



هوالشافی

امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام

اگر مردم حد میانه را در خوراک رعایت می کردند بدن هایشان پایدار (و

سالم) می ماند^۱.

۱. «لَوْ افْتَصَدَ النَّاسُ فِي الْمَطْعَمِ لَأَسْتَقَامَتْ أَبْدَانُهُمْ». دعائم الاسلام، ج ۲، ح ۵۰۸. در برخی نسخ

«فِي الطَّعَامِ» است. المحاسن، ج ۲، ح ۲۶۹.

خوراک‌های هفت‌گانه

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

گردآوری:

رحمت پوریزدی

سرشناسه	: پوریزدی، رحمت، ۱۳۶۵-
عنوان و نام پدیدآور	: خوراک‌های هفت‌گانه بر اساس دیدگاه طب ایرانی، دانش‌نوین، آیات و روایات/ گردآوری رحمت پوریزدی.
مشخصات نشر	: قم: انتشارات قدس، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۹۲ ص.
شابک	: ۴۰۰۰۰۰ ریال ۴-۰۶۷-۳۷۹-۶۰۰-۹۷۸ :
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۸۵ - ۱۹۲.
یادداشت	: نمایه.
موضوع	: اسلام و پزشکی Medicine -- Religious aspects -- Islam پزشکی اسلامی Medicine, Islamic * پزشکی ایرانی Medicine, Persian پزشکی سنتی Traditional medicine
رده بندی کنگره	: ۶/۲۳۲BP
رده بندی دیویی	: ۴۸۵/۲۹۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۶۲۴۴۸



انتشارات قدس

خوراک‌های هفت‌گانه

بر اساس دیدگاه طب ایرانی، دانش‌نوین، آیات و روایات

گردآوری: رحمت پوریزدی

صفحه آرا: سید رضا حسینی

طراح جلد:

نوبت چاپ: اول بهار ۱۴۰۱

چاپ: احسان

شمارگان: ۱۵۰ نسخه

انتشارات قدس

قم/خیابان شهید/کوچه ممتاز/ شماره ۶۹/تلفکس ۰۲۵-۳۷۷۴۴۰۵۳

__ کلیه حقوق محفوظ می‌باشد __

شابک: ۴-۰۶۷-۳۷۹-۶۰۰-۹۷۸ isbn: 978-600-379-067-4

قیمت: ۴۰۰۰ تومان.

فهرست مطالب

فهرست مطالب..... ۵

دیباجه ۹

۱. خوراک دهانی ۱۳

غذا..... ۱۴

اقسام غذاها در طب سنتی ایرانی..... ۱۸

خلاصه قوانین خوردن و آشامیدن..... ۲۲

ویتامین ها..... ۲۴

برخی غذاهای خون ساز گرم و تر..... ۲۵

جدول تقسیم بندی ویتامین ها..... ۲۷

جدول کارکرد ویتامین ها..... ۲۷

قواعد تغذیه در اسلام..... ۲۸

آداب تغذیه در روایات..... ۳۴

آب..... ۴۶

مضرات مصرف زیاد و کم آب بر اساس دیدگاه طب سنتی ایران..... ۴۹

زمان های ایجاد تشنگی دروغین و راه های برطرف کردن تشنگی دروغین..... ۵۰

موارد منع مصرف آب بر اساس دیدگاه پزشکی ایرانی..... ۵۳

روایاتی درباره آب..... ۵۷

۲. خوراک جذبی یا لمسی ۵۷

جنس لباس..... ۵۹

خواص الیاف مختلف و تأثیر آن بر سلامت انسان:..... ۵۹

- ۶۰..... خواص پارچه‌های کتان:
- ۶۰..... خواص پارچه‌های پنبه‌ای (نخی):
- ۶۱..... خواص پارچه‌های پشمی:
- ۶۱..... خواص پارچه‌های ابریشمی:
- ۶۲..... شرایط لباس نمازگزار:
- ۶۳..... ماساژ و غَمَز.....
- ۶۵..... روغن‌ها.....
- ۶۷..... اهمیت روغن‌ها در روایات.....
- ۶۸..... روغن بنفشه.....
- ۶۹..... روغن زیتون.....
- ۶۹..... روغن خیری (شب بو).....
- ۶۹..... دست دادن مفید.....
- ۷۴..... فوائد سنگ‌پا:.....

۳. خوراک شنیداری ۷۵

- ۸۳..... جدول نسبت عناصر اربعه با موسیقی.....

۴. خوراک بویایی ۸۳

- ۸۶..... عطر.....
- ۹۲..... عطر در روایات.....
- ۹۴..... بخور (دود).....

۵. خوراک دیداری ۹۷

رنگ ۹۹

تقسیم‌بندی رنگ‌ها ۱۰۳

خصوصیات روانی رنگ‌ها ۱۰۴

اهمیت چشم و دیدن در روایات ۱۰۷

۶. خوراک جنسی ۱۰۹

اهمیت رابطه جنسی در طب ایرانی ۱۱۲

روابط جنسی در دیدگاه روایات ۱۱۵

۷. خوراک اُنسی و پنداری - رفتاری ۱۱۷

جدول مزاج‌های أعراض نفسانی: ۱۲۰

اُنس به انسان ۱۲۰

روابط اجتماعی از دید روایات ۱۲۲

عبادت بیمار ۱۲۴

صله رحم ۱۲۵

اُنسی الهی (عبادت و عشق معنوی) ۱۳۰

یاد خدا در کتب طب سنتی ۱۳۲

جدول نام خدا در کتب طب سنتی ۱۳۶

دعا درمانی ۱۳۷

نماز ۱۴۳

خوراک پنداری و رفتاری ۱۴۷

جدول تأثیرات اعراض نفسانی ۱۴۸

۱۵۸.....	رابطه تغذیه و اخلاق
۱۷۱.....	مواعظ و نصایح افلاطون
۱۷۸.....	نمایه
۱۸۵.....	منابع

دیباجه

انسان که آفریده خدا و خلیفه و امانت‌دار اوست، برای زندگی و حیاتی آفریده شده است که بر اساس آیه کریمه « اَسْتَجِیْبُوا لِلّٰهِ وَلِلرَّسُولِ اِذَا دَعَاكُمْ لِمَا یُحْیِیْکُمْ^۱» دعوت خدا و پیامبر را اجابت کنید هنگامی که شما را به‌سوی چیزی می‌خواند که شما را حیات می‌بخشد». در پیوندهای گوناگون خود، خدامحور است و در این زندگی و بندگی، به بدن سالم نیاز دارد و بهره‌مندی همه جانبه او از سلامتی، اساس فعالیت‌های وی در زندگی مادی و معنوی است که در زبان پیامبر گرامی ﷺ از آن به «نعمت پنهان و ناشناخته»^۲ یاد شده است.

زیرا یکی از عوامل آرامش زندگی و بندگی خدا، برخورداری از جسم و جان سالم است، از این‌رو، عقل و نقل، حفظ تندرستی و حفظ نفس را لازم و واجب شمرده‌اند ۱۱۸؛ و از طرفی نیز در برخی روایات بدن و اعضای آن از امانت‌های الهی به شمار آمده است و حفظ امانت بر مسلمان واجب است. رسول خدا ﷺ می‌فرماید: گوش، چشم، زبان، قلب امانت هستند و هر کس امانت را رعایت نکند

۱. انفال/۲۴.

۲. رسول خدا ﷺ نِعْمَتَانِ مَكْفُورَتَانِ الْأَمْنُ وَالْعَافِيَةُ. خصال، ج ۱، ص ۳۴.

ایمان ندارد^۱. حتی روا نیست که انسان در هنگام سخت‌ترین مصیبت‌ها و اندوه به عمد به جسم و جان خود آسیب برساند و اضرار به بدن نیز حرام است^۲. آنچه روزانه با آن روبه‌رو هستیم و همیشه از آن استفاده می‌کنیم، غذا خوردن و نوشیدن است که از اهمیت خاص خود برخوردار است؛ اما در کنار آن غذاهای دیگر نیز هستند که هرکدام در سلامت و نیز بیماری ما اثرگذارند؛ که غفلت از هرکدام ممکن است انسان را دچار بیماری‌های پنهان و طولانی کند. غذاهایی که برای بدن و روح انسان نیاز است و همچنین برای درمان بیماری‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند. این دسته از غذاها، غذاهایی هستند که بیشتر افراد از آن استفاده می‌کنند و لکن از غذا بودن و مفید یا غیرمفید بودن آن آگاهی کافی ندارند چراکه این‌گونه غذاها دیده نمی‌شود و نیز کمتر مورد دقت و توجه واقع می‌شوند.

امام صادق علیه السلام: سه چیز { خورده نمی‌شود } ولی چاق می‌کند و سه چیز { خورده می‌شود } ولی لاغر می‌کند: آن سه چیز که چاق می‌کند: مداومت در

۱. ... وَ السَّمْعُ أَمَانَةٌ وَ الْبَصَرُ أَمَانَةٌ وَ اللِّسَانُ أَمَانَةٌ وَ الْقَلْبُ أَمَانَةٌ وَ لَا إِيمَانَ لِمَنْ لَا أَمَانَةَ لَهُ... موسوعه

احادیث اهل بیت علیهم السلام، به نقل از مفاتیح الحیاه، ص ۹۴.

۲. لَا يَجُوزُ اللَّطْمُ وَ الْخَدَشُ وَ جَزُّ الشَّعْرِ... العُرْوَةُ الْوُثْقَى، ج ۲، ص ۱۳۱؛... لِحُرْمَةِ الْإِضْرَارِ بِالنَّفْسِ... العُرْوَةُ

الوُثْقَى، ج ۴، ص ۴۲۴.

حمام رفتن و بو کردن عطر خوش و پوشیدن لباس نرم است؛ و آن سه چیزی که لاغر می‌کند، مداومت در خوردن تخم‌مرغ و ماهی و شکوفه درخت خرماست.^۱ در حدیث دیگر چنین بیان شده است: سه چیز چاق‌کننده است ولی خورده نمی‌شود و سه چیز خورده می‌شود ولی لاغر می‌کند. ۱. خرما نارس؛ ۲. گنجاله؛ ۳. گردو؛ اما چاق‌کننده: ۱. نوره کشیدن (پودر نظافت)؛ ۲. عطر زدن؛ ۳. لباس کتان پوشیدن.^۲

در این نوشتار، به بررسی اجمالی خوراک‌های هفت‌گانه (دهانی، لمسی، شنیداری، بویایی، دیداری، جنسی، آنسی و پنداری) که همه‌روزه همگان با آن روبه‌رو هستند و تأثیر شگفتی در رشد و نیز پژمردگی روح و جسم دارد پرداخته‌ایم. به امید آنکه سرنخ‌هایی برای تحقیق و پژوهش باشد (به امید آنکه

۱. «ثَلَاثَةٌ يُسَمِّنْنَ وَثَلَاثَةٌ يُهَزِّلْنَ فَأَمَّا الَّتِي يُسَمِّنُ فَإِدْمَانُ الْحَمَامِ وَشَمُّ الرَّائِحَةِ الطَّيِّبَةِ وَلَبْسُ الثِّيَابِ اللَّيْنَةِ وَأَمَّا الَّتِي يُهَزِّلُ فَإِدْمَانُ أَكْلِ الْبَيْضِ وَالسَّمَكِ وَالطَّلْعِ» خصال، ج ۱، ص ۱۹۴. بیان شیخ صدوق: «منظور از مداومت در حمام رفتن این است که یک روز در میان به حمام برود و چون هر روز حمام رود لاغر می‌شود» (همان). در برخی از نسخ به جای «الطلع» «الضلع» به معنای امتلاء و پری معده و نفخ معده آمده است. (روضة الواعظین، ج ۲، ص ۳۰۷؛ مکارم الاخلاق، ص ۵۴). «الضلع: امتلاء البطن شعباً أو ربا حتى يضلع أضلاعه».

۲. امام صادق: «ثَلَاثٌ لَا يُؤْكَلْنَ وَيُسَمِّنْنَ وَثَلَاثٌ يُؤْكَلْنَ وَيَهْزِلْنَ فَأَمَّا اللَّوَاتِي يُؤْكَلْنَ وَيَهْزِلْنَ فَالطَّلْعُ وَالْكُسْبُ وَالْجَوْزُ وَأَمَّا اللَّوَاتِي لَا يُؤْكَلْنَ وَيُسَمِّنْنَ فَالتَّوْرَةُ وَالطَّيْبُ وَلَبْسُ الْكَتَّانِ». وسائل الشیعه، ج ۲۴، ص ۴۳۴. در برخی از نسخه‌ها برای لاغر کننده‌ها چنین آمده است «اللَّحْمُ الْبَاسُ وَالْجُبْنُ وَالطَّلْعُ» (کافی، ج ۱۲، ص ۴۳۷). «الکسب: تفاله دانه‌های روغنی پس از روغن‌کشی، معادل فارسی گنجاله».

دانشورانی تیزبین این بحث را به اكمال و اتمام برسانند) و نیز راه‌گشا و راهنمای زندگی قرار گیرد؛ و ناگفته پیداست که آشنایی و عمل به این خوراک‌های هفت‌گانه باید با مشورت و زیر نظر متخصص صورت گیرد و از خوانندگان هوشیار و هشیار خواستاریم که کاستی‌ها را بر ما ببخشایند و ما را از نقد و پیشنهادهای سازنده و بالنده بی‌بهره نگذارند. در پایان بر خود لازم می‌دانم از زحمت‌ها و رحمت‌های استاد گرامی ام که خالصانه و موشکافانه متن را چندین بار مرور و نقد کردند تشکر و قدردانی نمایم.

هزاران درود و هزاران سلام *** ز ما بر محمد علیه‌السلام^۱

تندرست و سلامت باشید.

الحمد لله رب العالمین

ولادت باسعادت حضرت فاطمه علیها‌السلام

۱. خوراک دهانی

باید دانست که خوردنی‌ها برای صحت و سلامت بدن است، نه برای شهوت و لذت^۱، تمام خوراکی‌ها به وجود آمده‌اند و آماده شده‌اند برای صحت بدن ما تا ماده حیات و زندگانی برای ما باشند. غذاها همانند داروها می‌باشند که به وسیله آن‌ها سلامتی حفظ می‌شود. پس همان‌طور که داروها را کسی برای لذت بردن استفاده نمی‌کند و بیش‌ازحد لازم مصرف نمی‌کند، خوردنی‌ها را نیز مناسب است فقط برای حفظ صحت و سلامت بدن تناول نمود.^۲ هر چند غذا برای هضم نیز لازم است لذیذ هم باشد.

رازی رحمه الله علیه بیان می‌کند که غذا باید لذیذ و اشتهاآور باشد تا مورد توجه هاضمه واقع شود و جذب بدن شود و در غیر این صورت مورد توجه طبیعت بدن قرار نمی‌گیرد و بدن از آن استفاده نمی‌کند. ۱۲۰

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

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

۲. «ادب المطاعم، فیفهم اولاً انها انما تراد للصحه لا للذّه و ان الاغذیه کلها انما خلقت و اعدت لنا لتصح بها ابداننا و تصیرماده لحياتنا...». ابن مسکویه، تهذیب الاخلاق، ص ۷۱.

غذا

بحث غذا از مهم‌ترین و پرکاربردترین بحث‌های طب سنتی است که از قواعد کلی و جزئی برخوردار است. در اینجا به‌طور گذرا به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم. محل تولید اخلاط چهارگانه در بدن، کبد است. ماده اولیه برای تشکیل اخلاط، غذایی است که هضم معده را پشت سر گذاشته، وارد روده‌ها شده و از طریق عروق به کبد راه یافته است. اگر مواد اولیه‌ای که تحت عنوان غذا به کبد می‌رسند، کیفیت مناسب را داشته باشند و کبد هم سالم باشد و بتواند عملکرد خود را به خوبی انجام دهد؛ اخلاط مناسبی در بدن تولید می‌شوند. اگر هم مواد اولیه‌ای که به کبد می‌رسند، کیفیت مناسب را نداشته باشند؛ اخلاط نامناسبی در کبد تولید می‌گردند. نامناسب بودن اخلاط می‌تواند به معنی کیفیت نامطلوب اخلاط و یا غیرطبیعی بودن در مقدار آن‌ها باشد؛ یعنی ممکن است اخلاط بیش‌تر و یا کم‌تر از نیاز بدن تولید شوند. همچنین ممکن است اخلاط سوخته و یا منجمد شوند و یا از حد طبیعی غلیظ‌تر و یا رقیق‌تر گردند.

با توجه به این‌که اخلاط، بافت‌های بدن را می‌سازند و آن‌ها را در وضعیت سلامت نگه می‌دارند؛ اگر اخلاط کافی و سالمی به بافت‌های بدن برسد و البته سایر امور مربوط به حفظ سلامتی مانند خواب کافی و صحیح، ورزش مناسب و غیره صورت بگیرد؛ بدن در سلامت کامل به سر می‌برد؛ اما اگر این اخلاط، مقدار و یا کیفیت نامناسبی پیدا کنند؛ سلامتی دچار اختلال شده و بیماری در هر یک از بافت‌های بدن امکان بروز پیدا می‌کند.

برای این که مواد اولیه‌ای که وارد کبد می‌شوند، سالم باشند؛ باید محصول هضم نهایی معده سالم باشد. سلامت محصول هضم نهایی معده در گرو دو امر است.

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

و دوم این که قوانین و آداب صحیح خوردن و آشامیدن رعایت شده باشد. هر کدام از این دو مورد، خود شامل دستورات متنوع و زیادی است که دانستن آن‌ها برای سالم ماندن، لازم و ضروری است. ۸۴ در صفحات بعدی به تعدادی از مهم‌ترین این دستورات اشاره می‌نماییم.^۱

حکیم گیلانی در «سته ضروریه» می‌نویسد:

باید دانست که بدن آدمی به واسطه حرکت و حرارت خارج و داخل، همیشه در تحلیل و کاهش است، پس اگر بدل آنچه که از بدن دائم می‌کاهد از خارج بر بدن نیفزاید، هرآینه به اندک فرصتی از ترکیب آدمی چیزی نماند، پس آدمی محتاج است به طعام. ۷۴

غذاها از دیدگاه حکما علاوه بر اینکه «بدل ما یتحلل» می‌گردند و انرژی لازم برای حرکت و سوخت‌وساز و ترمیم بافت‌ها را تأمین می‌نمایند، بر کل بدن آثار مثبت یا منفی گذاشته و جسم و روان فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهند. طب

سنتی ایران حفظ سلامتی (بهداشت و پیشگیری) و درمان بیماری‌ها را به طور عمده در یک عبارت خلاصه نموده است «تنظیم روش زندگی مطابق با مزاج و خصوصیات ذاتی هر فرد». ۱۲۱

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

ابوزید محمد بلخی استاد رازی در کتاب مصالح‌الابدان و الانفس در بحث حفظ‌الصحه می‌نویسد:

اولین چیزی که باید نهایت توجه و اهتمام به آن صورت بگیرد و بهترین تدبیر برای آن انجام شود غذا است. ۱۲۳

محمد زکریای رازی می‌نویسد:

«تا می‌توانی از غذا در درمان استفاده کن». ^۱ یعنی تا جایی که امکان دارد به جای مصرف داروها، بیماری را با غذا درمان کن.

سید اسماعیل جرجانی نیز اعتقاد داشت:

«طبيب تا تواند که علاج به غذا کند، به دارو مشغول نباید بود و تا تواند که

به داروی بسیط یعنی ناآمیخته علاج کند، داروی آمیخته نباید داد» ۵۵

صاحب قرابادین کبیر ^۲ غذاها را به چند دسته تقسیم می‌نماید:

۱. «مهما امکن ان تعالج بالاغذیه فلا تعالج بالادویه و مهما قدرت ان تعالج بالادویه المفردة فلا

تعالج بالادویه المركبه». منافع الاغذیه و دفع مضارها.

۲. محمدحسین عقیلی، ۱۱۹۸ هجری قمری.

غذای مطلق:

صرفاً خاصیت غذایی دارد و هیچ خاصیت دارویی ندارد و مزاج بدن را سردتر یا گرم‌تر از آنچه هست نمی‌کند مانند گوشت بره و نان گندم.

غذای دوايي:

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

دوای غذایی:

هم خاصیت دوايي دارد و هم خاصیت غذایی و خاصیت دارویی آن بیشتر است مانند نعنا، برگ کاسنی، سیر، پیاز، آلو و اکثر میوه‌ها و بزور مانند بزر خیار، خربزه.^۱

۱. قرابادین کبیر. واژه «قراپادین به معنی داروسازی است».

جدول کیفیات چهارگانه غذاها

غذای گرم	بر کیفیت گرمای بدن می‌افزایند	نخودآب با روغن زیتون یا روغن تازه، عسل، مویز، انجیر، خرما
غذای خشک	بر خشکی بدن می‌افزایند	غذاهای بریان شده، غذاهای ترش، سیر، عدس، ترخون، گوشت کبک، گنجشک ادویه‌ها مانند زنجبیل، فلفل، زعفران و غیره اغلب گرم و خشک هستند و همان‌طور که از نامشان پیداست دارو هستند و نه غذا اما به دلایلی مانند اصلاح مزاج غذا و یا رفع بدبویی آن و یا خوش‌رنگی غذا به آن اضافه می‌شوند
غذای تر	بر رطوبت (تری) بدن می‌افزایند	شیر، ماست و دوغ، پنیر، خربزه، خیار، اسفناج، کاهو
غذای سرد	بر کیفیت سردی بدن می‌افزایند	کاهو، خیار و اغلب ترش‌ها و گس‌ها.

اقسام غذاها در طب سنتی ایرانی

در طب ایرانی غذاها به شیوه‌های مختلف دسته‌بندی می‌شوند:

دسته‌بندی بر اساس لطافت و غلظت

نوع غذا	تعریف	افرادی که این غذا برایشان مناسب است	مثال
لطیف	غذایی است که وقتی بدن روی آن اثر می‌نماید، به سرعت هضم شده و مورد استفاده اندام‌ها قرار	افرادی که به تازگی از بیماری بهبود یافته‌اند،	زرده تخم‌مرغ عسلی،

می‌گیرد (از آن خون لطیف یا رقیق حاصل می‌شود)	افرادی که فعالیت بدنی زیاد و شدیدی ندارند	گوشت جوجه مرغ، ماهی تازه
کثیف (غلیظ) از ریشه تکاثف به معنی درهم فشرده است؛ و قوه مُدَبِّرَه ^۱ برای استفاده از این غذاها باید انرژی زیادی صرف کند تا آن را آماده مصرف در اندام‌ها نمایید و مواد زائد آن‌هم زیاد است (از آن خون غلیظ و کثیف حاصل می‌شود)	افرادی که کارهای سنگین بدنی انجام می‌دهند	گوشت گوساله، هلیم، کله پاچه، حلوا
معتدل از نظر هضم و جذب نسبت به لطیف و کثیف حالت وسط دارد		

۱. قوه‌ای که تدبیر و تنظیم می‌کند. «قوه‌ای است الهی موکل بر مصالح بدن / افلاطون» هرآنچه

صلاح بدن باشد به طور خودکار انجام می‌دهد.

دسته‌بندی بر اساس خلطی که از آن در بدن تولید می‌شود

نوع غذا	تعریف	مثال
صالح‌الکیموس ^۱	غذاهایی که فقط خون تولید می‌کنند و اخلاط دیگر را خیلی کم فقط به اندازه نیاز بدن تولید می‌کنند	گوشت بره، نان گندم، زرده تخم‌مرغ عسلی، انار، سیب، کاهو، شلغم
فاسد الکیموس (ردی الکیموس)	علاوه بر خون، سایر اخلاط را بیشتر از نیاز بدن تولید می‌کند	گوشت گاو، ترب، پیاز، کلم، شش حیوانات

دسته‌بندی بر اساس میزان غذائیت یعنی میزان خونی که از آن تولید می‌شود

نوع غذا	تعریف	مثال
کثیرالغذا	خون زیادی در بدن تولید می‌کند	زرده تخم‌مرغ، گوشت بره، گوشت گاو
قلیل‌الغذا	خون کمی در بدن تولید می‌کند و مناسب افرادی است که غلیان یا امتلاء دم و به عبارتی پرخونی دارند	انار، سیب، کاهو
متوسط‌الغذا	از نظر میزان خونی که تولید می‌کند، حد وسط دو گروه کثیرالغذا و قلیل‌الغذا است	نان گندم، گوشت گوساله

با توضیحات فوق غذاها را به ۱۸ دسته می‌توان تقسیم نمود:

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

لطیف صالح الکیموس کثیرالغذا

لطیف صالح الکیموس قليل الغذا

لطیف صالح الکیموس متوسط الغذا

لطیف فاسد الکیموس کثیرالغذا

لطیف فاسد الکیموس قليل الغذا

لطیف فاسد الکیموس متوسط الغذا

غلیظ صالح الکیموس کثیرالغذا

غلیظ صالح الکیموس قليل الغذا

غلیظ صالح الکیموس متوسط الغذا

غلیظ فاسد الکیموس کثیرالغذا

غلیظ فاسد الکیموس قليل الغذا

غلیظ فاسد الکیموس متوسط الغذا

متوسط در لطافت صالح الکیموس کثیرالغذا

متوسط در لطافت صالح الکیموس قليل الغذا

متوسط در لطافت صالح الکیموس متوسط الغذا

متوسط در لطافت فاسد الکیموس کثیرالغذا

متوسط در لطافت فاسد الکیموس قليل الغذا

متوسط در لطافت فاسد الکیموس متوسط الغذا

خلاصه قوانین خوردن و آشامیدن

- خوب جویدن غذا
- دست کشیدن از غذا قبل از سیری کامل
- پرهیز از درهم خوری مانند خوردن چند غذا سر یک سفره و یا خوردن انواع ماست و سالاد و دسر همراه غذا (بهترین چیزی که می‌توان همراه غذا استفاده کرد سبزی خوردن، زیتون، زیتون پرورده و رب انار است. استفاده از ماست و سالاد توصیه نمی‌شود و بهتر است ماست، البته در افرادی که منع مصرف ندارند، به عنوان یک وعده غذایی جداگانه همراه با مصلحات آن مانند مربای زنجبیل، زیره، نعناع، آویشن، سیاهدانه و غیره استفاده شود و افرادی که اصرار به مصرف سالاد دارند باید قبل از غذا آن را میل کنند)
- پرهیز از اقدام به خوردن قبل از ایجاد گرسنگی
- پرهیز از به تأخیر انداختن غذا بیشتر از یک ساعت بعد از ایجاد گرسنگی
- پرهیز از خوردن هر ماده غذایی از جمله غذا، شیر، میوه و تنقلات، قبل از تخلیه معده از ماده غذایی قبلی
- پرهیز از استحمام بلافاصله بعد از غذا
- پرهیز از نزدیکی بلافاصله بعد از غذا
- پرهیز از ورزش و فعالیت‌های سنگین با فاصله کم بعد از غذا
- پرهیز از خواب بلافاصله بعد از غذا
- پرهیز از نوشیدن آب یخ

- پرهیز از انداختن یخ به طور مستقیم داخل ظرف آب
 - پرهیز از نوشیدن آب از یک ساعت قبل تا دو ساعت بعد از غذا
 - پرهیز از نوشیدن آب هنگام و وسط خواب
 - پرهیز از نوشیدن آب بعد از حمام
 - پرهیز از نوشیدن آب بعد از خوردن میوه
 - پرهیز از نوشیدن آب در زمان انجام و بعد از ورزش
- در موارد فوق هرچه آب سردتر باشد، ضرر آن بیش تر است.^۱

عوارض زیاده روی در غذاها ۴۹

غذا	عوارض زیاده روی
یابس (خشک)	سقوط قوت، مُفسد لون و مُجفف طبع است
چرب	مورث کسالت و کاهش اشتها
بارد (سرد)	کسالت و سستی می آورد
حامض (ترش) و تند	بدن را خشک کرده و پیری می آورد و بافت های عصبی را سست می سازد
شور	مضر به معده بوده و چشم را ضعیف می کند و باعث خشکی و لاغری می شود
لَرَج	دیر از معده می گذرد
حلو (شیرین)	ارخاء معده، خون را به جوش می آورد و مورث سده می شود
بی مزه	اشتها را کم کرده و کاهلی می آورد

۱ . دانستی های تغذیه در طب سنتی ایرانی، همراه جداول مزاج خوراکی ها، دکتر فاطمه

نجات بخش، دکتر فرشته قراط، محمد احمدی، المعی، تهران، ۱۴۰۰.

دفع ضرر غذاها

غذا	دفع ضرر
حَلَو (شیرین)	با مواد غذایی حامض
حامض (ترش)	با غذاهای حلو(شیرین)
مالح (شور) و حَرِیف (تیز و تند)	با غذاهای دسم (چرب)
تَفِه (بی‌مزه) مانند خیار	با مواد مالح (شور) مانند نمک
دَسَم (چرب)	با غذاهای مالح و تند

ویتامین‌ها

از زمان‌های قدیم دیده می‌شد که هرگاه عده‌ای به هر دلیل (ازجمله شرایط جنگ و دربانوردی) از خوردن غذاهای متنوع و به‌خصوص میوه‌جات و سبزی جات محروم می‌شوند بیماری‌هایی نزد آن‌ها ظاهر می‌شود که غالباً با مصرف مجدد مواد غذایی مناسب برطرف می‌گردد، البته گاهی نیز این آثار بد تغذیه‌ای به آسانی رفع نمی‌شود.

بالاخره مطالعات انجام‌شده در این زمینه منجر به کشف ویتامین‌ها شد و

امروزه ویتامین‌ها را موادی می‌شناسیم که بدن ما به آن نیاز دارد. ۱

طب ایرانی در این زمینه توصیه می‌نماید که تنوع غذایی وجود داشته باشد

و از انواع غذاها استفاده شود و البته بهترین غذاها برای افراد سالم در طب ایرانی

عبارت‌اند از:

۱. گندم و برنج مرغوب ایرانی
 ۲. گوشت (گوسفند و گوساله یک‌ساله، بزغاله ۶ ماهه، کبک، دراج، جوجه مرغ و خروس، ماهی تازه و هر گوشت معتدل جیدالغذا و سریع الهضم)
 ۳. شیرینی‌های طبیعی ملایم (زیرا مطبوع کبد است چون خون طبیعی شیرین بوده و غذای جمیع بدن از آن است)
 ۴. میوه‌های تر (انجیر و انگور قبل از غذا، انار ملس بعد از غذا، خربزه میان دو وعده غذا، رطب تازه) در سرزمین‌هایی که به آن عادت دارند
- سایر مواد غذایی ممکن است نیاز باشد همراه مصلحات خود استفاده شوند که به بدن آسیب نرسانند مثلاً شیر باید گرم شود و همراه عسل یا دارچین، هل، زعفران و هل استفاده شود.

برخی غذاهای خون‌ساز گرم و تر

گوشت گوسفند به صورت‌های مختلف، ترجیحاً به‌صورت کباب آبدار یا در خورشت‌های سبزیجات، زردۀ تخم‌مرغ به‌صورت عسلی، انجیر تازه یا خشک، انگور شیرین، شیرۀ انگور، کشمش، مویز، توت تازه یا خشک، خرما (رطب تازه)، سیب شیرین، بخصوص فالوده سیب گلاب با کمی عسل و زعفران، انار شیرین، گلابی شیرین، شیر برنج، شله زرد، فرنی با آرد برنج. ۶۰

نخودآب^۱

نخود را با آب پخته مقداری روغن (بهتر است روغن بادام باشد)، نمک، پیاز، زیره و میخک به آن اضافه کنند. نخودآب را می‌توان با گوشت هم پخت؛ به این شکل که نخود درسته و غیرمقشّر (۵۶۰ گرم) را در آب با جوجه مرغ یا گوشت بره بجوشانند تا وقتی که نخود مهراً شود یعنی کامل بپزد و اگر (۷۰ گرم) برنج اضافه کنند و آن قدر بپزند که گوشت بپزد و برنج له شود و (۲ گرم) زعفران ساییده شده و (۱۸ گرم) چوب دارچین و کمی نمک اضافه کنند بهتر است و اگر خواستند با نان بخورند.

فالوده سیب

روزی یک مرتبه دو عدد سیب شیرین را پوست گرفته و رنده کنید. یک قاشق مرباخوری عسل، یک قاشق گلاب، یک قاشق عرق بیدمشک و کمی زعفران به آن اضافه کرده و میل نمایید. افراد دیابتی به‌ویژه اگر قند خونشان کنترل نیست، عسل را حذف نمایند.

۱. نخودآب (آبگوشت بدون گوجه و سیب‌زمینی و لوبیا و با ادویه‌ای مانند زیره و آویشن و دارچین).

جدول تقسیم‌بندی ویتامین‌ها

دسته بندی ویتامین	انواع	مثال های غذایی	ذخیره در بدن
محلول در چربی	A,D,E,K	در جگر ماهی ویتامین (A) وجود دارد با استخراج روغن جگر ماهی (روغن ماهی) ویتامین (A) در آن روغن به صورت متراکم یافت خواهد شد. ۴۱	در بدن ذخیره می‌شوند
محلول در آب	B,C	وقتی حبوبات را در آب می‌خیسانند و یا می‌پزند ویتامین‌های محلول در آب وارد آب می‌شود، اگر آب حاصله را دور بریزند درواقع ویتامین‌های محلول در آب را از دست داده‌اند.	در بدن نمی‌توانند ذخیره شوند

جدول کارکرد ویتامین‌ها

A	سلامت پوست و مخاط، تأمین رشد و نمو، قدرت بینایی
D	تحکیم استخوان‌ها
E	کار آیی ویتامین A را افزایش می‌دهد، آنتی‌اکسیدان
K	انعقاد خون
B	سوخت‌وساز بدن
C	آنتی‌اکسیدان، تقویت سیستم دفاعی

قواعد تغذیه در اسلام

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

۱. ضرورت دقت همه‌جانبه در تغذیه

«فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ؛

انسان باید به غذای خویش (و آفرینش آن) بنگرد!»^۱.

اعم از غذای جسم یا غذای روح مانند علم و دانشی^۲ که می‌آموزد. دقت در حلال بودن، پاک بودن، سازگار با بودن، مقدار آن، آفرینش و خلقت آن، تأثیرات آن در بدن، شناخت صاحب حقیقی و آفریننده آن (خداوند)،...

۲. انتخاب آگاهانه

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

...تا بنگرد کدام یک از آن‌ها غذای پاکیزه‌تری دارند و مقداری از آن برای

روزی شما بیاورد.»^۳

۱. عبس/۲۴.

۲. زید شَحَام گوید: از امام باقر علیه السلام پرسیدم و عرض کردم که: «در این آیه: فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ، منظور از غذا چیست؟» فرمود: «علم وی است که باید ببیند از چه کسی آن را فرا می‌گیرد».

کافی، ج ۱، ص ۴۹.

۳. کهف/۱۹.

۳. بهره‌گیری از غذاهای پاکیزه و سازگار

«كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ...»

بخورید از روزی‌های پاکیزه‌ای که به شما داده‌ایم...^۱

۴. بهره‌گیری از غذای حلال

«...أَحَلَّتْ لَكُمْ بِهَيْمَةِ الْأَنْعَامِ...»

چهارپایان برای شما حلال شده است.^۲

۵. رعایت اعتدال و میانه‌روی

«كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا»

بخورید و بیاشامید و اسراف مکنید.^۳

امام صادق: علیه السلام اگر مردم حد میانه را در خوراک رعایت می‌کردند

بدن‌هایشان پایدار (و سالم) می‌ماند.^۴

۶. اجتناب از غذای پلید و حرام

قرآن کریم: «حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ...»

۱. طه/۸۱.

۲. مائده/۱.

۳. اعراف/۳۱.

۴. «لَوْ افْتَصَدَ النَّاسُ فِي الْمَطْعَمِ لَأَسْتَقَامَتْ أَبْدَانُهُمْ». دعائم الاسلام، ج ۲، ح ۵۰۸. در برخی نسخ

«فِي الطَّعَامِ» است. المحاسن، ج ۲، ح ۲۶۹.

گوشت مردار و خون و گوشت خوک، ... همه بر شما حرام شده است.^۱
 امام صادق: عَلَيْهِ السَّلَام خوردن هر چیزی که برای سلامتی انسان زیان‌آور باشد، حرام است مگر در حال ضروری و ناچاری.^۲

۷. پرهیز

امام کاظم: عَلَيْهِ السَّلَام پرهیز، آن نیست که چیزی را به کلی وابگذاری و هیچ نخوری؛ بلکه پرهیز، آن است که از چیزی بخوری، اما کم بخوری.^۳

۸. غذای دسته‌جمعی

اسلامی دینی است مردمی و اجتماعی از این‌رو به جمع شدن امر می‌کند. از نمونه‌های آشکار آن غذای دسته‌جمعی است؛ که علاوه بر آثار اجتماعی (صله‌رحم) و جسمی، آثار شگفت‌انگیز روحی و روانی نیز به همراه دارد؛ و اصولاً دورهم جمع شدن مؤمنان موجب برکت و فزونی نعمت‌هاست.

مردی خدمت رسول خدا ﷺ رسید و گفت: ما هر چه غذا می‌خوریم، سیر نمی‌شویم. علت چیست؟ حضرت فرمود: «شاید شما جدا جدا و تک‌تک غذا

۱. مائده/۳.

۲. «كُلُّ شَيْءٍ تَكُونُ فِيهِ الْمَضْرَّةُ عَلَى الْإِنْسَانِ فِي بَدَنِهِ فَحَرَامٌ أَكْلُهُ إِلَّا فِي حَالِ الضَّرُورَةِ». وسائل

الشیعه، ج ۲۵، ص ۸۴، ح ۳۱۲۵۸.

۳. «لَيْسَ الْحِمِيَّةُ أَنْ تَدَعَ الشَّيْءَ أَصْلًا لَا تَأْكُلُهُ وَلَكِنَّ الْحِمِيَّةَ أَنْ تَأْكُلَ مِنَ الشَّيْءِ وَتُخَفِّفَ». کافی، ج

۸، ص ۲۹۱.

می‌خورید. پس هنگام غذا گرد هم آیید و سر غذا، نام خدا را یاد کنید تا به شما برکت داده شود.^۱

رسول خدا ﷺ می‌فرماید: «بدترین مردان شما کسانی‌اند که تنها غذا می‌خورند».^۲ و نیز می‌فرمایند: «محبوب‌ترین غذا نزد خدا آن است که دست‌ها بر آن بسیار باشد. جمعی غذا بخورید و پراکنده نباشید؛ چرا که برکت در اجتماع است».^۳

راوی گوید: هرگاه امام رضا: علیه السلام سفره‌اش را می‌گستراند بردگان و غلامانش و حتی دربانان و تیمارگران حیوانات را نیز کنار سفره با خود می‌نشانند.^۴

۱. «سَأَلَ رَجُلٌ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّا نَأْكُلُ وَلَا نَشْبَعُ قَالَ لَعَلَّكُمْ تَفْتَرِقُونَ عَنْ طَعَامِكُمْ فَاجْتَمِعُوا عَلَيْهِ وَادْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ يَبَارِكْ لَكُمْ فِيهِ» مکارم الاخلاق، ص ۱۴۹.

۲. «... إِنَّ مِنْ شِرَارِ رِجَالِكُمُ الْبَهَاتِ الْجَرِيءِ الْفَحَّاشِ الْآكِلِ وَحْدَهُ وَالْمَانِعِ رِفْدَهُوَ الضَّارِبَ عَبْدَهُ وَ الْمُلْجِيَّ عِيَالَهُ إِلَى غَيْرِهِ» «بدترین مردانتان را به شما خبر ندهم؟ گفتیم: چرا یا رسول الله! فرمود: از بدترین مردان شما، تهمت زننده بی‌باک فحاشی است که تنها بخورد و از بخشش [واجب و مستحب] دریغ کند و بنده‌اش را بزند و عیالش را به دیگران پناه دهد (یعنی نسبت به مخارج و حوائج آن‌ها کوتاهی کند تا مجبور شوند به دیگران پناه برند)» کافی، ج ۲، ص ۲۹۲.

۳. «أَحَبُّ الطَّعَامِ إِلَى اللَّهِ مَا كَثُرَتْ عَلَيْهِ الْأُيُودِي» (بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۲۹۰) «کُلُّوا جَمِيعاً وَلَا تَفَرَّقُوا فَإِنَّ الْبَرَكَهَ فِي الْجَمَاعَةِ» بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۲۹۱.

۴. «إِذَا خَلَا وَنَصَبَ مَائِدَتَهُ أَجْلَسَ مَعَهُ عَلَى مَائِدَتِهِ مَمَالِيكَهُ وَمَوَالِيَهُ حَتَّى الْبُؤَابِ السَّائِسِ» عیون الاخبار الرضا علیه السلام ج ۲، ص ۱۸۴.

در سنت رسول خدا: ﷺ نقل شده است که آن حضرت تا آنجا که امکان داشت به تنهایی غذا نمی‌خورد.^۱

رسول خدا: ﷺ أَحَبُّ الطَّعَامِ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى مَا كَثُرَتْ عَلَيْهِ الْأَيْدِي؛

دوست‌داشتنی‌ترین غذا، غذایی است که دست بر آن زیاد باشد.^۲

رسول خدا: ﷺ هنگامی که چهار چیز در غذا جمع باشد، غذا کامل است:

هنگامی که غذا از حلال باشد و دست در آن زیاد باشد و در اول آن بسم‌الله گفته شود و در آخر آن حمد خداوند شود.^۳

البته در غذای دورهمی باید دقت کرد که با چه کسی یا کسانی غذا می‌خوریم.

در این باره از امام سجاد (ع) چنین نقل شده است:

«به امام سجاد (ع) گفتند: تو از مردم نسبت به مادرت فرمان‌بردارتری

انیکوکارتری] ولی ما ندیدیم که با وی غذا بخوری. فرمود: می‌ترسم دستم به

لقمه‌ای برود که چشم مادر به آن بوده و عاق او شوم».^۴

۱. «كَانَ لَا يَأْكُلُ وَحْدَهُ مَا يُمْكِنُهُ» مکارم الاخلاق، ص ۳۱.

۲. بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۲۹۰.

۳. «الطَّعَامُ إِذَا جَمَعَ أَرْبَعًا فَقَدْ تَمَّ إِذَا كَانَ مِنْ حَلَالٍ وَ كَثُرَتْ الْأَيْدِي عَلَيْهِ وَ سَمِيَ اللَّهُ فِي أَوَّلِهِ وَ حَمِدَ

اللَّهُ فِي آخِرِهِ». خصال، ج ۱، ص ۲۱۶، صفات چهارگانه.

۴. «قِيلَ لِعَلِيِّ بْنِ الْحُسَيْنِ (ع) أَنْتَ أَبَرُّ النَّاسِ بِأَمِّكَ وَلَا نَرَاكَ تَأْكُلُ مَعَهَا قَالَ أَخَافُ أَنْ تَسْبِقَ يَدِي

إِلَى مَا سَبَقَتْ عَيْنُهَا إِلَيْهِ فَأَكُونُ قَدْ عَقَقْتُهَا». مکارم الاخلاق، ص ۲۲۱.

۹. هدف از خوردن

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

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

«زندگی را برای خوردن نخواه، بلکه خوردن را برای زندگی بخواه».^۱

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

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

از آنچه در زمین است، حلال و پاکیزه بخورید! و از گام های شیطان، پیروی

نکنید!».^۲

«كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ؛

از نعمت های پاکیزه ای که به شما روزی داده ایم، بخورید و شکر خدا را بجا

آورید».^۳

«كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا؛

۱. «لا تَطْلُبِ الْحَيَاةَ لِتَأْكُلَ، بَلِ اطْلُبِ الْأَكْلَ لِتَحْيَا». شرح ابن ابی الحدید، ج ۲۰، ح ۸۲۴.

۲. بقره/۱۶۸.

۳. بقره/۱۷۲.

از غذاهای پاکیزه بخورید و عمل صالح انجام دهید».^۱

آداب تغذیه در روایات

امام علی علیه السلام : «خوراک بدن‌ها، خوردن است و خوراک جان‌ها، خوراندن».^۲

امام علی علیه السلام : «پرخوری، با تیزهوشی سازگار نیست».^۳

امام صادق علیه السلام در سفارش به یکی از یاران خود فرمود: «مبادا چیزی را بخوری که به آن اشتها نداری؛ چون این امر سبب حماقت و نادانی می‌شود. همچنین تا گرسنه نشدی چیزی مخور و هنگام خوردن غذا، آن را از حلال‌ها برگزین».^۴

نقل شده است: حکیمی با عده‌ای از جوانان که اهل ریاضت نبودند غذا می‌خورد. او طوری غذا می‌خورد که جوانی بسیار تعجب کرده و به او گفت: اگر لقمه من از غذا، مثل لقمه تو بود، فکر نمی‌کنم که زنده بمانم. حکیم گفت: آری پسرم، من می‌خورم برای اینکه زنده بمانم، اما تو می‌خواهی زنده بمانی برای اینکه بخوری. ۱۸

۱. مومنون/۵۱.

۲. «قُوْتُ الْجَسَادِ الطَّعَامُ وَقُوْتُ الْأَرْوَاحِ الْإِطْعَامُ». مشکاة الانوار، ص ۳۲۵.

۳. «لَا فِطْنَةَ مَعَ بَطْنَةٍ». تصنیف غُررَ الْحِکْمِ وَ دُرَرِ الْکَلِمِ، ح ۸۱۵۶.

۴. «فَيَاكَ أَنْ تَأْكُلَ مَا لَا تَشْتَهِيهِ فَإِنَّهُ يُوْرِثُ الْجِمَافَةَ وَالْبَلَاءَ وَلَا تَأْكُلْ إِلَّا عِنْدَ الْجُوعِ وَإِذَا أَكَلْتَ فَكُلْ حَلَالًا». مشکاة الانوار، ص ۳۲۷. (حدیث عنوان بصری).

رسول خدا: ﷺ از غذای اضافی بهره‌یزید که آن داغ قساوت به قلب زده، اعضا و جوارح را از طاعت حق سست می‌کند و همت‌ها را از شنیدن [او به کار بستن] موعظه، کر می‌سازد.^۱

رسول خدا: ﷺ الْوُضُوءُ^۲ قَبْلَ الطَّعَامِ يَنْفِي الْفَقْرَ وَبَعْدَهُ يَنْفِي الْهَمَّ^۳ وَيُصِحُّ الْبَصَرَ؛ «شستن [دست‌ها] پیش از غذا، فقر را دور می‌کند و شستن [دست‌ها] پس از غذا، اندوه را می‌راند و چشم را سلامت می‌دهد».^۴

۱. «إِيَّاكُمْ وَفُضُولَ الطَّعَامِ فَإِنَّهُ يَسْمُ الْقَلْبَ بِالْقَسْوَةِ وَيَبْطِئُ بِالْجَوَارِحِ عَنِ الطَّاعَةِ وَيَصِمُ الْهَمَمَ عَنْ سَمَاعِ الْمُوعِظَةِ». عُدَّةُ الدَّاعِي وَنَجَاحُ السَّاعِي، ص ۳۱۳.

۲. واژه «وضو» به معنی تمیزی و پاکی است؛ و در این اینجا کنایه از شستن دست‌هاست. (بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۳۶۳).

مؤید شستن دست‌ها، روایت هشام‌بن سالم است. هشام‌بن سالم از امام صادق (ع) قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَكْثَرَ خَيْرُ بَيْتِهِ فَلْيَتَوَضَّأْ عِنْدَ حُضُورِ طَعَامِهِ، وَمَنْ تَوَضَّأَ قَبْلَ الطَّعَامِ وَبَعْدَهُ عَاشَ فِي سَعَةٍ مِنْ رِزْقِهِ، وَعَوَفَى مِنَ الْبَلَاءِ فِي جَسَدِهِ. قَالَ هِشَامُ بْنُ سَالِمٍ: قَالَ لِيَ الصَّادِقُ (ع) يَا هِشَامُ بْنُ سَالِمٍ، الْوُضُوءُ هَاهُنَا غَسْلُ الْيَدِ قَبْلَ الطَّعَامِ وَبَعْدَهُ؛ «پیامبر خدا ﷺ فرمود: هر کس از این خرسند می‌شود که خیر و برکتِ خانه‌اش بسیار باشد، در هنگام آورده شدن غذا وضو بسازد؛ و هر کس پیش و پس از غذا وضو بسازد، در گشایش روزی زندگی کند و از هر بلایی در تن خویش، برکنار باشد. هشام‌بن سالم گفت: امام صادق (ع) به من فرمود: ای هشام‌بن سالم! مقصود از وضو در اینجا، شستن دست‌ها پیش و پس از غذاست» الامالی (طوسی)، ص ۵۹۰، ح ۱۲۲۵.

۳. در برخی نُسَخ «أَلَمَمَ» به معنای «نوعی دیوانگی» است. (بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۳۶۳؛ الدعوات، ص ۱۴۵).

۴. (بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۳۶۳).

امام علی: عَلَيْهِ السَّلَام هر کس که می‌خواهد هیچ غذایی به او زیان نرساند، تنها هنگامی غذا بخورد که گرسنه شده و معده او [از خوراک پیشین] پاک شده باشد.^۱

امیر مؤمنان عَلَيْهِ السَّلَام به امام حسن مجتبی عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرمایند: «می‌خواهی چهار خصلت به تو بیاموزم تا از [زحمت] درمان بی‌نیاز گردی؟ عرض کرد: آری. فرمود: بر سر سفره منشین، مگر آن‌گاه که گرسنه‌ای و از کنار سفره بر نخیز، مگر وقتی که هنوز اشتها داری و جویدن غذا را به نیکی انجام ده و پیش از خوابیدن به دستشویی برو. هرگاه این‌ها را رعایت کردی از درمان بی‌نیاز می‌شوی».^۲

رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: زَيِّنُوا مَوَائِدَكُمْ بِالْبَقْلِ فَإِنَّهَا مَطْرَدَةٌ لِلشَّيَاطِينِ مَعَ التَّسْمِيَةِ؛ «سفره‌هایتان را به سبزی آذین و زینت کنید؛ زیرا آن، همراه با گفتن بسم‌الله، شیطان را می‌راند».^۳

۱. «مَنْ أَرَادَ أَنْ لَا يَضُرَّهُ طَعَامٌ فَلَا يَأْكُلْ حَتَّى يَجُوعَ وَتَنْفَى الْمِعْدَةُ» بحارالانوار، ج ۶۳، ص ۴۱۰.

۲. قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ عَلَيْهِ السَّلَام لِلْحَسَنِ ابْنِهِ عَلَيْهِ السَّلَام «يَا بَنِيَّ أَلَا أَعْلَمُكَ أَرْبَعَ خَصَالٍ تَسْتَعْنِي بِهَا عَنِ الطَّبِّ [بها یستغنی عن الطیب] فَقَالَ بَلَى يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ قَالَ لَا تَجْلِسْ عَلَى الطَّعَامِ إِلَّا وَأَنْتَ جَائِعٌ وَلَا تَقُمْ عَنِ الطَّعَامِ إِلَّا وَأَنْتَ تَشْتَهِيهِ وَجُودِ الْمَضْغِ وَإِذَا نِمْتَ فَأَعْرِضْ نَفْسَكَ عَلَى الْخَلَاءِ فَإِذَا اسْتَعْمَلْتَ هَذَا اسْتَعْنَيْتَ عَنِ الطَّبِّ [عن الطیب]» الخصال، ج ۱، ص ۲۲۹.

۳. بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۳۰۰.

در برخی از روایات علت اهمیت سبزی چنین بیان شده: امام صادق: عَلَيْهِ السَّلَام ...لَأَنَّ قُلُوبَ الْمُؤْمِنِينَ خَضِرَةٌ وَهِيَ تَحِنُّ إِلَى أَشْكَالِهَا؛ «...زیرا دل‌های مؤمنان، سبز است و به همانند خویش، میل دارد».^۱

در دیدگاه طب ایرانی بهترین چیزی که می‌توان همراه غذا استفاده کرد سبزی خوردن، زیتون، زیتون پرورده و رب انار است. استفاده از ماست و سالاد توصیه نمی‌شود و بهتر است ماست، البته در افرادی که منع مصرف ندارند، به عنوان یک وعده غذایی جداگانه همراه با مصلحات آن مانند مربای زنجبیل، زیره، نعناع، آویشن، سیاه‌دانه و غیره استفاده شود و افرادی که اصرار به مصرف سالاد دارند باید قبل از غذا آن را میل کنند. ۴۲

امام رضا: عَلَيْهِ السَّلَام «غذای خود را با سبک‌ترین غذایی که بدنت را به اندازه عادتت بر حسب اقامتگاه و فعالیت‌ها و زمانه‌ات تغذیه می‌کند، آغاز کن».^۲

۱. کافی، ج ۶، ص ۳۶۲. بیان علامه مجلسی در ذیل این حدیث «سبز است، یعنی نورانی است به نور سبزی و از همین روی به همانند خویش می‌گردد؛ یا کنایه از آن است که دل‌های مؤمنان به حکمت‌ها و معارف، آباد است و این سرسبزی معنوی را با سبز بودن دل، مناسبتی است که ما به آن ناآگاهییم؛ یا آن است که چون دل‌های مؤمنان به کشتزارهای حکمت، سرسبز است، به آنچه در آن جنبه‌ای از حُسن و سودمندی وجود دارد، تمایل می‌یابد و سبزی هم یکی از همین چیزهاست» (مِرْآة الْعُقُول، ج ۲۲، ص ۲۰۴).

۲. «أَبْدَأْ فِي أَوَّلِ طَعَامِكَ بِأَخْفِ الْأَغْذِيَةِ الَّتِي تَغْذِي بِهَا بَدَنَكَ بِقَدْرِ عَادَتِكَ وَبِحَسَبِ وَطَنِكَ وَنَشَاطِكَ وَزَمَانِكَ». طب الامام الرضا: عَلَيْهِ السَّلَام، ص ۱۵.

خوردن را با غذاهای سبک، لطیف و روان شروع کنید (سوپ، سالاد اگر قرار است خورده شود) و سپس قسمت‌های سخت‌تر (غذای اصلی، ته‌دیگ و...) ۵۳ آن غذایی را که رقیق‌تر و هضمش آسان‌تر و سریع‌تر و زودتر دفع می‌شود، باید قبل از غذاهای دیگر مصرف نمود، مگر به‌ندرت و آن‌وقتی است که شخص از خوردن غذا قصد معالجه داشته باشد و نتواند ترتیب غذا را رعایت نماید؛ و هراندازه از این دستور منحرف شود به همان اندازه موجب فساد هاضمه شده و استحاله غذاهای رقیق به‌موقع انجام نمی‌گیرد و بدون استحاله از معده خارج می‌گردد. ۱۲۰

فخرالدین^۱ در کتاب *حفظ البدن* می‌نویسد: باید که در خوردنی‌ها ترتیب نگاه دارد و آنچه لطیف‌تر^۲ و روان‌تر بود اول آن خورند؛ زیرا که اول اگر غلیظ خورد، آن‌گاه لطیف، آن لطیف زود بگذرد و چون غلیظ ناگواریده باشد، لطیف راه نیابد تا بگذرد، پس هم آنجا فاسد شود. ۵۱

امام علی: علیه السلام می‌فرمایند: «کسی که لقمه خود را به خوبی بجود، فرشتگان برای او دعا می‌کنند که روزی او وسیع شود و حسنات او دو برابر شود»^۳

۱. محمد بن عمر فخر رازی (۶۰۶ ه.ق.).

۲. غذایی است که وقتی بدن روی آن اثر می‌کند، به سرعت هضم می‌شود، به سرعت عضو بافت‌های بدن می‌شود و به سرعت فضولات آن از بدن دفع می‌شود (مفرح القلوب)

۳. «مَنْ لَعِقَ قِصْعَةً صَلَّتْ عَلَيْهِ الْمَلَائِكَةُ وَدَعَتْ لَهُ بِالسَّعَةِ فِي الرِّزْقِ وَكُتِبَ لَهُ حَسَنَاتٌ مُضَاعَفَةٌ» مکارم

رسول خدا: ﷺ «لقمه‌هایتان را کوچک بگیرید که به هر لقمه‌ای برکتی است [از جانب خدا]».^۱

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

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

بهترین زمان برای قورت دادن لقمه غذا، زمانی است که آن را به طور کامل جویده و با بزاق کافی مخلوط کرده و مایعی نسبتاً رقیق تبدیل کرده باشید و بلع آن آسان باشد. ۱۲۸

۱. «صَغَرُوا رَغَافَكُمْ فَإِنَّ مَعَ كُلِّ رَغِيفٍ بَرَكَهٌ». کافی، ج ۶، ص ۳۰۳.

عمل خوب جویدن غذا باعث تحریک بیشتر مرکز سیری در هیپوتالاموس^۱ مغز و احساس سیری می‌شود. همچنین موجب ترشح کامل غدد بزاقی می‌شود که ابتدای هضم غذاست. ۱۱۹

رسول خدا: ﷺ «زمانی بخور که میل به خوردن داری و در حالی خوردن را واگذار که هنوز اشتهایت هست».^۲

امام رضا: علیه السلام در روایتی به برخی از فوائد آن اشاره کرده‌اند. «... درحالی که هنوز مقداری میل داری، از غذا دست بکش؛ چرا که این کار، به خواست خداوند، برای بدن سلامت آور تر، برای عقل ذکاوت بخش تر و برای خود انسان مایه سبکی افزون تر است. اگر خدا بخواهد».^۳

افرادی که در تغذیه و خوراک خود دقت کافی ندارند، عموماً دچار بیماری و کسالت می‌شوند. بعد از گذشت حدود ۲۰ دقیقه از اولین لقمه غذایی که انسان میل می‌کند، هم غذا در معده شروع می‌شود و با شروع هضم، حجم غذا افزایش می‌یابد، به همین دلیل باید مقداری از معده خالی باشد تا غذای حجیم شده به معده فشار وارد ننماید. هنگام غذا خوردن اگر قبل از سیری کامل دست از غذا

۱. غده ای است در مغز که دستگاه عصبی را با کمک غده ُ هیپوفیز به دستگاه غدد درون‌ریز متصل می‌کند.

۲. «كُلْ وَأَنْتَ تَشْتَهِي وَأَمْسِكْ وَأَنْتَ تَشْتَهِي». بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۲۹۰.

۳. «وَأَرْفَعْ يَدَكَ مِنَ الطَّعَامِ وَبَكَ إِلَيْهِ بَعْضُ الْقَرَمِ فَإِنَّهُ أَصَحُّ لِبَدْنِكَ وَأَذْكَى لِعَقْلِكَ وَأَخَفٌ عَلَى نَفْسِكَ إِنْ شَاءَ اللَّهُ». طب الامام الرضا علیه السلام، ص ۱۵.

بکشیم، این اجازه را به معده می‌دهیم تا به راحتی هضم غذا را انجام دهد و اختلال در هضم ایجاد نشود. اختلال در هضم عامل ایجاد بسیاری از بیماری‌هاست و با پرهیز از عوامل اختلال هضم، می‌توان به سلامتی کمک شایانی نمود. ۵۳

امام علی: علیه السلام «در پاسخ این پرسش که: آیا در قرآن، همه دانش‌ها به جز دانش طب هست؟ زنها! در قرآن، آیه‌ای هست که همه طب را یکجا در خود گردآورده است: «كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا»^۱ بخورید و بیاشامید؛ ولی زیاده‌روی نکنید».^۲

رسول خدا: صلی الله علیه و آله «یکی از انواع زیاده‌روی، این است که هر آنچه را دوست داری، بخوری».^۳

حضرت عیسی علیه السلام از شهری می‌گذشت که دید زن و مردی بر سر هم فریاد می‌کشند. از آنان پرسید: «چرا سر هم فریاد می‌کشید؟» مرد گفت: «ای پیامبر خدا! این زن همسر من است. او زنی درستکار است و مشکلی ندارد؛ ولی من دوست دارم از او جدا شوم» عیسی علیه السلام فرمود: «به هر حال به من بگو که او چه مشکلی دارد؟» مرد گفت: «با اینکه پیر نیست؛ چهره‌اش بی‌طراوت است»

۱. الاعراف / ۳.

۲. «إِنَّ فِي الْقُرْآنِ كُلِّ عِلْمٍ إِلَّا الطَّبَّ فَقَالَ أَمَا إِنَّ فِي الْقُرْآنِ لَأَيَّةً تَجْمَعُ الطَّبَّ كُلَّهُ» - «كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا». الدعوات، ص ۷۵، ح ۱۷۴.

۳. «إِنَّ مِنَ السَّرَفِ أَنْ تَأْكُلَ كُلَّ مَا اشْتَهَيْتَ». نهج الفصاحة، ح ۹۱۸.

عیسی علیه السلام به زن فرمود: «ای زن! آیا دوست داری دیگر بار، چهره‌ات پرتراوت شود؟» وی گفت: «آری» عیسی علیه السلام فرمود: «وقتی غذا می‌خوری، از سیر شدن بپرهیز؛ زیرا اگر غذا بر سینه سنگینی کند و از اندازه افزون شود، تراوت چهره از میان می‌رود» زن راهنمایی عیسی علیه السلام را به کار بست و بار دیگر چهره‌اش تراوت یافت.^۱

سعی کنید وعده صبحانه را کامل، ناهار سبک و حاضری و شام را کامل اما ابتدای شب میل کنید. اگر شخصی عادت نماید و دو مرتبه در روز غذا بخورد بسیار برای سلامتی بهتر است. ۵۳

امام صادق علیه السلام «نشستن بر سفره را طولانی کنید؛ زیرا این ساعتی است که از عمر شما به حساب نمی‌آید».^۲

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

۱. بحارالانوار، ج ۱۴، ص ۳۲۰ و ج ۶۶، ص ۳۳۴.

۲. «أَطِيلُوا الْجُلُوسَ عَلَى الْمَوَائِدِ فَإِنَّهَا سَاعَةٌ لَا تُحَسَبُ مِنْ أَعْمَارِكُمْ». مکارم الاخلاق، ص ۱۴۱.

عمر ما محسوب نمی‌کند. سر پا ایستادن و غذا خوردن جز ناراحتی و بی‌حوصلگی چیز دیگری عاید انسان نمی‌کند و او مداوم در رنج و زحمت است. ۵۴

امام حسن مجتبیٰ (علیه السلام) می‌فرمایند: «سفره غذا، دوازده خصلت دارد؛ چهار واجب، چهار مستحب و چهار آداب دارد؛ اما واجب عبارت‌اند از: معرفت، بسم‌الله، شکر و رضایت؛ اما مستحب عبارت‌اند از: نشستن بر پای چپ، خوردن با سه انگشت، خوردن از پیش روی خود و لیسیدن انگشتان؛ اما آداب عبارت‌اند از: وضوء قبل از غذا، کوچک برداشتن لقمه، زیاد جویدن لقمه و کم نگاه کردن در صورت دیگران».^۱

منظور از «معرفت» می‌تواند علم و آگاهی به حلال بودن غذا و اینکه رازق واقعی خداوند است؛ و «وضوء» در اینجا کنایه از شستن دست‌هاست نگاه مکتب طب ایرانی به مفهوم سلامتی و بیماری، رویکردی جامع است. به این معنی که مزاج ذاتی فرد، سن، جنس، شغل، مشخصات محیط زندگی مانند سردی یا گرمی اقلیم، تغییرات فصلی و عوامل محیطی در اختیار فرد مانند تغذیه بر حفظ سلامت، ایجاد بیماری و بازگشت به سلامتی مؤثرند. ۵۳

۱. «اُنْتَنَا عَشْرَةَ خَصْلَةً يَنْبَغِي لِلرَّجُلِ أَنْ يَتَعَلَّمَهَا عَلَى الطَّعَامِ أَرْبَعَةٌ مِنْهَا فَرِيضَةٌ وَأَرْبَعَةٌ مِنْهَا سَنَةٌ وَأَرْبَعَةٌ مِنْهَا أَدَبٌ فَأَمَّا الْفَرِيضَةُ فَالْمَعْرِفَةُ وَالتَّسْمِيَةُ وَالشُّكْرُ وَالرِّضَا وَأَمَّا السَّنَةُ فَالْجُلُوسُ عَلَى الرَّجْلِ الْيُسْرَى وَالْأَكْلُ بِثَلَاثِ أَصَابِعٍ وَالْأَكْلُ مِمَّا يَلِيهِ وَ مَصُّ الْأَصَابِعِ وَأَمَّا الْأَدَبُ فَغَسْلُ الْيَدَيْنِ وَتَصْغِيرُ اللَّقْمَةِ وَالْمَضْغُ الشَّدِيدُ وَقِلَّةُ النَّظَرِ فِي وُجُوهِ الْقَوْمِ» المحاسن، ج ۲، ص ۴۵۹.

از دیدگاه طب سنتی ایران، بهترین زمان غذا خوردن هنگامی است که شخص واقعاً احساس گرسنگی داشته باشد که حکما به این حالت «اشتهای صادق» می‌گویند. پس بدون برانگیختن اشتها نباید غذایی خورده شود. «اشتهای صادق» علائمی دارد که عبارت‌اند از: ۵۳

۱. اشتها به غذا
۲. ضعیف شدن نبض
۳. تیزی حواس خصوصاً شنوایی و بینایی
۴. کاهش حرکات بدن
۵. عدم تمایل به خواب
۶. کاهش آب دهان
۷. خروج فضولات غذای قبلی
۸. وجود نداشتن آروغ غذای قبلی
۹. از بین رفتن عطش: زیرا وقتی غذا در معده است عطش ایجاد می‌کند و هنگامی که غذا از معده عبور کند، اشتهای به آب از بین می‌رود.
۱۰. سبک شدن شکم از زیر سینه تا ناف

اگر همه این علامات یا بیشتر و یا بهتر آن‌ها ظاهر شد، دلیل وجود اشتهای ظاهر و ثابت است و نشانه آن است که هضم‌های سه‌گانه انجام‌شده و بدن به غذای دیگری نیاز دارد. اگر شخصی بر سر سفره رفیق یا بزرگ‌تری نشسته و پیش از ظهور علامات‌ی که ذکر شد ناچار از خوردن غذا باشد، باید مدارا کند و

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

۱۲۰

زمانی که در شُرف خوردن^۱ چیزی هستید، از خودتان بپرسید: آیا واقعاً گرسنه‌ام؟ آیا لازم است بخورم یا تنها می‌خواهم بخورم؟ خوردن این خوراکی برای من سودی و نفعی دارد یا ندارد؟^۸

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

قبل از احساس گرسنگی واقعی (اشتهای صادق) نباید به غذا خوردن پرداخت؛ چراکه در حالت سیری غذا خوردن و یا پاسخ مثبت دادن به اشتهای کاذب باعث تداخل غذای خورده شده با غذای داخل معده شده و در هضم صحیح، اختلال ایجاد می‌کند.^{۵۳}

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

۱ . برای توضیح بیشتر در مورد فهمیدن و درک غذا قبل از خوردن و رغبت آدمی به غذا رجوع شود

است اگر به عللی تأخیری در غذا خوردن پیش آمد، بهتر است قدری آب لیمو و یا انار ترش میل کند، سپس غذا خورد. ۵۳

و نیز گاهی به علت تجمع مواد و اخلاط نامناسب در بدن و ریختن گاه و بی‌گاه آن به دهانه معده، شخص مرتب احساس گرسنگی کاذب می‌کند و به دنبال آن به ریزه‌خواری می‌پردازد درحالی‌که بدن واقعاً در آن زمان نیاز به غذا خوردن ندارد. ۷۵

سعدی شیرازی گوید: «حکیمان دیربه‌دیر خورند و عابدان نیم سیر و زاهدان سد رمق {توان} و جوانان تا طبق {ظرف} برگیرند و پیران تا عرق کنند. امام قلندران چندان‌که در معده جای نفس نماند و بر سفره روزی کس». ۹۱

در هنگام پخت غذا نیز شایسته است صبر و حوصله داشته باشیم. تا غذا به آرامی به طور یکنواخت آماده شود. علت برتری آتش زغال را چنین می‌گویند: آتش زغال به صورت یکنواخت در بافت غذا نفوذ می‌کند و پخت یکدستی ایجاد می‌کند. آتش‌های دارای شعله به دلیل صنوبری بودن شکل شعله، حرارت یکنواخت به ظرف نمی‌رسانند و به همین دلیل پخت یکسانی در اجزای غذا ایجاد نمی‌کنند. ۸۸

آب

آب، این ماده شگفت‌انگیز قابلیت آن را دارد تا همه حواس پنج‌گانه را تحت تأثیر خود قرار دهد. آب می‌تواند بر پایانه‌های عصبی موجود در حواس پنج‌گانه

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

تماشای آب جاری (حس بینایی)

گوش کردن به صدای دل‌نشین آب (حس شنوایی)

شنا کردن و حمام (حس لامسه)

آشامیدن آب‌خنک و گوارا (حس چشایی)

تنفس هوای مرطوب و با طراوت (حس بویایی) ۷۷

در دیدگاه طب ایرانی آب گوهری است که غذا را روان و رقیق می‌گرداند و آن را همراهی می‌کند تا به درون رگ‌ها برسد و تا وقع خارج شدن همراه آن است. در تمام کارهای غذا به آب نیاز است و کمک آن لازم است. ۳۱

احتیاج آدمی به آب بنا بر چند غرض است:

۱. جوهر غذا را رقیق گرداند تا به آسانی نفوذ در اعضا نماید.
۲. غذا را مستعد هضم می‌نماید تا قوت هاضمه به آسانی در آن تصرف نماید.
۳. محافظت غذا نماید از احتراق، چنانچه آب دیگ محافظت طعام می‌نماید از احتراق.

۴. بدرقه طعام گردد و اجزای آن را از مجاری و مسامات تنگ بگذراند.

۵. براز (مدفوع) را قابل آن سازد که به آسانی دفع شود.

۶. حرارت و لهیب معده را فرونشاند.

۷. رطوبت بدن را بیفزاید.

۸. حرارت غریزی را منتعش گرداند.

۹. رطوبت غریزی را قوت دهد.

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

بباید دانست که آب تنها غذا نگردد و جزو بدن نشود زیرا که بدن مرکب است و آب بسیط و میانه غذا و مغتذی مشابَهت لازم است، چنان که گذشت، اما چون در معده با طعام مخلوط می شود و کیلوس یابد، جزو بدن شود. ۷۴

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

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

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

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

مصرف زیاد	ضعف و سستی اعصاب و معده و کبد فساد رنگ رخسار و بدن فراموشی و گندذهنی نزله‌ها پف آلودگی زیر چشم ورم اندام‌ها استسقاء
مضرات مصرف کم آب	بی‌اشتهایی، لاغری بدن تپش قلب، ضعف قلب، حرارت کبد احتراق اخلاط بخصوص در سرزمین‌های گرم و جوانان گرم‌مزاج و فصل گرما، به‌ویژه که قلب و معده و کبد ایشان گرم و مغز ایشان قوی باشد

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

زمان‌های ایجاد تشنگی دروغین و راه‌های برطرف کردن تشنگی

دروغین

۱. خلط مالح غلیظ مانند بلغم شور در معده ۲. خلط لزج با خشکی زیاد (شدید الیُس) مانند بلغم جَصی (گچی) در معده ۳. خلط غلیظ با خشکی زیاد (شدید الیُس) مانند سودای احتراقی (سوخته) در معده ۴. عطشی که بعد از غذا با وجود شرب آب کافی هنگام اشتغال طبیعت به هضم پدید می‌آید	زمان‌های ایجاد تشنگی دروغین
۱. صبر بر تشنگی ۲. خواب ۳. استنشاق هوای سرد ۴. مضمضه کردن آب سرد ۵. خوردن اندکی آب گرم ۶. نوشیدن مقدار کمی آب به صورت مکیدن ۷. خوردن مواد گرم مثل عسل در تشنگی کاذب ناشی از بلغم	راه‌های برطرف کردن تشنگی دروغین

در پزشکی سنتی ایرانی دمای آب نوشیده شده هم نقش بسیار مهمی در

بدن دارد و آب سرد و گرم دارای اثرات مفید و مضر متفاوتی بر بدن هستند. ۵۳

فواید آب سرد بهترین آب برای افراد سالم تسکین عطش صادق فقط با آب سرد تقویت معده و افزایش اشتها	
---	--

هاضم طعام	
فوائد آب بسیار گرم تحلیل نفخ و رباح مفید برای سردردهای سرد مفید برای درد گلو مفید برای بیماری‌های ریوی در حالت ناشتا باعث شستشو و پاک‌سازی معده رفع عطش ناشی از بلغم شور و سودا اذابه^۱ بلغم و مواد غلیظه به پاک‌سازی بدن از بلغم کمک می‌نماید کمک به تأثیر دواي مسهل کمک به رفع درد و خارش مصرف فقط برای رفع بیماری توصیه می‌شود	
ملین مفید برای ورم حلق و لوزه‌ها کمک به اثر داروی مسهل پاک‌سازی معده اذابه بلغم رقیق تسکین تشنگی سوداوی و بلغمی شور اذابه بلغم رقیق شستشو دهنده معده اخلاط لزجه غلیظه	فوائد آب نیم گرم

مضرات آب سرد مطفی^۱ حرارت غریزی ایجاد انسداد در مجاری بدن و مضر برای افرادی که انسداد مجاری دارند بیماری‌های ناشی از سردی مزاج مضر برای افرادی که ضعف مغز و ضعف احشا دارند مضر اعصاب و دندان و قلب و کبد کم شدن و دشوار شدن قاعدگی (ایجاد عُسَر و قِلَتِ طَمَث) تولید خلط غلیظ و لزج در مفاصل و ستون فقرات سستی و لختی بدن تشدید سرفه و خشونت سینه و مضر برای افرادی که مشکل ریه دارند مانع خروج اخلاط سینه تشدید زکام و نزله کاهش نیروی جنسی (ضعف باه) رعشه سردرد قولنج استسقاء	مضرات مدامت و مصرف زیاد آب بسیار گرم زردی رنگ نحافت و لاغری ورم کبد و طحال مضر معده به دلیل ایجاد سستی در آن
---	---

مفسد هضم بی اشتها کمی چربی بدن مستعد عفونت و التهاب خون عدم تسکین عطش استسقا و دِق ^۱	
تهوع آور مفسد غذا ایجاد استسقاء و بیماری‌های طحال سبب صعود ابخره به مغز مصرف زیاد آن مفسد معده	مضرات آب نیم‌گرم

موارد منع مصرف آب بر اساس دیدگاه پزشکی ایرانی

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

مصرف آب در این موارد منجر به عدم تماس غذا با سطح معده و اختلال در روند هضم می‌شود. قدرت هضم با حرارت معده ارتباط مستقیم دارد و مصرف آب این حرارت را از معده می‌گیرد. وقتی آب با غذا مخلوط می‌شود از رگ‌ها به کبد رفته و چون کبد نمی‌تواند آب را به طور کامل از غذا جدا کند، آب زیادی

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

در زیر پوست و غشای زیرین باقی می‌ماند و استسقای از قی ایجاد می‌شود و اگر از طریق خون به دیگر عضوها برسد استسقای لحمی ایجاد می‌کند.

۲. در حالت ناشتا به علت خالی بودن معده

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

ب: ضرر به اعصاب و احشا و دستگاه تنفس

۳. بعد از حرکات شدید و کار سنگین یا ورزش

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

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

خوردن آب در این زمان نیز باعث ضعف و رعشه می‌شود و اگر فرد مجبور شود در این زمان آب بنوشد می‌تواند به روش‌های زیر عمل کند.

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

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

۵. بعد از مقاربت

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

۶. بعد از میوه‌های تروتازه و شیرین و سبزی‌ها

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

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

۸. بعد از حمام (به‌ویژه با معده خالی)، چون در این حالت، نیز آب به سرعت جذب بدن می‌شود.

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

۱۰. بعد از خوراک‌هایی که قابض هستند.

۱۱. نوشیدن آب بدون تشنگی

۱۲. بعد از خوردن شیرینی‌ها و ترشی‌ها

۱۳. بعد از خوردن مواد غذایی لزج

۱۴. در حالت ایستاده

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

ضعف و سستی اعصاب

ضعف و سستی معده و احشا

ضعف و سستی کبد

فساد رنگ رخسار و بدن

نسیان (فراموشی) و بلادت ذهن

خواب زیاد و کندی حواس

ایجاد نزله و زکام

ورم اندام‌ها و زیر چشم

سوءالقنیه و استسقاء

روایاتی درباره آب

- رسول خدا: ﷺ هرگاه تمایل به خوردن آب پیدا کردید، آن را به حالت مضمضه (و مکیدنی) بنوشید و آن را به حالت دفعی و یکمرتبی ننوشید.^۱
- امام صادق: علیه السلام سه نفس نوشیدن بهتر است از یک نفس نوشیدن.^۲
- امام صادق: علیه السلام نوشیدن آب بر روی غذای چرب، اسباب تحریک بیماری است.^۳
- امام رضا: علیه السلام نوشیدن آب سرد بلافاصله پس از مصرف هر چیز داغ یا شیرین، اسباب نابودی و خرابی دندان‌هاست.^۴

۲. خوراک جذبی یا لمسی

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

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

۱. «إِذَا اشْتَهَيْتُمُ الْمَاءَ فَاشْرَبُوهُ مَصًّا وَلَا تَشْرَبُوهُ عَبًّا». بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۲۹۳.

۲. «ثَلَاثَةُ أَتْقَاسٍ فِي الشَّرْبِ أَفْضَلُ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدٍ» کافی، ج ۶، ص ۳۸۳.

۳. «شَرِبُ الْمَاءِ عَلَى أَثَرِ الدَّسَمِ يُهَيِّجُ الدَّاءَ». المحاسن، ج ۲، ص ۵۷۲.

۴. «شَرِبُ الْمَاءِ الْبَارِدِ عَقِيبَ الشَّيْءِ الْحَارِّ وَ عَقِيبَ الْحَلَاوَةِ يَذْهَبُ بِالْأَسْنَانِ». الرسالة الذهبية، ص

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

لمس، نقش مهمی در برقراری تعادل عاطفی در کودک داشته و تعادل عاطفی، موجب رشد طبیعی کودک در ابعاد مختلف عاطفی، اجتماعی، شناختی و جسمی می‌شود. همچنین لمس تأثیر قابل توجهی در تنظیم خواب کودک دارد. لمس موجبات رشد طبیعی کودک را فراهم کرده و از این طریق نقشی پیشگیرانه در بروز افسردگی ایفاء می‌کند. از طرف دیگر، لمس نقش روانی و فیزیولوژیکی مهمی در بهبودی و کاهش افسردگی و افزایش سلامت روانی دارد. ۱۳

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

آن‌هم {لامسه} عزیز است و در نگاه‌داشت آن به جدّ باید بود و باید که دست در چیزهای قابض چون نار و پوست انار نکند و کارهای سخت که دست را درشت گرداند، نکند؛ و دست را از آب و هوای زمستان نگاه دارد و پیوسته روغن‌های لطیف خوش‌بو در دست مالد تا دست را نرم دارد. ۷۲

از آنجائی که مواردی مانند جنس لباس، ماساژ بدن و ... ارتباط مستقیم با بحث لامسه و پوست بدن دارند، به بیان اثرات آن‌ها می‌پردازیم.

جنس لباس

عوامل تأثیرگذار با توجه به جنس لباس به سه دسته کلی تقسیم می‌شوند: ۱. تولید و انتقال بار الکتریکی ۲. قابلیت نفوذ پوشاک و بازتاب ۳. دفع تشعشعات درونی و بیرونی.

هریک از این عوامل به‌گونه‌ای می‌توانند با توجه به جنس لباس متغیر باشند و آثار متفاوتی را بر انسان ایجاد کنند. در میان همه انواع پوشاک، آن‌هایی که از جنس پنبه یا کتان تهیه‌شده باشند مناسب‌ترین پوشاک محسوب می‌شوند چون بار الکتریکی را در بدن افزایش نمی‌دهند و بدین وسیله موجبات آرامش اعصاب و افزایش تحمل انسان را فراهم می‌کنند و به دلیل داشتن شباهت بیشتر با پوست انسان از نظر فیزیولوژیکی قابلیت نفوذ بیشتری داشته و به دفع حرارت مازاد بدن کمک کرده و با جلوگیری از اختلالات ناشی از عدم دفع حرارت مازاد بدن در تضمین سلامت انسان نقش مؤثری ایفا می‌کنند. ۳

خواص الیاف مختلف و تأثیر آن بر سلامت انسان:

الیاف به طور کلی به دو دسته مصنوعی و طبیعی تقسیم می‌شوند.

الیاف طبیعی هم به سه دسته کلی لیف‌های نباتی، حیوانی و معدنی تقسیم می‌شوند که از این میان برای تهیه انواع پارچه‌ها بیشتر از پنبه، کتان، پشم و ابریشم استفاده می‌شود. ۱۲۷

خواص پارچه‌های کتانی:

کتان سرد و لباس‌های از جنس مواد پلاستیکی نیز (نایلون) سرد هستند. این پارچه‌ها {کتان} دارای سطحی صاف و درخشانده اند و زودتر از پنبه تمیز می‌شوند. لذا در مصر باستان به عنوان سمبل خلوص و پاکی شناخته می‌شوند. جاذب خوب آب هستند و جذب کننده عرق بوده و با خیس شدن باعث خنک شدن می‌شوند. ۱۲۷

چنانچه لباس زیر انسان در چهار فصل از پارچه کتانی باشد، پوست بدن نرم و لطیف می‌ماند. با توجه به صاف بودن سطح ظاهری الیاف آن نسبت به کثافات و باکتری‌ها حساس می‌باشد و از این خاصیت کتان استفاده بهداشتی می‌گردد و معمولاً برای تهیه روپوش پزشکان و دستمال جیبی از کتان استفاده می‌شود.

خواص پارچه‌های پنبه‌ای (نخی):

پنبه خنک است. پارچه‌هایی که از الیاف پنبه تهیه می‌شوند هادی حرارت هستند و حرارت بدن را به بیرون منتقل می‌کنند در نتیجه خنک هستند و عایق حرارتی خوبی نیز می‌باشند و تهویه بدن با این پارچه‌ها بهتر صورت می‌گیرد.

خواص پارچه‌های پشمی:

لباس پشمی گرم است. از خواص فیزیکی پشم می‌توان به خاصیت ارتجاعی آن، نازکی و ظرافت، درخشندگی و شفافیت، استحکام و جاذب رطوبت و گرمی و الکتریسیته بودن آن اشاره کرد. ۱۲۷

پارچه‌های تهیه‌شده از پشم به علت ذخیره شدن هوا در بین الیاف آن‌ها، عایق می‌باشند و از دفع و انتقال حرارت و بار الکتریکی بدن به خارج جلوگیری می‌کنند.

به‌واسطه عایق بودن، لایه گرم اطراف بدن را ثابت نگه می‌دارند و موجب گرم نگه‌داشتن بدن می‌شوند و چون خاصیت رطوبت پذیری دارند و دارای خلل و روزه می‌باشند عرق بدن را جذب کرده و آن را به آرامی تبخیر می‌کنند و بدین طریق حرارت بدن را در خود نگه می‌دارند. ۳

خواص پارچه‌های ابریشمی:

ابریشم خیلی گرم است. پارچه‌های ابریشمی از ابریشم که از جمله الیاف حیوانی است تهیه می‌شود این پارچه‌ها زیبا و لطیف هستند و همانند پشم قدرت زیادی در جذب آب دارند و قلیایی‌های ضعیف مانند صابون و آمونیاک اثر بسیار ناچیز بر روی آن می‌گذارند. هادی حرارت نیستند و حرارت را در خود نگه می‌دارند. ۱۲۷

این پارچه‌ها نقش عایق را بازی می‌کنند و از دفع و انتقال بار الکتریکی بدن به خارج جلوگیری می‌کنند و طبعاً اثرات مضرى نسبت به وضع مزاجى فعال و حساس مردان به دنبال دارند زیرا به طور طبیعى سوخت‌وساز در بدن مردان بیشتر است و نباید با عوامل محرک دیگری تحریک شود و شاید به همین علت شارع مقدس پوشیدن لباس حریر را برای مردان حرام اعلام فرموده است. ۳

امام علی: عَلَيْهِ السَّلَام لباس پنبه‌ای بپوشید، که آن لباس رسول خدا ﷺ و لباس ما است. رسول خدا ﷺ لباس پشمی و موپین نمی‌پوشید مگر این که علتی در کار بود.^۱

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

شرایط لباس نمازگزار:

۱. پاک باشد (نجس نباشد).
۲. مباح باشد. (غصبی نباشد).
۳. از اجزای مردار نباشد (حتی کمر بند و کلاه).
۴. از حیوان حرام گوشت نباشد (به عنوان مثال از پوست پلنگ یا روباه تهیه نشده باشد).

۱. «لَبَسُوا الثِّيَابَ مِنَ الْقُطْنِ؛ فَإِنَّهُ لِبَاسُ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ وَ لِبَاسُنَا، وَ لَمْ يَكُنْ يَلْبَسُ الصُّوفَ وَ الشَّعَرَ إِلَّا مِنْ عَلَّةٍ». کافی، ج ۶، ص ۴۵۰.

۵. اگر نمازگزار مرد است، لباس او طلا یا ابریشم خالص نباشد و زینت طلا (حتی انگشتر طلا) نپوشد. ۲۹

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

۲۹

ماساژ و غَمَز

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

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

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

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

سازی بدن قبل از ورزش به منظور رقیق سازی مواد زائد موجود در بدن، اتساع منافذ پوستی و تحلیل آن و دلک استرداد به اقدامات تکمیلی بعد از ورزش با کیفیت انجام متفاوت اشاره دارد که خالی از هرگونه حرکت سخت و شدید می‌باشد که بدن را برای آرام‌سازی و برگشت به حالت اولیه آماده می‌کند و مواد باقی‌مانده را دفع و از تحلیل رطوبت‌های بیشتر بدن جلوگیری می‌کند؛ و نیز دلک و غمز برای پیشگیری و درمان طیف وسیعی از بیماری‌ها آمده است. در حال حاضر بیش از ۸۰ نوع ماساژ وجود دارد که بر حسب هر کشور و مکتب طب سنتی آن نیز نام خاصی پیدا کرده است. ۲۲

حکما برخی خواص دلک و غمز را با ورزش یکی دانسته‌اند، با این حال خواص ویژه‌ای نیز برای دلک به معنای مالش

و غمز به معنای فشردن عضو با انگشت، قائل شده‌اند در واقع هدف اختصاصی از انجام غمز جذب ماده از قسمت‌های بالای بدن به سمت پایین بدن مطرح شده است. ۸۰

حکیم ارزانی معتقد است که غمز باعث به پایین کشیده شدن ماده بخاری در بدن می‌شود. ۸۰، ابن‌سینا نیز در مبحث معالجات بیماری‌های سر، غمز اندام تحتانی را سبب جذب ماده از سر به پایین بدن می‌داند. ۸۰

در حقیقت جذب ماده بیماری‌زا به سمت مخالف عضو درگیر، یک مکانیسم درمانی در طب ایرانی محسوب می‌شود

که به شکل‌های مختلفی از جمله غمز صورت می‌گیرد.

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

در حدیثی از امام رضا علیه السلام چنین نقل شده است: اگر چیزی موجب افزایش نیرو و نشاط [بدن باشد، غمز (فشار) دادن بدن و لباس نرم، همچنین بوی خوش و استحمام [جزئی از آن] است و اگر مرده‌ای در اثر غمز دادن زنده شده، من انکار نمی‌کنم.^۱

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

روغن‌ها

روغن‌های طبیعی گیاهی از جمله داروهای طبیعی و پرخاصیتی هستند که امروزه استفاده از آن‌ها برای درمان و تسکین بسیاری از بیماری‌های جسم و روح توسط درمانگران شیوه‌های درمانی طبیعی توصیه و تجویز می‌شود این روغن‌ها که از دانه، مغز، میوه و پوست آن‌ها تهیه می‌شود امروزه به صورت موضعی و خوراکی برای درمان بیماری‌های مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد. ۷۰ بحث

۱. «أَنَّهُ لَوْ كَانَ شَيْءٌ يَزِيدُ فِي الْبَدَنِ لَكَانَ الْغَمَزُ يَزِيدُ وَاللِّينُ مِنَ الثِّيَابِ وَكَذَلِكَ الطَّيِّبُ وَدُخُولُ الْحَمَامِ وَلَوْ غَمَزَ الْمَيِّتَ فَعَاشَ لَمَا أَنْكَرْتُ ذَلِكَ». فقه منسوب به امام رضا علیه السلام، ص ۳۴۶، باب ۹۲.

انواع روغن‌ها و کاربرد آن بحثی گسترده است. در اینجا تنها به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

نمونه‌ای از کاربرد موضعی و پوستی روغن‌ها در جدول ذیل آمده است ۱۱۰

روغن	مزاج	خاصیت
نارگیل	گرم و خشک	کمک به رشد و جلوگیری از ریزش مو
فندق	گرم و خشک	کمک به رفع ریزش ابرو
زیتون	گرم و خشک	کاهش ترک‌های پوستی ناشی از بارداری، رفع درد مفاصل ناشی از سردی و سوءمزاج سرد
نعنا	گرم و خشک	آرام‌کننده دردهای موضعی و سردردهای نوع سرد
دارچین	گرم و خشک	برطرف‌کننده دردهای مفصلی ناشی از سردی و سوءمزاج سرد
کنجد	گرم و تر	رفع درد مفاصل ناشی از سردی و سوءمزاج سرد
گل سرخ	مرکب القوی ^۱	کاهش ترک‌های پوستی ناشی از بارداری، رفع گرفتگی‌های عضلانی

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

سیاه دانه	گرم و خشک	رفع درد مفاصل ناشی از سردی و سوءمزاج سرد، کمک به درمان سینوزیت
بابونه	گرم و خشکی بلکه در خشکی معتدل	رفع درد مفاصل ناشی از سردی و سوءمزاج سرد
گل بنفشه	سرد و تر	خواب آور، کمک به درمان سردرد ناشی از گرمی و آفتاب، کمک به درمان آلرژی با مالیدن روی گونه ها، بینی و زیر گلو و چکاندن داخل بینی
اسطوخودوس	گرم و خشک	رفع خستگی و ایجاد آرامش با مالیدن رو پیشانی
بادام شیرین	معتدل در گرمی و سردی و به غایت مرطب دماغ خصوص تازه آن	رفع بی خوابی، تقویت مغز با مالیدن روی ملاق و پیشانی و چکاندن داخل گوش و بینی
بادام تلخ	گرم و تر	چین و چروک و لک پوست
تخم کدو	سرد و تر	درمان پروستات، رفع خارش که از حرارت باشد

اهمیت روغن ها در روایات

رسول خدا ﷺ آن قدر به روغن اهمیت می دادند که حتی در سفرها نیز

شیشه روغن را با خود می بردند.

در سفرها شیشه روغن، سرمه‌دان، ناخن‌گیر، مسواک و شانه از پیامبر ﷺ جدا نمی‌شد.^۱

امام علی: ﷺ روغن مالی کردن پوست را نرم می‌کند و عقل را زیاد می‌کند و نیرو را زیاد می‌کند و مجاری آب (عرق) را باز می‌کند و خشکی صورت را برطرف می‌کند و رنگ رخسار را زیبا و روشن می‌کند.^۲

روغن بنفشه

سید روغن‌ها، روغن بنفشه است و بالاترین مدح و تعریف را دارد.
رسول خدا: ﷺ برتری ما اهل بیت ﷺ بر سائر مردم مانند برتری روغن بنفشه بر سائر روغن‌ها است.^۳
رسول خدا: ﷺ با روغن بنفشه روغن مالی کنید زیرا در تابستان سرد و خنک است و در زمستان گرم است.^۴

۱. «كَانَ ﷺ لَا يُفَارِقُهُ فِي أَسْفَارِهِ قَارُورَةُ الدَّهْنِ وَ الْمُكْحَلَةُ وَ الْمِرْقَاضُ وَ الْمِسْوَاكُ وَ الْمُسْطُ». مکارم الاخلاق، ص ۳۵.

۲. «الدَّهْنُ يُلِينُ الْبَشْرَةَ وَ يَزِيدُ فِي الدَّمَائِ وَ يُسَهِّلُ مَجَارِيَ الْمَاءِ وَ يَذْهَبُ الْقَشْفُ وَ يُسْفِرُ اللَّوْنُ». کافی، ج ۶، ص ۵۱۹.

۳. «فَضَّلْنَا أَهْلَ الْبَيْتِ ﷺ عَلَى سَائِرِ النَّاسِ كَفَضْلِ الْبَنْفَسَجِ عَلَى سَائِرِ الْأُدْهَانِ». بحار الانوار، ج ۵۲، ص ۲۲۱.

۴. «ادَّهِنُوا بِالْبَنْفَسَجِ - فَإِنَّهُ بَارِدٌ فِي الصَّيْفِ وَ حَارٌّ فِي الشِّتَاءِ». الدعوات (راوندی)، ص ۱۵۶.

روغن زیتون

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

امام صادق علیه السلام: روغن گذشتگان غیر از روغن زیتون نبوده است.^۱

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

ای علی روغن زیتون بخور و با آن روغن مالی کن زیرا کسی که روغن زیتون می خورد و روغن مالی می کند با آن، شیطان چهل روز نزدیک او نمی شود.^۲

روغن خیری (شب بو)

امام صادق علیه السلام: روغن خیری لطیف است.^۳

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

دست دادن مفید

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

۱. «مَا كَانَ دُهْنُ الْأَوَّلِينَ إِلَّا زَيْتٌ». المحاسن، ج ۲، ص ۴۸۵، ح ۵۳۳.

۲. «يَا عَلِيُّ كُلِّ الزَّيْتِ وَادَّهِنْ بِهِ فَإِنَّهُ مَنْ أَكَلَ الزَّيْتِ وَادَّهِنْ بِهِ لَمْ يَفْرَبْهُ الشَّيْطَانُ أَرْبَعِينَ يَوْمًا».

المحاسن، ج ۲، ص ۴۸۵، ح ۵۳۲.

۳. «إِنَّ الْخَيْرِيَّ لَطِيفٌ». کافی، ج ۶، ص ۵۲۲.

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

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

این نیاز به لمس شدن، نه فقط در کودکان، بلکه در وجود همه انسان‌ها تا پایان عمر وجود دارد و اگر این نیاز ارضا نشود، انسان نمی‌تواند شخصیت سالمی داشته باشد. ۱۱۷

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

۱. برای تفهیم پیام همدلی باید دقت کنید که دست طرف مقابل خود را به اندازه‌ای که او دست شما را فشار می‌دهد فشار دهید و هر چه دست طرف مقابل را محکم‌تر بفشارید به همان اندازه بیشتر می‌توانید بر او تسلط پیدا کنید و به این وسیله می‌توانید عشق و محبت قلب خود را به او ارسال کنید، ضمناً از دید روانشناسان این حالت دست دادن، نشانه اعتماد به نفس عالی شما می‌باشد.

۲. سعی کنید مدّت زمان دست دادن شما از پنج ثانیه کمتر نباشد به خاطر این که اگر مدّت دست دادن شما کوتاه باشد دست شما نمی‌تواند اشتیاق و محبت شما را به قلب مخاطب مخابره کند.

۳. هرگز به حالت سستی دست ندهید که این حالت فوراً پیام بی‌تفاوتی را به مخاطب می‌رساند.

۴. از دست دادن نوک انگشتی استفاده نکنید به این معنی که هنگام دست دادن مواظب باشید که تمام دست مخاطب را در دست بگیرید، این نوع دست دادن پیام بی‌تفاوتی شما را به مخاطب مخابره می‌کند.

۵. سعی کنید که هنگام دست دادن حتماً پرده میان انگشتان شما با دست اشاره شما کاملاً با دست طرف مقابل تماس داشته باشد.

۶. توجه داشته باشید اگر کف دست شما زیاد عرق می‌کند حتماً در دیدارهای مهم، قبل از دست دادن آن را خشک کنید چراکه دست عرق کرده نشان‌دهنده دلهره و نوعی هیجان غیرعادی است و هم‌چنین اگر با دست خیس عرق، دست بدهید یک احساس تنفر را در مخاطب خود ایجاد می‌کنید.

۷. هنگام دست دادن سعی کنید فشار خفیفی به استخوان‌های پشت دست طرف مقابل وارد کنید.

۸. هنگام دست دادن نباید با کسی که می‌خواهیم با او دست بدهیم فاصله زیاد داشته باشیم و دست خود را خیلی دراز کنیم.

۹. هنگام دست دادن ارتباط چشمی برقرار کنید و مستقیماً به چشم طرف مقابل خود نگاه کنید و تبسم را فراموش نکنید، سعی کنید هنگام دست دادن مقداری بدن خود را به سمت جلو متمایل کنید. ۷۱

اگر شما به دنبال جذابیت هستید سعی کنید هنگام دست دادن دست مخاطب خود را به گرمی بفشارید و با صدای رسا سلام کنید، همواره در دست دادن پیش‌قدم باشید و آخرین نفری باشید که دست خود را می‌کشید، شما می‌توانید در دل سنگ هم جا باز کنید با دست دادنِ با محبت می‌توانید آن‌ها را مجذوب خود کنید.

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: رسول خدا ﷺ هرگاه با مردی دست می‌داد، هرگز دست خود را از دست او نمی‌کشید تا این که او دستش را از دست حضرت بکشد.^۱

رسول خدا ﷺ با یکدیگر دست دهید؛ زیرا دست دادن کینه و کدورت را از بین می‌برد.^۲

امام کاظم علیه السلام به نقل از رسول خدا ﷺ إِنَّ الرَّحِمَ إِذَا مَسَّتِ الرَّحِمَ تَحَرَّكَتْ وَ اضْطَرَبَتْ؛

۱. «مَا صَافَحَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ رَجُلًا قَطُّ فَتَزَعَ يَدَهُ حَتَّى يَكُونَ هُوَ الَّذِي يَنْزِعُ يَدَهُ مِنْهُ». کافی، ج ۲، ص

۲. «تَصَافَحُوا فَإِنَّ التَّصَافَحَ يُذْهِبُ السَّخِيمَةَ». تَحْفُ الْعُقُول، ص ۵۵.

هرگاه دو نفر از یک فامیل، یکدیگر را لمس کنند، حسّ خویشاوندی به هیجان می‌آید و بیدار می‌شود.^۱

رسول خدا: ﷺ خشم از شیطان است و شیطان از آتش پدید آمده و آتش را به آب می‌توان خاموش کرد؛ وقتی یکی از شما خشمگین شود، وضو گیرد.^۲

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

برخی از آداب استحمام در دیگاه طب ایرانی ۵۰

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

گرسنه و تشنه به حمام نروند؛

۱. عیون الاخبار الرضا (علیه السلام)، ج ۱، ص ۸۱. بیان علامه مجلسی اقول: هذا لا يعين حمل خبر المتن على دنو الغاضب فإنه يدنو كل من يريد تسكين الغضب، فإنه إذا أراد الغاضب تسكين غضبه يدنو من المغضوب و إذا أراد المغضوب تسكين غضب الغاضب يدنو منه. مرآة العقول، ج ۱۰، ص ۱۴۸.

۲. « أَنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَأَنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا يُطْفِئُ النَّارَ الْمَاءُ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ » بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۲۷۲. در برخی روایات غسل دارد که می‌تواند کنایه از شستن باشد. إذا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ وَلْيَغْتَسِلْ فَإِنَّ الْغَضَبَ مِنَ النَّارِ. بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۲۷۲.

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

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

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

شستن پاها پس از استحمام با آب سرد در محروزمزاج‌ها (گرم‌مزاجان) در

فصل گرم؛

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

فصل سرد؛

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

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

آشامیدن شربت سیب حماض با عرق گاوزبان و گلاب و خوردن رمانیه و

حصرمیه در محرور المزاج (پس از استحمام).

فوائد سنگ‌پا:

۱. از بین بردن وسخ (چرک) پا و برطرف کردن اعیاء (خستگی) آن؛

۲. نافع امراض دماغی و صداع به جهت اماله (روان کردن) ماده از اعالی به

اسافل؛

۳. برای اماله بیشتر ماده به اسافل باید سنگ پا خشن تر و با فشار قوی و

مدت طولانی‌تر؛

۴. مالیدن به مدت طولانی در افراد غلیظ الخلط کثیف الجلد.

۳. خوراک شنیداری

اگر کلام بد و تلخی را شنیدیم، مثل این است که سر غذای ناسالم و غیرمفید نشستیم، غذاهای شنیداری در پیشگیری و درمان بسیار تأثیرگذار است. کلمه «دوستت دارم» حتی اگر دشمن هم به ما بگوید، می‌تواند ما را فریب دهد. کلمه «از تو نفرت دارم» اگر از پدر یا مادر یا عزیزترین کس هم بشنویم در ما اثر منفی و بدی خواهد داشت. انسان از طریق گوش است که انرژی، نشاط و شادابی می‌گیرد. کافی است در زندگی با افراد مثبت اندیش و کسانی که حرف‌های خوب و عالی می‌زنند ارتباط داشته باشید تا تأثیر شگفت‌انگیز آن را درک کنید. گاهی با شنیدن جمله‌ای تمامی خستگی شما رفع می‌گردد و گاهی هم برعکس با شنیدن جملات زشت و ناپسندی حالت کسلی و بی‌انگیزه بودن به شما دست می‌دهد.

«سَمْع» دروازه قلب است. حسی که رابطه مستقیم با قلب و روح انسانی دارد،

حس شنوایی است . ۴۴

اهمیت سَمْع (شنیدن) در احادیث نیز مورد تأکید قرار گرفته است. امام رضا

علیه السلام در روایتی به صراحت، گوش را دروازه قلب می‌خواند آنجا که می‌فرماید:

«فرمانروای بدن انسان، قلب است و حَزَر و حصار آن گوش‌هایند. این دو بر

پادشاه چیزی را وارد نمی‌کنند که با آن موافق نباشد زیرا پیش از اشاره پادشاه

به آن دو نمی‌توانند، چیزی را وارد سازند و اگر پادشاه به آن دو اشاره کند، پادشاه خود سراپا گوش خواهد شد تا به آنچه مایل است، پاسخ دهد و زبان نیز با ابزارهای فراوانی آن را تعبیر و تفسیر می‌کند.^۱

چرا در قرآن واژه سَمع (شنیدن) مقدم بر دیدن شده است. دلایلی گفته‌اند از جمله اینکه:

حس شنوایی در جنین قبل از بینایی فعال می‌شود.

فراگیری نطق در درجه اول از طریق شنوایی انجام می‌پذیرد

اینکه گوش در حفظ تعادل بدن نقش دارد. ۱۳۰

حس شنوایی وظیفه خود را همیشه و بدون توقف انجام می‌دهد درحالی‌که حس بینایی، گاهی از انجام وظیفه باز می‌ایستد مثل وقتی که انسان می‌خوابد اما صدایی شدید می‌تواند، او را از خواب بیدار کند. به همین دلیل است که خداوند، در داستان اصحاب کهف ذکر کرده است که بر گوش‌های آنان مهر زدیم تا در خواب عمیق فرو روند و هیچ صدایی نتواند بیدارشان کند.^۲ حس شنوایی (گوش) همه وقت و همه جا چه در روشنائی و چه در تاریکی می‌شنود اما حس بینایی (چشم) تنها در روشنائی می‌بیند. ۱۱۶. الله أعلم.

۱. «حِصْنُ الْجَسَدِ وَ حِرْزُهُ الْأَذْنَانِ لَا يُدْخِلَانِ عَلَى الْمَلِكِ إِلَّا مَا يُوَافِقُهُ لَأَنَّهُمَا لَا يَقْدِرَانِ أَنْ يُدْخِلَا شَيْئاً

حَتَّى يُوحِيَ الْمَلِكُ...». بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۳۰۹. الرساله الذهبیه، ص ۱۱.

۲. «فَضَرَبْنَا عَلَى آذَانِهِمْ فِي الْكَهْفِ سِنِينَ عَدَدًا». کهف/۱۱.

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

حضرت می فرماید: «صوت اثر اصطکاک اجسام در هوا به وجود می آید و هوا آن را به دستگاه شنوایی می رساند مردم در طول روز بخشی از هنگام شب برای نیازها و معاملاتشان سخن می گویند؛ اگر اثر این سخن ها در هوا باقی بماند، همان گونه که نوشته ها بر روی کاغذ باقی می ماند، جهان پر از سر و صدا می شود و مردم را دچار گرفتاری های سخت می کند و تحت فشار قرار می دهد در این صورت مردم نیازمند تجدید هوا می شدند بیش از آنکه خواهان تجدید کاغذها می شوند؛ زیرا آنچه از سخن در هوا ایجاد می شود بیش از آن است که نوشته می شود. خداوند حکیم این هوا را همچون کاغذ لطیف و سبک قرار داده سخن را حمل می کند به سراسر جهان خواسته های مردم را می رساند سپس محو می شود و هوا به حالت جدید و پاکیزه (پاکیزه از آلودگی صوتی) درمی آید تا بدون انقطاع همواره محموله اش را حمل کند»^۱.

۱. «فَإِنَّ الصَّوْتَ أَثَرٌ يُؤَثِّرُهُ اصْطِكَاکُ الْأَجْسَامِ فِي الْهَوَاءِ وَالْهَوَاءُ يُؤَدِّيهِ إِلَى الْمَسَامِعِ ...». توحید مفضل،

رسول خدا: ﷺ هر کس دارای فرزندی شد در گوش راست او اذان نماز و در گوش چپش اقامه گوید، این عمل، نوزاد را از وسواس و انحرافات شیطان مصون می‌دارد.^۱

امام صادق: ﷺ اگر کسی بد اخلاق شد، در گوش او اذان بگویید.^۲
رسول خدا: ﷺ خداوند صدای کوتاه و ملایم را دوست دارد و صدای بلند را ناپسند می‌داند.^۳

مغز کودک صدا های پیرامون خود را جذب می‌کند. درباره یکی از فقهای مشهور (سید رضی^۴ یا سید مرتضی) نقل شده است در سنین جوانی که درس فقه می‌رفته احساس می‌کرده مطالب استاد را قبلاً شنیده است. روزی موضوع را با پدر خود در میان گذاشت ایشان پس از مدتی فکر سر خود را بلند کرد و گفت: حقیقت این است که وقتی نوزاد بودی، من مجلس درسی داشتم و برای عده‌ای درس می‌گفتم. در همان اتاق گهواره تو قرار داشت و مطالب درس فقه ما در

۱. «مَنْ وَلِدَ لَهُ مَوْلُودٌ فَلْيُؤَدِّنْ فِي أُذُنِهِ الْيُمْنَى بِأَذَانِ الصَّلَاةِ وَلْيَقِمْ فِي الْيُسْرَى فَإِنَّهَا عِصْمَةٌ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ». کافی، ج ۶، ص ۲۴.

۲. «مَنْ سَاءَ خُلُقُهُ فَأَذَّنُوا فِي أُذُنِهِ». کافی، ج ۶، ص ۳۰۹. در برخی روایات گوش راست دارد. «فِي أُذُنِهِ الْيُمْنَى» المحاسن، ج ۲، ص ۴۶۵.

۳. «أَنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الصَّوْتَ الْخَفِيفَ وَ يُبْغِضُ الصَّوْتَ الرَّفِيفَ». منیه المُرید، ص ۲۱۳. بحارالانوار، ج ۲، ص ۶۳، ح ۱۲.

۴. سید رضی: گردآورنده کتاب نهج‌البلاغه، قرن چهارم؛ و سید مرتضی، برادر سید رضی و صاحب کتاب الفصول المختاره.

حالت بیداری یا خواب به گوش تو می‌خورد و اکنون احساس می‌کنی که در بایگانی حافظه‌ات سخنانی شبیه آنچه اکنون استادت برایت می‌گوید موجود است ۱۳۰

در شش رساله کهن پزشکی آمده است: حسّ سمع عزیزترین حواس است. باید که در نگاه داشتن آن مبالغه نمایند و نگذارند که بادهای سرد و آوازهای ناخوش، چون بانگ طبل و بوق از نزدیکی به وی رسد؛ و هر هفته قطره‌ای روغن گل نیم گرم در او چکانند و چون از گرمابه بیرون آید، گوش را پاک سازد؛ و قاعده است که هرچه در گوش چکانند، نیم گرم باشد. ۷۲

ابن سینا می‌گوید: چه بسا امراضی که با نغمه‌های دل‌نشین معالجه می‌شوند به خصوص در افرادی که دچار بیماری‌های روانی هستند^۱ این نفیس؛ صاحب الموجز فی الطب: اصوات و نواهای خوش را به عنوان یکی از درمان‌های عمومی برای اکثر بیماری‌ها ذکر می‌کند. ۱۰۱

از جمله توصیه‌هایی که ابوزید^۲ به ملوک و افراد فاضل دارد این است که: به طور متعادل و مناسب از موسیقی استفاده کنند چراکه خروج از اعتدال باعث از بین رفتن جوانمردی و تقوی و معاشرت با افراد فرومایه می‌شود. نکته

۱. اشارات و تنبیهات، نَمَط نهم، مقامات العارفین.

۲. ابوزید احمد بن سهل بلخی، صاحب کتاب «مصالح الابدان والانسفس، ۲۳۵-۳۲۲ هجری قمری.

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

۱. مطلوب و دل‌نشین و لذت‌بخش بودن موسیقی؛

۲. بالا بودن کیفیت ساخت آن؛

۳. باارزش بودن معانی شعرهای به‌کاررفته در آن.

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

هرچند که موارد کمی پیش می‌آید که هر سه مورد جمع شوند. در این

صورت فرد فاضل و دارای معرفت باید سعی کند که دو مورد اخیر (یعنی کیفیت

ساخت و پرمعنی بودن شعر) را در اولویت قرار دهد چراکه افراد عامی اغلب فقط

به مورد اول توجه می‌کنند.

در ادامه مطلب، ابوزید در مورد معانی اشعاری که بر اساس آن آهنگ‌ها

ساخته می‌شود توضیح داده و آن‌ها را به سه گروه تقسیم‌بندی می‌کند:

۱. آنچه قوه شهوت انسان را تحریک می‌کند؛ مثل وصف مناظر زیبا از طبیعت

یا صورت‌های زیبا.

۲. آنچه قوه شجاعت فرد را تحریک می‌کند؛ مثل توصیف جنگاوری‌ها.

۳. آنچه شامل توصیف آزادگی و سجایای اخلاقی چون سخاوت و عفو و

گذشت است.

و توصیه او این است که گرایش انسان به دو معنی اخیر باشد و به دنبال

آهنگ‌هایی که قوه شهوت را تحریک می‌کند نباشد هر چند که نفسش به آن

متمایل است؛ و آهنگ‌هایی را انتخاب کند که موجب وقار و متانتش شوند نه این‌که با تحریک مفرط در او سبک‌سری ایجاد کنند و اگر هوای نفس بر او غلبه کرد و در محفل عیش و نوشی قرار گرفت، چنین مجلسی را ترک کند. ۱۲۳

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

متأسفانه در زندگی امروز بشر از این ابزار مؤثر که می‌تواند وسیله حفظ و ارتقای سلامت جسمی و روانی و حتی درمان بسیاری از بیماری‌ها باشد صرفاً برای کسب لذت و به طور نسنجیده‌ای استفاده می‌گردد که اثرات منفی به دنبال دارد و این مطلب مهم که اکنون مورد غفلت قرار گرفته در گذشته مورد دقت و توجه حکما و دانشمندان طب سنتی بوده است و کاملاً مشخص است که توجه به استفاده مناسب از اصوات و نواها برای حفظ و بازگرداندن سلامتی در طب سنتی ایران سابقه‌ای بیش از هزار سال دارد. ۴۰

همان‌گونه که انسان‌ها طبایع مختلف دارند، موسیقی نیز به همان نحو متنوع است و می‌توان با روشی علمی، موسیقی را مناسب حال و موقعیت فرد انتخاب کرد و در او تأثیرهای مختلف به‌جا گذاشت. تأثیر نغمه‌های حاصل از این تقسیم‌بندی، بر نفوس مختلف است؛ مانند اثری که نغمه زیر بر صفرا و قوت و

کارکرد آن می‌گذارد. ۱۲

مراغی در جامع الالحن می‌گوید: در زمان قدیم عود چهار سیم از جنس روده (کوک شده به فواصل چهارم) داشته است و دانشمندان آن‌ها را با چهار طبع و خلق مرتبط کرده‌اند:

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

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

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

چهارم، زیر شامل آتش، گرم و خشک برابر صفرائی. ۱۲

بر اساس رساله‌ی اخوان‌الصفاء مبتنی بر قیاسات عالم تحت القمر و فوق القمر برخی نتیجه می‌گیرند که حکمای موسیقی دان، اوتار عود را چهار بخش قرار داده‌اند، نه کمتر و نه بیشتر تا مماثلی باشد برای امور طبایع که در فلک تحت القمر قرار دارند و این تماثل البته اقتدا به حکمت باری تعالی است که در عالم تحت القمر چهارعنصر قرار داده است؛ بنابراین، چهار وتر عود که هرکدام مماثلی برای این ارکان اربعه است.

وتر زیر، مماثل آتش است و نغمه آن متناسب با حرارت و حد آن، وتر مثنی، مماثل هواست و نغمه آن متناسب با رطوبت و نرمی آن، وتر مثلث مماثل با آب است و نغمه آن متناسب با رطوبت و سردی آب و در نهایت، وتر بَم، مماثل خاک است و نغمه آن مماثل سنگینی و غلظت آن. ۱۲

حسن کاشانی در کنزالتحف تاکید می‌کند:

«مردمان صفراوی مزاج را نغمات از وتر مثلث نتوانند

و بلغمی مزاج را نغمات از وتر زیر
و دموی مزاج را نغمات از وتر بم
و سودایی مزاج را نغمات از وتر مثنی
و یعالج الضد بالضد» ۱۲

جدول نسبت عناصر اربعه با موسیقی

تعداد وترهای (زه)، سیم) عود	مزاج فاعله	مزاج منفعله	همخوانی با اخلاط	عناصر چهارگانه
بم	بارد	یابس	سودا	خاک
مثلث (سه تا)	بارد	رطب	بلغم	آب
مثنی (دو تا)	حار	رطب	دم	هوا
زیر	حار	یابس	صفرا	آتش

۴. خوراک بویایی

اولین زوج عصب مغزی، بویایی نام گذاری شده. سیستم بویایی به واسطه مغز و سیستم لیمبیک^۱ می تواند با بقیه سیستم های بدن ارتباط داشته باشد. تحقیقات نشان می دهد سیگنال بویایی می تواند منجر به پاسخ های هیجانی

۱. سامانه عصبی احساسی؛ دستگاه کناره ای.

عاطفی شود، زیرا گیرنده‌های بویایی نه تنها برای پردازش آگاهانه به نئوکورتکس^۱ پیام می‌فرستند، بلکه برای پردازش‌های عاطفی به سیستم لیمبیک هم پیام می‌دهند و پیام بویایی را به صورت یک سیگنال جاذبه، میل جنسی، انگیزتگی جنسی و غیره به هیپوتالاموس^۲ انتقال می‌دهند. ۲۸

رایحه‌درمانی یکی از شاخه‌های طب مکمل محسوب می‌شود مطالعه تاریخ پزشکی نشان می‌دهد که تمدن‌های قدیمی توجه زیادی به گیاهان معطر داشته و آن‌ها را به طور گسترده‌ای در جنبه‌های گوناگون زندگی، از مراسم مذهبی و مومیایی کردن مردگان گرفته تا اهداف آرایشی و درمانی به کار می‌بردند. در ایران علاوه بر کاربرد دارویی گیاهان، عطرسازی نیز صنعت مهمی محسوب می‌شد. نام عطر در بسیاری از متون باستانی ایران آمده؛ به ویژه آنجا که از داریوش و خشایار شاه سخن رفته است. گزارشی تاریخی حکایت از حضور ۴۰ نفر عطرساز در اردوی داریوش سوم هخامنشی دارد. با گسترش اسلام در ایران و با توجه به تأکید دین اسلام بر قداست و اهمیت گل‌های معطر و خوشبو، صنعت عطرسازی حیاتی نو یافت.

-
۱. نو قشر بخشی از قشر مغز است و در همه پستانداران، در عملکرد حواس، تولید دستورهای حرکتی، تصمیم‌گیری مکانی، خودآگاهی و زبان نقش دارد. به نقل از ویکی‌پدیا.
 ۲. غده ای است در مغز که دستگاه عصبی را با کمک غده هیپوفیز به دستگاه غدد درون‌ریز متصل می‌کند.

در حقیقت رایحه‌درمانی تلفیق علم و هنر است که در آن از عطر و روغن گیاهان معطر به‌منظور تحریک و ایجاد نشاط در جسم و روان استفاده می‌شود. پژوهش‌های اولیه در منابع پزشکی مسلمانان نشان‌دهنده آن است که رایحه‌درمانی از نگاه پزشکان مسلمان حوزه وسیع‌تری داشته و تنها به کاربرد روغن‌های گیاهی محدود نمی‌شده است، بلکه مواد معطری که پایه آن‌ها جانوری بود، مانند مشک، عنبر و زباد^۱ یا مواد خوشبویی که از صمغ درختان گرفته می‌شد مانند کافور، لادن، کندر و ... نیز به عنوان ادویه دارویی کارکرد داشته است.

بر اساس متون قدیمی طب سنتی ایران، ترکیبات معطر هم برای پیش‌گیری و هم درمان کاربرد فراوانی داشته است. ۸۶

در ایران گلاب‌گیری پیشینه‌ای تاریخی دارد. دانشمندانی چون جابر بن حیان و زکریای رازی روش تقطیر، استخراج عطر و تقطیر مواد آلی را توضیح داده‌اند. ابن سینا در جلد پنجم «القانون» که با نام قرابادین خوانده می‌شود، درباره شیوه روغن‌گیری انواع ادویه مفرده توضیحات مفصلی داده است. از این‌رو برخی ابداع دستگاه عرق کشی و فرآیند تقطیر و ساخت لوله‌های مارپیچ خنک‌کننده را که سبب متراکم شدن بخارات معطر می‌شود به ابن سینا نسبت داده‌اند.

۱. حیوان وحشی بزرگ تر از گربه.

در این بخش اشاره‌ای کوتاه به رایحه‌درمانی (آروماتراپی) در طب سنتی می‌کنیم.

عطر

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

عطرها در چند دسته تقسیم می‌شوند که عبارتند از:

عطرهایی که از گیاهان و انواع گل‌های معطر گرفته می‌شوند و نحوه استعمال آن به صورت روغن بوده؛

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

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

در روش درمانی ابن‌سینا نیز حس بویایی و استشمام در پیشگیری از بیماری و معالجه آن جایگاه ویژه‌ای داشته است. او در بخشی از اثرش در توصیف گیاهان

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

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

تجویز دارو به شیوه بوییدن برای معالجه انواع بیماری‌های جسمی و روحی در طبابت ابن‌سینا معمول بوده است. او استشمام داروی پلنگ‌مشک را برای باز شدن راه‌بندهای مغز، بوییدن گیاه بارزد را برای به هوش آوردن بیمار مصروع و بوییدن ترکیب آب سرد، قاووت و سرکه را برای بیمار تب‌دار مفید دانسته است. همچنین استشمام نان گرم را برای بیماری که استفراغ بسیار داشته است یا بوییدن میوه‌های خوشبو و معطر را برای معالجه شخصی که اشتهای کاذب دارد، تجویز کرده است اهمیت و نقش درمانی استشمام در شیوه طبابت ابن‌سینا تا آنجاست که در بیماری رمَد (نوعی بیماری چشم) استعمال دارو را به روش بوییدن تجویز کرده است. پاشیدن عطر روی بیمار یا لباس یا بستر او یکی از روش‌های درمانی است که ابن‌سینا برای شخص دچار کم‌خوابی توصیه می‌کند

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

معطر دیگر خوشبو شود یا بیمار گل محمدی، کافور، صندل و ریحان را بو کنند و گلاب بر خود بپاشد. همچنین برای مداوای عارضه تب وبایی گفته شده است که عطرهایی چون کافور، گلاب، آب صندل و صندل بر لباس بیمار پاشیده شود و هرروز در چند نوبت خانه بیمار را با گلاب، آب بید، نیلوفر و سایر خوشبوکننده‌ها آبیاری کنند. ۹۷

«ابن نفیس» در کتاب «الموجز فی الطب» می‌گوید:

«بوهای خوش یکی از درمان‌های عمومی خوب برای اغلب بیماری‌هاست».

۹۷

عطر و بوییدنی‌ها جایگاه ویژه‌ای در نزد حکما طب سنتی دارد به‌طوری‌که تقریباً در تمام کتاب‌های طب سنتی فصلی جداگانه به عنوان بوییدنی‌ها اختصاص داده‌اند. به نمونه‌ای از آن اشاره می‌کنیم:

کتاب «فردوس الحکمه فی الطب»^۱ فصل جداگانه‌ای به عنوان «افاویه الطیب» یا ادویه معطر و خوشبو اختصاص داده است که در آن ۳۶ داروی مفرد معطر نام می‌برد.

۱. علی بن سهل طبری، قرن سوم هجری.

مُشک	گرم و خشک	سَعُوط (انفیه) آن مغز را گرم می کند
قَرْنَفُل	گرم و خشک	مفید برای معده و کبد
سلیخه (دارچین خطایی)	گرم و خشک	لطیف، مفید برای معده.
اشنه (دوالک)	سرد	قابض

نیز به بوییدنی های هر فصل اشاره می کند.

بهار	گل ها و شکوفه ها با بوی معتدل مثل خیری (شب بو)، نسرين، گل سرخ
تابستان	پرهیز از ادویه معطر حاره (گرم)
پاییز	روغن زنبق و خیری و بان، غالیه (عطری مرکب)
زمستان	مُشک و عَنبر و قُسط

کتاب «الحاوی فی الطب»^۱ حدود ۱۵۰ مورد به داروهای بوییدنی در درمان

بیماری ها اشاره می کند.

سیب	هیضه ^۲
اقحوان (نوعی بابونه)	خواب آور
شونیز (سیاه دانه)	زکام
کمون بستانی با سرکه (زیره سیاه)	قطع کننده رعاف (خون ریزی بینی)
فاوانیا (عود صلیب)	درمان صرع

۱. محمد زکریای رازی، قرن ۴ هجری.

۲. اسهال شدید همراه با استفراغ؛ بیرون راندن صفرا با قی و اسهال.

کتاب «القانون فی الطب»^۱ حدود ۶۴ مورد داروی بوییدنی ذکر می‌کند.

مرزنجوش	صداع ناشی از معده
ایرسا	القای عطسه
انجدان	سکسکه
لفاح	خواب‌آور
مرماخور	مَحَلِّ سرد درد سرد
یاسمن	محلل برای سر درد کائن ناشی از بلغم

در کتاب «مصالح الابدان و الانفس»^۲ فصل جداگانه ای برای بوییدنی‌ها دارد که تدابیری نیز برای استعمال بوییدنی‌ها ذکر می‌کند.

۱. توجه به طبیعت ماده معطر و استفاده از آن با توجه به مزاج فرد؛
۲. عدم بوییدن ماده معطر از فاصله خیلی نزدیک؛
۳. ایجاد تناوب و عدم بوییدن مداوم یک ماده؛
۴. بهره‌گیری از اثر قوی عطرها برای تقویت روح و حرارت غریزی.

۱. ابوعلی سینا، (قرن ۳ و ۴).

۲. ابو زید احمد بن سهل بلخی، قرن چهارم هجری.

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

مثلاً یک فرد گرم مزاج با استشمام بوی عطر گرم دچار سردرد می‌شود ولی همین بوی گرم موجب آرامش فرد سرد مزاج می‌گردد.

بر عکس وقتی فرد سردمزاج بوی ترشی و یا هر بوی سرد دیگری استشمام کند موجب ایجاد سردرد و سستی مغز و بی‌حوصلگی وی می‌گردد.

ازاین‌رو لازم است مزاج عطرها را بدانیم.

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

با استشمام هر عطر و رایحه‌ای در بدن انسان حالتی پدید می‌آید که موجب بروز گرمی، سردی، انرژی، بی‌حسی و تسکین درد، بی‌حالی، آرامش، رخوت و سستی و ... می‌گردد. ۱۳۵

بوی‌های تعفن، بوهای ترشی، عفونت‌زها، سرد هستند. دود اسفند گرم است و مغز را گرم می‌کند. دود گل ماهور و عنبر نسارا عفونت کش قوی هستند. عطرهای گرم به ترتیب عبارت‌اند از: مشک، عنبر، نرگس، گل محمدی، عنبر اشهب.

معمولاً پس از عمل جراحی و بی‌هوشی بدن سرد می‌شود. لذا با عطرهای

گرم باید مغز را گرم کرد تا سردی کاسته شود. ۶۳

بهتر است افراد گرم‌مزاج از عطرهاى سرد و معتدل و افراد سردمزاج از عطرهاى گرم و معتدل استفاده نمایند و این استدلال از آنجا نشاءت مى‌گیرد که در بیماری‌های گرم دماغی توصیه به رایحه‌های سرد مانند نیلوفر و در بیماری‌های سرد دماغی توصیه به رایحه‌های گرم مانند یاسمین و سوسن و بابونه شده است. ۹

عطر در روایات

از دیدگاه اهل بیت (علیهم‌السلام) عطر و خوش بو بودن از اهمیت بسزایی برخوردار است؛ و در کتاب‌های حدیثی نیز بابی جداگانه به این موضوع اختصاص داده شده است. حتی در فقه (باب روزه) نیز بوییدنی‌ها و عطرها حکم فقهی دارند.^۱

امام علی (علیه‌السلام) الطَّيِّبُ نُشْرَةٌ؛

عطر و بوی خوش، [مایه] شادمانی است^۲

۱. عطر زدن برای شخص روزه‌دار مکروه نیست. ولی بوییدن گیاهان معطر مکروه است. «شم الریاحین خصوصاً النرجس، و المراد بها کل نبت طیب الريح، نعم لا بأس بالطيب فإنه تحفة الصائم، لكن الأولى ترك المسك منه، بل يكره التطيب به للصائم، كما أن الأولى ترك شم الرائحة الغليظة حتى تصل الى الحلق» تحریر الوسیله، ج ۱، ص ۲۷۹.

۲. نهج البلاغه، حکمت ۴۰۰. «وَالْعَسَلُ نُشْرَةٌ وَالرُّكُوبُ نُشْرَةٌ وَالتَّنَظَرُ إِلَى الْخَضِرَةِ نُشْرَةٌ؛ بوی خوش، عسل، سوار شدن بر مرکب و نگاه کردن به سبزه، مایه قوت و نشاط است.»

بیان- «النشرة»- ما یزیل الهموم و الاحزان التى یتوهم أنّها من الجن؛ قال فى النهاية: «فيه أنه ﷺ سئل عن النشرة فقال: هو من عمل الشيطان؛ «النشرة» (بالضم) ضرب من الرقية و العلاج یعالج به من

رسول خدا: ﷺ برای عطر، بیشتر از غذا خرج می‌کرد.^۱

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

بود.^۲

رسول خدا: ﷺ هیچ کس خوشبو نگردید مگر این که بر عقلش افزوده شد.^۳

رسول خدا: ﷺ الطَّيِّبُ يَشُدُّ الْقَلْبَ؛

بوی خوش، قلب را تقویت می‌کند.^۴

رسول خدا: ﷺ بوی خوش، قلب را تقویت می‌کند و بر نیروی جنسی

می‌افزاید.^۵

امام کاظم: علیه السلام شایسته است که مرد هر روز از عطر استفاده کند، اگر هر

روز نتوانست، یک روز در میان عطر زند و چنانچه این هم مقدورش نبود جمعه‌ها

كان يظن أن به مسا من الجن؛ سميت نشرة لانه بها تنشر عنه ما خامره من الداء أي يكشف و يزال» و قال الطريحي (ره) في المجمع: و في الحديث: غسل الرأس بالخطمي نشرة (بضم النون)، أي رقية و حرز و النشرة عوذة يعالج به المجنون و المريض؛ سميت نشرة لانه ينشر بها عنه ما خامره من الداء الذي يكشف و يزال و منه: «النورة نشرة و ظهور للبدن». مجمع البحرين و نهایه (ابن اثیر).

۱. «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يُنْفِقُ فِي الطَّيِّبِ أَكْثَرَ مِمَّا يُنْفِقُ فِي الطَّعَامِ». کافی، ج ۶، ص ۱۲.

۲. «مَنْ تَطَيَّبَ أَوَّلَ النَّهَارِ، لَمْ يَزَلْ عَقْلُهُ مَعَهُ إِلَى اللَّيْلِ». کافی، ج ۱۳، ص ۱۹۲، ح ۱۲۸۴۲.

۳. «مَا طَابَتْ رَائِحَةُ عَبْدٍ إِلَّا زَادَ عَقْلُهُ». دعائم الاسلام، ج ۲، ص ۱۶۵.

۴. کافی، ج ۶، ص ۵۱۰.

۵. «الرَّيْحُ الطَّيِّبَةُ تَشُدُّ الصَّلْبَ وَ تَزِيدُ فِي الْجَمَاعِ». کافی، ج ۶، ص ۵۱۰.

را ترک نکند.^۱

رسول خدا: ﷺ عطرِ زنان، رنگش آشکار و بویش پنهان است و عطرِ مردان بویش آشکار و رنگش ناپیداست.^۲

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

بخور (دود)

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

۱. «لَا يَنْبَغِي لِلرَّجُلِ أَنْ يَدَعَ الطِّيبَ فِي كُلِّ يَوْمٍ فَإِنْ لَمْ يَقْدِرْ عَلَيْهِ فَيَوْمٌ وَ يَوْمٌ لَا فَإِنْ لَمْ يَقْدِرْ فِي كُلِّ جُمُعَةٍ وَ لَا يَدَعُ». کافی، ج ۶، ص ۵۱۰.

۲. «طِيبُ النِّسَاءِ مَا ظَهَرَ لَوْنُهُ وَ خَفِيَ رِيحُهُ وَ طِيبُ الرِّجَالِ مَا ظَهَرَ رِيحُهُ وَ خَفِيَ لَوْنُهُ». کافی، ج ۲،

راهی آسان برای رساندن دارو را فراهم می‌کند، که اثرات فارماکولوژیک {داروشناسی} بهتر و سریع‌تری را نشان می‌دهد.

آثار باستانی باقی‌مانده از زمان داریوش در یک سنگتراشی در پرسپولیس^۱ نمایش می‌دهد که در مقابل پادشاه دو مجمر^۲ وجود داشته که در یکی اسپند و در دیگری صندل را می‌سوزاندند تا پادشاه را در مقابل شیاطین و بیماری‌ها حفظ کنند.

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

روش دوم دود دادن مستقیم قسمت خاصی از بدن است.

روش سوم پر کردن هوای محیط از دود می‌باشد. در این روش تا آنجایی دود دهی را ادامه می‌دهند که کل هوای محیط را فراگیرد و ضدعفونی کند. در زمان سوختن گیاه ممکن است اسانس {عطرماهی، روغن گیاهی} و یا مواد معطر گیاه توسط گازهای حامل به وجود آمده، منتقل شوند و یا حتی در اثر فرآیند اکسیداسیون مواد معطر تولید شود. در جشن‌ها و مراسم سنتی برخی از کشورها ایجاد فضای معنوی با دود مرسوم بوده است.

۱. تخت جمشید.

۲. آتش دان، منقل، بخور دان.

اسفند^۱ در حین سوختن بوی قابل توجهی ایجاد نمی‌کند. مخلوط کردن گندر با اسپند و یا سوزاندن میخک به تنهایی به منظور خوش بو نمودن محیط و تأثیر روانی بر انسان می‌باشد و بوی مطبوع ایجاد شده موجب آرامش در افراد می‌شود.

۱۵

ابن جزار^۲ معتقد است بخورات مانع از جذب هوای آلوده می‌شود. چنانکه برای جلوگیری از ابتلا به بیماری وبا و طاعون، بخور را توصیه کرده است. در طبابت ابن سینا بخوردرمانی کاربردهای مهمی داشته است، از جمله روش درمانی او برای بیماری صرع، بخور عودالصلی (فاوانیا) بود. علاوه براین، در مواردی توصیه شده است که مواد معطر مانند بید و گلاب بخور داده شود و بیمار بخور آن را استشمام کند. از نکات شایان توجه در اهمیت بخوردرمانی آن است که ابن سینا بخور عود خام هندی، مشک و زعفران را یکی از روش‌های تعیین جنسیت جنین ذکر کرده است. ۹۷.

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

۱۱۰

۱. دود دادن اسفند در محیط بسته ممکن است برای افراد گرم مزاج ایجاد مشکل کند. از این رو

باید با مشورت متخصص صورت گیرد.

۲. قرن سوم هجری.

در روایتی آمده است که دانه اسپند و تنه { شاخه } آن «نُشَره» است، نُشَره، هم به معنای نشاط‌آور است و هم به معنای تعویذ است که موجب حفظ انسان از شرور و آفات می‌شود.^۱

۵. خوراک دیداری

چشم‌ها، دروازه روح آدمی هستند. صحنه‌های خوش یا ناخوشی که روزانه از جلوی چشم بشر می‌گذرد. خواه‌ناخواه در فکر و رفتار و روح و جسم فرد تأثیرگذار است. دیدن صحنه‌های بخشش، گذشت، شادی، مثبت... و نیز دیدن صحنه‌های ناپسند، حرام، تصادف، دعوا، ... هر کدام بلافاصله در صفحه دل حک می‌شود و اثر می‌گذارد؛ و روح و جسم را به همان سمت مایل می‌گرداند؛ و برای لحظاتی و گاهی تا مدت‌ها ذهن را درگیر آن صحنه می‌کند.

اطبا طب سنتی در بهداشت و مراقبت از چشم چنین می‌نویسند:

۱. رسول خدا ﷺ مَا أَنْتَبَ الْحَرَمَلُ شَجَرَةً وَلَا وَرَقَةً وَلَا زَهْرَةً إِلَّا وَ مَلَكٌ مُوَكَّلٌ بِهَا حَتَّى تَصِلَ إِلَى مَنْ تَصِلُ إِلَيْهِ أَوْ تَصِيرَ خَطَأً وَإِنْ فِي أَصْلِهَا وَفَرَعِهَا نُشْرَةٌ وَفِي حَبِّهَا شِفَاءٌ مِنْ اثْنَيْنِ وَ سَبْعِينَ دَاءً؛ نیست بوته و برگ و گل اسپند مگر اینکه یک ملک موکل دارد تا برسد به دست کسی که باید به دست آن برسد یا تالینکه از بین برود و خاک شود و در ساقه و شاخه‌های آن سبب خوشحالی است و در دانه‌ی آن شفاء از هفتاد و دو بیماری است». مکارم الاخلاق، ص ۱۸۶. در برخی نسخ این گونه است «مِمَّا مِنْ شَجَرَةِ حَرَمَلٍ إِلَّا وَ مَعَهَا مَلَأَنُكَةً يَحْرُسُونَهَا...». دعائم الاسلام، ج ۲، ص ۱۵۰، ح ۵۳۵.

باید که چشم را از گردوخاک و دود نکه دارد و بسیار در آفتاب ننگرد، خاصه وقت برآمدن و فروشدن و در چیزهای درخشنده و در چراغ ننگرد و خط‌های باریک نخواند، به واسطه آنکه در این‌ها [نگریستن] دیده را ضعیف کند؛ و نگریستن در چیزهای سیاه و آب روان سود دارد. ۷۲ و از ناگواریدن خوراک و پرخوری و خفتن با انباشتگی (امتلاء) شکم، پرهیز کنید. ۱۰۰

از آفتاب تابستانی و غبار و دود و از پیوسته نگاه کردن به رنگ‌های درخشان و نگاه طولانی به یک چیز مانند بهت‌زدگان و توجه بیش از اندازه بر خط و نقش و نگار ریز و بسیاری گریه و خواب طولانی بر پشت (طاق‌باز) و در برابر باد سرد زمانی دراز بودن و خوردن خوراکی‌های بسیار خشک‌کننده مانند عدس و شوری‌ها و نزدیکی بسیار بپرهیزند. همچنین از همواره مستی و نوشیدنی‌ها و خوراکی‌های سنگین و چسبنده و تند مانند پیاز و خردل و سیر و شاهی که برای چشم زیان‌آور هستند، دوری کنند. پرخوری خوراکی‌هایی که سردرد را هستند به مانند خرما، تره، شنبلیله. اگر پرخوری شود این زیاده‌روی چشم را نابینا می‌کند. همچنین کلم و عدس و بسیار خوابیدن یا بیداری بسیار زیان‌آورند. پیگیری خواندن کتاب‌های با خط درشت از یک سو و از سوی دیگر تلاش در راستای بیرون آوردن نکاتی ریز از کتاب‌هایی که با خط ریز نگاشته شده و دارای نقش و نگارهایی می‌باشد، انگیزه هرچه نیرومندتر کردن چشم می‌شود. ۱۰۰

غذای دیداری از مهم‌ترین و تأثیرگذارترین و سریع‌تری غذاهای روح و جسم است. غذایی که تأثیر آن بالفعل است و منجر به تقویت یا تضعیف روح و جسم

می‌شود. ولیکن در گنجایش این نوشتار نیست و تنها اشاره‌ای به بحث رنگ می‌کنیم.

رنگ

وقتی از یکرنگ صحبت می‌شود منظور موج انرژی است و هر رنگ با فرکانس خاص خودش انرژی خاصی دارد. در حقیقت رنگ‌ها نوعی غذا برای بدن به حساب آمده و نزدیک‌ترین چیز به انرژی خالص هستند. هرگاه انرژی مربوط به رنگ خاصی کم شود، بیماری ایجاد می‌کند. به‌طور کلی رنگ‌ها از نظر احساسی، ذهنی و فیزیکی بر روی بدن تأثیرات عمیقی دارند. ۱۴

ابن سینا بر این عقیده بود که رنگ‌ها هم در درمان و هم در حفظ سلامت مؤثرند و اولین فردی که اظهار داشت انتخاب رنگ اشتباه قطعاً بیماری را تشدید خواهد کرد، به عنوان مثال فردی که خونریزی از بینی دارد نگاه کردن به اشیاء درخشان قرمز رنگ موجب تشدید بیماری‌اش خواهد گردید و چنین بیماری نباید با رنگ قرمز روشن در تماس بوده یا به آن نگاه کند، زیرا رنگ قرمز خلط دم را تحریک می‌کند، اما در مقابل رنگ آبی آرام‌بخش بوده و جریان خون را کند می‌کند؛ بنابراین نگاه کردن به رنگ آبی و استفاده از رنگ آبی برای این افراد توصیه می‌شود. نیز به نقل از جالینوس ذکر می‌کند که رنگ سیاه به دلیل تکاثف و رنگ سفید به دلیل تخلخل چشم را آزار می‌دهند. ۱۴

ابن سینا می‌نویسد: اگر در اوایل بچگی که بدن رطوبت زیادی دارد، لوچی رخ دهد، باید گهواره را مستقیم و بدون کجی گذاشت و چراغی را در طرف مقابل لوچی قرارداد تا بچه همیشه به آن نگاه کند یا چیز قرمز رنگ نزدیک گیجگاه یا گوش مقابل لوچی گذاشت که مورد نظر بچه باشد و به آسانی به آن نگاه کند یا چیزی را با نخ قرمز سمت مقابل لوچی آویزان کرد تا شاید چشم را به حال عادی بیاورد و خون را جابجا کند و دید را مستقیم کند. ۱۴

سویدی^۱ در کتاب تذکره سویدی خود می‌نویسد: نگاه کردن به زردی، صفرا را به تحلیل می‌برد و برای نگاه‌داشتن خلطی درون بدن باید رنگ مخالف آن را جلوی بیمار قرارداد و اگر خارج کردن یک خلط از بدن مورد نیاز است باید رنگی مشابه رنگ خلط در برابر شخص قرارداد. ۱۰۹

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

انکارناپذیری دارد به عنوان مثال بیماران دارای مشکلات روانی دارای تجربه احساسی خاصی هستند و ممکن است واکنششان به رنگ بسیار زیاد باشد ۶

شاید بتوان گفت رنگ‌های محیطی یک مکان بر مزاج افراد تأثیرگذار بوده و در نتیجه سلامتی آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به گون‌های که محیط و عناصر محیطی به دلیل دارا بودن طبع و مزاج خاص خود، قوهای از قوای انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و از آنجاکه قوا منشأ افعال است، باعث ایجاد حالتی در جسم و روان انسان می‌شود. اگر این حالت در جهت تعدیل مزاج فرد باشد، در حفظ سلامتی او نقش دارد و اگر بر مزاج فرد تأثیر سوء گذارد، باعث غلبه یکی از اخلاط شده و سلامتی فرد را به خطر می‌اندازد. ۲۷

در رنگ‌آمیزی فضا از رنگ‌های موافق تعدیل مزاج فرد استفاده کرد؛ به عنوان مثال برای فردی با مزاج سرد، از رنگ‌های گرم و روشن استفاده کرد و در انتخاب رنگ برای افراد گرم از رنگ‌های سرد مانند سفید استخوانی بهره گرفت؛ اما به طور کلی برای همه گروه‌ها باید استفاده از رنگ سیاه، خاکستری و سورمه‌ای را کاهش داد، چراکه این رنگ‌ها باعث تیرگی فضا و غلبه سودا می‌شوند.

این موضوع را نیز باید مد نظر قرارداد که افراد در معرض رنگ مربوط به مزاجشان قرار نگیرند، چراکه این موضوع موجب غلبه اخلاط در آن‌ها می‌شود؛ به عنوان مثال اگر افراد با طبع گرم و خشک در معرض رنگ‌هایی با مزاج گرم و خشک مانند زرد و قهوه‌ای روشن قرار گیرند، به مرور زمان این امر باعث می‌شود که فرد دچار غلبه صفرا شود. ۲۷

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

در سال ۱۹۷۶ گروهی تحقیقی را انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که پاسخ انسان به رنگ در ۶ دسته طبقه‌بندی می‌شود که در جدول نشان داده شده است. ۱۱۱

فیزیولوژی	تغییر در فشارخون، ضربان قلب، سیستم عصبی خودکار بدن، فعالیت هورمون‌ها، سرعت اکسایش و رشد بافت‌ها.
در چشم‌ها	تغییر در اندازه‌ی مردمک چشم؛ شکل عدسی؛ حالت قرارگیری کره چشم، پاسخ‌های شیمیایی پایانه‌های عصبی شبکه.
شناختی	حافظه و بازآوری اطلاعات و اغتشاشات در درک پرسپکتیو؛ میزان ارزشیابی‌ها و تصمیم‌گیری‌ها، پاسخ‌های شرکت‌پذیری.
خُلق و خُو و حالت‌های روانی	تحریک‌کنندگی، خشم آور، خوش‌رویی، آرامش بخشی، خسته‌کنندگی، مهیج، غمگین، خوشحالی.
احساسات محیطی	فضا به نظر بزرگ‌تر یا کوچک‌تر، گرم‌تر یا سردتر، تمیزتر یا کثیف‌تر بیاید. فضا به نظر روشن‌تر یا کدر به نظر بیاید. مردم سالم یا ناسالم به نظر بیایند. میزان اشتهاآوری غذا. جوان‌تر یا پیرتر نشان دادن. جدیدتر یا قدیمی‌تر نشان دادن.
میل وابستگی و مشارکت‌ها	به طبیعت، فناوری، مذهب و سنت‌های فرهنگی، هنر و علم

تقسیم‌بندی رنگ‌ها

در اینکه چه رنگ‌هایی رنگ‌های اصلی و چه رنگ‌های ثانویه (مکمل، ترکیبی) هستند. بحث‌های زیادی در کتاب‌های مرتبط صورت گرفته است. در اینجا تنها به برخی و آن هم گذرا به آن اشاره می‌کنیم.

رنگ	طیف	ویژگی
سرد	سفید (سرد و تر)، سیاه (سرد و خشک)	آرامش‌بخش؛ دارای تحریک عصبی کم؛ زیر نور سرد زمان زودتر می‌گذرد و اتاق بزرگ‌تر به نظر می‌رسد. در استفاده از رنگ‌های سرد باید به احتمال ملال آور شدن محیطی که این رنگ‌ها در آن غلبه دارند، توجه شود.
گرم	قرمز، زرد، نارنجی	دارای تحریک عصبی بالا؛ برای ایجاد و تحرک هیجان در محیط استفاده می‌شوند. بهره‌گیری از رنگ‌های گرم و پرانرژی در محیط‌هایی که دارای مشخصات افسردگی، کسالت و سکون هستند، در به وجود آوردن احساس گرمی، نشاط و شادی مؤثر است. زیر نورهای گرم، زمان طولانی‌تر می‌گذرد و فضای اتاق کوچک‌تر به نظر می‌رسد. در استفاده از رنگ‌های گرم باید به احتمال ایجاد تحرک بیش‌ازحد، اختلالات روانی، آشفتگی

بصری، پریشانی خاطر در محیطی که این رنگ‌ها در آن غلبه دارند توجه کرد.		
سبز: ترکیبی از زرد و آبی) گرایش به گرمی دارد. آبی: تقریباً موافق با همه مزاج‌ها. بنفش: (ترکیبی از قرمز و آبی) اگر تمایل به قرمز باشد گرم و اگر تمایل به آبی باشد سرد است.	معتدل	

خصوصیات روانی رنگ‌ها

زرد حالت گرم‌کنندگی دارد و روشن‌ترین رنگ در میان کلیه رنگ‌هاست. رنگ خوشحالی، شادابی، نشاط و آرامش است. محتوای عاطفی آن امیدواری و آزادی است. نشان روشنی، هوشمندی و روشنفکری است. حالت تحریک‌کنندگی در ذهن دارد و باعث توجه و تقویت فکر می‌شود. رنگ زرد با تأثیر بر اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک موجب آرامش عصبی می‌شود. (تحریک‌کننده ذهن، فزاینده نیروست. زندگی در فضای زرد انسان را فعال می‌کند. با طلوع اشعه زرد خورشید انسان‌ها برای فعالیت دوباره آماده می‌شوند. زرد یک‌دست آزاردهنده و اگر متغیر باشد، شادی‌آفرین است. زرد سبب بی‌خوابی، هیجان، اضطراب و تلاطم فکری می‌شود. زرد گرم‌ترین رنگ طیف خورشید است)	
قرمز رنگی مثبت، متجاوز و مهیج است. فشار خون را بالا برده و تنفس را کاهش می‌دهد.	

هنگام تغذیه فوق العاده اشتها آور است. برای زمانی کوتاه جاذب و خوشایند است ولی پس از مدتی موجب آزار و اذیت روانی می شود. نشانگر فعالیت و تحرک، موفقیت و پیروزی است. برای افراد الکلی و دارای فشار خون بالا و عصبی مضر بوده و حتی ممکن است فرد را به خودکشی وا دارد.	
در گوارش غذا فوق العاده مؤثر و مفید است. در عین مهیج بودن، مسکن و آرامش بخش است. نبض بر اثر این رنگ تند می زند ولی بر فشار خون مؤثر نیست. وجود این رنگ در محیط به صورت غالب، موجب تحریک چشم، مغز و اشتهاست. بهبودی و خوشحالی را در فرد ایجاد می کند. روح دار و جذاب است و خشم و محبت را با هم دارد.	نارنجی
رنگ آبی تقدس و احترام خاصی دارد. گنبد های مساجد و مناره های آبی که به مانند پلی میان آسمان زمین محسوب می شوند. افراد را به بی تحرکی، آرامش و حوصله دعوت می کند. مسکن اعصاب برای بیماران تب دار و مفید برای افراد کم خواب، عصبی و وسواسی است. آرامش درونی به ضمیر باطن می آورد. آرام بخش نبض، تنفس و فشار خون بالا است. در مداوای صفرا مفید و برای افسردگی و کم خونی مضر است. رنگ آبی ترشح غدد لنفاوی را افزایش داده و تهوع و سرگیجه را زیاد می کند.	آبی

سبز بیانگر طراوت و تازگی، رافع خستگی و نشاط‌آور است. تقویت‌کننده روحیه غرور و اعتمادبه‌نفس است. موجب افزایش آرامش، تمرکز و کاهش استرس می‌شود؛ از همین رو برای بیماران روانی و عصبی مفید است. در تقویت احساسات دوستی، امیدواری، ایمان و صلح بسیار مؤثر می‌باشد. (انتقال‌دهنده شادی، انبساط خاطر و بهجت است. نماد رویش، حیات و زندگی است. در سیستم عصبی برای بی‌خوابی‌ها و خستگی‌ها مؤثر است. فشارخون را کم می‌کند و مویرگ‌ها را مُنبَسِّط می‌کند)	
بنفش از ترکیب دو رنگ قرمز و آبی حاصل می‌شود و به دلیل خاصیت دوطرفه آبی و قرمز، خواب‌آور است و در افراد کم‌خواب، درجات خواب را بالا می‌برد. دارای اشعه الکتروشمیایی قوی است؛ به همین جهت روی قلب و ریه و رگ‌های خونی مؤثر است. برای افراد مالیخولیایی و افسرده مضر است، زیرا حالشان را وخیم‌تر می‌کند. از نظر روحی، در کاهش خشم و نفرت مؤثر است.	

سیاه	کاهش شهوت، کاهش نور چشم، خستگی و افسردگی می آورد، مکروه است.
سفید	نماد پاکی، آرامش، دلگشا، خلوص، سادگی.

در متون دینی رابطه تنگاتنگی بین دیدن و قلب است. در مورد نگاه کردن و آثار روحی و روانی آن و نیز بحث رنگ‌شناسی روایات فراوانی از اهل بیت علیهم السلام در کتاب‌های حدیثی نقل شده است؛ که حاکی از اهمیت نگاه و رنگ است. به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

اهمیت چشم و دیدن در روایات

امام علی علیه السلام هر کس چشم خود را رها کند، اندوهش بسیار شود.^۱

امام علی علیه السلام القلبُ مُصْحَفُ الْبَصَرِ؛

دل، کتاب دیده است.^۲ (آنچه چشم می‌بیند بر صفحه دل ثبت می‌شود).

امام علی علیه السلام العینُ رائدُ القلبِ؛

چشم، جلودار و راهنمای دل است.^۳

امام علی علیه السلام چشم، جاسوس دل و پیک عقل است.^۴

۱. «مَنْ أَطْلَقَ طَرَفَهُ كَثُرَ أَسْفُهُ». تصنیف غُررُ الْحِکْمِ وَ دُرَرُ الْکَلِمِ، ح ۵۵۵۴.

۲. نهج البلاغه، حکمت ۴۱۷.

۳. تصنیف غُررُ الْحِکْمِ وَ دُرَرُ الْکَلِمِ، ح ۶۶۷.

۴. «العینُ جاسوسُ القلبِ و بریدُ العقلِ». مصباح الشریعه، باب سوم، ص ۹.

امام کاظم علیه السلام می‌فرمایند: سه چیز دیده را روشنی بخشد: به سبزه نگریستن؛ به آب روان نگریستن، به رخسار زیبا نگریستن.^۱

امام رضا علیه السلام می‌فرماید: رسول خدا صلی الله علیه و آله نگاه کردن به میوه بالنگ سبز و سیب سرخ را دوست می‌داشتند.^۲

رسول خدا صلی الله علیه و آله از عوامل سازنده برای مرد مسلمان، این است که همسری داشته باشد که وقتی به او نگاه می‌کند، وی را خوش حال کند.^۳

رسول خدا صلی الله علیه و آله هنگامی که بنده به صورت زنش و زنش به صورت او نگاه کند، خداوند به هر دوی آن‌ها نظر رحمت می‌افکند و هنگامی که دستان همدیگر را بگیرند، گناهانشان از لابه‌لای انگشتانشان فرومی‌ریزد.^۴

رنگ‌شناسی در قرآن و روایات بحث گسترده‌ای که تنها به یک روایت اکتفا می‌کنیم.^۵

-
۱. «ثَلَاثَةٌ يَجْلِبِينَ الْبَصَرَ النَّظَرُ إِلَى الْخَضِرَةِ وَالنَّظَرُ إِلَى الْمَاءِ الْجَارِي وَالنَّظَرُ إِلَى الْوَجْهِ الْحَسَنِ». الخصال، ج ۱، ص ۱۴۲، ح ۲۷۶.
 ۲. «أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صلی الله علیه و آله كَانَ يُعْجِبُهُ النَّظَرُ إِلَى الْأُتْرُجِّ الْأَخْضَرِ وَالتَّفَاحِ الْأَحْمَرِ». کافی، ج ۶، ص ۳۶۰.
 ۳. «إِنَّ مِنَ الْقِسْمِ الْمُصْلِحِ لِلْمَرْءِ الْمُسْلِمِ أَنْ يَكُونَ لَهُ الْمَرْأَةُ إِذَا نَظَرَ إِلَيْهَا سَرَّتَهُ». کافی، ج ۵، ص ۳۲۷.
 ۴. «إِذَا نَظَرَ الْعَبْدُ إِلَى وَجْهِ زَوْجِهِ وَنَظَرَتْ إِلَيْهِ، نَظَرَ اللَّهُ إِلَيْهِمَا نَظَرًا رَحِمَهُ، فَإِذَا أَخَذَ بِكَفِّهَا وَأَخَذَتْ بِكَفِّهِ، تَسَاقَطَتْ ذُنُوبُهُمَا مِنْ خِلَالِ أَصَابِعِهِمَا». كنز العمال، ج ۱۶، ص ۲۷۶.
 ۵. برخی رنگ‌ها که در قرآن اشاره شده است. سیاه، سفید، زرد، سبز، آبی (کبود)، قرمز. ناگفته نماند بحث رنگ نیز در سیره اهل بیت علیهم السلام قابل تأمل و دقت است.

امام باقر: علیه السلام هر کس کفش زرد بپوشد تا زمانی که آن کفش را داشته باشد، شادمان است؛ چرا که خداوند عزوجل می‌فرماید: «زردی پر رنگ که دیدنش، بینندگان را شاد می‌کند {بقره/۶۹}».^۱

۶. خوراک جنسی^۲

در میان نیازهای زیستی غریزه جنسی آمیختگی عمیقی با نیازهای روانی داشته به‌طوری‌که می‌توان تأثیر این خواسته را در بسیاری از ابعاد زندگی مشاهده کرد. این غریزه تأثیر غیرقابل‌انکاری در زندگی زناشویی و انسجام و پایداری آن دارد. همچنین این غریزه نقش سازنده و پر اهمیت و بنیادینی در سیر به سوی سلامت و تعادل روانی دارا است و با داشتن این خصوصیات بارز و قابل توجه است که میل جنسی از دیگر نیازهای زیستی فاصله گرفته و به صورت یک نیاز روانی درمی‌آید. ۳۳

۱. «مَنْ لَبَسَ نَعْلًا صَفْرَاءَ لَمْ يَزَلْ يَنْظُرُ فِي سُرُورٍ مَا دَامَتْ عَلَيْهِ لِأَنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ - صَفْرَاءُ فَاقِعٌ لَوْنُهَا تَسُرُّ النَّاطِرِينَ». کافی، ج ۶، ص ۴۶۶.

۲. از کتاب‌های تخصصی طب سنتی در زمینه غریزه جنسی می‌توان به «رجوع الشيخ الى صباه في القوة على الباه» تألیف احمد ابن کمال پاشا (قرن ۱۰)، «مجربات» تألیف ابن سینا، «تحفه العاشقین» تألیف محمد انور حسین (قرن ۱۳)، «لذت وصال» تألیف حکیم محمد عبدالقدوس سکندرپوری (قرن ۱۳) اشاره کرد.

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

نیازی که در رابطه جنسی زن و شوهر ارضا می‌شود، موجب می‌شود هر کس به نقش خود در زندگی مشترک و تکلیفی که بر عهده دارند، بهتر واقف شوند و این نوعی شخصیت مطلوب را برای آنان پدید می‌آورد و عزت نفس و خود پنداره مثبت آنان را افزایش می‌دهد. بهره‌مندی از این رابطه سالم، آن‌ها را از ارتباط ناسالم مصون می‌دارد و سلامتی و آرامش را به مثابه اصلی‌ترین هدف تحقق می‌بخشد.

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

زن و شوهر باید روحیات یکدیگر را بشناسند تا دچار سوء تفاهم یا بدبینی در رابطه جنسی نشوند.

تحریک جنسی مردان در مقایسه با زنان سریع تر، آسان تر و با فراوانی بیشتر صورت می گیرد. مردان سریع تر از زنان تحریک می شود و بیشتر از طریق بینایی این تحریک پذیری اتفاق می افتد. به همین دلیل، تصاویر جنسی و صحنه های جذاب و زنان زیبا، آنان را بیشتر تحریک می کنند. زنان غالباً دیر تحریک می شوند و تحریک پذیری آنها بیشتر از طریق قوه شنوایی و لامسه است. از این روی، کلمات محبت آمیز و تحریکات بدنی آنان را بیشتر تحریک می کند؛ بنابراین، شهوت آنان عمیق تر است.

پس از آمیزش جنسی، میل جنسی در مردان به شدت فروکش می کند؛ درحالی که در زنان چنین فرایندی به شدت ظهور نمی کند و افزون بر این، انتظار نوعی عشق بازی و نگاهی فراتر از رابطه جنسی خالص در آنان وجود دارد؛ زیرا فکر بازیچه بودن زن برای مرد و نگاهی یکسویه مرد به برطرف ساختن نیاز جنسی خود، زنان را آزار می دهد.

پس مرد باید به وسیله عشق بازی پس از آمیزش، پاسخگوی خواسته های همسرش باشد. هیچ یک از همسران، به ویژه زن نباید احساس کند که فقط طعمه جنسی شریک زندگی خویش است؛ بنابراین، نگاه محتاطانه به مسئله می تواند این اتهام را از بین ببرد. باید بار عشقی و عاطفی زندگی را تقویت کنیم؛ تجلی عشق و محبت می تواند قبل یا پس از رابطه جنسی وجود داشته باشد.

اهمیت رابطه جنسی در طب ایرانی

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

مقاربت به هنگام نیاز و با رعایت تدابیر منجر به آثار مفیدی در بدن می‌شود. پالایش بدن از فضولات، نشاط و سرحالی، سبکی در حرکات، افزایش اشتها، دفع پریشانی، فکر و غم و اندوه، فرونشاندن خشم و غضب، رفع بیماری‌های ناشی از سودا، همچون آشفته‌گی ذهنی، مالیخولیا و وسواس، افزایش نیرو و رفع علائم ناشی از تجمع بلغم مانند خستگی و کندی، از جمله این آثار به شمار می‌رود. آمیزش جنسی باید بر اساس تمایلات واقعی، شرایط فیزیکی و روانی فرد و باملاحظه زمان غذا خوردن و شرایط آب و هوایی شکل بگیرد. به عبارتی آمیزش جنسی، تنها در زمانی توصیه می‌شود که میل و اشتیاق واقعی به انجام مقاربت وجود داشته باشد و فرد احساس سلامتی و قوت در بدن کند و نعوذ بدون علت و تحریک خارجی به وجود آمده باشد. بهترین زمان مقاربت بعد از هضم غذا در معده است که به طور متوسط حدود ۲ ساعت بعد از صرف غذا است، پس در زمان گرسنگی، تشنگی و پری معده باید از مقاربت پرهیز کرد.

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

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

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

بهبود روابط جنسی ناگزیر از رعایت تدابیر اعراض نفسانی (مسائل روانی) است. مسائل روانی اعم از کنترل استرس‌ها، هیجانات، ترس‌ها و عواطف است؛ که یکی از اصول بهداشت جنسی از نظر حکمای طب سنتی محسوب می‌شود. به عنوان یک اصل کلی در طب ایرانی همه‌جا برای درمان بیماری‌ها، استفاده از تدابیر اصلاح سبک زندگی مقدم بر سایر درمان‌ها است. در طب ایرانی اقدام اصلی و اولیه در تشخیص و درمان کاهش باه، توجه به اعضای رئیسه (قلب، مغز، کبد و غدد جنسی) و ارزیابی ضعف آن‌هاست. این اعضا در امر باه، اصلی و

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

طب ایرانی، در درمان بیماری‌ها، توجه ویژه‌ای به امر تغذیه دارد و اعتقاد بر این است تا جایی که امکان معالجهٔ بیماران با غذا فراهم است نباید از دارو استفاده شود. غذای مناسب بر اساس تشخیص علت بیماری هر فرد، مخصوص او تجویز می‌شود و با تغذیهٔ مناسب، قوهٔ باه می‌تواند افزایش یابد. استفاده از غذاهایی با مزاج گرم و تر، لذیذ، خوشبو با هضمی سریع، دارای رطوبت فضلیه^۱ و با حرارت لطیف^۲ توصیه شده است. غذاهایی که برای تقویت قوای جنسی توصیه می‌شوند باید ۳ ویژگی داشته باشند:

اول باید کثیرالغذا^۳ باشد؛

دوم تولید نفخ و ریح^۴ در بدن کند چون از دیدگاه طب سنتی، علت ایجاد نعوظ و برانگیختگی جنسی وجود نفخ عضوی است که پس از هضم غذاهای نفاخ و دارای رطوبت فضیله در بدن ایجاد می‌شود؛

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

۱. رطوبتی است که با ایجاد نفخ در اعضاء تناسلی، باه (میل جنسی) را افزایش می‌دهد.

۲. حرارتی که به‌سرعت در همه اجزای بدن نفوذ می‌کند.

۳. غذایی که در بدن خلط خون بیشتری ایجاد کند.

۴. گاز یا بادی که در شکم و یا در اندام‌های مختلف باشد.

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

روابط جنسی در دیدگاه روایات

رسول خدا: ﷺ وقتی کسی خواست با همسرش هم‌بستر شود باعجله رفتار نکند.^۱

امام رضا: (ع) لَا تُجَامِعْ إِلَّا مِنْ شَبَقٍ^۲؛ نزدیکی مکن، مگر از روی میل شدید.^۳
رسول خدا: ﷺ سه چیز، از جفا [به همسر] است: ... و این که میان مرد و همسرش، آمیزشی صورت پذیرد بدون آن که مرد، پیش‌تر، پیکی بفرستد: شوخی و بوسه. هیچ‌یک از شما مانند حیوانات، با همسرش نزدیکی نکند!^۴

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

۱. «إِذَا أَرَادَ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْتِيَ أَهْلَهُ فَلَا يُعَجِّلْهَا». کافی، ج ۵، ص ۵۶۷.

۲. الشَّبَقُ - بالتحريك: اشتداد الشهوة و شده الميل إلى الجماع. (میل شدید)

۳. مکارم الاخلاق، ص ۱۸۱.

۴. «ثَلَاثَةٌ مِنَ الْجَفَاءِ... وَأَنْ يَكُونَ بَيْنَ الرَّجُلِ وَأَهْلِهِ وَقَاعٌ مِنْ غَيْرِ أَنْ يُرْسِلَ رَسُولًا؛ الْمَزَاحَ وَالْقَبِيلَ. لَا يَقَعُ أَحَدُكُمْ عَلَى أَهْلِهِ مِثْلَ الْبَهِيمَةِ!». كنز العمال، ج ۹، ص ۳۹.

حرام	۱. در حال احرام، ۲. زمان نفاس، ۳. در حال اعتکاف، ۴. دوران قاعدگی، ۵. در حال روزه واجب، ۶. زمانی که زن کمتر از نه سال داشته باشد، ۷. جایی که طواف و نماز نساء در حج را به‌جا نیاورده باشد.
مکروه	۱. اول ظهر، ۲. روبه‌قبله، { سر به سمت قبله نباشد. به تعبیری سمت راست یا چپ بدن به سمت قبله باشد } ۳. پشت به قبله، ۴. در زیر آسمان، ۵. در حال ایستاده، ۶. در هنگام غروب آفتاب، ۷. در شب عید فطر و قربان، ۸. بعد از غذا و با شکم پر، ۹. در شبی که ماه‌گرفته باشد، ۱۰. در روزی که خورشید گرفته باشد، ۱۱. جماع بدون وضو یا غسل، ۱۲. در حال احتلام پیش از غسل یا وضو، ۱۳. بعد از طلوع فجر تا طلوع خورشید، ۱۴. درحالی که هر دو کاملاً عریان باشند.

مستحب	۱. تعجیل نکنند؛
	۲. با وضو باشند؛
	۳. قبل از آمیزش با زن ملاعبه {بازی} کند تا او کاملاً آماده شود؛
	۴. در مکان پوشیده و پنهان باشند؛
	۵. در زمانی باشد که زن میل به آمیزش دارد؛
	۶. از خداوند فرزندی پاک و مبارک و سالم درخواست کنند؛
	۷. تسمیه (بسم الله الرحمن الرحيم) و استعاذه (اعوذ بالله من الشيطان الرجيم)
	بگویند. ۹۶

۷. خوراک آنسی و پنداری - رفتاری

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

۱. شفادهندگان با اصول روحانی؛
۲. شفادهندگان با قانون؛ (نظری)
۳. شفادهندگان با چاقو (اعمال یدای؛ فصد، حجامت...)

پزشکان روحانی^۱ از نظر تحصیلات در سطح بالاتری از دو دسته دیگر بوده و با به کار بردن کلمات مقدس به بهترین وجه قادر به معالجه و خارج کردن بیماری از بدن بوده‌اند. بدین طریق بیشتر پزشکان معتبر دوران خلفای اسلامی نیز از الهیات اطلاع داشتند و روحانیون نیز غالباً از معلومات پزشکی بی‌بهره نبودند.

۲۳

چه بسا انسان مدت زمانی بدنش بیمار نگردد، اما به دلیل لطافت روح و سرعت و کثرت دگرگونی آن، روزی نیست که قوای خشم، نفرت، غم در انسان تحریک نشود؛ بنابراین لازم است انسان قوای روحی خود را مراقبت کند تا تحریک نشود و اگر تحریک شد، آن‌ها را آرام سازد. معالجه روح یا به وسیله امور درونی است و آن فکری است که انسان به وسیله آن هیجان را آرام می‌کند یا به وسیله امور خارجی است و آن سخنی است که دیگری او را نصیحت می‌کند؛ و در آرام‌سازی هیجان به او کمک می‌کند. ۳۱

۱. در ایران باستان، نماد پزشکی سیمرغ است و نماد بیماری مار، حال آنکه در طب یونانی و طب جدید نماد پزشکی مار است. نقش سیمرغ در پزشکی ایرانی به حدی است که پزشکان را نیز لقب سیمرغ می‌داده‌اند و از این رو، مکتب پزشکی ایرانی را «مکتب سینایی» می‌خوانده‌اند و بسیاری از پزشکان را «سینا» نام می‌نهادند. از همین نکته، وجه انتساب شیخ‌الرئیس به «سینا» که نام جد اوست معلوم می‌شود. چنین پیداست که خاندان بوعلی در زمره پزشکان بوده‌اند. برگرفته از فهرست ما قبل الفهرست، پرویز اذکائی (با تصرف).

سلامت روح به دو صورت حفظ می‌شود:

۱. دوری از عوامل محیطی مانند صداهایی که انسان می‌شنود یا چیزهایی که می‌بیند و او را نگران و مضطرب می‌سازد یا باعث خشم یا وحشت یا ناراحتی او می‌گردند.

۲. دوری از عوامل درونی مانند فکر کردن درباره آنچه باعث خشم یا وحشت یا ترس می‌گردد. این دو حاصل نمی‌شود مگر این که قلب انسان در هنگام سلامتی روح و آرامش قوای روحی خود، آنچه را احوال دنیا بر آن بنا شده است را درک کند و آن اینکه انسان در دنیا به آنچه می‌خواهد و آرزو دارد، به صرف آرزو کردن و خواستن نمی‌رسد مگر این که شائبه‌ای ا و را مکدر کند یا ناراحتی و اذیتی در راه کسب آن به او برسد و بداند همیشه این گونه بوده است.^۱ پس آنچه در توان نیست، از دنیا نخواهد؛ و خودش را عادت دهد که از هر امر کوچک ناخوشایندی که می‌شنود و می‌بیند، ناراحت نشود. پس هرگاه که بر امور کوچک ناخوشایند عادت کرد، در امور بزرگ‌تر ناخوشایند نیز عادتش می‌شود که از آن‌ها نرنجد همان گونه که اگر کسی در برابر آزار اندک گرما، سرما و درد خود را عادت دهد که اظهار ناراحتی نکند، باعث می‌شود هرگاه با شرایط شدیدتر روبرو شد، بتواند آن را به راحتی تحمل نماید، ریاضت روح مانند ریاضت بدن است. ۸۹

۱. آدمی زاد این گونه است که در شرایط سخت و دشوار رشد می‌کند و قوه خلاقیت و استعدادش شکوفا می‌شود؛ و الا اگر زندگی همیشه یکنواخت بود. انسان تجربه کسب نمی‌کرد و خام و نپخته می‌ماند؛ و فضائل و نیکی‌ها و را کسب نمی‌کرد.

مزاج انسان به شدت از حالات روانی تأثیر می‌پذیرد. غضب (خشم) حرارت را یک‌باره بیرون می‌راند؛ درحالی‌که لذت^۱، حرارت را کم‌کم بیرون می‌راند. ترس، حرارت را یک‌باره به داخل می‌راند، اما اندوه حرارت را کم‌کم به داخل می‌راند و در درازمدت موجب بیماری‌های سودایی می‌شود. ۳۲

جدول مزاج‌های أعراض نفسانی:

خشم	گرم و خشک
نگرانی	گرم و تر
ترس	سرد و تر
افسردگی	سرد و خشک
غم	سرد و خشک
شادی	گرم و تر

أنس به انسان

دوست خوب یکی از نعمت‌های بزرگ الهی و پناهگاه انسان و آرامش‌بخش دل و روان است. وجود دوست حقیقی در این جهان پرتلاطم، یکی از نیازهای هر انسانی است. کسی که از نعمت دوست مهربان محروم باشد احساس غربت و

۱. شروط لذت‌های مادی: الف: فراگیر باشد. مادی و معنوی را در برداشته باشد. ب: توازن.

افراط و تفریط نداشته باشد. ج: نداشتن پیامد منفی.

تنهایی می‌کند. یکی از بهترین خوشی‌های زندگی رفت‌وآمد و گفت‌وگوهای دوستانه‌ای است که غم را از دل می‌زداید و به انسان نیرو می‌بخشد. ۳۸

احساس نیاز به معاشرت صمیمانه و هم‌دلی و همراهی با دیگران، علاوه بر این که یکی از جلوه‌های زندگی اجتماعی به شمار می‌رود، ندایی است برخاسته از اعماق وجود انسان که او را به ایجاد ارتباط دوستانه و تماس با هم نوع فرامی‌خواند. ۱۰۷

تأثیر معاشرت چه در جهت نیکی و چه در جهت بدی خیلی واضح و روشن است. آدمی روح بسیار حساسی دارد، زود تحت تأثیر واقع می‌شود. ممکن است بعضی اشخاص خودشان را گول بزنند و خیال کنند محیط و معاشرت در آن‌ها تأثیر ندارد، ولی اشتباه است. انسان با روحی بسیار حساس و قابل‌تغییر آفریده‌شده... صلاح و فساد بدون آن‌که خود اشخاص بفهمند از فردی به فردی سرایت می‌کند. ۵۲

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

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

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

این نیاز در ابتدا و در بدو تولد با رابطه عاطفی و محبت‌آمیز مادر با نوزاد و به آغوش کشیدن او به تماس بدنی و نظایر آن تأمین می‌شود. ارتباط صحیح و برخاسته از عشق و علاقه پدر نیز در این زمینه حائز اهمیت است و اگر به هر دلیلی این نیاز عاطفی، به‌خصوص در این دوره، ارضا نشود ضررهای جبران‌ناپذیری به کودک وارد می‌شود و سلامت جسمی و روانی او را به مخاطره می‌اندازد. با بزرگ‌تر شدن کودک در دوره نوجوانی و جوانی نیز نیاز به محبت از طریق دیگر اعضای خانواده، هم‌کلاسی‌ها و دیگر افراد جامعه و افرادی که با آن‌ها ارتباط دارد، تأمین می‌شود. ۱۲۹

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

«پیوسته جمعی از دوستان محتشم با وی ملازم باشند» ۹

روابط اجتماعی از دید روایات

دین اسلام تأکیدهای فراوانی بر روابط اجتماعی و دوستی می‌فرماید. به چند توصیه از اهل بیت علیهم‌السلام اشاره می‌کنیم:

رسول خدا: ﷺ در سفارش به امام علی علیه السلام: يَا عَلِيُّ ثَلَاثٌ فَرَحَاتٌ لِلْمُؤْمِنِ فِي الدُّنْيَا لِقَاءُ الْإِخْوَانِ؛

یا علی مؤمن در دنیا به سه چیز شاد گردد: ملاقات برادران...^۱

امام علی علیه السلام: آبادی دل‌ها، در معاشرت با خردمندان است.^۲

امام جواد علیه السلام: دیدار دوستان، مایه نشاط و پرورش عقل است، اگر چه اندک باشد.^۳

حواریون به حضرت عیسی علیه السلام گفتند: یا روح‌الله! با چه کسانی هم‌نشینی و دوستی کنیم؟ آن حضرت در جواب فرمود: با شخصی هم‌نشینی کنید که سه ویژگی داشته باشد

۱. دیدن او، تو را به یاد خدا بیندازد؛

۲. سخن او، علم تو را بیشتر کند؛

۳. عمل او، تو را به آخرت ترغیب کند.^۴

۱. کتاب مَنْ لَا يَحْضُرُهُ الْفَقِيه، ج ۴، ص ۳۶۰. «... وَ تَفْطِيرُ الصَّائِمِ وَ التَّهَجُّدُ مِنْ آخِرِ اللَّيْلِ وَ افطار ماه رمضان و عبادت آخر شب».

۲. «عِمَارَةُ الْقُلُوبِ فِي مُعَاشَرَةِ ذَوِي الْعُقُولِ». تصنیف غُرَرِ الْحِکْمِ وَ دُرَرِ الْکَلِمِ، ح ۹۷۷۴.

۳. «مِلَاقَةُ الْإِخْوَانِ نُشْرَةٌ وَ تَلْقِیْحٌ لِلْعَقْلِ وَ إِنْ كَانَ نَزْرًا قَلِيلًا». الامالی (مفید)، مجلس ۳۸، ح ۱۳.

۴. قال الحواریون لعیسی علیه السلام: لِمَنْ نُجَالِسُ؟ فقال: مَنْ يُذَكِّرُكُمْ اللهَ رُؤِیْتَهُ وَ یُرَغِّبُكُمْ فی الآخِرَةِ عَمَلُهُ وَ یَزِیْدُ فی مَنْطِقِکُمْ عِلْمَهُ. اعلام الدین، ص ۲۷۲.

عیادت بیمار

بیماری که از محیط خانه دور و با محیطی نامأنوس و افرادی ناآشنا روبه‌رو شده است، ترس از وضعیت بیماری و گاه عمل جراحی، از او فردی نگران و ناهنجار ساخته است، حال بیش از هر زمان دیگری به مدارا و همنوایی نیاز دارد. مدارا، ناهنجاری‌های بیمار را برطرف می‌کند و از یک بیمار تندخو و بی‌حوصله، فردی آرام و صبور می‌سازد که می‌تواند با آرامش خویش، در زدودن بیماری از تن و جان خود کمک مؤثری داشته باشد. از سوی دیگر، آدمی نیازمند مهر و محبت و دوستی است و این نیاز در بیماران بیش از دیگران است. ۲

ارتباط بین پزشک و بیمار در قلب طبابت جای دارد و محور همه اقدامات بالینی و سنگ زیربنای فعالیت خوب پزشکی توصیف شده است. برقراری ارتباط مؤثر به طور وسیعی به عنوان یک شاخص کلیدی جهت رضایت، همکاری و التیام بیمار در نظر گرفته شده است و توانایی برقراری ارتباطی مؤثر با دیگران قلب تمامی مراقبت‌ها از بیماران محسوب می‌گردد. ۱۱

صاحب اکسیر اعظم در بحث بیماری سرسام می‌نویسد: باید که همجلسی مریض، مردم ظریف محبوب او و شفیق بدان باشند تا به سبب ایشان از اضطراب محفوظ ماند. ۹

رسول خدا: ﷺ عیادت تام و کامل آن است که دست خود را بر پیشانی یا دست مریض بگذارد و از حال [امروز و دیروز] او سؤال کند و بهترین تحیت و درود بین شما آن است که دست بدهید.^۱

یکی از وابستگان امام صادق علیه السلام گوید: یک نفر از یاران حضرت بیمار شد و ما عده‌ای از یاران امام برای عیادت او بیرون رفتیم. در راه با حضرت صادق علیه السلام روبرو شدیم. از ما پرسیدند: کجا می‌روید؟ عرض کردیم به عیادت فلانی می‌رویم. فرمودند: بایستید. ما ایستادیم. حضرت فرمودند: آیا سیبی، بهی، تُرنجی، کمی عطر یا قطعه‌ای عود با یکی از شما هست؟ عرض کردیم: از این چیزها با خود نداریم. حضرت فرمودند: مگر نمی‌دانید که بیمار از این که چیزی برایش ببرند، آرامش می‌یابد.^۲

صله رحم

صله رحم یک رفتار اجتماعی است؛ از این رو، هنگامی که افراد تنها هستند معاشرت با دیگران را جستجو می‌کنند و این رفتار حاکی از این است که ارتباط با دیگران و صمیمی شدن با آن‌ها یک نیاز بنیادی روان‌شناختی است. هرگاه

۱. «مِنْ تَمَامِ عِبَادَةِ الْمَرِيضِ أَنْ يَدَعَ أَحَدَكُمْ يَدَهُ عَلَى جَبْهَتِهِ أَوْ يَدَهُ، فَيَسْأَلُهُ كَيْفَ هُوَ، وَ تَحِيَّاتُكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْمُصَافَحَةِ». الامالی (طوسی)، مجلس ۳۲، ج ۱۳۲۰.

۲. «مَرَضَ بَعْضُ مَوَالِيهِ فَخَرَجْنَا إِلَيْهِ نَعُوذُهُ... فَقَالَ أَمَا تَعْلَمُونَ أَنَّ الْمَرِيضَ يَسْتَرْجِعُ إِلَى كُلِّ مَا أَدْخَلَ بِهِ عَلَيْهِ». کافی، ج ۳، ص ۱۱۸.

این نیاز به صورت سالم ارضا شود بستری را فراهم می‌آورد که افراد استعدادها و توانایی‌های بالقوه خود را شکوفا سازند. در سایه ارتباطات انسانی و گرم با دیگران است که افراد احساس آرامش و شادابی می‌کنند و از استرس‌ها و مشغله‌های ذهنی روزمره دور می‌شوند. ۵

نیاز به صلح‌رحم چه بسا نیاز اقتصادی نیست و ثروتمند نیز در جهات دیگری چون نیاز عاطفی، نیاز حمایتی، محبت و دوستی و زدودن اضطراب و ناراحتی‌های روانی و دفاعی به اقوام و خویشاوندان خود نیازمند است؛ از این رو، ضرورت دارد که در زندگی با ارحام ارتباط تعاون مدار و دوستانه برقرار شود. ۵

تنیدگی یا استرس (Stress) مفهومی است که از علم فیزیک به حوزه‌های زیست‌شناسی، پزشکی و روان‌پزشکی، روان‌شناسی وارد شده و در مورد ارگانیسم انسان به کار می‌رود. در علم فیزیک این واژه به مقدار نیرویی اشاره دارد که بر یک شیء فیزیکی وارد می‌شود و برای اشاره به فشار مادی - تحمیل باری بر ارگانیسم که از قدرت آن خارج است - به کار می‌رود و در روان‌شناسی و روان‌پزشکی برای اشاره به فشار روانی - مانند هنگامی که فرد بر محرومیت از روابط معنادار با دیگران به نگرانی عاطفی دچار می‌شود - از این مفهوم استفاده می‌شود. عوامل تنیدگی را در زندگی فردی و اجتماعی انسان فراوان است و روان‌شناسان برای کاهش و به حداقل رساندن این عوامل راهکارهای گوناگونی ارائه می‌کنند. از جمله راه‌های کنار آمدن با تنیدگی‌های متعدد روزمره در زندگی انسان، حمایت اجتماعی است. با ایجاد فضای حمایتی، هم می‌توان در سطح

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

اسلام برای مقابله با تنیدگی و افزایش سطح سازش یافتگی فرد، علاوه بر بهره‌جستن از روش‌های شناختی مانند ایمان به خدا، توکل به خدا و اعتقاد به مقدرات الهی و نیز روش‌های معنوی مانند دعا، توسل به ائمه علیهم‌السلام که با ایجاد و اصلاح اندیشه‌ها و افکار و یا ایجاد نوعی رابطه عاطفی و معنوی با خدا و اولیای الهی فرد را برای مقابله با مشکلات و تنیدگی‌ها آماده و ترغیب و تشویق می‌کند، از روش‌های رفتاری، اجتماعی و ارتباطی مانند تشویق به داشتن ارتباط با خانواده، فامیل و خویشاوندان نیز برای کاهش تنیدگی فرد بهره‌می‌گیرد؛ زیرا کسی که از حمایت خانوادگی و اجتماعی برخوردار نباشد، خود را از نظر روانی بدون پشتوانه می‌بیند، ولی اگر در مواجهه با حوادث و مشکلات مختلف از تکیه‌گاه محکم خانوادگی برخوردار باشد، خود را قدرتمند می‌بیند و دچار تنیدگی و اضطراب نمی‌شود و احساس تنهایی نمی‌کند و کم‌تر دچار آسیب‌های مختلف ناشی از تنیدگی می‌گردد. ۱۲۹

یکی دیگر از احتیاجات روانی انسان که موردتوجه روان‌شناسان قرار گرفته نیاز به ابراز خود است که منظور از آن ارائه افکار و عقاید خود به دیگران می‌باشد. هر فردی در هر وضع و موقعیتی و در هر مرحله از تحول و رشد میل دارد از فرصت‌های مختلف استفاده کرده و خود را نشان دهد. هر کس به تناسب فهم و تجربیات خود امور و وقایع را به طرز خاصی درک می‌کند و میل دارد درک و

نظر خود را درباره آن‌ها ابراز دارد. موضوعاتی نظیر تربیت فرزندان، چگونگی اداره زندگی و معاش و رمز و راز موفقیت و پیشرفت و مهارت‌های مختلف در رفع مشکلات شخصی و نظایر آن مورد توجه و علاقه افراد است و برای هر یک راه یا وسیله تازه و جدیدی کشف کرده‌اند که می‌خواهند آن را به دیگران ارائه نمایند. یکی از این فرصت‌ها برای ارائه آنچه که یافته‌اند، جمع‌های خانوادگی است که در پرتو دیدوبازدیدها و معاشرت‌های فAMILI و ارتباط خویشاوندان شکل می‌گیرد. در چنین گردهمایی‌ها افراد فرصت ابراز خود پیدا نموده و بدین وسیله به نیاز روانی خویش پاسخ مثبت داده، آن را ارضا می‌نمایند. صرف‌نظر از انتقال تجربیات و تعامل‌های اجتماعی، همین بیان و ابراز خود نقش زیادی در ایجاد آرامش روانی فرد خواهد داشت.

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

طبیعی‌ترین شیوه برای تأمین نیاز به ابراز خود و دسترسی به آثار و پیامدهای مثبت آن است ۱۲۹

احادیثی گهربار از کلام اهل‌بیت (علیهم‌السلام) در مورد صله‌رحم (پیوند با خویشاوندان)

امام علی: (علیه‌السلام) صَلُّوا أَرْحَامَكُمْ وَ لَوْ بِالتَّسْلِيمِ؛

با بستگان و خویشان صله رحم کنید، هر چند با سلام کردن باشد.^۱

امام صادق: (علیه‌السلام) صله ارحام، اخلاق را نیکو، دست را با سخاوت، دل و جان

را پاک و روزی را زیاد می‌کند و مرگ را به تأخیر می‌اندازد.^۲

امام رضا: (علیه‌السلام) چه بسا مردی که سه سال از عمرش بیش نمانده، ولی صله

رحم به جا آورد و خدا به خاطر این کار، عمرش را به سی سال افزایش دهد و

خدا آنچه را می‌خواهد انجام می‌دهد.^۳

امام علی: (علیه‌السلام) صله رحم نعمت‌ها را بر شما سرازیر می‌کند و گرفتاری‌ها را

دور می‌سازد.^۴

۱. کافی، ج ۲، ص ۱۵۵.

۲. «صِلَةُ الْأَرْحَامِ تَحْسِنُ الْخُلُقَ وَ تَسْمَحُ الْكَفَّ وَ تُطَيِّبُ النَّفْسَ وَ تَزِيدُ فِي الرِّزْقِ وَ تُنْسِي فِي الْأَجْلِ».

کافی، ج ۲، ص ۱۵۱.

۳. «يَكُونُ الرَّجُلُ يَصِلُ رَحِمَهُ فَيَكُونُ قَدْ بَقِيَ مِنْ عُمَرِهِ ثَلَاثُ سِنِينَ فَيَصِيرُهَا اللَّهُ ثَلَاثِينَ سَنَةً وَ يَفْعَلُ

اللَّهُ مَا يَشَاءُ». کافی، ج ۲، ص ۱۵۰.

۴. «صِلَةُ الرَّحِمِ تُدْرِ النَّعَمَ وَ تُدْفِعُ النَّقَمَ». تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ح ۹۳۰۵.

امام صادق: علیه السلام صله رحم و خوش رفتاری با همسایه، شهرها را آباد و بر عمرها می افزاید.^۱

اُنسی الهی (عبادت و عشق معنوی)

در اسلام، به سلامت معنوی^۲ بدن که همانا قلب سلیم^۳ تعبیر گردیده، اهمیت زیادی داده شده است. همان گونه که قلب خون را به اعضای مختلف رسانده و آن ها را تغذیه می کند، قلب سلیم هم غذای جوهره وجود انسان است، لذا همان طور که برای رفع مشکلات در ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی، تخصص های پزشکی و طب دائر شده می توان برای ارتقا بُعد معنوی هم تخصص جداگانه ای را در نظر گرفت. ۱۳۱

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

۱. «صَلِّهِ الرَّحْمَ وَ حُسْنُ الْجَوَارِ يَعْمُرَانِ الدِّيَارَ وَ يَزِيدَانِ فِي الْأَعْمَارِ». کافی، ج ۲، ص ۱۵۲.

۲. یادآوری: بین دین و معنویت تفاوت است. هر معنویتی، مورد تأیید دین نیست. توضیح بیشتر آن

از بحث این کتاب خارج است.

۳. شعرا/۸۹. «إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ؛ مگر کسی که با قلب سلیم به پیشگاه خدا آید».

نیایش، پرواز روح به سوی خداست. برخی آیات و روایات نیز بر سحرخیزی و راز و نیاز با خدا در اول صبح تأکید کرده‌اند. نماز اول وقت همراه با دعا و یاد خدا، سبب شادابی روح می‌شود. سحرخیزی و دعا و نیایش در آغاز روز سبب تعالی روان‌شناختی فرد می‌شود و وی را در ارتقای روان کمک می‌کند. ۷۵

دعا نوعی برون‌ریزی عاطفی است و به همین سبب، باعث طول عمر و مقاومت در برابر بیماری‌هاست. روان‌شناسان معتقدند در زندگی صدمه‌های روحی زیادی بر فرد وارد می‌شود. به مرور زمان، افراد از نظر عاطفی آسیب‌پذیر می‌شوند که این آسیب‌پذیری ممکن است به حمله قلب، فشارخون، سکتة و امثال آن بینجامد. سرکوب کردن عواطف، آثار منفی بسیاری به همراه دارد سفارش روان‌شناسان این است که برای پیشگیری از این آثار منفی، باید تخلیه هیجانی و برون‌ریزی عاطفی صورت گیرد.

گریستن و درد دل کردن با دیگران، واکنش عادی و مفید است. آموزه‌های اسلام، با تأکید بر این واکنش، می‌کوشد به آن جهت دهد. اسلام به پیروان خود، راه‌های درست برون‌ریزی عاطفی را با دعا و نیایش همراه با اشک و آه در درگاه خداوند می‌آموزد. غرض از دعا، اعمال یا الفاظی نیست که تنها از روی عادت صورت گیرد و بدون توجه به عمق معنای آن انجام شود. در دعا روح خود را به قدرتی بی‌انتهای سپاریم و غصه‌ها و دردهایمان را با او در میان می‌گذاریم. ۷۵

دعا در صورتی می‌تواند بیشترین تأثیر را بر سلامت روان داشته باشد که بر

شناخت و آگاهی و نیت خالصانه فرد مبتنی باشد. ۷۵

گروهی در محضر امام صادق علیه السلام پرسیدند: چرا ما دعا می‌کنیم و به اجابت نمی‌رسد؟ آن حضرت در پاسخ فرمود «لَا تَدْعُونَ مَنْ لَا تَعْرِفُونَهُ؛ زیرا شما کسی را می‌خوانید که او را نمی‌شناسید».^۱

امام صادق علیه السلام عَلَیْكَ بِالْדُّعَاءِ فَإِنَّهُ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ؛

همیشه خودت را به دعا ملزم کن، دعا شفا‌دهنده هر درد و بیماری است.^۲

امام صادق علیه السلام دعای مؤمن در حق برادر دینی غایب خود هم مستجاب می‌شود و هم باعث زیاد شدن روزی و دفع ناگواری‌ها خواهد بود.^۳

رسول خدا: ﷺ وقتی یکی از شما دعا می‌کند دعای او همگانی باشد (همراه با دیگران دسته‌جمعی دعا کنند و یا اینکه دیگران را در دعا کردن شریک کنند). دعای همگانی زودتر به اجابت می‌رسد.^۴

یاد خدا در کتب طب سنتی

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

۱. توحید (صدوق)، باب ۴۱، ح ۷.

۲. کافی، ج ۲، ص ۴۷۰.

۳. «إِنَّ دُعَاءَ الْمُؤْمِنِ لِأَخِيهِ بِظَهْرِ الْغَيْبِ مُسْتَجَابٌ وَيُدْرِي الرِّزْقَ وَيُدْفَعُ الْمَكْرُوهَ». بحارالانوار، ج ۹۰،

ص ۳۸۳.

۴. «إِذَا دَعَا أَحَدُكُمْ فَلْيَعِمْ فَإِنَّهُ أَوْجِبَ لِلدُّعَاءِ». کافی، ج ۲، ص ۴۸۷.

ساختمان و فعالیت ارگان‌ها مواجه گردیده است، بلافاصله به ستایش خداوند پرداخته است. ۵۹

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

و هم در این رابطه وقتی به هدف‌داری در ساختمان روده‌ها می‌رسد چنین می‌فرماید «خداوند تبارک و تعالی، جل جلاله که نامش فرخنده‌ترین نام‌ها و احکامش عادلانه‌ترین احکام است و به جز او خدایی نیست که سزاوار پرستش باشد از لطف و عنایتی که با زمره آدمیان دارد و هم از ازل بر نیازمندی‌های زندگی آگاه بوده است، روده‌ها را در تعداد زیاد و دارای پیچ‌وخم و چنبر زده آفریده است.

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

مدفوع باشد و اگر کار و بارش منحصر به خوردن می‌شد، چگونه می‌توانست بکار زندگی برسد؟ و اگر کار نمی‌کرد خوراک را از کجا می‌آورد؟ از سوی دیگر بایستی برای دفع آن همیشه آماده باشد و حالت فوق‌العاده اعلام کند! در انتظار بیرون دادن تفاله خوراک رنج بکشد و بر خود بیپيچد، به چشم گرسنگی و سیر نخوردن مبتلا می‌شد و با حیوانات چرنده، هم مسلک می‌گشت». ۵۹

و در مقابل هدف‌داری در خلقت مثانه نیز سر تعظیم فرود آورده چنین می‌نگارد:

آفریدگار توانا بدون کمک و یاری هیچ دستیاری، کارگاه وجود انسان را چنان با دقت آفریده است که هیچ نقص و خللی در آن وارد نیست، هر چیز را در اندازه‌ای که لازم است بدون کم‌وکاست و بدون فزونی در این دستگاه قرار داده است. به‌راستی که کسی جز او سزاوار پرستش نیست. چنان‌که برای مواد دفعی، آوندی طرح‌ریزی شده که تفاله و ماده بیرون ریختنی پرمایه به‌تدریج در آن جمع آید و در وقت لازم و بایسته یک‌باره بیرون داده شود و انسان ناچار نباشد که همیشه به اجابت مزاج بنشیند. همچنان خداوند بزرگ و خالق بی‌نظیر برای جابجا کردن آب بی‌مصرف و دورریختنی در جسم انسان حوضچه‌مانندی خلق کرده است. که آب بیرون دادنی، کم‌کم در آن می‌ریزد و در وقت لازم همه‌اش یک‌باره بیرون داده می‌شود، نه این که انسان هر لحظه به دفع ادرار سرگرم باشد چنانکه مبتلایان به تکرر ادرار، این حالت را دارند. ۵۹

مقدمه کتاب الابنیه عن حقائق الادویه^۱ این گونه شروع می‌شود:

«سپاس باد یزدان دانا و توانا را که آفریدگار جهان است و داننده آشکار و نهان است و گرداننده چرخ زمان است و دارنده جانوران است و آورنده بهار و خزان {پاییز} است و درود بر محمد مصطفی ﷺ که خاتم پیغامبران است و آفرین بر اصحاب اوی و اهل بیت و گزیدگان اوی و درود بر همه پیغامبران ایزد و همه فرشتگان و همه پاکان که اولیای خدای عزوجل بودند و خلق را به راستی پند دادند و به یزدان راه نمودند و بساط حق بگسترده و آفرین به همه نیکوکاران که از هوای این جهانی پرهیز کردند و توشه آن جهان برداشتند و عمر اندر رضای ایزد بگذاشت».

مقدمه کتاب هداية المتعلمين في الطب^۲ چنین است:

«سپاس ایزد را که آفریدگار زمین و آسمان است و آفریدگار هرچه اندرین دو میان است، از معدنی و نباتی و حیوانی بیافرید این چهارگونه خلق را، یعنی آسمانی چون افلاک و ستارگان جنبنده و ناجنبده و آتش و هوا و آب و خاک بیافرید این چیزها را نه از چیز، فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنَ الْخَالِقِينَ^۳ و باز سبب گردانید این چیزها را پدید آوردن اجسام معدنی و نباتی و حیوانی را به غذا یافتن و

۱. موفق بن علی هروی، قرن چهارم.

۲. اخوینی بخاری، قرن چهارم.

۳. مؤمنون/۱۴. «پس بزرگ است خدایی که بهترین آفرینندگان است!».

استمداد از یکدیگر به قدرت و حکمت خویش، فَتَبَارَكَ اللَّهُ رَبَّ الْعَالَمِينَ^۱؛ و از جمله حیوانات، انسان را برگزید و شایسته گردانید خدمت خویش را و آراسته کرد جان انسان را به خِرَدِ روشن و از میان انسان‌ها پیغامبران آفرید و گرمی گردانیدشان به وحی که به آن‌ها فرستاد تا خلقِ آن را آگاه کنند از هستی وی و کمال قدرت و حکمت وی یاری خواهیم از خدای عَزَّوَجَلَّ به تمام کردن این غَرَض. إِنَّهُ الْجَوَادُ الْكَرِيمُ.»

حکیم جرجانی هر ده جلد کتاب ذخیره را با «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ» کامل، شروع کرده در آغاز جلد اول بر پیامبر ﷺ و خانواده او درود می‌فرستد و در آغاز کتاب ششم، دعای پرمعنای «اللَّهُمَّ وَقِفْنَا لِمَا تُحِبُّ وَ تَرْضَى ؛ خداوندا ما را در آنچه که مورد رضا و رغبت توست موفق گردان.» ۵۹.

جدول نام خدا در کتب طب سنتی

علی بن عباس مجوسی (اهوازی) قرن چهارم)	کامل الصناعة الطَّبِیَّة (معروف به طب مَلِکی)	بیش از ۲۳۰ بار کلمه‌الله. بیشتر آن به عبارت «اگر خدا بخواهد»، «خدا داناست» است، «به کمک خدا».
محمد بن زکریای رازی (قرن سوم)	الحاوی فی الطب	بیش از ۵۷۰ بار کلمه «الله»، بیش از ۲۱۵ بار کلمه «انشا الله».

۱. غافر/۶۴. «جاوید و پربرکت است خداوندی که پروردگار عالمیان است!».

سید اسماعیل جرجانی (قرن ۵ و ۶)	ذخیره خوارزمشاهی	بیش از ۳۴۰ بار کلمه «الله»، بیشترین فراوانی با جمله دعاییه «انشا الله»، «تعالی» ۱۷۱ بار، «آفریدگار» ۸۹ بار، «عَزَّ وَجَلَّ» ۳۰ بار، «ایزد» ۲۱ بار، «جل و علا» ۱۱ بار، «معین، عَزَّ إِسمه، قادر...» ۱۸ بار.
-----------------------------------	---------------------	--

شایان ذکر است که سید اسماعیل جرجانی، در متن کتاب خود به اسامی
چنددی اشاره فرموده و به راه خود ادامه داده است ولی به نام حدود ۵ نفر که
رسیده است جمله دعاییه «رَحِمَهُ اللهُ»، به قلم مبارک او جاری گردیده و آنچه
که درخور تعمق است اینکه از مجموع ۹۱ بار حدود ۷۸ مرتبه آن مربوط به نام
ابن سینا بوده است. ۵۹

می‌توان راه‌های دیگری نیز برای انس با خداوند مهربان و حکیم نام برد از
جمله: ذکر درمانی، قرآن کریم، صدقه دادن، قربانی کردن، نذر کردن، اطعام
دادن، مهمانی گرفتن... این‌ها از موارد طب معنوی هستند که کارگشای درمان
و شفا می‌باشند.

دعا درمانی

در طب سنتی ایران پزشک، حکیم نامیده می‌شد. او که حکمت الهی
می‌دانست، دعا و دارو را باری بهبود بیمارش ادغام می‌نمود و به این صورت که

پس از تجویز نسخه دست بر سر بیمار می‌گذاشت و در دل دعا می‌خواند، دعایی

که عبارت از آیات و اذکار قرآن مجید بود. ۳۹

در طب سنتی چهار رکن اساسی برای دعا وجود دارد:

۱. خواندن دعای با گذاردن دست بر سر بیمار؛

۲. تعویذ (دعای مکتوب)؛

۳. انتقال دعا به آب یا مواد خوراکی؛

۴. دعا از راه دور. ۳۹

طب معنوی دارای دو بعد است:

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

ب) مراقبت از خود، شامل انجام اقداماتی از سوی خود بیمار که روحیه مذهبی و شفا را در او تلقین کند مثلاً نوشتن آیات خاصی از قرآن روی کاغذ و خوردن آبی که با آن کاغذ تماس داشته است. ۱۳۱

دعا و نیایش یک مداخله سنتی و فراگیر برای تسکین بیماری و پیشبرد سلامتی است که به‌صورت دسته‌جمعی و یا فردی انجام می‌شود و ممکن است توسط خود فرد از روی ایمان قلبی و یا توسط افراد مؤمن دیگر

انجام شود. دعای واسطه زمانی است که یک فرد ثانی یا گروهی (به نیابت از بیمار یا فرد حاجتمند، با خدا ارتباط برقرار کرده و در جهت شفای بیمار یا رفع حاجت او نیایش کنند). ۱۳۱

ایمان به خدا، تأثیر به سزایی در زندگی دارد، زیرا تحمل و صبر را افزایش می‌دهد و احساس اینکه خدا ناظر و حامی انسان است، حس امنیت و آرامش را در درون آدمی، مستقر می‌کند. کسی که از تنگناهای دنیای مادی بگریزد، به خدا ایمان آورد و صفات عالی خداوند را باور داشته باشد، بسیاری از دغدغه‌ها و ناآرامی‌های دیگران را نخواهد داشت. اگر خدا را حافظ، رازق، حکیم و عادل بداند، به دستورات الهی عمل کند و ایمان داشته باشد که جز با خواست او اتفاقی نمی‌افتد، دلیلی برای استرس و اضطراب نمی‌یابد. ۶۶

انسان هنگام مناجات، از مشکلات زندگی به خداوند پناه می‌برد و با ابراز رنج و اندوه خود از خداوند می‌خواهد که در حل مشکلات و برآورده شدن نیازهایش به وی کمک کند و این بازگو کردن مشکلات اضطراب زا، باعث تخلیه هیجانی و کاهش اضطراب‌ها می‌شود و به ایجاد آرامش در فرد کمک می‌کند. ۲۱

دعاهای دسته‌جمعی و تکرار جملات یکسان مانند دعای کمیل، جوشن کبیر، دعای تحویل سال و دعاهای بعد از نماز جماعت، می‌تواند آثار بسیار مثبتی بر سلامت روان داشته باشد. دعاخوانی دسته‌جمعی می‌تواند قلب‌های ما را بگشاید و جان‌هایمان را به عروج برساند. دعاخوانی جمعی از رنج ما می‌کاهد و ژرف‌ترین آرزوهای ما را به عشق تبدیل می‌کند.

مکان‌های مذهبی، آرامگاه‌های معصومان علیهم‌السلام و مساجد، از دو راه بر سلامت روانی انسان اثر می‌گذارد:

۱. بُعد فیزیکی و شور و جذبه‌ای که در نقش و نگار آن نهفته است؛
۲. به جهت اینکه زمینه ارتباط معنوی و دعا را فراهم می‌کند و انسان می‌تواند در این مکان‌های مقدس با خدا درد دل کند.

از این منظر، دعا و عبادت در مسجد بر سلامت روانی اثر می‌گذارد. ۵۷
از امام صادق علیه‌السلام نقل شده است که: پدرم هرگاه چیزی او را محزون می‌ساخت، زن و بچه‌ها را جمع می‌فرمود و سپس دعا می‌فرمود و آنان آمین می‌گفتند.^۱

ملاصدرا در مورد سلامت روح، می‌گوید: همان‌طوری که بدن انسان دارای حالتی مزاج است که اگر از حد اعتدال خارج نشود تعادل و سلامت آن به حال خود باقی می‌ماند و اگر از حد اعتدال خارج شود در معرض دردها و آفت‌ها قرار می‌گیرد؛ روح هم در صفات باطنی و اخلاق نفسانی خود این‌چنین است به این معنی که هرگاه روح از حد اعتدال خارج شود و در اخلاق و صفات شهوی، غضبی و فکری به افراط و تفریط بیفتد دچار بیماری‌های باطنی می‌شود که نتیجه‌اش عدم پایداری روح است و همان‌طوری که غذاها، نوشیدنی‌ها و داروها برای سلامت بدن و تعادل آن لازم‌اند، اعمال و افعال انسان هم چون عبادات شرعی در تعادل

۱. كَانَ أَبِي عليه‌السلام إِذَا حَزَنَهُ أَمْرٌ جَمَعَ النِّسَاءَ وَ الصَّبِيَّانَ ثُمَّ دَعَا وَ أَمَّنُوا. کافی، ج ۲، ص ۴۸۷.

نفسانی و فطرت اصیل روح انسانی مؤثرند. اگر نفس انسانی از فطرت اصلی و سلامت خلقی که بر اساس آن آفریده شده است به دلیل انحراف اندیشه و انجام اغراض نفسانی یا اعمال زشت منحرف شده و یا به واسطه کسب علوم ناقص و عبادات غیر خالص به خود مغرور شد جاهلی است که در دریای جهالت غوطه ور شده است. ۹۰

میر سید شریف جرجانی^۱ در تعریف طب روحانی آورده است: طب روحانی عبارت است از علم به کمالات و آفات دل‌ها و بیماری‌ها و دردهای آن و نیز علم به چگونگی سلامتی و میانه‌روی آن‌ها؛ و نیز آورده است که: طبیب روحانی شیخ عارف به این طب روحانی است که توانایی بر ارشاد کردن و کامل کردن نفوس را داراست. ۹۴

محوری‌ترین عامل آرامش روان و اساسی‌ترین علت سلامت روح انسان‌ها، یاد خداوند بلندمرتبه است، قرآن بر این مهم تأکید ورزیده است: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»^۲؛ همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌یابد؛ آگاه باشید که دل‌ها تنها به یاد خدا آرام می‌یابد».

۱. علی بن محمد استرآبادی، معروف به شریف جرجانی، متکلم، منطق دان و ادیب قرن هشتم

هجری.

۲. عد/۲۸.

اضطراب و نگرانی یکی از بزرگ‌ترین بیماری‌های روانی انسان‌ها بوده و هست و عوارض ناشی از آن در سلامت فردی و اجتماعی کاملاً محسوس است، در مقابل، با طمأنینه و آرامش روح و روان می‌توان بر بسیاری از بیماری‌های جسمی و روانی غلبه کرد. به‌طور کلی آرامش و دلهره، نقش بسیار مهمی در سلامت و بیماری فرد و جامعه و سعادت و بدبختی انسان‌ها دارد. ۱۳۳ قرآن با یک جمله کوتاه و پرمغز، مطمئن‌ترین و نزدیک‌ترین راه را معرفی می‌کند: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»^۱.

در تفسیر نمونه، عوامل اضطراب و نگرانی و راهکارهای درمان آن‌ها با بهره‌گیری از این آیه شریفه بیان شده است که به‌اجمال بیان می‌شود:

۱. اضطراب و نگرانی به خاطر آینده تاریک و مبهم است، اما ایمان به خداوند قادر متعال که همواره کفالت بندگان خویش را بر عهده دارد می‌تواند به انسان آرامش دهد، ۲. گاه نگرانی به سبب گذشته تاریک زندگی و گناهایی است که انجام داده است، اما توجه به اینکه خداوند، غفار، توبه پذیر و رحیم و غفور است، به او آرامش می‌دهد، ۳. گاهی نگرانی از ضعف و ناتوانی انسان در برابر عوامل طبیعی و دشمنان داخلی و خارجی است، اما هنگامی که به یاد خدا می‌افتد و متکی به قدرت او می‌شود، قدرتی که برترین قدرت‌هاست و هیچ چیز در برابر آن یارای مقاومت ندارد، قلبش آرام می‌گیرد، ۴. گاهی ریشه نگرانی‌های آزاردهنده،

احساس پوچی در زندگی است، اما کسی که به خدا ایمان دارد و مسیر تکاملی زندگی را به عنوان یک هدف بزرگ پذیرفته است، نه از زندگی احساس پوچی می کند و نه همچون افراد بی هدف و مردد، سرگردان و مضطرب است، ۵. گاهی سوءظن ها و توهم های پوچ عوامل اضطراب هستند، اما توجه به خدا و لطف بی پایان او و دستور به حسن ظن که وظیفه هر فرد باایمانی است آرامش و اطمینان را به انسان هدیه می دهد. ۴۳

نماز

نماز با همه فضیلت ها و تمام آثار تربیتی فوق العاده و غالباً منحصر به فرد، آثار بهداشتی بسیار مهم و شفاف بخشی دارد. آسایش روحی و روانی و نیز اثرات اخلاقی تربیتی آن بر انسان ها جلوه هایی زیبا از ویژگی های بهداشتی - درمانی نماز است. ساعات فضیلت اقامه نماز و اهمیت این لحظات از نظر دانش کرونوبیولوژی، واجبات و مستحبات وضو و آثار بهداشتی آن ها، حتی شنیدن آوای جان بخش و روح افزای اذان و دعوت به نماز، مجموعاً نماز را به عنوان یک داروی شفابخش برای بیماری های روحی و حتی جسمی و همچنین یک واکسن مؤثر در پیشگیری از این گونه مشکلات مطرح می کند. ۱۳۲

خواندن نماز آن‌هم پنج بار در روز، خود می‌تواند بهترین برنامه آرام‌سازی باشد. رسول خدا ﷺ به هنگام نماز می‌فرمود ای بلال ما را با نماز به آرامش برسان.^۱ هرگاه امر سختی بر پیامبر وارد می‌شود به نماز می‌ایستاد.^۲

شخصی که به طور مرتب در نماز و ذکر و دعاست و افکار مزاحم را از خود دور می‌سازد، مجموعه‌ای از تغییرات مثبت فیزیولوژیک رخ می‌دهد. در چنین شخصی، سوخت‌وساز، ضربان قلب و میزان تنفس کاهش می‌یابد و امواج مغز به طور متمایز آهسته‌تر می‌شود. این تغییرات، درست، متضاد تغییراتی است که بر اثر اضطراب و تنش تحریک می‌شود. ۸۷

اثر نیایش، همواره مثبت است. با نیایش، تعادل روحی برقرار می‌شود، احساس تنهایی، انزوا، ناتوانی و بیهودگی تلاش‌ها از بین می‌رود و چهره خشن ظاهری افراد را تغییر می‌دهد. نیایش نه تنها بر حالات عاطفی، بلکه بر وضعیت جسم نیز اثر می‌گذارد و گاه در مدتی کوتاه، بیمار جسمی را بهبود می‌بخشد. ۸۷

آرام‌سازی، یکی از وسایل مورد استفاده برخی از روان‌درمانگران جدید، برای بیماری‌های روانی است که انسان می‌تواند آن را از طریق تمرین بیاموزد. نماز خواندن، آن‌هم پنج نوبت در روز، می‌تواند بهترین برنامه تمرین آرام‌سازی و تشنجات عصبی ناشی از فشارها و گرفتاری‌های زندگی، رها شود ۶۴

۱. تاریخ بغداد، ج ۱۰، ص ۴۴۲.

۲. كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا أَحْزَنَهُ أَمْرٌ اسْتَعَانَ بِالصَّوْمِ وَ الصَّلَاةِ. تنبيه الخواطر و نزهة النواظر، (مجموعه

ورام)، ج ۱، ص ۳۰۳.

نماز روح توکل بر قدرت نامتناهی الهی را افزون و بدین روی، افسانه ناامیدی را از حریم جان به در می‌کند. از این رو می‌توان گفت که انسان‌های بانشاط و پرامید، بهترین محصول مکتب و حیانی اسلام هستند. ۶

بوعلی سینا در زندگی‌نامه خود می‌گوید: من شاگرد نماز؛ زیرا هر وقت مشکل عملی برای من پیش می‌آمد وضو می‌گرفتم و به جامع شهر (مسجد جامع) می‌رفتم و در آنجا دو رکعت نماز می‌خواندم و حل مشکلم را از خدا می‌خواستم و حل می‌شد! ۱۰۵

در نماز، آدمی با خالق هستی و خدای مهربان خود صحبت کرده، با او انس می‌گیرد و خود را در رحمت خدا و در پناهگاه امن او می‌یابد. هم‌صحبتی با خدا و راز دل گفتن با او، به عقده‌گشایی و در نتیجه، به آرامش روانی فرد نیز، کمک می‌کند. ۶۴

رسول خدا: ﷺ اگر بر در خانه یکی از شما جویی بود و هر روز پنج بار خود را در آن می‌شست، آیا در بدن وی چرکی باقی می‌ماند؟ گفتیم: نه. فرمودند: پس به‌راستی نماز، مانند همان جوی روان است که هرگاه به جا آورده شود، گناهان میان دو نماز را پاک می‌کند.^۱

۱. « فَإِنَّ مَثَلَ الصَّلَاةِ كَمَثَلِ النَّهْرِ الْجَارِي كُلَّمَا صَلَّى صَلَاةً كَفَرَتْ مَا بَيْنَهُمَا مِنَ الذُّنُوبِ ». تهذیب

امام صادق: عَلَيْهِ السَّلَام نماز شب، انسان را خوش‌سیما، خوش‌اخلاق و خوشبو می‌کند و روزی را زیاد، بدهی را پرداخت می‌نماید، غم و اندوه را از بین می‌برد و چشم را نورانی می‌کند.^۱

نظام هستی، نظام کوشش است و برای رسیدن به مطلوب باید وسایلی را به کار گرفت، پس دعای بدون تالش نافذ نیست و دعای بیکار مستجاب نمی‌شود. از سوی دیگر تکیه بر کار خویش، با خلوص دعا و توحید در آن منافات دارد. توحید در دعا یعنی انسان وسایل را به اذن خداوند به کار گیرد و از او هم مطلوب را بخواهد، چنان‌که یوسف صدیق عَلَيْهِ السَّلَام درون چاه، هم از خدا نجات خواست و هم طناب را گرفت و از چاه خارج شد و همین تمسک و گرفتن ریسمان نیز فقط در حدّ وسیله و آن‌هم به دستور خدا بود. ۴۵

امیر مؤمنان عَلَيْهِ السَّلَام از شخصی اعرابی که شتر او جَرَب و گال گرفته بود پرسید: چرا مداوا نمی‌کنی؟ گفت: می‌کنم. فرمود: با چه؟ گفت: با دعا. امام عَلَيْهِ السَّلَام فرمود: با دعا مقداری قطران (روغن ویژه درمانگر شتران) هم بگذار. ۴۵

۱. «صَلَاةُ اللَّيْلِ تُحَسِّنُ الْوَجْهَ وَ تَحَسِّنُ الْخُلُقَ وَ تَطْيِبُ الرِّيحَ وَ تُدْرِ الرِّزْقَ وَ تَقْضِي الدَّيْنَ وَ تَذْهَبُ بِالْهَمِّ وَ تَجْلُو الْبَصَرَ.» ثواب الاعمال و عقاب الاعمال، ص ۴۲.

خوراک پنداری و رفتاری

ابن سینا درباره صفات طبیب می گوید: «طبیب باید که دائم بشارت دهنده صحت و سلامتی برای بیمار باشد چرا که برای عوارض نفسانی تأثیر فوق العاده دارد». ۲۳

رازی چنین می گوید: طبیب جسم باید طبیب نفس باشد. ۲۳

باید طبیب همیشه مریض را به صحت امیدوار کند اگر چه خود امیدی به آن نداشته باشد زیرا مزاج جسم تابع افکار و روح است. ۲۳

حسن زاده آملی: «چاره بسیاری از بیماری ها تنها دارو نیست، بلکه تدبیر نفسانی طبیب حاذق و روحانیت و تأثیر کلام وی راه علاج آن است». ۷۶

بسیار بوده است که یک حالت بحرانی روحی و غم و اندوه شدید، جسم را در مدت کوتاهی، ضعیف، پژمرده و ناتوان می سازد. موهای انسان را سفید، چشم را کم نور، قوت و توان را از دست و پا می گیرد؛ عکس این مسئله نیز صادق است که حالات خوب جسمانی در روح انسان اثر می گذارد، روح را شاداب و فکر را انرژی می بخشد. ۵۶

ایجاد عارضه نفسانی هم سببی برای سلامتی است هم سببی برای بیماری و این وابسته به طول مدت و شدتی است که عامل ایجادکننده عارضه نفسانی دارد.

جدول تأثیرات اعراض نفسانی

غضب	جوشش خون قلبی و حرکت روح یا حرارت غریزی، به ناگهان به خارج جهت انتقام از مودی را غضب گویند.
فَرَح	در رویارویی با آنچه موجب فرح و سرور می‌شود روح طبی و حرارت غریزی با حرکت تدریجی به سمت ظاهر بدن می‌رود. در این حالت درواقع نفس به سمت عامل مرغوب و مطلوب رفته و تقویت خواهد شد.
غم	در مواجهه با عامل ایجادکننده غم، حرارت غریزی یا روح به تدریج به سمت داخل بدن یعنی به سمت قلب می‌رود، اگر این عَرَض نفسانی طول بکشد، تمام اعضا گرم می‌شوند و فرد بیمار می‌شود.
هَم	مرکب از خوف (ترس) و امیدواری است درواقع در این حالت فرد از یک‌سو امید یک واقعه خیر را دارد و از طرفی ترس از وقوع شر نیز با وی همراه است. این ترس با فزع متفاوت است و بیشتر نشان از نگرانی دارد.
فَزَع	مواجهه با اعمال ترسناک موجب حرکت به داخل و قلب می‌شود.
خجالت	مرکب از ترس (فزع) و فَرَح است. در این حالت روح گاهی به داخل و گاه به خارج حرکت می‌کند که این حرکات باهم و ناگهانی است. ۱۱۳

بوعلی سینا می‌نویسد: ما عاشق را دیده‌ایم که از لاغری پا فراتر نهاده، به حد پژمردگی رسیده و به بسیاری از بیماری‌ها دشوار و مزمن گرفتار آمده و به تب‌های طویل‌المدت دچار شده و همه‌ی این‌ها از ناتوان شدن نیرو بوده که از عشق کشیده ولی همین که به معشوق خود رسیده است، نیروی از دست رفته

را بازیافته و معلوم شده است که مزاج انسان، گوش به فرمان و مطیع پندارهای روانی است. ۸۲

جرجانی چنین می نویسد:

و از تدبیرهای صواب که اندر نگاه داشتن قوت باید کرد، شاد داشتن بیمار است و مرادهای او دادن و رضای او جستن و او را از هوایی به هوای موافق تر و از جایی به جای خوش آوردن و دوستان او را پیش او حاضر داشتن و به خبرهای خوش و امیدواری ها بشارت دادن تا قوت حیوانی و نفسانی بدان قوت همی گیرد. ۶۲

نظامی عروضی در کتاب چهارمقاله خود آورده است:

یکی از اقربای قابوس و شمشگیر را - که پادشاه گریان بود - عارضه ای پدید آمد و اطبّا به معالجت او برخاستند و جهد کردند و جدّی تمام نمودند علّت به شفا نپیوست؛ و قابوس را عظیم در آن دل بستگی بود. تا یکی از خدَم، قابوس را گفت که: در فلان تیم جوانی آمده است عظیم طیب و به غایت مبارک دست و چند کس بر دست او شفا یافت.

قابوس فرمود که او را طلب کنید و به سر بیمار ببرید تا معالجت کند. پس ابوعلی را طلب کردند و به سر بیمار بردند. جوانی دید به غایت خوبرو. پس بنشست و نبض او بگرفت و تفسره بخواست و بدید. پس گفت: مرا مردی می باید که محلّات گریان را همه شناسد. بیاوردند. ابوعلی دست بر نبض بیمار نهاد و گفت: بر گوی. آن کس آغاز کرد و نام محلّت ها گفتن گرفت تا رسید به محلّتی

که نبض بیمار در آن حالت حرکتی غریب کرد. پس ابوعلی گفت: کسی می‌باید که در این کوی همه سرای‌ها {خانه‌ها} را بداند.

بیاوردند و سرای‌ها را بر دادن گرفت {شروع به نام بردن اسامی کرد} تا رسید بدان سرایی که این حرکت باز آمد. ابوعلی گفت: اکنون کسی می‌باید که نام‌های اهل سرای به تمامی داند. بیاوردند. بر دادن گرفت تا آمد به نامی که همان حرکت حادث شد. آنکه ابوعلی گفت: تمام شد. پس روی به معتمدان قابوس کرد و گفت: این جوان در فلان محلت و در فلان کوی و در فلان سرای بر دختری فلان نام عاشق است و داروی او، وصال آن دختر است و معالجت او، دیدار او باشد.

پس بیمار گوش داشته بود و هر چه خواجه ابوعلی می‌گفت می‌شنید. از شرم سر در جامه خواب کشید. چون استطلاع کردند، هم چنان بود که خواجه ابوعلی گفته بود. ۴۸

داستانی دیگری که عروضی سمرقندی در کتاب چهار مقاله ذکر می‌کند. درباره شیوه درمان بو علی سینا بیماری را که دچار بیماری روحی شده بود؛ و جامی آن را به شعر درآورده است.

بود در عهد بو علی سینا	آن به گنه اصول طب بینا
ز آل بویه یکی ستوده خصال	شد ز ما خولیا پریشان حال
بانگ می‌زد که: «کم بود در ده	هیچ گاوی بسان من فربه
آش‌پز گر پزد هریسه ز من	گردش گنج سیم، کیسه ز من
زود باشید حلق من ببرد!	به دکان هریسه پز سـ پـرید!

با حریفان مقال او این بود
 که چو گاوان نبودی‌اش با نگی
 بکشیدم که می‌شوم لا غرا!
 خوردی از دست هیچ کس، نه دوا
 استعانت به بوعلمی بردند
 مژده‌گویان! که بامداد پگاه
 دشمنه در دست، خواهه قصاص
 کرد اظهار شادمانی‌ها
 شد سوی منزلش که: «گاو کجاست؟»
 که، «منم گاو، هان و هان، پیش‌آی!»
 کارد بر کارد تیز کرد و نشست
 دید هنجار پشت و پهلوش
 مصاحبت نیست کشتن‌اش امروز
 یک زمان‌اش گرسنه می‌سندید!
 نبود افسوس ذبح او و، دریغ
 خوردنی‌اش پیش بنهادند
 همه را خورد بی‌خلاف و ابا

صبح تا شام حال او این بود
 نگذشتی ز روز و شب دانگی
 که: «به‌زودی به کارد یا خنجر
 تا به جایی رسیدی کوه نه غذا
 اهل طب راه عجز بسپردند
 گفت: «سویش قدم نهید از راه
 می‌رسد بهر کشتنات به شتاب
 رفت ازین مژده زو گرانی‌ها
 با مدادان که بوعلمی برخاست
 آمد و خفت در میان سرای
 بوعلمی دست و پاش سخت بیست
 برد قصاص‌وار کف، سوی‌اش
 گفت کاین گاو لاغراست هنوز
 چند روزی‌ش بر علف بندید!
 تا چو فر به شود، برانم تیغ
 دست و پایش ز بند بگشادند
 هر چه دادندش از غذا و دوا

تا چو گاوان از آن شود فر به شد خود او از خیال گاوی، به^۱!

آنگاه بوعلی سینا با نگاهی به خانه همسایه گفت: اما باید بدانید که او پرستار ویژه‌ای می‌خواهد تا از او حرف‌شنوی داشته باشد و نام بیماری او مالیخولیای عشق است و در برابر نگاه متعجب امیر ادامه داد:

مگر صدای بانگ گاو همسایه را نمی‌شنوید و نمی‌بینید که به‌سوی خانه‌ی همسایه آن‌قدر بانگ می‌کند تا گاو همسایه به صدا درآید؟

امیر با شگفتی گفت: یعنی پسر من عاشق گاو همسایه شده؟

بوعلی گفت: در خانه‌ی همسایه شما چه کسانی زندگی می‌کنند؟

امیر گفت: دهقانی است که با دخترش ماهبانو زندگی می‌کند و وظیفه‌ی

پرستاری از این گاو به عهده‌ی آن دختر می‌باشد.

بوعلی سینا گفت: این همان رازی است که باید پیشتر از این در می‌یافتید.

چون ماهبانو همه‌ی توجه و علاقه‌ی خود را بدان گاو بسته، امیرزاده خود را همان

گاوی می‌داند که باید پرستارش ماهبانو باشد نه کس دیگر و درواقع گاو همسایه

رقیب عشق فرزند شماسست. اگر زندگی امیر زاده را می‌خواهید باید پرستار و دارو

و درمان او همین دوشیزه باشد. ۴۸

۱. جامی، هفت اورنگ، خلاصه، بخش ۲۵، سلسله‌الذهب.

شخص مثبت اندیش هیچ اتفاقی را در عالم شر و بد نمی‌داند. بلکه از نظر او، همهٔ رخدادهای دنیا حساب‌شده و هشیارانه و تحت کنترل کارگردان بزرگ عالم است. مسلماً در اطراف خود کسانی را می‌بینیم که بسیار خوش‌شانس و خوش‌اقبال‌اند و برعکس افرادی که با وجود داشتن شرایط مساوی با دستهٔ اول یا حتی بهتر از آنان، بدشانسی می‌آورند و همیشه از زندگی خود شاکی هستند. این‌ها درواقع کسانی‌اند که بیرون از وجود خود به دنبال خوشبختی می‌گردند و از اینکه خوشبختی هر انسانی در درون خود اوست نه در بیرون، غافل‌اند. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید «الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ!» و همان کسی است که هر چه را آفرید، نیکو آفرید».

بر اساس این آیه، جهان سراسر خیر محض است. شرور و آفات موجود در جهان قابل تفسیر و توضیح است. درواقع احساس ما نسبت به زندگی و جهان اطراف، ناشی از حوادثی نیست که برای ما رخ می‌دهد، بلکه نتیجهٔ تفسیر ما از حوادث است. فرد خوش‌بین بهترین تفسیر را برای موارد یادشده برمی‌گزیند. این خود ما هستیم که تصمیم می‌گیریم زندگی را چگونه ببینیم و در برابر اتفاقات روزانهٔ زندگی چه عکس‌العملی داشته باشد. ۲۶

داستان حضرت یوسف علیه السلام در قرآن نمایانگر نمونهٔ بسیار زیبای نگرش مثبت در بندگان مؤمن خداست. حضرت یوسف علیه السلام در اثر جفای برادرانش سال‌ها

از خانواده دور شد، رنج زندان کشید، غم غربت تحمل کرد، اما وقتی بعد از بیست‌وپنج سال پدر را ملاقات کرد، از غم و اندوه و جفایی که بر وی رفته بود، سخن نگفت. بلکه چنین بیان نمود

«وَقَدْ أَحْسَنَ بِي إِذْ أَخْرَجَنِي مِنَ السِّجْنِ وَجَاءَ بِكُمْ مِنَ الْبَدْوِ مِنْ بَعْدِ أَنْ نَزَغَ الشَّيْطَانُ بَيْنِي وَبَيْنَ إِخْوَتِي إِنَّ رَبِّي لَطِيفٌ لِمَا يَشَاءُ إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ»^۱

خداوند به من نیکی کرد هنگامی که مرا از زندان بیرون آورد و شما را از آن بیابان (به اینجا) آورد بعد از آنکه شیطان، میان من و برادرانم فساد کرد. پروردگارم نسبت به آنچه می‌خواهد (و شایسته می‌داند)، صاحب لطف است؛ چرا که او دانا و حکیم است!».

این اوج فرهنگ مثبت اندیشی است که حضرت یوسف عَلَيْهِ السَّلَام فقط به موهبت‌های الهی اشاره می‌کند، از چاه و سختی زندان سخنی به میان نمی‌آورد و عامل جفای برادران را شیطان می‌داند. همچنین در سیره اهل بیت نمونه زیبایی نگرش مثبت را بعد از حادثه کربلا در کلام زیبای حضرت زینب عَلِهَا السَّلَام مشاهده می‌کنیم که بعد از تحمل مصائب فراوان با دیدن سر مبارک برادر چنین فرمود: «مَا رَأَيْتُ إِلَّا جَمِلاً ۱۰۴؛ جز زیبایی چیزی ندیدم».

این مطلب بیانگر این واقعیت است که رفتار انسان‌ها تحت تأثیر نگرش آن‌ها به مسائل و دنیای اطراف است. با نگرش مثبت می‌توان حتی در لحظات

سخت، زیبایی دید. چنین نگرشی در سایه ایمان به خدا و توکل به او محقق می‌شود.

نگرش خوش‌بینانه و مثبت‌گرا در مواجهه با فقدان‌ها و شکست‌ها، سلامت روان را بهبود می‌بخشد، در حالی که بدبینی تأثیر منفی دارد. افکار ما به طور فزاینده‌ای بر مشکلات هیجانی ما تأثیر می‌گذارند. افکار منفی در خلق منفی و افسردگی رایج می‌باشد و افکار مثبت در احساسات خوب و شاد نقش دارد. نگرش منفی باعث اتخاذ راهبردهای مقابله‌ای نامناسب و مواجهه با موانع و آشفتگی‌های فکری و عزت‌نفس پایین، استرس، اضطراب... منجر به تهدید سلامت روان می‌شود. ۲۴ خوش‌بینی، یا داشتن نوعی انتظار کلی مبنی بر اینکه در آینده، رویدادهای خوب بیشتر از رویدادهای بد اتفاق خواهند افتاد می‌تواند بر رفتار و نحوه کنار آمدن آن‌ها با مشکلات و رویدادهای فشارزای زندگی تأثیر بگذارد.

زیرا افراد خوش‌بین انتظار دارند که در آینده پیامدهای مثبت برای آن‌ها اتفاق بیفتد و همین اطمینان به آینده، باعث ایجاد احساس مثبت در فرد می‌شود و در نتیجه سازگاری روان‌شناختی بالایی را در او به وجود می‌آورد؛ و سلامت عمومی وی را تضمین می‌نماید.

چنین افرادی حتی اگر با مشکلات و رخداد‌های فشارزای زندگی هم مواجه شوند، از آنجاکه نسبت به آینده خوش‌بین هستند، بر این باورند که با تلاش خود می‌توانند مشکلات را حل کنند و از راهبردهای مثبت کنار آمدن برای مواجهه با این موقعیت‌ها استفاده کنند. این مسئله می‌تواند به سلامتی روانی و جسمانی

آن‌ها منجر شود. علاوه بر این خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی باعث افزایش مقاومت سیستم ایمنی بدن می‌شود و در نتیجه سلامتی بیشتر را به دنبال دارد. ۲۴

چیزی که نحوه زندگی انسان‌ها را مشخص می‌کند، تفسیر و نوع دیدشان نسبت به وقایع بیرونی است نه خود آن وقایع. سرمنشأ مثبت‌اندیشی از باورهای ما می‌آید. باورها و اعتقادات هر فرد و نوع برداشت وی از زندگی و وقایع آن است که او را به سمت‌وسوی خوشبختی و یا بدبختی هدایت می‌کند. هر اتفاقی که در زندگی ما پیش می‌آید از نظر ما یا خوشایند است یا ناخوشایند. پس هر امری می‌تواند باعث خوشحالی و خوشبختی ما و یا باعث ناکامی و ناراحتی ما شود.

۲۴

وقتی دارای تفکر مثبت هستیم، از روش‌های معمول فکر و عمل خویش فراتر می‌رویم و انعطاف‌پذیری بیشتری خواهیم داشت. همچنین خالق‌تر و کاراتر می‌شویم؛ و می‌تواند به تولید هنر و علم یا مشکل‌گشایی خالق در زندگی روزمره بیانجامد. ۱۶

جدول ویژگی‌های اخلاقی بارز مثبت و منفی در مزاج‌ها ۳۵

(این موارد تحت شرایط گوناگون: محیط، سن، شغل، خانواده... تغییر می‌کند).

مزاج‌ها	ویژگی برجسته اخلاقی (مثبت)	ویژگی برجسته اخلاقی (منفی)
گرم و خشک (صفرا)	فعال و پرانرژی	عصبی و پرخاشگر
گرم و تر (دم)	شجاع و مدیر	رفتارهای مخاطره‌آمیز
سرد و تر (بلغم)	صبور و باحوصله	کُند و تنبل
سرد و خشک (سودا)	دقیق و منظم	بدبین و منزوی

رابطه تغذیه و اخلاق

روش معالجه امراض نفسانی و رذایل اخلاقی با روش معالجه امراض بدنی است. خواجه نصیر طوسی در اخلاق ناصری می‌گوید: هم چنان که در علم طب ابدان اِزاله امراض به ضد کنند در طب نفوس ازاله رذایل هم به اَضداد آن رذایل باید کرد. ۳۴

ابن سینا نیز روش معالجه امراض نفس را چنین بیان می‌کند:

«همان طور که طبیب وقتی با بدنی مواجه شود که متمایل به گرمی است آن را با مقابل گرمی یعنی سردی زایل می‌کند و وقتی آن را متمایل به سردی یابد آن را با گرما برطرف می‌کند، هم چنین وقتی ما نفس خود را متمایل به خُلُقِ بیابیم که در جهت زیادی و افراط است، باید آن را با چیزی که در جهت نقصان و تفریط است زایل کنیم و وقتی نفس را متمایل به چیزی که در جهت نقصان است بیابیم باید آن را به جهت زیادی جلب کنیم تا این که به حد وسط برسیم». ۳۴

طبیب برتر کسی است که «انسان» را درمان کند، نه آنکه کار او تنها درمان بیماری‌های مشترک انسان و حیوان باشد. گاهی دست یا پای انسان می‌شکند و آسیب می‌بیند و پزشک معالج آن‌ها را ترمیم می‌کند ولی دست‌وپا، حقیقت انسان نیست، حقیقت انسان روح اوست نه بدن او، پس طبیب انسان کسی است که مشکلات اخلاقی و روحی او را درمان کند؛ نه بیماری‌های بدنی او را. ممکن

است پای طبیبی مصدوم یا دست وی شکسته باشد ولی درعین حال بتواند پا یا دست مصدوم دیگری را درمان کند؛ اما طبیب روح چنین نیست. ۱۰۵

«انسان»؛ درختی است که میوه‌اش اولاد است. اگر این میوه سالم و خوب باشد، آن را می‌چیند؛ اما اگر این میوه معیوب و کرم زده و فاسد باشد، می‌گذارند تا خودش بیفتد؛ دیگر ارزش چیدن ندارد. درخت هم قیمتش به میوه‌اش بستگی دارد و اینکه میوه‌اش چیدنی باشد، نه دور ریختنی. اگر کسی نانش حلال شد، دیگر بجه‌اش کرم نمی‌زند و سالم می‌شود. ۴۶

اهل بیت علیهم السلام کسب رزق حلال و حلال بودن خوراک را اساسی‌ترین رکن تغذیه و سفره می‌دانند. در ادعیه که بهترین حالات آنان در دعا به حضور پروردگار بوده، از خداوند فراهم شدن زمینه کسب رزق و روزی حلال را خواسته‌اند.

تغذیه نادرست و غیراصولی سه پیامد دارد:

۱. بیماری جسمی،
۲. بیماری روحی،
۳. بیماری فکری،

که حاصل آن افکار ناصوابی است که از زبان یا از قلم جاری می‌شود. حتی در سنن پیری و کمال نیز روح انسان تحت تأثیر تغذیه است.

امام صادق: عَلَيْهِ السَّلَام كَسَبُ الْحَرَامِ بَيِّنٌ فِي الذَّرِيَّةِ؛ «اثر مال حرام در ذریه [نسل]

انسان مشخص و آشکار می‌گردد».^۱

امام رضا: عَلَيْهِ السَّلَام در حدیثی چنین می‌فرمایند: «اسلام، هر آنچه را که برای

سلامتی جسم و روان، خطرناک و زیان‌بار است، حرام دانسته و هر آنچه را که

برای انسان لازم و مفید است، حلال بر شمرده است».^۲

امام علی: عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرمایند: «پس بنگر که از این سفره چه غذایی در دهان

می‌نهی، پس آنچه را که طیب بودنش از هر جهت برای تو آشکار نیست بیرون

افکن و آنچه را حلال و طیب و به پاکی بودنش یقین داری بخور».^۳

لقمه‌ای کان نوراً فزود و کمال آن بود آورده از کسب حلال

علم و حکمت زاید از لقمه حلال عشق و رقت آید از لقمه حلال

چون ز لقمه تو حسد بینی و دام جاهل و غفلت زاید آن را دان حرام^۴

غذا ابزاری است جهت آزمایش صحت ایمان، در قرآن مجید برخی از اقوام

۱. کافی، ج ۵، ص ۱۲۵. بیان علامه مجلسی «ببین» ای أثره من الفقر وسوء الحال (مراة العقول، ج

۱۹، ص ۸۹).

۲. «اعْلَمْ يَرْحَمَكَ اللَّهُ أَنْ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى لَمْ يُبَحْ أَكْلًا وَلَا شَرْبًا إِلَّا مَا فِيهِ مِنَ الْمَنْفَعَةِ وَالصَّلَاحِ وَلَمْ

يُحَرِّمْ إِلَّا مَا فِيهِ الضَّرَرُ وَالتَّلَفُ وَالْفَسَادُ» مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۱۶۵.

۳. «فَانْظُرْ إِلَى مَا تَقْضِمُهُ مِنْ هَذَا الْمَقْضَمِ فَمَا اشْتَبَهَ عَلَيْكَ عِلْمُهُ فَالْفِطْهُ وَمَا أَيْقَنْتَ بِطَيْبِ وَجْهِهِ

فَنَلَّ مِنْهُ». نهج البلاغه، نامه ۴۵.

۴. مثنوی معنوی، دفتر اول، ص ۷۳.

بدین وسیله مورد آزمایش الهی قرار گرفته‌اند. قوم بنی اسرائیل با «صید ماهی»؛^۱ قوم صالح با «ناقه»؛^۲ لشکر طالوت با «نهر آب»^۳ و حضرت آدم و حوا با «خوردنی»^۴.

یکی از عوامل زمینه ساز اخلاق، تغذیه است. هم از نظر نوع غذا و هم از نظر حلال و حرام بودن.

در تاریخ آمده است که شریک بن عبدالله روزی بر مهدی عباسی وارد شد. مهدی از او تقاضای پذیرش مسئولیتی را نمود. شریک نپذیرفت، مهدی گفت از سه کار یکی را انتخاب کن: ۱. قضاوت؛ ۲. معلم و مربی فرزندانم؛ ۳. پذیرفتن دعوت یک وعده غذا.

شریک به گمان خود که می‌خواست از زیر بار مسئولیت‌های دربار خلیفه شانه خالی کند. سومی را پذیرفت. مهدی به آشپز خود فرمان داد انواع خوراکی‌های لذیذ از مغز پرندگان را با شکر و عسل برای پذیرایی از او فراهم سازد. شریک و مهدی از آن غذا خوردند. آشپز به مهدی خلیفه گفت دیگر این

۱. «وَلَقَدْ عَلِمْتُمُ الَّذِينَ اعْتَدُوا مِنْكُمْ فِي السَّبْتِ فَقُلْنَا لَهُمْ كُونُوا قِرَدَةً خَاسِئِينَ» بقره/ ۶۵.

۲. «قَالَ لَهُمْ رَسُولُ اللَّهِ نَاقَةَ اللَّهِ وَسُقْيَاهَا * فَكَذَّبُوهُ فَعَقَرُوهَا فَدَمْدَمَ عَلَيْهِمْ رَبُّهُمْ يَذِثْنَهُمْ فُسْوَاهَا»

شمس/ ۱۳ و ۱۴.

۳. «فَلَمَّا فَصَلَ طَالُوتُ بِالْجُنُودِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ مُبْتَلِيكُمْ بِنَهَرٍ فَمَنْ شَرِبَ مِنْهُ فَلَيْسَ مِنِّي وَمَنْ لَمْ يَطْعَمْهُ فَإِنَّهُ مِنِّي إِلَّا مَنِ اغْتَرَفَ غُرْفَةً يَدِيهِ فَشَرَبُوا مِنْهُ إِلَّا قَلِيلًا مِنْهُمْ...» بقره/ ۲۴۹.

۴. «وَقُلْنَا يَا آدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ وَكُلَا مِنْهَا رَغَدًا حَيْثُ شِئْتُمَا وَلَا تَقْرَبَا هَذِهِ الشَّجَرَةَ فَتَكُونَا

مِنَ الظَّالِمِينَ» بقره/ ۶۵.

مرد از هیچ دستور تو سرپیچی نخواهد کرد و بوی رستگاری را نخواهد دید. همان‌گونه شد و شریک، هم قضاوت و هم تعلیم فرزندان را پذیرفت.^۱

شخصی نزد پیامبر ﷺ آمد و عرض کرد: دوست دارم دعای من مستجاب شود! رسول خدا ﷺ فرمود: «غذای خود را پاک کن و از غذای حرام پرهیز کن».^۲

در برخی از روایات به رابطه بین خوراک و تأثیر خوب و بد بر اخلاق اشاره شده است.

رسول خدا ﷺ به جعفر (ابن‌ابی‌طالب) فرمود: «ای جعفر! به» بخور که قلب را تقویت و ترسو را شجاع می‌سازد».^۳

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.^۴

امام علی: عَلَيْهِ السَّلَامُ مَنْ تَرَكَ اللَّحْمَ أَرْبَعِينَ صَبَاحًا سَاءَ خُلُقُهُ؛

-
۱. مسعودی، مروج الذهب، ج ۳، ص ۳۱۰؛ سفینه البحار، ماده «شرک». «ذكر الفضل بن ربيع قال: دخل شريك على المهدي يوما فقال له: لا بدّ أن تجيئني الى خصلة من ثلاث، ...».
 ۲. «قَالَ رَجُلٌ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَحِبُّ أَنْ يُسْتَجَابَ دُعَائِي فَقَالَ طَهَّرْ مَا تَكُلُّ وَلَا تُدْخِلْ بَطْنَكَ الْحَرَامَ» وسائل الشيعه، ج ۷، ص ۱۴۵.
 ۳. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لِيَجْعَفِرَ «يَا جَعْفَرُ كُلِّ السَّفَرِجَلِ فَإِنَّهُ يُقَوِّي الْقُلْبَ وَيُسْجَعُ الْجَبَانَ» كافي، ج ۶، ص ۳۵۷.
 ۴. «شَكَأَ نَبِيُّ مِنَ الْأَنْبِيَاءِ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ النَّعْمَ فَأَمَرَهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ بِأَكْلِ الْعِنَبِ». كافي، ج ۶، ص ۳۵۱.

کسی که چهل روز گوشت را ترک کند اخلاق او بد می‌شود.^۱

اصحاب کهف که دغدغه دین و معنویت خود را داشتند وقتی از خواب بیدار شدند به دنبال غذایی بودند که پاک باشد «... اکنون یک نفر از خودتان را با این سکه‌ای که دارید به شهر بفرستید تا بنگرد کدام یک از آن‌ها غذای پاکیزه‌تری دارند و مقداری از آن برای روزی شما بیاورد؛ اما باید دقت کند و هیچ کس از وضع شما آگاه نسازد».^۲

امام حسین علیه السلام در روز عاشورا خطاب به لشکر لجوج دشمن چنین می‌فرمایند: «شکم‌های شما از غذاهای حرام پر شده است، در نتیجه خداوند بر دل‌های شما مهر زده است [و هرگز حقایق را درک نمی‌کنید]».^۳

در فقه، شیر دایه‌های کم عقل، غیر شیعه دوازده امامی، بد صورت، بد اخلاق و زنازاده مکروه شده است. ۲۹

امام باقر علیه السلام می‌فرمایند: «برای فرزند خود، از زنان زیبا، شیردهی بخواه و از زشتان بیرهیز؛ چرا که شیر، گاه سرایت می‌کند».^۴

۱. قُرْبُ الاسناد، ص ۱۰۷.

۲. «... فَابْعَثُوا أَحَدَكُمْ بِوَرِقِكُمْ هَذِهِ إِلَى الْمَدِينَةِ فَلْيَنْظُرُوا أَيُّهَا أَزْكَى طَعَامًا فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِنْهُ وَلْيَتَلَطَّفْ وَلَا يُشْعِرَنَّ بِكُمْ أَحَدًا». کهف/ ۱۹.

۳. «... قَوْلِي فَقَدْ مَلِئْتُ بِطَوْنِكُمْ مِنَ الْحَرَامِ وَطَبِعَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيَلَكُمْ أَلَّا تُنْصِتُونَ» بحارالانوار، ج ۴۵.

ص ۸.

۴. «اسْتَرْضِعْ لَوْلَدِكَ بِلَبَنِ الْحِسَانِ وَإِيَّاكَ وَالْقَبَاحَ فَإِنَّ اللَّبَنَ قَدْ يُعْدِي». کافی، ج ۶، ص ۴۴.

بر طبق منابع طب ایرانی لازم است حین و بعد از غذا خوردن از عواملی مانند گوش دادن به اخبار رسانه‌ها که سبب ایجاد هیجاناتی مانند خشم، ترس، اضطراب، غم و ناراحتی و ... می‌شوند، دوری شود زیرا این حالت‌ها هضم را دچار اختلال کرده و منجر به تشکیل اخلاط ناسالم در بدن و ایجاد بیماری می‌شوند

۵۳

حضرت علی علیه السلام به کمیل فرمود: «ای کمیل! همانا زبان از قلب سرچشمه می‌گیرد [و آنچه را که در قلب است ظاهر می‌سازد] و قوام قلب به غذاست، پس متوجه باش که قلب و جسمت را با چه تغذیه می‌کنی؛ اگر از حلال نباشد خداوند متعال تسبیح و شکر را نمی‌پذیرد».^۱

هنگامی که حضرت محمد صلی الله علیه و آله هفت‌ساله بود، یهودیان که نشانه‌هایی از پیامبر را در او دیدند، درصدد بعضی امتحانات برآمدند و با خود گفتند: ما در کتاب‌هایمان خوانده‌ایم که پیامبر اسلام از غذای حرام و شبهه‌ناک، دوری می‌کند، خوب است او را امتحان کنیم؛ بنابراین مرغی را دزدیدند و برای حضرت ابوطالب فرستادند تا همه به عنوان هدیه بخورند؛ اما همه خوردند غیر از پیامبر صلی الله علیه و آله علت این کار را پرسیدند، حضرت در پاسخ فرمودند: این مرغ حرام است و خداوند من را از حرام نگه می‌دارد.

۱. «يَا كَمِيلُ اللِّسَانُ يَنْزَحُ مِنَ الْقَلْبِ وَالْقَلْبُ يَقُومُ بِالْغِذَاءِ فَإِنَّا نَنْظُرُ فِيمَا تَعْدَى قَلْبَكَ وَجِسْمَكَ فَإِنْ لَمْ يَكُنْ ذَلِكَ حَلَالًا لَمْ يَقْبَلِ اللَّهُ تَسْبِيحَكَ وَلَا شُكْرَكَ». تُحْفُ الْعُقُولِ، ص ۱۷۵.

پس از این ماجرا، یهود مرغ همسایه را گرفته و نزد ابوطالب فرستادند به خیال اینکه بعد پولش را به صاحبش بدهند؛ ولی آن حضرت باز هم میل نکردند و فرمودند: این غذا شبهه ناک است. وقتی یهود از این ماجرا اطلاع یافتند، گفتند: این کودک دارای مقام و منزلت بزرگی خواهد بود.^۱

جدول تأثیر مزاج بر تربیت اخلاقی و عوامل آن ۳۵

بُعد	عوامل	توضیح
تأثیر مزاج بر تربیت اخلاقی	تأثیر تغذیه بر اخلاق	اگر در خوردن سردی‌ها و گرمی‌ها افراط شود، مزاج از تعادل خارج و سوء مزاج ایجاد و تعلیم و تربیت مشکل می‌شود و حتی اگر فرد آموزه‌های خوبی هم داشته باشد، شاید نتواند خودش را در رفتارهایش کنترل کند. به‌علاوه از نظر باطنی هم حلال یا حرام بودن غذا قطعاً بر اخلاق تأثیرگذار است یا اگر شبهه‌ناک باشد اثر توصیه‌های اخلاقی بر فرد کم می‌شود.
	شناخت مزاج	هر مزاج، زمینه و تمایل به برخی فضایل اخلاقی و رذایل را دارد. اگر افراد مزاج خود را بشناسند، می‌دانند که برحسب مزاج خود به کدام ویژگی اخلاقی نزدیک‌تر

۱. «...وَكَانَ النَّبِيُّ ﷺ ابْنُ سَبْعِ سِنِينَ فَقَالَتِ الْيَهُودُ وَجَدْنَا فِي كُتُبِنَا أَنَّ مُحَمَّدًا يُجَنَّبُهُ رَبُّهُ مِنَ الْحَرَامِ وَالشَّبَهَاتِ فَجَرَّبُوهُ فَقَدَّمُوا إِلَى أَبِي طَالِبٍ دَجَاجَةً مُسَمَّنَةً فَكَانَتْ قُرَيْشٌ يَأْكُلُونَ مِنْهَا وَالرَّسُولُ تَعْدِلُ يَدَهُ...» بحارالانوار، ج ۱۵، ص ۳۳۶.

زمینه دوری از رذایل و کسب فضایل	هستند؛ مثلاً اگر بدانند زمینه چه رذایلی را بیشتر دارند، سعی می‌کنند با نگهداشتن مزاج در حالت اعتدال، خود را از آن رذایل دور نگاه‌دارند. استادان اخلاق معتقدند باید ابتدا مزاج معتدل شود و بعد توصیه‌های اخلاقی را ارائه می‌کنند.
تطبیق زمینه‌های تربیت با وضع مزاج	زمانی که مربی با مزاج شناسی آشنا باشد، ارتباطش را با مربی تنظیم می‌کند؛ مثلاً در مورد یک کودک صغراوی درک می‌کند که چرا نمی‌تواند بنشیند و به حرف‌هایش گوش فرا دهد. در این مورد ابتدا شیوه‌هایی را که به اعتدال مزاج او کمک کند به کار می‌بندد و وقتی آرام‌تر شد و زمینه را برای کار تربیتی فراهم نمود با او صحبت می‌کند.
تأثیر تربیت اخلاقی بر مزاج	تربیت اخلاقی می‌تواند مزاج را اصلاح کند؛ زیرا فرد در اثر تربیت، خلق‌وخوی مزاجی خود را کنترل می‌کند و وقتی کنترل می‌کند به سمت اعتدال می‌رود. عادت سبب ایجاد طبع ثانویه می‌شود؛ چیزی که با تکرار جزو شاکله فرد می‌شود، عملاً مزاج را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این است که می‌بینیم بسیاری از افراد ویژگی‌های اخلاقی با مزاجشان جور در نمی‌آید.
تربیت اخلاقی به	ویژگی‌هایی که به مزاج مربوط است با تهذیب نفس قابل تغییر است و فرد می‌تواند

عنوان نقش	با تهذیب نفس بر مزاجش غلبه کند.
ایمان و اعتقاد	روح انسان بر جسمش تسلط دارد؛ مثلاً کسی که بر حسب مزاجش گذشت می‌کند و می‌بخشد، محدوده بخشش او بسیار محدودتر از کسی است بر حسب اعتقاداتش می‌بخشد؛ مانند یاران امام حسین علیه السلام که آرزو می‌کردند جان‌ها داشتند تا بتوانند در راه حق نثار کنند.

نکته بسیار مهم: تشخیص مزاج فرد تنها باید توسط پزشک متخصص تعیین شود. چرا که سن، فصل، محیط خانواده، شغل، محل سکونت، مشغله ذهنی و روانی و مشکلات، وراثت، عادات غذایی ... همگی در تعیین مزاج نقش مهمی دارد؛ و ممکن است فرد در اثر تغییرات محیطی و روحی از حالت مزاج خود خارج شده و دچار چند مزاجی شده باشد. {مزاجی که فرد با آن متولد می‌شود به آن مزاج جَبَلی یا ذاتی می‌گویند و گاهی در اثر عوامل مختلف مانند، نوع تغذیه، حالات روحی، آب‌وهوا... مزاج فرد از حالت اصلی خود خارج می‌شود که به آن مزاج عَرَضی می‌گویند} از این رو نباید فوراً با بروز یکی از آثار زیر تصمیم‌گیری کرد؛ و شایسته است کار را به کاردان سپرد.

جدول تشخیص مزاج ۵۳

	دَم (گرم و تر)	صفرا (گرم و خشک)	بلغم (سرد و تر)	سودا (سرد و خشک)
رنگ	چهره، زبان و چشم مایل به سرخی	چهره، چشم و زبان مایل به زردی	سفیدی چهره و چشم و سفیدروی زبان	گرفتگی و بی‌طراوتی چهره تیرگی و فرورفتگی زیر چشم و تیره بودن حاشیه زبان
جثه	معمولاً درشت و عضلانی	معمولاً لاغر	معمولاً چاق و عضلات بدن شُل با چربی زیاد	معمولاً لاغر و اندام خشک
اشتها	فراوان / تحمل گرسنگی زیاد	کم	زیاد / عدم تحمل گرسنگی	زیاد ولی زود سیر می‌شود (اشتهای کاذب)
عطش	زیاد	زیاد	معمولاً کم	کم
رنگ پوست	گرایش گندمگون و گلگون	گرایش زرد	سفید	تیره
مزه دهان	شیرینی صبحگاهی	تلخی صبحگاهی	بی‌مزه	شور مزه صبحگاهی

خواب	زیاد و معمولاً سنگین	کم	زیاد ولی سبک و بدون بازده	کم
ادارار) البته بستگی به میزان نوشیدن مایعات (نیز دارد)	پررنگ و غلیظ	زرد و غلیظ	بی‌رنگ و غلیظ	بی‌رنگ و رقیق (گاهی به سبزی می‌زند)
بزاقي(آب دهان)	معمولی	دهان خشک	فراوان	معمولی
تعریق	زیاد و گرم	کم	کم(گاهی زیاد ولی سرد است)	کم
فعالیت	زیاد، پرنرزی	زیاد، پرنرزی، چالاک و سریع	کم انرژی، کند و بی‌حال	خسته می‌شود ولی طاق‌ت زیادی دارد
اعصاب و روان	دیر عصبی می‌شود و دیر هم آرام می‌گیرد/ خوش‌م‌شرب و اجتماعی/ شجاع/	عصبی و کم‌تحرک(زود از کوره در می‌روند). بی‌قرار و تندوتیز	عصبانیت بدون تظاهر خارجی (خودخوری)/ آرام و منزوی/ ضعف حافظه و حواس‌پرتی	دقیق، کنج‌کاو، در بیماری خود زیاد سؤال می‌کند، وسواس دارد. دودلی،

افسردگی، ناامیدی				
جنسی	تمایل و توان زیاد	تمایل و توان کم	تمایل زیاد ولی توان کم	
رگ دست	آشکار و برجسته	گاهی آشکار، گاهی کم آشکار	پنهان	پنهان
شکایات معمول	سنگین سر، اندام و چشم/ خمیازه و چُرت زدن/ خارش بدن خصوصاً موضع حجامت/ خون آمدن از لثه و بینی/ کسالت و سستی بدون علت	سرگیجه خصوصاً هنگام گرسنگی/ سوزن سوزن شدن اندام/ خارش بدن/ عصبی شدن زیاد/ تهوع و استفراغ صفراوی	سنگینی سر، زبان و اندام/ ضعف و بی‌حالی/ درد استخوان و مفاصل/ سوءهاضمه (نفخ) و آروغ ترش/	شکایات مربوط به اعصاب و روان، مثل افسردگی، وسواس، ترس.../ سوزش سر دل/ بدبویی دهان
بدتر شدن با	غذا یا داروهای گرم و تر/ فصل بهار/ مصرف زیاد گوشت و شیرینی/	غذا و داری گرم و خشک/ فصل تابستان و نقاط گرمسیر/ ادویه‌جات تندوتیز	غذا و داروهای سرد و تر/ فصل زمستان و مناطق سردسیر	غذای سرد و خشک/ فصل پاییز و مناطق کم باران/

مواظ و نصایح افلاطون

مبشر بن فاتک قسمتی از آداب و مواظ او را در کتاب خود نقل کرده است.

افلاطون گفت: عادت بر هر چیز سلطه و حکومت دارد؛

او گفت: اگر حکیم از مردم فرار کرد، دنبال او برو و اگر دنبال مردم رفت از او دوری کن؛

او گفت: کسی که در موقع بی‌نیازی با ابناء نوع خود مواسات نکرد، در موقع بیچارگی مردم به او اعتنائی نمی‌کنند.

به او گفته شد: چرا حکمت و مال باهم جمع نمی‌شوند؟ جواب داد این امر به علت عزت کمال است.

از او پرسیدند شایسته‌ترین کسی که باید امور شهر را به او سپرد کیست؟ جواب داد: کسی شایسته است که خود را خوب اداره کند.

از او پرسیدند چه کسی از عیوب و اعمال قبیح سالم می‌ماند؟ جواب داد: کسی که عقل را امین خود قرار دهد و احتیاط و ترس را وزیر و مواظ را لگام و صبر را راهنما و پرهیز را پشتیبان و یاور و ترس از خدا را هم‌نشین و یاد مرگ را انیس خویش بداند.

او گفت: اگر بخواهی لذت تو دوام داشته باشد، از تمام آنچه لذیذ است استفاده نکن، بلکه قدری از آن را بگذار تا لذت بردن تو دوام یابد؛

او گفت: مبدا در وقت جنگ فقط به شجاعت تکیه کنی، بلکه باید عقل را بکار بندی، زیرا عقل گاهی چاره‌جویی هائی می‌کند که احتیاج به شجاعت ندارد و هیچ‌گاه شجاعت و اقدام از عقل بی‌نیاز نمی‌گردد؛

او گفت: نهایت ادب آن است که انسان از خود حیا کند؛

او گفت: از چیزی متألم نشدم، مگر در مورد سه طبقه:

۱- بی‌نیازی که نیازمند شده باشد،

۲- عزیزی که ذلیل گردیده است،

۳- حکیمی که مردم جاهل او را به چیزی نگیرند.

او گفت: با مردم شرور مصاحبه و رفت‌وآمد و معاشرت نداشته باشید، زیرا آن‌ها بر شما منت می‌گذارند، که از شرشان در امان هستید؛

او گفت: در عمل عجله مکن، بلکه در فکر صحت عمل باش، زیرا مردم نمی‌پرسند در چه مدت عمل انجام‌شده بلکه می‌پرسند چگونه انجام گردیده است؛

او گفت: احسان به مردم آزاد آن‌ها را بر مکافات نیک تحریک می‌کند و احسان به مردم پست محرک می‌شود که دو بار و سه بار احسانت را مطالبه نمایند؛

او گفت: مردم شرور دنبال بدی‌های مردم را می‌گیرند و نیکی‌های آن‌ها را فراموش می‌نمایند، همان‌گونه که مگس‌ها دنبال محله‌ای کثیف می‌گردند و محله‌ای سالم را ترک می‌کنند؛

او گفت: اگر زمانه بد شد، بازار فضیلت کاسد و فضیلت مضر و رذائل نفوذ کرده و نافع می‌شود و ترس ثروتمند از ترس فقیر زیادتر خواهد شد؛

او گفت: به ظالم مهلت داده می‌شود تا به پایه‌های عمارت و مبانی قوانین تجاوز کند و اگر بکار خود ادامه داد، در آن موقع مرد شایسته‌ای از علماء تحریک‌شده و او را از بین می‌برد؛

او گفت: اگر صحبت گوینده با نیت وی مطابق باشد، نیت شنونده را تحریک می‌نماید و اگر با نیتش مخالف بود، تأثیری در شنونده نخواهد داشت؛

مردی جاهل به افلاطون گفت: تو چگونه توانستی این همه چیز بدانی؟ جواب داد: «من به قدری که تو در راه شراب مصرف کردی من روغن چراغ مصرف کردم».

او گفت: چشم عاشق نسبت به عیوب معشوق کور است؛

او گفت: اگر با دانشمندتر از خودت خواستی صحبت کنی، مطالب خود را خلاصه کن و با درازی سخن و پرگوئی طرف را خسته و او را نیز ستایش منما و اگر با فردی که دانشش از تو کمتر است طرف صحبت شدی، با الفاظ سهل و آسان صحبت کن تا در آخر توضیح تو مطلب را دریابد؛

او گفت: حلم را باید به کسی نسبت داد، که قدرت بر سطوت داشته باشد، چنانکه زهد را هم باید به کسی نسبت داد، که بتواند زاهد نباشد؛

او گفت: آدمی که عزت نفس داشته باشد، در موقع تنگ‌دستی ذلیل می‌گردد؛

او گفت: خوش‌اخلاق کسی است که در مقابل شخص بداخلاق صبر داشته باشد؛

او گفت: شریف‌ترین مردم کسی است که فضایل او ذاتی باشد، نه آنکه فضائل را به خود ببندد، زیرا کسی که فضیلت در او ذاتی است، طبعاً آن فضائل او را بلندمرتبه می‌کند و کسی که فضیلت در او عرضی است خود را فاضل جلوه می‌دهد، ولی او را بالا نمی‌برد؛

او گفت: حیاء اگر در حد متوسط باشد، انسان را از اموری که موجب عجب است باز می‌دارد و اگر افراط در حیا نماید، انسان را از فراهم ساختن مایحتاج خود باز می‌دارد ولی اگر بی‌حیا بود، لباس عزت را در بسیاری از احوال از تنش بیرون می‌آورد؛

او گفت: شایسته است انسان صورت خود را در آئینه بنگرد، اگر زیبا بود نگذارد امر زشتی بر آن زیبایی چیره شود و اگر زشت بود، امر زشت دیگری را بر آن اضافه ننماید و بین دو زشتی جمع نکند؛

او گفت: با آدم شرور دوستی نکن، زیرا طبع تو از اخلاق او می‌دزد و تو متوجه آن نیستی؛

او گفت: اگر در مباحثه با مرد شریفی غالب شدی، او به تو احترام و توقیر می‌نماید و اگر طرف تو مرد پستی بود، دشمنت می‌گردد و دشمنی خود را در دل می‌گیرد؛

او گفت: کسی که تو را در امر نیکی که در تو نیست مدح کند و اظهار رضایت از تو نماید، آن کس از اموری که در تو نیست بد گفته و اظهار نارضایتی از تو خواهد کرد؛

او گفت: هر کس دانش را به منظور فضیلت دانش تحصیل کند، کساد بازار علم او را متوحش نخواهد ساخت و هر کس به منظور استفاده بخواند، با کاسد شدن بازار علم از آموختن دانش منصرف می‌گردد؛

او گفت: باید از تدبیر و توطئه علیه دشمن خویش، بیشتر از توطئه دشمن علیه خودت بترسی؛

او گفت: چه بسا اشخاص متنعم وجود دارند که نعمت بلای آنان است و چه بسا کسی که محمود دیگران است که همان حمد موجب گرفتاری او است؛
او گفت: من از فضیلت علم بهره‌ای ندارم، جز آنکه می‌دانم چیزی نمی‌دانم؛
او گفت: اگر با کسی دوست شدی، باید دوست دوست او هم باشی، ولی نباید دشمن دشمن او گردی؛

او گفت: با هر کس مشورت نمائی، طبع او را خواهی شناخت؛
او گفت: شخص عاقل کسی است که در مقام تحصیل اضافه بر آنچه دارد باشد و باید به کسی که اخلاقش نزدیک به اخلاق تو است، خدمت نمائی،
او گفته است: بیشتر فضائل در مرحله اول تلخ و عاقبتش شیرین است و بیشتر رذائل در مرحله اول شیرین و عاقبتی تلخ دارد؛

او گفت: با کسانی که عیب‌گوی مردم هستند کمتر معاشرت کنید، زیرا آن‌ها کم‌کم از شما مطالبی را گرفته و برای دیگران نقل می‌کنند، چنانکه از آن‌ها برای تو نقل می‌نمایند؛

وی گفته است: مرد با حزم و احتیاط کسی است که برای کاری که در پیش دارد، مقدمات انجام آن را به‌طوری‌که باید فراهم کند و به اسباب و علل خارج از قدرتش بصرف امید تکیه نکند، زیرا اسباب خارجی اگر مؤثر شود اتفاقی است و مردم با حزم نباید به این امور اعتماد نمایند

به افلاطون گفته شد: چرا پیران در فکر جمع مال هستند؟ در جواب گفت: انسان اگر بمیرد و برای دشمنانش بگذارد بهتر است از آنکه در حیات خود محتاج به دوستان شود

افلاطون طبیب جاهلی را دید گفت: «این مرد دوستی است که غلق و اضطراب مرگ را می‌آورد

او گفت: افراط در نصیحت غالباً موجب بدگمانی نصیحت شده می‌گردد؛ او گفت: انسان نباید دل خود را مشغول به امری کند که از دستش رفته است، فقط باید در حفظ آنچه دارد اهمیت دهد».

ارسطوطالیس از او پرسید، مرد حکیم از چه راهی بداند حکیم شده است؟ جواب داد: اگر از رأی صحیح خود عجب نیابد و در کاری که انجام می‌دهد، به زحمت و مشقت نیفتد و اگر از او بد گفتند به خشم نیاید و اگر خوشحال شد نخوت و غرور بر او غالب نگردد، خواهد دانست که حکیم می‌باشد.

از او پرسید از چه چیز باید خود را حفظ نماید؟ در جواب گفت: از دشمن مقتدر و دوست رنجیده و بالادست (مسلط) خشمگین.

از او پرسیدند چه چیز برای آدمی نافع تر است؟ در جواب گفت: توجه و اعتنا در اصلاح خویش بیش از توجه و اعتنا به اصلاح دیگران.

او گفت: عالم شرور و بدنفس از طعن بر دانشمندان قبل از خود مسرور می‌گردد و از بقاء بعضی از آنها در عصر خویش ناراحت و بدبین است، زیرا دوست دارد غیر از او کسی دانشمند شناخته نشود، زیرا بیشتر این طبقه حب ریاست و شهوت آن را دارند. دانشمند خیر و خوش‌نفس اگر یکی از علماء هم‌ردیف خود را از دست دهد بسیار غمگین گردد، چون که مایل است دانشش زیادتر شود و دانش او با بحث و مباحثه زنده گردد و این امر بیشتر از ریاست مورد توجه او است؛

او گفت: سرزنش گناهکار بعد از گذشت کوچک شمردن کار خیر و نیک است و قبل از بخشش گناه سرزنش عیبی ندارد؛

او گفت: در زندگی طالب علم و مال و کار نیک باش، زیرا عامه مردم به علت ثروت به تو احترام می‌نمایند و خواص به علت دانش تو و مردم اعم از خواص و عوام به علت کارهای نیک تو را مقدم خواهند شمرد». ۷۹

«الحمد لله رب العالمین»

شکر که این نامه به عنوان رسید بیشتر از عمر به پایان رسید

(نظامی)

نمایه

اضطراب, ۵۳, ۸۶, ۱۰۴, ۱۲۴,	احتراق, ۴۷, ۴۹
۱۲۶, ۱۲۷, ۱۲۸, ۱۳۹, ۱۴۲,	احساس, ۴۰, ۴۴, ۴۵, ۴۶, ۴۸,
۱۴۴, ۱۵۵, ۱۵۷, ۱۶۴, ۱۷۶,	۵۷, ۵۸, ۶۹, ۷۰, ۷۱, ۷۸,
اطبای, ۹۷, ۱۴۹	۱۰۳, ۱۱۱, ۱۱۲, ۱۱۳, ۱۲۰,
اعتدال, ۲۹, ۷۹, ۱۱۲, ۱۴۰, ۱۶۶,	۱۲۱, ۱۲۶, ۱۲۷, ۱۳۹, ۱۴۳,
اعراض نفسانی, ۱۱۳, ۱۲۰, ۱۴۸,	۱۴۴, ۱۵۳, ۱۵۵
۱۹۱, ۱۶۶	اخلاط, ۱۴, ۲۰, ۴۶, ۴۹, ۵۱, ۵۲,
اعضا, ۳۵, ۴۷, ۱۱۳, ۱۴۸	۸۳, ۱۰۱, ۱۶۴
اعضای رئیسه, ۱۱۳	اخلاق, ۷۸, ۱۲۹, ۱۴۰, ۱۵۸,
افسردگی, ۵۸, ۸۶, ۱۰۳, ۱۰۵,	۱۶۱, ۱۶۲, ۱۶۳, ۱۶۵, ۱۶۶,
۱۰۷, ۱۲۰, ۱۲۲, ۱۵۵, ۱۶۲,	۱۷۴, ۱۷۵, ۱۸۶, ۱۸۷, ۱۹۰
۱۷۰, ۱۸۵	ارضا, ۷۰, ۱۱۰, ۱۲۲, ۱۲۶, ۱۲۸,
امتزاج, ۶۶	ارکان, ۸۲
أنس, ۱۲۰	ارگانيسم, ۴۷, ۱۲۱, ۱۲۶
انسداد, ۵۲, ۹۶	استحمام, ۲۲, ۶۵, ۷۳, ۷۴
انفيه, ۸۹	استرس, ۵۸, ۷۷, ۱۰۶, ۱۲۶, ۱۳۹,
اورام, ۵۵	۱۵۵
آب, ۲۰, ۲۲, ۲۳, ۲۶, ۲۷, ۳۹, ۴۴,	استشمام, ۸۶, ۸۷, ۸۸, ۹۱, ۹۶
۴۶, ۴۷, ۴۸, ۴۹, ۵۰, ۵۱, ۵۲,	اسهال, ۴۹, ۵۶, ۸۷, ۸۹, ۱۱۳
۵۳, ۵۴, ۵۵, ۵۶, ۵۷, ۵۸, ۶۰,	اشتهای صادق, ۴۴, ۴۵
۶۱, ۶۸, ۷۳, ۷۴, ۸۲, ۸۳, ۸۷,	

۱۶۸, ۱۶۴, ۱۵۸, ۱۵۶, ۱۴۸

۱۸۹, ۱۷۰

براز, ۴۷

بلغم, ۱۵۷, ۱۱۲, ۹۰, ۸۳, ۵۱, ۵۰

۱۶۸

بهداشت

۱۲۱, ۱۱۳, ۹۷, ۱۶

۱۹۲, ۱۸۶

بیماری, ۴۳, ۴۰, ۱۸, ۱۶, ۱۴, ۱۰

۵۷, ۸۶, ۸۷, ۹۶, ۹۷, ۹۹

۱۱۲, ۱۱۸, ۱۲۴, ۱۳۲, ۱۴۷

۱۵۰, ۱۵۲, ۱۵۹, ۱۶۴, ۱۶۹

۱۹۰

بینایی, ۱۱۱, ۷۶, ۵۸, ۴۷, ۴۴, ۲۷

پارچه, ۶۰

پرهیز, ۱۱۳, ۱۱۲, ۸۹, ۴۱, ۳۰

۱۶۲, ۱۳۵

پیشگیری, ۸۶, ۸۵, ۷۵, ۶۴, ۱۶

۱۹۰, ۱۸۹, ۱۸۷, ۱۳۱

تحریک, ۸۰, ۶۲, ۵۸, ۵۷, ۴۷, ۴۰

۸۵, ۸۷, ۹۹, ۱۱۱, ۱۱۲, ۱۱۸

۱۴۴

ترس, ۱۴۸, ۱۲۴, ۱۲۰, ۱۱۹

۱۷۳, ۱۷۱, ۱۷۰, ۱۶۴, ۱۵۷

تسکین, ۱۳۰, ۱۲۸, ۹۶, ۹۱, ۵۸

۸۸, ۹۸, ۱۰۸, ۱۱۲, ۱۳۴

۱۸۶, ۱۶۹, ۱۶۱, ۱۳۸

آرامش, ۶۷, ۵۹, ۵۸, ۴۷, ۳۹, ۹

۹۱, ۹۶, ۱۰۲, ۱۰۴, ۱۰۵

۱۰۶, ۱۰۷, ۱۱۰, ۱۱۹, ۱۲۰

۱۲۴, ۱۲۵, ۱۲۶, ۱۲۸, ۱۳۹

۱۴۱, ۱۴۲, ۱۴۴, ۱۴۵, ۱۸۸

آروغ, ۱۷۰, ۴۴

آشامیدن, ۱۱۳, ۴۷, ۲۲, ۱۵

بارد, ۸۳, ۸۲, ۶۸, ۲۳

بافت, ۴۶

بالفعل, ۹۸

بخور, ۱۶۰, ۹۶, ۹۵, ۹۴, ۶۹, ۴۰

۱۶۲

بدل ما یتحلل, ۱۵

بدن, ۱۶, ۱۵, ۱۴, ۱۳, ۱۰, ۹, ۲

۱۷, ۱۸, ۱۹, ۲۰, ۲۳, ۲۴, ۲۵

۲۷, ۲۸, ۲۹, ۳۸, ۴۰, ۴۴, ۴۶

۴۸, ۴۹, ۵۰, ۵۱, ۵۲, ۵۳, ۵۴

۵۵, ۵۶, ۵۷, ۵۹, ۶۰, ۶۱, ۶۲

۶۳, ۶۴, ۶۵, ۶۶, ۷۲, ۷۴, ۷۵

۷۶, ۸۳, ۹۱, ۹۵, ۹۹, ۱۰۰

۱۰۲, ۱۱۲, ۱۱۳, ۱۱۴, ۱۱۶

۱۱۸, ۱۱۹, ۱۳۰, ۱۴۰, ۱۴۵

حمام، ۱۱، ۲۳، ۳۹، ۴۷، ۵۵، ۷۳،

۷۴

خجالت، ۱۴۸

خشم، ۷۳، ۱۰۲، ۱۰۵، ۱۰۶، ۱۱۲،

۱۱۸، ۱۱۹، ۱۲۰، ۱۵۷، ۱۶۴،

۱۷۶

خلط، ۵۰، ۵۲، ۹۹، ۱۰۰، ۱۱۴

خوراک، ۲، ۱۳، ۲۹، ۳۴، ۳۶، ۴۰،

۵۷، ۷۵، ۸۳، ۹۷، ۱۰۹، ۱۱۷،

۱۴۷، ۱۵۹، ۱۶۲

خوردن، ۱۰، ۱۱، ۱۵، ۲۲، ۲۳، ۲۴،

۳۰، ۳۳، ۳۴، ۳۷، ۳۸، ۳۹، ۴۰،

۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵، ۴۶، ۴۸، ۵۴،

۵۵، ۵۶، ۵۷، ۷۴، ۹۴، ۹۸،

۱۰۲، ۱۱۲، ۱۱۳، ۱۳۳، ۱۳۸،

۱۶۴، ۱۶۵، ۱۸۵

دارو، ۱۶، ۱۸، ۸۷، ۹۵، ۱۱۴، ۱۳۷،

۱۴۷، ۱۵۲

دسم، ۲۴

دعا، ۳۸، ۱۱۰، ۱۲۷، ۱۳۱، ۱۳۲،

۱۳۷، ۱۳۸، ۱۴۰، ۱۴۶، ۱۵۹،

۱۸۶، ۱۸۷، ۱۸۸، ۱۹۰، ۱۹۲

دلک، ۶۳

دم، ۲۰، ۸۳، ۹۹، ۱۵۷، ۱۶۸،

دود، ۹۱، ۹۴، ۹۵، ۹۶، ۹۸،

تغذیه، ۲۳، ۲۸، ۳۳، ۳۴، ۳۷، ۴۰،

۴۲، ۴۳، ۱۰۵، ۱۵۸، ۱۵۹،

۱۶۱، ۱۶۴، ۱۶۵، ۱۶۷، ۱۸۵،

۱۸۷، ۱۸۹

تفه، ۲۴

تقویت، ۲۷، ۶۳، ۶۷، ۹۰، ۹۳، ۹۶،

۹۸، ۱۰۴، ۱۰۶، ۱۱۱، ۱۱۳،

۱۱۴، ۱۴۸، ۱۶۲

جسم، ۹، ۱۱، ۱۵، ۲۸، ۶۵، ۸۱،

۸۵، ۸۶، ۹۷، ۹۸، ۱۰۱، ۱۱۷،

۱۳۴، ۱۴۴، ۱۴۷، ۱۶۰

جنسی، ۱۱، ۸۴، ۱۰۹، ۱۱۰، ۱۱۱،

۱۱۲، ۱۱۳، ۱۱۴، ۱۱۵، ۱۷۰،

۱۸۵، ۱۸۷، ۱۹۱

جویدن، ۳۶، ۳۹، ۴۰، ۴۳

چاق، ۱۰، ۱۶۸

چشایی، ۴۷

حامض، ۲۳، ۲۴

حجامت، ۱۱۷، ۱۷۰

حسن، ۴۷، ۷۳، ۷۵، ۷۶، ۷۹، ۸۶،

۱۳۹

حکیم، ۱۵، ۳۴، ۷۷، ۱۰۹، ۱۳۷،

۱۳۹، ۱۵۴، ۱۸۸، ۱۹۱

حلو، ۲۳، ۲۴

سرد و خشک, ۱۰۳, ۱۲۰, ۱۵۷,

۱۶۸, ۱۷۰

سفره, ۲۲, ۳۱, ۳۶, ۳۹, ۴۲, ۴۴,

۴۶, ۴۸, ۱۰۲, ۱۵۹, ۱۶۰, ۱۹۲

سلامتی, ۹, ۱۳, ۱۴, ۱۶, ۳۰, ۴۲,

۴۳, ۸۱, ۱۰۱, ۱۱۰, ۱۱۲,

۱۱۹, ۱۴۱, ۱۴۷, ۱۵۵, ۱۶۰,

۱۸۸

سودا, ۵۱, ۸۳, ۱۰۱, ۱۱۲, ۱۵۷,

۱۶۸

سیری, ۴۰, ۴۵,

شادی, ۴۷, ۵۸, ۹۷, ۱۰۳, ۱۰۶,

۱۱۳, ۱۲۰

شفابخش, ۱۳۰, ۱۴۳

شنوایی, ۴۴, ۴۷, ۷۶, ۷۷, ۱۱۱

صالح الکیموس, ۲۱

صدا, ۷۷, ۷۸, ۱۰۰, ۱۵۲, ۱۸۸,

۱۹۲

صفرا, ۴۵, ۸۱, ۸۳, ۸۹, ۱۰۰,

۱۰۱, ۱۰۵, ۱۵۷, ۱۶۸

صله رحم, ۱۲۹, ۱۳۰, ۱۸۵, ۱۹۲

طب سنتی, ۱۳, ۱۴, ۱۶, ۱۸, ۲۳,

۴۴, ۸۱, ۸۵, ۸۶, ۸۸, ۹۷,

۱۰۹, ۱۱۲, ۱۱۳, ۱۱۴, ۱۳۲,

ذهن, ۵۶, ۷۰, ۹۷, ۱۰۴, ۱۱۷,

رطب, ۲۵, ۸۲, ۸۳

رفتار, ۹۷, ۱۱۵, ۱۲۵, ۱۵۴, ۱۵۵,

۱۸۸

رنگ, ۴۹, ۵۲, ۵۶, ۶۸, ۹۸, ۹۹,

۱۰۰, ۱۰۱, ۱۰۲, ۱۰۳, ۱۰۴,

۱۰۵, ۱۰۶, ۱۰۷, ۱۰۸, ۱۰۹,

۱۶۸, ۱۸۵, ۱۸۶, ۱۸۸, ۱۸۹

روان, ۱۵, ۳۸, ۴۷, ۷۴, ۸۱, ۸۵,

۹۸, ۱۰۰, ۱۰۱, ۱۰۸, ۱۲۰,

۱۲۶, ۱۲۷, ۱۳۱, ۱۳۹, ۱۴۱,

۱۴۲, ۱۴۵, ۱۵۵, ۱۶۰, ۱۶۹,

۱۷۰, ۱۸۵, ۱۸۶, ۱۸۷, ۱۸۸

روح, ۱۰, ۱۱, ۲۸, ۶۵, ۷۵, ۸۶,

۹۰, ۹۷, ۹۸, ۱۰۵, ۱۱۷, ۱۱۸,

۱۱۹, ۱۲۱, ۱۳۱, ۱۴۰, ۱۴۱,

۱۴۲, ۱۴۳, ۱۴۵, ۱۴۷, ۱۴۸,

۱۵۸, ۱۵۹, ۱۶۷

روغن, ۱۸, ۲۶, ۲۷, ۵۸, ۶۶, ۶۷,

۶۸, ۶۹, ۷۹, ۸۵, ۸۶, ۸۹, ۹۵,

۱۴۶, ۱۷۳

ریح, ۱۱۴

سرد مزاج, ۹۱

سرد و تر, ۶۷, ۱۰۳, ۱۲۰, ۱۵۷,

۱۶۸, ۱۷۰

- غلیظ، ۱۹، ۲۱، ۳۸، ۱۶۹
 غم، ۱۱۲، ۱۱۸، ۱۲۰، ۱۲۱، ۱۴۶،
 ۱۴۷، ۱۴۸، ۱۵۴، ۱۶۲، ۱۶۴
 غمز، ۶۳، ۶۴، ۶۵، ۱۸۹
 فاسد الکیموس، ۲۰، ۲۱
 فاعله، ۸۳
 فرح، ۱۴۸
 فرع، ۱۴۸
 فصد، ۱۱۷
 فضولات، ۳۸، ۴۴، ۱۱۲
 فکر، ۳۴، ۳۹، ۷۸، ۹۷، ۱۱۱، ۱۱۲،
 ۱۱۹، ۱۴۷
 قابض، ۵۶، ۵۸، ۸۹
 قروح خبیثه، ۵۵
 قلب، ۹، ۳۵، ۴۹، ۵۲، ۵۴، ۶۵، ۷۰،
 ۷۱، ۷۵، ۹۳، ۹۶، ۱۰۲، ۱۰۶،
 ۱۰۷، ۱۱۳، ۱۱۹، ۱۲۴، ۱۳۰،
 ۱۳۱، ۱۴۴، ۱۴۸، ۱۶۲، ۱۶۴
 قلیل‌الغذا، ۲۰
 قوه، ۱۹، ۸۰، ۱۱۹
 کبد، ۱۴، ۱۵، ۲۰، ۲۵، ۴۹، ۵۴،
 ۸۹
 کثیرالغذا، ۲۰، ۲۱
 کثیف، ۱۹
 کیلوس، ۲۰
- ۱۳۶، ۱۳۸، ۱۸۵، ۱۸۶، ۱۸۷،
 ۱۸۸، ۱۸۹، ۱۹۰، ۱۹۱
 طب معنوی، ۱۳۷
 طبع، ۲۳، ۸۱، ۸۲، ۱۰۱، ۱۶۶،
 ۱۷۴، ۱۷۵، ۱۹۱
 طبیب، ۱۶، ۱۴۱، ۱۴۷، ۱۵۸،
 ۱۶۰، ۱۸۹
 طحال، ۵۲، ۵۳
 عسل، ۲۵
 عطر، ۱۱، ۸۴، ۸۵، ۸۶، ۸۷، ۸۸،
 ۹۱، ۹۲، ۹۳، ۹۴، ۱۲۵
 عطش، ۴۴، ۴۸، ۵۰، ۵۱، ۵۳، ۱۶۸
 علاج، ۱۶، ۱۴۷
 عیادت، ۱۲۴، ۱۲۵
 غذا، ۱۰، ۱۳، ۱۴، ۱۶، ۱۸، ۲۰،
 ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۸، ۳۰، ۳۱،
 ۳۲، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۷، ۳۸، ۳۹،
 ۴۰، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵، ۴۶، ۴۷،
 ۴۸، ۴۹، ۵۰، ۵۳، ۵۵، ۷۳، ۹۳،
 ۹۹، ۱۰۲، ۱۰۵، ۱۱۲، ۱۱۴،
 ۱۱۶، ۱۳۳، ۱۳۵، ۱۵۱، ۱۶۰،
 ۱۶۱، ۱۶۴، ۱۶۵، ۱۷۰
 غذای دوائی، ۱۷
 غذای مطلق، ۱۷
 گریزه، ۱۰۹

۱۴۹، ۱۶۵، ۱۶۶، ۱۶۷، ۱۶۸،

۱۸۷، ۱۸۶

مزه، ۱۶۸

مسهل، ۵۱

مضمضه، ۵۰، ۵۴، ۵۷

معالجه، ۳۸، ۷۹، ۸۶، ۸۷، ۱۱۸،

۱۵۸

معدده، ۱۱، ۱۴، ۱۵، ۲۰، ۲۲، ۲۳،

۳۸، ۴۰، ۴۴، ۴۵، ۴۶، ۴۷، ۴۸،

۴۹، ۵۰، ۵۱، ۵۲، ۵۳، ۵۴، ۵۵،

۵۶، ۸۹، ۹۰، ۱۱۲، ۱۳۳

معنوی، ۹، ۱۳، ۳۷، ۱۲۰، ۱۳۰،

۱۴۰، ۱۶۰، ۱۸۸

مقاربت، ۵۵، ۱۱۲، ۱۱۳

منفعله، ۸۳

موسیقی، ۷۹، ۸۰، ۸۱، ۸۲، ۸۳،

۱۸۵

نزله، ۵۲، ۵۶

نعوظ، ۱۱۲، ۱۱۴

نفخ، ۱۱، ۴۸، ۵۱، ۱۱۴، ۱۷۰

نفس، ۹، ۴۶، ۵۷، ۸۱، ۱۱۳، ۱۴۱،

۱۴۷، ۱۴۸، ۱۵۸، ۱۶۶، ۱۷۷

نگرانی، ۵۸، ۱۱۳، ۱۲۰، ۱۴۲،

۱۴۸

گرسنگی، ۴۴، ۴۵، ۴۶، ۵۷، ۱۱۲،

۱۶۸، ۱۷۰

گرم مزاج، ۹۱، ۹۶

گرم و تر، ۲۵، ۶۶، ۶۷، ۱۱۴، ۱۲۰،

۱۶۸، ۱۷۰

گرم و خشک، ۱۸، ۶۶، ۶۷، ۸۲،

۸۹، ۱۰۱، ۱۲۰، ۱۵۷، ۱۶۸،

۱۷۰

گوشت، ۲۵

لاغر، ۱۰، ۱۱، ۱۵۱، ۱۶۸

لامسه، ۴۷، ۵۸، ۵۹، ۱۱۱

لذت، ۱۳، ۳۹، ۸۱، ۱۰۹، ۱۲۰،

۱۷۱

لزوج، ۲۳، ۵۰، ۵۲، ۵۶

لقمه، ۳۲، ۳۹، ۴۳، ۱۶۰

لمس، ۵۷، ۵۸، ۷۰، ۷۳، ۱۸۵

ماساژ، ۵۹، ۶۳، ۶۴، ۶۵، ۱۸۶

مالح، ۲۴، ۵۰

متوسط غذا، ۲۱

محلل، ۹۰

محلول، ۲۷

مريض، ۱۴۷

مزاج، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۲۳، ۴۳، ۵۲،

۶۶، ۸۲، ۸۳، ۹۰، ۹۱، ۱۰۱،

۱۱۴، ۱۲۰، ۱۳۴، ۱۴۰، ۱۴۷،

ویتامین، ۲۷	نماز، ۶۲، ۷۸، ۱۱۶، ۱۳۱، ۱۳۹،
هضم، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۸، ۱۹، ۲۰،	۱۴۳، ۱۴۴، ۱۴۵، ۱۴۶، ۱۸۵،
۳۸، ۳۹، ۴۰، ۴۵، ۴۷، ۴۸، ۴۹،	۱۸۸، ۱۹۲،
۵۰، ۵۳، ۱۱۲، ۱۱۴، ۱۶۴،	نوره، ۱۱،
یابس، ۲۳، ۸۲، ۸۳،	ورزش، ۱۴، ۲۲، ۲۳، ۵۴، ۶۴، ۱۱۳،

منابع

*قرآن مجید.

*نهج البلاغه.

۱. *آئین تندرستی*، محمدمهدی اصفهانی، انتشارت تندیس، تهران، ۱۳۸۳.
۲. *آئین پرستاری در قاموس قرآن و عترت*، سید حسین اسحاقی، نشریه طوبی، شماره ۸، ۱۳۸۵.
۳. *آئین بهزیستی اسلام*، احمد صبوراردوبادی، ج ۱، چاپ دوم، تهران، دفتر نشر و فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۷.
۴. *آداب و کارکردهای روابط جنسی سالم از دیدگاه اسلام و آسیب های روان شناختی آن*، علی حسین زاده، اسلام و پژوهش های تربیتی، سال سوم، شماره اول، بهار و تابستان ۱۳۹۰.
۵. *آثار صله رحم از دیدگاه اسلام و روان شناسی و کاربردهای تربیتی آن*، باقر غباری بناب، علی نقی فقیهی، یدالله قاسمی پور، دو فصلنامه تربیت اسلامی، سال ۳، شماره ۵، پاییز و زمستان، ۱۳۸۶.
۶. *آثار عینی روان شناختی و تربیتی نماز*، غلامرضا متقی فر، راه تربیت، سال پنجم، بهار ۱۳۸۹، شماره ۱۰.
۷. آثار روانی رنگ ها، عشرت ساطعی، مجله پیوند، شماره ۱۷۰.
۸. آگاهانه خوردن، سوزان آلبر، دایره، تهران، ۱۳۹۸.
۹. *اکسیر اعظم*، محمد اعظم ناظم جهان، دانشگاه علوم پزشکی ایران، مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، تهران، چاپ: دوم، ۱۳۸۷ ه.ش.
۱۰. *اهمیت زمان بندی تغذیه از دیدگاه طب سنتی ایران*، روشنگر مکیبری نژاد، مریم بهمن، پانته آشپرویه، فصلنامه علمی و پژوهشی طب و تزکیه، دوره ۲۴، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۴.
۱۱. *ابعاد حقوق بیماران از منظر قرآن کریم و سنت اسلام*، نرگس نرگسی خرم آباد، فصلنامه فقه پزشکی، سال سوم و چهارم، شماره ۹ و ۱۰، زمستان ۱۳۹۰، بهار ۱۳۹۱.
۱۲. *ابعاد موسیقی درمانی در علم موسیقی کهن ایرانی - اسلامی، مروری بر رساله های موسیقی قرن ۱۳ - ۴ ق*، ندا دهناد، سید جواد ظفرمند، نشریه هنرهای زیبا - هنرهای نمایشی و موسیقی، دوره ۲۲، شماره ۱، بهار و تابستان، ۱۳۹۶.
۱۳. *اثر بخشی لمس بر کاهش افسردگی کودکان*، وحید صادقی فیروز آبادی، علی رضا صفری، حسن بنی اسدی شهر بابک، سعید ایمانی، مهدیه دلاوری. روش ها و مدل های روان شناختی، سال نهم، شماره ۳۳، پاییز ۱۳۹۷.
۱۴. *اثرات رنگ بر سلامت در طب سنتی، طب نوین و آیات قرآنی*، زهرا نقیبی، زهر فیض آبادی، مجله طب سنتی اسلام و ایران، سال هفتم، شماره دوم، تابستان ۱۳۹۵.

۱۵. **اثرات ضد میکروبی برخی از دودهای طبی، طب سنتی ایران،** فرزانه خسرویان دهکردی حسین جمالی فر، غلامرضا امین، احمدرضا شاهوردی، محمدمهدی احمدیان عطاری، رضا مساعد رونکیانی، ابوالفضل عرب احمدی، طاهره ابراهیم پوردهکردی، حمیدرضا منصف اصفهانی، فصلنامه گیاهان دارویی ایران، سال شانزدهم دوره اول، شماره ۱۰، ۱۳۹۵.
۱۶. **اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر تاب‌آوری و رضایت از زندگی زنان مطلقه‌ی سرپرست خانوار تحت حمایت بهزیستی منطقه‌ی ۵ تهران،** فاطمه مقصودلو، مسعود عموپور، مجله اصول بهداشت روانی رفتاری، فروردین و اردیبهشت ۱۳۹۶.
۱۷. **اسلام و تندرستی،** آوات صلواتی، انتشارات کلام شیدا، تهران، ۱۳۹۰.
۱۸. **أطعمه وأشربه،** فرحناز زندی زند، بوستان قرآن، تهران، ۱۳۹۰.
۱۹. **اعجاز رنگ‌ها در قرآن،** مهدی رستم‌نژاد، و مهدی نوید، نشریه قرآن و علم، شماره ۷، ۱۳۸۹.
۲۰. **بحار الانوار الجامعه لدرر أخبار الائمة الاطهار،** محمدباقر مجلسی، دار إحياء التراث العربی، بیروت، ۱۴۰۳ ه.ق.
۲۱. **بررسی رابطه ابعاد دعا و سلامت معنوی در بیماران تحت درمان با دیالیز استان ایلام،** مهسا مسلمان، سحر سوادکوهی، طاهره محرابیان فرازمند کلانتری، مقاله پژوهشی دوره سوم، شماره اول، سال ۱۳۹۴.
۲۲. **بررسی تطبیقی ماساژ درمانی در مکتب طب ایرانی و چین،** حمیدرضا بهرامی طاقانکی، مهدی یوسفی، محمدرضا مهری، حمیدرضا حسین زاده، مجید جعفری‌نژاد، محمدرضا نورس. مجله طب سنتی اسلام و ایران، سال هفتم، شماره دو، تابستان ۱۳۹۵.
۲۳. **بررسی جایگاه علمی سلامت معنوی و نقش آن در پیشگیری از بیماری‌ها: یک مطالعه مقدماتی،** لادن عباسیان، محمود عباسی، احسان شمسی‌گوشکی، زهرا معماریانی، فصلنامه اخلاق پزشکی سال چهارم، شماره چهاردهم، زمستان ۱۳۸۹.
۲۴. **بررسی آموزش تفکر مثبت و خوش بینی بر سلامت روان والدین کودکان سرطانی ۷-۳ ساله بستری در بیمارستان محک شهر تهران در سال ۱۳۹۲،** مریم زینیوند، فرنگیس کاظمی، حسین سلیمی، فرهنگ مشاوره و روان درمانی، فصلنامه سال پنجم، شماره ۹۱، پاییز ۹۳.
۲۵. **بررسی مقایسه‌ای قوانین نوشیدن آب در طب سنتی ایرانی با طب رایج،** عالمه فرجی اسبوزی، مریم یآوری، مجله طب سنتی اسلام و ایران، سال چهارم، شماره چهارم، زمستان ۱۳۹۲.
۲۶. **بررسی تأثیر مثبت اندیشی از دیدگاه قرآن و حدیث،** دکتر محمدحسین توانایی، الهه سلیم زاد، پژوهشنامه علوم و معارف قرآن کریم سال دوم، شماره ۷، تابستان ۸۹.
۲۷. **بررسی رابطه مزاج انسان با رنگ محیط** : یک مطالعه مقطعی تحلیلی در شهر کرمان (۱۳۹۶)، وحیده رحیمی مهر، مجله طب مکمل دانشگاه علوم پزشکی اراک، تابستان ۹۹، دوره ۱۰، شماره ۲.

۲۸. **بویابی و باروری مرور مقایسه‌ای طب سنتی ایرانی و طب امروزی**، مریم نکولعل تک، سودابه بیوس، مژگان تنساز، رقیه مصلح، فصلنامه تاریخ پزشکی سال هفتم، شماره بیست و سوم، تابستان ۱۳۹۴.
۲۹. **توضیح المسائل مراجع**، دفتر انتشارات اسلامی، قم، ۱۳۹۶.
۳۰. **تهذیب الاخلاق**، ابوعلی مسکویه، پژوهشگاه و علوم و فرهنگ اسلامی، قم، ۱۳۹۴.
۳۱. پیشگیری و درمان بیماری‌های اعصاب و روان در طب سنتی، زینب ابوالحسنی، پیشگامان توسعه، تهران، ۱۳۹۲.
۳۲. **تاریخ فرهنگ و تمدن اسلام و ایران** (ویژه علوم پزشکی)، جمعی از نویسندگان، دفتر نشر معارف، قم، ۱۳۸۹.
۳۳. **تأثیر برنامه آموزش شناختی- رفتاری بر رضایت زناشویی دچار کم‌کاری میل جنسی**، دو فصلنامه مجله آسیب‌شناسی مشاوره و غنی‌سازی خانواده، سیمین غلام‌رضایی، حسین حسینی، کلثوم کریمی‌نژاد، دوره دوم، شماره ۲، پاییز و زمستان، شماره پیاپی ۴، ۱۳۹۵.
۳۴. **تأثیر طب سنتی بر اخلاقی اسلامی**، حسین اترک، شهلا اترک، مریم ملابخشی، مجله اخلاق و تاریخ پزشکی، دوره‌ی سوم، شماره ۳، تابستان، ۸۹.
۳۵. **تبیین نقش مزاج در تعلیم و تربیت با تأکید بر تربیت اخلاقی از دیدگاه حکمای اسلامی و صاحب‌نظران طب سنتی ایران**، سیده مرضیه یثربی، محسن فرمهینی فراهانی، حسین خیراندیش، مجید اصغری، پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی، سال بیست و سوم، دوره جدید، شماره ۲۸، پاییز ۱۳۹۴.
۳۶. **تَحَفُّ الْعُقُول**، حسن بن علی ابن شعبه حرانی، جامعه مدرسین، قم، ۱۴۰۴ ه.ق.
۳۷. **تصنيف عَرَرُ الْحِكْمِ وَ دُرَرُ الْكَلِمِ**، تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، دفتر تبلیغات، ایران، قم، ۱۳۶۶ ه.ش.
۳۸. **تربیت**، ابراهیم امینی، بوستان کتاب، قم، ۱۳۸۱.
۳۹. **تأویل آیه ۸۲ سوره اسراء در رابطه با دعا و درمان**، اکرم جهانگیر، فرزانه مفتون، فصلنامه تخصصی پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآنی، سال اول، شماره اول، زمستان ۱۳۸۷.
۴۰. **«تدبیر سماع» در طب سنتی ایرانی با تأکید بر دیدگاه «بوزید»**، فاطمه علیجانیها، فصلنامه تاریخی پزشکی، سال پنجم، شماره چهاردهم، بهار ۱۳۹۲.
۴۱. **تغذیه در درمان ناباروری با رویکرد طب نوین و طب سنتی**، فاطمه نجات‌بخش، نازلی نمازی، سودابه بیوس، محمد احمدی، تهران: المعی، ۱۳۹۳.
۴۲. **تغذیه و مراقبت‌های دوران شیردهی، رویکرد طب سنتی ایرانی و طب نوین**، فاطمه نجات‌بخش، فرشته قراط، نازلی نمازی و محمد احمدی، تهران، المعی، ۱۳۹۵.
۴۳. **تفسیر نمونه**، ناصر مکارم شیرازی، ج ۱۰، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۷۴.
۴۴. **تفسیر موضوعی قرآن مجید**، عبدالله جوادی آملی، مرکز نشر فرهنگی رجاء، ج ۱۴، ۱۳۶۶ ه.ش.
۴۵. **تفسیر تسنیم**، عبدالله جوادی آملی، ج ۹، نشر اسراء، قم، بی تا.

۴۶. تمثیلات، محی الدین حائری شیرازی، دفتر نشر معارف، قم، ۱۳۹۹.
۴۷. چگونه بیماری‌های لاعلاج درمان می‌شوند، مؤده پور حسینی، نشر اکرام، قم، ۱۳۸۵.
۴۸. چهار مقاله عروضی سمرقندی، احمد بن عمر نظامی، جامی، تهران، ۱۳۸۲.
۴۹. حفظ الصحة و سیاست المدن، حکیم موسی بن علی رضا ساوجی، المعی، تهران، ۱۳۹۱.
۵۰. حفظ الصحة ناصری، محمدکاظم گیلانی، تصحیح دکتر رسول چوپانی، طرح احیای میراث مکتوب طب سنتی ایران، انتشارات المعی، ۱۳۸۷.
۵۱. حفظ البدن، محمد بن عمر فخر رازی، موسسه نشر میراث مکتوب، تهران، ۱۳۹۰.
۵۲. حکمت‌ها و اندرزها، مرتضی مطهری، صدرا، تهران، ۱۳۷۲.
۵۳. خلاصه الحکمه، سید محمد حسین بن محمد بن هادی عقلی علوی شیرازی، تصحیح: اسماعیل نازم، اسماعیلیان، قم، ۱۳۸۵.
۵۴. خلاصه بانزده روز تا سلامتی، جمشید خدادادی، نشر شهر، تهران، ۱۳۸۹.
۵۵. خُفی علائی، سید اسماعیل جرجانی، اطلاعات، تهران، ۱۳۷۰.
۵۶. دانشنامه طب اهل بیت(ع)، محمد محمدی ری شهری، دارالحديث، قم، ۱۳۸۵.
۵۷. دعا و سلامت روان، محمدصادق شجاعی، مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما، قم، ۱۳۸۸.
۵۸. درآمدی بر روانشناسی تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی، محمدصادق شجاعی، دارالحديث، قم، ۱۳۸۸.
۵۹. دین باوری و ادبیات توحیدی در منابع طب سنتی ایران و جهان اسلام، حسین حاتمی، محمد رنجبریان، مریم حاتمی، ندا حاتمی، فصلنامه فقه پزشکی سال چهارم، شماره ۱۱ و ۱۲، بهار و تابستان ۱۳۹۱.
۶۰. درمان سردرد با تغییر سبک زندگی، رویکرد طب ایرانی و اجمالی از طب نوین، محمدعلی مداحیان، فاطمه نجات‌بخش، تهران: المعی؛ ۱۳۹۷.
۶۱. دعائم الاسلام، ابن حیون، نعمان بن محمد مغربی، مؤسسه آل البيت (ع)، قم، ۱۳۸۵. ق. ۵.
۶۲. ذخیره خوارزمشاهی، سید اسماعیل جرجانی، سفیراردهال، تهران، ۱۳۹۸.
۶۳. رایحه‌درمانی و استفاده از آن در مامایی: مقاله مروری، سیمین ریاحی، سیدحسین موسوی، مجله طب سنتی اسلام و ایران، سال یازدهم، شماره اول، بهار ۱۳۹۹.
۶۴. راز نیایش، فواید طبی و درمانی نماز، گودرز نجفی، شرکت چاپ و نشر بین‌الملل سازمان تبلیغات اسلامی، تهران، چاپ اول، ۱۳۸۰.
۶۵. رنگ از منظر قرآن، حدیث و روان‌شناسی، دو فصلنامه علمی- ترویجی قرآن و علم، علی شریفی، سال هشتم، ش ۱۴، بهار و تابستان ۱۳۹۳.
۶۶. راه‌های معنوی دستیابی به آرامش در زندگی، زهرا جلائیان، علی جلائیان اکبر نیا، پژوهش‌های اجتماعی اسلامی، سال بیست و چهارم، شماره دوم پیاپی ۱۱۷، تابستان ۱۳۹۷.

۶۷. **روانشناسی رنگ‌ها و قرآن کریم**، پهلوان حسین، مجموعه مقالات بیست و پنجمین دوره مسابقات بین‌المللی قرآن کریم، تهران، معاونت فرهنگی سازمان اوقاف و امور خیریه، ۱۳۸۷.
۶۸. **روانشناسی رنگ و اثر آن بر طراحی بیمارستان و درمان بیمار**، آرزو اسحق آبادی، پیرحسین کولیوند، هادی کاظمی، شفای خاتم، دوره پنجم، شماره دوم، بهار، ۱۳۹۶.
۶۹. **روان‌شناسی رنگ‌ها**، ماکس لوشر، ترجمه ویدا ابی‌زاده، تهران، درس، چاپ هفتم، ۱۳۷۳.
۷۰. **روغن‌ها از دیدگاه طب سنتی**، عین‌اله ولی‌زاده، سید عارف حسینی، رعنا رنجبر، وحیده آذغانی، مجله طب سنتی اسلام و ایران، سال چهارم، شماره چهارم، زمستان، ۱۳۹۲.
۷۱. **زبان بدن راز موفقیت**، دیوید لویس، مترجم جالینوس کرمی، انتشارات مهر جالینوس، خراسان رضوی، ۱۳۹۵.
۷۲. **شش رساله کهن پزشکی**، جمعی از نویسندگان، مجمع ذخائر اسلامی - قم، چاپ: اول، ۱۳۹۰.
۷۳. **شرح نهج البلاغه ابن ابی‌الحدید**، عبدالحمید بن هبه الله ابن ابی‌الحدید، مکتبه آیه الله المرعشی النجفی، قم، ۱۴۰۴ ه.ق.
۷۴. **سته ضروریه**، ولی‌گیلانی، طب سنتی ایران، تهران، ۱۳۹۶.
۷۵. **طب اکبری**، محمد اکبر ارزانی دهلوی، چوگان، تهران، ۱۳۹۴.
۷۶. **طب، طبیب، تشریح**، حسن حسن‌زاده آملی، الف - لام - میم، قم، ۱۳۸۵.
۷۷. **طعم زندگی**، ج ۲، مسعود نور علی‌زاده میانجی، انتشارات خادم‌الرضا (ع)، اندیشه ماندگار، قم، ۱۳۸۷.
۷۸. **عیون أخبار الرضا (ع)**، محمد بن علی ابن بابویه، نشر جهان، تهران، ۱۳۷۸ ه.ق.
۷۹. **عیون الأنباء فی طبقات الأطباء** (ترجمه)، احمد بن قاسم ابن ابی‌اصیبه، مترجم: سید جعفر غضبان، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، چاپ: اول، ۱۳۸۶.
۸۰. **غمز درمانی در پزشکی ایرانی و مقایسه آن با بازتاب درمانی**، امیر محمد جلادت، فاطمه عطارزاده، کینوش همایونی، مجله طب سنتی اسلام و ایران، سال سوم، شماره چهارم، زمستان ۱۳۹۱.
۸۱. **فن پیشگیری و راز طول عمر**، سید محمد موسوی، انتشارات زعیم، تهران، ۱۳۹۰.
۸۲. **قانون فی‌الطب**، شیخ‌الرئیس ابن‌سینا، تحقیق ابراهیم شمس‌الدین، مؤسسه‌الاعلمی للمطبوعات، ۲۰۰۵ م.
۸۳. **قرب‌الاسناد** (ط - الحديثه)، عبد الله بن جعفر حمیری، مؤسسه آل‌البیت (ع)، قم، ۱۴۱۳ ه.ق.
۸۴. **قواعد تغذیه در بیماری‌ها بر اساس مبانی طب سنتی ایرانی**، فاطمه نجات‌بخش، تهران: چوگان، ۱۳۹۲.
۸۵. **قربادین کبیر**، سید محمد حسین بن محمد بن هادی عقیلی علوی شیرازی، سفیر اردهال، تهران، ۱۳۹۲.

۸۶. کاربرد داروهای بوییدنی در پیش‌گیری و درمان بیماری از دیدگاه طب سنتی ایران، فاطمه علیچانیها، فرزانه غفاری، محسن ناصری، مجید اصغری، فصلنامه تاریخ پزشکی، سال پنجم، شماره چهاردهم، بهار ۱۳۹۲.
۸۷. کارکردهای روان‌شناختی دعا در آیین پژوهش، ابراهیم اخوی، مجله اشارات، پائیز سال ۱۳۹۰، شماره ۱۴۴.
۸۸. کتاب زن، محمد حکیمی و جمعی از نویسندگان، امیرکبیر، تهران، ۱۳۸۱.
۸۹. کاهش میل جنسی زنان از دیدگاه طب ایرانی، زهرا، درویش مفرد کاشانی، الهام اختری، هاله تاج‌الدینی، طاهره ملک آرا، الهام عمارت کار، مجله طب سنتی اسلام و ایران، سال دهم، شماره سوم، پاییز، ۱۳۹۸.
۹۰. کسرالاصنام الجاهلیه، محمد بن ابراهیم، صدرالمتهالین شیرازی، بنیاد حکمت صدرا، تهران، ۱۳۸۱.
۹۱. گلستان سعدی، مصلح بن عبدالله سعدی، اقبال، تهران، ۱۳۷۰.
۹۲. الاغذیه و الادویه، اسحاق بن سلیمان، تحقیق محمد الصباح، موسسه عزالدین، ۱۹۹۲ م.
۹۳. الأمالی (للطوسی)، طوسی، محمد بن الحسن، دار الثقافة، قم، ۱۴۱۴ ه.ق.
۹۴. التعریفات، علی بن محمد (میر سید شریف) جرجانی، دار الکتاب العربی، بیروت، ۱۴۱۷ ه.ق.
۹۵. الخصال، ابن بابویه، محمد بن علی، جامعه مدرسین، قم، ۱۳۶۲ ه.ش.
۹۶. العروه الوثقی، سید محمد کاظم طباطبایی، موسسه الاعلمی للمطبوعات، بیروت، بی تا.
۹۷. القانون و جایگاه عطر درمانی در پیشگیری از ابتلا به بیماریها یا مداوای آنها به عنوان روشی درمانگر، معصومه دهقان، محبوبه فرخنده زاد، مجید نیمروزی، دین و سلامت، دوره ۸، شماره ۲، پاییز و زمستان ۱۳۹۹.
۹۸. الکافی، محمد بن یعقوب کلینی، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۴۰۷ ه.ق.
۹۹. المحاسن، احمد بن محمد بن خالد برقی، دار الکتب الإسلامیه، قم، بی تا.
۱۰۰. المنصوری فی الطب (ترجمه)، محمد بن زکریا رازی، مترجم: محمد ابراهیم ذاکر، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، چاپ: اول، ۱۳۸۷.
۱۰۱. الموجز فی الطب، ابن نفیس، علاءالدین، قاهره: وزارت اوقاف مصر، ۱۹۸۶ م.
۱۰۲. الدعوات (لراوندی) / سلوة الحزین، سعید بن هبة الله قطب الدین راوندی، انتشارات مدرسه امام مهدی (ع)، قم، ۱۴۰۷ ه.ق.
۱۰۳. الرسالة الذهبیه، علی بن موسی (امام رضا (ع))، دارالخیم، قم، ۱۴۰۲ ه.ق.
۱۰۴. مثير الاحزان و منیر سبل الأشجان، جعفر بن محمد بن نما حلی، المطبعة الحیدریه، نجف، ۱۳۶۹ ه.ق.
۱۰۵. مبادی اخلاق در قرآن، تفسیر موضوعی قرآن، عبدالله جوادی آملی، ج ۱۰، اسراء، قم، ۱۳۷۸.
۱۰۶. مجله خلق، طب و اخلاق، رسول یریان، شماره ۲۲، فروردین و اردیبهشت، ۱۳۹۰.

۱۰۷. **مجله معارف اسلامی**، ناد علی صالحی، زمستان ۱۳۷۸، شماره ۴۴.
۱۰۸. مجموعه ورام (تنبيه الخواطر و نهضة النواظر)، مسعود بن عیسی ورام بن ابی فراس، مکتبه فقیه، قم، ۱۴۱۰ ه.ق.
۱۰۹. **مختصر تذکره سوبدی**، ابراهیم بن محمد سوبدی، ترجمه: رشید تفقد، اندیشه‌آور: مؤسسه مطالعاتی تاریخ پزشکی و طب مکمل، تهران، سال ۱۳۹۰.
۱۱۰. **مخزن الادویه** (طبع جدید)، سید محمد حسین بن محمد هادی عقیلی علوی شیرازی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، سبز آرنک، تهران، چاپ: دوم، ۱۳۹۰.
۱۱۱. **مروری بر تأثیر رنگ‌ها از منظر روانشناسی و اهمیت به‌کارگیری مناسب آن‌ها در طراحی فضاهای اقامتی و مراقبتی سالمندان**، طاهره محمدآقایی، جمال‌الدین سهیل، مطالعات هنر و معماری، تیر و مرداد ۱۳۹۵، سال دوم، شماره ۴ و ۵، پیاپی ۱۱ و ۱۲.
۱۱۲. **مروری بر تدابیر سلامت جنسی از دیدگاه طب سنتی ایران**، زهرا درویش مفرد کاشانی، نفیسه ظفرقندی، فیروزه رئیسی، ژاله علی اصل، روشنگر مکی‌نژاد، الهام عمارتکار، فاطمه عمادی، طاهره افتخار، فصلنامه تاریخ پزشکی سال هشتم، شماره بیست و هفتم، تابستان ۱۳۹۵.
۱۱۳. **مروری بر جایگاه اعراض نفسانی و اثر آن بر نازایی: از گذشته تا امروز**، الهام اختری، مژگان تناسز، روشنگر مکی‌نژاد، سودابه بیوس، مجله طب سنتی اسلام و ایران، سال چهارم، شماره سوم، پاییز، ۱۳۹۲.
۱۱۴. **مشکاة الأنوار فی غرر الأخبار**، علی بن حسن طبرسی، المكتبة الحیدریة، نجف، ۱۳۸۵ ه.ق.
۱۱۵. **مطالعات تاریخی قرآن و حدیث**، (صحیفه مبین سابق)، ۱۳۷۹، شماره ۲۲.
۱۱۶. **معجزه القرآن**، محمد متولی شعراوی، ج ۱، بیروت، ۱۴۰۵ ق.
۱۱۷. **معجزه دست دادن**، مهدی خدامیان آرانی، قم، وثوق، ۱۳۹۲.
۱۱۸. **مفاتیح الحیاه**، عبدالله جوادی آملی، نشر اسراء، قم، ۱۳۹۱.
۱۱۹. **مفرح القلوب (شرح قانونچه چغمینی)**، حکیم محمد ارزانی، تصحیح اسماعیل ناظم و محسن باغبانی. تهران: المعی، ۱۳۹۱.
۱۲۰. **منافع الأغذیه و دفع مضارها**، محمد بن زکریا رازی، ترجمه دکتر سید عبدالعلی علوی نائینی، شرکت چاپ تابان، ۱۳۴۳.
۱۲۱. **مکتب طب سنتی ایران منبعی ارزشمند جهت معرفی و ارائه غذاهای کارآمد دارویی**، محمدمهدی اصفهانی، بهزاد ذوالفقاری، حدیث کریمی، علی‌رضا قنادی، مجله طب سنتی اسلام و ایران، سال سوم، شماره اول، بهار ۱۳۹۱.
۱۲۲. **مکارم الاخلاق**، حسن بن فضل طبرسی، الشریف الرضی، قم، ۱۳۷۰.
۱۲۳. **مصالح الأبدان والأَنْفُس**، احمد بن سهل بلخی، تهران مؤسسه مطالعات تاریخ، طب اسلامی و طب، مکمل دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۱۳۸۸.

۱۲۴. مطالعات معماری ایران، دوفصلنامه علمی پژوهشی دانشکده معماری و هنر، دانشگاه کاشان، محمد مهدی عبدالله زاده، سال چهارم، شماره ۸، پاییز و زمستان ۱۳۹۴.

۱۲۵. مهمان برکت سفره، مصطفی احمدی زاده، رحمت پوریزدی، قدس، ۱۳۹۹، قم.

۱۲۶. منبیه المریه، شهید ثانی، زین الدین بن علی، مکتب الإعلام الإسلامی، قم، ۱۴۰۹ ه. ق.

۱۲۷. نساجی سنتی ایران، حسین یآوری، اول، سوره مهر ۱۳۸۰.

۱۲۸. نسل سالم، اسماعیل ناظم، سودابه بیوس، محمدمهدی اصفهانی، فرزاد سهرابوند، المعی، تهران، ۱۳۹۵.

۱۲۹. نقش صله رحم در بهداشت روانی، محمد رضا احمدی، معرفت، ۱۳۸۰، شماره ۴۶.

۱۳۰. نگرشی بر صدا و اثرات آن بر انسان با استفاده از متون دینی، محمد ربانی، دوماهنامه شنوایی سنتی، دوره ۷، شماره ۱-۲، ۱۳۷۸.

۱۳۱. نقش دعا و نیایش بر سلامت جسمی و روانی، غلامرضا رفیعی، مجله دانشگاه علوم پزشکی قم دوره پنجم، شماره سوم، پاییز ۹۰ ویژه نامه طب و دین.

۱۳۲. نماز جلوه گاه عشق و شاهراه سلامت و سعادت، احمد عامری، امیرمهدی طالب، سیداحمد احمدی تیمورلوئی، طب و تزکیه، بهار ۸۹، شماره ۷۶.

۱۳۳. نقش ذکر و دعا در سلامتی از منظر آیات و روایات، فاطمه حسین زاده فرد، رسول محمد جعفری، فصلنامه علمی- پژوهشی قرآن و طب، دوره ۴، شماره ۵، زمستان ۱۳۹۸.

۱۳۴. وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، شیخ حر عاملی، محمد بن حسن، مؤسسه آل البيت (ع)، قم، ۱۴۰۹ ه. ق.

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