

بسم الله الرحمن الرحيم

بعضی عناوین مطرح شده در این جلسه :

آب، نقش باور در درمان، نقش اعتقاد در درمان، نقش فکر در ترک گناه، غذای اخلاق و رفتار، غذای انس، غذای شنیداری، مزاج صداهاى طبیعت، صداهاى گرم، صداهاى سرد، مزاج صداهاى صنعتی

آب

یکی دیگر از هدیه هایی که به ما داده شده « آب آشامیدنی » است .

این هدیه را « غرب » چگونه به ما می دهد و ائمه ی معصومین علیهم السلام چگونه می دهند .

آب آشامیدنی ما را مشکل دار کرده اند . در هیچ کجای دنیا آب را مستقیم از شیر نمی خورند . آب لوله کشی که پر از گلر است را نباید مستقیم خورد .

استادمان می گفت ، ما را در یک ده کوره ای بردند که چشمه داشت ، پرسیدم آب این چشمه کلر داره ، دهیار که اونجا بود گفت : بله آقای دکتر ، یک موتوری هر روز صبح به صبح می آید و کلر می ریزد و میرود .

حتی به ده کوره ی ما هم رحم نمی کنند که مبادا یک جای این کشور باشد که آب بدون کلر مصرف کنند . متأسفانه شنیده شده که بعضی جاها که کلر نیست از وایتکس استفاده می کنند .

در خود رادیوی ایران در یک برنامه ای گفتگو می کردند ، گفتند که باید در شیر وایتکس بریزیم چون بار میکروبی دارد .

استادمان از دکتر پرسید برای چی کلر می ریزید ، دکتر گفت : ما چون از وبا می ترسیم ، کلر می ریزیم .
گفتم : شما پزشک هستید و میکروب شناسی خواندی و من هم درس می دهم . آیا میکروب وبایی داریم که اگر آب را بجوشانیم زنده بماند ؟ گفت : نه
گفتم چرا این را به مردم نمی گوئید .

این جا انسان با یک روایت به شرافت و برتری اسلام پی می برد .

روایت از امام رضا علیه السلام در کتاب رساله ی ذهبیه : آبی که نمی دانی بهداشتی است یا نه ، بجوشان.

اما از آن طرف دستور می آید که کُلرِ آب را ۸ برابر کنید . حالا کلر چه می کند و چه اتفاقی می افتد ؟ یکی از اتفاقاتی که بواسطه ی کلر در بدن ما می افتد اینه که کلر عقیم کننده است .

اینکه از هر ۸ زوج ایرانی ، یک زوج بچه دار نمی شود به این دلیل است . ما مسلمان و شیعه هستیم و از نگاه آنها باید بمیریم .

خود این کلرها هم از خارج می آید . یعنی هم ما را می کشند و هم پول خونس را قبلش از ما می گیرند .

چرا به مردم نمی گوییم که آب لوله کشی را مصرف نکنند مگر اینکه بجوشانید و یک قُل بزند .

اگر بجوشانیم مقدار زیادی از گازش می رود .

حداقل اگر وقت نمی کنیم و می خواهیم ضررش کمتر شود ، آب را مستقیم از شیر نخوریم بلکه بگذاریم کنار در یک ظرفی که یک مقدار از گاز کلرش کم شود و بعد از چند ساعت بخوریم .

۶. تأثیر باور و اعتقاد در درمان بیماری ها

بعضی از حکماء یک تعریف جامع و جالبی از طب دارند :

طب : دانستن بیماری و دارو و درمان و کسب مهارت لازم در درمان و ایجاد اعتقاد در بیمار و دلخوش کردن او و تسکین نفس و اضطراب اوست .

مثال های نقش اعتقاد در درمان

تأثیرپذیری از حرف دکتر

وقتی طیب به بیمار می گوید که این بیماری درمان دارد، این خودش درمان است. طب جدید می گوید که سرطان، فشار خون، رماتیسم و.. اینها درمان ندارد. اینها تلقیناتی هست که هر کاری هم که کنند درمان نمی شود. اینها باور ایجاد می کنند که درمان نمی شود درحالیکه پیامبر اکرم صل الله علیه وآله می فرماید: لكل داء الدواء

بیمار وقتی فهمید که بیماری اش درمان دارد، امید پیدا می کند و این امید ارزش دارد.

نمونه ۱

شخصی صحیح و سالم به دکتر مراجعه می کند و دکتر آزمایش می گیرد و یک کلمه به او می گوید که تو سرطان داری. همانجا می افتد با اینکه صحیح و سالم بود. یک شخص دیگری بیمار و معلول است و دو نفر او را آوردند مطب، دکتر می گوید تو از من سالمتری. همانجا بلند می شود. درمان این ها هست.

نمونه ۲

یکی از بستگان تعریف می کرد که یکی از آشنایانشان به دکتر رفته بود و به او گفته بودند که سرطان داری. ایشان مدت یک سال در خانه افتاده بود، بطوریکه در رختخواب بود و کارهایش را بقیه برایش انجام می دادند.

بعد از یکسال بنا شد پیش یک دکتر بهتر در مشهد بروند، با تخت برانکارد و آمبولانس او را به مطب دکتر بردند. وقتی دکتر او را معاینه کرد و آزمایش هایش را دید، گفت: چه کسی گفته تو سرطان داری، اینکه سرطان نیست، فلان چیز هست.

موقع برگشتن از پیش دکتر، همین آدمی که روی تخت بود، بلند شد و شروع کرد به راه رفتن و خوب شد.

نمونه ۳

در داستان های طبی یا واقعی یا اساطیری:

یک استاد و شاگردی قرار است که همدیگر را بکشند. اول نوبت استاد که به شاگرد دارو بدهد تا کشته شود. استاد می گوید که می خواهم سمّ «بیش» به شما بدهم. شاگرد می گوید که خود شما گفته اید که «سمّ بیش» با شیر از بین می رود. او سه تا حوض درست کرد. و داخل آن ها رفت و خوب شد. نوبت شاگرد شد، شاگرد چهل تا ظرف ردیف می کند و بعد تا چهل روز می گوید که دارم سمّ درست می کنم
همینطور پندارش را هر روز منفی کرد که روز چهلم نصف لیوان آب نکوبیده به او داد و او را کشت.

عدم علم به بیماری صعب العلاج، موجب عمر بیشتر

الان افرادی که مبتلا به سرطان می شوند اگر نداند و نفهمد که سرطان دارد ممکن است ۱۵ تا ۳۰ سال دیگر هم عمر کند و هیچ مشکلی برایش پیش نمی آید ولی اگر بفهمد، یکسال بیشتر طول نمی کشد چون تبلیغ گسترده ای کرده اند که سرطان درمان ندارد. درحالی که باید بگویند که ما درمانش را نمی دانیم نه اینکه درمان ندارد

یک طبیبی گفته بود که یک غده ای در دستم هست و ۱۵ سال در دستم هست، هیچ وقت نرفتم آزمایش بدم، چون می دانم که اگر آزمایش بدهم و بگویند فلان چیز هست، همانجا می افتم.

این امتیاز طب اسلامی است که به بیمار امید می دهد و واقعا هم خوب می شود.

اگر تبلیغ شود که طب اسلامی درمان هر بیماری هست واقعا می تواند درمان کند ولی اگر تبلیغ کنند که نمی تواند درمان کند، درمان نمی شود.

آنتی بیوتیک

یک ذره مردم اعتقادشان را به آنتی بیوتیک از دست دادند، دیگر اثر نمی گذارد. نه اینکه ویروس و میکروب مقاوم شده باشد، چون ویروس صحرا را بدن از کجا شناخته است که الان آنتی بیوتیک در آن هم تأثیر ندارد.

فقط مردم بخاطر اعتقادشان خوب می شوند.

در طب شیمیایی همان اعتقاد حرف اول را می زند. قرص های شیمیایی دارو و درمان نیست. اگر چیزی درمان باشد، این اعتقاد مردم است.

وقتی زنگ می زند و گفته می شود سه ماه دیگر نوبتش می شود، با خودش می گوید این دکتر چقدر می فهمه که اینقدر سرش شلوغ است. روز نوبت در مطب می بیند ۳۰ نفر منتظرند. اعتقادش بیشتر می شود و این در درمان نقش دارد.

و الا این قرص های شیمیایی که از مواد معدنی و از خاک هستند و این همه عوارض دارد، حقیقتاً این ها دارو نیستند.

در درمان اسلامی هم اعتقاد و باور تأثیر دارد. اگر همان داروی طب سنتی اسلامی بخواهد تأثیرگذاری کامل داشته باشد، نیاز به اعتقاد و باور دارد.

پس ناامیدی اگر با داروی مفید و مثبت هم ضمیمه شود، اثر درمانی ندارد. مثل اعتقاد نداشتن به یک طبیب است.

اگر به یک پزشکی اعتقاد داشته باشید (صنعتی)؛ همین داروی با عوارض منفی را از دست پزشکی که به او اعتقاد دارید بگیری خوب می شوید ولی بهترین داروی گیاهی هم که ساخته شده باشد را اگر از دست دکتری بگیری که به او اعتقاد نداشته باشید، خوب نمی شوید.

اعتقادی که شما به یک طبیب دارید باعث می شود که وقتی پیش او بروید خوب شوید ولی نسبت به شخص دیگری که به او اعتقاد ندارید، خوب نمی شوید.

شما در مطب که نشسته اید قبل از دارو دادن و دستور طبی دادن باید پندار بیمار را جوری عوض کنید که درمان شود.

اگر به بیماری بگوئید که چند روز دیگر بیشتر زنده نیستی، سست می شود.
امید را نباید از بیمار گرفت بلکه باید تقویت روح امیدواری را در بیمار جهت دهی کرد.

اگر به بیمار بگویی که ۵۰ درصد احتمال دارد که خوب شوی، اگر بیمار طبعش سرد باشد، آن قسمت منفی اش را می گیرد. نباید با بیمار سرد صحبت کرد، اینها ابزار تلقین منفی است.
باید محکم صحبت کرد و لحن گفتار را تغییر داد.

سید حسن نصرالله محکم صحبت می کند و پندارها را عوض می کند.
این که واقعیتی هست که در درمان ها هم حکماء به کار گرفته اند.
تکرار حرف چه مثبت و چه منفی، اثرگذار است
من شرّالوسواس الخناس

جنگ آوران قدیم در ابتدا حماسه سرایی می کردند و رجز می خواندند.
بعدا که بشر رشد کرد، جایگاه معاونین تبلیغاتی در جنگ ها خودش را نشان داد.
می گویند بزرگترین موفقیت ظاهری هیتلر بخاطر معاون تبلیغاتی اش بود.
نقش سخنرانان و مداحان در جبهه های ایران زیاد بود.
کنگره ی آمریکا برای این کار پول هزینه می کنند. یک تلویزیون تاسیس کردند بر علیه ما.
سم خوراکی هر چقدر هم قوی باشد از بدن خارج می شود ولی سم پنداری می ماند.

پندار مثبت، صفراء لطیف پدید می آورد و این صفراء لطیف در سراسر بدن توسعه پیدا می کند و در مغز موجب ایجاد گرمای روان می شود. اندیشه ی مثبت سبب اراده ی قوی می گردد و زمینه ی عمل را ایجاد می کند.

موجب تقویت سیستم بدن می شود و قوت تن در مقابل تهاجم ویروس ها را افزایش می دهد. تنی که امیدوار است، بیمار نمی شود. امید توصیه ی قطعی است و ناامیدی گناه کبیره است.

و پندار منفی موجب بروز سوداء می شود. سردی در جسم ایجاد می کند و سردی مداوم موجب ناپیوستگی جریان خون در عروق می شود و لذاست که یأس و ناامیدی موجب لرزش اندام می شود. و سستی در اراده پدید می آورد و آسیب پذیری در مقابل تهاجم ویروس ها و بیماری ها و حتی فضاهاى سرد ایجاد می کند. آدم نا امید خیلی زود سرما می خورد.

بعضی از اذکار کمک می کند که پندار شخص به سمت مثبت گرایش پیدا کند

ذکر استغفار

ذکر بسم الله

ذکر یا رب العالمین

ذکر لا حول و لا قوه الا بالله العلی العظیم

۷. تأثیر فکر و نیت ترک گناه در گرمی وجود

تصمیم بر ترک گناه و این پندار و نیت خوب موجب می شود که چنان گرمی ای به جسم و روح انسان بدهد که تمامی آلودگی های گذشته را پاک کند.

إِلَّا مَنْ تَابَ وَ آمَنَ وَ عَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَ كَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا (۷۰) فرقان

نقش پندار در تغییر رفتارها (بحث اجتماعی اش هست) و نقش پندار در ساختار بدن (بحث طبی اش

هست) بسیار جای تحقیق دارد .

۲. غذای اخلاق و رفتار

ما در تقسیم بندی انواع غذاها باید جوری انواع را بیان کنیم که شامل همه ی ورودی های مادی ، معنوی ،

فکری ، اخلاقی و رفتاری شود .

در قسمت خوردنی ها و آشامیدنی ها که مشکلی نداریم.

ولی در بخش غیر خوردنی ها؛ باید تمام انرژی های مثبت یا منفی که از طریق حواس پنج گانه و از طریق افکار، اخلاق و رفتار جذب بدن ما می شود و خلط را می سازد بررسی کنیم.

بنده تقسیم بندی ای دارم که تمام این موارد را شامل می شود. ممکن است کمی با تقسیم استاد تفاوت کند. حضرت استاد غذای انس را فرمودند. بنده بجای غذای انس می گویم غذای اخلاقی و رفتاری که قسمت عمده ای از غذاهای روحی را شامل می شود.

معنای مطابقی انس شامل اعمال و اخلاقیاتی می شود که مستقیماً ارتباط با خدا یا بندگان اوست و بدنبال آن اطمینان و آرامش قلبی می باشد.

معنای غیر مطابقی انس شامل اعمال و اخلاقیاتی می شود که لازمه ی آن ها انس می باشد. (با کمک واسطه نه اینکه معنای مستقیم آن ها انس باشد)

مثلاً امر به معروف و نهی از منکر بطور مستقیم انس نیست و چه بسا شخص مقابل عکس العمل نشان دهد و با ما دعوا هم بگیرد و انرژی منفی به ما منتقل کند اما اگر نیت شخص فاعل خدا و اطاعت از دستورات او بوده باشد، یک نحوه انس با خدا محسوب می شود.

یا مثلاً کار کردن و پول درآوردن در فضای امروز جامعه (خصوصاً برای بعضی از مشاغل آزاد) فقط سر و کله زدن با مردم است. مثلاً یک راننده ی مسافرکش پدرش در می آید بخواهد یک لقمه نان به خانه بیاورد. بعداً با هزار ناراحتی و اعصاب خوردی و خستگی به منزل می آید. هیچ انسی اتفاق نیافتاده.

ولی همین رفتار اگر به نیت وظیفه ی الهی و بندگی خدا، خدمت به خلق و آوردن لقمه ی حلال برای خانواده باشد ثواب زیادی دارد و انس به خدا می شود و به انسان انرژی و گرمی و اعتدال می دهد.

یا دزدی کردن که بطور مستقیم و مطابقی عدم انس نیست. ممکن است کسی هم او را نبیند و مالی را برمی دارد و می رود. ولی لازمه ی این رفتار عدم انس و دوری قلبی از دیگر انسان ها و خالق آن هاست.

یا دروغ گفتن که ممکن است کسی هم نفهمد ولی این رفتار، از جهت درونی او را از خدا و بندگانش دور می کند لذا موجب عدم انس می شود.

صدقه دادن (انداختن پول در صندوق صدقات)، با کسی هم ارتباط و معاشرت نداشته تا انس مستقیمی حاصل شود ولی این رفتار موجب می شود که از جهت قلبی و درونی به خدا و بندگانش نزدیک شود و لذا انس با خدا و انسان های پاک در وجودش ایجاد می شود.

چون بسیاری از اخلاقیات و رفتارها بصورت مستقیم انس یا عدم انس با خالق یا مخلوقات نیست بلکه با واسطه انس می باشد و سبب و علت ایجاد انس یا عدم انس می باشند، بهتر است لفظی بکار بُرد که مستقیماً در ایجاد، تعادل یا عدم تعادل اخلاط تأثیر می گذارد و آن «غذای اخلاقی و رفتاری» می باشد.^۱

پس اخلاقیات و رفتارهای مثبت (انجام واجبات و ترک گناهان)، خلط سالم در بدن ایجاد کرده و بدن را به حالت تعادل نزدیک می کند. و اخلاقیات و رفتارهای منفی (عدم تبعیت از دستورات دین)، خلط فاسد در بدن ایجاد کرده و تعادل جسم و روح را بهم می زند.

تأثیر این اخلاق و رفتار، هم نسبت به فاعل است و هم مفعول.

یعنی هم اخلاق و رفتار انسان، روی خودش تأثیر می گذارد و هم اخلاق و رفتار دیگران.

^۱ . پس اساس بعضی از اخلاقیات یا رفتارها انس نیست بلکه با واسطه می توان به انس ربط داد. لذا بهتر است بجای تعبیر به غذای انس، بگوییم غذای اخلاق و رفتار تا شامل همه ی تکالیف الهی و دستورات شرعی شود که به عبارتی انجام واجبات و ترک گناهان یکی از غذاهای ورودی جسم و روح ما می باشد که می تواند اخلاط بدن ما را به حالت تعادل نزدیک کرده و گرمی معتدل به تن و جان ما بدهد و نافرمانی از آنها تأثیر عکس بگذارد.

انس (انس به خدا و انس با انسان های مومن) به انسان آرامش می دهد و این آرامش گرمای معتدل به انسان می دهد. اما در حقیقت هر اخلاق و رفتار مثبتی که در راستای انجام تکالیف خداوند متعال باشد به انسان آرامش می دهد و این آرامش گرمی معتدل می دهد. و انس، قسمتی از این اعمال و اخلاقیات است.

لذا در تعالیم دین به معاشرت خیلی اهمیت داده اند که با چه افرادی معاشرت می کنیم. چون اخلاق و رفتار او در ما تأثیر می گذارد. می تواند به ما آرامش یا اضطراب دهد.

۷- عِدَّةٌ مِنْ أَصْحَابِنَا عَنْ سَهْلِ بْنِ زِيَادٍ عَنْ عَمْرِو بْنِ عُثْمَانَ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَدَّافٍ عَنْ بَعْضِ أَصْحَابِهِ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ مُسْلِمٍ أَوْ أَبِي حَمْزَةَ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَنْ أَبِيهِ ع قَالَ قَالَ لِي عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ ص يَا بَنِيَّ أَنْظِرْ خَمْسَةَ فَلَا تُصَاحِبَهُمْ وَلَا تُحَادِثُهُمْ وَلَا تُرَافِقُهُمْ فِي طَرِيقٍ فَقُلْتُ يَا أَبَهَ مَنْ هُمْ قَالَ إِيَّاكَ وَمُصَاحِبَةَ الْكُذَّابِ فَإِنَّهُ بِمَنْزِلَةِ السَّرَابِ يُقَرَّبُ لَكَ الْبَعِيدَ وَيَبْعَدُ لَكَ الْقَرِيبَ وَإِيَّاكَ وَمُصَاحِبَةَ الْفَاسِقِ فَإِنَّهُ بِأَنْعَكِ بِأَكْلِهِ أَوْ أَقْلٍ مِنْ ذَلِكَ وَإِيَّاكَ وَمُصَاحِبَةَ الْبَخِيلِ فَإِنَّهُ يَخْذُلُكَ فِي مَالِهِ أَحْوَجَ مَا تَكُونُ إِلَيْهِ وَإِيَّاكَ وَمُصَاحِبَةَ الْأَحْمَقِ فَإِنَّهُ يُرِيدُ أَنْ يَنْفَعَكَ فَيُضْرِكُ وَإِيَّاكَ وَمُصَاحِبَةَ الْقَاطِعِ لِرَحْمِهِ فَإِنِّي وَجَدْتُهُ مَلْعُونًا فِي كِتَابِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ فِي ثَلَاثَةِ مَوَاضِعَ قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ - فَهَلْ عَسَيْتُمْ إِنْ تَوَلَّيْتُمْ أَنْ تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ وَتُقَطِّعُوا أَرْحَامَكُمْ أُولَئِكَ الَّذِينَ لَعَنَهُمُ اللَّهُ فَأَصَمَّهُمْ وَأَعَمَّى أَبْصَارَهُمْ وَقَالَ «الَّذِينَ يَنْفُضُونَ عَهْدَ اللَّهِ مِنْ بَعْدِ مِيثَاقِهِ وَيَقْطَعُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ وَيُفْسِدُونَ فِي الْأَرْضِ أُولَئِكَ لَهُمُ اللَّعْنَةُ وَلَهُمْ سُوءُ الدَّارِ» وَقَالَ فِي الْبَقَرَةِ (آيَةُ ۲۷) الَّذِينَ يَنْفُضُونَ عَهْدَ اللَّهِ مِنْ بَعْدِ مِيثَاقِهِ وَيَقْطَعُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ وَيُفْسِدُونَ فِي الْأَرْضِ أُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ^۱.

با ۵ گروه همراه و رفیق نشو :

۱. دروغگو : او مثل سرابی است که نزدیک را دور و دور را نزدیک نشان می دهد.
۲. فاسق : تو را با یک قرص نان یا کمتر از آن می فروشد.
۳. بخیل : زمانیکه به شدت به او احتیاج داری ، تو را در مالش کمک و یاری نمی کند.
۴. احمق : می خواهد به تو نفع برساند ولی ضرر می زند.
۵. قاطع رحم : در قرآن کریم در سه جا لعنت شده است .

منظور از این مصاحبت یعنی نشست و برخاست ، رفاقت و دم خور شدن و الا صرف سلام و علیک و برخورد داشتن ، ضرری نمی زند . پس ما با همه ی مومنین برخورد خوب داریم و قهر نمی کنیم ولی با هر کسی همنشین و دم خور نمی شویم .

^۱ . کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق، الکافی (ط - الإسلامية)، ۸جلد، دار الکتب الإسلامية - تهران، چاپ: چهارم، ۱۴۰۷ ق، الکافی (ط - الإسلامية)؛ ج ۲؛ ص ۳۷۶

وقتی سراغ رفیق شفیقتان می روید و صحبت می کنید، نمی فهمید که چطور یک ساعت گذشت! گاهی موقع انس منفی هم هست، و آن اینکه وقتی کسی که از او نفرت دارید می نشیند کنار شما، در آن حالت غذا خوردن برای شما خیلی تلخ و سخت می شود.

انس به ضمیمه ی غذا، اثر جذب غذا را دو صدچندان می کند. همنشین شدن با یک انسان مومن در تمام زندگی ما تأثیر مثبت دارد. حتی غذایی که با یک انسان متخلّق و دیندار می خورید و با او انس دارید بهتر جذب بدن می شود و به شما حرارت و اعتدال می دهد.

برای افزایش عمر در طب باید داروهای مختلفی خورد که عضلات و قلب... را تقویت کند و زحمت های زیادی باید کشید. ولی در دستورالعمل های دین فرمودند که: صله رحم موجب افزایش عمر است. یکی از غذاهای اخلاقی و رفتاری، که صله ی رحم است همچنین دارویی هست که همه ی خاصیت ها را دارد.

هرجا صله رحم قطع شد، باران قطع می شود. یعنی حتی در طبیعت هم تأثیر منفی می گذارد تا چه برسد در بدن.

بعضی رفتارهای سودازا

از اوج شادی به غم رسیدن، در هواپیما ارتفاع گرفتن (صعود و سقوط) در پرواز، پریدن از خواب، خواب ناموافق داشتن، تغییر شیفت خواب در شب و روز، خواب صبحگاهی، دیر خوابیدن، ترسیدن، نگرانی مداوم، بدهکار بودن، پیاده روی نکردن، با انسان های ترسو، ناسپاس و بخیل زندگی کردن، فحش و ناسزا و بدگویی و بدزبانی کردن و ناسزا شنیدن، ناسپاسی کردن.

بدگویی یا بد زبانی موجب می شود که غذاهای خوردنی ما نابود شود.

مثلا از جهت دستورالعمل های طبی برای بالا رفتن ضربان قلب می گوئیم غسل و زنجبیل بخورد.

ولی گاهی یک نفر بدون انجام این مقدمات و خوردن این داروها یک فحش می دهد و به یکباره ضربان قلب را بالا می برد، البته این به یکباره بالا رفتن ضربان قلب خطرناک است و بعضی وقت ها اشخاص در حین عصبانیت سخته می کنند.

۳. غذای شنیداری

اصوات حاوی پیام هایی هستند و پیام ها حامل انرژی و توان هایی هستند که بصورت پرتوهای مداوم و همیشه زنده و فعال (مانند گازهای ناپیدا در طبیعت) در حرکت هستند! اثرات اصوات، پایدارند و هیچ گاه از طبیعت محو نمی شوند. کارایی و انرژی زایی اصوات از تمامی عناصر طبیعت بیشتر است، اثرات مثبت اصوات بسیار اعجاب انگیز و روح بخش و جان فزا و اثرات تخریب کننده ی آن ها نیز بسیار عمیق، سریع و ماندگار است.

اصوات گاهی در قالب حروف شکل می گیرند و حامل مفاهیمی ویژه می گردند، مانند زبان های گوناگونی که ملل مختلف با آن تکلم می کنند.

گاهی در قالب صداهای آهنگین از حیوانات به تکرار موجب انتقال حالتی یا پیامی و یا مفاد منظوری هستند، مانند صدای جیک جیک گنجشک ها و قارقار کلاغ ها و هوهوی کبوتران، جیرجیر جیرجیرک ها و چهچه بلبلان و زوزه ی گاوان، بع بع بره ها و بزغاله ها و قدقد مرغان و آواز خروسان در سحرگاه و اوقات نماز.

زمانی نیز صدای تنش چهار عنصر طبیعی جهان آفرینش است که هر گاه با هم در آمیزند، به سهولت و یا به خشونت موجب بروز صدایی می گردند.

صدای سازش مانند صدای زمزمه آب هنگامی که خود را از کناره های سنگ های صیقلی جوی گذر می دهد و از لابلای مجاری عبور می کند و یا صدای رقص برگ درختان هنگامی که با وزش باد بهاری لمس می شوند و یا صدای بارش باران هنگامی که قطرات رحمت الهی بصورت پیوسته بر سر طبیعت و انسان فرو می ریزد.

۱. این اصوات با عناصر طبیعت ترکیب می گردند و از آنها عناصری پویا، کارآ، فعال، مفید و یا عناصری مضر و مسموم کننده و فساد انگیز پدید می آورند.

گاهی هم صداهای مصنوعی ای هست که خود بشر با ابزار موسیقی یا تکنولوژی امروز تولید می کند .
مثل صدای تار، نی، صدای موتورسیکلت، صدای دزدگیر یا بوق ماشین و...

همه و همه آنها دارای کنشی در جسم و روان انسان هستند و موجبات بروز انرژی حیات بخش، امیدوار کننده، افزایش دهنده ی اشتها، گلگون کننده چهره و قدرت بخش اراده و یا موجب یأس، ناامیدی، کلافگی، بی ارادگی، تردید، غم، بی اشتها، سردی، و رنگ پریدگی و بیماری می گردند .

بنابراین ما در زندگیمان به هیچ وجه نمی توانیم از اثرات قطعی کلمات، اصوات و صداها چشم پوشی کنیم و آنها را نادیده بگیریم .

در نظام آموزشی طب سنتی اسلامی برای تمامی این اصوات مزاجی تعریف شده است و کارایی ویژه ای بیان گردیده است که علم به آنها زندگی ما را لذت بخش خواهد کرد و جهل به آنها زندگی ما را سخت خواهد کرد.

مزاج صداهای طبیعت

صداهای گرم

تمامی صداهای آرام و مداوم طبیعت گرم و انرژی بخش هستند .

صدای زمزمه برگ درختان بید هنگام وزش باد

صدای جریان آب جوی

کرکر کبک ها در دامنه کوه

صدای آوای خروس هنگام سحر

صدای صبحگاه پرندگان، جنجال گنجشکان بر سر درخت

جیرجیر شبانگاهی جیرجیرک ها

غورغور غورباغه ها

همگی حاکی از سپاسی مداوم در هنگام خلوت ذکر است و صدایی گرم و امید بخش است.
بطور کلی می توان گفت صدای موسیقی طبیعت آوای سپاس است و فریادها، فریاد هشیاری است.
« النجم و الشجر یسجدان »

صداهاى سرد

صداهاى مهيب و ترسناك طبیعت

صدای مهيب رعد و برق

صدای زلزله

صدای غرش عظیم سیل

از این رو پس از شنیدن چنین صداهایی باید غذاهای گرم مزاج تناول کرد و نوشیدنی های گرم نوشید .

لذا بعد از بیشتر حوادث رعب انگیز طبیعت، نماز آیات واجب است چون این نماز تن و روان انسان را گرم می کنند و انسان با عبات آرامش می یابد .

مزاج صداهاى صنعتی

تمامی صداهاى صنعتی سرد و سودازا هستند و موجب خستگی جسم شده و غلظت خون آورده و کلا انرژی تن انسان را می گیرد .

صدای موتور کارخانجات

موتور اتومبیل ها

هوایما که توان آلایندهی فوق العاده ای دارد و با سرعت زیادی سودا در بدن پدید می آورد. در نتیجه

موجب بیماری هایی مانند وزوز گوش ، خستگی اعصاب ، سردرد ، کم حوصلگی ، استرس پذیری ،

فراموشی مقطعی ، لرزش اندام ، کم خوابی و تفکرات و رفتارهای سوداوی می شود .