

## The Logic of Prevention before Treatment in Medical Hadiths

Asadi A<sup>1</sup>, Sheikh Ahmad M.R<sup>2</sup>, Moazadi Ali K\*<sup>3</sup>

1. Instructor, Department of Islamic Sciences, Faculty of Medicine, Ardabil University of Medical Sciences, Ardabil, Iran

2. PhD student, Department of Islamic Studies, Payam Noor Aran and Bidgol University, Isfahan, Iran

3. Assistant Professor, Department of Islamic Sciences, Faculty of Medicine, Ardabil University of Medical Sciences, Ardabil, Iran

\* *Corresponding author.* Tel: +989141520179, E-mail: KMAA1341@gmail.com

Received: Feb 19, 2019

Accepted: Oct 13, 2019

### ABSTRACT

**Background & objectives:** Among the many valuable treasures of the Islamic tradition, many hadiths refer to aspects of human health, disease and treatment. The growth of medical science has led to greater attention to medical narratives, and some uninformed and profitable individuals have justified the treatment of diseases by citing such narratives. On the other hand, some have claimed that medical hadiths are irrelevant. This study seeks to answer these questions: Do medical narratives emphasize on treatment or prevention or are such narratives feasible? Are they citable? And if the target audience is limited to person or, like jurisprudence and on the basis of sharing in the task, can the medical traditions be generalized?

**Methods:** This study seeks to identify and express the hadiths that focus on the prophylactic aspect of diseases by referring to some hadith sources related to the subject and then by content analysis and description. By referring to libraries, reputable websites, CDs, microfilms, and scientific journals, the content was collected as a transcript.

**Results:** The findings of the present study are as follows: 1) What is emphasized in the narrations of Ahl al-Bayt is more the issue of personal and public health and hygiene, which are in line with lifestyle recommendations. 2) (Many narratives focusing on disease treatment are private and personal, and on the contrary, hadiths that emphasize on health and disease prevention are publicly available, so everyone can use them.

**Conclusion:** The results of this study showed that referring to medical hadiths, like other hadiths issued by the infallibles, is a specialized work and one should avoid any prejudice and interpretation of the vote, and that many hadiths consider prevention to be better than cure and emphasize preventive aspects of the disease such as: avoiding overeating, recommending some certain activities that are effective on human health and not getting sick, observing nutritional principles and practices such as eating while hungry and having appetite, good chewing and munching, avoiding blowing into food, using toothpicks, etc.

**Keywords:** Medical Hadiths; Islam; Prevention; Treatment; Medicine

## منطق پیشگیری قبل از درمان در احادیث طبّی

عبداله اسدی<sup>۱</sup>، محمد رشید شیخ احمد<sup>۲</sup>، کاظم معاضدی عالی<sup>۳</sup>\*

۱. مربی، گروه معارف اسلامی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، اردبیل، ایران
  ۲. دانشجوی دکترا، گروه معارف اسلامی، دانشگاه پیام نور آران و بیدگل، اصفهان، ایران
  ۳. استادیار، گروه معارف اسلامی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، اردبیل، ایران
- \* نویسنده مسئول. تلفن: ۰۹۱۴۱۵۲۰۱۷۹ ایمیل: KMAA1341@gmail.com

### چکیده

**زمینه و هدف:** در بین انبوه گنجینه‌های ارزشمند روایی اسلام احادیث زیادی به ابعاد سلامتی، بیماری و درمان انسان‌ها اشاره کرده است. رشد دانش پزشکی باعث توجه بیشتر به روایات طبّی شده و برخی افراد با ناآگاهی و عده ای نیز با سودجویی، درمان بیماری‌ها را با استناد به این گونه روایات توجیه کرده اند. از جهت دیگر عده ای نیز در این زمینه مدعی شده اند که احادیث طبّی سند نداشته و موضوعیت ندارند و قابل اعتنا نمی‌باشند این پژوهش می‌خواهد به این سوال پاسخ دهد که: تأکید روایات طبّی بر درمان بوده و یا پیشگیری، و آیا این گونه روایات قابل استناد هستند؟ و اینکه آیا مخاطب روایات طبّی، منحصر به فرد مراجعه کننده می‌باشد یا مانند فقه و بر اساس اشتراک در تکلیف، می‌توان احادیث طبّی را هم تعمیم داد؟

**روش کار:** این پژوهش با مراجعه به برخی منابع حدیثی مرتبط با موضوع و تحلیل و توصیف محتوایی، در پی شناخت و بیان احادیثی است که بر جنبه پیشگیرانه بیماری‌ها متمرکز است، که با رجوع به کتابخانه‌ها، سایت‌های اینترنتی معتبر، سی‌دی‌ها، میکروفیلم‌ها و مجلات علمی صورت گرفته، مطالب به صورت فیش‌برداری جمع آوری شده و مورد نگارش واقع شده است.

**یافته‌ها:** یافته‌های مطالعه حاضر عبارتند از: ۱- آن چه در روایات اهل بیت (ع) بیش از مسأله درمان بر آن تأکید شده، مسأله حفظ الصّحه و بهداشت فردی و عمومی است که در ردیف توصیه‌های سبک زندگی قرار می‌گیرند. ۲- بسیاری از روایات که بر درمان متمرکزند جنبه خصوصی و شخصی داشته و بر عکس، احادیثی که بر حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها تأکید دارند عمومی بوده، بالطبع همه می‌توانند از آن استفاده کنند.

**نتیجه‌گیری:** نتایج پژوهش نشان دادند اولاً مراجعه به احادیث پزشکی همچون دیگر احادیث صادره از معصومین (ع)، کاری تخصصی بوده و در این زمینه باید از هر نوع پیش داوری و تفسیر به رأی، اجتناب کرد؛ و اینکه احادیث متعددی پیشگیری را بهتر از درمان دانسته و بر جنبه‌های پیشگیرانه بیماری‌ها تأکید دارند. مانند: پرهیز از پرخوری، توصیه به انجام برخی کارها که در سلامت و عدم ابتلای انسان به بیماری‌ها مؤثر است، رعایت اصول و آداب تغذیه از قبیل خوردن غذا به هنگام گرسنگی و اشتها، خوب جویدن و کوچک برداشتن لقمه، پرهیز از دمیدن در غذا، استفاده از خلال دندان و...

**واژه‌های کلیدی:** احادیث طبّی، اسلام، پیشگیری، درمان، پزشکی

دریافت: ۹۷/۱۱/۳۰ پذیرش: ۹۸/۷/۲۱

### مقدمه

مسأله دارد و کتاب‌های متعدد طبّی در بین اهل سنت و تشیع که از همان قرن‌های اولیه نگارش احادیث شروع شده تأکیدی بر این مطلب می‌باشد. مردم در

وجود تعداد زیاد احادیث طبّی نشان از اهمیت بهداشت و درمان و عنایت معصومین (ع) به این

کنار فراگیری احکام و اعتقادات از ائمه (ع)، درمان بیماری‌های جسمی‌شان را نیز از آنها فرا می‌گرفتند. به خاطر پیوستگی نیازهای جسمی و روحی با همدیگر و تأثیر آنها بر هم، معصومین (ع) لازم دیدند که به بهداشت جسمی انسان نیز توجه ویژه کنند زیرا در کمال روحی او تأثیر دارد؛ لذا در سفارشات خود به اهمیت دانش پزشکی و حفظ سلامتی تأکید ویژه‌ای داشته‌اند. امام باقر (ع) در سفارش به جابر فرمودند: بدان که هیچ دانشی چون طلب دانش سلامت نیست، و هیچ سلامتی چون سلامت دل نیست (۱).

فهم روایات طبی و حتی استناد و عمل به آن به راحتی امکان‌پذیر نمی‌باشد. برخی از روایات طبی که دارای صحت سند هستند در منابع معتمد حدیثی ذکر نشده‌اند، روایاتی نیز با مشکل ارسال و قطع سند و ضعف راویان مواجه هستند. برخی نیز از سوی مخالفان و معاندان به هدف تخریب باورهای دینی مردم جعل و بر ساخته شده‌اند. افراد سودجویی وجود داشته‌اند که آثار طبی باقی مانده از ائمه (ع) را به نفع خود تغییر داده و کم و زیاد کرده‌اند (۲).

یکی از مسائل و آسیب‌های استناد بدون علم کافی به این گونه احادیث، بحث مخاطب شناسی است. در احکام شرعی با توجه به اشتراک در تکلیف بین مکلفین چه مخاطب فرد باشد یا جمع، فرقی نمی‌کند. اگرچه استثنائاتی وجود دارد، اما در احکام غیرشرعی مانند دستورات عملی و سفارش‌های پزشکی، خطاب و مخاطب چند دسته هستند. گاهی مخاطب شخص بوده و مراد روایت به همان فرد؛ ولی لفظ خطاب، جمع است. گاهی خطاب، فردی یا جمعی است؛ اما مراد، همه مخاطبان می‌باشد.

برای درک معنای صحیح هر یک از روایات می‌گویند، نیاز به «دلالت روایت» که به آن دانستن بیش از ۱۰ علم از علوم پایه حوزوی شامل: صرف، نحو، معانی، بیان، فقه اللغة و اشتقاق برای شناخت زبان صدور روایت، درایت الحدیث، رجال برای شناخت سند احادیث، فقه الحدیث، اصول فقه، منطق؛ و حتی فلسفه

(برای شناخت دلالت، معنی و مفهوم حدیث، علم تاریخ و سیره، علم ملل و نحل برای شناخت فضای نزول و شأن نزول حدیث، علم قرآن و تفسیر، علم فقه برای فهم درست روح دین و تطبیق روایات با قرآن می‌باشد (۳).

گاهی بیان یک روایت از معصوم، به دنبال اصلاح اعتقاد کسی است. در این موارد، فقط باید از همان زاویه به روایت پرداخت. برای نمونه: هنگامی که امیر مومنان (ع) می‌فرماید: گوشت بخورید. این‌گونه سخنان اگرچه ظاهرش حالت فرمان و امری دارد؛ اما در مقام اذن و اجازه به خوردن گوشت یا نهی از ترک خوردن گوشت بوده که در بین رهبانان و هندوها رواج داشته است و پیروان متمایل به زهد امیر مومنان (ع)، به آن تمایل داشتند (۳).

پیامبر گرامی اسلام (ص) و اهل بیت (ع) در سیره و سنت خود به کار طبابت مشغول نبوده‌اند و آنچه از طبابت از ایشان به جای مانده یا از جنبه کرامت بوده، یا مخاطب خاصی داشته و بیشتر، کلیات را مطرح کرده‌اند و با راهکارها و توصیه‌های خود، افراد را تشویق به تشخیص بیماری‌ها و یافتن راه درمان و طبابت کرده‌اند.

در روزگار پیامبر خدا (ص)، مردی مجروح شد. پیامبر (ص) فرمود: برایش طبیبی بخوانید. کسی گفت: ای پیامبر خدا! آیا طبیب، او را سودی می‌بخشد؟ فرمود آری. خداوند تبارک و تعالی هیچ دردی فرو نفرستاده، مگر این که به همراهش شفایی نیز فرو فرستاده است (۴).

امام علی (ع): هر زنده‌ای را دردی هست و هر بیماری‌ای را درمانی است (۵).

امام رضا (ع): خداوند عز و جل بدن را به هیچ بیماری‌ای گرفتار نساخت، مگر آن هنگام که برایش دارویی قرارداد که بدان، درمان شود؛ و برای هر نوع دردی، نوعی درمان است و چاره‌ای و نسخه‌ای (۶).

تردید وجود ندارد که آنچه که از معصومین (ع) صادر شده، برای مخاطب ویژه آن حدیث، قطعاً راهگشا می‌باشد؛ زیرا معصوم کسی است که خطا و لغزش در گفتار و کردار او راه ندارد. اما تعمیم آن به سایر افراد و زمان‌های آینده، کاری سخت و در بیشتر مواقع، اشتباه می‌باشد.

بررسی متون اسلامی به روشنی نشان می‌دهد که یکی از اهداف اصلی و حکمت‌های مهم احکام و مقررات اسلامی، طب پیشگیرانه، از طریق پیشگیری از بیماری‌ها و تأمین سلامت انسان است. بر این پایه، در اسلام، آنچه برای سلامت جسم و یا جان خطرناک و زیان‌بار است، حرام یا مکروه است و آنچه برای سلامت انسان، لازم و مفید است، واجب یا مستحب، و آنچه سود و یا زیانی برای جسم و یا جان ندارد، مباح شناخته شده است. این بدان معنا است که طب پیشگیری در متن مقررات و احکام پنج‌گانه اسلام، تنیده شده و اجرای کامل و دقیق قوانین الهی در زندگی، سلامت جسم و جان انسان را به همراه دارد (۷).

امام علی (ع) در پاسخ به این پرسش که گفتند چرا در قرآن، هر دانشی جز دانش طب هست؟ فرمود: در قرآن، آیه ای است که همه طب را یکجا در خود گردآورده است: بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید (۸).

روایت فوق می‌خواهد بیان کند که پرهیز از پرخوری می‌تواند عامل پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها و در نهایت، تندرستی انسان شود. و این، یعنی سلامتی تمام طب را در خود جمع می‌کند.

معمولاً احادیثی که با ارائه راهکار، بر پیشگیری بیماری‌ها اشاره می‌کنند کمتر دچار سودجویی و جعل و تحریف و تخریب حقایق شده‌اند. بسیاری از آنها را هم علم طب تایید کرده و در مواقعی نیز سکوت کرده است. ضمن آن که عقل نیز آنر می‌پذیرد و موارد زیادی از این گونه روایات از بدیهیات است و هدف روایت نیز یادآوری و تأکید بر آنها است.

با این فرض، اگر آموزه‌های طبی انعکاس یافته در روایتی با دستاوردهای علمی در تعارض باشد، مردود و محکوم به عدم صدور از معصوم است. چنان که اگر آموزه‌های طبی در روایتی صحیح انعکاس یافته باشد که علم طب درباره آن ساکت باشد، قابل عمل است (۹).

در این نوشتار سعی بر آن بود احادیثی که بر جنبه پیشگیرانه بیماری‌ها اشاره می‌کنند، دسته‌بندی و بیان شوند. این پیشگیری‌ها ممکن است از طریق امساک باشد یا بوسیله خوردن برخی خوراکی‌ها از قبیل انواع غذاها و میوه‌ها و نوشیدنی‌ها، رعایت آداب هر کدام نیز نقش موثری در پیشگیری از امراض دارند.

#### اهداف تحقیق

تأکید روایات طبی بر درمان بوده و یا پیشگیری و آیا این گونه روایات قابل استناد هستند؟  
آیا مخاطب روایات طبی منحصر به فرد مراجعه‌کننده می‌باشد یا مانند فقه و بر اساس اشتراک در تکلیف، می‌توان احادیث طبی را هم تعمیم داد؟

#### ضرورت

با توجه به این که شناخت احادیث صحیح طبی و برداشت درست و بجا از آنها کار تخصصی و سختی است (چرا که عوامل زیادی در صحت و تعمیم آنها تاثیر مستقیم دارد، مانند: سند، دلالت روایت، خطاب و مخاطب آن، مقام بیان و مفهوم شناسی در اصطلاحات، تطور معنایی لغات و...) و بر اعتقاد و رفتار مردم اثر مستقیم دارد، توجه به این موضوع بسیار مهم بوده و رسیدن به نقاط مشترک فکری و اصلاحات نواقص موجود درباره این مطلب ضروری به نظر می‌رسد. معمولاً علما در باره احادیث فقهی به لحاظ سندی و محتوایی دقت نظر و سختگیری‌های زیادی به خرج می‌دادند ولی نسبت به روایاتی که در مقام بیان حکم نبودند، بنای تسامح را در پیش گرفته بودند. به دلیل این که زیانی به کسی و جایی نمی‌رساند مثل روایات طبی، اخلاقی، فضائل، اخبار جنگ‌ها و...

- حفظ الصحة و سیاست المدن: میرزا محمد طیب ساوجی
- درع الصحة: سید محمد هاشم طیب
- حفظ صحت: دکتر میرزا علی خان ناصر الحکماء
- دستورات خود مراقبتی از منظر قران و آموزه‌های اسلامی و تطبیق آن با دستورات بهداشتی در دانش پزشکی نوین: شبیم امیدوار
- پیشگیری و بهداشت دهان و دندان از دیدگاه اسلام: محمود خسروی و همکاران.

### روش کار

این پژوهش با مراجعه به برخی منابع حدیثی مرتبط با موضوع و تحلیل و توصیف محتوایی، در پی شناخت و بیان احادیثی است که بر جنبه پیشگیرانه بیماری‌ها متمرکز است.

### اهمیت و جایگاه روایات طبی

روایات نشان می‌دهند که پیامبر اسلام (ص) و اهل بیت (ع)، نه تنها از دانش پزشکی، بلکه از همه علوم، نه از راه تحصیل، بلکه از طریق الهام الهی برخوردار بوده‌اند، به گونه‌ای که هر گاه اراده می‌کردند چیزی را بدانند، می‌دانستند. چنان‌که امام صادق (ع) می‌فرماید: امام، آنگاه که بخواهد بداند، می‌داند (۱۲). بر پایه چنین دانش‌های بی‌انتهایی بود که حضرت علی (ع) فرموده بود: سَلَوْنِي قَبْلَ أَنْ تَفْقِدُونِي هَذَا سَقَطَ الْعِلْمُ هَذَا لَعَابُ رَسُولِ اللَّهِ هَذَا مَا رَقَنِي رَسُولُ اللَّهِ رَقًّا رَقًّا سَلَوْنِي فَإِنَّ عِنْدِي عِلْمَ الْأَوَّلِينَ وَالْآخِرِينَ (۱۳).

پس اگر در زمینه طب احادیثی از آن بزرگواران به ما رسیده باشد و به لحاظ سندی و فقه حدیثی قابل اعتماد باشد (زیرا ضعف سند، بی تردید، نشانه عدم صدور حدیث نیست، چنان‌که درستی سند، نمی‌تواند دلیل صدور قطعی آن باشد) می‌توانیم به آنها عمل کنیم چرا که سخنان ایشان مطابق با واقع هستند. همان‌طور که در مناظره امام صادق (ع) با طیب هندی به این مطلب اشاره شده است (۱۳).

روایات حوزه پزشکی نشان می‌دهند که اهل بیت (ع) پیشگیری را بهتر از درمان می‌دانسته‌اند و احادیث این موضوع جنبه عمومی داشته و مخاطبش می‌تواند همه انسان‌ها باشد. در حالی که در احادیثی که به راهکارهای درمانی امراض می‌پردازند، مخاطب، افراد خاصی بوده و یا موردی بوده‌اند. بقیه موارد یا دچار ضعف سندند یا نیاز به مباحث فقه حدیثی دارند و اگر هیچ‌کدام از این مشکلات را نداشته باشند تشخیص و عمل به آنها سخت و دشوار است. وجود احادیث متعدد در کتب حدیثی متقدم و متأخر که به جنبه‌های پیشگیری امراض اشاره می‌کنند، خود ضرورت توجه و دقت در این موضوع را نشان می‌دهد. در رساله ذهبیه عناوینی همچون علل برخی از بیماری‌ها، پیشگیری از بعضی بیماری‌ها و آداب مربوط به آمیزش و... به این مطلب صحنه گذاشته که ضرورت توجه به این بعد از روایات (پیشگیری) را نشان می‌دهد.

### پیشینه

درباره موضوع این پژوهش (نگاه به جنبه پیشگیرانه روایات طب) نگاشته مستقلی یافت نشد. هر چند در میان کتاب‌ها و مقالات متناسب با هدف این نوشتار، نکاتی گفته شده است که به چند مورد اشاره می‌شود: در مقاله «نگارش احادیث طب» ۲۰ رساله و کتاب در زمینه احادیث پزشکی ذکر شده که از سوی دانشمندان شیعه به رشته تألیف درآمده‌اند. همچنین از بیست شرح بر رساله ذهبیه امام رضا (ع) نام برده شده است (۱۰).

شیخ آقا بزرگ تهرانی ۵۸ کتاب در زمینه طب را برشمرده که اندیشوران شیعه تدوین کرده‌اند (۱۱). در مقاله تبارشناسی روایات طب در حد چند سطر گفته شده که برخی از روایات طب ناظر به جنبه پیشگیرانه است. دانشنامه احادیث پزشکی نیز به احادیثی در این رابطه اشاره کرده است. نوشته‌های زیر نیز در این راستا می‌باشند:

شیخ صدوق احادیث طبّی را به گونه ای ارزیابی می‌کند که جز در موارد خاص، نمی‌توان به آنها اعتماد کرد. وی می‌نویسد: عقیده ما درباره اخبار و احادیثی که درباره طب رسیده، آن است که این احادیث، بر چند گونه‌اند: برخی از آنها با نظر به آب و هوای مکه و مدینه گفته شده‌اند و به کار بستن آنها در دیگر شرایط آب و هوایی، درست نیست؛ در برخی از آنها، معصوم (ع) بر پایه آنچه از حال و طبع سؤال کننده می‌دانسته، پاسخ داده و از همان موضع، فراتر نرفته است؛ چه این که امام، بیش از آن شخص به طبع وی آگاهی داشته است؛ برخی از آنها را مخالفان، با هدف زشت نمایاندن چهره مذهب در نگاه مردم در میان احادیث گنجانده‌اند؛ در برخی از آنها، سهوی از راوی حدیث، سر زده است؛ در برخی از آنها بخشی از حدیث حفظ شده و بخشی دیگر از آن، فراموش شده است.

اما آنچه درباره غسل روایت شده که درمان هر دردی است، روایتی است صحیح و معنایش نیز این است که غسل، شفاى هر بیماری ای است که از بُرودت طبع برخیزد.

آنچه نیز درباره استنجا به آب سرد برای مبتلایان به بواسیر رسیده، در موردی است که بواسیر شخص، از حرارت طبع، سرچشمه گرفته باشد.

آنچه هم در مورد بادنجان و درمانگر بودن آن روایت شده، ناظر به هنگام رسیدن خرما و در مورد کسانی است که خرما می‌خورند، نه ناظر به دیگر اوقات.

در نهایت باید گفت: آنچه در مورد درمان درست بیماری از امامان (ع) رسیده، مضمون آیات و سوره‌های قرآن و یا دعاهایی است که به حکم سندهای قوی و طُرُق صحیحی که به واسطه آنها به ما رسیده‌اند، پذیرفته خواهند شد (۱۳).

بر اساس تقسیم بندی وی روایات دسته نخست به مکان خاص، و روایات دسته دوم به افراد خاص یعنی پرسشگران اختصاص می‌یابند. سه دسته دیگر ناظر به

آفت‌های حدیثی است. شیخ صدوق به دو آفت جعل و خطای راویان اشاره کرده است. براساس آفت جعل، به دروغ روایتی از معصوم ساخته و آموزه‌های غیرواقعی و طبی به معصوم نسبت داده شده است. آفت خطای راوی باعث می‌شود که روایت جابجا شود یا بخشی از صدر یا ذیل یا وسط آن از قلم بیافتد. پیدا است که با چنین فرضی آنچه از معصوم نقل شده، گرچه گفتار معصوم است، اما با این حال به خاطر نقل ناقص، قراین آن از دست رفته و ممکن است آموزه ای نادرست را به دست دهد (۹). اما یک جنبه مهم از احادیث طبی پیامبر (ص) و ائمه (ع) توجه جدی به جنبه‌های پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها بوده که اتفاقاً مورد قبول دانشمندان بوده و از اسناد مقبولی برخوردارند و به نوعی قضایای حقیقیه هستند بدین معنا که می‌توانند مورد استفاده عموم واقع شوند. (در مقابل، قضایای خارجیّه مواردی بودند که مخاطب خاص داشتند و دستور عمومی به حساب نمی‌آیند.

در بسیاری از روایات طبی، راوی نسبت به بیماری خود از معصوم (ع) سوال پرسیده و جواب شنیده و بالطبع جوابی که شنیده تا حدودی قضیه خارجیّه بوده، اما در احادیثی که بُعد پیشگیری بیماری‌ها را در نظر گرفته با توجه به تکرار موضوع در بیان ائمه (ع) و همچنین در مقام تعلیم به همه (نه در جواب شخص معین) می‌توان نتیجه گرفت که این گونه احادیث عموم مردم را مخاطب خود قرار می‌دهد. نوشتار حاضر، مساله را از این بعد مورد بررسی و مطالعه قرار داده است.

اهمیت سلامتی بر هیچ کس پوشیده نیست و روایات زیادی نیز به این مهم اشاره کرده‌اند. «الصَّحَّةُ أَفْضَلُ النَّعْمِ»: سلامتی بهترین نعمت است. «الْعَافِيَةُ نِعْمَةٌ يَعْجِزُ الشُّكْرُ عَنْهَا»: سلامتی نعمتی است که انسان‌ها از شکرش عاجزند (۱).

پیشگیری از بیماری‌ها و مقدم داشتن آن بر درمان، علاوه بر این که انسان را از ابتلا به بیماری‌ها دور نگه می‌دارد، در تداوم سلامتی اش نیز نقش مهمی دارد.

### پاسخ به یک مسأله مهم

اینکه نویسنده مقاله «تبارشناسی روایات طبی» گفته است: «پیامبر و اهل بیت (ع) به گونه ای سخن گفته‌اند که برای همه انسان‌ها در همه زمان‌ها و مکان‌ها قابل عمل و اقتدا باشد و اصل اولی درباره روایات طبی فراگیری آنها نسبت به همه زمان‌ها، مکان‌ها و اشخاص است.» (۹) و نیز در مقاله «تأثیر فضای صدور بر شکل‌گیری احادیث طبی» آمده است: «اصل اولی در احادیث پزشکی با دیگر روایات تفاوتی ندارد و به عنوان یک قضیه حقیقه برای عموم مردم پذیرفتنی است.» (۱۳).

ظاهراً سخن صحیحی به نظر نمی‌آیند. زیرا این مطلب در احکام شرعی می‌تواند مصداق پیدا کند ولی در احادیث طبی شاید موضوعیت نداشته باشد چرا که احکام شرعی، همه مسلمانان را شامل می‌شود و احکام را می‌توان از احادیث استنباط کرد ولی روایات طبی همه را شامل نمی‌شود و مخاطبان یکسانی ندارد. یعنی اگر فردی مخاطب مسأله شرعی خاصی است فرد دیگری هم که همان مسأله برایش پیش آمده احکام یکسانی دارند ولی در احادیث پزشکی این طور نیست و باید مسائل متعددی را در کنار آن لحاظ کرد که شیخ صدوق به چند نمونه از آنها اشاره کرده است.

احادیث زیادی توصیه به خوردن خرما می‌کند، آیا می‌توان این دستور را عمومی اعلام کرد؟ در نظر داشتن این که فرد چاق است یا نه، بیماری قند و دیابت دارد یا نه، مرد است یا زن، باردار است یا غیر آن و سایر مسائل راهکار مناسبی به نظر می‌آید. مثال دیگر پنیر است. در روایات گفته شده پنیر به‌تنهایی درد است و با گردو درمان (۱۱). آیا همیشه باید پنیر را با گردو بخوریم؟ و اگر گردو نبود نباید بخوریم؟

علاوه مجلسی می‌گوید: شاید این نهی، به پنیر تازه نمک نازده اختصاص داشته باشد که در آن سرزمین‌ها رواج داشته و دارای طبعی سرد است، که گردو با حرارت خویش، آن را تعدیل می‌کند (۷). گاهی اهل بیت (ع) افراد را به شاگردان مخصوص و فقیه خود ارجاع می‌دادند که احکام و اعتقادات خود را از آنها بگیرند. آیا در مسائل طبی هم می‌توان چنین کرد؟

یکی از اصحاب به امام حسن عسکری (ع) نامه نوشت و شکایت نمود که دچار خون و صفرا شده است: زمانی که حجامت می‌کنم، صفرا به جوش می‌آید و زمانی که حجامت را به تأخیر می‌اندازم، خون زیان می‌زند، چه دستوری می‌فرمایید؟ امام در جواب نوشتند: حجامت کن و به دنبال آن ماهی تازه کباب شده بخور. راوی می‌گوید مسأله را دوباره برای ایشان نوشتم، از طرف امام پاسخ آمد: حجامت کن و به دنبال آن ماهی تازه با آب و نمک بخور. راوی می‌گوید: این عمل را انجام دادم و سلامتی یافتم و این غذای من شد (۱۱). طبق این روایت، آیا می‌توان به هر کسی که دچار آن بیماری شده گفت که حجامت کن و ماهی تازه کباب شده بخور و اگر کارساز نبود بگویم حجامت کن و به دنبال آن ماهی تازه با آب و نمک بخور؟! البته به صورت موردی می‌توان تعمیم داد ولی به صورت کلی نه.

در سؤال‌های طبی عموم مخاطبان در مقام درمان بیماری شخصی خود هستند و جواب امام نیز متناسب با آن بیان می‌شود.

همچنین روایتی که در آن امام رضا (ع) به تاجری که دزدان در دهان او برف گذاشته بودند و او بر اثر شکنجه نطق خود را از دست داده بود، دستور خاصی است. امام (ع) فرمودند: زیره و آویشن را با نمک بکوب و دو یا سه بار در دهان بگردان (۱۴). این دستور را نمی‌توان در تمامی مواردی که فرد از صحبت کردن عاجز است، به کار بست.

زیان‌های آن، آداب غذا خوردن (نخوردن غذای داغ، خوب جویدن غذا، دست کشیدن از خوردن غذا پیش از سیر شدن کامل) و...

نوشتار حاضر به سه دسته تقسیم بندی می‌شود و احادیث مرتبط با هر کدام ذیل عناوین ذکر خواهد شد: ۱- سفارش به سازش با بیماری‌ها؛ ۲- آداب و بهداشت تغذیه؛ ۳- اعمال مهم در تداوم سلامتی.

#### ۱- سفارش به سازش با بیماری‌ها

در احادیث متعددی معصومین (ع) در مواقعی که بیماری حاد و خطرناک نبوده است توصیه کرده‌اند که از دارو و درمان استفاده نشود و بدن، خود با مرض کنار آید و تحمل کند تا زمان بهبود به آن عادت کند، و از عوارض مصرف دارو بر سلامتی بدن انسان، هشدار داده‌اند. چرا که دارو شاید برای عضو درمان باشد ولی می‌تواند به سایر اعضای بدن آسیب‌زا باشد و نیز مراجعه مکرر به طبیب و مصرف احتمالاً سیستم ایمنی و دفاعی بدن را تضعیف می‌کند. در مواقعی که بیماری بر تندرستی انسان چیره شود مراجعه به پزشک تجویز شده است.

پیامبر خدا (ص) می‌فرماید: هر کس می‌تواند با بیماری خود، سر کند، از درمان پرهیزد؛ زیرا بسا دارویی که خود، بیماری بر جای می‌گذارد (۱۸).

امام علی (ع) در حکمت‌های منسوب به ایشان: نوشیدن دارو برای بدن، به صابون برای جامه می‌ماند؛ آن را تمیز می‌کند، اما کهنه اش هم می‌کند (۱۹).

امام علی (ع): مسلمان به دارو توسل نمی‌جوید، مگر آن هنگام که بیماری اش بر تندرستی اش چیرگی یابد (۲۰).

امام علی (ع) می‌فرماید: با درد خویش تا آن هنگام که با تو مدارا می‌کند، مدارا کن.

امام صادق (ع): سه چیز، ناخوشایندی در پی می‌آورد... و نوشیدن دارو بدون بیماری، هرچند شخص از آن دارو، جان به در برد (۱).

معرفی افرادی خاص برای فهم و تفسیر دین نشان از وجود ساز و کار و روش خاصی برای این امر دارد که تنها در اختیار عده ای مخصوص است (۱۵).

علی بن مسیب همدانی گوید: به حضرت رضا (ع) عرض کردم: دیار من دور است و در هر زمانی نمی‌توانم به خدمت شما برسم، پس دستورات دینم را از چه کسی فراگیرم؟ فرمود: از زکریا بن آدم قمی که بر دین و دنیا مورد اطمینان است (۱۴).

نویسنده «تاملی در فلسفه روشمندی فهم روایات طبی» اعتقاد دارد: در روایات طبی پدیده‌هایی چون نقل به معنایی، جعل و صدور دستورالعمل طبی خاص بر اساس وضعیت مزاجی و یا موقعیت جغرافیایی، درستی و عمومیت این دسته از روایات را به جدّ دچار ابهام می‌سازد (۱۶).

همان‌گونه که هر طبیب و پزشکی در هنگام مراجعه بیمار، متناسب با تمامی شرایط جسمی، توان بدنی، وزن، قد، سن، مدت بیماری و... نسخه مخصوص به همان بیمار را تجویز می‌کند، بر طبق این سیره، معصومان نیز ظاهراً همین رفتار را داشتند. به اصطلاح عامیانه نمی‌توان یک نسخه از پیش نوشته‌شده را در اختیار عموم بیماران قرار داد. در نتیجه، باب احادیث طبی با دیگر روایات تفاوت دارد و اصل اولی در اینجا قضیه خارجی بودن است (۱۷).

#### احادیث پیشگیری

در احادیث طبی حجم زیادی از آداب پیشگیری از بیماری‌ها، مربوط به خوردن است. با خوردن بعضی چیزها و رعایت آداب هر کدام از آنها می‌توان جلوی بیماری را گرفت؛ مانند: سفارش به خوردن ماهی، خرما، میوه‌ها و سبزیجات و صیفیجات و برخی گیاهان دارویی که مانع ابتلا به برخی بیماری‌ها هستند.

بعضی دیگر از دستورات طبی در روایات مربوط به پرهیزها و امساک است. دو وعده غذا خوردن در شبانه روز (قرآن در وصف وعده غذایی بهشتیان این طور می‌فرماید: *وَلَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَعَشِيًّا*، توصیه به کم خوری، فواید کم خوردن، خطر پرخوری،



آن غفلت شود، به تباهی می‌گراید و علف هرز در آن می‌روید. بدن، چنین حکایتی دارد و تدبیر آن در خوراک و نوشاک، چنین است. پس، سامان و سلامت می‌یابد و عافیت در آن، ریشه می‌گسترده.

بنگر که ... چه چیز با تو و با معده ات سازگار است و تنت با چه چیز نیرو می‌گیرد و بدنت چه خوردنی و نوشیدنی‌ای را می‌گوارد. همان را برای خویش مقرر بدار و خوراک خود گیر. پیامبر خدا (ص): هر کاری را چاره ای است و چاره تندرستی در دنیا، چهار چیز است: کم سخن گفتن، کم خفتن، کم راه رفتن و کم خوردن (۲۳).

حضرت رضا (ع) در حدیث دیگری اهمیت اعتدال را این گونه بیان می‌کنند: چون گرسنه شدی، بخور؛ چون تشنه شدی، بنوش؛ چون ادرار بر تو فشار آورد، ادرار کن؛ جز از سر نیاز، نزدیکی مکن؛ و چون احساس خواب آلودگی کردی، بخواب، که اینها مایه تندرستی بدن اند (۲۴).

امیر مؤمنان علی بن ابی طالب (ع) به فرزند خود امام حسن (ع) فرمود: پسر من! آیا تورا چهار نکته نیاموزم که به کمک آنها از طب، بی نیاز شوی؟ گفت: چرا، ای امیر مؤمنان! فرمود: بر سفره نمی‌نشینی، مگر آن هنگام که گرسنه ای؛ و از سفره بر نمی‌خیزی، مگر در آن حال که هنوز میل خوردن داری؛ غذا را خوب بجو و به وقت خفتن، خودت را بر خلا عرضه کن. اگر این چهار نکته را به کار بستی، از طب بی نیاز شوی (۲۰).

آن حضرت در فرمایشی دیگر بازم به میانه‌روی و تأثیر آن بر سلامتی تأکید کرده‌اند: هر کس در گرسنگی کامل، غذا بخورد، غذا را خوب بجود، در حالی که هنوز میل خوردن دارد، غذا را واگذارد و چون احساس قضای حاجت کرد، آن را محبوس ندارد، به هیچ بیماری‌ای جز بیماری مرگ، مبتلا نمی‌شود (۲۵).

امام علی (ع): ای کمیل! مبدا معده ات را از خوراک، سنگین کنی. در آن، جایی برای آب و جایی برای باد

امام صادق (ع): هر کس تندرستی‌اش بر بیماری‌اش چیرگی داشته باشد و دارو بنوشد، به زیان خویش، اقدام کرده است (۲۱).

امام صادق (ع): هر کس تندرستی‌اش بر بیماری‌اش غلبه داشته باشد و خود را به چیزی درمان کند و پس از آن بمیرد، من در پیشگاه خداوند، از او بیزار می‌جویم (۲۰).

امام کاظم (ع): تا زمانی که بیماری، به جد با شما درگیر نشده است، درگیر معالجه طیبیان نشوید، که درمان به مانند ساختمان است که مقدار کمی از آن، شخص را به مقدار فراوانش می‌کشد (۲۲).

## ۲- آداب و بهداشت تغذیه

مهمترین بخش از عوامل پیشگیری از بیماری‌ها مربوط به این بخش می‌باشد و نقش مؤثری در سلامتی انسان دارد. اینکه چه بخوریم و از چه چیزهایی پرهیز داشته باشیم و قبل و بعد غذا چه آدابی مراعات شود، کیفیت و کمیت تغذیه و... از موارد قابل توجه در این زمینه می‌باشد. این عنوان زیربخش‌های متعددی را در بر می‌گیرد که به برخی از آنها می‌پردازیم:

### ۱- رعایت اعتدال

رعایت اعتدال در همه عرصه‌های زندگی کاری پسندیده و عقلایی است و آیات و روایات زیادی آن را تأیید می‌کنند. مخصوصاً رعایت این مطلب در مسائل بهداشتی و تغذیه می‌تواند ضامن سلامتی و طول عمر انسان شود.

امام صادق (ع) می‌فرماید: اگر مردم در خوراک میانه‌رو باشند، بدن‌هایشان پایدار و محکم می‌شود.

امام رضا (ع) فرموده است: بدن، به سان زمین پاک و آماده برای زراعت است که اگر در آبادانی و آبدهی بدن، مراقبت شود، به گونه ای که آب، نه فراوان‌تر از نیاز بدن برسد تا آن را غرق کند و نه از اندازه کمتر باشد تا آن را به تشنگی گرفتار سازد، آبادانی‌اش استمرار می‌یابد و خرمی‌اش فزونی می‌گیرد و کشتش بالندگی و برکت می‌یابد؛ اما اگر از

از خوردن بعد از سیری و نیز پرکردن معده دوری کنیم. پرخوری در روایات عامل تباهی بدن معرفی شده است (۲۶).

پیامبر خدا (ص): آدمی هیچ ظرفی را بدتر از شکم، پُر نکرده است. آدمی زاده را چند لقمه بسنده می‌کند که کمرش را راست بدارد. اگر نفس آدمی بر او چیرگی یافت، یک سوم معده برای خوراک، یک سوم برای نوشاک، و یک سوم برای نفس کشیدن خواهد بود.

پیامبر خدا (ص): مؤمن به اندازه یک معده می‌خورد و کافر به اندازه هفت معده (۱۱).

امام علی (ع): از اعتیاد به سیری حذر کن؛ چرا که بیماری‌ها را تحریک می‌کند و امراض را برمی‌انگیزد. امام علی (ع): تندرستی و پرخوری، با هم گرد نمی‌آیند. امام صادق (ع): خوردن از روی سیری، پیسی می‌آورد (۱۱).

#### آداب آشامیدن

احادیث، از یکجا سر کشیدن آب و در بین نوشیدن آن و آب سرد خوردن، نهی کرده و امام صادق (ع) کم خوردن آن را عامل سلامتی می‌داند (۲۷).

پیامبر خدا (ص): آب را به آهستگی بمکید و آن را یکباره سر مکشید؛ زیرا که آن، سبب بیماری جگر می‌شود (۱۱).

امام رضا (ع): نوشیدن آب سرد در پی چیزهای گرم و نیز در پی شیرینی، دندان‌ها را از میان می‌برد. هر کس می‌خواهد دندان‌هایش فاسد نشود، حتماً هرگاه شیرینی می‌خورد، پس از آن قطعه نانی نیز بخورد (۶).

امام صادق (ع): از نوشیدن آب سرد و فقاع در حمام، حذر کن؛ چرا که معده را تباه می‌کند (۱۲).

امام رضا (ع): هر کس می‌خواهد معده اش او را آزار ندهد، میان غذا خوردن، آب ننوشد تا آن را به پایان برساند؛ زیرا که هر کس چنین کند، رطوبت در بدنش می‌نشیند و معده اش ضعیف می‌شود و رگ‌ها نمی‌توانند نیروی موجود در غذا را بگیرند؛ چه، اگر

واگذار و هنگامی که هنوز به خوردن اشتها داری، از غذا خوردن دست بکش، که اگر چنین کنی، غذا را گوارا خواهی یافت. چه، تندرستی، از کم خوردن و کم آشامیدن است (۷).

#### ۱-۲- پرهیز

پرهیز به معنای خود نگهداری؛ یعنی این که انسان بتواند جلوی نفس و اشتها را بگیرد. پرهیز نمونه‌ای از اعتدال است و هرگز به این معنی نیست که انسان چیزی مصرف نکند بلکه هر چه را میل کرد، نخورد و نیشامد. امام کاظم (ع): پرهیز، آن نیست که چیزی را به کلی وا بگذاری و هیچ نخوری؛ بلکه پرهیز، آن است که از چیزی بخوری، اما کم بخوری (۱۱)، بلکه عواقب آن را در نظر داشته باشد و مبادا با هوسرانی و شکم بارگی به امراض متعدد گرفتار شود. امام علی (ع) در حکمت‌های منسوب به ایشان: عاقل را بایسته است که به هنگام شیرینی غذا، تلخی دارو را نیز به یاد داشته باشد (۱۹).

روایت شده است که: آنچه را از زیانش آگاهی یافته‌ای مخور و هوس خویش را بر آسایش بدن، بر مگزین (۸).

از اینرو احادیث برای جلوگیری از مبتلا شدن انسان به بیماری‌ها در موارد زیادی توصیه به پرهیز داشته‌اند. پیامبر خدا (ص): معده، خانه همه دردها است و پرهیز، ریشه همه درمان‌ها.

از امام صادق (ع) هم حدیثی به این مضمون نقل شده است (۲۲).

امام علی (ع): هر کس بر سختی پرهیز صبر نکند، بیماری‌اش به درازا می‌انجامد (۲۵). امام علی (ع): پرهیز، مایه درستی تن است و امام علی (ع): تندرستی، جز با پرهیز، به دست نمی‌آید (۲۶).

#### پرهیز از پرخوری

انسان برای حفظ سلامتی خود علاوه بر این که نسبت به همه چیز باید پرهیز (رعایت اعتدال) خود را رعایت کند، از پرخوری هم اجتناب داشته باشد. چرا که ریشه بیماری‌های زیادی پرخوری است. بر طبق احادیث باید

پی درپی آب به معده ریخته شود، معده فراح می‌گردد (۶).

پیامبر خدا (ص): اگر کسی آب بخورد و سه نفس بکشد، (از بیماری ناشی از یک جا سر کشیدن) در امان است. پیامبر (ص) به گاه آشامیدن، در ظرف نمی‌دمید و چون می‌خواست نفس بکشد، ظرف را از دهان خود دور می‌کرد تا نفس بکشد (۲۵).

پیامبر خدا (ص): آب را بمکید و آن را یک جا سر نکشید؛ چرا که درد جگر، از آن می‌خیزد. پیامبر (ص): آب خوردن روی چیز چرب، درد را به هیجان آورد (۲۷).

### ۲-۳- مصرف گوشت

در احادیث توصیه شده از مصرف پشت سر هم گوشت خودداری شود و از ترک آن به مدت طولانی نیز پرهیز شود.

خوردن گوشت مردار هم عامل بیماری‌های زیادی است.

امام باقر (ع) درباره گوشت مردار: هیچ کس از آن تغذیه نمی‌کند مگر آن که بدنش ضعیف و ناتوان می‌گردد و نیرویش را از دست می‌دهد و نسلش قطع می‌شود و به مرگ ناگهانی (سکته) از دنیا می‌رود (۲۲).

امام رضا (ع) نیز از خوردن گوشت خوک به دلیل استفاده از آلوده‌ترین غذاها، نهی کرده است (۲۷).

### رعایت اعتدال در خوردن گوشت

پیامبر خدا (ص): هر کس چهل روز گوشت بخورد، سنگ دل می‌شود. ادریس بن عبد الله گوید: نزد امام صادق (ع) بودم. از گوشت، سخن به میان آمد و فرمود: غذا را یک روز با گوشت بخور، یک روز با شیر، و یک روز با چیزی دیگر (۲۷، ۲۸).

پیامبر خدا (ص): بر شما باد گوشت؛ چرا که گوشت می‌رویاند. هر کس گوشت را چهل روز واگذارد، بدخوی می‌شود (۲۸، ۲۹).

نهی از خوردن گوشت خشک شده و خام هشام بن سالم گوید از امام صادق (ع) درباره خوردن گوشت خام پرسیدم. فرمود: این غذای درندگان است. امام رضا (ع): خوردن گوشت خام و ناپخته، در شکم، کرم پدید می‌آورد (۶).

امام هادی (ع): گوشت خشکیده نمک سود، بدچیزی است؛ زیرا در معده شل می‌شود، هر بیماری‌ای را تحریک می‌کند و برای هیچ چیزی سودمند نیست بلکه زیان هم دارد (۱۱).

امام هادی (ع): هیچ خوراکی را سنگین‌تر و بیماری‌آورتر از گوشت خشک شده نخورده ام (۱۱).

### ۲-۴- اصول بهداشتی تغذیه

در این بخش به احادیثی اشاره خواهد شد که حاوی توصیه‌هایی است که قبل و بعد و حین غذا خوردن باید مراعات شود:

#### شستن دست‌ها پیش و پس از غذا

پیامبر خدا (ص): شستن دست‌ها پیش و پس از غذا، شغایی برای تن و مایه برکت در روزی است (۲۸).

پیامبر خدا (ص): شستن دست پیش از غذا خوردن، فقر را می‌زداید، و پس از غذا خوردن، غم و اندوه را می‌برد و چشم را سلامت می‌بخشد (۸).

#### خوردن غذا به هنگام گرسنگی و اشتها

امام علی (ع): هر کس که می‌خواهد هیچ غذایی به او زیان نرساند، تنها هنگامی غذا بخورد که گرسنه شده و معده او از خوراک پیشین، پاک شده باشد (۲۱).

#### تشویق به کم خوری

امام علی (ع): کم خوری، مانع بسیاری از بیماری‌های جسم می‌شود (۵، ۲۶).

امام علی (ع): خوراک را کم کن تا بیماری را کم کنی (۵).

امام علی (ع): هر کس خوراکش کم باشد، دردهایش نیز کم است (۵، ۲۶).

#### استفاده از نمک

پیامبر خدا (ص) به امام علی (ع) فرمود: ای علی! غذا را با نمک آغاز کن و با آن پایان ده. چه، هر کس

امام علی (ع): خوراک داغ را بگذارید تا سرد شود و خوردنش ممکن شود (۱۱).

#### استفاده از خلال دندان

مواد غذایی که در لابلاي دندان باقی می ماند می تواند در بدبویی دندان و فساد آن تأثیر مستقیم داشته باشد. و بالعکس استفاده از خلال دندان و برطرف کردن مواد باقیمانده، علاوه بر رفع بوی دهان در استحکام دندان و لثه نقش مهمی دارد. سفارشات مکرر پیامبر (ص) و ائمه (ع) به استفاده از خلال دندان اهمیت این کار را نشان می دهد.

پیامبر خدا (ص): خلال کنید؛ زیرا نزد فرشتگان، هیچ چیز ناخوشایندتر از آن نیست که در لابه لای دندان های انسان، غذا ببینند (۲۵).

پیامبر خدا (ص): بعد از غذا، خلال کنید و آب در دهان بچرخانید؛ چرا که مایه سلامت دندان های نیش و آسیا است (۳۰).

پیامبر خدا (ص): خلال کنید؛ چرا که دهان را تمیز می کند و مایه سلامت لثه است و هُب بن عبد ربّه می گوید: امام صادق (ع) را دیدم که خلال می کرد به او نگریستم فرمود: پیامبر خدا هم خلال می کرد؛ و این کار، دهان را خوشبو می کند (۱۱).

#### ۵-۲- سفارش به شام سبک

عدهای از افراد با رژیم های غلط که مبنای علمی ندارند، از خوردن شام امتناع کرده و آن را برای لاغری و حفظ سلامتی مناسب می دانند. این در حالی است که بدن از وقت ناهار تا شام بدون تغذیه مانده و اگر شام هم خورده نشود تا صبح باید گرسنه بماند. این گونه سبک تغذیه ها سلامتی انسان را تهدید می کند. روایات توصیه به خوردن شام سبک کرده و از ترک آن نهی می کنند، مخصوصاً کسانی که سن بالایی دارند.

پیامبر خدا (ص) فرموده است: خوردن شام را وامگذارید، هر چند به خوردن دانه ای خرماي

غذای خویش را با نمک آغاز کند و با نمک پایان دهد، از هفتاد و دو نوع از انواع بلا که جذام، دیوانگی و پیسی از آن جمله است، به دور باشد (۱۱).

#### برداشتن لقمه های کوچک و جویدن کامل غذا

در احادیث سفارش شده است که هنگام غذا خوردن، لقمه ها کوچکتر برداشته شوند. احتمالاً به خاطر هضم آسان آن می باشد. و اینکه اگر بزرگ باشد صورت انسان حالت نامناسبی پیدا می کند. از همین رو امام حسن (ع) برداشتن لقمه های کوچک و خوب جویدن را از آداب غذا خوردن می داند (۲۸).

جویدن خوب هم باعث هضم و جذب راحت طعام می شود و بزرگ برداشتن آن گلوگیر بوده و احتمال اینکه در دراز مدت باعث مشکلات گوارشی شود، وجود دارد. پیامبر خدا (ص) در بیان آداب غذا خوردن: اما آداب آن، کوچک کردن لقمه و جویدن کامل است (۱۲).

#### به پشت دراز کشیدن پس از غذا

امام صادق (ع): دراز کشیدن پس از غذا، بدن را چاق می کند، غذا را هضم می نماید و درد را از درون انسان، بیرون می کشد (۸).

امام رضا (ع): هرگاه چیزی خوردی، به پشت دراز بکش و پای راست خود را روی پای چپ بگذار (۶).

#### پرهیز از دمیدن در غذا

دمیدن در غذا در احادیث ذم شده و در کتاب های حدیثی به آن پرداخته شده است. مولف کتاب وسائل الشیعه بابتی به احادیث کراهت دمیدن در غذا اختصاص داده است (۲۷).

امام علی (ع): پیامبر (ص) از این نهی کرده که در غذا یا نوشیدنی بدمند (۲۰).

پیامبر (ص) فرمودند: دمیدن در غذا برکت را از بین می برد (۲۵).

#### پرهیز از خوردن غذای داغ

غذای داغی نزد پیامبر (ص) آوردند، فرمود: خداوند آتش را غذای ما قرار نداده، آن را ببرید تا سرد شود (۲۷).

امام صادق (ع): سرکه، تلخه را فرو، قلب را زنده می‌سازد، کرم‌های شکم را می‌گشاید و دهان را استحکام می‌بخشد (ع).

#### ۷-۲- خوردن ماهی تازه

امروزه توصیه اطباء در مورد ماهی این است که باید در سبد غذایی افراد قرار گیرد و جزو غذاهای خانوار باشد چرا که خواص زیادی در پیشگیری از ابتلا به برخی بیماری‌ها و تأمین مایحتاج بدن دارد. حدیثی از امام رضا (ع) در تأیید این مطلب به عنوان نمونه ذکر می‌شود.

امام رضا (ع): هرکس از درد شقیقه و شکم درد می‌ترسد، نباید در تابستان و زمستان، خوردن ماهی تازه را به تأخیر افکند (ع).

#### خوردن خرما پس از خوردن ماهی

در کافی روایت شده، امام صادق (ع) چند خرمایی خواست و خورد. سپس فرمود: اشتهایی نداشتم؛ اما ماهی خورده بودم سپس فرمود: هرکس در حالی بخوابد که ماهی خورده و در پی آن، چند خرما یا مقداری عسل نخورده است، تا صبح، رگ سست‌اندازی بر او غلبه خواهد داشت (۱۱،۲۸).

#### ۸-۲- خودداری از زیاد خوردن تخم مرغ آب پز

امام رضا (ع): پرخوری در تخم مرغ آب پز، نفس تنگی و نفس بُریدگی می‌آورد. روشن است که رعایت توصیه فوق انسان را از ابتلا به بیماری مربوط به تنفس باز می‌دارد.

در حدیثی دیگر، آن حضرت (ع) خوردن مداوم تخم مرغ را موجب لکه دار شدن صورت می‌داند (ع).

#### ۳- اعمال مهم در تداوم سلامتی

سوی از تغذیه و مباحث مربوط به خوراکی‌ها، برخی از رفتارها و آداب که انسان هر روز انجام می‌دهد در سلامت و بیماری او اثر می‌گذارد. در این جا به مواردی اشاره خواهد شد که با انجام آن از گرفتار شدن در دامان بعضی امراض می‌توان نجات یافت.

خشکیده باشد. من بر امت خویش، از این بیم دارم که از واگذاردن شام، پیری (در هم شکستگی) به سراغشان آید؛ چرا که شام، مایه نیرومندی پیر و جوان است (۲۷،۲۸).

از امام صادق (ع) روایت شده است: خوردن شام را وامگذار، هر چند به سه لقمه نان با نمک باشد. در حدیث دیگری فرموده است: واگذاردن شام، مایه پیری است. برای مرد، آن هنگام که پا به سن نهاد، بایسته است که تنها در حالی بخوابد که درونش از غذا پُر باشد (۲۰،۲۷،۲۸).

#### ۶-۲- میوه‌ها و سبزیجات

بر مبنای علم پزشکی روز خوردن سبزیجات و میوه‌ها و نیز صیفیجات نقش بسیار مهمی در پیشگیری از بیماری‌ها و تأمین ویتامین و کالری بدن دارند و پزشکان به خوردن آن‌ها تأکید دارند. روایات اسلامی نیز خالی از این دستورالعمل‌ها نمی‌باشند و آن‌ها را در پیشگیری و حتی درمان بیماری‌ها تجویز می‌کنند.

در این جا به ذکر چند مورد از اهمیت و آداب میوه خوردن اشاره می‌شود و گرنه استقصای همه موارد از عهده این نوشتار خارج است و باید به کتب مربوطه رجوع کرد.

امام صادق (ع): هر میوه ای را زهری است. پس اگر میوه آوردید، آبی به آن بنزید یا آن را در آب فرو ببرید. از ابن القُدّاح درباره امام صادق (ع) روایت شده است که ایشان، پوست کندن میوه را دوست نداشت (۱۱).

#### کاهو

پیامبر خدا (ص): کاهو بخور؛ چرا که خواب می‌آورد و غذا را هضم می‌کند (۲۵).

امام صادق (ع): بر شما باد کاهو؛ چرا که خون را تصفیه می‌کند. امام علی (ع): خوب خورشی است سرکه؛ تلخه را می‌شکند، صفرا را خاموش می‌کند و دل را زنده می‌گرداند (۱۱).

**۱-۳- پرهیز از تماس مستقیم با آفتاب**

امام علی (ع): هرگاه کسی از شما در زیر آفتاب می‌نشیند، پشت به خورشید قرار گیرد؛ چرا که بیماری‌های نهفته را آشکار می‌سازد (۱). امام علی (ع) مردی را در آفتاب دید، فرمود: از آفتاب برخیز. این حرارت، بدبوکننده دهان و سست‌کننده شہوت است، بوی بدن را بد می‌کند، جامه را کهنه می‌سازد و دردهای نهفته را آشکار می‌کند (۱۹).

**۲-۳- پیشگیری از برخی بیماری‌های چشم**

پیامبر خدا (ص): هرکس در روز پنجشنبه و شنبه، ناخن‌های خود را کوتاه کند و قدری از سیل خود بگیرد، از دندان درد و درد چشم در امان باشد. امام باقر (ع): هرکس به گرفتن ناخن در هر پنجشنبه مداومت ورزد، چشم درد نمی‌گیرد (۱۲).

امام صادق (ع): سرمه کشیدن در هنگام خواب، مایه ایمنی از آب چشم است (۳۱).

امام صادق (ع): هرکس قرآن را از رو بخواند، از بهره بینایی برخوردار است و از گناه پدر و مادرش کاسته می‌شود، هرچند کافر باشند (۱۱).

**۳-۳- آداب آمیزش**

پیامبر خدا (ص): اگر مردی با همسر خویش نزدیکی کرد، تا پیشاب نکرده است، غسل نکند؛ از این بیم که مبادا باقیمانده منی در آمد و شد باشد و از آن، دردی بی درمان خیزد (۸). امام رضا (ع): آمیزش بدون انزال، سنگ مثانه می‌آورد... و هرکس می‌خواهد از سنگ و دشواری دفع ادرار در امان باشد، نباید در هنگام حصول شہوت، منی را در خود نگه دارد، و نیز نباید آمیزش با زنان را به درازا بکشد.

امام رضا (ع) درباره آمیزش و آداب آن: پس چون آن کار را کردی، راست مایست و کامل هم منشین؛ بلکه بر پهلوی راست لم بده و سپس، زمانی پس از آن که کار خویش به پایان برده ای، برای پیشاب کردن برخیز. در این صورت، به اذن خداوند عز و جل از سنگ مثانه در امان خواهی بود (۳۲).

پیامبر خدا (ص): مبادا کسی در حالی که از قضای حاجت خودداری می‌ورزد، نزدیکی کند؛ چرا که این کار، بواسیر می‌آورد و مبادا کسی در حالی که پیشاب خود را نگه می‌دارد، نزدیکی کند چرا که این کار، ناسور می‌آورد (۶،۷).

**۴-۳- بیت الخلاء (مستراح)**

در این زمینه، روایات توصیه کرده‌اند که مدت زمان ماندن در مستراح طولانی نشود (احتمالاً به خاطر عوارض فشاری که بر پاها وارد می‌شود)، و از نگه داشتن ادرار در مثانه خودداری کرده و با مثانه پر نزدیکی انجام نگیرد.

امام باقر (ع): زیاد نشستن در آبریزگاه، بواسیر می‌آورد (۲۰).

امام رضا (ع): برای قضای حاجت، به آبریزگاه برو و در آنجا به همان اندازه که قضای حاجت کنی، بمان و آن را به درازا مکشان؛ چرا که این کار، درد نهفته را در پی می‌آورد. امام رضا (ع): هرکس می‌خواهد مثانه‌اش به عارضه‌ای گرفتار نشود، پیشاب خود را نگه ندارد، حتی اگر که بر پشت مرکب خویش نشسته باشد (۶).

**۵-۳- شب زنده داری**

فضیلت شب زنده‌داری بیش از آن است که به گفته آید. قرآن و روایت در موارد متعددی توصیه به آن کرده و به نقش آن در سلامتی نیز اشاره کرده است. امام علی (ع): شب زنده داری، مایه تندرستی است. امام صادق (ع): نماز شب بیماری را از بدن‌هایتان دور می‌سازد. در حدیث دیگری آن را برطرف کننده غم و اندوه می‌داند (۱۲،۲۷،۳۲).

**۶-۳- روزه داری**

امروزه حتی پزشکان غیرمسلمان نیز در نقش کلیدی روزه در پیشگیری از بیماری‌ها و نیز درمان آن سخن گفته و کتاب و مقاله می‌نویسند. قرآن می‌فرماید: وَ أَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ. (بقره، ۱۸۴) روزه گرفتن بهتر است برای شما مردم اگر بدانید.

باشیم می‌توان با رعایت نکات فقه الحدیثی بدان‌ها استناد و عمل کرد.

احادیث زیادی در زمینه طب وجود دارد که عمل به آن‌ها انسان را از بیماری‌ها دور نگه داشته و ضامن سلامتی او است. به این بُعد از روایات توجه ویژه‌ای در کلام معصومین (ع) شده است. موارد متعددی از روایت پزشکی که بر جنبه پیشگیری از بیماری‌ها تأکید دارند از بدیهیات بوده و علم روز هم آن را تأیید می‌کند. هدف از بیان آن‌ها در احادیث، توجه و دقت بیشتر به آنها، یادآوری و تذکر به مردم و با اهمیت نشان دادن سلامتی است.

انگیزه‌های جعل حدیث در روایات مبتنی بر پیشگیری از بیماری‌ها کمتر از روایاتی است که جنبه درمانی دارند. در نتیجه این روایات قابل اعتمادترند. معصومین (ع) در صدد تأسیس نظام پزشکی نبوده‌اند. مراجعه مستقیم به پزشک در موارد لازم و توصیه افراد برای مراجعه به اطباء در سیره آن بزرگواران قابل ملاحظه است.

به کارگیری احادیثی که بر حفظ سلامتی تأکید دارند در پیشگیری از بیماری‌ها و تداوم سلامتی نقش مؤثری دارند؛ مانند: پرهیز از پرخوری، توصیه به انجام برخی کارها که در سلامت و عدم ابتلای انسان به بیماری‌ها مؤثر است، رعایت اصول و آداب تغذیه از قبیل خوردن غذا به هنگام گرسنگی و اشتها، خوب جویدن و کوچک برداشتن لقمه، پرهیز از دمیدن در غذا، استفاده از خلال دندان و...

در روایتی پیامبر (ص) نیز به این مطلب اشاره کرده و فرموده‌اند: روزه بگیرید تا تندرست بمانید (۳۳).

امام علی (ع): روزه گرفتن، یکی از دو صحت و سلامت بدن است (۵).

### ۷-۳- سفر

سیر و سیاحت از مسائلی است که قرآن در چندین جا به آن اهتمام داشته و مردم را تشویق به مسافرت می‌کند.

نقش سفر در قرآن، علاوه بر این که عبرت‌گیری از سرگذشت پیشینیان است (انعام، ۱۱؛ نمل، ۶۹؛ روم، ۴۲)، قدرت و عظمت خلقت خدا را به تصویر می‌کشد (عنکبوت، ۲۰). در آیه‌ای حتی به جنبه سیاحتی و آسایشی بودن آن اشاره شده است (سبأ، ۱۸) (۳۳).

با مسافرت، انسان از دغدغه‌ها خلاصی می‌یابد و با آسایش و آرامشی که حاصل می‌شود از اضطراب‌ها و نگرانی‌ها به دور مانده و با تفریح، نشاط و شادابی را در خود ایجاد می‌کند. این یعنی سلامتی و دورماندن از بیماری.

رسول خدا (ص) می‌فرماید: سفر کنید تا تندرست و سالم بمانید (۳۴).

### نتیجه‌گیری

با توجه به این که علوم معصومین (ع) ریشه در وحی داشته و مطابق با واقعیت است. چنان چه قطع به صدور آن‌ها از پیامبر (ص) و اهل بیت (ع) داشته

### Reference

- 1- Ebn Shobeh Harani HEA, Tohfato Aqul, Mohaghegh Ghaffari, Ali Akbar. A New Approach to Citing Medical Traditions, Religion and Health. 1978;3:20-5.
- 2- Mofid MEM, tashih etegadate Alemami, Scholar: Doregah, Hossein, Qom, Sheikh Mofid Congress, Second, 1414 AH.
- 3- Dayyani Tilaki MS, Imami M. A Novel Approach to Reference to Medical Narrations. Journal of Religion and Health. 2016;3 (2):59-66.
- 4- Nouri HEMT, Mastadrak Alvasa'aleel and Mastnab almasa'il, Qom, Al-Bayt Foundation, I, 1408 AH.
- 5- Amadi AWbMT, Gharar alhakam and Dar alkalam, Qom, Darolketab Eslami, Second, 1410 AH.
- 6- Alamam al-Reza RA, Researcher: Najaf, Mohammad Mahdi, Qom, Dar al-Khayyam, I, 1402 AH.
- 7- RSMTeomhTSHreQDa-HPP.

- 8- Qutbuddin Ravandi SEH, al-Daawat, Qom, Imam Mahdi School Press, I, 1407 AH., 9. Nasiri A, The Genealogy of Medical Narratives, Research in Quran and Hadith No. 4 Summer 2008.
- 9- Nourmohammadi G, Medical Traditions Writing, Journal of Research and Domain, No. 18 and 17.
- 10- Agha Bozorg Tehrani MM, al-Daria al-Tasanif al-Shia, Beirut, Dar al-Zawawi, 1403 AH.
- 11- Kleini MbYq, Al-Kafi, Tehran, Islamic Books, Fourth, 1407 AH.
- 12- Ebn Babu'iyah (Sheikh Saduq) MEA, Man La Yazira al-Fufiyyah, Edited by: Ghaffari, Ali Akbar, Qom, Islamic Publications Office, Second, 1413 AH.
- 13- Rahman Setayesh MKaM, Hossein, The Influence of Issuing Space on the Formation of Medical Traditions, Journal of Comparative Hadith Science Research, Third Year, No. 5, Fall and Winter 2016.
- 14- Ebn Babu'iyah (Sheikh Saduq) EAA-R, Edited by: Lajevardi, Mahdi, Tehran, World Publication, 1st, 1378 AH.
- 15- Isizadeh Nea, Reflection on Methodism Philosophy in Understanding Medical Narratives, Journal of Tehran University of Medical Sciences (Payavard Salamat) Volume 10 Special Issue Spring , 2017.
- 16- Iesazadeh N, Salimi R, Esfahani MM. Introduction to Understanding the Methodology of Medical Traditions. Journal of Payavard Salamat. 2016;10 (1):59-68.
- 17- Rezaei Esfahani MA, The Logic of Understanding Scientific Traditions, Qom, Al-Mustafa International Center for Translation and Publication, 2013.
- 18- Abi MbH, Nasr al-Din, Scholar: Mahfouz Khalid Abdul Ghani, Beirut, Dar al-Aqb al-Umayyah, 1st, 1424 AH.
- 19- Ebn Abi al-Hadid Aa-HEH, Description of Nahj al-Balaghi, Qom, Ayatollah al-Marashi al-Najafi's School, I, 1404 AH.
- 20- Ebn Babu'iyah (Sheikh Saduq) A, Qom Teachers' Association, 1st, 1362 AH.
- 21- Ebn Bastam AaH, Tabat alaemmeh , Qom, Dar al-Sharif alrazif, II, 1411 AH.
- 22- Ebn Babu'iyah (Sheikh Saduq) AA, Qom, Book of Arbitration, 1st, 2006.
- 23- Ebn Shazan Qomi ASBJ, Al-Fazael, Qom, Razi, Second, 1983.
- 24- Alfeqh Almansob Elal Emam Reza A-BI, Mashhad, I, 1406 AH.
- 25- Tabarsi HEF, Makaram alakhllagh, Qom, Sharif Razi, IV, 1412 AH.
- 26- Leythi Waseti AbM, Ayun alhekm and Al-Mawaziz, Qom, Dar al-Hadith, 1st, 1997.
- 27- Hor Ameli MbH, Vasael Alshiye: Qom, Moasseseye Al, I, 1409 AH.
- 28- Barghi AbMbK, al-Muhassin, Qom, Dar olkotob aleslamiyeh, Second, 1371 AH.
- 29- Sahifa Alamam Al-Reza M, Imam Reza (AS) World Congress, 1st, 1406 AH.
- 30- Ebn Heyoun NbMM, Da'aem al-Islam, Scholar: Fayzi, Asef, Qom, Al-Bayt Foundation, II, 1385 AH.
- 31- Ebn Babu'iyah (Sheikh Saduq) Ta-AaAA-A, Qom, Dar al-Sharif al-Razi Lelnesnar, II, 1406 AH.
- 32- Allameh Majlesi Ba-A, 59 , 1403 AH.
- 33- Quran tbMMF, Tehran, Dar al-Qur'an al-Karim.
- 34- Nahj al-Balagha CbSS, Hekmat 27, p. 472.