

بسم الله الرحمن الرحيم

تعريف طب اسلامي

«الرِسَالَةُ الذَّهَبِيَّةُ الَّتِي بُعِثَ بِهَا الْإِمَامُ الْهَمَامُ عَلِيُّ بْنُ مُوسَى الرَّضَا عَلَيْهِ السَّلَامُ، إِلَى مَأْمُونِ الْعَبَّاسِيِّ؛ فِي تَدْبِيرِ الْأَغْذِيَّةِ فِي الْأَطْعَمَةِ وَالْأَشْرَبَةِ، وَ أَخْذِ الْفَصْدِ وَالْحِجَامَةِ وَالْحَمَامِ وَالنُّورَةَ وَالْبَاهِ وَغَيْرِ ذَلِكَ، وَ أَخْذِهِ الدَّوَاءِ فِي حِفْظِ الصِّحَّةِ الْمِزَاجِ، وَ قَدْ فَسَّرْتُ مَا يَحْتَاجُ إِلَى يُدَبَّرُ اسْتِقَامَةً أَمْرَ الْجَسَدِ فِي سِيَاسَةِ الْجِسْمِ، وَ بِاللَّهِ التَّوْفِيقُ...»

در اوایل قرن سوم هجری، هنگام خلافت بنی عباس که در تاریخ اسلام به قرن طلایی معروف است، مأمون یکی از خلفای عباسی در خراسان عهده دار خلافت شد و حضرت رضاع (ع) از آل محمد (ص) را به ولایتعهدی برگزید ایشان ضمن انجام امور مسلمانان، انجمنی از بزرگان علم در نیشابور تشکیل، و مناظرات و پرسش و پاسخ های بسیار در عرصه علوم و فنون مختلف با صبغه علمی و فرهنگی صورت می گرفت.

در یکی از مجالس علمی و طبی که مأمون دانشمندترین خلیفه عباسی آن را برگزار کرد دستور داد عده ای از پزشکان و فلاسفه مانند یوحنا ماسویه (طیب معروف آن زمان)، جبرئیل بختیشوع (پزشک نصرانی)، صالح بن بلهه هندی (فیلسوف معروف آن زمان) و دهها دانشمند و حکیم و اهل علم و کلام در مجلسی گرد هم آمده و درباره مزاج های مختلف انسان و طب ابدان و از آنچه که سلامتی و قوام بدن انسان به آن بسته است سخن بگویند.

علمای بزرگ آن زمان را از نقاط مختلف در آن جلسه حاضر کرد تا در حضور آنان در دریای علوم و معارف آن زمان شناور شود و غوامض آن علوم را آشکار نمایند و حقایق آنها را کشف نماید. هدف مأمون این بود که می خواست برای پی بردن به حقایق علمی، رغبت علما را به بحث و جدل زیاد کند و ضمناً به واسطه جمع کردن دانشمندان مشهور آن زمان نام خود را در اطراف و اکناف جهان معروف کند.

در آن جلسه بحث به اینجا رسید که خداوند این جسد آدمی را چگونه و با چه حکمتی ترکیب داده و چه عناصر متضادی از طبایع چهارگانه «سودا، صفرا، بلغم و خون» در آن جسد قرار داده، همچنین درباره نفع و ضرر غذاها به بدن آدمی بحث می کردند، در این میان حضرت امام رضاع (ع) ساکت بودند و سخنی نمی گفتند. لذا مأمون رو به حضرت گفت: ای ابوالحسن! نظر شما درباره ی مسائلی که در این جلسه مطرح شده چیست؟

حضرت پاسخ دادند: نظر من درباره ی علم طب و ابدان، چیزهاییست که من شخصاً آنها را تجربه کرده ام و درستی آنها را به وسیله آزمایش به مرور زمان دریافته ام. ضمناً به اطلاعاتی که گذشتگان ما در این باره داشته اند آگاهم چون دانستن همه اینها برای هر انسانی لازم است و در جهل آنها عذر کسی مسموع نیست. من این مسائل را با معلومات خود برای تو جمع آوری می کنم تا هنگام نیاز از آنها استفاده کنی.

در آن جلسه که هنوز به پایان نرسیده بود، مأمون ناچار به مسافرت به شهر بلخ شد و از شهر بلخ نامه ای درباره مسائل پزشکی نوشت و از حضرت خواست که به وعده خود وفا کند. حضرت هم نامه ای به شرح زیر در پاسخ مأمون نوشت که در آن موارد در خواست مأمون تشریح شده است.

این نامه که در حدود سال ۲۰۱ هجری قمری برای مأمون نوشته شد، مأمون آن قدر از نامه امام رضاع (ع) خوشنود شد و به نظرش جالب آمد که دستور داد آن را با آب طلا بنوسند از این رو نامه طلای امام رضاع (ع) به نام نامه طلایی معروف شد.

این رساله که به نام‌های الرساله المذهبه یا الرساله الذهبیه و طب الاثمه خوانده شده، یکی از رسائل معروف و پر نسخه در بهداشت فردی در بین رسائل پزشکی در طب قدیم و جدید محسوب می‌شود. حدود ۱۵۰ نسخه از رساله ذهبیه در کتابخانه‌های ایران وجود دارد که ترجمه رساله ذهبیه از محمد بن حسن مشهدی، ترجمه الذهبیه از ملا فیض‌الله عصاره شوشتری، شرح ذهبیه از محمد نصیر بن قاضی و ترجمه ذهبیه از ملا محمد مؤمن قزوینی الموتی از جمله نسخه‌های این رساله است. علامه مجلسی نیز در کتاب عظیم بحارالانوار (مجلد اسماء و العالم) متن این رساله را در پنجاه صفحه از ابومحمد حسن قمی نقل کرده. شیخ طوسی در فهرست در ترجمه محمد بن حسن بن جمهور بصری از آن یاد کرده و فرماید: «وله الرساله الذهبیه عن الرضا (ع)».

نیز علامه عسکری (اعلی الله مقامه الشریف) نسخه خطی این نامه را طبق روایت نوفلی (حسن بن فضل بن یعقوب بن سعید بن نوفل بن حرث بن عبدالمطلب) که شخصی عالم، جلیل‌القدر و مورد اعتماد و یکی از محدوثن معروف است توسط حسن بن محمد بن جمهور به دست آورده که از پدرش (محمد بن جمهور عمی) به وی رسیده که او هم از تمیمی بصری نقل کرده است، که وقتی نامه حضرت رضا (ع) به مأمون در بلخ می‌رسد، مأمون آن را می‌خواند و بسیار خرسند می‌شود، دستور می‌دهد آن نامه را با آب طلا بنویسند و بعد هم آن را تکثیر کنند و برای هر کدام از فرزندان و اولیاء و دوستان بنی‌امالش یک نسخه که با آب طلا نوشته شده بود بفرستد. بعد هم از ابی الحسن صالح بن عبدالله الهاشمی نقل شده، که گفته: پدرم که خازن بیوت‌الحکمه مأمون بوده نسخه برداری از نامه حضرت را در خزانه‌ی مأمون بعد از وفاتش تأیید کرده و گفته با نامه حضرت نامه‌ای بوده که خود مأمون آن را با خط بسیار زیبا نوشته بود.

رساله ذهبیه بیس و منبع و مأخذ علم پزشکی قدیم و جدید می‌باشد ذهبیه (راه روشن طب) در اسرار علوم طبی هدیه‌ای که در شب معراج به رسول گرامی اسلام عرضه شد، توسط حضرت باقر علیه السلام (گشاینده)، حضرت صادق علیه السلام (گسترش دهنده) و حضرت رضا علیه السلام (مبین) آن می‌باشند.

رساله‌ای که هر بار بخوانی به عمقی از لایه‌های اعماق آن پی‌خواهی برد و به دامنه‌ای از گستره اندیشه نگارنده آن در دورنمای جهان زیست، چشم‌اندازی می‌کنی، کلماتی ساده و فاخر، بیاناتی فصیح و بلیغ و شیوا و غامض مشکلاتی از طب را استادانه گره‌گشایی می‌نماید. گلوله‌های آتشین جملات او به سرعت خرمن‌جهل را به آتش می‌کشد و زباله‌های باور به علوم تراوش کرده از اذهان کدر و آغشته به اوهام و ریسک را یکسره می‌زداید و غبار ناباوری را از قلب تو پاک می‌کند. کلماتی کوتاه، جامع، فراگیر، جملاتی مستدل و رسا و مفهوم‌گویای تسلطی امام‌مآبانه بر جهان خلقت و خلقت جهان و با‌إشراف بر معماری کلان آن و در عین حال دقت به ریز و درشت ابزار و ادوات و رفتارها و رنگ‌ها و سنگ‌بنای آن، تاریخ طب، کوتاه‌نوشته‌ای به این فراگیری وسعت و ژرف‌اندیشی و همه‌جانبه و همه‌سو، هرگز سراغ ندارد. و تو زمانی به این سطور و این توصیف اعتماد خواهی کرد که تمامی طب‌نویس را بخوانی و بدانی و عمل کنی و نتیجه‌ناکارآمد آن را درک کنی و در پیچ و خم کلمات پیچیده آن غرق شوی و در لابلای ابزار و آلات و ادوات تشخیصی و تداوی آن گمراه‌گردی و از زیر بار سنگین هزینه‌های گزاف آن قد‌خم کنی و در لابه‌های انبوه کتب و مقالات و تحقیقات آن سرگیجه‌گیری و آنگاه در مطب و درمانگاه و کلینیک و بیمارستان در زیر پای پزشکان چند ده سال درس خوانده با انگشت ابهام بر لب متعجب به کناری بخزی که صد افسوس این همه کاسه و بشقاب، چرا یک لقمه شام و ناهار ندارد. آرزایم درگیر پیران شده، سگته قلبی جوانان را می‌رباید، ناتوانی جنسی میانسالان را می‌رنجاند، سردی بسترزناشویی نوعروسان را به طلاق می‌کشاند، لک و پیس‌آرایش پوست مردان و زنان، نازیبایی و رنگ‌پریدگی رنگ‌چهره عامع مردم شده، سردرد و افسردگی بیماری شایع و فراگیر و تام‌است، دیابت و

روماتیسم و ام اس و هیپاتیت و پارکینسون و نقرس و انواع جراحیها ... سر سفره ارثی از بام ومام ماست. همه اینها چرا؟؟؟ زیرا، نه آداب اکل و شرب می دانیم، نه رسم خواب و بیداری، نه آئین برخورد با زنان و همسررداری و مقاربت و معاشرت نیکو با آنان، نه قوانین تطهیر و حمام و حجامت و فصد، که در هیچ مکتبی به این کاملی سراغ نداریم و امام مهر و رضا در این رساله که ذهبیه اش نامیده اند، رهایی از فهرستی گسترده از بیماریها و بازداشتن از ابتلای به آن را به ما آموزش داده اند. جهان را بستر آفرینش انسان تعریف کرده که در ظرف زمان و مکان زیست می کند و تمامی رفتارهای این انسان با توجه به کیفیت ظرف زمان، با نام های رومی، اسامی آن را بیان می فرماید با فصول گرما و سرما سازگار می گردد و نقش ماه و خورشید و سیارات را بر تن و بدن انسان مؤثر یافته و فعل و انفعالات آن را بر می شمرد. لذا انسان حاضر در صورتی خیر سلامت را مشاهده خواهد کرد که در سر سفره پر برکت ضیافت (ذهبیه امام) بنشیند و از خیرات این آموزه سترگ و بی بدیل در طب و سلامت تناول نماید. و این جمله را به خاطر بسپاریم که اگر خداوند بخواهد مریضی را شفا دهد در این مسیر طب قرار می دهد. در واقع رساله شریفه ذهبیه تشریح و تبیین سامانه بهداشت خوردن و آشامیدن توسط تغذیه سالم (پیشگیری)، تدبیر در تطهیر و حمام و ارتباطات جنسی و فصد و حجامت (درمان)، و پرهیزات غذایی و مدیریت در خوردنیها و خوردن داروهای طبیعی (حفظ صحت) را بیان می نماید.

پس قانده کلی درمان به تعبیر امام مهربانی ابتدا با تغذیه و اصلاح آن است و می فرمایند اگر طبیبی مریض خود را قبل از تغذیه با دارو درمان نماید کمر به قتل او بسته. (تازه منظور داروی گیاهی است نه شیمیایی).

بنابر این طب اسلامی درمان خود را با تغذیه (امساک، مصلح، مسهل، منضج) سعوط، قی، حقنه، آغاز، و با پرهیزات غذایی و تدبیر در خوردنیها اصلاح مزاج و طبع می نماید سپس اعمال یداوی را اعمال می کند و در آخر وارد مرحله دارو درمانی می شود. اصل معنای طب اسلامی این است که با چیزهای ساده و دم دستی و خورد و خوراک مناسب درمان کنیم چرا که امروزه انتقاد اکثر مردم از داروهای شیمیایی تعدد آن است حال باز بیاییم همان تعدد را داشته باشیم، درست است داروهای گیاهی بعضا بی ضرر هستند ولی مفردات (تک گیاه) منظور است آن هم در حفظ صحت مثلا (دم کرده گل گاو زبان یا اسطوخدوس) به تنهایی برای آرامش بسیار مثر ثمر است. به گفته مراجعین ما اگر به کیسه دارو گرفتن بود که طب جدید همین رویه را داشت تازه آن با بیمه نه این هزینه سنگین پس ما بیاییم با مدیریت کردن در خوردنمان البته پرهیز به معنای اصلا نخوردن نیست بلکه به معنای مدیریت در خوردن است را اعمال نماییم و جمله هزار سال پیش حکیم بوعلی سینا را فراموش نکنیم که فرمود: غذای ما دواي ما و دواي ما غذای ماست و نیز پرهیز رأس داروهاست.

ابتدای رساله ذهبیه با این جمله آغاز می شود که لَمْ يَبْتَلِ الْعَبْدُ الْمُؤْمِنِ بِدَاءٍ حَتَّى جَعَلَ لَهُ دَوَاءً خداوند جل و اعلی هیچ بنده مؤمنی را به بیماری مبتلا نمی کند مگر اینکه یک شیوه درمانی برایش نهاده. در ملاقاتی که حضرت موسی (علی نبینا و آله و علیهم السلام) با پروردگار داشت عرضه داشت خداوندا تو خود مریض می کنی و خود درمان و شفا می دهی پس کار طبیب چیست؟ ندا آمد بیماری و شفا را من می دهم ولی به تعبیر ما سرخ کردنیها و نوشابه و فسفود و چیپس و پفک و ... رو هم من می دهم پس کسی باید باشد برای تو تدبیر در خوردن و خوراکی داشته باشد و طبق طبع و تمایلت چه بخوری و چه نخوری را بر اساس سازگاری بدنت به تو بیان کند که او همان طبیب است مثلا آب بین غذا مضر است در صورتی که آب مایع حیات است و ما روزی چند لیوان از آن را با ولع می نوشیم ولی همان آب بین غذا مناسب نیست حال طبیب به ما می گوید که آب بین غذا بدیل سردی آن به همراه غذا که گرم است باعث تولید بخار می شود لذا بخار در کنار هر کدام از اعضاء قرار بگیرد باعث اختلال در همان قسمت از بدن می شود کنار قلب باعث تنگی نفس کنار کبد بالا رفتن آنزیم کبدی و کنار مغز فراموشی

و سردرد. چون باعث اختلال در خونرسانی به این قسمتها می شود، بالا رفتن قند خون و کلسترول و ... را به دنبال دارد. حال در مقابل نوشیدن آب از ولرم گرمتر بعد از نماز صبح را حضرت رضا علیه السلام میفرمایند بیوست را برطرف می کند، تنگی نفس را از بین می برد، کلیه ها را به کار می اندازد، آنزیم کبد را متعادل می کند، اشتها را زیاد می کند و ... پس آب همان آب است و البته نمونه های بسیار دیگر، ولی با اصول. که همه اینها قوائدیست که تبیین آن توسط طبیب است. مسهل و مصلح غذا ها را بیان می کند. مثلا شخصی که سرد مزاج است و مداومت به خوردن لبنیات و سردیجات و ... داشته باشد فردی پر استرس و پر اضطراب، ترسو، پراهمه، فراموشکار، افسرده و ... و یا شخص گرم مزاج مداومت به خوردن زیاد ادویه جات و گرمی جات داشته باشد فردی وسواسی، عصبانی، لجباز، بدخواب، سردرگم و ... دچار خواهد شد. طبق شاه کلیدی که حضرت به ما معرفی می کنند این است: *أصلُ الحُزْنِ فِي الطَّحَالِ وَ أَصلُ الفَرَحِ فِي الثَّرْبِ وَ الكُلَيْتَيْنِ* تجمع سم CO₂ و سدیمنت و به تعبیر طبی سواد که از سردی است عامل بروز حزن و اندوه است و محل آن در طحال می باشد هنگامی که سواد در طحال متراکم و متمرکز گردید در بدن پراکنده و زمینه ساز بروز حزن و اندوه و افسردگی می شود که نمود آن در چهره می باشد. و نیز غدد آدرنال که عامل حفظ کراتین و پروتئین در بدن می باشند گرمای لازم را برای حفظ کلیه ها مهیا می نماید کلیه ها هر چه گرمتر باشد بهتر و کاملتر دفع سمومات بدن می کند و بدنی که عاری از سم باشد شاداب تر و با نشاط تر و چهره ای شفاف و گشاده تر است.

با وجودی که *أمُّ الأُمراضِ المِعْدَةُ* معده مادر بیماریهاست. قاعده کلی طبی در خوردنیها سریع دفع شدن آن است. بالاخره در عصری زندگی می کنیم که فرزندانمان با غذاهایی که ما تعبیر به ممنوعه می کنیم خو گرفته و عادت کرده اند و ممنوع و محروم کردنشان عوارض بدتری خواهد داشت *الإنسانُ حَرِيصٌ مَا مَنَعَ بِهِ ذاتِ إنسانِ* این است که هر چه را منعش کنی به آن حریص تر می شود. برخی از عزیزان رژیم می گیرند که تا چهل روز گوشت نخورند حالا این بنده خدا به میهمانی دعوت شده که انواع کباب بره و بوقلمون و ماهی و ... در آن سرو شده است و این شخص با مشاهده همچنین منظره ای جز آب دهان قورت دادن و استرس و کلنجار رفتن با خود کار دیگری نمی تواند بکند اینجاست که غده تالاموس این شخص بر اثر استرس زیاد فقط سم تولید کرده و این به مراتب ضررش بیشتر از نخوردن است لذا طب راه کار معرفی می کند و می گوید اگر مواقعی خاص مجبور به خوردن هر نوع غذای ممنوعه یا مضر برای طبع و مزاجت شدی آن غذا را حتما با مصلح (اصلاح کننده) یعنی اثرش بدون ضررش باشد و یا با مسهلش (اسهال ایجاد کننده) آن بخور که هیچ چیز از آن مواد مضر در معده نماند و کامل تخلیه شود. یعنی هم خوردی و هم آن را بی ضرر برای خود کردی.

حدود ۳۰ سال پیش که غذاهای کشک دار از سفره ایرانی برچیده نشده و هفته ای چند بار مصرف می شد و فسفودها هنوز جایگزین نشده بود "تابلوهای مرکز سنجش تراکم استخوان" نیز در ایران وجود نداشت.

و نیز حدود ۸۰ سال گذشته که آش پزخانه جای خود را به سرخ کردخانه نداده بود و روغن های سرخ کردنی با وجود ماده آکریل آمید (ماده سرطان زا) در آن، قند و چربی را وارد خانه های ایرانی نکرده بود "تابلوهای انجمن دیابت" نیز در ایران وجود نداشت.

حال خود قضاوت کنید که با مختصر آشنایی از طبع و مزاجتان و تعریف تغذیه مناسب با مزاجتان چقدر می تواند در حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری های احتمالی خود و خانوادهتان مفید و مثمر ثمر باشیم. خود طبیب خود باشیم.