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

دکتر محمدرضا نورس

دستیارطب سنتی ایرانی کمیته تحقیقات دانشجوئی 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 تبین شده است و از سوی قرآن کریم این کتاب آسمانی در همه ابعاد بویژه سلامت جسم وجان انسانها رهنمودهای دارد و می‌فرماید"وننزل من القران ما هو شفائ ورحمته للمومنین " –فلینظر الانسان الی طعامه –انا صببنا المائ صبا –الا بذکر الله تطمئن القلوب – وعنبا وقضبا –و.. در این مقاله تلاش شده است اصول شش گانه روش زندگی واصول پیشگیری طب سنتی با آیات وروایات مکتب الهی تطبیق وارائه راهکارهای در راستای ارتقای سلامت ودرمان 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 می دهد 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.

کلید واژه‌ها: قرآن، طب سنتی، پیشگیری، سته ضرروریه.

تاریخ دریافت: مهر ۹۲
تاریخ پذیرش: آذر ۹۲

مقدمه:

وننزّل من القرآن ما هو شفاء و رحمۀ للموءمنین

در منابع طب سنتی در بیان شرایط حفظ صحت وتکلیف 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 حفظالصحه ودر مرحله دوم تدبیر ابدان مریض و یا بازگرداندن سلامتی به بیمار تحت عنوان علم علاج (۱). در این مکتب طبی علم حفظالصحه مشتمل بر شش اصل ضروری است که اسباب ستّه نامیده می‌شوند و عللی هستند که اگر آنچنان باشند که باید و آن مقدار باشند که باید وآن زمان باشند که باید، باعث سلامتی و در غیر این صورت باعث بیماری می‌شوند (۲) و این اسباب عبارت‌اند از هوای محیط به

* فرد مسئول مکاتبات: norasmr901@mums.ac.ir

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-28]

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 وروایات 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 ودرمان 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 الصناعه‌الطبیه، خلاصه‌الحکمه و حفظ‌الصحه ناصری و غیره انجام گرفته است. ابتدا متون مربوط به حفظ‌الصحه از این کتب استخراج و دسته بندی و به طور مشابه نمونه‌برداری از قرآن کریم نیز انجام و نهایتا با باز خوانی مطالب دسته بندی شده، محتوی مطالعه استخراج و مورد تحلیل وتطبیق قرار گرفت.

یافته‌ها و بحث :

آب و هوای محیط به بدن

در طب سنتی ایران آب وهوا تاثیر مهمی بر قلب وروح حیوانی دارد و این روح خود بر روح نفسانی و طبیعی اثر داشته و لذا هوا و آب تمامی افعال وحرکات بدنی و نفسانی را تحت تاثیر قرار می‌دهد (۱). بر همین اساس به تاثیر محل زندگی، دوری و نزدیکی از کوه ودریاها، فصول سال، نوع آب، زمین وخاک منطقه و طبایع مسکن‌ها توجه داشته و بهترین هوا را معتدل میان حرارت و برودت که از بخارات ردیه و جوهر غریبه مبرا باشد می‌دانستند (۱). در قرآن کریم به بلد طیب و خبث وزمین خشکیده، آب گوارا، آب چرکین، آب باران، زمین پاک (آیه ۵۸سوره 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 ٤٨ سوره فرقان). خداوند عرش آفرینش را بر آب (آیه ۷ سوره هود) وآفرینش همه موجودات را نیز از آب قرار داده است (آیه ۳۰ سوره الانبیائ)(٤). آب گوارا (مَّاء غَدَقًاو مَّاء فُرَاتًا) برای مومنین (آیه ١٦ سوره جن و۲۷ المراسلات) وآب چرکین (مَّاء صَدِيدٍ)را برای دوزخیان(آیه ١٦ شوره ابراهیم)بیان می‌کند (٤) و از آب باران به عنوان آب آشامیدنی یاد می‌کند (آیه ۱۰ سوره النحل). توجه به پاک بودن آب،هوا وخاک به حدی است که جان مایه آفرینش آدمی وجهان «طین»؛ (مخلوطی از آب و گل) قرارمی‌گیرد.

خواب وبیداری :

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 حرارت غریزی و روح به باطن و بیداری برگشت آن به ظاهر و اعضای بدن انسان است.(۱). بهترین اوقات خواب و ارتباط با سلامتی بیان کننده 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 عشای 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 و خوابیدن به پهلوی 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 ٤٧ 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 قطعا نشانه‌هایی است.(آیه ۲۳ سوره الروم) (٤).

حرکت وسکون:

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 وروایات توجه به حرکت، تلاش برای معاش، بدست آوردن روزی حلال، آموختن سوار کاری، تیراندازی، شنا و پرهیز از سکون و

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-28]

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

و کوهها را می‌بینی و می‌پنداری که آنها بی‌حرکتند 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) (٤).

احتباس واستفراغ:

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، سعوط(عطسه آورها) مسهلات و ملینات، حمام، جماع و ریاضت و روغن مالی صورت می‌گیرد(۱،۳). در قرآن وروایات اهل بیت عصمت وطهارت 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 :

بوعلی‌سینا 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 وگوارش در بدن تاثیر می‌گذارد، بنابراین می‌توان گفت اعراض نفسانی و حالات روحی و روانی بیشترین تاثیر را بر روی اخلاط و ساختار جسمی وروانی ما دارد. چون قدرت و سرعت تاثیر حالات روحی روانی از غذا و از همه چیزهای دیگر بر بدن بیشتر است(۵،٦). 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 اسرائ ۱۷) و به دمید شدن روح در انسان به عنوان بالاترین امانت الهی یاد شده است (٤). 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 تغیر و تحول دارد و در آیه "و نفس و ما سواها فالهمها فجورها و تقواها"ایه ۷و۸ سوره شمس رموز بدیها وخوبی‌ها 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 جاهدها ومن جهل نفسه اهلملها "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 وگذشت.(آیات ٦۳ تا٧٤ سوره فرقان) (٤). 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 واعراض نفسانی و تعادل در آن را برای صحت وسلامت واجب می‌داند.

خوردنی وآشامیدنی :

آب و غذا ضروری‌ترین نیاز اولیه انسان‌ها است. در طب سنتی و قرآن دستورات فراونی درباره آن وجود دارد. حکمای اسلامی با استفاده از دستوارت دینی و اندوخته‌های علمی خود به تاثیر غذا وآب بر ذره ذره وجود انسان واقف بوده‌اند (۵،۷،۱،۳). در قرآن به خوردن طیبات حلال و آب گوارا و پرهیز از حرام توصیه شده است (٤). در آیات قرآن خداوند

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-28]

انسان را نسبت به پیروی از هوای نفس و اغواگریهای شیطان هشدار داده است و او را بر حذر کرده است به نحوی که از ۵ مورد عبارت "خطوات شیطان " در آیات مختلف دو مورد مربوط به مسائل تغذیه است .(آیات ١٦٨ بقره و١٤٢ انعام). در بررسی آیات قرآن می‌بینیم از ۲۷ موردی که لفظ کلوا آمد ه در ۱۸ مورد خداوند دستور خوردن را به اوامر دیگری نیز مشروط یا همراه کرده است از آن جمله:

بخورید و خدا را سپاس گویید.(آیه ۱۷ سوره بقره)

بخورید و از خدا پروا داشته باشید(آیات ۸۸ و٦٩ سوره مائده و انفعال)

بخورید و اسراف نکنید (آیات ١٤١ و۳۱ سوره انعام واعراف)

بخورید و کار شایسته انجام دهید (آیه ۵۱ سوره مومنون).

در بررسی آیات قرآن ٤٠ آیه را به عنوان رهنمودهای ارشادی امور تغذیه می‌یابیم که خداوند انسان را به برخورداری از غذاهای حلال و مناسب فرا خواند و در پایان شکرگزاری را یادآوری می‌کند.(آیات ۲۳ و۱۷۲ بقره ۲و۸۸ مائده ۵و۹۹ و١٤٢ انعام ٦و١٠و١١و٦٦و٦٩ نحل). در دسته‌ای از آیات خداوند مفاهیم حلال،حرام،طیب، انواع طیبات و غذاهای منع شده، منشا مواد غذائی گیاهی (٤٩ مورد)، حیوانی (١٦ مورد) را بیان کرده است. آیاتی دیگری تاکید بر اعتدال در مصرف و پرهیز از اسراف دارند و در آیه ۱۳ سوره المزمل به غذایی که مایه عذاب وغصه است نیزاشاره دارد(وَطَعَامًا ذَا غُصَّةٍ وَعَذَابًا أَلِيمًا) و نهایتا خوردن ونوشیدن را در رده پاداش کارهای شایسته بیان می‌کند: كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ (آیه ٤٣ المراسلات) (٤).

نتیجه‌گیری :

رابطه اسلام و علم طب بویژه طب سنتی ایران یکی از مهم‌ترین مباحث علمی و تاریخی بوده که از جهات متعددی حائز اهمیت است: از جمله گزاره‌های طبی اسلام خصوصاً در ارتباط با بدن انسان، پیشگیری و بهداشت، ذکر نام برخی از خوراکی‌ها، آشامیدنی‌ها و تغذیه به گونه‌ای که یک باب مستقل فقهی به نام «اطعمه و اشربه» در کتب روایی ایجاد گشته است. از سوی دیگر توجه و تاکید روایات اسلامی بر علم طب مجموعه این عوامل باعث می‌شود که در اسلام، گزاره‌های زیادی در مورد موضوعات مختلف طب وجود داشته باشد که بحث و بررسی و گردآوری آنها، نیازمند تحقیقات مستقل و گسترده‌ای است. اصول حفظ‌الصحه مکتب سنتی ایران با تعالیم مکتب الهی منطبق بوده و قطعا برای انسان‌ها سلامتی، آرامش و درمان را به ارمغان می آورد و امروزه با الگوبرداری از آن می‌توان دستاوردهای زیادی در غالب سبک زندگی سالم وارتقای سلامت با رویکرد سنتی –اسلامی ارائه کرد .

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-28]

References:

1. Gilani, Mohammad Kazim. “Hefz al seha Naseri“. Correction by Rasoul choupani. Almaie publications. (1388).
2. Ibn Sina, Hussein bin Ali. “Ghanoun fe alteb”. 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 fromhttp://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).

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-28]