

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 استفرغ 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 الى طعامه- انا صبنا الماء صبا -الا بذكر الله تطمئن القلوب- وعنبا وقضبا -و.. 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.

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

تاریخ دریافت: مهر ۹۲
تاریخ پذیرش: آذر ۹۲

مقدمه:

ونزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين

در منابع طب سنتی در بیان شرایط حفظ صحت و تکلیف

طبيب 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 ودر مرحله دوم تدبیر ابدان

مريض 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

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

روش ها:

مطالعه حاضر یک بررسی کیفی است که بر نمونه های هدفمند از کتب طب سنتی و با معیار مشخص (معتبر بودن کتاب و نویسنده آن) نظیر قانون ابن سینا، ذخیره خوارزمشاهی، کامل الصناعات الطبیه، خلاصه الحکمه و حفظ الصلحه ناصری و غیره انجام گرفته است. ابتدا متون مربوط به حفظ الصلحه از این کتب استخراج و دسته بندی و به طور مشابه نمونه برداری از قرآن کریم نیز انجام و نهایتا با باز خوانی مطالب دسته بندی شده، محتوی مطالعه استخراج و مورد تحلیل و تطبیق قرار گرفت.

یافته ها 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 می دهد (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 مسکن ها توجه داشته و بهترین هوا را معتدل میان حرارت و برودت که از بخارات ردیه و جوهر غریبه مبرا باشد می دانستند (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 می کند و ویژگی زمین پاک و طیب را رویش گیاهان و بادها را عاملی برای فرود آمدن باران و مایه رحمت می داند (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

عَذْقَاو مَاء قُرْأْنَا) برای مومنین (آیه ۱۶ سوره جن و ۲۷ المراسلات) و آب چرکین (مَاء صَدِید) را برای دوزخیان (آیه ۱۶ سوره ابراهیم) بیان می کند (۴) و از آب باران به عنوان آب آشامیدنی یاد می کند (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 می گیرد.

خواب و بیداری :

تعادل خواب و بیداری، توجه به زمان و مکان، نوع خوابیدن و آداب آن در حفظ سلامتی، تندرستی و درمان بیماری ها 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 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 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 بخش هایی از زندگی و مایع آرامش (آیه ۴۷ سوره فرقان) و نشانه ای از حکمت معرفی کرده است و از نشانه های [حکمت] او خواب شما در شب و [نیم] روز و جستجوی شما [روزی خود را] از فزون بخشی اوست در این [معنی نیز] برای مردمی که می شنوند قطعا نشانه هایی 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 بی حرکتی 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

بی حرکتی 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 بی حرکتند و حال آنکه آنها ابراسا 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 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، 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 پر خوری 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 در 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 (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

مایه عذاب و غصه است نیز اشاره دارد (وَطَعَامًا ذَا غُصَّةٍ وَعَذَابًا أَلِيمًا) و نهایتاً خوردن و نوشیدن را در رده پاداش کارهای شایسته بیان می‌کند: كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ (آیه ۴۳ المراسلات) (۴).

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 طبّی 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 حفظ الصحة مکتب سنتی ایران با تعالیم مکتب الهی منطبق بوده و قطعاً برای انسان‌ها سلامتی، آرامش و درمان را به ارمغان می‌آورد و امروزه با الگوبرداری از آن می‌توان دستاوردهای زیادی در غالب سبک زندگی سالم و ارتقای سلامت با رویکرد سنتی - اسلامی ارائه کرد.

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 ۱۶۸ بقره و ۱۴۲ انعام). در بررسی آیات قرآن می‌بینیم از ۲۷ موردی که لفظ کلا 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 گوید. (آیه ۱۷ سوره بقره)
بخورید و از خدا پروا داشته باشید (آیات ۸۸ و ۶۹ سوره مائده و انفال)

بخورید و اسراف نکنید (آیات ۱۴۱ و ۳۱ سوره انعام و اعراف)

بخورید و کار شایسته انجام دهید (آیه ۵۱ سوره مومنون).
در بررسی آیات قرآن ۴۰ آیه را به عنوان رهنمودهای ارشادی امور تغذیه می‌بایم که خداوند انسان را به برخورداری از غذاهای حلال و مناسب فرا خواند و در پایان شکرگزاری را یادآوری می‌کند. (آیات ۲۳ و ۱۷۲ بقره ۸۸ و ۵۹ و ۱۴۲ انعام ۶ و ۱۰ و ۱۱ و ۶۶ و ۶۹ نحل). در دسته‌ای از آیات خداوند مفاهیم حلال، حرام، طیب، انواع طیبات و غذاهای منع شده، منشا مواد غذایی گیاهی (۴۹ مورد)، حیوانی (۱۶ مورد) را بیان کرده است. آیاتی دیگری تاکید بر اعتدال در مصرف و پرهیز از اسراف دارند و در آیه ۱۳ سوره المزمّل به غذایی 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. "mafraha 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).