



Cleaning up food waste in the lives of the innocents (physical, behavioral)

ayob massoodi ^{a*}, gholam reza normohammadi ^b, amir mohsen erfani ^c

^a PhD in Education, Maarif University, Qom, Iran a_136179@yahoo.com

^b Assistant Professor, Department of Education, Tehran University of Medical Sciences, Iran drnormohammadi@yahoo.com

^c Member of the Faculty of Education University, Qom, Iran amir.m.erfani@gmail.com

KEYWORDS

health
digestive diseases
urine and feces
constipation first digestion
wastes

ABSTRACT

One of the most important causes of disease in today's societies is food waste, the cleaning of which is different in each medical school. This research has tried to analyze the life style of Imams (peace be upon them) in relation to the cleaning of such wastes. Despite the efforts of various researchers in the medical history of innocents, the present problem is a new and practical issue that the primary territory of waste production and behavioral measures corresponding to its cleaning have been investigated and extracted with a descriptive analytical method and documentary approach. The findings of the research indicate that the actions of Imams (a.s.) to clean food waste under three axes; Attention to reducing the amount of waste, attention to not stopping waste in the process of digesting and expelling waste on time has been summed up. By choosing a lofty and pleasant ideal, Masooman (pbuh) considered any worldly pleasures such as eating as a means of life, and for this reason, besides preventing the creation of excess waste without any internal dissatisfaction, he made the mind aware of various obstacles to digest and expel waste, including They have managed occupations and restrictions. The prominent advantage of the mentioned method, in addition to aligning with reason and nature, is controlling the needs of the body and balancing it with the power of faith, which is considered an exercise for self-improvement in order to achieve a virtuous life.

* Corresponding author: a_136179@yahoo.com

DOR: 20.1001.1.29810841.1402.1.1.6.3

Received: 2023/5/31 ; Received in revised form: 2023/5/15; Accepted: 2023/1/29

Article type: scientific research paper

©Author





پاک‌سازی پسماندهای غذایی در سیره معصومان علیهم‌السلام (کالبدی، رفتاری)

ایوب مسعودی^{الف*}، غلامرضا نورمحمدی^ب، امیر محسن عرفان^ج

^{الف} دکتری مدرسی معارف، دانشگاه معارف، قم، ایران a_136179@yahoo.com

^ب استادیار گروه معارف دانشگاه علوم پزشکی تهران، ایران drnormohammadi@yahoo.com

^ج استادیار دانشگاه معارف، قم، ایران amir.m.erfan62@gmail.com

چکیده	واژگان کلیدی
<p>از مهم‌ترین عوامل ایجاد بیماری در جوامع کنونی، پسماندهای غذایی است که پاک‌سازی آن در هر یک از مکاتب پزشکی متفاوت است. این پژوهش کوشیده است سبک زندگی ائمه علیهم‌السلام را نسبت به پاک‌سازی این‌گونه پسماندها واکاوی کند. علی‌رغم تلاش پژوهشگران مختلف در سیره پزشکی معصومان، مسئله حاضر موضوعی جدید و کاربردی است که قلمرو اولیه تولید پسماند و اقدامات رفتاری متناسب با پاک‌سازی آن، با روش توصیفی تحلیلی و رویکرد اسنادی بررسی و استخراج شده است.</p> <p>یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که اقدامات ائمه (ع) برای پاک‌سازی پسماندهای غذایی ذیل سه محور؛ اهتمام به کاهش یافتن حجم پسماند، اهتمام به عدم توقف پسماند در فرایند هضم و اخراج به‌موقع پسماند خلاصه گردیده است. معصومان (ع) با انتخاب آرمانی والا و دل‌نشین، هرگونه لذات دنیوی نظیر خوردن را ابزاری برای زندگی دانسته و از این جهت در کنار جلوگیری از ایجاد پسماند اضافه بدون هرگونه ناراضی‌درونی، ذهن را نسبت به موانع مختلف هضم و اخراج پسماند از جمله مشغولیت‌ها و محدودیت‌ها مدیریت نموده‌اند. امتیاز برجسته شیوهی ذکر شده علاوه بر هم‌سویی با عقل و فطرت، کنترل نیازهای جسم و تعادل بخشی به آن با نیروی ایمان است که خود تمرینی برای خودسازی در راستای رسیدن به حیات طیبه محسوب می‌شود.</p>	<p>بهداشت بیماری‌های گوارشی ادرار و مدفوع یبوست فضولات هضم اول</p> <p>تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۲/۱۱ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۳/۱۵ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۳/۱۹</p>

۱- مقدمه

از جمله نیازهای غریزی و روزمره انسان برای ادامه زندگی و رسیدن به حیات طیبه غذاست؛ که بخش سودمند آن پس از استفاده تبدیل به سلول‌های بدن و قسمت آسیب‌زای آن، پسماندهایی است که سیستم هوشمند بدن همواره در اخراج آن کوشش می‌کند. این سامانه در صورتی که به هر دلیل از جمله سبک زندگی، عدم مراقبت، و برنامه‌ریزی، نتواند مأموریت خود را انجام دهد، علاوه بر مشکلات روحی روانی، به تدریج عوارض متعدد جسمی نظیر سنگینی، بی‌حوصلگی، خستگی عضلانی و مفصلی، خود مسمومیتی (جذب میلیاردها میکروب در سطح روده)، نارسایی کلیه، بواسیرها، فشارخون، بیماری‌های قلبی و حتی سرطان کولون را در پی دارد. (ژان لوک، ۱۳۶۹، ص ۶۵-۷۴)

هر یک از مکاتب پزشکی بر اساس سبک زندگی خود، برخوردی متفاوت، نسبت به چگونگی پاک‌سازی این پسماندها دارند؛ آنچه بایسته است، عملکرد معصومان خواهد بود که با توجه به اهتمام آن‌ها نسبت به ابعاد مختلف بدن و از طرفی احاطه جامع

آن‌ها نسبت به انسان، شناسایی و استخراج جنبه‌های مختلف زندگی آن‌ها به‌ویژه در حوزه سلامتی و بهداشت اهمیت دارد. از این‌رو با عنایت به آسیب‌زا بودن توقف پسماندهای غذایی و پیامدهای جبران‌ناپذیر آن، پژوهش حاضر چگونگی پاک‌سازی پسماندهای غذایی را در سیره معصومان (ع) ذیل دو محور قلمرو کالبدی تولید پسماند و اقدامات رفتاری پاک‌سازی، بررسی و تحقیق خواهد کرد.

بدیهی است که پاک‌سازی فضولات یادشده دارای مراحل مختلف است؛ جرجانی مراحل مختلف هضم و تولید این پسماندها را در سه مرحله «معدی»، «کبدی» و «اندامی» تعریف کرده (جرجانی، ۱۳۹۱، ج ۲، ص ۲۵۵) چنانکه برخی نیز در چهار مرحله «معدی»، «کبدی»، «عروقی»^۳ و «اندامی»^۴ دسته‌بندی نموده‌اند. (بهاء الدوله، ۱۳۸۲، ص ۵-۶)

با توجه به گزارش‌های نقل‌شده از معصومان (ع) در آداب تخی، آداب استحمام، اهمیت و چگونگی حجامت، سعوط و تدابیر برخورد با بیماری زکام و همچنین آداب زناشویی؛ می‌توان نتیجه گرفت که این مکتب نیز به مراحل مختلف پاک‌سازی توجه داشته است. از این‌رو با توجه به حجم بالای مباحث یاد شده، پژوهش حاضر، ناظر به مرحله ابتدایی پسماند [منشأ ایجاد و چگونگی اخراج آن] به جهت نیاز روزانه، حجم بالا و میزان آسیب‌زا بودن خواهد بود؛ این مرحله از حیث کالبدی و اعضای، محدود به دستگاه گوارش، دستگاه مجاری ادرار و به‌صورت غیرمستقیم دستگاه عصبی و از حیث رفتاری در دودسته رفتارهای کاهش‌دهنده میزان پسماند و رفتارهای اخراج‌کننده آن قابل دسته‌بندی می‌باشد.

در ارتباط با چگونگی برخورد معصومان با خوردن، پژوهش‌هایی انجام شده که می‌توان به دست‌یافته‌های ارزنده افرادی چون محمدرضا جباری (جباری، ۱۳۸۶)؛ غلامرضا تاجری (تاجری، ۱۳۹۰)؛ هاشم معروف حسنی و همکاران (حسنی و همکاران، ۱۳۹۵)؛ علی‌رضا بیرجندی (بیرجندی، ۱۳۹۷) و سید محمد مواظب (مواظب، ۱۳۹۱) اشاره کرد. این در حالی است که پژوهش‌های انجام شده در زمینه نوع برخورد معصومان با تغذیه بوده و از دید پاک‌سازی به آن پرداخته نشده است.

آداب یا احکام تخی نیز که بیشتر در کتاب‌های توضیح المسائل به آن پرداخته شده، اگرچه به‌صورت غیرمستقیم به پاک‌سازی می‌پردازد؛ ولی جامعیت نداشته و برخی محورهای جزئی را بدون تحلیل در حوزه یاد شده در بردارد. همچنین پژوهش‌هایی نیز درباره پاک‌سازی صورت گرفته که از آن جمله می‌توان به افرادی همچون مرادی (مرادی، ۱۳۹۷) و خلیلی پویا (خلیلی پویا، ۱۳۹۱) اشاره کرد؛ با این حال نیاز به بررسی بیشتر در این زمینه محسوس است.

درواقع آنچه این پژوهش را نسبت به تحقیقات گذشته متمایز می‌سازد، علاوه بر ارزیابی اسناد مختلف قرآنی و روایی به‌صورت یکجا و جامع، پرداختن به موضوع پاک‌سازی در مسئله پسماندهای غذایی است که با روش توصیفی تحلیلی و رویکرد اسنادی، سیره ائمه (ع) دنبال شده و در پایان امتیازات آن نیز به‌اجمال بیان شده است.

۱. مفاهیم تحقیق

واژه‌ها و اصطلاحات در هر فرهنگ، خاستگاه و جایگاه خاص دارد؛ بر این اساس به‌منظور تبیین چارچوب نظری تحقیق، واژه‌های سیره، پاک‌سازی و پسماند غذایی بررسی خواهد شد.

۱. موارد منسوب به معده (مدفوع).

۲. موارد منسوب به کبد (ادرار).

۳. موارد منسوب به دستگاه گردش خون.

۴. موارد منسوب به اندام یا عضو.

۲.۱- سیره

«سیره»، بر وزن «فعله» از «سیر» به معنای رفتن، حرکت کردن و عبور کردن (ابن منظور، ۴، ج ۶، ص ۴۵۳)، حالتی درونی است که نهاد وجودی انسان و غیر انسان، (خواه غریزی یا اکتسابی) بر آن قرار دارد (راغب اصفهانی، ۴، ص ۲۴۷). این واژه در اصطلاح مورخان با توجه به سیر تطور آن، در سه رویکرد و گرایش مختلف به معنای تاریخ آیین شرح حال پیامبر (ص) و جنگ‌های ایشان (مغازی و سیره)، به معنای درس و پیام [استخراج احکام فقهی و معارف اسلام (فقه السیره)] و به معنای سبک، به کار رفته است.

آنچه در اینجا منظور نظر می‌باشد معنای سبک است که در لغت به معنای گذاشتن فلز و قالب ریختن است (ابن فارس، معجم مقاییس اللغة، ج ۳، ص ۱۲۹؛ ابن منظور، ۴، ج ۶، ص ۱۶۲) که در هر شاخه‌ای، سبکی خاص دارد. (ر.ک: مطهری (۱۳۸۴)، ج ۱۶، ص ۵۲) [سبک اقتصادی، سبک شعر، سبک هنر و غیره]

بر این اساس در مفهوم «سیره» و «سبک»، ثبات حالت، هیئت و راه و رسم (دلشاد تهرانی، سیره نبوی (منطق عملی)، دفتر اول، سیره فردی، ص ۴۹)، تابع چارچوب‌های خاص و استوار مدنظر است که ناشی از جهت‌گیری، ارزش و شیوه‌های رفتاری خواهد بود. در پژوهش حاضر، این ثبات حالت و راه رسم، مبتنی بر سبک زندگی ائمه معصوم (ع) در حوزه پاک‌سازی پسماندهای غذایی است که از قول، فعل و تقریر آن‌ها استخراج می‌گردد. (طریحی (۱۴۱۴)، ماده سنن)

با توجه به حجم گسترده روایات حوزه بهداشت و حفظ سلامتی و گفته برخی صاحب‌نظران که بررسی روایات سیره، مانند روایات فقهی ضرورت ندارد؛ ارزیابی روایات اغلب بدون بررسی سندی و با ملاک سازگاری آن‌ها با عقل و روح حاکم بر فرهنگ معصومان (ع) و از طرفی خانواده روایات انجام شده است.

۲.۲- پاک‌سازی

واژه پاک‌سازی ترکیبی از پاک و ساز، به معنای پاکیزه، نظیف و ساختن است؛ (معین، ۱۳۸۲، ص ۲۸۷ - ۲۸۸؛ همان، ص ۷۹۸) چنانکه مترادف واژگانی نظیر پالایش، تخلیه، تنظیم و تزکیه نیز خواهد بود.

در تعبیر فقهی و عرفی نیز واژه‌هایی نظیر قضای حاجت (شیخ صدوق، ۱۴۰۹، ج ۱، ص ۴۵) و تخلی (خیمینی، ۱۴۲۵، ج ۱، ص ۲۷)، ناظر به پاک‌سازی و فارغ شدن بدن از فضولات است. به هر حال مقصود از آن در تحقیق حاضر، پالایش و تخلیه جسم انسان از هرگونه پسماند و ناخالصی‌هایی است که نگهداری آن بیش از زمان مقتضی، ایجاد کننده بیماری‌های مختلف برای بدن می‌باشد.

۲.۳- پسماند غذایی

غذا در لغت چیزی است که خورده شده و قوام بدن به آن است (معین، ۱۳۸۲، ص ۱۰۲۸)؛ چنانکه پسماند به مجموعه مواد ناشی از فعالیت‌های انسان و حیوان که به صورت ناخواسته و یا غیر قابل استفاده، دور ریخته می‌شود اطلاق می‌گردد. این تعریف به صورت کلی در برگزیده همه منابع، انواع طبقه بندی‌ها، ترکیب و خصوصیات مواد زاید بوده و در دسته‌های مختلفی قابل تقسیم است.

آنچه در این پژوهش منظور نظر است باقی مانده‌ی خوراک مصرف شده و مانده در بدن است؛ چنانکه مقصود از پسماند غذایی، فضولات و زواید فساد انگیز غذاست که پس از فعالیت دستگاه گوارش، در هر یک از مراحل هضم، حالتی متفاوت داشته و از بدن خارج می‌گردد.

۲. قلمرو کالبدی پاک‌سازی پسماندهای غذایی

اولین و مهم‌ترین قلمرو پسماندهای غذایی دستگاه گوارش است. ادرار، مدفوع و قی (برگرداندن غذا) پسماندهای این دستگاه است که با توجه به نیاز هر روزه بدن، عملیات هضم، جذب و دفع روزانه استمرار داشته و از این جهت دفع آن نسبت به دیگر مراحل در اولویت است. «ای مفضل درباره تغذیه بدن و تدابیر نهفته در آن نیک بیندیش؛ غذا در آغاز به معده رسیده و در آنجا هضم می‌شود» (مفضل بن عمر، ۱۳۷۷، ص ۵۳)

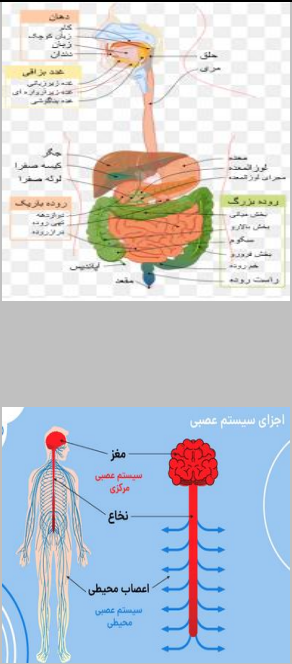
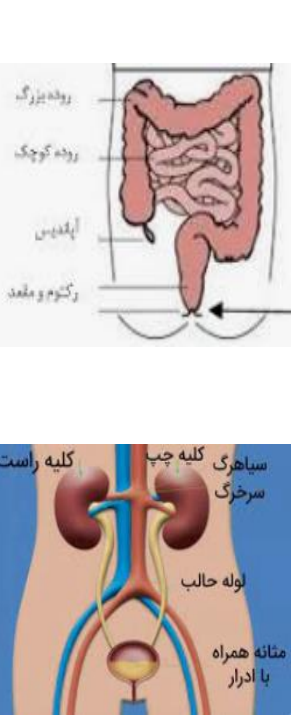
دستگاه گوارش مجموعه‌ای از اعضا است که وظیفه‌ی هضم و جذب مواد غذایی برای دریافت انرژی مورد نیاز بدن را دارد. این دستگاه متشکل از مجموعه لوله‌های کوتاه و بلند است که با عبور غذا از آنها، عملیات هضم، جذب و در نهایت ارسال آن به دستگاه گردش خون و سلول‌ها انجام می‌شود؛ چنانکه ذخیره‌سازی و اخراج مواد زائد به وجود آمده نیز در همین مکان انجام می‌شود.

گوارش به عنوان عضو پرکار بدن، دارای دو بخش عمده‌ی فوقانی شامل دهان، غدد بزاقی، زبان، حلق، مری و بخش تحتانی شامل معده، روده کوچک، لوزالمعده، کبد، کیسه صفرا و روده بزرگ است که توسط سیستم‌های عصبی و گردش خون نقش به‌سزایی در حیات انسان دارد.

«... ای مفضل؛ آنگاه عصاره آن از طریق مجاری بسیار ریز و نازک به کبد می‌رسد ... سپس در آنجا فرایند هضم ادامه یافته و با تدبیر حکیم به خون تبدیل می‌شود و از طریق عروق و مجاری به تمام بدن سرازیر می‌گردد .. و نیز مواد زاید و آلوده در ظرف‌های خاص خود ... «کیسه صفرا» ... «طحال» و .. «مثانه» انتقال می‌یابد.» (همان)

عملیات هضم و جذب قبل از خوردن در مرحله بوییدن یا دیدن آغاز شده و تا زمان عبور غذا در روده بزرگ یا کولون که مواد زائد پردازش می‌شود ادامه دارد. پس از فرایند جذب و تحلیل مولکول‌های مغذی مواد غذایی، جذب و تبعیض مواد اساسی و غیر اساسی به صورت ارادی ادامه یافته و سپس مدفوع برای تخلیه به رکتوم (راست روده) و ادرار برای صاف شدن به کلیه‌ها انتقال یافته و در نهایت برای دفع در مثانه انبار می‌گردد. (واسانت لاد، ۱۳۹۳، ص ۵۵)

نمودار زیر به اجمال محدوده قلمرو ذکر شده را نشان می‌دهد:

ویژگی	تصویر	نمود قلمرو	شاخص قلمرو	ابعاد قلمرو
<p>با قرارگرفتن غذا در دهان فرایند هضم و جذب آغاز می‌گردد. جویده شدن غذا، بلعیدن و ورود آن به درون معده و روده همچنان فرایند اولیه هضم و جذب ادامه دارد.</p> <p>خواب مناسب و در کنار آن رها بودن ذهن از هر گونه مشغولیت، از مهمترین عناصر مرتبط با کاهش یافتن میزان پسماند و تسریع در اخراج شدن است.</p>		<p>دستگاه گوارش</p> <p>(شامل دهان، غدد بزاقی، زبان، حلق و مری، معده، روده کوچک، لوزالمعده و کبد)</p> <p>اعصاب و روان</p>	<p>حوزه دفعی</p>	<p>ابعاد اولیه کالبدی قلمرو پاک‌سازی</p>
<p>کیلوس یا شیرابه معدی محصول مفید معده و روده است که در ادامه وارد کبد می‌گردد؛ چنانکه مدفوع نیز پسماند ابتدایی آن است که در روده بزرگ تجمع یافته و باید از مقعد خارج گردد.</p> <p>در کبد نیز فرایند هضم ادامه یافته و مواد غذایی خام و نیمه خام برای تبدیل به اخلاط چهارگانه، پس از فعل و انفعالاتی وارد کلیه ها شده و پس از تصفیه، پسماندها در قالب ادرار از بدن اخراج می‌گردد.</p> <p>در این مرحله نیز رها سازی ذهن از هر گونه مشغولیت بجز ذکر خداوند و فعالیت های فیزیکی، نقشی مؤثر در اخراج کامل پسماند دارد.</p>		<p>روده بزرگ، راست روده و مقعد</p> <p>دستگاه ادراری</p> <p>(کلیه‌ها، حالب‌ها، مثانه و مجاری ادرار)</p>	<p>حوزه رفعی</p>	

جدول شماره (۱) ابعاد اولیه کالبدی قلمرو پاک‌سازی

۳. قلمرو رفتاری پاک‌سازی پسماندهای غذایی

معصومان (ع) با تأکید بر اینکه گرسنگی با بیماری در یک جا جمع نمی‌شود؛ (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۳۶۰) معده را خانه بیماری و پرهیز را بهترین دارو دانسته‌اند. (لیبیب بیضون، ۱۴۲۴، ص ۳۸۱) در این باره ضمن کافی دانستن چند لقمه غذا (مجلسی، ۱۳۵۱، ج ۱۰، ص ۱۳۹) درباره بدن می‌فرمایند: «بدان که جسد آدمی به منزله زمینی پاکیزه است که چون در آبیاریش افراط و تفریط نشود همیشه معمور و آبادان خواهد بود». (علی بن موسی (ع)، ۱۳۸۱، ص ۴۶)

ادرا و مدفوع به عنوان خطرناک‌ترین مواد زاید بدن، ابتدایی‌ترین پسماندی است که پس از فعالیت قوه هاضمه و ماسکه، توسط نیروی دافعه به سمت خارج بدن هدایت می‌گردد. (مفضل بن عمر، ۱۳۷۷، ص ۷۱)

رفتار معصومان (ع) برای اخراج کامل پسماندهای قلمرو ذکر شده، در سه حوزه فرامادی و معنوی، حوزه دفع پسماند و حوزه رفع آن، قابل دسته‌بندی است.

۳-۱. اقدامات رفتاری پاک‌سازی در حوزه فرامادی و معنوی

شکی نیست که قلمرو پاک‌سازی، منحصر در حوزه‌های مادی بدن نیست؛ اعراض نفسانی و یا به عبارتی دستگاه عصبی به عنوان حلقه ارتباطی میان دستگاه‌های مختلف بدن، نقشی مؤثر در میزان نیاز به غذا، هضم و دفع آن دارد. به عبارت بهتر، ساز و کار بدن انسان، تابع دستوراتی است که به وسیله شبکه گسترده و به هم پیوسته اعصاب به اعضاء ارسال می‌گردد؛ رها بودن ذهن باعث می‌شود سیستم عصبی انسان سیگنال‌های دقیق و مطلوبی را به دستگاه گوارش ارسال کند. از این رو بخش قابل توجهی از ترشحات دستگاه گوارش، محصول اندیشیدن، دیدن و بوییدن است؛ که نسبت به مرحله معده‌ای و روده‌ای، قلمرو بیشتری داشته و از این جهت، نقش مؤثری در سرعت‌دهی به دفع فضولات دارد. (پاک‌نژاد، ۱۳۶۰، ص ۲۲) در ادامه تمهیدات مکتب ائمه (ع) نسبت به مدیریت این حوزه از بدن، در فرایند هضم، جذب و دفع پسماند بیان می‌گردد:

۱.۱.۱.۱. ۳-۱-۱. تأکید بر ذکر نام خداوند در آغاز و پایان خوردن

ذکر، مفهوم و اصطلاحی قرآنی، حدیثی و عرفانی به معنای یادکردن، بیان کردن و به زبان جاری کردن معنایی در ذهن و قلب است که گاه در مقابل غفلت و عدم توجه و گاه در برابر نسیان و فراموشی به کار می‌رود. این واژه در اصطلاح خاص و مورد نظر به یاد خدا بودن و خدا را یاد کردن است که به دو صورت لفظی (زبانی) و قلبی (درونی) توصیه شده است.

خداوند متعال اصلی‌ترین مقصود خلقت است که ذکر آن نه تنها هنگام خوردن، بلکه در مراحل مختلف تولید، مورد توجه ائمه (ع) است. (انعام ۶)، ۱۱۸ و ۱۱؛ واقعه (۵۶)، ۶۴؛ طبرسی، ۱۳۶۵، ج ۱، ص ۲۶۷) رهنمود این مکتب در کنار اجتناب از بیهوده‌گویی، بر زبان آوردن (بسم الله) و (الحمد لله) در آغاز و پایان خوردن است؛ (طبرسی، ۱۳۶۵، ج ۱، ص ۲۶۹) که نسبت به دیگر آداب سفره، برطرف کننده هرگونه آسیب غذایی بیان شده است. (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۲۹۵)

روایات نقل شده از ائمه (ع) نسبت به این سبک و تأکید بر اجرای آن متواتر است و مجال پرداختن به همه آنها وجود ندارد. (همان؛ برقی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۴۳۱) رسول خدا (ص) در روایتی فرموده است:

هرگاه سفره پهن می‌شود، چهار هزار فرشته در اطراف آن گرد می‌آیند. چون بنده بگوید: بسم الله، فرشتگان می‌فرمایند: خداوند، به غذایتان برکت دهد! سپس به شیطان می‌گویند: ای فاسق! بیرون شو. تو بر آنان، راه تسلط نداری. (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۲۹۲)

همانطور که نتایج بخش‌های خروجی یک سیستم از قبیل پردازش، بازخورد و خروجی‌ها، تحت تأثیر نوع ورودی یا داده دگرگون می‌شود؛ فرایند پاک‌سازی انسان نیز متأثر از نوع ورودی یا داده، در هر یک از دو بعد جسمانی و روحانی متفاوت است؛ تمام خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها از جمله داده‌های جسمانی است که بر اساس نوع اشتها، نیاز و خوراک؛ مراحل هضم، چگونگی پاک‌سازی و تأثیرات آن بر بدن، متفاوت می‌شود. فکر و اندیشه نیز داده‌های بعد فراجسمی انسان است که بر اساس نوع اندیشه، مغز انسان تصمیم خاص خود را شکل داده و تمام اعضا و جوارح تحت تأثیر آن عمل می‌کنند.

علی‌رغم وابستگی و پیوستگی دو بعد یاد شده و از طرفی متفاوت بودن نوع ورودی؛ داده‌های بخش فرامادی، تأثیر بیشتر و جامع‌تری بر انسان و اعضای بدن دارد. جاودانگی و تأثیرات این بخش چنان گسترده است که بنابر آیات قرآن کریم، حتی در عوالم بعد نیز جریان دارد (سجده (۳۲)، ۱۱)، چنانکه در گفتار معصومان (ع) نیز بخش جسمانی به عنوان مرکب روح و ابزار تکامل آن تعریف شده است. (مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۳۱۶)

به تعبیر دیگر، این تأثیرگذاری چنان پراهمیت است که بخش‌های مختلف بدن در اسارت داده‌های ذهنی [فکر و اندیشه] قرار داشته و حتی باید گفت که تمامی اعضای بدن در برابر دستورات آن، برده‌ای بیش نیست.

با توجه به توضیحات یاد شده، تأکید به ذکر خداوند در آغاز فعالیت‌ها از جمله خوردن، والاترین ورودی یا داده است که مدیریت و کنترل سایر بخش‌ها بر اساس آن نظم می‌گیرد. چنانکه در منابع روایی نیز ذاکر حقیقی به کسی گفته شده است که خدا در قلب و درون او حاضر بوده و این حضور بر اعمال او اثر گذارد. (کلینی (۱۴۰۷)، ج ۲، ص ۸۰)

از این رو رسول خدا (ص) ذکر را به عنوان بهترین و پاک‌کننده‌ترین عمل، مفیدتر از پول، ثروت و حتی جهاد در راه خدا دانسته (کلینی (۱۴۰۷)، ج ۲، ص ۴۹۹) و توجه به آن را در همه حالات از جمله بخش‌های مختلف هضم، جذب و دفع پسماند، حتی در پست‌ترین مکان‌ها و حیوانی‌ترین حالات همچون مکان تخلی و هنگام مجامعت سفارش نموده‌اند.

در ادامه برخی از مهم‌ترین آثار و فواید ذکر، مرتبط با پاک‌سازی پسماندهای غذایی اشاره می‌شود:

۱- جلوگیری از انجام رفتارهای آسیب‌زا هنگام خوردن

ذکر، ارتباط با مبدأ خلقت است که به طور منطقی و طبیعی در مقابل غفلت تعریف می‌شود. این هدف فطری که انسان، در طلب آن، تب و تاب دارد، نیرو و کششی است که اگر انتخاب گردد، انسان را از ورود به جاده تاریکی و شقاوت که با کمال توحیدی منافات دارد، محافظت می‌کند. امیرالمؤمنین علی (ع) در این زمینه می‌فرماید: ذکر خدا موجب رانده شدن شیطان می‌گردد. (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۳۶۹) چنانکه در مقابل فرموده‌اند: اگر دلی از یاد و ذکر خدا تهی گردد شیطان بر آن مسلط شده و جایگزین یاد خدا می‌گردد. (زخرف (۴۳)، ۳۶).

بر این اساس ارمغان این رابطه ارزشمند، احیای نفس است که مهم‌ترین مبنای انسان‌شناختی، جامعه‌شناختی و اخلاقی بوده و با کاهش یافتن وسوسه‌های شیطانی و از طرفی جهت‌گیری و کنترل مرکز فرماندهی بدن به وسیله ذکر، انحرافات که با ساختار توحیدی منافات دارد در حوزه‌های مختلف از جمله پرخوری، حرام‌خواری و تندخوری کاهش خواهد یافت. به عبارت بهتر پذیرش چنین هدف والا و دلنشین، چنان مورد اهمیت است که با زدودن خس و خاشاک درون، قلب انسان به عنوان مرکز تمامی رفتارهای آدمی، اصلاح و پاکیزه شده و در نهایت با درمان بیماری‌های این مرکز، اعمال انسان نیز در نهان و آشکار، نیکو خواهد شد. (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۱۹۸ و ۶۴۴)

از این رو صفات مختلف حیوانی نظیر حرص، حسد، طمع که ریشه‌ی بسیاری از رفتارهای آسیب‌زا نیز هست خشکانده می‌شود.

۲- جلوگیری از بروز احساس بد و ناخوشایند نسبت به کیفیت یا کمیت غذا

تخیلات، انتظارات، مقایسه‌ها و قضاوت‌های نابجا، مهم‌ترین عوامل بروز احساسات بد و ناخوشایند است. هر چند خوردن و آشامیدن یک نیاز ضروری به شمار می‌رود؛ اما معنی آن خوردن غذاهای دلخواه و مورد پسند در همه مواقع نیست؛ علاوه بر محدودیت منابع و تعارض منافع؛ دنیا نیز به گونه‌ای طراحی شده است که به ندرت مطابق خواسته‌های افراد جریان داشته باشد. بر این اساس، انسانی می‌تواند چنین کمبودهایی را کاستی نپنداشته و مایوس نگردد که به منطقی‌الایتر از کمبودهای ظاهری اعتماد کند؛ محبوبی بزرگ و عالی که تقدیر او بر تدبیر ما حاکم بوده و در بیانات معصومان (ع) جز خداوند متعال نیست.

هم نشینی با پروردگار (الذِّكْرُ مُجَالَسَةُ الْمُحِبِّبِ) افتخاری بزرگ است که بنابر دیدگاه معصومان (ع) تمامی خوشی‌ها و مقصودهای دنیوی، در مقابل آن چون نردبانی است که توقف بر آن، ضایع شدن عمر تلقی می‌گردد. این بینش چنان انسان را از سطحی‌نگری نسبت به نیازهای محدود مادی دور می‌کند (روم (۳۰)، ۷) که کاستی‌ها را نوعی پاداش و راه‌کار صیقل شدن نفس، معرفی می‌کند. از این رو انسان هنگام رویارویی با کمبودها از جمله محتوای سفره، نه تنها ناامید نمی‌شود بلکه با شکرگزاری نسبت به نعمت‌های موجود، توان حیاتی خود را برای اقدامی مفیدتر برنامه‌ریزی می‌کند. برای همین رسول خدا (ص) می‌فرماید: فردی که با زبان خود به ذکر خدا مشغول باشد خیر دنیا و آخرت به او داده شده است. (کلینی، (۱۴۰۷)، ج ۲، ۴۹۹)

معصومان (ع) برای دستیابی به این هدف والا و دل‌نشین، رضا و تسلیمی را سفارش نموده‌اند که با کنترل هیجانات، استرس‌ها، مشکلات عاطفی و اختلالات شخصیتی، آرامش و تعادل میان اعصاب داخلی و خارجی انسان را به همراه داشته و در نهایت علاوه بر کنترل میزان نیاز به غذا، نقش مؤثری نیز در عملکرد حرکتی، ترشحات و حسی دستگاه گوارش، نسبت به هضم و دفع دارد. (ام میشل ولف، ۱۳۹۵، ص ۸۳-۸۴) همچنین با تعادل ایجاد شده، بسیاری از انسدادها و بیماری‌های دستگاه گوارش و دیگر دستگاه‌های فیزیولوژیک بدن نیز از بین می‌برد. (مرعشی، ۱۳۸۴)

۱.۱.۱.۲ ۱-۳-۲. استفاده از غذای طیب و حلال

حلال و طیب، طعامی طبع پسند، (راغب اصفهانی،؟، ص ۵۲۷) لذیذ و پاکیزه است که بنابر تعریف معصومان، برای ساختمان بدن سودمند می‌باشد. (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۲۴۲) امام رضا (ع) می‌فرماید: خداوند بدون دلیل و برهان چیزی را حلال یا حرام نکرده است. (شیخ صدوق، ۱۳۸۰، ج ۲، ص ۸۸۱-۸۸۳؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۲، ص ۱۶۶)

در سبک زندگی معصومان، علاوه بر تخریب چهره حرام؛ برای اقلان اندیشه و فرهنگ‌سازی مطلوب، آثار حلال و حرام نیز بیان شده: چنانکه رفع انسداد (بازکننده‌گی)، دفع بوهای بدن و شفا بخشی، از جمله آثار استفاده از حلال (ابن بسطام، ۱۴۱۱، ص ۱۳۷؛ برقی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۵۵۴) و در مقابل کم شدن نیرو، تغییر یافتن رنگ چهره، بدبو شدن دهان، منجمد شدن خون و مرگ ناگهانی از جمله پیامدهای حرام بیان شده است. (نراقی، ۱۴۱۵، ج ۱۵، ص ۱۲؛ دریایی، ۱۳۸۸، ص ۲۰-۲۳)

عقیده دانشمندان بر این است که مردار کانونی از انواع میکروب‌ها بوده و با تکثیر آن پس از غیر فعال شدن گلبول‌های سفید، هضم با دشواری همراه شده (بنیاد پژوهش‌های قرآنی حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۵۴۴-۴۴۵) و به تعبیر روایات، مرگ ناگهانی (سکته قلبی) خواهد داشت. (ابن بابویه، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۹۴؛ منسوب به علی بن موسی (ع)، ۱۴۰۶، ج ۱، ص ۲۵۴)

۱.۱.۱.۳ ۱-۳-۳. انتخاب محیطی آرام و خلوت برای تخلی

یکی از تدابیر مکتب ائمه (ع) هنگام قضای حاجت، انتخاب محیطی آرام و خلوت است. در کتاب توحید مفضل این تدبیر با این مقدمه شروع شده است:

آیا حکیمانه نیست که در ساختن یک سرا، مستراح در پوشیده‌ترین جایگاه قرار گیرد؟ خداوند نیز مجرای خروجی انسان را در مخفی‌ترین جای قرار داد آن را در پشت او ظاهر نکرد و در جلویش ننهاد؛ بلکه در جایی از دیدگان پوشیده شده رانها و لگنها آن را با گوشت در برگرفته و پوشانده‌اند. (مفضل بن عمر، ۱۳۷۷، ص ۶۵)

قرآن کریم نیز با استفاده از کلمه غایط به جای مدفوع، (مائده (۵)، ۶) محل مطمئنی که اعراب در آنجا قضای حاجت می‌کردند را اشاره نموده است. بر این اساس هیچ کس رسول خدا (ص) را در هنگام قضای حاجت مشاهده نکرد؛ (علامه طباطبایی، ۱۳۷۸، ص ۱۹۴) حتی ایشان در مسافرت‌ها نیز جایی را برای این کار انتخاب می‌نمود که علاوه بر دور بودن از هر گونه سرو صدا، ایجاد مشغولیت نیز نکند. (همان، ۲۰۰)

انتخاب مکان خلوت برای دفع، مورد تأکید امام رضا (ع) نیز قرار داشت؛ (علی بن موسی (ع)، ۱۳۷۸، ص ۲۰۰) چنانکه شاید یکی از دلایل نهدی روایات از نشستن در کوچه‌ها، حاشیه نهرها، زیر درختان، درب خانه‌ها و حتی حمام برای قضای حاجت، خلوت نبودن این محیط‌ها می‌باشد.

۱.۱.۱.۴ ۳-۱-۴. عدم مشغولیت حواس پنج‌گانه هنگام تخلی

سخن گفتن، غذا خوردن، نظاره کردن از جمله موارد نهدی شده هنگام قضای حاجت است. (حر عاملی، ۱۳۷۶، ج ۱، ص ۲۱۸)

رسول خدا (ص) در این هنگام نه تنها از سخن گفتن اجتناب می‌نمود بلکه پاسخ سخن کسی را هم نمی‌داد؛ (ابن بابویه، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۲۷۴) چنانکه برای جلوگیری از هر گونه مشغولیت، توقف به اندازه نیاز نیز تأکید شده است. (علی بن موسی (ع)، ۱۳۷۸، ص ۲۰۰)

با توجه به اینکه قضای حاجت، عملی است که به کمک جوارح و قوه اراده انجام می‌گردد، هر گونه مشغولیت، تمرکز شخص را برای اخراج فضولات درگیر ساخته و عمل تخلیه را با تأخیر و نقص همراه خواهد کرد. (علی بن موسی (ع)، ۱۳۷۸، ص ۲۰۱)

معصومان در کنار تأکید به انتخاب مکان خلوت و مشغول نمودن حواس، برای رهاسازی ذهن، ذکر پروردگار را هنگام تخلی توصیه نموده‌اند. (علامه طباطبایی، ۱۳۷۸، ص ۱۹۸) یاد خدا از آنجا که ذهن انسان را به طور کامل از اشتغال به هر امری دور می‌سازد؛ آرامش را به بهترین وجه به همراه داشته و نقش مؤثری در تسریع فرایند دفع دارد. در واقع توجه به پروردگار و اطاعت تعبدگونه از آموزه‌های وحیانی، رابطه میان نیازها، عواطف و احساسات را جهت‌دهی کرده و باعث ایجاد یکپارچگی و تمرکز که کانون کنترل بیرون و درون است خواهد شد. از همین رو پزشکی نوین نیز، بیماران با اختلال دفع را پس آموزش‌های مربوط به کف لگن، به مشاوره روان‌پزشکی ارجاع می‌دهد. (ام. میشل ولف، ۱۳۹۵، ص ۵۴).

۳-۲. اقدامات رفتاری معصومان در حوزه پیشگیری از تولید پسماند (دفع)

دستگاه گوارش در بیان رسول خدا (ص) سرآغاز همه بیماری‌هاست؛ چنانکه مدیریت آن نیز تمام طب معرفی شده است. (مستغفری، ۱۳۸۱، ص ۵؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۹، ص ۲۶۷) نوع مدیریت ائمه (ع) در حوزه یاد شده، اهتمام بر کاهش یافتن پسماند و از سویی نیز جلوگیری از توقف آن در بدن است. در ادامه مهم‌ترین اقدامات معصومان در راستای ذکر شده بیان می‌شود.

۱.۱.۱.۵ ۱-۲-۳. اجتناب از خوردن، قبل از گرسنگی

در سبک زندگی ائمه (ع) بهترین زمان خوردن، وقتی است که اشتها حقیقی وجود داشته باشد. این مهم یکی از موارد بی‌نیاز کننده انسان از علم طب است که معصومان (ع) حتی در قالب وصیت نیز بر آن توصیه و تأکید نموده‌اند. (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۴، ص ۴۳۳)

نخوردن قبل از نیاز راستین، اصلی است که در سیره ائمه (ع) حتی در نوشیدن آب رعایت شده و استفاده از آب بدون اشتها و بیش از حد، نهی و ریشه بیماری‌ها بیان شده است. (برقی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۵۷۱؛ دریایی، ۱۳۸۸، ص ۱۲۰) از آنجا که مصرف غذا به مقدار زیاد یا در حالت امتلا، حرارت دستگاه گوارش را کاهش داده و غذا را به بلغم تبدیل می‌کند؛ محرومیت بدن از تغذیه مناسب را در پی داشته و ایجاد کننده ضعف و بی‌حالی خواهد شد. (خدادوست، ۱۳۹۶، ص ۵۳۸)

۱.۱.۱.۶ ۱-۲-۳. جویدن غذا

در زندگانی ائمه (ع)، جویدن از ضروریات خوردن و بخشی از مراحل هضم است که غذا را در دهان معطل کرده و به ذرات کوچک تبدیل می‌کند. در بیان حکما، جویدن یک دستگاه هاضمه مستقل است که در راستای متعادل‌سازی گرما و سرمای غذا، ضد عفونی، رسایی و قوام بخشی آن تأکید شده است. (پاک‌نژاد، ۱۳۶۰، ص ۲۷۲؛ ابن سینا، ۱۳۸۹، ص ۳۴۹)

همچنین جویدن علاوه بر سرعت بخشی به بلعیدن غذا، مانع پرخوری بوده و هضم غذا را آسان خواهد ساخت. (حسین نجیب، ۱۴۲۹، ص ۲۹۳) امام رضا (ع) جویدن را مرکب راهور غذا دانسته (مفضل بن عمر، ۱۳۷۷، ص ۶۸) و از آنجا که بزاق را افزایش می‌دهد حتی در نوشیدن آب نیز به آن توصیه نموده است. بر این اساس آشامیدن یک‌باره آب منع شده (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۳۸۱) و به نوش کردن آن با سه نفس، به صورت مکیدن تأکید شده است. (مجلسی، ۱۳۸۵، ص ۸۱-۸۳)

با توجه به نقش بزاق در تسریع حرکت پسماند، مکتب ائمه (ع) برای تولید کافی آن و جویدن مطلوب، تدابیری نظیر چشیدن نمک در آغاز و پایان غذا (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۳۲۶)، استفاده از سبزیجات (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۳، ص ۱۹۹)، کوچک گرفتن لقمه (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۳۰۳)، لیسیدن انگشتان و ظرف غذا (طبرسی، ۱۳۶۵، ج ۱، ص ۲۶۷) و با تأنی خوردن را توصیه نموده‌اند. (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۴، ص ۲۶۷)

غذای جویده نشده، بار معده را برای تبدیل غذا به ذرات ریزتر افزایش داده و در نتیجه علاوه بر فزونی پسماند، تمرکز نسبت به سایر اعضای حیاتی بدن کمتر می‌شود؛ چنانکه توانایی کارهای فکری نیز کاهش یافته و خواب آلودگی و خستگی، غالباً اتفاق می‌افتد. (خدادوست و همکاران، ۱۳۹۶، ص ۵۳۸)

۱.۱.۱.۷ ۱-۲-۳. پرهیز از سیری کامل

پرخوری یکی از عوامل ایجاد پسماند اضافه است که با کاهش دادن حرارت دستگاه گوارش، تولید کننده ریح، نفخ و باعث تضعیف عملکرد این دستگاه می‌گردد. (همان، ص ۵۴۱) مکتب ائمه (ع) ضمن نکوهش پرخوری، میزان مصرف غذا را دست-کشیدن از آن، قبل از سیر شدن دانسته‌اند. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۳، ص ۳۳۰؛ ابن بسطام، ۱۴۱۱، ص ۲۹)

با توجه به دشواری کنترل نفس هنگام خوردن، معصومان راهکاری نظیر تقسیم نمودن معده به سه بخش خوراک، آب و هوا و تشویق به عدم تخطی به بخش‌های دیگر هنگام خوردن، (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۳، ص ۳۳۰) پرهیز از خوردن در حالت‌های تکیه‌زده، خوابیده، ایستاده و هنگام راه رفتن (مجلسی، ۱۳۵۱، ج ۱۰، ص ۱۷۲)؛ نخوردن بیش از حد و روزه‌داری را توصیه نموده‌اند. (لبیب بیضون، ۱۴۲۴، ص ۳۸۱)

بر خلاف رژیم‌های تحمل‌گرستگی که نوعی اجبار و اعتراض داخلی را به همراه داشته و ایجاد کننده اختلالات مختلف در اعصاب مرکزی خواهد بود؛ (صانعی، ۱۳۸۶، ص ۹۲) روزه علاوه بر پاک‌سازی، موافق اعصاب مرکزی بوده و چالش‌های روحی روانی را نیز به همراه ندارد. از این رو علاوه بر روزه‌های واجب، دست‌کم به روزه گرفتن نیمی از سال سفارش شده است.

همچنین گرچه در منابع روایی گزارشات مختلفی نظیر یک وعده خوردن، (بیهقی، ۱۴۱۰، ج ۵، ص ۲۶) دو وعده در شبانه‌روز (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۳، ص ۳۴۲) و سه وعده در دو شبانه‌روز نیز وجود دارد (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۵۹، ص ۳۱۱) ولی بر اساس آنچه ذکر شد، غذا خوردن صرفاً در زمان‌گرستگی مورد نظر ائمه (ع) بوده و گزارشات موجود در منابع ذکر شده نمی‌تواند مجوز خوردن و آشامیدن باشد.

۱.۱.۱.۸ ۳-۲-۴. توجه به نظافت و پاکیزگی

تشویق به تمیزی و پاکیزگی در فرهنگ قرآن و آموزه‌های ائمه (ع) بخشی از ایمان است که میزانی برای آن ذکر نشده است. (بقره (۱)، ۲۲۱؛ مجلسی، ۱۳۵۱، ج ۱۰، ص ۲۰۵) در این باره توصیه به نظافت ابزارهای مرتبط با غذا نظیر دست، دهان و دندان، در راستای جلوگیری از ورود آلودگی به بدن می‌باشد. دست‌ها غالباً در مباشرت با کثافات و میکروب‌های مختلفه است؛ از این رو علاوه بر دفعات پنج‌گانه نماز، شستن آن قبل و بعد از غذا تأکید و حتی از خشک نمودن آن با حوله نیز نهی شده است. (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱، ص ۴۷۴)

همچنین اصرار بر کوتاه نمودن ناخن و موهای پشت لب [که بنابر روایات محل تجمع میکروب‌های مختلف است] به فاصله هفت روز (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۴۹۰) نیز در راستای جلوگیری از ورود هر گونه آلودگی به بدن خواهد بود. پاک‌سازی دهان و دندان به عنوان مهم‌ترین مسیر ورودی بدن، در قالب مضمضه (آب در دهان کردن)، مسواک و استنشاق (آب در بینی کردن) (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱، ص ۴۳۳) رویکرد جامعی است که این عضو را از هر گونه آلودگی محافظت نماید. رسول خدا (ص) هر شب سه مرتبه؛ (قبل و بعد از خواب و پیش از رفتن به مسجد) دندان خود را مسواک می‌زد (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۶، ص ۲۵۴) و با تأکید بر سفارش جبرئیل نسبت به آن، مسلمانان را به این کار تشویق می‌نمود. (همان، ج ۷۳، ص ۱۳۹)

روشن است که تأکید بر نظافت و پاکیزگی در مکتب ائمه (ع) علاوه بر طهارت روح، مطلوبیت حقیقی داشته و با پیشگیری از نفوذ انواع میکروب‌ها و فاسد شدن غذا در بدن، اسباب سلامتی و نشاط را هم به دنبال دارد. (عباس نژاد، ۱۳۸۵، ص ۱۴۸)

علاوه بر موارد یاد شده، در مکتب ائمه (ع) رعایت نظافت در محیط اطراف و هر چیزی که استعداد انتشار آلودگی دارد نیز توصیه شده؛ رسول خدا (ص) همواره استفاده نمودن از پارچه‌های چربی را نهی می‌کرد و آن را جایگاه شیطان می‌دانست؛ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۲۹۹) او همواره به بستن دهانه ظرف‌ها تأکید داشت (متقی، ۱۴۳۱، ص ۷ - ۱۱۰) و نریختن خاکروبه در پشت خانه را نیز توصیه می‌نمود. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۴، ص ۴۰۴)

۱.۱.۱.۹ ۳-۲-۵. بهره‌گیری از خواب و تجدید قوا

خواب حالتی توأم با آسایش و آرامش است که پس از بازماندن حواس ظاهر، در انسان و حیوان پدید آمده (معین، ۱۳۸۲، ص ۶۲۸) و از این جهت مؤثر در فرایند هضم خواهد بود. معصومان (ع) ضمن معرفی عوامل ایجاد خواب، (مفضل بن عمر، ۱۳۷۷، ج ۱، ص ۷۵) آن را شهریار مغز و تقویت کننده بدن دانسته‌اند. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۵۹، ص ۳۶۰) کریم خان کرمانی آورده است:

بخارات متصاعد شده از معده، عامل اصلی خواب است که به سمت مغز بالا رفته و حجابی را بین افلاک بدن و زمین جسد ایجاد می‌کند. این حجاب مغز را غیر فعال کرده و مانع از حس و حرکت می‌شود. (کرمانی، ۱۳۹۳، ص ۲۵۴)

هنگام بیداری، حرارت در ظاهر بدن و رطوبت درون بدن فعالیت دارد؛ استمرار آن عوارض متعددی مانند تحلیل قوا، فساد در هضم و ناتوانی در جسم خواهد داشت. (کرمانی، ۱۳۹۳، ص ۲۶۹؛ گیلانی، ۱۳۹۷، ص ۱۴۱)

خواب مناسب، این جریان را تغییر داده و با انتقال حرارت به درون بدن، باعث هضم غذا و تقویت دستگاه گوارش می‌شود؛ چنانکه جرجانی می‌نویسد: «خواب همه قوت‌های طبیعی را قوت دهد ... و هضم اندر خواب تمام‌تر باشد و اخلاط و مادت‌های بیماری‌ها هم اندر خواب پخته شود.» (جرجانی، ۱۳۹۱، ج ۳؛ ص ۴۷۶)

حرارت انتقال یافته به درون بدن آن‌قدر پر قوت است که می‌تواند اعضای داخلی بدن را تحلیل ببرد. بر این اساس رسول خدا (ص) خوابیدن با شکم خالی را نهی کرده است. (نورانی، ۱۳۸۴، ج ۷، ص ۴۵)

معصومان (ع) ضمن پرهیز از افراط و تفریط در بیداری و خواب، (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۱، ص ۵۲۶) از سوپی بیداری در شب را جز برای عبادت، کسب علم، مسافرت و مراسم دامادی نهی کرده (فتال نیشابوری، ۱۳۶۶، ج ۱، ص ۶) و از طرفی به خواب در ابتدای شب و زمان قیلوله و نهی از خوابیدن در انتهای شب تأکید نموده‌اند. (نهج البلاغه، نامه ۱۲؛ کلینی، ۱۴۰۷، ج ۴، ص ۶۵)

۳-۳. اقدامات رفتاری پاک‌سازی معصومان (ع) در حوزه اخراج فضولات (رفع)

اهتمام در کاهش میزان پسماند، هر قدر جامع و کامل اتفاق افتد، باز هم فضولاتی را در پی دارد که باید از بدن اخراج گردد. معصومان در راستای اخراج مطلوب پسماندهای باقی مانده، اقدامات و تدابیر متنوع و متعددی را توصیه نموده‌اند که پرداختن به همه آنها پژوهشی مستقل می‌طلبد. در ادامه برخی از مهم‌ترین اقدامات این مکتب، در راستای اخراج پسماند اشاره می‌شود.

۱.۱.۱.۱۰ ۳-۳-۱. اهتمام به تحرک و جنب و جوش

تحرک (جنب و جوش) قوی‌ترین ابزار جلوگیری از انباشته شدن فضولات بدن است که در سیره معصومان (ع) به آسانی قابل استناد است. شرکت رسول خدا (ص) در مسابقه اسب‌دوانی و شترسواری (بروجردی، ۱۴۲۹، ج ۲۴، ص ۸)، رزم‌آوری امام علی (ع) و فرزندانش در میدان جنگ (شیخ مفید، ۱۳۸۸، ج ۲، ص ۵۱۵)، مهارت تیراندازی امام باقر (ع) در مقابل هشام بن عبدالملک حکایت از آمادگی جسمانی و اهتمام آنها به تحرک دارد. (بروجردی، ۱۴۲۹، ج ۲۴، ص ۳۳۷)

همچنین کلیه فعالیت‌های فیزیکی آنها در حوزه‌های کشاورزی، دامداری، تجارت، فعالیت‌های اجتماعی و حتی نوع اعمال و آداب عبادی آنها نظیر نماز [غیر از پنجاه و یک رکعت واجب و مستحب، گاه به هزار رکعت در شبانه روز نیز می‌رسد] و مناسک حج با آن همه جست و خیز و آرامش، توجیهی منطقی و مفید در راستای شاخص تحرک تلقی می‌شود.

این گونه فعالیت‌ها به ویژه، به جهت هم‌سوپی آنها با خواسته خداوند، افزایش دهنده حرارت غریزی و مؤثر در هضم، جذب و دفع غذا و فضولات است؛ (کرمانی، ۱۳۹۳، ص ۲۰۸ و ۲۹۰ - ۲۹۱) چنانکه زمینه جایگزینی و پذیرش اخلاط پاکیزه نیز فراهم می‌شود.

اخوینی بخارایی درباره اهمیت تحرک می‌نویسد: بدانکه ریاضت بضرورت واجب آمدست از قبل آنک هر روزی هر غذایی که خورده شود فزونی بماند و این فزونی ما باحشا بود ... مردمان بیشین حیلہ کردند تا بریاضت این فضول از تن بیرون آورده آید. (اخوینی، ۱۳۷۱، ص ۱۷۶)

سامانه هوشمند بدن، بخشی از فضولات را بر اساس میزان حجم و آسیب‌زایی، در اولویت قرار داده و به ترتیب در قالب مدفوع، ادرار، تعریق و ترشحات اخراج می‌کند. از این رو فضولاتی که شرایط فوق را ندارد به مرور در بدن انباشته شده و به تدریج موجب اختلال و کاهش حرارت غریزی می‌شود. (خدادوست و دیگران، ۱۳۹۶، ص ۱۲۲)

چنانکه سید اسماعیل جرجانی آورده است: «اندر تدبیر نگاه داشتن تندرستی، ریاضت اصلی بزرگ است، حرارت اصلی را برافروزانند و فضلہ را که هر روز اندر تن بماند به تحلیل خرج کند». (جرجانی، ۱۳۹۱، ص ۲۳۲)

۱.۱.۱.۱ ۳-۳-۲. توجه به اخراج به موقع پسماند

ادرار و مدفوع در مکتب ائمه (ع) از جمله نجاسات ده‌گانه است که حتی هنگام سوار بودن بر اسب نیز اخراج آن تأکید شده است. (علی بن موسی (ع)، ۱۳۷۸، ص ۲۵۷) جایگاه اخراج این فضولات در مکتب معصومان چنان است که یکی از مهم‌ترین تدابیر تندرستی شمرده شده (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۵۹، ص ۲۶۰) و دفع آن حتی بر اقامه نماز نیز تقدم یافته است. (ابن بابویه، ۱۳۷۷، ج ۲، ص ۴۳۳ - ۴۳۴)

این فضولات در نزد معصومان به قدری پرمخاطره است که قرار گرفتن در معرض بخارات متصاعد شده از آن مکروه شمرده شده؛ (حر عاملی، ۱۳۷۶، ج ۱، ص ۲۳۶) چنانکه استحباب پوشاندن سر، هنگام قضای حاجت و پوشیدن لباس خاص در این هنگام، برای مقابله با عوارض آن خواهد بود. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۷، ص ۱۸۸)

توصیه به انجام ختنه در روزهای ابتدایی تولد و استحباب استبراء نیز می‌تواند در راستای اخراج به موقع و کامل قطرات ادرار باشد؛ چنانکه برخی مطالعات نیز نشان می‌دهد که حدود ۹۵٪ نوزادان پسر مبتلا به عفونت ادراری، ختنه نشده بودند. (سیم فروش، ۱۳۹۰)

با توقف پسماندها در بدن، سموم مختلف از مثانه به خون انتقال یافته و در بدن منتشر می‌گردد؛ از این رو سنگ مثانه، بواسیر و ناسور (جراحت) برخی پیامدهای نگهداری پسماندهای ادرار و مدفوع است که در منابع روایی به آن اشاره شده است. (متقی، ۱۴۳۱، ج ۱۶، ص ۳۵۵)

تأکید به قضای حاجت پیش از خواب (حر عاملی، ۱۳۷۶، ج ۲۴، ص ۲۴۵) و ضرورت دفع ادرار پس از مجامعت، از جمله رفتارهای سلامت‌بخش است که ائمه (ع) برای جلوگیری از عوارض متوقف شدن پسماند به آن توصیه نموده‌اند. (علی بن موسی (ع)، ۱۴۰۲، ص ۲۷)

با توجه به اینکه بخش‌هایی از منی معمولاً در مجاری باقی مانده و به جداره آن می‌چسبند، دفع ادرار علاوه بر پاک‌سازی مجرا، از انباشت اسپرماتوزوئید و تبدیل آن به سنگ پیشگیری می‌کند. (علی بن موسی (ع)، ۱۳۷۸، ص ۲۴۵)

اصل زمان شناسی و اخراج به موقع مدفوع در نظرگاه ائمه (ع) بدان‌سان شایسته است که در مواقع انسداد، رفتارهایی مانند قی کردن [اخراج فضولات قسمت فوقانی معده از راه دهان] (حر عاملی، ۱۳۷۶، ج ۳، ص ۱۷۵) و تنقیه [اخراج فضولات قسمت تحتانی معده با حقنه] نیز توصیه شده؛ (مستغفری، ۱۳۸۱، ص ۱۴۹) با توجه به وجود اخلاط فاسد و متعفن؛ از آنجا که تنقیه موجب انبساط مقعد و باز شدن اسفنکتر آن می‌شود، این پسماندها با آسانی دفع خواهد شد. (جانوویتس، ۱۳۸۳، ص ۱۳۲)

۱.۱.۱.۱۲ ۳-۳-۳. نشستن هنگام تخلی

مقعد و مثانه، آخرین قسمت دستگاه گوارش است که فضولات مختلف مایع، گاز یا جامد در آن ذخیره شده و سپس اخراج می‌گردد. عضلات کف لگن و اسفنکترهای مقعدی (عضلات داخلی و خارجی) نوع و زمان دفع را تشخیص داده و وظیفه کنترل دقیق آن را تا زمان مقتضی امکان‌پذیر می‌کند.

بر اساس روایات معصومان، پسماندهای غذایی در مراحل هضم به تدریج توسط نیروی دافعه به جانب پایین گوارش سرازیر می‌شود؛ (مفضل بن عمر، ۱۳۷۷، ص ۷۱) از این رو بر اساس هیئت معمول بدن، در این مکتب، نشستن مناسب‌ترین موقعیت برای دفع فضولات معرفی شده است. بر خلاف توالی فرنگی، در حالت نشستن پاها به عرض لگن باز، زانوها جمع و نشیمن به زمین نزدیک می‌گردد؛ (چمباتمه) از این رو با فشار ایجاد شده بر روده و حالت مناسب بدن برای دفع، تمام بقایای ادرار و مدفوع به بهترین وجه خارج می‌گردد. (علی بن موسی (ع)، ۱۳۸۱، ص ۲۵۸)

چنانکه در مقابل، حالت ایستاده در هنگام قضای حاجت، به شدت نکوهش شده و سریع‌ترین راه تسلط شیطان معرفی شده است. (طبرسی، ۱۳۷۹، ص ۶۷۹) در این حالت، کیسه ادرار (مثانه) بر مجاری دفع مسلط نبوده و قطرات خارج شده از مثانه، همچنان در بدن باقی می‌ماند؛ چنانکه رسول خدا (ص) می‌فرماید: اگر در این حالت آسیبی وارد آید، غیر از خود را سرزنش نکنید. (ابن شعبه حرانی، ۱۳۸۱، ص ۹۲)

علاوه بر وضعیت نشستن، تکیه به پای چپ و توصیه به چند نوبت سرفه عمیق (تنحنح) هنگام دفع نیز روند پاک‌سازی افزایش می‌یابد. (بیهقی، ۲۰۰۳، ج ۱، ص ۹۶) با توجه به قرار گرفتن کولون سیگموئید در طرف چپ و ختم شدن آن به رکتوم و مقعد، تکیه بر پای چپ، باعث استراحت کامل سیگموئید و رکتوم، بدون وجود عامل تحریکی خواهد شد. (ام. رابین دیماتو، ۱۳۸۸، ج ۱، ص ۳۹۰) معصومان ضمن تأکید به اهمیت اخراج فضولات در اولین زمان مناسب و حالت نشستن، از طولانی کردن قضای حاجت نیز نهی نموده‌اند:

از نشستن زیاد به گاه قضای حاجت، جگر به درد می‌آید، بواسیر ایجاد می‌شود، و حرارت، به سر می‌رسد. سَبْک بنشین و سَبْک برخیز. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۸۰، ص ۱۸۴)

۱.۱.۱.۱۳ ۴-۳-۳. شستشوی مجاری ادرار و مدفوع پس از قضای حاجت

امروزه در بعضی فرهنگ‌ها برای نظافت محل مدفوع، از دستمال توالی استفاده می‌شود و محل ادرار نیز بدون هیچ نظافتی رها می‌گردد، اما در مقابل ائمه (ع) شستشوی این موضع را در صورت امکان، جز با آب سفارش نمی‌کردند. (حر عاملی، ۱۳۷۶، ج ۳، ص ۳۱۵) در این زمینه امام خمینی در کتاب تحریر الوسیله آورده است: شستن مخرج بول با غیر آب مجزی نیست؛ ولی مخرج غائط را هم می‌تواند با آب بشوید و هم می‌تواند با چیزی که نجاست را برطرف کند مانند سنگ و کلوخ و پارچه و غیر اینها به مخرج غائط بکشد، و البته شستن با آب افضل است و جمع بین پاک کردن مخرج با این اشیاء و شستن آن بهتر است. (امام خمینی، ۱۴۲۵، ج ۱، ص ۲۹)

۴. نتیجه‌گیری

پسماندهای غذایی محصول فعل‌وانفعالات بدن است که پس از فعالیت قوای جاذبه و ماسکه در هر یک از مراحل هضم به صورت‌های مختلف خودنمایی دارد. اقدامات ائمه (ع) در قلمرو اولیه پاک‌سازی این پسماندها در سه محور، اهتمام به کاهش یافتن حجم پسماند، اهتمام به عدم توقف پسماند در فرایند هضم و اخراج به‌موقع و مطلوب آن خلاصه می‌شود. معصومان (ع) با معرفی آرمان والا و دل‌نشین توحیدی، چشم‌اندازی را باور داشتند که بر اساس آن هرگونه لذات دنیوی نظیر خوردن را ابزاری برای زندگی دانسته و از این جهت با خشکاندن درخت علاقه به انواع غذاها، حجم پسماند را بدون هرگونه

نارضایتی درونی کاهش می‌دادند. همچنین با یادآوری این آرمان در حالات مختلف، ذهن را از توقف در مشغولیت‌ها و محدودیت‌ها رهایی داده و از این جهت علاوه بر تسریع در عملکرد هضم، اخراج پسماند را در زمان مقتضی عنایت داشتند.



اقدامات معصومان در راستای پاک‌سازی

این شیوه علاوه بر سهولت دسترسی، امتیازات فراوانی دارد که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

- ۱- اهتمام به روح ایمانی و به‌کارگیری آن در کنترل نیازهای جسم و تعادل بخشی به آن.
 - ۲- اهتمام به انسجام و پیوستگی میان ابعاد بدن و توجه به آن در فرایند پاک‌سازی.
- معصومان (ع)، جسم را ساختاری واحد و یکپارچه دانسته‌اند که علی‌رغم توجه به نیازهای مختلف آن، نسبت به زیباسازی آن با اذکار پیشنهادی نیز توجه نموده‌اند؛ این مسئله به‌قدری بدیهی است که دانشمند ژاپنی آزمایش‌های متفاوتی را نسبت به آن داشته است. همچنین علاوه بر پاک‌سازی پسماندهای مادی، تدابیر لازم نسبت به آسیب‌های احتمالی شیاطین را نیز با اذکار و دعاهای مختلف گوشزد نموده‌اند. *إِنَّهُ لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ* [۱]
- ۳- هماهنگی با ساختار وجودی انسان و سعادت‌مندی او در دنیا و سرای آخرت.
 - ۴- فرهنگ‌ساز و جهت‌دهنده رفتار انسانی، متناسب با فطرت و عقل.
- با مراقبت و توجه به تهیه غذا از راه مشروع، خوردن غذای حلال و طیب، پرهیز از پرخوری و رعایت خوردن با آداب خاص عرفانی، اجتماعی و بهداشتی به‌منظور رسیدن به حیات طیبه، ابتدایی‌ترین مرحله چیرگی بر نفس، در عین آزادی و اختیار تحقق خواهد یافت. این شیوه نه‌تنها تمرینی برای خودسازی در ابعاد دیگر زندگی می‌باشد، بلکه زمینه نهادینه شدن فرهنگ مطلوب در جامعه را نیز به همراه دارد.

شکی نیست که در جهان طبیعت هیچ‌چیز به‌حکم تصادف، اتفاق و هوس جریان نداشته، بلکه در اثر عکس‌العملی مشخص و طبق قانونی ثابت متناسب با سازگاری و هم‌آهنگی خود، ادامه حیات دارد. با توجه به ساختار پیچیده انسان و احاطه کامل ائمه

(ع) نسبت به آن، باید گفت که سبک مدیریتی امامان حتی نسبت به مرحله ابتدایی پاک‌سازی پسماندهای غذایی، جامعیتی را در بردارد که به خاطر ویژگی‌ها و مختصات منحصر به فرد خود، علاوه بر حفظ سلامتی و نشاط روحی، ظرفیت‌های بالقوه دیگری دارد که لازم است در مطالعات جدید به آن توجه گردد.

منابع

۱. ابن بابویه محمد بن علی، (۱۳۷۸) عیون أخبار الرضا (علیه السلام) تهران.
۲. ابن بابویه، محمد بن علی، (۱۳۷۷) معانی الأخبار، ترجمه محمدی، تهران، چاپ: دوم.
۳. ابن بسطام، عبدالله و حسین، (۱۴۱۱) طب الأئمة، ابن سابور، دار الشریف الرضی، قم.
۴. ابن سینا، حسین بن عبدالله، (۱۳۸۹) قانون، ترجمه عبدالرحمن شرف‌کنندی، تهران، سروش.
۵. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، (۱۳۸۱) تحف العقول عن آل الرسول، ترجمه جعفری، تهران، چاپ اول.
۶. ابن فارس، احمد بن فارس، معجم مقاییس اللغة، قم، چاپ اول.
۷. ابن منظور، لسان العرب ابن منظور، فکر، محمد بن مکرّم، لسان العرب، بیروت، انتشارات دارالفکر، بی تا.
۸. اخوینی، ربیع بن احمد، (۱۳۷۱) هدایة المتعلمین فی الطب، دانشگاه مشهد، مشهد مقدس.
۹. ام میشل ولف، (۱۳۹۵) اصول طب داخلی، بیماری‌های گوارش (هاریسون)، ترجمه سجاد قانع عزآبادی، تهران، انتشارات تیمورزاده.
۱۰. امام خمینی، سید روح الله موسوی، (۱۴۲۵ ق) مترجم: اسلامی، علی، تحریر الوسیله، ۴ جلد، دفتر انتشارات اسلامی، قم.
۱۱. برقی، ابو جعفر احمد، (۱۳۷۱) المحاسن، محقق، مصحح، محدث، قم، دار الکتب الإسلامیة، چاپ دوم.
۱۲. بروجرى، آقا حسین طباطبایی، (۱۴۲۹) منابع فقه شیعه، ترجمه حسینیان قمی، مهدی صبوری، انتشارات فرهنگ سبز، تهران.
۱۳. بلخی، جلال الدین محمد، (۱۳۹۷) مثنوی معنوی، به کوشش عابدینی مطلق، اسطوره پنجم.
۱۴. بنیاد پژوهش‌های قرآنی حوزه و دانشگاه، (۱۳۸۵) مجموعه مقالات قرآن و طب، دانشگاه شاهد، مشهد.
۱۵. بهاء الدوله، بهاء الدین بن میر قوام الدین، (۱۳۸۲) خلاصه التجارب، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران.
۱۶. بیرجندی، علی رضا، (۱۳۹۷) تغذیه در اسلام، قم، بوستان کتاب.
۱۷. بیهقی، احمد، (۱۴۱۰) شعب الایمان، تحقیق ابی هاجر، محمد سعید، دارالکتب العلمیه، بیروت.
۱۸. بیهقی، احمد بن حسن، (۲۰۰۳) السنن الکبری، بیروت، دارالکتب العلمیه.
۱۹. پاک نژاد، رضا، (۱۳۶۰) اولین دانشگاه و آخرین پیامبر(ص)، تهران: کتابفروشی اسلامیة.
۲۰. تاجری، غلامرضا، (۱۳۹۰) آداب غذا خوردن و نوشیدن از دیدگاه معصومان (ع) و قرآن مجید، و اهمیت بردن نام خدا قبل از خوردن و نوشیدن، بنیاد علوم و معارف اسلامی، تدبیر، هفتم مهر.
۲۱. تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، (۱۳۶۶) تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، قم.
۲۲. جانوویتس، هنری ترجمه مریم اطاری، (۱۳۸۳) اعظم اطاری، غذای خوب برای معده‌های بد، تهران، انتشارات کتاب-درمانی.
۲۳. جباری، محمد رضا، (۱۳۸۶) خواب و استراحت در سیره نبوی(ص)، مجله معرفت، سال ۱۶، شماره ۱۱۴.
۲۴. جرجانی، اسماعیل بن حسن، (۱۳۹۱) ذخیره خوارزمشاهی، ۱۰ جلد، مؤسسه احیاء طب طبیعی، قم.
۲۵. حر عاملی، محمد بن حسن، (۱۴۰۹) وسائل الشیعة، مصحح: مؤسسه آل البيت(ع)، مؤسسه آل البيت(ع)، قم.
۲۶. حر عاملی، محمد بن حسن، (۱۳۷۶) الفصول المهمة فی أصول الأئمة علیهم السلام، ۱ جلد، مؤسسه معارف اسلامی امام رضا (ع) قم، چاپ اول.

۲۷. حسین نجیب، محمد، (۱۴۲۹) الشفاء فی الغذاء فی طب النبی (ص) و الأئمة (ع)، دارالمرتضی بیروت.
۲۸. خدادوست، محمود و همکاران، (۱۳۹۶) مجموعه آموزشی مبانی طب ایرانی برای پزشکان عمومی، ناشر ایرانیان طب.
۲۹. خلیلی پویا، حسن، (۱۳۹۲) پاک‌سازی جسم، فکر و روان، انتشارات اطلاع، تهران.
۳۰. دریایی، محمد، (۱۳۸۸) دانشنامه طب اهل بیت علیهم‌السلام، ناشر: پیام کتاب، تهران.
۳۱. دریایی، محمد، (۱۳۸۹) طب الصادق علیه‌السلام، جلد ۱، نشر حاذق، قم، چاپ: هفتم.
۳۲. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات ألفاظ القرآن، بیروت، چاپ اول.
۳۳. ژان، لوک داریگل، (۱۳۸۴) درمان یبوست طبیعی، ترجمه ساعد زمان، انتشارات ققنوس.
۳۴. سالاری‌فر، محمد رضا و همکاران، (۱۳۹۳) بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۳۵. سیم فروش، (۱۳۹۰) «فواید ختنه نوزادی، مروری بر گذشته و امروز»، مجله طب سنتی اسلام و ایران، تابستان.
۳۶. شیخ صدوق، محمد بن علی بن بابویه، مترجم: غفاری، علی اکبر و محم، من لا یحضره الفقیه، ۶ جلد، نشر صدوق، تهران، ۱۴۰۹ هـ ق
۳۷. شیخ صدوق، محمد بن علی، (۱۳۸۰) علل الشرائع، ترجمه ذهنی تهرانی، قم، چاپ: اول.
۳۸. شیخ مفید، (۱۳۸۸) الارشاد فی معرفه حجج الله علی العباد، ترجمه امیرخان بلوکی، انتشارات تهذیب، بهار.
۳۹. شیرازی، منصور بن محمد، (۱۳۸۲) کفایه منصوری، رساله چوب چینی، ۱ جلد، دانشگاه علوم پزشکی ایران - تهران، چاپ: اول.
۴۰. صانعی، صفدر، (۱۳۸۶) همیشه لاغر و سلامت باشید، ۱ جلد، حافظ نوین - تهران، چاپ: دوم.
۴۱. طبرسی، حسن بن فضل، مترجم: میرباقری، سید ابراهیم، (۱۳۶۵) مکارم الاخلاق، ۲ جلد، فراهانی، تهران، چاپ: دوم.
۴۲. طبرسی، علی بن حسن، (۱۳۷۹) مشکاة الأنوار، ترجمه هوشمند و محمدی، قم، چاپ: اول.
۴۳. طریحی، فخرالدین، (۱۴۱۴ هـ) مجمع البحرین، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۴۴. عباس نژاد، محسن، (۱۳۸۵) قرآن و طب، مؤسسه انتشاراتی بنیاد پژوهش‌های قرآنی حوزه و دانشگاه مشهد مقدس.
۴۵. عرفان، امیر محسن، (۱۳۹۴) سبک‌شناسی مواجهه امامان معصوم (ع) با مدعیان دروغین مهدویت، فصلنامه علمی پژوهشی تاریخ فرهنگ و تمدن اسلامی، تابستان، شماره ۷۹.
۴۶. علامه طباطبایی، محمد حسین، (۱۴۱۷) تفسیر المیزان، قم، جامع مدرسین، قم.
۴۷. علامه طباطبایی، محمد حسین، (۱۳۷۸) سنن النبی (ص)، ۱ جلد، کتابفروشی اسلامی، تهران، چاپ: هفتم.
۴۸. علی بن موسی (ع)، امام هشتم، (۱۴۰۲) طب الإمام الرضا (الرسالة الذهبیة) (نجف)، ۱ جلد، دار الخیام، قم، چاپ: اول.
۴۹. علی بن موسی (ع)، مترجم، امیرصادقی، نصیرالدین، (۱۳۸۱) طب الرضا (طب و بهداشت از امام رضای (ع)، معراجی، تهران.
۵۰. فتال نیشابوری، محمد بن احمد، (۱۳۶۶) روضة الواعظین، ترجمه مهدوی دامغانی، تهران، چاپ: اول.
۵۱. کرمانی، محمد کریم، (۱۳۹۳) حقائق الطب، شرح و ترجمه محمد مهران فر، ناشر سفیر اردهال، تهران.
۵۲. کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۴۰۷) الکافی (الإسلامیة)، تهران، چاپ: چهارم.
۵۳. گیلانی، محمد کاظم، (۱۳۹۷) حفظ الصحة، تصحیح رسول چوپانی، ناشر طب سنتی اسلامی.
۵۴. لیب بفضون، (۱۴۲۴) طب المعصومین، الرسول و أهل بیته (ع)، مؤسسه الأعلمی للمطبوعات، بیروت.
۵۵. متقی، علی بن حسام الدین، (۱۴۳۱) کنز العمال فی سنن اقوال و الافعال، بیروت، دار الاحیاء عربی.
۵۶. مجلسی، محمد باقر، (۱۳۸۵) حلیه المتقین، ویراستار کاظم عابدینی مطلق، ناشر بو کتاب.
۵۷. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، (۱۳۵۱) آسمان و جهان (ترجمه کتاب السماء و العالم بحار الأنوار) تهران، چاپ: اول.
۵۸. مجلسی، محمد باقر، (۱۴۰۳) بحار الأنوار، دار احیاء التراث العربی، بیروت، چاپ: دوم.
۵۹. مرادی، فاطمه، (۱۳۹۷) پاک‌سازی، در منابع طب ایرانی، متون اسلامی و تحقیقات نوین پزشکی، ناشر ایرانیان طب، تهران.

۶۰. مرعشی، (۱۳۸۴) دین، سلامتی و طول عمر، مجله نقد و نظر، س ۹، ش ۳ و ۴.
۶۱. مستغفری، جعفر بن محمد، خلیلی، محمد، مترجم: مراغی، یعقوب، (۱۳۸۱) طب النبوی و طب الصادق (روش تندرستی در اسلام)، مؤمنین - قم، چاپ: سوم.
۶۲. مطهری، مرتضی، (۱۳۸۴) مجموعه آثار، تهران، انتشارات صدرا.
۶۳. معین، محمد، (۱۳۸۲) فرهنگ معین، فارسی، انتشارات زرین، تهران.
۶۴. مفضل بن عمر، (۱۳۷۷)، شگفتیهای آفرینش، ایران، قم، چاپ: پنجم.
۶۵. منسوب به علی بن موسی، امام هشتم (ع)، (۱۴۰۶) الفقه المنسوب إلى الإمام الرضا (ع)، مشهد، چاپ: اول.
۶۶. مواظب، سید محمد، (۱۳۹۱) عملکرد تغذیه و پاک‌سازی ارگان‌ها، انتشارات یاران مهدی.
۶۷. نراقی، مولی احمد بن محمد مهدی، (۱۴۱۵) مستند الشیعة فی أحكام الشریعة، ۱۹ جلد، مؤسسه آل البيت علیهم السلام، قم.
۶۸. نورانی، مصطفی، (۱۳۸۴) دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ارمغان یوسف، قم.
۶۹. واسانت لاد، آیوردا: (۱۳۹۳) علم خود درمانی، ترجمه مسعود عامری، تهران، انتشارات قلم.
۷۰. هاشم‌معروف حسنی و همکاران، (۱۳۹۵) سیمای تغذیه در سیره المصطفی (ص)، تهران بوستان قرآن.