



گلیم و گلی

تصحیح و تحقیق: دکتر خبیب کرج، دکتر ریاض معینی، دکتر ناصر رضا پور

سرشناسه: گیلانی، ولی بن علی
عنوان و نام پدیدآور: سته ضروره/ نگارنده ولی گیلانی؛ تصحیح و تحقیق نرجس گرجی، ریحانه معینی، ناصر رضایی پور
مشخصات نشر: تهران: طب سنتی ایران، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۱۷۲ ص.

شابک: ۶-۷-۹۳۸۰۱-۹۷۸-۶۰۰

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: نمایه.

یادداشت: چاپ قبلی: المم ۱۳۹۱

موضوع: حکمی - متون قدیمی تا قرن ۱۴.

شماره ثبت: ۱۳۶۲-مصحح

شماره ثبت: ۱۳۶۲-ریحانه، معینی، مصحح

شماره ثبت: ۱۳۵۸-ناصر، رضایی پور، ناصر، مصحح

رده‌بندی کنگ: ۱۳۹۲

رده‌بندی دیوبی: ۱۰

شماره کتابشناسی ملی: ۱۴۰۱۸



سازمان اسناد و کتابخانه ملی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی

عنوان: سته ضروره

نگارنده: حکیم ولی گیلانی

تصحیح و تحقیق: دکتر نرجس گرجی، دکتر ریحانه معینی، دکتر ناصر رضایی پور

دبیر اجرایی: هما امینی

طراحی جلد: صادق جمالی

صفحه‌آرایی: مصطفی جمالی

ناشر: طب سنتی ایران

نوبت و تاریخ چاپ: چاپ اول، ۱۳۹۲

قیمت: ۸۵۰۰۰ ریال

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۶-۷-۹۳۸۰۱-۹۷۸-۶۰۰

همه حقوق محفوظ است. هرگونه نسخه برداری، اعم از زیراکس و بازنویسی، ذخیره کامپیوتری، اقتباس کس و غیره، جز اقتباس جزئی در نقد و بررسی، و اقتباس در گیومه در مستندنویسی، و مانند آنها بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع و از طریق هیچ قانونی قابل پیگیری است.

مرکز پخش انتشارات طب سنتی ایران: ۰۹ ۱۹۵۴۰۹۸۹۲

publisherTIM@yahoo.com

طرح چندمرکزی احیای میراث مکتوب طب سنتی ایران (گام نوزدهم - چاپ دوم)

طرح چندمرکزی احیای میراث مکتوب طب سنتی ایران قصد دارد با جذب حمایت‌های مادی و معنوی مراکز علمی و دانشگاهی در سطوح داخلی و بین‌المللی، در راستای توسعه منطقی و ماندگار مبانی و تاریخ طب سنتی، و در ورای آن، هویت اسلامی و ایرانی این دانش گام‌های مؤثری بردارد.



در حال حاضر، این رویکرد دو جنبه اساسی را دنبال می‌کند: یکی آن‌که با تشکیل ساختاری مجازی و پرهیز از ایجاد تشکیلات متمرکز و پرهزینه اداری، به بازیابی و تربیت نیروهای متخصصی پردازد که هر یک با تکیه بر توان علمی و تجربی خود بتوانند به سوی یک هدف مشترک گام بردارند؛ دوم آن‌که با ارائه الگویی مناسب از همکاری بین‌رشته‌ای، آمیخته با اعتماد و سرعت و گرفتار نیامدن در مسیرهای پریچ و خم اداری، آثاری را عرضه بداند که حاصل همکاری چندین مرکز علمی داخلی باشند، زیرا این رویه سبب افزایش مخاطبان و پیوند هر یک با یکدیگر و دوستداران این علم خواهد شد. همچنین، این طرح در قطر دارد با انتشار کتاب‌های مهم و معتبر طب سنتی ایران این میراث فراموش شده را احیا سازد و بدین منظور، تصحیح، ترجمه و انتشار کتاب‌های اصیل مبانی آموزشی و کاربردی طب سنتی ایران و آثار مرتبط با آن را در دستور کار قرار داده است.

نوزدهمین گام این حرکت، انتشار کتاب «سته ضروری» اثر سید علی گیلانی است که به کوشش دکتر نرجس گرجی، دکتر ریحانه معینی، دکتر ناصر رضایی، تصحیح شده و اینک تقدیم دوستداران گرامی حکمت و طب ایرانی می‌شود.

در پایان، اثر همکاران و حامیان طرح در چاپ دوم از گام نوزدهم، دکتر محمد شمس‌الزین الدین، دکتر محمدهسن عصاره، دکتر زهرا کیاسالاری، دکتر عبدالله بهرامی، دکتر علیرضا میرزاده دلشاد تشکر و سپاسگزاری می‌شود.

دکتر محسن ناصری / مجری طرح

مقدمه ستاد توسعه علوم و فناوری گیاهان دارویی و طب ایرانی

هر ملتی، پیشینه تاریخی خویش را جزیی از هویت خویش می‌داند و از آن به‌عنوان میراث گران‌بهایی حفاظت و حراست می‌نماید. رجعت به خویشتن و شناخت ژرف و عمیق از ریشه‌های فرهنگی، تاریخی و علمی، در استعلا و اصلاح جامعه، نقش ارزنده‌ای دارد. از جمله میراث گران‌سنگ و تمدن افتخارآمیز ایرانی-اسلامی، غنای دانش پزشکی و وجود علما، فضلا و حکمای شهیر جهانی است. کمتر کسی است که آوازه شیخ‌الرئیس ابوعلی سینا، زکریای رازی، جرجانی و صدها عالم دیگر را نشنیده باشد. آثاری فاخری چون شفا، قانون، الحاوی و ذخیره خوارزمشاهی، قرن‌ها به‌عنوان مهم‌ترین منابع علم طبابت، خدمات بی‌نظیر و بی‌بدیلی را به بشریت ارائه و موجب مباحثات ایرانیان در ریاضر جهان شده‌اند.

سرزمین ایران از نظر تنوع گیاهی، به خصوص از منظر گیاهان دارویی، جایگاه منحصر به فردی در جغرافیای گیاهی جهان دارد. بر اساس نظر گیاه‌شناسان و پژوهشگران، این کشور با ۱۰۰۰ گونه گیاهی، تعداد گونه‌های گیاهی ایران در حدود ۵۰۰ گونه دارای خواص دارویی، عطری، ادویه‌ای، آرایشی و بهداشتی است. به عبارت دیگر، از تعداد کل گونه‌های شناخته‌شده، نزدیک ۱۷۳۰ گونه به‌عنوان گیاهان دارویی (اندمیک) می‌باشند که تنها در سرزمین ایران رویش کرده و به‌عنوان یک ظرفیت انحصاری در کشور محسوب می‌شوند.

با التفات به ضرورت راهبردی توسعه گیاهان دارویی و طب ایرانی اسلامی در کشور، مقام معظم رهبری؛ در سال ۱۳۸۲ در دیداری که با رؤسای دانشگاه‌ها، مؤسسات آموزش عالی و مراکز تحقیقاتی، در کشور داشتند، بر لزوم تبدیل علم‌گرایی و علم‌محوری به گفتمان سلطه‌جامعه در همه بخش‌ها تأکید فرموده و همچنین ترسیم نقشه جامع علمی کشور را به‌عنوان یک ضرورت ملی، به منظور تحقق اهداف چشم‌انداز ۲۰ ساله کشور برای رسیدن به رتبه اول علمی منطقه، مورد اشاره قرار دادند. علاوه بر آن، به‌تصادف در همان سال، طی نامه‌ای خطاب به ریاست محترم جمهور فرموده: «جناب آقای رئیس جمهور محترم! این گیاهان دارویی و طب سنتی، از جمله دارهایی است که می‌تواند بایب جدیدی در مسائل کلان مربوط به بهداشت و درمان بگشاید. توجه و اهتمام جناب‌عالی در این کار بسیار مفید بود، انشاء الله». متعاقب این امر ولایی، با همت دولت محترم و معاون محترم علمی و فناوری ریاست جمهوری، «ستاد توسعه پژوهش و کاربرد گیاهان دارویی و طب ایرانی (سنتی)» در سال ۱۳۸۷ تشکیل شد و فعالیت خود را آغاز نمود. این ستاد

با هدف ارتقاء جایگاه کشور در حوزه گیاهان دارویی، داروهای گیاهی و احیاء طب ایرانی، تدوین نقشه راه، سند راهبردی و سیاست‌گذاری در سطح کلان، ساماندهی، هدایت و هماهنگی بین نهادهای مرتبط، بنیان نهاده شده است. ستاد مذکور در حوزه عملکردی خود، برنامه‌های راهبردی مختلفی را در دست تهیه و اجرا دارد. از جمله برنامه‌های حمایتی ستاد در حوزه وظایف احیاء منابع و معمارک طب سنتی ایران، شامل کتب و رسالات حکمای ایرانی است که تعداد آنها بر هزاران نسخه بالغ می‌گردد و به عنوان میراثی گران بها و گنجینه‌ای مکتوب برای محققان در ایران و جهان به شمار می‌آیند. این مجموعه اسناد مشتمل بر کتاب‌های مختلفی در حوزه تشریح، کلیات، مفردات، قرابا، طب و درمان است. مستند نمودن و تأمل و تدقیق در این آثار، ما را با بازسازی، صیانت از میراث طب سنتی و گسترش ثبت و نگهداری دانش بومی و درمانی طب سنتی مدد خواهد رساند. گروهی از شیفتگان و فرماندهان میراث مکتوب گذشته، همت عالی مبذول داشته‌اند تا تجربیات ارزشمند مشاهیر و مفاخر طب سنتی و ایرانی کشور جمع‌آوری گردد و به عنوان اسنادی ماندگار و منایعی ارزشمند برای علاقه‌مندان و آیندگان باقی بماند. این گروه با احساس مسئولیتی عمیق، کار ترجمه، تدوین و تصحیح این اندوخته‌های علمی و تجربی تاریخی را آغاز نمودند و تا کنون چندین مجلد از این آثار به زیورسبع آراسته گردیده است و نوشتار حاضر، یکی از نتایج این اقدام مهم می‌باشد. ان شاءالله تعالی، نهضت احیاء و نشر آثار مکتوب طب سنتی اسلامی و ایرانی و رسیدن به خویشتن خویش، ادامه خواهد داشت.

امید است انتشار کتاب حاضر، پاسخگوی بخشی از نیازهای علاقه‌مندان و متخصصان علوم و فناوری گیاهان دارویی و طب سنتی، به ویژه پزشکان جوان خلاق و مستعد در گوشه و کنار میهن اسلامی باشد و به یاری خداوند متعال بتواند در تکوین و درخشش توانایی‌های آنان برای پایه‌ریزی شرایط مطلوب‌تری در آینده طب سنتی ایران، نقشی تأثیرگذار بر جای نهد. بی‌شک تهیه و انتشار هر نوشتاری کاری است گسترده که جز از رهگذر تلاش و جدیت جمعی و گروهی میسر نمی‌گردد، از این‌رو فرصت مغتنمی است که صمیمانه‌ترین سپاس‌ها و قدرشناسی‌های خود را از همه سروران و فرهیختگانی که در گردآوری، تدوین، تصحیح، ویرایش و چاپ این مستند کوشا بودند، ابراز نمایم.

دکتر محمد حسن عصاره

دبیر ستاد توسعه علوم و فناوری گیاهان دارویی و طب ایرانی

فهرست مطالب

مقدمه مصححان	۸
درباره حکیم ولی گیلانی	۳۰
درباره حکیم یوسفی هروی	۳۱
روش تصحیح	۳۲
بخش نخست: کتاب اصلی: سته ضروریه	۳
دباجة نسخه الف	۳۸
دباجة نسخه های ب و ج	۴۲
مقدمه مؤلف: در تعریف طب و اقسام آن	۴۶
فصل اول: در بیان جنس هوای محیط	۴۷
نسخه اول: در بیان احتیاج به آن	۴۷
نسخه دوم: بیان اعتدال هوا	۴۸
نسخه سوم: در بیان تغییرات هوا	۴۸
نسخه اول: تغییرات طبیعی	۴۸
حبوب سوم: تغییرات غیرطبیعی که مضاد و منافی مجرای طبیعت نباشد	۵۰
حبوب سوم: تغییرات طبیعی مضاد مجرای طبیعی	۵۳
نسخه چهارم: در تغییر فصل اربعه	۵۵
فصل بهار	۵۵
فصل تابستان	۵۶
فصل خزان	۵۶
فصل زمستان	۵۷
فصل دوم: در جنس خوردن و آشامیدن	۵۸
مأله: در بیان احتیاج به خوردنی و کیفیت احسن آن	۵۸
طبق اول: در بیان احتیاج به خوردنی	۵۸
طبق دوم: در اقسام طعام	۵۹
طبق سوم: در اقسام غذا	۶۰
طبق چهارم: در بیان آنکه از اقسام طعام به کدام رغبت باید خورد	۶۲
طبق پنجم: در بیان آنکه از کدام خوردنی اجتناب باید نمود	۶۳
مشربه اول: در بیان احتیاج به آشامیدن آب و شرح لطافت و رذالت آن	۶۴
جرعه اول: در بیان احتیاج	۶۴
جرعه دوم: بهترین آب	۶۵
جرعه سوم: طریق استعمال آب	۶۶
مشربه دوم: در بیان شرب شراب	۶۷
ساغر اول: اوصاف و خواص شراب	۶۷
ساغر دوم: کیفیت استعمال شراب	۶۹
ساغر سوم: در بیان صنعت شراب	۷۱
ساغر چهارم: در بیان بعضی احکام لایق به هر مقام	۷۲
صیقلیات سکر	۷۲
مسرعات سکر	۷۳

۷۴ مزیلات رایحه

۷۴ دافعات خمار

۷۴ ممزوجات

۷۵ فصل سوم: در حرکت و سکون

۷۵ انتقال اول: در تعریف سکون و حرکت و اقسام آن

۷۵ انتقال دوم: در بیان حاجت به سکون و حرکت

۷۶ حال سوم: در فواید ریاضت و اوقات و اقسام آن

۸۷ فصل چهارم: در جنس خواب و بیداری

۸۲ انتقال اول: در بیان احتیاج آدمی به خواب و بیداری

۸۳ احتیاج دوم: در بیان فواید خواب و بیداری

۸۵ احتیاج سوم: در بیان فواید بیداری

۸۷ احتیاج چهارم: در بیان احتیاج نمودن از حال خواب و بیداری بر احوال مزاج

۸۸ فصل پنجم: در جنس عرافان و کمانی و فواید و مضار آن

۸۹ کیفیت اول: در تعریف جنس کمانی

۹۰ کیفیت دوم: در بیان کیفیت حرکت کمانی نفسانی

۹۲ کیفیت سوم: استدلال نمودن از انتقادات کمانی بر حالات بدنی

۹۲ فصل ششم: در جنس احتباس و استفرغ

۹۴ تنقیه اول: در بیان حاجت و برخی از اسباب

۹۵ تنقیه دوم: در تدبیر استفرغ و احتباس

۹۷ تنقیه سوم: حمام و فواید آن

۱۰۱ تنقیه چهارم: در بیان مجامعت و تدبیرات آن

۱۰۱ لذت اول: در کیفیت مباشرت و منفعت و مضرت آن

۱۰۳ لذت دوم: در اختیار مجامعت با بعضی و اجتناب از بعضی

۱۰۳ لذت سوم: در بیان طریق مجامعت

۱۰۴ لذت چهارم: در بیان بعضی امور که تقویت مجامعت نماید

۱۰۵ لذت پنجم: در بیان انتشار آلت و میل مباشرت

۱۰۶ لذت ششم: در قوی گرداندن قوت باه و سبب نقصان آن

۱۰۹ لذت هفتم: قوت انعاظ و شدت امساک

۱۱۱ لذت هشتم: در ذکر ادویه و اغذیه که تقویت باه نماید

۱۲۰ تتمه

۱۲۱ خاتمه

۱۲۲ بخش دوم: افزوده‌ها: اشعار یوسف یوسفی هروی

۱۲۳ در باب حفظ صحت

۱۲۵ در تدبیر مأكول

۱۲۷ تدبیر مشروب

۱۲۹ واژه‌نامه

۱۲۷ نمایه موضوعی

۱۴۱ مفردنامه

مقدمہ مصححان

مروری بر تاریخ و مبانی حفظ الصحه در طب سنتی ایران

«فی الحقیقه هرگاه طبیب لبیب حاذق دانا و متین از روی بصیرت و اطلاع، و از باب مزاج شخصی شود و رعایت حفظ صحت را مزاجاً و عضواً با شرایط لازمه آن منظور بدارد که زاید بر اضمحلال طبیعی که انسان ناگزیر و ناگزیر از آن است، تحلیلی واقع نشود، از روی قطع و یقین چنین شخصی به عمر طبیعی که مزاج آن از بد خلقیت تقاضای آن می نماید، خواهد رسید و در تمامت عمر خود در افضل احوال خواهد بود و مبتلا به اسقام و علل نخواهد گردید.

اگرچه در این اوان اناس که از این قسم مطالب به مسامع کم رسیده، دور نیست که مطبوع طباء یافتن آنچه مشاهده شده و علاوه، از اساتید آگاه خبر بصیر معمر که در این فن شریف اطلاع کامل علماً و عملاً داشته اند مسموع شده، تقریباً یکصد سال است که در مملکت ایران مراقبت حفظ صحت از رسومات متروکه است. سهل است زیادت قصور هم به معالجه مرض هم کسی اقدام نمی نماید مگر آنکه آن مرض در حدی مستولی شود که قریب به ممتنع العلاج گردد. آن وقت به معالجه اقدام می نمایند؛ فلذا یک نفر آدم صحیح المزاج که مزاجاً و عضواً سالم باشد کمتر فکر می شود و اغلب در بدایت سن و جوانی اکثر قوا و افعال خود را عادم و فاقدند.

توضیحاً شخصی که هنوز به سن سی سال نرسیده است اکثر موهای او از سیاهی به سفیدی مبتدل شده و از اسنان به سبب نداشتن دندان یا فساد آن شماره سال می کند و عذر می آورد و در قوت معده جز سوءهضم و سقوط اشتها حاصلی نه، و در چشم به سبب ضعف قوه باصره، محتاج به کحل و عینک است و در استماع مسموعات، قوه سامعه نقصان پذیرفته و در تحصیل قوه باه محتاج به سقنقور و مغز عصفور گشته و همچنین در سایر قوا و افعال آنها.

این جملات که برگرفته از مقدمه کتاب «حفظ الصحه ناصری» تألیف حکیم محمد کاظم گیلانی به سال ۱۲۷۷ ه.ق می باشد، به خوبی گویای واقعیت تلخی است که مدت ها است بر سلامت مردمان این سرزمین و بلکه سراسر دنیا سایه افکنده است.

واقعیتی که ناشی از فراموش شدن و نادیده گرفتن مهم ترین و بنیادی ترین بخش پزشکی و بهداشت، یعنی حفظ و نگهداری تندرستی است که بارها در کتب و گفتار پزشکان این رشته، زیر عنوان «حفظ الصحه» مورد تأکید قرار گرفته است تا جایی که آن حکما و دانشمندان بزرگ، در تعریف خود از طب وزن اصلی را به این بخش می دهند. چنان که ابوبکر ربیع بن احمد اخوینی بخاری، صاحب کتاب گرانگیز «ندایه المتعلمین» - قدیمی ترین کتاب خطی موجود به زبان پارسی - در جایی از کتاب خود پزشکی را چنین تعریف می کند: «بجشکی پیشه ای بود که بیدارتی انسان را نگاه دارد و چون رفته بُود باز آرد به علم و عمل»

این بخش از طب ریشه هایی عمیق در فرهنگ اصیل ایران زمین دارد، فرهنگی که همواره بر اصول بهداشت و نگاه استوار و علمی عموصی تأکید داشته و آنچه از آثار مکتوب هزاران سال پیش نیز برجا مانده از آن صّحه می گذارد. اکنون در نگاهی اجمالی به بررسی سیر تکاملی این بخش از طب در تاریخ می پردازیم.

بهداشت در تمدن های باستانی

دانش بهداشت و سلامتی از جمله دانش هایی است که از آغاز زندگی بشر با آن همراه بوده است، چرا که مسایلی چون محافظت در برابر سرما و گرما، نیاز به فعالیت استراحت، وابستگی به غذاها و نوشیدنی ها همواره با او بوده است. گرچه هم اینک دسترسی به تمام روش هایی که گذشتگان در این باب استفاده می کرده اند، ممکن نیست، اما شواهدی وجود دارد که جنبه هایی از این حقایق را روشن می نماید. در عهد مصر باستان، در حدود سه هزار و پانصد سال پیش از میلاد مسیح، مصریان سه روز متوالی در هر ماه را جهت پاکیزگی امعاء از مُسهل استفاده می کردند و همچنین در آن دوران ختنه یکی از تکالیف دینی محسوب می شده است.

همچنین آشوریان به وجود اجسام نامرئی که از راه‌های مختلف چون دستگاه تنفسی و گوارشی و پوست وارد بدن می‌شوند، معتقد بودند. شواهد موجود نشان می‌دهد که آنان به نقش این اجسام نامرئی در ایجاد بیماری جذام اعتقاد داشته، از وسایلی جهت پیشگیری از آن استفاده می‌کردند.

در دوران تمدن بابل نیز بابلیان به فواید حمام‌های گرم‌کننده، ورزش و تمسید پی‌برده بودند.

در تمدن هند نیز اندرزهایی در این زمینه وجود داشته است که پزشک معروف هندی «شاراک» (قرن دوم میلادی)، به برخی از آنها از جمله عدم صبر بر خروج فضلات هنگام نیاز بدن به دفع، عدم صبر بر شهوت طعام و عدم صبر در هنگام نیاز به خواب اشاره می‌کند. همچنین در کتاب «سوسروتا»، حجیم‌ترین کتاب هندی که به عصر حاضر رسیده از طبیبی به همین نام در سال ۳۰۰ میلادی، فصولی در باب رعایت کتاب جراحی، توجه به اطفال و تربیت و تغذیه آنها وجود دارد. ضمن آنکه یکی از انواع عشت‌گانه‌یاب در نزد این طبیب نیز، حفظ صحت و قوت در جوانی بوده است.^۱

بهداشت در تمدن باستان
تاریخ پزشکی و بهداشت در ایران باستان را به چهار دوره کلی می‌توان تقسیم کرد که در ادامه، اشاراتی به آنها می‌شود:^۲

۱. دوره آریایی:

آغاز تاریخچه پزشکی در ایران، از زمانی است که آریایی‌ها در زادگاه نخستین خود به نام «آریاویز» در پیرامون خوارزم و سیستان زندگی می‌کردند و این شاید هفت هزار سال پیش از میلاد مسیح باشد.

نخستین پزشک آریایی «تریتا» یا «آترت» نامیده شده است که آنان که در کتاب‌های پهلوی آمده، در جراحی نیز دست داشته^۳ و از خواص داروهای گیاهی مختلف نیز آگاهی کامل داشته است و بویژه خود عصاره آنها را تهیه می‌کرد.^۴ تریتا نه تنها در تاریخ پزشکی ایران، که در هندوستان نیز به عنوان نخستین پزشک آریایی شناخته شده است.

پس از تریتا در سرزمین آریاویز، در مکانی به نام «وَرایماکرت» آریایی دیگری به نام «یما» یا جمشید موفق شد گروه گرفتاران به بیماری‌های پوستی، استخوانی و دندانی و بسیاری از بیماران دیگر را از افراد تندرست جدا سازد و درمان

۱. مصالح ایران و الاتفس، ابوزید بلخی، تصحیح دکتر محمد مصری، مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، دانشگاه علوم پزشکی ایران، اردیبهشت ۱۳۸۸
۲. این طبقه‌بندی و کلیات مطالب آن از کتاب مفید و ارزشمند «پزشکی در ایران باستان»، اثر دکتر موبد سهراب خدابخشی گرفته شده که خواندن آن به یاران و علاقمندان تاریخ طب و تاریخ پرافتخار ایران باستان توصیه می‌شود.
۳. هاورامزدا کاردی مرصع به تریتا بخشید تا با آن عمل جراحی را انجام دهد». بندهشی
۴. «سومین ناموری که گیاه هُئوما را افشرد و عصاره آن را مهیا ساخت، تریتا از خاندان سام بود، آن که صاحب دو پور دلیر، یکی آرواخشیه و دیگری گرشاسب، گردید». یسنای ۹، بند ۱۰

کند. ساکنان وُرایمَکرت برای تندرستی خود از پرتوهای آفتاب بهره می‌گرفتند، خوراک خود را چنان نگاه می‌داشتند که فاسد نمی‌شد و آخشیک‌ها، بویره آب و آتش در آنجا مقدس و عزیز بود.^۱

از آریایی دیگری به نام «تریثونا» (فریدون) نیز در کتاب‌های ایران و هند یاد شده که در ستاره‌شناسی و ساختن تریاق چیره‌دست بوده است. در میان ایرانیان باستان، حفظ صحت بدن شرط اول حفظ روح بوده است و شواهد ریخی نشان می‌دهد که ایشان در مناجات‌ها و نمازهایشان، صحت و نیروی تن را پایه اول صحت روح می‌دانستند.^۲

۲. مکتب مزدیسنا

پایه مکتب مزدیسنا که رهبری پیامبر ایرانی، زرتشت در ایران بنیاد گردید، بر «بهی‌بخشی» نهاده شده است. مکتب بهی‌بخشی، پیش از بنیاد این مکتب، شکست بیماری‌ها را حلول ارواح خبیثه در بدن انسان و خشم و قهر خداوندان آسمانی و آهنگمای این مکتب، خرافات را در هم شکست و گفت منشأ بیماری‌ها رنجت بدن بهداشت، پلیدی و کردارهای زشت و وسوسه انگره‌مینو است^۳ و پایه درمان را که در درمان‌های پیشین ارضای خاطر خداوندان خشمگین به‌وسیله فدی‌های خون بود، در هم ریخت و مبارزه با بیماری را در وهله نخست با گیاهان سودمند دارویی که آرام‌دهنده آفریده و در وهله دوم با عمل جراحی و در وهله سوم با تلقین کلام مقدس انجام می‌داد و نهایتاً به سوی اهورامزدا، که درمان‌دهنده درمان‌دهندگان است، دانست.^۴

نخستین بار در این مکتب، مقام پزشک پراج گردید، برای آنها قوانین وضع شد و مزد و آسایش آنها مد نظر قرار گرفت و بنیاد درمانگاه‌ها و بیمارستان‌ها برپا شد. خداپسندانه شمرده شد. در این مکتب به بهداشت نیز ارج نهاده شد و حتی به پزشکی برتری یافت چنان‌که زرتشت فرمود: «راه در جهان، یکی و آن را اشویی (پاکی و راستی) است». پاکی چهار آخشیک «هوا، آب، خاک و آتش» از دستوره‌ای مهم این مکتب است و به‌طور کلی معتقد بودند باید با پاکی پیرامون و تن و جامه و خوراک و استفاده نکردن از مُسکرات از بروز بیماری‌ها جلوگیری نمود.

در آموزه‌های پیامبر ایرانی، زرتشت و حکومت‌های پس از آن، بارها و بارها بر حفظ پاکیزگی و بهداشت تأکید شده، به‌گونه‌ای که حفظ بهداشت عمومی و

سته‌ضروریه

مقدمه مصححان



۱. «وُرایمَکرت در ایران‌ویژ، ساخته پما است و هر آیین مردمان و ستوران و پرندگان در آنجا به خوبی زیسته و در آنجا از مردان و زنان هر چهل سال نسلی نو و خانواده‌ای پدید آید و زندگانی آنها بسیار و ایشان را درد و رنج و بیماری کمتر است». مینوخرد، پرسش ۶۰، بند ۲.
۲. بهداشت عمومی از دیرباه یکی نیاکان، خدایان و آیین حاتمی، بری حیدری، گروه طب سنتی و پزشکی نیاکان دانشگاه علوم پزشکی ایران، نسخه Pdf
۳. یسنا، جلد اول
۴. اردی بهشت یشت، بند ۶، پور داوود

فردی جزو قوانین مدنی و دینی بوده و تخطی از آن مجازاتی سنگین به دنبال داشته است. برخی از مهم‌ترین این قوانین چنین بوده است: آلودگی آب گناه کبیره است، ظرف آبخوری هر کس باید جداگانه باشد، مگس و حشرات موذی منشاء سرایت بیماری‌ها هستند و باید نابود شوند.^۱

در چهار بخش از کتاب اوستا نیز مطالب ارزنده‌ای درباره پزشکی و بهداشت آمده است که عبارتند از بهداشت آب، فاضلاب، حمام، تغسیل میت، شستشوی لباس و بدن، خاک، مسکن، آشامیدنی‌ها، گوشت حیوانات، انتقال بیماری‌ها، جداسازی بیماران از افراد سالم و پیشگیری از بیماری و ضدعفونی کردن.^۲

۲. مکتب آبکاتان

مکتب سنینا پور آهوم‌ستوت، یکصد سال پس از زرتشت با یکصد نفر شاگرد، «بهر بخش» را دنبال نمود. این نام همان است که در «خدای‌نامک» به صورت «سینا پور» و بعدها به هیبت «سیمرغ» درآمد و کارهای شگفت‌آور نمود. «پلوتارک»، مورخ یونانی، در کتاب خود از زبان «تمستوکلس»، سردار یونانی که به «مکتب سده» آبکاتان راه یافته بود، شرح می‌دهد که اعضای این مکتب، صد نفر و شرایط ورودی بسیار سخت بوده و برای همه مقدور نبوده است. علوم مغانی از جمله فلسفه، ستاره‌شناسی، پزشکی و جغرافیا یاد داده می‌شده و بعدها فارغ‌التحصیلان این مکتب در آسیای صغیر، فیثاغورث، حکیم بزرگ یونانی را تعلیم دادند. بنابراین می‌توان گفت که مکتب آبکاتان در سده ششم پیش از میلاد، یادگار مکتب صد نفر سنینا پور است. در حقیقت از مکتب مزدیسنا سیراب شده است.

۴. دوره هخامنشی

«گزنفون» از دانشگاه بزرگ «پازارگاد» در برابر کاخ شاهنشاهی کوروش نام برده ولی هیچ‌گونه اطلاعی درباره آموزش پزشکی در آن دانشگاه در دست نیست. تنها از نوشته‌های همین مورخ چنین برمی‌آید که کوروش (۵۵۸-۵۲۸ ق.م.) خود کاملاً از قوانین پزشکی و بهداشتی آگاه بوده تا جایی که پرستاری بیماران خانواده شاهی را خود به عهده می‌گرفت و همواره عقیده داشت «با تعدیل خورش، ورزش و سکونت در آب و هوای مناسب باید تندرستی را نگاه داشت».

۱. مروری بر تاریخ و مبانی طب سنتی اسلام و ایران، محمدرضا شمس‌اردکانی، انتشارات ملاتک، ۱۳۸۷، ص ۱۲
۲. تاریخ پزشکی و درمان ایران و جهان، محمدتقی سرمدی، جلد اول، ص ۱۴۲ و ۱۴۳

«هرودوت» می‌گوید بسیاری از پزشکان مصری بویژه چشم‌پزشکان در دربار داریوش بزرگ (۵۲۱-۴۸۶ ق.م.) عهده‌دار شغل پزشکی بودند و هنگامی که دانشگاه «سیاس» در مصر ویران گردید، داریوش آن را تعمیر نموده، کتاب‌های بسیاری به کتابخانه دانشگاه اهدا نمود.

در دوران هخامنشیان به امور بهداشتی توجهی خاص شده است که نمونه‌ای از آن، بهداشت آب و مواد غذایی است. شاهان هخامنشی تلاش می‌کردند در مسافرت‌ها و لشکرکشی‌ها از آبی مطمئن و جوشانده که در ظرفی تمیز قرار داشت استفاده کنند، چنان‌که هرودوت گوید:

«هر وقت پادشاه ایران عزم جنگ کند، نه فقط از املاک خاصه او آذوقه‌اش را فراهم می‌سازند بلکه در راه کرخه (خواسپ) که از وسط شهر شوش جاری است، برای او آب می‌برند. هیچ شهری جز آب همین رودخانه نمی‌نوشد و پیوسته مقادیر زیادی از آب را جوشانده، در کوزه‌های سیمین بر گردونه‌های چهارقاپری هر جا که شاه می‌رود می‌نهند»^۱

آنچه در این میان بسیار جالب توجه می‌گردد، رتبه‌بندی پزشکان آن دوران در دو دسته است: پزشکان دسته اول که برای تمام رتبه‌بندی بالاتری بودند، به امر پیشگیری از بیماری‌ها و نگاهداشت تندرستی جنگجویان و یافتن منابع آلودگی و رفع آنها می‌پرداختند و پزشکان دسته دوم، پزشکان عادی بوده‌اند که امر درمانگری را به عهده داشتند.

دانشکده پزشکی گندی شاهپور

گندی‌شاهپور بین سال‌های ۱۷۱-۱۴۱ میلادی به فرمان شاهپور اسفندیاری در جای دهکده «شاه‌آباد» در خاور «شوش» و جنوب خاوری «حزرت‌آباد» و شمال باختری «شوشتر» در استان خوزستان بنیاد گردید^۲ ولی خود دانشکده گندی‌شاهپور بین سال‌های ۳۷۹-۳۱۰ میلادی به فرمان شاهپور دوم ساسانی به نمای هشت در هشت، شبیه خانه‌های شطرنج، ساخته شد^۳ و تا سده سوم هجری که دانشکده پزشکی بغداد پدید آمد، یعنی مدت ۶۰۰ سال، مهم‌ترین مکتب پزشکی خاور میانه بود. نخستین استادی که آموزگاری این دانشکده را به عهده داشت، «تئودوروس» پزشک نستوری و درمان‌گر شاهپور دوم بود.

«آگاسیاس»، مورخ یونانی، می‌نویسد:

سته ضروریه

عقدیه عیسی‌خان



۱. تاریخ پزشکی و درمان ایران و جهان، محمدتقی سرمندی، جلد اول، ص ۱۴۳
۲. محمد انورجی و انقضا (گندی‌شاهپور) بویندهای باستان‌شناسی، به زبان پارسی در تاریخ جهان از زمان خلقت تا ۵۲۰ قمری. تألیف کتاب هم در همین سال یا اندکی پس از آن بوده است. نشر کتاب نزدیک به نشر عهد سامانی است. از احوال نویسنده این قدر مشخص است که اهل اسدآباد همدان یا حوالی آن بوده است. برخی نام نویسنده این کتاب را با توجه به اینکه به نسب جدش در جایی از کتاب اشارت کرده‌است «ابن شادی اسدآبادی» می‌دانند. به دست‌نوشته از این کتاب در دست است که در قرن‌های هشتم (نسخه برلین)، نهم (نسخه پاریس) و یازدهم نوشته شده است. نسخه چاپی این کتاب برای نخستین بار به واسطه زنده‌یاد محمدتقی بهار تهیه شد که در این چاپ نسخه پاریس مبنای قرار گرفته است.
۳. المعارف فی شرح الصحایف، شمس‌الدین محمد سمرقندی، قرن هشتم هجری

«در سال ۵۲۹ میلادی، بر اثر تعصب «ژوستینین» امپراتور روم، مدارس عالی آتن، اسکندریه و ادسا بسته شد و هفت تن از استادان نامی آن یعنی داماسیوس، سیمپلیسیوس، اولامیوس، پرسیانوس، هرمیاس، دیوژن و ایزیدور به دربار خسرو اول انوشیروان (۵۷۹-۵۳۱) پناهنده شدند و به فرمان وی به سمت استادی دانشکده گندی شاهپور گماشته شدند».

در کنار استادان نستوری و یونانی، استادان ایرانی چون جورجیس بوختایشو (۱۴۸ هجری)، بوختایشو جورجیس (۱۷۱ هجری)، جهانای ماسویه (۲۱۵ هجری) و دهشتک که خود آنها از فارغ التحصیلان گندی شاهپور بودند، در نیمه‌های قرن سوم به سمت استادی و ریاست رسیدند.^۱

هنگامی که «دوارد براون»، در دانشکده پزشکی گندی شاهپور، پنج مکتب پزشکی یونانی، ایرانی، هندی، سریانی و اسکندرانی به هم آمیخته شد و پزشکی گندی شاهپور به وجود آمد.

«فایده می‌رسد: استادان دانشمند گندی شاهپور کمتر به ریاضیات و فلسفه سرگرم بودند و بیشتر به پزشکی علاقه داشتند. در این دانشکده، پزشکی‌های ملل نامور آن روز به بررسی قرار گرفت و از هر کتابی مطلبی سودمند برگرفته، موضوع را می‌پروانند. حتی که حتی از پزشکی یونانی‌ها کامل‌تر گردید.^۲ پژوهش‌ها و برگردان‌های کتاب‌های مختلف به وسیله استادان گندی شاهپور خدمت بزرگی به پزشکی این آب و خاک داشته که بعدها در دانشکده بغداد نیز مورد استفاده قرار گرفت.

در این مکتب سبب بیماری‌ها را بر اثر رطوبات بدن و عدم تعادل بین آنها قرار دادند، بیماری‌ها از حیث جسمانی و روحانی و واگیر و غیرواگیر بودن تقسیم شدند، در پزشکی تخصص‌های مختلف در چشم پزشکی پدید آمد، قوانین درمان به مقتضای مزاج‌های بلاد مرتب و مدوّن شدند و... تا جایی که برخی درمان‌های آنها بر یونانی‌ها و هندی‌ها برتری یافت و آنها نیکی‌های هر فرقه را گرفتند و بر آنچه خود می‌دانستند، افزودند و این خود، گستره فکر و دانش پژوهی آنها را می‌رساند.^۳

در این مکتب، نه تنها دردشناسی و درمان‌شناسی تدریس می‌شد بلکه یک پزشک، داروشناسی و داروسازی نیز می‌آموخت چنان که «عیسی صهاربخت»، فارغ التحصیل این دانشکده، علاوه بر پزشکی در داروسازی نیز سرشناس بود.^۴

۱. عیون الایفاء فی طبقات الاطباء، ابن ابی اصیبه، قرن هفتم هجری
۲. اخبار العلماء باخبر الحکماء، ابوالحسن قفطی، قرن ششم و هفتم هجری
۳. الفهرست، ابن الندیم، قرن چهارم هجری
۴. تاریخ الییمارستانات، تالیف دکتر احمد عیسی بیک، دمشق

از میان پزشکان سرشناس و اساتید دانشگاه گندی شاهپور می‌توان به چند نام زیر اشاره کرد:

«جبرئیل دروستبد»، پزشک دربار خسرو که نازایی «شیرین»، ملکه ایران را با موفقیت درمان نمود؛ «حارس پور کله» که پس از اتمام دوره پزشکی به یمن رفت؛^۱ «جورجیس بوخت‌ایشو»، رئیس دانشکده گندی شاهپور که در سال ۱۴۸ هجری معده درد شدید منصور دوانقی را که پزشکان وی از درمان آن ناتوان شده بودند، درمان کرد؛^۲ «عیسی شهل»، شاگرد نامی جرجیس که در سال ۱۴۸ به همراه استاد خود به دربار منصور دوانقی رفت و در درمان به وی کمک کرد؛^۳ «سر جیس» شاگرد نامی جرجیس که در سال ۱۴۸ هجری در غیاب استاد خود ریاست دانشکده و بیمارستان گندی شاهپور را به عهده گرفت؛ «عیسی صهاربخت» و «براهام»، شاگردان نامی جرجیس، «بوخت‌ایشو جرجیس»، رئیس گندی شاهپور که در سال ۱۷۱ هجری سرانجام شورش اید هارون الرشید را با جوشانده گیاهان درمان بخشید؛^۴ «جبرئیل پور بوخت‌ایشو» که در سال ۲۱۳ هجری یکی از کنیزکان خلیفه را که به فلج دست راست مبتلا شده بود، با تدابیر روحی درمان کرد؛ «جهانای ماسویه» که در سال ۲۱۵ مأمون را از مریضی و مدتی رئیس بیت‌الحکمه مأمون بود؛^۵ «دهشتک»، رئیس گندی شاهپور و «بیک‌کیل»، برادرزاده دهشتک؛ «شاهپور سهل» و «بوخت‌ایشو جبرئیل» که هر دو واسطه سده سوم هجری در دربار متوکل عباسی، سمت پزشکی دربار را داشتند. عظمت دانشکده پزشکی گندی شاهپور با طلوع دانشکده پزشکی بغداد در آغاز سده سوم هجری رو به کاهش نهاد و از آخرین یادگار پزشکی ایران باستان جز به صورت تاریخی مختصر در گوشه و کنار، چیزی باقی نماند ولی بی‌شک افکار و برای ایران باستان همواره محفوظ است که در ۱۷۰۰ سال پیش، دانشکده پزشکی در این سرزمین وجود داشت که سال‌های سال به جهان و جهانیان خدمت کرد و به عنوان مثال، در بیمارستان زیر پوشش آن، مکانی ویژه جهت انجام اعمال بهداشتی و درمان‌های طبیعی چون تمسید (تراشیدن مو) و حمامات و ریاضات و تغذیه خاصه برای مراجعین طراحی شده بود.^۶

نقشی که خون در انتشار بیماری در بدن بازی می‌کند، در دوران سلاسانیان شناخته شده بود زیرا یکی از تکالیف دینی آنان این بود که در نگهداری و افزایش پاکیزگی و تازگی خون که بدن را به نظر آنان زینت و آرایشی می‌داد،

سته ضروریه

بخشنامه تصحیح



۱. الفهرست، ابن الندیم، قرن چهارم هجری
۲. تاریخ بیمارستانات، تألیف دکتر احمد عیسی بیک، دمشق
۳. الفهرست، ابن الندیم، قرن چهارم هجری
۴. عیون الانباء فی طبقات الاطباء، ابن ابی‌اصیبه، قرن هفتم هجری
۵. تاریخ بیمارستانات، تألیف دکتر احمد عیسی بیک، دمشق
۶. تاریخ الابدان و الانفس، ابوزید بلخی، تصحیح دکتر محمود مصری، مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، دانشگاه علوم پزشکی ایران، ۱۳۸۸، ص ۱۸

کوشا باشند. همچنین آلوده شدن از راه ارتباط فیزیکی از عوامل بیماری‌زای طبیعی شناخته می‌شده و پزشکان برای اینکه موجب شیوع بیماری در نزد اشخاص سالم نشوند، نمی‌بایست بدون رعایت دقت و احتیاط از بالین یک بیمار به عیادت بیمار دیگر بروند.

آن‌ان در مواقع بیماری‌های واگیر یا به اصطلاح آن دوران، بیماری‌های پرم‌رگ، طبق آداب و سنن به عمل برش‌نوم متوسل می‌شدند که در حقیقت، جداسازی بیماران از مردمان سالم طبق آئین و سنت خاصی بوده است. توضیح اینکه در موقع بروز بیماری‌های همه‌گیر مانند طاعون و وبا و آبله، اشخاص در محل انزوا می‌زیستند و کمتر با یکدیگر تماس می‌گرفتند. هریک در رختخواب جداگانه می‌نخستند و در ظرفی جداگانه غذا می‌خوردند و آب می‌آشامیدند و با عمل در حقیقت بر بیماری قیام می‌کردند و پس از برطرف شدن بیماری، خواستشو داده تطهیر می‌کردند و با گیاهان و صمغ‌های خوشبو که در آتش آریخته، خود را بخور می‌دادند.^۱

تمدن یونان

در تمدن یونانی که بویژه در حوزه طب، تعامل ویژه‌ای با ایران داشته است، توصیه‌های زیادی در مورد حفظ صحت از سوی بقراط مورد توجه بوده است، از جمله اینکه «کمی غذاها مضرب‌بهت است از اکثر در غذاهای نافع»، «معه اگر از آب پر شسود، بهتر است تا ...» «کاهش جماع (پرهیز از افراط) حافظ صحت بدن است» و....

بقراط همچنین کتابی به نام «الاهویه و المیاء» دارد، که در آن به بحث پیرامون تأثیر آب و هوا و باده‌ها بر تندری و بر علم نجوم و تأثیرات آن در شیوع بیماری‌ها و روش‌های پیشگیری از بیماری‌ها و سایر پرداخته است. کتب «الفصول» و «الغذا» نیز از آثار او است.

همچنین از ارسطو کتبی در زمینه حفظ‌الصحه با نام‌های «سراالاسرار»، «تدبیرالغذا»، «فی‌الصحه» و «فی‌الباه» به‌جا مانده است.

جالینوس، دیگر حکیم بزرگ یونان نیز کتاب‌هایی با عنوان «قوی‌الاغذیه» در سه مقاله در بیان غذاها، آشامیدنی‌ها و نیروی هریک از آنها و «الحیله لحفظ‌الصحه» و «تفسیر کتاب‌الهواء و الماء و المساکن» بقراط دارد.

۱. بهداشت عمومی از دیدگاه پزشکی نیاکان، دکتر حسین حاتمی، کبری حیدری، گروه طب سنتی و پزشکی نیاکان دانشگاه علوم پزشکی ایران، نسخه Pdf

تکمیل مفهوم تندرستی در تمدن اسلامی

در دوره اسلامی و با ورود اسلام به این دیار کهن، آموزه‌ها و قوانین بهداشتی تکمیل و روزآمدتر گشته و در عهد پیامبر و ائمه، بویژه بر موارد زیر تأکید می‌شود:

- پرهیز از دنباله‌روی از سحر و جادو و جایگزینی بحث‌های منطقی و تفکر و تأمل،
- لزوم برعهده گرفتن مسئولیت سلامتی بدن و عدم واگذاری آن به عوامل موهوم،
- توجه به نظافت شخصی و اجتماعی مانند تأکید بر پاکیزگی آب مصرفی، استفاده از مسواک یا استفاده از چوب درخت اراک، پاکیزگی ناخن‌ها، تراشیدن مو، کوتاهی موی بالای سبب اسیدن موی زیر بغل، استحمام^۱، رعایت پاکیزگی در جماع و...

- مصرف اغذیه نافع و عدم اسراف در غذاها و پرهیز از پر خوری^۲،

- حفظ پاکیزگی مسکن‌ها و راه‌ها^۳،

- لزوم انجام ورزش و توبیه به ورزش‌هایی چون اسب‌سواری و تیراندازی،

- تأکید بر پیشگیری از بیماری‌ها با تقدم آن بر درمان،

- تحریم آنچه برای بدن مضر است، مانند تحریم خمر و گوشت خوک و غیره،

- توجه به تعادل نفسانی و استقامت از آسیب اخلاقی و توکل بر خدا و کاهش استرس‌ها و دوری از آفات قلبی چون حسد و حسرت و...

عصر تألیفات در حوزه‌های مختلف طب بویژه در عهد الصحه

این نهضت توسط سایر بزرگان طبیبی ایرانی و اسلامی ادامه یافته و رسایل بسیاری در این باب نگاشته شد که به‌عنوان مشتی نمونه خبر از مسئولیت‌ها و موارد زیر اشاره کرد:

جبرائیل بن بختیشوع (متوفی ۲۱۳ ه.ق) کتاب «الباه» و رساله «فی الطب و الشراب» را در باب حفظ تندرستی نگاشته است.

عبدالله بن جبرائیل (متوفی ۲۵۰ ه.ق) رساله «فی الطب و الاحداث نفسانیه» و همچنین رساله‌ای در طهارت و وجوب آن دارد که در آن به بحث در زمینه طهارت بدن و روح می‌پردازد.

یوحنا ابن ماسویه (متوفی ۲۴۳ ه.ق) کتاب‌هایی با عناوین «لاغذیه»، «الاشربه»، «مضار الاغذیه»، «الطبیخ»، «دخول الحمام» و «تدبیر الاصحاء» دارد.

علی بن ربن طبری (متوفی ۲۴۷ ه.ق) که توجه خاصی به نفس و جسم، هر دو داشت و به درمان بیماران به همراه ایجاد آرامش جسمی و روحی برای آنها

سته ضروری

عندئذ عصفهان



۱. حدیث سیری

در رابطه با استعداد

از شونده‌هایی چون

سدر و خطمی، که

دارای خواص ضدقارچ،

ضد عفونی‌کنندگی و

پاک‌کنندگی هستند،

موجود است.

۲. «المعدة بیث کل داء،

و الحمية رأس کل دواء» و

اعط کل بدن ما عودته».

معده خانه همه بیماری‌ها

و امساک، سرآمد همه

داروهاست و آنچه را که

بدن را به آن عادت

داده‌ای (از عادات صحیح

و مناسب) از او دریغ مدار.

(بحار الانوار، جلد ۶۱،

صفحه ۳۰۷، حدیث ۱۷)

۳. رسول اکرم: «لا تجفلوا

بئوتکم نقاب، إن الشیطان

یفتر من البیت الذی تقرأ

فیه آیه البقره» (الجامع

الصغیر، جلد اول،

مجله ۱۰۰، ص ۱۰۰)

«رسول الله (ص):

«المؤمن القوی خیر وأحب

من المؤمن الضعیف».

مؤمن قوی و نیرومند

از مؤمن ضعیف بهتر و

دوست‌داشتنی‌تر است.

(الاسلام والطب، ص ۲۶۲)

می پرداخت، کتابی با عنوان «حفظ الصحه» دارد و اثر معروفش «فردوس الحکمه» نیز شامل فصولی در مورد تربیت اطفال، اغذیه، اشربه، طعمها و غيره است.

حنين ابن اسحاق (متوفى ۲۶۰ هـ.ق) دارای تألیفاتی چون «کتاب الاغذیه»، «رساله فی تدبیر الصحه بالمأکل و المشرب» و «کلام فی حفظ الاسنان و استصلاحها» می باشد. ابوزید بلخی (متوفى ۳۲۲ هـ.ق) کتاب «مصلح الابدان و الانفس» را به رشته تحریر در آورده است که نخستین کتاب کامل و تخصصی در حوزه حفظ الصحه در عصر تألیفات طبّی عربی است. همان طور که از نام کتاب مشخص است، مؤلف به بحث پیرامون حفظ تندرستی دو جزء از وجود آدمی، یعنی جسم و نفس پرداخته است. بخش نخست کتاب شامل تدبیر مسکن و آب و هوا، پرهیز از سرما و گرما، تدبیر طعام و شراب، مشروبات، خواب، حمام، ریاضت و دلک و تدبیر سماع یا تأثیر موسیقی در تندرستی و تدبیرات لازمه برای بازگشت سلامتی بوده و بخش دوم که به حفظ و دفع نفوس متعلق است، شامل اعراض نفسانی، تدبیر غضب و خوف و فزع و دفع جزع و دفع وسواس و حدیث النفس می باشد.^۱

محمد بن یحیی (متوفى ۳۱۴ هـ.ق) در مقاله چهارم از کتاب «المنصوری فی الطب» در مورد حفظ الصحه سخن گفته است و کتب دیگری در «طب روحانی»، «کیفیت اغذیه»، «ریاضت» دارد، همچنین کتاب ارزشمند «منافع الاغذیه و دفع مضرها» از تألیفات او است.

علی بن عباس مجوسی اهوازی (متوفى ۳۸۴ هـ.ق) از جمله طبیبانی است که بر تقدّم پیشگیری بر درمان تأکید بسیار داشته و مقاله اول از بخش دوم کتابش، «کامل الصناعه الطبیه» را به صحت علایق اختصاص داده است.

ابوسهل جرجانی (متوفى ۴۱۰ هـ.ق) در چند کتابش از کتاب «المنه فی الطب» اسباب حفظ صحت را شرح داده است.

شیخ الرئیس ابوعلی سینا (متوفى ۴۲۸ هـ.ق) بخشی از «کانون فی الطب» را به این بحث اختصاص داده و نیز کتابی با نام «الارجوزه فی تدبیر الصحه فی الفصول» و رساله ای با عنوان «حفظ الصحه» تألیف کرده است.

ابن بطلان بغدادی (متوفى ۴۵۰ هـ.ق) صاحب کتاب «تقویم الصحه بالاسباب الستة» می باشد. کتاب او به شکل جداولی به حسب قوّت اغذیه و ادویه و تعریف تغذیه صحیح و پیشگیری و علاج بدنی و روحی انسان و اهمیت ورزش طراحی شده است. ابن جزله بغدادی (متوفى ۴۷۳ هـ.ق) دو کتاب به نامهای «منهاج البیان فی ما

۱. توجهی که ابن حکیم بزرگوار به نقش اعراض نفسانی در ایجاد صحت و مرض دارد، بسیار جالب توجه و قابل تأمل است.

یستمعلمه الانسان» در مورد ادویه و اغذیه مورد نیاز در حالت صحت و مرض و «الاشاره فی تلخیص العبارة فی ما یستعمل من القوانين الطبیه فی تدبیر الصحه و حفظ البدن» دارد.

سیداسماعیل جرجانی (متوفی ۵۳۱ ه.ق) هم در بخش سوم از کتاب بزرگش، «ذخیره خوارزمشاهی» به بحث پیرامون این موضوع پرداخته است.

ابن زهر (متوفی ۵۵۷ ه.ق) دو کتاب «الاغذیه و الاطعمه» و «الاقتصاد فی اصلاح الانفس و الاجساد» را که شامل تدابیر عملی برای سلامتی است، تألیف کرده است. افضل الدین ابوالامد احمدبن حامد کرمانی (متوفی پس از ۶۱۵ ه.ق)، رساله‌ای با عنوان «اصلاح الصحاح فی حفظ الصحه» دارد که احتمالاً نخستین رساله مستقل پارسی در بهداشت فردی است.^۱

آنچه در این باب بسیار نیز اهمیت می‌نماید، این است که مباحث بهداشتی در این دوران صرفاً جنبه نظری نداشته بلکه تا حد امکان در عمل مورد استفاده قرار می‌گرفته است، چنان که در کتابی به نام «معالم القربه فی امور الحسبه» از محمدبن محمد ابی‌زید قریشی، کتاب طب و معالیه الدین، از علمای بزرگ اسلام در حدود سال ۵۰۰ هجری قمری که به شرح وظایف محتسب در قبال مشاغل مختلف پرداخته است، باب‌هایی نیز به افراد و مواد غذایی و مسائل بهداشتی سروکار دارند، اختصاص دارد از جمله توضیح مواردی که باید نانوایان، کباب‌فروشان، قصابان، شربت‌سازان، گرمابه‌داران، حمامانی‌ها و صافروشان در مورد بهداشت رعایت می‌کردند و گرنه متخلف محسوب می‌شده‌اند.

تألیفات متأخرین طبّی در حوزه حفظ الصحه

در میان متأخران نیز برخی بزرگان تأکید بیشتری در این باب داشته و به دانش روز نیز در این حوزه استفاده کرده‌اند، از جمله:

حکیم ولی گیلانی از جمله حکمای ایرانی مقیم هند، کتاب «سته ضروریه» را که دارای زبانی ساده و موجز است، در سال ۹۱۴ هجری قمری با استفاده از رسایل و کتب گذشتگان و تجارب شخصی خود نگاشته است.

محمد حکیم‌بن مبارک، رساله نه‌چندان مختصری با نام «حفظ الصحه» یا «تصحیح‌نامه» دارد که به سال ۹۲۹ هجری قمری نگاشته شده است.

یوسف‌بن محمدبن یوسف هروی ملقب به حکیم یوسفی، در قرن دهم رساله‌ای در

«حفظ صحت» و رساله‌ای در باب «مأکول و مشروب»، هر دو به نظم، تألیف کرده است. عبداللطیف قزوینی در قرن دهم، ترجمه و شرحی بر رساله «حفظ الصحه» ابن سینا نگاشته است.

محمدحسین عقیلی علوی خراسانی، در قرن دوازدهم بخش‌هایی از کتاب خود «خلاصه الحکمه» را به سته ضروریه و تدبیر حبابی، مرضه و اطفال اختصاص داده است. محمد ارزانی ملقب به حکیم ارزانی نیز در شرح خود بر قانونچه که «مفرح القلوب» نام دارد، به تفصیل در تدابیر حفظ الصحه سخن گفته است.

میرزا کاظم‌بن محمد رشتی ملقب به ملک‌الاطبا گیلانی (متولد ۱۲۰۲ ه.ق)، کتاب ارزشمند «حفظ الصحه ناصری» را نگاشته و با عمل به دستورات خود، تا سن ۱۲۰ سالگی در سلامت جسمی و عقلی زیسته است.

رزاعلی خان ناصرالحکما معروف به دکتر میرزا علی خان، متولد ۱۲۸۴ و فارغ‌التحصیل دارالعلوم در کتاب خود با نام «حفظ صحت» از دانش زمان خود استفاده بسیار کرده است. با هم‌ان ساختار آن را بر پایه شیوه متداول طبیبان سنتی در قالب سته ضروریه گردیده‌ای در این کتاب به مواردی چون نیروی برق، گاز، نوررسانی و تهویه اتاق‌ها و لاسرکس در س، برخی مشاغل مهم و... نیز پرداخته است. رساله‌ای جالب توجه با عنوان «حفظ الصحه» از مؤلفی ناشناخته و خطاب به ظل‌السلطان، در کتابخانه سازمان‌الدوله در اصفهان نگهداری می‌شود که در عین مختصر بودن، نشان‌دهنده اهمیت این دانش در نگاه حکمی ایرانی است و به‌طور اختصار به بخش‌های مختلف این سته ضروریه پرداخته است.

مبانی حفظ الصحه

اما طبق دانش و اندیشه حکیمان و طبیبان طب کهن و امیل ایرانی، آنچه باعث حفظ صحت و تندرستی است، توجه به شش اصل طلایی است که آن را «سته ضروریه» گویند و در واقع هرآنچه یک انسان در زندگی روزمره با آن در ارتباط است را در بر می‌گیرد و شامل هوا، خوردنی‌ها و آسامیدنی‌ها، حرکت و سکون، خواب و بیداری، استفرغ و احتباس و اعراض نفسانی می‌باشد. البته حکیمان فرزانه و دانشمندان گران‌مایه طب ایرانی برای شرایط ویژه‌ای چون سنین مختلف، زنان بادر و شیرده، سفرهای دریایی و زمینی، حوادث و شیوع بیماری‌ها و... نیز از ارائه دستورات و تدابیر خاص فروگذار نکرده‌اند.

نگاهی گذرا بر اصول شش‌گانه تندرستی

اصل اول هوا

در مبحث «هوا» که به دلیل ارتباط دائمی و همیشگی انسان با آن، همیشه به عنوان نخستین اصل مطرح شده است، بر این هوا و تأثیرپذیری آب و هوای خوب برای مزاج آدمی و تأثیرات اقلیم مختلف بر سبک زندگی و تغییرات اقلیم و رویدادهای غیرطبیعی چون بروز کوه و باد و دریا و تغییرات اقلیم و رویدادهای غیرطبیعی چون بروز عفونت‌های مختلف در هوا و آب و خاک هر یک از آنها بیان شده است و آدمی از زندگی در برخی اماکن مانند نواحی اطراف جنگل‌ها، مزارع کلم و تره و سیر و باغ‌های انجیر و گردو، به علت آمیخته بودن هوا با آنها بخارات فاسد، نهی می‌شود.^۱ به عنوان نمونه، ببینیم جناب پورسینا دربارهٔ انتخاب مسکن که زیرمجموعهٔ تدابیر هوا محسوب می‌گردد و بر خلاف امروز، در آن دوران تا حدود زیادی در اختیار مردمان بوده است، چه می‌گوید:

«وقتی کسی جای سکونتی برمی‌گزیند، باید خاک، حالت پستی و بلند باز بودن، پوشش، آب و گوهر آن و حالت آب در جوشیدن، باز شدن و بالا رفتن و پائین آمدن را بررسی کند و بداند که آیا محل سکونت، بادگیر و یا جایی گود و فرورفتگی است یا بادهای منطقه را بشناسد که آیا سالم است یا نه و همچنین نقاط مجاور آنجا مانند دریا، مسیل‌ها، کوه‌ها و کانی‌ها را مورد تحقیق قرار دهد. از تندرستی و بیماری مردم آن سامان باید باخبر شود که تا چه حد نیرومندند، اشتها و هضم‌شان چه اندازه است و چه غذاهایی می‌خورند. و بداند که آیا آب‌های منطقه از آبراهه‌های تنگ می‌آیند یا مسیل‌های گشاد و باز و مردم آنجا با چه نوع بیماری‌ها بسیار خو گرفته‌اند. آنگاه پنجره‌ها و درهای محل سکونت باید شرقی شمالی باشند، به دخول بادهای شرقی به اندرون خانه اهمیت زیاد داده شود، آفتاب باید همه جای خانه‌اش را بگیرد، زیرا آفتاب هوا را مساعد می‌گرداند.»^۲ همچنین نکات مفصلی در تدبیر فصول چهارگانه از اطعمه و اشربه و پوشاک

۱. امروزه آلاینده‌های

هوا بسیار گسترده‌تر شده‌اند و بالطبع تأثیرات شدیدتری بر زندگی افراد و موضوع حفظ‌الصحه دارند. انواع آلاینده‌هایی که در پی زندگی صنعتی یا به عرصه نهادها و شامل: خفه‌کننده‌هایی چون منوکسید کربن، تحریرکننده‌هایی چون دی‌اکسید گوگرد و دی‌اکسید نیتروژن، سموم سیستمیک مانند ترکیبات جیوه و سرب و هیدروکربن‌های آروماتیک، ترکیبات مخدر و بی‌هوش‌کننده چون هیدروکربن‌های آلیفاتیک کلره و مواد سرطان‌زا مانند بنزایرین و بنزن می‌باشد و در مبحث حفظ‌الصحه امروزی باید به فکر ارائه راهکارهایی در این زمینه نیز بود. کتاب جامع بهداشت عمومی، دکتر حسین حیدری، پیرمختار رضوی، انتشارات آرجمند، ۱۳۸۵، جلد اول، ص ۳۲۷

۲. بهداشت عمومی از دیدگاه پزشکی نیاکان، دکتر حسین حاتم، کبری حیدری، گروه طب سنتی و پزشکی نیاکان دانشگاه علوم پزشکی ایران، نسخه Pdf

مناسب آن فصل بیان می‌گردد و خوردن بعضی غذاها و شربت‌ها در بعضی فصول توصیه و در برخی دیگر منع می‌شود. به عنوان مثال در تابستان به علت زیاد بودن حرارت خارج بدن و تأثیر آن بر بدن، توصیه به خوردن غذاهای سبک و لطیف و خنک شده و در زمستان که حرارت خارج کاهش یافته، برای جبران آن بر خوردن غذاهای گرم و غلیظ تأکید می‌شود، همچنین در فصول و مناطق گرم از انجام حرکات ورزشی شدید و سنگین نهی می‌شود و....

مأکول و مشروب، کلید طلایی

در بخش خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها به تقسیم‌بندی غذاها و شرح غذاهای مناسب برای مزاج‌های مختلف پرداخته و نکات ضروری و آداب غذا خوردن بویژه پرهیز از استعمال اطعمه و زمان مناسب تغذیه با ذکر استدلال برای هر یک از آنها و پرهیز از پرخوری مورد تأکید قرار می‌گیرد. همچنین در برخی موارد که مواد خوراکی جزو غذاهای مضر می‌باشند، یعنی علاوه بر غذائیت، دارای نقش دارو هم هستند و منجر به ایجاد تغییراتی در بدن می‌شوند، روش‌هایی جهت تدبیر و اصلاح آنها ذکر می‌گردد و به علاوه در مورد ضرورت و نحوه استفاده جهت پخت غذا نیز توصیه‌هایی ارائه می‌شود. به عنوان نمونه در مورد غذاها نکاتی چون موارد زیر اشاره می‌شود:

بهترین انواع گوشت‌ها، غلات، حبوبات، میوه‌ها، سبزی‌ها و... برای مصرف با توجه به مزاج کلی و عضوی افراد و شرایط تندرستی و بیماری آنان، توصیه‌های غذایی ویژه برای افرادی که دچار بیماری‌ها، گوناگون هستند، ذکر بهترین حالت و شرایط مصرف انواع مواد غذا، مقایسه میزان غذائیت و فواید و زیان‌های گروه‌های مختلف مواد خوردنی، اشباع به شرایط پخت، سرخ کردن، دودی کردن، تنوری کردن و... و خوبی‌ها و بدی‌های هر یک از این روش‌ها، ذکر ویژگی‌های هر یک از مزه‌های مختلف و نکاتی که باید در مصرف آنها در افراد و شرایط مختلف رعایت شود، توجه دقیق به گرمی و سردی میوه و بالفعل خوردنی‌ها و الزامات آنها، توجه ویژه و عملی به اعراض نفسانی و رابطه آنها با خوردن و آشامیدن و تدابیر مربوط به هر یک و....

در قسمت آشامیدنی‌ها نیز ویژگی‌های آب مناسب برای انسان از جهت رنگ، بو، مزه و غلظت و خواص آب‌های مختلف از جمله آب‌های معدنی و نحوه تدبیر آنها و مناسب شدن جهت نوشیدن ذکر می‌گردد که از جمله می‌توان به توصیه‌های زیر اشاره کرد:

شرایط و زمان و نحوه درست آشامیدن آب با توجه به شرایط خاص هر فرد، فصل، شرایط خود آب و...، پرهیز از آب بسیار سرد، پرهیز از آشامیدن آب در هنگام صرف غذا و بلافاصله پیش و پس از آن، در میان خواب و بلافاصله پس از خواب، داخل حمام و پس از آن، پس از جماع، پس از حرکات بدنی شدید و پس از خوردن میوه‌های تر، پرهیز از نوشیدن آب هنگام عطش کاذب و...

حرکت و سکون

در بخش حرکت و سکون به لزوم ورزش، فواید، میزان و زمان و انواع آن اشاره می‌شود و به عنوان مثال توصیه به ورزش و ریاضت به اندازه‌ای می‌شود که موجب نشاط و فرح شود و در بدنی که خستگی و ضعف بر انسان مستولی گردد، نکته جالب توجه این است که حکما برای اعضای خاص مانند گوش و چشم و تارهای صوتی نیز توصیه‌هایی متصور بوده‌اند.

برخی از نکاتی که در مبحث حرکت و سکون مورد توجه‌اند چنین‌اند:

زمان مناسب ورزش از نظر رابطه آن با غذا خوردن و هضم غذا و دفع فضولات، بهترین زمان ورزش در فصول مختلف بر اساس شرایط مختلف از نظر سن و جنس و مزاج کلی و عضوی و بیماری و تندرستی، شرایط حرکت و سکون در مورد مشاغل مختلف بویژه مشاغل دستی و بدنی و تدابیر مخصوص آنها و...

باید توجه داشت که دلک یا ماساژ نیز نوعی از ورزش یا ریاضت شمرده می‌شود و مزیت‌ها و منافع و انواع آن نیز در بخش حرکت و سکون مورد بررسی قرار می‌گیرد. تحلیل بردن مواد غلیظ و چسبنده که به راحتی از عضو جدا نمی‌شوند، جذب مواد به سمت عضو مورد نظر، رساندن اثر روغن‌ها به اعضا و... از جمله فواید ذکر شده برای دلک است.

خواب و بیداری

در بخش مربوط به خواب و بیداری، نکاتی در رابطه با زمان خواب و رابطه آن با غذا، فصل، مزاج فرد و...، شرایط و میزان خواب، بیماری‌های مربوط به خواب نامناسب یا بیش از حد یا بیداری بیش از اندازه و مضرات خواب روز بیان می‌شود. مبحث خواب و بیداری از مباحث جالب توجه سته ضروریه است که ظرافت‌های بسیاری در رابطه نزدیک آن با تندرستی و بیماری بشر وجود دارد و به خوبی در آراء اندیشمندان طب ایرانی توجیه و تبیین شده است.

استفراغ و احتباس

کوتاه باید گفت که در طب سنتی ایران، منظور از احتباس «نگاه داشتن آنچه برای بدن ضروری و لازم است» و منظور از استفراغ، «دفع آنچه زاید و نامفید است»، می‌باشد و زیر این عنوان به نکاتی در مورد برطرف ساختن یبوست یا تلپین بیش از حد مزاج نیز اشاره شده است.

استفراغات در طب سنتی ایران بر دو گونه‌اند: طبیعی (تعریق، دفع بول و براز و طمث و...) و غیرطبیعی (قی، اسهال، فصد، حجامت، زالو و...).

به عنوان مثال در مورد «استحمام» که یکی از انواع استفراغات است، نکات ارزشمندی وجود دارد که رعایت آنها موجب تندرستی و رفع ناخوشی‌ها و بیماری‌ها می‌گردد و از آن جمله است: ویژگی‌های حمام مناسب، زمان مناسب حمام و تأثیر حمام بر مزاج‌های مختلف، پرهیز از حمام در سیری مفرط یا کم‌سختی زیاد، نکات مرتبط با فاصله زمانی مناسب حمام با حجامت، فصد، داروهای سخت‌کننده و اعراض نفسانی، خوردن و آشامیدن در حمام و بلافاصله پس از آن، طهارت بدن حمام و تأثیرات مختلف آن و...

همچنین در مورد استفراغات (قی، اسهال، بول، تعریق، فصد، حجامت، زالو و...) نیز توضیحات کاملی آمده و نکات مهمی در مورد تدابیر ویژه و رابطهٔ آنها با تندرستی و بیماری یادآوری می‌شود.

اعراض نفسانی، حلقهٔ گمشده

مبحث «اعراض نفسانی» در طب سنتی ایران ارزش ویژه‌ای دارد چرا که به سرعت، قوا و افعال را تحت تأثیر قرار داده و می‌تواند به راحتی اسباب بیماری یا صحت را فراهم آورد.

حکیم جرجانی در این رابطه می‌فرماید:

«اعراض نفسانی، که شادی است و غم و خشم و لذت و ایمنی و ترس و خجل و اندیشهٔ کارهای مهم و عمل‌های دقیق، هریک را اندر تن مردم اثری ظاهر است فزون از اثر طعام و شراب و غیر آن، از بهر آنکه طعام و شراب و دیگر اسباب به آن زودی اثر نکنند که اعراض نفسانی کند. نبینی که اثر سخنی یا چیزی خوش و یا ناخوش که مردم بشنوند یا اندیشه‌ای که از خاطر او گذرد، چگونه زود بی‌هیچ مهلت، بر رنگ روی او پدید آید و حرکت و آواز مردم اندر حال بگردد؟»^۱

۱. «اصول حفظ سلامتی و بهداشت در طب سنتی ایران»، محسن قاضی، فرهاد جعفری، مهدی علیزاده، فصل‌نامه طب سنتی اسلام و ایران، سال اول، شماره اول، بهار ۸۹، ص ۴۳-۴۲