: 20.1001.1.26764830.1402.4.15.1.4

علمی سازی سلامت در فرهنگ عمومی مبتنی بر مفهوم «نُشرت» در فرهنگ اسلامی

محمد مصطفی اسعدی^۱

(۱۰-۳۲)

چکیده

در تاریخ تمدن بشری و عموم ملل جهان، خرافه‌های درمانی در کنار آموزه‌های علمی وجود داشته است. این قضیه در جامعه عرب جاهلی ذیل مفهوم نشرت وجود داشته که به معنای افسون، تعویذ یا دعایی برای درمان بیمار و مجنون بوده است. مسئله پژوهش آن است که فرهنگ اسلامی با چه مصادیقی، مفهوم نشرت را در فرهنگ عمومی، علمی سازی نموده است؟ بر اساس یافته‌های پژوهش در حیات فردی: کوتاه کردن سیبیل، شستشوی سر با ختمی، نوره، طیب، مسواک، عسل، اسپند، خوردن و آشامیدن؛ در سبک زندگی خانوادگی: نگاه به زن زیباروی و رابطه جنسی، در سبک زندگی اجتماعی: ملاقات با دوستان و گفتگو با دیگران؛ در عرصه محیطی: پیاده‌روی، سوارکاری، ارتماس در آب و نگاه به سبزه، مصادیق دانش بنیان این مفهوم معرفی شده‌اند. در نتیجه مشخص گردید دوران تاریخی امام ششم علاوه بر علوم انسانی و الهیات، در عرصه علوم تجربی و پزشکی نیز دوران منحصر به فردی شناخته می‌گردد. علاوه بر این، نظام سلامت در فرهنگ اسلامی عرصه وسیعی را شامل می‌گردد که جامعه و حتی محیط زیست را در بر می‌گیرد و این موضوع، کلان‌نگری و جامعیت فرهنگ اسلامی در علوم سلامت را منتقل می‌سازد. هم‌چنین اهل بیت در علمی سازی سلامت در جامعه، هم‌زمان نیازهای روز جامعه و نیازهای فراعصری جوامع را در نظر داشتند. نیز یک انگاره خرافی می‌تواند با تغییر مصداق توسط عناصر فرهنگ‌ساز جامعه، به یک انگاره علمی تبدیل گردد؛ بدون این که لزوماً عنوان خرافی، از بین برود.

واژه‌های کلیدی: سلامت و فرهنگ عمومی، سلامت و فرهنگ اسلامی، نشرت، دین و سلامت، فرهنگ‌سازی سلامت.

۱. استادیار گروه معارف اسلامی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران. Asady.m@iums.ac.ir

مقدمه

نیک می‌دانیم در فرهنگ اسلامی، موضوع سلامت و صحت جسمانی یک ارزش وافر قلمداد شده؛ ارزشی که هم در بعد معنوی و فرامادی بدان توجه داده شده و از خداوند به نحو عمومی و همگانی طلب می‌شود (کفعمی، ۱۴۱۸ ق: ۲۲۳) و هم در حیات دنیوی، برخوردار از آن، توسط پیشوایان دین ارزش‌گذاری شده است. (ابن بابویه، ۱۴۱۳ ق، ج ۴: ۳۸۱) از دیگر سو می‌دانیم از دیرباز و در ادوار مختلف تاریخی، متون پزشکی در یونان، چین، ایران و سایر مناطق جهان بر مبنای یافته‌های علمی نگارش شده که امروزه بسیاری از آنها موجود است. با این وجود در تاریخ تمدن بشری به صورت عام و در تاریخ پزشکی به صورت خاص، روش‌های درمانی، ترکیبی از تجویزهای مبتنی بر یافته‌های علمی و در همین حال، بعضاً تجویزهای خرافی و موهوم بوده است. در بسیاری از ملل جهان، کاهنان و ساحران، خود را در عرصه پزشکی توانا نمایانده و به طرق مختلف خود را درمانگر معرفی می‌نمودند و مردمان بر همین اساس، آن‌ها را مرجع پزشکی و درمانی خود می‌شناختند. برای نمونه، هونکه (Sigrid Hunke) از اروپای قرون وسطی، موارد متعددی از طبابت‌های غیرعلمی و موهوم فرانکی‌ها را گزارش نموده که اساساً نسبتی با مفهوم سلامت و درمان‌گری نداشته و حتی در مواردی، ضد آن بوده است. (هونکه، ۱۳۶۲: ۱۱۹)

فرهنگ عمومی جامعه‌ای که فرهنگ اسلامی در آن متولد گردید، از این روند مستثنا نبوده و یکی از ابعاد غیرعلمی در میان عرب جاهلی، خرافات جاهلی بوده است. (میرزایی، ۱۳۹۶: ۴۵) در واقع فرهنگ عمومی جامعه عرب جاهلی که همان تعبیر «جاهلیت» روشنگر آن است، فرهنگی غالب و گسترده میان عموم جامعه بود که با مبانی عقلانی و علمی فاصله داشت. اما آموزه‌های اسلامی هم ناظر به فرهنگ عرب جاهلی و هم ناظر به فرهنگ عمومی تمام ملل جهان، هر موضوعی که خلاف وحی و عقل بود را ابطال نمود. فرهنگ اسلامی در عین این که ماده و معنا را به صورت توأمان در حیات بشر لازم انگاشت، معناگرایی برخاسته از خرافه‌گرایی و تخیلات را مردود شمرد و با ابزارهای مختلف، گزاره‌های واقعی را جایگزین گزاره‌های تخیلی در عموم عرصه‌های زندگی و عرصه درمان‌گری نمود. این فرهنگ در عین این که به صراحت، خداوند را شافی و درمان‌گر اصلی معرفی می‌نماید (شعراء: ۸۰)؛ به‌کارگیری عوامل مادی در درمان‌گری مبتنی بر تجربه مادی را نیز پیگیری نمود. این موضوع هم از گزاره‌های عمومی لزوم کسب علم هویدا است (جعفر بن محمد امام صادق، بی‌تا: ۱۳) و هم از گزاره‌های خاصی که تجویزها و نسخه‌های خوراکی و دارویی برای درمان بیماری‌ها ارائه گردیده، قابل کشف است. در همین راستا،

پیشوایان دین و راهبران فرهنگ دینی، همواره در صدد جایگزین‌سازی انگاره‌ها و تجویزهای خرافی موجود در جامعه با آموزه‌های بهداشتی و درمانی اصیل بودند تا به تدریج، توهم‌گرایی جای خود را به تخصص‌گرایی در جامعه بدهد و میدان سلامت، به عرصه‌ای کاملاً دانش‌بنیان بدل گردد.

فرهنگ اسلامی مجموعه‌های از نگرش‌ها، ارزش‌ها و هنجارهایی است که در آموزه‌های وحیانی قرآن و آموزه‌های گفتاری و رفتاری ائمه اهل بیت به دست رسیده که در تعبیر جامع رسول خدا (ص)، با عنوان «ثقلین» شناسانده شده‌اند و تمسک به آن دو، عامل رهایی از گمراهی بیان شده است. (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۱: ۲۹۴) این بیان در رویکرد درمانی می‌تواند ناظر به سلامت معنوی و حتی سلامت جسمانی شخص که زمینه‌ساز تدبیر و تمدن ایده‌آل است باشد. در واقع، اگر دین هم در عرصه اعتقادی و هم در سبک زندگی شمول دارد، تمسک به فرهنگ اسلامی یعنی آموزه‌های قرآن و اهل بیت، عامل بازدارنده از گمراهی در سلامت که بخشی از سبک زندگی هست نیز می‌باشد.

بیان مسئله

مفهوم «نُشْرَت» یکی از کلیدواژگان مرتبط با همین مسیر و از مصادیق همین راهبرد در مشی معصومان است. این واژه را مترجمان متون روایی در نگاهی غیردقیق، گاهی به معنای «نشاط» (جعفری، ۱۳۸۲، ج ۲: ۱۶۷) دانسته و گاهی به «نشاط و سلامت» ترجمه نموده‌اند. (دریایی، ۱۳۸۸: ۱۰۸) در حالی که در نگاه علمی و تاریخی، این واژه در کتاب العین به معنای «رُقِيَهُ عَلاَجٌ لِّلْمَجْنُونِ» معنا شده است. (فراهیدی، ۱۴۰۹، ج ۶: ۲۵۱) نیز المحيط فی اللغه در مفهومی مشابه آن را به معنای «عَلاَجٌ وَرُقِيَهُ لِّلْمَجْنُونِ» گرفته است. (صاحب بن عباد، ۱۴۱۴، ج ۷: ۳۱۸) اما مفردات راغب (۵۰۲ ق) همین معنا را با متعلقی متفاوت، ناظر به بیمار معنا نموده است: «رُقِيَهُ يُعَالِجُ الْمَرِيضَ بِهَا». (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۸۰۶) کتاب المَاء نیز هر دو متعلق را معنا گنجانده است: «رُقِيَهُ يُعَالِجُونَ بِهَا الْمَجْنُونَ وَالْمَرِيضَ». (ابن‌الذهبی، ۱۳۸۷، ج ۳: ۱۲۵۵) لسان العرب نیز دقیقاً همین معنا را ارائه نموده است. (ابن‌منظور، ۱۴۱۴، ج ۵: ۲۰۹) در معنایی با توضیح بیشتر، ابن‌اثیر (۵۵۵-۶۳۰ ق) بعد از نقل یک روایت که این موضوع را «عمل شیطان» معرفی کرده، آن را چنین معنا می‌کند: «ضَرَبَ مِنَ الرَّقِيَةِ وَالْعَلاَجِ، يُعَالِجُ بِهِ مَنْ كَانَ يَطْرُقُ أَنْ يَهْمَسَ مِنَ الْجِنَّةِ» و سپس وجه تسمیه آن را هم این گونه بیان می‌کند: آن را نشرت نامیدند زیرا به وسیله آن از فرد جن‌زده درد را زائل می‌کنند. (ابن‌اثیر، ۱۳۶۷، ج ۵: ۵۴) برخی منابع هم آن را «افسونی که با آن دیوانه و بیمار را درمان کنند» تعریف نموده‌اند. (بستانی، ۱۳۷۵: ۹۱۳)

همان گونه که ملاحظه گردید این واژه در زبان عربی اولاً به بیمار، بیماری و درمان مرتبط است و ثانیاً به نوعی نگاشته یا ورد معنوی یا خرافی مرتبط است که ظاهراً برای درمان برخی اختلالات ذهنی و بیماری‌ها به کار می‌رفته است. لذا در معنای منفی، نشرت به معنای نسخه یا نگاشته غیرعلمی است که در فرهنگ جاهلی برای معالجه برخی بیماریها به کار رفته است. اما این واژه در فرهنگ اسلامی، برای چنین مفهومی به کار نرفته؛ بلکه مصادیقی عملکردی در عرصه سبک زندگی و حیات دنیوی بشر برای آن معرفی شده که عموماً بعد جسمانی و بعضاً بعد روحی روانی دارند. بر این اساس، پرسش در پژوهش حاضر آن است که فرهنگ اسلامی با چه مصادیقی، مفهوم نشرت را در فرهنگ عمومی، علمی‌سازی نموده است؟ به دیگر سخن، فرهنگ دینی چگونه مفهوم نشرت را از بعد خرافی و توهمی، به رویکردی علمی بدل ساخته است؟ بر این اساس، مراد از علمی‌سازی، فرایند تغییر و تبدیل هنجارها و کنش‌های غیرعلمی، به هنجارهایی مبتنی بر علم و عقلانیت است که در سیره فرهنگی معصومان قابل رصد است.

پیش از این در اثری با عنوان «خرافه‌گرایی و خرافه‌زدایی» (میرزایی، ۱۳۹۶) به مصادیق خرافه در ملل مختلف، عوامل رشد، پیامدها و راهکارهای مقابله با خرافه در فرهنگ دینی پرداخته شده است. اما به مسئله حاضر و منش امامان در این باره پرداخته نشده است. نیز در مقاله‌ای با عنوان «بازکاوی مسأله خرافات و مبارزه با آن از منظر آیات و روایات» (کریمی‌نیا و دیگران، ۱۴۰۰: ۱۷۴) به موضوعاتی چون خردورزی، توجه به فطرت، علم، آزادی بیان به عنوان راهکار دوری خرافه پرداخته شده و به موضوع پژوهش حاضر التفاتی ندارد.

اما در مقاله «ستیز با طبّ (ریخت‌شناسی خرافه‌های طبی در ایران از قرن هفتم تا دوازدهم قمری...)» (مجرد، ۱۳۹۷: ۳۲) با رویکردی نزدیک‌تر به خرافه‌گرایی طبی در ایران عصر پسامغول پرداخته و موضوعاتی مانند علوم غریبه یا اوراد طبی را بررسی نموده است و علل آن را ناآشنایی با عوامل اصلی بیماریها، تلاش برای بی‌ثمر نمایاندن طب و نابسامانی‌های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی بیان کرده است. این نوشتار نیز علی‌رغم نزدیک بودن به مسئله پژوهش، نه به مفهوم نشرت ارتباطی یافته و نه به محتوای قرآن و حدیث و سیره اهل بیت توجهی دارد. لذا جنبه نوآوری پژوهش اولاً در واکاوی جزئی مفهوم نشرت در فضای پیش و پس از عرضه فرهنگ اسلامی است و ثانیاً در بررسی روش تغییر فرهنگ عمومی در بستر فرهنگ معیار است که ذیل مفهوم پیش‌گفته پیگیری می‌گردد تا ابعاد علمی و سلامت-محور آن تبیین گردد.

پیش فرض در نوشتار حاضر آن است که فرهنگ دینی، مصادیق جدیدی برای مفاهیم کهن غیرعلمی ارائه نموده تا در عین زدایش فرهنگ جاهلی، فرهنگی را بر مبنای عقل و علم در جامعه نهادینه سازد. در این مسیر هر مفهومی را که بعد غیرعلمی یا غیرعقلی داشته، با مصادیق علمی یا عقلانی جایگزین می نمودند و به جامعه منتقل می ساختند.

یافته‌ها

مسیر پاسخ به مسئله، از طریق استقراء تامّ موارد کاربست آن در فرهنگ اسلامی قابل حصول است. این واژه در هیچ کدام از آیات قرآن وجود ندارد. اما با لحاظ موارد یافت شده در منابع کهن روایی در بیانات معصومان، نمونه‌های دانش بنیان این موضوع در چند بعد قابل رهگیری است. بر اساس مصادیقی که در ادامه بیان می گردد، نثرت در دیدگاه معصومان به معنای نوعی کنش‌گری سلامت‌محور است که با انجام آن می توان برخی بیماری‌ها را بهبود بخشید و یا حفظ الصّحه را پیگیری نمود. لذا هیچ کدام از موارد ذیل، ارتباطی با معنای خرافی آن ندارند.

نخست: نثرت در سبک زندگی فردی

حجیم‌ترین بخش از فرایند علمی‌سازی نثرت، به این بخش مرتبط است که عمدتاً به عرصه بهداشت، تنظیف و پاکیزگی شخصی و در مواردی نیز به تغذیه مرتبط است که در ادامه از نظر خواهد گذشت:

۱. اخذ شارب (کوتاه‌سازی سبیل)

شارب به معنای موی پشت لب بالای مرد است (بستانی، ۱۳۷۵: ۵۱۰) که در فارسی از آن به سبیل یاد می شود و کوتاه نمودن آن موضوعی است که به مسئله حاضر مرتبط است. امام صادق علیه السلام چیدن و کوتاه‌سازی شارب را (نه تراشیدن) مایه نثرت و از سنّت دانسته‌اند. (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶: ۴۸۷) هم چنین امام رضا علیه السلام، آن را یکی از سنّت‌های ابراهیمی دانسته‌اند (علی بن موسی امام رضا، ۱۴۰۶: ۶۷) که می دانیم همین سنّت، شاکله فرهنگ دینی را تشکیل می دهد و لذا در مناسک حج هم مورد توجه است. (طوسی، ۱۴۱۴، ج ۵: ۶۲)

در عرصه سلامت این موضوع یکی از توصیه‌های طبّی معصومین به شمار می رود. امام علی علیه السلام فرمود: «گرفتن شارب هر جمعه باعث محفوظ ماندن از جذام است». (ابن‌بسطام، ۱۴۱۱ ق: ۱۰۶) نیز امام صادق علیه السلام آن را همراه گرفتن ناخن در روز جمعه توصیه نموده و با ذکرِ خاص (بِسْمِ اللّهِ

عَلَى سُنَّةِ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ) دارای ثواب و محافظ از بیماری دانستند. (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۳: ۴۱۷) در بیانی متفاوت، رسول خدا (ص) فرمود: «هیچ کدام از شما سبیل خود را بلند نکند؛ چرا که شیطان آن را جایگاه خود قرار می‌دهد و در آن پنهان می‌شود». (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶: ۶۸۸) در بعد دیگر، امام صادق علیه‌السلام، این عمل را در بعد معیشتی و همراه گرفتن ناخن و شستن سر با خطمی در روز جمعه، باعث زدایش فقر و افزایش رزق دانستند. (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۳: ۴۱۸) علاوه بر این، در بعد ظاهری و زیبایی رسول خدا (ص) کوتاه‌سازی شارب را باعث افزایش جمال و زیبایی دانستند. (حمیری، ۱۴۱۳ ق: ۶۷)

بر اساس آن چه از فرمایش معصومان بیان گردید، این موضوع هم بعد تاریخی فرهنگی دارد (سنت ابراهیمی)، هم بعد معنوی دارد (ثواب)، هم بعد بهداشتی و درمانی دارد (نسبت به برخی بیماری‌ها) و هم بعد معیشتی دارد (افزاینده روزی). در بعد بهداشتی به علت مجاورت سبیل با مجرای بینی و دهان، می‌تواند محل تجمع آلودگی‌ها و یا غذاها باشد. این موضوع هرچند ممکن است با مراقبت و نظافت مکرر سبیل بلند، مرتفع شود؛ اما لزوماً چنین اهمیتی در عموم جامعه محقق نشده و به هر حال فردی که سبیل بلند دارد، هر خوراکی و نوشیدنی که تناول کند، در تماس با موهای پشت لب خواهد بود. لذا فرهنگ دینی می‌آموزد که باید آن را کوتاه نگاه داشت.

۲. شستشوی سر با ختمی

خطمی یا ختمی گیاهی دارویی است که در بیان معصومین به موضوع نشرت ارتباط مستقیم یافته است. امام صادق علیه‌السلام فرمود: «شستن سر با ختمی، مایه نشرت است». (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶: ۵۰۴) همان امام در بیانی دیگر، شستن سر با ختمی در حمام را یکی از ده عامل نشرت بیان فرمود. (برقی، ۱۳۷۱ ق، ج ۱: ۱۴) هم‌چنین در بعد پیشگیرانه، شستن سر با ختمی در روز جمعه را مایه محافظت از برص و جنون دانستند. (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۳: ۴۱۸) پس در نگاه فرهنگ اسلامی، این موضوع هم به به صورت عام به نشرت ارتباط یافته و هم به طور خاص به سلامت مرتبط شده است.

این گیاه را زکریای رازی (۲۵۱-۳۱۳ ق) چنین توصیف می‌کند: «نَبَاتٌ غُرُوی یُصْنَعُ مِنْ جَمِیعِ أَجْزَائِهِ مَنقُوعٌ وَ مَطْبُوعٌ وَ هُوَ مُسَكِّنٌ». (رازی، ۱۴۱۹: ۱۳۸) او جایی دیگر، آن را گرم میانه و آرام‌کننده دردها دانسته است. (رازی، ۱۳۸۷: ۲۳۰) شیخ‌الرئیس (۳۷۰-۴۲۸ ق) برای آن نسبت به اعضای مختلف بدن، خواص متعددی بر شمرده است. (ابن‌سینا، ۱۴۲۶، ج ۲: ۱۶۵) اطباء معتقدند اگر گل ختمی کوبیده را با لعاب آن مخلوط کنند و بر پیشانی بمالند، سردردی که از آفتاب باشد را تسکین می‌دهد و

ضماد کوبیده آن با گلاب را برای تسکین سردرد مفید می‌دانند. (حاجی شریف، ۱۳۸۶: ۱۲۳) هم چنین خمیر آن با سرکه را برای سردردهای ناشی از اخلاط اربعه، نافع دانستند. (حاجی شریف، ۱۳۸۸: ۱۵۶) علاوه بر این، جوشانده آن به همراه پوست خشخاش را برای سردردهای خارج مجسمه مؤثر می‌دانند. (حاجی شریف، ۱۳۸۸: ۱۵۸) لذا این گیاه خصوصاً در ارتباط با سر انسان، بعد طبی روشنی دارد که مکرر مورد توجه اطباء قرار گرفته است.

علاوه بر این، ختمی خواص دیگری دارد که برای موی سر مفید است. شستشوی سر با مخلوط لعاب ختمی، لعاب اسپرزه و آب برگ چغندر تازه را برای موخوره نافع دانسته‌اند. (حاجی شریف، ۱۳۸۸: ۵۱) نیز برای رفع شوره موی سر، مالیدن آرد نخود و گل ختمی ساییده شده مخلوط با سرکه را اثرگذار دانسته‌اند. (حاجی شریف، ۱۳۸۸: ۵۶) هم چنین کوبیده نخود و ریشه گل ختمی مخلوط شده با سرکه را برای کم‌مویی و ریزش مو، مفید دانسته‌اند. (دریایی، ۱۳۸۸: ۲۹۴)

۳. نوره

دیگر مصداق نشت در بیان معصومان، نوره است که گاهی از آن به «حَلَّاقُ الشَّعْرِ» یاد می‌شود. (حکیم مؤمن، ۱۳۹۰، ج ۱: ۳۲۷) منابع کهن طبی، این موضوع را چنین توصیف نموده‌اند: «حَبَّرَ الْكِلْسُ يُزَالُ بِهِ الشَّعْرَ فِي الْحَمَامِ». (حنین بن اسحاق، ۱۹۷۸ م: ۴۷۲) سنگ آهکی که به وسیله آن در حمام موها زدوده می‌شود. نیز آن را به ترکیب زرنیخ و آهک برای ازاله موهای زائد، تعریف نمودند. (نفیسی، بی تا، ج ۵: ۳۷۸۰) از منظر فرهنگ دینی، امیرالمؤمنین علی علیه السلام فرمود: «النَّوْرَةُ نُشْرَةٌ وَ طَهْوَرُ لِلْجَسَدِ». (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶: ۵۰۶) امام صادق علیه السلام نوره را در بعدی فرااسلامی به انبیای پیشین هم نسبت داده و آن را از «دوای پیامبران» شمرده است. (ابن‌بسطام ۱۴۱۱ ق: ۵۷) امام صادق علیه السلام در توحید مفضل در بیان جنبه سلامت‌افزای استفاده از نوره، فرمود: «بدان که دردها و بیماری‌های بدن، با روئیدن مو و ناخن‌ها از بدن خارج می‌شوند و به همین علت انسان به استفاده از نوره و تراشیدن مو و کوتاه کردن ناخن در هر هفته امر شده تا روئیدن مو و ناخن سرعت گرفته و با خروج اینها، دردها هم خارج شوند...». (امام صادق، بی تا: ۷۱)

استفاده بهداشتی از این ماده در فرهنگ اسلامی بسیار مؤکد بیان شده است تا جایی که برخی منابع حدیثی بابتی تحت عنوان «باب النوره» به این موضوع اختصاص دادند. (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶: ۵۰۵) معصومان، ازاله موهای زائد به وسیله آن را در هر پانزده روز، «سنت» دانستند و قرض گرفتن برای خرید

آن هم توصیه نمودند. (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶: ۵۰۵) حتی در برخی روایات آن را وابسته‌ی ایمان به خدا و معاد دانستند^۱ که حاکی از اهمیت وافر این موضوع در بعد بهداشت و سلامت است. در همین راستا، معصومان به جنبه پزشکی این موضوع نیز پرداخته‌اند. بر اساس نقلی، امام کاظم علیه‌السلام فرمود: «زمانی که موی بدن بلند شود، آب صلب (کمر) از کار می‌افتد، مفاصل دچار رخوت می‌شوند و ضعف و سل به دنبال می‌آورد. اما نوره باعث ازدیاد آب صلب می‌شود و بدن را تقویت می‌کند و شحم کلیه‌ها را زیاد و بدن را فربه می‌کند». (حرّعاملی، ۱۴۰۹، ج ۲: ۶۵) می‌دانیم آنچه امروزه در بعد طبی مسلّم است، مفید بودن این عنصر برای بدن و سلامتی فرد است. هرچند علاوه بر آن در نگاه اطباء، این ماده برای علاج سوختگی آتش، و بند آوردن خون، نافع دانسته شده (یوسفی‌هروی، ۱۳۹۱: ۱۶۴) حتی خون ماهانه بانوان. (رازی، ۱۳۸۷: ۲۲۲)

۴. طیب

دیگر موضوعی که در سبک زندگی فردی، به عنوان مصداق نشرت بیان شده، «طیب» است. امام علی علیه‌السلام فرمود: «الطَّيْبُ نُشْرَةٌ...». (ابن بابویه، ۱۳۷۸، ج ۲: ۴۰ و شریف‌الرضی، ۱۴۱۴: حکمت ۴۰۰) طیب بر وزن سیب، به معنای هر چیزی است که به واسطه رایحه آن، خود را خوشبو می‌کند؛ چه حیوانی مانند مشک و چه گیاهی مانند عود. (ابن‌الذهبی، ۱۳۸۷، ج ۲: ۸۴۱) این موضوع همانند برخی دیگر از مصداق نشرت در فرهنگ دینی بعد فرادینی یافته و معصومان آن را از «اخلاق انبیاء» و «سُننِ مرسلین» دانسته‌اند و بر این اساس، این فرهنگ‌سازی مبتنی بر یک فرهنگ تاریخی شکل می‌گیرد. می‌دانیم امروز عطردرمانی یا رایحه‌درمانی در طب جدید مطرح شده است و استفاده از عطرها طبیعی برای تسکین بیماری‌های متعددی مانند افسردگی، سوء هاضمه، سردرد، بی‌خوابی، درد عضلانی، مشکلات تنفسی، بیماری‌های پوستی و غیره، مطرح می‌شود. (Babar Ali & others, 2015) لذا اگر آموزه‌های فرهنگ دینی را در ارزش‌گذاری استفاده از عطرها طبیعی، از این منظر در نظر بگیریم، تمامی آن آموزه‌ها، بعد بهداشتی و درمانی خواهند یافت. هرچند ایشان به خواص درمانی آن هم اشاره داشتند که برخی منابع در «بابُ الطَّيْب» آن‌ها را جمع‌آوری نمودند. (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶: ۵۱۰) برای نمونه رسول خدا (ص) فرمود: «طیب باعث تقویت قلب می‌گردد». (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶: ۵۱۰) یا فرمود: «بوی خوش قلب را تقویت و توانایی جنسی را افزایش می‌دهد». (همان) نیز امام صادق علیه‌

۱. همان، البته در این روایت به صورت کلی به ازاله موهای عانه اشاره شده و تصریح به نوره ندارد.

السلام فرمود: «هرکس ابتدای روز خود را خوشبو کند، عقل او تا شب همراه او است». (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶: ۵۱۰)

نباید فراموش کرد که معصومان در بیان فرهنگ دینی، گاهی مصداق طیب را نیز تبیین فرمودند. امیرالمؤمنین، مسک یا مشک را «نعم الطیب» دانستند و خواصی برای آن بیان نمودند. (شریف‌الرضی، ۱۴۱۴: حکمت ۳۹۷) بنابراین یک موضوع، اصل رایحه خوش و کارکردهای عمومی آن و موضوع دیگر، مصادیق موردی رایحه خوش و کارکردهای خاص هر کدام از آنها است.

۵. مسواک

دیگر مصداق آشکار سلامت‌محور در موضوع نثرت، مسواک است. امام صادق علیه‌السلام آن را یکی از مصادیق ده‌گانه نثرت شمردند (برقی، ۱۳۷۱ ق، ج ۱: ۱۴) و آن را یکی از «سُننِ مرسلین» دانستند. (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۳: ۲۳) در این باره احادیث فرهنگ‌سازی از جانب معصومان فراوان به دست رسیده است. مرحوم محمدی ری‌شهری فصلی را با عنوان «دهان و دندان» گشوده و روایات مرتبط را جمع‌آوری نموده است. (ری‌شهری، ۱۳۹۶، ج ۱: ۳۵۱)

البته می‌دانیم مصداق مسواک یا سواک در سیره اهل‌بیت و طب کهن، متفاوت از مصداق امروزی و مصنوعی آن بوده است. در نگاه اهل‌بیت، چوب یا لیف اراک، گرد ترکیبی شاخ گوزن، سعد کوفی، گل سرخ، سنبل طیب، حب الاثل (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۵۹: ۳۱۷) به عنوان ماده مناسب پاک‌سازی دندان و لثه و نیز خلال دندان معرفی شده است. با این وجود در بیان اهل‌بیت مصداق حداقلی مسواک نیز بیان شده است. امام باقر علیه‌السلام فرمود: «کمترین حد مسواک آن است که دندان را با انگشتت بشویی». (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۵۹: ۳۱۷) یعنی مسواک زدن حتی در حالت عدم دسترسی به مسواک هم پیش‌بینی شده تا تحت هر شرایطی این موضوع بهداشتی، مغفول نماند.

۶. غسل

دیگر موضوع خوراکی و غیرخوراکی که به عنوان مصداق نثرت توسط اهل‌بیت معرفی گردیده (ابن‌بابویه، ۱۳۷۸، ج ۲: ۴۰)، غسل است که در کتاب وحی به صراحت به عنوان «شفا» معرفی گردیده است. (نحل: ۶۹) همین تصریح را رسول خدا (ص) درباره شربت غسل بیان فرمودند. (مجلسی، ۱۴۰۳: ج ۵۹، ۱۳۵) اهل‌بیت نیز علاوه بر همین بیان کلی ناظر به شفاگری غسل، (برقی، ۱۳۷۱ ق، ج

۲: ۴۹۹) در موارد متعدد، جنبه‌های درمانی عسل را بیان فرمودند. امام رضا علیه‌السلام مصرف ناشتای آن را (در شرایط خاص) برای رفع بلغم، صفرا، سودا، و همراه با کُنُدر برای تقویت ذهن و حافظه توصیه فرمودند. (علی‌بن موسی امام رضا، ۱۴۰۶: ۳۴۶) امام کاظم علیه‌السلام، شیره تازه و عسل را برای آب کمر مفید دانستند. (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶: ۳۳۷) امام هادی علیه‌السلام آن را به همراه سیاه‌دانه برای درمان تب توصیه فرمودند. (ابن‌ابسطام، ۱۴۱۱ ق: ۵۱)

می‌دانیم خواص درمانی هر عسل، وابسته به گونه گیاهی است که زنبور عسل شهد آن را مکیده و لذا تعیین مصداق درمانی عسل، بایستی موردی باشد. برای مثال وقتی زنبور شهد گیاه آویشن مکیده باشد و عسل تولید کند، این عسل موجب تقویت معده و رفع نفخ معده و روده می‌گردد. (دریایی، ۱۳۸۸: ۱۲۶) بدین جهت بایستی تنوع کارکردهای درمانی این ماده غذایی در بیان معصومان را اولاً وابسته به نوع گیاه عسل دانست و ثانیاً بر اساس ماده ترکیبی با آن در تجویز معصوم، اعم از نباتی و حیوانی سنجید و ثالثاً بر اساس نوع استفاده خوراکی یا غیرخوراکی آن تحلیل نمود و رابعاً بایستی استفاده از آن را به پیش یا حین بیماری وابسته دانست که شرایط پیشگیری یا درمان به وسیله این ماده مغذی را متنوع می‌سازد. بنابراین خاصیت درمانی عسل، حداقل چهار متغیر دارد که در بیان معصومان هم قابل رهگیری است.

۷. حرمل (اسپند)

حرمل که در روایات معصومین مکرر مورد توجه قرار گرفته، گیاه اسفند یا اسپند است که در فرهنگ عمومی ایرانیان هم از دیرباز مورد استفاده قرار گرفته و دانه آن، برای پیشگیری از چشم‌زخم دود داده می‌گردید و یا به عنوان گیاهی برای بخور استفاده می‌شود. بر اساس روایتی، امام علی علیه‌السلام فرمود: «در ریشه اسپند، نُشرت هست و در ساقه آن، شفای از هفتاد و دو درد هست». (ابن‌حیون، ۱۳۸۵ ق، ج ۲: ۱۵۰) در روایت دیگری، فارغ از واژه نشرت، رسول خدا (ص) اصل و فرع آن را دارای خاصیت دانسته و دانه آن را شفا برای ۷۲ درد دانسته‌اند. (ابن‌ابسطام، ۱۴۱۱: ۶۷)

در برخی روایات معصومین، خواص این گیاه نیز بیان گردیده است. به نقل محمدبن‌حکم، پیامبر به خداوند نسبت به ترس اَمّت خود شکایت نمود. خداوند هم به او وحی فرمود که آنان را به خوردن اسپند امر کند». (طبرسی، ۱۳۷۰: ۱۸۶) در روایتی دیگر آن را مفید به شجاعت مرد دانسته‌اند و در روایت

۱. امام علی علیه‌السلام: العسل فیه شفاء. برقی در همین بخش، بابتی را تحت عنوان «باب العسل» گشوده و روایات آن را جمع‌آوری نموده است.

دیگر آن را مفید به بیماری جذام بیان نموده‌اند. (طبرسی، ۱۳۷۰: ۱۸۶) همچنین آن را برای درمان تقطیر ادرار معرفی نموده و شیوه استفاده از آن را نیز آموخته‌اند. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۵۹: ۱۸۸)

از منظر گیاه‌شناسی، اسپند دربردارنده مواد ضد میکروبی از نوع فلاونوئیدها و آلکالوئیدها هست که این مواد در بخش‌های مختلف آن (دانه، کالوس و نهال) به وفور موجود است. از جمله آلکالوئیدهای مهم آن می‌توان به آلکالوئیدهارمین، هارمالین، هارمالول، پگانین و آلکالوئیدهای کینازولین اشاره نمود. هارمالین از نظر درمانی دارای اثر نیرودهنده سیستم مرکزی اعصاب است. (زرگری، ۱۳۷۵، ج ۱: ۴۴۹) در طب سنتی از عصاره‌های گیاهی اسپند، جهت افزایش ترشح شیر، دفع ترشح شیر، دفع کرم‌های روده، درمان رماتیسم، افزایش قدرت جنسی و یک مسکن جهت درد معده استفاده می‌شود. عصاره‌های حاصل از کالوس، خواص ضد میکروبی در برابر میکروب‌هایی نظیر استافیلوکوکوس اورئوس (*Staphylococcus aureus*)، اش‌ریشا کولی (*Escherichia coli*) و کاندیدا آلیکنس (*Candida albicans*) را نشان داده است. (حیدری و نوروززاده، ۱۳۹۵: ۳۱) اسپند جریان خون را در اندام‌های شکم به خصوص رحم بهبود می‌بخشد و یک محرک موضعی است که خاصیت اشتها آور، ادرار آور و ضد اسپاسم دارد. نیز این گیاه جریان خون داخل مویزگی را نیز افزایش می‌دهد. (فلوک، ۱۳۶۶: ۸۷) این گیاه در جلوگیری از احتلام شبانه مفید دانسته‌اند؛ ولی مصرف زیاد آن را سمی می‌دانند. مقدار خوراکی مجاز آن پنج تا ده گرم بیان شده است. (کیانی، ۱۳۹۹: ۴۴۸)

خوردن اسپند را برای صرع، فلج، جنون، نسیان و سایر بیماری‌های سردماغی و عصبی نیز مفید دانسته‌اند و برای گرم کردن بدن، رفع استسقاء، یرقان و سیاتیک نافع شمرده شده است. (مقدم، ۱۳۹۰: ۳۶۱) بنابراین این گیاه، هم در بخش عصبی، مغزی، گوارشی و سایر ابعاد سلامت قابل توجه است و نمی‌توان اثر بهداشتی و درمانی آن را محدود به یک یا دو عرصه نمود. بر این اساس می‌توان فرمایش معصومین که برای بیماری‌های مرتبط با اسپند، عدد (۷۲) مشخص کرده‌اند را بهتر درک نمود. زیرا ممکن است این عدد ناظر به عدد تعیین باشد که بایستی لیست عددی مشخصی از بیماری‌های مرتبط کشف شود و یا این که عدد کثرت باشد که به طور کلی می‌فهماند این گیاه و اجزاء آن، به بیماری‌های فراوانی ارتباط می‌یابد.

۸. خوردن و آشامیدن

اکل و شرب یا همان خوردن و آشامیدن مورد تجویز و تأکید عام فرهنگ اسلامی و تصریح قرآن کریم است. کتاب وحی آن را با قید عدم اسراف (اعراف: ۳۱) و نیز با قید اکل از طیبات رزق (بقره: ۱۷۲) و

حلال طیب (بقره: ۱۶۸)، توصیه نموده تا الگوی خوراک، ضابطه‌مند باشد. اما در این مورد از مصداق نُشرت، خوردن و آشامیدن به صورت مطلق و بدون هیچ گونه قیدی در بیان معصومین صادر گردیده است. امام صادق علیه‌السلام اکل و شرب را یکی از مصادیق ده گانه نُشرت بر شمردند. (برقی، ۱۳۷۱ ق، ج ۱: ۱۵)

می‌دانیم خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها، منبع اصلی تأمین نیازهای جسمانی انسان هستند و حجم عمده‌ای از ویتامین‌ها و پروتئین‌های مورد نیاز بدن از این طریق تأمین می‌گردد. در نگاهی کلی به جایگاه تغذیه در سلامت، می‌توان گفت: این مصداق نُشرت، می‌تواند از یک سو ناظر به سوء تغذیه باشد که امروزه چالش بسیاری از کشورهای عقب‌مانده، و نیز قشر کمتربرخوردار در همه جوامع است که زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌ها است. از دیگر سو ناظر به بدغذایی یا عادات بدغذایی در سبک زندگی است. یعنی برای برخورداری از حالت نُشرت در وجود انسان، اصل اول، برخورداری و عدم محرومیت از اصل تغذیه سالم است و اصل دوم، چگونگی تغذیه است. همان گونه که معصومان معده را خانه درد (ابن-بابویه، ۱۳۸۵، ج ۱: ۹۹) یا خانه هر دردی (مستغفری، ۱۳۸۵ ق: ۱۹) دانسته‌اند و این گونه، به آسیب-های تغذیه در سلامت اشاره نموده‌اند. به هر روی امام به این واقعیت توجه می‌دهند که تغذیه اعم از خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها در زندگی فرد، ارتباط مستقیمی با نُشرت و سلامت دارد و اصلاح الگوی تغذیه غلط، از الزامات پیشگیری از بیماری‌ها و درمان دردها است.

دوم: نُشرت در سبک زندگی خانوادگی

علمی‌سازی سلامت ذیل عنوان خاص نُشرت، در بعد خانوادگی نیز جریان یافته و مصداق منفرد آن، به رابطه زناشویی مرتبط است. امام صادق علیه‌السلام در بیان مصادیق ده‌گانه نُشرت، یکی از آنها را چنین توصیف فرموده است: «التَّظَرُّ إِلَى الْمَرْأَةِ الْحُسْنَاءِ وَالْجَمَاعِ». (برقی، ۱۳۷۱ ق، ج ۱: ۱۵) بر این مبنا، نگاه به زن زیباروی و مقاربت جنسی، یکی از عوامل نُشرت‌آفرین در جسم و جان فرد شمرده شده است. نکته اول در این بخش، هنجارمندی این گزاره است. می‌دانیم در فرهنگ اسلامی (و عموم ادیان) التذاذ چشمی و جنسی در رابطه با جنس مخالف، مقید به زوجیت و پیوند زناشویی شده است. لذا قرآن کریم به صراحت مردان و زنان را از ناهنجاری و هرزگی چشمی باز داشته است. (نور: ۳۰ - ۳۱) پس روشن است که نگاه به زن زیباروی، عمومی نبوده و در دایره خانواده معنا می‌شود.

حال ممکن است سؤال شود: اگر مردی، همسر زیبایی نداشت، آیا این بعد از نثرت شامل او نمی‌گردد؟ در پاسخ باید به چند نکته توجه داشت: اول آن که این فرهنگ همان گونه که این موضوع را ارزش‌گذاری نموده، در ملاک‌های ازدواج هم آن را جانمایی نموده و یکی از ویژگی‌های همسر مطلوب را زیبایی، تعریف نموده و حتی برای آن، بعد درمانی مشخص نموده است. طبق نقلی، امام صادق علیه‌السلام فرمود: «زن زیباروی، بلغم را می‌زداید...» (کلینی، ۱۴۰۷ ق، ج ۵: ۳۳۶) هرچند اهل‌بیت توجه صرف به زیبایی زن را نیز مردود می‌انگارند.^۱

نکته دوم آن که بخشی از مسئله زیبایی، نسبی و سلیقه‌ای است و ممکن است بانویی با چهره یا رنگ پوست خاص، برای مردی زیبا دانسته شود و برای دیگری خیر. لذا ملاک در این قضیه، چه در بعد ظاهری و چه ابعاد دیگر، گرایش و علاقه شخصی فرد است. شخصی به امام صادق علیه‌السلام عرض نمود: من دوست دارم با زنی ازدواج کنم ولی والدینم دیگری را مدّ نظر دارند. امام فرمود: «با آن که خودت تمایل داری ازدواج کن و دیگری را رها کن.» (کلینی، ۱۴۰۷ ق، ج ۵: ۴۰۱) بنابراین فرهنگ دینی که هم مسئله زیبایی را در ازدواج لحاظ نموده و هم میل و علاقه شخصی را در این مسیر، تأیید نموده است، زیباروی مورد علاقه شخص را در ایجاد یک رابطه سالم و پایدار، باز گذارده است تا او به انتخاب خود، فرد مورد نظر را برگزیند.

نکته مهم‌تر آن است که آیا این نگاه و رابطه، بعد بهداشتی و درمانی دارد؟ به صورت طبیعی یک رابطه زناشویی نرمال، هم به تنظیم و تعدیل نیاز جنسی کمک می‌کند و هم آثار روانی مفید و مستمری دارد. قرآن کریم این موضوع را با بیان کوتاه «لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا» اشاره فرموده است. (روم: ۲۱) آرامش یافتن در کنار همسر مناسب، در نگاه به او، در معاشرت با او، در رابطه جنسی با او، به صورت طبیعی حاصل می‌گردد. البته روشن است ازدواج نامناسب می‌تواند ضدّ این کارکرد را داشته باشد؛ چنان که تغذیه ناسالم، اثر معکوس بر سلامت دارد.

سوم: نثرت در سبک زندگی اجتماعی

رهگیری موضوع نثرت در فرهنگ دینی، محدود به سبک زندگی فردی و خانوادگی نمانده است و ابعاد اجتماعی هم یافته است که از منظر علوم رفتاری نیز قابل بررسی است. امام صادق علیه‌السلام

۱. برای مثال از ازدواج با زن زیبایی که در خانواده خوبی رشد نکرده، یا زن زیبایی که نازا است، یا ازدواج صرفاً به انگیزه زیبایی زن، پرهیز دادند. کافی ج ۵ ص ۳۳۲ و ۳۳۳.

«مُحَادَثَةُ الرَّجَالِ» را یکی از عوامل ده‌گانه نُشرت بر شمردند. (برقی، ۱۳۷۱ ق، ج ۱: ۱۵) نیز در بیانی نزدیک، امام جواد علیه‌السلام نیز «مُلاقَاةُ الْإِخْوَانِ» را باعث نُشرت دانستند. (مفید، ۱۴۱۳ ق: ۳۲۹ و طوسی، ۱۴۱۴: ۹۴) امروزه در حوزه پزشکی ثابت گردیده که هم‌نشینی با اشخاص موافق یا مخالف، بر فعل و انفعالات بدن انسان مؤثر است. (احمدیه، ۱۳۸۶: ۸۸)

باید دقت داشت هرچند برخی در ترجمه ملاقات الاخوان، تعبیر کلی «معاشرت با دیگران» را بیان نمودند؛ (دریایی، ۱۳۸۸: ۱۰۹) اما اگر تعبیر «اخوان» را به معنای برادران، دوستان یا افراد همسو (موافق) بدانیم، تأثیر مثبت هم‌نشینی بر انسان نیز قابل تسری است؛ چنان‌که اطباء هم‌نشینی با برادران را یکی از اسباب شادی دانسته و آن را یکی از بهترین درمان‌های روحی روانی بیان نموده‌اند. (کرمانی، ۱۳۶۲، ج ۱: ۳۴۵) از این منظر، بایستی «مُحَادَثَةُ الرَّجَالِ» را غیر از ملاقات اخوان دانست. زیرا «رجال» معنایی عام دارد و صرفاً منطبق بر دوستان و اخوان نمی‌شود. هم‌چنان‌که هم‌صحبتی با همگان، مجزای از دیدارهای دوستانه است و حتی می‌تواند فارغ از معاشرت، بعد اجتماعی، علمی، دینی و ابعاد دیگری بیابد و به گونه‌ای، مصداق تضارب آرا باشد. پس در عنوان نخست، حضور فیزیکی و ارتباط بصری، موضوعیت داشته و در عنوان دوم، گفتار و ارتباط زبانی موضوعیت دارد. بنابراین هم ارتباط بصری و هم ارتباط زبانی، هر دو ایجادگر نُشرت هستند؛ هرچند خاصیت ارتباط بصری، عمومی نیست و مختص دوستان و آشنایان است.

چهارم: نُشرت در عرصه محیطی

واکاوی فرهنگ اسلامی آشکار می‌سازد که ابعاد نُشرت، در عرصه محیطی نیز بروز دارد و سلامت انسان را در فضای عمومی نیز دنبال نموده است. هم‌چنان‌که بخش مهمی از سبک زندگی سالم در همه جوامع، ناظر به حریم عمومی است، آموزه‌های فرهنگ اسلامی، به هدف سلامت‌گستری، هنجارهایی تعریف نموده که مفهوم نُشرت، عهده‌دار بخشی از آن است:

۱. مَشی (پیاده‌روی)

پیاده‌روی، که هم در تربیت‌بدنی و هم در طب مورد توجه فراوان است، یکی از مصادیق نُشرت در فرهنگ اسلامی است. امام صادق علیه‌السلام، اولین عنصر از عناصر ده‌گانه نُشرت را «مَشی» دانسته‌اند. پیاده‌روی به قدری در فرهنگ اسلامی پررنگ است که برخی محدثان، بخشی را با عنوان «بَابُ الْمَشی» گشوده‌اند و هنجارهای متعددی در این باره گزارش نموده‌اند. (برقی، ۱۳۷۱ ق، ج ۲: ۳۷۷ و

طبرسی، ۱۳۷۰: ۲۵۷) این گزاره کاربردی معصومان در عصر حضور، با توجه به فرایند زندگی صنعتی امروز، که متفاوت از زندگی سنتی اعصار پیشین و دوره معصومان بوده و تحرک جسمانی را در بسیاری از افراد خصوصاً مشاغل غیر یدی، کاهش داده، اهمیت شایانی می‌یابد.

می‌دانیم پیاده‌روی، اهمیت فراوانی در سلامتی دارد. برخی برای هر عضو بدن، ریاضتی خاص تعریف نموده و ریاضت پا را، پیاده‌روی عنوان می‌کنند. (جرجانی، ۱۳۹۱، ج ۳: ۴۸۳) فراتر از آن، دیگران آن را ریاضت عامه برای جمیع بدن معرفی نموده‌اند. (عقیلی، ۱۳۸۵، ج ۲: ۶۷) نیز برای کودکان، آن را ریاضت متعده‌ای دانستند که برای جلب اشتها، سهولت هضم و حفظ صحت لازم است. (همدانی، ۱۳۸۲: ۷) اطباء حرکت را یکی از یاوران بزرگ صحت شمرده و از همین رو، پیاده‌روی را توصیه نموده‌اند. (بهاء‌الدوله، ۱۳۸۷: ۸۷) نیز این کنش بدنی را، از اسباب جلب خواب یا خواب‌آور دانسته‌اند. (محمدبن‌محمد عبدالله، ۱۳۸۳: ۲۴۴) از همین رو می‌توان آن را آرامش‌بخش برای مغز و اعصاب توصیف نمود. هم‌چنین پیاده‌روی را ورزشی مناسب با هر فصل و هر سنّ می‌دانند که عضلات و مفاصل را به کار انداخته، به گردش خون، رساندن غذا به سلول‌های بدن و دفع فضولات، کمک می‌کند؛ اکسیژن‌گیری را عمیق‌تر ساخته و در نتیجه، تغذیه و تهویه در بدن بهتر صورت می‌گیرد. (نورانی، ۱۳۸۴، ج ۷: ۱۰۷) البته می‌دانیم در این موضوع نیز مانند هر موضوعی، بایستی اعتدال و میانه‌روی رعایت شود و از افراط در پیاده‌روی پرهیز گردد. لذا این سینا یکی از عوامل صحت جسم را، پرهیز از پیاده‌روی زیاد، بیان نموده است. (ابن‌سینا، ۱۳۸۳: ۳)

۲. رکوب (سوارکاری)

هرچند در فرهنگ زمانه عصر حضور اهل‌بیت، اسب به عنوان یکی از ابزارهای ایاب و ذهاب استفاده می‌گردید؛ اما ایشان این موضوع را به طور مشخص برای تمامی اعصار حیات انسان، به نشت مربوط دانستند. امام صادق علیه‌السلام، دیگر عامل نشت را «رُکوب» دانستند. (برقی، ۱۳۷۱، ق، ج ۱: ۱۵) می‌دانیم امروزه سوارکاری به عنوان یک ورزش شناخته می‌شود و از مصادیق تربیت‌بدنی به شمار می‌رود که طبیعتاً در بعد فیزیولوژیک مؤثر است.

هرچند تا بحال در پژوهش‌های داخلی کمتر به این موضوع توجه شده، اما در پژوهشی که در سال ۲۰۱۹ در یکی از بزرگ‌ترین رویدادهای اسب‌دوانی اروپا انجام گرفت، پاسخ‌دهندگان تأثیر مثبت سوارکاری را بر سلامت روان، بیش از سلامت جسمانی ارزیابی کردند و اسب‌سواران حرفه‌ای، برخی اثرات مثبت بر بدن را بیشتر ارزیابی نمودند (Ewa Malchrowicz & others, 2020). حتی برخی

پژوهش‌ها نشان می‌دهد اسب‌سواری برای نوجوانان، فواید مختلف روان‌شناختی، رفتاری و ارتباطی ایجاد می‌کند. (Shlomit Weiss-Dagan & others, 2022) همچنین اسب‌سواری درمانی، فرصت‌هایی را برای کودکان دارای معلولیت فراهم می‌کند. (others, Rachele A Martin, 2019) علاوه بر این برخی پژوهش‌ها حاکی از اثربخشی اسب‌سواری بر افزایش مهارت‌های اجتماعی کودکان دارای اُتسم است. (تازیکی و دیگران، ۱۳۹۴: ۳۳) بنابراین سوارکاری نه تنها در بعد جسمانی، بلکه در بعد سلامت روان و سایر زمینه‌های سلامت نیز دارای فواید قابل توجه است. هرچند عنوان رکوب، عام است و آثار سوارکاری نسبت به سایر حیوانات غیر از اسب نیز می‌تواند مورد تحقیق و بررسی قرار گیرد.

۳. ارتماس در آب

امام صادق علیه‌السلام یکی دیگر از مصادیق ده‌گانه نشرت را «الإرتماس فی الماء» بیان فرمودند. (برقی، ۱۳۷۱ ق، ج ۱: ۱۵) ارتماس در آب را به حالتی می‌گویند که فرد در آب فرو رفته به گونه‌ای که سر و تمام اجزای بدن در آب فرو برود. (ابن‌منظور، ۱۴۱۴، ج ۶: ۱۰۱) این حالت فارغ از این که در احکام شریعت به عنوان غسل ارتماسی، حکم واجب یا مستحب می‌یابد، یکی از عوامل نشرت‌آفرین قلمداد شده است. می‌دانیم امروزه آب‌درمانی (hydrotherapy) یکی از موضوعات مطرح در حوزه سلامت و درمان است. طبق آخرین یافته‌های علمی، درمان به وسیله آب و تمرین در آب، ناظر به بیمارهای جسمانی مانند کم‌دردهای مزمن (میرزایی و ارشم، ۱۳۹۶: ش ۹) کم‌دردهای مکانیکی، (اثباتی و دیگران، ۱۳۸۸: ش ۹) دردهای مفصلی (رامش و دیگران، ۱۳۹۴)، درد استوآرتروز زانو (منصوریان، ۱۳۹۵) مؤثر است. علاوه بر این آب‌درمانی در بعد سلامت روان، در کاهش استرس بعد از سانحه، اضطراب و افسردگی (مظفری‌زاده و دیگران، ۱۳۹۷: ش ۲۴) و نیز اضطراب بیماران هموفیلی (کارگرفرد و دیگران، ۱۳۹۰: ش ۴۰) مؤثر است. تمامی این موضوعات، فارغ از نوع آب و خواص ویژه برخی آب‌های معدنی است که دارای اثرات بهداشتی و درمانی خاص خود هستند.

۴. نگاه به سبزه

امام صادق علیه‌السلام یکی از مصادیق ده‌گانه نشرت را «التَّظَرُّ الی الخُضْرَةِ» بیان فرمودند. (برقی، ۱۳۷۱: ج ۱، ۱۴) برخی خضره را به معنای یک سبزی معنا نمودند. (صاحب‌بن‌عباد، ۱۴۱۴ ق، ج ۴: ۲۳۲) اما اکثر منابع لغت، آن را نام رنگ سبزه دانستند (ابن‌فارس، ۱۴۰۴، ج ۲: ۱۹۵ و راغب، ۱۴۱۲: ۲۸۵ و ابن‌منظور، ۱۴۱۴، ج ۴: ۲۴۳ و حسینی‌زبیدی، ۱۴۱۴، ج ۶: ۳۴۹) که شامل سبزی و غیر آن

می‌گردد. برخی هم در نگاهی عام، آن را به معنای رنگ سبز و گیاهی تازه، گرفته‌اند. (بستانی، ۱۳۷۵: ۳۳۶)

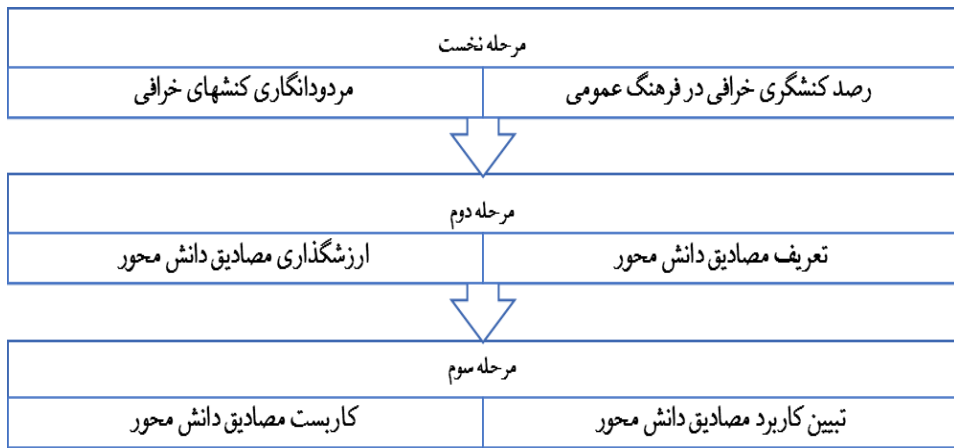
اگر محتوای فرهنگ دینی در بعد وحیانی را، محتوایی فطری برای انسان بدانیم، به نظر می‌رسد تمایل به سبزی و سبزه در بعد بصری، ذاتی و فطری روح انسان در تمام ادوار تاریخی است؛ چه این که باغ (جنات) که همان فضای سبز است، پرتکرارترین وعده بهشتی خداوند به انسان در قرآن کریم است.^۱ لباس‌ها (انسان: ۲۱) و تخت‌های بهشتیان (الرحمن: ۷۶) نیز به همین رنگ توصیف گردیده و این نشان‌گر جایگاه خاص این رنگ در روح و روان انسان، از سوی آفریدگار اوست. معصومان نیز بر همین جایگاه در حیات دنیوی توجه داشته و نگاه به سبزی را یکی از عوامل روشنی چشم دانستند. (برقی، ۱۳۷۱ ق، ج ۲: ۶۲۳)

می‌دانیم در روانشناسی برای هر رنگی، تأثیر خاصی در روان فرد، تعریف می‌گردد. برخی معتقدند رنگ سبز اعصاب را آرام‌تر می‌کند و توصیه می‌کنند فرد به هنگام احساس کج خلقی یا عصبی بودن، لباس سبز بپوشد. (شاین، ۱۳۸۳: ۷۲ و ۱۰۱) روانشناسان بر این باورند که رنگ سبز باعث کاهش استرس می‌شود و به همین جهت، برای زمان مراقبه، مناسب بوده و نیز در درمان کسانی که از مکان‌های بسته و تاریک هراس دارند، مفید است. (خواججه‌پور و دیگران، ۱۳۸۹: ۳۴) حتی این رنگ تأثیر جسمانی داشته، کمک می‌کند ماهیچه‌ها و عصب‌ها آرام گرفته و می‌تواند فشار خون را کنترل کند و یا می‌تواند پشتیبان دارو برای مداوای نقرس، هپاتیت، مشکلات کبدی و پارکینسون باشد. (خواججه‌پور و دیگران، ۱۳۸۹: ۳۴)

اکنون پس از کشف ابعاد چهارگانه نشت، باید گفت بیان مصادیق فوق (به طور خاص ناظر به حدیث ده‌گانه) با اندکی تفاوت، در برخی منابع حدیثی، با واژه «نُشوت» (ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۲: ۴۴۳ و کراجکی، ۱۳۵۳: ۷۱) و یا «نُزهت» (طبرسی، ۱۳۸۵ ق: ۱۵۰) به کار رفته است. روشن است این موارد، به علت تصحیف در نقل، چنین گزارش شده؛ زیرا اولاً نخستین گزارش در محاسن، همان واژه نشت را نقل کرده (برقی، ۱۳۷۱، ج ۱: ۱۴)؛ ثانیاً مصادیق مشترک این موضوع در روایات موردی دیگر مانند ختمی و منابع روایی دیگر مانند کافی (کلینی، ۱۴۰۷ ق، ج ۶: ۵۰۴) با همان واژه نشت ذکر شدند. ثالثاً منابع متأخر مانند بحارالانوار (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۷۳: ۳۲۲) و یا وسائل‌الشیعه (حرّعاملی، ۱۴۰۹ ق، ج ۲: ۱۱)، همان «نشت» را نقل کرده‌اند. اینک پس از استقراء تام موارد

۱. به استقراء نگارنده، در قرآن کریم بیش از شصت مورد در ادبیات گوناگون، وعده بهشتی «جنات» مطرح گردیده است.

کاربست این واژه در فرهنگ دینی و تبیین ابعاد چهارگانه آن، فرایند علمی‌سازی این موضوع به صورت ذیل قابل تحلیل است:



در پایان بایستی توجه داشت فرهنگ اسلامی ذیل مصادیق شانزده‌گانه طَبّی و علمی نشرت، به صورت جزئی، بعد معنوی آن را نیز تعریف نموده؛ البته مبتنی بر بینش توحیدی و خداباوری که از هرگونه خرافه و پیرایه مشرکانه‌ای محفوظ بماند. تعویذ مکتوبی که محمدبن مسلم از امام صادق علیه‌السلام برای ابطال سحر نقل نموده و در برخی منابع با عنوان «فی التَّشْرِه لِّلْمَسْحُور» گزارش شده، از همین موارد است. (ابن‌بسطام، ۱۴۱۱ ق: ۱۱۴) این عود، کاملاً و حیانی بوده و مشتمل بر چند آیه قرآن در موضوع ابطال سحر در ماجرای موسای نبی و ساحران است. بر این اساس مفهوم نشرت در فرهنگ دینی، در درجه نخست و مصادیق حداکثری، با محتوای حدیثی در ابعاد کنشگری انسانی و در درجه دوم با مصادیق حداقلی، با محتوای و حیانی صرفاً در بعد معنوی، کامل گردیده و در اختیار جامعه بشری قرار گرفته است. هرچند مورد فوق، به طور خاص ناظر به کلیدواژه نشرت بیان شده و تعویذهای قرآنی و روایی اهل‌بیت در عرصه سلامت، فراوان و به صورت متنوع ارائه گردیده است.

نتیجه‌گیری

بر اساس آن چه بیان گردید، سیر مصادیق‌سازی علمی برای مفهوم نشرت، افزایشی اما دارای نوسان در ادوار امامت درک می‌گردد؛ به گونه‌ای که، امام اول پنج مصادیق بیان نمودند؛ امام ششم دوازده مصادیق بیان نمودند که دو مورد آن با بیان پیشین مشترک است و امام نهم نیز یک تنها یک مصادیق معرفی نمودند که با مصادیق بیان شده توسط امام ششم مشترک است. بنابراین ظرفیت این راهبرد علمی درمانی، به صورت مختصر در دوره تاریخی امیرالمؤمنین و بیش از آن و به صورت عمده در دوران امام صادق علیه

السلام مهیا بوده است که زمانه هر دو امام، ویژگی منحصر به فردی را از حیث تاریخی و اجتماعی دارا بوده که بسط آن، پژوهش مجزایی را می‌طلبد. به هر روی، بر اساس پژوهش حاضر، دوره تاریخی امام ششم، علاوه بر علوم انسانی، در عرصه علوم تجربی و پزشکی نیز دوران منحصر به فردی شناخته می‌گردد؛ موضوعی که عمدتاً مورد غفلت قرار گرفته است.

نتیجه دیگر آن که علمی‌سازی سلامت در فرهنگی که اهل بیت ارائه نموده‌اند، منحصر به رفتارهای شخصی و عرصه تعامل بیمار و درمان‌گر نبوده؛ بلکه شامل عرصه وسیعی است که جامعه و حتی محیط زیست را در بر می‌گیرد و این موضوع، کلان‌نگری و جامعیت فرهنگ اسلامی در علوم سلامت را منتقل می‌سازد و می‌فهماند که سلامت حداکثری آحاد جامعه، از طریق پیگیری سلامت آنان در همه بسترهای حیات انسانی قابل پیگیری است؛ موضوعی که رشته‌های متنوع و متکثر در علوم روز پزشکی، به روشنی مؤید آن است و البته نقش نهادهای غیردرمانی را در این موضوع یادآور می‌شود. نتیجه دیگر آن که اهل‌بیت در علمی‌سازی سلامت در جامعه، همزمان نیازهای روز جامعه و نیازهای فراعصری جوامع را در نظر داشتند. در بخش اول، وقتی نشت دارای یک مصداق خرافی در جامعه معاصر امام است، ایشان آن را با مصداق علمی جایگزین می‌کنند. در بخش دوم، در عصری که اثری از زندگی ماشینی وجود ندارد و افراد تحرک زیادی دارند، موضوعی مانند پیاده‌روی را ارزش‌گذاری می‌کنند تا بشر کم‌تحرک عصر تکنولوژی هم بتواند از همان آموزه‌های سلامت‌محور عصر حضور ائمه، در تمام اعصار آتی، بهره‌مند گردد.

نتیجه پایانی آن که فرهنگ‌سازی دینی در مقابله با ضدا ارزش‌ها حتی در حوزه سلامت، لزوماً با حذف انگاره‌ها و عناوین خرافی ایجاد نمی‌شود. بلکه فرهنگ دینی می‌آموزد که می‌توان با ارائه تعاریف جدیدی برای همان عناوین خرافی، بسترهای نوینی را در فرهنگ عمومی گشود که مبتنی بر عقلانیت و علم باشند. لذا یک انگاره خرافی می‌تواند با تغییر مصداق توسط عناصر فرهنگ‌ساز جامعه، به یک انگاره علمی تبدیل گردد؛ بدون این که عنوان آن انگاره خرافی، از بین برود.

منابع

قرآن کریم

- ابن اثیر، مبارک بن محمد (۱۳۶۷)، النهایه فی غریب الحدیث و الاثر، قم، اسماعیلیان، ج ۵.
ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۶۲)، الخصال، علی اکبر غفاری، قم، جامعه مدرسین، ج ۲.

- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۸۵)، علل الشرائع، قم، داوری، ج ۱.
- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۷۸)، عیون اخبار الرضا، مهدی لاجوردی، تهران، نشر جهان، ج ۲.
- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۴۱۳)، من لا یحضره الفقیه، علی اکبر غفاری، قم، دفتر انتشارات اسلامی، ج ۴.
- ابن حیون، نعمان بن محمد (۱۳۸۵ ق)، دعائم الاسلام، آصف فیضی، قم، مؤسسه آل البيت، ج ۲.
- ابن سینا، حسین بن عبدالله (۱۴۲۶)، القانون فی الطب، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ج ۲.
- ابن سینا، حسین بن عبدالله (۱۳۸۳)، رساله جودیه، محمود نجم آبادی، تهران، دانشگاه بوعلی سینا.
- ابن فارس، احمد (۱۴۱۴)، معجم مقاییس اللغه، عبدالسلام محمد هارون، قم، مکتب الاعلام الاسلامی.
- ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴)، لسان العرب، بیروت، دارالفکر، ج ۵.
- ابنابسطام، عبدالله و حسین (۱۴۱۱)، طب الاثمه، قم، دار الشریف الرضی.
- احمدیه، عبدالله (۱۳۸۶)، راز درمان، تهران، اقبال.
- آزدی (ابن الذهبی)، عبدالله بن محمد (۱۳۸۷)، کتاب الماء، تهران، دانشگاه علوم پزشکی ایران، ج ۳.
- برقی، احمد بن محمد (۱۳۷۱ ق)، المحاسن، جلال الدین محدث، قم، دار الکتب الاسلامیه، ج ۱.
- بستانی، فؤاد افرام (۱۳۷۵)، فرهنگ ابجدی، رضا مهیار، تهران، انتشارات اسلامی.
- بهاء الدوله، بهاء الدین بن میر قوام الدین (۱۳۸۷)، خلاصه التجارب، محمدرضا شمس اردکانی و دیگران، تهران، دانشگاه علوم پزشکی تهران.
- جرجانی، اسماعیل بن حسن (۱۳۹۱)، ذخیره خوارزمشاهی، قم، مؤسسه احیاء طب طبیعی، ج ۳.
- جعفر بن محمد امام صادق علیه السلام (بی تا)، توحید المفضل، قم، مکتبه الداوری.
- جعفری، یعقوب (۱۳۸۲)، ترجمه خصال شیخ صدوق، قم، نسیم کوثر، ج ۲.
- حاجی شریف، احمد (۱۳۸۸)، دائره المعارف گیاهدرمانی ایران، تهران، حافظ نوین.
- حرّعاملی، محمد بن حسن (۱۴۰۹)، وسائل الشیعه، قم، مؤسسه آل البيت، ج ۲.
- حسینی زبیدی، محمدمرتضی (۱۴۱۴)، تاج العروس من جواهر القاموس، بیروت، دارالفکر.
- حکیم مؤمن، سیدمحمد مؤمن (۱۳۹۰)، تحفه المؤمنین، قم، نور وحی، ج ۱.
- حمیری، عبدالله بن جعفر (۱۴۱۳)، قرب الإسناد، قم، مؤسسه آل البيت.
- حنین بن اسحاق (۱۹۷۸)، المسائل فی الطب للمتعلّمین، قاهره، دار الجامعات المصریه.
- حیدری، محمدرضا، و رضا نوروززاده (۱۳۹۵)، گیاهان دارویی پرستاری و آموزش به بیمار، تهران، نشر جامعه-نگر.
- خواججه پور، میلاد، ساناز احمدی و فاطمه عبداللهی و سمانه تابش (۱۳۸۹)، رنگ روانشناسی زندگی، تهران، سبزان.

- دریایی، محمد (۱۳۸۸)، دانشنامه طب اهل بیت، تهران، پیام کتاب.
- رازی، محمد بن زکریا (۱۳۸۷)، المنصوری فی الطب، محمد ابراهیم ذاکر، تهران، دانشگاه علوم پزشکی تهران.
- رازی، محمد بن زکریا (۱۴۱۹)، من لایحضره الطیب، قاهره، دار رکابی للنشر.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲)، مفردات الفاظ القرآن، بیروت، دار القلم.
- زرگری، علی (۱۳۷۵)، گیاهان دارویی، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ج ۱.
- شاین، بتی (۱۳۸۳)، رنگ‌های شفابخش، شیرین یادگاری، تهران، صورتگر.
- شریف‌الرضی، محمد بن حسین (۱۴۱۴)، نهج البلاغه، صبحی صالح، قم، هجرت.
- صاحب‌بن‌عباد، اسماعیل بن عباد (۱۴۱۴)، المحيط فی اللغه، بیروت، عالم الکتاب، ج ۷.
- طبرسی، حسن بن فضل (۱۳۷۰)، مکرم الاخلاق، قم، الشریف‌الرضی.
- طبرسی، علی بن حسن (۱۳۸۵ ق)، مشکاه الانوار فی غرر الاخبار، نجف، المكتبه الحیدریه.
- طوسی، محمد بن حسن (۱۴۱۴)، الامالی، قم، دار الثقافه.
- عقیلی علوی شیرازی، سید محمد حسین (۱۳۸۵)، خلاصه الحکمه، اسماعیل ناظم، قم، اسماعیلیان، ج ۲.
- علی بن موسی امام رضا علیه السلام (۱۴۰۶)، الفقه المنسوب الی الامام الرضا، مشهد، مؤسسه آل‌البیت.
- فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۰۹)، کتاب العین، قم، هجرت، ج ۲.
- فلوک، هانس (۱۳۶۶)، گیاهان دارویی، محمد رضا توکلی صابری و محمد رضا صداقت، تهران، روزبهان، ج ۲.
- کراچکی، محمد بن علی (۱۳۵۳)، معدن الجواهر و ریاضه الخواطر، احمد حسینی، تهران، المكتبه المرتضویه.
- کرمانی، محمد کریم (۱۳۶۲)، دقائق العلاج، عیسی ضیاء ابراهیمی، کرمان، چاپخانه سعادت، ج ۱.
- کفعمی، ابراهیم بن علی (۱۴۱۸)، البلد الامین و الدرع الحصین، بیروت، مؤسسه الاعلمی.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ ق)، الکافی، علی اکبر غفاری، تهران، دار الکتب الاسلامیه، ج ۱، ۳، ۶.
- کیانی، کاظم (۱۳۹۹)، دائره المعارف داروشناسی گیاهی، تهران، زرقلم.
- مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۳ ق)، بحار الانوار، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ج ۵۹ و ۷۳.
- محمد بن محمد عبدالله (۱۳۸۳)، تحفه خانی، تهران، دانشگاه علوم پزشکی ایران.
- محمدی ری شهری، محمد (۱۳۹۶)، دانشنامه احادیث پزشکی، حسین صابری، قم، دارالحدیث، ج ۱.
- مستغفری، جعفر بن محمد (۱۳۸۵ ق)، طب النبوی، علی اکبر الهی خراسانی، نجف، مكتبه الحیدریه.
- مفید، محمد بن محمد (۱۴۱۳)، الامالی، قم، کنگره شیخ مفید.
- مقدم، کاظم (۱۳۹۰)، داروخانه گیاهی، تهران، بختیاری.
- میرزایی، سکیته (۱۳۹۶)، خرافه‌گرایی و خرافه زدایی، قم، هاجر.
- نفیسی، میرزا علی اکبر (بی تا)، فرهنگ نفیسی، خیام، تهران، ج ۵.

نورانی، مصطفی (۱۳۸۴)، دائره المعارف بزرگ طب اسلامی، قم، ارمان یوسف، ج ۷.
 همدانی، میرزا علی بن زین العابدین (۱۳۸۲)، إحياء الاطفال، تهران، دانشگاه علوم پزشکی ایران.
 هونکه، زیگرید (۱۳۶۲)، فرهنگ اسلام در اروپا، مرتضی رهبانی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
 یوسفی هروی، یوسف بن محمد (۱۳۹۱)، ریاض الاویه، تهران، المعی.

نشریات

کارگرفرد، مهدی، دهقانی، مهدی و حیدری، احمد (تابستان ۱۳۹۰)، «تأثیر یک دوره ورزش درمانی در آب بر کیفیت زندگی اضطراب و افسردگی بیماران هموفیلی»، نشریه کومش، ش ۴۰، صص ۳۶۴-۳۷۱.
 مظفری زاده، مجید، حیدری، فاطمه و قلعهچیزدانی، سهیلا (تابستان ۱۳۹۷)، «اثربخشی ۲۱ جلسه آب درمانی بر کاهش استرس بعد از سانحه، اضطراب و افسردگی»، نشریه مطالعات روانشناسی ورزشی، ش ۲۴، صص ۱۱۵-۱۳۰.
 Dor: 20.1001.1.23452978.1397.7.24.8.8

منصوریان، نوید، (۱۳۹۵) «تأثیر روش آب درمانی نسبت به روش فیزیوتراپی بر درد استوآرتروز زنان»، اولین همایش ملی تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی.
 رامش، نشاط، کاظمی، رؤیا، مؤمن نژاد، مریم (۱۳۹۴)، «بررسی تأثیر آب درمانی در کاهش دردهای مفصلی»، کنگره بین المللی طب مکمل و جایگزین.

اثباتی، نغمه، فلاح محمدی، ضیاء و صادقپور، بهرام (بهار و تابستان ۱۳۸۸)، «تأثیر یک برنامه منتخب ورزش درمانی در آب بر درد، عملکرد و زمان تحرک بیماران زن مبتلا به کمردرد مکانیکی»، پژوهشنامه فیزیولوژی ورزشی کاربردی، ش ۹، صص ۷-۱۷.

میرزایی، محبوبه، ارشم، سعید (بهار و تابستان ۱۳۹۶)، «مقایسه اثربخشی تمرین در آب گرم معدنی و آب معمولی بر برخی عوامل روانشناختی زنان مبتلا به کمردرد مزمن»، نشریه پژوهش در توانبخشی ورزشی، ش ۹، صص ۳۷-۴۶.
 Doi: 10.22084/rsr.2017.9021.1190

کریمی نیا، محمدمهدی، شیرپور، ناهید و مقدم، مجتبی (شهریور ۱۴۰۰)، «بازکاوی مسأله خرافات و مبارزه با آن از منظر آیات و روایات»، نشریه دستاوردهای نوین در مطالعات علوم انسانی، ش ۴۰، صص ۱۷۴-۱۸۴.
 مجرد، مجتبی (زمستان ۱۳۹۷)، «ستیز با طب (ریخت شناسی خرافه های طبی در ایران از قرن هفتم تا دوازدهم قمری با تکیه بر سه دستنویس فارسی)»، نشریه تاریخ پزشکی، ش ۳۷، صص ۳۱-۴۱.
 Doi: 10.22037/mhj.v10i37.24414

تازیکی، طیبیه، افروز، غلامعلی و قاسم زاده، سوگند (فروردین ۱۳۹۴) «اثربخشی اسب سواری درمانی بر مهارت های اجتماعی کودک دارای اتیسم»، نشریه تعلیم و تربیت استثنایی، ش ۱۲۹، صص ۳۳-۳۸.

نشریات لاتین:

Science Direct, Essential oil used in aromatherapy: A systematic review. Asian Pacific of Tropical Biomedicine. 2015

Ewa Malchrowicz & others. Perceived Benefits for Mental and Physical Health and Barriers to Horseback Riding Participation. The Analysis among Professional and Amateur Athletes. International journal of Environmental Research and Public Health. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7277445/>

Shlomit Weiss-Dagan & others. Therapeutic horseback riding for at-risk adolescents in residential care. Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health volume 16, Article number: 90 (2022)

