



«سبک زندگی» در «ذخیره خوارزمشاهی» حکیم اسماعیل جرجانی

علی اصغر یزدان بخش^۱

دانشجوی دکتری حکمت متعالیه، دانشگاه فردوسی مشهد

چکیده

این پژوهش درصدد پاسخ به این پرسش‌ها است که منظور از «سبک زندگی» چیست؟ آیا «سبک زندگی» مبحثی نوین است یا کهن؟ آیا جرجانی در کتاب ذخیره خوارزمشاهی به مطالبی درباره «سبک زندگی» پرداخته است؟ این تحقیق با بهره‌گیری از شیوه کتابخانه‌ای و تحلیل محتوای داده‌های استدلالی و تاریخی اثبات می‌سازد که «سبک زندگی» موضوع و مبحثی جدید و نو است که از سابقه طرح آن در حوزه‌های علمی مغرب زمین بیش از یکی دو قرن نمی‌گذرد، این واژه به نحوه رفتار در خانواده، سبک ازدواج، نوع مسکن، نوع لباس، الگوی مصرف، نوع خوراک، نوع آشپزی، تفریحات، مسئله‌ی خط، مسئله‌ی زبان، نحوه رفتار ما در اجتماع و ... برمی‌گردد و ارتباط محکمی با سلامت و تندرستی دارد به نحوی که می‌توان سلامت را هدف و غایت آن دانست. در دوره زندگانی جرجانی مبحثی با عنوان «سبک زندگی» مطرح نبوده است ولی از آنجایی که وی طبیب است واضح است که همت و تلاش او پرداختن به چگونگی حفظ تندرستی و سلامت و مبارزه با بیماری‌ها است، در کتاب بزرگ او؛ ذخیره خوارزمشاهی؛ می‌توان مطالب فراوانی پیدا کرد که وی در تلاش برای بیان «سبک زندگی» موردنظرش به آن اشاره و تصریح می‌کند.

کلیدواژه: سبک زندگی، ذخیره خوارزمشاهی، حکیم اسماعیل جرجانی.

^۱ علی اصغر یزدان بخش، دانشگاه فردوسی مشهد ۰۹۱۵۳۱۴۴۲۷۶ yazdan_bakhsh@yahoo.com

مجموعه مقالات همایش ملی حکیم سید اسماعیل جرجانی

۱۰ اردیبهشت ماه ۱۳۹۶ - دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرگان

۱- مقدمه

در این پژوهش از روش توصیفی-تحلیلی استفاده شده است، بدین ترتیب که ابتدا با استفاده از داده‌های گردآوری شده وضعیت مورد مطالعه توصیف شده است و در ادامه داده‌ها و شواهد گردآوری شده و سپس به تحلیل و بررسی آن‌ها پرداخته و در ادامه نتایج منطقی استخراج گردیده است.

واژه «سبک زندگی» اصطلاحی است که خاستگاهی جدید و غربی داشته و امروزه مورد توجه جامعه شناسان، پژوهشگران، سیاستمداران و سایر دانشمندان قرار گرفته است «سبک زندگی» در لغت به معنی نحوه و روش زندگی کردن در حوزه‌های مختلف زندگی اعم از فردی یا اجتماعی است؛ و بنابراین شامل طرز لباس پوشیدن، حرف زدن، راه رفتن، آرایش کردن، ازدواج کردن، غذا خوردن، الگوی مصرف، رفتار در محل کار و... می‌شود.

«سبک زندگی مجموعه‌ای نسبتاً منسجم از همه رفتارها و فعالیت‌های یک فرد معین در جریان زندگی روزمره است که مستلزم مجموعه‌ای از عادت‌ها و جهت‌گیری‌ها است، بنابراین از نوعی وحدت برخوردار است.» (۱)

این پژوهش در گام اول ضمن واکاوی نظرهای عمده جرجانی در بزرگ‌ترین دائرةالمعارف پزشکی فارسی درباره «سبک زندگی» به عنوان یکی از مهم‌ترین مسائل روز بشری، به پاسخ این پرسش می‌پردازد که هرچند «سبک زندگی» به معنی مرسوم آن جدید و نو است ولی آیا در این کتاب مطالبی درباره «سبک زندگی» وجود دارد؟ و با توجه به نو و بدیع بودن چنین تطبیقی این امر می‌تواند انگیزه‌ای قوی برای پژوهش‌های جدید را ایجاد نماید.

۲- «سبک زندگی» و سلامت

انسان‌ها در طول تاریخ همواره مؤلفه‌های گوناگونی را از قبیل عوامل ژنتیکی، تغذیه سالم، محیط زیست سالم، محیط امن، خواب کافی، پوشاک مناسب، سرپناه خوب و... در بُعد جسمی و نیز: اعتماد به نفس، عشق، به رسمیت شناخته شدن از سوی دیگران، داشتن فرزند، خانواده و اطرافیان دوستی، مردم‌داری، امنیت، حس امنیت، آزادی، خلاقیت و... را در بُعد روانی برای یک زندگی سالم در نظر می‌گرفته‌اند زندگی کردن مطلوب یا حیات طیبه در موارد زیادی در آیات و روایات تبیین شده است قرآن مجید از اخلاق و رفتار و طرز معاشرت و روش زندگی آن حضرت تمجید می‌کند و واضح است که سرمشق بودن در پیروی عملی معنا و مفهوم پیدا می‌کند، «لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ» (احزاب/۲۲) همانا برای شما در روش و زندگی رسول خدا (ص) سرمشقی نیکوست.

در استراتژی‌های تعیین شده توسط مقام معظم رهبری نیز این امر همواره مورد توجه قرار گرفته است «ما اگر پیشرفت همه‌جانبه را به معنای تمدن سازی نوین اسلامی بگیریم این تمدن نوین دو بخش دارد: یک بخش، بخش ابزاری است، یک بخش دیگر، بخش متنی اصلی و اساسی ... که متن زندگی ما را تشکیل می‌دهد؛ که همان سبک زندگی است مثل مسئله‌ی خانواده، سبک ازدواج، نوع مسکن، نوع لباس، الگوی مصرف، نوع خوراک، نوع آشپزی، تفریحات، مسئله‌ی خط، مسئله‌ی زبان، مسئله‌ی کسب و کار، رفتار ما در محل کار، رفتار ما در دانشگاه... می‌شود این بخش را به منزله‌ی بخش نرم‌افزاری تمدن به حساب آورد.» (۳)

اسلام دینی است که برای تمام شئون و رفتارهای انسان برنامه‌ریزی کرده است، تمام دستورهای که در علم فقه آمده در راستای تعالی و پرورش انسان و با توجه به مصالح و مفاسد است و این مصلحت و مفاسد چیزی جز حفظ سلامتی جسم و روح نیست: «و لا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ» (بقره/۱۹۵) و «زندگی سلامت محور بر پایه آموزه‌های اسلامی شکل می‌گیرد چراکه تربیت انسان دین‌دار و سلیم‌النفس بدون تأکید بر شاخص سلامت امکان‌پذیر نیست.» (۴) با توجه به مقدمات فوق می‌توان اذعان کرد که سلامت، هدف و غایت «سبک زندگی» است و پرداختن به سلامت و بحث از آن، عین پرداختن به «سبک زندگی» است.

۳- «سبک زندگی» در کتاب ذخیره خوارزمشاهی

ذخیره خوارزمشاهی که مشهورترین و بزرگ‌ترین تألیف حکیم سید اسماعیل جرجانی است قدیمی‌ترین و احتمالاً اولین دائرةالمعارف پزشکی در زبان فارسی و یکی از کتب معتبر و جامع در پزشکی سنتی، حاوی همه موضوعات در رشته‌های پزشکی از قبیل تشریح و علل بیماری‌ها تا دستور غذایی و آشامیدنی ... است و نظامی عروضی آن را در بین آثار ایشان کتاب مادر و بهترین عامل اشتها و وی به عنوان پزشکی برتر در تاریخ پزشکی ایران و اسلام می‌داند. (۵)

این کتاب علاوه بر اهمیت در پزشکی، به عنوان احیاء کننده زبان پارسی و جایگزینی آن به جای زبان عربی در نوشتارهای علمی نیز جایگاه ویژه خودش را دارد به طوری که از نظر الگودمورخ تاریخ پزشکی ایران: «این کتاب هم‌ردیف و هم ارزش شاهنامه فردوسی است و همان اهمیتی را داراست که شاهنامه فردوسی برای ادبیات و تاریخ ایران دارد.» (۶)

جرجانی در تعریف طبابت می‌گوید: «طب صنعتی است که طبیب از وی اندر حال‌های تن مردم و درستی و بیماری او نگاه کند... و به نزدیک داشتن چیزهای سودمند و دور داشتن چیزهای زیان‌کار بیماری از وی دور می‌کند. پس چاره نیست طبیب را از شناختن سبب‌های تن درستی و بیماری؛ بنابراین هر امری در زندگی که به سلامتی و بیماری ارتباط داشته باشد مربوط به طبیب هم می‌شود که این درواقع همان «سبک زندگی» است که پزشک باید بشناسد و بشناساند. (۷)

وی ضمن بیان راه‌های حفظ بدن در طول دوره‌های زندگی و عادت‌های خوب و بد، می‌گوید: طبیب اگر می‌خواهد علم طب را بداند باید چیزهای طبیعی و ناطیعی را بداند و چیزهای طبیعی را به چهار گونه تقسیم می‌کند: «گونه نخستین چیزها است که تن مردم بدان برپای است... دوم حال‌های او اندر سال‌های عمر... چهارم عادت‌ها و خوی کردن با چیزها.» جرجانی تأثیر آب و هوا و خواب و بیداری و حرکت و سکون و عطرهای مورد مصرف انسان، تدبیر اعراض نفسانی مانند شادی و غم و تفکر و اندیشه و هیجانات و سایر پدیده‌های روانی را مورد توجه قرار می‌دهد و به نحوه رفتار و زندگی مطلوب در خانواده و شهر می‌پردازد: «گونه سوم حال‌های چیزها است که بیرون تن است و حال‌های شهرها و خانه‌ها» (۸)

وی به رعایت بهداشت توصیه کرده و به گرمابه رفتن اهمیت می‌دهد: «به باید دانست کسانی را که حاجت باشد که اندر تن ایشان تری افزوده شود هیچ‌چیزی چون در آب نشستن و اندر گرمابه اندر آمدن نیست» ولی درعین حال

مجموعه مقالات همایش ملی حکیم سید اسماعیل جرجانی ۱۰ اردیبهشت ماه ۱۳۹۶ - دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرگان

اعتدال در گرمابه رفتن را توصیه می‌کند: «نشستن بسیار اندر گرمابه غشی آرد... و اگر اندر گرمابه با آب چندان درنگ کنند که عرق بسیار کنند هم خشکی فزاید... اندر آب سرد نشستن روانیست...» (۹)

ضمن بیان منافع و ضرورت خواب و راه علاج کسی که کم می‌خوابد، «حاجت بخواب از بهر آن است که خواب مانده ترین چیزی است به سکون و بیداری مانده ترین چیزی است به حرکت و از حرکت دائم و پیوسته تحلیل بسیار و پیوسته باشد از بهر آنکه حرکت حرارت غریزی را برافروزند و تن را گرم کند.» در مورد نحوه خوابیدن عقیده دارد: «نخست یک ساعت بر پهلوی راست باید خفت پس به پهلوی چپ بازگشتن و بروی اندر خفتن طعام بهتر گوارد و به قفا باز خفتن بر این شکل بیماری‌های مشکل تولد کند چون فالج و کابوس و سکنه.» (۱۰)

جرجانی در گفتار ششم به ضرورت ورزش کردن و نقش آن در تندرستی و تقویت همه اعضای بدن می‌پردازد: «منفعت‌های ریاضت نخست آن است که حرارت غریزی را تازه کند و هرگاه که حرارت غریزی تازه گردد طعام بهتر گوارد و اندام‌ها سخت شود و غذا بهتر پذیرد و همه قوت‌ها قوی گردد.»

در جای دیگری ضمن بیان اقسام ورزش، زمان مناسب آن را نیز یادآوری کرده و ورزش نابهنگام را مثلاً با معده پرزیان آور می‌داند و می‌گوید: «حرکت ریاضت نخست آهسته باید و به تدریج حرکت‌ها سخت‌تر می‌کنند تا به غایتی رسانند که قوت ریاضت کننده می‌تواند کشید و هم به تدریج آهسته‌تر می‌کنند تا به تدریج از ریاضت بازایستند... هر عضوی را ریاضتی خاصه است و اندر ریاضت‌های پای بهترین پیاده رفتن است.» (۱۱)

در گفتار هفتم «اندر تدبیر کسوت و شناختن منفعت و مضرت عطرها و اسفرم‌ها و روغن‌ها» به منفعت‌ها و ضررها و خواص عطرهایی مانند مشک، کافور، عود، عنبر پرداخته و خواص استعمال روغن‌ها را بیان می‌کند.

جرجانی پرداختن به حالات روحی و روانی مانند شادی و غم، ترس و خشم را برای طبیب ضروری دانسته و به بهداشت آب، هوا، تغذیه، ورزش، خواب و بیداری، مسائل بهداشت دهان و دندان، پوست و مو، مسائل آرایش و زیبایی، اهمیت ورزش در تندرستی و... بسیار توجه دارد و این‌ها دقیقاً همان تبیین «سبک زندگی» از نظر وی است.

۴- نتیجه‌گیری

۱- «سبک زندگی» مبحثی جدید است که به نحوه رفتار در خانواده و اجتماع، نحوه ازدواج، مسکن، پوشش، الگوی مصرف، تغذیه، تفریحات ... توجه داشته و راهکارهای لازم را ارائه می‌دهد.

۲- «سبک زندگی» مطلوب انسان باید مطابق با طبیعت انسان باشد و در آن همه نیازهای او مورد توجه قرار گیرد.

۲- جرجانی علاوه بر سلامت جسم و بدن راهکارهایی هم برای سلامتی روحی و سلامتی اجتماعی بیان کرده است.

۳- جرجانی به معنای امروزی «سبک زندگی» توجه نداشته ولی به کلیه مواردی که امروزه در این مبحث مورد بحث قرار می‌گیرد به نحوی پرداخته است که می‌توان گفت: کتاب «ذخیره» چیزی جز «سبک زندگی» از نظر جرجانی نیست.



مجموعه مقالات همایش ملی حکیم سید اسماعیل جرجانی ۱۰ اردیبهشت ماه ۱۳۹۶ - دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرگان



۵- مراجع

- (۱) قرآن کریم.
- (۲) تجدد و تشخص (جامعه و هویت شخصی در عصر جدید)، ۱۳۸۲، گیدنز، آنتونی، ترجمه ناصر موفقیان، نشر نی، ص ۱۲۱.
- (۳) پایگاه اطلاع رسانی دفتر مقام معظم رهبری www.Leader.ir
- (۴) آیتی، م، جایگاه سلامت در سبک زندگی اسلامی، ۱۳۹۲، سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، سال اول، ش ۳، صص ۳۷-۳۵.
- (۵) نظامی عروضی، ا، چهارمقاله، به تصحیح محمد قزوینی، تهران، انتشارات اشراقی.
- (۶) تاریخ پزشکی ایران، ۱۳۵۶، الگود، س، ترجمه دکتر باهر فرقانی، چاپ اول، انتشارات امیرکبیر.
- (۷) ذخیره خوارزمشاهی، ۱۳۴۴، جرجانی، اسماعیل بن حسن، به کوشش محمدتقی دانش پژوه و ایرج افشار، دانشگاه تهران، ج ۱، ص ۱۴.
- (۸) همان، صص ۱۶-۱۵.
- (۹) ذخیره خوارزمشاهی، ۱۳۵۲، جرجانی، اسماعیل بن حسن، به کوشش جلال مصطفوی، انجمن آثار ملی، کتاب سوم، قسمت اول، صص ۷۵-۷۱.
- (۱۰) همان، صص ۱۸۸-۱۸۵.
- (۱۱) همان، صص ۱۹۲-۱۹۰.