مجلّهٔ طب سنّتی اسلام و ایران، سال سیزدهم، شمارهٔ اول، بهار ۱۴۰۱

مقاله اصیل پژوهشی

(تاریخ پزشکی)

تحلیل و بررسی بازتاب توصیه‌های پزشکی و بهداشتی درضرب‌المثل‌های فارسی

نجمه درّی[الف*]، حسن ذوالفقاری[الف]، شبنم امیری[الف]

[الف] گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشکدهٔ علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران

چکیده

ضرب‌المثل‌ها یکی از مهم‌ترین بسترهای مطالعاتی در ادبیات عامهٔ هر کشور هستند که می‌توان از میان آنها بازتاب خرد جمعی و تاریخچهٔ اندیشگان بشری را بررسی و تحلیل کرد. بخش قابل‌توجهی از ضرب‌المثل‌ها در زبان فارسی مرتبط با توصیه‌های پزشکی و بهداشتی هستند که در این مقاله تحلیل و طبقه‌بندی شده‌اند. ضرب‌المثل‌های مرتبط از کتاب *صدهزار ضرب‌المثل فارسی* استخراج شده‌اند، سپس با مطالعه و بررسی محتوایی، آنها را ذیل توصیه‌ها و پرهیزها طبقه‌بندی کرده‌ایم و با مراجعه به کتب منتخب فارسی مانند *هدایه المتعلمین فی الطب*، *الابنیه عن حقایق الادویه*، *ذخیرهٔ خوارزمشاهی*، آثار ابن‌سینا مثل *رگ‌شناسی*، *رسالهٔ جودیه*، *دفع المضار الکلیه عن الأبدان الإنسانیه* و همچنین امکان استفاده از نرم‌افزار کتابخانهٔ جامع طب[1] هرجا لازم بوده است اطلاعات به‌دست‌آمده را با محتوای علمی کتاب‌های مذکور تطبیق داده و دستاوردهای آن را در این پژوهش گرد آورده‌ایم. روش تحقیق توصیفی- تحلیلی و شیوهٔ جمع‌آوری اطلاعات کتابخانه‌ای و اسنادی است. این مقاله مستخرج از پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد است. براساس آن از بین صدهزار ضرب‌المثل زبان فارسی حدود چهارهزار مورد مرتبط با طب سنتی بوده که شامل توصیه‌ها و پرهیزها و نام امراض و انواع علاج و گیاهان دارویی است. این مقاله بایدها و نبایدها و توصیه‌های بهداشتی و پزشکی را از میان آنها بررسی کرده و هرجا لازم بوده اطلاعات به‌دست‌آمده را با توجه به متون اولیهٔ طب فارسی تحلیل نموده است. توصیه‌های بهداشتی و پزشکی از آنجا که با سلامت جسم و جان انسان رابطهٔ مستقیم دارد همواره از دغدغه‌های مهم بشری بوده و بازتاب حضور آن در فرهنگ و ادبیات عامه از منظر اشارات مستقیم در ضرب‌المثل‌ها قابل‌ردیابی است. ضرب‌المثل‌ها رایج‌ترین و زبانزدترین باورهای عامهٔ مردم را در خصوص توصیه‌ها و باید و نبایدهای بهداشتی و پزشکی برمی‌تابانند و با اطلاعات به‌دست‌آمده از کتاب‌های طبی در قرون طلایی حضور دانش‌ها در زبان فارسی، یعنی قرن چهارم و پنجم هجری قمری، همسو و هم‌راستا هستند.

تاریخ دریافت: دی ۱۴۰۰

تاریخ پذیرش: اردیبهشت ۱۴۰۱

کلیدواژه‌ها: ضرب‌المثل‌ها، طب عامیانه، طب بومی، باورهای طبی

مقدمه:

ضرب‌المثل‌ها یکی از مهم‌ترین بخش‌های ادبی فرهنگ جامعه هستند که اطلاعات زیادی را دربارهٔ جوانب مختلف شیوهٔ زندگی مردم دربردارند. بخشی از این اطلاعات مربوط به علم پزشکی، طبع آدمی، بیماری‌ها، راه‌های رهایی از بیماری، داروها، گیاهان دارویی و موضوعاتی از این قبیل است که در باورهای عامهٔ مردم نیز وجود دارد. از سوی دیگر طب بومی از دیرباز در ایران رایج بوده و کتاب‌ها و منابع زیادی در این خصوص در دست است. از آنجا که راهکارهای مورد استفاده در طب بومی با زندگی مردم ارتباط تنگاتنگ دارد و از بطن زندگی آنها سرچشمه می‌گیرد، تکمیل و تداوم آن حاصل تجربه‌ای جمعی است و باورها و اعتقادات مرتبط با آن از زیرشاخه‌های فرهنگ عامه محسوب می‌شود. بر این اساس مطالعهٔ ضرب‌المثل‌ها، که یکی از غنی‌ترین بسترهای مطالعاتی فرهنگ عامه محسوب می‌شوند، در حوزهٔ طب بومی و تحلیل بازتاب حضور مؤلفه‌های آن می‌تواند نکات و دستاوردهای ارزنده‌ای در اختیار ما قرار دهند. در این پژوهش منبع ما برای استخراج ضرب‌المثل‌ها «*فرهنگ بزرگ ضرب‌المثل‌های فارسی*» حسن ذوالفقاری (۱۳۸۸) بوده است. اطلاعات به‌دست‌آمده در این حوزه با تکیه بر مؤلفه‌های فرهنگ عامه ابتدا طبقه‌بندی و سپس مطالب مستخرج از آن با مراجعه به متون منتخب پزشکی تحلیل و بررسی شده است. برخی از مهم‌ترین این منابع که به‌عنوان منابع حاشیه‌ای به آنها مراجعه شده است عبارت‌اند از: *هدایه المتعلمین فی الطب* از ابوبکر ربیع‌بن‌احمد الاخوینی البخاری، *الابنیه عن حقایق الادویه* از

* فرد مسئول مکاتبات: n.dorri@modares.ac.ir

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-25]

[DOI: 10.22034/13.1.63]

موفق‌الدین ابومنصور علی الهروی، *رگ‌شناسی یا رساله در نبض* از ابوعلی سینا و *ذخیرهٔ خوارزمشاهی* از اسماعیل‌بن‌حسن جرجانی. جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش به شیوهٔ کتابخانه‌ای است و با مراجعه به کتب پزشکی و همچنین استفاده از نرم‌افزار کتابخانهٔ جامع طب، مواد یافت‌شده با روش توصیفی- تحلیلی، طبقه‌بندی و تحلیل شده‌اند.

از بین پژوهش‌هایی که در حوزهٔ ضرب‌المثل انجام شده آنچه بیشتر به موضوع مورد پژوهش مرتبط است، عبارت‌اند از: باقری خلیلی (۱۳۸۳) که در مقاله‌ای با عنوان «باورهای عامیانهٔ طبی در پاره‌ای از متون ادبی»، باورهای عامیانه مرتبط با چند موضوع طبی و پزشکی را بررسی و براساس طب بومی و عامیانه تجزیه و تحلیل کرده است. همچنین رضایی نورآبادی (۱۳۸۶) در مقالهٔ «طب و درمان عامیانه در بین قوم لک»، روش‌های درمان بیماری‌ها در بین مردم لک را مورد واکاوی قرار می‌دهد. ذوالفقاری (۱۳۹۲) در مقالهٔ «درمان عامیانه نزد مردم ایران»، ۱۰۰ بیماری شناخته‌شده نزد مردم ایران و راه‌های درمان آنها و باورهای مردم مناطق مختلف را نام می‌برد. همچنین تعدادی پایان‌نامه نیز در این زمینه وجود دارد؛ از جمله پایان‌نامهٔ علی‌پور سیلاب (۱۳۹۵) با عنوان «باورهای عامیانه در طب ایران عصر قاجار (۱۲۱۰ تا ۱۳۲۴ هـق/۱۷۹۵ تا ۱۹۰۶ م)» که به بررسی جایگاه باورهای عامیانه در دو حوزهٔ شناختی و رفتاری در مواجهه با انواع بیماری‌های مختلف عصر قاجار می‌پردازد. با توجه به پیشینهٔ مطالعات انجام‌شده در زمینهٔ موضوع مورد بررسی این پژوهش یعنی ضرب‌المثل‌ها و استخراج مضامین طب عامه از لابه‌لای آن، تاکنون هیچ کاری انجام نشده است.

روش تحقیق در این پژوهش توصیفی- تحلیلی است. ابتدا به روش کتابخانه‌ای به جمع‌آوری ضرب‌المثل‌هایی که حاوی توصیه‌های پزشکی و بهداشتی بوده‌اند، پرداخته‌ایم. منبع ما برای استخراج ضرب‌المثل‌ها «*فرهنگ بزرگ ضرب‌المثل‌های فارسی*» حسن ذوالفقاری (۱۳۸۸) بوده است. برای این کار همهٔ صدهزار ضرب‌المثل فارسی سطربه‌سطر خوانده شده و همهٔ آنها که با توصیه‌های بهداشتی یا پزشکی مرتبط بوده استخراج شده‌اند. سپس با حذف موارد تکراری یا شبیه به هم آنها را براساس موضوع به طبقات اصلی و فرعی تقسیم‌بندی کردیم. درنهایت اطلاعات به‌دست‌آمده به توصیه‌ها و بایدها و نبایدها در موضوعات مختلف بهداشتی و پزشکی طبقه‌بندی شدند. همچنین بعد از استخراج و دسته‌بندی اطلاعات به‌دست‌آمده با مراجعه به کتاب‌های مهم فارسی کهن که مرتبط با طب سنتی است به بررسی میزان حضور یا عدم حضور اطلاعات به‌دست‌آمده از ضرب‌المثل‌ها در کتاب‌های منتخب پرداختیم. کتاب‌های منتخب مورد مطالعهٔ ما عبارت بودند از: *هدایه المتعلمین فی الطب* از ابوبکر ربیع‌بن‌احمد الاخوینی البخاری، *الابنیه عن حقایق الادویه* از موفق‌الدین ابومنصور علی الهروی، *رگ‌شناسی یا رساله در نبض* از ابوعلی سینا و *ذخیرهٔ خوارزمشاهی* از اسماعیل‌بن‌حسن جرجانی. برای اطمینان از درستی اطلاعات به‌دست‌آمده یک بار نیز با استفاده از نرم‌افزار جامع طب، جست‌وجوی موضوعات موردنظر را در کتاب‌های مذکور مرور کردیم.

تندرستی، بیماری و توصیه‌های مربوط به آنها:

بیماری، مرض، علت و مترادفات آن که بیانگر هر چیزی است که درنتیجهٔ از بین‌رفتن صحت و سلامت بر جسم یا روح انسان عارض می‌شود، جزئی جدانشدنی و پیوسته با زندگی انسان است. همواره بیماری و پرهیز از مبتلاشدن به آن و تلاش برای درمان آن از دغدغه‌های اصلی انسان و سرلوحهٔ علوم بشری بوده است. دربارهٔ اهمیت توجه به بیماری همین یک ضرب‌المثل بس است که: «سه چیز است که اگر حقیر باشد استحقار نشاید کرد: بیماری و وام و دشمن» (۱). یکی از پربسامدترین مفاهیم مرتبط با بیماری در ضرب‌المثل‌ها این است که انسان زمانی قدر صحت و سلامت تن را می‌داند که به بیماری مبتلا شده باشد: «بیماری، به تو مزّهٔ تندرستی را می‌چشاند» (۱)، «قدر صحّت را نداند هر که او بیمار نیست» (۱)، «قدر عافیت بدان قبل از آن‌که بیمار شوی» (۱)، «ز جمله نعمت دنیا چو تندرستی نیست» (۱)، «هزاران نعمت و یک تندرستی» (۱). همچنین تندرستی تا بدان جا مهم است که در ضرب‌المثل‌ها معادل پادشاهی آمده است: «صحت بدن، پادشاهی است» (۱) و اما دربارهٔ اینکه تندرستی چیست؟ در منابع ادبیات عامه معمولاً علائم ظاهری چون چاقی، سرخی گونه‌ها، قدرتمندی و اشتهای زیاد را نشانهٔ تندرستی می‌دانند. در کتاب‌های رسمی معمولاً تندرستی را با توجه به تعادل طبایع و مزاج‌ها تعریف می‌کنند و نشانه‌های آن در ضرب‌المثل‌ها براساس همین تکیه بر

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-25]

[DOI: 10.22034/13.1.63]

تعادل امزاج بسیار است. در *هدایه المتعلمین فی الطب* آمده است: «بس دانستن تندرستی دانستن این حالات بوذ اعنی اعضاء مفرده و مرکبه و مزاج ایشان و هیئت ایشان و دانستن بیماری شناختن ضدّ این حال بوذ اعنی شناختن مزاج نامعتدل مر اعضای مفرده را و دیگر شناختن بذی هیئت مر اعضای مرکبه را و سه دیگر شناختن آن حال کورا تفرّق الاتصال خوانند چن شکستکی استخوان و بیرون آمذن بیوند و شکافتن بوست و جراحت کوشت و کسستن رک و بریذه کشتن اعصاب» (۲) و همچنین در بابی با عنوان حفظ صحت آن را به سه دسته تقسیم می‌کند: «حفظ الصحه مطلق، السیاسه فی الحفظ، التقدّم بالحفظ» (۲) که توصیه‌هایی است در حفظ سلامت بدن. بر همین اساس بازتاب حضور توصیه‌های پزشکی در ضرب‌المثل‌ها را از منظر بایدها و نبایدها و دستورالعمل‌های مرتبط با حفظ سلامتی طبقه‌بندی می‌کنیم.

بایدها و نبایدها و به عبارتی توصیه‌ها و پرهیزهای مرتبط با سلامتی و بیماری براساس محتوای آن ابتدا به دو دستهٔ بزرگ توصیه‌ها و پرهیزها تقسیم می‌شود. توصیه‌ها به‌نوبهٔ خود به دو دستهٔ توصیه‌های بهداشتی و توصیه‌های پزشکی قابل طبقه‌بندی است.

توصیه‌های بهداشتی

توصیه و رعایت بهداشت و نظافت شخصی از مهم‌ترین مفاهیم مورد تأکید در ضرب‌المثل‌ها هستند. منظور از توصیه‌های بهداشتی مفاهیمی است که اغلب به‌صورت امری و دستوری با شست‌وشو و پاکیزگی یا انجام کارهای مرتبط با آن همچون استحمام، طهارت، غسل و مانند آن ارتباط دارند. تعداد قابل‌توجهی از ضرب‌المثل‌ها توصیه به شستن دست، سر، موی بدن و... دارد. مانند: «دست نشُسته تو خیک نکن. / دست‌هایتان را خودتان بشویید. / خودت را پاکیزه نگه‌دار، مرگ ناگهانی‌ات می‌آید» (۱). یا بر ضرورت استفاده از شوینده‌ها مثل صابون و گل سرشور در شست‌وشو دلالت دارد: «صابون چرک را می‌برد و چرک، صابون را» (۱). «گل سرشور هر سری را می‌شورد» (۱) و همچنین برخی ضرب‌المثل‌ها در زمینهٔ شست‌وشو و نظافت وجود دارد که انجام برخی از اعمال را در زمان‌های مشخص ممنوع یا مکروه می‌داند: «بتراش سر و بگیر ناخن/ روزی که از آن بتر نباشد» (۱). علاوه بر نظافت شخصی به‌صورت غیرمستقیم به لزوم رعایت نظافت جمعی نیز اشاره شده است: «اگر کناس[۲] نبود در ممالک/ همهٔ خلق اوفتند اندر مهالک» (۱).

توصیه‌های پزشکی

توصیه‌های پزشکی یعنی توصیه‌هایی که خطاب به فرد بیمار به‌منظور بهبودی و به سایرین به‌منظور جلوگیری از ابتلا به بیماری گفته می‌شود. این توصیه‌ها می‌تواند خود در قالب سفارش به انجام کار یا انجام‌ندادن کار (پرهیز) باشد. برخی از توصیه‌ها که بیشترین بسامد را در ضرب‌المثل‌ها دارند، عبارت‌اند از:

الف) توصیه به کم‌خوردن: در مورد اهمیت کم‌خوردن و پرهیز از پرخوری که موجب بیماری است ضرب‌المثل‌های بسیاری آمده است. از جمله آنهایی که توصیه به کم خوردن به‌طور کلی دارند: «به کمتر خورش بس کن از خوردنی. / راست برو پیش حاکم نرو، کم بخور به طبیب نرو. / راست بروی چشم حاکم را درآورده‌ای، کم بخوری چشم حکیم را. / کم‌خوردن، کم‌گفتن، کم‌خفتن عادت نیکان است. / آن‌که کم بخورد به‌راحتی می‌خورد، آن‌که زیاد بخورد جراحت و زخم می‌خورد. / ترکِ شکم گیر که بار از وی است. / کم بخور و حکیم مرو. / کم بخور دارو نخور» (۱)[۳]. بعضی دیگر نیز به یک غذای خاص یا نوشیدنی مثل می یا آش یا نمک و گوشت برخی حیوانات و... اشاره دارند: «چندان منوش مِی که شود بر تو مِی سوار. / باده کم خور، خرد به باد مده. / آش اگر از مردم است، شکم از توست» (۱).

همچنین در ضرب‌المثل‌ها آمده است که کم‌خوردن موجب خواب راحت است: «یک لقمه کمتر، خواب راحت‌تر. / کم بخور، گِرد بخواب» (۱) و باعث می‌شود که انسان درد شکم نگیرد: «یک لقمه کم، نگیرد درد شکم» (۱). همچنین از فواید دیگر کم‌خوردن توانایی داشتن فعالیت بدنی بیشتر است: «کم‌خوردن آهو پریدن، پرخوردن ماهی تپیدن» (۱). بنابراین پرخوری باعث تهوع و بیماری است: «کم بخورد قهر می‌کند، زیاد بخورد استفراغ می‌کند» (۱). همچنین در ضرب‌المثل‌ها ترس یکی از دلایلی است که موجب کم‌خوردن می‌شود: «یک گل آتش بردار، اشتهایت را بترسان» (۱).

در هدایه المتعلمین فی الطب نیز یکی از دلایل بیماری‌های گوارشی و سوءهاضمه را پرخوری ذکر کرده است و راه درمان آن

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-25]

[DOI: 10.22034/13.1.63]

کم غذاخوردن است. «و بوذ که این ناکواریدن طعام و ناآرزو آمدن را سبب امتلا بوذ و برجای بوذن و نارفتن تا حرارت غریزی را ضعف افتد از کمّی حرکت و تن برکردد از رطوبات بلغمی علاج وی حرکت بوذ و طعام کم خوردن و ریاضت زیادت‌کردن بفرمایذ» (۲). نویسندگان کتاب شش رسالهٔ کهن پزشکی به نقل از جالینوس کم‌خوردن را باعث اصلاح مزاج آورده‌اند: «جالینوس می‌گوید: بسا مزاج نیک که از جهت بسیار خوردن به زیان شده است» (۱۰).

ب) رعایت تعادل/ اهمیت وعده‌های غذایی: حفظ تعادل در هر کاری همواره لازم است: «زیادی هر چیز بد است» (۱). همچنین توصیه به تعادل در خوردن دارند: «نه به خروار بخور نه به مثقال. / ناهار را خوب بخور، شام را ترک کن. / بخور به اندازه‌ای که سازگارت باشد. / کناره گَرد، میانه خور» (۱). توصیهٔ دیگر ضرب‌المثل‌ها برداشتن لقمه به‌اندازهٔ دهان است. این مثل‌ها معنایی دوسویه دارند: «لقمه به‌اندازهٔ دهانت بردار. / لقمه را به‌اندازهٔ دهنت بگیر که گیر نکند تو گلویت. / لقمه را طوری بردار که بتوانی قورت بدهی. / تکّه به‌قدر دهانت بگیر. / به‌اندازهٔ دهانت لقمه بردار» (۱)[۴].

ج) توصیه به زیادخوردن: در مقابل برخی مثل‌ها با درون‌مایهٔ متناقض نیز دیده می‌شود که هرچند تعدادشان به نسبت مثل‌های قبل که توصیه به کم‌خوری داشتند، کم‌تر است ولی قابل‌تأمل است: «به جای اینکه حرف‌های بزرگ بگویی، بهتر است که لقمهٔ بزرگ بخوری. / تا پول داری، کلّه جوش بخور. / طِل[۵] پر کن و لنگ سست کن. / بخور چنان که خر در بهار می‌خورد. / پر خور و میان خواب» (۱)[۶]. ابن‌سینا از مضرات کم‌خوردن در کتاب *دفع المضار الکلیه عن الأبدان الإنسانیه* این‌گونه می‌نویسد: «مضرت کم‌خوردن بسیار است که از کم‌خوردن قوت ساقط می‌شود و غشی و ضعف پیدا می‌شود و به دق می‌انجامد» (۱۱). هرچند به‌نظر می‌رسد توصیهٔ ابن‌سینا به پرهیز از کم‌خوردن در راستای تعادل است و نه توصیه به پرخوری.

د) نوشیدن آب: یکی از مهم‌ترین توصیه‌ها در خصوص نوشیدن آب و بایدها و نبایدهای مرتبط به آن است. تعداد زیادی از ضرب‌المثل‌ها صرفاً به نوشیدن آب اشاره دارد: «آب بخور تا عقلت نخسبد. / که اندازد به فردا خوردن آب؟» (۱). برخی دیگر توصیه به نوشیدن آب پاکیزه دارد و به لزوم تصفیه یا از سرچشمه نوشیدن آب اشاره می‌کند و خوردن آب آلوده و همچنین خوردن آب در شب را نهی می‌کند: «آب خودتان را چهار روز پف کرده بخورید. / آب مرداب خوردنی نیست. / آب می‌خواهی بخوری برو سرچشمه بخور / آب می‌خواهی بخوری تو جادست اسب نخور، برو رودخانه بخور. / آب می‌خوری (می‌نوشی) از سرچشمه بخور (بنوش). / مثل یوز مخور آب شب و مکن خواب روز. / آب گندیده را نخورند» (۱)[۷].

در کتب پزشکی نیز به این نکته اشاره شده است و حتی منافع آن را براساس موقعیت‌های جغرافیایی آن مورد توجه قرار داده است: «بهترین این آب‌ها، آبی است که از سرچشمهٔ کان‌های آهن بیرون بیاید و چون ارزش بالا در خوراک‌دهی دارند و برای دارندگان سپرز بزرگ سودمندند» (۱۲). ایضاً «پس آبی که به آن اعتماد توان کردن آبی بود که از سرچشمه آید که روی او بجانب شمال باشد یا بجانب مشرق یا باد شمال و مشرق بر آن وزند» (۱۳) و نوشیدن آبی که در یک جا ایستاده و گندیده باشد باعث بیماری انسان است: «و آب قنات نسبت به آب چشمه جاری موصوف سابقاً خوب نیست، اما به از آب چاه و آب ایستاده است و آب ایستاده از هر قسم که باشد بر معده ثقیل است و اکر تغییری از ایستادن در مزهٔ آن بهم رسیده باشد مولد بلغم است و باعث مرض استسقاء و غیر آن از امراض صعبیه می‌کردد» (۱۴). ایضاً «و اما آب عفن چون آب بیشه بود، یا آب ایستاده یا آبی که خرّهٔ[۸] سیاه لژن[۹] ایستاده بود، یا آبی که بشهر برگذرد و مردم چیزها اندر او بشویند و پلید گردانند، آن اندر او گرمی بود و غلیظی، جگر و سپرز را آماس آورد و تب‌ها انگیزد» (۳).

نوشیدن آب در زمان عصبانیت نیز توصیه شده است؛ زیرا باعث فروکش‌شدن آن می‌شود: «عصبانی شدی آب بخور» (۱). «اگر خشم و تندخویی وجودت را گرفته، آب سرد نزدیک است» (۱). نوشیدن آب خنک در هنگام عصبانیت در کتب پزشکی سنتی نیز توصیه شده است: «اگر شما متوجه شدید که اخلاق خوش ندارید و عصبانی‌مزاج هستید کلم، کاهو، بادنجان، لوبیا، آب دم‌کردهٔ تیول و همچنین نوشیدن آب سرد برای شما مفید است. توصیه می‌شود هنگام عصبانیت، ابتدا صحنه را ترک کرده، دست و صورت و حتی سر را بشویید و یک لیوان آب خنک بنوشید تا اعصاب آرامی پیدا کنید» (۱۵).

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-25]

[DOI: 10.22034/13.1.63]

اما دربارهٔ نحوهٔ نوشیدن آب نیز در مثل‌ها آمده است که انسان هنگام نوشیدن آب نباید دمر باشد: «گفت: دمرو آب نخور عقلت کم می‌شود. گفت: عقل چیه؟» (۱).

در ضرب‌المثل‌ها توصیه شده است که برخی از خوراکی‌ها با آب خورده شود و برخی دیگر با آب خورده نشود؛ مثلاً نوشیدن آب بعد از هویج دارای منفعت و خوردن آب بعد از ترب باعث مرگ است. «هویج خوردی آب خوردی بُردی، ترب خوردی آب خوردی مُردی» (۱)، «هویج گفت مرا بخور، آب هم بخور تا بلاگردان من شود» (۱). در کتب پزشکی از قبیل *هدایه المتعلمین فی الطب* آمده که طبع آب سرد است ... (۲) اما علت اینکه چرا نوشیدن آب بعد از ترب مضر و بعد از هویج مفید است، ذکر نشده است.

همچنین برخی ضرب‌المثل‌ها توصیه‌های کلی است دربارهٔ لزوم آماده‌کردن آب قبل از غذا که چند ضرب‌المثل آمده است: «آب را حاضر کن آنگاه طعام را آغاز کن» (۱). «پیش از آن که نان در گلوی تو ببندد، فکر آب کن» (۱) و یا باورهایی که از اعتقادات عوام سرچشمه می‌گیرد مانند: «کسی را که آب می‌خورد مار نیش نمی‌زند» (۱) که چنین مضامینی در متون طبی مشاهده نشد و یا پاشیدن آب بر روی سوختگی از دیگر کارهایی است که در باور عوام جایز نیست و در ضرب‌المثل‌ها نیز منع شده است: «بر جای سوخته آب نمی‌پاشند» **(۱)**.

ه) توصیه به خوردن یا نخوردن برخی از مواد خوراکی یا وعده‌های غذایی: در ضرب‌المثل‌ها به خوردن برخی از مواد غذایی توصیه شده است. از جمله: «جَوین و دوغ و زردآلو و دلبند[۱۰] / هر چهار را بخور، خر را به جِل بند» (۱)، «زردآلو و ماهی و توت و دلبند هر چهار بخور، کمر وربند» (۱) با توجه به طبع مواد خوراکی ذکرشده در *الابنیه* که همگی سرد هستند، (ر.ک *الابنیه* ذیل شعیر، لبن، خوخ) به‌نظر می‌رسد در این ضرب‌المثل‌ها معنای دومی مدنظر است و به کنایه و طنز در مورد مصرف هم‌زمان این مواد غذایی هشدار داده شده است و یا جای دیگری توصیه شده است: «روغن بخور و برهنه بخواب. / کم پز و چرب پز. / هر کس روغن می‌خورد با ردیف و قاعده می‌خورد» (۱). به صبحانه‌خوردن آن هم به مقدار زیاد در ضرب‌المثل‌ها توصیه شده است. در مقابل غذای شام باید اندک باشد: «صبح خودت و بس، ظهر بده به کس، شب بالِ مگس. / در صبح یک تکه نان و در عصر به‌اندازهٔ سبیل جنباندن. / صبحانه‌ات بخور به کاری (فراوان)، ناهار هرچه داری. / صبحانه‌ات را تنها بخور، ناهارت را با دوست، شامت را بده به دشمن. / لقمهٔ صبحگاهی، سنگ زیر بغل است. / یک لقمهٔ صبح به از ده لقمهٔ شام. / یک لقمهٔ پگاهی (صباحی) به از (ده) مرغ و ماهی» (۱) که در منابع منتخب ما نکته‌ای در تأکید یا رد این توصیه‌های مندرج در ضرب‌المثل‌ها یافت نشد.

و) توجه به زمان و وقت خوردن: از دیگر توصیه‌ها در ضرب‌المثل‌ها این است که وعده‌های غذایی در زمان معین مصرف شود: «یک لقمه به گاه، به از صد لقمهٔ بی‌گاه» (۱)، «یک لقمه به گاهی به از مرغ و ماهی» (۱). خوردن و نخوردن بعضی از غذاها در زمان معین نیز از دیگر نکاتی است که در ضرب‌المثل‌ها به آن اشاره شده است؛ به‌عنوان مثال: «تخم‌مرغ را صبح خودت بخور، ظهر بده به رفیقت، شب بده به دشمنت» (۱) و خوردن ترب و ماهی و ماست در زمان صبح خوب نیست و از آن منع شده است: «سه چیز را نخورید در پگاه، ترب و ماست و ماهی» (۱) همچنین توصیه شده است که انار خوردن در زمان ناشتا و به خوردن در زمان سیری نباشد: «اگر خواهی که بی‌اجل بمیری / انار ناشتا خوری، به را به سیری» (۱) و خوردن نارنگی بعد از ناهار امری عجیب و نادر است: «بعد ناهار نارنگی؟» (۱) در خصوص این مضامین در کتاب‌ها و نرم‌افزار مورد استفادهٔ ما مطلبی یافت نشد. همان‌گونه که مشخص است اغلب این نکات برگرفته از باورهای عامیانه است و بررسی و مطابقت آنها با مندرجات کتاب‌های علمی نیازمند تحقیق و تفحص گسترده‌ای است که در حوصله و حوزهٔ این پژوهش قرار نمی‌گیرد. در اینجا بیشتر تلاش ما بر این بوده است که مطالب مندرج در ضرب‌المثل‌ها را به‌عنوان باورهای عامیانه استخراج و طبقه‌بندی کنیم.

ز) فعالیت بدنی داشتن: تنبلی‌نکردن و داشتن فعالیت بدنی از دیگر توصیه‌های موجود در ضرب‌المثل‌ها است: «کاهلی را به خویش راه مده. / کاهلی را خود دارو نیست. / کاهلی فساد تن بُوَد. / هر که از چهار چیز احتراز کند هیچ بدی بدو نرسد: یکی از غضب، دوم از مزاح، سوم از کاهلی، چهارم از شتاب» (۱). این نکته در کتب پزشکی نیز توصیه شده است: «مبشربن‌فاتک در

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-25]

[DOI: 10.22034/13.1.63]

کتاب *مختار الحکم و محاسن الکلم* ضمن بحث از گفتارهایی از بقراط و آداب او گفته است: نگاهداری سلامت از راه ترک تنبلی در مورد خستگی‌ها و ترک ابتلاء از خوراک و آشامیدنی‌ها است» (۱۶). در سایر کتب پزشکی قدیم نیز بر اهمیت این موضوع تأکید شده است: «ریاضت انکاه بوذ کمردم خویشتن رنجه کند و جن مانده خواهذ کشتن اندر ساعت آن رنج بجای مانذ فامّا اکر بیش بوذ ازین مقدار یا کم بوذ از شمار ریاضت نبوذ و این حرکت کی ورا ریاضت خوانند تنها بوذ بی‌یار جن راه رفتن بشتاب و دویدن و سنک برکرفتن و کمان کشیدن و کوی زذن و تیر انداختن و طبطات اعنی بهنه باختن و شمشیر باختن و آنج [بدین ماند]. باز آنج با یار بوذ جن کستی کرفتن و سکندر زدن و کنده جستن و فارح خوردن ... و این ریاضت بدان بایسته است تا فضول اغذیه از تن بیرون آرذ و اندامها را تشنه و کرسنه کند تا بغذا رغبت کنند و حرارت غریزی را بفزایذ و اندامها رئیس را بقوت حیوانی و نفسانی و طبیعی قوی کرداند. ... و بدانک ریاضت بضرورت واجب آمذست از قبل آنک هرّ روزی هر غذایی که خورده شوذ فزونی بماند» (۲). ایضاً «بدانکه ریاضت را بهرهٔ عظیمی در حفظ صحت هست و دخل عظیمی در ان دارد اوّل آنکه هرگاه بیاید که در معدهٔ او چیزی از طعام روز کذشته یا شب کذشته باقیست که قوت هاضمه از عهده آن برنیامده و آنچه دلالت بر این معنی نماید پنج چیز است اول کسالت دویم سستی سیم تمطی که آن عبارت از خمیازه تمام بدن است چهارم کمی اشتها پنجم زیادتی آب دهن پس باید که درین وقت ریاضت بدهد بدن خود را بپیاده رفتن یا سواری‌کردن و چوکان باختن یا انواع بازی کردن یا غیر آن از ریاضات تا برانکیخته شود حرارت غریزی و نازل شود آن بقیهٔ طعام روز کذشته از معده و دویم از منافع ریاضت امتحان مرد و اسب و سوار و غیر ذلک است و حد ریاضت آن است که بدن عرق کند و ثقل و سستی که پیش از ان داشته برطرف شود و خواهش صادق بغذا بهم رسد پس ترک ریاضت نماید و بحمام رود و آب بسیار بر خود بریزد و روغن کل سرخ بر بدن بمالد و زود بیرون آید و طعام بخورد» (۱۴).

ح) توصیه به سحرخیزبودن: «سحرخیز باش تا کامروا باشی. / سحرخیستن خاصیت دارد. / فیض در سحرخیزی است» (۱). در کتاب *تاریخ طب در ایران* از اوستا نقل شده است که انسان باید سحرخیز باشد: «در اوستا متذکر است که تن‌آسانی و عیاشی و تن‌پروری آدمی را رنجور می‌کند و باید بر علیه تنبلی ستیز کرد، باید سحرخیز بود و آنگاه که بانک خروس آید باید مردم برخیزند و به‌طرف نیایش خداوند بروند» (۱۷).

ط) گرم نگه‌داشتن بدن در زمستان: به گرم نگه‌داشتن بدن در زمستان نیز در مثل‌ها تأکید شده است؛ زیرا باعث سلامت تن در تابستان است: «تابستان تندرستی، زمستان زیر کرسی» (۱)، «در زمستان از لحاف غافل مشو و در تابستان از دوغ» (۱)، همچنین در زمستان نباید لباس خیس پوشید: «روز سرد و برف، آن‌گاه جامه تر؟» (۱) در مقابل مردم بادهای بهاری را مفید می‌دانند و این موضوع به‌صورت توصیه‌ای در مثل‌ها وارد شده است: «تن مپوشانید از باد بهار» (۱). در کتاب *تحفه خانی* اثر محمدبن‌محمد عبدالله علت و فایدهٔ این کار شرح داده شده است: «اگر شخص مبتلا بمرض افلیج و یا استسقا باشد او را گردیدن در آفتاب و غلطیدن در ریگ گرم بسیار مفید و اگر چنانچه مبتلا بامراض حاره و صفراوی و یا دموی باشد بسیار مضر است و اجتناب از آن لازم است و بهر تقدیر محلل رطوباتست و مبالغه در آن شدید التحلیل است و باید که متردد خود را در آفتاب برهنه نسازد و مراد باین شدت حرارت آفتابست زیرا که اگر آفتاب شدید الحرارت باشد چنانچه در فصل بهار چه درین فصل کشف اعضا در اوقات معتدله می‌باید کرد فائده در اینست و بفرموده سیّد الثقلین صلی اللّه علیه و سلم موافق و مطابق است که فرموده اغتنمو برد الرّبیع. هرآئینه درین فوائد بسیار است و تشفی از امراض و اسقام بی‌شمار است و آنکه بوقت صیف باشد چون ظاهر جلد بواسطه کثرت حرارت متکاثف شود هرآئینه مانع از تحلیل رطوبات مفسده است» (۱۸).

ی) مصرف صحیح دارو: در ضرب‌المثل‌ها داروها تاریخ انقضا دارند و باید در زمان خودشان مصرف شوند تا نتیجهٔ مطلوب حاصل شود: «دارو چون کهنه گردید بی‌تأثیر می‌گردد» (۱). توصیهٔ دیگر مصرف دارو قبل از ابتلا به بیماری و جهت پیشگیری می‌باشد: «دارو را باید در تندرستی خورد» (۱). این ضرب‌المثل مهر تأییدی است بر جملهٔ معروف «پیشگیری بهتر از درمان است» و در شرایطی مشابه کاربرد دارد.

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-25]

[DOI: 10.22034/13.1.63]

در *هدایه المتعلمین فی الطب* آمده است: «و بدانک شرط دارو خوردن آن بوذ کی مرد جوان بوذ و معده و جکر وی قوی بوذ و قوی حیوانی و نفسانی و طبیعی ضعیف نبوند و فصل سال بهار بوذ یا تیرماه...» (۲). بنابراین با در نظر گرفتن شرایط بیمار و اینکه آیا بدن او به دارو عادت دارد یا خیر، پزشکان دارو تجویز می‌کردند. در ضرب‌المثل‌ها نیز آمده است که: «دارو به گمان خوردن، کار خردمندان نیست» (۱). جرجانی نیز در کتاب *خفی علایی (خف علایی - الخفیه العلاییه)* می‌گوید: «و کسی را که شادی بزرگ یا غمی بزرگ یا مهمی و اندیشه بزرگ دارد، نشاید دارو خوردن... کسی که در دارو خوردن آزموده نباشد... صواب آن باشد که به غذای اندک و لطیف تدبیر او کند و اگر چاره نبود، داروی لطیف دهد» (۱۹).

تریاک و افیون نیز از داروهایی است که در گذشته در درمان برخی از بیماری‌ها به‌کار می‌رفته است. رعایت اعتدال در مصرف این مادهٔ دارویی نیز از دیگر توصیه‌های موجود در ضرب‌المثل‌ها می‌باشد[۱۱]. در *هدایه المتعلمین فی الطب* دربارهٔ خواص تریاک آمده است که «و بدانک علاج زهرها تریاق بزرک بوذ اعنی تریاق افاعی و مثرودیطوس و تریاق الاربعه» (۲). توصیه‌ای که در ضرب‌المثل‌ها در این باره آمده این است که مقدار مصرف تریاک باید به اندازه و در حد اعتدال باشد تا نتیجهٔ مطلوب حاصل شود؛ در غیر این صورت نتیجهٔ عکس دارد: «زهرست تریاق ز اندازه بیش» (۱). «تریاک مفت را قاضی خورد تا (و) مرد» (۱) و «تریاک کم کسی را نکشته است» (۱) و عادت‌کردن به مصرف تریاک نیز خود نوعی بیماری است: «تریاک دوای همهٔ دردهاست، اما خودش دردی است که دوا ندارد» (۱)، «حضرت افیون ما بر همه دردی دواست / لیک چو عادت شود خود مرضی بی‌دواست» (۱)، «دست خود چه بیندازی دَم وافور، بیندازی دُم شیر» (۱).

در الابنیه عن حقایق الادویه نیز بعد از ذکر خواص تریاک، اشاره شده که اگر مصرف آن از مقدار معینی بگذرد می‌تواند باعث مرگ شود: «افیون عصاره خشخاش سیاه است سرد و خشکست اندر آخر درجهٔ سِیُّم ... و از بهر این اندامی که درد کند دردش بنشاند که بی‌آگاه[۱۲] کند آن جای را و طبیعت بازگیرد و مقدار آنکه او مردم را بکشد از نیم مثقال تا مثقالی است» (۳).

ک) چرب‌کردن بدن: توصیه به استفاده از روغن برای چرب‌کردن کف پاها نیز در ضرب‌المثل‌ها به چشم می‌خورد: «پایش را به خیک (روغن) فرو کنید» (۱)، «چرب کن از مغز سر کف پا را» (۱). جرجانی در باب دوم از گفتار ششم کتاب *ذخیرهٔ خوارزمشاهی* می‌گوید: «و پیش از آنکه آغاز ریاضت کنند نخست دست و پای و پشت ریاضت کنند و بمالند، مالیدنی معتدل به دست‌های مختلف یا به خرقه درشت (پارچه زبر)، پس به روغن عذب چون روغن بادام و روغن کنجید تازه عضله‌های او را چرب کنند و به آهستگی می‌مالند پس عضله‌ها را به روغن به فشارند فشاردنی معتدل چندان که قوت مالیدن و تری روغن به عضله‌ها رسد» (۵).

محمدبن‌زکریای رازی یکی از دلایل چرب‌کردن بدن به‌خصوص پا را جلوگیری از سرمازدگی ذکر کرده است: «بهتر است انگشتان پا را مالش داده و سپس با روغن‌زیتون کهنه روغن‌مالی کنید پس آن را با پارچه‌ای به‌گونه‌ای بپوشانید که روی بخش میانی و بالا و پایین و زیر و بالای کف پا، مویی نرم گذارید سپس پا را درون جورابی گرم و مناسب فروبرید. اگر بخواهید کفش بپا کنید و هوا سرد باشد از تر و نمور شدن پا نگران باشید، پس باید کفش به‌گونه‌ای از زمین بالاتر قرار گیرد. داروهایی که به انگشتان زده می‌شود تا جلوگیری از سرمازدگی کند: همهٔ روغن‌های گرمازا چون زنبق و رازقی و بان و سوسن و روغن غار و قطران را که از همه کاراتر است، بکار برید. برنامه روغن‌مالی کردن انگشتان در سرما انگیزهٔ جلوگیری از تباهی آنها می‌شود. این روش نه تنها از تباهی انگشتان بلکه از گندیده شدن آنها از سرما جلوگیری می‌کند» (۱۲).

ل) رعایت آداب جماع: یکی از توصیه‌های مهم ضرب‌المثل‌ها این است که هنگام سیری و خستگی نباید جماع کرد: «سر شب هنگام سیری و خستگی با زنها هم‌آغوش مشو» (۱). «جماع با شکم پر در اول شب مورث بیماری قولنج و فالج و لقوه و نقرس و سنگ و تقطیر بول و فتق و ضعف چشم و کم‌نوری می‌شود» (۲۰). در *هدایه المتعلمین فی الطب* آمده است که هنگام بیماری تب از جماع باید دوری کرد: «وز نخست از جنس حمّی یوم آغاز کنم جن متقدّمان کرده‌اند اندرین صناعت... از جماع حذر کنند» (۲). در *رسالهٔ جودیه* نیز برای جماع باید و نبایدهای دیگری ذکر شده است: «و بر سیری و گرسنگی و بگرمی و سردی هوا و بغضب و

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-25]

[DOI: 10.22034/13.1.63]

بغیر اشتیاق شهوت نباید کرد و در حمام و بر پای ایستاده و برو چسبیده و بر پهلو و سر برهنه جماع نکند که انواع ضرر یابد بلکه بر سر پا قائم نشسته باید» (۲۱).

پرهیزها و منع‌ها

از عوامل مهم سلامتی پرهیزکردن است؛ علی‌الخصوص زمانی که بدن بیمار باشد. «در زمان درمان با دارو، بیمار باید از هر عملی که موجب ضعف طبیعت، رشد بیماری و عدم تأثیر دارو می‌شود پرهیز کند» (۲۲). در باب پرهیزکردن نیز ضرب‌المثل‌هایی وجود دارد: «پرهیز، برخیز. / صحت تن بودت در پرهیز. / اول پرهیز بعد دوا. / اول علاجِ مردمِ بیمار احتماست. / پرهیز نصف علاج است. / درمان گران‌تر از پرهیز است. / احتما باید آنگهی دارو» (۱).

الف) پرهیز از مصرف زیاد نمک: «اگر نمکه، انگشتی بسه» (۱)، «مزّه هر چیز به نمک است ولی نمک هم اندازه دارد. / همه‌چیز به نمک، نمک به اندازه. / آش با نمک، نمک با اُلچک[۱۳]» (۱)[۱۴]. نمک در گذشته مادهٔ گران‌بهایی بوده است. به همین دلیل در ضرب‌المثل‌ها آمده است که: «در نمک ریختن به دیگ باید پشت به مرد کرد» (۱). روی زخم یا جای سوختگی نباید نمک ریخت: «بالای زخم نمک پاش مده» (۱)، «بالای سوخته و نمک آب؟» (۱)، «به بالای سوخته نمک آب؟» (۱)، «روی دست بریده نمک نمی‌ریزند» (۱)[۱۵]. البته این توصیه بیشتر به‌دلیل سوزش زخم است تا توصیه‌ای بهداشتی. به‌نظر می‌رسد سوزش زخم در اثر پاشیدن نمک مضمون مورد استفادهٔ بسیاری از شاعران در بیان شدت درد خود بوده است. همچنین در ضرب‌المثل‌ها به این نکته اشاره شده است که برای تبرک یا به رسم نان و نمک که از رسوم عیاری است (۲۳)، قبل از غذا معمولاً کمی نمک می‌خوردند: «طعام را به نمک ابتدا کنند» (۱)، «میزبان اول نمکدان بر سر خوان آورد» (۱). خوردن نمک هرچند غذا را طعم می‌بخشد و لذیذ می‌کند: «آری نمک لذیذ نماید کباب را» (۱)، «آش با نمک و نمک هم با طعم آن» (۱). اما خوردن زیاد آن باعث بیماری می‌شود: «نمک خوردن آسان نیست» (۱)، «نمک یک روزه، چهل روز اندیشه دارد» (۱). همچنین خوردن نمک زیاد موجب تشنگی می‌شود و آن را برای جگر مضر می‌دانستند: «نمک خوردن، جگرخواری نیرزد» (۱). در *الابنیه* نیز نمک مادهٔ خوراکی پرخاصیتی است: «ملح[۱۶] از بسیار جنس است و همه اجناسش گرمست و خشک، قابض و جلادهنده است نیز و فعلش برحسب جوهرش گردد و خاصیتش آنست که بهر جسمی که بیامیزد رطوبت از او بکشد ... و چون بسی خورند خون بسوزاند و بصر ضعیف گرداند و منی کم کند و گرّ و خارش آورد» (۳). در *هدایه المتعلمین فی الطب* نیز خوردن زیاد نمک دلیل بیماری است: «و اسباب بیماری‌های خشک برابر این جهار بوذ یکی ملاقات جیزی خشک ...دیکر خوردن جیزها خشک بقوّت جن سرکا و نمک...» (۲). ایضاً «این موی ریختن را سبب بلغم شور بوذ و... خداوند بیماری بمزاج بلغمی بوذ یا نمک بسیار خورده بوذ» (۲).

ب) پرهیز از مصرف هم‌زمان برخی از خوراکی‌ها: در طب سنتی توجه به طبع مواد غذایی و هماهنگی آن با طبع بدن دارای اهمیت است. برخی از غذاها به‌صورت ترکیبی یا به تنهایی یا در موارد خاص موجب مرگ می‌شوند؛ از جمله ماست و ماهی: «ماهی و ماست، عزراییل می‌گوید: باز هم تقصیر ماست؟» (۱) و «کُنار و ماست و ماهی/ آدم می‌کند فدایی» (۱).

در کتب پزشکی از قبیل *الابنیه عن حقایق الادویه* طبع ماست و ماهی و کنار سرد است. «و ماست از شیر سردتر است، حرارت بشکند و روزی که رنج رسیده بود مرد را اندر گرما چون ناشتا بخورد نیک بود» (۳) و «سمک[۱۷] تازه سرد و تر است، بلغم انگیزد» (۳) و «نبق[۱۸] هرچه ترّ است سرد و تر است و بلغم انگیزد» (۳). به همین دلیل ماست و ماهی و کنار نباید با هم مصرف شوند. از دیگر خوراکی‌هایی که نباید هم‌زمان با ماست خورده شوند: «هندوانه و ماست، عزراییل می‌گوید: باز هم تقصیر ماست؟» (۱) و «اگر خواهی بمیری بی‌بهانه/ بخور ماست و جوکول و هندوانه» (۱)، «اگر خواهی نمانی در زمانه/ بخور ماست و قوروت و هندوانه» (۱)، «اگر خواهی نمانی در زمانه/ بخور ماست و لواش و هندوانه» (۱).

دربارهٔ جوکول در کتب پزشکی مطلبی یافت نشد، اما هندوانه و قوروت نیز مانند ماست دارای طبع سرد هستند: «خربزهٔ هندی[۱۹] سرد و تر است تشنگی بنشاند و حرارت بکاهد» (۳). «ترف[۲۰] سخت سرد است تشنگی بنشاند و صفرا ببرد و عصب و بیماری‌های سرد را بد بود» (۳). *دائرةالمعارف بزرگ طب اسلامی* در بخش علاج گرمازدگی به روش طب قدیم، نان لواش را دارای

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-25]

[DOI: 10.22034/13.1.63]

طبع سرد ذکر کرده است: «و نیز تمرهندی ۴۸ گرم، آلو بخارا ۵ دانه در آب جوشانده در آن ۴۸ گرم گل گاوزبان ریخته به مریض بدهند و مریض از غذاهای گرم پرهیز نماید. به مریض نان لواش و سوخاری و برنج با عدس می‌دهند» (۲۴).

خوردن هم‌زمان نان جو و زردآلو و ماست نیز ممنوع است: «نان جو خوردم و زردآلو و ماست/ عزراییل گفت باز هم تقصیر ماست؟» (۱) دربارهٔ زردآلو و جو نیز در *الابنیه* آمده است که هر دو دارای طبع سرد هستند: «مشمش[۲۱] سرد و تر است اندر درجهٔ دوم و جالینوس گفت که این میوه زود فساد انگیزد و اندر همه حالاتش سخت بد است» (۳) و «شعیر[۲۲] سرد و خشک است اندر درجهٔ اوّل و اندر اوی جلاست...» (۳).

ج) منع از خوردن برخی از مواد خوراکی: مانند خوردن غذای داغ: «گرم گرم در دهان مگذار» (۱). یا آب یخ نیز در هنگام گرسنگی در ضرب‌المثل‌ها منع شده است: «شکم گرسنه و آب برف؟» (۱)، «شکم گرسنه و آب یخ؟» (۱) «برای بیمار رفتی یخ بیاوری؟» (۱) پرهیز از خام‌خوری که از میان مواد غذایی خام به گوشت و حلوا اشاره شده است: «طمع خام است آن، مخور خام ای پسر/ خام خوردن علت آرد در بشر» (۱)، «از گوشتِ خام هم مادر بیزار است و هم فرزند» (۱)، «چو حلوا خام باشد علّت آرد» (۱)، «خام خوردن علّت آرد در بشر» (۱).

در *هدایه المتعلمین فی الطب* به‌طور کلی از حلوا حذر داده شده است؛ زیرا که زیاد خوردن آن موجب بیماری است: «که اعراض تب هیچ نفزاید و نکاهد و بر یک‌سان آیند... و بیشتر جوانان و کلانان را افتد و آن‌کس‌ها کی کوشت و حلوا و دیکر شیرینی‌ها بسیار خورده بوند» (۲). ایضاً «باب داءالفیل: حذر کند از غذاهاء سودائی جن کوشت کاو و اشتر و کوشت شکاری‌ها و حلوا و...» (۲).

دربارهٔ گوشت خام در کتب پزشکی نیز اشاره شده که عامل بیماری به‌خصوص انگل می‌باشد: «خوردن گوشت خام مولد کرم معده در شکم است» (۱۹) و «معدهٔ انسان نمی‌تواند گوشت خام را درست هضم کند و گوشتی که در معده هضم نشود آلبومین آن در روده کلفت متعفن شده و تولید سم‌های جدیدی می‌کند کرم‌های معده عمده علتش عفونت است و عفونت‌های معدی عمده علت آنها مواد گوشتی خصوص گوشت‌های خام و نیمه‌پز است» (۱۹). ایضاً «گوشت در انتقال بیماری‌های انگلی[۲۳] به انسان نقش مهمّی دارد... راه پیشگیری از این آلودگی‌های انگلی طبخ کامل گوشت است» (۲۵).

د) پرهیز از تماس با افراد بیمار دارای بیماری‌های مسری: جرب یا گری یکی از بیماری‌های پوستی مسری است که از طریق تماس با پوست، لباس و رخت خواب فرد مبتلا به‌سرعت انتقال پیدا می‌کند. توصیهٔ پزشکی مهمی که در ضرب‌المثل‌ها آمده این است که: «با گر برخیز و بنشین و بخور ولی با گر نخواب» (۱). این نکته در کتب پزشکی تأیید و بر آن صحه گذاشته شده است. «بیماری جرب مسری است و ضرب‌المثل: «أعدی من الجرب» در عربی مشهور است» (۲۶). ایضاً «جرب: بیماری پوستی خارش‌دار همراه با جوش‌های ریز، میکربش در زیر پوست فعالیت می‌کند. بیماری مسری، نوعی گری یا کچلی خشک است» (۲۷).

بحث و نتیجه‌گیری:

براساس پژوهشی که نگارندگان انجام داده‌اند، از بین صدهزار ضرب‌المثل فارسی، تعداد ۳۷۴۵ ضرب‌المثل حاوی اطلاعات مرتبط با طب سنتی هستند که تقریباً ۴ درصد آنها را تشکیل می‌دهند و از این میان ۳۱۸ ضرب‌المثل حاوی توصیه‌های بهداشتی و پزشکی بوده‌اند. برخی از این توصیه‌ها به‌صورت دستوری است و یا متضمن تشویق برای انجام کاری است و برخی دیگر به‌صورت منع و پرهیز آورده شده است و از این میان توصیه به کم‌خوردن و رعایت اعتدال دارای بیشترین بسامد است. اکثر مواردی که در ضرب‌المثل‌ها به‌صورت نکته‌های بهداشتی و پزشکی وجود دارد، در کتب پزشکی قدیم و جدید بر آن صحه گذاشته شده است. البته مواردی نیز هست که مغفول مانده و به دنیای باورهای عامیانه اختصاص دارد. گاهی نیز تناقضاتی در ضرب‌المثل‌ها به چشم می‌خورد؛ مانند توصیه‌هایی در خصوص کم‌خوردن یا زیادخوردن یا همراهی و عدم همراهی برخی مواد غذایی. همان‌گونه که از ماهیت وجودی ضرب‌المثل‌ها و باورهای عامیانه انتظار می‌رود شمار بسیاری از آنها حاوی نکات کنایی و استعاری است و در قالب ضرب‌المثل معانی مختلفی را از قبل شباهت تمثیلی به اذهان مخاطبان متبادر می‌کند؛ اما چنانکه همین تحقیقات مختصر نشان می‌دهد توجه به توصیه‌های بهداشتی و پزشکی حجم معتنابهی از مجموع ضرب‌المثل‌های زبان فارسی را

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-25]

[DOI: 10.22034/13.1.63]

در برمی‌گیرد که بر حضور همه‌جانبه این تعالیم در ذهن و زبان عامه مردم دلالت دارد؛ چراکه ضرب‌المثل‌ها آیینهٔ تمام‌نمای تعالیم زبانزد و رایج در زبان جاری و ساری جوامع از دوران قدیم تا زمان حاضر بوده است. همچنین باورهای عامیانهٔ مردم ایران که ضرب‌المثل‌ها بخش ارزنده‌ای از آنها را شامل می‌شوند بستر مناسبی جهت مطالعه و بررسی تاریخچهٔ مضامین مرتبط با بهداشت عمومی و طب سنتی است. تطبیق علمی و مستند آموزه‌های مستخرج از این منابع غنی در ادبیات عامه با کتاب‌های کهن و ارزشمند طب ایرانی از پژوهش‌های ارزنده‌ای است که تلاش متخصصان این حوزه را می‌طلبد و پژوهش حاضر گام مختصری است در راه این هدف عظیم که نگارندگان با توجه به حوزهٔ مطالعات خود در ادبیات عامهٔ ایران در آن قلم زده‌اند با این امید که از طریق شناساندن گوشه‌ای از این منابع ارزشمند، پژوهشگران را به انجام مطالعات تطبیقی در حوزهٔ طب عامیانه و طب ایرانی دعوت کنند.

تضاد منافع:

این مقاله هیچ تضاد منافعی ندارد.

حمایت مالی:

این مقاله هیچ حامی مالی ندارد.

پی‌نوشت‌ها:

[۱] مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی با هدف ایجاد زمینهٔ پژوهش‌های طب سنّتی و دسترسی آسان به آثار دانشمندان بزرگ ایرانی و اسلامی، نرم‌افزار کتابخانهٔ جامع طب را ارائه کرده است که شامل متن کامل ۹۰۶ عنوان کتاب و رسالهٔ طبّی در ۱۲۰۰ جزء، به زبان: فارسی، عربی، اردو و انگلیسی می‌باشد. برای اطلاعات بیشتر ر.ک www.noorsoft.org.

[۲] رفتگر، زباله‌کش، کسی که چاه مستراح را تخلیه می‌کند.

[۳] ایضاً ر.ک ذوالفقاری، ۱۳۸۸: ۲۳۵، ۲۴۰، ۲۵۲، ۲۷۵، ۲۸۷، ۲۹۰، ۳۵۳، ۳۹۲، ۳۹۵، ۴۰۵، ۶۲۸، ۶۳۰، ۷۹۹، ۸۱۵، ۹۲۵، ۹۲۶، ۱۰۶۰، ۱۱۱۸، ۱۱۴۹، ۱۳۰۴، ۱۳۴۵، ۱۳۵۸، ۱۳۶۱، ۱۴۱۰، ۱۴۱۲، ۱۴۵۵، ۱۴۵۶، ۱۴۵۷، ۱۴۸۵، ۱۴۸۸، ۱۵۴۲، ۱۵۸۲، ۱۶۴۲، ۱۷۵۷، ۱۷۶۱، ۱۷۶۴، ۱۹۶۹، ۱۹۹۲، ۱۹۹۴.

[۴] ایضاً ر.ک ذوالفقاری، ۱۳۸۸: ۱۹۰، ۱۹۱، ۲۰۷، ۵۳۷، ۵۵۰، ۷۰۴، ۱۵۵۹، ۱۵۶۰.

[۵] شکم بزرگ و پیش‌آمده.

[۶] ایضاً ر.ک ذوالفقاری، ۱۳۸۸: ۱۹۹، ۲۰۸، ۲۳۹، ۴۰۶، ۴۹۱، ۴۹۲، ۶۷۲، ۹۲۵، ۱۲۲۷، ۱۲۲۸، ۱۲۳۴، ۱۴۸۸، ۱۴۹۵، ۱۷۶۵، ۱۸۵۴، ۱۸۶۳، ۱۸۶۴، ۱۸۸۲.

[۷] ایضاً ر.ک ذوالفقاری، ۱۳۸۸: ۱۷۵، ۱۷۶، ۱۷۸، ۵۴۵.

[۸] بفتح خاء و تشدید یا تخفیف راء: گل تیرهٔ چسبنده که در ته آب باشد.

[۹] بر وزن چمن: گل تیره که در بن آب‌ها بماند و لجن و لژم هم گویند و لجم بر وزن فهم را نیز به معنی گل تیره چون گل ته حوض و کولاب نوشته‌اند.

[۱۰] خوراکی محلی که از دل و جگر گوسفند و پیاز و سایر مخلفات تهیه می‌شود.

[۱۱] ایضاً ر.ک ذولفقاری، ۱۳۸۸: ۳۶۱، ۴۲۲، ۶۷۱، ۱۰۴۰، ۱۲۵۷، ۱۲۷۹، ۱۴۳۰، ۱۴۴۲، ۱۵۰۴، ۱۵۴۸، ۱۷۲۹.

[۱۲] بی‌حس و بی‌هوش.

[۱۳] ترازو.

[۱۴] ایضاً ر.ک ذوالفقاری، ۱۳۸۸: ۲۴۶، ۱۷۹۰، ۱۹۳۵.

[۱۵] ایضاً ر.ک ذوالفقاری، ۱۳۸۸: ۴۱۲، ۱۱۰۲، ۱۱۰۳، ۱۱۰۴، ۱۴۱۶، ۱۶۴۶، ۱۷۸۶، ۱۷۹۰، ۱۸۲۷.

[۱۶] بکسر میم به معنی نمک و جمعش املاح است و وقتی که مطلق گفته شود مراد از آن جسم سفیدی است که در آب می‌گدازد و آن را در تمام اطعمه به‌جز شیرینی‌ها داخل می‌کنند و چندین قسم است از معدنی و غیرمعدنی و حجری و غیرحجری.

[۱۷] بر وزن نمک: ماهی و حوت.

[۱۸] بر وزن برق و رزق و شفق و کتف: میوهٔ درخت کنار که نام عربی آن سدر است.

[۱۹] هندوانه.

[۲۰] بر وزن برف ماده‌ای بسیار ترش که از مائیت دوغ سازند، دوغ را پس از جوشانیدن و جداشدن اجزای جبنی و مائی آن جزء مائی آن را می‌جوشانند تا غلیظ و منعقد گردد و آن ترف است که به عربی مصل بر وزن عسل و به ترکی قراقوروت گویند.

[۲۱] بکسر دو میم بر وزن زبرج: زردآلو.

[۲۲] بر وزن امیر: جو برادر گندم.

[۲۳] مثل تنیاساژیناتا (کرم کدوی گاوی)، تنیاسولیوم (کرم کدوی خوکی)، تریشین (مربوط به خوک)، سارکوسیست، توکسوپلاسما، اپیستورکس، متورکیس، هتروفیس، متاگونیموس، پاراگونیموس و دیفیلو بوتریوم لاتوم (کرم کدوی ماهی آب شیرین) و... .

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-25]

[DOI: 10.22034/13.1.63]

References:

1. Zolfaghari H. The great culture of Persian proverbs. Tehran: Moein; 2009. [In Persian].
2. Al-Akhawyni Bokhari R. Hidayat al-Muta`allimin fi al-Tibb. Edited by Matini J. Mashhad: Ferdowsi University of Mashhad; 1992. [In Persian].
3. Harawi M. *Al-Abnyia 'an Haqa'iq al-Adwiya*. Edited by Bahmanyar A. Tehran: University of Tehran; 1992. [In Persian].
4. Avicenna. *Rag shenasi ya Resale dar Nabz*. Hamadan: Bu-Ali Sina University; 2004. [In Persian].
5. Jurjani SI. *Zakhireye Khwarazmshahi.* Qom: Institute of Natural Medicine Rehabilitation; 2012. [In Persian].
6. Bagheri Khlili AK. Medical folk beliefs in some literary texts. Journal of Humanities and Social Sciences, Mazandaran University. 2004 Sep 22;14(4):13-40 .
7. Rezaee Noorabadi A. Folk medicine and treatment among the Lak people. Whisper of Culture. 2007;(5,6):71-84.
8. Zolfaghari H. Treatment of the common people. Journal of Islamic and Iranian Traditional Medicine. 2013;4(2):138-160.
9. Alipoor J. Folk beliefs in Iranian medicine of the Qajar period (1210 to 1324 AH / 1795 to 1906 AD) [Dissertation]. Tabriz: Tabriz University; 2016.
10. A group of writers. Six ancient medical treatises. Qom: Islamic Reserves Association; 2011. [In Persian].
11. Avicenna. *Dafi' al-Madar al-Kuliyyah 'an al-Abdan al-Insaniyyah*. Corrected by Abbasian A. Tehran: Al-Ma'i Publications; 2009. [In Persian].
12. Rhazes. *Al-Mansouri fi al-Tibb.* Tehran: Tehran University of Medical Sciences; 2009. [In Persian].
13. Avicenna. *Kolliat Al-Qanun fi al-Tibb* (The Canon of Medicine). Translated by Shirazi F. Tehran: Institute of Medical History Studies, Islamic and Complementary Medicine, Iran University of Medical Sciences; 2008. [In Persian].
14. Avicenna. *Hifz al-Sihha*. Tehran: Institute of Medical History Studies, Islamic and Complementary Medicine, Iran University of Medical Sciences; 2008. [In Persian].
15. Haji Sharif A .Encyclopedia of herbal medicine of Iran. Tehran: Hafez Novin; 2010. [In Persian].
16. Ibn Abi Usaibi'a A. *Uyun al-Anba fi Tabaqat al-Atibba*. Translated by Ghazban J. Tehran: Institute of Medical History Studies, Islamic and Complementary Medicine, Iran University of Medical Sciences; 2008. [In Persian].
17. Najmabadi M. *Tarikh-e Tibb dar Iran pas az Islam* (History of medicine in post-Islamic Iran (from the rise of Islam to the Mongol era). Tehran: Tehran University; 1992. [In Persian].
18. Abdullah M. *Tohfeh Khani*. Tehran: Iran University of Medical Sciences; 2004. [In Persian].
19. Jurjani SI. *Khofi Alayee.* Tehran: Etelaat; 1991. [In Persian].
20. Ali ibn Musa. *Al-Tibb al-Reza* (Medicine and Health from Imam Reza). Translated by Amir Sadeghi N. Tehran: Meraji; 2002. [In Persian].
21. Isfahani MM. Health ritual. Tehran: Tandis Publications; 2009. [In Persian].
22. Avicenna. *Risalah Judiyah*. Hamadan: Bu-Ali Sina University; 2004. [In Persian].
23. Nazem I. *Darunameh Tuba*. Tehran: Abje Publishing; 2010. [In Persian].
24. Zarini A, Samizadeh R, Ghafelehbashi SE. Customs of Ayyaran in the Story of Samak-e-Ayyar. Journal of Iranian Studies. 2018;16(32):75-95.
25. Nourani M. Great encyclopedia of Islamic medicine. Qom: Armaghane Yousef Publications; 2005. [In Persian].
26. Jurjani SI. *Yadegar*. Tehran: University of Tehran; 2002. [In Persian].
27. Janeballahi MS. Traditional and folk medicine of the Iranian people with an anthropological perspective. Tehran: Amirkabir Publications; 2011. [In Persian].

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-25]

[DOI: 10.22034/13.1.63]

Reflection of traditional medical advice in Persian proverbs

Najmeh Dori[a]*, Hassan Zolfaghari[a], Shabnam Amiri[a]

[a]Department of Persian Language and Literature, Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran

Abstract:

Proverbs are one of the most important fields of study in the popular literature of any country, through which the reflection of collective wisdom and the history of thinkers can be studied and analyzed. A significant part of Persian proverbs is related to medical and health recommendations, which are analyzed and classified in this article. Initially, related proverbs were extracted from the book One Hundred Thousand Persian Proverbs. Subsequently, studying and examining the content, we classified them under recommendations and avoidances and by referring to selected Persian books such as *Hidayat al-Muta`allimin fi al-Tibb, Al-Abnyia 'an Haqa'iq al-Adwiya, Zakhireye Khwarazmshahi*, Ibn Sina's works such as *Rag Shenasi, Risalah Judiyah*, and *Dafi' al-Madar al-Kuliyyah 'an al-Abdan al-Insaniyyah*, as well as the Comprehensive Library of Traditional Medicine software, where necessary. We compared the obtained information with the scientific content of the mentioned books and gathered the results presented in this article. An excerpt from a master's thesis, this research is descriptive-analytical and library method was used to gather information. Based on results, out of 100,000 proverbs in Persian, about 4,000 are related to traditional medicine, which include recommendations and avoidances, names of diseases, and types of treatments and medicinal plants. This article has reviewed the do's and don'ts and health and medical recommendations among them, and where necessary, has analyzed and reviewed the obtained information according to the original texts of Persian Medicine. Health and medical advice are directly related to the health of the human body and soul, and has always been an important human concern. Their reflection in popular culture and literature can be traced in terms of direct references in proverbs. Proverbs reflect the most common and well-known popular beliefs on do's and don'ts of health and medical advice. They are consistent with the information obtained from medical books in the golden ages of knowledge in Persian language, i.e. the 4th and 5th Hijri centuries.

Keywords: Proverbs, Folk medicine, Indigenous medicine, Medical beliefs

Corresponding Author: n.dorri@modares.ac.ir

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-25]

[DOI: 10.22034/13.1.63]