شورای عالی حوزه های علمیّه قم

مرکز مدیریت حوزه های علمیّه خواهران

مدرسه علمیّه زینبیه (سلام الله علیها) شهرستان رشت

تحقیق پایانی سطح دو (کارشناسی)

عنوان :

بررسی تدابیر سلامت روح و جسم از دیدگاه طب اسلامی _ سنتی

استاد راهنما

جناب آقای ابراهیم قاسمی روشن

استاد داور

جناب آقای عبدالسّعید بدیعی خرسند

پژوهشگر

فرزانه داداشعلی

شهریورماه ۱۳۹۵

بسم الله الرحمن الرحیم

تحمیدیه

ای خدا !

تو را حمد و ستایش می کنم بر نعمت سلامتی بدن که دائم با این نعمت ، عمر می گذرانم ؛

و باز تورا ستایش می گویم بر اینکه علت و مرضی در جسمم پدید آوردی .

و نمی دانم ای خدای من !

که کدام یک از این دو حال به شکر تو سزاوار تر است ؟

و در کدام یک از این دو وقت ، ثنای تو شایسته تر است ؟

آیا اوقات سلامتی که در آن از نعمت های نیکو رزق و روزی ام فرمودی

و مرا نشاط خاطر بخشیدی به آن نعمت هایت

و مرا قوّت دادی با آن نعمت ها تا بر طاعتت موفق گردم ؟

یا اوقات بیماری که به واسطه آن مرا از کدورت گناهان پاک گردانیدی ،

تا بار گناهان مرا سبک سازی و روح قدسی مرا پاک و مهذب گردانی از فرورفتن در منجلاب معاصی ،

و نیز برای توبه به درگاه کرمت متنبه و متذکرم فرمایی ،

و در نتیجه ، گناهانم به احسان قدیمت محو شود .[1]

---

۱. باب پانزدهم ، صحیفهٔ سجادیه

تقدیم به

خورشید تابنده عالم ، ولی الله الاعظم ،

حضرت حجت بن الحسن العسکری ،

صاحب العصر والزمان

مهدی موعود (عج الله تعالی فرجه الشریف)

تقدیر و تشکر :

سپاس فراوان خدایی را که هرچه داریم از اوست .

و تقدیر و تشکر از همهٔ کسانی که مرا در مسیر این تحقیق ، یاری نمودند ، به خصوص استاد گران قدر ، جناب آقای ابراهیم قاسمی روشن که در مراحل انجام این تحقیق با دقّت و حوصله فراوان مرا یاری رساندند . و هم چنین از مدیریت محترم حوزه علمیه زینبیه « سلام الله علیها » و سرکار خانم زاد اکبری و معاونین محترم ایشان کمال تشکر را دارم .

و پدر و مادر عزیزم که در تمام سال های تحصیلی ، مشوقان اصلی من بودند و نیز همسر مهربانم که در مسیر تحصیل ، با صبوری فراوان مرا یاری رساندند ، نهایت قدردانی را دارم .

کالباس ، غذاهای کنسرو شده ، نوشابه های گاز دار ، مرغ و تخم مرغ ماشینی ، مخلوط ماست و سرکه و ماست و آبلیمو ، سس ، رب کارخانه ای ، ماکارانی ، غذاهای شور ، تنقّلات مصنوعی مثل چیپس و پفک و ... ، غذاهای مانده و بیات و ... .[1]

۲-۳-۳-۱۸- تلاوت قرآن : هر انسانی در طول روز ، در معرض انرژی های منفی حاصل شده از اعمال زشت خود و دیگران می باشد . و همانطور که بیان شد ، این انرژی های منفی ، فرد را دچار بی نشاطی و افسردگی می کند و بی نشاطی و افسردگی در فرد ایجاد بیماری های روحی و جسمی مختلفی می نماید . و از آنجایی که قرآن کریم ، دارای انرژی های مثبت فراوان می باشد که در نتیجهٔ تلاوت و تدّبر در آن ، نصیب فر می شود . و با از بین بردن انرژی های منفی حاصل شده در فرد ، باعث آرامش روح و روان انسان شده و انسان را از دام بی نشاطی و افسردگی نجات می دهند . همین است که در روایات مختلفی توصیه به تلاوت حداقل ۵۰ آیه قرآن کریم در روز شده است و همچنین در زندگی ائمهٔ « علیهم السلام » بزرگان دین و اولیاء الهی از جمله حضرت امام خمینی « رحمه الله علیه » نیز توجّه به قرآن و تلاوت آن ، بسیار پر رنگ بوده است . بنابراین باید سعی کنیم که مشغلهٔ روزانهٔ زندگی ما را از قرآن کریم غافل نکند . و حضرت باقر « علیه السلام » می فرماید : « روز قیامت ، قرآن می گوید : خدایا ! بعضی از بندگانت حرمت مرا نگه داشته و مرا حفظ نموده و چیزی از مرا ضایع نکرد و بعضی دیگر مرا ضایع کرده و حق مرا خوار شمرده و مرا تکذیب نمودند . »[2]

---

[1] . جمشید ، خدادادی ، ، پانزده روز تا سلامتی ، چاپ دهم ، تهران : دفتر پژوهش و نشر سهروردی ، ۱۳۸۸ ، صص ۲۴۹ – ۲۶۸ .

[2] . عبدالحسین ، دستغیب ، آیین زندگی ، قم : دفتر انتشارات اسلامی ، پاییز ۱۳۸۹ ، ص ۱۰۹ .

نتیجه گیری

با توجه به اینکه دانستیم مزاج ها انواع مختلفی دارند و هر انسان مزاج خاص خود را دارد و همچنین ، غذاهای واحد ، تأثیر متفاوتی روی افراد دارد و روح و جسم رابطهٔ مستقیم با هم دارند و از هم تأثیر می گیرند . بنابراین افراد باید ، مزاج خود و خوراکی های مصرفی خود را بشناسند و متناسب با مزاج خود تغذیه کنند و هر فرد باید اصول شش گانهٔ سلامتی از جمله اصول و تدابیر خوردن و آشامیدن ، ساعات مناسب خواب و بیداری میزان فعالیّت و استراحت ، توجه به حالت های روحی و ... را شناخته و در زندگی روزمرّهٔ خود به آنها توجه داشته باشد ، تا بدین وسیله سلامت خود را تأمین نماید .

فهرست منابع

قرآن

نهج البلاغه

۱ -الحسینی الجرجانی ، اسماعیل بن حسن ، ذخیرهٔ خوارزمشاهی ، چاپ دوّم ، تهران ، المعی ، ۱۳۸۳ .

۲ -ابن سینا ، حسین بن عبدالله ، قانون ۱ (مترجم : عبدالرحمن شرفکندی (هه ژار)) ، چاپ سیزدهم ، تهران ، نشر سروش ، ۱۳۹۰.

۳ -ابن سینا ، حسین بن عبدالله ، قانون در طب (مترجم و مصحح : علیرضا مسعودی) ، چاپ اول ، کاشان ، نشر مرسل ، ۱۳۸۶ .

۴ -اصفهانی ، محمّد مهدی ، آئین تندرستی ، چاپ دوّم ، تهران ، نشر تندیس ، تابستان ۱۳۸۴.

۵ -البستانی ، فؤاد افرام ، فرهنگ جدید عربی – فارسی (مترجم : محمد بندر ریگی) ، تهران ، انتشارات اسلامی ، ۱۳۸۹.

۶ -بستان ، محمّد ، توصیه های پزشکی عارفان ، جلد دوم ، قم ، نشر عطر یاس ، آذر ۱۳۹۱.

۷ -جوادی آملی ، عبد الله ، مفاتیح الحیاه (ویرایشگر : علی اسلامی و دیگران و محقق : محمد حسین فلاح زاده و دیگران) ، چاپ دوازدهم ، قم ، نشر اسراء ، بهار ۱۳۹۱ .

۸ -خیر اندیش ، حسین ، مزاج انواع ، چاپ پانزدهم ، قم ، ابتکار دانش ، ۱۳۹۴.

۹ -خدادای ، جمشید ، پانزده روز تا سلامتی (ویرایشگر : فنی جعفر صدری) ، چاپ دهم ، تهران ، دفتر پژوهش و نشر سهروردی ، ۱۳۸۸ .

۱۰ -خدادادی ، جمشید ، خلاصه ی کلید ورود به طب قدیم ، چاپ ششم ، تهران ، مؤسسهٔ نشر مهر ، ۱۳۸۹.

۱۱ - خدادادی ، جمشید ، ارمغان تندرستی ، چاپ چهارم ، تهران ، مؤسسهٔ نشر مهر، ۱۳۹۱ .

۱۲ - خدایی ، زبیده ، خدایا چه بخورم ؟ (ویرایشگر خانم مقدادی) ، قم ، ناشر مؤلف ، ۱۳۸۷.

۱۳ -دشتی ، محمد ، نهج البلاقه ، چاپ سوم ، تهران ، انتشارات اسکذر ، پاییز ۱۳۸۹ .

۱۴ -زاد اسماعیلی ، رضا ، الفبای طب سنتی ایران ، رشت ، بی نا ، ۱۳۹۲ .

۱۵ -سیّدی ، حسین ، هم نام گلهای بهاری ، جلد ۱ ، چاپ سی و هفتم ، قم ، نشر معارف ، ۱۳۹۴ .

۱۶ -سلیمی ، طیبّه ، حجامت (ویرایشگر و مصحح : مریم کیانی فر)، قم ، نشر ابتکار دانش مجله طب سنتّی اسلام و ایران ، جلد ۴ ، شماره ۳ ، پاییز ۱۳۹۲ .

۱۷ -عزیزخانی ، محمّد ، طب ایرانی (ویرایشگر : مجتبی زحمتکش) ، چاپ چهل و هشت ، تهران ، نشر فراندیش ، ۱۳۸۳ .

۱۸ - عابدینی مطلق ، کاظم ، نهج الفصاحه ، قم ، نشر ندای دوست ، ۱۳۹۱.

۱۹ -عباس نژاد، محسن ، قرآن و طب ، قم ، مؤسسهٔ انتشاراتی بنیاد پژوهش های قرآنی حوزه و دانشگاه ، ۱۳۸۵.

۲۰ -عسکری ، مرتضی ، طب الرضا « علیه السلام » و طب الصادق « علیه السلام » ، مترجم : کاظمی خلخالی ، ویرایشگر و مصحح : محمّد فؤاد صبوری ، چاپ چهاردهم ، قم ، انتشارات فؤاد ، ۱۳۸۵.

۲۱ -عزیزخانی ، محمّد ، طب ایرانی ، تغذیه ، چاپ بیست و چهار ، تهران ، نشر میراث اهل قلم ، ۱۳۹۰ .

۲۲ -کرد افشاری و دیگران ، غلامرضا ، تغذیه در طب ایرانی ، اسلامی ، چاپ شصت و یک ، قم ، نسل نیکان ، ۱۳۹۳ .

۲۳ -گیلانی ، ولی ، ستّهٔ ضروریه (مصحح : نرجس گرجی و دیگران)، چاپ اول ، تهران ، نشر المعی ، ۱۳۹۱ .

۲۴ -گیلانی ، محمد کاظم ، حفظ الصحه ناصری (محقق و مصحح : دکتر رسول چوپانی) ، تهران ، انتشارات طب سنتّی ایران ، ۱۳۹۰ .

۲۵ -مجلسی ، محمد باقر ، حلیهٔ المتقین ،چاپ هفتم، تهران ، انتشارات ولی عصر (عج) ، ۱۳۸۹ .

۲۶ -مختاری نیا ، احمد ، راز شفا ، سبزوار ، انتشارات امید مهر ، ۱۳۸۸.

۲۷ -معین ، محمّد ، فرهنگ فارسی معین ، چاپ دوم ، جلد۳و۲و۱ ، تهران ، انتشارات نامن ، ۱۳۸۶.

۲۸ -ناصر الحکما اصفهانی ، علی بن زین العابدین ، حفظ صحت (مصحح : ناصر رضایی پور و محسن عابدی) ، چاپ دوم ، تهران ، انتشارات طب سنتی ایران ، ۱۳۹۰.

۲۹ -نراقی ، احمد ، معراج السعاده ، چاپ دوم ، قم ، نشر زیّنی ، ۱۳۸۶.

مقاله :

۱ -نو رس ، محمد رضا ، « مجله طب سنتی اسلام و ایران » ، جلد چهار ، شماره سه ، پاییز ۱۳۹۲ . رؤیت شده در سایت . www.jiitm.ir

سایت ها :

۱- www.ravazade.com

۲- www.hormone.blogfa.com

۳- www.vajehyab.com

٤- www.islamic_medicine.blogfa.com

٥- www.anionline

٦- www.shiateb.com.

۷- www.almaani.com .