رساله‌های بهداشتی کهن در زبان فارسی

سید کمال حاج سید جوادی: [*] استادیار، گروه باستان شناسی، مرکز آموزش عالی سازمان میراث فرهنگی و گردشگری

فصلنامه پایش
سال نهم شماره سوم تابستان ۱۳۸۹ صص ۳۰۶-۲۹۹
تاریخ پذیرش مقاله: ۸۸/۲/۲۳
[نشر الکترونیک پیش از انتشار-۱۲ تیر ۱۳۸۹]

چکیده

با استفاده از روش مطالعه کتابخانه‌ای، رساله‌های بهداشتی کهن در زبان فارسی مورد شناسایی قرار گرفتند. ضمن بررسی فهرست نسخه‌های خطی موجود در کتابخانه‌های مهم ایران و خارج از کشور، اعم از فهرست‌های مشترک، تخصصی و یا عمومی، در حدود ۳۵۰ کتاب یا رساله پزشکی فارسی جمع‌آوری شدند که در این میان فقط حدود ۴۰ نسخه مربوط به مسائل عمومی بهداشت و سلامت بودند. در این مقاله به معرفی این رساله‌ها و نیز موضوع بهداشت در کتاب‌های عمومی پزشکی (به عنوان مثال بهداشت چشم و مطالبی که اطباء سنتی قدیم در این خصوص تجویز کرده‌اند) پرداخته شده است.

کلیدواژه‌ها: رساله‌های بهداشتی، زبان فارسی، نسخه‌های خطی

[*] نویسنده پاسخگو: تهران، نیاوران، مرکز آموزش عالی سازمان میراث فرهنگی و گردشگری
تلفن: ۲۲۲۹۱۳۲۵
E-mail: hsjavadi@yahoo.co.uk

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-12]

[DOR: 20.1001.1.16807626.1389.9.3.7.9]

مقدمه

در حقیقت آنچه که توسط دانشمندان طب قدیم در موضوع پیشگیری از بیماری‌ها و مسائل مربوط به بهداشت و سلامت به زبان فارسی مورد بحث و بررسی قرار گرفته است، گرچه اندک، اما قابل ملاحظه بوده و به خوبی نشان می‌دهد که گذشتگان از این موضوع مهم غافل نبوده‌اند.

در میان مردم و پزشکان، اصطلاح «تدبیر حفظ صحت» یا «علم حفظ‌الصحه»، برای این بخش از علم پزشکی به کار گرفته شده و البته به مرور، عنوان خلاصه شده «تدبیر» یا «حفظ صحت» عبارت «تدبیر حفظ صحت» را تداعی کرده است.

پزشکان این موضوع را به دو صورت ارائه کرده‌اند:

- به صورت تألیف و نگارش کتاب یا رساله‌ای مستقل
- به عنوان مبحثی جدا در کتاب‌های پزشکی و اکثراً در مقدمه بیان موضوع بیماری

مواد و روش کار

با استفاده از روش مطالعه کتابخانه‌ای، رساله‌های بهداشتی کهن در زبان فارسی مورد شناسایی قرار گرفتند. ضمن بررسی فهرست نسخه‌های خطی موجود در کتابخانه‌های مهم ایران و خارج از کشور، اعم از فهرست‌های مشترک، تخصصی و یا عمومی، در حدود ۳۵۰ کتاب یا رساله پزشکی فارسی جمع‌آوری شدند که در این میان فقط حدود ۴۰ نسخه مربوط به مسائل عمومی بهداشت و سلامت بودند. در این مقاله به معرفی این رساله‌ها و نیز موضوع بهداشت در کتاب‌های عمومی پزشکی (به عنوان مثال بهداشت چشم و مطالبی که اطباء سنتی قدیم در این خصوص تجویز کرده‌اند) پرداخته شده است.

یافته‌ها

رساله‌های مستقل فارسی در موضوع پیشگیری و بهداشت و سلامت

الف- کتاب‌هایی که دارای تاریخ تألیف بوده و یا مؤلف را شناخته‌ایم و می‌دانیم که متعلق به چه زمانی است. این کتاب‌ها عبارتند از:

حفظ صحت: رساله در متن منسوب به ابن سینا (۴۲۸-۳۷۰ ق) ترجمه از ناشناس. باب: فی ذکر الکیفیات، فی المسواک و منفعته، فی‌النوم، فی ذکر اختیار الأیام [۱]. تحریر فارسی به نام «حفظ‌الصحت» از ابن سینا با این سرآغاز نشان داده است؛ حمداله. چون بهترین نعمت‌های بندگان [۲، ۳، ۴].

حفظیه: رساله ابن سینا (۴۲۸-۳۷۰ ق). ابن سینا، در ۴ «گفتار» شامل: ۱- در بیان اهویه و ازمنه و اماکن و منفعت و مضرت و دفع مضرت هر یک، ۲- در بیان مأکول و مشروب، ۳- در تدبیر استفراغ و احتباس، ۴- در بیان عوارض و حوادث نفسانی [۱، ۳، ۴، ۵].

تدبیر اطفال: مقاله پنجم از بخش دوم از کتاب سوم، اندر بیان «تدبیر کردن اطفال» است، گرفته از «ذخیره خوارزمی» در شش باب: ۱- اندر بریدن ناف اطفال، ۲- اندر شیر دادن، ۳- اختیار دایگان، ۴- اندر کمی و بیشی شیر دایگان، ۵- اندر شیر باز کردن، ۶- تدبیر بعد از باز کردن از شیر [۶، ۷].

تدبیر یوم و لیله: میرسید اسماعیل جرجانی (۵۳۱ ق/۱۱۳۷ م) [۳، ۸].

حفظ‌الصحه: میرسید اسماعیل گرگانی (۵۳۱-۴۳۴ ق). (الأغراض الطبیه و جز آن). در ۱۶ «باب» [۳].

حفظ‌الصحت: از فخرالدین محمد، فخر رازی (۶۰۶ ق/۱۲۰۹م) بهداشت در ۸ «مقاله» [۱].

حفظ‌البدن: غیاث‌الدین علی بن امیران علی حسینی اصفهانی، که «خلاصه التنجیم» را در ۸۶۹ ق (۱۴۶۵ م) نگاشته است و خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها را در ۱۶ «فصل» در بر می‌گیرد [۳، ۶].

حفظ صحت: کمال فرزند نور فرزند کمال طبیب به نام شاه طهماسب صفوی (۹۸۴-۹۳۰ ق)، به سال ۹۷۴، در ۱ «مقدمه» و ۴ «مقاله» و ۱ «خاتمه» و فصل‌هایی نگاشته است. عناوین مقالات عبارتند از: ۱- در سته ضروریه ۲- در احکام جزئی از تدبیر اشخاص به حسب سنین، مزاج‌ها و تدبیر اعضاء واجب الحفظ، ۳- در زینت آراستن ظاهر بدن، ۴- در اغذیه و ادویه مفرده و مرکّبه. خاتمه کتاب نیز در باب گزیدن حیوانات و دور ساختن جانوران از منزل. استاد منزوی می‌نویسد: «اعتضادی در جلد ۲ فهرست مجلس کتابی را در همین باره به عنوان «رساله» به شماره ۵۰۴ یاد کرده و آن را نگارش کمال فرزند کمال طبیب یاد کرده که به نام همان شاه طهماسب صفوی نگاشته است. شاید این هر دو کتاب یکی و یا تحریری از یکدیگر باشند. ضمن آن که دانش پژوه، نسخه ۵۰۴ مجلس که به عنوان «رساله» در فهرست کتابخانه آمده، نسخه ۵۱۹ مجلس که به عنوان «کتاب طبی» یاد شده و نسخه ۸۲ پزشکی که به عنوان «حفظ الصحه» در نشریه آورده شده است، هر سه را یکی می‌داند.

نسخه‌ها ۵۲۳/۱، ۵۲۲ «حفظ‌الصحه: طب» نام نگارنده را کمال

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-12]

[DOR: 20.1001.1.16807626.1389.9.3.7.9]

فرزند نور فرزند کمال طبیب آورده است (۲ نسخه) [۱، ۴، ۹]

حفظ‌الصحه: قصیده. محمد یوسفی هروی به سال ۹۳۷ ق برای ظهیرالدین بابر تیموری در هند (۹۳۷-۹۲۳ ق)، قصیده‌ای در باب بهداشت، نوشیدنی‌ها، جنبش و آرامش خواب و بیداری سراییده است و در آغاز، بعد از حمد حکیم دانا و تحیّت زبده رسل و انبیاء، اینگونه آورده است: ای که خواهی (داری) تندرستی از در حکمت درا ـ تا به علت‌های گوناگون نگردی مبتلا [۶، ۹].

حفظ الصحه: شرف‌الدین علی بافقی یزدی (۴-۹۷۲ ه.ق) [۴]

تدبیر حفظ‌الصحه: رساله کمال‌الدین فرزند نورالدین فرزند کمال‌الدین طبیب شیرازی برای شاه طهماسب صفوی (۸۴-۹۳۰ ق /۷۶-۱۵۲۴م) است؛ در ۱ مقدمه، ۴ مقاله و ۱ خاتمه، که در آغاز آن آمده است: سپاس بیقیاس پادشاهی را جلّ و علا سزاوار است [۱].

حفظ صحت: از سیف‌الدین فرزند قطب‌الدین بدخشانی پیش از ۹۹۹ ق که تاریخ نسخه خطی است، در چند فصل [۴].

حفظ‌الصحه: شیخ ذوالنون خیارجی از مردم خیارج قزوین در سده ۱۰ ق [۴] **حفظ‌الصحه:** بدن انسانیه از جلال‌الدین محمد طبیب اصفهانی (زنده در ۱۰۸۷ ق) کلیات آن مختصری است در تدبیر بدن انسان برای پیر و جوان در حالات مختلف که تقدیم شده به شاه سلیمان صفوی در ۱ مقدمه و ۱۱ فصل و هر کدام دارای چند بخش.

مقدمه: در بیان صحت و مرض و اقوال اطباء. و فصول شامل: در تدبیر حالات مختلف، در تدبیر فصول، در تدبیر حفظ صحت به حسب سن‌ها، در حفظ صحت اعضاء رئیسه، در تدبیر معمولی حوامل، در تدبیر مسافر برّ و بحر، در تدبیر ناقهین، در چیزهایی که منع ضرر غذاهای ناموافق کند، در باب وبا و در بیان منذرات به حوادث ردّیه. آغاز: حمد و ثنایی که روایح عطر آن، مجالس خلوت نشینان عالم ملکوت را معطر دارد [۱].

تدبیرالبدن: از عبدالمنعم فرزند عبدالله العزیز المعالی المفتونی، گویا به سال ۱۱۰۶ ق که تاریخ نسخه است، در ۱ مقدمه و مطلب و خاتمه نگاشته شده است که مقدمه آن به مطالبی در باب سته ضروریه و نیز «ذهبیه» پرداخته است.

آغاز: الحمدلله الذی خلقنی فهو یهدین و الذی هو یطعمنی و یسعین [۴]. **حفظ‌الصحه:** حکیم سکندر فرزند حکیم اسماعیل پزشک نواب محمد علیخان (۱۲۱۰-۱۷۹۵/۱۱۶۲-۱۷۴۹ م) [۱، ۴]

حفظ‌الصحه: حمدالله معروف به امام بخش کرت پوری ملقب به حکیم مسیح‌الزمان، زنده در ۱۰۷۷ ق (۱۷۶۱ م) به نام اورنگزیب (۱۱۱۹-۱۷۰۷/۱۰۶۹-۱۶۵۹) در ۶ باب نوشته شده است [۱، ۴].

حفظ‌الصحه ناصری: محمد کاظم گیلانی، ملک الاطباء فرزند محمد رشتی، برای ناصرالدین شاه (۱۳۱۳- ۱۲۶۴)، در ۱ مقدمه با سه فصل، سپس ۴ مقاله هر یک در چند باب و چند «فصل» نگاشته و در ۱۳۰۴ ق به چاپ رسیده است. مقدمه در تعریف و شرایط **حفظ‌الصحت** و تکلیف پزشک و عناوین شامل: ۱- سته ضروریه و مباشرت زنان و حمام، ۲- تدبیر ابدان و مقتضای هر سن، ۳- تدبیر ابدان بر حسب مزاج، ۴- تدبیر مسافر، ۵- خوراکی‌ها و منافع آنها در ۱۰ فایده و ۶- خاتمه

آغاز: سبحانک اللهم یا قدوس یا طبیب النفوس اسئلک ... [۱، ۳، ۴، ۹، ۱۰].

حفظ‌الصحت: میرزا علی خان اعلم‌الدوله فرزند عبدالجلیل اصفهانی (۱۲۸۴ق/۷-۱۸۷۰ م) در ۲ دفتر شامل: ۱- حفظ صحت شخصی، ۲- در بیان مطالب طبیبه که اطلاع از آن از برای هر شخصی ناگزیر است [۱، ۹].

حفظ‌الصحت: حاجی میرزا موسی فرزند علیرضا ساوجی فخرالحکما به سال ۱۲۶۸ ق برای ناصرالدین شاه (۱۳۱۳-۱۲۶۴ ق) و به نام صدارت میرزا آقا خان نوری به خواهش میرزا اسدالله میرآخور، در ۱ مقدمه و چند فصل و ۲ مطلب و ۱ خاتمه [۳، ۱۰]

حفظ‌الصحت: دکتر امیراعلم قزوینی فرزند معتمدالوزاره علی اکبر عاشوری (۱۳۴۰-۱۲۵۶ ش) [۳]

حفظ‌الصحه: محمدعلی فرزند فتح‌الله و جدی نبیل‌الدوله مظفری(۱۲۵۳ ش) [۳]

حفظ‌الصحه: از میرزا علی نقی فرزند محمد رضا همدانی. کلیات پزشکی است برای تندرستی که به درخواست امیر زاده جلال‌الدین میرزا، به سال ۱۲۷۹ ق در پنج فصل کوتاه و ۱ خاتمه نگاشته است: ۱- در آداب خواب و بیداری، ۲- آداب حرکت و سکون، ۳- آداب تغذیه، ۴- آداب سفر، ۵- تغذیه پیران سالخورده و در خاتمه، بعضی امور مناسب مزاج را بیان نموده است. آغاز: حمداله و بعد معروض می‌دارد عبدالفانی به تاریخ ۱۲۷۹ق فایز شدم به شرف حضور مهر ظهور [۴].

حفظ‌الصحه: رساله فی قوانین حفظ الصحه من الوبا انواعه و معالجته، از میرزا عبدالکریم فرزند اسماعیل یزدی طهرانی طبیب

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-12]

[DOR: 20.1001.1.16807626.1389.9.3.7.9]

(زنده در ۱۲۸۴ ق) [۳].

حفظ‌الصحت: میرزا محمد خان فرزند غلامحسین خان ثابت جنگ (از سده ۱۳) که گوید: کلیات پزشکی است با چند دستور بدون فکر یا مسوده.

آغاز: بعد حمد قادر دادار و صلوات بر رسول مختار و اله الاطهار و اصحابه الکبار چنین گوید احقر عبادالله الصمد میرزا محمد [۴].

حفظ‌الصحت: در مسائل عمده از دکتر میرزا ابوالحسن خان تفرشی (د ۱۳۳۲ ق): تشریح در مقدمه و ۴ باب در نفس کشیدن در تغذیه هر سن، در حفظ‌الصحت امراض مسریه [۳].

حفظ‌الصحت: سیدرضا صدیق الحکما (۱۲۹۹ ق) [۴]

حفظ‌الصحه: محمد حکیم فرزند مبارک، سده‌ی ۱۰ ق [۱۱].

ب- کتاب‌ها و رساله‌هایی که تاریخ تألیف ندارند:

حفظ صحت: متن از ثیادوق الحکیم، ظاهراً اصل آن حفظ صحه‌ی منظوم به عربی است که گویا برای انوشیروان نوشته بوده، ترجمه از عادل شیرازی آغاز: تا طعامی نگذرد از معده بر بالای آن ـ گر نبات سوده می‌نوشی بود عین زیان. در پایان آمده: نظم عادل یادگیر ای نور چشم مردمان. عادل شیرازی کتاب‌های طبی مثل ستین عادلی هم تألیف کرده است [۵، ۶، ۹].

تدبیر خوارق و عادات: حفظ‌الصحه در ۴ فصل: ۱- تدبیر هوا، ۲- در خوردن و نوشیدن، ۳- تدبیر شهر، خانه و مسکن و ۴- تدبیر پوشیدن جامه. آغاز: باب اول در تدبیر هوا، باید دانست که هیچ چیز به مردم نزدیک‌تر از هوا نیست [۴].

حفظ‌الصحت: از محمد کاشفای طبیب در ۱ مقدمه و ۸ فصل. مقدمه در تعریف و فایده طب و فصل‌ها شامل: ۱- هوا، ۲- غذا، ۳- آب، ۴- حرکت و حس، ۵- بیداری و خواب، ۶- استفراغ و احتباس، ۷- جماع و ۸- حمام [۴].

حفظ‌الصحت: یا ستّه ضروریه از نویسنده ناشناس.

این رساله در شش فصل است: ۱- تدبیر مأکول و مشروب، ۲- ریاضت و حرکت، ۳- حمام، ۴- خواب و بیداری، ۵- تدبیر بر حسب فصل‌ها و ۶- مجامعت

آغاز: باب دوم در حفظ‌الصحت و این مشتمل است بر ۶ فصل. فصل اول در تدبیر مأکول و مشروب، اما غذایی که درو تعدیل مطلوب است [۶، ۷]. **تدبیر حوامل:** مداوای اطفال از حکیم حسین بخش فرزند غلام محیی‌الدین رامپوری انیس المشرحین در ۱ مقدمه و ۳ مقاله. مقدمه در کیفیت و غایت و متن شامل: ۱- بیان کم و کیف، ۲- در حفظ بچه و ۳- در درمان کودکان.

آغاز: حمد و ثنای، حکیمی راست که برای ابدان هر فرد و نسلی هر علت و در دست تغییر [۴].

تدبیر حامله و حافظ الجنین: از محمد فرزند میر حاجی محمد مقیم ارزانی

آغاز: الحمدالله رب العالمین و العاقبه للمتقین و الصلوه و السلام علی خیر خلقه [۴]

حفظ‌الصحه: حمیدالدین محمد فرزند ابی الفضل شهاب‌الدین محمد کریم بهگری همدانی [۴]

حفظ‌الصحت: رساله در حفظ صحت بدن در سفر. از محمد مهدی فرزند علی نقی شریف گویا همان «زاد المسافرین» او باشد [۴].

حفظ‌الصحت: از غلام محمد صادق. فهرست واره ج/۵ پزشکی

تدبیرالحوامل: ادیب‌الحکما سلیم فرزند محمد صفی سلیمی جوانشیر حاجیلو قراباغی در ۱ مقدمه و ۳۷ مبحث(۱ مقدمه ۲ مقاله و چند «فصل») [۳].

آغاز: الحمد لله الذی خلق آبائنا من سلاله طین و صوّرها. سبب تألیف کتاب، به واسطه نبودن طبیب زنانه [۳، ۹].

حفظ‌الصحت: متن از حنین فرزند اسحاق، ترجمه از ناشناسی که در دیباچه گوید که چون خلیفه به حنین بن اسحاق دستور ترجمه کتاب‌های یونان را داد و حنین این کار را به انجام رسانید، دستور دومی صادر شد که مختصری در خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها و داروها که برای بدن موافق آید بنگارد تا بدان عمل شود. حنین بنابر این دستور، این کتاب را پرداخت با سربندهای «باب» و گاهی از محمد بن زکریا نیز نقل‌هایی دارد.

آغاز: الحمد الله رب العالمین چنین می‌گوید که چون خلیفه به سلطنت نشست و خواست تا کتب اوائل را ترجمه کند [۱].

حفظ صحت منظوم: در ۱۰ «نصیحت» و در ۱۰ «کلمه» است. در آغاز آن آمده که کیان شاه به رنجی گرفتار شد. چون درمان یافت این پندار را ارسطو به او داد.

آغاز: بدان ای خردمند نیکو سیر
که محظوظ خیری و ترسان ز شر
که در دور گیتی کیان شاه بود
زهر نیک و بد نیک و آگاه بود [۶].

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-12]

[DOR: 20.1001.1.16807626.1389.9.3.7.9]

حفظ بدن. محمد موسوی لاری مشهور به حالی، تشخیص‌الأمراض

آغاز: سپاس بی قیاس، واجبی را که به انواع امکان، اظهار قدرت اوست [۴].

حفظ‌الصحت: میرزا علی اکبر خان، استاد دارالفنون بهداشت. در بر گیرنده مقدمه و متن در ۳۴ درس [۱، ۹].

حفظ‌الصحت: ناصرالحکما علی خان و عبدالجلیل طبیب [۴].

حفظ‌الصحت: میرزا احمد امین‌الصنایع مشار ۱۷۵۷/۲ طبی ۳۱۰ بهداشت چشم

برای روشن شدن به معرفی یکی از کتاب‌های پزشکی فارسی به نام اکسیر اعظم پرداخته و مطالب بهداشتی درباره یکی از عناوین امراض را از این کتاب عظیم برای مثال می‌آوریم که آن درباره بهداشت چشم است.

اکسیر اعظم و بهداشت چشم

«اکسیر اعظم» که در حقیقت دایره‌المعارف طبی بزرگ شبه قاره هند است و در حدود دو هزار و پانصد صفحه و اثر حکیم محمد اعظم خان معروف به «ناظم جهان» است. حکیم اعظم خان پدرش نیز پزشک بوده و فرزندانش نیز شغل پدر را داشته‌اند. او خود را در مقدمه کتاب خویش چنین معرفی می‌کند: در نیره خاطی سراپا عصیان و راجی به غفران خداوند رحمان، محمد اعظم خان ملقب به «ناظم جهان»، خلف ملک‌الحکما حکیم شاه اعظم خان، ابن محمد اسماعیل خان سیستانی‌الأصل متوطن بلده مصطفی آباد عرف «رامپور» که در حقیقت آرام پور است، بل اسلام پور.» [۱۲].

این کتاب را به پاس خاطر فرزند عزیزتر از جان خود به نام محمد افضل خان و شاگردانش نگاشته است.

محمد اعظم خان قبل از تألیف اکسیر اعظم، چند کتاب دیگر نگاشته است، مانند «نیّر اعظم»، «رموز اعظم» و « انوار اعظم» و نیز «اسماءالأدویه» که در دارو سازی است. کتاب اکسیر اعظم، آخرین تألیف مهم پزشکی به زبان فارسی در شبه قاره است. محمد اعظم خان در سال ۱۳۱۹ قمری برابر با ۱۹۰۱ میلادی درگذشته است.

این کتاب بارها توسط حکیمان شبه قاره و ایران رونویسی شده و فهرست نسخ خطی آنها موجود است [۶]. در کانپور هندوستان در ۴ جلد به قطع بزرگ چاپ شده و پس از تجدید نظر مؤلف، برای بار دوم هم چاپ شده است.

منتخب اکسیر اعظم نیز توسط چندین نفر مانند میرزا سلطان محمد بارکزایی نیز نوشته شده و نسخه‌های آن موجود است [۶]

کتاب‌های محمد اعظم خان، بسیار مورد توجه پزشکان شبه قاره بوده است و مورد اقبال قرار گرفته و یکی از عوامل این تبلیغات گسترده، خانواده و فرزندان او بوده‌اند که اکثراً طبیب و پزشک بوده و کتاب جد خود را تدریس می‌کردند. یکی از فرزندان وی به نام محمد سلیم خان صاحب حکیم نیز درباره چشم پزشکی، تألیفاتی دارد [۴].

کتاب اکسیر اعظم شامل ده‌ها موضوع پزشکی است که در بخش قانون، هر قانون شامل چند فصل است، مانند امراض، سر امراض، انف، دهان، دندان، لثه، لب، لسان، حلق، صدر، قلب، ثدی، معده، جگر و طحال، مقعد، کلیه و غیره است.

حال برای این که خوانندگان بدانند که گذشتگان مسائل سلامت و بهداشت را به عنوان مثال در باب موضوعی مانند چشم، چگونه نگریسته و ارائه کرده‌اند، به بیان مطلب حکیم محمد اعظم خان درباره «تدبیر حفظ عین» از صفحات ۳۲۸ و ۳۲۹ و ۳۳۰ کتاب اکسیر اعظم توجه کنید.

تدبیر حفظ عین

بر حافظِ صحّتِ چشم و خصوص آن که چشم او ضعیف و مستعدِ آفات و امراض باشد، واجب است که از جمیع مضرّات بصر احتراز نماید و اشیای نافعِ عین، اختیار کند و هر دو جداً مسطور گردد.

اما کیفیت حفظِ صحّتِ چشم موقوف است بر معرفتِ مزاج آن. مزاج خاص آن، تابعِ مزاج دماغ بود در اکثر، زیرا که اکثر اجزای آن دماغیست و اگر چه در آن عروق و شرایین بیشتر از استحقاق مقدار اوست و لهذا مزاج خاص آن حارِّ رطب در اکثر باشد به سبب کثرت خون و رواجِ شرایین ما تحتِ آن. بهر آن که فعل خاص او به کثرت حرکت، تمام شود و حرکت مجفّف محلل است، اعانت کند در اصل خلقت به رطوبت مزاج و حار، بهر آن ساخته شد که حاجت او به حرکت بیشتر است و دلالت می‌کند بر حرارت مزاج. سرعت حرکت و فراخی رگ‌ها و حرارت ملمّس.

سرخی رنگِ آن در اکثر اسود مایل به سیاهی بود، مگر در بعضی که مزاج چشم او بارد بود، پس حرکت او بطی و ملمس او بارد و عروق او تنگ و رنگ او در اکثر، ازرق باشد و بر رطوبت او نرمی ملمس و کثرت او دلالت کند. در اکثر جا خط باشد مگر در بعضی که مزاج چشم آن یابس باشد ملمس و یا بس و عد سیلان رطوبت و در اکثر نما کوچک بود.

بدانند که درین صناعت، لازم نیست که چشم همه آدمیان را غایت به صحّت گردانیده شود، زیرا که امزجه و ترکیب در مردم

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-12]
[DOR: 20.1001.1.16807626.1389.9.3.7.9]

مختلف‌اند. جز این نیست که قبول کند هر واحد از ایشان صحتی که بدان لائق باشد و همچنین لازم نیست که چشم در جمیع انسان شبیه به یکدیگر باشد، بهر آن که قوتّها و مزاجها مختلف‌اند. به حسب آن پس ممکن است که چشم هر سن، لائق آن سن باشد و چشم در صحّتِ خود یا به صحت تامه فاضله باشد و در آن احتیاج به تغییر چیزی نیست و احتراز از جمیع امور موذی چشم در آن کفایت باشد و یا صحّت او چنان نباشد، بلکه کم از غایت بود و این به سببِ سوء مزاج و ضعف بنیه آن باشد.

ذکر مضراتّ بَصر

[۱]- آن غبار و دخان و هوای بسیار گرم و سرد و باد و سموم است .

[۲]- جمیع مجفّفات مِثلِ جماع کثیر

[۳]- نمک بسیار

[۴]- طول نظر به سوی چیزهای براق و روشن و سفیدِ مفرط، مثل برق و سیفِ درخشنده و آفتاب سیما در حالت کسوف

[۵]- برف و دوام نظر به طرف یک چیز

[۶]- قرائت خطوط دقیق به افراط

[۷]- همچنین نظر به دیگر اعمال دقیق و فرط انکباب

[۸]- کثرت گریه و حزن شدید

[۹]- هم و غضب و رعب

[۱۰]- کتابت میان عصر و مغرب و بعدِ فَصد:

[۱۱]- کثرت مسکرات

[۱۲]- امتلای طعام و شراب

[۱۳]- خواب کردن بر استلاد طعام شب

[۱۴]- خفتن بر پشت تا زمانی طویل و خصوصاً زیر آسمان

[۱۵]- تمامی اغذیه و اشربه غلیظه بدگوار و جمیع منجرات، خواه بارد مثل شیر و باقلا و لوبیا یا حار مثل سیر و پیاز و کدر عین مثل کرنب و عدس و بادنجان و اشیای حریفه مثل گندنا و جرجیر و حند قوقی و خردل و شونیز و نانخواه و دیگر ادویه مفرده مُضّرِ عین و آن یا مخدرات است. مثل کاهو و افیون مگر عند شدت طبع و یا آنچه کیفیت غالب داشته باشد، مثل سرکه و آنچه صورت او مخالف جوهر قوی و ارواح باشد، مثل بیش و زرنیخ بلادر

[۱۶]- ادویه مُرطّب نیز مضر چشم است، در جمیع احوال زیرا که مزاج چشم رطب است در اصل خلقت.

[۱۷]- کذا اغذیه مالحه و اشیای لذاعه و حریفه و عفصه حامضه و شدیدالتبرید مجمد قوت و شدید الستخین محلّل آن.

[۱۸]- آن چه موذی فم معده یا مضعف دماغ باشد.

[۱۹]- سرکه و سیب ترش و بادروج و شبت و خرما

[۲۰]- لحم بقر و گوشتِ خشک و نمک سود و جمیع لحوم غلیظه

[۲۱]- زیتون رسیده ناموافق است

[۲۲]- کثرت استفراغات مثل فصد و خصوصاً حجامت متوالی

[۲۳]- کثرت مسهلات قویّه

[۲۴]- فساد طعام در معده

[۲۵]- سوء ترتیب تناول طعام چنان که هضم او فاسد گردد و بخار از آن بسیار خیزد

[۲۶]- جمله قابضات شکم مانند قلیه‌ها

[۲۷]- گوشت بریان از لحوم طیور و غیره

[۲۸]- مولدات خون کدر از اشیای مالحه و حریفه و غیره مثل شراب کدر و غلیظ

[۲۹]- کثرت خواب و بیداری طویل

[۳۰]- استحمام مفرط

[۳۱]- قی کردن اگر چه از جهت تنقیه معده نفع می‌کند، لیکن از جهت تحریک موادّ دماغ و دفع او به سوی چشم مضرّت دارد. پس اگر ضرورت قی افتد، بعد طعام و به آهستگی استعمال کنند.

ذکر اشیای نافعه حافظِ قُوّتِ چشم

[۱]- آن غوطه زدن در آب صافی شیرین و گشادن چشم اندر آنست، جوانان را در آب سرد و پیران را در آب گرم و خوردن غذاهای لطیف مقدار متعادل که باعث تولد خون صالح باشد. اکثر تناول شلجم

[۳]- استعمال ادویه مقوی مُجفَف به اعتدال و کذالک آنچه در آن جلا و تحلیل باشد

[۴]- کحل‌های مقوی بصر مثل سرمه و سنگ بصری مربی به آب مرزنجوش و آب بادیان تازه و آب غوره و دوام اکتحال به آب بادیان یا سرمه به آب بادیان سوده عجیب و عظیم‌النفع است. اکتحان به خاکستر سر کبوتر

[۵]- انزوت و شب و زعفران و مشک چشم را تقویت دهد و صحّتِ اوم را نگاه دارد منع از قبول نو ازل نماید.

[۶]- اکتحال عقین به میل طلا در ماهی دو نوبت باعث امن از جمیع اوجاع و امراض چشم است. [۷]- ریختن آب نیم گرم بر سر و تدهریین سر به روغنِ بنفشه و کدو و بادام و که حال به محل روشنایی باکحل الجواهر نیز مُقوّی است.

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-12]

[DOR: 20.1001.1.16807626.1389.9.3.7.9]

[۸]- بصرت به قول طبری و رازی و اطبای هند، اکتحال خولان در هر هفته یک بار حفظ صحت چشم به تحلیل رطوبت خلطی نماید

[۹]- اکتحال مرقشیشاو بِسّد و شاونج مغسول و سرطان بحری سوخته مغسول و سنبل الطیب و سازج هندی و تقطیر آب باران که در آن هفت روز بادیان تر کرده باشند در چشم هر واحد حافظ صحت عین ومقّوی آن است.

[۱۰]- همچنین اکتحال با ثمر هر شب و به مروارید و مرجان و اقلیمای ذهبی و زعفران و حضض و شکر و ابریشم محرق و میران

[۱۱]- ایضاً بوئیدن مشکری در سرما و عنبر در گرما

[۱۲]- نظر به سوی زمرد سنگ سبج و هر چیز ستبر

[۱۳]- کشیدن میل طلا هر وقت در چشم و گویند که دارچینی و کندر و سلیحه و قرتفل کحلاً و شرباً نافع است.

[۱۴]- خوردن طریفلات و معاجین مناسبه

[۱۵]- دیدن اشیاء جمیله

[۱۶]- استفراغات معتدله و تنقیه دماغ و تقویت آن و منع ابخره نافع چشم است

[۱۷]- گویند که خوردن دارچینی، فلفل سیاه، زعفران، بادیان به اندکی نمک اندرانی و کذالک مغز بادام با نبات و جمیع مغزیات و سغوف بادیان و اصل السوس و شکر و مداومت هلیله مجی و آمله مربی و برگ تنبول حافظ صحت چشم است

[۱۷]- اطریفل صغیر قوی‌النفع است در حفظ صحت آن و دوام تلئین طبیعت نافع چشم است.

فرهنگ واژگان

آمله مربی- مربای آمله، آمله درختی هندی است که میوه‌هایش ترش و مانند آلو است (دهخدا).

انکباب: بخار ادویه گرفتن، بخور بوئیدن (دهخدا)

ازرق: آبی

انزوب، یا انزوپ: تخم گیاهی است (مؤیدالفضلا)

اقلیمای ذهبی: مخلوطی از گداخته طلا و نقره (آنندراج)

اطریفلات، ج اطریفل: اطریفل دوایی است مرکب از سه دوا (آمله، هلیله و بلیله) (دهخدا)

ابخره؛ ج: بخار

اندرابی، نمک اندرابی، نوعی ملخ نمک سود (دهخدا)

اصل‌السوس: نوعی کُندر و صمغ است (مخزن‌الأدویه)

بیش: گیاهی چون زنجبیل، دانه آن زهر کشنده است (دهخدا)

بلادر: میوه‌ای که به آن خرمای هندی می‌گویند، مانند هسته خرما (دهخدا)

بادروج: ریحانی خوردنی. گُل بستان امروز (دهخدا)

بطی: ست رو، آرام (آنندراج)

بادیان: گیاهی است، رازیانج (برهان)

بُسه: گربه خانگی (آنندراج) (غیاث)

تحلیل: آنچه مبالغه در آن کرده نشود (ناظم‌الأطباء)

تنبول: برگ پان که در هندوستان با فوفل و آهک می‌جوند (دهخدا)

تلئین: ظاهراً از ملین (دهخدا)

ثمد: آبی که در سرما ظاهر شود و در گرما خشک گردد (دهخدا)

جرجیر: سبزی تره تیزک، شاهی (آنندراج)

جلا: صیقلی (دهخدا)

جست مدبر: فلزِّ روی (مخزن‌الأدویه)

حرنفیه: طعامی که آن را کاچی گویند (دهخدا)

حندقوقی: گیاهی است که از آن شاخه‌های دراز و خوشبو روید و از نی آن توتون گیرند (دهخدا)

حضض: دارویی است تلخ (مخزن‌الأدویه)، نوعی جوشیده زرشک (دهخدا)

خولان: همان حضض است که به عربی خولان گویند (دهخدا)

دخان: دود (آنندراج)

ردی المزاج: مزاجی که به هلاکت می‌انجامد.

ساذج: برگ دارویی است (دهخدا)

سموم: باد گرم (معین) ج سم، زهر (معین)

سرطان بحری: خرچنگ دریایی (دهخدا)

سنبل‌الطیب: گیاه معروفی است از تیره سوسنی‌ها (معین)

سبج: همان شبق، سنگ معروف به شبر، سرمه کشیدن آن معمول بوده (مخزن‌الأدویه)

سلقچه: نوعی چغندر (آنندراج)

سعوت: سعوط، دارویی که به بلینی ریزند (دهخدا)

شونیز: سیاه دانه (آنندراج)

شدیدالتحسین: گرم کردن بسیار (دهخدا)

شبت: همان سبزی شود است (دهخدا)

شرائین: ج شریان، رگ‌ها (معین)

شادنج: شادانه هندی، دارویی است برای چشم (دهخدا)

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-12]

[DOR: 20.1001.1.16807626.1389.9.3.7.9]

صبر: نوعی گیاه با گل‌های زرد (معین)
عفصه: نوعی گیاه (دهخدا)
عروق: جمع عرق: رگ‌ها (دهخدا)
فصد: رگ زدن (دهخدا)
فم: دهان (دهخدا)
فم‌المعده: محل ورود غذا به معده (معین)
کرنب: همان کلم است (دهخدا)
کحل: سرمه کشیدن چشم (دهخدا)
گندنا: نوعی سبزی تره (معین)
لزاعه: دردی سوزنده (دهخدا)
محففات: داروهایی که رطوبات را از بین می‌برند (دهخدا)
منجرات: داروی مسهل (ناظم‌الأطباء)
ملمس: شبیه به عصب، نرم (دهخدا)
مرزنجوش: از گیاهان خوشبو، نوعی مرزه (دهخدا)
مرقشیشا: یکی از داروهای چشم که آن را حجرالنور گویند، دودِ نقره و طلا (آنندراج)
نانخواه: سیاه تخمه که بر روی نان بریزند (آنندراج)
نبیه: نام آور، مشهور (آنندراج)
هلیله مُربّی: مُربّای میوه درخت هلیله که چند نوع است و از درختان حارّه است (آنندراج)

بحث و نتیجه گیری

در بررسی مجموعه کتاب‌های فوق، ملاحظه می‌کنیم که کتاب‌هایی که حکیمان مسلمان به زبان فارسی نگاشته‌اند، در حدود ۳۵۰ رساله است که در مقایسه با کتاب‌های پزشکی به زبان عربی، تعداد آنها بسیار کمتر است. شاید علت آن این باشد که در آن روزگار، زبان عربی، زبان علم بوده، ولی در شبه قاره هند تا دوره حاکمیت زبان انگلیسی در قرن بیستم میلادی، زبان فارسی زبان علم بوده است و لذا بزرگترین دایره‌المعارف پزشکی شبه قاره به نام اکسیر اعظم به این زبان نگاشته شده است. گرچه بسیاری از واژگان و اصطلاحات به کار گرفته در این کتاب نیز به زبان عربی است، در میان کتاب‌های پزشکی فارسی حدود ۴۰ رساله درباره بهداشت، شناسایی کرده‌ایم. آری حفظ‌الصحت و بهداشت عمومی در نگاه حکیمان در ارتباط با رعایت و دقت در موضوعات شش گانه مربوط به آب، هوا، غذا، پوشاک و مسکن است، گرچه مسائل کلی بهداشت نیز در ضمن این مباحث ذکر گردیده است. در مسائل خاص مانند بهداشت و سلامت حاملگی‌ها و یا بیماری‌های واگیردار نیز کتاب‌هایی وجود داشت، اما بهداشت مربوط به هر عضو بدن، در مقدمه بحث و در شرح بیماری آن ذکر شده است، مانند آنچه که درباره بهداشت چشم در دو بخش اشیاء نافعه و مضره آن مورد بحث قرار گرفته است.

منابع

۷- تسبیحی محمدحسین. فهرست نسخه‌های خطی فارسی کتابخانه گنج بخش. مرکز تحقیقات فارسی ایران و پاکستان، راولپندی ۱۳۵۵-۱۳۵۰
۸- نفیسی سعید. تاریخ نظم و نثر در ایران و در زبان فارسی تا پایان قرن دهم هجری. چاپ اول، فروغی، تهران ۱۳۴۴
۹- تهرانی آقا بزرگ. الذریعه الی تصانیف الشیعه. ۲۶ جلد، دارالأضواء، بیروت ۱۹۸۶-۱۹۷۵
۱۰- منزوی احمد. فهرست نسخه‌های خطی فارسی. ۶ جلد، مؤسسه فرهنگی منطقه‌ای، تهران ۱۳۵۳-۱۳۴۸
۱۱- حائری عبدالحسین. فهرست کتابخانه مجلس شورای اسلامی. جلد ۳۷، تهران ۱۳۵۰-۱۳۰۵
۱۲- محمد اعظم خان. اکسیر اعظم. ۴ جلد، چاپ دوم، مطبعه نولکشور، لکهنو، تاریخ چاپ ندارد

1- Story CA. Persian literature (a bio-bibliographical survey), (e.medicine), Luzac & Company Ltd, London, 1971
۲- مهدوی یحیی. فهرست نسخه‌های مصنفات ابن سینا، دانشکده ادبیات، تهران ۱۳۳۳
۳- مشار خانبابا. مؤلفان کتب چاپی فارسی به عربی. ۶ جلد، بدون ناشر، تهران ۱۳۴۴
۴- منزوی احمد. فهرستواره کتاب‌های فارسی. جلد ۵، انجمن آثار، تهران ۱۳۸۰
۵- نشریه کتابخانه مرکزی دانشگاه تهران. زیر نظر استاد دانش پژوه و اسماعیل حاکمی دفتر. تهران ۱۳۶۳
۶- منزوی احمد. فهرست مشترک نسخه‌های خطی فارسی پاکستان. مرکز تحقیقات فارسی ایران و پاکستان، اسلام آباد ۱۳۶۲-۱۳۷۵

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-12]
[DOR: 20.1001.1.16807626.1389.9.3.7.9]