

طَب الرضا عليه السلام

نویسنده مرتضیٰ عسکری

اشاره

در اوایل قرن سوم هجری، هنگام خلافت بنی‌عباس که در تاریخ اسلام به قرن طلایی معروف است، مأمون یکی از خلفای عباسی در خراسان عهده‌دار خلافت شد و حضرت رضا علیه السلام از آل محمد را به ولایتعهدی برگزید ایشان ضمن انجام امور مسلمانان، طبق دستور خلیفه انجمنی از بزرگان علم در نیشابور تشکیل دادند، در یکی از مجالس علمی که مأمون دانشمندترین خلیفه عباسی آنرا بیشتر برگزار می‌کرد دستور داد علمای بزرگ آن زمان را از نقاط مختلف در آن جلسه حاضر کنند تا در حضور آنان در دریای علوم و معارف آن زمان شناور شوند و

غوامض آن علوم را آشکار نمایند و حقایق آنها را کشف کنند. هدف مأمون این بود که می‌خواست برای پی بردن به حقایق علمی رغبت علما را به بحث و جدل زیاد کند و ضمناً به واسطه جمع کردن دانشمندان مشهور آن زمان نام خود را هم اطراف و اکناف جهان معروف کند. البته مأمون این مجالس را به خاطر مناظره در مذاهب یا بحث درباره ادیان تشکیل نمی‌داد تا ناچار شود رؤسای ادیان موجود را از قبیل «عمران صائبی» عالم معروف دین صابئین یا «رأس الجالوت» رئیس دین یهود و یا «جائلیق» رئیس دین مسیحیان یا «هرمز بزرگ» رئیس دین زرتشت و امثال اینها را جمع کند بلکه این مجالس علمی را از سلسله فلاسفه و علمای علم پزشکی تشکیل

می‌داد تا آنها در این مجالس درباره مزاج های مختلف انسان و طب ابدان بحث کنند و حاضرین در این مجالس عبارت بودند از:

- 1- مأمون خلیفه عباسی
- 2 - حضرت امام رضا علیه السلام ولیعهد خلیفه
- 3 - یوحنا فرزند مالویه طیب معروف آن زمان
- 4 - جبرئیل فرزند بختیشوع پزشک نصرانی
- 5 - صالح فرزند سلهمه هندی فیلسوف و عده دیگری از صاحبان علوم فلسفه نظری و کلام.

در این مجالس درباره علم پزشکی و از آنچه که سلامتی و قوام بدن انسان به آن بسته است بحث می‌کردند و این بحثها مأمون و سایر حاضرین در جلسه را مشغول می‌کرد.

در یکی از جلسات بحث بر این بود که خداوند این جسد آدمی را چگونه و با چه حکمتی ترکیب داده و چه عناصر متضادی از طبایع چهارگانه «سودا، صفرا، بلغم و خون» در آن جسد قرار داده، همچنین درباره نفع و ضرر غذاها به بدن آدمی بحث می‌کردند، در این میان حضرت امام رضا علیه السلام ساکت بودند و سخنی نمی‌گفتند.

لذا مأمون رو به حضرت گفت ای ابوالحسن نظر شما درباره مسائلی که در این جلسه مطرح شده چیست؟ حضرت پاسخ دادند نزد من درباره علم طب و ابدان چیزهایی هست که من شخصا آنها را تجربه کرده‌ام و درستی آنها را به وسیله آزمایش به مرور زمان دریافته‌ام.

ضمناً به اطلاعاتی که گذشتگان ما در این باره داشته‌اند آگاهم چون دانستن همه اینها برای هر انسانی لازم است و در جهل آنها عذر کسی مسموع نیست

من این مسائل را با معلومات خود برای تو جمع آوری می‌کنم تا هنگام نیاز از آنها استفاده کنی.

پس از خاتمه آن جلسه مأمون ناچار به مسافرت به شهر بلخ شد و از شهر بلخ نامه‌ای درباره مسائل پزشکی نوشت و از حضرت خواست که به وعده خود وفا کند.

حضرت هم نامه‌ای به شرح زیر در پاسخ مأمون نوشت که در آن موارد درخواست مأمون تشریح شده است.

## متن نامه حضرت امام رضا

اشاره

### بسم الله الرحمن الرحيم

و من به دامن خداوند چنگ می‌زنم و در همه امور به او توسل می‌جویم اما بعد نامه خلیفه مبنی بر درخواست اطلاعات و تجربیات من در مورد غذاها و نوشیدنیهای مناسب و کیفیت دواها و طرز گرفتن خون حجامت<sup>[1]</sup> و حمام کردن و نوره کشیدن<sup>[2]</sup> و غیر از اینها که در تأمین سلامتی و تعادل جسم آدمی تاثیر دارند و مورد احتیاج خلیفه هستند، به من رسیده و من اکنون در این نامه همه نیازهای تو را به انضمام کارهایی که باید در حفظ و بهداشت جسمت انجام دهی به شرح زیر برایت می‌نویسم و در این کار از خداوند متعال توفیق می‌خواهم.

سند اثبات صحت این نامه به حضرت امام رضا

برای این نامه سند مشهوری از ابن جمهور که ملازم حضرت از مدینه تا نیشابور بود ذکر شده و این شخص تصریح کرده که من حضور داشتم حضرت این نامه را به مأمون نوشت، علما و محدثین هم با اتکاء به گفته ابن جمهور این نامه را از حضرت می‌دانند.

روایت دیگر در مورد اثبات نسبت این نامه به حضرت امام رضا

من مرتضی عسکری نسخه خطی این نامه را طبق روایت نوفلی (یکی از محدثین معروف) در کتابخانه آیت الله عسکری در سامرا پیدا کردم نوفلی<sup>[3]</sup> از امام علیه السلام نقل می‌کند که: وقتی نامه حضرت رضا علیه السلام به مأمون در بلخ می‌رسد، مأمون آن را می‌خواند و بسیار خرسند می‌شود، و دستور می‌دهد آن نامه را با آب طلا بنویسند و بعد هم آن را تکثیر کنند و برای هر کدام فرزندان و اولیاء و دوستان و بنی اعمامش یک نسخه که با آب طلا نوشته شده بود بفرستند.

بعد هم از ابی الحسن صالح بن عبدالله الهاشمی نقل شده، که گفته: پدرم که خازن بیوت الحکمه مأمون بوده نسخه برداری از نامه حضرت را در خزانه‌ی مأمون بعد از وفاتش تأیید کرده و گفته با نامه حضرت نامه‌ای بوده که خود مأمون آن را با خط بسیار زیبا نوشته بود و مضمون نامه مأمون به شرح زیر است.

## متن نامه‌ی مأمون

حمد برای خداوند سزااست که او شایسته و اهل حمد و ثنا می‌باشد، خداوند ولی حمد و سپاس است، حمد های اولین و آخرین فقط برای اوست که صاحب نعمتها و فضیلتها و احسان و نیکیها است و من (مأمون) او را به خاطر نعمتهای ظاهرش حمد می‌کنم و به جهت فضیلتها و عنایاتش که بسیار و پشت سر هم هستند او را سپاس می‌گویم و باز به خاطر مواهب و جود هایش شکر او را می‌گویم شکری که موجب زیادت آن نعمتها و مواهب باشد و مرا به وی نزدیک کند من شهادت می‌دهم که جز او خدائی نیست، آن هم شهادت خالصانه و توأم با ایمان در حالی که من منکر وحدانیت و ربوبیت او نیستم، چنان شهادتی که خود خداوند آن را تصدیق کرده است و در قرآن کریم فرموده: یا محمد بگو آن خداوند یگانه است و بی‌نیاز از همه کس می‌باشد او فرزند ندارد و از کسی هم زائیده نشده است در جهان هستی کسی نظیر و مانند او نیست آری خداوند، دارای همه این صفات است. درود و رحمت خداوند به سید اولین و آخرین، محمد بن عبدالله ﷺ خاتم پیامبران باد.

اما بعد: من بیانیه پسرعموی ادیب و والا مقام و فاضل و محبوبم حضرت امام رضا علیه السلام را نگاه کردم آنرا پزشکی منطقی در اصلاح تنها (بدنها) و تدبیر حمام و تعدیل طعام دریافتم، دیدم به بهترین وجهی مطالب را ادا کرده و برایم این نامه بهترین انعام بود درباره‌ی مفاد آن تدبر و تفکر نمودم، چندین مرتبه آن را خواندم، هر دفعه آن را می‌خواندم

حکمت و عمق آن بیشتر برایم ظاهر می‌شد و فایده آنها برایم روشن می‌گشت و منافع آن در قلبم فرو می‌نشست و همه آن را حفظ کردم، در فهم مطالب آن دقت نمودم و آن را با ارزش‌ترین علاقه یافتم و بهترین ذخیره دانستم لذا دستور دادم آن را با آب طلا بنویسند، چون این نامه بسیار نفیس و با ارزش و دارای منافع زیادی است و برکت بسیار دارد، آن را «رساله‌ی مذهب» (نامه طلائی) نامیدم و پس از آنکه اولاد هاشم و کارکنان دولت من، هر کدام نسخه‌ای از آن برداشتند، نسخه‌ی اصلی را در گنجینه نهادم.

بنابراین، این نامه شایسته‌ی نگهداری و سزاوار اعتبار و اهمیت است که شخص حکیم می‌تواند به آن رجوع کند، این نامه یکی از معادن علم به شمار می‌رود که امرکننده و نهی‌کننده می‌باشد.<sup>[4]</sup>

علاوه بر این چون به واسطه‌ی توجه در کیفیت غذاهاست که بدن‌ها سالم می‌شوند و بیماریها از بدن‌ها دور می‌گردند و وقتی که بدن‌ها از امراض عاری شدند، حیات واقعی تحقق پیدا می‌کند و آدمی به وسیله‌ی آن حیات سالم به حکمت و دانش دست می‌یابد و در اثر فراگیری حکمت و دانش به بهشت می‌رود.<sup>[5]</sup>

چون این نامه از خانواده‌ای بیرون آمده که اهل آن به احکام رسول خدا ﷺ وارد تر از دیگران هستند و به پیامهای انبیاء و دلائل اوصیاء و آداب علماء عالم تر می‌باشند و همه‌ی گفته‌های این خانواده شفا دهنده‌ی قلب‌ها و معالجه‌کننده‌ی بیماریها جهل و کوری مردم می‌باشد، که رحمت و برکات خداوندی بر همه‌ی اولین و آخرین و بزرگ و کوچک این خانواده باد.

بعد از (مأمون) آن نامه را به اطرافیان مخصوص و برگزیدگان اهل حکمت و طب و اصحاب تألیف و کتب که در میان اهل علم و درایت انگشت شمار و



شناخته شده به حکمت بودند، نشان دادم همه‌ی آنها مفاد آن نامه را تعریف کردند و برای آن قدر و ارزش والاتری قائل شدند و همه مطالب آن را تصدیق نمودند.

پس به کسانی که بعد از ما می‌آیند، از فرزندان ما و فرزندان دولت ما (یعنی فرزندان کارکنان دولت ما و طرفداران ما) و سایر مردم که به این نامه برمی‌خورند لازم است که قدر آن را بشناسند و آن را برای خود موهبت کامل و نعمت باارزش بدانند و شکر آن را به جا آورند.

چون آن نامه، نفیس تر و باارزش تر از حقیقت‌ها و از حیث حفظ، خطر گم شدن آن از در و مرجان بیشتر است، پس باید در حفظ آن بکوشند و شب و روز بر حسب همت خود آن را مطالعه کنند زیرا مطالعه و عمل کردن به مفاد آن نامه برای آنها فوائد بزرگی خواهد داشت و آنان را از

همه‌ی بیماریها و عوارض آن به خواست خداوند حفظ خواهد کرد.

در خاتمه درود خداوند بر همه اولاد طاهرینش باشد، عنایت خداوندی برای ما کافی است، چون او بهترین ولی می‌باشد و سپاس و حمد ما برای خداوند صاحب همه‌ی جهانیان است. تمام شد نامه مأمون.

اما، در مورد سندهای نامه‌ی حضرت و شرح اسناد آن، پس از خاتمه متن نامه (که نسبتاً مفصل هم می‌باشد) و شرح آن به قلم دکتر عبدالصاحب زینی نوشته شده، انشاء الله در آخر کتاب بحث خواهیم کرد.

«مرتضی عسکری»

مقدمه عبدالصاحب زینی

«پیشگیری و حفظ بهداشت بهتر از درمان و معالجه است»

این سخن وارد از ائمه و دستور طبی مشهوری است که مردمان زمان گذشته آن را حفظ کرده و به آیندگان سپرده‌اند و همیشه این سخن در زبان مردم جاری است و حتی به شکل مثل معروفی در آمده که همه به آن استناد می‌کنند و قوانین طبیعی جدید هم به طور مطلق آن را تأیید می‌کنند و مهمترین ارکان علم طب روی آن بنا نهاده شده و یکی از دقیق ترین فروع علم طب محسوب می‌شود که استادان علم طب آن را همیشه به شاگردان خود تدریس نموده و آن را یکی از بدیهیات بی‌نیاز از برهان و استدلال دانسته‌اند.

گر چه این جمله یک عبارت مختصر است که چند کلمه بیشتر نیست ولی دارای معانی بسیار وسیع و فراگیر می‌باشد که اگر شخص عاقلی آن را به آرامی و تفکر بخواند و دوباره آن را مورد دقت قرار دهد و بخواهد حقیقت آن را درک کند متوجه می‌شود که رعایت این دستور، او را از خواندن کتابها و تألیفات زیاد پزشکی، بی‌نیاز می‌کند و اگر به همه معانی آن به طور دقیق عمل کند، به طور قطع از هرگونه مشقات و رنجهای بیماری دور می‌ماند و از خطر هائی که همواره در کمین سلامتی انسانها نشسته مصون می‌ماند.

بلی پیش‌گیری بهتر از معالجه است و بنای محکم علم پزشکی بر روی این مثل استوار شده است و در علم طب آن را مهمترین، دقیق ترین و موفق ترین کار محسوب می‌دارند که نام آن علم پیشگیری و حفظ بهداشت می‌باشد.

طب پیش‌گیری از مهمترین فروع علم طب جدید است و به طور کلی این فرع مسئولیت نگهداری بشر از هجوم میکروبیهای خطرناک بیماری‌زا را بعهدہ گرفته است و باز هم همین فرع مسئول ساختن انسانهای سالم و دارای قدرت مقابله با امراض دیگر می‌باشد.

امتهای پیشین و زنده‌ی دارای تمدن وسیع که شایسته داشتن حیات صحیح می‌باشند بیشتر سعی و کوشش خود را درباره‌ی تحقق بخشیدن به همین مسئله پیشگیری معطوف داشته و قسمت بیشتر ثروت خود و درآمد عمومی را برای تحقق این فرع حساس که استحقاق هرگونه عنایت را دارد، اختصاص داده‌اند. این امتهای تلاشگر ابتدا قوانین داخلی محلی برای رعایت این دستور وضع کردند، که بعداً دولت آن قوانین را تأیید نمود و اکنون در همه نقاط عالم اجرا می‌شود و همه‌ی دولت‌ها در تأیید و اجرای آن تلاش می‌کنند، به طوری که بتدریج این دستور بصورت مشترک به همه‌ی جوامع داده شده و در زمان صلح و جنگ به شکل تعاون و همکاری در آمده و همه‌ی دولت‌های هم پیمان میان خود و دشمنانشان این دستور را رعایت می‌کنند.

این قوانین بهداشتی و پیش‌گیری بین‌المللی بزرگترین عامل نجات همه‌ی انسانهای روی زمین در چند گرفتاری و حوادث و بیماری عمومی که خطراتش شدیدتر از خطرات جنگ بوده کمک زیادی کرده، چون خطرهای بیماری‌های واگیردار عمومی شدیدتر از انواع خطرات جنگی می‌باشد که می‌توانیم آنها را خطرات و گرفتاری جنگ میکروبیها و جرثومه‌ها بدانیم، یعنی جنگ با تسلط میکروبیهای بیماری‌زا به طور کلی بدترین نوع گرفتاری جنگی محسوب می‌شود و در این مسئله کسی شک ندارد.

زیرا اگر ما به آمار تلفات آنفلوآنزا زمانی که مردم قاره‌ی اروپا را از پا درآورده بود توجه کنیم می‌بینیم تلفات این بیماری به میزان تلفات در جنگ جهانی گذشته بوده است بعد هم اگر همکاری و یاری دولت‌های بزرگ و قانون محاصره و بای نابودکننده بشر در میان مردم نبود، هر آینه بلا وسعت بیشتری پیدا می‌کرد و نفوس زیادی را تلف می‌نمود اگر ما تلفات بیماری

گذشته را در اثر طول زمان فراموش کنیم وبای طاعونی بسیار شدیدی را که در سالهای قبل در کشور عراق و سایر کشورهای عربی پیدا شد فراموش نمی‌کنیم که مؤسسات بهداشت جهانی چقدر در این باره تلاش نمودند و تا چه حد با دوائر بهداشت محلی کمک کردند و قبل از جا گیر شدن آن بیماری به صورت جدی و فوری آن را از بین بردند.

این عمل فقط به وسیله‌ی پیشگیری مانند محاصره‌ی منطقه بیماری و مایه کوبی و عقیم ساختن رشد میکروبها و سایر روشهای مؤثر جدید موفق شد و یا شیوع مرض آبله و تیفوئید و تیفوس که امروزه در کشورهای عربی به شکل بیماری منطقه‌ای - محلی درآمده و حملات گاه به گاه این امراض و تلاش در جلوگیری آنها نمونه‌ی بارزی از نتایج مثبت عمل پیشگیری می‌باشد.

قسمت دوم از طب پیشگیری که مسئول حفظ بهداشت عمومی است، مهم‌ترین قسمت این طب محسوب می‌شود زیرا حفظ بهداشت عمومی، مقیاس و نشان دهنده‌ی درجه و میزان پیشرفت آنها به شمار می‌رود که می‌بینیم ملت‌های پیشرفته و متمدن قسمت مهم تلاش خود را معطوف به همین مسئله (حفظ بهداشت عمومی) نموده و برای

مؤسسات بهداشتی در میان جوامع مترقی و متراکم اهمیت زیادی قائل می‌باشند به طوری که هر کدام از افراد جامعه را آشنا به ضروریات بهداشت خود نموده است و آن افراد می‌دانند که وظیفه‌ی آنان در به وجود آوردن افراد سالم و عاری از امراض، بخصوص امراض سرایت کننده‌ی ارثی و غیر ارثی چیست؟ و چگونه باید نوباوه‌گان جامعه را به صورت علمی با بهداشت صحیح و تغذیه‌ی درست تا رسیدن به مرحله رشد و سن بلوغ، تربیت کنند تا آنها بعداً

قادر به تحمل مسئولیت اجتماعی و توجه به بدن خویش و فراگیری آموزشهای بهداشتی باشند.

لازم است بدانیم که بدن انسان مانند یک ساختمان می‌باشد، همان طوری که استحکام بنا به خوبی مصالح و مواد و نوع کار بستگی دارد، مراقبت بهداشتی جسم هم مانند همان بنا می‌باشد.

وقتی که این مراقبت ادامه پیدا می‌کند و به صورت دقیق درآید، مدت‌های طولانی آن بنا سر پا خواهد ایستاد، عناصر به وجود آورنده‌ی ساختمان آجر و سیمان می‌باشد، در جسم انسانی هم غذاها جای این مصالح را می‌گیرند، وقتی که این دو نوع از جنس خوب باشند و به نحو احسن در ساختمان از این دو استفاده شود، بنا محکم‌تر خواهد بود.

پس غذا یگانه عامل قوام بخش جسم محسوب می‌شود، غذا شامل خوردنیها و نوشیدنیها است که جسم هر انسان روزانه به مقدار معینی از آن نیاز دارد که البته برحسب اختلاف سن، مقدار و نوع غذاها با هم

اختلاف دارند، چنان که در دوره‌های اول حیات (کودکی) جسم به غذاهائی نیاز دارد که برای رشد و نمو بدن و استخوان بندی لازم است چون در این مرحله است که تمامی اعضای داخلی و خارجی بدن باید رشد و تکامل پیدا کند.

این دوره از بدو ولادت تا اول دوره‌ی جوانی ادامه دارد و نیازمند به موادی است که ساختمان عضلانی و اسکلت بندی جسم را تأمین و رشد دهد (مانند همان بناست که مواد اولیه، اطاقها و محل‌ها را از هم جدا می‌سازد) پس در این دوره نیاز آدمی به غذاهای مولد اعضای داخلی و خارجی بدن بیشتر از غذا هائی است که جسم در استهلاک روزانه به آنها نیاز دارد.

پس از دوره‌ی جوانی که انسان به رشد کامل می‌رسد آنگاه نوبت دوران کهولت و پیری است که در این هنگام رشد بدن آدمی متوقف می‌شود و انسان فقط به غذاهائی نیاز دارد که نیروی از بین رفته و مستهلک شده‌ی روزانه را جبران کند.

علمای زیادی حیات گرانبهای خود را وقف به بشریت کرده‌اند و تلاشهای زیادی درباره‌ی تحقیق در مورد علم تغذیه انجام داده‌اند زیرا این علم در ادامه‌ی حیات بشری و حفظ سلامتی او اهمیت زیادی دارد و نتایج این تحقیقات طولانی بسیار رضایت بخش می‌باشد اکنون جدول هائی در دسترس هست که در عین اختصار به طور منظم و

دقیق تنظیم شده و خواص غذاها را بیان می‌کند.<sup>[6]</sup>

این جدولها، نام و انواع غذاهای مختلف را بر حسب اهمیت آنها ذکر کرده و منافع و مشتقات و ارزش غذائی هر کدام از آنها را بیان نموده است حتی در آن جدولها تعیین شده که انسانها در مراحل مختلف سنی از چه نوع غذا باید استفاده کنند و در مقابل این جدولها، جداولی هستند که نام امراضی را که به واسطه‌ی فقدان یکی از عناصر مهم غذائی در بدن آدمی به وجود می‌آید، ذکر می‌کنند همه این جدولها خلاصه بحثها و تجربه‌های متمادی و طولانی وسیعی است که در ظرف چندین سال پزشکان زیست شناس و بهداشت آنها را اجرا کرده‌اند و از لحاظ علمی اثرات آن را ثابت نموده‌اند تا خدمات مهمی را برای انسانیت انجام داده باشند احترام چنین خدمتگزارانی بر ما واجب است و باید نام آنها را با آب طلا در بالای هر کتاب طبی مربوط به پیشگیری و بهداشت بنویسند.

تحقیقات علم پزشکی جدید روشن کرده که قسمت مهم امراض از فقدان یکی از عناصر اصلی غذائی به وجود می‌آید، مثلاً وجود یا فقدان ویتامین‌ها و یا کم یا زیاد شدن آنها یکی از مهم‌ترین و نیرومندترین اسباب تولید این امراض می‌باشند.

این قسمت از تشخیص مواد غذائی و تأثیر آنها در بدن آدمی، انقلابی ملموس در تشخیص طبی درست به وجود آورده است.

در گذشته تعدادی از بیماریها به غلط تشخیص و معالجه می‌شدند که در نتیجه بازتاب وخیمی بار می‌آورد.

ولی بعد از این تحقیقات علمی و به دست آوردن یک سلسله حقایق تجربی همه‌ی آن معالجات غلط تصحیح شده و تشخیص نوینی مبتنی بر اساس ثابت و مسلم یافت شده که هر کدام از این امراض مربوط به سوء تغذیه می‌باشد.

مثلاً اخیراً کشف شده که بزرگترین عامل تولید استسقاء کبدی (مرض بسیار بسیار زجر دهنده که معالجه آن برای طب قدیم خیلی مشکل و برای طب جدید سخت است) همان بدی تغذیه می‌باشد، سابقاً برای این بیماری علت‌های غلط ذکر می‌کردند و روی همان تشخیص غلط معالجه می‌نمودند که نتایج آن معالجات بسیار وخیم بود، لکن امروز پس از آنکه در اثر پیشرفت علم طب علت و سبب اصلی این بیماری شناخته شده، معالجه آن هم آسانتر گردیده است و معالجه این بیماری به واسطه‌ی مصرف کردن غذاهای بهداشتی توسط بیمار و بهبود جهاز هاضمه ناشی از استفاده از غذاهای بهداشتی و مفید میسر شده است البته ذکر این بیماری یک مثال ساده برای اثبات اهمیت و تأثیر غذاها در سلامتی جسم و بیان ارتباط آنها با اکتشافات طب جدید می‌باشد و نشان دهنده‌ی این حقیقت است که چگونه مجرای معالجات پزشکی

به طور کلی تغییر کرده است.

معالجه مرض «الکساح» اطفال در قدیم بسیار مشکل بود ولی امروز علم پزشکی جدید، تعداد زیادی از کودکان را از اختلالات جسمی که به واسطه‌ی این مرض پدید می‌آید نجات داده است پس با توجه به مطالب بالا مسلم می‌شود که غذاها، عناصر اصلی برای استحکام ساختمان جسمانی محسوب می‌شوند و حفظ بهداشت جسم به منزله‌ی نگهداری این بنا از خرابی می‌باشد زیرا حفظ بهداشت اهمیت زیادی در ادامه سلامتی و حیات جسم دارد بنابراین توجه به حفظ بهداشت یکی از واجبات مهم بر گردن هر شخصی است که می‌توان آن را جز واجبات دینی محسوب نمود.

به همین جهت است که گفته‌اند: توجه به بهداشت و سلامتی جسم عبادت است چون نتیجه اهمال و سستی در حفظ بهداشت، آماده ساختن جسم برای قبول خطرات جسمانی است چه بسا ممکن است این خطرات به حیات افراد هم لطمه وارد سازد.

حفظ بهداشت شامل مطالب زیادی خود جسم و محیط اطراف آن می‌باشد مثلا محدود ساختن غذاهای ضروری بدن و همچنین تعیین اوقات استفاده از این غذاها و محدود ساختن انواع طعام‌ها و اجتناب از استعمال دخانیات و سایر مواد مخدر مانند تریاک، حشیش و همچنین دوری از مصرف غذاهای مضر و بی‌خوابی آور که همه اینها جزو مسائل

بهداشتی است و همچنین حفظ کردن غذاها در بهار و تابستان از اثرات خارجی مانند گرما و پشه و از کثافت‌هایی که حشرات ناقل آن هستند، بعد هم توجه مستقیم به خود جسم و اهمیت دادن به نظافت عمومی و خصوصی بدن،



نظافت خصوصی مربوط به اعضای حواس مانند چشم، دهان، گوش و بینی همه‌ی اینها جزو مسائل بهداشت هستند.

در مسئله بهداشت اعمالی هست که روزانه انجام آنها بر هر انسانی واجب است چون رعایت آنها سلامتی بدن را حفظ می‌کند، مانند استحمام به صورت صحیح و با شروط مخصوصی که علم بهداشت تعیین کرده، آنها در وقت‌های معین، بعد از آن ورزش روزانه و توجه به لباس‌های داخلی (زیر پیراهن، شورت) و خارجی از حیث نوع بافت و نظافت آنها، بعد هم دوری جستن از عادات زشت مانند شب زنده‌داری و انجام سایر اعمالی که جسم را ناتوان می‌کند و ذکر همه آنها در اینجا لازم نمی‌باشد اینها مطالب مختصری از بهداشت است که رابطه کامل با مثل مشهور «پیش‌گیری و بهداشت بهتر از معالجه است» دارد.

رساله امام رضا علیه السلام که یکی از نوادر زمان خود می‌باشد در بیان مطالب، بسیار شیوا و رسا است و شامل نصایح گرانبهایی است که اگر هر عالمی از علمای طب بخواهد از این رساله را تشریح کند و یا تعلیقی بر آن بنویسد، مسلماً به تألیف چندین کتاب پر حجم نیازمند خواهد شد باز

هم نخواهد توانست حق مطالب دقیق این رساله را ادا کند و این رساله پر مغز علمی به طور اختصار شامل تعدادی از علوم طبیعی مانند:

- 1 - علم تشریح
- 2 - علم زیست‌شناسی
- 3 - علم وظایف الاعضاء (فیزیولوژی)
- 4 - علم امراض پاتولوژی
- 5 - علم حفظ بهداشت و علم پیش‌گیری
- 6 - علم غذاها

## 7 - علم شیمی

این رساله، آن مثل معروفی که ذکر کردیم، به طور صحیح و روشن تفسیر کرده و اثرات آن را با بیان واضح شرح داده است که من به زودی در تعلیق خود به این رساله مطالب آن را توضیح خواهم داد و نکات علمی آنرا هم که می‌توان از لحاظ بهداشتی مورد استفاده قرار داد، بیان خواهم نمود.

چیزی که لازم است قبلاً به خواننده تذکر دهم این است که: امام رضا علیه السلام که درود و رحمت خداوند بر او باد این رساله طلایی را حدود سال 201 هجری برای مأمون خلیفه نوشته است آنهم در زمانی که علم طب هنوز مراحل اولی خود را می‌پیمود و تحقیق در آن علم به صورت غیر علمی و فقط مبتنی بر تجربیات بود و در آن هنگام اکتشافات علمی

در طب وجود نداشت و میکروب‌ها کشف نشده بودند و چیزی هم از عناصر مهم غذایی مانند ویتامین‌ها و کلسیم‌ها شناخته نشده بود و طریق مقابله با میکروب‌ها به وسیله پنی سیلین و ترومایسین و اورومایسین و غیره کشف نشده بود.

البته مسائل این رساله نسبت به زمان خیلی به ظاهر ساده و به نظر می‌رسد ولی بسیار عمیق و پیچیده است و نیاز کامل به تحقیقات علمی درباره مسائل این رساله هست و بحثهای طولانی لازم دارد، تا اسرار و باطن مطالب این رساله کشف شود، تا بتوان آنها را با حقایق علمی امروزی پزشکی انطباق داد.

## متن رساله

### اشاره

بدان ای خلیفه که خداوند متعال بنده مؤمن به دردی مبتلا نمی‌کند مگر اینکه دوی آن درد را آفریده باشد تا به وسیله همان دوا معالجه شود و برای هر کدام از دردها دواهای مخصوصی است که با روشهای خاصی از آنها استفاده می‌شود زیرا جسم انسان مانند کشوری است که پادشاه آن قلب و کارکنان آن رگها و پی‌ها (عصب‌ها) و دماغ (مغز) می‌باشد.

خانه پادشاه این مملکت در قلب است و سرزمین او جسد می‌باشد و یاری کنندگان او دستها، پاها، لبها، چشمها و زبان است و خزانه‌ی پادشاه معده و شکم و حجاب او سینه‌اش می‌باشد.

[صفحه 36]

دستها یارانی هستند که نیازهای او را برطرف می‌کنند و هنگام ضرورت، خطر را از جسد دفع می‌کنند و کارهایی را انجام می‌دهند که پادشاه به آنها دستور می‌دهد پاها پادشاه را به هر کجا خواست می‌برند، چشمها پادشاه را به پنهانی‌ها آگاه می‌کنند، چون پادشاه در پشت پرده نشسته است، فقط به وسیله چشم همه آگاهی‌ها به وی می‌رسد، چشمها نه تنها به منزله دو چراغ برای جسد هستند بلکه قلعه و حصار جسد هم می‌باشند گوشها آن مطالبی را به پادشاه می‌رسانند که او مایل به دانستن آنها می‌باشد، چون تا پادشاه به آنها دستور ندهد نمی‌توانند چیزی را از خارج داخل جسد کنند.

پس وقتی که پادشاه می‌خواهد به آنها فرمان دهد، دستور مراقبت می‌دهد تا به وسیله‌ی آنها صداها را بشنود و بعد از شنیدن صداها آنچه که لازم است به وسیله زبان جواب دهد.

در واقع زبان مترجم پادشاه است و به کمک وسایل زیاد دیگر مانند قلب و بخار معده و یاری دو لب کار می‌کند و لبها فقط به وسیله نیروی زبان حرکت می‌کنند و این ابزارها با یکدیگر همکاری کامل دارند.

اگر یکی از آنها از کار بیفتند عمل ترجمان زبان متوقف می‌شود و سخن، خوب شنیده نمی‌شود مگر اینکه از طریق بینی باشد زیرا بینی است که سخن را زینت می‌دهد همانطوری که آدمی با نفس خود نی را به صدا در می‌آورد.

[صفحه 37]

دو سوراخ بینی برای پادشاه بوهای پاکیزه را می‌رسانند و اگر بوها بد باشند، پادشاه به دو دست دستور می‌دهد که جلو بینی را بگیرند، تا میان پادشاه و آن بوی بد مانع شود.

برای پادشاه کشور جسد هم، ثواب و عقابی است، عذاب او شدیدتر از عذاب پادشاهان ظاهری که در دنیا حکومت می‌کنند می‌باشد و ثواب او هم بیشتر از ثواب پادشاهان ظاهری است.

عذاب جسد هم غم و اندوه و ثواب او شادی و سرور می‌باشد، منشاء غمها کبد است و منبع شادی دو کلیه می‌باشد از کلیتین دو رگ شروع شده تا به بشره می‌رسند، اثر شادی و غم به وسیله این دو رگ در سیما ظاهر می‌شود همه رگها رابط میان عاملان پادشاه و پادشاه می‌باشند، نمونه این ارتباط این است که وقتی تو دوا را می‌خوری رگها اثر آن دوا را به محل درد انتقال می‌دهند.

## علم تشریح و فیزیولوژی در رساله امام

نخستین علم مهم طب جدید علم تشریح می‌باشد و بعد هم علم وظائف الاعضاء که دانشجویان طب این دو علم را مانند علوم اولی و ابتدائی (برای پزشکی) فرا می‌گیرند، چون دانستن این دو علم در درک سایر علوم پزشکی تأثیر به‌سزائی دارند.

علم تشریح شامل بحثها و تحقیقات درباره‌ی اجزای مختلفی است که جسم بشری از آنها ترکیب می‌شود و شامل بحث در همه انواع مختلف این اجزای ترکیب دهنده بدن و تنوع بافت آنها هم می‌باشد. این علم شعبه دیگری هم دارد که آن را علم جنین شناسی می‌گویند جنین شناسی علمی است که درباره نطفه از هنگام استقرارش در رحم تا تشکیل جنین کامل بحث می‌کند علم تشریح را به منظور آسان شدن بحث و امکان تحقیق درباره هر کدام از آنها به اقسام زیر تقسیم کرده‌اند:

- 1 - کالبد شناسی کامل
- 2 - شناخت همه مفصل‌ها
- 3 - شناخت عضلات اندام
- 4 - دستگاه دوران خون
- 5 - دستگاه عصبی
- 6 - عصب‌های حسی و پوستی
- 7 - جهاز تنفسی
- 8 - جهاز هاضمه

9 - دستگاه بول و تناسلی

10 - غده‌های صنوبری

این اجزاء بزرگ از اقسام ریز به وجود می‌آیند تا می‌رسد به یاخته‌ها که این بافتها را تشکیل می‌دهند و نام آن را حجره یا سلول می‌گویند که با چشم دیده نمی‌شود و فقط با میکروسکوپ دیده می‌شود و به همین وسیله درباره آن تحقیق می‌کنند.

هر کدام از این مباحث بزرگ جدا از اقسام دیگر است و هر کدام از اینها بر حسب وظیفه، با هم اختلاف دارند و ترکیب شان از هم جداست منتها همه اینها با هم همکاری دارند تا حیات جسم بشری را تأمین کنند و با اعمال خود ادامه حیات جسم را حفظ کنند و روح داخل این جسم را محافظت نمایند.

## روح چیست

روح از نظر لغت به معنی «نفس» است، بعضی معتقدند روح و ریح (باد) هر دو از یک معنی مشتق شده است و اگر روح انسان (که گوهر مستقل و مجردی است) به این نام نامیده شده به خاطر آنست که از نظر تحرک و حیات آفرینی و ناپیدا بودن همچون نفس و باد است.

از آنجا که روح، ساختمانی مغایر با ساختمان ماده دارد و اصول حاکم بر آن غیر از اصول حاکم بر ماده و خواص فیزیکی و شیمیائی آنست قرآن کریم می‌فرماید: «علم شناخت واقعی روح تنها در نزد خداست و بهره شما از علم و دانش بسیار کم و ناچیز است» بنابراین تعجبی ندارد که بشر رازهای روح را نشناسد با اینکه از همه چیز به او نزدیکتر است.

مکتبهای ماده‌گرا، روح را مادی و از خواص ماده مغزی و سلولهای عصبی می‌دانند و ماورای آن هیچ، اما دانشمندان الهی معتقدند غیر از مادی که جسم انسان را تشکیل می‌دهد، حقیقت و گوهر دیگری در او نهفته است که از جنس ماده نیست اما بدن آدمی تحت تأثیر مستقیم آن قرار دارد.

به عبارت دیگر روح یک حقیقت ماورای طبیعی است که ساختمان و فعالیت آن غیر از ساختمان و فعالیت جهان ماده است، با اینکه دائماً با جهان ماده ارتباط دارد اما ماده نیست و خاصیت ماده هم ندارد.

روح همان شخصیت واقعی افراد بشر است که برای ادامه حیات محتاج است که همیشه همراه جسم او باشد بعلاوه روح بستر اعتقادات، اخلاقیات، احساسات و خصوصیات شخصی است که هر فرد داراست.

با مثالی می‌توان این موضوع را دقیق‌تر توضیح داد، فرض کنید تکنیک اعمال جراحی آنقدر پیشرفت نماید که بتواند تمامی اعضای فرسوده یا آسیب دیده افراد را با عمل پیوند تعویض نماید و شخصی که شما با او آشنائی دارید این عمل را انجام دهد مسلماً پس از عمل، ظاهر این شخص تغییر یافته ولی هرگز شما در اینکه او «خودش» است تردید نمی‌کنید، این «خود» کیست؟ آیا بدن اوست؟ بدن او که کاملاً تغییر کرده پس «خود» او حقیقتی ماورای جسم اوست که غیر قابل دیدن و غیر قابل لمس نمودن می‌باشد.

از حساس‌ترین اعضای بدن قلب و مغز است وقتی که ما جسم انسان را شبیه یک مملکت بدانیم این قلب و مغز به منزله پادشاه برای مملکت هستند، پس قلب، یک عضو تلاشگر و حاکمی است که عملش را تعطیل نمی‌کند و خسته نمی‌شود.

قلب نیرومندترین عضوی است که حرکت خود را از ابتدای پیدایش حیات در جنین شروع می‌کند و این حرکت را تا زمان مرگ ادامه می‌دهد.

قلب، خون تصفیه شده که عنصر تغذیه کننده بافت تمامی اعضای بدن می‌باشد را به وسیله شریانها به تمام بدن می‌رساند و خون مانده و سنگین و آلوده به فضولات را هم به وسیله وریدها از اعضای بدن خارج می‌سازد.

وریدها و شریانها و کمک کنندگان آنها (رگهای بسیار ریز لثفاوی) را عروق می‌نامند پس رگها به منزله ارتش برای قلب هستند که رهبری دو مأموریت گفته شده بالا را به عهده دارند.



البته مأموریت قلب تنها با انجام دو عمل مذکور انتقال خون سالم و پاکیزه به همه اعضای بدن و برگردان و خونهای آلوده به فضولات از دستگاهها پایان نمی‌یابد بلکه قلب مسئولیت دارد که خونهای فاسد را به دستگاه تنفسی که (از دو ریه و لوله‌های هواکش و مجاری علیائی دخول هوا) ترکیب یافته برساند تا گازهای سنگین و مواد مرگ‌آور را که در داخل آن خون فاسد هستند به گاز شفاف (اکسیژن) تبدیل کند بعد هم آن مواد اضافی و فضولات خونی را به دستگاهی که مسئولیت بیرون راندن آنها را به خارج دارد برساند تا دستگاه بول و جهاز تناسلی آن مواد مسموم کننده و زاید را از طریق ادرار به خارج بدن هدایت کند اما سایر دستگاهها، هر کدامشان ترکیب خاص و وظائف و اعمال مخصوصی دارند که باید انجام دهند.

مثلا کالبد یا هیكل بزرگ انسان در واقع رشد دهنده موجودیت بدن و قالب اندازه‌گیری می‌باشد و مجموع عضلات و مجموع مفاصل، کارشان تقسیم حرکت در بدن می‌باشد و جهاز هاضمه با ترکیبات پیچیده‌ای که دارد، از دهان شروع شده تا به معده می‌رسد و وظیفه این دستگاه، گرفتن طعام‌های خورده شده و کوبیدن آنها و هضم کردن و گرفتن شیرهای آنها و جدا ساختن فضولات طعام از مواد اصلی لازم بدن می‌باشد و اما دستگاه تناسل که در زن و مرد از حیث ترکیب با هم اختلاف دارند کارخانه‌ی تولید و زیاد کردن نسل می‌باشد.

این کشور کوچک با این قلب و سربازانش و این پادشاه و اوامر و نواهایش، سرور همه‌ی این اعضاء دستگاه عصبی می‌باشد.

دستگاه عصبی (دستگاه احساس و درک) از هر جهت با سایر دستگاههای بدن فرق دارد مثلا بافت این دستگاه از لطیف ترین بافتها است و سلولهای آن از

نیرومندترین و دقیق ترین سلولها است، ترکیب این عصب ها و جوش خوردن آنها با یکدیگر از بهترین و زیباترین ترکیبها محسوب می شود.

بهترین نوع این اعصاب بافتهای دماغی مخ و حفره های آن و مراکز عقلی قسمت بالای مخ می باشد پس از مخ نخاع مستطیل و نخاع شوکی هستند که رابط احساس و درک می باشد و این اعصاب به دو نوع اعصاب حسی و اعصاب حرکتی تقسیم می شوند که اعصاب حرکتی خود دو نوع است ارادی و غیر ارادی.

مرکز اعصاب علیا (مخ) و مخچه و قنطره قارول و دماغ میانی و قسمت مرکزی از مجموع عصب های نخاع مستطیل و نخاع شوکی همه ی اینها تسلط کامل بر جمیع امیال و حرکات (ارادی و غیر ارادی) بدن و بر جمیع حواس از نظر تفکر و عقل و حواس پنجگانه (بینائی، شنوایی، بویائی، چشائی و بساوایی) و همچنین بر حرکات اعضای داخلی بدن حکومت دارند.

همه ی این مراکز خارجی با مراکز قسمت علیای بدن با بافتهای نخ مانند مربوط می شوند به عبارت دیگر می توانیم دستگاه عصبی بدن آدمی را مجموعاً شبیه یک دستگاه کامل مخابراتی بدانیم.

فیزیولوژی یعنی علم وظایف الاعضاء که در این علم از همه ی فعالیت های اعضای داخلی و خارجی جسم در حالت طبیعی و سلامت بحث می کند پس دانستن فلسفه تسلط کلی دستگاه عصبی به همه اجزای بدن و آگاهی از اهمیت دوران خود در ادامه حیات، به واسطه تغذیه کردن همه بافت های زنده و تأمین احتیاجات آنها از این خون و همچنین دانستن عمل پاک کردن خون فاسد از آلودگیها به وسیله ریتین و همچنان بحث درباره عمل پیچیده دستگاه هاضمه و آگاهی از عمل دو کلیه یعنی خالی ساختن جسم از مواد مسموم و فضولات و

آگاهی از فائده غده‌های صماء در ضبط درجه فعالیت اعضای بدن همه اینها  
روش مسائل علم وسیع فیزیولوژی را تشکیل می‌دهند که بعد از علم تشریح  
دومین علم

مقدماتی برای پزشکی محسوب می‌شود.

امام رضا علیه السلام در ابتدای رساله خود، با تشبیه جسد به یک مملکت و معرفی  
قلب و مغز به منزله‌ی پادشاه و بقیه اعضای بدن انسان (مانند رگهای خون و  
رگهای عصبی) را رعیت و سربازان این مملکت دانسته‌اند و آنها ملزم به اطاعت  
از پادشاه خود (مغز و قلب) معرفی کرده که باید اوامر او را اجرا کنند.

بعد هم توضیح می‌دهند که این رعایا و سربازان باید پادشاه مملکت خود را  
از همه سوانح و اثرات خارجی حفظ کنند.

امام علیه السلام اشاره به صدور دستورات از مغز و برگشت آنها به خود مغز به  
واسطه عصب‌های مخصوص حرکتی و حسی می‌نماید و به تفصیل اثر حواس  
پنجگانه بخصوص حس بینائی، شنوائی و بویائی را توضیح می‌دهد، باز هم  
توضیح می‌دهند که هر کدام از این حواس کار خود را به وسیله حاکم مغز  
تکمیل می‌کنند پس انسان می‌بیند، می‌شنود، می‌چشد و بو می‌کند در این صورت  
ابزار حواسی جز وسیله وجود اتصال حاکم مخصوص برای مغز و صدور شعور  
از مغز به واسطه وجود اتصال حاکم چیز دیگری نیستند و همچنین توضیح  
می‌دهند که اعمال این حواس از نوع اراده است یعنی آدمی هر وقت بخواهد  
می‌بیند، می‌شنود، بو می‌کشد و می‌چشد و به محض اراده می‌تواند جلو هر کدام  
از این حسها را بگیرد.

بعد هم حضرت وظیفه دیگر مغز را که عبارت از تسلط آن به همه اعضا حرکتی می‌باشد، مانند دو دست و دو پا که به واسطه اعصاب حرکت به حرکت در می‌آیند را توضیح می‌دهند.

و باز هم حضرت کیفیت انتقال حرکت را، از مرکز بالا و مخ، نخاع شوکی، نخاع مستطیل به پائین و بالعکس بعد از آن هم یاری دستها و پاها را در اجرای اوامر پادشاه جسد در انتقال جسد (جا به جا شدن آن) و قضای حوایج روزانه جسد و دفاع از نفس بیان می‌کنند و هنگام شرح اعمال حواس پنجگانه امام علیه السلام به فایده دماغ (بینی) در تصفیه هوای تنفس شده اشاره می‌کنند و ضمناً سایر فواید دماغ را که با زبان، دندانها و لبها وظیفه مشترک را انجام می‌دهد تشریح می‌نمایند و کمک همه اینها را در بیرون آوردن کلام روشن و قاطع به زبان توضیح می‌دهند و حضرت با این توضیحات آخر، جدیدترین نظریات کشف شده صوتی را درباره‌ی کیسه‌های دماغی هوایی که در زینت دادن صدا و تجسم بخشیدن به آن و دادن ارتشاعات خاص به صدا اثر دارد توضیح می‌دهند. در پایان این قسمت از مطالب امام علیه السلام به مراکز مخصوص و نوعی از اعصاب اشاره می‌کنند که ذاتاً آن عصب‌ها به خود دستور می‌دهند به نام اعصاب خودکار و تشریح می‌کنند که این اعصاب تسلط کامل با مفاد داخلی بدن مانند رگهای خون و عمل گردش خون به طور خاص دارند و به تعبیه دستگاہها به طور عموم تسلط دارند و باز هم توضیح می‌دهند

که بعضی از آثار خارجی مانند غم و شادی که در چهره‌ی آدمی به وجود می‌آید مثل سرخ شدن رو یا نشستن عرق بر جبین و صورت علتش همان باز و بسته شدن رگهای موئی خون می‌باشد که به وسیله همان عصب‌های سمپاتی این آثار ظاهر می‌شود و این عصب‌ها در نقاط مختلف بدن پراکنده هستند که

بعضی از آنها در پشت قلوبه‌ها و دیگری در قسمت جلوی پرده امعاء قرار گرفته‌اند.

حضرت پس از بیان و توضیح قسمت مربوط به اعصاب می‌فرماید منشاء غم در کبد و منشاء شادی در کلیه‌ها می‌باشد.

مبحث فیزیولوژی این رساله، با جواب هائی که حضرت رضا علیه السلام به ضباع بن نصر هندی و عمران صائبی در محضر مأمون می‌دهند خاتمه پیدا می‌کند.

هنگامی که عمران از حضرت سؤال می‌کند آیا خود چشم ترکیب دهنده اشیاء است یا اینکه روح خصوصیات اشیاء دیده شده را درک می‌کند؟ حضرت جواب می‌دهند چشم چربی مخلوطی از سفید و سیاهی است، رؤیت یعنی تشخیص اشیاء دیده شده که توسط روح درک می‌شود باز هم وقتی ضباع از حضرت سؤال می‌کند هنگامی که چشم کور می‌شود با اینکه روح هست پس چرا نمی‌بیند؟

حضرت می‌فرماید: در این هنگام روح مانند خورشیدی است که جلویش را ابری تاریک گرفته باشد هر دو می‌پرسند: روح کجا می‌رود؟

حضرت جواب می‌دهند: وقتی که پنجره‌ها بسته شود، نوری که از آنها داخل می‌شد کجا می‌رود؟

صائبی می‌گوید: این مسئله را بیشتر برایم توضیح بدهید: حضرت می‌فرماید: محل استقرار روح مغز است و شعاع آن به همه جسد می‌تابد مانند خورشیدی که در آسمان حرکت می‌کند و شعاعش به زمین می‌افتد و اثر می‌بخشد وقتی که خورشید غروب کند دیگر نور نیست، وقتی که سر شخصی بریده شد، دیگر روح در آن جسد نیست. قسمت دوم رساله امام علیه السلام، چنین شروع می‌شود طعامی را بخور که موافق بدن تست بدان ای خلیفه، جسد مانند زمینی پاک

است، وقتی آن زمین را آباد کردی و تخم کاشتی و آب دادی البته آب به میزانی که نیاز دارد نه زیاد که آن را تباه کند و نه کم که زمین تشنه بماند مسلماً آن زمین آباد می‌ماند، زراعتش خوب و محصولش زیادتر می‌شود اما اگر از عمران و آبادی آن زمین غفلت شود آن زمین فاسد می‌گردد و گیاه در آن نمی‌روید، پس جسد هم مانند آن زمین است که باید در غذا دادن و آب دادن به آن تدبیر به کار رود.

وقتی که بدن را با غذا و مشروبات گوارا تغذیه و مراقبت کردی سالم می‌ماند و همه اعضای آن وظایف خود را به خوبی انجام می‌دهند پس ای خلیفه، نگاه کن ببین چه چیزی موافق معده تست و بدنت را تقویت می‌نماید همان را بخور. بدان ای خلیفه هر کس غذا را بیش از حد لزوم بخورد، جسدش را صحیح تغذیه نکرده است پس باید غذا را به اندازه نیاز خورد نه کم نه زیاد، آب هم به همین اندازه باید خورده شود پس بهترین طریق برای غذا خوردن اینست که به مقداری که برای روزت کفایت می‌کند شوی و کاملاً سیر نشده از غذا دست بکشی.

البته در وجود تو نسبت به غذا شهوت و میل هست، ولی نباید در پیروی از این میل کاذب افراط کنی، بلکه میانه‌روی در غذایت، معده و بدن تو را سالم نگه می‌دارد، عقلت را پاک می‌کند و جسمت را نیرومند می‌سازد.

## شرح دستورات امام رضا به وسیله دکتر زینی، تحت عنوان حفظ بهداشت

### اشاره

سلامت بدن در اثر مراعات در غذا و نوشیدنیها، امکان‌پذیر است و بیشتر قواعد طبی و راهنمائیهای بهداشتی، روی قواعد معینی تعیین شده تا بتوان در همه بدنها آن را به کار برد، به همین جهت این دستورات منطبق با مزاج اکثریت مردم داده شده است زیرا هر کدام از انسانها بر حسب ساختمان خود، بدن و اخلاق خاصی دارند که از دیگران متمایز می‌باشند، پس هر شخص مزاج مخصوص و قابلیت مخصوصی دارد بلکه می‌توان گفت که حیات خاصی دارد که به وسیله همه آن خصوصیات از دیگران متمایز است بنابراین ممکن است بعضی از قواعد بهداشتی به کلی برای آنها ضرر داشته باشد و بعضی منفعت.

مثلا بیشتر کتابهای طبی و نشریات بهداشتی گفته‌اند: آب تنی در آب سرد به خصوص در کشورهای گرمسیری و در فصلهای گرم برای بدن مفید است این دستور را نمی‌توان برای همه افراد بشر مفید دانست زیرا بعضی از بدنهای ضعیف که مقاومت شان کم است، نمی‌توانند از این دستور پیروی کنند زیرا در این حالت شراین و وریدها بطور ناگهانی باز و بسته شده و برای عضلات قلب خطرآفرین می‌باشد.

ولی در عوض نصایح و دستورات بهداشتی هم هستند که رعایت آنها برای همه بدنها مفید می‌باشد مانند فرمایش امام علیه السلام که فرموده هنگامی که گرسنه هستی غذا بخور و به محض این که احساس سیری کردی از سر سفره برخیز.

بلی امام علیه السلام بدن را به یک زمین پربرکت تشبیه کرده‌اند که آدمی صاحب این زمین است و در این زمین کشت و زرع می‌کند.

پس اگر به زمین توجه لازم را بکند و در مراقبت و تغذیه آن افراط و تفریط ننماید، این زمین بهترین ثمره را می‌دهد (که سلامتی است) این تشبیه چه تشبیه عمیق و زیبایی است که منطبق با جدیدترین دستورات بهداشتی می‌باشد و بهترین نظریات طبی را بیان می‌کند.

و بعد هم حضرت، پیش از آنکه این قسمت را به پایان برسانند، برای ما تشریح می‌کنند که خداوند عزوجل هر انسانی را مجزا از دیگران خلق کرده و به هر شخصی مزاج خاصی داده است، با توجه به همین اصل است که خلیفه را مخاطب ساخته می‌فرماید: (نگاه کن آنچه را که موافق معده و مزاج توست بخور تا آخر مطلب ...) باز هم فرموده ای خلیفه بدان که هر کدام از طبیعت‌ها چیزهای متناسب با وضع خود را دوست می‌دارند، پس از غذاهائی بخور که مطابق نیاز بدنت باشد تا آخر ...

دوباره حضرت به دنبال سخنان بالا می‌فرمایند (هنگامی از غذا دست بکش که هنوز میل به آن داشته باشی) حضرت با این دستور، گفته‌ی جدش امام علی علیه السلام را تائید کرده که فرموده است موقعی غذا بخور که گرسنه هستی و هنگامی هم از غذا دست بکش که سیر نشده‌ای بهتر است برای روشن شدن مصداق این دستور، گرسنگی و سیری را توضیح بدهیم.



## گرسنگی چیست

گرسنگی یک احساس طبیعی خاصی است که هر وقت بدن آدمی نیاز به غذا پیدا کند و جهاز هاضمه‌اش در حالت آرامش کامل و آماده باشد، این احساس به آدمی دست می‌دهد تا طعام لازم را به معده برساند و معده دوباره عمل هضم خود را شروع کند.

## سیری چیست

اشاره

سیری یک شعور طبیعی خاصی است که آدمی هنگامی این احساس را می‌کند که غذاهای خورده شده برای جسمش کافی باشد و باید همین مقدار غذا به معده او سرازیر شود.

پس افراط درباره این دو احساس و بد عمل کردن در مورد آنها بدون شک موجب عدم تعادل در بدن می‌گردد، زیرا خوردن غذای زیاد که بیش از قابلیت بدن باشد در وهله نخست سنگینی معده می‌آورد، علاوه بر این زیاده‌روی در طعام نتایج مستقیمی هم دارد که بر حسب اهمیت آنها به شرح زیر بیان می‌شوند.

## سوء هاضمه

این مرض از تلاش زیاد جهاز هاضمه و بخصوص معده و کبد، بواسطه زیاده‌روی در غذا و عدم رعایت شرایط بهداشت به وجود می‌آید.

## چاقی

این بیماری را می‌توان علت اصلی بیماریها دانست وقتی که جهاز هاضمه گنجایش معینی داشته باشد ولی صاحبش در خوردن غذا افراط کند، در نتیجه مواد چربی که در معده آب نمی‌شوند، مقداری داخل خون می‌شوند، و مقداری هم در جاهای غیر مناسب بدن مثل عضله های قلب و کبد رسوب می‌کنند و این عمل برای بدن بسیار خطرناک است و مرض های متعددی را به وجود می‌آورد.

یکی دیگر از نتایج چاقی عاجز بودن قلب می‌باشد که منتهی به پاره شدن شریانها می‌گردد و انفجار خون آن شریانها در بعضی از محل‌های حساس بدن مانند مغز پدید می‌آید.

از اثرات دیگر چاقی، همان بروز امراض مفصلی است مزمن مانند تقرس می‌باشد همه این امراض در اثر افراط در غذا است و موضوع قابل توجه این است که وقتی این نتایج ظاهر شدند، جلوگیری از آنها مشکل و گاهی غیر ممکن است پس آنچه که برای هر فرد صالح، لازم و ضروری می‌باشد، این است که غذائی را بخورد که مطابق با مزاج و متناسب با قابلیت بدن او باشد.

ما اکنون آن قسمت از مطالب رساله را که درباره ماههای رومی و حوادث هر فصل از فصول سال نوشته شده و حضرت در آن بیان کرده که در هر کدام از ماهها و فصل ها چه غذائی باید خورده شود و از چه چیز باید اجتناب گردد بحث می‌کنیم و برای تشریح آنها نخست حفظ بهداشت را از سخنان قدما بیان می‌کنیم بعد هم به قول امامان در مورد نوشیدنیهای حلال و حرام بعد از طعام استناد می‌نمائیم.

## فصل ها و رابطه‌ی آنها با نظام بهداشتی

از حکمت هائی که خداوند متعال در ادامه هستی به خرج داده، اختلاف شب و روز می‌باشد و عوض شدن فصلهای چهار گانه سال و تغییر و تبدیل منظمی که در جریان فصول حاصل می‌شود، بهترین دلیل بر وجود خداوند و علم و اراده و حکمت اوست. خداوند شب را تاریک آفریده تا انسانها و سایر جانداران بتوانند استراحت کنند و قوای از دست رفته خود را تجدید نمایند تا اعصاب و عضلات داخلی و خارجی آنها همه آرامش یابند و برای کارهای فردای

خود آماده شوند و روز را روشن کرده تا انسانها و سایر موجودات زنده، تلاش و فعالیت حیاتی خود را از سر بگیرند و راه خود را در میدان تلاش معاش و این زندگی مشقت بار طی نمایند.

هر انسان طبیعا در شبانه‌روز به چند ساعت خواب و استراحت نیاز دارد که اگر این خواب را نکند، بیداری و خستگی در جسم او اثر می‌گذارد و به تدریج نیروهایش را کم می‌کند.

انسان سالم و کامل به هشت ساعت خواب نیاز دارد که باید این ساعات را میان شب و روز تقسیم کند، به شرطی که خواب شبش از شش ساعت کمتر نباشد، آدمی بخصوص در فصلهای بسیار گرم، زیاد به خواب و استراحت نیاز دارد.

البته احتیاج انسان به خواب نسبت به کارهایی که می‌کند فرق دارد و همچنین از لحاظ سن و فصل و محل استراحت هم تعداد ساعات خواب فرق می‌کند.

تغذیه لازم هم به طور منظم با اوقات کار و خواب مربوط است و باید در میان اینها تقسیم شود بدین معنا که انسان سالم در بیست و چهار ساعت به دو دفعه غذای کامل و یک دفعه غذای سبک و ساده نیاز دارد.

غذای صبحانه مهمترین و اصلی‌ترین غذای لازم برای آدمی است، باید کامل و دارای مواد غذایی خوب و زود هضم باشد، غذای ظهر هم باید کامل و مقوی باشد، اما غذای شب، بخصوص در فصل تابستان باید

ساده و سبک باشد یعنی از خوردن غذاهای حاضری و میوه تجاوز نکند.

اما تعیین نوع و مواد اولیه غذا برای این سه وعده، مربوط به خود انسان است، که تابع عادات شخصی او و محلی است که زندگی می‌کند و به ذوق شخص هم بستگی دارد، تنها شرط مهم این است که باید عناصر غذایی کامل و نیرو بخش باشد که ما در آینده هنگام برشمردن غذاهای اصلی در فصل شرح نوشیدنیهای پاکیزه که امام علیه السلام آنها را به طور مفصل بیان کرده‌اند و درباره آنها توصیه بلیغ و جدی فرمود، بیان خواهیم کرد.

تغییر فصول چهارگانه در سال حکمت‌های زیادی دارد که شامل همه‌ی موجودات جاندار و نباتات، میوه‌ها و حتی جمادات می‌باشد که نمی‌توان به همه‌ی آنها در این کتاب اشاره کرد ولی آنچه که تذکر آن لازم می‌باشد این است که تغییرات فصول، در شئون حیاتی انسانها مؤثر می‌باشد، بنابراین لازم است که هر فرد هم به منظور تکمیل این تأثیرات خود را برای مقابله با این تغییرات

آماده کند تا هم جسم خود را از ضررهای این تغییرات حفظ نماید و هم از منافع و خویبه‌های این فصول بهره‌مند شود و آنها را کاملتر کند.

خداوند از روی حکمت بالغه‌اش موجودات جاندار را با بعضی از نیروهای پنهانی مجهز کرده که آن نیروها ناخودآگاه جانداران را از شر اثرهای محیط خارجش حفظ می‌کنند این محافظت و مراقبت غریزی است که با ساختمان وجودی جانداران آفریده شده در این میان، انسان

نسبت به همه جانداران امتیاز خاصی دارد، چون خداوند علاوه بر آن نیروهای غریزی، یک نیروی والا و مؤثری به انسان داده که نام آن در ابتدای جدول همه‌ی جانداران قرار گرفته است و آن نیرو عقل است.

به واسطه‌ی وجود همین عقل است که انسان، آقای مخلوقات و اشرف جانداران شناخته شده است و بر سایر جانداران برتری و فضیلت دارد چون عقل او موجب این رجحان و برتری شده است، انسانی که عقلش کوچک باشد و رشد نکند، به حیوانات پیشرفته نزدیک‌تر است تا به انسان مترقی و متکامل. انسان به واسطه وجود نیروی عقل، مسائل بسیار زیادی را از علوم طبیعی آموخته که این تعلیمات در فراهم آوردن رفاه و آسایش و آسان ساختن زندگی او را یاری بسیار کرده است.

از علوم باارزشی که در حفظ حیات بشری نفع بسیار دارد، همین تقسیمات فصول چهار گانه‌ی سال می‌باشد که از زمان بسیار قدیم انسان درباره‌ی تحولات این فصول تحقیق کرده و به فواید این تغییرات آشنا شده، در نتیجه خود را از تأثیرات بد تحولات فصل‌ها به خصوص از تأثیرات مستقیم مضر فصول در بدنش محفوظ نگهداشته است.

تغییرات فصول چهارگانه فواید و اثرات بی‌شماری دارد، نه تنها بر حیات انسانها، بلکه بر همه موجودات که نمی‌توان در این کتاب به همه‌ی آنها اشاره نمود تأثیر دارد بنابراین ما در جا فقط به شرح فواید این تغییرات در بدن انسان می‌پردازیم و اعمال لازم را که باید انسان در برابر تغییر فصل انجام دهد، بیان می‌کنیم.

پس از اینکه امام علیه‌السلام از شرح تعیین غذاهای ضروری در فصول چهارگانه فارغ شدند و در بیان کیفیت غذاها، به واسطه معین ساختن انواع غذاهای لازم و رعایت اعتدال در خوردن آن غذاها دقیق‌ترین شرایط بهداشت را بیان فرمودند، باز هم توضیح دادند که در فصلهای گرم باید غذاهای سرد خورد و در فصلهای سرد غذاهای گرم استفاده نمود.

بعد از آن هم به طور کافی برای فصول چهارگانه از لحاظ تعیین تعداد روز و توصیف مختصر برای هر فصل، بیان نموده ضمن آن، غذاهای ضروری هر فصل را هم توضیح دادند، حتی اوقات خواب و استراحت و استحمام را هم تعیین کرده و تعیین نمودند که کدام یک از این اعمال ضروری است و کدام یک فرعی می‌باشد مثلاً فصل بهار که پاکیزه‌ترین فصل‌ها است و به این وسیله این فصل سال تجدید می‌شود و موجودات زندگی و حیات خود را از سر می‌گیرند، در این فصل تغییرات جوی زیاد است که آدمی از جو سرمای زمستان به هوای معتدل بهار منتقل می‌شود و باید متوجه این تغییرات جوی باشد، بخصوص که در پشت سر بهار فصل تابستان می‌رسد. در زمستان پس از آنکه جهازهای بدن انسان به واسطه خوردن

غذاهای سنگین مانند چربیها و گوشتها تا حدودی ثقیل شده، باز هم پس از آنکه بدنها در اثر سرمای شدید زمستان، راکد و خاموش مانده و به آن لباسهای

کلفت و نگهدارنده از سرمای شدید عادت کرده، بشر خود را از زیانهای فصل سرما نجات داده و به فصل بهار رسیده، پس باید طبعاً با عوض شدن فصل همه چیز خود را عوض کند یعنی غذاهای سنگین که دارای نیروی حرارتی زیاد بودند، گوشتهای چربی دار و سایر غذاهای مخصوص زمستان را تبدیل به غذاهای سبک و معتدل و زود هضم نماید، مانند حبوبات، سبزیجات و میوه‌ها چون در فصل بهار به حکم تغییر در طبیعت همه چیز (خواه حیوانی خواه نباتی) عوض می‌شوند لذا بیشتر اطباء توصیه می‌کنند که انسانها قبلاً با خوردن مسهل، دستگاه جهاز هاضمه خود بخصوص مجاری صفرا را پاک و تمییز کنند و برای این کار مسهل های جوشانده نباتات بخورند و صبحها استحمام کنند و به شادی و طرب مشغول شوند و در جاهای خلوت و آرام بنشینند تا با این کارها بدن خود را هم آماده تحمل حرارت تابستان بکنند و هم برای مقابله با پائیز و زمستان مهیا شوند.

برای مقابله با جو تابستان باید نوع لباسها و غذاها را هم عوض کنند، در ماه دوم بهار گوشت و چربی کم بخورند، بیشتر از غذاهای سرد مزاج استفاده کنند و از همه نوع وسایل تولید برودت برای از بین بردن تأثیر حرارت استفاده نمایند و آب زیاد بخورند تا جبران آن آبھائی باشد که به شکل عرق از بدن بیرون می‌آید.

بهترین غذاها در تابستان، میوه، شیر و سبزیجات و انواع شراب های حلال بخصوص همان شرابی که حضرت آن را در رساله خود توصیف فرموده‌اند می‌باشد و ما هم در قسمت بعدی، منافع و ترکیبات و طرز تهیه آن را برای شما خواهیم گفت.



در فصل تابستان، از نشستن در جلوی آفتاب خودداری کنید و نگذارید نور آفتاب داغ به طور مداوم به بدن شما بتابد، چون این تابش ضرر زیادی دارد. همچنین باید از تلاشهای زیاد بدنی و ورزشهای سنگین هم خودداری کنید، حمام با آب سرد صبح و عصر مفید است، به شرطی که بلافاصله پس از کار و یا پس از خوردن غذا استحمام نکنید، شنا کردن در آب رودخانه در فصل تابستان و در حوض های بهداشتی بسیار مفید است. اما در فصل پائیز، که دومین فصل معتدل از سال می باشد، چون بلافاصله پس از گرما می آید در آن صورت بدنها که تابستان چربیهای آنها را آب کرده، دوباره احتیاج ضروری به ذخیره کردن مواد چربی که مولد حرارت هستند دارد و باید با خوردن غذاهای مناسب آن را ذخیره کند، تا بدن خود را برای مقابله با سرمای زمستان مجهز کند.

در فصل پائیز کار کردن آسان است و بدن تحمل تلاش و رنج زیاد را دارد پس باید کار و ورزش کرد، همچنین بدن به انواع غذاهای اصلی و میوه های خوب مانند انار و انگور نیاز دارد.

در این فصل، تمر های تازه که محتوی بعضی از انواع ویتامین ها هم می باشند و دارای فواید زیادی هستند وجود دارد و استفاده از آنها و از انواع نوشیدنی هائی که از آن درست می کنند بسیار مفید است.

در آخرین فصل (زمستان) که فصل کار و در عین حال فصل استراحت هم هست باید در روزهای گرم زیاد کار و تلاش کرد، اگر چه آن کارها سخت هم باشند ولی در روزهای سرد زمستان بهتر است به جای گرمسیری مسافرت کنند، تا خود را از شر زکام ها و سایر امراضی که در این فصل ظاهر می شوند مانند نزله های سینه ای، ذات الریه و آنفلوآنزا حفظ کنند.

در این فصل باید غذاهای مقوی خورد، منظور از غذاهای مقوی آن است که دارای مواد مقوی باشد که بهترین آنها گوشت‌های سنگین و چربیها و انواع نانها می‌باشد و بعد آبهای صاف و نوشابه‌های تصفیه شده بنوشند چون جسم در فصل زمستان نسبت به فصلهای دیگر بیشتر به غذاهای تولید کننده حرارت و کالری زیاد احتیاج دارد و این عمل برای اینست که حرارت معمولی بدن به وسیله این غذاها به طور دائمی حفظ شود تا بدن بتواند با سرمای زمستان مقابله کند.

امام علی<sup>علیه السلام</sup> در مورد فصلهای چهارگانه سال در رساله خود شرح مبسوطی نوشته‌اند و خصوصیات هر فصل را ماه به ماه با تعیین تعداد روزهایش بیان کرده‌اند و برای هر ماه غذاها و نوشیدنیهای لازم معین نموده‌اند و ضمناً توصیه فرموده‌اند که در چه ماهی باید ورزش سبک نمود و در چه ماهی ورزشهای سنگین کرد و یا اینکه در چه فصلی باید زیاد کار کرد و در کدام فصل کمتر و درباره اوقات استحمام که یکی از عوامل تقویت عضلانی و فکری بدن محسوب می‌شود نیز توصیه فرموده‌اند.

و یا اینکه خوردن گوشت‌های تازه و زود هضم را در مواقع مناسب تأکید کرده‌اند مثلاً گوشت گوساله، بره، ماهی و انواع پرنده را در فصلهای مناسب توصیه کرده‌اند و همچنین خوردن گوشت‌های سنگین و چربی دار را در فصل زمستان تأکید فرموده‌اند و بالاخره توضیحات کامل و دقیقی درباره کارهای بدنی و روحی در اوقات معینی داده و به طور کلی حضرت در این مبحث (حفظ بهداشت در فصول چهارگانه) آنچه که از لحاظ ساختمان بدنی ضروری و لازم بوده و یا غذاهای خوب و بد را بیان کرده و روش دقیق ادامه بهداشت و پیشگیری را یاد داده و انتخاب این اعمال را به خود انسانها واگذار نموده‌اند.

## ذکر ماههای رومی

### آذار

آذار اولین ماه فصل بهار است و سی و یک روز می‌باشد (23 اسفند تا 24 فروردین) در این ماه هوای شب و روز پاکیزه و مفرح است و زمین سست می‌شود یعنی نرم می‌گردد، خونها به هیجان می‌آیند و بلغم‌ها کم می‌شوند. در این ماه باید غذاهای لطیف مانند گوشت سفید نیم پخته خورد و نباید پیاز، ریحان، پونه و ترشی خورد، در این ماه مسهل خوردن خوبست خون گرفتن و حجامت هم مانعی ندارد.

## نیسان

ماه دوم بهار نيسان است كه سي روز مي‌باشد (25 فروردين تا 23 ارديبهشت) در اين ماه روزها طولاني تر مي‌شود، مزاج ها قوي تر مي‌گردند، خونها به حركت در مي‌آيند و بادهای شرقی می‌وزند، در اين ماه بايد غذاهای كباب شده و گوشت شكار خورد، جماع خوبست، در حمام بدن را روغن مالي كردن خوبست، همچنين بو كردن گلها و رياحين نيكوست.

## ایاز

ماه سوم بهار ایاز است، سی و یک روز می‌باشد (24 اردیبهشت تا 23 خرداد) بادها در این ماه صاف و لطیف می‌شوند، در این ماه باید از خوردن غذاهای شور و گوشتهای سنگین مانند گوشت گاو و شیر آن خودداری کرد. در این ماه استحمام در اول روز خوبست ولی نباید قبل از خوردن غذا ورزش کرد.

## حریزان

سی روز است (24 خرداد تا 22 تیر) در این ماه تسلط بلغم و خون به بدن کم می‌شود و زمان غلبه صفر است، در این ماه از تلاش خسته کننده و خوردن گوشت‌های چربی دار و زیاده‌روی در آنها خودداری شود، همچنین نباید مشک و عنبر را بو کنند، در این ماه خوردن حبوبات سرد مزاج، مانند هندباء و بقله الحمقاء و میوه‌های سبز مانند خیار و خیارچه و شیر خشک و میوه‌های آبدار و ترشی‌ها نافع است و از گوشت‌ها هم گوشت بزغاله و گوساله و گوشت پرنده‌ها مانند مرغ، تیهو، دراج و شیر گوسفندان تازه زاییده و ماهی تازه خوبند.

تموز

سی و یک روز است (23 تیر تا 22 مرداد) در این ماه گرما شدت پیدا می‌یابد، آبها بیشتر تبخیر می‌شوند، خوردن آب سرد خوبست که یک مرتبه سر بکشد و در این ماه خوردن چیزهای آبکی و غذاهای زود هضم (که در حریران گفتیم) مفید است.

## آب

سی و یک روز است (23 مرداد تا 22 شهریور) در این ماه بادهای موسمی شدت پیدا می‌کند و زکام در شبها زیاد می‌شود و باد شمال می‌وزد، مزاج را باید با غذاهای سرد کننده مزاج اصلاح نمود.

در این ماه غذاهای سبک و زود هضم خوبست، خوردن شیر جوشیده شده هم خوبست در این ماه نباید جماع کرد و نباید مسهل خورد، ورزش را باید کم کرد و بو کردن گل‌های سرد مزاج مفید است.



## ایلول

سی روز است (23 شهریور تا 21 مهر) هوا در این ماه پاکیزه می‌شود، سوداء بر مزاج‌ها غلبه پیدا می‌کند (حرارت بدن زیادتر می‌شود) خوردن مسهل غلبه سودا را اصلاح می‌کند، خوردن شیرینی‌ها و انواع گوشت‌های معتدل مانند گوشت بزغاله یک ساله خوبست و بره هم خوبست، در این ماه نباید گوشت گاو خورد و زیاده‌روی در خوردن کباب کرد و یا زیاد استحمام نمود، در این ماه از عطرها معتدل استفاده می‌شود و از خوردن خریزه و خیار باید خودداری کرد.

## تشرین اول

سی و یک روز است (22 مهر تا 22 آبان) در این ماه بادهای مختلف می‌وزد، باد صبا هم می‌وزد در این ماه نباید از بدن خون گرفت و دارو خورد، جماع در این ماه خوبست، خوردن گوشت‌های چربی دار و انار ترش و میوه پس از طعام خوبست، در این ماه خوردن گوشت به تناوب خوبست، آب را باید کم خورد، ورزش در این ماه خوبست.

## تشرین دوم

سی روز است (23 آبان تا 22 آذر) باران فصلی در این ماه قطع می‌شود، شب نباید آب خورد، حمام باید کم رفت و جماع کم کرد، هر صبح باید یک لیوان آب گرم سر کشید، کرفس، نعناع و جرجیر نباید خورد.

## کانون اول

سی و یک روز است (23 آذر تا 23 دی) در این ماه بادهای شدید می‌وزد  
سرما زیادتر می‌شود و همه آن چیزهایی را که در ماه تشرین دوم  
گفتیم در این ماه به کار می‌بندند، در این ماه نباید غذاهای مرطوب خورد و  
نباید حجامت کرد و نباید خون گرفت، بلکه باید غذاهای گرم خورد که هم  
ظاهرش گرم باشد و هم طبعش.

## کانون دوم

سی و یک روز است (24 دی تا 24 بهمن) در این ماه بلغم زیاد می‌شود و بهتر است در این ماه آب گرم را یک مرتبه سر کشید، جماع خوب است و خوردن حبوبات گرم و کرفس و جرجیر و سیر و پیاز کوهی خوبست، استحمام در صبح خوبست و بدن را هم با روغنهای خوشبو مالش دادن خوبست در این ماه شیرینی جات و ماهی تازه و شیر نباید خورد.

## شباط

آخرین ماه سال رومی شباط و بیست و هشت روز می‌باشد (25 بهمن تا 22 اسفند) در این ماه بادهای مختلفی می‌وزد ریزش باران زیاد می‌شود و در اواخر این ماه علفها سر از خاک در می‌آورند از درختان عود آب جاری می‌شود (یعنی پوست همه درختان نرم و در داخلشان آب پدید می‌آید) خوردن پیاز، سیر، گوشت، پرنده، شکار و میوه خشک خوبست، شیرینی باید کمتر خورد، جماع زیاد در این ماه بد نیست، حرکت و ورزش هم خوبست.

## شراب حلال

عبارت از شرابی است که خوردن آن در اسلام حلال است و قبل از طعام یا بعد از آن خورده می‌شود، البته در بیان فصول سال فواید مشروبات توضیح داده شد، که کدام یک از آنها مطابق حفظ بهداشت باید استعمال شود. این شراب از انگور پاک شده تهیه می‌گردد، بدین نحو که ده رطل آن را برای شراب آماده می‌کنند.<sup>[7]</sup>

طرز تهیه این شراب چنین است که انگور را شسته، داخل ظرفی ریخته و آنقدر روی آن آب صاف می‌ریزند بطوریکه آب، چهار انگشت بالاتر از دانه‌های انگور قرار بگیرد، سپس در فصل پائیز یا زمستان در روزهای بارانی ظرف را در سه روز در معرض باران قرار می‌دهند تا آب صاف باران به داخل آن به مقدار یک رطل بریزد، اگر باران صاف نباشد، داخل آن ظرف از آب چشمه به همان مقدار می‌ریزند و خصوصیات آب چشمه این است که باید از سمت مشرق جاری شود و زلال، سفید و سبک باشد، این آب به زودی سردی و گرمی را قبول می‌کند و همین خاصیت دلیل بر صاف بودن آب می‌باشد، بعد از آن صبر می‌کنند تا انگور باد کند سپس آن را در پارچه نظیف می‌فشارند تا آبش از انگور جدا شود بعد هم آن آب را دوباره جلو باران می‌گذارند تا مقداری آب باران در آن بیارد، سپس با عود آنرا روی آتش ملایم می‌گذارند تا جوش بخورد و دو سوم آن آب بخار شود و فقط یک سوم آن باقی بماند بعد هم از عسل پاک یک

رطل توی آن می‌ریزند و دوباره آن را می‌جوشانند تا کمی سفت شود بعد هم عقاقیر که عبارت است از زنجبیل، زعفران، قرنفل، دارچین، سنبل الطیب، هندبا و مصطکی را تهیه نموده به نسبت‌های، زنجبیل و زعفران هر کدام به وزن یک درهم - قرنفل، دارچین، سنبل الطیب، هندبا و مصطکی هر کدام به وزن نصف درهم را جداگانه کوبیده داخل پارچه نظیف می‌ریزند و اطراف آن را محکم می‌بندند بعد آن پارچه را داخل آن شراب قرار می‌دهند، ضمن آنکه ظرف را به ملایمت حرارت داده پارچه را هم می‌فشارند تا قوای همه‌ی آن دواها به داخل شراب بچکد بعد هم شراب را بهم می‌زنند و پس از سرد شدن آن سه ماه به آن دست نمی‌زنند تا همه مواد آن داخل هم شوند بعد آن را مصرف می‌کنند.

مقدار مصرف این شراب یک لیوان یا دو لیوان آب نوشیدنی می‌باشد ای خلیفه هرگاه خواستی از این شراب مصرف کنی پس از خوردن طعام لازم سه قده از این شراب بخور، اگر این کار را ادامه دهی، به اذن خداوند شب و روزت را از دردهای رطوبتی مزمن مانند تقرس و بادهای دیگر و دردهای اعصاب، مغز و معده و بعضی از بیماریهای کبد، طحال و روده ایمن ساخته‌ای.

اگر بعدا میل به آب کردی از همان شربت به اندازه نصف این که می‌خوری بخور چون این شراب برای بدن خلیفه و اغلب مردم مفید است چون سلامتی بدن بسته به طعام و نوشیدنیها است و فساد بدن هم به وسیله این دو می‌باشد، پس اگر این دو را خوب مصرف کردی بدنت سالم می‌ماند و اگر این دو فاسد باشند بدنت هم فاسد می‌شود.



## منابع اصلی غذاها

- 1 - منبع حیوانی - مانند گوشتها، چربیها، روغن، شیر و مشتقات آن
  - 2 - منبع نباتی - مانند میوهها، سبزیجات و روغنهای نباتی
  - 3 - منبع معدنی - که شامل مواد معدنی شیمیائی، که در ترکیب غذاها داخلند مانند آهن، فسفر، کلسیم و ...
- نسبت عناصر اصلی در غذای کامل باید شامل مواد زیر به نسبت های معین باشد.

1 - کاربوهدرات که عبارتند از مواد رشد دهند و سگریات. [8]

2 - چربیها

3 - پروتئین ها

4 - مواد معدنی و ویتامین ها

پس غذای کامل عبارت از غذائی است که حاوی همه ی این مواد به نسبت معین باشد، اگر این مواد به مدت طولانی به بدن انسان داخل نشوند، سبب بروز امراض و علتها می شوند چون هیچ غذائی نیست که دارای همه این مواد اولیه باشد، بلکه در غذاها ی مختلف همه این مواد وجود دارند، غذائی خوب و متناسب برای بدن است که شامل بیشتر این مواد باشد، چون آن غذا هم زود هضم و هم زود جذب می شود.

بیشتر غذاها هنگامی که برای خوردن تهیه می شوند، مزایا و عناصر اصلی خود را از دست می دهند مثلا حرارت زیاد تخم مرغ را سفت و دیر هضم می کند و مقداری هم از ویتامینهای آن را از بین می برد ولی اگر طبق روش درست تهیه

شود (نیم پخته در آتش ملایم) بیشتر عناصر غذائی خود را حفظ می‌کند و زود هضم می‌شود.

امام علیه السلام در توصیف شراب حلال و طرز تهیه آن برای ما شروط اساسی و مفیدی در مورد تهیه آن بیان کرده‌اند که امروز هم باید از همان دستورها پیروی نمود اما اگر در تهیه همین شراب دقت لازم نشود، مواد ضروری را از دست می‌دهد و فواید طبی هم ندارد، مثلاً مویز بهترین منبع برای مسکرات زود هضم و زود جذب می‌باشد، عسل هم همین طور است اما مواد دیگر که به آن شراب اضافه می‌شود، بدین جهت است که چون قسمت اعظم آن مواد شامل عناصر زود هضم می‌باشند مانند عناصر طبیعی که زود هضم هستند، و امروزه در بیشتر دواها استعمال می‌شوند یعنی در دواها بیماری‌های جهاز هاضمه و امراض کبدی و روده به کار می‌روند.

قبل از اینکه پاستور کاشف معروف، روش تهیه این عصاره‌ها را کشف کند مردم یا آنها را بدون جوشاندن می‌خوردند که مسلماً در اثر مصرف آنها مبتلا به سل گاوی می‌شدند یا اینکه آن را با روش غیر فنی می‌جوشاندند یعنی حرارت زیاد و طولانی به آنها می‌دادند که مسلماً در این حالت بیشتر عناصر مفید خود را از دست می‌داد تا اینکه پاستور کشف کرد که باید این مواد تا درجه معین و مدت معلوم پخته شوند و با هم مخلوط گردند و با اعمال این روش هم میکروبها از بین می‌روند و هم عناصر ترکیبی آن مواد از بین نمی‌روند.

اما امام علیه السلام در این روش از پاستور هم پیشقدم بوده است، چنانکه دیدیم در بیان طرز تهیه شراب حلال می‌فرمود آن را با آتش ملایم بجوشانند تا دو سوم

آب آن خشک شود بدیهی است که با این روش مواد غذایی آن مشروب حفظ می‌شود و آن عناصری که زود از بین می‌روند باقی می‌ماند.

امام علیه السلام در چند جا هنگام آماده کردن شراب یا غذا، رعایت نظافت را هم در انتخاب بهترین مواد و هم هنگام عمل توصیه کرده‌اند و فرموده‌اند از کشمش پاکیزه ده رطل انتخاب شود، بعد آنرا کاملاً می‌شویند و ... بعد هم می‌فرماید اگر آب باران نباشد از آب گوارا به آن اضافه کنید، بعد هم در صفت آب گوارا چنین بیان می‌کند آب گوارا، براق، سفید و سبک است که به سرعت نیروی گرمی و سردی را قبول می‌کند.

امام علیه السلام در توصیف آب خوب و سبک به علمای فیزیک پیش دستی کرده و آن را از لحاظ علمی از آب سنگین تمیز داده، که اخیراً تحقیقات

علمی برای اثبات صحت این مسئله متوسل به آزمایشات متعدد شده‌اند.

برای این شراب ارزش غذایی زیادی هست، زیرا محتوی عناصر مفید بسیاری می‌باشد که همه آنها منبع تولید نیروهای حرارتی که جسم در تمام مدت حیات به خصوص در فصلهای سرد، احتیاج دارد می‌باشند.

اما سهولت هضم این شراب از این جهت است که محتوی مواد قندی است که از حیث هضم جزو ساده‌ترین عناصر می‌باشد و انگهی این شراب محتوی عناصر غذایی است که استفاده از آنها، ممکن است شخص را از بیشتر غذاهای دیگر بی‌نیاز کند.

چون همه این مواد به آسانی تبدیل به ماده‌ی کلایکوژن می‌شود که در کبد ذخیره می‌گردد یعنی یک نوع غذای احتیاطی برای جسم است که بدن در مواقع ضروری از آن استفاده می‌کند.

مویز دارای مقدار زیادی از این ماده است که گلبولهای قرمز خون را تولید می‌کند و برای معالجه کم خونی مفید است.

عوامل دیگری که این شراب را برای بدن مفید می‌کند وجود آن عقاقیر است که برای مداوای امراض زیادی مانند سوء هاضمه و بعضی از حالات التهاب معده و تولید گازهای مفیدی در معده و روده و معالجه بعضی از بیماریهای کبدی، صفرا و تنبلی امعاء مفید می‌باشد.

## و اینک ترجمه متن رساله

بدان ای خلیفه که نیروی بدنی انسانها بستگی به مزاج آنان دارد و مزاج ها هم تابع هوا هستند که در مکانهای مختلف، بر حسب تغییر هوا تغییر پیدا می کنند مثلا وقتی که هوا یک مرتبه سرد می شود و دفعه دیگر گرم، به وسیله ای این تغییر سردی و گرمی مزاج ها هم تغییر پیدا می کنند و این تغییر در عمل مکانیکی اعضای بدن مؤثر می باشد.

مثلا وقتی که هوا معتدل باشد مزاج ها هم معتدل می شوند و مزاج ها برای هضم و تنظیم حرکات طبیعی دیگر مانند جماع، هضم، خواب، تحرک و سایر کارها صالح و آماده می گردند.

خداوند متعال بدن انسانها را روی چهار طبیعت بنا نهاده است که آن چهار

طبیعت عبارتند از:

1 - خون 2 - بلغم

3 - صفرا 4 - سودا

این چهار عنصر که دو تایش گرم و دو تایش سرد می باشد بنای ساختمان بدن آدمی می باشند، میان این چهار عنصر اساسی، دو به دو اختلاف کامل برقرار است بدین معنا، آن دو عنصر که گرم هستند، نرم و خشک می باشند و آن دو عنصر دیگر سرد می باشند، ترد و خشکند بعد هم خداوند بدن انسان را چهار قسمت نمود که در هر قسمت یکی از این چهار عنصر هستند و آن چهار قسمت

بدن که عبارتند از:

1 - سر

2 - سینه

3 - قسمت‌های میانی و داخلی بدن (روده و جهاز هاضمه)

4 - قسمت‌های پائین شکم.

بدان ای خلیفه که سر و گوشها و چشمها و دهان و بینی در منطقه خون قرار دارند ولی بلغم در سینه قرار دارد و قسمت‌های میانی و داخلی بدن به صفرا و قسمت‌های پائین بدن به سودا مربوط می‌باشند.

باز هم خلیفه بداند که خواب سلطان مغز است و قوام و دوام نیروهای بدنی بسته به خواب می‌باشد بنابراین هنگامی که خلیفه به خواب می‌رود، بهتر است ابتدا بر پهلو راست بخوابد و پس از چندی از پهلو راست به پهلو چپ بغلظد، پس از مدتی باز هم به پهلو راست بغلظد اما بامدادان که می‌خواهد از خواب برخیزد، بهتر است از پهلو چپ به راست بغلظد، همانطور که در ابتدای خواب بود، سپس از رختخواب بیرون آید و خوبست که خلیفه خود را عادت دهد که شبها بعد از خوردن شام دو ساعت بیدار باشد و هنگامی که مستراح می‌رود، بیشتر از زمان قضای حاجت در آنجا نماند، زیرا توقف زیاد در مستراح سبب بروز بیماری داء الفیل می‌شود.

## مسواک زدن دندانها

بدان ای خلیفه بهترین چیزی که برای مسواک مفید می باشد پوست شاخه های اراک می باشد، زیرا مسواک دندانها را شفاف و دهان را خوشبو و لثه ها را محکم می کند، این مسواک از فاسد شدن بیخ دندانها جلوگیری می کند البته باید روش اعتدال را در زدن مسواک رعایت نمود زیرا مسواک زدن زیاد هر چند دندانها را براق می کند و آنها را جلا می دهد لیکن ریشه دندان را نیز سست و شل می کند و من اکنون دوائی برای شستن دندانها و حفظ آنها می دهم تا کسی که می خواهد دندانهایش از آفت فرسودگی و خرابی ایمن بماند، از این دارو استفاده کند.

- 1 - قرن الایل (رازبانه آبی) را در ظرف در بسته روی آتش بسوزانید و خاکسترش را جمع کنید (به مقدار یک واحد).
  - 2 - میوه درخت گز (دانه های کوچک آن به مقدار یک واحد).
  - 3 - گل سرخ (به مقدار یک واحد).
  - 4 - سنبل الطیب (به مقدار یک واحد).
  - 5 - نمک آندرانی که شبیه بلور است (به مقدار یک چهارم واحد).
- همه را مخلوط نموده بکوبید، تا کاملا نرم شود این گرد را برای شستن دندان به کار برید، چون این کار لثه را محکم و مینا را شفاف و رنگ زرد دندانها را از بین می برد و دندان را از آفت و خرابی مصون می دارد.

هر کس بخواهد دندانش سفید و براق باشد، مقداری از نمک آندرائی را با مقداری از کف دریا به نسبت مساوی بکوبد و نرمش کند و به وسیله مسواک به دندانها بکشد تکرار این کار موجب سفید شدن دندانها می‌گردد.



## اندرزهای متفرقه بهداشتی

در این قسمت از نامه امام علیه السلام چند دستور مفید طبی و بهداشتی گنجانیده شده که در عین داشتن تنوع مانند یک دستور واحد از موجبات تندرستی و بهداشت سخن می‌گوید و شامل نکات جالبی می‌باشد.

1 - در قسمت اول این دستورات حضرت توصیه می‌فرماید که بدن را هرگز در معرض سرما و گرمای ناگهانی قرار ندهید زیرا این سرمای ناگهانی در میان گرما و گرمای آنی در میان سرما به طور ناگهانی سبب بروز بیماریهای خطرناک می‌گردد که به طور عموم در همه ارگان‌های بدن و روی دستگاه تنفس شخص اثر سریع خواهد داشت.

به عبارت دیگر اگر انسانی که تمام وجودش را مدتی به گرمای شدید سپرده اگر بی‌مقدمه خود را از این ازدحام خارج ساخته، خود را به سرمای شدید بسپارد، بیماری زکام و التهاب لوزتین و التهاب گلو و ورم ریه با تمام انواع سرخ‌آلود او خواهد آمد.

البته شدت و ضعف این امراض در بدن شخص بسته به میزان وجود میکروب‌هایی است که در آن هنگام در جو موجودند و همچنین رابطه کامل با قابلیت جسم و نیروی مزاجی او دارد بدیهی است که گرمای شدید و ناگهانی هم پس از سرمای شدید و طولانی عوارضی در وجود شخص ظاهر خواهد نمود.

2 - در قسمت دوم آن دستورها، امام علیه السلام درباره خواب سخن می‌گویند و می‌فرمایند در فصل گذشته من درباره خواب دستور دادم و نیاز هر شخص به خواب را بیان کردم و تعداد ساعات لازم برای خواب را هم گفتم و توضیح

دادم که خواب نسبت به سن ها و فصل ها متفاوت است، اما آنچه که امام علی<sup>علیه السلام</sup> در این رساله تأکید بر آن داشته‌اند کیفیت خواب می‌باشد که دستور می‌دهند، هنگامی که انسان با معده پر به رختخواب برود باید از پهلوی راست به پهلوی چپ بغلطد چون در این صورت است که معده سنگین او آرام می‌شود و به قلب فشار نمی‌آورد اما وقتی معده خالی شد، شخص می‌تواند به هر پهلو که بخواهد بخوابد.

3 - اما نصیحت سوم این است که در کتابهای طبی مسئله مستراح رفتن مسئله مهمی تلقی شده، زیرا با سلامتی مزاج انسان ارتباط بسیار مستقیم دارد. مردمان زیادی هستند که در اثر تنبلی و سهل‌انگاری در انجام این وظیفه حیاتی اهمال می‌کنند و به موقع در وقت ضرورت به درخواست مزاج خود جهت اخراج فضولات توجه نمی‌کنند در نتیجه روده های خود را از فعالیت باز می‌دارند در واقع به جهاز درونی خویش درس تنبلی می‌آموزند که نتیجه این اهمال کاری به شکل ناراحتیهای زیر ظاهر می‌شود:

1 - ناراحتی دستگاه هاضمه

2 - بیماریهای کبدی و امعاء و احشاء

3 - بیماری بواسیر و تنبلی وریدها، که منجر به سکون خون در وریدها می‌شود.

4 - بسته شدن مجاری رگهای لنفاوی که منتهی به بروز مرض داء الفیل می‌گردد.

حضرت در آخرین قسمت نصایح خود، توجه به دندانها و پاکیزه نگهداشتن آنها به طور دائم معطوف فرموده و توصیه کرده‌اند که در پاک کردن دندانها از مواد سفت که تولید خراش در دندانها و یا لثه می‌کنند خودداری شود و توجه

کامل به دندانها و لثه ها و بافتهای حساس لثه ها و عنایت به بهداشت دهان به طور عموم مانند خودداری از خوردن موادی که به سلامتی دهان لطمه وارد می‌کند مثل طعام‌های خیلی گرم، مواد سوزاننده، خراش دهنده در مقابل استفاده از کوبیده های مفید و آزمایش شده در پاک کردن و درخشان ساختن مینای دندان.

در قسمت بعدی، که مربوط به وظایف الاعضاء (فیزیولوژی) می‌باشد، امام علیه السلام آنها را مبتنی بر اساس همان طبیعت چهارگانه فصلی دانسته‌اند که عبارتند از:

1 - صفراء که مشتمل بر جهاز های هاضمه، کبد، زهره، طحال، پانکراس و توابع آن می‌باشد.

2 - سوداء که مشتمل بر کلیه ها و مجاری ادرار، جهازات تناسلی، رحم و توابع آن می‌باشد.

3 - خون که شامل قلب، رگها، عروق خونی، عروق لنفاوی و غیره است.

4 - بلغم که شامل جهاز تنفسی، ریتین، عصب های ریه و توابع آن است.

امام علیه السلام این چهار طبیعت را بر حسب خلقت آنان به گرم، سرد، تر و خشک تقسیم کرده‌اند، به عبارت دیگر این طبیعت چهارگانه بر حسب بهره‌ای که از آب می‌برند، به چهار قسمت (سرد، گرم، خشک و تر) تقسیم می‌شوند، زیرا عنصر اصلی که در تشکل و تکوین اجزای بدن انسان دخالت دارد آب است<sup>[9]</sup> باز هم امام علیه السلام از لحاظ انجام وظیفه، بدن آدمی را به چهار قسمت بزرگ تقسیم فرموده است که عبارتند از سر، سینه، شکم و قسمت‌های پائین شکم و همه جهازات بدن انسان را بر حسب همین تقسیمات چهارگانه بخش کرده‌اند بدین ترتیب که: گوشها، چشم‌ها، بینی، منخرین و دهان که در دستگاه سر هستند

تحت حکومت خون واقع شده‌اند - سینه و ریه را به بلغم که رمز جهاز تنفس می‌باشد - شکم را به صفرا - کبد و جهازات تناسلی و اعضای پائین تنه آدمی را به سودا مربوط دانسته‌اند با این تقسیم، ترتیب وظایف الاعضاء (فیزیولوژی) را به طور دقیق تنظیم فرموده است.

## دورانهای مختلف عمر انسان

خلیفه باید بداند که آدمیزاد به مقتضیات خلقتش که خداوند آن را بنا نهاده در دوران عمر خویش به تدریج به چهار حالت مختلف تغییر و تحول پیدا می‌کند.

1 - دوران کودکی این حالت از آغاز تولد تا سن پانزده سالگی دوام دارد در این دوره از عمر، هر چه هست جز نشاط، زیبایی، جست و خیز و سبک‌سری‌های کودکانه نیست در این حالت قدرت خون بر بدن انسان نسبت به سایر طبایع تسلط دارد.

2 - دوران جوانی که از پانزده سالگی تا سن سی و پنج سالگی ادامه دارد، در این دوره مزاج صفرا بر بدن غالب است و با تسلط شگرفی بدن را اداره می‌کند.

3 - دوران جا افتادگی که بین سی و پنج تا شصت سالگی است و حیات مزاج آدمی تحت تسلط سودا اداره می‌شود این دوره، دوره‌ی آرامش، دانش، حکمت، تنظیم امور حیات و صاحب نظر بودن در عواقب امور می‌باشد.

4 - دوران کهولت که در این دوره از شصت و یک سالگی پدیدار می‌شود که دوران نکبت، سستی، ذلت و پژمردگی است، در این دوره طبیعت بلغمی به مزاج آدمی حکومت می‌کند و هر چه از شصت و یک سالگی بگذرد قوای بدن بیشتر فرسوده می‌شود و به فرتوتی می‌گراید در این دوران آدمی در محفل دوستان چرت می‌زند و به خواب می‌رود اما وقتی بر تخت‌خواب می‌رود خوابش نمی‌برد.

در این ایام مغز آدمی، گذشته‌های دور را به یاد می‌آورد اما حوادث روزانه را فراموش می‌کند تنش فرسوده، استخوانش خشکیده، چهره‌اش پژمرده و چشمانش فرو رفته می‌شود، موهای سرش می‌ریزد و ناخن‌هایش دیگر رشد نمی‌کند، انسان در آخرین روزهای زندگی به صورت نخستین دوره حیات خود برمی‌گردد که می‌توان آن را دوره «حیات معکوس» نامید، در این دوره هر چه آدمی زنده بماند به همان حال رکود و قهقرا خواهد بود، بلغم با برودت و ضعف و زبونی خود، انسان را به سوی فنا و انهدام می‌کشاند، زیرا بلغم سرد است و جامد، جمود و برودت اساس فنا و انهدام است.

کسی را که عمر زیاد می‌دهم به روز نخستینش بر می‌گردانم  
قرآن کریم

یکی دیگر از آیات پروردگار توانا و قدرت خارق العاده او خلقت انسان و کیفیت تناسل و تولید مثل اوست خداوند آدمی را به دو دسته نر و ماده تقسیم کرده و نطفه‌ها را در رحم‌ها پرورش می‌دهد.

پرورش نطفه در رحم نتیجه اختلاط تخم کوچکی است که در محیط رحم به ثمر می‌رسد و به صورت یک حیوان اهلی شده کامل در می‌آید.

هنگامی که زن به سن رشد می‌رسد و دستگاه تولید بچه‌اش به حد کمال می‌رسد تخمدان‌هایش مانند زمین حاصلخیز و سیراب مستعد پرورش تخم می‌گردد به طور عادی از این تخمدان یک تخم به وجود می‌آید ولی گاهی بیش از یک تخم را هم می‌رویاند، حتی پنج تخم را هم به جنب و جوش می‌اندازد.

نطفه ماده در دل رحم، میان ماده‌ای که مایه حیات اوست شنا می‌کند،

آن انگشتان مرموزی که در این بین محرمانه کار می‌کند، نطفه‌ها را از فضای آزاد رحم به سوی لوله‌های رحمی می‌راند و از آنجا هم به جدارهای رحمی می‌رساند، وقتی که نطفه در جدار رحم قرار می‌گیرد، در انتظار سرنوشت خود چشم به راه می‌ماند، تا چه وقت موجبات تکمیل آن فرا می‌رسد و آن را به حیوان کامل مبدل سازد.

مرد هم هنگامی که به کمال رشد خود می‌رسد، بیضه‌ها و دستگاه تناسلی‌اش رشد می‌یابد در این هنگام از این دستگاه تناسلی در اوقات متناسب منی ترشح می‌کند این مواد که بهتر است نام آن حیوان را بالقوه بگذاریم از لوله‌های مخصوص خود از پروستات عبور کند.

پروستات غده تناسلی است و ترشحات همین غده ذرات منی را به فعالیت و تلاش وا می‌دارد تا آنها بتوانند خود را به تخم ماده برسانند و هر بار که عمل مقاربت میان زن و مرد صورت بگیرد میلیونها حیوانات منی (سلولهای سازنده اسپرماتزوئید) از لوله رحم داخل شده به سوی جدار رحم حمله می‌آورند ولی در این میان فقط یکی و گاهی تا پنج تای از آنان موفق می‌شوند، به سوی آن تخمی که بر جدار رحم چشم به راه مانده است، مشتاقانه پیش رود تا در آغوش آن بنشینند.

تخم ماده هم با همان قدرت جاذبه خویش این امانت را از داخل مهبل به سوی جدار رحم می‌کشاند و از امتزاج این دو نطفه مایه تکوین جنین به وجود می‌آید.

پرورش نطفه در جدار رحم با سرعت شگفت‌انگیزی صورت می‌پذیرد تا پس از گذشت نه ماه جنین کامل شده آماده تولد گردد.

تخم‌های دیگری که نتوانسته‌اند به تخم ماده برسند، مانند بیگانگان که از حریم خانواده‌ای رانده می‌شوند همراه با خون حیض زن به خارج فرو می‌ریزند. خون حیض (عادت ماهانه) که نتیجه انفجار پرده مخاطی رحم است به خاطر رحم از کیسه‌ی سنگینی که به آن آویخته شده است صورت می‌گیرد.

عاقبت جنین از رحم مادر خارج می‌شود چون او موجود کامل الخلقه شده و از هر جهت مستعد رشد و مستحق زندگی است.

تنها نقصی که او دارد، عجز و ناتوانی اوست، آن هم عجزی که او را از کوچکترین و ساده‌ترین فعالیت حیاتی نیز باز می‌دارد و او را سراپا به مذلت و احتیاج می‌اندازد.

بدیهی است که کودک نوزاد، در این فصل از زندگی خود یک موجود نیازمند است و بس که مادرش باید برای رفع این نیاز به وی شیر دهد، تر و خشکش کند و شب و روز در کنار بسترش باشد، سال اول و دوم او به پایان برسد و پستان از دهانش بیفتند، کم‌کم رشد و رونق بگیرد و پا به میدان زندگی بگذارد و مادرش با کمال فداکاری او را بر ضد بیماریها حمایت کند

این کودک صحیح و سالم در سایه حمایت پروردگار متعال که مجهز به جمیع وسایل دفاعی است، راه خود را در محیط سخت حیات باز می‌کند و قوای بدنی او به تدریج رشد و نمو می‌کند، تا دوران بلوغش آغاز شود یعنی پا به پانزدهمین سال عمر خود می‌گذارد، در این هنگام است که عهد کودکی را پشت سر می‌گذارد و به فصل جدیدی از عمرش که نامش فصل جوانی است یعنی فصل رشد، فصل کار، فصل فعالیت و بالاخره فصل تولید مثل می‌رسد.

فصل جوانی از این جهت زیباترین و مبارک‌ترین و درخشان‌ترین فصول حیات به شمار می‌رود که دوران کمال وجودی در ذات آدمی فرا می‌رسد.



این ایام همان روزهایی هستند که شعرا درباره آن شعرها می‌گویند و حلاوت آن را کسانی می‌فهمند که از این دوره گذشته به عصر پیری نفرت انگیز رسیده‌اند.

دوره‌ی جوانی از پانزدهمین سال عمر آغاز می‌شود و در سی و پنج سالگی پایان می‌پذیرد، در این عصر طلایی است که روزهای جوانی با رونق و رواج خود می‌گذرد و آدمی در این دوره قوام و استقامت پیدا می‌کند و قد و قامتش به حد نهایی خود کشیده می‌شود.

عقلش کامل می‌شود، فکرش نمو می‌کند و خلاصه همه چیز آدمی تکامل می‌یابد تا تکالیف وجودی خود را انجام دهد.

حضرت امام رضا علیه السلام ادوار عمر کامل شخص را به چهار قسمت تقسیم فرموده‌اند بدین نحو که حصه جوانی را ده سال مقرر کرده که از سن پانزده شروع و به بیست و پنج سال ختم می‌شود.

امام علیه السلام این دوره را دوره‌ی درخشان عمر، عهد غلبه حکومت خون بر عناصر دیگر خوانده و عهد رشد، اعتلاء کار و کوشش و احتیاج شدید بدن به دوران خون و نیروی قلب به خاطر حفظ نظم حیات در گردشهای خون به همه جای جسم، حتی داخل همه وریدها و شریانها و رگهای موئی می‌دانند بعد هم دوره دوم عمر را که دوره حکومت صفا است از بیست و پنج سال تا سی و پنج سال معرفی نموده‌اند که آخرین دوره‌ی جوانی و اولین عهد کهولت می‌باشد در این دوره قوای بدنی، به تدریج در مغز متمرکز می‌شود و به جای نیروی جسمی فکر آدمی قوت و توان می‌یابد.

به جای دست و پا، فکرش کار می‌کند و آموخته‌های گذشته‌اش تجربه‌های سودمند می‌برد تا این که به دوره سوم می‌رسد که دوره کهولت می‌باشد و امام

عَنْبِيًّا آن را میان سی و پنج سالگی تا شصت سالگی دانسته در این سن، عنصر سوداوی بر مزاج آدمی حکومت می‌کند.

در حقیقت سن شصت سالگی، سن حکمت و فضیلت و دوران معرفت و درایت و تکامل فکری و انتظام و استحکام قوای مغزی می‌باشد، در این دوره از سن و سال، آدمی موجودی دور اندیش،

صاحب نظر و عاقبت اندیش می‌شود تا سرانجام نوبت به پیری و فرتوتی برسد، در این دوره عنصر بلغم بر وجود انسان مسلط می‌شود و از این تاریخ به بعد، موسم سرازیری عمر خواهد رسید.

نیروی حیاتی آدمی رو به فرسودگی می‌گذارد و فعالیت جسمی کمتر می‌شود و جهازات هاضمه او به طرف ضعف می‌رود، دستها و پاها، قلب و دوران خون او و بالاخره همه قوای بدنیش راه قهقرا در پیش می‌گیرند.

نخستین چیزی که علائم ناتوانی در این دوره در آن ظاهر می‌شود قلب و ریه‌ها می‌باشند و همین ناتوانی قلب اعضای دیگر را هم ضعیف می‌کند، در نتیجه به تدریج قدرت جریان خون در بدن انسان به سستی می‌گراید و وقتی که خون که یگانه عنصر تغذیه کننده جمیع اجزای بدن می‌باشد در بدن کم شد حیات رو به کاهش می‌گذارد.

مهمترین علامات پیری که تنگی نفس، سرفه دائم و بلغم هستند در وجود او ظاهر می‌شوند و پشت اینها هم علامات دیگر پیری خود را نشان می‌دهد.

به همین جهت است که امام عَیُّوبِ فرموده: در دوران پیری سلطنت بدن به دست بلغم خواهد افتاد و این سلطه تا مرگ ادامه خواهد یافت.

با فرسوده شدن سلولها و رکود فعالیت گوارشی و بروز اختلال در دستگاه ادرار (کلیه و مثانه) و دستگاه عصبی، به مرور ایام آن جوان تناور

و برومند به پیری ناتوان و زمین‌گیر تبدیل می‌شود.

امام علیه السلام ایام این دوره را با کلمات بدیع چنین توصیف می‌فرماید: تنی فرسوده، استخوانی خشکیده، چهره‌ای پژمرده، چشمانی گود شده، موهای سرش ریخته و ناخن هایش دیگر رشد نمی‌کنند و در آخرین روزهای حیاتش به صورت نخستین عهد زندگی خود باز می‌گردد، که می‌توان نام این برگشت را (حیات معکوس) گذاشت بدین جهت است که پروردگار متعال در قرآن کریم می‌فرماید آن را که روزگار درازی زنده بداریم خلقت او را واژگون می‌سازیم.

## حجامت

حضرت به دنبال سخنان قبلی چنین می‌فرماید: در جملات گذشته به خلیفه، خاطر نشان ساختم که بدن انسان چیست و نیازمندیها و معالجات آن کدام است. اکنون، هم به منظور تکمیل گفته‌های خود از غذاها و دواها و برنامه‌های عملی انسان که باید به خاطر حفظ بهداشت و تأمین سلامتی انجام دهد، دستور هائی می‌دهم:

«حجامت» یک عمل لازم برای بدن انسان می‌باشد پس وقتی که خلیفه تصمیم به این کار می‌گیرد، لازم است که از دوازده تا پانزده هر ماه را برای عمل حجامت انتخاب کند چون در ایامی که ماه به تکامل (بدر) خود نزدیک باشد خون در بدن قرار دارد، به این سبب خون

گرفتن صالح تر و شایسته‌تر است ولی اگر ماه به ایام آخرش برسد حجامت نکن چون هر چه هلال ماه کوچک شود خون در بدن انسان پرجوش و خروش می‌شود، به همین جهت حجامت کردن و خون دادن به صلاح نزدیک نیست مگر این که مقتضیات مزاجی انسان ناگهان عمل حجامت را ایجاب کند، در این صورت مانعی ندارد.

در انجام حجامت باید سنین زندگانی افراد رعایت شود، مثلاً یک جوان بیست ساله می‌تواند هر بیست روز یک بار حجامت کند، سی ساله‌ها هر سی روز یک بار می‌توانند حجامت را تکرار کنند و همین طور چهل ساله‌ها هر چهل روز یک بار و هر چه بالا رود باید با این نسبت انجام شود.

خلیفه باید بداند که حجامت بر روی رگهای موئی که در تمام اعضای بدن پخش و پراکنده هستند انجام می‌شود تا موجب سستی و ناتوانی بدن نشود اما عمل «فصد» که از ورید خون می‌جهد، مسلماً قوای بدنی را کاهش می‌دهد و حجامت «نقره»<sup>[10]</sup> برای سنگینی سر نافع است و همچنین حجامت «اخذعین»<sup>[11]</sup> ناراحتیهای چشم و صورت را برطرف می‌کند و به جریان خون در عضلات و عروق سر حالت عادی می‌بخشد.

گاهی هم عمل فصد به جای این حجامت‌ها، از این عوارض جلوگیری می‌کند، برای علاج «قلاع»<sup>[12]</sup> گاه و بیگاه از زیر چانه خون می‌گیرند و حجامت زیر چانه برای دردهای دهان و فساد لثه‌ها درمان خوبی است و حجامتی که از میان دو کتف می‌شود بدن انسان را از خفقان و التهاب نجات می‌بخشد البته منظور از این خفقان و التهاب خفقانی است که از سنگینی معده و زیادی حرارت بدن به وجود آید.

حجامتی که روی ساق‌های پا انجام می‌شود برای خفقانی که از امتلاء به وجود آید، نافع است به علاوه برای دردهای کهنه کلیوی و اختلال مثانه و رحم و به ویژه «ریزش خون حیض» این حجامت بسیار سودمند است، اما نباید فراموش نمود که خونگیری از ساق پا بدن را ضعیف و نحیف می‌سازد.

گاهی اتفاق می‌افتد که در اثر این حجامت غش‌های شدیدی به انسان دست می‌دهد و یکی دیگر از خواص این حجامت درمان جوش‌ها و دمل‌های ناراحت‌کننده است برای این که عمل دردناک نشود، باید حجامت‌گیر به وسیله شاخی که بر محل حجامت می‌گذارد، ابتدا موضع تیغ را به آهستگی بمکد و بعد عمل مکیدن را شدید سازد، همچنان بر شدت مکش بیفزاید تا موضع تیغ سرخ

گونه شود و باید رعایت شود که تیغ را به وسیله مالش و زدن روغن نرم کند و باید رعایت

شود که تیغ در نرم ترین محل برجستگی حجامت به کار برده شود. این مقدمات و شرایط را در عمل هم باید رعایت کرد تا فصد و حجامت دردآور نباشد.

پس از آن که فصد و عمل حجامت تمام شد باز هم عمل مالش و روغن مالی تکرار شود مخصوصا پس از خاتمه فصد، باید بر آن موضع که بیشتر فرو رفته، چند قطره روغن بچکاند تا شکاف ورید نرم شود و خون به آسانی از آن شکاف بیرون آید نکته مهم دیگری که فصادها (نیشتر زنده‌ها) باید به خاطر بسپارند، انتخاب موضع فصد می‌باشد و موضع فصد، هر چه از قسمتهای کم گوشت بدن انتخاب شود، دردش کمتر و رنجش آسانتر خواهد بود.

عمل فصد روی «حبل الذراع»<sup>[13]</sup> و «قیقال»<sup>[14]</sup> از همه جا دردناکتر است زیرا ارتباط این دو رگ با گوشت بیشتر است ولی «باسلیق»<sup>[15]</sup> و «اکحل» در برابر فصد (نیش فصاد) کمتر درد احساس می‌کنند، البته به شرطی که روی این دو رگ گوشت نباشد.

معمول است که پیش از انجام عمل خونگیری موضع نیشتر را با آب گرم بشویند و کمی هم ماساژ بدهند تا جریان خون سریع‌تر گردد و درد فصد را آسانتر سازد، مخصوصا در فصل زمستان این شست و شو که برای گرم و نرم کردن محل فصد به عمل آید باید رعایت شود.

خلیفه باید توجه کند که فصد و حجامت پس از عمل جماع خوب نیست و باید میان جماع و حجامت یا فصد دست کم دوازده ساعت فاصله باشد برای فصد و حجامت روزی را انتخاب کنید که آسمان صاف و هوا آرام باشد یعنی در

روزهای ابری و طوفانی عمل حجامت و فصد، شایسته نیست به خلیفه سفارش می‌کنم که وقتی آرامش مزاج خود را احساس کرد جلو خونریزی را بگیرد و نگذارد دیگر خون بیاید همچنین بلافاصله پس از فصد و حجامت هم حمام نگیرد، زیرا حمام به دنبال حجامت بیماریهایی به وجود می‌آورد.

توصیه می‌کنم که خلیفه پس از حجامت به فاصله‌ی نسبتاً زیادی خود را با آب گرم بشوید یعنی استحمام کند، آن بیماری که ملازم حمام بدون فاصله می‌باشد، تب دردناک (تب مالت) است که همیشه در بدن خواهد ماند، پس از استحمام باید موضع فصد را و یا حجامت را به وسیله پارچه کرکی یا ابریشمی یا دستمال نخی که لطیف و نرم بافت باشد، پوشاند بعد هم یک حبه از تریاق اکبر به اندازه‌ی ماش میل کند.

خوردن این حب که حجمش به اندازه‌ی ماش یا عدس کوچک است فقط در فصل زمستان ضرورت دارد ولی در فصل تابستان پس از حجامت سکنجبین عنصلی<sup>[17]</sup> که با شربت معتدل تهیه شده کفایت خواهد نمود.

خلیفه می‌تواند پس از عمل حجامت و فصد از آب میوه در فصل میوه بنوشد و اگر میوه نیست از شربت بالنگ مصرف کند، در جاهائی که این امکانات وجود ندارد، بالنگ را از زیر دندانش بگیرد و روی آن جرعه‌ای آب نیم گرم بنوشد اما در فصل سرما از سکنجبین و عسل استفاده شود، که این شربت خلیفه را از بیماریهای خطرناک لقوه و برص و بهق<sup>[18]</sup> و جذام به اراده‌ی خداوند متعال ایمن خواهد داشت.

سفارش می‌کنم که پس از حجامت یا فصد آب انار را با مکیدن آن بنوشید، مکیدن آب انار خون را زنده و تن را با نشاط خواهد ساخت.

باز هم به خلیفه توصیه می‌کنم که پس از حجامت و فصد، از خوردن غذاهای نمک دار تا فاصله سه ساعت پرهیز کنید، چون اگر این پرهیز مراعات نشود بعید نیست که انسان فصد شده یا حجامت کرده به بیماری «جرب» دچار شود.

پس از حجامت خوراک مناسب آن است که از گوشتها مخصوصا تیهو استفاده شود و شراب هم همان شراب حلال است که قبلا گفتم و بدن خود را هم پس از حجامت به وسیله روغن معطر «خیری» چرب نماید و بعد هم مقداری آب مشک آلود بر سر خود بریزد.

اگر عمل حجامت در تابستان انجام شود، خوراک «سکباج» و «هلام» و «مصوص» مناسب است و خوبست که خلیفه در این فصل، پس از حجامت از عطر بنفشه و گلاب و کافور استفاده کنند.

پس از حجامت نباید بلافاصله به زنان نزدیک شد، به علاوه مقرر است که انسان حجامت شده از حرکت زیاد و خشم و هیجانات عصبی پرهیزد. مولا امیرالمؤمنین علی علیه السلام می‌فرمایند:

«حجامت مایه سلامتی بدن و قوت عقل است.»

فن مداوا و معالجه



## تدبیر درباره وضع عمومی بیمار

یعنی پزشک معالج ابتدا به اوضاع عمومی بیمار توجه کند و بعد هم دستور دهد که وسایل آسایش و راحتی بیمار فراهم شود، یعنی محل خواب، اسباب تهویه برای خوابگاه، لطافت لباس و رختخواب او تحت مراقبت و رسیدگی بگیرد.

## درمان غذایی

روش تغذیه در بیماران بر حسب تربیت و مزاج ها و نوع بیماری با هم تفاوت فاحش دارند، مثلا شخصی که به مرض قند مبتلاست نباید غذاهای قنددار و نشاسته دار بخورد و شخص مبتلا به بیماری کلیه باید از خوردن نمک محروم شود یا بیمار دیگری که به اختلال کبد دچار شده نباید گوشت و چربی بخورد.

## درمان دارویی

که شامل انواع مختلف داروها می‌باشد، امام رضا علیه السلام در رساله خود راجع به این قسمت فرموده: برای هر نوع بیماری نوعی از دوا مقرر شده که باید به شرح زیر رعایت شود.

### مداوای بیماری با دوا مناسب

وقتی بیماریها را به گروه نوعی تقسیم می‌کنیم و می‌بینیم هر گروه یک نوع دواي مخصوص دارند که از نظر کیفیت و مقدار با انواع دیگر دواها تفاوت دارند و این اختلاف است که باید پزشک معالج آن را با موازین طبی انطباق دهد و رعایت نماید، مثلا «کنین» دواي عمومی مالاریا و سولفور (ارسنیک) داروی بیماری سفلیس می‌باشد.

## رعایت ارتباط عوامل فیزیکی با هم در معالجه بیماران

ما به تجربه مشاهده می‌کنیم که دسته‌ای از بیماران به ترتیب زیر درمان می‌شوند: مثلاً در چشمه‌های معدنی حمام می‌گیرند یا به وسیله روغنهای مخصوصی ضمد می‌کنند یا ماساژ می‌دهند، درمانهای الکتریکی و حجامت هم از همین نوع درمانها می‌باشد.

## درمان روحی

عموما اختلال های مشاعر و روان را روان پزشکان با روش پسیک آنالیز (روان کاری) یا هیپنوتیزم برطرف می سازند.

## درمانهای جراحی

این نوع معالجات در بیماریهایی به کار می رود که مداوای آنها با خوردن و نوشیدن داروها و تزریق آنها مقدور نباشد.

پیشرفت شگرفی که در این قرن در علوم پدید آمده، بخصوص در علم طب، تحول بزرگی به زندگی بشر داده و در سایه اکتشافات حیرت آور علوم، روش درمان به کلی عوض شده، حتی در ربع قرن اخیر بیشتر امراض در بعضی از کشورهای مترقی، به واسطه کشفیات جدید از بین رفته است.

داروهای زیادی کشف شده و برای معالجه بیماریهایی که در گذشته علاجش مشکل بود از آن استفاده کرده اند که مهمترین آنها ضد میکروبها، ضد زخمها و ضد عفونی ها می باشد که به میدان مبارزه با بیماریها آمده همچنین برای مبارزه با انواع بیماری سل از نیروی برق استفاده شده و بیماری مالاریا با اکتشافات جدید، تقریبا ریشه کن شده است.

با این همه روش معالجات فیزیکی همچنان به جای خود پایدار مانده است درمانهای فیزیکی که حجامت نوعی از این قبیل درمانها است هنوز مورد

استفاده واقع می‌شوند این نوع درمانها در تاریخ پزشکی سابقه‌ی طولانی دارد که شاید آغاز تاریخ پیدایش علم طب باشد.

ما در کتابهای طبی قدیم هم حمام هائی را در یونان می‌خوانیم که پزشکان و حکماء و احیانا پیامبران گذشته مردم را به استفاده‌ی از آنها توصیه می‌کرده‌اند.

عمل حجامت نیز از آن دسته درمانها است که با داشتن سابقه بسیار قدیم هنوز استفاده می‌شود و گذشتگان آن را مانند یک امر واجب تلقی می‌کردند در طب قدیم نام حجامت را با ابهت و درخشان می‌یابیم، چنانکه جالینوس می‌گوید: خون، بنده توست ولی نباید فراموش کنی که اگر، مولائی بنده خویش را آزاد بگذارد، سرانجام با دست همان بنده از پای در خواهد آمد، پس توجه کن اگر دیدی این بنده تو (خون تو) صالح است، در بدنت نگاهش بدار و اگر دیدی به قتل تو کمر بسته (تو را بیمار و رنجور می‌کند) از خود دور کن.

رسول خدا ﷺ در این باره فرموده: حجامت کنید و نگذارید، طغیان خون شما را بکشد و امیرالمؤمنین علی علیه السلام فرموده: حجامت مایه سلامتی تن و نیروی عقل می‌باشد.

و امام جعفر صادق علیه السلام فرموده: عمل حجامت برای گردش خون نافع است، اگر کسی به سر گیجه دچار شد حتما حجامت کند زیرا بهترین داروها حجامت و سعوط است.<sup>[19]</sup>

حضرت رضا علیه السلام می‌فرماید: درمانها بر چهار نوع می‌باشند:

1 - حجامت کردن

2 - ضماد داشتن

3 - قی کردن

#### 4 - اماله کردن

اما اهمیت حجامت به آن اندازه است که طب جدید با داشتن این همه سلاح و تجهیزات برای مبارزه با بیماریها باز هم حجامت را از یاد نبرده است. طب جدید درباره بسیاری از بیماریها حجامت را تجویز و گاهی هم ضروری و لازم می‌داند و آن را یک معالجه مؤثر معرفی می‌کند، طب جدید، حجامت را مورد استفاده قرار می‌دهد بخصوص در موقعی که فشار خون به حد افراط پیش رود، پزشک فوراً دستور فصد و حجامت می‌دهد یا هنگامی که شریان مغزی پاره شود عمل حجامت یک معالجه صد در صد ضروری می‌باشد.

کتابهای طبی اغلب شان نام حجامت را ذکر کرده‌اند، در بیماریهای قلبی، کلیوی و بیماریهای موضعی و در بسیاری از امراض وریدی مانند بسته شدن خون در یک منطقه‌ی مخصوص (سکته ناقص) و در بیشتر بیماریهای چشم، از حجامت استفاده می‌شود.

اما فصد و خون‌گیری طبی که از ملحقات حجامت هستند به نوبه‌ی خود فواید بسیاری دارند که ما در فصلهای گذشته‌ی این رساله طی دستورهای غذائی متناسب با تحولات فصلی یادآور شدیم که در موسم بهار بدن آدمی از آسایش و سکون چند ماهه خود در زمستان قدم به میدان فعالیت و حرکت می‌گذارد، در این موقع، آنچه که در موسم زمستان، در معده و روده‌ها و رگهای بدن جمع شده، به شخص سنگینی می‌کند، پس برای او لازم است که خود را از سنگینی آنچه که در درون خود دارد نجات دهد.

همچنین در ضمن دستورات قبلی استفاده از مسهل‌های نمکی را که در پاک کردن جهاز هاضمه و کیسه صفرا بسیار سودمند هستند با تأکید بیان کردیم ولی در این جا به ضرورت عمل حجامت اشاره می‌کنیم.

هنگامی که مسهل های مختلف نتوانند، خون را از غلظت و کثافت و کندی حرکتش برهانند، استفاده از حجامت یک عمل صد در صد لازم و واجب محسوب می شود و اینک لازم است که اهمیت حجامت فنی را یادآور شویم.

حجامت نوعی فصد است (خون گیری) ولی فصد عادی نیست، زیرا از ورید خونی نمی گیرند بلکه از رگهای بسیار باریک و ریز بدن که فقط با میکروسکوپ دیده می شوند، خون می گیرند.

امام علیه السلام در رساله خود فرموده: خلیفه بداند که حجامت از رگهای باریک و پراکنده در عضلات، خون بیرون می آورد.

لذا امام علیه السلام با دقت و احتیاط خاصی حجامت را با مقتضیات مزاجی و ضرورت های گوناگون، از هم جدا کرده و سودهای آن را برای هر کدام از اعضا بیان می فرماید که مثلا عمل حجامت از زیر گلو دردهای دهان را درمان می کند و لته ها را از فساد ایمن می سازد.

امام علیه السلام در بیانات بسیار درخشان خود، عوامل و فواید حجامت را یکی پس از دیگری توصیف و بیان فرموده که: مهمترین مرض هائی که در اثر عمل حجامت درمان می شوند عبارتند از: درد دندانها، فساد لته ها ، خفقان قلب، اختلال عمل کلیه ها، ناراحتیهای مزمن مثانه، ناراحتیهای رحم، به هم خوردگی قاعده حیض (رگل)، جوشهای جلدی و دمل ها.

بعد هم به تشریح عمل حجامت و شرایط انجام این عمل پرداخته است و می فرماید: که چگونه باید آلات و اسباب حجامت را آماده سازند و پس از انجام عمل، موضع حجامت و فصد را چگونه علاج کنند و به چه ترتیب حالت شخص خون گرفته را به صورت عادی بازگردانند.

امام علیه السلام در این مورد، از عطرها و روغن هائی نام برده که اثرشان در تنظیم وضع عمومی بیمار انکار ناپذیر است.

امام علیه السلام در مورد فصد، آشکارترین و آلوده ترین رگهای بدن را به فصد (خون گیر) نشان می دهند، مانند: حبل الذراع (رگهای زیر بازو)، باسلیق و قیقال، بعد هم دستور لازم قبل از فصد و بعد از فصد را توضیح می فرمایند.

درباره شرایط موسمی، شرایط فضائی، شرایط مزاجی و سایر عوامل دخیل را بیان می فرمایند و به دنبال این دستورات به غذاها و

نوشابه هائی که برای بیمار پس از فصد و حجامت مفید می باشد اشاره می کنند، مانند مکیدن انار ملس، نوشیدن شربت های گوارا و خوردن غذاهای مقوی ولی زود هضم و بعد استراحت روحی و جسمی و دوری جستن از فعالیت و حرکات و دور نگهداشتن اعصاب از هیجانان.

آن حجامت فنی با توضیحی که داده شد، امروز هم در علم طب مقام شامخی را داراست تا آنجا که هنوز پزشکان جهان نتوانسته اند در درمان بعضی از دردها خود را از حجامت بی نیاز بدانند و گواه این سخن، کتابهای طبی امروز است که در برنامه های درسی دانشجویان پزشکی قرار دارد.

اما اینکه گفته شده «عمل حجامت حملی زیان بخش است، زیرا بیمار را به (کم خونی) مبتلا می سازد» البته این سخن در جای خود درست است، اما با فرموده های امام علیه السلام اختلاف ندارد زیرا امام علیه السلام عمل حجامت را در مزاج های مقتضی ضروری شمرده و در عین حال به عوارض حجامت که روی ساق پا انجام شود اشاره کرده اند که می فرمایند:



«نباید فراموش کرد که خونگیری از ساق پا بدن را ضعیف و نحیف می‌سازد و گاهی پیش می‌آید که در نتیجه این حجامت‌ها غش‌های شدید (سستی و بیحالی) به انسان دست می‌دهد».

پس ملاحظه کردید که امام علیه السلام عمل حجامت را در شرایط مقتضی و روی مزاج‌های متناسب و اوقات معین با وسایل معمول دستور داده است که مسلماً این دستور شامل گروهی که به کم‌خونی و ضعف مزاج مبتلا هستند نخواهد شد.

## خوراک های مرکب

### اشاره

یعنی خوراک های مختلفی که برای شخص مضر می باشد در این باره امام علیه السلام می فرمایند: من به خلیفه، سفارش اکید می کنم که از خوردن ماهی و تخم مرغ در یکبار پرهیز کند، زیرا ترکیب این دو غذا در معده با هم جهاز های هاضمه را دچار رنج خواهد کرد و مقدمات بیماری تقرس، قولنج، بواسیر و درد دندان را فراهم خواهد آورد.

من به خلیفه سفارش می کنم که: شیر را با «نبیدی» که اهل نبید از خوردنش باک ندارند یک جا ننوشد، زیرا شرب نبید، تقرس و برص به بار می آورد باز هم به خلیفه توصیه می کنم که از افراط در خوردن پیاز، خودداری کند زیرا مصرف پیاز زیاد رنگ نشاط و شادی را از چهره می برد و سایه ای غم انگیز در سیما می نشاند و از خوردن گوشت های قورمه شده شور و ماهی های شور پس از عمل فصد و حجامت خودداری کند زیرا موجب بیماری های برص و سفیدک های روی پوست می شوند.

خوردن قلو و جهازات درونی گوسفند مانند سیرابی و شیردان درست نیست، چون این نوع خوراک ها برای مثانه زیان بخش می باشد.

من به خلیفه یادآور می شوم که با شکم سیر حمام نگیرد چون سبب تولید قولنج می شود و استحمام پس از خوردن گوشت ماهی با آب سرد جایز نیست، چون این کار با خطر فلج شدن توأم است.

شب هنگام بالنگ نخورید زیرا بالنگ در شب روی چشم‌ها اثر نامطلوب می‌گذارد و مردمک دیده را به عارضه حول (دور بینی) تهدید می‌کند.

به زن حائض نزدیک نشوید چون این عمل فرزند سالمی به بار نخواهد آورد وقتی از عمل جماع فارغ شدید ادرار کنید زیرا حبس منی و ادرار در مجرا تولید سنگ مثانه می‌کند.

پشت سر هم جماع نکنید چون این عمل فرزند شما را به جنون می‌کشانند، از افراط در خوردن تخم‌مرغ پرهیزید زیرا این افراط، کبد را از عمل منظم باز می‌دارد و در سر معده بادهای زیان بخشی به وجود می‌آورد.

شکم را از تخم‌مرغ پخته پر نکنید تا به تنگی نفس و عارضه نفخ (باد کردن شکم) دچار نشوید افراط در خوردن انجیر زیان آور است، آنان که پس از خوردن شیرینی یا غذاهای گرم آب سرد می‌نوشند به زودی دندانهای خود را از دست خواهند داد.

و کسانی که در مصرف گوشت گاو و شکار زیاده‌روی می‌کنند، به اختلال مشاعر و بهت زدگی دچار خواهند شد و این اشخاص به مرض فراموشی و کند ذهنی مبتلا خواهند شد.

## غذاهای ناسازگار

علم شیمی از فعل و انفعالات مواد و ترکیب آنها و از اثر شیمیایی آنها بحث می‌کند و چنین استدلال می‌نماید که: نتیجه این فعل و انفعالات شیمیایی است که هر کدام از مواد مخلوط شده خواص اصلی خویش را از دست می‌دهند و به صورت یک جسم سوم در می‌آیند که به هیچ یک از مواد فورمولی خود شبیه نیستند، مثلا اگر ما یک ترشی شیمیایی را گرفتیم و آن را با یک ماده دیگر مخلوط کردیم، بعضی از گازهای آن می‌پرد و تبدیل به یک ماده جدیدی (نمکی) می‌شود که این ماده با آن صفات ترشی و یا مخلوط اختلاف دارد.

در سرآغاز مفردات علم طب، یعنی علمی که از دارو و ترکیبات شیمیایی داروئی و دستور دارو سازی، سخن می‌گوید موضوع مهمی را با پزشک و دارو ساز به میان می‌گذارد و آن موضوع «عدم توافق ترکیبی بین مواد» می‌باشد.

این عدم توافق در میان گروهی از مواد شیمیایی به سه قسمت تقسیم می‌شود.

1 - مواد شیمیایی

2 - فیزیولوژی

3 - داروئی

علم مفردات طب خطر شیمیایی موادی را که روی بیماران اثرات خطرناک و کشنده یا نامطلوبی دارد در کتابی جمع آوری نموده و مقرر می‌دارد که دارو سازان و دارو فروشان اگر احیانا در نسخه‌های پزشکان به چنین داروها و

موادی برخوردار کردند از دادن آن دارو اکیدا خودداری نمایند و پزشک را هم از خواب غفلت بیدار کنند تا دوباره مرتکب چنین اشتباهی نشود.

همین قاعده ناسازگاری مواد در میان مواد غذایی هم صدق می‌کند و مانند مواد شیمیایی خطرهای گوناگون و گاهی هم مرگ و میر به دنبال خواهد داشت امام رضا علیه السلام قسمت مهمی از این مواد غذایی را در رساله خود نام برده و نتیجه خطرناک آن را هم با نام و مشخصات کامل بیان فرموده‌اند.

امام علیه السلام در بیانات کوتاه خود گروهی از بیماریهایی که علت آنها ناشناخته هستند را مولود ترکیبات مسموم غذایی بیان کرده‌اند.

گرچه در کتابهای طبی پیرامون این گونه بیماریها سخنان مختلفی گفته‌اند و استدلال‌های متفاوتی نموده‌اند ولی آنچه مسلم می‌باشد این است که ترکیبات ناسازگار غذایی جهازات هاضمه را دچار نقص و اختلال می‌کند و کسی از اطباء نیست که اختلال و عفونت جهازات هاضمه را مهم نداند.

حتی علم طب امروز با این همه ترقی‌اتش هنوز به تحقیق نتوانسته است منشاء دسته‌ای از امراض مانند تقرس و برص را بشناسد اما ارتباط این امراض با دستگاه جهاز هاضمه انکار ناپذیر می‌باشد.

در پایان فصل امام علیه السلام یک سلسله سفارشهای باارزش بهداشتی به مأمون می‌کنند که مسلماً در طب و بهداشت اهمیت فراوانی را حائز می‌باشد.

امام علیه السلام به مأمون سفارش می‌کنند با زنان هنگام رگ نزدیکی نکند زیرا این مقاربت برای هر دو طرف زیان بسیار دارد و به همین جهت است که در همه‌ی دینهای آسمانی این نزدیکی تحریم شده است.

امام علیه السلام از خوردن گوشت ناپخته پرهیز می‌دهند که امروز با تحقیقات عمیق طبی مسلم شده که این نوع گوشتها مخصوصاً گوشت گاو حاوی چندین

نوع کرم و انگل می‌باشد که اگر خدای ناکرده، این کرمها (که محصول گوشت‌های نپخته‌اند) در بدن انسان به کبد و مغز راه یابند بزرگترین خطرها را بیار خواهند آورد. امام علیه السلام با لحن ترس آوری درباره دندانها سفارش می‌کنند و از آمیختن سردی‌ها و گرمی‌ها با هم در دهان، مأمون را برحذر می‌دارند روشن است که این ناپرهیزیها در حق دندان چه خواهند کرد؟ و همچنین از افراط در خوردن شیرینی مأمون را پرهیز می‌دهند.

امام علیه السلام در این دستوره‌های مفید ضمن ابراز تهدید و تنبیه، مأمون و بلکه عموم مسلمانان جهان را به نظافت توصیه می‌کنند و چنین می‌فرمایند: جهازات تناسلی را همیشه پاک و تمیز نگهدارید و در میان دو جماع یک غسل را فاصله قرار دهید تا بدین ترتیب از زیان جماع‌های پشت سر هم به دور بمانید که امتیازات این گونه تعالیم بهداشتی در طب و بهداشت بر هیچ کس پوشیده و پنهان نیست.

## استحمام

امام علیه السلام می فرمایند: پیش از آنکه به حمام داخل شوی مراقب باش تا در قسمت سر و گردن خود ناراحتی نداشته باشی، اگر چنین احساسی در خود یافتی موقتا از استحمام صرف نظر کن.

نخستین ماده از برنامه استحمام تو این است که پنج کف پر از آب گرم بر خود بریزی این کار با اراده خدای متعال شما را از آسیب سردرد ایمن خواهد داشت گفته شده، پنج بار این عمل تکرار شود، یعنی مجموعا بیست و پنج مشت از آب گرم برداشته شود خلیفه باید بداند که ساختمان حمام از چهار اطاق تشکیل یافته، همان طوری که بدن انسان هم بر روی مزاج چهار عنصر بنا شده است: نخستین اتاق حمام سرد و خشک است جائی که لباسها را از تن بیرون می کنند دومی، سرد است و تر - سومی، گرم است و تر - چهارمی گرم است و خشک. [20].

منافع حمام بسیار زیاد است، که هم هوای مزاج را معتدل می کند و هم چرک و شوخ را از بدن می زداید و هم چربیهای چرکین روی پوست بدن را آب می کند اعصاب و رگها را نرم می سازد و به اعضای ریشه ای بدن

(اعضای اصلی) نیرو می بخشد و بالاخره عفونتهای تن را می شوید.

اگر می خواهید، در نتیجه استحمام پوست بدنتان به جوش و سوختگی های دیگر مبتلا نشود پیش از استحمام بدن خود را سرا پا با روغن بنفشه بیالائید و هنگامی که به نوره خانه پا نهادید تا موهای بدن را به وسیله نوره از بدن پاک

کنید و در عین حال از پیدایش زخم و چاک خوردگی پوست و سیاهی رنگ (نوره) اندیشناکند بهتر است قبلا حمام سرد بگیرید، یعنی با آب سرد بدن خود را بشوئید.

کسی که تصمیم دارد از نوره استفاده کند، باید دوازده ساعت (یعنی یک روز کامل) از عمل جماع پرهیز کند و یه دهم نوره را با اندکی «صبر» و «حضض»<sup>[21]</sup> و «اقاقیا» مخلوط کند فرق ندارد که این مواد جدا جدا تهیه شود یا همه را یک جا بکوبند سپس قسمتی از آن کوبیده را با نوره که قبلا آن را عمل آورده‌اند مخلوط کنند.

اصولا تا نوره را به عمل نیاورند نباید ماده دیگری را به آن مخلوط کنند. نوره را با این ترتیب تهیه کنند: از بابونه، مرزنگوش، بنفشه‌ی خشک یا گل سرخ مقداری در آب داغ بریزند و نوره را با این جوشانده معطر خمیر کنند و مقدار اینها به میزانی باشد که آب داغ را معطر کند.

در نسبت مواد نوره هم باید رعایت شود که زرنیخ از میزان یک ششم نسبت به سایر مواد تجاوز نکند، سپس روی قسمت‌های مو دار بدن بگذارند و پس از خاتمه کار و شستن بدن محل تنویر شده را با موادی مرکب از برگ شفتالو و «تجیر العصفر» و حنا و گل و سنبل بمالند تا بوی زننده نوره جای خود را به عطر دلپذیر گلها بدهد.

کسی که بخواهد بدنش را به تنویر بکشد و در عین حال از سوزش نوره در امان باشد، باید پس از استعمال، آن را کمتر زیر و رو کند و هر چه زودتر بشوید و جای نوره کشیده را با روغن گل مالش دهد.

اگر بدن انسان در نتیجه احتراق نوره آسیب دید چاره اش این است که عدس پوست کنده را بکوبند و بعد آردش را با گلاب و سرکه مخلوط کنند و جای



سوختگی را با این خمیر ماساژ دهند با خواست خداوند بزرگ آن زخم التیام خواهد یافت.

کسانی که می‌خواهند از سوزش نوره در امان باشند، باید قبل از استعمال نوره موضع آن را با سرکه انگور ثقیف و روغن گل به خوبی مالش دهند، آن محل دیگر از مواد سوزنده تنویر هر قدر هم که قوی باشد زیانی نخواهد دید.

## بهداشت بدن

### اشاره

در بدن انسان نیرو هائی به ودیعت گذارده شده‌اند که مسئول بنا کردن و تعمیر بدن هستند اما باید توجه کرد که ساختمان بدنی آدمیزاد تنها به سبب این قوا اداره نمی‌شود، بلکه نیروهای دیگری هم همراه با نیروهای مولد و مرمت کننده به کار نظافت و اصلاح بدن اشتغال دارند.

مثلا کبد انسان مأمور است از مواد غذایی خون پاک تهیه کند و آن را به قلب تحویل بدهد باز هم همین کبد مأمور است که مواد زائد و رسوبی و کثیف غذاها را از خون جدا کند و بنحوی از بدن بیرون کند تا موجبات مسموم شدن تن و انحراف از بهداشت همگانی فراهم نگردد.

اما همین کبد همیشه را عهده انجام کار خود بر نمی‌آید، زیرا گروهی از غذاهای مسموم و سوزناک مانند الکل، پیدا می‌شوند که دست از جان کبد بر نمی‌دارند و در دهلیزهای آن خانه می‌کنند و عاقبت عمل فعالیت آن را به هم می‌زنند، کلیه‌ها در بدن انسان مسئولیت دارند که فضولات بدن را خواه این که آن فضولات به خود بدن انسان مربوط باشند و خواه در اثر فعالیت‌های گوناگون بدن به وجود آمده باشد دفع کنند.

در خون آدمی موادی یافت می‌شوند که باید نام آن را «مایه وجودی خون» گذاشت ولی این مواد باید به نسبت معین باشد و اگر از آن نسبت تجاوز کند،

همین مایه‌ی وجودی خون، سبب فاسد شدن خون می‌گردد و مرض دلمه بستن خون را به وجود می‌آورد.

به مواد قندی که یکی از تشکیل دهندگان خون بدن انسان می‌باشد توجه کنید، باید به یک نسبت معین در خون باشد اما وقتی که از آن حد تجاوز کند، برای خون خطرناک خواهد بود، در این هنگام است که کلیه‌ها با فعالیت مداوم خود، مواد زائد قند را از خون خارج ساخته، دفع می‌کنند.

همین طور است وضع اوره، که وقتی در خون بیش از حد معینش باشد، به وسیله تلاش کلیه‌ها متعادل خواهد شد، اگر اوره در خون زیاد شود و کلیه‌ها نتوانند آن را تعدیل کنند خون مسموم می‌شود در این صورت تکلیف بیمار روشن است که چه خواهد شد.

کلیه‌ها به قلب و کبد کمک می‌کنند، اما خودشان هم از ریه‌ها و پوست بدن کمک می‌گیرند، بدین نحو که ریه‌ها هوای پاک را از فضا می‌گیرند و به خون می‌رسانند و پوست بدن آدمی هم در تهیه اکسیژن برای بدن، دست کمی از ریه‌ها ندارد.

گرچه فعالیت ریه‌ها علاوه بر جذب اکسیژن برای خون، خارج کردن گاز کربن از خون هم می‌باشد ولی نباید فراموش کرد که منطقه تنفس پوست بدن بسیار پهن و وسیع است و عملش هم از کلیه‌ها پیچیده‌تر و نافع‌تر است.

## پوست بدن چیست

ساده‌ترین تعریف برای پوست بدن این است که نامش را یک تن پوش سوراخ سوراخ بگذاریم و بگوئیم که این تن پوش علاوه بر نگهداری از عضلات در برابر اثرات محیط خارجی، وظایف مهم دیگری را هم به عهده دارند که مهمترین وظیفه آن، ترشحات آن است که در ادامه حیات و تأمین بهداشت بدن آدمی سهم بزرگی را داراست.

با توجه به اینکه این لباس نرم و لطیف (پوست)، بدن انسان را از همه طرف فرا گرفته و دامنه فعالیتش را به همه جای بدن پهن کرده، پس باید دانست که چگونگی فعالیت پوست در بدن انسان کمی پیچیده و مهم است، زیرا این پیراهنی که دست توانای آفرینش آن را بر پیکر آدمی پوشانیده، سر و ته آن از یک نوع و یک جنس نمی‌باشد.

مثلاً پوست صورت، با پوست سر از لحاظ حیاتی با هم تفاوت دارند و همچنین این دو پوست با پوست هائی که بر روی سینه و شکم کشیده شده‌اند، در نوع فعالیت فرق دارند یعنی هر قطعه‌ای از پوست هر قسمت از بدن مسئولیت خاصی را به عهده دارد پس پوست بدن ما بر گردن ما حق بزرگی دارد، یکی از آنها این است که پوست بدن قسمتی از مواد سمی که در بدن انسان به وجود می‌آید را دفع می‌کند در صورتیکه پوست بدن آن سم را دفع نکند و مدت کوتاهی در بدن بماند، مرگ شخص حتمی است.

از مهمترین ترشحات پوست بدن عرق می‌باشد که یک ماده‌ی چرب و چسبنده است و از غده‌های مخصوص بدن بیرون می‌آید و کارش حفظ طراوت

و صفای پوست بدن و نگهداری طراوت موها می‌باشد مسامات و سوراخهای بسیار ریزی که در پوست بدن ما تعبیه شده‌اند فقط برای بیرون آوردن همان ترشحات داخلی بدن می‌باشند و وقتی که این سوراخها در اثر عواملی بسته شوند دیگر آن فضولات زیان آور داخل بدن که راهی برای خروج از بدن جز سوراخهای ریز پوست ندارند از

بدن خارج نخواهند شد و خواه و ناخواه موجب به وجود آمدن مسمومیت خواهند شد. عرقی که از مسامات (سوراخهای زیر پوست) بدن آدمی بیرون می‌آید از حیث تنزیه و تنظیف بدن کاملاً به منزله ادراری است که کلیه‌ها به خارج دفع می‌کنند، بنابراین وظیفه پوست بدن انسان با کلیه‌ها، هم طراز می‌باشد.

پس پوست بدن هم عضوی مانند سایر اعضای بدن می‌باشد و ما همانطوری که سعی می‌کنیم قلب، ریه، کبد و کلیه‌های خود را از آسیب حوادث حفظ کنیم، همین‌طور هم باید در حفظ پوست بدن خود بکوشیم.

مهمترین وظیفه ما در برابر پوست بدن، رعایت نظافت و پاکیزگی پوست و حفظ مسامات آن از خطر بسته شدن و گرفتن می‌باشد.

البته قسمتی از پوست بدن ما در زیر لباس است و تا اندازه‌ای از خطرات خارجی مصون می‌ماند اما آن قسمت از پوست که توسط لباس پوشانده نمی‌شود مانند پوست صورت، دستها، گردن و گلو که در معرض حملات خارج هستند باید بیشتر تحت مراقبت قرار بگیرند.

بزرگترین خطر برای پوست بدن چرک‌ها و کثافت‌های تولید شده در هوا و زمین می‌باشد که به محض غفلت و عدم توجه ما بر روی پوست بدن ما می‌نشینند و جلو سوراخهای پوست را می‌بندند و عمل ترشح را مختل می‌کنند.

امام علیه السلام در رساله خود با کلمات بسیار مؤثر به این نکته مهم و حیاتی، توجه فرموده، لزوم استحمام (با آب گرم و سرد) را توصیه می‌فرمایند.

امام علیه السلام حمام گرم را برای نظافت بدن و حمام سرد را به خاطر طراوت و شادابی پوست بدن مقرر داشته‌اند و رعایت فصل‌ها را هم در این دو نوع استحمام خاطر نشان کرده و می‌فرمایند: نفع حمام برای بدن بسیار قابل توجه است زیرا حمام در بدن آدمی اعتدال به وجود می‌آورد، چرک‌ها و شوخ‌ها را از بدن بیرون می‌کند، اعصاب و رگها را نرم می‌نماید، به اعضای بدن نیرو می‌بخشد، فضولات را آب می‌کند و پوست بدن را از عفونتها و مواد عفونتزا پاک می‌کند.

امام علیه السلام در این رساله بسیار نافع، موقعیت حمام را از لحاظ حفظ بهداشت و پاک کردن بدن از چرک‌ها به صورت طبی بیان فرموده و حتی مقتضیات وقت را هم توصیه فرموده و فواید حمام را تشریح و توصیف کرده‌اند.

دیدید که امام علیه السلام ضمن بیان لوازم حمام، از لوازم دیگری که در بهداشت بدن دخالت دارند، یاد کرده و حتی فرمول تهیه آن لوازم را هم بیان فرموده است مثلا چگونه باید نوره تهیه کرد و چطور باید آن را استعمال نمود و به چه نحوی می‌توان از خطرات آن ایمن بود، اگر خطری ظاهر شد از چه راهی باید با آن خطر مقابله نمود حتی امام علیه السلام درباره خراشی که از سوزاندن نوره بر پوست بدن پدید می‌آید، با لحن

هراس آوری سخن گفته‌اند تا مبدا انسانها این خراش‌ها را بی‌اهمیت تلقی کنند و در نتیجه به بیماریهای مختلف دچار شوند که عاقبت خوبی نخواهند داشت.

## دستورهای همگانی برای بهداشت

- کسی که نمی‌خواهد از درد مثانه بنالد، حتی نباید یک لحظه هم ادرارش را نگاه دارد اگر چه پشت اسبی سوار شده باشد.
- آن کس که نمی‌خواهد معده‌اش آزار و آسیب ببیند تا دست از غذا بکشد آب ننوشد آنان که توأم با غذا خوردن آب می‌نوشند، دستگاه هاضمه را از ابتدای کارش از کار باز می‌دارند، اینها به عارضه رطوبت و ضعف دستگاه گوارشی مبتلا خواهند شد زیرا نوشیدن آب در اول طعام، معده را از هم باز می‌کند و عارضه گشادی معده پدید می‌آورد.
- کسی که از سنگ مجرا و شاش بند می‌ترسد، نباید هنگام انزال منی آن را در مجرایش نگه دارد و در هنگام جماع به هوای لذت بیشتر مدت این کار را بیشتر از مدت عادتش طولانی‌تر بکند.
- آنان که می‌خواهند از بیماری بواسیر و رنج روده‌ای (غلاط) و درد قسمت اسافل بدن در امان باشند. هرشب ده دانه خرما برداشته شده با روغن گاو بخورند و میان بیضه‌های خود را با روغن زنبق خالص بمالند.
- کسانی که به ضعف حافظه دچارند، بهتر است همه روزه هفت مثقال کشمش سیاه ناشتا بخورند و روزانه هم سه تکه زنجبیل در عسل خوابانده (زنجبیل پرورده) با کمی خردل ضمن غذای روزانه خود بخورند، همچنین برای تقویت نیروی فکری خوبست همه روزه سه هلیله با نبات کوبیده بخورند.

- کسی که می بیند ناخن هایش زرد می شوند و از هم می شکافد یا این که اطراف ناخن هایش فاسد می شود باید عادت کند که ناخن هایش را در هر پنجشنبه بچیند، عادت به این کار از فساد ناخنها و خرابی دور سر انگشتها جلوگیری خواهد کرد. - اگر کسی می خواهد که به درد گوش گرفتار نشود، هر شب هنگام خواب اندکی پنبه بر گوشه‌هایش بگذارد.

- هر کس می خواهد در فصل زمستان از بیماری زکام در امان بماند، همه روزه یک قاشق عسل بخورد، خلیفه باید بداند که هر کدام از عسل‌های صالح و فاسد علاماتی دارند، آن دسته از عسل‌ها که وقتی جلوی دماغ می‌گیری بوی تندش شما را به عطسه وا می‌دارد و یا عسلی که چشیدنش آدم را به سکر و سستی می‌اندازد و آن عسل‌هایی که زبان آدم را می‌سوزانند، عسل‌های خوبی نیستند این عسل‌ها قاتل جان آدمی می‌باشند.

- در فصل زمستان گل نرگس بپوئید، بوئیدن این گل به طور استمرار رعایت کنید تا از شر زکام در امان بمانید همچنین استشمام سیاه دانه آدمی را از زکام ایمن می‌دارد.

- برای جلوگیری از زکام در روزهای تابستان، پرهیز از آفتاب و خوردن روزی یک عدد خیار سود فراوان دارد.

- کسانی که می‌خواهند از دردهای شقیقه<sup>[22]</sup> و شوصه<sup>[23]</sup> در امان باشند، ماهی تازه بخورند این عمل را هم در فصل زمستان و هم در فصل تابستان انجام دهند، چون ماهی تازه برای پیش‌گیری از این گونه دردها بسیار سودمند می‌باشد.

- آنان که می‌خواهند همیشه سر دماغ و با نشاط باشند، تا می‌توانند از شام شب بکاهند و شبها سبکبار به رختخواب بروند.



- هر کس که می‌خواهد از درد ناف در امان بماند، باید هر وقت که سرش را روغن مالی می‌کند از آن روغن کمی هم به نافش بمالد و مالش دهد.
- آنان که لبانشان چاک می‌خورد، یا جوش می‌زند، با روغنی که سر خود را چرب می‌کنند، لبها را هم چرب کنند.
- کسانی که نمی‌خواهند گوشه‌هایشان سست و فرو آویخته باشد و یا این که از افتادن و بزرگ شدن لوزتین خود بیمناک هستند، بهتر است هر وقت که شیرینی می‌خورند، به دنبالش اندکی سرکه غرغره کنند.
- کسانی که می‌خواهند از ابتلا به مرض یرقان در امان بمانند، در فصل تابستان به اتاقهای در بسته و دم کرده پیش از تهویه کامل وارد نشوند و همچنین در فصل زمستان یک مرتبه از اطاق گرم به هوای سرد نروند، بلکه صبر کنند تا بدنشان به هوای تازه مأنوس شود.
- آنان که از بادهای دردناک و شدید در بدن خود می‌ترسند، هفته‌ای یک بار سیر بخورند.
- کسانی که به دندان خود علاقمندند قبل از خوردن شیرینی کمی نان بخورند.<sup>[24]</sup>
- آنان که می‌خواهند غذایشان زود تحلیل برود و دستگاه هاضمه شان کار خود را به آسانی انجام دهد، هر وقت که می‌خواهند با شکم سیر به رختخواب بروند، به پهلوی راست بخوابند و پس از مدتی از پهلوی راست به چپ بغلطند و به خواب راحت فرو روند.
- آنان که احساس می‌کنند بلغم در مزاج شان زیاد شده، همه روزه غذای خود را با کمی از «جوارش» بیامیزند و به مقدار مقدور حمام بگیرند، با زنان همبستر شوند و در جلو آفتاب بنشینند (حمام آفتاب بگیرند) و از خوردن

غذاهای سرد پرهیز کنند تا بتدریج بلغم در مزاج شان بسوزد و از بین برود و حالشان عادی شود.

- آنان که از طغیان صفرا در مزاج شان اندیشناک هستند، سعی کنند همه روزه از غذاهای سرد و تازه و لعابی استفاده کنند، بیشتر تفریح کنند و کار کمتر، و به روی کسی که دوست دارند نگاه کنند اما کسانی که دارای مزاج های سوداوی هستند و می خواهند، آن را به حال تعادل برگردانند می توانند با عمل قی و فصد رگها و استعمال نوره به هدف خود برسند و طغیان سودا را در مزاج خود فرو نشانند.

- آنان که از گردش بادهای سرد در اعضای خود شکوه دارند، موظفند از شاف و اماله و نشستن در آب گرم و مالیدن روغن هائی که پوست را نرم می کند استفاده نمایند اما برای مبارزه با زیادی بلغم خوردن یک مثقال «ا طرفیل کوچک» مؤثر می باشد.

## دستوراتی درباره بهداشت خصوصی

### اشاره

قوانین بهداشت در علم پزشکی به دو قسم است یکی بهداشت عمومی، یعنی به کار بستن کارهایی که برای حفظ بهداشت عمومی لازم است دیگری بهداشت خصوصی، این قسمت از قوانین، بهداشت اعضای بدن انسان را، عضو به عضو مورد بحث قرار می‌دهد و درباره‌ی صحت قوانین هر کدام از آنها تحقیق و تحلیل می‌نماید.

در بهداشت خصوصی نسبت به همه اعضای بدن توضیحاتی داده می‌شود اما هنگامی که نوبت به عضوهای لطیف و دقیق بدن می‌رسد، به دقت و احتیاط، بیشتر توجه می‌کند.

مثلاً گوشها و چشمها که در برابر حوادث زودتر از سایر اعضای بدن لطمه می‌بینند، بیشتر مورد توجه بهداشت خصوصی قرار گرفته‌اند. اینک به بهداشت خصوصی بدن می‌پردازیم و نخست از دهان شروع می‌کنیم.

## بهداشت دهان

در بهداشت دهان، سخن از ملحقات آن مانند لب و لثه ها، دندانها و شکافهای میان دندانها که در سلامتی بدن تأثیر اساسی دارند، پیش می‌آید دهان از این جهت در صحت عمومی بدن اثر مهمی دارد که تنها راه جهازات هضمی به دنیای خارج می‌باشد.

واردات معده و امعاء و ریه ها طبق معمول از دروازه دهان است و به خاطر حفظ بهداشت جهازات هاضمه و دستگاه تنفسی بدن باید این دروازه کنترل شود و ما در فصلهای قبلی این کتاب، از حفظ بهداشت دندان و راه نگهداری آن سخن گفتیم و توصیه‌های حضرت امام رضا علیه السلام را درباره دندانها تا حدودی توضیح دادیم. باز هم قسمتی از توصیه‌های حضرت را بیان می‌کنیم که می‌فرماید:

باید دندانها را همه روزه مسواک کنید و دهان را همیشه پاک نگهدارید، لثه ها را تحت مراقبت و احتیاط قرار دهید و از خوردن غذاهای گرم و سرد با هم و همچنین چیزهای سفت و سوزان با دندان پرهیز کنید و در خوردن شیرینی‌ها احتیاط کنید تا مبادا ذرات شیرینی لای لثه ها و روی مینای دندانها بماند و موجبات فساد دهان و دندان را فراهم کند

همچنین باید اکثر (مخاط) های پوشش دهان را از تأثیر ترشی های قوی و نوشیدنیهای داغ مصون نگهدارید.

## بهداشت چشمها

حفظ بهداشت عمومی چشمها شامل رعایت و به کار بردن این دستورات می‌باشد:

1 - شست و شوی دقیق چشمها به وسیله محلولهای طبی (مانند اسید بوریک) و غیره.

2 - احتراز از اعمالی که موجبات ضعف دید را فراهم می‌آورد مانند نور قوی، مطالعه زیاد، نوشتن زیاد، تماشای بیش از حد تلویزیون.

3 - استفاده از عینکهای آفتابی به منظور جلوگیری از تابش اشعه سوزنده خورشید.

4 - توجه کامل به چگونگی دید، مانند نزدیک بینی و مراجعه به پزشک چشم و پزشکان متخصص برای اقدام سریع در درمان کوچکترین عارضه‌ای که در دیدگان پدید می‌آید.

## بهداشت گوشها

باید گوشها را همیشه سالم و پاکیزه نگهداشت و با دقت بسیار قسمتهای ماریچی و مسامات خارجی آنها را از گرد و خاک و کثافات پاک کرد و هیچگاه چوب کبریت یا سنجاق و یا میخ های ریز و سفت داخل گوش نکنید، اگر می خواهید داخل گوش تان را پاک کنید از وسایل نرم و سالم استفاده نمائید چرک و چربیهای گوش را با پارچه لوله کرده پاکیزه (گوش پاک کن) بیرون آورید و به صداهای گوش خراش و زیاد گوش ندهید.

به هنگام شنا و استحمام احتیاط کنید که آب داخل گوشهایتان نشود، به محض این که کوچکترین خللی در گوش خود احساس کردید فوراً به پزشک مراجعه کنید.

## بهداشت بینی

پوشش داخلی بینی از موهای ریزی پوشیده که در نتیجه استنشاق هوا، آلوده به گرد و غبار شده با ترشحات داخلی لزج می‌گردد لذا باید هر روز بینی را پاک کرد اما نه با انگشت بلکه بهترین وسیله همان شست و شو با آب از طریق استنشاق مکرر می‌باشد.

## بهداشت پوست بدن

برای حفظ بهداشت پوست بدن (بشره) به طور عموم و پوست صورت به طور اخص، بهترین وسیله استحمام یا شستن با آب می‌باشد و نظیف بودن لباس در مورد بهداشت پوست بدن ضروری می‌باشد، چون حفظ نظافت پوست بدن و صورت همیشه آنها را شاداب و جوان نشان می‌دهد.



## بهداشت موها

موها را باید همیشه از آلودگی و چرک و چربی پاک نگهدارید و در نظافت رشته‌های مو از شانه و برس استفاده کنید، هنگام شانه زدن، زیاد به موها فشار نیاورید.

## بهداشت دستها

با توجه به این که دستها یگانه وسیله ارتباط محیط خارجی با چشم، بینی، دهان و سایر اعضای بدن می باشد بنابراین رعایت بهداشت آنها کاملاً ضروری است، اگر به نظافت آنها توجه نشود و لای ناخنها و میان خطوط پوستهای دست از چرک و کثافات پاک نگردد، این قصور باعث بروز بیماری در بدن خواهد شد، گرفتن ناخن های بلند شده توصیه می شود، در بحث از استحمام هم درباره نظافت دست و پاها و دور نگهداشتن آنان از میکروبهای انگلی توضیحاتی داده شد.

## بهداشت جهاز هاضمه

حضرت درباره بهداشت این دستگاه توصیه‌های اکیدی فرموده، که از جمله آنها خودداری از خوردن غذاهای دیر هضم و مواد تند و گزنده و مسموم کننده مانند الکل و دخانیات و خوراک های تحریک کننده معده می باشد علاوه بر اینها مراعات اوقات غذا ضرورت دارد.

## بهداشت دستگاه تنفسی

یگانه هوایی که برای ریه‌های انسان مفید است، هوای آزاد می‌باشد بنابراین باید از استنشاق هوای آلوده در خانه‌های در بسته و مناطق شلوغ و عفونت بار، خودداری شود هر شخصی باید هوای قابل تنفس را بشناسد و جهاز تنفسی را همیشه سالم نگهدارد باید تنها از راه دماغ تنفس کند نه از راه دهان، گلو و لوزتین را که وسیله تصفیه هوا هستند باید از هرگونه آلودگی پاکیزه نگهداشت و ریه را به کشیدن نفس‌های عمیق و طولانی عادت داد.

## بهداشت قلب و شریانها و وریدها

آسایش و آرامش قلب با آرامش بدن ارتباط تام دارد، وقتی اعضای بدن از خستگی و ناراحتی محفوظ بماند مخصوصا اگر پس از صرف غذا بدن استراحت کند، قلب هم آسوده خواهد بود.

بهداشت قلب و شراین و وریدها علاوه بر استراحت و آرامش بدن به پرهیز از غمهای زیاد، دلهره و اضطرابها نیاز دارد، به خصوص باید این اعضا را از تأثیرات مسکرات و مواد مخدر محفوظ نگهداشت، چون اینها اعمال اصلی این دستگاه را مختل می کنند.

## حفظ بهداشت دستگاه تناسلی و ادرار

دستگاه تناسلی و ادرار را تحت فشار قرار ندهید، به موقع ادرار کنید و هنگام مجامعت از خستگی این دستگاه پرهیز کنید برای خروج کامل ادرار، از مایعات مناسب استفاده کنید.

## بهداشت دستگاه عصبی

بهداشت و صحت اعصاب شما بستگی به آرامش فکری و آسایش مغز شما دارد، هر قدر کارهای فکری و فعالیتهای مغزی شما کمتر باشد اعصاب شما آسوده‌تر و سالم‌تر خواهد بود، در فصلهای گذشته در این باره به تفصیل سخن گفته‌ایم و حالا هم اضافه می‌کنیم که بهترین وسیله برای تقویت کلی بدن، غذای سالم و کامل و مؤثرترین عامل برای تقویت اعصاب، خواب و استراحت و دوری از هرگونه اضطراب و پریشانی فکری و خشم‌های بیهوده می‌باشد.

## بهداشت عضلات و مفاصل

عادت به ورزشهای سبک هم برای قلب مفید است و هم برای عضلات و مفاصل، ولی باید دانست که ورزش باید در اوقات معین و با برنامه مخصوص انجام شود پیاده روی روزانه هم، برای بهداشت عضلات و مفاصل فائده بسیار دارد همچنین گردش خون را منظم می‌کند.

امام علیه السلام فرموده: هر کس می‌خواهد از بیماری مثانه شاکی نباشد ادرار خود را حبس نکند اگر چه سوار بر اسب باشد با این دستور هم رعایت بهداشت دستگاه تناسلی را توجه می‌دهند و هم رعایت دقیق اوقات ادرار کردن را یادآور می‌شوند.

باز هم امام علیه السلام درباره بهداشت جهازات هاضمه می‌فرماید: آنان که نمی‌خواهند از درد معده رنج و عذاب باشند، میان غذا آب ننوشند، نوشیدن آب در وسط غذا بدن را رطوبی مزاج و معده را ضعیف می‌کند و سوء هاضمه می‌آورد.

باز هم امام علیه السلام می‌فرماید: کسی که نمی‌خواهد در مجرای ادرارش سنگ به وجود آید، هنگام طغیان شهوت از حبس کردن منی پرهیز کند و عمل جماع را بیشتر از حد عادی طول ندهد امام علیه السلام باز هم به دستوره‌های بهداشتی خود ادامه داده می‌فرماید آن کس که می‌خواهد دندانهایش از آسیب فساد ایمن بماند تا یک لقمه نان بخورد، لب به شیرینی نزنند بعد هم از چگونگی خواب، پس از غذا خوردن غذا سخن می‌گویند: کسی که می‌خواهد پس از خوردن غذا



استراحت کند، بهتر است ابتدا روی پهلوی راست بخوابد و پس از مدتی از پهلوی راست به پهلوی چپ بغلطد آن‌گاه به خواب راحت برود.

سپس این فصل را با یک سلسله اندرزه‌های مفید در مورد بهداشت جهاز هاضمه و معالجات فیزیکی خاتمه می‌دهند و می‌فرمایند:

کسی که از گردش بادهای سرد در بدنش رنج می‌برد می‌تواند ناراحتیهای خود را به وسیله شاف یا اماله و نشستن در آب گرم و مالیدن روغنهای نرم کننده بر پوست و مفصل‌ها برطرف سازد.

## حفظ سلامتی در مسافرت

### اشاره

حضرت می‌فرمایند: خلیفه باید توجه کند که شخص مسافر هنگام سفر از سیری شدید و گرسنگی زیاد بپرهیزد، وقتی که معده‌اش پر از غذا است و یا کاملاً خالی است، در گرمای شدید نباید مسافرت کند و خود را میان سیری و گرسنگی در حال تعادل نگهدارد بر مسافر لازم است که از غذاهای سرد مزاج مانند عریض<sup>[25]</sup>، هلام<sup>[26]</sup>، سرکه، روغن نباتی، آبغوره و سایر غذاهای سرد استفاده کند.

حرکت شدید و طولانی در گرمای شدید برای اشخاص لاغر اندام و ضعیف پسندیده نیست، بخصوص که با شکم گرسنه هم توأم باشد ولی این اعمال برای بدنهای چاق مفید است.

بهترین آب خواه برای مسافرت خواه برای خوردن در محل، آبی است که از چشمه‌های سمت مشرق هر محل برداشته شود و باید آبی که می‌نوشد زلال و سبک باشد، بهترین آبها برای نوشیدن آبی است که نخستین اشعه خورشید در فصل تابستان از بالای آن بگذرد یعنی همان چشمه‌های قسمت شرقی که آفتاب قبل از رسیدن به شدت گرما به آنها می‌تابد و گوارا ترین آبها آنست که جریانش از کوههای خاکی سرازیر شود زیرا این قبیل آبها در فصل زمستان سرد و فصل تابستان موجب لینت و نرمی معده می‌شوند و این آب برای مزاج های گرم بسیار مفید است.

از آبهای شور پرهیز کنید، که دارای حجم سنگین می‌باشند و سبب یبوست مزاج می‌شوند آبهای برف و یخ مطلقا فاسد و برای بدن آدمی تولید فساد می‌کنند اما آب باران، سبک و گوارا و مفید است، منتها با این شرط که در گودالها زیاد نمانده باشد.

آب مرداب هائی که در گذرگاه سیل قرار دارند، چون مدت طولانی در زیر اشعه خورشید می‌ماند و همیشه راکد است، سودی برای بدن ندارد اگر نوشیدن این آبها ادامه پیدا کند، به زهره و طحال ضرر می‌رساند.

## اوصاف آب

این عنصر فعال که در ترکیب وجود بیشتر موجودات دخالت اساسی دارد، در ترکیب عضلات و دستگاه بدنی انسان هم مقام مهمی را داراست آب همان مایه‌ی درخشان وجودی است که به عضوی از اعضای بدن مانند خون راه دارد و بدن انسان بدون آب به انجام هیچ کدام از وظایف زندگی خود قادر نیست آب برای هضم غذا، جذب غذا (مکیدن مواد حیاتی) و بالاخره آب برای همه چیز و همه کارهای بدن یک ماده اساسی محسوب می‌گردد.

بدن در ادامه مسیر حیات خود به آب نیاز قطعی دارد و این نیاز از لحاظ کمیت هم مهم است زیرا بدن انسان در زندگی روزمره خود به مقداری آب لازم دارد تا زنده بماند.

ما در جهان خود وسیله‌ای برای انجام کارهای نظافت و پاکیزگی و سایر اعمال مربوط به نظافت و طهارت بهتر و مؤثرتر از آب نمی‌شناسیم آب از حیث منابع و محل صدوری که دارد به گروههای متنوع تقسیم می‌شود که عبارتند از:

1 - آب باران: قطرات شفاف و درشتی است که از دامن ابرها بر روی زمین فرو می‌ریزد.

2 - آب چشمه: همان باران هائی که به زمین فرو ریخته و در رگهای زیرزمین پنهان گشتند، پس از گذر از لایه های خاک و شن صاف شده در جاهای مناسب به صورت چشمه‌ها و قناتها به سطح زمین بازمی‌گردند.

3 - آب چاه: همان آبهای فرو رفته در دل زمین در طول قرن‌ها که در محل خود راکد و ساکن مانده‌اند، به وسیله کندن زمین به آن دست می‌یابیم.

4 - آب رودخانه: که از آب باران، برفها و یخها با گذشت زمان به وجود آمده و در دل درهها و کوهها و به هر جا جاری می‌شوند. با توجه به این تقسیم‌بندی آب به لحاظ کیفیت وجودی و تأثیری که دارد به دو دسته تقسیم می‌شوند.

دسته اول، آبهای سبک و زود هضم و گوارا، و دسته دوم آبهای سنگین و نا گوارا می‌باشد که ما در فصلهای گذشته از آبهای سبک و سنگین، در مبحث تهیه شراب حلال مطالبی گفتیم و خاصیت هر کدام از آنها را هم بیان نمودیم. امام علیه السلام در فصل آب (در رساله خود) برای نخستین بار در تاریخ تمدن انسانها آب سبک را از آب سنگین، مشخص فرموده و شرایط آب سنگین را بیان فرموده‌اند آن هم با عبارات بسیار شیوا و مختصر و بلیغ، خلاصه آب به همان نسبت که از مهمترین عناصر حیاتی محسوب می‌شود، مؤثرترین وسیله هم برای انتقال بیماریها از مکانی به مکان دیگر و از بدن مریضی به بدن سالم می‌باشد.

آب تندرو ترین مرکب برای میکروباها و انگلهای زمین می‌باشد که به آسانی می‌تواند این موجودات خطرناک و خانمان سوز را جا به جا کند. اگر خدای ناکرده، منبع آب شهری به میکروب وبا آلوده شود در کوتاهترین مدت بزرگترین ابتلا و کشتارها به وجود می‌آید، ما نمی‌توانیم تلفات حسرت انگیز وبا را در گذشته‌های نزدیک فراموش کنیم.

شنیده و حتی دیده‌ایم که در هر حمله از حملات بیمار و با هزاران انسان زنده طی مدت کوتاهی از روی زمین به دل زمین فرو رفته‌اند (مرده‌اند) منبع وجود و انتشار این میکروباها خطرناک آبهای آلوده‌اند که از منطقه‌ای به منطقه دیگر و از بیماری به بدن سالم دیگر، به وسیله آب جریان دارند.

عمل تصفیه آب امروز یکی از درخشانترین عملیات تمدن بشر به شمار می‌آید آثار این عمل (تصفیه آب) در بهداشت عمومی، نیازی به توضیح و بیان ندارد.

اقداماتی را که دول مترقی دنیا در مورد تصفیه آب و توزیع آن به وسیله‌ی لوله‌های آهنی انجام داده‌اند مهمترین و در عین حال طبیعی‌ترین اقدام در راه حفظ بهداشت عمومی محسوب می‌گردد ما اکنون در زمانی به سر می‌بریم که ملت‌های زنده دنیا وقتی به فکر ایجاد شهری می‌افتند پیش از همه درباره منبع آب و وسایل توزیع آن دقت و محاسبه می‌کنند چون ملل زنده دنیا در اثر تجربه‌های طولانی پی به این حقیقت برده‌اند که آب هم می‌تواند به بشر زندگی بخشد و هم می‌تواند زندگی او را تباه سازد.

امام رضا علیه السلام در رساله خویش، قبل از آن که درباره آب بحث کنند برنامه مسافرت را مطرح فرموده و برای مسافرینی که راه‌های دور و دراز می‌پیمایند و سفرشان در فصل تابستان است سفارش‌های لازم و ضروری ارائه نموده و فرموده‌اند نباید مسافر با شکم پر و شکم بسیار گرسنه مسافرت کند، بلکه در میان این دو حالت وضع معتدلی را در پیش گیرد (نه کاملاً سیر و نه کاملاً گرسنه باشد) و باید از غذاهای سبک و سرد مزاج استفاده کند، تا در طول مسافرت زیاد تشنگی نکشد زیرا سفر با شکم پر و معده سنگین عطش می‌آورد و مسافر را وادار می‌کند که در هر سرزمینی از هر آب که ببیند بنوشد، در نتیجه گرفتار بیماری‌های گوناگون شود امام علیه السلام به دنبال این اندرزهای بهداشتی از کیفیت آب مشروب سخن گفته و تأکید می‌فرمایند که آب مشروب را حتماً از جهت شرقی بردارید، زیرا در آن سمت چشمه‌های آب از تابش افتاب

برخورد دارند و نور خورشید در نبرد با میکروب بیماریها عامل بسیار نیرومند است به همین جهت این قبیل آبها سالم تر و سودمند تر خواهند بود.

امام علیه السلام از نوشیدن آبهای آلوده و سنگین نهی فرموده و بیش از همه، آب باران هائی را که در گودالها راکد و ساکن میمانند، مورد تحذیر قرار داده، زیرا خطر آلودگی این آبها بیشتر است با این توصیهها امام علیه السلام به طور حتمی انسانها را وادار به ایجاد منبع مستقل و مجهز و ایجاد لوله کشی می نماید و به صراحت هم می فرماید که چگونه نور خورشید میکروبهای شناور در آب را بی اثر و عقیم می سازد.

امام علیه السلام در سپیده قرن سوم هجرت نور خورشید را وسیله استریزه قرار داده و همین دستور طبیعی ترین وسیله برای جهاد بر ضد میکروبهای خطرناک می باشد در عین حال ارزانتترین وسیله هم هست که خداوند متعال به رایگان در اختیار بشر قرار داده است.

## آداب هم بستر شدن

### اشاره

امام علیه السلام در این قسمت از رساله می‌فرماید آنچه که لایق گفتن بود برای خلیفه گفته شده و اکنون به ذکر هم بستری و آداب آن می‌پردازیم، خلیفه باید عنایت کند که عمل جماع در ساعت‌های اولیه شب کار خوبی نیست، خواه در فصل زمستان باشد خواه در فصل تابستان بهتر آن است که وظیفه هم بستری در ساعت‌های آخر شب و یا صبح انجام شود، زیرا در اول شب معده سنگین و رگها مشغول فعالیت سوخت و ساز هستند، در چنین شرایطی نزدیکی به زن، سبب تولید بیماریهای قولنج، فلج، نقرس، سنگ مثانه، سلس البول، فتق، ضعف چشم و نزدیک بینی، خواهد شد. پس خلیفه باید عمل نزدیکی را به پایان شب بیندازد، که در آن موقع معده سبک، مزاج آرام، رگها نرم و طبیعت آماده می‌باشد.

جماع در سحرگاهان، برای تولد طفل امیدوار کننده‌تر و برای حفظ سلامتی بدن صالح تر است از طرفی کودکی که از این نزدیکی به وجود آید، هوشمند تر از کودکان دیگر خواهد بود خلیفه باید توجه کند که عمل جماع مقدمات و مقرراتی دارد که باید آنها پیش از آغاز مقاربت انجام شود. لذا تا با زن هم خوابه‌ات بازی نکرده و او را به هیجان نیاورده‌ای اقدام به جماع نکن پستانهایش را به آرامی فشار بده تا شهوتش تحریک شود، در آن هنگام که زن ترغیب شد و آثار میل شدید در صورت و چشمانش ظاهر شد به



جماع پرداز. در این هنگام است که هر دو شما از عمل جماع لذت خواهید برد و شهوت هر دو اقناع خواهد شد خلیفه به زنی که در حال قاعدگی زنانه است نزدیک نشود، به طور کلی فقط با زنان پاک هم بستر شود و پس از انجام عمل، یک باره بر نخیزد بلکه به سوی راست خود بغلطد و مدتی در این حالت بماند بعد برخیزد و ادرار کند این آرامش و شست و شوی مجاری ادرار و منی بوسیله بول کردن، شما را از باقی ماندن مواد رسوبی در مجرا که موجب تولید سنگ مجرا می‌گردد ایمن می‌سازد بعد هم به حمام بروید و فریضه غسل را به جای آورید و بعد هم اندکی مومیائی بنوشید، مومیائی را در شربت عسل حل کنید و آب شربت را سر بکشید و یا این که از عسل صاف استفاده کنید.

عسل و مومیائی قوای از دست رفته شما را باز می‌گرداند و از نو به

شما نشاط و فعالیت خواهد بخشید، خلیفه باید بداند که مواضع نجومی قمر در عمل جماع بی‌اثر نیست در آن شب هائی که ماه در برج حمل (فروردین) یا دلو (بهمن) قرار می‌گیرد، نزدیکی با زنان بهتر است، ستوده تر از این دو برج، برج ثور (اردیبهشت) است که آن را «شرف قمر»<sup>[27]</sup> می‌نامند قرار گرفتن قمر در برج ثور به تکوین نطفه به جنین در رحم قدرت و حیات مؤثر می‌بخشد من در این رساله آنچه را که شایسته صحت و سلامتی بدن بود بیان کردم و آنان که به گفتار من عمل کنند و تن و جان خود را تحت این برنامه پرورش دهند، با اراده پروردگار متعال و خواست او از دردها و بیماریها ایمن خواهند ماند و همیشه از نعمت سلامتی و صحت برخوردار خواهند بود، به حول و قوه‌ی الهی، زیرا خداوند توانا به هر که می‌خواهد عافیت می‌دهد و حمد و سپاس برای خداوند است از اول و آخر و ظاهر و باطن.

## مسئله هم بستری

دکتر «استاس تشاسر» مردم همه چیز را می‌دانند یعنی می‌دانند که چگونه بخورند، چگونه بخوابند، چگونه راه بروند و چگونه کار کنند، ولی از مسایل جنسی که مهمترین مسئله زندگی است اطلاع ندارند  
جهل مردم نسبت به مسائل جنسی، جهل رسواکننده‌ای است که هم خود را و هم دیگران را رسوا می‌کند.

منشاء بی‌خبری مردم از مسائل جنسی، اندیشه بسیار واهی است که به نام اخلاق به خود تلقین می‌کنند، مردم همه نیازهای خود را آزادانه می‌گویند مثلاً گرسنه هستم یا تشنه هستم یا کار می‌خواهم و این ابزار را جایز می‌دانند اما در آنجا که شهوات جنسی شان احساس نیاز می‌کند، لب فرو می‌بندند، حتی این تمنای طبیعی را انکار می‌کنند زیرا می‌خواهند بگویند ما آداب و رسوم می‌دانیم و اظهار این نیاز برخلاف ادب و تربیت است این است جهل مفتضح و رسواکننده.

متأسفانه این جهل زشت مخصوص به یک دسته و طبقه نیست، بلکه جامعه با تمام سازمانش خود را مبتلا به این جهل رسواکننده نموده است، دانشمندان، نادانان، توانگران، زنها و مردها همه در این نادانی شریکند و همه سعی می‌کنند این راز خود را بنام اخلاق در ضمیر خود دفن کنند.

در میان مردم عده‌ای بسیار کمی هستند که به عظمت و اهمیت توافق و تفاهم میان زن و شوهر توجه می‌کنند، حتی عده‌ای کمتر از این هستند که آثار شوم این جهل را در خانواده‌ها دریافته‌اند و تأکید دارند به این که پریشانی و بدبختی

خانواده‌ها را 75 درصد باید در رابطه جنسی مردها و زنها جست و جو کرد آن زن و شوهری که چنین وظیفه مهمی را در زناشوئی نشناسند محال است به خوشبختی دست یابند.

زنی که برای شهوترانی عامیانه‌ی شوهرش، آلتی بی‌حس و حال یا بازیچه شود مسلم است از زندگی خویش راضی نخواهد شد.

مقتضیات تمدن ناقص بشری چنین ایجاب می‌کند که مرد، از شخصیت جنسی خود استفاده کند و تا آنجا که دلش می‌خواهد از همسر خویش لذت ببرد ولی به زنش فرصت ندهد که از حظ هم بستری بهره‌ای ببرد طبعاً نصیب زن بر اساس این جهل در زندگی زناشوئی جز محرومیت چیز دیگری نیست ولی نباید نتیجه این محرومیت را کوچک شمرد.

در اثر نومیدی و ناکامی خانواده‌ها پریشان می‌شوند و کودکان بی‌گناه به قربانگاه فساد و نابودی می‌روند همین نومیدی است که انحراف‌های قبیح اخلاقی به وجود می‌آورد گذشته از همه‌ی اینها، ساده‌ترین اثری که این محرومیت از خود به جا می‌گذارد بحران‌های شدید عصبی در زنان است.

مسئله آمادگی جنسی، امروز مسئله مقدماتی برای اعمال غرائز جنسی نیست بلکه این کار یک ضرورت فیزیولوژی کامل مانند عمل جنسی می‌باشد یعنی اگر مرد همسر خود را قبل از هم بستری به بازی و شوخی بگیرد نباید فکر کند که این مقدمه هم بستری است بلکه باید قبول کند، این بازی و بوس خودش مستقلاً یک ضرورت مهم حیاتی است.

آن کس که قبل از هم بستری، با همسر خویش این روش را در پیش نگیرد مانند کسی است که اساساً به بستر همسر خود نرفته و او را از لذائذ همخوابگی محروم کرده است.

دکتر کورسال چنین می‌گوید:

همان طوری که هنگام غریزه جنسی مرد نعوظ پیش می‌آید، در زنان هم چنین حالتی هست منتها این حالت در زنان تحت الشعاع عملیات جنسی و عاطفی و نفسانی قرار می‌گیرد که اکتشافات علمی در این جریان برای اعصاب اهمیت بسزائی قائل است، زیرا جهازات عصبی و هورمون‌ها با فعالیت طبیعی خود سبب ایجاد هیجان جنسی در وجود زن می‌شود با این اختلاف که مرکز این هیجانها در بدن زن ثابت نیست در گروهی از زنها اعضای تناسلی عهده‌دار این وظیفه‌ی حیاتی است و در گروه دیگری پستانها، زبان، پلک چشمها، نرهمی گوش، لبها و دهان این کار را انجام می‌دهند و در میان پستانها اهمیت شان بیشتر است، زیرا دستگاه نعوظ در وجود عده‌ای از زنها با پستانها رابطه مستقیم دارد.

امام رضا علیه السلام در زمانی که علم طب در آن عصر هنوز داخل جرگه علوم نشده بود و از علم نفس هم نشانی نبود، این نکات دقیق را طی تعلیمات خود بیان فرموده و با صراحت و شهادت مأمون خلیفه را به طور مستقیم و سایر مردان را غیر مستقیم به حساس‌ترین وظیفه زندگیشان توجه داده است.

امام علیه السلام فیزیولوژی جنسی زن را با آن جملات موجز و در عین حال از حیث لفظ و معنا کامل بیان می‌کند و در مورد تحریک زن در ایفای وظیفه زناشوئی تأکید می‌فرماید.

امام علیه السلام عمل جماع را حتی در عصر فعلی خودمان هنوز بسیاری انسانها آن را جز اطفای هیجان شهوت عنوان دیگری به آن نمی‌دهند، با عالی‌ترین عناوین و شرطها و مقدمات و مقتضیات طبی و بهداشتی بیان می‌کنند و در میان

فصل‌ها بهترین فصول و میان ساعات شب بهترین ساعات و در مورد کیفیات مزاجی آدمی صالح‌ترین کیفیت‌ها را شرط انجام این کار بس بزرگ می‌دانند.

امام علیه السلام با گفتار متین و روشن خود وظایف مرد را پیش از جماع و بعد از آن بیان می‌فرمایند و می‌گویند: در طی دوران قاعدگی با زنان نزدیکی نکنید، زیرا این کار هم برای مرد ضرر دارد و هم برای زنان زیان‌آور است.

باز هم می‌فرمایند: پیش از انجام عمل مقاربت با پستانها و محل‌های شهوت برانگیز زن بازی کنید و بگذارید آب او جمع شود و مزاجش برای قبول نطفه آماده و مستعد شود.

این دستور بهداشتی توأم با نکات تشریحی و فیزیولوژی، به تحریک غده‌های هورمونی و جهازات تناسلی زن کمک می‌کند و این آمادگی در تکوین کامل نطفه دخالت تام دارد.

## فصل آخر

در بعضی از نسخه‌ها، بنام پایان نامه رساله آمده است.

حضرت در این فصل می‌فرمایند: خلیفه و مردم دیگر که این رساله را می‌خوانند، اگر به دستورات من که در این نوشته‌ها آمده عمل کنند به اذن خداوند متعال از بلاها و دردها ایمن خواهند ماند و عاقبت هم سلامتی و عافیت جان و تن خود را به حول و قوه خداوند بزرگ به دست خواهند آورد، اوست که به هر کس بخواهد عافیت عطا می‌کند.

خلیفه و اشخاص دیگری که به صحت و سلامتی خویش علاقمند هستند باید در کسب دستورات بهداشتی احتیاط را رعایت کنند و به سخنان کسانی که نه در مکتب درس خوانده‌اند و نه در سایه ریاضت نفس، کمالی اندوخته‌اند گوش ندهند، چنانکه می‌شنوید بعضی از این اشخاص می‌گویند: فلان غذایی را خوردم به من ضرر رساند و یا این که فلان کاری را کردم زیانی ندیدم.

گوینده این قبیل سخنان، به منزله‌ی چهارپای نادان و کوتاه فکری است که هنوز به سود و زیان خودش آگاه نیست و نتوانسته نیک را از بد تشخیص بدهد. بیماریها که آفات جان و تن انسان هستند، به دزدانی می‌مانند که یک بار به خانه‌ای دستبرد می‌زنند، اگر صاحب خانه به تعقیب و سرزنش آنان گامی برنداشت بار دیگر به دستبرد سنگین‌تر به آن خانه می‌زنند و سرانجام حمله نهائی خویش را شروع می‌کنند.

بیماری را باید قبل از به وجود آمدن در هم شکست و نباید از سبکی و یا کوچکی آن فریب خورد، تا مبادا زمان حمله‌اش برسد و روزگار آدمی

را تباه کند.

این دزد خطرناک را در نخستین بار که دست به خیانت می‌زند، چنان ادب کنید که برای بار بعد یارای دستبرد نداشته باشد، کارها همه در دست خداوند است او بهترین سرور و مولای ماست و همه به سوی او برمی‌گردیم و از او یاری می‌خواهیم، همانا یاری او برای ما کافی است و بهترین وکیل برای ما می‌باشد. لا حول و لا قوة الا بالله العلی العظیم.

## پزشک نماها

پیش از آن که امام علیه السلام رساله طلائئ خود را به پایان برسانند. مردم را از شر این قوم برحذر داشته‌اند و خطر وجود این قبیل پزشک نماها را یادآور می‌شوند.

مردمی که مقام شامخ طب را حقیر می‌شمارند و به علم پزشکی اهمیت نمی‌دهند، اینان در تمام مراحل زندگی انسانها مانند انگلهای هولناک در هر نقطه‌ای از روی زمین بلای جان مردم بوده‌اند و از نادانی و حماقت مردم سود برده‌اند و یا این که شهوت حماقت خود را با قیمت جان انسانهای دیگر تسکین داده‌اند.

مسلم است کسانی که به این قبیل پزشک نماها اعتماد می‌کنند، ناخودآگاه شیشه عمر خود را به دست آن ناشیان می‌سپارند و مسئول خود آنها هستند. البته مسئله حماقت و نادانی در ادوار حیات بشری، مسئله حیرت آوری نبوده زیرا همیشه و در همه حال سایه جهل کم و بیش بر جوامع بشری گسترده بوده است اما آنچه که مایه شگفتی و حیرت می‌باشد، وجود انسانهای دور از شرافت و افراد ناجوان‌مردی است که حیات و سلامتی دیگران را مانند توپ فوتبال، با پای خود می‌زنند.

میان پزشکان انگل، بیش از همه آن دسته خطرناکند که سلسله نسبت خود را هم به طبیب معروفی می‌رسانند.

بعضی از مردم به بیماری؛ دخالت در اموری که از آن چیزی نمی‌دانند «مبتلا هستند این بیماری در میان طبقات مردم توسعه و شیوع زیادی دارد وقتی که



مردی می بیند عده ای درباره موضوعی سخن می گویند خود را داخل بیان آنها کرده، نظر می دهد و خود را متخصص آن کار معرفی می کند، با این که خودش هم می داند کوچکترین سر رشته ای از آن کار ندارد، برای او ندانستن مهم نیست چون به مرض این کار مبتلا شده و نمی تواند ساکت بماند.

یا این که عده ای درباره شخص مریضی حرف می زنند و راجع به طولانی شدن مرض او و پزشک معالجش سخن می گویند، فورا این قبیل اشخاص، در این باره دخالت کرده حتی درباره آن شخص بدون اینکه او را ببینند و معاینه کنند نظر می دهند و خانواده مریض را برای استعمال فلان علفیات یا ادویه توصیه می کنند و می گویند من این علفها و ادویه را برای یکی از فامیلم که مریض بود استعمال کردم و او خوب شد و خانواده آن مریض هم یا در اثر جهالت و یا در اثر نداشتن صبر و حوصله، به دستور آن پزشک نما عمل می کنند و مریض شان پس از گذشتن چندین ساعت از استعمال آن دوا به عوض این که شفا یابد می میرد، در این موارد جاهلانه چه کسانی مسئول مرگ این بیمار هستند؟ آیا آن شخص پزشک نما یا کسانی که به سخنان او اعتماد و عمل کردند.

دسته ی دیگر، کسانی هستند که درباره فراگیری این علم زحمت نکشیده اند و آنها را از پدرشان به ارث برده اند، لابد چون پدرشان و یا جدشان پزشک بوده پس خود آنها هم پزشک هستند!!! خطر این دسته بیشتر از دسته اولی می باشد، و واجب است تا با این قبیل اشخاص مبارزه شود، زیرا آنها با کمال پر روئی با جان مردم بازی می کنند، بنابراین پزشکان واقعی موظف هستند که این قبیل اشخاص را به مردم معرفی کند و نگذارند مردم به دام آنان بیفتند همان طوری که امام علیه السلام در پایان رساله ی خود مردم را از رجوع به این قبیل پزشک نماها منع

فرموده و آنها را بدین نام که «آنها انسان هائی هستند که از چهارپایان هم نادان ترند و نفع و ضرر خود را تشخیص نمی دهند» معرفی فرموده است.

## پایان متن رساله

بیان سلسله سند و انتساب این رساله طلائئ به حضرت امام رضا علیه السلام

اشاره

نقل این رساله از حضرت رضا علیه السلام به تواتر رسیده است و ما (دکتر زینی) این رساله را توسط حسن بن محمد بن جمهور به دست آوردیم که می گفت از پدرش (محمد بن جمهور عمی) به وی رسیده ولی گاهی هم می گفت از جدش که در کتاب رجال بنام (محمد بن جمهور) معروف بوده بوی رسیده است که او هم از تمیمی بصری نقل کرده است.

تمیمی بصری هم از پسر عمش، که معاصر حضرت امام رضا علیه السلام بوده نقل کرده است روایت شده که تمیم بصری، چندین کتاب تألیف کرده که عبارتند از:

1 - کتاب ادب علم عربی

2 - کتاب صاحب الزمان (عج)

3 - کتاب وقت ظهور صاحب الزمان (عج)

4 - «کتاب حاضر» رساله ذهبی از حضرت امام رضا علیه السلام

و تمیم بصری بیش از 90 سال عمر کرده است و در کتابخانه آیت الله عسکری در سامره نسخه خطی این رساله بوده که از ابی محمد حسن بن محمد نوفلی روایت شده است.

این شخص، حسن بن فضل بن یعقوب بن سعید بن نوفل بن حرث بن عبدالمطلب می‌باشد که نجاشی درباره او می‌گوید: شخصی عالم، جلیل القدر و مورد اعتماد است که از حضرت رضا علیه السلام نسخه‌ی رساله را، روایت کرده و همچنین از ابی عبدالله و از ابوالحسن (موسی) الخ.

مجلسی در جلد 14 بحار صفحه 567، پس از پایان شرح این رساله می‌نویسد، ابومحمد بن قمی گفت وقتی این رساله از جانب امام رضا علیه السلام به مأمون رسید آن را خواند و شاد شد و دستور داد آن را با آب طلا نوشتند و نامش را «رساله مذهبی» و در بعضی نسخ «رساله ذهبیه» گذاردند الخ.

این رساله درباره علوم دینی با اصول و فروع آن نوشته نشده که متعرض مسائل مورد اختلاف مسلمانان باشد یا این که درباره موضوع خارق العاده‌ای نوشته نشده تا بتوان در نسبت آن به امام علیه السلام شک کرد.

چنان که قبلاً ملاحظه کردید، حضرت در مجلس مأمون فرمود: در نزد من از طب چیزی است که من شخصا آن را تجربه کرده به صحتش

مطمئن شده‌ام آن هم به مرور زمان، این رساله شامل چیزی است که نباید انسان به آن‌ها جاهل باشد و اگر آنها را ترک کند عذرش پذیرفته نیست و این مسئله را حضرت با جواب خود به مأمون تأکید فرموده، که گفت از مسائلی است که من از دیگران شنیده‌ام و خودم آزمایش کرده‌ام.

چنان که در مقدمه ماههای رومی فرموده کیفیت حفظ بهداشت از قول قدماء که بعد هم به قول ائمه برمی‌گردیم.

پس همه این مطالب نشان می‌دهد که این رساله از نظر امام علیه السلام مجموعه تجارب شخصی ایشان به اضافه آنچه که از پدران شنیده و از گفته‌های قدماء استنباط نموده است می‌باشد.

## نظر مأمون و اطرافیانش و هم چنین نظر طب جدید درباره این رساله

اما مأمون چون پس از مطالعه آن را بسیار گرانبها و مهمتر از هر طلا و دری دید، دستور داد آن را با آب طلا بنویسند و آن را در خزانه حکمتش نگهداری کنند، اما نظر اطرافیان مأمون و پزشکان آن عصر، همه آنها این رساله را تعریف و قدرش را والاتر داشته‌اند.

ما از نظر طب جدید را هم درباره قسمت اول این رساله راجع به تشریح و وظائف الاعضاء ملاحظه کردیم، پس باقی می‌ماند مطالبی که طب جدید تاکنون آنها را کشف نکرده است.

در این باره ما پیشنهاد می‌کنیم که عده‌ای از پزشکان انسان دوست، آزمایشاتی درباره آنچه که در این رساله آمده انجام دهند تا روشن شود که این رساله یک اثر نفیس و باارزش طب قدیم می‌باشد تا شاید این آزمایش کنندگان موفق به کشف حقایق غامض علم طب شوند که در رساله به آنها اشاره شده است که مسلماً با این کار خود، نسبت به انسانیت خدمت می‌کنند و هم نام آنان جزو مکتشفین بزرگ ضبط می‌شود.

شرح هائی که بر این رساله نوشته شده است

1 - ترجمه «علوی برای طب رضوی»:

قدیمی‌ترین شرح برای این رساله، متعلق به سید ضیاء الدین ابی الرضا فضل اله بن علی راوندی متوفی به سال 548 هجری می‌باشد.

2 - ترجمه «ذهبیه»:<sup>[28]</sup>

که مولی فیض الله عصاره تستری، ماهر در علم طب و نجوم در عصر فتحعلی خان و زمان حکومتش در تستر در حوالی سال 1078 هجری، نوشته که نسخه خطی آن در کتابخانه مشکاة در دانشگاه تهران موجود است و تاریخ استنساخش 1133 هجری می‌باشد.

3 - ترجمه «ذهبیه»:

محمد باقر مجلسی متوفی به سال 1110 هجری، که نسخه خطی آن در کتابخانه آیت الله مغفور صدر در کاظمین موجود است.

4 - کتاب «عافیت انسانی در شرح ذهبیه»:

تألیف میرزا محمد هادی ابن میرزا محمد صالح شیرازی که آن را در عصر شاه سلطان حسین صفوی تألیف کرده و نسخه خطی آن در کتابخانه سید همدانی در نجف اشرف موجود است.

5 - شرح «طب الرضا ع»:

تألیف آقای محمد شریف خاتون آبادی که در سال 1120 هجری آن را نوشته است.

6 - ترجمه «ذهبیه»:

- تألیف سید شمس الدین محمد ابن بدیع رضوی مشهدی که در سال 1105 هجری تألیف کرده و نسخه خطی آن در کتابخانه شیخ علی اکبر نهاوندی در خراسان موجود است. 7 - شرح «طب الرضا علیه السلام»
- تألیف سید عبدالله شبر الحسینی متوفی به سال 1242 هجری.
- 8 - شرح «طب الرضا علیه السلام»:
- تألیف حاج محمد ابن حاج محمد حسین مشهدی متوفی به سال 1257 هجری.
- 9 - شرح «طب الرضا علیه السلام»:
- تألیف نوروز علی بسطامی.
- 10 - شرح «محمودیه»:
- تألیف حاج میرزا کاظم موسوی زنجانی متوفی به سال 1292 هجری که نسخه خطی آن نزد خانواده اش موجود است.
- 11 - شرح «طب الرضا علیه السلام»
- از مولا محمد بن یحیی که در خزانه آقای محمدعلی خوانساری در نجف اشرف می باشد.
- 12 - «طب رضوی»:
- که آن را یکی از معاصرین، آقای سید نصرالله موسوی ارومیه شرح کرده است.
- 13 - کتاب «ذهبیه در اسرار علوم طبی»:
- تألیف احمد مقبول شرح به زبان اردو که در حیدرآباد چاپ شده است.
- 14 - شرح حاضر:
- تألیف دکتر سید عبد الصاحب زینی از انتشارات دانشکده طبی عراق.

نام کسانی که در این رساله ذکر شده است



## امام ابوالحسن علی بن موسی الرضا

در روز جمعه 11 ذیقعده سال 148 هجری متولد شد نام مادرش نجمه بود مدت امامتش بیست سال بود در تعداد اولاد آن حضرت اختلاف است. او عالیتین و فاضل ترین شخص زمان خود بود، با بیشتر علمای ملل دیگر در مجلس مأمون مباحثه کرد، عوامل سیاسی در اواخر قرن دوم هجرت مأمون را وادار نمود که ایشان را به ولیعهدی خود انتخاب کند باز هم عوامل سیاسی ایجاب نمود که آن حضرت را در آخر صفر 203 هجری با سم به شهادت برسانند.

## عبدالله مأمون فرزند هارون الرشید

در شب 14 ربیع الاول سال 170 متولد شد، مادرش کنیز بود، شش ماه قبل از برادرش امین متولد شده بود مادر امین زبیده دختر جعفر منصور بود، مأمون از امین بزرگتر بود و هارون الرشید او را از برادرش بیشتر دوست می‌داشت، همین امر او را شایسته ولایتعهدی بعد از هارون الرشید می‌کرد، لیکن نفوذ های دائمی امین که از بنی‌عباس بودند مانع این کار شد.

دائی امین، عیسی بن جعفر منصور، به فضل بن یحیی برمکی که در خاموش کردن آتش و فتنه انقلاب خراسان موفق شده بود توصیه کرد که از مردم برای ولایتعهدی امین بیعت بگیرد، او هم اقدام به گرفتن بیعت برای امین کرد و هارون ناچار شد فرزند کوچکش را بر فرزند بزرگش مقدم بدارد و به همه ملل مسلمان نوشت که با وی بیعت کنند و مردم در سال 175 هجری با امین بیعت کردند ولی هارون در سال 183 هجری از مردم برای مأمون هم بیعت گرفت و کشور پهناور اسلامی را میان دو نفر تقسیم کرد، مأمون را والی خراسان نمود که شامل قرمسین کرمانشاه تا آخرین نقطه خراسان می‌شد.

گرفتن خراج و اداره امور این منطقه بنام مأمون بود، بقیه بلاد را هم به امین داد هارون در سال 186 هجری به سفر حج رفت و قبل از عزیمت از دو برادر بیعت گرفت که پس از مرگش علیه یکدیگر قیام نکنند و آن بیعت را با خود به مکه برد و داخل کعبه آویزان نمود.

در سال 193 هجری هارون برای خاموش کردن فتنه رافع بن لیث به حدود خراسان عزیمت نمود و در آنجا وفات یافت و در سناباد طوس مدفون شد.

امین وقتی خبر مرگ پدرش را شنید، نامه‌هایی به سپاهیان و رجال بنی‌عباس فرستاد که به وی ملحق شوند و وقتی که آنها نامه را دریافت داشتند از خراسان فرار کردند و مأمون موفق به بازگرداندن آنان نشد.

در سال 194 هجری فضل بن ربیع وزیر امین آن نسخه تعهد امین را که هارون الرشید در کعبه آویزان کرده بود از آنجا برداشت.

و در سال 195 هجری نام مأمون را برداشت و به جایش دعوت برای موسی بن محمد امین پس از پدرش نوشت و امین، علی بن عیسی را به ری فرستاد تا مأمون را بکشد ولی فرمانده سپاه مأمون او را کشت که نامش طاهر بود.

در سال 198 هجری امین کشته شد و دوباره در تمام کشورهای اسلامی از مردم برای مأمون بیعت گرفته شد.

## سر قبول کردن حضرت رضا علیه السلام و لיעهدی مأمون را

پس از وفات حضرت رسول صلی الله علیه و آله شیعه‌ی اهل بیت و دوستداران آنها در اطراف حضرت علی علیه السلام، امام حسن علیه السلام و امام حسین علیه السلام جمع شدند و با شادی آنان شاد بودند و با اندوه آنان غمناک می‌شدند، با هر که آنها می‌جنگیدند، جنگ می‌کردند و با هر که آنها صلح می‌کردند، صلح می‌نمودند تا این که حضرت امام حسین علیه السلام شهید شدند، بعد از آن ائمه اهل بیت قیام نکردند بلکه آنها از حضرت سجاد علیه السلام گرفته تا امام حسن عسکری علیه السلام فقط به نشر معارف اسلامی میان مسلمانان قناعت کردند و به پیروان خود دستور دادند که از جنگ و قتال دوری کنند منتها حکومت‌های وقت، کسانی را که علیه ظلم و ستم آنها ابراز نفرت می‌کردند رها نمی‌ساختند این بود که واقعه حره در سال 62 هجری قمری در مدینه اتفاق افتاد.

بعد از آن شیعیانی که از یاری امام حسین علیه السلام خودداری کرده بودند، از عمل خود توبه کردند و برای طلب خون امام حسین علیه السلام قیام نمودند. بعد هم قیام مختار پیش آمد که قاتلین حضرت امام حسین علیه السلام را نابود کرد. به طور کلی در رأس هیچ کدام از این قیام‌ها از اهل بیت علیه السلام کسی نبودند و از عترت حضرت رسول صلی الله علیه و آله بودند مانند زید بن علی بن الحسین علیه السلام که علیه هشام قیام کرد و در کوفه شهید شد و در سال 122 مصلوب گشت و بعد از او یحیی بن زید قیام کرد که جسد او را سوزاندند و به آب فرات انداختند.

[29]

نتیجه خروج یحیی هم قتل و دار کشیدن در دروازه جوزجان<sup>[30]</sup> بود و در ایام یزید بن ولید (ناقص)، عبدالله بن معاویه بن عبدالله بن جعفر در کوفه، قیام کرد و مردم را به بیعت با امام عَلَيْهِ السَّلَام دعوت نمود.

وقتی که اهل کوفه را در جنگ سرکوب کرد به طرف اصفهان حرکت نمود و به نیروهای خلیفه در کوفه، بصره، همدان، قم، ری و فارس غلبه نمود و مردم را برای بیعت با خود دعوت کرد نه برای بیعت امام رضا عَلَيْهِ السَّلَام.

همه‌ی بنی‌هاشم به گرد او جمع شدند و از کسانی که به نزد او آمدند سفاح و منصور بودند، پس هر کس از آنها اقدامی علیه او می‌کرد، او را به زنجیر می‌کشید و هر کس از او صلح می‌خواست به وی صلح می‌داد این وضع ادامه داشت تا این که مروان حمار، سپاهی زیاد برای سرکوبی او فرستاد، اهل اصفهان به مروان در جنگ کمک کردند در نتیجه او به خراسان فرار کرد.

معلوم می‌شود که امتناع مردم اصفهان از یاری او به واسطه بد خلقی و زشتی اخلاقش بوده است دیگر این بود که مردم را برای بیعت با آل محمد صلی الله علیه و آله و سلم دعوت نمی‌کرد بلکه برای بیعت با خود دعوت می‌نمود.

اصفهانی در مقاتل الطالبین گفته: که این شخص (عبدالله بن معاویه) از اصفهان به خراسان عزیمت نمود و در راه به مردی از اهل مرو وارد شد و از او طلب یاری کرد، آن مرد به وی گفت: آیا تو از اولاد پیامبری؟ گفت: نه، گفت: آیا تو همان ابراهیم امام هستی که در خراسان به قیام او دعوت می‌شود گفت: نه: آن مرد گفت من نمی‌توانم به تو کمک کنم، سرانجام عبدالله بن معاویه در سال 127 هجری قمری کشته شد.

## انتقال دعوت از علوی ها به عباسی ها

وقتی ولید بن یزید کشته شد، عده‌ای از بنی‌هاشم در ابواه<sup>[31]</sup> دور هم جمع شدند و در میان آنها ابراهیم بن محمد ابوجعفر منصور و صالح بن علی و عبدالله بن الحسن بن الحسن و فرزندان او (محمد و ابراهیم) هم بودند و درباره خلافت سخن می‌گفتند، آخرین نفری که حرف زد ابوجعفر منصور بود که گفت: چرا خودتان را فریب می‌دهید، به خدا سوگند اگر می‌دانستید یگانه شخصی که مردم به زودی دعوت او را می‌پذیرند، این جوان است، یعنی (محمد بن عبدالله) حرف مرا تأیید می‌کردید، همه گفتند به خدا سوگند راست گفتی و ما این را می‌دانیم. پس همه آنها با محمد بیعت کردند و دست او را گرفتند و او را نزد جعفر بن محمد الصادق علیه السلام فرستادند، وقتی که در حضور حضرت بود حضرت فرمود، این قیام را نکن چون عاقبت ندارد، عبدالله خشمناک شد و گفت: تو عقیده‌ات برخلاف گفته‌ات می‌باشد و حسد تو به فرزندان من تو را وادار به گفتن چنین کلماتی کرد، حضرت فرمود: به خدا سوگند

حسد مرا وادار نکرد چون این کار نه قسمت توست و نه قسمت فرزندان توست بلکه قسمت این شخص است، اشاره کرد به سوی سفاح و بعد از او هم قسمت این شخص می‌باشد اشاره کرد به منصور بعد هم برای فرزند او، که آن شخص مدت زیادی در میان مردم خدمت می‌کند ابوجعفر، به زودی محمد را در نزدیکی «سنگهای زیت»

<sup>[32]</sup> می‌کشد، بعد هم برادر خود را با توطئه می‌کشد، آن موقع اینها پراکنده می‌شوند و دیگر جمع نمی‌شوند. منصور دو مرتبه با محمد بیعت کرد یکی در

مکه و دیگری در مسجد الحرام، یعنی هنگامی که محمد از خانه‌اش خارج شد، منصور رکاب اسب او را گرفت و گفت: اگر امر خلافت به شما دو نفر تفویض شود (محمد و ابراهیم) این عمل مرا فراموش مکن.

بعد هم بنی‌عباس دعوت خود را برای آل محمد توسعه دادند و دعوت خلافت به بنی‌عباس برگشت زیرا آنها توجه خود را به دورترین بلاد اسلامی (خراسان) معطوف داشتند در این باره محمد بن علی در کتاب خود نوشته بود «متوجه خراسان شوید، زیرا در آنجا عده‌ی زیادی هستند و در آنجا قلبهای سلیم و دلهای فارغ از هوی و هوس وجود دارد» در نتیجه دعوت بنی‌عباس موفق شد و بنی‌امیه نتوانست جلو آن را بگیرد زیرا خراسان دور از دسترس قدرت اصلی آنها بود.

پس از وفات محمد بن علی فرزندش ابراهیم به وصیت پدرش عهده‌دار خلافت گردید که مروان او را در زندان بحران با سم کشت، بعد از مرگ او مردم برای برادرش سفاح بیعت کردند و این بیعت در سال 132 واقع شد، بنی‌عباس در ابتدای امر برای آل محمد دعوت می‌کردند<sup>[33]</sup> حتی وزیر آنان در کوفه بنام ابوسلمه خلال، لقب وزیر آل محمد داشت<sup>[34]</sup> و ابومسلم خراسانی را فرمانده سپاه آل محمد می‌گفتند.

ابومسلم در ابتدا برای حضرت امام رضا علیه السلام دعوت می‌کرد<sup>[35]</sup> وقتی که آنها به بنی‌امیه غلبه کردند و امر خلافت بر ایشان مسلم شد، شروع به طرد کردن پسر عموهای نزدیک خود نمودند، چنانکه منصور محمد را در احجار زیت کشت که قبلاً با او بیعت کرده بود<sup>[36]</sup> بعد هم برادر محمد ابراهیم را در باخمی<sup>[37]</sup> سال 105 کشت.

و در ایام موسی هادی حسین صاحب فخ<sup>[38]</sup> قیام کرد، این موقعی بود که عاملان در مدینه اهل بیت را در مضیقه گذارده بودند حسین مردم را به سوی حضرت امام رضا علیه السلام دعوت می‌کرد تا این که در فخ کشته شد، خانه او و فامیلش را سوزاندند و اموالش را هم غارت کردند.

در ایام خلافت هارون الرشید، یحیی بن عبدالله قیام کرد و در دیلم قدرت گرفت هارون الرشید، فضل بن یحیی را برای جنگ با وی فرستاد ولی هنگامی که فضل با جنگ نتوانست او را مغلوب کند، از هارون الرشید برایش تأمین گرفت در نتیجه او را به بغداد بردند، ولی هارون الرشید پیمان خود را نقض کرد و او را کشت، ادریس بن عبدالله به طنجه و تاس در غرب دور رفت و مردم برای خلافت با وی بیعت کردند.

هارون الرشید، پس از آگاهی از قیام ادریس، یحیی را مأمور قتل ادریس کرد او هم وی را با سم کشت ولی ارکان خلافت ادریسی از هم پاشیده نشد زیرا زن ادریس حامله بود و مردم غرب در انتظار وضع حمل او بودند، وقتی که او فرزند را زائید او را بنام پدرش «ادریس» نامیدند و برای خلافت با وی بیعت کردند. از همه حوادث باید چنین استنباط شود که ائمه آل بیت، یعنی حضرت رضا علیه السلام و پدران او پس از قتل امام حسین علیه السلام از شمشیر کشیدن امتناع کردند، حتی فرزندان عموهای خود را که قیام می‌کردند مانع می‌شدند.

کشتار، زندان و تبعید، در موفقیت آنان تأثیر نکرد بلکه اهمیت و صلابت آنان را در میان دوستداران شان زیاد شد، آنها در بلاد پراکند شده مردم را به اهل بیت دعوت کردند تا این که خلافت ادریس علوی در



غرب دور به وجود آمد و تقسیم شدن قدرت بنی‌عباس در عصر مأمون هم به تشکیل خلافت علوی کمک کرد، وقتی امین کشته شد، اگر سیاست و نیرنگ مأمون نبود خلافت به اهل بیت برمی‌گشت.

قبل از آن که مأمون به واسطه کشتن حضرت امام رضا علیه السلام از نهضت او، آسوده شود، در سال 199 شخص دیگری در کوفه قیام کرد بنام محمد بن ابراهیم و مردم به او لقب رضای آل محمد دادند و فرماندهی ارتش این شخص را «ابو السرایا» یکی از فرماندهان لایق برعهده داشت و به ارتش مأمون غلبه کرد. وقتی که محمد بن ابراهیم وفات یافت مردم با محمد بن زید بیعت کردند و او را به لقب رضای آل بیت نامیدند محمد بن محمد زید، مناطق تحت نفوذ خود را میان حکمرانانش تقسیم کرد، ابراهیم بن موسی بن جعفر را به یمن فرستاد، وقتی که او به یمن رسید مردم از وی اطاعت کردند.

حسن بن حسن را هم به مکه اعزام داشت، در همان سال حج را در مکه اقامه نمود و جعفر بن محمد بن زید و حسن بن ابراهیم را اعزام داشت آنها اقدام به جنگ کردند و فاتحانه داخل مکه شدند و زید بن موسی بن جعفر را به اهواز فرستاد، این شخص در بصره با بنی‌عباس جنگ کرد و پیروز شد و خانه‌های بنی‌عباس را سوزاند و معروف به زید ناری (آتش افروز) شد.

نامه‌های متعدد از اطراف بلاد مسلمین به محمد بن محمد مبنی بر فتح می‌آمد، اهل شام و جزیره (الجزایر) برایش نوشتند که در انتظار رسیدن فرستاده او هستند تا از او اطاعت کنند، کارهای ابو السرایا به حسن به سهل گران آمد، چون هر مقدار سپاهی را که به جنگ او می‌فرستاد، همه آنها را مغلوب می‌کرد، تا این که «هرثمه بن اعین» را فرستاد و جنگ میان آنها در گرفت، تا این که اهل کوفه پیروز شدند.

سپس هرثمه در میان جمعیت با صدای بلند گفت: «این مردم کوفه، عده‌ای خون ما و شما را می‌ریزند آن هم بی‌جهت، اگر جنگ شما با ما به خاطر این است که امام ما را نمی‌خواهید، ما به این منصور بن مهدی راضی هستیم و با وی بیعت می‌کنیم و اگر می‌خواهید امر حکومت از فرزندان عباس خارج شود، شما امام خود را تعیین کنید و یا با ما موافقت کنید که روز دوشنبه، بنشینیم در این باره با شما مذاکره کنیم، ولی بی‌جهت ما و خودتان را نکشید» اهل کوفه پس از شنیدن سخنان هرثمه دست از جنگ کشیدند ولی ابو السرایا آنها را مخاطب قرار داده و گفت: «وای بر شما سخنان این مرد حيله و نیرنگ است، حمله کنید و او را بکشید» ولی اهل کوفه گفتند وقتی که آنها موافقت کشتن آنان برای ما جایز نیست در نتیجه ابو السرایا خشمناک شد و شبانه از کوفه خارج شد و هرثمه داخل کوفه شد در این جنگها 200 هزار نفر از سپاهیان پادشاه کشته شدند و محمد بن محمد بن زید هم دستگیر شد و به مرو نزد مأمون فرستاده شد و او چهل روز در مرو زنده بود، عاقبت سم

داخل شربت کردند و به او دادند و اینگونه او را کشتند. [39]

قبل از این حادثه در مدینه محمد بن جعفر صادق علیه السلام قیام کرد و مردم را برای بیعت با خودش دعوت نمود، اهل مدینه با وی بیعت کردند، و با هارون بن مسیب که در مکه بود جنگیدند، هارون برادرزاده محمد (یعنی امام موسی کاظم علیه السلام) را به واسطه صلح قرار داد محمد قبول نکرد، لذا پس از جنگهای متوالی محمد هم اسیر شد و به نزد مأمون فرستاده شد و در مرو وفات یافت، هنگامی که جنازه‌ی او را تشییع می‌کردند، مأمون شخصا جنازه‌ی او را به قبر گذاشت و دفن کرد. [40]

مأمون متوجه شد که کشورهای اسلامی در نهضت‌های بی‌شمار علوی زیان و ضرر بسیار می‌بینند و غرب دور از زمان هارون الرشید همیشه مرکز دولت علوی بوده است، یمن هم از قصبه قدرتش خارج شده، مدینه هم به دستور اشخاص مؤمن تابع علوی ها شده است و مردم را برای حج امیری از علوی ها انتخاب می‌کنند، در بصره خانه‌های عباسیان سوخته می‌شود، همه اینها خطر هائی بود که ناقوس انقراض خلافت بنی‌عباس را به صدا در آورد.

پس از فرو نشاندن همه این قیامها و نهضت‌ها به که اعتماد کند؟ به رجال بنی‌عباس در حالی که آنها می‌خواهند انتقام خواهرزاده خود امین را از او بگیرند و اساساً از مأمون به واسطه همان موقعیت‌های قبلی هراسان بودند یا به سایر مسلمانان برای جلوگیری از این قیامها متوسل شود؟ یعنی به علوی ها و دوستان آنها، وانگهی آیا خاموش کردن این نهضتهائی که از ایمان سرچشمه می‌گرفت امکان دارد؟ یا این که عاقبت او و خلافت بنی‌عباس هم مانند مروان حمار و خلافت امویان منتهی به انقراض و نابودی خواهد شد؟

مأمون در هر کاری، عاقل تر و محتاط تر از خلفای قبلی بنی‌عباس بود<sup>[41]</sup> به همین جهت بود که توانست بر همه این مشکلات فائق آید.

مأمون پس از اندیشه و تفکر طولانی به این نتیجه رسید که برای پیروز شدن بر همه این مشکلات و قیامها، بزرگترین شخصیت خانواده علوی را به ولیعهدی انتخاب کند این بود که متوجه امام رضا علیه السلام شد<sup>[42]</sup> تا بتواند هم مردم را آرام کند و هم بر قیام‌کنندگان پیروز شود<sup>[43]</sup> و همان کاری را که با ظاهر کرده بود (او را والی خراسان نمود سپس او را کشت)<sup>[44]</sup> با ولیعهد (امام رضا علیه السلام) انجام دهد.

وقتی که تصمیم به این کار گرفت: غیر از علی بن موسی الرضا علیه السلام کسی را شایسته این کار ندید، چون حضرت، قیام علیه حکومت وقت را منع می‌کرد و علوی‌ها را هم از نهضت باز می‌داشت، چنانچه علوی‌ها سخن او را می‌شنیدند گرفتار آن همه قتل و کشتار نمی‌شدند.

مأمون حضرت رضا علیه السلام را اجباراً به خراسان آورد، وقتی که مأمون تصمیم به انجام چنین کاری گرفت، نامه‌ای به حضرت نوشت و از وی خواهش کرد که به خراسان بیاید، حضرت با عذرهای زیاد از قبول دعوت مأمون خودداری کرد ولی او دست بردار نبود و مرتب نامه می‌نوشت و تقاضا می‌کرد تا این که حضرت خود را ناچار دید و با اهل بیت خود وداع کرد و به آنها خبر داد که از این سفر سالم بر نخواهد گشت.

در این سفر «رجاء ابن ابی ضحاک» (ضحاک) و یاسر خادم در رکاب حضرت بودند و از طریق بصره، اهواز و فارس حرکت کردند، و مأمون به ضحاک دستور داده بود که حضرت را از طریق کوفه بیاورد و شب و روز هم مراقب حضرت باشد.

وقتی که حضرت رضا علیه السلام وارد مرو شدند، مأمون امر خلافت را به ایشان عرضه داشت <sup>[45]</sup> حضرت از قبول آن امتناع کردند و میان آن دو گفتگوهای زیادی شد، دو ماه از ورود حضرت علیه السلام گذشت، طبق روایت مجلسی (ره) از ابی صلت، حضرت امام رضا علیه السلام به مأمون فرمودند:

اگر خداوند این خلافت را برای تو مقدر ساخته تو نمی‌توانی آن را به من بدهی چون مال تو نیست بلکه مال خداست و اگر خلافت مال غیر توست باز هم نمی‌توانی چیزی که مال تو نیست به من بدهی.

مأمون شب و روز تلاش می‌کرد ولی در این مورد موفق نشد بعد از اینکه از قبول خلافت از جانب حضرت مایوس شد به ایشان گفت: اگر خلافت را قبول نمی‌کنی، ولایتعهدی را قبول کن تا بعد از من خلافت به تو برسد.<sup>[46]</sup>

حضرت رضا علیه السلام فرمود: من نمی‌دانم قصد تو چیست؟ مأمون گفت قصد من چیست؟ حضرت فرمود اگر راست بگویم امان می‌دهی؟ مأمون گفت: تو در امان هستی حضرت گفت: تو می‌خواهی با این کار، مردم بگویند علی بن موسی الرضا، دنیا را دور اندخته‌اند بلکه دنیا او را دور انداخته نمی‌بینید چگونه ولایتعهدی مأمون را به طمع خلافت قبول کرده است؟

مأمون از این سخن حضرت خشمناک شد و گفت تو همیشه با من برخلاف می‌لم رفتار می‌کنی، تو از سطوت من ایمن شدی به خدا قسم اگر ولایتعهدی را قبول کردی هیچ و گرنه تو را مجبور به این کار می‌کنم باز هم اگر قبول نکردی گردنت را می‌زنم.

حضرت فرمود: خداوند مرا نهی کرده که با دست خود خود را به هلاکت بیاندازم، اگر وضع چنین است من قبول می‌کنم ولی به شرطی که در عزل و نصب کسی دخالت نکنم و هیچ سنت و رسمی را نشکنم و از دور ناظر امور باشم، مأمون به این شرط راضی شد و حضرت را برخلاف میل باطنی‌اش ولیعهد خود نمود.<sup>[47]</sup>

صولی، به روایت خود از فضل بن ابی سهل نوبختی، نیت مأمون را برای ما آشکار می‌کند فضل ابن ابی سهل تصمیم می‌گیرد از هدف مأمون در ولیعهدی امام علیه السلام آگاه شود که آیا واقعا دوست دارد امام علیه السلام ولیعهد او باشد یا تصنعی این کار را می‌کند؟ لذا به مأمون نوشت که برجی که پیمان ولایتعهدی در آن بسته شده منقلب است، پیمان هائی که در این برج بسته شوند، دلالت بر زیان

کسی که پیمان به نفع او بسته شده دارد مأمون در جوابش نوشت اگر کسی از این قضیه تو آگاه شود، تو در خطری و باید از عزم خودت برگردی.<sup>[48]</sup>

ابوالفرج اصفهانی در مقاتل الطالبین صفحه 369 می‌گوید مأمون عده‌ای از آل ابی‌طالب را از مدینه به مرو آورد که در میان آنها علی بن موسی الرضا علیه السلام بود آنها را از طریق بصره آورد<sup>[49]</sup> حضرت رضا علیه السلام را در خانه جدا داد، آنها را هم در خانه جداگانه بعد هم مأمون به

فضل بن سهل گفت که می‌خواهد با حضرت رضا علیه السلام پیمان بندد و دستور داد فضل هم با برادرش حسن بن سهل در آن مجلس حاضر شوند.

همه جمع شدند، حسن بن سهل این امر را تعریف می‌کرد و می‌گفت کار را به اهلش واگذار می‌کنی مأمون به حسن بن سهل گفت من با خدای خود عهد کرده‌ام که خلافت را به افضل‌ترین فرزندان ابی‌طالب بدهم و من از این شخص (امام رضا علیه السلام) عالم تر سراغ ندارم، سپس مأمون آن دو برادر را عقب حضرت رضا علیه السلام فرستاد، آنها موضوع را به حضرت گفتند، حضرت امتناع کرد، آنها اصرار می‌کردند حضرت انکار می‌نمود تا این که یکی از آن دو برادر گفت: به خدا سوگند، مأمون به من امر کرده اگر تسلیم اراده او نشوی گردنت را بزنم.

بعد هم خود مأمون حضرت را احضار کرد و با وی سخن گفت باز هم حضرت قبول نکرد مأمون توأم با تهدید به حضرت گفت: عمر شورا را در میان شش نفر تقسیم کرد که یکی از آنها جد تو (علی) بود و عمر گفت هر کس از این شش نفر مخالفت کرد گردنش را بزنید، پس تو از قبول پیشنهاد من ناچاری، حضرت امام رضا علیه السلام گفت تا روز پنجشنبه مهلت می‌خواهم.

فضل بن سهل از جلسه بیرون آمده رای را درباره حضرت رضا علیه السلام به مردم اعلام کرد و گفت مأمون او را به ولایتعهدی خود تعیین کرده او را رضا نامید. این اعمالی که از مأمون درباره حضرت امام رضا علیه السلام سر زد، دلیل روشن بر قصد او بود زیرا او می خواست تا این کار حضرت را شب و روز تحت نظر بگیرد و او را از کشور خود و دوست دارانش (کوفه و قم) دور کند. آیا این عمل کسی است که می خواهد با حسن نیت خلافت را به حضرت امام رضا علیه السلام بدهد بعد هم او را برای قبول ولایتعهدی تهدید کند و همین عمل تهدید و اجبار دلیل دیگری است بر این که مأمون این کارها را برای تقرب به خداوند نمی کرد بلکه سیاستش اقتضا می نمود.<sup>[50]</sup>

اگر تو از سخنی تعجب می کنی، پس از سخنان مأمون تعجب کن که به فضل و حسن بن سهل می گفت من با خدای خود عهد کرده ام که خلافت را به افضل ترین فرزندان ابی طالب بدهم اگر چه با خلع خودم از خلافت باشد. این شخص برادرش امین را به خاطر رسیدن به خلافت می کشد<sup>[51]</sup> آن وقت می خواهد خلافت را به امام رضا علیه السلام بدهد، آیا این صدق و حسن نیت است؟

## کیفیت بیعت امام رضا علیه السلام

ابوالفرج گفته: حضرت برای بیعت دست خود را بلند کرد در حالی که پشت دستش به سوی خود و کف دستش به طرف مأمون بود، مأمون گفت برای بیعت دست خود را به من بده، حضرت به وی گفت: که رسول الله این طور از مردم بیعت می گرفت. <sup>[52]</sup>

ملاحظه می کنید که چنین بیعتی بر خلیفه اثر سوء گذاشت و همین عمل نشان می دهد که بیعت خلیفه مشروع نبوده، چون مخالف با کیفیت بیعت با رسول خدا بوده است.

امام علیه السلام خبر می دهد که این بیعت پایدار نیست

مأمون فرمانی برای ولایتعهدی امام علیه السلام نوشت <sup>[53]</sup> امام هم آن فرمان را در زیرش نوشت: من به خاطر امتثال امر قبول کردم. <sup>[54]</sup>



## وقایع بعد از بیعت

مجلسی (ره) از عیون اخبار الرضا روایت کرده که مأمون به امام گفت: هر که را قابل اعتماد و امین می‌دانی برای شهرها حاکم تعیین کن چون این شهرها علیه ما قیام می‌کنند حضرت پاسخ داد: من به عهد خود وفا می‌کنم تو هم وفا کن من با این شرط ولایتعهدی را قبول کردم که عزل و نصب نکنم، مأمون گفت من هم به عهدم وفا می‌کنم.

## امر و نهی

هنگامی که بیعت در ماه رمضان انجام شد، عید فطر رسید مأمون از حضرت رضا علیه السلام خواست در نماز عید فطر حاضر شود، حضرت امتناع کرد ولی مأمون ننمود و اصرار کرد حضرت گفت: اگر مرا از این عمل معاف کنی خوشحال می‌شوم ولی اگر مجبور شوم، همان طور به نماز فطر می‌روم که حضرت رسول صلی الله علیه و آله می‌رفت مأمون گفت: هر طوری که دلت می‌خواهد در نماز حاضر شو، بعد هم مأمون امر کرد مردم و اسکورت دور خانه حضرت رضا علیه السلام جمع شوند، مسلح باشند و بهترین لباسهای خود را بپوشند، حضرت علیه السلام از خانه پابرنه خارج شدند، شلوار شان را تا نصف پا بالا زده بودند، عمامه‌ای سفید که از پنبه بوده سر گذاشتند، گوشه آن را تا به سینه پائین آورده و گوشه دیگرش را پشت کتف شان قرار دادند و همه غلامان و دوستانشان هم به همین نحو خارج شدند، در دست امام علیه السلام نیزه‌ای بلند بود هنگام خروج از خانه در آستانه در چهار تکبیر گفتند و موالیانش هم با وی تکبیر گفتند، از صدای تکبیر جمعیت اسبها رم کردند و سربازان از روی اسب افتادند. همین که ده قدم می‌رفتند می‌ایستادند و تکبیر می‌گفتند مردم هم با ایشان تکبیر می‌گفتند، مأمون از مشاهده این حال حضرت با صدای بلند گریه کرد گویی آسمان و زمین و ساختمانها بر سرش خراب شدند، فضل به مأمون گفت، اگر حضرت امام رضا علیه السلام با این وضع به مصلی (جایگاه نماز) برسد مردم علیه تو شورش می‌کنند، پس مأمون کسی را فرستاد و از حضرت خواهش کرد که برگردد و به جایگاه نماز نرود،

حضرت کفشهای خود را خواست و آنها را پوشید و برگشت.<sup>[55]</sup>

## مجالس مناظره و مباحثه حضرت با علماء

مأمون به فضل بن سهل دستور داد مجمعی از علما و مؤلفین مانند جاثلیق، رأس الجالوت، رؤسای صائبین، هیرید بزرگ، علمای زرتشت، قاضی رومی و عده‌ای از متکلمین (علمای کلام) تشکیل شود، وقتی که اینها حاضر شدند و به نزد مأمون راهنمایی شدند مأمون گفت: آیا حاضرید با پسر عم بدنی من مناظره کنید؟ آنها گفتند حاضریم، گفت فردا صبح که شد همه‌تان در این جا حاضر شوید هیچ کس نباید فردا از حضور تخلف کند، بعد کسی را نزد امام علیه السلام فرستاد که به وی بگوید، اصحاب مقالات و اهل ادیان غیر اسلامی در پیش من جمع‌اند، فردا صبح نزد ما بیا، اگر دوست داری با آنها مناظره کن اگر هم مایل نیستی مانعی ندارد. [56].

امام علیه السلام به قاصد مأمون گفت [57] نظر‌تان در این باره که پسر عمت اینها را علیه ما جمع کرده چیست؟ نوفلی گفت مأمون می‌خواهد تو را امتحان کند و من در این جریان می‌ترسم، امام علیه السلام خندید و فرمود آیا می‌خواهی بدانی وقتی مأمون دید من با اهل هر دین با دین خودش احتجاج و استدلال می‌کنم از این کارش پشیمان خواهد شد.

وقتی که مجلس تشکیل شد و حضرت رضا علیه السلام بر همه آنها پیروز شد و مجلس پراکنده شد محمد بن جعفر صادق علیه السلام از مأمون ترسید که به حضرت رضا حسد برد و او را مسموم کند یا بلای دیگری به سرش بیاورد، به امام علیه السلام سفارش کرد که عمویت از این کار کراهت دارد، دوست دارم خود را حفظ کنی.

روایت شده: که سلیمان مروزی متکلم خراسان (عالم به علم کلام) به مأمون وارد شد، مأمون او را اکرام کرد و صله داد، بعد برایش گفت: پسرعموی من از حجاز نزد من آمده، او علم کلام را و علمای کلام را دوست می‌دارد، مانعی ندارد که تو تا روز ترویبه<sup>[58]</sup> نزد ما بمانی تا با او مناظره کنی؟ سلیمان گفت یا امیرالمؤمنین (خطاب به مأمون) من اکراه دارم در مجلس تو در میان جماعت بنی‌هاشم از او مسئله‌ای سؤال کنم و نتواند جواب دهد آنگاه میان مردم مقامش پائین بیاید.

مأمون گفت من بدین جهت به تو متوسل شدم که به مقام علمی تو آگاهم، مقصود من جز این نیست که نگذاری او بتواند حجتی بیاورد سلیمان گفت باشد یا امیرالمؤمنین، ما را در یک جا جمع کن ولی ما را تنها نگذار و مراقب باش، مأمون کسی را نزد امام رضا علیه السلام فرستاد که به حضرت بگوید که از اهل مرو کسی نزد ما آمده، او یکی از اصحاب کلام در خراسان می‌باشد اگر می‌خواهی با او مناظره کنی بیا (مؤلف نتیجه

مناظره را ذکر نکرده اما کیست که نداند نتیجه چه بوده).

## نصیحت حضرت به خلیفه و مسلمانان

همه مورخین اسلامی در این مسئله اتفاق دارند که علی بن موسی علیه السلام فتنه و شورش بغداد را به مأمون خیر داد <sup>[59]</sup> و به وی اعلام کرد که پس از قتل برادرش مردم بغداد از او برگشته‌اند، باز هم حضرت به مأمون خبر داد که فضل بن سهل اخبار صحیح را از او مخفی می‌کند، و باز هم به مأمون اعلام کرد، اهل بیت خودش و مردم می‌گویند «مأمون خلیفه سحر شده و دیوانه است» و آنها رفته‌اند و به عمویش ابراهیم بن مهدی برای خلافت بیعت کرده‌اند.

مأمون گفت: به طوری که فضل به من خبر داده، اهل بغداد برای خلافت با عمویم بیعت نکرده‌اند بلکه او را امیر قوم خود کرده‌اند که کار قوم بنی‌عباس را اداره کند.

حضرت فرمود: فضل دروغ گفته و تو را فریب داده زیرا اکنون جنگ میان ابراهیم و حسن بن سهل در گرفته و مردم به خاطر مقامی که فضل و برادرش در نزد تو دارند و به واسطه این که تو مرا بعد از خود به ولیعهدی انتخاب کرده‌ای <sup>[60]</sup> از تو روگردان شده‌اند.

مأمون گفت: از سپاهیان من چه کسانی از این موضوع آگاهند، حضرت نام عده‌ای را برد که از رجال و سپاهیان بودند و آنها را نزد مأمون حاضر کرد، پس از آنکه مأمون به آنها تأمین داد و کتباً نوشت که آنها را نکشد، آنان جریان شورش مردم بغداد را و اطراف را برایش بیان کردند، وقتی که فضل از این قضیه آگاه شد، به بعضی از آن رجال تازیانه زد، بعضی را زندانی کرد و دستور داد

ریش بعضی از آنها را کردند، آنها نزد حضرت امام رضا علیه السلام برگشته تعدیات  
فضل را برایش گفتند، حضرت هم جریان فضل را به مأمون گفت.

## پایان ولایتعهدی امام رضا علیه‌السلام و وزارت فضل

مأمون برایش مسلم شد که بغداد مرکز خلافت عباسی علیه او قیام کرده‌اند و 33 هزار نفر از بنی‌عباس به دشمنی او برخاسته‌اند.<sup>[61]</sup>

این دشمنی‌ها به خاطر این بود که او حضرت رضا علیه‌السلام را به ولایتعهدی معین نموده بود و همچنین فضل بن سهل را به وزارت و حسن بن سهل را به فرماندهی منصوب نموده بود در نتیجه آنان بیعت خود را از مأمون برداشته و با عموی مأمون «ابراهیم بن مهدی» بیعت کردند، اینجاست که مأمون باید چاره اندیشی کند.

او دید چاره‌ای نیست مگر این که به بغداد برود و این دشمنی را از دل آنها بیرون بکشد و سبب این دشمنی را که به وجود ولایتعهدی امام رضا علیه‌السلام و وزارت فضل بود، از بین ببرد، پس از آنکه برای وزیرش دستورات اداره امور را نوشت و به وی اطمینان و تعهد داد، به راه افتاد فضل و حضرت رضا علیه‌السلام هم با او بودند، تا رسیدند به سرخس در حمام خانه‌ی مأمون وزیر را کشتند و قاتلان فرار کردند.

وقتی که آنها را دستگیر کرده به نزد مأمون آوردند گفتند: تو ما را مأمور قتل او نمودی مأمون به سخنان آنها توجه‌ای نکرد و همه قاتلان را کشت و سر آنها را برای برادر وزیر (حسن بن سهل) فرستاد ضمناً نامه‌ی تسلیتی برای او نوشت و به جای برادرش او را به وزارت منصوب کرد بعد هم از سرخس حرکت کرد تا به سناباد طوس رسید.



در آنجا توقف نمود و ولیعهد خود (امام رضا علیه السلام) را با سم به شهادت رساند  
[62] این عمل در آخر صفر سال 203 هجری اتفاق افتاد، بعد مأمون در مرگ  
حضرت امام رضا علیه السلام ناله و گریه کرد.

پس از آن به همه بنی عباس و والی بغداد نوشت آن کسی که سبب خشم شما  
بر من شده بود مرد (یعنی حضرت رضا علیه السلام) پس حالا برگردید و به اطاعت و  
بیعت من در آئید. [63].

مأمون برای از بین بردن اثرات سوء قتل حضرت رضا علیه السلام و فضل بن سهل  
متوسل به ازدواج شد، وقتی مأمون داخل بغداد گشت و همه موانع را از جلوی  
راهش برداشت، تصمیم گرفت دل خانواده حضرت رضا علیه السلام و فضل را به  
دست آورد و جلو کینه آنها را نسبت به خودش بگیرد، به همین جهت دخترش  
«ام الفضل» را به محمد (امام جواد علیه السلام) فرزند حضرت رضا علیه السلام داد و خودش  
هم با پوران دختر حسن بن سهل ازدواج نمود.

## تأثیر حضرت علیه السلام بر مأمون

مورخین می‌نویسند که مأمون به حسن اخلاق با اطرافیان و موالی خود معروف بود، در این باره داستان هائی از خود مأمون ذکر کرده‌اند که گفته اگر چه اعتدال و تواضع را از استاد «یحیی بن مبارک» آموخته‌ام لکن اخلاق دیگر را از حضرت رضا علیه السلام گرفته‌ام.

البته این مسئله صحت دارد زیرا اگر بگوئیم آن حسن اخلاق را از اجدادش هارون و مهدی و منصور فرا گرفته درست نیست چون هیچ کدام از آنها متصف به این اخلاق نبوده‌اند و اگر بگوئیم از دائی‌های ایرانی‌ش یاد گرفته، آنهم صحیح نیست زیرا فارسیان پادشاهان خود را سجده می‌کردند.

پس اگر بخواهیم منشاء این اخلاق را بشناسیم باید به سراغ حضرت رضا علیه السلام ولیعهد مأمون برویم چون وقتی که حضرت نزد مأمون زندگی می‌کرد با موالی و غلامان خود با کمال فروتنی رفتار می‌کرد و عهد پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم را تجدید می‌کرد و همه می‌دیدند وقتی که برای نماز عید فطر

خارج شد همین کار را کرد، در این صورت می‌بینیم که مأمون هدفش از ولیعهدی امام رضا علیه السلام پائین آوردن قدر او در نزد مسلمانان بود، زیرا مقام ولایتعهدی، او را مظهر جباران نشان می‌داد ولی مأمون در این کار موفق نشد، لکن حضرت در مأمون اثر گذاشت و او را متواضع و خوش خلق ساخت که در سایر خلفاء آن اخلاق و تواضع وجود نداشت.

## اخلاق حضرت امام رضا علیه السلام

ابراهیم بن عباس گفته: من ندیدم حضرت رضا علیه السلام به کسی ستم کند حتی با سخنش، پاهایش را جلوی مردم دراز نمی‌کرد و در حضور دیگران به چیزی تکیه نمی‌زد به هیچ کدام از غلامان خود فحش و ناسزا نمی‌گفت، حضرت می‌خندید ولی نه با صدای بلند و قهقهه، وقتی که تنها بود و سفره غذا پهن می‌شد همه غلامان با او در سر سفره می‌نشستند حتی دربانان، و در شبهای تاریک مخفیانه صدقه زیاد به مردم می‌داد. [64].

بلخی او را هنگام سفر خراسان می‌بیند، او را دعوت به طعام می‌کند وقتی که سفره پهن می‌کنند همه غلامان سیاه پوست و موالی در سر سفره با وی می‌نشینند، بلخی به ایشان می‌گوید فدایت شوم، آیا بهتر نبود سفره اینها را جدا می‌کردیم؟ حضرت می‌فرماید: ساکت باش به درستی که خدای همه‌ی ما یکی است و پدر و مادرمان هم یکی است،

پاداش هم با اعمال می‌باشد پس تبعیض بی‌مورد است. [65].

در روزی که حضرت به شهادت رسید، پس از نماز ظهر، حالت ضعف داشت، فرمود: آیا مردم چیزی خورده‌اند؟ گفتند، مولای ما مردم چگونه می‌توانند غذا بخورند و شما در این حالت باشید، حضرت از جایش بلند شد و گفت: غذا بیاورید، به همه دستور داد سر سفره بنشینند و با او غذا بخورند با فرد آنها صحبت کرد و از حالشان پرسید، وقتی که غذا تمام شد گفت برای زنان هم غذا ببرید، برای زنان غذا بردند وقتی که آنها هم از غذا فارغ شدند، حضرت به حال اغماء افتاد و شیون حاضرین شروع شد و ما وقتی به گذشته

نگاه می‌کنیم می‌بینیم، سیاست تکرار می‌شود و ناحق همیشه با حق مقابله می‌کند این مطلب از اعمال مأمون هم مشاهده می‌شود که پس از این که شکار خود را نابود می‌کند شروع به شیون و ندبه بر او می‌نماید.

بلی با همین نیرنگها و فریبها بود که توانست، اخلاق و سیرت زشت باطنی خود را مدتها از مردم پنهان بدارد.

حضرت رضا علیه السلام نه خلافت می‌خواستند و نه ولایتعهدی، بلکه برای قبول آن مجبور شدند بعد هم وقتی که دیدند در بغداد به واسطه ولیعهدی ایشان شورش شده، به مأمون نصیحت کردند که به بغداد نرود، با این که می‌دانستند این کار به قیمت جانشان تمام می‌شود معهذا این کار را کردند چون ایشان مظهر حق صریح و روشن بودند و از خدعه و نیرنگ بری، پس سلام و درود خداوند بر او باد روزی که متولد شد و روزی که وفات یافت. الی یوم القیامه.

## مترجمان زمان مأمون

مترجمان زمان مأمون عبارتند از:

جبرائیل بن بختیشوع بن جرجیس رئیس پزشکان جندی شاپور که به بغداد رفت و در زمان حیات رشید و امین در آنجا ماند، در روایتی آمده پس از کشتن امین، مأمون او را زندانی کرد و آزاد نشد مگر به شفاعت حسن بن سهل، وی به سال 213 هجری وفات یافت.

یوحنا بن ماسویه که از مسیحیان سریان بود و زمان خلافت هارون الرشید و سایر خلفای بعد از او را تا خلافت متوکل عباسی درک کرد وی به سرزمین روم برای ترجمه کتاب به زبان عربی مسافرت نمود.

صالح بن بهله در بحار آمده صالح بن بهلمه یا صالح بن سهلمه اما صحیح آن صالح بن بهله است که از علمای هندی بود و زمان خلافت هارون الرشید و مأمون را درک کرد.

ابن الصباغ نیز از مترجمان زمان مأمون بود.

«پایان شرح اسناد رساله امام علیه السلام از کتاب تراجم

که ذکر آن رفت شکر و سپاس به درگاه پروردگار عالمیان».

«مرتضی العسکری»

## زندگی نامه حضرت امام رضا علیه السلام

امام هشتم ما، حضرت علی بن موسی الرضا علیه السلام فرزند حضرت موسی بن جعفر علیه السلام در روز یازدهم ذیقعده‌ی سال 148 هجری در مدینه تولد یافت و سی و پنج سال بعد، پس از رحلت امام هفتم علیه السلام به امامت و پیشوائی مسلمانان رسید آن حضرت در علم و فضیلت و اخلاق عالی انسانی در سراسر مملکت پهناور اسلامی معروف بود.

مردم ایران نسبت به آن حضرت علاقه مخصوصی دارند، چون گذشته از مقام امامت و علم و تقوی، مرقد مطهر آن حضرت در سرزمین ایران است و مردم به آسانی می‌توانند به زیارت آن حضرت مشرف گردند معروفترین بخشهای زندگی آن حضرت سالهای پایان عمر اوست که در ایران به سر برده است علت مسافرت آن حضرت به این سرزمین که در

زمان مأمون ششمین خلیفه‌ی عباسی اتفاق افتاد، چنین بود که مأمون پس از جنگ با برادرش امین و کشته شدن برادر به حکومت کشور پهناور اسلامی دست یافت.

وی می‌خواست پایه‌های حکومت خود را محکم سازد، اما رفتاری که نسبت به برادرش کرده بود از طرفی هارون پدر او نیز سابقه‌ی بسیار شومی داشت، چون با خاندان علی علیه السلام مخصوصاً با حضرت موسی بن جعفر علیه السلام بدرفتاری کرده بود و از این رو، شیعیان و آل علی نسبت به او و خاندانش به شدت بدگمان شده بودند و لازم بود این سابقه شوم به وضعی جبران شود.

از طرفی مأمون، سرزمین ایران را به عنوان مرکز خلافت اسلامی قرار داد و مردم ایران نسبت به خاندان علی علیه السلام از دیرباز مهر و علاقه داشتند، از طرف دیگر شیعیان در سراسر کشور اسلامی فراوان بودند و نیز مادر مأمون ایرانی بود و مأمون در اثر معاشرت زیادی که با بازرگانان ایران داشت، تربیت وی رنگ ایرانی گرفته بود و لازم بود به خواسته ایرانیان ترتیب اثر دهد.

از این رو مأمون با مشورت و تشویق فضل بن سهل و آمادگی که در خود او وجود داشت، اقدام کرد تا حضرت امام رضا علیه السلام را به مرو دعوت کند و با تجلیل و احترام فراوانی که نسبت به آن حضرت می‌نماید جبران گذشته را کرده و آل علی و شیعیان و ایرانیان را به خود جلب نماید.

وقتی مأمون با اظهار محبت و احترام فراوان از حضرت امام رضا علیه السلام دعوت کرد، حضرت به اظهار محبت و علاقه‌ی وی اطمینان کافی نداشتند و از این حمایت و جانبداری او، خلوص و صفایی احساس نمی‌کردند، با وجود این، در اثر اصرار و حتی اجبار مأمون حضرت امام رضا علیه السلام عازم سفر شدند، مخصوصاً این که امامان ما از هر موقعیتی برای نشر تعالیم اسلام و رهبری و ارشاد خلق استفاده می‌کردند.

امام رضا علیه السلام پس از مسافرتی به مکه، حجاز را به عزم عراق ترک گفتند و از بصره به خرمشهر و از آنجا به اهواز رفتند و از طریق اراک و قم و ری عازم مرو شدند.

در بین راه به هر سرزمینی که وارد می‌شدند مورد احترام فراوان قرار می‌گرفتند و از خود آثار و برکاتی به جای می‌گذارند، گاهی با دست خویش قلمه‌ی درختی را می‌نشانند و دستور آبادی و درختکاری می‌دانند و زمانی

دستور ساختن حمامی می‌دادند و در مورد دیگری خانه‌ای که در آن وارد شده بودند، بعدها به مدرسه تبدیل شد.

وقتی موکب امام علی بن موسی الرضا علیه السلام به نیشابور رسید مردم ازدحام عجیبی کردند.

نیشابور در آن روزگار شهر بزرگ و پر جمعیتی بود و مجمع دانشمندان و علماء اسلامی شده بود در این شهر، آن حضرت با تجلیل فراوانی روبرو شدند و علماء حدیث که شماره آنان را گاهی تا چند هزار نفر

می‌گویند درخواست کردند که آن حضرت برایشان حدیثی نقل کنند.

حضرت روایتی از قول پدرش و او از قول پدرانیش، از حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم نقل کردند که خداوند فرموده است:

کلمة لا اله الا الله حصنی فمن قالها، دخل حصنی و من دخل حصنی امن من عذابی. کلمه‌ی لا اله الا الله دژ استوار من است، هر کس آن را بگوید داخل این حصار محکم شده است و هر کس در این دژ وارد شود از عذاب الهی در امان است.

یعنی آنان به راستی یکتا پرست باشند و در هر حال و هر مقام خدا را در نظر داشته باشند و در پیشگاه او خضوع و خشوع نمایند و به خدا امیدوار باشند و از او پیروی کنند از رنج و عذاب ایمن خواهند بود و به خوشبختی و سعادت دو جهان خواهند رسید.

وقتی چند فرسخ به شهر مرو مانده بود، مأمون خلیفه عباسی و فضل بن سهل وزیر اعظم او و عموم دانشمندان و بزرگان بنی‌هاشم و بنی‌عباس به استقبال آمدند و احترام فراوان کردند.



پس از ورود به مرو مأمون اصرار داشت تا حکومت را به حضرت علی بن موسی الرضا علیه السلام واگذار کند اما حضرت با بی‌اعتنائی پیشنهاد او را رد کردند چون در این پیشنهاد صدق و خلوص احساس نمی‌شد و نیز امامان ما حکومت را برای خاطر ریاست کردن و زرق و برق ظاهری آن

نمی‌خواستند و اگر گاهی هم چون علی بن ابی طالب علیه السلام خلافت مسلمین را می‌پذیرفتند برای اجرای حق و عدالت و جلوگیری از تجاوزات و ستمها بود لذا حضرت امام رضا علیه‌السلام احساس می‌کردند که این پیشنهاد روی و ریایی بیش نیست و کسی که برای به دست آوردن این حکومت برادر خود را کشته بود، به این آسانی حاضر نیست دست از آن بردارد.

از طرفی حضرت رضا علیه السلام ملاحظه می‌فرمود که آنچنان اطرافیان و والیان و وابستگان بنی‌عباس با مال اندوزی و تجملات خو گرفته بودند که بر هم زدن اوضاع آنان و ایجاد حکومت حق و عدالت کار آسانی نیست و آنان تحمل عدل آن حضرت را نخواهند کرد از این رو به هیچ وجه این پیشنهاد را نپذیرفتند.

مأمون سرانجام اصرار کرد که حضرت امام رضا علیه السلام ولایتعهدی او را بپذیرند، بدان ترتیب که پس از مرگ مأمون حکومت به آن حضرت و خاندان علی علیه السلام منتقل شود.

امام رضا علیه السلام با اکراه مجبور به پذیرفتن ولایتعهدی شدند، اما بدان شرط که در اوضاع جاری و عزل و نصب والیان و فرمانروایان دخالتی نکنند، مبادا جرائم و تجاوزات آنان به حساب ایشان گذارده شود و یا تصویب و موافقت آن حضرت سرپوشی بر روی تخلفات و هوسرانی‌های حکمرانان گردد.

حضرت رضا علیه السلام با آن که در مقام ولایتعهدی از همه کس به مأمون نزدیکتر بودند، اما در تمام دوران همنشینی خود با مأمون، هیچ‌گاه به مأمون

خوش آمد نگفتند و یا عمل خلافی را امضا نکردند و به خاطر او از بیان حق سر باز نزدند.

حضرت امام رضا علیه السلام روز به روز محبوبیت و موقعیتشان در بین مردم افزوده می شد چنان که وقتی به اصرار مأمون برای نماز عید به سمت بیابان حرکت کردند، هزاران نفر از مردم شهر به دنبال ایشان به راه افتادند و شیون و ضجه‌ی عجیبی سراسر شهر را فراگرفت و این شور و هیجان مردم، مأمون را به وحشت انداخت و بر موقعیت خویش ترسید از این رو از حضرت تقاضا کرد که از بر گزاردن نماز عید منصرف شده و به خانه برگردند.

در روزگار مأمون محافل و مجالس علمی رونق فراوانی داشت و با تربیت و تشویق اسلامی جنب و جوش زیادی به وجود آمده بود و دانشمندان زیادی در مرکز حکومت گرد آمده بودند و با آزادی که پیروان دیگر ادیان آسمانی داشتند، علماء و بزرگان ادیان مختلف محافل بحث و مناظره تشکیل می دادند.

حضرت امام رضا علیه السلام شخصیت علمی عظیمی داشتند و به عنوان عالم آل محمد صلی الله علیه و آله و سلم معروف بودند.

روزی مأمون تقاضا کرد تا آن حضرت در یک جلسه مناظره‌ی بزرگ که از بزرگترین دانشمندان ادیان مختلف تشکیل شده بود شرکت نمایند و درباره‌ی عقاید و ادیان گوناگون با آنان بحث کنند.

حضرت امام رضا علیه السلام در این مجلس بزرگ که در دربار مأمون و با حضور او تشکیل شده بود شرکت فرمود و با هر یک از دانشمندان بحث جالب و وسیعی کردند مهم این بود که برای هر یک از پیروان مختلف کتابها و آثار خودشان استشهد می نمودند، به طوری که همه بهت زده شدند و از این که آن حضرت به کتابها و آثارشان بیش از خود آنان احاطه دارند در شگفت ماندند.

این مجلس که چندین ساعت به طول انجامید همه‌ی بزرگان، علماء و دانشمندان را تحت تأثیر قرار داد و همگی به مقام بزرگ علمی آن حضرت اعتراف کردند.

امروز کتابها و آثار متعددی بنام حضرت رضا علیه السلام باقی مانده است. برای آن که در این بحث از مقام آن حضرت استفاده بیشتری بنمائیم، چند جمله از کلمات آموزنده‌ی ایشان را نقل می‌کنیم.

حضرت امام رضا علیه السلام فرمود: بهترین صدقه‌ای که می‌توانید در راه خدا بپردازید، آن است که ضعیف را یاری کنید.

و نیز فرمود: خدا با سه کار دشمنی و مخالفت دارد:

یکی این که، شخص به جای آنکه به دنبال حق و قانون الهی باشد و بدان عمل کند، وقت خود را با بحث و مجادله و قیل و قال بگذراند.

دوم اینکه، ثروت خود را بر باد دهد و با اسراف کاری و خرج های بیهوده آن را از بین ببرد.

سوم این که، از این و آن بسیار سؤال و خواهش کند.

دیگر از فرمایشات آن حضرت دستور هائی است که به حضرت عبدالعظیم علیه السلام داده‌اند.

حضرت عبدالعظیم علیه السلام از نواده‌های امام حسن مجتبی علیه السلام است و خود شخصی دانشمند و بزرگوار بوده است که در ری مدفون است.

حضرت عبدالعظیم علیه السلام می‌گوید که حضرت امام رضا علیه السلام به من فرمودند: از قول من به دوستانم سلام برسان و به آنان بگو کاری نکنند که شیطان در پندار و رفتار آنان راه یابد.

به آنان بگو که راست بگویند و امانت دار باشند و در کارهایی که برایشان فایده ندارد وارد نشوند و به بحث و گفتگو نپردازند، با هم رفت و آمد و معاشرت داشته باشند و دوستی نمایند و به یکدیگر روی آورند، زیرا بدین وسیله من به آنان نزدیک و مهربان خواهم شد.

بگو، متوجه باشند که خود به جان یکدیگر نیفتند و با هم دشمنی و ستیزه نکنند، خدا کسانی را که باعث اختلاف و دشمنی مردم می‌شوند، به سخت‌ترین عذاب، مجازات کند و در روز رستاخیز جزو زیان کاران باشند.

و نیز فرمود: دوست هر کس عقل و دانش اوست و دشمن او نادانی اوست. حضرت امام رضا علیه السلام بسیار مهربان و خوش اخلاق بودند، یاسر خادم آن حضرت نقل می‌کند: هر زمان که دور آن حضرت خلوت می‌شد تمام خدمتکاران خود را جمع می‌کردند و با آنان مانند یک دوست مهربان سخن می‌گفتند و انس می‌گرفتند و چون سفره گسترده می‌شد تمام آنان را از کوچک و بزرگ با خود بر سر سفره می‌نشاندند.

روزی به آن حضرت گفتند: خوب است، سفره‌ی اینها را جدا کنید. فرمود: خدای همه یکی است، پدر و مادر همه هم یکی، پاداش اشخاص هم به اعمال آنان بستگی دارد.

اخلاق و رفتار و مهربانی و فروتنی و نوع دوستی آن حضرت بی‌اندازه مردم را علاقمند کرده بود و با نفوذ علمی و محبوبیت معنوی مسلم بود که عالی‌ترین موقعیت و نفوذ را به دست خواهد آورد و پس از مأمون خلافت و حکومت بدون هیچ مانعی به آل علی علیهم السلام منتقل خواهد شد از این رو جمعی از سوجدویان بنی‌عباس و شاید خود مأمون به فکر افتادند که علیه حضرت امام رضا علیه السلام توطئه‌ای ترتیب دهند و این توطئه منجر به شهادت آن حضرت شد.

آری حضرت علی بن موسی الرضا علیه السلام سرانجام به خاطر فضیلت و علم و  
اخلاق و پاکیش شهید شد.

- [1] گرفتن خون از پشت به وسیله یک شاخ که تا چند سال قبل معمول بوده است.
- [2] زدودن موهای پشت زهار به وسیله خمیری از زرنیخ و غیره در حمام.
- [3] منظور محمد علی بن محمد نوفلی یا علی بن محمد بن نعمان می‌باشد چون هر دو اینها در خدمت امام بودند.
- [4] چون در این رساله همه دستوراتی که برای بهداشت لازم است و باید اجرا گردد و آنچه باید خودداری شود، داده شده از این لحاظ امرکننده و نهی‌کننده گفته شده است. (مترجم).
- [5] چنانکه گفته‌اند: عقل سالم در بدن سالم است.
- [6] برای کسب اطلاع بیشتر در مورد این جدولها به کتاب (راز سلامتی آدمی) تألیف دکتر علی پریور مراجعه نمائید.
- [7] رطل مساوی با 12 وقیه (سیر 75 گرم) می‌باشد، نزدیک به یک کیلو. «مترجم».
- [8] برای آگاهی از میزان این مواد در غذاها به جدولهای 130 تا 132 کتاب راز سلامتی آدمی، تألیف دکتر پریور مراجعه کنید. «مترجم».
- [9] 90 درصد ترکیبات بدن آدمی را آب تشکیل می‌دهد - مترجم.
- [10] نقره حفره‌ی کوچکی است که در انتهای ستون فقرات در پشت گردن قرار دارد فاصله این حفره تا ستون فقرات چهار انگشت است.
- [11] اخدعین آن دو رگ را گویند که در پشت گردن به چپ و راست کشیده شده‌اند.
- [12] قلاع جوشهای کوچکی است که در دور دهان و زبان ظاهر می‌شوند و رفته رفته زیاد می‌گردند. «مترجم».
- [13] رگی است همچون ریسمان از بالای بازو به پائین کشیده شده است.
- [14] قیقال وریدی است که در روی مرفق آشکار می‌شود.
- [15] وریدی است که همیشه روی مرفق پیداست.
- [16] نام یک داروی قدیمی است که آن را تریاق فاروق می‌گویند.
- [17] عنصل پیاز صحرائی و یا دریائی.
- [18] بهق نوعی لکه سفید و کوچکی در روی پوست بدن می‌باشد که شبیه برص است ولی برص نیست.

- [19] سعوط دوائی است که در بینی می‌چکانند و امروزه به وسیله قطره چکان های مخصوص استفاده می‌کنند.
- [20] از این دستور استنباط می‌شود که در آن زمان حمام های اشخاص مهم و خلیفه چهار اطاق مختلف داشته است. «مترجم».
- [21] حضض علف خاردار شبیه به اقا قیا می‌باشد.
- [22] شقیقه دردی است که در نصف سر و صورت ظاهر می‌شود.
- [23] شوصه، بادی است در پشت دنده‌ها در اثر گازهای شکمی جمع می‌شود.
- [24] فلسفه این کار این است که ریزه های خمیر نان میان دندانها و ریشه‌ها را پر می‌کند و نمی‌گذارند مواد شیرین به آنها صدمه بزند.
- [25] گوشت تازه.
- [26] گوشت بدون چربی.
- [27] مجلسی در بحار می‌گوید: اگر این سخنان از امام باشد، شاید از روی مصالحی بوده، زیرا مشهور است که مأمون و اصحابش به آراء حکماء و ستاره شناسان عمل می‌کردند.
- [28] منظور از کلمه «ترجمه» در اینجا «شرح» است که این اشخاص برخی به زبان عربی برای این رساله نوشته‌اند. «مترجم».
- [29] نقل از مقاتل الطالبین اما نهضت حسین بن محمد را از مقاتل نقل نکرده‌ایم. «مؤلف».
- [30] نام محلی در اطراف کوفه. «مترجم».
- [31] محلی است در نزدیکی شهر مدینه.
- [32] «احجار زیت» محلی است در حومه مدینه.
- [33] تاریخ یعقوبی جلد 3 صفحه 81.
- [34] تاریخ ابن اثیر جلد 5 صفحه 194.
- [35] نقل از ابن اثیر جلد 5 صفحه 139. درباره حوادث سال 129 که نص بیعت را در صفحه 142 نوشته است.
- [36] نقل از ابن اثیر جلد 5 صفحه 221.
- [37] باخمیری در فاصله 16 فرسخی کوفه قرار دارد.
- [38] محلی است میان مکه و مدینه.
- [39] نقل از مقاتل الطالبین صفحه 338 تا 361.
- [40] نقل از مقاتل الطالبین صفحه 355.

- [41] نقل از کتاب «تاریخ بغداد» تالیف خطیب جلد 1 صفحه 190 ذکر شده که مأمون گفته بود معاویه به یاری عمروعاص حکومت کرد و عبدالملک به کمک حجاج بن یوسف ولی من با اطمینان خودم حکومت می‌کنم.
- [42] منظور مأمون این بود که از هدف نهائی حضرت رضا علیه‌السلام هم آگاه شود.
- [43] امام 22 سال بزرگتر از مأمون بود.
- [44] طاهر را نیز با سم کشت.
- [45] نقل از بحار الانوار جلد 12 صفحه 26.
- [46] می‌بیند که مأمون مقصودش از این پیشنهادها شناختن هدف امام بوده است که اگر مایل به خلافت است او را با سم بکشد و گرنه، ولایتعهدی را به وی پیشنهاد کند.
- [47] نقل از بحار الانوار صفحه 37، علل الشرایع و عیون اخبار الرضا.
- [48] نقل از بحار الانوار جلد 12 صفحه 38 و عیون اخبار الرضا.
- [49] نقل از تاریخ نویختی صفحه 87.
- [50] اینها همه نظر نویختی در این مسئله می‌باشد.
- [51] ابن کثیر در «بدایه و نهایه» جلد 10 صفحه 432 نقل می‌کند وقتی که طاهر سر امین را به خراسان نزد مأمون فرستاد، مأمون سجده کرد و دستور داد پول زیادی به آورنده سر دادند.
- [52] نقل از مقاتل الطالبین صفحه 369.
- [53] نقل از قلقلشندی در «صبح اعی» جلد 9 صفحه 362.
- [54] نقل از آداب سلطانی صفحه 162.
- [55] این موضوع را صدوق در توحید ص 428 و مجلسی در بحار نقل کرده است.
- [56] اگر امام از حضور در این جلسه امتناع می‌نمود مأمون به مقصود خود رسیده بود.
- [57] همان حسن بن محمد نوفلی می‌باشد.
- [58] نقل از توحید صدوق صفحه 408.
- [59] نقل از آداب سلطانی صفحه 163 و ابن اثیر جلد 6 صفحه 116 و طبری جلد 7 صفحه 147 و بحار الانوار مجلسی جلد 12 صفحه 49.
- [60] طبری در جلد 7 صفحه 132 و ابن اثیر در جلد 6 صفحه 110 آورده‌اند: فاسقان حزبی و کسانی که در بغداد و کرخه بودند، مردم را به شدت اذیت می‌کردند، راهها را قطع می‌کردند، بچه‌ها و زنهای مردم را به طور علنی می‌گرفتند، مردم در راهها و در دریا ایمن نبودند، شورشیان به



«آبادی قطویل» حمله کرده و آنجا را غارت نمودند و به بغداد وارد شده از مردم بیعت گرفتند، کسی نبود جلو آنها را بگیرد زیرا آنها همه این کارها را به دستور پادشاه می‌کردند.

[61] نقل از مروج الذهب جلد 3 صفحه 332.

[62] به نقل از ابن اثیر جلد 6 صفحه 119 و مقاتل الطالبین صفحه 37 مأمون حضرت را با انگور مسموم ساخت.

[63] نقل از طبری جلد 7 صفحه 150 و ابن اثیر جلد 6 صفحه 119.

[64] نقل از بحار الانوار جلد 12 صفحه 26.

[65] نقل از بحار الانوار جلد 12 صفحه 29.

## فهرست مطالب

2	مقدمه محقق .....
5	متن نامه حضرت امام رضا .....
7	متن نامه‌ی مأمون .....
9	مقدمه عبد الصاحب زینی .....
19	متن رساله .....
21	علم تشریح و فیزیولوژی در رساله امام .....
23	روح چیست .....
31	شرح دستورات امام رضا به وسیله دکتر زینی، تحت عنوان حفظ بهداشت .....
33	گرسنگی چیست .....
33	سیری چیست .....
34	سوء هاضمه .....
34	چاقی .....
36	فصل ها و رابطه‌ی آنها با نظام بهداشتی .....
43	ذکر ماههای رومی .....
44	نیسان .....
45	ایاز .....
46	حریزان .....
47	تموز .....
49	ایلول .....
50	تشریح اول .....
51	تشریح دوم .....

52	.....	کانون اول
53	.....	کانون دوم
54	.....	شیاط
55	.....	شراب حلال
57	.....	منابع اصلی غذاها
61	.....	و اینک ترجمه متن رساله
63	.....	مسواک زدن دندانها
65	.....	اندرزهای متفرقه بهداشتی
69	.....	دورانهای مختلف عمر انسان
76	.....	حجامت
81	.....	تدبیر درباره وضع عمومی بیمار
81	.....	درمان غذائی
82	.....	درمان دارویی
82	.....	مداوای بیماری با دواى مناسب
83	.....	رعایت ارتباط عوامل فیزیکی با هم در معالجه بیماران
84	.....	درمان روحی
84	.....	درمانهای جراحی
90	.....	خوراک های مرکب
92	.....	غذاهای ناسازگار
95	.....	استحمام
98	.....	بهداشت بدن
100	.....	پوست بدن چیست
103	.....	دستورهای همگانی برای بهداشت
107	.....	دستوراتی درباره بهداشت خصوصی

108	..... بهداشت دهان
109	..... بهداشت چشمها
110	..... بهداشت گوشها
111	..... بهداشت بینی
112	..... بهداشت پوست بدن
113	..... بهداشت موها
114	..... بهداشت دستها
115	..... بهداشت جهاز هاضمه
116	..... بهداشت دستگاه تنفسی
117	..... بهداشت قلب و شریانها و وریدها
118	..... حفظ بهداشت دستگاه تناسلی و ادرار
119	..... بهداشت دستگاه عصبی
120	..... بهداشت عضلات و مفاصل
122	..... حفظ سلامتی در مسافرت
124	..... اوصاف آب
128	..... آداب هم بستر شدن
130	..... مسئله هم بستری
134	..... فصل آخر
136	..... یزشک نماها
139	..... پایان متن رساله
141	..... نظر مأمون و اطرافیانش و هم چنین نظر طب جدید درباره این رساله
142	..... شرح هائی که بر این رساله نوشته شده است
145	..... امام ابوالحسن علی بن موسی الرضا
146	..... عبدالله مأمون فرزند هارون الرشید

148	سر قبول کردن حضرت رضا <small>علیه السلام</small> ولیعهدی مأمون را
150	انتقال دعوت از علوی ها به عباسی ها
160	کیفیت بیعت امام رضا علیه السلام
161	وقایع بعد از بیعت
162	امر و نهی
164	مجالس مناظره و مباحثه حضرت با علماء
166	نصیحت حضرت به خلیفه و مسلمانان
168	پایان ولایتعهدی امام رضا علیه السلام و وزارت فضل
170	تأثیر حضرت علیه السلام بر مأمون
171	اخلاق حضرت امام رضا علیه السلام
173	مترجمان زمان مأمون
174	زندگی نامه حضرت امام رضا علیه السلام
186	فهرست مطالب