند. علاقه به طبیعت و گردش - بلند پرواز و دور اندیش - اهل خیر و معنویت هستند - در حال کینه توزی اگر دچار دم‌زیادی شوند کسی جلودار آنها نیست - دارای توان ریسک - اعتماد به نفس بالا - سخاوتمند - تنوع طلب یا بی‌علاقه به کار تکراری - نسبت به صفراوی‌ها بی‌نظم هستند - دارای هوش و حافظه‌ی خوبی هستند - سریع و چالاک و پرنرژی و در چالاک‌ی به اندازه صفراوی‌ها نیستند. به طور معمول

انسان های آرامی هستند ولی در هنگام عصبانیت ممکن است رفتارهای خطرآمیز از خود نشان دهند- اکثر زنان شاعر - رهبران گروه دموی هستند- افراد صفرآوی و دموی پنهان کاری کم دارند مزاج این افراد گرم و تر مانند مزاج هواست - در فصل زمستان و بهار چون رطوبت بیشتری است، اذیت می شوند- در بهار معمولاً چرت می زنند- بهترین فصل برای آنها پاییز است. اهل عشق و محبت - دارای استعداد شرارت

غذاهای مفید برای افراد دموی مزاج

نوشیدن روزی 6 لیوان آب خنک (نیم ساعت قبل و یا نیم ساعت بعد از غذا)

زرشک - کاهو - خیار - سوپ جو- لیمو ترش تازه - استفاده از سالاد فصل قبل از غذا عسل به مقدار کم - انواع توت قرمز - شاتوت - کدو- کم خوری - استفاده از غذاهای ساده و کم کالری مانند سبزیجات بخارپز

غذاهای مضر برای افراد دموی مزاج

سرخ کردنی ها- چرب و پر حجم - غذاهای شور- گوشت زیاد - نوشیدن مایعات همراه غذا- لبنیات (ماست) در حد کم استفاده کنند- سیر - خرما و رطب - کشمش - فست فود- ساندویچ ها

4- بلغمی مزاجها

اشاره

رطوبت و حجم بدن آنها بالا می رود - گرمی در بدن ندارند- چاق هستند - اما اندام عضلانی ندارند- بدن صاف و درشت و پرچربی - رنگ بدن سفید- بینی و دهانی کوچک - معمولاً چشمهای درشت دارند- موی بدن آنها نازک و به رنگ روشن است - (اگر خانمی مراجعه کرد و در بدنش مو داشت بیشتر متوجه طبع

گرم باشیم. البته در سودایی ها بر اثر زیاد شدن سودا موهای زائد در بدن (مخصوصاً خانمها در ناحیه چانه یا میرسوتیسم (پر مویی) بوجود می آید.) (رشد مو در اصل بستگی به سودا دارد صرفاً هم به آن کمک می کند) از نظر گوارش اشتهای آنها زیاد و بیشتر میل به غذاهای گرم و شور دارند- تمایل کم به خوردن آب - تشنه نمی شوند ولی دهانی مرطوب دارند- اگر غذای سرد بخورند آروغ می زنند- اکثر مواقع صدای قار و قور شکم دارند- در رفتار آرامند و نفر سومند- حالت احتیاط را همیشه رعایت می کنند- کمتر عصبانی می شوند- استعداد غم و افسردگی را دارند - موضع گیری صریحی ندارند- بلکه با ایما و اشاره می باشد- حساس و دقیق - اشتها زیاد با خوردن غذای سرد اشتهای آنها بیشتر می شود- درمان اینها بادکش روی مقطع شکم و روغن مالی - روغن مالی بادام تلخ - سیاهدانه - زیتون - کنجد- زنجبیل و... و خوردن غذاهای گرم (یکی از دلایل بزرگی شکم در خانمها عمل سزارین است - از نظر طب سنتی سزارین یک عمل سرد و تر است). رفتار اینها سرد و ناامیدکننده است - دیر تصمیم می گیرند ولی انعطاف پذیری خوبی دارند- همیشه به آنچه که ندارند فکر می کنند به داشته ها فکر نمی کنند - رگ آنها پنهان است - در رفتار و توانی جنسی، کم توان و کم تمایل هستند - احتیاج به مهر و محبت دارند- خواب زیادی دارند اما بازدهای خواب آنها کم است و همیشه خسته هستند موقع بیدار شدن از خواب احساس خستگی دارند- در فصل بهار و زمستان اذیت می شوند- گرایش به علوم علمی و ریاضیات دارند- حسابگر و محتاط هستند- منطقی و میانه رو هستند- افرادی ترسو- آرام و منزوی و دارای حرکات کند- گذشته نگر هستند- ظریف و ریزبین و حساس - منظم و دقیق - اهل سازش هستند- بدون استعداد ریسک - درونگرا- خرابه شکار- کند ذهن - ولی با پشتکار زیاد و سماجت کار می کنند- خود خور و

منفی باف - قدرت نهم و هوشیاری کم اما دقت زیاد و این از شدت سماجت است که به فهم می رسند- برای کارمندی، سیاست، تجارت - مزاج آنها سرد و تر مانند مزاج آب است - منطقی و عاقل - کینه توز- بی علاقه به یادگیری متنوع - راحت و بی قید به بعضی از مسائل

غذای مفید برای افراد بلغمی

تمام غذاهای گرمی بخش - شتر- گوسفند- سار- گنجشک - بوقلمون کباب شده - همه ی میوه های رسیده و شیرین - ادویه جاتی مثل: هل (کاهش نفخ)، دارچین، زنجبیل، زعفران، فلفل سیاه و سفید- دانه خردل - سیر و موسیر- از ریشه ها: چغندر، هویج، شلغم، ترب سیاه و سفید و قرمز- از سبزیجات کلیه ی سبزیجات گرم: نعنا- ریحان - شوید- مرزه - ترخون - تره - جعفری ساقه ی کرفس - از حبوبات: نخود (گرم)، خونساز، مقوی، انرژی زا، تقویت حافظه، تقویت نیروی جنسی گرم کردن مغز، جلوگیری از آلزایمر، ریزش مو، چاق شدن و...)

و کمی گوشت و دنبه گوسفند - لپه - دال عدس+گلپر- در صورت استفاده از سایر حبوبات و غلات بهتر است از ادویه جات گرم مانند زیره ی سبز، زنجبیل، دارچین، هل، زعفران و زردچوبه استفاده شود. از خشکبار، بادام - گردو - فندق - پسته - کنجد- سیاهدانه - ارده با عسل - شیره ی خرما

غذاهای مضر: لبنیات - کره - سرشیر - خامه - کشک بدون استفاده از مصلح برای آنها مضر است. (پنیر+ گردو یا زیره یا سیاهدانه) - (برنج+ زیره سیاه یا سبز)- (ماست+ اویشن یا پونه) یا (دوغ+ کاکوتی یا نعنا یا اویشن) - (شیر+ خرما یا عسل و کمی هل) - ترشیجات - سرکه - عدس - سیب زمینی - آب یخ - انواع نوشابه های گازدار- چای - قهوه - نسکافه - سوپ جو بدون مصلحات - میوه های ترش و کال - نارنگی - کیوی - خیار پوست کنده شده - گوشت گاو و گوساله -

سوسیس - کالباس - گوجه فرنگی - پرخوری - غذاهای فریز شده و زودپز - کدو خورشیدی - ماکارونی - چیپس - پفک

افرادی باریک اندام با ماهیچه های باریک و بدون فرم

5- افراد سوداوی مزاج

اشاره

باریک اندام - سر کوچک - حالت مثلثی شکل - بینی و دهان کوچک - قفسه سینه جمع و جور - ماهیچه باریک و بدون فرم - پوست سیه چرده و سرد - رنگهای نازک و آشکار - موی تن و سر معمولاً به صورت وزوزی آرام آرام کار خود را انجام می دهند - نکته سنج - زود خسته می شوند زود گرسنه و زود سیر می شوند - انعطاف پذیری آنها کم است - خواب کم - شنوایی و بویایی تیزی دارند - بعضی مواقع با خودشان حرف می زنند - در رفتار به شدت محتاط و وسواس هستند همه سونگرند - در احوالپرسی به سختی حرف می زنند - محکم کاری می کنند - بدبینی بیش از حد دارند - با خدا هم معامله می کنند - در فعالیت جنسی پرتماایل ولی کم توان علاقه به حسابگری و مسائل فنی - منظم - فکر و خیال فراوان - میانه رو و محتاط - کم احساس و منطقی اهل جدال و جنجال - کم انرژی - تمایل کمی به معنویت دارند - نگران و دودل - بدون توان ریسک - بهار و تابستان را دوست دارند - معمولاً مجذوب نمی شوند - لجباز و یک دنده - پافشاری در انجام کارها - خون غلیظ - به درد کارهای بازرسی و جاسوسی و اطلاعاتی و انبارداری می خوردند - حرکت و جنب و جوش برای آنها خوب است در صورت عدم حرکت سودا در مغز رسوب می کند - مزاج آنها سرد و خشک مانند مزاج خاک است. هوش و حافظه خوب - تیز هوش ولی نه به اندازه صفاویها - مداومت در انجام کار - ناآرام و همیشه در فکر - انتقامجو - بدبین

در این 5 گروه هیچکدام بیمار محسوب نمی شوند.

غذای مفید برای سودای مزاجها

کلیه ی غذاهای گرمی بخش (مثل بلغمی ها) در صورت برنج حتماً از شوید و زیره ی سیاه استفاده شود. نعنا- ریحان - ترخون - مرزه- جعفری - تره - انواع کلم - ساقه ی کرفس - عسل - توت - سفید- کشمش - انجیر - خرما - هل - دارچین - زنجبیل - زعفران - زیره - امظیمون

غذاهای مضر

بادنجان - غذاهای نمک سود مانند ماهی دودی - ماهی شور- خیارشور- نمک زیاد - پنیر شور - گوشت گاو - گوساله - سوسیس - کالباس - همبرگر- گوشت حیوانات پیر- غذاهای مانده و بیات - انواع لبنیات اگر بدون مصلحات استفاده شود- شیرینی های قنادی و مصنوعی ترشی جات - سرکه

این افراد از نوشیدن چای به خصوص چای شیرین و همچنین از مصرف نسکافه و قهوه جداً باید خودداری کنند.

صفرای زیادی و بیماریهای آن

اشاره

اولین جایی که زیادی صفرای بروز می کند سر است و بیمار با سردرد مراجعه می کند- سردردی که بیشتر در جلو سر و پیشانی و شقیقه ها- خارش شدید بدن مخصوصاً در فصلهای گرم - ایجاد جوشهای زیاد در ناحیه ی صورت - بی اشتهایی - ریزش مو در جلوی سر- (طاوسی جلوسر) مخصوصاً در آقایان - تشنگی زیاد- خشک شدن لبها- احساس تلخی در دهان بخصوص موقع بیدار شدن از خواب - استفراغ صفرای - ممکن است اسهال صفرای هم داشته باشیم همراه با درد و سوزش و خارش انتهای روده ی بزرگ و مقعد در هنگام دفع.

درمان این افراد کته و ماست است - حرارت از بدن اینها خارج می شود - بدن

اینها شل و مثل میت می شود- یکی از روشهای درمانی آنها استفاده از سرکه انگبین است که ترکیبی از سرکه - عسل و عرق نعنا است با درصد بالای سرکه - با زیاد شدن صفرا در بدن دچار سنگ کیسه ی صفرا می شوند- اگر صفرای زیادی در کبد رسوب کند و مجاری صفراوی را ببندد شروع تومور کبدی است. این افراد معمولاً اندام انتهایی شان سرد می شود ولی بیمار می گوید از درون آتش گرفته ام - اگر این روند ادامه پیدا کند صفرای زیادی به سودا تبدیل می شود.

خشکی بینی - خشکی پوست - تنفس سریع - بی خوابی و سبکی خواب - زردی رنگ پوست، زبان و چشمها- رویاهای جنگ و آتش - دلشوره و بی قراری و تحرک پذیری زیاد- اخلاق تند و خشمگین - تمرکز روی موضوع ندارند- اوج بالا- رفتن صفرا بیماری روانی اسکیزوفرنی - احساس صدا در گوش - پرخاشگری - خنده و گریه های بی جا- تیزی بینی چشم - (زیرا کنترل چشم به عهده صفراست)- ترکیدن پوست بدن - ترکیدن لبها- تپش قلب - افزایش فعالیت غده تیروئید- نطفه یکسانی که صفرای زیادی دارند می سوزد و نازا می شوند و در آقایان اسپرم از بین می رود- سوزش معده - زرد شدن یا زیتونی شدن زبان و ادرار- دشوار آمدن ادرار که همراه با سوزش است. خوابهای کوتاه همراه با آشفتگی - بدنی لاغر و رشته های عضلانی واضح - خواب گرمابه می بینند- بسیار حساس می شوند- بیشتر ناراحتی معده ی این افراد از جمع شدن صفرای زیاد در معده است و همین امر باعث سردرد در آنها می شود. فشار معده به سر می زند.

سردردهایی که از تجمع صفرا در معده ایجاد می شود مشابه سردردهای میگرنی است هر چند که میگرن در این گروه شایع است - افزایش کلسترول خون (کلسترول از نوع گرم است. تری گلیسرید از نوع سرد است) معمولاً این افراد فشار خون در سن بالا می گیرند.

کسانی که مزاج صفراوی دارند 3 روز آش آبغوره+ کمی زنجبیل خورده روز چهارم: مسهل میل کرده (سنا و گل سرخ) و در روز پنجم حمامت عام (بین دو شانه) اگر سردی شد کمی آب غسل

چون مزاج صفرا گرم و خشک است، انار- خیار سبز- سرکه، ماست - زردآلو- کاهو- آلو بخارا- کدو - اسفناج - گیشنیز- کاسنی - هندوانه - گوجه فرنگی - آبغوره - دوغ - آب لیموترش - آب زرشک - اسفرزه - عناب - و... استفاده کنند.

دم زیاد و بیماریهای آن

اشاره

جوشهای در ناحیه ی صورت و شانه ها که معمولاً درشت و چرکی هستند. چربی خون بالا که معمولاً از نوع کلسترول است (از نوع گرم)- فشار خون که از سن میانسالی شروع می شود.

این افراد باید نمک کمتری است. (چون گرم است) افراد صفراوی فشار خون در سن بالا می گیرند- سکتته ی قلب در افراد دموی شایع است - (بسیار شاد و خوش برخورد یکباره ممکن است سکتته کنند در اثر دم زیاد) که معمولاً از نوع سکتته ی گرم و در مردان زیادتر است. سکتته ی سودا هم داریم که بیشتر در افراد بلغمی و در زنان شایع تر است - احساس سنگینی در بدن خصوصاً در پشت چشمها، شقیقه ها و قسمت میانه ی سر و بیمار اظهار می دارد که مغز سوم درد می کند- (بلغم زیاد درد در پشت سر) این نوع سردرد با بالا رفتن سن بهتر می شود (چون طبع به طرف سرد می رود) برای تشخیص افتراقی اگر بیمار با بو کردن سرکه بهتر شود سردرد آن از نوع گرم است و در افراد بلغمی برعکس است. با بو کردن سرکه سردرد بدتر می شود. خمیازه کشیدن - چرت

زدن - حواس پرتی - کندفهمی - خستگی بدون علت - احساس مزه شیرین در دهان - کسالت و خوابیدن بسیار - قرمزی زبان - قرمزی رنگ چهره - برآمدگی رگ های بدن - کش و قوس آمدن - خونریزی از بینی، بن دندان، لثه و مقعد، بیماریهای عصبی از نوع مالیخولیای خندان - خوابهای شاد و نشاط آور - خارش محل حجامت

درمان

ترک پر خوری - روزه های مستحبی - خواب قیلوله - پیاده روی - شنا - کوهپیمایی - حجامت - تخلیه جنسی در حد متعارف

این افراد 5 روز آتش آبخوره+ زیره سیاه و زنجبیل - روز ششم مسهل - روز هفتم حجامت عام شود

در این افراد غذاهایی که طبع سرد مایل به خشکی دارند باید مصرف شود:

تمرهندی - سرکه - زرشک - عناب - تخم خرفه - مرکبات مانند لیمو ترش - پرتقال - و در نهایت در صورت عدم بهبودی عمل فصد انجام شود.

بلغم زیاد و بیماریهای آن

افزایش بلغم در مو به صورت سفید شدن زودریش مو - فشار خون که از نوع سرد بلغمی است

تذکره 2 نوع فشار خون داریم: فشار خون گرم: در افراد دموی و در این ها فشار سیترول بالا می رود. فشار خون سرد: در افراد بلغمی و در این ها فشار دیاستول بالا می رود. سردرد در این افراد از پشت سر و گردن شروع می شود از پایین گردن به

ریزش مو در افراد دموی بیشتر در میان سر است - ریزش مو در افراد بلغمی به صورت کلی است - و معمولاً به صورت سکه ای است (در خانم ها) سرعت رشد مو کم و ریزش آن زیاد است.

سردی و سستی و افتادگی پوست (پوست شل می شود) دردهای مهاجر (مبهم) در بدن - سستی عضلات - زود خسته می شوند- طبل توخالی - هیکل درشت ولی خستگی سریع - فراموشی خاطرات نزدیک در مراحل شدید فراموشی مطلق که به آلزایمر تبدیل می شود- میگردن سرد که با بالا رفتن سن بیشتر می شود - (بعضی از میگردن ها با بالا رفتن سن بهتر می شود (افراد صفاوی)) آروغ زدن و ترش کردن و استفراغ بعد از غذا- در مرحله شدید و زیاد شدن بلغم ایجاد آلویسی یا ریزش کل موهای بدن - (ریزش ابرو و مژه) به گذشته برمی گردند- (واپس گرا) اگر بلغم از حد مجاز زیادتر شود آرتروز یا سائیدگی زانو و یا جمع شدن آب در زانوها- ممکن است تبدیل به روماتیسم مفصلی شود- ایجاد میخچه در دست و پا- ایجاد خار پاشنه - سردردهای میگرنی از نوع سرد- اگر بلغم در مغز رسوب کند بصورت پلاک M.S دیده می شود- (بلغم مایعی است که اگر زیاد شود در هر جایی ممکن است رسوب کند) شب ادراری در بچه ها بیشتر به خاطر افزایش بلغم است سینوزیت - پلیپ بینی - افزایش رطوبت در بینی که باعث کاهش بویایی می شود- خرو پوف که به دلیل افزایش بلغم در ناحیه گلو است - کیفیت زبان - نفخ معده - وقار و قور شکم - بی اختیاری دفع ادرار که حتی با سرفه و عطسه ریزش ادرار پیدا می کنند - (افتادگی مثانه و رحم - کیست تخمدان و رحم - عفونت های رحمی همه در اثر ازدیاد بلغم است) اشتهای زیاد - یاد می خورند و سیر نمی شوند (جوع الکلب) گرسنگی سگی - زیاد می خورند و دفع

زیاد هم دارند- (جوع البقر) بزرگی ناحیه ی شکم - یبوست که به دلیل سردی زیاد معده است بلغم گچی در کلیه باعث سنگ کلیه می شود- زیادی بلغم در رحم باعث افزایش میزان دوران پر یود شده ترشح زیاد رحمی و بیماریهای رحمی - کاهش میل جنسی - اگر بلغم زیاد شود کاهش تمایلات جنسی - بزرگی ناحیه ی شکم - انزال زودرس - در نهایت خارج شدن مایع منی بی اختیار و در نهایت ناباروری (خواجگی) در دفع روده ای مدفوع به صورت بوی ترش متعفن است - ولی در افراد گرم مدفوع بوی تند متعفن دارد- هرگاه میزان بلغم در معده و روده زیاد شود زمینه ی ایجاد انگل پیش می آید- پافیلی (ورم پا) (از زیر زانو به پایین)- گرفتگی سیاهرگ پا- کیست زیر زانو- افتادگی رحم - افتادگی مثانه - افزایش بلغم در چشم باعث آبریزش چشم - آبمروارید آب سیاه از نوع سودا است. گریه ی زیاد- بلغم در پک باعث پف آلودگی و ورم پلک مخصوصاً در صبحها پس از برخاستن از خواب - کم خونی و ضعف شدید بدنی - (کم خونی فقر آهن) افزایش بلغم در گوش باعث ایجاد صدا در گوش مانند صدای پنکه است (صدای ور ور) در سودا صدای سوت زدن

سنگینی گوش که بیشتر در سنین بالا دیده می شود- رسوب بلغم در صورت باعث فلج عصب صورتی می شود. (صورتش برگشته) اگر بلغم در عروق مغزی رسوب کرد موجب سکتة مغزی می شود- سکتة قلبی بیشتر در دموی ها و مغزی بیشتر در بلغمی ها- افزایش تری گلیسرید و کلسترول به علت (پر خوری و هضم ناقص) ولی بیشتر افزایش تری گلیسرید دارند- از نظر سیستم ایمنی اگر سطح بلغم بالا رفت سیستم ایمنی ضعیف و زود مریض می شوند مانند سرماخوردگی مکرر- از نظریه: افزایش بلغم باعث سینه پهلو، افزایش خلط، سرفه های خلطی، آب آوردن ریه، آسم و... اعمال جراحی متعدد در بدن باعث افزایش بلغم می شود

- از نظر طب سنتی داروی بیهوشی و استرس، سرد است - حماقت به علت افزایش بلغم در مغزاست - این افراد کندی در فهم و کندی در تجزیه و تحلیل دارند- اطلاعات دارند ولی نمی توانند آنها را به هم پیوند دهند و استنتاج غلط می کنند.

صرع سرد

علائم این بیماری شامل سستی در خواب، کاهش نبض، رنگ چهره سفید و گچ مانند می شود، معمولاً این افراد خودشان متوجه نمی شوند این علائم را (در بچه های بلغمی زیاد است)

صرع گرم

چهره ای برافروخته، چشمان قرمز، پیچش شدید بدن، حتی ترک خوردن خود به خودی لب که معمولاً در افراد دموی و صفراوی رخ می دهد.

از نظر روان

سردی در روان باعث افکار و رفتار منفی، نگرانی و دلشوره بی خود، همیشه منتظر اتفاقات ناگوار هستند- خیالبافی منفی - ترس بدون دلیل - ترس از ارتفاع و آسانسور، ترس از آب، ضعف بدنی، تمام شکستهای دوران زندگی را به خاطر می آورند توانایی انجام کار ندارند ولی با حرکت و رقصیدن بهتر می شوند. مات شدن بیمار، فقط به یک نقطه نگاه می کند، نه واکنش مثبت نه واکنش منفی از خود نشان می دهند. خرده گیر، در تصمیم گیری همیشه دیر تصمیم می گیرند، کارهای خود را فقط در ذهن دارند، (حتی اگر کار کوچکی برای کسی انجام داده باشند ولی کار دیگران را به سرعت فراموش می کنند.) کارهای منفی دیگران

همیشه جلوی چشمانشان است. آب ریزش از دهان، آب بینی رقیق و غیر سوزان دارند، عرق کردن زیاد به صورت سرد بزرگی قلب و ضعف ماهیچه های قلبی به علت رسوب بلغم زیاد در ماهیچه های قلب - کم کاری تیروئید پرکاری تیروئید در اثر افزایش صفراست - هیدروسه نوعی ورم بیضه است، (آب در بیضه جمع می شود).

درمان بلغم

کسانی که بلغم زیاد دارند باید ابتدا 9 روز آش آبغوره+ زیره سیاه و زنجبیل میل کنند روز دهم مسهل خورده شود 2 ساعت بعد از صبحانه روز زیاد هم حجامت معمولاً ضروری نیست ولی اگر شرایط بحرانی باشد حجامت باید از حمامهای بسیار گرم صورت گیرد- علاوه بر حجامت بادکش گرم و خشک انجام می دهیم این افراد بهتر است از حمامهای بسیار گرم و سونای خشک و نور آفتاب، کوهپیمایی که عرق زیادی از بدن آنها دفع شود. استفاده از غذاهای گرم و خشک به همراه مصلحات آن.

مصلحات

موادی هستند که باعث می شوند هضم غذا بهتر و از عوارض آنها جلوگیری شود.

مثلاً بهتر است افراد بلغمی بیشتر از پسته خام، سیر، زیتون، زنجبیل، دارچین، رازیانه (هورمون زنانه زیادی از نوع اسروژن دارد و برای شیردهی هم خوب است) ولی در ایام پیوند نباید استفاده شود- بابونه، پونه، خربزه، آناناس، انبه، عسل، گوشت شتر و آهو و گوسفند و خوردن نمک بعد و قبل از غذا، کنجد+ پنیر+ گردو یا زیره یا سیاه دانه دوغ+ کاکوتی، ماست+ نعناع. شیره با خرما یا عسل - ارده شیره

- عسل یا ارده خرما- کاهو با سکنجبین - کباب+ سماق - عدس+ گلپر- نخود+ روغن زیتون+ گوشت گوسفند- چای+ نبات+ کمی دارچین و زنجبیل - کندر روزی سه نخود 40 روز.

سودای زیاد: (غلبه ی سودا)

از نظر پوست

خشکی و تیرگی، سیاهی زیر چشم -- در مرحله ی بعد حتی کتفها سیاه می شود- پوست بی طراوت و بی حالت - معمولاً عرق نمی کنند- رگهای برجسته و نازک و تیره و خشک و بدون انعطاف - آگزما و خارش در اوج سرما و گرما- خالهای متعدد در بدن - رنگدانه های سیاه روی بدن - شکنندگی ناخن - از نظر مو، موخره، موی خشک، از نظر قلب و عروق حالت گزگز شبیه خارش که در پاها و دستها بوجود می آید. واریس به علت رسوب سودا در عروق انتهایی است - همورئید یا بواسیر به علت رسوب سودا در عروق انتهایی روده - چربی خون معمولاً ندارند یا حداقل افزایش - فشار خون ندارند- یا حداقل افزایش - نامنظمی قلبی که معمولاً نبض پیدا می کنند- دلهره و آشوب - از نظر چشم رنگ چشم تیره، کاهش دید چشم یا پیر چشمی، آب سیاه چشم، تیک و پرش اندامها و لرزش اندام، که ممکن است موضعی باشد یا در کل بدن باشد- بیماری پارکینسون که معمولاً لرزش در کل بدن دارند- بیماری برگر: در آقایان بیشتر است و به صورت گزگز کردن همراه با مورمور و سوزن و درد در اندامهای انتهایی دست و پا که با کشیدن سیگار بدتر می شود- دیابتیک فوت یا درد پا در افراد دیابتی به دلیل غلظت سودای خون در انتهای پاهاست. بیماری لقوه یا داءالرقص یا لرزش بدن که به دلیل رسوب سودا در عروق و اعصاب به طور همزمان

در استخوان اگر سودا رسوب کند سرطان استخوان به وجود می آید چون سودا سنگین است و در اندام انتهایی بیشتر رسوب می کند به همین دلیل تومورهای استخوانی اندام تحتانی بدخیم تر از اندام فوقانی است - (تومور مغزی بیشتر از نوع بلغم است) معمولاً خشکی زیادی در بدن دارند مثلاً بعد از حمام پوست زود خشک می شوند - خواب رفتن دست و پا، بی حسی در اندام ها، خستگی صبحگاهی که با راه رفتن بهتر می شود- صداهای زانو در موقع راه رفتن، از نظر گوارشی غلبه ی سودا باعث احساس شوری و گس مزگی در دهان می شود و دهان به هم کشیده می شود- زود گرسنه و زود سیر می شوند- استعداد ابتلا به یبوست، بوی بد دهان، دفع مدفوع بریده بریده و دفع تخلیه کامل ندارند- ادرار کم و ناپیوسته - تکرار ادرار به دلیل سودا - شب ادراری مخصوصاً در زنان سن 60 به بالا سردی و تری - موهای زائد یا هیپرسوتیسم (پر مویی) از نظر مغز و اعصاب سردردهای میگرنی که تمام سر را درگیر می کند- این سردرد در سر جابجا می شود- سردردهای سوداوی در مان آنها مشکل و طولانی مدت است - تومور مغزی از نوع سودا هم داریم. از نظر اعصاب و روان دچار جنون و دیوانگی می شوند. در این حالت افرادی سرخوش هستند - اگر بیماری روانی ناشی از بلغم باشد معمولاً زیاد گریه می کنند و الفاظ منفی می گویند- اگر ناشی از صفرا باشد گاهی شاد و گاهی مضطرب - اگر سودا از حد مجاز زیادتر شود فرد ترسو، کینه ای، خسیس، خودگرا، ریزبین و جزئی نگر در مسائل می شود- در مدیریت افراد سودایی را نباید در رأس امور قرار داد چون این افراد عیبها را بزرگ و محاسن را منکر می شوند- افراد دیر باور هستند- امانت دار خوبی هستند- خیری از عشق و شور در وجودشان نیست - عشق های گذرا دارند در معاشرت تا زمانی که از آنان

درخواستی نکنند، خوبند- افرادی آرامند- تمام کارها باید طبق قانون خودشان انجام شود- معمولاً دیر تصمیم گیری می کنند و کاهش تمرکز دارند- اگر تا سن گرمی ازدواج نکنند دیگر نمی توانند ازدواج کنند- همیشه تردید و وسواس دارند- خواب کم، بریده بریده و مقطعی - دمویها: خواب سنگین و خوب - سودایی ها: سطحی و سبک - صفراوی ها: کم، خوب و منظم - بلغمی ها: در حال چرت زدن بین خواب و بیداری.

درمان سودا

15 روز آش آبغوره+ زیره+ زنجبیل بدون گوشت بهتر است روز 16 برگ سنا و گل سرخ (مسهل) روز هفدهم فصد از دست راست - دو هفته بعد از دست چپ - یک ماه بعد حجامت از ناحیه پایین کمر یا ساکرال ماء الجبن (سرکه+ شیر+ آب بعد از بریده شدن شیر)

در کنار این روش درمان به تغذیه بیمار باید توجه شود غذاهای گرم و تر باید بدهیم چون طبع سودا سرد و خشک است. آبگوشت، هویج، انجیر، عسل، خرما، آناناس، انبه، ارده و عسل، روغن دنبه (HDL) (روغن نباتی HDL) گوشت شتر- بره - ارده و شیره - شتر مرغ - بوقلمون - (اردک سرد است) ذرت - نارگیل - خاکشیر- (گل گاوزبان+ سنبل الطیب+ لیمو عمانی+ مربای شقاقل)- عرق بهار نارنج - سیر- روغن زیتون - نخود آب (نخود آب پز+ روغن زیتون+ کمی ادویه+ کمی گوشت گوسفند)- کشمش - شلغم - زرده تخم مرغ و...

امروزه چون مردم تغذیشان غلط شده و فصد و حجامت و منفعج (پختن) و مسهل خوردن مانند خاکشیر، نوره کشیدن، پودر نظافت، حمام های گرم و روغن مالی فراموش شده به همین دلیل سموم در لایه ها و طبقات مختلف بدن تجمع یافته و مردم را درگیر بیماری های مختلف کرده که به هیچ درمانی جواب نمی دهد.

خانمی مراجعه کرده با 40 سال سن با چشمانی پف آلود- پوست صورت شل - در موقع بیدار شدن از خواب بدنی سرد و بی حال دارد ولی بعد از کمی کار کردن گرم می شود- شب آبریزش از دهان دارد (بلغم)

ضروریات درمان در افراد بلغمی مزاج

در بررسی بیماران بلغمی 4 نکته حائز اهمیت است: 1- ظاهر 2- شکایات 3- معاینه 4- نوع بیماری و درمان

ظاهر: چاق، پوست سفید، سن بالای 40 سال در خانم ها (اغلب) بدن سرد و بی حال، ضعف شدید بدنی، خواب آلوده و...

شکایات: حواس پرتی - تحمل گرسنگی را ندارند- ضعف در قوای جنسی - درد در قفسه سینه که علت آن نفخ در معده است و به اشتباه فکر می کنند قلبشان درد می کند- یا سرمایی هستند یا با سرما بدتر می شوند- خواب زیاد - میل به خواب در طول شبانه روز- (خواب سبک و بدون بازده)- در استخوان ها و مفاصل گاهی همراه ورم در صبح موقع بیدار شدن از خواب - کوفتگی و ضعف و بی حالی در صبح.

نکته: بدترین زمان شبانه روز برای لغمی ها صبح موفق بیدار شدن از خواب است. صبح ها بدن سردتر است لذا ضعف و بی حالی و دردهای آن بیشترین میزان را دارد. دردهای آنها معمولاً بیشتر در ابتدای حرکت بوده اما بعد از مدتی کار و فعالیت که بدنشان گرم شد احساس راحتی می کنند و فعالیتشان را ادامه می دهند اما بعد از استراحت که بدنشان سرد شد مجدداً دردهای آنها زیاد می شود.

معمولاً ورم چهره دارند- در معاینه مفاصل ورم مفاصل دارند- نبض ضعیف (مگر اینکه فشار خون را داشته باشند) رگ ها ناپیدا- سودایی ها: زیر انگشت در زمان گرفتن نبض رگ نازک و باریک می شود. بلغمی ها: زیر انگشت در زمان گرفتن نبض رگ قلتک مانند لمس می شود. سردی و رطوبت در پوست ماهیچه ها شل و آبکی... نوع بیماری: مغز: تومور مغزی - ریه - برونشیت - آسم - بیماری های ریوی مفاصل و استخوان: ورم مفاصل، سائیدگی. (به علت از بین رفتن بافت غضروف بین مفاصل است.)

درمان

در درمان بلغم ابتدا آنها غذای آنها را تصحیح می کنیم حتی المقدور از غذاهای سرد نباید استفاده کنند. در صورت استفاده حتماً با مصلحان باشد مثلاً (پنیر + گرد ماست + نعنا + پونه + سیر + آویشن)، (دوغ + کاکوتی)، (شیر + عسل یا خرما یا هل)، (برنج + زیره یا شوید)، (عدس + گلپر)، (خامه + عسل)

داروهای ضد بلغم

1- عسل: برای افراد بلغمی به خصوص اگر مبتلا به کم خونی باشند بسیار مؤثر است معمولاً عسل را به صورت 1 قاشق به صورت مزه مزه کردن صفاوی و دمویی: (عسل + لیموی تازه)

می توان عسل را به صورت شربت درآورد و روزی 2 یا 3 لیوان میل نمود.

2- زیره سیاه: تأثیرات آن در درمان بلغم ثابت شده است و پودر آن در خوراکی ها به خصوص همراه برنج استفاده شود.

3- کندر خوراکی: روایات زیادی داریم که کندر برای باهوش شدن و افزایش حافظه در اطفال و بزرگسالان بسیار سفارش شده است. به فردی که بلغم زیادی دارد توصیه می شود روزانه 3 مرتبه هر بار به اندازه یک نخود از کندر خوراکی به صورت آدامس به مدت 15-20 دقیقه در دهان جویده شود و بزاق خود را ببلعد (تلخ است) برخی افراد تلخی کندر را تحمل نمی کنند، بهتر است کندر را پودر و با عسل مخلوط کرده و هر روز مصرف کنند. معمولاً دوره درمانی در طب سنتی 40 روز می باشد- (بعد مدتی استراحت کند بعد دوباره شروع کند.) از اثرات خوب درمانی آن در شب ادراری اطفال و احتلام زیاد افراد بالغ استفاده می شود.

4- زیتون: رسیده به همراه غذا میل شود و از روغن آن برای ماساژ دادن مفاصل دردناک استفاده شود.

5- اسفند: از داروهای مهم ضد بلغم است بخصوص روی بیماریهای مغز و اعصاب و ریه بسیار مؤثر است. نکته: در مصرف خوراکی اسفند (دانه سیاه داخل آن) نباید آن را کوبید یا جوشانید بلکه دانه آن را به صورت کامل ببلغند در غیر این صورت اثرات سمی دارد- و مقدار مصرف آن شبی 1 قاشق مربا خوری به همراه 1 لیوان آب است.

6- دارچین: چوب دارچین را باید به مدت 10-12 ساعت خیسانده و آب روی آن را بیرون ریخته و پس آن را دم کرده و مصرف نمود-

7- استفاده از بادکشهای گرم و خشک، روغن مالی با روغن های گرم (زیتون، سیاهدانه، بادام تلخ...)

8- ورزش و پیاده روی حداقل نیم ساعت قبل از صبحانه و ربع ساعت بعد از شام.

9- نوشیدن آب بین غذا و حتی المقدور آب کم مصرف کنند و در صورت نیاز به آب نیم ساعت قبل از غذا و 2 ساعت بعد از غذا، در صورت نیاز بین غذا مقدار کمی ولرم مزه مزه کنند- روزه داری برای آنها مفید است و حتی المقدور در شبانه روز دو وعده غذا مصرف کنند، صبح و غروب.

10- شبها زود بخوابند و صبح زود از خواب بیدار شوند.

قبل از هر درمان به 3 اصل مهم و جدی باید توجه داشت:

1- حتی المقدور با غذا درمان کرد نه با دارو

2- تا می توانید با داروی ساده درمان کنید

3- تا می توانید با معجون ساده درمان کنیم نه مرکب

تغذیه

دستورات تغذیه مخصوص هر مزاج

مزاج گرم و خشک

اشاره

از هوای تازه و خنک استفاده کنند. در رژیم غذایی بیشتر از میوه و سبزی و کمتر گوشت استفاده کنند- مصرف (آب و مایعات+ چند قطره آب لیمو ترش تازه) - حداقل 6-5 ساعت خواب شبانه - حداکثر 1 ساعت خواب پس از ناهار (روزانه)- فعالیت جسمی و ورزشی در هوای خنک صبح زود یا شب - به علت خشکی پوست می توانند بدن خود را با کمی روغن بادام شیرین مرطوب کنند- از محیطهایی که دچار هیجان و خشم می شوند پرهیز کنند- پرهیز از غذاهای گرم و خشک و در صورت استفاده با مصلحات باشد- مصرف بیش از حد تخم مرغ، سیر، پیاز، ادویه های تند و تیز، گوشت قرمز، بادمجان، موز، خربزه، آناناس، طالبی، انجیر، گردو، پسته، فندق، نارگیل، سیاهدانه، ریزه خواری، زیره، زنجبیل، دارچین، زعفران، آویشن، ارده و عسل، عسل

ص: 125

انواع مرکبات، انار، شاتوت، خیار سبز، سیل کامل، گلابی، آلبالو، گیلاس، شفتالو، گوجه سبز، زرشک، هندوانه، کدو، سوپ جو، پاچه ی گوسفند همراه با آلو بخارا سبزی مانند کاهو - اسفناج، لیمو ترش تازه، گریپ فروت، سکنجبین، شیر خشت، خاکشیر، عناب، ترنجبین، تمره‌ندی، ترشی های طبیعی، رب انار - عرق کاسنی و شاطره مفید و بهترین نوشیدنی برای این افراد است.

مزاج گرم و خشک و استعداد بیماریها:

صفرا اگر زیاد شود به سودا تبدیل می شود پس بهتر است غذاهای دریایی کمتر بخورند. این افراد در صورت عدم رعایت دستورات غذایی استعداد زیادی برای ابتلا به بیماریهای اضطراب، تشن فکری - اسهال خونی - التهاب کبد - لکه بینی در خانمها - افزایش خونریزی عادت ماهانه - در آقایان انزال زودرس، سرفه های خشک، بی خوابی، سوزش ادرار بدون علت - لاغری شدید - شوره سر (به علت تعریق زیاد) و... دارند.

دستورات غذایی مزاج گرم و تر

اشاره

استفاده از انواع میوه جات و سبزیجات، استفاده از گوشت و غذای دریایی، پیاده روی حتی المقدور صبح زود حدود 30 دقیقه 6-7 ساعت خواب شبانه - زود خوابیدن و زود بیدار شدن - در تابستان نیم ساعت ساعت خواب روزانه برای آنها مفید است - استفاده از غذاهایی با فیبر بالا یا پر حجم مثل کاهو، اسفناج، گوجه فرنگی، خیار، حجامت یا فصد سالی 2 یا 3 بار برای آنها خیلی خوب است - بهتر است در فصل بهار و تابستان انجام شود - کم خوری - غذای کم کالری

بخورند- مانند سالاد قبل از غذا تا اشتهای زیاد آن ها مهار شود (کم کالری و پرحجم)

کلاً مصلح غذاهای گرم، آبلیمو و آبغوره است و مصلح غذاهای سرد عسل است. مصلح سوپ جو، فلفل است.

برخی از پرهیزهای مزاج گرم و تر

صرف بیش از حد ادویه جات تند- غذاهای شور (خیارشور) گوشت زیاد- غذاهای نشاسته ای - چرب - تخم مرغ - خرما- کشمش - انبه - بادام - پسته - موز- فندق - آناناس - انجیر- انگور- سیر- بادمجان - گوشت گوسفند و...

در صورت نیاز و ضرورت کم و با مصلحات مصرف شود.

غذاهای مفید

نوشیدن آب خنک+ آب لیمو ترش تازه، آب زرشک، کاهو، خیار، سیب کامل، انار، نارنگی، پرتقال، گلابی، نارنج، تمره‌ندی، لیمو شیرین، آلو بخارا و...

مزاج گرم و تر و استعداد بیماریها

این افراد در صورت عدم رعایت دستورات بیشتری برای بروز بیماریهایی مانند سردرد- پرخوابی - ادرار خونی - خستگی - تپش قلب - چاقی و... می شوند.

دستورات غذایی مزاج سرد و تر

اشاره

روزی دو وعده غذا- زیرا توانایی هضم دستگاه گوارش آنها کم است. ورزش و فعالیت جسمی مرتب - راه رفتن نیم ساعت قبل از صبحانه و ربع تا نیم ساعت بعد از شام - حداقل 8 ساعت خواب مناسب لازم دارند- شب زود بخوابند و قبل از طلوع آفتاب بیدار شوند تا از ایجاد بلغم اضافی جلوگیری شود- خواب روز توصیه

نمی شود- از هوای محیط مرطوب و خواب و استراحت بیش از اندازه که موجب سردی و تری می شود باید پرهیز کنند- پوشیدن لباس مناسب - گرمای کافی در هوای مرطوب، حمام گرم و خشک یا سونا برای رفع بلغم مفید است - خوابیدن در طی روز و یک ساعت قبل از غروب برای اینها مضر است موجب افزایش بلغم و سنگینی سر و التهاب سینوسها و کند شدن رفتارهای مغزی می شود.

برخی از پرهیزهای مزاج سرد و تر

پرخوری - مصرف غذاها بدون مصلح (لبنیات بدون مصلح) ترشی ها- سرکه - برنج - عدس - سیب زمینی - سوپ جو- میوه های ترش و کال سوداست - هندوانه - خیار اگر خواستند بخورند با پوست باشد- گوجه فرنگی - گوشت گاو- قارچ - در صورت ضرورت حتماً با مصلحات مصرف شود. آب یخ - نوشابه های گازدار

غذاهای مفید

گوشت شتر- بره - بوقلمون - کبوتر- مرغ محلی - میوه های رسیده و شیرین مانند سیب کامل - طالبی - به - نارگیل - گلابی - ادویه جات و هل - دارچین - زنجبیل - زعفران - فلفل سیاه و قرمز- آویشن - رازیانه - سیر- شلغم - هویج - سبزی های گرم: ریحان - جعفری - نعنا - تره - مرزه - ترخون - نوشیدنی گرمی بخش: دم کرده دارچین - زنجبیل - اسطوخودس - گل گاوزبان - بذرها میلین مانند: خاکشیر- تخم ریحان - خشکبار: بادام - گردو- فندق - پسته - کنجد- ارده و عسل - شیر و خرما- در صورت استفاده از برنج و حبوبات از ادویه گرم مانند زیره سیاه و سبز- زنجبیل - دارچین - هل و زردچوبه استفاده شود. پودر سیر+ ماست هفته ای دو بار نه هر روز

صرع سرد- سردرد - سینوزیت - آسم - عطسه و سرفه - التهاب و بزرگ شدن لوزه ها- ضعف هضم - شب ادراری - دردهای مفاصل - ترشحات رقیق رحمی در خانمها- بی نظمی در قاعدگی - کم خونی

دستورات غذایی مزاج سرد و خشک

اشاره

این افراد دارای پوست خشک بوده و باید پوست خود را با روغن های گرم مانند زیتون و نرم کننده مثل کنجد چرب کنند. روغن بادام تلخ و سیاهدانه بیشتر برای کاهش درد بکار می رود کمر درد، پا درد یا درد عادت ماهیانه. از جمله این دردهاست

10-15 دقیقه پیاده روی بعد از شام برای آنها مفید است. از مایعاتی مانند آب هویج - آب سیب و مایعات+ چند قطره آب لیمو ترش استفاده کنند- حمام با آب ولرم و ماساژ بدن با روغنهای گرم مفید است - هر 12 ساعت بینی خود را با کمی روغن بادام شیرین مرطوب کنند- مسافرت به مناطق مرطوب و معتدل - حداقل 5-6 ساعت خواب شب - خوابیدن در طیروز مضر است - از هوای بد و خشک مثل پاییز و محیطهای سرد و خشک و فعالیتهای که موجب افزایش سردی و خشکی شود و مانند فعالیت در محیط های سرد و خشک مثل سردخانه ها خودداری کنند- از بی خوابی خودداری نمایند.

افسردگی و غم و تنهایی و استفاده مداوم از رایانه، تماشا کردن زیاد تلویزیون، فیلمهای مبتذل و صحنه های مبتذل و کارهای خلاف شرع، سودا است و سودا را افزایش می دهد.

برخی از پرهیزهای مزاج سرد و خشک

مصرف بیش از حد و بودن مصلح لبنیات - بادمجان - مصلح بادمجان کشک است - غذاهای نمک سود غذاهای شور - نمک - ماهی دودی - ماهی شور - خیارشور - پنیر شور - گوشت گاو و گوساله و حیوانات پیر - غذاهای مانده و فریز شده - کاهو مصلح سرکه انگبین - ماهی + گردو - ترشی + سیاه دانه - سرکه - تهرندی - آبغوره و آبلیمو در حد کم مجازات - سیب زمینی - گوجه فرنگی - ذرت - میوه های ترش مثل آلو ترش - انار ترش - تمشک - پرتقال - گریپ فروت - در صورت استفاده از میوه های دارای مزاج سرد بعد از مصرف می توانند 1-2 ق غ عسل مصرف نمایند.

غذاهای مفید برای مزاج سرد و خشک

گوشت بره - شتر - کبوتر - گنجشک - سار - مراغ محلی - تخم مرغ عسلی - سیب با پوست و دانه گلابی - طالبی - به - انگور - آب نارگیل - در صورت مصرف برنج حتماً از زیره سیاه و زعفران یا به صورت شوید پلو باشد - سبزی های گرم مانند نعنا - ریحان - ترخون - جعفری - تره - ساقه - کرفس - شلغم - عسل - کشمش - انجیر - خرما - هل - دارچین - زنجبیل و... استفاده از بذره های ملین مانند خاکشیر - تخم ریحان - قدومه شیرازی به سالاد فصل + مقداری جوانه گندم - فرنی بادام - نخود آب - ارده عسل - ارده + شیر خرما - انگور - پسته - گردو - فندق - نان سنگک کنجدی با کره محلی - قندهای مرکب معمولاً تأثیری روی دیابت ندارند - قندهای ساده اثر می گذارند.

مربای به - بالنگ - شقاقل

ص: 130

افراد سوداوی مزاج در صورت عدم رعایت دستورات گفته شده استعداد بیشتری برای بروز بیماریهای زیر دارند: بی خوابی در آنها شایع است. گرفتگی رگهای قلبی - گرفتگی رگها در اندامهای مختلف بدن - لخته شدن خون - نفخ روده و معده نه به اندازه بلغمی ها- درد معده - سوزش معده - خشکی پوست - ترک پوست مخصوصاً ناحیه ی پاشنه پا- افسردگی - پسوریا و سپس اداء الصوف - بیماریهای روانی (مالیخولیایی خندان)- اسکیزوفرنی ترک سودا و صفرا- بزرگی طحال (رسوب سودا بیشتر در طحال است)

تعریف غذا

اشاره

از فرآیند اثر 4 رکن طبیعی و 1 رکن معنوی غذا پدید می آید. غذای انسان بخش خوراکی و بخش غیرخوراکی دارد که به 8 نوع تقسیم می شود.

1- غذای بلعیدنی و نوشیدنی

2- غذای شنیداری

3- غذای پنداری

4- غذای دیداری

5- غذای بویایی

6- غذای جذبی

7- غذای انسی (هر مردی که سرحال است زن خوبی دارد)

8- غذای جنسی

اشاره

در این مورد دستورات زیادی داریم از جمله آداب غذا خوردن و وعده های غذایی - تنظیم مزاج با غذا براساس سن - تنظیم مزاج غذا با فصل و شرایط اقلیمی - تمام دستورات طب اسلامی به صورتی است که هضم بزاقی بیشتر شود و در مواقع غذا خوردن، بزاق بیشتری ترشح شود. مثلاً لقمه ی غذا به خوبی جویده شود تا بزاق بیشتری ترشح گردد.

مجموعه ی آنچه انسان می نوشد یا می بلعد به دو دسته تقسیم می شود: غذاهای برتر شامل آب - عسل - نان - خرما - انجیر - زیتون - انار - سیب - انگور - کشمش - شیر - بادام

غذاهای پست

در قرآن کریم در سوره بقره از آنها به عنوان غذاهای پست نام برده شده - سوره بقره/ آیه 61

بقلها و فتائها و فودها و عدسها و بصلها - سبزیجات - خیار - سیر - عدس - پیاز

عدس - پیاز - سبزی - خیار - سیر

بعضی از گیاهان درک و فهم بیشتری نسبت به سایر گیاهان دارند مانند خرما - زیتون (کود انسانی به عنوان یکی از بهترین کودها برای رشد گیاهان می باشد ولی اگر به درخت زیتون کود انسانی بدهند رشد نمی کند) در جنوب ایران برای کاشت خرما، از افراد مخصوص و با ایمان استفاده می شود - در یونان قدیم برای کاشت درخت خرما از دختران باکره استفاده می کردند - عسل در قرآن کریم در چند جا به عنوان کلمه ی شفا نام برده شده است. خداوند تبارک و تعالی می فرماید ما به او وحی کردیم تا خاضعانه راههای ما را پیماید و تسبیح گوی پروردگار باشد - امام علی (علیه السلام) می فرمایند: عسل هزار بیماری را درمان و از هزار

بیماری پیشگیری می کند. پیامبر (صلی الله علیه وآله وسلم) می فرماید: اگر مردی غسل بنوشد هزار نوع دارو وارد بدنش می شود و هزار نوع بیماری خارج می شود و اگر بمیرد غسل در بدن او باقی می ماند.

هر کس غسل را ناشتا یا در زمان گرسنگی میل نماید بلغم خونس قطع می گردد. صفرایش می شکنند و کاهش می یابد و سودایش قطع می شود.

ابوعلی سینا معتقد است غسل حامل دارو به موضع درد است به همین خاطر اگر بخواهیم اثرات درمانی یک دارو را سریعتر دریابیم باید آن را با غسل مخلوط کنیم.

بر شما باد بر دو درمان غسل و قرآن. (پیامبر (صلی الله علیه وآله وسلم) در جایی می فرماید: نزد من برای زن تازه زاده، درمانی همانند خرما و برای بیماری درمانی همانند غسل وجود ندارد.

حضرت علی (علیه السلام) می فرماید: غسل شفای هر بیماری است و بیماری در آن نیست، بلغم را کم می کند و دل را جلا می دهد.

آداب غذا خوردن

روز آب را ایستاده و با دست راست و جرعه جرعه بنوشید - آب خیلی خنک نباشد - آب باید آهسته و پیوسته خنک شده باشد و یخ سودا زاست - آب ناشتا خوردن مقداری بلغم زاست - بهتر است آب نیم ساعت قبل از غذا و یا 2 ساعت بعد از غذا خورده شود - اگر فرد حین غذا یا بعد از غذا احساس تشنگی کرد کمی آب مزه مزه کند - بچه های صفاوی ها در صورت نیاز می توانند بین غذا آب مصرف کنند - غذا باید ساده باشد و از یک نوع - مثلاً مرغ و ماهی نباید با هم خورده شود یا مرغ میل شود - وعده ی غذایی نهار سودا زاست - شام بعد از غروب آفتاب حداقل 4 ساعت قبل از خواب - صبح و شب غذا خوردن باعث تعادل مزاج می شود - ترک شام

بیماری زاست - امام علی (علیه السلام) می فرماید: اگر پول ندارید شام بخورید، آب بخورید- پیامبر (صلی الله علیه وآله وسلم) می فرماید: خوردن شام را وا مگذارید هر چند خوردن چند خرما یا خشکیده باشد - و همچنین می فرمایند: من در امت خویش از این بیم دارم که از واگذارن شام پیری به سراغشان آید چرا که شام مایه ی جوانی و نیرومندی در امت است.

2- غذای شنیداری

مجموعه ی آنچه ما می شنویم غذای شنیداری است. با یک حرف می توان یک نفر را زنده کرد یا بیمار کرد و از بین برد- مثلاً به یک بیمار بگوئیم شما مشکلی ندارید و سالم هستید و یا اینکه به فردی بگوئیم شما سرطان دارید، این فرد بدون داشتن سرطان از استرس زیاد از بین می رود- حرف، رمز نظام هستی است مانند حروف در اول سوره های قرآن - گرمترین حروف، حروف آسمانی یعنی قرآن کریم است و پس از آن کلمات ائمه، دعاها، اشعار عرفانی، در درمان سعی کنید از کلمات امیدوارکننده استفاده کنید- کلمات امیدوارکننده گرم و ناامیدکننده اوج سردی اند، هیچ وقت به بیمار نگوئید که شما خوب نمی شوید- افراد امیدوار و افرادی که افکار مثبت دارند سیستم ایمنی قوی تری دارند- و کمتر بیمار می شوند مجموع صداهای آب رودخانه ها- آبشار- پرندگان - صورت قرآن - امواج دریا- نسیم - ... گرم هستند. مجموع صداهای صنعتی، موتور ماشین آلات، اکثر موسیقی های غربی مانند جاز، سرد و سودازا هستند- اکثر موسیقی های سنتی و شرقی گرمند- در هر رده ی علمی با هر تجربه ای که داشته باشیم باز هم حروف منفی روی ما تأثیر می گذارند. در حدیث داریم با آدمهای ترسو و بزدل و خسیس مشورت نکنید- ما موظفیم تمام صوتهای مثبت را به بیمار انتقال دهیم، تکرار

صوتهای منفی انسان را منفی و سرد می کند- قدرت کلام به انسان قدرت می دهد حتی در شرایطی که زبان آنها را نفهمیم .

متأسفانه در طب امروز از گفتار مثبت خیلی کم بهره برده شده است - در برخورد با یک فرد خوش بیان قدرت و قوت می گیریم برعکس با یک فرد بی حال سرد و سست می شویم - هر 4 نوع مزاج با کلمات مثبت انرژی می گیرند-

3- غذای پنداری

همیشه باید مثبت اندیش بود- پندارها و خیالهای مثبت داشت - بدبینی و پندارهای منفی ایجاد افسردگی و بیماری می کند توان و انرژی انسان را می گیرد سعی کنید همیشه ذهن و پندار بیمار را مثبت کنید- فکر اینکه بیماری وی درمان نخواهد شد را از ذهنش خارج کنید- باورهای مثبت تغییردهنده ی مزاجها به سوی گرمی است، بدبینی، افکار منفی، غیبت، حسد، سخن چینی، حرص و آز، باعث ایجاد سردی می شود- در آیین زردشت غذای انسان جزء سه اصل مهم گفتار نیک، پندار نیک و کردار نیک به حساب می آید- افکار منفی ترشحات بزاق را کم و روی اشتها اثر می گذارند اگر نمی توانیم و توان داشتن کارهای خیر و خوب را نداریم حداقل نیت کار خوب داشته باشیم - اولین واکسیناسیون تقویت روان در اسلام پندار مثبت است .

4- غذای دیداری

آنچه ما می بینیم نوعی غذات و بازتاب در گوارش ها دارد- رنگهای موجود در طبیعت نوعی غذا هستند- در پوشیدن رنگها- باید دقت کرد و براساس نیاز مزاج طبیعی خودمان رنگ را انتخاب نمائیم - رنگها دارای طبع گرم و سرد هستند- رنگ آبی و سبز با همه ی مزاجها موافقتند- از نظر انرژی ها آبی و بنفش

آرام بخش هستند در افرادی که مزاج خیلی گرم دارند از این رنگها استفاده کنند- رنگ قرمز ملایم انرژی زاست - برای افرادی که افسردگی زیاد دارند و افراد لاغر و ضعیف که رنگهای پوست تیره و مشکی دارند مناسب است. رنگ سفید سرد است ولی اثر منفی نمی گذارند- رنگ قرمز تند تحریک کننده است و در نهایت باعث افزایش سودا می شود (صفراوی سوخته) رنگ زرد گرم و شادی بخش است - طب چینی (رنگ زرد در افراد لاغر رطوبت را بالا می برد) اتاق دختر بچه ها چون سرد هستند بهتر است رنگهای شاد مانند زرد- صورتی - قرمز ملایم باشد.

اتاق پسر بچه ها بهتر است بیشتر رنگهای ملایم مثل آبی آسمانی باشد.

برای دموی و صفراوی مزاجان نگاه کردن به آسمان شب و گریه در شب بسیار سودمند است

5- غذای جذبی

از طریق پوست جذب می شود در بعضی موارد از این روش تغذیه صورت می گیرد. در بعضی موارد از طریق غذای بلعیدنی نمی توانیم بدن را گرم کنیم مثلاً کسی که در معرض سرمای شدید قرار گرفته باشد. یا بیماری که در کما است - در این افراد از روغن مالی استفاده می کنیم - در درمان بیماریهای سرد و بلغمی بیماران سوداوی، بیمارانی که دچار آلرژی و حساسیت توأم با خارش هستند و بیماریهایی مانند روماتیسم، آرتروز یا سائیدگی مفصل، علاوه بر غذا دارو از روغن مالی هم استفاده می کنیم.

روغن بنفشه: معتدل و سازگار با همه ی مزاجها

روغن زیتون و بادام تلخ: گرم و قدرت نفوذ زیادی دارند

روغن زنجبیل: گرمی زیادی دارد ممکن است آلرژی زا باشد

روغن سیاهدانه: گرم و معتدل

ص: 136

روغن کنجد: گرم و خشک - درمان فراموشی بر ملاحظه سر مالیده شود

روغن اسفند: گرم

روغن نیلوفر: سرد و مرطوب

روغن خشخاش: سرد و خشک

حمام سرکه برای مزاجهای گرم مناسب است - لباسهای صنعتی مانند مواد پلاستیکی، ابری، قالی های ماشینی سرد هستند. لباسهای طبیعی مانند پشم و پر و پنبه و قالی دست باف گرم هستند- در افراد گرم مزاج در صورت نیاز به استفاده از عسل بهتر است عسلهایی که رو به سردی دارند استفاده کنند مثل عسل گشنیز و در مزاجها عسل گرم مانند عسل بابونه یا عسل جنوب

6- غذاهای بویایی

غذای بویایی غذای مغز است

(بو غذای مغز است) آنچه استشمام می کنیم غذاست. بوها در ذائقه انسان تأثیر زیادی دارند مغز سرد را با بوهای گرم مانند گل نرگس، گل مریم، گل یاس، گل محمدی، گلاب، مشک و عنبر و... گرم می کنیم - گلاب در هنگام خواب مغز را شاداب، حجم و عمق آن را زیاد می کند- برای داشتن نشاط و هوش باید مغز را گرم کرد- در بیماریها آلزایمر و افسردگی مغز را گرم می کنیم - در میگرن سرد از بوهای گرم استفاده می کنیم.

بوهای سرد مانند بوهای اسیدی - سرکه - ترشی هات بوی متعفن

برای تشخیص میگرن گرم از میگرن سرد: اگر بیمار با استشمام بوی سرکه احساس رضایت و بهبودی کرد میگرن از نوع گرم است و اگر سردرد بدتر شد میگرن از نوع سرد است.

داروهای بیهوشی هم سرد هستند. (افزایش بلغم یا سودا)

7- غذای انسی

بهترین زندگی آن است که در آن همدلی باشد.

همه ی انسانها نیازمند غذای انس هستند، اگر بهترین غذا سر سفره باشد ولی انس و مهربانی نباشد غذا مثل زهرمار است - اگر هنظل (هندوامه ابوجهل) بخوری ولی از دست انسان خوش رو و خوش برخورد باشد لذت آن بیشتر از خوردن شیرینی از دست انسان ترش رو و بداخلاق است - اگر خیلی گرسنه و خسته باشی ولی اوقات خود را با فردی که دوست می داری بگذرانید خستگی و گرسنگی را فراموش خواهید کرد- غذای انس عمر را زیاد می کند، جسم و روح را گرم می کند- بهترین غذاها برای روح انسان انس عمر را زیاد می کند، جسم و روح را گرم می کند- بهترین غذاها برای روح انسان انس و الفت و مهربانی است ولی در این میان انس با خداوند بالاترین مرحله است. (قلب مؤمن حرم خداست) این نوع انس بهترین و زیباترین نوع انس می باشد. در حدیث قدسی آمده که اگر بندگان من بدانند شدت علاقه ی من به آنها چقدر است از شدت فهم و محبت رگهای گردنشان پاره پاره می شود. ما مسلمانان در رابطه با انس ثروتمندترین مردم جهانیم.

8- غذای جنسی

نیاز انسان به غذای جنسی همانند نیاز طفل به شیر مادر است

قوه ی جنسی تابع مزاج، جنس، سن و موقعیت جغرافیایی و مزاج غذای غالب آن منطقه است - مثلاً در مناطق گرمسیری مانند عربستان افرادی دموی بیشتریند و مشاهده می شود تعداد زوجها بیشتر است - در اروپا مخصوصاً اروپای شرقی این مسأله کمتر است - افراد بزرگسال هم نیاز به محبت دارند همه ی انسانها به

محبت محتاجند ولی کمی زبان نیاز متفاوت است - مثلاً بچه با گریه کردن به مادر می فهماند که نیاز به محبت و بغل کردن دارد- انسان باید همیشه محیطی برای ابراز لطف پیدا کند و ابراز مهرورزی باید فراهم شود- در دین مبین اسلام توصیه شده افراد با همدیگر مصافحه و معانقه داشته باشند، دست دادن با یکدیگر موجب تبادل انرژی می شود.

نکته: حکیمان طب سنتی و ایرانی می گویند اگر طبیب درمان بیماری خود را از اصلاح غذایی آغاز نکند همان و برگشتن بیمار همان؟

به جرأت می توان گفت بیشتر بیماریها با اصلاح تغذیه پیشگیری و درمان می شود- در طب سنتی و اسلامی، تئوری بنیادین به نام اخلاط چهارگانه و مفاهیم سردی و گرمی وجود دارد که اساس این طب و همه ی راهکارهای بهداشتی و درمانی آن براساس این تئوری بنا نهاده شده است - اصول تغذیه از تئوری اخلاط اربعه و سردی و گرمی پیروی می کند-

نکته مهم: تغییر یک دفعه ی عادت غذایی بیمار را اذیت می کند پس عادات غلط غذایی را کم کم ترک می کنیم حداقل زمان ممکن برای ترک عادات غلط غذایی 40 روز است.

اشکالات عمده ی غذایی در سفره ایرانی

1- زرشک پلو با مرغ، باقالا پلو با ماهی، همراه با دوغ و نوشابه: در صورت مصرف زیاد غلظت خون ایجاد می کند- و اخلاط نابجا و مضر بلغم و سودا در بدن تولید می کند- ماهی، مرغ، برنج، زرشک، سالاد، آبلیمو، ماست، روغن نباتی، باقالا همگی سرد هستند و بلغم زا که همراه با آنها باید از غذاهای گرم مانند فلفل سیاه، کنجد، عسل، سیاهدانه، زیره، زنجبیل، آویشن،

گردو و... استفاده کرد. می توان کشمش پلو را توأم با مرغ و گردو استفاده کرد- ماهی را می توان همراه شوید پلو و کمی پیاز و گردو استفاده نمود- سیر هفته ای دو بار برای سردی زیاد

2- خوردن ماست و دوغ با غذای گوشتی:

خوردن دوغ با مرغ، ماهی، بسیار مضرات دارد و طبق گفته ی حکما خلط خام و بلغم فراوان تولید می کند- یکی از علل مهم پیسی یا برص است

از نظر طب اسلامی مصرف دوغ و ماست با گوشت گوسفند و شتر ذکر شده است.

3- حذف سبزی از سفره و جایگزینی آن با سالاد:

بر طبق گفته ی ائمه سبزی برکت، آرایش و زینت سفره است - طبع اغلب سبزیها گرم است، دارای فیبر بوده که باعث بهبود هضم غذا و مانع یبوست می شود. مواد معدنی زیاد و انواع ویتامینها را دارد- در زخم معده و اثنی عشر باید میوه سبزی حذف و از کمپوت استفاده شود چون گرم هستند

اما سالاد مرسوم هضم غذا را مختل و نفخ معده ایجاد می کند به خصوص اگر به آن سس مایونز اضافه شود. سالاد طب سنتی همراه با روغن زیتون، نعنا، آویشن، فلفل، می باشد. با کمی آبغوره یا آبلیمو- (سالاد شیرازی) سالاد برای افراد دموی و پرخور قبل از خوردن غذای اصلی مفید است.

4- خوردن زیاد عدسی:

عدس غذای سودازا است و غلظت خون ایجاد می کند- در صورت استفاده از مصلح آن استفاده کنند- در عوض به جای عدس می توان از نخود استفاده نمود- نخود صفرازا، گرم و خون ساز است - در طب سنتی از حبوباتی مثل لوبیا، عدس،... تأکید چندانی نشده ولی برای نخود بسیار تأکید شده است زیرا

ص: 140

خواص آن بسیار زیاد است از جمله افزایش حافظه، تقویت قلب، خون سازی - استخوان سازی - افزایش توان جنسی - سم زدایی بدن - جلوگیری از سفیدی مو و دهها خاصیت دیگر -

5- پنیر:

مصرف آن به تنهایی بسیار مضر و بلغم زاست - بهتر است پنیر همراه با گردو، آویشن، عسل، نعنا خشک و سبزیهای معطر و گرم باشد - همچنین سیاهدانه و زیره هم مناسب است. بهترین اینها گردوست .

پنیر به تنهایی فرد را دچار سستی و بی حالی و کندی در یادگیری می کند -

6- شیر:

شیر بهتر است همراه با عسل یا گلاب یا خرما و کمی هل (ضد نفخ و گرم و خشک) استفاده کرد -

دوغ هم مانند ماست، کره همراه با عسل، شکر سرخ،

کشک را همراه با سیر، نعنا خشک، پونه کوهی، زیره، سیاهدانه استفاده کرد - بهتر است همیشه لبنیات را همراه با مصلحات استفاده کرد .

7- حذف سرکه از غذا:

یکی از ظلمهایی که توسط گروهی از همکاران پزشک دامن زده می شود حذف سرکه است به عنوان اینکه برای اعصاب مضر و سبب زخم معده می شود

پیامبر (صلی الله علیه وآله وسلم) می فرمایند: در خانه ای که سرکه باشد فقر وارد نمی شود.

سرکه جزء ثابت سفره های ائمه بوده است. طبق تحقیقات انجام شده سرکه در کاهش کلسترول و تری گلیسرید و قند خون اثر دارد - سرکه ی سیب سبب گشاد شدن عروق و بهتر شدن جریان خون در رگهای بدن - کمک به هضم

ص: 141

غذا-صفرابر- ضد عفونی کننده ی غذا و از بین برنده رسوبات و املاح مضر بدن - افراد دموی و صفراوی بهتر است همیشه همراه غذا مقداری سرکه یا ترشی های دیگر مصرف کنند- مصلح ترشی:

سیاهدانه و سبزیهای گرم - طبیعت سرکه سرد است، اگر طبع سوداوی و بلغمی در مصرف آن زیاده روی کنند سبب ضعف اعصاب و بی حالی و افت فشار خون در آنها می گردد و ممکن است مضراتی برای آنها داشته باشد. لذا بهتر است این افراد سرکه را با عسل و یا شیره مصرف کنند.

8- تنوع خواری و مصرف اقلام متعدد:

9- در یک وعده غذایی از نظر طب سنتی و اسلامی غلط و مضر است و سبب به هم خوردن تنظیم دستگاه گوارش می شود- استفاده از چند قلم مواد غذایی باعث اختلال در کار آنزیمهای هاضمه شده و هضم غذا را مختل می کند و به دنبال آن ناراحتی گوارشی در طول زمان بروز می کند. یکی از رموز سلامتی از نظر طب سنتی و اسلامی ساده غذا خوردن است -

وعده غذایی: وعده ی غذایی ظهر از نظر طب اسلامی و سنتی مضر و سودازاست و در نهایت باعث غلظت خون می شود- در طب اسلامی توصیه ی زیادی به دو وعده غذا شده یکی صبح و دیگری غروب و ابتدای شب افراد بلغمی و دموی که می خواهند لاغر شوند یکی از بهترین رژیمهای غذایی آنها حذف وعده ی ناهار است.

ریزه خوری و تعداد دفعات زیاد غذایی:

در طب سنتی و اسلامی ریزه خوری بسیار مضر برای دستگاه گوارش است، وعده های متعدد اما کم غذا (به ویژه اقلامی مثل چیپس و پفک و کیک و...) ناراحتی دستگاه گوارش و کاهش طول عمر می شود. (تنوع خواری در طب

ص: 142

جدید نه تنها مضر معرفی نشده بلکه مفید و واجب شمرده شده است)- در طب سنتی بین وعده های غذایی می توان از میوه جات استفاده کرد.

10- حذف و مصرف صحیح آجیلهها: آجیلهها برای کاهش چربی خون، غلظت خون، سلامت قلب و کبد، افزایش کارکرد مغزی مفید و لازم می باشد- طبق تحقیقات انجام شده مصرف روزانه مقداری آجیل بین 5-15 سال به طول عمر آدمی می افزاید. مصرف حداقل 7 عدد بادام در روز توصیه شده (همراه با پوست) چون بادام و گردو بعد از خارج شدن از پوست پس از چند روز درصد قابل توجهی از خواص خود را از دست می دهند بنا به نظر بعضی اساتید پوست بادام مصلح آن است - آجیلهها برای پاک سازی کبد، تقویت استخوان - رشد قدی اطفال - افزایش ضریب حافظه - افزایش بنیه و توان و... توصیه شده است.

آجیلهها منظور:

بادام - پسته - فندق - گردو است (4 مغز)

میزان مصرف:

سوداوی و بلغمی 14 عدد از هر کدام

صفراوی و دموی، گرم مزاجها 7 عدد از هر کدام

مصلحات: گردو: انار ترش - سکنجبین - خشخاش - ترشی های طبیعی

فندق: آب عسل - شکر سرخ - شربت - به سکنجبین

بادام زمینی: عسل - مصطکی

پسته: زردآلو- انار ترش - سکنجبین - آلو- سرکه

آجیلهها به غلط برای کبد معرفی شده اند که از نظر طب سنتی اینطور نیست ولی کسانی که صفراوی مزاج هستند باید کمتر مصرف کنند یا به مصلحان

ص: 143

11- مصرف صحیح ادویه جات

باور غلط و مصطلح دیگری که از سوی برخی پزشکان تقویت می شود. مضر بودن ادویه است. تنها مورد احتیاط مصرف آن در طبایع صفراوی است که خود گرم و خشکند- مصرف ادویه به همراه غذا در طبایع سرد عامل فعال شدن کبد و کارکرد منظم دستگاه گوارش است - ادویه باعث کم شدن بلغم اضافی معده و رطوبت نابجای بدن می شود با مصرف مداوم و بلند مدت بلغم و سوداوی نابجای بدن کاهش می دهد و در درمان بیماریهای ناشی از بلغم و سودا بسیار مؤثر است از جمله بیماریها مثل آرتروز و درد مفاصل - نفخ معده - کاهش حافظه - صرع سرد- شب ادراری - عفونتهای زنانه - آلزایمر- افسردگی ها- کند ذهنی - کاهش درد مفاصل مؤثر است - افرادی که قند خون می گیرند معمولاً پیش از بالا رفتن قند در بدن صفرای آنها زیاد می شود و با افزایش سن (40 به بالا-) بلغم و آنها زیاد می شود- دیابت در اینها (دیابت چاق نوع 2) بیشتر بر اثر افزایش بلغم و سوداست -دیابت نوع 1 لاغر در سنین کودکی رخ می دهد و این افراد بیشتر صفراوی و سوداوی هستند.

12- مصرف میوه همراه غذا:

تمام میوه جات از نظر طب سنتی و اسلامی به جز انار و زیتون نباید همراه غذا مصرف شوند- بهتر است میوه ها به تنهایی و بین وعده های غذایی مصرف شوند- و میوه به فصلی باشد- میوه ی کال و نرسیده بهتر است استفاده نشود.

نکته: خیار سبز و گوجه فرنگی که طبع سرد و تر دارند بهتر است در فصل تابستان استفاده شوند.

در فصلهای دیگر استفاده نشود اگر ضرورت داشت با مصلحات استفاده شود-

(از دید بیماریهای گوارشی، سودا و بلغم) - هر غذایی در طب سنتی و اسلامی دارای 1 یا چند مصلح می باشد. منظور از مصلحات بهبود هضم و جذب یعنی نوعی ماده ی غذایی یا گیاهی که مصرف آن به همراه غذای مورد نظر در اصطلاح و تعدیل یا کم کردن عوارض جانبی احتمالی آن غذا اثر خواهد گذاشت - هضم غذا را بهتر و جذب و اثرگذاری غذا را در بدن زیاد خواهد کرد- متأسفانه امروزه اکثر مصلحان مورد استفاده قرار نمی گیرند. به همین علت بیماریهای گوارشی و بیماریهای ناشی از سودا و بلغم و... در جامعه زیاد شده است.

1- اقلام و غذاهای وارداتی:

اکثر اقلام و غذاهای وارداتی غرب مثل ماکارونی، چیپس، پفک، سوسیس، کالباس، همبرگر، کنسروها، سس مایونز، شکلات و بیسکویتها اکثراً بیوست زا و مضرند.

ایستاده غذا خوردن:

این حالت و حتی نشستن پشت میز و روی صندلی و کفش به پا داشتن در حال غذا خوردن سودازا است و خون را به شدت غلیظ می کند.

سالاد الویه:

جزء غذاهای بسیار سرد است و بلغم زیاد دارد لذا باید با ادویه های گرم نظیر، فلفل، آویشن و زیره مصرف شود.

به دلیل وجود مواد شیمیایی سرطان زا در سس مایونز بهتر است هنگام تهیه ی سالاد اولیه از سس خانگی استفاده شود-

تند تند غذا خوردن:

غذا باید به آرامی خورده شود و کاملاً جویده شود، تند غذا خوردن سبب ترشح ناقص آنزیمهای گوارشی شده که هضم غذا را مختل می کند- بر طبق فرمایش معصومین مدت زمانیکه سر سفره می مانیم جزء عمر حساب نمی شود-

نگاه کردن به غذا:

بهتر است غذا مزه مزه شود و به آن نگاه شود- در هنگام غذا خوردن به کارهای دیگر همچون نگاه به تلویزیون - خواندن روزنامه و کارهای دیگر نپردازیم - حتی توصیه شده آب را مزه مزه کنیم. آب را در روز ایستاده و در با دست راست نشسته و در سه مرتبه بنوشیم.

2- خوردن قند با چای:

به جای قند می توان از خرما، مویز، توت استفاده کرد. کارهایی که در غذا خوردن مذموم است. صحبت کردن در هنگام غذا خوردن - خوردن بیش از یک وعده غذایی پخته در شبانه روز- انجام فعالیت های سنگین بعد از غذا- مشغول کردن ذهن به مسائل متفرقه - غذا خوردن در هنگام ناراحتی و عصبانیت - پرخوری - غذای داغ و با عجله خوردن - نگاه کردن به صورت دیگران در موقع غذا خوردن -

بعد از گذاشتن نان منتظر چیزهای دیگر شدن - چون بزاق ترشح می شود و اخلاط فاسد تولید می شود- گذاشتن نان زیر ظرف غذا - بریدن نان با کارد- مصرف زیاد تخم مرغ - مصرف تخم مرغ و ماهی - مصرف همزمان سیر و پیاز- باعث کاهش نور چشم می شود- صفرا زیاد شده و تبدیل به سودا می شود مصرف ترب با ماست - مصرف پنیر با بادام - به دلیل فسفر زیاد در بادام از جذب کلسیم جلوگیری می کند- مصرف سرکه با عدس و ماش مصرف فرآورده های لبنی با

ص: 146

گوشت که باعث امراض مزمنی - چون پیسی، جذام و ناراحتی گوارشی می شود.

مصرف ماست با باقلا پلو- مصرف خربزه و عسل - خوردن انگور پس از کله پاچه باعث افزایش بلغم مغز نمی شود- خوردن زیاد گوشت گاو و حیوانات وحشی باعث کند ذهنی و فراموشی می شود-

خوردن غذا در حالت جنابت باعث امراضی چون پیسی می شود- بلافاصله بعد از غذا خوابیدن - مصرف سرکه با حلیم - آشامیدن آب بعد از غذاهای گوشتی - آب سرد در حالت ناشتا خوردن زیاد آشامیدن آب باعث ایجاد مسمومیت و ورم در اندامها می شود- آشامیدن آب بلافاصله بعد از غذا و بین غذا- آب سرد در حالت ناشتا خوردن باعث می شود آب بدون توقف به اعضای بدن برسد اگر سردی آن به قلب برسد به علت کاهش حرارت غریزی احتمال سگته خواهد بود- اگر به کبد برسد موجب بیماری استسقا (آسیت)، اگر به مغز برسد سستی اعصاب، اگر سردی آن به آلات صوتی و تنفسی برسد باعث اختلال در عملکرد این اعضا می شود- امام رضا (علیه السلام): آب سرد در ماههای بسیار گرم صفر را کم می کند- پس از میوه های آبدار مثل خربزه - هندوانه - انگور و... بهتر است آب مصرف نشود. در زمان خواب و بلافاصله بعد از برخاستن از خواب و بعد از غذاهای شور و شیرین و یا بهتر است آب مصرف نشود- زیرا دچار سوء هاضمه می شویم -

سرکه انگبین: سرکه با عرق نعنا 5 دقیقه بجوشد. طبع سرد (1 استکان عسل + سرکه + استکان عرق نعنا- طبع گرم: عسل + سرکه + عرق نعنا)

عادات میوه خوردن

میوه را قبل از مصرف با آب و مواد ضد عفونی کننده بشوئید- به هنگام خوردن نام خدا را به زبان آورید- از چند میوه همزمان استفاده نکنید- هر میوه را در فصلش بخورید- میوه را با پوست بخورید- چون پوست دلیل ابوعلی سینا میوه ها در معرض نور مستقیم آفتاب قرار دارد حاوی انواع ویتامینها و فیبر است که

برای سلامتی انسان مفید می باشد. به هنگام دیدن میوه ی نوبر خدا را سپاس بگوئید.

قواعد طبخ غذا

غذا باید به آرامی و در مدت زمان طولانی پخته شود، زودپز و مایکروفر دستگاههای برقی داغ کننده نام همگی مضرند- مایکروفر به خاطر داشتن امواج الکترومغناطیستی باعث+ عوارضی چون آسیب سلول های مغزی - دستگاه عصبی - سردرد- خستگی - بیماریهای چشمی از جمله آب مروارید و حتی سرطان خون می شود- طبق تحقیقات در طب جدید زودپز و مایکروفر موجب از بین رفتن ترکیبات پروتئینی موجود در مواد غذایی شده و مواد سرطان زا به غذا می افزاید-

غذای فریز شده و منجمد شده بسیار مضر است. هر چه مدت فریز کردن بیشتر باشد عوارض آن بیشتر است - در غذاهای فریز شده مواد سرطان زا به مرور زمان تجمع یافته از طرف دیگر ماهیت مواد غذایی عوض شده در نتیجه خاصیت مواد غذایی کم و طعم آن تغییر می کند، به همین دلیل است که غذاهای تازه لذیذتر و خوشمزه تر است. فریز سرما را به غذا می افزاید سودا بلغم

در تحقیقات علمی ثابت شده یکی از ارکان طول عمر و سلامتی انسان پرهیز از مصرف غذاهای مزین شده است.

فلسفه ی نامگذاری آشپزخانه

این بوده که محل طبخ آش و فرآورده های آن بوده است. پایه ی اصلی سفره ایرانی آش بوده و تا 100 نوع آش در طب معرفی شده. آشها هم غذایند و هم دارو. آش یک مرحله از هضم را پشت سر گذاشته شبیه کیموس معده شده. اگر مصرف آش با مصلحات آن باشد نه تنها نفخ و سوزش معده ایجاد نخواهد کرد

بلکه باعث درمان و بهبود مشکلات گوارشی هم خواهد شد. مصرف آش ضد یبوست می باشد. از نظر ابن سینا یبوست ام الامراض است. (اب الامراض: آلرژي و ترشحات از سر)

ذکرها و آداب معنوی غذاها

هر غذایی ذکر خواص خود را دارد. گفتن ذکر در هنگام طبخ غذا سبب روحانی شدن غذا و افزایش انرژی های مثبت شده و باعث اثر معنوی آن غذا در جسم و روان ما خواهد شد.

به طور قطع هر غذایی که با ذکر تهیه شده باشد سالمتر و لذیذتر است. از معروفترین ذکرها برای تمام غذاها: «بسم الله الرحمن الرحيم»، صلوات، ذکر یا نور یا رزاق، وضو داشتن هنگام طبخ غذا و همچنین خواندن سوره قریش.

ظروف:

ظروف مسی و روی به دلیل آزاد کردن این عناصر با ارزش به درون غذا باعث تأثیر بر عملکرد سیستم مغز و اعصاب و غدد درون ریز بدن می شود- ولی یکی از مضرات ظروف مسی اکسید شدن آن است و باید به موقع قلع اندود شود. نگهداری طولانی مدت برخی از غذاها در ظروف قلع اندود هم خطرناک است. ظروف سفالین بهترین نوع ظروف برای نگهداری غذاها هستند. ظروف چینی و پیرکس ضرری ندارند، نفعی هم ندارند- ظروف چوبی اگر از مواد مناسب تهیه شود برای انواع غذاهای سرد مناسب است - ظروف چدنی هنگام طبخ با مواد غذایی ترکیب شده و مضر می باشند- ظروف سنگی برای طبخ غذاهای گوشتی مانند انواع خورشت و آبگوشت مفید است این ظروف از بهترین ظروف هستند- ظروف ملامین به دلیل داشتن مواد حلقوی یا آروماتیک برای سلامتی مضر است -

ص: 149

ظروف آلومینیوم هنگام پخت یونهای آزاد به غذا اضافه می کنند که می تواند موجب بروز آلزایمر بلغم - راشیتیسسم یا نرمی استخوان و کم خونی می شود- ظروف تفلون اکثراً بهداشتی نیستند- تفلون دارای ماده ای است به نام پلی تترافلوئوراتیلن که این ماده برای سلامتی مضر است - روکش برای ظروف آلومینیومی و یا چدنی بیشتر از تفلون استفاده می شود- تفلون دارای فلز کادمیوم است که از فلزات سنگین است - این ماده به مرور وارد غذا شده و باعث بروز سرطان و کوتاهی قد و ضایعات پوستی و کم خونی می شود- ظروف لعابی از کیفیت بهتری نسبت به ظروف تفلون و آلومینیوم برخوردار است - ظروف پلاستیکی بهداشتی نیستند و در بعضی افراد از جمله کودکان ایجاد آلرژی و حساسیت می کنند- ظروف نقره، عمده مضرات آن ترکیب شدن آن با غذات به عنوان مثال اگر قاشق نقره ای را در زرده تخم مرغ فرو کنیم به سرعت اکسید شده و تغییر رنگ می دهد.

ظروف فوم که در رستوران های فست فود مورد استفاده قرار می گیرد به علت اینکه از نفت خام استفاده می شود، سرطان زاست - ظرف استیل سبب ورود سرب به غذا شده و سرطان زاست.

اقلام و اغذیه های خطرناک

اشاره

روغن نباتی و کره گیاهی: مصرف این روغن ها در بدن باعث رسوب کلسترول در دیواره رگها- تنگی عروق قلب - افزایش فشار خون - افزایش کلسترول بد- کاهش کلسترول خوب یا HDL همچنین اسیدهای چرب موجود در این غذا موجب ایجاد زخم های گوارشی، اختلال در سوخت و ساز گلوکز و افزایش التهاب بدن می گردد- در مورد کره گیاهی یا مارکارین طبق تحقیقات در آمریکا بر روی 13 هزار بیمار ثابت شده که مارکارین در رسوب چربی و کلسترول در عروق و

ص: 150

تشکیل پلاک چربی در عروق کرونر قلبی و بیماریهای ایسکمیک قلبی نقش مؤثر دارد و از عوامل سکته قلبی به شمار می رود.

تعریف اسکمیک: نرسیدن خون و اکسیژن به رگهای قلب را ایسکمیک می گویند.

توصیه می شود به جای این ها از روغن های حیوانی استفاده شود- افراد زیر 40 سال می توانند به راحتی از روغن های حیوانی استفاده کنند و افراد بالای 40 سال فقط یک بار آن هم در روز استفاده کنند. در این رابطه فرموده اند از گاو شیرش شفاء روغنش دوا و گوشتش مرض است -

بهترین روغن، روغن زیتون است - روغن دنبه: طرز تهیه 4 کیلو دنبه، 4 لیوان ماست، 1 لیوان سرکه و کمی هل تا دنبه که سرد و تر است گرم شود یا سیر همراه با دنبه چرخ کرده مخلوط نموده، روی شعله ملایم گذاشته وقتی آب شد صاف کرده .

روغن زیتون - کنجد- ذرت - آفتاب گردان طبیعی - هسته انگور از روغن های خوبند-

مضرات سرخ کردن

با سرخ کردن با دمای بالای 150 باعث می شود مقدار زیادی از املاح معدنی، آنزیم ها و مواد مفید غذایی از بین برود و غذا دیر هضم شود. سیستم گوارش بدن را مختل و آنرا خسته و فرسوده می کند- توصیه می شود به جای سرخ کردن از بخارپز یا آب پز استفاده شود- غذاهای پرچرب - مصرف زیاد از حد روغن باعث بروز اضافه وزن بدن و چاقی شده و همچنین موجب افزایش چربی خون می شود-

نوشیدنی های صنعتی

اعم از گازدار، مانند نوشابه، دلستر، ماءالشعیر صنعتی، نوشابه های بدون گاز

مانند آلبیمو های صنعتی و... این نوشیدنی ها باعث پوسیدگی دندان ها، چاقی، سوءتغذیه - سنگ کلیه - چین و چروک پوست - پوکی استخوان - بیماری های کبدی - دیابت - آلرژی - کاهش حافظه - بیماری های قلبی و عروقی و... می شود. توصیه می شود به جای آن ها از انواع شیرهای گیاهی مانند شیر بادام - شیر گردو - شیر پسته - شیر فندق - شیر خرما و... یا از انواع شربت های طبیعی مثل شربت عسل با عرق بهار نارنج - شربت شاتوت - شرب توت فرنگی - انواع دم کرده های گیاهی و سنتی و... استفاده شود.

دوغ با مصلحات آن مصرف شود. سرکه انگبین هم مفید است:

نکته: نوشابه حاوی بنزوات سدیم است به عنوان ماده نگهدارنده که بسیار سمی خطرناک و سرطان زاست متأسفانه در نوشابه های موجود در ایران از حد مجاز استاندارد هم بالاتر است - این ماده به شدت باعث آسیب به سلول های کبدی می شود- مواد رنگی در نوشابه هم به شدت برای قلب مضر است و سبب بی قراری و نامنظمی ضربان قلب می شود. گاز در نوشابه سبب پوکی استخوان می شود و ضعیف شدن دریچه انتهایی مری (کاردیا) را موجب می شود که باعث برگشت غذا از مری به معده می شود (ریفلاکس) فسفر و اسید فسفریک در نوشابه باعث پوکی استخوان و ایجاد سنگ کلیه می شود. قند موجود در نوشابه باعث چاقی می شود.

قند و شکر مصنوعی: قند و شکر موجود در انواع بیسکویت، آدامس، کیک، کلوچه، یخمک، نوشابه، بستنی، فالوده و... باعث بیماری های متعددی می شود که برخی از آنها عبارتند از:

سرکوب سیستم ایمنی بدن - افزایش بیماری های قلبی - عروقی - افزایش فشار خون - چاقی - کاهش ویتامین E - کاهش حافظه - کاهش توانایی عملکرد

آنزیمهای بدن - به هم خوردن تعادل هورمونهای بدن از جمله هورمون رشد و یا دیابت - یبوست - سرطان پروستات - سرطان پستان - سرطان تخمدان - سرطان انتهای روده بزرگ - سنگ کلیه صفرا - سنگ کلیه - آسم و آلرژی - میگرن - انواع سردردهای شدید - کیست تخمدان - افزایش هورمون استروژن در مردان - نازائی - پیروی زودرس و... می شود. توصیه می شود به جای آنها از عسل - شکر سرخ - توت - مویز و سایر شیرینی های طبیعی استفاده شود.

آب یخ

نوشیدن آب یخ، تغییر ناگهانی در دمای بدن و معده ایجاد کرده، باعث غلیظ شدن شیر معده - از دست رفتن املاح موجود در خون و عدم تعادل سدیم و پتاسیم در بدن شده که می تواند منجر به صدمه به سیستم عصبی و کبد و کلیه شود - طب سنتی یخ را سودازا دانسته حتی اگر درون آب ذوب شود باعث بسیاری از بیماری های سوداوی می شود.

بستنی و فالوده صنعتی

یخ موجود در بستنی و فالوده و یخمک و نوشمک و... می تواند باعث دیسک کمر - ضعیف شدن اعصاب رحم - سقط جنین و نازائی و ضعف سیستم مغزی - نخاعی و... شود -

کربوکس متیل سلولز موجود در بستنی که در کارخانه های صنعتی به عنوان حجم دهنده و تغلیظ کننده به جای پور ثعلب بکار می رود - می تواند باعث بیماری های صرع - دردهای شدید ناحیه لگن به خصوص در دوران عادت ماهیانه - توصیه می شود به جای اینها از فالوده و بستنی های میوه ای و سنتی استفاده شود.

مرغ و تخم مرغ ماشینی: استفاده از آنها به چند علت توصیه نمی شود:

مرغ ماشینی به دلیل محرومیت از نور آفتاب و بیداری مداوم (50-45) روز اسید لاکتیک فراوان در بدن آنها ذخیره می شود و باعث بیماریهای چون افسردگی، ترس، اضطراب، دیدن کابوس می گردد. مرغها با تزریق هورمون رشد به سرعت رشد کاذب پیدا کرده و فرآیند رشد طبیعی خود را طی نمی کنند که این باعث کاهش ارزش غذایی آنها می شود. استفاده از هورمون های استروژن و تسترون (مردانه) در مواد تغیه حیوانات باعث بلوغ زودرس و انسان می شود و هر چه سن بلوغ و یائسگی پایین تر باشد میزان ابتلا به سرطان افزایش می یابد به همین دلیل امروزه سرطان سینه در خانم ها و سرطان پروستات در آقایان شیوع زیادی پیدا کرده است. توصیه می شود در صورت امکان از مصرف آنها بخصوص پوست و جگر مرغ دوری کرده و به جای آن 1 مرغ و تخم مرغ محلی و دیگر پرند ه های خانگی استفاده گردد.

پرند ه هر چه بلند پروازتر باشد و از غذاهای طبیعی و متنوع طبیعت استفاده کرده باشد گوشتش گرم تر است.

گوشت زیاد و استفاده از گوشت

استفاده از گوشت در حد متعارف مشکلی ایجاد نمی کند (هفته ای یک بار) ولی استفاده مکرر آن موجب افزایش کلسترول - بالا رفتن اسید اوریک - نقرس (در مفاصل مخصوصاً ناحیه انگشت شصت پا) و سایر بیماریهای مفصلی می گردد-

گوشت گاو سودازا و خون را غلیظ کرده و برای کبد مضر است - ابوعلی سینا 16 نوع بیماری مهلک را به مصرف گوشت گاو مرتبط می داند- از جمله: جزام - واریس - بواسیر - سرطان - مالیخولیتا- همچنین سودای موجود در گوشت گاو

موجب تیرگی پوست صورت افسردگی - وسواس - بزرگ شدن طحال و سایر بیماری های سوداوی می شود-

توصیه می شود به جای آن از گوشت گوساله یکساله - گوشت شتر - گوشت گوسفند - بوقلمون - مرغ و خروس محلی استفاده نمود -

فرآورده های گوشتی صنعتی

مانند سوسیس - کالباس - همبرگر - کباب لقمه - هات داگ و...

بدلیل داشتن نیترات سدیم موجود در آنها در بدن با گلوبین موجود در خون ترکیب شده و ماده ای به نام نیتروزآمین ایجاد می کند که موجب بروز سرطان معده می شود- همچنین فسفات موجود در آنها باعث اختلال در جذب کلسیم و خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می دهد. نمک و چربی زیاد موجود در آنها خطر ابتلا به فشار خون و بیماریهای قلبی و عروقی را بالا می برد. وجود چاشنی های متعدد مانند سیر زیاد- فلفل و سایر ادویه های تند بر کبد اثر تخریبی داشته و انواع ناراحتی های پوستی مانند جوش یا آکنه را ایجاد می کند.

ساندویچ و پیتزا:

بخاطر داشتن سوسیس و کالباس، بیماریهای مختلفی را باعث می شوند. خمیر پیتزا به دلیل داشتن آرد نول در روده تبدیل به قند شده و تولید الکل می کند و می تواند موجب بیماری میگرن شود. از دیگر عوارض ناشی از این غذاها بیماری های پوستی - گوارشی - عصبی و بیوست است که خود باعث عوارضی چون هموروئید - شقاق معده - کولیت یا قلنج روده می شود.

پنیر پیتزا و پنیرهای مشابه آن در اثر ماندن و تخمیز زیاد حالت کش دار پیدا

ص: 155

می کنند و سودازا می باشند توصیه می شود به جای اینها از فلافل که از غذاهای مفید و سنتی ایرانی می باشد استفاده شود به شرط اینکه روغن آن سوخته نباشد. غذاهای آماده و رستورانی مانند فست فود براساس تحقیقات انجام شده به دلیل استفاده از افزودنی های صنعتی و مواد اولیه مثل سوسیس و کالباس با روش نادرته تهیه آن باعث امراض سوداوی مانند ناراحتی های پوستی - عصبی - دیدن خوابهای آشفته - کابوس و ریزش مو در انسان می گردد. همزمان با گسترش رستورانهای فست فود در دنیا پدیده ی چاقی نیز رواج یافته که خود چاقی باعث امراضی از قبیل بیماریهای قلبی - سرطان روده - معده - سینه - فشار خون بالا و نازایی می شود.

ماکارونی - لازانیا و انواع رشته های صنعتی: ماکارونی چون با آرد نول درست می شود و به دلیل حالت خمیری و زیاد جویده نشدن بزاق کمتری تولید شده و به راحتی هضم نمی شود و فاقد قیبر گیاهی بوده و ایجاد یبوست می کند و باعث به وجود آمدن ستم پتومائین نفخ معده و روده - و گازهای سمی دیگر در روده ی بزرگ می شود- ماکارونی حاوی گلوتن صنعتی است که سرطان را می باشد- از عوارض دیگر ماکارونی یبوست است -

پفک:

در یک تحقیق علمی در انگستان مشخص شده که درصد عقیمی و ناباروری در کودکانی که پفک زیاد مصرف کرده اند بیشتر از بقیه ی کودکان است. پفک حاوی ماده ی تارتازین همان ماده ی قرمز و نارنجی می باشد که سبب اختلال رفتاری - اضطراب و پرخاشگری و تندخویی و حالت های عصبی در افراد می شود- پنیر در پفک چسبندگی فوق العاده ای در دندانها دارد به طوریکه با 7 مرتبه

ص: 156

مسواک زدن صحیح متوالی باز هم پفک لای دندانها مشاهده می شود- پفک اشتهای طبیعی کودکان را از بین می برد.

برنج سفید:

پر مصرف ترین اقلام سفره ایرانی است - مصرف زیاد آن بسیار مضر است - سودازا است و خون را به شدت غلیظ و ایجاد شده (انسداد عروق) و ایجاد سنگ کیسه ی صفرا و سنگ کلیه می کند باید آن را کمتر مصرف کرد و در صورت مصرف به صورت کته یا شوید پلو و یا برنج همراه با مصلحات آن مانند زعفران و زیره استفاده نمود. نتیجه تحقیقی در ایتالیا نشان داده رژیم غذایی حاوی مقدار زیاد غلات بدون سبوس مخصوصاً نان سفید باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان کلیه می شود.

سس مایونز:

سسهای حاوی زرده تخم مرغ، روغن مایع و ادویه های مختلف هستند که مصرف این گونه مواد مشکلات زیادی مانند سنگهای صفراوی - ناراحتی های کبدی - آلرژی - چرب شدن سریع پوست و مو- گرفتگی عروق قلبی ایجاد می کند. این سس حاوی ماده ی نگهدارنده پتاسیم و بنزوات سدیم است که سرطان زا بوده. به تجربه ثابت شده هیچ ماده ی غذایی به اندازه ی سس مایونز موجب صدمه به پوست و ایجاد جوش مخصوصاً در خانمها نمی شود.

ادویه های تند:

اگر به مقدار کم مصرف شود مشکلی ایجاد نمی کند، ولی اگر بطور مرتب و زیاد مصرف شود باعث ناراحتی پوستی و آلرژیهای شدید، آسم، غلظت خون، خارش چشم و التهاب کبد می شود.

ص: 157

استفاده مداوم از چاشنی های شور مضر و سودازاست و سلامتی انسان را به خطر می اندازد. بهتر است بیش از مقدار لازم (6 کیلوگرم در روز) استفاده نشود. مصرف زیاد نمک اثرات مضر بر سلامتی انسان دارد که مهمترین آنها عبارتند از فشار خون، پوکی استخوان، سرطان معده، آسم، بیماریهای کلیوی و احتباس مایعات بدن (ورم). طبق سفارش بزرگان توصیه می شود نمک را قبل و بعد از غذا مزه مزه کنیم که باعث رفع صدها بیماری می شود. نه اینکه آن را به غذا اضافه کرده و مشکلات زیادی ایجاد کنیم فقط به قدری که مزه ی غذا اصلاح شود می توان به آن نمک اضافه کرد.

پخت غذا در زودپز و درجه حرارت بسیار بالا و فشار ناشی از بسته بودن محیط پخت موجب دگرگونی مواد غذایی شده و سیستم گوارشی را فرسوده می کند و مواد سرطان زا تولید می کند. در طب سنتی غذا باید آهسته و پیوسته پخته شود.

خشکبار تیزابی مویز- انجیر خشک - کشمشهای سفید و سبز- قیسی: تیزاب که نام دیگر آن اسید نیتریک است و جهت مراقب و جلوگیری از فساد برای ماندگاری بیشتر مواد مورد استفاده قرار می گیرد. این ماده بر اثر تبدیل شدن به نیتريت و نیتروژآمین با هموگلوبین خون ترکیب شده و بیماریهای بسیار خطرناکی از جمله سرطان خون ایجاد می کند.

دخانیات، مواد مخدر و نوشابه های الکلی: برخی از مضرات آنها عبارتند از: ریزش مو- آب مروارید- چین و چروک پوست - ضایعات شنوایی - سرطان - (مخصوصاً سرطان مثانه آقایان بیشتر)- فساد دندان ها- پوکی استخوان - بیماریهای قلبی - زخم معده - سرطان رحم - سقط جنین - سیروز کبدی - تغییر

شیر و فرآورده های لبنی پاستوریزه: به دلیل از دست دادن بیش از حد چربی و وجود مواد نگهدارنده طبیعی سرد و تر داشته می تواند موجب عوارضی چون سردرد - خواب آلودگی - فراموشی - بیماریهای گوارشی - روماتیسم و... شود. شیر باید تبدیل به پنیر شود تا برای بدن قابل استفاده شود اگر پنیر نبود بیشتر باید با مصلحات خورده شود.

توصیه می شود به جای آنها از لبنیات محلی با مصلحات استفاده شود. (عسل، گلاب، هلف خرما)

میوه های گلخانه ای و غیر فصلی، طبق فرمایش امام صادق (علیه السلام) زمان رسیدن میوه ها با زمان احتیاج بدن هماهنگ بوده و خوردن میوه های غیر فصلی مضر می باشد. مثلاً خیار که در تابستان می روید حدود 95% آب و 5% املاح دارد که در گرمای شدید تابستان و افراد گرم مزاج بسیار مفید است.

اما مصرف آن در زمستان و فصول دیگر باعث بیماریهای مختلف بلغمی می شود. همچنین میوه خیار و گوجه فرنگی گلخانه ای به دلیل اصلاح ژنتیکی، مصرف بیش از حد کودهای شیمیایی و همچنین تأثیر گازهای گلخانه ای مضر است و انواع آلرژی و حساسیتهای پوستی را ایجاد می کند.

از نظر طب سنتی در فصلهای سرد بهتر است بیشتر از سوپ و مواد گرمی استفاده کرد و در فصلهای گرم از سالاد و مواد خنکی استفاده کرد.

مواد کافئین دار چای:

تأثیرات کافئین در بدن عبارتند از بیماریهای گوارشی، کم خونی، حرکت نامنظم ماهیچه ای قلب، فشار خون بالا، زایمان زودرس، کاهش جذب آهن در

روده ها، افزایش اپی نفرین و نور اپی نفرین و کاتیکول آمین ها و...

در منابع طب سنتی چای سیاه را نسبت به انواع دیگر چایی ضعیف تر و پست تر معرفی کرده اند. توصیه می شود به جای چای از انواع دمکرده های گیاهی با خواص مختلف و متناسب با مزاج هر فرد استفاده شود.

ترشی و سرکه های صنعتی: مصرف این ترشی های اشتهای کاذب تولید نموده و باعث پرخوری می گردد و می تواند موجب ناراحتی گوارشی مانند زخم معده و زخم اثنی عشر گردد. افرادی که بطور مداوم از این مواد استفاده می کنند به دلیل غلبه ی سردی مستعد ابتلا به بیماریهای استخوانی و مفصلی، ضعف اعصاب، صرع و ناتوانی جنسی می شوند. توصیه می شود به جای استفاده از آنها از ترشی های گیاهی مثل آب لیمو ترش تازه، سرکه های طبیعی مانند سرکه ی سیب، سرکه ی انگور و زیتون پرورده استفاده شود.

مایکروفر، به خاطر داشتن امواج الکترومغناطیستی باعث عوارضی چون آسیب سلولهای مغزی و دستگاه عصبی، سردرد، خستگی، آب مروارید و سرطان خون می شود.

سته ضروریه

اشاره

1- هوا 2- حرکت و سکون 3- خواب و بیداری 4- طعام و شراب 5- استفراغ و احتقان 6- اعراض نفسانی

ص: 160

نکته: همانطور که در تعریف مفهوم نظام پزشکی که قبلاً شرح داده شد در مکتب طب سنتی ایران حفظ سلامت و تندرستی در درجه ی اول اهمیت قرار دارد و درمان بیماری وظیفه ی دوم پزشک است.

خستگی مزمن - کاهش حرارت غریزی - غلبه ی سردی و خشکی

1- هوا

حکمای طب سنتی برای هوا ارزش خاصی قائل بودند و به نقش هوای سالم در حفظ سلامت توجه داشتند. چون هوای تأثیر مهمی بر قلب و روح قلب حیوانی دارد و این روح خود بر روح مغز نفسانی و طبیعی کبد اثر می گذارد. به عبارت دیگر هوا روی تمامی افعال و حرکات بدنی و نفسانی تأثیر می گذارد. تراکم جمعیت در یک محیط بسته و کیفیت نامناسب هوا دو عامل مهم نرسیدن اکسیژن کافی به بدن و دفع از آن هستند و در بدن آشفته گی هایی پدید می آورند، این اختلالات گاه حاد هستند و بیمار متوجه آن می شود و گاه مزمن می باشد و نکت است مشکلات گوناگونی برای بیمار ایجاد نماید و حتی پزشکان را در تشخیص دچار سردرگمی کند. سه دسته ی این اختلالات خستگی مزمن می باشد.

که امروزه به علت آلودگی هوا و عدم تنفس هوای مناسب این اختلالات به طور گسترده مشاهده می شود. هوای آلوده به سرب موجب کاهش حرارت غریزی و افزایش تظاهرات بالینی غلبه ی سردی و خشکی مانند افسردگی، خوابهای آشفته، بی خوابی، خستگی و گرفتگی عضلات ساق پا می شود.

2- حرکت و سکون

حرکت برای تندرستی انسان و پس از آن نیز برای تمدد قوا بسیار لازم است، تمامی حرکات، حرارت را افزایش می دهند و موجب کاهش رطوبت بدن می گردند

- (درد زانو: حتی کمی حرکت رطوبت را کم کرده و درد کمتر می شود).

استراحت رطوبت بدن را باز می گرداند و قوای لازم را برای حرکات بعدی فراهم می آورد- مقدار حرکت و مقدار سکون مناسب و مفید برای هر فرد بر پایه ی مزاج وی تعیین می شود و عدم تعادل در این الگوی فردی زمینه ساز بروز بیماریهایگوناگون می گردد. حرکت بیش از حد باعث ایجاد حرارت زائد شده و رطوبت بدن را کاهش می دهد. (طبخ گرم و خشک در تابستان در گرما ورزش نکند) (بلغمی در هوای گرم می توانند ورزش کنند) فعالیت کم نیز باعث افزایش سردی و تری شده و باعث بیماریهای ناشی از سردی و تری مخصوصاً در مفاصل می گردد. جماع نیز از حرکات محسوب می شود که افراط در آن باعث خشکی بدن و کاهش حرارت غریزی و در نتیجه سردی بدن می گردد.

نکته 1: اگر فردی که در سن جوانی (گرمی و خشکی) است بیش از حد فعالیت کند دچار حرارت بالا سردرد، کاهش وزن اشتها می شود، چین فردی نیاز بیشتری به استراحت در جای خنک دارد.

نکته 2: برای کسانی که مزاج سرد دارند حرکت و ورزش مناسب است و آنها را به اعتدال نزدیک می کند.

3- خواب و بیداری

تعادل خواب و بیداری بر حفظ سلامتی و درمان بیماریها اهمیت دارد ولی امروزه کمتر به آن توجه می شود. عدم تعادل در خواب و بیداری می تواند زمینه ساز بیماریهای مختلف گردد- خواب تمام اعمال طبیعی شامل هضم، متابولیسم و دفع سموم را بهبود می بخشد و قوای مغزی را تقویت می کند و موجب تجدید قوای اندامهای مختلف و ترمیم بافتهای صدمه دیده و به طور کلی بازگرداندن سلامتی به بدن می گردد. بهترین زمان خواب از ساعت 10 شب تا

سحر می باشد. لازم است حرف شام حداقل 3 ساعت قبل از خواب صورت پذیرد و فرد نیم ساعت پس از شام به مدت 20-15 دقیقه آرام آرام راه برود.

علت خواب وجود رطوبت معتدل در مغز است که اعصاب را سست و راههای عصبی و روح نفسانی را غلیظ می کند بدین سبب روح نفسانی در اعصاب نفوذ نمی کند و در حسهای ظاهری سکون پدید می آید و موجب بی حرکتی (به جز حرکت تنفسی و قلبی و اعمال هضمی) می شود. طبیبان بیداری را به حرکت و خواب را به سکون تشبیه کرده اند معمولاً خواب افراد دارای مزاج سرد و تر و گرم و تر بیشتر است ولی افراد دارای مزاج گرم و خشک و سرد و خشک با خواب کمتر انرژی لازم را بدست می آورند.

بیداری ظاهر بدن را گرم و باطن بدن را سرد می کند- در حالیکه خواب ظاهر تن را سرد و باطن را گرم می کند در نتیجه خون متوجه قسمت احشاء می شود و اعمال دستگاه گوارش مثل هضم و جذب به بهترین وجه انجام می شود. نکته 1: خواب روز برای بیماران مفصلی با سوء مزاج سرد و تر پسندیده نیست و موجب شدت بیماری، افزایش وزن، احساس کسالت و... می شود.

نکته 2: بیداری شبانه برای افراد عصبی با مزاج گرم مناسب نمی باشد.

4- طعام و شراب

غذا اهمیت خاصی در حفظ سلامتی انسان دارد- از نظر طب سنتی ایران، انسانها با یکدیگر تفاوت مزاجی و ساختاری دارند بنابراین لازم است پزشک و پرستار در تشخیص مزاج و توجه کامل به ویژگی های ساختاری هر فرد برای وی تدبیر غذایی مناسب و تدابیر دیگر از جمله بادکش، حجامت و فصد را تجویز نمایند.

اگر که فرد طبع سرد و تر داشته باشد بهترین تجویز برای آن ورزش

پیاده روی، استفاده از مصلحات همراه غذا و بادکش گرم و خشک می باشد.

اگر فرد طبع گرم و تر داشته باشد، حجامت برای آن مفیدتر است.

اگر فرد طبع سرد و خشک ضعف بدنی داشته باشد، استفاده از غذاها+ مصلحات و با تمهیدات لازم فصد برای آنها مفید است.

در افراد با طبع گرم و خشک بیشتر استفاده از غذاها+ مصلحات و در آخر حجامت توصیه می شود.

محمد بن زکریای رازی و بسیاری از حکما اولین و مهمترین تدبیر درمانی در بیماران را اصلاح یا تجویز رژیم غذایی می دانستند. ص 68 کتاب اول دوران نقاهت: زرده تخم مرغ عسلی، گوسفند یکساله، کبک

مزه های مهم: یکی از نکات مهم در تغذیه ی طب سنتی ایران توجه به مزه ی غذاهاست معمولاً هر مزه از کیفیت های خاص برخوردار است.

ترش سرد و تر - سرد و خشک - آبغوره - آبلیمو - سماق - سرکهتلخ (به جز کافور) - گرم و خشک

شیرین - معتدل مایل به گرمی

شور - گرم و خشک

مزه - کیفیت

تند - گرم و خشک

بی مزه - سرد و تر

ترشی: آبغوره - آبلیمو - سماق - سرکه

حامض پس از ورود به بدن سردی و خشکی را افزایش می دهد. هر چه ترشی آن بیشتر باشد سردی و تری بیشتری ایجاد می کند- افراط در استفاده از این مواد تأثیر منفی بر دستگاه تنفسی و عصبی دارد و باعث تشدید سرفه می شود.

افراد سوداوی از مصرف آنها صدمه بیشتری می بینند تنها ماده ی ترشی که

ص: 164

ضرر کمتری برای دستگاه عصبی دارد نارنج است.

تلخی: این مواد گرمی و خشکی بدن را افزوده و با رقیق کردن خون استعداد خونریزی را افزایش می دهد.

پاک کننده دستگاه گوارش از مواد زائد، لزج و بلغمی می باشد، مثل صبر زرد، مرکب، سورنجان.

شیرین: معتدل و مایل به گرمی هستند. پس از گوشت و نان مناسب جزء غذاهای اصلی به شمار می روند. مثل عسل و میوه های شیرین.

شور: گرم و خشک است. نمک طعام در رأس این گروه است. مصرف به اندازه این مواد بلغم را از بین می برد و اشتها را افزایش می دهد. تند: گرم و خشک مثل فلفل، مصرف این مواد برای افراد بلغمی گاه گاهی مناسب است اما اثر تحرک کنندگی بر افراد صفراوی دارد.

بی مزه: سرد و تر هستند، مانند خیار و کدو- مصرف بیش از اندازه آنها انرژی بدن و توان اعضا را کاهش می دهد-

5- استفراغ و احتباس (احتقان)

اشاره

استفراغ از ریشه ی فراغت می باشد و در طب سنتی به معنی پالایش و تخلیه ی بدن از مواد زائد و غیر طبیعی است. به عبارت دیگر استفراغ معینی زودودن سم و مواد زائد که در هر یک از مراحل چهارگانه هضم و متابولیسم مواد غذایی ایجاد می شود. این مواد زائد به طور روزمره در بدن ایجاد و انباشته می شود و لازم است از راههای خروجی طبیعی بدن دفع گردد.

نکته: مفهوم استفراغ در طب سنتی با اصطلاح امروز استفراغ در خروجی مواد موجود در معده از طریق دهان متفاوت می باشد. حکما به این عمل قی می گویند.

ص: 165

اگر فردی به اندازه کافی غذا نخورد ولی مدفوع، ادرار و تعریق کافی نداشته باشد به زودی دچار مشکل خواهد شد. همچنین اگر فردی به اندازه کافی غذا بخورد ولی بیش از اندازه مدفوع و ادرار و تعریق داشته باشد به عبارت دیگر استفراغ بیش از اندازه داشته باشد دچار ضعف و بیماری خواهد شد.

احتباس به مفهوم نگه داشتن به اندازه مواد مورد نیاز و ضروری برای بدن است. ضرورت نیاز به احتباس مواد از آن جهت است که از سویی بدن انسان بطور دائم در حال تحلیل مواد درونی است و از طرفی امکان استفاده و خوردن همیشگی برای انسان وجود ندارد پس باید مواد غذایی ضروری در بدن نگه داشته شوند- پدیده های استفراغ و احتباس دو پدیده ی ضد یکدیگرند و تعادل عملکرد آنها ضامن سلامتی است. گاهی قوه ی تدبیرکننده بدن به صورت طبیعی عکس العمل طبیعی بدن است مثلاً اگر سردی بالا رفت بدن خود به خود با استفراغ، موجب اسهال می شود و مواد زائد از طریق دستگاه گوارش دفع می کند. سپس خود آن را برطرف می کند و یا گاهی حجم ادرار را کم یا زیاد می کند.

انواع استفراغ

1- استفراغ طبیعی: مانند دفع گازهای سمی از ریه طی بازدم - دفع مدفوع و ادرار و عرق کردن - عادت ماهیانه - عطسه - سسکه - دفع ترشحات از گوشه ی چشم (هنگام بیدار شدن از خواب صبحگاهی مشهود است) - ترشح شیر - ترشح رحمی و دفع منی - هر یک از این موارد باید به اندازه ی متعادل باشد و افزایش و کاهش هر کدام می تواند به بیماری منجر شود.

2- استفراغ ایجاد شده توسط پزشک: برای دفع مواد زائد و سموم که در بدن ذخیره شده و قوای طبیعی بدن نتوانسته بطور کافی آنها را دفع کند و در ایجاد طبیعت نیاز به کمک طیب دارد. طیب با استفاده از یکی از روشهای استفراغ طبی مانند ایجاد اسهال، تعریق، افزایش ادرار، فصد، حجامت و... به یاری طبیعت می شتابد و به سیر طبیعی دفع مواد زائد و سموم کمک می کند. باید توجه داشت که استفراغ بیش از حد مجوف (خشک کننده) بدن است.

3- اسباب احتباس: افزایش غیر طبیعی قوت نگهدارنده (ماسکه) به طوریکه مانع دفع مواد اضافی شود. ضعف قوای هاضمه و دافعه (هضم و دفع) در صورت اول مراحل نسنج ماده طولانی می شود و به تبع آن دفع ماده به تأخیر می افتد- و در حالت دوم مواد زائد دفع نمی گردد- سده یا انسداد در مسیر دفع مواد- غلظت بیش از اندازه مواد انصراف طبیعت بدن به سوی دیگر مانند آنچه که در بحران اتفاق می افتد (افسردگی ها مثلاً می گوید 1 هفته دفع نداشته است) یبوست به هر شکل و... هرگاه این اسباب به شکل متضادی اتفاق بیفتد باعث استفراغ غیر طبیعی می گردد.

4- حالت روانی یا اعراض نفسانی: مهمترین نقش را در حفظ سلامتی و درمان بیماری برعهده دارد زیرا به سرعت قوا و افعال را تحت تأثیر قرار می دهد در حالی که مواردی دیگر از سستی ضروریه برای اثر بخشی نیاز به زمان دارد. حکیم سید اسماعیل جرحانی در کتاب اغرض الطبیعه در این باره می گوید: «اعراض نفسانی شادی است و غم، خشم و لذت، ایمنی و ترس، خجلی و اندیشه، کارهای مهم و عملهای باریک و امید و

نامیدی» مزاج انسان بشدت از حالات روانی تأثیر می پذیرد.

بعضی از این حالات با سرعت بسیار زیاد و بعضی با سرعت کمتر مثلاً خشم حرارت را بطور ناگهانی به بیرون می راند، (چون قلب حرارت می خواهد اگر یکباره حرارت خارج شود قلب سرد می شود) درحالی که لذت حرارت را کم کم به بیرون می راند.

ترس حرارت را به طور ناگهانی به داخل میراند، چهره سفید می شود (از داخل گرم از بیرون سرد) اندوه حرارت را کم کم به داخل رانده و در دراز مدت باعث بیماریهای سوداوی می شود. این افراد همیشه می گویند از داخل آتش گرفته اند ولی از بیرون سردند-

حالت‌های روانی ← کیفیت

خشم ← گرم و خشک

هیجان ← گرم و خشک

نگرانی ← گرم و تر (تا حدودی دغدغه داشتن خوب است)

ترس ← سرد و تر

افسردگی ← سرد و خشک

غم ← سرد و خشک

کسی که ضروریات ششگانه دیگر را به خوبی تدبیر کند ولی بسیار زود خشم یا بسیار بی خیال و خون سرد باشد نمی تواند به تندرستی کامل دست یابد، تسلط بر حالات نفسانی و واکنش معقول در برابر پیشامدها خیلی مهم است.

پزشک نیز باید سودها و زیانهای حالات روانی گوناگون مانند غم و شادی، ترس و خشم و... را بشناسد تا بتواند با همه ی نیرو با بیماریها مبارزه کند و سلامت را به فرد بازگرداند. اقسام اعراض نفسانی: در طب سنتی ایران 6 دسته

غضب - فرح - فرح - غم - هم - خجالت

همه ی این اعراض مستلزم حرکت روح هستند زیرا نفس از هر چیزی که در آن ملایمت و یا منافرت باشد متأثر می شود.

فرق هم و غم، غم درباره ی چیزی است که در گذشته از دست رفته و دیگر دست یافتنی نیست یا چیزی به دست نیاورده در آینده که قابل وصول نخواهد بود.

هم: درباره ی چیزی است که اگر چه به سختی ولی دست یافتنی است. منفج: یعنی اعتدال دهنده قوام اخلاط: و مواد دوایی است که قوام اخلاط را تعدیل و آنها را قابل دفع می کند- مانند خشخاش که خلط رقیق را غلیظ می سازد یا برعکس آویشن خلط غلیظ را رقیق می کند- یا آنکه مانند تخم شنبلیله که خلط منجمد را نرم و سیال می سازد.

خلطی که غلیظ است مانند بلغم غلیظ و سودا منفج آن را رقیق می کند.

خلطی که رقیق است مانند صفرا، منفج آن را غلیظ می کند تا به آسانی از بدن دفع شود. عناب منفجها را باید با ملایمت و با مصلحات شروع کرد زیرا اگر ناگهانی خلط جا به جا شود خلط فاسد جایگزین آن می شود. ماده ی منفج داده شده ی هر عضو مثلاً ریه: اخلاط و ترشحات سینه - بیماری دماغی یا مغزی: نزله یا ترشحاتی که از بینی خارج می شود معمولاً برای این افراد علاوه بر منفج عمومی، منفج موضعی مانند بخور توصیه می شود.

مواد تشکیل دهنده

منفج سودا: اسطوخودوس، افطیمون، رازیانه، شیرین بیان، صمغ عربی، بادرنجبویه...

منفج صفرا: مغزفلوس (بدون تخم)، تمر هندی، عناب، آلو بخارا، گل بنفشه، کاسنی...

منفج بلغم: پرسیاوشان، اسطوخودوس، افسنعلین، افتیمون، زنجبیل، رازیانه، دارچین، گل گاوزبان، کندر...

منفج دم: دم نیاز به منفج ندارد. در این افراد حجامت و بعضی مواقع فصد انجام می گیرد. ولی اگر اخلاط دیگر مثلاً دم و بلغم با خلط اینها آمیخته شده باشد براساس خلط غالب منفج می دهیم، در این افراد غم و اندوه، اضطراب و دلشوره بر دستگاه گوارش آنها تأثیر گذاشته و باعث تأخیر در هضم شده و اخلاط غیر طبیعی مانند بلغم ایجاد می کند. شادی و تفریحات مناسب و مصاحبت با افراد مثبت باعث شاد شدن روح و هضم بهتر غذا در این افراد می شود.

مسهل: مسهل یعنی اسهال آورنده دوائی است که با قوه ی مسهل و حرارت نفوذ جلا دهنده ترفیق و جذب و دفع خود، فضولات معده و اخلاط فاسد را از نقاط دور دست و از عروق و منافذ بدن جذب کرده و از راه امعاء یا گوارش خارج یا دفع می کند. مانند برگ سنا و گل سرخ. ملین: یعنی لینت آورنده و نرم کننده شکم، دوائی است که با توت حرارت معتدل و رطوبت خود مواد موجود در معده و امعاء را خارج می کند مانند مغز فلوس - شیر خشت - خاکشیر - تمر هندی - خیا چمبر و...

خلاصه ای از طب سنتی

همواره تفاوت بین افراد توجه ما را به خود جلب می کند. برخی نوزادان زردی می گیرند و برخی نمی گیرند. برخی بچه ها غذا خوب نمی خورند و برخی برعکس خیلی خوش اشتها هستند. بعضی لاغر و بعضی درشت اندامند. برخی افراد، شجاعند و برخی ترسو. عده ای زود عصبانی می شوند و عده ای خیلی صبور و

آرامند. برخی سخاوتمند و لخرچند و عده ای برای یک ریال هم حساب و کتاب دارند. بعضی قدرت حافظه بالایی دارند و گروهی هم مرتباً مطالب را فراموش می کنند. یکی خواب سبک دارد و دیگری خواب سنگین. یکی تند و تیز و پرانرژی است و دیگری کند و کم انرژی. عده ای به محض خوردن یک عدد خیار دچار دل درد می شوند و برخی هم می توانند نیم کیلو خیار را بدون ناراحتی میل کنند. یک نفر با خوردن کمی دارچین دچار خارش می شود و دیگری غذاهای خود را پر از ادویه می کند و مشکلی هم پیدا نمی کند. برخی با خوردن یک عدد خرما جوش می زنند و عده ای دیگر ممکن است یک بشقاب خرما بخورند و یک عدد جوش هم در چهره شان ظاهر نشود. برخی پوست خشک و عده ای پوست مرطوب و لطیف دارند. برخی مرتباً از اطرافیان خود اشکال می گیرند و به مسائل جزئی فکر می کنند ولی عده ای به راحتی از کنار مسائل جزئی می گذرند.

راز تفاوتها: تفاوت مزاجها

مزاج چگونه شکل می گیرد؟

از ترکیب عناصر اولیه

عناصر یا ارکان چیستند؟

حکما معتقد بودند که انسان، حیوان، گیاه و جمادات همه از چهار عنصر یا رکن اصلی تشکیل شده اند، یعنی هر چیزی (در روی زمین و فضای اطراف آن تا ماه) از تأثیر این چهار رکن بر روی هم و ایجاد یک کیفیت جدید ایجاد می شود.

علم طب

1- بخش نظری

2- بخش عملی

ص: 171

عمده مباحث بخش نظری

(1) امور طبیعی

(2) احوال بدن انسان (3) اسباب احوال بدن انسان

(4) علایم و نشانه ها

عمده مباحث بخش عملی

(1) تدبیر خوردن، آشامیدن و...

(2) درمان با داروها

(3) اعمال یدای (ماساژ، حجامت، فصد و...)

نکته مهم:

پزشک باید به مقتضای حرفه پزشکی نسبت به بعضی موضوعات تنها تصور شناختی داشته باشد. سپس وجود آنها را همان گونه که نزد دانشمند طبیعی پذیرفته شده تصدیق نماید.

ولی در پاره ای از موضوعات باید در حرفه پزشکی برای اثبات آنها برهان بیاورد.

چرا؟

زیرا به طور کلی مبادی علوم جزئی (مانند طب) در علوم دیگری که مقدم تر است به اثبات رسیده است.

چرا پزشک نباید در اثبات آنچه که از موضوعات علم طبیعی شمرده می شود (عناصر، امزجه و...) سخن بگوید؟

1- مباحثی را که جزء علم طب محسوب نمی شود در آن وارد کرده است.

2- به گمان خود مطلبی را روشن کرده ولی چون در تخصص وی نبوده به

ص: 172

خطا رفته است.

برخی از موضوعاتی که طبیعت باید از آنها تصور شناختی داشته باشد و در آنها از دانشمند طبیعی پیروی نماید: 1- عناصر، آیا وجود دارند یا خیر؟ عدد آن چند است؟

2- امزجهم آیا وجود دارند یا خیر؟ حقیق آن چیست؟

3- اخلاط، آیا وجود دارند یا خیر؟ حقیقت آن چیست؟ عدد آن چند است؟

4- قواع آیا وجود دارند یا خیر؟ عدد آن چند است؟

5- ارواح، آیا وجود دارند یا خیر؟ عدد آن چند است؟ مکان آن کجاست؟

طبیعت

قوه ای بدنی است که بدون دخالت اراده و شعور تدابیر امور بدن را به عهده دارد. (نسبت به بی شعور بودن طبیعت اشکال وارد است)

امور طبیعیہ

اموری است که بوجود آمدن بدن و تعادل انسان به وجود آنها بستگی دارد و شامل 7 جزء می باشد.

امور طبیعیہ 7 تا است:

1- ارکان

2- مزاج

3- اخلاط

4- اعضاء

5- ارواح

ص: 173

ارکان و مزاج و خلط و اعضاء ارواح و قوا شناس و افعال

ارکان

اشاره

ارکان جمع رکن

لغات مترادف آن: عنصر - اسطقس - اصل

ارکان اجسامی بسیط اند (غیر قابل تقسیم به غیر خود) که اجزاء اولیه موجودات مادی را تشکیل می دهند.

هر یک از ارکان دارای یک کیفیت فاعله (حرارت و برودت) و یک کیفیت منفعله (رطوبت و خشکی) می باشد.

ارکان، نام و کیفیت

آتش گرم و خشک

هوا گرم و تر

آب سرد و تر

خاک سرد و خشک

توجه:

1- منظور از آتش - هوا- آب - خاک عنصری آتش، هوا و آب و خاک متعارف نیست بلکه استفاده از این واژه ها به دلیل مشابهتی است که بین بعضی از خصوصیات این مواد با سمبل ها و نمادهای مورد نظر حکما وجود دارد.

ص: 174

2- عناصر اربعه را نمی توان به صورت مجزا در طبیعت پیدا کرد، بلکه این عناصر در ترکیب مواد مرکب وجود دارند و بدن انسان (و غیر انسان) از این عناصر تشکیل شده است.

بطور خلاصه در تعریف هر یک از ارکان می توان گفت:

1- آتش: جسمی است عنصری، بسیط، لطیف، خفیف مطلق و گرم و خشک حیز آن زیر فلک قمر

2- هوا: جسمی است عنصری، بسیط، سیال، خفیف بالاضافه و گرم و تر. حیز آن زیر کره آتش

3- آب: جسمی است عنصری، بسیط، سیال، ثقیل بالاضافه و سرد و تر. حیز آن زیر کره هوا

4- زمین: جسمی است عنصری، بسیط، جامد، ثقیل مطلق و سرد و خشک. حیز آن زیر کره آب و مرکز کل است.

آتش

طبیعت آتش گرم و خشک است. در گرمی آتش بحثی نیست، برای درک خشکی آن کافی است توجه کنیم که تأثیر آتش بر رطوبت ها چگونه است؟ شما وقتی یک جسم مرطوب را حرارت می دهید خشک می شود. آفتاب وقتی به زمین باران خورده می تابد زمین را خشک می کند، لذا می گویند آتش گرم و خشک است.

هوا

طبیعت هوا گرم و تر است. این هوا شامل بخارات و گازهاست مثلاً شما وقتی آب را حرارت دهید بخار می شود. بخار آب نیست به خود آب از سطح انرژی

ص: 175

بالا تری برخوردار است چرا که برای تبدیل آب به بخار آن بایستی انرژی مصرف کنیم بنابراین هوا نسبت به آن گرمتر است.

آب

طبیعت آب سرد و تر است. تر بودن و رطوبت آن که واضح است و از توضیح بالا مشخص شد که آب نسبت به هوا سردتر است.

خاک

طبیعت آن سرد و خشک است. برای تبدیل سنگ معدن آهن به مایع، باید با حرارت زیاد آن را ذوب کنیم یعنی خاک نسبت به آب سرد و خشک تر است وقتی همین خاک را حرارت می دهیم و ذوب می کنیم گرمتر شده و روان، یعنی مایع می شود.

فایده آتش

1- پختن

2- تلطیف

3- سبکی

4- جدا کردن اجزا مختلف ترکیبات

5- جمع کردن اجزا شبیه هم

فایده هوا

1- سبکی

2- لطافت

3- گشادگی: آمادگی سوختن

ص: 176

فایده آب

1- خمیر کردن

2- ترکیب

3- سهولت قبول شکل ترک آن

فایده خاک

1- حفظ شکل

2- استمساک

3- معنای تری و خشکی

توجه شود که در تر بودن خاصیت سیالیت و انعطاف نیز می تواند مورد نظر باشد. آب و هوا را به شکل های مختلفی می توانید در آورید. هوا و آب به شکل ظرف خود در می آیند اما خاک و آتش این چنین نیستند.

مزاج

اشاره

از تأثیر ارکان چهارگانه بر هم به ترتیب زیر مزاج های مختلف ایجاد می شود:

1- گرم و خشک (آتش) + گرم و تر (هوا): گرم (خشکی و تری یکدیگر را خنثی می کنند)

2- گرم و خشک (آتش) + سرد و تر (آب): معتدل (گرمی و سردی، خشکی و تری یکدیگر را خنثی می کنند)

3- گرم و تر (هوا) + سرد و تر (آب): تر (گرمی و سردی یکدیگر را خنثی می کنند)

4- گرم و تر (هوا) + سرد و خشک (خاک): معتدل

5- سرد و تر (آب) + سرد و خشک (خاک): سرد

ص: 177

6- گرم و خشک (آتش) + سرد و خشک (خاک): خشک

چند مزاج؟ در واقع بی نهایت مزاج داریم اما برای راحتی آنها را در 9 دسته تقسیم می کنیم:

1- معتدل

2- گرم

3- سرد

4- تر

5- خشک

6- گرم و خشک

7- گرم و تر

8- سرد و تر

9- سرد و خشک

برای راحت شدن بحث، چهار مزاج آخر را انتخاب کرده و با اندکی مسامحه، نام های ذیل را برای آن انتخاب می کنیم:

1- گرم و خشک: صفرا

2- گرم و تر: دم

3- سرد و تر: بلغم

4- سرد و خشک: سودا

مزاج سرشتی

علایم تشخیص مزاج

1- لمس: گرمی و سردی پوست در لمس نشانه گرمی و سردی مزاج است. نرمی پوست نشانه رطوبت مزاج و زبری و سختی پوست نشانه خشکی مزاج است.

البته این ها به شرطی صحیح است که لمس کننده معتدل باشد یا در قیاس با پوست معتدل راجع به مزاج لمس شونده قضاوت کند.

2- چاقی و لاغرگی: لاغرگی نشانه خشکی و چاقی نشانه رطوبت است. درشتی اندام و گوشت فراوان در افراد گرم و تر دیده می شود و چربی در بدن نشانه سردی و تری است، لذا لاغرگی ها گرم و خشک یا سرد و خشک هستند.

3- مو: زیادی مو، رشد سریع و رنگ سیاه آن دلیل بر گرمی مزاج است. کمی مو و رنگ روشن آن دلیل بر سردی، مجعد بودن نشانه خشکی و موی صاف نشانه رطوبت است.

4- رنگ بدن: سفیدی رنگ پوشش بدن دلیل بر سردی مزاج و سرخی و گندم گونی آن دلیل بر گرمی مزاج است. زردی نشانه گرمی، رنگ بادنجانی (تیره بی روح و غیر درخشان) دلیل بر سردی و خشکی، رنگ گچی و سربی نیز دلیل بر سردی مزاج است.

5- وضعیت اعضاء بدن: فراخی سینه، عروق برجسته و نبض قوی و درشتی مفاصل نشانه حرارت است و خلاف این ها نشانه سردی است.

6- تأثیر گرفتن از سردی و گرمی، تری و خشکی: افراد گرم مزاج تحمل گرما را ندارند و در هوای خنک راحتترند.

7- افعال: افراد سرد مزاج در شروع یک کار مشکل دارند و به اصطلاح دیر گرم می شوند. اما گرم مزاجان کارها را با سرعت شروع می کنند. گرمی مزاج گاه باعث شتاب زدگی و عجز بودن می گردد و این افراد ممکن است ثبات رأی نداشته باشند. خشمگین شدن هم از علامات گرمی مزاج است اما سرد مزاجان برعکس افرادی آرام و صبور هستند. 8- فضولات دفع شده: موادی که به صورت عرق، ادرار، مدفوع و... از انسان

دفع می شود می تواند نمایانگر حرارت و برودت مزاج باشد. این مواد در صورتی که پر رنگ و دارای بوی تند باشند نشانه حرارت مزاج و در صورتی که کم رنگ و بی بو باشند نشانه سردی مزاج هستند.

9- خواب و بیداری: زیادی خواب نشانه سردی و یا رطوبت است. کم خوابی معمولاً ناشی از گرمی و یا خشکی مزاج است.

10- وضع روحی - عصبی: قوت، سرعت و کثرت افعال مربوط به روح و اعصاب و نشانه گرمی است. مثلاً گرم مزاجان پر حرف هستند و با سرعت بیشتری صحبت می کنند در حالی که سرد مزاجان خیلی آهسته، آرام و شمرده صحبت می کنند و کم حرف ترند. قدرت یادگیری و حافظه در گرمی مزاج بهتر می شود. یبوست باعث ثبات رأی و رطوبت باعث انعطاف پذیری می شود. سردی مایه ترس و گرمی مایه شجاعت است.

مزاج گرم و خشک

الف - خصوصیات جسمی: این افراد لاغر اندام هستند. رنگ چهره و سفیدی چشم آنان به زردی می زند. پوستی گرم و خشک دارند. گرمایی هستند و تحمل فصل تابستان را ندارند. عطش زیاد و دهانی خشک دارند. بهترین فصل برای ایشان فصل زمستان است. کم خواب هستند. تمایل به خوردن ترشی ها مثل لواشک و سرکه و هم چنین غذاهای سرد مثل خیار و کاهو دارند و به خوردن خوراکی های شیرین کمتر تمایل نشان می دهند.

ب - خصوصیات روانی: زود عصبانی شده و زود هم آرام می شوند. افرادی پرجنب و جوش، پرنرژی، باهوش و پر حرف هستند.

مزاج گرم و تر

الف - خصوصیات جسمی: این افراد درشت اندام بوده، دارای پوستی سرخ و سفید و موهای پرپشت هستند. نبض پر و قوی دارند. خواب خوبی دارند گرچه تحمل بی خوابی هم برایشان راحت است. این افراد نه تحمل گرمای زیاد را دارند و نه تحمل سرمای زیاد، ولی در کل تحمل سرما برایشان راحت است. علاقه به شیرین و ترشی دارند و تقریباً همه نوع غذا را می خورند. پوست بدن ایشان گرم، مرطوب و نرم است.

ب - خصوصیات روانی: انسان هایی شجاع و جسور بوده، معمولاً پیشرو و رهبر گروه می باشند. بطور معمول انسان های آرامی هستند ولی سعی کنید از ظرفیت آن ها سوءاستفاده نکنید چرا که هنگام عصبانیت ممکن است رفتارهای مخاطره آمیز داشته باشند.

مزاج سرد و تر

الف - خصوصیات جسمی: این افراد چاق و پرچربی هستند. پوست سفید و موهای کم پشت دارند. تشنه نمی شوند و دهان مرطوبی دارند. خواب زیادی دارند. تمایل به مصرف گرمی ها مثل شیرینی و ادویه دارند و تمایل به خوردن سردی ها از جمله ترشی از خود نشان نمی دهند. فصل زمستان فصل بدی برایشان می باشد.

ب - خصوصیات روانی: این افراد کم انرژی و کند هستند. معمولاً صبور و آرام هستند و کمتر عصبانی می شوند.

مزاج سرد و خشک

الف - خصوصیات جسمی: این افراد اندامی لاغر دارند. خواب این افراد کم بوده و بینی خشکی دارند. به شیرینی و گرمی ها نسبت به سردی ها تمایل بیشتری دارند. بیشتر تمایل به هوای گرم دارند و در فصل بهار راحت ترند. فصل

پاییز برای ایشان فصل نامطلوبی است.

ب - خصوصیات روانی: سوداوی مزاجان افراد دقیق، منظم، دوراندیش و محاسبه گر هستند.

تذکر مهم:

آنچه تاکنون راجع به آن صحبت شد عبارت است از مزاج سرشتی یعنی مزاجی که از طریق ارث از پدر و مادر به فرد منتقل می شود. هر فرد وقتی متولد می شود دارای یک مزاج سرشتی است و همین مزاج برای او یک حالت طبیعی است بنابراین اگر کسی مزاج گرم و خشک، گرم و تر، سرد و خشک و سرد و تر دارد به این معنی نیست که دچار بیماری ناشی از صفرا، سودا، بلغم یا دم است. آن چیزی که باعث بیماری است غلبه خلط دم، صفرا، سودا یا بلغم است که در آینده به آن اشاره خواهیم کرد، انشاء...

مزاج سنی

هر سنی برای خود یک مزاجی دارد. از تولد تا 15 سال سن دم، از 15 تا 35 سال سن صفرا، از 35 تا 60 سال سن سودا و بعد از 60 سال سن بلغم است.

مزاج فصلی

هر فصلی مزاجی مخصوص به خود دارد. بهار گرم و تر، تابستان گرم و خشک، پاییز سرد و خشک، زمستان سرد و تر می باشد.

مزاج عضوی

علاوه بر مزاج کلی که بر بدن حاکم است، هر عضوی مزاج مخصوص به خود دارد. مثلاً اعضای گوشتی مثل عضلات، گرم و تر هستند. اندام های دارای چربی مثل چربی هازیر پوستی و مغز، سرد و تر هستند. استخوان و مو، سرد و خشک هستند.

ص: 182

جنس مذکر نسبت به جنس مؤنث گرم تر و خشک تر است.

اخلاط

اشاره

تعریف: رطوبتی است روان در بدن انسان که غذا اول بار به آن تبدیل می شود.

نحوه تشکیل

غذایی که ما می خوریم پس از هضم در معده و روده کوچک، از طریق عروق بسیار ریز مزانتریک (ماساریقا) به کبد منتقل می شود و پس از پردازش در کبد به چهار بخش عمده تقسیم می شود: صفرا، دم (خون)، بلغم و سودا. به هر یک از این ها خلط گفته می شود و منظور از اخلاط اربعه همین چهار خلط است. البته بلغم عمدتاً در معده و روده ایجاد می شود و مقدار کمتری از آن در کبد تولید می گردد. این بخش از طریق عروق لنفاتیکی روده جذب می شود و برخلاف بقیه غذاها وارد کبد نمی شود. امروزه به این بخش جذب شده تری گلیسیرید می گوئیم که نوعی چربی خون است.

کیفیت اخلاط

صفرا: گرم و خشک

دم: گرم و تر

بلغم: سرد و تر

سودا: سرد و خشک

ص: 183

گرچه همه این اخلاط در خون موجودند اما خداوند متعال برای صفرا و سودا، مکان های ذخیره (صفرا در کیسه صفرا و سودا در طحال) آفریده است که در آن جمع شوند و در هنگام نیاز و به اندازه لازم، در بدن انتشار یافته و مانع ابتلا به بیماری های مربوطه شوند اما دم و بلغم در بدن و در عروق خونی، لنگاوی و... در حال حرکتند و جایگاه ویژه ای ندارند.

اهمیت اخلاط

بنابراین وجود هر چهار خلط در بدن انسان ضروری است اما هر یک به اندازه ای خاص و معین. پروردگار حکیم با تقدیر خود برای هر یک از این ها مقدار معینی را مقدر کرده است و آنچه موجب بیماری است به هم خوردن تعادل میان این اخلاط و تغییر در مقدار (تغییر کمی) یا در کیفیت اخلاط (تغییر کیفی) می باشد.

قال رسول الله (صلی الله علیه وآله وسلم):

(العدة بیت کل داء والحمیة رأس کل دواء)

«معدنه خانه بیماریها و پرهیز رأس در مانهاست.»

خصوصیات اخلاط طبیعی

1- خون

• سرخ

• شیرین

• گرم

• قوام معتدل

• بدون بوی تعفن

ص: 184

2- صفرا

- سرخ مایل به زرد
- سبک و رقیق مثل روغن
- تلخ و تیز
- در لمس مثل روغن نرم
- بسیار گرم

3- بلغم

- سفید
- بدون بوی تعفن
- بیمزه یا کمی شیرین
- قوام معتدل
- سردتر از بدن و خون و صفرا

4- صفرا

- سیاه
- غلیظ
- سنگین
- بین شیرینی و گسی و مایل به ترشی

فایده اخلاط

1- خون

- تغذیه بدن
- گرم و تر نگه داشتن بدن

• شادابی و حسن و رونق بدن

• فربه کردن

2- صفرا

• پاکسازی روده و تحریک دفع

• تغذیه بعضی از اعضا مثل ریه

• ترقیق و تنفیذ خون

3- بلغم

• غذای ذخیره

• تغذیه بعضی اعضا مثل مغز، نخاع و اعصاب

• رطوبت بخشی (مفاصل)

• لزوجت بخشی به خون تا به اعضا بچسبد

4- سودا

• تحریک اشتها

• تقویت معده

• قوام دادن به خون

• تغذیه استخوان و غضروف

علائم غلبه اخلاط

1- غلبه خون

• پری رگ ها و نبض

• سردرد و سنگینی سر

• سرخی چشم ها و صورت و بدن

• زیاد شدن خواب و احساس کسالت و خمیازه

• ایجاد دمل و بثورات پوستی و خارش

• شیرینی دهان

• خونریزی لثه و بینی

• خارش محل حجامت و فصد قبلی

2- غلبه بلغم

• سفیدی رنگ

• نرمی و سردی پوست

• کندی حواس و زیاد شدن خواب

• فراموشی و کندفهمی

• ترشحات پشت حلق بلغمی و سرفه زیاد

• ضعف هضم و آروغ ترش زدن

• زیاد شدن آب دهان

• عدم تشنگی

• ادرار سفید

• سنگینی بدن که در اینها بیشتر از غلبه خون است

3- غلبه صفرا

• زردی رنگ چشم و پوست

• تلخی دهان

• خشکی دهان و بینی

• و عطش زیاد

• کاهش تمایل به غذا

• تهوع

• احساس گرگز و سوزن سوزن شدن بدن

• نبض سریع

•

4- غلبه سودا

• لاغری و خشکی و سفتی پوست

• پرمویی پوست

• موی درشت و سیاه همراه با دو نیم شدن موها

• سیاه شدن رنگ پوست بخصوص زیر چشم

• فکر و خیال زیاد

• خواب سبک و کم و پریدن های مکرر از خواب

• سوزش سردل و اشتهای کاذب با وجود گرسنگی شدید (با خوردن چند لقمه به سرعت سیر می شود)

عوامل افزایش اخلاط

1- عوامل افزایش صفرا

▪ حرارت زیاد

▪ غذای لطیف و گرم و شیرین و چرب و تند

▪ تابستان

▪ جوانی

▪ حرکات سخت

2- عوامل افزایش دم

▪ حرارت معتدل

▪ غذای معتدل مثل نان و گوشت برده و تخم نیم برشت و پاچه

▪ بهار

▪ کودکی

▪ شادی

▪ حرکت معتدل

3- عوامل افزایش بلغم

▪ حرارت کم

▪ غذای غلیظ مرطوب و لزج و سرد مثل ماهی و کدو و خیار بی تحرکی

▪ زمستان

▪ پیری

4- عوامل افزایش سودا

▪ حرارت زیاد یا کم

▪ غذای غلیظ و خشک مثل گوشت گاو و گوشت خشک شده و عدس و بادنجان و ماهی شور

▪ پاییز

▪ میانسالی

▪ حرکت زیاد یا کم

در کنار بسیاری از دستورات دین اسلام مسئله زمان مطرح شده است. روزهای قمری خاص و فصل‌های بخصوص اعمال ویژه ای را به همراه دارند. در روایات معصومین (علیهم السلام) در زمینه‌های مختلف از جمله مسائل بهداشتی و درمانی، زمان نیز مطرح شده است.

در ابتدای این کار تحقیقاتی، به نظر می‌رسید به هیچ طریقی نتوانیم این موضوع را از نظر علمی بحث و اثبات کنیم. ولی پس از مطالعات و بررسی‌های گوناگون مشخص شد که با وجود تأکید اسلام بر اختلاف روزهای ماه، دانشمندان غیر مسلمان بیشتر از مسلمانان اخیراً به این موضوع پرداخته‌اند. در طی مدت زمان کوتاهی بیش از پانصد مقاله علمی در مورد اثرات روزهای مختلف ماه بر انسان به دست آمد. (1)

همان‌طور که لازمه یک مقاله علمی استفاده از منابع مختلف و معتبر می‌باشد در این نوشته خیلی از مقالات و منابع به صورت دست‌نخورده ارائه شده است. ابتدا کمی درباره‌ی صور ماه بحث شده است و سپس اثرات مختلف ماه بر زمین و زمینیان مورد بررسی قرار گرفته است.

ص: 193

1- متأسفانه منجمین دانشمند ما آثارشان در بین مسلمانان کمتر استفاده شده است. به تحقیقات مرکز نجوم بارگاه حضرت عبدالعظیم مراجعه کنید.

بسیاری از مطالبی که در بعضی از منابع عنوان شده و در این مقاله نوشته شده لزوماً مورد تأیید نمی باشد، ولی از روی امانتداری، مطلب به طور کامل آورده شده است. مثلاً در جایی که واتسن نویسنده کتاب معتبر فوق طبیعت که دارای 347 مرجع معتبر از قبیل طبیعت و علم در انتهای کتاب می باشد، بحث حجامت را عنوان کرده است، نظر وی دقت زمان عملحجامت بوده و مطمئناً او صلاحیت اظهارنظر در مورد درست یا خرافه بودن حجامت را ندارد ولی می بینیم که زمان حجامت را با مستندات علمی، خیلی دقیق ذکر می کند.

قسمتی از مقالات علمی در مورد اثرات شب چهاردهم ماه بر قسمت های مختلف بدن انسان در آخر این مقاله با ذکر عنوان و یا خلاصه مقاله عیناً ذکر شده است.

هر کدام از این مقالات خود دارای توضیح مفصلی می باشد که در این مقوله نمی گنجد. بعضی از مقالات منکر اثر ماه در مورد بخصوصی مثلاً در تعداد زایمان ها شده اند (علیرغم اینکه در همین مورد خاص هم مقالات تأییدی زیاد موجود می باشد) این مقالات نمی توانند باعث انکار اثر ماه بر بدن انسان شوند بلکه در آن مورد خاص امکان دارد ماه اثر نداشته باشد. (1)

ولی همین که در تحقیق به آن اشاره شده نشان دهنده اهمیت موضوع است.

لازم به یادآوری است که ماه می تواند از جنبه های مختلف بر تن انسان اثر بگذارد که شامل اثرات جاذبه ای ماه (اثر آب اقیانوس ها بر هوای اطراف زمین و بر قسمت خشک صخره های زمین) و اثرات نور ماه و اثرات ماه بر امواج الکترومغناطیسی زمین می باشد. هر کدام از این موارد بحث های بسیاری را به

ص: 194

1- یا کم اثر باشد.

خود اختصاص می دهد که انشاءالله به طور کامل در کتاب عنوان می گردد و در می یابیم که تا چه اندازه شرع مقدس اسلام علاوه بر معانی بلند عرفانی به امور جسمانی و بهداشت فردی نیز توجه داشته و با فرامین مشخص خویش در هر موقعیت سعی کرده است سلامت معنوی و جسمی را حاصل نماید.

صور ماه

ماه کره ای سرد و تاریک است و از خود نوری ندارد و پدیده ای که از آن به نام مهتاب یاد می شود بازتابی از نور خورشید است. موقعیت های ماه روی مدار خویش بخش های گوناگون نیمکره های تاریک و روشن ماه را تحت عنوان پدیده ای به نام صور ماه در چشم زمینیان جلوه گر می سازد. هنگامی که ماه دقیقاً میان زمین و خورشید قرار می گیرد و آن نیمکره از ماه که به وسیله خورشید روشن شده پشت به زمین قرار می گیرد و نیمکره تاریک آن رو به زمین واقع می شود چنین حالتی را ماه نو می گویند. کوتاه زمانی پس از ماه نو بخش کوچکی از نیمکره روشن ماه که به کمان باریکی شباهت دارد رو به زمین می کند که به آن هلال می گویند.

همانگ با پیشروی ماه روی مدار خویش بر میزان روشنایی نیمکره رو به زمین آن افزوده می گردد و شکل هلالی آن به تدریج رو به فزونی می نهد تا جایی که نیمی از نیمکره روشن ماه رو به زمین قرار می گیرد. به این مرحله چارک (چهاریک) اول یا تربیع یکم می گویند. مفهوم این مرحله این است که ماه تا این زمان یک چهارم مدار خویش به دور زمین را پیموده است.

پس از مرحله چارک اول به مرور به پهنه روشن ماه افزوده می گردد تا جایی که خورشید و زمین و ماه در یک خط قرار می گیرند (زمین بین ماه و خورشید

واقع می شود) و نیمکره روشن آن به زمین رو می نماید.

این موقعیت را بدر یا ماه شب چهارده می گویند. چهره روشن ماه پس از بدر به تدریج رو به زوال می گذارد تا جایی که به مرحله چارک دوم یا تربیع دوم که سوای موقعیت مداری، همانندی فراوانی با چارک یکم دارد وارد می گردد.

سرانجام پس از مرحله چارک دوم ماه رو به هلال پایان می نهد و در آخرین روزهای ماه قمری به یک کمان باریک تبدیل می شود و پس از آنکه نیمکره روشن آن کاملاً پشت به زمین واقع گردید به مرحله ماه نو دیگری گام می نهد و دور بعدی گردش خود را به دور زمین آغاز می کند. در مراحل هلال اول و پایانی معمولاً نیمکره تاریک ماه را نور ضعیفی که در واقع بازتاب نور زمین است روشن می سازد.

جزر و مدّ قمری

همان طور که ماه مدارش را دور می زند، نیروی گرانی آن کشش بر روی تمام قسمت های زمین خواهد داشت. نواحی زمین کشش گرانی قمری را به اندازه کمی احساس می کنند، زیرا آنها در فواصل اندک و مختلفی از ماه قرار دارند. مثلاً طرفی از زمین که در مقابل ماه قرار دارد 12800 کیلومتر نزدیک تر از طرف مقابل به ماه می باشد. چون نیروی گرانی با افزایش فاصله کاهش می یابد کشش ماه بر روی طرف نزدیک زمین بزرگتر از کشش آن بر روی قسمت های باقیمانده زمین است، نتیجه آن برآمده شدن طرفی از زمین است که مقابل ماه قرار دارد. تغییر برآمدگی به سمت ماه جزر و مدّ قمری نامیده می شود.

هنگامی ارتفاع جزر و مدّ قمری بیشترین مقدار را دارد که مقدار زیادی آب

مثل یک اقیانوس بزرگ در مقابل ماه قرار می گیرد. زیرا آب در مقابل نیروی اضافی به طور آزادانه جریان پیدا می کند. ارتفاع جزر و مدّها در اقیانوس باز یا دریا تقریباً شصت سانتی متر می باشد. مثلاً اگر مدّ اقیانوس یا دریا به صورت باز و باریکی کانال بندی شود دماغه رودخانه می تواند مدّی بسیار بلندتر از شصت سانتی متر داشته باشد.

گاهی اوقات در خلیج فاندی در مرز کانادا ارتفاع جزر و مدّ به پانزده متر می رسد، هنگامی که قاره ای در جلو ماه قرار می گیرد صخره جامد آن در مقابل گرانی ماه مقاومت می کند. مع ذالک جزر و مدّ صفر نیست، زیرا نیرویی که بر صخره های جامد درون زمین وارد می شود جزر و مدّ اندکی را سبب می گردد.

تأثیر کشش ماه بر روی قاره ها که جزر و مدّ خشکی (Land tide) نامیده می شود معمولاً بیشتر از نه اینچ ارتفاع ندارد. با وجود این با وسایل جدید این جزر و مدّ به سادگی قابل اندازه گیری است. این وسایل قادرند تغییرات نیروی گرانی را به کوچکی یک قسمت در یک بیلیون آشکار سازند.

همچنین برآمدگی مدّی در طرف مقابل زمین که دور از ماه است برابر با ارتفاع مدّ در طرف دیگر زمین می باشد. در ابتدا این حقیق گیج کننده به نظر می رسید اما توضیح ساده ای دارد. همچنان که در بالا اشاره شد ماه قویاً طرفی از زمین را که در مقابل آن قرار دارد می کشد اما درون زمین را با قدرت کمتری می کشد و کمترین کشش مربوط به قسمت دور از ماه می باشد.

تأثیر ماه بر موجودات زنده

ماه آنقدر بزرگ و نزدیک به زمین است که دائماً پوسته زمین را به طرف خود می کشد. آبی که بر سطح زمین است شبیه لباس گشادی است که در حال حرکت زمین از بدنش کشیده می شود. ماه در هر 27/3 روز یک بار به دور زمین

می چرخد و در تمام مدت هم فقط یک طرف خود را رو به ما نگاه می دارد. اما زمین در هر 24/8 ساعت یک بار تمام سطح خود را به ماه نشان می دهد. این بدان معنی است که آب های سطح زمین به طرف ماه کشیده و جا به جا می شوند و مدّ بلند آب در طول سواحل که در مسیر کشش ماه قرار دارند هر روز 48 دقیق دیرتر از روز پیش اتفاق می افتد.

قطره قطره آب اقیانوس تحت تأثیر این نیرو قرار دارد و هر جانور و گیاه زنده دریایی نیز از این ریتم آگاه است. چیزی که ما از خاطر می بریم این است که همان نیروی جاذبه ماه که روی آب اقیانوس عمل می کند می تواند روی حجم های کوچک تر (آب) هم عمل نماید.

آزمایشگاه هواپیمایی هیوز (Hughes) در ایالت کالیفرنیا آمریکا میل سنج بسیار حساسی ساخته که قادر است مدّ ناشی از جاذبه ماه را در یک فنجان چای اندازه بگیرد. ماه پوشش هوای دور کره زمین را هم به طرف خود می کشد و مدهای جوی منظم روزانه به وجود می آورد.

شکل های متغیر ماه (اهله قمری) دوره تناوبی را طی می کنند که کمی طولانی تر از مدت زمان چرخش ماه به دور زمین است، یعنی از یک بدر تا بدر دیگر 29/5 روز طول می کشد. در طی این دوره تناوب دو بار خورشید و ماه با زمین روی یک خط مستقیم قرار می گیرند و کشش جاذبه آنها با یکدیگر جمع می شود و مدهایی بزرگتر از روزهای دیگر به وجود می آورند.

این دو زمان یکی وقتی است که ماه کامل است و بار دیگر زمانی است که هلال اول ماه را می بینیم. دو بار هم در طول هر ماه یعنی زمانی که ماه در تریب اول (روز 7) و تریب ثانی (روز 21) است و جاذبه این دو جرم آسمانی بر روی آب ها تا اندازه ای یکدیگر را خنثی می کند و مدها بسیار ملایم می شوند. (1)

ص: 198

1- به تجربه اثرات نامتعادل تریب اول روی بدن تقریباً بیشتر درک می شود. مثلاً شوک (faint) در مراجعین بیشتر بوده است. (پزشکان مرکز تحقیقات طب اسلامی)

مدارکی در دست که نشان می دهد آنقدر که خود نور ماه به صورت یک علامت عمل می کند مدّ آب اثر ندارد. روشنایی نور ماه سیصد هزار برابر کمتر از نور خورشید است و با وجود این، حیات قادر است حتی چندین متر عمق آب دریا به این علامت کیهانی ظریف پاسخ بدهد.

در دانشگاه فرایبورگ مشغول تحقیق روی کرم های پلاتینریس دو مریلی هستند که حدود تریبوع دوم ماه به سطح آب هجوم می آورند. اگر این کرم ها در آزمایشگاه تحت تابش نور ثابت قرار داده شوند ریتم خود را از دست می دهند و در تمام حالات ماه به حرکت جمعی خود می پردازند اما اگر فقط دو شب در طول ماه نور دیگری را که از نور ماه درخشان تر باشد ولی هنوز شش هزار مرتبه کمتر از نور خورشید درخشش داشته باشد به این نور ثابت اضافه کنیم، کرم ها از این افزایش آگاه می شوند و آن را به عنوان بدر کامل تعبیر نموده، درست یک هفته بعد حرکت جمعی خود را آغاز می کنند.

اگر کرم ها در این زمان برای تخم ریزی آمادگی فیزیولوژیک پیدا نکرده باشند 35 روز صبر می کنند تا موعد تریبوع دوم ماه بعد فرا برسد. این بدان معنی است که اگر در حالت طبیعی تمام شب ها به استثنای دو شب جلوه ماه به وسیله ابر پوشیده شود باز کرم ها می توانند ساعت های خود را با آن میزان کنند و حتی اگر در تمام شب های ماهی که کرم ها حرکت گروهی خود را انجام می دهند ماه کاملاً زیر ابر بماند آنها می توانند آنچه را که در ماه گذشته روی داده است در خاطر نگاه دارند و از آن به عنوان علامتی جهت تعیین موعد قرار ملاقات تناسلی خود در سطح آب استفاده نمایند.

تأثیر ماه بر هوای اطراف زمین

ماه هنگام عبور جو زمین را به طرف خود می کشاند و این باعث حرکتی شبیه جزر و مد دریاها می شود. البته عمل بازگشت این جریان هوا به آن شکل که جزر آب به رها کردن ساحل و فرورفتن و عقب نشستن می انجامد صورت نمی گیرد بلکه در واقع ضخامت هوایی که بالای سر ماست به تدریج تغییر می کند و در نتیجه آن فشار بارومتریک متناوباً افزایش و کاهش می یابد.

همان گونه که جز و مدّ آب دریا در تمام سواحل به یک اندازه نیست تمام قسمت های این سیاره نیز به یک اندازه تحت تأثیر قرار نمی گیرند.

اثر میدان مغناطیسی

عامل بعدی که در این رابطه می تواند مورد توجه قرار گیرد مغناطیس است. می دانیم که میدان مغناطیسی زمین متناسب با وضعیت ماه و خورشید به آرامی تغییر می کند.

قرائت های انجام شده بین سال های 1916 تا 1957 میلادی در رصدخانه گرینویچ نشان می دهد که میدان مغناطیسی ساعت به ساعت متناسب با روز خورشیدی، روز قمری و ماه قمری تغییر می کند، بنابراین اگر موجودات زنده نسبت به مغناطیس حساس باشند می توانند هم حرکات ماه و هم حرکات خورشید را تعقیب کنند.

هر چند که در شرایط ثابت در محیط های آزمایشگاهی محبوس باشند به نظر می رسد که حیات واجد چنین حساسیتی می باشد. چون گردش و میدان مغناطیسی زمین هر دو تحت تأثیر خورشید و ماه واکنش یک حیوان را نسبت به مغناطیس تحت تأثیر قرار می دهند.

تناوب قمری که سومین ریتم اصلی حیات موجودات زنده است در طرح های تاریخ تولد انسان نیز ظاهر می شود. رابطه میان ماه و تولد آنچنان نزدیک است که در بعضی نقاط حتی ماه را «قابله بزرگ» می نامند.

برای تحقیق در این مورد دو نفر با نام یکسان دکتر مناخر اطلاعاتی درباره بیش از نیم میلیون تولدی که در بیمارستان های نیویورک به وقوع پیوسته، جمع آوری کرده اند. این تعداد عظیم مصادیق از نظر آماری به طرز روشن و معنی داری نشان می دهد که بیشتر تولدها در روزهایی انجام می گیرد که ماه رو به کوچک شدن می گذارد و نقطه اوج تولدها درست بعد از بدر ماه کامل است و نقطه حسیض آن به هنگام هلال ماه جدید می باشد. مطالعات دیگری در آلمان و کالیفرنیا روی تعداد کمتری از تاریخ های تولد چنین رابطه ای را آشکار نکرد ولی باید به خاطر سپرد که تأثیرات قمری در مکان های مختلف جغرافیایی متفاوت است. جزر و مدها در خلیج Fundy آب دریا را بیش از مقدار حیرت آور پانزده متر بالا و پایین می برد در صورتی که اختلاف میان جزر و مد دریا در Tahiti فقط چند سانتی متر است: تاریخ های تولد در میان ساکنان ساحل دریای شمال در آلمان نشان می دهند که زایش های بسیار زیاد و غیرمنتظره ای درست در موقع مد دریا رخ می دهد. به بیانی دیگر هرگاه که ماه از بالای سر می گذرد در تعداد تولدها افزایش ناگهانی ایجاد می کند.

پدیده مشابهی در کلن که در همان عرض جغرافیایی قرار دارد اما از دریا بسیار دور است به چشم می خورد. لذا خود جزر و مدهای دریا نیست که انقباض ماهیچه های رحم را کنترل می کند بلکه این ماه است که هر دو را تحت تأثیر قرار می دهد.

تاریخ تولد در واقع مستقیماً به تاریخ آبستنی بستگی دارد که آن نیز به نوبه خود به زمان قاعدگی وابسته است. توجه داریم که طول متوسط دوره زنانگی تقریباً با مدت زمان میان دو بدر متوالی ماه برابر است. البته همه زنان دنیا در یک روز معین و در یک وضعیت معینی از ماه دچار قاعدگی نمی شوند، اما مشکل می توان قبول کرد که تشابه این دو فاصله زمانی کاملاً تصادفی باشد.

شیمیدان بزرگ سویس آرنوس تعداد 11807 دوره قاعدگی را ثبت نموده و کشف کرده است که رابطه ای جزئی با گردش ماه دارند: شروع خونریزی ها بیشتر در روزهایی است که ماه در حال بزرگ شدن است و بیشتری تعداد آنها درست شب قبل از ماه جدید اتفاق می افتد. (1)

بررسی دیگری که اخیراً در آلمان روی ده هزار قاعدگی صورت گرفته اوج نزدیک به رؤیت هلال ماه جدید را نشان می دهد. محققان دیگر چنین ارتباطی را به دست نیاورده اند. اما امکان دارد که اشتباهاتی در روش اندازه گیری رخ داده باشد. معمولاً شروع دوره قاعدگی را اولین روز خونریزی می گیرند. اما این فقط یک قرارداد ظاهری است. متلاشی شدن غشاء پوششی رحم سه یا چهار روز طول می کشد و در این مدت خونریزی مداوماً آشکار است. درحالی که لحظه تخمک گذاری واقعه زیست شناسی مهمتری می باشد و اگر در ارزیابی ها از این لحظه به عنوان شروع دوره قاعدگی استفاده شود، ممکن است روابط نزدیک تری با ماه به دست آید. تخمک حداکثر تا چهل و هشت ساعت زندگی می کند و اگر اسپرمی به او نرسد و او را باردار نکند می میرد. لذا آبستنی می تواند در این مدت کوتاه اتفاق افتد.

ص: 202

1- تأکید روایات به کراهت مباشرت اواخر و اوایل ماه قابل تأمل است. (وسائل الشیعه کتاب نکاح)

اوژن یوناس در چکسلواکی کشف کرده که زمان پیدایش تخمک به ماه مربوط است و توانایی یک زن بالغ برای آبستن شدن با آن صورتی از ماه که در موقع تولد خود او ظاهر بوده هماهنگ می باشد. او سرویس های خدماتی در چندین کشور اروپای شرقی به راه انداخته است که به هر زن مراجعه کننده نموداری براساس مشخصات قمری خود می دهد. این نمودارها ثابت کرده اند که به عنوان یک روش ضدحاملگی تا نود و هشت درصد مؤثرند، یعنی بدون داشتن هیچ اثر جانبی به اندازه قرص های ضدحاملگی مفید می باشد. البته این نمودارها تمام روزهایی از زندگی این زنان را نیز که در آن روزها می توانند آبستن شوند نشان می دهد و در حال حاضر به همان اندازه که برای جلوگیری از حاملگی به کار می روند، برای آبستی نیز به کار برده می شوند.

یوناس منتقدان بسیار زیادی در میان متخصصین زنان و مامایی دارد. اما در دفاع از او باید گفت که قاعدگی زنان به طور کلی آنچنان روند پیچیده ای است که ما هنوز از بسیاری از مسائل آن سر در نمی آوریم.

قاعدگی زنان از این نظر که نابودی منظم بافت ها در بدن یک فرد سالم طبیعی است پدیده ای منحصر به فرد است. جرج کرنر از دانشگاه پرینستون آن را «اختلال توضیح ناپذیری در روند هماهنگ فعالیت رحمی» می خواند. شاید این مهم زمانی در گذشته های دور به تأثیرات قمری شدیداً وابستگی داشته و متغیر بودن طول دوره های قاعدگی در حال حاضر از نوزده تا سی و هفت روز تنها نشانه ای از کم شدن تدریجی این وابستگی است.

دو دانشمند نیروی هوایی آمریکا نشان داده اند که می توان دوره قاعدگی را با یک ماه مصنوعی تحت تأثیر قرار داد. آنها بیست زن با قاعدگی نامنظم انتخاب کرده و قانعشان کردند که چراغ اتاق خوابشان را در طول سه شب نزدیک تر به

پیدایش تخمک روشن بگذارند. همه زن ها درست چهارده روز بعد دچار قاعدگی شدند. بنابراین شاید هنوز ماه نسبتاً بر خونریزی قاعدگی اثر می گذارد.

مطمئناً ارتباط نزدیکی بین ماه و خونریزی به طور عمومی وجود دارد. بنا به بعضی خرافات رایج ماه همان طور که جزر و مد دریا را اداره می کند جریان خون را نیز کنترل می کند. در آن روزگاران که حجامت یک نوع درمان طبی متداول بود معمولاً این کار وقتی انجام می شد که ماه از بدر به تربیع می رفت (1)، زیرا اعتقاد بر این بود که وقتی نور قزونی می یابد و مد شروع به بالا آمدن می کند جاری نمودن خون خطرناک است. این خرافه ممکن است ریشه در واقعیت داشته باشد.

ادنس اندروز گزارش می دهد که در ارزیابی تعداد بیش از یک هزار بیمار خون ریز، یعنی بیمارانی که روی تخت جراحی به وسایل غیرعادی رگ بندی احتیاج پیدا کرده و یا به علت خونریزی به اتاق عمل بازگردانده شده اند، هشتاد و دو درصد کل بحران های خونی مابین تربیع اول و تربیع ثانی اتفاق افتاده است و نقطه اوج پرمعنایی درست به هنگام بدر داشته اند.

دکتر اندروز گزارش خود را با این سخن به پایان می رساند: «این آمار آنچنان قطعی و قانع کننده به نظر می آید که ممکن است من همچون جادوگران قبایل فقط در شب های تاریک عمل کنم و شب های مهتابی را برای سخن عشق باقی می گذارم.»

شب های مهتابی خاصیتی دارند که روی بعضی از مردم به صورت های عجیب

ص: 204

1- در نظر امام رضا (علیه السلام) بهترین ایام حجامت دوازدهم تا پانزدهم قمری است. شاید علت آن جریان (هنگام مد) خون به سطح بدن است که خونگیری آسان تر و حجامت کامل تر است. البته عمل بادکش با خونگیری داخل رگ و جراحی متفاوت است (طب اسلامی و تحقیقات نوین پزشکی)

اثر می گذارند. خود لغت «ماه زده» ارتباط مستقیمی را میان ماه و دیوانگی القاء می کند (در زبان انگلیسی و فرانسه به دیوانگان لوناتیک یا ماه زده گفته می شود).

درواقع پیش از اینها این خرافه را آنچنان مسلم می پنداشتند که حتی یک بار در قانون نیز وارد نموده اند. دویست سال قبل قانون انگلستان تمایز قایل بود میان آنان که دیوانه اند یعنی بیماران روانی قدیمی و غیرقابل علاج و آنها که ماه زده (لوناتیک) بوده و لذا فقط مستعد اختلال مشاعری هستند که از ماه پدید می آید. جنایاتی که توسط دسته دوم به هنگام بدر ماه انجام می شد در دادگاه از تخفیف مجازات برخوردار می گردید. مدیران تیمارستان ها همواره از اثر ماه بر ساکنان ماه زده تیمارستان می ترسیدند و در شب هایی که ماه کامل بود از خروج کارمندان جلوگیری می کردند. در قرن هجدهم میلادی بیماران را حتی روز قبل از بدر کامل برای جلوگیری از خشونت احتمالی آنان در شب کتک می زدند. (1)

خوشبختانه این گونه خشونت های رسمی دیگر غیرقانونی اعلام شده اند اما قسمت هایی از اعتقادات کهن درباره ماه همچنان باقی است و شاید هم حقیقتی در آنها نهفته باشد.

انستیتو آمریکایی اقلیم شناسی گزارشی از اثرات بدر کامل بر رفتار انسان را منتشر کرده است که در آن نوشته شده وقوع جنایاتی با محرک قوی روانی مانند جنون آتش زدن، جنون دزدی، رانندگی وحشیانه و الکلیسم منجر به آدمکشی، همگی در شب هایی که ماه کامل است به بیشترین حد خود می رسند و ابری بودن هوا تأثیری در وقوعشان ندارد.

ص: 205

1- این رفتار ناشی از تغییرات و تأثیرات متقابل روی کارکنان بیمارستان هم بوده است (باتوجه به اثر کلی ماه)

لئونارد و راویتز، عصب شناس و پزشک مشاور امراض روانی ارتباط فیزیولوژیک مستقیمی میان ماه و انسان کشف کرده است که می تواند این وابستگی ها و ارتباطات را توضیح دهد. او سالیان درازی به کار اندازه گیری اختلافات پتانسیل الکتریکی میان سر و سینه بیماران روانی مشغول بود.

او از عابرینی که به طور تصادفی انتخاب شده بودند نیز همین آزمایش را به عمل آورد و کشف کرد که همه مردم دارای طرحی دوره ای هستند که هر روز تغییر می کند و بزرگترین مقدار اختلاف پتانسیل میان سر و سینه زمانی به وجود می آید که ماه کامل است و بخصص در مورد بیماران روانی این اختلاف عمیق تر مشاهده می شود.

راویتز عقیده دارد که چون ماه میدان مغناطیسی زمین را دگرگون می کند. این تغییرات بحران های روانی را در اشخاصی که تعادل روانیشان از قبل تا حدودی متزلزل بوده است تشدید می کند. ما علاوه بر جنبه های مختلفی که داریم از یک جنبه ماشین های الکتریکی هستیم که منابع انرژی درونی مان ممکن است توسط عوامل متناوب کیهانی مانند نیروهایی که به وسیله ماه اعمال می شود که دست اندرکار تشدید عدم تعادل ها و تعارض های موجود می باشند تحریک شوند. تحقیقات برای کشف روابط فیزیولوژیک احتمالی دیگر میان انسان و ماه ادامه دارد. ادعا شده است که مرگ های ناشی از سل ریوی بیشتر در طول هفت روز پیش از بدر اتفاق می افتد و این امر ممکن است بستگی داشته باشد به دوره قمری موجود در مقدار PH خون و یک پزشک آلمانی همبستگی هایی میان دوره های قمری با ذات الریه، مقدار اسید اوریک خون و حتی زمان مرگ را گزارش داده است.

ارتباط ماه و دوره قاعدگی در یک نگاه آماری و آزمایشگاهی

در سال 1986 مقاله ای در مجله علمی Acta obstet Gynecol Scand به چاپ رسید که در آن Law sp مطالب بسیار جالبی را در رابطه با پدیده دوره قاعدگی و روزهای مختلف ماه بررسی نمود. در این کار تحقیقاتی که روی 826 داوطلب زن با سن های بین شانزده تا بیست و پنج سال انجام گرفت، نتایج به این شرح بود:

در تعداد زیادی از افراد در روز اول ماه جدید دوره قاعدگی شروع شد، این دسته 3/28 درصد کل افراد را شامل می شوند. در حالی که در روزهای دیگر ماه در 8/5 تا 12/6 درصد افراد قاعدگی اتفاق می افتاد. این اختلاف بسیار معنی دار می باشد.

یافته های آزمایشگاهی به شرح زیر می باشند: مقدار 6 - هیدروکسی ملاتونین 6-hydroxymelatonin در ادرار سه داوطلب در حین دوره قاعدگی به اوج رسیده و کم کم کاهش می یافت و در هنگام تخمک گذاری به کمترین مقدار خود می رسید. اختلاف 6 - هیدروکسی ملاتونین در زمان پریود و تخمک گذاری بسیار معنی دار می باشد.

در دو داوطلب از سه نفر میزان این ماده در روز اول ماه بیشترین حد را داشت و در 3 تا 4 روز قبل از شب چهارده ماه کمترین حد خود را داشت.

جنون و ماه

در اکتبر 1980 دو دانشمند به نام های ولبر و تمپلر مقاله ای تحت عنوان جنون و ماه ارائه کردند. این مقاله در مجله علمی بین المللی و معتبر روانشناسی بالینی به چاپ رسید. در این مقاله نویسندگان تأکید بر این مطلب دارند که اگر در مقاله ای در رابطه با جنون و ماه تحقیق شده است و ارتباطی یافت نشده است، این مسئله می تواند به متد غلط آن مقاله ربط داشته باشد. اینان می گویند که تعداد بسیار زیادی از افراد دارای رفتارهای غیرطبیعی در زمان های شب اول،

چهاردهم و نیمه دوم ماه می باشند.

در انتها ادعای این دو دانشمند این است که این نظریه عامیانه که در روزهای بخصوصی از ماه افراد از لحاظ روانی دچار اختلال رفتار می شوند با واقعیت مطابقت کامل دارد. (1)

نقش ماه کامل بر رفتار

در یک تحقیق که توسط هیکس - کاسکی و همکارانش در سال 1991 در دانشگاه ایالتی تنسی غربی در شهر ژوهانسبورگ انجام شده است محققین بر روی خانم های با سن های مختلف اثر ماه را بررسی نموده اند. روزهایی که به عنوان معیار انتخاب شده است عبارت است از:

الف) سه روز قبل از ماه کامل

ب) سه روز بعد از ماه کامل

ج) روز چهاردهم ماه

این تحقیق نشان می دهد که متوسط رفتار غیرطبیعی افراد روز چهاردهم ماه به طور بسیار معنی داری بیشتر از متوسط روزهای دیگر بوده است.

ارتباط تغییرات ماه و بیماری های قلبی عروقی منجر به مرگ

در سال 1990 محققى به نام سیتار 1437 فوت به علت بیماری قلبی عروقی را بررسی نموده است. نتایج به این شرح می باشد: تعداد این مرگ ها در روزهای مختلف ماه قمری متفاوت بوده است. دو نقطه اوج در این مرگ ها در تربیع های ماه بوده است.

ص: 208

1- به همین علت ایام ابتدا، انتها و شب چهارشنبه، عصرها، اول شب و ظهر جمعه و نیمه ماه یا بین الطلوعین را برای مباشرت در اسلام نهی کرده اند و در ایامی نیز مستحب است. (مبانی بهداشت در اسلام، تحقیقات نویسنده)

همچنین ارتباطی بین این مرگ ها و دوره های خورشیدی نیز به چشم می خورد که این ارتباط را محقق چنین تفسیر می کند: علت پدیده مرگ در این دو فاز ماه تنها جاذبه ماه (جزر و مدهای ناگهانی) نمی باشد و اثر تشعشعات خورشیدی نیز در این پدیده به چشم می خورد.

تشعشعات خورشیدی باعث اختلالات در امواج مغناطیسی زمین در هنگام تریب های ماه می شود. وی نتیجه می گیرد که افزایش در مرگ و میرهای قلبی را می توان همراه با افزایش در فعالیت امواج مغناطیسی زمین دانست. این ارتباط کاملاً مستقیم نمی باشد. سپس نویسنده به بررسی پدیده های ناسازگار دیگر با سیستم قلبی عروقی می پردازد که در متن کامل مقاله عنوان شده است.

رابطه ماه با تعداد جرائم

تا کر و شارما در سال 1984 تحقیقی در سه مرکز پلیس در شهرهای مختلف (یک مرکز روستایی، یک مرکز شهری و یک مرکز صنعتی) انجام داده و میزان جرائم را محاسبه نموده اند. تعداد جرائم در روز چهاردهم ماه بیشتر از همه روزهای دیگر بوده است. سپس در روز اول ماه و بعد روز بیست و یکم و در درجه بعد روز هفتم بیشترین جرائم را به ترتیب به خود اختصاص داده اند. (1) با بررسی های مختلف این دو نفر به این نتیجه می رسند که خورشید و دوری و نزدیکی آن نمی تواند در میزان جرائم تأثیری داشته باشد. اثر ماه را به نقش جاذبه آن بر بدن انسان ارتباط می دهند و از اصطلاح جالب امواج جزر و مدی انسان استفاده می کنند.

ص: 209

1- این اثرات ما را به تدابیر کاهش جرم در زندان ها تشویق می کند. با تدابیر اصلاح مزاج و رفتارهای دینی (Spritual) برخی می توانسته اند نتایج عالی بگیرند. این تحقیقات در جهان بسیار است. پژوهشی نیز در زندان «قم» شده است.

نقش ماه در تولد و مرگ (اعتقادات گذشتگان)

جهت اینکه بیشتر با اعتقاد به نقش ماه در تعداد تولدها و مرگ ها آشنا شویم قسمتی از کتاب هوارد ساسپرتس در آخر این نوشته به زبان اصلی (انگلیسی) آورده شده است. از قدیم برای روزهای اول، هفتم، چهاردهم و بیست و یکم ماه نقش های متعددی قائل بوده اند که به تفصیل بیان شده است.

ماه و فعال شدن بعضی از عوامل بیماری زا

بررسی در مطالب اینترنت باعث شد که فرضیه ای جدید در مورد اثر ماه را پیدا کنیم. در این قسمت به این فرضیه اشاره می شود، که ماه شب چهارده باعث ایجاد حالت دگرگونی تعادل روانی در بعضی از افراد می شود.

اگر از بسیاری کارکنان بیمارستان ها سؤال کنید به شما خواهند گفت که هیچ تمایلی ندارند در شب چهاردهم ماه در بیمارستان باشند زیرا بیشترین تصادفات و اتفاقات اورژانسی در شب چهاردهم ماه رخ می دهد. علت این را بعضی جاذبه ماه می دانند و می گویند ماه که قادر است آب اقیانوس ها را به سمت خود بکشد و باعث جزر و مدهای قوی می شود، می تواند بر اندام ها و غدد ما نیز اثر جاذبه ای داشته باشد و باعث تغییر رفتار انسان شود.

در شب چهارده ماه جاذبه ای که ماه بر بدن ما وارد می کند باعث می شود که جاذبه مخالف وارد بر تن یعنی نیروی جاذبه زمین خنثی گردد و در روز به علت غیاب ماه فقط نیروی جاذبه زمین بر ما تأثیر دارد. این اختلاف نیروی جاذبه بین روز و شب در شب چهارده ماه بیشتر می شود. این می تواند دلیلی بر رفتارهای غیر طبیعی انسان در شب چهارده ماه باشد. یکی دیگر از دلایل تأثیر ماه بر انسان اثر نور آن است. چون هر نوری که از ماه

می آید دارای طول موج های مختلفی می باشد. این طول موج های مختلف می تواند بر رفتار ما تأثیرگذار باشد.

سال های زیادی است که مباحث عمده ای درباره روانشناسی رنگ ها عنوان شده است. همان طور که می دانید هر کدام از رنگ ها دارای طول موجی خاص و همچنین تأثیر ویژه ای بر بدن انسان می باشد. مثلاً رنگ قرمز هیجان آور و رنگ آبی آرام بخش است. پس نور ماه با طول موج های مختلف و شدت های متفاوت در شب های مختلف ماه می تواند تأثیرات گوناگونی بر انسان داشته باشد.

از طرق دیگر ممکن است نور ماه باعث فعال سازی بعضی از عوامل بیماری زا داخل بدن انسان شود. این عوامل بیماری زا می تواند شامل مخمرها، کرم ها، انگل های پروتوزوئری و ویروس ها و باکتری ها باشد. همچنین نیروی جاذبه ماه نیز می تواند باعث فعال سازی این عوامل بیماری زا شود. فعالیت این پاتوژن ها باعث می شود موادی را به داخل بدن ترشح کند و این مواد می تواند در بعضی مواقع به صورت سمی باشد.

از طرفی این سؤال پیش می آید که چرا ماه بر بعضی از مردم تأثیر بیشتری دارد. احتمال دارد دلیل این مسئله اختلاف تعداد پاتوژن ها در افراد مختلف باشد. نویسنده اعتقاد دارد که محتمل ترین پاتوژنی که در پدیده شب چهارده ماه دخالت دارد یک نوع مخمر در روده ها از گونه کاندیدا می باشد.

کاندیدا آلبیکانز مخمری است که به میزان بسیار کمی در روده افراد سالم نیز وجود دارد. در هنگامی که باکتری های مفید بدن، توسط آنتی بیوتیک ها یا خوردن مواد غذایی بخصوصی از بین می روند، کاندیدا آلبیکانز شروع به رشد در روده می کند. در هنگامی که میزان کاندیدای روده ها خیلی زیاد شود، وارد خون شده و در بدن پخش می شود. به علت اینکه به جای تمرکز کاندیدا در روده ها در تمام

سیستم های بدن کاندیدا را مشاهده می نماییم، به این حالت کاندیدای سیستمی می گویند. در این حالت به علت وجود سموم در کبد، فرد مساعد دچار آلرژی می شود.

برخی از مواد غذایی باعث رشد بیشتر کاندیدا و بعضی از آنها باعث از بین رفتن کاندیدا می شود. از این تحقیق نویسنده نتیجه می گیرد که متناسب با روزهای مختلف ماه، افراد باید رژیم غذایی متفاوتی داشته باشند. یعنی در روزهایی که نزدیکه روز چهاردهم ماه می باشد و کاندیدا در حال فعال شدن است باید غذاهایی را که ضد آن باشند مصرف کرد. لیست غذایی متنوعی را متناسب با روزهای مختلف ماه نویسنده ذکر کرده است که انشاءالله در کتاب، مفصل بحث خواهد شد.

تقویم طب اسلامی

اگر اصل طب را واکنش بدن در مقابل بیماری بدانیم که به کمک پزشک ایجاد می شود و بدن به اجازه پروردگار در از بین بردن آن بیماری نقش اساسی را دارد، وارد دریای گسترده ای می شویم که هم طراز فقه و سنت اسلامی است. در این صورت خود را در یک حوزه حرکت علمی احساس می کنیم که درک آن برای طبیبان حاذق و متعهد میسر است. سؤال این است که چگونه یک قانونمندی از تشریح، فیزیولوژی، بیماری زایی در هر زمان می تواند تغییر کند؟

اولاً واقعیت عقلانی و مشاهده ظاهری هر دو دلیل اثرات محیط و شب و روز و تابستان و زمستان در بدن است. ثانیاً کتاب و سنت ما برای هر ساعت، روز و فصل و سال و مقاطع مختلف عمر برنامه هایی را قائل است. همچنان که در سفر نماز شکسته می شود در فصول سرد و مرطوب مصرف مایعات کم می گردد و بدن های

سرد به افزایش کالری یا گرم کردن و پوست ها و بدن های خشک به مرطوب کردن نیاز دارند. در هر حال، به طور خلاصه باید گفت ممکن است در یک لحظه بخصوص عملی خاص صورت گیرد که به نتیجه بدی انجامد. طبق نظر دانشمندان روابطی بین صور ماه و وضع الکتریکی هوا و تغییر مزاج و کم و زیاد شدن مایعات بدن و میزان ترشح شیر پستان و حملات صرع و حالات روحی و اثر بر روی گیاهان وجود دارد. مثلاً از اول تا نیمه ماه، نشانه های روانی و عصبی افزایش پیدا می کنند و در نیمه دوم رو به کاهش می گذارد. همچنین در ایام وسط ماه تجمع خون در سطح بدن بیشتر است، همان طور که در وسط، اول و آخر ماه جزر و مد حداکثر می شود، به عکس، در هفتم و بیست و یکم، فصل تابستان و زمستان امتداد جاذبه ماه و خورشید بر هم عمود می شوند.

ساعات

از نظر مزاج به قول برخی حکما در سه ساعت اول روز غلبه با خون، و سه ساعت گرم بعدی غلبه با صفرا و سپس سودا و تا قبل از صبح غلبه با بلغم است. بهترین ساعت شبانه روز بین الطلوعین، یعنی از اذان صبح تا طلوع آفتاب است، که نسیم صبحگاهی می وزد و بیداری این ساعات سبب سلامت است. ملائک نازل می شوند، ارزاق تقسیم می گردد، خواندن قرآن مستحب (1) است و دعا اجابت می شود. سحرخیزی در سلامت انسان تأثیر بسزایی دارد و موجب تعادل مزاج می شود. بهترین ساعات تغذیه صبح زود و شب بعد از نماز عشاء است. از ساعات 10 شب تا 2 بعد از نیمه شب (بجز ایام احیاء) و شب های جمعه و شنبه بخصوص

ص: 213

1- خود قرآن و انس با آن شفا است و هماهنگی با فطرت (سرشت) انسان دارد. (طب القرآن از نویسنده)

برای مطالعه و درک حفظیات چندان مناسب نیست و علت آن را به تشعشعات کیهانی نسبت می دهند. استراحت قبل یا بعد از ظهر (در روزهای خنک) برای بیداری آخر شب است و در حافظه اثر مثبت دارد. باید توجه داشت عالم با ذکر رب العالمین شروع می شود و حکیم کریم هم برای ساعات به همان نسبت نمازها را واجب کرده است. مثلاً از طلوع خورشید صبح تا ظهر چهار رکعت نماز واجب شده است، همان طور برای عصر 4 رکعت، اول شب به ترتیب 3 و 4 رکعت، برای بقیه شب نمازهای نافله پیشنهاد می شود (نیمه شب تقریباً از ساعت یازده و ده دقیقه تا سی و چند است) و بین الطلوعین کمی از دو ساعت است و دو رکعت نماز واجب (و دو رکعت نافله قبل از آن) دارد. اگر ما عصرها را بخواییم روز را به غفلت و شب را به سستی تا دیر وقت بیداری بکشیم، صبح را به تلاش و علم و حکمت مشغول نشویم و نمازها را سر وقت به جای نیاوریم قطعاً در زندگی خویش عقب مانده ایم. ساعاتی که منسوب به ائمه معصومین (علیهم السلام) است: بین الطلوعین (اذان صبح تا طلوع آفتاب) مربوط به علی بن ابیطالب امیرالمؤمنین (علیه السلام)، از طلوع خورشید تا از بین رفتن شعاع منسوب به امام حسن (علیه السلام)، از رفتن شعاع خورشید تا ارتفاع نهار به امام حسین (علیه السلام)، و از زوال شمس تا مقدار چهار رکعت نماز مربوط به امام باقر (علیه السلام)، از چهار رکعت بعد از زوال تا نماز ظهر به نام امام صادق (علیه السلام)، از نماز ظهر تا چهار رکعت قبل از عصر منسوب به امام موسی کاظم (علیه السلام)، از چهار رکعت بعد از ظهر تا نماز عصر مربوط به امام رضا (علیه السلام)، از نماز عصر تا دو ساعت بعد منسوب به امام جواد (علیه السلام)، از دو ساعت بعد نماز عصر تا پیش از زرد شدن آفتاب به امام هادی (علیه السلام) و از زرد شدن آفتاب تا زرد شدن کامل آن به نام امام عسکری (علیه السلام) و از زرد شدن آفتاب تا غروب منسوب به امام

عصر (عج الله تعالی فرجه الشریف) است. غیر از بین الطلوعین سه ساعت از وقت چاشت تا ظهر و سه ساعت شب که ثلث آخر آن است بهترین ساعات می باشد.

شناخت شب و روز

روز شنبه: روز خلق جنیان، مکر و خدعه، روز خرید و فروش و شستشوی لباس، روزی که انسان باید به دنبال روزی برود.

روز یکشنبه: خلق صفات و خوبی ها، روز باغبانی و خانه سازی است، حجامت در این روز شفای هر دردی ذکر شده است و معصومین (علیهم السلام) حجامت می کردند.

روز دوشنبه: روز خلق چارپایان، خشکی، دریا، روز سفر کردن،⁽¹⁾ رفع حوائج، روزی که پیامبر حجامت می کرد و آغاز تقدیر شدن اعمال نزد امام زمان (علیه السلام) است. چون پیامبر اکرم در این روز رحلت فرمودند روز حُزن مسلمین است.

روز سه شنبه: روز دعا و جنگ و شروع کارهاست. در سه شنبه پانزدهم و هفدهم و چهاردهم و بیست و یکم هر ماه شفای هر دردی حجامت است. روز چهارشنبه: روز خلق پرندگان، روز خلق جهنم و درندگان وحشی، روز شروع کارها و مداوا کردن بیماری ها، روزی که نوره کشیدن ایجاد برص می کند.

روز پنج شنبه: روز خلق آسمان، بهشت و ملائکه می باشد. روز گرفتن ناخن، طلب ارزاق و قضای حوائج شخصی، روز بالا رفتن اعمال و عرضه آن به امام زمان (علیه السلام) است. از بعد از ظهر پنج شنبه غسل جمعه مستحب است. روزه پنج شنبه اول و آخر هر ماه و چهارشنبه بین آنها سنت رسول خدا بوده است. حجامت اول روز در آخرین پنج شنبه هر ماه علاج همه دردها است. در پنج شنبه که مصادف است با (15-27-21) حجامت کردن از طغیان خون جلوگیری می کند.⁽²⁾

ص: 215

1- بعد از ظهر.

2- علاج فشار خون است.

شب جمعه: احیاء آن و افزایش روزی استحباب دارد. امام صادق (علیه السلام) انار میل می کرد. از عصر پنجشنبه آمادگی برای انجام نماز جمعه می باشد. در یک ششم بعد از نیمه شب آن، دعای فرزندان یعقوب مستجاب (1) شده است. جمعه روز قیام صاحب زمان است. شش ساعت بعد از روز، خلقت حضرت آدم اتفاق افتاده است. گرفتن ناخن و سبیل در این روز باعث می شود در همه هفته از جذام و درد انگشتان پیشگیری شود. کشیدن نوره (دارو نظافت) در این روز به طور مداوم باعث برص می شود. صبح آن حمام کردن و غسل جمعه و عصر آن جهت خطبه ازدواج تأکید شده است. روز سفر رسول خدا (بعداظهر) بوده است.

امام صادق (علیه السلام) حجامت در زوال (ظهر) روز جمعه را منع فرموده اند. اگر حجامت در غیر این ساعات انجام شود باید همراه خواندن آیه الکرسی باشد. حجامت در این روز تب را از بین می برد. در این روز حضرت آدم (علیه السلام) به زمین فرستاده شد و قبض روح شد و انسان اگر ساعات استجاب دعا را درک کند دعایش حتماً مستجاب می شود و به طور کلی روز عبادت است و همه کائنات نگرانند که در این روز قیمت برپا شود. صبح آن مخصوص دعای ندبه و عصر آن دعای سمات و شب و روز آن زیارت عاشورا و جامعه وارد شده است. حضرت سجاد (علیه السلام) فرموده اند هر که صبح جمعه ناشتا انار بخورد تا چهل صبح دل او نورانی می شود و وسوسه شیطان از او دور می شود و گناه نمی کند. (2)

ص: 216

-
- 1- سایر اوقات دعا: هنگام جنگ، اذان، عصر و زوال جمعه و سایر روزها هنگام قرآن خواندن و رعد و برق و باد است.
 - 2- چون طبع انار متعادل است می تواند مزاج را متعادل کند (انار ملس) و از هیجان یا افسردگی که اغلب حاصل گرمی یا سردی است بکاهد و رفتار اصلاح می شود. انار ترش برای صفراویان و شیرین برای طبایع سرد است.

روزهای ماه قمری هر یک اثراتی در جهت درمان دارند. مثلاً اوایل ماه برای فصد (خونگیری از رگ) و اواسط آن برای حجامت استحباب دارد. بقیه روزهای ماه حجامت در آن چنین است.

شانزدهم ماه جلوگیری از جذام و برص است. هفدهم ماه از بین بردن ضعف در بدن و رفع مشکل در خون می باشد، هجدهم ماه از هفتاد بیماری ایمنی است. نوزدهم ماه جبران کم خونی است، بیستم ماه گفتار را فصیح می کند، بیست و یکم ماه قوت و شجاعت را می افزاید، بیست و دوم ماه از هفتاد عارضه و علت جلوگیری می کند، بیست و سوم ماه سبب برکت می شود، بیست و چهارم ماه کمر و معده را قوت می بخشد، بیست و پنجم ماه بوی بدن را دفع می نماید، بیست و ششم ماه سبب دفع فقر و اندوه و علت بیماری می شود، بیست و هفتم ماه عافیت و بازگشتن به سلامت است، بیست و هشتم ماه صورت را باز، روزی را افزایش می دهد و انسان را با نشاط و جسم را پاک می نماید، بیست و نهم ماه به وسیله ای دست یافته که از غم و اندوه رهایی می یابد، سی ام ماه رأس طبابت است.

روز عرفه با عرفان و شناخت کامل منشأ و فواید و درک هدف خلقت و آیین زندگی است که در دعای اباعبدالله الحسین (علیه السلام) بسیار زیبا بیان شده است. در اولین ماه قمری، روز دهم و نهم یعنی عاشورا و تاسوعا جلوه گر تاریخ مبارزه حق و باطل است که نتیجه پیکار و تبلیغ همه پیامبران می باشد و با همه صحنه هایش می تواند همیشه یادآور زندگی شیعیان باشد و اولین ماه اسلام به قیام حسین برقرار است. (1)

ص: 217

1- ماه رجب به نام ماه خدا و علی اعلی، ماه شعبان رسول اکرم (و تولد امامان) یعنی شناخت تولید و سنت رسول اکرم و درک ولایت است که با ماه امت اسلامی (یعنی ماه مبارک رمضان) و شب قدر و ارزیابی نفس خدمت امام زمان (علیه السلام) تکمیل می شود. برخی از علما آغاز سال را ماه رمضان گرفته اند که قطعه ای از بهشت است.

عید غدیر بزرگترین پیوند شکفتگی و تکمیل دین است و عید قربان مظهر از خود گذشتگی مسلمین در طریق حق است که با مراسم قربانی تظاهر می کند. عید فطر خاتمه و ثمره عبادات مسلمین و نمونه انفاق در اسلام و ثمره آن عافیت است. مبعث نمایش گر تحول در انسان و تظاهر جامع مکتب ما می باشد.

ماه ها

اشاره

برج و ماه همچنان که از نامشان پیداست نمایشگر اثر جو و کائنات و جاذبه هوا در ذرات عالم بر یکدیگر هستند و به هیچ وجه نمی توان آنها را نادیده گرفت. چهار ماه قمری که عبارت از رجب، محرم، ذیقعد و ذیحجه هستند ماه های حرام می باشند؛ یعنی انجام کارهای خیر و تلاش در راه هدف اثربخش اجر مضاعف دارد. این تحولات سبب می شود که ما حتی یک لحظه از انجام خدمت و مطالعه و مسئولیت سرباز نزنیم. جالب تر اینکه طیب آل محمد (صلی الله علیه وآله وسلم) در رساله ذهبیه که برای احوال این مرز و بوم ظاهراً به مأمون لعنة الله علیه و در باطن خطاب به همه مسلمانان و جهانیان نگاشته اند تدابیر هر ماه را توضیح داده است.

ماه فروردین: (آزار) سی روز است.

در آب شب و روز پاک و زمین نرم می شود و استیلای بلغم از بین می رود و خون به هیجان می آید. بنابراین در این ماه از غذاها، گوشت های لطیف و تخم مرغ و شربت رقیق شده به آب که دستور امام (علیه السلام) است مصرف می شود. از خوردن سیر و پیازترشی پرهیز کرده و خون گیری از رگ و حجامت پسندیده است. برخی

از مسهل ها نیز استفاده می شود. آمار سگته ها در اطراف بهار بیشتر می شود و برای جلوگیری از آن به دستورات امام (علیه السلام) باید توجه کرد و غلبه خون را کاهش داد.

ماه اردیبهشت (نيسان) سی روز است.

در این ماه روزها بلند می شود و مزاج فصل بهار نیرومند می گردد و بادهای شرقی می ورزند. خوردن کباب و گوشت شکار (که با سرکه به عمل آمده) خوب است. عمل حجامت و ماساژ با روغن ها و بوییدن گل ها و عطرها و گلاب پسندیده است و خوردن آب صبحگاهی صلاح نیست.

خرداد ماه: (ایار) سی و یک روز است.

بادهای در این ماه صاف و لطیف می شود. از خوردن غذاهای شور و گوشت های سنگین، مانند گوشت گاو و لبنیات خودداری باید کرد. استحمام در اول روز خوب است. فعالیت زیاد، با گرسنگی مناسب ندارد و بهتر است قبل از فعالیت کمی غذا خورده شود.

تیر ماه: (حزیران) سی روز است.

در این ماه غلبه بلغم و خون از بین می رود و زمان غلبه صفر است. در این ماه از تلاش خسته کننده و گوشت چربی دار به مقدار زیاد خودداری گردد. همچنین از بوییدن مشک و غیره (عطرهای قوی) منع شده است. مصرف گیاهان و میوه جات سبز و خشک مثل خرفه، خیار، خیار چنبر یا فلوس و شیرخشت و میوه جات مرطوب (آبدار) و ترشی ها و گوشت برده شش ماهه و بزغاله (یک ساله) و مرغ های خانگی و تیهو و دراج و شیر گاو و ماهی تازه و کاسنی نافع است.

مردادماه: (تموز) سی و یک روز است.

گرمی هوا چون شدید است آب بدن کم می گردد. خوردن آب سرد ناشتا مفید است. غذاهای سرد و مایع و شراب مخصوص امام رضا (علیه السلام) ضروری است و اغذیه با هضم آسان و گل ها و شکوفه (عطر) خنک و مرطوب مانند ماه قبل استفاده شود.

شهریورماه: (آب) سی و یک روز است.

بادهای مضر برای بدن شدت پیدا می کند و زکام در شب ها زیاد می گردد و باد (خشن شمال) می وزد. بنابراین باید از طریق خنکی ها و مایعات مزاج را اصلاح کرد. نوشیدن شیر (جوشیده) و ماست (با زنیان)⁽²⁾ مفید است و از مسهل و مباشرت بهتر است پرهیز جست. ورزش و مشقت را باید کم کرد و از بویدن گل های خنک بهره مند شد.

مهرماه: (ایلول) سی روز است.

هوا پاکیزه تر می شود و سودا (سردی و خشکی) به مزاج غلبه می کند. خوردن شرب مسهل مناسب و (بهتر است بعد از) ماهی، خرما (و پس از آن همواره آب نوشید که در طبع گرم به صلاح بدن است)، شیرینی جات و انواع گوشت های معتدل مانند بزغاله (یک ساله) مفید است. از کباب و سرخ کردنی، و خیار و خربزه و گوشت گاو و حمام زیاد باید پرهیز کرد. عطرهای معتدل بهتر است استفاده شود.

ص: 220

1- رساله ذهبیه ج 62 بحار چاپ اسلامیة و کتاب طب الرضا (علیه السلام) و کتاب طب اسلامی و تحقیقات نوین (علوم) پزشکی.

2- سیاهدانه و آویشن مصلح ماست طبیعی است. پیامبر اکرم شیر را با خرما میل می کردند. (همان کتاب)

آبان ماه: (تشرین اول) سی و یک روز است.

در این ماه بادهای مختلف و باد صبا می وزد مصرف دوا و گرفتن خون از رگ بهتر است انجام نشود. مباشرت خوب است، خوردن گوشت های چربی دار و انار ترش و میوه جات (هضم کننده) بعد از غذا مفید است و خوردن گوشت در کنار سالاد و سبزی و غیره بر حسب مزاج خوب است. نوشیدن زیاد آب خوب نیست. ورزش در این ماه نیکو است.

آذر ماه: (تشرین دوم) سی و یک روز است.

باران درشت فصلی فرو می نشیند. از نوشیدن آب در شب و از مباشرت و زیاد حمام کردن باید خودداری کرد، و هر صبح بهتر است یک جرعه آب گرم نوشید. از خوردن سبزی ها و غذاهای حاوی کرفس و نعناع و تره تیزک بهتر است پرهیز شود.

دی ماه: (کانون اول) سی و یک روز است.

بادهای تند در این ماه با سرما زیاد می شود. از خوردن خوراکی های سرد باید پرهیز کرد و به جای آن آب ولرم صبحگاهی و غذاهای گرم شده و گرمی ها استفاده می شود. از فصد و حجامت بهتر است خودداری کرد.

بهمن ماه: (کانون آخر) سی و یک روز است.

بهمن ماه (1): (کانون آخر) سی و یک روز است.

مزاج بلغم در این ماه توأم با سردی و رطوبت است. گرمی مانند سیر و پیاز کوهی، کرفس و تره تیزک برای دستگاه های داخلی مفید است. استحمام در اول

ص: 221

1- روزهای معادل شمسی یا قمری باید از طریق ایام تقویم های نجومی هر سال تنظیم شود. آنچه در این دوازده ماه از رساله گرانقدر ذهبیه آمده است در حقیقت براساس ماه رومی است که در پرانتز است و برای ما تقریباً معادل آن با چند روز اختلاف از ماه شمسی قرار داده شده است. یعنی تقریباً یک هفته زودتر از هر ماه تقویم ما ایرانیان این رفتارها قابل اجراست.

روز و ماساژ بدن با روغن های خوشبو (نسترن) و مباشرت خوب است، از شیرینی جات و ماهی تازه و شیر و لبنیات زیاد باید پرهیز کرد.

اسفندماه (شباط) بیست و هشت روز

در این ماه بادهای مختلف می وزد و اواخر آن کم کم علف ها سر از خاک بیرون می آورند و باران افزایش می یابد و در زیر درختان جاری شده و آب در آنها جمع می شود. در این هنگام خوردن سیر، پیاز، گوشت پرندگان و صید و میوه جات خشک مؤثر است و از خوردن شیرینی باید کم کرد و حرکت زیاد، ریاضت (ورزش) و حجامت مفید است.

فصول سال

بهار

اگر فصل را عبارت از موجود زنده فرض کنیم پاییز و زمستان و تابستان به منزله جسم و بهار جان و روان او است. در آغاز بهار همان طور که طفل شروع به رشد می کند زمین و پیکر انسان آماده تقویت و ترمیم می شود و بانشاط می گردد. در بهار بر اثر کم شدن حرارت کافی از خورشید بلغم پخته افزایش می یابد و منافذ بدن آماده تبادل با جبران کمبود عرق می شود. باد به آرامی می وزد، و خونسازی می شود. خوراک های این ماه از سرخ کردنی یا گوشت بریان بهتر است باشد. در آغاز گرما دستور بهداشتی مرکب از بیست گرم رازیانه و پوست هلبله زرد و شکر سفید در سه روز ناشتا مصرف می شود (هر کدام تقریباً 5/17 گرم). نسخه این دارو سه ماه متوالی تکرار شود.

ص: 222

با آغاز این فصل استیلای بلغم رفته و صفرا می آورد و از عامل صفرازا مثل چربی، گرمی و عوامل خشکی را باید جلوگیری کرد. منافذ بدن باز می شود و تعریق به سادگی انجام می گیرد که ورزش زیاد بدن را لاغر می کند. مصرف گوشت حیوانچون کیفیت آسان از نظر دفع سموم به واسطه عرق فراوان ندارد در این زمان مناسب نیست. (1)

برای جبران دفع مایعات بدن از میوه جات و سبزی های خشک و شیرخشت می توان استفاده کرد. خوردن ترشی ها نیز جهت دفع صفرا مفید است. خیا چنبر، آب سرد صبحگاهی سبب سرد شدن بدن به واسطه عکس العمل نسبت به معده می شود و کمک به طبیعت در مبارزه با گرمی است و سبب تحریک غدد ترشحاتی می گردد. در خوردن آب میان غذا اشکال هضم ایجاد می شود. خوردن چربی زیاد سبب افزایش تأثیر گرما و تحریک غدد عرق می شود.

در اواخر تابستان به واسطه تغییر در گرما اشتهای زیادی به غذا پیدا می شود. هنگام شب به جهت خنکی هوا اشتها کاملاً مهیا است و هوای سرد شب زمینه سرما خوردگی است که بشر نیاز به استراحت دارد و جهت پیشگیری عوارض بخور گشنیز و عناب استفاده می شود. به طور کلی در آخر این فصل مزاج بدن و ضعف آشکار و اشتهای زیاد نیاز بدن است و با شروع خشکی مزاج، اختلالات روحی و روانی افزایش می یابد.

ص: 223

1- در تحقیقات جدید هم به طور کلی مصرف گوشت ها را بسیار کم کرده اند و مصرف آب ولرم، گیاهان و دویدن را عامل سلامت و بهبود یافته اند.

در اول فصل پاییز که به واسطهٔ برودت هوا بلغم کمی باقی مانده و صفرا از طغیان افتاده سودا غالب می شود و به واسطه خنکی شب ها و افزایش صفرا وارد خون می شود. در این فصل املاح وارد شده به بدن به شکل رسوب (سودا) قلیایی که شور و تلخ است در می آید و ترشی خون کم می شود. مصرف مسهل برای دفع مواد زائد خون ضرورت پیدا می کند و به جهت حفظ تعادل خون و جبران کمبود ترشی آن خوردن شیرینی جات لازم است. مصرف شیر و ترکیبات ویتامین ب در تجمع صفرا بهتر است. با خوردن خیار چنبر و خربزه های شهری که حامل اشعه هستند و چون مسامات (منافذ) بدن بسته است اشعه ماوراءبنفش کمتر به بدن می رسد، بدن مستعد تب و لرز می شود. برعکس غذای لطیف و گوشت حیوان مفید است. نیمه پاییز که اعصاب بدن و گیاهان در حال آرامش هستند خوردن چربی (1) و تحریک بدن با غذاهای چرب آن را از مصونیت برخوردار می کند و از تأثیر برودت هوا با گرمی بدن تا حدی جلوگیری می شود. به طور کلی خوردن میوه های ترش قبل از غذا و شیرین بعد از غذا مفید است. خوردن آب زیاد هم اعصاب را سست می کند و مواد خواب آور مثل تره تیزک و کرفس بر ضعف می افزاید. آشامیدن آب گرم در صبح ضربان قلب را زیاد می کند و اعصاب را تقویت و جریان خود را کم می کند. احشا را نرم و اشتها را زیاد کرده و هضم آسان می شود این عمل در آخر پاییز تجویز می شود.

زمستان

در آغاز که بادهای شدید می وزد عصییت و فشار خون کمتر و زکام و امراض حاصل از سودا بیشتر می شود. غذاهای بالقوه گرم و ویتامین های ب مفید است.

ص: 224

1- چربی مفید روغن زیتون، کنجد، مختصری کره گاوی است.

تحریک جنسی یا تحریک هیپوفیز و اعصاب تمام بدن را مشتعل می سازد و با هر نزدیکی ذره ای از بدن از نظر مادی و الکتریکی تغییر و تحول می یابد و در صورت افزایش بلغم اگر جایگزین (1) آن مناسب باشد از سستی اواخر و نیمه زمستان و اوایل بهار جلوگیری می کند و خود دافع بلغم است. مصرف مواد املاح دار مثل کرفس و محتوی فسفر و ید مثل شاهی و انواع تره از خشکی و سردی کاسته و ایجاد تعریف و تحریک ترشح غدد و افزایش حرارت سبب نرم شدن استخوان ها و ضد عفونی کردن احشا می شود. مالیدن روغن و ماساژ شکم و استخوان ها در حال استراحت با روغن های شب بو، زیتون، گل سرخ، به تقویت هاضمه و استخوان کمک می کند. سیر، نیز مصرفش هفته ای یک بار (شب های شنبه) مستحب است و در فصل افزایش بلغم و هنگام فشار خون تجویز می شود. مواد سرد در ماه های آخر نافع است.

دکتر احمد آقا رفیعی

ص: 225

1- با مصرف خرما گاهی شیر و تخم مرغ یا عسل.

باب پنجم: طب نجومی

اشاره

ارتباط بین ستاره شناسی و طب سنتی

از ابوریحان بیرونی

ص: 227

طبع برجها از نظر گرمی و سردی

(بروج = طبع = مزاج تن)

حمل = گرم و خشک = صفرا

ثور = سرد و خشک = سودا

جوزاء = گرم و تر = دم

سرطان = سرد و تر = بلغم

اسد = گرم و خشک = صفرا

سنبله = سرد و خشک = سودا

میزان = گرم و تر = دم

عقرب = سرد و تر = بلغم

قوس = گرم و خشک = صفرا

جدی = سرد و تر = بلغم

دلو = گرم و تر = صفرا

حوت = سرد و تر = بلغم

هر برجی که گرم و خشک باشد به آتش منسوب است، و رنگ زرد از خلطهای تن به (صفرا) دلالت می کند

هر برجی که سرد و خشک است منسوب بود به زمین و رنگ سیاه از خلطهای تن به (سودا) دلالت می کند

هر برجی که گرم و تر است منسوب است به هوا و به خون از تن (خون) دلالت می کند

هر برجی سرد و تر است منسوب است به آب و به آب از تن (بلغم) دلالت دارد

همه برجهای گرم نرند و همه برجهای سرد ماده و سیاراتی که وارد آنها می شوند اگر طبعشان مانند آنها باشد قوی می شوند و سیارات نری و مادگیشان تابع برجی است که قرار می گیرند.

روزی و شبی

جمهور منجمان بر آن است که برجهای نرهمه روزی هستند و برجهای ماده همه شبی و سیارات روزی به بروج روزی قوت یابند و سیارات شبی در شب قوت می دهند.

آواز دهنده و بی آواز کدامند

جوزا و سنبله و میزان بلندآوازند و جوزاء از میانشان سخنگوتر است و حمل و ثور و اسد نیم آوازند.

و جدی و دلو سست آوازند، و سرطان و عقرب و حوت بی آوازند و این آنگاه بکار آید که سیاره سخنگوی اندرین برجهاباشد یا به صلاح آمده یا تباه شده.

دلالت برجهها بر فرزندان

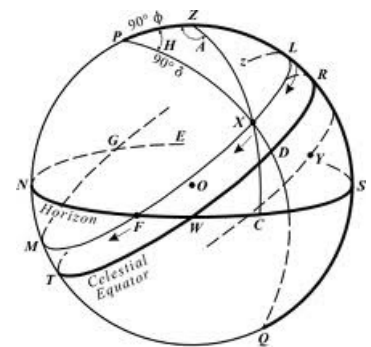
برجهای آبی که سرطان، عقرب و حوت بسیار بچه هستند. حمل و ثور و میزان و قوس و دلو اندک فرزندانند، و اول ثور و اسد و سنبله و اول جدی عقیم هستند خاصیت دوقلو زایی در جوزاء است، قوس و سنبله و حوت هم چنین هستند و گاهی حمل و میزان و آخر جدی هم این طور هستند، سنبله و جوزاء پر بچه اند.

دلالت برجهای بر نکاح

حمل، ثور، اسد و جدی و حوت بر جماع حریصند، و اندر میزان و قوس هم می توان حکم کرد و اندر کار زنان، ثور، اسد و عقرب و دلو دلیل بر عفاف و حجاب است و حمل و سرطان و میزان و جدی از ناخوب کاری ایشان، جوزاء و سنبله و قوس و حوت میانه رو و سنبله از بقیه بهتر است.

برجهای تاریک و با اندوه

اسد و عقرب و جدی هستند و میزان و سنبله هم مقداری افسردگی غلبه می کند.



Declination and Hour Angle

برجهای بر سوهای جهان چگونه دلالت می کنند



حمل: مشرق

اسد: مشرق شمالی

قوس: مشرق جنوبی

ثور: جنوب

سنبله: جنوب شرقی

جدی: جنوب غربی

جوزاء: مغرب

میزان: مغرب جنوبی

دلو: مغرب شمالی

سرطان: شمال

عقرب: شمال غربی

حوت: شمال شرقی

ص: 232

پس هر بادی که از سوئی بیاید به یکی از بروج وابسته است. مثلاً باد صبا که از جانب شرق می وزد منسوب است به حمل

و باد دبور که از جانب غرب می وزد منسوب به جوزاء است

و باد جنوب منسوب به ثور است

و باد شمال منسوب است به سرطان، و همین طور سایر بادهایی که از جانبهای مختلف می وزد.

دلالت بروج بر اندام انسان

حمل: سر و صورتتور: گردن و مهره های حلقوم

جوزاء: دو دست و دو کتف

سرطان: سینه، دو پهلو و معده و شش

قلب: اسد

سنبله: شکم

میزان: کمر

عقرب: اندام تناسلی

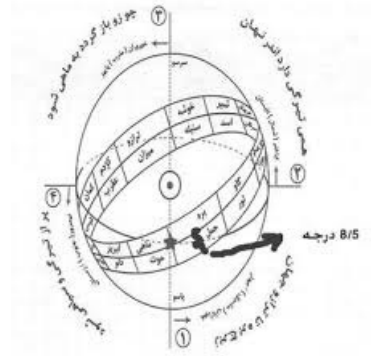
قوس: دوران

جدی: دوزانو

دلو: دو ساق

حوت: پاها و مچ پا به پائین

ص: 233



نگریستن و نانگریستن کدامست

حالت تسدیس

این است که از آن برج سه تا برج جلو برود مثلاً اگر منظور برج حمل باشد، برجی که در تسدیس چپ آن است برج جوزاء می باشد و برجی که در تسدیس راست آن است باید یازده برج از آن جلوتر باشد که در دلو قرار دارد. و فاصله آنها از حمل 60 درجه می باشد.

حالت تربیع

این است که از آن برج چهار تا برج جلو برود مثلاً اگر منظور برج حمل باشد برجی که در تربیع چپ آن است برج سرطان می باشد و برجی که در تربیع راست آن است باید ده برج از حمل جلوتر باشد که در جدی قرار دارد. و فاصله آنها از حمل 90 درجه است.

ص: 234

حالت تثلیث

این است که از آن برج پنج تا برج جلو برود مثلاً اگر منظور برج حمل باشد برجی که در تثلیث چپ آن است برج اسد می باشد و برجی که در تثلیث راست آن است باید ته برج از آن جلوتر باشد که در قوس قرار می گیرد و فاصله آنها از حمل 120 درجه می باشد.

حالت مقابله

این است که از آن برج هفت تا برج جلو برود مثلاً اگر منظور برج حمل باشد برجی که در مقابله آن است برج میزان می باشد و فاصله آنها از برج حمل 180 درجه است.

اما آن برجهایی که نمی نگرند بر هم

دو برجی که در پهلوی برج قرار دارند مثلاً در حمل، ثور و حوت به او نمی نگرند و همچنین دو برجی که در پهلوی برج مقابله است یعنی سنبله و عقرب هم به او نمی نگرند که به اینها ساقط گویند.

کدام برجها دوستند و کدام برج ها دشمن

دوست: برج هایی که در تسدیس و تثلیث همدیگر را می نگرند. بروج دوست هستند.

دشمن: برج هایی که در تریع هستند دشمن یکدیگر هستند.

دشمن: آنچه از مقابله نگرد میانشان دشمنی است.

مثلاً در برج حمل، جوزاء و دلو بر تسدیس آن هستند و اسد و قوس در تثلیث پس حمل این برجها را دوست دارد و آنها هم او را دوست دارند. و

ص: 235

سرطان و جدی بر ترییع آن هستند پس سرطان و جدی بر ترییع آن هستند یعنی از هم کراهت دارند و میزان در مقابله و دشمنی آن است. و برجهای ساقط اوفتاده از نگریستن سوی حمل چهارند، ثور و سنبله و عقرب و حوت می باشند.

مرتب‌های نگریستن چگونه است؟

قوی ترین مجامعه است که هم برج بود، و سپس او مقابله و سپس او ترییع راست آنگاه ترییع چپ، آنگاه تثلیث راست، آنگاه تثلیث چپ و تثلیث از همه سست تر است و چپ از راست ضعیفتر و چون دو نگریستن بود آنکه قویتر است ضعیف را باطل کند یا سست و قوتش ببرد.

برجهای متفق فی القوه «هم انرژی»

هر دو برجی که مدارهایشان یکی است البته یکی در بعد شمالی و دیگری در برج جنوبی زیرا که ساعات آن برج در روز در آسمان می پیماید همانند ساعتی است که دیگری در شب می پیماید. مثل ثور و دلو حمل و حوت.

و این اتفاق در درجه های آنها واژگونه و برعکس باشد مثل اینکه درجه اول حمل با درجه آخر از حوت متفق است در انرژی، و درجه دهم از حمل با درجه بیستم از حوت یکی مستقیم زیاد می شود و دیگری برعکس کم می شود.

مطالعه بروج و درج جدائی از مطالب مهم هیئت و کتب استخراج است زمان باصطلاح علمای هیئت قدیم مقدار حرکت استوای سماوی است. پس زمان طلوع و غروب بروج را نسبت به حرکت، عدل النهار یا استوای سماوی می گیرند مثلاً اگر شدیم که مطالعه برج حمل در فلان شهر 30 درجه است یعنی دو ساعت زمانی طول می کشد تا تمام این برج از افق شرقی طلوع کند.

شاید که مطالعه قوسی تمام دور باشد چنانکه در عرض 70 درجه و طلوع و غروب معکوس اتفاق می افتد. و حتی ممکن است که مطالعه قوسی یک نقطه باشد چنانکه در بعضی از عرضها تمام میل کلی شش برج بناگاه طلوع می کنند. اما در مناطقی که سرزمینهای انسان نشین هستند مطالعه قوسی از منطقه البروج قوسی از محول النهار باشد از اینرو گفته اند که چون قوسی از استوای سماوی با قوسی از منطقه برآید با فرو شود. آنچه از استوای سماوی مطالعه و مغارب و آنچه از منطقه است درجه سوا می گویند.

اتصال

ارتباط و پیوستگی و نظر سیارات را نسبت به هم اتصال گویند، اتصال به دو دسته تقسیم می شود یکی متفق فی القوه و یکی متفق فی الطریقه.

اتفاق در قوت:

فاصله دو جزء از سر حمل یا سر میزان برابر باشد مانند دهم درجه ثور با بیستم درجه دلو، که فاصله هر یک از آنها از سر حمل 40 درجه است و اتفاق در قوت را نسبت به دو سیاره تناظر مطلعی گویند.

اتفاق در طریقت:

فاصله دو جزء از سر سرطان یا سر جدی برابر باشد مانند 27 حوت با 3 میزان که فاصله هر یک از آنها نسبت به سر جدی 87 درجه است و این دو جزء را یک مدار یومی گویند، چون اتفاق در طریقت را نسبت به سیارات لحاظ کنند تناظر یومی گویند.

ص: 237

اما در هیأت

چنانچه میان دو سیاره در تثلیث 120 درجه فاصله باشد و در تربیع 90 درجه و در تسدیس 60 درجه و در مقابله 180 درجه فاصله باشد.

اما در احکام نجوم

اگر یک سیاره بر یک زاویه از شکل مثلث متساوی الاضلاع باشد دو سیاره دیگر بر دو زاویه دیگر و هر ضلعی 120 درجه باشد تثلیث می گویند.

و اگر یک سیاره بر یک زاویه از شکل مربع و سه سیاره بر سه زاویه دیگر باشد و ضلع مربع 90 درجه یعنی ربع محیط دایره باشد تربیع گویند.

و آنچه از این کارها به وجود می آید مثلثه: مربعه، مسدسه و امثال آن خوانند مثلاً در مثلثه آتشین (حمل، اسد، قوس) از اول حمل تا اول اسد 120 درجه است و همچنین از اول اسد تا اول قوس و از اول قوس تا اول حمل، و بر این قیاس مثلثه خاکی (ثور، سنبله، جدی) و مثلثه هوائی که دوره منطقه از سرجوزاء تا سر جوزاء تثلیث می شود، و مثلثه آبی که مبداء سر سرطان است.

مربع ها و بروج

حمل و ثور و جوزاء بهاری اند و محرک دلالت بر دوران کودکی دارند و از جهتها بر شرق دلالت داشته و بر باد صبا که از شرق می وزد. و از ساعات روز و شب دلالت بر نخستین ساعات روز است، (6 ساعت نخست) سرطان و اسد و سنبله، تابستانی هستند و آرمیده و دلیل از عمر جوانی است و از جهت هایی جنوب و از ساعات روز و شب به دومین ساعت از روز دلالت دارد (6 ساعت دوم)

میزان و عقرب و قوس محرک هستند و بر میان سالی دلالت دارند و از جهت ها به مغرب و از بادها به باد دبور و از ساعات بر سوم ساعت از روز و شب (6 ساعت سوم)

جدی و دلو و حوت زمستانی هستند و آرمیده، و دلیل بر پیری و از سویها به باد شمال دلالت دارند و از شبانه روز بر جها دم پاس یعنی 6 ساعت آخر

در حالت‌های سیارات

و اکنون به حالت‌های سیارات وارد می‌شویم آنچه از ذات ایشان است بی آنکه چیز دیگری به آن بیامیزیم، زیرا که سیارات نسبت به بروج همانند روح در بدن هستند که از طبق خویش همی بگردند- نفس با بدن علاقه و پیوستگی کامل و یک نحو اتحاد دارد که از آن وحدت شخصیه حاصل می‌شود. و مسلم است که حکم یکی از دو متحد به دیگری سرایت می‌کند. از این جهت است که از عوارض نفسانی مانند فرع و بیم و خشم و شرم و امثال آنها در بدن یتبع نفس حالتها وجود می‌گیرد. و همچنین از عوارض جسمانی همچون حرارت و برودت و غلبه اخلاط و همانندهای آنها، در نفس متابعت بدن احوالی حادث می‌شود. پس از باب صناعت تنجیم سیارات را به روانها و برج را به کالبدها مانند کرده و گفته اند که سیارات و برج مانند روح و تن هر کدام بالذات و در طبع خویش حالتی دارند. و نیز متابعت یک از دیگر از حال طبیعی گشته احوال و عوارض به خود می‌گیرند.

ابوریحان در این موضوع از صفت مزاج و طبع سیارات بی آنکه چیزی دیگر به ایشان بیامیزد سخن می‌راند.

اما تقریح یعنی آمیختن مزاج ستارگان به یکدیگر همچون مزاج داروها در معاجین تا از همه آنها یک مزاج حاصل بشود.

طب‌های ستارگان

سیارات را همیشه اثر است و تأثیرگذار بر موارد مختلف:

زحل: سرد و خشک به افراط

مشتری: گرمی و تری باعتدالمریخ: گرمی و خشکی بافراط

خورشید: گرمی و خشکی معتدل و گرمیش بیشتر از سردی

زهرة: سردی و تری باعتدال و تریش بیشتر از سردی

عطارد: سردی و خشکی چیره است نه به غایت خشکی چیره تر و چون با سیاره ای مقارنه کند طبع آن را می گیرد.

ماه: سرد است به غایت «سقط دارد» و نیز تر است چنانکه تریش گاه بر سردی افزونی دارد و گاه ندارد چرا که ماه در طول یک ماه فزایش تغییر می کند. پس در هفته اول گرم و تر است، در هفته دوم گرم و خشک در هفته سوم سرد و خشک و در هفته آخر سرد و تر می باشد.

سعادت و نحوست

زحل: نحس اکبر

مریخ: نحس اصغر

مشتری: سعد اصغر

زهرة: سعد بزرگ

مشتری برابر زحل است بر گشادن بندهای او و گره او از منحست

زهرة برابر مریخ اندر آن

آفتاب هم سعد است وهم نحس اگر از دور بنگرد سعد است و اگر از نزدیک بنگرد نحس است.

فعل سعود: دادست و صلاح و سلامت و پاکیزگی و نیکخوئی و شادی و راحت و خوبی زفصلها، اگر قوی باشد یک بار دیگر دوستی دارند و چون ضعیف شوند همدیگر را یاری دهند.

فعل نحوس: زیان است و ستم و فساد و پلیدی و حریصی و درشتی و اندوه و کفران نعمت و بیشرمی و زشتی گمان و همه بدیها اگر قوی باشند یک یا دیگر همی جهند از دشمنی و گر ضعیف باشند یکدیگر را یله کنند.

دلالت سیارات بر میوه ها و گیاهان

اساس این مطلب همراه با سستی مقدمات و آشفستگی قیاسها می باشد. و کسانی که به این مساله را عنوان می کنند در گیاهان می نگرند و خواص آنها اعم از رنگها و بوها و طعم ها و خاصیت ها و همه چیز را به یکی از سیارات منسوب می کنند. و حال میزان در معرض آن سیاره قرار گرفت موجبات زیاد و کم شدن خصوصیات مختلف در سبزیها و میوه ها می شود، و در این تعاریف گاهی گیاه خاصیتش را در موارد مختلف از یک سیاره می گیرد و گاهی از چندین سیاره اخذ می کند.

مثلا پیاز که خاصیت گرمیش را از مریخ و تریش را از زهره می گیرد و تریاک که سردیش از سیاره زحل و خشکیش از سیاره عطارد می باشد و اگر کسی آن را به زحل منسوب کند به جهت سردی آن است.

و اگر به عطارد منسوبش کند به سبب خشکی گفته است. ولی آنچه در کتابها در این خصوص است نا مرتب و مخالف و متضاد است.

به هر حال آنچه که گفته می شود در یک گیاه معمولا سیارات متفاوتی عامل خواص متفاوت می شوند مثلا همه بوهای فرح بخش و خوش منسوب به زهره است و مریخ موجبات خار دار شدن یا قرمز رنگ شدن یا تندی مزه و یا تندی

بوکه موجب عطسه می شود را شامل می شود.

مثلا در گل نرگس سیاره مشتری و زهره مشارکت دارند. و مشتری با زحل در گیاه مورد مشارکت دارد. و در نیلوفر آفتاب با مشتری شریک است. و مشتری و عطارد شریکند در گیاه بشاهسپرغم، همچنین ماه و مشتری در گل بنفشه مشارکت دارند و یا هر سیاره می تواند بر هر کدام از اندام درخت دلالت کند مثلا- درختی که تنه اش از آفتاب و ریشه اش متأثر از زحل و پوست و خارها و شاخه هایش از مریخ و گلهايش از زهره و میوه اش از مشتری متأثر بوده و برگش از قمر و بذرش از عطارد تأثیر می گیرد.

و یا حتی در میوه ها هم گاهی هر جزو آن را متأثر از سیاره ای می دانند. مثلا در خربزه که ساقه آن از آفتاب و گوشته اش از ماه و پوستش از زحل و رنگ و بویش از زهره و طعمش از مشتری و بذرش از عطارد است و شکل آن متأثر از مریخ می باشد.

دلالت کواکب به جهت ها

ابوالعباس نیریزی در کتاب موالید می نویسد که زحل بر مشرق و مریخ بر مغرب و زهره بر جنوب و مشتری بر شمال دلالت دارد.

ساعات روز به نام کدامین سیارات است

چون روز یکشنبه اول روز هفته است، از نخستین ساعت سه ساعت از روز گذشته ساعت آفتاب، سه ساعت بعد ساعت زهره، سه ساعت بعد عطارد، سه ساعت بعد قمر، سه ساعت بعدی زحل، سه ساعت بعدی مشتری، سه ساعت بعدی مریخ، سه ساعت آخر آفتاب.

ص: 242

روز دوشنبه:

سه ساعت اول: ساعت قمر

سه ساعت دوم: ساعت زحل

سه ساعت سوم: ساعت مشتری

سه ساعت چهارم: مریخ

سه ساعت پنجم: آفتاب

سه ساعت ششم: زهره

سه ساعت هفتم: عطارد

سه ساعت هشتم: قمر

روز سه شنبه:

سه ساعت اول: ساعت مریخ

سه ساعت دوم: آفتاب

سه ساعت سوم: زهره

سه ساعت چهارم: عطارد

سه ساعت پنجم: قمر

سه ساعت ششم: زحل

سه ساعت هفتم: مشتری

روز چهارشنبه:

سه ساعت اول: زهره

سه ساعت دوم: عطارد

سه ساعت سوم: قمر

سه ساعت چهارم: زحل

سه ساعت پنجم: مشتری

سه ساعت ششم: مریخ

سه ساعت هفتم: آفتاب

پنجشنبه:

سه ساعت اول: مشتری

سه ساعت دوم: مریخ

سه ساعت سوم: آفتاب

سه ساعت چهارم: زهره

سه ساعت پنجم: عطارد

سه ساعت ششم: قمر

سه ساعت هفتم: زحل

جمعه:

سه ساعت اول: عطارد

سه ساعت دوم: قمر

سه ساعت سوم: زحل

سه ساعت چهارم: مشتری

سه ساعت پنجم: مریخ

سه ساعت ششم: آفتاب

سه ساعت هفتم: زهره

شنبه:

سه ساعت اول: زحل

سه ساعت دوم: مشتری

سه ساعت سوم: مریخ

سه ساعت چهارم: آفتاب

سه ساعت پنجم: زهره

سه ساعت ششم: عطارد

سه ساعت هفتم: قمر

خانه سیارات

عطارد: سنبله و جوزاء ← سنبله موافق تر است

زهره: میزان و ثور ← ثور موافق تر است

مریخ: حمل و عقرب ← حمل موافق تر است.

مشتری: قوس و حوت ← قوس موافق تر است.

زحل: جدی و دلو ← دلو موافق تر است.

شمس: سرطان و اسد ← اسد موافق تر است.

قمر: ثور موافق تر است.

هر سیاره را یکی از خانه ها از دیگری بهتر است و گویند که اندر او شادمانه بود از بهر هر طبعی یا ساختگی به نری و مادگی

وبال: هر برجی که برابر خانه سیاره ای بود و بالش خوانند. (مخالف وضعیت خانه است)

وبال زحل: سرطان و اسد

وبال مشتری: جوزا و سنبله

وبال مریخ: ثور و میزان

وبال زهره: حمل و عقرب

وبال عطارد: حوت و قوس

وبال شمس: دلو

وبال قمر: جدی

شرف و هبوط ستارگان

این ها برجهایی (1) هستند که برای سیارات به منزله نشستن سلطانی و پادشاهی است که بر تخت سلطنت خویش تکیه زند.

با قرار گرفتن هر سیاره در هر برج مخصوص خود، آن برجا نامبردار و بلند می گردند و در این برجا درجاتی است که به آنها شرف می گویند مردم در این زمینه اختلاف دارند گروهی شرف فقط یک درجه خاص از آن برج است و بس، گروهی شرف را از اول برج می دانند تا درجه شرف، گروهی همه را درجه شرف دانند.

شرف زحل: درجه 21 برج میزان (19 آبان)

شرف شمس: درجه 19 برج حمل (17 اردیبهشت)

شرف قمر: درجه 3 برج ثور (اول خرداد)

ص: 246

1- برج: لازم به ذکر است که برج ها با ماه های شمسی قراردادی مطابقت ندارند یعنی اول برج حمل، اول فروردین نیست، پس 19 برج حمل، 19 فروردین نیست، بلکه اول برج حمل بنا به تقویم کنونی 30 ماه فروردین می باشد، و تقریباً به اول اردیبهشت نزدیک می شود. پس 19 برج حمل، 17 اردیبهشت در دوران معاصر می باشد.

شرف مشتری: درجه 15 برج سرطان (13 مرداد)

شرف زهره: درجه 27 برج حوت (25 فروردین)

شرف مریخ: درجه 28 برج جدی (26 بهمن)

شرف عطارد: درجه 15 برج سنبله (13 مهر)

و هبوط سیارات آن برج است که مقابل برج شرف قرار دارد و به همان درجه که شرف موجب بلندی سیاره است هبوط موجب تباهی و ضعف می شود.

هبوط زحل: درجه 21 برج حمل (19 اردیبهشت)

هبوط شمس: درجه 19 برج میزان (17 آبان)

هبوط قمر: درجه 3 برج عقرب (اول آذر)

هبوط مشتری: درجه 15 برج دلو (13 اسفند)

هبوط زهره: درجه 27 برج سنبله (25 مهر)

هبوط مریخ: درجه 28 برج سرطان (26 مرداد)

هبوط عطارد: درجه 15 برج حوت (فروردین)

نگریستن سیارات به یکدیگر

هرگاه که دو سیاره در آن برجهایی باشند که یکدیگر را می نگرند آن با دیگر ستارگان همه نگرنده هستند، اگر به یکی برج باشند گویند مجتمع هستند و اگر به یک درجه باشند گویند مقارنه هستند.

شهادت سیارات

شهادت مریخ: بکار جنگ و خصومت و جدال

شهادت مشتری: جاه و مقام شهادت زهره: لهو و نکاح

پیشرو همه مزاعمان (از همه موثر تر) خداوند خانه است. آنگاه خداوند شرف، آنگاه خداوند حد، آنگاه خداوند مثلثه، آنگاه خداوند وجه و از این جهت معیاری را تعیین کردند براساس قوتها، عیاره خانه را پنج تعیین کردند و معیار شرف را چهار، و معیار حد را سه و معیار مثلثه را دو و مقدار وجه را یک گفتند، برای هر سیاره ای عددهای شهادت را با هم مقایسه کنند آنچه بیشتر است غالب است.

مبتز چیست؟

مبتز چیره باشد و به دو صورت است و قویترین سیاره است در وقت معلوم، بسیارترین شهادتها در جای خویش بفلک و ستارگان و حالتهایی که از افق افتد

حیز چیست؟

به معنی نزدیک یکدیگر هستند و هنباز بودن، کوکب روزی به روز و به شب زیرزمین، کوکب شبی شب زیرزمین، اگر این سیارات نر باشند و به برج نر باشند و یا ماده به برج ماده آن را حیز نام کنند.

فرح سیارات

وقتی سیاره ای در حیز خویش باشند، اگر از آفتاب دور باشند، در خانه هایشان.

اقبال

اقبال بودنست اندر وتدها زیرا که اوتاد دلیل سکون و بودن است.

ادبار

ادبار بودنست به خانهای زایل

ص: 248

حصار وقتی است که سیاره که اندر دومین و دوازدهمین از برج کوکبی باشد اگر سیاره میان دو نحس محبوس است بسیار بد وقتی میان دو سعد است خوب است.

فتح باب

اگر دو سیاره که خانه های ایشان مقابل یکدیگر هستند، میانشان اتصال بود او را فتح باب خوانند پس اتصال قمر یا آفتاب به زحل فتح باب است و دلیل باران و برف است و اتصال زهره با مریخ فتح باب باران و سیل و تگرگ و رعد و برق و اتصال عطارد به مشتری فتح باب بادهای

اتصال

اتصال پیوستن است و با نگریستن حاصل شود. و نگریستن سیارات چون نگریستن بروج است به مقارنه و دو تسدیس و دو تربیع و دو تثلیث و مقابله، چون دو سیاره در یک برج باشند یا در دو برج نگرنده چون درجهای ایشان راست شوند و یکی عدد گردند متصل باشند. و آنکه فلکش نزدیکتر به زمین است با فلکی که فلکش دورتر می باشد. پس قمر بر همه ستارگان می پیوندد و هیچ سیاره ای به او نپیوندد. عطارد به همه سیارات جز قمر پیوند دارد، و همین گونه.

بدان که آن کوکب مذکوره بعضی سعد اکبرند و بعضی سعد اصغر، بعضی نحس اکبرند و بعضی نحس اصغر و بعضی متوسط تابع آنها.

پس هر یک از مراتب مولدات ثلاثه مذکوره تریاقیه، پادزهریه، نافع، خیره، فاضله منسوب به سعد اکبر و اصغرند.

و هر سمی مضر، مفسد، مهلک به نحس آنها به مراتب و متوسط اینها به متوسط آنها، خصوص که در خانه و بیت الشرف و اوج و حظوظ خودند و نظرات سعود به آنهاست در کمال سعادتند.

والا در سعادت کمتر و ناقص و همچنین کواکب منحوسه و تکون منسوبات آنها بدان که بعضی مواد با هم مناسبت و الفت دارند چنانچه بعضی کواکب با هم مانند آهن با آهن و کهر با کاه که چون به هم رسند حکم عاشق و معشوق دارند.

بعضی دفع کننده بعضی اند مانند سنگ سنباده طبیعتی مزین طبیعی است نوشادر که غوص می نماید در اعماق اجساد

طبیعتی مفسد طبیعت است مانند سرکه مفسد غسل

طبیعی گریزنده از طبیعتی

طبیعتی با طبیعتی ممازج است مانند تأثیرات ادویه و اغذیه در اعضای علیه

پس اگر در هنگام اخذ و التقاط هر یک از مولدات مناسبات و بودن کواکب منسوبه بدان ها را در خانه و بیت الشرف و حظ و اوج خود و بودن نظرات سعود با آنها مراعات نمایند اولی است.

«کتاب التفهیم، ابوریحان بیرونی»

ص: 250

نگاهي به باب سيزدهم كتاب مخزن الادويه

اشاره

(دريبان بعض امور متعلقه به نجوم و طبيعيات)

تاليف سيد محمد حسين عقيلي علوي

ص: 251

این کتاب از جمله کتب مهم طب سنتی محسوب می شود که در زمینه شناخت طبایع و مفردات و داروهای ترکیبی منبع مهمی محسوب شده که با مقدمه دکتر علی اکبر ولایتی و تحقیق محمد رضا شمس اردکانی و خانمها روجا رحیمی و فاطمه فرجامند توسط دانشگاه علوم پزشکی تهران منتشر شده است.

باب سیزدهم این کتاب در بیان بعضی امور متعلقه به نجوم و طبیعیات می باشد که در اصل این کتاب حاضر در راستای شرح و تفسیر این فصل به نگارش درآمده است. اکثر مطالب این فصل همان مطالبی است که ابوریحان بیرونی در کتاب التفهیم به آن پرداخته و مطلب جدیدی از این حیث ندارد مگر آنکه بعضی از مسائل را به صورت کلاسه بندی و مرتب تر ارائه نموده است.

مطلب قابل توجه در این فصل ایده تکامل در موجودات است که سید محمد علوی به آن اشاره می کند :

"بدان که هر مرتبه از موالید ثلثه پیوسته به مرتبه دیگری است، یعنی افق جامدات پیوسته به ابتدای نباتات است و جامدات متوکنه آن مرتبه از نباتیت نیز بهره دارند مانند حجر الیهود و مرجان و سنگی دیده شده به عینه شبیه ماهی مفلس، مرتبه اول گیاه، اشجاری هستند که از جامدات نیز بهره ای دارند مانند اشجاری که در سواحل بعضی از دریاها که قرین

ص: 253

کوهستان است می روید که گاه همه آن در آب است و گاهی نیمی بیرون و در گاهی در جزر و مد ها بیرون و داخل در آب دریا می شوند و اشجار ضعیفه به تدریج تا قویه تمام اجزای تسعه نباتیه رسند و افق نبات پیوسته به اول حیوان است با آنکه بعضی از نباتات شبیه به شکل حیوان و انسان می باشند، بدون حس و حرکت مثل گیاه بی الروح الصنم که به آدم گیاه معروف است..... اول مرتبه حیوان حیوانات ضعیفه اند مانند کرم ها و هوام و حشرات که از دوازده گانه حیوانی که پنج حس ظاهر و پنج حس باطن و قوت شهوی و غضبی است بهره بسیار کمی دارند بلکه بعضی صاحب سه قوه و بعضی چهار قوه و بعضی پنج قوه اند... تا به تدریج به حیوان تام قوی کامل صاحب آن دوازده قوت رسد... و از انواع حیوانات بعضی که آن را انسان جنگلی می نامند یعنی نسناس... بسیار با حس و ادراک و شعور می باشند الا آنکه نطق و تکلم ندارند... این حیوانات در افق مرتبه حیوانیتند و پیوسته به اول انسانیت که انسان ضعیف الخلقه اند و از شرافت و مرتبه انسانیت و فیضی که جناب اقدس الهی زیاده بر کل مخلوقات به او عطا نموده که به منزله فضل و ما به الامتیاز آنست که از حیوانیت و غیرها که نطق و ادراک کلیات و اظهار و تعلیم و تفهیم ما فی الضمیر خود به دیگران و تعلم و تفهم ما فی الضمیر دیگری است و از معرفت صانع جل ذکره بهره بسیار کمی دارند و کاملین انسان بهره تام و وافر دارند... جمادات را به انسان خوابیده بلکه مرده و نباتات را به انسان خوابیده معکوسو سر به زیر زمین و پاها بیرون و بالا و حیوانات را به انسان مدهوش به چهار دست و پای رونده و انسان، انسان با شعور و عقل و تمیز...."

بدان که مولدات ثلثه که جماد و نبات و حیوان باشد، متکون و مرکب از امتزاج

عناصر اربعه که آتش و هوا و آب و خاک اند به تاثیر کواکب سبعة سیاره زحل و مشتری و مریخ و شمس و زهره و عطارد و قمر با اعانت ثواب و نظرات هر یک با یک دیگر به تحریک افلاک دوار به امر پروردگار جل و عز و هر یک از ارکان را دو طبیعت است چنانچه سبعة سیاره خصوصا علویات شمس را دو قوت است یکی فاعله و یکی منفعله. فاعله حرارت و برودت و منفعله رطوبت و یبوست است چنانچه ذکر یافت و در جداول منسوبات کواکب نیز خواهد آمد و سه کواکب دیگر تابع و مشارکت علویات اند زهره مشارک مشتری و عطارد مشارک زحل و قمر مشارک شمس و همه کواکب و روحانیه علویات و شمس ب لسان شرع هر یک معبر و مسمی است به ملکی از ملائکه عظام مثلا روحانیه زحل را عزرائیل ملک الموت قابض ارواح نامند و روحانیه مریخ را اسرافیل نافخ صور و روحانیه شمس را جبرئیل حامل وحی و تنزیل و الهام گویند و آنچه در این عالم سانح و واقع میگردد به حکم حق جل شانہ از تاثیر آنها است خواه در قعر زمین و جبال و سواحل باشد از ترکیب زیبق و کبریت که ماده معدنیات است به اختلاف مراتب آنها از لطافت و کثافت و صفا و کدورت و تساوی هر دو و قلت و کثرت یک دیگر چنانچه در فصل نهم ذکر یافت و یا نزدیک به سطح زمین خواه بی توسط یزر و تخم و نواه و اعمال آدمی را در آن دخل و تصرف نباشد که گیاه ها و اشجار و ترکیب بعض انواع با بعض است که نباتات باشند و آیه کریمه واقعی هدایه و فی السماء رزقکم و ما توعدون به یک معنی اشاره بدان است زیرا که بدون نزول باران و تاثیر آفتاب و سایر کواکب بر اراضی انواع نباتات و حبوب و اثمار و حیوانات که غذای حیوان و انسان است به هم نمیرسند و نزول رحمت و برکت و فیض بهشت و نعم موعوده آن به اعتبار رفعت و علو شأن و منزلت معبر از سماء و در سماء و فوق آن است و یا بر روی زمین خواه در سوراخ های زمین و

جبال و خاکها و زمینهای نمناک و گودالها و نزارها و امثال اینها بی نتاج و جمع نر با ماده که انواع هوام و حشرات باشند و یا به نتاج که بعض اینها و انعام و دواب سهلی و جبلی و اهلی و وحشی باشند و یا به تحمل و صنعت انسان که جفت نمایند بعض انواع را با بعض دیگر مانند استر که از جمع الاغ با فرس است و بز اهلی با بز وحشی و گاو اهلی با گاو وحشی و از این قبیل و یا صنفی به صنف دیگر که انواع حیوانات باشند به اختلاف اصناف خود و یا در هوا یعنی پرواز نمایند خواه ضغیر الجثه و یا کبیر الجثه و بر اشجار و شکاف دیوارها و کوهها آشیانه و خانه میسازند که انواع طیور باشند به اختلاف اصناف خود و یا در آب تکون یابند خواه به طریق نتاج و یا بدون آن که انواع حیوانات مایی باشند به اختلاف اصناف خود از اصداف و حلزونات و کرمها و سمک مفلس و غیر مفلس و غیرها از اصناف حیوانات مایی و هر یک از این مولدات ثلثه را اغذاء و غذایی است خاص به توسط تاثیر آن کواکب و قوایی که حق جل و عز به هر یک از این انواع ثلثه به قدر احتیاج و قابلیت عطا فرموده از جاذبه و ماسکه و هاضمه و دافعه و غذیه و نامیه . مولده و چون این قوای سبعة در جمادات بسیار ضعیف اند و تمیز تامی ندارند لهذا آنها را صاحب آن قوا نمیدانند و در نباتات چون قوا و تمیز نام دارند صاحب آنها و آنها را قوای نباتیه گفته اند و غذای نباتات از لطایف اجزای ماییه و ترابیه مختلط با هم است که ریشه و بیخ گیاه و شجر جذب نموده نشو و نما می یابند و به تدریج و به واسطه ی عروق و پوست درخت به ساق و شاخ و برگ و گل و ثمر و بزر و نوا میرسانند و هر یک آنها آن را غذای خود مینمایند و چون تغذیه و تمیه و تولید بزر و نوا و یا فضیل (1) و شاخ های اطراف بعض اشجار که به

ص: 256

1- فضیل: ب

منزله تولید مثل است بدون هضم اربعه در هر یک از مواضع متصور نیست ولیکن چون در نباتات ضعیف است در آنها چندان اعتبار نمی نمایند و الا عند التحقيق نیز خالی از آن نیستند و غدد که بر تنه اشجار و بیخ آنها به هم میرسند فضول هضم اولی و ثانی است به مراتب و صمغ و البان و يتوعات و آب جاری از تنه بعض اشجار و کفی که بر بیخ اوراق و اوراق بعض نباتات مجتمع می گردد فضول هضم ثلاثه آنها است چنانچه در بدن حیوان براز و بول و عرق عند الغلبه و حدت خون به رعاف و بول الدم و قیالدم و بواسیر و حیض و حمره و اورام و بشور و دمامیل و جرب و غیرها و دم فاسد و صفرا و سودا و بلغم نیز به امراض مذکوره و غدد و غیرها و سایر امراض مختصه و غیر مختصه دفع می گردد و معالجه و تدبیر طیب در امراض بدنی از جمله اعمال و تصرفات آدمی است در ابدان و در امراض نفسانی و روحانی تصرف اوست در نفوس و ارواح و نظرات کواکب را نیز در آن دخل است و بدان که هر مرتبه از موالید ثلاثه پیوسته به مرتبه ی دیگری است یعنی افق جمادات پیوسته به ابتدای نباتات است و جمادات متکونه آن مرتبه از نباتیت نیز بهره دارند مانند حجرالیهود و مرجان و سنگی دیده شد به عینه به شکل ماهی مفلس به قدر یک شیر طفل ده دوازده ساله و در صلایت و ثقل و جوهر مانند حجر الیهود و سفید و مرتبه اول نباتات گیاه و اشجاریه اند که از جمادیت نیز نصیبی دارند مانند نباتاتی که در سواحل بعض دریاها که کوهستان است می رویند خواه تمام دایم زیر آب و خواه قدری بیرون به سبب جزو مد و غیر آن باشد پس نباتات و اشجار ضعیفه و به تدریج تا قویه تمام اجزا تسعه نباتیه رسند و افق نبات پیوسته به اول حیوان است یا آن که بعض نباتات شبیه به شکل حیوان و انسان میباشند بدون حس و حرکت مانند بیروح الصنم که آدم گیاه نامند و شنیده شده که در بعض بیشه ها و جنگلهای ملک هند و زیربادات و

ارض جدید بعض اشجار است که ثمر آن به شکل سر انسان تا گردن و بعضی به تمام هیأت انسان میباشد نر و ماده که به موی سر به شاخ درخت آویخته است که گویا میخواهد که تکلم نماید ولیکن تکلم و حس و حرکتی ندارد و چون بعضی اعضای آن را قطع نماید رطوبتی شبیه به خون از آن برمی آید و شخصی موی سر یکی از آنها را بریده از درخت جدا نمود دو قطره شبیه به آب خون از دو چشم آن برآمد و پزمرده گردید و شکم آن را بشکافت سه عدد تخم از آن برآمد و نیز مسموم گشته که در آن اماکن مذکوره درختی ثمر می آورد و چون آن ثمر رسید شد شکفت از آن طایر کوچکی به مقدار بچه گنجشکی از آن بر می آید و هنوز آنجا پرورش نموده به مقدار گنجشکی می رسد آن را چون از حیوان تکون نیافته و از نبات به هم رسیده میخورند و بعضی هنوز که مطلق حیوانی نمی خورند از خوردن آن نیز اجتناب مینمایند و در ثمر درخت سفیدار و در تمر جمیز پشهای بسیار تکون میابند و لهذا آن را درخت پشه می نامند و در ملک هند سنگی به هم میرسد به شکل سر انسان و صورت آن سیاه رنگ و در دهان آن نقطه طلایی است و هنوز آن را میپرستند و آن را پارس ناتیه و سالکرام نیز نامند و بالخاصیه مانند نخل و نارجیل و فوفل که چون سر درخت آنها را ببرند دیگر ثمر نمیدهند و تا گرد ثمر درخت نخل نر را به ماده که لقاح و فحل گویند نزنند نخل ماده ثمر خوب نمیدهد و میل مینماید سر نخل نر به سوی ماده و چون تمام پوست تنه کل اشجار را جدا کنند خشک میگردند و نباتات انواع اصناف اند بعضی از آن قبیل اند که در یک روز میرویند و در همان روز بر طرف می گردند و بعضی در چند روز تکون میابند و به کمال می رسند و چند روز می مانند مانند ریاحین و گلها و بعضی به کمتر از سه ماه تکون نمی یابند و به ثمر نمی آیند مانند خیار بادرنگ و بقول و خضراوات و بعضی زراعتها و بعضی

بعد از چهار ماه هندوانه و خربزه و کدو و پلول و امثال اینها که بیاره دارند و ساق ایستاده ندارند و بعضی بعد از نه ماه مانند اکثر حبوب و بزور مانند جو و گندم و برنج و ذرت و دخن و امثال اینها مانند تکون جنین در رحم و لهذا اکثر غذای انسان از این حبوب است به مناسبت و اما در ملک بنگاله و بلادی که حرارت و رطوبت بر آن غالب باد از اقلیم دویم به کمتر از این ایام مذکوره تکون و اتمام می یابند و بدان که هر یک از اجزای نبات و شجر به منزله ی عضوی است از اعضای حیوان مثلا بیخ و ریشه به منزله ی سر و اعصاب و عروق آن است و به اعتباری به منزله ی کبد آن است و تنه ی درخت به منزله ی ظهر و پشت آن و پوست و عروق آن به منزهی پوست و عروق حیوان و شاخها و اوراق آن به منزله ی دست و پا و انگشتان و گل و ثمر آن به منزله ی نطفه و نتیجه و اولاد و خار آن به منزله ی شاخ و ناخن و متقار و اول مرتبه حیوان حیوانات ضعیفه اند مانند کرم ها و هوام و حشرات که از وای دوازده گانه حیوانی که پنج حس ظاهر و پنج حس باطن و قوت شهوی و غضبی است بهره بسیار کمی دارند بلکه بعضی صاحب سه قوه و بعضی چهار قوه و بعضی پنج قوه اند و همچنین تا به اتمام آنها با آن هفت قوه نباتیه مذکوره یعنی تا به تدریج به حیوان تام قوی کامل صاحب آن دوازده قوت رسد که مسوخت سمانیه باشند از خرس و میمون و فیل و غیرها و از انواع حیوانات بعضی که آن را انسان جنگلی مینامند یعنی نستاس که به هندی بنمانس نامند بسیار با حس و ادراک و شعور میباشد الا آن که نطق و تکلم ندارد و با اشاره اکثر چیزها را میفهماند و میطلبد و این حیوانات در افق مرتبه حیوانیت اند و پیوسته به اول مرتبه انسانیت و فیضی که جناب اقدس الی زیاده بر کل مخلوقات به او عطا نموده که به منزله ی فضل و ما به الامتیازی آنست که از حیوانیت و غیرها که نطق و ادراک کلیات و اظهار و تعلیم و تفهیم ما فی الضمیر

دیگری است و معرفت صنایع جل ذکره بهره بسیار کمی دارند و کاملین انسان بهره تام و وافر دارند مانند انبیا و اولیا و حکما تشبیه نموده اند جمادات را به انسان خوابیده بلکه مرده و نباتات را به انسان خوابیده معکوس و سر به زیر زمین

و پاها بیرون و بالا و حیوانات را به انسان مدهوش به چاردست و پای رونده و انسان را به حیوان و انسان هوشیار با عقل و تمییز و بدان که آن کواکب مذکوره بعضی سعداکبرند و بعضی سعد اصغر و بعضی نحس اکبر و بعضی نحس اصغر و بعضی متوسط تابع آنها پس هر یک از مراتب مولدات ثلثه مذکوره تریافتی فادزهریه نافع خیره فاضله منسوب ب سعداکبر و اصغرند و هر سمی مضر مفسد مهلک ب نحس آنها به مراتب و متوسط اینها به متوسط آنها خصوص که در خانه و بیت الشرف و اوج و سعادت و حظوظ خودها باشند و یا نظرات سعود به آن ها که در غربت و هبوط و بیخط و نظرات نحوس به آنها باشد بدتر هنگام تکون هر یک از مولدات که کواکب سعیده مریب آنهاند و آنها منسوب بدین ها اگر در خانه و بیت الشرف و اوج و حظوظ خودند و نظرات سعود به آنها است در کمال سعادت اند و الا در سعادت کمتر و ناقص و همچنین کواکب منحوسه و تکون منسوبات آنها و بدان که بعضی طبایع با بعضی مناسبت و الفت دارند چنانچه بعضی کواکب با هم مانند زبیب با ذهب و حجر مقناطیس با حدید و کاهر با با کاه که چون با هم رسند حکم عاشق و معشوق دارند که بی عایقی و مانعی و جدا کننده ای از هم جدا نگردند و بعضی قاهر بعضی اند مانند سنگ سنباده که به واسطه آن جمیع احجار را میسایند و میتراشند و مانند آهن آبدار که بدان اکثر احجار و فلزات را میتراشند و سوهان میکنند و به قلم الماس بر جمیع احجار نقش میکنند آنچه را میخواهند و کبریت که سیاه کننده و سوزاننده اکثر چیزها است که به سبب رطوبت بورقی لزج منجمد خود به حرارت

آتش گداخته به هر چه میرسد می چسبد و آن را با خود می سوزاند و مکلس می سازد و حجر مغناطیسرا به آلت مسی می تراشند و می برند و طبیعتی معین طبیعتی است مانند تنکار که معین سبک و گداز طلا و نقره است و کبریت که معین تکلیس اکثر فلزات و احجار و مغنيسا و قلی که معین گداز سنگریزه و رمل است که به واسطه آن گداخته شیشه صافی می سازند و طبیعتی مزین طبیعتی است مانند نوشادر که غوص مینماید در اعماق اجساد و تنقیه اوسخ آنها نموده زینت میبخشد آنها را و بوره و شیوب و زاجات و املاح مدبره که بدانها تصفیه و جلای فلزات مینمایند و طبیعتی مفسد طبیعتی است مانند اسرب که مفسد ذهب است و زیبق مفسد کل فلزات و سرکه مفسد عسل و طبیعتی گریزنده از طبیعتی است مانند حجر با غض النحل و طبیعتی است با طبیعتی مماج است مانند تاثیرات ادویه و غذیه در اعضای علیله و صحیح ابدان انسان و حیوان که هر عضوی از اعضا دواى مخصوص به علت خود و غذای لایق به حال خود را به مناسبت جذب مینمایند به استعانت قوت مدبره بدنیه و قوت ماسکه عضویه و قوت دافعه مرض و قوت غذایه و نامیه و مولده و همچنین طبایع و چون این امور بالا جمال دانسته شد پس اگر در هنگام اخذ و التقاط هر یک از مولدات مناسبات و بودن کواکب منسوبه بدانها را در خانه و بیت الشرف و حظ و اوج خود و بودن نظرات سعود با آنها مراعات نمایند اولی است و همچنین در هنگام عطا به دیگری در توسعه وقت و اما در هنگام ضیق و ضرورت باکی نیست عدم مراعات آنها و بدان که بر جمادات ترابیت و پیوست و بر نباتات ترابیت و ماییت غالب است با هواییت و حرارت ضعیفه و بر حیوانات هر چهار قریب به اعتدال و در انسان به اعتدال فرضی طبی و بدان که بعض نباتات و احجار به اعتبار دو کیفیت خود منسوب به دو کوباند مانند پیاز که به حرارت و حدت به

مریخ و به رطوبت به زهره منسوب است و افیون به برودت به زحل و به ییوست هم بدو و هم به عطارد و بسا است که یک چیز به چند کیفیت مشترک منسوب به چند کوكب است مانند چوب چینی و جدوار وفادزهر نیز و هر دوای مرکب القوی و گاه میباشد که یک جنس و یک نوع جنسیت و نوعیت منسوب به یک کوكب است به حسب اختلاف اوصاف و اشکال و غیرها به کواکب دیگر نیز و گاه می باشد اجزای بعضی اشجار و نباتات به اعتبار اختلاف کیفیات و الوان و خواص منسوب به چند کوكب که یخ او منسوب به کوكبی و پوست او به کوكبی و خار آن به کوكبی و گل آن به کوكبی و برگ آن و ثمر آن به کوكبی و تخم و لحم و آب آن هر یک به کوكبی مانند اترج و نارنج و شفتالو و انبه و انار و امثال اینها و بدان که تکون تار عنكبوت و کاینات جو نیز از تاثیر کواکب مذکوره است برا اراضی و بحار و انهار و صعود ابخره و ادخته آنها به حسب اختلاف مواد و قابلیت میاه و اراضی خود مثلاً آن چه در هوای قریب به زمین که از لعاب دهن عنكبوت و یا سبب غلظت هوا مانده تارهای باریک از هم متفرقو یا مجتمع و یا در هم بافته شده در سقوف و کنج دیوارها و دروازه ها و بین شاخها و برگهای اشجار و مغارات جبال و غیرها تکون یابند آن را نسج و تار عنكبوت نامند و آنچه صعود نماید و بالا رود اگر اندک و لطیف و بر آن رطوبت غالب است به سبب اندک مانند سردی . سردی آخر شبها و خصوصاً سردی شبهای زمستان رطوبت گشته با هوا نزول نماید آن را طل و صقیع و شبنم نامند و این نیز به حسب قلت و کثرت ماده کم و زیاده میباشد و در اراضی قریب به دریا و رطوبات زیاده و در بعیده کمتر و اگر صعود نماید تا به کره زمهریر رسد اگر بر آن رطوبت و بخاریت غالب است به سبب سردی متراکم گشته دفعتاً فرود آید و از تحریک فرود آمدن آن ریاح به تموج و حرکت درآید و این نیز به حسب کثرت مقدار و قلت ماده آن و سرعت

فرود آمدن و بطوء آن کثرت و قلت ریاح مختلف میباشد و به سبب طوفانها و بادهای عظیم این است و یا آن که بعضی اجزا آن ابخره و ابر استحاله به هوا گردد و لهذا ابرهای خشک نمیبارند و یا آن که گرمی بسیار به رطوبت بحار و انهار رسد و دفعتا ماییت بسیاری انقلاب به هواییت گردد و به تموج و حرکت در آید و سبب جزر و مد دریا نیز انقلاب ماییت بسیار به هواییت و هواییت بسیار به ماییت به یک وجه این را گفته اند و آن ابخر متراکمه را سحاب و ابر نامند و چون متقاطر گردد و فرود آید مطر و باران گویند و اگر بعد از تقاطر و جدا گشتن در بین راه سردی بدان رسد و منجمد گشته فرود آید آن را برد و تگرگ نامند و اگر قریب انفصال سردی بسیاری بدان رسد و منجمد گردد و فرود آید آن را تلج و برف نامند و اگر دخانیت بیس بر آن غالب است زیاده صعود نماید و بالاتر رود و به کوه زمهریر رسیده به سبب سردی سطح ظاهر آن متراکم گردد و حرارت کامنه که در آن ادخته در باطن آن به هیجان و جولان و حرکت در آید و از حرکت آن صدا آید و سطح ظاهر خود را شکافته برآید به آوازی شدید که آن را رعد نامند و اگر در آن اندک دهنیت و کبریتیت است در حین شکافتن محترق گردد و از آن روشنی ظاهر شود آن را برق نامند و اینها نیز به حسب کثرت و قلت ماده مختلف میباشد در زیادتی و کمی و اگر بر آن ابخره و ادخنه کثیره دهنیت و کبریتیت غالب باشد بعد صعود و تراکم و انجماد حرارت کامنه در آن اشتعال یافته آن را محترق گرداند فرود رود و بخار آن به هر که برسد متغیر و مدهوش گرداند و احیانا هلاک سازد و آن را در اجسام صلبه ثقیله تاثیر زیاده است از اجسام رخوه خفیفه چنان چه اگر به شمشیر در غلاف رسد غلاف آن را نسوزاند و نشکند و تیغ آن را سوراخ کن و بخراشد و بر بدره زر که برسد بدره را نسوزاند و زر را بگدازد و آن روشنی را برق و آن جرم ثقیل کثیف افتاده با صدا را صاعقه نامند و اگر آن

ابخره و ادخنه لطیف و با کبریتیت و دهنیت و غلظت بسیار است و نقل و ارضیت ندارد بسیار بالا رود و به تاثیر حرارت تحریک افلاک محترق گشته به اشکال مختلفه ظاهر گردد به حسب قلت و کثر ماده آن را نیازک و تیر شهاب و ذوذوابه و ستاره دنباله دار و امثال اینها گویند و اگر ماده آن بسیار غلظت و کثرت دارد و به زودی به اتمام نرسد و به حرکت شبانه روزی فلک الافلاک حرکت استبطاعی نماید و طلوع و غروب کند و مدتی بکشد تا به اتمام رسد و اگر هواییت بسیار و رطوبت اندک بر آن غالب باشد قدری صعود نموده به طرف افق و خطهای منحنی به شکل قوسها یکی بالای دیگری به الوان مختلفه ظاهر گردد به سبب تاثیر شعاع آفتاب در آنها و تفاوت محاذات هر یک از آنها مر شعاع آفتاب را به اختلاف مواد و تفاوت محاذات هر یک از آنها آن را قوس قزح نامند مانند ظهور الوان مختلفه از شیشه بوقلمون در روئت و قوس قزح اکثر در بعض ایام ربیع و خریف که باران کمی باریده باشد اوایل و اواخر روز ظاهر می گردد و کره زمهریره به حسب اختلاف مناسبات اراضی مختلف در قرب و بعد می باشد و اما ابخره متکونه مجتمعه در جوف زمین و خلل و فرج آن چون بسیار گردد . راه بدر شد نیابد لامحاله سطح زمین را بشکافد و بدر آید و از صدمه شکافتن آن اراضی متصله بدان به حرکت در آیند و بلرزند خصوص که زمین صلب و خشک باشد و یا دامن کوه بود و در اراضی صلبه و دامن کوهها بسیار واقع میشود و در اراضی رطبه رخوه کمتر و اگر در نهایت کثرت است و صدمه آن در کمال شدت و متوالی و متواتر بعض عمارات و قریه ها و شهرها خراب گردد و منخسف شود و فرو رود آن را زلزله و خسف نامند و بدان که ادویه منسوبه به کواکب سبعة بالاجمال و بعضی بالتفصیل در جداول ذکر می یابد.

* منسوبه به زحل * مجملا ادویه اغبر خاکستر رنگ و یا سیا خاردار زمخت

کریه الاراحیحه اند که در اراضی و اماکن صلبه و مملسه جنوبیه تکون یابند آنچه از آنها در صلاح و نیکویی حاصل زحل و رجعت و استقامت و شرف آن تکون یابد جهت امراض طحال نافه و آنچه در بدی حال و رجعت و هبوط آن تکون یابد منحوس و مضر باشند و از این کیفیت و خاصیت و اثر آن را دریافت نمایند

*منسوبه به مشتری *مجملا ادویه با دهنیت نیکو رایحه و طعم است که گل آنها سرخ یا آسمانگونی و برگ آنها صاف باشد و در مواضع جیده و چرب روئیده و اینها نافع اند کبد را و صاف می گردانند خون را و ملتحم می گردانند جراحی را

*منسوبه به مریخ *مجملا ادویه مایله به حمرت و خشن و خاردار است و

آنچه سوزاننده و مناسب آن اماکن یابسه باشد.

*منسوبه به شمس *مجملا ادویه رسیده خوشبوی لذیذ شیرین و رایحه آن ها خوش گل آنها سرخ و خصوصا در مواضع مکشوفه که شعاع افتاب بدانها برسد و اینها مقوی قلب و روح و چشم اند

*منسوبه به زهره *مجملا ادویه که طعم آنها شیرین و رایحه آنها خوش و

گل آنها و برگ آنها نرم باشد و اینها قوای شهوانیه و امراض زنان و رحم و مذاکیر و امراض بارده رطبه غیر مقرط را نافع اند و زیاد کننده شحم و سمن و منی.

*منسوبه به عطارد *مجملا ادویه ایست که برگ آنها غلیظ و نرم و ملایم و آبدار باشد و در زمینهای نمناک و آبدار و در میان آب رویند.

*و ادویه منسوبه به اخلاط اربعه و منسوبه به اعضا و ادویه مناسبه به بعض

امراض *نیز در جداول ذکر خواهد یافت.

بدان که ادویه مستدیر الاصول باشند اورام و بثور و صلح را نافع اند مانند بخور

مریم و اسطراطیوس و خلدونیای صغیر و لوف الحیه و اشراس و سکینج و غاریقون و ثوم و بصل و آنچه در عروق آنها ثقبه ها باشد جراحات را نافع است مانند اسقیطس و بتونکا و ملسمنا و اسطراطیوس و خرانیا و رعی الحمام و غافت و آنچه در آنها لعابیت و لزوجت و صمغیت باشد قروح و جروح را مانند اسقیطس کبیر و خطمی و اکلیل الشمس و انزروت و دیق د صبر و مر و کندر و دم الاخوین و صمغ البطم و مصطکی و قومالمیمی و آنچه در برگ آنها ثقبه ها و خشونت باشد حکه و جربوقوبا و امثال اینها را نافع است و آنچه آنها را مشابهتی به حیوان باشد نافع نهش آن حیوان را و از آنچه ذکر یافت دانسته میشود خاصیت و طبیعت آن ادویه و گاه استدلال نموده میشود از بعض احوال ظاهره به باطنه آنها خصوصا به چیزی که در آنست از ملحیت و زبیقیت و کبریتیت زیرا که اشیا خالی از این امور نیستند و طعوم همگی از ملحیت است و روایح تمامی از کبریتیت و رنگها تمامی از زبیقیت آنها است و هر کس را حذاقتی در صناعت باشد میتواند که استدلال نماید از امور ظاهره بر امور باطنه و می تواند حکم نمود میان نسبت صورت ظاهره به باطنه خصوصا که تجربه را به آن ملاحظه نموده باشد و این جا بدین مقدار به هر یک از مطالب و مقاصد متفرقه نجومیه و طبیعیه متعلقه مسایل ضروریه طیبیه اشاره نموده شد برای تذکره صاحبان بصیرت و علم

و (دانش) (1)

در اینجا به دسته بندی سیارات و مسایل مربوط به آن از کتاب مخزن الادویه بسنده می کنیم :

ص: 266

1- معرفت: ب

کیفیات و طبایع: سرد و خشک به افراط

کیفیات لمسی: خشن و سفت

کیفیت ذائقه و بویایی: گس و بد بو

قوا: قوه ماسکه

رنگها: سیاه سربی، خاکستری

فلزات: سرب

اخلاط: سودا و بلغم خام

عناصر: خاک

معادن: سنگهای سیاه و خاکی

جنسیت: مذکر و بعضی خنثی گفته اند

روزی یا شبی: شبی

سعادت و نحوست: نحس اکبر

مقدار: قصیر یابس صلب ثقیل

مکان: کوه های سخت که در آچیزی نرید و چاه ها

نباتات و زروع: هر گیاه سرد و خشک تند

اشجار: درختانی مانند بلوط و مازو و هلیله و بلبله و زیتون و فلفل و هر درخت بد بو و درختانی که میوه هایش پوستی ضخیم و محکم دارند

مثل نارگیل گردوی بوا و پسته و فندق

از دانه ها و میوه ها: فلفل و بلوط و زیتون و مرو زعرور و انار ترش و کتان و عدس و اهلیج و هر چه مثل آنهاست

حیوانات: هر حیوان سیاه رنگ و هر چه زیر زمین خانه سازد مانند موش و مار

و عقرب و گاو و بز و سمور و گربه و سنجاب

پرنندگان: پرنندگان آبی و اهلی و کلاغ و..

اعضای بسیطه: مو و پوست ریش و پشم و استخوان

اعضای مرکبه: طحال- استخوان- اسافل اعضا از باسن و ...

آلات حس: گوش راست

امراض: نقرص - علت‌های باطنی و سودایی

مشتری

طبع: گرم و تر به اعتدال

کیفیت: عدل و احسن و اتم اشیا

کیفیت ذائقه و بویایی: با رطوبت و زیبا و خوشبو ترین اشیا

قوا: قوت نفسانیه، غذایی و نامیه

رنگها: سفید یازردی و گندوم گون درخشان

عناصر: هوا

اخلاط: خون طبیعی و صاف و منی و مغز

معادن: هر سنگ سفید و زرد و گوگرد و زرنیخ ها توتیا

فلزات: رصاص قلعی - سفید روی - الماس

جنسیت: مذکر

روزی یا شبی: روزی علوی شمالی

سعادت و نحوست: سعد اکبر

مقدار: معتدل در امور مذکوره

مکان: زمین‌هایی با آب زیاد

گیاهان: هر شکوفه و گل خوش بو و با فایده

اشجار: هر درخت چرب و شیرین مانند انجیر و زردالو و شفتالو و آلو و آلوبالو که در آب زهره شریک است

در اثمار و حبوب: انار شیرین و ملس، سیب و ذرت و نخود و سمسم

حیوانات: انسان، بهایم اهلی مثل گاو و گوسفند و شتر و هر حیوان خوش رنگ حلال گوشت و هر حیوان تعلیم پذیر شکاری مثل سگ و یوزپلنگ

پرنندگان: هر مرغی که منقاری صاف دارد و خوراکی دانه باشد مثل کبوتر - دراج - خروس و مرغ و طاووس

اعضای بسیطه: آورده و مخ

اعضای مرکبه: کبد - معده - حلق

آلات حس: لامسه و گوش چپ

امراض: صحت و اعتدال مزاج

مریخ

کیفیات و طبایع: گرم و خشک به افراط

کیفیات لمسی: احرواحد اشیا

کیفیت ذائقه و بویایی: حرافت و شور و تندی

قوا: قوه غضبیه

رنگها: سرخ تیره

فلزات: آهن

اخلاط: صفرای حاد

عناصر: آتش

ص: 269

معادن: سنگهاي مغناطيسي

جنسيت: مذکر

روزي يا شبي: شبي علوي مغربي

سعادت ونحوست: نحس اصغر

مقدار: طويل واملس ودرشت وخشن وخشك

مکان: کوه هاي سخت

نباتات وزروع: خردل وشويد وسير وپيازو ترب وسداب و حرمل وبادمجان وهر چيز تند وتيز که اندک آن نافع وزیاد آن مضر است

اشجار: هر درخت تلخ تيز حاد

از دانه ها و ميوه ها: لوز مر و حبه الخضرا

حيوانات: شير وپلنگ-گرگ-کفتار-خوگ-سگ هار- مار گزنده

پرندهگان: پرندهگان کج منقار که خوراکشان گوشت باشد

اعضاي بسيطه: گوشت

اعضاي مرکبه: کليه ها ومثانه و آلت بول

آلات حس: شم ومنخر ايمن

امراض: امراض حاده صفراويه-دمويه-يوقان-وسقط جنين تکرر ادرار- بواسير وعلل رحم

شمس

کيفيات و طبایع: گرم وخشک به اعتدال

کيفيات لمسي: لطيف واکمل اشيا

کيفيت ذائقه وبويایی: اعتدال در طعموم

قوا: قوه حیوانیه

رنگها: نارنجی درخشان براق

فلزات: طلا

اخلاط: صفرای معتدل و حرارت غریزی عناصر: آتش

معادن: سنگهای قیمتی، لاجورد، گوگرد، یاقوت

جنسیت: مذکر و قطب صاحب قوت

روزی یا شبی: روزی علوی و سفلی نیز

سعادت و نحوست: نحس است بالذات و سعد است به نظر

مقدار: مستدیر بالمعان

مکان: کوه های معدنی

نباتات و زروع: نیشکر، شیرخشت- ترنجبین و هر چیز لطیف شیرین نافع

اشجار: درختانی مثل نارگیل- چلغوز و خشکبار

از دانه ها و میوه ها: انجیر- اترج- انگور- تمر- خریزه- جو

حیوانات: گوسفند- کلاغ- تمساح

پرنندگان: قمری- باز- عقاب

اعضای بسیطه: اعصاب و دماغ

اعضای مرکبه: سر و سینه- دل و شش و پهلو- دهان و دندان

آلات حس: چشم راست

امراض: امراض صفراییه و دمویه غیر حاده

کیفیات و طبایع: با هر سیاره ای بیامیزد مزاج آن گیرد- سرد و خشک

کیفیات لمسی: ممتزج از کیفیات

کیفیت ذائقه و بویایی: ممتزج از طعمها

رنگها: خاکی رنگ متمایل به قهوه ای تیره

فلزات: فیروزه و رومی

اخلاط: سودای مخلوط به بلغم

عناصر: خاک ممزوج به آب

معادن: نوره- زرنیخ- آهن ربا

جنسیت: مایل به ذکوریت

روزی یا شبی: نهاری

سعادت و نحوست: به ذات مایل به سعادت

مقدار: مرکب از چند کیفیت

مکان: اراضی رملی

نباتات و زروع: بقول و سبزیجات

اشجار: هر درختی با بوی شدید مثل صندل- سرو-عود هندی

از دانه ها و میوه ها: باقالی-لوییا-ماش-کزبره

حیوانات: شگ شکاری- قاطر- روباه- خرگوش- هر حیوان کوچک آبی و خاکی

پرندهگان: هر پرنده ای که تقلید انسان بکند

اعضای بسیطه: سیستم اعصاب

اعضای مرکبه: زبان- چشم- گوش- بینی

آلات حسي: زبان

ص: 272

امراض: امراض سرد و خشکي نه به افراط

زهرة

کيفيات و طبایع: سرد وتر به اعتدال

کيفيات لمسي: انعم واجمل اشيا

کيفيت ذائقه و بويایي: لذیذترین اشيا

قوا: قوت شهوت

رنگها: زرد مایل به سفیدی-سبز-گندوم گون

فلزات: لولو وزبرجد

اخلاط: رطوبت غریزي

عناصر: هوا

معادن: سرمه و آهن ربا

جنسیت: مونث

روزي يا شبی: شبی و جنوبی

سعادت و نحوست: سعد اصغر

مقدار: سیال

مکان: زمینهای پر آب

نباتات و زروع: هر حب و تخم چرب و شیرین

اشجار: درختان زیبا منظر مثل سرو

از دانه ها و میوه ها: جو- انگور

حیوانات: هر حیوان صاحب سم سفید و زرد

پرندگان: پرندگان آبی و بلبل و قناری

اعضای بسیطه: منی

اعضای مرکبه: رحم-آلات تناسلی

آلات حس: بینی

امراض: امراض بارده رطوبت دار

قمر

کیفیات و طبایع: سرد و تر به اعتدال

کیفیات لمسی: اغلظ و اکتف و ارطب اشیا

کیفیت ذائقه و بویایی: هر شی بی مزه و خام

قوا: قوت طبیعیه

رنگها: سفید غیر خالص

فلزات: لولو- نقره

اخلاط: بلغم

عناصر: آب

معادن: شیشه

جنسیت: مونث

روزی یا شبی: شبی

سعادت و نحوست: سعد است به نظر به ذات نحس

مقدار: غلظت و کثافت با رطوبت

مکان: اماکن هموار

نباتات و زروع: صیفی جات

اشجار: درختان کوتاه ساقه

از دانه ها و میوه ها: خیار - هندوانه - کدو و ...

حیوانات: هر حیوان مانوس - بقر و ابل

پرندگان: پرندگان آبی .

اعضای بسیطه: مو و پوست ریش و پشم و استخوان

اعضای مرکبه: گردن - دست و پا

آلات حس: چشم راست

امراض: امراض بارده رطبه بلغمیه

آنچه در این مختصر گفته شد درآمدی بر کاربردهای نجوم در طب سنتی بود که در بعضی از کتب طب سنتی به آن اشاره شده و صرفاً جهت اطلاع علاقمندان به پژوهش در این زمینه می باشد. و قابل ذکر است هر چند این فصل در کتاب ابوریحان ذکر شده ولی بنا به قرائن خود شخص ابوریحان بیرونی اعتقادی به آن نداشته ، و فقط برای تکمیل کتاب خود به آن اشاره می کند. و قابل توجه است که این فن به دو قسمت علمی و غیر علمی (احکام نجوم) تقسیم می شود که هر دو قسمت را در این کتاب به تفصیل شرح دادیم

ص: 275

نمونه ای از تهیه زایچه برای افراد مختلف

ص: 277

نام: عماد الدین

نام خانوادگی: مینائی

تاریخ تولد: 11/5/1356

ساعت تولد: 5 صبح

1- همزمان با تولد مولد چه صورت فلکی طلوع می کند: جوزاء

برای به دست آوردن طالع کفایت شماره ماه و روز و ساعت و دقیقه تولد را در فرمول زیر قرار دهید (مراجعه به قسمت نجوم کروی) و سپس به نقشه ستارگان رجوع نمایید

شماره ماه شمسی = م؛ ساعت رصد = س

ساعت بعد = $2(م - 7) + س$

دقیقه رصد = د؛ شماره روز = ر

دقیقه بعد = $4(ر - 2) + د + خ$

م=5، ساعت تولد=5 صبح، دقیقه تولد=0، روز تولد=11

(مواضع سیارات با رجوع به نرم افزار های نجومی star naightTsky قابل دسترسی است) تاریخ و ساعت تولد مولد و طول و عرض جغرافیایی تولد را به نرم افزار بدهید)

2- موضع سیاره زهره: ثور

3- موضع سیاره مریخ: سنبله (روز)

ص: 279

4- موضع سیاره عطارد: ثور

5- موضع شمس: ابتدای جوزاء

6- موضع قمر: ثور

7- موضع زحل: میزان

8- موضع مشتری: جوزاء

9- چه صورت‌های فلکی ناظر بر صورت فلکی طالع هستند؟ (مراجعه به طب نجومی)

اسد تسدیس چپ

حمل تسدیس راست

سنبله تربیع چپ

حوت تربیع راست

تثلیث چپ میزان

دلوراست تثلیث

10- مزاج طالع چیست؟ گرم و تر

11- جنسیت طالع چیست؟ نر

12- کدام سیاره در برج فلکی طالع وجود دارد؟ شمس

13- دوستان طالع کدامند؟ اسد، حمل، میزان، دلو

14- دشمنان طالع کدامند؟ قوس، سنبله، حوت

15- مقابله آن: قوس

16- بهترین حالت ممکن برای طالع چه روزی است؟

جواب: عطارد در جوزاء باشد، خورشید در حمل باشد یا در اسد، زحل در میزان اسد باشد یا در جدی یا دلو، زهره در سنبله، مشتری در جوزاء

17- بدترین حالت ممکن برای طالع چه روزی است؟

مشتری در قوس باشد، عطارد در سنبله، زهره در حوت باشد

18- طالع به چه برجهایی نمی نگردد؟ ثور و سرطان، جدی و عقرب

ص: 281

1- کتاب آفرینش انسان، دکتر احمد آقا رفیعی، محمد تقی سرمدی، انتشارات سرمدی.

2- نجوم و اختر فیزیک مقدماتی، دکتر علی رضا موحدنژاد، مهدی دانشیار، انتشارات اشکذری.

3- درس نامه آشنائی با احکام نجوم و طالع شناسی، حجة الاسلام محمد تقدیری، ناصر حائری، مرکز نجوم آستان مقدس حضرت عبدالعظیم.

4- کتاب التفهیم لاوائل الصنّاعة التنجیم، ابوریحان بیرونی، انجمن آثار و مفاخر فرهنگی ایران

5- آفرینش انسان / دکتر احمد آقا رفیعی

6- طب سنتی / دکتر احمد آقا رفیعی

ص: 283

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 رایانه ای قائمیه موفق به تولید نرم افزارهای تلفن همراه، کتاب خانه های 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 می شود.

برای خدمت رسانی بیشتر شما هم می توانید در هر کجا که هستید به جمع افراد خیراندیش مرکز بپیوندید.

آیا می دانید هر پولی لایق خرج شدن در راه اهلبیت علیهم السلام نیست؟

و هر شخصی این توفیق را نخواهد داشت؟

به شما تبریک میگوئیم.

شماره کارت :

6104-3388-0008-7732

شماره حساب بانک ملت :

9586839652

شماره حساب شبا :

IR390120020000009586839652

به نام : (موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه)

مبالغ هدیه خود را واریز نمایید.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آبا ده 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

