

ترجمه کتاب [رساله ذهبية]

بنام خداوند بخشاینده مهربان دست بدامن فضل خدای می زنم باو از لغزشها پناه می برم خداوند بنده‌ی را مبتلا نمی کند، بدنی را دچار بیماری نمی سازد مگر اینکه دارو و درمانی هم برایش قرار می دهد و برای هر دسته از دردها نوعی از داروها و درمان ها است.

بدن آدمیزاد حکم کشوری را دارد که پادشاهش قلب باشد.

رگها و اوصال و دماغ عمال او هستند (فرمانروایان).

خانه آن پادشاه دل است زمین و حیطة استیلای او بدن است اعوان او دستها، پایها، لبها، گوشها و زبان است.

خزانه او معده و شکم، سراپرده او صندوقه سینه است.

پس دستها یاران (معاونان) او هستند که آنچه را بخواهد نزدیک کنند یا دور سازند و بر آنچه پادشاه اشارت کند عمل نمایند.

پایها مرکب فرمانبردار پادشاه هستند که هر کجا بخواهد او را نقل و انتقال می دهند.

چشمها پادشاه را بآنچه از نظرش پنهان است دلالت می کنند زیرا شاه درون سرا پرده است چیزی و کسی در سراپرده او راه نمی یابد مگر باجاست او.

و همین چشمها برای پادشاه دو چراغ روشن نیز هستند.

گوشها بمنزله حصن و حصار مملکتند مانند پاسداران در مرز کشورند چیزی و کسی را در خاک او وارد نمی کنند مگر با موافقت او چون توانائی آن را ندارند که بی اشارت او کار کنند و هنگامی که پادشاه فرمان احضار چیزی را صادر کرد خود بحال سکوت و انتظار بسر میبرد تا بوسیله گوشها چه می شنود پس آنچه را شنید جواب می گوید.

زبان با افزار و ادوات بسیار خود سخن پادشاه را ترجمه می کند. از جمله آلات و افزار زبان ریح الفؤاد و بخار معده و لبها و دنداها هستند که بعضی از بعض دیگر بی نیاز نیستند و سخن زیبا و تمام ادا نمیشود مگر آنکه در بینی بگردد زیرا بینی کلام را زیبا می کند چنان که دمیدن در مزمار بصورت آواز خوشی در می آید.

اما سوراخهای بینی دو نقیب او هستند. بویهای را که خوش و معطر است و پادشاه آن را دوست دارد بر او داخل می کنند و چون بوی بدی پیدا شد که شاه از آن نفرت داشت بدستها فرمان میدهد که جلوی بینی را بگیرند و از ورود آن ممانعت کنند.

برای این سلطه و اقتداری که باین پادشاه داده اند علاوه بر خوشی و ناخوشی که از اعوان و عمال خود می بیند برابر کارهایش ثوابها و عقابها مقرر است، شکنجه او از شکنجههای پادشاهان ظاهری قهار جهان سخت تر است، ثواب او از پاداش آنها بالاتر اما شکنجه او اندوه است و پاداش او سرور و خوشی است.

منشأ حزن و اندوه طحال (سپرز) است و مبدء سرور و خوشی کلیه و ثرب است و از کلیهها دو رگ بصورت اتصال دارد از این رو سرور و اندوه آشکار و علامتشان بروی صورت پدیدار می شود.

و این رگها که در تن آدمی است راههایی است از عمال بسوی پادشاه و از پادشاه بسوی عمال و شاهد بر این مطلب آنست که وقتی دوا می خورید رگها آن دوا را بفعالیت خود بمحل درد میرساند.

بدان که جسد آدمی بمنزله زمینی است پاکیزه که چون به آبادانیش مشغول شوی و آبیاری کنی بطوری که در آبیاریش افراط نکنی تا غرق شود (بصورت باتلاق و لجنزاری در آید) و تفریط نکنی تا از کم آبی تشنه بماند و خشک شود البته همیشه معمور و آبادان خواهد بود حاصلش فراوان و زراعتش پاکیزه خواهد شد و اگر از آن غفلت بورزی فاسد و خراب خواهد گشت و گیاه و سبزه در آن روئیده نخواهد شد. بدن آدمیزاد بمنزله همین زمین است به تدبیر درست

در خوردنیها و نوشیدنیها صحیح و صالح می ماند و سلامتی در آن برقرار می گردد.

بنا بر این در آنچه موافق و مناسب معده و مزاج تست فکر کن در چیزهایی که بدنت از آن نیرو میگیرد و بآن تمایل پیدا می کند آن را برای خود بمیزان درستی تقدیر کن و بدل ما یتحلل خود قرار بده.

بدان که هر يك از این طبایع مایل بچیزی است که سنخیت و مشاکلتی با آن داشته باشد پس چیزی را که مشاکل بدنت می باشد برای تغذیه خویش اختیار کن. کسی که زیادتر از حد لزوم طعام بخورد غذا به بدن خود نرسانده بلکه ضرر وارد آورده است و کسی که بمقدار لازم بخورد بدون کم و زیاد بمزاج خود خدمت کرده است.

همچنین آب، پس. راه **تندرستی** اینست که بمقدار کافی بخوری و در حالتی که هنوز اشتهای بطعام داری دست از خوردن بکشی این چنین غذا خوردن برای معده و بدنت صالح تر و برای عقلت پاکیزه تر و بر جسم و شکمت سبکتر است.

چیزهای خنك و سرد را در تابستان و گرم را در زمستان و معتدل را در بهار و پائیز مصرف کن البته بمقداری که بتوانی تحمل کنی و رغبت بآن داشته باشی.

در اول غذا بخوراکهای سبک که بدنت از آن تغذی می کند شروع کن آنهم باندازه عادت و بحسب طاقت معده و نشاط روح.

اما مقداری از زمان را که باید در خوردن رعایت کنی از قرار ذیل است:

در هر روز يك مرتبه هنگامی که هشت ساعت از روز برآمده باشد.

یا در هر روز سه مرتبه، يك مرتبه اول روز يك بار آخر روز سوم در روز بعد هنگامی که هشت ساعت از صبح گذشته باشد و در آن روز احتیاجی بغذای شام پیدا نخواهی کرد.

این دستور غذا همان ترتیبی است که جد بزرگوارم محمد صلی الله علیه و آله و سلم بعلی علیه السلام فرمان داد که يك روز يك وعده و روز دیگر دو وعده غذا بخورد.

و باید این وعده‌های غذا نیز بمقداری باشد که از اعتدال نگذرد زیاده و نقصانی در آن نرود و در حالی که هنوز اشتهایت باقی است دست از طعام بردار و شربتی که روی غذایت مینوشی باید عتیق و حلال باشد بکیفیتی که بعدا برایت شرح خواهم داد.

اکنون آنچه را که از تدبیر فصول دوره سال و ماههای رومی که هر فصلی جداگانه در آن اتفاق می‌افتد و شایان تذکر است با آنچه از خوردنیها و نوشیدنیها متناسب آن مصرف می‌شود و چیزهائی که باید از آن پرهیز کرد و چگونگی بهداشت را از گفته‌های قدماء برایت ذکر میکنم و سپس بگفتار پیشوایان دین در بیان صفت شراب حلال که بعد از طعام مصرف می‌شود برمی‌گردیم.

ذکر فصول دوره سال

ماه آزار

فصل بهار روح زمانها است و اول آن ماه (آزار) است و شماره روزهایش سی و یک روز است^۱. در این ماه شب و روز پاکیزه است زمین نرم می‌شود استیلای بلغم از بین میرود و خون بهیجان می‌آید، در این ماه غذاهائی که خورده می‌شود باید سبک و لطیف باشد، غالبا خوراك در این ماه از

گوشت و تخم مرغ نیم برشت نباید عاری باشد و شربتی که وصفش خواهد آمد بعد از تعدیلش بوسیله آب نوشیده می‌شود.

از خوردن سیر و پیاز و ترشی تا اندازه در این ماه باید پرهیز کرد.

نوشیدن مسهل و استعمال فصد و حمامت در این ماه پسندیده است.

ماه نیسان

^۱ (۱) ماه آزار تقریباً يك هفته به عید نوروز مانده داخل می‌شود.

نیسان سی روز است، در این ماه روزها بلند می‌شود، مزاج فصل بهار در آن نیرومند می‌شود، خون بجنبش می‌آید، بادهای شرقی در آن وزیدن می‌گیرد.

در این ماه خوردن کباب و گوشتی که با سرکه بعمل بیاید و گوشت شکار مفید است عمل مجامعت در این ماه مناسب است، مالیدن (ماساژ) بدن در حمام بوسیله روغن نیکو است و آب ناشتا خوردن در این ماه خوب نیست^۲ بوئیدن ریاحین و طیب بسیار پسندیده است.

ماه ایار

ایار سی و یک روز است، در این ماه بادهای صاف می‌شود و این ماه آخر فصل بهار است، از خوردن غذاهای شور و گوشت‌های سنگین مانند کله حیوانات و گوشت گاو و افراط در خوردن ماست نهی شده و در این ماه صبحگاهان بحمام رفتن بسیار مفید است و حرکت و تقلای زیاد قبل از غذا پسندیده نیست.

ماه حزیران

حزیران سی و یک روز است، در این ماه غلبه بلغم و خون از میان می‌رود و دوره استیلای مره صفرا روی می‌آورد در این ماه نیز از رنج و زحمت بسیار نهی شده و از خوردن گوشت‌های چرب و زیاده‌روی در مصرف گوشت و بوئیدن مشک و عنبر منع کرده‌اند.

خوردن سبزیهای خنک مانند کاسنی و خرفه و خیار گل‌بسر و خیار چنبر و شیر خشت و میوه‌های مرطوب و مصرف ترش‌ها و گوشت - بره شش ماهه و هفت ماهه تا یک ساله و گوشت بز یک ساله و مرغهای خانگی و طیهو و دراج و شیر گاو و ماهی تازه بسیار لازم و نافع است.

ماه تموز

تموز سی و یک روز است، گرمی هوا در این ماه شدید می‌شود آب کم می‌شود و آب سرد ناشتا نوشیده و چیزهای سرد و تر خورده می‌شود و مزاج شرابی که شرحش خواهد آمد با چیزهای

^۲ (۱) در نسخه دیگر «یشرب» بدون «لا» آمده در این صورت سفارش بنوشیدن آب در حال ناشتا شده است.

خنك شكسته می شود غذاهای لطیف سریع الهضم خورده شود چنان که در حزیران گذشت و از گلهای و شکوفه‌های خنك مرطوب خوشبوی استفاده شود.

ماه آب

آب سی و يك روز است، بادهای سموم در این ماه شدید می شود هنگام شب زکام بهیجان می آید باد شمال وزیدن میگیرد در این ماه مزاج به ترید و چیزهای مرطوب خوردن صالح و سالم می گردد، خوردن ماست نافع است و از مجامعت زیاد باید پرهیز کرد همچنین از خوردن مسهل، رنج و مشقت جوارح را باید کم کرد از گلهای خنك بهره‌مند شد.

ماه ایلول

ایلول سی روز است، در این ماه هوا پاکیزه می شود تسلط مره سوداء قوی می‌گردد شرب مسهل بد نیست خوردن شیرینی‌ها و گوشت‌های معتدل مانند گوشت گوسفند يك ساله و بزغاله نر سودمند است از خوردن گوشت گاو و زیاده‌روی در اکل کباب و گوشت‌های سرخ کرده و افراط در رفتن حمام باید پرهیز کرد و از استعمال بوهای خوش معتدل المزاج نباید غافل بود از خوردن خیار چنبر و خربزه نارس باید اجتناب کرد.

ماه تشرین اول

تشرین اول سی و يك روز است، بادهای مختلف در این ماه میوزد باد صبا در آن نفس می کشد در این ماه از فصد و نوشیدن داروها باید پرهیز کرد مجامعت در آن خوبست خوردن گوشت پروار چرب

و انار میخوش نافع است و مصرف میوه بعد از طعام مفید، گوشت با حبوبات مصرف شود از نوشیدن آب باید کم کرد و بفعالیت جوارح و اعضاء افزود.

ماه تشرین آخر

تشرین آخر سی روز است، در این ماه باران درشت قطره از نزول باز می ماند^۳ در آن از نوشیدن آب هنگام شب نمی شده از دخول حمام و جماع باید کم کرد در اول هر صبح جرعه از آب گرم نوشیدن مصلحت است از خوردن سبزیهائی مانند کرفس و نعناع و تره تیزک باید اجتناب کرد.

ماه کانون اول

کانون اول سی و یک روز است، در آن ماه بادهای تند شدید می شود سرمای هوا زیاد می گردد، هر چه در تشرین آخر ذکر شد در این ماه نیز نافع است از خوردن خوراکیهای سرد باید حذر کرد از حجامت و فصد پرهیز نمود، غذاهای گرم بالقوه یا بالفعل باید استعمال کرد.

ماه کانون آخر

کانون آخر سی و یک روز است، در این ماه غلبه بلغم تقویت می شود و شایسته است ناشتا آب گرم بنوشیم جماع در آن پسندیده است، سبزیهای گرم مانند کرفس و تره تیزک و کاور در آن ماه برای احشاء و اعضای درون شکم مفید است.

اول روز بحمام رفتن و ماساژ بدن بروغن حیزی و آنچه با آن مناسبت دارد سودمند است، از شیرینی و خوردن ماهی تازه با ماست باید دوری جست.

ماه شباط

شباط بیست و هشت روز است، بادهای در آن مختلف می شود باران زیاد میبارد، گیاه و علف سر از زمین بیرون می آورد، آب در شاخه‌های درختان جاری می شود، خوردن سیر و گوشت پرنندگان و شکار و میوه‌های خشک شده سودمند است.

^۳ (۱) نزول می یابد- نسخه دیگر.

جماع و حرکت و فعالیت و کار در این ماه بسیار نیکو است.^۴

^۴ علی بن موسی (علیه السلام)، امام هشتم - مترجم، امیرصادقی، نصیر الدین، طب الرضا (طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام)، ۱ جلد، معراجی - تهران، چاپ: ششم، ۱۳۸۱ ه.ش.