# مقدمة مصححان

**مروری بر تاریخ و مبانی حفظ‌الصحه در طب سنتی ایران**

«فی‌الحقیقه هرگاه طبیب لبیب حاذق دانا و متین از روی بصیرت و اطلاع، مواظب مزاج شخصی شود و رعایت حفظ صحت را مزاجاً و عضواً با شرایط لازمة آن منظور بدارد كه زاید بر اضمحلال طبیعی كه انسان ناگزیر و ناگریز از آن است، تحلیلی واقع نشود، از روی قطع و یقین چنین شخصی به عمر طبیعی كه مزاج آن از بدو خلقت تقاضای آن می‌نماید، خواهد رسید و در تمامت عمر خود در افضل احوال خواهد بود و مبتلا به اسقام و علل نخواهد گردید.

اگرچه در این اوان از بس كه از این قسم مطالب به مسامع كم رسیده، دور نیست كه مطبوع طباع نیفتد. آنچه مشاهده شده و علاوه، از اساتید آگاه خبیر بصیر معمّر که در این فن شریف اطلاع كامل علماً و عملاً داشته‌اند مسموع شده، تقریباً یکصد سال است كه در مملكت ایران مراقبت حفظ صحّت از رسومات متروكه است. سهل است، از بابت قصور هم به معالجه مرض هم كسی اقدام نمی‌نماید مگر آنكه آن مرض در مزاج به حدی مستولی شود كه قریب به ممتنع‌العلاج گردد. آن‌وقت به معالجه اقدام می‌‌نمایند؛ فلهذا یك نفر آدم صحیح‌المزاج كه مزاجاً و عضواً سالم باشد كمتر یافت می‌شود و اغلب در بدایت سن و جوانی اكثر قوا و افعال خود را عادم و فاقدند.

توضیحاً شخصی كه هنوز به سن سی سال نرسیده است، اكثر موهای او از سیاهی به سفیدی مبدّل شده و از اسنان به سبب نداشتن دندان یا فساد آن شماره سال می‌كند و عذر می‌آورد و در قوّت معده جز سوءهضم و سقوط اشتها حاصلی نه، و در چشم به سبب ضعف قوة باصره، محتاج به کحل و عینك است و در استماع مسموعات، قوة سامعه نقصان پذیرفته و در تحصیل قوة باه محتاج به سقنقور و مغز عصفور گشته و همچنین در سایر قوا و افعال آنها.»

این جملات که برگرفته از مقدمه کتاب «حفظ‌الصحه ناصری» تألیف حکیم محمدکاظم گیلانی به سال 1277 ه.ق می‌باشد، به خوبی گویای واقعیت تلخی است که مدت‌ها است بر سلامت مردمان این سرزمین و بلکه سراسر دنیا سایه افکنده است.

واقعیتی که ناشی از فراموش شدن و نادیده گرفتن مهم‌ترین و بنیادی‌ترین بخش پزشکی و بهداشت، یعنی حفظ و نگهداری تندرستی است که بارها در کتب و گفتار بزرگان این رشته، زیر عنوان «حفظ‌الصحه» مورد تأکید قرار گرفته است. تا جایی که آن حکما و دانشمندان بزرگ، در تعریف خود از طب وزن اصلی را به این بخش می‌دهند، چنان‌که ابوبکر ربیع‌بن احمد اخوینی بخاری، صاحب کتاب گران‌سنگ «هدایه‌المتعلمین» - قدیمی‌ترین کتاب خطی موجود به زبان پارسی- در جایی از کتاب خود پزشکی را چنین تعریف می‌کند:

«بجشکی پیشه‌ای بود که تندرستی آدمیان را نگاه دارد و چون رفته بُوَد باز آرد به علم و عمل»

این بخش از طب ریشه‌هایی عمیق در باورها و فرهنگ اصیل ایران‌زمین دارد، فرهنگی که همواره بر اصول بهداشت و نگاهداشت تندرستی عمومی تأکید داشته و آنچه از آثار مکتوب هزاران سال پیش نیز برجا مانده، بر آن صحّه می‌گذارد.

اکنون در نگاهی اجمالی به بررسی سیر تکاملی این بخش از طب در تاریخ می‌پردازیم.

**بهداشت در تمدن‌های باستانی**

دانش بهداشت و سلامتی از جمله دانش‌هایی است که از آغاز زندگی بشر با او همراه بوده است، چرا که مسایلی چون محافظت در برابر سرما و گرما، نیاز به فعالیت و استراحت، وابستگی به غذاها و نوشیدنی‌ها همواره با او بوده است. گرچه هم‌اینک دسترسی به تمام روش‌هایی که گذشتگان در این باب استفاده می‌کرده‌اند، ممکن نیست، امّا شواهدی وجود دارد که جنبه‌هایی از این حقایق را روشن می‌نماید.

در عهد مصر باستان، در حدود سه هزار و پانصد سال پیش از میلاد مسیح، مصریان سه روز متوالی در هر ماه را جهت پاکیزگی امعاء از مُسهل استفاده می‌کردند و همچنین در آن دوران ختنه یکی از تکالیف دینی محسوب می‌شده است.

همچنین آشوریان به وجود اجسام نامرئی که از راه‌های مختلف چون دستگاه تنفسی و گوارشی و پوست وارد بدن می‌شوند، معتقد بودند. شواهد موجود نشان می‌دهد که آنان به نقش این اجسام نامرئی در ایجاد بیماری جذام اعتقاد داشته، از وسایلی جهت پیشگیری از آن استفاده می‌کردند.

در دوران تمدن بابِل نیز بابِلیان به فواید حمام‌های گرم‌کننده، ورزش و تمسید پی‌برده بودند.

در تمدن هند نیز اندرزهایی در این زمینه وجود داشته است که پزشک معروف هندی «شاراک» (قرن دوّم میلادی)، به برخی از آنها از جمله عدم صبر بر خروج فضلات هنگام نیاز بدن به دفع، عدم صبر بر شهوت طعام و عدم صبر در هنگام نیاز به خواب اشاره می‌کند. همچنین در کتاب «سوسروتا»، حجیم‌ترین کتاب هندی که به عصر حاضر رسیده از طبیبی به همین نام در سال 300 میلادی، فصولی در باب رعایت آداب بارداری، توجه به اطفال و تربیت و تغذیه آنها وجود دارد. ضمن آنکه یکی از انواع هشت‌گانه طب در نزد این طبیب نیز، حفظ صحّت و قوّت در جوانی بوده است.[[1]](#footnote-2)

**بهداشت در تمدن پارس**

تاریخ پزشکی و بهداشت در ایران باستان را به چهار دوره کلّی می‌توان تقسیم کرد که در ادامه، اشارة کوتاهی به آنها می‌شود[[2]](#footnote-3):

**1. دورة آریایی:**

آغاز تاریخچة پزشکی در ایران، از دوره‌ای است که آریایی‌ها در زادگاه نخستین خود به نام «آریاویژ» در پیرامون خوارزم و پامیر، زندگی می‌کردند و این شاید هفت هزار سال پیش از میلاد مسیح باشد.

نخستین پزشک آریایی «تریتا» یا «اَترَت» نامیده شده که چنان‌که در کتاب‌های پهلوی آمده، در جراحی نیز دست داشته[[3]](#footnote-4) و از خواص دارویی گیاهان مختلف نیز آگاهی کامل داشته است و بویژه خود عصارة آنها را تهیه می‌کرده است.[[4]](#footnote-5) تریتا نه تنها در تاریخ پزشکی ایران، که در هندوستان نیز به عنوان نخستین پزشک آریایی شناخته شده است.

پس از تریتا در سرزمین آریاویژ، در مکانی به نام «وَرایِماکَرت» آریایی دیگری به نام «یِما» یا جمشید مووفق شد گروه گرفتاران به بیماری‌های پوستی، استخوانی و دندانی و بسیاری از بیماران دیگر را از افراد تندرست جدا سازد و درمان کند. ساکنان وَرایِماکَرت برای تندرستی خود از پرتوهای آفتاب بهره می‌گرفتند، خوراک خود را چنان نگاه می‌داشتند که فاسد نمی‌شد و آخشیگ‌ها، بویژه آب و آتش در آنجا مقدس و عزیز بود.[[5]](#footnote-6)

از آریایی دیگری به نام «تریتَئونا» (فریدون) نیز در کتاب‌های ایران و هند یاد شده که در ستاره‌شناسی و ساختن تِریاق چیره‌دست بوده است.

در میان ایرانیان باستان، حفظ صحّت بدن شرط اوّل حفظ روح بوده است و شواهد تاریخی نشان می‌دهد که ایشان در مناجات‌ها و نمازهایشان، صحّت و نیروی تن را پایة اوّل صحّت روح می‌دانستند.[[6]](#footnote-7)

**2. مکتب مَزدَیَسنا**

پایة مکتب مزدیسنا که به رهبری پیامبر ایرانی، زرتشت در ایران بنیاد گردید، بر «بهی‌بخشی» نهاده شده است.

مردم، پیش از بنیاد این مکتب، منشاء بیماری‌ها را حلول ارواح خبیثه در بدن انسان و خشم و قهر خداوندان می‌دانستند. راهنمای این مکتب، خرافات را در هم شکست و گفت منشاء بیماری‌ها رعایت نکردن بهداشت، پلیدی و کردارهای زشت و وسوسة انگره‌مینو است[[7]](#footnote-8) و پایة درمان را که در زمان‌های پیشین ارضای خاطر خداوندان خشمگین به‌وسیلة فدیه‌های خونین بود، در هم ریخت و مبارزه با بیماری را در وهلة نخست با گیاهان سودمند دارویی که اهورامزدا آفریده و در وهلة دوم با عمل جراحی و در وهلة سوم با تلقین کلام مقدس و نیاز به سوی اهورامزدا، که درمان‌دهندة درمان‌دهندگان است، دانست.[[8]](#footnote-9)

نخستین بار در این مکتب، مقام پزشک پرارج گردید، برای آنها قوانینی وضع شد و مزد و آسایش آنها مد نظر قرار گرفت و بنیاد درمانگاه‌ها و بیمارستان‌ها کاری خداپسندانه شمرده شد. در این مکتب به بهداشت نیز ارج نهاده شد و حتی بر پزشکی برتری یافت چنان‌که زرتشت فرمود: «راه در جهان، یکی و آن را اشویی (پاکی و راستی) است». پاکی چهار آخشیک «هوا، آب، خاک و آتش» از دستورهای مهم این مکتب است و به‌طور کلی معتقد بودند باید با پاکی پیرامون و تن و جامه و خوراک و استفاده نکردن از مُسکرات از بروز بیماری‌ها جلوگیری نمود.

در آموزه‌های پیامبر ایرانی، زرتشت و حکومت‌های پس از آن، بارها و بارها بر حفظ پاکیزگی و بهداشت تأکید شده، به‌گونه‌ای که حفظ بهداشت عمومی و فردی جزو قوانین مدنی و دینی بوده و تخطّی از آن مجازاتی سنگین به دنبال داشته است. برخی از مهم‌ترین این قوانین چنین بوده است: آلودگی آب گناه کبیره است، ظرف آبخوری هرکس باید جداگانه باشد، مگس و حشرات موذی منشاء سرایت بیماری‌ها هستند و باید نابود شوند.[[9]](#footnote-10)

در چهار بخش از کتاب اوستا نیز مطالب ارزنده‌ای درباره پزشکی و بهداشت آمده است که عبارتند از بهداشت آب، فاضلاب، حمام، تغسیل میّت، شستشوی لباس و بدن، خاک، مسکن، آشامیدنی‌ها،گوشت حیوانات، انتقال بیماری‌ها، جداسازی بیماران از افراد سالم و پیشگیری از بیماری و ضدعفونی کردن.[[10]](#footnote-11)

**3. مکتب اُکباتان**

سَئِنا پورِ اَهوم‌ستوت، یکصد سال پس از زرتشت با یکصد نفر شاگرد، «بهی‌بخشی» را دنبال نمود. این نام همان است که در «خدای‌نامک» به‌صورت «سین مرو» آمده و بعدها به هیبت «سیمرغ» درآمد و کارهای شگفت‌آور نمود. «پلوتارک» مورخ یونانی، در کتاب خود از زبان «تمِستوکِلس»، سردار یونانی که به «مکتب صده» اُکباتان راه یافته بود، شرح می‌دهد که اعضای این مکتب، صد نفر و شرایط ورودی بسیار سخت بوده و برای همه مقدور نبوده است. علوم مغانی از جمله فلسفه، ستاره‌شناسی، پزشکی و جغرافیا یاد داده می‌شده و بعدها فارغ‌التحصیلان این مکتب در آسیای صغیر، فیثاغورث، حکیم بزرگ یونانی را تعلیم دادند. بنابراین می‌توان گفت که مکتب اُکباتان در سده ششم پیش از میلاد، یادگار مکتب صد نفر سَئِنا بوده و در حقیقت از مکتب مزدیسنا سیراب شده است.

**4. دورة هخامنشی**

«گزنفون» از دانشگاه بزرگ «پازارگاد» در برابر کاخ شاهنشاهی کوروش نام برده ولی هیچ‌گونه اطلاعی دربارة آموزش پزشکی در آن دانشگاه در دست نیست. تنها از نوشته‌های همین مورّخ چنین برمی‌آید که کوروش (558-528 ق.م.) خود کاملاً از قوانین پزشکی و بهداشتی آگاه بوده تا جایی که پرستاری بیماران خانواده شاهی را خود به عهده می‌گرفت و همواره عقیده داشت «با تعدیل خورش، ورزش و سکونت در آب و هوای مناسب باید تندرستی را نگاه داشت».

«هرودوت» می‌گوید بسیاری از پزشکان مصری بویژه چشم‌پزشکان در دربار داریوش بزرگ (521-486 ق.م.) عهده‌دار شغل پزشکی بودند و هنگامی که دانشگاه «سیاس» در مصر ویران گردید، داریوش آن را تعمیر نموده، کتاب‌های بسیاری به کتابخانة دانشگاه اهدا نمود.

در دوران هخامنشیان به امور بهداشتی توجهی خاص شده است که نمونه‌ای از آن، بهداشت آب و مواد غذایی است. شاهان هخامنشی تلاش می‌کردند در مسافرت‌ها و لشکرکشی‌ها از آبی مطمئن و جوشانده که در ظرفی تمیز قرار داشت استفاده کنند، چنان‌که هرودوت گوید:

«هر وقت پادشاه ایران عزم جنگ کند، نه فقط از املاک خاصّة او آذوقه‌اش را فراهم می‌سازند، بلکه از رودخانة کرخه (خواسپ) که از وسط شهر شوش جاری است، برای او آب همراه می‌برند. هیچ شهریاری جز آب همین رودخانه نمی‌نوشد و پیوسته مقادیر زیادی از آب را جوشانیده، در کوزه‌های سیمین بر گردونه‌های چهارقاطری هرجا که شاه می‌رود، می‌برند.»[[11]](#footnote-12)

آنچه در این میان بسیار جالب توجه می‌نماید، رتبه‌بندی پزشکان آن دوران در دو دسته است: پزشکان دستة اوّل که دارای مقام و منزلت بالاتری بودند، به امر پیشگیری از بیماری‌ها و نگاهداشت تندرستی همگانی و یافتن منابع آلودگی و رفع آنها می‌پرداختند و پزشکان دستة دوم، پزشکان عادی بوده‌اند که امر درمانگری را به عهده داشتند.

**دانشکدة پزشکی گُندی‌شاهپور**

گُندی‌شاهپور بین سال‌های 171-141 میلادی به فرمان شاهپور اول ساسانی در جای دهکدة «شاه‌آباد» در خاور «شوش» و جنوب خاوری «دزفول» و شمال باختری «شوشتر» در استان خوزستان بنیاد گردید[[12]](#footnote-13) ولی خود دانشکدة گُندی‌شاهپور بین سال‌های 379-310 میلادی به فرمان شاهپور دوم ساسانی به نمای هشت در هشت، شبیه خانه‌های شطرنج، ساخته شد[[13]](#footnote-14) و تا سدة سوم هجری که دانشکدة پزشکی بغداد پدید آمد، یعنی مدت 600 سال، مهم‌ترین مکتب پزشکی خاور میانه بود. نخستین استادی که آموزگاری این دانشکده را به عهده داشت، «تئودوروس» پزشک نستوری و درمان‌گر شاهپور دوم بود. «آگاسیاس»، مورّخ یونانی، می‌نویسد:

«در سال 529 میلادی، بر اثر تعصب «ژوستینین» امپراتور روم، مدارس عالی آتن، اسکندریه و اُدِسا بسته شد و هفت تن از استادان نامی آن یعنی داماسیوس، سیمپیلیسیوس، اولامیوس، پریسیانوس، هرمیاس، دیوژن و ایزیدور به دربار خسرو اول انوشیروان (579-531) پناهنده شدند و به فرمان وی به سمت استادی دانشکده گُندی‌شاهپور گماشته شدند».

در کنار استادان نستوری و یونانی، استادان ایرانی چون جورجیس بوخت‌ایشو (148 هجری)، بوخت‌ایشو جورجیس (171 هجری)، جهانای ماسویه (215 هجری) و دهشتک که خود آنها از فارغ‌التحصیلان گُندی‌شاهپور بودند، در نیمه‌های قرن سوم به سمت استادی و ریاست رسیدند.[[14]](#footnote-15)

به قول «ادوارد براون»، در دانشکده پزشکی گُندی‌شاهپور، پنج مکتب پزشکی ناموَر ایرانی، یونانی، هندی، سریانی و اسکندرانی به هم آمیختته شد و پزشکی گُندی‌شاهپور به وجود آمد.

«قفطی» می‌نویسد: استادان دانشمند گُندی‌شاهپور کمتر به ریاضیات و فلسفه سرگرم بودند و بیشتر به پزشکی علاقه داشتند. در این دانشکده، پزشکی‌های ملل ناموَر آن روز مورد بررسی قرار گرفت و از هر کتابی مطلبی سودمند برگرفته، موضوع را می‌پروراندند تا جایی که حتی از پزشکی یونانی‌ها کامل‌تر گردید.[[15]](#footnote-16) پژوهش‌ها و برگردان‌های کتاب‌های مختلف به‌وسیلة استادان گُندی‌شاهپور خدمت بزرگی به پزشکی این آب و خاک داشته که بعدها در دانشکدة بغداد نیز مورد استفاده قرار گرفت.

در این مکتب سبب بیماری‌ها را بر تغییرات رطوبات بدن و عدم تعادل بین آنها قرار دادند، بیماری‌ها از حیث جسمی و روحی و واگیر و غیرواگیر بودن تقسیم شدند، در پزشکی تخصص‌های مختلفی چون چشم‌پزشکی پدید آمد، قوانین درمان به مقتضای مزاج‌های بلاد مرتب و مدوّن شدند و... تا جایی که برخی درمان‌های آنها بر یونانی‌ها و هندی‌ها برتری یافت زیرا آنها نیکی‌های هر فرقه را گرفتند و بر آنچه خود می‌دانستند، افزودند و این خود، گسترة فکر و دانش‌پژوهی آنها را می‌رساند.[[16]](#footnote-17)

در این مکتب، نه تنها درد‌شناسی و درمان‌شناسی تدریس می‌شد بلکه یک پزشک، داروشناسی و داروسازی نیز می‌آموخت چنان‌که «عیسی صهاربخت»، فارغ‌التحصیل این دانشکده، علاوه بر پزشکی در داروسازی نیز سرشناس بود.[[17]](#footnote-18)

از میان پزشکان سرشناس و اساتید دانشگاه گُندی‌شاهپور می‌توان به چند نام زیر اشاره کرد:

«جبرئیل دروستبد»، پزشک دربار خسرو که نازایی «شیرین»، ملکة ایران را با موفقیت درمان نمود؛ «حارس پورِ کلده» که پس از اتمام دورة پزشکی به یمن رفت[[18]](#footnote-19)؛ «جورجیس بوخت‌ایشو»، رئیس دانشکدة گُندی‌شاهپور که در سال 148 هجری معده‌درد شدید منصور دوانقی را که پزشکان وی از درمان آن ناتوان شده بودند، درمان کرد[[19]](#footnote-20)؛ «عیسی شهلا»، شاگرد نامی جرجیس که در سال 148 به همراه استاد خود به دربار منصور دوانقی رفت و در درمان به وی کمک کرد[[20]](#footnote-21)؛ «سرجیس»، شاگرد نامی جرجیس که در سال 148 هجری در غیاب استاد خود ریاست دانشکده و بیمارستان گُندی‌شاهپور را به عهده گرفت؛ «عیسی صهاربخت» و «ابراهام»، شاگردان ناموَر جرجیس، «بوخت‌ایشو جرجیس»، رئیس گُندی‌شاهپور که در سال 171 هجری سردرد شدید هارون‌الرشید را با جوشاندة گیاهان درمان بخشید[[21]](#footnote-22)؛ «جبرئیل پورِ بوخت‌ایشو» که در سال 213 هجری یکی از کنیزکان خلیفه را که به فلج دست راست مبتلا شدهد بود، با تدابیر روحی درمان کرد؛ «جهانای ماسویه» که در سال 215 مأمون را از مرگ نجات داد و مدتی رئیس بیت‌الحکمة مأمون بود[[22]](#footnote-23)؛ «دهشتک»، رئیس گُندی‌شاهپور؛ «میکائیل»، برادرزادة دهشتک؛ «شاهپور سهل» و «بوخت‌ایشو جبرئیل» که هر دو در اواسط سدة سوم هجری در دربار متوکل عباسی، سِمت پزشکی دربار را داشتند.

عظمت دانشکدة پزشکی گُندی‌شاهپور با طلوع دانشکدة پزشکی بغداد در آغاز سدة سوم هجری رو به کاهش نهاد و از آخرین یادگار پزشکی ایران باستان جز به‌صورت تاریخی مختصر در گوشه و کنار، چیزی باقی نماند ولی این افتخار برای ایران باستان همواره محفوظ است که در 1700 سال پیش، دانشکده‌ای در این سرزمین وجود داشت که سال‌های سال به جهان و جهانیان خدمت کرد و به عنوان مثال، در بیمارستان زیر پوشش آن، مکانی ویژه جهت انجام اعمال بهداشتی و درمان‌های طبیعی چون تمسید (تراشیدن مو) و حمّامات و ریاضات و تغذیة خاصه برای مراجعین طراحی شده بود.[[23]](#footnote-24)

نقشی که خون در انتشار بیماری در بدن بازی می‌کند، در دوران ساسانیان شناخته شده بود زیرا یکی از تکالیف دینی آنان این بود که در نگهداری و افزایش پاکیزگی و تازگی خون که بدن را به نظر آنان زینت و آرایش می‌داد، کوشا باشند. همچنین آلوده شدن از راه ارتباط فیزیکی از عوامل بیماری‌زای طبیعی شناخته می‌شده و پزشکان برای اینکه موجب شیوع بیماری در نزد اشخاص سالم نشوند، نمی‌بایست بدون رعایت دقّت و احتیاط از بالین یک بیمار به عیادت بیمار دیگر بروند.

آنان در مواقع بیمار‌ی‌های واگیر یا به اصطلاح آن دوران، بیماری‌های پرمرگ، طبق آداب و سنن به عمل بَرشِنوم متوسّل می‌شدند كه در حقیقت، جداسازی بیماران از مردمان سالم طبق آئین و سنّت خاصی بوده است. توضیح اینكه در موقع بروز بیماری‌های همه‌گیر مانند طاعون و وبا و آبله، اشخاص در محل انزوا می‌زیستند و كمتر با یكدیگر تماس می‌گرفتند. هریك در رختخواب جداگانه استراحت می‌نمودند و در ظرفی جداگانه غذا می‌خوردند و آب می‌آشامیدند و با این عمل در حقیقت بر بیماری قیام می‌كردند و پس از برطرف شدن بیماری، خود را شستشو داده تطهیر می‌كردند و با گیاهان و صمغ‌های خوشبو كه در آتش می‌ریختند، خود را بخور می‌دادند.[[24]](#footnote-25)

**تمدن یونان**

در تمدن یونانی که بویژه در حوزة طب، تعامل ویژه‌ای با ایران داشته ‌است، توصیه‌های زیادی در مورد حفظ صحت از سوی بقراط مورد توجه بوده است، از جمله اینکه «کمی غذاهای مضر، بهتر است از اکثار در غذاهای نافع»، «معده اگر از آب پر شود، بهتر است تا از غذا»، «کاهش جماع (پرهیز از افراط) حافظ صحت بدن است» و....

بقراط همچنین کتابی به نام «الاهویه و المیاه و الاماکن» دارد، که در آن به بحث پیرامون تأثیر آب و هوا و بادها و خاک‌ها بر تندرستی و نیز علم نجوم و تأثیرات آن در شیوع بیماری‌ها و روش‌های پیشگیری از بیماری‌های واگیر پرداخته است. کتب «الفصول» و «الغذا» نیز از آثار او است.

همچنین از ارسطو کتبی در زمینه حفظ‌الصحه با نام‌های«سر‌الاسرار»، «تدبیرالغذا»، «فی ‌الصحه» و «فی الباه» به‌جا مانده است.

جالینوس، دیگر حکیم بزرگ یونان نیز کتاب‌هایی با عنوان «قوی‌الاغذیه» در سه مقاله در بیان غذاها، آشامیدنی‌ها و نیروی هریک از آنها و «الحیله لحفظ الصحه» و «تفسیر کتاب الهواء و الماء و المساکن» بقراط دارد.

**تکمیل مفهوم تندرستی در تمدن اسلامی**

در دورة اسلامی و با ورود اسلام به این دیار کهن، آموزه‌ها و قوانین بهداشتی تکمیل و روزآمدتر گشته و در عهد پیامبر و ائمه، بویژه بر موارد زیر تأکید می‌شود:

پرهیز از دنباله‌روی از سحر و جادو و جایگزینی بحث‌های منطقی و تفکر و تأمل،

لزوم برعهده گرفتن مسئولیت سلامتی بدن و عدم واگذاری آن به عوامل موهوم،

توجه به نظافت شخصی و اجتماعی مانند تأکید بر پاکیزگی آب مصرفی، استفاده از مسواک (با استفاده از چوب درخت اراک)، پاکیزگی ناخن‌ها، تراشیدن مو، کوتاهی موی بالای لب، تراشیدن موی زیر بغل، استحمام[[25]](#footnote-26)، رعایت پاکیزگی در جماع و...

مصرف اغذیة نافع و عدم اسراف در غذاها و پرهیز از پرخوری،[[26]](#footnote-27)

حفظ پاکیزگی مساکن و آب‌ها و راه‌ها،[[27]](#footnote-28)

لزوم انجام ورزش[[28]](#footnote-29) و توصیه به ورزش‌هایی چون اسب‌سواری و تیراندازی،

تأکید بر پیشگیری از بیماری‌ها و تقدم آن بر درمان،

تحریم آنچه برای بدن مضر است، مانند تحریم خمر و گوشت خوک و غیره،

توجه به تعادل نفسانی و استفاده از تعالیم اخلاقی و توکل بر خدا و کاهش استرس‌ها و دوری از آفات قلبی چون حسد و کینه و....

**عصر تألیفات در حوزه‌های مختلف طب بویژه حفظ‌الصحه**

این نهضت توسط سایر بزرگان طبی ایرانی و اسلامی ادامه یافته و رسایل بسیاری در این باب نگاشته شد که به‌عنوان مشتی نمونة خروار می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

جبرائیل بن بختیشوع (متوفی 213 ه.ق) کتاب «الباه» و رسالة «فی الطعام و الشراب» را در باب حفظ تندرستی نگاشته است.

عبیدالله‌بن جبرائیل (متوفی 250 ه.ق) رسالة‌ «فی الطب و الاحداث نفسانیه» و همچنین رساله‌ای در طهارت و وجوب آن دارد که در آن به بحث در زمینة طهارت بدن و روح می‌پردازد.

یوحنا ابن ماسویه (متوفی 243 ه.ق) کتاب‌هایی با عناوین «الاغذیه»، «الاشربه»، «مضارالاغذیه»، «الطبیخ»، «دخول الحمام» و «تدبیرالاصحاء» دارد.

علی‌بن ربّن طبری (متوفی 247 ه.ق) که توجه خاصی به نفس و جسم، هر دو داشت و به درمان بیماران به همراه ایجاد آرامش جسمی و روحی برای آنها می‌پرداخت، کتابی با عنوان «حفظ‌الصحه» دارد و اثر معروفش «فردوس‌الحکمه» نیز شامل فصولی در مورد تربیت اطفال، اغذیه، اشربه، طعم‌ها و غیره است.

حنین‌ابن اسحاق (متوفی260 ه.ق) دارای تألیفاتی چون «کتاب الاغذیه»، «رساله فی تدبیر‌الصحه بالمأکل و المشرب» و «کلام فی حفظ‌الاسنان و استصلاحها» می‌باشد.

ابوزید بلخی (متوفی 322 ه.ق) کتاب «مصالح ‌الابدان و الانفس» را به رشتة تحریر در آورده است که نخستین کتاب کامل و تخصصی در حوزة حفظ‌الصحه در عصر تألیفات طبّی عربی است. همان‌طور که از نام کتاب مشخص است، مؤلف به بحث پیرامون حفظ تندرستی دو جزء از وجود آدمی، یعنی جسم و نفس پرداخته است. بخش نخست کتاب شامل تدبیر مسکن و آب و هوا، پرهیز از سرما و گرما، تدبیر طعام و شراب، مشمومات، خواب، حمّام، ریاضت و دلک و تدبیر سماع یا تأثیر موسیقی در تندرستی و تدبیرات لازمه برای بازگشت سلامتی بوده و بخش دوّم که به حفظ صحت نفس متعلّق است، شامل اعراض نفسانی، تدبیر غضب و خوف و فزع و حزن و جزع و دفع وسواس و حدیث‌النفس می‌باشد.[[29]](#footnote-30)

محمدبن زکریا رازی (متوفی 314 ه.ق) در مقالة چهارم از کتاب «المنصوری فی الطب» در مورد حفظ‌الصحه سخن گفته است و کتب دیگری در «طب روحانی»، «کیفیت اغتذاء»، «باه» و «ریاضت» دارد، همچنین کتاب ارزشمند «منافع الاغذیه و دفع مضارها» از تألیفات او است.

علی‌بن عباس مجوسی اهوازی (متوفی 384 ه.ق) از جمله طبیبانی است که بر تقدّم پیشگیری بر درمان تأکید بسیار داشته و مقالة اوّل از بخش دوّم کتابش، «کامل‌الصناعه الطبیّه» را به صحّت عامه اختصاص داده است.

ابوسهل جرجانی (متوفی 410 ه.ق) در چندین بخش از کتاب «المئه فی الطب» اسباب حفظ صحت را شرح داده است.

شیخ‌الرئیس ابوعلی سینا (متوفی 428 ه.ق) بخشی از «القانون فی الطب» را به این بحث اختصاص داده و نیز کتابی با نام «الارجوزه فی تدبیر الصحه فی الفصول» و رساله‌ای با عنوان «حفظ‌الصحه» تألیف کرده است.

ابن بطلان بغدادی (متوفی 450 ه.ق) صاحب کتاب «تقویم الصحه بالاسباب السته» می‌باشد. کتاب او به شکل جداولی به حسب قوّت اغذیه و ادویه و تعریف تغذیه صحیح و پیشگیری و علاج بدنی و روحی انسان و اهمیت ورزش طراحی شده است.

ابن جزله بغدادی (متوفی 473 ه.ق) دو کتاب به نام‌های «منهاج البیان فی ما یستعمله الانسان» در مورد ادویه و اغذیة مورد نیاز در حالت صحت و مرض و «الاشاره فی تلخیص العباره فی ما یستعمل من القوانین الطبیه فی تدبیر الصحه و حفظ البدن» دارد.

سیداسماعیل جرجانی (متوفی 531 ه.ق) هم در بخش سوّم از کتاب بزرگش، «ذخیرة خوارزمشاهی» به بحث پیرامون این موضوع پرداخته است.

ابن زهر (متوفی 557 ه.ق) دو کتاب «الاغذیه و الاطعمه» و «الاقتصاد فی اصلاح الانفس و الاجساد» را که شامل تدابیر عملی برای سلامتی است، تألیف کرده است.

افضل‌الدّین ابوحامد احمدبن حامد کرمانی (متوفّی پس از 615 ه.ق.) رساله‌ای با عنوان «صلاح الصّحاح فی حفظ‌الصّحه» دارد که احتمالاً نخستین رسالة مستقل پارسی در بهداشت فردی است.[[30]](#footnote-31)

آنچه در این باب بسیار حایز اهمیت می‌نماید، این است که مباحث بهداشتی در این دوران صرفاً جنبه نظری نداشته بلکه تا حد امکان در عمل مورد استفاده قرار می‌گرفته است، چنان‌که در کتابی با نام «معالم القربه فی امور الحسبه» از محمدبن محمد ابی‌زید قریشی ملقب به ضیاء‌الدین، از علمای بزرگ اسلام در حدود سال 500 هجری قمری که به تشریح وظایف محتسب در قبال مشاغل مختلف پرداخته است، باب‌هایی نیز به افرادی که با مواد غذایی و مسائل بهداشتی سروکار دارند، اختصاص دارد از جمله توضیح مواردی که باید نانوایان، کباب‌فروشان، قصابان، شربت‌سازان، گرمابه‌داران، سلمانی‌ها و حنافروشان در مورد بهداشت رعایت می‌کردند وگرنه متخلف محسوب می‌شده‌اند.

**تألیفات متأخرین طبی در حوزه حفظ‌الصحه**

در میان متأخران نیز برخی بزرگان تأکید بیشتری در این باب داشته و گاه از دانش روز نیز در این حوزه استفاده کرده‌اند، از جمله:

حکیم ولی گیلانی از جمله حکمای ایرانی مقیم هند، کتاب «ستّه ضروریه» را که دارای زبانی ساده و موجز است، در سال 914 هجری قمری با استفاده از رسایل و کتب گذشتگان و تجارب شخصی خود نگاشته است.

محمد حکیم‌بن مبارک، رسالة نه‌چندان مختصری با نام «حفظ‌الصحه» یا «نصیحت‌نامه» دارد که به سال 929 هجری قمری نگاشته شده است.

یوسف‌بن محمدبن یوسف هروی ملقب به حکیم یوسفی، در قرن دهم رساله‌ای در «حفظ صحت» و رساله‌ای در باب «مأکول و مشروب»، هر دو به نظم، تألیف کرده است.

عبد‌اللّطیف قزوینی در قرن دهم، ترجمه و شرحی بر رسالة «حفظ‌الصحه» ابن‌سینا نگاشته است.

محمدحسین عقیلی علوی خراسانی، در قرن دوازدهم بخش‌هایی از کتاب خود «خلاصه‌الحکمه» را به ستّة ضروریه و تدبیر حبالی، مرضعه و اطفال اختصاص داده است.

محمد ارزانی ملقب به حکیم ارزانی نیز در شرح خود بر قانونچه که «مفرح‌القلوب» نام دارد، به تفصیل در تدابیر حفظ‌الصحه سخن گفته است.

میرزا کاظم‌بن محمد رشتی ملقب به ملک‌الاطبا گیلانی (متولد 1202ه.ق)، کتاب ارزشمند «حفظ‌الصحه ناصری» را نگاشته و با عمل به دستورات خود، تا سن 123سالگی در سلامت جسمی و عقلی زیسته است.

میرزا علی‌خان ناصر‌الحکما معروف به دکتر میرزا علی‌خان، متولد 1284 و فارغ‌التحصیل دارالفنون، در کتاب خود با نام «حفظ صحّت» از دانش زمان خود استفاده بسیار کرده است، امّا همچنان ساختار آن را بر پایة شیوة متداول طبیبان سنتی در قالب ستة ضروریه برگزیده است. وی در این کتاب به مواردی چون نیروی برق، گاز، نوررسانی و تهویة اتاق‌ها و کلاس‌های درس، برخی مشاغل مهم و... نیز پرداخته است.

رساله‌ای جالب توجه با عنوان «حفظ‌الصحه» از مؤلفی ناشناخته و خطاب به ظلّ‌السلطان، در کتابخانة صارم‌الدوله در اصفهان نگهداری می‌شود که در عین مختصر بودن، نشان‌دهندة اهمیّت این دانش در نگاه حکمی ایرانی است و به‌طور اختصار به بخش‌های مختلف این دانش و ستّه ضروریّه پرداخته است.

**مبانی حفظ‌الصحه**

اما طبق دانش و اندیشة حکیمان و طبیبان طب کهن و اصیل ایرانی، آنچه باعث حفظ صحّت و تندرستی است، توجّه به شش اصل طلایی و کلیدی است که آن را «ستّة ضروریّه» ‌گویند و در واقع هرآنچه یک انسان در زندگی روزمره با آن در ارتباط است را در بر می‌گیرد و شامل هوا، خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها، حرکت و سکون، خواب و بیداری، استفراغ و احتباس و اعراض نفسانی می‌باشد. البته حکیمان فرزانه و دانشمندان گران‌مایة طب ایرانی برای شرایط ویژه‌ای چون سنین مختلف، زنان بادار و شیرده، سفرهای دریایی و زمینی، حوادث و شیوع بیماری‌‌ها و... نیز از ارائه دستورات وتدابیر خاص فروگذار نکرده‌اند.

**نگاهی گذرا بر اصول شش‌گانة تندرستی**

**اصل اول: هوا**

در مبحث «هوا» که به دلیل ارتباط دائمی و همیشگی انسان با آن، همیشه به عنوان نخستین اصل مطرح می‌شود، خصوصیات آب و هوای خوب برای مزاج آدمی و تأثیرات اقالیم مختلف بر روی هوا و تأثیرپذیری آب و هوا از شرایط جغرافیایی چون کوه و باد و دریا و تغییرات افلاک و ستارگان و رویدادهای غیرطبیعی چون بروز عفونت‌های مختلف در هوا و تدابیر هریک از آنها بیان شده است و آدمی از زندگی در برخی اماکن مانند نواحی اطراف برکه‌ها، بیشه‌ها و مزارع کلم و تره و سیر و باغ‌های انجیر و گردو، به علت آمیخته بودن هوای آنها به بخارات فاسد، نهی می‌شود.[[31]](#footnote-32)

به عنوان نمونه، ببینیم جناب پورسینا دربارة انتخاب مسکن که زیرمجموعة تدابیر هوا محسوب می‌گردد و بر خلاف امروز، در آن دوران تا حدود زیادی در اختیار مردمان بوده است، چه می‌گوید:

«وقتی كسی جای سكونتی برمی‌گزیند، باید خاك، حالت پستی و بلندی، باز بودن، پوشش، آب و گوهر آن و حالت آب در جوشیدن، باز شدن و بالا رفتن و پائین آمدن را بررسی كند و بداند كه آیا محل سكونت، بادگیر و یا جایی گود و فرورفته است. باید بادهای منطقه را بشناسد كه آیا سالم است یا نه و همچنین نقاط مجاور آنجا مانند دریا، مسیل‌ها، كوه‌ها و كانی‌ها را مورد تحقیق قرار دهد. از تندرستی و بیماری مردم آن سامان باید باخبر شود كه تا چه حدّ نیرومندند، اشتها و هضم‌شان چه اندازه است و چه غذاهایی می‌خورند. و بداند كه آیا آب‌های منطقه از آبراهه‌های تنگ می‌آیند یا مسیل‌های گشاد و باز و مردم آنجا با چه نوع بیماری‌ها بسیار خو گرفته‌اند. آنگاه پنجره‌ها و درهای محل سكونت باید شرقی شمالی باشند، به دخول بادهای شرقی به اندرون خانه اهمیت زیاد داده شود، آفتاب باید همه جای خانه‌اش را بگیرد، زیرا آفتاب هوا را مساعد می‌گرداند.»[[32]](#footnote-33)

همچنین نکات مفصّلی در تدبیر فصول چهارگانه از اطعمه و اشربه و پوشاک مناسب آن فصل بیان می‌گردد و خوردن بعضی غذاها و شربت‌ها در بعضی فصول توصیه و در برخی دیگر منع می‌شود. به‌عنوان مثال در تابستان به علت زیاد بودن حرارت خارج بدن و تأثیر آن بر بدن، توصیه به خوردن غذاهای سبک و لطیف و خنک شده و در زمستان که حرارت خارج کاهش یافته، برای جبران آن بر خوردن غذاهای گرم و غلیظ تأکید می‌شود، همچنین در فصول و مناطق گرم از انجام حرکات ورزشی شدید و سنگین نهی می‌شود و....

**مأکول و مشروب، کلید طلایی**

در بخش خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها به تقسیم‌بندی غذاها و شرح غذاهای مناسب برای مزاج‌های مختلف پرداخته و نکات ضروری و آداب غذا خوردن بویژه پرهیز از ادخال اطعمه و زمان مناسب تغذیه با ذکر استدلال برای هر یک از آنها و پرهیز از پرخوری مورد تأکید قرار می‌گیرد. همچنین در برخی موارد که مواد خوراکی جزو غذاهای دوایی هستند، یعنی علاوه بر غذاییت، دارای نقش دارو هم هستند و منجر به ایجاد تغییراتی در بدن می‌شوند، روش‌هایی جهت تدبیر و اصلاح آنها ذکر می‌گردد و به‌علاوه در مورد ظروف مورد استفاده جهت پخت غذا نیز توصیه‌هایی ارائه می‌شود.

به عنوان نمونه در مورد غذاها به نکاتی چون موارد زیر اشاره می‌شود:

بهترین انواع گوشت‌ها، غلات، حبوبات، میوه‌ها، سبزی‌ها و... برای مصرف با توجه به مزاج کلی و عضوی افراد و شرایط تندرستی و بیماری آنان، توصیه‌های غذایی ویژه برای افرادی که دچار بیماری‌‌های گوناگون هستند، ذکر بهترین حالت و شرایط مصرف انواع مواد غذایی، مقایسه میزان غذائیت و فواید و زیان‌‌های گروه‌های مختلف مواد خوردنی، اشاره به شرایط پخت، سرخ کردن، دودی کردن، تنوری کردن و... و خوبی‌ها و بدی‌های هریک از این روش‌ها، ذکر ویژگی‌های هریک از مزه‌های مختلف و نکاتی که باید در مصرف آنها در افراد و شرایط مختلف رعایت شود، توجه دقیق به گرمی و سردی بالقوه و بالفعل خوردنی‌ها و الزامات آنها، توجه ویژه و عملی به اعراض نفسانی و رابطه آنها با خوردن و آشامیدن و تدابیر مربوط به هریک و....

در قسمت آشامیدنی‌ها نیز ویژگی‌های آب مناسب برای انسان از جهت رنگ، بو، مزه و غلظت و خواص آب‌های مختلف از جمله آب‌های معدنی و نحوة تدبیر آنها و مناسب شدن جهت نوشیدن ذکر می‌گردد که از جمله می‌توان به توصیه‌های زیر اشاره کرد:

شرایط و زمان و نحوة درست آشامیدن آب با توجه به شرایط خاص هر فرد، فصل، شرایط خود آب و...، پرهیز از آب بسیار سرد، پرهیز از آشامیدن آب در هنگام صرف غذا و بلافاصله پیش و پس از آن، در میان خواب و بلافاصله پس از خواب، داخل حمّام و پس از آن، پس از جماع، پس از حرکات بدنی شدید و پس از خوردن میوه‌های تر، پرهیز از نوشیدن آب هنگام عطش کاذب و....

**حرکت و سکون**

در بخش حرکت و سکون به لزوم ورزش، فواید، میزان و زمان و انواع آن اشاره می‌شود و به‌عنوان مثال توصیه به ورزش و ریاضت به اندازه‌ای می‌شود که موجب نشاط و فرح شود و نه در حدی که خستگی و ضعف بر انسان مستولی گردد. نکته جالب توجه در این باب این است که حکما برای اعضای خاص مانند گوش و چشم و تارهای صوتی نیز ریاضت‌هایی متصوّر بوده‌اند.

برخی از نکاتی که در مبحث حرکت و سکون مورد توجه‌اند چنین‌اند:

زمان مناسب ورزش از نظر رابطة آن با غذا خوردن و هضم غذا و دفع فضولات، بهترین زمان ورزش در فصول مختلف و برای افراد مختلف از نظر سن و جنس و مزاج کلی و عضوی و بیماری و تندرستی، شرایط حرکت و سکون در مورد مشاغل مختلف بویژه مشاغل دستی و بدنی و تدابیر مخصوص آنها و....

باید توجه داشت که دلک یا ماساژ نیز نوعی از ورزش یا ریاضت شمرده می‌شود و مزیت‌ها و منافع و انواع آن نیز در بخش حرکت و سکون مورد بررسی قرار می‌گیرد. تحلیل بردن مواد غلیظ و چسبنده که به راحتی از عضو جدا نمی‌شوند، جذب مواد به سمت عضو مورد نظر، رساندن اثر روغن‌ها به اعضا و... از جمله فواید ذکرشده برای دلک است.

**خواب و بیداری**

در بخش مربوط به خواب و بیداری، نکاتی در رابطه با زمان خواب و رابطة آن با غذا، فصل، مزاج فرد و...، شرایط و میزان خواب، بیماری‌های مربوط به خواب نامناسب یا بیش از حد یا بیداری بیش از اندازه و مضرّات خواب روز بیان می‌شود.

مبحث خواب و بیداری از مباحث جالب توجه ستّة ضروریّه است که ظرافت‌های بسیاری در رابطة نزدیک آن با تندرستی و بیماری بشر وجود دارد و به‌خوبی در آراء اندیشمندان طب ایرانی توجیه و تبیین شده است.

**استفراغ و احتباس**

کوتاه باید گفت که در طب سنتی ایران، منظور از احتباس «نگاه داشتن آنچه برای بدن ضروری و لازم است» و منظور از استفراغ، «دفع آنچه زاید و نامفید است»، می‌باشد و زیر این عنوان به نکاتی در مورد برطرف ساختن یبوست یا تلیین بیش از حد مزاج نیز اشاره شده است.

استفراغات در طب سنتی ایران بر دو گونه‌اند: طبیعی (تعریق، دفع بول و براز و طمث و...) و غیرطبیعی (قی، اسهال، فصد، حجامت، زالو و...).

به عنوان مثال در مورد «استحمام» که یکی از انواع استفراغات است، نکات ارزشمندی وجود دارد که رعایت آنها موجب تندرستی و رفع ناخوشی‌ها و بیماری‌ها می‌گردد و از آن‌جمله است: ویژگی‌های حمّام مناسب، زمان مناسب برای حمّام و تأثیر حمّام بر مزاج‌های مختلف، پرهیز از حمّام در سیری مفرط یا گرسنگی زیاد، نکات مرتبط با فاصله زمانی مناسب حمّام با حجامت، فصد، داروهای مختلف و اعراض نفسانی، خوردن و آشامیدن در حمّام و بلافاصله پس از آن، طول مدّت استحمام و تأثیرات مختلف آن و....

همچنین در مورد انواع دیگر استفراغات (قی، اسهال، بول، تعریق، فصد، حجامت، زالو و...) نیز توضیحات کاملی ارائه و نکات مهمّی در مورد تدابیر ویژه و رابطة آنها با تندرستی و بیماری یاد‌آوری می‌شود.

**اعراض نفسانی، حلقة گمشده**

مبحث «اعراض نفسانی» در طب سنتی ایران ارزش ویژه‌ای دارد چرا که به سرعت، قوا و افعال را تحت تأثیر قرار داده و می‌تواند به راحتی اسباب بیماری یا صحت را فراهم آورد.

حکیم جرجانی در این رابطه می‌فرماید:

«اعراض نفسانی، که شادی است و غم و خشم و لذّت و ایمنی و ترس و خجل و اندیشة کارهای مهم و عمل‌های دقیق، هریک را اندر تن مردم اثری ظاهر است فزون از اثر طعام و شراب و غیر آن، از بهر آنکه طعام و شراب و دیگر اسباب به آن زودی اثر نکند که اعراض نفسانی کند. نبینی که اثر سخنی یا چیزی خوش و یا ناخوش که مردم بشنوند یا اندیشه‌ای که از خاطر او گذرد، چگونه زود بی‌هیچ مهلت، بر رنگ روی او پدید آید و حرکت و آواز مردم اندر حال بگردد؟»[[33]](#footnote-34)

همچنین از پدر طب بالینی ایران، جناب زکریای رازی نقل است که:

«واجب است بر طبیب که به بیمار امیدواری داده و بر صحّت و بهبود او تأکید کند، حتی اگر اینچنین نباشد زیرا که مزاج جسم تابع اخلاق نفس است.»[[34]](#footnote-35)

در این بخش علاوه بر اینکه انواع اعراض نفسانی توضیح داده می‌شوند، نظریه‌‌هایی نیز در مورد ارتباط شادی و غم شدید با مرگ ناگهانی بیان شده و همچنین برای حفظ صحّت توصیه به بهره بردن از هم‌نشینی دوستان و مونسان و شنیدن حکایت‌های شیرین و دیدن مناظر زیبا و استفاده از بوهای خوش طبیعی و عطریّات مناسب مزاج فرد و دوری کردن از هر آنچه انسان را به حد افراط دچار ترس و اندوه‌ کند، می‌نماید.

جرجانی در کتاب «خفی علائی» در مورد علاج اعراض نفسانی چنین می‌گوید:

«و در علاج اعراض نفسانی طریقی دیگر است و آن را علاج روحانی نامند و آن، چنان باشد که مردم همّت بلند دارند و از شادی و غم و لذّت و ترس و غیر آن هرچه پیش آید، در آن به چشم حقارت نگرند و قدر آن حادثه کم‌تر از آن نهند که باشد تا بدین‌طریق نیک و بد روزگار کشیدن عادت کنند.»[[35]](#footnote-36)

امّا مبحث «جماع» و رابطة جنسی که در واقع زیرمجموعة سه دسته از این شش اصل، یعنی احتباس و استفراغ، حرکت و سکون جسم و اعراض نفسانی است نیز از جمله مواردی است که بسیار مورد بحث قرار گرفته و رعایت تعادل در آن از اسباب حفظ تندرستی شمرده شده و افراط و تفریط در آن و نادیده گرفتن آداب و شرایط آن از جمله دلایل رخداد بسیاری از بیماری‌ها گفته آمده است:

«و جماع بر گرسنگی و از پس قی و اسهال و از پس گرمابه و ریاضت، تن را خشک کند و حرارت غریزی کم کند و چشم تاریک کند و پای ضعیف کند. در جمله از پس هر سببی که تحلیل بسیار کند، چون شادی به افراط و بی‌خوابی به افراط و هرچه مانند آن، سخت زیان دارد.»[[36]](#footnote-37)

**تدابیر خاصه**

چنان‌که گفته شد، در طب سنتی ایران برای موارد خاص نیز توصیه‌های زیادی وجود دارد که از جمله آنها توجه به حفظ سلامت اعضای مختلف چون مغز و کبد و قلب و معده و... است.

 به عنوان مثال، برای حفظ سلامت مغز لازم است از مصرف زیاد غذاهای بخارزا چون سیر و پیاز خام و...، افراط در تفکر و اندیشه مداوم، زیاده‌روی در خواب و بیداری و نزدیکی جنسی، پرخوری و مصرف چیزهای بسیار ترش، بوییدن بوهای بد و... دوری شود. از سوی دیگر بوئیدن بوهای خوش و متناسب با مزاج شخص، سبب تقویت دماغ می‌شود یا برای حفظ سلامت مغز می‌توان در صورت صلاحدید پزشک، از داروهای مقوی دماغ استفاده نمود.

همچنین در مورد انواع سفرها و تدبیرهای آنها هریک در بسیاری از کتب مطالبی آمده است، از جمله در کتاب حفظ‌الصحه ناصری در تدبیر سفر در سرما و برف چنین می‌خوانیم:

«بدان که مسافر قبل از حرکت، غذای حار به قدر اشتها بخورد و بعد از اینکه حرارت غذا در بدن منتشر گشت، حرکت نماید و بینی و دهان بسته دارد و اگر قبل از حرکت غذایی که در آن مغز گردکان و سیر و پیاز و روغن باشد، بخورد و یا سکنجبین عسلی با اندک فلفل بیاشامد، البته دفع ضرر سرما می‌نماید، امّا بعد از فرود آمدن به منزل نیز نباید دفعتاً نزدیک آتش رود و...»[[37]](#footnote-38)

یکی دیگر از این موارد، تدبیر زنان در دوران بارداری و شیردهی و تدبیر اطفال است که با دقّتی شگرف به آن پرداخته شده و موارد بسیاری در دسته‌بندی‌های ویژه برای تدابیر خاص نگاهداشت تندرستی و رفع بیماری‌ها گفته آمده است.

به عنوان نمونه در مورد زنان باردار اشاره شده که اینان نیاز به غذای بیشتری دارند، باید همیشه ریاضت معتدله و مشی به‌رفق و حمّام در حد اعتدال داشته باشند، از امتلاء و تخمه و غم و حزن و غضب بویژه در اوایل و اواخر بارداری پرهیز نمایند، طبع ایشان همیشه ملایم باشد، از خوردنی‌های تند و تلخ پرهیز نمایند و....[[38]](#footnote-39)

یا دربارة مراقبت از نوزادان، از شیخ‌الرئیس پورسینا چنین نقل است:

«شیر مادر برای نوزاد از هر شیر دیگری بهتر است، زیرا بیشتر از هر غذای دیگر، به گوهر غذائی نوزاد كه در زندگی جنینی به او می‌رسد شباهت دارد. حتی به تجربه ثابت شده است كه در دهان گرفتن نوك پستان، در دفع آزار شیرخواران، بسیار سودمند است. جهت اعتدال مزاج و پرورش صحیح نوزاد، علاوه بر شیر، مراعات دو نكته بسیار مهم دیگر نیز ضروری است: یكی از آن دو نكته جنبانیدن نوزاد به آهستگی و ملایمت و دیگری موسیقی و آوازی است كه عادتاً برای خوابانیدن نوزاد می‌خوانند. نوزاد به هر نسبتی كه برای جنبانیدن و گوش دادن به موسیقی آمادگی بیشتری پیدا كند، تن و روانش برای ورزش‌های بدنی و روانی آمادگی بیشتری می‌یابد.»

همچنین تدابیر ویژه‌ای برای سنین مختلف لحاظ شده است که به عنوان نمونه، در تدبیر سالمندان آمده است:

«تغذیة سالخوردگان باید به فواصل كم انجام گیرد و هر وعدة غذایی در دو بار یا سه بار به حسب هضم و نیرو یا ناتوانی دستگاه گوارش انجام گیرد. پیران باید در ساعتِ سه نان برشتة خوب با عسل بخورند، در ساعت هفت، پس از استحمام چیزی تناول كنند كه شكم را نرم نگه‌دارد، پس نزدیك شب، خوراك خوب و مغذّی بخورند.»[[39]](#footnote-40)

**واقعیّات روز**

 با نگاهی گذرا بر این اصول و شرح آنها می‌توان دریافت که هرچند این قوانین در ابتدا بسیار ساده و پیش‌پاافتاده به نظر می‌رسند، امّا آنچه ما در زندگی روزمره فعلی انجام می‌دهیم، با بسیاری از این اصول در تناقض آشکار است. از جملة این موارد می‌توان به چیدن سفره‌های رنگین و خوردن غذاهای مختلف و گاه متضاد از دید حکما در یک وعدة غذایی[[40]](#footnote-41)، پرخوری و پرنوشی، مخلوط کردن مواد غذایی مختلف با هم بدون تجربه و بررسی تأثیرات آنها بر هم برای ساختن غذاهای جدید، استفاده از غذاهایی که تولیدکنندة خون ناصالح و مواد نامناسب برای بدن (ردیء‌الکیموس) هستند، استفادة فراوان از خوراک‌های نامناسب یا دارای مواد نگهدارنده چون گوشت گاو و گوساله، قارچ، سوسیس و کالباس، غذاهای مانده مانند کنسروها[[41]](#footnote-42)، برنامه‌های غذایی نا‌مناسب چون حذف کردن وعدة شام در رژیم ‌لاغری[[42]](#footnote-43)، استفاده از ظروف نامناسب جهت پخت و سرو غذا[[43]](#footnote-44)، عدم رعایت شرایط نوشیدن آب، فراموش کردن و کنار گذاشتن نوشیدنی‌های سالم و فرح‌بخش چون انواع سکنجبین‌ها، آب‌میوه‌های طبیعی، ماءالشعیر طبی و انواع چای‌ها با توجه به مزاج افراد و در عوض استفاده از انواع نوشابه‌های گازدارکه دارای ترکیبات معدنی نامناسب بوده و تأثیرات مخرب آنها به اثبات رسیده و فراوان فراوان موارد دیگر اشاره کرد.

همچنین رواج زیاد خواب روزانه در میان مردم به‌گونه‌ای که برای بیشتر افراد به‌صورت عادت درآمده، بی‌توجهی به ورزش و فعالیت‌های مناسب از سویی و انجام ورزش بیش از حد اعتدال و نامناسب در برخی افراد از سوی دیگر[[44]](#footnote-45)، نادیده گرفتن آداب حمّام و جماع، بی‌توجهی کلی و همه‌جانبه به اصول اعراض نفسانی و نحوة برخورد صحیح با انواع احساسات و راهکارهای ساده برای خروج جامعه از افسردگی به سمت شادی و فرح[[45]](#footnote-46)، از جمله این موارد است و چه بسا که اگر همین نکات به‌ظاهر ساده را به عنوان روش و الگوی زندگی در نظر بگیریم، تک‌تک افراد و در نهایت همة جامعه از تحمل بار سنگین بسیاری از بیماری‌های فعلی رهایی یابد. زیرا آنچه که امروزه در دنیای بهداشت و سلامت شاهد آن هستیم، کاهش بیماری‌های واگیر و عفونی نسبت به گذشته و در عوض افزایش روزافزون مشکلات مزمن و نوپیدا است که گوشه‌ای از آن را می‌توان به بیشتر شدن میانگین سنی جمعیت به علت رهایی از بیماری‌های عفونی نسبت داد، امّا در واقع سهم عمده‌ای از آن مربوط به پیشروی روزانه به سوی زندگی صنعتی و دوری هرچه بیشتر از طبیعت است که تقریباً تمام صاحب‌نظران به آن اذعان دارند، ولی کمتر کسی راه‌حلی عاقلانه و تجربه‌شده برای آن ارائه می‌دهد.

اما شاید با نگاهی به تجربه پیشینیان‌مان -که صدها سال با استفاده از این اصول که از فطرت و نهاد آدمی نشأت گرفته و عقل سالم نیز آنها را پذیراست، به حفظ تندرستی پرداخته‌اند- و قرار دادن آنها در کنار پیشرفت‌های روز علوم پزشکی، بتوان راهکارهای تازه‌ای برای حل معضلات بهداشتی جامعه طراحی و اجرا نمود.

**و امّا...**

آنچه باعث انتخاب این کتاب جهت تصحیح شد، تأکید درست و بجای استاد محترم جناب آقای دکتر ناصری، بر تأمل و تمرکز در حوزة حفظ‌الصحه به عنوان یکی از اصلی‌تری خلاءهای بهداشت و سلامتی جامعه امروز بود و از آنجا که برای ارائة راهکارهای علمی در هر زمینه‌ای بویژه در طب سنتی، در ابتدا نیازمند بررسی متون و منابعی هستیم که در آن زمینه نگاشته شده‌اند، بر آن شدیم تا با جستجو در کتابخانه‌ها، کتابی یافته شود که در این زمینه حرفی برای گفتن داشته باشد. چرا که با وجود اینکه تا کنون چندین کتاب دربارة دانش حفظ‌الصحه تصحیح و چاپ شده است، که شاید در نگاه اوّل بسیار شبیه هم باشند، امّا در هر کدام از آنها و از جمله این کتاب، نکته‌های بدیعی به چشم می‌آید که در بیشتر موارد ناشی از تجربیات شخصی مؤلف یا مسائل و مشکلات جدید است که به اصول کلی و اولیه افزوده شده است.

از دیگر مزایای کتاب می‌توان به تاریخ تألیف آن یعنی سال 914 ه.ق. اشاره کرد که در میان کتب متأخرّان که تا کنون در این زمینه منتشر شده، قدمت بیشتری دارد. همچنین با نگاهی گذرا به زندگی‌نامة مؤلف مشخص می‌گردد که او از جمله طبیبان سرشناس عهد خویش بوده که دست‌کم سه اثر مکتوب از خود به یادگار گذاشته، امّا امروز کمتر مورد توجه قرار گرفته است.

همچنین می‌توان به بیان ساده، روان، موجز و در عین حال ادیبانه مؤلف اشاره کرد که در درک مطالب بسیار کمک‌کننده است. وی همچنین برای دل‌نشین‌تر شدن هرچه بیشتر موضوع، برای هر بخش از کتاب عناوین اصلی و فرعی زیبایی، مرتبط با موضوع اصلی آن بخش برگزیده که به عنوان مثال می‌توان به عناوین «مایده، طبق، مشربه و جرعه» در بخش اغذیه و اشربه اشاره کرد.

مؤلف در هر بخش، از بیان نکات دقیق و راهگشا و دستوراتی در باب اغذیه و ادویة مفرده و مرکبه، به فراخور موضوع فروگذار نکرده و بویژه در مبحث مربوط به آداب جماع، به بیان مشکلات مطرح در این زمینه و تدابیر هریک از آنها پرداخته و در زمینة ناتوانی جنسی و انواع درمان‌های آن، که حجم زیادی از کتاب را نیز به خود اختصاص داده و شامل تجربیات گذشتگان و خود مؤلف می‌باشد، نیز بسیار نکته‌بین و دقیق بوده است.

البته لازم به ذکر است که نویسنده در بخش مشروبات، علاوه بر آب در مورد شراب نیز - هر چند که خود به حرام بودن آن در شرع مقدس اسلام اشاره می‌کند- به جهت شیوع مصرف در آن دوران و بویژه در دربار پادشاهان، به ذکر مطالبی پرداخته ‌است.[[46]](#footnote-47)

با توجه به نکاتی که گفته آمد، به گمان مصحّحان این اثر دور از انصاف نخواهد بود اگر در نهضت احیای متون طب ایرانی و در جای خود، سایر تألیفات این حکیم دانشی نیز مورد بررسی و بازنویسی قرار گیرد.

**و...**

در طول مدّت تصحیح این اثر و با توجه به ارتباط موضوعی موجود، بر آن شدیم تا چند سرودة جالب توجه طبی از طبیب خوش‌ذوق ایران، حکیم بزرگوار یوسف‌بن محمدبن یوسف هروی که قصاید و اشعار متعددی در زمینة پیشگیری و حفظ صحّت و تشخیص و درمان بیماری‌ها دارد را نیز بازنویسی کرده به این اثر بیافزاییم تا هم نامی از این حکیم دانشمند و خوش‌قریحه برده شود و هم خوانندة گرامی پیش از آنکه که کتاب را وانهد، اجری مضاعف برده باشد. به امید آنکه با این کار کوچک، فصلی جدید در بازگشت هنر به عرصة آموزش طبابت گشوده گردد.

چرا که حکیم یوسف هروی در بیان مطالب دشوار و پیچیدة این دانش، از طبع شیرین و زبان گویای نظم بهرة فراوان برده و نام خود را برای همیشه به عنوان طبیبی ادیب، در دفتر تاریخ طب ایران به ثبت رسانیده‌ است و این اشعار با نکته‌بینی تمام، مفاهیم اصیل را به خوبی منتقل و در ذهن خواننده ماندگار می‌کنند.

باشد که با توجه هرچه بیشتر به گنجینه‌های بی‌بدیل این سرزمین، طب ایران، حیات، پویائی و جایگاه رفیع پیشین خویش را بازیابد.

چنین باد.

##

## دربارة حکیم ولی گیلانی

در دورة ساسانیان، ایران یکی از بزرگ‌ترین مراکز پزشکی جهان بوده است. امّا در اثر حوادث رنج‌آوری که بعدها در دوران مغول و تیموریان و بویژه دوران صفویه و افشاریه و زندیه روی داد، گروه بزرگی از دانشمندان و پزشکان و شعرا و هنرمندان، موطن خود را ترک کرده، راه مهاجرت در پیش گرفتند. از آنجا که پادشاهان هند بیش از ممالک دیگر مشوّق علم و هنر و پزشکی بودند و دانشمندان و هنرمندان و پزشکان را با آغوش باز می‌پذیرفتند، بیشتر پزشکان مهاجر ایرانی به هند پناه بردند و در دربار شاهان این سرزمین ارج و مقام یافته و عامل خدمات بسیار گشتند. حکیم ولی گیلانی نیز یکی از این پزشکان مهاجر به هند است.

کتاب حاضر که نسخه‌های متعدد از آن تحت عناوین مختلفی چون «حفظ‌الصحه»، «حفظان صحّت» و «ستّه‌ضروریّه» در کتابخانه‌های مختلف موجود است، حاصل تلاش حکیم ولی‌بن علی‌المتطبّب گیلانی است که به سال 914 هجری قمری نگاشته شده و به پادشاه آن دورة هندوستان به نام برهان‌الدین نظام شاه تقدیم شده است.

آنچه که با راهنمائی‌های استاد ارجمند آقای دکتر اصفهانی و پس از بررسی‌های فراوان در منابع و کتب مختلف، درباره مؤلف به دست آمد، بدین شرح است:

او که از کودکی شوق یادگیری حکمت و طب داشت، طبابت را نزد پدر یا عمویش -که با عنوان علاء‌الدین علی از او یاد شده و از جمله اولین طبیبان بزرگ ایرانی است که در آن دوران فرصت حضور در دربار پادشاهان دانش‌دوست هندوستان را مغتنم شمرده و از خطة گیلان به کشور هندوستان مهاجرت کرده است- فراگرفت و نقل است که در این فن، یگانة دوران بوده و پس از حکیم رستم جرجانی، که او نیز از ایرانیان مهاجر به هند است، به سمت پزشک دربار برهان‌الدین نظام شاه، از سلسله قطب شاهیان نایل شده است.

از او علاوه بر اثری که پیش رو دارید، دو اثر دیگر به یادگار مانده است:

یکی با نام «تقویم‌الابدان» که ترجمه‌ای ‌است از تقویم‌الابدان عربی ابن جزله و آن را نیز به برهان‌الدین نظام شاه تقدیم کرده و نسخه‌ای از آن در کتابخانة حیدرآباد هند موجود است؛

و دیگری به نام «تقویم‌الامراض» که تألیف شخص او است و آن را نیز به سبک تقویم‌الابدان ابن جزله و به صورت مجدول نگاشته است.

##

## دربارة حکیم یوسفی هروی

این حکیم بزرگوار با نام کامل یوسف‌بن محمدبن یوسف هروی، ملقّب به حکیم یوسفی یا مولانا یوسفی، فرزند محمدبن یوسف -صاحب کتاب ارزشمند بحر‌الجواهر- از اهالی خواف خراسان می‌باشد. او نیز مانند بسیاری از طبیبان هم‌عصر خویش، در اوایل پادشاهی صفویان از ترس قزلباش‌ها به هندوستان سفر کرده و در آن سرزمین به طبابت پرداخته است و به دربار ظهیرالدین بابر و پسرش همایون شاه راه یافت.

او که علاوه بر طب در ادبیات نیز سرآمد دوران بوده، آثار متعددی در زمینة طب به نظم و نثر از خود به یادگار گذاشته چرا که در نظام تربیت طلاّب علم طب، یکی از بهترین شیوه‌ها جهت انتقال مفاهیم به دانشجویان و کمک در به‌خاطرسپاری مطالب علمی و کاربردی، استفاده از زبان شیرین نظم بوده است و یوسفی به خوبی از این موضوع بهره برده است.

از جمله آثار او می‌توان به این موارد اشاره کرد:

- رسالة منظوم علاج‌الامراض، مشتمل بر 289 رباعی که در درمان بیماری‌ها است.

- جامع‌الفوائد، مشهور به طب یوسفی که آن را در سال 917 هجری قمری سروده و از نکات جالب در این کتاب، شرح بیماری‌ هاری و درمان آن ابتدا به نثر و سپس به نظم است. این کتاب به تازگی تصحیح شده است.

- رسالة دلائل‌البول، تألیف در سال 942 هجری قمری

- رسالة ستّه ضروریّه، تقدیمی به همایون شاه در سال 944 هجری قمری

- رسالة دلائل‌النبض، تألیف در سال 942 هجری قمری

- مختصر‌البیان فی ضروریات‌البحران که در مورد بحران بیماری‌ها نگاشته است.

- رسالة حفظ صحّت بدن که قصیده‌ای در 54 بیت است و آن را در سال 937 هجری قمری به نام محمد بابر سروده است.

- رسالة مأکول و مشروب که در باب بهداشت و تدبیر غذا به نظم درآمده است.

دو رسالة «حفظ صحّت» و «مأکول و مشروب» از جمله رسایل مختصر و موجز او به نظم است که با زبانی زیبا، تقریباً به تمام نکات کلیدی این دو مقوله اشاره می‌کند.

یوسفی در ابیات زیر به خوبی نشان می‌دهد که حفظ سلامت و صحّت بدن یکی از دو رکن علم طب می‌‌باشد:

غرض از طب دو چیز آمده است بشنو از یوسفی به سمع رضا

حفظ صحّت یکی از آن باشد دیگری دفع علت مرضی

##

## روش تصحیح

از میان دو نسخة موجود از کتاب «ستّة ضروریّه»، نسخة کتابخانة مرکزی دانشگاه تهران با توجه به قدمت بیشتر و وضوح بهتر خطوط، به عنوان نسخة اصلی یا «الف» انتخاب گردید و نسخة کتابخانة ملی با عنوان نسخة «ب» جهت تطبیق و مقابله مورد استفاده قرار گرفت.

مشخصات ثبتی این دو نسخه به شرح زیر است:

**نسخة الف**

مؤلف: حکیم ولی گیلانی

سال تألیف: -

شمارة کتاب: 79-د حقوق

خط: -

کاتب: -

سال کتابت: 1040 ه ق

کاغذ: -

جلد: -

تعداد سطور: -

تعداد ورق‌ها: 81-143

محل نگهداری: کتابخانة مرکزی دانشگاه تهران

**نسخة ب:**

شماره بازیابی: ۵-۱۵۸۱۷

شماره‌های دیگر: شماره پیشین: ۸۶-۷۲۳.

سرشناسه: گیلانی، ولی بن علی

عنوان و نام پدیدآور: سته ضروریه [نسخه خطی]/ حکیم ولی‌ابن حکیم علی‌المتطبب ‌الجیلانی

وضعیت استنساخ: کاتب: عبدالحسین ابن مرحوم میرزا خداویردی، ۱۲۳۳ ق.

آغاز، انجام، انجامه: آغاز: بسمله. حمد بیعد و سپاس بیعدد صانعی را که از امتزاج ارکان متضاده ابداع انواع موالید...

 انجام: و ازین جهه است خط خطا بر حرف حکما نکشد و نحن نختم ‌الکلام علی هذا و السلام علی من ‌اتبع ‌الهدی.

 انجامه: قد فرغت من تحریره و ترقیمه و تسویده و تصحیحه بعون‌الله تعالی و احسن توفیقه و انا اقل خلیفه عبدالحسین ابن مرحوم میرزا خداویردی فی شهر ربیع‌الاول سنه ۱۲۳۳ امید که کاتب‌الحروف... علی خیرالانام

مشخصات ظاهری: برگ: ۵۲. سطر: ۱۶. اندازه سطور: ۷۰ × ۱۵۰؛ قطع: ۱۲۵ × ۱۹۳

یادداشت مشخصات ظاهری: نوع کاغذ: فرنگی نخودی.

 نوع و درجة خط: نستعلیق خوش.

 نوع و تزئینات جلد: تیماج خردلی، مقوایی، ترنج و سرترنج با گل و بوته، مجدول، منگنه ضربی، اندرون جلد آستر کاغذی.

 تزئینات متن: عناوین و خط روی متن به شنگرف.

خصوصیات نسخة موجود: حواشی اوراق: نسخه در حاشیه تصحیح شده است.

یادداشت‌های مربوط به نسخه: در برگ ۱ تا ۲ و ظهر برگ آخر، مطالب متفرقه و شعر نوشته شده است.

توضیحات نسخه: نسخه بررسی شده: مهر ۱۳۸۶. برخی از اوراق از شیرازه جدا شده و دو برگ اوّل پاره و سوراخ شده و اندکی وصالی دارد.

لازم به ذکر است که نسخة الف در بسیاری از صفحات حاشیه‌نویسی‌هایی دارد که بعضی از آنها مشابه با خط کاتب و بعضی با خطی دیگر است و در بیشتر موارد شامل جا‌افتادگی‌ها و تصحیح خط‌خوردگی‌های متن است. با این وجود نسخة الف باز هم جا‌افتادگی‌های زیادی داشت، که به‌طور کامل با مراجعه به نسخة ب کامل شد.

پس از حروفچینی اولیة نسخة الف و تطبیق مجدد نسخة حروفچینی‌شده با نسخة خطی، مقابله با نسخة ب صورت گرفت و موارد اختلاف بین دو نسخه مشخص گردید. در صورتی که جملات نسخة الف از لحاظ علمی و ادبی صحیح به نظر می‌رسید، همان جملات حفظ شده و عبارت نسخة ب در پانوشت ذکر شد، امّا اگر در متن اصلی جاافتادگی و یا نارسایی در بیان مطالب دیده می‌شد، از عبارت نسخة ب استفاده شده و عبارت نسخة الف در پانوشت بیان گردید.

همچنین در موارد جاافتادگی نسخة الف، آنچه از نسخة ب جایگزین شد، داخل علامت [ ] قرار گرفت و در پانوشت به آن اشاره شد. به موارد جاافتادگی نسخة ب نیز در پانوشت اشاره گردید و در موارد معدودی نیز جهت درک بهتر جمله، حروف و واژگانی به متن اصلی افزوده شد که داخل علامت [ ] قرار گرفت.

پس از تطبیق صورت‌گرفته میان دو نسخة الف و ب، همچنان موارد انگشت‌شماری از واژگان در هر دو متن ناخوانا بود که در نهایت موجب به وجود آمدن اشکال در فهم مطالب یا ابهام در درک معالجات عنوان‌شده می‌گردید. جهت اصلاح این موارد با مراجعة مجدد به مرکز اسناد دانشگاه تهران، نسخة سومی به عنوان نسخة ج برگزیده شد تا به‌وسیلة آن، موارد ابهام دو نسخة پیشین تا جای ممکن برطرف گردد. لازم به ذکر است که نسخة ج با توجه به نوع خط آن، احتمالاً در سدة 13 نوشته شده و دارای قدمت کمتری نسبت به دو نسخة پیشین بود و به همین سبب به عنوان نسخة اصلی یا نسخة بدل اوّل، مورد استفادة دوباره قرار نگرفت.

**مشخصات نسخة ج**

مؤلف: حکیم ولی گیلانی

شمارة کتاب: 7439

خط: نستعلیق سدة 13

سال کتابت: 1040 ه.ق.

کاغذ: فرنگی

جلد: تیماج مشکی جدولی مقوایی

تعداد سطور: 20

تعداد ورق‌ها: 50 برگ

اندازة صفحه: 22\* 17.5

محل نگهداری: کتابخانة مرکزی دانشگاه تهران

قابل توجه آنکه دیباچة کتاب در دو نسخة الف و ب، در کمتر از نیمی از مطالب مشابهت دارد و دیباچة نسخه ب در بسیاری موارد به علت آسیب‌دیدگی، ناخوانا می‌باشد. لذا با توجه به شباهت دیباچة نسخه‌های ب و ج، تصحیح دیباچة نسخه ب با کمک نسخة ج صورت گرفت.

در بازنویسی و تصحیح کتاب، معیار اصلی آخرین پیشنهادهای مصوّب فرهنگستان زبان و ادب پارسی بود که به عنوان مثال، به موارد زیر اشاره می‌شود:

دویّم ← دوّم استسقا ← استسقاء باالخاصیه ← بالخاصیه

مزاجهای سرد ← مزاج‌های سرد قراءت ← قرائت مربّی ← مربّا

در پیوسته‌نویسی‌ها و گسسته‌نویسی‌ها نیز به رسم‌الخط امروزین عمل شد و مثلاً مواردی چون «به» و «است» که در قدیم سر هم نگاشته می‌شد، به صوت امروزی و جدا آمده است و حرف «پ» که در تمام موارد «ب» نگاشته شده است، به صورت صحیح و امروزی آن آورده شد.

همچنین معانی واژگان دشواری که دانستن آنها جهت درک متن مورد نیاز است و توضیح مختصری دربارة بعضی گیاهان کمتر معروف، با مراجعه به کتب معتبر مانند لغت‌نامه دهخدا و مخزن‌الادویه به صورت پانوشت آورده‌ شد و سایر واژگان نسبتاً دشوار در قالب واژه‌نامه‌ای به پایان کتاب افزوده گردید.

نام‌های خاص چون نام بعضی گیاهان، اشخاص و...، نقل قول‌ها و آیات و روایات داخل علامت « » قرار داده شد تا مشخص‌تر باشند.

با همة اینها تلاش شده تا متن کتاب با کمترین تغییرات به دست خوانندگان برسد و تا جای ممکن تنها با پاراگراف‌بندی، استفاده از علایم سجاوندی و در مواردی با اعراب‌گذاری واژگان، این مهم به انجام رسیده است.

در پایان کتاب نیز معرفی‌نامة مختصری از مفردات داخل متن آورده شده که شامل نام علمی، نام پارسی و نام امروزی گیاهان، همراه با مختصری از ماهیت و طبیعت آنها می‌باشد.

در بازنویسی رسالة «حفظ صحّت» یوسفی هروی، به جهت کامل و خوانا بودن متن، از یک نسخه استفاده شد (نسخة شمارة 168-2، سنه 1169) ولی در تصحیح رسالة «مأکول و مشروب»، از دو نسخة 168-4 (سنه1169) و 8877/13 (سنه1045) از کتابخانة مرکزی دانشگاه تهران استفاده شد. نسخ مورد استفاده همراه با سایر آثار یوسفی یا سایر مؤلفان، کتابت و مجلّد شده‌اند و به همین دلیل مشخّصات کتاب‌شناسی جداگانه ندارند.

در تصحیح این دو رسالة کوتاه منظوم نیز همة موارد پیش‌گفته به طور کامل انجام شده است.

به هر روی، آنچه به سرانجام رسید و اینک تقدیم چشمان جویندگان حکمت اصیل ایرانی و پویندگان راه طب حکیمانة سنتی می‌شود، حاصل تلاش و صرف زمان و انرژی زیادی است در حد تاب و توانمان. به دور از تعارف‌های رایج اذعان داریم که در ابتدای راهی خطیر و پرپیچ و خم جهت دستیابی به گنجینة علمی گذشتگان‌مان و احیا و گسترش آن قرار داریم، که طی این مسیر بی‌حضور پیر طریق ناممکن است.

در انتها بر خود واجب می‌دانیم سپاس‌گزاری از استاد ارجمند جناب آقای دکتر ناصری را که فرصت یادگیری و بالندگی را در اختیارمان قرار دادند. همچنین بر دستان معلّم فرزانه‌مان، جناب استاد دکتر اصفهانی بوسه می‌زنیم که دقت نظرشان روشنگر راهمان شد.

اما نعمت انتشار این اثر، بی یاد و نام بهترین‌هایمان کامل نمی‌شود: پدران و مادران‌مان که از نخستین روز، مهربان و گرم در کنارمان بودند و با تغذیة جان و جسم‌مان موجب تندرستی و برقراری‌مان شدند تا فرصت سکوت و تأمل و مجال پژوهش و ویرایش یابیم.

باشد که جوابگوی مهرورزی‌ها و مهربانی‌هاشان باشیم.

گروه مصحّحان

پائیز 1390 خورشیدی

1. . مصالح‌الابدان و الانفس، ابوزید بلخی، تصحیح دکتر محمود مصری، مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، دانشگاه علوم پزشکی ایران، اردی‌بهشت 1388 [↑](#footnote-ref-2)
2. . این طبقه‌بندی و کلیّات مطالب آن از کتاب مفید و ارزشمند «پزشکی در ایران باستان»، اثر دکتر موبد سهراب خدابخشی گرفته شده که خواندن آن به یاران و علاقمندان تاریخ طب و تاریخ پرافتخار ایران باستان توصیه می‌شود. [↑](#footnote-ref-3)
3. . «اهورامزدا کاردی مرصّع به تریتا بخشید تا با آن عمل جراحی را انجام دهد.»: بندهش [↑](#footnote-ref-4)
4. . «سومین ناموری که گیاه هَئوما را فشرد و عصارة آن را مهیا ساخت، تریتا از خاندان سام بود، آن که صاحب دو پورِ دلیر، یکی اَرواخشیه و دیگری گرشاسب، گردید.»: یسنای 9، بند 10 [↑](#footnote-ref-5)
5. . «وَرایِماکَرت در ایران‌ویژ، ساختة یِما است و هر آیین مردمان و ستوران و پرندگان در آنجا به خوبی زیسته و در آنجا از مردان و زنان هز چهل سال نسلی نو و خانواده‌ای پدید آید و زندگانی آنها بسیار و ایشان را درد و رنج و بیماری کمتر است.»: مینوخرد، پرسش 60، بند 2 [↑](#footnote-ref-6)
6. . بهداشت عمومی از دیدگاه پزشكی نیاكان، دكتر حسین حاتمی، كبری حیدری، گروه طب سنتی و پزشكی نیاكان دانشگاه علوم پزشكی ایران، نسخه Pdf [↑](#footnote-ref-7)
7. . یَسنا، جلد اول [↑](#footnote-ref-8)
8. . اردی‌بهشت یشت، بند6، پور داوود [↑](#footnote-ref-9)
9. . مروری بر تاریخ و مبانی طب سنتی اسلام و ایران، محمدرضا شمس اردکانی، انتشارات ملائک،1387، ص12 [↑](#footnote-ref-10)
10. . تاریخ پزشکی و درمان ایران و جهان، محمدتقی سرمدی، جلد اول، ص142و143 [↑](#footnote-ref-11)
11. . تاریخ پزشکی و درمان ایران و جهان، محمدتقی سرمدی، جلد اول، ص143 [↑](#footnote-ref-12)
12. . مُجمل التواریخ و القصص (کتابی‌است از نویسنده‌ای ناشناخته، به زبان پارسی در تاریخ جهان از زمان خلقت تا ۵۲۰ قمری. تألیف کتاب هم در همین سال یا اندکی پس از آن بوده ‌است. نثر کتاب نزدیک به نثر عهد سامانی ‌است. از احوال نویسنده این‌قدر مشخص است که اهل اسدآباد همدان یا حوالی آن بوده ‌است. برخی نام نویسنده این کتاب را با توجه به اینکه به نسب جدش در جایی از کتاب اشارت کرده‌است «ابن شادی اسدآبادی» می‌دانند. سه دست‌نوشته از این کتاب در دست است که در قرن‌های هشتم (نسخة برلین)، نهم (نسخة پاریس) و یازدهم نوشته شده‌اند. نسخه چاپی این کتاب برای نخستین بار به سال ۱۳۱۸ توسط زنده‌یاد محمدتقی بهار تهیه شد که در این چاپ نسخة پاریس مبنا قرار گرفته ‌است. [↑](#footnote-ref-13)
13. . ال‍معارف فی شرح الصحایف، شمس‌الدین محمد سمرقندی، قرن هشتم هجری [↑](#footnote-ref-14)
14. . عيون الانباء فی طبقات الاطباء، ابن ابی‌اصیبعه، قرن هفتم هجری [↑](#footnote-ref-15)
15. . اخبار العلماء باخبار الحکماء، ابوالحسن قفطی، قرن ششم و هفتم هجری [↑](#footnote-ref-16)
16. . الفهرست، ابن الندیم، قرن چهارم هجری [↑](#footnote-ref-17)
17. . تاریخ البیمارستانات، تألیف دکتر احمد عیسی بیک، دمشق [↑](#footnote-ref-18)
18. . الفهرست، ابن الندیم، قرن چهارم هجری [↑](#footnote-ref-19)
19. . تاریخ البیمارستانات، تألیف دکتر احمد عیسی بیک، دمشق [↑](#footnote-ref-20)
20. . الفهرست، ابن الندیم، قرن چهارم هجری [↑](#footnote-ref-21)
21. . عيون الانباء فی طبقات الاطباء، ابن ابی‌اصیبعه، قرن هفتم هجری [↑](#footnote-ref-22)
22. . تاریخ البیمارستانات، تألیف دکتر احمد عیسی بیک، دمشق [↑](#footnote-ref-23)
23. . مصالح الاابدان و الانفس، ابوزید بلخی، تصحیح دکتر محمود مصری، مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، دانشگاه علوم پزشکی ایران، 1388، ص 18 [↑](#footnote-ref-24)
24. . بهداشت عمومی از دیدگاه پزشكی نیاكان، دكتر حسین حاتمی، كبری حیدری، گروه طب سنتی و پزشكی نیاكان دانشگاه علوم پزشكی ایران، نسخه Pdf [↑](#footnote-ref-25)
25. . احادیث بسیاری در رابطه با استفاده از شوینده‌هایی چون سدر و خطمی، که دارای خواص ضدقارچ، ضدعفونی‌کنندگی و پاک‌کنندگی هستند، موجود است. [↑](#footnote-ref-26)
26. . «المعدهُ بیتُ کُلِّ داءٍ و الحِمیهُ رأسُ كلِّ دَواءٍ و اعطِ كلِّ بدنٍ ما عودته»: معده خانة همه بیمارى‌ها و امساك، سرآمد همة داروهاست و آنچه را که بدنت را به آن عادت داده‌ای (از عادات صحیح و مناسب) از او دریغ مدار. (بحارالانوار، جلد 61 ، صفحه 307 ، حدیث 17) [↑](#footnote-ref-27)
27. . رسول اکرم: «لاتجعَلُوا بُیُوتَکُم مَقابِرَ، إنَّ الشَّیطانَ یفرُّ من البیتِ الذی تُقرَأُ فیه سوره البقره.» (الجامع الصحیح، مسلم، جلد اول، ص 539) [↑](#footnote-ref-28)
28. . رسول الله(ص): «المؤمنُ القوی خیرٌ واَحَبُّ من المؤمنِ الضَّعیف»: مؤمن قوی و نیرومند از مؤمن ضعیف بهتر و دوست‌داشتنی‌تر است. (الاسلام والطب، ص 263) [↑](#footnote-ref-29)
29. . توجهی که این حکیم بزرگوار به نقش اعراض نفسانی در ایجاد صحت و مرض دارد، بسیار جالب توجه و قابل تأمل است. [↑](#footnote-ref-30)
30. . شش رسالة کهن پزشکی، به تصحیح دکتر یوسف بیگ‌باباپور، انتشارات مجمع ذخائر اسلامی و انتشارات طب سنتی ایران، 1390 [↑](#footnote-ref-31)
31. . امروزه آلاینده‌های هوا بسیار گسترده‌تر شده‌اند و بالطّبع تأثیرات شدیدتری بر زندگی افراد و موضوع حفظ‌الصحه دارند. انواع آلاینده‌هایی که در پی زندگی صنعتی پا به عرصه نهاده‌اند شامل: خفه‌کننده‌هایی چون منوکسید کربن، تحریک‌کننده‌هایی چون دی‌اکسید گوگرد و دی‌اکسید نیتروژن، سموم سیستمیک مانند ترکیبات جیوه و سرب و هیدروکربن‌های آروماتیک، ترکیبات مخدر و بیهوش‌کننده چون هیدروکربن‌های آلیفاتیک کلره و مواد سرطان‌زا مانند بنزاپیرن و بنزن می‌باشد و در مبحث حفظ‌الصحه امروزی باید به فکر ارائه راهکارهایی در این زمینه نیز بود. (کتاب جامع بهداشت عمومی، دکتر حسین حاتمی، سیدمنصور رضوی، حسن افتخار اردبیلی و...، انتشارات ارجمند، 1385، جلد اول، ص 327) [↑](#footnote-ref-32)
32. . بهداشت عمومی از دیدگاه پزشكی نیاكان، دكتر حسین حاتمی، كبری حیدری، گروه طب سنتی و پزشكی نیاكان دانشگاه علوم پزشكی ایران، نسخه Pdf [↑](#footnote-ref-33)
33. . «اصول حفظ سلامتی و بهداشت در طب سنتی ایران»، محسن ناصری، فرهاد جعفری، مهدی علیزاده، فصل‌‌‌نامه طب سنتی اسلام و ایران، سال اول، شماره اول، بهار 89، ص 39-43 [↑](#footnote-ref-34)
34. . مصالح الابدان و الانفس، ابوزید بلخی، تصحیح دکتر محمود مصری، مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، دانشگاه علوم پزشکی ایران، 1388، ص37، به نقل از عیون الانباء، ابن ابی اصیبعه [↑](#footnote-ref-35)
35. . خفی علایی، سید اسماعیل جرجانی، تصحیح علی‌اکبر ولایتی و محمود نجم‌آبادی، نشر اطلاعات، چاپ دوّم، 1377، ص80 [↑](#footnote-ref-36)
36. . خفی علایی، سید اسماعیل جرجانی، تصحیح علی‌اکبر ولایتی و محمود نجم‌آبادی، نشر اطلاعات، چاپ دوّم، 1377 [↑](#footnote-ref-37)
37. . حفظ‌الصحه ناصری، محمدکاظم گیلانی، تصحیح دکتر رسول چوپانی، نشر المعی، 1388، ص194 [↑](#footnote-ref-38)
38. . خلاصه‌الحکمه، عقیلی خراسانی، تصحیح اسماعیل ناظم، مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، نشر اسماعیلیان، 1385، جلد دوم، ص935 [↑](#footnote-ref-39)
39. . بهداشت عمومی از دیدگاه پزشكی نیاكان، دكتر حسین حاتمی، كبری حیدری، گروه طب سنتی و پزشكی نیاكان دانشگاه علوم پزشكی ایران [↑](#footnote-ref-40)
40. . عدم مصرف بعضی مواد خوراکی در کنار هم، که در طب سنتی ایران بسیار بر آن تأکید شده، از جمله مواردی است که بسیار از سوی برخی مورد تمسخر قرار گرفته و به عنوان خرافه مطرح شده است، و جالب آنکه در موارد بسیاری، درستی این اصول در آزمایش‌های امروزی مورد تأیید قرار گرفته است. [↑](#footnote-ref-41)
41. . بررسی‌ها نشان داده است که یک‌سوم سرطان‌ها در آمریکا با تغذیه مرتبط‌اند. [↑](#footnote-ref-42)
42. . در منابع طبی ما بارها اشاره شده که همان‌قدر که پرهیزهای غذایی برای بیماران ضروری است، سخت‌گیری و پرهیز زیاد برای تندرستان زیان‌بار است و بویژه بر خوردن شام، هرچند اندک توصیه شده است. امام صادق(ع) می‌فرمایند: «خوردن شام را وانگذار هرچند به سه لقمه نان با نمک باشد.» (تغذیه و خوراکی‌ها در فرهنگ طب‌الصادق، دکتر محمد دریایی) [↑](#footnote-ref-43)
43. . ظروف تفلون در دمای بالای 265 درجه، 6 نوع گاز سمی تولید می‌کنند، ظروف آلومینیومی به سرعت اکسیده شده، در درازمدت عوارضی چون آلزایمر و کم‌خونی ایجاد می‌کنند یا ریختن غذای گرم در ظروف یک‌بارمصرف باعث آزاد شدن مادة سرطان‌زای پلاستی‌سایزر می‌گردد و.... ظروفی که در طب سنتی ایران سلامت پخت غذا در آنها تأیید شده، ظروف چینی، شیشه‌ای، سفالی لعاب‌دار و مسی تازه قلع‌شده می‌باشد. [↑](#footnote-ref-44)
44. . آنچه که در طب سنتی برای میزان و حد ورزش مطرح است، آن است که حرکت در نشاط و رنگ بدن در طراوت و تازگی و عدم غلبه ضعف باشد. مطالعات جدید نیز نشان داده‌اند به دنبال ورزش شدید، سطحIgM وIgA کاهش یافته و بحث ابتلا به بیماری‌های ریوی افزایش می‌یابد و همچنین ورزش مداوم و شدید باعث سرکوب پارامتر‌های ایمنی مخاطی بویژه در محیط دهان می‌گردد. [↑](#footnote-ref-45)
45. . احادیث و نقل‌قول‌های بسیاری از امامان و حکیمان در مورد استفاده از بوهای خوب و طبیعی در حفظ‌الصحه و درمان، بویژه در مشکلات روانی موجود است، از جمله: «این سه عمل قلب را شادمان و تن را فربه می‌کند: استشمام بوی خوش، پوشیدن لباس نرم و نوشیدن عسل» (تاریخ پزشکی و درمان جهان از آغاز تا عصر حاضر، محمدتقی سرمدی، انتشارات سرمدی، 1377، جلد اول، ص216).

ابوزید بلخی غذاها را بر حسب کثافت جرم‌شان به طعام و شراب و روایح طبقه‌بندی کرده است و معتقد است برای حفظ سلامت بدن واجب است که استشمام بوهای خوش ترک نشود زیرا که آنها را فعلی عجیب در تقویت روح و حرارت غریزی است. (مصالح الابدان و الانفس)

جالب آنکه امروزه نیز رشته‌ای با نام رایحه‌درمانی در پزشکی رواج یافته است. [↑](#footnote-ref-46)
46. . با وجود باور قلبی به فرمایش امام صادق (ع) که می‌فرمایند: «در آنچه که حرمت دارد، شفایی نیست»، به جهت امانت‌داری نسبت به متن کتاب، این قسمت مطابق با متن اصلی آورده شده است. [↑](#footnote-ref-47)