

Lifestyle in Traditional Medicine: the Place of Hygiene in the Works of Doctors of Islamic Civilization

ARTICLE INFO

Article Type
Research Article

Authors
Ameneh Bagheri^{1*}

How to cite this article

Ameneh Bagheri, Lifestyle in Traditional Medicine: the Place of Hygiene in the Works of Doctors of Islamic Civilization, *Journal of Islamic Life Style Centered on Health*. 2022;6(3):377-383.

1. Assistant Professor, Department of Islamic Studies, Tehran Azad University of Medical Sciences, Tehran, Iran (Corresponding Author).

* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: amene.bagheri64@gmail.com

Article History

Received: 2022/06/12

Accepted: 2022/09/24

ABSTRACT

Purpose: This article studies various aspects of life style in the works of islamic scholars and philosophers and has drawn the impact on the health of the society .according to the basic principles of traditional medicine , the basic form of life style is based on three methods of observing the principles of conservation , taking advantage of natural drugs and , medicinal practices which is necessary to comply with the principles of conservation or calculation .these six principles include air , food , sleep and sleeping , movement and inertia , retention and abandonment and disobedience.

Materials and methods: this research is based on a library method and descriptive - analytical and materials and materials of the medical scholars and philosophers of islamic civilization are.

Findings: According to these principles , it can improve the life style and improve person 's health .as the individual temperament is removed from the lack of compliance with the six principles of moderation , it is necessary to start by modifying the lifestyle that is based on these principles and then the other prescriptions will be made.

Conclusion: considering the effectiveness of preventive health principles in preventing the disease , lifestyle modification is necessary based on six principles.

Keywords: Lifestyle, Hygiene, Medicines, Medicinal Practices

اطباء تمدن اسلامی

آمنه باقری*

استادیار، گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی آزاد تهران، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

چکیده

هدف: این نوشتار به بررسی ابعاد مختلف سبک زندگی در آثار اطباء و حکمای تمدن اسلامی پرداخته و تاثیر آن را بر سلامتی افراد جامعه ترسیم کرده است. با عنایت به مبانی حکمی طب سنتی، شاکله اصلی سبک زندگی از دیدگاه اطباء تمدن اسلامی مبتنی بر سه روش رعایت اصول حفظ الصحه، بهره گیری از داروهای طبیعی و اعمال یدای بوده است که مهمترین بخش آن به رعایت اصول حفظ الصحه یا سته ضروریه می پردازد. این شش اصل شامل هوا، غذا، خواب و بیداری، حرکت و سکون، احتباس و استفراغ و اعراض نفسانی است.

مواد و روش‌ها: این پژوهش مبتنی بر روش کتابخانه ای و توصیفی-تحلیلی بوده و مواد آن آثار و کتب اطباء و حکمای تمدن اسلامی است.

یافته‌ها: رعایت این اصول موجب اصلاح سبک زندگی شده و سلامتی فرد را در پی خواهد داشت. چنانکه مزاج فردی بر اثر عدم رعایت این اصول شش گانه از اعتدال خارج شده باشد، بایستی ابتدا با اصلاح سبک زندگی که استوار بر این اصول است، اصلاحات مزاجی صورت پذیرد و سپس سایر تجویزات انجام شود.

نتیجه گیری: باتوجه به اثربخشی رعایت اصول بهداشت پیشگیرانه در ممانعت از ابتلا به بیماری، اصلاح سبک زندگی بر پایه اصول شش گانه ضروری می نماید.

کلید واژه‌ها: سبک زندگی، حفظ الصحه، ادویه، اعمال یدای.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۳/۲۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۷/۰۲

*نویسنده مسئول: amene.bagheri64@gmail.com

مقدمه

سبک زندگی به علائق، نظرات، رفتارها و جهت گیری رفتاری یک فرد، گروه یا فرهنگ اشاره می کند. سبک‌های زندگی مجموعه‌ای از طرز تلقی‌ها، ارزش‌ها، شیوه‌های رفتار، حالت‌ها و سلیقه‌ها در هر چیزی را در برمی گیرد. موسیقی عامه، تلویزیون، و آگهی‌ها همگی تصورها و تصویرهایی بالقوه از سبک زندگی فراهم می کنند. سبک زندگی فرد، اجزای رفتار شخصی او نیست، لذا غیرمعمول نیستند. سبک زندگی واژه فراگیری است که از سلیقه فرد در زمینه آرایش مو و لباس، سرگرمی و تفریح، کار و شغل، هنر و غیره، همگی را شامل می شود. (۱) امروزه اقبال به بهره گیری از طب سنتی رشد چشمگیری داشته و رو به فزونی است. در این میان مهمترین منابع مورد استفاده، آثار اطباء و حکمای تمدن اسلامی است. از میان آثار باقی مانده از این حکماء چنین برمی آید که یکی از مهمترین مسائل در حوزه طب سنتی، اصلاح سبک زندگی ناصحیح و پیش روی به سوی سبک زندگی صحیح است که منجر به سلامتی افراد خواهد شد. سه اصل اساسی در حوزه طب سنتی رعایت موارد ذیل است:

۱. تدابیر شش گانه حفظ سلامتی

۲. دارو درمانی

۳. اعمال یدای همچون فصد و دلک (مشت و مال یا ماساژ)

در طب سنتی ایرانی پیشگیری از بیماری از طریق حفظ الصحه یا تدبیر الصحه مربوط به رعایت اصول ششگانه حفظ سلامتی جز قوانین بنیادین آن می باشد. این اصول عبارتند از آب و هوا، تغذیه، حرکات بدنی، خواب و بیداری، احتباس و استفراغ و اعراض نفسانی. حفظ الصحه مبحث کاملاً شناخته شده‌ای بود که هم در تمدنهای تأثیرگذار بر تمدن اسلامی، مثل یونانی و هندی، و هم از مشرق تا مغرب قلمرو اسلامی مباحث مشابهی را دربرمی گرفت، از جمله کی، چه و چگونه خوردن و آشامیدن؛ زمان خواب و بیداری و چگونه خوابیدن؛ چگونگی تخلیه یا احتباس مواد زائد در بدن؛ حمام کردن؛ ورزش کردن و چگونگی، میزان و زمان انجام دادن آن؛ وضع پوشش؛ طبیعت غذاها؛ طبیعت انسانها؛ خاصیت عطرها و روغنها؛ اعراض نفسانی (شادی، غم و خشم...); کیفیت مکانهای استقرار دائم یا موقت؛ پروردن و نگهداری کودکان و پیران؛ مراقبت از زن باردار؛ تدبیر برای فصلهای سال؛ اطلاعات اولیه درباره بیماریها و علامتهای آنها؛ و مبحث تدبیر المسافر، شامل دستورهایی برای پیشگیری از بیماریها در سفر، محافظت از سرما و گرما، چه آبی باید نوشید و در خشکی و دریا چه باید کرد. (۲) در برخی منابع نیز، بدون ذکر عنوان حفظ الصحه، به همین موضوعات پرداخته‌اند (۳) از ابن میمون* قرطبی (فلسوف و پزشک و گیاه‌شناس سده ششم) رساله‌ای در حفظ الصحه فردی باقی مانده که آن را برای فاضل، پسر بیمار صلاح‌الدین ایوبی تهیه کرده بوده و فصل چهارم آن قوانینی در باب حفظ الصحه جسم است. وی در بخش اول این فصل، فلسفه حفظ الصحه را چنین توضیح داده است که «چون بدن قوی و سالم مطلوب خداوند است و چون در بیماری، درک خداوند ناممکن است، ضروری است که از چیزهایی که بدن را ضعیف می کند، اجتناب کرد و فرد را به سمت کارهایی هدایت کرد که بدن را قوی می سازد». (۴) تأثیر پزشکی یونانی و اسکندریه بر پزشکی

هایی می زیستند که گیاهان و جانوران آن برای پزشکان قدیم یونانی شناخته شده بود.

با این همه، بدون شک، مهم ترین منبع برای داروشناسی اسلامی، کتاب دیوسکوریدس است که نسخه های عربی آن، همچون نسخه های یونانی، از نخستین کتاب های مصور شده است. کتاب وی به نام مواد پزشکی در قرن سوم هجری توسط اصطفی بن بسیل و حنین بن اسحاق تحت عنوان الحشائش فی هیولی الطب به عربی ترجمه و به زودی مرجع عمده داروشناسان و داروسازان و تأثیر آن به زودی در کتاب «فردوس الحکمه» طبری آشکار شد و رازی در کتاب «الحاوی» از آن بهره برداری کرد.

در قرن چهارم هجری حسین بن ابراهیم نانی این کتاب را به فارسی ترجمه کرد، و توسط مهران بن منصور مسیحی در قرن ششم هجری ترجمه عربی دیگران از آن فراهم شد. علاوه بر نفوذ غلب دیوسکوریدس، مسلمانان از رساله های دارویی جالینوس، بولوس اگنیایی و دیگر نویسندگان یونانی- اسکندرانی نیز آگاه بودند و این کتاب ها را همراه با متن های سانسکریت و پهلوی به زبان عربی ترجمه نمودند. از این راه، زمینه، برای طلوع داروشناسی اسلام به عنوان یک مکتب مستقل طبی مهیا گردید.

پروفسور هوارد در قسمتی از کنفرانس درسی خود، گفته است: «خالق و مبتکر شیمی نوین و داروسازی امروزی، رازی است. باید پذیرفت که نظام جدید داروسازی، زاینده تجاری است که رازی در روی حیوانات انجام داده است. جالب توجه این است که رازی در آزمایش های خود برای توزین اجسام مورد پژوهش، از ترازوی حساس هیدروستاتیک استفاده می کرده است. وی در مبحث مسهل ها، جیوه و املاح آن را از قبیل اسپازیریست ها، مورد استفاده قرار می داد. رازی در درمان ها، از مشتقات سرب یا آلوم بهره می گرفته است. وی بر تسکین درد، پماد ترکیبات تریاک نظیر پمادهای مسکن فیلون یونانی را تجویز می کرد.

او درباره دستور غذایی مریض و پرهیز غذایی، کتبی تألیف کرده است. وی به شاگردانش می گفت: وقتی می توانی مریض را از طریق غذایی معالجه کنی، دارو تجویز نکن و وقتی که می توانی از داروهای ساده برای معالجه بیمار استفاده کنی، از داروهای شیمیایی استفاده نکن. (۱۱) و اما "ابن بیطار" سرشناس ترین داروساز و گیاه شناس مسلمانی است که نه تنها در اندلس که در جهان اسلام نیز پرآوازه است؛ مسافرت های طولانی ابن بیطار به شمال آفریقا، مصر، سرتاسر اندلس، شام و آسیای صغیر و خدمت در منصب های اداری چون رئیس داروسازان دربار ابویبایان مصر، برغنا تألیفات او افزود.

وی در دو کتاب معروف خود «المغنی فی الأدوية المفیده» و «الجامع فی الأدوية المفردة» بیشتر آرای یونانیان و دانشمندان مسلمان را در مورد گیاهان دارویی گرد آورد و نتایج آزمایش های خود را نیز ذکر کرد. بسیاری از گیاهانی که او معرفی می کند، در نوع خود منحصر به فرد بوده و برای نخستین بار نام آن ها در آثار وی آمده است. یکی دیگر از امتیازاتی که تألیفات او دارد، ثبت اسامی بسیاری از گیاه شناسان و طبیبان داروساز یونانی و مسلمان است. این کتاب بارها به زبان های مختلف اروپایی چون آلمانی، فرانسوی، ایتالیایی و انگلیسی ترجمه شد. (۱۲)

دوره اسلامی در این حوزه، از نقل قولهای فراوان از بقراط*، و بیش از او از جالینوس* و همچنین افلاطون*، روفس افسیسی* و هرمس*، و ترجمه برخی آثار آنها روشن می شود. (۵) با توجه به اینکه بخشی از سنت پزشکی تمدن اسلامی برگرفته از جندی شاپور، و آن خود میراث دار تمدنهای رومی و هندی بود، میباید حفظ الصحه در تمدن اسلامی را می توان برآیند بحث های بهداشتی و پیشگیری در این تمدنها دانست. (۶) احادیث و دستورهایی نیز در این باره از پیامبر اسلام نقل کرده اند (۷). نخستین تشکیلات حفظ الصحه در ایران، «دایره حفظ الصحه» بود که در دوران ناصری در ۱۲۹۸ تشکیل شد و هدف آن نظارت بر وضع بهداشت شهرها، مقابله با بیماریهای واگیردار و سامان دادن به مشکلات درمانی مردم بود و وضع قوانین در این زمینه را آغاز کرد. (۸)

درخصوص داروها، ادویه طبیعی مدنظر است که سه منشأ گیاهی یا نباتی، جانوری یا حیوانی و کانی یا معدنی دارد. (۹) منابع داروشناسی مشتمل بر داروهای مفرد و مرکب را به سختی می توان از منابع پزشکی تفکیک کرد، زیرا در بسیاری از کتاب های طبی، بخشی مهم به داروها اختصاص یافته است. نظریه هایی هم که شالوده داروشناسی است، از نظریه بنیایی از ساختار پزشکی جدایی ناپذیر است. هر دارویی دارای طبایعی با شدت و ضعف های متفاوت است و بر حسب طبع هر بیمار معین و درجه شدت نیاز آن طبع به این دارو، برای بازیافتن سلامتی و برقرار شدن تعادل اخلاط، توسط پزشک برای وی تجویز می شود. بنابراین، به کار بردن دارو، هم به طبیعت هر دارویی بستگی دارد و هم به مزاج بیماری که باید با آن دارو درمان شود. علاوه بر این، تجویز دارو و نتیجه تجربه فراوان و مشاهدات گسترده شخص پزشک است که او را معالجه می کند. و سرانجام باید گفت: داروشناسی اسلامی، مخزنی از تجربه و مشاهده صاحب نظرانی بی شمار است و سابقه آن به دوران پیش از اسلام می رسد. (۱۰)

مواد و روش ها

روش مورد نظر در این پژوهش از نوع کتابخانه ای و مبتنی بر رویه توصیفی- تحلیلی است. با بررسی آثار حکماء و اطباء در تمدن اسلامی می توان به ابعاد مختلف سبک زندگی بر محور سلامت خاصه بهداشت پیشگیری پی برد.

به گواه مطالعات، ایرانیان دوره ساسانی اطلاع فراوانی از داروهای گوناگون به خصوص داروهای گیاهی داشتند و حتی اصطلاحات داروشناسی مأخوذ از زبان پهلوی در زبان یونانی موجود است. به این ترتیب، طب هندی به جهان وسیعی از مواد گیاهی و کانی دسترسی داشت که با داروهای یونانی بسیار متفاوت بود و از آن ها در درمان بیماری ها استفاده می کردند. در طب هندی، سموم و عطریات نیز علاوه بر مواد گیاهی و کانی به عنوان دارو به کار می رفت. داروشناسی اسلامی، وارث این گنجینه های ایرانی، هندی، یونانی و اسکندرانی بود. در سراسر مراحل توسعه متأخر نیز، داروهای همچون کافور و تمبر هندی وارد قراقرادین های اسلامی شد که در منابع یونانی وجود نداشت، و این جز بدان جهت نبود که مسلمانان به منابع دیگر جز یونانی دسترسی داشتند و در سرزمین

سلامتی می‌کند. بی تردید مهم ترین عامل در حفظ سلامتی افراد جامعه، رعایت اصول شش گانه و تغییر سبک زندگی و اصلاح آن به سوی زیست سلامت است. شش حالت ضروری برای ادامه حیات بشر است که اگر این شرایط به طور مناسب برای انسان فراهم نشود حیات او تهدید خواهد شد. این سه ضروری عبارت است از:

۱_ آب و هوا

ابوعلی سینا در اهمیت و نقش جایگاه هوا در سلامت جسم و روح می‌فرماید: «هوا یکی از عناصر اصلی لازم برای تن و جان ماست علاوه بر این مددکار روح و روان است. (۸) سید اسماعیل جرجانی در تعریف هوای سالم این چنین می‌گوید «هوای سالم هوایی است که هیچ چیز غریب، با آن آمیخته نیست. (۳)

هنگام آلودگی افراد دچار بیماریهای جسمی تنگی نفس، و روحی زودرنجی، پرخاشگری عصبانیت و کم تحمل میشوند. پس یکی از شیوه های اسلام که در زمان حاضر فراموش شده است استفاده و بهره مندی از هوای سالم است. سالانه ۳ میلیون نفر در اثر آلودگی هوا جان خود را از دست می دهند که ۹۰ درصد آنان در کشورهای توسعه یافته هستند. در بعضی کشورها تعداد افرادی که در اثر همین عامل جان خود را از دست می دهند بیشتر از قربانیان سوانح رانندگی است. این مرگ و میر بطور خاص مربوط به آسم، برونشیت - تنگی نفس و حملات قلبی و آلرژی های مختلف تنفسی است. (۱۳)

سید اسماعیلی جرجانی در کتاب ذخیره خوارزمشاهی در زمینه ضرورت هوا می گوید: «بدن انسان از مایه های چهارگانه منشأ می گیرد و هوا یکی از آن هاست که از اجزا شش گانه حفظ سلامتی نیز است. هیچ کدام از این عوامل شش گانه به اندازه هوا روی انسان موثر و به او نزدیک نیست. قوام بدن وابسته به سه نیرو است که عبارتند از: طبیعی، حیوانی، نفسانی. این نیروها بوسیله روح کار خود را انجام می دهند و ماده روح نیز هوست. در ذیل هوا به مواردی از جمله ضرورت هوا، اثر هوا به روح، کیفیت هوای بد و خوب، تغییرات هوا می توان اشاره نمود. (۱)

۲_ خوردنی ها و آشامیدنی ها

نیاز انسان به غذا خوردن بدان جهت است که بدن انسان از ارکان چهارگانه و اخلاط چهارگانه تشکیل شده است و این ها دائم در حال تغییر و تبدیل و تحلیل اند و برای باقی ماندن شخص و نوع انسان نیاز است که مواد تحلیل رفته جایگزین شوند چیزی که جایگزین مواد تحلیل رفته میشود، غذایی هست که در حد اعتدال مصرف شود برای بهره مندی از فواید غذاها باید به نکاتی همچون روش تغذیه صحیح، مزاج غذاها، اصل حفظ تعادل، تفاوت رژیم غذایی در فصلهای مختلف، تنوری گرمی و سردی غذاها را برای سبک زندگی سالم متناسب با هر فرد تبیین کرد.

مطابق دیدگاه طب سنتی ایران تندرستی افراد رابطه مستقیمی با شیوه خوردن و آشامیدن آن ها دارد. به نظر جرجانی بهترین غذاها برای حفظ سلامتی نان پاکیزه ی تهیه شده از گندم سالم، گوشت گوسفند و شیرینی و شربت است. (۷) وی انجیر و انگور را از میوه های مغذی می داند. او در مورد خوراکی توصیه های زیر را مطرح میکند: غذا را باید هنگامی خورد که اشتها وجود دارد. در خوردن غذا نباید زیاده روی کرد و باید پیش از کامل سیر شدن دست از غذا

روش های یدای در درمان طب ایرانی حدود چهل روش است، شامل: حجامت، بادکش، فصد، غذادرمانی، روغن مالی، رگ گیری، سم زدایی، زالودرمانی، سنگ درمانی، ناف گیری تل گیری و... شیوه های بهداشتی و درمانی طب ایرانی براساس ایجاد تعادل میان سیستم های درونی بدن، پاکسازی سموم بدن، فعال کردن غدد داخلی و اعضاء و ارگان های بدن استوار است. حکمای طب ایرانی معتقدند باید «طبیعت» بدن را احیاء و تنظیم و تقویت کرد تا خود بدن خودش را بازسازی و درمان کند. (۱۳)

در یک تقسیم بندی دیگر اعمال یدای اعمال یدای در طب سنتی به ۳ دسته تقسیم می شود. دسته اول متعلق است به عروق که علم فصد جزء آن است و بر دو قسم است، متعلق به عروق ضواریب (شریان) است، دوم متعلق به عروق غیرضواریب (ورید) است. دسته دوم متعلق به گوشت است و بر چهار قسم حجامت، زالو، بریدن و شکافتن و بخیه زدن و چهارم داغ کردن است دسته سوم آنچه متعلق است به استخوان و بر دو قسم است: اول جبر استخوان شکسته. دوم رد کردن و به جای خود آوردن استخوان که از مکان خود حرکت کرده باشد. خونی که در بدن نیازمند دفع و واجب الاستفراغ است از چند حالت بیرون نیست، اول اینکه خون بر ظاهر و باطن بدن هردو یا تنها بر باطن بدن غلبه داشته باشد، دوم اینکه خون بر ظاهر تنها غلبه داشته باشد، سوم اینکه خون بین ظاهر و باطن بدن در حرکت باشد. در نوع اول خون باید از طریق فصد و در نوع دوم حجامت و در نوع سوم از طریق زالو خارج شود؛ پس فصد در استفراغ خون (خارج شدن خون از بدن) قوی تر از زالو و حجامت، و زالو قوی تر از حجامت است. توجه باید داشت با وجود خواص درمانی بسیار اعمال یدای، همان گونه که در ضرورت، امتناع طبیب از انجام آن ممکن است باعث ضرر بیمار و عدم تاثیر سایر تدابیر گردد، استفاده بی مورد و بی رویه فصد و حجامت و زالو نیز چون از استفراغات قوی هستند، ممکن است باعث آسیب بیمار و عوارض جدی و غلبه بیماری گردد (۵).

از مطالعه و بررسی موارد فوق چنین برمی آید که طب سنتی، علت شیوع بیشتر بیماریها را شیوه زندگی غلط مردم می داند و معتقد است سبک زندگی؛ علاوه بر تغذیه و ورزش، به خواب و بیداری، آب و هوا، تغییرات فصول، پاکسازی بدن از سموم و مسائل روحی روانی نیز بستگی دارد و اصلاح درست آن، ضامن سلامتی افراد جامعه است. بنابراین ما در این پست برآنیم تا شما را با روشها و توصیه های اصلاح سبک زندگی از منظر طب سنتی در جهت داشتن یک زندگی سالم، آشنا نماییم.

یافته ها

سلامتی و رابطه آن با سبک زندگی با توجه به بررسی های به عمل آمده در آثار، روش ها، بینش و کتب بر جای مانده در طب سنتی مشخص می شود سلامتی آدمی رابطه تنگاتنگی با سبک زندگی او دارد. سلامت جسم به عنوان یکی از مهم ترین جنبه های زندگی بشر، همواره موضوعی برای به وجود آمدن برخی دستورات زندگی بوده است! این موضوع از معدود مسائل موجود در جهان است که انسان را وادار به محدود کردن زندگی خود و تن دادن به برخی کارها در جهت حفظ

و آب را نیم گرم بر سر خود بریزد باعث می شود که بتواند بعد از حمام زودتر و بهتر بخوابد. (۳)

۴_ حرکت و سکون

حکما آن حرکت و سکون را دو قسم کرده اند: جسمانی و نفسانی. حکیم گیلانی در حفظ الصحه ناصری می گوید: حرکت عبارت است از خروج ماده از قوه به سوی فعل و سکون عبارت است از باقی ماندن ماده در حالت قوه گی خود و یا بالفعلیت خود. بقا بدون غذا محال است چنانکه در ماکول بیان شد و غذایی که تمامی آن جزو عضو گردد بافت نمی شود بلکه از آن غذا در هضمی از هضم، چندی غیر از فضولی که طبیعت به بول، براز، و عرق و آب بینی دفع میکند باقی می ماند و طبیعت به سبب عدم اهتمام به آن به علت کمی متوجه دفن نمی گردد و اگر همین میزان کم باقی بماند به مرور ایام و طول زمان جمع شده و به بدن ضرر می رساند، زیرا اگر گرم باشد سبب گرمی بدن و اگر سرد باشد سبب سردی بدن می شود و یا به سبب خاموش کردن حرارت غریزی ضرر می رساند یا از راه زیادتی مقدار سبب سده و گرانی بدن و باعث امراض مزاجیه مانند سوء مزاج حار و بارد و ترکیبیه مانند سده و استرخاء، تشنج، امتلائی و... میشود.

پس بنابراین مقدمات این فضول را باید اخراج نمود تا از شرش ایمن شوند و اخراج این فضول به ادویه مسهله مناسب نیست به جهت اینکه اکثر این ها خالی از سمیت نیستند. به مرور زمان مواد باقیمانده از هضم به مواد مضره که سبب ثقل و فساد، و تعفن و امراض می گردد تبدیل می شود اما حرکت قوی با ایجاد گرما سبب سوختن فضولات و دفع آن از طریق عرق می گردد و با دفع آنها از بدن سبکی و راحتی دست می دهد و با خوردن غذا، قوه هاضمه قوی می گردد در باب حرکت و سکون باید به زمان مناسب حرکات بدنی، انواع ریاضت یا ورزش، دلک یا ماساژ، تدبیر حرکت و سکون نفسانی هم دقت نمود.

از دیدگاه جرجانی ورزش یک اصل مهم در حفظ تندرستی است. او ورزش یا ریاضت را به دو نوع تقسیم می کند: ریاضت کلی، که همه اندام ها باهم حرکت می کنند و ریاضت جزئی که یک اندام خاص حرکت می کند. به عقیده او ورزش در دفع مواد زائد بدن نقش مهمی دارد. او همچنین پیشنهاد می کند برای اینکه از ورزش نتیجه مناسب تری گرفته شود، بهتر است مدت آن را بیشتر کرد به جای اینکه فشار بیشتری وارد کنند زیرا این نوع ورزش (ورزش با فشار فراوان) باعث ایجاد آسیب به بدن می شود. همچنین می گوید بهترین زمان برای ورزش کردن زمانی است که غذا هضم شده و بازمانده غذا از بدن دفع شده باشد و به اصول ورزشی چون گرم کردن و سرد کردن پیش و پس از ورزش اشاره می کند. همچنین فواید و منافع ورزش را عضلانی شدن اندام های بدن، عملکرد بهتر دستگاه گوارش و به طور کلی ارتقای سطح تندرستی کل بدن می داند. (۱۱)

۵_ احتباس و استفراغ

در طب سنتی استفراغ به معنی پاک شدن بدن از مواد زائد و غیرطبیعی است. استفراغ انواعی دارد مانند خروج هوا در بازدم، دفع مدفوع، ادرار و عرق، دفع باد، عطسه، خروج شیر، ترشحات واژن و

خوردن کشید. چنانچه فرد بیش از حد غذا بخورد باید روز بعد چیزی نخورد. خوردن غذایی که مضراتی دارد اما فرد بدان عادت دارد بهتر از خوردن غذای بدون مضرتی است که فرد بدان عادت ندارد. سالمندان قوای هاضمه ضعیف تری دارند بنابراین باید کمتر و سبکتر غذا بخورند و از خوردن غذاهای چرب بپرهیزند. (۳)

جرجانی در کتاب خود در مورد اهمیت آب صحبت می کند و نکات جالب توجهی را در مورد کیفیت، آزمایش و تصفیه آب بیان می کند که تا حد زیادی با استانداردهای تعیین شده از سوی سازمان بهداشت جهانی (۱۱) مطابقت دارد. او می نویسد: حال های آب هر جایی دگر باشد نه از بهر آن که گوهر آب بگردد لکن از بهر آنکه چیزها با وی آمیخته گردد و بر زمین های مختلف گذرد و از کیفیت زمین ها حال های او بگردد. او آب چشمه را از بهترین آب ها می داند چرا که از لایه های خاک عبور کرده است و همچنین ویژگی آب سالم را نیامیختن اجسام غریبه با آب و نداشتن رنگ، بو و مزه ی خاص می داند.

در رابطه با روش های تصفیه آب روش گذراندن از صافی، تبخیر و تقطیر و جوشاندن آب را شرح می دهد: «او را بسیار بار بپالانند به خرقة های دو توی پاکیزه و یا اندر سفال نو کنند تا از وی بترآود.» «... آب را متصعد کنند و بچکانند بر طریق گلاب گیران، ...» «... آن را بپزند چه بیش ترین آب های بد، پختن به صلاح آرد...» (۹)

۳_ خواب و بیداری

خواب و بیداری از جمله ضروریات شش گانه است که در طول حیات با انسان همراه است و کسی بدون آن نمی تواند به زندگی ادامه دهد و وقتی روح حیوانی در اثر حرکت و فعالیت متخلخل شده و رو به تحلیل می رود، قوا کاهش می یابد. خداوند بزرگ خواب را برای تمدد ارواح و قوا در انسان قرار داده است تا ارواح و قوا پس از یک دوره سکون و استراحت بدنی به مرحله ای از توانایی و قوت برسند که امکان فعالیت دوباره و بیداری میسر شود. زیرا روح حیوانی در مرحله خواب به خواستگارش (قلب) باز می گردد و توسط هوای مستنشق (که معین رو حیوانی است) تقویت یافته و باعث تمدد قوا می شود. هوای مستنشق در خواب به علت توقف فعالیت اعضای بدن فرصت بیشتری برای استفاده به روح حیوانی یافته و ترویج و تصفیه روح حیوانی را کمال می بخشد در مبحث خواب و بیداری باید به زمان خوابیدن و نحوه آن، مضرات خواب روز، اقسام طبیعی و غیرطبیعی خواب و بیداری به طور کامل دقت کرد. از نظر جرجانی زمانی مناسب خوابیدن است که غذا از ابتدای معده عبور کرده باشد، اما خوابیدن با معده خالی را توصیه نمی کند. او خوابیدن در روز را نامناسب دانسته ولی توصیه می کند کسانی که به آن عادت دارند نباید آن را به یک باره قطع کنند. (۱۲) خوابیدن به پشت مضر بوده و موجب درد پشت، کابوس، صرع و سکنه می شود. (۱) تحقیقات نشان می دهد که اختلالات تنفسی همچون آپنه (۶) در وضعیت خوابیده به پشت بیشتر مشاهده می شود. (۴) همچنین در تحقیقات دیگری تأثیرات منفی آپنه بر عملکرد قلب نشان داده شده است. (۱۰)

جرجانی راهکارهایی مانند استحمام و گوش فرادادن به کتب داستانی قبل از خواب را برای افرادی که دچار بی خوابی می شوند ارائه می دهد. از جمله ذکر می کند که اگر نخست به حمام رود

پیش‌بینی و ارزیابی کرد و زمینه بهبود و کنترل عواطف و حالات روانی او را فراهم نمود.

نتیجه‌گیری

شاکله اصلی سبک زندگی از دیدگاه اطباء تمدن اسلامی مبتنی بر سه روش رعایت اصول حفظ الصحه، بهره‌گیری از داروهای طبیعی و اعمال یدای بوده است که مهمترین بخش آن به رعایت اصول حفظ الصحه یا سته ضروریه می‌پردازد. این شش اصل شامل آب و هوا، خوردنی و آشامیدنی، حرکت و سکون، خواب و بیداری، احتباس و استفراغ و اعراض نفسانی است و از آنجایی که هیچ یک از اسباب به‌سرعت اعراض نفسانی بر بدن اثر نمی‌کند نقش آن را در سلامتی بیشتر می‌دانند. برای بهبود کیفیت زندگی هر فرد سالم و بیمار در ابتدا حتماً باید به اصلاح سته ضروریه پرداخت با توجه به نوع نگرش طب سنتی به بحث پیشگیری تا درمان رعایت سته ضروریه موجب حفظ سلامت است و تنظیم و تعدیل سته ضروریه خود روشی در درمان بیماری‌ها هم محسوب می‌گردد. مسلماً وقتی صحبت از سلامت در طب سنتی می‌شود اعم از سلامت روح و روان و جسم است. نگاه حکمای تمدن اسلامی این بوده است که اساساً سلامت هر یک از ابعاد وجودی آدمی متأثر و وابسته به بعد دیگر است لذا عوامل و عناصر ایجاد تندرستی هم در هر دو بعد نقش آفرینی خواهد کرد همچنانکه در اصول شش‌گانه از توجه به تغذیه و هوا تا اعراض نفسانی دیده شده است.

References

1. Izutsu, Toshi Hiko (1378) The Concept of Faith in Islamic Theology, translated by Zahra Porsina, Soroush Publications, Tehran.
2. Sadeghi, Hadi (1386), Faith in Islam, Islamic Studies Quarterly, No. 1, Winter.3. The Holy Quran, translated by Mehdi Elahi Qomshaei, Islamic Publications Office, Qom.4. Ibn Munir Eskandi, Ahmed Ibn Muhammad (Bita), Al-Ansaf Fima, Taminah Al-Kashaf, Publisher of Maktaba and Mataba Company, Bija.
3. Ibn Faris, Abu al-Hussein Ahmed bin Faris bin Zakariya bin Habib (1366), Ma'jam Maqais al-Lagheh; researched and recorded by Abdus Salam Muhammad Haroun, Darahiya al-Kitab al-Arabiya, Cairo.
4. Ibn Manzoor, Muhammad bin Makram bin Ali Abu al-Fazl Jamal al-Din (1988),

دفع منی. احتباس به معنی نگه‌داری مواد مورد نیاز در بدن است که برای حفظ سلامت ضروری است. برای مثال اگر آب بیش از اندازه از بدن دفع شود بدن دهیدراته می‌شود. مثال دیگر از احتباس، ماندن غذا در معده برای هضم و جذب بهتر غذا است. تعادل بیناحتباس و استفراغ برای سلامتی بدن ضروری است. بعضی مواقع استفراغ توسط پزشک ایجاد می‌شود که به منظور تسریع در روند خروج مواد زائد از بدن می‌شود که شامل داروی مسهل، حجامت، افزایش ادرار و تعریق و غیره است. (۴) از دیدگاه جرجانی برای افزایش تعریق به جای دادن دارو باید از ورزش کمک گرفت. (۵) برخی مطالعات بالینی مؤثر بودن این نوع استفراغ را در دفع سریع تر سموم، نشان می‌دهد. (۳) چون مصرف غذا به صورت مداوم و مستمر امکان ندارد بعضی از مواد باید در بدن ذخیره و نگاهداشته شده و احتباس یابند و حرارت در آنها نفوذ کرده و هضم گردند و مواد مورد نیاز آنها به اعضا فرستاده شود اما بعضی از مواد وجود دارند که دفع آنها از بدن بسیار ضروریست. استفراغ واژه‌ای کلی برای هر گونه دفع از بدن است که شامل اسهال، ادرار، قی، خلط، مخاط، حجامت، فصد، تعریق، زالو انداختن، جماع و ... می‌باشد. بدین معنا که اگر در روند هضم، فضولات باقیمانده از بدن دفع نشوند، حرارت در آن تصرف کرده و آنها را فاسد و متعفن میسازد و موجب بیماری می‌گردد و از این رو، اگر بر فضولات بدن احتباس عارض گردد باید با ملین یا روشهای دیگر استفراغ ایجاد گردد (۱۲) ۶_ اعراض نفسانی

حکیم جرجانی در کتاب «اغراض الطبییه» در این باره می‌گوید: «نفسانی عبارتند از: شادی و غم و، خشم، لذت، ایمن، ترس، خجلی، اندیشه‌های کارهای مهم، عمل‌های باریک، امید و ناامیدی است و هر کدام در انسان عوارضی ایجاد می‌نماید که اثرش شدید از مصرف طعام و شراب است زیرا طعام و شراب و دیگر اسباب به سرعت اعراض نفسانی بر بدن اثر نمی‌کنند.» از دیدگاه جرجانی اثر حالات روانی بر سلامت فرد در مقایسه با سایر اصول شش‌گانه مؤثرتر بوده و اثر آن سریع‌تر اعمال میشود. پزشک باید درباره حالات روانی اطلاعات کافی داشته باشد. جرجانی رفع مشکلات روانی بیمار را وظیفه پزشک می‌داند. او اعتقاد دارد که سلامت روان بر سلامت تن بیمار اثر مؤثر است. در این رابطه در مورد نحوه برخورد با کودکان بیمار می‌گوید: و کودکان را اندر بیماری‌ها امیدها و چیزهای خوب فرماید داد و از هیبت معلم و از دبیرستان ایمن فرماید تا شاد شوند و قوت‌های ایشان بیماری‌ها دفع تواند کرد.» او همچنین عشق را جز حالات روانی میدانند و در رابطه با آن چنین می‌گوید: «... و عشق از جمله اعراض نفسانی است، بر هر که مستولی گردد مضرت آن بزرگ باشد و اندر دفع آن هیچ سودمندی او را بهتر از خشم نیست و از اندیشه کارهای بزرگ و مهم که اندر آن لختی خشم و ترس باشد...؟» و سپس جمله جالبی را بیان می‌کند و هیچ چیز زیانکارتر از بیکاری، بی‌اندوهی و ایمنی نیست. (۸) مطالعات مروری اخیر نشان می‌دهد که بیکاری تأثیر مخربی بر سلامت روان داشته و احتمال ارتکاب فرد به خودکشی را در وی افزایش می‌دهد. (۱۳)

اهمیت شناخت این مسائل در این است که با شناخت مزاج و کیفیت حالات روانی هر فردی می‌توان تأثیر این حالت را بر وی

Language of the Arabs, Vol. 1, Darahia al-Tarath, Beirut.

5. Jeffery, Arthur (1373), words included in the Holy Qur'an, translated by Fereydoun Badrei, Tos Publications, Tehran.

6. Sobhani, Jafar (Beta), Researches in Al-Mall and Al-Nahl, Hozah Management Center, Qom.

7. Qomi, Ali bin Ibrahim (1401 AH), Tafsir of the Holy Qur'an, Volume 1, Dar Kitab Publications, Qom.

8. Razi, Fakhr al-Din Abu Abd Allah Muhammad ibn Umar (1323 AH), a student of the thoughts of the early and late scholars of the scholars, the wisdom, and the scholars, al-Husayniyya Press, Egypt.

9. Tabarsi, Fazl bin Hasan bin Fazl (1415 AH), Majma al-Bayan fi Ulum al-Qur'an, vol. 1, Dar al-Ahiya al-Truth al-Arabi, Beirut.

10. Tabatabaei, Seyyed Mohammad Hossein (1417 AH), Al-Mizan fi Tafsir al-Qur'an, translated by Seyyed Mohammad Baqer Mousavi Hamdani, Islamic Publications Office, Qom.