

## اصول پیشگیری و سته ضروریه مکتب طب سنتی ایران از دیدگاه قرآن کریم

دکتر محمدرضا نورس

دستیار طب سنتی ایرانی کمیته تحقیقات دانشجویی دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

### چکیده

**سابقه و هدف:** در مکتب طب سنتی ایران سته ضروریه در شش محور شامل: آب و هوا، خواب و بیداری، خوردن و آشامیدن، حرکت و سکون، احتباس و استفراغ و اعراض نفسانی تبیین شده است و از سوی قرآن کریم این کتاب آسمانی در همه ابعاد بویژه سلامت جسم و جان انسانها رهنمودهای دارد و می‌فرماید "ونزل من القرآن ما هو شفاء ورحمته للمومنین" - فلینظر الانسان الی طعامه - انا صببنا المائ صبا - الا بذكر الله تطمئن القلوب - وعنبا وقضبا -.. در این مقاله تلاش شده است اصول شش گانه روش زندگی و اصول پیشگیری طب سنتی با آیات و روایات مکتب الهی تطبیق و ارائه راهکارهای در راستای ارتقای سلامت و درمان پرداخت شود. در این مقاله به اصول پیشگیری سته ضروریه از نظر طب سنتی و دیدگاه قرآن کریم پرداخته شده است.

**مواد و روش‌ها:** در این مقاله از روش مطالعه کتابخانه‌ای استفاده شده و از طریق جستجو در قرآن و منابع طب سنتی ایران و اینترنت، منابع مرتبط با موضوع انتخاب و بررسی شده است. سپس به مقایسه این دو موضوع پرداخته شده و در نهایت نیز مطالب جمع‌بندی و نتیجه‌گیری شده است.

**نتیجه‌گیری:** اسلام بهترین و عالی‌ترین ریشه‌های هر علم را برای بشر در قرآن کریم آورده و در طب سنتی و گسترش آن نیز نقش موثر و ارزنده‌ای داشته است؛ چراکه قرآن کتاب جامع و کاملی است که نه تنها به روح انسان، بلکه به جسم انسان هم اهمیت فراوانی می‌دهد و دستورات طبی اسلامی که بر معنویت و پرورش ایمان و فضیلت و تهذیب اخلاق استوار است، شامل دستورات کلی بهداشت و درمان طبیعی را در بردارد و هر آینه حکمای اسلامی بزرگی در این مکتب تعلیم و تربیت شده و با استعانت از دانش بشری و اتصال به مکتب الهی برای انسان‌ها سلامتی و آرامش و درمان را هدیه داده‌اند و امروزه با الگوبرداری از آنان می‌توان دستاوردهای زیادی در قالب سبک زندگی سالم و ارتقای سلامت ارایه کرد.

تاریخ دریافت: مهر ۹۲

تاریخ پذیرش: آذر ۹۲

**کلید واژه‌ها:** قرآن، طب سنتی، پیشگیری، سته ضروریه.

### مقدمه:

ونزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنین

در منابع طب سنتی در بیان شرایط حفظ صحت و تکلیف طبیب آمده است که علم حفظ صحت و سلامتی بر دو قسم است: در مرحله اول نگهداری و حفظ تندرستی و تدبیر ابدان سالم تحت عنوان علم حفظ‌الصحة و در مرحله دوم تدبیر ابدان

مریض و یا بازگرداندن سلامتی به بیمار تحت عنوان علم علاج (۱). در این مکتب طبی علم حفظ‌الصحة مشتمل بر شش اصل ضروری است که اسباب سته نامیده می‌شوند و عللی هستند که اگر آنچنان باشند که باید و آن مقدار باشند که باید و آن زمان باشند که باید، باعث سلامتی و در غیر این صورت باعث بیماری می‌شوند (۲) و این اسباب عبارت‌اند از هوای محیط به

عَدَقَاو مَاءً فُرَاتًا) برای مومنین (آیه ۱۶ سوره جن و ۲۷ المراسلات) و آب چرکین (مَاء صَدِيدٍ) را برای دوزخیان (آیه ۱۶ سوره ابراهیم) بیان می‌کند (۴) و از آب باران به عنوان آب آشامیدنی یاد می‌کند (آیه ۱۰ سوره النحل). توجه به پاک بودن آب، هوا و خاک به حدی است که جان مایه آفرینش آدمی و جهان «طین»؛ (مخلوطی از آب و گل) قرار می‌گیرد.

#### خواب و بیداری :

تعادل خواب و بیداری، توجه به زمان و مکان، نوع خوابیدن و آداب آن در حفظ سلامتی، تندرستی و درمان بیماری‌ها اهمیت دارد. خواب رجوع و میل حرارت‌گریزی و روح به باطن و بیداری برگشت آن به ظاهر و اعضای بدن انسان است. (۱). بهترین اوقات خواب و ارتباط با سلامتی بیان‌کننده نکات عمیق طب سنتی و اسلامی است. خواب بعد از غذا، خوابیدن به پشت و شکم، صبح زود قبل و بعد از اذان صبح، خوابیدن در زیر آفتاب و مهتاب، عصر و قبل از اذان مغرب و عشاء نهی شده است (۱). تطبیق زمان خواب و زمان نماز، توجه به مکان خواب، آرامش و بیان اذکار قرآنی و روائی، محاسبه و توجه به عملکرد روزانه، توجه به پاک‌ی جسم و دفع بدن از بول و براز قبل از خوابیدن به پهلو راست در تاریکی کامل توصیه شده در مکتب طب سنتی برگرفته از مکتب اسلامی است. در قرآن خواب در شب و بیداری در روز را به عنوان بخش‌هایی از زندگی و مایع آرامش (آیه ۴۷ سوره فرقان) و نشانه‌ای از حکمت معرفی کرده است و از نشانه‌های [حکمت] او خواب شما در شب و [نیم] روز و جستجوی شما [روزی خود را] از فزون‌بخشی اوست در این [معنی نیز] برای مردمی که می‌شنوند قطعاً نشانه‌هایی است. (آیه ۲۳ سوره الروم) (۴).

#### حرکت و سکون:

حرکت برای تندرستی، استراحت و سکون بعد از آن برای تمدد قوا لازم و تعادل در این امر مهم است. اقسام ریاضت و ورزش، زمان، مکان، شرایط انجام آن، استراحت و بی‌حرکتی از نکات مهم برای حفظ سلامتی است (۳) و در آیات و روایات توجه به حرکت، تلاش برای معاش، بدست آوردن روزی حلال، آموختن سوار کاری، تیراندازی، شنا و پرهیز از سکون و

ابدان، اغذیه و اشربه، حرکت و سکون، خواب و بیداری، احتباس و استفراغ، اعراض نفسانی (۳). در این مقاله اصول شش‌گانه فوق از دیدگاه طب سنتی با آیات و روایات مکتب الهی تطبیق داده شده و به پشتوانه‌های فکری حکما و طبیبان ایرانی از مکتب الهی و تلاش، جدیت، مطالعه، تحقیق و تجربه آنان که بدن‌بال راهی برای نجات و درمان انسانها بوده‌اند بپردازیم.

#### روش‌ها:

مطالعه حاضر یک بررسی کیفی است که بر نمونه‌های هدفمند از کتب طب سنتی و با معیار مشخص (معتبر بودن کتاب و نویسنده آن) نظیر قانون ابن سینا، ذخیره خوارزمشاهی، کامل الصناعه‌الطیبه، خلاصه‌الحکمه و حفظ‌الصحه ناصری و غیره انجام گرفته است. ابتدا متون مربوط به حفظ‌الصحه از این کتب استخراج و دسته‌بندی و به طور مشابه نمونه‌برداری از قرآن کریم نیز انجام و نهایتاً با بازخوانی مطالب دسته‌بندی شده، محتوی مطالعه استخراج و مورد تحلیل و تطبیق قرار گرفت.

#### یافته‌ها و بحث :

#### آب و هوای محیط به بدن

در طب سنتی ایران آب و هوا تاثیر مهمی بر قلب و روح حیوانی دارد و این روح خود بر روح نفسانی و طبیعی اثر داشته و لذا هوا و آب تمامی افعال و حرکات بدنی و نفسانی را تحت تاثیر قرار می‌دهد (۱). بر همین اساس به تاثیر محل زندگی، دوری و نزدیکی از کوه و دریاها، فصول سال، نوع آب، زمین و خاک منطقه و طبایع مسکن‌ها توجه داشته و بهترین هوا را معتدل میان حرارت و برودت که از بخارات رده و جوهر غریبه مبرا باشد می‌دانستند (۱). در قرآن کریم به بلد طیب و خبث و زمین خشکیده، آب گوارا، آب چرکین، آب باران، زمین پاک (آیه ۵۸ سوره الاعراف)، زمین خشکیده (آیه ۵ سوره الحج) و بادها اشاره می‌کند و ویژگی زمین پاک و طیب را رویش گیاهان و بادها را عاملی برای فرود آمدن باران و مایه رحمت می‌داند (آیه ۴۸ سوره فرقان). خداوند عرش آفرینش را بر آب (آیه ۷ سوره هود) و آفرینش همه موجودات را نیز از آب قرار داده است (آیه ۳۰ سوره الانبیاء) (۴). آب گوارا (مَاء

بی حرکتی توصیه شده است تا جائی که در قرآن حرکت و سکون در عالم را صنع الهی و زمین را گهواره‌ای (الأرض مَهْدًا) که نشان از حرکت دارد، معرفی می‌کند...

و کوهها را می‌بینی و می‌پنداری که آنها بی حرکتند و حال آنکه آنها ابرآسا در حرکتند این صنع خدایی است که هر چیزی را در کمال استواری پدید آورده است در حقیقت او به آنچه انجام می‌دهید آگاه است. (آیه ۸۸ سوره النمل) (۴).  
احتباس و استفراغ:

در بدن بعضی چیزهاست که باید خارج و دفع (استفراغ) و بعضی چیزها باید حبس و نگه داشته شوند (احتباس) برای بقای صحت بدن (۱). اعتدال در استفراغ و احتباس برای صحت خیلی ضرورت دارد و اما استفراغ از طریق حجامت، فصد، قی، اسهال، تعریق و یا ادرار، حقنه، شیاف، لعاب دهان، مخاط بینی، سغوط (عطسه آورها) مسهلات و ملینات، حمام، جماع و ریاضت و روغن مالی صورت می‌گیرد (۱،۳). در قرآن و روایات اهل بیت عصمت و طهارت توجه به خالی نگه داشتن جسم و جان از ناپاکی‌ها، پلیدی‌ها، پرهیز از پرخوری و پرکردن درون از طعام و شراب، به ریاضت تن، روح، استحمام جسم از انباشتگی‌ها و پر شدن آن و خالی کردن و سبک شدن اشاره دارد. مصداق اندرون را از طعام خالی دار تا در آن نور خدا بینی یا قبل از سیری دست از طعام کشیدن از آن نمونه است.

اعراض نفسانی :

بوعلی سینا می‌گوید خداوند مردم را از گرد آمدن سه چیز آفرید یکی تن که آن را به تازی بدن و جسد خوانند دیگری جان که آن را روح خوانند و سوم روان که آن را نفس خوانند (۳). اعراض نفسانی یعنی حالت‌های روحی و روانی مثل غضب و خشم، هم، غم، فرح و شادی سایر ویژگی‌های رفتاری و اعمال ویژه آدمی (۱،۳).

هر اختلالی که در ساختار شخصیت و روان انسان ایجاد شود بر روی اخلاط حاصل از تغذیه و گوارش در بدن تاثیر می‌گذارد، بنابراین می‌توان گفت اعراض نفسانی و حالات روحی و روانی بیشترین تاثیر را بر روی اخلاط و ساختار جسمی و روانی ما دارد. چون قدرت و سرعت تاثیر حالات

روحی روانی از غذا و از همه چیزهای دیگر بر بدن بیشتر است (۵،۶). در قرآن به نفس و تاثیر آن بر سرنوشت انسان و داشتن اعتقادات، باورهای دینی و تاثیر آن بر سلامت روحی روانی، آرامش و سعادت تاکید شده است. در قرآن لفظ روح بیش از ۲۰ بار با معانی مختلف "وحی" "رحمت" و روح انسانی آمده است (آیه ۸۵ سوره اسراء ۱۷) و به دمید شدن روح در انسان به عنوان بالاترین امانت الهی یاد شده است (۴).

نفس یا ذات که در قرآن ۲۹۸ بار آمده بعد از روح نفیس‌ترین گوهر وجودی آدمی است. نفس یا ذات جوهری مستقل که تعلق تدبیری به ابدان دارد نیروی است که در انسان منشای تمایلات متضاد از قبیل محبت، کینه، حسد و... است و همین نفس مراتب و قابلیت تغییر و تحول دارد و در آیه "و نفس و ما سواها فالهمها فجورها و تقواها" آیه ۷ و ۸ سوره شمس رموز بدیها و خوبی‌ها را به وی الهام می‌کند. در آیات و روایات فراوان انسان به شناسائی نفس فراخوانده شده است. در فرمایش مولا علی (ع) در کتاب غرر و درر آمده "من عرف نفسه جاهدا و من جهل نفسه اهللها" یعنی هر کس نفس خود را شناخت برای اصلاح خود مجاهدت خواهد کرد و هر کس خود را نشناخت خویش را فراموش خواهد کرد. در بررسی آیات به نشانه‌های متعدد از سلامت نفس بندگان بر می‌خوریم: تواضع، بردباری، شکر و نیایش، انفاق و رعایت اعتدال، دوری از شرک، حفظ حرمت جان افراد و پاک دامنی، پرهیز و گذشت. (آیات ۶۳ تا ۷۴ سوره فرقان) (۴).

نکات مهم مکتب طب سنتی در تعادل جسم و روان آدمی نمونه درخشانی از مکتب اسلامی است توجه به امر تغذیه، تزکیه و تعالی و توجه به امور روحانی و اعراض نفسانی و تعادل در آن را برای صحت و سلامت واجب می‌داند.

خوردنی و آشامیدنی :

آب و غذا ضروری‌ترین نیاز اولیه انسان‌ها است. در طب سنتی و قرآن دستورات فراوانی درباره آن وجود دارد. حکمای اسلامی با استفاده از دستورات دینی و اندوخته‌های علمی خود به تاثیر غذا و آب بر ذره ذره وجود انسان واقف بوده‌اند (۳، ۵، ۷، ۱، ۳). در قرآن به خوردن طیبات حلال و آب گوارا و پرهیز از حرام توصیه شده است (۴). در آیات قرآن خداوند

مايه عذاب و غصه است نيز اشاره دارد ( وَطَعَامًا ذَا غُصَّةٍ وَعَذَابًا أَلِيمًا ) و نهايتا خوردن و نوشيدن را در رده پاداش کارهاي شايسته بيان مي کند: كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ (آيه ۴۳ المراسلات) (۴).

### نتيجه گيري:

رابطه اسلام و علم طب بويژه طب سنتي ايران يکي از مهم ترين مباحث علمي و تاريخي بوده که از جهات متعددي حائز اهميت است: از جمله گزاره هاي طبي اسلام خصوصاً در ارتباط با بدن انسان، پيشگيري و بهداشت، ذکر نام برخي از خوراكي ها، آشاميدني ها و تغذيه به گونه اي که يک باب مستقل فقهی به نام «اطعمه و اشربه» در کتب روايي ايجاد گشته است. از سوي ديگر توجه و تاکيد روايات اسلامي بر علم طب مجموعه اين عوامل باعث مي شود که در اسلام، گزاره هاي زيادي در مورد موضوعات مختلف طب وجود داشته باشد که بحث و بررسي و گردآوري آنها، نيازمند تحقيقات مستقل و گسترده اي است. اصول حفظ الصحه مکتب سنتي ايران با تعاليم مکتب الهی منطبق بوده و قطعاً براي انسان ها سلامتي، آرامش و درمان را به ارمغان مي آورد و امروزه با الگوبرداري از آن مي توان دستاوردهاي زيادي در غالب سبک زندگي سالم و ارتقاي سلامت با رويکرد سنتي - اسلامي ارائه کرد .

انسان را نسبت به پيروي از هوای نفس و اغواگرهاي شيطان هشدار داده است و او را بر حذر کرده است به نحوی که از ۵ مورد عبارت "خطوات شيطان" در آيات مختلف دو مورد مربوط به مسائل تغذيه است. (آيات ۱۶۸ بقره و ۱۴۲ انعام). در بررسی آيات قرآن مي بينيم از ۲۷ موردی که لفظ کلا آمد ه در ۱۸ مورد خداوند دستور خوردن را به اوامر ديگري نيز مشروط يا همراه کرده است از آن جمله:

بخوريد و خدا را سپاس گوييد. (آيه ۱۷ سوره بقره)  
بخوريد و از خدا پروا داشته باشيد (آيات ۸۸ و ۶۹ سوره مائده و انفعال)

بخوريد و اسراف نکنيد (آيات ۱۴۱ و ۳۱ سوره انعام و اعراف)

بخوريد و کار شايسته انجام دهيد (آيه ۵۱ سوره مومنون).  
در بررسی آيات قرآن ۴۰ آيه را به عنوان رهنمودهاي ارشادي امور تغذيه مي باييم که خداوند انسان را به برخورداري از غذاهاي حلال و مناسب فرا خواند و در پايان شکرگزاري را يادآوري مي کند. (آيات ۲۳ و ۱۷۲ بقره ۲ و ۸۸ مائده ۵ و ۹۹ و ۱۴۲ انعام ۶ و ۱۰ و ۱۱ و ۶۶ و ۶۹ نحل). در دسته اي از آيات خداوند مفاهيم حلال، حرام، طيب، انواع طبيبات و غذاهاي منع شده، منشا مواد غذائي گياهي (۴۹ مورد)، حيواني (۱۶ مورد) را بيان کرده است. آياتي ديگري تاکيد بر اعتدال در مصرف و پرهيز از اسراف دارند و در آيه ۱۳ سوره المزمّل به غذايي که

---

## References:

1. Gilani, Mohammad Kazim. "Hefz al seha Naseri". Correction by Rasoul choupani. Almaie publications. (1388).
2. Ibn Sina, Hussein bin Ali. "Ghanoun fe aldeb". Beirut: Al-elmi al-matbooat institute.( 2005)
3. Aghili Khorasani, Mohammad Hussein. "Kholase al hekma". Correction by Ismail Nazim. Tehran: Ismailian Publication. (1385). Volume 2
4. Bonyade Farhang-e Iran, 1976. Quran-e-Karim Translated by foladvand .; Available from <http://www.parsquran.com/>
5. Arzani, Mohammad Akbar Shah. "mafrah al gholoub". Institute of medicine's history studies, university of Islamic and complementary medicine. (1386).
6. Jorjani, Seyed Ismail. "Zakhireye Kharazmshahi", the third book. Academy of Islamic Republic of Iran. (1380)
7. Ahwazi, Ali Ibn Abbas. "Kamel Alsanaa". Egypt: Darkaby publication.( 1388).