



من اعتدل مزاجه قوی طباعه و من قوی طباعه ظهرت آثار النفس فيه
فصار موجودا بما هو انسان دون ان يكون موجودا بما هو حيوان

کسی که مزاجش معتدل شد، طبیعتش قوی میشود و کسی که طبیعتش قوی شد آثار نفس در او ظاهر میگردد، پس موجودی به انسانیت میشود، غیر از موجودیت او به حیوانیت

m-kermani.ir

سیاست – قسمت دوم: سیاست بدن

همانطور که در [مطلب قبل](#) گفته شد، اولین مرتبه سیاست که برای همه واجب است، سیاست نفس بوده و در مراتب هر شخص مرتبه اسفل آن که مرکب سایر مراتب است جسم میباشد.

بنابراین پیش از هر رتبه ای باید به سیاست جسم پرداخت و همینطور در جسم نیز مراتبی است که باید از اسفل آن شروع به سیاست نمود، چرا که مرتبه اسفل، مرکب مراتب عالیه است، و با اصلاح مرکب، قابلیت سیاست مرتبه بالاتر فراهم میشود.

اما اسفل مراتب جسم که عرض شد، زمین یا بعبارتی عناصر اربعه است که این جسم جمادی ما از آن ساخته شده و همینطور روح نباتی از کمون آن استخراج میشود.

پیرامون این مرتبه، امیرالمؤمنین علیه السلام در حدیث اعرابی میفرماید: قوه أصلها الطبیاع الاربع بدو إیجادها مسقط النطفه، مقرها الکبد، مادتها من لطایف الأغذیه، فعلها النمو والزیاده، وسبب فراقها اختلاف المتولدات فاذا فارقت عادت إلی ما منه بدأت عود ممانجه لا عود مجاوره. و در حدیث کامل میفرمایند: لها خمس قوی: جاذبه و ماسکه و هاضمه و دافعه و مربیه، ولها خاصیتان: الزیاده و النقصان، و انبعاثها من الکبد، هی أشبه الأشياء بنفس الحیوان.

یعنی: قوه ای است که اصلش طبایع چهارگانه (دم، بلغم، صفرا، سودا) می باشد و شروع ایجادش هنگام افتادن نطفه است (هنگام لقاح)، مقرر آن کبد، ماده اش از لطایف غذا ها است و کار آن رشد و زیادتی است و سبب جدا شدن و فراق آن اختلاف متولدات (متلاشی و نامؤتلف شدن ذرات تشکیل دهنده) است. پس زمانی که جدا شد به سوی آنچه که از آن شروع شده (طبایع اربعه) باز میگردد به صورت عود ممازجه نه عود مجاوره. (یعنی دیگر تعینی نداشته و هر جزء آن به اصل خودش باز میگردد) همچنین دارای پنج قوه است: ماسکه (نگهدارنده) و جاذبه (جذب کننده) و هاضمه (هضم کننده) و دافعه (دفع کننده) و مربیه (رشد دهنده). اما دو خصلت آن عبارت است از زیادت و نقصان، و آن شبیه ترین اشیاء به روح حیوانی است.

از این حدیث شریف مشخص میشود که برای اصلاح این مرتبه، نیازمند سیاست چه اموری هستیم، و در ابتدا باید کسب علم لازم را بنماییم و آن عبارت است از دانستن فرمایشات ائمه معصومین علیهم السلام در باب اصلاح بدن انسان که در ادامه به برخی از آن فرمایشات اشاره میکنم.

امیرالمؤمنین به امام حسن علیهما السلام فرمودند: **الْأَعْلَمُكَ أَرْبَعُ خِصَالٍ تَسْتَفْنِي بِهَا عَنِ الطَّبِّ، قَالَ بَلِي، قَالَ لَا تَجْلِسَ عَلَيِ الطَّعَامِ إِلَّا وَ أَنْتَ جَائِعٌ وَ لَا تَقْمَ عَنِ الطَّعَامِ إِلَّا وَ أَنْتَ تَشْتَهِيهِ وَ جَوْدَ الْمَضْغِ وَ إِذَا نَمَتَ فَاعْرِضْ نَفْسَكَ عَلَيِ الْخَلَاءِ فَإِذَا اسْتَعْمَلْتَ هَذَا اسْتَفْنَيْتَ عَنِ الطَّبِّ.** یعنی: آیا می خواهی چهار چیز بتو بیاموزم که از پزشکی بی نیازت کند؟ عرض کرد بلی، فرمود: غذا مخور مگر آنکه گرسنه باشی و از آن دست مکش مگر اینکه هنوز اشتهای خوردن داری، هنگام خوردن غذا را خوب بجو و هر گاه قصد خواب کردی به مستراح برو، پس اگر به اینها عمل کنی از طب بی نیاز می شوی.

و همچنین امیرالمؤمنین علیه السلام میفرمایند: **مَنْ أَرَادَ الْبَقَاءَ وَ لَا بَقَاءَ فَلْيَجِدِ الْحَذَا وَ لِيَأْكُلْ عَلَيِ نَقَاءٍ وَ لِيَشْرَبْ عَلَيِ ظَمَاءٍ وَ لِيَقْلَ شَرْبَ الْمَاءِ وَ يَتَمَدَّدَ بَعْدَ الْغَدَاءِ وَ يَتَمَشَّى بَعْدَ الْعِشَاءِ وَ لَا يَبِيتَ حَتَّى يَعْضُ نَفْسَهُ عَلَيِ الْخَلَاءِ وَ دُخُولَ الْحَمَامِ عَلَيِ الْبُطْنَةِ مِنْ شَرِّ الدَّاءِ وَ دُخْلَهُ فِي الْحَمَامِ فِي الصَّيْفِ خَيْرٌ مِنْ عَشْرَةِ فِي الشِّتَاءِ وَ أَكْلَ الْقَدِيدِ الْيَابِسِ مَعِينٌ عَلَيِ الْفَنَاءِ وَ مَجَامِعَةُ الْعَجُوزِ تَهْدِمُ أَعْمَارَ الْأَحْيَاءِ.** یعنی: کسی که بخواهد باقی بماند و بقائی نیست، باید کفش نیکو بپوشد، هنگامی بخورد که گرسنه باشد، وقتی آب بنوشد که تشنه شود، آب کم بخورد، پس از خوردن غذای روز دراز بکشد، پس از غذای شب راه برود، پس از آن ن خوابد تا بمستراح برود، وقتی که شکمش پر باشد بحمام نرود که بدترین دردها است، يك بار حمام کردن در تابستان بهتر از ده بار در زمستان است، خوردن گوشت مانده خشك كمكي به مرگ است و جماع با پیرزن عمر زندگان را کوتاه می کند.

و امام کاظم علیه السلام فرمودند: **أَقْلَ شَرْبِ الْمَاءِ فَانْهَ يَمْدُ كُلِّ دَاءٍ وَ اجْتَنِبِ الدَّوَاءَ مَا احْتَمَلَ بَدَنُكَ الدَّاءَ وَ عَنْهُ عَلَيْهِ السَّلَامُ لَوْ أَنَّ النَّاسَ أَقْلَوْا شَرْبَ الْمَاءِ لَاسْتَقَامَتِ أَعْدَانُهُمْ.** یعنی: آب کم بیاشام زیرا آب زیاد سبب همه بیماریها است و از دوا تا آنجا که بدنت تاب می آورد پرهیز کن و فرمود اگر مردم کم آب می خوردند بدنهای آنها توانائی بیشتری داشت.

و پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرموده اند **الْمَعْدَةُ بَيْتُ كُلِّ دَاءٍ وَ الْحِمِيَّةُ رَأْسُ كُلِّ دَوَاءٍ** یعنی: معده خانه همه دردهاست و پرهیز سرآمد همه دارو هاست.

و البته پرهیز نیز اصولی دارد و نه این است که بالکل خوردن چیزی را کنار بگذاریم، چنانکه امام رضا علیه السلام فرمودند **ليس الحمية ان تدع الشيء اصلا و لكن الحمية ان تأكل من الشيء و تخفف** یعنی: پرهیز آن نیست که از چیزی چشم بپوشی بلکه آنست که بخوری اما کم بخوری. و همچنین در عدد ایام پرهیزهای خاص فرموده اند **الحمية احدى عشر صباحا** یعنی: پرهیز یازده روز است.

و امام رضا علیه السلام فرمودند: **ليس من دواء الا يهيج داء و ليس شيء في البدن انفع من امساك اليد الا عما يحتاج اليه** یعنی دارویی نیست مگر آنکه دردی را برمی‌انگیزد و چیزی برای بدن سودمندتر از آن نیست که انسان از چیزی که نیازمند بدان نیست دست بدارد.

و این فرمایش از بزرگترین سیاست‌های بدن است، چنانکه بسیار تجربه شده، بیشتر بیماریها از زیاده‌روی‌هایی که بدن نیازی به آنها ندارد پیدا می‌شود و تندرستی از خودداری از این زیاده‌روی‌ها و قناعت بآنچه که تنها بقای آدم به آنست بدست می‌آید.

و این اصل عدم زیاده‌روی و رعایت اعتدال، در همه امور بدن جاری است، مانند پرخواهی، بی‌خواهی، پرخوری، گرسنگی، حرکت یا سکون، آمیزش بسیار یا عدم آن، خلاصه در تمامی امور باید رعایت اعتدال را کرده و افراط و تفریط ننمود، و این معنی قول خداوند است که **مِيفْرَمَیْدُ لَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ** و امام علیه السلام میفرماید **خَيْرُ الْأُمُورِ أَوْسَطُهَا**.

و امام رضا علیه السلام میفرماید: **ادفعوا معالجة الاطباء ما اندفع داء منكم فانه بمنزلة البناء قليله يجرّ الي كثيره**، و روایت شده: **لايتداوي المسلم حتي يغلب مرضه صحته** یعنی: تا وقتی که درد از شما می‌گریزد از درمان پزشکان پرهیز کنید زیرا این کار بمنزله بنائی است که کم آن به زیاد می‌انجامد. و میفرمایند، مسلمان تا وقتی که بیماری بر تندرستی او چیره نشود بدرمان نمی‌پردازد.

این نیز از اعظم سیاست‌های بدن است که بدن را نباید به دارو عادت داد و تا زمانی که احتیاجی نیست نباید اقدام به درمان کرد، چرا که خداوند طبیعت آدم را طوری آفریده که آنچه برایش زیان دارد را دفع می‌کند و آنچه را که سودمند است بسوی خود می‌کشد، و این طبیعت تا زمانی که از اعتدال خارج نشده، خود بهترین پزشک است و استعمال دارو در امر طبیعت اخلاص ایجاد کرده و آن را از کار می‌اندازد.

از این جهت است که روستاییان و عشایر و امثال ایشان که کمتر از شهرنشینان مراجعه به پزشک و درمان و دارو میکنند، عمر بیشتر و بدن‌های نیرومندتری دارند.

و سیاست دیگر در درمان بیماری‌ها این است که فرموده اند **أداوي الحار بالبارد و البارد بالحار و الرطب باليابس و اليابس بالرطب و ارد الامر كله الي الله عز و جل**. یعنی من گرمی را با سردی، سردی را با گرمی، رطوبت را با خشک و خشکی را با مرطوب درمان مینمایم و کار را بخدا واگذار می‌کنم.

و این فرمایش به معنای معتدل نگاه داشتن مزاج است، چرا که هر بیماری نشانه غلبه یکی از مزاج‌هاست.

و همچنین در جزئیات، ائمه علیهم السلام به نسبت شدت تأثیر گذاری، آنچه را که برای بدن مضر بوده و

آن را از اعتدال خارج میکند را حرام یا مکروه نموده اند و آنچه مفید و لازم بوده را حلال یا مستحب شمرده اند.

و از امور دیگری که شرع متین اسلام پیرامون سیاست بدن امر به آن نموده، احکام نجاسات است و مستحبات بسیاری مانند مسواک و نوره و عطر و شانه زدن و امثال این امور که بعنوان آداب و سنن از باب نزاهت این بدن امر به رعایت آن فرموده اند.

به هر حال نیازی به تفصیل بیشتر در این خصوص نیست چرا که کتب بسیاری در باب طب (مانند رساله ذهبیه امام رضا علیه السلام) و فقه (مانند رساله جامع مرحوم حاج محمد کریم خان کرمانی اعلی الله مقامه) و آداب و سنن (مانند حلیۃ المتقین علامه مجلسی رحمه الله علیه) نوشته شده و مواردی که فرموده اند بیش از آن است که در یک مطلب جای بگیرد.

اما آنچه بر هر منصفی مبرهن میباشد، این است که رعایت شرع نبی اکرم صلی الله علیه و آله و فرمایشات ائمه معصومین علیهم السلام، اکمل و احسن و اعدل سیاست هاست، چرا که سیاست فرمانروایی عقل بوده و عقل کلی ائمه علیهم السلام هستند که توضیح آن در مطلب قبل گذشت. و چه زیان دیده اند کسانی که از شرق و غرب سیاست بدن خود را اخذ کرده و خیری در تشبه به کفار میبینند، چرا که فقدان حکمت و بی نزاهتی و بی اعتدالی امور ایشان برای هر شخص عاقل سلیمی مشهود است، که از جمله آن میتوان به نوع تخلی، گیاهخواری، بدن سازی و امثال این امور اشاره کرد.

و اما عرض آخر بنده این است که برای اجرای سیاست های مذکور، ابتدا باید اختیار بدن خود را بدست گرفته و عقل را حاکم بر آن کنیم تا بتوانیم خود را سائنس بنامیم، اگر نه بدنی که بر صاحبش غلبه داشته باشد، بواقع او سائنس ماست که به خواست طبیعت و مزاجی که دارد برما حکمفرمایی میکند، هر چه و به هر مقدار بخواد میخورد و می آشامد و هر زمان بخواد میخوابد و بیدار میشود، و سایر آداب و سنن را به هر چه عادت کرده باشد جاری میکند. و نتیجه این امر در دراز مدت خسران دنیا و آخرت خواهد بود.