بسم الله الرحمن الرحیم

سرشناسه: شهگلی، امیرحسین، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور: زندگی سالم: ضروریات شش‌گانهٔ حفظ سلامتی در طب سنتی- اسلامی/ امیرحسین شهگلی؛ به اهتمام مؤسسهٔ علمی- فرهنگی سدید.
مشخصات نشر: تهران: دانشگاه امام صادق، بسیج دانشجویی، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۳۱۰ ص؛ ۵/۱۴* ۵/۲۱ س‌م.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۵۰-۵۷-۲
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۹ز۹ش/R۱۳۵
رده‌بندی دیویی: ۶۱۰
شمارهٔ کتاب‌شناسی ملی: ۴۱۴۸۵۶۷

زندگی سالم

ضروریات شش‌گانه اصول حفظ سلامتی در طب سنتی- اسلامی

پدیدآورنده: امیرحسین شهگلی
به اهتمام: مؤسسهٔ علمی- فرهنگی سدید
ناشر: انتشارات بسیج دانشجویی دانشگاه امام صادق علیه‌السلام
صفحه‌آرایی: علی صبوری آق‌قلعه
ویراستار نگارشی- فنی: مهدی محدثی
ویراستار محتوایی: عبدالحمید بیات- کمیل شعیبی
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 علیه‌السلام
همراه: ۰۹۱۰۹۸۰۵۰۵۵
تلفن: ۶۶۴۸۶۱۲۰
۶۶۴۸۵۸۵۰
sadid.basijisu.com
rc.basijisu.com
sadidisu@gmail.com

زندگی سالم

حفظ سلامتی در طب سنتی - اسلامی

امیرحسین شهگلی

فهرست

مقدمهٔ ناشر | ۱۷

مقدمهٔ مؤلف | ۱۹

موضوع کتاب | ۱۹

انگیزهٔ 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

شیوهٔ استفاده از روایات طبی | ۲۶

مشورت با اساتید و اطبای برجستهٔ معاصر | ۲۶

مبنا قرارگرفتن روایات و تعلیمات حکما | ۲۷

نظر امام خمینی رحمه‌الله | 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

طبیب 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 شیوهٔ درمان | ۵۱
بیماری در طب سنتی-اسلامی و درمان آن | ۵۱

فصل دوم: مزاج شناسی |۵۵

علائم مزاج‌شناسی | 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 وخشک، گرم و تر، سرد و تر، سرد و خشک| ۶۳
گرم و خشک (صفراوی مزاجان) |۶۳
گرم و تر (دموی‌مزاجان) |۶۳

سرد و تر (بلغمی‌مزاجان) | 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 ادارهٔ کل زندگی | ۷۳

شش اصل سلامتی | ۷۵
ستهٔ 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
فرضیهٔ 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 نیم‌خوردهٔ) 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
تدبیر هوای آلوده در شهرهای بزرگ | ۱۲۶

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

تدبیر 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
کم‌خوری | ۱۴۰
وعده‌های غذاخوردن | ۱۴۲
وعده‌های غذاخوری در طب | ۱۴۲
وعده‌های غذاخوری ایرانیان | ۱۴۳
ترک‌نکردن شام | ۱۴۴
چرا نخوردن شام این‌همه مضر است؟ | ۱۴۵
توصیه | ۱۴۵
پرهیز از تنوع‌خواری | ۱۴۶
استفاده از محصول بومی | ۱۴۹
داروی بومی | ۱۵۰
توصیه | ۱۵۰

میوهٔ 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 میان‌سالان | ۱۵۸
تدبیر پیران | ۱۶۰
مصلحات | ۱۶۱
غذای اصلی انسان | ۱۶۲
نان در فرهنگ اسلامی-ایرانی | ۱۶۲
ویژگی‌های نان سالم | ۱۶۳
تهیهٔ نان در سابق | ۱۶۴
تهیهٔ نان در دوران جدید | ۱۶۴
نان سفید و نان سبوس‌دار | ۱۶۴
خواص سبوس گندم | ۱۶۵
غنی‌سازی آرد | ۱۶۵
طبخ نان | ۱۶۶
نان شیمیایی | ۱۶۶
تهیهٔ کیک و کلوچهٔ بسته‌بندی | ۱۶۷
توصیه | ۱۶۷
تدبیر بعد از غذا | ۱۶۷
تدابیر دیگر | ۱۶۷
شیوهٔ ترک عادت | ۱۶۸
نخوردن میوه بعد غذا | ۱۶۹
توصیه | ۱۶۹
اصول‌خوردن 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 مزهٔ 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
غذاخوردن با دست |۱۸۶
توصیه |۱۸۷

مسواک | ۱۸۸
فضیلت چوب مسواک | ۱۸۸
زمان و آداب مسواک | ۱۸۹
چرا چوب مسواک؟ | ۱۹۰
خلال‌کردن | ۱۹۲
مسواک فرچ‌های (پلاستیکی) و خمیردندان | ۱۹۳
خطرات فلوراید | ۱۹۳
آداب‌خوردن | ۱۹۵
تدبیر آب | ۱۹۸
فایدهٔ آب | ۱۹۸
مقدارخوردن آب | ۱۹۸
بهترین آب | ۱۹۹
آب جوش | ۱۹۹
آب یخ و سرد | ۲۰۰
توصیه | ۲۰۱
اوقات ممنوعهٔ نوشیدن آب | ۲۰۲
اصول آب‌آشامیدن | 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
فست‌فود | ۲۱۴
فست‌فود و خانواده | ۲۱۴
محتویات فست‌فود | ۲۱۵
مضرات فست‌فود | ۲۱۵
فست‌فود و گوشت‌خواری | ۲۱۶
توصیه | ۲۱۶
داروی شیمیایی | ۲۱۷
توصیه | ۲۲۱
غذای ژنتیکی (تراریخته) | ۲۲۲
هدف از تولید محصولات ژنتیکی | ۲۲۲
خطرات محصول ژنتیکی | ۲۲۳
غذای بسته‌بندی| ۲۲۴
بسته‌بندی و خانواده | ۲۲۴
بسته‌بندی و علم | ۲۲۴
بسته‌بندی و فریب | ۲۲۵
مضرات بسته‌بندی | ۲۲۶
تولید زباله | ۲۲۶
نابودی تولید محلی | ۲۲۶
بالابودن قیمت کالای صنعتی | ۲۲۶
مواد افزودنی و نگهدارنده | ۲۲۷
پنهان‌ماندن سیر تولید ماده غذایی | ۲۲۷
برچسب طبیعی و ارگانیک؛ شگرد جدید شرکت‌ها | ۲۲۹
بنگاه‌های مصرف‌زدگی | 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 روزهٔ 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: ششمین 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 طبّ 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
شباهت حمام و سونا | ۲۸۰
چهار بیت حمام و مقایسهٔ آن با سونا و جکوزی | ۲۸۰
شیوهٔ ورود به حمام | ۲۸۱
قوانین استحمام | ۲۸۲
شستن بدن با آب سرد | ۲۸۳
نظافت بدن در حمام | ۲۸۴
ازالهٔ چرک بدن | ۲۸۴
توصیه | ۲۸۴
فواید سنگ‌پا | 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

مقدمهٔ ناشر

بخش مهمی از سبک زندگی افراد به‌طور روزانه شکل یافته از عاداتی خاص در نوع و کیفیت تغذیه، رعایت بهداشت، ورزش، حفظ شادابی، نشاط و... است. شاید در بادی امر گمان 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 فرهنگ‌ساز می‌شوند، نظامات علمی هستند. به‌طور مثال علم پزشکی غربی از طریق اصول و قواعد خود که سازنده یک نظام علمی منسجم است به پاسخ‌گویی به نیازهای انسان‌ها در زمینهٔ 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 فرهنگ‌ساز 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 اثر پیش 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 گره خورده است مطالبی کاربردی را ارائه نماید. این تلاش در راستای تحقق شعار علوم انسانی اسلامی از اندیشه تا زندگی است و اثر پیش‌رو نشان‌دهنده اثار و برکات اندیشهٔ اسلامی در لایهٔ زندگی روزانهٔ 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 حوزهٔ نظر و عمل مبتنی بر اندیشهٔ اسلامی است پیش از بیش فراهم آید.

من الله التوفیق

حمیدبالایی

قائم مقام مرکز تحقیقات بسیج

دانشگاه امام صادق علیه‌السلام

مقدمهٔ مؤلف

موضوع کتاب

بسیاری از آن‌چه برای سلامتی نیاز دارید، در این کتاب جمع‌آوری شده است. خواندن این کتاب، شما را با اصول ضروری حفظ سلامتی که عبارتند از آب‌وهوا، 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 پاستوریزه‌کردن مواد غذایی، کلاه و کرسی روبه‌رو می‌کند.

❁ انگیزهٔ نگارش کتاب

وضعیت فعلی بیماری‌ها در کشور

مروری کوتاه بر عمر نسل گذشته، نشان می‌دهد که عمر ما نسبت به گذشتگان‌مان کوتاه و کوتاه‌تر شده است؛ هر چه از امت واحده[1] اول تاریخ دور می‌شویم، عمر انسان کوتاه‌تر می‌شود، به‌طوری‌که عمر بشر در آخرالزمان بسیار کوتاه و آرزویش درازتر می‌شود.[2] 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 آیهٔ ﴿كَانَ النَّاسُ أُمَّةً وَاحِدَةً﴾؛ بقره، آیهٔ ۲۱۲.

۲. روزی عیسی ﷺ 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، جوان‌مرگ شد.

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

حضرت عیسی ﷺ 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 پاسخ‌دادند: دنبال جمع‌کردن 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.

عاق‌والدین و دعانکردن و... بگذریم و بخواهیم صرفاً به بحث بیماری‌ها بپردازیم، عوامل مرگ‌ومیر بدین شکل هستند:

اولین علت مرگ در کشور ما، بیماری‌های قلبی و عروقی با ۴۶٪ می‌باشد.[۱] تعداد ۹۳ هزار نفر در سال، سکتهٔ 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 سکته‌ها هم به طرز عجیبی پایین آمده، به‌طوری‌که سکته‌های قلبی در ایران، به سن ۳۲ سال رسیده است.

سکته‌های مغزی دومین عامل مرگ‌ومیر ایرانیان هستند که سالانه ۴۳ هزار نفر را گرفتار می‌کنند.

سرطان‌ها سومین علت مرگ در کشور ما می‌باشند که علت ۱۴٪ مرگ‌ومیرها 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؛ به‌طوری‌که 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 ۱۵الی ۶۴ ساله، گرفتار بیماری فشار خون می‌باشند. ۳۳٪ بزرگ‌سالان ایران به فشار خون مبتلا هستند. فشار خون علت اول سکته‌های مغزی در کشور است.

هزینه‌های سنگین درمانی

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

طبق آمار رسمی مسئولین، سالانه ۷۰۰ هزار نفر به علت پرداخت هزینه‌های گزاف درمانی، همهٔ 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 یک‌ونیم 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 گفتهٔ کارشناسان، هزینهٔ تمام‌شدهٔ دیابت و هم‌چنین عوارض مربوط به آن چهار هزار میلیارد تومان است و سالانه یک تریلیون تومان هزینه دارد.[۲] هر فرد دیابتی سالانه هزینهٔ ۸۶۰ دلاری بر دوش دولت می‌گذارد. هزینهٔ 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 مراجعهٔ 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 تبدیل‌شده است؛ وزیر بهداشت دولت دهم می‌گوید: «حدود ۶۰ تا ۷۰٪ اعتراض‌ها و نامه‌هایی که مردم (در سفرهای استانی) به دست ما می‌رساندند، به هزینه‌های دارو و درمان‌شان مربوط بود».[۳]

سهم مردم در پرداخت هزینه‌های سلامت ۵۵٪ است که با لحاظ حق بیمهٔ پرداختی از سوی مردم بابت بیمه‌های دولتی، پایه و تکمیلی، سهم مردم در پرداخت هزینه‌های سلامت به حدود ۶۵ تا ۷۰٪ می‌رسد. سبد یارانهٔ 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 یارانهٔ 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 به‌حال دقت کرده‌اید اغلب قریب به‌اتفاق گداها 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 به‌هم ریخته‌شدن 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، همهٔ این مؤلفه‌ها به‌هم ریخته‌اند و از سیر طبیعی خود خارج شده‌اند. این‌که چه عاملی باعث به‌هم ریخته‌شدن این مؤلفه‌ها شده است، مطلبی نیست که از دید کارشناسان مغفول مانده باشد: زندگی صنعتی، زندگی ماشینی، صنعتی‌شدن و شهرنشینی -که همه الفاظ یک معنا هستند- عواملی اصلی هستند که پزشکان آن‌ها را عامل افزایش بیماری در عصر جدید دانسته‌اند؛ البته مسائلی چون آلودگی هوا و تغذیهٔ صنعتی و استرس و آپارتمان‌نشینی را هم ذکر کرده‌اند که همهٔ این‌ها از صنعتی‌شدن 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 پرپرشدن 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:

آب دریا را اگر نتوان کشید　　هم به‌قدر تشنگی باید چشید

احیای سنن متروک

علاوه بر دغدغه‌ای که در افزایش بیماری‌ها وجود داشت، دغدغه‌ای دیگر که مشوق نگارنده در نگارش کتاب شد، کناررفتن 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 (داروی نظافت)، چوب مسواک، کلاه، شال کمر، خاک‌بازی، سؤر (دهان‌زده یا نیم‌خوردهٔ) مؤمن، حمام‌های چهار بیتی، سنگ‌پا، کوزه، نگهداری حیوانات در خانه و کرسی و قنداق‌کردن که هرکدام ده‌ها حکمت و تدبیر عالمانه و عقلانی در درون خود دارند و حذف این‌ها، باعث گرفتارشدن 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 فرچه‌ای می‌تواند جایگزین مسواک چوب اراک شود؟»، «آیا تیغ زدن و مواد موبر جدید، می‌تواند جایگزین نوره شود»؛ «آیا خون‌گیری می‌تواند جایگزین حجامت شود؟» هم‌چنین به دو پدیدهٔ 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 بالابودن قیمت کتاب و از طرفی محدودیت وقت مخاطبان، سعی بر این شد که مهم‌ترین و کلیدی‌ترین مباحث موردنیاز در عرصهٔ سلامت و سبک زندگی در این کتاب آورده شود و از پرداختن به مباحثی که در روایات و کتب طبی هست، اما یا در این عصر به‌کار ما نمی‌آید و یا اهیمت کم‌تری دارد، پرهیز شود. هم‌چنین 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 آب‌وهوا، بدون شک عواملی هستند بر سلامتی

تأثیر دارند؛ اما آن‌چه که مردم را به اشتباه می‌اندازد، تأکید زیاد و افراطی بر یک عرصه و غافل‌ماندن از عرصه‌های دیگر می‌باشد. تأکید فراوان برخی افراد یا مکتب‌ها بر یک عرصه در حوزهٔ سلامت و غفلت از عرصه‌های دیگر، نشان از همه‌جانبه نبودن دید آن‌ها نسبت به انسان است. مثلاً در کتاب «استرس»، دیل‌کارنگی، علت همهٔ 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 کامل‌تر است که همهٔ این عوامل را در سلامتی دخیل بداند.

نگاه جامع به درمان

در روش‌های درمانی هم وضع همین‌گونه است؛ برخی افراد در سیر 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 مورداستفادهٔ عموم قرار می‌گیرند؛ غافل از این‌که تک‌تک این موارد در کتب حکما به‌طور دقیق و علمی مورد استفاده قرارگرفته‌اند 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 مطالعهٔ بیشتر هم سودمندند. در مباحث طب سنتی *خلاصة الحکمه*، *قانون*، *ذخیرهٔ خوارزمشاهی* و *حفظ الصحهٔ ناصری* مهم‌ترین منابع هستند و در میان کتب حدیثی، بیشتر مراجعه به *کافی* مرحوم

کلینی و *وسائل الشیعهٔ* شیخ حر عاملی و *سراج الشیعهٔ* آیت‌الله مامقانی بوده است. علت استفاده از *سراج الشیعه*، نثر روایی و وجود ارجاعات خوب و ذکر حکمت و علل آداب و سنن می‌باشد.

نگارنده پیش‌از این، دو جلد کتاب در بررسی تطبیقی سبک زندگی غربی و اسلامی به رشتهٔ تحریر درآورده است که عناوین آن. «تغذیه» و «پزشکی» می‌باشد 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 پرداخته‌شده است و مبانی فکری و نهادهای تمدنی آن بررسی‌شده است. در فصل سوم به طب و تغذیه به سبک غربی پرداخته‌شده است. پرداخت به سبک زندگی غربی در این کتب، نه از جهت شناخت غرب، بلکه برای شناخت خودمان است؛ اساساً غرب در جزئی‌ترین زوایای زندگی ما ریشه دوانیده و همهٔ جنبه‌های سبک زندگی ما را تحت تأثیر قرار داده است. وجه امتیاز این دو کتاب این است که درعین‌حال که به ریشه‌های فکری، فرهنگی و تاریخی سبک زندگی می‌پردازد، راه‌کارهای دقیق عملی را برای شرایط انقلاب اسلامی در عرصه مورد بحث ارائه می‌دهد. هرچند تغییر همواره مشکل و دردسرساز است، اما از انقلاب اسلامی آموخته‌ایم که حوالت تاریخ چهارصدسالهٔ بشر را می‌توان با یک انقلاب به عهد قدسی برگرداند.

نثر روان و سلیس

با توجه به این‌که منابع این کتاب، روایات و کتب حکما می‌باشد، سعی بر این بوده که نثر و ادبیات آن‌ها امروزی و روان شود. قدما کتب مفصل و مختصر زیادی در اصول پیش‌گیری و حفظ سلامتی نوشته‌اند؛ اما این کتب بدون بازنویسی برای عصر حاضر، کارایی لازم را ندارند: اولاً، این کتب دارای مباحثی هستند که موضوع آن‌ها از بین رفته است. مثلاً در این کتب، فصل مجزایی به حمام اختصاص داده‌اند؛ درحالی‌که الآن اثری از آن حمام‌های سابق و مسائل مرتبط با آن‌ها نیست، اگر هم باشد صرفاً به‌عنوان آثار باستانی بوده و قابل استفاده نیستند؛ از این‌رو نیاز هست که این کتب

۱. کتب مذکور توسط انتشارات امیرکبیر به چاپ رسیده‌اند.

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.

شیوهٔ 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 مکانی‌بودن 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 بر انجام 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 کلی‌بودن 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 اطبای برجستهٔ معاصر

برای نگارش این کتاب، به حکمای طراز اول حال حاضر ایران، مانند: استاد محمد عبادیانی، استاد اسماعیل ناظم، دکتر غلام‌رضا کردافشاری، استاد حسین خیراندیش، آقای اصغر عرب و دیگر اساتید دانشکدهٔ طب سنتی و مؤسسهٔ 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 آب‌وهوا، انقراض حیوانات، محیط‌زیست، غذاهای صنعتی و کارخانه‌ای مواجه شده‌ایم؛ هم‌چنین غذاهایی مانند سیب‌زمینی 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 ببنید

هم‌چنین در اهم و مهم‌کردن مطالب کتاب و برای این‌که مطالب مهم از قلم نیفتد، از این اساتید مشورت گرفته شد. هرچند نگارنده سال‌های سال پای درس این بزرگواران تلمذ کرده است، اما به‌صورت 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 این‌جا نظرات اساتید در پرهیزها به ترتیب اولویتی که هر استاد داشته‌اند آورده شده است:

پرخوری، تنوع‌خواری و اختلاط غذا و مخلفات همراه غذا، استفاده بیش‌ازحد از غذاهای سرخ‌کرده و فست‌فود، مصرف وسیع و غیراصولی غذاهای سرد و تر، غذاهای غلیظ مانند گوشت گاو و گوساله و فست‌فودها و بادنجان و گوجه و سیب‌زمینی، عدم تحرک و عدم تعریق، غذاهای افزودنی‌دار و حبس فضولات (عرق، ادرار و غائط) به‌عنوان مضرترین موارد مبتلابه شناخته شد.

فست‌فود، گوشت گاو، سس‌ها، گوجه و بادنجان.

آب یخ و سرد، فست‌فود، روغن‌نباتی و مایع، نوشیدنی گازدار، باد کولر و گرمای صنعتی زیاد در زمستان، بوی ادکلن‌ها و عطرهای شیمیایی، موسیقی‌های مدرن، ورزش‌های سنگین.

روغن‌های نباتی و مایع، بادنجان و نوشابه و قارچ، گوجه و رب‌گوجه، مرغ ماشینی، سیب‌زمینی از این دسته‌اند.

مبنا قرارگرفتن روایات و تعلیمات حکما

به علت بحران‌های عمیق در علوم جدید و پزشکی مدرن و ناکارآمدی آن در شناخت بیماری‌ها و درمان و بی‌ثباتی آن‌ها، برای فهم علل بیماری‌ها و چاره‌جویی برای پیشگیری از آن‌ها، چاره‌ای جز مراجعه به تعلیمات دینی و نظر حکمای بزرگ نداریم؛ حکمای بزرگ مسلمان که از نظرات آن‌ها در این کتاب استفاده شده، عبارتند از: شیخ‌الرئیس بوعلی‌سینا، سید اسماعیل جرجانی، اعظم‌خان هندی و حکیم محمدحسین‌خان عقیلی خراسانی.

نظر امام خمینی رحمه‌الله

عظمت طب قدیم و کارآمدی آن در درمان و پیشگیری نسبت به طب مدرن، بر دلسوزان نظام پوشیده نمانده است. در این‌جا صرفاً به سخنان معمار کبیر انقلاب بسنده می‌کنیم؛ حضرت امام رحمه‌الله در کتاب *کشف‌الاسرار*، بحث مفصلی در مورد کارآمدی و عظمت طب قدیم و ناکارآمدی طب جدید دارند که همهٔ آن در این‌جا آورده شده است:

«کشوری که دانشگاهی داشته مانند جندی‌شاپور که درس خواندگانش پزشک پادشاهان بودند، کار به‌جایی رسیده که پزشکانش یا از یهودیان شدند و یا از کسانی که پیش خود تحفهٔ حکیم مؤمنی را خوانده بودند. استادان دانشگاه جندی‌شاپور همان اطبای یونانی و رومی بودند که طب عالی یونان را به دانش‌آموزان ایران آموختند و طب یونانی را که برای علاج کلیهٔ 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 ریشهٔ آن را برای همیشه از جهان برانداختند و چنین خیانت بزرگی به‌خصوص 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 ما نشده و معلوم نیست بشود، لکن باز کم‌وبیش خدمت نهایی به توده کرده است.

ایرانی‌ها و به‌خصوص زمام‌داران، یک‌باره خود را باخته و به‌طوری در همه چیز تسلیم اروپا شدند که خود با طب یونانی (طب سنتی) با همهٔ قوا به مبارزه برخاستند و بقیه از یادگارهای اطبای یونان را که در گوشه و کنار یافت می‌شد، به‌طوری محدود کردند و در فشار گذاشتند که آن‌ها معلومات خود را برای دیگران ابراز نکردند و با خود در زیرخاک همراه بردند و مشتی 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 جندی‌شاپور داشته- یک نفر که قانون بوعلی را بفهمد، معلوم نیست باشد و این ضربتی است که این کشور از دست اجانب به‌وسیلهٔ زمام‌داران بی‌خِرَد ما خورد.

یکی از دکترهای امروزی می‌گفت بر ما و بر دکترهای بزرگ این کشور ثابت‌شده که کاری از طب اروپا جز جراحی برنمی‌آید و داروهای اروپایی معالج نیست، بلکه مسکنی است که ما به‌کار می‌بریم و انتظار آن داریم که دورهٔ 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 همه‌چیز 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 تحصیل‌کردهٔ ما ساقط می‌شود. لیکن باهمه حال ممکن است در بین آنان کسانی به فکر بیفتند و سنجش‌هایی کرده، راهی به خطاکاری‌های خود پیدا کنند و برای دوره‌های بعدازاین زمان طرف‌دارانی هم برای این مسلک پیدا شود و قدم‌هایی برای سعادت نسل آتیه برداشته شود.

هان ای نویسندگان! به خود آیید 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 وقتی‌که 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 آن‌روز به فکر این بیفتند که طب کشور خود ما نیز باید دست‌کم در حساب بیاید. لکن به‌قدری این‌ها خود را باختند و انگاره را از دست‌دادند که حاضر نیستند برای خود، جزیی 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 به‌جای بستن موضع، عضو را بسیار شود که می‌بُرند و در ایران استادانی بودند که هر عضو شکسته را به‌طوری 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 دراین‌باره، این‌ها نیز از میان می‌روند و این خسارت بزرگ به کشور عاید می‌شود».[۱]

امام هم‌چنین اولین کسی بودند که از واژهٔ طب استعماری استفاده‌کردند: «غرب همه‌چیز استعماری دارد. طب استعماری دارد. فرهنگ استعماری دارد. همه‌چیز استعماری دارد، صادر می‌کند برای کشورهایی که عقب‌افتاده‌اند به‌اصطلاح آن‌ها»[۲]

آن‌گونه که بوده‌ایم

در عالمی زندگی می‌کنیم که تصور صورت دیگری از زندگی برای ما سخت شده است. نسل جدید آن‌قدر نسبت به سنن و آداب گذشتگان بیگانه است که هیچ هویتی در تاریخ خود ندارد؛ این بی‌هویتی، جوان را پذیرای فرهنگ غربی می‌کند؛ از این‌رو ضرورت دارد دورنمایی از سبک زندگی گذشتگان داشته باشیم. سنت دینی و علوم نیاکان ما برای همهٔ اعمال بدنی برنامه دارد و آدابی تعریف کرده است؛ مانند: آداب خوابیدن، آداب از خواب برخاستن، آداب‌خوردن، آداب زناشویی، آداب زاییدن، آداب لباس‌پوشیدن، آداب ورزش‌کردن، آداب حمام‌رفتن و حتی آداب دستشویی رفتن.

در گذشته برای راحت‌ترشدن این امور، نهادهایی را ساخته بودند؛ مثلاً چون اعتقاد به دفع مواد زائد بدن از طریق عرق‌کردن داشتند، حمام را برای تعریق ساخته‌اند؛ اما در کنار تعریق، نظافت، غسل، حجامت و نوره هم در حمام انجام می‌شد. هم‌چنین حمام باید چهار بخش داشته باشد با چهار طبع؛ علاوه بر «خزینه» دست کم یک «آبزن» هم داشته باشد، جایی هم برای «دلّاک» داشته باشد تا مردم را «مشت‌ومال» بدهد.[۳] دلاکی همان ماساژ جدید است که الآن به‌عنوان 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* رحمه‌الله، 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 عرصهٔ خاصی از طب و درمان بودند. مثلاً برای بیماری‌های چشم، مجموعه فنونی تعریف شده بود که مهارت «کحالی»[1] (چشم‌پزشکی) را تشکیل می‌داد، یا برای شکستگی‌ها، «شکسته‌بندی». این مهارت‌ها معمولاً در بازار حجره نداشت و الزاماً برای کسی شغل و محل امرارمعاش نمی‌شد. کسانی که این مهارت‌ها را داشتند، وظیفهٔ حفظ و انتقال آن‌ها را به‌عنوان یک میراث خانوادگی برعهده می‌گرفتند و ازآن‌جاکه باهمین میراث بین مردم شهرت می‌یافتند، مردم در مواقع احتیاج به خانه آبا و اجدادی آن‌ها رجوع می‌کردند. جالب این‌جاست که همهٔ این درمان‌ها هم جلوی چشم مردم و گاه حتی در خانهٔ خود آن‌ها انجام می‌شد، نه پشت درهای بسته. همین بود که کم‌کم مردم هم از آن‌ها سردرمی‌آوردند 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 انباشته‌شدن و انتقال سینه‌به‌سینهٔ تجارب چند نسل مشاهده و سفر و گفت‌وگو و آزمایش و ابتکار بود.

این شبکهٔ گسترده و تخصصی، با خواب و بیداری و ازدواج و حمام و اقلیم و فصل و سفره و طبع و مزاج و عقیدهٔ مردم پیوند خورده بود. نشانهٔ این پیوند آن است که ما مکرر با ادبیات سردی و گرمی در لسان مادران و پدرانمان مواجه می‌شویم. هم‌چنین اغلب قریب به‌اتفاق 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 شیوهٔ خاصی برای زندگی داشتند. تدبیر حمام و جماع هر کدام فصل جداگانه‌ای را به خود اختصاص می‌داد. همهٔ این‌ها علاوه بر این در

۱. کحالان 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 پرداخته‌شده است؛ در جامعه نیز سینه‌به‌سینه می‌گشت و هر کس به‌مقتضای نیازش از آن استفاده می‌کرد و در طول زندگی به نسل بعد انتقال می‌داد. ایرانیان خود را ملزم به رعایت تدابیر حفظ سلامتی می‌دیدند و در صورت مریض‌شدن، به‌شدت به پرهیز مقید بودند.[۱]

مجموع این عوامل در کنار زندگی طبیعی و غذای سالم و غیرصنعتی، باعث کم‌ترشدن بیماری‌ها نسبت به الآن شده بود. در عصر کنونی با مشکلات و بیماری‌هایی مواجه شده‌ایم که قبلاً وجود نداشته و اساساً شرایط برای تحقق آن‌ها نبوده است؛ مثلاً ما الآن می‌توانیم موز، آناناس، خرما و... را در شمال کشور استفاده کنیم، درحالی‌که این میوه متعلق به اقلیم شمال نیست و متعلق به مناطق گرمسیر است. گسترش حمل‌ونقل -که در سابق وجود نداشته- چنین پدیده‌ای را به‌وجود آورده است.

شاید این کتاب مقدمه‌ای باشد بر تجدیدعهدی 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 برده و حرث و نسل را به نابودی کشانده است.[۲] بشر جدید نه‌تنها غذای انسان‌ها، بلکه غذای حیوانات و گیاهان را هم صنعتی و شیمیایی کرده است؛ نه‌تنها درمان انسان، بلکه درمان بیماری حیوانات و آفات گیاهان هم با دارو و سموم شیمیایی است. گویی خدا برای هیچ‌یک از این‌ها فکری در طبیعت نکرده است! نگاهی کوتاه به زندگی حیوانات نشان می‌دهد که حیوانات بر اساس غریزه عمل می‌کنند؛ در درمان بیماری خود؛ سراغ طبیعت می‌روند؛ «وقتی شیر بیمار می‌شود، میمون می‌خورد و خوب می‌شود؛ و وقتی زخمی می‌شود، گیاه سعد می‌خورد تا از تنش بیرون آید». «ببر هنگام بیماری بنگ می‌خورد». «روباه هنگام بیماری، با خوردن پیاز دشتی خود را درمان می‌کند».[۳]

---

۱. *سفرنامهٔ پولاک*، ص ۴۱۳.
۲. اشاره است به آیهٔ ﴿وَ إِذا تَوَلَّى سَعى فِي الْأَرْضِ لِيُفْسِدَ فيها وَ يُهْلِكَ الْحَرْثَ وَ النَّسْلَ وَ اللَّهُ لا يُحِبُّ الْفَسادَ﴾ و هنگامی که قدرت و حکومتی یابد، می‌کوشد 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، آیهٔ 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 بر اساس آموزه‌های دینی.

ضرورت توجه به علوم قدیم، چه انسانی و چه طبیعی و کارکردن در مبانی و اصول این علوم در مسئلهٔ 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 شیوهٔ علمی دیگر برای مردمان این عصر سخت و حتی محال است. علوم پوزیتیویستی این امکان را از افراد سلب کرده که بتوانند شیوهٔ علمی دیگری را در سر بپرورانند. احیای علوم سنتی به این مسئله کمک می‌کند و افق تازه‌ای را در علم دینی پیش روی عالمان قرار می‌دهد و به‌عنوان یک الگو در تولید علم دینی عمل کند.

علوم سنتی از جمله: طب، نجوم، علم النفس و... بر اساس 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 دورهٔ تمدن اسلامی، خصوصاً شاخهٔ طبیعیات آن، مانند: سماع طبیعی (سمع الکیان)، آثار علوی، السماء و العالم، علم‌النفس، 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. هم‌چنین بسیاری از مباحث آن‌ها در پارادایم و چارچوب معارف دینی سیر می‌کنند. طب نیز از جملهٔ 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، مبتنی‌بودن 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. نهج‌البلاغه.
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 الطبیب؛ رهاوی اسحق بن علی، دانشگاه علوم پزشکی ایران تهران، ۱۳۸۷ش.
۷. اساس الاقتباس؛ طوسی نصیرالدین، مدرس رضوی، دانشگاه تهران، ۱۳۲۶ش.
۸. إعتقادات الإمامیة؛ ابن بابویه، محمد بن علی، کنگره شیخ مفید، قم، ۱۴۱۴ق.
۹. الاغراض الطبیه 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 جعفرمرتضی، 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 اسلامیه، تهران، ۱۳۸۲.