

Islamic lifestyle in sanitation Focused Gadget in the prophetic traditions

Ahmad Jafari^۱, Muhammad Jawad Salmanpur^۲

^۱Ph.D. student, Quran and Hadith Sciences, Islamic Azad University of Kazeroun, Fars, Iran.

Ahmadj@d@gmail.com

^۲ Associate Professor, School of Theology & Islamic Studies, Shiraz University, Iran.

msalman@shirazu.ac.ir

Abstract

The science of medicine is divided into two theoretical and practical parts. Practical medicine is divided into two sections: prevention and treatment. In traditional medicine, the science of sanitation is called "preventive medicine". This science has six principles that are called essential. One of the basic principles is the principles of eating and drinking from which you are referring to the sabbat al-tam. This book explores and analyzes the Islamic lifestyle style in the field of eating and drinking for the prevention of diseases based on prophetic hadith. The purpose of this research work is that Sharif's Prophetic Hadith was applied in the context of the above-mentioned, after the infusion, and created a traditional epidemiology in social life. The findings indicate that the medicine has remained only in the field of hadith and is considered to be less relevant in the field of lifestyle as it is desirable. So it's imperative that they have done the job. Because Al-Nabi is connected to the source of science and there is no error or mistake. This article reveals the importance of addressing it.

Keywords: Prophetic Hadiths, Hygiene, Etiology, Epidemiology, Sentimental Examination, Broker Examination

سبک زندگی اسلامی در حفظ الصحه با محوریت اسباب الطعام در احادیث نبوی^۱

احمد جعفری^۱، محمدجواد سلمانپور^۲

^۱ دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کازرون، شیراز، ایران.

Ahmadj55d@gmail.com

^۲ دانشیار دانشکده الهیات، دانشگاه شیراز، ایران.

msalman@shirazu.ac.ir

چکیده

علم طب به دو بخش نظری و عملی تقسیم می شود. طب عملی به دو بخش پیشگیری و درمان تقسیم می شود. در طب سنتی به طب عملی پیشگیری، علم به حفظ الصحه گفته می شود. این علم، اصول شش گانه ای دارد که به آن سته ضروریه گفته می شود. یکی از اصول سته، اصول خوردن و آشامیدن است که از آن به اسباب الطعام یاد می کنند. در این نوشتار کتابخانه ای سبک زندگی اسلامی را در زمینه اصول خوردن و آشامیدن به منظور پیشگیری از بیماری ها بر اساس احادیث نبوی(ص) مورد بررسی و تحلیل قرار گرفته است. هدف از این پژوهشی آن است که احادیث شریف نبوی(ص) را در زمینه مذکور، بعد از تنقیح، کاربردی شده و یک اپیدمیولوژی سنتی در زندگی اجتماعی پدید آورد. یافته ها حاکی از آن است که طب النبی فقط در حوزه حدیث باقی مانده و آن طور که بایسته و شایسته است در حوزه سبک زندگی کمتر مورد توجه واقع شده است. بنابراین، ضرورت دارد آنها را کاربردی کرد. زیرا علم النبی متصل به منبع علوم است و خطا و اشتباه در آن راه ندارد. این مطلب، اهمیت پرداختن به آن را آشکار می سازد.

کلید واژه ها: احادیث نبوی، حفظ الصحه، اتیولوژی، اپیدمیولوژی، بررسی سندی، بررسی دلالی.

^۱ این مقاله در "چهارمین کنگره بین المللی فرهنگ و اندیشه دینی" نیز ارائه شده است. (قم: دانشگاه قم، بهار ۱۳۹۷)

مقدمه

انسان همواره به سلامت و بهداشت خود اهتمام ویژه ای داشته است. پیشینه علم طب به شکل گیری تمدن بشری بر می گردد، هر تمدن، به فراخور محیطی که در آن می زیسته و بیماری هایی که به آن مبتلا می گشتند، شاکله طب خود را بنیان گذاری نموده است. در این راستا تمدن اسلامی نیز توسط بنیان گذار خود، دارای طب سنتی اسلامی گشته است. گذشته از طب نظری در گفتار نبوی(ص)، کردار آن بزرگوار در جهت حفظ بهداشت و سلامت خود و توصیه آن به مسلمین جهت حفظ بهداشت و سلامت جامعه، به عنوان سیره حضرتش در طب عملی ملحوظ است. بخشی از این سیره نبوی(ص) به مقوله پیشگیری از بیماری و بخش دیگری به درمان می پردازد. در طب سنتی اسلامی از بخش اول به نام علم به حفظ الصحه، یاد می کنند. اصول شش گانه ای در حفظ الصحه وجود دارد که به آن سته ضروریه گفته می شود. یکی از آن اصول، اسباب الطعام است. در اسباب الطعام مواردی مورد مطالعه قرار می گیرد که به موجب رعایت آن در عادت و آداب خوردن و آشامیدن، از بروز بیماری پیشگیری می شود.

در این نوشتار پژوهشی، احادیث نبوی(ص) در زمینه عادت و آداب تناول به منظور پیشگیری از بیماری های گوارشی و سیستمیک، مورد بررسی سندی و دلالتی قرار می گیرد. در همین راستا پس از بررسی سندی، مدلولات حدیثی این گروه از احادیث نبوی(ص) به چهار وجه دلالت تقسیم شده و دلالت هر کدام از لحاظ محتوایی بررسی می گردد. در ابتدای بررسی محتوایی، برای تنویر مطلب یک یا دو حدیث از آن خانواده بیان می شود. سپس به بیان دلالت علمی محتوای آن دسته، پرداخته می شود. در همین راستا، ابتدا سبب شناسی(اتیولوژی) بیماری های مرتبط با آن دسته حدیثی بیان گردیده، آنگاه فراگیری عمومی(اپیدمیولوژی) نکات طبیی منتزع از آن را بررسی کرده و در صورت عدم اجرای آن در جامعه، در قالب اپیدمیولوژی، پیشنهاد می شود. در نهایت با جمع آوری اپیدمیولوژی هر گروه، منشور اپیدمیولوژی سنتی بر اساس سیره نبوی(ص) در اسباب الطعام حفظ الصحه، پیشنهاد می گردد. هدف این نوشتار پژوهشی، بیان اصول و مبانی اپیدمیولوژی سنتی برخاسته از سیره نبوی(ص) و ترویج آن در جامعه است. هدف از ترویج، کاربردی کردن سیره نبوی(ص) در اسباب الطعام است.

این امر محقق نمی شود مگر با تنقیح احادیث مربوطه در گام اول و یافتن دلالت های علمی متنوع از آن در گام دوم.

پیشینه تحقیق

کتابهای فراوانی همچون «طب النبوی» جعفر مستغفری، احادیث پزشکی پیامبر(ص) و امثالهم نگاشته شده است، ولی در هیچ یک از موارد، احادیث نبوی(ص) در طب تنقیح نگردیده است. وجه نوآوری این مقاله، بررسی سندی و دلالتی بخشی از این احادیث و یافتن دلالت های علمی آن است.

۱. تعاریف و مفاهیم

برخی از عبارات این نوشتار نیاز به تعریف دارند که در ادامه عرضه می شود.

۱. ۱. حفظ الصحه: تقدم حفظ سلامت بر بازیابی سلامت از دست رفته است(اخوینی، ۱۳۴۹، ج ۱، ص ۸).
۱. ۲. به عبارتی دیگر، پیشگیری قبل از درمان را حفظ الصحه می گویند.
۱. ۳. اسباب الطعام: اسباب تندرستی و بیماری شش نوع است که طیبیان آن را «اسباب السته» گویند و عبارت است از: ۱. هوا ۲. حرکت و سکون ۳. خواب و بیداری ۴. طعام و شراب ۵. استفراغ و احتقان ۶. اعراض نفسانی.(جرجانی، ۱۳۹۳، ص ۱۰)

۲. بررسی سندی

با بررسی احادیث نبوی در زمینه چگونه خوردن و آشامیدن به منظور پیشگیری از بیماریها(ر. ک. طب و درمان در اسلام و طب النبوی) چنین حاصل می شود که اکثر احادیث از نظر سندی مرسل هستند و در بسیاری، اسانید آنها حذف گردیده است. بنابراین از نظر سندی نمی توان به آنها اعتماد کرد، ولی نمی توان بخاطر ضعف سند آن ها را کنار گذاشت، بلکه محتوای آن را باید بررسی کرد تا به مضمون دلالتی آن پی برد.(مامقانی، ۱۳۸۳، ص ۱۰۸)

۳. بررسی دلالتی

با بررسی احادیث نبوی در زمینه اسباب الطعام (ر. ک. طب و درمان در اسلام و طب النبوی) می توان مدلول های آن را به چهار دسته تقسیم کرد:

دسته اول: احادیثی که مضمون آنها دلالت بر آداب قبل از تناول طعام دارد.

دسته دوم: احادیثی که مضمون آنها دلالت بر آداب حین تناول طعام دارد.

دسته سوم: احادیثی که مضمون آنها دلالت بر آداب بعد از تناول طعام دارد.

دسته چهارم: احادیثی که مضمون آنها دلالت بر امساک از تناول طعام دارد.

۳.۱. احادیثی که مضمون آن ها دلالت بر آداب قبل از تناول دارد

در این دسته، احادیثی جا دارند مبنی بر این که قبل از تناول طعام، باید چه کارهایی انجام داد که موجب پیشگیری از بیماری شود. مثلا در حدیث نبوی منقول است، «لَوْضُوءٌ قَبْلَ الطَّعَامِ يَنْفِي الْفَقْرَ وَ بَعْدَهُ يَنْفِي الْهَمَّ وَ يُصَحِّحُ الْبَصَرَ (طبرسی، ۱۳۷۰، ص ۱۳۹): دست شستن قبل از غذا، فقر و پس از غذا، غم و اندوه را برطرف می کند و به چشم سلامتی می بخشد». یا در حدیثی آمده است که غذا را با نمک خوردن آغاز و به پایان برسانید اگر کسی چنین کند هفتاد مرض از او خارج می شود. (کلینی، ۱۳۶۹، ج ۲، ص ۵۹۰؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۳، ص ۶۳، ص ۶۹۰)

مدلول این گونه است، احادیث دلالت بر مبحث اتیولوژی دهان و دندان دارد. در سبب شناسی (اتیولوژی) بیماری های دهان و دندان به مواردی همچون برفک دهان (وردی، ۱۳۸۵، ص ۲۶)، افت دهان و لثه (همان، ۲۸) اشاره شده است که تأثیر متقابل بر بیماری های سیستمیک از قبیل بیماری های قلبی- عروقی، دیابت، بیماری های لثه و عوارض پوستی دارد (همان، ص ۳۲). بنابراین، عدم رعایت بهداشت دهان و دندان منجر به بروز عوارض و بیماری های گسترده جسمی خواهد شد که اثر متقابل برای سیستم ایمنی بدن خواهد داشت.

برای پیشگیری از این آسیب ها باید اعضا و جوارح ورودی غذا به دهان را ضد عفونی کرد (همان، ص ۵۰)، از قبیل دست شستن و ضد عفونی کردن فضای دهان با خوردن نمک و قصّ علی هذا. در مبحث اپیدمیولوژی (علم پیشگیری از بیماری های فراگیر عمومی) نیز تأکید فراوانی بر اهمیت دست شستن قبل از غذا شده است، تا از بروز چنین بیماری های گسترده جلوگیری به عمل آید.

نتیجه سخن این است که مدلولات این دسته احادیث درطب جدید، دلالت علمی بر آنها مترتب است بنابراین می توان آنها را پذیرفت. در مرحله اپیدمیولوژی متأسفانه به همه جنبه های آن عمل نشده است. شاید بتوان گفت حفظ دست شستن قبل از غذا، جنبه عمومی یافته ولی جا دارد ضد عفونی کردن فضای دهان را نیز اپیدمیک کرد. این موضوع می تواند به عنوان یکی از شاخصه های بهداشت دهان و دندان مورد توجه قرار گیرد و در اپیدمیولوژیک سنتی مبنای مطالعاتی داشته باشند.

۳.۲. احادیثی که مضمون آنها دلالت بر آداب حین تناول دارند

در این دسته، احادیثی موجود است که آداب چگونه غذا خوردن و آشامیدن را بیان می کند. به عنوان نمونه در حدیث نبوی (ص) آمده است: «مَنْ قَلَّ طَعْمُهُ صَحَّ بَطْنُهُ وَ صَفَا قَلْبُهُ وَ مَنْ كَثَرَ طَعْمُهُ سَقَمَ بَطْنُهُ وَ قَسَا قَلْبُهُ» (حلی، ۱۳۶۹، ج ۱، ص ۴۶) «هرکس کم خوری کند بدنش سالم، قلبش پاک است و هر کس پر خوری کند بدنش مریض و قلبش قساوت می گیرد».

در مبحث اتیولوژی بیماری های گوارشی آمده است عدم رعایت کامل آداب صحیح غذا خوردن موجب بروز بیماری های دستگاه گوارش می شود. برخی از این موارد مثل تند غذا خوردن، سرو غذا در زمان نامناسب، بلع غذا در موقع خوردن غذا که در احادیث نبوی (ص) به آن اشاره شده است (فاضل، ۱۳۶۱، ص ۲-۱۰). موجب سوء هاضمه، رفلاکس، مشکلات کبدی، سندروم روده تحریک پذیر، اختلالات دفعی و دیگر بیماری های گوارشی می شود (هاریسون، ۱۳۹۵، ص ۱۰). برای پیشگیری از این آسیب ها، باید عادت و آداب تناول غذا را اصلاح کرد.

در مبحث اپیدمیولوژی، اصرار زیادی بر اصلاح عادات غذایی جامعه ایرانیان است چرا که عادت غذایی ایرانیان ترکیبی از سنت و مدرنیته می باشد. (محمدی، ۱۳۸۸، ص ۴۰)

نتیجه سخن این که مدلولات این دسته احادیث در مبحث بیماری های گوارشی، دلالت علمی بر آنها مترتب است، بنابراین می توان آن را پذیرفت. در مرحله اپیدمیولوژی، هر چند تلاش هایی برای اصلاح عادت غذایی شده است ولی آداب تناول، مغفول مانده است. به عنوان نمونه در حدیث نبوی (ص) آمده است در حال ایستادن از نوشیدن بپرهیزید (فاضل، ۱۳۶۲، ص ۴). بنابراین پیشنهاد می گردد برای تأمین سلامت گوارشی عموم جامعه، آداب و عادت تناول غذا در حدیث نبوی (ص) در مبحث اپیدمیولوژی سنتی قرار گرفته و مورد توجه قرار گیرد.

۳،۳. احادیثی که مضمون آنها دلالت بر آداب بعد از تناول طعام دارد

احادیث این مجموعه، متذکر آدابی است که بعد از تناول غذا باید رعایت گردد، تا سلامت دهان و دندان تأمین گردد. به عنوان نمونه در حدیثی از رسول اکرم (ص) در کتاب الکافی آمده است: «عِدَّةٌ مِنْ أَصْحَابِنَا عَنْ سَهْلِ بْنِ زِيَادٍ عَنْ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ الْأَشْعَرِيِّ عَنِ ابْنِ الْقَدَاحِ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَ مَصْلِحَةٌ لِلنَّهْلِ لِلنَّهْلِ (کلینی، ۱۳۶۹، ج ۶، ص ۳۷۶، ح ۵): خلال کنید چرا که دهان را تمیز می کند و مایه سلامت لثه است».

در مبحث اتیولوژی بیماری های دهان و دندان می توان به مواردی همچون پوسیدگی دندان، بیماری لثه، بوی بد دهان، وجود پلاک های میکروبی بر روی لثه اشاره کرد (وردی، ۱۳۸۵، ص ۱۹-۳۲) که به علت عمل نکردن به بهداشت دهان و دندان بعد از تناول غذا است. و در موارد حادثر منجر به تظاهرات دهانی بیماریهای سیستمیک از جمله تبخال های دردناک دهانی ناشی از بیماریهای ویروسی، سوزش دهان ناشی از دیابت کنترل نشده، خشکی دهان ناشی از سرطان و تورم لثه ناشی از صرع خواهد بود (همان، ص ۳۳).

در مبحث اپیدمیولوژی توجه ویژه ای به بهداشت دهان و دندان بعد از تناول غذا شده است. انواع دهان شویه ها، خمیر دندان، نخ دندان، دلالت بر اهمیت دادن به این بخش از بهداشت است.

نتیجه سخن این که مدلولات این خانواده حدیثی هم دلالت علمی دارد و هم دلالت عرفی. بنابراین پذیرش و عمل به آن از سوی عموم رخ داده است و در مبحث اپیدمیولوژی بهداشت دهان و دهان در همه جوامع بشری قرار دارد و مورد توجه است.

۴.۳. احادیثی که مضمون آن‌ها دلالت بر امساک از تناول طعام دارد

این خانواده حدیثی، روش‌هایی را برای سلامت جسم در مقابل خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها عرضه می‌دارد. به عنوان نمونه حدیثی مشهور از حضرت محمد (ص) است: «صوموا تصحوا» (پابنده، ۱۳۸۲، ص ۵۴۷، ح ۱۸۵)، «روزه بگیرید تا تندرست شوید» و یا «تَجَنَّبِ الدَّوَاءَ مَا احْتَمَلَ بَدَنُكَ الدَّاءَ فَإِذَا لَمْ يَحْتَمِلِ الدَّاءَ فَالدَّوَاءُ» (طبرسی، ۱۳۷۰، ص ۳۶۲). «تا موقعی که بدنت تاب تحمل درد را دارد، دارو استفاده مکن ولی اگر تحمل نداشتی و مجبور شدی از دارو استفاده کن».

به اعتقاد نگارنده این نوشتار، این خانواده حدیثی ناظر بر سلامت روانی است. به عنوان نمونه اگر حدیث «صوموا تصحوا» مورد بررسی دلالتی قرار گیرد، این نکته حائز اهمیت است که در کلام وحی، مریض و مسافر از روزه داری منع می‌گردند (بقره، ۱۸۴). شاید این ممانعت از آن جهت باشد که روزه گرفتن، سلامت جسمی آنها را تهدید می‌کند. (طباطبایی، ۱۴۰۳، ج ۲، ص ۱۳).

بنابراین، در روزه داری، سلامت جسمی مد نظر نیست بلکه «صوموا تصحوا» ظهور در سلامت روانی دارد. دلالت علمی نیز بر آن مترتب است. در انسان روزه دار، تخلیه سمپاتیک کاهش می‌یابد و این کاهش موجب افت آدرنالین می‌گردد. آدرنالین در پاسخ سمپاتیک به آدرنال به همراه نورآدرنالین و دوپامین وارد خون می‌شود. کاهش آدرنالین سبب کاهش استرس خواهد بود و به دنبال آن افزایش ملاتونین را به همراه خواهد داشت. ملاتونین تنظیم‌کننده ریتم سیرکادین (سیکل خوابی/بیداری) است. بنابراین افزایش آن موجب راحت خوابیدن می‌شود. قابل ذکر است در افراد مبتلا به بی‌خوابی، آدرنالین و کورتیزول افزایش دارد و بر عکس ملاتونین کاهش می‌یابد (ظفری زنگنه، ۱۳۹۵، ص ۱۵). بنابراین روزه داری، تأمین‌کننده سلامت روانی است به گونه‌ای که هورمون‌های بدن در رشته‌های عصبی سمپاتیک به حال تعادل درآمده و جسم را به سمت استراحت طلبی (Relaxability) هدایت می‌کنند.

در مبحث اپیدمیولوژی هیچ توجه‌ای به این خانواده حدیثی نشده است. فقط در مورد روزه داری، از منظر انجام تکلیف شرعی به آن عمل شده است، ولی هیچ مقوله‌ای به نام روزه درمانی در اپیدمیولوژی وجود ندارد. غیر از روزه داری، امساک از دارو مگر در حین درد نیز مغفول مانده است.

نتیجه سخن اینکه مدلولات این خانواده حدیثی، دلالت بر سلامتی روانی دارد، بنابراین نتیجه آن از نظر علمی کاملاً قابل اثبات است. بنابراین پیشنهاد می‌گردد، روزه درمانی در مبحث اپیدمیولوژی سنتی قرار گیرد و از این حیث، سلامت روانی جامعه مورد هدف قرار گیرد.

نتیجه گیری

با بررسی سندی ودلالی احادیث نبوی (ص) درمورد آداب تناول به منظور پیشگیری از بیماری، نتایج ذیل حاصل گردید:

۱. از نظر سندی اکثر احادیث مرسل هستند.

۲. از نظر دلالی، می‌توان مدلولات آنها را به چهار دسته تقسیم نمود که همگی آن‌ها از طریق طب جدید، قابل اثبات هستند.

بنابراین پیشنهاد می‌گردد اپیدمیولوژی سنتی بر اساس احادیث نبوی (ص) در زمینه حفظ الصحه با محوریت اسباب الطعام شکل گیرد. در این اپیدمیولوژی، چهار مبحث محور و مبنا قرار می‌گیرند که عبارتند از:

۱. ضد عفونی کردن دست، فضای دهان و هر اعضا و جوارحی که در تناول طعام، مدخلیت دارند.

۲. اصلاح عادت و آداب تناول غذا بر اساس احادیث نبوی (ص) صورت پذیرد.

۳. ضد عفونی کردن فضای دهان و دندان بعد از تناول غذا و استراحت دادن به جوارح گوارشی به عنوان یک مبنا به آن عمل شود.

۴. روزه درمانی به منظور تأمین سلامت روانی جامعه به عنوان یک پارادایم نبوی (ص)، شاخصه حفظ الصحه اعصاب و روان گردد.

منابع

*قرآن کریم

- ۱- اخوینی، ربیع بن احمد (۱۳۴۹). هدایه المتعلمین فی الطب. مشهد: دانشگاه فردوسی مشهد.
- ۲- پاینده، ابوالقاسم (۱۳۸۲). نهج الفصاحه. تهران: دنیای دانش، چاپ چهارم.
- ۳- جرجانی، اسماعیل (۱۳۹۳). اغراض الطبیبه. ترجمه حسن تاج بخش. تهران: دانشگاه تهران، چاپ سوم.
- ۴- حلی، ورام بن ابوالفراس (۱۳۶۹). تنبیه الخواطر و نزهه النواظر. ترجمه محمدرضا عطایی. قم: مکتبه الفقیه.
- ۵- طباطبایی، محمدحسین (۱۴۰۳ق). المیزان فی تفسیر القرآن. بیروت: الاعلمی.
- ۶- طبرسی، حسن (۱۳۷۰). مکارم الاخلاق. قم: دارالحججه، چاپ چهارم.
- ۷- ظفری زنگنه، فریده (۱۳۹۵). تأثیر روزه در ماه مبارک رمضان بر جسم و روح: روزه، پیام آور امنیت فیزیولوژیک و سایکولوژیک. قرآن و طب، دوره ۱، شماره ۴، ص ۸-۱۲.
- ۸- فاضل، جواد (۱۳۶۱). طب و درمان در اسلام. تهران: انتشارات فردوسی.
- ۹- کلینی، محمد (۱۳۶۹). الکافی. ترجمه مصطفوی. تهران: اسلامیه، چاپ چهارم.
- ۱۰- مامقانی، عبدالله (۱۳۸۸). البدایه فی علم الدرایه. ترجمه ولی الله حسومی. قم: انتشارات دانشگاه اصول دین.
- ۱۱- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق). بحار الانوار. بیروت: دار احیاء تراث العربی، چاپ دوم.
- ۱۲- محمدی، رخشنده (۱۳۸۸). پرستاری بهداشت جامعه. تهران: نشر نی.
- ۱۳- مستغفری، جعفر (۱۳۸۱). طب النبوی. قم: نشر مومنین.
- ۱۴- وردی، محمدمهدی (۱۳۸۵). سلامت دهان و دندان. تهران: انتشارات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.

۱۵- هاریسون، تنیسلی و اندرلف (۱۳۹۵). اصول طب داخلی؛ بیماری های دستگاه گوارش. ترجمه

عبدالحسین ستوده پناه، عبدالرضا منصوری راد. تهران: ارجمند، چاپ نوزدهم.