مجلهٔ طب سنّتی اسلام و ایران، سال سیزدهم، شمارهٔ چهارم، زمستان ۱۴۰۱

مقاله اصیل پژوهشی

(تاریخ پزشکی)

حکیم شاه‌محمدبن‌حاجی قزوینی (قرن ۱۰ هجری قمری) و اثر او در مورد حفظ الصحه در ایام همه‌گیری‌ها

نفیسه شعبانی[الف]، نرگس تاجیک[الف]، زهرا قهرمانی[الف]، زهرا علمدار[الف]، محمدحسین آیتی[الف،ب*]

[الف]گروه تاریخ پزشکی، دانشکدهٔ طب ایرانی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران

[ب]گروه طب سنتی، دانشکدهٔ طب ایرانی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران

چکیده

بیماری‌های همه‌گیر و مسری از دیرباز در جوامع بشری رایج بوده که همواره مشکلاتی را ایجاد کرده‌اند. ایرانیان باستان با امراض مسری آشنایی داشته و با تدابیر پیشگیرانه مانع از شیوع این بیماری‌ها بوده‌اند. رویکرد پیشگیرانهٔ پس از اسلام در طب ایرانی مورد تأکید حکمای مسلمان ایرانی بوده است و رساله‌های فراوانی در این باب نگاشته‌اند. *نصیحت‌نامهٔ سلیمانی* اثر حکیم شاه‌محمدبن‌حاجی قزوینی (قرن ۱۰ هجری قمری) از آثار کوتاه و ارزشمندی است که برای نگهداشت سلامتی در ایام همه‌گیری‌ها نوشته شده است. پژوهش حاضر یک مطالعهٔ مروری با روش کتابخانه‌ای است که به معرفی کتاب *نصیحت‌نامهٔ سلیمانی* و مؤلف آن حکیم شاه‌محمد قزوینی و بیان تدابیر پیشگیرانهٔ ذکرشده در اثر می‌پردازد. حکیم شاه‌محمدبن‌حاجی قزوینی از دانشمندان ایرانی سنی‌مذهب بود که در دوران صفویه در ایران می‌زیسته است و سپس به دعوت سلطان بایزید دوم عثمانی به استانبول مهاجرت می‌کند. در قرن ۱۵ میلادی (قرن ۹ هجری قمری) امپراتوری عثمانی با اپیدمی طاعون و سایر عفونت‌ها روبه‌رو بود که مؤلف، اثر ارزشمند خود با عنوان *نصیحت‌نامهٔ سلیمانی* در باب حفظ الصحه در ایام همه‌گیری‌ها را برای سلیمان قانونی سلطان عثمانی (۹۲۶ تا ۹۷۴ هجری قمری) در سال ۹۲۹ هجری قمری به زبان فارسی نگاشته است. مؤلف تدابیر پیشگیرانه در ایام همه‌گیری‌ها را براساس اصول ستهٔ ضروریه در مکتب طب ایرانی بیان می‌کند. امروزه با پیدایش همه‌گیری کرونا و نقش رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی، اهمیت حوزهٔ بهداشت و پیشگیری بیش از پیش بر همگان مشخص شده و این در حالی است که حکمای طب ایرانی از کهن‌ترین دوران از دانش و آگاهی خوبی در حوزهٔ بهداشت و سلامت عمومی برخوردار بوده و پیشگیری را مقدم بر درمان دانسته و تدابیر حفظ سلامتی را مورد توجه قرار می‌داده‌اند.

کلیدواژه‌ها: همه‌گیری‌ها، کووید-۱۹، طب ایرانی، تاریخ پزشکی

تاریخ دریافت: شهریور ۱۴۰۱

تاریخ پذیرش: اسفند ۱۴۰۱

مقدمه:

نگاهی به تاریخچهٔ بیماری‌های همه‌گیر و نقش طبیبان از دوران باستان تا زمان زندگی مؤلف کتاب

بیماری‌های همه‌گیر و مسری از دیرباز در جوامع بشری رایج بوده‌اند و گاهی خسارت‌های جبران‌ناپذیری در تمام جهان داشته‌اند. براساس متون و منابع، ایرانیان در دورهٔ باستان با امراض مسری آشنایی کامل داشته و از آنها با واژهٔ بیماری‌های پرمرگ (poura-mahrka) یاد می‌کرده‌اند. با ملاحظهٔ نکات بهداشتی که ایرانیان باستان به‌صورت وسواس‌گونه رعایت می‌کردند مشخص می‌شود که ایرانیان به مسری‌بودن برخی بیماری‌ها و خطیربودن آنها آشنا بوده‌اند. نظریهٔ پیشگیری از بیماری‌ها در ایران باستان سابقه دارد (۱). علاوه بر این، اوستا (کتاب دینی زرتشتیان در ایران باستان) دربردارندهٔ مطالب و دستورات فراوان پزشکی و بهداشتی است (۲). لذا در تاریخ ایران پیش از اسلام به‌ندرت از بیماری‌های همه‌گیری که موجب مرگ‌ومیر چشمگیر در ایران شده باشد، گزارش شده است؛ درحالی‌که در کشورهای همسایهٔ ایران باستان، یعنی روم باستان و یونان باستان، بارها از بیماری‌های همه‌گیر که در مواردی جمعیت شهرها را به‌کلی نابود کردند، گزارش‌هایی موجود است (۱). رویکرد پیشگیرانه در طب ایرانی پس از اسلام نیز ادامه یافت. در طب ایرانی تمدن اسلامی توجه به بهداشت و پیشگیری و به تعبیر حکمای آن روزگار، «حفظ الصحه بالأسباب السته» که بازگردان آن «نگهداشت تندرستی به کمک سبب‌های شش‌گانه» است همواره مورد تأکید و تأیید دانشمندان مسلمان ایرانی بوده است، چنانچه طبیبان ایرانی به طرق مختلف آن را

* فرد مسئول مکاتبات: ayati@tums.ac.ir

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-09-11]

[DOI: 10.22034/13.4.313]

مقدم بر درمان می‌دانستند و تدابیر بهداشتی هم در پیشگیری و هم در درمان بیماری‌ها نقش برجسته‌ای ایفا می‌کرد. طبیبان بزرگی چون رازی، ابوعلی سینا و به‌دنبال آن بسیاری از حکما، رساله‌های کوتاه و مفصل فراوانی در این باب تدوین کرده‌اند که می‌توان در این زمینه به هفتاد رساله به زبان فارسی اشاره کرد (۳). یکی از نخستین کتاب‌های تألیفی در این باب در دورهٔ اسلامی، *تدبیر الصحه* تألیف سلمویه‌بن‌بنان پزشک معتصم عباسی (حک ۲۱۸ تا ۲۲۷ ه‍ق) است (۴).

از آنجایی که در زمان همه‌گیری‌ها نیز رعایت اصول پیشگیری، مقدم بر درمان بوده است طبیبان در ارائهٔ شیوه‌های درمانی این بیماری‌های مسری جایگاه خطیری بر عهده داشته‌اند. یکی از این طبیبان ایرانی حکیم شاه‌محمدبن‌حاجی قزوینی (قرن ۱۰ ه‍ق) بوده است. او رساله‌ای با عنوان *نصیحت‌نامهٔ سلیمانی* در ایام شیوع همه‌گیری‌ها نگاشته است. رسالهٔ ایشان از این جهت که به‌طور خاص راهکارهایی پیشگیرانه جهت عدم ابتلا به بیماری‌های مسری و نگهداشت تندرستی در ایام همه‌گیری‌ها بوده، منحصربه‌فرد است. با توجه به اینکه موضوع همه‌گیری‌ها یک موضوع رایج در جوامع امروزی است و کتاب *نصیحت‌نامهٔ سلیمانی* اثری ارزشمند است که به‌صورت اختصاصی از یک حکیم ایرانی و صرفاً به تدابیر پیشگیرانه در همه‌گیری‌ها پرداخته است، لذا در این نوشتار تصمیم داریم که به معرفی این اثر و آموزه‌های آن به‌طور نظام‌مند به مخاطب بپردازیم.

الف. مناسبات علمی ایران و عثمانی و نقش حکمای مهاجر در دورهٔ صفویه (۹۰۷ تا ۱۱۳۵ ه‍ق)

ایرانیان با قبول اسلام از همان آغاز، تسلط سیاسی خلافت را نپذیرفتند و با پدیدآوردن نهضت‌های استقلال‌طلبانه کوشیدند از وحدت سیاسی‌ـملی خود پاسداری کنند. حملهٔ مغول بدون تردید به نهادهای علمی‌ـاقتصادی و فرهنگی ایران و جوامع هم‌جوار زیان‌های فراوانی وارد کرد، اما به‌تدریج با حضور چشمگیر حکمای ایرانی در بدنهٔ حکومتی و دیوانی، زندگی اجتماعی نوینی را در چارچوب هویت سیاسی نسبی و مستقل‌تری پدید آورد. سلسله‌های ملوک‌الطوایف و قدرت‌نمایی حاکمان محلی موقعیت ویژه‌ای پدید آورد تا در برابر امپراتوری نوپای عثمانی به‌خصوص از سال ۸۵۷ ه‍ق در تکاپوی جدیدی قرار گیرند و خواستار وحدتی اجتماعی و سیاسی بر پایهٔ آرمان و فرهنگ مشترکی باشند که در سده‌های پیشین زمینهٔ آن آماده شده بود. سرانجام تشکیل حکومت صفوی (۹۰۷ تا ۱۱۳۵ ه‍ق) در اوایل قرن ۱۰ ه‍ق (پایان قرن ۱۵ میلادی) از حوادث مهم تاریخ ایران محسوب شد. با ظهور این دولت، ایران بعد از قرن‌ها هویت ملی و سیاسی خود را بازیافت و این هویت که بر محور مذهبی واحد تکوین یافت، مسائل چندی را در پی داشت (۵). رسمیت‌یافتن مذهب شیعی با به قدرت‌رسیدن شاه‌اسماعیل، صفویان را با کشورهای سنی‌مذهب همسایه چون عثمانی دچار تنش کرد. این مسئله و کوشش سلاطین دو دولت صفویه و عثمانی در جذب دانشمندان موجب مهاجرت دانشمندان ایرانی سنی‌مذهب به عثمانی و دانشمندان شیعی‌مذهب عثمانی به ایران شد (۶، ۷). یکی از حکیمان مهاجر ایرانی در این دوران، حکیم شاه‌محمدبن‌حاجی قزوینی بود.

ب. زندگی‌نامهٔ حکیم شاه‌محمدبن‌حاجی قزوینی

محمدبن‌حکیم‌بن‌مبارک قزوینی معروف به حکیم شاه‌محمدبن‌حاجی قزوینی، شاعر، نویسنده و از دانشمندان ایرانی سنی‌مذهب بود. او اهل ابهر از توابع قزوین بوده و از تاریخ تولد و جزئیات زندگی او آگاهی جزئی در دست است. حکیم قزوینی حرفهٔ پزشکی را همچون پدران خود برگزیده بود. نخست در شیراز زندگی می‌کرده و از شاگردان علامه دوانی بوده است. حکیم شاه‌محمد در دورهٔ پادشاهی اسماعیل یکم صفوی (حک ۹۰۵ تا ۹۳۰ ه‍ق) ایران را ترک کرد و به دیار بکر رفت، چندی هم در ماگنیسا ماندگار شد و سپس به دعوت سلطان بایزید دوم عثمانی (حک ۸۸۶ تا ۹۱۸ ه‍ق) به استانبول رفت و پزشک دربار او شد. بایزید مسئولیت مدرسهٔ پیری پاشای استانبول را بر عهدهٔ او گذاشت. حکیم قزوینی حکومت سه سلطان عثمانی، بایزید دوم، سلیم اول (حک ۹۱۸ تا ۹۲۶ ه‍ق) و سلیمان (حک ۹۲۶ تا ۹۷۴ ه‍ق) را درک کرده است. حکیم شاه‌محمد پزشک شاه‌سلیمان و نیاکان او یعنی سلطان سلیم و سلطان بایزید بود و در عهد پادشاهی سلطان سلیمان درگذشت. حکیم شاه‌محمد در همهٔ علوم زمان خود دست داشته و به دو زبان تازی و فارسی تألیف داشته است (۱۱–۸).

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-09-11]

[DOI: 10.22034/13.4.313]

آثاری که به او نسبت داده شده است عبارت‌اند از: *تفسیر مختصر هدایه و حواشی بر آن*، *شرح بر ایساغوجی* اثیرالدین ابهری، *شرح کافیه*، *شرح الموجز فی الطب*، ترجمهٔ *حیاه الحیوان* تألیف کمال‌الدین محمد عیسی الدمیری الشافعی به ترکی، *ذیلی بر تذکره الشعرای* امیر علیشیر نوایی، *ترجمهٔ مجالس النفائس* امیر علیشیر نوایی از ترکی جغتایی به فارسی، *تفسیر سوره النحل*، *جواهرنامه* و *نصیحت‌نامه* (۱۴-۱۲).

ج. کتاب *نصیحت‌نامهٔ سلیمانی* و اهمیت آن

شواهد حاکی از آن است که در قرن ۱۵ میلادی امپراتوری عثمانی با اپیدمی طاعون و سایر عفونت‌ها مواجه بود. رشد این امپراتوری و فتوحات آن عاملی برای گسترش همه‌گیری‌ها بوده است (۱۷-۱۵). حکیم شاه‌محمدبن‌حاجی قزوینی اثر ارزشمند خود با عنوان نصیحت‌نامهٔ سلیمانی را در باب حفظ الصحه در ایام همه‌گیری‌ها برای سلیمان قانونی سلطان عثمانی فرزند سلطان سلیم عثمانی و نوهٔ سلطان بایزید عثمانی در سال ۹۲۹ ه‌ق به زبان فارسی نگاشته است. او هنگامی که پادشاه برای پرهیز از ابتلا به وبای پدیدآمده در استانبول تصمیم می‌گیرد به ییلاق برود، از سلطان عذر خواسته و به جای همراهی پادشاه در این سفر، به نگارش این رساله می‌پردازد. نویسنده در مورد هدف نگارش این اثر می‌نویسد: «چون خدمت طبیب لبیب، حفظ صحت و ازالهٔ مرض بود و اشتغال به اول که حفظ صحت اولی و اهم و اقدم است، چه با وجود حفظ صحت، احتیاج به ازالهٔ مرض نیست و حفظ صحت به اعلام طریق و قواعد حفظ آن میسر است، در خاطر فاتر گذشت که قواعدی چند که متضمن فواید حفظ صحت در ایام وبا باشد، جهت بندگان عالی‌شأن ملک آشیان فلک آستان خداوندگاری به یاری قلم و بیان به‌صورت تحریر و سمت تقریر درآورد تا عمل به آن قواعد موجب حفظ صحت ایشان گردد. چه خدمت طبیب، همین اعلام چنین قواعد پرفواید است» (۱۸).

حکیم شاه‌محمد در علت نام‌گذاری اثرش به الگوبرداری از ارسطو پرداخته و بیان می‌دارد: چنانکه حکیم علیم، ارسطو در وقت تخلف او از سفر اسکندر که سلطان او بوده نوشته و نام آن، *نصایح اسکندری* نهاده و آن نصایح اسکندری، حالی در میان جمهور مردمان مشهور است توصیه‌های خود در جهت «حفظ تندرستی در ایّام همه‌گیری‌ها و فساد هوا» را که برای سلطان سلیمان نگاشته است *نصیحت‌نامهٔ سلیمانی* نام‌گذاری کرده است (۱۸). مؤلف در تألیفِ اثر، نگارشی روان داشته است. در این کتاب علاوه بر آسان‌نویسی، از استناد به آیات قرآنی و اشعار شعرای بزرگ به‌ویژه حافظ، استفاده شده است همچنین علی‌رغم حجم اندک اطلاعات تاریخی، اجتماعی و مذهبی خوبی از روزگار خود به دست می‌دهد (۱۸).

نویسنده کتاب را در سه بخش مقدمه، مقصود و خاتمه نگاشته است. از آنجایی که در مکتب طبی ایران در زمان شیوع همه‌گیری‌ها، آلودگی هوا عامل اصلی سرایت محسوب می‌شد نویسنده در بخش اولِ کتابِ خود، که مشتمل بر چند بخش است، در ابتدا به تعریف هوا و بیان احکام آن می‌پردازد. در مورد فضیلت هوای صاف در حفظ سلامتی صحبت کرده و تغییرات هوا در فصول مختلف را شرح می‌دهد. سپس در مورد تغییرات غیرطبیعی هوا در همه‌گیری‌ها و اینکه عامل ایجاد همه‌گیری‌ها هوای آلوده است، صحبت می‌کند. سپس در مورد سبب و علائم دو همه‌گیری رایج آن دوران، یعنی طاعون و وبا، نکاتی را بیان کرده و در مورد فلسفهٔ مرگ و اینکه روح انسان بعد از مرگ باقی است، توضیحاتی ارائه می‌دهد. نویسنده بعد از هوا مهم‌ترین عامل ابتلا به همه‌گیری‌ها را ترس و اضطراب در ابتلا دانسته است. نکتهٔ جالب‌توجه در این بخش این است که نویسنده با توجه به اینکه کتاب را برای سلطان نگاشته است، بدن را به یک مملکت، قلب را، به جهت آنکه تدبیر همهٔ اعضا بر عهده اوست، سلطان آن، مغز و کبد را وزرای آن سلطان، به جهت آنکه هر اثری به اعضای دیگر می‌رسد به‌واسطهٔ مغز و کبد صورت می‌گیرد، و مابقی اعضای بدن را به مردم این مملکت تشبیه کرده است. همچنین اشاره می‌کند که وقتی مادهٔ سمی، که دشمن و عامل ایجاد عفونت است، وارد مملکت بدن می‌شود، دشمن ابتدا قصد سلطان و وزرا می‌کند لیکن لشکریان در دفاع از سلطان و وزرا اقدام می‌کنند. لذا در همه‌گیری‌ها که هوا آلوده می‌شود، برای اینکه عفونت هوا به اعضای اصلی بدن، یعنی قلب، مغز و کبد، نرسد سیستم ایمنی بدن عفونت را از آنها دور می‌کند و اگر سیستم ایمنی بدن از مقابله با عامل بیماری عاجز شد و نتوانست بدن را تدبیر کند، مرگ رخ می‌دهد (۱۸).

در بخش دوم که هدف اصلی نویسنده از نگارش اثر بوده است، تدابیر پیشگیرانه در ایام همه‌گیری‌ها را براساس اصول ستّهٔ

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-09-11]

[DOI: 10.22034/13.4.313]

ضروریه (شش اصل ضروری در حفظ سلامتی) در مکتب طب ایرانی، هر فصل را به یکی از تدابیر ستّهٔ ضروریه اختصاص می‌دهد. در این نوشتار به‌دلیل اهمیت موضوع به‌صورت مختصر به شرح اهم این تدابیر پیشگیرانه می‌پردازیم.

۱) تدابیر هوا

از آن‌رو که در همه‌گیری‌ها هوا مهم‌ترین اصل در ستّهٔ ضروریه است تدبیر هوا را مقدم دانسته و فصل اول را به تدبیر هوا در همه‌گیری‌ها اختصاص می‌دهد. حکیم شاه‌محمد قزوینی در تدبیر هوا بیان می‌دارد که در این ایام هوای خانه را به عطریات همچون کافور، صندل، نیلوفر، برگ بید، برگ مورد و امثال اینها معطر سازند تا دفع آلودگی هوا کند. همچنین سرکه و گلاب در اطراف خانه پاشیده شود تا در هوا اثر کرده و عفونت را از بین برد و اگر سرکه ممزوج به گلاب یا گِل ارمنی باشد، بهتر خواهد بود.

بوی عود، عنبر، پوست ترنج و نارنج را اگرچه گرم می‌داند لیکن پاک‌کنندهٔ آلودگی هوا و دافع ضرر همه‌گیری دانسته، لذا توصیه می‌کند که در مسکن و طاقچه‌های آن ترنج، نارنج، لیمو، به، گلابی و غیر اینها گذاشته شود تا بوی پوست آنها هوای خانه را معطر کند. از موارد مذکور ترنج و به را بهتر می‌داند؛ زیرا که پوست ترنج خاصیت زیادی در دفع آلودگی هوا دارد.

یکی دیگر از تدابیر ذکرشده برای پاکیزه‌کردن هوا از آلودگی این است که سیب را خالی کرده و قسمت میان‌تهی آن را با عنبر و گلاب پر سازند و بر روی آتش قرار دهند تا بوی آن خانه و مغز را معطر کند و آلودگی هوا را از بین ببرد. همچنین بیان داشته که به‌حسب استطاعت مالی و میل شخصی می‌توان داخل سیب را گاه به‌تنهایی از گلاب، گاه از گلاب و صندل و گاه از گلاب و مشک و گاهی از مجموع آنها پر کرد یا عطریاتی چون زعفران، صندل احمر، ابیض، عنبر، عود و مسک را کوبیده و کوفتهٔ آنها را با گلاب و آب‌نارنج خمیر کرده و آن خمیر را به شکل سیب درآورده و مرتباً آن را بو کنند که موجب تقویت مغز و معطرساختن هوا و ازبین‌برندهٔ عفونت هواست.

او همچنین توصیه به انجام لخلخه کرده است به این صورت که شیشه یا ظرفی که داخل آن سرکه و صندل ساییده و گِل ارمنی ریخته شده باشد، مرتباً آن ظرف را تکان بدهند تا بوی آن متصاعد شود و در اثر استشمام به مغز برسد و هوا نیز از آن معطر شود. او گیاهان دیگری چون کندر، قسط شیرین، سندروس و لادن هریک یا مجموع آنها با یکدیگر، همچنین مصطکی، قرنفل، سرو، عرعر، اشنه، ابهل و غیره را اصلاح‌کنندهٔ هوا می‌داند (۱۸).

۲) تدابیر خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها

حکیم شاه‌محمد قزوینی در قسمت تدابیر خوردنی و آشامیدنی‌ها توصیه می‌کند که در این ایام اشخاص باید تا زمانی که اشتها به غذا پیدا نکرده‌اند، غذا نخورند و قبل از سیرشدن از غذا دست بکشند که این تدبیر موجب حفظ سلامتی چه در ایام همه‌گیری‌ها و در غیر از این ایام است. همچنین از خوردن چند غذا با یکدیگر پرهیز کنند؛ زیرا این کار موجب تولید مواد زائد در بدن می‌شود و این مواد زائد ایجاد بیماری خواهند کرد. او بیان می‌کند فردی که خواهان حفظ سلامتی است باید بر خوردن یک نوع غذا بسنده کند و انواع خوراکی‌ها را در یک زمان مصرف نکند؛ زیرا اختلاف هضمی که این مواد غذایی دارند، یعنی برخی زودهضم‌تر و برخی دیرهضم‌ترند، هضم را دچار مشکل می‌کند. خوردن خوراکی‌های متفاوت در یک زمان مانند این است که در یک دیگ، گوشت مرغ، گوشت غاز، گوشت گوسفند، گوشت گاو، برنج و نخود ریخته شود و روی آتش قرار گیرد، همه این مواد غذایی هم‌زمان و به‌خوبی پخته نخواهد شد، بلکه بعضی از آنها ناپخته خواهد ماند. خوراکی‌های مختلف در معده این‌چنین است و ضرر آنها به‌تدریج ظاهر می‌شود.

غذاهایی که در این ایام توصیه به مصرف آنها می‌کند غذاهای مایل به سردی و خشکی مثل آش ترشی، آش سماق و قلیه (نوعی خوراک که از گوشت در تابه یا دیگ بریان کنند) سماق، آش زرشک و قلیهٔ زرشک، آش لیمو و قلیهٔ لیمو، آش نارنج و قلیهٔ سیب ترش و به ترش و آش عدس با آب نارنج است تا فرد را مستعد بیماری نکنند. از چاشنی‌های غذایی، سرکه را از همه بهتر می‌داند؛ زیرا که دفع عفونت می‌کند و آب لیمو نیز به دفع سمّیت هوا کمک می‌کند. استفاده از مقداری سیر و پیاز در این غذاها را سبب اصلاح غذا (دفع مضرت ترشی آنها) و دافع ضرر اختلاف آب‌وهوا می‌داند. او توصیه می‌کند که در این ایام باید گوشت کمتر خورده شود و اگر هم مصرف شد با ترشیجات میل شود تا ضرر آن از بین رود. از خوردن میوه، به‌ویژه خربزه و هندوانهٔ شیرین، اجتناب شود؛ زیرا چنین میوه‌هایی بدن را مستعد عفونت

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-09-11]

[DOI: 10.22034/13.4.313]

می‌کنند ولیکن میوه‌های ترش مثل انار ترش و سیب ترش را مفید می‌داند. توصیه به نوشیدن آب در این ایام به‌صورت سرد دارد و افزودن آب لیمو به آب را مفید می‌داند. همچنین نوشیدن دوغ سرد را مفید دانسته که می‌تواند جایگزین مناسبی برای آب و غذا نیز باشد. نوشیدنی‌های ترش مانند شربت آب لیمو، آب انار ترش و شربت فواکه را که مخلوطی از میوه‌هایی چون به، سیب، لیمو، انار ترش و شیرین، ریباس، آب ترنج، نارنج، آب سماق، زرشک و امرود (گلابی) یا شکر است در ایام همه‌گیری‌ها بسیار مفید می‌داند. انواع سکنجبین‌های سرد مثل سکنجبین لیمویی و سکنجبین به در این ایام مفید است.

از جمله داروهایی که می‌تواند در این ایام مفید باشد گِل ارمنی و گِل مختوم است که نفع آنها پیش از ابتلا باعث پیشگیری و عدم ابتلا و بعد از بیماری موجب درمان خواهد شد. منفعت گِل مختوم را به کیفیت و خاصیت و تقویت قوت آن می‌داند و در مورد طریقهٔ مصرف آن می‌نویسد که گِل را در سرکه و گلاب حل کنند و بنوشند. حکیم شاه‌محمد قزوینی اشاره می‌کند که در کتاب‌های قدما خوانده است در سالی طاعون فراگیر شد و اکثر مردم فوت کردند به‌جز جمعی از آنها که هر روز گِل ارمنی می‌خورده‌اند (۱۸).

۳) تدابیر ورزش و حرکات بدنی

حکیم شاه‌محمد قزوینی حرکت بدنی و ورزش در ایام همه‌گیری‌ها را مناسب نمی‌داند و عدم تحرک در ایام همه‌گیری‌ها را از حرکت بدنی ترجیح می‌دهد تا زمانی که به افراط نباشد؛ زیرا عدم تحرک بیش از اندازه نیز مناسب نیست. زمان مناسب برای حرکت را پس از هضم غذا در معده یعنی ۲ تا ۳ ساعت بعد از غذاخوردن بیان می‌کند، تا به هضم کامل غذا کمک کند و غذا در انتهای معده قرار گیرد و در زمان هضم غذا عدم تحرک را مناسب می‌داند. حرکت بعضی از اعضا مانند مطالعه‌کردن که موجب حرکت دستگاه تنفسی و دفع مواد زائد از سینه است و کمان‌کشیدن را که سبب حرکت شانه و گردن است، جایز می‌داند. سواری دور از شهری که همه‌گیری‌ها سرایت ندارد، مفید و در نزدیک آن شهر مناسب نیست (۱۸).

۴) تدابیر حالات روحی- روانی

حکیم شاه‌محمد قزوینی در ایام همه‌گیری‌ها حالات روحی- روانی که موجب قوت بدن می‌شود مانند شادی به‌اعتدال را مناسب می‌داند که به‌سبب تقویت قوای بدن، آن را در سلامتی نگه می‌دارد، اما حرکتی که تضعیف‌کنندهٔ قوت بدن می‌باشد مانند خشم، غم و ناراحتی، خجالت، ترس را جایز نمی‌داند. ترس به‌ویژه ترس سرایت به بیماری‌های واگیر مذموم است و باید این ترس را با عوامل نشاط‌بخش برطرف کرد. خواندن داستان‌ها و آهنگ‌های شاد جهت رفع آن می‌تواند مناسب باشد (۱۸).

۵) تدابیر خواب و بیداری

حکیم شاه‌محمد قزوینی خواب زیاد را نامناسب و بیداری را مناسب می‌داند؛ لذا بیداری در ایام همه‌گیری‌ها را از خواب بهتر می‌داند. زمان خواب باید پس از هضم غذا باشد خوابیدن در روز، خواه در ایام همه‌گیری‌ها یا غیر آن مضر است؛ زیرا خواب روز موجب سنگینی سر، بدطعم‌شدن مزهٔ دهان و تغییر رنگ صورت می‌شود. به‌طور کلی کم‌خوابی و کم‌خوری در ایام همه‌گیری‌ها مناسب‌تر است (۱۸).

۶) تدابیر دفع مواد زائد و نگهداری مواد مورد نیاز بدن

دفع مواد زائد از بدن، همین‌طور نگهداری مواد مفید بدن برای حفظ سلامتی ضروری است. در طب ایرانی به دفع مواد زائد بدن، استفراغ و به حفظ و نگهداشت مواد مفید و ضروری، احتباس گویند (۱۹). استفراغ از طریق تعریق، ادرار، اسهال، آمیزش جنسی، حمام، فصد، حجامت و غیره صورت می‌گیرد (۲۰). حکیم شاه‌محمد قزوینی، دفع مواد زائد بدن در ایام همه‌گیری‌ها را مناسب نمی‌داند ولیکن جهت دفع پری بدن از مواد زائد ضرورتاً بعضی از اعمال مانند فصد و حجامت در افرادی را که به آنها عادت دارند، مفید می‌داند لیکن توصیه می‌کند اگر فردی تمایل به انجام هیچ‌یک از موارد فصد و حجامت نداشته باشد، روزه‌گرفتن و خوابیدن با معدهٔ خالی موجب تحلیل مواد زائد بدن خواهد شد. دفع مواد زائد با مدراتی مثل آب کاسنی و شیرهٔ تخم کاسنی و غیر اینها را که از مدرات سرد خفیف می‌باشد، مناسب می‌داند لیکن ادرار به مدرات گرم مثل انیسون و تخم کرفس و بیخ کرفس و امثال اینها مناسب نیست.

روابط زناشویی در ایام همه‌گیری‌ها را مناسب نمی‌داند و اشاره می‌کند که باید تا حد امکان از انجام آن اجتناب شود لیکن رابطهٔ زناشویی جوانان معتاد به رابطهٔ جنسی را خوب می‌داند؛ زیرا رعایت عادت در این ایام واجب است اگرچه عادت بد باشد و اشاره

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-09-11]

[DOI: 10.22034/13.4.313]

می‌کند که رابطهٔ زناشویی در وقت نیاز بدن ضروری است که انجام شود. همین‌طور حمام در ایام همه‌گیری‌ها را مناسب نمی‌داند (۱۸).

خلاصهٔ تدابیر مذکور در جدول شمارهٔ۱ آورده شده است. در خاتمه نویسنده، رساله را با تدبیرات دینی به پایان می‌برد. او در مورد علت بیان تدابیر دینی می‌گوید که تدابیر دینی در ایام همه‌گیری‌ها اثری قوی‌تر، سریع‌تر و کامل‌تر خواهد داشت و معتقد است که این تدابیر می‌تواند موجب خلاصی از بیماری‌های مسری شود. از جمله این تدابیر را احسان و نفع به دیگران، خواندن ادعیه و قربانی‌کردن ذکر می‌کند و رسالهٔ خود را به پایان می‌برد (۱۸).

جدول۱. خلاصهٔ تدابیر پیشگیرانهٔ حکیم شاه‌محمد قزوینی در ایام همه‌گیری‌ها

دافع ضرر همه‌گیری‌ها	نافع ضرر همه‌گیری‌ها
– معطر ساختن فضای مسکن جهت رفع آلودگی هوا – سرد و خشک‌کردن بیرون مسکن جهت رفع آلودگی – رساندن رایحه های مفید به مغز (رایحه‌درمانی) جهت تقویت آن – خوردن غذاها و خوراکی‌های ترش مثل آش سماق، آش ترش، آبلیمو و .... – خوردن غذاهایی که خون کمتری در بدن تولید می‌کنند – خوردن نوشیدنی‌های ترش مثل شربت آبلیمو، شربت آب غوره، آب انار ترش و .. – خوردن دوغ و آب سرد – حرکت ملایم پس از هضم غذا – حرکت بعضی از اعضاء مانند مطالعه‌کردن و کمان‌کشیدن یا سواری‌کردن دور از شهر آلوده – حالات روحی که باعث تقویت قوای بدن می‌شود مثل شادی به اندازه – انجام هرکاری که موجب نشاط فرد گشته و برای او لذت‌بخش است – خواب کم – روزه‌گرفتن و کم‌خوری – اسهال به بعضی ادویه مثل آلوی سیاه و زردالو و عناب و سپستان و انجیر و مویز و گل و بنفشه – استعمال برخی از مدرّات مثل آب کاسنی و شیرهٔ تخم کاسنی و شیرهٔ تخم خیارین	– تناول غذا وقتی اشتها نداشته باشید – خوردن خوراکی‌های مختلف همزمان و بدون فاصله (درهم‌خوری) – خوردن گوشت آن هم به مقدار زیاد – خوردن میوه‌ها به‌ویژه خربزه و هندوانه شیرین – حرکت بدنی – عدم تحرک زیاد – ترک هرگونه عادت – حالات روحی که باعث ضعف قوای بدن می‌شود مثل غم، خجالت، خشم و ترس – خواب در طول روز – حمام‌رفتن – روابط جنسی

بحث و نتیجه‌گیری:

امروزه با پیدایش همه‌گیری کرونا و نقش رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی در کاهش میزان ابتلا به این بیماری‌ها و کنترل مرگ‌ومیر ناشی از آن، اهمیت حوزهٔ بهداشت و پیشگیری بیش از پیش بر همگان مشخص شده است. این در حالی است که حکمای طب ایرانی که از کهن‌ترین دوران، از دانش و آگاهی خوبی در حوزهٔ بهداشت و سلامت عمومی برخوردار بوده، پیشگیری را مقدم بر درمان می‌دانستند و حفظ سلامتی را از جنبه‌های مختلف جسمی، روحی، محیطی و ماورا مورد توجه قرار می‌دادند.

یکی از موارد تأثیرگذار در ابتلا به همه‌گیری‌ها که طب رایج به‌تازگی به تأثیرات آن پی برده است، درحالی‌که حکمای ایرانی از دیرباز به در تدابیر پیشگیرانه و درمان‌های خود به آن توجه داشته‌اند، حالات روحی و روانی از قبیل ترس، اضطراب و نگرانی است که حکیم قزوینی نیز در مورد نقش آن در بالابردن درصد ابتلا و نیز بهبودی یا وخامت بیماری به‌روشنی سخن گفته است؛ چنانچه امروزه تحقیقات فراوان در زمینهٔ سایکونوروایمونولوژی و نقش حالات روانی بر سیستم عصبی و سیستم دفاعی بدن در حال انجام است و توجه دانشمندان و پزشکان به نقش مهم حالات روانی و مسائل عاطفی بر جسم و اعضای مختلف بدن جلب شده است. مسائل عاطفی منفی عملکرد سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند و بهبودی بیماران را به خطر می‌اندازد؛ لذا بهبود احوال روانی انسان می‌تواند دفاع تخصصی سلول‌های ایمنی را افزایش بدهند و به بهبودی بیماری کمک کنند (۲۱، ۲۲). البته بعضی از توصیه‌های موجود در کتب طب ایرانی، در علم امروز مورد پذیرش نیست و یا تاکنون مورد بررسی جزئی قرار نگرفته است، نمونهٔ آن در *نصیحت‌نامه* نیز وجود دارد مانند توصیه به نخوردن میوه‌های شیرین یا توصیه به کم‌خوابی؛ با وجود این، از اثربخشی موارد متعدد دیگری یادشده که هرکدام می‌تواند ایدهٔ پژوهشی برای محققان حوزهٔ پزشکی و سلامت باشد.

تضاد منافع:

در این مقاله تضاد منافعی در رابطه با تحقیق، تألیف و انتشار مقاله وجود ندارد.

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-09-11]

[DOI: 10.22034/13.4.313]

References:

1. kavyani Pouya H. Medical history of ancient Iran .Tehran: Al-Ma'i Publications; 2013. [In Persian].
2. Ragabzade F, Zargaran A, Yarmohamadi H. Health in the Achaemenid era. Special Issue of Research Sessions on Islamic and Iranian Medical History of Office of Iranian Medical History Studies. 2012;1(2):43-50.
3. Hedayati SH, Abdollahifard G, Rezaiian J. Setteye Zarorie "of Naseri's Health care; Evidence of preventive medicine in Iranian traditional medicine. Journal of Research on History of Medicine. 2014 Feb 1;3(1).
4. Islamic Encyclopaedia Foundation. Encyclopaedia of the World of Islam. Tehran: Islamic Encyclopaedia Foundation; 2015. Vol.3. [In Persian].
5. Eshraghi E, Alavi NK. The revival of Iranian political, national and religious unity in Safavid era. Journal of Moskuya. 2011;6(16):7-24. Available from: https://sid.ir/paper/177542/en.
6. Alameh SMH. Investigating the status of the transfer of science to the territory of the Ottoman Empire until the arrival of Shiite scholars of the Safavid era. Journal of Shi'ite Studies.2015;3(13):27-40. Available from: https://sid.ir/paper/506839/fa.
7. Sarafrazi A, Laal Shateri M, Rezanezhad H. The religious policy of Shah Ismail 1 Safavid and its influence on the intellectual relations between Iran and the Ottoman Empire. Journal of History. 2014;9(36):77-99.
8. Safa Z. The history of literature in Iran. Tehran: Ferdous Publications; 2014. Vol.5. [In Persian].
9. Haji Khalifah. *Kashf al-Zunūn an Asāmī al-Kutub wa al-Funūn*. Beirut: Dār Ihyā` al-Turāth al-Arabī. [In Arabic].
10. Khabiry M, Ahansazan R, Ahansazan H. Iranian Physicians in the Ottoman Empire (From the 9th to 12th Century AH). The Journal of Research on History of Medicine. 2018 May 1;7(2):91-102.
11. Lowry HW. Early Ottoman Period, In The Routledge Handbook of Modern. Turkey: Routledge; 2013 May 7;5-14.
12. Nava'i A-Sh. *Majalis un-Nafais*. Tehran: Manouchehri Bookstore; 1985. [In Persian].
13. Nafisi S. The history of poetry and prose in Iran and in the Persian language until the end of the 10th century. Tehran: Foroughi; 1985. [In Persian].
14. Monzavi A. A catalogue of Persian books. Tehran: The Centre for the Great Islamic Encyclopaedia; 2003. Vol.2. [In Persian].
15. Varlik N. Disease and empire: A history of plague epidemics in the early modern Ottoman Empire (1453–1600). The University of Chicago; 2008.
16. White S. Rethinking disease in Ottoman history. International Journal of Middle East Studies. 2010 Nov;42(4):549-67.
17. Bulmus B. Plague, quarantines and geopolitics in the Ottoman Empire. Edinburgh University Press; 2005 Jan 1.
18. Qazvini ShM. *Nasihat-Nama*, in *Ganjineh Baharistan*. Tehran: Islamic Consultative Assembly Library, Museum and Documentation Centre; 2007. [In Persian].
19. Siahpoosh MB. Six essential principles of Iranian traditional medicine for maintaining health from the Quran's point of view. Quran and Medicine. 2012 Apr;1(4):101-7.
20. Noras MR. The principles of prevention and traditional medicine from the Holy Qur'an. Journal of Islamic and Iranian Traditional Medicine. 2013 Dec 10;4(3):286-90.
21. Kim SW, Su KP. Using psychoneuroimmunity against COVID-19. Brain, Behavior, and Immunity. 2020 Jul 1;87:4-5.
22. Mosaddegh M, Shariatpanahi N, Minaee MB, Ahmadian Attari MM. A review on excitements in Iranian traditional medicine. Journal of Islamic and Iranian Traditional Medicine. 2012 Sep 10;3(2):155-61.

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-09-11]

[DOI: 10.22034/13.4.313]

Hakim Shah-Mohammad Ibn Haji Qazvini (15th century A.D) and his work on lifestyle management during epidemics

Nafise Shaabani[a], Narges Tajik[a], Zahra Ghahramani[a], Zahra Alamdar[a], Mohammad Hossien Ayati[a,b]*

[a]Department of Medical History, Faculty of Persian Medicine, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran
[b]Department of Traditional Medicine, Faculty of Persian Medicine, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

Abstract:

Epidemic and contagious diseases have been common in human societies for a long time and have persistently caused problems. Ancient Iranians were familiar with contagious diseases and prevented their spread with preventive measures. The preventive approach after Islam in Persian medicine has been emphasized by Iranian Muslim scholars and they have written many treatises on this topic. *Nasihat-Nama Suleimani* by Hakim Shah-Mohammad Ibn Haji Qazvini (15th century A.D) is a short, but valuable work written to maintain health during epidemics. The current research is a review study with a library method, which introduces the book *Nasihat-Nama Suleimani* and its author, Hakim Shah-Mohammad Ibn Haji Qazvini, and explains the preventive measures mentioned in the work. Hakim Shah-Mohammad Ibn Haji Qazvini was one of the Sunni Iranian scholars who lived in Iran in the Safavid era, and then migrated to Istanbul at the invitation of Ottoman Sultan Bayezid II. In the 15th century, the Ottoman Empire faced epidemics such as plague and other infections. The author wrote the valuable work "*Nasihat-Nama Suleimani*" on lifestyle management (*Hifz al-Sihha*) in Persian language in 1522 during epidemics, and dedicated it to Ottoman Sultan Suleiman the Magnificent (1520-1566 AD). The author describes preventive measures during epidemics based on the six essential principles of lifestyle in Persian Medicine. Today, with the emergence of the COVID-19 epidemic and the role of compliance with health guidelines, the importance of health and prevention has become more and more clear to everyone, while Persian medical scholars had good knowledge and awareness of the field of health and public health since the most ancient times and considered prevention before treatment and paid attention to health protection measures.

Keywords: Epidemics, COVID-19, Persian Medicine, History of Medicine

Corresponding Author: ayati@tums.ac.ir

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-09-11]

[DOI: 10.22034/13.4.313]