



جزوه دوره دوم آموزشی حفظ الصحة

« سته ضروريه »

استاد سجاد شاهمرادی

بهار 92

تهیه و تنظیم: بهمنی - نوری

فهرست

3سته ضروریه
3تدبیر خوردنی ها
4عادت
10تدبیر غذای فصول
11انواع مشوشات هضم
12قوانینی درباره آداب غذا خوردن
14ظرف ها
15تدبیر آب
20حرکت و سکون بدنی
22ورزش عام
24ورزش خاص
26ماساژ
28حرکت و سکون نفسانی
33تفکر
34خواب و بیداری
45احتباس و استفراغ
45حمام
49تدبیر فصول
49بهار
51تابستان
53پاییز
55زمستان
56میوه ها

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين و صل الله على سيدنا محمد و آله الطاهرين و لعنه الله على اعدائهم اجمعين الى يوم الدين.

سته ضروريه

ضروريات شش گانه شامل اين موارد است: هوا، خوردن و آشامیدن، حرکت و سکون بدني، حرکت و سکون نفساني، خواب و بيداری، استفراغ و احتباس.

حکما معتقدند اين ها بحث های عمومي اند يعني همه افراد جامعه بايد اين ها را بدانند و رعایت کنند. پایه اين موضوع مزاج شناسی است که خارج از سته ضروريه است. اگر تشخیص مزاج صورت نگیرد نمی توان فهمید از اين ضروريات شش گانه بايد کدامش را در چه حدی رعایت کرد؟

تدبير خوردنی ها

کتاب تغذيه در طب ایرانی-اسلامی که سه نویسنده دارد؛ دکتر کرد افشاری، دکتر روحیه کناری و دکتر سعید اسماعیلی، جزء کتب جدیدی است که درباره طب سنتی با گرایش تغذيه نوشته شده است و وقتی با کتب شاخص طب قدیم مقایسه کردیم نسبت به دیگر کتاب ها از میزان خطای کمتری برخوردار است، از طرف دیگر از تجربیات شخصی هم در آن استفاده نشده است. این کتب را تهیه کنید و صفحات 91 تا 110 این کتاب را مطالعه کنید.

تعریف غذا: یعنی جایگزین آنچه از بدن تحلیل رفته است(بدل ما يتحلل)، هر آنچه این خصوصیت را داشته باشد غذا گفته می شود. میان وعده و میوه ها هم جزء غذا محسوب می شوند. آب جز بدل ما يتحلل محسوب نمی شود. برخی اطبا می گویند پیتزا و ساندویچ غذا نیستند، نه، این موارد هم به تعریف غذا می خورد و بدل ما يتحلل هست، اما چطور بدلی هست؟! اینجایش مشکل دارد. چیزی که از بدن تحلیل رفته است خوب بوده است، انرژی و حرارت یا رطوبت خوب بوده است، حال با خوردن فست فود چه چیزی جایگزین می شود؟! بدل هست اما بدل خوبی نیست. پس اشکالی که به فست فودها می گیریم این است نه از باب غذا بودن یا نبودن. غذا هست، این غذا می تواند لیمو ترش هم باشد همانطور که به ورزشکاران توصیه می کنیم یک بطری آب و عسل و لیمو ترش همراه خود ببرند و وسط ورزش بخورند که قند بدن را تامین کند.

نکته: هدف ما از تدبير بدن در قسمت خوراک این است که مرکب نفس خراب نشود. با یک بار غذای ناسالم خوردن ضرر بالفعل و جدی ایجاد نمی شود مهم این است که محوریت زندگی با غذاهای بد نباشد. تمام مواد غذایی را که در این کتاب گفته نخورید قابل تدبير است مثلا روغن نباتی، حالا جامد یا مایع فرقی ندارد و هر دو ضررشان یکسان است. تفاوتشان فقط در بزرگ بودن مولکول های روغن جامد نسبت به مایع است که باعث کمتر جذب شدن آن نسبت به مایع می شود. استادی داشتیم که ترتیب استفاده از روغن ها را اینگونه می گفت: زیتون، کنجد، دنبه گوسفند، روغن حیوانی، جامد، نیمه جامد و اگر خواستید

خودکشی کنید روغن مایع! بعضی می گویند روغن زیتون گران است در حالی که مصرف روغن زیتون و کنجد مانند استفاده از لامپ های کم مصرف است یعنی در طولانی مدت جبران قیمتش می شود. و بعضی که به مزه و بویش ایراد می گیرند باید گفت که این ها کاملاً عادت است. شما با روغن کنجد تصفیه شده که بو ندارد شروع کنید و به تدریج روغن کنجد بومی مصرف کنید یا روغن زیتون هم همینطور. در ضمن از بین رفتن سلامتی غیر قابل برگشت و هزینه درمان بیماری هایی را که به واسطه روغن مایع ایجاد می شود نیز در نظر بگیرید. روغن کنجد بر خلاف زیتون در دمای بالا هیچ مشکلی برایش پیش نمی آید، در ضمن روغن زیتون هم در گرم کردن استثناء دارد. بعضی ها می گویند حرارت بالا برای روغن کنجد ضرر دارد، به این حرف های غیر مستند گوش ندهید.

آداب غذا خوردن

1- برای غذا خوردن وقت بگذارید و آن را آرام بخورید. تند غذا خوردن معده و روده را فرسوده می کند و عرق را بد بو می کند. به غذا خوردن توجه داشته باشید یعنی ورودی و فعالیت دیگری مثل حرف زدن و تماشای تلویزیون و... نداشته باشید.

2- قبل از گرسنه شدن به سمت غذا نروید زیرا دو ضرر دارد. معده حجم، حرارت و حرکات مشخصی دارد. وقتی ریزه خواری انجام شود و به اندازه ای کمتر از حجم و حرارت و حرکات معده در آن غذا باشد، معده علاوه بر هضم غذا باعث از بین رفتن خودش می شود و سیستم گوارشی آسیب می بیند. علاوه بر این چون سیستم گوارش به واسطه نفس عمل می کند، ریزه خواری باعث توجه همیشگی نفس به دستگاه گوارش شده و شخص نمی تواند خوب فکر کند یا درس بخواند.

3- چند نوع غذا را با هم نخورید. موادی که در یک جا پخته می شوند، یک غذا به حساب می آیند مثل قرمه سبزی که دارای مواد مختلفی از جمله لوبیا و سبزی و گوشت است. برنج و خورش هم چون جزء عادت شده اند یک غذا محسوب می شود. دو نوع میوه را با هم نخورید. اگر خواستید چند غذا را با هم بخورید غذای دیر هضم را در ابتدا بخورید. خوردن سالاد کاهو نیم ساعت قبل از غذا برای افراد گرم و تر و نیم ساعت بعد از غذا برای افراد سرد و خشک یا گرم و خشک توصیه می شود چون معده مزاج های خشک حجم کمی دارد پس اگر قبل از غذا خورده شود، دیگر نمی توانند غذا بخورند.

4- قبل از سیر شدن از غذا دست بکشید که لازمه این کار همان توجه نفس است. اگر توجه درست شود خیلی چیزهای دیگر نیز درست خواهد شد و چون کار روزمره ای است خیلی راحت می توانیم انجامش دهیم.

عادت

عادت به معنای طبیعت دوم انسان مطرح می شود. طبیعت اول همان مزاجی است که راجع به آن صحبت کردیم. هر کس باید طبق مزاجش غذا بخورد و آداب دیگر را رعایت کند. در هر چیزی ممکن است انسان عاداتی داشته باشد. در غذا خوردن ممکن است در چند مورد عادت ایجاد شود؛

1- میزان غذا خوردن (کمیت غذا خوردن): اینکه کسی پرخور است و عادت به پرخوری هم دارد و یا اینکه کم خوراک است و عادت به کم خوردن هم دارد.

2- کیفیت غذا خوردن: اینکه فرد عادت دارد مثلا غذاهای خیلی تند و تیز بخورد یا عادت کرده است همیشه غذاهای غلیظ بخورد مثل عادت به خوردن گوشت گاو یا گوساله که خیلی غلیظ هستند و یا عادت کرده است همیشه غذاهای خیلی لطیف (زود هضم) بخورد.

3- وقت غذا خوردن: اینکه فردی وقت غذا خوردن برایش فرقی ندارد مثل اینکه صبحانه را ساعت 8 یا 10 یا هر ساعتی بخورد، ساعت 12 هم حتما نهار می خورد.

این موارد را باید چه کرد؟ خوب یا بدش را چه کنیم؟ عادت کردن خوب است یا بد؟ می فرمایند: اگر عادت، عادت بدی باشد باید آن را ترک کند اما چون این عادت، طبیعت ثانی (مزاج دوم انسان) است باید خیلی آرام اتفاق بیفتد مثل ترک اعتیاد که باید خیلی آرام اتفاق بیفتد تا بدن دچار شوک نشود. اگر عادت شخص خوب است مثل عادت به خوردن روزانه شربت عسل (آب و عسل و لیمو ترش تازه) که مناسب مزاج شخص هم باشد. به این شخص پیشنهاد می شود گاهی اوقات عادتش را ترک کند یعنی مداومت روی خوردنش نداشته باشد زیرا مواقعی که این ماده مصرفی موجود نباشد مثلا در مسافرت، چون بدن عادت کرده است که هر روز یک لیوان شربت عسل بخورد، متضرر می شود و این ضرر کمی نیست واقعا مثل معتادی است که به او مواد نرسد، اینطور تحت فشار قرار می گیرد. اعتیاد به صورت محسوس و این مورد به صورت نامحسوس کبد و معده را مورد آزار قرار می دهد یا بیوست ایجاد می کند. پس حتی عادت خوب نیز نباید مستمرا انجام نشود.

نکته: گاهی اوقات عسل را حرارت می دهند. بعضی می گویند حرارت باعث سمی شدن آن می شود. این حرف درست نیست بلکه مواد دارویی عسل را کاهش می دهد و غذائیت آن را بالا می برد. شیوه حرارت دادن عسل اینطور نیست که عسل را سر گاز بگذاریم بلکه باید شیشه عسل را در آب درون قابلمه قرار دهیم و آن آب را حرارت دهیم تا به واسطه آب یا بخار آب، عسل داغ شود. از کجا بفهمیم که یک عسل حرارت دیده یا ندیده؟ مدت زمانی که عسل کریستاله می شود به ما نشان می دهد که حرارت دیده است یا نه؟ عسل هایی که الان در بازار است و گفته می شود که به درد نمی خورد و کریستاله نمی شود، بعضی اطبا سنتی نیز می گویند این عسل مناسب نیست، اما این ملاک تشخیص عسل نیست. عسل اگر حرارت ببیند مدت زمان نگهداریش زیاد می شود چون غذا می شود و دیگر دارو نیست و دیر کریستاله می شود (شکرک می زند) اما اگر عسل حرارت ندیده باشد مثل عسل هایی که از کندو می خریم، بعد از مدت زمان خیلی کمی بدون اینکه در یخچال یا محیط سرد باشد در یک محیط معمولی که قرار بگیرد شروع به شکرک زدن می کند. اگر می خواهید این اتفاق برای عسل نیفتد و نیاز به غذائیت آن دارید و نیاز به داروویت آن ندارید، عسل را حرارت دهید.

برای اینکه کیفیت غذا خوردن مشخص شود لازم است چند اصطلاح را یاد بگیریم. غذا را در طب سنتی به 18 مورد طبقه بندی می کنند؛

تقسیم بندی غذاها بر اساس مدت زمان هضم در معده:

1- کثیف(غلیظ): این غذا خیلی طول می کشد تا هضم شود مثل کله پاچه و سفیده تخم مرغ. همه مواد غذایی از جمله گیاهان را اینگونه تقسیم می کنند. تفاوت هضم سفیده و زرده تخم مرغ 1 ساعت و 40 دقیقه است، هضم سفیده 2 ساعت و هضم زرده 20 دقیقه طول می کشد.

2- لطیف: زود هضم می شود مثل زرده تخم مرغ نیم برشت یعنی زرده تخم مرغی که نه کامل عسلی باشد و نه کامل سفت شده باشد. بچه ای که تازه می خواهد به غذا خوردن بیفتد، این غذا کاملا به او پیشنهاد می شود که با کمی آب جوش نرم شود و به بچه داده شود. یا حریره بادام (بادامی که پوستش را کنده اند و کوبیده اند و با آب جوش مخلوط کرده اند) این هم خیلی غذای لطیفی است. یا مثلا لعاب برنج که خیلی لطیف است و گذرش از معده خیلی سریع اتفاق می افتد.

3- معتدل: بین دو مورد کثیف و لطیف قرار می گیرد، یعنی نه خیلی راحت هضم می شود و نه خیلی طول می کشد تا هضم شود.

تقسیم بندی غذاها بر اساس خونی که در بدن تولید می کند(همانطور که گفتیم از غذاهایی که می خوریم، کیلوس در معده تولید می شود و از این کیلوس، خون یا همان اخلاط اربعه در کبد ساخته می شود):

صالح الکیموس: غذایی که خون صالح و خیلی خوبی تولید می کند یعنی در این اخلاط اربعه میزان دم، بلغم، صفرا و سودای آن کاملا تعادل دارد و این خون برای تبدیل شدن به اعضا بسیار مفید است. برای نمو بچه غذایش باید لطیف، صالح الکیموس و کثیر غذا باشد تا خون خوبی برایش تولید کند و خیلی زود تبدیل به اعضا شود.

ردی الکیموس(فاسد الکیموس): خون خوبی تولید نمی کند یعنی از این اخلاط اربعه مثلا سودا یا صفرای زیادی تولید می شود و به بدن ضرر می رساند. مثل اینکه گفته می شود شخصی غلبه صفرا پیدا کرده است مثل جوانی که در ظهر تابستان فلافل با سس خردل خورده است! همه موارد گرمای زیادی دارند(خردل خیلی گرم است، برای دستگاه تنفس خیلی ضرر دارد و با آن گازهای شیمیایی درست می کنند)، این غذا را جوان استفاده کرده است بعد می بینیم آتشی است، زود به این و آن می پرد! متوجه می شویم غلبه شدید صفرا ایجاد شده است یعنی این غذا ردی الکیموس بوده و خون خوبی تولید نکرده است و موجب این مضرات شده است.

تقسیم بندی غذاها براساس کالری:

کثیر الغذا(پرکالری) - قلیل الغذا(کم کالری) - متوسط الغذا

پس غذاهایی را که می خوریم در یکی از این 18 حالت تقسیم بندی می شوند یعنی غذایی که می خوریم به طور مثال لطیف صالح الکیموس کثیر الغذاست مثل زرده نیم برشت تخم مرغ که زودهضم است و خون خوبی تولید می کند و غذایت بالایی دارد. مثال ها کاملا در صفحه 44 تا 50 کتاب تغذیه در طب ایرانی- اسلامی آمده است.

حال فردی که عادت کرده است غذای لطیف بخورد، اگر غذای کثیف بخورد معده قدرت هضم آن را ندارد. بعضی ها عادت دارند غذای کثیف بخورند مثلا کارگر ساختمانی یا کسانی که کارهای بدنی سنگین انجام می دهند و یا ورزشکاران. این افراد باید غذای کثیف مثل گوشت گوساله یا گاو بخورند زیرا هضم دیر و آرام این غذا باعث می شود تا فرد در طول مدت کار گرسنه نشود و به طور مداوم انرژی به فرد برسد. کارگر ساختمانی اگر غذای لطیف بخورد، هنوز به سر کار نرسیده این غذا هضم شده است و در طول مدت کار گرسنه است، حتی اگر بدنش مواد غذایی داشته باشد احساس گرسنگی می کند یا ورزشکاران خیلی حرفه ای باید غذاهای غلیظ بخورد، برای این افراد ضرر ندارد. اما کسی که پشت میز نشین است یا کار فکری و مطالعاتی می خواهد انجام دهد، اگر غذای کثیف بخورد کاملا ضرر می بیند. پس به نسبت اشخاص مختلف هم تقسیم بندی می شوند.

عادت به زمان غذا خوردن:

همانطور که گفته شد تا گرسنه نشدیم غذا نخوریم یعنی زمانی که متوجه شدیم گرسنگی، گرسنگی صادق است غذا بخوریم و قبل از آنکه سیر شویم دست از غذا بکشیم. با انجام این قاعده، در زمان غذا خوردن عادت به وجود نمی آید و شخص فقط در موقع گرسنه شدن سراغ غذا می رود، مثلا با خوردن کله پاچه در صبح(که غذای غلیظی است و غذایت زیادی دارد و خیلی طول می کشد تا هضم شود) دیگر لازم نیست که ناهار در ساعت 12 خورده شود حتی اگر فرد جوان باشد و انرژی زیادی لازم داشته باشد. پس خوردن کله پاچه مثل روزی نیست که صبحانه کم خورده شده یا خورده نشده و طبق عادت ساعت 12 ناهار خورده می شود.

معمولا اعضای یک خانواده خیلی در مزاج ها تفاوتی با هم ندارند، پس این ساعت گرسنگی خیلی به هم نزدیک می شود، شاید 20 یا 30 دقیقه متفاوت باشد که آن را در گرسنگی صادق می توان درست کرد.

عادت به دفعات غذا خوردن:

شخص عادت می کند به اینکه 4 بار در روز غذا بخورد یا 2 بار در روز غذا بخورد و صبح و شب و ظهر خیلی خیلی میلی به غذا ندارد. این را با همان قاعده می توان حل کرد که تا گرسنه نشدی غذا نخور و قبل از سیر شدن دست از غذا بکش. برای غذا خوردن تعداد

وعده تعیین نمی کنیم. می گوئیم هر کس هر موقع گرسنه اش شد غذا بخورد. بچه ای که کوچک است 5 یا 6 وعده در روز نیاز به غذا دارد، زیرا معده اش کوچک است و فعالیت زیادی هم دارد و همچنین غذای لطیف هم باید بخورد. خب این غذای لطیف و معده کوچک باعث می شود غذا خیلی زود تحلیل برود و با فعالیت زیاد نیاز به غذا پیدا می کند، پس بچه باید 5 وعده در روز غذا بخورد. در افراد پیر معده خیلی ضعیف شده و قدرت نضج و هضم پایین آمده است. این افراد نباید 3 وعده بخورند باید 2 وعده بخورند، پس اینکه بگوئیم همه باید 3 وعده بخورند یا همه باید 2 وعده بخورند حرف دقیقی نیست. روایتی از امام رضا علیه السلام در رساله ذهبیه: امروز صبح که غذا خوردی، ظهر غذا نخور، شب غذا بخور، شب که خوردی دیگر صبح صبحانه نخور. در واقع ایشان می فرمایند یک وعده در میان غذا بخورید. این قاعده برای یک بچه کارساز نیست، به یک پیر مرد نمی توان گفت که شب شام نخور. برای پیران شام نخوردن سم است و حکم مرگ را برایشان دارد.

تدبیر غذا بر طبق اینکه در چه مواقعی غذا خورده نشود، در این زمان ها غذا خوردن ضرر دارد:

1- بعد از مریضی های مزمن: مریضی که حالش خوب شده است نباید حجم زیادی غذا بخورد. اینطور نیست که بگوئیم دیگر خوب شده است، غذا بخورد تا انرژی بگیرد، نه! اتفاقا این جزء وقت هایی است که فرد باید امساک کند و نخورد مخصوصا غذاهای غلیظ یا اینکه میزان زیادی از غذای لطیف خورده شود. زیرا سیستم گوارشی بدن در بیماری ها به شدت ضعیف می شود. به همین دلیل فردی که تب دارد یا مریض شده است، اشتهایی به غذا خوردن ندارد و ما به اشتباه مجبورش می کنیم که غذا بخورد. طبیعت بدن درست رفتار می کند، ما اشتباه می کنیم که وادار به غذا خوردنش می کنیم. دستگاه گوارش این فرد کاملا ضعیف و تحت فشار است، اصلا نباید به این فرد غذا داده شود، اگر هم می دهیم باید خیلی کم حجم و کثیرالغذا و لطیف باشد و خون خیلی خوبی تولید کند. علت ضعف دستگاه گوارش این است که گردش خون به نقاطی می رود که مثلا عفونت در آن تجمع پیدا کرده است تا آنجا را تدبیر کند. از طرفی در موقع مریضی خوردن غذای زیاد ضررش بیشتر است، به خاطر اینکه هرچه بیشتر غذا بخوریم هم خوراک خودمان می شود و هم خوراک عفونت ها و ویروس ها و باکتری ها. در واقع بیماری در بدن هست و به این صورت زمان بیماری طولانی می شود. جناب این سینا می فرمایند: اگر یک روز مریض شدی، یک روز روزه بگیر. الزاما هم روزه شرعی نیست که صبح نیت کنیم و روزه بگیریم، منظور امساک از غذاست. در روزه مواظبت بر نفس هم لازم است اما اینجا منظور امساک از غذاست. وقتی فرد غذا نمی خورد، بدن انرژی ذخیره شده را استفاده می کند تا پایدار بماند. پس غذایی به سلول های بیماری زا و میکروب ها نمی رسد و بدل ما یتحلی برایشان فراهم نمی شود در نتیجه از بین می روند. روایت داریم روزه بگیرد تا سالم شوید. بعضی افراد با روزه گرفتن از بین می روند چون بلد نیستند روزه بگیرند. روزه کلی تدبیر دارد همانطور که برای نفس هم تدبیر دارد.

2- بعد از قی و استفراغ : در طب سنتی استفراغ شامل خیلی از مواردی می شود که از بدن، ماده خارج می شود مثلا عرق یک نوع استفراغ است. استفراغ یعنی طلب مفارغت کردن بدن از یک ماده به واسطه بعضی اعمال یداوی مثل فصد(خونگیری)، حجامت، عرق کردن، حمام و جماع که همگی نوعی مستفرغات محسوب می شوند اما فعلا منظورمان همان قی است. بعد از قی، غذا خوردن خیلی ضرر دارد مخصوصا اگر غذا غلیظ و زیاد باشد. بعد از استفراغات توصیه می شود که شخص مدتی(حداقل 1 ساعت) از خوردن امساک کند. همچنین بلافاصله بعد از حمام آمدن یا حجامت کردن شروع به غذا خوردن نکند.

3- بعد از حرکت های شدید: مثل ورزش یا حالات نفسانی غم شدید و شادی شدید. همانطور که وارد شدن غم یا شادی شدید به انسان در حین غذا خوردن به شدت ضرر دارد، از آن طرف اگر غم یا شادی شدیدی به انسان وارد شود شخص باید ابتدا از نظر روحی آرام شود بعد شروع به غذا خوردن کند. پس غذا خوردن در حین عصبانیت یا شادی مزمن ضرر دارد.

4- در زمانی که شوق و شغف زیادی نسبت به غذا برای انسان ایجاد می شود: مثلا شخصی به عروسی رفته است و 2 یا 4 مدل غذا روی میز گذاشته اند. شخص هم شغف دارد و هم نگرانی. شغف دارد از اینکه دیگر چنین غذایی گیرش نمی آید! و یا می ترسد بقیه بخورند و چیزی برایش نماند! پس یک شغف است و یک خوف(هول). در این زمان که این دو حالت در این شخص جمع شده است، خوردن غذا برایش سم است و به جای اینکه غذاییت زیادی به بدنش برسد تازه ضرر می بیند و غذا کاملا در بدنش فاسد می شود. پس باید به نحوی تدبیر کند که شوق را کم کند و هول را بر طرف کند. پیشنهاد می شود شخص مقداری از غذا تناول کند به این صورت که 2-3 قاشق از غذا را بخورد سپس فاصله ای بگیرد و بعد برگردد و بقیه غذا را میل کند. زیرا اگر شخص شوق خوردن غذایی را داشته باشد و نخورد، خود این موضوع هم ضرر دارد و تولید سودای بد در بدن می کند، یکی از اخلاط می سوزد و تبدیل به سودا می شود که این سودا خیلی بد است و جزء اخلاط غیر طبیعی است. همانطور که گفته شد اخلاط دو نوع اند: طبیعی و غیر طبیعی. طبیعی با خوردن غذا ایجاد می شود. خلط طبیعی وقتی زیاد از حد تولید شود تبدیل به غیر طبیعی می شود یا یکی از اعضای بدن مثل قلب که گرم تر از حد تعادل است این خلط را می سوزاند و تبدیل به غیر طبیعی می کند یا غذایی که خورده خیلی غیر طبیعی بوده است که موجب شده سودای بیش از حد و یا صفرای بد تولید کند.

5- کسی که مدت زیادی گرسنه بوده است: مثل شخصی که روزه بوده و یا به هر علتی گرسنگی زیادی را تحمل کرده است. البته به او نمی گوئیم غذا نخورد، اما باید همان تدابیری را که گفتیم رعایت کند یعنی مقداری آب گرم یا کمی شیرینی بخورد مثلا خرما یا آب جوش نبات بخورد تا اعضای رئیسه بدن مخصوصا کبد از شیرینی تغذیه کنند و غذاییت خود را بگیرند و غذا را از بین نبرند. مقدار کمی غذای لطیف و شیرین مثل خرما یا آب جوش عسل خورده شود تا حرارت معده طی 10 تا 15 دقیقه کاهش یابد چون حرارت معده به خاطر گرسنگی زیاد بالا رفته است و صفرا در انتهای معده جمع شده است در نتیجه غذای مصرف شده را فاسد می کند.

تدبیر غذای فصول

فصل زمستان

غذایی که در این فصل خورده می شود از لحاظ حجم، غلظت، کمیت و کیفیت باید در سطح بالایی قرار داشته باشد. حرارت دلیل اصلی هضم است. در فصل زمستان به خاطر گریز از سرما، حرارت در بطن انسان مجتمع می شود پس باید برای این حرارت زیاد، غذای زیادی فراهم شود تا این حرارت بسیار زیاد هضم درستی روی آن انجام دهد. اما اگر غذا مقدار آن کم باشد یا از لحاظ لطافت غذای لطیفی باشد به دلیل حرارت زیاد، غذا فاسد می شود و می سوزد. از آن طرف جوابگوی بدن هم نیست. حرارت وقتی به بطن برود تحلیل را زیاد می کند و وقتی تحلیل زیاد شد به ماده غذایی بیشتری نیاز داریم. پس در فصل زمستان ما به غذایی احتیاج داریم که از لحاظ کمی و کیفی در سطح بالایی باشد. در زمستان حرارت سطح پوست پایین می آید و حرارت در بطن است و در ظاهر نیست و خوردن بیشتر غذا خودش عامل تولید حرارت می شود در نتیجه سوخت و ساز بدن (متابولیسم) افزایش می یابد و باعث تولید حرارت می شود و ما به این حرارت در فصل زمستان نیاز داریم. پس این خودش دلیل دوم می شود که در فصل زمستان غذا بیشتر بخوریم. این ویژگی بالقوه غذا از لحاظ بالفعل یعنی همان وقت غذایی که می خوریم باید غذای گرمی باشد یعنی علاوه بر اینکه از لحاظ قوت (بالمقوه)، کمیت و کیفیت درجه بالایی دارد از لحاظ فعلیت همین الان هم باید غذای گرمی باشد که به آن بالفعل می گویند، حالا هر غذایی می خواهد باشد.

فصل تابستان

در این فصل حرارت از بطن به خارج میل می کند و این را در ظاهر اشخاص می بینیم که حرارت زیادی دارند. همین عامل یعنی گریز حرارت از بطن به خارج باعث می شود که هضم بسیار ضعیف باشد. ضعف هضم به ما این امکان را می دهد که غذای کم و لطیفی استفاده کنیم تا هضم آن با مشکل مواجه نشود. از آن طرف سرد بالفعل هم باشد یعنی حرارتش پایینی باشد تا باعث پایین آمدن حرارت صورت و ظاهر شود. مثال: هیچ کس تقریباً تابستان کله پاچه نمی خورد زیرا غذای بسیار غلیظی است و خیلی طول می کشد تا هضم شود. در تابستان اگر کسی غذای فوق العاده غلیظ بخورد، به دلیل نبودن حرارت مدت زیادی طول می کشد تا هضم شود. بعد همینطور نیاز به آب پیدا می کند چون تحلیلی که به واسطه گرمای بیرون اتفاق می افتد بر عامل قبلی اضافه می شود یعنی دو عامل با هم جمع شده است.

فصل پاییز و بهار

این دو فصل تقریباً یک حالت اعتدال نسبت به تابستان و زمستان دارند پس غذا از لحاظ کمیت و کیفیت (غلظت) باید معتدل باشد اما از نظر رطوبت و خشکی کمی تفاوت داشته باشد. در فصل بهار غذایی خورده شود که رطوبت زیادی ندارد و در فصل پاییز

برعکس، یعنی غذای رطوبت بخشی باشد. چون فصل بهار گرم و تر است و اصل گرم و تر در تری آن است. و فصل پاییز سرد و خشک است و اصل سرد و خشک، در خشکی آن است. پس تفاوت این دو فصل در رطوبت و خشک بودن غذایی است که باید بخوریم. در فصل بهار می بینیم میوه هایی که تری زیادی دارند مثل گرمک، طالبی، هندوانه و خیار در بازار موجود است در حالیکه این میوه ها مربوط به بهار نیست. خوردن این میوه ها در فصل بهار مضر است مخصوصا برای کسانی که مزاج گرم و تر دارند یا معده های خیلی تری دارند. اما اگر شخصی سرد و خشک یا گرم و خشک است، چون ممکن است معده خشکی داشته باشد ضرر کمتری می بیند. نمی توان گفت کل بهار یکسان است مسلما وقتی وارد خرداد می شویم گرما زیاد می شود، پس اشکالی ندارد که خرداد را به دلیل گرمای زیاد جزء تابستان در نظر بگیریم.

نکته: قبلا گفته شد که هر مزاجی باید غذای ضد خودش را بخورد زیرا امروزه اغلب مزاج ها تعادل ندارند. اگر کسی تعادل در مزاجش داشته باشد نباید ضد، غذا بخورد باید به مثل غذا بخورد. اگر شخصی گرم و خشک معتدل است باید چیزهایی بخورد که گرم و خشک معتدل است یا اگر چیزی می خورد که گرم و خشکی آن بالاست با مصلح بخورد تا معتدل شود. اما چون مزاج اغلب اشخاص از حالت اعتدال خارج است باید غذا به ضدشان بخورد.

چند بحث دیگر را از کتاب «خلاصه الحکمه» که نویسنده آن محمد حسین عقیلی علوی خراسانی شیرازی است، ذکر می کنیم. در این کتاب که به عنوان طب استدلالی مطرح می شود، برای هر موردی دلیل آن ذکر شده است. یکی از این مباحث مشوشات هضم است یعنی چیزهایی که در هضم غذا تشویش و اختلال ایجاد می کنند مثل اضطراب.

انواع مشوشات هضم

1- غضب و شادی در حین غذا(که قبلا گفته شد): غضب و شادی اگر بعد از غذا ایجاد شود، هضم انسان را دچار اختلال می کند. به دلیل حرکت حرارت از باطن به وجه، این هضم دچار اختلال می شود.

2- حرکت های شدید: مثل فوتبال کردن یا حمام رفتن(حمام جزء فعالیت های شدید محسوب می شود). اما حرکت های خفیف یا آرام اختلال ایجاد نمی کند حتی سفارش شده است که بعد از غذا چند متر راه رفتن مفید است چون گرمای معتدلی در بدن ایجاد می کند و به هضم کمک می کند. همانطور که قبلا در بحث اخلاط و انواع هضم گفته شد؛ «در هضم اول باید مواردی رعایت کنیم از جمله اینکه بعد از غذا خوردن 5 دقیقه به پشت بخوابیم تا غذا راحت وارد معده شود و هیچ فشاری به مری و فم معده نیاید. سپس 5 دقیقه به سمت راست تا غذا به انتهای معده برسد. 5 دقیقه به سمت چپ تا هضم سریع اتفاق بیفتد و بعد مجددا به سمت بچرخیم، زیرا کبد در سمت راست قرار دارد و رگ های مزاتریک یا ماساریقا غذا را راحت تر به کبد می رسانند». همین موضوع در اینجا هم اشاره می شود که چند قدم راه رفتن بعد از غذا(مثل کمک به جمع کردن سفره) به قرار گرفتن غذا در قعر معده کمک می کند. همانطور که گفته شد ماهیچه انتهای معده قوی تر است و نسبت به بقیه جاهای معده هضم را سریع تر انجام می دهد. گفته

می شود در شب حتما چند قدم راه بروید. در روایت نیز آمده است که در شب حتی به اندازه دو قدم بعد از غذا راه بروید زیرا جنس شب سرد است و این سردی باعث اختلال در هضم می شود. راه رفتن سردی را خنثی می کند و حرارت به وجود می آورد در نتیجه غذا راحت هضم می شود. بعضی ها عادت دارند و می گویند بعد از غذا ورزش می رویم یا استحمام می کنیم و مشکلی هم نداریم، این چگونه است؟ عادت یا همان طبیعت ثانی است و درست است که بالفعل ضرر نمی بینند اما وقتی قدرت هضم به سبب بالا رفتن سن کم شد این افراد ضرر خیلی شدیدی می بینند. پس این عادت، عادت خوبی نیست و به طور آرام باید ترک شود. چه مدت بعد از غذا حمام برویم؟ زمانی که هضم اول تمام شده باشد یعنی حدودا یک تا یک و نیم ساعت بعد از غذا خوردن. گفته شد نباید دو نوع غذا را با هم جمع کرد اما اگر شخصی نتوانست خود را کنترل کند، ابتدا غذای دیر هضم تر و غلیظ تر را بخورد زیرا به انتهای معده می رود و انتهای معده قوت بیشتری دارد و همچنین زمان بیشتری را برای هضم در اختیار دارد. عادت به خوردن غذای شیرین در ابتدای غذا خوردن ممنوع شده است زیرا اعضای گرم مثل کبد از شیرینی تغذیه می کنند، حال اگر کسی عادت کند به خوردن غذای شیرین قبل از خوردن غذا(مثلا عادت دارد چند خرما بخورد بعد غذايش را شروع کند)، اگر این عادت به وجود آمده باشد، کبد از هضم غذا غافل می شود و هضم را دچار اختلال می کند. استثنا هم داریم. اگر شخصی گرسنگی زیادی کشیده باشد مثل روزه گرفتن، حتما با غذای شیرین غذايش را شروع کند تا غذاییت کبد تامین شده و گردش خون تنظیم شود، بعد غذا را شروع کند.

قوانینی درباره آداب غذا خوردن

1- مداومت بر خوردن غذای واحد مثل شخصی که همیشه یک نوع غذا می خورد مثلا صبحانه همیشه یک کره و عسل می خورد. امروزه آنچه واحد است و در غذای ما همیشه وجود دارد، برنج است که این موضوع ضرر می رساند یا آب لیمو و رب که در همه غذاها استفاده می شود. رب از گوجه است و گوجه هم جزء صیفی جات است یعنی تابستانی. اما ما در تمام فصل های سال از رب استفاده می کنیم. مداومت بر غذای واحد باعث تخریب سیستم گوارش می شود و ضررهای دیگری نیز دارد. در حالیکه این طور سفارش نشده است و باید در فصل هایی که لیمو ترش وجود دارد، از خود لیمو استفاده شود و در فصل هایی که نیست، از لیمو امانی استفاده شود. اما ما از آبلیمو استفاده می کنیم! تکلیف آبلیموی صنعتی که مشخص است و مضرات آن در کتاب تغذیه آمده است اما آبلیموی خانگی دیگر حاوی ویتامین C نیست چون ویتامین C در برخورد با نور از بین می رود و فقط حاوی قند است(لیمو ترش بیشترین قند را در بین تمام غذاها و میوه ها دارد).

2- خوردن نان خالی مضر است چون باعث تخریب معده می شود. نان کنجدی دیگر نان خالی نیست به خاطر کنجدش.

3- خوردن میوه های آبدار بعد از غذا مضر است مثل هندوانه، خیار، طالبی و زرد آلو. خوردن زرد آلو بعد از غذا باعث ایجاد صفرای خیلی غلیظ در خون می شود.

4- خوردن دو نوع میوه آبدار با هم مضر است و باعث فساد هر دو می شود.

5- خوردن آب بلافاصله بعد از میوه های آبدار یا غذاهایی که آب زیادی دارند مثل آبگوشت باعث ایجاد سده در بدن می شود.

6- خوردن مرتب تخم مرغ باعث ایجاد سده(مانع) و غلظت زیاد در طحال می شود. وقتی برای طحال این اتفاق می افتد، کک و مک در پوست ایجاد می کند.

7- استفاده زیاد تخم مرغ جوشیده باعث ایجاد تنگی نفس می شود چون با ایجاد سده، باد یا ریغ تولید می شود که این باد به معده و مغز می رود. وقتی به معده می رود به حاجب یا پرده دیافراگم فشار می آورد و این دیافراگم به شش فشار می آورد و باعث انقطاع نفس می شود. در اثر فشار ایجاد شده، حجم شش ها کم شده و نفس قطع می شود. بادی که در سر ایجاد می کند در سیستم عصبی غیر ارادی اختلال ایجاد می کند. برای ورزش کاری که زیاد تخم مرغ می خورد، سده کمتر ایجاد می شود اما باد را در سر ایجاد می کند.

8- خوردن مرتب قلوه گوسفند ضرر دارد و باعث رسوب مثانه می شود.

9- خوردن گوشت خام مثل این که به جگر نمک می زنند یا گوشت خام را در آبلیمو می خوابانند و می خورند ضرر دارد و باعث کرم لوله می شود.

10- خوردن زیاد گوشت گاو مثل کسانی که کباب بیرون را زیاد می خورند(کباب بیرون گوشت بره نیست، گوشت گاو و گوساله است) به دلیل تولید سودای غلیظ باعث تحیر عقل و فهم، کند ذهنی و فراموشی می شود و تفکر و تدبیر را دچار مشکل می کند. نباید به خوردن این غذا مداومت کرد و به جای آن غذای دیگری که جلوی کندی ذهن را می گیرد باید جایگزین کنیم.

11- مداومت بر خوردن انجیر باعث تولید شپش در موی سر و بدن می شود. شپش عاملی به نام سییان دارد که ماده خام آن از خود بدن ایجاد می شود.

نکته: خوردن غذای شور یا تند بعد از غذای چرب مصلح است. اینطور نیست که بگوییم جمع دو غذا کردیم و ضرر دارد مثلاً خوردن خیار شور با غذای چرب یا ترشی با آبگوشت زیرا ترشی به سبب فلفل و ادویه جات، تندی را در خود دارد. مصلح تعادل ایجاد می کند، مضرات را اصلاح می کند و نمی گذارد چربی باعث فساد شود. دلیل خوردن نمک اول غذا یا آخر غذا این است که فضای اسیدی داخل دهان و معده را تعدیل می کند. برای برخی مزاج ها مثل گرم و خشک این را توصیه نمی کنیم و می گوئیم یک تکه نان در اول و آخر غذا خورده شود. مزاج نمک گرم و خشک است. نمکی که الان موجود هست خوب نیست و در تصفیه آن

دقت نمی شود. توصیه می شود نمک دریا بخورید. منظور از نمک دریا، نمک دریاچه قم یا دریاچه ارومیه است نه نمک دریای خزر یا دریای عمان. نمک دریا برای استفاده اول و آخر غذا مفید است.

ظرف ها

امروزه خیلی شایع شده است که می گویند از ظرف مسی استفاده کنید. اینطور که تبلیغش را می کنند نیست. ظرف مسی خوب است به شرطی که قلع اندود کامل شود اما به محض اینکه قلع این ظرف از بین رفت این ظرف مضر می شود و سرطان زا می گردد. امروزه ظروف به صورت پرسی قلع اندود می شود نه به صورت دستی. این قلع اندود شدن دو هفته بیشتر دوام نمی آورد و کنده می شود یعنی یک قسمتی از آن خورده می شود. وقتی که خورده شد این ظرف باید مجدداً قلع اندود شود و این فرصت و هزینه نیست که دو هفته یک بار ظرف را قلع اندود کرد پس خیلی به صرفه نیست که به صورت مداوم ظرف مسی استفاده شود. بهترین ظرف برای غذا خوردن و غذا پختن، ظرف پیرکس یا شیشه ای (بلور) است زیرا هیچ چیزی را به غذا اضافه نمی کند. بعد از آن، ظرف چینی یا سفالی است که لعاب داشته باشند. این ظرف تا وقتی که لعاب آن از بین نرفته باشد چیزی را به غذا اضافه نمی کند اما به محض اینکه لعاب از بین رفت، مضر می شود. ظرف آهنی تا زمانی که اکسید نشده است خوب است. ظروف تفلون و ظروف چدن، آهنی هستند و فقط یک لایه تفلون یا یک لایه چدن روی آهن کشیده شده است. تفلون سرطان زاست و زود خورده می شود. ظروف چدنی هم که الان موجود است، یک لایه نازک چدن دارند که خیلی زود خورده می شود و دیگر نمی توان از ظرف استفاده کرد مگر اینکه مجدداً بر روی آن روکش چدن کشیده شود. چدن آلیاژ است و ترکیب آهن و چند فلز دیگر است. ظرف برنجی چگونه است؟ برنج فلزی زرد رنگ است. استفاده از ظرف برنجی برای غذا خوردن و یا استفاده به عنوان قاشق یا ظرف آب فوق العاده مفید است. کاسه های موجود در سقاخانه ها نیز برنجی است. برنج خاصیت آنتی بیوتیک بودن دارد و به محض اینکه غذا با آن برخورد می کند، کل میکروب و ویروس موجود در آن را از بین می برد. در ضمن این خاصیت آنتی بیوتیکی از بین نمی رود. به همین دلیل توصیه شده ظرف آبی که در سفره استفاده می کنید برنجی باشد چون قاشقی که به دهان وارد و خارج می کنید همزمان میکروب ها هم می توانند وارد شوند. استفاده از قاشق برنجی، میکروب موجود در غذا یا بزاق را خنثی می کند. پس ظرف خوبی برای استفاده های عمومی است. خوردن غذا در ظرف طلایی و نقره ای حرام است اما پخت غذا در آن حرام نیست و پختن غذا در ظرف طلایی و نقره ای به شدت مقوی اعضا رئیسه (مغز، قلب و کبد) است. پس اگر کسی بتواند هر از چند گاهی در ظرف نقره ای یا طلایی آب گرم کند، اعضای رئیسه را تقویت می کند.

اینکه گفته می شود کفگیر آهنی یا نعل اسب در غذا بیندازید، این حرف اشتباهی است بلکه اصل آن این است که آهن تفت دیده (حرارت دیده) برای بدن خوب است و همان کار قرص آهن و شربت آهن را انجام می دهد اما به نحوی بهتر و مضرات آن مثل یبوست را هم ندارد، کلا مولکول آهن نیست و یون آهن است که راحت جذب بدن می شود. البته روش خاصی دارد که خیلی

هم راحت است. چطور می توان آب را غنی از آهن کرد؟ یک تکه آهن مثل کفگیر آهنی را روی شعله جداگانه داغ کنید، آب هم جداگانه داغ شود. آهن که داغ شد وارد آب کنید و خارج کنید، تا 21 مرتبه باید این کار را انجام داد، آهن را داغ کرد و وارد آب کرد. با این روش «آب آهن» تهیه می شود. فقط باید توجه کرد که آهن اکسید نشود چون آهن زنگ زده بسیار مضر است. به محض این که کار تمام شد حتما آهن را خشک کنید تا اکسید نشود.

خاطرات یک پزشک ایرانی در 50 سال پیش را در مقاله ای می خواندم که در آن تاریخچه چگونگی حذف سرکه سنتی (خانگی) از سفره های ایرانی و تبدیل آن به سرکه صنعتی و همچنین حذف نمک اول و آخر غذا و تبدیل نمک (قدیم) به کلرید سدیم را توضیح می داد و مضرات آن را می گفت. امام صادق علیه السلام می فرماید: من سر سفره ای که سرکه در آن نباشد، نمی نشینم. سرکه خانگی خیلی خوب است. ترکیبی که تمام خواص شراب را دارد و مضراتش را ندارد، ترکیب شیره انگور با سرکه انگور طبیعی است به نسبت 10 به 1. شیره را روی حرارت ملایم می گذاریم و سرکه را به آن اضافه می کنیم و 10-15 دقیقه به طور مداوم هم می زنیم، البته نباید بجوشد. این ترکیب را داخل یک ظرف بریزید و روزانه به عنوان شربت میل کنید. برای تقویت معده، کبد، طحال و بی اشتهاهی کودکان مفید است.

تدبیر آب

آب جزء غذا محسوب نمی شود. برای آب یک بساطت (سیالیت) قائل اند. می گویند وقتی آب وارد بدن می شود در هیچ کجا توقف ندارد مگر اینکه غلظت بدن به حدی باشد که آب را نگه دارد. نیاز ما به آب خوردن مثل غذا ذاتی نیست، اگر غذا به ما نرسد همینطور تحلیل می رویم تا بمیریم ولی نیازمان به آب اینطور نیست. هر غذایی که بخوریم رطوبت دارد و بعضی غذاها هم مثل میوه ها رطوبت زیادی دارند. این رطوبتی که داخل بدن است از غذا تامین می شوند نه از آب. پس آب در بدن چه نقشی دارد؟

1- تعدیل حرارت غریزی؛ بدن ما به واسطه کبد و قلب و همچنین توجه نفس، حرارت بسیار زیادی دارد و این گرمایی که می بینیم روی سطح پوست به خاطر آن است. برای همین در شب پوست ما خیلی خنک می شود. یکی از کارهایی که آب انجام می دهد این است که حرارت بدن را متعادل می کند.

2- رفع غلظت از بدن؛ غذایی که خورده می شود حرارت در آن تاثیر می گذارد. هر چقدر حرارت می بینند رطوبتش کم می شود و غلیظ تر می شود. این غلظت حرکت آن در رگ ها را سخت تر می کند، در نتیجه رسیدن خون به رگ های ریز فوق العاده مشکل می شود. کاری که آب انجام می دهد، رسیدن خون به رگ های ریز یا به بواطن بدن (یعنی به جاهایی که خیلی دور از کبد و قلب است و خیلی سخت خون به آن ها می رسد) را راحت تر می کند. این کار خیلی مهمی است که آب انجام می دهد.

عطش صادق

این عطش که بعد از غذا باید ایجاد شود دقیقا کی ایجاد می شود؟ وقتی که هضم اول معده انجام شده و معده برای جاری کردن و فرستادن کیلوسی که ایجاد کرده به داخل دوازدهه یا اثنی عشر یا به داخل رگ های مزانتریک (ماساریقا) نیاز به ماده ای دارد که آن را رقیق کند در نتیجه اعلام احساس نیاز به آب می کند، آن وقت می شود عطش صادق. خیلی وقت ها عطش، کاذب است البته گاهی وقت ها استثنا دارد. از کجا بفهمیم بین غذا نیاز به آب داریم یا نه؟ کسانی که معده های مرطوبی دارند قطعا بین غذا و بلافاصله بعد از غذا نیازی به آب ندارند مخصوصا کسانی که معده سرد و تر دارند، ضرر خیلی زیادی از خوردن آب بین غذا یا بلافاصله بعد از غذا می بینند.

چند راه راحت که بفهمیم معده مرطوب است:

1- خود حالت شکم کسانی که شکم دارند. قبلا گفته شد رطوبت عامل حجم است پس کسی که شکم ندارد معده خشکی دارد.
2- زبان را در آینه ببینید. البته بلافاصله بعد از غذا و 2-3 ساعت بعد غذا نباشد بلکه حدود 4 ساعت از غذا خوردن گذشته باشد چون غشایی که روی زبان کشیده شده مستقیما به معده وصل است و حالات معده را لحظه به لحظه گزارش می کند. 4 ساعت که از غذا خوردن گذشت و کامل دباغی شد، زبان حالت اصلی را نشان می دهد. حال اگر زبان باردار (سنگین و آبکی) بود، نشان دهنده معده مرطوب است.

3- اگر جای دندان ها روی کناره های زبان مانده باشد و کاملا فرورفتگی و برآمدگی روی آن ایجاد شده باشد، نشان دهنده معده مرطوب است.

خوردن آب در بین غذا برای شخصی که دارای معده مرطوب است ضرر دارد. اما کسانی که معده سرد و خشک یا گرم و خشک دارند ضرر نمی بینند بلکه برایشان واجب است بین غذا و یا بلافاصله بعد از غذا آب بخورند که آب خوردنش هم قاعده دارد. به این نکته توجه داشته باشید که مزاج معده ربطی به مزاج خود شخص ندارد که دقیقا مثل مزاج شخص باشد.

دو نوع آب خوردن وجود دارد: 1- آب کافی: آبی که انسان را سیراب می کند. 2- آب وافی: آبی که فقط رفع عطش می کند.

کسی که بین غذا یا بلافاصله بعد از غذا می خواهد آب بخورد یا به دلیل معده گرم و خشکش باید آب بخورد، لازم است که آب وافی بخورد. گفتیم که اصل عمل هضم در معده به واسطه حرارت انجام می گیرد. اگر کسی بلافاصله بعد از غذا یا در حین غذا، آب کافی بخورد و خودش را سیراب کند، چون حرارت معده کاهش می یابد این حرارت دیگر توان نضج یا پخت غذا را ندارد. در نتیجه غذا در معده فاسد می شود و علائمی هم دارد؛ مثل آروغ ترش، احساس سنگینی معده، یبوست و ورم معده که امروزه شایع شده است. آب وافی برای رفع عطش است و اینکه رطوبتی به معده برساند تا غذا خوب پخت شود. معده مثل یک دیگ است که

می خواهیم غذا در آن پیزیم. اصل پختن با حرارت اتفاق می افتد. اگر مواد را در این قابلمه بریزیم و آب نریزیم و روی حرارت بگذاریم، غذا می سوزد و اگر آنقدر آب بریزیم که آب سر ریز شود، حرارت خاموش می شود. اگر آب وافی خورده شود به قدری که معده نیاز دارد به آن آب رسیده است و پخت خیلی خوب اتفاق می افتد.

چگونه آب وافی خورده شود؟ راه های مختلفی گفته شده است؛

1- در قدیم می گفتند باید از کوزه های سرتنگ که آب خیلی به سختی از آن بیرون می آید، استفاده کرد. توصیه می شود شخصی که عادت به آب خوردن دارد یا معده اش نیاز دارد ولی باید کم بخورد، سر سفره با نی آب بخورد تا خیلی کم آب خورده شود و عطش هم رفع شود.

2- اگر نخواست با نی آب بخورد، آب را مزه مزه کند. آب را وارد دهان کند و چرخي در دهان بزند تا فضای ملتهب و حرارت دهان را آرام کند و این را فرو دهد.

3- 30 دقیقه قبل از غذا خوردن آب (ولرم) بخورد ولی اگر گرسنگی زیاد کشیده باشد نباید این کار را بکند.

4- استنشاق هوای خنک کند یا در جایی غذا را میل کند که هوای خنک به شخص برسد و یا دست و پا و صورت را با آب خنک بشوید. این موارد باعث می شود خیلی نیاز به آب پیدا نکند مگر آن حد اندک که آب وافی است.

کسی که گرم و خشک است باید از آب سرد و خنکی که اذیت کننده نباشد، استفاده کند. کسی که معده اش سرد و خشک است باید آب نیم گرم که در طب به آن آب فاطر می گویند، استفاده کند تا خشکی معده و یبوست برطرف شود. یکی از نشانه های معده تر این است که شخص زود سردش می شود، مثلا با خوردن خیار یا شیر سردش می شود و تحمل آن را ندارد. معده های گرم به دلیل گرمای خیلی زیاد ممکن است زود ضعیف شوند. حرارت این معده ها را باید تعدیل کرد مثلا با خوردن کمی سرکه قبل از غذا یا با خوردن نمک، فضای اسیدی داخل معده خنثی می شود و فضا برای وارد شدن غذا مناسب تر می شود، در نتیجه این افراد خیلی سود می برند.

از کجا بفهمیم عطش صادق است یا کاذب؟ عادات در 7، 21 یا 40 مرتبه برای انسان ایجاد می شود یا رفع می شود. برای رفع عادت آب خوردن، حداقل 21 مرتبه یعنی 7 روزی که فرد 3 وعده غذایی می خورد یا اگر کسی صبح عادت ندارد شیر یا چای یا هر مایع دیگری را بخورد نباید صبح را جزء وعده ها حساب کند، 21 وعده نهار و شام را که بعدش آب می خورد را حساب کند. در طول این 21 وعده اگر در بین غذا یا بلافاصله بعد از غذا احساس عطش کرد، نباید آب بخورد. بعد از این 21 وعده اگر عادت باشد تقریبا برطرف شده است. اگر احساس تشنگی صادق کرد می تواند آب وافی بخورد، البته توجه کند که عادت نباشد.

نکته: خوردن شیر کلا در صبح مضر است. بعضی از معده ها بالفعل متوجه می شوند که هنگام خوردن شیر در صبح، معده می بندد اما بعضی افراد که معده قوی دارند متوجه نمی شوند.

آب کافی را کی بخوریم؟ وقتی که هضم اول تمام شد (1 ساعت الی 1 ساعت و نیم بعد از خوردن غذا). بعد از این مدت غذا از داخل معده به سمت روده ها تخلیه شده و به سمت کبد می رود. آن وقت، وقت خوردن آب کافی است. آنقدر آب بخورد تا سیراب شود. اینکه گفته می شود روزی 8 لیوان باید آب خورد چه می شود؟ این میزان دقیق نیست و برای افراد مختلف و مزاج های مختلف و معده های مختلف متفاوت است. در مقاله ای در طب جدید آمده است که خوردن 8 لیوان آب در روز باعث تنبلی کلیه ها می شود. ممکن است غلظت بدنی فردی زیاد باشد و نیاز داشته باشد روزانه 10 لیوان آب بخورد مثل فردی که ورزش می کند، ورزش گرم کننده است و گرما نیز عامل تحلیل است. هرچه تحلیل بیشتر باشد ماده ای که می ماند، غلیظ تر می شود. یک غربال در نظر بگیرید، هرچه غربال کنیم ماده ای که می ماند، سنگین تر و درشت تر است. کسی که در فصل تابستان در بیابان می دود خیلی بیشتر به آب نیاز دارد نسبت به کسی که در خانه زیر کولر خوابیده است. هر موقع تشنگی صادق دست داد، اگر موقع غذا خوردن نبود، آنقدر آب بخورید تا سیراب شوید. حالا هر چند لیوان که باشد، همان میزان نیاز بدن است.

انداختن یخ در آب بسیار مضر است که مضرات آن در کتاب تغذیه آمده است. آب ها را دسته بندی می کنند به آب نهرها، آب چشمه ها و... آب زاینده رود هم که سرچشمه آن کوهرنگ است در رده سوم بهترین آب دنیا قرار می گیرد. در حال حاضر چه آبی استفاده کنیم خوب است؟ آب تصفیه، آب معدنی، آب جوشیده یا آب شیر؟ آب جوشیده آب خیلی خوبی است به شرط آنکه آبی که می خواهد مصرف دائمی باشد یک جوش بیشتر نخورده باشد. جوشیدن رمز دارد که با توجه به میزان تبخیر آن مثلا می گویند هر 3 یا 5 دقیقه جوشیدن، یک جوش حساب می شود. آبی برای بیماری های مفصلی و یا گوارشی خوب است که 7 جوش خورده باشد و میزان آب را به 1/4 (یک چهارم) تقلیل دهد. اگر بخواهیم در مورد سماور بدون توجه به جنس آن قضاوت کنیم، ظرف خوبی نیست چون آب در سماور دائما در حال جوشیدن است در نتیجه غلظت زیادی در بدن ایجاد می کند و باعث بیماری های داخلی، سنگ های کلیوی، مثانه، کلیه و صفرا می شود. ترتیب بهترین آب ها: 1- آب جوشیده 2- آب تصفیه (آب تصفیه کن) 3- آب معدنی. آب معدنی را در مرتبه سوم آوردیم چون این آب های معدنی واقعا معدنی نیست و بعضی از آن ها از آب لوله پر می شود. ترکیب کردن دو آب با یکدیگر مثل مخلوط کردن آب معدنی با آب تصفیه یا آب شیر مضر است و باعث ایجاد سده در بدن می شود.

نکته: درب ظرفی که آب در آن جوشیده یا غذا در آن پخته می شود، حتما باید مشبک باشد. برگشت بخار داخل ظرف باعث سمی شدن غذا می شود. آبی که جوشیده در بش را کج بگذارید تا حتما بخار شود.

وقت هایی که خوردن آب، مخصوصا آب سرد مضر است؛

بلافاصله قبل از خواب، حین خواب و بعد از خواب خیلی ضرر دارد. همچنین آب خوردن با شکم خالی(ناشتا)، بعد از حمام، بعد از ورزش یا حرکت های بدنی سنگین، بعد از حرکات نفسانی سنگین مثل غضب شدید یا شادی شدید، بعد از اسهال(شکم روی) یا هر حالتی که بدن مفارغت زیادی داشته است و خون زیادی از بدن خارج شده است. خوردن آب(مخصوصا آب سرد) بلافاصله بعد از این حالت ها خیلی ضرر دارد. در مورد بلافاصله بعد از خواب یا ناشتا خیلی ضرر دارد زیرا آب در معده وقتی را صرف نمی کند و سریع رد می شود. وقتی که غلظتی در آن وجود نداشته باشد، به خاطر بساطت آب سریعا به کبد یا قلب یا مغز یا شش ها می رسد. اگر این آب به قلب برسد باعث خاموش شدن حرارت قلب می شود(متاسفانه یک جوان به خاطر همین موضوع سخته کرده بود). یکی از حالت هایی که باعث غلیظ شدن دیواره رگ ها می شود، خوردن آب سرد در حالت هایی است که گفته شد. اگر این آب به مغز برسد عصب های بدن را دچار سستی می کند و توان های حسی و حرکتی دچار اشکال می شود. بستگی دارد روی کدام اعصاب هم اثر بگذارد؛ بینایی، شنوایی، حرکتی و... اگر این آب به شش ها برسد بیماری هایی مانند برونشیت ایجاد می کند و در صدمه رساندن به حنجره یا دستگاه تکلم خیلی نقش دارد.

گفته شد نیاز ما به آب بالعرض است و بالذات نیست. ما غذا را بالذات نیاز داریم چون بدل مایتحلل است ولی آب را تنها مواقعی نیاز داریم که غلظت در بدن به وجود می آید. وقتی غلظتی در بدن نیست و تنها حرارت بالا رفته است مثلا به حسب اینکه خواب بودیم و توجه نفس به باطن بوده است و حرارت باطن را بالا برده است، اگر آب بخوریم، غلظتی در معده وجود ندارد تا آب را متوقف کند در نتیجه سریع به کبد می رسد. در کبد اگر غلظت باشد، حرارت زیاد آب باعث ایجاد استثقا می شود یعنی عطش ایجاد شده و شخص آب می خواهد. اگر در کبد غلظتی نباشد، سریع به واسطه وریدها به قلب می رسد و قلب را دچار مشکل می کند. اگر قلب غلظتی نداشته باشد به واسطه گردش خون کوچک به شش ها می رسد. بستگی دارد که آب در کجا غلظت را بیابد. حال اگر در هیچ از این عضوها غلظت نباشد به عضو بعدی انتقال می یابد. اینکه بعد از سحری آب می خوریم و می خوابیم باعث ماندن آب در معده شده و غذا ترش می کند و حالت بدی در دهان ایجاد می شود، سست شدن بدن را نیز به دنبال دارد. بعد از حمام، ورزش های سنگین یا بعد از اسهال و استفراغ در تمام عضوها افتتاح و گشادگی ایجاد می شود و در این صورت آب از آن ها خیلی راحت گذر می کند و به آن قسمت های حساس می رسد و باز همان ضررها را دارد. اگر بعد از حمام یا بعد از خواب احساس عطش داشتیم، چه کنیم؟ اگر تدابیر قبلی را انجام دادیم و فایده ای نداشت توصیه می شود قبل از آب چیزی بخورید مثلا آب را با سوویق(پودر بذرها) مخلوط کنید(سوویق برای محکم شدن استخوان و رشد گوشت و رفع کم خونی فوق العاده است. سوویق در پختن حلوا و کچی استفاده می شود). یا 1-2 خرما بخورید بعد آب میل کنید یا آب عسل میل کنید یعنی آب را با چیزی مخلوط کنید تا بساطت آب از بین برود و سریع جذب عضوهای بعدی نشود. اگر این کارها را انجام دهید آن وقت ضررهایی که گفتیم از بین می رود.

ایستاده آب خوردن در شب در شرع مقدس کراهت دارد. در طب می گویند مصلح ایستاده آب خوردن، قی کردن است یعنی استفراغ کردن آبی که خورده شده است. پس اینقدر ضرر دارد که به هیچ شکلی نمی توان اصلاحش کرد و فقط باید این آب را خارج کرد. امروزه اثبات شده است که به آپاندیس و کیسه صفرا خیلی فشار می آورد. این اتفاق ممکن است مربوط به اموات ماه باشد. مثل جذر و مدی که در دریا توسط ماه اتفاق می افتد، دقیقا همین اتفاقات در خون ما اتفاق می افتد که در حجامت دقیقا بررسی می شود. اینطور گفته نشده است که در روز نشسته آب خوردن ضرر دارد.

نکته: چگونه سر سفره بنشینیم؟ حالت دو زانویی که پای چپ رفته باشد زیر پای راست و روی ران تکیه داده باشیم و همچنین به دست چپ تکیه داده باشیم. حکمت تکیه دادن این است که با ولع به سمت غذا نرویم. یک نوع دیگر هم داریم؛ در روایت آمده است که پیامبر اکرم (صل الله علیه و آله) به گونه ای می نشستند که گودی معده به سمت راست باشد. وقتی شخص پای راست را بالا می آورد و یا وقتی که در حالت اول می نشیند، حجم معده کم می شود و به این ترتیب سر سفره کمتر غذا می خورد. غذا خوردن روی میز مکروه است و ثابت شده است که به دستگاه گوارش ضرر می رساند. غذا خوردن در حالت تکیه داده مکروه است زیرا این حالت سلاطین است اما ما جزء بندگانییم.

بعضی که به تدابیر خوردن و نوشیدن توجهی نمی کنند و می گویند برای ما ضرری ندارد حواسشان نیست که الان قوی المزاجند و معده شان قوی است اما این معده ای که باید 70 سال با کیفیت بالا کار کند چرا 30 یا 40 سال کار می کند؟! از این موضوع غافلند در نتیجه الان را می بینند و می گویند الان مشکلی نداریم.

حرکت و سکون بدنی

حرکت بدنی یعنی تمام حرکاتی که یک انسان انجام می دهد و می توانیم اسمش را ورزش بگذاریم یا ماساژهایی که بدن می تواند ببیند. اما اصلا چه نیازی است که ورزش کنیم؟ ما علت خوردن آب و خوردن غذا را فهمیدیم. وقتی به طور روزانه غذا را میل می کنیم، قسمتی از غذا به واسطه ادرار، مدفوع، عرق و چرک دفع می شود. خود طبیعت (نفس) غذایی که وارد بدن شده را تدبیر می کند، اضافاتش را دفع کرده و مواد مورد نیاز را جذب می کند. هر وقت که ما غذا می خوریم مقداری از این مواد باقی می ماند که به واسطه کم بودن، طبیعت تصرفی در آن نمی کند. چون امور مهم تری دارد که باید به آن ها پردازد از تصرف در این مواد باز می ماند، این مواد کم کم به صورت روزانه در بدن جمع می شود و در رگ های گردن و غدد لنفاوی و یا در کبد، طحال، قلب، شش ها و ماهیچه ها ایجاد سده می کند و یا باعث ایجاد عفونت می شود چون مقداری از غذا باقی مانده است و حرارتی به آن نرسیده است که آن را تحلیل ببرد یا دفعش کند. حرارت خیلی کمی به آن ها می رسد و باعث عفونت مواد می شود. این عفونت ممکن است باعث سردی بدن شود، به همین علت فرد می گوید عرق سرد می کنم. یا عفونتی ایجاد می شود که باعث گرمی بدن و تب

می شود. مواد باقی مانده باید از بدن خارج شود اما چگونه؟ یک راهش این است که با استفاده از داروهای گیاهی مواد مجتمع در ریه و کبد و قلب را خارج کنیم. با دادن مسهل و مستفرغ و محلل، این مواد خارج می شود اما مضراتی دارد. دارو که شعور ندارد، وارد بدن که می شود هم موادی که بدن نیاز ندارد و هم مواد مورد نیاز را خارج می کند یعنی جمیع رطوباتی که در آن عضو هست را خارج می کند. علاوه بر این که مضرات دیگری دارد، کیفیت جدیدی را در بدن ایجاد می کند مثلاً برای اینکه ماده را تحلیل ببرد گرمای زیادی در بدن ایجاد می کند. اگر دارو به صورت مسهل باشد، منافذ بدن را باز می کند و معده، روده و قوه ماسکه(نگهدارنده) بدن را تضعیف می کند. دارو علاوه بر اصلاح کردن، تخریب نیز می کند. در این مورد فرقی بین داروی گیاهی و شیمیایی وجود ندارد. پس نمی شود هر بار دارویی خورد که این مواد از بدن دفع شود. بلکه انسان باید به واسطه حرکات، حرارتی ایجاد کند و باعث تحلیل این مواد در بدن شود. آیا این حرکات روزانه هم محسوب می شود؟ بله، اما چون عادت ماست که روزانه این قبیل کارها را انجام دهیم از تاثیری که ما از آن انتظار داریم باز می ماند، یعنی من از حرکت انتظار دارم موادی که در بدنم مجتمع شده را خارج کند و این حرکات هم می تواند این کارها را انجام دهد اما چون عادت می شود وظیفه ای را برای من انجام نمی دهد. پس ما نیاز به حرکاتی به غیر از حرکات معمول در طول روز داریم که ما اسم آن را ورزش روزانه می گذاریم و برای آن خصوصیتی را ذکر می کنیم.

3 نوع ورزش داریم؛

1- ورزشی خیلی سریع و طولانی مدت و سنگین که باعث ضعف بدن می شود و در نتیجه ی این ضعف لاغری اتفاق می افتد. ورزش طولانی مدت لاغر کننده است اما چون سریع است، همه رطوبات مجتمع بدن را به یکباره تحلیل می برد در نتیجه بدن فاقد هرگونه انرژی برای مصرف خودش می شود و شروع می کند از ترکیباتی که جزء عضو شده اند استفاده می کند. چربی و کربوهیدرات دیگر ندارد و شروع می کند به سوزاندن پروتئین. در طب قدیم می گویند به سراغ بافت های ماهیچه ای یا گوشت های بدن می رود، در اصطلاح عامیانه می گویند گوشت تنش را آب می کند و یا افراد لاغرتر استخوان می ترکانند. این ورزش به دلیل طولانی بودن فرصت جایگزینی بدل مایتحلل را به بدن نمی دهد. اگر هم فرصتی ایجاد شود به خاطر ضعف بنیه نمی تواند خوب هضم و جذب کند. پس این حرکات، حرکات مردود است. باشگاه های امروزه مثل بدنسازی و کاراته و... اینگونه حرکاتی را دارند. حرکات خیلی قوی و سریعی را به مدت یک ساعت و نیم انجام می دهند و ملاحظه این را نمی کنند که یک نفر 4 سال است که کار می کند و یک نفر روز اولی هست که آمده، برای آن فرد ضرری ندارد ولی برای این فرد ضرر دارد.

2- حرکات آرام و طولانی مدت و ضعیف؛ این حرکت لاغر کننده است مثل دو ماراتون. اگر شخصی بخواهد لاغر شود بهتر است این کار را انجام دهد. این لاغری به سبب کثرت کار است. کثیر بودن و طولانی مدت بودن اجازه نمی دهد بدل مایتحلل فراهم شود اما مثل حرکت سریع بدن را دچار ضرر شدید نمی کند.

3- حرکات سریع، کوتاه مدت و معتدل از نظر قوت و ضعف؛ معتدل به نسبت هر شخص تعریف می شود. این حرکات، بسیار خوب و پسندیده و مورد تایید طب است. این حرکات از لحاظ چاقی و لاغری بدن را به حالت تعادل در می آورد، فضولات بدن را به خوبی دفع می کند و بدن را برای پذیرش مواد جدید آماده می کند، گردش خون را اصلاح می کند، باعث تقویت جذب و هضم می شود، رنگ رخساره را نیکو می کند و...

ورزش ها و کارهای بدنی(ریاضات) که ما انجام می دهیم به دو دسته تقسیم می شود:

1- ورزش های عام: تمام بدن را دچار تحرک می کند و فضولات تمام بدن را دفع می کند.

2- ورزش خاص: مربوط به عضو خاصی می شود و عضو خاصی را تحت پوشش قرار می دهد تا فضولات آن را دفع کند و آن را قوی کند.

ورزش عام

پیاده روی، دویدن آرام، سوارکاری، کشتی، تیر اندازی، شمشیر بازی، قایق سواری یا سوار کشتی شدن(که اتفاقا آن را برای بسیاری از بیماری ها مفید می دانند؛ برای نقرس، استسقا، کسانی که بیماری های مزمنی در بدنشان دارند و کسانی که دوران نقاهت را طی می کنند، مسافت زیادی سوار کشتی شدن و قایق سواری را خیلی سفارش می کنند). ما به ورزش روزانه نیاز داریم، چیزی که هر روز بتوانیم انجامش دهیم، نه سوار کاری و استخر و کوه نوردی و تیر اندازی و... ورزش روزانه ای که در دسترس داریم پیاده روی یا دویدن آهسته است.

اگر کسی روزانه پیاده روی داشته باشد و به این 3 پارامتر توجه کند، بدنش فوق العاده سالم می ماند؛ پیاده روی باید سریع باشد(تند باشد اما ندود)، آنقدری که عرقش در بیاید و نفسش تند شود و صورتش سرخ شود. این 3 ویژگی در پیاده روی سریع ایجاد می شود. برای یک نفر ممکن است در دفعه اول در 3 دقیقه این اتفاق بیفتد. طب سنتی ورزش بی هوای مثل استفاده از تردمیل را قبول ندارد. ورزشی که در فضای بسته انجام می گیرد باعث نمی شود اکسیژن مورد نیاز به بدن برسد و برای زانو ضرر دارد و به مهره های کمر آسیب می رساند. این 3 ویژگی وقتی ایجاد شد، حرکت باید متوقف شود که در غیر این صورت در نوع سرعتی و قدرتی و طولانی قرار می گیرد و بدن را دچار ضعف می کند. پس برای یک نفر در روز اول ممکن است در 3 دقیقه اتفاق بیفتد، بعد از 2 هفته ممکن است در 10 دقیقه اتفاق بیفتد و همین طور زیاد می شود تا به 20 دقیقه و 30 دقیقه می رسد که باید در همین حد نگه داشته شود و بعد یک حرکت دیگر به آن اضافه شود مثلا هنگام راه رفتن دست ها هم حرکت کند یا کمی سریع تر انجام شود یا در دویدن می توان شیب را اضافه کرد. باید شخص این کارها را انجام دهد تا حرکتش از حالت عادی خارج شود. این

حرکت در طول روز 1 دفعه کفایت می کند. در ورزش عام پیاده روی را جدی بگیرید تا بسیاری از بیماری ها بدون اینکه متوجه شوید، رفع شود و خیلی از بیماری ها به سراغتان نیاید.

این ورزش روزانه شد اما خوب است ورزش هفتگی نیز انجام شود، مثل کوه نوردی، شنا و استخر. خوب است اشخاص این ورزش های عام را به طور هفتگی یا هر دو هفته یک بار در برنامه شان قرار دهند اما باز حواسشان باشد که بدن دچار ضعف نشود، زیاده روی نکند. شاید دفعه اول نتواند قله را فتح کند و فقط تا دامنه برود.

این نکته را اشخاص رعایت نمی کنند که اگر من حتی می خواهم یک عضوی از بدنم مثلا ماهیچه چهار سر ران را قوی کنم، اگر شروع کنم امروز 10 یا 50 بار اسکات بروم یا برای قوی کردن فیله کمر امروز 20 مرتبه شنا یا دراز نشست بروم، این کار به یکباره باعث می شود در اصطلاح بدن سازی عضلات ترسیده شود و نه تنها عضلات قوی نمی شود بلکه تحلیل می رود. اینکه شخصی 1 ساعت و نیم ورزش سنگینی می کند اما ضرر نمی بیند به دلیل عادت است یا مثل کسی که صبح تا شب آجر بالا می اندازد یا کسانی که کارشان زراعت یا باغبانی است، این افراد با انجام کار بدنی از تحت این قاعده خارج می شوند. کسی که عادت دارد 3 روز در هفته روزی 1 ساعت و نیم باشگاه برود و کار بدنی سنگین انجام دهد، دیگر عادتش شده است. اگر به طور آرام میزانش را زیاد نکرده باشد ضررهایش را قبلا کرده است اما الان دیگر بدنش ضرر زیادی نمی بیند و بدنش عادت کرده است. محدوده ضررها بستگی به زمان شروع ورزش دارد. اکثر افراد در دوران حوادث و قبل از 27 سالگی شروع به ورزش می کند، اگر چه بدنشان ضرر می بیند اما چون در دوران حوادث زندگی شان است جبران می شود ولی اگر کسی در سن وقوف و میانسالی مثلا 30 سالگی شروع به ورزش کند بدنش شاید خیلی ضرر ببیند و برگشتی هم نداشته باشد. البته باز بستگی به مزاج اشخاص دارد. افراد دارای مزاج های تر از ورزش های سنگین خیلی ضرری نمی بینند چون بدنشان رطوبات زیادی دارد. ورزش سنگین خیلی مسخن است و بدن را گرم می کند. گفتیم تسخین عامل تحلیل است اما این فرد اگر چه گرم شده اما رطوبت زیادی هم دارد که آن را جبران می کند. اما اشخاص خشک در ورزش های سنگین ضرر زیادی می بینند مثلا ورزش های رزمی چون خیلی مسخن است، تحلیلش زیاد است و این افراد چیزی برای تحلیل ندارند و خیلی ضرر زیادی می بینند. البته ورزش کارها همین دو مزاج گرم یعنی گرم و تر و خشک را دارند چون گرما عامل سرعت، پویایی و انرژی است. یکی از ارکان ورزش های قهرمانی سرعت است مثل فوتبال، پینگ پنگ و ژیمناستیک. در شطرنج سرعتی هم که بازی می کنند گرما خیلی نقش دارد. کسی که گرم است هوشش زیاد است (هوش سرعت انتقال از یک مطلب به مطلب دیگر است). البته اگر 3 ساعت یا 10 ساعت شطرنج بازی کنند، هوش تاثیر زیادی ندارد اتفاقا اگر سرد باشد و حلم داشته باشد بهتر است.

چه زمانی ورزش کنیم؟ بعد از هضم اول باشد، چون گردش خون در حرکت به سطح بدن می آید، همین که صورت سرخ می شود یعنی گردش خون بالا می آید. وقتی توجه نفس از بطن به خارج حرکت کرد، هضمی که در معده یا روده ها انجام می گیرد

دچار اختلال و تشویش می شود. همانطور که گفتیم یکی از مشوشات هضم حرکات شدید است، پس حداقل باید حدود 1 ساعت از غذا خوردن گذشته باشد تا شخص ورزش کند. در کتاب تغذیه برای افراد سرد و خشک بعد از شام و برای افراد گرم و تر صبح را توصیه شده است. شاید بتوان این را به گرمی و سردی ربط داد و بتوانیم برای گرم و خشک ها، صبح و برای سرد و تر ها، شب را توصیه کنیم. پر بودن مجاری ادرار و مدفوع در زمان ورزش خیلی ضرر دارد. علتش این است که باز شدن رگ ها و باز شدن مثانه در هنگام ورزش باعث جذب سمومی می شود که می خواستند از بدن دفع شوند. فردی که مثانه اش پر است دستپاچه می شود و می دود و می گوید اتفاقا در دویدن احساس دفع کم شد. این مسئله عادت شده است که کسی که مثانه اش پر شده است حرکات شدید انجام می دهد. پس فرد باید کاملا راحت باشد از لحاظ اینکه مجاری دفعش پر نباشد.

رهبر می فرماید: ورزش کردن برای جوانان لازم و برای پیران واجب است. یعنی سده هایی که در بدن ایجاد می شود لزوم حرکت را برای ما خیلی زیاد می کند. خیلی از بیماری ها واقعا با حرکت از بین می رود. ورزش نکردن، موجب سرد شدن روده ها می شود اما ورزش تسخین روده ها را به دنبال دارد. یکی از عوامل یبوست قولنج روده هاست. سردی در روده ها باعث می شود حرکت دودی دچار مشکل شود و مانع دفع مواد می شود. ورزش به کسی که یبوست دارد ضرر نمی زند مگر در حالتی که فرد به شدت بدنش خشک باشد. ورزش موجب گرم شدن و تحلیل رفتن می شود و این فرد باز خشک تر می شود و در نهایت بیماری ایجاد شده در اثر خشکی را مثلا یبوست را بدتر می کند.

ورزش خاص

ورزش مغز تفکر است. در تفکر کردن، سلول های مغز به هم ضربه می زنند که موجب گرم شدن مغز شده و رطوبات لزجی موجود در مغز را به سمت پایین حرکت می دهد. تخیل کردن با فکر کردن فرق دارد. ما همگی تخیل کردن را بلدیم و آدم های خیال پرداز خوبی هستیم اما آدم های متفکری نیستیم. تفکر کردن آداب خاصی دارد. فکر کردن واقعی انرژی زیادی می گیرد؛ 1 ساعت کار فکری برابر با 8 ساعت کار بدنی است، این تحقیقی است که به طور سلولی بررسی شده است. اگر کسی تفکر کند به خیلی از بیماری های مغز مثل دو شخصیتی، چند شخصیتی، افسردگی، مالیخولیا، وسواس فکری و... مبتلا نمی شود چون این بیماری ها حاصل این است که فلان خلط در مغز تجمع یافته است و همینطور تبدیل شده است و این بیماری را به وجود آورده است.

دقت شود همان نکاتی که در مورد ورزش عام گفته شد که صورت شخص سرخ شود، عرق بریزد و به نفس نفس بیفتد، برای تمام ورزش های خاص نیز مد نظر قرار می گیرد.

ورزش چشم، نگاه کردن به خطوط ریز است. اگر فردی شروع کند با فاصله دو متر به خطوط ریز نگاه کند، این کار فایده ندارد بلکه چشم را ضعیف می کند یا فرد می گوید تا شروع به مطالعه می کند خوابش می گیرد، در حالیکه خسته نیست خوابش هم نمی آید و به محض اینکه مطالعه را کنار می گذارد دیگر خوابش نمی آید. این به خاطر ضعف ماهیچه های چشم است، کسی که اصلا

توان نیم ساعت مطالعه کردن را هم ندارد، اولین کار این است که به خطوط نگاه کند، لازم به خواندن هم نیست. از خطوط درشت شروع کند تا به خطوط ریز برسد. البته در ابتدای این ورزش فرد خیلی زود خسته می شود. ماهیچه های چشم در دانشجویان باید قوی باشد تا بتوانند ساعت ها مطالعه کنند. بعد از خطوط ریز، شروع به خواندن شود. خطوط را دور کنید و تمرکز کنید تا بتوانید آن را بخوانید. بعد به طور آرام فاصله را زیاد کنید 20، 30، 50 سانتی متر و سپس 1 متر. این ورزش در مورد بیماران نیست بلکه در مورد یک فرد سالم صحبت می کنیم که هیچ مشکلی ندارد. چشم ورزش های دیگری نیز دارد مثل نگاه کردن به مناظر زیبا، آب و خطوط قرآن که همگی باعث تقویت چشم می شود. در منابع روایی و طبی آمده است که به صورت پدر و مادر و صورت های زیبا نگاه کنید البته اگر نگاه حرام باشد، ضعف ایجاد شود.

ورزش گوش شنیدن صداهای زیبا، آواز پرندگان، صدای آبشار و به هم خوردن برگ درختان است که باعث تقویت گوش می شود. شنیدن صداهای آرام در تقویت گوش خیلی تاثیر دارد و خلط های تجمع پیدا کرده در گوش را تخلیه می کند. شنیدن صداهای بلند روی تخلیه خلط های خیلی غلیظ مجتمع شده در گوش تاثیر می گذارد.

ورزش حنجره آواز خواندن است. در این ورزش نیز تمام قید هایی که گفتیم باید رعایت شود. شخص اگر یکبار شروع به خواندن کند و با صدای بلند هم بخواند مطمئنا به حنجره و سینه آسیب می زند. باید خیلی آرام شروع کند و در مکانی باشد که انعکاس صدا دارد. این موضوع در حالت روانی خیلی تاثیر دارد. به طور آرام صدایش را بالا ببرد تا بعد از چندین هفته بتواند با صدای بلند بخواند. به محض اینکه به این شرایط رسید اخلاقی که در سینه یا حنجره مجتمع شده اند شروع به حرکت می کنند و تخلیه می شوند. خود حرف زدن نیز تاثیر دارد (البته پرحرفی خوب نیست) و باعث گرم کردن کبد می شود و با گرم شدن کبد، اخلاط شروع به آب شدن و حرکت می کنند و از مجاری دهان و بینی خارج می شوند.

ورزش دست کارهایی است که با دست انجام می شود مثل وزنه زدن و بلند کردن چیزهای سنگین البته قاعده های خاصی دارد. اگر می خواهیم چیزی را از زمین بلند کنیم، اگر به طور کامل بنشینیم به زانو فشار می آید. درست است که وزنه بردارها می توانند نیروی بیشتری وارد کنند اما به زانوها آسیب می زنند. البته وزنه بردارها ماهیچه چهارسر رانشان بسیار قوی است و به زانوهایشان کمتر فشار وارد می شود. وزنه بردارها در اصطلاح قیچی می زنند، این قیچی زدن را شما نیز باید در بلند کردن اشیا انجام دهید. اگر فقط دولا شویم و جسمی را بلند کنیم نزدیک به 40 کیلوگرم وزن به مهره های کمر وارد می شود. حال اگر یک پا جلو و یک پا عقب قرار بگیرد، این وزن حداقل نصف می شود. بهتر است از بغل اجسام را برداریم. در جوانی این فشار اصلا احساس نمی شود و به تدریج موجب ضعیف شدن می شود و بعد از یک سنی آسیب ها زیاد می شود و دیگر نمی توانیم این کارها را انجام دهیم. روش صحیح نشستن و برخاستن را باید از دو گروه یاد بگیریم؛ گروه پیران و گروه بچه ها که بدن های ضعیفی دارند. این دو گروه چگونه بلند می شوند؟ به صورت هواپیمای برعکس! آخرین جایی را که از زمین بلند می کنند، دست هایشان است مثل بلند شدن

از تشهد که ابتدا به سمت جلو می رویم و بعد بلند می شویم. در نشستن نیز دقیقا اولین جایی که روی زمین می آید دست ها هستند، بعد بقیه قسمت ها روی زمین قرار می گیرد. در این روش فشار به زانوها و کمر خیلی کم می شود. در خوابیدن و بلند شدن هم دقیقا همینطور است. شخص اول باید بنشیند سپس به یکی از پهلوها بچرخد و بعد بلند شود. بلند شدن از خواب به طور یکمترتبه به مهره های L-4 و L-5 کمر خیلی فشار می آورد و دیسک کمر بیرون می زند. شخص یکمترتبه بلند می شود، اول هم متوجه نمی شود و هیچ فشاری به شخص وارد نمی شود اما مهره ها میلی متری و دهم میلی متری از جای خود خارج می شوند و درد های کمر را ایجاد می کنند. پایین و بالا رفتن از پله در از بین بردن حالت کمر و ایجاد اشکال در استخوان های پروانه ای و جابه جایی لگن خیلی نقش دارد که معمولا تا جابه جایی 2 سانتی متر معمولی است ولی بیشتر از این، در حالت مهره های کمر و زانوها اشکال ایجاد می کند. دردهای زانو خیلی وقت ها ناشی از جابه جایی لگن است. اغلب اشخاص در موقع پایین رفتن از پله به صورت الاکلنگی عمل می کنند و همین موضوع در جا به جایی لگن تاثیر دارد. استقرار کامل در هر پله می تواند از این مشکل جلوگیری کند. در پایین آمدن جا به جایی خیلی بیشتر اتفاق می افتد چون در پایین آمدن، علاوه بر جاذبه، وزن خود فرد هم اندک نیرویی وارد می کند که باعث افزایش فشار می شود. در تمام مواردی که سقوط داریم این فشار هست اما در بالا رفتن این فشار کمتر است. اولین تمرین این است که شخص در راه رفتن خودش دقت کند که صاف راه برود. بعضی ها کاملا الاکلنگی راه می روند، این خیلی آسیب را زیاد می کند. در جلوی آینه راه بروید و بلند و کوتاه شدن سرتان را نگاه کنید که ارتفاع تغییر می کند یا نه؟ اگر ارتفاع تغییر کند نشان می دهد که لگن دارد بازی می کند و اگر ارتفاع تغییر نمی کند یعنی درست راه می روید. این اولین قسمتی است که می توانید روی خودتان انجام دهید، ببینید راه رفتنتان درست است یا نه؟

ورزش پا: برای این ورزش هم مثل ورزش کتف ورزش های مختلفی می گویند، رقص ها و شاطرها ورزش پا و کمر زیادی انجام می دهند.

ماساژ(دلک)

یک چیزی که در حرکت و سکون بدنی مطرح می شود دلک یا ماساژ است. ماساژ نیز به عام و خاص تقسیم می شود. تقسیم بندی های مختلفی وجود دارد. یکی از تقسیم بندی ها، دلک استعداد و دلک استرداد است.

دلک استعداد: ماساژی که بدن را آماده دفع خلط می کند تا اینکه مثلا با فلان حرکت ماده از بدن خارج شود. مثلا در سر شخصی اخلاط از فلان درز گذشته و الان زیر پوست سر مجتمع شده است. با ماساژ این ماده آماده دفع می شود، بعد با خوردن فلان دم کرده بر حسب خلط، ماده سریعاً دفع می شود. یا شخصی که دلک استعداد را انجام می دهد و سپس به حمام می رود. چون بدن برای جذب رطوبت مستعد شده است و رطوبت راحت تر جذب می شود، شخص چاق تر می شود.

دلک استرداد: دلک استرداد گردش خون را به حالت اعتدال در می آورد. مثل کاری که درجا زدن یا ریکواری بعد از ورزش انجام می دهد. خیلی وقت ها بعد از انجام ورزش ماهیچه های بدن درد می گیرد، چرا؟ طب جدید اینطور می گوید: بعد از انجام ورزش سنگین، فعالیت ماهیچه زیاد می شود و از حد معمول به اکسیژن بیشتری نیاز دارد در نتیجه با کمبود اکسیژن رو به رو می شود. بدن تدبیری می کند و اسید لاکتیک ترشح می کند و به آن موضع می فرستد. اسید لاکتیک اکسیژنی می شود که ماهیچه ها می خواهند استفاده کنند. وقتی که حرکت قطع می شود این اسیدلاکتیک باید از ماهیچه ها تخلیه شود. حال اگر شخص به یکباره ورزش را رها کند اسید لاکتیک در آنجا مجتمع می ماند و باعث انقباض عضلات می شود و درد می گیرد. اما اگر این اسید لاکتیک از عضلات تخلیه شود، این درد به وجود نمی آید. اینکه گفتیم بعد از ورزش های سنگین آب نخورید زیرا آب خوردن اسیدلاکتیک را به یکباره منجمد و سرد می کند، حال هر چقدر هم ریکواری انجام دهیم تا یک هفته درد باقی می ماند. چون این آبی که خوردیم به سبب انقباضی که در اعضا وجود داشته سریع به آن منطقه رسیده است و به خاطر اینکه خیلی گرم شده بود در آنجا باعث رسوب مواد می شود. در قدیم می گویند گردش خون، آنجا مجتمع شده و تخلیه نمی شود، خیلی تفاوتی با هم ندارد. دلک استرداد کمک می کند که بدن به حالت اول برگردد. همین چیزی که در باشگاه ها می گویند قبل ورزش کمی بدنت را گرم کن و بعد از اینکه ورزش کردی کمی در جا بزن تا بدن به حالت اولیه برگرد و بعد ورزش را رها کن تا این سرد کردن به یکباره اتفاق نیفتد.

یک تقسیم بندی دیگر نیز وجود دارد؛ دلک قوی(سُلب) و دلک سست(لین). دلک قوی باعث از بین رفتن همه رطوبات یک منطقه می شود. رطوباتی که باعث سستی بدن شده است را از بین می برد و باعث استواری اعضای بدن می شود. دلک سست باعث سستی اعضا می شود، البته می توانیم این را جزء دلک استرداد نیز به حساب بیاوریم. مثلاً بعد از فوتبال یا کارهایی که به ماهیچه های پا فشار فشار می آورد، خیلی نرم این دلک را انجام می دهند تا گردش خون را از پاها تخلیه کنند. پس دلک لین در دلک استرداد خیلی مفید است.

دو دلک دیگر، دلک خشن و دلک املس یا نرم است. دلک خشن با پارچه های خشن مثل کرباس انجام می شود و برای بزرگ کردن اعضای بدن استفاده مفید است. اگر طولانی مدت انجام دهیم باعث خشونت و زبر شدن عضو می شود. دلک نرم با دست یا پارچه های نرم انجام می شود و باعث نیکویی رنگ پوست می گردد، خون را به طور معتدل روی سطح پوست می آورد و باعث سرخ و سفیدی که گفتیم رنگ استاندارد است می شود. کبد را نیز می توان ماساژ داد البته نه خود کبد، عصبی که به کبد می رود را می توان ماساژ داد.

یک دلک معتدل هم داریم. این دلک را می توان در هر دو این تقسیم بندی ها قرار داد. دلکی که نه قوی باشد نه لین و نه خشن باشد نه املس. یعنی با پارچه ای که نه نرم و نه خشن است دلک می دهیم. از لحاظ زمان نه دلک طولانی مدت باشد و نه کوتاه مدت، این می شود دلک معتدل که باعث تناسب اندام می شود یعنی لاغر را چاق می کند و چاق را لاغر می کند، مثل ورزشی

که گفتیم چنین خصوصیتی داشت. شاید ماساژ با بعضی از دست‌ها را نیز بتوانیم جزء این قسمت معتدل به حساب بیاوریم. با روغن‌های مناسب می‌توان این کار را انجام داد. یکی از خصوصیات دلک، جذب روغن‌های مناسب به بدن است. مثلاً برای اینکه روغنی را به کبد یا معده برسانیم شروع می‌کنم به ماساژ دادن سطح معده با دست، به طوری که نه سلب باشد و نه لین و اینجا به دلیل استفاده از روغن نه خشن است نه املس.

ماساژ سوئدی از فرق سر تا نوک پا است. هر چیزی در ماساژ می‌خواهیم در ماساژ سوئدی هست و خیلی شبیه به ماساژ ایرانی می‌باشد. ماساژ ایرانی چند چیز بیشتر دارد که یا خودشان اضافه کرده‌اند یا از قدیم بوده است. سوئدی‌ها چون ورزش‌های بدنی دارند این ماساژها را نیز انجام می‌دهند. بالاخره بقیه کشورها هم طب‌های قدیمی دارند مثل چین و هند و ایران.

حرکت و سکون نفسانی

ابتدا باید مقداری راجع به نفس صحبت کنیم. قاعده‌ای در فلسفه داریم به نام «جسمانیت الحدوث و روحانیت البقا بودن نفس» یعنی خدا نفخه‌ای از روح خودش می‌دهد، بعد روح در ما حلول می‌کند «و نفخت فیه من روحی». نظریه ابن سینا و من تبع ایشان از قبل و بعد، این است که نفس، روحانیت الحدوث است و روحانیت البقا است. همانطور که گفته شد برای پیدایش هر پدیده‌ای در عالم 4 علت داریم؛ علت مادی، علت صوری، علت فاعلی و علت غایی. ایشان می‌گویند نفس علت مادی ندارد و اینطور نیست که بگوییم فلان چیز به روح تبدیل می‌شود. جناب ملاصدرا وقتی آمدند قاعده‌ای گذاشتند که در اسفار ملاصدرا جلد 7 و 8 می‌توانید این حرف‌ها را پیدا کنید، در بدایه‌النهایه علامه طباطبائی هم هست. در فلسفه و روش رئالیسم علامه طباطبائی که شهید مطهری به آن مقدمه زده است، دقیقاً این حرف را می‌زند که نفس میوه و جوهره‌ی جسم انسان است یعنی روح (نفس) از همین جسم به وجود می‌آید، شاه‌دمان آیه 12 تا 14 سوره مومنون است که آنجا خداوند متعال جریان خلقت انسان را می‌گوید: **وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ ﴿12﴾ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نَظْفَةً فِي قرارٍ مَكِينٍ ﴿13﴾ ثُمَّ خَلَقْنَا النَّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ ﴿14﴾**

به گل سفالگری، سلاله طین می‌گویند. ثم جعلناه نطفه فی قرار مکین. ضمیر ه در جعلناه به گل بر می‌گردد. می‌گوید همان گل خشکیده را نطفه‌ای قرار دادیم. این گل خشکیده چگونه نطفه شد؟ سیر به وجود آمدن همین غذایی که می‌خوریم را در نظر بگیرید؛ از خاک درخت به وجود می‌آید، میوه از درخت تولید می‌شود، میوه را انسان می‌خورد و از آن ماده نطفه به وجود می‌آید یا گوسفند از زمین چیزی می‌خورد گوشت به وجود می‌آید، انسان گوشتش را می‌خورد و خون تولید می‌شود، و خون به مایع منی یا نطفه تبدیل می‌شود. سلاله به نطفه تبدیل شد. ثم خلقنا نطفه علقه، همین نطفه را تبدیل به علقه (خون بسته شده) کردیم.

و خلقنا العلقه مضغه، به گوشت جویده شده مضغه می گویند، گوشتی که هنوز حالتی به خودش نگرفته و ماهیچه نشده است. و خلقنا المضغه عظاما. خداوند می گوید همین مضغه را استخوان کردیم. فکسونا العظام لحما. به این استخوان گوشت پوشاندیم. ثم انشانا... شاهد من اینجاست؛ ثم را وقتی می آورند که یک وقت و زمان طولانی نیاز باشد. ف را وقتی می آورند که بلافاصله کار انجام شود یعنی وقتی لازم ندارد. اینجا خداوند می فرماید ثم، مقداری وقت گذشت. دقت کنید دیگر خداوند واژه جعل و خلق نمی آورد (ثم انشانا...) واژه نشات را وقتی می آورند که یک چیزی هست و چیزی را از دل آن بیرون می کشیم مثل اینکه می گویم این گیاه از این خاک نشات گرفت. حالا می فرماید ثم انشانا... یعنی اولاً خداوند به خودش نسبت می دهد و می گوید علت فاعلی من هستم، همین چیزی که غرب می گوید علت فاعلی کجا بود؟! و می گوید بدن از همین ماده به وجود می آید. خداوند می فرماید ثم انشانا یعنی خود خدا نشات داده است، از کجا؟ ضمیر ه به کجا برمی گردد؟ به تمام این ماقبلی که گفتیم یعنی نطفه و علقه و مضغه و عظام و لحم. از همه این چیزهایی که گفتیم چیز دیگری در آوریم به غیر از این چیزایی که گفتیم یعنی همان خلقا اخر. این چیزایی که قبلاً گفتیم ماده بود اما چیزی که در نهایت به وجود می آید غیرمادی است یعنی مجرد است. تا خلقت به اینجا رسید خداوند می فرماید: فتبارک الله احسن الخالقین.

پس نفخت فیه من روحی چه شد؟ نفس مراتبی دارد؛ 4 مرتبه برای نفس می شمارند. قبلاً گفته شد قرار است این عالم تدبیر شود، چه کسی قرار است تدبیرش کند؟ اگر قرار است حتی ما در در این دنیا دخل و تصرفی هم بکنیم، لازمه دخل و تصرف این است که آن را بشناسیم، مثلاً می خواهیم در یک جسم دخل و تصرف کنیم، تا آن را نشناسیم نمی توانیم کاری کنیم. اگر هم کاری کنیم خرابکاری می شود، مگر شاید بتوان تجربه به دست آورد اما آن وقت دیگر معلوم نیست زمان جبران داشته باشیم یا نه؟ ما که می خواهیم بدن را تدبیر کنیم، دو حالت دارد: تجربه کنیم و آنقدر خراب کنیم تا یاد بگیریم مثلاً به چند میلیون انسان آسیب بزنیم تا بفهمیم چه کار می کنیم. حالت دیگر هم این است که پیش سازنده اش برویم و از او بپرسیم که چه کار کنیم؟ آدمیزاد یک هندوانه در بسته است! خداوند به ما یاد داده است که اگر می خواهیم یک هندوانه در بسته بخریم چه کار کنیم که بفهمیم قرمز و آبدار است؟ و برای بدن ما چنین سیستمی گذاشته است اما ما چون آدم های متجددی هستیم و خیلی غرب غایت القصوی مان است و فکر می کنیم همه چیز آن طرف بوده است و ما هیچی نداشته ایم و این طرف هیچ علمی نیست، در حالیکه خیلی علم ها هست و اصلاً از آن خبر نداشته ایم. حرف هایی که من می زنم عین روایت است. کمیل یکی از شاگردهای درجه یک اهل بیت بوده است، نزد امام علی علیه السلام می رود و می پرسد نفس چیست؟ امام می گویند کدام نفس را می گویی؟ می پرسد مگر چند نفس داریم؟ بعد امام شروع می کنند به شمردن نفس ها. نفس نامیه نباتیه بین 17 هفتگی تا 22 هفتگی در بدن به وجود می آید و شبیه ترین نفوس به گیاهان است (گیاهان هم نفس دارند). وارد کار و خصوصیاتش نمی شویم. در کتاب معرفت نفس آقای ژاله یا کتاب دروس معرفت النفس علامه حسن زاده بیشتر توضیح داده شده است. پزشکی غرب می گوید دقیقاً در همین تاریخ یعنی 17 هفتگی تا 22 هفتگی یک اتفاقی برای جنین می افتد. در این زمان این نفس ایجاد می شود و محل ایجاد و حدوث آن در کبد است.

از زمانی که اسپرم و گامت ترکیب می شوند و نطفه منعقد شده و تخم تشکیل می شود، از آن وقت دیگر نمی شود جنین را از بین برد و از لحاظ شرعی حرام است و دیه دارد که در هر مرحله دیه آن فرق دارد، با وجود اینکه هنوز نفس به آن تعلق نگرفته اما چون موجود زنده می شود حرمت و احترام پیدا می کند.

نفس نامیه نباتیه بدن را تا هنگام تولد تدبیر می کند. نفس حسیه حیوانیه، نفس دوم است که شبیه ترین نفوس به حیوانات است. این نفس در بدو تولد به وجود می آید یعنی حیوانات نیز صاحب این نفس هستند. انسان در این مرتبه صاحب این نفس می شود و مثل حیوانات می شود. این نفوس مجرد هستند ما همیشه فکر می کنیم حافظه فقط در سر است در حالی که حافظه مربوط به نفس ناطقه قدسیه است یا قوه باصره را فکر می کنیم چیز کاملاً مادی است یعنی سیستم کروی چشم با طبقات مختلفش که نور به آن برخورد می کند و به آن دو عصبی که در قرنیه وجود دارد می رسد و از طبقات مختلف چشم گذر می کند و به ناحیه لوب پیشانی مغز (حس مشترک) می رسد و ما می بینیم، در حالیکه یکی از خصوصیاتش که برای ماده گفتیم محدودیت به زمان و مکان است حالا یک مقدار فکر کردن می خواهد که محدودیت به مکان یعنی چه؟ و حالا این چشم می تواند این کارها را انجام دهد یا نه؟ مانند اینکه وقتی می میریم چشم و مغز کاملاً سالم است ولی دیگر قدرت بینایی وجود ندارد یا وقتی شما چشم هاتان را می بندید و یک چیز را تصور می کنید واقعا این تصویر را می بینید، پس چشم کجاست؟

نفس حسیه حیوانیه 5 قوه دارد که آن ها را به عنوان حس می شناسیم؛ لمس و شم (بویایی) و ذوق (چشایی) و سمع (شنوایی) و بصر (بینایی). همه حیوانات این قوا را دارند که در بعضی از آن ها قوی تر یا ضعیف تر است اما در انسان تقریباً متعادل است. قوای نفس حسیه حیوانیه متعلقاتی هم دارد یعنی مثل یک کارخانه است که ورودی و پردازش و خروجی دارد. خروجی این نفس شهوت و غضب است، شهوت به معنای مطلق میل و غضب به معنای مطلق دفع (نه این شهوت و غضب که متواتر به ذهن است)، هر کاری که در این مرتبه از نفس انجام می دهیم دارای این دو خاصیت است. حیوانات فقط با این دو خاصیت کارهایشان را انجام می دهند یعنی میل پیدا می کنند که غذا بخوردند و آبی بیاشامند و تولید مثل کنند یا وقتی دشمنی به آن ها حمله می کند می خواهند دفع مضرت کنند و یا سرما را دفع کنند، همه این ها غضب و شهوت است. اغلب انسان ها در این مرتبه از نفس باقی می مانند. اینکه قرآن در آیه 179 سوره اعراف می فرماید: ﴿أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ﴾ این واقعیت خارجی را بیان کرده است که این انسان در همین مرتبه باقی مانده است و مثل حیوان هاست.

وقتی می میریم در آن دنیا چطور می بینیم و می شنویم و تکلم می کنیم؟ قوای نفس حسیه حیوانیه مثل لامسه در خارج از جسم بدون محدودیت عمل می کنند. در بحث غذا خوردن گفتیم که می شود در یک لحظه به 2 کار توجه تام داشت. واقعیت این است که وقتی من توجه تام به یک کار می کنم واقعا نمی توانم به یک کار دیگر هم توجه تام داشته باشم و فقط آن را صرف عادت انجام می دهم. علم حضوری علمی است که در آن خطا و اشتباه اتفاق نمی افتد، تعریفش این است: حضور خود شی نزد عقل ولی علم

حصولی حضور صورت شی نزد عقل است. از بچگی در درس علوم تجربی به ما آموخته اند که علم حصولی خطاپذیر است و علم حصولی خطا ناپذیر است و بعد می گفتند علم هایی که حسی است جز علم های حصولی است چون اشتباه در آن وجود دارد. دوتا مثال هم می زدند؛ سراب را که نگاه می کنی، سراب می بینی و بعد که جلو می روی می بینی چیزی نبود، پس این نشان می دهد چشم خطا دارد چون چشم جزء علوم حسی است و علم حسی خطاپذیر است. یا اینکه سه تا ظرف آب می گذاریم؛ یکی گرم و یکی سرد و ظرف وسط ولرم بود، یک دست را در آب گرم و یک دست را در آب سرد قرار می دهیم و بعد دوتا دست را در می آوریم و در آب ولرم می گذاریم ولی یک دست احساس گرما کرده و دست دیگر احساس سرما می کند در حالیکه این آب، ولرم است پس علم حسی باز اشتباه کرد اما اینطور نیست علم حسی خطاپذیر نیست، علم حسی به هیچ وجه اشتباه نمی کند، پس این مثال ها چه می شود؟ آیا آن وقتی که سراب می دیدیم واقعا چیزی می دیدیم یا نه؟ پدیده ای به اسم سراب وجود دارد یا نه؟ در برخورد حرارت و نور با سطح یک انرژی به وجود می آید که به آن سراب می گویند پس دقیقا وجود دارد و یک بازتاب است و واقعا داریم این پدیده را می بینیم، پس چرا وقتی می رویم چیزی نیست و مقداری جلوتر هست؟ مغز و فکر یک دلالت التزامی می گیرد یعنی می گوید جسمی شبیه به آب هست، پس این جایی که من دارم می بینم آب است، می روم می بینم آب نیست و می گویم در دیدنم اشتباه کردم. نه، در دیدن اشتباه نکرده ام در فکر کردن و تطبیق دادن اشتباه کرده ام. یک پدیده به نام سراب بود و یک پدیده دیگر به نام آب، این دو پدیده را بر هم تطبیق دادم. پس چشم من در دیدنش خطا نکرد بلکه فکر من در دلالت گیری اش خطا کرد. در مثال لامسه، یک دست در آب گرم و دست دیگر در آب سرد می رود، این ها دوتا حس گر است، یک حس گر که نیست. بعد هر دو دست را در آب ولرم می گذاریم. آب ولرم نسبت به آب گرم، سردتر است و نسبت به آب سرد، گرم تر است، خب یک دست احساس گرمی و دست دیگر احساس سردی می کند، هیچ خطایی نکرده است اتفاقا خیلی دقیق عمل می کند. علم حسی اشتباه نکرد. پشت این بحث خیلی حرف هست، اینقدر حرف می آید که غرب با این یک حرفی که به ما جابه جا گفت اینقدر مسیر را جا به جا کرد. ما در حکمان باطلمیم و آن ها در باطلشان حق اند.

این نفس حسیه حیوانیه با این بصر و شم و لمس و ذوق و سمع کار می کند و اینها کاملا مجردند اما الان در دنیای طبیعی هستیم و در دنیای طبیعی کارها بدون ماده اتفاق نمی افتد پس ما از این ابزار استفاده می کنیم برای سمعمان. کسانی که در همین دنیا باطن انسان ها را می بینند یعنی آن چیزی که متعلق به نفس است، قوی شده است، فقط ابزار را قوی نکرده است بلکه خود آن قوه را نیز قوی کرده است.

مرتب دیگر نفس، نفس ناطقه قدسیه است. در این مرتبه، انسان با ملائک مشترک است. حیوانات به این مرتبه از نفس نمی رسند. اینجاست که لشکر عقل و جهل حاکم می شود که 75 مورد از هر کدام را شمرده اند و بحث و بررسی کرده اند که چگونه حکمت در انسان به وجود می آید و چگونه ضد آن به وجود می آید. انسان های معمولی در این مرتبه نفس هستند اما به نسبت

میزان پیروی از عقل و یا میزان پیروی از هوا و هوس، مرتبه‌ی ما در نفس ناطقه قدسیه مشخص می‌شود. قوای این نفس، فکر و ذکر و علم و حلم و نباهه (هوشیاری) هستند.

نفس بعدی مرتبه‌ای است که تازه به آن انسان می‌گویند یعنی نفس کلیه الهیه. دو نفس نامیه نباتیه و حسیه حیوانیه منشا جسمانی دارند و دو نفس ناطقه قدسیه و کلیه الهیه منشا جسمانی ندارد. برای کسی که می‌خواهد صحت بدنش را حفظ کند لازم است که حواسش به دو نفس نباتیه و حیوانیه خیلی زیاد باشد چون منشا جسمانی دارند و الان هم می‌خواهیم راجع به جسم حرف بزنیم تا در حرکت و سکون این دو نفس مشکلی ایجاد نشود.

نفس 3 حرکت دارد:

1- حرکت نفس از داخل به خارج یعنی از باطن بدن، نفس به سمت خارج حرکت می‌کند. یک حالت تعادل برای نفس در نظر بگیرید، حرکت نفس از حالت تعادل به خارج را حرکت از داخل به خارج می‌گوییم.

2- حرکت نفس از حالت تعادل به داخل که به آن حرکت نفس از خارج به داخل می‌گوییم.

3- حرکت دیگر نفس، حالت مذبذب (رفت و برگشتی) است یعنی از حالت تعادل به سمت خارج یا داخل حرکت می‌کند.

بر صاحب نفس و کسی که می‌خواهد حفظ الصحت را رعایت کند، لازم است که به این موارد دقت داشته باشد. وقتی انسان غضبناک و خشمگین می‌شود، حرکت نفس از داخل به خارج است. در این حالت صورت سرخ شده و افعال سریع می‌شود. اگر این حرکت شدید باشد یعنی غضب خیلی شدید باشد باعث تبرید یا خنک شدن یکباره بطن بدن می‌شود و ممکن است شخص با سگته و فلج و این چیزها مواجه شود چون خروج نفس از داخل به خارج آنقدر شدید بوده است که دیگر هیچ اعمال حیاتی در بدن اتفاق نمی‌افتد. اینجا هنوز تنفس هست و ریه‌ها هنوز اکسیژن دارند، اما آن حرکت آنقدر شدید است که تمام آن‌ها را از بدن سلب می‌کند. بعضی از شادی‌ها مثل غم است و آنقدر مفرط است که شخص خشکش می‌زند، بعضی غضب‌ها نیز اینگونه هست و این‌ها خیلی غضب‌های بدی است، مثلاً شخص گرم و خشک آنقدر عصبانی شود که نتواند فحش هم بدهد که این خیلی خطرناک است و عوارض بدی دارد. در طب می‌گویند احتقان اتفاق می‌افتد یعنی حرارت فوق العاده زیاد در درون خفه می‌شود. در غضب خیلی شدید پوست و لب سفید می‌شود، پوست یخ می‌کند یعنی انگار نفس خاموش می‌شود اما نمی‌میرد. در دو حالت شخص می‌میرد؛ یکی احتقان یا غضبی که آنقدر شدید است که نفس مفارقت می‌کند و می‌رود و دیگر اینکه بدن و قلب ضعیف باشد، در این حالت نیز احتمال مرگ هست. سنگکوب یک حالت مذبذب هست یعنی نفس یک لحظه می‌خواهد به خارج برود بعد برمی‌گردد داخل، در نتیجه بدن نمی‌تواند تحمل کند. حرکت نفس در غم از خارج به داخل است مثل کسی که ناراحت و رنجیده خاطر می‌شود و درون خودش می‌رود. در حالت مذبذب مثلاً وقتی آدم خجالت می‌کشد، حرکت نفس به داخل و خارج همراه با یکدیگر اتفاق

می افتد یعنی انگیزه هایی نفس را تشویق می کند که حرکت کند و انگیزه هایی بالعکس، حالا چیزی که انتخاب می شود یا به سمت خارج است یا به سمت داخل. در خجالت بعضی ها گرمشان می شود و بعضی ها هم یخ می کنند، گرم شدن به این دلیل است که فرد نهایت حرکت به خارج را داشته است و سرد شدن هم به دلیل این است که نفس کاملا داخل رفته است و ظاهر بدن سرد شده است. این موارد مربوط به نفس حسیه حیوانیه است. مثال مربوط به نامیه نباتیه در خواب زده خواهد شد.

تفکر

تعریف تفکر: حرکت بین معلوم و مجهول برای کشف مجهول. پس اولاً برای تفکر باید یک علامت سوال و یک سری معلومات داشته باشیم. از یک معلوم به معلوم دیگر حرکت می کنیم تا معلوم دیگری را به دست بیاوریم و دوباره از یک معلوم، معلوم دیگر را به دست بیاوریم و... اینقدر این حرکت ادامه می یابد تا از معلومات به مجهول رسید. در ضمن معلومات باید متناسب با مجهولات باشند. توهم اینطوری است که از جایی به جایی دیگر می رود و اصلاً به مجهول ربطی ندارد از شرق به غرب و...

تفکر که مربوط به نفس ناطقه قدسیه می باشد، حرکت نفس از خارج به داخل است. این با توهم و تخیل تفاوت دارد، توهم و تخیل بعضاً حالت مذبذب دارد. بعضی وقت ها نیز به سمت خارج است و مربوط به نفس حسیه حیوانیه است. در حالت های امید، نشاط، رضا، توکل و... حرکت نفس از داخل به خارج است که متعلقات نفس ناطقه قدسیه هستند. در مورد بعضی از حرکات مذبذب خیلی اختلاف وجود دارد. به نظر می رسد که اگر جهاد را با تمام شئونش در نظر بگیریم، حالت مذبذب در نفس ناطقه است به دلیل ترسی که در جهاد به وجود می آید یعنی دائماً در این حال است که حالا کشته می شوم یا نمی شوم یا می کشم؟ اگر کسی بدنش را خوب تدبیر کند یعنی غلبه نداشته باشد و در واقع اعتدال داشته باشد، مدیریت این نفس در این حرکات خیلی راحت می شود مثلاً در مورد غضب، ترس، نشاط یا حالت خجالت، با کمی توجه خیلی خوب می توان نفس را مدیریت کرد.

اگر کسی بخواهد فکر کند لازمه اش این است که به مرتبه نفس نامیه قدسیه اش برود یعنی مقداری از جسم فارغ باشد که یکی از لوازم فراغت کاهش ارتباط نفس با بدن است پس باید شکم خالی باشد. با شکم پر هیچ وقت نمی توان فکر کرد، بقیه اش توهم است یعنی اگر کسی بگوید من با شکم پر فکر می کنم! خیلی متوهم است. وقتی شکم پر باشد نفس مشغول تدبیر دستگاه گوارش است و می خواهد بدل مایتحلل درست کند. اتفاقاً اگر کسی در این وقت شروع به مطالعه و فکر کردن کند، هم مطالعه را خراب می کند و هم تدبیر غذایی که در حال تحلیل است. زیرا نفس مذبذب می شود نه به این خوب می پردازد و نه به آن. پس اولین شرط فکر کردن این است که شکم خالی باشد. دومین شرط این است که نفس از آلودگی های دنیایی تخلیه شده باشد. حتی دانشمندان غربی که آدم های متفکری بوده اند همین گونه بوده اند، آدم هایی نبوده اند که اهل مشروب و فسق و فجور باشند، خیلی آدم های پاکی بوده اند. فکر کردن شرایط دیگری نیز دارد مثل قرار گرفتن در محیط خلوت که هیچ کس نباشد و سکوت محض باشد. البته به گونه ای هم نباشد که نفس متوحش شود. یک راه دیگر که نفس راحت شود ذکر شریف استغفار (استغفرالله ربی و اتوب و الیه)

است. معنی استغفار خیلی سخت است، استغفار بر وزن استفعال است، استفعال معنای طلب دارد یعنی طلب می کنم غفران را. غفران یعنی پوشاندن که دو نوع پوشاندن می توانیم برای خودمان تصور کنیم مثلا در زخم شدن دست یک نوع پوشاندن این است که دست خوب شود و نوع دیگر این است که پنهان شود. ما از خدا می خواهیم که بپوشاند چگونه بپوشاند و اصلا چه چیزی را بپوشاند؟ می گوئیم استغفرالله، چرا نگفتیم استغفرالرحیم، استغفرالخالق یا استغفرالواحد؟ الله یعنی ذات مستجمع جمیع صفات الهی، وقتی می گوئیم الله یعنی رحمن و رحیم و خالق و واحد و... را گفته ایم، هرچه اسم می خواهیم برای خدا بگوئیم با الله گفته ایم. حالا چرا الله؟ ما خیلی نقص داریم، بعضی بخیلیم، بعضی خیلی غضبناک می شویم، بعضی دنبال شهرتیم بعضی ها دنبال قدرتیم و... بعد برای این نقص هایمان دنبال پر کردن می گردیم و کسی را می خواهیم که چیزی داشته باشد که همه این ها را پر کند. اگر من گفتم استغفرالرحمن به واسطه اسم رحمن فقط بخشندگی من درست می شود، اگر گفتم استغفرالصمد فقط بی نیاز می شوم. هر کدام از اسماء خداوند را که بگوئیم یکی از صفات را درست می کند چون هرکدامش مامور است که یک جا را درست کند ولی وقتی بگوئیم الله همه آن ها را در برمی گیرد. حالا چرا بعد از آن ربی آمده است؟ تربیت و ربوبیت در مفهوم رب آمده است، وقتی می گوئیم ربی یعنی خدایا تو همه نقص هایمان را می دانی. ما می خواهیم شروع کنی و همه آن را درست کنی و بپوشانی و خودت می دانی کجایش را درست کنی چون تو رب هستی. پس خوب است قبل از اینکه بخواهی تفکر کنی 70 مرتبه این ذکر شریف را با توجه بگویی. حالا متوجه شدیم که چرا پیامبرها 70 مرتبه در روز استغفار می کردند؟ پیامبر هم انسان بوده است و انسان نیز نیازمند پوشش است. هر چقدر انسان کامل شود باز هم نسبت به خداوند همیشه ناقص است. اینکه می فرمایند انتم الفقرا یعنی ذاتمان فقر است، پس پیامبر استغفار می کرد که کامل شود. این ها مقدمات تفکر بود؛ شکم خالی، مکان خلوت و نفس پاک.

بهترین ساعت فکر کردن یک ساعت، یک ساعت و نیم مانده به غروب است که زمان تولید سوداست، چون سودا به درد فکر کردن می خورد. سودا سرد و خشک است و اصل سرد و خشکی در خشکی است و برای این که حرکت، حرکت درستی باشد باید نظم داشته باشد، خشکی داشته باشد. از این طرف به جای دیگری نپرد و در مسیر حرکت کند.

تدبیر خواب و بیداری

خواب چرا اتفاق می افتد؟ یک هفته را در نظر بگیرید، کارهایی که روزمره انجام می دهید سر جای خودش انجام می شود، کارهایی را به طور مرتب انجام می دهید اما بعضی کارها باقی می ماند و نمی رسد آن ها را انجام دهید و می گذارید برای آخر هفته تا آن ها را انجام بدهید. در حرکت و سکون نیز چنین مثال مشابهی برای ورزش داشتیم، خواب دقیقا چنین فعالیتی را برای بدن انجام می دهد. نفس در مرتبه نامیه نباتیه 5 قوه دارد: هاضمه و ماسکه(نگهدارنده) و جاذبه و مربیه(پرورش دهنده) و دافعه. تمام کارهایی که در بدن انجام می شود مثل رشد و نمو و... توسط این 5 قوه که متعلق به نفس نامیه نباتیه است اتفاق می افتد. این

سیر بدن به طور روزانه انجام می شود؛ من غذا می خورم، فعالیت انجام می دهم و انرژی خرج می کنم، حرف می زنم فکر می کنم و کارهای روزمره را انجام می دهم. هر چقدر که غذا می خورم این نفس نامیه نباتیه به وسیله قوایش و ابزار بدن در آن دخل و تصرف می کند و این ها را لطیف می کند و به صورت خلط و خون در می آورد تا در اختیار اعضای بدن قرار می دهد. زمانی پیش می آید که غلظت مواد در بدن انسان زیاد می شود، آنقدر که نفس دیگر توان ندارد هم در مرتبه نفس حسیه حیوانیه و هم در مرتبه نفس ناطقه قدسیه باشد و هم در مرتبه نفس نامیه نباتیه باشد یعنی هم افعال ظاهری مثل حرکت دست و چشم و مواردی که مربوط به نفس حسیه حیوانیه بود را انجام بدهد، هم فکر و مطالعه و عبادت و این کارها را انجام بدهد و هم تازه بخواد هضم و جذب و ممسکه و مریبه و دافعه را انجام دهد. توان نفس کم می شود چون لطایف مواد استفاده شده است و غلظت آن زیاد می شود و باید انرژی زیادی برایش خرج کند. عضلات تحلیل می رود یعنی قدرت ابزار کم می شود و نفس باید وقت بیشتری برای به حرکت درآوردن عضلات بگذارد. اول روز راحت حرکت انجام می شود اما در آخر شب توانی باقی نمی ماند. بدل ما یتحلل آن کم می شود و نفس هم دیگر نمی تواند این کار را بکند. در این حالت نفس به طور ناخودآگاه سیستمش را عوض می کند و به بطن بدن توجه تام می کند، برای اینکه غذاهای غلیظ و خون غلیظ را لطیف کند و در اختیار اعضا قرار دهد. به محض اینکه توجهش به بطن (کبد و قلب و دستگاه گوارش و...) تام می شود، توجه از ظاهر بدن کم می شود در واقع توجهش از مرتبه نفس ناطقه قدسیه و حسیه حیوانیه برداشته شده و به نفس نامیه نباتیه منعطف می شود. در این مرتبه چشم بسته می شود و فکر دیگر کار نمی کند و گوش نمی شنود یعنی هر کاری که متعلق به نفس حسیه حیوانیه و ناطقه قدسیه بوده است را نمی تواند انجام دهد در نتیجه شخص می خوابد. پس خواب اینطور اتفاق می افتد که غلظت مواد در بدن زیاد می شود و نفس نمی تواند در تمام مراتب کار کند، در نتیجه توجهش را روی مرتبه نامیه نباتیه می گذارد تا این غلظت را کاهش دهد و بدل مایتحلل برای اعضا فراهم کند. پس تمام کارهای متعلق به نفس ناطقه قدسیه و حسیه حیوانیه مختل می شود. دلیل های دیگری هم برای خواب وجود دارد.

حال برای آن دو نفس که در خواب داریم چه اتفاقی می افتد؟ خداوند در آیه 43 سوره زمر می فرماید: وقتی می خوابید، نفستان را قبضه می کنیم، اگر اراده کردیم آن را برمی گردانیم و اگر اراده کردیم برنمی گردانیم یعنی توجه نفس به خداوند متعال بر می گردد. در عالم خواب توجه نفس از این عالم ماده فاصله می گیرد. چطور مرگ اتفاق می افتد؟ وقتی خداوند متعال اراده می کند که ما در این دنیا نباشیم، عزرائیل یا یکی از شاگردانش تصرفی در نفس ما می کند. در قوه باصره تصرف می کند، بعد یک صحنه زیبا یا وحشتناک نشانمان می دهند که تمام توجه نفس را در مراتب نفس به خودش منعطف می کند. وقتی این اتفاق افتاد از بدن غافل می شویم. خیلی وقت نمی خواهد، چند دقیقه که توجه نفس نباشد، نفس نمی کشیم و مغز کار نمی کند در نتیجه شخص می میرد. بعد یا صحنه را برمی دارند یا توجه را به نفس برمی گردانند یعنی آن را از حالت حیرانی درمی آورند که در همین حالت، نفس دوباره به بدن توجه کند. همین که به بدن توجه کرد، می بیند دیگر ابزار درست و حسابی ندارد، اکسیژن بهش نرسیده است و سلول هایش مرده اند، قلب دیگر کار نمی کند و از بدن منصرف می شود و مرگ اتفاق می افتد. با توجه به اینکه

در دنیا چطور آدمی باشی، صحنه ای که نشانت می دهند متفاوت است. در مورد کسانی که بعد از مرگ دوباره زنده می شوند یا خداوند متعال اراده می کند که آن بدن قابلیت پیدا کند یا نفس آنقدر قوی است که بدن را راه می اندازد یا یک تصرف توسط اولیاءالله است. 4 پارامتر روی ما تاثیر می گذارد: ماوراء، نفس، بدن و طبیعت. ماوراء شامل ملائک، اجنه، شیاطین، اسماء الله و نفوس قوی است. به ازای هر یک نفر 146410 نفر فقط ملک ارض داریم که موکل هستند کارهای زمینی مان را انجام دهند. یکی دیگر از چیزهایی که روی ما تاثیر می گذارد خود بدنمان است. منظورمان چیست که نفس روی ما اثر می گذارد؟ هر چقدر از نفس که تا حالا ساخته شده است روی افعال بعدش تاثیر می گذارد، (قُلْ كُلُّ يَوْمٍ عَلَيَّ شَاكِلَةٌ) شاکله چیست؟ شاکله فطرت ساخته شده انسان است یعنی یک چیزی هست و بعد ما تغییر و تحولش می دهیم و تربیتش می کنیم. یکی دیگر طبیعت است تمام چیزهایی که در اطرافمان است روی ما تاثیر می گذارد، در اینجا چیزهایی به غیر از ماوراء، بدن شخص و نفس شخص مورد نظر است. آنوقت ماوراء الطبیعه به اذن الله روی بدن تصرف می کند. خدایی که از هیچی این بدن را خلق کرد این قدرت را دارد و این قدرت را به آن هایی که دوست دارد می دهد تا این بدن را راه بیندازند، همانطور که تعمیر یک وسیله نسبت به ساختنش خیلی راحت تر است. کسی که صاحب اسم باشد با اذن خداوند زنده می کند همانطور که حضرت عیسی زنده می کرد. علامه طباطبائی صاحب تفسیر المیزان صاحب اسم بودند و وقتی اراده می کردند زنده می کردند. علامه طباطبائی پیش بزرگ مرتاض های هند رفته بودند، گفتند تو حالا این همه تلاش کردی چه هنری داری؟ مرتاض در سگی که داشت آنجا راه می رفت تصرف کرد و نفسش را تحت تاثیر قرارداد و گفت بمیر، سگ مرد. بعد علامه گفتند خب حالا زنده اش کن، گفت که نمی توانم و از تحت قدرت ما خارج است. بعد همینطور که علامه گفتند به اذن الله بلند شو، سگ بلند شد.

چطور است بعضی ها خواب می بینند و بعضی ها خواب نمی بینند و چرا خواب ها انواع مختلفی دارند؟ خواب دیدن دلالت می کند بر اینکه ما قوه باصره داریم که وقتی چشم بسته است چیزهایی را می بیند. تا حالا رویای صادقه دیده اید؟ اینکه یک اتفاقی را در خواب ببینید بعد فردا صبح دقیقا همان اتفاق بیفتد. اینکه شخصی خواب نمی بیند علتش این است که اینقدر در روز توجهاتش پرت است یعنی در زمان درس خواندن توجه به درس ندارد و یا حتی توجهی به همین راه رفتن و غذا خوردن ندارد در نتیجه در خواب نفسش حیران می شود. آنقدر نفس حیران است که چیزهایی را که می بیند نمی تواند به آن پیردازد حالا چه صادق و چه کاذب باشد. اگر کسی درروز توجهش را درست کند مطمئنا خواب هم می بیند، حالا اینکه چه خوابی می بیند بستگی دارد که توجه غالبی شخص به چه چیز باشد. فاصله انسان با ماوراء الطبیعه یعنی با کشف و شهود خیلی کم است یعنی اگر شخصی یک ذره حواسش را جمع کند و گناه نکند راحت کشف و شهود برایش اتفاق می افتد. آن چیزی که در خواب دیده می شود خود آن چیز است، علم حضوری است یعنی حضور شیء نزد عقل یا نفس. در رویای صادقه چیزهای مربوط به آینده را چگونه می بینیم؟ نفس وابسته به زمان و مکان نیست. آینده که می گوئیم برای ماده است، برای چیزی است که محدود به زمان و مکان باشد. خود زمان

مخلوقی از مخلوقات خداوند متعال است. خداوند چیزی به نام زمان خلق کرده است و بعد ما را تا وقتی که ماده ایم، به آن محدود کرده است. وقتی مجرد شدیم و به عالم برزخ و معاد رفتیم، آن وقت جور دیگری است یعنی این ها خیلی با هم فرق دارد.

بهترین خواب چه خوابی است؟ خوابی که بعد از هضم اول باشد. در کتاب خلاصه الحکمه گفته شده است بعد از عبور غذا از فم معده. این حرف را با کمال احترامی که به جناب عقیلی خراسانی قائلیم، قبولش نداریم. این حرف با بقیه سیستم طب تناسب ندارد. استدلال نیز برایش داریم. بهترین خواب این است که هضم اول تمام شود و وارد هضم دوم شویم. در خواب بیشترین سیستمی که کار می کند روده ها هستند و معده خیلی خوب کار نمی کند. بهترین خواب خوابی است که سنگین و عمیق باشد. کسی که خوابش سبک است و از خواب می پرد این خواب واقعا خواب بدی است. باید شرایط شخص را دید، شاید بدنش خیلی خشک است و اگر رطوبت بدنش تعدیل شود خوابش عمیق شود. خواب مراتبی دارد؛ تا 7 و 12 مرحله نیز برای خواب می شمارند. اوایل خواب سبک تر است چون تا منعطف شدن توجه نفس به باطن زمانی طول می کشد مثلا در خواب شب بعد از گذشت یک ساعت از خواب، این خواب باید در عمق خوبی باشد. در ساعت آخر، عمق خواب به طور تدریجی کم می شود تا بتوان راحت از خواب بیدار شد اما در اواسط خواب باید عمیق باشد تا بگوییم که خواب خوب و کارآمدی است، مورد توجه طب است و به بدن سود می رساند.

اندازه خواب باید معتدل المقدار باشد(خواب شب) یعنی بین 6 تا 8 ساعت. توصیه می شود که خواب کمتر از 6 ساعت نباشد مخصوصا کسانی که بدن های خشکی دارند چون ضرر بیشتری می کنند. افراد خشک در کل کمتر می خوابند اما اگر از 6 ساعت کمتر بخوابند، بدنشان خیلی خشک می شود. خود خواب رطوبت بخش است، دلایلش را نیز گفتیم؛ غلایظ اخلاط را لطیف می کند و این رطوبتی می شود که در بدن حرکت پیدا می کند. میزان خواب بیشتر از 8 ساعت هم نشود، اگر کسانی که مرطوب اند بیشتر از 8 ساعت بخوابند ضرر می کنند چون رطوبت زائد(غریب) بیشتر می شود. خواب، خواب می آورد یعنی رطوبت غریب بیشتر می شود و باعث کسالت اعضا و اعصاب می شود و توجه نفس را به خود منعطف می کند.

اگر کسی شام خورده و می خواهد بخوابد در حد مقدور چند قدمی راه برود. در روایت هم می فرمایند «ولو بقدمین». این کار باعث می شود غذا زودتر در قعر معده قرار بگیرد. خود این حرکت خفیف، تسخینی(گرما) ایجاد می کند که این گرمای کم و خفیف به هضم غذا کمک می کند و تا زمانی که شخص بیدار است و خوابش نبرده است دستوراتی را که داریم اجرا کند یعنی اول چند دقیقه به راست بخوابد بعد به چپ بچرخد، حال اگر در سمت چپ خوابش برد، مشکلی ندارد.

مطلق خواب از مطلق بیداری تعریقش بیشتر است یعنی بدن در خواب بیشتر از بیداری عرق می کند. اینکه می گوییم مطلق خواب یعنی هوا خیلی گرم نباشد، در بیداری فرد خیلی حرکت نکرده باشد و همین که بیدار باشد را مطلق بیداری و همین که خواب باشد را مطلق خواب می گوییم. چرا مطلق بیداری تعریقش از مطلق خواب کمتر است؟ در خواب هضم سوم و چهارم اتفاق می افتد. گفتیم در خواب، بطن اعضا از جمله روده ها بیشتر کار می کنند و توجه به بطن است. هضم سوم و چهارم را در خواب

انجام می‌دهیم و نفس توجعش به آنجا است که یکی از اضافات این هضم‌ها عرق است، برای همین بچه در روز عرق نمی‌کند اما وقتی می‌خوابد، پشت گردنش عرق می‌کند زیرا توجه نفس به بدن در خواب خوب است، از آن طرف سوخت و سازش را هم انجام می‌دهد و بدن عرق می‌کند.

در همه فصول موقع خواب حتما باید رو انداز داشته باشید چون توجه نفس به بطن رفته و از جلد و ظاهر بدن برداشته شده است و پوست بدن از حالت عادی سردتر است و با اینکه عرق می‌کند اما پوستش سردتر است پس حتما باید رو انداز داشته باشید، حال در تابستان به یک پارچه نازک و ملحفه اکتفا می‌کنیم و در فصل سرد به پتو. کسی که در خواب عرق نکند 2 حالت دارد: یا اینکه توجه نفس به بطن خیلی قوی و شدید نیست یا اینکه بدنش ماده‌ای برای تحلیل ندارد چون غذای پر قوتی نخورده است. یکی از خواب‌هایی که مضر است خواب بر گرسنگی است. کسی که گرسنه باشد نباید بخوابد، زیرا در خواب توجه نفس به بطن است و وقتی غذایی نباشد خود رطوبات بدن را تحلیل می‌برد. نفس که نمی‌تواند بیکار باشد می‌خواهد توجه کند مثلا شخص عادت دارد 12 شب بخوابد الان بدنش نیز نیاز به خواب ندارد ولی می‌خوابد و گرسنه هم هست یا روزه است، این خواب خیلی ضرر دارد چون بدن ماده برای تحلیل ندارد شروع می‌کند به تحلیل رطوبات اصلی، بعد این قوت بدنش تحلیل می‌رود. گفته می‌شود مسقط قوه است یعنی قوت بدن را سقوط می‌دهد و لاغر کننده بدن است. پس اگر یک آدم لاغر بخوابد خیلی ضرر می‌کند. مثل آن حرکت (سنگین و سریع و طولانی مدت) که گفتیم لاغر می‌کند اما خوب نیست چون مسقط قوه است. مثلا کسانی که رژیم دارند می‌گویند شب شام نخوریم تا لاغر شویم، این عمل مسقط قوه است. بله لاغر هم می‌کند اما قوت بدن را هم می‌گیرد، بعضی چیزها وقتی فانی شود بازگشتش خیلی سخت می‌شود. اغلب افراد چاق که 30-35 ساله اند و رژیم می‌گیرند، دکتر به آن‌ها گفته است وزن را کم کن، وزن زیاد برای زانوها و کمرت ضرر دارد. سن وقوف 28 سالگی شروع می‌شود، خب وقتی فرد در سن وقوف است دیگر بدنش نمی‌سازد. حالا اگر رطوباتش را نیز از بین ببریم چطور می‌تواند جبران کند؟ شخص می‌خواهد لاغر شود که به زانوهایش فشار نیاید خب یکی از جاهایی که تحلیل می‌رود ماهیچه چهار سر ران است که این ماهیچه خیلی کمک می‌کند که به زانو فشار نیاید. مهم این است که چربی‌ها آب شود و به سراغ عضلات نرود. ما گفتیم ورزشی که معتدل باشد باعث تناسب اندام می‌شود؛ لاغر را چاق می‌کند و چاق را لاغر یعنی باعث می‌شود برای شخصی رطوبت خوب به وجود بیاید و برای شخص دیگر رطوبت از بین برود. این راه خیلی بهتری برای لاغر شدن است.

خواب روز مطلقا ردی و پست است چون باعث بزرگ شدن طحال، زیاد شدن نزه (آنچه از سر به سمت قسمت پایین بدن فرود می‌آید)، کند ذهنی، کاهش اشتها، بد رنگی پوست صورت و بدن و سقوط تمام قوت‌های نامیه نباتیه و حسیه حیوانیه می‌شود. چرا؟ جنس نفس لطیف هست، از اجناس نورانیه است. وقتی شخصی در روز می‌خوابد، نفس می‌خواهد به باطن برود تا غلایظ را لطیف کند. از آن طرف نفس میل به مشابه خود دارد پس به خاطر روز می‌خواهد به نور روز هم رجوع داشته باشد. در این حرکت متحیر می‌شود و دقیقا همین تحیر هست که باعث تمام بیماری‌هایی که گفتیم می‌شود. می‌توانیم روز را تاریک کنیم و

برویم در یک اتاق تاریک بخوابیم؟ جنس روز و ذات روز گرم است و ذات شب سرد است و جنس نفس هم گرم است، وقتی در روز بخوابیم باز هم این اتفاق می افتد اگرچه تاریک باشد به خاطر اینکه ذاتش گرم است، نسبت به شب توجه نفس به خارج است.

در روز چند نوع خواب داریم: 1- قیلوله، 2- عیلوله، 3- حیلوله، 4- فیلوله

این خواب ها همگی در روز هستند. به جز قیلوله همگی مضر هستند. خواب قیلوله مربوط به وقتی است که شب کوتاه است یعنی فصل تابستان. چون شب خیلی کوتاه است آن کاری که نفس می خواسته در شب انجام دهد کامل محقق نمی شود در نتیجه شخص نیاز دارد مقداری از آن را در روز جبران کند. در چه وقتی از روز بخوابیم؟ در وقتی که شامل 3 خواب دیگر (عیلوله، حیلوله، فیلوله) نشود. مقدار آن در کتاب خلاصه الحکمه یکی دو ساعت گفته شده است، می توان این را حداکثر در نظر گرفت. به نظر بنده این مدتش باید کمتر باشد، یک ربع تا نیم ساعت خواب در بعد از ظهر (یک ربع کامل خواب باشد نه از زمانی که سر بر روی بالش گذاشته می شود) بازدهی مغز را تا 60 درصد افزایش می دهد اما بیشتر از این، بازدهی مغز را 60 درصد کاهش می دهد. حال اگر در غیر از بعد از ظهر باشد، اگر تا 2 ساعت هم بخوابد اشکالی ندارد به جز در آن سه وقت خواب های دیگر.

عیلوله: از علل و اعلال می آید یعنی مریضی و مرض. این خواب باعث انواع امراض می شود. خواب بین الطلوعین یعنی از اذان صبح تا طلوع آفتاب.

حیلوله: به آن حیلوله می گویند چون حائل می شود بین کسی که خواب است و نماز ظهر. دقیقا یعنی در ظهر خوابیدن به گونه ای که قبل از اذان تا بعد از اذان شخص خوابیده باشد. این خواب باعث فراموشی می شود.

فیلوله: از قیل می آید یعنی باعث سستی می شود. زمان این خواب، موقع غروب است که بدن را سست کرده و باعث تحیر عقل می شود.

کسی که عادت به خواب روز دارد باید به طور آرام آن را ترک کند که اولاً ترک عادت موجب مرض نشود و دوماً این عادت ترک شود.

خواب دیدن را به 3 دسته تقسیم می کنند: 1- رویای صادق، 2- رویای کاذب (اضغاث احلام) و 3- رویایی که به دلیل غلبه خلط یا یک کیفیت در بدن ایجاد می شود.

رویای صادق چه رویایی است؟ چه کسانی آن را می بینند؟ رویای صادق مربوط به کسانی که صاحب نفوس عالی رتبه اند. البته این تنها شرط دیدن رویای صادق نیست. بعضی وقت ها هم هست که خداوند متعال به واسطه مجردات دیگر مثل ملائک و فرشتگان یا به واسطه اسماء الله چیزهایی را به خاطر مصلحتی به شخصی در خواب الهام می کند، اگر چه آن شخص، آدم درستی

نیست اما به واسطه اینکه این خواب را ببیند و بعد تعریف کند، یک مصلحتی ایجاد می شود، ولی اصلش این است که رویای صادقه مربوط به کسانی است که صاحب نفوس عالی رتبه اند یعنی در مرتبه نفس ناطقه قدسیه به سر می برند و لشکر عقل را بر خودشان حاکم کرده اند. توجه این افراد به مراتب عالی انسانیت است. این افراد به واسطه اینکه در بیداری چنین توجهی دارند، در خواب نیز توجهشان به همین چیزها جلب می شود و چنین خواب هایی می بینند. ولی ما آنقدر در روز شلوغیم و توجهاتمان به چیزهای غیرمفید است که در شب هم دوباره همان حیرانی و بی توجهی اتفاق می افتد. رویاهای صادقه را هم تقسیم بندی می کنند؛ بعضی از رویاهای صادقه به حسب اینکه این شخص بسیار کامل شده است، با عالم واقع در آینده خیلی سنخیت دارد و نیازی به تعبیر ندارد. یک درجه که پایین تر بیاید نیاز به تعبیر پیدا می کند. هر چقدر شخص کامل تر باشد اتحادش با عالم مجرد، کامل تر اتفاق می افتد. حال هر چقدر این درجه عالی رتبه بودن کم می شود این اتحاد کم می شود و نیاز به تعبیر پیدا می کند تا به جایی می رسد که وارد رویای کاذبه می شود و با عالم واقع کاری ندارد. به عنوان مثال خوابی که حضرت یوسف در کودکی دید، چون نفسش، نفس پاک و شریفی بود اما هنوز کودک بود و کامل نشده بود، خورشید و ماه و ستاره به او سجده کردند اما واقعا همینطور نبود. این نیاز به تعبیر دارد یعنی در آینده وقتی پیامبر شدی پدر و مادر و برادرانت به تو سجده خواهند کرد. یا خوابی که حضرت ابراهیم دید، با این که حضرت ابراهیم پیامبر بود و درجه نفسش نیز خیلی بالا بود، باز آنچه که دید تعبیر می خواست. خواب دید که دارد فرزندش را ذبح می کند در حالیکه خداوند در مقدراتش ذبح یک قوچ را قرار داده بود.

دیدن شیر و شراب و آشامیدن این ها را به علم و معرفت تعبیر می کنند و یا خوردن انار و انجیر و عسل را به پیدا کردن مال تعبیر می کنند یا قوطه ور شدن در نجاسات و کثافات را به آلوده شدن به گناهان و کج شدن راه تعبیر می کنند و یا دیدن کعبه در خواب را تعبیر می کنند به اینکه راهی که شخص انتخاب کرده است درست است. اگر خواب دیدید و ندانستید که این خواب رویای صادقه است یا رویای کاذبه، برای هر کسی تعریف نکنید. در روایت داریم که اگر خواب دیدید برای صاحب معرفت و صاحب ذوق تعریف کنید، چون همان تعبیری که برایت می کند برایت مقدر می شود.

رویای کاذب یا اضغاث احلام یا رویای تخیلی: این رویا را تخیل رقم می زند و بستگی به حالات روز شخص دارد. هرکسی مقصود خود ببیند به خواب / برزگر باران و گازر آفتاب

تخیل خیلی راحت می تواند ترکیب و تقطیع دو چیز را انجام دهد. در خواب برای اتفاقاتی که در روز دیده ایم دقیقا همین اتفاق می افتد. تخیل اتفاقات را با هم ترکیب می کند، قبل را به بعد می چسباند مثلا یک اتفاقی دو سال پیش افتاده و یک اتفاقی امروز افتاده است که من آن را یادم آمده بود، تخیل در خواب این ها را به هم می چسباند. این رویایی نیست که بخواهیم آن را تعبیر کنیم. شخص امروز یک چیزی فکرش را مشغول کرده در نتیجه شب خواب همان را می بیند.

یک نوع خواب که بیشتر به طب مربوط است خوابی است که توسط تغییر مزاج در انسان ایجاد می شود. دو گونه تغییر مزاج (سوء مزاج) داریم: تغییر مزاج ساده و مرکب (همراه با ماده). دو کیفیت گرمی و سردی را برای سوء مزاج ساده مطرح می کنند زیرا این ها کیفیات فاعله اند. اگر سوء مزاج ساده ناشی از غلبه حرارت در بدن باشد، انسان خواب های زرد می بیند و حتی اتفاقات روز را هم چه صادقانه باشد و چه کاذبه، آن ها را به صورت رنگی می بیند مثل دیدن آفتاب و آتش و صاعقه. اگر سوء مزاج ناشی از غلبه رطوبت و برودت باشد باعث دیدن خواب سفید می شود مثل دیدن باران و برف و یخ. سوء مزاج مرکب که همراه با ماده است چند حالت دارد؛ اگر شخصی غلبه صفر داشته باشد، خواب حیوانات وحشی مثل شیر و پلنگ و ببر را می بیند. اگر غلبه دم باشد، خواب خونریزی و کشتن و این چیز ها را می بیند. اگر غلبه بلغم باشد، خواب دریا و غرق شدن و خیلی آب خوردن یا خواب استفراغ کردن را می بیند. اگر خیلی غلبه بلغم زیاد باشد و متعفن شده باشد، خوابی که می بیند بدتر می شود، خواب هزار پا و کرم خاکی و این چیز ها را نیز می بیند. اگر غلبه سودا باشد، خواب های سیاه می بیند مثل دیدن مردهای سیاه پوش یا فیل یا مارهای سمی.

در خواب حالتی به نام کابوس داریم که در اصطلاح می گویند بختک یا جن روی شخص افتاده است در حالیکه اینطور نیست. اغلب اشخاصی که چنین حالتی برایشان پیش آمده، می گویند ما به پشت خوابیده بودیم، بعد نمی توانستیم دست و پامان را تکان دهیم و صداهای وحشتناکی می آمد، سینه مان سنگینی می کرد و نفسمان بالا نمی آمد. در حقیقت معمولا کسانی که این خواب ها را می بینند یکی از این حالات برایشان پیش آمده است؛ یکی این که شب حمام رفته و بلافاصله خوابیده است یعنی خشک کردن بدن خوب اتفاق نیفتاده است مخصوصا در پس سر. استخوان پس سری دارای دو درز مهم است که رطوبات خیلی راحت در آن ها وارد و خارج می شود. این شخص وقتی خوابیده است، رطوبت موهایش خیلی راحت نفوذ کرده و به عصب های مغز رسیده است و آن ها را تحت فشار قرار داده است، طوری که پیام رسانیشان مشکل می شود. این یک حالت ممکن است به علت غذای زیاد خوردن و جای نمناک یا سفت خوابیدن نیز ایجاد شود. شخص به پشت خوابیده است، رگ ها تحت فشار قرار گرفته اند و عصب های حسی مغز که در ناحیه حسی مشترک قرار دارند بیدار شده اند. عصب های حسی، چشم و زبان و گوش و لمس را کنترل می کند. این عصب ها دارند کار خود را انجام می دهند. شخص چشم های خود را باز می کند، بعد می خواهد دست و پایش را حرکت دهد اما به دلیل اینکه عصب های حسی حرکتی و حرکتی تحت فشار قرار گرفته اند، نمی توانند دستورات مغز را انتقال دهند در نتیجه شخص اراده می کند که دستش را تکان دهد اما نمی تواند. تخیل هم شروع به کار کردن می کند و باعث می شود همان صدایی که چند دقیقه پیش می آمد، موحش و وحشتناک به نظر برسد. به واسطه تخیل، تنفس نیز دچار مشکل می شود و شخص نفس نفس می زند. یک مدتی که می گذرد و وقتی نفس بیدار می شود، توجهش به اعصاب بیشتر شده و اعصاب به حرکت می افند در نتیجه شخص می تواند دست و پاهایش را به حرکت در آورد و سینه اش سبک می شود. اگر شخص کمی فشار خون یا غلظت خون داشته باشد، ترس ناشی از این اتفاق می تواند منجر به سده در ناحیه کبد یا قلب یا مغز شود و حتی منجر به تشنج و سکته شود. البته در

جوان ها کمتر اتفاق می افتد. هرچه سن بالاتر رود به دلیل سست تر و ضعیف تر شدن اعصاب، این حالات بیشتر اتفاق می افتد. راه درمان هم از همان مشکلاتی که پیش می آید مشخص می شود؛ اگر استحمام قبل از خواب انجام گرفت، شخص باید مطمئن شود بدن کاملا خشک شده است یا امتلائی (پر بودن) که از غذاها ایجاد شده است را باید به واسطه تدابیری که قبلا گفتیم برطرف کند.

نوع خوابیدن

1- خواب بر پشت: می فرمایند این خواب بد است، اما در شرع مقدس گفته شده است این خواب پیامبران است. واقعا هم خواب پیامبران است نه خواب ما! چرا برای پیامبران خوب است اما برای ما بد است؟ چون پیامبران کم خوراک اند، این خواب برایشان مشکلی ندارد. زیرا گفتیم خواب برای این اتفاق می افتد که غلظت های به وجود آمده در بدن را رفع کند. پیامبران غذای کمتری میل می کنند در نتیجه نیازی نیست توجه نفس داخل بدن برود و غلظت ها را رفع کند، برای همین خداوند به پیامبر می فرماید: بخواب، بعد بیدار شو نماز بخوان و دوباره بخواب یعنی پیامبر خواب زیاد و عمیقی نیاز ندارد. ولی ما باید 6 تا 8 ساعت بخوابیم تا آن غلظت ها رفع شود.

2- خواب بر طرف راست: این خواب برای مؤمنین خوب است، به دلیل این که فشار کمتری به قلب می آید. از طرفی چون هضم اول اتفاق افتاده است و مواد می خواهند به سمت کبد جاری شوند، این جاری شدن و تخلیه مواد به سمت کبد خیلی راحت تر اتفاق می افتد.

3- خواب بر طرف چپ: این خواب سلاطین است زیرا همیشه در حال خوردن اند، پس به چپ می خوابند تا هضم معدوی شان درست اتفاق بیفتد. گفتیم که اول باید کمی به سمت راست خوابید، بعد به سمت چپ یک مدت طولانی خوابید تا هضم معدوی خیلی خوب اتفاق بیفتد.

4- به شکم خوابیدن: این خواب شیطانی است و بدترین نوع خواب است و باعث کدورت رنگ پوست، تاری چشم و ضرر به قلب می شود. آن خوابی که در شرع خیلی بد دانسته اند و گفتند اگر کسی این طور خوابید حتما بیدارش کنید، خواب به شکم است، البته خوابی که صورت هم روی بالش است یعنی اگر شخصی به شکم خوابیده است اما صورت به یکی از طرفین چرخیده است، لازم نیست حتما بیدارش کنید.

این که از فردا شروع کنیم مثل پیامبر بخوابیم، لازمه اش این است که هم نفس قوی شود و هم بدن. بعضی ها کم می خورد و سوء هاضمه می گیرند. چندین سال طول می کشد که شخصی کم خوراک شود و نفسش نیز قوی شود تا بتواند به پشت بخوابد.

بیداری بسیار(و همینطور خواب زیاد) بسیار مضر است. بیداری بسیار برای کسانی که رطوبت زیادی در بدنشان وجود دارد باعث ایجاد رطوبت غریبه یا بد می شود زیرا نمی تواند آن ها را تدبیر کند و برای کسانی که لاغرند باعث خشکی بیش از حد می شود، به دلیل اینکه تحرک دارند و تحرک هم گرما ایجاد می کند و گرما هم به تحلیل کمک می کند.

اشخاصی که خوابشان خواب خوبی نیست مثل اینکه طول می کشد تا خوابشان ببرد یا خواب عمیقی نمی روند یا از خواب می پرند، معمولا این ها دو حالت دارد که این اتفاق برایشان می افتد؛ یا گرمای خیلی زیادی دارند یا خیلی بدنشان خشک است. مثلا در افراد گرم و خشک شاید این اتفاق بیفتد یا حتی ممکن است شخص گرم و تر هم باشد اما حرارت زیادی داشته باشد. افراد بدخواب باید قبل از خواب یک حمام سبک(3 تا 4 دقیقه) با آب ولرم رو به گرم بگیرند، البته چیزهایی که قبلا گفتیم را رعایت کنند یعنی بدن را کاملا خشک کنند و به پشت نخوابند. این استحمام رطوبت لازم برای بدن را ایجاد می کند و حرارت را تعدیل می کند تا شخص بتواند به خواب راحتی برود. خوردن کاهو(خسب مطیب) خیلی به خوب خوابیدن در شب کمک می کند. درباره جالینوس می گویند که موقع خوردن کاهو می گفت: من اکنون پیر شدم یعنی اینکه باید بخوابم. جناب ابن سینا نیز می گویند: برای کسانی که خوابشان خیلی سبک است یا راحت خوابشان نمی برد، این بهترین تدبیر است که مثلا نیم ساعت یا یک ساعت قبل از خواب، کاهو بخورند. مطیب یعنی اینکه مقداری ادویه جات تند به آن اضافه شود تا سردی و رطوبتش را متعادل کند چون خود کاهو خیلی سرد و تر است و جزء غذاهای دوائی دسته بندی می شود. غذاهای دوائی کیفیت بدن را جا به جا می کنند. کاهو با مقدار کمی ادویه جات، سردی و تری را تعدیل می کند مثل سکنجبین به واسطه تعادلش این را هم متعادل می کند، در ضمن ادویه آنقدر نشود که حرارت را بالا ببرد.

خواب در آفتاب کلا بد است چون باعث غلیان صفرا شده و صفرا در بدن به طرف جلد می آید و بیماری های صفراوی ایجاد می کند. همچنین باعث سنگینی سر و صعود بخارات اعضا مثل معده و روده و قلب و کبد به سمت مغز می شود چون آن جا سردتر است و بخارات به سمت آنجا می رود. حتی اگر سر در سایه باشد این اتفاقات برای سر می افتد. این که نیمی از بدن در آفتاب و نیمی در سایه باشد، باز هم همان اتفاقات می افتد علاوه بر اینکه تفاوت دمایی ایجاد شده در بدن باعث به هم خوردن تعادل بدن می شود و اخلاط را فاسد می کند. خوابیدن در مهتاب مثلا در روزهای 13 و 14 و 15 ماه که ماه کامل است باعث غلیان دم می شود و افرادی که این کار را می کنند خیلی راحت خون دماغ می شوند و یا صبح که بلند می شوند خون در مجاری بینی آن ها وجود دارد. در این روزها حجامت هم ممنوع است. در این زمان جزر و مد در دریا اتفاق می افتد و دقیقا در بدن هم برای خون این اتفاق می افتد و با انجام حجامت، خون خوب خارج می شود.

نکته: زمان هایی که حجامت ممنوع است: شب ها، اول تا پانزدهم ماه قمری، سه شنبه آخر ماه قمری، پنج شنبه از ظهر به بعد و جمعه. چهارشنبه ها هم حجامت بد است. به طور کلی، روزهای 16 و 17 ماه قمری اگر پنج شنبه و جمعه نباشد، تقریباً روزهای عمومی خوبی برای حجامت است.

محل خواب

محل خواب اشخاص با توجه به مزاجشان باید تعیین شود. کسی که گرم و تر است به دلیل اینکه تنفس بیشتری انجام می دهد و هوای بیشتری نیاز دارد باید در محلی بخوابد که وسیع باشد. کسی که گرم و خشک است باید محلی را انتخاب کند که هوایش معتدل رو به خنکی باشد تا تهویه ای که می خواهد انجام دهد را با مشکل روبرو نکند. اگر هوا گرم باشد کسی که گرم و خشک است بیشتر اذیت می شود. محل خواب شخص باید به گونه ای باشد که هیچ گونه هول و هراسی نداشته باشد تا آن توجه نفس خیلی راحت اتفاق بیفتد. مثل همان موضوعی که در حرکت مذبذب نفس گفتیم و بعد برایش خواب روز را مثال زدیم، گفتیم در روز نفس می خواهد بیرون بیاید به خاطر اینکه نورانی و گرم است و بعد می خواهد برای تحلیل غلظت ها به داخل برود. اگر شخص در جای ترسناک بخوابد حتی اگر از یک حشره موذی بترسد، برایش این اتفاق ها می افتد. محل خواب نباید سفت و محکم و یا خیلی نرم و راحت باشد. اگر خیلی سفت و محکم باشد باعث ورم کردن پشت و کشیدگی و فشرده شدن اعصاب می شود، اینکه بعضی ها می گویند بدنم خشک می شود، به دلیل همین است. اگر خیلی نرم باشد باعث ایجاد فشار بر مهره های کمری می شود و آن ها را از حالت عادی خودشان خارج می کند چون تمام قسمت های بدن وزن یکسانی ندارند.

در فصول سرد باید پوشش پشمی و در فصول گرم باید پوشش کتان یا نخی استفاده کرد. در همه فصول حتماً رو انداز داشته باشید چون در غیر این صورت، پوست بدن سرد می شود و عرق ایجاد شده به واسطه هضم سوم و چهارم باعث به هم خوردن تعادل بطن و ظاهر می شود. رو انداز باعث ایجاد تعادل حرارتی می شود و به هضم نیز کمک می کند.

اگر شخصی کامل خوابیده است اما وقتی به سر درس می رود چرت می زند، ممکن است دو علت داشته باشد؛ 1- ممکن است مغز خارج از حد اعتدال سرد و تر باشد، پس باید به دکتر مراجعه کند تا توسط غذاها و دواها این سردی بیش از حد را بر طرف کنند. 2- آنچه معمولاً اتفاق می افتد مربوط به توجه است یعنی شخص درس را گوش می کند ولی حواسش به چیز دیگری است، به محض اینکه حواس می رود چرت هم می زند. البته یک عامل دیگر پرخوری است، که مشخص است شخص خوابش می گیرد و این خیلی عادی است.

استفراغ و احتباس

یکی دیگر از مواردی که حافظ صحت باید به آن توجه کند این مورد است. استفراغ شامل کارهایی است که باعث مفارغت مواد از بدن می شود مثل ادرار، مدفوع، عرق، خون دماغ شدن، فصد، حجامت. احتباس هم مثلا در اسهال و یبوست مطرح می شود. بحث بیماری های احتباس و استفراغ مفصل است اما در اینجا به بیماری های شایع می پردازیم.

یبوست

همانطور که گفتیم اگر شخصی معده رطوبی دارد باید از خوردن چیزهایی که باعث افزایش رطوبت می شود، پرهیز کند. رطوبت زیاد مانع حرارت می شود و ضعف هضم و در نتیجه یبوست را به دنبال می آورد. اگر یبوست ناشی از خشکی و معده و روده ها باشد باید از غذاهای رطوبت بخش استفاده کرد مثل شربت خاکشیر با آب گرم و عسل و لیموترش تازه. بچه هایی که دچار یبوست می شوند و احتمالا ناشی از خشکی است باید موادی به آن ها داد که ضرری نداشته باشند مثل شیرخشت، ترنجبین یا شکر سرخ که این مواد نیاز به مصلح نداشته و بچه را اذیت نمی کند. برای پیران شربت انجیر را توصیه می کنیم. اول باید انجیر را بجوشانند بعد آن را با عسل یا شیر ی شکر قهوه ای یا نیشکر(نه چغندر) با نسبتی معین مخلوط کنند تا باعث تلیین مزاج می شود. اگر خوردن این مواد مفید واقع نشد از شیاف ها باید استفاده کرد که طرز تهیه آن ها بحث مفصلی دارد. راحت ترین شیافی که برای تلیین مزاج کاربرد دارد، استفاده از روغن های مرسوم مثل روغن بادام شیرین خوراکی یا روغن زیتون است. با استفاده از سرنگ این عمل به راحتی انجام می شود.

حمام

از جمله استفراغات بدن حمام است. استحمام را جزء حرکت و سکون بدنی و نفسانی نیز محسوب می کنند. مواردی را که می خواهیم ذکر کنیم برای استخر و حمام های کوچک امروزی هم می توان در نظر گرفت. بهترین حمام حمامی است که: 1- قدیم البنا باشد. در ساختن بناها از آهک استفاده می شود. اگر بنا جدید باشد به واسطه برخورد رطوبات و گرما با این آهک، بخارهایی بلند می شود که برای قلب ضرر دارد. اما اگر بنا قدیمی باشد، آهک آن خیس خورده است و بخاری از آن بلند نمی شود. 2- روشنایی آن متعادل باشد، نه زیاد تاریک و نه زیاد روشن باشد. 3- بزرگ و وسیع باشد و سقف آن نیز مرتفع باشد. 4- هوایش از لحاظ دما معتدل باشد.

قوانین حمام و استخر

- 1- نباید به یکباره وارد حمام شد. ابتدا مقداری آب روی پا بریزید. در پا تمام نقاط عصبی بدن وجود دارد حتی دندان ها. به واسطه ریختن آب روی پا، اعصاب تمام بدن تحریک می شود و بدن آمادگی پذیرش استحمام را پیدا می کند.
- 2- به یکباره از حمام خارج نشوید و وارد هوای بیرون نشوید مخصوصا در فصل زمستان چون به اعضای رئیسه ضرر می رساند. به هنگام خروج لباس مناسب بپوشید. در پایان حمام مقداری آب با توجه به مزاج روی پاها بریزید مثلا اگر مزاج گرم و خشک دارید از آب تقریبا سرد استفاده کنید تا تعادل دمایی ایجاد شود.
- 3- آب سرد نخورید. همان دلیلی که برای نخوردن آب در ناشتا گفتیم در اینجا نیز مطرح است یعنی در حمام مسام بدن باز شده و خلل و فرج ها زیاد می شود، به محض خوردن آب سرد، آب به همه اعضای بدن نفوذ کرده و به آن ها ضرر می زند. اگر آب به مغز و قلب برسد باعث ایجاد سده شده و ممکن است سگته در پی داشته باشد. اگر به کبد برسد، استسقا ایجاد می کند. معده را نیز ضعیف می کند. خوردن آب گرم باعث ضعف قوه و لاغری بدن می شود.
- 4- استحمام در ناشتا قوت بدن را از بین می برد و باعث لاغری می شود مخصوصا کسانی که مزاج گرمی دارند.
- 5- استحمام در حال سیری هضم را فاسد می کند. در این حالت مجاری اعضا دچار انفتاح(باز شدن) شده و غذای کاملا هضم نشده موجود در بدن به اعضا می رسد و سده ایجاد می کند و بیماری های زیادی را به دنبال می آورد.
- 6- توقف زیاد در حمام مضر است و باعث ضعف قوت و تحلیل رطوبات اصلیه بدن(رطوباتی که نیاز بدن است) می شود. همچنین باعث سستی اعصاب، کاهش میل به غذا و ریزش(انصباب) مواد بلغمی و صفاوی به کبد و معده می شود و آن ها را ضعیف می کند. متاسفانه امروزه استفاده از استخرهای طولانی، زیاد شده است.
- 7- افرادی که مزاج خشک دارند باید از حمامی استفاده کنند که میزان استفاده آب در آن بیشتر از هوا باشد یعنی مثلا در حمام های امروزی زمان بیشتری زیر دوش باشد. برعکس این مورد برای مزاج های رطوبی مطرح است. کسانی که گرم مزاج اند باید از فضای گرم رو به خنک استفاده کنند و برای کسانی که سرد مزاج اند فضا باید گرم باشد تا بلغم آن ها نضج پیدا کند و پخته شود و رطوبات غلیظ خارج شود. استفاده از سونا و جکوزی بستگی به مزاج اشخاص دارد. استفاده از سونای خشک برای افراد سرد و تر مفید است چون آب نیست و هواست و هم اینکه هوای گرم و خشک است و باعث پخته شدن و خارج شدن رطوبات غلیظ می شود. کسی که مزاجش گرم و خشک است استفاده از این سونا برایش ضرر دارد، حتی استفاده از سونای بخار هم به دلیل حرارت زیاد باعث خشک شدن این شخص می شود. افراد گرم و تر اگر غلبه گرمی نداشته باشند از هر دو نوع سونا می توانند استفاده کنند البته زمان سونای خشک باید کمتر باشد و در سونای بخار هم باید عرق زیادی کنند. جکوزی اگر دمایش را کمی پایین تر در نظر

بگیریم برای افراد سرد و خشک مفید است. استفاده از حوض های آب سرد بلافاصله پس از جکوزی و سونا به شدت ضرر دارد. در غذا خوردن گفتیم که غذای سرد را بلافاصله پس از غذای گرم نخورید. در اینجا نیز این موضوع مطرح می شود که به واسطه حرارت زیاد سونا و جکوزی، رطوبات غلیظ در مجاری شروع به حرکت می کند. در این حالت اگر به یکباره وارد آب سرد شویم، این رطوبات هر کجا که باشد در همان جا منجمد می شود و باعث ایجاد سده و سکنه می شود. اینکه جوانان این کار را انجام می دهند و ضرری نمی کنند به این دلیل است که به واسطه هضم قوی و حرکات زیاد رطوبات غلیظ کمتری داریم. البته اگرچه در این افراد ضرر بالفعل ایجاد نمی شود اما ضرر بالقوه به خاطر همان انجماد رطوبات کم ایجاد می شود. حال اگر شخصی غلظت مواد زیادی داشته باشد یا جوان نباشد یا بیماری دیگری داشته باشد ضرر بالفعل می بیند. پس مطلق این کار خوب نیست. از طرف دیگر ایجاد دو ضد همزمان با هم، ضرر دارد مثل خوردن غذای سرد بلافاصله پس از غذای گرم و یا اینکه به کسی که اسهال دارد به یکباره قرص یا مواد حابس قوی (حبس کننده) بدهیم طوری که اصلا چیزی خارج نکند، این ها ضرر دارد.

برای اشخاصی که در اعضای داخلی ورم دارند مثلا ورم معده یا کبد دارند، حمام مخصوصا اگر طولانی باشد، مضر است. استحمام، رطوبات را تحلیل و جاری می کرد، حال اگر عضوی ضعیف باشد این رطوبات سریعا جذب آن عضو شده و ورم را وخیم تر می کند. استحمام زخم ها را عفونی می کند چون رطوبت به آنجا جاری می شود. کسی که تب دارد اگر تب عفونی است، استحمام ضرر دارد چون ماده عفونی بدن هنوز نضج پیدا نکرده است، در نتیجه استحمام در این شرایط باعث طولانی تر شدن بیماری می شود. اما اگر تب غیر عفونی است مشکلی ندارد. همچنین اگر تب ناشی از عفونت، مراحل آخر بیماری را سپری می کند، استحمام باعث سرعت بخشیدن به بهبود بیماری می شود البته ممکن است حال شخص بدتر شود اما شخص زودتر خوب می شود.

به طور کلی بهتر است بعد از هضم دوم حمام رفت یعنی حداقل 4 ساعت پس از غذا خوردن. بهترین حالت هم این است که بعد از حمام غذا بخوریم. اما کسی که می خواهد چاق شود باید بعد از غذا به حمام برود یعنی شکمش خالی نباشد و هضم اول نیز تمام شده باشد (حدود 1 ساعت و نیم بعد از غذا) تا بدن ماده برای تحلیل داشته باشد و برای ایجاد نشدن سده بعد از حمام سکنجبین ساده یا عسلی همراه با کمی نعناع بخورد. کسی که می خواهد لاغر شود، باید صبح ناشتا به حمام برود البته باید مداومت داشته باشد یعنی به طور روزانه باشد، البته باید کوتاه مدت باشد تا ضعف قوت ایجاد نشود. اگر دقت کرده باشید در ابتدای حمام نوک انگشتان کمی تپل می شود اما بعد از مدتی چروکیده می شود. پس کسی که می خواهد چاق شود، باید مدتی در حمام بماند که نوک انگشتان به سمت پیری نرود، در واقع رطوبت بدن از بین نرود. این نکات را برای استخر هم در نظر بگیرید. کسی که به استخر می رود و می خواهد چاق شود باید به بدن اجازه دهد که رطوبت جذب شود و در بدن باقی بماند و دوباره نیز مقداری رطوبت جذب کند. برای این کار شخص باید مقداری در آب باشد (مثلا 10 دقیقه) و به محض اینکه نوک انگشتان شروع به چروکیده شدن کرد، از آب خارج شود و در فضای استخر قدم بزند تا رطوبت جذب شده توسط پوست در چرخه بدن قرار بگیرد و بعد دوباره وارد آب

شود که در طی 1 ساعت مثلا 4 بار می تواند این کار را انجام دهد. اما کسی که می خواهد لاغر شود باید کلا در آب باشد و امکان جذب رطوبت به بدن ندهد.

شستن بدن (یا غسل) با آب سرد باعث نشاط، تقویت بدن، صلابت اعضا و اعصاب و تقویت هضم می شود. به واسطه رفتن حرارت به بطن، هضم قوی می شود. البته استحمام با آب سرد به چند شرط خوب است؛

1- در فصل گرم و در زمان شدت گرما باشد.

2- شخص جوان و معتدل اللحم باشد. اگر گوشت کمی داشته باشد جا به جایی دما خیلی سریع اتفاق می افتد، چون گوشت باعث حفظ حرارت می شود.

3- مزاج شخص گرم باشد.

4- بدن ممتلی نباشد یعنی شکم پر از غذا نباشد.

5- شخص مبتلا به اسهال و قی نباشد. شستن با آب سرد باعث احتباس شدید می شود که در نتیجه آن، مواد مجتمع می شود و بخارات آن به اعضای مثل مغز و کبد و قلب می رسد.

6- معده و کبد ضعیف نباشد چون آب سرد، حرارت را یکباره از جلد به سمت بطن متوجه می کند. این حرارت یکباره، مواد را هم به سمت اعضا می آورد اما اگر اعضا ضعیف باشند این مواد را نمی تواند هضم کند، پس این مواد فاسد می شوند.

7- هضم دوم انجام شده باشد.

8- بعد از حرکات شدید مثل ورزش های شدید و اعمال زناشویی نباشد. بعد از این حرکات باید با آب ولرم استحمام کرد تا کار دلك استرداد یعنی برگشتن مواد به جای خود، انجام شود.

با چه چیزی خوب است بدن را بشوئیم که تمیز شویم و ضررهای مواد شوینده شیمیایی مثل شامپو را نداشته باشد؟ استفاده کردن از گیاه صدر به علاوه ختمی و شاهتره (شاطره) برای بدن مفید است. شستن سر با صدر به تنهایی، باعث زود سفید شدن موها می شود اما اضافه کردن ختمی این عارضه را از بین می برد. همچنین صدر از ریزش مو جلوگیری می کند. اگر حرارت سر زیاد است از گیاهانی خنک باید استفاده کرد مثل گل بنفشه، گل نیلوفر، حنا و همچنین گل سرشور. این مواد را باید به صورت پودر درآورد و مخلوط کرد. موقع استحمام کمی از آن را با آب مخلوط کرده و به سر زده شود. اگر کسی شوره سر دارد باید به همین ترکیب، آرد نخود اضافه کند. یا از ترکیب آرد نخود به علاوه روغن گل سرخ استفاده کند. اضافه کردن آب چغندر نیز مفید است و علاوه بر شوره سر، چرک های بدن را نیز از بین می برد. استفاده از سنگ پای خشن و متخلخل فوق العاده مفید است و باعث

می شود اخلاط غلیظ مجتمع شده در مغز به واسطه تحریک ایجاد شده با خشونت سنگ پا به راحتی به سمت پایین گرایش یابد و دفع شود. همچنین مانع ایجاد ترک پا می شود و سردرد های به وجود آمده توسط اخلاط مغز را از بین می برد. یکی از علت های به وجود آمدن ترک پا، استفاده از دمپایی است وقتی که پا به خاطر عرق کردن و... مرطوب شده است. برای رفع ترک پا، عدس پودر شده را با سفیده تخم مرغ و روغن بادام شیرین خوراکی مخلوط کنید. این ترکیب را چند بار به کف پا بمالید و آن را ببندید تا ترک از بین برود. کسی که حرارت زیادی دارد و می خواهد از وان استفاده کند، می تواند موادی مثل گل بنفشه، گل نیلوفر و تخم کتان را دم کند و عصاره آن را در آب وان بریزد و خود را در آن غوطه ور کند تا حرارتش تعدیل یابد.

تدبیر فصول

فصل بهار

کسی که حافظ صحت است و می خواهد بدنش سالم بماند خوب است که در ابتدای فصل بهار این کارها را انجام دهد: حمامت، مصرف مصلح ها (منظور مصلحی است که شکم روی کند)، قی کردن (استفراغ) و فصد. در فصل زمستان انسان باید غذای غلیظ بخورد تا حرارت را به سمت داخل مجتمع کند و حرارت سراغ رطوبات اصلی انسان نرود و بدن موادی برای هضم کردن داشته باشد. مصرف غذای غلیظ در زمستان باعث شده است که بلغم های غلیظ یا مواد غلیظ باقی مانده در بطون بدن در طول 3 ماه به حجم زیادی برسد. وقتی هوا گرم می شود و رطوبت هم فزونی پیدا می کند، رطوبات بدن شروع به تحرک کرده و از بطون خارج می شوند و بیماری هایی را ایجاد می کنند. اینکه می بینید انسان در فصل بهار خواب آلود است به این دلیل است که غلظت مواد رو شده است. در تدبیر خواب گفتیم که توجه نفس به درون بدن منعطف می شود و شخص خوابش می برد. در بهار چون این غلایظ رو آمده است، نفس به درون توجه می کند و خواب آلود می شود، همچنین بیماری هایی مثل بشورات بدن (جوش) و خون دماغ شدن ایجاد می شود. سر نیز سنگین می شود زیرا عضو سردی است و این بخارات به سمت مغز می رود و سر را سنگین می کند. خود بدن احساس سنگینی می کند و احتیاط ها کم می شود، آن وقت است که شخص می گوید نفهمیدم دستم به کجا گرفت و خون آمد در حالی که از فرد خون زیادی رفته است. چرا این اتفاق می افتد؟ چون خون بدن زیاد شده است و طبیعت می خواهد آن را دفع کند پس این کار را به طور ناخود آگاه انجام می دهد. یا خون دماغ می شود یا از بن دندان ها خون می آید مثلا وقتی نخ دندان می کشد، خیلی راحت خون می آید در حالی که قبلا اینقدر راحت خون نمی افتاد. همه این ها به دلیل افزایش رطوبت ها و غلایظی است که به رو آمده است. غلایظ به واسطه قی کردن، ایجاد اسهال، انجام حمامت و فصد کاهش می یابد و بدن صحت پیدا می کند. اگر بیماری در قسمت پایین بدن است یعنی در روده ها و پاها سنگینی حس می شود، بهترین کار قی کردن است و اگر بیماری در قسمت های بالای بدن است مثل سر درد، مسهل (اسهال کردن) بهتر است و به اخراج مواد از سر، گردن، قلب، ریه و قسمت های بالایی بدن کمک می کند. رفلکسی که در اسهال و قی انجام می گیرد به حرکت مواد کمک می کند.

در ایجاد استفراغ موادی به نام مقی می دهیم مثل آب گرم با عسل زیاد. برای کسی که حالت تهوع دارد و احساس می کند مواد در معده اش مانده و فاسد شده است و نمی تواند هضم یا دفع کند، بهترین تدبیر قی کردن است. خوردن آب گرم با عسل زیاد باعث می شود معده روی مواد فشار بیاورد و آن ها را در یک حرکت بیرون بریزد. برای کسی که عادت به قی ندارد و وقتی قی می کند بدنش خیلی اذیت می شود اصلا قی توصیه نمی شود. یا افرادی که اصلا عادت به این کار ندارند یا عروقشان پر است و در قی کردن به سرشان خیلی فشار می آید، به این افراد توصیه می شود تا حد امکان از قی کردن پرهیزند و از سه روش دیگر استفاده کنند. امروز آمار دادند در بهار 4000 سگته در تهران داشته ایم. حافظ صحت باید یک حجامت در اول بهار انجام دهد تا به واسطه رفع غلظت ها و کاهش فشار خون بسیاری از این سگته ها رخ ندهد. شخصی که گرم و تر است خیلی بیشتر در معرض این سگته ها قرار دارد، به این شخص توصیه می کنیم حجامت و فصد انجام دهد، البته با رعایت تاریخ هایش. برای انجام فصد (خون گیری)، 6 رگ در بدن داریم که به آن ها رگ های مفسوده می گویند؛ اکل، اپتی، حبل، زرا، باسلیق و قیفال. خون گیری از هر کدام از رگ ها برای یک مرضی خوب است. شعبه های مختلفی هم دارند مثلا دست راست بین انگشت کوچک و انگشت انگشتی که به آن خنزر و بنسر می گویند، این فصد کبد است. در دست چپ بین دو انگشت برای طحال است. در دست راست برای قلب و در دست چپ برای مغز خوب است. فصد با سرنگ انجام می شود.

فرق حجامت با فصد؛ فصد استفراغ عام و حجامت استفراغ خاص است. در حجامت نمی خواهیم خون بگیریم، مثلا یکی از کارهایی که انجام می دهیم فعال کردن دستگاه ایمنی بدن است یا اینکه فقط می خواهیم همان موضع را از موادی که در آن مجتمع شده است تخلیه کنیم مثل حجامت سر. ولی در فصد این طور نیست چون خون را از تمام بدن می گیرند و خارج می کند مثلا در بعضی موارد طبیب تشخیص می دهد که باید رگ باسلیق زده شود، اما اگر شخص به جای زدن رگ باسلیق، خون دهد یا رگ دیگری را بزند، دیگر خون دادن منفعتی برایش ندارد. خون گیری یا اهدای خون اصلا جایگزین حجامت نیست. پس اولین تدبیر فصل بهار است که شخص به واسطه یکی از تدابیر بدنش را پاک سازی کند مثلا بلغم های غلیظی که در معده وجود دارد کاملا به واسطه قی تخلیه می شود یا در اسهال مواد لزجی که در روده ها مجتمع شده است دفع می شود. در فصد و حجامت نیز عضوی خاص یا کل بدن پاک سازی می شود.

در فصل بهار غذا خوردن باید تلطیف شود. به این دلیل که سه ماه زمستان عادت کرده ایم غذای غلیظ بخوریم و همچنین در ابتدای بهار، هنوز سردی هوا خیلی کم نشده است و توجه نفس به درون است پس اشتباه است یکباره خوردن غذاهای لطیف را شروع کنیم. نکته دیگر این است که غذاهای لطیف که خون صالح تولید می کنند مزاج گرم و تر دارند، خب خوردن این ها با خود فصل معارضه دارد یعنی فصل گرم و تر است و به واسطه غذا خوردن هم، گرمی و تری بیشتری بر مزاج غالب می شود پس این مضر می شود. در نتیجه توصیه به خوردن غذای لطیف در این شرایط نمی کنیم و می گوئیم غذا بهتر است غلیظ باشد و از لحاظ رطوبت و بیبوست، غذایی باشد که خشک باشد یعنی غذایی باشد که رو به سردی و خشکی حرکت کرده باشد. خیلی از حبوبات مثل

عدس، ماش و جو خصوصیت سرد و خشک و غلیظ بودن را دارند. غذای مناسب این فصل به مسهل ها نیز ربط دارد پس با خوردن آشی که حبوبات دارد و ترش هم هست مثل آش سماق، آش غوره، آش آلو و آش ریواس، دو تدبیر انجام می شود؛ هم غذای غلیظ و سرد و خشک خورده می شود و هم به خاطر ترشی که به واسطه تمبر هندی و زرشک و ریواس در آش ایجاد شده است، اسهال ایجاد می شود و صفرا و دم را فرو می نشاند. در این فصل غذا باید کثیرالمقدار باشد، زیرا حرارت زیاد است و باید مواد زیادی را برای هضم داشته باشد. همچنین غذا باید لقیل الغذاء باشد یعنی غذائیت آن کم باشد. باید چیزهایی خورده شود که خون کمی تولید کند یعنی باعث افزایش عواملی نشود که به واسطه فصد و حجامت می خواهد برطرفش شود.

طرز تهیه آش ها و غذاهایی که مثال زدیم در قسمت سوپ های کتاب «تغذیه در طب ایرانی - اسلامی» آمده است. در خوردن موادی که باعث می شود حجم زیادی از بدن را اشغال کند مثل بذریهایی که لعاب می دهند مثل جو یا اسفرزه، باید دقت کرد چون در کسی که رطوبتش خیلی زیاد است باعث افزایش رطوبت می شود و برایش خوب نیست. آش رشته را جزء آش های فصل بهار نیاوردیم زیرا نخود دارد و نخود خون زیادی تولید می کند و دیگر اینکه رشته های تهیه شده از آرد نول در آن استفاده می شود. همانطور که در صفحات 91 تا 94 کتاب تغذیه آمده است، آرد نول در غلات تصفیه شده وجود دارد. در تهیه رشته آش، رشته سوپ، ماکارونی، لازانیا، نان ساندویچی، پیتزا و اسنک همگی آردهای نول استفاده می شود که برای بدن خیلی مضر است و به شدت دستگاه گوارش را فرسوده می کند و هضمش خیلی سخت است.

انجام ریاضت های معتدل (حرکت هایی که نه شدید باشد و نه خفیف) مواد مجتمع را به حرکت در می آورد و به فرونشاندن صفرا و دم کمک می کند. گفتیم حرکت مسخن است و تسخین عامل تحلیل است. حرکت ها به شرط اینکه به اندازه باشند به فصد و حجامت نیز کمک می کند.

لباسی که در این فصل مناسب است و معمولا در فصل بهار و تابستان سفارش می کنند، لباس کتان یا نخی است. حضرت علی علیه السلام می فرمایند: خودتان را از باد آخر زمستان و ابتدای بهار نپوشانید زیرا همانطور که به درختان تازگی و حیات می دهد، به بدن شما هم حیات می بخشد. لباس هایی بپوشید که از اندکی نخ و پشم تشکیل شده است و نگران سرما نباشید.

فصل تابستان

در تدبیر غذای تابستان باید به تقلیل (کم کردن) پرداخت یعنی اصل این است که در یک فرد سالم در مقدار، لطافت، غلظت و غذائیت به مقدار کم اکتفا کرد. گفتیم باید در ابتدای بهار مقادیری را رعایت کنیم و بعد همینطور که فصل به طرف گرما می رود این مقادیر را کم کنیم تا وقتی به تابستان رسیدیم، این عادت درست شده باشد.

آفتاب در فصل تابستان از لحاظ نور و حرارت به نهایت خودش می رسد. گفتیم که جنس نفس از اجناس نورانی است و خیلی به مشابه خودش تمایل دارد برای همین خواب روز، پست بود. در فصل تابستان دقیقا همین توجه به بیرون را داریم و با قرار گرفتن در معرض تابش مستقیم آفتاب، ضرر زیادی می بینیم. پس تا حد امکان باید از آفتاب تابستان گریزان باشیم. اگر ناچار شدیم در آفتاب قرار بگیریم اولین ترجیح این است که پشت به آفتاب قرار بگیریم. نخاع و قسمت اعظم اعصاب بدن در قسمت پشت بدن است، اعصاب سرد و تر هستند و نور خورشید گرم و خشک است، تداخل این دو باعث می شود که ضرر زیادی نبینیم. ترجیح بعدی سمت چپ و اگر نشد سمت راست بدن است. کبد سمت راست قرار دارد و اعصاب بدن هم بیشتر در سمت چپ قرار دارند، برای همین است می گویند کسانی که پای چپ اند سرعت حرکاتش بیشتری دارند، البته این حرف مطلق نیست. گفتیم که افراد دارای مزاج گرم و خشک، سریع هستند مثلا اگر دو فرد گرم و خشک در یک حد از گرما قرار داشته باشند و هر دو مرد باشند، اگر یک نفرشان دست چپ و پای چپ باشد سرعت حرکاتش بیشتر است چون اعصاب بدن فعال شده اند و به کنش های اطرافش واکنش بیشتری نشان می دهد.

در فصل تابستان قی، مسهل، حجامت و فصد خوب نیست و باید به حداقل برسد. حجامت و فصد اگر ضرورت ندارد و طیب نگفته است نباید انجام شود. برای فردی که حافظ صحت است، اصلا چنین سفارش هایی نداریم زیرا باعث ضعف می شود چون بدن به واسطه نور شدید آفتاب دائما در حال تحلیل است، حال با انجام این ها که کارشان تحلیل است ریاضت دیگری اضافه می شود و ضرر می رساند. در فصل زمستان انجام این کار خیلی بدتر است و دلیلش چیز دیگری است اما در فصل تابستان دلیلش ریاضت است.

در فصل تابستان و پاییز توصیه می کنیم به خوردن شربت ها و بذرهایی که علاوه بر اضافه کردن رطوبت، سردی هم اضافه می کند و صفرا را در بدن فرو می نشاند مثل خاکشیر که ایجاد اعتدال می کند، اگر چه خاکشیر را بیشتر در پاییز سفارش می کنیم اما در فصل تابستان نیز خوب است. البته چیزی که معروف شده است که خاکشیر یخمال می خورند خوب نیست زیرا یخ دارد. بحث یخ را در کتاب تغذیه مطالعه کنید. شربت آلبیمو و شربت سکنجبین خیلی خوب است و انواع مختلفی هم دارد که در کتاب تغذیه می توانید انواع آن را ببینید. دو نوع آن، سنکنجبین عسلی و سکنجبین با شاخه نبات است که دستور رازی است، البته این شاخه نبات امروزی شاخه نبات قدیم نیست زیرا شکر و قند الان هم شکر و قند قدیم نیست، الان چغندر قند استفاده می شود اما قبلا نیشکر بوده است. درست کردن سکنجبین عسلی که با عسل و آب و سرکه انگور طبیعی (نه سرکه مصنوعی) خیلی راحت تهیه می شود، برای فرو نشاندن صفرا در بدن در فصل تابستان فوق العاده مفید است. خوردن چیزهای ترش در این فصل هم مثل فصل بهار سفارش شده است. همچنین استفاده از داروهایی که هم رطوبت بخش و ملین هستند و هم لطیف کننده اند مثل شیر خشک. بذرهایی دیگری نیز در فصل تابستان مفید است مثل بذر کتان یا تخم شربتی، البته تخم شربتی چون گرم و خشک است زیاد توصیه نمی شود اما رطوبت بخشی را دارد و بیشتر برای فصل پاییز سفارش می شود.

نکته: برای بچه ای که به دنیا می آید و بیوست دارد و یرقان و زردی گرفته است، راحت ترین چیزی که می توان داد شیرخشت است. به اندازه یک نخود در یک استکان آبی که جوشیده شده باشد حل کنید و به طور صاف شده به طفل بدهید.

برای این فصل بهترین لباس، کتان یا نخی است تا تعریقی که اتفاق می افتد باعث سد مسام بدن (انسداد منافذ پوستی) نشود و عرق بتواند راحت از آن ها عبور کند. حرکت و ورزش هایی که می خواهیم در این فصل انجام دهیم نباید شدید باشد و تا حد امکان باید کم شود. تا حد امکان باید در سایه باشیم و استراحتمان را در روز بیشتر کنیم، مخصوصا افراد گرم و خشک. تمام مواردی که باعث می شود گرمای بدن بالا رود و رطوبت بدن کم شود مثل بی خوابی کشیدن (گفتیم خواب رطوبت بخشی دارد)، نباید اتفاق بیفتد و استراحت در روز و آن خواب قیلوله که گفتیم برای افراد گرم و خشک خیلی توصیه شده است.

فصل پاییز

چون فصل پاییز سرد و خشک است و اصل آن هم در خشکی است. اولین تدبیر این است که شخص خود را از باد پاییزی بپوشاند چون همانطور که درختان را خشک می کند، بدن اشخاص را هم خشک می کند. البته شاید بادش سرد نباشد و بدن به ظاهر اذیت نشود اما خصوصیت این باد خشکاندن بدن است، همانطور که باد آخر زمستان و اول بهار شاید سرد باشد اما خصوصیتش تر و تازه کردن بدن است. باید از هر کاری یا خوراکی که باعث تجویف (خشک شدن) بدن می شود پرهیز کرد مثل انواع استفراغ هایی که همگی باعث خشک شدن و تحلیل بدن می شوند. پس اگر دچار اسهال و قی شدیم حتما باید زود آن را بند بیاوریم. فصد و حجامت هم اصلا انجام نشود مگر اینکه طیب تشخیص دهد و آن را تجویز کند. از ورزش ها و حرکت و سکون، هر کاری که باعث تجویف بدن می شود نباید انجام شود. همانطور که در تابستان هم گفتیم، حرکاتی که شدید است و باعث گرمی و در نهایت باعث خشکی می شود نباید انجام شود، این تدبیر در فصل پاییز خودش را بیشتر نشان می دهد چون اصل آن خشکی است. شستن بدن با آب سرد در این فصل بسیار مضر است چون مسام بدن را می بندد و باعث تجویف و خشکی بدن می شود و باعث می شود آن موادی که می خواهد از بدن گذر کند و تحلیل هایی که به صورت عادی انجام می گیرد با سده مواجه می شود که این خیلی مضر است و باعث ایجاد نذله می شود. نذله دومین بیماری است که آن را ام الامراض می دانند چون بیماری های خیلی وحشتناکی در بدن ایجاد می کند مثلا امروزه ام اس، پارکینسون و آلزایمر از وجود نذله ایجاد می شود. خود نذله بیماری های دیگری در قلب و دستگاه گوارش و دستگاه ریوی ایجاد می کند که استحمام و استخر آب سرد در فصل پاییز، آن را تشدید می کند. همانطور که گفتیم در تدبیر استحمام، شستن بدن با آب سرد چند شرط داشت؛ شخص گرم مزاج باشد، در فصل گرم باشد، در بیشترین حرارت باشد، معتدل اللحم باشد و گوشت خوبی داشته باشد. در بخش خواب و بیداری گفتیم که مکان خوابیدن باید سرد و نمناک نباشد، در فصل پاییز این مورد اهمیت بیشتری دارد چون محیط خواب سرد است و هوای سرد وارد بدن می شود، حتی اگر جای خوابیدن گرم باشد و پوشش مناسبی هم داشته باشیم، باز هم استنشاق هوای سرد خیلی ضرر می زند و باعث ایجاد

سرفه و زکام می شود. در این فصل می فرمایند که اگر می توانید، سر خود را از باد این فصل بپوشانید به حسب همان بیماری های زکام یا نزله ای که به واسطه تحریک نزله ها توسط باد ایجاد می شود یعنی نزله هایی که در مغز هست تحریک می شود و فرو می ریزد. آبریزش در فصل بهار خیلی خوب است و جلوگیری از آن ضرر دارد اما نزله ای که در پاییز ایجاد می شود مضر است. در روایت هست که نزله نعمتی از نعمت هاست که خداوند به افراد می دهد. اگر جلوی آن در زمان مناسبش گرفته شود، در مغز سده ایجاد می کند و بیماری های فراوانی را ایجاد می کند یا اگر راهش به واسطه قرص ها عوض شود و این نزله ها به مجاری ریوی و برونش ها برسد باز ایجاد آسیب های زیادی می کند مثل ذات الجنب، ذات الریه و سل. ذات الریه آماس و ورم شش ها است، ذات الجنب ورم پهلوها است و سل هم که زخم ریه است.

ام اس چگونه ایجاد می شود؟ 3 مدل عصب داریم؛ عصب حسی و عصب حرکتی و عصب حسی- حرکتی. از انتهای اعصاب حرکتی ماده ای ترشح می شود و به ماهیچه ها می رسد و ماهیچه ها منقبض می شود. نزله روی این اعصاب حرکتی را می پوشاند و چون آن ماده به علت وجود مانعی که توسط نزله ایجاد شده است، ترشح نمی شود در نتیجه شخص قادر به انقباض عضلات نیست. بعضی از اطبا سنتی یا جدید تصور کرده اند که بیماری از سردی ایجاد می شود، نه اینطور نیست، نزله گرم و نزله سرد داریم. من فکر می کردم که ام اس در بیماری های قدیم نبوده است! در حالیکه در قسمت فالج در طب سنتی، حالات ام اس ها تشریح می شود و بعد می گویند اگر به چشم بزند چگونه درمان می شود و اگر به پاها بزند چگونه درمان شود. آن نوعی که به پاها می زند خیلی دشوار درمان می شود و اغلب کسانی هم که ام اس دارند در پاها خودش را نشان می دهد به طوری که پاها لمس می شوند و نمی تواند درست حرکت کنند.

چرا قی و استفراغ را ممنوع کرده اند؟ یکی به دلیل تحلیل رطوبات است که باعث خشکی بدن می شود و چون خود این فصل هم خشک است، آسیب زیادی می زند. دلیل دیگر تحریک مواد بدن است. در این فصل حرارت بدن کم است و مسام خشک و بسته شده اند و بروز و ظهور به راحتی صورت نمی گیرد، در نتیجه انجام قی و استفراغ باعث ایجاد سده می شود و بیماری های زیادی را ایجاد می کند یعنی به واسطه قی یا اسهال مواد تهییج و تحریک می شوند اما راه عبورشان بسته است. به جای قی یا اسهال، حرکت های خفیف را در دستور کارتان قرار دهید تا مواد غلیظ ایجاد شده در بدن تحلیل رود و بدن نیز به هیجان یکدفعه دچار نشود.

بهترین حمام در این فصل استحمام با آب نیم گرم (فاطر) است یعنی آبی که نه گرم است که باعث تحریک شود و نه سرد است که گفتیم چه مضراتی دارد. این استحمام باعث رطوبت بخشی مناسب به بدن می شود و تحریک خاصی هم انجام نمی دهد.

در خوراک ها، خوراکی که از لحاظ غلظت و لطافت در حد اعتدال باشد اما از نظر رطوبت، رطوبت زیادی داشته باشد را توصیه می کنند. در فصل بهار گفتیم موادی را استفاده کنید که رطوبت زیادی را ایجاد نمی کند و در فصل پاییز برعکس. هر چقدر به آخر

پاییز نزدیک می شویم به غلظت آن اضافه می کنیم و رطوبت آن را کمتر می کنیم چون می خواهیم وارد فصل زمستان شویم. در فصل پاییز، خشکی بدن منجر به کاهش تولید خون می شود، در نتیجه باید غذایی خورد که کثیرالغذا باشد و خون زیادی تولید کند که اغلب این غذاها گرم و تر هستند مثل گوشت بره و نان گندم.

فصل زمستان

در فصل تابستان گفتیم استفراغ خوب نیست چون دوتا ریاضت به بدن وارد می شود. در فصل زمستان باز همین حرف را می زنند که قی، اسهال، حجامت و فصد ممنوع است اما نه به خاطر آن دلیلی که در تابستان گفتیم. در این فصل نیز ریاضت محسوب می شود اما به دلیل اینکه بدن باید خیلی زحمت بکشد تا با این ها همراهی کند. در فصل بهار به واسطه گرمی و تری رطوبات بدن حرکت داشت اما در فصل زمستان که اصل آن، سردی است و علامت سردی سکون و انقباض و خفا است، مواد مجتمع در بدن به صورت کامل در بطون بدن قرار می گیرد یعنی در مخفی ترین و عمیق ترین قسمت های بدن غلظت وجود دارد. حالا در این فصول حجامت می خواهد این ها را به هر ترتیبی که هست از بدن بیرون بکشد اما به دلیل اینکه این ها در بواطن بدن اند موفق به انجام این کار نمی شود و آن ها را فقط کمی به سمت قلب یا هر عضوی که ضعیف تر باشد حرکت می دهد و ایجاد بیماری می کند. پس کلا ممنوع می شود و ممنوعیت فصل زمستان نسبت به فصل تابستان بیشتر است. درست است که در فصل تابستان بدن دچار ضعف و ریاضت می شود اما اگر قوت شخص جوان باشد می توان آن را به بدن برگرداند، اما در فصل زمستان این اتفاق را نمی توان مدیریت کرد. در فصل زمستان باید بگذاریم این غلایظ باشد، فصل بهار که رسید این ها خودشان غلیان می کنند و تا وقتی که سکون دارند بیماری ایجاد نمی کنند اما وقتی دچار حرکت می شوند، متعفن می شوند و این تعفن آن ها است که آسیب زا است مثلا دیده اید که بعضی اشخاص که به اطبا مراجعه می کنند یا عکسی می اندازند، می گویند فلان غده خوش خیم را مثلا در ناحیه سینه داری اما این کاری ندارد و خود بدن به طور آرام آن را تحیل و دفع می کند، این از همان نوع مواد است. البته اگر خاطرتان باشد در فصل زمستان ورزش را توصیه کردیم، حالا اگر بخواهیم حرف را کامل کنیم این می شود که در فصل زمستان باید غذاهای غلیظ و با مقدار و غذاییت زیاد خورد زیرا می خواهیم خون زیادی در بدن تولید شود و بدن را گرم کند. چون مقدار حرارتان زیاد است، باید مقدارش زیاد باشد و چون کیفیت حرارتان هم بالاست باید غلیظ باشد.

در فصل زمستان غذاهایی باید خورد که از لحاظ تری رطوبتش پایین تر اما گرمایش زیاد باشد تا حرارت خوبی را در بدن تولید کند. با خوردن غذای غلیظ و زیاد و دارای غذائیت بالا، بدن به واسطه حرارتی که دارد مقداری از آن را هضم و جذب می کند و آن را در چرخه بدن قرار می دهد و به صورت افعال بروز و ظهر پیدا می کند. مقداری از آن را برای رشد و نمو بدن استفاده می کند و مقداری از آن به صورت غلظت هایی در بدن باقی می ماند. اگر بخواهیم 3 ماه صبر کنیم تا در فصل بهار آن ها را خارج کنیم، شاید در بهار بیماری های زیادی را ایجاد کند. گفتیم بیماری هایی که در فصل بهار ایجاد می شود به واسطه غلظت هایی است که در فصل

پاییز و مخصوصاً زمستان در بدن جمع شده است و حالا بیرون می آید و ایجاد بیماری می کند؛ سنگینی سر، خواب زیاد و جوش ها و... حاصل زمستان است. خب چه کار کنیم؟ یکی انجام ورزش هایی است که به شدت بدن را گرم کند. در فصل تابستان می گفتیم تا حد امکان ورزش نکنید و در سایه باشید و استراحت کنید اما در فصل زمستان می گوییم تا جایی که می توانید ورزش های شدید انجام دهید چون خیلی به تحلیل موادی که در بدن مجتمع شده است کمک می کند.

نوع تغذیه به نسبت هر شخص متفاوت است مثلاً یک نفر گرم و خشک است و باید حجم موادی که گرم و تر است و خون بیشتری تولید می کند را نسبت به یک نفر که گرم و تر، خیلی بیشتر مصرف کند. همه اش در حیطه گرم و تر است اما در فرد گرم و تر دوز گرم و تری آن پایین تر است یا حجم بیشتر است زیرا معده گرم و خشک ضعیف تر است و کمتر جا می گیرد.

پوشیدن لباس پشمی در این فصل توصیه شده است چون حرارت را در سطح بدن حفظ می کند تا سطح بدن دچار سردی نشود. در فصل زمستان گرمی در داخل بدن مجتمع می شود و سردی به ظاهر بدن نمایان می شود، پس در این فصل لباس باید پشمی باشد تا این سردی بر سطح بدن غالب نشود.

میوه ها

میوه های هر فصلی خیلی شباهت به همان فصل دارد مثلاً در فصل بهار توت داریم که مزاج آن گرم است. یا مثلاً در فصل تابستان؛ خربزه = گرم، زرد آلو = گرم، آلو = مقداری سرد، هندوانه = سرد، گیلاس = گرم، طالبی = گرم، گرمک = گرم، خربزه = گرم، آلبالو و شلیل = سرد، موز و خرما و گلابی = گرم. در فصل پاییز؛ پرتقال = سرد، سیب = گرم، لیمو شیرین = سرد، نارنگی = سرد. در فصل زمستان؛ پرتقال و گریپ فروت = سرد

چرا خداوند متعال در فصل گرم و تر، یک میوه گرم را در آن فصل قرار داده است؟ چرا اینقدر مشابهت وجود دارد؟ میوه با وجود اینکه غذاییت دارد اما معمولاً جزء غذاهای اشخاص قرار نمی گیرد یعنی اشخاص به صورت میان وعده، چاشنی و پیش غذا مصرف می کنند و یا جایگزین آب می کنند. در فصل تابستان حرارت به سمت خارج بدن آمده و در بطن بدن کم می شود. اگر بخواهیم تعادل ایجاد کنیم، با غذاها میسر نیست چون با افزایش غلظت، هضم دچار مشکل می شود پس توسط غذاییت میوه باید کیفیتی ایجاد کنیم که بدن به راحتی آن را تحلیل ببرد و جزء چرخه بدن قرار گیرد. به همین دلیل خداوند متعال میوه هایی را در آن فصل قرار داده است که همزاد آن فصل در درون بدن، بیرون را ایجاد کنند که اولاً نفس با سرعت به سمت خارج نرود چون حرارتی در آن ایجاد می شود که همزاد فصل است و علاوه بر رطوبت بخشی در برون رفت گرما تعادل ایجاد می کنند، یعنی

خاصیت میوه های هر فصل که مثل خود آن فصل هستند دقیقا ایجاد همزاد پنداری کردن و ایجاد تعادل بین درون بدن و بیرون بدن است. منظور از بیرون بدن، محیط و فصل است.

خوردن گلابی و هندوانه به صورت ناشتا و با معده خالی باعث ورم معده می شود. خوردن هندوانه قبل و بعد از غذا ممنوع است چون هندوانه لطیف است و رطوبت زیادی دارد که در نتیجه آن فساد و نفخ ایجاد می شود. هندوانه، خربزه، طالبی و گرمک را باید به صورت میان وعده مصرف کرد. گرمک و طالبی ورم معده ایجاد نمی کند و می توان به صورت ناشتا خورد. خوردن زیاد زرد آلو و آلو در فصل تابستان ایجاد اسهال می کند.

بقیه میوه هایی که همزاد فصل نیستند مثل هندوانه، آلو، شلیل و...همان وظیفه را دارند که در غذاها گفتیم. مثلا سیب غذاییت زیادی دارد و آن را جزء ذوالخاصیه هم حساب می کنند. مداومت بر خوردن یک سیب به صورت ناشتا در زمستان باعث جلوگیری از سرماخوردگی می شود. در فصل پاییز انار را عین خود فصل است یعنی سرد است و به کسی که مزاج گرم دارد خوردن انار ملس در فصل پاییز توصیه می شود. به کسانی که مزاج سرد و خشک دارند خوردن انار شیرین توصیه می شود. خوردن انار در صبح ناشتا باعث کاهش غلیان سودا و صفرا در بدن می شود. خوردن انار در صبح ناشتا باید اینطور باشد؛ یک هفته به طور مداوم هر روز صبح خورده شود و بعد یک هفته خورده نشود. اگر شخص یبوست دارد دقت کند که منافاتی با یبوستش نداشته باشد، مثلا آب انار را به جای خود انار بخورد یا دانه انار را میل کند و طوری تدبیر کند که یبوستش بدتر نشود.

نکته: خوردن میوه نوبر فوق العاده سفارش شده است. اگرچه گران تر است اما توصیه می کنیم که استفاده شود چون بسیار فایده دارد و تمام سموم فصل قبل را جمع کرده و خارج می کند.

سبحان ربك رب العزه عما يصفون و سلام على المرسلين و الحمد لله رب العالمين و صل الله على سيدنا محمد و آله الطاهرين.