

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه: شهگلی، امیرحسین، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور: زندگی سالم: ضروریات شش‌گانه حفظ سلامتی در طب سنتی - اسلامی/
امیرحسین شهگلی؛ به اهتمام مؤسسه علمی - فرهنگی سدید.
مشخصات نشر: تهران: دانشگاه امام صادق، بسیج دانشجویی، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۳۱۰ ص؛ ۵/۱۴ * ۵/۲۱ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۵۰-۰۵۷-۲
رده‌بندی کنگرس: ۱۳۹۴ رز۹ش/۱۳۳۵ R
رده‌بندی دیویی: ۶۱۰
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۴۱۴۸۵۶۷



زندگی سالم

ضروریات شش‌گانه اصول حفظ سلامتی در طب سنتی - اسلامی

پدیدآورنده: امیرحسین شهگلی
به اهتمام: مؤسسه علمی - فرهنگی سدید
ناشر: انتشارات بسیج دانشجویی دانشگاه امام صادق علیه السلام
صفحه آرایی: علی صبوری آق قلعه
ویراستار نگارشی - فنی: مهدی محدثی
ویراستار محتوایی: عبدالحمید بیات - کمیل شعبی
موضوع: طب سنتی اسلامی

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۴
تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه
قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان
آدرس: تهران خیابان انقلاب - بین فلسطین جنوبی و ابوریحان - پلاک ۱۱۱۸ -
واحد ۱/۲ - انتشارات بسیج دانشجویی دانشگاه امام صادق علیه السلام
همراه: ۰۹۱۰۹۸۰۵۵۵
تلفن: ۶۶۴۸۶۱۲۰
۶۶۴۸۵۸۵۰
sadid.basijisu.com
rc.basijisu.com
sadidisu@gmail.com



تذکرہ اسلامی

حفظ سلامتی در طرب سنتی - اسلامی

■ امیر حسین شہگلی

فهرست

مقدمه ناشر | ۱۷

مقدمه مؤلف | ۱۹

موضوع کتاب | ۱۹

انگیزه نگارش کتاب | ۱۹

وضعیت فعلی بیماری‌ها در کشور | ۱۹

هزینه‌های سنگین درمانی | ۲۰

علل بیماری‌ها و عوامل کاهش عمر | ۲۲

احیای سنن متروک | ۲۲

ویژگی‌های کتاب | ۲۳

حجم کتاب | ۲۳

نگاه جامع به پیشگیری | ۲۳

نگاه جامع به درمان | ۲۴

ارجاعات دقیق | ۲۴

نثر روان و سلیس | ۲۵

شیوه استفاده از روایات طبی | ۲۶

مشورت با اساتید و اطباء برجسته معاصر | ۲۶

مبنا قرارگرفتن روایات و تعلیمات حکما | ۲۷

نظر امام خمینی علیه السلام | ۲۸

ضرورت توجه به علوم حکما در تولید علوم انسانی-اسلامی | ۳۳

نگاه ماشینی؛ بنیادی‌ترین مفهوم طب مدرن | ۳۴

مفهوم طبیعت؛ کلیدی‌ترین مفهوم طب سنتی-اسلامی | ۳۵

طیب خادم طبیعت است | ۳۸

ارتباط طب سنتی- اسلامی با دیگر علوم | ۳۸

فصل اول: کلیات و مبانی | ۴۱

ارکان چهارگانه | ۴۳

مزاج‌های چهارگانه | ۴۴

معنای سردی و گرمی در طب سنتی | ۴۴

حرارت غریزی و رطوبت اصلی | ۴۵

مزاج سنین عمر | ۴۶

مزاج جنس مذکر و مؤنث | ۴۷

مزاج فصول سال | ۴۷

اخلاط چهارگانه | ۴۸

مراحل هضم غذا | ۴۸

مزاج بیماری‌ها و شیوه درمان | ۵۱

بیماری در طب سنتی-اسلامی و درمان آن | ۵۱

فصل دوم: مزاج شناسی | ۵۵

علائم مزاج شناسی | ۵۷

گرمی و سردی بدن | ۵۷

چاقی و لاغری | ۵۸

درشتی و کوچکی اعضا | ۵۹

موی بدن | ۵۹

رنگ بدن | ۵۹

مقدار و نوع خواب | ۵۹

حالات روانی و رفتاری امزجه | ۶۰

گرمی و سردی در حالات روانی و رفتاری | ۶۰

خشکی و تری در حالات روانی و رفتاری | ۶۲

حالات روانی و رفتاری گرم و خشک، گرم و تر، سرد و تر، سرد و خشک | ۶۳

گرم و خشک (صفاوی مزاجان) | ۶۳

گرم و تر (دموی مزاجان) | ۶۳

- سرد و تر (بلغمی مزاجان) | ۶۴
- سرد و خشک (سوداوی مزاجان) | ۶۴
- شناخت مزاج با سنین عمر | ۶۵
- شناخت مزاج با ویژگی‌های جنس مذکر و مؤنث | ۶۵
- ویژگی‌های جنسی امزجه | ۶۵
- ملاحظات مزاج‌شناسی | ۶۶
- کاربرد مزاج‌شناسی | ۶۹

فصل سوم: اصول صحیح زیستن یا مدلی برای اداره کل

زندگی | ۷۳

- شش اصل سلامتی | ۷۵
- سته ضروریه نشان‌گر اصالت پیشگیری | ۷۷
- هدف اصول حفظ سلامت | ۷۷
- غایت اصول حفظ سلامتی | ۷۸
- مزاجی و شخصی‌بودن اصول سلامت | ۷۸
- زندگی ماشینی و اصول حفظ سلامتی | ۷۹
- مصرف و سرمایه‌داری؛ تبلیغات و مد | ۸۰
- سبک زندگی و مصرف | ۸۰
- تفاوت ثروت و سرمایه | ۸۱
- تبلیغات؛ جادوی نظام سرمایه‌داری | ۸۱
- جهانی‌سازی | ۸۲
- تغییر فرهنگ برای مصرف | ۸۳
- مد | ۸۳
- رسانه و مصرف | ۸۴
- سرمایه‌داری و نظام خانواده | ۸۴
- تقابل ارزش‌های نظام سرمایه‌داری و سبک زندگی دینی | ۸۵
- تحقیقات علمی و سرمایه‌داری | ۸۶
- فرضیه پاستور و خلق سبک جدیدی از زندگی | ۸۸
- انتقادات به پاستور | ۸۹

- شرکت‌های داروسازی و فرضیهٔ پاستور | ۹۰
- فرضیهٔ پاستور؛ موتور محرک تغذیهٔ مدرن | ۹۱
- ضررهای پاستوریزه | ۹۲
- فرضیهٔ پاستور و خلق سبک جدیدی از زندگی | ۹۳
- انسان، منبع میکروب | ۹۴
- فرضیهٔ پاستور و خاک‌گریزی | ۹۵
- خاک‌بازی و سلامتی | ۹۵
- خاک در قرآن | ۹۵
- خاک در روایات و سنت و سیره | ۹۶
- ابوتراب | ۹۷
- خاک به عنوان یک پاک‌کننده | ۹۸
- سؤر (دهان‌زده یا نیم‌خورده) مؤمن | ۹۹
- بیماری‌های مسری (واگیر و همه‌گیر) | ۹۹
- شیطان و فساد مواد غذایی | ۱۰۱
- جدول‌های مواد غذایی | ۱۰۲
- این جدول‌ها چیست و از کجا آمده‌اند؟ | ۱۰۲
- شیر مصنوعی | ۱۰۳
- محال‌بودن تجزیهٔ کامل | ۱۰۴
- هدف از تجزیهٔ مواد | ۱۰۵
- اسفناج، عامل کم‌خونی | ۱۰۶
- نتیجهٔ این رویکرد به غذا | ۱۰۷
- تقدس زدایی از غذا | ۱۰۸

فصل چهارم: اولین اصل حفظ سلامتی: هوا | ۱۱۱

- هوای خوب | ۱۱۴
- فصول و تأثیرات آن در بدن انسان | ۱۱۵
- تدابیر فصول به تفصیل | ۱۱۶
- فصل بهار | ۱۱۶
- تدابیر فصل | ۱۱۷
- فصل تابستان | ۱۱۷

تدابیر فصل | ۱۱۸

فصل پاییز | ۱۲۱

تدابیر فصل | ۱۲۱

فصل زمستان | ۱۲۳

تدابیر فصل | ۱۲۳

کرسی زمستان | ۱۲۶

تدابیر هوای آلوده در شهرهای بزرگ | ۱۲۶

فصل پنجم: دومین اصل حفظ سلامتی: تغذیه و نوشیدنی | ۱۲۹

تدابیر تغذیه | ۱۳۲

اهمیت توجه به غذا در قرآن کریم | ۱۳۴

تأثیر غذا بر اخلاق و رفتار | ۱۳۵

اهمیت تغذیه در سلامتی | ۱۳۷

در روایات | ۱۳۷

در نظر حکما | ۱۳۷

تأثیر آرام غذا بر انسان | ۱۳۹

علت نیاز به غذا | ۱۴۰

نکات اساسی در تغذیه | ۱۴۰

کم خوری | ۱۴۰

وعده‌های غذا خوردن | ۱۴۲

وعده‌های غذاخوری در طب | ۱۴۲

وعده‌های غذاخوری ایرانیان | ۱۴۳

ترک نکردن شام | ۱۴۴

چرا نخوردن شام این همه مضرات است؟ | ۱۴۵

توصیه | ۱۴۵

پرهیز از تنوع خواری | ۱۴۶

استفاده از محصول بومی | ۱۴۹

داروی بومی | ۱۵۰

توصیه | ۱۵۰

- میوه بومی | ۱۵۱
- توصیه | ۱۵۲
- استفاده از غذای متناسب با بوم | ۱۵۳
- توصیه | ۱۵۴
- غذای شغلی | ۱۵۴
- غذای فصلی | ۱۵۵
- تدابیر سنین | ۱۵۶
- تدبیر اطفال | ۱۵۶
- تدبیر جوانان | ۱۵۸
- تدبیر میان سالان | ۱۵۸
- تدبیر پیران | ۱۶۰
- مصلحات | ۱۶۱
- غذای اصلی انسان | ۱۶۲
- نان در فرهنگ اسلامی-ایرانی | ۱۶۲
- ویژگی‌های نان سالم | ۱۶۳
- تهیه نان در سابق | ۱۶۴
- تهیه نان در دوران جدید | ۱۶۴
- نان سفید و نان سبوس‌دار | ۱۶۴
- خواص سبوس‌گندم | ۱۶۵
- غنی‌سازی آرد | ۱۶۵
- طبخ نان | ۱۶۶
- نان شیمیایی | ۱۶۶
- تهیه کیک و کلوچه بسته‌بندی | ۱۶۷
- توصیه | ۱۶۷
- تدبیر بعد از غذا | ۱۶۷
- تدابیر دیگر | ۱۶۷
- شیوه ترک عادت | ۱۶۸
- نخوردن میوه بعد از غذا | ۱۶۹
- توصیه | ۱۶۹
- اصول خوردن میوه | ۱۶۹

انواع ظروف غذا | ۱۷۱

الف) ظروف مخصوص پخت غذا | ۱۷۱

ب) ظروف مخصوص نگهداری غذا | ۱۷۲

انواع گوشت‌ها | ۱۷۲

مصرف گوشت در ایران | ۱۷۳

مصرف گوشت گاو در ایران | ۱۷۴

گوشت گاو در نظر حکما | ۱۷۴

ماهی | ۱۷۵

گوشت گوسفند | ۱۷۶

گوشت شتر | ۱۷۶

گوشت مرغ | ۱۷۶

توصیه | ۱۷۶

مزاج شش مزه مهم | ۱۷۷

احیای فرهنگ سفره | ۱۷۸

تواضع در نشستن | ۱۷۸

اجتماع بر سر سفره | ۱۷۹

سفره، محل ایمان به غیب | ۱۷۹

سفره، عرصه‌ای برای احترام | ۱۸۰

سفره، نماد برکت | ۱۸۰

همسایه‌داری در سفره | ۱۸۰

ذکر در سفره | ۱۸۱

سفره و عدم اسراف | ۱۸۲

ته‌مانده‌های سفره | ۱۸۲

سفره و حفظ بنیان خانواده | ۱۸۲

تبری در سفره | ۱۸۴

توصیه | ۱۸۴

غذای طبیعی | ۱۸۵

توصیه | ۱۸۵

غذا خوردن با دست | ۱۸۶

توصیه | ۱۸۷

مسواک | ۱۸۸

فضیلت چوب مسواک | ۱۸۸

زمان و آداب مسواک | ۱۸۹

چرا چوب مسواک؟ | ۱۹۰

خلال کردن | ۱۹۲

مسواک فرچ‌های (پلاستیکی) و خمیردندان | ۱۹۳

خطرات فلوراید | ۱۹۳

❁ آداب خوردن | ۱۹۵

❁ تدبیر آب | ۱۹۸

فایده آب | ۱۹۸

مقدار خوردن آب | ۱۹۸

بهترین آب | ۱۹۹

آب جوش | ۱۹۹

آب یخ و سرد | ۲۰۰

توصیه | ۲۰۱

اوقات ممنوعه نوشیدن آب | ۲۰۲

اصول آب آشامیدن | ۲۰۳

آداب آشامیدن آب | ۲۰۴

❁ غذاهای طبیعی مضر | ۲۰۵

مواد غذایی بسیار گرم‌مزاج و بسیار سردمزاج | ۲۰۶

توصیه | ۲۰۶

سیب‌زمینی | ۲۰۷

تاریخچه | ۲۰۷

خواص سیب‌زمینی | ۲۰۸

توصیه | ۲۰۹

بادنجان و گوجه‌فرنگی | ۲۰۹

توصیه | ۲۱۰

چای | ۲۱۱

توصیه | ۲۱۱

مواد غذایی دیگر | ۲۱۳

مواد و غذاهای صنعتی | ۲۱۳

فست فود | ۲۱۴

فست فود و خانواده | ۲۱۴

محتویات فست فود | ۲۱۵

مضرات فست فود | ۲۱۵

فست فود و گوشت خواری | ۲۱۶

توصیه | ۲۱۶

داروی شیمیایی | ۲۱۷

توصیه | ۲۲۱

غذای ژنتیکی (تراریخته) | ۲۲۲

هدف از تولید محصولات ژنتیکی | ۲۲۲

خطرات محصول ژنتیکی | ۲۲۳

غذای بسته بندی | ۲۲۴

بسته بندی و خانواده | ۲۲۴

بسته بندی و علم | ۲۲۴

بسته بندی و فریب | ۲۲۵

مضرات بسته بندی | ۲۲۶

تولید زباله | ۲۲۶

نابودی تولید محلی | ۲۲۶

بالا بودن قیمت کالای صنعتی | ۲۲۶

مواد افزودنی و نگهدارنده | ۲۲۷

پنهان ماندن سیر تولید ماده غذایی | ۲۲۷

برچسب طبیعی و ارگانیک؛ شگرد جدید شرکت ها | ۲۲۹

بنگاه های مصرف زدگی | ۲۳۰

توصیه | ۲۳۱

فصل ششم: سومین اصل حفظ سلامتی: خواب و بیداری | ۲۳۷

تعریف خواب و بیداری | ۲۳۹

زمان خواب | ۲۳۹

- ❁ حالات خوابیدن | ۲۴۰
- ❁ خواب روز | ۲۴۱
- مذمت خواب روز در قرآن و روایات | ۲۴۲
- توصیه | ۲۴۲
- ❁ مقدار خواب | ۲۴۳
- ❁ ضررهای خواب زیاد | ۲۴۳
- ❁ تشک خواب | ۲۴۴
- ❁ خواص پنبه و پشم | ۲۴۴
- ❁ آداب خوابیدن در روایات | ۲۴۵
- ❁ خواب بین الطلوعین | ۲۴۶
- توصیه | ۲۴۷

فصل هفتم: چهارمین اصل حفظ سلامتی: ورزش | ۲۴۹

- ❁ ضرورت ورزش | ۲۵۱
- ❁ تعریف ورزش یا مقدار آن | ۲۵۱
- ❁ علت وجوب هر روزه ورزش | ۲۵۲
- ❁ زمان مناسب ورزش | ۲۵۲
- ❁ ورزش متناسب با مزاج | ۲۵۲
- ❁ بهترین انواع ورزش | ۲۵۳
- ❁ کار و ورزش | ۲۵۳
- ❁ برخی کارها یک ورزش تمام عیارند | ۲۵۳
- ❁ سفارش به کار یدی | ۲۵۴
- ❁ ورزش در عصر جدید | ۲۵۴
- ❁ چرا به ورزش و تفریح نیاز داریم؟ | ۲۵۵
- ❁ چگونه ورزش می‌کنیم؟ | ۲۵۵
- ❁ ضررهای حرکت زیاد | ۲۵۶
- ❁ سلامتی در ورزش جدید | ۲۵۶
- توصیه | ۲۵۷
- ❁ کوه‌نوردی | ۲۵۸

انس با طبیعت و تأمل در آفاق | ۲۵۹

بی‌هزینه بودن | ۲۵۹

ورزیدگی | ۲۵۹

درس طبیعت‌شناسی | ۲۵۹

فصل هشتم: پنجمین اصل حفظ سلامت: مسائل روانی | ۲۶۱

تأثیر متقابل حالات روانی و بدن | ۲۶۳

مزاج حالت‌های روانی | ۲۶۴

فصل نهم: نهمین اصل حفظ سلامت: دفع مواد زائد | ۲۶۵

روش‌های درمانی در روایات و طب سنتی | ۲۶۷

اصول حاکم بر روش‌های درمانی | ۲۶۸

حجامت | ۲۶۹

جایگاه حجامت در طب سنتی | ۲۷۰

زمان مناسب و نامناسب انجام حجامت | ۲۷۰

حجامت و خون‌گیری | ۲۷۱

نوره (داروی نظافت) | ۲۷۲

روشی برای زدودن مو یا سنتی مؤکد یا روشی درمانی؟ | ۲۷۲

خواص نوره | ۲۷۲

درمان‌بودن نوره | ۲۷۲

فضیلت نوره | ۲۷۳

نوره و تیغ | ۲۷۴

اهمیت تعریق و خطرات کولر | ۲۷۵

اهمیت تعریق | ۲۷۵

اهمیت کلاه | ۲۷۵

حمام و تعریق | ۲۷۷

کولر و تعریق | ۲۷۷

توصیه | ۲۷۸

تدبیر حمام (استخر فعلی) | ۲۷۸

- فواید و کارکرد حمام | ۲۷۹
- شبهات حمام و سونا | ۲۸۰
- چهار بیت حمام و مقایسه آن با سونا و جکوزی | ۲۸۰
- شیوه ورود به حمام | ۲۸۱
- قوانین استحمام | ۲۸۲
- شستن بدن با آب سرد | ۲۸۳
- نظافت بدن در حمام | ۲۸۴
- ازالۀ چرک بدن | ۲۸۴
- توصیه | ۲۸۴
- فواید سنگ پا | ۲۸۵
- آداب حمام در روایات | ۲۸۵
- توصیه | ۲۸۷

فصل دهم: حفظ صحت اعضای بدن | ۲۸۹

- ❁ حفظ سلامت مغز | ۲۹۱
- ❁ حفظ سلامت چشم | ۲۹۱
- ❁ حفظ سلامت گوش | ۲۹۲
- ❁ حفظ سلامت دندان | ۲۹۲
- ❁ حفظ سلامت قلب | ۲۹۳
- امور مفید برای قلب | ۲۹۳
- امور مضر برای قلب | ۲۹۴
- ❁ حفظ سلامت کبد | ۲۹۴
- امور مفید برای کبد | ۲۹۵
- امور مضر برای کبد | ۲۹۵
- ❁ حفظ سلامت معده | ۲۹۵
- ❁ حفظ سلامت کلیه‌ها | ۲۹۶
- شال کمر و حکمت آن | ۲۹۶
- ❁ درمان سرماخوردگی و آنفلوانزا | ۲۹۸

کتاب‌نامه | ۳۰۱

مقدمه ناشر

بخش مهمی از سبک زندگی افراد به طور روزانه شکل یافته از عاداتی خاص در نوع و کیفیت تغذیه، رعایت بهداشت، ورزش، حفظ شادابی، نشاط و... است. شاید در بادی امرگمان عمومی این باشد که میان این عادات روزانه و فرهنگ رفتاری آنان ارتباط مستقیمی وجود ندارد؛ اما نکته مهم در آن است که تمامی عادات و رفتارهای روزانه ما نشأت گرفته از فرهنگ حاکم بر اندیشه و رفتار ماست.

فرهنگ‌ها در طول زمان و در اثر علل مختلفی سامان یافته و یا تغییر و تحول می‌یابند. یکی از مهم‌ترین عواملی که از طریق پاسخگویی به نیازهای مختلف انسان‌ها فرهنگ‌سازی می‌شوند، نظامات علمی هستند. به طور مثال علم پزشکی غربی از طریق اصول و قواعد خود که سازنده یک نظام علمی منسجم است به پاسخ‌گویی به نیازهای انسان‌ها در زمینه کیفیت تغذیه، بهداشت، حفظ شادابی و نشاط و در نهایت کشف و درمان بیماری پرداخته است. این نظام علمی از طریق پاسخ‌هایی که به نیازهای افراد انسانی داده است برای آن‌ها فرهنگ‌سازی نیز شده است؛ فرهنگ استفاده از داروهای شیمیایی در درمان، فرهنگ استفاده از عمل جراحی برای درمان ساده‌ترین بیماری‌ها و بسیاری از عادات فرهنگی دیگر، حتی این نظام علمی فرهنگ رفتاری پزشک و بیمار را نیز شکل داده است.

اثر حاضر در تلاش است با نگاهی انتقادی و اثباتی به بررسی آسیب‌ها و مضرات پزشکی غربی و فواید و آثار طب سنتی بپردازد. کوششی که زمینه‌ساز تغییر نگرش‌های بنیادین افراد خواهد بود و به بهبود فرهنگ عمومی در رجوع به داشته‌های اصیل

بومی و عمل براساس آن‌ها کمک شایانی خواهد کرد. بر این اساس اثرپیش رو در طبقه‌بندی آثار انتشارات بسیج دانشگاه امام صادق علیه‌السلام در دسته مخاطبان عمومی قرار می‌گیرد و به نوعی درصدد است مبتنی بر مبانی نظری اسلامی در حوزه طب که با عادات روزانه زندگی افراد گرده خورده است مطالبی کاربردی را ارائه نماید. این تلاش در راستای تحقق شعار علوم انسانی اسلامی از اندیشه تا زندگی است و اثرپیش رو نشان‌دهنده آثار و برکات اندیشه اسلامی در لایه زندگی روزانه انسان‌ها در بعد پزشکی و حفظ سلامتی است. امید آن داریم با وجود پژوهشگرانی توانمند همچون برادر عزیز جناب آقای امیرحسین شهگلی که در تألیف و تدوین اثر حاضر زحمت بسیاری را متحمل شده‌اند؛ چنین نگاشته‌هایی که زمینه‌ساز پیوند حوزه نظر و عمل مبتنی بر اندیشه اسلامی است پیش از بیش فراهم آید.

من الله التوفیق

حمیدبالایی

قائم مقام مرکز تحقیقات بسیج

دانشگاه امام صادق علیه‌السلام

مقدمه مؤلف

موضوع کتاب

بسیاری از آن چه برای سلامتی نیاز دارید، در این کتاب جمع آوری شده است. خواندن این کتاب، شما را با اصول ضروری حفظ سلامتی که عبارتند از آب و هوا، ورزش، غذا، خواب و بیداری، عوارض روانی، دفع مواد زائد، حمام و نظافت صحیح، آشنا خواهد کرد. این کتاب شما را از دریچه‌ای دیگر با پدیده‌هایی چون نوره (داروی نظافت)، مسواک و پاستوریزه کردن مواد غذایی، کلاه و کرسی روبه‌رو می‌کند.

انگیزه نگارش کتاب

وضعیت فعلی بیماری‌ها در کشور

مروری کوتاه بر عمر نسل گذشته، نشان می‌دهد که عمر ما نسبت به گذشتگان مان کوتاه و کوتاه‌تر شده است؛ هر چه از امت واحده^۱ اول تاریخ دور می‌شویم، عمر انسان کوتاه‌تر می‌شود، به طوری که عمر بشردر آخرالزمان بسیار کوتاه و آرزویش درازتر می‌شود.^۲ عمرهای طبیعی باید ۱۲۰ سال و بیشتر باشد، ولی اکنون عمر انسان‌ها به نصف و بلکه کم‌تر کاهش یافته است. اگر از عوامل معنوی کاهش عمر، مانند قطع رحم و

۱. اشاره است به آیه ﴿كَانَ النَّاسُ أُمَّةً وَاحِدَةً﴾؛ بقره، آیه ۲۱۳.

۲. روزی عیسی علیه السلام از قبرستان گذر می‌کردند، پیرزنی را دیدند که در گوشه‌ای بالای قبری نشسته، مویه‌کنان و ضجه زنان گریه می‌کند. حضرت نزدیک شدند و از پیرزن پرسیدند: این قبر کیست؟ پیرزن پاسخ داد: قبر پسر جوانم، جوان مرگ شد.

حضرت سؤال فرمودند: پسر چندسال سن داشت؟ گفت: ۲۰۰ سال بیشتر عمر نکرد.

حضرت عیسی علیه السلام فرمود: آیا می‌خواهی به تو از مردم آخرالزمان خبر بدهم؟ آن‌ها ۷۰-۸۰ سال بیشتر عمر نمی‌کنند. پیرزن با تعجب پرسید: در این فرصت کم چه می‌کنند؟ حضرت پاسخ دادند: دنبال جمع کردن مال و ذخایر دنیوی هستند، خانه می‌سازند و...

پیرزن گفت: من اگر جای آن‌ها بودم، تمام هفتاد سال را به یک سجده طی می‌کردم. هفتاد سال چیزی نیست که بخواهند صرف ساختن خانه کنند.

عاق والدین و دعانکردن و... بگذریم و بخواهیم صرفاً به بحث بیماری‌ها بپردازیم، عوامل مرگ و میریدین شکل هستند:

اولین علت مرگ در کشور ما، بیماری‌های قلبی و عروقی با ۴۶٪ می‌باشد.^۱ تعداد ۹۳ هزار نفر در سال، سکنه قلبی می‌کنند و سالیانه بین ۳۵ تا ۵۰ هزار نفر عمل جراحی قلب انجام می‌دهند که این آمار، معادل عمل‌های قلبی در کشور چین می‌باشد! سن سکنه‌ها هم به طرز عجیبی پایین آمده، به طوری که سکنه‌های قلبی در ایران، به سن ۳۲ سال رسیده است.

سکنه‌های مغزی دومین عامل مرگ و میر ایرانیان هستند که سالانه ۴۳ هزار نفر را گرفتار می‌کنند.

سرطان‌ها سومین علت مرگ در کشور ما می‌باشند که علت ۱۴٪ مرگ و میرها می‌باشد و طبق برآوردها در ۱۰ سال آینده، میزان سرطان سه برابر می‌گردد. در میان سرطان‌ها، سرطان معده، بیشترین تعداد را دارد.

در دیابت هم وضع اسفبار است؛ به طوری که آن را بزرگ‌ترین اپیدمی قرن بیماری نامیده‌اند. حدود ۴ الی ۵ میلیون نفر در ایران دچار بیماری دیابت هستند. سالیانه در کشور ما ۲۰۰ هزار نفر به آمار بالا اضافه می‌شود. چهار میلیون نفر از ایرانیان نیز در معرض ابتلای به دیابت هستند.

۱۶٪ جمعیت ۱۵ الی ۶۴ ساله، گرفتار بیماری فشار خون می‌باشند. ۳۳٪ بزرگ‌سالان ایران به فشار خون مبتلا هستند. فشار خون علت اول سکنه‌های مغزی در کشور است.

هزینه‌های سنگین درمانی

شاید این آمار برای ما خیلی دردناک باشد، اما مسئله‌ای که عمق فاجعه را بیشتر نشان می‌دهد، هزینه کمرشکن درمان این بیماری‌هاست.

طبق آمار رسمی مسئولین، سالانه ۷۰۰ هزار نفر به علت پرداخت هزینه‌های گزاف درمانی، همه دارایی خود را از دست می‌دهند و فقیر می‌شوند.^۲ شاید این آمار بسیار

۱. رئیس اداره بیماری‌های قلب و عروق وزارت بهداشت، ۱۷ اسفند ۸۴، سایت ایران سلامت.

۲. معاون وزیر بهداشت، ۲۷ خرداد ۸۵.

تکان‌دهنده باشد، اما وضعیت از این بدتر هم است؛ سالانه یک و نیم میلیون ایرانی به خاطر هزینه‌های فاجعه‌بار سلامت، به زیر خط فقر می‌روند و مجبور می‌شوند خانه و زندگی خود را هم بفروشند.^۱ مثلاً به گفته کارشناسان، هزینه تمام‌شده دیابت و هم‌چنین عوارض مربوط به آن چهار هزار میلیارد تومان است و سالانه یک تریلیون تومان هزینه دارد.^۲ هر فرد دیابتی سالانه هزینه ۸۶۰ دلاری بردوش دولت می‌گذارد. هزینه شیمی‌درمانی ناشی از سرطان - که از سوی بیمه‌ها پرداخت می‌شود- ۹۰۰ میلیارد تومان در سال است.

هزینه‌های سنگین درمانی داد مردم و مسئولین را درآورده است؛ معاونت سلامت وزارت بهداشت در روزهای پایانی سال ۸۳ چنین می‌گوید: «بیش از نیمی از هزینه‌های درمان را مردم از جیب خود می‌پردازند؛ به همین علت در بسیاری از موارد یک‌بار مراجعه مردم به بیمارستان و پرداخت هزینه‌های سنگین درمان زندگیشان را به‌کلی نابود می‌کند».

اهمیت هزینه‌های درمانی آن‌قدر بالاست که به یک معضل اساسی برای اقشار متوسط به پایین جامعه تبدیل شده است؛ وزیر بهداشت دولت دهم می‌گوید: «حدود ۶۰ تا ۷۰٪ اعتراض‌ها و نامه‌هایی که مردم (در سفرهای استانی) به دست ما می‌رسانند، به هزینه‌های دارو و درمان‌شان مربوط بود».^۳

سهم مردم در پرداخت هزینه‌های سلامت ۵۵٪ است که با لحاظ حق بیمه پرداختی از سوی مردم بابت بیمه‌های دولتی، پایه و تکمیلی، سهم مردم در پرداخت هزینه‌های سلامت به حدود ۶۵ تا ۷۰٪ می‌رسد. سبد یارانه دارو کاملاً مشخص و شامل اقلام گران‌قیمت مربوط به بیماری‌های خاص مثل: تالاسمی، هموفیلی، پیوندی، اماس و برخی بیماری‌های متابولیک است.^۴ بیش از نیمی از یارانه پرداختی دولت، صرف دو بیماری اماس و هموفیلی می‌شود.

۱. رئیس کل سازمان نظام پزشکی، ۹ آذر ۹۰.

۲. عضو انجمن بیماران دیابتی، ۲۰ آبان ۸۶، رسالت.

۳. ۱۶ اردیبهشت ۱۳۹۲، سایت تابناک.

۴. مدیرکل نظارت بر دارو، ۱۶ اردیبهشت ۱۳۹۲.

شاید بارها در اطراف خود مشاهده کرده‌اید و یا شنیده‌اید که بیماری‌ها چقدر هزینه‌های سنگینی به دوش خانواده‌ها می‌گذارند؛ آیا تا به حال دقت کرده‌اید اغلب قریب به اتفاق گداه‌ها درخواست گدایی خود را، بیماری و بستری خود یا اعضای خانواده می‌دانند؟!

علل بیماری‌ها و عوامل کاهش عمر

به نظر شما علل افزایش بیماری‌ها و کاهش عمر در عصر جدید چیست؟
 علل کاهش عمر، به عوامل معنوی و مادی مانند قطع رحم و گناهان و به هم ریخته شدن ارکان ضروری حیات مربوط است. یک انسان برای سلامتی به هوای سالم، غذای سالم، کار یا ورزش، دفع مواد زائد بدن به‌طور طبیعی، دوری از غم و اندوه و استرس دائم نیاز دارد. در عصر جدید، همه این مؤلفه‌ها به هم ریخته‌اند و از سیر طبیعی خود خارج شده‌اند. این‌که چه عاملی باعث به هم ریخته شدن این مؤلفه‌ها شده است، مطلبی نیست که از دید کارشناسان مغفول مانده باشد: زندگی صنعتی، زندگی ماشینی، صنعتی شدن و شهرنشینی - که همه الفاظ یک معنا هستند - عوامل اصلی هستند که پزشکان آن‌ها را عامل افزایش بیماری در عصر جدید دانسته‌اند؛ البته مسائلی چون آلودگی هوا و تغذیه صنعتی و استرس و آپارتمان‌نشینی را هم ذکر کرده‌اند که همه این‌ها از صنعتی شدن جامعه ناشی می‌شود.

می‌دانیم که ما را گریزی از زندگی صنعتی و ماشینی و تکنولوژیکی نیست، اما نمی‌توانیم دست روی دست بگذاریم و تسلیم عوارض زندگی تکنیکی و صنعتی شویم و شاهد پرپر شدن عزیزانمان و تحمیل هزینه‌های سنگین درمانی بر ملت و دولت شویم؛ بلکه در حد وسع و توان در این فضای تکنیکی و صنعتی، عوارضش را دور می‌زنیم:

هر به قدر تشنگی باید چشید

آب دریا را اگر نتوان کشید

احیای سنن متروک

علاوه بر دغدغه‌ای که در افزایش بیماری‌ها وجود داشت، دغدغه‌ای دیگر که مشوق نگارنده در نگارش کتاب شد، کنار رفتن بسیاری از سنت‌های دینی و

حکیمانه‌ای است که قبلاً در زندگی نیاکان ما وجود داشته و امروزه به فراموشی سپرده شده است؛ سننی چون: نوره‌کشیدن (داوری نظافت)، چوب مسواک، کلاه، شال کمر، خاک‌بازی، سؤر (دهان‌زده یا نیم‌خورده) مؤمن، حمام‌های چهاربیتی، سنگ‌پا، کوزه، نگهداری حیوانات در خانه و کرسی و قنذاق‌کردن که هر کدام ده‌ها حکمت و تدبیر عالمانه و عقلانی در درون خود دارند و حذف این‌ها، باعث گرفتار شدن در دام مشکلات و بیماری‌ها شده است. این سنن به نام اقتضائات زندگی جدید و پیداشدن جایگزین برای آن‌ها کنار رفته‌اند.

در این کتاب سعی شده به سؤالاتی نظیر سؤالات ذیل پاسخ داده شود: «آیا مسواک فرجه‌ای می‌تواند جایگزین مسواک چوب اراک شود؟»، «آیا تیغ زدن و مواد موبر جدید، می‌تواند جایگزین نوره شود؟»، «آیا خون‌گیری می‌تواند جایگزین حجامت شود؟» هم چنین به دو پدیده‌ی پاستوریزه‌کردن مواد غذایی و جدول مواد غذایی پرداخته شده و تأثیرات آن‌ها بر سبک زندگی و سلامت توضیح داده شده است. تصور نشود که با این مطالب به دنبال نفی تکنولوژی هستیم، بلکه غرض احیای سنن صحیحی است که سلامتی مردم را تضمین می‌کند.

❁ ویژگی‌های کتاب

حجم کتاب

اولین دغدغه در تألیف کتاب، کاهش حجم کتاب بود. با توجه به بالا بودن قیمت کتاب و از طرفی محدودیت وقت مخاطبان، سعی بر این شد که مهم‌ترین و کلیدی‌ترین مباحث مورد نیاز در عرصه سلامت و سبک زندگی در این کتاب آورده شود و از پرداختن به مباحثی که در روایات و کتب طبیبی هست، اما یا در این عصر به کارمان نمی‌آید و یا اهمیت کم‌تری دارد، پرهیز شود. هم چنین سعی بر این بوده است که جز در مواقع ضرورت، از عکس استفاده نشود.

نگاه جامع به پیشگیری

نسبت سلامتی با سبک زندگی اصلی است که کم‌تر کسی در آن تردید می‌کند؛ تغذیه و ورزش و غم و غصه و خواب و آب و هوا، بدون شک عواملی هستند بر سلامتی

تأثیر دارند؛ اما آن چه که مردم را به اشتباه می‌اندازد، تأکید زیاد و افراطی بر یک عرصه و غافل ماندن از عرصه‌های دیگر می‌باشد. تأکید فراوان برخی افراد یا مکتب‌ها بر یک عرصه در حوزه سلامت و غفلت از عرصه‌های دیگر، نشان از همه‌جانبه نبودن دید آن‌ها نسبت به انسان است. مثلاً در کتاب «استرس»، دلیل کارنگی، علت همه بیماری‌ها را از استرس می‌داند؛ برخی غم و غصه را عامل بیماری‌ها می‌دانند و مدعی هستند اگر غم و غصه نباشد، بیماری به سراغ انسان نمی‌آید. حتی اگر تغذیه نامناسب باشد. برخی دیگر ورزش را مهم‌ترین عامل سلامتی می‌دانند و برخی دیگر تغذیه را تنها عامل سلامتی می‌دانند و مدعی هستند که اگر تغذیه سالم باشد، سلامتی محقق می‌شود. هم‌چنین برخی در تغذیه بر خام‌خواری و گیاه‌خواری تأکید می‌کنند و افراد را از گوشت‌خواری پرهیز می‌دهند. همه این تأکیدها نابه‌جاست و مکتبی کامل‌تراست که همه این عوامل را در سلامتی دخیل بداند.

نگاه جامع به درمان

در روش‌های درمانی هم وضع همین‌گونه است؛ برخی افراد در سیرت تحقیقاتشان به مطالبی می‌رسند که به علت ندیدن روش‌های دیگر، در اهمیت و کارآمدی آن مبالغه می‌کنند؛ سرکه‌درمانی، سیب‌درمانی، آب‌درمانی، خاک‌درمانی، سنگ‌درمانی، عطر‌درمانی، میوه‌درمانی و...، عناوین کتبی است که در تیراژ بالا چاپ شده و مورد استفاده عموم قرار می‌گیرند؛ غافل از این‌که تک‌تک این موارد در کتب حکما به‌طور دقیق و علمی مورد استفاده قرار گرفته‌اند و اصول و تبیین آن بسیار عمیق‌تر و دقیق‌تر از تحقیقات جدید می‌باشد؛ بدون این‌که در مورد کارآمدی آن‌ها افراط کنند.

ارجاعات دقیق

یکی از ویژگی‌های این کتاب رفرنس‌دهی و ذکر منابع می‌باشد، اما برای این‌که پاورقی‌های کتاب زیاد نشود و حجم زیادی را اشغال نکند، در ابتدای هر بحث (در پاورقی) منابع آن ذکر شده است. این منابع برای مطالعه بیشتر هم سودمندند. در مباحث طب سنتی خلاصه الحکمه، قانون، ذخیره خوارزمشاهی و حفظ الصحه ناصری مهم‌ترین منابع هستند و در میان کتب حدیثی، بیشتر مراجعه به کافی مرحوم

کلینی و وسائل الشیعه شیخ حر عاملی و سراج الشیعه آیت الله مامقانی بوده است. علت استفاده از سراج الشیعه، نثر روایی و وجود ارجاعات خوب و ذکر حکمت و علل آداب و سنن می باشد.

نگارنده پیش از این، دو جلد کتاب در بررسی تطبیقی سبک زندگی غربی و اسلامی به رشته تحریر درآورده است که عناوین آن «تغذیه» و «پزشکی» می باشد که در نگارش کتاب کنونی از آن دو استفاده شده است.^۱ در فصل اول این کتب به بررسی وضعیت فعلی ما در پزشکی و تغذیه و در فصل دوم، به طب و تغذیه به سبک مسلمانان پرداخته شده است و مبانی فکری و نهادهای تمدنی آن بررسی شده است. در فصل سوم به طب و تغذیه به سبک غربی پرداخته شده است. پرداخت به سبک زندگی غربی در این کتب، نه از جهت شناخت غرب، بلکه برای شناخت خودمان است؛ اساساً غرب در جزئی ترین زوایای زندگی ما ریشه دوانیده و همه جنبه های سبک زندگی ما را تحت تأثیر قرار داده است. وجه امتیاز این دو کتاب این است که در عین حال که به ریشه های فکری، فرهنگی و تاریخی سبک زندگی می پردازد، راه کارهای دقیق عملی را برای شرایط انقلاب اسلامی در عرصه مورد بحث ارائه می دهد. هرچند تغییر همواره مشکل و دردسرساز است، اما از انقلاب اسلامی آموخته ایم که حوالت تاریخ چهارصدساله بشر را می توان با یک انقلاب به عهد قدسی برگرداند.

نثر روان و سلیس

با توجه به این که منابع این کتاب، روایات و کتب حکما می باشد، سعی بر این بوده که نثر و ادبیات آن ها امروزی و روان شود. قدا کتب مفصل و مختصر زیادی در اصول پیش گیری و حفظ سلامتی نوشته اند؛ اما این کتب بدون بازنویسی برای عصر حاضر، کارایی لازم را ندارند؛ اولاً، این کتب دارای مباحثی هستند که موضوع آن ها از بین رفته است. مثلاً در این کتب، فصل مجزایی به حمام اختصاص داده اند؛ در حالی که الآن اثری از آن حمام های سابق و مسائل مرتبط با آن ها نیست، اگر هم باشد صرفاً به عنوان آثار باستانی بوده و قابل استفاده نیستند؛ از این رو نیاز هست که این کتب

۱. کتب مذکور توسط انتشارات امیرکبیر به چاپ رسیده اند.

بازنویسی شوند و یا اگر موضوعات آن‌ها قابل تطبیق است، این تطبیق انجام شود. مثلاً بسیاری از تدابیری که در حمام قدیم باید رعایت شود، در مورد سونا و جکوزی فعلی هم صحیح است.

شیوه استفاده از روایات طبی

استفاده از روایات طبی (روایاتی که به خواص ادویه و درمان بیماری می‌پردازند) همانند دیگر روایات، به تخصص نیاز دارد؛ علما، محدثین و فقهای شیعه، اصل در روایات طبی را زمانی و مکانی بودن آن‌ها می‌دانند؛ یعنی اگر امام معصوم دارویی را برای فردی تجویز کرده، مخصوص همان فرد بوده است و قابلیت تعمیم به دیگران را ندارد. هم‌چنین اگر معصومین برانجام حجامت و یا برخوردن خرما تأکید کرده‌اند، برای منطقه حجاز بوده است و قابل تعمیم به دیگر مناطق نیست؛ در مواردی که حکم کلی است، باید قرینه‌ای در کلی بودن آن داشته باشیم؛ در این کتاب سعی شده قواعد اجتهادی در استفاده از روایات طبی در نظر گرفته شود. البته دقت شود که قواعد حاکم بر روایات سنن و آداب با روایات طبی تفاوت دارد.^۱

مشورت با اساتید و اطباء برجسته معاصر

برای نگارش این کتاب، به حکمای طراز اول حال حاضر ایران، مانند: استاد محمد عبادیانی، استاد اسماعیل ناظم، دکتر غلام‌رضا کردفشاری، استاد حسین خیراندیش، آقای اصغر عرب و دیگر اساتید دانشکده طب سنتی و مؤسسه تحقیقات حجامت ایران مراجعه شد و نظرات آن‌ها در نگارش کتاب لحاظ گردید. چراکه ما در صد سال اخیر، با پدیده‌های جدیدی چون کار در کارخانه‌ها، زندگی آپارتمانی، آلودگی صوتی و خاک و آب و هوا، انقراض حیوانات، محیط‌زیست، غذاهای صنعتی و کارخانه‌ای مواجه شده‌ایم؛ هم‌چنین غذاهایی مانند سیب زمینی و گوجه‌فرنگی و چای که تا صد سال پیش در سبد غذایی ما جایگاهی نداشته‌اند، وارد سفره‌های ما شده‌اند؛ بنابراین اتکا به کتب حکما در تحلیل این شرایط ناکافی است و ضرورت دارد به نظرات حکمای بزرگ در این عرصه مراجعه شود.

۱. توضیحات بیشتر را در پی‌نوشت‌های بادنجان و حجامت ببینید

هم چنین در اهم و مهم کردن مطالب کتاب و برای این که مطالب مهم از قلم نیفتد، از این اساتید مشورت گرفته شد. هرچند نگارنده سال های سال پای درس این بزرگواران تلمذ کرده است، اما به صورت دقیق و جزئی از پرهیزهایی که افراد جامعه در عصر حاضر باید برای سلامتی داشته باشند، سؤال پرسیده شد که اغلب تأکیدها مشترک بود؛ در این جا نظرات اساتید در پرهیزها به ترتیب اولییتی که هر استاد داشته اند آورده شده است:

پرخوری، تنوع خواری و اختلاط غذا و مخلفات همراه غذا، استفاده بیش از حد از غذاهای سرخ کرده و فست فود، مصرف وسیع و غیراصولی غذاهای سرد و تر، غذاهای غلیظ مانند گوشت گاو و گوساله و فست فودها و بادنجان و گوجه و سیب زمینی، عدم تحرک و عدم تعریق، غذاهای افزودنی دار و حبس فضولات (عرق، ادرار و غائط) به عنوان مضرتین موارد مبتلابه شناخته شد.

فست فود، گوشت گاو، سس ها، گوجه و بادنجان.

آب یخ و سرد، فست فود، روغن نباتی و مایع، نوشیدنی گازدار، باد کولر و گرمای صنعتی زیاد در زمستان، بوی ادکلن ها و عطرها شیمیایی، موسیقی های مدرن، ورزش های سنگین.

روغن های نباتی و مایع، بادنجان و نوشابه و قارچ، گوجه و رب گوجه، مرغ ماشینی، سیب زمینی از این دسته اند.

مبنا قرار گرفتن روایات و تعلیمات حکما

به علت بحران های عمیق در علوم جدید و پزشکی مدرن و ناکارآمدی آن در شناخت بیماری ها و درمان و بی ثباتی آن ها، برای فهم علل بیماری ها و چاره جویی برای پیشگیری از آن ها، چاره ای جز مراجعه به تعلیمات دینی و نظر حکمای بزرگ نداریم؛ حکمای بزرگ مسلمان که از نظرات آن ها در این کتاب استفاده شده، عبارتند از: شیخ الرئیس بوعلی سینا، سید اسماعیل جرجانی، اعظم خان هندی و حکیم محمد حسین خان عقیلی خراسانی.

نظر امام خمینی علیه السلام

عظمت طب قدیم و کارآمدی آن در درمان و پیشگیری نسبت به طب مدرن، بر دلسوزان نظام پوشیده نمانده است. در این جا صرفاً به سخنان معمار کبیر انقلاب بسنده می‌کنیم؛ حضرت امام علیه السلام در کتاب *کشف الاسرار*، بحث مفصلی در مورد کارآمدی و عظمت طب قدیم و ناکارآمدی طب جدید دارند که همه آن در این جا آورده شده است:

«کشوری که دانشگاهی داشته مانند جندی شاپور که درس خواندگانش پزشک پادشاهان بودند، کار به جایی رسیده که پزشکانش یا از یهودیان شدند و یا از کسانی که پیش خود تحفه حکیم مؤمنی را خوانده بودند. استادان دانشگاه جندی شاپور همان اطبای یونانی و رومی بودند که طب عالی یونان را به دانش‌آموزان ایران آموختند و طب یونانی را که برای علاج کلیه امراض مزاجی بهترین وسیله بود و با سهل‌ترین راه مطابق اقتصاد این خدمت را بهتر از طب امروز اروپا انجام می‌داد، از میان بردند و ریشه آن را برای همیشه از جهان برانداختند و چنین خیانت بزرگی به خصوص به کشور ایران کردند.

همه می‌دانیم که در این قرن اخیر که طب اروپایی به ایران آمد و در قسمت جراحی از آن چیزهایی دیدند و البته قدم‌های بزرگی هم در این قسمت برداشته‌اند، اگرچه نصیب چندانی عاید مانده و معلوم نیست بشود، لکن باز کم‌وبیش خدمت نهایی به توده کرده است.

ایرانی‌ها و به خصوص زمام‌داران، یک باره خود را باخته و به طوری در همه چیز تسلیم اروپا شدند که خود با طب یونانی (طب سنتی) با همه قوا به مبارزه برخاستند و بقیه از یادگارهای اطبای یونان را که در گوشه و کنار یافت می‌شد، به طوری محدود کردند و در فشار گذاشتند که آن‌ها معلومات خود را برای دیگران ابراز نکردند و با خود در زیرخاک همراه بردند و مشتکی جوانان بی‌تجربه با تحصیلات بسیار ناقص و گرفتن دیپلم، با وسائط و آنچه شما بهتر می‌دانید، آن طب را از جهان برای همیشه برچیدند و امروز که دکترهای بزرگ کشور بر خطای خود آگاه شدند و پیش آن‌ها ثابت شد که برای علاج ناخوشی‌های مزاجی، چاره‌ای جز عمل بر طبق دستورات یونانی نیست و

علاج‌های اروپایی خدمت شایانی نمی‌تواند به این‌گونه مریضی‌ها بکند، چاره‌ای جز ندامت و افسوس ندارند.

امروز در تمام کشور ایران - که به قول شما، دانشگاهی مانند جندی شاپور داشته - یک نفر که قانون بوعلی را بفهمد، معلوم نیست باشد و این ضربتی است که این کشور از دست اجانب به وسیله زمام‌داران بی‌خرد ما خورد.

یکی از دکترهای امروزی می‌گفت بر ما و بردکترهای بزرگ این کشور ثابت شده که کاری از طب اروپا جز جراحی برنمی‌آید و داروهای اروپایی معالج نیست، بلکه مسکنی است که ما به کار می‌بریم و انتظار آن داریم که دوره خود را طی کند و یا به خوبی و یا به هلاکت منجر شود. گفتیم پس چرا دکترها این مطلب را به مردم نمی‌گویند؟! گفت: «کسی قدرت این گفتار را ندارد» و درست گفت.

امروز همه چیز کشور ما باهم جور است و تا یک شجاعت ادبی در نویسندگان ما پیدا نشود، اصلاح نخواهد شد. امروز اگر کسی از طب اروپایی یا زندگی اروپامآبی انتقادی کند، مورد هو و جنجال بسیار واقع خواهد شد و از نظر جوانان تحصیل‌کرده ما ساقط می‌شود. لیکن با همه حال ممکن است در بین آنان کسانی به فکر بیفتند و سنجش‌هایی کرده، راهی به خطاکاری‌های خود پیدا کنند و برای دوره‌های بعد از این زمان طرف‌دارانی هم برای این مسلک پیدا شود و قدم‌هایی برای سعادت نسل آتیه برداشته شود.

هان ای نویسندگان! به خود آید و از بی‌خردان نهراسید و گفتنی‌ها را بگویید و زندگی پرآشوب اروپا چشم‌تان را از حقایق نبندد.

همه شنیدید در زمان تصدی رضاخان، همین شاه کنونی به تیفوئید مبتلا شد، در وقتی که تمام دکترهای درجه اول کشور از درمان او مأیوس شدند، طبیب طالقانی با دستور طب قدیم او را معالجه کرد. خوب بود با چنین امتحانی رضاخان یا زمام‌داران آن روز به فکر این بیفتند که طب کشور خود ما نیز باید دست‌کم در حساب بیاید. لکن به قدری این‌ها خود را باختند و انگاره را از دست دادند که حاضر نیستند برای خود، جزئی فضیلتی قائل شوند و با حسن و هوش خود هر طور شده است، مبارزه می‌کنند که مبادا برخلاف اروپا سخنی بگویند.

همه می‌دانید اروپایی‌ها در شکسته‌بندی هیچ تخصصی ندارند و به جای بستن موضع، عضورا بسیار شود که می‌بُرند و در ایران استادانی بودند که هر عضو شکسته را به طوری می‌بستند که مانند روز اول می‌شد و اکنون هم کم‌وبیش اشخاصی هستند که در این فن از دکترهای درجه اول بهتر و بالاتر هستند، لکن از بی‌عنایتی دولت در این باره، این‌ها نیز از میان می‌روند و این خسارت بزرگ به کشور عاید می‌شود.^۱

امام هم چنین اولین کسی بودند که از واژه طب استعماری استفاده کردند: «غرب همه چیز استعماری دارد. طب استعماری دارد. فرهنگ استعماری دارد. همه چیز استعماری دارد، صادر می‌کند برای کشورهایی که عقب افتاده‌اند به اصطلاح آن‌ها»^۲

آن‌گونه که بوده‌ایم

در عالمی زندگی می‌کنیم که تصور صورت دیگری از زندگی برای ما سخت شده است. نسل جدید آن قدر نسبت به سنن و آداب گذشتگان بیگانه است که هیچ هویتی در تاریخ خود ندارد؛ این بی‌هویتی، جوان را پذیرای فرهنگ غربی می‌کند؛ از این رو ضرورت دارد دورنمایی از سبک زندگی گذشتگان داشته باشیم. سنت دینی و علوم نیاکان ما برای همه اعمال بدنی برنامه دارد و آدابی تعریف کرده است؛ مانند: آداب خوابیدن، آداب از خواب برخاستن، آداب خوردن، آداب زناشویی، آداب زاییدن، آداب لباس پوشیدن، آداب ورزش کردن، آداب حمام رفتن و حتی آداب دستشویی رفتن.

در گذشته برای راحت تر شدن این امور، نهادهایی را ساخته بودند؛ مثلاً چون اعتقاد به دفع مواد زائد بدن از طریق عرق کردن داشتند، حمام را برای تعریق ساخته‌اند؛ اما در کنار تعریق، نظافت، غسل، حجامت و نوره هم در حمام انجام می‌شد. هم چنین حمام باید چهار بخش داشته باشد با چهار طبع؛ علاوه بر «خزینه» دست کم یک «آبن» هم داشته باشد، جایی هم برای «دَلّاک» داشته باشد تا مردم را «مشت و مال» بدهد.^۳ دلاکی همان ماساژ جدید است که الآن به عنوان یکی از روش‌های درمانی بسیار پرکاربرد شناخته شده و در مجامع درمانی از آن استفاده‌های وسیع می‌کنند.

۱. کشف الاسرار، ص ۱۷۹-۱۸۱.

۲. صحیفه امام خمینی (ره)، ج ۱۲، ص ۵.

۳. بحث مفصل حمام در عنوانی جداگانه آمده است.

در نظام درمانی گذشتگان ما، مجموعه‌ای از مهارت‌ها و یا مشاغل هم وجود داشت. طبیب یا حکیم در رأس این مجموعه بود که علوم زیادی چون فقه، حکمت، نجوم، هندسه، حساب، حدیث، علوم طبیعی و... را در سینه داشت؛ اما در کنار طبابت مهارت‌های دیگری نیز موجود بود که هرکدام متولی عرصه خاصی از طب و درمان بودند. مثلاً برای بیماری‌های چشم، مجموعه فنونی تعریف شده بود که مهارت «کحالی»^۱ (چشم‌پزشکی) را تشکیل می‌داد، یا برای شکستگی‌ها، «شکسته‌بندی». این مهارت‌ها معمولاً در بازار حجره نداشت و الزاماً برای کسی شغل و محل امرامعاش نمی‌شد. کسانی که این مهارت‌ها را داشتند، وظیفه حفظ و انتقال آن‌ها را به عنوان یک میراث خانوادگی برعهده می‌گرفتند و از آن جا که باهمین میراث بین مردم شهرت می‌یافتند، مردم در مواقع احتیاج به خانه آبا و اجدادی آن‌ها رجوع می‌کردند. جالب این جاست که همه این درمان‌ها هم جلوی چشم مردم و گاه حتی در خانه خود آن‌ها انجام می‌شد، نه پشت درهای بسته. همین بود که کم‌کم مردم هم از آن‌ها سردمی‌آوردند و به خودشان اجازه می‌دادند در این کارها دخالت کنند.

در کنار اطبا، عطارها نیز بودند که تخصصشان شناخت خواص دارویی گیاهان و دانه‌ها بود. علمشان هم بعضاً نه فقط از مطالعه یک یا دو کتاب به دست می‌آمد، بلکه از انباشته شدن و انتقال سینه به سینه تجارب چند نسل مشاهده و سفر و گفت‌وگو و آزمایش و ابتکار بود.

این شبکه گسترده و تخصصی، با خواب و بیداری و ازدواج و حمام و اقلیم و فصل و سفره و طبع و مزاج و عقیده مردم پیوند خورده بود. نشانه این پیوند آن است که ما مکرر با ادبیات سردی و گرمی در لسان مادران و پدرانمان مواجه می‌شویم. هم چنین اغلب قریب به اتفاق قواعد و قوانین حاکم بر زندگی مردم، ریشه در تعلیمات حکما دارد.

زنان و مردان هم تدابیر خاص خود را داشتند؛ مسافران، اطفال و زنان شیرده و حامله و پیران، هرکدام تدبیر و شیوه خاصی برای زندگی داشتند. تدبیر حمام و جماع هر کدام فصل جداگانه‌ای را به خود اختصاص می‌داد. همه این‌ها علاوه بر این در

۱. کحلان چنان در کار خود متبحر بوده‌اند که سیاحان اروپایی را به اعجاب واداشته‌اند.

کتاب سنن - کلیة المتقین و مکارم الاخلاق و سنن النبی و دیگر کتب سیره - به این آداب پرداخته شده است؛ در جامعه نیز سینه به سینه می گشت و هر کس به مقتضای نیازش از آن استفاده می کرد و در طول زندگی به نسل بعد انتقال می داد. ایرانیان خود را ملزم به رعایت تدابیر حفظ سلامتی می دیدند و در صورت مریض شدن، به شدت به پرهیز مقید بودند.^۱

مجموع این عوامل در کنار زندگی طبیعی و غذای سالم و غیر صنعتی، باعث کم تر شدن بیماری ها نسبت به الآن شده بود. در عصر کنونی با مشکلات و بیماری هایی مواجه شده ایم که قبلاً وجود نداشته و اساساً شرایط برای تحقق آن ها نبوده است؛ مثلاً ما الآن می توانیم موز، آناناس، خرما و... را در شمال کشور استفاده کنیم، در حالی که این میوه متعلق به اقلیم شمال نیست و متعلق به مناطق گرمسیر است. گسترش حمل و نقل - که در سابق وجود نداشته - چنین پدیده ای را به وجود آورده است.

شاید این کتاب مقدمه ای باشد بر تجدید عهدی که بشر با طبیعت و خود و خدای خود بسته است و در عصر جدید آن را فراموش کرده است. بشری که در نوامیس خلقت دست پرده و حرث و نسل را به ناپودی کشانده است.^۲ بشر جدید نه تنها غذای انسان ها، بلکه غذای حیوانات و گیاهان را هم صنعتی و شیمیایی کرده است؛ نه تنها درمان انسان، بلکه درمان بیماری حیوانات و آفات گیاهان هم با دارو و سموم شیمیایی است. گویی خدا برای هیچ یک از این ها فکری در طبیعت نکرده است! نگاهی کوتاه به زندگی حیوانات نشان می دهد که حیوانات بر اساس گزینه عمل می کنند؛ در درمان بیماری خود؛ سراغ طبیعت می روند؛ «وقتی شیر بیمار می شود، میمون می خورد و خوب می شود؛ و وقتی زخمی می شود، گیاه سعد می خورد تا از تنش بیرون آید.» «ببرهنگام بیماری بنگ می خورد». «روبا هنگام بیماری، با خوردن پیاز دشتی خود را درمان می کند».^۳

۱. سفرنامه پولاک، ص ۴۱۳.
 ۲. اشاره است به آیه «وَإِذَا تَوَلَّى سَعَى فِي الْأَرْضِ لِيُفْسِدَ فِيهَا وَيُهْلِكَ الْحَرْثَ وَالنَّسْلَ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الْفَاسَادَ» و هنگامی که قدرت و حکومتی یابد، می کوشد که در زمین فساد و تباهی به بار آورد و زراعت و نسل را نابود کند؛ و خدا فساد و تباهی را دوست ندارد؛ بقره، آیه ۲۰۵.
 ۳. منافع حیوان، ص ۶۲، ۶۸ و ۷۸.

❁ ضرورت توجه به علوم حکما در تولید علوم انسانی-اسلامی

تولید علوم انسانی اسلامی دو وجه دارد؛ یک وجه نقد و نفی علوم غربی سکولار در دانشگاه‌هاست و وجه دیگر، تولید علوم انسانی اسلامی براساس آموزه‌های دینی. ضرورت توجه به علوم قدیم، چه انسانی و چه طبیعی و کارکردن در مبانی و اصول این علوم در مسئله تولید علم، از دو وجه است: یکی شناخت مبنایی علوم مدرن سکولار و نقد آن‌ها و دیگری، بازشدن یک افق تازه در علم دینی.

ما در شرایطی قرار داریم که تصور شیوه علمی دیگر برای مردمان این عصر سخت و حتی محال است. علوم پوزیتیویستی این امکان را از افراد سلب کرده که بتوانند شیوه علمی دیگری را در سر پیورانند. احیای علوم سنتی به این مسئله کمک می‌کند و افق تازه‌ای را در علم دینی پیش روی عالمان قرار می‌دهد و به عنوان یک الگودر تولید علم دینی عمل کند.

علوم سنتی از جمله: طب، نجوم، علم النفس و... براساس تفکر الهی نگاشته شده‌اند و می‌توان در آن‌ها نشان داد که تفکر الهی چگونه در تک‌تک گزاره‌های یک علم وارد می‌شود.

علم دینی به دو معنا قابل تصور است: یکی این‌که علمی مستند به نص صریح (روایات و قرآن) باشد و دیگری این‌که تفکر دینی بر آن حاکم باشد و تک‌تک شاخ و برگ‌های آن علم، به معارف و اصول دین برگردد. علوم طبیعی و ریاضی دوره تمدن اسلامی، خصوصاً شاخه طبیعیات آن، مانند: سماع طبیعی (سمع الکیان)، آثار علوی، السماء و العالم، علم النفس، علم الحیوان و علم النبات علومی هستند که به مفهوم دوم می‌توان آن‌ها را دینی دانست، علاوه بر این‌که اصول کلی حاکم بر این علوم در تفکر دینی ریشه دارند. هم چنین بسیاری از مباحث آن‌ها در پارادایم و چارچوب معارف دینی سیر می‌کنند. طب نیز از جمله این علوم است که اصول آن مانند: بحث مزاج، اخلاط، ارکان، مفهوم طبیعت، بحث نظام مندی عالم، نظام احسن، کل‌نگری، کل شیء یرجع الی اصله، درمان طبیعی، اصالت پیشگیری، مبتنی بودن بر روش‌های درمانی (مانند حجامت و فصد و حقنه و قی و مسهل)، متد شناخت خواص داروها، یا نص صریح بر آن داریم، یا این‌که از معارف و اصول دینی ناشی شده است.

کتابنامه

۱. قرآن.
۲. نهج البلاغه.
۳. الأبنية عن حقائق الأدوية؛ هروی، موفق بن علی، دانشگاه تهران، ۱۳۴۶ش.
۴. اختیارات بدیعی؛ انصاری شیرازی، علی بن حسین، شرکت دارویی پخش رازی، ۱۳۷۱.
۵. اخلاق ناصری؛ طوسی، نصیرالدین، مجتبی مینوی، خوارزمی تهران، ۱۳۶۹.
۶. أدب الطیب؛ رهاوی اسحق بن علی، دانشگاه علوم پزشکی ایران تهران، ۱۳۸۷ش.
۷. اساس الاقتباس؛ طوسی نصیرالدین، مدرس رضوی، دانشگاه تهران، ۱۳۲۶ش.
۸. إعتقادات الإمامية؛ ابن بابویه، محمد بن علی، کنگره شیخ مفید، قم، ۱۴۱۴ق.
۹. الاغراض الطیبه والمباحث العلائیه؛ جرجانی، سید اسماعیل، [ترجمه] حسن تاج بخش، دانشگاه تهران، ۱۳۸۴.
۱۰. اکسیراعظم؛ ناظم جهان، محمد اعظم، دانشگاه علوم پزشکی ایران، ۱۳۸۷ش.
۱۱. ایران و ایرانیان، سفرنامه ادوارد پولاک؛ یاکوب، خوارزمی، تهران، ۱۳۶۱.
۱۲. آداب طب و پزشکی در اسلام؛ عاملی جعفر مرتضی، لطیف راشدی، دفتر انتشارات اسلامی، قم، ۱۳۸۰.
۱۳. آداب غذای سالکان؛ حیدرخانی، حسین، راه نیکان، تهران، ۱۳۸۶.
۱۴. بحار الانوار؛ مجلسی محمد باقر، چاپ چهارم، دارالکتب اسلامی، تهران، ۱۳۸۲.