بررسی اندیشه‌های حفظ‌الصحی محمد بن زکریای رازی

پروین تقوایی زحمت کش

کارشناس ارشد رشتهٔ تاریخ فرهنگ و تمدن ملل اسلامی، دانشگاه الزهراء

چکیده

سابقه و هدف: مساله مورد بررسی این پژوهش، معرفی اندیشه‌های زکریای رازی در زمینه دانش حفظ‌الصحه است، این دانش در بخش عملی دانش پزشکی مسلمانان قرار گرفته است و به ارائه راهکارهایی به منظور حفظ سلامتی بدن می‌پردازد؛ اهمیت و تقدم پیشگیری از بیماری‌ها نسبت به درمان در طب اسلامی، خلأیی که در این زمینه در پژوهش‌ها احساس می‌شد و نیز آموزه‌های گسترده و گرانقدر اما پراکنده، در آثار محمد بن زکریای رازی، مشوق پژوهشگر در جمع بندی و ارائه کردن این آموزه‌ها در قالب این نوشتار بوده است.

مواد و روش‌ها: در این پژوهش کوشیده شده است تا با مروری بر منابع طبی بر جای مانده از زکریای رازی به تشریح اندیشه‌های حفظ‌الصحی این پزشک پرداخته شود؛ هر یک از مصادیق اصول ششگانه موثر در حفظ سلامتی، مباحث مربوط به حفظ بهداشت و تدبیر بدن‌های ضعیف، از یکایک این آثار، استخراج و مورد بررسی قرار گرفته‌اند.

نتیجه‌گیری: توصیه اکید نگارنده توجه گسترده‌تر پژوهشگران به بازبینی و بررسی نه تنها دانش حفظ‌الصحه و زکریای رازی که دیگر شاخه‌های طب کهن و سایر پزشکان تمدن اسلامیست.

تاریخ دریافت: شهریور ۹۱
تاریخ پذیرش: خرداد ۹۲

کلید واژه‌ها: زکریای رازی، حفظ‌الصحه، اندیشه.

مقدمه:

دانش حفظ‌الصحه همواره مورد توجه ویژه پزشکان تمدن اسلامی بوده است و اکثریت قریب به اتفاق ایشان در ضمن آثار مستقل برجای مانده از خویش یا در ضمن کتب دیگر یا دایره‌المعارفهای طبی‌شان، همواره متعرض این دانش بوده‌اند و برای پیشگیری از ابتلاء به بیماری و مشکلات ناشی از آن همواره به رعایت توصیه‌های حفظ‌الصحی تاکید داشته‌اند. که متاسفانه امروزه این توصیه‌ها اعم از توصیه‌های حفظ‌الصحی و دیگر آموزه‌های اطبای سنتی، ساده و حتی ناکارآمد انگاشته شده‌اند و محققان کمتر ضرورت پرداختن جدی و عمیق و غور در منابع طب سنتی را احساس می‌کنند، در حالی که پزشکی مدرن زاییده و بالیده‌ی طب سنتی اسلامی است و بر محققان پوشیده نیست که کتاب شریف قانون شیخ‌الرئیس ابوعلی سینا به مدت چند قرن، به عنوان کتاب درسی پزشکی، در دانشگاه‌های اروپا تدریس می‌شد. اگر رازی‌ها و ابن سیناها و گنجینه‌های غنی به یادگار مانده از این بزرگان را پاس ننهیم و به خویشتن خویش باز نگردیم، به ناچار محتاج آموزه‌های جهان غرب و مصداق این بیت شعر شیخ اجل، حافظ شیرازی خواهیم شد که می‌فرماید: سال‌ها دل طلب جام جم از ما می‌کرد/ وانچه خود داشت ز بیگانه تمنا می‌کرد.

این مقاله در راستای برداشتن گامی در جهت نزدیک شدن به این آرمان، به تشریح جنبه‌ای از دانش پزشکی از منظر یکی

* فرد مسئول مکاتبات: p.taghvaei@yahoo.com

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-22]

از بزرگ‌ترین پزشکان جهان اسلام پرداخته است و ضروری به نظر می‌رسد که پیش از پرداختن به یافته‌های این پژوهش، به دو مبحث تعریف طب و جایگاه دانش حفظ‌الصحه در طب اسلامی پرداخته شود.

در دوره‌ی اسلامی طب را دانشی می‌دانستند که به وسیله‌ی آن می‌توان بر کیفیت بدن انسان آگاهی یافت و هدف آن، حفظ تندرستی در موقع سلامت و اعاده‌ی آن به هنگام بیماری است (۱). بر این اساس، می‌توان چنین نتیجه گرفت که حفظ‌الصحه، بخشی‌از دانش پزشکی دوره‌ی اسلامی محسوب می‌شده است.

بر اساس تعریف دیگر: «پزشکی صناعتی است که به بدن‌های مردم عنایت دارد و به آن‌ها، صحت و سلامتی می‌بخشد» (۲).

ابن هندو تعریف دیگری را نیز برای پزشکی مطرح کرده است مطابق این تعریف «طب علمی است که از امور صحّی و امور مرضی و همچنین از اموری که نه صحّی و نه مرضی اند بحث می‌کند». منظور از «امور صحّی»، بدن‌های سالم و نیز اقداماتی است که با انجام دادن آن‌ها سلامتی را به بدن بیمار باز می‌گردانند و نیز علامت‌هایی است که بر سالم بودن بدن دلالت دارند و منظور از «امور مرضی»، بدن‌های بیمار، عوامل بیماری‌زا، عوامل نگاه دارنده‌ی بیماری و علامت‌هایی است که بر بیمار بودن بدن دلالت دارند. و «اموری که نه صحّی و نه مرضی‌اند» عوامل و علامات آن حالتی است که نمی‌توان آن را سلامتی یا بیماری نامید و بدن‌هایی که دچار این حالت هستند، یا بدن‌هایی هستند که سلامتی‌شان در حد کامل نیست، مانند بدن سال‌خوردگان یا بدن‌هایی است که برخی اعضای آن، بیمار و برخی دیگر سالم است، مانند کسی که دستش فلج و بقیه‌ی بدنش سالم است، یا بدن‌هایی است که سلامتی شان دوام ندارد یعنی گاهی سالم و گاه بیمار است و پزشک واقعی کسی است که با قوانین کلی این امور، آشنا باشد و به وسیله‌ی این علامت‌ها بر تندرستی و بیماری بدن آگاه شود و سلامتی از دست رفته را باز گرداند و اگر سلامتی حاصل است، عوامل ثبات آن را فراهم کند و عوامل بیماری‌زا را ریشه کن کند (۲).

از آن‌جا که یکی از اهداف پزشکی حفظ و بازگرداندن سلامتی است، پزشک باید از علوم مربوط به ترکیب بدن انسان و نشانه‌های سلامتی و بیماری آن، آگاه باشد و بر اساس این موضوع، طب به دو بخش نظری و عملی تقسیم شده است(۲)

بخش نظری خود به سه قسم علم به امور طبیعی، علم به اسباب و علم به دلائل و علامت‌ها۱ تقسیم شده است؛ بخش عملی طب نیز شامل دو قسم است: حفظ سلامتی (حفظ-الصحه) و جلب سلامتی (درمان). حفظ‌الصحه خود شامل چند بخش است: اول نگهداری سلامتی موجود، به همان صورتی که وجود دارد. (حفظ‌الصحه‌ی مطلق). دوم: جلوگیری از چیزهایی که بیماری را به وجود می‌آورند (تقدم فی‌الحفظ یا پیش‌گیری)، سوم: چاره و تدبیر بدن‌هایی که سلامتی آن‌ها در حد کامل نیست، مانند تدبیر بدن‌های تازه سلامت یافته، تدبیر زنان باردار و تدبیر نوزادان (۱، ۳، ٤، ۲، ٥، ٦ و ۷). جلب سلامتی (درمان) نیز به دو قسم درمان با غذا یا ورزش و مانند آن و درمان با شکافتن و قطع و داغ کردن و شکسته بندی و امثال آن، تقسیم شده است (۲).

اما پزشکان معتقد بودند که آن شرط و عامل مهمی که باعث سلامت بدن می‌شود و سلامت جسم بسته به آن است، حفظ رطوبت بدن و حرارت غریزی آن، در حد تعادل و مصون ماندن اخلاط۲ از فاسد شدن است و مرگ پدیده‌ای است که، در صورت از بین رفتن کامل رطوبت و حرارت طبیعی و تباهی کامل اخلاط، رخ خواهد داد (٤،۱۸ و ۹ ، ۱۰).

آنان راه نگاه داشتن رطوبت بدن و پیش‌گیری از تبخیر آن و ایجاد تعادل در حرارت غریزی و محافظت اخلاط از تباهی و فساد (عفونت اخلاط) را به وجود آوردن تعادل در شش عامل و گاه با دو مورد دانستن یک مورد، هفت عامل می‌دانستند که آن‌ها را ستهٔ ضروریه می‌نامیدند؛ این عوامل شش‌گانه عبارت بودند از خوراک و نوشیدنی، هوا، حرکت و سکون، خواب و بیداری، استفراغ و احتقان و اعراض نفسانی؛ (۸، ۱، ٤ ، ۱۱) و معنای کلی تدبیر را، تصرف اختیاری در نوع، مقدار و زمان سته‌ی ضروریه می‌دانستند (۱۲، ٤) و تالیفات فراوانی با عنوان تدبیر، از ایشان به جای مانده است(۳).

بنابراین، حفظ‌الصحه را می‌توان مجموعه‌ی دستورهای ضروری در حفظ تندرستی و بهداشت دانست که به مبحث پیش‌گیری از بیماری نیز تعمیم یافته است. (۱۳)

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-22]

نکته‌ی قابل توجه این‌که پزشکان تمدن اسلامی برای دست یافتن به سلامتی در سنین، مزاج‌ها و فصل‌های مختلف به ارائه‌ی توصیه‌هایی برای کنترل این عوامل شش‌گانه، می‌پرداختند و دلیل این‌که پزشکان دوره‌ی اسلامی از جمله زکریای رازی، آثار حفظ‌الصحی خود را با عناوین منطبق با سته‌ی ضروریه نگاشته‌اند (مانند کتاب فی الاغذیه، کتاب فی النوم و الیقظه)، همین ریشه‌دار بودن موضوع حفظ‌الصحه در این عوامل شش‌گانه است و به همین سبب هم در این پژوهش به بررسی کتبی که عنوان و محتوای‌شان از مصادیق سته‌ی ضروریه بوده‌اند نیز پرداخته شده است.

مواد و روش‌ها:

مقاله حاضر یک مقاله مروری از نوع تشریحی است و تلاش شده است که با مراجعه‌ی کتابخانه‌ای به بررسی منابع دست اولی که در شناخت دانش پزشکی اسلامی، جایگاه شاخه‌ی حفظ‌الصحه در آن و نیز اندیشه‌های حفظ‌الصحی رازی موثر هستند، پرداخته شود.

به منظور تعریف طب اسلامی، از کتاب القانون فی الطب ابن سینا و مفتاح الطب و منهاج الطلاب اثر ابوالفرج ابن هندو که در حدود قرن چهارم هجری به عنوان کتاب درسی دانش پزشکی دارای اعتبار علمی بوده است استفاده شده است و در زمینه بررسی جایگاه دانش حفظ‌الصحه در دانش پزشکی از آثار برجسته‌ی طبی تمدن اسلامی مانند قانون فی الطب، کامل الصناعة الطبیه، مفتاح الطب و منهاج‌الطلاب، هدایه المتعلمین فی الطب، خفی علایی ،الموجز فی الطب و رساله در تدبیر صحت بهره برداری شده است.

در بررسی این امر مهم که حفظ سلامتی در گرو حفظ رطوبت و حرارت غریزی بدن و مصون ماندن اخلاط از نابودی است و تحقق این دو در گرو ایجاد تعادل در شش عامل حیاتی است، از آثاری چون القانون فی الطب، نفائس الفنون فی عرایس العیون، الموجز فی الطب، المأه (المئه) فی الطب، المختار فی الطب (الجامع)، بهره برده شده است.

همچنین به جهت معرفی اجمالی زکریای رازی از سرگذشتنامه‌هایی چون عیون الانباء فی طبقات‌الاطباء، طبقات‌الاطباء و الحکماء، وفیات الاعیان و انباء ابناء الزمان، ترجمه‌ی تتمه‌ی صوان الحکمه و تاریخ نگارش‌های عربی، استفاده شده است.

در پایان به ارائه‌ی اندیشه‌های حفظ‌الصحی زکریای رازی پرداخته شده است. این اندیشه‌ها در قالب سه بخش یاد شده‌ی حفظ‌الصحه عرضه شده‌اند، در این زمینه از آثار برجای مانده از وی مانند منافع الاغذیه و مضارها، الحاوی فی الطب، الشکوک علی جالینوس، بهداشت روانی، طب روحانی، کتاب‌المرشد او الفصول و منصوری فی الطب استفاده شده است و هر مطلبی که از مصادیق سته‌ی ضروریه مانند خواب و خوراک، استحمام، ورزش و غیره به شمار می‌رود، مطالب مربوط به بهداشت جسمی و روحی و مطالب مربوط به چگونگی حفظ سلامتی افراد ضعیف مانند نقاهت یافتگان، نوزادان یا زنان باردار از این منابع استخراج شده و مورد بررسی قرار گرفته‌اند.

فهرست و مشخصات کامل منابع یاد شده در بخش فهرست مآخذ پژوهش حاضر آمده است.

یافته‌ها:

معرفی اجمالی زکریای رازی:

زکریای رازی در ری به دنیا آمد، در جوانی عود نوازی می‌کرد و سپس به طب و فلسفه روی آورد و به ریاست بیمارستان عضدی ری برگزیده شد، مدتی نیز در بغداد، به عنوان پزشک اشتغال داشت (١٤، ١٥، ١٦ و ١٧). وی به تدابیر بهداشتی و پرهیز غذایی توجه ویژه‌ای داشت (١٨). از جمله سخنان اوست که طب عبارت است از حفظ صحت و مرمت علت (١٩). درگذشت وی در زمان مکتفی عباسی (حک: ٢٨٩-٢٩٥) گزارش شده است (١٥). از آن‌جا که تعلیمات وی هر سه بعد دانش حفظ‌الصحه را در بر می‌گیرد، در ادامه به معرفی دیدگاه‌ها و آثار وی ذیل این سه بخش پرداخته شده است: دیدگاه‌های حفظ‌الصحی محمد بن زکریای رازی (د.٣١٣)

همان‌گونه که پیشتر بیان شد، اندیشه‌های حفظ‌الصحی رازی از سه جنبه قابل بررسی است که در ادامه مورد بررسی قرار گرفته‌اند.

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-22]

۱. حفظ سلامتی با کنترل کردن سته‌ی ضروریه

۱-۱. خوراک و نوشیدنی: رازی همواره پرهیز و دستورهای غذایی را بر دستور دوایی ترجیح داده و توصیه‌های فراوانی در زمینه‌ی خوراک ارائه داده است (۲۰). او حتی کتاب مستقلی با عنوان بهداشت غذایی یا منافع الاغذیه و مضارها را نیز در این زمینه تالیف کرده است. وی معتقد است که زمان مناسب برای خوردن غذا هنگامی است که از سنگینی غذای پیشین کاسته شده و در قسمت انتهایی شکم هیچ گونه کشیدگی و جنبشی احساس نشود و اشتها برانگیخته شده باشد. اندازه‌ی غذا نیز باید مطابق عادت افراد باشد و افراد پرجنب و جوش و پرکار به مواد غذایی با ارزش غذایی بالاتر نیازمندند و شایسته نیست که معده آن قدر از غذا انباشته شود که کشیده و دراز شود و فرد را دچار تنگی نفس کند و اگر چنین حالتی پیش بیاید، باید پیش از هضم شدن غذا آن را بالا بیاورد و اگر ممکن نباشد بر ورزش و خواب خود بیافزاید. کم‌ترین تعداد وعده‌های غذایی برای انسان سالم، یک بار در شبانه روز و بیش‌ترین آن، دوبار و حالت میانه‌ی آن سه وعده‌ی غذایی در طول دو روز است. میوه‌های تازه، پیش از صرف غذا خورده شوند و در صورت زیاده‌روی در مصرف آن‌ها به دنبال‌شان از ورزش و داروهای روان کننده استفاده شود. غذایی برای انسان مناسب‌تر است که با بدنش سازگاری بیشتری داشته باشد، حتی اگر پست‌تر باشد. وی برای پیش‌گیری از سوء هاضمه، خودداری از خوردن همزمان غذاهای مختلف، فاصله انداختن میان خوردن غذاهای مختلف، خوردن غذای نرم و زود هضم پیش از غذای دیرهضم و خوردن غذای با طبع گرم در زمستان و با طبع سرد در تابستان را پیشنهاد کرده است (۲۳).

کسی که شیرینی طبعش را گرم می‌کند یا باعث آزارش می‌شود، باید پس از آن سکنجبین یا غذاها و میوه‌های ترش بخورد و کسی که خوراکی‌های ترش برایش مضر است، باید پس از آن عسل و شراب کهنهٔ ناب بیاشامد. و سکنجبین پر دانه و ریشه برای کسی که غذاهای سنگین او را آزار می‌دهد یا در جگرش احساس سوزش می‌کند مفید است (۲۱).

وی همچنین در منافع‌الاغذیه به معرفی گروه‌های مختلف مواد غذایی مانند نان، گوشت چهارپایان، گوشت ماهی، مشروبات الکلی و غیر الکلی، غذاهای گرم و سرد، شیر، انواع سبزی‌ها، میوه‌های تر و خشک پرداخته است و زیان‌های ناشی از خوردن آن‌ها و طریقهٔ دفع ضررشان را یادآور شده است(۲۰).

از وی رساله‌ای با عنوان فی تقدیم الفواکه و تاخیرها علی الطعام برجای مانده است که در آن به اختلاف نظر پزشکان دربارهٔ این موضوع که بهتر است میوه پیش یا پس از غذا خورده شود، اشاره شده است. دو رسالهٔ دیگر نیز با عناوین اتخاذ ماء الجبن (آب پنیر) و فی منافع ماء الجبن و فی منافع سکنجبین نیز از وی به جای مانده است (۲۲). رساله‌ای دیگر نیز به وی منسوب است که حاوی گفت وگوهای پزشکی وی با جریر طبیب درباره‌ی خوردن توت پس از خربزه است (۲۳).

وی توصیه کرده است که به هنگام خوردن غذا و پس از آن از نوشیدن آب خودداری شود و در صورت تشنگی برای رفع اندکی از احساس تشنگی به نوشیدن مقدار کمی آب اکتفا شود و هنگامی که قسمت بالای معده سبک شد، آب نوشیده شود. آب سرد برای افراد لاغری که دچار تنگی نفس و مشکل گوارشی هستند، زیان‌بار است اما برای افراد متناسبی که دموی مزاج و پراشتها هستند، زیانی ندارد. همچنین باید از نوشیدن آب سرد فراوان به یک‌باره پس از استحمام، جماع و ورزش سنگینی که انسان را به نفس نفس می‌اندازد دوری کرد (۲۳).

همچنین وی درباره انواع آب‌های آشامیدنی مانند آب رودخانه یا قنات و روش بهبود بخشیدن به کیفیت آن‌ها سود و زیان انواع شراب‌ها و سازگاری یا عدم سازگاری‌شان با انواع مزاج‌ها و روش جلوگیری از زیان‌های شراب برای بدن، مشروبات الکلی و غیر الکلی سخن گفته است (۲۰).

وی معتقد است اگر مقدار، کیفیت و زمان نوشیدن شراب، رعایت شود بهترین کمک برای گوارش غذا، تر و تازه کننده بدن، بیرون کننده همه مواد زائد از آن و افزایش دهنده حرارت درونی می‌تواند باشد. اما زیاده‌روی در مصرف آن، به وجود آورنده زیان‌های فراوانی مانند لرزش، فلج، سکته یا مرگ ناگهانی است و نوشیدن آن برای صاحبان مزاج سرد سودمندتر است (۲٤).

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-22]

وی تدابیری به جهت کاستن از زیان‌های شراب نیز ارائه داده است از جمله این‌که اگر شراب بدن را گرم کند، باید آن را با خوراکی‌های ترش آمیخت و اگر باعث سرگیجه و سردرد شود، باید آن را آبکی و پالایش کرد و با چیزهایی مانند به آمیخت. اما آمیختن خوراکی‌های سرد، مانند آبغوره، باعث نفخ و شکم درد می‌شود (۲۱).

۱-۲. حرکت و سکون: وی ورزش را یکی از راه‌های موثر برای خروج مواد زائد از بدن می‌داند و معتقد است که حرکتی که حتی در حالت شدیدش باعث افزایش سرعت تنفس نشود ورزش محسوب نمی‌شود. ورزش باعث گرم و خشک شدن بدن و افزایش سرعت تنفس می‌شود. زمان مناسب برای آن، هنگام کامل شدن گوارش و یک ساعت پیش از خوردن غذاست و ورزش پس از خوراک، باعث بسته شدن روده‌ها می‌شود و به همان اندازه که ورزش کردن پیش از غذا، نگهبان سلامتی است، انجام آن پس از غذا بیماری‌زاست. مقدار آن بستگی به عادت و توان فرد دارد و باید عضو بیمار، کم‌تر حرکت داده شود؛ ورزش باید با حرکات سبک شروع شود و به تدریج حرکات سنگین‌تر شوند و اگر پیش از سنگین شدن حرکات از ورزش دست بکشند، از فایده‌اش کم می‌شود. کشتی و دویدن سریع، از ورزش‌های سنگین هستند که برای بدن‌های نیرومند که پس مانده‌های سفت دارند، مفید هستند. پیاده‌روی سریع، از ورزش‌های میانه است که برای افراد میانه اندام مفید است و اسب سواری آرام، از ساده‌ترین ورزش-هاست که برای بدن‌های رنجور مناسب است (۲٤ ، ۲۱). اثری به نام فی‌الریاضه در این زمینه به وی منسوب است (۲٤).

۱-۳. خواب و بیداری: وی معتقد است که خواب باعث راحتی و هوشیاری و بیشتر شدن اشتها شده، اندیشه را بارور کرده، سستی را از بین می‌برد و برای بیداری زیاد نیز ضررهایی همچون افزایش حرارت بدن، از بین رفتن لطافت پوست و سستی و کندی را برشمرده است. وی معتقد است زمان مناسب برای خوابیدن، وقتی است که از سنگینی معده کاسته شده و غذا از معده گذشته باشد و پیاده‌روی را برای این امر توصیه می‌کند. اگر به هنگام خواب، هنوز در دهانه معده، غذا وجود داشته باشد بهتر است که از بالش بلند استفاده شود. از بسیار حرکت کردن در خواب پرهیز شود چون این امر سبب کندی گوارش شده، نفخ و صدای شکم ایجاد می‌کند. وی معتقد است که زیاده‌روی در خوابیدن برای افراد با مزاج بلغمی زیان-بار است چون باعث افزایش بلغم در بدن ایشان شده، سستی و پژمردگی به بار می‌آورد. مقاومت کردن برای بیدار ماندن نیز باعث سستی بدن می‌شود و بیداری زیاد نیز برای افراد لاغر، زیان‌بار است و باعث افزایش بیماری‌ها می‌شود. همچنین زمانی که انسان سرحال است خود را وادار به خوابیدن نکند. خواب هنگامی طبیعی و بهداشتی است که بخارهای مرطوب سازگار با بدن که از تغذیهٔ مناسب حاصل می‌شوند، به سوی مغز بالا روند و سبب شوند که مغز کارهای حسی و جنبشی خود را رها کرده و مانند کسی شود که در حالت استراحت، به تغذیه می پردازد (۲٤ ، ۲۱).

۱-٤. هوا: به نظر می‌رسد که رازی در میان سته‌ی ضروریه‌ی موثر در حفظ‌الصحه هوای تنفسی را در درجه اول اهمیت قرار داده و در این باره چنین استدلال کرده است که نیاز ما به هوا برای ادامهٔ زندگی بیش از دیگر نیازهاست و گواه درستی این ادعا، این است که اگر فردی گرسنه، تشنه و در حالت خفگی باشد، نخست به استنشاق هوا می‌پردازد و سپس به ترتیب تشنگی و گرسنگی خود را برطرف می‌کند (۲٤).

رازی هوای خوب را با طبع همهٔ مردم، سازگار دانسته و معتقد است که هوای هماهنگ با بدن هوایی است که در آن بدن دچار ترشح و عرق یا لرزش و گزش نشود و مشکل تنفسی ایجاد نکند. (مانند هوای چاه‌ها و فاضلاب‌ها). وی معتقد است که هوای گرم باعث لاغری بدن، زردی پوست، برانگیختن تشنگی و گرم شدن خون می‌شود و می‌تواند منجر به تب و خونریزی بینی شود؛ اما برای افراد دچار زکام، فلج و کسانی که از شدت رطوبت، دچار تشنج شده‌اند مفید است. هوای سرد فقط در حالت زکام، بسته شدن منافذ پوست و سرفه زیان بخش است؛ تنفس در هوای سرد سبک‌تر و آرام‌تر است و به طور کلی هوای سرد برای بهداشت همه، به ویژه برای گرم مزاج‌ها سودمند است و تا زمانی که به انجماد آب و آزار بدن نرسیده باشد، برای سلامتی سودمندتر است. هوای خشک برای صاحبان مزاج خشک زیان‌بار است و بهتر است

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-22]

که در فصول خشک، به مناطق خوش آب و هوا و زیرزمین‌ها پناه ببرند. هوای آلوده و بدبو سبب گسترش آبله، حصبه و طاعون می‌شود و بهتر است که در این حالت به زیرزمین‌ها ساکن شوند یا بر تخت بخوابند یا در خانه‌های میانی ساختمان که دور از هوا هستند، ساکن شوند و محل سکونتشان را با سرکه ضد عفونی کنند و از سرکه در غذایشان بیشتر استفاده کرده و بخور گیاهان خوشبو را استشمام کنند (۲٤). همچنین وی موقعیت جغرافیایی شهر را بر بادهایی که بر شهر می‌وزند، غلظت هوا، درجه حرارت شهر و وضعیت سلامت انواع مزاج-ها موثر دانسته است (۲۵). وی صاحب آثاری با عناوین فی الازمنه و الاهویه (۲۳) و کتاب الربیع و الخریف یا کتاب فی الربیع و الخریف (۲٦) در این زمینه است. کتاب بزرگی در عطر و انبه‌ها و روغن‌ها[٤] نیز، به وی نسبت داده شده است (۲۳).

المرشد او الفصول رازی همان کتاب فصول بقراط در زمینه‌ی فصل‌ها و آب و هواهای مختلف است که وی آن را منظم کرده و برخی پیچیدگی‌ها و نارسایی‌هایش را شرح داده است دراین‌کتاب بندهایی در این مورد که هر نوع آب و هوایی برای صاحبان چه مزاجی سودمند است، آمده است (۲٤).

همچنین وی با کمال ادب و فروتنی به برخی از نظرات جالینوس در زمینه‌ی هوای مناسب برای مزاج‌های مختلف، خرده گرفته است؛ از جمله این که چرا جالینوس معتقد است که صاحبان مزاج معتدل، در هوای معتدل بهترین وضعیت سلامتی را دارند؛ اما صاحبان مزاج‌های دیگر در هوای مخالف با مزاج‌شان (۲۷).

۱-۵. استفراغ و احتقان: رازی استفراغ را راهی دیگر برای بیرون راندن مواد زائد از بدن دانسته است. وی معتقد است که استحمام به ویژه زمانی ضرورت پیدا می‌کند که تعرق بدن به سبب ورزش نکردن یا خنک بودن هوا کم شود. با استفاده از استحمام می‌توان بدن را مرطوب یا خشک نمود. برای مرطوب کردن بدن‌های خشک، باید آب گرم فراوان استفاده کنند و حمام را پر از بخار کرده تا حدی که تن‌شان (از گرما) متورم شود و کمی دچار تنگی نفس شوند در این هنگام به یک باره و به مدت کوتاه در آب سرد فرو روند و سپس بدن را روغن مالی کنند. و برای خشک کردن بدن‌های مرطوب، باید بدن را با موادی مانند آرد باقلی و نخود مالش دهند و پس از آن برای مدتی طولانی غذا نخورند و سپس بدن را به مقدار زیاد چرب کنند. استحمام سودها و زیان‌هایی دارد. از جمله سودمندی-هایش تازه شدن جسم، باز شدن منافذ پوست، پاک شدن از آلودگی‌ها، کاهش امتلا، فرو نشاندن بادها، آرام بخشی، تسکین دردها و جلوگیری از شکم روش است و زیان‌هایی چون کم شدن نیرو، برانگیختن احساس تهوع، تحریک زخم‌ها، شدید شدن تب و گرفتگی ماهیچه، بر آن مترتب است (۲۱،۲٤).

تالیف وی در این زمینه فی الحمام و منافعه و مضاره است (۲٤). زمان مناسب برای فصد کردن نیز زمانی است که بدن و رگ‌ها متورم و سنگین شده، رنگ پوست متمایل به سرخی شده باشد و هنگام لمس کردن گرم به نظر برسد. فصد کردن برای پیش‌گیری از بیماری‌هایی چون انواع دمل‌ها، آماس، کورک و تب فراگیر (مطبقه) و آبله مفید است. جوانان و افراد میان‌سال، فصد را به خوبی می‌پذیرند و کودکان و پیران در این امر ناتوان‌تر هستند (۲۱). وی همچنین به بیان جزئیاتی در فصد از جمله تعداد رگ‌هایی که فصد می‌شوند، دلایل فصد کردن هر یک از رگ‌های بدن، چگونگی انجام عمل فصد، نحوه‌ی برطرف کردن خطاهای احتمالی در آن و شرایطی که فصد کننده باید رعایت کند نیز پرداخته است (۲۲). قی کردن آرام نیز برای پاک کردن معده از پس مانده‌ها مفید است؛ وی معتقد است که برای تمیز کردن معده، ناگزیر از قی کردن هستیم؛ زیرا مانند روده‌ها چیزی که آن را از بلغم پاک کند، وارد آن نمی‌شود. مگر در برخی از مردم که به سبب بدی گوارش، غذا در بدن‌شان تباه می‌شود و قی کردن بسیار برای بیماری‌های سخت مفید است (۲٤). وی برای قی کردن به جا و به موقع، منافعی مانند پاکیزه شدن دستگاه گوارش، شادابی بدن، سبکی سر و افزایش قدرت بینایی را برشمرده است و برای زیاده‌روی در آن، زیان‌هایی چون ضعیف شدن بدن، آسیب دیدن جگر، شش، معده و چشم و گاه پارگی رگ‌ها و خونریزی را معرفی کرده است (۲۱). وی جماع را نیز یکی از روش‌های بیرون راندن پس مانده‌های بدن دانسته و معتقد است که جماع بدن را سبک و روان را خشنود کرده، باعث

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-22]

سرزندگی می‌شود اما افراط در آن، بدن را ضعیف و فرسوده می‌کند و جماع در حالت گرسنگی یا سیری زیاد، در حمام، پس از قی کردن، در حالت شکم روش یا پس از فصد زیان‌بار است. و به جهت کاستن از زیان‌های زیاده‌روی در آن، از خسته شدن زیاد، فصدکردن و عرق کردن در حمام جلوگیری کند و از خوراکی‌های افزاینده‌ی منی و خوراکی‌های بسیار شیرین استفاده کرده، به مقدار خواب خود بیفزاید و از مواد خوشبو بیشتر استفاده کند (۲۱). نیازمندترین افراد به جماع کسانی هستند که در صورت خودداری از آن، دچار سنگینی سر، تاری دید، خستگی، افسردگی، کندی ذهنی و خواب آلودگی می‌شوند و بی‌نیازترین افراد به آن کسانی هستند که پس از جماع دچار لرزش، افسردگی روان، اندکی تنگی نفس، خفگی و بی‌اشتهایی می‌شوند. همچنین وی متذکر شده است که ویژگی‌های جماع درست را در کتاب خود با عنوان فی الباه آورده است (۲٤).

۱-٦. اعراض نفسانی: رازی به حالات روحی انسان نیز به عنوان عاملی مهم در حفظ‌الصحه توجه دارد و در این زمینه کتاب طب روحانی را تالیف کرده است و خاطر نشان شده است که صفات اخلاقی ناپسند مانند حسد، تکبر، بخل، مکرو حیله، دروغ و غیره، باعث به خطر افتادن سلامتی و بهداشت بدن می‌شوند و به ارائه‌ی راه‌کار برای رفع این صفات پرداخته است (۲۸).

۲. حفظ سلامتی با رعایت بهداشت (پیش‌گیری)

۲-۱. بهداشت دهان و دندان: سفارش به مسواک زدن مرتب، نخستین توصیهٔ رازی در زمینه‌ی بهداشت دهان و دندان است. وی مسواک زدن را باعث درخشان شدن دندان‌ها، جلوگیری از پوسیدگی دندان و خوش‌بویی دهان دانسته و در عین حال متذکر شده است که زیاده‌روی در آن، باعث سستی و کوتاهی لثه‌ها شده و جرم‌ها سریع‌تر به روی دندان رسوب می‌کنند. پرهیزهایی که در مورد دندان باید مورد توجه قرار گیرند عبارتند از: خودداری از شکستن چیزهای سخت، دوری از جویدن بسیار خوراکی‌های سفت و چسبناک، دوری از خوردن آب یخ و یخ پس از غذاهای گرم و پرهیز از قی کردن زیاد. وی همچنین روش تهیهٔ شستشو دهنده‌ای را برای دهان و دندان آموزش داده است (۲۱).

۲-۲. بهداشت چشم: پرهیز از اعمالی که به چشم آسیب می‌رساند از جمله: قرار گرفتن در آفتاب و گرد و غبار، نگاه کردن طولانی مدت به رنگ‌های درخشان، نگاه به نقش‌های ریز، گریهٔ بسیار، خواب طولانی بر پشت، خوردن غذاهای خشک کننده و جماع فراوان. همچنین استفاده از سرمه‌هایی که اشک‌آورند و نیز خواندن متوالی کتاب‌های با خط درشت و کتاب‌های با خط ریز، باعث تقویت چشم می‌شود. وی همچنین روش تهیهٔ معجون و سرمه‌ای را که برای سلامتی، بهداشت و درخشش چشم مفیدند، آموزش داده است (۲۱).

۳. حفظ سلامتی بدن‌های ضعیف: وی توصیه‌های فراوانی نیز در تدبیر بدن‌های ضعیف، مانند نقاهت یافتگان از بیماری و زنان باردار و نوزادان، ارائه داده است که در ادامه به آن پرداخته شده است.

۳-۱. نقاهت یافتگان: غذا، خواب و استحمام ناقهان باید در حد میانه باشد و تا زمان رسیدن به سلامتی کامل از کار کردن سخت بپرهیزند. غذایشان مرطوب و آسان هضم بوده، سرد نباشد چون بدن شخص تازه سلامت یافته سرد است و نیاز به گرمای بیش‌تری دارد. احتیاج ناقه به خون را می‌توان با خوردن غذاهای خون‌ساز برطرف کرد و حجم آن‌ها باید به اندازه‌ای باشد که هضمش برای معده و کبد دشوار نباشد و باید از زیاده‌روی در خوابیدن، خستگی، شادی، نوشیدن شراب و جماع پرهیز کند. بی‌اشتهایی ناقهان نشان دهندهٔ این است که در بدن‌شان اخلاط پست وجود دارد و دفع این اخلاط بهتر است که با مسهل‌ها انجام شود نه با فصد کردن، مگر اینکه بیمار دموی باشد. همچنین ایشان باید از غذاهای تند و غلیظ و از بوهای بد دوری کنند و در ورزش، استحمام و خواب به گونه‌ای که برای‌شان سودمند است رفتار کنند (۲۵).

۳-۲. زنان باردار: ایشان باید از غذاهای تند و تلخ، ادرار آور و غذاهایی که تخریب کننده‌ی دیواره‌ی رحم هستند و نیز از پریدن یا زمین خوردن، جماع و استحمام طولانی مدت خودداری کرده، به ورزش ملایم، خواب و تفریح کافی پرداخته و در صورت بی اشتهایی غذاهای اشتهاآور مانند پیاز و

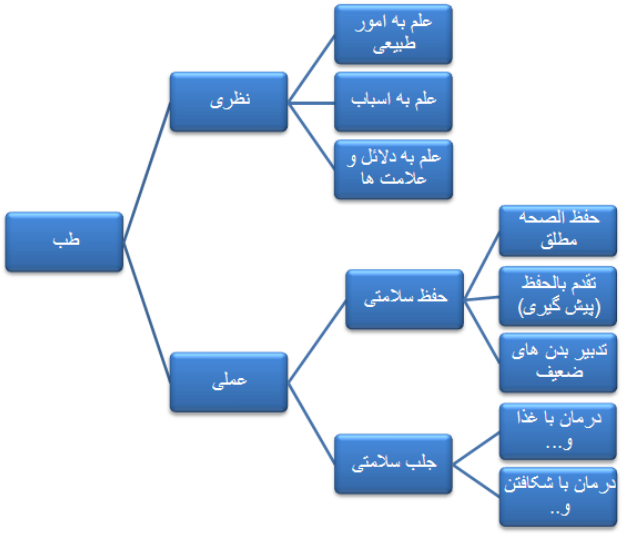
[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-22]

خردل میل نمایند. به هنگام نزدیک شدن زمان زایمان روزی یک ساعت به حمام رفته، بدن را مرطوب نگاه دارند و شکم و کمر خود را روغن مالی کنند و از خوراکی‌های گوارا و نرم و شیرینی‌هایی که با شکر و روغن بادام، تهیه شده‌اند میل نمایند. وی همچنین راه‌کارهایی را برای هنگام سخت شدن زایمان، ارائه داده است (۲۱).

۳-۳. نوزادان: باید از زیاده‌روی نوزاد در شیر خوردن جلوگیری شود، بدن وی را چرب کرده و اندام‌هایش را در جهت‌های گوناگون بکشند، تکان دادن گهواره پیش از شیر خوردن نوزاد باید ملایم و پس از آن نرم و آهسته باشد، روزهای نخست پس از تولد، روی چشم‌هایش را با دستمال بپوشانند و او را در مکان پرنور قرار ندهند، کودکی که در سخن گفتن کند است، انتهای زبانش را با عسل و نمک مالش دهند و با واژه‌های ساده با او سخن بگویند. غذاهایی را برای کودک در نظر بگیرند که نرم و سبک بوده باعث قوی شدن معده شود و بازدارندهٔ حالت تهوع نیز باشد و به هنگام رویش دندان‌ها، لثه‌ی او را با کره و چربی مالش دهند و آرد جو بر آن بگذارند و دایهٔ مناسب، جوان و سالم برایش برگزینند (۲۱).

۳-٤. مسافران: رازی مبحثی در روش درست گردش‌گری دارد که کاملاً منطبق با مبحث تدبیر مسافر در آموزه‌های حفظ-الصحی پزشکان دوره‌ی اسلامی است. در این زمینه وی توصیه می‌کند که مسافران سرزمین‌های گرم تا حد امکان خود را از گرمازدگی حفظ نمایند و برای فرو نشاندن تشنگی، از غذاهایی که چرب نباشد استفاده کرده، در نوشیدن آب زیاده‌روی نکنند و سر را بپوشانند. از غذاهای حاوی سیر، پیاز، گردو و روغن و از بادهای گرم پرهیز کنند. وی همچنین روش تهیهٔ قرصی را که از حرارت و تشنگی می‌کاهد، آموزش داده است. مسافران سردسیر نیز باید به اندازه‌ی کافی غذا بخورند و برای گرم شدن بدن‌شان شراب بنوشند و در منزلگاه‌ها کم‌کم و نه به یکباره، به آتش نزدیک شوند. فرد سرمازده را در جایی که از وزش باد در امان است، در کنار آتش قرارد داده و بدنش را با پارچه‌ای گرم، بپوشانند و مالش دهند. مراقب حفظ شدن انگشتان و چشم‌ها از یخ زدگی باشند. برای کاستن از خستگی بدن، به هنگام فرود آمدن ابتدا ساعتی استراحت کنند و بعد به حمام بروند و اندکی در آب کمی داغ فرو روند و سپس بدن را مالش داده، روغن بمالند. برای در امان ماندن از زیان آب سرزمین‌های مختلف، آب هر استراحت‌گاه را با آب وطن خود، بیامیزند یا آن را با سرکه مخلوط کند یا با خوردن پیاز، سیر، سرکه و کاهو بدن را قوی کنند یا مقداری از خاک وطن را با آب سرزمین جدید مخلوط کنند و پس از ته نشین شدن بیاشامند. اردوگاه لشکریان را در تابستان به روی تپه‌ها و در برابر باد شمال و دور از هم برپا کنند و در زمستان در فرورفتگی‌ها و زمین‌های پست و کوهپایه‌ها. وی همچنین دستوری را برای پیش‌گیری از تیرگی چهره در برابر آفتاب ارائه داده است (۲۱).

جایگاه دانش حفظ‌الصحه در طب دوره‌ی اسلامی



بحث و نتیجه‌گیری:

زکریای رازی صاحب آراء دقیق و گسترده‌ای در زمینه‌ی حفظ تندرستی است که امروزه می‌توانند یاری‌رسان و الهام بخش طب نوین باشند، نه تنها در زمینهٔ حفظ‌صحت که در تمامی موضوعات دانش پزشکی، اندیشمندان طب کهن صاحب آراء گرانمایه‌ای هستند که جز با بازبینی، تفحص و پژوهش جدی و مستمر پژوهش‌گران به دست نمی‌آیند. توصیه اکید این است که محققان، گسترده‌تر به مرور موضوعات مختلف پزشکی کهن و نیز پزشکان تمدن اسلامی همت

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-22]

گمارند و این گنجینه‌های علمی غنی را پاس دارند و از کارکرد بنیادی‌ای که این یادگارهای کهن می‌توانند در ارتقاء دانش نوین پزشکی داشته باشند، غافل نمانند.

پی نوشت:

۱. اسباب مطابق با حالات بدن است که یا سلامتی است یا بیماری و یا حالتی میان این دو و این اسباب با علامت‌های‌شان شناخته می‌شوند. امور طبیعی عبارتند از اسطقسات، مزاج، اخلاط، اعضا، قوا و افعالی که از قوا صادر می‌شوند. و این امور به هم پیوسته‌اند و برای شناخت امور قبلی، ابتدا باید امور بعدی شناخته شوند. یعنی برای شناخت افعال انسان، شناخت قوا و نیروها لازم است این قوا خود ریشه در مزاج دارند و مزاج نیز از اسطقس‌های چهارگانه یعنی آتش، هوا، آب و خاک به وجود آمده‌اند (۲).

۲. اخلاط چهارگانه‌ای که پزشکان اسلامی معتقد بودند که اساس ترکیب بدن را تشکیل می‌دهند: سودا، صفرا، خون و بلغم (۲).

۳. از جمله این تالیفات می‌توان به این موارد اشاره کرد: تدبیرالحبالی و الاطفال و الصبیان و حفظ صحتهم و مداواه الامراض العارضه بهم، از احمد بن محمد بن یحیی بلدی، کتاب خلق الجنین و تدبیر الحبالی و المولودین از عریب بن سعد کاتب قرطبی، سیاسه الصبیان و تدبیرهم از ابن جزار قیروانی، مقاله فی تدبیر الامراض العارضه للرهبان الساکنین فی الدیره و من بعد عن المدینه، از ابن بطلان بغدادی (۲).

٤. تمدن های باستانی و به تبع آن‌ها پزشکان دوره اسلامی به جهت پاکیزه کردن و ضد عفونی کردن هوای تنفسی، گیاهان خوشبو را می‌سوزاندند و همواره در پی کشف و تهیه گیاهان و ترکیبات ضدعفونی کننده بودند.

۵. در طب دوره‌ی تمدن اسلامی، واژه‌ی استفراغ معنایی اعم از قی کردن دارد و این گونه تعریف شده است: استفراغ به معنای خارج شدن طبیعی یا غیر طبیعی (با درمان) فضولات از بدن است؛ اخراج طبیعی آنان مانند دچار شده به خونریزی جسمی (مانند بینی)، اسهال شدن یا بالا آوردن مواد غذایی از معده و خارج کردن غیر طبیعی (درمانی) فضولات، مانند فصد کردن (رگ زدن)، اسهال شدن به وسیله‌ی خوردن داروی مسهل، و قی کردن (با تحریک دستگاه گوارش)؛ در این پژوهش نیز استفراغ به همین معنا به کار رفته است (۲۹).

تقدیر و تشکر:

مراتب سپاس بی‌پایان خود را، به محضر دو استاد ارجمندم، سرکار خانم دکتر زهرا الهوئی نظری و سرکار خانم دکتر شهره روغنی و به ویژه جناب آقای مهندس ناصر ولائی که سخاوتمندانه مرا در انجام این پژوهش راهنمایی فرمودند، تقدیم می‌دارم.

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-22]

References:

1. Ibn Sina, Hussein ibn Ali.”Ghanoun dar teb”. Volume 1, Translation: Abdulrahman Sharafkandi, Tehran: Soroush Publication.1385. 524 p.

2. Ibn al-Hendu, Abu Faraj Ali ibn Hussein, "Meftahalteb and Menhaj Alttollab (Key medical knowledge and Program of its students) The efforts of Mahdi Mohaghegh and Mohamad Taghi Daneshpajooh, Tehran: Publications Tehran University and Mak Gill University.,1368, 381 p.

3. Ibnekamak, Kamal ibn nor,”Resaleh dar Tadbire sehhat”, Mohammam mahdi Esfahani, Tehran: Institute of Medical history Studies, Islamic medicine and Complementary Medicine, Tehran University of Medical Sciences, 1390,177 P.

4. Ibn Nafis,Ali ibn Hazm, “Almoojaz fi alteb”,Research: Abdulkarim Azbavy, Cairo: Committee of Islamic Heritage Revival,2001, 349 p.

5. Akhavayni Bokhari, Abu Bakr Rabi ibn Ahmad,”hedayat Al-moteallemin fi Alteb”, Mashhad:Mashhad University Publication,1344, 918 p.

6. Jarjani , Syed Ismail,” Khoffiye Alaei”, The efforts of Ali Akbar Velayati And Mahmoud Najmabadi,Tehran: Publication of information,1369,261 p.

7. Ahwazi, Ali ibn Abbas,’’ Kamel senaa al tabiea”,vol 1. Institute of Natural Medicine’ revival.Qom: Jalaluddin Publication.1378, 637 p.

8. Amoli, Shams al-Din Mohammad ibn Mahmoud,” Nfays Al-fnvn Fi araes alAaiun”,vol 3, Tehran: Publications Islamiya bookstore,1379, 578 p.

9. Ibn Hubal, Mohazzab al-Din Abu al-Hasan ,”al-mukhtar fi-Al-tebb (Kitab al-Mukhtarat fi alteb)”. Under Muhammad Mahdi Esfahani, Tehran: Institute of Medical history Studies, Islamic medicine and Complementary Medicine, Tehran University of Medical Sciences,۱۳۹۰ ,490 p.

10. Toosi, Mohammad ibn Mahmoud ibn Ahmed, “Agayeb Al- Makhloqat”, The efforts of Manouchehr Sotoudeh, Tehran: Translation and Publication Board,۱۳٤۰ , 711 p.

11. Abu Sahl Masihi, Isa ibn Yahya, “Almaty fi alteb”, Institute of Medical history Studies. Tehran: Institute of Medical history Studies, Islamic medicine and Complementary Medicine, Tehran University of Medical Sciences, 1390, 660 p.

12. Thanvy, Mohamad Aala ibn Ali, “Mvsvh Kashshafe estelahat al-fonoon va al-oloom”, vol 1, Research: Ali Dhrvj, Tehran: Sepas Publication,1420, 1052 p.

13. Naderi,Negar,’’Hefz al-sehhat”, Encyclopedia of the Islamic World,vol 13.

14. Ibn Abi Asy Ba’ae, Movaffagh al-din Abi Al-Abbas, “Yvn Alanba’Fi tabaghat Al-atebba”, vol 4, Research: Amer Najjar,Egypt: Publications Egyptian General Authority for a book, ۲۰۰۱ , 411 p.

15. Ibn JolJol, Sulaiman ibn Hesan.”Tabaghat Al-atebba va Al-hokama” Research: Fouad Rashid, Egypt: Publications Book House and documents in Cairo, ۲۰۰٥, 138 p.

16. Ibn Khallikan -Abi Al-Abbas Shamsuddin Ahmad, “Vafayat Al- ayan va Anba abna Zaman”, vol 5, Research: Ehsan Abbas, Qom: Al-Sharif Al-rzy Publication, 1364, 437 p.

17. ghefti,”Tarikh Al-hokama, Tarjomeh farsi az gharne yazdahome hejri”, The efforts of Behin Daraei, Tehran: Tehran University Publication,1347, 709 p.

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-22]

18. Szgyn Fouad, “Tarikhe Negareshhaye Arabi”, vol3, Tehran: the Ministry of Culture and Islamic Guidance Publication, 1380, 532 p.

19. Bayhaqī, Zhyraldyn Abu al-Hasan Ali,”Tarjomehye tatemehye sevan Al-hekmeh”, Correction: Mohammad Shafi,Lahore,1350,359 p.

20. Razi Mohammad ibn Zakariya ,”Manafe’ Al-Aghziyeh va mazarreha”, Translation: Seyed AbdolAli Alavi Naeini, Tehran: Taban printing company, 1343, 248 p.

21. Razi Mohammad ibn Zakariya ,”Mansoori fi Alteb”, Research: Hazem Bakri Sedighi, Mohammad Ebrahim Zaker, Tehran: Publication of Tehran University of Medical Sciences, 1387, 861 p.

22. Nasiri Fakhreddin,”Magmoo’e Rasaele Tebbiea Mohammad ibn Zakariyaye Razi”, Tehran: Institute of Medical history Studies, Islamic medicine and Complementary Medicine, Tehran University of Medical Sciences,1384,75 p.

23. Biruni Aboureihan, Mohammad ibn Ahmad,”Fehreste Ketabhaye Razi va Namhaye Ketabhaye Biruni”, Correction: Mahdi Mohaghegh, Tehran: Tehran University, 1366, 239 p.

24. Razi Mohammad ibn Zakariya ,”Ketab Al-morshed av Al-Fosool, Translation: Mohammad Ebrahim Zaker, Research: Alborzkey Eskandar, Tehran: Publication of Tehran University of Medical Sciences, 1384, 243 p.

25. Razi Mohammad ibn Zakariya,”Alhavy fi Alteb”, Correction: Mohammad Mohammad Ismail, Beirut: Publishing House of Scientific Books, 2000, 498 p.

26. Ibn Nadim, Mohammad ibn Ishaq,”Alfehrest”, Translation and Annotation: Mohammad Reza Tagaddod, Tehran, Asatir Publication, 1381, 597 p.

27. Razi Mohammad ibn Zakariya,”Alshkvk ala Jalinoos”, Research: Mahdi Mohaghegh, Tehran: International Institute of Islamic Thought and Civilization, Malaysia (Aystak), 1372, 182 p.

28. Razi Mouhammad ibn Zakariya,”Behdashte ravani, tebbe rohani”, Translation: A group of seminary professors and Zahra University, Tehran: Published by Association of Iranian parents and teachers, 1375, 167 p.

29. Khwarizmi, Mohammad ibn Ahmad, ”Mfatyhallvm”, Correction and Numbering: Osman Khalil, Egypt, 1930, 155 p.

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-22]