

سازگار

حفظ سلامت و در طب سنتی - اسلامی

■ امیرحسین شهگل

سرشناسه: شهکلی، امیرحسین، ۱۳۶۰ -

عنوان و نام پدیدآور: زندگی سالم: ضروریات شش‌گانه حفظ سلامتی در طب سنتی - اسلامی / امیرحسین شهکلی؛ 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: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۵۰-۵۷-۲

رده‌بندی کنگره: R۱۳۵/ش۹۹۱۳۹۴

رده‌بندی دیویی: ۶۱۰

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۴۱۴۸۵۶۷

زندگی سالم

ضروریات شش‌گانه اصول حفظ سلامتی در طب سنتی - اسلامی

پدیدآورنده: امیرحسین شهکلی

به اهتمام: مؤسسه علمی - فرهنگی سدید

ناشر: انتشارات بسیج دانشجویی دانشگاه امام صادق (ع)

صفحه‌آرایی: علی صبور، آق‌قلعه

ویراستار نگارشی: فنی - مهدی

ویراستار محتوایی: عبدالحمید بیات - تمیل

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 ۱۱۸ -

واحد ۱/۲ - انتشارات بسیج دانشجویی دانشگاه امام صادق (ع)

همراه: ۰۹۱۰۹۸۰۵۰۵۵

تلفن: ۶۶۴۸۶۱۲۰

۶۶۴۸۵۸۵۰

sadid.basijisu.com

rc.basijisu.com

sadidisu@gmail.com

فهرست

- مقدمه ناشر | ۱۷
- مقدمه مؤلف | ۱۹
- موضوع کتاب | ۱۹
- ❁ انگیزه نگارش کتاب | ۲۰
- وضعیت فعلی بیماری‌ها در کشور | ۱۹
- هزینه‌های سنگین درمانی | ۲۱
- علل بیماری‌ها و عوامل کاهش عمر | ۲۱
- 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 طب | 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
- طبيب 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 نوجوانان سال | ۴۷

مزاج اخلاص چهارگانه | ۴۸

مزاج هضم غذا | ۴۸

مزاج بیماری‌ها- سیوه درمان | ۵۱

بیماری در طب سنتی- اسلامی و درمان آن | ۵۱

فصل دوم: مزاج شناسی | ۵۱

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 (صفراوی 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 نشاء، کرامات پیشگیری | ۷۷

هدف اصول حفظ سلامت | ۷۸

غایت اصول حفظ سلامتی | ۷۸

مزاجی و شخصی‌بودن اصول سلامت | ۷۸

زندگی ماشینی و اصول حفظ سلامت | 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 فرضیه پاستور | ۹۰
- فرضیه پاستور؛ موتور محرک تغذیه مدرن | ۹۱
- ضررهای پاستوریزه | ۹۲
- فرضیه پاستور و خلق سبک جدیدی از زندگی | ۹۳
- انسان، منبع میکروب | ۹۴
- فرضیه پاستور و خاک‌گریزی | ۹۵
- خاک‌بازی و سلامتی | ۹۵
- خاک در قرآن | ۹۵
- خاک در روایات و سنت و سیره | ۹۶
- ابو یوسف | ۹۷
- خاک به عنوان یک پاک‌کننده | ۹۸
- سؤالات مان‌ر ۵ یا نیم‌خورده؟ مؤمن | ۹۹
- بیمارزها: مسر و واگیر و همه‌گیر | ۹۹
- شیطان و مواد معدنی | ۱۰۱
- جدول‌های مواد غذایی | ۱۰۲
- این جدول‌ها چیست و از کجا آمده‌اند؟ | ۱۰۲
- شیر مصنوعی | ۱۰۳
- محال‌بودن تجزیه کامل | ۱۰۴
- هدف از تجزیه مواد | ۱۰۵
- اسفناج، عامل کم‌خونی | ۱۰۶
- نتیجه این رویکرد به غذا | ۱۰۷
- تقدس زدایی از غذا | ۱۰۸

فصل چهارم: اولین اصل حفظ سلامتی: هوا | ۱۱

- 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

تدوین هوای آلوده در شهرهای بزرگ | ۱۲۶

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

تدابیر تغذیه | ۱۳۳

اهمیت توجه به غذا در قرآن کریم | ۱۳۴

تأثیر غذا بر روح و عقل 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 غذا خوردن در طب | ۱۴۲

وعده‌های غذا خوردن ایرانیان | ۱۴۳

ترک نکردن شام | ۱۴۴

چرا نخوردن شام این همه مضر است؟ | ۱۴۵

توصیه | ۱۴۵

پرهیز از تنوع خوراک | 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
ملاحظات | ۱۶۱
غذای سالم انسان | ۱۶۲
نان در فرهنگ اسلامی ایرانی | ۱۶۲
ویژگی های نان سالم | ۱۶۱
تهیه نان در سابق | ۱۶۴
تهیه نان در دوران جدید | ۱۶۴
نان سفید و نان سبوس دار | ۱۶۵
خواص سبوس گندم | ۱۶۵
غنی سازی آرد | ۱۶۵
طبخ نان | ۱۶۶
نان شیمیایی | ۱۶۶
تهیه کیک و کلوچه بسته بندی | ۱۶۷
توصیه | ۱۶۷
تدبیر بعد از غذا | ۱۶۷
تدابیر دیگر | ۱۶۷
شیوه ترک عادت | ۱۶۸
نخوردن میوه بعد 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 | ۱۷۳

مصرف گوشت در ایران | ۱۷۳

مصرف گوشت گاو در ایران | ۱۷۴

گوشت گاو در نظر حکما | ۱۷۴

ماهی | ۱۷۵

دوشت، گوسفند | ۱۷۶

گوشت شتر | ۱۷۶

گوشت مرغ | ۱۷۶

توصیه | ۱۷۷

مزاج شش مزه | 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

فصلیت چوب مسواک | ۱۸۸

زمان و آداب مسواک | ۱۸۹

چرا چوب مسواک؟ | ۱۹۰

خلال کردن | ۱۹۲

مسواک فرج‌های (پلاستیکی) و خمیردندان | ۱۹۳

خطرات فلوراید | ۱۹۳

آداب خوردن | ۱۹۵

تدبیر آب | ۱۹۸

خایدد آب | ۱۹۸

مقدار خوردن آب | ۱۹۸

بهترین آب | ۱۹۹

آب جوش | ۱۹۹

آب یخ و سرد | ۲۰۰

توصیه | ۲۰۱

اوقات ممنوعه نوشیدن آب | ۲۰۱

اصول آب آشامیدن | ۲۰۳

آداب آشامیدن آب | ۲۰۴

غذاهای طبیعی مضر | ۲۰۵

مواد غذایی بسیار گرم مزاج و بسیار سرد مزاج | ۲۰۶

توصیه | ۲۰۶

سیب زمینی | ۲۰۷

تاریخچه | ۲۰۷

خواص سیب زمینی | ۲۰۸

توصیه | ۲۰۹

بادنجان و گوجه فرنگی | 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

رئوی بیمیایی | ۲۱۷

توصیه | ۲۲۱

غذای ژنتیکی (تراژنیک) | ۲۲۲

هدف از تولید محصولات ژنتیکی | ۲۲۲

خطرات محصولات 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

واب بین نطلوعین | 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 | ۲۵۱

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 کاریدی | 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 دفعی روایات و طب سنتی | ۲۶۷

اصول حاکم بر روش‌های درمانی | ۲۶۸

حجامت | ۲۶۹

جایگاه حجامت در طب سنتی | ۲۷۰

زمان مناسب و نامناسب 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

نکته | ۲۸۷

فصل ۵۵ حفظ سلامت اعضای بدن | ۲۸۹

حفظ سلامت رتق | ۲۹۰

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

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

فرهنگ ها در طول زمان و در اثر الزامات مختلفی سامان یافته و یا تغییر و تحول می یابند. یکی از مهم ترین عواملی که در طریق پاسخ گویی به نیازهای مختلف انسان ها فرهنگ سازی می شوند، نظامات علمی هستند. به طور مثال علم پزشکی غربی از طریق اصول و قواعد خود که سازنده یک نظام علمی و سبج است به پاسخ گویی به نیازهای انسان ها در زمینه کیفیت تغذیه، بهداشت، حفظ شادابی و نشاط و در نهایت کشف و درمان بیماری پرداخته است. این نظام علمی از طریق پاسخ هایی که به نیازهای افراد انسانی داده است برای آن ها فرهنگ ساز نیز شده است. فرهنگ استفاده از داروهای شیمیایی در درمان، فرهنگ استفاده از عمل جراحی برای درمان ساده ترین بیماری ها و بسیاری از عادات فرهنگی دیگر، حتی این نظام علمی فرهنگی رفتاری پزشک و بیمار را نیز شکل داده است.

اثر حاضر در تلاش است با نگاهی انتقادی و اثباتی به بررسی آسیب ها و مضرات پزشکی غربی و فواید و آثار طب سنتی بپردازد. کوششی که زمینه ساز تغییر نگرش های بنیادین افراد خواهد بود و به بهبود فرهنگ عمومی در رجوع به داشته های اصیل

بومی و عمل براساس آن‌ها کمک شایانی خواهد کرد. براین اساس اثرپیش رو در طبقه‌بندی آثار انتشارات بسیج دانشگاه امام صادق (ع) 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 تحمل نموده‌اند؛ چنین نگاشته‌هایی که زمینه‌ساز پیوند حوزه نظری و عمل مبتنی بر اندیشه اسلامی است پیش از پیش فراهم آید.

من الله التوفیق

حمید بالایی

قائم مقام مرکز تحقیقات بسیج

دانشگاه امام صادق (ع)

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 و غیره غذایی، کلاه و کرسی روبه‌رو می‌کند.

انگیزه نگارش کتاب

وضعیت فعلی بیماری‌ها در کشور

مروزی کوتاه بر عمر نسل گذشته، نشان می‌دهد که عمر به نسبت به گذشتگان مان کوتاه و کوتاه‌تر شده است؛ هر چه از امت واحده^۱ اول تاریخ در می‌شویم، عمر انسان کوتاه‌تر می‌شود، به طوری که عمر بشر در آخر الزمان بسیار کوتاه‌تر از امروز می‌شود.^۲ عمرهای طبیعی باید ۱۲۰ سال و بیشتر باشد، ولی اکنون عمراً ما تنها به نصف و بلکه کمتر کاهش یافته است. اگر از عوامل معنوی کاهش عمر، ما را قطع کنیم 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 و 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 چند سال سن داشت؟ گفت: ۲۰۰ سال بیشتر عمر نکرد.

حضرت عیسی علیه السلام فرمود: آیا می‌خواهی به تو از مردم آخر الزمان 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 دغانکردن و... بگذریم و بخواهیم صرفاً به بحث بیماری‌ها بپردازیم، عوامل مرگ و میر بدین شکل هستند:

اولین علت مرگ در کشور ما، بیماری‌های قلبی و عروقی با ۴۶٪ می‌باشد.^۱ تعداد ۹۳ هزار نفر در سال، سکته 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، به طوری که سکته‌های قلبی در ایران، به سن ۳۲ سال رسیده است.

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

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

در دیابت هم وضعی 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 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، 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.

تکان دهنده باشد، اما وضعیت از این بدتر هم است؛ سالانه یک میلیون ایرانی به خاطر هزینه های فاجعه بار سلامت، به زیر خط فقر می روند و مجبور می شوند خانه و زندگی خود را هم بفروشند.^۱ مثلاً به گفته کارشناسان، هزینه تمام شده دیابت و هم چنین عوارض مربوط به آن چهار هزار میلیارد تومان است و سالانه یک تریلیون تومان هزینه دارد.^۲ هر فرد دیابتی سالانه هزینه ۸۶۰ دلاری برداش دولت می گذارد. هزینه شیمی درمانی ناشی از سرطان - که از سوی بیمه ها پرداخت می شود - ۹۰۰ میلیارد تومان در سال است.

هزینه های سنگین درمانی داد مردم و مسئولین را درآورده است؛ معاونت سلامت وزارت بهداشت - در روزهای پایانی سال ۸۳ چنین می گوید: «بیش از نیمی از هزینه های درمانی مردم از جیب خود می پردازند؛ به همین علت در بسیاری از موارد یک بار مراجعه مردم به بیمارستان و پرداخت هزینه های سنگین درمان زندگیشان را به کلی نابود می کند».

اهمیت هزینه های درمانی آن قدر بالاست که به یک معضل اساسی برای اقشار متوسط به پایین جامعه تبدیل شده است؛ به گزارش دولت دهم می گوید: «حدود ۶۰ تا ۷۰٪ اعتراض ها و نامه هایی که مردم (در سفرهای استانی) به دست ما می رسانند، به هزینه های دارو و درمان شان مربوط بود».

سهم مردم در پرداخت هزینه های سلامت ۵۵٪ است؛ با لحاظ حق بیمه پرداختی از سوی مردم بابت بیمه های دولتی، پایه و تکمیلی، سهم مردم در پرداخت هزینه های سلامت به حدود ۶۵ تا ۷۰٪ می رسد. سبد یارانه دارو که از مشخصات و شامل اقلام گران قیمت مربوط به بیماری های خاص مثل: تالاسمی، هموفیلی، پیوندی، اماس و برخی بیماری های متابولیک است.^۳ بیش از نیمی از یارانه پرداختی دولت، صرف دوی بیماری اماس و هموفیلی می شود.

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 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 به هم ریختن بدن، امکان ضروری حیات مربوط است. یک انسان برای سلامتی به هوای سالم، غذای سالم، کار یا ورزش، دفع مواد زائد بدن به طور طبیعی، دوری از غم و اندوه و استرس نیاز دارد. در عصر جدید، همه این مؤلفه‌ها به هم ریخته‌اند و از سیر طبیعی خود خارج شده‌اند. این که 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 انسان‌ها را عامل افزایش بیماری در عصر جدید دانسته‌اند؛ البته مسائلی چون آلودگی هوا و تخریب زیست‌محیطی 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 تکنیک‌محور، عوارضش را دور می‌زنیم:

آب دریا را اگر نتوان کشید هر به قدر تشنگی باید چشید

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 قبل‌آدر زندگی نیاکان ما وجود داشته و امروزه به فراموشی سپرده شده است؛ سنی چون: نوره کشیدن (داروی نظافت)، چوب مسواک، کلاه، شال کمر، خاک بازی، سُر (دهان زده یا نیم خورده) مؤمن، حمام‌های چهار بیتی، سنگ پا، کوزه، نگهداری حیوانات در خانه و کرسی و قنداق کردن 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.

رایج کتاب سعی شده به سؤالاتی نظیر سؤالات ذیل پاسخ داده شود: «آیا مسواک فرجه‌ای می‌تواند بکشد؟»، «آیا چوب اراک شود؟»، «آیا تیغ زدن و مواد موبر جدید، می‌تواند جایگزین نه شود؟»، «آیا خون‌گیری می‌تواند جایگزین حجامت شود؟» هم چنین به دوپدید شدن عطر زدن 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 نفوذ 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 است. با توجه به بالا بودن قیمت کتاب و از طرفی محدودیت وقت مخاطبان، سعی برای رسیدن به 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 بین عامه 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 می اندازد، تأکید زیاد و افراطی بر یک عرصه و غافل ماندن از عرصه های دیگر می باشد. تأکید فراوان برخی افراد یا مکتب ها بر یک عرصه در حوزه سلامت و غفلت از عرصه های دیگر، نشان از همه جانبه نبودن دید آن ها نسبت به انسان است. مثلاً در کتاب «استرس»، دلیل کارنگی، علت همه بیماری ها را از استرس می داند؛ برخی غم و غصه را عامل بیماری ها می دانند و مدعی هستند اگر غم و غصه نباشد، بیماری به سراغ انسان نمی آید. حتی اگر تغذیه نامناسب باشد. برخی دیگر ورزش را مهم ترین عامل سلامتی می دانند و برخی دیگر تغذیه را تنها عامل سلامتی می دانند و مدعی هستند که اگر تغذیه سالم باشد، سلامتی حاصل می شود. هم چنین برخی در تغذیه بر خام خواری و گیاه خواری تأکید می کنند و افراد را از گوشت خواری پرهیز می دهند. همه این تأکیدها نابه جاست و مکتبی کامل تر است که همه این عوامل را در سلامتی دخیل بداند.

نگاه جامع به درمان

در روش های درمانی هیچ منبع هینگی نیست؛ برخی افراد در سیر تحقیقاتشان به مطالبی می رسند که به علت دید روش های دیگر، در اهمیت و کارآمدی آن مبالغه می کنند؛ سرکه درمانی، سیب درمانی، آب درمانی، خاک درمانی، سنگ درمانی، عطر درمانی، میوه درمانی و... عناوین عجیبی است که در تیراژ بالا چاپ شده و مورد استفاده عموم قرار می گیرند؛ غافل از این که تک این موارد در کتب حکما به طور دقیق و علمی مورد استفاده قرار گرفته اند و اصول بنیادین آن بسیار عمیق و دقیق تر از تحقیقات جدید می باشد؛ بدون این که در مورد کارآمدی آن افراط کنند.

ارجاعات دقیق

یکی از ویژگی های این کتاب رفرنس دهی و ذکر منابع می باشد، اما برای این که پاورقی های کتاب زیاد نشود و حجم زیادی را اشغال نکنند، 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 الصحة ناصری مهم ترین 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، نشر 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؛ اسلام غرب در جزئی ترین زوایای زندگی ما ریشه دوانیده و همه جنبه های سبک زندگی 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 دشوار است، اما از انقلاب اسلامی آموخته ایم که حواله 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. قدما کتب مفصل و مختصر زیاده داشتند. در عصر پیش گیری و حفظ سلامتی نوشته اند؛ اما این کتب بدون باز نویسی 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 فدی تجویز کرده، مخصوص همان فرد بوده است و قابلیت تعمیم به دیگران را ندارد. همین‌اگر معصومین بر انجام حجامت و یا برخوردن خرما تأکید کرده‌اند، برای عطفه جاری شده است و قابل تعمیم به دیگر مناطق نیست؛ در مواردی که حکم کلی است باید ترینه در کلی بودن آن داشته باشیم؛ در این کتاب سعی شده قواعد اجتهادی در این باره ارائه شده است. روایات طبی در نظر گرفته شود. البته دقت شود که قواعد حاکم بر روایات سنن آداب روایات طبی تفاوت دارد.

مشورت با اساتید و اطباء برشته معاصر

برای نگارش این کتاب، به حکمای بزرگوار، حال حاضر ایران، مانند: استاد محمد عبادیانی، استاد اسماعیل ناظم‌الدین، علامه شاکر الدفشاری، استاد حسین خیراندیش، آقای اصغر عرب و دیگر اساتید دلسکده سنتی و مؤسسه تحقیقات حجامت ایران مراجعه شد و نظرات آن‌ها در نگارش کتاب استفاده 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، عایق‌های 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.