



دکتر حسن آل یاسین

طب و درمان .

هدف از این سلسله مقالات، بررسی بیماری و سلامت و هم چنین جایگاه آن از دیدگاه بزرگان عرفان می باشد. در مقالات قبل، به تاریخ طب در جهان و مقایسه ای ساده بین طب کل نگر و طب جزء نگر پرداخته شد. هم چنین بیان شد که در یک تقسیم بندی کلی می توان درمان کل نگر را به صورت دو دیدگاه، یکی مبتنی بر انرژی و دیگری مبتنی بر عناصر در نظر گرفت؛ و در ادامه مختصری در باره عناصر و طبایع چهارگانه بیان شد. در این مقاله، به اختصار در باره فلسفه و پیدایش آیورودا صحبت می شود.

قدمت آیورودا

آیورودا قدیمی ترین سیستم درمانی دنیا است و مورخان، زمان معینی برای پیدایش آیورودا تعیین نکرده اند. اما اعتقاد عمومی بر این است که متون کلاسیک آیورودا در حدود ۵۰۰۰ - ۳۵۰۰ سال قبل توسط حکیمان هیمالایی به نام ریشی ها نوشته شده و روی همه روش های درمانی دنیا تأثیر گذاشته است.

فلسفه آیورودا

این سیستم پزشکی بر اساس فلسفه سامکھیا "Samkhya" یا «فلسفه خلقت» بنا نهاده شده است. بر اساس "فلسفه خلقت" که پایه و بنیان این سیستم پزشکی است، سرچشمه تمام موجودات، آگاهی و کیهانی است، که در دو اصل مؤنث و مذکر تجلی می یابد. انرژی نر، بی شکل، بی رنگ و مافوق نشان داده شده است و در پیدایش جهان هیچ نقش فعالی ندارد. این انرژی فاقد انتخاب، آگاهی و غیر فعال است. انرژی ماده یا پراکریتی (Prakruti)، دارای شکل، رنگ، آگاهی

آیورودا (Ayurveda) چیست؟

آیورودا متشکل از دو کلمه سانسکریت است. آیور یعنی زندگی و ودا به معنای دانش می باشد و در کل روشی است برای کسب دانش، مذهب و فلسفه که باعث ارتقای خوبی، افزایش طول عمر و نهایتاً خودشناسی فرد می شود. منشأ این سیستم به گذشته های دوری بر می گردد که فلسفه و طب جدای از هم نبودند. بنابراین دیدگاه های فلسفی عمیقاً در شیوه تفکر آیورودا نفوذ کرده است.

آیورودا یک علم حیات است که برای شناخت آن بایستی در ابتدا حیات را شناخت. با توجه به متون آیورودا، حیات تلفیقی از حواس، ذهن، بدن و روح است. به این ترتیب، آیورودا تنها به بدن یا علائم جسم فیزیکی محدود نشده بلکه دانش جامعی از روح، ذهن و سلامت اجتماعی را شامل می شود. به طور خلاصه، آیورودا علم زندگی درمانی و مادر تمام هنرهای درمانی است. به کارگیری بی شکل، بی رنگ و مافوق نشان داده شده است و در پیدایش جهان آیورودا برای افزایش خوشبختی، سلامت و رشد خلاقیت بشر، هیچ نقش فعالی ندارد. این انرژی فاقد انتخاب، آگاهی و غیر فعال طراحی شده است.

آیورودا یک علم حیات است که برای شناخت آن بایستی در ابتدا حیات را شناخت.



غرایز اصلی در آیورودا

بنابر آموزش های آیورودا، هر انسان ۴ غریزه بیولوژیک و معنوی دارد که عبارتند از: غریزه مذهبی (معنویت)، غریزه مالی، غریزه زاد و ولد، و غریزه گرایش به رهایی. سلامت خوب و متعادل، زیر بنایی است برای برآوردن این غرایز. آیورودا کمک می کند تا شخص سالم، سلامت اش را حفظ کند و شخص بیمار سلامتش را دوباره به دست آورد.

آیورودا و عناصر پنج گانه

دانش آیورودا از آگاهی کیهانی سرچشمه می گیرد. کاشفان این سیستم پزشکی درک کردند که آگاهی، انرژی ای است که به شکل پنج عامل یا عنصر اولیه یعنی: اتر (فضای خالی)، هوا، آتش، آب و خاک ظاهر می گردد. این ایده ۵ عنصر در قلب علم آیورودا مستتر است. ریشی ها دیدند که در آغاز، جهان در مرحله ای ناپیدا از آگاهی وجود داشت. از آن مرحله آگاهی یک پارچه، ارتعاشات ظریف صدای بی صدای کیهانی AUM (أم) ظاهر گردید. از آن ارتعاشات، ابتدا عنصر فضای خالی یا اتر پدیدار شد. این عنصر، شروع به حرکت نمود. این حرکات ظریف، هوا را به وجود آورد که اتر در حال کنش است. حرکت اتر (هوا)، اصطکاک را پدید آورد و از طریق آن اصطکاک، حرارت به وجود آمد. ذرات انرژی حرارتی با هم ترکیب شدند تا نور شدیدی را به وجود بیاورند که از این نور، عنصر آتش پدید آمد. از طریق حرارت آتش، عناصر اتری خاصی حل شد و به شکل مایع در آمد که عنصر آب از آن به وجود آمد و سپس منجمد گردید

و اراده الهی می باشد و همانی است که مشتاق تکثیر شدن است. بر اساس این نظریه، جهان طفلی است که از رحم پراکرتیتی یا مادر الهی زاده شده است. پراکرتیتی تمام اشکال را در جهان خلق می کند. اولین پیدایش از پراکرتیتی یا مادر الهی، شعور کیهانی است. از شعور کیهانی، نفس یا ماهاد به وجود می آید؛ سپس نفس در پنج حس و پنج ارگان حرکتی شکل می گیرد. نفس با کمک ساتوا، جهان ارگانیک (ذهن، ۵ ارگان حرکتی و ۵ عضو حسی) را خلق می کند و همان نفس با کمک تاماس به صورت ۵ عنصر اساسی در می آید تا جهان غیر ارگانیک (بویایی، چشایی، بینایی، شنوایی، لامسه) را به وجود آورند. راجاس نیروی زندگی فعال و زنده در بدن است که به ترتیب هر دو جهان ارگانیک و غیر ارگانیک را به ساتوا و تاماس حرکت می دهد. بنابراین ساتوا و تاماس غیر فعال می باشند (انرژی های پتانسیلی که نیاز به نیروی محرکه فعال راجاس دارند). ساتوا عامل بالقوه خلاق، راجاس نیروی محرکه حفاظت کننده و تاماس یک نیروی ویرانگر بالقوه هستند. خلقت، محافظت و ویرانگری سه پدیده از اولین صدای بی صدای کیهانی (ام) هستند که دائماً در حال حرکت در جهان اند. آیورودا می آموزد که انسان یک جهان کوچک است، جهانی در درون خودش. انسان، یک طفل نیروهای کیهانی از محیط بیرونی یا جهان بزرگ است. وجود فردی او، غیر قابل تفکیک از جمیع پیدایش جهانی است. با در نظر گرفتن ارتباط ذاتی بین روح فردی و جهانی، فرد و آگاهی کیهانی، انرژی و ماده، آیورودا "سلامت" و "مرض" را به صورت عبارتی جامع می نگرد.



دستگاه تناسلی است.

خاک با حس بویائی مرتبط است. ارگان حسی مرتبط با خاک، بینی است. عمل این ارگان دفع کردن است. ارگان مرتبط با عمل دفع، مقعد است.

فیزیولوژی

همه مواد از پنج عنصر ترکیب یافته اند (پنجامه‌بیهوتاس) که نمایانگر ویژگی های زمین (prithvi)، آب (jala)، آتش (tejas)، باد (vayu) و اتر (akasha) می باشد. این عناصر در اشکال خالص وجود نداشته و اغلب در ترکیب با یکدیگرند، به گونه ای که یک یا چند عنصر غالب است. به این ترتیب آیورودا، بدن انسان را ترکیبی از مشتقات پنج عنصر به شکل دوشاها (doshas)، بافت ها (dhatus) و تولیدات زاید (malas) می داند.

دوشاها: مهم ترین و پایه ای ترین اصول آیورودا مبتنی بر ۳ دوشا یا ۳ مزاج است. دوشاها عوامل فیزیولوژیک بدن اند. آن ها در همه قسمت ها و سلول ها وجود داشته و به سه بخش واتا، پیتا و کافا تقسیم می شوند که عمل کرد اصلی آن ها به شرح زیر است:



با در نظر گرفتن ارتباط ذاتی بین روح فردی و جهانی، فرد و آگاهی کیهانی، انرژی و ماده، آیورودا "سلامت" و "مرض" را به صورت عبارتی جامع می نگرد.

تا ملکول های خاک را بسازد. به این ترتیب، اتر به شکل ۴ عنصر هوا، آتش، آب و خاک ظاهر گردید. از خاک، تمام اجسام آلی زنده شامل آن هایی که در قلمرو نباتات هستند، مثل گیاهان و غلات، و آن هایی که در قلمرو حیوانات هستند، مثل انسان خلق شدند. خاک هم چنین حاوی مواد غیر آلی است که قلمرو مواد معدنی را در بر می گیرد. به این ترتیب، از دل عناصر پنج گانه، همه مواد زائیده شده اند. این پنج عنصر اولیه در تمام مواد وجود دارند. همان طور که گفته شد، عناصر پنج گانه از انرژی آگاهی کیهانی بیرون آمده است، بنابراین انرژی و ماده یکی است.

جایگاه پنج عنصر در بدن

انسان جهان کوچک است و ۵ عنصر اولیه موجود در ماده، در درون هر فرد نیز وجود دارد:

اتر: فضاهایی در بدن مانند حفره دهان، بینی و مجاری تنفسی، نمایانگر عنصر اتر یا فضاهای خالی هستند.

هوا: هوا در بدن انسان به شکل حرکات عمده عضلات قلب و انقباض و انبساط ریه ها ظاهر می گردد.

آتش: آتش در بدن، همان عامل سوخت و ساز (متابولیسم) است. آتش در سیستم گوارش عمل می کند. به علاوه آتش، شبکیه چشم را که درک کننده نور است، به حرکت می اندازد.

آب: آب در بدن به شکل شیره های مترشحه گوارشی و غدد بزاقی در غشای مخاطی و در پلاسما ظاهر می شود. آب در بدن اهمیت حیاتی دارد.

خاک: خاک در بدن، همان عامل ایجاد ساخت های جامد شامل: استخوان ها، غضروف ها، ناخن ها، عضلات، تاندون ها، پوست و مو است.

هر کدام از عناصر پنج گانه به صورت ۵ حس و ۵ عملکرد فیزیولوژی در بدن ظاهر می گردند:

اتر با حس شنوایی ارتباط دارد. ارگان حسی مرتبط با اتر، گوش است. عمل این ارگان نطق است. ارگان های مرتبط با عمل نطق، زبان، طناب های صوتی و دهان است.

هوا با حس لامسه ارتباط دارد. ارگان حسی مرتبط با هوا، پوست است. عمل این ارگان نگه داشتن و گرفتن است. ارگان مرتبط با عمل نگه داشتن، دست هاست.

آتش با حس بینایی ارتباط دارد. ارگان حسی مرتبط با آتش، چشم است. عمل این ارگان راه رفتن است و ارگان مرتبط با این عمل، پاهاست.

آب با حس چشائی مرتبط است. ارگان حسی مرتبط با آب، زبان است. عمل این ارگان زاد و ولد است و ارگان مرتبط با عمل زاد و ولد،



بر حسب آن که کدام دوشا در بدن غالب باشد، سه تیپ اصلی بدنی وجود دارد. به طور مثال اگر فردی از نوع واتا باشد، به این معنی است که خصوصیات واتا بر بدن وی غلبه دارد. شناخت نوع بدن از آن رو حائز اهمیت است که به فرد در انتخاب نوع رژیم غذایی، شیوه زندگی روزمره و ...، جهت پیشگیری از بیماری‌ها یاری می‌رساند. با آگاهی از نوع بدن و پیروی از رژیم غذایی و دستورالعمل‌هایی که باعث تعادل دوشا یا دوشاهای غالب می‌شود، می‌توان در سلامت و تعادل زندگی کرد. اما انسان‌ها تنها به این سه شخصیت محدود نمی‌شوند بلکه آیورودا ۹ تیپ شخصیتی را تعریف می‌کند. به جز ۳ تیپ اصلی یا تک دوشایی که صحبت آن شد، ۶ تیپ دیگر از ترکیب دوشاهای اصلی ایجاد می‌شود که عبارت‌اند از:

واتا- پیتا ، واتا- کافا، پیتا- واتا، کافا- واتا، کافا- پیتا

پیتا

تشخیص و درمان در آیورودا

برای تشخیص در آیورودا از روش‌های مشاهده و معاینه فرد، گفت‌وگو در باره عادات و علایق فرد، ویژگی‌های سرشتی و خانوادگی و ... استفاده شده و درمان با توجه به ویژگی‌های فردی توصیه می‌شود. به طور مثال فردی با ویژگی‌های حساسیت و آب ریزش بینی، افزایش وزن، تجمع مایعات و رخوت مراجعه نموده است. در این فرد بارزترین ویژگی، غلبه آب است، یعنی دوشای وی کافا می‌باشد که سرد و مرطوب است. حال جهت درمان وی، توصیه‌های غذایی شامل استفاده از غذاهای گرم، خشک و سبک، پرهیز از غذاهای سرد و مرطوب (گندم، شکر و محصولات شیری) می‌شود و گیاهان گرم مانند زنجبیل، دارچین و فلفل، زردچوبه و ... به عنوان دارو تجویز می‌شود. هم‌چنین این فرد تشویق به افزایش انجام فعالیت‌های فیزیکی و یوگا می‌شود.

ترکیب اتر + هوا = دوشای واتا (غلبه هوا)، کنترل کننده حرکات

ترکیب آتش + آب = دوشای پیتا (غلبه آتش)، کنترل کننده سوخت و ساز

ترکیب خاک + آب = دوشای کافا (غلبه آب)، کنترل کننده ساختار

بافت‌ها: بافت‌ها به هفت گروه تقسیم می‌شوند: پلاسما، سلول‌های خونی، بافت‌های عضلانی، بافت چربی، بافت استخوانی، مغز استخوان و بافت تولید مثل.

زوائد: ۳ محصول عمده زاید عبارت است از: ادرار، مدفوع و عرق.

پروسه بیماری (آسیب شناسی)

در شرایط طبیعی، دوشاهای بافت‌ها و زوائد، با توجه به کیفیت، کمیت و کارکردشان در تعادل با یکدیگرند. اگرچه این وضعیت ایستایی نبوده و بسته به عوامل مختلف درونی و برونی، ممکن است عدم تعادل دوشاهای نهایتاً بیماری رخ دهد. بیماری در اثر عدم تعادل دوشاهای به وجود می‌آید. دیگر عوامل مؤثر عبارت است از: اختلال عوامل بیولوژیک، تشکیل و تجمع مواد غذایی هضم نشده، انسداد مجاری بدن، و اختلال جذب بافت‌ها.

آیورودا این امکان را می‌دهد تا به هر فرد به عنوان یک مجموعه واحد متشکل از ۳ دوشا (پراکریتی) نگریسته و برنامه درمانی مختص به وی طراحی گردد. وقتی هر کدام از ۳ دوشا (واتا، پیتا یا کافا) دچار عدم تعادل می‌شود، آیورودا شیوه زندگی خاص و رهنمودهای تغذیه‌ای برای کمک به فرد در کاهش یا افزایش دوشای دارای عدم تعادل ارائه می‌دهد. اگر میزان سموم بدن خیلی زیاد باشد، برای دفع این سموم ناخواسته، پاکسازی انجام می‌شود که به آن پانچاکارما می‌گویند.





ویژگی های بارز هر کدام از دوشاهای ۳ گانه مطابق جدول زیر است:

کافا	پینا	واتا
خاک + آب	آب + آتش	هوا + فضا (اتر)
سنگین، سرد چرب، شیرین پایدار، نرم آهسته، کند چسب ناک، هموار	داغ، سبک تیز و قاطع اندکی چرب سیال، مرطوب ترش بو	خشک، متحرک سرد، سبک دگرگون شونده لطیف و دقیق زمخت، سریع
آرام، دلسوز، شجاع بخشنده، دوستدار	دارای اعتماد به نفس چاره ساز، روشنفکر، شاد	اصل حرکت، دارای قدرت تخیل، حساس، خودانگیز، کشش پذیر بانشاط
لمسی - سمعی	بصری - سمعی	سمعی - بصری
متعادل کردن	متعادل کردن	متعادل کردن
انگیزه تمرینات منظم کنترل وزن تنوع تجارب گرما و خشکی کاهش میزان شیرینی	میانه روی - احساس خنکی توجه به اوقات فراغت تمتع از زیبایی های طبیعی کاهش استفاده از مواد محرک موازنه دوره های استراحت و فعالیت	عادات منظم آرامش، توجه به مایعات استراحت کافی، گرما روال منظم تغذیه ماساژ با روغن کنجد حساسیت کمتر در مقابل استرس
متعادل کننده (کاهش دهنده)	متعادل کننده (کاهش دهنده)	متعادل کننده (کاهش دهنده)
تند، سبک تلخ، خشک	شیرین، سرد تلخ، سنگین گس، خشک	شور، گرم شیرین، سنگین ترش، چرب
تشدید کننده	تشدید کننده	تشدید کننده
شیرین، سنگین ترش، چرب شور، سرد	تند، داغ ترش، سبک شور، چرب	تند، سبک تلخ، خشک گس، سرد

آیورودا این امکان را می دهد
تا به هر فرد به عنوان یک
مجموعه واحد متشکل از ۳ دوشا
(پراکریتی) نگریسته و برنامه
درمانی مختص به وی طراحی گردد.