



نامه زرین سلامت

ترجمه رساله ذهبیه

منسوب به امام علی بن موسی الرضا علیه السلام

www.ketab.ir

ترجمه و تحقیق: دکتر محمد دریایی

علی بن موسیٰ زین‌العابدین، امام هشتم ۱۵۳-۲۰۳ق

[الرسالة الذهبية، فارسی]

نامه زرین سلامت: ترجمه رساله ذهبیه منسوب به امام علی بن موسیٰ الرضا علیه السلام / ترجمه و تحقیق: محمد دریایی - مشهد: بنیاد پژوهشهای اسلامی، ۱۳۸۹.

ISBN 978-964-971-370-0

۱۴۸ ص.

فیب.

کتابنامه.

۱. پزشکی اسلامی - متون قدیم تا قرن ۱۴. ۲. بهداشت - متون قدیم تا قرن ۱۴. ۳. سلامتی - متون قدیم تا قرن ۱۴. الف. دریایی، محمدرسول ۱۳۳۰ - مترجم. ب. عنوان.

۶۱۰/۹۱۷۶۷۱

BP ۱۳۸/۳ / ع ۸ ر ۵۰۴۱ ۱۳۸۹

۶۰۲۳۱۱۳

کتابخانه ملی ایران



نامه زرین سلامت

ترجمه رساله ذهبیه

منسوب به امام علی بن موسیٰ الرضا علیه السلام

ترجمه و تحقیق: دکتر محمد دریایی

ویراستار: محمدرضا نجفی

چاپ چهارم: ۱۳۹۳ / ۵۰۰۰ نسخه، وزیری / قیمت ۲۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: مؤسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی

بنیاد پژوهشهای اسلامی، مشهد: صندوق پستی ۹۱۷۳۵-۳۶۶

مراکز توزیع:

تلفن و دورنگار واحد فروش بنیاد پژوهشهای اسلامی: ۲۲۳۰۸۰۳

فروشگاه‌های کتاب بنیاد پژوهشهای اسلامی، مشهد: ۲۲۳۳۹۲۳، قم: ۷۷۲۲۰۲۹

www.islamic-rf.ir

info@islamic-rf.ir

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

۵	سلسله نام‌ها
۷	مقدمه
۱۱	تاریخچه و اهداف رساله ذهبیه
۱۸	روش تحقیق
۲۳	ترجمه تصویر در خصوص اصول اساسی بر رساله ذهبیه امام رضا <small>علیه السلام</small>
۲۷	متن رساله ذهبیه (طی نسخه خطی)
۲۹	بخش اول: سند روایی طب الریاضه
۳۳	بخش دوم: پیام‌های زرین بهداشتی امام <small>علیه السلام</small>
۳۴	الگوهای نمادین اندام بدن
۳۷	خصلت‌ها و سرشت بدن آدمی
۳۹	جدول زمانی خوردن غذا
۴۱	بخش سوم: معجون دارویی، غذایی رضوی
۴۱	ویژگی‌های نوشیدنی حلال
۴۴	اصول بهداشتی مصرف خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها
۴۶	بخش چهارم: آداب استحمام
۵۰	بخش پنجم: آداب بهزیستی و بهداشت فردی
۵۹	بخش ششم: آداب سفر و احکام آب‌ها
۶۳	بخش هفتم: مزاج‌شناسی؛ شناخت مزاج‌ها و بهداشت روانی
۶۳	شناخت مزاج‌ها
۶۵	آداب خواب و بیداری

۶۶	آداب مسواک کردن، بهداشت دهان و دندان
۶۸	ادوار حیات انسان
۷۱	بخش هشتم: مدیریت و ساماندهی بدن، آداب حجامت و فصد
۷۱	مدیریت و ساماندهی بدن
۷۱	آداب صحیح حجامت
۷۵	آداب فصد (خون‌گیری)
	بخش نهم: مواد غذایی ترکیبی و تعارض‌های غذایی و آداب زناشویی و امور
۸۰	جنسی
۸۰	مواد غذایی ترکیبی و تعارض‌های غذایی
۸۲	آداب زناشویی و امور جنسی
۸۶	مدعیان دروغ‌پسند و سلامت
۹۴	ذکر فصول السنة
۱۰۹	نمایه‌ها
۱۰۹	نوشیدنی‌ها
۱۰۹	خوراکی‌ها
۱۱۰	بیماری‌ها
۱۱۳	اعضای بدن و مزاج‌ها
۱۱۵	شیوه‌های درمانی
۱۱۶	میوه‌ها و گیاهان دارویی
۱۱۹	فهرست منابع

سخن ناشر

منظر شیعه همه امامان معصوم علیهم السلام نور واحدند و به اقتضای شرایط زمان و مکان، در مکانی و در یک از ایشان، جلوه‌هایی از گفتار و رفتارشان درخشان‌تر به چشم آمده است. در این میان، زندگانی امام علی بن موسی الرضا علیه السلام، خود حاوی مفاهیمی بلند از سایر علما و شهادت است.

چنان‌که مورخان و اصحاب تاریخ نام یاد کرده‌اند، از القاب ویژه امام رضا علیه السلام «عالم آل محمد علیهم السلام» است و این سرآمد بهره‌گیری از آموزه‌های آن امام همام را می‌نماید.

در پی تصمیم مأمون، خلیفه عباسی و دعوت از امام علیه السلام برای هجرت به مرو، زمینه‌ای برای بروز و ظهور شمه‌ای از علوم الهی آن حضرت فراهم آمد که متن «رساله طب الرضا» نیز از آن نمونه‌هاست.

بی‌گمان متن موسوم به «طب الرضا» به باور فرهیختگان است. این متن در حوزه خلافت مأمون و نیز صدها پزشک و متخصص و فیلسوف و حکیم ساینده‌ترین متن آموزشی-کاربردی در تحقق سلامت و بهداشت انسان است؛ زیرا هم به ظاهر، مخاطب این متن حکیمانه مأمون است، ولی امروز نیز جامعه بشری، به دستیابی به سلامت جامع و فراگیر، سخت به فرازهای درخشان این پیغام نیازمند است.

بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی در راستای انجام یکی از وظایف خطیر خود مبنی بر معرفی و ترویج معارف نورانی اهل بیت علیهم السلام، به‌ویژه ولی نعمتان حضرت امام علی بن موسی الرضا، علیه افضل التحية والثناء، کتاب

حاضر را با عنوان رسالهٔ ذهیه؛ نامه زرین سلامت امام رضا علیه السلام، که به اهتمام آقای دکتر محمد دریایی، متخصص علوم زیستی و گیاهان دارویی، آماده شده است، چاپ و منتشر می‌سازد؛ بدان امید که زمینه شناخت بیشتر و عمل به تعالیم ارزنده امامان معصوم علیهم السلام فراهم آید.

چاپ دوم اثر که اکنون پیش‌روی شما خوانندهٔ محترم است، با رفع کاستی‌های چاپ اول عرضه می‌شود. این بنیاد بر خود می‌داند از فاضل ارجمند جناب آقای محمدرضا نجفی قلدردانی و مزید توفیقات‌شان را آرزو نماید که با نگاه دقیق و زحمات بی‌شمار خود موجبات عرضهٔ چاپی منقح و شایسته‌تر را فراهم آورند.

بنیاد پژوهشهای اسلامی

آستان قدس رضوی

مقدمه

اقبال روز بروز در تمام جهان به ویژه ایران به «طب اصیل مکمل» و بازگشت به طبیعت و «تغذیه سالم» اوج و اكاوی متون معرفت دینی را ضروری می سازد و چرایی نقد و بررسی متون اصیل اسلامی را در عرصه پژوهش های تطبیقی با موضوع تغذیه، بهداشت و سلامت برپا می کند.

پیشوایان سترگ جامعه بشری، با در نظر گرفتن ضرورت تغذیه صحیح و شیوه زندگی سالم پای فشرده اند. طبعاً اگر قرار باشد در یافتن حقایق و بیافتن متون اسلامی، یکسره از میراث غنی متون روایات خود - که آن را با خواننده، گذاشته ایم - جدا شویم، مشکلی بزرگ در تمامی ابعاد زیستی در زمینه بهداشت و تغذیه در غایت هدفمند دین مبین که سلامت روانی و جسمی مخاطبان معرفت دین را ایجاد می شود. در واكاوی های ژرف متون روایات، ما به عنوان باورمندان به نظر منسجم و مترقی الهی اسلام، به بیش از ۵۰۰۰ روایت و حدیث در خصوص مسأله تغذیه، بهداشت و سلامت و فهرست گسترده مأكولات و مشروبات جایز و حلال بر می خیزیم که در عرصه جهانی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. در میان سلسله پیامبر اعظم الهی و نیز ائمه معصومین (علیهم السلام)، فرزون تر از همه، پیامبر اعظم، امام الموحّدین علی (علیه السلام) و نیز سه پیشوای راستین اسلام؛ امام باقر، امام صادق و امام رضا (علیهم السلام) بیش از سایر ائمه در عرصه پزشکی، بهداشت، تغذیه و سلامت افاضه لطایف فرموده اند. هر چند که «کلّهم نورٌ واحد» شمرده می شوند، لیک بر اساس مقتضیات زمانی و شرایط مکانی و عرصه آزادی بیان و تبیین حقایق، و ظرفیت مخاطبان

هم‌عصر خویش و مناسبات فرهنگی - اجتماعی، ظرفیت پذیرش فرهیختگان در تقابل با تهاجم فرهنگ یونان، از ویژگی‌های خاصی برخوردار بوده است. رشد و شکوفایی خردورزی و توسعه تعقل فلسفی و دلایل و براهین عقلانی که اهل آن، همواره با عینک فلسفه و برهان علمی می‌نگرند، فرآیند توجیحات علمی و طبی از سوی معصومین علیهم‌السلام را ضروری می‌ساخته است.

همان‌طور که پیش از اسلام، آموزه‌های طبی و تشریح مفردات دارویی به دقت و شایسته‌ای و گستره بیانات معصومین علیهم‌السلام نبوده است و اساساً پیش از تبیین ژرفانه سه پیشانی بزرگ اسلام [امام باقر، امام صادق و امام رضا علیهم‌السلام] در هیچ متن مدون پزشکی در حوزه سلامت و بهداشت که به لحاظ لایه‌های زبانی و معناشناختی در حد ایجاز و اختصار به شما آید، در هیچ مکتبی از سوی هیچ فرهیخته‌ای، مطرح نبوده است. پزشکی و بهداشت، زرتشتی و حکیمان مصر، یونان و هند و چین نیز در این روند به پای موازنه علمی پیشوایان شیعه نمی‌رسند؛ چنان‌که اکثر قریب به اتفاق آنان، متواضعانه، به فلسفه مفهومی و کاربردی آموزه‌های طبی و دارویی ائمه معصومین علیهم‌السلام اذعان داشته‌اند...

در تاریخ طب، در میان ادیان و مکاتب و جریانات شبه‌دینی، آموزه‌های کاذب طبی، رواج داشته است، اما بیانات و آموزه‌های حکیمان امامان شیعه، متصل به سرچشمه فیاض الهامات الهی است. کوتاهی متن و آرازیابی *طب الصادق علیه‌السلام*، به‌ویژه *طب الرضا علیه‌السلام*، روانی و سلاست و سادگی، مشترکات مهمی با طب اصیل و بومی همه اعصار، بهترین امکان را در تأثیر کلام معصوم در عالم طبی، وضع و شریف، غنی و فقیر، حکیم و فقیه، و عالم و آگاه، فراهم ساخته است. آموزه‌های ائمه طاهرين علیهم‌السلام در مورد طب و بهداشت و سلامت را می‌توان در قالب روایات از کتاب‌های حدیثی همچون *وسائل الشیعه* شیخ حرّ عاملی رحمته‌الله، *خصال* و *عیون اخبار الرضا علیه‌السلام* شیخ صدوق رحمته‌الله، *کافی* شیخ کلینی رحمته‌الله، *ارشاد* شیخ مفید رحمته‌الله دریافت که آن آموزه‌ها با تبیین مفسران عظام شیعه و در ذیل تفسیر آیات طبی و

بهداشتی قرآن حکیم همراه بوده است. کتب تشریحی *قانون در طب* شیخ الریس بوعلی سینا، *تذکره داوود انطاکی*، *الجامع لمفردات الادویه و الاغذیه ابن بیطار*، *الحاوی فی الطب* محمد بن زکریا رازی، *حیة الحیوان* دمیری، *طبقات الاطباء ابن جُلجل*، *الفهرست ابن ندیم*، و صدها کتاب دیگر که همگی به فیض اشارات پیدایان گرد آمده است، از این تبارند.

در روزه دین تاکنون کاری نظام مند، تحلیلی، علمی و مستند به دیدگاه‌های خبثت‌نگری که پاسخگوی نیاز امروز بشر عطشناک به معنویت باشد، صورت نگرفته است. نکته مهمی در این رویکرد مغفول مانده، سلامت روح و روان و جسم است که غایت هدف شریعت و الهیات است و با تغذیه و بهداشت پیوندی ناگستنی دارد. براساس تحقق مبادات انسان در نظام معرفت دینی، بهداشت و مواد خوراکی سالم مورد توجه است. به این که زمینه را برای پیشگیری از جرم و جنایت و آلودگی و گناه فراهم می‌کند.

متن *طب الرضا* به باور فرهیختگان در خصوص حوزه خلافت مأمون، مانند یوحنا ی ماسویه، جبرئیل بختیشوع، صالح بن بلعمه هندی، شایسته‌ترین متن آموزشی - کاربردی در تحقق سلامت و بهداشت انسان نه تنها در دوران مشعشع طلایی رنسانس اسلامی و خلافت عباسیان است بلکه اگر ژرف‌اندیشانه و بی‌غرضانه مورد کاوش و پژوهش قرار گیرد، همین امروز می‌تواند مدرنیته نیز می‌تواند پاسخگوی نیازهای پزشکی، بهداشتی و سلامت انسان باشد. درست است که این متن از دنیای سنتی و معنوی آمده، اما فرازهای آن می‌تواند عنوان پژوهش و کاوش در عصر حاضر و همگرایی خردورزانه در جهان طب و بهداشت باشد.

به ظاهر مخاطب این متن حکیمانه، مأمون خلیفه عباسی است که امام در مقام ولایت، در جای جای متن «*رساله ذهبیه*» می‌فرماید: «خلیفه باید بداند...» و این کلام را با تحکم و الزام بیان می‌فرماید... زیرا اگر خلیفه، خلیفه راستین می‌بود باید این

آموزه‌ها را خود نیک می‌دانست و نیازی به یادآوری نداشت و اگر خلیفه بر جای بزرگان تکیه زده و مقام و مسند الهی را غضب کرده است (که چنین بود)، پس باید به فرمان امام و خلیفه برحق مسلمانان گوش جان می‌سپرد و مطیع امر مولای خویش می‌بود. مأمون فرمان داد متن *رساله شریفه* را با آب زر بنویسند و آن را به عنوان یک دستورالعمل لازم‌الاجرا به همه سازمان‌های دولتی خلافت ابلاغ نمایند. امروز نیز جامعه بشری سخت به فرازهای درخشان این پیام نیازمند است. برای دستیابی از مشغله‌های جهان مدرن، متن یاد شده بهترین امکان را در دستیابی به «سلامت جامع» را گریز «راگیر» به انسان می‌دهد. «حکمت سلامت»، رسیدن به آرامش در عین حرارت پیویابی به سوی غایت هستی است، و بی‌گمان این متن پر معنا، انسان را با این زمینه هم‌راه گرداند و او را به خود خویشتن و هویت فطری‌اش، یعنی خود معرفت دینی فرا می‌خواند و برای زندگی و تکاپو شایق‌تر می‌سازد.

البته پیام فرازهای این متن با آموزه‌های طبی غیردینی تفاوتی جدی دارد، چرا که ویژگی متن دینی این است که با استفاده از پنهان در میان واژه‌ها، پنجره‌ای فراروی مخاطب می‌گشاید که در دوران مدرن به بسته مانده است. انسان امروز در تمام ابعاد، دچار بحران معناست و معنا را باید در متن دینی یافت، شاخصه متن دینی این است که به مخاطب این نکته را گوشزد می‌کند که «من باغ ملکوتم، تیم از عالم خاک ... و شاید مخاطبی که از این متن آغاز می‌کند، باید راحت‌تر بتواند سراغ «حکمت سلامت»، غایت انسانی و هدفمندی آفرینش برود. چرا که متن رساله، به سان جرقه‌ای است که مخاطب پس از خواندن، تحلیل و کاربرد آن برای آن، برای نقد و پژوهش‌های بعدی شایق‌تر می‌شود.

مرحوم علامه مجلسی در *بحار الأنوار* نقل می‌کند که شیخ اجل، علامه کامل و فرهیخته دین و مذهب و نور دین و دانش علی بن عبدالعالی کرکی، *طب الرضا* را به خط خود نگاشته و به گنجینه معارف تاریخ بشری سپرده است.

این رساله رسا و شیوا از نفیس‌ترین و گرانبهاترین موارث اسلامی، در زمینه

دانش پزشکی است، و به طور اجمال شامل رشته‌هایی از علوم پزشکی می‌باشد و بخش زیادی از طب پیشگیری را نیز بیان کرده است، همچنین شامل دانش شیمی و تغذیه و بسیاری از علوم دیگر می‌باشد.

شایسته است متن و مفاهیم ارزشمند این معارف ژرف در حوزه‌های علمی و عرصه‌های دانشگاهی و محافل علمی به عنوان واحد درسی و پژوهشی مورد تدریس و تعلیم قرار گیرد، تا آموزه‌های علمی و کاربردی آن مورد امعان نظر فزون‌تر قرار گیرد و در راستای آرمان‌های مرفعی شیعه به اجرا درآید.

تاریخ صدور مفاد رساله ذهبیه

بعضی از منابع تاریخی معتبر به تاریخ صدور این نامه (رساله ذهبیه) اشاره دقیقی نکرده‌اند، ولی بعضی از همان تقریبی که نامه در آن ایفاد گردیده ممکن است؛ چنان که ابن جمهور در سلسله تقریرنامه را روایت کرده می‌نویسد: «صدور این نامه بعد از احضار امام علی بن موسی الرضا علیه السلام از مدینه - یعنی بین سال ۲۰۱ تا ۲۰۳ ه. ق - می‌باشد».

زمانی که مأمون تشریح اصول حفظ صحیح مزاج را از امام درخواست نمود و تبیین سامانه بهداشت غذا و نوشابه و داروهای گیاهی را از امام علیه السلام خواستار گردید و پیاپی درخواست خود را تکرار می‌نمود، امام در پاسخ او این نامه را ابلاغ فرمود. این نامه بیانگر تاریخ طب در دوره اول اسلامی و پیشرفت آن در آن عصرها و دانش رفیع و گستره اطلاعات امام می‌باشد. بدین سان ارائه پژوهشی رسیده در زمینه نامه طلایی شایسته می‌نماید.

این نامه دربرگیرنده مجموعه‌ای از توصیه‌ها و رهنمودهای طبی عمومی و آموزه‌های ارزنده است، چنان که امام در آغاز نامه خویش می‌فرماید: «مفاد پیام، در مورد آنچه خود تجربه کرده‌ام و صحت آن را با آگاهی ژرف فهمیده‌ام و آنچه از گذشتگان به جای مانده، می‌باشد. از این رو جهل انسان به آن پذیرفتنی نبوده، در ترک این آموزه‌ها معذور نخواهد بود».

در بخشی از این نامه می‌بینیم که امام علیه السلام نه تنها بر دانشمندان طب در دوره اسلامی در عرصه بسیاری از آراء و اکتشافات - که اساس بسیاری از تجارب پزشکی است - پیشی گرفته، بلکه احتمالاً محتوای پیام، هسته مرکزی تکوین آرای پزشکان آینده قرار گرفت.

حضرت رضای علیه السلام اولین شخصیتی بود که جسم را به مملکت کوچک و کامل تشبیه کرده، می‌فرماید: «ساختار بدن بر پایه شباهت به قلمرو پادشاهی بنا شده است. پادشاه بدن، قلب و کارگزاران آن، عروق و اعصاب در سیستم عصبی و مغز می‌باشند. پادشاه قلب اوست، و قلمرو حکومت او جسم است و یاران و سپاهیان او دستها و پاها و چشم‌ها و زبان و گوش‌های اوست. خزانه آن، معده و پرده دار وی، بینی او می‌باشد».

اهمیت این مسئله و صرف عالی جسم به پادشاهی و مملکت نیست، بلکه مهم دلالت این تشبیه بر دین امام علیه السلام در تشریح اعضای اصلی بدن، و تبیین ویژگی‌های هر یک از این اجزاست. امام علیه السلام قلب و آنچه را که در آن است در حکم پادشاه میان مردم تشبیه کرده و همان گونه که پادشاه، خود شخص اول حاکم و رئیس اجرایی امور مملکت است، قلب و آنچه را که در آن است، اساس بقای حیات جسمانی دانسته است. بنابراین زمانی که قلب از کار باز ایستد، حیات سایر اعضای بدن در دچار اختلال و خطر خواهد شد.

بر این اساس، امام علیه السلام مجموعه کامل شریان‌ها، رگ‌ها و مفاصل را که آن‌ها را عروق نامیده‌اند و ارتباط دهنده کلیه اعضا و مفاصل بدن می‌باشند و وسیله آن‌ها حرکات ارادی و غیرارادی مختلف، از مغز - به عنوان مرکز بنیادین ادراک و احساس در بدن - سرچشمه می‌گیرد، به کارگزاران اداره امور مملکت تشبیه فرموده، آن‌ها را سربازانی امین و وفادار معرفی می‌کند که از کشور با همه توان در برابر عوامل مهاجم محافظت می‌کنند.

سپس امام علیه السلام با تمثیلات عالی، هر یک از اعضای بدن و وظیفه مهمی را که به انجام می‌رساند توضیح می‌دهد. امام علیه السلام در تشبیه زیبایی انسان و آنچه او را در بر می‌گیرد از معده، سینه، امعاء و توابع آن، به خزانه‌داری گزینشگر معرفی می‌کند که به وسیله آن، انسان غذا را برگزیده و کم و زیاد می‌کند. حقیقتاً آفرین به خداوندی که بهترین آفریدگار است. در پایان این فصل، امام علیه السلام تأثیر شادی و غم بر چهره و عواطف در نزا و مرکز هر یک از آن‌ها را بیان می‌فرماید.

در بخشی از نامه، رهنمودها در کیفیت میل به غذا و نوشیدنی‌ها به لحاظ کمیت و کیفیت بیان شده است، که همگی در راستای حراست از سلامت بدن می‌باشد. حضرت توصیه کرده که در خوردن آغاز می‌فرماید، هر یک را بر حسب توانایی و قدرت مزاج خود، با رعایت اصول زمانی و شرایط مکانی، برای میل و اشتها به غذا خوردن به طور صحیح برگزیده از آن بر حسب بهترین گزینه‌ها تشریح می‌کند؛ زیرا اختلال در تغذیه و خوردن غذا را که، جدای از این که زیاد باشد یا کم، عامل بسیاری از بیماری‌هاست، همان‌گونه که در حدیث شریف آمده است: «معدة، خانه درد و تب، مانند دارویی شفا بخش است.»

امام در بخشی دیگر به روش تهیه نوعی خاص از نوشیدنی که معجونی از گیاهان دارویی و دارای فواید بسیار است، برای استفاده به مدت دو روز بعد از غذا اشاره می‌کند؛ بی‌گمان مخاطب امام علیه السلام در این پیام، تنها شخص خاص نیست، بلکه هر کس که به سلامت خود علاقه‌مند است می‌تواند از آن استفاده کند. این نوشیدنی ارزش غذایی فوق‌العاده‌ای داشته، دارای عناصری مهم از هیدرات‌ها و کربوهیدرات‌ها، ویتامین‌ها و دیگر مواد اصلی انرژی‌زا است، البته با رعایت شرایط صحیح بیادین در تهیه و ساخت این نوشابه، می‌توان از آن بهره جست.

امام علیه السلام در وصف آب شیرین بر سایر دانشمندان پیشی گرفته، آن را به بهترین شکل تعریف می‌کند. به فرموده او: «آب شیرین، زلال، سبک و قابل استفاده برای کسانی است که دچار تب و سرماخوردگی هستند، که خود بر شفافیت آب

دلالت دارد».

حضرت تأثیر جوشاندن مواد غذایی در نابودی بسیاری از عناصر مفید آن مانند بعضی از ویتامین‌ها، و از بین رفتن برخی عناصر سریع‌التبخیر در غذا و مایعات را یادآور شده و در این زمینه بر پژوهشگران تغذیه پیشی گرفته است.

تأکید امام در فرازی از نامه بر عدم افراط در آشامیدن آب بعد از غذاست، زیرا این شیوه نادرست به معده و سایر اعضای بدن آسیب می‌رساند.

حضرت همچنین به تأثیر افراط در مصرف بعضی از مواد غذایی و زیان‌های ناشی از آن اشاره کرده، می‌فرماید: «افراط در خوردن تخم‌مرغ و عادت مستمر در مصرف آن باعث آسیب به طحال و درد معده می‌گردد، تا آن‌جا که زیاده‌روی در خوردن تخم‌مرغ باعث سنگی نفس و لکه‌های ریز قهوه‌ای روشن به نام کک و مک می‌شود.» امام می‌فرماید: «نوشیدن گوشت خام باعث پیدایش انگل‌ها در معده و روده می‌شود»، آن‌گاه می‌فرماید: «یاده‌روی در خوردن گوشت حیوانات وحشی و گاو باعث زوال عقل و کاهش دینگتندی ذهن و افزایش فراموشی می‌گردد».

امام علیه السلام فزازهایی دیگر را با بیان مراقبت‌های ویژه در ابتلا به بعضی از بیماری‌هایی که به علت تغییر ناگهانی مواد و خوردن می‌آید آغاز می‌کند؛ همان‌گونه که در استحمام کردن این تغییرات دیده می‌شود. همچنین حضرت می‌فرماید: «اگر خواستی وارد حمام شوی و استحمام کنی، و در سر خود غسل و عوامل اختلال و آزار نیابی، در آغاز ورود به حمام پنج بار بر سر خود آب بریزی تا به اذن خداوند سبحان از درد و اختلال در سر رهایی یابی».

حضرت با تقسیم‌بندی حمام به بخش‌های مختلف، آن را بهترین شکل وصف کرده می‌فرماید: «خانه اول سرد و خشک، و دوم سرد و مرطوب، و سوم گرم و مرطوب، و چهارم گرم و خشک است.» سپس به سودمندی استحمام برای بدن به لحاظ تشریحی و جسمی اشاره کرده، و تدهین و استعمال روغن‌ها و گیاهان دارویی، نرم کردن و تلطیف پوست را توصیه نموده است، زیرا پوست اهمیت

فراوانی در خروج میزان قابل توجهی از مواد سمی از بدن دارد. بنابراین شست و شوی پوست و پاکسازی روزنه‌های پوستی و تلطیف آن، از مهم‌ترین امور بهداشتی برای انسان به‌شمار می‌رود.

آموزه‌ها و توصیه‌های ارزنده بهداشت عمومی حضرت در بخش هفتم مطرح شد، که به طور کلی حافظ صحت و سلامت دستگاه‌های داخلی بدن است. همچنین به عدم حبس ادرار و ماده منوی، طولانی نکردن مدت مقاربت و جلوگیری نکردن در عملیات جنسی با زنان، برای حمایت از دستگاه تناسلی سفارش شد. زیرا عدم رعایت آموزه‌های بهداشت جنسی به بروز اختلالات جنسی بسیاری منجر می‌گردد. در ادامه نیز به علت موقعیت حساس دهان و ملحقات آن، توجه ویژه به آن را فرموده است.

در بخشی از پیام‌های بهداشتی کیفیت به پشت خوابیدن و رعایت بهداشت دستگاه گوارش را توضیح فرموده است؛ و نیز اهمیت دستگاه عصبی را یادآوری کرده و توصیه‌های لازم را درباره آن ارائه کرده است؛ از جمله می‌فرماید: «هر کس خواستار افزایش قدرت حافظه می‌باشد باید مویز (انجیر) (مواد غذایی فسفردار) را بخورد».

توصیه بعدی امام علیه السلام در قسمتی از رساله دهه در خصوص نحوه سفر، ویژگی‌های مسافر و رعایت امور لازم در سفر است؛ حضرت به صوت خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها را نیز گوشزد می‌فرماید.

امام از سفر در گرمای شدید نهی کرده، بر زیانمندی آن بر جسم تأکید می‌کند. دارد. به ترکیب آب هر شهری که به آن مسافرت می‌شود از نظر فیزیکی نگاهایی ژرف داشته، سودمندی آب و خاکی را که فرد در آن به دنیا آمده، با توجه به همسازی بدن توضیح می‌دهد. سپس آموزه‌های خود را در مورد استفاده از آب شیرین، و فرق آن با آب شور و سنگین گوشزد می‌فرماید.

امام علیه السلام مطالبی را به قوای نفسانی اختصاص داده و آن را تابع مزاج‌های بدن، و

مزاج‌های بدن را تابع تحولات جوئی و آب و هوا اعلام فرموده، یادآور می‌شود که اگر هوا سرد یا گرم شود شرایط بدن نیز در پی آن تغییر می‌یابد.

امام علیه السلام جسم انسان را به اخلاط چهارگانه «خون، بلغم، صفراء و سوداء» تقسیم فرموده و سپس اعضای رئیسه و ارتباط آن را با بدن تشریح نموده است. امام با بیانی شیوا «سر، گوش، چشم، سینوس‌های بینی و دهان» را قلمرو سیطره خون سفید کرده، می‌فرماید: «عضوهای یادشده، مرکز احساس و ادراک و مرکز تجمع عروق و رگ‌های منتهی به دستگاه‌های تمام بدن و سیستم جریان خون است».

دهان نیز که پایگاه بلغم و باد به سینه اختصاص دارد، و کانون پیام و ارتباط، از سوی غده‌ها، سایر اعضا بوده، و شش‌ها را که مرکز تنفس هوای سالم است، موجب سلامت و استمرار می‌کند.

دنده‌های پهلو و بخش شکمی، فراگیرنده دستگاه گوارش و توابع آن است. صفرا تراویده از کبد و کیسه صفرا بخزن تجمع آن و هاضم چربی‌هاست.

بخش تحتانی شکم را با سوداء و رگ‌ها بخشید که به طحال و کلیه و مجاری ادراری و دستگاه تناسلی و غیره اشاره دارد.

امام در فصل دیگری به استراحت انسان به سبب فرموده خداوند متعال اشاره می‌فرماید: «بگو ای پیامبر به کافران: چه می‌بینید اگر چنانچه خداوند توانا روز را تا قیامت بر شما ادامه دهد و طولانی سازد، آیا جز خرد و استعجال معبود دیگری هست که شب را بیاورد تا در آن به آرامش و استراحت بپردازید آیا اندیشه و بصیرت ندارید؟» (قصص / ۷۱).

حضرت در مورد چگونگی خواب، آن‌گاه که انسان به بستر می‌رود به وسیله آن، آرامش حواس ظاهری حاصل می‌شود و نیز هنگام استراحت بدن و هضم غذا که اعمال طبیعی و متابولیسم بدن صورت می‌گیرد، نکته‌های ارزنده‌ای بیان می‌کند.

امام علیه السلام در فرازهایی، آموزه‌های خود را درباره سلامت و بهداشت دندان‌ها تکرار فرموده، برخی توصیه‌های ضروری در مراقبت از آن‌ها را در برابر عوامل

خارجی توضیح می‌دهد و بر رعایت بهداشت دندان‌ها با به‌کارگیری بعضی از مواد مفید و برّاق‌کننده تأکید می‌فرماید.

امام علیه السلام در بخشی از رسالهٔ خویش، حالات انسان و قوای جسمانی را بر حسب دوره‌های زمانی به چهار بخش تقسیم فرموده: اوّل دورهٔ کودکی و نوجوانی که ۱۵ سال ابتدایی زندگی را شامل می‌شود؛ آن‌گاه دورهٔ جوانی است که تا ۳۵ سالگی می‌رسد سپس دورهٔ میانسالی است که تا ۶۰ سالگی ادامه می‌یابد. و پس از آن دورهٔ پیری که همراه با ضعف و خمیدگی جسم و انعکاس و واژگونی دوران حیات است.

در این بخش رسالهٔ امام فواید حجامت، جدول زمانی، شرایط درست و نیز موضع حجامت را شرح داده است. شیوهٔ حجامت در بدن بیانگر عوامل مساعد در کاهش درد و روش‌های انجام آن است. در پایان همان بخش، به برخی آسیب‌ها و عوارضی که هنگام کاربرد بعضی از مواد زیانمند در خلال حجامت یا فصد رخ می‌دهد اشاره نموده و کیفیت انجام آن را بیان فرموده است.

امام علیه السلام در بخش‌های پایانی، عدم امکان ترکیب برخی مواد شیمیایی را که بدن به آن مبتلا می‌شود گوشزد فرموده، اشاره می‌کند به تجمع این مواد در دستگاه گوارش، در بعضی اوقات خطرناک و زیانمند است که گاهی با به‌هلاکت فرد می‌انجامد.

در بعضی از بندهای همین بخش، به علل بیماری‌ها که یکی از علل ضدناشی از درهم‌آمیختگی مواد غذایی وارده به معده و روده و عفونت‌ها می‌باشد، اشاره می‌کند. از آن است، اشاره می‌گردد.

امام علیه السلام زرین‌نامهٔ جاودانهٔ خود را با بیان آداب مقاربت به پایان رسانده است. حضرت با اشاره به شرایط صحیح امور جنسی، انجام آن را لازم دانسته و غفلت از آن را موجب بیماری و اختلالات متابولیک و سکسوفیزیولوژی گسترده اعلام فرموده است. حضرت به اهمیت توافق و انسجام میان دو جنس، و ضرورت بازی و

شوخی کردن و همسازی جنسی مرد با زن قبل از انجام مقاربت اشاره کرده، می‌فرماید: «یکی از مراکز حساس و مؤثر در تحریک و انگیزش غریزه جنسی در زن، پستان‌هاست و ماساژ آن به نرمی از سوی مرد موجب لذت بیشتر می‌شود و در نتیجه، هر یک از دو جنس با رعایت اصول بهداشت جنسی می‌توانند از این عمل استراتژیک و حساس بهره جنسی و تمتع لازم را کسب کنند».

مهم‌ترین تأکید امام در پرهیز از مقاربت با زنان در دوران پیرو و قاعدگی است. این رو مردان را در اقدام و ورود به چنین شرایطی بر حذر داشته، با اشاره به قول بار تعالی می‌فرماید: «ای پیامبر! از تو در مورد دوران قاعدگی می‌پرسند بگو: دوره قاعدگی به سه حالت خونروی (موجب اذیت و آزار [زنان] است. در شرایط قاعدگی از زنان اجتناب کن و به آن‌ها نزدیک نشوید تا این دوران به سر آید و از خونروی، منقطع ریاضت بکنید» (بقره / ۲۲۲).

نکته پایانی «رسالة ذهبیه» همان تأکید و توصیه همیشگی امام علیه السلام در التزام به آموزه‌ها و رهنمودهای ارائه شده و بیشتر در صورت غفلت از موارد برشمرده است.

روش تحقیق

هدف از تحقیق نسخه‌های خطی، استخراج صحیح و جامع، با ارجاع به اقوال و نظریات ذکر شده پیرامون آن در منابع اولیه است. در این میان، تمام به امور شکلی که بعضی بر آن تأکید دارند، مهم نمی‌باشد؛ چنان‌که اشاره به بعضی تفاوت‌های ناچیز، که أحياناً از تکرار نسخه‌ها یا اختلاف در بازشناسی آن‌ها نشأت می‌گیرد و در معنی و مفهوم خللی وارد نمی‌سازد و چه بسا موجب اطالة کلام می‌گردد، چندان اهمیت ندارد.

تمام نسخه‌های خطی «رسالة ذهبیه» در کتابخانه عمومی «مرحوم آية الله العظمی حکیم» در نجف اشرف در گنجینه‌های خطی ارزنده موجود و از گزند حوادث روزگار مصون مانده است که عبارت‌اند از:

۱- نسخه خطی نخست که رمز آن در پاورقی متن اصلی کتاب با حرف (أ) مشخص گردیده و آن قدیم‌ترین نسخه مورد تحقیق می‌باشد. این نسخه را عبدالرحمان بن عبدالله کرخی نگاشته و تألیف آن را در ۱۹ ذی‌حجه سال ۷۱۵ ه. ق به پایان رسانده است. این نسخه شامل شش برگ به اندازه $۱۹/۵ \times ۱۱$ سانتیمتر، در هر صفحه ۲۷ سطر $۹ \times$ سانتیمتر می‌باشد.

نسخه دوم که عبدالواسع بن حاج محمدحسین مهماندوسی نگاشته، و تألیف آن در روز جمعه پنجم ربیع‌الآخر سال ۱۱۱۶ هجری پایان یافته است، شامل ۱۲ ورق، به اندازه $۱۷/۵ \times ۹$ سانتیمتر و در هر صفحه ۱۷ سطر می‌باشد.

۳- نسخه می‌باشد که نزد ما در دسترس است. نسخه‌های قرن یازدهم هجری است، در ۱۴ ورق به اندازه ۱۳×۱۱ سانتیمتر و در هر صفحه ۱۵ سطر $۷ \times$ سانتیمتر می‌باشد.

۴- مرحوم علامه مجلسی (توفی ۱۱۱۱ ه. ق) در کتاب *بحار الأنوار* (ج ۱۴، ص ۵۵۴، چاپ سنگی در ایران) نسخه‌ای را که به خط علی بن عبدالعالی کرخی را نقل کرده است.

نظر به اختلافاتی که در متن نسخه‌ها وجود دارد، این تحقیق، فقط به دو نسخه خطی به سبب اهمیت تاریخی، و التزام در اسرار و معانی و کلمات و جوهری تکیه و استناد شده است. مطالبی که در این دو آمده به وضوح تکرار داده شده، و این دو نسخه از کتاب‌های اصیل و لغوی معتبر استفاده نموده و ما نیز در این صورت موقر اطمینان پیدا کرده و اعتماد نموده‌ایم.

نسخه نخست^۱، نگاشته عبدالرحمان بن عبدالله کرخی که بیشترین اعتبار را دارد.

۱- مهدی نجف که زحمت نسخه نخست را در شرح مختصر متن به انجام رسانده. در پایان مقدمه خود چنین نگاشته است:

در پایان من این میراث گرانسنگ را به خواننده گرامی تقدیم می‌دارم و چنانچه لغزش و کوتاهی در آن دیده می‌شود بوزش می‌طلبم و از خداوند متعال می‌خواهم که تلاش مرا از روی اخلاص بپذیرد و او ولی توفیق و الهام‌بخش دوستی و صداقت و صواب است.

آن بوده است؛ و نسخه دوم بر اساس مستندات مرحوم علامه مجلسی در جزء چهاردهم کتاب «بحار الأنوار» است که به خط علی بن عبدالعالی کرکی نگاشته شده، و ما آن را به عنوان سند مقابله و الگوی شرح «طب الرضا» برگزیده و متن نخست را بر آن عرضه و مقابله نموده‌ایم. ویرایش این مقابله به همت جناب آقای حسین استادولی به انجام رسید که اشارات نحوی ایشان در متن عربی و برخی کلمات متن ترجمه، مجموعه را به زیور تنقیح و تدقیق آراسته نموده است.

در پایان از جناب حجة الاسلام والمسلمین آقای اکبر الهی خراسانی مدیر عامل مرکز تخصصی طب اسلامی و طب سنتی ایران، دکتر امیر سلمانی رحیمی معاون محترم پژوهشی بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی که کوشیده‌اند تا اثری ماندگار تقدیم دوستداران اهلبیت کنند، تشکر و قدردانی می‌نمایم. خداوند به همگان، اجر جزیل و پاداشی بی‌سنت عنایت فرماید.

محمد دریابی

۱۳۸۸/۳/۱۵

www.ketab.ir