

نسل سالم

ویراست دوم

د. ودابه ییوس

کارشناس مامایی

کارشناس علوم حدیث و فقه پزشکی

پژوهشگر و مدرس طب سنتی ایران

سرشناسه	: بیوس، سودابه، ۱۳۴۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: نسل سالم / سودابه بیوس؛ زیر نظر محمدمهدی اصفهانی، اسماعیل ناظم، فرناز سهراب‌وند.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات المعی، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۲۴۰ ص.: جدول؛ ۱۶/۵×۲۳/۵ س.م.
شابک	: 978-600-7658-27-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: بارداری -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	: Islam -- Pregnancy -- Religious aspects
موضوع	: بارداری -- جنبه‌های بهداشتی Pregnancy -- Health aspects
شناسه آید	: اصفهانی، محمدمهدی، ۱۳۲۴ -
شناسه زود	: ناظم، اسماعیل، ۱۳۴۶ -
شناسه آفریده	: سهراب‌وند، فرناز، ۱۳۳۶ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ هن ۹۸۷/ب ۱۷/ب ۲۳۰ BP
رده بندی دیویی	: ۲۹۷/۴۸۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۱۸۵۳۱۱



انتشارات المعی

نام کتاب:	نسل سالم
تألیف:	سودابه بیوس
زیر نظر:	دکتر محمدمهدی اصفهانی، استاد اسماعیل ناظم، فرناز سهراب‌وند
ناشر:	المعی
نوبت چاپ:	اول، تابستان ۱۳۹۵
لیتوگرافی:	زاویه نور
چاپ:	دانش پژوه
صحافی:	آفرینش
شمارگان:	۲۰۰۰ نسخه
بها:	۱۵۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۶۵۸-۲۷-۷

این کتاب مشمول قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان است. تکثیر کتاب به هر روش اعم از فتوکپی، ریسوگرافی، تهیه فایل‌های PDF، لوح فشرده یازنویسی در وبلاگ‌ها، سایت‌ها، مجله‌ها و کتاب بدون اجازه کتبی مؤلف مجاز نیست.

فهرست

سخن استاد.....	۱۳
درآمد.....	۱۵
پیشگفتار.....	۱۹
فصل اول: از چه زمانی شروع کنیم.....	۲۷
فصل دوم: عوامل تأثیرگذار پیش از بارداری.....	۳۱
وراثت.....	۳۳
رحم مادر.....	۳۴
مقام مادری.....	۳۶
سعادت جنین.....	۳۷
نقش تربیت.....	۳۸
چهل روز.....	۴۱
رزق حلال و طیب.....	۴۲
فصل سوم: عوامل اثرگذار بر بارداری.....	۴۵
نسل طیب.....	۴۷
طبیات بویایی.....	۴۸
خودتان هم طیب شوید!.....	۴۹
طبیات چشایی.....	۵۱
طبیات شنیداری.....	۵۲
طبیات دیداری.....	۵۴

۵۵	طبیات لمسی
۵۷	طبیات ذهنی
۵۷	طبیات عقلی
۵۸	طبیات رفتاری
۵۸	عبادت
۶۰	نماز اول وقت
۶۰	نماز شب
۶۱	طهارت
۶۲	طهارت پیش از غذا خوردن
۶۳	ستایش و حمد خداوند در آغاز غذا خوردن
۶۴	ذکر الله (طهارت قلب)
۶۶	تلاوت قرآن
۶۷	فصل چهارم: درخواست فرزند
۶۹	نماز درخواست فرزند
۷۳	فصل پنجم: جنسیت فرزند: پسر یا دختر
۷۶	پسر شدن جنین
۸۰	توصیه‌های برای پسر شدن جنین
۸۰	توصیه‌های روایی
۸۳	تدابیر پسر شدن در طب سنتی
۸۷	تأثیر هویج و خرما در پسر دار شدن
۸۸	توصیه‌های پسر شدن در طب جدید
۸۹	توصیه‌های غذایی در طب نوین
۹۱	علایم تخمک‌گذاری
۹۳	رژیم غذایی یونیک
۹۳	تأثیر گلوکز بر جنسیت جنین
۹۴	رژیم غذایی برای پسر دار شدن
۹۴	نظرات طب عامیانه در باب جنسیت پسر

۹۵	توصیه‌های برای دختر شدن جنین
۹۵	توصیه‌های روایی
۹۷	تدابیر دختر شدن از دیدگاه طب سنتی
۹۸	غذاهای که احتمال دختر شدن را بیشتر می‌کند
۹۸	دختر شدن از دیدگاه طب نوین
۹۹	رژیم غذایی برای دختردار شدن

فصل ششم: مشاوره پیش از بارداری ۱۰۱

۱۰۷	فصل هفتم: اسید فولیک نقش آن در بارداری
۱۱۱	منابع اسید فولیک
۱۱۲	مصرف اسید فولیک با سایر داروهای بارداری

۱۱۳	فصل هشتم: غذاها و مواد لازم پیش از بارداری
۱۱۵	آنتی اکسیدان‌ها
۱۱۵	چند نمونه از آنتی اکسیدان‌ها و خواص آنها
۱۱۵	کیوتن (Q10)
۱۱۶	سلنیوم
۱۱۶	منابع غذایی سلنیوم
۱۱۷	ویتامین E
۱۱۷	غذاهای قبل از بارداری در مردان
۱۱۷	زرده تخم مرغ عسلی
۱۱۸	شیربرنج
۱۱۹	جزر (زردک یا هویج زرد ایرانی)
۱۱۹	حلوای زردک
۱۲۰	مربای زردک
۱۲۰	نخود
۱۲۱	نخود آب
۱۲۱	غذاهای مشترک (مردان و زنان) پیش از بارداری

۱۲۱	عسل
۱۲۲	انگور
۱۲۲	زیتون
۱۲۴	انجیر
۱۲۴	انار
۱۲۵	کاسنی
۱۲۶	شیر تازه با عسل
۱۲۷	سویا
۱۲۸	پیاز
۱۲۸	گوشت با تخم پرند از
۱۳۰	تخم پرند گاو
۱۳۰	هریسه
۱۳۱	غذاهایی که می‌توانند در زنان قدرت باروری را افزایش دهند
۱۳۱	میگو
۱۳۲	برنج با روغن زرد
۱۳۲	خوردن شیر گاو
۱۳۲	غذاهای متنوع قبل از بارداری
۱۳۵	فصل نهم: نقش زمان و مکان در بارداری
۱۳۷	چه روزهایی احتمال بارداری بیشتر است؟
۱۳۷	دوقلویی
۱۳۸	زمان انعقاد نطفه
۱۳۹	توصیه‌های اهل بیت (ع) هنگام انعقاد نطفه
۱۴۰	دستور العمل‌های عمومی
۱۴۰	دستورهای اختصاصی
۱۴۰	آداب و شرایط روحی و جسمی انعقاد نطفه
۱۴۸	صدقه
۱۴۸	دعا
۱۴۸	انعقاد نطفه بهتر است در چه مکان‌هایی انجام نشود؟

چه زمان‌هایی مناسب انعقاد نطفه نیست؟	۱۵۲
مواقعی که برای جماع بهتر است	۱۶۱

فصل دهم: دعا‌های ویژه بارداری	۱۶۷
دعا‌های پیش از انعقاد نطفه	۱۶۹
دعای پیش از انعقاد نطفه و هنگام جماع	۱۷۰

فصل یازدهم: تدابیر عمومی قبل و بعد از نزدیکی از دیدگاه طب سنتی	۱۷۱
نیاید‌های بماء و طب سنتی	۱۷۳
زمان و مکان مناسب جماع	۱۷۵
تدابیر هنگام جماع	۱۷۵
تدابیر پس از جماع	۱۷۷

فصل دوازدهم: فرزند زیبا و باهوش	۱۷۹
زیبایی فرزند	۱۸۱
افزایش حافظه	۱۸۳
روایات افزایش حافظه	۱۸۵

فصل سیزدهم: روش‌های سلامتی پیش از بارداری	۱۸۷
سلامتی و حفظ الصحة پیش از بارداری	۱۸۹
روش‌های عمومی حفظ سلامتی	۱۹۰
اصل نخست: هوا	۱۹۱
سلامت هوا	۱۹۱
اصل دوم: دفع مواد زاید (استفراغ) و نگهداری مواد مورد نیاز (احتباس)	۱۹۱
دفع مواد زاید (پیشگیری از یبوست)	۱۹۲
استحمام	۱۹۳
اصل سوم: ورزش	۱۹۴
اصل چهارم: خواب و بیداری	۱۹۵
قوانین خواب	۱۹۸

۱۹۹	اصل پنجم: خوردن و آشامیدن
۱۹۹	قوانین نوشیدن آب
۲۰۰	قوانین غذا خوردن
۲۰۱	ظرف غذا
۲۰۲	اصول غذا خوردن صحیح
۲۰۴	اصل ششم: حالات روحی و روانی

۲۰۵	فصل چهاردهم: دستورالعمل‌های کاربردی برای مزاج‌های مختلف
۲۰۷	دستورها، مخصوص هر مزاج
۲۰۷	روش زندگی صحیح برای مزاج گرم و خشک
۲۰۸	روش زندگی صحیح برای مزاج گرم و تر
۲۰۹	روش زندگی صحیح برای مزاج سرد و تر
۲۱۰	روش زندگی صحیح برای مزاج سرد و خشک

۲۱۳	فصل پانزدهم: دستورالعمل‌های عمومی در دوران بارداری
۲۱۵	نامگذاری پس از حلول روح در جنین
۲۱۵	روزنگار سن جنین
۲۱۷	پرهیزهای قبل از دوران بارداری
۲۲۲	نقش پدر
۲۲۳	دعای رزق جنین
۲۳۵	منابع و مأخذ

سخن استاد

بسمه تعالی

یکی از آرزوهای اساسی و مشترک همه‌ی پدرها و مادرها داشتن فرزند سالم و برخوردار از رشاد، سبزه‌ی برکت و متعادل است؛ در واقع این آرزوی منطقی و قابل ستایش دغدغه‌ی فکری و فکری و تربیتی و تربیتی بسیاری از خانواده‌های نوپدید و جوانی است که نسبت به آینده‌ی کودک و سعادتی او حقیقاً اساس مسئولیت می‌کنند.

از آنجا که خانواده واحد اولیه‌ی زندگی جامعه است، در یک نگاه واقع‌گرا، سلامت و سعادتی جامعه نیز علاوه بر تأمین سربلندی و نیکبختی کودک در جایگاه عضوی از خانواده، در گروی انتخاب مسئولانه و پایه‌گذاری نظام و سامانه‌ی مناسب و سنجیده‌ی پرورش و تربیت کودکان امروز و مدیران فردا خواهد بود.

اینکه هر موجود زنده محصول دو عامل وراثتی و محیطی است حقیقتی پذیرفتنی است؛ اما دریافتن اینکه سهم وراثتی یا محیطی در این جایگاه به چه میزان است و اینکه چگونه می‌توان با اندیشه‌ای برخاسته از معارف اسلام حقیقی و رهنمودهای گران‌باز حضرت امام جعفر صادق علیه السلام - ذیل حدیث لاجبر و لاتفویض بل امر بین الامرین - به جای گرایش‌های افراطی به سرنوشت محتوم یا اختیارات لجام‌گسیخته و نامحدود، به جایگاهی استوار، اندیشمندانه و همه‌سونگر راه یافت، نیاز به بهره‌گیری از رهنمودهای اسلامی، دانش پیش‌رو و قابل اعتماد و تجارب ارزنده‌ی میراث پزشکی گذشته دارد. چه زیبا است که آدمی می‌تواند یافته‌های نوین جهان علم را در بحث اپی ژنتیک، به زبانی ساده، عمیق و کاربردی در سرمایه‌های فرهنگ اسلامی بازابد، مقصود این است که حتی اگر ژن‌های ناهنجاری به میراث، به انسانی رسیده باشد، با به کارگیری تدابیری می‌توان آثار نامطلوب

آنها (DNA expression) را پیشگیری یا لافل کنترل کرد و از این اندیشه‌ی ناامیدکننده و خطرناک که آینده‌ی هر کس از پیش و مثلاً توسط ژن‌ها رقم خورده و خواسته یا ناخواسته باید سلامت جسمی و معنوی او، آن گونه باشد که ژن‌ها تعیین می‌کنند فاصله گرفت. به این ترتیب، با پذیرش سهمی برای هر یک از عوامل، راه سلامت و سعادت را به مدد رهنمودهای اسلامی و علمی طی نمود.

اگرچه شیوه‌های مختلف رفتاری و تربیتی که از سوی اهل علم و اندیشمندان و نوآوران ارائه می‌شود ممکن است هر کدام به گونه‌ای در جهت تأمین سلامت و سعادت نسل مؤثر باشند، اما اهل ایمان و آگاهان جامع‌نگر می‌دانند که آموزه‌های اسلامی، که ریشه در کلام وحی و تعلیم دینی دارد، بیش از نظریه‌ها و پندارهای دیگران قابل اعتماد و پیروی هستند، چرا که آینده‌ی انسان به تمام ویژگی‌های نهان و پیدای آفریده‌ی خود آگاهی و اشراف کامل الهی و خصوصیات فطری او را در تعالیم خود مورد توجه قرار داده و بر استعداد تکامل جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی انسان از آغاز زندگی به عنوان یک عرصه‌ی مشترک برای همه تأکید کرده است و برای تحقق این مهم دامنه‌ی برنامه‌ریزی را به پیش از انتخاب همسر و پس از آن بارداری، زایمان، شیردهی و دوران کودکی و پس از آن توسعه داده است و مسئولیت‌های فردی، خانوادگی، اجتماعی و حکومتی را گوشزد کرده است.

آنچه که در تألیف کتاب حاضر با عنوان نسل سالم از سوی محقق فرهیخته و آگاه از دانش روز، طب سنتی و علوم اسلامی، یعنی سرکار خانم سودابه پیرسپاسی، دبیری شده است به کارگیری رهنمودهای اسلامی در جایگاه جهت‌گیری کلی و استفاده از دانش روز و طب سنتی در شرایط کاربردی است. امید می‌رود این کتاب ایشان، همچون کتاب‌های دیگری که از ایشان دیده‌ایم، گامی در جهت ارتقاء آگاهی عمومی و پاسخگویی به نیازهای مخاطبان در برنامه‌ریزی و فرزندپروری نسل سالم و صالح و رو به کمال باشد.

دکتر محمد مهدی اصفهانی

بهمن ماه ۱۳۹۳

درآمد

از هنگامی که به عنوان کارشناس مامایی آغاز به کار کردم و از آن زمان که در چارچوب طب سنتی ایران در حوزه سلامت زنان به فعالیت پرداختم، همواره با دو دسته از پرسش‌های بیماران روبه‌رو بوده‌ام؛ نخستین دسته‌ی پرسش‌ها هنگام وقوع مشکلات بارداری، شیردهی و بارداری زنان مطرح می‌شود که: چرا همیشه این زنان هستند که درگیر بارداری، زایمان و زایمان‌های نوارض آن مانند استفراغ، خونریزی و ... می‌شوند؟ چرا زن آفریده شده‌ایم؟ چرا همه‌ی دردسرها برای زنان است؟

و دسته‌ی دوم پرسش‌هایی است که این‌ها می‌خواهم باردار شوم، چه کارهایی باید انجام بدهم؟ چه چیزهایی بخورم؟ آزمایش‌ها را لازم قبل از بارداری چیست؟ آمادگی‌های لازم را برای من توضیح بدهید. دوست دارم فرزند باهوش و زیبا داشته باشم و پرسش‌های فراوان دیگری از این دسته.

پاسخ به گروه نخست که از زن بودن خود تصور کمبود نمی‌دارند.

- مادر گرامی! خداوند تو را مورد لطف خود قرار داده و زن را شایسته قدرتمند دیده که مقام همسر و مادر بودن را به او عطا کرده است. وجود زن موجب آرامش و سکون خانواده و مربی جسم و روح فرزند است. با زن است که مرد متعادل می‌شود. مادر بودن سخت‌ترین و مهم‌ترین شغلی است که در این جهان وجود دارد. حرفه‌ای که هر روز ۲۴ ساعته با آن درگیر خواهی بود و فکر و جسمت هر دو مشغول به آن است و تو بدون هیچ چشم‌داشتی و با شور و شوق فرزندت را پرورش می‌دهی؛ سختی زایمان را تحمل کرده و شب‌ها، با وجود درد، خواب را رها می‌کنی و از شیرهای جان خود به او شیر می‌دهی؛ با کوچک‌ترین مشکل فرزندت نگران شده دست به دعا برمی‌داری و حتی از خداوند

می‌خواهی که خودت بیمار شوی ولی فرزندت سالم بماند و باز هم با همه‌ی این نگرانی‌ها و خستگی‌ها به همسر و فرزندت عشق می‌ورزی. آیا این همه قدرت، و احسان به دیگران بی‌چشم داشت، می‌تواند به معنای ضعیف بودن باشد؟

و در پاسخ دسته‌ی دوم: تبلور عشق به خانواده و فرزند آینده است که دختر جوانی را به سمت این پرشش‌ها هدایت می‌کند که برای بارداری بهتر، و داشتن فرزند سالم و صالح چه کار کنیم؟ مادر آینده قدرتی دارد که با وجود ناملایمات زندگی و مشکلات دوران بارداری، ارزه دارد بهترین فرزند را پرورش دهد و دغدغه‌اش سلامت جسمی و روحی فرزندش است.

اگر زنان مانند که خداوند چه پاداش بزرگی برای ایشان قرار داده و چه راهکارهایی را معصومان(ع) برای آنان، صیه کرده‌اند، با اعتماد به نفس بیشتری قدم در این راه می‌گذارند و در این صرب، نتیجه بارداری برای آنان، تهوع، درد و رنج نیست، بلکه سلامت بارداری و جنین است؛ شب‌نارایدن، خون‌ریزی و درد نشانه‌ی قدرت بردباری و اهمیتی است که خداوند به زن داده است.

از سویی دیگر، چند سالی است که من و همکارانم سعی داریم با استفاده از روش‌های طب سنتی، بیماری‌هایی را که در سن باروری قرار دارند، درمان نماییم. زنانی که به ما مراجعه دارند، دچار بیماری‌هایی مانند نارسایی زودرس تخمدان، فروم‌های بزرگ و آندومتریوز و ... هستند. در درمان این بیماری‌ها، پس از چند سال به این نتیجه‌ی درمانی رسیده‌ایم که گاهی بیماری آنقدر پیشرفته است که کاری نمی‌توان انجام داد و در نهایت هم بسیاری از این بیماری‌ها به دوران جنینی و نوزادی بازمی‌گردد. بیماری دختر جوانی که مبتلا به تبیلی تخمدان، فیروم و بیماری‌های مشابه است ریشه در دورانی دارد که او در رحم مادر بوده است، باید به سلامتی مادر در دوران بارداری و سلامتی جنین در بارداری و پس از زایمان پرداخت. از زمانی که جنین در رحم مادر قرار دارد باید به سلامتی او پرداخته شود. و پس از آن تغذیه‌ی او در دوران شیرخواری، کودکی، نوجوانی و بلوغ عاملی دیگر در سلامتی است. شاید در حال حاضر ما نتوانیم درمانی برای همه‌ی مشکلات و بیماری‌های زنان ارایه کنیم، اما می‌توانیم با آموزش روش‌های نگاه‌داری سلامتی به مادران، بویژه مادرانی که

جنین دختر در رحم دارند و به دخترانی که در آینده مادر خواهند شد، پیشگیری از این دسته بیماری‌ها را تا حدود زیادی آموزش دهیم. باید توجه نمود که تغذیه مناسب و آرامش دوران بارداری در سلامت آینده‌ی افراد نقشی بسیار مهم دارد.

این کتاب پاسخی است مستند به پرسش‌های دختران جوان و مادرانی که دغدغه‌ی رشد و پرورش فرزند دارند؛ پس:

مادر گرامی! پیش از بارداری به سلامت خود و فرزند آینده رسیدگی نما و خودت را برای پرورش بزرگوار آماده کن؛ روش‌های حفظ سلامتی را یاد بگیر و آنها را رعایت کن تا نسلی سالم و صالح را به وجود بیاوری و بدان که آنقدر مسؤولیت تو مهم و بزرگ است که با انجام این کار تو جامعه، دیگرگون می‌گردد.

آینده در دست تو فرزندان توست؛ پس هرچه با دقت و آمادگی بیشتر در این راه گام برداری، ثمره‌ی آن در آینده به سلامت و جامعه‌ی مسلمین خواهد رسید.

در نوشتار این کتاب سعی بر آن بود تا با منابع قابل استناد در حوزه طب سنتی و جدید استفاده شود و شما می‌توانید با مراجعه به این کتاب اسخ‌های خود را با توجه به سه دیدگاه طب سنتی، روایات و طب جدید بیابید.

شایسته توضیح است در این نوشتار روایات گزارش شده از معصومان (ع) به شکل مفهومی توسط آقای محمدمهدی ادیب بهروز کارشناس ایشان یعنی البلاغه ترجمه شده و ترجمه آیات قرآن از ترجمه آیت الله مکارم شیرازی برداشت شده است. هم چنین سخنانی که بر اساس طب عامیانه روایت شده، قابل استناد نبوده و تنها جنبه اطلاع‌رسانی دارد.

در اینجا لازم است از آقای دکتر خدادوست، مدیریت دفتر طب سنتی و اسلامی وزارت بهداشت کمال تشکر و امتنان خود را ابراز نمایم که با دلسوزی، تلاش می‌کنند راه را بر پایداری و راهیابی طب سنتی ایرانی به فرایند بهداشت و درمان هموار سازند.

هم چنین، از دوست گرامی، سرکار خانم دکتر تن‌ساز که برای چاپ این کتاب زحمت فراوان کشیدند قدردانی می‌نمایم.

پیشگفتار

■ «اللَّهُ وَمَنْ عَلَىٰ بَقَاءِ وَلَدِي وَبِإِصْلَاحِهِمْ لِي وَبِإِمْتَاعِي بِهِمْ. إِلَهِي اهِدْ لِي فِي أَمْرِهِمْ، وَزِدْ لِي فِي أَجَالِهِمْ، وَرَبُّ لِي صَغِيرَهُمْ، وَقَوْلِي ضَعِيفَهُمْ، وَأَصِحِّ لِي أَرْوَاحَهُمْ، وَأَيِّدْ لِي أَعْمَالَهُمْ، وَغَافِلَهُمْ فِي أَنْفُسِهِمْ، وَفِي جَوَارِحِهِمْ، وَفِي كُلِّ مَا خَبَيْتُ مِنْ أَمْرِهِمْ، وَأَذِرْ لِي وَعَلَىٰ يَدِي أَرْزَاقَهُمْ، وَاجْعَلْهُمْ أَبْرَارًا أَتَقِيَاءَ بُصْرَاءَ تَابِعِينَ جَمِيعِينَ لَكَ، وَلِأَوْلِيَائِكَ مُحِبِّينَ مُنَاصِحِينَ، وَلِجَمِيعِ أَعْدَائِكَ مُعَانِدِينَ وَمُنْغِصِينَ، آمِينَ»^۱

داشتن فرزندی سالم، صالح و از نسبی پاک آرزوی قلبی و خواسته‌ی هر پدر و مادر است. در روایات وارد شده از معصومان (ع) به فراوانی مژااهاه می‌شود که ایشان از خداوند درخواست فرزند صالح دارند. دقای امام سجاده (ع) در کتاب صحیفه سجاده، با عنوان دقای برای فرزند، از جمله‌ی این موارد است. در این دعا هم سجاد (ع) از خداوند فرزندی صالح و سالم درخواست می‌کنند؛ فرزندی که ایشان از خداوند می‌بندند در دین، اخلاق، نفس و اعضای بدن، از سلامت برخوردار است و صاحب بینش بوده، پندپذیر و فرمانبردار خداوند است. فرزندی که در زمره‌ی نیکان باتقوا باشد؛ بصیر، سامع و مطیع خداوند بوده و دوستدار اولیای خداوند و دشمن کسانی است که خداوند آنان را غضب نموده است.

■ «قَالَ الصَّادِقُ (ع): «مِيرَاتُ اللَّهِ مِنْ عَبْدِهِ الْمُؤْمِنِ الْوَلَدُ الصَّالِحُ يَسْتَغْفِرُ لَهُ»^۲

۱. صحیفه سجاده، ص ۱۲۰، دقای ۲۵.

۲. ابن بابویه، محمد بن علی، من لا یحضره الفقیه، قم، دفتر انتشارات اسلامی، چاپ دوم، ۱۴۱۳ ق، ج ۳، ص

امام صادق (ع) می‌فرمایند: میراث خداوند برای مؤمن، فرزند صالحی است که برای او طلب آمرزش کند.

■ عن النبی (ص): «الْوَلَدُ كَيْدُ الْمُؤْمِنِ إِنْ مَاتَ قَبْلَهُ صَارَ شَفِيعاً لَهُ وَإِنْ مَاتَ بَعْدُ يَسْتَغْفِرُ لَهُ فَيَغْفِرُ اللَّهُ لَهُ»^۱

پیامبر (ص) می‌فرمایند: ... فرزند، جگر گوشه‌ی مؤمن است؛ اگر پیش از پدر و مادر مؤمن خود بمیرد شفیع آنان خواهد بود و اگر والدینش پیش از او بمیرند برای ایشان استغفار و طلب آمرزش می‌کند و خداوند او را [به سبب آمرزش‌خواهی او] می‌آمرزد.

وقتی فرزند صالح می‌تواند تا بدین اندازه در سرنوشت والدین خود مؤثر باشد، این پرسش مطرح می‌شود که چگونه می‌توان صاحب فرزند صالح و پارسا شد؛ فرزندى که در کلام امام سجاده (ع) توصیف او آمده است؟

فرزند میراث‌دار وجود و ادامه‌ی - یا - پدر و مادر است؛ البته زمانی این گونه خواهد بود که فرزند برای والدین مفید باشد. با داشتن فرزندی صالح است که حیات وجودی والدین در طول زمان‌هایی پس از ایشان نیز ممکن خواهد بود. در روایات گزارش شده با تعبیرات مختلف به این نکته اشاره شده است که فرزند پیرایه الهی یا امانتی در دست والدین است و به طور طبیعی هیچ مادر و پدری دوست ندارد که بی‌خواهد، این میراث با ارزش از بین برود، یا ادامه وجودشان منقطع شود.

عاقلاً نه نیست که انسان این ارثیه‌ی الهی - فرزندش - را هدر بدهد و امانتی را که خداوند در اختیارش قرار داده، به خوبی و درستی نگاهداری نکند. والدین می‌توانند با تربیت مناسب و با صبر و حوصله، این میراث و امانت الهی را حفظ نمایند و دنباله‌ی وجودی خود را امتداد دهند و البته بهترین چیزی که والدین برای فرزندشان به ارث می‌گذارند تربیت نیکوست.

۱. ابن ابی جمهور، محمد بن زین الدین، عوالی اللئالی العزیزة فی الأحادیث الدینیة، قم، دار سید الشهداء للنشر، ۱۴۰۵ ق، ج ۱، ص ۲۷۰، ح ۷۸.

■ قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ (ع): «إِنَّ خَيْرَ مَا وَرَثَ الْآبَاءُ لِأَبْنَائِهِمُ الدَّابُّ لِمَا الْمَالُ فَإِنْ الْمَالُ يَذْهَبُ وَالدَّابُّ يَبْقَى»^۱

امام صادق (ع) می‌فرماید: بهترین چیزی که والدین برای فرزندان‌شان به ارث می‌گذارند ادب است نه مال؛ زیرا مال رفتنی است ولی ادب باقی می‌ماند.

بنابراین، چه دارد که والدین بیشتر روی مسایل تربیتی تکیه کنند.

■ قَالَ أَبُو الْمُؤْمِنِينَ (ع): «لَا تَجْعَلَنَّ أَكْثَرَ سُغْلِكَ بِأَهْلِكَ وَلَدَكَ فَإِنْ يَكُنْ أَهْلُكَ وَوَلَدُكَ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَوْلِيَاءَهُ وَإِنْ يَكُونُوا أَعْدَاءَ اللَّهِ فَمَا هُمَّكَ وَشُوكَ أَعْدَاءُ اللَّهِ»^۲

امیرمؤمنان (ع) فرموده است: بیشتر وقت خودت را برای [تأمین معیشت] زن و فرزندان‌ت قرار نده چرا که اگر از دوستان خدا باشند، خداوند دوستان‌ش را تباہ نمی‌کند و اگر از دشمنان خدا باشند؛ چگونه برای دشمنان خداوند تلاش کرده و به او دشمنان می‌ورزی؟

بهبتر است بیشتر همت و وقت والدین صرف تربیت فرزندان‌شان تا در زمره‌ی دوستان خدا قرار گیرند. باید بعد معنوی فرزند پرورش یافته و پیوندش با خدا محکم گردد. این بدان معناست که خدا دوستان‌ش را هیچ وقت تنها نمی‌گذارد و در میان‌شان می‌کند. پس بکوشید که خانواده را در شمار دوستان خدا قرار دهید.

تربیت یعنی شکوفایی فطرت. فرزندی که پا به عرصه حیات می‌گذارد پاک و نیالوده است؛ البته خصوصیت‌های فطری نیز به همراه دارد که خداوند در نهاده او قرار داده است و این پدر و مادر هستند که شخصیت وجودی او را پایه‌ریزی می‌کنند. اولین محیطی که در تربیت فرزند نقش دارد خانواده است؛ محیط خانواده و بخصوص پدر و مادر بیشترین نقش

۱. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، ج ۸ ص ۱۵۰ ح ۱۳۲.

۲. شریف رضی، محمد بن حسین، نهج البلاغه، قم، هجرت، ۱۴۱۴ ق. حکمت ۳۵۲.

را در زندگی فرزندان دارد. با این حال، به نظر می‌رسد برای داشتن نسلی سالم باید به زمانی حتی عقب‌تر رفت و تربیت را از آن جا آغاز نمود. سرآغاز تربیت فرزندان به زمان پیش از انعقاد نطفه و حتی به هنگام انتخاب همسر باز می‌گردد.

فرزند در خانواده، بیشترین و شدیدترین محبت را از پدر و مادر دریافت می‌کند و پیوندی بسیار قوی میان خانواده و فرزند وجود دارد؛ بنابراین سلامت خانواده در سلامت فرزندان اثر مستقیم دارد.

کرد؟ هنگامی که از مادر متولد می‌شود آمیخته با فطرت‌هایی است که در وجود اوست؛ نواد به ارر فطری خداجو و خداخواه است و به دنبال خدا می‌گردد؛ این فطرت اوست.

■ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص): «كُلُّ مَوْلُودٍ يُوَلَّدُ عَلَى الْفِطْرَةِ يَغْنِي الْمَعْرِفَةَ بِأَنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ خَالِقُهُ كَذَلِكَ قَوْلُهُ لَكَ سَأَلْتَهُمْ مَنْ خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ لَيَقُولُنَّ اللَّهُ^۱»^۲

رسول خدا(ص) می‌فرماید: هـ- نوزادی با فطرت^۲ متولد می‌شود، یعنی می‌داند که خدای عزوجل خالق اوست. این فرمایش خداوند متعال است که می‌فرماید: «و اگر از آنها بپرسی چه کسی آسمان‌ها و زمین را خلق کرده است؟ حتماً می‌گویند خداوند».

۱. سوره لقمان، آیه ۲۵.

۲. کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ج ۲، ص ۱۲، ح ۴.

۳. راغب در ذیل واژه «فطرت» می‌گوید نقش یا سرشت از سه جهت حاصل می‌شود:

۱. از نظر آثار نفسانی مثل حقد، حسد، عاطفه، محبت، خشم، غضب و غیره که هر انسانی را به گونه‌ای و نقشی نشان می‌دهد.

۲. عادت، که در اثر تعلیم و تربیت و محیط و شرایط در انسان به وجود می‌آید که خود نوعی نقش آفرینی در انسان است.

۳. طبیعت و شکل و این در هر فرد به طور جداگانه و از طریق توارث و مطابق اصل ژنتیک؛ شیر مادر و صفات، اخلاق و اندیشه‌های پدر و مادر نقشی به وجود می‌آورد که از دو نقش اول اثرش بیشتر است گاهی خود این نقش آن دو طبیعت دیگر را تحت الشعاع قرار می‌دهد، لذا پیامبر فرمود: «كُلُّ مَوْلُودٍ يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ ثُمَّ ابْوَاهُ يَهُودَانَهُ وَنَصْرَانَهُ وَمَجَاسَنَهُ». ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ قرآن، ج ۲، ص ۴۷۳.

و این والدین هستند که باید به فطرت نوزاد کمک کنند، آن را شکوفا نمایند و به رشد برسانند. نوزاد وقتی پا به عرصه‌ی حیات می‌گذارد در فطرت او بد بودن ظلم، دروغ، خیانت و ... نهاده شده و نیکی عدل، امانتداری و ... را حس می‌کند. صفحه‌ی وجودی فرزند صفحه‌ای پاک است؛ هیچ چیزی در آن صفحه نوشته نشده است. کودک محیط را می‌بیند، انسان‌های دیگر را می‌بیند. آنچه می‌بیند روی این صفحه‌ی سفید اثر می‌گذارد و نقش می‌بندد.

■ قال ام المؤمنین (ع): «الْعِلْمُ فِي الصِّغَرِ كَالنَّقْشِ فِي الْحَجَرِ»^۱

حضرت امیرالمؤمنین (ع) فرمودند: آموختن علم و دانش در کودکی همانند حک کردن سنگ باقی می‌ماند.

یعنی اثری ماندگار دارد. راحتی از میان نمی‌رود. سرعت نفوذ یادگیری در کودکی خیلی بالاست و نقش والدین با نقش دهقان شباهت‌هایی دارد. دهقان زمین را شخم می‌زند، آماده می‌کند، بذر می‌پاشد، آبیاری می‌کند تا به محصول برسد و ثمر دهد. ولی نقش پدر و مادر آسان‌تر است؛ زمین آماده است، طفل شخم زدن نمی‌خواهد، بذر لازم نیست، خدا آن را پاشیده است. کودک استعداد دارد، آنها پرورش می‌خواهد. مادر گرامی! پیش از این که کسی روی صفحه‌ی وجودی فرزندان خط بکشد و شروع به نوشتن کند، خودت نوشتن را آغاز کن و با رفتارهای شایسته و خوبی‌ها، او را روی صفحه وجودی کودک بنویس. این بذر مستعد را آبیاری کن تا بارور شود، کودک خود را خود تربیت کن تا به جایگاهی که سزاوار و شایسته اوست برسد.

■ إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعًا بَصِيرًا^۲

ما انسان را از نطفه مختلطی آفریدیم، و او را می‌آزماییم؛ [بدین جهت] او را شنوا و بینا قرار دادیم!

۱. کراچکی، محمد بن علی، کنز الفوائد، قم، دارالذخائر، ۱۴۱۰ ق، ج ۱ ص ۳۱۹.

۲. سوره انسان، آیه ۲.

شنیدن و دیدن دو وسیله‌ی الهی برای تربیت انسان است و خداوند از این دو راه بشر را تربیت می‌کند.

باید توجه نمود که تربیت به صرف گفتن «این کار را نکن»؛ نصیحت کردن؛ پرخاشگری و یا خدای ناکرده کتک زدن و تهدید صورت نمی‌پذیرد و این روش‌ها نتیجه‌ی ثمربخشی ندارد. ظاهر پدر و مادر و رفتار آنان بیش از گفتار و نصیحت‌شان بر فرزند اثر می‌گذارد. تربیت به تدریج شکل می‌گیرد. بنابراین، ابتدا باید خود را تربیت کنیم تا بتوانیم تربیت‌کننده باشیم.^۱

امام سجاد (ع) در دعای خویش اضافه بر صفات پسندیده اخلاقی، سلامتی روحی و جسمی فرزند خویش را نیز از خداوند درخواست نموده‌اند و این تأکیدی بر این است که سلامت روح و جسم دو پایه و ستون وجودی فرزند است که زمینه‌ساز پارسایی و طول عمر می‌باشد.

اکنون این پرسش‌ها مطرح می‌شود که:

مادر و پدر چه نقشی در سلامتی روح و جسم فرزند دارند؟ از چه زمانی باید به فکر پرورش روحی و جسمی او باشند؟ و چه راهکارهایی برای داشتن فرزندان سالم و صالح وجود دارد؟

به عبارت دیگر چه روش‌های پیشنهادی در سیره‌ی عماد امامان معصوم (ع) درباره تربیت فرزند وجود دارد؟ و آیا در طب سنتی و طب جدید هم در این موارد راهکارهایی وجود دارد؟

و صدها پرسش مشابه، این پرسش‌ها فکر و ذهن والدین آینده را به خود مشغول می‌کند. کسانی که با سلامت مادران باردار سروکار دارند، روزی نیست که با این پرسش‌ها روبرو نباشند. چه بسیار مادرانی مشاهده می‌شوند که با وجود مشکلات جسمی ناشی از بارداری، مانند تهوع و استفراغ، به فکر راه‌های افزایش هوش، سلامتی هر چه بیشتر جسمی و تعالی اخلاقی جنینی هستند که در شکم دارند. گاهی نخستین پرسش آنها این

۱. برگرفته از سخنرانی‌های آیت الله مجتهدی تهرانی.

است که آیا مشکلات جسمی ناشی از بارداری من، جنین را هم آزار می‌دهد و برای او خطری ندارد؟ و این نشان می‌دهد که آنان، بیشتر نگران جنین خود هستند و دوست دارند تا جایی که امکان دارد به فرزند خود رسیدگی کنند تا صاحب نوزادی سالم، صالح و باهوش شوند.

هم چنین بسیار، با مراجعینی برخورد داریم که قبل از اقدام به بارداری دوست دارند با آمادگی کامل وارد این مرحله از زندگی شوند و بهترین روش‌ها را برای تربیت فرزند به کار بندند؛ آنان می‌خواهند در سلامت کامل وارد دوران مهم بارداری شوند و در زمان بارداری هم از ایمن‌ترین روش‌های تغذیه‌ی جسمی و روانی برای رشد جنین خود بهره ببرند.

برای پاسخ به این پرسش‌ها، تا کنون جای نوشتاری که دربرگیرنده روایات معصومان (ع)، طب سنتی - سنت بر نو، آرای حکمای این رشته مانند ابن سینا و جرجانی - و تحقیقات علمی جدید با هم باشد خوب بود. بنابراین تصمیم گرفتیم با توجه به اشتیاق فراوان مادران به داشتن نسلی صالح و سالم، گامی برداریم و آن‌چه را که در مشاوره‌های فردی به مادران آموزش می‌دهیم، جمع‌آوری و به شکلی منظم، همراه با استنادات صحیح از نظر علمی، به مادران مشتاق عرضه نماییم. باشد که مادران گرامی با همیاری پدران محترم، به دستورالعمل‌های توصیه شده در این باب عمل نمایند. و نتیجه‌ی آن به وجود آمدن نسلی پاک و سالم از والدین محترم باشد.