

A Survey of Health Factors According to Iranian Medicine

Mohammad Khodashenas-Roudsari^{1*}

¹ Ramsar International Campus, Mazandaran University of Medical Science, Ramsar, Iran

Received: 25 May 2022 Accepted: 10 October 2022

Abstract

Background and Aim: Iranian medicine is a school of medicine that emphasizes health maintenance and disease prevention using material and spiritual techniques inspired by the teachings of Islam and *Ahl* al-Bayt or household members of Prophet Muhammad (PBUT). In this paper, the prominent health factors in Iranian Islamic medicine are enumerated and reviewed. Reviving and applying these recommendations can significantly decrease diseases and promote health worldwide.

Methods: With reference to authoritative sources of Islamic medicine including the encyclopedia of medical hadiths (traditions), Helyatol motaghin, and Imam Reza's (PBUH) treatise, the major topics or themes related to health are collected and stated along with multiple examples from each field.

Results: Based on Islamic teachings, treatment is not in doing sinful acts, prohibited in the religion; the emphasis is on prevention and treatment is the next step. The basis of health and recovery is temperament (four humors) and proper diet and abstinence have a central role. Foods, medicines, mores, conduct, and spiritual factors are tools for prevention and cure. In other words, health maintenance requires multi-faceted control of body and soul (including air and climate measures, motion and rest, sleep and wake, foods and drinks, evacuation and retention, and spiritual interactions).

Conclusion: Iranian medicine is a comprehensive school of medicine. A broad range of material and spiritual recommendations even in the least important aspects of individual and social life which might seem trivial at first glance is indicative of the holistic view of this medical school and scarcity of research on these recommendations. It is recommended that fundamental research be carried out on various components of this medicine so that it could provide background for the practical revival and wide application of these axioms, taken from the certain knowledge of the *Ahl* al-Bayt (PBUT), in the health care and lifestyle system of Iran and the world.

Keywords: Iranian Medicine, Health Factors, Lifestyle.

* **Corresponding Author:** Mohammad Khodashenas-Roudsari

Address: Ramsar International Campus, Mazandaran University of Medical Science, Ramsar, Iran.

E-mail: mkrudsari@gmail.com

مروری بر عوامل سلامت در طب ایرانی

محمد خدائشناس رودسری^{*۱}

^۱ پردیس بین الملل رامسر، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، رامسر، ایران

دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۳/۰۴ پذیرش مقاله: ۱۴۰۱/۰۷/۱۸

چکیده

زمینه و هدف: طب ایرانی، مکتب طیبی است که بر حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها با روش‌های برگرفته از تعالیم اسلام و معصومین علیهم السلام تأکید دارد. احیا و کاربردی‌سازی این توصیه‌ها می‌تواند باعث کاهش چشمگیر بیماری‌ها و ارتقای سلامت گردد. **روش‌ها:** با مراجعه به منابع معتبر از جمله دانشنامه احادیث پزشکی، حلیه‌المتقین و رساله طب‌الرضا علیه‌السلام، سرفصل‌های اصلی حفظ سلامت و چند مثال از هر حیطة جمع‌آوری گردیده است.

یافته‌ها: بر اساس تعالیم اسلام شفا در حرام نیست. تأکید بر پیشگیری است و توجه به درمان، در مرحله بعدی قرار گردد. توجه به مزاج، اساس حفظ و بازگرداندن سلامت بوده و رژیم غذایی و پرهیز مناسب، نقش محوری دارد. غذاها و داروها، آداب و رفتارها و عوامل معنوی از ابزارهای آن هستند.

نتیجه‌گیری: طب ایرانی یک مکتب جامع طیبی است. طیف گسترده توصیه‌های مادی و معنوی، حتی در کوچکترین جنبه‌های زندگی فردی و اجتماعی، که گاه در نگاه اول بی‌اهمیت جلوه می‌کنند، نشانه دید همه‌جانبه‌نگر این مکتب است. توصیه می‌شود تحقیقات عمیق و ریشه‌ای درباره اجزای مختلف این طب انجام شود، تا زمینه برای احیا و استفاده در نظام سلامت فراهم گردد.

کلیدواژه‌ها: طب ایرانی، عوامل سلامت، سبک زندگی.

* نویسنده مسئول: محمد خدائشناس رودسری

آدرس: پردیس بین الملل رامسر، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، رامسر، ایران.

ایمیل: mkruzsari@gmail.com

مقدمه

پزشکی وظیفه حفظ سلامت و بازگرداندن آن، در صورت بروز بیماری دارد. چنانکه اخوینی در کتاب هدایه المتعلمین آورده است: "پزشکی پیشه‌ای بود که تندرستی آدمیان را نگه دارد و چون رفته بود بازآرد به علم و عمل". یکی از مکاتب طبی مدعی تاملین این اهداف، طب ایرانی ایرانی است. طب ایرانی برآیند مجموعه دستورات مذهب، مندرج در قرآن کریم و منابع احادیث و روایات معصومین صلوات‌الله‌علیهم‌اجمعین است که، به طور مستقیم از رابط وحی نقل شده یا از ادیان پیامبران گذشته، رفتارها و اخلاق ائمه علیهم‌السلام مشاهده شده و ساماندهی آن در قالب یک مجموعه و مکتب درمانی، راهگشای درمان بیماری‌های جسم و روان خواهد بود (۱). منابع طب ایرانی عبارتند از:

- ۱- قرآن مجید، کتب آسمانی و احادیث منقول از پیامبران الهی و ائمه علیهم‌السلام
- ۲- سیره انبیاء و ائمه علیهم‌السلام
- ۳- استنباط از قانونمندی‌های حاکم بر طبیعت
- ۴- الهام و اشراق
- ۵- تبلور تجربیات حکما در طول تاریخ و پزشکان و محققان در بهداشت و درمان (۱).

در این نوشتار سعی شده است که مروری کوتاه بر عوامل موثر در سلامت از دیدگاه طب ایرانی ارائه گردد. امید است توصیه‌های حفظ سلامت گرفته شده از منشاء علم یقینی معصومین علیهم‌السلام حداقل به عنوان فرضیه‌هایی قابل تحقیق مورد پژوهش صاحب‌نظران آزاداندیش، قرار گیرند.

روش‌ها

با مراجعه به منابع معتبر و در دسترس گزاره‌های طب ایرانی، سرفصل‌های عمده تشکیل‌دهنده پیشگیری و درمان و مثال‌های عینی از هر حیطه گردآوری و بیان می‌شود. با توجه به گستردگی و حجم بالای مطالب (به عنوان نمونه بیش از ۱۲۰۰۰ حدیث طبی در بحارالانوار) تاکید بر ذکر سرفصل‌های اصلی در حفظ سلامت و چند مثال در هر عنوان می‌باشد. منابع مورد استفاده شامل کتب ذیل است: دانشنامه احادیث پزشکی از مرکز تحقیقات دارالحدیث، حلیه‌المتقین علامه مجلسی، رساله طب‌الرضا علیه‌السلام، رساله توضیح‌المسائل مراجع تقلید قسمت احکام خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها.

نتایج

ابزار شفا و یا دوی هر درد از نظر اسلام در حلال نهفته است و خداوند درمان را در حرام خلق نکرده است. روح حاکم بر رفتارهای درمانی و شالوده حاکم، بر این است که شفا در حرام نیست و در شرایط عادی و غیر اضطراری از درمان حرام استفاده نمی‌شود. از ویژگی‌های برتر رفتارهای درمانی اسلام، نقش پیشگیرانه آن

است. رفتارهای درمانی اسلام، عام، ساده، فراگیر، ارزان و در هر حال قابل حصول است و مشمول قشر خاصی از اقشار اجتماعی نمی‌شود و توانایی‌های مالی و جغرافیایی ویژه‌ای را به انحصار نمی‌طلبد و در حقیقت جلوه عالی رحمت عام و فراگیر الهی است که مشمول خاص و عام، کافر و مسلمان می‌شود، ولی در صورت عمل به تساوی، مومنان بهره بیشتری از آن می‌برند. طب ایرانی تدبیر خود را به بیمار نشدن معطوف می‌کند نه بیمار درمان کردن، ولی چنانچه کسی بیمار شد راه درمانی ساده برای آن دارد. دوا در دست طبیب و شفا از آن خداست اما تا زمانی که خداوند تبارک و تعالی اراده نفرماید شفا حاصل نمی‌شود. بنابراین شفا زمانی حاصل است که دست قضای پروردگار مانع شفا نگردد. پس طبیب ضمن اینکه از قانونمندی حاکم بر جهان و طبیعت در درمان بهره می‌گیرد به هیچ وجه از نقش قطعی خالق یکتا در اراده به شفا غافل نیست و پیوسته از خداوند می‌خواهد تا شفا را در دوی او جاری سازد (۱). در طب ایرانی به مزاج‌شناسی به عنوان پایه پیشگیری، تشخیص و درمان بیماری‌ها توجه ویژه‌ای شده است. به طور مثال در مناظره‌ای که بین امام صادق (ع) و طبیب هندی در مجلس هارون‌الرشید خلیفه عباسی انجام شد از ایشان چنین آمده است که من گرم را به سرد، سرد را به گرم، خشک را به تر و تر را به خشک درمان می‌کنم و کار را یکسره به خداوند باز می‌گردانم و آنچه را پیامبر خدا فرموده است به کار می‌گیرم و می‌دانم که شکم خانه همه درد ها و پرهیز یگانه درمان است و بدن را بر همانچه بدن خو گرفته وا می‌دارم. در روایات متعددی از اهل بیت علیهم‌السلام تاکید شده است که درمان و مصرف دارو بدون ضرورت، برای سلامت انسان زیانبار است. به طور مثال از امام کاظم (ع) روایت شده است تا زمانی که بیماری به جد با شما درگیر نشده است، درگیر معالجه طبیبان نشوید که درمان به مانند ساختمان‌سازی است که مقدار کمی از آن شخص را به مقدار فراوانش می‌کشاند. به جز عوامل مادی، در روایات اسلامی برای درمان بیماری‌ها توصیه به صدقه و دعا نیز شده است (۲). در منابع طب سنتی ایران نیز از عوامل حفظ سلامت به عنوان شش اصل ضروری یا سته ضروری نام برده می‌شود (۳). این شش اصل عبارتند از:

- ۱) تدبیر هوا، ۲) تدبیر حرکت و سکون، ۳) تدبیر خواب و بیداری، ۴) تدبیر خوردنی و آشامیدنی، ۵) تدبیر استفراغ و احتباس، ۶) اعراض نفسانی
- به طور کلی ابزارهای سلامت و درمان در طب ایرانی شامل موارد ذیل است (۱):

الف. غذاها و داروها؛ ب. رفتارها و آداب؛ ج. عوامل روحی، معنوی و دعاها

غذاها و داروها

در طب ایرانی تاکید زیادی بر نقش رژیم غذایی و پرهیز در پیشگیری و درمان بیماری‌ها شده است. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: المدهة بیت کل داء و الحمیة راس کل دواء، شکم خانه هر بیماری

درمان را در طب ایرانی تشکیل می‌دهند. در بررسی اجمالی منابع، سرفصل‌های ذیل از رفتارها و آداب پیشگیری و درمان در طب ایرانی به چشم می‌خورند (۴):

- آداب لباس و پوشش، جنس و رنگ لباس و کفش
 - زیور آلات، جنس و آداب
 - پیرایش و آرایش: نگهداری و کوتاه کردن ناخن، پیرایش سر و صورت، استفاده از سرمه و عطر، آداب استفاده از عطرها و انواع توصیه شده، استفاده از روغن‌ها و روغن مالی (روغن بنفشه و زیتون)
 - آداب ازدواج و ارتباط زوجین
 - آداب شیر دهی، عقیقه و ختنه
 - استحمام: آداب، زمان، مواد مورد استفاده در حمام، شستشوی دهان و بینی
 - خواب و بیداری، آداب و زمان
 - آداب اجابت مزاج
 - حجامت: زمان حجامت (فصل، ایام ماه قمری، ایام هفته، ساعات روز، فاصله و تکرار)، موارد انجام حجامت، انواع و محل انجام حجامت، روش انجام حجامت، تدابیر قبل و بعد حجامت
 - فصد: انواع و محل، روش، موارد استفاده، تدبیر قبل و بعد از فصد
 - آداب معاشرت با اقوام و سایر مردم: صلح رحم، ادای امانت، صداقت، انفاق، ایثار، رفع حاجت مومنین، معاشرت با غیر مسلمین
 - آداب ورود و خروج از منزل
 - نگهداری حیوانات
 - آداب سفر، پیاده‌روی، تجارت و کسب، زراعت
 - آداب مسواک: دفعات، روش، نوع چوب مسواک (توصیه به چوب اراک و زیتون و اجتناب از چوب انار و ساقه ریحان و نی)
 - آداب خلل، نوع چوب مورد استفاده
 - تنقیه
- چند نمونه از آداب و رفتارهای توصیه شده در طب ایرانی بیان می‌کنیم (۴):

توصیه به پوشیدن کفش، کفش زرد رنگ، مسواک زدن به عرض، شستن سر با سدر و گل ختمی، کوتاه کردن سیل و ناخن در روز جمعه، بوییدن گل نرگس، توصیه به استفاده از بوی خوش، نگاه کردن به سبزه و آب جاری، توصیه به درمان نکردن فوری زکام، پرهیز از سرما در آغاز فصل سرد و استقبال از سرما در پایان فصل سرد، اجتناب از نشستن بر جای مرطوب، اجتناب از ارتباط جنسی با شکم پر و در ابتدای شب و در اول و وسط و آخرماه قمری، اجتناب از نشستن در آفتاب و مخصوصاً رو به آفتاب، اجتناب از استفاده از آب گرم شده توسط آفتاب برای وضو و غسل و مصرف

و پرهیز اصل هر درمان است (۱). پیامبر اکرم (ص) فرمودند: مادر همه داروها کم‌خوری است و امام رضا (ع) فرمودند اگر مردم در خوردن به کم بسنده می‌کردند بدن‌هایشان متعادل بود (۱) و نیز امام کاظم (ع) فرمودند هیچ دارویی نیست که دردی را برنیاگزیزد و هیچ چیزی برای بدن سودمندتر از آن نیست که جز از آنچه بدن بدان نیاز دارد دست بشوید (۱).

در حیطه حفظ سلامت با توجه به خوردن و آشامیدن سرفصل‌های ذیل را در طب ایرانی می‌توان یافت (۴):

- حلال بودن غذا و آشامیدنی؛ نوع، کیفیت و مزاج غذا؛ ظروف آشپزی و خوراک؛ آداب غذا خوردن و آشامیدن از جمله نقش زمان و وعده‌های غذایی؛ شروع و خاتمه غذا؛ اجتماع غذاها با یکدیگر؛ توالی غذا؛ کمیت غذا؛ نوشیدنی‌ها و آب؛ مسواک و خلل.
- به طور مثال به چند توصیه طب ایرانی در این موضوع اشاره می‌کنیم (۴-۶):
- شروع غذا با نام خدا
- شستن دست‌ها قبل و بعد غذا
- شروع و پایان غذا با نمک
- غذا خوردن در هنگام گرسنگی
- دست کشیدن از غذا قبل از سیری کامل و اجتناب از غذا خوردن در هنگام سیری
- اجتناب از فوت کردن غذا
- اجتناب از ایستاده آب خوردن در شب
- اجتناب از ایستاده یا با کفش غذا خوردن
- توصیه اکید بر عدم ترک شام
- اجتناب از گرسنه خوابیدن در شب مخصوصاً در افراد مسن
- اجتناب از خوردن آب سرد پس از ماهی تازه یا غذای داغ
- اجتناب از زیاده روی در گوشت گاو و شکار
- اجتناب از آب خوردن وسط غذا
- اجتناب از خوردن ماهی با تخم مرغ
- اجتناب از خوردن خربزه در صبح ناشتا
- اجتناب از پنیر در صبحگاه و خوردن پنیر یا گردو هر کدام به تنهایی

توصیه به خوردن سیب در سحرگاهان
تعدادی از غذاها و داروهایی که در طب ایرانی جهت حفظ سلامت و درمان بیماری‌ها توصیه شده است به شرح ذیل است:

عسل، آب باران، تربت امام حسین، آب زمزم، زیتون و روغن زیتون، انگور، خرما، انجیر، سیب، سرکه، عدس، به، شیر، روغن حیوانی، کاسنی، خرفه، کندر، کرفس، گوشت گوسفند و شتر، مویز، نمک، خربزه، آلو، پیاز، سیر، تخم مرغ، اسپند، شنبلیل، سنا، کاهو، انار، آویشن، سنجد، گل نرگس، تره، سماق، گردو، برنج، زردک، شلغم، ترب، عناب، خیار، کدو، گلابی.

رفتارها و آداب

آداب زندگی و رفتارها نیز بخش مهمی از روند پیشگیری و

فرد همراه خود نگاه می‌دارد.
- آیات، سوره‌ها، اذکار و دعاهایی که با غسل، زعفران یا مشک نوشته و سپس شسته شده و توسط فرد خورده می‌شود.

نتیجه‌گیری

طب ایرانی، مکتب جامع طبی است که تاکید بر پیشگیری و حفظ سلامت دارد. ضمناً درمان‌های ساده، فراگیر، در دسترس، ارزان و کم عارضه برای عموم افراد بشر ارائه می‌دهد. طیف گسترده‌ای از دستورات و توصیه‌های پیشگیری و درمانی در این مکتب بیان شده، که با توجه به شرایط کنونی جامعه و گسترش بیماری‌های مزمن و ناتوان‌کننده و نیز افزایش هزینه‌های بهداشتی و درمانی، شایسته پژوهش‌های علمی و عملی و به‌کارگیری در سطح جهان هستند و می‌توانند راه‌گشای مشکلات جسمی و روحی بشر امروز باشند. پیشنهاد می‌شود اتاق فکری متشکل از کارشناسان بهداشت و درمان و صاحب‌نظران علوم اسلامی جهت بررسی، احیا و کاربردی‌سازی توصیه‌های این مکتب طبی تشکیل گردد.

تضاد منافع: بدین وسیله نویسنده تصریح می‌نماید که هیچ‌گونه تضاد منافی در مطالعه حاضر وجود ندارد.

منابع

1. Kheirandish H. General Features of Islamic Medicine. Iran Hejamat Research Society; 2010. [In Persian]
2. Mohammadi Rayshahri M. Daneshnameh-e- ahadith -e-pezheshki. 7th edition, Dar al-hadith Publishing; 2007.
3. Naseri M. An overview of traditional Iranian medicine. Publications of Traditional Medicine of Iran; 2011. [In Persian]
4. Majlesi MB. Helyat al-Mottaghin. Ekram Publishing; 2009.
5. Banihashemi Khomeini MH. Ahkam-e-khordaniha

خوراکی، تاکید به مسواک و خلال و توصیه به مسواک قبل از خواب و قبل از هر نماز، اجتناب از سخن گفتن هنگام اجابت مزاج، توصیه به شستن پاها با آب سرد پس از بیرون آمدن از حمام، اجتناب از نشستن طولانی در دستشویی، توصیه به طهارت گرفتن با آب سرد، استفاده از نوره برای زدودن موهای بدن.

عوامل معنوی و روحی سلامت

استفاده از درمان‌های غیر مادی در طب ایرانی و روایات معصومین (ع) به وفور دیده می‌شود.
نمازها، اذکار، آیات و سوره‌های قرآن، دعاها، صدقه، قربانی، نذر، توسل و درمان روحانی، استفاده از تربت امام حسین (ع)، درمان اخلاقی و توکل، از جمله درمان‌های غیر مادی مورد توصیه در طب ایرانی هستند (۲،۴،۷،۸). به طور مثال سوره‌های حمد، قدر، ناس، فلق، دعای نور، آیه‌الکرسی، آیه ۲۱ تا ۲۴ سوره حشر و ... برای درمان بیماری‌های مختلف توصیه شده است (۸). هر یک از سوره و آیات قرآن، دعاها و اذکار به جز اثرات معنوی و محتوایی، دارای اثرات وضعی هستند که علم حروف و اعداد می‌تواند برخی از آن‌ها را روشن نماید. دسته‌ای از دستورات درمانی و پیشگیری در این حیطه شامل موارد ذیل هستند:

- قرائت قرآن، اذکار، دعاها و نمازها
- آیه‌ها و سوره‌های قرآن، دعاها و اذکاری که نوشته می‌شود و

- va ashamidaniha, according to religious permissions of 13 religion authorities. Islamic Publication office; 2005. pp. 605-8. [In Persian]
6. Gholami H. Sharhi bar Mobhamat e- Olum-e-Payeh-e-Ghanoon, Zahabiyah Treatise. Mashhad: Tanin-e-Ghalam Publishing; 2012.
 7. Makarem Shirazi N. Mafatih-e-Novin; section 8. Imam Ali Publishing; 2008.
 8. Mirashrafi H. Healing and treatment in the Holy Quran. 13th edition. Lahiji Publishing; 2008. [In Persian]