

عوامل سلامت جسم در احادیث امام رضا (علیه السلام)

بابک هادیان حیدری

دانشجوی کارشناسی، الهیات و معارف اسلامی، علوم قرآن و حدیث، دانشگاه مازندران
applehdsahab@gmail.com

چکیده

اهمیت سلامت جسم از آن جهت است که با سلامت روح ارتباطی مستقیمی دارد. به طوری که سلامت جسم در روح و روح در جسم تأثیرگذار است. به همین خاطر انسانی که از سلامت جسم برخوردار نباشد، فاقد سلامت روح است. از همین رو اسلام به سلامت جسم همانند روح ارزش بسیاری قائل است. از همین رو انسان‌ها را به داشتن جسمی سالم توجه داده است. چرا که سلامت جسم در انجام اعمال عبادی همچون؛ نماز، روزه، زکوة و ... تأثیرگذار است. از سویی دیگر این اعمال بر روح تأثیر می‌گذارند پس انجام آن‌ها اهمیت دارد. از همین رو و به خاطر اهمیت این موضوع نگارنده مقاله سعی کرده با روش توصیفی - تحلیلی عوامل مؤثر در سلامت جسم در سیره امام رضا (علیه السلام) مورد بررسی قرار دهد. نتایج پژوهش حاکی از آن است که حجامت، کم خوری، خواب، مسواک از جمله عوامل مؤثری هستند که در حفظ سلامت جسم در سیره امام رضا (علیه السلام) تأکید شده است.

واژگان کلیدی: سلامت جسم، امام رضا (علیه السلام)، روایات، حجامت، کم خوری.

Physical health factors in the traditions of Imam Reza (PBUH)

Babak Hadian Heidary

Quranic Sciences and Narration, Islamic Theology Faculty, of Bachelor scholar, University of Mazandarn, Iran

E-mail: applehdsaheb@gmail.com

Abstract (12 pt, bold)

The importance of physical health since it is directly linked with the health of the soul. So that your body can affect the spirit and the soul in the body. So the man who does not possess the physical health, spiritual health is lacking. That is why Islam attaches great importance to the health of the body as well as spirit is value. So people are paying attention to having a healthy body. Because health object of worship such as prayer, fasting, Zakat and influence. On the other hand, these actions affect the spirit of so doing is necessary. Therefore, and because of the importance of this paper I have tried using cross - Factors affecting physical health in the Life of Imam Reza (PBUH) was studied. The results indicate that the bloodletting, anorexia, sleep, including toothbrushes are effective agents that maintain physical health in the tradition of Imam Reza (PBUH) has been emphasized.

Keywords: Physical health, Imam Reza (PBUH), traditions, cupping, anorexia.

مقدمه

انسان در طول زندگی خویش برای سلامتی خویش اقداماتی را باید انجام دهد که این اقدامات در راستای حفظ سلامت جسم اوست که با سلامت روح او نیز ارتباط مستقیمی دارد. چرا که وقتی یک انسان از سلامت جسم برخوردار نباشد، علاوه بر اینکه نمی‌تواند وظایف خویش را به‌درستی انجام دهد بلکه حتی در برخی موارد دچار بیماری‌های روانی می‌شود. سلامت جسمانی در تضاد با بیماری است که انسان این سلامت را به کمک مراقبت‌های فردی از قبیل تمرینات رزشی به دست می‌آورد؛ اما ورزش کردن به تنهایی نمی‌تواند ملاک سلامت جسمانی باشد. چرا که در اسلام به‌خصوص در سیره‌ی امام رضا (علیه‌السلام) مواردی مهم‌تر در سلامت جسمانی بیان شده که در این مقاله سعی شده بخشی از مهم‌ترین آن‌ها مورد بررسی قرار گیرد.

در مورد پیشینه‌ی این موضوع از دیرباز دانشمندان بسیاری هم چون ابن‌سینا سعی کردند که این موضوع را منطبق بر اسلام بررسی کنند و حقیقتاً به دست آورده‌های پشیم گیری در این عرصه دست‌یافته‌اند. در زمان کنونی نیز، مقالات و کتاب‌هایی نگاشته شده است از جمله: «سلامت جسم در کنار سلامت روح؛ مجله کتاب ماه علوم و فنون، آبان 1383، شماره 79»؛ «سلامت جسم در اسلام؛ اثر محمد مهدی فجری، مجله مبلغان، شماره 128»؛ «بایستگی‌های اخلاقی زیست خانوادگی از منظر امام رضا (علیه‌السلام)؛ اثر غلامرضا رضوی دوست، سید محمدحسین موسوی، ولی اله حسومی، جواد شایان فر، مجله اخلاق زیستی، بهار 1394، شماره 10»؛ اما این آثار بخشی از این موضوع را بررسی کرده‌اند. چراکه اولاً چندین موضوع را در یک مقاله و دیگر اینکه، حفظ سلامت جسم را تنها بر اساس کتاب‌هایی امروزی بررسی کرده‌اند؛ اما مقاله حاضر سعی کرده با شیوه نو و تازه این موضوع را تنها بر اساس آن بخش از امام رضا (علیه‌السلام) آن را فرمودند، بررسی کند.

به همین جهت و به خاطر اهمیت این موضوع نگارنده مقاله سعی کرده در این مجال کوتاه به این سؤال اصلی که «عوامل تأثیرگذار در سلامت جسم در روایات امام رضا (علیه‌السلام) چیست؟»، پاسخ دهد.

حجامت

بحث حجامت و دلیل انجام آن بحث بسیار گسترده‌ای است؛ که درنهایت، اکثر متخصصان این عمل را یکی از راه‌های درمان بیماری به حساب آورده‌اند؛ اما در حجامت مواردی باید رعایت شود که در ادامه بررسی می‌شود.

زمان حجامت

وقتی تصمیم گرفتی حجامت کنی از نظر وقت باید بیرون از دوازدهم ماه تا پانزدهم ماه نباشد زیرا خون گرفتن در این دو سه روزه بیشتر به بدن صحت می‌بخشد از این مدت که گذشت حجامت مکن مگر در صورتی که ناچار شوی زیرا هرچقدر ماه رو به نقصان گذارد و باریک‌تر شود خون نیز در عروق از هیجانش کاسته و رو به نقص می‌گذارد چنان‌که هرقدر ماه بزرگ و کامل شود هیجان خون بیشتر می‌گردد. حجامت از نظر مراتبی که تکرار می‌شود تابع سن است. کسی که در مرحله بیست‌سالگی است هر بیست روز یک‌مرتبه و سی‌ساله هر سی روز یک‌بار همچنین چهل‌ساله و پنجاه‌ساله به نسبت هر ده سالی که بر عمرش اضافه می‌شود ده روز دیرتر حجامت کند (علی بن موسی، 1381: 63).

محل خروج خون حجامت شده

خونی را که حجامت بیرون می‌آورد از رگ‌های کوچکی است که در میان گوشت‌ها و ماهیچه‌ها پنهان هست شاهد این گفتار آن است که در حجامت به خلاف فصد قوای انسان تحلیل نمی‌رود و ضعف مسلط نمی‌شود (علی بن موسی، 1381: 63).

محل انجام حجامت

حجامت در گودی پس گردن (نقره) در مورد سنگینی سر مفید است. حجامت اخدعان (دو رگی است که در دو طرف پشت گردن واقع شده) سروصورت و چشم‌ها را از سنگینی و رخوت بیرون می‌آورد و برای درد دندان‌ها بسیار نافع است بسا می‌شود که در این موارد کار فصد را صورت می‌دهد. گاهی زیر ذقن را حجامت می‌کنند برای معالجه قلاع (زخمی که در دهان و زبان پیدا می‌شود خصوص در اطفال) و فساد لثه‌های دندان و خیلی از بیماری‌های دهان. حجامت از میان دو کتف در مورد بیماری خفقان، تپش قلب، دوران سر که از امتلاء معده و حرارت باشد سودمند است و گاهی از دردهای مزمن که در کلیه‌ها و مثانه و رحم پیدا می‌شود تخفیف می‌دهد، خون حیض را روان می‌گرداند جز اینکه بدن را کمی ضعیف و لاغر می‌کند و در بعضی از اوقات باعث شبکوری و سنگینی بدن می‌شود مگر اینکه در مورد بیماران ثللول (دانه‌هایی است که در بدن به شکل آبله پیدا می‌شود) و مبتلایان به دمل بسیار نافع است. چیزی که در تخفیف درد حجامت خیلی مؤثر است این است که در اول مرتبه که شاخ حجامت را می‌گذارند کم و سبک بمکنند و به تدریج بر آن بی‌افزایند و در مراتب بعد بیشتر از قبل مکیده شود. بعد از گذاشتن شاخ حجامت باید صبر کرد تا موضع آن سرخ شود و باید این کار تکرار شود تا کاملاً قرمز و آماده انفجار گردد. تیغ را در محل حجامت باید به مدارا و نرمی کشید و قبل از زدن تیغ بهتر آن است که با روغن محل را ماساژ دهند همچنین موقع فصد این ملاحظات باید بکار رود. مالیدن روغن به محل فصد از درد آن می‌کاهد و نیز شاخ و تیغ را باید به روغن بیالایند بعد از فصد و حجامت نیز محل آن‌ها را باید با روغن مالش داد. هنگام فصد باید قطره از روغن روی رگ بچکانند تا رگ مقصود از نظر ناپدید نشده و اشتباه نگردد. فصاد رگی را باید انتخاب کند که به گوشت زیاد پیچیده نباشد زیرا کم بودن گوشت موجب کم شدن درد می‌گردد. از همه بیشتر بریدن رگ قیفال و حبل ذراع دردناک‌تر است زیرا پوست روی آن‌ها محکم‌تر و اتصالشان به عضله بیشتر است؛ اما فصد اکحل و رگ باسلیق اگر روی آن‌ها را گوشت نگرفته باشد دردش کمتر است، لازم است هنگام فصد محل را به دستمال آب گرم محکم بمالند تا خون جمع‌آوری شود خصوصاً در زمستان این‌گونه فصد پوست را نرم و درد را کم و دفع خون را آسان می‌کند. علاوه بر تمام این دستورات که در فصد و حجامت گفته شد لازم است قبل از خون گرفتن قریب دوازده ساعت از مقاربت با زنان اجتناب کرد. روزی را برای خون گرفتن باید اختیار کرد که هوا صاف و روشن باشد و باد و طوفانی در کار نباشد و از خون به مقداری خارج شود که وصفش تغییر کند. روزی را که حجامت می‌کنی حمام مرو که موجب درد می‌شود، اگر بتوانی مقداری آب گرم بر سر و بدنت بریز البته به فاصله یک ساعت بعد از حجامت، بعد از حجامت همان‌طور که گفته شد از دخول حمام پرهیز کن که باعث تب دائم می‌شود. چون خود را بعد از حجامت شستشو دادی قطعه‌ای از پارچه ابریشم یا خرقة نرم از هر چه باشد بر محل حجامت بگذار. بعد از خون گرفتن به‌قدر گودی کف دست تریاک فاروق را در شربت معتدل مفرحی حل کن و بنوش یا با آب‌میوه ممزوج کن اگر یافت نشود با شراب اترج اگر آن‌هم نیابی بعد از کوبیدن خوب زیر دندان‌ها نرم کن و جرعه آب خالص رویش بنوش. در زمستان و هوای سرد قدری سکنجبین عصلی عسلی رویش بنوش که چون به این دستور عمل کنی از برص و بهق و لقوه و جذام به اذن خداوند متعال در امان خواهی بود. از خوردن انار ترش و شیرین (ملس) غفلت نکن که نفس را تقویت می‌کند و خون را صاف می‌نماید و تا سه ساعت بعد از حجامت غذای شور نخور زیرا بیم آن است که بجرب و خارش گرفتار شوی. چنانچه در زمستان حجامت کردی از خوردن تیهو دریغ نکن و از همان شربتی که ذکرش گذشت بالای آن بنوش و محل حجامت را به روغن شببو یا مقداری از مشک و گلاب بیالای و در همان ساعتی که از خون گرفتن فارغ شدی مقداری گلاب بر سرت بپاش. در تابستان خوردن شوربای سرکه و هلام و مصوص بسیار نیکو است. ۱ خوردن ترشی بعد از حجامت نیز خیلی مفید است، استعمال روغن بنفشه یا گلاب و کافور هم بسیار سودمند و خوردن شربت مذکور بعد از طعام خیلی به مورد است. روزی را که در آن حجامت می‌کنی از حرکت زیاد و خشم و غضب و عمل مجامعت پرهیز کن و گوشت ماهی و تخم‌مرغ را باهم غذای یک وعده خود قرار مده زیرا اجتماع این دو خوراکی در معده انسان مولد ناخوشی نقرس و قولنج و بواسیر و درد دندان است. همچنین خوردن شیر با نیبذ برای کسانی که نیبذ

^۱. هلام خوراکی است از گوشت گوساله یا بز، که با آب‌نمک می‌پزند و پس از پختن با سبزی‌هایی که قبلاً با سرکه طبخ شده ممزوج کرده میل می‌کنند. مصوص مطبخ گوشت خروس یا دراج است در سرکه و با سبزی‌های خنک خورده می‌شود.

می‌خورند باعث مرض نقرس و برص می‌شود خوردن تخم‌مرغ زیاد و مداومت آن مرض کلف^۲ را در صورت پدید می‌آورد؛ و خوردن غذاهای شور و گوشت‌های پر نمک خصوص ماهی شور بعد از فصد و حجامت موجب بهق و جرب می‌گردد (علی بن موسی، 1381: 64-67).

بعد از حجامت

حجامت فشارخون را کم می‌کند و از این جهت برای بیماران که مبتلا بفشار خون هستند بسیار مفید است ولی بعد از حجامت برای بالا آوردن فشار (زیرا بعد از حجامت بالا آمدن فشار خطری ندارد بلکه تا حدودی لازم است) و جبران ضعف خوردن شوربای سرکه لازم و بجا است زیرا گوشت و سرکه هر دو فشارخون را بالا می‌آورند. ترشی‌ها نوعاً منبع ویتامین ث هستند و بخصوص از نظر اینکه رسوبات خون را می‌سوزانند و باعث تقویت مولکول‌های قرمز خون می‌شوند بعد از حجامت خیلی لازم و سودمندند (همان: 231). به همین خاطر امام رضا (علیه‌السلام) می‌فرماید: «وَأَمَّا فِي الصَّيْفِ فَإِذَا اخْتَجَمْتَ فَكُلِ السَّكْبَاجَ وَ الْهَلَامَ وَ الْمَصُوصَ أَيْضاً وَ الْخَامِضَ» (مجلسی، 1403: 320/59، باب آخر فی الرسالة المذهبه المعروفة بالذهبية؛ نوری، 1408: 89/13، ح 14850 باب استحباب الحجامه و وقتها و آدابها).

کم خوری

غذا خوردن عوامل اصلی انسان برای حرکت و جنب‌وجوش است که در صورت عدم تأمین آن موجب بیماری زیادی می‌شود؛ اما همان‌طور که اعتدال در هر چیزی بهترین کارها است. در غذا خوردن نیز باید اعتدال رعایت شود چرا که همین غذا خود عامل مرگ بسیاری از انسان‌ها می‌شود از همین رو امام رضا (علیه‌السلام) در روایتی می‌فرماید: «قَالَ الرَّضَا (علیه‌السلام): قَالَ: أَكْثَرُ مَنْ يَمُوتُ مِنْ مَوَالِينَا بِالْبَطْنِ الدَّرِيعِ (کلینی، 1407: 112/3، ح 6، كِتَابُ الْجَنَائِزِ، بَابُ عِلَلِ الْمَوْتِ وَ أَنَّ الْمُؤْمِنَ يَمُوتُ بِكُلِّ مِيتَةٍ؛ فیض کاشانی، 1406: 201/24، ح 5؛ مجلسی، 1404: 260/13، ح 6، كِتَابُ الْجَنَائِزِ، بَابُ عِلَلِ الْمَوْتِ وَ أَنَّ الْمُؤْمِنَ يَمُوتُ بِكُلِّ مِيتَةٍ؛ طریحی، 1375: 328/4، باب ما اوله الذال)؛ امام رضا (علیه‌السلام) می‌فرماید: بیشترین عامل مرگ مسلمانان در اثر پر خوری است که آنان را به سرعت از تاب‌توان می‌اندازد (و دچار مرگ می‌کند)».

و همچنین در بهداشت مسافر امام رضا (علیه‌السلام) می‌فرماید: «بدان که همانا شخص مسافر باید در هنگام حرکت اعتدال هوا را در نظر داشته باشد وقتی در هوای گرم ناچار به مسافرت شد شکم خود را از طعام پر نکند و نیز با شکم خالی حرکت نکند اعتدال در شکم را رعایت کند در هوای گرم غذای سرد و مرطوب بخورد از گوشت تازه و هلام و سرکه و روغن‌زیتون و آب‌غوره و نظیر آن‌ها استفاده کند. باید دانست که در هوای بسیار گرم راه نوردی برای بدن‌های لاغر خصوص هنگامی که شکمشان از طعام خالی باشد مضر است ولی در بدن‌های فربه سودمند» (علی بن موسی، 1381: 75).

و نیز در روایتی دیگر از آن حضرت (علیه‌السلام) نقل شده که فرموده‌اند: «عَنِ الرَّضَا (علیه‌السلام) قَالَ: لَوْ أَنَّ النَّاسَ قَصَرُوا فِي الطَّعَامِ لَأَسْتَقَامَتْ أُبْدَانُهُمْ (طبرسی، 1412: 362، فی معالجه المریض؛ مجلسی، 1403: 142/59، ح 9، باب الحمیه؛ همان: 211/78، باب آداب المریض و احکامه و شکواه و صبره و غیرها؛ نوری، 1408: 155/2، ح 1681، باب النوادر ما يتعلق بابواب الاحتضار؛ همان: 452/16، ح 20522، باب الحمیه للمریض)؛ از امام رضا (علیه‌السلام) نقل شده که فرموده‌اند: اگر مردم کمتر غذا بخورند (و زیاده‌روی نکنند) بدن‌هایشان پایدار می‌ماند».

حتی در مورد سلامت جسم در قرآن آمده که هرکسی می‌خواهد طول عمر خود را بداند به وضع غذای خود نگاه کند «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ؛ پس انسان باید به خوراکش با تأمل بنگرد» (عبس/ 24). آیت‌الله مکارم شیرازی در تفسیر می‌نویسند: آیت‌الله مکارم شیرازی در تفسیر این آیه می‌نویسند که: روشن است که منظور از «نگاه کردن» تماشای ظاهری نیست، بلکه نگاه به معنی دقت و اندیشه در ساختمان این مواد غذایی و اجزاء حیات‌بخش آن و تأثیرات شگرفی که در وجود انسان دارد و

². کلف دانه‌هایی است شبیه به کنگد در روی پوست صورت.

سپس اندیشه در خالق آن‌ها است؛ و اینکه بعضی احتمال داده‌اند مراد نگاه ظاهری است، نگاهی که باعث تحریک غده‌های بزاقی دهن، می‌شود، در نتیجه کمک به هضم غذا می‌کند بسیار بعید به نظر می‌رسد، زیرا آیه به قرینه آیات قبل و بعد اصلاً در مقام بیان این‌گونه مسائل نیست، منتها بعضی از دانشمندان غذا شناس که قرآن را تنها از زاویه محدود مسائل شخصی خود می‌نگرند طبیعی است چنین پنداری درباره آیه فوق داشته باشند. بعضی نیز معتقدند که منظور از نگاه کردن به مواد غذایی این است که انسان هنگامی که بر سر سفره می‌نشیند دقیقاً بنگرد که آن‌ها را از چه راهی تهیه کرده؟ حلال یا حرام؟ مشروع یا نامشروع؟ و به این ترتیب جنبه‌های اخلاقی و تشریعی را مورد توجه قرار دهد و ادامه می‌دهند: بدون شک معنی ظاهری آیه همان غذاهای جسمانی است که در آیات بعد مشروحاً ذکر شده، ولی غذای روح را نیز از طریق قیاس اولویت می‌توان استفاده کرد، چرا که انسان ترکیبی است از روح و جسم، همان‌گونه که جسم او نیاز به غذای مادی دارد، روح او نیز محتاج به غذای روحانی است؛ و جایی که انسان باید در غذای جسمانی اش دقیق شود و سرچشمه آن را که باران حیات‌بخش است طبق آیات بعد بشناسد باید در غذای روحانی خود نیز دقت به خرج دهد که از طریق باران وحی بر سرزمین قلب پاک پیامبر ص نازل می‌گردد و از آنجا در سینه‌های معصومین ع ذخیره می‌شود و همچون چشمه‌های جوشانی در صفحه قلوب جاری می‌گردد و انواع میوه‌های لذت‌بخش ایمان و تقوا و فضائل اخلاقی را پرورش می‌دهد (مکارم شیرازی، 1374: 145/26-146).

آداب خواب

خواب یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار در سلامتی بدن است که در حقیقت برای حفظ فعالیت‌های عادی دستگاه‌های عصبی ضروری است؛ اما همان‌طور که همگان آگاه‌اند که در هر امری یک اصولی باید رعایت شود در مورد خواب نیز همین‌گونه است. به همین دلیل در روایتی از امام رضا (علیه‌السلام) این اصول را این‌گونه بیان کرده‌اند: «وَعَوَّدَ نَفْسَكَ مِنَ الْقُعُودِ بِاللَّيْلِ مِثْلُ ثُلُثِ مَا تَنَامُ، فَإِذَا بَقِيَ مِنَ اللَّيْلِ سَاعَتَانِ فَادْخُلِ الْخَلَاءَ لِحَاجَةِ الْإِنْسَانِ، وَ الْبَثِّ فِيهِ بِقَدَرِ مَا تَقْضِي حَاجَتَكَ، وَلَا تُطِيلُ، فَإِنَّ ذَلِكَ يُورِثُ الذَّاءَ الذَّنْبَيْنِ (احمدی میانجی، 1426: 213/5، فی النوم؛ علی بن موسی، 1402: 49)؛ خود را عادت بده که به هنگام شب، یک‌سوم مدت خواب را، بیدارباشی (مثلاً برای عبادت)؛ و در پایان شب که دو ساعت (از شب) مانده است به بیت الخلاء (دستشویی) برو و مدتی که در آن می‌مانی تا اجابت مزاج کنی، زیاد نباشد، زیرا موجب بیماری ناشناخته می‌گردد». و نیز در روایتی دیگر می‌فرماید: «إِذَا أَرَدْتَ النَّوْمَ فَلْيَكُنْ اضْطِجَاعَكَ أَوَّلًا عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ ثُمَّ انْقَلِبْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْسَرِ وَ كَذَلِكَ فَقُمْ مِنْ مُضْطَجِعِكَ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ كَمَا بَدَأْتَ بِهِ عِنْدَ نَوْمِكَ (احمدی میانجی، 1426: 214/5، فی النوم؛ علی بن موسی، 1402: 49)؛ هرگاه خواستی بخوابی، در آغاز بر پهلوی راست بخواب، سپس بر پهلوی چپ بگرد؛ و در بر خواستن از جایگاهت از سمت راست برخیز چنان‌که در آغاز خفتن آن‌گونه بودی».

مسواک

بهداشت دهان و دهان از جمله عوامل بسیار مؤثر در سلامت بدن است که یکی از راه‌های مهم در حفظ آن، مسواک زدن است که در ادامه نگارنده کوشیده که بهترین نوع مسواک، زمان آن، چگونگی سفیدکنندگی آن پرداخته شود.

بهترین نوع مسواک

در موضوع مسواک آنچه از گذشته تا به امروز اهمیت بسیاری داشته نوع مسواک است. چرا که پایه اولیه‌ی تمیزی دندان، خود مسواک است. از همین رو امام رضا (علیه‌السلام) فرموده‌اند: «أَنْ خَيْرَ مَا اسْتَكْتَبَ بِهِ الْأَشْيَاءُ الْمُقْبَضَةُ الَّتِي تَكُونُ لَهَا مَاءٌ فَإِنَّهُ يَجْلُو الْأَسْنَانَ وَ يُطَيِّبُ النَّكْهَةَ وَ يَشُدُّ اللَّثَّةَ وَ هُوَ نَافِعٌ مِنَ الْخَفَرِ إِذَا كَانَ ذَلِكَ بِاِغْتِدَالٍ وَ الْإِكْثَارُ مِنْهُ يُرِقُّ الْأَسْنَانَ وَ يَزْعِرُهَا وَ يُضَعِّفُ (علی بن موسی، 1402: 50؛ مجلسی، 1403: 340/59، باب آخر فی الرسالة المذهبة المعروفة بالذهبية؛ احمدی میانجی، 1426: 214/5، فی حفظ الاسنان)؛ بهترین مسواک آن است که مرطوب باشد؛ زیرا دندان‌ها را پردازش (و براق)

می‌کند و دهان را خوشبو نموده و لثه‌ها را محکم و پرت می‌کند. البته اگر به‌اندازه (و درست مسواک زده شود) از خرابی (دندان) پیشگیری می‌نماید. ولی بیش‌ازاندازه (مسواک زدن)، دندان را حساس و پایه و ریشه‌اش را سست می‌کند».

زمان مسواک

مسواک زدن زمان خاصی دارد که در صورت عدم رعایت آن علت اصلی بسیاری از خرابی‌های دندان است. از همین رو امام رضا (علیه‌السلام) در این موضوع فرموده‌اند: «عَنِ الرَّضَا (عليه‌السلام) قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ (ص) يَتَخَلَّلُ بِكُلِّ مَا أَصَابَ إِلَّا الْخُوصَ وَالْقَصَبَ (نوری، 1408: 319/16، ح 20020، بَابُ جَوَازِ التَّخَلُّلِ بِكُلِّ عُودٍ وَ كَرَاهَتِهِ بِعُودِ الرَّيْحَانِ وَ الرَّثْمَانِ وَ الْقَصَبِ وَ الْخُوصِ وَ الْأَسِي وَ الطَّرْفَاءِ دُونَ مَا سِوَاهَا)؛ از امام رضا (علیه‌السلام) نقل شده که فرموده‌اند: عادت رسول خدا (ص) چنین بود که (پس از غذا) حتماً با چیزی (بین دندان‌ها) را خلال می‌کرد. ولی با برگ درخت خرما و بریده نیشکر نمی‌کرد».

چگونگی سفیدکنندگی دندان

یکی از چیزهایی دیگری در بهداشت دهان و دندان اهمیت دوچندان دیگر دارد، چگونگی سفید دندان است که به همین خاطر امام رضا (علیه‌السلام) در روایتی فرموده‌اند: «وَمَنْ أَرَادَ أَنْ يَبْيِضَ أَسْنَانَهُ فَلْيَأْخُذْ جُزْءَ مِلْحٍ أُنْدَرَانِيٍّ وَ جُزْءاً مِنْ زَبْدِ الْبَحْرِ بِالسَّوِيَّةِ يُسَخِّقَانِ جَمِيعاً وَ يَسْتَنْ بِهَمَا (علی بن موسی، 1402: 52؛ مجلسی، 1403: 317/59، بَابُ آخِرِ فِي الرِّسَالَةِ الْمَذْهَبَةِ الْمَعْرُوفَةِ بِالذَّهَبِيَّةِ؛ شبر، 1428: 262، بَابُ مَعَالِجَةِ الْأَضْرَاسِ وَ الْأَسْنَانِ وَ مَا يَنْفَعُهَا وَ مَا يَضُرُّهَا؛ قمی، 1414: 309/4؛ احمدی میانجی، 1426: 215/5، فِي حِفْظِ الْأَسْنَانِ؛ احمدی میانجی، 1426: 224/5، فِي خَتَامِ الرِّسَالَةِ)؛ هر که بخواهد دندان‌ش سفید شوند، کمی نمک معدنی... و نمک دریایی به‌اندازه هم تهیه کرده و هردو را بساید و با همان مسواک کند».

علل برخی از بیماری‌ها

- ا. خوردن کلیه گوسفند و تودلی‌های آن مثانه را تغییر می‌دهد؛ داخل شدن به حمام با شکم پر مورت قولنج می‌گردد.
- ب. غسل کردن با آب سرد بعد از خوردن ماهی باعث فلج می‌شود.
- ج. خوردن ترنج در شب چشم را چپ و احوال می‌کند.
- د. جماع با زن حائض طفل را به خطر جذام می‌اندازد.
- ه. بول نکردن بعد از عمل مجامعت مولد سنگ مثانه می‌گردد.
- و. جماع بعد از جماع بدون اینکه غسلی در میان فاصله شود طفل را به جنون نزدیک می‌کند.
- ز. زیاد تخم‌مرغ خوردن موجب بزرگی سپرز و باد سر معده می‌شود.
- ح. پر خوردن تخم‌مرغ کبابی باعث ضیق نفس و تنگی سینه می‌گردد.
- ط. خوردن گوشت خام مولد کرم معده در شکم است.
- ی. خوردن انجیر تولید شپش می‌کند در صورتی که گندیده و سیاه شده باشد.
- ک. خوردن آب سرد بعد از طعام گرم دندان را فاسد و خراب می‌کند.
- ل. زیاد خوردن گوشت گاو و حیوانات وحشی موجب کندی ذهن و بلادت عقل و تحیر فهم و کثرت فراموشی می‌شود.
- م. هنگامی که خواستی به حمام بروی و دچار سردرد و زکام نشوی قبل از فرورفتن در آب پنج جرعه از آب گرم تمیز بنوش که به اذن خداوند متعال از دردسر و درد شقیقه سالم می‌مانی و گفته شده که پنج کف آب گرم نیز بر روی سر ریخته شود (علی بن موسی، 1381: 68).

پیشگیری از بعضی بیماری‌ها

- ا. کسی که می‌خواهد از درد مثانه شکایت نکند بول خود را نگه ندارد هرچند بر روی اسب باشد.
- ب. کسی که به آزار شکم مبتلا نشود در میان طعام خوردن آب ننوشد چه آب خوردن در بین غذا رطوبت بدن را زیاد و معده را ضعیف می‌گرداند رگ‌های بدن بهره خود را از غذا نمی‌گیرند، غذا در معده تحلیل نمی‌رود.
- ج. کسی که می‌خواهد به سنگ مثانه و حبس البول دچار نشود موقع انزال جلوی منی را نگیرد و کار مجامعت را طولانی نکند.
- د. آن‌کس که می‌خواهد بدرد اسافل بدن مبتلا نشود و از درد بواسیر محفوظ بماند در هر شبی مقدار هفت دانه خرما بر نیک را با کمی کره گاو میل کند و نیکو است محل را به روغن زنبق چرب نماید.
- ه. کسی که می‌خواهد حافظه‌اش قوی شود صبح‌ها ناشتا نزدیک هفت مثقال زبیب بخورد.
- و. کسانی که بنیروی حفظ بیشتری احتیاج دارند هرروز سه قطعه زنجبیل که با عسل مربا شده بخورند و نیز مقداری خردل با غذای خود مصرف کنند.
- ز. آن‌کس که می‌خواهد خردش نیرومند گردد هرروزه سه دانه هلیله را با نبات بکوبد و میل کند.
- ح. کسی که می‌خواهد ناخن‌های او نترکد و زرد نشود و اطراف ناخن‌هایش سالم بماند ناخن‌هایش را در هر پنجشنبه یک‌بار بگیرد روز دیگری را برای این کار اختیار نکند (همان: 71).
- ط. هر که می‌خواهد بگوش درد مبتلا نباشد هنگام خوابیدن مقداری پنبه در سوراخ گوش خود بگذارد.
- ی. هر کس بخواند در دوره زمستان زکام را از خود دور ببیند هرروز سه لقمه از غذای عسل میل کند.
- ک. باید دانست که عسل نیز دارای نشانه‌هایی است که به آن‌ها سود و زیانش از هم شناخته می‌شود.
- ل. عسلی که بوئیدن آن‌ها تولید عطسه می‌کند و آن‌ها که نوشیدنش مسکر و مستی می‌آورد و آن‌هایی که چشیدنش گلو و مری را می‌سوزاند این انواع از عسل خوب نیست بلکه سم و کشنده است.
- م. بوئیدن گل نرگس را در زمستان به تأخیر نیندازید چه استشمام آن زکام را برطرف می‌کند هم‌چنین بوئیدن سیاه‌دانه رافع زکام است.
- ن. کسانی که از زکام در ایام تابستان ناراحت‌اند هرروزه یک خیار بخورند و از نشستن در آفتاب پرهیز کنند.
- س. هر کس از درد شقیقه متألم است و آنکه از مرض شوصه (به گفته قانون بوعلی ذات‌الجنب است و بقول صاحب قاموس دردی است در شکم و یا بادی است در زیر دنده‌ها که ظاهراً همان سینه‌پهلوی باشد) ناراحت است قبل از ابتلای به آن از خوردن گوشت ماهی تازه دریغ نکند در فصل تابستان و زمستان و نیکو است قبل از خواب میل کند کسی که می‌خواهد بدنی سالم و سبک داشته باشد و گوشت‌های تنش کم و متناسب باشد هنگام شب غذای کمی بخورد (همان: 72).
- ع. کسانی که می‌خواهند زبان کوچک آن‌ها ساقط نشده و پائین نیفتد پس از خوردن شیرینی با سرکه غرغره کنند.
- ف. کسی که بخواند دچار بیماری یرقان نشود هنگام تابستان در اولین لحظه‌ای که در اتاق بسته‌ای را باز کرد فوری داخل آن نشود و در زمستان به‌محض اینکه در اتاق را برای خروج باز کرد خارج نگردد.
- ص. کسی که می‌خواهد بدنش از استیلای اقسام باده‌ها در امان باشد اقلاً یک‌بار سیر بخورد.
- ق. کسی که بخواند دندان‌هایش فاسد نشود قبل از خوردن غذای شیرین لقمه نان میل کند.
- ر. کسی که می‌خواهد غذایش تحلیل برود و از آن ضرری نبیند اول به‌طرف راست بخوابد و سپس به سمت چپ بغلتد تا بخواب رود.
- ش. هر کس بخواند از غلبه بلغم در مزاج خود بکاهد در اول هر آفتاب قدری جوارش حریف بخورد و حمام و عمل جماع را زیاد کند و زیاد در آفتاب بنشیند از غذاهای سرد و مرطوبی پرهیز کند این دستور بلغم را می‌سوزاند و نابود می‌کند (همان: 73).

بحث و نتیجه‌گیری

مهم‌ترین نتایج و دستاوردهای مقاله حاضر را می‌توان در موارد ذیل، تبیین و تقریر کرد:

- 1- آنچه در سلامت جسم اهمیت دارد تنها ورزش کردن نیست، بلکه مواردی چون حجامت، کم خوری و مسواک نیز اهمیت دارد.
- 2- حجامت در ماه‌های معین شده در بهترین فصل یعنی بهار صورت می‌گیرد، اما آنچه مهم‌تر است نحوه انجام حجامت و محل آن و اعمالی که بعد از آن نباید انجام داد اهمیت دارد.
- 3- هر کس که طالب سلامتی و عمر دراز است باید طوری تغذیه کند و نوعی از خوراکی‌ها را انتخاب کند که مناسب مزاج و نیروی طبیعی اوست زیرا هر بدی طوری ساخته شده و هر مزاجی با یکدیگر تفاوت دارند.
- 4- مسواک زدن نیز در سلامت جسم تأثیرگذار است، چرا که وقتی دندان‌ها درد می‌گیرد، تمام بدن از انجام کارها بازمی‌ماند و انسان دچار دردی می‌شود که از همه چیز خسته می‌شود. به همین خاطر است که اسلام تأکید بسیاری بر مسواک زدن دارد.

منابع

قرآن کریم، ترجمه انصاریان، حسین، (۱۳۸۳ ه.ش)، قم: انتشارات اسوه.

۱. احمدی میانجی، علی، (۱۴۱۹ ه.ق)، *مکاتیب الرسول صلی الله علیه و آله و سلم*، قم: دار الحدیث.
۲. شبر، عبدالله، (۱۴۲۸ ه.ق)، *طب الأئمة علیهم السلام (للشبر)*، بیروت: دار الإرشاد، چاپ سوم.
۳. طبرسی، حسن بن فضل، (۱۴۱۲ ه.ق)، *مکارم الاخلاق*، قم: الشریف الرضی، چاپ چهارم.
۴. طریحی، فخرالدین بن محمد، (۱۳۷۵ ه.ش)، *مجمع البحرين*، (محقق / مصحح: احمد حسینی اشکوری)، تهران: مرتضوی، چاپ سوم.
۵. علی بن موسی، امام هشتم علیه السلام، (۱۴۰۲ ه.ق)، *طب الإمام الرضا علیه السلام (الرسالة الذهبية)*، (محقق / مصحح: محمد مهدی نجف)، قم: دار الخیام.
۶. _____، (۱۳۸۱ ه.ش)، *طب الرضا علیه السلام*، مترجم: نصیرالدین امیر صادقی، تهران: معراجی، چاپ ششم.
۷. فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی، (۱۴۰۶ ه.ق)، *کتاب الوافی*، اصفهان: کتابخانه امام امیر المومنین علی (ع).
۸. قمی، عباس، (۱۴۱۴ ه.ق)، *سفینه البحار و مدینه الحکم والآثار*، قم: اسوه.
۹. کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۴۰۷ ه.ق)، *الکافی (ط-الإسلامية)*، (محقق/مصحح: علی اکبر غفاری و محمد آخوندی)، تهران: دار الکتب الإسلامية، چاپ چهارم.
۱۰. مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی، (۱۴۰۳ ه.ق)، *بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار (ط- بیروت)*، (محقق / مصحح: جمعی از محققان)، بیروت: دار إحياء التراث العربی، چاپ دوم.
۱۱. _____، (۱۴۰۴ ه.ق)، *مرآة العقول فی شرح أخبار آل الرسول*، (محقق/مصحح: سید هاشم رسولی محلاتی)، تهران: دار الکتب العلمیة، چاپ دوم.
۱۲. مکارم شیرازی، ناصر، (۱۳۷۴ ه.ش)، *تفسیر نمونه*، تهران: دار الکتب الإسلامية.
۱۳. نوری، حسین بن محمدتقی، (۱۴۰۸ ه.ق)، *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*، (محقق/مصحح: مؤسسه آل البيت (ع))، چاپ اول، قم: مؤسسه آل البيت (ع).