طب الرضا عليه السلام

نویسنده مرتضی عسکری

## مقدمه محقق

اشاره

در اوايل قرن سوم هجري، هنگام خلافت بني‌عباس كه در تاريخ اسلام به قرن طلايي معروف است، مأمون يكي از خلفاي عباسي در خراسان عهده‌دار خلافت شد و حضرت رضا عليه‌السلام از آل محمد را به ولايتعهدي برگزيد ايشان ضمن انجام امور مسلمانان، طبق دستور خليفه انجمني از بزرگان علم در نيشابور تشكيل دادند، در يكي از مجالس علمي كه مأمون دانشمندترين خليفه عباسي آنرا بيشتر برگزار مي‌كرد دستور داد علماي بزرگ آن زمان را از نقاط مختلف در آن جلسه حاضر كنند تا در حضور آنان در درياي علوم و معارف آن زمان شناور شوند و

غوامض آن علوم را آشكار نمايند و حقايق آنها را كشف كنند.

هدف مأمون اين بود كه مي‌خواست براي پي بردن به حقايق علمي رغبت علما را به بحث و جدل زياد كند و ضمنا به واسطه جمع كردن دانشمندان مشهور آن زمان نام خود را هم اطراف و اكناف جهان معروف كند.

البته مأمون اين مجالس را به خاطر مناظره در مذاهب يا بحث درباره اديان تشكيل نمي‌داد تا ناچار شود رؤساي اديان موجود را از قبيل «عمران صائبي» عالم معروف دين صابئين يا «رأس الجالوت» رئيس دين يهود و يا «جاثليق» رئيس دين مسيحيان يا «هرمز بزرگ» رئيس دين زرتشت و امثال اينها را جمع كند بلكه اين مجالس علمي را از سلسله فلاسفه و علماي علم پزشكي تشكيل مي‌داد تا آنها در اين مجالس درباره مزاج هاي مختلف انسان و طب ابدان بحث كنند و حاضرين در اين مجالس عبارت بودند از:

1- مأمون خليفه عباسي

2 - حضرت امام رضا عليه‌السلام وليعهد خليفه

3 - يوحنا فرزند مالويه طبيب معروف آن زمان

4 - جبرئيل فرزند بختيشوع پزشك نصراني

5 - صالح فرزند سلهمه هندي فيلسوف و عده ديگري از صاحبان علوم فلسفه نظري و كلام.

در اين مجالس درباره علم پزشكي و از آنچه كه سلامتي و قوام بدن انسان به آن بسته است بحث مي‌كردند و اين بحثها مأمون و ساير حاضرين در جلسه را مشغول مي‌كرد.

در يكي از جلسات بحث بر اين بود كه خداوند اين جسد آدمي را چگونه و با چه حكمتي تركيب داده و چه عناصر متضادي از طبايع چهارگانه «سودا، صفرا، بلغم و خون» در آن جسد قرار داده، همچنين درباره نفع و ضرر غذاها به بدن آدمي بحث مي‌كردند، در اين ميان حضرت امام رضا عليه‌السلام ساكت بودند و سخني نمي‌گفتند.

لذا مأمون رو به حضرت گفت اي ابوالحسن نظر شما درباره مسائلي كه در اين جلسه مطرح شده چيست؟ حضرت پاسخ دادند نزد من درباره علم طب و ابدان چيزهائي هست كه من شخصا آنها را تجربه كرده‌ام و درستي آنها را به وسيله آزمايش به مرور زمان دريافته ام.

ضمنا به اطلاعاتي كه گذشتگان ما در اين باره داشته‌اند آگاهم چون دانستن همه اينها براي هر انساني لازم است و در جهل آنها عذر كسي مسموع نيست من اين مسائل را با معلومات خود براي تو جمع‌آوري مي‌كنم تا هنگام نياز از آنها استفاده كني.

پس از خاتمه آن جلسه مأمون ناچار به مسافرت به شهر بلخ شد و از شهر بلخ نامه‌اي درباره مسائل پزشكي نوشت و از حضرت خواست كه به وعده خود وفا كند.

حضرت هم نامه‌اي به شرح زير در پاسخ مأمون نوشت كه در آن موارد درخواست مأمون تشريح شده است.

## متن نامه حضرت امام رضا

اشاره

بسم الله الرحمن الرحيم

و من به دامن خداوند چنگ مي‌زنم و در همه امور به او توسل مي‌جويم اما بعد نامه خليفه مبني بر درخواست اطلاعات و تجربيات من در مورد غذاها و نوشيدنيهاي مناسب و كيفيت دواها و طرز گرفتن خون حجامت [1] و حمام كردن و نوره كشيدن [2] و غير از اينها كه در تأمين سلامتي و تعادل جسم آدمي تاثير دارند و مورد احتياج خليفه هستند، به من رسيده و من اكنون در اين نامه همه نيازهاي تو را به انضمام كارهائي كه بايد در حفظ و بهداشت جسمت انجام دهي به شرح زير برايت مي‌نويسم و در اين كار از خداوند متعال توفيق مي‌خواهم.

سند اثبات صحت اين نامه به حضرت امام رضا

براي اين نامه سند مشهوري از ابن جمهور كه ملازم حضرت از مدينه تا نيشابور بود ذكر شده و اين شخص تصريح كرده كه من حضور داشتم حضرت اين نامه را به مأمون نوشت، علما و محدثين هم با اتكاء به گفته ابن جمهور اين نامه را از حضرت مي‌دانند.

روايت ديگر در مورد اثبات نسبت اين نامه به حضرت امام رضا

من مرتضي عسكري نسخه خطي اين نامه را طبق روايت نوفلي (يكي از محدثين معروف) در كتابخانه آيت الله عسكري در سامرا پيدا كردم نوفلي [3] از امام عليه‌السلام نقل مي‌كند كه: وقتي نامه حضرت رضا عليه‌السلام به مأمون در بلخ مي‌رسد، مأمون آن را مي‌خواند و بسيار خرسند مي‌شود، و دستور مي‌دهد آن نامه را با آب طلا بنويسند و بعد هم آن را تكثير كنند و براي هر كدام فرزندانش و اولياء و دوستان و بني اعمامش يك نسخه كه با آب طلا نوشته شده بود بفرستد.

بعد هم از ابي الحسن صالح بن عبدالله الهاشمي نقل شده، كه گفته: پدرم كه خازن بيوت الحكمه مأمون بوده نسخه‌برداري از نامه حضرت را در خزانه‌ي مأمون بعد از وفاتش تأييد كرده و گفته با نامه حضرت نامه‌اي بوده كه خود مأمون آن را با خط بسيار زيبا نوشته بود و مضمون نامه مأمون به شرح زير است.

## متن نامه‌ي مأمون

حمد براي خداوند سزاست كه او شايسته و اهل حمد و ثنا مي‌باشد،

خداوند ولي حمد و سپاس است، حمد هاي اولين و آخرين فقط براي اوست كه صاحب نعمتها و فضيلتها و احسان و نيكيها است و من (مأمون) او را به خاطر نعمتهاي ظاهرش حمد مي‌كنم و به جهت فضيلتها و عناياتش كه بسيار و پشت سر هم هستند او را سپاس مي‌گويم و باز به خاطر مواهب و جود هايش شكر او را مي‌گويم شكري كه موجب زيادت آن نعمتها و مواهب باشد و مرا به وي نزديك كند من شهادت مي‌دهم كه جز او خدائي نيست، آن هم شهادت خالصانه و توأم با ايمان در حالي كه من منكر وحدانيت و ربوبيت او نيستم، چنان شهادتي كه خود خداوند آن را تصديق كرده است و در قرآن كريم فرموده: يا محمد بگو آن خداوند يگانه است و بي‌نياز از همه كس مي‌باشد او فرزند ندارد و از كسي هم زائيده نشده است در جهان هستي كسي نظير و مانند او نيست آري خداوند، داراي همه اين صفات است. درود و رحمت خداوند به سيد اولين و آخرين، محمد بن عبدالله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم خاتم پيامبران باد.

اما بعد: من بيانيه پسرعموي اديب و والا مقام و فاضل و محبوبم حضرت امام رضا عليه‌السلام را نگاه كردم آنرا پزشكي منطقي در اصلاح تنها (بدنها) و تدبير حمام و تعديل طعام دريافتم، ديدم به بهترين وجهي مطالب را ادا كرده و برايم اين نامه بهترين انعام بود درباره‌ي مفاد آن تدبر و تفكر نمودم، چندين مرتبه آن را خواندم، هر دفعه آن را مي‌خواندم

حكمت و عمق آن بيشتر برايم ظاهر مي‌شد و فايده آنها برايم روشن مي‌گشت و منافع آن در قلبم فرو مي‌نشست و همه آن را حفظ كردم، در فهم مطالب آن دقت نمودم و آن را باارزش‌ترين علاقه يافتم و بهترين ذخيره دانستم لذا دستور دادم آن را با آب طلا بنويسند، چون اين نامه بسيار نفيس و باارزش و داراي منافع زيادي است و بركت بسيار دارد، آن را «رساله‌ي مذهبه» (نامه طلائي) ناميدم و پس از آنكه اولاد هاشم و كاركنان دولت من، هر كدام نسخه‌اي از آن برداشتند، نسخه ي اصلي را در گنجينه نهادم.

بنابراين، اين نامه شايسته‌ي نگهداري و سزاوار اعتبار و اهميت است كه شخص حكيم مي‌تواند به آن رجوع كند، اين نامه يكي از معادن علم به شمار مي‌رود كه امر كننده و نهي كننده مي‌باشد. [4].

علاوه بر اين چون به واسطه‌ي توجه در كيفيت غذاهاست كه بدنها سالم مي‌شوند و بيماريها از بدنها دور مي‌گردند و وقتي كه بدنها از امراض عاري شدند، حيات واقعي تحقق پيدا مي‌كند و آدمي به وسيله‌ي آن حيات سالم به حكمت و دانش دست مي‌يابد و در اثر فراگيري حكمت و دانش به بهشت مي‌رود. [5].

چون اين نامه از خانواده‌اي بيرون آمده كه اهل آن به احكام رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم وارد تر از ديگران هستند و به پيامهاي انبياء و دلائل اوصياء و آداب علماء عالم تر مي‌باشند و همه‌ي گفته‌هاي اين خانواده شفا دهنده‌ي قلب‌ها و معالجه كننده‌ي بيماريها جهل و كوري مردم مي‌باشد، كه رحمت و بركات خداوندي بر همه‌ي اولين و آخرين و بزرگ و كوچك اين خانواده باد.

بعد از (مأمون) آن نامه را به اطرافيان مخصوص و برگزيدگان اهل حكمت و طب و اصحاب تأليف و كتب كه در ميان اهل علم و درايت انگشت شمار و شناخته شده به حكمت بودند، نشان دادم همه‌ي آنها مفاد آن نامه را تعريف كردند و براي آن قدر و ارزش والاتري قائل شدند و همه مطالب آن را تصديق نمودند.

پس به كساني كه بعد از ما مي‌آيند، از فرزندان ما و فرزندان دولت ما (يعني فرزندان كاركنان دولت ما و طرفداران ما) و ساير مردم كه به اين نامه برمي‌خورند لازم است كه قدر آن را بشناسند و آن را براي خود موهبت كامل و نعمت باارزش بدانند و شكر آن را به جا آورند.

چون آن نامه، نفيس تر و باارزش‌تر از حقيقت ها و از حيث حفظ، خطر گم شدن آن از در و مرجان بيشتر است، پس بايد در حفظ آن بكوشند و شب و روز بر حسب همت خود آن را مطالعه كنند زيرا مطالعه و عمل كردن به مفاد آن نامه براي آنها فوائد بزرگي خواهد داشت و آنان را از

همه‌ي بيماريها و عوارض آن به خواست خداوند حفظ خواهد كرد.

در خاتمه درود خداوند بر همه اولاد طاهرينش باشد، عنايت خداوندي براي ما كافي است، چون او بهترين ولي مي‌باشد و سپاس و حمد ما براي خداوند صاحب همه‌ي جهانيان است. تمام شد نامه مأمون.

اما، در مورد سندهاي نامه‌ي حضرت و شرح اسناد آن، پس از خاتمه متن نامه (كه نسبتا مفصل هم مي‌باشد) و شرح آن به قلم دكتر عبد الصاحب زيني نوشته شده، انشاء الله در آخر كتاب بحث خواهيم كرد.

«مرتضي عسكري»

## مقدمه عبد الصاحب زيني

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

اين سخن وارد از ائمه و دستور طبي مشهوري است كه مردمان زمان گذشته آن را حفظ كرده و به آيندگان سپرده‌اند و هميشه اين سخن در زبان مردم جاري است و حتي به شكل مثل معروفي در آمده كه همه به آن استناد مي‌كنند و قوانين طبيعي جديد هم به طور مطلق آن را تائيد مي‌كنند و مهمترين اركان علم طب روي آن بنا نهاده شده و يكي از دقيق ترين فروع علم طب محسوب مي‌شود كه استادان علم طب آن را هميشه به شاگردان خود تدريس نموده و آن را يكي از بديهيات بي‌نياز از

برهان و استدلال دانسته‌اند.

گر چه اين جمله يك عبارت مختصر است كه چند كلمه بيشتر نيست ولي داراي معاني بسيار وسيع و فراگير مي‌باشد كه اگر شخص عاقلي آن را به آرامي و تفكر بخواند و دوباره آن را مورد دقت قرار دهد و بخواهد حقيقت آن را درك كند متوجه مي‌شود كه رعايت اين دستور، او را از خواندن كتابها و تأليفات زياد پزشكي، بي‌نياز مي‌كند و اگر به همه معاني آن به طور دقيق عمل كند، به طور قطع از هرگونه مشقات و رنجهاي بيماري دور مي‌ماند و از خطر هائي كه همواره در كمين سلامتي انسانها نشسته مصون مي‌ماند.

بلي پيش‌گيري بهتر از معالجه است و بناي محكم علم پزشكي بر روي اين مثل استوار شده است و در علم طب آن را مهمترين، دقيق‌ترين و موفق‌ترين كار محسوب مي‌دارند كه نام آن علم پيشگيري و حفظ بهداشت مي‌باشد.

طب پيش‌گيري از مهمترين فروع علم طب جديد است و به طور كلي اين فرع مسئوليت نگهداري بشر از هجوم ميكروبهاي خطرناك بيماري‌زا را بعهده گرفته است و باز هم همين فرع مسئول ساختن انسانهاي سالم و داراي قدرت مقابله با امراض ديگر مي‌باشد.

امتهاي پيشين و زنده‌ي داراي تمدن وسيع كه شايسته داشتن حيات صحيح مي‌باشند بيشتر سعي و كوشش خود را درباره‌ي تحقق بخشيدن به

همين مسئله پيشگيري معطوف داشته و قسمت بيشتر ثروت خود و درآمد عمومي را براي تحقق اين فرع حساس كه استحقاق هرگونه عنايت را دارد، اختصاص داده‌اند. اين امتهاي تلاشگر ابتدا قوانين داخلي محلي براي رعايت اين دستور وضع كردند، كه بعدا دولت آن قوانين را تأييد نمود و اكنون در همه نقاط عالم اجرا مي‌شود و همه‌ي دولتها در تأييد و اجراي آن تلاش مي‌كنند، به طوري كه بتدريج اين دستور بصورت مشترك به همه‌ي جوامع داده شده و در زمان صلح و جنگ به شكل تعاون و همكاري در آمده و همه‌ي دولتهاي هم پيمان ميان خود و دشمنانشان اين دستور را رعايت مي‌كنند.

اين قوانين بهداشتي و پيش‌گيري بين المللي بزرگترين عامل نجات همه‌ي انسانهاي روي زمين در چند گرفتاري و حوادث و بيماري عمومي كه خطراتش شديدتر از خطرات جنگ بوده كمك زيادي كرده، چون خطرهاي بيماريهاي واگيردار عمومي شديدتر از انواع خطرات جنگي مي‌باشد كه مي‌توانيم آنها را خطرات و گرفتاري جنگ ميكروبها و جرثومه ها بدانيم، يعني جنگ با تسلط ميكروبهاي بيماري‌زا به طور كلي بدترين نوع گرفتاري جنگي محسوب مي‌شود و در اين مسئله كسي شك ندارد.

زيرا اگر ما به آمار تلفات آنفلوآنزا زماني كه مردم قاره‌ي اروپا را از پا درآورده بود توجه كنيم مي‌بينيم تلفات اين بيماري به ميزان تلفات در

در جنگ جهاني گذشته بوده است بعد هم اگر همكاري و ياري دولتهاي بزرگ و قانون محاصره وباي نابود كننده بشر در ميان مردم نبود، هر آينه بلا وسعت بيشتري پيدا مي‌كرد و نفوس زيادي را تلف مي‌نمود اگر ما تلفات بيماري گذشته را در اثر طول زمان فراموش كنيم وباي طاعوني بسيار شديدي را كه در سالهاي قبل در كشور عراق و ساير كشورهاي عربي پيدا شد فراموش نمي‌كنيم كه مؤسسات بهداشت جهاني چقدر در اين باره تلاش نمودند و تا چه حد با دوائر بهداشت محلي كمك كردند و قبل از جا گير شدن آن بيماري به صورت جدي و فوري آن را از بين بردند.

اين عمل فقط به وسيله‌ي پيشگيري مانند محاصره‌ي منطقه بيماري و مايه كوبي و عقيم ساختن رشد ميكروبها و ساير روشهاي مؤثر جديد موفق شد و يا شيوع مرض آبله و تيفوئيد و تيفوس كه امروزه در كشورهاي عربي به شكل بيماري منطقه‌اي - محلي درآمده و حملات گاه به گاه اين امراض و تلاش در جلوگيري آنها نمونه‌ي بارزي از نتايج مثبت عمل پيشگيري مي‌باشد.

قسمت دوم از طب پيشگيري كه مسئول حفظ بهداشت عمومي است، مهم‌ترين قسمت اين طب محسوب مي‌شود زيرا حفظ بهداشت عمومي، مقياس و نشان دهنده‌ي درجه و ميزان پيشرفت امتها به شمار مي‌رود كه مي‌بينيم ملت‌هاي پيشرفته و متمدن قسمت مهم تلاش خود را معطوف به همين مسئله (حفظ بهداشت عمومي) نموده و براي

مؤسسات بهداشتي در ميان جوامع مترقي و متراكم اهميت زيادي قائل مي‌باشند به طوري كه هر كدام از افراد جامعه را آشنا به ضروريات بهداشت خود نموده است و آن افراد مي‌دانند كه وظيفه‌ي آنان در به وجود آوردن افراد سالم و عاري از امراض، بخصوص امراض سرايت كننده‌ي ارثي و غير ارثي چيست؟ و چگونه بايد نوباوه‌گان جامعه را به صورت علمي با بهداشت صحيح و تغذيه‌ي درست تا رسيدن به مرحله رشد و سن بلوغ، تربيت كنند تا آنها بعدا قادر به تحمل مسئوليت اجتماعي و توجه به بدن خويش و فراگيري آموزشهاي بهداشتي باشند.

لازم است بدانيم كه بدن انسان مانند يك ساختمان مي‌باشد، همان طوري كه استحكام بنا به خوبي مصالح و مواد و نوع كار بستگي دارد، مراقبت بهداشتي جسم هم مانند همان بنا مي‌باشد.

وقتي كه اين مراقبت ادامه پيدا مي‌كند و به صورت دقيق درآيد، مدتهاي طولاني آن بنا سر پا خواهد ايستاد، عناصر به وجود آورنده‌ي ساختمان آجر و سيمان مي‌باشد، در جسم انساني هم غذاها جاي اين مصالح را مي‌گيرند، وقتي كه اين دو نوع از جنس خوب باشند و به نحو احسن در ساختمان از اين دو استفاده شود، بنا محكم‌تر خواهد بود.

پس غذا يگانه عامل قوام بخش جسم محسوب مي‌شود، غذا شامل خوردنيها و نوشيدنيها است كه جسم هر انسان روزانه به مقدار معيني از آن نياز دارد كه البته برحسب اختلاف سن، مقدار و نوع غذاها با هم

اختلاف دارند، چنان كه در دوره‌هاي اول حيات (كودكي) جسم به غذا هائي نياز دارد كه براي رشد و نمو بدن و استخوان بندي لازم است چون در اين مرحله است كه تمامي اعضاي داخلي و خارجي بدن بايد رشد و تكامل پيدا كند.

اين دوره از بدو ولادت تا اول دوره‌ي جواني ادامه دارد و نيازمند به موادي است كه ساختمان عضلاني و اسكلت بندي جسم را تأمين و رشد دهد (مانند همان بناست كه مواد اوليه، اطاقها و محل ها را از هم جدا مي‌سازد) پس در اين دوره نياز آدمي به غذاهاي مولد اعضاي داخلي و خارجي بدن بيشتر از غذا هائي است كه جسم در استهلاك روزانه به آنها نياز دارد.

پس از دوره‌ي جواني كه انسان به رشد كامل مي‌رسد آنگاه نوبت دوران كهولت و پيري است كه در اين هنگام رشد بدن آدمي متوقف مي‌شود و انسان فقط به غذا هائي نياز دارد كه نيروي از بين رفته و مستهلك شده‌ي روزانه را جبران كند.

علماي زيادي حيات گرانبهاي خود را وقف به بشريت كرده‌اند و تلاشهاي زيادي درباره‌ي تحقيق در مورد علم تغذيه انجام داده‌اند زيرا اين علم در ادامه‌ي حيات بشري و حفظ سلامتي او اهميت زيادي دارد و نتايج اين تحقيقات طولاني بسيار رضايت بخش مي‌باشد اكنون جدول هائي در دسترس هست كه در عين اختصار به طور منظم و

دقيق تنظيم شده و خواص غذاها را بيان مي‌كند. [6].

اين جدولها، نام و انواع غذاهاي مختلف را بر حسب اهميت آنها ذكر كرده و منافع و مشتقات و ارزش غذائي هر كدام از آنها را بيان نموده است حتي در آن جدولها تعيين شده كه انسانها در مراحل مختلف سني از چه نوع غذا بايد استفاده كنند و در مقابل اين جدولها، جداولي هستند كه نام امراضي را كه به واسطه‌ي فقدان يكي از عناصر مهم غذائي در بدن آدمي به وجود مي‌آيد، ذكر مي‌كنند همه اين جدولها خلاصه بحثها و تجربه‌هاي متمادي و طولاني وسيعي است كه در ظرف چندين سال پزشكان زيست شناس و بهداشت آنها را اجرا كرده‌اند و از لحاظ علمي اثرات آن را ثابت نموده‌اند تا خدمات مهمي را براي انسانيت انجام داده باشند احترام چنين خدمتگزاراني بر ما واجب است و بايد نام آنها را با آب طلا در بالاي هر كتاب طبي مربوط به پيشگيري و بهداشت بنويسند.

تحقيقات علم پزشكي جديد روشن كرده كه قسمت مهم امراض از فقدان يكي از عناصر اصلي غذائي به وجود مي‌آيد، مثلا وجود يا فقدان ويتامين‌ها و يا كم يا زياد شدن آنها يكي از مهم‌ترين و نيرومندترين اسباب توليد اين امراض مي‌باشند.

اين قسمت از تشخيص مواد غذائي و تأثير آنها در بدن آدمي، انقلابي

ملموس در تشخيص طبي درست به وجود آورده است.

در گذشته تعدادي از بيماريها به غلط تشخيص و معالجه مي‌شدند كه در نتيجه بازتاب وخيمي ببار مي‌آورد.

ولي بعد از اين تحقيقات علمي و به دست آوردن يك سلسله حقايق تجربي همه‌ي آن معالجات غلط تصحيح شده و تشخيص نويني مبتني بر اساس ثابت و مسلم يافت شده كه هر كدام از اين امراض مربوط به سوء تغذيه مي‌باشد.

مثلا اخيرا كشف شده كه بزرگترين عامل توليد استسقاء كبدي (مرض بسيار بسيار زجر دهنده كه معالجه آن براي طب قديم خيلي مشكل و براي طب جديد سخت است) همان بدي تغذيه مي‌باشد، سابقا براي اين بيماري علتهاي غلط ذكر مي‌كردند و روي همان تشخيص غلط معالجه مي‌نمودند كه نتايج آن معالجات بسيار وخيم بود، لكن امروز پس از آنكه در اثر پيشرفت علم طب علت و سبب اصلي اين بيماري شناخته شده، معالجه آن هم آسانتر گرديده است و معالجه اين بيماري به واسطه‌ي مصرف كردن غذاهاي بهداشتي توسط بيمار و بهبود جهاز هاضمه ناشي از استفاده از غذاهاي بهداشتي و مفيد ميسر شده است البته ذكر اين بيماري يك مثال ساده براي اثبات اهميت و تأثير غذاها در سلامتي جسم و بيان ارتباط آنها با اكتشافات طب جديد مي‌باشد و نشان دهنده‌ي اين حقيقت است كه چگونه مجراي معالجات پزشكي

به طور كلي تغيير كرده است.

معالجه مرض «الكساح» اطفال در قديم بسيار مشكل بود ولي امروز علم پزشكي جديد، تعداد زيادي از كودكان را از اختلالات جسمي كه به واسطه‌ي اين مرض پديد مي‌آيد نجات داده است پس با توجه به مطالب بالا مسلم مي‌شود كه غذاها، عناصر اصلي براي استحكام ساختمان جسماني محسوب مي‌شوند و حفظ بهداشت جسم به منزله‌ي نگهداري اين بنا از خرابي مي‌باشد زيرا حفظ بهداشت اهميت زيادي در ادامه سلامتي و حيات جسم دارد بنابراين توجه به حفظ بهداشت يكي از واجبات مهم بر گردن هر شخصي است كه مي‌توان آن را جز واجبات ديني محسوب نمود.

به همين جهت است كه گفته‌اند: توجه به بهداشت و سلامتي جسم عبادت است چون نتيجه اهمال و سستي در حفظ بهداشت، آماده ساختن جسم براي قبول خطرات جسماني است چه بسا ممكن است اين خطرات به حيات افراد هم لطمه وارد سازد.

حفظ بهداشت شامل مطالب زيادي خود جسم و محيط اطراف آن مي‌باشد مثلا محدود ساختن غذاهاي ضروري بدن و همچنين تعيين اوقات استفاده از اين غذاها و محدود ساختن انواع طعام ها و اجتناب از استعمال دخانيات و ساير مواد مخدر مانند ترياك، حشيش و همچنين دوري از مصرف غذاهاي مضر و بي‌خوابي آور كه همه اينها جزو مسائل

بهداشتي است و همچنين حفظ كردن غذاها در بهار و تابستان از اثرات خارجي مانند گرما و پشه و از كثافت هايي كه حشرات ناقل آن هستند، بعد هم توجه مستقيم به خود جسم و اهميت دادن به نظافت عمومي و خصوصي بدن، نظافت خصوصي مربوط به اعضاي حواس مانند چشم، دهان، گوش و بيني همه‌ي اينها جزو مسائل بهداشت هستند.

در مسئله بهداشت اعمالي هست كه روزانه انجام آنها بر هر انساني واجب است چون رعايت آنها سلامتي بدن را حفظ مي‌كند، مانند استحمام به صورت صحيح و با شروط مخصوصي كه علم بهداشت تعيين كرده، آنهم در وقتهاي معين، بعد از آن ورزش روزانه و توجه به لباسهاي داخلي (زير پيراهن، شورت) و خارجي از حيث نوع بافت و نظافت آنها، بعد هم دوري جستن از عادات زشت مانند شب زنده‌داري و انجام ساير اعمالي كه جسم را ناتوان مي‌كند و ذكر همه آنها در اينجا لازم نمي‌باشد اينها مطالب مختصري از بهداشت است كه رابطه كامل با مثل مشهور «پيش‌گيري و بهداشت بهتر از معالجه است» دارد.

رساله امام رضا عليه‌السلام كه يكي از نوادر زمان خود مي‌باشد در بيان مطالب، بسيار شيوا و رسا است و شامل نصايح گرانبهايي است كه اگر هر عالمي از علماي طب بخواهد از اين رساله را تشريح كند و يا تعليقي بر آن بنويسد، مسلما به تأليف چندين كتاب پرحجم نيازمند خواهد شد باز

هم نخواهد توانست حق مطالب دقيق اين رساله را ادا كند و اين رساله پر مغز علمي به طور اختصار شامل تعدادي از علوم طبيعي مانند:

1 - علم تشريح

2- علم زيست شناسي

3 - علم وظايف الاعضاء (فيزيولوژي)

4 - علم امراض پاتولوژي

5 - علم حفظ بهداشت و علم پيش‌گيري

6 - علم غذاها

7 - علم شيمي

اين رساله، آن مثل معروفي كه ذكر كرديم، به طور صحيح و روشن تفسير كرده و اثرات آن را با بيان واضح شرح داده است كه من به زودي در تعليق خود به اين رساله مطالب آن را توضيح خواهم داد و نكات علمي آنرا هم كه مي‌توان از لحاظ بهداشتي مورد استفاده قرار داد، بيان خواهم نمود.

چيزي كه لازم است قبلا به خواننده تذكر دهم اين است كه: امام رضا عليه‌السلام كه درود و رحمت خداوند بر او باد اين رساله طلائي را حدود سال 201 هجري براي مأمون خليفه نوشته است آنهم در زماني كه علم طب هنوز مراحل اولي خود را مي‌پيمود و تحقيق در آن علم به صورت غير علمي و فقط مبتني بر تجربيات بود و در آن هنگام اكتشافات علمي

در طب وجود نداشت و ميكروب‌ها كشف نشده بودند و چيزي هم از عناصر مهم غذائي مانند ويتامين‌ها و كلسيم ها شناخته نشده بود و طريق مقابله با ميكروب‌ها به وسيله پني سيلين و ترومايسين و اورومايسين و غيره كشف نشده بود.

البته مسائل اين رساله نسبت به زمان خيلي به ظاهر ساده و به نظر مي‌رسد ولي بسيار عميق و پيچيده است و نياز كامل به تحقيقات علمي درباره مسائل اين رساله هست و بحثهاي طولاني لازم دارد، تا اسرار و باطن مطالب اين رساله كشف شود، تا بتوان آنها را با حقايق علمي امروزي پزشكي انطباق داد.

## متن رساله

اشاره

بدان اي خليفه كه خداوند متعال بنده مؤمن به دردي مبتلا نمي‌كند مگر اينكه دواي آن درد را آفريده باشد تا به وسيله همان دوا معالجه شود و براي هر كدام از دردها دواهاي مخصوصي است كه با روشهاي خاصي از آنها استفاده مي‌شود زيرا جسم انسان مانند كشوري است كه پادشاه آن قلب و كاركنان آن رگها و پي‌ها (عصب ها) و دماغ (مغز) مي‌باشد.

خانه پادشاه اين مملكت در قلب است و سرزمين او جسد مي‌باشد و ياري كنندگان او دستها، پاها، لبها، چشمها و زبان است و خزانه‌ي پادشاه معده و شكم و حجاب او سينه‌اش مي‌باشد.

[صفحه 36]

دستها ياراني هستند كه نيازهاي او را برطرف مي‌كنند و هنگام ضرورت، خطر را از جسد دفع مي‌كنند و كارهائي را انجام مي‌دهند كه پادشاه به آنها دستور مي‌دهد پاها پادشاه را به هر كجا خواست مي‌برند، چشمها پادشاه را به پنهاني ها آگاه مي‌كنند، چون پادشاه در پشت پرده نشسته است، فقط به وسيله چشم همه آگاهي‌ها به وي مي‌رسد، چشمها نه تنها به منزله دو چراغ براي جسد هستند بلكه قلعه و حصار جسد هم مي‌باشند گوشها آن مطالبي را به پادشاه مي‌رسانند كه او مايل به دانستن آنها مي‌باشد، چون تا پادشاه به آنها دستور ندهد نمي‌توانند چيزي را از خارج داخل جسد كنند.

پس وقتي كه پادشاه مي‌خواهد به آنها فرمان دهد، دستور مراقبت مي‌دهد تا به وسيله‌ي آنها صداها را بشنود و بعد از شنيدن صداها آنچه كه لازم است به وسيله زبان جواب دهد.

در واقع زبان مترجم پادشاه است و به كمك وسايل زياد ديگر مانند قلب و بخار معده و ياري دو لب كار مي‌كند و لبها فقط به وسيله نيروي زبان حركت مي‌كنند و اين ابزارها با يكديگر همكاري كامل دارند.

اگر يكي از آنها از كار بيفتد عمل ترجمان زبان متوقف مي‌شود و سخن، خوب شنيده نمي‌شود مگر اينكه از طريق بيني باشد زيرا بيني است كه سخن را زينت مي‌دهد همانطوري كه آدمي با نفس خود ني را به صدا در مي‌آورد.

[صفحه 37]

دو سوراخ بيني براي پادشاه بوهاي پاكيزه را مي‌رسانند و اگر بو ها بد باشند، پادشاه به دو دست دستور مي‌دهد كه جلو بيني را بگيرند، تا ميان پادشاه و آن بوي بد مانع شود.

براي پادشاه كشور جسد هم، ثواب و عقابي است، عذاب او شديدتر از عذاب پادشاهان ظاهري كه در دنيا حكومت مي‌كنند مي‌باشد و ثواب او هم بيشتر از ثواب پادشاهان ظاهري است.

عذاب جسد هم غم و اندوه و ثواب او شادي و سرور مي‌باشد، منشاء غمها كبد است و منبع شادي دو كليه مي‌باشد از كليتين دو رگ شروع شده تا به بشره مي‌رسند، اثر شادي و غم به وسيله اين دو رگ در سيما ظاهر مي‌شود همه رگها رابط ميان عاملان پادشاه و پادشاه مي‌باشند، نمونه اين ارتباط اين است كه وقتي تو دوا را مي‌خوري رگها اثر آن دوا را به محل درد انتقال مي‌دهند.

## علم تشريح و فيزيولوژي در رساله امام

نخستين علم مهم طب جديد علم تشريح مي‌باشد و بعد هم علم وظائف الاعضاء كه دانشجويان طب اين دو علم را مانند علوم اولي و ابتدائي (براي پزشكي) فرا مي‌گيرند، چون دانستن اين دو علم در درك ساير علوم پزشكي تأثير به سزائي دارند.

علم تشريح شامل بحثها و تحقيقات درباره‌ي اجزاي مختلفي است كه جسم بشري از آنها تركيب مي‌شود و شامل بحث در همه انواع مختلف

اين اجزاي تركيب دهنده بدن و تنوع بافت آنها هم مي‌باشد.

اين علم شعبه ديگري هم دارد كه آن را علم جنين شناسي مي‌گويند جنين شناسي علمي است كه درباره نطفه از هنگام استقرار ش در رحم تا تشكيل جنين كامل بحث مي‌كند علم تشريح را به منظور آسان شدن بحث و امكان تحقيق درباره هر كدام از آنها به اقسام زير تقسيم كرده‌اند:

1 - كالبد شناسي كامل

2 - شناخت همه مفصل ها

3 - شناخت عضلات اندام

4 - دستگاه دوران خون

5 - دستگاه عصبي

6 – عصب هاي حسي و پوستي

7 - جهاز تنفسي

8 - جهاز هاضمه

9 - دستگاه بول و تناسلي

10 - غده‌هاي صنوبري

اين اجزاء بزرگ از اقسام ريز به وجود مي‌آيند تا مي‌رسد به ياخته ها كه اين بافتها را تشكيل مي‌دهند و نام آن را حجره يا سلول مي‌گويند كه با چشم ديده نمي‌شود و فقط با ميكروسكوپ ديده مي‌شود و به همين وسيله درباره آن تحقيق مي‌كنند.

هر كدام از اين مباحث بزرگ جدا از اقسام ديگر است و هر كدام از اينها بر حسب وظيفه، با هم اختلاف دارند و تركيب شان از هم جداست منتها همه اينها با هم همكاري دارند تا حيات جسم بشري را تأمين كنند و با اعمال خود ادامه حيات جسم را حفظ كنند و روح داخل اين جسم را محافظت نمايند.

## روح چيست

روح از نظر لغت به معني «نفس» است، بعضي معتقدند روح و ريح (باد) هر دو از يك معني مشتق شده است و اگر روح انسان (كه گوهر مستقل و مجردي است) به اين نام ناميده شده به خاطر آنست كه از نظر تحرك و حيات آفريني و ناپيدا بودن همچون نفس و باد است.

از آنجا كه روح، ساختماني مغاير با ساختمان ماده دارد و اصول حاكم بر آن غير از اصول حاكم بر ماده و خواص فيزيكي و شيميائي آنست قرآن كريم مي‌فرمايد: «علم شناخت واقعي روح تنها در نزد خداست و بهره شما از علم و دانش بسيار كم و ناچيز است» بنابراين تعجبي ندارد كه بشر رازهاي روح را نشناسد با اينكه از همه چيز به او نزديكتر است.

مكتبهاي ماده گرا، روح را مادي و از خواص ماده مغزي و سلولهاي عصبي مي‌دانند و ماوراي آن هيچ، اما دانشمندان الهي معتقدند غير از موادي كه جسم انسان را تشكيل مي‌دهد، حقيقت و گوهر ديگري در او نهفته است كه از جنس ماده نيست اما بدن آدمي تحت تأثير مستقيم آن قرار دارد.

به عبارت ديگر روح يك حقيقت ماوراي طبيعي است كه ساختمان و فعاليت آن غير از ساختمان و فعاليت جهان ماده است، با اينكه دائما با جهان ماده ارتباط دارد اما ماده نيست و خاصيت ماده هم ندارد.

روح همان شخصيت واقعي افراد بشر است كه براي ادامه حيات محتاج است كه هميشه همراه جسم او باشد بعلاوه روح بستر اعتقادات، اخلاقيات، احساسات و خصوصيات شخصي است كه هر فرد داراست.

با مثالي مي‌توان اين موضوع را دقيق‌تر توضيح داد، فرض كنيد تكنيك اعمال جراحي آنقدر پيشرفت نمايد كه بتواند تمامي اعضاي فرسوده يا آسيب ديده افراد را با عمل پيوند تعويض نمايد و شخصي كه شما با او آشنائي داريد اين عمل را انجام دهد مسلما پس از عمل، ظاهر اين شخص تغيير يافته ولي هرگز شما در اينكه او «خودش» است ترديد نمي‌كنيد، اين «خود» كيست؟ آيا بدن اوست؟ بدن او كه كاملا تغيير كرده پس «خود» او حقيقتي ماوراي جسم اوست كه غير قابل ديدن و غير قابل لمس نمودن مي‌باشد.

از حساس‌ترين اعضاي بدن قلب و مغز است وقتي كه ما جسم انسان را شبيه يك مملكت بدانيم اين قلب و مغز به منزله پادشاه براي مملكت هستند، پس قلب، يك عضو تلاشگر و حاكمي است كه عملش را تعطيل نمي‌كند و خسته نمي‌شود.

قلب نيرومندترين عضوي است كه حركت خود را از ابتداي پيدايش حيات در جنين شروع مي‌كند و اين حركت را تا زمان مرگ ادامه مي‌دهد.

قلب، خون تصفيه شده كه عنصر تغذيه كننده بافت تمامي اعضاي بدن مي‌باشد را به وسيله شريانها به تمام بدن مي‌رساند و خون مانده و سنگين و آلوده به فضولات را هم به وسيله وريد ها از اعضاي بدن خارج مي‌سازد.

وريد ها و شريانها و كمك كنندگان آنها (رگهاي بسيار ريز لنفاوي) را عروق مي‌نامند پس رگها به منزله ارتش براي قلب هستند كه رهبري دو مأموريت گفته شده بالا را به عهده دارند.

البته مأموريت قلب تنها با انجام دو عمل مذكور انتقال خون سالم و پاكيزه به همه اعضاي بدن و برگردان و خونهاي آلوده به فضولات از دستگاهها پايان نمي‌يابد بلكه قلب مسئوليت دارد كه خونهاي فاسد را به دستگاه تنفسي كه (از دو ريه و لوله‌هاي هوا كش و مجاري عليائي دخول هوا) تركيب يافته برساند تا گازهاي سنگين و مواد مرگ‌آور را كه در داخل آن خون فاسد هستند به گاز شفاف (اكسيژن) تبديل كند بعد هم آن مواد اضافي و فضولات خوني را به دستگاهي كه مسئوليت بيرون راندن آنها را به خارج دارد برساند تا دستگاه بول و جهاز تناسلي آن مواد مسموم كننده و زايد را از طريق ادرار به خارج بدن هدايت كند اما ساير دستگاهها، هر كدامشان تركيب خاص و وظائف و اعمال مخصوصي دارند كه بايد انجام دهند.

مثلا كالبد يا هيكل بزرگ انسان در واقع رشد دهنده موجوديت بدن و

قالب اندازه‌گيري مي‌باشد و مجموع عضلات و مجموع مفاصل، كارشان تقسيم حركت در بدن مي‌باشد و جهاز هاضمه با تركيبات پيچيده‌اي كه دارد، از دهان شروع شده تا به معده مي‌رسد و وظيفه اين دستگاه، گرفتن طعام هاي خورده شده و كوبيدن آنها و هضم كردن و گرفتن شيره‌ي آنها و جدا ساختن فضولات طعام از مواد اصلي لازم بدن مي‌باشد و اما دستگاه تناسل كه در زن و مرد از حيث تركيب با هم اختلاف دارند كارخانه‌ي توليد و زياد كردن نسل مي‌باشد.

اين كشور كوچك با اين قلب و سربازانش و اين پادشاه و اوامر و نواهيش، سرور همه‌ي اين اعضاء دستگاه عصبي مي‌باشد.

دستگاه عصبي (دستگاه احساس و درك) از هر جهت با ساير دستگاههاي بدن فرق دارد مثلا بافت اين دستگاه از لطيف ترين بافتها است و سلولهاي آن از نيرومندترين و دقيق ترين سلولها است، تركيب اين عصب ها و جوش خوردن آنها با يكديگر از بهترين و زيباترين تركيبها محسوب مي‌شود.

بهترين نوع اين اعصاب بافتهاي دماغي مخ و حفره‌هاي آن و مراكز عقلي قسمت بالاي مخ مي‌باشد پس از مخ نخاع مستطيل و نخاع شوكي هستند كه رابط احساس و درك مي‌باشد و اين اعصاب به دو نوع اعصاب حسي و اعصاب حركتي تقسيم مي‌شوند كه اعصاب حركتي خود دو نوع است ارادي و غير ارادي.

مركز اعصاب عليا (مخ) و مخچه و قنطره قارول و دماغ مياني و قسمت مركزي از مجموع عصب هاي نخاع مستطيل و نخاع شوكي همه‌ي اينها تسلط كامل بر جميع اميال و حركات (ارادي و غير ارادي) بدن و بر جميع حواس از نظر تفكر و عقل و حواس پنجگانه (بينائي، شنوائي، بويائي، چشائي و بساوائي) و همچنين بر حركات اعضاي داخلي بدن حكومت دارند.

همه‌ي اين مراكز خارجي با مراكز قسمت علياي بدن با بافتهاي نخ مانند مربوط مي‌شوند به عبارت ديگر مي‌توانيم دستگاه عصبي بدن آدمي را مجموعا شبيه يك دستگاه كامل مخابراتي بدانيم.

فيزيولوژي يعني علم وظايف الاعضاء كه در اين علم از همه‌ي فعاليتهاي اعضاي داخلي و خارجي جسم در حالت طبيعي و سلامت بحث مي‌كند پس دانستن فلسفه تسلط كلي دستگاه عصبي به همه اجزاي بدن و آگاهي از اهميت دوران خود در ادامه حيات، به واسطه تغذيه كردن همه بافتهاي زنده و تأمين احتياجات آنها از اين خون و همچنين دانستن عمل پاك كردن خون فاسد از آلودگيها به وسيله ريتين و همچنان بحث درباره عمل پيچيده دستگاه هاضمه و آگاهي از عمل دو كليه يعني خالي ساختن جسم از مواد مسموم و فضولات و آگاهي از فائده غده‌هاي صماء در ضبط درجه فعاليت اعضاي بدن همه اينها روش مسائل علم وسيع فيزيولوژي را تشكيل مي‌دهند كه بعد از علم تشريح دومين علم

مقدماتي براي پزشكي محسوب مي‌شود.

امام رضا عليه‌السلام در ابتداي رساله خود، با تشبيه جسد به يك مملكت و معرفي قلب و مغز به منزله‌ي پادشاه و بقيه اعضاي بدن انسان (مانند رگهاي خون و رگهاي عصبي) را رعيت و سربازان اين مملكت دانسته‌اند و آنها ملزم به اطاعت از پادشاه خود (مغز و قلب) معرفي كرده كه بايد اوامر او را اجرا كنند.

بعد هم توضيح مي‌دهند كه اين رعايا و سربازان بايد پادشاه مملكت خود را از همه سوانح و اثرات خارجي حفظ كنند.

امام عليه‌السلام اشاره به صدور دستورات از مغز و برگشت آنها به خود مغز به واسطه عصب هاي مخصوص حركتي و حسي مي‌نمايد و به تفضيل اثر حواس پنجگانه بخصوص حس بينائي، شنوائي و بويائي را توضيح مي‌دهد، باز هم توضيح مي‌دهند كه هر كدام از اين حواس كار خود را به وسيله حاقر مغز تكميل مي‌كنند پس انسان مي‌بيند، مي‌شنود، مي‌چشد و بو مي‌كند در اين صورت ابزار حواسي جز وسيله وجود اتصال حاقر مخصوص براي مغز و صدور شعور از مغز به واسطه وجود اتصال حاقر چيز ديگري نيستند و همچنين توضيح مي‌دهند كه اعمال اين حواس از نوع اراده است يعني آدمي هر وقت بخواهد مي‌بيند، مي‌شنود، بو مي‌كشد و مي‌چشد و به محض اراده مي‌تواند جلو هر كدام از اين حسها را بگيرد.

بعد هم حضرت وظيفه ديگر مغز را كه عبارت از تسلط آن به همه اعضا حركتي مي‌باشد، مانند دو دست و دو پا كه به واسطه اعصاب حركت به حركت در مي‌آيند را توضيح مي‌دهند.

و باز هم حضرت كيفيت انتقال حركت را، از مركز بالا و مخ، نخاع شوكي، نخاع مستطيل به پائين و بالعكس بعد از آن هم ياري دستها و پاها را در اجراي اوامر پادشاه جسد در انتقال جسد (جا به جا شدن آن) و قضاي حوايج روزانه جسد و دفاع از نفس بيان مي‌كنند و هنگام شرح اعمال حواس پنجگانه امام عليه‌السلام به فايده دماغ (بيني) در تصفيه هواي تنفس شده اشاره مي‌كنند و ضمنا ساير فوايد دماغ را كه با زبان، دندانها و لبها وظيفه مشترك را انجام مي‌دهد تشريح مي‌نمايند و كمك همه اينها را در بيرون آوردن كلام روشن و قاطع به زبان توضيح مي‌دهند و حضرت با اين توضيحات آخر، جديدترين نظريات كشف شده صوتي را درباره‌ي كيسه‌هاي دماغي هوايي كه در زينت دادن صدا و تجسم بخشيدن به آن و دادن ارتشاعات خاص به صدا اثر دارد توضيح مي‌دهند.

در پايان اين قسمت از مطالب امام عليه‌السلام به مراكز مخصوص و نوعي از اعصاب اشاره مي‌كنند كه ذاتاً آن عصب ها به خود دستور مي‌دهند به نام اعصاب خودكار و تشريح مي‌كنند كه اين اعصاب تسلط كامل با مفاد داخلي بدن مانند رگهاي خون و عمل گردش خون به طور خاص دارند و به تعبيه دستگاهها به طور عموم تسلط دارند و باز هم توضيح مي‌دهند

كه بعضي از آثار خارجي مانند غم و شادي كه در چهره‌ي آدمي به وجود مي‌آيد مثل سرخ شدن رو يا نشستن عرق بر جبين و صورت علتش همان باز و بسته شدن رگهاي موئي خون مي‌باشد كه به وسيله همان عصب هاي سمپاتي اين آثار ظاهر مي‌شود و اين عصب ها در نقاط مختلف بدن پراكنده هستند كه بعضي از آنها در پشت قلوه‌ها و ديگري در قسمت جلوي پرده امعاء قرار گرفته‌اند.

حضرت پس از بيان و توضيح قسمت مربوط به اعصاب مي‌فرمايند منشاء غم در كبد و منشاء شادي در كليه‌ها مي‌باشد.

مبحث فيزيولوژي اين رساله، با جواب هائي كه حضرت رضا عليه‌السلام به ضباع بن نصر هندي و عمران صائبي در محضر مأمون مي‌دهند خاتمه پيدا مي‌كند.

هنگامي كه عمران از حضرت سؤال مي‌كند آيا خود چشم تركيب دهنده اشياء است يا اينكه روح خصوصيات اشياء ديده شده را درك مي‌كند؟ حضرت جواب مي‌دهند چشم چربي مخلوطي از سفيد و سياهي است، رؤيت يعني تشخيص اشياء ديده شده كه توسط روح درك مي‌شود باز هم وقتي ضباع از حضرت سؤال مي‌كند هنگامي كه چشم كور مي‌شود با اينكه روح هست پس چرا نمي‌بيند؟

حضرت مي‌فرمايند: در اين هنگام روح مانند خورشيدي است كه جلويش را ابري تاريك گرفته باشد هر دو مي‌پرسند: روح كجا مي‌رود؟

حضرت جواب مي‌دهند: وقتي كه پنجره‌ها بسته شود، نوري كه از آنها داخل مي‌شد كجا مي‌رود؟

صائبي مي‌گويد: اين مسئله را بيشتر برايم توضيح بدهيد: حضرت مي‌فرمايند: محل استقرار روح مغز است و شعاع آن به همه جسد مي‌تابد مانند خورشيدي كه در آسمان حركت مي‌كند و شعاعش به زمين مي‌افتد و اثر مي‌بخشد وقتي كه خورشيد غروب كند ديگر نور نيست، وقتي كه سر شخصي بريده شد، ديگر روح در آن جسد نيست. قسمت دوم رساله امام عليه‌السلام، چنين شروع مي‌شود طعامي را بخور كه موافق بدن تست بدان اي خليفه، جسد مانند زميني پاك است، وقتي آن زمين را آباد كردي و تخم كاشتي و آب دادي البته آب به ميزاني كه نياز دارد نه زياد كه آن را تباه كند و نه كم كه زمين تشنه بماند مسلما آن زمين آباد مي‌ماند، زراعتش خوب و محصولش زيادتر مي‌شود اما اگر از عمران و آبادي آن زمين غفلت شود آن زمين فاسد مي‌گردد و گياه در آن نمي‌رويد، پس جسد هم مانند آن زمين است كه بايد در غذا دادن و آب دادن به آن تدبير به كار رود.

وقتي كه بدن را با غذا و مشروبات گوارا تغذيه و مراقبت كردي سالم مي‌ماند و همه اعضاي آن وظايف خود را به خوبي انجام مي‌دهند پس اي خليفه، نگاه كن ببين چه چيزي موافق معده تست و بدنت را تقويت مي‌نمايد همان را بخور.

بدان اي خليفه هر كس غذا را بيش از حد لزوم بخورد، جسدش را صحيح تغذيه نكرده است پس بايد غذا را به اندازه نياز خورد نه كم نه زياد، آب هم به همين اندازه بايد خورده شود پس بهترين طريق براي غذا خوردن اينست كه به مقداري كه براي روزت كفايت مي‌كند شوي و كاملا سير نشده از غذا دست بكشي.

البته در وجود تو نسبت به غذا شهوت و ميل هست، ولي نبايد در پيروي از اين ميل كاذب افراط كني، بلكه ميانه‌روي در غذايت، معده و بدن تو را سالم نگه مي‌دارد، عقلت را پاك مي‌كند و جسمت را نيرومند مي‌سازد.

## شرح دستورات امام رضا به وسيله دكتر زيني، تحت عنوان حفظ بهداشت

اشاره

سلامت بدن در اثر مراعات در غذا و نوشيدنيها، امكان‌پذير است و بيشتر قواعد طبي و راهنمائيهاي بهداشتي، روي قواعد معيني تعيين شده تا بتوان در همه بدنها آن را به كار برد، به همين جهت اين دستورات منطبق با مزاج اكثريت مردم داده شده است زيرا هر كدام از انسانها بر حسب ساختمان خود، بدن و اخلاق خاصي دارند كه از ديگران متمايز مي‌باشند، پس هر شخص مزاج مخصوص و قابليت مخصوصي دارد بلكه مي‌توان گفت كه حيات خاصي دارد كه به وسيله همه آن خصوصيات از ديگران متمايز است بنابراين ممكن است بعضي ازقواعد بهداشتي به كلي براي آنها ضرر داشته باشد و بعضي منفعت.

مثلا بيشتر كتابهاي طبي و نشريات بهداشتي گفته‌اند: آب تني در آب سرد به خصوص در كشورهاي گرمسيري و در فصلهاي گرم براي بدن مفيد است اين دستور را نمي‌توان براي همه افراد بشر مفيد دانست زيرا بعضي از بدنهاي ضعيف كه مقاومت شان كم است، نمي‌توانند از اين دستور پيروي كنند زيرا در اين حالت شرائين و وريد ها بطور ناگهاني باز و بسته شده و براي عضلات قلب خطرآفرين مي‌باشد.

ولي در عوض نصايح و دستورات بهداشتي هم هستند كه رعايت آنها براي همه بدنها مفيد مي‌باشد مانند فرمايش امام عليه‌السلام كه فرموده هنگامي كه گرسنه هستي غذا بخور و به محض اين كه احساس سيري كردي از سر سفره برخيز.

بلي امام عليه‌السلام بدن را به يك زمين پربركت تشبيه كرده‌اند كه آدمي صاحب اين زمين است و در اين زمين كشت و زرع مي‌كند.

پس اگر به زمين توجه لازم را بكند و در مراقبت و تغذيه آن افراط و تفريط ننمايد، اين زمين بهترين ثمره را مي‌دهد (كه سلامتي است) اين تشبيه چه تشبيه عميق و زيبائي است كه منطبق با جديدترين دستورات بهداشتي مي‌باشد و بهترين نظريات طبي را بيان مي‌كند.

و بعد هم حضرت، پيش از آنكه اين قسمت را به پايان برسانند، براي ما تشريح مي‌كنند كه خداوند عزوجل هر انساني را مجزا از ديگران خلق

كرده و به هر شخصي مزاج خاصي داده است، با توجه به همين اصل است كه خليفه را مخاطب ساخته مي‌فرمايد: (نگاه كن آنچه را كه موافق معده و مزاج توست بخور تا آخر مطلب … ) باز هم فرموده اي خليفه بدان كه هر كدام از طبيعت ها چيزهاي متناسب با وضع خود را دوست مي‌دارند، پس از غذا هائي بخور كه مطابق نياز بدنت باشد تا آخر …

دوباره حضرت به دنبال سخنان بالا مي‌فرمايند (هنگامي از غذا دست بكش كه هنوز ميل به آن داشته باشي) حضرت با اين دستور، گفته‌ي جدش امام علي عليه‌السلام را تائيد كرده كه فرموده است موقعي غذا بخور كه گرسنه هستي و هنگامي هم از غذا دست بكش كه سير نشده‌اي بهتر است براي روشن شدن مصداق اين دستور، گرسنگي و سيري را توضيح بدهيم.

## گرسنگي چيست

گرسنگي يك احساس طبيعي خاصي است كه هر وقت بدن آدمي نياز به غذا پيدا كند و جهاز هاضمه‌اش در حالت آرامش كامل و آماده باشد، اين احساس به آدمي دست مي‌دهد تا طعام لازم را به معده برساند و معده دوباره عمل هضم خود را شروع كند.

## سيري چيست

اشاره

سيري يك شعور طبيعي خاصي است كه آدمي هنگامي اين احساس را مي‌كند كه غذاهاي خورده شده براي جسمش كافي باشد و بايد همين مقدار غذا به معده او سرازير شود.

پس افراط درباره اين دو احساس و بد عمل كردن در مورد آنها بدون شك موجب عدم تعادل در بدن مي‌گردد، زيرا خوردن غذاي زياد كه بيش از قابليت بدن باشد در وهله نخست سنگيني معده مي‌آورد، علاوه بر اين زياده‌روي در طعام نتايج مستقيمي هم دارد كه بر حسب اهميت آنها به شرح زير بيان مي‌شوند.

## سوء هاضمه

اين مرض از تلاش زياد جهاز هاضمه و بخصوص معده و كبد، بواسطه زياده‌روي در غذا و عدم رعايت شرايط بهداشت به وجود مي‌آيد.

## چاقي

اين بيماري را مي‌توان علت اصلي بيماريها دانست وقتي كه جهاز هاضمه گنجايش معيني داشته باشد ولي صاحبش در خوردن غذا افراط كند، در نتيجه مواد چربي كه در معده آب نمي‌شوند، مقداري داخل خون مي‌شوند، و مقداري هم در جاهاي غير مناسب بدن مثل عضله هاي قلب و كبد رسوب مي‌كنند و اين عمل براي بدن بسيار خطرناك است و مرض هاي متعددي را به وجود مي‌آورد.

يكي ديگر از نتايج چاقي عاجز بودن قلب مي‌باشد كه منتهي به پاره شدن شريانها مي‌گردد و انفجار خون آن شريانها در بعضي از محلهاي حساس بدن مانند مغز پديد مي‌آيد.

از اثرات ديگر چاقي، همان بروز امراض مفصلي است مزمن مانند نقرس

مي‌باشد همه اين امراض در اثر افراط در غذا است و موضوع قابل توجه اين است كه وقتي اين نتايج ظاهر شدند، جلوگيري از آنها مشكل و گاهي غير ممكن است پس آنچه كه براي هر فرد صالح، لازم و ضروري مي‌باشد، اين است كه غذائي را بخورد كه مطابق با مزاج و متناسب با قابليت بدن او باشد.

ما اكنون آن قسمت از مطالب رساله را كه درباره ماههاي رومي و حوادث هر فصل از فصول سال نوشته شده و حضرت در آن بيان كرده كه در هر كدام از ماهها و فصل ها چه غذائي بايد خورده شود و از چه چيز بايد اجتناب گردد بحث مي‌كنيم و براي تشريح آنها نخست حفظ بهداشت را از سخنان قدما بيان مي‌كنيم بعد هم به قول امامان در مورد نوشيدنيهاي حلال و حرام بعد از طعام استناد مي‌نمائيم.

## فصل ها و رابطه‌ي آنها با نظام بهداشتي

از حكمت هائي كه خداوند متعال در ادامه هستي به خرج داده، اختلاف شب و روز مي‌باشد و عوض شدن فصلهاي چهار گانه سال و تغيير و تبديل منظمي كه در جريان فصول حاصل مي‌شود، بهترين دليل بر وجود خداوند و علم و اراده و حكمت اوست. خداوند شب را تاريك آفريده تا انسانها و ساير جانداران بتوانند استراحت كنند و قواي از دست رفته خود را تجديد نمايند تا اعصاب و عضلات داخلي و خارجي آنها همه آرامش يابند و براي كارهاي فرداي

خود آماده شوند و روز را روشن كرده تا انسانها و ساير موجودات زنده، تلاش و فعاليت حياتي خود را از سر بگيرند و راه خود را در ميدان تلاش معاش و اين زندگي مشقت بار طي نمايند.

هر انسان طبعا در شبانه‌روز به چند ساعت خواب و استراحت نياز دارد كه اگر اين خواب را نكند، بيداري و خستگي در جسم او اثر مي‌گذارد و به تدريج نيروهايش را كم مي‌كند.

انسان سالم و كامل به هشت ساعت خواب نياز دارد كه بايد اين ساعات را ميان شب و روز تقسيم كند، به شرطي كه خواب شبش از شش ساعت كمتر نباشد، آدمي بخصوص در فصلهاي بسيار گرم، زياد به خواب و استراحت نياز دارد.

البته احتياج انسان به خواب نسبت به كارهائي كه مي‌كند فرق دارد و همچنين از لحاظ سن و فصل و محل استراحت هم تعداد ساعات خواب فرق مي‌كند.

تغذيه لازم هم به طور منظم با اوقات كار و خواب مربوط است و بايد در ميان اينها تقسيم شود بدين معنا كه انسان سالم در بيست و چهار ساعت به دو دفعه غذاي كامل و يك دفعه غذاي سبك و ساده نياز دارد.

غذاي صبحانه مهمترين و اصلي‌ترين غذاي لازم براي آدمي است، بايد كامل و داراي مواد غذائي خوب و زود هضم باشد، غذاي ظهر هم بايد كامل و مقوي باشد، اما غذاي شب، بخصوص در فصل تابستان بايد

ساده و سبك باشد يعني از خوردن غذاهاي حاضري و ميوه تجاوز نكند.

اما تعيين نوع و مواد اوليه غذا براي اين سه وعده، مربوط به خود انسان است، كه تابع عادات شخصي او و محلي است كه زندگي مي‌كند و به ذوق شخص هم بستگي دارد، تنها شرط مهم اين است كه بايد عناصر غذائي كامل و نيرو بخش باشد كه ما در آينده هنگام برشمردن غذاهاي اصلي در فصل شرح نوشيدنيهاي پاكيزه كه امام عليه‌السلام آنها را به طور مفصل بيان كرده‌اند و درباره آنها توصيه بليغ و جدي فرمود، بيان خواهيم كرد.

تغيير فصول چهارگانه در سال حكمت هاي زيادي دارد كه شامل همه‌ي موجودات جاندار و نباتات، ميوه‌ها و حتي جمادات مي‌باشد كه نمي‌توان به همه‌ي آنها در اين كتاب اشاره كرد ولي آنچه كه تذكر آن لازم مي‌باشد اين است كه تغييرات فصول، در شئون حياتي انسانها مؤثر مي‌باشد، بنابراين لازم است كه هر فرد هم به منظور تكميل اين تأثيرات خود را براي مقابله با اين تغييرات آماده كند تا هم جسم خود را از ضررهاي اين تغييرات حفظ نمايد و هم از منافع و خوبيهاي اين فصول بهره‌مند شود و آنها را كاملتر كند.

خداوند از روي حكمت بالغه‌اش موجودات جاندار را با بعضي از نيروهاي پنهاني مجهز كرده كه آن نيروها ناخودآگاه جانداران را از شر اثر هاي محيط خارجش حفظ مي‌كنند اين محافظت و مراقبت غريزي است كه با ساختمان وجودي جانداران آفريده شده در اين ميان، انسان

نسبت به همه جانداران امتياز خاصي دارد، چون خداوند علاوه بر آن نيروهاي غريزي، يك نيروي والا و مؤثري به انسان داده كه نام آن در ابتداي جدول همه‌ي جانداران قرار گرفته است و آن نيرو عقل است.

به واسطه‌ي وجود همين عقل است كه انسان، آقاي مخلوقات و اشرف جانداران شناخته شده است و بر ساير جانداران برتري و فضيلت دارد چون عقل او موجب اين رجحان و برتري شده است، انساني كه عقلش كوچك باشد و رشد نكند، به حيوانات پيشرفته نزديك‌تر است تا به انسان مترقي و متكامل.

انسان به واسطه وجود نيروي عقل، مسائل بسيار زيادي را از علوم طبيعي آموخته كه اين تعليمات در فراهم آوردن رفاه و آسايش و آسان ساختن زندگي او را ياري بسيار كرده است.

از علوم باارزشي كه در حفظ حيات بشري نفع بسيار دارد، همين تقسيمات فصول چهار گانه‌ي سال مي‌باشد كه از زمان بسيار قديم انسان درباره‌ي تحولات اين فصول تحقيق كرده و به فوايد اين تغييرات آشنا شده، در نتيجه خود را از تأثيرات بد تحولات فصل ها به خصوص از تأثيرات مستقيم مضر فصول در بدنش محفوظ نگهداشته است.

تغييرات فصول چهارگانه فوايد و اثرات بي‌شماري دارد، نه تنها بر حيات انسانها، بلكه بر همه موجودات كه نمي‌توان در اين كتاب به همه‌ي آنها اشاره نمود تأثير دارد بنابراين ما در جا فقط به شرح فوايد اين

تغييرات در بدن انسان مي‌پردازيم و اعمال لازم را كه بايد انسان در برابر تغيير فصل انجام دهد، بيان مي‌كنيم.

پس از اينكه امام عليه‌السلام از شرح تعيين غذاهاي ضروري در فصول چهارگانه فارغ شدند و در بيان كيفيت غذاها، به واسطه معين ساختن انواع غذاهاي لازم و رعايت اعتدال در خوردن آن غذاها دقيق‌ترين شرايط بهداشت را بيان فرمودند، باز هم توضيح دادند كه در فصلهاي گرم بايد غذاهاي سرد خورد و در فصلهاي سرد غذاهاي گرم استفاده نمود.

بعد از آن هم به طور كافي براي فصول چهارگانه از لحاظ تعيين تعداد روز و توصيف مختصر براي هر فصل، بيان نموده ضمن آن، غذاهاي ضروري هر فصل را هم توضيح دادند، حتي اوقات خواب و استراحت و استحمام را هم تعيين كرده و تعيين نمودند كه كدام يك از اين اعمال ضروري است و كدام يك فرعي مي‌باشد مثلا فصل بهار كه پاكيزه‌ترين فصل ها است و به اين وسيله اين فصل سال تجديد مي‌شود و موجودات زندگي و حيات خود را از سر مي‌گيرند، در اين فصل تغييرات جوي زياد است كه آدمي از جو سرماي زمستان به هواي معتدل بهار منتقل مي‌شود و بايد متوجه اين تغييرات جوي باشد، بخصوص كه در پشت سر بهار فصل تابستان مي‌رسد. در زمستان پس از آنكه جهاز هاي بدن انسان به واسطه خوردن

غذاهاي سنگين مانند چربيها و گوشتها تا حدودي ثقيل شده، باز هم پس از آنكه بدنها در اثر سرماي شديد زمستان، راكد و خاموش مانده و به آن لباسهاي كلفت و نگهدارنده از سرماي شديد عادت كرده، بشر خود را از زيانهاي فصل سرما نجات داده و به فصل بهار رسيده، پس بايد طبعا با عوض شدن فصل همه چيز خود را عوض كند يعني غذاهاي سنگين كه داراي نيروي حرارتي زياد بودند، گوشتهاي چربي دار و ساير غذاهاي مخصوص زمستان را تبديل به غذاهاي سبك و معتدل و زود هضم نمايد، مانند حبوبات، سبزيجات و ميوه‌ها چون در فصل بهار به حكم تغيير در طبيعت همه چيز (خواه حيواني خواه نباتي) عوض مي‌شوند لذا بيشتر اطباء توصيه مي‌كنند كه انسانها قبلا با خوردن مسهل، دستگاه جهاز هاضمه خود بخصوص مجاري صفرا را پاك و تمييز كنند و براي اين كار مسهل هاي جوشانده نباتات بخورند و صبحها استحمام كنند و به شادي و طرب مشغول شوند و در جاهاي خلوت و آرام بنشينند تا با اين كارها بدن خود را هم آماده تحمل حرارت تابستان بكنند و هم براي مقابله با پائيز و زمستان مهيا شوند.

براي مقابله با جو تابستان بايد نوع لباسها و غذاها را هم عوض كنند، در ماه دوم بهار گوشت و چربي كم بخورند، بيشتر از غذاهاي سرد مزاج استفاده كنند و از همه نوع وسايل توليد برودت براي از بين بردن تأثير حرارت استفاده نمايند و آب زياد بخورند تا جبران آن آبهائي باشد كه به شكل عرق از بدن بيرون مي‌آيد.

بهترين غذاها در تابستان، ميوه، شير و سبزيجات و انواع شراب هاي حلال بخصوص همان شرابي كه حضرت آن را در رساله خود توصيف فرموده‌اند مي‌باشد و ما هم در قسمت بعدي، منافع و تركيبات و طرز تهيه آن را براي شما خواهيم گفت.

در فصل تابستان، از نشستن در جلوي آفتاب خودداري كنيد و نگذاريد نور آفتاب داغ به طور مداوم به بدن شما بتابد، چون اين تابش ضرر زيادي دارد.

همچنين بايد از تلاشهاي زياد بدني و ورزشهاي سنگين هم خودداري كنيد، حمام با آب سرد صبح و عصر مفيد است، به شرطي كه بلافاصله پس از كار و يا پس از خوردن غذا استحمام نكنيد، شنا كردن در آب رودخانه در فصل تابستان و در حوض هاي بهداشتي بسيار مفيد است. اما در فصل پائيز، كه دومين فصل معتدل از سال مي‌باشد، چون بلافاصله پس از گرما مي‌آيد در آن صورت بدنها كه تابستان چربيهاي آنها را آب كرده، دوباره احتياج ضروري به ذخيره كردن مواد چربي كه مولد حرارت هستند دارد و بايد با خوردن غذاهاي مناسب آن را ذخيره كند، تا بدن خود را براي مقابله با سرماي زمستان مجهز كند.

در فصل پائيز كار كردن آسان است و بدن تحمل تلاش و رنج زياد را دارد پس بايد كار و ورزش كرد، همچنين بدن به انواع غذاهاي اصلي و

ميوه‌هاي خوب مانند انار و انگور نياز دارد.

در اين فصل، تمر هاي تازه كه محتوي بعضي از انواع ويتامين‌ها هم مي‌باشند و داراي فوايد زيادي هستند وجود دارد و استفاده از آنها و از انواع نوشيدني هائي كه از آن درست مي‌كنند بسيار مفيد است.

در آخرين فصل (زمستان) كه فصل كار و در عين حال فصل استراحت هم هست بايد در روزهاي گرم زياد كار و تلاش كرد، اگر چه آن كارها سخت هم باشند ولي در روزهاي سرد زمستان بهتر است به جاي گرمسيري مسافرت كنند، تا خود را از شر زكام ها و ساير امراضي كه در اين فصل ظاهر مي‌شوند مانند نزله‌هاي سينه‌اي، ذات الريه و آنفلولانزا حفظ كنند.

در اين فصل بايد غذاهاي مقوي خورد، منظور از غذاهاي مقوي آن است كه داراي مواد مقوي باشد كه بهترين آنها گوشتهاي سنگين و چربيها و انواع نانها مي‌باشد و بعد آبهاي صاف و نوشابه‌هاي تصفيه شده بنوشند چون جسم در فصل زمستان نسبت به فصلهاي ديگر بيشتر به غذاهاي توليد كننده حرارت و كالري زياد احتياج دارد و اين عمل براي اينست كه حرارت معمولي بدن به وسيله اين غذاها به طور دائمي حفظ شود تا بدن بتواند با سرماي زمستان مقابله كند.

امام عليه‌السلام در مورد فصلهاي چهارگانه سال در رساله خود شرح مبسوطي نوشته‌اند و خصوصيات هر فصل را ماه به ماه با تعيين تعداد روزهايش

بيان كرده‌اند و براي هر ماه غذاها و نوشيدنيهاي لازم معين نموده‌اند و ضمنا توصيه فرموده‌اند كه در چه ماهي بايد ورزش سبك نمود و در چه ماهي ورزشهاي سنگين كرد و يا اينكه در چه فصلي بايد زياد كار كرد و در كدام فصل كمتر و درباره اوقات استحمام كه يكي از عوامل تقويت عضلاني و فكري بدن محسوب مي‌شود نيز توصيه فرموده‌اند.

و يا اينكه خوردن گوشتهاي تازه و زود هضم را در مواقع مناسب تأكيد كرده‌اند مثلا گوشت گوساله، بره، ماهي و انواع پرنده را در فصلهاي مناسب توصيه كرده‌اند و همچنين خوردن گوشتهاي سنگين و چربي دار را در فصل زمستان تأكيد فرموده‌اند و بالاخره توضيحات كامل و دقيقي درباره كارهاي بدني و روحي در اوقات معيني داده و به طور كلي حضرت در اين مبحث (حفظ بهداشت در فصول چهارگانه) آنچه كه از لحاظ ساختمان بدني ضروري و لازم بوده و يا غذاهاي خوب و بد را بيان كرده و روش دقيق ادامه بهداشت و پيشگيري را ياد داده و انتخاب اين اعمال را به خود انسانها واگذار نموده‌اند.

## ذكر ماههاي رومي

آذار

آذار اولين ماه فصل بهار است و سي و يك روز مي‌باشد (23 اسفند تا 24 فروردين) در اين ماه هواي شب و روز پاكيزه و مفرح است و زمين سست مي‌شود يعني نرم مي‌گردد، خونها به هيجان مي‌آيند و بلغم ها كم مي‌شوند.

در اين ماه بايد غذاهاي لطيف مانند گوشت سفيد نيم پخته خورد و نبايد پياز، ريحان، پونه و ترشي خورد، در اين ماه مسهل خوردن خوبست خون گرفتن و حجامت هم مانعي ندارد.

## نيسان

ماه دوم بهار نيسان است كه سي روز مي‌باشد (25 فروردين تا 23 ارديبهشت) در اين ماه روزها طولاني‌تر مي‌شود، مزاج ها قوي‌تر مي‌گردند، خونها به حركت در مي‌آيند و بادهاي شرقي مي‌وزند، در اين ماه بايد غذاهاي كباب شده و گوشت شكار خورد، جماع خوبست، در حمام بدن را روغن مالي كردن خوبست، همچنين بو كردن گلها و رياحين نيكوست.

## اياز

ماه سوم بهار اياز است، سي و يك روز مي‌باشد (24ارديبهشت تا 23 خرداد) بادها در اين ماه صاف و لطيف مي‌شوند، در اين ماه بايد از خوردن غذاهاي شور و گوشتهاي سنگين مانند گوشت گاو و شير آن خودداري كرد.

در اين ماه استحمام در اول روز خوبست ولي نبايد قبل از خوردن غذا ورزش كرد.

## حريزان

سي روز است (24 خرداد تا 22 تير) در اين ماه تسلط بلغم و خون به بدن كم مي‌شود و زمان غلبه صفر است، در اين ماه از تلاش خسته كننده و خوردن گوشتهاي چربي دار و زياده‌روي در آنها خودداري شود،

همچنين نبايد مشك و عنبر را بو كنند، در اين ماه خوردن حبوبات سرد مزاج، مانند هندباء و بقله الحمقاء و ميوه‌هاي سبز مانند خيار و خيار چه و شير خشت و ميوه‌هاي آبدار و ترشي ها نافع است و از گوشتها هم گوشت بزغاله و گوساله و گوشت پرنده‌ها مانند مرغ، تيهو، دراج و شير گوسفندان تازه زاييده و ماهي تازه خوبند.

## تموز

سي و يك روز است (23 تير تا 22 مرداد) در اين ماه گرما شدت پيدا مي‌يابد، آبها بيشتر تبخير مي‌شوند، خوردن آب سرد خوبست كه يك مرتبه سر بكشد و در اين ماه خوردن چيزهاي آبكي و غذاهاي زود هضم (كه در حريزان گفتيم) مفيد است.

آب

سي و يك روز است (23 مرداد تا 22 شهريور) در اين ماه بادهاي موسمي شدت پيدا مي‌كند و زكام در شبها زياد مي‌شود و باد شمال مي‌وزد، مزاج را بايد با غذاهاي سرد كننده مزاج اصلاح نمود.

در اين ماه غذاهاي سبك و زود هضم خوبست، خوردن شير جوشيده شده هم خوبست در اين ماه نبايد جماع كرد و نبايد مسهل خورد، ورزش را بايد كم كرد و بو كردن گلهاي سرد مزاج مفيد است.

## ايلول

سي روز است (23 شهريور تا 21 مهر) هوا در اين ماه پاكيزه مي‌شود،

سوداء بر مزاج ها غلبه پيدا مي‌كند (حرارت بدن زيادتر مي‌شود) خوردن مسهل غلبه سودا را اصلاح مي‌كند،خوردن شيريني ها و انواع گوشتهاي معتدل مانند گوشت بزغاله يك ساله خوبست و بره هم خوبست، در اين ماه نبايد گوشت گاو خورد و زياده‌روي در خوردن كباب كرد و يا زياد استحمام نمود، در اين ماه از عطرهاي معتدل استفاده مي‌شود و از خوردن خربزه و خيار بايد خودداري كرد.

## تشرين اول

سي و يك روز است (22 مهر تا 22 آبان) در اين ماه بادهاي مختلف مي‌وزد، باد صبا هم مي‌وزد در اين ماه نبايد از بدن خون گرفت و دارو خورد، جماع در اين ماه خوبست، خوردن گوشتهاي چربي دار و انار ترش و ميوه پس از طعام خوبست، در اين ماه خوردن گوشت به تناوب خوبست، آب را بايد كم خورد، ورزش در اين ماه خوبست.

## تشرين دوم

سي روز است (23 آبان تا 22 آذر) باران فصلي در اين ماه قطع مي‌شود، شب نبايد آب خورد، حمام بايد كم رفت و جماع كم كرد، هر صبح بايد يك ليوان آب گرم سر كشيد، كرفس، نعناع و جرجير نبايد خورد.

## كانون اول

سي و يك روز است (23 آذر تا 23 دي) در اين ماه بادهاي شديد مي‌وزد سرما زيادتر مي‌شود و همه آن چيزهائي را كه در ماه تشرين دوم

گفتيم در اين ماه به كار مي‌بندند، در اين ماه نبايد غذاهاي مرطوب خورد و نبايد حجامت كرد و نبايد خون گرفت، بلكه بايد غذاهاي گرم خورد كه هم ظاهرش گرم باشد و هم طبعش.

## كانون دوم

سي و يك روز است (24 دي تا 24 بهمن) در اين ماه بلغم زياد مي‌شود و بهتر است در اين ماه آب گرم را يك مرتبه سر كشيد، جماع خوب است و خوردن حبوبات گرم و كرفس و جرجير و سير و پياز كوهي خوبست، استحمام در صبح خوبست و بدن را هم با روغنهاي خوشبو مالش دادن خوبست در اين ماه شيريني جات و ماهي تازه و شير نبايد خورد.

## شباط

آخرين ماه سال رومي شباط و بيست و هشت روز مي‌باشد (25 بهمن تا 22 اسفند) در اين ماه بادهاي مختلفي مي‌وزد ريزش باران زياد مي‌شود و در اواخر اين ماه علفها سر از خاك در مي‌آورند از درختان عود آب جاري مي‌شود (يعني پوست همه درختان نرم و در داخلشان آب پديد مي‌آيد) خوردن پياز، سير، گوشت، پرنده، شكار و ميوه خشك خوبست، شيريني بايد كمتر خورد، جماع زياد در اين ماه بد نيست، حركت و ورزش هم خوبست.

## شراب حلال

عبارت از شرابي است كه خوردن آن در اسلام حلال است و قبل از

طعام يا بعد از آن خورده مي‌شود، البته در بيان فصول سال فوايد مشروبات توضيح داده شد، كه كدام يك از آنها مطابق حفظ بهداشت بايد استعمال شود.

اين شراب از انگور پاك شده تهيه مي‌گردد، بدين نحو كه ده رطل آن را براي شراب آماده مي‌كنند. [7].

طرز تهيه اين شراب چنين است كه انگور را شسته، داخل ظرفي ريخته و آنقدر روي آن آب صاف مي‌ريزند بطوريكه آب، چهار انگشت بالاتر از دانه‌هاي انگور قرار بگيرد، سپس در فصل پائيز يا زمستان در روزهاي باراني ظرف را در سه روز در معرض باران قرار مي‌دهند تا آب صاف باران به داخل آن به مقدار يك رطل بريزد، اگر باران صاف نباشد، داخل آن ظرف از آب چشمه به همان مقدار مي‌ريزند و خصوصيات آب چشمه اين است كه بايد از سمت مشرق جاري شود و زلال، سفيد و سبك باشد، اين آب به زودي سردي و گرمي را قبول مي‌كند و همين خاصيت دليل بر صاف بودن آب مي‌باشد، بعد از آن صبر مي‌كنند تا انگور باد كند سپس آن را در پارچه نظيف مي‌فشارند تا آبش از انگور جدا شود بعد هم آن آب را دوباره جلو باران مي‌گذارند تا مقداري آب باران در آن ببارد، سپس با عود آنرا روي آتش ملايم مي‌گذارند تا جوش بخورد و دو سوم آن آب بخار شود و فقط يك سوم آن باقي بماند بعد هم از عسل پاك يك

رطل توي آن مي‌ريزند و دوباره آن را مي‌جوشانند تا كمي سفت شود بعد هم عقاقير كه عبارت است از زنجبيل، زعفران، قرنفل، دارچين، سنبل الطيب، هندبا و مصطكي را تهيه نموده به نسبت‌هاي، زنجبيل و زعفران هر كدام به وزن يك درهم- قرنفل، دارچين، سنبل الطيب، هندبا و مصطكي هر كدام به وزن نصف درهم را جداگانه كوبيده داخل پارچه نظيف مي‌ريزند و اطراف آن را محكم مي‌بندند بعد آن پارچه را داخل آن شراب قرار مي‌دهند، ضمن آنكه ظرف را به ملايمت حرارت داده پارچه را هم مي‌فشارند تا قواي همه‌ي آن دواها به داخل شراب بچكد بعد هم شراب را بهم مي‌زنند و پس از سرد شدن آن سه ماه به آن دست نمي‌زنند تا همه مواد آن داخل هم شوند بعد آن را مصرف مي‌كنند.

مقدار مصرف اين شراب يك ليوان يا دو ليوان آب نوشيدني مي‌باشد اي خليفه هرگاه خواستي از اين شراب مصرف كني پس از خوردن طعام لازم سه قدح از اين شراب بخور، اگر اين كار را ادامه دهي، به اذن خداوند شب و روزت را از دردهاي رطوبتي مزمن مانند نقرس و بادهاي ديگر و دردهاي اعصاب، مغز و معده و بعضي از بيماريهاي كبد، طحال و روده ايمن ساخته‌اي.

اگر بعدا ميل به آب كردي از همان شربت به اندازه نصف اين كه مي‌خوري بخور چون اين شراب براي بدن خليفه و اغلب مردم مفيد است چون سلامتي بدن بسته به طعام و نوشيدنيها است و فساد بدن هم

به وسيله اين دو مي‌باشد، پس اگر اين دو را خوب مصرف كردي بدنت سالم مي‌ماند و اگر اين دو فاسد باشند بدنت هم فاسد مي‌شود.

## منابع اصلي غذاها

1 - منبع حيواني - مانند گوشتها، چربيها، روغن، شير و مشتقات آن

2 - منبع نباتي - مانند ميوه‌ها، سبزيجات و روغنهاي نباتي

3 - منبع معدني - كه شامل مواد معدني شيميائي، كه در تركيب غذاها داخلند مانند آهن، فسفر، كلسيم و …

نسبت عناصر اصلي در غذاي كامل بايد شامل مواد زير به نسبت هاي معين باشد.

1 - كاربوهيدرات كه عبارتند از مواد رشد دهند و سكريات. [8].

2 - چربيها

3 - پروتئين ها

4 - مواد معدني و ويتامين‌ها

پس غذاي كامل عبارت از غذائي است كه حاوي همه‌ي اين مواد به نسبت معين باشد، اگر اين مواد به مدت طولاني به بدن انسان داخل نشوند، سبب بروز امراض و علتها مي‌شوند چون هيچ غذائي نيست كه داراي همه اين مواد اوليه باشد، بلكه در غذاهاي مختلف همه اين مواد

وجود دارند، غذائي خوب و متناسب براي بدن است كه شامل بيشتر اين مواد باشد، چون آن غذا هم زود هضم و هم زود جذب مي‌شود.

بيشتر غذاها هنگامي كه براي خوردن تهيه مي‌شوند، مزايا و عناصر اصلي خود را از دست مي‌دهند مثلا حرارت زياد تخم‌مرغ را سفت و دير هضم مي‌كند و مقداري هم از ويتامينهاي آن را از بين مي‌برد ولي اگر طبق روش درست تهيه شود (نيم پخته در آتش ملايم) بيشتر عناصر غذائي خود را حفظ مي‌كند و زود هضم مي‌شود.

امام عليه‌السلام در توصيف شراب حلال و طرز تهيه آن براي ما شروط اساسي و مفيدي در مورد تهيه آن بيان كرده‌اند كه امروز هم بايد از همان دستورها پيروي نمود اما اگر در تهيه همين شراب دقت لازم نشود، مواد ضروري را از دست مي‌دهد و فوايد طبي هم ندارد، مثلا مويز بهترين منبع براي مسكرات زود هضم و زود جذب مي‌باشد، عسل هم همين طور است اما مواد ديگر كه به آن شراب اضافه مي‌شود، بدين جهت است كه چون قسمت اعظم آن مواد شامل عناصر زود هضم مي‌باشند مانند عناصر طبيعي كه زود هضم هستند، و امروزه در بيشتر دواها استعمال مي‌شوند يعني در دواها بيماري جهاز هاضمه و امراض كبدي و روده به كار مي‌روند.

قبل از اينكه پاستور كاشف معروف، روش تهيه اين عصاره ها را كشف كند مردم يا آنها را بدون جوشاندن مي‌خوردند كه مسلما در اثر مصرف

آنها مبتلا به سل گاوي مي‌شدند يا اينكه آن را با روش غير فني مي‌جوشاندند يعني حرارت زياد و طولاني به آنها مي‌دادند كه مسلما در اين حالت بيشتر عناصر مفيد خود را از دست مي‌داد تا اينكه پاستور كشف كرد كه بايد اين مواد تا درجه معين و مدت معلوم پخته شوند و با هم مخلوط گردند و با اعمال اين روش هم ميكروبها از بين مي‌روند و هم عناصر تركيبي آن مواد از بين نمي‌روند.

اما امام عليه‌السلام در اين روش از پاستور هم پيشقدم بوده است، چنانكه ديديم در بيان طرز تهيه شراب حلال مي‌فرمود آن را با آتش ملايم بجوشانند تا دو سوم آب آن خشك شود بديهي است كه با اين روش مواد غذائي آن مشروب حفظ مي‌شود و آن عناصري كه زود از بين مي‌روند باقي مي‌ماند.

امام عليه‌السلام در چند جا هنگام آماده كردن شراب يا غذا، رعايت نظافت را هم در انتخاب بهترين مواد و هم هنگام عمل توصيه كرده‌اند و فرموده‌اند از كشمش پاكيزه ده رطل انتخاب شود، بعد آنرا كاملا مي‌شويند و … بعد هم مي‌فرمايد اگر آب باران نباشد از آب گوارا به آن اضافه كنيد، بعد هم در صفت آب گوارا چنين بيان مي‌كند آب گوارا، براق، سفيد و سبك است كه به سرعت نيروي گرمي و سردي را قبول مي‌كند.

امام عليه‌السلام در توصيف آب خوب و سبك به علماي فيزيك پيش دستي كرده و آن را از لحاظ علمي از آب سنگين تميز داده، كه اخيرا تحقيقات

علمي براي اثبات صحت اين مسئله متوسل به آزمايشات متعدد شده‌اند.

براي اين شراب ارزش غذائي زيادي هست، زيرا محتوي عناصر مفيد بسياري مي‌باشد كه همه آنها منبع توليد نيروهاي حرارتي كه جسم در تمام مدت حيات به خصوص در فصلهاي سرد، احتياج دارد مي‌باشند.

اما سهولت هضم اين شراب از اين جهت است كه محتوي مواد قندي است كه از حيث هضم جزو ساده‌ترين عناصر مي‌باشد وانگهي اين شراب محتوي عناصر غذائي است كه استفاده از آنها، ممكن است شخص را از بيشتر غذاهاي ديگر بي‌نياز كند.

چون همه اين مواد به آساني تبديل به ماده‌ي كلايكوژن مي‌شود كه در كبد ذخيره مي‌گردد يعني يك نوع غذاي احتياطي براي جسم است كه بدن در مواقع ضروري از آن استفاده مي‌كند.

مويز داراي مقدار زيادي از اين ماده است كه گلبولهاي قرمز خون را توليد مي‌كند و براي معالجه كم خوني مفيد است.

عوامل ديگري كه اين شراب را براي بدن مفيد مي‌كند وجود آن عقاقير است كه براي مداواي امراض زيادي مانند سوء هاضمه و بعضي از حالات التهاب معده و توليد گازهاي مفيدي در معده و روده و معالجه بعضي از بيماريهاي كبدي، صفرا و تنبلي امعاء مفيد مي‌باشد.

## و اينك ترجمه متن رساله

بدان اي خليفه كه نيروي بدني انسانها بستگي به مزاج آنان دارد و مزاج ها هم تابع هوا هستند كه در مكانهاي مختلف، بر حسب تغيير هوا تغيير پيدا مي‌كنند مثلا وقتي كه هوا يك مرتبه سرد مي‌شود و دفعه ديگر گرم، به وسيله‌ي اين تغيير سردي و گرمي مزاج ها هم تغيير پيدا مي‌كنند و اين تغيير در عمل مكانيكي اعضاي بدن مؤثر مي‌باشد.

مثلا وقتي كه هوا معتدل باشد مزاج ها هم معتدل مي‌شوند و مزاج ها براي هضم و تنظيم حركات طبيعي ديگر مانند جماع، هضم، خواب، تحرك و ساير كارها صالح و آماده مي‌گردند.

خداوند متعال بدن انسانها را روي چهار طبيعت بنا نهاده است كه آن چهار طبيعت عبارتند از:

1 - خون 2 - بلغم

3 - صفرا 4 - سودا

اين چهار عنصر كه دو تايش گرم و دو تايش سرد مي‌باشد بناي ساختمان بدن آدمي مي‌باشند، ميان اين چهار عنصر اساسي، دو به دو اختلاف كامل برقرار است بدين معنا، آن دو عنصر كه گرم هستند،نرم و خشك مي‌باشند و آن دو عنصر ديگر سرد مي‌باشند، ترد و خشكند بعد هم خداوند بدن انسان را چهار قسمت نمود كه در هر قسمت يكي از اين چهار عنصر هستند و آن چهار قسمت بدن كه عبارتند از:

1 - سر

2 - سينه

3 - قسمتهاي مياني و داخلي بدن (روده و جهاز هاضمه)

4 - قسمتهاي پائين شكم.

بدان اي خليفه كه سر و گوشها و چشمها و دهان و بيني در منطقه خون قرار دارند ولي بلغم در سينه قرار دارد و قسمتهاي مياني و داخلي بدن به صفرا و قسمتهاي پائين بدن به سودا مربوط مي‌باشند.

باز هم خليفه بداند كه خواب سلطان مغز است و قوام و دوام نيروهاي بدني بسته به خواب مي‌باشد بنابراين هنگامي كه خليفه به خواب مي‌رود، بهتر است ابتدا بر پهلوي راست بخوابد و پس از چندي از پهلوي راست به پهلوي چپ بغلطد، پس از مدتي باز هم به پهلوي راست بغلطد اما بامدادان كه مي‌خواهد از خواب برخيزد، بهتر است از پهلوي چپ به راست بغلطد، همانطور كه در ابتداي خواب بود، سپس از رختخواب بيرون آيد و خوبست كه خليفه خود را عادت دهد كه شبها بعد از خوردن شام دو ساعت بيدار باشد و هنگامي كه مستراح مي‌رود، بيشتر از زمان قضاي حاجت در آنجا نماند، زيرا توقف زياد در مستراح سبب بروز بيماري داء الفيل مي‌شود.

## مسواك زدن دندانها

بدان اي خليفه بهترين چيزي كه براي مسواك مفيد مي‌باشد پوست

شاخه‌هاي اراك مي‌باشد، زيرا مسواك دندانها را شفاف و دهان را خوشبو و لثه‌ها را محكم مي‌كند، اين مسواك از فاسد شدن بيخ دندانها جلوگيري مي‌كند البته بايد روش اعتدال را در زدن مسواك رعايت نمود زيرا مسواك زدن زياد هر چند دندانها را براق مي‌كند و آنها را جلا مي‌دهد ليكن ريشه دندان را نيز سست و شل مي‌كند و من اكنون دوائي براي شستن دندانها و حفظ آنها مي‌دهم تا كسي كه مي‌خواهد دندانهايش از آفت فرسودگي و خرابي ايمن بماند، از اين دارو استفاده كند.

1 - قرن الايل (رازيانه آبي) را در ظرف در بسته روي آتش بسوزانيد و خاكسترش را جمع كنيد (به مقدار يك واحد).

2 - ميوه درخت گز (دانه‌هاي كوچك آن به مقدار يك واحد).

3 - گل سرخ (به مقدار يك واحد).

4 - سنبل الطيب (به مقدار يك واحد).

5 - نمك آندراني كه شبيه بلور است (به مقدار يك چهارم واحد).

همه را مخلوط نموده بكوبيد، تا كاملا نرم شود اين گرد را براي شستن دندان به كار بريد، چون اين كار لثه را محكم و مينا را شفاف و رنگ زرد دندانها را از بين مي‌برد و دندان را از آفت و خرابي مصون مي‌دارد.

هر كس بخواهد دندانش سفيد و براق باشد، مقداري از نمك آندراني را با مقداري از كف دريا به نسبت مساوي بكوبد و نرمش كند و به وسيله مسواك به دندانها بكشد تكرار اين كار موجب سفيد شدن دندانها مي‌گردد.

## اندرزهاي متفرقه بهداشتي

در اين قسمت از نامه امام عليه‌السلام چند دستور مفيد طبي و بهداشتي گنجانيده شده كه در عين داشتن تنوع مانند يك دستور واحد از موجبات تندرستي و بهداشت سخن مي‌گويد و شامل نكات جالبي مي‌باشد.

1 - در قسمت اول اين دستورات حضرت توصيه مي‌فرمايد كه بدن را هرگز در معرض سرما و گرماي ناگهاني قرار ندهيد زيرا اين سرماي ناگهاني در ميان گرما و گرماي آني در ميان سرما به طور ناگهاني سبب بروز بيماريهاي خطرناك مي‌گردد كه به طور عموم در همه ارگانيسم بدن و روي دستگاه تنفس شخص اثر سريع خواهد داشت.

به عبارت ديگر اگر انساني كه تمام وجودش را مدتي به گرماي شديد سپرده اگر بي‌مقدمه خود را از اين ازدحام خارج ساخته، خود را به سرماي شديد بسپارد، بيماري زكام و التهاب لوزتين و التهاب گلو و ورم ريه با تمام انواعش سراغ او خواهد آمد.

البته شدت و ضعف اين امراض در بدن شخص بسته به ميزان وجود ميكروبهائي است كه در آن هنگام در جو موجودند و همچنين رابطه كامل با قابليت جسم و نيروي مزاجي او دارد بديهي است كه گرماي شديد و ناگهاني هم پس از سرماي شديد و طولاني عوارضي در وجود شخص ظاهر خواهد نمود.

2 - در قسمت دوم آن دستورها، امام عليه‌السلام درباره خواب سخن مي‌گويند و

مي‌فرمايند در فصل گذشته من درباره خواب دستور دادم و نياز هر شخص به خواب را بيان كردم و تعداد ساعات لازم براي خواب را هم گفتم و توضيح دادم كه خواب نسبت به سن ها و فصل ها متفاوت است، اما آنچه كه امام عليه‌السلام در اين رساله تأكيد بر آن داشته‌اند كيفيت خواب مي‌باشد كه دستور مي‌دهند، هنگامي كه انسان با معده پر به رختخواب برود بايد از پهلوي راست به پهلوي چپ بغلطد چون در اين صورت است كه معده سنگين او آرام مي‌شود و به قلب فشار نمي‌آورد اما وقتي معده خالي شد، شخص مي‌تواند به هر پهلو كه بخواهد بخوابد.

3 - اما نصيحت سوم اين است كه در كتابهاي طبي مسئله مستراح رفتن مسئله مهمي تلقي شده، زيرا با سلامتي مزاج انسان ارتباط بسيار مستقيم دارد.

مردمان زيادي هستند كه در اثر تنبلي و سهل‌انگاري در انجام اين وظيفه حياتي اهمال مي‌كنند و به موقع در وقت ضرورت به درخواست مزاج خود جهت اخراج فضولات توجه نمي‌كنند در نتيجه روده هاي خود را از فعاليت باز مي‌دارند در واقع به جهاز دروني خويش درس تنبلي مي‌آموزند كه نتيجه اين اهمال كاري به شكل ناراحتيهاي زير ظاهر مي‌شود:

1 - ناراحتي دستگاه هاضمه

2 - بيماريهاي كبدي و امعاء و احشاء

3 - بيماري بواسير و تنبلي وريد ها، كه منجر به سكون خون در وريد ها مي‌شود.

4 - بسته شدن مجاري رگهاي لنفاوي كه منتهي به بروز مرض داء الفيل مي‌گردد.

حضرت در آخرين قسمت نصايح خود، توجه به دندانها و پاكيزه نگهداشتن آنها به طور دائم معطوف فرموده و توصيه كرده‌اند كه در پاك كردن دندانها از مواد سفت كه توليد خراش در دندانها و يا لثه مي‌كنند خودداري شود و توجه كامل به دندانها و لثه ها و بافتهاي حساس لثه ها و عنايت به بهداشت دهان به طور عموم مانند خودداري از خوردن موادي كه به سلامتي دهان لطمه وارد مي‌كند مثل طعام‌هاي خيلي گرم، مواد سوزاننده، خراش دهنده در مقابل استفاده از كوبيده هاي مفيد و آزمايش شده در پاك كردن و درخشان ساختن ميناي دندان.

در قسمت بعدي، كه مربوط به وظايف الاعضاء (فيزيولوژي) مي‌باشد، امام عليه‌السلام آنها را مبتني بر اساس همان طبيعت چهارگانه فصلي دانسته‌اند كه عبارتند از:

1 - صفراء كه مشتمل بر جهاز هاي هاضمه، كبد، زهره، طحال، پانكراس و توابع آن مي‌باشد.

2 - سوداء كه مشتمل بر كليه ها و مجاري ادرار، جهازات تناسلي، رحم و توابع آن مي‌باشد.

3 - خون كه شامل قلب، رگها، عروق خوني، عروق لنفاوي و غيره است.

4 - بلغم كه شامل جهاز تنفسي، ريتين، عصب هاي ريه و توابع آن است.

امام عليه‌السلام اين چهار طبيعت را بر حسب خلقت آنان به گرم، سرد، تر و خشك تقسيم كرده‌اند، به عبارت ديگر اين طبيعت چهارگانه بر حسب بهره‌اي كه از آب مي‌بردند، به چهار قسمت (سرد، گرم، خشك و تر) تقسيم مي‌شوند، زيرا عنصر اصلي كه در تشكل و تكوين اجزاي بدن انسان دخالت دارد آب است [9] باز هم امام عليه‌السلام از لحاظ انجام وظيفه، بدن آدمي را به چهار قسمت بزرگ تقسيم فرموده است كه عبارتند از سر، سينه، شكم و قسمتهاي پائين شكم و همه جهازات بدن انسان را بر حسب همين تقسيمات چهارگانه بخش كرده‌اند بدين ترتيب كه: گوشها، چشم‌ها، بيني، منخرين و دهان كه در دستگاه سر هستند تحت حكومت خون واقع شده‌اند - سينه و ريه را به بلغم كه رمز جهاز تنفس مي‌باشد - شكم را به صفرا - كبد و جهازات تناسلي و اعضاي پائين تنه آدمي را به سودا مربوط دانسته‌اند با اين تقسيم، ترتيب وظايف الاعضاء (فيزيولوژي) را به طور دقيق تنظيم فرموده است.

## دورانهاي مختلف عمر انسان

خليفه بايد بداند كه آدميزاد به مقتضيات خلقتش كه خداوند آن را بنا نهاده در دوران عمر خويش به تدريج به چهار حالت مختلف تغيير و تحول پيدا مي‌كند.

1 - دوران كودكي اين حالت از آغاز تولد تا سن پانزده سالگي دوام

دارد در اين دوره از عمر، هر چه هست جز نشاط، زيبائي، جست و خيز و سبك‌سري هاي كودكانه نيست در اين حالت قدرت خون بر بدن انسان نسبت به ساير طبايع تسلط دارد.

2 - دوران جواني كه از پانزده سالگي تا سن سي و پنج سالگي ادامه دارد، در اين دوره مزاج صفرا بر بدن غالب است و با تسلط شگرفي بدن را اداره مي‌كند.

3 - دوران جا افتادگي كه بين سي و پنج تا شصت سالگي است و حيات مزاج آدمي تحت تسلط سودا اداره مي‌شود اين دوره، دوره‌ي آرامش، دانش، حكمت، تنظيم امور حيات و صاحب نظر بودن در عواقب امور مي‌باشد.

4 - دوران كهولت كه در اين دوره از شصت و يك سالگي پديدار مي‌شود كه دوران نكبت، سستي، ذلت و پژمردگي است، در اين دوره طبيعت بلغمي به مزاج آدمي حكومت مي‌كند و هر چه از شصت و يك سالگي بگذرد قواي بدن بيشتر فرسوده مي‌شود و به فرتوتي مي‌گرايد در اين دوران آدمي در محفل دوستان چرت مي‌زند و به خواب مي‌رود اما وقتي بر تختخواب مي‌رود خوابش نمي‌برد.

در اين ايام مغز آدمي، گذشته‌هاي دور را به ياد مي‌آورد اما حوادث روزانه را فراموش مي‌كند تنش فرسوده، استخوانش خشكيده، چهره‌اش پژمرده و چشمانش فرو رفته مي‌شود، موهاي سرش مي‌ريزد و

ناخن هايش ديگر رشد نمي‌كند، انسان در آخرين روزهاي زندگي به صورت نخستين دوره حيات خود برمي‌گردد كه مي‌توان آن را دوره «حيات معكوس» ناميد، در اين دوره هر چه آدمي زنده بماند به همان حال ركود و قهقرا خواهد بود، بلغم با برودت و ضعف و زبوني خود، انسان را به سوي فنا و انهدام مي‌كشاند، زيرا بلغم سرد است و جامد، جمود و برودت اساس فنا و انهدام است.

كسي را كه عمر زياد مي‌دهم به روز نخستينش بر مي‌گردانم

قرآن كريم

يكي ديگر از آيات پروردگار توانا و قدرت خارق العاده او خلقت انسان و كيفيت تناسل و توليد مثل اوست خداوند آدمي را به دو دسته نر و ماده تقسيم كرده و نطفه‌ها را در رحم ها پرورش مي‌دهد.

پرورش نطفه در رحم نتيجه اختلاط تخم كوچكي است كه در محيط رحم به ثمر مي‌رسد و به صورت يك حيوان اهلي شده كامل در مي‌آيد.

هنگامي كه زن به سن رشد مي‌رسد و دستگاه توليد بچه‌اش به حد كمال مي‌رسد تخمدان هايش مانند زمين حاصلخيز و سيراب مستعد پرورش تخم مي‌گردد به طور عادي از اين تخمدان يك تخم به وجود مي‌آيد ولي گاهي بيش از يك تخم را هم مي‌روياند، حتي پنج تخم را هم به جنب و جوش مي‌اندازد.

نطفه ماده در دل رحم، ميان ماده‌اي كه مايه حيات اوست شنا مي‌كند،

آن انگشتان مرموزي كه در اين بين محرمانه كار مي‌كند، نطفه‌ها را از فضاي آزاد رحم به سوي لوله‌هاي رحمي مي‌راند و از آنجا هم به جدارهاي رحمي مي‌رساند، وقتي كه نطفه در جدار رحم قرار مي‌گيرد، در انتظار سرنوشت خود چشم به راه مي‌ماند، تا چه وقت موجبات تكميل آن فرا مي‌رسد و آن را به حيوان كامل مبدل سازد.

مرد هم هنگامي كه به كمال رشد خود مي‌رسد، بيضه‌ها و دستگاه تناسلي‌اش رشد مي‌يابد در اين هنگام از اين دستگاه تناسلي در اوقات متناسب مني ترشح مي‌كند اين مواد كه بهتر است نام آن حيوان را بالقوه بگذاريم از لوله‌هاي مخصوص خود از پروستات عبور كند.

پروستات غده تناسلي است و ترشحات همين غده ذرات مني را به فعاليت و تلاش وا مي‌دارد تا آنها بتوانند خود را به تخم ماده برسانند و هر بار كه عمل مقاربت ميان زن و مرد صورت بگيرد ميليونها حيوانات مني (سلولهاي سازنده اسپرماتزوئيد) از لوله رحم داخل شده به سوي جدار رحم حمله مي‌آورند ولي در اين ميان فقط يكي و گاهي تا پنج تاي از آنان موفق مي‌شوند، به سوي آن تخمي كه بر جدار رحم چشم به راه مانده است، مشتاقانه پيش رود تا در آغوش آن بنشيند.

تخم ماده هم با همان قدرت جاذبه خويش اين امانت را از داخل مهبل به سوي جدار رحم مي‌كشاند و از امتزاج اين دو نطفه مايه تكوين جنين به وجود مي‌آيد.

پرورش نطفه در جدار رحم با سرعت شگفت انگيزي صورت مي‌پذيرد تا پس از گذشت نه ماه جنين كامل شده آماده تولد گردد.

تخم‌هاي ديگري كه نتوانسته‌اند به تخم ماده برسند،مانند بيگانگان كه از حريم خانواده‌اي رانده مي‌شوند همراه با خون حيض زن به خارج فرو مي‌ريزند.

خون حيض (عادت ماهانه) كه نتيجه انفجار پرده مخاطي رحم است به خاطر رحم از كيسه‌ي سنگيني كه به آن آويخته شده است صورت مي‌گيرد.

عاقبت جنين از رحم مادر خارج مي‌شود چون او موجود كامل الخلقه شده و از هر جهت مستعد رشد و مستحق زندگي است.

تنها نقصي كه او دارد، عجز و ناتواني اوست، آن هم عجزي كه او را از كوچكترين و ساده‌ترين فعاليت حياتي نيز باز مي‌دارد و او را سراپا به مذلت و احتياج مي‌اندازد.

بديهي است كه كودك نوزاد، در اين فصل از زندگي خود يك موجود نيازمند است و بس كه مادرش بايد براي رفع اين نياز به وي شير دهد، تر و خشكش كند و شب و روز در كنار بسترش باشد، سال اول و دوم او به پايان برسد و پستان از دهانش بيفتد، كم‌كم رشد و رونق بگيرد و پا به ميدان زندگي بگذارد و مادرش با كمال فداكاري او را بر ضد بيماريها حمايت كند

اين كودك صحيح و سالم در سايه حمايت پروردگار متعال كه مجهز به جميع وسايل دفاعي است، راه خود را در محيط سخت حيات باز مي‌كند و قواي بدني او به تدريج رشد و نمو مي‌كند، تا دوران بلوغش آغاز شود يعني پا به پانزدهمين سال عمر خود مي‌گذارد، در اين هنگام است كه عهد كودكي را پشت سر مي‌گذارد و به فصل جديدي از عمرش كه نامش فصل جواني است يعني فصل رشد، فصل كار، فصل فعاليت و بالاخره فصل توليد مثل مي‌رسد.

فصل جواني از اين جهت زيباترين و مبارك‌ترين و درخشان‌ترين فصول حيات به شمار مي‌رود كه دوران كمال وجودي در ذات آدمي فرا مي‌رسد.

اين ايام همان روزهائي هستند كه شعرا درباره آن شعرها مي‌گويند و حلاوت آن را كساني مي‌فهمند كه از اين دوره گذشته به عصر پيري نفرت انگيز رسيده‌اند.

دوره‌ي جواني از پانزدهمين سال عمر آغاز مي‌شود و در سي و پنج شالگي پايان مي‌پذيرد، در اين عصر طلائي است كه روزهاي جواني با رونق و رواج خود مي‌گذرد و آدمي در اين دوره قوام و استقامت پيدا مي‌كند و قد و قامتش به حد نهايي خود كشيده مي‌شود.

عقلش كامل مي‌شود، فكرش نمو مي‌كند و خلاصه همه چيز آدمي تكامل مي‌يابد تا تكاليف وجودي خود را انجام دهد.

حضرت امام رضا عليه‌السلام ادوار عمر كامل شخص را به چهار قسمت تقسيم فرموده‌اند بدين نحو كه حصه جواني را ده سال مقرر كرده كه از سن پانزده شروع و به بيست و پنج سال ختم مي‌شود.

امام عليه‌السلام اين دوره را دوره‌ي درخشان عمر، عهد غلبه حكومت خون بر عناصر ديگر خوانده و عهد رشد، اعتلاء كار و كوشش و احتياج شديد بدن به دوران خون و نيروي قلب به خاطر حفظ نظم حيات در گردشهاي خون به همه جاي جسم، حتي داخل همه وريد ها و شريانها و رگهاي موئي مي‌دانند بعد هم دوره دوم عمر را كه دوره حكومت صفرا است از بيست و پنج سال تا سي و پنج سال معرفي نموده‌اند كه آخرين دوره‌ي جواني و اولين عهد كهولت مي‌باشد در اين دوره قواي بدني، به تدريج در مغز متمركز مي‌شود و به جاي نيروي جسمي فكر آدمي قوت و توان مي‌يابد.

به جاي دست و پا، فكرش كار مي‌كند و آموخته‌هاي گذشته‌اش تجربه‌هاي سودمند مي‌برد تا اين كه به دوره سوم مي‌رسد كه دوره كهولت مي‌باشد و امام عليه‌السلام آن را ميان سي و پنج سالگي تا شصت سالگي دانسته در اين سن، عنصر سوداوي بر مزاج آدمي حكومت مي‌كند.

در حقيقت سن شصت سالگي، سن حكمت و فضيلت و دوران معرفت و درايت و تكامل فكري و انتظام و استحكام قواي مغزي مي‌باشد، در اين دوره از سن و سال، آدمي موجودي دور انديش،

صاحب نظر و عاقبت انديش مي‌شود تا سرانجام نوبت به پيري و فرتوتي برسد، در اين دوره عنصر بلغم بر وجود انسان مسلط مي‌شود و از اين تاريخ به بعد، موسم سرازيري عمر خواهد رسيد.

نيروي حياتي آدمي رو به فرسودگي مي‌گذارد و فعاليت جسمي كمتر مي‌شود و جهازات هاضمه او به طرف ضعف مي‌رود، دستها و پاها، قلب و دوران خون او و بالاخره همه قواي بدنيش راه قهقرا در پيش مي‌گيرند.

نخستين چيزي كه علائم ناتواني در اين دوره در آن ظاهر مي‌شود قلب و ريه‌ها مي‌باشند و همين ناتواني قلب اعضاي ديگر را هم ضعيف مي‌كند، در نتيجه به تدريج قدرت جريان خون در بدن انسان به سستي مي‌گرايد و وقتي كه خون كه يگانه عنصر تغذيه كننده جميع اجزاي بدن مي‌باشد در بدن كم شد حيات رو به كاهش مي‌گذارد.

مهمترين علامات پيري كه تنگي نفس، سرفه دائم و بلغم هستند در وجود او ظاهر مي‌شوند و پشت اينها هم علامات ديگر پيري خود را نشان مي‌دهد.

به همين جهت است كه امام عليه‌السلام فرموده: در دوران پيري سلطنت بدن به دست بلغم خواهد افتاد و اين سلطه تا مرگ ادامه خواهد يافت.

با فرسوده شدن سلولها و ركود فعاليت گوارشي و بروز اختلال در دستگاه ادرار (كليه و مثانه) و دستگاه عصبي، به مرور ايام آن جوان تناور

و برومند به پيري ناتوان و زمين‌گير تبديل مي‌شود.

امام عليه‌السلام ايام اين دوره را با كلمات بديع چنين توصيف مي‌فرمايد: تني فرسوده، استخواني خشكيده، چهره‌اي پژمرده، چشماني گود شده، موهاي سرش ريخته و ناخن هايش ديگر رشد نمي‌كنند و در آخرين روزهاي حياتش به صورت نخستين عهد زندگي خود باز مي‌گردد، كه مي‌توان نام اين برگشت را (حيات معكوس) گذاشت بدين جهت است كه پروردگار متعال در قرآن كريم مي‌فرمايد آن را كه روزگار درازي زنده بداريم خلقت او را واژگون مي‌سازيم.

## حجامت

حضرت به دنبال سخنان قبلي چنين مي‌فرمايد: در جملات گذشته به خليفه، خاطر نشان ساختم كه بدن انسان چيست و نيازمنديها و معالجات آن كدام است.

اكنون، هم به منظور تكميل گفته‌هاي خود از غذاها و دوا ها و برنامه‌هاي عملي انسان كه بايد به خاطر حفظ بهداشت و تأمين سلامتيش انجام دهد، دستور هائي مي‌دهم:

«حجامت» يك عمل لازم براي بدن انسان مي‌باشد پس وقتي كه خليفه تصميم به اين كار مي‌گيرد، لازم است كه از دوازده تا پانزده هر ماه را براي عمل حجامت انتخاب كند چون در ايامي كه ماه به تكامل (بدر) خود نزديك باشد خون در بدن قرار دارد، به اين سبب خون

گرفتن صالح تر و شايسته‌تر است ولي اگر ماه به ايام آخرش برسد حجامت نكن چون هر چه هلال ماه كوچك شود خون در بدن انسان پرجوش و خروش مي‌شود، به همين جهت حجامت كردن و خون دادن به صلاح نزديك نيست مگر اين كه مقتضيات مزاجي انسان ناگهان عمل حجامت را ايجاب كند، در اين صورت مانعي ندارد.

در انجام حجامت بايد سنين زندگاني افراد رعايت شود، مثلا يك جوان بيست ساله مي‌تواند هر بيست روز يك بار حجامت كند، سي ساله‌ها هر سي روز يك بار مي‌توانند حجامت را تكرار كنند و همين طور چهل ساله‌ها هر چهل روز يك بار و هر چه بالا رود بايد با اين نسبت انجام شود.

خليفه بايد بداند كه حجامت بر روي رگهاي موئي كه در تمام اعضاي بدن پخش و پراكنده هستند انجام مي‌شود تا موجب سستي و ناتواني بدن نشود اما عمل «فصد» كه از وريد خون مي‌جهد، مسلما قواي بدني را كاهش مي‌دهد و حجامت «نقره» [10] براي سنگيني سر نافع است و همچنين حجامت «اخدعين» [11] ناراحتيهاي چشم و صورت را برطرف مي‌كند و به جريان خون در عضلات و عروق سر حالت عادي مي‌بخشد.

گاهي هم عمل فصد به جاي اين حجامت‌ها، از اين عوارض جلوگيري

مي‌كند، براي علاج «قلاع» [12] گاه و بيگاه از زير چانه خون مي‌گيرند و حجامت زير چانه براي دردهاي دهان و فساد لثه ها درمان خوبي است و حجامتي كه از ميان دو كتف مي‌شود بدن انسان را از خفقان و التهاب نجات مي‌بخشد البته منظور از اين خفقان و التهاب خفقاني است كه از سنگيني معده و زيادي حرارت بدن به وجود آيد.

حجامتي كه روي ساق هاي پا انجام مي‌شود براي خفقاني كه از امتلاء به وجود آيد، نافع است به علاوه براي دردهاي كهنه كليوي و اختلال مثانه و رحم و به ويژه «ريزش خون حيض» اين حجامت بسيار سودمند است، اما نبايد فراموش نمود كه خونگيري از ساق پا بدن را ضعيف و نحيف مي‌سازد.

گاهي اتفاق مي‌افتد كه در اثر اين حجامت غش هاي شديدي به انسان دست مي‌دهد و يكي ديگر از خواص اين حجامت درمان جوش ها و دمل هاي ناراحت كننده است براي اين كه عمل دردناك نشود، بايد حجامت گير به وسيله شاخي كه بر محل حجامت مي‌گذارد، ابتدا موضع تيغ را به آهستگي بمكد و بعد عمل مكيدن را شديد سازد، همچنان بر شدت مكش بيفزايد تا موضع تيغ سرخ گونه شود و بايد رعايت شود كه تيغ را به وسيله مالش و زدن روغن نرم كند و بايد رعايت

شود كه تيغ در نرم ترين محل برجستگي حجامت به كار برده شود.

اين مقدمات و شرايط را در عمل هم بايد رعايت كرد تا فصد و حجامت دردآور نباشد.

پس از آن كه فصد و عمل حجامت تمام شد باز هم عمل مالش و روغن مالي تكرار شود مخصوصا پس از خاتمه فصد، بايد بر آن موضع كه بيشتر فرو رفته، چند قطره روغن بچكاند تا شكاف وريد نرم شود و خون به آساني از آن شكاف بيرون آيد نكته مهم ديگري كه فصادها (نيشتر زننده‌ها) بايد به خاطر بسپارند، انتخاب موضع فصد مي‌باشد و موضع فصد، هر چه از قسمتهاي كم گوشت بدن انتخاب شود، دردش كمتر و رنجش آسانتر خواهد بود.

عمل فصد روي «حبل الذراع» [13] و «قيقال» [14] از همه جا دردناكتر است زيرا ارتباط اين دو رگ با گوشت بيشتر است ولي «باسليق» [15] و «اكحل» در برابر فصد (نيش فصاد) كمتر درد احساس مي‌كنند، البته به شرطي كه روي اين دو رگ گوشت نباشد.

معمول است كه پيش از انجام عمل خونگيري موضع نيشتر را با آب گرم بشويند و كمي هم ماساژ بدهند تا جريان خون سريع‌تر گردد و درد فصد را آسانتر سازد، مخصوصا در فصل زمستان اين شست و شو كه براي

گرم و نرم كردن محل فصد به عمل آيد بايد رعايت شود.

خليفه بايد توجه كند كه فصد و حجامت پس از عمل جماع خوب نيست و بايد ميان جماع و حجامت يا فصد دست كم دوازده ساعت فاصله باشد براي فصد و حجامت روزي را انتخاب كنيد كه آسمان صاف و هوا آرام باشد يعني در روزهاي ابري و طوفاني عمل حجامت و فصد، شايسته نيست به خليفه سفارش مي‌كنم كه وقتي آرامش مزاج خود را احساس كرد جلو خونريزي را بگيرد و نگذارد ديگر خون بيايد همچنين بلافاصله پس از فصد و حجامت هم حمام نگيرد، زيرا حمام به دنبال حجامت بيماريهايي به وجود مي‌آورد.

توصيه مي‌كنم كه خليفه پس از حجامت به فاصله‌ي نسبتا زيادي خود را با آب گرم بشويد يعني استحمام كند، آن بيماري كه ملازم حمام بدون فاصله مي‌باشد، تب دردناك (تب مالت) است كه هميشه در بدن خواهد ماند، پس از استحمام بايد موضع فصد را و يا حجامت را به وسيله پارچه كركي يا ابريشمي يا دستمال نخي كه لطيف و نرم بافت باشد، پوشاند بعد هم يك حبه از ترياق اكبر به اندازه‌ي ماش ميل كند.

خوردن اين حب كه حجمش به اندازه‌ي ماش يا عدس كوچك است فقط در فصل زمستان ضرورت دارد ولي در فصل تابستان پس از

حجامت سكنجبين عنصلي [17] كه با شربت معتدل تهيه شده كفايت خواهد نمود.

خليفه مي‌تواند پس از عمل حجامت و فصد از آب ميوه در فصل ميوه بنوشد و اگر ميوه نيست از شربت بالنگ مصرف كند، در جاهائي كه اين امكانات وجود ندارد، بالنگ را از زير دندانش بگيرد و روي آن جرعه‌اي آب نيم گرم بنوشد اما در فصل سرما از سكنجبين و عسل استفاده شود، كه اين شربت خليفه را از بيماريهاي خطرناك لقوه و برص و بهق [18] و جذام به اراده‌ي خداوند متعال ايمن خواهد داشت.

سفارش مي‌كنم كه پس از حجامت يا فصد آب انار را با مكيدن آن بنوشيد، مكيدن آب انار خون را زنده و تن را با نشاط خواهد ساخت.

باز هم به خليفه توصيه مي‌كنم كه پس از حجامت و فصد، از خوردن غذاهاي نمك دار تا فاصله سه ساعت پرهيز كنيد، چون اگر اين پرهيز مراعات نشود بعيد نيست كه انسان فصد شده يا حجامت كرده به بيماري «جرب» دچار شود.

پس از حجامت خوراك مناسب آن است كه از گوشتها مخصوصا تيهو استفاده شود و شراب هم همان شراب حلال است كه قبلا گفتم و بدن خود را هم پس از حجامت به وسيله روغن معطر «خيري» چرب نمايد و

بعد هم مقداري آب مشك آلود بر سر خود بريزد.

اگر عمل حجامت در تابستان انجام شود، خوراك «سكباج» و «هلام» و «مصوص» مناسب است و خوبست كه خليفه در اين فصل، پس از حجامت از عطر بنفشه و گلاب و كافور استفاده كنند.

پس از حجامت نبايد بلافاصله به زنان نزديك شد، به علاوه مقرر است كه انسان حجامت شده از حركت زياد و خشم و هيجانات عصبي بپرهيزد. مولا اميرالمؤمنين علي عليه‌السلام مي‌فرمايند:

«حجامت مايه سلامتي بدن و قوت عقل است».

فن مداوا و معالجه

## تدبير درباره وضع عمومي بيمار

يعني پزشك معالج ابتدا به اوضاع عمومي بيمار توجه كند و بعد هم دستور دهد كه وسايل آسايش و راحتي بيمار فراهم شود، يعني محل خواب، اسباب تهويه براي خوابگاه، لطافت لباس و رختخواب او تحت مراقبت و رسيدگي بگيرد.

## درمان غذائي

روش تغذيه در بيماران بر حسب تربيت و مزاج ها و نوع بيماري با هم تفاوت فاحش دارند، مثلا شخصي كه به مرض قند مبتلاست نبايد غذاهاي قنددار و نشاسته دار بخورد و شخص مبتلا به بيماري كليه بايد از خوردن نمك محروم شود يا بيمار ديگري كه به اختلال كبد دچار شده

نبايد گوشت و چربي بخورد.

## درمان دارويي

كه شامل انواع مختلف داروها مي‌باشد، امام رضا عليه‌السلام در رساله خود راجع به اين قسمت فرموده: براي هر نوع بيماري نوعي از دوا مقرر شده كه بايد به شرح زير رعايت شود.

## مداواي بيماري با دواي مناسب

وقتي بيماريها را به گروه نوعي تقسيم مي‌كنيم و مي‌بينيم هر گروه يك نوع دواي مخصوص دارند كه از نظر كيفيت و مقدار با انواع ديگر دوا ها تفاوت دارند و اين اختلاف است كه بايد پزشك معالج آن را با موازين طبي انطباق دهد و رعايت نمايد، مثلا «كنين» دواي عمومي مالاريا و سولفور (ارسنيك) داروي بيماري سفليس مي‌باشد.

## رعايت ارتباط عوامل فيزيكي با هم در معالجه بيماران

ما به تجربه مشاهده مي‌كنيم كه دسته‌اي از بيماران به ترتيب زير درمان مي‌شوند: مثلا در چشمه‌هاي معدني حمام مي‌گيرند يا به وسيله روغنهاي مخصوصي ضماد مي‌كنند يا ماساژ مي‌دهند، درمانهاي الكتريكي و حجامت هم از همين نوع درمانها مي‌باشد.

## درمان روحي

عموما اختلال هاي مشاعر و روان را روان پزشكان با روش پسيك آناليز (روان كاري) يا هيپنوتيزم برطرف مي‌سازند.

## درمانهاي جراحي

اين نوع معالجات در بيماريهائي به كار مي‌رود كه مداواي آنها با خوردن و نوشيدن داروها و تزريق آنها مقدور نباشد.

پيشرفت شگرفي كه در اين قرن در علوم پديد آمده، بخصوص در علم طب، تحول بزرگي به زندگي بشر داده و در سايه اكتشافات حيرت‌آور علوم، روش درمان به كلي عوض شده، حتي در ربع قرن اخير بيشتر امراض در بعضي از كشورهاي مترقي، به واسطه كشفيات جديد از بين رفته است.

داروهاي زيادي كشف شده و براي معالجه بيماريهائي كه در گذشته علاجش مشكل بود از آن استفاده كرده‌اند كه مهمترين آنها ضد ميكروبها، ضد زخمها و ضد عفوني ها مي‌باشد كه به ميدان مبارزه با بيماريها آمده همچنين براي مبارزه با انواع بيماري سل از نيروي برق استفاده شده و بيماري مالاريا با اكتشافات جديد، تقريبا ريشه‌كن شده است.

با اين همه روش معالجات فيزيكي همچنان به جاي خود پايدار مانده است درمانهاي فيزيكي كه حجامت نوعي از اين قبيل درمانها است هنوز مورد استفاده واقع مي‌شوند اين نوع درمانها در تاريخ پزشكي سابقه‌ي طولاني دارد كه شايد آغاز تاريخ پيدايش علم طب باشد.

ما در كتابهاي طبي قديم هم حمام هائي را در يونان مي‌خوانيم كه پزشكان و حكماء و احيانا پيامبران گذشته مردم را به استفاده‌ي از آنها

توصيه مي‌كرده‌اند.

عمل حجامت نيز از آن دسته درمانها است كه با داشتن سابقه بسيار قديم هنوز استفاده مي‌شود و گذشتگان آن را مانند يك امر واجب تلقي مي‌كردند در طب قديم نام حجامت را با ابهت و درخشان مي‌يابيم، چنانكه جالينوس مي‌گويد: خون، بنده توست ولي نبايد فراموش كني كه اگر، مولائي بنده خويش را آزاد بگذارد، سرانجام با دست همان بنده از پاي در خواهد آمد، پس توجه كن اگر ديدي اين بنده تو (خون تو) صالح است، در بدنت نگاهش بدار و اگر ديدي به قتل تو كمر بسته (تو را بيمار و رنجور مي‌كند) از خود دور كن.

رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم در اين باره فرموده: حجامت كنيد و نگذاريد، طغيان خون شما را بكشد و اميرالمؤمنين علي عليه‌السلام فرموده: حجامت مايه سلامتي تن و نيروي عقل مي‌باشد.

و امام جعفرصادق عليه‌السلام فرموده: عمل حجامت براي گردش خون نافع است، اگر كسي به سر گيجه دچار شد حتما حجامت كند زيرا بهترين داروها حجامت و سعوط است. [19].

حضرت رضا عليه‌السلام مي‌فرمايد: درمانها بر چهار نوع مي‌باشند:

1 - حجامت كردن

2 - ضماد داشتن

3 - قي كردن

4 - اماله كردن

اما اهميت حجامت به آن اندازه است كه طب جديد با داشتن اين همه سلاح و تجهيزات براي مبارزه با بيماريها باز هم حجامت را از ياد نبرده است.

طب جديد درباره بسياري از بيماريها حجامت را تجويز و گاهي هم ضروري و لازم مي‌داند و آن را يك معالجه مؤثر معرفي مي‌كند، طب جديد، حجامت را مورد استفاده قرار مي‌دهد بخصوص در موقعي كه فشار خون به حد افراط پيش رود، پزشك فورا دستور فصد و حجامت مي‌دهد يا هنگامي كه شريان مغزي پاره شود عمل حجامت يك معالجه صد در صد ضروري مي‌باشد.

كتابهاي طبي اغلب شان نام حجامت را ذكر كرده‌اند، در بيماريهاي قلبي، كليوي و بيماريهاي موضعي و در بسياري از امراض وريدي مانند بسته شدن خون در يك منطقه‌ي مخصوص (سكته ناقص) و در بيشتر بيماريهاي چشم، از حجامت استفاده مي‌شود.

اما فصد و خون گيري طبي كه از ملحقات حجامت هستند به نوبه‌ي خود فوايد بسياري دارند كه ما در فصلهاي گذشته‌ي اين رساله طي دستورهاي غذائي متناسب با تحولات فصلي يادآور شديم كه در موسم بهار بدن

آدمي از آسايش و سكون چند ماهه خود در زمستان قدم به ميدان فعاليت و حركت مي‌گذارد، در اين موقع، آنچه كه در موسم زمستان، در معده و روده ها و رگهاي بدن جمع شده، به شخص سنگيني مي‌كند، پس براي او لازم است كه خود را از سنگيني آنچه كه در درون خود دارد نجات دهد.

همچنين در ضمن دستورات قبلي استفاده از مسهل هاي نمكي را كه در پاك كردن جهاز هاضمه و كيسه صفرا بسيار سودمند هستند با تأكيد بيان كرديم ولي در اين جا به ضرورت عمل حجامت اشاره مي‌كنيم.

هنگامي كه مسهل هاي مختلف نتوانند، خون را از غلظت و كثافت و كندي حركتش برهانند، استفاده از حجامت يك عمل صد در صد لازم و واجب محسوب مي‌شود و اينك لازم است كه اهميت حجامت فني را يادآور شويم.

حجامت نوعي فصد است (خون گيري) ولي فصد عادي نيست، زيرا از وريد خوني نمي‌گيرند بلكه از رگهاي بسيار باريك و ريز بدن كه فقط با ميكروسكوپ ديده مي‌شوند، خون مي‌گيرند.

امام عليه‌السلام در رساله خود فرموده: خليفه بداند كه حجامت از رگهاي باريك و پراكنده در عضلات، خون بيرون مي‌آورد.

لذا امام عليه‌السلام با دقت و احتياط خاصي حجامت را با مقتضيات مزاجي و ضرورتهاي گوناگون، از هم جدا كرده و سودهاي آن را براي هر كدام از

عضوها بيان مي‌فرمايد كه مثلا عمل حجامت از زير گلو دردهاي دهان را درمان مي‌كند و لثه ها را از فساد ايمن مي‌سازد.

امام عليه‌السلام در بيانات بسيار درخشان خود، عوامل و فوايد حجامت را يكي پس از ديگري توصيف و بيان فرموده كه: مهمترين مرض هائي كه در اثر عمل حجامت درمان مي‌شوند عبارتند از: درد دندانها، فساد لثه ها ، خفقان قلب، اختلال عمل كليه ها، ناراحتيهاي مزمن مثانه، ناراحتيهاي رحم، به هم خوردگي قاعده حيض (رگل)، جوشهاي جلدي و دمل ها.

بعد هم به تشريح عمل حجامت و شرايط انجام اين عمل پرداخته است و مي‌فرمايد: كه چگونه بايد آلات و اسباب حجامت را آماده سازند و پس از انجام عمل، موضع حجامت و فصد را چگونه علاج كنند و به چه ترتيب حالت شخص خون گرفته را به صورت عادي بازگردانند.

امام عليه‌السلام در اين مورد، از عطرها و روغن هائي نام برده كه اثرشان در تنظيم وضع عمومي بيمار انكار ناپذير است.

امام عليه‌السلام در مورد فصد، آشكارترين و آلوده ترين رگهاي بدن را به فصاد (خون‌گير) نشان مي‌دهند، مانند: حبل الذراع (رگهاي زير بازو)، باسليق و قيقال، بعد هم دستور لازم قبل از فصد و بعد از فصد را توضيح مي‌فرمايند.

درباره شرايط موسمي، شرايط فضائي، شرايط مزاجي و ساير عوامل دخيل را بيان مي‌فرمايند و به دنبال اين دستورات به غذاها و

نوشابه هائي كه براي بيمار پس از فصد و حجامت مفيد مي‌باشد اشاره مي‌كنند، مانند مكيدن انار ملس، نوشيدن شربتهاي گوارا و خوردن غذاهاي مقوي ولي زود هضم و بعد استراحت روحي و جسمي و دوري جستن از فعاليت و حركات و دور نگهداشتن اعصاب از هيجانات.

آن حجامت فني با توضيحي كه داده شد، امروز هم در علم طب مقام شامخي را داراست تا آنجا كه هنوز پزشكان جهان نتوانسته‌اند در درمان بعضي از دردها خود را از حجامت بي‌نياز بدانند و گواه اين سخن، كتابهاي طبي امروز است كه در برنامه‌هاي درسي دانشجويان پزشكي قرار دارد.

اما اينكه گفته شده «عمل حجامت حملي زيان بخش است، زيرا بيمار را به (كم خوني) مبتلا مي‌سازد» البته اين سخن در جاي خود درست است، اما با فرموده‌هاي امام عليه‌السلام اختلاف ندارد زيرا امام عليه‌السلام عمل حجامت را در مزاج هاي مقتضي ضروري شمرده و در عين حال به عوارض حجامت كه روي ساق پا انجام شود اشاره كرده‌اند كه مي‌فرمايند:

«نبايد فراموش كرد كه خونگيري از ساق پا بدن را ضعيف و نحيف مي‌سازد و گاهي پيش مي‌آيد كه در نتيجه اين حجامت ها غش هاي شديد (سستي و بيحالي) به انسان دست مي‌دهد».

پس ملاحظه كرديد كه امام عليه‌السلام عمل حجامت را در شرايط مقتضي و

روي مزاج هاي متناسب و اوقات معين با وسايل معمول دستور داده است كه مسلما اين دستور شامل گروهي كه به كم خوني و ضعف مزاج مبتلا هستند نخواهد شد.

## خوراك هاي مركب

اشاره

يعني خوراك هاي مختلفي كه براي شخص مضر مي‌باشد در اين باره امام عليه‌السلام مي‌فرمايند: من به خليفه، سفارش اكيد مي‌كنم كه از خوردن ماهي و تخم‌مرغ در يكبار پرهيز كند، زيرا تركيب اين دو غذا در معده با هم جهاز هاي هاضمه را دچار رنج خواهد كرد و مقدمات بيماري نقرس، قولنج، بواسير و درد دندان را فراهم خواهد آورد.

من به خليفه سفارش مي‌كنم كه: شير را با «نبيذي» كه اهل نبيذ از خوردنش باك ندارند يك جا ننوشد، زيرا شرب نبيذ، نقرس و برص به بار مي‌آورد باز هم به خليفه توصيه مي‌كنم كه از افراط در خوردن پياز، خودداري كند زيرا مصرف پياز زياد رنگ نشاط و شادي را از چهره مي‌برد و سايه‌اي غم انگيز در سيما مي‌نشاند و از خوردن گوشتهاي قورمه شده شور و ماهيهاي شور پس از عمل فصد و حجامت خودداري كند زيرا موجب بيماريهاي برص و سفيدك هاي روي پوست مي‌شوند.

خوردن قلوه و جهازات دروني گوسفند مانند سيرابي و شيردان درست نيست، چون اين نوع خوراك ها براي مثانه زيان بخش مي‌باشد.

من به خليفه يادآور مي‌شوم كه با شكم سير حمام نگيرد چون سبب

توليد قولنج مي‌شود و استحمام پس از خوردن گوشت ماهي با آب سرد جايز نيست، چون اين كار با خطر فلج شدن توأم است.

شب هنگام بالنگ نخوريد زيرا بالنگ در شب روي چشم‌ها اثر نامطلوب مي‌گذارد و مردمك ديده را به عارضه حول (دور بيني) تهديد مي‌كند.

به زن حائض نزديك نشويد چون اين عمل فرزند سالمي به بار نخواهد آورد وقتي از عمل جماع فارغ شديد ادرار كنيد زيرا حبس مني و ادرار در مجرا توليد سنگ مثانه مي‌كند.

پشت سر هم جماع نكنيد چون اين عمل فرزند شما را به جنون مي‌كشاند، از افراط در خوردن تخم‌مرغ بپرهيزيد زيرا اين افراط، كبد را از عمل منظم باز مي‌دارد و در سر معده بادهاي زيان بخشي به وجود مي‌آورد.

شكم را از تخم‌مرغ پخته پر نكنيد تا به تنگي نفس و عارضه نفخ (باد كردن شكم) دچار نشويد افراط در خوردن انجير زيان آور است، آنان كه پس از خوردن شيريني يا غذاهاي گرم آب سرد مي‌نوشند به زودي دندانهاي خود را از دست خواهند داد.

و كساني كه در مصرف گوشت گاو و شكار زياده‌روي مي‌كنند، به اختلال مشاعر و بهت زدگي دچار خواهند شد و اين اشخاص به مرض فراموشي و كند ذهني مبتلا خواهند شد.

## غذاهاي ناسازگار

علم شيمي از فعل و انفعالات مواد و تركيب آنها و از اثر شيميايي آنها بحث مي‌كند و چنين استدلال مي‌نمايد كه: نتيجه اين فعل و انفعالات شيميايي است كه هر كدام از مواد مخلوط شده خواص اصلي خويش را از دست مي‌دهند و به صورت يك جسم سوم در مي‌آيند كه به هيچ يك از مواد فورمولي خود شبيه نيستند، مثلا اگر ما يك ترشي شيميايي را گرفتيم و آن را با يك ماده ديگر مخلوط كرديم، بعضي از گازهاي آن مي‌پرد و تبديل به يك ماده جديدي (نمكي) مي‌شود كه اين ماده با آن صفات ترشي و يا مخلوط اختلاف دارد.

در سرآغاز مفردات علم طب، يعني علمي كه از دارو و تركيبات شيميايي داروئي و دستور دارو سازي، سخن مي‌گويد موضوع مهمي را با پزشك و دارو ساز به ميان مي‌گذارد و آن موضوع «عدم توافق تركيبي بين مواد» مي‌باشد.

اين عدم توافق در ميان گروهي از مواد شيميايي به سه قسمت تقسيم مي‌شود.

1 - مواد شيميايي

2 - فيزيولوژي

3 - داروئي

علم مفردات طب خطر شيميايي موادي را كه روي بيماران اثرات خطرناك و كشنده يا نامطلوبي دارد در كتابي جمع آوري نموده و مقررمي‌دارد كه دارو سازان و دارو فروشان اگر احيانا در نسخه‌هاي پزشكان به چنين داروها و موادي برخورد كردند از دادن آن دارو اكيدا خودداري نمايند و پزشك را هم از خواب غفلت بيدار كنند تا دوباره مرتكب چنين اشتباهي نشود.

همين قاعده ناسازگاري مواد در ميان مواد غذائي هم صدق مي‌كند و مانند مواد شيميايي خطرهاي گوناگون و گاهي هم مرگ و مير به دنبال خواهد داشت امام رضا عليه‌السلام قسمت مهمي از اين مواد غذايي را در رساله خود نام برده و نتيجه خطرناك آن را هم با نام و مشخصات كامل بيان فرموده‌اند.

امام عليه‌السلام در بيانات كوتاه خود گروهي از بيماريهائي كه علت آنها ناشناخته هستند را مولود تركيبات مسموم غذائي بيان كرده‌اند.

گرچه در كتابهاي طبي پيرامون اين گونه بيماريها سخنان مختلفي گفته‌اند و استدلال هاي متفاوتي نموده‌اند ولي آنچه مسلم مي‌باشد اين است كه تركيبات ناسازگار غذائي جهازات هاضمه را دچار نقص و اختلال مي‌كند و كسي از اطباء نيست كه اختلال و عفونت جهازات هاضمه را مهم نداند.

حتي علم طب امروز با اين همه ترقياتش هنوز به تحقيق نتوانسته است منشاء دسته‌اي از امراض مانند نقرس و برص را بشناسد اما ارتباط اين امراض با دستگاه جهاز هاضمه انكار ناپذير مي‌باشد.

در پايان فصل امام عليه‌السلام يك سلسله سفارشهاي باارزش بهداشتي به مأمون مي‌كنند كه مسلما در طب و بهداشت اهميت فراواني را حائز مي‌باشد.

امام عليه‌السلام به مأمون سفارش مي‌كنند با زنان هنگام رگ نزديكي نكند زيرا اين مقاربت براي هر دو طرف زيان بسيار دارد و به همين جهت است كه در همه‌ي دينهاي آسماني اين نزديكي تحريم شده است.

امام عليه‌السلام از خوردن گوشت ناپخته پرهيز مي‌دهند كه امروز با تحقيقات عميق طبي مسلم شده كه اين نوع گوشتها مخصوصا گوشت گاو حاوي چندين نوع كرم و انگل مي‌باشد كه اگر خداي ناكرده، اين كرمها (كه محصول گوشتهاي نپخته‌اند) در بدن انسان به كبد و مغز راه يابند بزرگترين خطرها را ببار خواهند آورد. امام عليه‌السلام با لحن ترس آوري درباره دندانها سفارش مي‌كنند و از آميختن سردي ها و گرمي ها با هم در دهان، مأمون را برحذر مي‌دارند روشن است كه اين ناپرهيزيها در حق دندان چه خواهند كرد؟ و همچنين از افراط در خوردن شيريني مأمون را پرهيز مي‌دهند.

امام عليه‌السلام در اين دستورهاي مفيد ضمن ابراز تهديد و تنبيه، مأمون و بلكه عموم مسلمانان جهان را به نظافت توصيه مي‌كنند و چنين مي‌فرمايند: جهازات تناسلي را هميشه پاك و تميز نگهداريد و در ميان دو جماع يك غسل را فاصله قرار دهيد تا بدين ترتيب از زيان جماع هاي

پشت سر هم به دور بمانيد كه امتيازات اين گونه تعاليم بهداشتي در طب و بهداشت بر هيچ كس پوشيده و پنهان نيست.

## استحمام

امام عليه‌السلام مي‌فرمايند: پيش از آنكه به حمام داخل شوي مراقب باش تا در قسمت سر و گردن خود ناراحتي نداشته باشي، اگر چنين احساسي در خود يافتي موقتا از استحمام صرف‌نظر كن.

نخستين ماده از برنامه استحمام تو اين است كه پنج كف پر از آب گرم بر خود بريزي اين كار با اراده خداي متعال شما را از آسيب سردرد ايمن خواهد داشت گفته شده، پنج بار اين عمل تكرار شود، يعني مجموعا بيست و پنج مشت از آب گرم برداشته شود خليفه بايد بداند كه ساختمان حمام از چهار اطاق تشكيل يافته، همان طوري كه بدن انسان هم بر روي مزاج چهار عنصر بنا شده است: نخستين اتاق حمام سرد و خشك است جائي كه لباسها را از تن بيرون مي‌كنند دومي، سرد است و تر - سومي، گرم است و تر - چهارمي گرم است و خشك. [20].

منافع حمام بسيار زياد است، كه هم هواي مزاج را معتدل مي‌كند و هم چرك و شوخ را از بدن مي‌زدايد و هم چربيهاي چركين روي پوست بدن را آب مي‌كند اعصاب و رگها را نرم مي‌سازد و به اعضاي ريشه‌اي بدن

(اعضاي اصلي) نيرو مي‌بخشد و بالاخره عفونتهاي تن را مي‌شويد.

اگر مي‌خواهيد، در نتيجه استحمام پوست بدنتان به جوش و سوختگي هاي ديگر مبتلا نشود پيش از استحمام بدن خود را سرا پا با روغن بنفشه بيالائيد و هنگامي كه به نوره خانه پا نهاديد تا موهاي بدن را به وسيله نوره از بدن پاك كنيد و در عين حال از پيدايش زخم و چاك خوردگي پوست و سياهي رنگ (نوره) انديشناكند بهتر است قبلا حمام سرد بگيريد، يعني با آب سرد بدن خود را بشوئيد.

كسي كه تصميم دارد از نوره استفاده كند، بايد دوازده ساعت (يعني يك روز كامل) از عمل جماع پرهيز كند و يه دهم نوره را با اندكي «صبر» و «حضض» [21] و «اقاقيا» مخلوط كند فرق ندارد كه اين مواد جدا جدا تهيه شود يا همه را يك جا بكوبند سپس قسمتي از آن كوبيده را با نوره كه قبلا آن را عمل آورده‌اند مخلوط كنند.

اصولا تا نوره را به عمل نياورند نبايد ماده ديگري را به آن مخلوط كنند.

نوره را با اين ترتيب تهيه كنند: از بابونه، مرزنگوش، بنفشه‌ي خشك يا گل سرخ مقداري در آب داغ بريزند و نوره را با اين جوشانده معطر خمير كنند و مقدار اينها به ميزاني باشد كه آب داغ را معطر كند.

در نسبت مواد نوره هم بايد رعايت شود كه زرنيخ از ميزان يك ششم نسبت به ساير مواد تجاوز نكند، سپس روي قسمت‌هاي مو دار بدن بگذارند و پس از خاتمه كار و شستن بدن محل تنوير شده را با موادي مركب از برگ شفتالو و «ثجير العصفر» و حنا و گل و سنبل بمالند تا بوي زننده نوره جاي خود را به عطر دلپذير گلها بدهد.

كسي كه بخواهد بدنش را به تنوير بكشد و در عين حال از سوزش نوره در امان باشد، بايد پس از استعمال، آن را كمتر زير و رو كند و هر چه زودتر بشويد و جاي نوره كشيده را با روغن گل مالش دهد.

اگر بدن انسان در نتيجه احتراق نوره آسيب ديد چاره اش اين است كه عدس پوست كنده را بكوبند و بعد آردش را با گلاب و سركه مخلوط كنند و جاي سوختگي را با اين خمير ماساژ دهند با خواست خداوند بزرگ آن زخم التيام خواهد يافت.

كساني كه مي‌خواهند از سوزش نوره در امان باشند، بايد قبل از استعمال نوره موضع آن را با سركه انگور ثقفي و روغن گل به خوبي مالش دهند، آن محل ديگر از مواد سوزنده تنوير هر قدر هم كه قوي باشد زياني نخواهد ديد.

## بهداشت بدن

اشاره

در بدن انسان نيرو هائي به وديعت گذارده شده‌اند كه مسئول بنا كردن و تعمير بدن هستند اما بايد توجه كرد كه ساختمان بدني آدميزاد تنها به سبب اين قوا اداره نمي‌شود، بلكه نيروهاي ديگري هم همراه با نيروهاي

مولد و مرمت كننده به كار نظافت و اصلاح بدن اشتغال دارند.

مثلا كبد انسان مأمور است از مواد غذائي خون پاك تهيه كند و آن را به قلب تحويل بدهد باز هم همين كبد مأمور است كه مواد زائد و رسوبي و كثيف غذاها را از خون جدا كند و بنحوي از بدن بيرون كند تا موجبات مسموم شدن تن و انحراف از بهداشت همگاني فراهم نگردد.

اما همين كبد هميشه را عهده انجام كار خود برنمي‌آيد، زيرا گروهي از غذاهاي مسموم و سوزناك مانند الكل، پيدا مي‌شوند كه دست از جان كبد برنمي‌دارند و در دهليزهاي آن خانه مي‌كنند و عاقبت عمل فعاليت آن را به هم مي‌زنند، كليه ها در بدن انسان مسئوليت دارند كه فضولات بدن را خواه اين كه آن فضولات به خود بدن انسان مربوط باشند و خواه در اثر فعاليتهاي گوناگون بدن به وجود آمده باشد دفع كنند.

در خون آدمي موادي يافت مي‌شوند كه بايد نام آن را «مايه وجودي خون» گذاشت ولي اين مواد بايد به نسبت معين باشد و اگر از آن نسبت تجاوز كند، همين مايه‌ي وجودي خون، سبب فاسد شدن خون مي‌گردد و مرض دلمه بستن خون را به وجود مي‌آورد.

به مواد قندي كه يكي از تشكيل دهندگان خون بدن انسان مي‌باشد توجه كنيد، بايد به يك نسبت معين در خون باشد اما وقتي كه از آن حد تجاوز كند، براي خون خطرناك خواهد بود، در اين هنگام است كه كليه ها با فعاليت مداوم خود، مواد زائد قند را از خون خارج ساخته، دفع مي‌كنند.

همين طور است وضع اوره، كه وقتي در خون بيش از حد معينش باشد، به وسيله تلاش كليه ها متعادل خواهد شد، اگر اوره در خون زياد شود و كليه ها نتوانند آن را تعديل كنند خون مسموم مي‌شود در اين صورت تكليف بيمار روشن است كه چه خواهد شد.

كليه ها به قلب و كبد كمك مي‌كنند، اما خودشان هم از ريه ها و پوست بدن كمك مي‌گيرند، بدين نحو كه ريه ها هواي پاك را از فضا مي‌گيرند و به خون مي‌رسانند و پوست بدن آدمي هم در تهيه اكسيژن براي بدن، دست كمي از ريه ها ندارد.

گرچه فعاليت ريه ها علاوه بر جذب اكسيژن براي خون، خارج كردن گاز كربن از خون هم مي‌باشد ولي نبايد فراموش كرد كه منطقه تنفس پوست بدن بسيار پهن و وسيع است و عملش هم از كليه ها پيچيده‌تر و نافع‌تر است.

## پوست بدن چيست

ساده‌ترين تعريف براي پوست بدن اين است كه نامش را يك تن پوش سوراخ سوراخ بگذاريم و بگوئيم كه اين تن‌پوش علاوه بر نگهداري از عضلات در برابر اثرات محيط خارجي، وظايف مهم ديگري را هم به عهده دارند كه مهمترين وظيفه آن، ترشحات آن است كه در ادامه حيات و تأمين بهداشت بدن آدمي سهم بزرگي را داراست.

با توجه به اينكه اين لباس نرم و لطيف (پوست)، بدن انسان را از همه

طرف فرا گرفته و دامنه فعاليتش را به همه جاي بدن پهن كرده، پس بايد دانست كه چگونگي فعاليت پوست در بدن انسان كمي پيچيده و مهم است، زيرا اين پيراهني كه دست تواناي آفرينش آن را بر پيكر آدمي پوشانيده، سر و ته آن از يك نوع و يك جنس نمي‌باشد.

مثلا پوست صورت، با پوست سر از لحاظ حياتي با هم تفاوت دارند و همچنين اين دو پوست با پوست هائي كه بر روي سينه و شكم كشيده شده‌اند، در نوع فعاليت فرق دارند يعني هر قطعه‌اي از پوست هر قسمت از بدن مسئوليت خاصي را به عهده دارد پس پوست بدن ما بر گردن ما حق بزرگي دارد، يكي از آنها اين است كه پوست بدن قسمتي از مواد سمي كه در بدن انسان به وجود مي‌آيد را دفع مي‌كند در صورتيكه پوست بدن آن سم را دفع نكند و مدت كوتاهي در بدن بماند، مرگ شخص حتمي است.

از مهمترين ترشحات پوست بدن عرق مي‌باشد كه يك ماده‌ي چرب و چسبنده است و از غده‌هاي مخصوص بدن بيرون مي‌آيد و كارش حفظ طراوت و صفاي پوست بدن و نگهداري طراوت موها مي‌باشد مسامات و سوراخهاي بسيار ريزي كه در پوست بدن ما تعبيه شده‌اند فقط براي بيرون آوردن همان ترشحات داخلي بدن مي‌باشند و وقتي كه اين سوراخها در اثر عواملي بسته شوند ديگر آن فضولات زيان آور داخل بدن كه راهي براي خروج از بدن جز سوراخهاي ريز پوست ندارند از

بدن خارج نخواهند شد و خواه و ناخواه موجب به وجود آمدن مسموميت خواهند شد. عرقي كه از مسامات (سوراخهاي زير پوست) بدن آدمي بيرون مي‌آيد از حيث تنزيه و تنظيف بدن كاملا به منزله ادراري است كه كليه ها به خارج دفع مي‌كنند، بنابراين وظيفه پوست بدن انسان با كليه ها، هم طراز مي‌باشد.

پس پوست بدن هم عضوي مانند ساير اعضاي بدن مي‌باشد و ما همانطوري كه سعي مي‌كنيم قلب، ريه، كبد و كليه‌هاي خود را از آسيب حوادث حفظ كنيم، همين طور هم بايد در حفظ پوست بدن خود بكوشيم.

مهمترين وظيفه ما در برابر پوست بدن، رعايت نظافت و پاكيزگي پوست و حفظ مسامات آن از خطر بسته شدن و گرفتن مي‌باشد.

البته قسمتي از پوست بدن ما در زير لباس است و تا اندازه‌اي از خطرات خارجي مصون مي‌ماند اما آن قسمت از پوست كه توسط لباس پوشانده نمي‌شود مانند پوست صورت، دستها، گردن و گلو كه در معرض حملات خارج هستند بايد بيشتر تحت مراقبت قرار بگيرند.

بزرگترين خطر براي پوست بدن چرك ها و كثافت هاي توليد شده در هوا و زمين مي‌باشد كه به محض غفلت و عدم توجه ما بر روي پوست بدن ما مي‌نشيند و جلو سوراخهاي پوست را مي‌بندند و عمل ترشح را مختل مي‌كنند.

امام عليه‌السلام در رساله خود با كلمات بسيار مؤثر به اين نكته مهم و حياتي، توجه فرموده، لزوم استحمام (با آب گرم و سرد) را توصيه مي‌فرمايند.

امام عليه‌السلام حمام گرم را براي نظافت بدن و حمام سرد را به خاطر طراوت و شادابي پوست بدن مقرر داشته‌اند و رعايت فصل ها را هم در اين دو نوع استحمام خاطر نشان كرده و مي‌فرمايند: نفع حمام براي بدن بسيار قابل توجه است زيرا حمام در بدن آدمي اعتدال به وجود مي‌آورد، چرك ها و شوخ ها را از بدن بيرون مي‌كند، اعصاب و رگها را نرم مي‌نمايد، به اعضاي بدن نيرو مي‌بخشد، فضولات را آب مي‌كند و پوست بدن را از عفونتها و مواد عفونتزا پاك مي‌كند.

امام عليه‌السلام در اين رساله بسيار نافع، موقعيت حمام را از لحاظ حفظ بهداشت و پاك كردن بدن از چرك ها به صورت طبي بيان فرموده و حتي مقتضيات وقت را هم توصيه فرموده و فوايد حمام را تشريح و توصيف كرده‌اند.

ديديد كه امام عليه‌السلام ضمن بيان لوازم حمام، از لوازم ديگري كه در بهداشت بدن دخالت دارند، ياد كرده و حتي فرمول تهيه آن لوازم را هم بيان فرموده است مثلا چگونه بايد نوره تهيه كرد و چطور بايد آن را استعمال نمود و به چه نحوي مي‌توان از خطرات آن ايمن بود، اگر خطري ظاهر شد از چه راهي بايد با آن خطر مقابله نمود حتي امام عليه‌السلام درباره خراشي كه از سوزاندن نوره بر پوست بدن پديد مي‌آيد، با لحن

هراس آوري سخن گفته‌اند تا مبادا انسانها اين خراش ها را بي‌اهميت تلقي كنند و در نتيجه به بيماريهاي مختلف دچار شوند كه عاقبت خوبي نخواهند داشت.

## دستورهاي همگاني براي بهداشت

- كسي كه نمي‌خواهد از درد مثانه بنالد، حتي نبايد يك لحظه هم ادرارش را نگاه دارد اگر چه پشت اسبي سوار شده باشد.

- آن كس كه نمي‌خواهد معده‌اش آزار و آسيب ببيند تا دست از غذا بكشد آب ننوشد آنان كه توأم با غذا خوردن آب مي‌نوشند، دستگاه هاضمه را از ابتداي كارش از كار باز مي‌دارند، اينها به عارضه رطوبت و ضعف دستگاه گوارشي مبتلا خواهند شد زيرا نوشيدن آب در اول طعام، معده را از هم باز مي‌كند و عارضه گشادي معده پديد مي‌آورد.

- كسي كه از سنگ مجرا و شاش بند مي‌ترسد، نبايد هنگام انزال مني آن را در مجرايش نگه دارد و در هنگام جماع به هواي لذت بيشتر مدت اين كار را بيشتر از مدت عاديش طولاني‌تر بكند.

- آنان كه مي‌خواهند از بيماري بواسير و رنج روده‌اي (غلاط) و درد قسمت اسافل بدن در امان باشند. هرشب ده دانه خرماي برداشته شده با روغن گاو بخورند و ميان بيضه هاي خود را با روغن زنبق خالص بمالند.

- كساني كه به ضعف حافظه دچارند، بهتر است همه روزه هفت مثقال كشمش سياه ناشتا بخورند و روزانه هم سه تكه زنجبيل در عسل

خوابانده (زنجبيل پرورده) با كمي خردل ضمن غذاي روزانه خود بخورند، همچنين براي تقويت نيروي فكري خوبست همه روزه سه هليله با نبات كوبيده بخورند.

- كسي كه مي‌بيند ناخن هايش زرد مي‌شوند و از هم مي‌شكافد يا اين كه اطراف ناخن هايش فاسد مي‌شود بايد عادت كند كه ناخن هايش را در هر پنجشنبه بچيند، عادت به اين كار از فساد ناخنها و خرابي دور سر انگشتها جلوگيري خواهد كرد. - اگر كسي مي‌خواهد كه به درد گوش گرفتار نشود، هر شب هنگام خواب اندكي پنبه بر گوشهايش بگذارد.

- هر كس مي‌خواهد در فصل زمستان از بيماري زكام در امان بماند، همه روزه يك قاشق عسل بخورد، خليفه بايد بداند كه هر كدام از عسلهاي صالح و فاسد علاماتي دارند، آن دسته از عسل ها كه وقتي جلوي دماغ مي‌گيري بوي تندش شما را به عطسه وا مي‌دارد و يا عسلي كه چشيدنش آدم را به سكر و سستي مي‌اندازد و آن عسل هائي كه زبان آدم را مي‌سوزانند، عسلهاي خوبي نيستند اين عسل ها قاتل جان آدمي مي‌باشند.

- در فصل زمستان گل نرگس ببوئيد، بوئيدن اين گل به طور استمرار رعايت كنيد تا از شر زكام در امان بمانيد همچنين استشمام سياه دانه آدمي را از زكام ايمن مي‌دارد.

- براي جلوگيري از زكام در روزهاي تابستان، پرهيز از آفتاب و خوردن روزي يك عدد خيار سود فراوان دارد.

- كساني كه مي‌خواهند از دردهاي شقيقه [22] و شوصه [23] در امان باشند، ماهي تازه بخورند اين عمل را هم در فصل زمستان و هم در فصل تابستان انجام دهند، چون ماهي تازه براي پيش‌گيري از اين گونه دردها بسيار سودمند مي‌باشد.

- آنان كه مي‌خواهند هميشه سر دماغ و با نشاط باشند، تا مي‌توانند از شام شب بكاهند و شبها سبكبار به رختخواب بروند.

- هر كس كه مي‌خواهد از درد ناف در امان بماند، بايد هر وقت كه سرش را روغن مالي مي‌كند از آن روغن كمي هم به نافش بمالد و مالش دهد.

- آنان كه لبانشان چاك مي‌خورد، يا جوش مي‌زند، با روغني كه سر خود را چرب مي‌كنند، لبها را هم چرب كنند.

- كساني كه نمي‌خواهند گوشهايشان سست و فرو آويخته باشد و يا اين كه از افتادن و بزرگ شدن لوزتين خود بيمناك هستند، بهتر است هر وقت كه شيريني مي‌خورند، به دنبالش اندكي سركه غرغره كنند.

- كساني كه مي‌خواهند از ابتلا به مرض يرقان در امان بمانند، در فصل

تابستان به اتاقهاي در بسته و دم كرده پيش از تهويه كامل وارد نشوند و همچنين در فصل زمستان يك مرتبه از اطاق گرم به هواي سرد نروند، بلكه صبر كنند تا بدنشان به هواي تازه مأنوس شود.

- آنان كه از بادهاي دردناك و شديد در بدن خود مي‌ترسند، هفته‌اي يك بار سير بخورند.

- كساني كه به دندان خود علاقمندند قبل از خوردن شيريني كمي نان بخورند. [24].

- آنان كه مي‌خواهند غذايشان زود تحليل برود و دستگاه هاضمه شان كار خود را به آساني انجام دهد، هر وقت كه مي‌خواهند با شكم سير به رختخواب بروند، به پهلوي راست بخوابند و پس از مدتي از پهلوي راست به چپ بغلطند و به خواب راحت فرو روند.

- آنان كه احساس مي‌كنند بلغم در مزاج شان زياد شده، همه روزه غذاي خود را با كمي از «جوارش» بياميزند و به مقدار مقدور حمام بگيرند، با زنان همبستر شوند و در جلو آفتاب بنشينند (حمام آفتاب بگيرند) و از خوردن غذاهاي سرد پرهيز كنند تا بتدريج بلغم در مزاج شان بسوزد و از بين برود و حالشان عادي شود.

- آنان كه از طغيان صفرا در مزاج شان انديشناك هستند، سعي كنند

همه روزه از غذاهاي سرد و تازه و لعابي استفاده كنند، بيشتر تفريح كنند و كار كمتر، و به روي كسي كه دوست دارند نگاه كنند اما كساني كه داراي مزاج هاي سوداوي هستند و مي‌خواهند، آن را به حال تعادل برگردانند مي‌توانند با عمل قي و فصد رگها و استعمال نوره به هدف خود برسند و طغيان سودا را در مزاج خود فرو نشانند.

- آنان كه از گردش بادهاي سرد در اعضاي خود شكوه دارند، موظفند از شاف و اماله و نشستن در آب گرم و ماليدن روغن هائي كه پوست را نرم مي‌كند استفاده نمايند اما براي مبارزه با زيادي بلغم خوردن يك مثقال «اطرفيل كوچك» مؤثر مي‌باشد.

## دستوراتي درباره بهداشت خصوصي

اشاره

قوانين بهداشت در علم پزشكي به دو قسم است يكي بهداشت عمومي، يعني به كار بستن كارهائي كه براي حفظ بهداشت عمومي لازم است ديگري بهداشت خصوصي، اين قسمت از قوانين، بهداشت اعضاي بدن انسان را، عضو به عضو مورد بحث قرار مي‌دهد و درباره‌ي صحت قوانين هر كدام از آنها تحقيق و تحليل مي‌نمايد.

در بهداشت خصوصي نسبت به همه اعضاي بدن توضيحاتي داده مي‌شود اما هنگامي كه نوبت به عضو هاي لطيف و دقيق بدن مي‌رسد، به دقت و احتياط، بيشتر توجه مي‌كند.

مثلا گوشها و چشمها كه در برابر حوادث زودتر از ساير اعضاي بدن

لطمه مي‌بينند، بيشتر مورد توجه بهداشت خصوصي قرار گرفته‌اند.

اينك به بهداشت خصوصي بدن مي‌پردازيم و نخست از دهان شروع مي‌كنيم.

## بهداشت دهان

در بهداشت دهان، سخن از ملحقات آن مانند لب و لثه ها ، دندانها و شكافهاي ميان دندانها كه در سلامتي بدن تأثير اساسي دارند، پيش مي‌آيد دهان از اين جهت در صحت عمومي بدن اثر مهمي دارد كه تنها راه جهازات هضمي به دنياي خارج مي‌باشد.

واردات معده و امعاء و ريه ها طبق معمول از دروازه دهان است و به خاطر حفظ بهداشت جهازات هاضمه و دستگاه تنفسي بدن بايد اين دروازه كنترل شود و ما در فصلهاي قبلي اين كتاب، از حفظ بهداشت دندان و راه نگهداري آن سخن گفتيم و توصيه‌هاي حضرت امام رضا عليه‌السلام را درباره دندانها تا حدودي توضيح داديم. باز هم قسمتي از توصيه‌هاي حضرت را بيان مي‌كنيم كه مي‌فرمايد:

بايد دندانها را همه روزه مسواك كنيد و دهان را هميشه پاك نگهداريد، لثه ها را تحت مراقبت و احتياط قرار دهيد و از خوردن غذاهاي گرم و سرد با هم و همچنين چيزهاي سفت و سوزان با دندان پرهيز كنيد و در خوردن شيريني‌ها احتياط كنيد تا مبادا ذرات شيريني لاي لثه ها و روي ميناي دندانها بماند و موجبات فساد دهان و دندان را فراهم كند

همچنين بايد اكثر (مخاط) هاي پوشش دهان را از تأثير ترشي هاي قوي و نوشيدنيهاي داغ مصون نگهداريد.

## بهداشت چشمها

حفظ بهداشت عمومي چشمها شامل رعايت و به كار بردن اين دستورات مي‌باشد:

1 - شست و شوي دقيق چشمها به وسيله محلولهاي طبي (مانند اسيد بوريك) و غيره.

2 - احتراز از اعمالي كه موجبات ضعف ديد را فراهم مي‌آورد مانند نور قوي، مطالعه زياد، نوشتن زياد، تماشاي بيش از حد تلويزيون.

3 - استفاده از عينكهاي آفتابي به منظور جلوگيري از تابش اشعه سوزنده خورشيد.

4 - توجه كامل به چگونگي ديد، مانند نزديك بيني و مراجعه به پزشك چشم و پزشكان متخصص براي اقدام سريع در درمان كوچكترين عارضه‌اي كه در ديدگان پديد مي‌آيد.

## بهداشت گوشها

بايد گوشها را هميشه سالم و پاكيزه نگهداشت و با دقت بسيار قسمتهاي مارپيچي و مسامات خارجي آنها را از گرد و خاك و كثافات پاك كرد و هيچ‌گاه چوب كبريت يا سنجاق و يا ميخ هاي ريز و سفت داخل گوش نكنيد، اگر مي‌خواهيد داخل گوش تان را پاك كنيد از وسايل

نرم و سالم استفاده نمائيد چرك و چربيهاي گوش را با پارچه لوله كرده پاكيزه (گوش پاك كن) بيرون آوريد و به صداهاي گوش خراش و زياد گوش ندهيد.

به هنگام شنا و استحمام احتياط كنيد كه آب داخل گوشهايتان نشود، به محض اين كه كوچكترين خللي در گوش خود احساس كرديد فورا به پزشك مراجعه كنيد.

## بهداشت بيني

پوشش داخلي بيني از موهاي ريزي پوشيده كه در نتيجه استنشاق هوا، آلوده به گرد و غبار شده با ترشحات داخلي لزج مي‌گردد لذا بايد هر روز بيني را پاك كرد اما نه با انگشت بلكه بهترين وسيله همان شست و شو با آب از طريق استنشاق مكرر مي‌باشد.

## بهداشت پوست بدن

براي حفظ بهداشت پوست بدن (بشره) به طور عموم و پوست صورت به طور اخص، بهترين وسيله استحمام يا شستن با آب مي‌باشد و نظيف بودن لباس در مورد بهداشت پوست بدن ضروري مي‌باشد، چون حفظ نظافت پوست بدن و صورت هميشه آنها را شاداب و جوان نشان مي‌دهد.

## بهداشت موها

موها را بايد هميشه از آلودگي و چرك و چربي پاك نگهداريد و در

نظافت رشته‌هاي مو از شانه و برس استفاده كنيد، هنگام شانه زدن، زياد به موها فشار نياوريد.

## بهداشت دستها

با توجه به اين كه دستها يگانه وسيله ارتباط محيط خارجي با چشم، بيني، دهان و ساير اعضاي بدن مي‌باشد بنابراين رعايت بهداشت آنها كاملا ضروري است، اگر به نظافت آنها توجه نشود و لاي ناخنها و ميان خطوط پوستهاي دست از چرك و كثافات پاك نگردد، اين قصور باعث بروز بيماري در بدن خواهد شد، گرفتن ناخن هاي بلند شده توصيه مي‌شود، در بحث از استحمام هم درباره نظافت دست و پاها و دور نگهداشتن آنان از ميكروبهاي انگلي توضيحاتي داده شد.

## بهداشت جهاز هاضمه

حضرت درباره بهداشت اين دستگاه توصيه‌هاي اكيدي فرموده، كه از جمله آنها خودداري از خوردن غذاهاي دير هضم و مواد تند و گزنده و مسموم كننده مانند الكل و دخانيات و خوراك هاي تحريك كننده معده مي‌باشد علاوه بر اينها مراعات اوقات غذا ضرورت دارد.

## بهداشت دستگاه تنفسي

يگانه هوائي كه براي ريه‌هاي انسان مفيد است، هواي آزاد مي‌باشد بنابراين بايد از استنشاق هواي آلوده در خانه‌هاي در بسته و مناطق شلوغ و عفونت بار، خودداري شود هر شخصي بايد هواي قابل تنفس را

بشناسد و جهاز تنفسي را هميشه سالم نگهدارد بايد تنها از راه دماغ تنفس كند نه از راه دهان، گلو و لوزتين را كه وسيله تصفيه هوا هستند بايد از هرگونه آلودگي پاكيزه نگهداشت و ريه را به كشيدن نفس هاي عميق و طولاني عادت داد.

## بهداشت قلب و شريانها و وريد ها

آسايش و آرامش قلب با آرامش بدن ارتباط تام دارد، وقتي اعضاي بدن از خستگي و ناراحتي محفوظ بماند مخصوصا اگر پس از صرف غذا بدن استراحت كند، قلب هم آسوده خواهد بود.

بهداشت قلب و شرائين و وريد ها علاوه بر استراحت و آرامش بدن به پرهيز از غمهاي زياد، دلهره و اضطرابها نياز دارد، به خصوص بايد اين اعضا را از تأثيرات مسكرات و مواد مخدر محفوظ نگهداشت، چون اينها اعمال اصلي اين دستگاه را مختل مي‌كنند.

## حفظ بهداشت دستگاه تناسلي و ادرار

دستگاه تناسلي و ادرار را تحت فشار قرار ندهيد، به موقع ادرار كنيد و هنگام مجامعت از خستگي اين دستگاه پرهيز كنيد براي خروج كامل ادرار، از مايعات مناسب استفاده كنيد.

## بهداشت دستگاه عصبي

بهداشت و صحت اعصاب شما بستگي به آرامش فكري و آسايش مغز شما دارد، هر قدر كارهاي فكري و فعاليتهاي مغزي شما كمتر باشد

اعصاب شما آسوده‌تر و سالم‌تر خواهد بود، در فصلهاي گذشته در اين باره به تفصيل سخن گفته‌ايم و حالا هم اضافه مي‌كنيم كه بهترين وسيله براي تقويت كلي بدن، غذاي سالم و كامل و مؤثرترين عامل براي تقويت اعصاب، خواب و استراحت و دوري از هرگونه اضطراب و پريشاني فكري و خشم هاي بيهوده مي‌باشد.

## بهداشت عضلات و مفاصل

عادت به ورزشهاي سبك هم براي قلب مفيد است و هم براي عضلات و مفاصل، ولي بايد دانست كه ورزش بايد در اوقات معين و با برنامه مخصوص انجام شود پياده روي روزانه هم، براي بهداشت عضلات و مفاصل فائده بسيار دارد همچنين گردش خون را منظم مي‌كند.

امام عليه‌السلام فرموده: هر كس مي‌خواهد از بيماري مثانه شاكي نباشد ادرار خود را حبس نكند اگر چه سوار بر اسب باشد با اين دستور هم رعايت بهداشت دستگاه تناسلي را توجه مي‌دهند و هم رعايت دقيق اوقات ادرار كردن را يادآور مي‌شوند.

باز هم امام عليه‌السلام درباره بهداشت جهازات هاضمه مي‌فرمايند: آنان كه نمي‌خواهند از درد معده رنج و عذاب باشند، ميان غذا آب ننوشند، نوشيدن آب در وسط غذا بدن را رطوبي مزاج و معده را ضعيف مي‌كند و سوء هاضمه مي‌آورد.

باز هم امام عليه‌السلام مي‌فرمايند: كسي كه نمي‌خواهد در مجراي ادرارش سنگ به وجود آيد، هنگام طغيان شهوت از حبس كردن مني پرهيز كند و عمل جماع را بيشتر از حد عادي طول ندهد امام عليه‌السلام باز هم به دستورهاي بهداشتي خود ادامه داده مي‌فرمايند آن كس كه مي‌خواهد دندانهايش از آسيب فساد ايمن بماند تا يك لقمه نان بخورد، لب به شيريني نزند بعد هم از چگونگي خواب، پس از غذا خوردن غذا سخن مي‌گويند: كسي كه مي‌خواهد پس از خوردن غذا استراحت كند، بهتر است ابتدا روي پهلوي راست بخوابد و پس از مدتي از پهلوي راست به پهلوي چپ بغلطد آن‌گاه به خواب راحت برود.

سپس اين فصل را با يك سلسله اندرزهاي مفيد در مورد بهداشت جهاز هاضمه و معالجات فيزيكي خاتمه مي‌دهند و مي‌فرمايند:

كسي كه از گردش بادهاي سرد در بدنش رنج مي‌برد مي‌تواند ناراحتيهاي خود را به وسيله شاف يا اماله و نشستن در آب گرم و ماليدن روغنهاي نرم كننده بر پوست و مفصل ها برطرف سازد.

## حفظ سلامتي در مسافرت

اشاره

حضرت مي‌فرمايند: خليفه بايد توجه كند كه شخص مسافر هنگام سفر از سيري شديد و گرسنگي زياد بپرهيزد، وقتي كه معده‌اش پر از غذا است و يا كاملا خالي است، در گرماي شديد نبايد مسافرت كند و خود را ميان سيري و گرسنگي در حال تعادل نگهدارد بر مسافر لازم

است كه از غذاهاي سرد مزاج مانند عريض [25]، هلام [26]، سركه، روغن نباتي، آبغوره و ساير غذاهاي سرد استفاده كند.

حركت شديد و طولاني در گرماي شديد براي اشخاص لاغر اندام و ضعيف پسنديده نيست، بخصوص كه با شكم گرسنه هم توأم باشد ولي اين اعمال براي بدنهاي چاق مفيد است.

بهترين آب خواه براي مسافرت خواه براي خوردن در محل، آبي است كه از چشمه‌هاي سمت مشرق هر محل برداشته شود و بايد آبي كه مي‌نوشد زلال و سبك باشد، بهترين آبها براي نوشيدن آبي است كه نخستين اشعه خورشيد در فصل تابستان از بالاي آن بگذرد يعني همان چشمه‌هاي قسمت شرقي كه آفتاب قبل از رسيدن به شدت گرما به آنها مي‌تابد و گوارا ترين آبها آنست كه جريانش از كوههاي خاكي سرازير شود زيرا اين قبيل آبها در فصل زمستان سرد و فصل تابستان موجب لينت و نرمي معده مي‌شوند و اين آب براي مزاج هاي گرم بسيار مفيد است.

از آبهاي شور پرهيز كنيد، كه داراي حجم سنگين مي‌باشند و سبب يبوست مزاج مي‌شوند آبهاي برف و يخ مطلقا فاسد و براي بدن آدمي توليد فساد مي‌كنند اما آب باران، سبك و گوارا و مفيد است، منتها با اين شرط كه در گودالها زياد نمانده باشد.

آب مرداب هائي كه در گذرگاه سيل قرار دارند، چون مدت طولاني در

زير اشعه خورشيد مي‌ماند و هميشه راكد است، سودي براي بدن ندارد اگر نوشيدن اين آبها ادامه پيدا كند، به زهره و طحال ضرر مي‌رساند.

## اوصاف آب

اين عنصر فعال كه در تركيب وجود بيشتر موجودات دخالت اساسي دارد، در تركيب عضلات و دستگاه بدني انسان هم مقام مهمي را داراست آب همان مايه‌ي درخشان وجودي است كه به عضوي از اعضاي بدن مانند خون راه دارد و بدن انسان بدون آب به انجام هيچ كدام از وظايف زندگي خود قادر نيست آب براي هضم غذا، جذب غذا (مكيدن مواد حياتي) و بالاخره آب براي همه چيز و همه كارهاي بدن يك ماده اساسي محسوب مي‌گردد.

بدن در ادامه مسير حيات خود به آب نياز قطعي دارد و اين نياز از لحاظ كميت هم مهم است زيرا بدن انسان در زندگي روزمره خود به مقداري آب لازم دارد تا زنده بماند.

ما در جهان خود وسيله‌اي براي انجام كارهاي نظافت و پاكيزگي و ساير اعمال مربوط به نظافت و طهارت بهتر و مؤثرتر از آب نمي‌شناسيم آب از حيث منابع و محل صدوري كه دارد به گروههاي متنوع تقسيم مي‌شود كه عبارتند از:

1 - آب باران: قطرات شفاف و درشتي است كه از دامن ابرها بر روي زمين فرو مي‌ريزد.

2 - آب چشمه: همان باران هائي كه به زمين فرو ريخته و در رگهاي زيرزمين پنهان گشتند، پس از گذر از لايه هاي خاك و شن صاف شده در جاهاي مناسب به صورت چشمه‌ها و قناتها به سطح زمين بازمي‌گردند.

3 - آب چاه: همان آبهاي فرو رفته در دل زمين در طول قرنها كه در محل خود راكد و ساكن مانده‌اند، به وسيله كندن زمين به آن دست مي‌يابيم.

4 - آب رودخانه: كه از آب باران، برفها و يخ ها با گذشت زمان به وجود آمده و در دل دره‌ها و كوهها و به هر جا جاري مي‌شوند.

با توجه به اين تقسيم‌بندي آب به لحاظ كيفيت وجودي و تأثيري كه دارد به دو دسته تقسيم مي‌شوند.

دسته اول، آبهاي سبك و زود هضم و گوارا، و دسته دوم آبهاي سنگين و نا گوارا مي‌باشد كه ما در فصلهاي گذشته از آبهاي سبك و سنگين، در مبحث تهيه شراب حلال مطالبي گفتيم و خاصيت هر كدام از آنها را هم بيان نموديم.

امام عليه‌السلام در فصل آب (در رساله خود) براي نخستين بار در تاريخ تمدن انسانها آب سبك را از آب سنگين، مشخص فرموده و شرايط آب سنگين را بيان فرموده‌اند آن هم با عبارات بسيار شيوا و مختصر و بليغ، خلاصه آب به همان نسبت كه از مهمترين عناصر حياتي محسوب مي‌شود، مؤثرترين وسيله هم براي انتقال بيماريها از مكاني به مكان ديگر و از بدن

مريضي به بدن سالم مي‌باشد.

آب تندرو ترين مركب براي ميكروبها و انگلهاي زمين مي‌باشد كه به آساني مي‌تواند اين موجودات خطرناك و خانمان سوز را جا به‌جا كند.

اگر خداي ناكرده، منبع آب شهري به ميكروب وبا آلوده شود در كوتاهترين مدت بزرگترين ابتلا و كشتارها به وجود مي‌آيد، ما نمي‌توانيم تلفات حسرت انگيز وبا را در گذشته‌هاي نزديك فراموش كنيم.

شنيده و حتي ديده‌ايم كه در هر حمله از حملات بيمار و با هزاران انسان زنده طي مدت كوتاهي از روي زمين به دل زمين فرو رفته‌اند (مرده‌اند) منبع وجود و انتشار اين ميكروبهاي خطرناك آبهاي آلوده‌اند كه از منطقه‌اي به منطقه ديگر و از بيماري به بدن سالم ديگر، به وسيله آب جريان دارند.

عمل تصفيه آب امروز يكي از درخشانترين عمليات تمدن بشر به شمار مي‌آيد آثار اين عمل (تصفيه آب) در بهداشت عمومي، نيازي به توضيح و بيان ندارد.

اقداماتي را كه دول مترقي دنيا در مورد تصفيه آب و توزيع آن به وسيله‌ي لوله‌هاي آهني انجام داده‌اند مهمترين و در عين حال طبيعي‌ترين اقدام در راه حفظ بهداشت عمومي محسوب مي‌گردد ما اكنون در زماني به سر مي‌بريم كه ملتهاي زنده‌ي دنيا وقتي به فكر ايجاد شهري مي‌افتند پيش از همه درباره منبع آب و وسايل توزيع آن دقت و محاسبه مي‌كنند چون

ملل زنده دنيا در اثر تجربه‌هاي طولاني پي به اين حقيقت برده‌اند كه آب هم مي‌تواند به بشر زندگي بخشد و هم مي‌تواند زندگي او را تباه سازد.

امام رضا عليه‌السلام در رساله خويش، قبل از آن كه درباره آب بحث كنند برنامه مسافرت را مطرح فرموده و براي مسافريني كه راههاي دور و دراز مي‌پيمايند و سفرشان در فصل تابستان است سفارشهاي لازم و ضروري ارائه نموده و فرموده‌اند نبايد مسافر با شكم پر و شكم بسيار گرسنه مسافرت كند، بلكه در ميان اين دو حالت وضع معتدلي را در پيش گيرد (نه كاملا سير و نه كاملا گرسنه باشد) و بايد از غذاهاي سبك و سرد مزاج استفاده كند، تا در طول مسافرت زياد تشنگي نكشد زيرا سفر با شكم پر و معده سنگين عطش مي‌آورد و مسافر را وادار مي‌كند كه در هر سرزميني از هر آب كه ببيند بنوشد، در نتيجه گرفتار بيماريهاي گوناگون شود امام عليه‌السلام به دنبال اين اندرزهاي بهداشتي از كيفيت آب مشروب سخن گفته و تأكيد مي‌فرمايند كه آب مشروب را حتما از جهت شرقي برداريد، زيرا در آن سمت چشمه‌هاي آب از تابش افتاب برخوردارند و نور خورشيد در نبرد با ميكروب بيماريها عامل بسيار نيرومند است به همين جهت اين قبيل آب‌ها سالم‌تر و سودمند تر خواهند بود.

امام عليه‌السلام از نوشيدن آبهاي آلوده و سنگين نهي فرموده و بيش از همه، آب باران هائي را كه در گودالها راكد و ساكن مي‌مانند، مورد تحذير قرار داده، زيرا خطر آلودگي اين آبها بيشتر است با اين توصيه‌ها امام عليه‌السلام

به طور حتمي انسانها را وادار به ايجاد منبع مستقل و مجهز و ايجاد لوله كشي مي‌نمايد و به صراحت هم مي‌فرمايد كه چگونه نور خورشيد ميكروبهاي شناور در آب را بي‌اثر و عقيم مي‌سازد.

امام عليه‌السلام در سپيده قرن سوم هجرت نور خورشيد را وسيله استرليزه قرار داده و همين دستور طبيعي‌ترين وسيله براي جهاد بر ضد ميكروبهاي خطرناك مي‌باشد در عين حال ارزانترين وسيله هم هست كه خداوند متعال به رايگان در اختيار بشر قرار داده است.

## آداب هم بستر شدن

اشاره

امام عليه‌السلام در اين قسمت از رساله مي‌فرمايد آنچه كه لايق گفتن بود براي خليفه گفته شده و اكنون به ذكر هم بستري و آداب آن مي‌پردازيم، خليفه بايد عنايت كند كه عمل جماع در ساعتهاي اوليه شب كار خوبي نيست، خواه در فصل زمستان باشد خواه در فصل تابستان بهتر آن است كه وظيفه هم بستري در ساعتهاي آخر شب و يا صبح انجام شود، زيرا در اول شب معده سنگين و رگها مشغول فعاليت سوخت و ساز هستند، در چنين شرايطي نزديكي به زن، سبب توليد بيماريهاي قولنج، فلج، نقرس، سنگ مثانه، سلس البول، فتق، ضعف چشم و نزديك بيني، خواهد شد. پس خليفه بايد عمل نزديكي را به پايان شب بيندازد، كه در آن موقع معده سبك، مزاج آرام، رگها نرم و طبيعت آماده مي‌باشد.

جماع در سحرگاهان، براي تولد طفل اميدوار كننده‌تر و براي حفظ

سلامتي بدن صالح تر است از طرفي كودكي كه از اين نزديكي به وجود آيد، هوشمند تر از كودكان ديگر خواهد بود خليفه بايد توجه كند كه عمل جماع مقدمات و مقرراتي دارد كه بايد آنها پيش از آغاز مقاربت انجام شود.

لذا تا با زن هم خوابه‌ات بازي نكرده و او را به هيجان نياورده‌اي اقدام به جماع نكن پستانهايش را به آرامي فشار بده تا شهوتش تحريك شود، در آن هنگام كه زن ترغيب شد و آثار ميل شديد در صورت و چشمانش ظاهر شد به جماع بپرداز. در اين هنگام است كه هر دو شما از عمل جماع لذت خواهيد برد و شهوت هر دو اقناع خواهد شد خليفه به زني كه در حال قاعدگي زنانه است نزديك نشود، به طور كلي فقط با زنان پاك هم بستر شود و پس از انجام عمل، يك باره بر نخيزد بلكه به سوي راست خود بغلطد و مدتي در اين حالت بماند بعد برخيزد و ادرار كند اين آرامش و شست و شوي مجاري ادرار و مني بوسيله بول كردن، شما را از باقي ماندن مواد رسوبي در مجرا كه موجب توليد سنگ مجرا مي‌گردد ايمن مي‌سازد بعد هم به حمام برويد و فريضه غسل را به جاي آوريد و بعد هم اندكي موميائي بنوشيد، موميائي را در شربت عسل حل كنيد و آب شربت را سر بكشيد و يا اين كه از عسل صاف استفاده كنيد.

عسل و موميائي قواي از دست رفته شما را باز مي‌گرداند و از نو به

شما نشاط و فعاليت خواهد بخشيد، خليفه بايد بداند كه مواضع نجومي قمر در عمل جماع بي‌اثر نيست در آن شب هائي كه ماه در برج حمل (فروردين) يا دلو (بهمن) قرار مي‌گيرد، نزديكي با زنان بهتر است، ستوده تر از اين دو برج، برج ثور (ارديبهشت) است كه آن را «شرف قمر» [27] مي‌نامند قرار گرفتن قمر در برج ثور به تكوين نطفه به جنين در رحم قدرت و حيات مؤثر مي‌بخشد من در اين رساله آنچه را كه شايسته صحت و سلامتي بدن بود بيان كردم و آنان كه به گفتار من عمل كنند و تن و جان خود را تحت اين برنامه پرورش دهند، با اراده پروردگار متعال و خواست او از دردها و بيماريها ايمن خواهند ماند و هميشه از نعمت سلامتي و صحت برخوردار خواهند بود، به حول و قوه‌ي الهي، زيرا خداوند توانا به هر كه مي‌خواهد عافيت مي‌دهد و حمد و سپاس براي خداوند است از اول و آخر و ظاهر و باطن.

## مسئله هم بستري

دكتر «استاس تشاسر» مردم همه چيز را مي‌دانند يعني مي‌دانند كه چگونه بخورند، چگونه بخوابند، چگونه راه بروند و چگونه كار كنند، ولي از مسايل جنسي كه مهمترين مسئله زندگي است اطلاع ندارند

جهل مردم نسبت به مسائل جنسي، جهل رسوا كننده‌اي است كه هم خود را و هم ديگران را رسوا مي‌كند.

منشاء بي‌خبري مردم از مسائل جنسي، انديشه بسيار واهي است كه به نام اخلاق به خود تلقين مي‌كنند، مردم همه نيازهاي خود را آزادانه مي‌گويند مثلا گرسنه هستم يا تشنه هستم يا كار مي‌خواهم و اين ابزار را جايز مي‌دانند اما در آنجا كه شهوات جنسي شان احساس نياز مي‌كند، لب فرو مي‌بندند، حتي اين تمناي طبيعي را انكار مي‌كنند زيرا مي‌خواهند بگويند ما آداب و رسوم مي‌دانيم و اظهار اين نياز برخلاف ادب و تربيت است اين است جهل مفتضح و رسوا كننده.

متاسفانه اين جهل زشت مخصوص به يك دسته و طبقه نيست، بلكه جامعه با تمام سازمانش خود را مبتلا به اين جهل رسوا كننده نموده است، دانشمندان، نادانان، توانگران، زنها و مردها همه در اين ناداني شريكند و همه سعي مي‌كنند اين راز خود را بنام اخلاق در ضمير خود دفن كنند.

در ميان مردم عده‌اي بسيار كمي هستند كه به عظمت و اهميت توافق و تفاهم ميان زن و شوهر توجه مي‌كنند، حتي عده‌اي كمتر از اين هستند كه آثار شوم اين جهل را در خانواده‌ها دريافته‌اند و تأكيد دارند به اين كه پريشاني و بدبختي خانواده‌ها را 75 درصد بايد در رابطه جنسي مردها و زنها جست و جو كرد آن زن و شوهري كه چنين وظيفه مهمي را در زناشوئي

نشناسند محال است به خوشبختي دست يابند.

زني كه براي شهوتراني عاميانه‌ي شوهرش، آلتي بي‌حس و حال يا بازيچه شود مسلم است از زندگي خويش راضي نخواهد شد.

مقتضيات تمدن ناقص بشري چنين ايجاب مي‌كند كه مرد، از شخصيت جنسي خود استفاده كند و تا آنجا كه دلش مي‌خواهد از همسر خويش لذت ببرد ولي به زنش فرصت ندهد كه از حظ هم بستري بهره‌اي ببرد طبعا نصيب زن بر اساس اين جهل در زندگي زناشوئي جز محروميت چيز ديگري نيست ولي نبايد نتيجه اين محروميت را كوچك شمرد.

در اثر نوميدي و ناكامي خانواده‌ها پريشان مي‌شوند و كودكان بي‌گناه به قربانگاه فساد و نابودي مي‌روند همين نوميدي است كه انحراف هاي قبيح اخلاقي به وجود مي‌آورد گذشته از همه‌ي اينها، ساده‌ترين اثري كه اين محروميت از خود به جا مي‌گذارد بحران‌هاي شديد عصبي در زنان است.

مسئله آمادگي جنسي، امروز مسئله مقدماتي براي اعمال غرائز جنسي نيست بلكه اين كار يك ضرورت فيزيولوژي كامل مانند عمل جنسي مي‌باشد يعني اگر مرد همسر خود را قبل از هم بستري به بازي و شوخي بگيرد نبايد فكر كند كه اين مقدمه هم بستري است بلكه بايد قبول كند، اين بازي و بوس خودش مستقلا يك ضرورت مهم حياتي است.

آن كس كه قبل از هم بستري، با همسر خويش اين روش را در پيش

نگيرد مانند كسي است كه اساسا به بستر همسر خود نرفته و او را از لذائذ همخوابگي محروم كرده است.

دكتر كورسال چنين مي‌گويد:

همان طوري كه هنگام غريزه جنسي مرد نعوظ پيش مي‌آيد، در زنان هم چنين حالتي هست منتها اين حالت در زنان تحت الشعاع عمليات جنسي و عاطفي و نفساني قرار مي‌گيرد كه اكتشافات علمي در اين جريان براي اعصاب اهميت بسزائي قائل است، زيرا جهازات عصبي و هورمونها با فعاليت طبيعي خود سبب ايجاد هيجان جنسي در وجود زن مي‌شود با اين اختلاف كه مركز اين هيجانها در بدن زن ثابت نيست در گروهي از زنها اعضاي تناسلي عهده‌دار اين وظيفه‌ي حياتي است و در گروه ديگري پستانها، زبان، پلك چشمها، نرمه‌ي گوش، لبها و دهان اين كار را انجام مي‌دهند و در ميان پستانها اهميت شان بيشتر است، زيرا دستگاه نعوظ در وجود عده‌اي از زنها با پستانها رابطه مستقيم دارد.

امام رضا عليه‌السلام در زماني كه علم طب در آن عصر هنوز داخل جرگه علوم نشده بود و از علم نفس هم نشاني نبود، اين نكات دقيق را طي تعليمات خود بيان فرموده و با صراحت و شهامت مأمون خليفه را به طور مستقيم و ساير مردان را غير مستقيم به حساس‌ترين وظيفه زندگيشان توجه داده است.

امام عليه‌السلام فيزيولوژي جنسي زن را با آن جملات موجز و در عين حال از حيث لفظ و معنا كامل بيان مي‌كند و در مورد تحريك زن در ايفاي وظيفه

زناشوئي تأكيد مي‌فرمايد.

امام عليه‌السلام عمل جماع را حتي در عصر فعلي خودمان هنوز بسياري انسانها آن را جز اطفاي هيجان شهوت عنوان ديگري به آن نمي‌دهند، با عالي‌ترين عناوين و شرطها و مقدمات و مقتضيات طبي و بهداشتي بيان مي‌كنند و در ميان فصل ها بهترين فصول و ميان ساعات شب بهترين ساعات و در مورد كيفيات مزاجي آدمي صالح ترين كيفيت ها را شرط انجام اين كار بس بزرگ مي‌دانند.

امام عليه‌السلام با گفتار متين و روشن خود وظايف مرد را پيش از جماع و بعد از آن بيان مي‌فرمايند و مي‌گويند: در طي دوران قاعدگي با زنان نزديكي نكنيد، زيرا اين كار هم براي مرد ضرر دارد و هم براي زنان زيان آور است.

باز هم مي‌فرمايند: پيش از انجام عمل مقاربت با پستانها و محلهاي شهوت برانگيز زن بازي كنيد و بگذاريد آب او جمع شود و مزاجش براي قبول نطفه آماده و مستعد شود.

اين دستور بهداشتي توأم با نكات تشريحي و فيزيولوژي، به تحريك غده‌هاي هورموني و جهازات تناسلي زن كمك مي‌كند و اين آمادگي در تكوين كامل نطفه دخالت تام دارد.

## فصل آخر

در بعضي از نسخه‌ها، بنام پايان نامه رساله آمده است.

حضرت در اين فصل مي‌فرمايند: خليفه و مردم ديگر كه اين رساله را

مي‌خوانند، اگر به دستورات من كه در اين نوشته‌ها آمده عمل كنند به اذن خداوند متعال از بلاها و دردها ايمن خواهند ماند و عاقبت هم سلامتي و عافيت جان و تن خود را به حول و قوه خداوند بزرگ به دست خواهند آورد، اوست كه به هر كس بخواهد عافيت عطا مي‌كند.

خليفه و اشخاص ديگري كه به صحت و سلامتي خويش علاقمند هستند بايد در كسب دستورات بهداشتي احتياط را رعايت كنند و به سخنان كساني كه نه در مكتب درس خوانده‌اند و نه در سايه رياضت نفس، كمالي اندوخته‌اند گوش ندهند، چنانكه مي‌شنويد بعضي از اين اشخاص مي‌گويند: فلان غذائي را خوردم به من ضرر رساند و يا اين كه فلان كاري را كردم زياني نديدم.

گوينده اين قبيل سخنان، به منزله‌ي چهارپاي نادان و كوته فكري است كه هنوز به سود و زيان خودش آگاه نيست و نتوانسته نيك را از بد تشخيص بدهد.

بيماريها كه آفات جان و تن انسان هستند، به دزداني مي‌مانند كه يك بار به خانه‌اي دستبرد مي‌زنند، اگر صاحب خانه به تعقيب و سرزنش آنان گامي برنداشت بار ديگر به دستبرد سنگين‌تر به آن خانه مي‌زنند و سرانجام حمله نهائي خويش را شروع مي‌كنند.

بيماري را بايد قبل از به وجود آمدن در هم شكست و نبايد از سبكي و يا كوچكي آن فريب خورد، تا مبادا زمان حمله‌اش برسد و روزگار آدمي

را تباه كند.

اين دزد خطرناك را در نخستين بار كه دست به خيانت مي‌زند، چنان ادب كنيد كه براي بار بعد ياراي دستبرد نداشته باشد، كارها همه در دست خداوند است او بهترين سرور و مولاي ماست و همه به سوي او برمي‌گرديم و از او ياري مي‌خواهيم، همانا ياري او براي ما كافي است و بهترين وكيل براي ما مي‌باشد. لا حول و لا قوة الا بالله العلي العظيم.

## پزشك نماها

پيش از آن كه امام عليه‌السلام رساله طلائي خود را به پايان برسانند.

مردم را از شر اين قوم برحذر داشته‌اند و خطر وجود اين قبيل پزشك نماها را يادآور مي‌شوند.

مردمي كه مقام شامخ طب را حقير مي‌شمارند و به علم پزشكي اهميت نمي‌دهند، اينان در تمام مراحل زندگي انسانها مانند انگلهاي هولناك در هر نقطه‌اي از روي زمين بلاي جان مردم بوده‌اند و از ناداني و حماقت مردم سود برده‌اند و يا اين كه شهوت حماقت خود را با قيمت جان انسانهاي ديگر تسكين داده‌اند.

مسلم است كساني كه به اين قبيل پزشك نماها اعتماد مي‌كنند، ناخودآگاه شيشه عمر خود را به دست آن ناشيان مي‌سپارند و مسئول خود آنها هستند.

البته مسئله حماقت و ناداني در ادوار حيات بشري، مسئله حيرت آوري نبوده زيرا هميشه و در همه حال سايه جهل كم و بيش بر جوامع بشري گسترده بوده است اما آنچه كه مايه شگفتي و حيرت مي‌باشد، وجود انسانهاي دور از شرافت و افراد ناجوان‌مردي است كه حيات و سلامتي ديگران را مانند توپ فوتبال، با پاي خود مي‌زنند.

ميان پزشكان انگل، بيش از همه آن دسته خطرناكند كه سلسله نسبت خود را هم به طبيب معروفي مي‌رسانند.

بعضي از مردم به بيماري؛ دخالت در اموري كه از آن چيزي نمي‌دانند» مبتلا هستند اين بيماري در ميان طبقات مردم توسعه و شيوع زيادي دارد وقتي كه مردي مي‌بيند عده‌اي درباره موضوعي سخن مي‌گويند خود را داخل بيان آنها كرده، نظر مي‌دهد و خود را متخصص آن كار معرفي مي‌كند، با اين كه خودش هم مي‌داند كوچكترين سر رشته‌اي از آن كار ندارد، براي او ندانستن مهم نيست چون به مرض اين كار مبتلا شده و نمي‌تواند ساكت بماند.

يا اين كه عده‌اي درباره شخص مريضي حرف مي‌زنند و راجع به طولاني شدن مرض او و پزشك معالجش سخن مي‌گويند، فورا اين قبيل اشخاص، در اين باره دخالت كرده حتي درباره آن شخص بدون اينكه او را ببينند و معاينه كنند نظر مي‌دهند و خانواده مريض را براي استعمال فلان علفيات يا ادويه توصيه مي‌كنند و مي‌گويند من اين علفها و ادويه را براي يكي از فاميلم كه مريض بود استعمال كردم و او خوب شد و خانواده آن مريض هم يا در اثر جهالت و يا در اثر نداشتن صبر و حوصله، به دستور آن پزشك نما عمل مي‌كنند و مريض شان پس از گذشتن چندين ساعت از استعمال آن دوا به عوض اين كه شفا يابد مي‌ميرد، در اين موارد جاهلانه چه كساني مسئول مرگ اين بيمار هستند؟ آيا آن شخص پزشك نما يا كساني كه به سخنان او اعتماد و عمل كردند.

دسته‌ي ديگر، كساني هستند كه درباره فراگيري اين علم زحمت نكشيده‌اند و آنها را از پدرشان به ارث برده‌اند، لابد چون پدرشان و يا جدشان پزشك بوده پس خود آنها هم پزشك هستند!!! خطر اين دسته بيشتر از دسته اولي مي‌باشد، و واجب است تا با اين قبيل اشخاص مبارزه شود، زيرا آنها با كمال پر روئي با جان مردم بازي مي‌كنند، بنابراين پزشكان واقعي موظف هستند كه اين قبيل اشخاص را به مردم معرفي كند و نگذارند مردم به دام آنان بيفتد همان طوري كه امام عليه‌السلام در پايان رساله‌ي خود مردم را از رجوع به اين قبيل پزشك نماها منع فرموده و آنها را بدين نام كه «آنها انسان هائي هستند كه از چهارپايان هم نادان ترند و نفع و ضرر خود را تشخيص نمي‌دهند» معرفي فرموده است.

## پايان متن رساله

بيان سلسله سند و انتساب اين رساله طلائي به حضرت امام رضا عليه السلام

اشاره

نقل اين رساله از حضرت رضا عليه‌السلام به تواتر رسيده است و ما (دكتر زيني) اين رساله را توسط حسن بن محمد بن جمهور به دست آورديم كه مي‌گفت از پدرش (محمد بن جمهور عمي) به وي رسيده ولي گاهي هم مي‌گفت از جدش كه در كتاب رجال بنام (محمد بن جمهور) معروف بوده بوي رسيده است كه او هم از تميمي بصري نقل كرده است.

تميمي بصري هم از پسر عمش، كه معاصر حضرت امام رضا عليه‌السلام بوده نقل كرده است روايت شده كه تميم بصري، چندين كتاب تأليف كرده كه عبارتند از:

1 - كتاب ادب علم عربي

2 - كتاب صاحب الزمان (عج)

3- كتاب وقت ظهور صاحب الزمان (عج)

4 - «كتاب حاضر» رساله ذهبي از حضرت امام رضا عليه‌السلام

و تميم بصري بيش از 90 سال عمر كرده است و در كتابخانه آيت الله عسكري در سامره نسخه خطي اين رساله بوده كه از ابي محمد حسن بن محمد نوفلي روايت شده است.

اين شخص، حسن بن فضل بن يعقوب بن سعيد بن نوفل بن حرث بن عبدالمطلب مي‌باشد كه نجاشي درباره او مي‌گويد: شخصي عالم، جليل القدر و مورد اعتماد است كه از حضرت رضا عليه‌السلام نسخه‌ي رساله را، روايت كرده و همچنين از ابي عبداله و از ابوالحسن (موسي) الخ.

مجلسي در جلد 14 بحار صفحه 567، پس از پايان شرح اين رساله مي‌نويسد، ابومحمد بن قمي گفت وقتي اين رساله از جانب امام رضا عليه‌السلام به مأمون رسيد آن را خواند و شاد شد و دستور داد آن را با آب طلا نوشتند و نامش را «رساله مذهبي» و در بعضي نسخ «رساله ذهبيه» گذاردند الخ.

اين رساله درباره علوم ديني با اصول و فروع آن نوشته نشده كه متعرض مسائل مورد اختلاف مسلمانان باشد يا اين كه درباره موضوع خارق العاده‌اي نوشته نشده تا بتوان در نسبت آن به امام عليه‌السلام شك كرد.

چنان كه قبلا ملاحظه كرديد، حضرت در مجلس مأمون فرمود: در نزد من از طب چيزي است كه من شخصا آن را تجربه كرده به صحتش

مطمئن شده‌ام آن هم به مرور زمان، اين رساله شامل چيزي است كه نبايد انسان به آن‌ها جاهل باشد و اگر آنها را ترك كند عذرش پذيرفته نيست و اين مسئله را حضرت با جواب خود به مأمون تأكيد فرموده، كه گفت از مسائلي است كه من از ديگران شنيده‌ام و خودم آزمايش كرده‌ام.

چنان كه در مقدمه ماههاي رومي فرموده كيفيت حفظ بهداشت از قول قدماء كه بعد هم به قول ائمه برمي‌گرديم.

پس همه اين مطالب نشان مي‌دهد كه اين رساله از نظر امام عليه‌السلام مجموعه تجارب شخصي ايشان به اضافه آنچه كه از پدرانش شنيده و از گفته‌هاي قدماء استنباط نموده است مي‌باشد.

## نظر مأمون و اطرافيانش و هم چنين نظر طب جديد درباره اين رساله

اما مأمون چون پس از مطالعه آن را بسيار گرانبها و مهمتر از هر طلا و دري ديد، دستور داد آن را با آب طلا بنويسند و آن را در خزانه حكمتش نگهداري كنند، اما نظر اطرافيان مأمون و پزشكان آن عصر، همه آنها اين رساله را تعريف و قدرش را والاتر داشته‌اند.

ما از نظر طب جديد را هم درباره قسمت اول اين رساله راجع به تشريح و وظائف الاعضاء ملاحظه كرديم، پس باقي مي‌ماند مطالبي كه طب جديد تاكنون آنها را كشف نكرده است.

در اين باره ما پيشنهاد مي‌كنيم كه عده‌اي از پزشكان انسان دوست،

آزمايشاتي درباره آنچه كه در اين رساله آمده انجام دهند تا روشن شود كه اين رساله يك اثر نفيس و باارزش طب قديم مي‌باشد تا شايد اين آزمايش كنندگان موفق به كشف حقايق غامض علم طب شوند كه در رساله به آنها اشاره شده است كه مسلما با اين كار خود، نسبت به انسانيت خدمت مي‌كنند و هم نام آنان جزو مكتشفين بزرگ ضبط مي‌شود.

## شرح هائي كه بر اين رساله نوشته شده است

1 - ترجمه «علوي براي طب رضوي»:

قديمي‌ترين شرح براي اين رساله، متعلق به سيد ضياء الدين ابي الرضا فضل اله بن علي راوندي متوفي به سال 548 هجري مي‌باشد.

2 - ترجمه «ذهبيه»: [28].

كه مولي فيض الله عصاره تستري، ماهر در علم طب و نجوم در عصر فتحعلي خان و زمان حكومتش در تستر در حوالي سال 1078 هجري، نوشته كه نسخه خطي آن در كتابخانه مشكاة در دانشگاه تهران موجود است و تاريخ استنساخش 1133 هجري مي‌باشد.

3 - ترجمه «ذهبيه»:

محمد باقر مجلسي متوفي به سال 1110 هجري، كه نسخه خطي آن در كتابخانه آيت الله مغفور صدر در كاظمين موجود است.

4 - كتاب «عافيت انساني در شرح ذهبيه»:

تأليف ميرزا محمد هادي ابن ميرزا محمد صالح شيرازي كه آن را در عصر شاه سلطان حسين صفوي تأليف كرده و نسخه خطي آن در كتابخانه سيد همداني در نجف اشرف موجود است.

5 - شرح «طب الرضا عليه‌السلام

تأليف آقاي محمد شريف خاتون آبادي كه در سال 1120 هجري آن را نوشته است.

6 - ترجمه «ذهبيه»:

تأليف سيد شمس الدين محمد ابن بديع رضوي مشهدي كه در سال 1105 هجري تأليف كرده و نسخه خطي آن در كتابخانه شيخ علي‌اكبر نهاوندي در خراسان موجود است. 7 - شرح «طب الرضا عليه‌السلام

تأليف سيد عبدالله شبر الحسيني متوفي به سال 1242 هجري.

8 - شرح «طب الرضا عليه‌السلام »:

تأليف حاج محمد ابن حاج محمد حسين مشهدي متوفي به سال 1257 هجري.

9 - شرح «طب الرضا عليه‌السلام »:

تأليف نوروز علي بسطامي.

10 - شرح «محموديه»:

تأليف حاج ميرزا كاظم موسوي زنجاني متوفي به سال 1292 هجري

كه نسخه خطي آن نزد خانواده‌اش موجود است.

11 - شرح «طب الرضا عليه‌السلام

از مولا محمد بن يحيي كه در خزانه آقاي محمدعلي خوانساري در نجف اشرف مي‌باشد.

12 - «طب رضوي»:

كه آن را يكي از معاصرين، آقاي سيد نصرالله موسوي اروميه شرح كرده است.

13 - كتاب «ذهبيه در اسرار علوم طبي»:

تأليف احمد مقبول شرح به زبان اردو كه در حيدرآباد چاپ شده است.

14 - شرح حاضر:

تأليف دكتر سيد عبد الصاحب زيني از انتشارات دانشكده طبي عراق.

نام كساني كه در اين رساله ذكر شده است

## امام ابوالحسن علي بن موسي الرضا

در روز جمعه 11 ذيقعده سال 148 هجري متولد شد نام مادرش نجمه بود مدت امامتش بيست سال بود در تعداد اولاد آن حضرت اختلاف است.

او عاليترين و فاضل ترين شخص زمان خود بود، با بيشتر علماي ملل ديگر در مجلس مأمون مباحثه كرد، عوامل سياسي در اواخر قرن دوم

هجرت مأمون را وادار نمود كه ايشان را به وليعهدي خود انتخاب كند باز هم عوامل سياسي ايجاب نمود كه آن حضرت را در آخر صفر 203 هجري با سم به شهادت برساند.

## عبدالله مأمون فرزند هارون الرشيد

در شب 14 ربيع الاول سال 170 متولد شد، مادرش كنيز بود، شش ماه قبل از برادرش امين متولد شده بود مادر امين زبيده دختر جعفر منصور بود، مأمون از امين بزرگتر بود و هارون الرشيد او را از برادرش بيشتر دوست مي‌داشت، همين امر او را شايسته ولايتعهدي بعد از هارون الرشيد مي‌كرد، ليكن نفوذ هاي دائي هاي امين كه از بني‌عباس بودند مانع اين كار شد.

دائي امين، عيسي بن جعفر منصور، به فضل بن يحيي برمكي كه در خاموش كردن آتش و فتنه انقلاب خراسان موفق شده بود توصيه كرد كه از مردم براي ولايتعهدي امين بيعت بگيرد، او هم اقدام به گرفتن بيعت براي امين كرد و هارون ناچار شد فرزند كوچكش را بر فرزند بزرگش مقدم بدارد و به همه ملل مسلمان نوشت كه با وي بيعت كنند و مردم در سال 175 هجري با امين بيعت كردند ولي هارون در سال 183 هجري از مردم براي مأمون هم بيعت گرفت و كشور پهناور اسلامي را ميان دو نفر تقسيم كرد، مأمون را والي خراسان نمود كه شامل قرمسين كرمانشاه تا آخرين نقطه خراسان مي‌شد.

گرفتن خراج و اداره امور اين منطقه بنام مأمون بود، بقيه بلاد را هم به امين داد هارون در سال 186 هجري به سفر حج رفت و قبل از عزيمت از دو برادر بيعت گرفت كه پس از مرگش عليه يكديگر قيام نكنند و آن بيعت را با خود به مكه برد و داخل كعبه آويزان نمود.

در سال 193 هجري هارون براي خاموش كردن فتنه رافع بن ليث به حدود خراسان عزيمت نمود و در آنجا وفات يافت و در سناباد طوس مدفون شد.

امين وقتي خبر مرگ پدرش را شنيد، نامه‌هائي به سپاهيان و رجال بني‌عباس فرستاد كه به وي ملحق شوند و وقتي كه آنها نامه را دريافت داشتند از خراسان فرار كردند و مأمون موفق به بازگردانيدن آنان نشد.

در سال 194 هجري فضل بن ربيع وزير امين آن نسخه تعهد امين را كه هارون الرشيد در كعبه آويزان كرده بود از آنجا برداشت.

و در سال 195 هجري نام مأمون را برداشت و به جايش دعوت براي موسي بن محمد امين پس از پدرش نوشت و امين، علي بن عيسي را به ري فرستاد تا مأمون را بكشد ولي فرمانده سپاه مأمون او را كشت كه نامش طاهر بود.

در سال 198 هجري امين كشته شد و دوباره در تمام كشورهاي اسلامي از مردم براي مأمون بيعت گرفته شد.

## سر قبول كردن حضرت رضا عليه‌السلام وليعهدي مأمون را

پس از وفات حضرت رسول صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم شيعه‌ي اهل بيت و دوستداران آنها در اطراف حضرت علي عليه‌السلام، امام حسن عليه‌السلام و امام حسين عليه‌السلام جمع شدند

و با شادي آنان شاد بودند و با اندوه آنان غمناك مي‌شدند، با هر كه آنها مي‌جنگيدند، جنگ مي‌كردند و با هر كه آنها صلح مي‌كردند، صلح مي‌نمودند تا اين كه حضرت امام حسين عليه‌السلام شهيد شدند، بعد از آن ائمه اهل بيت قيام نكردند بلكه آنها از حضرت سجاد عليه‌السلام گرفته تا امام حسن عسكري عليه‌السلام فقط به نشر معارف اسلامي ميان مسلمانان قناعت كردند و به پيروان خود دستور دادند كه از جنگ و قتال دوري كنند منتها حكومتهاي وقت، كساني را كه عليه ظلم و ستم آنها ابراز نفرت مي‌كردند رها نمي‌ساختند اين بود كه واقعه حره در سال 62 هجري قمري در مدينه اتفاق افتاد.

بعد از آن شيعياني كه از ياري امام حسين عليه‌السلام خودداري كرده بودند، از عمل خود توبه كردند و براي طلب خون امام حسين عليه‌السلام قيام نمودند.

بعد هم قيام مختار پيش آمد كه قاتلين حضرت امام حسين عليه‌السلام را نابود كرد.

به طور كلي در رأس هيچ كدام از اين قيام‌ها از اهل بيت عليه‌السلام كسي نبودند و از عترت حضرت رسول صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم بودند مانند زيد بن علي بن الحسين عليه‌السلام كه عليه هشام قيام كرد و در كوفه شهيد شد و در سال 122 مصلوب گشت و بعد از او يحيي بن زيد قيام كرد كه جسد او را سوزاندند و به آب فرات انداختند. [29].

نتيجه خروج يحيي هم قتل و دار كشيدن در دروازه جوزجان [30] بود و در ايام يزيد بن وليد (ناقص)، عبدالله بن معاويه بن عبدالله بن جعفر در كوفه، قيام كرد و مردم را به بيعت با امام عليه‌السلام دعوت نمود.

وقتي كه اهل كوفه را در جنگ سركوب كرد به طرف اصفهان حركت نمود و به نيروهاي خليفه در كوفه، بصره، همدان، قم، ري و فارس غلبه نمود و مردم را براي بيعت با خود دعوت كرد نه براي بيعت امام رضا عليه‌السلام.

همه‌ي بني‌هاشم به گرد او جمع شدند و از كساني كه به نزد او آمدند سفاح و منصور بودند، پس هر كس از آنها اقدامي عليه او مي‌كرد، او را به زنجير مي‌كشيد و هر كس از او صله مي‌خواست به وي صله مي‌داد اين وضع ادامه داشت تا اين كه مروان حمار، سپاهي زياد براي سركوبي او فرستاد، اهل اصفهان به مروان در جنگ كمك كردند در نتيجه او به خراسان فرار كرد.

معلوم مي‌شود كه امتناع مردم اصفهان از ياري او به واسطه بد خلقي و زشتي اخلاقش بوده است ديگر اين بود كه مردم را براي بيعت با آل محمد صلي الله عليه و آله و سلم دعوت نمي‌كرد بلكه براي بيعت با خود دعوت مي‌نمود.

اصفهاني در مقاتل الطالبين گفته: كه اين شخص (عبدالله بن معاويه) از اصفهان به خراسان عزيمت نمود و در راه به مردي از اهل مرو وارد شد و

از او طلب ياري كرد، آن مرد به وي گفت: آيا تو از اولاد پيامبري؟ گفت: نه، گفت: آيا تو همان ابراهيم امام هستي كه در خراسان به قيام او دعوت مي‌شود گفت: نه: آن مرد گفت من نمي‌توانم به تو كمك كنم، سرانجام عبدالله بن معاويه در سال 127 هجري قمري كشته شد.

## انتقال دعوت از علوي ها به عباسي ها

وقتي وليد بن يزيد كشته شد، عده‌اي از بني‌هاشم در ابواه [31] دور هم جمع شدند و در ميان آنها ابراهيم بن محمد ابوجعفر منصور و صالح بن علي و عبدالله بن الحسن بن الحسن و فرزندان او (محمد و ابراهيم) هم بودند و درباره خلافت سخن مي‌گفتند، آخرين نفري كه حرف زد ابوجعفر منصور بود كه گفت: چرا خودتان را فريب مي‌دهيد، به خدا سوگند اگر مي‌دانستيد يگانه شخصي كه مردم به زودي دعوت او را مي‌پذيرند، اين جوان است، يعني (محمد بن عبدالله) حرف مرا تأييد مي‌كرديد، همه گفتند به خدا سوگند راست گفتي و ما اين را مي‌دانيم.

پس همه آنها با محمد بيعت كردند و دست او را گرفتند و او را نزد جعفر بن محمد الصادق عليه‌السلام فرستادند، وقتي كه در حضور حضرت بود حضرت فرمود، اين قيام را نكن چون عاقبت ندارد، عبدالله خشمناك شد و گفت: تو عقيده‌ات برخلاف گفته‌ات مي‌باشد و حسد تو به فرزندان من تو را وادار به گفتن چنين كلماتي كرد، حضرت فرمود: به خدا سوگند

حسد مرا وادار نكرد چون اين كار نه قسمت توست و نه قسمت فرزندان توست بلكه قسمت اين شخص است، اشاره كرد به سوي سفاح و بعد از او هم قسمت اين شخص مي‌باشد اشاره كرد به منصور بعد هم براي فرزند او، كه آن شخص مدت زيادي در ميان مردم خدمت مي‌كند ابوجعفر، به زودي محمد را در نزديكي «سنگهاي زيت»

[32] مي‌كشد، بعد هم برادر خود را با توطئه مي‌كشد، آن موقع اينها پراكنده مي‌شوند و ديگر جمع نمي‌شوند. منصور دو مرتبه با محمد بيعت كرد يكي در مكه و ديگري در مسجد الحرام، يعني هنگامي كه محمد از خانه‌اش خارج شد، منصور ركاب اسب او را گرفت و گفت: اگر امر خلافت به شما دو نفر تفويض شود (محمد و ابراهيم) اين عمل مرا فراموش مكن.

بعد هم بني‌عباس دعوت خود را براي آل محمد توسعه دادند و دعوت خلافت به بني‌عباس برگشت زيرا آنها توجه خود را به دورترين بلاد اسلامي (خراسان) معطوف داشتند در اين باره محمد بن علي در كتاب خود نوشته بود «متوجه خراسان شويد، زيرا در آنجا عده‌ي زيادي هستند و در آنجا قلبهاي سليم و دلهاي فارغ از هوي و هوس وجود دارد» در نتيجه دعوت بني‌عباس موفق شد و بني‌اميه نتوانست جلو آن را بگيرد زيرا خراسان دور از دسترس قدرت اصلي آنها بود.

پس از وفات محمد بن علي فرزندش ابراهيم به وصيت پدرش عهده‌دار خلافت گرديد كه مروان او را در زندان بحران با سم كشت، بعد از مرگ او مردم براي برادرش سفاح بيعت كردند و اين بيعت در سال 132 واقع شد، بني‌عباس در ابتداي امر براي آل محمد دعوت مي‌كردند [33] حتي وزير آنان در كوفه بنام ابوسلمه خلال، لقب وزير آل محمد داشت [34] و ابومسلم خراساني را فرمانده سپاه آل محمد مي‌گفتند.

ابومسلم در ابتدا براي حضرت امام رضا عليه‌السلام دعوت مي‌كرد [35] وقتي كه آنها به بني‌اميه غلبه كردند و امر خلافت بر ايشان مسلم شد، شروع به طرد كردن پسر عموهاي نزديك خود نمودند، چنانكه منصور محمد را در احجار زيت كشت كه قبلا با او بيعت كرده بود [36] بعد هم برادر محمد ابراهيم را در باخمري [37] سال 105 كشت.

و در ايام موسي هادي حسين صاحب فخ [38] قيام كرد، اين موقعي بود كه عاملان در مدينه اهل بيت را در مضيقه گذارده بودند حسين مردم را به سوي حضرت امام رضا عليه‌السلام دعوت مي‌كرد تا اين كه در فخ كشته شد،

خانه او و فاميلش را سوزاندند و اموالش را هم غارت كردند.

در ايام خلافت هارون الرشيد، يحيي بن عبدالله قيام كرد و در ديلم قدرت گرفت هارون الرشيد، فضل بن يحيي را براي جنگ با وي فرستاد ولي هنگامي كه فضل با جنگ نتوانست او را مغلوب كند، از هارون الرشيد برايش تأمين گرفت در نتيجه او را به بغداد بردند، ولي هارون الرشيد پيمان خود را نقض كرد و او را كشت، ادريس بن عبدالله به طنجه و تاس در غرب دور رفت و مردم براي خلافت با وي بيعت كردند.

هارون الرشيد، پس از آگاهي از قيام ادريس، يحيي را مأمور قتل ادريس كرد او هم وي را با سم كشت ولي اركان خلافت ادريسي از هم پاشيده نشد زيرا زن ادريس حامله بود و مردم غرب در انتظار وضع حمل او بودند، وقتي كه او فرزند را زائيد او را بنام پدرش «ادريس» ناميدند و براي خلافت با وي بيعت كردند. از همه حوادث بايد چنين استنباط شود كه ائمه آل بيت، يعني حضرت رضا عليه‌السلام و پدرانش پس از قتل امام حسين عليه‌السلام از شمشير كشيدن امتناع كردند، حتي فرزندان عموهاي خود را كه قيام مي‌كردند مانع مي‌شدند.

كشتار، زندان و تبعيد، در موفقيت آنان تأثير نكرد بلكه اهميت و صلابت آنان را در ميان دوستداران شان زياد شد، آنها در بلاد پراكند شده مردم را به اهل بيت دعوت كردند تا اين كه خلافت ادريس علوي در

غرب دور به وجود آمد و تقسيم شدن قدرت بني‌عباس در عصر مأمون هم به تشكيل خلافت علوي كمك كرد، وقتي امين كشته شد، اگر سياست و نيرنگ مأمون نبود خلافت به اهل بيت برمي‌گشت.

قبل از آن كه مأمون به واسطه كشتن حضرت امام رضا عليه‌السلام از نهضت او، آسوده شود، در سال 199 شخص ديگري در كوفه قيام كرد بنام محمد بن ابراهيم و مردم به او لقب رضاي آل محمد دادند و فرماندهي ارتش اين شخص را «ابو السرايا» يكي از فرماندهان لايق برعهده داشت و به ارتش مأمون غلبه كرد. وقتي كه محمد بن ابراهيم وفات يافت مردم با محمد بن زيد بيعت كردند و او را به لقب رضاي آل بيت ناميدند محمد بن محمد زيد، مناطق تحت نفوذ خود را ميان حكمرانانش تقسيم كرد، ابراهيم بن موسي بن جعفر را به يمن فرستاد، وقتي كه او به يمن رسيد مردم از وي اطاعت كردند.

حسن بن حسن را هم به مكه اعزام داشت، در همان سال حج را در مكه اقامه نمود و جعفر بن محمد بن زيد و حسن بن ابراهيم را اعزام داشت آنها اقدام به جنگ كردند و فاتحانه داخل مكه شدند و زيد بن موسي بن جعفر را به اهواز فرستاد، اين شخص در بصره با بني‌عباس جنگ كرد و پيروز شد و خانه‌هاي بني‌عباس را سوزاند و معروف به زيد ناري (آتش افروز) شد.

نامه‌هاي متعدد از اطراف بلاد مسلمين به محمد بن محمد مبني بر

فتح مي‌آمد، اهل شام و جزيره (الجزاير) برايش نوشتند كه در انتظار رسيدن فرستاده او هستند تا از او اطاعت كنند، كارهاي ابو السرايا به حسن به سهل گران آمد، چون هر مقدار سپاهي را كه به جنگ او مي‌فرستاد، همه آنها را مغلوب مي‌كرد، تا اين كه «هرثمه بن اعين» را فرستاد و جنگ ميان آنها در گرفت، تا اين كه اهل كوفه پيروز شدند.

سپس هرثمه در ميان جمعيت با صداي بلند گفت: «اين مردم كوفه، عده‌اي خون ما و شما را مي‌ريزند آن هم بي‌جهت، اگر جنگ شما با ما به خاطر اين است كه امام ما را نمي‌خواهيد، ما به اين منصور بن مهدي راضي هستيم و با وي بيعت مي‌كنيم و اگر مي‌خواهيد امر حكومت از فرزندان عباس خارج شود، شما امام خود را تعيين كنيد و يا با ما موافقت كنيد كه روز دوشنبه، بنشينيم در اين باره با شما مذاكره كنيم، ولي بي‌جهت ما و خودتان را نكشيد» اهل كوفه پس از شنيدن سخنان هرثمه دست از جنگ كشيدند ولي ابو السرايا آنها را مخاطب قرار داده و گفت: «واي بر شما سخنان اين مرد حيله و نيرنگ است، حمله كنيد و او را بكشيد» ولي اهل كوفه گفتند وقتي كه آنها موافقند كشتن آنان براي ما جايز نيست در نتيجه ابو السرايا خشمناك شد و شبانه از كوفه خارج شد و هرثمه داخل كوفه شد در اين جنگها 200 هزار نفر از سپاهيان پادشاه كشته شدند و محمد بن محمد بن زيد هم دستگير شد و به مرو نزد مأمون فرستاده شد و او چهل روز در مرو زنده بود، عاقبت سم

داخل شربت كردند و به او دادند و اينگونه او را كشتند. [39].

قبل از اين حادثه در مدينه محمد بن جعفر صادق عليه‌السلام قيام كرد و مردم را براي بيعت با خودش دعوت نمود، اهل مدينه با وي بيعت كردند، و با هارون بن مسيب كه در مكه بود جنگيدند، هارون برادرزاده محمد (يعني امام موسي كاظم عليه‌السلام) را به واسطه صلح قرار داد محمد قبول نكرد، لذا پس از جنگهاي متوالي محمد هم اسير شد و به نزد مأمون فرستاده شد و در مرو وفات يافت، هنگامي كه جنازه‌ي او را تشييع مي‌كردند، مأمون شخصا جنازه‌ي او را به قبر گذاشت و دفن كرد. [40].

مأمون متوجه شد كه كشورهاي اسلامي در نهضت‌هاي بي‌شمار علوي زيان و ضرر بسيار مي‌بينند و غرب دور از زمان هارون الرشيد هميشه مركز دولت علوي بوده است، يمن هم از قصبه قدرتش خارج شده، مدينه هم به دستور اشخاص مؤمن تابع علوي ها شده است و مردم را براي حج اميري از علوي ها انتخاب مي‌كنند، در بصره خانه‌هاي عباسيان سوخته مي‌شود، همه اينها خطر هائي بود كه ناقوس انقراض خلافت بني‌عباس را به صدا در آورد.

پس از فرو نشاندن همه اين قيامها و نهضت‌ها به كه اعتماد كند؟

به رجال بني‌عباس در حالي كه آنها مي‌خواهند انتقام خواهرزاده خود

امين را از او بگيرند و اساسا از مأمون به واسطه همان موقعيت‌هاي قبلي هراسان بودند يا به ساير مسلمانان براي جلوگيري از اين قيامها متوسل شود؟

يعني به علوي ها و دوستداران آنها، وانگهي آيا خاموش كردن اين نهضتهائي كه از ايمان سرچشمه مي‌گرفت امكان دارد؟ يا اين كه عاقبت او و خلافت بني‌عباس هم مانند مروان حمار و خلافت امويان منتهي به انقراض و نابودي خواهد شد؟

مأمون در هر كاري، عاقل تر و محتاط تر از خلفاي قبلي بني‌عباس بود [41] به همين جهت بود كه توانست بر همه اين مشكلات فائق آيد.

مأمون پس از انديشه و تفكر طولاني به اين نتيجه رسيد كه براي پيروز شدن بر همه اين مشكلات و قيامها، بزرگترين شخصيت خانواده علوي را به وليعهدي انتخاب كند اين بود كه متوجه امام رضا عليه‌السلام شد [42] تا بتواند هم مردم را آرام كند و هم بر قيام كنندگان پيروز شود [43] و همان كاري را كه با طاهر كرده بود (او را والي خراسان نمود سپس او را كشت) [44] با وليعهد (امام رضا عليه‌السلام) انجام دهد.

وقتي كه تصميم به اين كار گرفت: غير از علي بن موسي الرضا عليه‌السلام كسي را شايسته اين كار نديد، چون حضرت، قيام عليه حكومت وقت را منع مي‌كرد و علوي ها را هم از نهضت باز مي‌داشت، چنانچه علوي ها سخن او را مي‌شنيدند گرفتار آن همه قتل و كشتار نمي‌شدند.

مأمون حضرت رضا عليه‌السلام را اجبارا به خراسان آورد، وقتي كه مأمون تصميم به انجام چنين كاري گرفت، نامه‌اي به حضرت نوشت و از وي خواهش كرد كه به خراسان بيايد، حضرت با عذرهاي زياد از قبول دعوت مأمون خودداري كرد ولي او دست بردار نبود و مرتب نامه مي‌نوشت و تقاضا مي‌كرد تا اين كه حضرت خود را ناچار ديد و با اهل بيت خود وداع كرد و به آنها خبر داد كه از اين سفر سالم بر نخواهد گشت.

در اين سفر «رجاء ابن ابي ضحاك» (ضحاك) و ياسر خادم در ركاب حضرت بودند و از طريق بصره، اهواز و فارس حركت كردند، و مأمون به ضحاك دستور داده بود كه حضرت را از طريق كوفه بياورد و شب و روز هم مراقب حضرت باشد.

وقتي كه حضرت رضا عليه‌السلام وارد مرو شدند، مأمون امر خلافت را به ايشان عرضه داشت [45] حضرت از قبول آن امتناع كردند و ميان آن دو گفتگوهاي زيادي شد، دو ماه از ورود حضرت عليه‌السلام گذشت، طبق روايت مجلسي (ره) از ابي صلت، حضرت امام رضا عليه‌السلام به مأمون فرمودند:

اگر خداوند اين خلافت را براي تو مقدر ساخته تو نمي‌تواني آن را به من بدهي چون مال تو نيست بلكه مال خداست و اگر خلافت مال غير توست باز هم نمي‌تواني چيزي كه مال تو نيست به من بدهي.

مأمون شب و روز تلاش مي‌كرد ولي در اين مورد موفق نشد بعد از اينكه از قبول خلافت از جانب حضرت مأيوس شد به ايشان گفت: اگر خلافت را قبول نمي‌كني، ولايتعهدي را قبول كن تا بعد از من خلافت به تو برسد. [46].

حضرت رضا عليه‌السلام فرمود: من نمي‌دانم قصد تو چيست؟ مأمون گفت قصد من چيست؟ حضرت فرمود اگر راست بگويم امان مي‌دهي؟ مأمون گفت: تو در امان هستي حضرت گفت: تو مي‌خواهي با اين كار، مردم بگويند علي بن موسي الرضا، دنيا را دور اندخته‌اند بلكه دنيا او را دور انداخته نمي‌بينيد چگونه ولايتعهدي مأمون را به طمع خلافت قبول كرده است؟

مأمون از اين سخن حضرت خشمناك شد و گفت تو هميشه با من برخلاف ميلم رفتار مي‌كني، تو از سطوت من ايمن شدي به خدا قسم اگر ولايتعهدي را قبول كردي هيچ و گرنه تو را مجبور به اين كار مي‌كنم باز هم اگر قبول نكردي گردنت را مي‌زنم.

حضرت فرمود: خداوند مرا نهي كرده كه با دست خود خود را به هلاكت بياندازم، اگر وضع چنين است من قبول مي‌كنم ولي به شرطي كه در عزل و نصب كسي دخالت نكنم و هيچ سنت و رسمي را نشكنم و از دور ناظر امور باشم، مأمون به اين شرط راضي شد و حضرت را برخلاف ميل باطني‌اش وليعهد خود نمود. [47].

صولي، به روايت خود از فضل بن ابي سهل نوبختي، نيت مأمون را براي ما آشكار مي‌كند فضل ابن ابي سهل تصميم مي‌گيرد از هدف مأمون در وليعهدي امام عليه‌السلام آگاه شود كه آيا واقعا دوست دارد امام عليه‌السلام وليعهد او باشد يا تصنعي اين كار را مي‌كند؟ لذا به مأمون نوشت كه برجي كه پيمان ولايتعهدي در آن بسته شده منقلب است، پيمان هائي كه در اين برج بسته شوند، دلالت بر زيان كسي كه پيمان به نفع او بسته شده دارد مأمون در جوابش نوشت اگر كسي از اين قضيه تو آگاه شود، تو در خطري و بايد از عزم خودت برگردي. [48].

ابوالفرج اصفهاني در مقاتل الطالبين صفحه 369 مي‌گويد مأمون عده‌اي از آل ابي‌طالب را از مدينه به مرو آورد كه در ميان آنها علي بن موسي الرضا عليه‌السلام بود آنها را از طريق بصره آورد [49] حضرت رضا عليه‌السلام را در خانه جدا جا داد، آنها را هم در خانه جداگانه بعد هم مأمون به

فضل بن سهل گفت كه مي‌خواهد با حضرت رضا عليه‌السلام پيمان بندد و دستور داد فضل هم با برادرش حسن بن سهل در آن مجلس حاضر شوند.

همه جمع شدند، حسن بن سهل اين امر را تعريف مي‌كرد و مي‌گفت كار را به اهلش واگذار مي‌كني مأمون به حسن بن سهل گفت من با خداي خود عهد كرده‌ام كه خلافت را به افضل ترين فرزندان ابي‌طالب بدهم و من از اين شخص (امام رضا عليه‌السلام) عالم تر سراغ ندارم، سپس مأمون آن دو برادر را عقب حضرت رضا عليه‌السلام فرستاد، آنها موضوع را به حضرت گفتند، حضرت امتناع كرد، آنها اصرار مي‌كردند حضرت انكار مي‌نمود تا اين كه يكي از آن دو برادر گفت: به خدا سوگند، مأمون به من امر كرده اگر تسليم اراده او نشوي گردنت را بزنم.

بعد هم خود مأمون حضرت را احضار كرد و با وي سخن گفت باز هم حضرت قبول نكرد مأمون توأم با تهديد به حضرت گفت: عمر شورا را در ميان شش نفر تقسيم كرد كه يكي از آنها جد تو (علي) بود و عمر گفت هر كس از اين شش نفر مخالفت كرد گردنش را بزنيد، پس تو از قبول پيشنهاد من ناچاري، حضرت امام رضا عليه‌السلام گفت تا روز پنجشنبه مهلت مي‌خواهم.

فضل بن سهل از جلسه بيرون آمده راي را درباره حضرت رضا عليه‌السلام به مردم اعلام كرد و گفت مأمون او را به ولايتعهدي خود تعيين كرده او را رضا ناميد.

اين اعمالي كه از مأمون درباره حضرت امام رضا عليه‌السلام سر زد، دليل روشن بر قصد او بود زيرا او مي‌خواست تا اين كار حضرت را شب و روز تحت‌نظر بگيرد و او را از كشور خود و دوست دارانش (كوفه و قم) دور كند.

آيا اين عمل كسي است كه مي‌خواهد با حسن نيت خلافت را به حضرت امام رضا عليه‌السلام بدهد بعد هم او را براي قبول ولايتعهدي تهديد كند و همين عمل تهديد و اجبار دليل ديگري است بر اين كه مأمون اين كارها را براي تقرب به خداوند نمي‌كرد بلكه سياستش اقتضا مي‌نمود. [50].

اگر تو از سخني تعجب مي‌كني، پس از سخنان مأمون تعجب كن كه به فضل و حسن بن سهل مي‌گفت من با خداي خود عهد كرده‌ام كه خلافت را به افضل ترين فرزندان ابي‌طالب بدهم اگر چه با خلع خودم از خلافت باشد.

اين شخص برادرش امين رابه خاطر رسيدن به خلافت مي‌كشد [51] آن وقت مي‌خواهد خلافت را به امام رضا عليه‌السلام بدهد، آيا اين صدق و حسن نيت است؟

## كيفيت بيعت امام رضا عليه السلام

ابوالفرج گفته: حضرت براي بيعت دست خود را بلند كرد در حالي كه پشت دستش به سوي خود و كف دستش به طرف مأمون بود، مأمون

گفت براي بيعت دست خود را به من بده، حضرت به وي گفت: كه رسول الله اين طور از مردم بيعت مي‌گرفت. [52].

ملاحظه مي‌كنيد كه چنين بيعتي بر خليفه اثر سوء گذاشت و همين عمل نشان مي‌دهد كه بيعت خليفه مشروع نبوده، چون مخالف با كيفيت بيعت با رسول خدا بوده است.

امام عليه‌السلام خبر مي‌دهد كه اين بيعت پايدار نيست

مأمون فرماني براي ولايتعهدي امام عليه‌السلام نوشت [53] امام هم آن فرمان را در زيرش نوشت: من به خاطر امتثال امر قبول كردم. [54].

## وقايع بعد از بيعت

مجلسي (ره) از عيون اخبار الرضا روايت كرده كه مأمون به امام گفت: هر كه را قابل اعتماد و امين مي‌داني براي شهرها حاكم تعيين كن چون اين شهرها عليه ما قيام مي‌كنند حضرت پاسخ داد: من به عهد خود وفا مي‌كنم تو هم وفا كن من با اين شرط ولايتعهدي را قبول كردم كه عزل و نصب نكنم، مأمون گفت من هم به عهدم وفا مي‌كنم.

## امر و نهي

هنگامي كه بيعت در ماه رمضان انجام شد، عيد فطر رسيد مأمون از حضرت رضا عليه‌السلام خواست در نماز عيد فطر حاضر شود، حضرت امتناع

كرد ولي مأمون ننمود و اصرار كرد حضرت گفت: اگر مرا از اين عمل معاف كني خوشحال مي‌شوم ولي اگر مجبور شوم، همان طور به نماز فطر مي‌روم كه حضرت رسول صلى‌الله‌عليه‌وآله مي‌رفت مأمون گفت: هر طوري كه دلت مي‌خواهد در نماز حاضر شو، بعد هم مأمون امر كرد مردم و اسكورت دور خانه حضرت رضا عليه‌السلام جمع شوند، مسلح باشند و بهترين لباسهاي خود را بپوشند، حضرت عليه‌السلام از خانه پابرهنه خارج شدند، شلوار شان را تا نصف پا بالا زده بودند، عمامه‌اي سفيد كه از پنبه بوده سر گذاشتند، گوشه آن را تا به سينه پائين آورده و گوشه ديگرش را پشت كتف شان قرار دادند و همه غلامان و دوستانشان هم به همين نحو خارج شدند، در دست امام عليه‌السلام نيزه‌اي بلند بود هنگام خروج از خانه در آستانه در چهار تكبير گفتند و مواليانش هم با وي تكبير گفتند، از صداي تكبير جمعيت اسبها رم كردند و سربازان از روي اسب افتادند.

همين كه ده قدم مي‌رفتند مي‌ايستادند و تكبير مي‌گفتند مردم هم با ايشان تكبير مي‌گفتند، مأمون از مشاهده اين حال حضرت با صداي بلند گريه كرد گوئي آسمان و زمين و ساختمانها بر سرش خراب شدند، فضل به مأمون گفت، اگر حضرت امام رضا عليه‌السلام با اين وضع به مصلي (جايگاه نماز) برسد مردم عليه تو شورش مي‌كنند، پس مأمون كسي را فرستاد و از حضرت خواهش كرد كه برگردد و به جايگاه نماز نرود،

حضرت كفشهاي خود را خواست و آنها را پوشيد و برگشت. [55].

## مجالس مناظره و مباحثه حضرت با علماء

مأمون به فضل بن سهل دستور داد مجمعي از علما و مؤلفين مانند جاثليق، رأس الجالوت، رؤساي صائبين، هيربد بزرگ، علماي زرتشت، قاضي رومي و عده‌اي از متكلمين (علماي كلام) تشكيل شود، وقتي كه اينها حاضر شدند و به نزد مأمون راهنمائي شدند مأمون گفت: آيا حاضريد با پسر عم بدني من مناظره كنيد؟ آنها گفتند حاضريم، گفت فردا صبح كه شد همه‌تان در اين جا حاضر شويد هيچ كس نبايد فردا از حضور تخلف كند، بعد كسي را نزد امام عليه‌السلام فرستاد كه به وي بگويد، اصحاب مقالات و اهل اديان غير اسلامي در پيش من جمع‌اند، فردا صبح نزد ما بيا، اگر دوست داري با آنها مناظره كن اگر هم مايل نيستي مانعي ندارد. [56].

امام عليه‌السلام به قاصد مأمون گفت [57] نظرتان در اين باره كه پسر عمت اينها را عليه ما جمع كرده چيست؟ نوفلي گفت مأمون مي‌خواهد تو را امتحان كند و من در اين جريان مي‌ترسم، امام عليه‌السلام خنديد و فرمود آيا مي‌خواهي بداني وقتي مأمون ديد من با اهل هر دين با دين خودش احتجاج و استدلال مي‌كنم از اين كارش پشيمان خواهد شد.

وقتي كه مجلس تشكيل شد و حضرت رضا عليه‌السلام بر همه آنها پيروز شد و مجلس پراكنده شد محمد بن جعفر صادق عليه‌السلام از مأمون ترسيد كه به حضرت رضا حسد برد و او را مسموم كند يا بلاي ديگري به سرش بياورد، به امام عليه‌السلام سفارش كرد كه عمويت از اين كار كراهت دارد، دوست دارم خود را حفظ كني.

روايت شده: كه سليمان مروزي متكلم خراسان (عالم به علم كلام) به مأمون وارد شد، مأمون او را اكرام كرد و صله داد، بعد برايش گفت: پسرعموي من از حجاز نزد من آمده، او علم كلام را و علماي كلام را دوست مي‌دارد، مانعي ندارد كه تو تا روز ترويه [58] نزد ما بماني تا با او مناظره كني؟ سليمان گفت يا اميرالمؤمنين (خطاب به مأمون) من اكراه دارم در مجلس تو در ميان جماعت بني‌هاشم از او مسئله‌اي سئوال كنم و نتواند جواب دهد آنگاه ميان مردم مقامش پائين بيايد.

مأمون گفت من بدين جهت به تو متوسل شدم كه به مقام علمي تو آگاهم، مقصود من جز اين نيست كه نگذاري او بتواند حجتي بياورد سليمان گفت باشد يا اميرالمؤمنين، ما را در يك جا جمع كن ولي ما را تنها نگذار و مراقب باش، مأمون كسي را نزد امام رضا عليه‌السلام فرستاد كه به حضرت بگويد كه از اهل مرو كسي نزد ما آمده، او يكي از اصحاب كلام در خراسان مي‌باشد اگر مي‌خواهي با او مناظره كني بيا (مؤلف نتيجه

مناظره را ذكر نكرده اما كيست كه نداند نتيجه چه بوده).

## نصيحت حضرت به خليفه و مسلمانان

همه مورخين اسلامي در اين مسئله اتفاق دارند كه علي بن موسي عليه‌السلام فتنه و شورش بغداد را به مأمون خبر داد [59] و به وي اعلام كرد كه پس از قتل برادرش مردم بغداد از او برگشته‌اند، باز هم حضرت به مأمون خبر داد كه فضل بن سهل اخبار صحيح را از او مخفي مي‌كند، و باز هم به مأمون اعلام كرد، اهل بيت خودش و مردم مي‌گويند «مأمون خليفه سحر شده و ديوانه است» و آنها رفته‌اند و به عمويش ابراهيم بن مهدي براي خلافت بيعت كرده‌اند.

مأمون گفت: به طوري كه فضل به من خبر داده، اهل بغداد براي خلافت با عمويم بيعت نكرده‌اند بلكه او را امير قوم خود كرده‌اند كه كار قوم بني‌عباس را اداره كند.

حضرت فرمود: فضل دروغ گفته و تو را فريب داده زيرا اكنون جنگ ميان ابراهيم و حسن بن سهل در گرفته و مردم به خاطر مقامي كه فضل و برادرش در نزد تو دارند و به واسطه اين كه تو مرا بعد از خود به وليعهدي انتخاب كرده‌اي [60] از تو روگردان شده‌اند.

مأمون گفت: از سپاهيان من چه كساني از اين موضوع آگاهند، حضرت نام عده‌اي را برد كه از رجال و سپاهيان بودند و آنها را نزد مأمون حاضر كرد، پس از آنكه مأمون به آنها تأمين داد و كتباً نوشت كه آنها را نكشد، آنان جريان شورش مردم بغداد را و اطراف را برايش بيان كردند، وقتي كه فضل از اين قضيه آگاه شد، به بعضي از آن رجال تازيانه زد، بعضي را زنداني كرد و دستور داد ريش بعضي از آنها را كندند، آنها نزد حضرت امام رضا عليه‌السلام برگشته تعديات فضل را برايش گفتند، حضرت هم جريان فضل را به مأمون گفت.

## پايان ولايتعهدي امام رضا عليه‌السلام و وزارت فضل

مأمون برايش مسلم شد كه بغداد مركز خلافت عباسي عليه او قيام كرده‌اند و 33 هزار نفر از بني‌عباس به دشمني او برخاسته‌اند. [61].

اين دشمني ها به خاطر اين بود كه او حضرت رضا عليه‌السلام را به ولايتعهدي معين نموده بود و همچنين فضل بن سهل را به وزارت و حسن بن سهل را به فرماندهي منصوب نموده بود در نتيجه آنان بيعت خود را از مأمون برداشته و با عموي مأمون «ابراهيم بن مهدي» بيعت كردند، اينجاست كه مأمون بايد چاره انديشي كند.

او ديد چاره‌اي نيست مگر اين كه به بغداد برود و اين دشمني را از دل آنها بيرون بكشد و سبب اين دشمني را كه به وجود وليعهدي امام رضا عليه‌السلام و وزارت فضل بود، از بين ببرد، پس از آنكه براي وزيرش دستورات اداره امور را نوشت و به وي اطمينان و تعهد داد، به راه افتاد فضل و حضرت رضا عليه‌السلام هم با او بودند، تا رسيدند به سرخس در حمام خانه‌ي مأمون وزير را كشتند و قاتلان فرار كردند.

وقتي كه آنها را دستگير كرده به نزد مأمون آوردند گفتند: تو ما را مأمور قتل او نمودي مأمون به سخنان آنها توجه‌اي نكرد و همه قاتلان را كشت و سر آنها را براي برادر وزير (حسن بن سهل) فرستاد ضمنا نامه‌ي تسليتي براي او نوشت و به جاي برادرش او را به وزارت منصوب كرد بعد هم از سرخس حركت كرد تا به سناباد طوس رسيد.

در آنجا توقف نمود و وليعهد خود (امام رضا عليه‌السلام) را با سم به شهادت رساند [62] اين عمل در آخر صفر سال 203 هجري اتفاق افتاد، بعد مأمون در مرگ حضرت امام رضا عليه‌السلام ناله و گريه كرد.

پس از آن به همه بني‌عباس و والي بغداد نوشت آن كسي كه سبب خشم شما بر من شده بود مرد (يعني حضرت رضا عليه‌السلام) پس حالا برگرديد و به اطاعت و بيعت من در آئيد. [63].

مأمون براي از بين بردن اثرات سوء قتل حضرت رضا عليه‌السلام و فضل بن سهل متوسل به ازدواج شد، وقتي مأمون داخل بغداد گشت و همه موانع را از جلوي راهش برداشت، تصميم گرفت دل خانواده حضرت رضا عليه‌السلام و فضل را به دست آورد و جلو كينه آنها را نسبت به خودش بگيرد، به همين جهت دخترش «ام الفضل» را به محمد (امام جواد عليه‌السلام) فرزند حضرت رضا عليه‌السلام داد و خودش هم با پوران دختر حسن بن سهل ازدواج نمود.

## تأثير حضرت عليه السلام بر مأمون

مورخين مي‌نويسند كه مأمون به حسن اخلاق با اطرافيان و موالي خود معروف بود، در اين باره داستان هائي از خود مأمون ذكر كرده‌اند كه گفته اگر چه اعتدال و تواضع را از استادم «يحيي بن مبارك» آموخته‌ام لكن اخلاق ديگر را از حضرت رضا عليه‌السلام گرفته‌ام.

البته اين مسئله صحت دارد زيرا اگر بگوئيم آن حسن اخلاق را از اجدادش هارون و مهدي و منصور فرا گرفته درست نيست چون هيچ كدام از آنها متصف به اين اخلاق نبوده‌اند و اگر بگوئيم از دائي هاي ايرانيش ياد گرفته، آنهم صحيح نيست زيرا فارسيان پادشاهان خود را سجده مي‌كردند.

پس اگر بخواهيم منشاء اين اخلاق را بشناسيم بايد به سراغ حضرت رضا عليه‌السلام وليعهد مأمون برويم چون وقتي كه حضرت نزد مأمون زندگي مي‌كرد با موالي و غلامان خود با كمال فروتني رفتار مي‌كرد و عهد پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم را تجديد مي‌كرد و همه مي‌ديدند وقتي كه براي نماز عيد فطر

خارج شد همين كار را كرد، در اين صورت مي‌بينيم كه مأمون هدفش از وليعهدي امام رضا عليه‌السلام پائين آوردن قدر او در نزد مسلمانان بود، زيرا مقام ولايتعهدي، او را مظهر جباران نشان مي‌داد ولي مأمون در اين كار موفق نشد، لكن حضرت در مأمون اثر گذاشت و او را متواضع و خوش خلق ساخت كه در ساير خلفاء آن اخلاق و تواضع وجود نداشت.

## اخلاق حضرت امام رضا عليه السلام

ابراهيم بن عباس گفته: من نديدم حضرت رضا عليه‌السلام به كسي ستم كند حتي با سخنش، پاهايش را جلوي مردم دراز نمي‌كرد و در حضور ديگران به چيزي تكيه نمي‌زد به هيچ كدام از غلامان خود فحش و ناسزا نمي‌گفت، حضرت مي‌خنديد ولي نه با صداي بلند و قهقه، وقتي كه تنها بود و سفره غذا پهن مي‌شد همه غلامان با او در سر سفره مي‌نشستند حتي دربانان، و در شبهاي تاريك مخفيانه صدقه زياد به مردم مي‌داد. [64].

بلخي او را هنگام سفر خراسان مي‌بيند، او را دعوت به طعام مي‌كند وقتي كه سفره پهن مي‌كنند همه غلامان سياه پوست و موالي در سر سفره با وي مي‌نشينند، بلخي به ايشان مي‌گويد فدايت شوم، آيا بهتر نبود سفره اينها را جدا مي‌كرديم؟ حضرت مي‌فرمايد: ساكت باش به درستي كه خداي همه‌ي ما يكي است و پدر و مادرمان هم يكي است،

پاداش هم با اعمال مي‌باشد پس تبعيض بي‌مورد است. [65].

در روزي كه حضرت به شهادت رسيد، پس از نماز ظهر، حالت ضعف داشت، فرمود: آيا مردم چيزي خورده‌اند؟ گفتند، مولاي ما مردم چگونه مي‌توانند غذا بخورند و شما در اين حالت باشيد، حضرت از جايش بلند شد و گفت: غذا بياوريد، به همه دستور داد سر سفره بنشينند و با او غذا بخورند با فرد فرد آنها صحبت كرد و از حالشان پرسيد، وقتي كه غذا تمام شد گفت براي زنان هم غذا ببريد، براي زنان غذا بردند وقتي كه آنها هم از غذا فارغ شدند، حضرت به حال اغماء افتاد و شيون حاضرين شروع شد و ما وقتي به گذشته نگاه مي‌كنيم مي‌بينيم، سياست تكرار مي‌شود و ناحق هميشه با حق مقابله مي‌كند اين مطلب از اعمال مأمون هم مشاهده مي‌شود كه پس از اين كه شكار خود را نابود مي‌كند شروع به شيون و ندبه بر او مي‌نمايد.

بلي با همين نيرنگها و فريبها بود كه توانست، اخلاق و سيرت زشت باطني خود را مدتها از مردم پنهان بدارد.

حضرت رضا عليه‌السلام نه خلافت مي‌خواستند و نه ولايتعهدي، بلكه براي قبول آن مجبور شدند بعد هم وقتي كه ديدند در بغداد به واسطه وليعهدي ايشان شورش شده، به مأمون نصيحت كردند كه به بغداد نرود، با اين كه مي‌دانستند اين كار به قيمت جانشان تمام مي‌شود معهذا اين كار

را كردند چون ايشان مظهر حق صريح و روشن بودند و از خدعه و نيرنگ بري، پس سلام و درود خداوند بر او باد روزي كه متولد شد و روزي كه وفات يافت. الي يوم القيامه.

## مترجمان زمان مأمون

مترجمان زمان مأمون عبارتند از:

جبرائيل بن بختيشوع بن جرجيس رئيس پزشكان جندي شاپور كه به بغداد رفت و در زمان حيات رشيد و امين در آنجا ماند، در روايتي آمده پس از كشتن امين، مأمون او را زنداني كرد و آزاد نشد مگر به شفاعت حسن بن سهل، وي به سال 213 هجري وفات يافت.

يوحنا بن ماسويه كه از مسيحيان سريان بود و زمان خلافت هارون الرشيد و ساير خلفاي بعد از او را تا خلافت متوكل عباسي درك كرد وي به سرزمين روم براي ترجمه كتاب به زبان عربي مسافرت نمود.

صالح بن بهله در بحار آمده صالح بن بهلمه يا صالح بن سهلمه اما صحيح آن صالح بن بهله است كه از علماي هندي بود و زمان خلافت هارون الرشيد و مأمون را درك كرد.

ابن الصباغ نيز از مترجمان زمان مأمون بود.

«پايان شرح اسناد رساله امام عليه‌السلام از كتاب تراجم

كه ذكر آن رفت شكر و سپاس به درگاه پروردگار عالميان».

«مرتضي العسكري»

## زندگي نامه حضرت امام رضا عليه السلام

امام هشتم ما، حضرت علي بن موسي الرضا عليه‌السلام فرزند حضرت موسي بن جعفر عليه‌السلام در روز يازدهم ذيقعده‌ي سال 148 هجري در مدينه تولد يافت و سي و پنج سال بعد، پس از رحلت امام هفتم عليه‌السلام به امامت و پيشوائي مسلمانان رسيد آن حضرت در علم و فضيلت و اخلاق عالي انساني در سراسر مملكت پهناور اسلامي معروف بود.

مردم ايران نسبت به آن حضرت علاقه مخصوصي دارند، چون گذشته از مقام امامت و علم و تقوي، مرقد مطهر آن حضرت در سرزمين ايران است و مردم به آساني مي‌توانند به زيارت آن حضرت مشرف گردند معروفترين بخشهاي زندگي آن حضرت سالهاي پايان عمر اوست كه در ايران به سر برده است علت مسافرت آن حضرت به اين سرزمين كه در

زمان مأمون ششمين خليفه‌ي عباسي اتفاق افتاد، چنين بود كه مأمون پس از جنگ با برادرش امين و كشته شدن برادر به حكومت كشور پهناور اسلامي دست يافت.

وي مي‌خواست پايه‌هاي حكومت خود را محكم سازد، اما رفتاري كه نسبت به برادرش كرده بود از طرفي هارون پدر او نيز سابقه‌ي بسيار شومي داشت، چون با خاندان علي عليه‌السلام مخصوصا با حضرت موسي بن جعفر عليه‌السلام بدرفتاري كرده بود و از اين رو، شيعيان و آل علي نسبت به او و خاندانش به شدت بدگمان شده بودند و لازم بود اين سابقه شوم به وضعي جبران شود.

از طرفي مأمون، سرزمين ايران را به عنوان مركز خلافت اسلامي قرار داد و مردم ايران نسبت به خاندان علي عليه‌السلام از ديرباز مهر و علاقه داشتند، از طرف ديگر شيعيان در سراسر كشور اسلامي فراوان بودند و نيز مادر مأمون ايراني بود و مأمون در اثر معاشرت زيادي كه با بازرگانان ايران داشت، تربيت وي رنگ ايراني گرفته بود و لازم بود به خواسته ايرانيان ترتيب اثر دهد.

از اين رو مأمون با مشورت و تشويق فضل بن سهل و آمادگي كه در خود او وجود داشت، اقدام كرد تا حضرت امام رضا عليه‌السلام را به مرو دعوت كند و با تجليل و احترام فراواني كه نسبت به آن حضرت مي‌نمايد جبران گذشته را كرده و آل علي و شيعيان و ايرانيان را به خود جلب نمايد.

وقتي مأمون با اظهار محبت و احترام فراوان از حضرت امام رضا عليه‌السلام دعوت كرد، حضرت به اظهار محبت و علاقه‌ي وي اطمينان كافي نداشتند و از اين حمايت و جانبداري او، خلوص و صفايي احساس نمي‌كردند، با وجود اين، در اثر اصرار و حتي اجبار مأمون حضرت امام رضا عليه‌السلام عازم سفر شدند، مخصوصا اين كه امامان ما از هر موقعيتي براي نشر تعاليم اسلام و رهبري و ارشاد خلق استفاده مي‌كردند.

امام رضا عليه‌السلام پس از مسافرتي به مكه، حجاز را به عزم عراق ترك گفتند و از بصره به خرمشهر و از آنجا به اهواز رفتند و از طريق اراك و قم و ري عازم مرو شدند.

در بين راه به هر سرزميني كه وارد مي‌شدند مورد احترام فراوان قرار مي‌گرفتند و از خود آثار و بركاتي به جاي مي‌گذاردند، گاهي با دست خويش قلمه‌ي درختي را مي‌نشاندند و دستور آبادي و درختكاري مي‌دادند و زماني دستور ساختن حمامي مي‌دادند و در مورد ديگري خانه‌اي كه در آن وارد شده بودند، بعدها به مدرسه تبديل شد.

وقتي موكب امام علي بن موسي الرضا عليه‌السلام به نيشابور رسيد مردم ازدحام عجيبي كردند.

نيشابور در آن روزگار شهر بزرگ و پر جمعيتي بود و مجمع دانشمندان و علماء اسلامي شده بود در اين شهر، آن حضرت با تجليل فراواني روبرو شدند و علماء حديث كه شماره آنان را گاهي تا چند هزار نفر

مي‌گويند درخواست كردند كه آن حضرت برايشان حديثي نقل كنند.

حضرت روايتي از قول پدرش و او از قول پدرانش، از حضرت رسول اكرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم نقل كردند كه خداوند فرموده است:

كلمة لا اله الا الله حصني فمن قالها، دخل حصني و من دخل حصني امن من عذابي. كلمه‌ي لا اله الا الله دژ استوار من است، هر كس آن را بگويد داخل اين حصار محكم شده است و هر كس در اين دژ وارد شود از عذاب الهي در امان است.

يعني آنان به راستي يكتا پرست باشند و در هر حال و هر مقام خدا را در نظر داشته باشند و در پيشگاه او خضوع و خشوع نمايند و به خدا اميدوار باشند و از او پيروي كنند از رنج و عذاب ايمن خواهند بود و به خوشبختي و سعادت دو جهان خواهند رسيد.

وقتي چند فرسخ به شهر مرو مانده بود، مأمون خليفه عباسي و فضل بن سهل وزير اعظم او و عموم دانشمندان و بزرگان بني‌هاشم و بني‌عباس به استقبال آمدند و احترام فراوان كردند.

پس از ورود به مرو مأمون اصرار داشت تا حكومت را به حضرت علي بن موسي الرضا عليه‌السلام واگذار كند اما حضرت با بي‌اعتنائي پيشنهاد او را رد كردند چون در اين پيشنهاد صدق و خلوص احساس نمي‌شد و نيز امامان ما حكومت را براي خاطر رياست كردن و زرق و برق ظاهري آن

نمي‌خواستند و اگر گاهي هم چون علي بن ابي طالب عليه‌السلام خلافت مسلمين را ميپذيرفتند براي اجراي حق و عدالت و جلوگيري از تجاوزات و ستمها بود لذا حضرت امام رضا عليه‌السلام احساس مي‌كردند كه اين پيشنهاد روي و ريايي بيش نيست و كسي كه براي به دست آوردن اين حكومت برادر خود را كشته بود، به اين آساني حاضر نيست دست از آن بردارد.

از طرفي حضرت رضا عليه‌السلام ملاحظه مي‌فرمود كه آنچنان اطرافيان و واليان و وابستگان بني‌عباس با مال اندوزي و تجملات خو گرفته بودند كه بر هم زدن اوضاع آنان و ايجاد حكومت حق و عدالت كار آساني نيست و آنان تحمل عدل آن حضرت را نخواهند كرد از اين رو به هيچ وجه اين پيشنهاد را نپذيرفتند.

مأمون سرانجام اصرار كرد كه حضرت امام رضا عليه‌السلام ولايتعهدي او را بپذيرند، بدان ترتيب كه پس از مرگ مأمون حكومت به آن حضرت و خاندان علي عليه‌السلام منتقل شود.

امام رضا عليه‌السلام با اكراه مجبور به پذيرفتن ولايتعهدي شدند، اما بدان شرط كه در اوضاع جاري و عزل و نصب واليان و فرمانروايان دخالتي نكنند، مبادا جرائم و تجاوزات آنان به حساب ايشان گذارده شود و يا تصويب و موافقت آن حضرت سرپوشي بر روي تخلفات و هوسراني هاي حكمرانان گردد.

حضرت رضا عليه‌السلام با آن كه در مقام ولايتعهدي از همه كس به مأمون نزديكتر بودند، اما در تمام دوران همنشيني خود با مأمون، هيچ گاه به مأمون خوش آمد نگفتند و يا عمل خلافي را امضا نكردند و به خاطر او از بيان حق سر باز نزدند.

حضرت امام رضا عليه‌السلام روز به روز محبوبيت و موقعيتشان در بين مردم افزوده مي‌شد چنان كه وقتي به اصرار مأمون براي نماز عيد به سمت بيابان حركت كردند، هزاران نفر از مردم شهر به دنبال ايشان به راه افتادند و شيون و ضجه‌ي عجيبي سراسر شهر را فراگرفت و اين شور و هيجان مردم، مأمون را به وحشت انداخت و بر موقعيت خويش ترسيد از اين رو از حضرت تقاضا كرد كه از بر گزاردن نماز عيد منصرف شده و به خانه برگردند.

در روزگار مأمون محافل و مجالس علمي رونق فراواني داشت و با تربيت و تشويق اسلامي جنب و جوش زيادي به وجود آمده بود و دانشمندان زيادي در مركز حكومت گرد آمده بودند و با آزادي كه پيروان ديگر اديان آسماني داشتند، علماء و بزرگان اديان مختلف محافل بحث و مناظره تشكيل مي‌دادند.

حضرت امام رضا عليه‌السلام شخصيت علمي عظيمي داشتند و به عنوان عالم آل محمد صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم معروف بودند.

روزي مأمون تقاضا كرد تا آن حضرت در يك جلسه مناظره‌ي بزرگ كه از

بزرگترين دانشمندان اديان مختلف تشكيل شده بود شركت نمايند و درباره‌ي عقايد و اديان گوناگون با آنان بحث كنند.

حضرت امام رضا عليه‌السلام در اين مجلس بزرگ كه در دربار مأمون و با حضور او تشكيل شده بود شركت فرمود و با هر يك از دانشمندان بحث جالب و وسيعي كردند مهم اين بود كه براي هر يك از پيروان مختلف كتابها و آثار خودشان استشهاد مي‌نمودند، به طوري كه همه بهت زده شدند و از اين كه آن حضرت به كتابها و آثارشان بيش از خود آنان احاطه دارند در شگفت ماندند.

اين مجلس كه چندين ساعت به طول انجاميد همه‌ي بزرگان، علماء و دانشمندان را تحت‌تأثير قرار داد و همگي به مقام بزرگ علمي آن حضرت اعتراف كردند.

امروز كتابها و آثار متعددي بنام حضرت رضا عليه‌السلام باقي مانده است.

براي آن كه در اين بحث از مقام آن حضرت استفاده بيشتري بنمائيم، چند جمله از كلمات آموزنده‌ي ايشان را نقل مي‌كنيم.

حضرت امام رضا عليه‌السلام فرمود: بهترين صدقه‌اي كه مي‌توانيد در راه خدا بپردازيد، آن است كه ضعيف را ياري كنيد.

و نيز فرمود: خدا با سه كار دشمني و مخالفت دارد:

يكي اين كه، شخص به جاي آنكه به دنبال حق و قانون الهي باشد و بدان عمل كند، وقت خود را با بحث و مجادله و قيل و قال بگذراند.

دوم اينكه، ثروت خود را بر باد دهد و با اسراف كاري و خرج هاي بيهوده آن را از بين ببرد.

سوم اين كه، از اين و آن بسيار سؤال و خواهش كند.

ديگر از فرمايشات آن حضرت دستور هائي است كه به حضرت عبدالعظيم عليه‌السلام داده‌اند.

حضرت عبدالعظيم عليه‌السلام از نواده‌هاي امام حسن مجتبي عليه‌السلام است و خود شخصي دانشمند و بزرگوار بوده است كه در ري مدفون است.

حضرت عبدالعظيم عليه‌السلام مي‌گويد كه حضرت امام رضا عليه‌السلام به من فرمودند:

از قول من به دوستانم سلام برسان و به آنان بگو كاري نكنند كه شيطان در پندار و رفتار آنان راه يابد.

به آنان بگو كه راست بگويند و امانت دار باشند و در كارهايي كه برايشان فايده ندارد وارد نشوند و به بحث و گفتگو نپردازند، با هم رفت و آمد و معاشرت داشته باشند و دوستي نمايند و به يكديگر روي آورند، زيرا بدين وسيله من به آنان نزديك و مهربان خواهم شد.

بگو، متوجه باشند كه خود به جان يكديگر نيفتند و با هم دشمني و ستيزه نكنند، خدا كساني را كه باعث اختلاف و دشمني مردم مي‌شوند، به سخت‌ترين عذاب، مجازات كند و در روز رستاخيز جزو زيان كاران باشند.

و نيز فرمود: دوست هر كس عقل و دانش اوست و دشمن او ناداني اوست.

حضرت امام رضا عليه‌السلام بسيار مهربان و خوش اخلاق بودند، ياسر خادم آن حضرت نقل مي‌كند: هر زمان كه دور آن حضرت خلوت مي‌شد تمام خدمتكاران خود را جمع مي‌كردند و با آنان مانند يك دوست مهربان سخن مي‌گفتند و انس مي‌گرفتند و چون سفره گسترده مي‌شد تمام آنان را از كوچك و بزرگ با خود بر سر سفره مي‌نشاندند.

روزي به آن حضرت گفتند: خوب است، سفره‌ي اينها را جدا كنيد.

فرمود: خداي همه يكي است، پدر و مادر همه هم يكي، پاداش اشخاص هم به اعمال آنان بستگي دارد.

اخلاق و رفتار و مهرباني و فروتني و نوع دوستي آن حضرت بي‌اندازه مردم را علاقمند كرده بود و با نفوذ علمي و محبوبيت معنوي مسلم بود كه عالي‌ترين موقعيت و نفوذ را به دست خواهد آورد و پس از مأمون خلافت و حكومت بدون هيچ مانعي به آل علي عليه‌السلام منتقل خواهد شد از اين رو جمعي از سودجويان بني‌عباس و شايد خود مأمون به فكر افتادند كه عليه حضرت امام رضا عليه‌السلام توطئه‌اي ترتيب دهند و اين توطئه منجر به شهادت آن حضرت شد.

آري حضرت علي بن موسي الرضا عليه‌السلام سرانجام به خاطر فضيلت و علم و اخلاق و پاكيش شهيد شد.

پاورقي

[1] گرفتن خون از پشت به وسيله يك شاخ كه تا چند سال قبل معمول بوده است.

[2] زدودن موهاي پشت زهار به وسيله خميري از زرنيخ و غيره در حمام.

[3] منظور محمد علي بن محمد نوفلي يا علي بن محمد بن نعمان مي‌باشد چون هر دو اينها در خدمت امام بودند.

[4] چون در اين رساله همه دستوراتي كه براي بهداشت لازم است و بايد اجرا گردد و آنچه بايد خودداري شود، داده شده از اين لحاظ امر كننده و نهي كننده گفته شده است. (مترجم).

[5] چنانكه گفته‌اند: عقل سالم در بدن سالم است.

[6] براي كسب اطلاع بيشتر در مورد اين جدولها به كتاب (راز سلامتي آدمي) تأليف دكتر علي پريور مراجعه نمائيد.

[7] رطل مساوي با 12 وقيه (سير 75 گرم) مي‌باشد، نزديك به يك كيلو. «مترجم».

[8] براي آگاهي از ميزان اين مواد در غذاها به جدولهاي 130 تا 132 كتاب راز سلامتي آدمي، تأليف دكتر پريور مراجعه كنيد. «مترجم».

[9] 90 درصد تركيبات بدن آدمي را آب تشكيل مي‌دهد - مترجم.

[10] نقره حفره‌ي كوچكي است كه در انتهاي ستون فقرات در پشت گردن قرار دارد فاصله اين حفره تا ستون فقرات چهار انگشت است.

[11] اخدعين آن دو رگ را گويند كه در پشت گردن به چپ و راست كشيده شده‌اند.

[12] قلاع جوشهاي كوچكي است كه در دور دهان و زبان ظاهر مي‌شوند و رفته رفته زياد مي‌گردند. «مترجم».

[13] رگي است همچون ريسمان از بالاي بازو به پائين كشيده شده است.

[14] قيقال وريدي است كه در روي مرفق آشكار مي‌شود.

[15] وريدي است كه هميشه روي مرفق پيداست.

[16] نام يك داروي قديمي است كه آن را ترياق فاروق مي‌گويند.

[17] عنصل پياز صحرائي و يا دريائي.

[18] بهق نوعي لكه سفيد و كوچكي در روي پوست بدن مي‌باشد كه شبيه برص است ولي برص نيست.

[19] سعوط دوائي است كه در بيني مي‌چكانند و امروزه به وسيله قطره چكان هاي مخصوص استفاده مي‌كنند.

[20] از اين دستور استنباط مي‌شود كه در آن زمان حمام هاي اشخاص مهم و خليفه چهار اطاق مختلف داشته است. «مترجم».

[21] حضض علف خاردار شبيه به اقاقيا مي‌باشد.

[22] شقيقه دردي است كه در نصف سر و صورت ظاهر مي‌شود.

[23] شوصه، بادي است در پشت دنده‌ها در اثر گازهاي شكمي جمع مي‌شود.

[24] فلسفه اين كار اين است كه ريزه هاي خمير نان ميان دندانها و ريشه‌ها را پر مي‌كند و نمي‌گذارند مواد شيرين به آنها صدمه بزند.

[25] گوشت تازه.

[26] گوشت بدون چربي.

[27] مجلسي در بحار مي‌گويد: اگر اين سخنان از امام باشد، شايد از روي مصالحي بوده، زيرا مشهور است كه مأمون و اصحابش به آراء حكماء و ستاره شناسان عمل مي‌كردند.

[28] منظور از كلمه «ترجمه» در اينجا «شرح» است كه اين اشخاص برخي به زبان عربي براي اين رساله نوشته‌اند. «مترجم».

[29] نقل از مقاتل الطالبين اما نهضت حسين بن محمد را از مقاتل نقل نكرده‌ايم. «مؤلف».

[30] نام محلي در اطراف كوفه. «مترجم».

[31] محلي است در نزديكي شهر مدينه.

[32] «احجار زيت» محلي است در حومه مدينه.

[33] تاريخ يعقوبي جلد 3 صفحه 81.

[34] تاريخ ابن اثير جلد 5 صفحه 194.

[35] نقل از ابن اثير جلد 5 صفحه 139. درباره حوادث سال 129 كه نص بيعت را در صفحه 142 نوشته است.

[36] نقل از ابن اثير جلد 5 صفحه 221.

[37] باخمري در فاصله 16 فرسخي كوفه قرار دارد.

[38] محلي است ميان مكه و مدينه.

[39] نقل از مقاتل الطالبين صفحه 338 تا 361.

[40] نقل از مقاتل الطالبين صفحه 355.

[41] نقل از كتاب «تاريخ بغداد» تاليف خطيب جلد 1 صفحه 190 ذكر شده كه مأمون گفته بود معاويه به ياري عمروعاص حكومت كرد و عبدالملك به كمك حجاج بن يوسف ولي من با اطمينان خودم حكومت مي‌كنم.

[42] منظور مأمون اين بود كه از هدف نهائي حضرت رضا عليه‌السلام هم آگاه شود.

[43] امام 22 سال بزرگتر از مأمون بود.

[44] طاهر را نيز با سم كشت.

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

[46] مي‌بيند كه مأمون مقصودش از اين پيشنهادها شناختن هدف امام بوده است كه اگر مايل به خلافت است او را با سم بكشد و گرنه، ولايتعهدي را به وي پيشنهاد كند.

[47] نقل از بحار الانوار صفحه 37، علل الشرايع و عيون اخبار الرضا.

[48] نقل از بحار الانوار جلد 12 صفحه 38 و عيون اخبار الرضا.

[49] نقل از تاريخ نوبختي صفحه 87.

[50] اينها همه نظر نوبختي در اين مسئله مي‌باشد.

[51] ابن كثير در «بدايه و نهايه» جلد 10 صفحه 432 نقل مي‌كند وقتي كه طاهر سر امين را به خراسان نزد مأمون فرستاد، مأمون سجده كرد و دستور داد پول زيادي به آورنده سر دادند.

[52] نقل از مقاتل الطالبين صفحه 369.

[53] نقل از قلقشندي در «صبح اعشي» جلد 9 صفحه 362.

[54] نقل از آداب سلطاني صفحه 162.

[55] اين موضوع را صدوق در توحيد ص 428 و مجلسي در بحار نقل كرده است.

[56] اگر امام از حضور در اين جلسه امتناع مي‌نمود مأمون به مقصود خود رسيده بود.

[57] همان حسن بن محمد نوفلي مي‌باشد.

[58] نقل از توحيد صدوق صفحه 408.

[59] نقل از آداب سلطاني صفحه 163 و اين اثير جلد 6 صفحه 116 و طبري جلد 7 صفحه 147 و بحار الانوار مجلسي جلد 12 صفحه 49.

[60] طبري در جلد 7 صفحه 132 و ابن اثير در جلد 6 صفحه 110 آورده‌اند: فاسقان حزبي و كساني كه در بغداد و كرخه بودند، مردم را به شدت اذيت مي‌كردند، راهها را قطع مي‌كردند، بچه‌ها و زنهاي مردم را به طور علني مي‌گرفتند، مردم در راهها و در دريا ايمن نبودند، شورشيان به «آبادي قطويل» حمله كرده و آنجا را غارت نمودند و به بغداد وارد شده از مردم بيعت گرفتند، كسي نبود جلو آنها را بگيرد زيرا آنها همه اين كارها را به دستور پادشاه مي‌كردند.

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

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

[63] نقل از طبري جلد 7 صفحه 150 و ابن اثير جلد 6 صفحه 119.

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

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

فهرست مطالب

[مقدمه محقق 2](#_Toc459455381)

[متن نامه حضرت امام رضا 5](#_Toc459455382)

[متن نامه‌ي مأمون 7](#_Toc459455383)

[مقدمه عبد الصاحب زيني 9](#_Toc459455384)

[متن رساله 19](#_Toc459455385)

[علم تشريح و فيزيولوژي در رساله امام 21](#_Toc459455386)

[روح چيست 23](#_Toc459455387)

[شرح دستورات امام رضا به وسيله دكتر زيني، تحت عنوان حفظ بهداشت 31](#_Toc459455388)

[گرسنگي چيست 33](#_Toc459455389)

[سيري چيست 33](#_Toc459455390)

[سوء هاضمه 34](#_Toc459455391)

[چاقي 34](#_Toc459455392)

[فصل ها و رابطه‌ي آنها با نظام بهداشتي 36](#_Toc459455393)

[ذكر ماههاي رومي 43](#_Toc459455394)

[نيسان 44](#_Toc459455395)

[اياز 45](#_Toc459455396)

[حريزان 46](#_Toc459455397)

[تموز 47](#_Toc459455398)

[ايلول 49](#_Toc459455399)

[تشرين اول 50](#_Toc459455400)

[تشرين دوم 51](#_Toc459455401)

[كانون اول 52](#_Toc459455402)

[كانون دوم 53](#_Toc459455403)

[شباط 54](#_Toc459455404)

[شراب حلال 55](#_Toc459455405)

[منابع اصلي غذاها 57](#_Toc459455406)

[و اينك ترجمه متن رساله 61](#_Toc459455407)

[مسواك زدن دندانها 63](#_Toc459455408)

[اندرزهاي متفرقه بهداشتي 65](#_Toc459455409)

[دورانهاي مختلف عمر انسان 69](#_Toc459455410)

[حجامت 76](#_Toc459455411)

[تدبير درباره وضع عمومي بيمار 81](#_Toc459455412)

[درمان غذائي 81](#_Toc459455413)

[درمان دارويي 82](#_Toc459455414)

[مداواي بيماري با دواي مناسب 82](#_Toc459455415)

[رعايت ارتباط عوامل فيزيكي با هم در معالجه بيماران 83](#_Toc459455416)

[درمان روحي 84](#_Toc459455417)

[درمانهاي جراحي 84](#_Toc459455418)

[خوراك هاي مركب 90](#_Toc459455419)

[غذاهاي ناسازگار 92](#_Toc459455420)

[استحمام 95](#_Toc459455421)

[بهداشت بدن 98](#_Toc459455422)

[پوست بدن چيست 100](#_Toc459455423)

[دستورهاي همگاني براي بهداشت 103](#_Toc459455424)

[دستوراتي درباره بهداشت خصوصي 107](#_Toc459455425)

[بهداشت دهان 108](#_Toc459455426)

[بهداشت چشمها 109](#_Toc459455427)

[بهداشت گوشها 110](#_Toc459455428)

[بهداشت بيني 111](#_Toc459455429)

[بهداشت پوست بدن 112](#_Toc459455430)

[بهداشت موها 113](#_Toc459455431)

[بهداشت دستها 114](#_Toc459455432)

[بهداشت جهاز هاضمه 115](#_Toc459455433)

[بهداشت دستگاه تنفسي 116](#_Toc459455434)

[بهداشت قلب و شريانها و وريد ها 117](#_Toc459455435)

[حفظ بهداشت دستگاه تناسلي و ادرار 118](#_Toc459455436)

[بهداشت دستگاه عصبي 119](#_Toc459455437)

[بهداشت عضلات و مفاصل 120](#_Toc459455438)

[حفظ سلامتي در مسافرت 122](#_Toc459455439)

[اوصاف آب 124](#_Toc459455440)

[آداب هم بستر شدن 128](#_Toc459455441)

[مسئله هم بستري 130](#_Toc459455442)

[فصل آخر 134](#_Toc459455443)

[پزشك نماها 136](#_Toc459455444)

[پايان متن رساله 139](#_Toc459455445)

[نظر مأمون و اطرافيانش و هم چنين نظر طب جديد درباره اين رساله 141](#_Toc459455446)

[شرح هائي كه بر اين رساله نوشته شده است 142](#_Toc459455447)

[امام ابوالحسن علي بن موسي الرضا 145](#_Toc459455448)

[عبدالله مأمون فرزند هارون الرشيد 146](#_Toc459455449)

[سر قبول كردن حضرت رضا عليه‌السلام وليعهدي مأمون را 148](#_Toc459455450)

[انتقال دعوت از علوي ها به عباسي ها 150](#_Toc459455451)

[كيفيت بيعت امام رضا عليه السلام 160](#_Toc459455452)

[وقايع بعد از بيعت 161](#_Toc459455453)

[امر و نهي 162](#_Toc459455454)

[مجالس مناظره و مباحثه حضرت با علماء 164](#_Toc459455455)

[نصيحت حضرت به خليفه و مسلمانان 166](#_Toc459455456)

[پايان ولايتعهدي امام رضا عليه‌السلام و وزارت فضل 168](#_Toc459455457)

[تأثير حضرت عليه السلام بر مأمون 170](#_Toc459455458)

[اخلاق حضرت امام رضا عليه السلام 171](#_Toc459455459)

[مترجمان زمان مأمون 173](#_Toc459455460)

[زندگي نامه حضرت امام رضا عليه السلام 174](#_Toc459455461)

[فهرست مطالب 186](#_Toc459455462)