

حکیم باشید ۴

# خانواده ام سالم اند



محمد علی اخوان

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

---

حکیم باشید ۴  
خانواده ام سالم اند

چکیده کتاب جهت مسابقه

---

## فهرست

### مقدمه ۷

#### فصل اول مفهوم شناسی طب اسلامی ..... ۱۷

مفاهیم ..... ۱۹

طب اسلامی ..... ۱۹

اخلاق ..... ۱۹

تربیت اسلامی ..... ۱۹

حکیم ..... ۱۹

تاریخچه علم طب ..... ۲۰

اصول حاکم ..... ۲۱

مبانی ..... ۲۶

۱- شناخت حقیقت انسان ..... ۲۶

۲- شرافت و اهمیت علم طب ..... ۳۳

۳- منابع طب اسلامی ..... ۳۵

#### فصل دوم: سلامت روح و روان خانواده ..... ۳۷

نقش طب اسلامی در تربیت و اخلاق ..... ۳۷

نقش طب اسلامی در تربیت فرزندان ..... ۴۵

نقش طب اسلامی در فضایل و رذایل ..... ۴۵

تاثیر ویژگی های برخی غذا در اخلاق و تربیت ..... ۵۴

نقش خواب در اخلاق و تربیت ..... ۶۲

نقش عطر در اخلاق و تربیت ..... ۶۴

#### فصل سوم: حفظ سلامتی ..... ۶۸

غذاهایی که با هم خوردنشان ممنوع است ..... ۷۱

پرهیزها ..... ۷۲

پرهیزهای نوشیدن ..... ۷۳

پرهیزات زناشویی ..... ۷۳

۷۴	پرهیزهای حمام
۷۴	پرهیزهای مسواک
۷۴	پرهیزهای دیگر
۷۶	شناسایی تغییرات اندام
۷۶	عوامل مهم در تغییر اصل
۷۶	تدابیر پوست، مو، ناخن
۷۶	تغییرات عضو:
۷۶	اقدامات پیشگیری
۷۷	گوش و حلق و بینی
۷۷	اقدامات پیشگیری و درمانی
۷۷	چشم ها
۷۷	اقدامات پیشگیری و درمانی
۷۸	دستگاه تنفسی:
۷۸	اقدامات پیشگیری و درمان
۷۸	قلب
۷۸	موارد تشدید و کاهش حملات قلبی
۷۹	دستگاه گوارش
۷۹	اقدامات پیشگیری و درمانی
۸۰	دستگاه ادراری:
۸۰	اقدامات پیشگیری و درمانی
۸۰	عضلات و استخوانها
۸۰	اقدامات پیشگیری و درمانی
۸۱	اعصاب
۸۱	روانی
۸۱	اقدامات درمانی و پیشگیری
۸۲	دستگاه تناسلی
۸۲	نکات مورد توجه درشخص مونث

۸۲	نکات مورد توجه در شخص مذکر
۸۳	اقدامات پیشگیری و درمانی
۸۳	عروق
۸۳	اقدامات و پیشگیری و درمانی
۸۳	پستان
۸۳	اقدامات پیشگیری و درمانی
<b>۸۵</b>	<b>فصل چهارم : مزاج شناسی</b>
۸۵	تشخیص مزاج و غلبه
۸۷	تشخیص غلبه مزاج و بیماری از راه ویژگی های کلی
۸۸	تشخیص غلبه مزاج و بیماری از راه بررسی جزئیات
۸۸	آشنایی با دم
۸۹	مشخصات افراد دموی
۹۴	آشنایی با مره صفر
۹۹	آشنایی با مره سوداء
۱۰۳	آشنایی با بلغم
<b>۱۰۹</b>	<b>فصل پنجم : تدابیر اصلاحی</b>
۱۰۹	انواع اصلاحات و پاکسازی بدن در طب اسلامی
۱۰۹	اصلاحات داخلی
۱۰۹	اصلاحات گوارشی
۱۰۹	اصلاحات دماغی (پاکسازی مغز و اعصاب)
۱۱۰	اصلاحات عروقی (پاکسازی قلب-رگ-کبد-طحال)
۱۱۰	اصلاحات خارجی: (پاکسازی پوست-مو-چشم و...)
۱۱۱	حجامت در روایات اسلامی
۱۱۱	مواضع حجامت
۱۱۲	نکاتی پیرامون حجامت
۱۱۲	سیر تاریخی حجامت

تعریف حجامت .....	۱۱۳
انواع حجامت .....	۱۱۳
توصیه های قبل از حجامت .....	۱۱۴
هنگام حجامت .....	۱۱۶
مراحل انجام حجامت .....	۱۱۸
توصیه های بعد از حجامت .....	۱۲۲
درمورد چه افرادی نباید حجامت انجام شود .....	۱۲۳
ماساژ .....	۱۲۳
فواید ماساژ و روغن مالی .....	۱۲۳
ثواب ماساژ دادن .....	۱۲۷
دعای ماساژ .....	۱۲۷
روغن های ماساژ .....	۱۲۷
<b>کتابنامه</b> .....	<b>۱۳۲</b>

امام صادق علیه السلام می فرماید: « أَوْحَى اللَّهُ إِلَيَّ نَبِيٌّ مِنَ الْأَنْبِيَاءِ أَنْ قُلْ لِقَوْمِكَ لَا تَلْبَسُوا لِبَاسَ أَعْدَائِي وَلَا تَطْعَمُوا مَطَاعِمَ أَعْدَائِي وَلَا تُشَاكِلُوا بِمَا شَاكَلَ أَعْدَائِي فَتَكُونُوا أَعْدَائِي كَمَا هُمْ أَعْدَائِي » خداوند به پیامبری وحی فرمود که به قومت بگو: لباس دشمنان مرا نپوشید و غذای دشمنان مرا نخورید و خود را همشکل دشمنانم نکنید که اگر پیرو آنان شدید، شما هم دشمنان من خواهید شد. همانگونه که آن کفار دشمن من هستند!

طب اسلامی یعنی سیره پیامبر اعظم و اهل بیت ایشان در عرصه های مهم زندگی همچون تغذیه، پوشاک، سلامت و ... امام رضا علیه السلام آگاهی نسبت به این علم را بر

هر مسلمانی لازم می‌دانند<sup>۱</sup> و در نگاه پیامبر اعظم یکی از دانایی‌های ضروری در دسته بندی علوم است.<sup>۲</sup>

مقام معظم رهبری هدف از انقلاب اسلامی را برپایی تمدن اسلامی دانسته و فرمودند: هدف ملت ایران و هدف انقلاب اسلامی، ایجاد یک تمدن نوین اسلامی است و در

---

۱ عالمان و صاحب نظران نزد مأمون حضور داشتند. در آن مجلس از طبّ و آنچه باعث سلامت و تقویت بدن است سخن به میان آمد، مأمون و حضار غرق در صحبت شدند و از این دانش و این که چگونه خداوند تعالی این بدن را ترکیب کرده و چهار طبع متضادّ را در آن تلفیق کرده، و از سود و زیانهای غذاها و بیماریهای ناشی از آن سخن گفتند، و ابوالحسن علیه السلام همچنان ساکت بود و در این باره سخنی نمی‌گفت، مأمون به ایشان عرض کرد: یا ابالحسن! نظر شما درباره این موضوعی که از اوّل امروز ما را به خود مشغول ساخته است، چیست؟ چون موضوع برای من مهم است و این مطالب را باید دانست، و شناخت غذاهای مفید و مضرّ، و تدبیر بدن امری ضروری است. ابوالحسن علیه السلام به او فرمود: من در این خصوص تجربیاتی دارم و امتحان و گذشت زمان درستی این تجربیاتم را برای من روشن ساخته است، به علاوه از گذشتگان هم اطلاعاتی بدست آورده‌ام، و اینها چیزهایی است که انسان باید بداند و در ندانستنش معذور نیست (رساله ذهبیه)

۲ پیامبر عظیم الشان اسلام صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «علم بر دو گونه است؛ علم دین شناسی و علم بدن شناسی»  
الْعِلْمُ عِلْمَانِ عِلْمُ الْأَدْيَانِ وَعِلْمُ الْأَبْدَانِ كُنَزُ الْفَوَائِدِ ج ۲، ص: ۱۰۷ و سفینه البحار ج ۳، ص: ۱۶۳  
همچنین علی علیه السلام فرمودند: الْعِلْمُ ثَلَاثَةٌ الْفِقْهُ لِلْأَدْيَانِ وَالطَّبُّ لِلْأَبْدَانِ وَالتَّحْوُّ لِللِّسَانِ  
علم سه گونه است؛ فقه برای دین، طب برای بدن و نحو برای زبان. تحف العقول ص ۲۰۸ و بحار الأنوار (چاپ بیروت) ج ۷۵ ص ۴۵

امام باقر علیه السلام می‌فرماید: وَاعْلَمْ أَنَّهُ لَا عِلْمَ كَطَلَبِ السَّلَامَةِ وَلَا سَلَامَةَ كَسَلَامَةِ الْقَلْبِ تحف العقول، ص: ۸۶  
بدان که هیچ علمی چون طلب سلامتی نیست و هیچ سلامتی ای مانند سلامت دل نمی‌باشد. الحکم الزاهره با ترجمه انصاری، ص ۴۹

العلم علمان، علم الادیان و علم الأبدان فبعلم الادیان حياة النفس و بعلم الأبدان حياة الأجساد و اعلم ان الادیان اشرف من الأبدان و حراسة الأبدان أوجب من حراسة الأبدان؛ علم بر دو گونه است: علم دین و علم بدن. حیات روح بوسیله علم دین و حیات جسد بواسطه علم بدن است و بدان که دین بر جسد شرافت دارد و نگهداری دین از نگهداری بدن لازم تر است»  
بحار الأنوار، ج ۱، ص ۲۱۸

الْعُلُومُ أَرْبَعَةٌ الْفِقْهُ لِلْأَدْيَانِ وَالطَّبُّ لِلْأَبْدَانِ وَالتَّحْوُّ لِللِّسَانِ وَالتَّجْوُّمُ لِمَعْرِفَةِ الْأَزْمَانِ؛ علم چهار رشته است: ۱- علم فقه برای دین ۲- علم طب، برای امراض بدن ۳- علم نحو، برای مصونیت زبان از خطا ۴- علم نجوم برای شناخت زمان» بحار الأنوار، ج ۱، ص ۲۱۸



ادامه همه اقشار جامعه را مسئول تحقق این مهم دانستند و فرمودند: باید همه احساس کنند که مسئولیت ایجاد تمدن اسلامی نوین بر دوش آنهاست؛ و یکی از حدود و ثغور این کار، مواجهه با تمدن غرب است، به صورتی که تقلید از آن انجام نگیرد.

ایشان برای تحقق این امر تولید فکر و محتوا و از سویی تربیت و آموزش مردم را ضروری دانستند و فرمودند: برای ایجاد یک تمدن اسلامی - مانند هر تمدن دیگر - دو عنصر اساسی لازم است: یکی تولید فکر، یکی پرورش انسان ایشان در ادامه برای کاربردی و اجرایی کردن بحث، به مصداق مهم و عینی آن یعنی سبک زندگی اشاره کرده و فرمودند: بخش حقیقی، آن چیزهایی است که متن زندگی ما را تشکیل می دهد، که همان سبک زندگی است که عرض کردیم.

این بخش حقیقی و اصل تمدن است، و برای عینی شدن بحث مثال های ذکر نموده و فرمودند: مثل مساله خانواده، سبک ازدواج، نوع مسکن، نوع لباس، الگوی مصرف، نوع خوراک، نوع آشپزی، تفریحات، مساله خط، مساله زبان، مساله کسب کار، رفتار ما در فعالیت سیاسی، رفتار ما در ورزش، رفتار ما در رسانه ای که در اختیار ماست، رفتار ما با پدر و مادر، رفتار ما با همسر، رفتار ما با فرزندان، رفتار ما با پلیس، رفتار ما با مرئوس، رفتار ما با دولت، سفرهای ما، رفتارهای ما با بیگانه، این ها آن بخش های اصلی تمدن است که متن زندگی انسان است. ایشان در جمع پزشکان از عدم پیگیری مسئولان نسبت به تغییر در الگوی سلامت و درمان انتقاد نموده و فرمودند: ...می بایستی (گیاه درمانی) را در ایران پیگیری کنیم، وقتی از هند به ایران آمدم با مسئولین آن وقت صحبت کردم و از آنها قول گرفتم که به طور قطعی دنبال این قضیه باشند، ولی اقدامی نکردند (!)». ایشان

---

۱ بیانات مقام معظم رهبری، در دیدار جوانان استان خراسان شمالی، ۱۳۹۱/۰۷/۲۳

۲ در جمع جامعه پزشکان

در جمع وزرای دولت دهم در مشهد فرمودند: دغدغه قلبی امروز من طب ایرانی اسلامی است به آن پردازید.<sup>۱</sup>

حضرت آیت الله جوادی آملی طب اسلامی را جامع الگوهای الهی در زندگی می دانند و می فرمایند: منحصر کردن مباحث طب اسلامی در تغذیه و روش های درمانی به هیچ عنوان به نفع جریان طب اسلامی نیست. در واقع طب اسلامی یک تابلو است که راه رسیدن به تمدن اسلامی را نشان می دهد و مبلغی است که از معارف و مفاهیم ناب اسلامی تبلیغ می کند. طب اسلامی فقط نیامده است که بگوید برای درمان فلان بیماری انجیر بخورید! آمده است بگوید راه حقیقی رشد و کمال بشر در هر زمینه ای بازگشت به آموزه های الهی است و برای رسیدن به علومی که نافع حقیقی بشر است راهی جز دین وجود ندارد.<sup>۲</sup>

جهت تحقق اهداف مذکور، مقام معظم رهبری در ذیل اصل ۱۱۰ قانون اساسی باز تولید، ترویج و گسترش طب اسلامی را ابلاغ فرمودند و بی شک همه موظف به مطالبه گری نسبت به آن هستیم.

### حکمت نیاز هر انسان برای تعالی خود، خانواده و جامعه

حکیم در فرهنگ و تمدن اسلامی، تنها طیب و پزشک حاذق نبود؛ بلکه او جامع علومی بود که برای تعالی و هدایت بشر لازم است.

قرآن و اهلیت ع متصل به سرچشمه علم الهی هستند و آمده اند تا هدایتگر بشر بسوی تعالی باشند، از سوی بخش عمده ای از معارف الهی مرتبط با سبک زندگی است و از

---

۱ روزنامه جام جم سرپرستی استان البرز و شهرستانهای غرب استان تهران ۱۴/۴/۱۳۹۳

۲ در دیدار مدیران روابط عمومی دانشگاه های کشور اسفند ۱۳۸۹

سویی برای هدایت بشر قرآن کریم و اهل بیت علیهم السلام در بسیاری موارد از علوم متنوع<sup>۱</sup> استفاده نموده اند که علماء اسلام، همه مسائل مرتبط با حفظ سلامتی و درمان را در علمی به نام طب اسلامی جمع آوری نموده اند تا این معارف، نقشه ای برای دستیابی به چشم انداز انسان متعالی همچون لقمان های حکیم<sup>۲</sup> باشد.

آشنایی با کلیات علم دین و علم طب<sup>۳</sup> وظیفه هر مسلمانی است.

حکیم در پی کسب درآمد از بیماری مردم نیست و به دنبال رفع آلام و دردها و رنج های بشر است. او به دنبال زیست بهتر و حیات طیبه، برای فرد و جامعه می باشد.

حکیم با رعایت توصیه های بزرگان شریعت از سلامت جسم، روح و روان، برخوردار است و به دنبال سلامت جسم، روح و روان دیگران و جامعه نیز می باشد.

حکیم قبل از آن که به سراغ بیمار رود و بیماری او را بشناسد، به دنبال خودشناسی و معرفت نفس است؛ یعنی ابتدا خود را می شناسد و آن گاه، به دنبال شناخت دیگران و سلامت جسم و روح آنان خواهد رفت.

حکیم به دنبال حکمت، معرفت و شناسایی حقایق و واقعیت است. او هم بدن و جسم را طبابت می کند؛ هم در پی سلامت روح و روان است.

حکیم، دردشناس است؛ دردها را شناسایی و به دنبال درمان ریشه دردها و رنج ها و آلام بشری است.

---

۱ قَالَ الْبَاقِرُ عَلَيْهِ السَّلَامُ: وَيَحْكُ يَا جَبْرِ بَرِي فَأَيْ طَبِيبِ الْأَطْبَاءِ وَرَأْسِ الْعُلَمَاءِ وَرِئِيسِ الْحُكَمَاءِ وَمَعْدِنِ الْفُقَهَاءِ وَسَيِّدِ الْأَوْلَادِ الْأَنْبِيَاءِ عَلَى وَجْهِ الْأَرْضِ بَحَارِ الْأَنْوَارِ ج ۵۹، ص ۱۹۹ یس ۰ وَالْقُرْءَانَ الْحَكِيمِ یس، ۲ این آیه قرآن را با صفت حکیم، وصف نموده است پیام قرآن، ج ۴، ص ۱۳۶.

۲ وَقَدْ آتَيْنَا لِقْمَانَ الْحَكِيمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ لِقْمَانَ، ۱۲

۳ رساله ذهبیه امام رضاع: اینها (علم طب) چیزهایی است که انسان باید بداند و در ندانستنش معذور نیست شیخ طوسی، الفهرست، ص ۴۱۳، قم، کتابخانه محقق طباطبائی، چاپ اول، ۱۴۲۰ق.

حکیم، انسان را به هستی و زندگی و حیات طیبه، پیوند می دهد و در کنار حیات سالم دنیایی، انسان را به حیات جاوید اخروی، رهنمون می شود. در فرهنگ و تمدن اسلامی و در طب اسلامی و ایرانی، اخلاق، جایگاه شایسته و بایسته ای دارد و حکیم، طیب، و اهل حکمت و فرزاندگی است. او همواره این اصل را سرلوحه کار خود قرار می دهد که «الدواء، عندنا و الشفاء، عندالله»؛ دارو، نزد ما و شفا، نزد خداست.

حکیم در طب اسلامی، خود را وسیله ای می داند که خداوند به واسطه آن، بیماران را شفا می دهد.

قرآن حکیم، شفابخش جسم، روح و روان فرد و جامعه است؛ «و نزل من القرآن ما هو شفاء و رحمه للمؤمنین؛ و ما فرو می فرستیم از قرآن، آن چه را که شفا و رحمت برای مؤمنان است»<sup>۱</sup>.

حکیم می داند که «خداوند، هیچ نوع بیماری را نیافرید؛ مگر آن که درمان آن را نیز آفریده است»<sup>۲</sup>. طیب حکیم، خود متشرع است و پای بند به دین و گزاره های دینی. او می داند که احکام الهی، نه تنها بدون حکمت نیستند، بلکه عین حکمت می باشند. حکیم می داند که اسلام بر نظافت، پاکی و بهداشت فردی و اجتماعی و بهداشت محیط تأکید می کند. او می داند که اسلام، نظافت را منشأ ایمان و بخشی از ایمان می داند. او می داند که در اسلام و در طب اسلامی، بعضی از خوردنی ها و آشامیدنی ها مثل گوشت خوک و مشروبات الکلی، حرام می باشند؛ زیرا نه تنها منشأ بیماری جسم، بلکه سبب بیماری روح و روان و قساوت قلب و سنگدلی می شوند.

---

۱. اسراء، آیه ۸۲.

۲. نهج الفصاحه، ص ۶۲۵.

حکیمان بزرگ کتاب هایی تحت عنوان طب الروحانی، علم اخلاق و اخلاق پزشکی، نوشته اند و استادان حکیم تجربیات، خویش را تحت عنوان پندنامه ها به شاگردان خویش انتقال می دادند.

علی بن عباس اهوازی، یکی از حکیمان است که کتاب ارزشمند سوگندنامه و پندنامه را برای پزشکان و طبیبان به یادگار گذاشت. برای حکیم، به همان اندازه که مهارت در طبابت جسم مطرح بود، رعایت اخلاق الهی و طبابت روح نیز اهمیت داشت. در حکمت اسلامی و در نزد حکیمان الهی، هیچ طبیبی بدون طهارت روح و اخلاق الهی، به طبابت نمی پرداخت.

نظامی سمرقندی درباره جایگاه حکیم و طبیب می گوید: «هر طبیب که شرف انسان نشناسد، رقیق القلب نبود و تا منطق نداند، حکیم النفس نبود و تا مؤید نبود، به تأیید الهی، جید الحدس [دانا دل و روشن دل] نبود و هر که جید الحدس نبود، به معرفت نرسد.»<sup>۱</sup>

حکیمان طبیب در مقدمه کتاب ها و رساله های پزشکی و طبی خویش، توصیه هایی اخلاقی برای شاگردان و دانشجویان خویش به یادگار می گذاشتند.

علی بن طبری در کتاب «فردوس الحکمه» که جامع علوم طبی بود، بر طب روحانی، تأکید کرده است. رازی به شاگردان خویش سفارش می کرد که بیماران مستمند و بی بضاعت را رایگان معالجه کنند. او که پدر علوم تجربی بود به شاگردان خویش می آموخت که اگر بتوانید با غذا درمان کنید به دارو مپردازید و اگر بتوانید با داروی مفرد، درمان کنید، به داروی ترکیبی روی نیاورید.<sup>۲</sup>

---

۱. نظامی سمرقندی، چهارمقاله، ص ۱۰۶

۲. مرتضی مطهری، خدمات متقابل اسلام و ایران، ص ۵۳۴

بیماری فقط مربوط به جسم نیست؛ برخی بیمار دلند و روح و روان برخی بیمار است . برخی سرطان اندیشه دارند و گرفتار دل پیچه ها و دل دردهای شک و شبهه و تردید در حقایق هستند. حکیم باید به دنبال درمان روح و روان آدمی نیز باشد.

حکیم، متخلق به اخلاق الهی است. او با خدایش عهد بسته که خوش رفتار باشد؛ با بیمارانش تندی نکند؛ اسرار بیماران را فاش نسازد و به آنها خیانت نکند.

حکیم مسلط به طب الهی است چرا که این علم جامع، روان و ساده و بر اساس فطرت و طبیعت می باشد. به فرمایش امام رضا علیه السلام هر مسلمانی لازم است نسبت به کلیات این علم اطلاع داشته باشد<sup>۱</sup> و در نگاه پیامبر اعظم یکی از دانایی های ضروری در دسته بندی علوم است.<sup>۲</sup>

۱ عالمان و صاحب نظران نزد مأمون حضور داشتند. در آن مجلس از طب و آنچه باعث سلامت و تقویت بدن است سخن به میان آمد، مأمون و حضار غرق در صحبت شدند و از این دانش و این که چگونه خداوند تعالی این بدن را ترکیب کرده و چهار طبع متضاد را در آن تلفیق کرده، و از سود و زیانهای غذاها و بیماریهای ناشی از آن سخن گفتند، و ابوالحسن علیه السلام همچنان ساکت بود و در این باره سخنی نمی گفت ، مأمون به ایشان عرض کرد: یا ابوالحسن! نظر شما درباره این موضوعی که از اول امروز ما را به خود مشغول ساخته است، چیست؟ چون موضوع برای من مهم است و این مطالب را باید دانست، و شناخت غذاهای مفید و مضر، و تدبیر بدن امری ضروری است . ابوالحسن علیه السلام به او فرمود: من در این خصوص تجربیاتی دارم و امتحان و گذشت زمان درستی این تجربیاتم را برای من روشن ساخته است ، به علاوه از گذشتگان هم اطلاعاتی بدست آورده ام ، و اینها چیزهایی است که انسان باید بداند و در ندانستنش معذور نیست (رساله ذهبیه)

۲ پیامبر عظیم الشان اسلام صلی الله علیه و آله می فرماید: «علم بر دو گونه است؛ علم دین شناسی و علم بدن شناسی»  
 الْعِلْمُ عِلْمَانِ عِلْمُ الْأَدْيَانِ وَعِلْمُ الْأَبْدَانِ كُنَزُ الْفَوَائِدِ ج ۲، ص: ۱۰۷ و سفینه البحار ج ۳، ص: ۱۶۳  
 همچنین علی علیه السلام فرمودند: الْعِلْمُ ثَلَاثَةٌ الْفَقْهُ لِلْأَدْيَانِ وَالطَّبُّ لِلْأَبْدَانِ وَالنَّحْوُ لِللِّسَانِ  
 علم سه گونه است؛ فقه برای دین، طب برای بدن و نحو برای زبان. تحف العقول ص ۲۰۸ و بحار الأنوار (چاپ بیروت) ج ۷۵ ص ۴۵

امام باقر علیه السلام می فرماید: وَاعْلَمْ أَنَّهُ لَا عِلْمَ كَطَلَبِ السَّلَامَةِ وَلَا سَلَامَةَ كَسَلَامَةِ الْقَلْبِ تحف العقول، ص: ۸۶  
 بدان که هیچ علمی چون طلب سلامتی نیست و هیچ سلامتی ای مانند سلامت دل نمی باشد. الحکم الزاهرة با ترجمه انصاری، ص ۴۹

العلم علمان، علم الاديان و علم الأبدان فبعلم الاديان حياة النفوس و بعلم الأبدان حياة الأجساد و اعلم ان الاديان اشرف من

## طب اسلامی لازمه سلامت اخلاقی، روحی و روانی

در آینه آیات و روایات اسلامی، بین مزاج، پوشاک، عطر، مسکن، خواب و خوراک و روحیات و خلقیات بشر همچون بدخلقی و خوش خلقی، غم و اندوه و افسردگی، رقت قلب و سخت دلی و حتی توفیق و قبولی نماز و روزه و عبادات، رابطه‌ی نزدیکی برقرار است.

قرآن کریم یکی از مقدمات مهم در چگونگی کردار شایسته بشر را نوع تغذیه او می‌داند و می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا»<sup>۱</sup> ای پیامبر از غذاهای پاکیزه بخور و عمل صالح انجام بده.

حضرت علی عليه السلام فرمودند: «يَا كَمِيلُ إِنَّ الْإِنْسَانَ يُبُوخُ مِنَ الْقَلْبِ وَالْقَلْبُ يَقَوْمُ مِنَ الْغَدَاءِ فَاَنْظُرْ فَمَا تُغَدِّي قَلْبَكَ وَجِسْمَكَ فَإِنَّ لَمْ يَكُنْ مِنْ حَلَالٍ لَمْ يَقْبَلِ اللَّهُ تَعَالَى تَسِيحَكَ وَلَا شُكْرَكَ».

ای کمیل! همانا زبان از قلب سرچشمه می‌گیرد [و آن چه را که در قلب است ظاهر می‌سازد] و قوام قلب به غذاست، پس متوجه باش که قلب و جسمت را با چه تغذیه می‌کنی.<sup>۲</sup>

این سخن به این معنا نیست که عوامل فوق علت تمام و کامل برای اخلاق خوب یا بد باشد، بلکه یکی از عوامل زمینه‌ساز اخلاق است.

---

الأبدان و حراسه الأبدان أوجب من حراسه الأبدان؛ علم بر دو گونه است: علم دین و علم بدن. حیات روح بوسیله علم دین و حیات جسد بواسطه علم بدن است و بدان که دین بر جسد شرافت دارد و نگهداری دین از نگهداری بدن لازم تر است» بحار الانوار، ج ۱، ص ۲۱۸

العلوم أربعة الفقه للأديان والطب للأبدان والنحو للسان والتجويم لمعرفة الأزمان؛ علم چهار رشته است: ۱- علم فقه برای دین ۲- علم طب، برای امراض بدن ۳- علم نحو، برای مصونیت زبان از خطا ۴- علم نجوم برای شناخت زمان» بحار الانوار، ج ۱، ص ۲۱۸

۱. مومنون، ۵۱

۲. سفینه البحار، ماده حل

## استخراج، تدوین و نشر سبک زندگی اسلامی وظیفه طلاب و علماء

مکتب و دانشگاه بزرگ امام جعفر صادق علیه السلام با چهار هزار شاگرد، حاوی چه محتواهای علمی بوده است که شاگردان امروز ایشان نیز بر آن اساس کسب علم نمایند بخش عمده ای از روایات اهلیت علیه السلام در حوزه تربیت، مهارت های زندگی، همسرداری سبک زندگی و طب اسلامی است.

تنها در کتاب طب آل الرسول صلی الله علیه و آله یازده هزار روایات اهلیت علیه السلام در باب طب گردآوری و بررسی شده است.

از این رو با توجه به ظرفیت عظیم موجود در آیات و روایات و همچنین نیاز شدید جامعه به این معارف، با استعانت از خداوند متعال و حضرت بقیه الله الاعظم (عج) مجموعه کتاب "**حکیم باشید**" تدوین گردید، این مجموعه با نگاه تبیین سبک زندگی اسلامی در حوزه های همچون تربیت، همسرداری، سلامت، معماری، مدیریت منزل و... نگارش شده است تا گامی کوچک بسوی نشر معارف اهلیت علیه السلام برداشته شود.

کتاب پیش رو با عنوان «**خانواده ام سالم اند**» جلد چهارم از این مجموعه است و در آن چکیده ای از مسائل مهم طب اسلامی، برای سلامت روحی، روانی و جسمی خانواده طی شش فصل ذکر شده است:

فصل اول: مبادی، مفاهیم، مبانی و اصول

فصل دوم: تاثیر طب در اخلاق و تربیت

فصل سوم: حفظ سلامتی

فصل چهارم: مزاج شناسی

فصل پنجم: تدابیر کاربردی خانگی



## فصل اول مفهوم شناسی طب اسلامی

مبادی، مفاهیم، اصول حاکم و مبانی طب اسلامی در این فصل بررسی خواهد شد:

### مبادی و پیش فرض ها

پیش از ورود به مسائل طب اسلامی لازم است چکیده ای از مبادی و پیش فرض های معرفتی مرتبط با طب اسلامی ذکر شود:

#### ۱- اهلیت عليه السلام عالی ترین مرجع علم اند.

امام باقر عليه السلام می فرمایند: اگر به شرق و غرب عالم بروید، هرگز دانش درستی را نخواهید یافت، مگر آنکه ریشه در علم ما اهلیت دارد.<sup>۱</sup>

#### ۲- انتشار علوم اهلیت وظیفه همگانی است .

امام رضا عليه السلام فرمودند: «خدا رحمت کند بنده ای که امر ما را زنده بدارد.» راوی گوید: پرسیدم چگونه امر شما را زنده کند؟ آن حضرت پاسخ دادند: «علوم ما را فراگیرد و به مردم بیاموزد، چرا که مردم اگر زیبایی های کلام ما را بدانند از ما پیروی می کنند.»<sup>۲</sup>

---

۱ شَرَفًا وَ غَرَبًا لَنْ تَجِدَا عِلْمًا صَاحِحًا إِلَّا شَيْئًا يَخْرُجُ مِنْ عِنْدِنَا أَهْلِ الْبَيْتِ - وسائل الشیعه، ج ۲۷، ص ۶۹  
۲ حَدَّثَنَا عَبْدُ الْوَّاحِدِ بْنُ مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِوَسِّ النَّسَائِبُورِيُّ الْعَطَّارُ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ مُحَمَّدِ بْنِ قُتَيْبَةَ النَّسَائِبُورِيُّ عَنْ حَمْدَانَ بْنِ سُلَيْمَانَ عَنْ عَبْدِ السَّلَامِ بْنِ صَالِحِ الْهَرَوِيِّ قَالَ: سَمِعْتُ أَبَا الْحَسَنِ عَلِيَّ بْنَ مُوسَى الرِّضَاعِ يَقُولُ رَحِمَ اللَّهُ عَبْدًا أَحْيَا أَمْرَنَا فَقُلْتُ لَهُ وَ كَيْفَ يُحْيِي أَمْرَكُمْ قَالَ يَتَعَلَّمُ عُلُومَنَا وَيُعَلِّمُهَا النَّاسَ فَإِنَّ النَّاسَ لَوْ عَلِمُوا مَحَاسِنَ كَلَامِنَا لَاتَّبَعُونَا عِيُونَ أَخْبَارِ الرضا عليه السلام، ج ۱، ص: ۳۰۷.

### ۳- به دشمنان برای امورتان رجوع نکنید .

«و خداوند کافران را بر مومنان تسلط نداده است.»<sup>۱</sup>

### ۴- الگوی زندگی خود را از دشمن نگیرید.

خداوند به پیامبری وحی فرمود که به قومت بگو: لباس دشمنان مرا نپوشید و غذای دشمنان مرا نخورید و خود را همشکل دشمنانم نکنید که اگر پیرو آنان شدید، شما هم دشمنان من خواهید شد. همانگونه که آن کفار دشمن من هستند.<sup>۲</sup>

### ۵- حکیم، یکی از نیازهای ضروری جامعه است .

امام صادق علیه السلام فرمودند: «مردم هیچ آبادی ای از سه گروه، بی نیاز نیستند که در کار دنیا و آخرت خویش به ایشان پناه برند و چون آنان را نداشته باشند، شوربخت باشند: فقیه دانا و پرهیزگار، امیر نیکوکار و فرمان رواء، و طیب آگاه و مورد اعتماد.»<sup>۳</sup>

---

۱ وَ لَنْ يَجْعَلَ اللَّهُ لِلْكَافِرِينَ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ سَبِيلًا نساء، ۱۴۱

۲ « أَوْحَى اللَّهُ إِلَى نَبِيِّهِ مِنَ الْأَنْبِيَاءِ أَنْ قُلْ لِقَوْمِكُمْ لَا تَلْبَسُوا لِبَاسَ أَعْدَائِي وَ لَا تَطْعَمُوا مَطَاعِمَ أَعْدَائِي وَ لَا تَشَابِكُوا بِمَا شَاكَلْ أَعْدَائِي فَتَكُونُوا أَعْدَائِي كَمَا هُمْ أَعْدَائِي » وسایل الشیعه، ج ۱۵، ص ۶۴۱

۳ قال الصادق عليه السلام: لَا يَسْتَعْنِي أَهْلُ كُلِّ بَلَدٍ عَنْ ثَلَاثَةِ بَفَرِّحُ إِلَيْهِمْ فِي أَمْرِ دُنْيَاهُمْ وَ آخِرَتِهِمْ فَإِنْ عَدِمُوا ذَلِكَ كَانُوا هَمَجًا فِقِيهِ عَالِمٍ وَرِعٍ وَ أَمِيرٍ خَيْرٍ مُطَاعٍ وَ طَيِّبٍ بَصِيرٍ نَفَقَهُ تَحْفَ الْعُقُولِ، النص، ص: ۳۲۱.

## مفاهیم

### طب اسلامی

طب اسلامی مجموعه ای است از مسائل مرتبط با سلامت روح، روان و جسم بر اساس تعالیم قرآن کریم، سیره و فرمایش پیامبر اعظم (ص) و اهل بیت ایشان علیهم السلام

### اخلاق

اخلاق مجموعه صفات روحی و باطنی انسان است. و به گفته بعضی از دانشمندان، گاه به بعضی از اعمال و رفتاری که از خلقیات درونی انسان ناشی می شود، نیز اخلاق گفته می شود (اولی اخلاق صفاتی است و دومی اخلاق رفتاری).

### تربیت اسلامی

عنوانی است که استعمال فراوان یافته و برای نشان دادن طرح اسلام در ساختن و پرداختن انسان به کار می رود.

### حکیم

حکیم مشتق از "ح ک م" که در اصل به معنای منع و بازداشتن است برای اصلاح. حکمت نیز به حق رسیدن با علم و عقل است.

حکیم شدن انسان، یعنی شناختن عمیق نسبت به آنچه برای کمال معنوی بشر لازم است و انجام نیکی ها و خیرات.<sup>۱</sup>

با مراجعه به اصل معنی کلمه (حکم) می توان بدست آورد که حکمت یک حالت و خصیصه درک و تشخیص است که شخص به وسیله آن می تواند حق و واقعیت را درک کند و مانع از فساد شود و کار را متقن و محکم انجام دهد.<sup>۲</sup> این همان چیزی است که قرآن با آن لقمان را توصیف کرده است.

۱. مفردات فی غریب القرآن، ج ۱، ص ۵۲۸-۵۲۵.

۲. قاموس قرآن، ج ۱، ص ۱۶۳.

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِي حَمِيدٌ<sup>۱</sup> ما به لقمان حکمت دادیم (و به او گفتیم) شکر خدا را بجای آور هر کس شکرگزاری کند، تنها به سود خویش شکر کرده و آن کس که کفران کند، (زیانی به خدا نمی‌رساند) چرا که خداوند بی‌نیاز و ستوده است.

لقمان هدف از نعمتهای الهی و کاربرد آنها را می‌دانست و در همان هدفی که برای آن آفریده شده بود به کار می‌بست. (که اصل حکمت هم همین است که هر چیزی در جای خود به کار برده شود.<sup>۲</sup>

### تاریخچه علم طب

برخی از دانشمندان بر این باورند که علم طب ، مبدأی الهی دارد و متکی به وحی است . اندیشمند و محقق بزرگوار شیخ مفید رحمه الله در این باره چنین می‌فرماید:

طب ، [دانشی] است درست که آگاهی از آن ، امری ثابت است و راه دسترس بدان نیز وحی است . آگاهان به این دانش ، آن را تنها از پیامبران بهره گرفته اند ؛ چه آن که نه برای آگاهی یافتن از حقیقت بیماری ، جز به کمک سمع (ادله نقلی) ، راهی هست ، و نه برای آگاه شدن به درمان ، راهی جز توفیق . بدین سان ، ثابت می‌شود که یگانه راه این آگاهی ، شنیدن از همان خدایی است که به همه نهفته‌ها آگاه است .<sup>۳</sup>

به نظر می‌رسد نیاز انسان‌های نخستین ، ایجاب می‌کرد که «وحی» ، برخی از دانش‌های تجربی ضروری برای زندگی را در اختیار آنان قرار دهد. مؤید این نظریه ، مطلبی است که سید بن طاووس نقل کرده است :

---

۱. لقمان/سوره ۳۱، آیه ۱۲.

۲. تفسیر نمونه، ج ۱۷، ص ۳۷.

۳ تصحیح الاعتقاد ، ص ۱۴۴ ، بحار الأنوار ، ج ۶۲ ، ص ۷۵.

إِنَّ اللَّهَ - تَبَارَكَ وَتَعَالَى - أَهْبَطَ آدَمَ مِنَ الْجَنَّةِ ، وَعَرَفَهُ عِلْمَ كُلِّ شَيْءٍ ، فَكَانَ مِمَّا عَرَفَهُ  
النُّجُومُ وَالطُّبُّ .

خداوند ، آدم را از بهشت ، فرو آورد و او را از آگاهی به همه چیز ، برخوردار ساخت . نجوم و پزشکی ، از جمله چیزهایی بود که خداوند ، وی را از آنها آگاه کرد.<sup>۱</sup>

بنا بر این ، می توان گفت که سرآغاز علم طب ، آموزه های وحی بوده ؛ اما تجربه دانشمندان نیز بدان افزوده شده و تدریجا این دانش ، گسترده تر شده و می شود ؛ لیکن این ادعا که وحی ، تنها راه رسیدن به این دانش است ، علاوه بر این که متکی بر برهان عقلی و یا شرعی نیست ، بطلان آن به وسیله تجربه ثابت شده است و آنچه از مرحوم شیخ مفید نقل شده که راه رسیدن به دانش طب ، «السمع عن العالم بالخفیات» است ، اگر مقصود ، یکی از راه های رسیدن به این دانش باشد ، صحیح است ؛ و گر نه نمی تواند صحیح باشد .

## اصول حاکم

۱. طب اسلامی حق است و رابطه طب اسلامی و طب های دیگر همچون رابطه دین اسلام و ادیان و مکاتب دیگر است.
۲. مبدا طب انبیا بوده اند و طب اسلامی بر اساس وحی و مبانی و اصول اسلامی است نه تجربه.<sup>۲</sup>

---

۱ بحار الانوار، ج ۵۵، ص ۲۷۵ ح ۶۴ و ج ۱، ص ۳۵، ح ۶.

۲ طب آل الرسول المصطفی ج ۱ ص

۳. بر اساس تقسیم بندی موضوعی، علم طب به طب مدرن و طب های سنتی تقسیم بندی می گردد که طب سنتی شامل ایرانی، افغانی، هندی، عربی، چینی، یونانی، اسلامی و یهودی است.

امروزه مراکز مدیریت طب مدرن به کارآمد بودن طب های سنتی اذعان دارند تا جائیکه بازگشت به طب سنتی را لازم می دانند. سازمان بهداشت جهانی علل پیشرفت و لزوم ترویج طب سنتی را در سه نکته می داند:<sup>۱</sup>

الف: خصوصیات ذاتی طب سنتی: از دیر باز طب سنتی روش خود درمانی مردم بوده است و لذا برایشان به سادگی قابل پذیرش خواهد بود. طب سنتی جزئی از فرهنگ مردم بوده و در حل بعضی مسائل فرهنگ سلامت نقش مهمی دارد. معرف، توسعه و ترویج طب سنتی احترام به فرهنگ و میراث مردم در سراسر جهان است.<sup>۲</sup>

ب: ویژگی کل نگر بودن طب سنتی: طب سنتی بر این نکته تأکید دارد که سلامتی و بیماری نتیجه عدم تعادل و توازن انسان

در کل سیستمی است که او را احاطه می نماید. به عبارت دیگر در علاج بیماری ها به جای آنکه مستقیماً نشانه های بیماری را نشانه بگیرند باید تعادل و توازن در قدرت خود درمانی انسان برقرار شود

ج: قابل اجرا بودن طب سنتی:

از نقطه نظر اجرایی مهمترین دلیل قانع کننده برای توسعه بنیادی طب سنتی این است که اگر بخواهیم از روش های قابل قبول، امن و دارای توجیه اقتصادی استفاده شود

---

۱. report of a WHO Meeting. WHO series, 622, Geneva, 1978: 8- 13,36-9

۲. The promotion and Development of Traditional medicine

طب سنتی یکی از مهمترین راه ها برای رسیدن به پوشش بهداشتی برای همه جهانیان است.<sup>۱</sup>

بر خلاف ادعای دشمن، طب اسلامی مستقل و پویا است و وابستگی به هیچ طبی ندارد.<sup>۲</sup>

۴. هدف اولیه در طب مدرن درمان بیماری هاست ولی طب های سنتی سلامت محور و علاوه بر درمان هدف اول را پیشگیری می داند.

نزدیک دو دهه است که در غرب به خاطر انتقادات فراوانی که به عوارض طب مدرن شده است "طب مکمل" و "طب کل گرا" کم کم جایگزین طب مدرن کلاسیک شده اند و در واقع روشهای طب سنتی به کمک روشهای مدرن آمده اند تا از عوارض آن بکاهند. اما هنوز این جایگزینی ها در ایران رایج نشده، عده ای شمشیر از رو بسته اند.<sup>۳</sup>

---

۱. report of a WHO Meeting. WHO series, 622, Geneva, 1978: 8- 13,36-9

۲. نخست وزیر رژیم صهیونیستی اسرائیل در سخنرانی خود در هفتمین نشست مجمع عمومی سازمان ملل متحد (سال ۲۰۱۵ میلادی) در نیویورک مدعی شد ایرانیان در حوزه درمان به اسرائیل نه تنها وابسته بلکه داروهای ایران اسرائیلی است.:

اسرائیل رهبر جهان در علم و فناوری است. در سایبر، نرم افزار، آب، کشاورزی، دارو، بیوتکنولوژی و موارد بسیار زیاد از این دست.

اسرائیل اکنون همه جا هست. در میکروپروسور ها و درایوهای فلش کامپیوتر شما است. در تلفن های هوشمند شما است، زمانی که از پیام رسان های فوری استفاده می کنید. در مزرعه های شماست. زمانی که محصولات خود را آبیاری می کنید و محصولات و غلات خود را تازه نگه می دارید.

در دانشگاه شماست در قفسه داروهای شماست. حتی اسرائیل در بشقاب غذای شماست. زمانی که گوجه فرنگی های آبدار و خوشمزه را می خورید.

اینها همه در اسرائیل اصلاح شده اند!!!

۳. تفاوت ها:

۱- پزشکی مدرن، دیدگاه جزئی نگر دارد، در حالی که طب گیاهی، دیدگاهش کلی نگر است..

۲- ددر طب سنتی شاید تنها یک گیاه ساده کفایت کند و بیشتر درمان، بر پایه رژیم های غذایی و رفتاری زندگی فرد

۵. حکمایی طب اسلامی سه گروه هستند:

الف- توقف بر هر آنچه قرآن و حدیث گوید.<sup>۱</sup>

ب- بر اساس آیات و روایات فهم طبی پیدا کرده و استنباط های جدید علمی می نمایند.<sup>۲</sup>

ج- هر علمی از جانب خداست و ریشه همه علوم انبیا و اهل بیت بودند از این رو همه علوم قطعی اسلامی است.

۶. طب اسلامی طیب را بهانه سلامتی می داند و بر اساس "شفاء از جانب" خداست.

رسول الله ﷺ: ما أنزل الله من داءٍ إلا وقد أنزل له شفاءً، وفي ألبان البقرِ شفاءٌ من كلِّ داءٍ.<sup>۳</sup>

---

است.

۳- در پزشکی مدرن، توجه به کالری، انرژی، کربوهیدراتها (قندشوندهها) و چربی زیاد است؛ اما در طب سنتی به سردی و گرمی و خشکی و تری توجه می شود و برای بیماران کمتر دارو گیاهی یا گیاه دارویی تجویز می کنند. مصاحبه دکتر سعید فخرایی

۱دیگر [از] اموری که ذکر آن لایق نیست اختلافاتی که در میان به هم رسیده و هر یک به موجب یافت خود از قرآن و حدیث عمل می نمودند و مقلدان متابعت ایشان می کردند، تا آن که سی سال تقریباً قبل از این فاضل متبحر مولانا محمد امین استرآبادی، رحمه الله، مشغول مقابله و مطالعه اخبار ائمه معصومین علیهم السلام شد و مذمت آراء و مقایس را مطالعه نمود و طریقه اصحاب حضرت ائمه معصومین علیهم السلام را دانست (فواید مدنیه) را نوشته و به این بلاد فرستاد. اکثر اهل نجف و عتبات عالیات طریقه او را مستحسن دانستند و رجوع به اخبار نمودند و الحق آنچه مولانا محمد امین گفته است، حق است. مجملأً طریق این ضعیف وسطی است ما بین افراط و تفریط و آن طریق را در روضه المتقین مبرهن ساخته ام.. (لوامع صاحبقرانی)، محمد تقی مجلسی، ج ۱/۴۸، اسماعیلیان، قم

۲ حجت الاسلام دکتر محمد علی رضایی اصفهانی، عضو هیئت علمی جامعه المصطفی العالمیه و از شاگردان آیت الله معرفت در گفتگو با خبرنگار شبستان: آیت الله معرفت معتقد بود وقتی آیه ای را تفسیر کردیم ابتدا باید هدف آن را بدست آوریم، بعد القا خصوصیت از زمان و مکان و افراد و بعد یک قاعده کلی از آیه بگیریم و آن را بر نسل جدید تطبیق کنیم، آزمایش کنیم در پایان تا برداشت ما ذوقی و تفسیر به رأی نباشد <http://javananemasajed.ir/Print/2197>

۳ بحار الانوار ج ۵۹ ص ۷۲



پیامبر خدا ﷺ: خداوند، هیچ دردی فرو نرستاده، مگر این که برای آن، درمانی هم فرستاده است در شیر گاو، درمان هر درد هست.

۷. گستره طب اسلامی منحصر در مسائل پیشگیری و درمان نیست بلکه برخی با دسته وسیعی از علوم مرتبط است:

مبانی نظری طب اسلامی: کلیات (تاریخچه/ مفاهیم/ ضرورت و...) / طب و علوم / طب و تمدن / مسائل علم طب / آداب طبابت / علم به امور خلقت

تدابیر کاربردی طب اسلامی: ورزشی / اصلاحی / تغذیه / بهداشتی / درمانی  
۸. طب اسلامی جامع، روان و ساده و بر اساس فطرت و طبیعت است.

پیامبر اعظم<sup>9</sup> فرمودند: الداءُ ثلاثٌ و الدواءُ ثلاثٌ فالداءُ المرأةُ و البَلغمُ و الدَّمُ فدواءُ الدَّمِ الحِجامةُ و دواءُ المرأةِ المَشِيُّ و دواءُ البَلغمِ الحَمَامُ همه بیماری ها از سه بیماری غلبه خون، تلخی دهان، بلغم و درمان است و همه درمان ها نیز به سه درمان بازمی گردد: حجامت، ملین، حمام (خاص)

همچنین به سادگی طب گرم را به سردی و طب سرد را به گرمی و طب مرطوب را به خشک و خشک را به مرطوب معالجه می نماید.<sup>۲</sup>

---

۱ بحار الانوار، علامه مجلسی، ج ۵۹، ص ۱۲۷، ط بیروت.

۲ روزی در مجلس منصور طبیبی هندی به امام صادق<sup>ع</sup> گفت: شما از طب چه می دانید؟ امام<sup>ع</sup> فرمود: من طب گرم را به سردی و طب سرد را به گرمی و طب رطب را به یابس و یابس را به رطب معالجه می نمایم.. همه امور را به خدا وامی گذارم [یعنی شفا را از خدا می خواهم] و به آنچه که رسول خدا صلی الله علیه و آله دستور داده، عمل می کنم. سپس فرمود: بدان که پر کردن معده، سبب هر دردی است و پرهیز [از پرخوری] داروی هر دردی است و بدن را باید به آنچه عادت نموده، تأمین نمود.

مرد طبیب گفت: مگر طب جز این است؟ امام صادق علیه السلام فرمود: آیا فکر می کنی که من این سخنان را از کتاب های طب برگرفته ام؟ طبیب گفت: آری. امام علیه السلام فرمود: به خدا سوگند! آنچه که بیان کردم جز از جانب خداوند نبود..... بحار الانوار ج ۱۰ / ۲۰۷.

## مبانی

### ۱- شناخت حقیقت انسان

فلاسفه یونان معتقدند: عالم تلفیقی از آب، آتش، خاک و هواست. این نظریه طبیعی عناصر چهارگانه در قرآن یا حدیث نیامده است ولی برخی از علما آن را رد نکرده اند و اجمالاً پذیرفته اند برای مثال شیخ مفید (ره) گفته است که علاوه بر آنکه برهان قابل اعتمادی بر ضد این تقسیم چهارگانه عناصر نیامده، آن را مخالف با هیچ یک از توحید، عدل و وعد و وعید و نبوت و شرایع نمی‌بینم؛ و به همین جهت مفید (ره) این نظریه را پذیرفته است.<sup>۱</sup>

از سخنان شهید مطهری (ره) نیز که اشاره به حقانیت منابع اسلامی است چنین به دست می‌آید که از دید ایشان نظریه عناصر اربع مردود است ایشان چنین می‌گوید: دنیا نتوانسته بهتر از آنها [کتاب و سنت] بیاورد. آنچه قرآن آورده هیئت بطلمیوس نیست که بگوییم نظریه دیگری آمد و آن نظریه را نسخ کرد، نظریه طبیعیات مبتنی بر عناصر چهارگانه نیست که بگوییم علم امروز آمد و گفت آن عناصر چهارگانه شما همه مرگبند و عنصر نیستند و عناصر بیش از این حرفهاست.<sup>۲</sup>

### خلقت اولیه حضرت آدم از خاک (مخلوط با آب و هوا) و اجنه از آتش بود.

خداوند از خاک و آب گل انسان را آفرید و با چهار فرشته از چهار سو، گل را صورت داد و هر کدام از این چهار طبعی را در انسان قرار داد

---

۱ اندیشه‌های کلامی شیخ مفید 84

۲ مجموعه آثار استاد شهید مطهری ج ۲۵ 423-422

ابلیس گفت من بهتر از آدم هستم چرا که من را از آتش و او را از خاک خلق کردی.<sup>۱</sup>

### انسان ها از عصاره گل حضرت آدم خلق شدند.

خداوند متعال: «و به یقین، انسان را از عصاره ای از گل آفریدیم. \* سپس او را [به صورت] نطفه ای در جایگاهی استوار قرار دادیم. \* آن گاه نطفه را به صورت علقه در آوردیم. پس آن علقه را [به صورت] مضغه گردانیدیم، و آن گاه مضغه را استخوان هایی ساختم، بعد استخوان ها را با گوشتی پوشانیدیم، آن گاه [جنین را در] آفرینشی دیگر پدید آوردیم. آفرین باد بر خدا که بهترین آفرینندگان است.»<sup>۲</sup>

حضرت امیر المؤمنین علیه السلام فرمودند: «هفت هزار سال بعد از ایجاد جن و نسناس در روی زمین حق تبارک و تعالی اراده نمود که با قدرت بیکرانش انسانها را بیافریند ... حق تعالی مشتی از آب شیرین فرات را برداشت ... و فرمود: از تو انبیاء و رسولان و بندگان نیکوکار و پیشوایانی که دیگران را به بهشت دعوت نموده و تابعین آنها تا روز قیامت را آفریده .. نیز مشتی از آب شور و تلخ را برداشت و به آن فرمود: جبارین و فراعنه و طاغیان و اعوان شیاطین و کسانی که دیگران را به دوزخ دعوت می کنند تا روز قیامت و اتباعشان را از تو می آفرینم ...

سپس خداوند متعال به فرشتگان چهارگانه یعنی: شمال، دبور، صبا و جنوب فرمان داد که باد بر عصاره خاک بوزند و آن را زیبا و بعد تکامل داده و سپس سخت و محکمش نموده و به دنبالش قطعه، قطعه و عضو عضو ش کرده و در آن قطعات و تگه ها طبایع چهارگانه یعنی: باد، مره، خون و بلغم را جاری کنند...

---

۱) قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِنْهُ خَلَقْتَنِي مِنْ نَارٍ وَ خَلَقْتَهُ مِنْ طِينٍ اعراف، ۱۲

۲) وَ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ (۱۲) ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ (۱۳) ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ [سوره ی مومنون (۱۴)]

باد از میان طبایع چهارگانه از طرف فرشته شمال در بدن جاری شد و بلغم از ناحیه صبا، و مره از جانب دبور و خون از ناحیه جنوب در بدن انسانی جاری شد و بدین ترتیب روح مستقل و بدن کامل گردید. از ناحیه باد، حبّ حیات و طول آرزو و حرص و از جانب بلغم حبّ طعام و شراب و لمس اشیاء نرم و دوست داشتن رفاقت و از طرف مره غضب و سفاهت و شیطنت و ستمگری و طغیان و شتابزدگی و از ناحیه خون حبّ زنان و لذّات و مرتکب شدن محارم و تبعیت از شهوات برای این روح و بدن جاری گردید.<sup>۱</sup>

## روح و حقیقت آدمی شامل چهار خود و نفس است نفس نباتی، حیوانی، ملکی و الهی.

روزی کمیل به مولا علی علیه السلام عرض کرد: یا امیرالمؤمنین! نفس را برای من تعریف کنید تا خود را بشناسم. حضرت فرمودند: ای کمیل! کدام نفس را می خواهی برایت تعریف کنم؟ کمیل عرض کرد: آقا! مگر بیش از یک نفس هم هست؟ پس فرمودند:

---

۱ قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ ع إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى لَمَّا أَحَبَّ أَنْ يَخْلُقَ خَلَقَ يَدَهُ وَذَلِكَ بَعْدَ مَا مَضَى مِنَ الْجِنِّ وَالسَّنَانِسِ فِي الْأَرْضِ سَبْعَةَ آلَافِ سَنَةٍ قَالَ وَ لَمَّا كَانَ مِنْ شَأْنِ اللَّهِ أَنْ يَخْلُقَ آدَمَ ع ... فَاعْتَرَفَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى عُرْفَةَ مِنَ الْمَاءِ الْعَذْبِ الْفُرَاتِ فَصَلَّصَهَا فَجَمَدَتْ ثُمَّ قَالَ لَهَا مِنْكَ أَخْلُقُ النَّبِيِّينَ وَ الْمُرْسَلِينَ وَ عِبَادِي الصَّالِحِينَ وَ الْأَنْمَةَ الْمُهْتَدِينَ الدُّعَاءَ إِلَى الْجَنَّةِ وَ اتِّبَاعَهُمْ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ وَ لَا أَبَالِي وَ لَا أَسْأَلُ عَمَّا أَفْعَلُ وَ هُمْ يُسْتَلُونَ بِعَنِي بِذَلِكَ خَلَقَهُ إِنَّهُ اعْتَرَفَ عُرْفَةَ مِنَ الْمَاءِ الْمَالِحِ الْأَجَاجِ فَصَلَّصَهَا فَجَمَدَتْ ثُمَّ قَالَ لَهَا مِنْكَ أَخْلُقُ الْجَبَّارِينَ وَ الْفِرَاعِنَةَ وَ الْعَتَاةَ وَ إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَ الدُّعَاءَ إِلَى النَّارِ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ وَ اتِّبَاعَهُمْ وَ لَا أَبَالِي وَ لَا أَسْأَلُ عَمَّا أَفْعَلُ وَ هُمْ يُسْتَلُونَ قَالَ وَ شَرَطُ فِي ذَلِكَ الْبَدَاءَ وَ لَمْ يَشْرُطْ فِي أَصْحَابِ الْيَمِينِ الْبَدَاءَ ثُمَّ خَلَطَ الْمَاءَيْنِ فَصَلَّصَهُمَا ثُمَّ أَقَامَهُمَا قُدَّامَ عَرْشِهِ وَ هُمَا سَلَالَةٌ مِنْ طِينٍ ثُمَّ أَمَرَ الْمَلَائِكَةَ الْأَرْبَعَةَ الشَّمَالَ وَ الدُّبُورَ وَ الصَّبَا وَ الْجُنُوبَ أَنْ جَوْلُوا عَلَى هَذِهِ السَّلَالَةِ وَ ائْبَسُوهَا وَ ائْبَسُوهَا ثُمَّ جَزَّوْهَا وَ فَصَلَّوْهَا وَ أَجْرُوا إِلَيْهَا الطَّبَائِعَ الْأَرْبَعَةَ الرِّيحِ وَ الْمِرَّةَ وَ الدَّمَّ وَ الْبَلْغَمَ قَالَ فَجَالَتِ الْمَلَائِكَةُ عَلَيْهَا وَ هِيَ الشَّمَالَ وَ الصَّبَا وَ الْجُنُوبَ وَ الدُّبُورَ فَأَجْرُوا فِيهَا الطَّبَائِعَ الْأَرْبَعَةَ قَالَ وَ الرِّيحُ فِي الطَّبَائِعِ الْأَرْبَعَةِ فِي الْبَدَنِ مِنْ نَاحِيَةِ الشَّمَالَ قَالَ وَ الْبَلْغَمُ فِي الطَّبَائِعِ الْأَرْبَعَةِ فِي الْبَدَنِ مِنْ نَاحِيَةِ الصَّبَا قَالَ وَ الْمِرَّةُ فِي الطَّبَائِعِ الْأَرْبَعَةِ فِي الْبَدَنِ مِنْ نَاحِيَةِ الدُّبُورِ قَالَ وَ الدَّمُّ فِي الطَّبَائِعِ الْأَرْبَعَةِ فِي الْبَدَنِ مِنْ نَاحِيَةِ الْجُنُوبِ قَالَ فَاسْتَقَلَّتِ السَّمَمَةَ وَ كَمَلَتْ الْبَدَنُ قَالَ فَلَزِمَهُ مِنْ نَاحِيَةِ الرِّيحِ حَبُّ الْحَيَاةِ وَ طُولُ الْأَمَلِ وَ الْحِرْصُ وَ لَزِمَهُ مِنْ نَاحِيَةِ الْبَلْغَمِ حَبُّ الطَّعَامِ وَ الشَّرَابِ وَ اللَّيْنُ وَ الرَّقْفُ وَ لَزِمَهُ مِنْ نَاحِيَةِ الْمِرَّةِ الْغَضَبُ وَ السَّهْمَةُ وَ الشَّيْطَانُ وَ النَّجْبُورُ وَ التَّمْرُدُ وَ الْعَجَلَةُ وَ لَزِمَهُ مِنْ نَاحِيَةِ الدَّمِّ حَبُّ النَّسَاءِ وَ اللَّذَاتِ وَ رُكُوبُ الْمُحَارِمِ وَ الشَّهَوَاتِ - علل الشرائع / ترجمه ذهنی تهرانی، ج ۱، ص: ۳۶۷

ای کمیل! نفس چهار قسم است: نامی نباتی، حسی حیوانی، ناطقه قدسی، و کلی الهی. هر یک از این چهار قسم هم، پنج قوه و دو خاصیت دارد:

**الف: نفس نامی نباتی** که برای آن پنج قوه است؛ ماسکه، جاذبه، هاضمه، دافعه، مریه و این نفس دو خاصیت دارد؛ زیاده و نقصان و از کبد انسان سرچشمه می گیرد و این نفس شبیه ترین اشیاء به نفس حیوان است.

**ب: نفس حسی حیوانی** که برای آن پنج قوه است؛ سامعه، باصره، شامه، ذائقه، قوه لامسه و این نفس دو خاصیت دارد؛ رضا و غضب و از قلب سرچشمه می گیرد و این نفس شبیه ترین اشیاء به نفس درندگان است.

**ج: نفس ناطقه قدسی** که برای آن پنج قوه است؛ فکر، ذکر، علم، حلم، نباهه و این نفس از چیزی پدید نمی آید و شبیه ترین چیزها به نفس فرشتگان است و این نفس دو خاصیت دارد؛ پاکی و حکمت.

**د: نفس کلی الهی** که برای آن پنج قوه است؛ بقاء در فنا، نعمت در عسرت، عزت در ذلت، فقر در غنا، صبر در بلا، و این نفس دو خاصیت دارد؛ حلم و بزرگواری و این همان نفسی است که از خداوند پدید می آید و به سوی او بازگشت می کند. چنان که خداوند می فرماید: «فَنَفَخْنَا فِيهِ مِنْ رُوحِنَا» [آیه ۱۲ سوره تحریم] و بازگشت آن به سوی خداوند چنان است که می فرماید: «يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً» [آیت ۲۷ و ۲۸ سوره فجر]

و خداوند عقل را در وسط این نفوس قرار داده است تا کسی پیرامون خیر و شر چیزی حکم نکند، مگر با قیاسی عقل پسند.<sup>۱</sup>

---

۱ کَمِيلُ بْنُ زِيَادٍ قَالَ: سَأَلْتُ مَوْلَانَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ ع قُلْتُ: أُرِيدُ أَنْ تُعَرِّفَنِي نَفْسِي؟ قَالَ: قَالَ: يَا كَمِيلُ أَيَّ نَفْسٍ تُرِيدُ؟ قُلْتُ: يَا مَوْلَايَ هَلْ هِيَ إِلَّا نَفْسٌ وَاحِدَةٌ، فَقَالَ: يَا كَمِيلُ إِنَّمَا هِيَ أَرْبَعٌ: النَّأْمِيَةُ النَّبَاتِيَّةُ وَالْحَسِيَّةُ الْحَيَوَانِيَّةُ، وَالنَّاطِقَةُ الْقُدْسِيَّةُ، وَالْكَلِمَةُ الْإِلَهِيَّةُ. وَ لِكُلِّ وَاحِدَةٍ مِنْ هَذِهِ خَمْسُ قُوَى وَ خَاصَّتَانِ: فَالنَّأْمِيَةُ النَّبَاتِيَّةُ لَهَا خَمْسُ قُوَى: مَاسِكَةٌ، وَ جَازِبَةٌ، وَ هَاضِمَةٌ، وَ دَافِعَةٌ، وَ

جسم انسان از هوا، خاک، غذا و آب است و چهار طبع باد(ریح)، گرما و خشکی(مره)، خون(دم)، بلغم را در انسان میسازد.

از هوا، باد، از زمین، خشکی و گرما، از غذا، خون و از آب، بلغم ساخته می شود امام رضا علیه السلام فرمودند: «طبیعت جسم بر چهار شیء بنا شده:

هوا: جان انسان تنها با گردش و وزیدن آن زنده است، و هر درد و عفونت را از بدن بیرون کند. زمین: خشکی و گرمای بدن از آن است.

تغذیه: خون از آن بوجود آید، غذا وارد معده می گردد، و معده به آن غذا، موادی اضافه میکند تا نرم گردد و شیره ای شود، و پس از آن طبیعت انسانی آن شیره را خون سازد و مواد زائد آن دفع شود. آب: مولد بلغم است.<sup>۱</sup>

**گردش حیات انسان وابسته به چهار طبع، چهار ستون و چهار رکن است.**  
امام صادق علیه السلام فرمودند: خودشناسی آدمی بسته به این است که خود را توسط ۱-

چهار طبع ۲- چهار ستون ۳- چهار رکن بشناسد،

## طبع های انسان

عبارتند از: خون، مره (سودا و صفرا)، باد، و بلغم،

---

مُرِيَّةٌ. وَ لَهَا خَاصَّتَانِ الزِّيَادَةُ، وَ النُّقْصَانُ. وَ انْبِعَاثُهَا مِنَ الْكَيْدِ وَ هِيَ أَشْبَهُ الْأَشْيَاءِ بِنَفْسِ الْحَيَوَانَ. وَ الْحَيَوَانِيَّةُ الْحَسِيَّةُ، وَ لَهَا خَمْسُ قُوَى: سَمْعٌ، وَ بَصَرٌ، وَ شَمٌّ، وَ ذَوْقٌ، وَ كَمْسٌ. وَ لَهَا خَاصَّتَانِ: الرُّضَا، وَ الغَضَبُ. وَ انْبِعَاثُهَا مِنَ الْقَلْبِ، وَ هِيَ أَشْبَهُ الْأَشْيَاءِ بِنَفْسِ السَّبَاعِ. وَ النَّاطِقَةُ الْقُدْسِيَّةُ، وَ لَهَا خَمْسُ قُوَى: فِكْرٌ، وَ ذِكْرٌ، وَ عِلْمٌ، وَ حِلْمٌ، وَ نِبَاهَةٌ. وَ لَيْسَ لَهَا انْبِعَاثٌ، وَ هِيَ أَشْبَهُ الْأَشْيَاءِ بِنَفْسِ الْمَلَائِكَةِ، وَ لَهَا خَاصَّتَانِ: الزَّاهَةُ، وَ الْحَكْمَةُ. وَ الْكَلِمَةُ الْإِلَهِيَّةُ، وَ لَهَا خَمْسُ قُوَى: بَقَاءٌ فِي فَنَاءٍ، وَ نَجِيمٌ فِي شَفَاءٍ، وَ عَزٌّ فِي ذُلٍّ، وَ قَفَرٌ فِي غَنَى، وَ صَبْرٌ فِي بَلَاءٍ. وَ لَهَا خَاصَّتَانِ: الْحِلْمُ، وَ الْكِرْمُ. وَ هَذِهِ الَّتِي مَبْدُوهَا مِنَ اللَّهِ وَ إِلَيْهِ تَعَوْدٌ، لِقَوْلِهِ تَعَالَى: فَتَفَحَّنَا فِيهِ مِنْ رَوْحِنَا وَ أَمَا عَوْدُهَا فَلِقَوْلِهِ تَعَالَى: يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً وَ الْعَقْلُ وَسَطٌ الْكُلُّ لَكَيْلًا يَقُولُ أَحَدُكُمْ شَيْئًا مِنَ الْخَيْرِ وَ الشَّرِّ إِلَّا لِقِيَاسٍ مَعْقُولٍ [تفسير الصافي، ج ۳، ص: ۱۱۱].

۱ محمد بن یحیی عن احمد بن محمد بن ابن سنان قال سمعت ابا الحسن ع يقول طبائع الجسم على اربعة فمناها الهواء الذي لا تحيا النفس الا به و بنسيمه و يخرج ما في الجسم من داء و عفونة و الارض التي قد تولد اليبس و الحرارة و الطعام و منه يتولد الدم ا كما ترى انه يصير الى المعده فتغذيه حتى يلين ثم يصفو فتأخذ الطبيعة صفوه دما ثم يتحدر الثقل و الماء و هو يولد البلغم. [الكافي (ط - الإسلامية)، ج ۸، ص: ۲۳۰]

## ستونهای انسان

عقل - که زیرکی از عقل است - و فهم، و حفظ (یعنی: قدرت حافظه) و دانش

## ارکان انسان

نور، آتش، روح، و آب.

و صورت آدمی سرشت او است. با نور می‌بیند، با استفاده از آتش می‌خورد و می‌آشامد، و توسط روح جماع می‌کند و تحرک دارد، و بکمک آب، طعم چشیدنیها و مزه‌ها را درمی‌یابد، این بود اساس صورت آدمی.

پس اگر عقل او از نور تأیید شود در این صورت او عالم و حافظ (دارای قدرت حافظه) و زیرک و هوشمند و با فهم می‌گردد. و با اخلاص در یکتاپرستی و اعتراف به بندگی در خواهد یافت که در چه موقعیتی است و از کجا به او می‌رسد، و برای چه او اینجا است و به کجا می‌رود و خون گاهی بصورت گرم در بدن روان است و گاه سرد، و اعصاب و پی او مانند پوست بر درخت، و خونس مانند آب در زمین است، همان گونه که زمین بدون آب نباید بدن آدمی نیز بدون خون نپاید. و مغز از کف و چربی خون است. و آدمی بدینسان آفریده شده برای دنیا و آخرت، پس هر گاه خداوند میان آن دو را جمع کند زندگی او در زمین شود، زیرا او از جایگاهی آسمانی بزمین نازل شده، پس وقتی خدا میان آن دو (بدن و روح) جدائی اندازد و این بدن بمیرد، روح به آسمان باز گردد، بنا بر این زندگی بر روی زمین، و مرگ در آسمان است، و این بدان جهت است که میان روح و بدن جدائی افتاده است. پس روح و نور به عالم ارواح گراید و جسم بماند، چرا که از مواد دنیائی است. و علت از هم پاشیدگی و فساد جسم جز این نیست که باد رطوبت را می‌برد در نتیجه گل خشک شده و خاک گردد و بیوسد، و هر کدام به ماده یا عنصر نخست پیش از ترکیب باز گردد.

و جان با نفس کشیدن بحرکت افتد، و حرکت دم زدن از باد است، پس آنچه از نفس مؤمن است نوری است مورد تأیید عقل، و آنچه از نفس کافر است آتشی است مورد تأیید شیطنت و حيله گری، این از سرشت آتشین خود باشد، و آن هم از سرشت نورانی خود، و مرگ از جانب خداوند برای فرد مؤمن رحمت است، و برای کافر عذاب و شکنجه.<sup>۱</sup>

۱ قَالَ الصَّادِقُ: عَرَفَانُ الْمَرْءِ نَفْسُهُ أَنْ يَعْرِفَهَا بِأَرْبَعِ طَبَائِعٍ وَأَرْبَعِ دَعَائِمٍ وَأَرْبَعَةِ أَرْكَانٍ فَطَبَائِعُهُ الدَّمُ وَالْمِرَّةُ وَالرِّيحُ وَالْبَلْغَمُ وَدَعَائِمُهُ الْعَقْلُ وَمِنَ الْعَقْلِ الْفَهْمُ وَالْحِفْظُ وَأَرْكَانُهُ النَّوْرُ وَالنَّارُ وَالرُّوحُ وَالْمَاءُ وَصُورَتُهُ طَبِئَتُهُ فَأَبْصَرَ بِأَكْلٍ وَشَرَبٍ بِالنَّارِ وَجَامِعٍ وَتَحَرَّكَ بِالرُّوحِ وَوَجَدَ طَعْمَ الذَّوْقِ وَالطَّعَامِ بِالْمَاءِ فَهَذَا تَأْسِيسُ صُورَتِهِ فَإِذَا كَانَ تَأْيِيدَ عَقْلِهِ مِنَ النَّوْرِ كَانَ عَالِمًا حَافِظًا ذَكِيًّا فَطَنًا فِيمَا وَعَرَفَ فِيمَا هُوَ وَمِنْ أَيْنَ يَأْتِيهِ وَلَايَ شَيْءٍ هُوَ هَاهُنَا وَإِلَى مَا هُوَ صَائِرٌ بِإِخْلَاصِ الْوَحْدَانِيَّةِ وَالْإِفْرَاقِ بِالطَّلَاعَةِ وَقَدْ تَجَرَّى فِيهِ النَّفْسُ وَهِيَ حَارَّةٌ وَتَجَرَّى فِيهِ وَهِيَ بَارِدَةٌ فَإِذَا حَلَّتْ بِهِ الْحَرَارَةُ أَشْرَ وَبَطَرَ وَارْتَاحَ وَقَتَلَ وَسَرَقَ وَبَهَجَ وَاسْتَبَشَرَ وَفَجَرَ وَزَنَى وَبَذَخَ وَإِذَا كَانَتْ بَارِدَةً اهْتَمَّ وَحَزَنَ وَاسْتَكَانَ وَذَبَلَ وَنَسِيَ فَبِهِ الْعَوَارِضُ الَّتِي تَكُونُ مِنْهَا الْأَسْقَامُ وَلَا يَكُونُ أَوْلَى ذَلِكَ إِلَّا بِخَطِيئَتِهِ فَيَسْتَوْجِبُ الْأَلَمَ مِنَ الْوَأَنِ الْأَسْقَامُ ثُمَّ قَالَ ع بَعْدَ ذَلِكَ بِكَلَامٍ آخَرَ إِنَّمَا صَارَ الْإِنْسَانُ بِأَكْلٍ وَشَرَبٍ وَيَعْمَلُ بِالنَّارِ وَيَسْمَعُ وَيَسْمَعُ بِالرِّيحِ وَيَجِدُ لَذَّةَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ بِالْمَاءِ وَيَتَحَرَّكَ بِالرُّوحِ قُلُوْا لَأَنَّ النَّارَ فِي مَعْدَتِهِ لَمَّا هَضَمَتِ الطَّعَامَ وَالشَّرَابَ فِي جَوْفِهِ وَلَوْ لَا الرِّيحُ مَا تَهَبَّتْ نَارُ الْمَعْدَةِ وَلَا خَرَجَ الثُّغْلُ مِنْ بَطْنِهِ وَلَوْ لَا الرُّوحُ لَأَجَاءَ وَلَا ذَهَبَ وَلَوْ لَا بَرْدُ الْمَاءِ لَأَحْرَقَتْهُ نَارُ الْمَعْدَةِ وَلَوْ لَا النَّوْرُ مَا أَبْصَرَ وَلَا عَقَلَ وَالطَّيْنُ صُورَتُهُ وَالْعَظْمُ فِي جِسَدِهِ بِمَنْزِلَةِ الشَّجَرِ فِي الْأَرْضِ وَالشَّعْرُ فِي جِسَدِهِ بِمَنْزِلَةِ الْحَشِيشِ فِي الْأَرْضِ وَالْعَصَبُ فِي جِسَدِهِ بِمَنْزِلَةِ اللَّحَاءِ عَلَى الشَّجَرِ وَالدَّمُ فِي جِسَدِهِ بِمَنْزِلَةِ الْمَاءِ فِي الْأَرْضِ وَلَا قِيَامَ لِلأَرْضِ إِلَّا بِالْمَاءِ وَلَا قِيَامَ لِجِسَدِ الْإِنْسَانِ إِلَّا بِالدَّمِ وَالْمُخُّ دَسَمَ الدَّمُ وَزَيْدُهُ فَهَكَذَا الْإِنْسَانُ خَلِقَ مِنْ شَأْنِ الدُّنْيَا وَشَأْنِ الْآخِرَةِ فَإِذَا جَمَعَ اللَّهُ بَيْنَهُمَا صَارَتْ حَيَاتُهُ فِي الْأَرْضِ لِأَنَّهُ نَزَلَ مِنْ شَأْنِ السَّمَاءِ إِلَى الدُّنْيَا فَإِذَا فَرَّقَ اللَّهُ بَيْنَهُمَا صَارَتْ تِلْكَ الْفُرْقَةُ الْمَوْتُ يَرُدُّ شَأْنَ الْآخِرَةِ إِلَى السَّمَاءِ فَالْحَيَاةُ فِي الْأَرْضِ وَالْمَوْتُ فِي السَّمَاءِ وَذَلِكَ أَنَّهُ يَفْرُقُ بَيْنَ الرُّوحِ وَالْجِسَدِ فَرُدَّتِ الرُّوحُ وَالنَّوْرُ إِلَى الْقُدْرَةِ الْأُولَى وَتُرِكَ الْجِسَدُ لِأَنَّهُ مِنْ شَأْنِ الدُّنْيَا وَإِنَّمَا فَسَدَ الْجِسَدُ فِي الدُّنْيَا لِأَنَّ الرِّيحَ تَنْشِفُ الْمَاءَ فَيَبْسُطُ الطَّيْنَ فَيَصِيرُ رَفَاتًا وَيَبْقَى وَيُرَدُّ كُلُّ إِلَى جَوْهَرِهِ الْأَوَّلِ وَتَحَرَّكَتِ الرُّوحُ بِالنَّفْسِ وَالنَّفْسُ حَرَّكَتْهَا مِنَ الرِّيحِ فَمَا كَانَ مِنْ نَفْسِ الْمُؤْمِنِ فَهُوَ نُورٌ مُؤَيَّدٌ بِالْعَقْلِ وَمَا كَانَ مِنْ نَفْسِ الْكَافِرِ فَهُوَ نَارٌ مُؤَيَّدٌ بِالنَّكْرَاءِ فَهَذَا مِنْ صُورَةِ نَارِهِ وَهَذَا مِنْ صُورَةِ نُورِهِ وَالْمَوْتُ رَحْمَةٌ مِنَ اللَّهِ لِعِبْدِهِ الْمُؤْمِنِ وَنَقْمَةٌ عَلَى الْكَافِرِ وَلِلَّهِ عَقُوبَتَانِ إِحْدَاهُمَا مِنَ الرُّوحِ وَالْآخَرَى تَسْلِيطُ النَّاسِ عَلَى بَعْضٍ فَمَا كَانَ مِنْ قَبْلِ الرُّوحِ فَهُوَ السَّقَمُ وَالْفَقْرُ وَمَا كَانَ مِنْ تَسْلِيطِ فَهُوَ النِّقْمَةُ وَذَلِكَ قَوْلُ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ - وَكَذَلِكَ تَوَلَّى بَعْضُ الظَّالِمِينَ بَعْضًا بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ مِنَ الذُّنُوبِ فَمَا كَانَ مِنْ ذَنْبِ الرُّوحِ فَعُقُوبَتُهُ بِذَلِكَ السَّقَمِ وَالْفَقْرِ وَمَا كَانَ مِنْ تَسْلِيطِ فَهُوَ النِّقْمَةُ وَكُلُّ ذَلِكَ عُقُوبَةٌ لِلْمُؤْمِنِ فِي الدُّنْيَا وَعَذَابٌ لَهُ فِيهَا وَأَمَّا الْكَافِرُ فَتَقْمَةُ عَلَيْهِ فِي الدُّنْيَا وَسُوءُ الْعَذَابِ فِي الْآخِرَةِ وَلَا يَكُونُ ذَلِكَ إِلَّا بِذَنْبٍ وَالذَّنْبُ مِنَ الشَّهْوَةِ وَهِيَ مِنَ الْمُؤْمِنِ خَطَأٌ وَنِسْيَانٌ وَأَنْ يَكُونَ مُسْتَكْرَهًا وَ



## ۲- شرافت و اهمیت علم طب

شیخ محمد بهاری از سالکان طریق الی الله در باب صحت مزاج برای سلوک عارفان می‌نویسد:

"[سالک] اول باید صحیح المزاج باشد. اگر علتی در مزاج باشد باید به معالجه آن پردازد، چه: اگر سودا غالب آید، پاره‌ای از حرکات سوداویه را شور عشق پنداشته و مغرور گردد. اگر صفرا و حرارت غلبه کند، خشکی دماغ و خفقان قلب و سوءالخلق فوق‌العاده حاصل گردد. اگر بلغم زیاده باشد، قصور در فهم معانی دقیقه خواهد کرد. پس اعتدال مزاج، لازم است..." اساساً یکی از موارد تقوا، رعایت همین نکات طبی و بهداشتی است

### طب و حیانی است

طب دو نوع است، قیاسی که طب یونانست و بیشتر مردم در اواسط بلدان اقالیم بکار برند و طب عرب و هند که طب تجربی است. و چون بیشتر داروها که پیغمبر صلی الله علیه و آله وصف کرده بازرسی کنی، همانا بشیوه طب عربست جز آنچه از راه وحی بیان کرده که برتر از درک پزشکان و حکمت حکیمانست، و بسا درمان که از راه تبرک بدعاء و اثر نفس او بوده، و هر آنچه در این باره فرموده و انجام داده درست و زیبا و خدایش نگذاشته از اینکه جز راست گوید و جز درست کاری کند.<sup>۱</sup>

### دلیل عقلی: بر وحیانی بودن

#### الف- نقص نسبی دانش بشر:

---

مَا لَا يُطِيقُ وَ مَا كَانَ مِنَ الْكَافِرِ فَعَمَدٌ وَ جُحُودٌ وَ اِعْتِدَاءٌ وَ حَسَدٌ وَ ذَلِكَ قَوْلُ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ- كُفَّاراً حَسِداً مِنْ عِنْدِ  
أَنْفُسِهِمْ تَحَفُّ الْعُقُولُ عَنْ آلِ الرَّسُولِ ص ۳۵۴

## ب- رحمت واسعه الهی:

قال الصادق ع فی جواب الطیب الهندی: وَ لَكِنَّ قُلْتَ بِالْتَّجْرِبَةِ وَ الشَّرْبِ لَقَدْ كَانَ يَنْبَغِي لَهُ أَنْ يَمُوتَ فِي أَوَّلِ مَا شَرِبَ وَ جَرَّبَ تِلْكَ الْأَدْوِيَةَ بِجَهَالَتِهِ بِهَا وَ قَلَهُ مَعْرِفَتَهُ بِمَنَافِعِهَا وَ مَضَارِّهَا وَ أَكْثَرَهَا السَّمُّ الْقَاتِلُ<sup>۱</sup>

لذا برای ما عقلاً ثابت می شود که خداوند حکیم علیم از سر رحمت خود راههای حفظ سلامتی و درمان بیماری را از ابتدا به بشر آموخته است.

## دلیل نقلی بر وحیانی بودن :

۱- خلقت آدم و آموزش علوم به آدم ابوالبشر:

وَ عَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلَائِكَةِ فَقَالَ أَنْبِئُونِي بِأَسْمَاءِ هَؤُلَاءِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ (بقره آیه ۳۱)

قال الصادق ع: أَسْمَاءُ الْجِبَالِ وَ الْبَحَارِ وَ الْأَوْدِيَةِ وَ النَّبَاتِ وَ الْحَيَوَانَاتِ بِحَارِ الْأَنْوَارِ ج ۱۱ ص ۱۴۷

امام صادق ع میفرماید: اسماء تعلیم داده شده به حضرت آدم اسامی کوه ها و دریا ها و دشت ها و گیاهان و حیوانات است

عَنْ أَبِي الْعَبَّاسِ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ سَأَلْتُهُ عَنْ قَوْلِ اللَّهِ وَ عَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا مَاذَا عَلَّمَهُ قَالَ الْأَرْضِينَ وَ الْجِبَالَ وَ الشَّعَابَ وَ الْأَوْدِيَةَ ثُمَّ نَظَرَ إِلَى بَسَاطٍ تَحْتَهُ فَقَالَ وَ هَذَا الْبَسَاطُ مِمَّا عَلَّمَهُ بِحَارِ الْأَنْوَارِ ج ۱۱ ص ۱۴۷

ه روایت ذیل هم که درد و دل امام صادق علیه السلام است توجه کنید:

" إِنْ أَكْثَرَ الْأَطْبَاءِ قَالُوا إِنَّ عِلْمَ الطَّبِّ لَمْ يَعْرِفْهُ الْأَنْبِيَاءُ ... الَّذِينَ كَانُوا حُجَّجَ اللَّهِ عَلَى خَلْقِهِ وَ أَمْنَاءَهُ فِي أَرْضِهِ وَ خُزَانَ عِلْمِهِ وَ وَرَثَةُ حِكْمَتِهِ وَ الْأَدِلَاءُ عَلَيْهِ وَ الدُّعَاةُ إِلَى طَاعَتِهِ ثُمَّ إِنِّي

۱ بحار الانوار ج ۱ ص ۱۸۲

وَجَدْتُ أَكْثَرَهُمْ يَتَنَكَّبُ فِي مَذْهَبِهِ سُبُلَ الْأَنْبِيَاءِ وَيَكْذِبُ الْكُتُبَ الْمُنَزَّلَةَ عَلَيْهِمْ مِنَ اللَّهِ تَبَارَكَ وَتَعَالَى فَهَذَا الَّذِي أَرْهَدَنِي فِي طَلْبِهِ وَحَامِلِيهِ.<sup>۱</sup>

اکثر اطبا می گویند انبیا علم طب نمی دانند ... درحالی که انبیا حجت‌های خدا بر خلق او هستند و امینان او در زمینش و خزانه علم خدا و وارثان حکمت او و راهنمایان به سوی او و دعوت کنندگان به اطاعت او؛ و من دیدم اکثر ایشان از روش انبیا رو گرداندند و کتب منزل بر ایشان از سوی خدا را تکذیب می کنند، لذا از طلب این علم و حاملین آن دوری کردم."

### ۳- منابع طب اسلامی

#### کتاب خدا:

۱- وَكَأَ رَطْبٍ وَكَأَ يَابِسٍ إِلَّا فِي كِتَابٍ مُّبِينٍ.<sup>۲</sup> و هیچ تر و خشکی نیست مگر آنکه در کتابی روشن [ثبت] است. وطب با ان همه گستردگی قطعاً جزء آن است  
۲- وَ نَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تِبْيَانًا لِكُلِّ شَيْءٍ هُدًى وَ رَحْمَةً وَ بُشْرَى لِّلْمُسْلِمِينَ.<sup>۳</sup> این کتاب را بر تو (ای پیامبر) نازل کردیم که بیانگر هر چیزی و هدایت و رحمت و مژده‌ای برای تسلیم شدگان [به فرمان‌های خدا] است.

۳- اختصاص دو کلمه فلینظر به غذای انسان. مانند: فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ<sup>۴</sup> پس انسان باید به خوراکش با تأمل بنگرد. فلینظر از نظر دستوری فعل امر بوده و انسان را ملزم به تحقیق و تدبر در این زمینه می کند.

۱ | الإحتجاج على أهل اللجاج (للطبرسی)، ج ۲، ص: ۳۴۲ بحار الأنوار (ط - بیروت)، ج ۱۰، ص: ۱۷۲.

۲ (انعام ۵۹)

۳ (نحل ۸۹)

۴ (عبس ۲۴)

حدود ۱۶۰ آیه در مورد تغذیه در قرآن کریم آمده است که از بهترین پشوانه های طب اسلامی است که باید در مجال خود کتابی مستقل در قران وطب نگاشته شود. در حقیقت میتوان گفت: غذای انسان داروی اوست و داروی او غذای اوست!

## عترت :

### ۱- تصریحات ائمه راجع به علم طب:

✓ عَنْ أَبِي مَرْيَمَ قَالَ قَالَ أَبُو جَعْفَرٍ ع لِسَلْمَةَ بْنِ كَهَيْلٍ وَالْحَكَمِ بْنِ عَتِيْبَةَ شَرْقًا وَغَرْبًا فَلَا تَجِدَانِ عِلْمًا صَحِيحًا إِلَّا شَيْئًا خَرَجَ مِنْ عِنْدِنَا أَهْلَ الْبَيْتِ

به شرق و غرب عالم بروید علم صحیح را نمی یابید مگر از نزد ما<sup>۱</sup>

✓ ثُمَّ قَالَ ع إِنَّ أَكْثَرَ الْأَطْبَاءِ قَالُوا إِنَّ عِلْمَ الطَّبِّ لَمْ يَعْرِفْهُ الْأَنْبِيَاءُ فَمَا نَصْنَعُ عَلَى قِيَّاسِ قَوْلِهِمْ بَعْلُمُ زَعَمُوا لَيْسَ تَعْرِفُهُ الْأَنْبِيَاءُ الَّذِينَ كَانُوا حُجَجَ اللَّهِ عَلَى خَلْقِهِ وَأَمْنَاءَهُ فِي أَرْضِهِ وَخَزَانَ عِلْمِهِ وَوَرَثَهُ حِكْمَتِهِ وَالْأَدْلَاءَ عَلَيْهِ وَالدُّعَاةَ إِلَى طَاعَتِهِ ثُمَّ إِنِّي وَجَدْتُ أَكْثَرَهُمْ يَتَنَكَّبُ فِي مَذْهَبِهِ سَبْلَ الْأَنْبِيَاءِ وَيَكْذِبُ الْكُتُبَ الْمُنزَلَةَ عَلَيْهِمْ مِنَ اللَّهِ تَبَارَكَ وَتَعَالَى فَهَذَا الَّذِي أَرْهَدْتَنِي فِي طَلْبِهِ وَحَامِلِيهِ<sup>۲</sup>

### ۲- احادیث فراوان از ناحیه معصومین پیرامون علم طب

### ۳- اقرار خود اهل بیت ع بر طیب بودنشان

قَالَ وَيَحْكُ يَا جَرِيرِيُّ فَإِنِّي طَيْبٌ الْأَطْبَاءُ وَرَأْسُ الْعُلَمَاءِ وَرِئِيسُ الْحُكَمَاءِ وَمَعْدِنُ الْفُقَهَاءِ وَسَيِّدُ أَوْلَادِ الْأَنْبِيَاءِ عَلَى وَجْهِ الْأَرْضِ<sup>۳</sup>.

### ۴- درد و درمان هر دو از خداست

### ۵- کل نگر بودن طب اسلامی

۱ الکافی ج ۱ ص ۳۹۹

۲ بحار الانوار ج ۱۰ ص ۱۷۲

۳ طب الانمه، ابن سبور الزیات، ص ۸۱.

## فصل دوم : سلامت روح و روان خانواده

### نقش طب اسلامی در تربیت و اخلاق

تغذیه در تربیت و اخلاق موثر است .

بسیار می شود که یک حالت بحرانی روحی و غم و اندوه شدید جسم را در مدت کوتاهی، ضعیف و پژمرده و ناتوان می سازد، موهای انسان را سفید، چشم را کم نور، قوت و توان را از دست و پا می گیرد؛ عکس این مساله نیز صادق است که حالات خوب جسمانی در روح انسان اثر می گذارد، روح را شاداب و فکر را قوت می بخشد. از قدیم الایام تاثیر غذاها بر روحيات اخلاق انسانی مورد توجه دانشمندان بوده است و حتی این مطلب جزء فرهنگ توده های مردم شده است؛ مثلاً، خونخواری را مایه قساوت و سنگدلی می شمردند، و معتقد بودند که عقل سالم در بدن سالم است. در آیات قرآن مجید و روایات اسلامی نیز نشانه های روشنی برای این معنی دیده می شود.

از جمله در آیه ۴۱ سوره مائده درباره گروهی از یهود که مرتکب کارهای خلافی از قبیل جاسوسی بر ضد اسلام و تحریف حقایق کتب آسمانی شده بودند، می فرماید:

«آنها کسانی هستند که خدا نخواسته است دلهايشان را پاک کند (اولئك الذين لم يرد الله ان يطهر قلوبهم )

و بلافاصله در آیه بعد می فرماید: «سماعون للكذب اكالون للسحت؛ آنها بسیار به سخنان تو گوش فرا می دهند تا آن را تکذیب کنند و بسیار مال حرام می خورند» !

این تعبیر نشان می دهد که آلودگی دل‌های آنها بر اثر اعمالی همچون تکذیب آیات الهی، و خوردن مال حرام بطور مداوم بوده است؛ زیرا بسیار از فصاحت و بلاغت دور است که اوصافی را برای آنها بشمرد که هیچ ارتباطی با جمله «لم یرد الله ان یتطهر قلوبهم» نداشته باشد.

و از این جا روشن می شود که خوردن مال حرام سبب تیرگی آئینه دل و نفوذ اخلاق رذیله و فاصله گرفتن با فضائل اخلاقی است.

در آیه ۹۱ سوره مائده درباره شراب و قمار می فرماید: «شیطان می خواهد در میان شما به وسیله شراب و قمار، عداوت ایجاد کنند؛ انما یرید الشیطان ان یوقع بینکم العداوة و البغضاء فی الخمر و المیسر.»

بی شک عداوت و بغضاء دو حالت درونی و اخلاقی است که در آیه بالا رابطه میان آن و نوشیدن شراب ذکر شده، و این نشان می دهد که غذا و نوشیدنی حرامی همچون شراب می تواند در شکل گیری رذائل اخلاقی همانند پرخاشگری و ستیزه جویی و عداوت و دشمنی اثر بگذارد.

در آیه ۵۱ سوره مؤمنون می خوانیم: «ای پیامبر! از غذاهای پاکیزه بخورید و عمل صالح انجام دهید؛ یا ایها الرسل کلوا من الطیبات و اعملوا صالحا.»

بعضی از مفسران معتقدند ذکر این دو (خوردن غذاهای پاک و انجام عمل صالح) پشت سر یکدیگر دلیل بر وجود یک نوع ارتباطی بین این دو است، و اشاره به این است غذاهای مختلف آثار اخلاقی متفاوتی دارد، غذای حلال و پاک، روح را پاک می کند و سرچشمه عمل صالح می شود، و غذاهای حرام و ناپاک روح و جان را تیره و سبب اعمال ناصالح می گردد.<sup>۱</sup>

---

۱ به تفسیر نمونه، جلد ۱۴، ذیل آیه ۵۱ مؤمنون مراجعه شود

در تفسیر «روح البیان» بعد از اشاره به ارتباط عمل صالح با بهره‌گیری از غذای حلال به اشعار زیر استناد شده:

علم و حکمت زاید از لقمه حلال عشق و رقت آید از لقمه حلال! لقمه تخم است و برش اندیشه‌ها لقمه بحر و گوهرش اندیشه‌ها و در شعر دیگری نقل می‌کند: قطره باران تو چون صاف نیست گوهر دریای تو شفاف نیست.<sup>۱</sup>

از لحاظ دینی، آیا غذاها بر روی اخلاق و روحیه انسان، تأثیر می‌گذارند؟ در روایات زیادی که در کتب حدیثی مربوط به «اطعمه و اشربه» آمده است، رابطه‌ای میان بسیاری از غذاها و اخلاق خوب و بد، بیان گردیده که به چند نمونه از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

- در روایات متعددی می‌خوانیم: یکی از شرایط استعجاب دعا پرهیز از غذای حرام است؛ از جمله، در حدیثی آمده است که

- در حدیثی از امام صادق علیه السلام می‌خوانیم: «ان الله لا يستجيب دعاء بظهر قلب قاس؛ خداوند دعایی را که از قلب قساوت‌مند برخیزد مستجاب نمی‌کند!» از این احادیث می‌توان نتیجه گرفت که غذای ناپاک و حرام، قلب را تاریک و قساوت‌مند می‌کند؛ و به همین دلیل، دعای حرام خواران مستجاب نمی‌شود و از اینجا به رابطه نزدیکی که در میان ناپاکی درون و تغذیه حرام وجود دارد، می‌توان پی برد.

- در حدیث معروف امام حسین علیه السلام در روز عاشورا آمده است که بعد از ایراد آن سخنان داغ و پر محتوا و گیرا در برابر لشکر لجوج و قساوت‌مند کوفه، هنگامی که ملاحظه کرد آنها حاضر به سکوت و گوش دادن به سخنانش نیستند، فرمود: «آری!

---

۱ در تفسیر اثنی عشری، در ذیل همین آیه نیز اشاره به رابطه صفا و نورانیت قلب و اعمال صالح با تغذیه حلال شده است - «روح البیان»، جلد ۶، صفحه ۸۸- ۷۷. تفسیر «اثنی عشری»، جلد ۹، صفحه ۱۴۵.

شما حاضر به شنیدن سخن حق نیستید زیرا شکمهای شما از غذاهای حرام پر شده است، در نتیجه خداوند بر دل‌های شما مهر زده است و هرگز حقایق را درک نمی‌کنید! (ملئت بطونکم من الحرام فطبع الله علی قلوبکم).

-در روایات دیگری آمده است که رابطه ای در میان خوردن غذای حرام و عدم قبول نماز و روزه و عبادات، وجود دارد؛ از جمله، در حدیثی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌خوانیم: «من اکل لقمه حرام لن تقبل له صلوٰة اربعین لیلۃ، و لم تستجب له دعوه اربعین صباحا و کل لحم ینبته الحرام فالنار اولی به و ان اللقمه الواحده تنبت اللحم؛ هرکسی لقمه ای از غذای حرام بخورد تا چهل شب نماز او قبول نمی‌شود، و تا چهل روز دعای او مستجاب نمی‌گردد و هر گوهشتی که از حرام بروید، آتش دوزخ برای آن سزاوارتر است؛ و حتی یک لقمه نیز باعث رویدن گوشت می‌شود!» بدیهی است برای قبولی نماز، شرایط زیادی لازم است، از جمله حضور قلب و پاکی دل، اما غذای حرام پاکی قلب و صفای دل را از انسان می‌گیرد.

-در روایات متعددی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و امامان معصوم علیهم السلام آمده است که: «من ترک اللحم اربعین صباحا ساء خلقه؛ کسی که چهل روز گوشت را ترک کند، اخلاق او بد می‌شود!» از این حدیث به خوبی استفاده می‌شود که در گوشت ماده ای است که اگر برای مدت طولانی از بدن انسان قطع شود، در روحيات و اخلاق او اثر می‌گذارد، و کج خلقی و بد اخلاقی به بار می‌آورد. البته استفاده زیاد از گوشت حیوانات نیز در بعضی از روایات مذموم شمرده شده، ولی از ترک آن برای مدت طولانی نیز در بسیاری از روایات نهی شده است.

-در حدیثی از رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌خوانیم: «علیکم بالزیت فانه یکشف المرء .... و یحسن الخلق؛ بر شما لازم است که از زیت (زیت به معنی روغن زیتون یا



هرگونه روغن مایع است) استفاده کنید، زیرا صفرا را از بین می برد... و اخلاق انسان را نیکو می کند!»!

در حدیثی از امام صادق علیه السلام می خوانیم: که از کلام پیامبر صلی الله علیه و آله چنین نقل می کند: «من سره ان یقل غیظه فلیاکل لحم الدراج؛ کسی که دوست دارد خشم او کم شود گوشت دراج را بخورد!» (دراج پرنده‌ای است شبیه به کبک که گوشت لذیذی دارد). از این تعبیر بخوبی استفاده می شود که رابطه ای میان تغذیه و خشم و بردباری وجود دارد.

در روایت مشروحی از تفسیر عیاشی از امام صادق علیه السلام نقل شده درباره این که چرا خداوند خون را حرام کرده؛ ایشان می فرمایند: «و اما الدم فانه یورث الکلب و قسوة القلب و قلة الرفاهة و الرحمة لا یؤمن ان یقتل ولده و والدیه ...؛ این که خداوند خوردن خون را حرام کرده به خاطر آن است که سبب جنون و سنگدلی و کمبود رأفت و مهربانی می شود ... تا آنجا که ممکن است فرزند و یا پدر و مادرش را به قتل برساند!» در بخش دیگری از این روایت می فرماید: «و اما الخمر فانه حرمها لفعلها و فسادها و قال ان مدمن الخمر کعابد الوثن و یورث ارتعاشا و یدهب بنوره و یهدم مروته؛ و اما شراب، خداوند آن را به خاطر تأثیر و فسادش حرام کرده است و فرمود شخص دائم الخمر مانند بت پرست است؛ بدنش لرزان می شود، و نور (معنویت) او را از بین می برد، و شخصیت او را ویران می سازد»!

در روایات متعددی که در کتاب کافی درباره انگور آمده است رابطه میان خوردن انگور و برطرف شدن غم و اندوه دیده می شود؛ از جمله، در حدیثی از امام صادق علیه السلام می خوانیم: «شکی نبی من الانبیاء الی الله عزوجل الغم فامرہ الله عزوجل باکل العنب؛ یکی از پیامبران الهی از غم و اندوه (و افسردگی) به پیشگاه خداوند متعال

شکایت کرد؛ خداوند متعال به او دستور داد که انگور بخورد!» این حدیث تأکید بیشتری است بر مساله ارتباط تغذیه با مسائل اخلاقی.

-در احادیث متعددی نیز رابطه خوردن انار و از میان رفتن وسوسه های شیطانی و به وجود آمدن نورانیت قلب دیده می شود؛ از جمله، در حدیث معتبری از امام صادق علیه السلام آمده است که می فرمود: «من اكل رمانه على الریق انارت قلبه اربعین یوما؛ کسی که یک انار را ناشتا بخورد، چهل روز قلبش را نورانی می کند.»

-در روایت متعددی در باب «خوردن» تعبیراتی دیده می شود که همه نشانه ارتباط تغذیه با روحیات و مسائل اخلاقی است؛ از جمله، در حدیثی از رسول خدا صلی الله علیه و آله می خوانیم که به جعفر (ابن ابی طالب) علیهما السلام فرمود: «یا جعفر کل السفرجل فانه یقوی القلب و یشجع الجبان؛ ای جعفر! «به» بخور، قلب را تقویت می کند و ترسو را شجاع می سازد!»

-در بعضی از احادیث رابطه میان غذای اضافی و سنگدلی و قساوت و عدم پذیرش موعظه دیده می شود؛ از جمله، در کتاب «اعلام الدین» از پیغمبر اکرم (ص) نقل شده که فرمود: «ایاکم و فضول المطعم فانه یسم القلب بالقسوة و یبطیء بالجوارح عن الطاعة و یصم الهمم عن سماع الموعظه؛ از غذای اضافی پرهیزید که قلب را پر قساوت می کند و از اطاعت حق تنبل می سازد و گوش را از شنیدن موعظه کر می نماید!» فضول الطعام (غذای اضافی) ممکن است اشاره به پرخوری باشد یا غذاهای باقی مانده و فاسد شده، و در هر حال از رابطه تغذیه و مسائل اخلاقی خبر می دهد. از این حدیث بخوبی استفاده می شود که غذای اضافی سه پیامد سوء دارد: قساوت می آورد؛ انسان را در انجام عبادات و طاعات تنبل می کند؛ و گوش شنوا را در برابر موعظ از انسان می گیرد! این مطلب کاملاً محسوس است که وقتی انسان غذای زیاد و سنگین می خورد عبادات را به زحمت به جا می آورد و نشاطی برای عبادت ندارد؛ به

عکس هنگامی که غذای ساده و کم می خورد قبل از اذان صبح بیدار است، نشاط و حالت مطالعه و عبادت دارد. همچنین به تجربه رسیده است هنگامی که انسان روزه می گیرد رقت قلب پیدا می کند و آمادگی بیشتر برای شنیدن مواعظ در او حاصل می شود؛ بعکس هنگامی که شکم پر است فکر انسان درست کار نمی کند و خودش را از خدا دور می بیند.

-در احادیث اسلامی در ارتباط نوشیدن عسل با صفای قلب، از امیرمؤمنان علی علیه السلام می خوانیم: «العسل شفاء من کل داء و لا داء فیه یقل البلغم و یجلی القلب؛ عسل شفای تمام بیماری ها است و در آن بیماری نیست؛ بلغم را کم می کند و قلب را صفا می بخشد»

از مجموع آنچه در بالا آوردیم و روایات فراوان دیگر که ذکر آنها به طول می انجامد بخوبی استفاده می شود که رابطه نزدیکی میان تغذیه و روحیات و اخلاقیات وجود دارد. هرگز نمی گوئیم غذاها علت تامه برای اخلاق خوب یا بد است، بلکه همین اندازه می دانیم که طبق روایات بالا یکی از عوامل زمینه ساز پاکی و اخلاق، تغذیه است هم از نظر نوع غذاها و هم از نظر حلال و حرام بودن آنها. دانشمندان امروز نیز معتقدند بسیاری از پدیده های اخلاقی به خاطر هورمون هائی است که غده های بدن تراوش می کند و تراوش غده ها رابطه نزدیکی با تغذیه انسان دارد؛ بر همین اساس، بعضی معتقدند که گوشت هر حیوانی حاوی صفات آن حیوان است، و از طریق غده ها و تراوش آنها در اخلاق کسانی که از آن تغذیه می کنند اثر می گذارد. مثلاً گوشت درندگان انسان را درنده خو می کند یا گوشت خوک صفت بی بند و باری جنسی را که از ویژگیهای این حیوان است به خورنده آن منتقل می سازد. این از نظر رابطه طبیعی و مادی است، از نظر رابطه معنوی نیز آثار خوردن غذای حرام غیر قابل انکار

است، غذای حرام قلب را تاریک و روح را ظلمانی می کند و فضائل اخلاقی را ضعیف می سازد

«شریک ابن عبدالله» روزی وارد بر «مهدی» خلیفه عباسی شد، مهدی به او گفت باید حتماً یکی از سه کار را انجام دهی. شریک سؤال کرد کدام سه کار؟ گفت یا قضاوت را از سوی من بپذیری و یا تعلیم فرزندم را برعهده بگیری، و یا غذائی (با ما) بخوری! شریک فکری کرد و گفت سومی از همه آسانتر است، مهدی او را نگه داشت و به آشپز گفت انواعی از خوراک مغز آمیخته با شکر و عسل برای او فراهم ساز. هنگامی که «شریک» از آن غذای بسیار لذیذ و حرام فارغ شد، آشپز رو به خلیفه کرد و گفت این پیرمرد بعد از خوردن این غذا، هرگز بوی رستگاری را نخواهد دید! فضل ابن ربیع می گوید مطلب همین گونه شد، و شریک ابن عبدالله بعد از این ماجرا هم به تعلیم فرزندان آنها پرداخت و هم منصب قضاوت را از سوی آنها پذیرفت.<sup>۱</sup>

در این بخش تاثیر تغذیه، مزاج و طب اسلامی را بر سه عرصه الف- همسریابی و همسراری ب- تربیت فرزند ج- اخلاق فردی و اجتماعی بررسی خواهیم کرد.

---

۱ اخلاق در قرآن کریم؛ آیت الله مکارم شیرازی، جلد اول صفحه ۱۴۹

# نقش طب اسلامی در تربیت فرزندان

تربیت جسمی، جنسی، عاطفی، دینی و اجتماعی

## نقش طب اسلامی در فضایل و رذایل

### عوامل موثر در تربیت و تقویت فضایل اخلاقی

#### تقویت عقل، ذهن و حافظه<sup>۱</sup>

##### تقویت عقل

حجامت<sup>۲</sup>

خوردن کندر<sup>۳</sup>

شانه زدن<sup>۴</sup>

۱ مستدرک الوسائل ۱۱ ۲۱۰ ۸- باب فی وجوب طاعه العقل و مخالفه الجهل ... ص ۲۰۲: سَبَطُ الطَّبْرِسِيِّ فِي مَشْكَاهِ الْأَنْوَارِ، نَقْلًا مِنْ كِتَابِ الزُّهْدِ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ دَعَاهُ الْأَسْلَامُ الْعَقْلُ وَمِنْهُ الْفِطْنَةُ وَالْفَهْمُ وَالْحِفْظُ وَالْعِلْمُ... : ستون سرای اسلام، عقل است و تیزهوشی و فهم و حافظه و علم از او هستند.

۲ بحارالانوار ۵۹ ۱۲۶ باب ۵۴- الحجامة و... : وَ عَنْهُ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ الْحِجَامَةُ تَزِيدُ الْعَقْلَ وَ تَزِيدُ الْحَافِظَ حِفْظًا: حجامت، عقل را افزون کرده؛ بر قدرت حافظه می افزاید.

۳ مستدرک الوسائل ۱۶ ۳۷۴ ۴۳- باب اللبِن ... ص ۳۷۳: وَقَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ وَ سَلَّمَ عَلَيْكُمْ بِاللُّبَانِ فَإِنَّهَا تَمْسَحُ الْحَرَ عَنْ الْقَلْبِ كَمَا يَمْسَحُ الْأَصْبَحُ الْعَرَقَ عَنِ الْجَبِينِ وَ تَشُدُّ الظَّهْرَ وَ تَزِيدُ فِي الْعَقْلِ وَ تُرَكِّي الدَّهْنَ وَ تَجْلُو الْبَصَرَ وَ تُدْهِبُ النَّسِيَانَ: بر شما باد کندر که حرارت را از قلب می زداید چنان که انگشتان، عرق را از پیشانی؛ کمر را سفت کرده؛ و عقل زیاد و ذهن را پاکیزه و دیده را روشن می کند و فراموشکاری را می برد.

۴ - وسائل الشیعه ۲ ۱۲۱ ۷۱- باب استحباب التمشط ... : وَ فِي الْخِصَالِ عَنْ إِسْمَاعِيلِ بْنِ مَنْصُورٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ الْقَاسِمِ الْعَلَوِيِّ عَنْ أَحْمَدَ بْنِ عَلِيِّ الْأَنْصَارِيِّ عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدَ بْنِ خَالِدٍ عَنِ الْحَسَنِ بْنِ عَلِيٍّ بْنِ فَضَالٍ عَنْ ثَعْلَبَةَ بْنِ مَيْمُونٍ عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ الْحَجَّاجِ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ فِي قَوْلِ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ حُدُوا زَيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ قَالَ الْمَشْطُ فَإِنَّ الْمَشْطَ يَجْلِبُ الرَّزْقَ وَ يَحْسِنُ الشَّعْرَ وَ يَنْجِزُ الْحَاجَةَ وَ يَزِيدُ فِي مَاءِ الصَّلْبِ وَ يَقْطَعُ الْبَلْغَمَ وَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ وَ سَلَّمَ يَسْرُحُ تَحْتَ لِحْيَتِهِ أَرْبَعِينَ مَرَّةً وَ مِنْ فَوْقِهَا سَبْعَ مَرَّاتٍ وَ يَقُولُ أَنَّهُ يَزِيدُ فِي الدَّهْنِ وَ يَقْطَعُ الْبَلْغَمَ: از امام صادق علیه السلام درباره تفسیر آیه شریفه: «حُدُوا زَيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ» پرسیده شد؛ فرمودند: {منظور} شانه زدن است که روزی را جلب می

خوردن عسل<sup>۱</sup>

خوردن چغندر

خوردن سرکه

خوردن هلیله

خوردن سداب

خوردن کرفس

خوردن خرفه

خوردن مویز<sup>۲</sup>

**تقویت حافظه :**

حجامت<sup>۳</sup>

مسواک زدن<sup>۴</sup>

---

کند؛ مو را نیکو می کند؛ حاجت را برآورده می کند؛ آب کمر را می افزاید و بلغم را قطع می کند. پیامبر خداصلی الله علیه و آله و سلم، پایین محاسنش را چهل بار و بالای آن را هفت بار شانه می زد و می فرمود که این کار، ذهن را توان می دهد و بلغم را قطع می کند.

۱ عسل

- مستدرک الوسائل ۱۶ ۳۶۶ ۳۷- باب اكل العسل و ... ص ۳۶۵: وَقَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ فِي الْعَسَلِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ وَمَنْ لَعِقَ لَعَقَهُ عَسَلٌ عَلَى الرَّيْقِ يَقْطَعُ الْبَلْغَمَ وَيَكْسِرُ الصَّفْرَاءَ وَيَقْطَعُ الْمِرَّةَ السُّودَاءَ وَيُصْفِي الدَّهْنَ وَيُجَوِّدُ الْحِفْظَ إِذَا كَانَ مَعَ اللَّبَانِ الذَّكْرُ: در عسل، شفافای هر دردی است و هر کس سرانگشتی از عسل را ناشتا بلیسد، بلغم را قطع می کند، صفرا را می شکند، تلخی سودا را می برد، ذهن را صفا می دهد و حافظه را نیکو می گرداند اگر همراه کندر نر خورده شود.

۲ بحارالانوار ۵۹ ۲۷۱ ۸۸- نوادر طبهم ع و جوامعها ... ص ۲۶۰: ... وَمَنْ أَدْمَنَ أَكَلَ الزَّيْبِ عَلَى الرَّيْقِ رُزِقَ الْفَهْمَ وَالْحِفْظَ وَالدَّهْنَ وَتَقَّصَ مِنَ الْبَلْغَمِ: کسی که بر خوردن مویز ناشتا مداومت نماید، فهم و حافظه و ذهن، روزیش می شود و از بلغم کم خواهد شد.

۳ بحارالانوار ۵۹ ۱۲۶ ۵۴- الحجامه و ...: وَعَنْهُ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ الْحِجَامَةُ تَزِيدُ الْعَقْلَ وَتَزِيدُ الْحَافِظَ حِفْظًا: حجامت، عقل را افزون کرده؛ بر قدرت حافظه می افزاید.

۴. وَمِنْ الْفَرْدَوْسِ، عَنْ عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ يَا مَبْرُصَلَى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ خَمْسٌ يَذْهَبْنَ بِالنَّسِيَانِ وَيَزِدْنَ فِي الْحِفْظِ وَيَذْهَبْنَ بِالْبَلْغَمِ السُّوَاكُ وَالصِّيَامُ وَقِرَاءَةُ الْقُرْآنِ وَالْعَسَلُ وَاللَّبَانُ: پنج چیزند که فراموشی را

روزه گرفتن<sup>۱</sup>

خواندن قرآن<sup>۲</sup>

عسل<sup>۳</sup>

کندر<sup>۴</sup>

مویز<sup>۵</sup>

خواب قیلوله<sup>۶</sup>

تقویت قلب

عطر<sup>۷</sup>

به<sup>۸</sup>

## حسن خلق فرزند در شکم

---

برطرف می کنند و حافظه را می افزایند و بلغم را می برند: مسواک زدن، روزه گرفتن، خواندن قرآن، عسل و کندر.

۱. همان

۲. همان

۳. همان

۴. همان

۵. بحارالانوار ۵۹ ۲۷۱ باب ۸۸- نوادر طبهم ع و جوامعها ... ص ۲۶۰: ... وَ مَنْ أَدَمَّنَ أَكَلَ الزَّيْبِ عَلَى الرِّيقِ زُرِقَ الْقَهْمَ وَ الْحِفْظَ وَ الدَّهْنَ وَ نَقَصَ مِنَ الْبَلْغَمِ: کسی که بر خوردن مویز ناشتا مداومت نماید، فهم و حافظه و ذهن، روزیش می شود و از بلغم کم خواهد شد.

۶. من لایحضره الفقیه ۵۰۳۱ باب کراهیه النوم بعد الغداه ...: وَ آتَى أَعْرَابِيٌّ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ وَ سَلَّمَ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي كُنْتُ ذَكُوراً وَ إِنِّي صَبْرْتُ نَسِيّاً فَقَالَ أَ كُنْتَ تَقِيلُ ... وَ تَرَكْتَ ذَاكَ قَالَ نَعَمْ قَالَ عَدُ فَعَادَ فَرَجَعَ إِلَيْهِ ذَهْنُهُ: يك اعرابی نزد پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم آمد و گفت که حافظه قوی داشتم و حالا فراموشکار شده ام؛ فرمودند: قبلا قیلوله می کردی.. و حالا ترک کرده ای؟ گفت: آری، فرمودند: دوباره انجام بده، انجام داد و حافظه اش برگشت

۷. پیامبر صلی الله علیه و آله: الطَّيْبُ يَشُدُّ الْقَلْبَ؛ بوی خوش قلب را تقویت می کند. کافی (ط-الاسلامیه) ج ۶، ص ۵۱۰، ح ۶

۸. رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «كلوا السفرجل فإنه يقوى القلب و يشجع الجبان»؛ «به» بخورید که خوردن آن، قلب را تقویت می کند و ترسو را شجاع می سازد مکارم الأخلاق، ص ۱۷۱

خوردن خربزه

خوردن پنیر و خربزه

خوردن کدو

خوردن مادر به<sup>۱</sup>

## زیبایی فرزند در شکم

خوردن به<sup>۲</sup> مادر

## شجاعت فرزند در شکم:

خوردن کندر مادر

## بردباری فرزند در شکم

خرما<sup>۳</sup>

## نشاط

به<sup>۴</sup>

شستن دست قبل غذا

شستن سر با سدر

---

۱. رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «أطعموا حبالکم السّفرجل فإنه یحسّن أخلاق أولادکم؛ به زنان باردار خود» به بخورانید؛ چون که موجب حسن خلق فرزندانتان می گردد. بحار الأنوار، ج ۳۶، ص ۷۷۱.

۲. «أطعموه حبالکم فإنه یحسّن أولادکم؛ به» را به زنان باردار خود بخورانید، چون که موجب زیبایی جسم و خوبی فرزندان شما می شود مکارم الأخلاق، ص ۲۷۱.

۳. پیامبر اکرم علیه السّلام فرمود: «أطعموا المرأة فی شهرها التّمر فإنّ ولدها یكون حلیمًا نقیًا؛ به زن باردار در ماهی که در آن وضع حمل می کند، خرما بخورانید که فرزند او بردبار و پرهیزکار خواهد شد».

۴. امام باقر علیه السّلام فرمود: «السّفرجل ینذهب بهمّ الحزین» به غم و اندوه را می برد مکارم الأخلاق، ص ۲۷۱.



شستن لباس  
خوردن انگور<sup>۱</sup>  
استجاب دعا  
خوردن حلال<sup>۲</sup>

## تقویت در برابر سحر و شیطان

خوردن سیب  
خوردن سویق  
خوردن خرما<sup>۳</sup>  
شستشوی با خطمی  
زینت سفره به سبزی  
خوردن به  
خوردن انار<sup>۴</sup>

---

۱. امام صادق علیه السلام فرمود: «شکا نبی من الأنبياء إلى الله عزوجل الغم فأمره عزوجل بأكل العنب؛ یکی از پیامبران الهی از اندوه و افسردگی به پیشگاه خداوند شکایت کرد، خدای متعال به او دستور داد که انگور بخورد.» کافی، ج ۶، ص ۱۵۳

۲. شخصی نزد پیامبر صلی الله علیه و آله آمد و عرض کرد: «احب ان يستجاب دعائي؛ دوست دارم دعای من مستجاب شود!» پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: «طهر ماكلک ولا تدخل بطنک الحرام، غذای خود را پاک کن و از غذای حرام پرهیز نما!» همین معنی از همان بزرگوار با تعبیر دیگری آمده است، می فرماید: «من احب ان يستجاب دعائه فليطيب مطعمه و مکسبه؛ کسی که دوست دارد دعایش مستجاب شود، طعام و کسب خود را از حرام پاک کند!»

۳. امام صادق علیه السلام فرمود: «من أكل في يوم سبع تمرات عجة على الرقيق تمر العالیه لم يضره في ذلك اليوم سم و لا سحر و لا شیطان؛ ۳هر که در روز، ناشتا هفت دانه خرما-از نوع مرغوبش-بخورد، در آن روز سم و سحر و شیطان به او زیان نمی‌رساند»

۴. امام علی علیه السلام فرمود: «كلوا الرمان بشحمه فإنه دباغ المعدة و ما من حبة استقرت في معدة امرئ مسلم إلا أنارتها و نفت الشيطان و الوسوسة عنها أربعين صباحا؛ انار را با پوسته‌ی سفید و نازکی که بین دانه‌های آن قرار دارد، بخورید؛ چون که

## نورانیت قلب

خوردن انار<sup>۱</sup>

خوردن گلابی

خوردن ترنج

خوردن تلپینه

خوردن سرکه

## دل نرمی:

خوردن کدو<sup>۲</sup>

خوردن عدس<sup>۳</sup>

---

معدۀ را دباغی می‌کند. هر جبه‌ای از انار که خورده شود و وارد معدۀی یک فرد مسلمان گردد، قلبش منور می‌شود و شرایط را مهیا می‌کند که تا [چهل روز از وسوسه‌های شیطانی در امان است مکارم الاخلاق، ص ۱۷۱].  
همچنین فرمود: «کَلُوا الرَّمَانَ فليست منه حَبَّةٌ تقع في المعدة إلا أنارت القلب و آخرست الشَّيْطَان انار بخورید، هر دانه‌ای از انار که در معدۀ قرار می‌گیرد، موجب نورانیت دل و کری شیطان می‌شود» مکارم الاخلاق، ص ۱۷۱.  
۱. پیامبر بزرگ اسلام علیه السَّلام فرمود: «من أكل رَمَانَهُ حَتَّى يَسْتَمَّهَا نَوْرُ اللَّهِ قلبه أربعين ليلة؛ هر که انار را تا دانه‌های آخر بخورد، خدا قلبش را تا چهل شب نورانی می‌گرداند» مکارم الاخلاق، ص ۱۷۱.

۲. پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: «إذا طبختم فأكثرُوا القرع فإنه يسر القلب الحزين؛ وقتی غذا می‌پذید، در آن کدو(از نوع کدو حلوايي) زیاد بریزید؛ چون دل محزون را شادمان می‌گرداند.» همان، ص ۷۷۱.

۳. همچنین فرمود: «من أكل الدَّبَّاءَ بالعدس رَقَّ قلبه عند ذكر الله عزَّوجل؛ هر که کدو را با عدس بخورد، هنگام یاد خدا از رقت قلب بهره‌مند می‌گردد

پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله فرمود: «شكا نبي من الأنبياء إلى الله عزَّوجلَّ قساوة قلوب قومه فأوحى الله عزَّوجلَّ إليه و هو في صلاة: أن مرقومك أن يأكلوا العدس فإنه يرق القلب و يدمع العين و يذهب الكبرياء و هو طعام الأبرار؛ یکی از پیامبران در مورد قساوت قلب قومش به درگاه خداوندی شکوه نمود؛ در حالی که در عبادتگاهش بود، از سوی خداوند - عزَّوجلَّ - به او وحی شد که: امت را به خوردن عدس دستور بده؛ چون عدس باعث رقت قلب می‌گردد و اشک را از چشم جاری می‌کند و کبر را می‌زداید و غذای نیکان است.» کافی، ج ۶، ص ۸۸۱.

## خوردن انجیر<sup>۱</sup>

### مهربانی:

خوردن گوشت کبک<sup>۲</sup>

خوردن کدو

خوردن روغن زیتون<sup>۳</sup>

## رذائل اخلاقی

### تنبلی

خوردن غذای مانده<sup>۴</sup>

پرخوری<sup>۵</sup>

---

۱. «من أراد أن يرق قلبه فليد من من أكل البلس و هو التين ۳۲؛۱ هر که می‌خواهد دل نازک و رقیق القلب شود، می‌بایست از خوردن انجیر غافل نگردد» مکارم الاخلاق، ص ۳۷۱

۲. امام صادق علیه السلام: که از کلام پیامبر صلی الله علیه و آله چنین نقل می‌کند «من سره ان يقل غيظه فلياكل لحم الدراج؛ کسی که دوست دارد خشم او کم شود گوشت دراج را بخورد!» (درج پرنده‌ای است شبیه به کبک که گوشت لذیذی دارد

۳. رسول خدا صلی الله علیه و آله: «عليكم بالزيت فانه يكشف المرء .... و يحسن الخلق؛ بر شما لازم است که از زیت (زیت به معنی روغن زیتون یا هرگونه روغن مایع است) استفاده کنید، زیرا صفرا را از بین می‌برد... و اخلاق انسان را نیکو می‌کند!

۴. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «إياكم و فضول المطعم ۴؛ فانه يسم القلب بالقسوة و يبطئ بالجوارح للطاعة و يصمّ الهمم عن سماع الموعظة»؛ خود را از غذاهای اضافی دور نگه دارید؛ چون بر قلب، داغ قساوت می‌نهد و قلب را پر قساوت می‌کند، از اطاعت و عبادت، تنبل و کاهل می‌نماید و گوشت را از شنیدن موعظه، کر می‌کند و حالت پندپذیری را می‌گیرد. عدة الداعي و نجاح الساعي، ص ۴۱۱؛ بحار الانوار، ج ۴۷، ص ۲۸۱.

۵. حضرت عیسی علیه السلام خطاب به بنی اسرائیل فرمود: «يا بني إسرائيل لا تكثروا الأكل فإنه من أكثر الأكل أكثر النوم و من أكثر النوم أقل الصلاة و من أقل الصلاة كتب من الغافلین؛ ۵؛ بنی اسرائیل! پرخوری نکنید؛ زیرا هر کس

خوردن غذای حرام<sup>۱</sup>

غلبه بلغم<sup>۲</sup>

غلبه دم<sup>۳</sup>

موعظه گریزی

خوردن غذای مانده<sup>۴</sup>

حرام خواری<sup>۵</sup>

---

پرخوری کند، بر خوابیدن خود هم می‌افزاید و هر کس که بر خواب خود بیفزاید، از نماز کم می‌گذارد (در نتیجه) در زمره‌ی غافلان نوشته می‌شود»

۱. پیامبر اکرم: مَنْ أَكَلَ لَقْمَةً حَرَامًا لَمْ يُقْبَلْ لَهُ صَلَاةُ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً، وَلَمْ تُسْتَجَبْ لَهُ دَعْوَةُ أَرْبَعِينَ صَبَاحًا وَ كُلُّ لَحْمٍ يُنْبِتُهُ الْحَرَامُ فَالْنَارُ أَوْلَى بِهِ وَإِنَّ اللَّقْمَةَ الْوَاحِدَةَ تُنْبِتُ اللَّحْمَ؛ هر کس لقمه ای از غذای حرام بخورد تا چهل شب نماز او قبول نمی‌شود، و تا چهل روز دعای او مستجاب نمی‌گردد؛ و هر گوستی که از حرام بروید، آتش دوزخ برای آن سزاوارتر است؛ و حتی یک لقمه نیز باعث رویدن گوشت می‌شود.

۲... پیام عند القوم.. بحار ۵۹، ۳۱۷

۳. علامات الدم اربعة: الحكة، البثر، النعاس و الدوران، الخصال ۲۵۰ البثر فی الجسد، الحكة و اللدیب الدواب مکارم الاخلاق ۷۳

۴. پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَ آله فرمود: «إِيَّاكُمْ وَ فَضُولَ الْمُطْعَمِ فَإِنَّهُ يَسْمُ الْقَلْبَ بِالْقَسْوَةِ وَ يَطْغَى بِالْجَوَارِحِ لِلطَّاعَةِ وَ يَصْمُ الْهَمَمَ عَنِ سَمَاعِ الْمَوْعِظَةِ»؛ خود را از غذاهای اضافی دور نگاه دارید؛ چون بر قلب، داغ قساوت می‌نهد و قلب را پر قساوت می‌کند، از اطاعت و عبادت، تنبل و کاهل می‌نماید و گوش را از شنیدن موعظه، کر می‌کند و حالت پندپذیری را می‌گیرد. عدة الداعي و نجاح الساعي، ص ۴۱۱؛ بحار الانوار، ج ۴۷، ص ۲۸۱.

۵. امام حسین علیه السلام در روز عاشورا کوشید تا با نصیحت و موعظه، لشکر عبید الله بن زیاد را از زشتکاری‌شان آگاه کند و از ادامه‌ی راهی که در آن لغزیده‌اند، باز دارد؛ اما آنان با غوغا و جنجال، مانع رسیدن صدای امام علیه السلام به گوش خود شدند. امام رو به آنان کرد و فرمود: «أَدْعُوكُمْ إِلَى سَبِيلِ الرَّشَادِ فَمَنْ أَطَاعَنِي كَانَ مِنَ الْمُرْشِدِينَ وَ مَنْ عَصَانِي كَانَ مِنَ الْمَهْلِكِينَ وَ كُلُّكُمْ عَاصٍ لِأَمْرِي غَيْرِ مُسْتَمِعٍ قَوْلِي فَقَدْ مَلَّتْ بِطُونِكُمْ مِنَ الْحَرَامِ وَ طِيعَ عَلَي قُلُوبِكُمْ وَ يَلِكُمْ أَلَا تَتَضَتَّونَ أَلَا تَسْمَعُونَ؟» شما را به راه رشد فرا می‌خوانم؛ هر که اطاعت کند، رستگار است و هر که نافرمانی‌ام کند، در زمره‌ی هلاک شدگان قرار می‌گیرد. همه‌ی شما فرمان مرا سرپیچی می‌کنید، به سختم گوش فرا نمی‌دهید؛ البته (حق دارید، چرا که) شکم‌هاتان از حرام پر شده است، در نتیجه خداوند بر دل‌های شما مهر زده است (و هرگز حقایق را درک نمی‌کنید). شما چرا ساکت نمی‌شوید، چرا گوش نمی‌دهید و نمی‌شنوید؟»

## قساوت قلب:

خوردن غذای مانده<sup>۱</sup>

خوردن خون<sup>۲</sup>

سودا<sup>۳</sup>

خوردن گوشت زیاد<sup>۴</sup>

## تند خوئی

ترک روغن زیتون

ترک خوردن گوشت<sup>۵</sup>

ترس

سودا<sup>۱</sup>

---

۱. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «إياكم و فضول المطعم فإنه يسم القلب بالقسوة و يطئ بالجوارح للطاعة و يصمّ الهمم عن سماع الموعظة»؛ خود را از غذاهای اضافی دور نگه دارید؛ چون بر قلب، داغ قساوت می نهد و قلب را پر قساوت می کند، از اطاعت و عبادت، تنبل و کاهل می نماید و گوش را از شنیدن موعظه، کر می کند و حالت پندپذیری را می گیرد.

عده الداعی و نجاح الساعی، ص ۴۱۱؛ بحار الانوار، ج ۴۷، ص ۲۸۱.

۲. امام صادق علیه السلام در پاسخ به اینکه: چرا خداوند خوردن خون را حرام کرده است، می فرماید: «و امّا الدّم فإنه یورث الکلب و قسوة القلب و قلّة الرأفة و الرّحمة لا یؤمن انه یقتل ولده و والدیه؛ خداوند خوردن خون را حرام کرده، به خاطر آن که سبب جنون و سنگدلی و کمبود مهربانی می شود؛ تا آن جا که ممکن است فرزند و یا پدر و مادرش را به قتل برساند! البرهان، ج ۲، ص ۲۲۲.

۳. درسه فی طب الرسول المصطفی ج ۱ ص ۲۲۳

۴. پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: «من أكل اللحم أربعين يوماً صباحاً قسا قلبه» هر کس چهل روز پیاپی هنگام صبح گوشت بخورد، سخت دل خواهد شد؛ جامع احادیث شیعه، ج ۳۲، ص ۱۰۳.

۵. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و امامان معصوم علیهم السلام آمده است که: «من ترک اللحم اربعین صباحاً ساء خلقه؛ کسی که چهل روز گوشت را ترک کند، اخلاق او بد می شود

## تأثیر ویژگی های برخی غذا در اخلاق و تربیت

### گوشت کبک

پیامبر ﷺ فرمود: «من سرّه ان یقل غیظله فلیأ کل لحم الدّراج»<sup>۲</sup> کسی که دوست دارد خشم او کم شود، گوشت دراج بخورد.

همچنین فرمود: «من اشتکی فؤاده و کثر غمّه، فلیأ کل لحم الدّراج»<sup>۳</sup> هر که دل نگران [و بیمار دل] است و غم و اندوه فراوانی دارد، گوشت دراج بخورد نیز فرمود: «إذا وجد أحدکم غمّاً أو کرباً لا یدری ما سببه فلیأ کل لحم الدّراج فإِنَّه یسکن عنه إن شاء الله»<sup>۴</sup> هرگاه یکی از شما در خود غم و نگرانی و افسردگی احساس نمود و از منشأ آن اطلاعی نداشت، برای رفع آن گوشت دراج بخورد؛ چون که با این کار - و به خواست خدا - نگرانی و ناراحتی اش فروکش می نماید.

### عسل

امیر مؤمنان علی علیه السلام فرمود: «العسل شفاء من کلّ داء و لا داء فیهِ یقلّ البلغم و یجلو القلب»<sup>۵</sup> عسل، شفای همه ی بیماری هاست و در آن بیماری نیست. عسل، بلغم را می کاهد و قلب را جلا می دهد و صفا می بخشد.

روغن زیتون

- 
۱. وإذا أتى عليه أحد عشر شهراً فإنه ينفع من المرة السوداء التي أخذ صاحبها بالفرع والوسواس قدر الحمصة بدهن الورد ويشربه على الرقيق بقدر الحمصة يشربه عند منامة بغير دهن يعني «هرگاه به یازده ماه رسید برای سودا مفید است که شخص مبتلا به سودا دچار ترس و وسواس می باشد، به اندازه یک دانه نخود با روغن گل سرخ در ناشتا، و (یک نخود) موقع خواب بدون روغن بخورد» طب الأئمة، ابن سبؤر الزیات، ص ۱۲۷ و بحار الانوار ج ۵۹ ص ۲۱۳.
  ۲. کافی، ج ۶، ص ۲۱۳.
  ۳. حکم النبی صلی الله علیه و آله، ج ۷، ص ۲۷۲.
  ۴. مکارم الاخلاق، ص ۱۶۱.
  ۵. بحار الانوار، ج ۳۶، ص ۴۹۲.

پیامبر اسلام ﷺ فرمود: «علیکم بالزیت فإنه یکشف المرء و یذهب البلغم و یشدّ العصب و یذهب بالضنی و یحسن الخلق»؛ بر شما لازم است که از زیت (روغن زیتون یا هر گونه روغن مایع) استفاده کنید؛ زیرا صفرا را آشکار و بلغم را از بین می‌برد و عصب را تقویت، بیماری را نابود و اخلاق انسان را نیکو می‌کند».

نیز فرمود: «علیکم بالزیت فإنه... یطیب النفس و یذهب بالغم»؛ بر شما لازم است که از روغن زیتون استفاده کنید، زیرا نفس را پاکیزه می‌کند و اندوه و افسردگی را می‌زداید»

حضرت رسول ﷺ در وصیتی به امام علی علیه السلام فرمود: «یا علی کلّ الزیت و ادّهن به فإنه من أكل الزیت و ادّهن به لم یقر به الشیطان أربعین صباحا»؛ ای علی! روغن زیتون بخور و آن را به خود بمال. هر که روغن زیتون بخورد و آن را به بدن خود بمالد، شیطان تا چهل پگاه به او نزدیک نمی‌گردد».

امام رضا علیه السلام فرمود: «ن عم الطّعام الزیت یطیب النّکّه و یذهب بالبلغم و یصفی اللّون و یشدّ العصب و یذهب بالوصب و یطفئ الغضب»؛ روغن زیتون، خوب طعمی است که دهان را خوش بو می‌کند، بلغم را می‌برد، رنگ پوست را درخشانده می‌نماید، عصب را نیرومند و بیماری را نابود می‌کند و خشم را فرو می‌نشاند.»

---

۱. عیون اخبار الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۵۳.

۲. همان.

۳. مکارم الاخلاق، ص ۰۹۱.

۴. همان.

## خرما

پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود: «أطعموا المرأة في شهرها ألتى تلد فيه التمر فإن ولدها يكون حلِيمًا نقيًا؛ به زن باردار در ماهی که در آن وضع حمل می‌کند، خرما بخوراند که فرزند او بردبار و پرهیزکار خواهد شد».

امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام فرمود: «من أكل في يوم سبع تمرات عجوة على الرّيق من تمر العالیة لم یضره فی ذلك الیوم سمّ و لا سحر و لا شیطان؛ آهر که در روز، ناشتا هفت دانه خرما - از نوع مرغوبش - بخورد، در آن روز سم و سحر و شیطان به او زیان نمی‌رساند»

## کشمش

پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود: «علیکم بالزّیب فإنه یطفی المرّة و یأکل البلغم و یصحّ الجسم و یحسن الخلق و یشدّ العصب و یذهب بالوصب؛ به شما سفارش می‌شود به خوردن مویز (کشمش)؛ چون که صفرا را خاموش می‌کند، بلغم را می‌برد، به بدن سلامتی می‌بخشد، خلق را نیکو، عصب را قوی و بیماری را نابود می‌کند.»

حضرت رسول اعظم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود: «علیکم بالزّیب فإنه یکشف المرّة و یذهب بالبلغم و یشدّ العصب و یذهب بالإعیاء و یحسن الخلق و یطیب النّفس و یذهب بالغم؛ به شما سفارش می‌شود به خوردن مویز (کشمش) که صفرا را آشکار می‌کند، خستگی را می‌برد، خلق را نیکو می‌کند و نفس را پاکیزه می‌دارد و اندوه و افسردگی را می‌زداید»

امام علی عَلَيْهِ السَّلَام فرمود: «الزّیب یشدّ القلب و یذهب بالمرض و یطفی الحرارة و یطیب النّفس... و یذهب بالغمّ و یطیب النّفس؛ کشمش، قلب را تقویت و بیماری را دور

۱. همان، ص ۹۶۱.

۲. همان، ص ۸۶۱.

۳. همان، ص ۵۷۱.

۴. بحار الانوار، ج ۳۶، ص ۱۵۱.

۵. مکارم الأخلاق، ص ۵۷۱.



می‌کند، حرارت را فرو می‌نشانند، نفس را پاکیزه می‌کند، اندوه و افسردگی را می‌زداید و نفس را پاکیزه می‌دارد.»

### انگور

امام صادق علیه السلام فرمود: «شکا نبی من الأنبياء إلى الله عزوجل الغم فأمره عزوجل بأكل العنب؛ یکی از پیامبران الهی از اندوه و افسردگی به پیشگاه خداوند شکایت کرد، خدای متعال به او دستور داد که انگور بخورد.»

### انگور سیاه

امام صادق علیه السلام فرمود: «إن نوحا شکا إلى الله الغم فأوحى الله إليه كل العنب الأسود فإنه يذهب بالغم؛ نوح علیه السلام از غم و اندوه به پیشگاه خداوند شکایت کرد، خدای متعال به او وحی کرد: انگور سیاه بخور؛ چون که انگور سیاه، غم و اندوه را می‌برد»

### انجیر

در حدیث آمده است: «من أراد أن يرق قلبه فليد من من أكل البلس و هو التين؛ هر که می‌خواهد دل نازک و رقیق القلب شود، می‌بایست از خوردن انجیر غافل نگردد»

انار

پیامبر بزرگ اسلام صلی الله علیه و آله فرمود: «من أكل رمانه حتى يستتمها نور الله قلبه أربعين ليلة؛ هر که انار را تا دانه‌های آخر بخورد، خدا قلبش را تا چهل شب نورانی می‌گرداند»

---

۱. کافی، ج ۶، ص ۱۵۳

۲. مکارم الاخلاق، ص ۴۷۱.

۳. همان، ص ۳۷۱.

۴. همان، ص ۱۷۱.

همچنین فرمود: «كلوا الرَّمَانَ فليست منه حَبَّةٌ تقع في المعدة إلا أنارت القلب و أخرست الشَّيْطَانَ؛ انار بخورید، هر دانه‌ای از انار که در معده قرار می‌گیرد، موجب نورانیت دل و کری شیطان می‌شود»

امام علی علیه السلام فرمود: «كلوا الرَّمَانَ بشحمه فإنه دباغ المعدة و ما من حَبَّةٌ استقرت في معدة امرئ مسلم إلا أنارتها و نفت الشَّيْطَانَ و الوسوسة عنها أربعين صباحا؛ انار را با پوسته‌ی سفید و نازکی که بین دانه‌های آن قرار دارد، بخورید؛ چون که معده را دباغی می‌کند. هر حبه‌ای از انار که خورده شود و وارد معده‌ی یک فرد مسلمان گردد، قلبش منور می‌شود و [شرایط را مهیا می‌کند که تا] چهل روز از وسوسه‌های شیطانی در امان است»

امام سجاد علیه السلام فرمود: «من أكل رَمَانَهُ يوم الجمعة على الرِّيقِ نورت قلبه أربعين صباحا فطرد عنه وسوسة الشَّيْطَانَ و من طرد عنه وسوسة الشَّيْطَانَ لم يعص الله عزو جلّ و من لم يعص الله أدخله الجَنَّةَ؛ هر که در روز جمعه ناشتا انار بخورد، قلبش چهل پگاه نورانی می‌گردد و وسوسه‌ی شیطان از او دور می‌گردد؛ و هر که وسوسه‌ی شیطان از او طرد گردد، خدا را نافرمانی نمی‌کند و هر که خدا را نافرمانی نکند، خدا او را وارد بهشت می‌کند»

امام صادق علیه السلام فرمود: «من أكل رَمَانَهُ على الرِّيقِ أنارت قلبه أربعين يوما؛ کسی که ناشتا یک انار بخورد، چهل روز قلبش را نورانی می‌کند»

---

۱. همان.

۲. همان، ص ۰۷۱.

۳. همان، ص ۰۷۱.

۳. همان، ص ۱۷۱.

۴. کافی، ج ۶، ص ۴۵۳.

نیز فرمود: «من أكل رمانه على الرحيق أنارت قلبه فطردت شيطان الوسوسة أربعين صباحاً؛ کسی که ناشتا انار بخورد، قلبش نورانی می‌شود و تا چهل روز از وسوسه‌ی شیطانی درامان می‌ماند»

همچنین فرمود: «أیما مؤمن أكل رمانه حتى يستوفيها أذهب الله عزوجل الشيطان عن إثارة قلبه مائة يوم و من أكل ثلاثة أذهب الله الشيطان عن إثارة قلبه سنة و من أذهب الله عزوجل الشيطان عن إثارة قلبه سنة لم يذنب و من لم يذنب دخل الجنة؛ هر مؤمنی که یک عدد انار را به طور کامل بخورد، خدای - عزوجل - شیطان را به مدت صد روز از نورانیت قلبش دور می‌کند و هر که سه عدد انار را به طور کامل بخورد، خداوند شیطان را به مدت یک سال از نورانیت قلبش می‌راند و او گناه نمی‌کند و با گناه نکردن به بهشت می‌رود»

به مقتضای روایات، بین خوردن انار و از میان رفتن وسوسه‌های شیطانی و به وجود آمدن نورانیت دل، رابطه‌ای برقرار است.

به

رسول خدا ﷺ فرمود: «كلوا السفرجل فإنه يقوى القلب و يشجع الجبان؛» «به» بخورید که خوردن آن، قلب را تقویت می‌کند و ترسو را شجاع می‌سازد»  
نیز حضرت به جعفر بن ابی طالب عليه السلام فرمود: «يا جعفر كل السفرجل فإنه يقوى القلب و يشجع الجبان؛ ای جعفر! «به» بخور که قلب را تقویت و ترسو را شجاع می‌نماید»

۱. همان.

۲. کافی، ج ۶، ص ۳۵۳.

۳. مکارم الأخلاق، ص ۱۷۱.

۴. کافی، ج ۶، ص ۷۵۳.

امام صادق علیه السلام فرمود: «إِنَّ فِي السَّفْرَجْلِ خَصْلَةً لَيْسَتْ فِي سَائِرِ الْفَوَاكِهِ؛ هَمَانَا در «به» خاصیتی وجود دارد که در دیگر خوراکی‌ها نیست»  
 توضیح در توضیح فرمود: «يشجع الجبان؛<sup>۱</sup> به آدمی، شجاعت می‌بخشد». محمد بن شهاب زهری می‌گوید: از امام صادق علیه السلام شنیدم که می‌گفت: زبیر در حالی که در دستش «به» بود، نزد پیامبر صلی الله علیه و آله آمد، حضرت پرسید: چه در دست داری؟ گفت: یا رسول الله! این «به» است. حضرت فرمود: ای زبیر! «به» بخور؛ زیرا در آن سه خاصیت است. پرسید: آن سه خاصیت کدام است؟ حضرت فرمود: «يجمّ الفؤاد و يسخّي البخیل و يشجع الجبان؛<sup>۲</sup> دل را آسوده می‌کند (و باعث قوت قلب می‌شود)، بخیل را به سخاوت وا می‌دارد و ترسو را شجاع می‌کند».

امام علی علیه السلام فرمود: «أَكَلَ السَّفْرَجْلَ قُوَّةً لِلْقَبِّ الضَّعِيفِ وَ يَطِّبُ الْمَعْدَةَ وَ يَزَكِّي الْفؤَادَ وَ يَشجَعُ الْجَبَانَ؛<sup>۳</sup> خوردن «به» مایه‌ی قوت قلب است، معده را پاکیزه و دل را تزکیه می‌نماید و به آدمی شجاعت می‌بخشد»  
 رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «أطعموا حبالاکم السّفرجل فإنه یحسنّ أخلاق أولادکم؛<sup>۴</sup> به زنان باردار خود «به» بخورانید؛ چون که موجب حسن خلق فرزندانتان می‌گردد»  
 در روایت دیگری فرمود: «أطعموه حبالاکم فإنه یحسنّ أولادکم؛<sup>۵</sup> به» را به زنان باردار خود بخورانید، چون که موجب زیبایی [جسم و خوی] فرزندان شما می‌شود».  
 امام باقر علیه السلام فرمود: «السّفرجل یذهب بهمّ الحزین؛<sup>۶</sup> «به» غم و اندوه را می‌برد»

۱. بحار الأنوار، ج ۳۶، ص ۶۷۱.

۲. همان، ص ۶۶۱؛ محاسن برقی، ج ۲، ص ۵۵؛ خصال، صدوق، ج ۱، ص ۷۵۱.

۳. کافی، ج ۶، ص ۷۵۳.

۴. بحار الأنوار، ج ۳۶، ص ۷۷۱.

۵. مکارم الأخلاق، ص ۲۷۱.

## عدس

پیامبر اسلام ﷺ فرمود: «شکا نبی من الأنبياء إلى الله عزوجل قساوة قلوب قومه فأوحى الله عزوجل إليه و هو فى مصلاة: أن مرقومك أن يأكلوا العدس فإنه يرق القلب و يدمع العين و يذهب الكبرياء و هو طعام الأبرار؛ یکی از پیامبران در مورد قساوت قلب قومش به درگاه خداوندی شکوه نمود؛ در حالی که در عبادتگاهش بود، از سوی خداوند عزوجل - به او وحی شد که: امت را به خوردن عدس دستور بده؛ چون عدس باعث رقت قلب می گردد و اشک را از چشم جاری می کند و کبر را می زداید و غذای نیکان است»

امام صادق عليه السلام از پدرانش نقل می کند که... پیامبر ﷺ در مصلاى خویش مستقر بود و عبد الله بن تيهان آمد و عرض کرد: يا رسول الله! من در جلسات شما خیلی شرکت می کنم و بسیار از شما موعظه می شنوم، اما نمی دانم چرا رقت قلب ندارم و از چشمانم اشک جاری نمی شود؟! پیامبر ﷺ به او فرمود: «يا ابن التيهان عليك بالعدس و كله فإنه يرق القلب و يسرع الدمعه و يذهب الكبرياء و هو طعام الأبرار و قد بارك فيه سبعون نبياً؛ ای پسر تيهان! بر تو باد به خوردن عدس؛ چون که رقت قلب می آورد و تسريع می کند در جاری شدن اشک و تکبر را می زداید، آن غذای نیکان است و خدا هفتاد پیامبر را در عدس برکت داد»

۱. همان.

۲. همان، ص ۸۸۱.

## کدو

پیامبر ﷺ فرمود: «إذا طبختم فأكثرُوا القرع فإنه يسرّ القلب الحزين؛ اوقتی غذا می‌پذید، در آن کدو (از نوع کدو حلوایی) زیاد بریزید؛ چون دل محزون را شادمان می‌گرداند»

همچنین فرمود: «من أكل الدباء بالعدس رق قلبه عند ذكر الله عزوجل؛ آهر که کدو را با عدس بخورد، هنگام یاد خدا از رقت قلب بهره‌مند می‌گردد»

## نقش خواب در اخلاق و تربیت

در روایات چند نوع خواب معرفی شده برای هر یک اثراتی بیان شده است. تحقیقات تجربی نیز این مطالب را تأیید می‌کند.

خواب غفلت : خوابیدن در مجلس پند و یادآوری است. حضرت آیت الله مجتهدی (ره) می‌فرمودند: یکی از خطباء تهران می‌فرمودند: همیشه شخصی را می‌دیدم که در جلسات متعدد پای منبر من می‌آید، لذا من هم نمی‌توانستم مطالب تکراری را بگویم، روزی به او گفتم: امیدوارم صحبت‌های من برای شما مفید باشد، و باعث تزییع وقتتان نباشم زیرا شما را می‌بینم که الحمدلله مقید به شنیدن صحبت‌ها و احادیث این حقیر هستید، او گفت: بله، مدتی است که دچار بی‌خوابی شده‌ام، و دکتر هم توصیه کرده است که سعی کن بیشتر استراحت کنی و بخوابی، اما با این وجود خوابم نمی‌برد ولی در پای منبر شما نمی‌دانم چگونه است که از همه جا بهتر می‌خوابم در آن موقع متوجه شدم که این شخص برای خوابیدن می‌آید نه برای

---

۱. همان، ص ۷۷۱.

۲. همان.

درک مطلب . ظاهراً منبریه‌ها و وعاظ ، هم کار پدر را می کنند ، چون نصیحت می نمایند ، و هم کار مادر را ، چون لالائی می خوانند<sup>۱</sup>

۲ - خواب بدبختی : خوابیدن در وقت نماز است .

۳ - خواب لعنت (فیلوله) : خواب بعد از طلوع آفتاب است که انسان را کسل می کند .

۴ - خواب عذاب (عیلوله) : خواب بین الطلوعین ؛ از فجر (نماز صبح) تا طلوع آفتاب

که مذموم و بد می باشد. در روایات از خوابیدن قبل از طلوع آفتاب ، بسیار نهی شده و

مکروه است . حضرت رسول ﷺ : زمین به سوی خدا ناله و فریاد می کند از سه چیز :

... خواب کردن بر آن قبل از طلوع آفتاب . حضرت صادق علیه السلام : خواب بامداد شوم

است و روزی را منع می کند و رنگ را زرد می کند و صورت را زشت می کند ... و

بدرستی که خداوند روزی را مابین طلوع صبح تا طلوع آفتاب قسمت می نماید ... و

مرغ بریان و ترنجبین بر بنی اسرائیل در این وقت نازل می شد ، هر که در این وقت

خواب بود ، بهره او نازل نمی شد .<sup>۲</sup>

## اوقات خواب

بدان که خواب کردن بعد از طلوع صبح تا طلوع آفتاب و میان نماز شام و خفتن بعد از

عصر مکروه است و پیش از ظهر در وقت گرمی هوا و بعد از نماز ظهر تا عصر، خواب

قیلوله است و سنت است.

از حضرت علی بن الحسین علیه السلام منقول است که به ابی حمزه ثمالی فرمود: خواب مکن

پیش از طلوع آفتاب، که من از برای تو دوست نمی دارم، زیرا که حق تعالی روزی

بندگان را در این وقت قسمت می نماید و هر که در این وقت در خواب است از

روزی محروم می شود.

---

۱ . (آداب الطلاب ، ص ۳۴۹)

۲ . حلیة المتقین ، ص ۱۷۰

حضرت رسول ﷺ فرمود: هر که در جای نماز خود بنشیند از طلوع صبح تا طلوع آفتاب، خدا او را مستور گرداند از آتش جهنم. در حدیث دیگر فرمود: مثل ثواب حج کننده خانه کعبه داشته باشد و گناهانش آمرزیده شود. اما در چند حدیث، تجویز وارد شده است که اگر نماز بکند و قدری تعقیب بخواند و پیش از برآمدن آفتاب بخواند باکی نیست چنان چه در حدیث صحیح منقول است که جناب امام رضا علیه السلام به شخصی فرمود: فردا بعد از طلوع آفتاب بیا که من بعد از نماز صبح خواب می کنم.

### نقش عطر در اخلاق و تربیت

هنگامی که عطرها استشمام می شوند، از طریق پیاز بویایی و تحریک اعصاب، بر روی مغز اثر می گذارند.

عطرها می توانند بر روی حالات خلقی موثر باشند، خستگی و اضطراب را کاهش دهند و باعث آرامش شوند

آروماتراپی یا رایحه درمانی یعنی استفاده از عطرها برای درمان.

در کشور ژاپن مهندسان از عطرها برای طراحی فضای داخلی استفاده می کنند. در چنین مواردی به طور مثال از رایحه سنبل یا رزماری که بین مشتری ها منتشر می شود، برای آرامش بخشیدن به کسانی که منتظر هستند استفاده می شود و یا از عطر لیمو و اوکالیپتوس برای جلوگیری از کاهش هوشیاری کارمندان بانک استفاده می گردد. رایحه درمانی چه می کند؟

عطرها حس قدرتمند بویایی را تحریک می کنند. بوهایی که ما استشمام می کنیم، اثرات خاصی روی احساسات ما دارند.



پزشکان دریافته اند افرادی که حس بویایی خود را از دست می دهند، در معرض خطر ابتلا به مشکلات روانی مانند افسردگی و اضطراب قرار دارند.

بو کردن یک رایحه خوشبو بین شلوغی کار می تواند شما را خوش خلق تر کند تا با انرژی بیشتری به کارهای تان برسید

تحریکات بوهای مختلف از طریق مژک های بویایی به سیستم لیمبیک (قسمتی از مغز که خلق و خو، روحیات و قدرت یادگیری ما را کنترل می کند) می روند.

مطالعات با استفاده از امواج مغزی نشان دادند که بوی سنبل، امواج آلفای مغز را در قسمت پشت سر افزایش می دهد که این امواج نشان دهنده آرامش هستند.

بوی یاس، امواج بتا را در ناحیه جلوی مغز افزایش می دهد که با وضعیت هوشیاری بیشتر در ارتباط است.

مطالعات دانشمندان نشان داده است که عطرها از موادی تشکیل شده اند که می توانند آثار خاصی بر جسم و روح ما داشته باشند.

طبق روایات و منابع طبی، راه رفتن، سواری، آب تنی، خوردن و نوشیدن، مسواک زدن، گفتگو با مردان، شستن لباس، توجه به گذر زمان و اصالت داشتن آخرت، نگاه بر آب و سبزه و همسر، شستن دست بعد از غذا، تحضیل علم و حکمت، جرعه جرعه نوشیدن شیر، تراشیدن موی پشت سر، نشسته پوشیدن شلوار، مسواک زدن، شستن سر خصوصا با سدر، کوتاه کردن سیبل، نوره گذاشتن، ملاقات با دوستان باعث غم زدایی می شود.

همچنین خوردن به، مویز، انگور، انگور سیاه، روغن زیتون، اسپند، گوشت کبک و عسل نشاط آفرین است و ذکر «لا اله الا الله الملك الحق المبين» را بر روی نگین انگشتری حک کردن و گفتن ذکر «لا حول و لا قوة الا بالله» غم را بر طرف می کند.

افسردگی و غم چه دلایلی دارد؟

طبق روایات، سوء خلق، پر خوری، شهوت، زیاد گذاشتن موی پشت سر، شلوار را ایستاده پوشیدن، با دامن خود دست و روی را خشک کردن، راه رفتن میان گوسفندان، موی ریش را با دندان چیدن، روی پوست تخم مرغ راه رفتن، بر آستانه در نشستن، طهارت گرفتن با دست راست، خوردن غذا با دست چپ، رغبت به دنیا، راه رفتن میان گورها، خندیدن در گورستان، ناخن را با دندان چیدن، بر روی شکم خوابیدن و ... در نفس انسان ایجاد غم و افسردگی می کند.<sup>۱</sup>

پیامبر ﷺ فرمودند: الطَّيِّبُ يَشُدُّ الْقَلْبَ؛<sup>۲</sup> بوی خوش قلب را تقویت می کند.

پیامبر ﷺ فرمودند: إِنَّ خَيْرَ عِبَادِ اللَّهِ الْمُوفُونَ الْمُطَيَّبُونَ؛<sup>۳</sup>

بهترین بندگان خدا کسانی هستند که به وعده وفا کنند و بوی خوش بکار برند.

پیامبر ﷺ فرمودند: صَلَاةٌ مُتَطَيَّبٍ أَفْضَلُ مِنْ سَبْعِينَ صَلَاةً بِغَيْرِ طَيِّبٍ؛<sup>۴</sup> یک نماز با عطر بهتر از هفتاد نماز بدون عطر است.

امام صادق عَلَيْهِ السَّلَامُ؛ ما طَابَتْ رَائِحَةُ عَبْدٍ إِلَّا زَادَ عَقْلُهُ؛<sup>۵</sup> هیچ کس خوشبو نگردید مگر این که بر عقلش افزوده شد.

پیامبر ﷺ فرمودند: ثَلَاثٌ حَقٌّ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ: الْغُسْلُ يَوْمَ الْجُمُعَةِ وَالسَّوَاكُ وَالطَّيِّبُ؛<sup>۶</sup> سه چیز است که بر هر مسلمانی لازم است: غسل جمعه، مسواک زدن و استعمال بوی خوش.

۱. رک دائره المعارف طب اسلامي

۲. کافی (ط-الاسلاميه) ج ۶، ص ۵۱۰، ح ۶

۳. نهج الفصاحه ص ۳۲۶، ح ۸۵۰

۴. کافی (ط-الاسلاميه) ج ۶، ص ۵۱۱، ح ۷

۵. مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل ج ۱، ص ۴۱۸، ح ۱۰۴۴

۶. نهج الفصاحه ص ۴۱۴، ح ۱۲۵۶

پیامبر ﷺ فرمودند: خَمْسٌ مِنْ سُنَنِ الْمُرْسَلِينَ: الْحَيَاءُ وَالْحِلْمُ وَالْحِجَامَةُ وَالسَّوَاكُ وَالتَّعَطُّرُ؛<sup>۱</sup>

پنج چیز از سنت پیغمبران است: حیا، حلم، حجامت، مسواک و عطر زدن.

پیامبر ﷺ فرمودند: لَا يَنْبَغِي لِلرَّجُلِ أَنْ يَدَعَ الطَّيْبَ فِي كُلِّ يَوْمٍ فَإِنْ لَمْ يَقْدِرْ عَلَيْهِ فَيَوْمٌ وَيَوْمٌ لَا، فَإِنْ لَمْ يَقْدِرْ فَقِي كُلِّ جُمُعَةٍ وَلَا يَدَعُ؛<sup>۲</sup>

شایسته است که مرد هر روز از عطر استفاده کند، اگر هر روز نتوانست، یک روز در میان عطر زند و چنانچه این هم مقدورش نبود جمعه ها را ترک نکند.

---

۱. نهج الفصاحه ص ۴۶۲، ح ۱۴۶۳

۲ کافی (ط-الاسلاميه) ج ۶، ص ۵۱۰، ح ۴

## فصل سوم: حفظ سلامتی

پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله در سال ششم یا هفتم هجری به شش نفر از پادشاهان و فرمان روایان نامه نوشت. این شش نفر عبارت بودند از: نجاشی پادشاه حبشه، قیصر پادشاه روم، خسرو پادشاه ایران و مدائن، مقوقس پادشاه اسکندریه (مصر)، حارث والی مناطق شام و دمشق و والی بخش یمامه. مقوقس لبیک گفت و سپس نامه ای را که به پیامبر نوشته بود به همراه هدایایی از جمله یک طیب فرستاد. طیب مراجعه کننده ای نداشت و علت را از پیامبر پرسید و پیامبر رمز سلامتی مردم را در توصیه های طبی به مردم دانسته و به او فرمودند: برگرد که به تو نیاز نداریم زیرا ما تا گرسنه نشویم چیزی نمی خوریم و قبل از این که سیر شویم دست از خوردن می کشیم.

متأسفانه کشور اسلامی ما بجای کاهش تخت های بیمارستانی هر روز در حال گسترش بیمارستان هاست تا جائیکه وزیر بهداشت ایران می گوید: «طبق بررسی های انجام شده حدود ۷۵ درصد از مرگ و میر ایرانیان به دلیل بیماری های غیر واگیر است<sup>۱</sup> طب اسلامی شامل دو بخش مهم حفظ سلامتی و درمان است که در این فصل به برخی توصیه های اهلیت در باب حفظ سلامتی می پردازیم:

### در تغذیه تناسب را رعایت کنید

طبع گرم را به سردی و طبع سرد را به گرمی و طبع مرطوب را به خشک و خشک را به مرطوب معتدل نماییم.

---

۱ در سخنرانی پیش از خطبه های نماز جمعه تبریز- سایت وزارت بهداشت / جمعه ۱۶ بهمن ۱۳۹۴

روزی در مجلس منصور طبیبی هندی به امام صادق 7 گفت: شما از طب چه می‌دانید؟ امام علیه السلام فرمود: من طبع گرم را به سردی و طبع سرد را به گرمی و طبع رطب را به یابس و یابس را به رطب معالجه می‌نمایم.. همه‌ی امور را به خدا وامی‌گذارم [یعنی شفا را از خدا می‌خواهم] و به آنچه که رسول خدا صلی الله علیه و آله دستور داده، عمل می‌کنم. سپس فرمود: بدان که پر کردن معده، سبب هر دردی است و پرهیز [از پرخوری] داروی هر دردی است و بدن را باید به آنچه عادت نموده، تأمین نمود.

مرد طبیب گفت: مگر طب جز این است؟ امام صادق علیه السلام فرمود: آیا فکر می‌کنی که من این سخنان را از کتاب‌های طب برگرفته‌ام؟ طبیب گفت: آری. امام علیه السلام فرمود: به خدا سوگند! آنچه که بیان کردم جز از جانب خداوند نبود.....۱

### با مزاج برخی مواد غذایی آشنا تر شوید:

#### مواد غذایی گرم و تر (دم) - بهاری:

لبنیات: کره، ماست چکیده، شیر محلی تازه گاو و شیر گوسفند/صیفی جات: خربزه، خیار چنبر، طالبی و گرمک

میوه‌ها: انجیر تازه و خشک، انگور، خرما، سیب شیرین، قیسی، گیلاس، گلابی، موز، مویز، بالنگو، اقسام توت و کشمش

ریشه‌ها: انواع ترب، زردک، سیب زمینی ترش، شلغم و هویج/سبزی‌ها: شبدرد، تربچه و ترب

حبوبات: گندم و اقسام لوبیا/گوشتها: جگر سیاه و سفید، پاچه، گوشت گوسفند (بره)، بوقلمون، مرغ محلی، میگو، زبان و چشم

مغزهای گیاهی: بادام درختی شیرین، بادام زمینی، تخم طالبی، تخم خربزه و کنجد/متفرقه: شیره انگور، روغن کنجد، روغن گاو، دنبه، روغن بادام تلخ، ارده، سمنو و خاکشیر

### مواد غذایی گرم و خشک (صفا) - تابستانی:

لبنیات: پنیر کهنه/صیفی جات: بادنجان و فلفل سبز/میوه ها: انبه، به، زیتون و نارگیل / ریشه ها: چغندر، پیاز، سیر، کلم قمری و موسیر/سبزی ها: برگ چغندر، پونه، نعناع، پیازچه، ترخون، مرزه، تره تیزک (شاهی)، جعفری، رازیانه، ریحان، شاهتره، شنبلیله، شوید، کرفس، اقسام کلم بستانی، گزنه، مارچوبه، تره و تره فرنگی/حبوبات: جوی دوسر (چاودار)، لپه، نخود و برنج کته ای / گوشتها: آهو، اردک، بلدرچین، گنجشک، شتر مرغ، شتر، کبوتر، خروس، کباب و دل/مغزهای گیاهی: بادام هندی، بادام درختی تلخ، بادام کوهی، پسته کوهی، پسته، تخم آفتابگردان، چلغوز، فندق و گردو/ادویه ها: آویشن، اسپند، چای سبز و سیاه، خردل، دارچین، انیسون، زردچوبه، زعفران، زنجبیل، زنیان، زیره، سیاهدانه، فلفل، کاکائو، گلپر، وانیل، هل و نمک/متفرقه: روغن زیتون، شیره خرما، عسل، شکر سرخ یا سفید و عرق بهار نارنج

### مواد غذایی سرد و خشک (سودا) - پاییزی:

لبنیات: کشک و قراقروط/سبزی ها: ترشک، ریواس و گشنیز/حبوبات: ارزن، باقلا خشک، برنج (آبکش)، جو، ذرت، عدس و ماش  
میوه ها: شاه توت، تمشک، آلبالو، ازگیل، انار ترش، بالنگ، تمر هندی، زالزالک، زرشک، ذغال اخته، سنجد، غوره، کنار، گریپ فروت، لیمو عمانی، نارنج، به ترش، لیمو ترش و سیب ترش/گوشتها: بز، قلوه، سیرابی و شیردان/مغزهای گیاهی: بلوط

خوراکی و شاهدانه/ادویه ها: سماق، نشاسته و قهوه/ متفرقه: شکر فراورده شده صنعتی، سرکه و آبغوره

### مواد غذایی سرد و تر (بلغم) - زمستانی:

لبنیات: پنیر تازه، خامه، دوغ، ماست، سرشیر و شیر پاستوریزه/صیفی جات: خیار، اقسام کدو، گوجه فرنگی، هندوانه و کدو حلوائی  
میوه ها: آناناس، توت فرنگی، آلو، آلوچه، انار شیرین، پرتقال، زردآلو، شفتالو، شلیل، کیوی، لیمو شیرین، نارنگی، هلو، آب فشرده انار/ریشه ها: سیب زمینی/سبزی ها: اسفناج، بامیه، خرفه، قارچ خوراکی، کاسنی، کاهو و لوبیا سبز/حبوبات: باقلا تازه و نخود سبز

گوشتها: انواع ماهی و مغز گوسفند/مغزهای گیاهی: تخم کدو، تخم هندوانه، خشخاش و به دانه/متفرقه: اسفرزه، گلاب و ماء الشعیر  
این طور است که خودش شفا را در خود به وجود می آورد. اگر شما بخواهید این عوارض را از سر راه بردارید یعنی سیر جریان شفا را منقطع کرده‌اید. نه تنها معالجه نکرده‌اید بلکه در طریقهٔ علاج هم ممانعت پیش آورده‌اید.

### غذاهایی که با هم خوردنشان ممنوع است.

- ۱- مصرف شیر با هر میوه و غذای دیگر غیر از خرما
- ۲- مصرف تخم مرغ با ماهی (موجب قولنج-دندان درد و بواسیر)
- ۳- مصرف غذاهای سرد و گرم با هم
- ۴- مصرف غذاهای گوناگون

۵- مصرف با هم غذاهایی که دارای طبیعت سرد هستند

۶- مصرف غذاهایی که دارای طبیعت گرم هستند

۷- مصرف سویق با شکر (موجب ضعف جنسی مردان)

غذاهایی که با هم خوردنشان مطلوب است.

خوردن تخم مرغ با پیاز / ماهی با خرما و عسل / ماست با زنیان / کله گوسفند با سویق

/ پنیر با گردو / سبزی با غذا / خوردن نان قبل و بعد شیرینی / خرما با آب ولرم

### موارد زیر ممنوع است.

۱- خوردن غذای سرد بعد از غذای گرم

۲- آشامیدن آب بعد از میوه سم است و بعد از انار سمی تر است.

۳- آشامیدن آب سرد بعد از استحمام و هنگامی که معده خالی باشد (مثلاً ناشنا)

۴- آشامیدن آب سرد بعد از شیرینی ها (که مضر به دندان ها و باعث افتادن

زودرس آنها می شود)

۵- آشامیدن آب در حین غذا خوردن و بعد از غذاهای چرب و گوشتی. (درغیر

این سه مورد آب بعد از غذا مشکلی ندارد).

### پرهیزها

گوشت گاو (پیامبر اکرم ﷺ فرمودند: گوشت گاو مرض است) / مرغ (امیرالمومنین

علیه السلام فرمودند: خوگ پرندگان است)، ناشتا ماست خوردن (موجب سردی بدن)

بر اساس احادیث معصومین علیهم السلام: ناشتا هندوانه خوردن / خربزه در حال

ناشتا (جذام، قولنج و فلج می آورد) / خوردن زیاد تخم مرغ / خوردن سبزی شاهی کلا

بخصوص شبانه (موجب خون دماغ) / خوردن سبزی گشنیز / خوردن گوشت خام (کرم



شکم تولید می کند) / خوردن بعد از سیری (موجب لکه در صورت و حماقت می شود) / بین وعده غذا خوردن / در حالت جنابت غذا خوردن (مگر اینکه مزمزه و استنشاق کند) / پرخوری / خوردن بدون بسم الله / بیش از دو وعده غذا خوردن / خوب نجویدن غذا / زیاد تخم مرغ آب پز خوردن (موجب آسم) / خوردن پنیر در صبح / خوردن نیم خورده موش / خوردن گوشت شکار و بز / زیاده روی در خوردن آلو / خوردن مرکبات در شب (چشم را لوچ میکند) / خوردن خرماهای سرد مانند کبکاب و رطب (موجب فلج) / خوردن غذای گرم (داغ) / خوردن گوشتی که سه روز مانده باشد / خوردن سیب کال (نرسیده) / ترک وعده ی شام

### پرهیزهای نوشیدن

زیاد آب نوشیدن / یکباره سر کشیدن آب (موجب امراض متعددی از جمله بیماری های کبدی خواهد شد) / شب ایستاده آب خوردن / آب خوردن در ظرف مسی / نوشیدن آب در حمام / پختن و خوردن با آبی که در آفتاب گرم شده / نوشیدن آب یخ (نوشیدن آب خنک مطلوب است).

بر اساس روایات معصومین علیهم السلام: در اردیبهشت ماه، ناشتا آب خوردن ممنوع، در آذر ماه شب ها ممنوع و روز آبگرم مطلوب، آبان ماه آب کم خوردن مطلوب، مرداد ماه آب خوردن مطلوب و بهمن ماه آبگرم مطلوب است.

### پرهیزات زناشویی

همبستری با شکم پر / آمیزش بدون انزال / صحبت حین همبستری / همبستری در حال سیری / همبستری در اول شب با شکم پر / نگاه به فرج هنگام جماع / همبستری بعد از هم بستری بدون غسل / همبستری طولانی مدت / ترک ادرار بعد از جنابت /

همبستری اول و وسط و آخر ماه / (خوردن لبنیات، گشنیز، سرکه، سیب ترش توسط عروس موجب نازایی است).

### **پرهیزهای حمام**

ریختن و خوردن آب سرد در حمام و بعد از حمام (ریختن آب سرد به صورت، دست و پا هنگام خروج از حمام توصیه شده است) / حمام رفتن در حال سیری / آب جو در حمام خوردن / زیاد حمام رفتن / پابرهنه بودن در حمام بودن / نزدن موهای اضافی / غسل کردن با آب سرد پس از خوردن ماهی / دراز کشیدن در حمام / برهنه شدن کامل

### **پرهیزهای مسواک**

دو بار کمتر مسواک کردن در روز / زیاد مسواک زدن / خلال نکردن / خوردن غذای خارج شده از خلال / مسواک زدن در حمام / مسواک در دستشویی / خون آلود کردن لثه / خلال با چوب انار و نی و مُورد

### **پرهیزهای دیگر**

بالارفتن از پله / حبس بول و مدفوع / طولانی نشستن در دستشویی / ایستاده شلوار پوشیدن / بستن دهان موقع خواب / خارج شدن یکباره از خانه در زمستان و داخل شدن یکباره در تابستان / ناخن گرفتن در روز شنبه / خوردن مسکر با شیر / خواب صبح / بی کاری / تنها خوابیدن در خانه / تخیل در قبرستان ها / ایستاده ادرار کردن / در آب ادرار کردن / خشک کردن صورت با آستین / به روی شکم خوابیدن / کندن موهای زیر بغل (اپلاسیون و...) / شانه کردن در حال ایستاده (موجب ضعف قلب) / درمان کردن سرفه / درمان کردن زکام / رو به آفتاب نشستن / پوشیدن کفش مشکی

## خوردن موارد ذیل از جهت طبی ممنوع می باشد.

انواع سوسیس و کالباس / نوشابه های گازدار / کلیه ساندریس ها / انواع سوهان ها / رب گوجه فرنگی / کشک مایع کارخانه ای / سرکه های کارخانه ای / آب لیموی کارخانه ای / انواع لبنیات پاستوریزه / استرلیزه و هموژنیزه / انواع پفک / چیپس / انواع شکلاتها / انواع روغنهای موجود در بازار (مایع و جامد) / آدامس های مصنوعی / سس مایونز / بستنی های صنعتی / بیسکویت ها / انواع نان فانتزی / موز(امروزی) / خیار(امروزی) / هر نوع مواد غذایی کنسرو شده / چای سیاه / پیتزا / انواع ماکارانی ها / قند و شکر فرآوری شده ی صنعتی / شیرینی های قنادی / کره کارخانه ای / کره ی گیاهی و مارگارین / مرغ و تخم مرغ ماشینی / هرگونه نوشیدنی اسانس دار و آب کلردار یا فلورایدی / آب معدنی(مصنوعی) / میوه های فرنگی(بدلیل ترکیب ژنی با حیوانات) / کلیه اغذیه اصلاح ژنتیکی شده(هویج ،نخود،توت و گوجه فرنگی) / (سویا، سیب زمینی) / کلیه فست فودها / کلیه داروهای شیمیایی / کاکائوها / کیک ها / نسکافه / قهوه

## استفاده از موارد ذیل ممنوع می باشد.

خمیر دندان / قلیان میوه ای و ظروف آلومینیومی / پلویز / زودپز و تفلون / آفت کش / حشره کش / قارچ کش / کنه کش / کلیه شوینده های شیمیایی / نرم کننده های شیمیایی / خوش بو کننده های شیمیایی / توالت فرنگی / موسیقی / آزمایش ها و عکس های هسته ای - شیمیایی / دستمال های مصنوعی / استفاده از لیوان های یکبار مصرف<sup>۱</sup>

۱ منابع و مآخذ: دراسه فی طب الرسول المصطفی آیت الله تبریزیان(حفظه الله)،حلیه المتقین علامه مجلسی(ره)،(العوالم

## اصل طبیعت بدن را حفظ کنید

### شناسایی تغییرات اندام

بدن دارای طبیعت است و خروج اندام بدن از طبیعت خود، نشانه‌ها و عوارض ظاهری در بدن خواهد داشت و آشنایی و شناخت طبیعت بدن و کیفیت تغییرات می‌تواند حکیم را در تشخیص بیماری راهنمایی نماید.

### عوامل مهم در تغییر اصل

۱- تغییرات وزن ۲- خستگی ۳- ضعف ۴- تب و لرز ۵- عرق شبانه ۶- تعریق ۷- حمام ۸- سفر کردن ۹- پرهیز از رنگهای تیره ۱۰- نماز خاضعانه ۱۱- گریه شبانه ۱۲- گذر به قبرستان ۱۳- شنا ۱۴- زندگی هدفدار ۱۵- نماز سروق ۱۶- ساختن خانه رو به قبله.

### تدابیر پوست، مو، ناخن

#### تغییرات عضو:

۱- راش (لکه) ۲- تغییر رنگ معمولی ۳- تغییر رنگ موضعی ۴- خارش ۵- توده‌های پوست ۶- خشکی ۷- زخم ۸- ریزش مو ۹- افتادن ناخن ۱۰- تغییر شکل ناخن ۱۱- کبودی خود به خودی پوست.

### اقدامات پیشگیری

۱- حمام ۲- کوتاه کردن مو و ناخن ۳- خضاب ( حنا گذاشتن) سر و ریش ۴- حلق موی اطفال ۵- حنا گرفتن اندامها ۶- حجامت طفل ۷- وضو ۸- خنک کردن پا پس از

حمام گرفتن (پا شویه آب سرد) ۹- آب به سر ریختن قبل حمام و ریختن در عصبانیت  
۱۰- روغن مالی اندامها و سر.

### گوش و حلق و بینی

۱- کاهش شنوایی ۲- وزوز گوش ۳- خروج چرک یا خون از گوش ۴- گوش درد ۵- سرگیجه ۶- ترشح چرکی یا خونی یا آبریزش مداوم از بینی ۷- اشکال بویایی ۸- خون  
دماغ ۹- خرخر ۱۰- انحراف (انسداد) بینی ۱۱- خشکی دهان ۱۲- مشکل در سینوس ها  
۱۳- خروج چرک (ترشح خلف بینی) به دهان و ریه ۱۴- گلودرد ۱۵- وضعیت دندانها و  
لثه ۱۶- خشونت صدا.

### اقدامات پیشگیری و درمانی

۱- استنشاق ۲- استشمام گل نرگس ۳- خودداری از درمان زکام ۴- عطسه ۵- استشمام  
بوی اسفند و کندر ۶- مصرف دائم عطر گل محمدی و گلاب ۷- بوئیدن میوه به ۸-  
شنیدن نوای خوش

### چشم ها

۱- عینک (لنز) تماسی ۲- اشکال دربینایی ۳- کوررنگی ۴- شب کوری ۵- قرمزی ۶-  
خارش ۷- سوزش ۸- درد ۹- دوبینی ۱۰- تاری دید ۱۱- گلو کوم ( آب سیاه) ۱۲-  
کاتاراکت ( آب مروارید) ۱۳- اشک ریزش مداوم ۱۴- خشکی چشم ۱۵- سیاهی رفتن  
چشم ۱۶- حساسیت به نور.

### اقدامات پیشگیری و درمانی

۱- تماشای قرآن ( خواندن ) ۲- تماشای سبزی ۳- تماشای آب روان ۴- تماشای آسمان  
۵- تماشای زیباییها ۶- سورمه کشیدن ۷- نگاه کردن به آئینه در عصبانیت و قبل از  
خروج از منزل ۸- گریه شبانه ۹- مطالعه نکردن بعد از غذا و هنگام غروب.

### دستگاه تنفسی:

۱- سرفه ۲- خلط (خونی، چرکی، خلط صبحگاهی، مقدار، رنگ) ۳- درد هنگام دم  
عمیق ۴- خس خس سینه و آسم ۵- آمفیزم ۶- برونشیت مکرر ۷- ذات الریه ۸- سل ۹-  
تنگی نفس ۱۰- پلورزی و ترشحات داخل ریه ۱۱- ذکر مواد پاتوژن ( آسیب رسان)  
درمحل کار یا زندگی.

### اقدامات پیشگیری و درمان

۱- ذکر (لا حول و الاقوه الا بالله) ۲- ذکر صلوات ۳- خواندن قرآن ۴- خواندن آواز  
(غزل) ۵- استنشاق و بخور (گلاب - نعناع) ۶- سوره یس (بعد از نماز صبح)<sup>۱</sup>

### قلب

۱- درد در جلوی سینه ( مدت، محل، انتشار، علائم همراه، زمان ابتلا در طول شبانه روز)  
۲- تنگی نفس کوششی ۳- سابقه سکته قلبی ۴- سابقه فشار خون ۵- سابقه تب  
روماتیسمی در کودکی ۶- تنگی نفس ۷- تنگی نفس حمله ای شبانه ۸- ادم (خیز، تورم) ۹-  
تپش قلب ۱۰- تاریخ آخرین نوار قلب.

### موارد تشدید و کاهش حملات قلبی

۱- مصرف به و انار ۲- مصاحبت با دنیا طلبان ۳- ایستاده شانه کردن ۴- ناگهانی از خواب  
برخاستن ۵- مرگ ناگهانی عزیزان ۶- ورزشکار بودن ۷- سابقه استرس و یا خلق و  
خوی هیجانی.

---

۱- سوره نبأ بعد نماز ظهر، نوح بعد از عصر، واقعه بعد از مغرب، تبارک بعد از عشاء.

## دستگاه گوارش

- ۱- کم اشتهایی ۲- تهوع ۳- استفراغ (ذکر محتویات...), رنگ، خونی یا غیر خونی، وجودتهوع پیش از آن، زمان آن نسبت به غذا خوردن و دردشکم همراه ۴- هماتمز(خون ریزی از مری) ۵- هماتو شزیا (دفع خون فراوان) ۶- ملنا ( تغییر رنگ مدفوع بواسطه خون) ۷- رکتوراژی ( خونریزی مقعد) ۸- شکم درد ۹- اسهال (میزان محتویات..... تعداد دفعات ..... بوی آن.....، چرب یا غیر چرب) ۱۰- یبوست ۱۱- نفخ ۱۲- افزایش صدای روده ۱۳- سوزش سردل ۱۸- سوء هاضمه ۱۹- بادگلو ۲۰- سنگ کیسه صفرا ۲۱- تغییرات اجابت مزاج ۲۲- دفع انگل ۲۳- ادینوفاژی ( بلع دردناک) ۲۴- دیس فاژی ( سختی در بلع غذا).

## اقدامات پیشگیری و درمانی

- ۱- صرف نمک قبل و بعد از غذا ۲- مسواک و خلال ۳- سرکه به همراه غذا ۴- خوردن غذا با دست ۵- با اشتها وارد سفره شدن ۶- با اشتها خارج شدن ۷- شستشوی دست قبل و بعد از غذا ۸- راه رفتن بعد از غذای شب ۹- آب نخوردن دربین غذا ۱۰- آرام نوشیدن آب ۱۱- ایستاده نوشیدن آب در شب ۱۲- استراحت بعد از غذای روز ۱۳- زمان آب خوردن ۱۴- تخلیه (مدفوع) قبل از خواب ۱۵- خوراک داغ،(نعناع و ریحان کوهی) ۱۶- خوراک سیاهدانه ۱۷- خوردن پیاز ۱۸- خوردن سیب ناشتا ۱۹- خوردن باران در اردیبهشت (نیسان) ۲۰- خوردن آب زمزم ۲۱- خوردن عسل ۲۲- خوردن مویز ۲۳- خوردن خرما ۲۴- خوردن انار ۲۵- خوردن زیتون، خرفه و شیرگاو ۲۶- نخوردن گوشت گاو ۲۷- ۷روز گرسنگی ۲۸- روزه سالیانه و ماهی سه روز و سه ماه متوالی (رجب، شعبان، رمضان).

## دستگاه ادراری:

- ۱- تکرر ادرار ۲- پلی اوری ( پر ادراری) ۳- ناکتوری ( شب ادراری) ۴- دیزوری ( دفع ادرار همراه با درد) ۵- هماتوری (خون در ادرار) ۶- شاش بند ۷- عجله ادرار ۸- سابقه عفونت ادرار ۹- سابقه سنگ ادراری ۱۰- باریکی ادرار ۱۱- کاهش فشار ادرار ۱۲- ناتوانی در نگاه داشتن ادرار ۱۳- چکه چکه ادرار کردن.

## اقدامات پیشگیری و درمانی

- ۱- ختنه پسران در روز هفتم ۲- تخلیه قبل از خواب (ادرار ۳- استبراء از ادرار

## عضلات و استخوانها

- ۱- آملیا (عضو بدون استخوان) ۲- مرومیلیا ۳- تروما (ضربه) ۴- درد ۵- سفتی ۶- ضعف در عضلات اندامها ۷- ادم (ورم، خیز) ۸- تورم موضعی ۹- کمردرد ۱۰- حساسیت و درد هنگام لمس عضلات ۱۱- نقرس ۱۲- شنا ۱۳- اسب دوانی ۱۴- تیر اندازی با کمان.

## اقدامات پیشگیری و درمانی

- ۱- پیاده روی
- ۲- استفاده از روغنها جهت ماساژ.



## اعصاب

۱- سنکوپ ۲- صرع ۳- سرگیجه ۴- تومور ۵- پارستزی (بی حسی) ۶- هایپرستزی (افزایش حساسیت به تحریکات) ۷- عدم تعادل

۸- اختلال در حافظه دور یا نزدیک ۹- نحوه تفکر و اختلال آن ۱۰- فلج عمومی ۱۱- فلج موضعی ۱۲- بی حسی قسمتی از اندام ۱۳- بی حسی صورت.

## روانی

۱- وضع خواب ۲- آرامش روحی ۳- هیجان ۴- اضطراب ۵- افسردگی ۶- فکر به خودکشی ۷- هذیان و توهم

## اقدامات درمانی و پیشگیری

۱- نگه داشتن وضو ۲- خوابیدن (قیلوله، نخوابیدن به شکم، نخوابیدن به چپ، با شکم گرسنه، تنها در خانه، صبح و غروب و خوابیدن در ابتدای شب) ۳- فرو پوشاندن چشم ۴- ازدواج به موقع ۵- صله ارحام ۶- دیدار پدر و مادر ۷- خواندن قرآن ۸- تغییر وضعیت در عصبانیت ۹- آب به سرریختن در عصبانیت ۱۰- نگاه کردن به آینه در عصبانیت ۱۱- پرهیز از حسد ۱۲- پرهیز از تکبر ۱۳- تفکر در خلقت ۱۴- توجه به زیر دستان ۱۵- قناعت و اقتصاد در زندگی ۱۶- دوری از ریاکاری ۱۷- بخشیدن اموال ۱۸- محبت به عیال و دوستان ۱۹- همدلی با دوستان ۲۰- مذاکره با امیدواران ۲۱- دوری از بخل ۲۲- دوری از ترس ۲۳- دوری از نومیذی ۲۴- دوری از تردید ۲۵- ترس از جهنم ۲۶- اشتیاق به بهشت ۲۷- یقین به آخرت ۲۸- درد دل با محرومان ۲۹- زندگی هدفدار ۳۰- مهیا کردن وسایل رسیدن به هدف.

## دستگاه تناسلی

- ۱- درد-۲ تورم-۳ عفونت-۴ خونریزی-۵ زخم-۶ خارش-۷ کاهش میل جنسی-۸ ناتوانی جنسی (سرد مزاجی)

### نکات مورد توجه درشخص مونث

- ۱- سن شروع و ختم عادت-۲ تاریخ آخرین عادت-۳ نظم قاعدگی-۴ درد قاعدگی-۵ میزان خونریزی-۶ هیپومنوره (کاهش خون قاعدگی)-۷ هیپرمنوره (افزایش خون قاعدگی)-۸ منوراژی (خون ریزی زیاد)-۹ لکه بینی-۱۰ ترشح-۱۱ درد هنگام نزدیکی-۱۲ خون ریزی پس از نزدیکی-۱۳ سابقه بیماری مقاربتی-۱۴ تعداد حاملگی-۱۵ تعداد زایمان سالم و کامل-۱۶ تعداد سقط-۱۷ مشکلات زمان حاملگی و نوع آن-۱۸ سابقه سزارین-۱۹ مشکلات و عوارض پس از زایمان-۲۰ توده-۲۱ سابقه مصرف (دی اتیل استیل بسترول) توسط مادر در متولدین پیش از سال ۱۳۵۰-۲۲ علائم منوپوز (یائسگی)-۲۳ سن منوپوز-۲۴ خونریزی پس از منوپوز و یائسگی-۲۵ رضایت از رابطه جنسی و مشکلات در نزدیکی.....-۲۶ مسائل روحی- روانی در روابط جنسی-۲۷ تماس جنسی مشکوک (همراه تاریخ مشخصات شریک جنسی از جهت سلامت).

### نکات مورد توجه درشخص مذکر

- ۱- تورم بیضه-۲ تغییراندازه بیضه-۳ ترشح-۴ زخم-۵ زخم بیضه-۶ سابقه بیماری مقاربتی-۷ تمایل و عملکرد جنسی-۸ احساس رضایت و عدم آن-۹ تماس جنسی مشکوک.

## اقدامات پیشگیری و درمانی

- ۱- ادرار پس از مجامعت ( نزدیکی ) ۲- تمهیدات قبل از مباشرت ۳- خالی بودن معده قبل از مباشرت ۴- استراحت قبل از مباشرت ۵- مباشرت پس از نگاه.

## عروق

- ۱- لنگیدن متناوب ۲- پدیده رینود ( تغییر رنگ موضع بواسطه تغییرات عروقی ) ۳- فلیت ( التهاب وریدها ) ۴- واریس.

## اقدامات و پیشگیری و درمانی

- ۱- بر زمین نشستن ۲- فصد و حجامت ( سابقه با ذکر تعداد موارد و تاریخ ).

## پستان

- ۱- گالاکتوره ( خروج شیر خود به خودی ) ۲- اگزما ( و جوش چرکی ) نوک پستان ۳- توده قابل لمس ۴- درد ۵- ترشح چرکی ۶- وضعیت شیردادن ( متأهل ) ۷- سابقه شیردادن.

## اقدامات پیشگیری و درمانی

- ۱- زمان شیردادن به کودک بعد از ازدواج ۲- داشتن وضو هنگام شیر دادن ۳- اثر دارو و تغذیه بر بیماریهای پستان.



## فصل چهارم: مزاج شناسی

یکی از مراحل مهم در جریان سازی سلامت در خانواده و جامعه بررسی نو به نو و تشخیص غلبه مزاج مخاطبان است که علم مزاج شناسی و تشخیص ما را در شناخت دقیق تر و پس از آن اصلاح کمک می کند در این فصل اجمالی از مباحث مزاج شناسی ذکر خواهد و تفصیل آن و همچنین مباحث تشخیص در کتاب حکیم باشید جلد پنجم با عنوان با نگاهی می‌شناسمت بررسی خواهد شد:

### تشخیص مزاج و غلبه

همه انسان ها تلفیقی از چهار طبع هستند<sup>۱</sup> و عمده بیماری ها از غلبه طبع، سرمنشا می گیرد.<sup>۲</sup>

رگهای شخص معتدل المزاج نه بسیار برجسته است و نه زیاد فرو رفته در گوشت. موهای شخص معتدل المزاج از لحاظ پرپشتی، کمی، تجعد، و صافی معتدل است. در خردسالی به زرد مایل بسرخ (یعنی طلایی) می زند و در ایام جوانی مشکی است، خواب و بیداری شخص معتدل المزاج، معتدل است و حرکات اندامها حسب المرام و با سهولت انجام می گیرد. نیروی فکر و خیال او زیاد و قدرت ذاکره اش (حرف زدن) نیرومند است. اخلاق شخص معتدل المزاج حد واسط بین افراط و تفریط است، یعنی نه زیاد جسور است و نه بسیار ترسو، نه زیاد خشمگین است و نه بسیار تنبل، نه زیاد

---

۱ | مُحَمَّدٌ بْنُ يُحْيَىٰ عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنِ ابْنِ سَنَانَ قَالَ سَمِعْتُ أَبَا الْحَسَنِ ع يَقُولُ طَبَائِعُ الْجِسْمِ عَلَىٰ أَرْبَعَةٍ فَمِنْهَا الْهَوَاءُ الَّذِي لَا تَحْيَا النَّفْسُ إِلَّا بِهِ وَبِنَسِيمِهِ وَ يُخْرِجُ مَا فِي الْجِسْمِ مِنْ دَاءٍ وَ عُقُوبَةٍ وَ الْأَرْضُ الَّتِي قَدْ تُوَلَّدَ الْبَيْسُ وَ الْحَرَارَةُ وَ الطَّعَامُ وَ مِنْهُ يَتَوَلَّدُ الدَّمُ أَلَا تَرَىٰ أَنَّهُ يُصِيرُ إِلَى الْمَعِدَّةِ فِتْنَةً حَتَّىٰ يَلِينُ ثُمَّ يَصْفُو فَتَأْخُذُ الطَّبِيعَةُ صَفْوَهُ دَمًا ثُمَّ يَنْحَدِرُ الثَّقَلُ وَ الْمَاءُ وَ هُوَ يُوَلَّدُ الْبِلْغَمَ. [الكافي (ط - الإسلامية)، ج ۸، ص: ۲۳۰]

۲ | قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ ع إِنَّ عَامَّةَ هَذِهِ الْأَرْوَاحِ مِنَ الْمِرَّةِ الْغَالِبَةِ أَوْ دَمٍ مُحْتَرِقٍ أَوْ بَلْغَمٍ غَالِبٍ فَلْيَسْتَغْلِ الرَّجُلُ بِمُرَاعَاةِ نَفْسِهِ قَبْلَ أَنْ يَغْلِبَ عَلَيْهِ شَيْءٌ مِنْ هَذِهِ الطَّبَائِعِ فَيُهْلِكَهُ»

زیرک و نه بسیار سنگدل، نه زیاد هرزه و نه بسیار باوقار، نه زیاد متکبر است و نه بسیار خود کم بین، در بین کنش ها بیدریغ و سالم است خوب و سریع نمو می کند و مدت نموش زیاد می پاید، خوابهای خوش می بیند، اشک معنوی دارند و از بوی خوش و آواز خوش و مجالس شادی و سرور حلال لذت می برد. صاحبان مزاج معتدل دوست داشتنی، گشاده روی و خوش برخورد هستند. در اشتهای به غذا و نوشیدنی اعتدال دارند، دستگاه گوارش، معده، کبد و رگهای آنها بخوبی کار می کند البته همه این مطالب نسبی است و سبک زندگی، جغرافیا، ژن، تغذیه، پوشاک، هوا، آب، همراهان و بسیاری از عوامل دیگر وجود دارد از این رو برای رفع خطا، علاوه بر آشنایی به علم تشخیص، تجربه بسیار اهمیت دارد.

کلمه مزاج برای ما نام آشنایی است. افرادی که زود عصبانی می شوند را تند یا آتشین مزاج و افراد دیر جوش و کم حرف و غیر فعال را سرد مزاج می نامند. حقیقتا معنی مزاج چیست؟ چگونه می توانیم مزاج خود یا به تعبیری درست تر طبیعت بدن خود را بشناسیم؟

اختلاف طبایع افراد همیشه معمولا مورد کنجکاوی و سؤال بوده است. در یک روز پائیزی به مردمی که در خیابان درحال حرکتند دقت کنید؛ عده ای با پالتو و شال و کلاه، تعدادی با یک ژاکت معمولی و تعدادی فقط با یک پیراهن بیرون آمده اند، این ها چه تفاوتی دارند؟ عده ای خیلی زود چاق می شوند و عده ای با وجود پرخوری، همچنان اندام متناسبی دارند؛ بعضی خوابی سبک و طولانی دارند و برخی، خوابی سنگین و طولانی؛ بعضی ها خیلی تند و تیز هستند و بلند و سریع تکلم می کنند در حالی که عده ای خیلی آرام و منقطع و با تأنی حرف می زنند؛ برخی افراد با خوردن یک خیار دل درد می گیرند و به قول معروف سردیشان می شود در حالی که بعضی ها با خوردن مقدار زیادی خیار هم هیچ واکنشی نشان نمی دهند.

نکته مهم این است که معاینات بالینی و بررسی های آزمایشگاهی این افراد، معمولا طبیعی است؛ پس اختلاف این افراد در کجاست؟

برای تشخیص غلبه مزاج و شناخت بیماری ها می توانیم از جدول ذیل کمک بگیریم:

### تشخیص غلبه مزاج و بیماری از راه ویژگی های کلی

بیماری های طبایع		
نوع بیماری	توضیحات	درمان ها
مره (غلبه صفرا)	علائم: گر گرفتگی-عصبانیت- ریزش مو-تعریق زیاد-عطش و عرق دست و پا-	صفرا بر (اهلیج)-طریفل-سویق عدس-رفع تشنگی (خرما + آب خورده شود)
غلبه بلغم	علائم: خلط پشت گلو-سردی دست و پا-ریزش مو-گوشه گیری و افکار منفی-غالباً چاق و بی تحرک	بلغم زدا (داروی امام صادق علیه السلام)-صاف کننده خون (زنبق)
مره (غلبه سودا)	علائم: بیبوست-فکرو خیال و افکار منفی -لخته بودن خون قاعدگی	سودا بر (افتیمون)-ملین (بسفایج)- سنای مکی
غلبه خون	علائم: جوش-خارش بدن- قرمزی زیر پلک	صاف کننده خون (زنبق)-حجامت

## تشخیص غلبه مزاج و بیماری از راه بررسی جزئیات

✓ پوست: لمس، گوشت، رنگ، رطوبت، حرارت، بو، خارش

✓ مو: جنس، پرپشتی، صافی، ریزش

✓ چشم: سرخی زیر پلک پایین، مردمک، رنگ، پف و سیاهی زیر چشم، نوع

دید

✓ دست و پا: نبض، خطوط دست، ناخن

✓ زبان: رنگ، شیار، خشکی، دور

✓ خواب و بیداری: عمق، پریشانی

✓ دفع:

مدفوع: رنگ، بو، حجم، روانی

ادرار: رنگ، بو، حجم، کف

عرق: میزان، بو

✓ گروه خون:

## آشنایی با دم

دم به معنای خون بوده و گرم و تر است و برای رساندن غذا و اکسیژن به سلولها است و به افراد صاحب این مزاج، دموی یا طبع بهاری گفته می‌شود.

در یک انسان عادی و سالم میزان دم، معمولاً باید ۴۹ درصد باشد در روایات از مزاج دم به بهترین مزاج تعبیر شده و توصیه شده که زنان باردار در ماه پنجم و ششم دوران بارداری حجامت کنند تا فرزندان با مزاج دموی داشته باشند. خون از آنجا که گرم و تر است افراد با مزاج دم غالباً بدنی با حرارت بالا و پوست مرطوب دارند. معمولاً بیماری‌های افراد دموی به علت کثرت خون و یا اصطلاحاً غلیان (جوشش) خون پیش



می آید که حجامت در این افراد می تواند بهترین راه درمان بیماری ها، از جمله میگرن و سینوزیت باشد، ضمن اینکه بیشتر افراد دموی معمولاً مشکلات جنسی دارند که باز بهترین درمان برای آنها حجامت و در صورت لزوم تجویز ، ضماد و روغن های سرد می تواند در درمان آنها مؤثر باشد.

پرخوری و خوردن بیش از حد ، خوردن بادمجان ، غذای نشاسته ای ، آب یخ ، شیرینی جات قنادی و غذاهای کنسرو شده غلبه دم را به دنبال دارد .

### **مشخصات افراد دموی**

#### **بازتاب های روانی و رفتاری در افراد دموی :**

استعداد شاعری، علاقمند به طبیعت ، با محبت ، بلندپرواز ، دورانیش ، اهل خیر و معنویت ، خوش اخلاق و خوش رو ، شجاع و جسور ، دارای توان ریسک ، اعتماد به نفس بالا ، سخاوتمند ، تنوع طلب و بی علاقه به کار تکراری ، معمولاً بی نظم ، نوع دوست ، معمولاً بدحال در تابستان ، دارای هوش و حافظه قوی ، میل و توان جنسی فراوان ، چالاک و پرنرزی، مستعد شقاوت آنی

#### **علائم پوستی و گوارشی افراد دموی :**

برجسته بودن رگ های بدن به خصوص پشت دستان ، پوست نرم، مرطوب و گرمی دارند، منافذ پوستی درشتی دارند که از علائم منافذ درشت خوب عرق کردن است ، رنگ پوست گندم گون یا گلگون است رنگ چشم (سفیدی) با گرایش قرمز است ،رنگ مردمک میشی تیره و سیاه است موی سر: درشت و قابل انعطاف و دارای پیچ درشت است، رنگ مو: سیاه خرمایی تیره و روشن و معمولاً پر مو هستند ، مزه دهان شیرینی صبحگاهی است ، دهانشان کم رطوبت است و کم تشنه می شوند، اشتهای زیاد و خوراک خوبی دارند، توان هضم غذا بسیار بالاست ، نفخ معده ندارند، یبوست

ندارند، گرایش به شیرینی کم دارند و گرایش به شوری هم بسیار اندک است ، گرایش به ترشی کم دارند ، بوی بد دهان ندارند، بوی بد مدفوع ندارند، قار و قور شکم ندارند ، تمایل به سردی‌ها ندارند ولی تمایل به گرمی‌ها اندکی دارند ، سرسنگین شده ، چرت زدن ، کم حواس ، کش آمدن آب دهان ، گر گرفتگی ، زبان قرمز می‌شود مثل آنکه رب انار یا زرشک خورده باشد ، بدن دچار خارش و دمل و جوش ریز بیشتر در گردن بین کتف شده.

### **درمان دموی‌ها و توصیه‌های غذایی :**

باید غذاهای خنک و سردی مثل آش انار، آش آلو، آب زرشک خیار، مرکبات و ماست و... مصرف کنند تا حرارت بدن تعدیل شود ، اگر فرد دموی همراه با غذای گرم مثل شیرینی‌جات از مواد و اغذیه سرد استفاده نکنند دچار جوش و خارش بدن، گر گرفتگی، بیقراری، کهیر، سوزش ادرار، سوزش سردل، و آفت دهان خواهد شد، معمولاً بیماری‌های افراد دموی در اثر افزایش حرارت و رطوبت و به طور کلی افزایش خود خون به وجود می‌آید که حجامت به عنون مؤثرترین درمان برای دموی مزاج‌ها مطرح است. چون دم گرم و تر است و رژیم غذایی مناسب برای دموی‌ها رژیم غذایی سرد و خشک است. مثل عدس که مزاج سرد و خشک دارند.

ناشتا (خاکشیر - بالهنگ - تخم ریحان - تخم مل - قدومه شیرازی - بالنگو - اسفرزه) یکی از اینها را در آب بریزید، حجمش زیاد می‌شود و بخورید. حرکات دودی روده را زیاد کرده و روده به راحتی کار می‌کند.

مزاج سرشتی یا جبلی، مزاجی است که از طریق ارث از پدر و مادر به فرد منتقل می‌شود و از زمان تولد در فرد وجود دارد و یک حالت طبیعی برای آن فرد به حساب می‌آید.

هر مزاج دارای علایم و خصوصیات خاص خود می باشد که با علایم بیماری ناشی از غلبه اخلاط که در ادامه به آن می پردازیم، تفاوت دارد.

## دم در روایات

✓ دم با وزیدن باد جنوب بر جسد ایجاد می شود.<sup>۱</sup> (ومحل تمرکز دم در بدن سر است) طبق روایات اساس دم طعام است. که بعد از اینکه توسط معده آسیاب شد، توسط کبد به خون تبدیل شده و در تمام مجاری بدن جاری می شود.

✓ این طبع ۱۵ سال اول بر بدن حاکم است که اوج زیبایی و طراوت بدن است و رشد و تکامل، جوانی در این سن است.

✓ و همچنین در حلول آذار سلطه دارد.

✓ اصل عمل دم خدمت و حمل و نقل مواد است بدون قدرت تمییز خوب از بد یعنی چه دارو و چه غذا و چه سم را منتقل می کند و درک و شعور ندارد. از این حیث به عبد زنجی تعبیر شده شده است.<sup>۲</sup>

## عوارض دم

۱. هیجان و فشار<sup>۳</sup>
۲. احتراق: معنی سوختن میتواند کثرت مکث و جایگزین با خون تازه نشدن، یا آلوده شدن، یا غلظت و جمود و لخته شدن در عروق، و یا کثرت رسوبات خون باشد.
۳. زوائد و چیزهایی که خون را آلوده می کند.<sup>۴</sup>

---

۱ «مَسْكَنَ الْحَرَارَةِ فِي الدَّمِ...»

«وَالطَّعَامُ وَمِنْهُ يَتَوَلَّدُ الدَّمُ»

۲ «وَمِنْهُنَّ الدَّمُ وَهُوَ عَبْدٌ زَنْجِيٌّ وَرَبَّمَا قَتَلَ الْعَبْدُ سَيِّدَهُ»

۳ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «اِحْتَجِمُوا إِذَا هَاجَ بِكُمْ الدَّمُ فَإِنَّ الدَّمَ رَبَّمَا تَبِعَ بِصَاحِبِهِ قَيْتَلُهُ»

۴ «الْحَسَنُ يَصْفِي الدَّمُ»

۴. غلظت و یبوست خون<sup>۱</sup>

۵. کم خونی

۶. حرارت

۷. بند نیامدن خون (کم بودن پلاکت)

۸. فساد خون

## علامات هیجان دم

۱. خارش بدن (خصوصا محل حجامت بین دو کتف)

۲. جوش و دمل

۳. خواب آلودگی سنگینی بدن و خمیازه

۴. سرگیجه (خصوصا هنگام از جا بلند شدن)

✓ مورمور شدن دست و پا و خواب رفتگی نشانه غلظت خون و غلبه بلغم است که

مانع از جریان خون در بدن می شود. و چه بسا شخص کم خونی داشته باشد و این

علامات را داشته باشد.

۵. سرخی چهره شخص بیمار

## علاج دم

پیشگیری از هیجان دم با خوردن میوه ها و داروها

۱. آلو خشک

۲. سویق عدس

۳. کاهو

۴. انار شیرین بعد از حجامت

۵. رعایت شرایط در فصل هیجان دم (آذاریعی برج سوم میلادی):

---

۱ « إِنَّ السُّكَّرَ بَعْدَ الْحِجَامَةِ يَرُدُّ الدَّمَ الطَّرِيَّ »

### توصیه ها:

- ✓ غذاهای لطیف بخورید
- ✓ گوشت ها
- ✓ تخم مرغ نیمبرشت
- ✓ شراب امام رضا علیه السلام رقیق شده
- ✓ مسهل نافع است
- ✓ فصد
- ✓ حجامت

### ممنوعات: حذر کردن از خوردن پیاز و سیر و ترشیجات

- ✓ رعایت شرایط در فصل دیگر هیجان دم (حلول نیشان یعنی ماه آوریل)

### توصیه ها:

- ✓ استفاده از گوشت های بریان شده
- ✓ جماع
- ✓ ماساژ با روغن در حمام
- ✓ استشمام گل ها

### ممنوعات:

- ✓ ناشتا آب نوشیدن
- ✓ سرکه
- ✓ گوشت صید
- ✓ خروج خون بعد از هیجان و فشار حجامت

## آشنایی با مَرّه صفر ا

### ویژگیهای ذیل مربوط به مزاج سرشتی افراد صفر اوی می باشد.

این افراد لاغر اندام هستند اما مفاصل واستخوان بندی درشت و برجسته دارند. پوست گرم و خشکی دارند. رنگ پوست و سفیدی چشم آنها کمی به زردی می زند. موهای پر پشت و سیاه و گاهی مجعد دارند و به علت حرارت و خشکی زیاد بیشتر مستعد تاسی سرند.

خشکی دهان و عطش فراوان دارند. خیلی گرمایی هستند و در تابستان اذیت می شوند. استعداد این را دارند که با خوردن خوراکیهای خیلی گرم دچار خارش و کهیر شوند. تمایل به خوردن ترشی ها (سرکه، تمر هندی و لواشک) را دارند و هم چنین سردیهایی مثل خیار، کاهو و هندوانه. تمایل به خوردن شیرینی در اینها کم است. نبض پر و قوی دارند. عروق برجسته در دست دارند. این افراد زود عصبانی شده و زود هم عصبانیتشان فروکش می کند. بسیار پر انرژی و پر تحرک هستند. افراد باهوش و زیرک هستند و هم چنین پر حرف. در کارها چالاک و سریع هستند. افراد دقیق، منظم و تیز بین هستند. میل بالای جنسی و توان جنسی متغیر دارند.

پیوسته، سریع و بلند صحبت می کنند. خوابشان کم و سبک است. قدرت هاضمه آن ها خوب است و معمولاً بیوست دارند .

از حافظه و قدرت یادگیری بالایی برخوردار هستند، روابط اجتماعی آن ها قوی است. عجول و بی قرارند.

اصولاً مزاج های گرم (دموی ها و صفر اوی ها) از لحاظ اعمال بدنی و خصوصیات حیاتی از قدرت بالایی برخوردارند، گرما موجب افزایش کارکرد اعضای مختلف از مغز و اعصاب گرفته تا اندام های تناسلی می گردد.

## توصیه و تدابیر:

رژیم غذایی مناسب برای صفراوی‌ها (گرم و خشک) غذاهائی است که سرد و تر باشند.

افراد صفراوی غالباً در اثر حجامت تعدیل مزاج یافته و رنگ و رویی به مراتب روشن‌تر از قبل خواهند داشت، اشتهای آنان با حجامت افزایش می‌یابد و در صورت تکرار حجامت فربه و چاق خواهند شد. نمونه‌ای از رژیم غذایی مناسب برای افراد صفراوی کاهوست که سرد و تر است و برای دفع صفرا مفید است. ماهی، ماست و به طور کلی لبنیات، مرکبات، ماء الشعیر (آب جو) آب‌غوره، آب لیمو برای صفراوی‌ها مفید و لازم است.

## علائم غلبه صفرا:

اگر تعادل میان اخلاط و مقدار آنها یا کیفیت هر یک از اخلاط بهم بخورد، موجب بیماری در بدن می‌شود یا به عبارتی موجب غلبه یک خلط بر اخلاط دیگر در بدن می‌شود که می‌بایست مورد درمان قرار گیرد که در ذیل علائم غلبه خلط صفرا ذکر شده است.

- زردی رنگ چشم و پوست
- خشکی دهان و بینی
- عطش زیاد
- جوش و آکنه در سر و صورت
- خشکی پوست و آگزما
- تلخی دهان
- کاهش اشتها به غذا

• احساس گز گز و سوزن سوزن شدن بدن

• نبض سریع

• احساس تهوع

قال رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: أَمَّا الْمِرَّةُ فَإِنَّهَا أَرْضٌ إِذَا اهْتَزَّتْ رَجَفَتْ بِمَا فَوْقَهَا»

بدن به زمین مثال زده شده که تمام موجودات، ساختمان ها و... روی آن بنا شده است و اگر بلرزد تمام آنچه که روی آن قرار دارد تحت تاثیر قرار می گیرد (رشد و فعالیت بدن و انتقال غذا و مدافعات بدن و...)

«قالَ رِضَا عليه السلام: وَ مِنْهُنَّ الْمِرَّةُ وَ هِيَ هِيَ الْأَرْضُ إِذَا ارْتَجَّتْ ارْتَجَّتْ بِمَا عَلَيْهَا»  
کلمه هیهات به معنای دور بودن است و بهترین معنی دور بودن درک آن و اهمیت و خطرش است.

### نقش صفرا در حدوث بیماری

✓ « فَأَيُّمَا جَسَدَ اعْتَدَلْتُ بِهِ هَذِهِ الْأَنْوَاعُ الْأَرْبَعُ الَّتِي جَعَلْتَهَا مَلَائِكَةً وَ قَوَامَهُ وَ كَانَتْ كُلُّ وَاحِدَةٍ مِنْهُنَّ أَرْبَعًا لَا تَزِيدُ وَ لَا تَنْقُصُ كَمَلَّتْ صِحَّتَهُ وَ اعْتَدَلَ بِنِيبَانِهِ فَإِنْ زَادَ مِنْهُنَّ وَاحِدَةً عَلَيْهِنَّ فَفَقِهَرْتُهُنَّ وَ مَالَتْ بِهِنَّ [وَ] دَخَلَ عَلَى الْبَدَنِ السُّقْمُ مِنْ نَاحِيَّتِهَا بِقَدْرٍ مَا زَادَتْ وَ إِذَا كَانَتْ نَاقِصَةً نَقِلَ [تَقِلُ] عَنْهُنَّ حَتَّى تَضْعَفَ مِنْ طَاقَتِهِنَّ وَ تَعَجِزَ عَنْ مُقَارَنَتِهِنَّ»

✓ « قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ ع إِنَّ عَامَّةَ هَذِهِ الْأَرْوَاحِ مِنَ الْمِرَّةِ الْعَالِيَةِ أَوْ دَمٍ مُحْتَرِقٍ أَوْ بَلْغَمٍ عَالِبٍ فَلْيَسْتَعْلِ الرَّجُلُ بِمُرَاعَاةِ نَفْسِهِ قَبْلَ أَنْ يَغْلِبَ عَلَيْهِ شَيْءٌ مِنْ هَذِهِ الطَّبَائِعِ فَيُهْلِكَهُ»

✓ بیماری ای که منجر به هلاک بدن می شود نمیتواند بیماریهای عادی باشد. مشکلات خاصی مثل فالج و جنون و...



✓ داروی شافیه « وَ إِذَا آتَى عَلَيْهِ عَشْرَةُ أَشْهُرٍ جِيءَ لِلْمِرَّةِ السَّوْدَاءِ وَ الصَّفْرَاءِ الَّتِي تَأْخُذُ بِالْبَلْبَلَةِ وَ الْحَمَى الْبَاطِنَةِ وَ اخْتِلَاطِ الْعَقْلِ »

چه چیز صفراء را به هیجان می آورد

✓ اسباب خاص و مشخصی برای غلبه صفرا وجود ندارد و هر زمان ممکن است

این طبع غالب شود، مثل تابستان یا ظهر (یعنی گرمای هوا)، نوع غذاهایی که

می خورید، خوردن آب راکد و آبی که زیر آفتاب گرم شده باشد.<sup>۱</sup>

✓ این حدیث را می توانیم حمل بر هر نوع خون ریزی مثل عادت ماهیانه و...

بکنیم که باعث هیجان صفرا می شود.<sup>۲</sup>

علاج غلبه صفراء (ص ۴۱۳)

۱. مهم ترین علاج: مشی.<sup>۳</sup>

۲. حمام<sup>۴</sup>

۳. سویق گندم و جو<sup>۵</sup>

۴. انار قبل و بعد از حجامت

---

۱ «عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ سَأَلْتُهُ عَنِ الصَّامِ أَيْحْتَجِمُ فَقَالَ إِنِّي أَتَخَوَّفُ عَلَيْهِ أَمَا يَتَخَوَّفُ عَلَى نَفْسِهِ قُلْتُ مَاذَا يَتَخَوَّفُ عَلَيْهِ قَالَ الْعَشْيَانُ أَوْ تَثَوُّرَ بِهِ مَرَّةً»

۲ قال اميرالمؤمنين عليه السلام: «حزيران ثلاثون يوماً يذهب فيه سلطان البلغم والدم ويقبل زمان المرّة الصفراوية (برج ۶ ميلادی زونن)»

۳ قال رسول الله ص: «الداء ثلاث والدواء ثلاث فالداء المرّة والبلغم والدم فدواء الدم الحجامّة ودواء المرّة المشی»  
«خَيْرٌ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ الْمَشِي»

۴ «عَنِ الصَّادِقِ ع أَنَّهُ قَالَ مَنْ دَخَلَ الْحَمَامَ عَلَى الرَّيْقِ اتَّقَى الْبَلْغَمَ وَإِنْ دَخَلَتْهُ بَعْدَ الْأَكْلِ اتَّقَى الْمِرَّةَ»

۵ «عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ السَّوِيقُ يَجْرُدُ الْمِرَّةَ وَ الْبَلْغَمَ جَرْدًا وَ يَدْفَعُ سَبْعِينَ نَوْعًا مِنْ أَنْوَاعِ الْبَلَاءِ»  
«عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع أَنَّهُ قَالَ سَوِيقُ الْعَدَسِ يَقْطَعُ الْعَطَشَ وَ يُقَوِّى الْمَعِدَةَ وَ فِيهِ شِفَاءٌ مِنْ سَبْعِينَ دَاءً وَ يُطْفِئُ الصَّفْرَاءَ وَ يَبْرِدُ الْجَوْفَ»

«قال الرضا عليه السلام، هو عندنا يطلب السويق، فبعثنا إليه بسويق ملتوت فردّه و بعث إلى أن السويق إذا شرب على الريق و هو جاف أطفأ الحرارة و سكن المرّة و إذا لت لم يفعل ذلك»

امام صادق علیه السلام قبل وبعد از حجامت انار طلب مباح کردند و می فرمودند:

«هَذَا يُطْفِئُ الْمِرَارَ»

۵. زیتون<sup>۱</sup>

۶. مویز<sup>۲</sup>

۷. عسل<sup>۳</sup>

۸. افطار با آب ولرم<sup>۴</sup>

۹. آب سرد

۱۰. آب

۱۱. خوردن ماهی کباب و آب و نمک بعد از حجامت

«امام عسکری علیه السلام برای اصلاح دم و صفرا دستور به حجامت و بعد از آن

خوردن ماهی کباب و آب و نمک فرمودند.»

۱۲. سرکه<sup>۵</sup>

۱۳. آلوی تازه<sup>۶</sup>

۱۴. در برج حزیران نکات زیر رعایت شود:

---

۱ «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِالزَّيْتِ فَإِنَّهُ يَكْشِفُ الْمِرَّةَ»

۲ «وَقَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِالزَّيْبِ فَإِنَّهُ يُطْفِئُ الْمِرَّةَ»

۳ «وَمَا رَوَى فِي الْعَسَلِ أَنَّهُ شَفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ»

۴ «وَقَالَ الْعَالِمُ فِي الْعَسَلِ شَفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ مِنْ لَعَقَةِ لَعَقَةِ عَسَلٍ عَلَى الرِّيقِ يَقْطَعُ الْبَلْغَمَ وَيَكْسِرُ الصَّفْرَاءَ»

۵ «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «يُسْكِنُ الْعُرُوقَ الْهَائِنَةَ وَالْمِرَّةَ الْغَالِبَةَ وَيَقْطَعُ الْبَلْغَمَ وَيُطْفِئُ الْحَرَارَةَ عَنِ الْمَعِدَةِ»

۶ «امام علی علیه السلام: نَعِمُ الْإِدَامُ الْخَلُّ يَكْسِرُ الْمِرَّةَ»

۷ «إِجَاصٌ أَسْوَدٌ، فَقَالَ إِنَّهُ هَاجَتْ بِي حَرَارَةٌ وَأَرَى الْإِجَاصَ يُطْفِئُ الْحَرَارَةَ وَيُسْكِنُ الصَّفْرَاءَ»

## ممنوعات:

- فعالیت زیاد
- زیاد گوشت چرب خوردن
- استنشام بوی عطر و عنبر و..

## توصیه ها:

- خوردن سبزیجات سرد مثل کاسنی، خرفه
- خیار و خیار چنبر
- شیرخشت
- میوه های سرد و تر
- ترشیجات
- گوشت بره
- گوشت کبک و ماهی تازه

## آشنایی با مَرّه سوداء

### ویژگیهای ذیل مربوط به مزاج سرشتی افراد سوداوی می باشد.

اغلب افرادی هستند لاغر با استخوانهای نازک و کشیده، پوست سوداوی ها خشک و رنگ آن از حالت سفید تا سبزه و تیره متغیر است، موی بدن سوداوی ها کم است و موی سرشان به علت سردی و خشکی زودتر دچار سفیدی یا حالت گندمگون می شود، نبض آن ها تقریباً کند اما سفت و باریک است.

در لمس بدنشان سرد و خشک و پوستشان سفت است. بینی آنان خشک است. خواب کم دارند. تحمل هوای سرد را ندارند و در هوای گرم و فصل بهار راحت ترند. در فصل پاییز خیلی اذیت می شوند. تمایل به خوردن شیرینی و گرمی ها

دارد. اینها افراد دقیق و منظم، دور اندیش و محاسبه گر هستند و محتاط می باشند.

بیشتر اوقات دچار نگرانی و دو دلی و وسواس در تصمیم گیریها می شوند، افراد لجباز هستند و در تصمیمات خود بسیار پایدار و ثابت قدم هستند. خیلی اهل فکر و خیال هستند. خود خور و درون گرا و کم انرژی هستند. مستعد افسردگی و وسواس اند.

حرکاتشان از حالات آرام و کند تا معمولی متغیر است با احتیاط و دقت صحبت می کنند در نتیجه کلامشان سریع و بلند نیست، زود سیر شده اما سریعاً گرسنه می شوند، قدرت هاضمه بالایی ندارند. از نظر قدرت و میل جنسی ضعیفند و تمایلشان به رفتار محبت آمیز بیش از آمیزش جنسی است.

افراد سوداوی مزاج افرادی خشک، کم معاشرت، تابع مقررات، فنی، دقیق، حسابگر، دور اندیش و اغلب سمج هستند، اگر نسبت به کسی کینه داشته باشند از دل بیرون نخواهند کرد. اصرار دارند که هر کاری را به انجام برسانند و جنبه عقلانی امور را بیشتر مد نظر دارند. دوستی با سوداوی ها کار ساده ای نیست.

### **توصیه و تدابیر:**

سودا چون سرد و خشک است افراد سوداوی باید از غذاهای گرم و تر بیشتر مصرف نمایند.

در میان فصل ها، پاییز فصل سوداست و بهترین فصل برای حجامت افراد سوداوی نیز فصل پاییز است.

### **علائم غلبه سودا:**

اگر تعادل میان اخلاط و مقدار آنها یا کیفیت هر یک از اخلاط بهم بخورد، موجب بیماری در بدن می شود یا به عبارتی موجب غلبه یک خلط بر اخلاط

دیگر در بدن می شود که می بایست مورد درمان قرار گیرد که در ذیل علایم غلبه خلط سودا ذکر شده است.

- لاغری و خشکی و سفتی پوست
- دو نیم شدن انتهای موهای سر (موخوره)
- سوزش سردل
- اشتهای کاذب (گرسنگی زودرس)
- سیاه و تیره شدن رنگ پوست بخصوص تیرگی زیر چشم
- فکر و خیال زیاد (وسواس)
- خواب سبک و پریدن مکرر از خواب
- اضطراب و تشویش خاطر (افسردگی)
- سیری زود رس

### نقش سودا در حدوث بیماری

- ✓ سودا با وزیدن باد دبور (غرب) بر جسد ایجاد می شود.
- ✓ موادی که در بدن به خصوص ناحیه پایین شکم تولید و متمرکز میشود.
- ✓ مواد زائد آن در طحال جمع می شود و زیادی آن موجب یبوست و خشکی بدن می شود.
- این طبع از حدود ۳۵ یا ۴۰ سالگی تا ۶۰ سالگی بر بدن حاکم می شود. لذا سن حکمت، موعظه، درایت، انتظام امور، صحت نظر، ثبوت و آرامش است.
- ✓ و همچنین در ماه ایلول (اول پاییز) سلطه دارد و در این فصل سودا تشدید میشود.
- ✓ طبق روایات قبلی غلبه هریک از طبایع موجب حدوث بیماری می شود.
- ✓ بیماریهایی نظیر یبوست و هرچه از آن مترتب می شود مثل تصلب شراین و تقطیر بول و پروستات و هر خشکی در بدن معلول سوداست، ترس، وسواس عملی و

فكرى، قساوت قلب، افسردگى، فکروخیال، تیرگى پوست، کک و مک، حرص خوردن، غضب و کینه و...

## چه چیز سودا را به هیجان می آورد

۱. نظر به چهره زشت رو<sup>۱</sup>

۲. ریشه چغندر (قند و شکر)<sup>۲</sup>

۳. گوشت بز<sup>۳</sup>

۴. حلول ایلول<sup>۴</sup>

## علاج سودا

۱. بادنجان<sup>۵</sup>

۲. عسل<sup>۶</sup>

۳. افیتمون<sup>۷</sup>

۴. قی

۵. فصد

۶. نوره<sup>۸</sup>

---

۱ «المرأة السوءاء تهيج المرأة السوداء»

۲ «أطعموا مرضاكم السلق - یعنی ورقه - فإن فيه شفاء، ولا داء معه، ولا غائلة له، ويهدى نوم المريض، واجتنبوا أصله، فإنه يهيج السوداء»

۳ «فإن أكل لحم الماعز يحرك المرأة السوداء و...»

۴ «ایلول ثلاثون يوماً، فيه يطيب الهواء، ويقوى سلطان المرأة السوداء ويصلح شرب المسهل»

۵ «عن أبي عبد الله ع قال: «كلوا البادنجان فإنه جيد للمرأة السوداء»

۶ «قال العالم ع: «في العسل شفاء من كل داء من لعق لثقة عسل على الرقيق يقطع البلغم ويكسر الصفراء ويقمع المرأة السوداء»

۷ «هذا ينزف المرأة السوداء مثل الأفيتمون»

۸ «من أراد أن يحرق السوداء فعليه بكثرة القى و فصد العروق و مداومة النورة»

## آشنایی با بلغم

### ویژگیهای ذیل مربوط به مزاج سرشتی افراد بلغمی می باشد.

هیكل بلغمی ها معمولاً درشت است و افرادی چاق هستند و بدن پر چربی دارند. پوست سفید رنگ دارند و در لمس، پوست بدنشان سرد و مرطوب و نرم است. موهای کم پشت دارند. دهانشان مرطوب است. تشنه نمی شوند. خواب آن ها سنگین و زیاد است. احساس کسلی و بیحالی دارند. تمایل به خوردن شیرینی و ادویه جات و گرمی جات دارند. در فصل زمستان خیلی اذیت می شوند. مستعد ابتلا به بیماریهای روماتیسمی و مشکلات گوارشی هستند. با خوردن سردی ها دچار مشکل می شوند. نبض ضعیف دارند. کم انرژی و کم جنب و جوش هستند و در کارها کند هستند خیلی دیر عصبانی می شوند. فراموشکار و کند ذهن هستند. افراد راحت و بی قید به اکثر مسائل هستند. همه چیز را راحت می گیرند و خود را درگیر چیزی نمی کنند. توان ریسک ندارند. بی اراده هستند. متاثر از دیگرانند. میل جنسی کم و توان جنسی کم دارند.

چندان قوی نیستند. همچنین با تأنی صحبت می کنند. اشتهايشان زیاد نیست و قدرت هضم بالایی ندارند.

سردی و رطوبت بدن توان جنسی آنها را کاهش می دهد.

بلغمی ها معمولاً افرادی آرام، صبور، تسلیم پذیر و مسالمت جو هستند، بیشتر دور اندیش و با احتیاط هستند و در انجام امور از خود شجاعت نشان نمی دهند، روابط اجتماعی آنان چندان قوی نیست و از حافظه و قدرت تمرکز بالایی برخوردار نمی

باشند.

### توصیه و تدابیر:

افراد بلغمی نباید سردیجات را به تنهایی میل کنند ( باید همراه با مصلحات میل شود).  
حجامت نیز برای بلغمی ها بدون نظر پزشک توصیه نمی شود.

### علائم غلبه بلغم:

اگر تعادل میان اخلاط و مقدار آنها یا کیفیت هر یک از اخلاط بهم بخورد، موجب بیماری در بدن می شود یا به عبارتی موجب غلبه یک خلط بر اخلاط دیگر در بدن می شود که می بایست مورد درمان قرار گیرد که در ذیل علایم غلبه خلط بلغم ذکر شده است.

- سفیدی رنگ پوست
- نرمی و سردی پوست
- کندی حواس
- زیاد شدن خواب
- مدفوع بدبو
- فراموشی و کند فهمی
- ترشحات پشت حلق و بلغمی و سرفه زیاد
- ضعف هضم و آروغ ترش زدن
- افزایش آب دهان
- افزایش اشتها
- تجمع چربی شکمی
- عدم تشنگی



- ادرار سفیدرنگ
- احساس کسلی و بی حالی

## بلغم در روایات

- ✓ بلغم با وزیدن باد صبا(شرق) بر جسد ایجاد می شود.
- ✓ موادی که در ناحیه سینه تولید و متمرکز میشود.
- ✓ مواد زائد آن از جنس آب و رطوبت درمثانه جمع می شود و زیادی آن به صورت خلط گلو می شود.
- ✓ این طبع از ۶۰ سالگی تا زمان مرگ بر بدن حاکم می شود. لذا در این سن پیر می شویم، زندگی مکدر می شود، پژمردگی، رفتن قوت، فراموشی، رفتن طراوت، کم شدن رویش ناخن و مو، در نهایت فنای کل جسم(نهایت سردی و جمود)
- ✓ و همچنین در حلول کانون الثانی سلطه دارد.<sup>۱</sup>
- ✓ میتوان گفت باغلبه بلغم یک جنگ بین بلغم و بدن اتفاق می افتد. بدن از طرفی برای طرد آن مقاومت می کند، و از طرفی بلغم مانع از حرکت خون می شود و سبب می شود خون به اندام ها نرسد و به همین علت اعضا سرد می شوند. کشته های این جنگ به صورت خلط گلو ظاهر میشوند.
- ✓ این طبع علاوه بر سردی جامد هم هست. و این جمود و سردی کنار هم موجب فنا شدن می شود. لذا پیری درمان ندارد و یکی یکی اعضا توان خود را از دست میدهد. تا منجر به مرگ میشود.

۱ « وَ أَمَّا الْبَلْغَمُ فَإِنَّهُ خَصْمٌ جَدِلٌ إِنْ سَدَدَتْهُ مِنْ جَانِبٍ انْفَتَحَ مِنْ آخَرَ (طرف یک منازعه است).»

## نقش بلغم در حدوث بیماری ها

✓ قبلا اشاره شد که بلغم سرد است و مسکن سردی در بدن است. لذا از این حیث هر بیماری که منشأش سردی باشد از این ناحیه به بدن آسیب می رساند. (از سردی و ضعیف شدن مفاصل تا درجات بالاتر مانند خبل و سی پی و فلج و...)¹

✓ وقتی وارد حالت چهارم از عمر می شود بلغم سلطان می شود. لذا در این سن پیر می شویم، زندگی مکدر می شود، پژمردگی، رفتن قوت، فراموشی، می خوابد وقتی بقیه بیدار هستند و بیدار است زمانی که دیگران خواب هستند، رفتن طراوت، کم شدن رویش ناخن و مو، در نهایت فنای کل جسم (نهایت سردی و جمود)²

## چه چیز بلغم را به هیجان می آورد

۱. زیاد ماهی خوردن³

۲. حلول کانون الثانی

۳. باقی ماندن تفاله های غذا در بدن

بدن به صورت طبیعی تفاله هارا دفع می کند ولی در صورت حدوث این مشکل استفاده از مسهل آن را رفع می کند مثلا سنای مکی و...⁴

۴. عدم رعایت نظافت و باقی ماندن قذارات در بدن و جلب میکروب و پایین آمدن قدرت دفاعی بدن و...

۱ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص: «الدَّاءُ ثَلَاثَةٌ وَالدَّوَاءُ ثَلَاثَةٌ - فَأَمَّا الدَّاءُ فَالدَّمُّ وَالْمِرَّةُ وَالْبَلْغَمُ»

۲ «فَإِنْ زَادَ مِنْهُنَّ وَاحِدَةً عَلَيْهِنَّ فَفَهَرْتَهُنَّ وَوَالَتْ بِهِنَّ أَوْ دَخَلَ عَلَى الْبَدَنِ السُّمُّ مِنْ نَاحِيَّتِهَا بَقَدْرَ مَا زَادَتْ...»

۳ عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ قَالَ: «أَقْلُوا مِنْ أَكْلِ السَّمَكِ فَإِنَّ لَحْمَهُ يُدْبِلُ الْبَدْنَ وَ يَكْثُرُ الْبَلْغَمُ وَ يُعَلِّطُ النَّفْسَ»

۴ «فَتَاخَذُ الطَّبِيعَةُ صَفْوَهُ دَمَا تَمَّ يَنْحَدِرُ الثَّقَلُ وَالْمَاءُ وَ هُوَ يُوَلِّدُ الْبَلْغَمَ»

## علاج بلغم (ص ۴۳۴)

۱. حمام<sup>۱</sup>
۲. مسواک
۳. شانه زدن
۴. عسل
۵. قرائت قرآن
۶. روزه
۷. جویدن کندر
۸. ریشه ترب
۹. آب آسمان
۱۰. شکر طبرزد
۱۱. نظر به چهره زن زیبا
۱۲. همسری که تورا بخنداند و شاد کند
۱۳. افطار با آب ولرم (آب جوشی که هرم گرمای آن شکسته شده باشد)
۱۴. مویز و کشمش
۱۵. زیتون
۱۶. اُطریفل زرد
۱۷. هاضوم (داروی ترکیبی شامل زنیان، آویشن و سیاهدانه)
۱۸. داروی امام صادق علیه السلام
۱۹. مسواک با مرکب اراک

---

۱ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص: «الدَّاءُ ثَلَاثَةٌ وَالدَّوَاءُ ثَلَاثَةٌ - فَأَمَّا الدَّاءُ فَالدَّمُّ وَالْمِرَّةُ وَالْبَلْغَمُ - فَدَوَاءُ الدَّمِّ الْحِجَامَةُ وَدَوَاءُ الْبَلْغَمِ الْحَمَّامُ»  
(ناشتا، و البته حمام بسیار گرم به زبان امروز سونا و جکوزی و...)

۲۰. هنگام حلول ماه کانون آخر (فوریه) شرایط زیر رعایت شود: آب گرم را ناشتا جرعه جرعه خوردن، جماع، سبزیجات تیز و گرم مثل کرفس - جرجیر - تره - ترب، حمام اول روز، ماساژ با روغن شب بو و روغن های گرم. در این زمان از خوردن شیرینی جات و ماهی تازه و لبنیات برحذر باشید.

۲۱. پشت به آفتاب نشستن ۲۲. اجتناب از همه غذاهای با طبیعت سرد

### آشنایی با طبع ریح

- ❖ وَ الرِّيحُ فِي الطَّبَائِعِ الأَرْبَعَةِ فِي الأَبَدَنِ مِنْ نَاحِيَةِ الشَّمَالِ
- ❖ فَقَالَ مُوسَى عَ أَمَا الرِّيحُ فَإِنَّهُ مَلِكٌ يُدَارَى

## فصل پنجم : تدابیر اصلاحی

### انواع اصلاحات و پاکسازی بدن در طب اسلامی

#### اصلاحات داخلی

#### اصلاحات گوارشی

- (پاکسازی دهان-معدۀ-روده بزرگ و کوچک، مثانه، کیسه صفرا یا زهره، آپاندیس)
- **سواک** (استفاده همه روزه از چوب مسواک اراک قبل و بعد خواب و هنگام نماز)  
**خلال** (غیر چوب انار، ریحان، گز)
- **قی عمدی** (استفراغ عمدی ۲ ساعت پس از خوردن غذا با دست یا خوردن قی  
آور مثل آب نمک و گلاب)
- **تنقیه** (استعمال مخلوط آب ولرم و نمک یا آب کله پاچه یا آب+روغن  
زیتون+نمک+گل خطمی+گل بنفشه)
- **مسهل خوردن** (خوردن گل سرخ + سنا بصورت چای یا خوراکی جهت ایجاد  
اسهال)
- **مدرات** (خوردن غذا های ادرار آور)
- **روزه** (امساک) دوشنبه و پنج شنبه ی هر هفته

#### اصلاحات دماغی (پاکسازی مغز و اعصاب)

- **سعوط** (استعمال انفیۀ جهت ایجاد عطسه هفته ای یکبار و چکاندن سه قطره روغن  
بنفشه در هر سوراخ بینی هر شب هنگام خواب)
- **استنشاق** (داخل نمودن آب در بینی و خروج با فشار یا مخلوط آب ولرم + نمک)

- بخورات (استعمال دود) کندر+اسفند+عود هندی، عود قماری) و بخار آب + داروها از طریق بینی و منافذ پوست)
- **ایجاد اشک** (ایجاد اشک از طریق مناجات و روضه)
- **استعمال عطر** (گلاب، مشک، نرگس، گل سرخ، مورد، مرزنگوش، عنبر، زعفران، غالیه)

### اصلاحات عروقی (پاکسازی قلب-رگ-کبد-طحال)

- **کم عمق = حجامت** (انجام حجامت عام و خاص)
- **نیمه عمیق = زالو** (انداختن زالو در مواضع مشخص)
- **عمیق = فصد** (رگ زنی) این عمل توسط افراد خبره انجام می پذیرد.

### اصلاحات خارجی: (پاکسازی پوست-مو-چشم و...)

- **حمام** (رفتن به حمام همراه تعریق و دیگر آداب حمام که در روایات آمده است) (جکوزی، سونای خشک یا بخار) و شستشوی دست+صورت+پا با آب سرد
- **سرمه** (استفاده سرمه سنگ یا گیاهی شبها ۳ میل چشم چپ ۴ میل سمت راست)
- **اصلاح مو و ناخن** (چیدن بموقع مو و ناخن ها) پنج شنبه و جمعه
- **شانه** (زیاد شانه زدن به موها) در حالت نشسته شانه زدن
- **آبزن** (استفاده از آب و دارو نشستن در آن)
- **مالش** (انواع ماساژ)

## حجامت در روایات اسلامی

موارد حجامت

- نوع اول: حجامت تیغ (غلبه خون) در هر شرایط و زمانی اجرا می شود.
- نوع دوم: حجامت داء (درمانی) با تشخیص طبیب در مواضع و زمان های خاص صورت می پذیرد.
- نوع سوم: حجامت وقایه (بهداشت و پیشگیری)  
زمان حجامت پیشگیری  
(روزهای ۱۲ و ۱۵ و ۱۷ و ۲۱ ماه قمری) (صبح تا شب یکشنبه و دوشنبه هر هفته) (صبح تا ظهر پنج شنبه) (۷ و ۱۴ حزیران) (روز سه شنبه مقارن با ۱۷ و ۱۹ و ۲۰ ماه قمری)

### مواضع حجامت

- حجامت نافعه یا کاهل یا عام (بین کتفین)
- حجامت مغیثه (نجات بخش) یک و جب بالاتر از بینی یا پیشانی (سر)
- حجامت منقذه (رها کننده) ساکرال-چهار بند
- حجامت ساقین (پشت ساقین پا)
- حجامت نقره (گودی پشت گردن)
- حجامت موضعی
- حجامت بین عرقوب (پینه پشت پا) و کعب (محل تلاقی استخوان ها) چپ و راست پایین پا-عقبیک و رجلین (حجامت های مربوط به پا) قدمین
- حجامت اخدعین (دو طرف گردن) در طب سنتی دو کتف را گفته اند.
- حجامت تحت الذقن (زیر چانه)

- حجامت کفین (کف پا)
- حجامت معینه (ورکین) ستون فقرات
- حجامت قمحدونه (پشت سر) محل قرار گرفتن در زمین هنگام خواب
- حجامت قفا (پشت گردن)

## نکاتی پیرامون حجامت

- سیر تاریخی
- تعریف حجامت
- انواع حجامت
- توصیه های قبل از حجامت
- توصیه های هنگام حجامت
- شیوه حجامت
- توصیه های بعد از حجامت
- در مورد چه افرادی نباید حجامت کرد

## سیر تاریخی حجامت

حجامت نام یک روش درمانی پیچیده است که بر اساس قدیمی ترین سند موجود از ۳۳۰۰ سال قبل از میلاد مسیح در مقدونیه انجام می شده و بعدها به یونان رخنه کرده است و در آن زمان شاخص پزشکی بودن، حجامت کردن و داشتن ابزار آن بوده است. اوراق پاپیروس که از عصر باستان بدست آمده نیز نشان میدهد که حدود ۲۰۰۰ سال قبل از میلاد مسیح، حجامت امری رایج بوده است. بقراط که حدود ۴۰۰ سال قبل از



مسیح می زیسته است با روش های مختلف حجامت آشنا بوده است و در آثار خود به موارد استفاده و منبع آن اشاره کرده است.

در آثار جالینوس نیز مطالب متنوعی در مورد حجامت برجا مانده است.

### تعریف حجامت

حجامت در واقع اعمال یک استرس فوری به سیستم ساکن دفاع عمومی بدن است تا آن را بر علیه کلیه عوامل درونی و برونی هشیار و فعال نماید.

بیشترین کاربرد حجامت در بعد پیشگیری است و با مکانیسم های مختلفی از جمله تنظیم سیستم امنیتی بدن، تنظیم ترکیبات شیمیایی و هورمونی خون و تنظیم سیستم اعصاب خودکار بدن از ابتلا به انواع بیماریها پیشگیری می کند. علاوه بر این حجامت کاربردهای درمانی نیز وجود دارد به نحوی که در درمان برخی بیماریها مانند سردردهای عصبی و میگرنی، چربی، قند و اوره خون، سنگهای کلیوی و کیسه صفرا موثر است.

### انواع حجامت

در کشورهای غربی حجامت تقریباً به ده روش انجام می شود ولی در طب اسلامی و سنتی حجامت بطور کلی به دو دسته تقسیم می شود:

**حجامت خشک:** حجامت خشک که در فرهنگ عامه به لیوان گذاری معروف است به شیوه خلا گرمایی و از طریق گذاشتن پنبه در حال سوختن در ته لیوان و گذاشتن لیوان در موضع انجام می شود.

**حجامت تر:** در این روش پس از اینکه پزشک موضع حجامت را ضد عفونی نمود. با استفاده از یک لیوان یکبار مصرف مخصوص حجامت و با دستگاه مکش، عمل بادکشی را انجام می دهد. خلاء ایجاد شده در لیوان باعث تجمع مواد سبک خون

مویرگی در موضع حجامت می‌شود. سپس پزشک لیوان را از موضع جدا نموده و با یک تیغ یکبار مصرف چند خراش سطحی به عمق نیم تا یک میلی متر به صورت مایل ایجاد می‌کند. سپس دوباره لیوان را گذاشته و عمل مکش را انجام می‌دهد. این عمل سه تا پنج مرتبه انجام می‌شود و در مجموع حداکثر ۵۰ تا ۷۵ میلی لیتر خون از بدن شخص خارج می‌شود. البته بدن در مدت زمان بسیار کوتاهی قادر به بازسازی این مقدار خون است.

### توصیه های قبل از حجامت

- بهتر است با شکم خالی حجامت انجام نشود. بنابراین یک ساعت قبل از حجامت (ترجیحاً شربت عسل) یا آب انار میل نمایید.
- مصرف سیگار در روزی که قصد حجامت دارید ممنوع است.
- تا ۱۲ ساعت قبل و بعد از حجامت مقاربت جنسی انجام نشود.
- قبل از حجامت حتماً عینک را از چشم بردارید.
- هیچگاه با شکم گرسنه حجامت نکنید چرا که این کار موجب خروج مقدار زیادی خون تمیز بجای خون کثیف میشود.
- سعی کنید حجامتها را بر اساس روزهای ماه قمری تنظیم کنید. چرا که حجامت بر اساس ماه قمری تعیین میشود و هر روز آن دارای خواص ویژه‌ای میباشد. انجام حجامت در روزهای سیزدهم الی بیست و هفتم ماه قمری مطلوبتر است.
- حجامت برای هر فرد بسته به طبع و مزاج وی متفاوت است.
- حجامت برای مزاجهای بلغمی که در هنگام حجامت بلغم بر آنها غلبه داشته باشد ممنوع است مگر آن که بلغم را با منضج و مسهل دفع کنند سپس در صورت عدم کم خونی حجامت کنند.

- ۲۴ ساعت قبل از حجامت باید از مصرف تخم مرغ اجتناب ورزید، چراکه همانگونه که تخم مرغ باعث چسبیدن مواد غذایی به یکدیگر می شود در خون هم به همین نحو عمل خواهد کرد.
- حتی المقدور بهتر است از ۲۴ ساعت قبل تا ۲۴ ساعت بعد از حجامت نزدیکی (مقاربت) نداشته باشید.
- حجامت برای بانوان هنگام دوران قاعدگی ممنوع است مگر آن که پزشک تشخیص ضرورت داده باشد.
- قبل و بعد از حجامت مصرف آب انار شیرین، شربت سکنجبین، عسلاب، شربت خاکشیر، به لیمو، سیاهدانه، شربت بیدمشک و آب میوه های طبیعی مختلف مفید است، مشروط بر آن که سردی و گرمی شخص در نظر گرفته شود. خوردن این مواد موجب رقیقتر شدن خون میشود.
- جنبه معنوی حجامت را رعایت کنید و با خواندن آیت الکرسی و داشتن وضو و زمزمه کردن صلوات اثرات حجامت را دو چندان کنید.
- حجامت در روزهای چهارشنبه و جمعه از لحاظ مفید بودن و ضرر داشتن مورد تردید است مخصوصا ظهر جمعه که منع شده است.
- حجامت در روزهای ماه مبارک رمضان ممنوع است و پس از افطار چنانچه حداقل ۲ ساعت از افطار گذشته باشد بلامانع است، به شرط آن که توان شخص کافی باشد.
- انواع حجامتها برای افراد مختلف در اندامهای مختلف بدن انجام میشود. حجامت عام شایعترین حجامت هاست که بین دوکتف انجام میشود، اما حجامت در اندامهای دیگر هر کدام خواصی در درمان و پیشگیری دارد. حجامت سر،

- حجامت ساق، حجامت سرین، حجامت اخدعین، حجامت ریه، حجامت کلیه و غیره از انواع حجامتهای توصیه شده در طب اسلامی ایرانی است.
- تعداد دفعات حجامت برای افراد بسته به مزاج آنان متفاوت است. بهتر است با وضع فعلی هر کس حداقل ۳ بار در بهار و ۲ بار در پائیز حجامت کند.
  - به هیچ وجه نگران سرایت بیماریهایی مانند ایدز و هپاتیت نباشید چرا که وسایل حجامت یک بار مصرف است.

## هنگام حجامت

- در مقابل حجامتگر به صورت چهار زانو بسمت قبله بنشینید
- قبل از شروع حجامت، سه بار، از خداوند، طلب خیر کنید. برای مثال، سه بار بگویید: *أَسْتَخِيرُ اللَّهَ بِرَحْمَتِهِ خَيْرَةً فِي عَافِيَةٍ*: از رحمت خداوند، برای سلامتی، طلب خیر می کنم.
- **امام رضا ع فرمودند: هنگامی که اراده حجامت کردی پس و این دعا را بخوان:**

«بسم الله الرحمن الرحيم اعوذ بالله الكريم في حجامتي هذه من العين في الدم و من كل سوء و اعلال و امراض و اسقام و اوجاع و اسئلك العافيه و المعافات و الشفاء من كل داء»<sup>۱</sup>

- هنگام حجامت سیگار ممنوع است.
- اگر به چیزی حساس هستید میتوانید هنگام حجامت آن را به محل حجامت بمالید. پس از چند بار متوجه میشوید که حساسیت شما از بین رفته است.

۱ بحار الانوار

- اگر هنگام حجامت شخص دچار ضعف و سستی و یا بیحالی و بیهوشی شود، اولین اقدام آن است که سریعاً روی تخت یا زمین دراز بکشد و پاها را به حالت شیب دار قرار دهند تا خون به مغز باز گردد. در این حالت بدن عملیات جبرانی انجام میدهد و خونریزی حتی اگر لیوان حجامت هنوز روی بدن باشد بند میآید. عرق میکند و این عرق کردن نشانه بهبود وضع حجامت شونده است. معمولاً این ضعف و بیهوشی در آقایان اتفاق میافتد و بیشتر در اثر نوعی ترس درونی است و این که بدن افراد ذکور با خونریزی مانند بانوان آشنا نیست.
- بهتر است هنگام بیهوشی احتمالی مقداری آب به روی بیمار بپاشند و شربتی از آب و شکر یا عسلاب و امثال آن به وی بدهند. اگر بیهوشی شدید باشد ممکن است پس از بیهوش آمدن دچار حالت تهوع و استفراغ شوند که این هم پس از مدتی برطرف میشود. اگر یکی دو روز پس از حجامت شخص دچار ضعف و سرگیجه شود با حکیم مشورت کند و با خوردن غذاهای خونساز و داروهای رساننده خون به اندامهای بالایی این مشکل را برطرف کند. اگر در حالت غلبه بلغم حجامت صورت پذیرد معمولاً تا چند روز بعد ضعف و سرگیجه ایجاد میشود. در اولین حجامت این حالات در آقایان بخصوص جوانان بوجود میآید و در دفعات بعد برطرف میشود.
- حجامتها را در مدت تعیین شده توسط حکیم تکرار کنید تا اثرات حجامت را بخوبی و به وضوح مشاهده کنید.

## مراحل انجام حجامت

### ۱- نشستن حجامت شونده:

طبق روایات ائمه اطهار بهتر است بیمار چهارزانو و روبه قبله بنشیند. چهارزانو نشستن از میزان غشوه حین حجامت به دلیل افزایش بازگشت وریدی به قلب می‌کاهد و برعکس نشستن روی صندلی یا تخت با پاهای آویزان باعث افزایش میزان غشوه می‌شود.

### ۲- روغن مالی پوست:

بهتر است قبل از هر کاری موضع حجامت را روغن مالی کنیم زیرا درد را کاهش می‌دهد. گرچه برخی منابع روغن مالی را مخصوص پوستهای خشک و سخت دانسته‌اند و توصیه کرده‌اند پوستهای متخلخل و نرم را بهتر است روغن نزنیم. بهتر است در تابستان از روغنهای خیری، بنفشه، بادام شیرین یا تخم کدو و در زمستان از روغنهای گرم مانند نرگس، سوسن، بابونه و زنبق استفاده شود. در صورتی که غلظت و سردی زیاد باشد بهتر است از روغن مرزنجوش و آویشن وحشی و شوید استفاده شود.

### ۳- بادکش:

بادکش کردن قبل از تیغ زدن باعث می‌شود تا ماده متوجه موضع شود، نضح یابد و محل بی‌حس شود. بایستی بادکشها را چند مرحله ای انجام داد و هر مرحله از مرحله قبلی مکش را بیشتر کرده و سپس محجمه را برداشت تا ماده رقیق برگردد و ماده غلیظ در موضع باقی بماند با اینکار بادکش کردن درد نخواهد داشت. (بادکش تا زمانی که موضع خوب سرخ شود ادامه می‌یابد). اندازه محجمه بسته به محل و اندازه عضو متفاوت است پس اگر عضو بزرگ باشد بایستی محجمه بزرگتر و اگر کوچک باشد محجمه کوچکتر باید گذاشت زیرا با خونگیری متناسب هر عضو، نتیجه لازم حاصل می‌شود و همچنین محجمه در موضع بهتر ثابت می‌شود به همین جهت محجمه

کاهل بزرگتر از اخدعین و محجمه ساقین بین ایندو و محجمه چانه کوچکتر از سر و غیر آن است. بهترین بادکش به شیوه خورشیده و همچنین گردش لیوان ها به وسط و موضع حجامت است.

#### ۴- تیغ زدن:

قال الصادق عليه السلام: يَا رَبِيحُ اشدُّ قَصَبِ الْمَلَازِمِ وَ اجْعَلْ مَصَّكَ رَخِيًّا وَ اجْعَلْ شَرْطَكَ زَحْفًا...

ای ذبیح شاخ حجامت را محکم بچسبان و به آرامی بمک و تیغ را بچابکی و سرعت بزنی.

منظور از حد معتدل در تیغ زدن آن است که تیغ تنها از تمام لایه های پوست بگذرد. نحوه تیغ زدن بر حسب وضع شخص یعنی چاقی و لاغری و کودک و سالمند و همچنین موضع حجامت متفاوت است ولی در کل تیغها باید عمیق و طولانی زده شود خصوصاً در دو گروه بطوریکه تمام ضخامت پوست را در بر گیرد:

۱- وجود علائم غلبه دم ۲- وجود غلظت خون

#### ۱ خصال باب هفتم

حَدَّثَنَا أَبِي رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ حَدَّثَنَا سَعْدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ حَدَّثَنَا يَعْقُوبُ بْنُ يَزِيدَ عَنْ مَرْوَانَ بْنِ عَبْدِ عَنِ مُحَمَّدِ بْنِ سَنَانَ عَنْ مُعْتَبِ بْنِ الْمُبَارَكِ قَالَ: دَخَلْتُ عَلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع فِي يَوْمِ الْخَمِيسِ وَ هُوَ يَحْتَجُّمْ فَقُلْتُ لَهُ: يَا أبا عَبْدِ اللَّهِ أُنَحْتَجُّمْ فِي يَوْمِ الْخَمِيسِ؟ فَقَالَ: نَعَمْ مَنْ كَانَ مِنْكُمْ مُحْتَجِّمًا فَلْيَحْتَجِّمْ فِي يَوْمِ الْخَمِيسِ فَإِنَّ عَشِيَةَ كُلِّ جُمُعَةٍ يَبْتَدِرُ الدَّمُ فَرَقًا مِنَ الْقِيَامَةِ وَ لَا يَرْجِعُ إِلَيَّ وَ كَرِهَ إِلَيَّ عِدَاةَ الْخَمِيسِ.

ثُمَّ اتَّفَقَتْ إِلَيَّ غُلَامُهُ رَبِيحٌ فَقَالَ: يَا رَبِيحُ اشدُّ قَصَبِ الْمَلَازِمِ وَ اجْعَلْ مَصَّكَ رَخِيًّا وَ اجْعَلْ شَرْطَكَ زَحْفًا...

## انواع برش: طول برش - عمق برش - سرعت برش:

\*برش های طویل: معمولاً طول هر برش حداقل سه سانتی متر است و تعداد آنها ۵ تا ۱۵ عدد.

\*برش های کوتاه: طول هر برش حداکثر ده میلیمتر است و تعداد آن از ۵ تا ۲۰ عدد

\*برش سوزنی: معمولاً با نوک تیغ - پوست به صورت نقطه ای سوراخ می شود. و تعداد ۱۰ تا ۴۰ عدد.

## انواع شرط (تیغ زدن):

سرعت (تندی یا کندی نشتر زدن).

طول (کوتاهی یا بلندی زخم نشتر)

عمق (سطحی یا عمیق بودن زخم نشتر).

بهترین حالت: سریع، تند و سطحی است

## ۵- تخلیه خون:

مقدار خون خارج شده در حجامت برحسب موضع حجامت، میزان قوت و ضعف بدن و به قدر حاجت و فساد و صلاح خون و رقت و غلظت آن متفاوت بوده و حدوداً بین ۱۰۰-۵۰ درهم می باشد و همه اینها به نظر طبیب بستگی دارد و از زیاده روی در خارج کردن خون که ماده حیات است باید اجتناب کرد.

پس از تیغ زدن با ایجاد مکش مجدد با لیوان حجامت، خونگیری صورت می گیرد و مکش بایستی در هر مرحله از مرحله قبلی قوی تر و مدت آن طولانی تر شود. پس از



هر بار که خون لیوان را تخلیه می کنیم بایستی موضع حجامت را تمیز کنیم. خون را تا اندازه ای که تغییر رنگ در آن ایجاد شود باید خارج کرد. در صورتیکه با دوبار بادکش پس از تیغ زدن خون کافی خارج نشود میتوان برای بار دوم تیغ زد و اگر خون بسیار غلیظ و تیره باشد برای بار سوم باید تیغ زد و هرچه خون غلیظ تر باشد تیغ ها را باید عمیقتر زد و برعکس باید در فرد کم خون و با خون رقیق نباید تیغها را عمیق زد. همچنین بایستی تیغ را در نرمترین محل برجستگی پس از بادکش وارد کرد.

نکته: در نقاطی از بدن که دارای گوشت نرم و نازک و پوست متخلخل باشد تنها یک بار باید در معرض تیغ قرار گیرد تا محل حجامت گرفتار ریش نشود.

#### ۶- پانسمان محل حجامت:

برخی منابع گذاردن زردچوبه نرم سوده و دستمال گرم را بر موضع حجامت پیشنهاد کرده اند. لیکن آنچه در حاضر رایج است و نتایج بسیار خوبی دارد پانسمان با عسل است.

در افرادی که پوست متخلخل و گوشت نرم دارند نباید از روغن استفاده کرد و پس از حجامت محل را با گلاب یا آب سرد و آب کدو و یا آب غناب (تاجریزی) یا آب خرفه شستشو دهند.

در افرادی که خون بسیار مرطوب دارند پس از حجامت جای آن را با سرکه، آب مر، سماق و ... شستشو دهند.

در افرادی که خون بسیار غلیظ دارند باید جای آنرا با آب مرزنجوش یا پخته شبت و بابونه و... شستشو دهند.

نکته: کسی که عادت دارد با خونگیری دچار ضعف و سستی شود قبل از شروع کمی شربت لیمو یا زرشک یا تقویت کننده های قلب را بدهند بخورد و اگر فردی باشد که از خون گرفتن ترس دارد به او جرات بدهند.

## توصیه های بعد از حجامت

- تا ۲۴ ساعت پس از حجامت از مصرف سیگار ممنوع است.
- تا ۱۲ ساعت پس از حجامت از خوردن ترشی، لبنیات، ماهی و غذاهای شور پرهیزید.
- تا ۲۴ ساعت پس از حجامت از انجام کارهای سنگین و نیز مقاربت جنسی اجتناب کنید.
- برای جبران ضعف احتمالی، توصیه می شود بعد از حجامت یک لیوان شربت عسل و یا یک عدد انار میل کنید.
- شستن محل حجامت تا ۱۲ ساعت واجب و احتمال ضرر میرود و نماز خواندن پس از حجامت بلامانع است و طبق فتاوی مجتهدین نیاز به شستشو و استحمام نیست اما زمانیکه این ضرورت از بین رفت (بعد ۱۲ ساعت) برای نماز بعدی باید بشوید
- صبح روز پس از حجامت می توان استحمام کرد، اما موضع حجامت را فقط با آب خالی (بدون استفاده از لیف و صابون) بشوید.
- زخم حجامت را با عسل یا سرم آویشن یا طبیخ آویشن به تنهایی یا با گل ختمی و تخم گشنیز و روغن مرزنجوش مرهم کنید
- پس از حجامت از مصرف غذاهای قوی و چرب به منظور جبران خون از دست رفته خودداری کنید زیرا که خون کثیف از بدن شما خارج شده است که برای بدن مضر بوده است.

## درمورد چه افرادی نباید حجامت انجام شود

- زنان باردار تا پایان ماه چهارم نباید حجامت نمایند.
  - افراد دچار مشکلات انعقادی مثل کمبود پلاکت و بیماران هموفیلی
  - حجامت زنان در ایام قاعدگی بویژه اواخر این دوره ممنوع است.
  - کودکان کمتر از چهار ماه: حجامت از چهار ماهگی به بعد هیچ ضرری ندارد بلکه بسیار مفید است. حجامت در سنین کودکی باعث رشد قد و استحکام استخوانها میشود و ایمنی بدن را در مقابل سرماخوردگیها و بیماریهای دیگر افزایش میدهد.
- حجامت از چهار ماهگی به بعد هیچ ضرری ندارد بلکه بسیار مفید است. حجامت در سنین کودکی باعث رشد قد و استحکام استخوانها میشود و ایمنی بدن را در مقابل سرماخوردگیها و بیماریهای دیگر افزایش میدهد.

## ماساژ

### فواید ماساژ و روغن مالی

امام رضا علیه السلام: وَكُوْغُمَزِ الْمَيْتِ فَعَاشَ لَمَا اَنْكَرْتُ ذَالِكَ. اگر گویند مرده ای در اثر ماساژ دادن زنده شده است من آن را انکار نمی کنم.

۱. نرمی پوست، تقویت حافظه، باز کردن مجاری آب در بدن

قال امیرالمومنین علیه السلام: الدهن یلین البشره و یزید الدماغ و ویسهل مجاری الماء ویذهب القشف ویسفر اللون<sup>۱</sup>

۲. از بین بردن آلودگی و روشن شدن رنگ پوست

---

۱. دراسه فی طب الرسول المصطفی ج ۴ ص ۲۷۰ عباس تبریزیان

از امام صادق علیه السلام: روغن پوست را نرم و عقل را زیاد می کند، و مجاری آب بدن را پاک می سازد، و آلودگی تن را از بین میبرد و رنگ پوست را روشن می گرداند.

۳. ایجاد توانگری

امام صادق علیه السلام: روغن مالیدن توانگری را ظاهر می کند. و در حدیث دیگر فرمود که

فقر را زایل می کند.<sup>۱</sup>

۴. رفع بدحالی

و از آن حضرت علیه السلام فرمود: روغن بدحالی را از بین می برد.

۵. دوری شیطان

پیغمبر صلی الله علیه و آله در وصیت خود به علی علیه السلام فرمود: ای علی روغن زیتون بخور و آن را

بخود بمال که هر کس روغن زیت بخورد و بر بدن بمالد شیطان تا چهل روز باو

نزدیک نخواهد شد.<sup>۲</sup>

۶. ازبین برنده خشکی لب

وفی رساله الذهبیه عن علی بن موسی الرضا علیه السلام: وَ مَنْ أَرَادَ أَنْ لَا تَنْشَقَّ شَفَتَاهُ وَلَا يَخْرُجَ

فِيهَا بَاسُورٌ فَلْيَدُهْنُ حَاجِبَهُ مِنْ دُهْنِ رَأْسِهِ.<sup>۳</sup>

۷. برطرف کننده ترک دست و پا

شکا رجل الی ابی عبدالله شقاقا فی یدیه و رجلیه فقال له :خذ قطنه فاجعل فیها بانا

وضعتها فی سرتک.<sup>۴</sup>

۸. برای زکام

---

۱. الکافی ج ۶ ص ۵۱۹

۲. طب الرضا - طب و بهداشت از امام رضا (علیه السلام) ۱۷۲ ماساژ با روغن معطر ..... ص: ۱۷۲

۳. البحار ج ۵۹ ص ۳۲۵

۴. الکافی ج ۶ ص ۵۲۳

عن ابی عبدالله علیه السلام قال تاخذ دهن البنفسج فی قطنه فاحتمله فی سفلتک عند منامک  
فانه نافع للزکام ان شاء الله تعالی<sup>۱</sup>

۹. جلوگیری از بواسیر و ناراحتی های تناسلی

فی رساله الذهبیه عن علی بن موسی الرضا علیه السلام: وَ مَنْ أَرَادَ أَنْ يَأْمَنَ مِنْ وَجَعِ السُّفْلِ وَ لَا  
يُظْهِرَ بِهِ وَجَعُ الْبَوَاسِيرِ فَلْيَأْكُلْ كُلَّ لَيْلَةٍ سَبْعَ تَمْرَاتٍ بَرْنِيَّ بِسْمَنِ الْبَقْرِ وَ يَدَّهْنُ بَيْنَ أَثْنَيْهِ  
بِدُهْنِ زَنْبَقٍ خَالِصٍ.

۱۰. جلوگیری از جوش

فی رساله الذهبیه عن علی بن موسی الرضا علیه السلام: فَإِذَا أَرَدْتَ أَنْ لَا يَظْهِرَ فِي بَدَنِكَ بَشْرَةٌ وَ  
لَا غَيْرُهَا فَاَبْدَأْ عِنْدَ دُخُولِ الْحَمَامِ فَدُهِّنْ بَدَنَكَ بِدُهْنِ الْبَنْفَسَجِ.

۱۱. جلوگیری از سوزش نوره

فی رساله الذهبیه عن علی بن موسی الرضا علیه السلام: وَ مَنْ أَرَادَ أَنْ يَأْمَنَ إِحْرَاقَ النُّورَةِ فَلْيَقْلِلْ  
مَنْ تَقْلِيْبِهَا وَ لِيُبَادِرْ إِذَا عَمَلَتْ فِي عَسَلِهَا وَ أَنْ يَمْسَحَ الْبَدَنُ بِشَيْءٍ مِنْ دُهْنِ الْوَرْدِ فَإِنْ  
أَحْرَقَتْ الْبَدَنَ وَ الْعِيَادُ بِاللَّهِ يُؤْخَذُ عَدَسٌ مَقْشَرٌ يَسْحَقُ نَاعِمًا وَ يَدَافُ فِي مَاءٍ وَرْدٍ وَ خَلٌّ  
يُطْلَى بِهِ الْمَوْضِعُ الَّذِي أَثَرَتْ فِيهِ النُّورَةُ فَإِنَّهُ يَبْرَأُ بِإِذْنِ اللَّهِ تَعَالَى وَ الَّذِي يَمْنَعُ مِنْ آثَارِ  
النُّورَةِ فِي الْجَسَدِ هُوَ أَنْ يُدْلِكَ الْمَوْضِعُ بِخَلِّ الْعِنَبِ الْعُنْصَلِ الثَّقِيْفِ وَ دُهْنِ الْوَرْدِ دَلْكَاً  
جَيِّداً.

چنانچه بخواهید از سوزش آن محفوظ باشید زیاد آن را روی پوست مالش ندهید و در  
شستن از آب سرد مصرف کنید و سپس کمی روغن گل سرخ در محل نوره بمالید هر  
گاه بر اثر غفلت از شرایط بدن را نوره بسوزاند قدری عدس پوست کنده را بکوبید با  
مقداری گلاب و سرکه بیامیزید و در محل سوخته بگذارید و بمالید که باذن خداوند

۱. مکارم الاخلاق ص ۳۷۷

زود مداوا می‌شود، بهترین چیزی که مانع از زخم شدن پوست بسبب نوره می‌شود مالیدن بدنست بسرکه انگور عنصلی و روغن گل سرخ. **وَمَنْ أَرَادَ أَنْ لَا يَشْتَكِيَ سُرْتَهُ فَلْيَدْهِنَهَا مَتَى دَهَنَ رَأْسَهُ.**

فواید ماساژ و روغن مالی در روایات	
باده‌ها را از بدن می‌زداید	دردهای دائمی را می‌زداید
شیطان تا چهل روز دور می‌کند	خشم و غضب را فرو می‌نشاند
رنگ صورت را صفا می‌دهد	درد اسافل را از بین می‌برد
رنگ پوست را روشن شد می‌کند	موجب جلوگیری از بواسیر می‌شود
عصب را تقویت می‌کند	درد بواسیر را می‌زداید
	حرز، ذکر و امان است
پوست را نرم می‌کند	حافظه را تقویت می‌کند
از جوش نوره جلوگیری می‌نماید	آب را زیاد می‌کند
آلودگی را از بین می‌برد	مجاری آب در بدن را باز می‌کند
ایجاد توانگری می‌نماید	بدحالی را رفع می‌کند
موجب از بین رفتن خشکی لب می‌شود	برای زکام نافع است
فصد را آسان می‌کند	ترک دست و پا از بین برنده می‌برد

## ثواب ماساژ دادن

قال ابو عبد الله عليه السلام من دهن مومنا كتب الله له بكل شعره نورا يوم القيامة<sup>۱</sup>  
امام صادق عليه السلام فرمود: هر کس مسلمانی را روغن مالی کند، خداوند او را به هر مویی در  
قیامت نوری بخشد.

## دعای ماساژ

از حضرت صادق عليه السلام منقول است که چون روغن را بر کف دست بریزی بگو اللهم  
انى أسألك الزين والزينة والمحبة وأعوذ بك من الشين والشان والمقت پس  
کف دست را بر بالای سر بگذارد و از آنجا ابتدا کند به روغن مالیدن.<sup>۲</sup>  
در روایت دیگر وارد شده است که چون روغن را بر کف بریزی بگو اللهم انى  
أسألك الزينة فى الدنيا وأعوذ بك من الشين والشان فى الدنيا والآخرة.  
نکته: در روغن مالی روغن را روی کف دست بایستی ریخت. روغن مالی از سر شروع  
شود.

## روغن های ماساژ

۱. روغن زیتون

عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : كُلُّوا الزَّيْتِ وَأَدْهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرِهِ مُبَارَكٌ وَعَنِ الصَّادِقِ عليه السلام الزَّيْتُونُ  
يَطْرُدُ الرِّيحَ وَيَزِيدُ فِي الْمَاءِ .

از حضرت رسول صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ روایت شده زیتون را بخورید و روغن آن را به خود بمالید  
براستی که زیتون از درخت مبارکه است و از حضرت صادق عليه السلام روایت شده که  
زیتون بادها را طرد می کند و آب را زیاد می گرداند

۱. الکافی ج ۶ ص ۵۲۰

۲. الکافی ج ۶ ص ۵۱۹

پیغمبر ﷺ در وصیت خود به علی علیه السلام فرمود: ای علی روغن زیتون بخور و آن را به خود بمال که هر کس روغن زیتون بخورد و بر بدن بمالد، شیطان تا چهل روز به او نزدیک نخواهد شد.

حضرت رضا علیه السلام فرمود: خوب خوراکی است روغن زیتون انسان را خوشبو می کند و بلغم را می برد و رنگ صورت را صفا می دهد و عصب را تقویت می نماید و دردهای دائمی را از بین می برد و خشم و غضب را فرو می نشاند، از امام صادق علیه السلام روایت شده فرمود: روغن زیتون بخورید و خود را با آن چرب کنید زیرا که روغن زیتون از درخت مبارکه است.

## ۲. روغن بنفشه

امام صادق علیه السلام فرمود: روغن بنفشه بهترین روغن هاست. و علی علیه السلام فرمود: روغن بنفشه به خود بمالید که در تابستان خنک و در زمستان گرم است.

پیغمبر ﷺ فرمود: برتری روغن بنفشه به دیگر روغن ها مثل برتری اسلام است بر دیگر ادیان.

و در روایت حضرت صادق علیه السلام است که: برتری بنفشه بر دیگر روغن ها مثل برتری من است بر دیگر خلق.

و از آن حضرت، پیغمبر فرمود: برتری روغن بنفشه به دیگر روغن ها مثل برتری اسلام است بر دیگر ادیان. و در روایت حضرت صادق علیه السلام است که برتری بنفشه بر دیگر روغن ها مثل برتری من است بر دیگر خلق.<sup>۱</sup>

## ۳. روغن رازقی

---

۱ قرب الاسناد ص ۱۱۸ کفضل اهل البیت علی سائر الناس الکافی ج ۶ ص ۵۲۳



عن ابی عبدالله علیه السلام: علیکم بالکیس فتهنوا به فان فیہ شفاء من سبعین داء قلنا یابن رسول و مالکیس؟ قال الزنبق یعنی الرازقی<sup>۱</sup>

امام رضا علیه السلام: آن کس که میخواهد بدرد اسافل بدن مبتلا نشود و از درد بواسیر محفوظ بماند در هر شبی مقدار هفت دانه خرما ی برنیک را با کمی کره گاو میل کند و نیکو است محل (بیضه ها یا مخرج) را با زنبق روغن مالی نماید.<sup>۲</sup>

۴. روغن بان یا معطر

عن الرسول صلی الله علیه و آله: قال: من ادهن بدهن البان ثم قام بین یدی السلطان لم یضره باذن الله عزوجل<sup>۳</sup>

وقال امیر المومنین علیه السلام: نعم الدهن البان هو حرز و هو ذکر و امان من کل بلاء فادهنوا به فان الانبیاء کانوا یستعملونه.<sup>۴</sup>

در حدیث دیگر فرمود که به نزد حضرت امیرالمومنین علیه السلام آوردند روغن خوشبوئی ، حضرت گرفتند و بر خود مالیدند و در آن روز روغن مالیده بودند، بعد از آن فرمودند که هرگز بوی خوش را رد نمی کنم .

۵. روغن گل خیری (شب بو)

در بعضی اخبار وارد شده است که روغن گل خیری ، روغن لطیفی است.

در روایت دیگر وارد شده است که حضرت امام موسی علیه السلام روغن گل خیری بر خود می مالیدند.

---

۱ طب الاثمه ص ۹۴

۲. مستدرک الوسائل ج ۱ ص ۴۳۲ از رساله ذهبیه

۳. طب الاثمه ص ۹۴

۴. طب الاثمه ص ۹۴

وفى رساله الذهبیه عن على بن موسى الرضا عليه السلام: وادهن بدهن الخیری او شی من المسک و ماء الورد و صب منه على هامتك ساعه فراغک من الحجامة <sup>۱</sup>

وفى رساله الذهبیه: اَنْوُنُ الْآخِرُ أَحَدٌ وَ ثَلَاثُونَ يَوْمًا.... وَ يَنْفَعُ فِيهِ دُخُولُ الْحَمَامِ أَوَّلَ النَّهَارِ وَ التَّمْرِ يَخُ بَدُهْنِ الْخَيْرِ وَ مَا نَاسَبَهُ

۶. روغن گل نرگس

در روایتی وارد شده است که بوئیدن نرگس ، و روغنش را مالیدن ، فضائل بسیار دارد و چون حضرت ابراهیم عليه السلام را در آتش انداختند و حق تعالی آتش را بر او برد و سلام گردانید، در میان آتش نرگس برای آن حضرت رویانید و از آن روز نرگس در میان مردم بهم رسید.

۷. روغن با مشک

در حدیث صحیح منقول است که على بن جعفر از حضرت امام موسی عليه السلام سوال کرد که آیا مشک را در روغنی که بر خود می مالند، داخل می توان کرد فرمود که من می کنم و باکی نیست .

در حدیث صحیح منقول است که امام رضا عليه السلام فرمود که روغنی برای آن جناب به عمل آوردند، که در آن مشک و عنبر داخل کرده بودند، و فرمود که در کاغذی آیه الكرسی و سوره قُلْ اَعُوذُ بِهٖ رَبِّ النَّاسِ وَ قُلْ اَعُوذُ بِهٖ رَبِّ الْفَلَقِ و آیه چند از آیات حفظ نوشتند و در میان غلاف شیشه آن روغن گذاشتند، و پیوسته بر ریش خود می مالیدند.

۸ گلاب و مشک

۱. مستدرک الوسائل ج ۱۳ ص ۸۸

در حدیث دیگر منقول است که جناب امام رضا علیه السلام با عود هندی خالص بخور می کردند و بعد از آن گلاب و مشک بر خود می مالیدند.<sup>۱</sup>

انواع مواد جهت مالیدن در روایات اسلامی که با هم استفاده میشود	
نوره	روغن زیتون
حنا	روغن بنفشه
برگ سدر	روغن رازقی
گل خطمی	روغن بان
آب گرم	روغن گل شب بو
آب و نمک	روغن گل نرگس
آرد	روغن و مشک
سنگ پا	گلاب و مشک
سرکه عنصلی	وسمه
گل کاجیره	بابونه
سعد کوفی	برگ هلو
مرزنجوش	عدس
اقاقیا	صبر زرد (آله ورا)
گلاب	حضحض

۱. طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا (علیه السلام) ۱۷۲ ماساژ با روغن معطر ..... ص: ۱۷۲

## کتابنامه

- (۱) ابن بابویه، محمد بن علی، خصال، قم، جامعه مدرسین ف ۱۳۶۲
- (۲) ابن بابویه، محمد بن علی، علل الشرائع / ترجمه ذهنی تهرانی، قم، انتشارات مؤمنین، ۱۳۸۰
- (۳) ابن بابویه، محمد بن علی، عیون اخبار الرضا علیه السلام، تهران، نشر جهان، ۱۳۷۸
- (۴) ابن بابویه، محمد بن علی، من لایحضره الفقیه، قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۴۱۳ق
- (۵) ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول، قم، جامعه مدرسین، ۱۳۶۳
- (۶) ابن فهد حلّی، احمد بن محمد، عدّه الداعی و نجاح الساعی، دار الکتب الإسلامی، ۱۴۰۷ق
- (۷) ابنا بسطام، عبد الله و حسین، طب الاثمه، قم، دار الشریف الرضی، ۱۴۱۱ق
- (۸) ابو العباس مستغفری، طب النبی صلی الله علیه و آله و سلم، قم، انتشارات رضی، ۱۳۶۲
- (۹) آداب الطلاب
- (۱۰) اندیشه‌های کلامی شیخ مفید ۸۴
- (۱۱) بحرانی سید هاشم، البرهان فی تفسیر القرآن، تهران، بنیاد بعثت، ۱۴۱۶ق
- (۱۲) برقی، احمد بن محمد بن خالد، محاسن برقی، قم، دار الکتب الإسلامیه، ۱۳۷۱
- (۱۳) بروجردی، آقا حسین، جامع احادیث شیعه، تهران، انتشارات فرهنگ سبز، ۱۳۸۶

- ۱۴) بیانات مقام معظم رهبری، در دیدار جوانان استان خراسان شمالی، ۱۳۹۱/۰۷/۲۳
- ۱۵) پاینده، ابو القاسم، نهج الفصاحه، تهران، دنیای دانش، ۱۳۸۲
- ۱۶) تبریزیان، عباس درسه فی طب الرسول المصطفی
- ۱۷) تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، قم، دار الکتاب الإسلامی، ۱۴۱۰ق
- ۱۸) حسینی شاه عبدالعظیمی حسین بن احمد، تفسیر «اثنی عشری»، تهران، انتشارات میقات، ۱۳۶۳
- ۱۹) حقی بروسوی اسماعیل، روح البیان، بیروت، دارالفکر
- ۲۰) حمیری، عبد الله بن جعفر، قرب الاسناد، قم، مؤسسه آل البيت عليهم السلام، ۱۴۱۳ق
- ۲۱) خامنه‌ای، علی، حدیث ولایت، تهران، سازمان مدارک فرهنگی انقلاب اسلامی، ۱۳۷۵
- ۲۲) خمینی، روح‌الله، صحیفه‌ی نور، تهران، وزارت ارشاد اسلامی، ۱۳۷۱
- ۲۳) دائره المعارف طب اسلامی
- ۲۴) در دیدار مدیران روابط عمومی دانشگاه‌های کشور اسفند ۱۳۸۹
- ۲۵) راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات فی غریب القرآن، بیروت، دار القلم - الدار الشامیه، ۱۴۱۲ق
- ۲۶) روزنامه جام جم سرپرستی استان البرز و شهرستانهای غرب استان تهران ۱۴/۴/۱۳۹۳
- ۲۷) شریف الرضی، محمد بن حسین، نهج البلاغه، قم، هجرت، ۱۴۱۴ق

- ٢٨) شيخ حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، قم، مؤسسه آل البيت عليهم السلام، ١٤٠٩
- ٢٩) شيخ حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، قم، مؤسسه آل البيت عليهم السلام، ١٤٠٩ق
- ٣٠) شيخ طوسی، الفهرست، ص ٤١٣، قم، کتابخانه محقق طباطبائی، چاپ اول، ١٤٢٠ق.
- ٣١) شيخ عبدالله بحرانی (العوالم المعالم) موسوعه النبی و اهل بيته في الطب
- ٣٢) صابری یزدی، علی رضا، انصاری محلاتی، محمد رضا، الحکم الزاهره با ترجمه انصاری، قم، مرکز چاپ و نشر سازمان تبلیغات اسلامی، ١٣٧٥
- ٣٣) طب الاثمه، ابن سابور الزیات
- ٣٤) طبرسی، احمد بن علی، الإحتجاج علی أهل اللجاج، مشهد، نشر مرتضی، ١٤٠٣
- ٣٥) طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الأخلاق، قم، الشریف الرضی، ١٣٧٠
- ٣٦) علامه مجلسی، حلیه المتقین
- ٣٧) علی بن موسی، امام هشتم علیه السلام، طب الرضا (طب و بهداشت از امام رضا (علیه السلام))، تهران، معراجی، ١٣٨١
- ٣٨) فیض کاشانی ملا محسن، تفسیر الصافی، تهران، انتشارات الصدر، ١٤١٥ق
- ٣٩) قرشی بنایی، علی اکبر، قاموس قرآن، تهران، ١٤٢٤ق
- ٤٠) قمی، عباس، سفینه البحار، قم، اسوه، ١٤١٤ق
- ٤١) کراجکی، محمد بن علی، کنز الفوائد، قم، دارالذخائر، ١٤١٠ق
- ٤٢) کلینی، محمد بن یعقوب، الروضه کافی، تهران، مکتبه آیه الله المرعشی النجفی، ١٣٦٤

- ۴۳) کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی (ط - الإسلامية)، تهران، دار الکتب  
الإسلامیة، ۱۴۰۷ق
- ۴۴) مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، بحار الأنوار، بیروت، دار إحياء التراث  
العربی، ۱۴۰۳ق
- ۴۵) مجلسی، محمد تقی بن مقصود علی، لوامع صاحبقرانی، قم، مؤسسه  
اسماعیلیان، ۱۴۱۴ق
- ۴۶) مجموعه آثار استاد شهید مطهری
- ۴۷) مرتضی مطهری، خدمات متقابل اسلام و ایران
- ۴۸) مفید، محمد بن محمد، ارشاد، قم، کنگره شیخ مفید، ۱۴۱۳ق
- ۴۹) مفید، محمد بن محمد، تصحیح الاعتقاد، قم، کنگره شیخ مفید، ۱۴۱۴ق
- ۵۰) مکارم شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن کریم
- ۵۱) مکارم شیرازی، ناصر، پیام قرآن
- ۵۲) مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران، دار الکتب الإسلامية، ۱۳۷۴
- ۵۳) نظامی سمرقندی، چهارمقاله
- ۵۴) نوری، حسین بن محمد تقی، مستدرک الوسائل، قم، مؤسسه آل البيت  
عليهم السلام، ۱۴۰۸