Journal of Spiritual Health
2022, Volume 1, Issue 2
Pages: 73-82
10.30491/JSH.1.2.73

Spiritual Temperament, Spiritual Health, and Physical Health

Ali Fazli [1*]

[1] *Department of Mysticism, Research Institute of Wisdom and Religion, Institute of Islamic Culture and Thought, Qom, Iran*

Abstract

Philosophy has spoken of the material temperament, and mysticism has spoken about the spiritual temperament. The spiritual temperament is the foundation of spiritual health, and the material temperament influences spiritual health. The spiritual temperament is the effect of spiritual combination with a particular method. This combination has two kinds: existential combination and voluntary combination. The existential combination is established with the assortment of Divine names and characteristics of levels of existence in the human bring in the arc of the descent. The name of the effect of this combination is the natural spiritual temperament. But the voluntary combination is established with the mixture of the beliefs and the deeds in the world. This combination is called the adventitious spiritual temperament. If the adventitious spiritual temperament is established with the combination of Divine knowledge and moral descriptions in the arc of the ascent, this temperament is the spiritual temperament of perfects. If the adventitious spiritual temperament is established with combination of incorrect beliefs and evil deeds, this temperament is the spiritual temperament of the earthlings. Nevertheless, the health of the adventitious spiritual temperament gets by completion of the heart true in the arc of the descent. This temperament is the source of spiritual health. Of course, material health helps actual spiritual health is revealed. The material temperament is established with a combination of the maters and the states of the indivisible. The health of this combination is the source of moral descriptions and good deeds.

Keywords: Spiritual Health, Spiritual Temperament, Physical Health.

*Corresponding author: **Ali Fazli,** Email: fazliamoli99@yahoo.com

Received: 25 March 2022 **Accepted:** 13 July 2022

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.2.73]

مجله سلامت معنوی

دوره ۱، شماره ۲، مهر ۱۴۰۱

صفحات: ۸۲-۷۳

10.30491/JSH.1.2.73

مزاج روحانی، سلامت معنوی و مزاج جسمانی

علی فضلی[۱*]

[۱] *گروه عرفان، پژوهشکده حکمت و دین پژوهی، پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی، قم، ایران*

چکیده

از دیرباز در فلسفه از مزاج جسمانی و در عرفان از مزاج روحانی سخن گفته شده و با دقت زیادی به تفسیر و تبیین نشسته‌اند که سلامت مزاج روحانی پایهٔ سلامت معنوی و سلامت مزاج جسمانی مؤثر در سلامت معنوی است. چراکه مزاج روحانی اثر و حالت برخاسته از ترکیب معنوی به شیوهٔ خاصی است؛ چه ترکیب وجودی که در قوس نزول با آمیزش اسمای الهی و احکام مراتب هستی در حقیقت انسان صورت می‌گیرد و به اثر برخاسته از آن ترکیب، مزاج روحانی جبلی گویند و چه ترکیب ارادی که در دنیای مادی در پی آمیزش باورها و کردارها به وجود می‌آید و منجربه پیدایش صورت ملکوتی و باطنی می‌شود و اثر و حالتی از وی پدید می‌آید که به آن مزاج روحانی کسبی گویند. اگر این ترکیب در قوس صعود و پس از امتزاج معارف توحیدی و اوصاف اخلاقی و کمالات الهی صورت گیرد، مزاج روحانی برخاسته از آن، مزاج روحانی کاملان خواهد بود. اگر این ترکیب در یک حرکت ناسوتی و در آمیزش باورهای ناصحیح و کردارهای ناپسند شکل گیرد، مزاج روحانی برخاسته از آن، مزاج روحانی ناسوتیان خواهد بود. پس سلامت مزاج روحانی کسبی در پرتو استکمال طولی حقیقت باطنی و قلبی در قوس صعود و در پی تحقق مزاج روحانی کاملان به‌دست می‌آید که البته به سلامت معنوی می‌انجامد. البته آنچه که به مزاج روحانی کاملان در تحقق این سلامت مدد می‌رساند، سلامت مزاج عنصری است؛ مزاجی که حاصل امتزاج کیفیت‌های بسیط و حالت و اثر طبیعت مادی انسان است و صحت این مزاج موجب بروز اخلاق و اعمال نیکو و مایهٔ سلامت معنوی است.

کلیدواژه‌ها: سلامت معنوی، مزاج عنصری، مزاج روحانی، مزاج روحانی جبلی، مزاج روحانی کسبی.

*نویسنده مسئول: **علی فضلی.** پست الکترونیک: fazliamoli99@yahoo.com

دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۱/۰۵ پذیرش مقاله: ۱۴۰۱/۰۴/۲۲

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.2.73]

مقدمه

با پیشینه‌ای دیرین حکمت اسلامی با بهره‌گیری از طب سنتی به سلامت مزاج جسمانی و عنصری و طبیعی توجه ویژه داشته و پیرو آن عرفان اسلامی نیز با تأسی از کتاب و سنت به سلامت مزاج معنوی و روحانی و فراطبیعی توجه خاص نشان داده است که به نظر می‌رسد می‌توان آن دو را پایهٔ مهمی برای بحث نوین سلامت معنوی دانست و به طرح و بررسی پرداخت. زیرا معنویت بر پایهٔ عرفان اسلامی به معنای توجه داشتن به خدای بیکرانه در تمامی کردارها، رویدادها و برخوردها در متن زندگی است و سلامت معنوی نیز توانایی عقلی و قلبی در هماهنگ‌سازی قوای شناختاری (معرفتی) و کرداری انسان با جهت و سویهٔ توحیدی در زندگی با معنا و هدفمند است که با حس رضایت و آرامش و ارتقا توأم است. در حقیقت این هماهنگ‌سازی و ترکیب قوای فعلیت یافتهٔ شناختاری و کرداری به سلامت معنوی می‌انجامد و گام به گام تکامل پیدا می‌کند. این ترکیب، سازندهٔ مزاج روحانی و معنوی است که در نهاد آدمی و در متن حقیقت قلبی شکل می‌گیرد؛ همان گونه که مقدمهٔ تأثیرگذار برای این هماهنگ سازی و ترکیب نیز مزاج عنصری است. پس سلامت معنوی به نوعی نتیجهٔ سلامت دو مزاج جسمانی و روحانی است و این مسئله‌ایست که در این نوشته به آن خواهیم پرداخت

شایان توجه آن که نویسنده تا به کنون مقاله یا کتابی که به این بحث پرداخته باشد، ندیده، لیک بحث مزاج معنوی و روحانی را خود نویسنده در کتابش به نام «پیش انگاره‌های انسان شناختی علم سلوک» به تفصیل به آن پرداخته است.

مزاج چیست؟

مزاج در معنای عام کیفیت و حالت متوسط بین مواد اولیهٔ بسیط است که پس از شکستن کیفیات هر یک از آن مواد اولیه بر بدن می‌نشیند و در عین شباهت با کیفیات هر یک از آن مواد، تمایزی کامل از آن کیفیات دارد. این مواد اگر از جنس عنصریات و جسمانیات باشند، آن مزاج، مزاج عنصری، طبیعی و جسمانی خواهد بود که در بدن عنصری و طبیعی است و اگر از سنخ روحانیات و معنویات باشند، آن مزاج، مزاج روحانی و معنوی خواهد بود که در حقیقت قلبی و نفس ناطقه است (۱).

بنابراین دو نوع مزاج وجود دارد که از حیث جنس مواد و موطن ترکیب متفاوت هستند؛ یکی مزاج عنصری که از آن بدن است و دیگری مزاج معنوی که از آن قلب و روح و نفس ناطقه است. صدرالدین شیرازی به این دو مزاج و غذای آن دو اشاره می‌کند و می‌نویسد:

«فکما أنّ لبدن الإنسان حالهٔ مزاجیّهٔ متی تکون مستقیمهٔ حدّ الاعتدال غیر مائلهٔ من جادّهٔ الاستقامهٔ إلی الاعوجاج و الانحراف من الوسط إلی الأطراف الموجب للاعتلال المتداعی للفساد و الزّوال، یکون الصّحّهٔ الطبیعیّهٔ باقیهٔ بحالها ... و متی انحرفت الحالهٔ المزاجیّهٔ عن الاعتدال و تعوّجت نسبهٔ أوتار هذا الموسیقار المقتضی لفضیلهٔ الوحدهٔ التألیفیّهٔ عن جادّهٔ الاستقامهٔ، أدّت إلی الفساد و الاستیصال، لصیرورتها معرضا للأسقام و الآلام و منشأ للآفات و المحن ... فکذلک حال الرّوح فی صفاتها الباطنیّهٔ و أخلاقها النّفسانیّهٔ. فإنّها متی مالت عن التوسّط فی الأخلاق و الصّفات الشّهویّهٔ و الغضبیّهٔ و الفکریّهٔ إلی أطرافها الإفراطیّهٔ و التّفریطیّهٔ، صارت معرضهٔ للأمراض الباطنیّهٔ و السّیئات و المعاصی القلبیّهٔ الّتی اذا استولت علی الباطن، أفسدت قوام الرّوح، و أوجبت علیها الهلاک الأخرویّ و العذاب السّرمدیّ- نعوذ باللّه منه ... و کما أنّ الأغذیهٔ و الأدویهٔ المأکولهٔ و المشروبهٔ، الّتی جرت عادهٔ الإنسان بتناولها إدامهٔ للحیاهٔ البدنیّهٔ و إبقاء للصّحّهٔ الاعتدالیّهٔ المزاجیّهٔ، ... فکذلک الأفعال و الأعمال الإنسانیّهٔ فی تأثیرها للفطرهٔ الأصلیّهٔ للرّوح الإنسانیّ ...» (۲)؛ یعنی؛ بدن حالت مزاجی دارد، هرگاه حالت مزاجی مستقیم و معتدل باشد و از صراط مستقیم به کجی نرود و از حد وسط به سوی اطراف منحرف نگردد و میل نکند و بیماری تباهی‌ساز و زوال‌آور به بار نیاورد، آن وقت صحت طبیعت به حال خودش باقی خواهد بود ... ولی هرگاه حالت مزاجی از حد اعتدال منحرف گردد و نسبت وترهای موسیقار این مزاج که مقتضی فضیلت وحدت تألیفی بدن است، از جادهٔ مستقیم به کجی رود، طبیعت به سوی تباهی و درماندگی کشیده می‌شود. زیرا طبیعیت در معرض بیماری-ها و دردها قرار گرفته و منشأ آفت‌ها و رنج‌ها می‌گردد. بدن که این گونه مزاجی دارد، روح نیز در صفات باطنی و اخلاق نفسانی دارای حال مزاجی است. زیرا هرگاه از حد میانه و اعتدال در اخلاق و صفات شهوی و غضبی و فکری به سوی افراط و تفریط کشیده شود، آن وقت در معرض بیماری‌های باطنی و گناهان قلبی قرار می‌گیرد، گناهانی که روح را تحت سیطرهٔ خویش قرار می‌دهند. اینجاست که قوام و شاکلهٔ روح به تباهی می‌رود و هلاکت اخروی و عذاب سرمدی نصیب وی می‌گردد ... (بر این اساس باید توجه داشت که) هم چنان که انسان غذاها و أدویه‌های خوردنی و نوشیدنی را که به آن‌ها عادت دارد، تناول می‌کند تا به حیات بدنی خویش تداوم بخشد و به صحت اعتدال مزاجی بقا بخشد، کردارها و رفتارهای آدمی نیز در فطرت اصیلهٔ روح انسانی تأثیر می‌گذارند- و به حیات طیبهٔ وی تداوم می‌بخشد و به سلامت مزاج معنوی و روحانی وی بقا می‌بخشد».

بنابراین برای دریافت جایگاه مزاج جسمانی و مزاج روحانی باید هویت آن دو را شناخت.

ساحت اول: مزاج روحانی

همچنان که حکمای الهی برای بدن مزاج قائل شده‌اند و به ماهیت آن توجه داشته‌اند و به آن پرداخته‌اند، عرفای ربانی نیز برای ساحت باطنی، حقیقت قلبی یعنی نفس ناطقه مزاج قائل شده‌اند و از ماهیت آن سخن گفته‌اند. مانند ابونجیب سهروردی صاحب عوارف المعارف که باور دارد: «فللقلب ایضا مزاج و طباع لارباب

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.2.73]

التفقد و الرعایا و الیقظه » (۳)؛ یعنی از نگاه ارباب طلب و فقر و یقظه برای قلب نیز مزاج و طبع و سرشت است.

آنان بر مزاج قلب، مزاج روحانی و مزاج معنوی نام نهاده‌اند و از برخی از زوایای آن پرده برداشته‌اند و با این هدف برای توصیف حقیقت انسان از دو نوع ترکیب سخن گفته‌اند که در هنگام سیر در مراتب ظهور و استجلا که یک اصطلاح عرفانی است، صورت می‌گیرد: یکی ترکیب وجودی و دیگری ترکیب ارادی.

برای دریافت تعریف مزاج روحانی، نخست باید به تفسیر مراتب ظهور و استجلا، سپس به ماهیت و انواع سیر، آنگاه به ماهیت و انواع ترکیب پرداخت.

مقصود از مراتب استجلا، مراتب ظهور و شهود حقایق نظام هستی است که در حضرت علمی حق سبحانه به نام تعین ثانی و حضرت عینی یعنی عالم هستی جای دارند. حضرت علمی، به معنای علم تفصیلی حق سبحانه به همهٔ اسما و صفاتش همراه با علم به تمامی مخلوقات پیش از خلقت است. حضرت علمی نیز عالم است که هویت وجودی و خارجی دارد و دارای سه مرتبهٔ کلی یعنی عالم عقول و مفارقات، عالم مثال و برازخ و عالم عناصر و جسمانیات از افلاک تا مولدات ثلاث است.

مراتب استجلا از حیث قوس نزول مراتب ظهور هستند که به آن مراتب، از آن رو که احکام هر یک از آن‌ها در حقیقت انسان به ودیعت گذاشته می‌شوند، مراتب استیداعیه گویند. چنان که از حیث قوس صعود مراتب شهود هستند که عارف در یک حرکت عروجی و استکمالی به آن مراتبی که در هنگام نزول از آن‌ها گذر کرده، متصل می‌شود و آن مراتب را مشاهده می‌کند و احکام متناسب با هر یک از آن مراتب را به خود می‌گیرد و به‌دست می‌آورد. پس سیر در قوس صعود یعنی سیر معنوی به این معناست که حقیقت قلبی به احوال مختلف متصف گشته و احکام و آثار هر یک از آن مراتب را کسب کند. زیرا هر حقیقتی از حقایق جهان هستی به خاطر اتصاف به احکام و احوال و آثارش یک سیر معنوی دارد. چنین سیری، دوری است و از حضرت جمع و وجود یعنی تعین ثانی آغاز و به خود آن حضرت برمی‌گردد و به پایان می‌رسد. مقصد و منتها اوست. این سیر دوری و کمانی، ترکیبی از دو قوس نزول و صعود است. قوس نزول در یک حرکت دُروجی (درجه به درجه) از تعین ثانی آغاز و با گذر از مراتب وجودی و استیداعی به مرتبهٔ استقراری که عالم ماده است، ختم می‌یابد. آنگاه قوس صعود در یک حرکت عروجی با شکل‌گیری بدن مادی و عنصری انسان و تعلق روح به بدنش آغاز و پس از گذر از مراتب هستی مانند عالم عقل و مثال، به تعین ثانی می‌رسد و به آن می‌پیوندد. در فرهنگ عرفان به سیر معنوی در قوس نزول، اصطلاحا معراج ترکیب و به سیر معنوی در قوس صعود، اصطلاحا معراج تحلیل گویند. زیرا در نزول، ترکیب احکام مراتب هستی (استجلا) در حقیقت فرد سیرکننده صورت می‌گیرد و در صعود، انفکاک احکام مراتب هستی از حقیقت آن فرد صورت می‌گیرد. پس سیر معنوی یک حرکت دوری متشکل از دو قوس نزول و صعود و از دو معراج ترکیب و تحلیل است (۴،۵).

پس از شناخت ماهیت سیر معنوی و مراتب هستی (استجلا)، نوبت شناخت ماهیت و انواع ترکیب است که در بحث مزاج بسیار اهمیت دارند.

ماهیت ترکیب وجودی و هویت مزاج روحانی جبلی

چنان که یاد شد، ترکیب اول به اتصاف حقیقت باطنی و قلبی به احکام و آثار مراتب هستی تعریف شده است. این ترکیب که ترکیب وجودی است، بر دو قسم است: ترکیب معنوی و ترکیب صوری و ترکیب صوری به ترکیب صوری مادی و شبه مادی تقسیم می‌شوند. چنان که صدرالدین قونوی می‌گوید: «التركيب اما معنوی ... و اما صوری مادی او شبیه به [أی شبیه بالمادی]» (۴) ترکیب یا معنوی است یا صوری مادی است یا شبیه صوری مادی است.

این ترکیب به بحث از چگونگی شکل‌گیری و پیدایش تعین و هویت انسان دو حضرت علمی و عینی یعنی تعین ثانی و عالم هستی توجه دارد و در طی گذر انسان از مراتب ظهور و استجلا صورت می‌گیرد.

در سیر معنوی، نخست ترکیب معنوی رخ می‌دهد که نقطهٔ آغاز آن تعین ثانی است؛ به این معنا که در تعین ثانی هر انسان به عنوان عین ثابت و یک تعین علمی از آمیزش و ترکیب نام‌ها و اسمای الهی حاصل می‌شود و در پی آن به احکام و آثار آن نام‌ها و اسماء آراسته می‌گردند و در نهاد وی جای می‌گیرند. لذا ترکیب معنوی را باید به «الاجتماع الحاصل للاسماء حال التوجه لایجاد الکون» (۴) تعریف کرد؛ یعنی ترکیب معنوی، حاصل آمیزش اسمای الهی است که در تعین ثانی صورت می‌گیرد. از این روست که حضرت امیر در دعای کمیل می‌فرماید: «اللهم انی اسئلک باسمائک التی ملأت ارکان کل شی».

این آمیزش و آراستگی در وهلهٔ اول معجون خاصی از هویت انسان را به‌وجود می‌آورد و اثر و طعم و بوی وجودی خاصی را به وی می‌دهد که خبر از غلبهٔ حکم و اثر یکی از آن نام‌ها و اسمای الهی در او می‌دهد. همین اثر غالب و اسم حاکم است که وقتی آن هویت در قوس نزول از مراتب هستی عبور می‌کند، ملاک و معیار جذب و اتصاف آن انسان به احکام متناسب با آن اسم می‌شود؛ یعنی آن اسم حاکم و آن اثر غالب احکام متناسب به خودش را که در تک‌تک مراتب هستی از عالم عقل تا عالم ماده وجود دارد، جذب می‌کند و در هویت انسانی نهادینه می‌سازد.

در وهلهٔ دوم موجب تحقق استعداد کلی در هر یک از آن انسان‌ها می‌شود تا نوع قابلیت و درجهٔ اهلیت اتصاف به احوال و احکام مراتب هستی توسط آن استعداد مشخص گردد. در واقع، این استعداد پایهٔ اتصافات به احوال بعدی در جهان هستی حتی عالم ماده و اساس اتصافات اخلاقی و اوصاف کمالی است. پس ترکیب

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.2.73]

معنوی در هر یک از انسان‌ها حاصل آمیزش نام‌ها و اسمای الهی در تعین ثانی است. به این ترکیب، در فرهنگ عرفانی، ترکیب معنوی اول گویند.

پس از ترکیب معنوی، نوبت ترکیب صوری است که در پی سیر معنوی حقیقت انسان در مراتب هستی رخ می‌دهد و در هنگام عبور و مرور از هر یک از آن مراتب و به قدر قابلیت، احکام و آثار و اوصاف و احوال آن مراتب را کسب می‌کند، به نحوی که آن احکام چون اوصاف متراکم و قیود مختلف در وجود و نهاد آن حقیقت قرار می‌گیرند. از این رو در هر یک از انسان‌ها به قدر قابلیت و اهلیت احکام و آثار هر یک از مراتب سه گانهٔ عقل، مثال و ماده وجود دارد (۶).

بنابراین ترکیب اول بر دو قسم است؛ یکی ترکیب معنوی و دیگری ترکیب صوری که اگر ترکیب اول از نوع آراستگی به احکام اسمای الهی باشد، ترکیب معنوی و اگر از نوع آراستگی به احکام مراتب هستی باشد، ترکیب صوری غیرمادی و اگر از نوع آراستگی به احکام مراتب استقراریه در این عالم ماده باشد، ترکیب صوری مادی نام دارد. از نگاه ارباب معرفت و شهود، مزاج روحانی جبلی و اصلی در پی ترکیب معنوی و صوری غیر مادی تحقق می‌یابد و مزاج جسمانی جبلی و اصلی، اثر و حالت ترکیب صوری مادی است که توضیح خواهیم داد.

در بحث سلامت و سقامت مزاج روحانی سلامت و سقامت مزاج روحانی کسبی مطرح است که چون لایه‌ای بر روی مزاج روحانی جبلی می‌نشیند و اثرش را آشکار یا پنهان می‌کند. لیک مزاج روحانی کسبی چیست؟

ماهیت ترکیب ارادی و هویت مزاج روحانی کسبی

ترکیب ارادی در مقابل ترکیب وجودی است و از نقش اراده و اختیار آدمی در شکل‌گیری آن خبر می‌دهد. چه این که از نگاه ارباب شهود و بر پایهٔ اصول حکمت متعالیه، علم و عمل دو گوهر انسان‌ساز هستند و باورها و کردارها شاکلهٔ باطنی و ملکوتی انسان را می‌سازند. در واقع بر پایهٔ دو اصل اتحاد عالم به علم و اتحاد عامل به عمل، انسان با علم و عملش متحد می‌گردد و از ترکیب آن علوم راسخ و اعمال ملکهٔ شده هویت خاصی در درون خویش شکل می‌دهد که به آن شکل و شمایل صورت برزخی و ملکوتی گویند. حاصل از این ترکیب و نتیجهٔ این صورت ملکوتی، اثر و حالت خاصی است که مزاج روحانی کسبی نام دارد. در حقیقت این مزاج نتیجهٔ اعمالی است که از روی اراده و اختیار انجام شده است. عارفان در تجربهٔ خویش صورت ملکوتی انسان‌ها را با چشم برزخی می‌بینند و به فراست و بصیرت از مزاج روحانی کسبی آنان آگاه می‌شوند و مطابق آن مزاج دستور العمل سلوکی و معنوی می‌دهند. چنان که هر مزاج جسمانی داروی خاصی برای درمان خود نیاز دارند، هر مزاج روحانی کسبی نیز داروی خاصی برای درمان و تعالی خود نیاز دارند.

در هر صورت اگر ترکیب ارادی در پی امتزاج معارف توحیدی و اوصاف اخلاقی و کمالات الهی صورت گیرد، اثر مزاجی برخاسته از آن، مزاج روحانی کاملان خواهد بود و اگر این ترکیب در پی آمیزش باورهای ناصحیح و کردارهای ناپسند شکل گیرد، اثر مزاجی برخاسته از آن، مزاج روحانی ناسوتیان خواهد بود. به گفتهٔ صدرالدین قونوی: «فالمزاج الروحانی الذی للجاهل الفدم الغلیظ الاحمق الجافی البعید الفطنه جداً فی مقابلهٔ المزاج الروحانی المختص بصاحب الکمال ...» (۴) یعنی مزاج روحانی یک نادان، ناتوان، بی‌خرد، تندخوی کم هوش به صورت جد در مقابل مزاج روحانی صاحب کمال است.

ما در مقام بیان مزاج روحانی ناسوتیان نیستیم، ولی برای اشاره متنی کهن از سعیدالدین فرغانی را در اینجا روایت می‌کنیم: «هر نوعی از این تعویقات –یعنی موانع که مانع تعیین مزاج روحانی کاملان، بلکه موجب فساد آن مزاج و مایهٔ پیدایش مزاج روحانی ناسوتیان هستند– مستلزم قیدی و وصفی ناملایم و مستدعی حجابی مُظلم [تاریک] و حایلی [دیواری] محکم است مر آن سرّ وجودی را و مانع از تحقّق به کمال مطلوب، که رجوع است به اوصاف کمال به أصل و منشأ خود و ظهور به کمال اسمایی تماما و جملهٔ اهواء و میول طبیعی و انحرافات معنوی از آمال و امانی و ملابست شهوات و لذات جسمانی و متابعت تسویلات نفسانی و شیطانی و تشوّف به ملاذّ دنیوی (سرای لذت دنیا) و تجنّب (و دوری) از محابّ اخروی (سرای محبت آخرت) و تعلّقات به هر نوعی از لذات وهمی، چون جاه و حشمت و تصرّف و تمکّن و تعشّق به جمیع ذخایر و اموال و املاک ناپایدار و ظهور به صورت حقد و حسد و جمله اخلاق ذمیمه تا میل و تعشّق به انواع علوم بی‌طائل [بی‌فایده] و ظنون و تخیّلات بی‌حاصل و عقاید غیر مطابق تا حرف و صنایع نالایق الی غیر ذلک، همه از احکام و آثار این تعویقات مذکورند» (۷،۸).

ارباب شهود و سلوک سلامت مزاج روحانی کسبی و البته سلامت معنوی را در مسیر پیدایش مزاج روحانی کاملان می‌دانند و کمال مزاج کاملان را نیز وابسته به تحقق ترکیب معنوی ثانی می‌دانند. عارفان در مقابل این ترکیب، ترکیب معنوی اول را قرار می‌دهند (۶).

ترکیب ثانی چیست؟ این ترکیب در حرکت عروجی در قوس صعود و با زدایش و انفکاک احکام مراتب هستی و اطوار استیداعی و استقراری از حقیقت آنان صورت می‌گیرد. در واقع، ترکیب ثانی با رفع تعلقات از مراتب هستی و زوال احکامی که در طی حرکت نزولی کسب شده، حاصل می‌شود؛ هرچند این انحلال و زدایش یعنی معراج تحلیل مرحله به مرحله تحقق می‌یابد که نقطهٔ آغاز آن رفع تعلقات دنیوی و تطهیر احکام مادی و رذایل اخلاقی از حقیقت قلبی است. پس در معراج تحلیل و در طی سلوک و عروج، مرحله به مرحله، آثار و احکام هر یک از مراتب هستی از حقیقت آدمی تحلیل می‌روند و از تعلق به هر یک از آن مراتب تطهیر

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.2.73]

می‌شوند و در مقابل آثار و احکام الهی یعنی فضایل اخلاقی و کمالات الهی جایگزین می‌شوند و در کنار معرفت شهودی به تجلیات الهی قرار می‌گیرند. اینجاست که آن کمالات الهی و آن معارف شهودی با حقیقت انسانی متحد می‌شوند و ترکیب معنوی ثانی را به‌وجود می‌آورند (۵،۷). البته اگر معراج تحلیل به کمال برسد، ترکیب ثانی به کمال می‌رسد و در قوس صعود به ترکیب اول برمی‌گردد و نقطهٔ پایانی به نقطهٔ آغازین می‌پیوندد.

در هر صورت، سلامت مزاج روحانی کسبی که با سلامت معنوی تلازم دارد، در مسیر تحقق مرحله به مرحلهٔ ترکیب معنوی ثانی است و این تحقق آن گونه که بیان شد به تطهیر از رذایل، مهلکات، تعلقات، و تزیین آن حقیقت به فضایل، منازل و منجیات، و تحصیل کمالات الهی و معارف توحیدی بستگی دارد (۶). چرا که با این تطهیر و تزیین و تحصیل یک صورت ملکوتی در نهاد آدمی شکل می‌گیرد و اثر و حالت و کیفیت خاصی حاصل می‌شود که به آن اثر مزاج روحانی کسبی کاملان گویند. به گفتهٔ صدرالدین قونوی: «کذلک للروح الانسانی قوی و صفات و اخلاق یحصل بینها امتزاج روحانی و معنوی یقوم منها نشأت نورانیه و لذلک المزاج ایضا اعتدال یخصه ...» (۴). محقق قیصری می‌گوید: «اعلم، أن للقوی الروحانیهٔ بحسب الفعل و الانفعال و اجتماعاتها امتزاجات روحانیهٔ، یحصل منها هیئهٌ وحدانیهٔ، لیکون مصدراً للأحکام و الآثار الناتجهٔ منها. و الصورهٔ الملکیهٔ تابعهٔ لها، کما أن الصورهٔ الطبیعیهٔ تابعهٔ للمزاج الحاصل من العناصر المختلفهٔ و الکیفیات المتقابلهٔ، و الأحکام الظاهرهٔ علیها إنما هی بحسب ذلک المزاج» (۹). یعنی بدان که قوای روحانی بر اثر فعل و انفعالی که بین آنان اتفاق می‌افتد و بر پایهٔ اجتماعی که بین آنان روی می‌دهد یک نوع آمیزش روحانی دارند که از آن آمیزش، یک هیئت به وجود می‌آید تا سرچشمهٔ احکام و آثاری باشد که نتیجهٔ این آمیزش هستند. صورت ملکوتی نیز تابع این آمیزش است؛ همان‌گونه که صورت طبیعی تابع مزاج حاصل از عناصر مختلف و کیفیات متقابل است و احکامی که از آن برمی‌خیزند، نیز به حسب این مزاج (جسمانی) است.

در این راستا، سعیدالدین فرغانی نکتهٔ ظریفی را دربارهٔ سلامت مزاج روحانی و سلامت معنوی بیان می‌کند و آن این که در مسیر معراج تحلیل و تحقق ترکیب ثانی، آموزه‌های عام شریعت تنها برخی از حجاب‌های انحرافی را با قوهٔ و عدالت موجود در اوامر و نواهی تکلیفی برطرف می‌سازد. لیک برای برطرف ساختن دیگر حجاب‌ها نیاز به آموزه‌های خاص شریعت است. ارباب طریقت و حقیقت که اطبای بیماری‌های روحانی هستند، با فراست و بصیرت نافذشان درون هر طالب سالک را مشاهده می‌کنند تا با معاینهٔ دقیق، بیماری نفسانی وی را تشخیص دهند که ما این مشاهده و معاینه را در سبک سلوکی نجم الدین کبری در فوائح الجمال و فواتح الجلال و نجم الدین رازی در مرصاد العباد در شناخت نفوس و ارواح رنگارنگ مریدان و سالکان می‌بینیم. در هر صورت، این اطبای روحانی برای معالجه بیماری نفسانی به طریق ضد، معجونی از ذکر، عمل، ریاضت، مجاهدت و مخالفت با نفس، زهد، تجرید و تفرید و مانند آن می‌سازند تا آن بیماری که اثرش به روح و سرّ آن طالب و مرید رسیده، از بین برود و اعتدال مزاج معنوی ظاهر گردد. زیرا ملازمت و رعایت احکام شرعی در طب معنوی به مثابهٔ محافظت بر آب و غذا در طب صوری است. هرگاه خلطی از اخلاط غلبه کند و مرضی عارض شود، اکتفا به آب و غذای معمول سودی به حال بیمار ندارد و باید ادویجات و عرقیجات مناسب را که ضد آن بیماری هستند، استعمال کند تا به تعادل اخلاط بیانجامد و صحت و سلامت او دوباره باز گردد. به همین وزان، هرگاه یکی از احکام نفسانی بر حقیقت قلبی و نفس ناطقه غالب شد و بر تن دل حجاب شد و به بیماری مزمن مبدل شد، نمی‌توان به عمومات شرع اکتفا کرد، بلکه باید به استعمال معجون‌های قولی، فعلی، حالی و خلقی از سنخ خصوصات شرع تن دهد تا صحت و عدالت حقیقت قلبی ظاهر شود (۸).

در پایان نیکوست که به این نکته توجه دهیم درجهٔ سلامت مزاج روحانی کسبی نقش بسزایی در قوت و ضعف کشف دارد. زیرا ضعف مزاج لازمهٔ کثرت حجب و بُعد از مرتبهٔ کمال است و لازمهٔ آن کثرت و بُعد نیز ضعف قوهٔ ادراک حضوری و شهودی است و ضعف قوهٔ ادراک شهودی موجب ضعف کشف می‌شود و به عکس قوت و قدرت مزاج لازمهٔ قلت حجب و قرب به مرتبهٔ کمال است و لازمهٔ آن قلت و قرب، قوت قوهٔ ادراک شهودی است و قوت آن قوه نیز موجب قوت کشف می‌شود. لذا صدرالدین قونوی می‌گوید: «فعلی قدر المناسبهٔ و صحّهٔ المزاج الروحانی المذکور یقوی الکشف، و یصحّ و یکثر، و تعلو مرتبته، و تشرف نتائجه من العلوم و الأذواق و التجلّیات بشرط اقتران حکم الاسم «الأوّل» و مساعدته ... و علی قدر المباینهٔ و قلّهٔ المناسبهٔ و ضعف الامتزاج و المزاج الروحانیّین یکثر الحجب، و یقلّ الکشف و العلم و الإدراک الذوقی و لوازم ذلک کله» (۴).

ساحت دوم: مزاج جسمانی

در بحث سلامت معنوی که پایهٔ آن سلامت مزاج روحانی کسبی است، نباید از سلامت مزاج جسمانی و عنصری که نقش بسزایی در ایجاد زمینهٔ مناسب برای سلامت معنوی دارد، غافل شد. چرا که بر اساس نظریهٔ لطائف و لایه‌های هفتگانه یا هشتگانه انسانی، نخستین لایه طبع است و سلامت طبع که پایهٔ سلوک به سوی خداست، به سلامت بدن بستگی دارد. از این رو بزرگان در تهیه غذای سالم بسیار دقیق هستند. برای نمونه، از باغی که با آب تصفیه شدهٔ فاضلاب آبیاری شده، میوه نمی‌خرند. چون موجب سوء مزاج شده و طبع را ویران می‌کند.

مزاج عنصری اگرچه نخست در طب سنتی طرح و بررسی شده، لیک در طبیعیات حکمت و فلسفه به نحوی توسعه یافته و بر اساس مبانی مابعدطبیعی تبیین شده است و این تحقیق نیز به تبیین فلسفی توجه دارد. هرچند در این توجه به همه تعاریف نمی‌پردازد

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.2.73]

و فقط از دو تعریف که از جهت مبانی متفاوتند، سخن می‌گوید؛ یکی تعریف ابن سینا بر اساس مبانی حکمت مشاء و دیگری تعریف صدرالدین شیرازی بر اساس مبانی حکمت متعالیه.

از نگاه ابن سینا مزاج نه فساد صورت‌های بسیط است و نه استحالهٔ کیفیت‌های بسیط، بلکه کیفیت حاصل از ترکیب صورت‌ها؛ یعنی آب، آتش، خاک و هوا و کنش و واکنش کیفیت‌های بسیط؛ یعنی حرارت و برودت و یبوست و رطوبت (گرما و سرما و خشکی و نمی) است. چراکه در فساد، صورت به کل تبدیل می‌شود و به صورت درمی‌آید و با استحاله کیفیت‌ها، آن صورت‌ها به کل تغییر می‌کنند، در صورتی که مزاج نه تبدل کامل صورت‌هاست و نه تغییر کامل کیفیت‌ها، بلکه ترکیب کیفیت‌های آن صورت‌هاست؛ یعنی برای حصول مزاج نخست میان صورت عناصر ترکیب حاصل می‌شود و در این ترکیب یک نوع شکستگی صورت رخ می‌دهد و بعد با حفظ آن صورت‌ها بین کیفیت‌های متضاد موجود در عناصری که با یکدیگر تماس داشته و امتزاج یافته‌اند، یک نوع تأثیر و تأثر حاصل می‌گردد که این، موجب انکسار و شکستن آن کیفیت‌ها می‌شود و تعدیل هر یک از آن کیفیت‌ها را به همراه دارد. این گونه نیست که اثر و حکم یکی از آن کیفیت‌ها فقط حاکم شود و آثار و احکام دیگر آن کیفیت‌ها از بین برود، بلکه نتیجهٔ این تأثیر و تأثر کیفیتی خواهد بود که با همهٔ آن کیفیت‌های متضاد و متقابل به نوعی تشابه دارد؛ یعنی نسبت به برورت، حرارت است و نسبت به حرارت، برودت است و البته این تشابه هرگز به معنای عینیت مزاج با کیفیت‌ها نیست. زیرا مزاج معلول این تفاعل و کنش و واکنش است، نه این که حاصل غلبهٔ کیفی یک عنصر و مغلوبیت کیفی دیگر عناصر است که این خود نوعی فساد و استحاله است. این مزاج عنصری در موالید سه گانه یعنی جماد، نبات و حیوان تبلور دارد که برترین‌شان از حیث تعادل کیفیت‌ها، حیوان و در میان حیوانات انسان است.

بنابراین مزاج عنصری از منظر ابن سینا کیفیت حاصل از واکنش متقابل کیفیت‌های متضاد اجزای ریز مماس است که به نحوی مشابه همهٔ آن کیفیت‌ها است (۱۲-۱۰).

صدرالدین شیرازی این تعریف را نمی‌پسندد. زیرا به دیدهٔ وی مزاج نه حاصل ترکیب صورت‌های متعدد و نه حاصل تفاعل کیفیت‌های آن صورت‌ها، بلکه کیفیت بسیطی است که از صورت واحد صادر می‌گردد و در میان کیفیات عناصر بسیط حکم و اثر معتدل و میانه دارد، بدون آن که لزومی به بقای صور آن عناصر باشد و ترکیب و امتزاجی میان آن صور واقع گردد، هر چند ترکیب آن صور پیش از حصول مزاج، حکم إعدادی دارد تا افاضه صورت کمالی صورت گیرد. آنچه که ضرورت دارد وجود یک مادهٔ قابل صور متعدد متعاقب جمادی، نباتی و حیوانی است که هر یک از صور در طی حرکت جوهری و سیلان استکمالی بر آن مادهٔ واحد وارد و افاضه می‌شوند و از هر یک از آن صور کمالی آثار متعددی چون مزاج صادر می‌شود؛ صورتی که افزون بر کمالات امزجه صور پیشین، کمال افزوده دارد (۱۳،۱۴).

به دیدهٔ ملاصدرا صور عناصر از آن رو نباید در هنگام حصول مزاج در مرکب صاحب مزاج باقی باشند که اولا اگر صورت عناصر به صورت بالفعل در هر یک از موالید سه‌گانه موجود باشد، ذوات آن صور مانع ورود صورت کمالیه بر آن صور می‌شود (۱۳). افزون بر آن که قوام مرکب طبیعی به صورت واحد طبیعی است و صورت واحد جز بر مادهٔ واحد نمی‌باشد، همان‌گونه که مادهٔ واحد جز با صورت واحد قوام پیدا نمی‌کند هر موجودی که صورت واحد طبیعی دارد، به حتم آثار و افعالی که از آن صادر می‌شود، ریشه در آن صورت واحد دارد؛ به تعبیری آن صورت واحد مبدأ و منشأ آن آثار و افعال است و به آن صورت تناسب دارد. لذا مزاج به عنوان کیفیت و اثر و فعل نوع واحد به ضرورت، از صورت منوّع جسم عنصری صادر می‌شود. پس مزاج امر واحدی است که دارای قابل واحد است و نه صور متعدد ترکیب یافته. علاوه‌بر آن که ماده هر وقت مستعد صورت کمالی شد و صورتی بعد چند صورت در آن حادث شد، هر فعل و اثری که از صور گذشته صادر می‌شد، از این صورت کمالی نیز صادر می‌شود مع الاضافه و این صورت کمالی مبدأ و منشأ کیفیت مزاجی خواهد بود و با استناد مزاج به این صورت بقای صور عناصر معطل خواهد بود؛ در حالی که در نظام هستی هیچ معطلی وجود ندارد. از این رو دیگر نیازی به صور عناصر نیست تا باقی بمانند (۱۴).

آنچه که بیش از تعریف مزاج اهمیت بسزایی دارد، اعتدال مزاجی است و در سلامت معنوی نقش بسزایی دارد و این بحث نیز در پی اقسام مزاج عنصری مطرح می‌شود.

مزاج عنصری –آن‌گونه که ابن سینا در قانون و طبیعات شفا بیان داشته است– در یک تقسیم عقلی بر دو قسم است: مزاج عنصری معتدل و مزاج عنصری نامعتدل که البته مزاج نامعتدل مزاجی است که خصوصیات مزاج معتدل را نداشته باشد. لیک مزاج معتدل چیست؟

مزاج معتدل بنابر تعریف ابن سینا از مزاج، مزاجی است که عناصر موجود در مرکب در کمیت و کیفیت تعادل داشته باشند، به نحوی که به اقتضای مزاج هر یک از انواع، عدالت در تقسیم آن عناصر رخ داده باشد، نه آن که کمیت و کیفیت عناصر به نحو حقیقی متساوی و متوازن باشند و مزاج واقعا کیفیت کاملا متوسط بین آن کیفیات باشد و به طرف هیچ یک از کیفیات میل نداشته باشد و آن کیفیات به نحو خنثی در مرکب حاضر باشند (۱۰). زیرا چنین اعتدالی امکان ندارد؛ «و إن لم یکن الاعتدال الحقیقی الذی یحسب التوازن الذی لا إمکان وجود له» (۱۰)؛ چون وجود آن مرکب مزاجی در هر نقطه از نقاط عالم عناصر نشان از میل آن مزاج به آن نقطه است و این میل مقتضای کیفیت غالب یکی از عناصری است که با آن نقطه مناسبت دارد.

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.2.73]

البته تعریف شیخ از مزاج معتدل، تفاوت نگاه حکیم و طبیب به اعتدال مزاجی را به دنبال دارد. زیرا از نگاه طبیب آن گونه که علامه حسن‌زادهٔ آملی می‌گوید، مزاجی معتدل است که همه اخلاط در جادهٔ استقامت و توسط باشند و هرگز دچار انحراف افراطی یا تفریطی نگردند و به احوال و اسبابی که با مزاج منافات دارند و موجب بیماری می‌شوند، مبتلا نشوند و همهٔ افعال بدن همواره به مدار طبیعی خود جریان داشته باشند و از آن مدار خارج نشوند. چنین اعتدالی که می‌توان آن را اعتدال مزاجی طبی و نه فلسفی نامید، امکان دارد و به علم انسان برمی‌گردد که چه غذایی، آبی، هوایی و مکانی به صلاح بدن اوست و یا موجب فساد بدن اوست. چنین مزاجی نه تنها امکان دارد، بلکه برای امامان معصوم سلام‌الله علیهم ثابت محقق است. زیرا آنان به علم لدنی به مصالح و مفاسد اخلاط آگاهی کامل دارند و این سرّ قول ائمهٔ اطهار علیهم‌السلام را وامی‌گشاید که آن شرفا جز با قتل یا سم از این وادی پرنمی‌کشند و این راز بقای حضرت حجت امام دوازدهم علیه‌السلام می‌باشد (۱۵،۱۶).

اما مزاج معتدل از نگاه صدرالدین شیرازی که معتقد به بقای صورت عناصر در موالید سه گانه نیست، تعریف متفاوتی دارد. زیرا وقتی صورت عناصر در یک شی وجود ندارند، سخن از عدالت کمی و کیفی صور عناصر وجهی ندارد. اعتدال مزاجی از نگاه وی به معنای جامعیت احکام و آثار همه مواد و صور در صورت کمالی است به نحو بساطت و البته در جادهٔ استقامت بی آن که هیچ نحو انحراف یعنی افراط و تفریطی در هیچ یک از احکام و آثار موجود در صورت کمالی وجود داشته باشد (۲). اگر خواسته باشیم واژه‌ای رسا برای اعتدال در این فرهنگ برگزنیم، می‌توانیم از کلام استاد علی عابدی شاهرودی بهره بریم که فرمودند اعتدال به معنای تناسب است؛ یعنی هر یک از آن احکام و آثار به اندازه‌ای که می‌باید باشد، هست، نه کمتر و نه بیشتر.

در اینجا دو نکته حائز اهمیت است؛ یکی وجود درجات برای اعتدال مزاجی و دیگری اقسام مزاج عنصری در انسان.

نکتهٔ اول آن که اعتدال میان دو حد افراط و تفریط عرض عریضی دارد که هم از جهت نوعی، مراتب و درجات دارد و هم از جهت اشخاص و افراد یک نوع مراتب و درجات دارد که برترین درجهٔ آن در نوع انسان و برای فرد کامل اکمل اوست که در لسان فلسفه به آن اعدل امزجه گویند (۱). وقتی دارای اعدل امزجه است، پس دارای بالاترین درجه سلامت جسمانی است.

اما دربارهٔ نکتهٔ دوم آن که مزاج انسان به مزاج اصلی، مزاج طاری و مزاج کسبی تقسیم می‌شود (۱۲،۱۷،۱۸).

مزاج اصلی مزاج جبلی است که جنین پس از گذر از مراتب پیشین و در زمان افاضهٔ نفس آن را دارا می‌شود و پس از تولّد نیز در طول حیات آن را داراست. این مزاج است که هرچه به اعتدال نزدیک‌تر باشد، نفسی که بر بدن افاضه می‌شود، از کمال و شرافت و فضیلت بیشتری برخوردار است. انبیا و اوصیای الهی از جهت مزاجی، درجات علیای اعتدال را دارا هستند و البته در میانشان نبی ختمی و اوصیای ختمی صاحب برترین درجهٔ اعتدالی و به تبع صاحب اشرف نفوس هستند.

مزاج طاری و مزاج کسبی مزاجی هستند عارض بر بدن که در طول زندگی به طور طبیعی بدون سعی هدفمند بر بدن عارض می‌شود و یا در طی اقداماتی از سر سوء تدبیر یا حسن تدبیر مانند ریاضات برای بدنش فراهم می‌سازد و لذا قرب و بعد این دو مزاج به اعتدال به سبک مادی و معنوی زندگی بستگی دارد. از این رو تبدل‌پذیر است.

هر سه مزاج با اخلاق و سلوک تعامل چشمگیری دارند؛ به تعبیری اخلاق و سلوک و همچنین سلامت و سقامت معنوی تابع مزاجند؛ یعنی مزاج به حسب انحراف یا اعتدال موجب استیلای اخلاق قبیح یا حسن بر آدمی می‌شود و سبب سهولت یا صعوبت تهذیب می‌باشد. راز این تبعیت در نفس نطقی به عنوان حد وسط مزاج و اخلاق نهفته است. چراکه ضعف یا قوت نفس به انحراف یا اعتدال مزاج برمی‌گردد و به تبع قبح یا حسن اخلاق که از نفس نشأت می‌گیرد، نیز به انحراف یا اعتدال مزاج برمی‌گردند. از این رو هرگاه اعتدال مزاجی و صفای مزاجی حاصل شد، نفس در شخص قوی می‌شود و در اثر قوت نفس ارتقای نفس و در نتیجه تخلق به اخلاق الهی حاصل می‌شود (۱۹).

ابن سینا در این باره می‌نویسد: «و قد تبین فی العلوم الطبیعیهٔ أن الأخلاق و العادات تابعهٔ لمزاج البدن ...، فلا شک أن المزاج قابل للتبدیل، فتکون الأخلاق أیضا قابلهٔ للتبدیل بواسطهٔ تبدیل المزاج، فیعین علی ذلک استعمال الریاضهٔ المذکورهٔ فی کتب الأخلاق. فمهما اعتدل مزاج الإنسان تهذبت أخلاقه بسهولهٔ، فلاعتدال مزاجه أثر فی ذلک ...، کلما کان المزاج أقرب إلی الاعتدال کان الشخص أکثر استعدادا لقبول الملکات الفاضلهٔ العلمیهٔ و العملیهٔ» (۲۰). یعنی در علوم طبیعی تبیین شده که اخلاق و عادت تابع مزاج بدن است ... شکی نیست که مزاج تبدیل و تغییرپذیر است، پس اخلاق نیز قابل تبدیل و تغییر است. انجام ریاضت‌ها که دستورالعمل آن در کتب اخلاقی آمده، ما را در این تغییر و تبدیل مدد می‌دهد. بنابراین هرگاه مزاج انسان اعتدال یافت، تهذیب اخلاق به آسانی انجام می‌گیرد و این نشان از تأثیر اعتدال مزاج در اخلاق است ... هر وقت مزاج به اعتدال نزدیک شد، شخص استعداد بیشتری برای پذیرش ملکات فاضل چه علمی و چه عملی پیدا می‌کند.

با توجه به جایگاه اعتدال در اخلاق و سلوک راز سخن مولا علی علیه‌السلام روشن می‌شود که فرمودند: «و خلق الانسان ذا نفس ناطقه ان زکاها بالعلم و العمل فقد شابعت جواهر اوائل عللها و اذا اعتدل مزاجها و فارقت الاضداد فقد شارک بها السبع الشداد» (۲۱،۲۲). یعنی خدا انسان را با نفس ناطقه آفرید، اگر آن را با علم و عمل تهذیب دهد، همانند گوهرهای اوّلیّه عللش -یعنی عقول مجرده و مبادی وجودیش- شود و هرگاه مزاجش معتدل شود و از اضداد دوری کند، پس هفت آسمان محکم با او شریک گردند.

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.2.73]

حضرت امیر علیه‌السلام در دیگر سخن که به یکی از دانشمندان یهود فرمود و شیخ بهایی در اواخر دفتر پنجم کشکولش روایت کرده، چنین می‌فرماید: «من اعتدل طباعه صفی مزاجه، و من صفی مزاجه قوی اثر النفس فیه، و من قوی اثر النفس فیه سمی الی ما یرتقیه، و من سمی الی ما یرتقیه فقد تخلق بالاخلاق النفسانیهٔ، و من تخلق بالاخلاق النفسانیهٔ فقد صار موجودا بما هو انسان دون أن یکون موجودا بما هو حیوان و دخل فی الباب الملکی و لیس له عن هذه الحالهٔ مغیر. فقال الیهودی: الله اکبر یا ابن ابی طالب لقد نطقت بالفلسفهٔ جمیعها» (۲۳). یعنی هرکس طبیعتش معتدل شد، مزاجش صفا یافت. هر کس مزاجش صفا یافت، اثر نفس در وی قوی شد. هر کس اثر نفس در وی قوی شد، به سوی آنچه ارتقایش دهد بالا رود و هر کس به سوی آنچه ارتقایش دهد بالا رود، به اخلاق نفسانی –یعنی الهی– تخلق یافت. هر کس به این اخلاق تخلق یافت، موجود انسانی شود، نه حیوانی و به باب ملکی درآید و چیزی او را از این حالت برنگرداند. یهودی گفت: الله اکبر ای پسر ابوطالب، همه فلسفه را گفته‌ای. چیزی از فلسفه را فروگذار نکرده‌ای.

بر این پایه سهروردی به این نکته تصریح می‌کند که ارباب سلوک همواره برای سلامت مزاج روحانی خویش و ممانعت از انحراف آن بر لقمه‌ها و غذاها مراقبت ویژه دارند. زیرا برخی لقمه‌ها، حرارت سبک‌سری، برخی نیز برودت تنبلی، برخی نیز رطوبت سهو و غفلت و برخی نیز یبوست حزن و اندوه را در قلب به وجود می‌آورند و از هر یک از آن‌ها نیز اعمال و رفتار نامناسبی برمی‌خیزد. همهٔ این آثار نشان از انحراف مزاج روحانی است. از این رو عارفان به جد مراقب غذاهایشان هستند و اثر لقمه‌ها در انحراف مزاج روحانی را سریعتر از تأثیر آن لقمه‌ها در انحراف مزاج جسمانی می‌دانند (۳).

نتیجه‌گیری

بحث مزاج جسمانی در طب سنتی و فلسفه و مزاج روحانی در عرفان پیشینهٔ دیرینی دارند. چراکه سلامت بدن بستگی به سلامت مزاج جسمانی و سلامت روح بستگی به سلامت مزاج روحانی دارد و سلامت معنوی یکی به صورت بالذات و دیگری به صورت بالعرض به هر دو تکیه دارد.

مزاج روحانی اثر و حالت برخاسته از ترکیب معنوی به شیوهٔ خاصی است؛ چه ترکیب وجودی که در قوس نزول و معراج ترکیب با آمیزش اسمای الهی و احکام مراتب هستی در حقیقت انسان صورت می‌گیرد و به اثر برخاسته از آن ترکیب، مزاج روحانی جبلی و اصلی گویند و چه ترکیب ارادی که در دنیای مادی در پی آمیزش باورها و کردارها به وجود می‌آید و منجر به پیدایش صورت ملکوتی و باطنی می‌شود و اثر و حالتی از وی پدید می‌آید که به آن مزاج روحانی کسبی گویند. اگر این ترکیب در قوس صعود و معراج تحلیل و پس از امتزاج معارف توحیدی و اوصاف اخلاقی و کمالات الهی صورت گیرد، مزاج روحانی برخاسته از آن، مزاج روحانی کاملان خواهد بود. اگر این ترکیب در یک حرکت ناسوتی و در آمیزش باورهای ناصحیح و کردارهای ناپسند شکل گیرد، مزاج روحانی برخاسته از آن، مزاج روحانی ناسوتیان خواهد بود. پس سلامت مزاج روحانی کسبی در پرتو استکمال طولی حقیقت باطنی و قلبی در قوس صعود و در پی تحقق مزاج روحانی کاملان به‌دست می‌آید که البته به سلامت معنوی می‌انجامد.

البته آنچه که به مزاج روحانی کاملان در تحقق این سلامت مدد می‌رساند، سلامت مزاج عنصری است؛ چراکه بر اساس نظریهٔ لطائف هفتگانه یا هشتگانه، نخستین لایهٔ انسان، طبع است و سلامت طبع که پایهٔ سلوک به سوی خداست، به سلامت بدن بستگی دارد.

مزاج جسمانی و عنصری که حاصل امتزاج کیفیت‌های بسیط است، حالت و کیفیت و اثر طبیعت مادی انسان است. البته این مزاج از نگاه ابن سینا کیفیت حاصل از واکنش متقابل کیفیت‌های متضاد اجزای ریز مماس است که به نحوی مشابه همهٔ آن کیفیات است، ولی از نگاه صدرالدین شیرازی کیفیت بسیط صادر از صورت واحد است که در میان کیفیت عناصر بسیط، حکم و اثر میانه دارد. این مزاج چه معتدل باشد و چه نامعتدل، به سه قسم مزاج اصلی، مزاج طاری و مزاج کسبی تقسیم می‌شود که تعریف آن گذشت. این مزاج بر پایهٔ ارتباط وجودی نفس و بدن، صحت آن، موجب بروز اخلاق و اعمال نیکو و مایهٔ سلامت معنوی است.

تضاد منافع: نویسنده تصریح می‌کند که هیچ‌گونه تضاد منافعی در مطالعه حاضر وجود ندارد.

منابع

1. Hassanzadeh Amoli H. Oyun Masail Al-Nafs. Tehran, Amir Kabir Publication; 2006.
2. Sadr al-Din Shirazi M. Kasr al-asnam al-jahiliyyah. Tehran: Sadra Islami Hekmat Foundation Publication, 2002.
3. Suhrawardi U. Awarif-u'l-ma'arif. Beirut, Dar al Kotob al Ilmiyah; 1426.
4. Sadr al-Din al-Qunawi M. I'jāz al-bayān fī ta'wīl Umm al-Kitāb. Islamic Propagation Office Qom Seminary. 2001.
5. Fanari M. Misbah al-uns. Tehran, Mola Publication; 1416.
6. Sadr al-Din al-Qunawi M. Miftāḥ al-ghayb. Tehran, Mola Publication; 1995.
7. Farghani S. Masharegh al-Darari. Islamic Propagation Office Qom Seminary, 2000.
8. Farghani S. Montaha Al-madarek. Qom, Religious Press Publications; 2007.
9. Qaisari Rumi MD. Fusus Al-Hikam. Tehran, Scientific and Cultural Publication; 1996.
10. Avicenna H. Shefa (Healing). Qom, Library of

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.2.73]

Ayatollah Marashi Najafi School; 1404.
11. Avicenna H. Nature of Alaei Encyclopedia. Hamedan: Bu-Ali Sina University, 2004.
12. Tosi N. Al-Isharat Wa-al-tanbihat. Qom, Al-Balagha Publication; 1996.
13. Sadr al-Din Shirazi M. Hikmah Al Muta'alyah fi-l-asfar al-'aqliyya al-arba'a. Beirut, Dar al-Ahya Al-Toras al-Arabi; 1981.
14. Sadr al-Din Shirazi M. Majmu'ah rasail phalsaphy. Tehran, Sadra Publications; 1996.
15. Ibn Babawayh M. Man La Yahduruhu al-Faqih. Qom, Islamic Publications Office; 1413.
16. Ibn Babawayh M. Uyoun Akhbar Al-Ridha. Tehran, Jahan Publication; 1999.
17. Razi F. Description of Al Isharat. Tehran, Association of Cultural Works and Honors; 1996.
18. Tahnavi M. Kashaf Ul Istilahat Al Funun. Beirut, Lebanese School of Publishers.
19. Bahary M. Tazkirat al-Motaghin. Qom, Nahawand; 2011.
20. Avicenna H. Ahwal Al-Nafs (Treatise of States of Soul). Paris, Dar Bibelion; 2007.
21. Amudi A. Ghurar al-Hikam wa Durar al-Kalim. Qom, Dar al-Kitab al-Islam.
22. Ibn Shahr Ashub. Manaqib Ale Abi Talib. Qom, Allameh Publications; 2000.
23. Hasanzadeh Amoli H. One Thousand and One Tips. Tehran, Raja Publication; 1992.

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.2.73]