



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Salembazar.ir



Salembazar.ir

سبک زندگی سالم (۱)

مزاج‌شناسی عمومی

مؤلف

ابوطالب روئینا



سرشناسه: روئینا، ابوطالب، ۱۳۴۵ -
عنوان و نام پدیدآور: سبک زندگی سالم / تالیف ابوطالب روئینا
مشخصات نشر: قم: سپهر حکمت، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۵ ج.
شابک: - (دوره)
۹۷۸۶۰۰-۹۹۶۶۷-۹-۰
۹۷۸-۶۲۲-۹۹۳۱۴-۰-۰
(۱.ج)
وضعیت فهرست نویسی: فیپا.
مندرجات: ج. ۱. مزاج شناسی عمومی. - ج. ۲. مزاج دموی. - ج. ۳. مزاج صغراوی. -
ج. ۴. مزاج بلغمی. - ج. ۵. مزاج سوداوی
موضوع: اخلاط چهارگانه موضوع: پزشکی سنتی موضوع: پزشکی اسلامی
رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ س ۲ / ۹ / R۱۳۵
رده بندی دیویی: ۶۱۰
شماره کتابشناسی: ۹۷۵۲۷۲۶

خریدار سلامتی خود باشید

سبک زندگی سالم (۱)

مزاج شناسی عمومی

مؤلف	ابوطالب روئینا
ناشر	سپهر حکمت
نوبت چاپ	اول / ۱۳۹۷
شمارگان	۱۰۰۰ جلد
قیمت	۷۰۰۰ تومان
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۹۳۱۴-۰-۰
شابک دوره	۹۷۸-۶۰۰-۹۹۶۶۷-۹-۰

نشانی خرید اینترنتی: www.salembazar.ir

کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است



فهرست

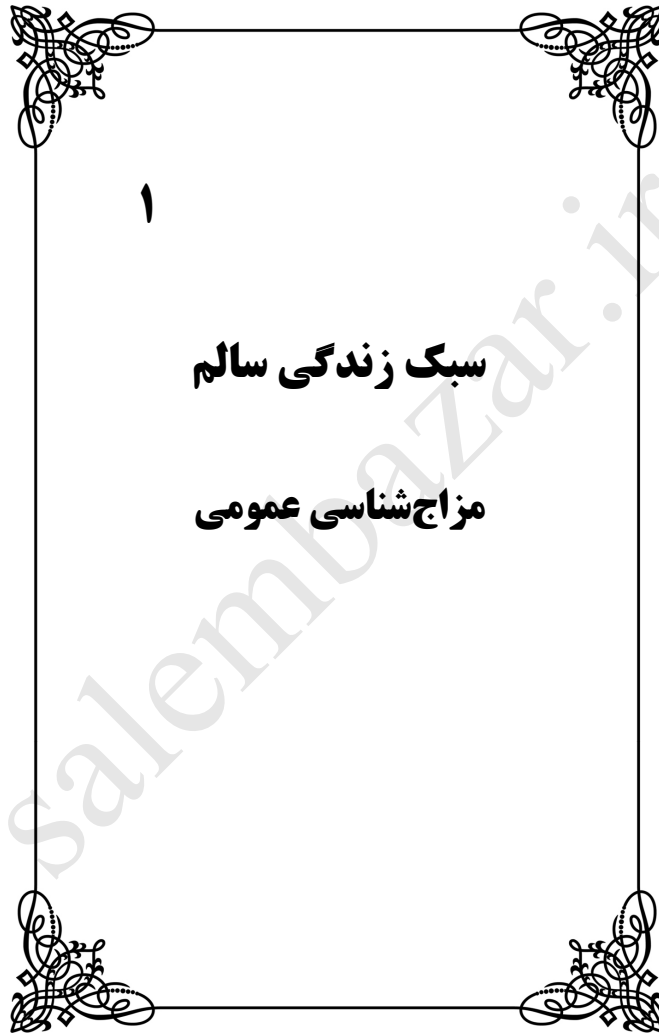
پیشگفتار.....	۱۱
ضرورت شناخت مزاج برای هر فرد ایرانی.....	۱۴
مبانی طب سنتی.....	۱۶
سلسله مراتب امور طبیعی و تأثیر مزاج اقلیم بر مزاج انسان و خُلق و خو.....	۱۷
کلیات مزاج‌شناسی.....	۲۳
موضوع علم طب سنتی.....	۲۳
مزاج‌شناسی.....	۲۳
عناصر و اخلاط اربعه.....	۲۴
مزاج چیست؟.....	۲۶
طبع چیست؟.....	۲۸
نشانه‌های کلی مزاج ذاتی.....	۲۹
دیگر علائم امزجه.....	۳۶
نوع غذاهای مصرفی و غذا بر حسب مزاج‌های مختلف.....	۴۰
نتایج مهم از علائم غلبه اخلاط چهارگانه.....	۴۳
رفتارها و پندارها هم مزاج دارند.....	۴۶
هرچیزی مزاجی دارد.....	۴۸

- ۴۸..... ۱- حیوانات:
- ۴۸..... ۲- گیاهان:
- ۴۹..... ۳- فصول:
- ۵۰..... ۴- ساعات شبانه روز:
- ۵۰..... ۵- اسنان (سنها):
- ۵۱..... ۶- انواع مزه‌ها:
- ۵۶..... مزاج اندام‌ها:
- ۵۶..... اندام‌های دارای مزاج گرم:
- ۵۶..... اندام‌های دارای مزاج سرد:
- ۵۷..... اندام‌های دارای مزاج مرطوب:
- ۵۷..... اندام‌های دارای مزاج خشک:
- ۵۷..... مزاج عمر:
- ۵۸..... مزاج رفتارها:
- ۶۰..... مزاج لباس‌ها و پوشش‌ها:
- ۶۱..... مزاج خانه و مسکن:
- ۶۲..... مزاج عطرها:
- ۶۲..... مزاج رنگ‌ها:
- ۶۳..... مزاج چهره‌ها:
- ۶۵..... مزاج اصوات:
- ۶۷..... مزاج فلزات و سنگ‌ها:
- ۷۰..... چگونگی شکل‌گیری مزاج غذاها:
- ۷۲..... مزاج و ازدواج:

انتخاب همسر به کمک مزاج.....	۷۲
مدیریت منزل و مزاج‌شناسی.....	۷۵
مزاج‌شناسی و مشکلات جنسی.....	۷۶
پرسشنامه مزاج‌شناسی.....	۸۰
پرسشنامه شماره ۱ (سنجش گرمی).....	۸۱
پرسشنامه شماره ۲ (سنجش سردی).....	۸۲
پرسشنامه شماره ۳ (سنجش تری).....	۸۳
پرسشنامه شماره ۴ (سنجش خشکی).....	۸۴
جمع امتیازات چهارگانه.....	۸۵
فهرست منابع.....	۸۶



Salembazar.ir





Salembazar.ir

پیش‌گفتار

ستایش خداوندی را سزااست که به ما عشق می‌ورزد و نعمت‌های بی‌کران خود را رایگان و بدون منت در اختیار بندگان خویش قرار می‌دهد. انسان گل سر سبد جهان آفرینش است و خداوند همه امکانات خداگونه شدن و خلیفه و جانشین او شدن را در اختیار ما قراردادده است؛ اما در مقابل این همه موهبت الهی چه کرده‌ایم؟

ما در خلق زندگی خود شرکت داریم و مسئول وضعیت دنیایی هستیم که در آن زندگی می‌کنیم. می‌توانیم با ایجاد تغییرات در درون خود، و تغییر در آگاهی‌مان دنیای بهتری خلق کنیم.



انسان از روح و جسم تشکیل شده، خوراک روح تفکر است و زاده تفکر باورها است. باورهای درست و غلط، نتیجه نحوه تفکر درست و غلط است. باورها هستند که زندگی را مدیریت و اداره می‌کنند. برای همین است که یک ساعت تفکر با هفتاد سال عبادت برابری دارد. می‌توانیم با تغییر در باورها، زندگی بهتر و همراه با آرامش داشته باشیم. بیشتر فشاری که به جسم ما وارد می‌شود از جانب افکار و باورهاست. مثبت کردن فکر و باورمان سنگینی و فشار راکب را از مرکب بر می‌دارد و جسم وظیفه سلامتی خود را به خوبی انجام می‌دهد.

با فراهم کردن خوراک جسم که همان مواد خوراکی حلال و طیب است، سلامتی و شادابی و آرامش جسم را تضمین می‌کنیم. مواد خوراکی شیمیایی شده، دست‌کاری شده، تهیه شده به روش‌های ناپاک، جسم و روح ما را بیمار کرده و آرامش و رفاه را در زندگی‌مان کاهش می‌دهد.

عمل کردن به دستورات خداوند در قرآن کریم که کتاب زندگی انسان است به روح و جسم آرامش و رفاه می‌بخشد و می‌توانیم به وظیفه جانشینی خداوند در زمین که خلق دنیایی زیباست جامه عمل بپوشیم.

مواد خوراکی روزمره زندگی، داروی جسم و روح است. رمز سلامتی و بهبودی، تغذیه سالم است. این که چه چیزی و چگونه بخوریم و بیاشامیم عامل اصلی سلامت است. نوع تغذیه در رفتار و اعمال انسان تأثیر شایانی دارد. خداوند در قرآن کریم سوره مومنون آیه ۵۱ می‌فرماید:

«ای فرستادگان از غذاهای پاکیزه و حلال بخورید و به
اعمال نیکو و صالح پردازید همانا من به آن چه می‌کنید،
دانايم»

۱۳ در مجموعه کتاب‌های سبک زندگی سالم ایرانی اسلامی
که از این به بعد در اختیار شما قرار خواهد گرفت، سعی
خواهم کرد که جمع‌بندی نظرات اساتید و صاحب‌نظران
طب ایرانی اسلامی به‌طور خلاصه و کاربردی در اختیار
خوانندگان قرار گیرد.



ضرورت شناخت مزاج برای هر فرد ایرانی

انسان پر رمز و رازترین مخلوق خداوند است که دارای دو بعد مادی و معنوی است و همین سرشت ویژه، شرایط و ویژگی‌های خاصی را برای او ایجاد کرده است. در عصر حاضر بی‌شک نیاز به شناسایی دقیق‌تر ابعاد شخصیتی انسان‌ها در جوامع بشری بیش از گذشته احساس می‌شود و در این راستا شناخت انسان و پتانسیل‌های درونی او، بدون درک و شناسایی جنبه‌های مختلف شخصیتی وی میسر نخواهد شد. دنیای درون افراد متفاوت است و روش کار، برخورد، ارتباط، دوستی، نتیجه‌گیری و پی‌گیری امور توسط آن‌ها با یکدیگر متفاوت است. علائق و حساسیت‌های آن‌ها نیز با یکدیگر یکی نیست و ترکیب ویژگی‌های شخصیتی متفاوت مشخصات جدید را به شخصیت درونی انسان‌ها می‌بخشد.



در نظریه‌های اصلی انسان‌شناسی یک پیش‌فرض عمده وجود دارد دایر بر این‌که خودشناسی برای پیشرفت در تحقق یک زندگی بهتر یک امر ضروری است. خودآگاهی، ادراک درست و واقع‌بینانه از علائق، ارزش‌ها، مهارت‌ها، محدودیت‌ها و رجحان‌های زندگی شخص است.^۱ مهارت خودآگاهی، توانایی تشخیص افکار، باورها، هیجان‌ها، صفات شخصیتی، ارزش‌های شخصی، عادت‌ها، سوگیری‌ها، توانمندی‌ها، ضعف‌ها و نیازهای روحی و روانی را شامل می‌شوند که رفتار آدمی را بر می‌انگیزند. این امر به توانایی تشخیصی شخص برای واکنش به نشانه‌های محیطی و برچگونگی هیجان‌هایش در برقراری رابطه با دیگران تأثیر می‌گذارد.^۲

برای دستیابی به خودشناسی لازم است که انسان اول کالبد مادی خود را بشناسد تا بداند که برای دستیابی به اهداف خلقت خود چه ابزاری را در اختیار دارد و توانمندی‌ها و نقاط قوت و ضعف آن چیست و نیازمندی‌های آن کدام است. به نظر می‌رسد که حکما و پیشینیان ما در دستیابی به این شناخت، قدم‌های اساسی و کاملی را برداشته‌اند و در قالب علم

۱. صالح بلوردی و همکاران، بررسی رابطه خودآگاهی در موقعیت شغلی با رضایت شغلی مدیران فروش سازمان مدیریت صنعتی ایران، فصلنامه تازه‌های روانشناسی صنعتی/سازمانی، ص ۲۲.
۲. همان.

الابدان آنرا مدون کرده، در اختیار ما گذاشته‌اند؛ به همین دلیل از طب سنتی که محور آن شناخت بعد مادی انسان بوده و ذخایر ارزش‌مندی را در اختیار دارد بهره می‌گیریم.

۱۶

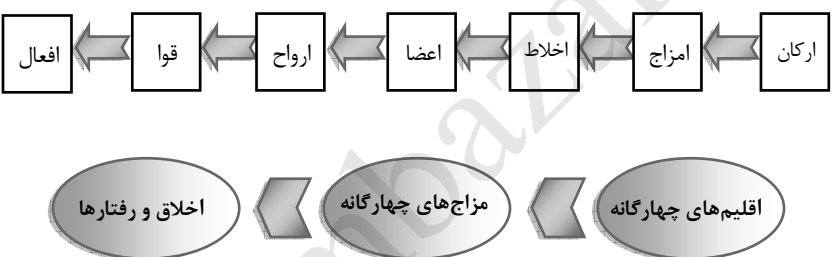
مبانی طب سنتی

در مبانی طب سنتی ایران، امور طبیعی به اموری گفته می‌شود که به وجود آمدن و تعادل انسان به آنها بستگی دارد و شامل هفت جزء است، که مراتب تأثیر اقلیم بر اخلاق را نشان می‌دهد.^۱

سبک زندگی سالم (۱)

۱. پزشکی در فرهنگ و تمدن اسلامی، ص ۴۳.

سلسله مراتب امور طبیعی و تأثیر مزاج اقلیم بر
مزاج انسان و خلق و خو





امور طبیعیه از ارکان چهارگانه حرارت، برودت، یبوست و رطوبت آغاز می‌گردد و با ترکیب این چهار رکن موالید، جماد، نبات و حیوان به وجود می‌آید و از ترکیب آن‌ها اخلاط پدید می‌آید.^۱ ارکان اجسام بسیط هستند و اجزاء اولیه بدن و غیره است و قابل تقسیم به اجسامی که دارای صور مختلف است، نمی‌باشد. انواع مختلف کائنات از امتزاج آن به وجود می‌آیند.^۲ بنابراین همه موجودات و کائنات دارای مزاج می‌باشند و تمام کیفیاتی که در آن‌ها دیده می‌شود از ترکیب عناصر و اخلاط سرچشمه می‌گیرد.^۳ از نظر ابن‌سینا و اطباء اسلامی مکان‌ها و اقلیم‌ها، جنس‌ها، اعضای بدن، فصل‌ها و زمان‌ها دارای مزاج می‌باشند. امام رضا علیه السلام در رساله الذهبیه می‌فرماید: «خداوند عزوجل ساختمان بدن را بر پایه چهار طبع ساخته است: خون و بلغم و صفراء و سوداء، که از این‌ها دو طبع گرم‌اند و دو طبع دیگر سرد، و میان هر دوتای آن‌ها از لحاظ دیگر اختلاف است: گرم و خشک، گرم و مرطوب، سرد و خشک، و سرد و مرطوب».^۴

۱. نظر متفکران اسلامی درباره طبیعت، ص ۳۹۱.

۲. ابن سینا، ص ۷.

۳. علم و تمدن در اسلام، ص ۲۲۹.

۴. طب الرضا، ص ۵۸.



ابو علی سینا معتقد است که : «اخلط چهارگانه و امزاج آن‌ها، هر کدام تأثیراتی را بر روی خلق و خوی انسان می‌گذارد. خلق و خو تعامل همزمان وراثت و محیط است و چون مزاج جزء وراثت منظور شده پس می‌تواند روی خلق و خو تأثیر بگذارد»^۱

یکی از مهمترین مطالبی که امروز ذهن بشر را به خویش، معطوف ساخته است تغذیه صحیح می‌باشد. ابوعلی سینا می‌گوید: «آن‌چه که شما می‌خورید جزو بدن شما خواهد شد، پس واجب است که انسان عاقل، سالم بودن غذایی را طلب نماید که جزو بدن او خواهد شد»^۲ از دیدگاه طب سنتی ایران نیز یکی از مهمترین پایه‌های حفظ صحت و پیشگیری از بیماری‌ها، تغذیه صحیح است. محمد بن زکریای رازی در تاریخ طب سنتی ایران نخستین کسی است که کتابی مستقل درباره تغذیه به نام «منافع و ضررهای غذاها» تألیف نمود. او معتقد بود که طبیب باید تا جایی که ممکن است بیماران را با استفاده از غذاها درمان کند و اگر به دارو نیاز افتد، داروی مفرد بر داروی مرکب ارجح است.^۳

۱. ابن سینا، النفس من الشفاء،

۲. عقیلی خراسانی، مخزن الادویه.

۳. محمد بن زکریا رازی.



امروزه در تمامی مجلات، روزنامه‌ها و نشریات عمومی، به صورت روزانه و به طور مداوم مطالبی درباره‌ی تغذیه گنجانده می‌شود و در این میان تغذیه و رژیم لاغری و چاقی همواره جایگاه ویژه‌ای را به خود اختصاص داده است. با توجه به آن که هر کدام از ما دارای مزاج یا طبیعت ویژه خود هستیم، شناخت این مزاج ما را در انتخاب روش درست تغذیه کمک خواهد کرد. آگاه شدن از مفهوم گرمی و سردی و شناخت طبیعت یا مزاج غذاها به ما این امکان را می‌دهد که در انتخاب غذای متناسب با بدن و شرایط جسمی خود، درست عمل کنیم.

تنوع و گوناگونی آدمیان به علت تفاوت مزاج آنهاست و تمامی جنبه‌های زندگی ما، تحت تأثیر طبیعت بدنمان قرار دارد. نوع غذایی که می‌خوریم، می‌تواند تأثیرات بسیار مهمی بر تمامی اعضای بدن ما، از مغز و اعصاب گرفته تا قلب و معده و کبد و کلیه‌ها داشته باشد.^۱ عقیلی خراسانی، از دانشمندان بزرگ طب سنتی ایران، در کتاب ارزشمند خود «خلاصه الحکمه» به نکته‌ای اشاره می‌کند که مفهومی این است: اگر بخواهید صحت یا سلامت هر مزاجی را حفظ کنید، باید کیفیت و ماهیت غذا، شبیه به معتدی (فرد تغذیه کننده)



باشد، به گونه‌ای که آنچه وارد بدن فرد می‌شود، منافی و مزاحم نباشد.^۱

غذای نامناسب با مزاج شما می‌تواند موجب تغییرات خواب، حالات عصبی، اختلال حافظه، اختلال هضم، اختلال دفع،^{۲۱} عوارض پوستی، نشانه‌های درگیری کبد و قلب و اندام‌های تناسلی گردد. نوع نوشیدنی‌ها، لباس‌ها، هوای استنشاقی، مقدار حرکت و استراحت روزانه، چگونگی دفع و حالت‌های عصبی و روانی، مستقیماً با حالات طبیعی یا مزاجی مرتبط هستند؛ بنابراین برای داشتن زندگی سالم و طبیعی، وزن مناسب و آرامش روحی، همه ما نیازمند به شناختن مزاج یا طبیعت خود هستیم.^۲ استاد خدادادی می‌گوید: «در حالت طبیعی، اخلاط اربعه در بدن هر شخص سالمی باید به حالت تعادل باشد تا زندگی و ادامه‌ی حیات او مقدور باشد... شناخت طبع بر هر فردی لازم و ضروری است؛ و از طریق آن می‌توان از مشکلات بسیاری که معمولاً برای انسان پیش می‌آید پیشگیری کرد».^۳ بنابراین طب سنتی تأکید دارد که هر فردی بایستی نسبت به شناخت طبع و مزاج خود اقدام نماید؛ زیرا از طریق

۱. عقیلی خراسانی، مخزن الادویه، ص ۸۱۰.

۲. بهداشت تغذیه از دیدگاه حکمای ایرانی، ص ۱۹.

۳. جمشید خدادادی، پانزده روز تا سلامتی، ص ۱۱۸.



آن، می‌توان از بسیاری از مشکلاتی که معمولاً برای انسان پیش می‌آید پیشگیری کرد. شناسایی طبع یا مزاج انسان از جمله مباحثی است که نه تنها در طب سنتی ایران، بلکه در سایر طب‌های سنتی جهان، مثل طب سنتی چینی، رومی، یونانی و هندی نیز دیده می‌شود؛ از این رو شناسایی مزاج و پرداختن به آن در طول زندگی یکی از مهم‌ترین و کاربردی‌ترین شیوه‌ها برای حفظ سلامت، تندرستی و نشاط عمومی بدن است. شناسایی ویژگی‌ها و خصوصیات بدنی و پرداختن به آن‌ها نقش بزرگی در عملکرد صحیح و مناسب اندام‌ها و اعضای درونی بدن از قبیل مغز، دستگاه اعصاب، دستگاه گوارش، کلیه‌ها و دیگر اعضای بدن دارد.

مصرف مواد غذایی مناسب و همسو با مزاج و طبع افراد کمک می‌کند تا ما در زندگی کمتر با اختلال‌ها، بیماری‌ها و تنش‌های جسمی و روحی روبه‌رو شویم و در مقایسه با افراد دیگر سلامت بیشتری داشته باشیم.

با مطالعه این کتاب، می‌توانید تا حدود زیادی با نوع مزاج و طبع خود آشنا شوید. اگرچه برای شناسایی دقیق‌تر و مطمئن‌تر مزاج و طبع بدن توصیه می‌کنیم به مجلدهای بعدی سبک زندگی سالم و یا به یک متخصص طب سنتی در این زمینه مراجعه کنید.



کلیات مزاج‌شناسی

موضوع علم طب سنتی

۲۳ دامنه علم در طب قدیم، پژوهش درباره عناصر، مزاج‌ها، خلط‌ها، اندام‌های ساده، اندام‌های مرکب، روح‌ها، قوای طبیعی و حیوانی و نفسانی، کنش‌ها، حالات تندرستی و بیماری، حد واسط بین سلامتی و بیماری، خوردنی‌ها، آشامیدنی‌ها، آب و هوا، مناطق مسکونی، خانه‌های مسکونی، تخلیه، احتقان، شغل‌ها، عادات، حرکات بدنی و نفسانی، آرامش، سنین عمر، جنسیت، اثر عوامل خارج بر جسم، انتخاب مواد خوراکی و آشامیدنی، استنشاق هوای مناسب، نزله‌ها، برنامه فعالیت‌ها و استراحت‌ها، نحوه معالجه به وسیله داروها و سایر معالجات فیزیکی نظیر ارتوپدی و فیزیوتراپی می‌باشد.^۱

مزاج‌شناسی

علم مزاج‌شناسی یکی از مهمترین مباحث پزشکی قدیم را تشکیل می‌دهد است و طی قرون و اعصار هیچگاه ارزش و اعتبار خود را از دست نداده است. موضوع طبایع، مخصوصاً گرمی و سردی از گذشته در اذهان عمومی رواج داشته‌اند و

۱. علی ابوالحبيب، دوره طب سنتی و تغذیه، شناخت طبایع.



طبقات مختلف مردم به آن ایمان و اعتقاد دارند. دانشمندان اروپایی نیز از اواخر قرن نوزدهم و اوائل قرن بیستم، پی بردند که کلیه فعل و انفعالات و اعمال حیاتی بدن و هرگونه تغییر و تحولاتی که از زمان پیدایش جنین تا تولد آن و سپس در سنین کودکی، بلوغ، جوانی و پیری در انسان پدید می‌آید با مزاج انسان‌ها در ارتباط است.

بنابراین مزاج‌شناسی از جمله علمی است که از دیر زمان مورد توجه عام و خاص بوده است و تمامی انسان‌ها صرف‌نظر از میزان سواد و رشته تحصیلی و گرایش اجتماعی، نسبت به مفاهیم مزاج‌شناسی واقف بوده‌اند و هرکدام به تناسب میزان فهمی که از آن دارند در تمامی شئون زندگی از این علم بهره‌مند می‌شوند.^۱

عناصر و اخلاط اربعه

ارکان یا عناصر در واقع همان اجسام بسیط (غیر قابل تقسیم) هستند که اجزاء اولیه‌ی بدن انسان را تشکیل می‌دهند. از دیدگاه قدما همه‌ی موجودات اعم از انسان‌ها، حیوانات، گیاهان و جمادات از چهار عنصر اولیه زیر تشکیل شده‌اند:

۱. حسین خیر اندیش، مزاج‌شناسی، ص ۲۶.



الف) آتش که گرم و خشک است

ب) هوا که گرم و تر است

ج) آب که سرد و تر است

د) خاک که سرد و خشک است

آنچه اهمیت عناصر اربعه را دو چندان می‌کند ویژگی و کیفیات خاصی است که از حضور این عناصر در اجسام ظاهر می‌شود.^۱ خاک موجب پایداری، شکل‌دهی و ثبات اشکال موجود زنده و غیرزنده می‌شود. آب موجب شکل‌پذیری و روانی و انعطاف‌پذیری است. وجود هوا در موجودات موجب ایجاد تخلخل، لطافت و سبکی است و وظیفه‌ی عنصر آتش، افزایش لطافت و سبکی حرکت است. غذایی که می‌خوریم نیز از این عناصر تشکیل یافته است. هنگامی که غذا وارد بدن ما می‌شود، هضم اول آن در معده انجام می‌شود و سپس به کبد می‌رود. نتیجه و حاصل هضم دوم غذا در کبد، چهار خلط است که نام و خصوصیات آن‌ها به قرار زیر است:

الف) خلط دم یا خون که گرم و تر است و خلطی است

قرمز رنگ، بی‌بو و شیرین.

۱. حسین روازاده، بهداشت تغذیه از دیدگاه حکمای پزشکی ایرانی،



ب) خلط صفرا که گرم و خشک و تلخ مزه است و رنگ آن قرمز روشن و مایل به زرد است. صفرا کف خون است و موجب لطافت خون و افزایش قدرت نفوذ آن می‌شود.

ج) خلط بلغم که سرد و تر، بی‌بو و مایل به شیرینی است. این خلط با خون می‌آمیزد و در شرایط لازم می‌تواند به خون تبدیل شود.

د) خلط سودا که سرد و خشک و مزه آن ترش با گسی بسیار است. سودا، دُردی یا رسوب خون طبیعی است و برای تغذیه اعضای خاصی مانند استخوان‌ها به کار می‌رود و ریزش آن به معده از جانب طحال موجب ایجاد اشتهاست.

مزاج چیست؟

حیوانات و انسان‌ها از طبیعت تغذیه می‌کنند. غذای مصرف شده پس از هضم و جذب تبدیل به موادی می‌گردد که با آن مواد اندام‌های گوناگون بدن ساخته می‌شوند و این مواد صفرا، دم، بلغم و سودا نامیده می‌شود. این اخلاط نیز مانند چهار رکن نظام طبیعت دارای ویژگی‌هایی از حیث گرمی و سردی هستند.^۱



۲۷ مزاج شناسی عمومی

اگر بدن آدمی را دقیقاً مورد بررسی قرار دهیم، می‌بینیم که از اندام‌های متعددی تشکیل شده و هر اندامی از سلول‌های خاصی ساخته شده است. هماهنگی اندام‌ها نیز موجب سلامتی و حیات و ادامه‌ی آن می‌گردد. در بدن هر فرد چهار نوع خلط وجود دارد که آن‌ها را اصطلاحاً «اخلاط اربعه» می‌نامند.^۱

نسبت این اخلاط در افراد مختلف فرق می‌کند؛ در تعدادی خلط خون یا دم بیشتر از سایر اخلاط است، این افراد مزاج گرم و تر دارند و آن‌ها را دموی می‌گویند. در تعدادی خلط صفرا بیشتر از سایر اخلاط است، این افراد مزاج گرم و خشک دارند و آن‌ها را صفراوی می‌گویند. در تعدادی، خلط بلغم بیشتر است، این افراد مزاج سرد و تر دارند و آن‌ها را بلغمی می‌گویند. و در تعدادی، خلط سودا بیشتر است، این افراد مزاج سرد و خشک دارند و به آن‌ها سوداوی می‌گویند. اما در تعدادی نیز این اخلاط نسبتاً در حالت تعادل هستند، این افراد مزاج معتدل دارند.^۲

اخلاط اربعه در بدن هر شخص سالمی باید به حالت تعادل باشد تا زندگی و ادامه‌ی حیات او مقدور باشد. تعادل اخلاط اربعه را مزاج می‌نامیم.

۱. خدادادی، پانزده روز تا سلامتی، ص ۱۱۸.

۲. بهداشت تغذیه از دیدگاه حکمای ایرانی، ص ۲۱.



هر نوع مواد غذایی یک اثر خاصی بر روی اخلاط اربعه می‌گذارد و آن را به حالت تعادل و یا عدم تعادل در خواهد آورد. به عنوان مثال استفاده از مواد غذایی چرب و شیرین به طور مداوم، صفرا را افزایش می‌دهد، هم‌چنان که پرخوری و عدم رعایت اعتدال در مصرف مواد غذایی موجب غلبه خون می‌شود. استفاده از ترشی‌جات سرکه و لبنیات به مقدار زیاد موجب طغیان و ازدیاد بلغم، و خوردن غذاهای نمک سود و مانده و نیز خوردن بادمجان به مقدار زیاد و یا گوشت حیوانات پیر سبب ازدیاد سودا می‌گردد.^۱

۲۸

سبک زندگی سالم (۱)

طبع چیست؟

از ترکیب عناصر اربعه، یعنی آتش، هوا، آب و خاک، حالت خاصی در انسان به وجود می‌آید که خصوصیات همه‌ی آن عناصر را دارد، ولی گاه به خاطر وراثت و شرایط اقلیمی مانند آب و هوا، دما و نوع تغذیه بعضی از این عناصر موجود در بدن آدمی بر دیگری غلبه می‌نماید و همین امر موجب می‌گردد بدن آدمی گرایش به حالت‌های اسیدی یا قلیایی و یا حالتی بین این دو پیدا کند که آن را «طبع» می‌نامند. شناخت طبع بر هر فردی لازم و ضروری است و از طریق آن می‌توان از مشکلات

۱. پیشین.



بسیاری که معمولاً برای انسان پیش می‌آید پیشگیری کرد. اصولاً کودکانی که متولد می‌شوند طبع خود را از پدر یا مادر خویش به ارث می‌برند و تا آخر عمر با آنان خواهد بود و هیچ‌گاه تغییر نمی‌کند. انسان با شناخت طبع خویش و با رعایت تغذیه و خوراک مناسب می‌تواند تا حدود زیادی خود را بیمه نماید و از بسیاری از بیماری‌ها مصون بدارد.^۱

افراد با طبع‌ها و مزاج‌های مختلف، دارای رفتارهای مختص آن مزاج و طبع نیز می‌باشند، به همین جهت کسانی که مزاج و طبع مشترک دارند، دارای تشابهات زیاد اخلاقی و رفتاری هم هستند. تغییر طبع و غلبه‌ی یک خلط خاص، تغییر رفتار هم به وجود می‌آورد.

تفاوت‌هایی که در اخلاق و رفتار افراد دارای طبع یکسان مشاهده می‌شود بیشتر به خاطر خصوصیات به ارث رسیده از والدین، و تأثیر محیط تربیتی و مزاج محیط جغرافیایی است که در آن پرورش یافته‌اند.

۲۹

مزاج شناسی عمومی

نشانه‌های کلی مزاج ذاتی

مواردی که با توجه به آن‌ها می‌توان در مورد وضعیت کلی مزاج ذاتی (جبلی، اصلی، مادرزادی) بدن قضاوت کرد، عبارتند از:

۱. پانزده روز تا سلامتی، ص ۱۲۹.



- ۱- ملمس
- ۲- گوشت و چربی (هیكل یا سحنه) (شكل و روی و صورت مردم)
- ۳- مو
- ۴- رنگ بدن
- ۵- خواب و بیداری
- ۶- چگونگی افعال صادر شده از بدن
- ۷- کیفیت مواد دفعی بدن
- ۸- حالات نفسانی
- ۹- بزرگی و کوچکی اعضا
- ۱۰- چگونگی تأثیرپذیری از کیفیات چهارگانه

۱- ملمس: کیفیتی است که طیب هنگام لمس بدن شخص معاینه شونده حس می‌کند. این نشانه یکی از مهم‌ترین ابزار تشخیص میزان گرمی و سردی و همچنین رطوبت و خشکی بدن است. احساس نرمی هنگام لمس دلیل بر رطوبت، احساس سفتی دلیل بر خشکی مزاج، احساس حرارت هنگام لمس نشانه گرمی و احساس سرما دلیل سردی مزاج است. برای تشخیص صحیح از طریق ملمس، پزشک و بیمار باید شرایط خاصی داشته باشند.



شرایط لمس شونده و لمس کننده:

شخص به هنگام لمس یا به فاصله کمی از آن، نباید در معرض حرارت، سرما، فعالیت یا هیجان شدید باشد؛ بلکه باید شرایط جسمی و روحی و پوشش طبیعی داشته باشد.

۳۱

۱- هیکل: اندازه کلی بدن می‌باشد. هیکل‌ها دو نوع‌اند؛

الف: هیکل‌های مینیاتوری یا لاغر که شامل مزاج‌های «سرد و خشک» و «گرم و خشک» می‌باشند؛ زیرا خشکی مانع رشد می‌شود.

ب: هیکل‌های درشت و حجم‌دار که بعضی از آن‌ها بدنشان با غلبه چربی همراه است و این‌ها معمولاً دارای مزاج «سرد و تر» هستند و برخی عضلانی می‌باشند که این افراد معمولاً دارای مزاج «گرم و تر» هستند؛ زیرا از شرایط لازم برای رشد، رطوبت و حرارت است و فردی که مزاج «گرم و تر» دارد درشت هیکل می‌شود. به عبارت دیگر می‌توان گفت که زیادی گوشت و چربی، دلالت بر رطوبت و کمی آن‌ها دلالت بر بیبوست و خشکی می‌کند.

۲- مو: سرعت رشد مو نشانه گرمی و خشکی مزاج است و اگر این سرعت خیلی زیاد باشد نشانه توأم بودن حرارت و خشکی است. زیادی مو، بر حرارت دلالت می‌کند و توأم بودن رطوبت و سردی باعث کاهش سرعت رشد مو و تُنکی و نازکی آن می‌شود. به طور کلی زیادی، ضخامت، مجعد بودن و سیاهی



مو بر گرمی و خشکی مزاج دلالت دارد و بر عکس آن‌ها (کمی، نازکی، صافی و سفیدی مو) بر سردی و تری مزاج دلالت می‌کند. موی سیاه، دلیل بر گرمی و موی سفید سردی و تری را نشان می‌دهد. موی حنایی طلایی (کمی مایل به قرمز) دلیل اعتدال مزاج است.

۳- رنگ بدن: رنگ بدن علامت بسیار خوبی برای تشخیص مزاج است به شرطی که دقت کافی در تشخیص رنگ‌ها مبذول شود. رنگ سفید (شبیه به رنگ مهتاب) نشانه غلبه بلغم است. رنگ سرخ دلیل غلبه دم یا گرمی مزاج است. رنگ زرد (رنگ آفتابی) نشانه غلبه صفر یا گرمی مزاج و یا کم‌خونی می‌باشد. رنگ تیره یا کم‌مدت (تیرگی و سیاهی) چهره نشانه غلبه سودا و یا کم‌خونی می‌باشد.

رنگ سرخ و سفید در فرد معتدل دیده می‌شود. باید توجه داشت که رنگ بدن، حالت مطلق ندارد و تحت تأثیر عوامل محیطی و مواردی مثل بیماری اعضای مختلف بدن تغییر می‌کند.

۴- خواب و بیداری: اعتدال در خواب و بیداری نشانه اعتدال مزاج خصوصاً اعتدال در مغز است. رطوبت و برودت باعث پرخوابی می‌شود؛ به همین علت افراد با مزاج «تر» به



خواب بیشتری نیاز دارند. خشکی و حرارت موجب بیداری (کم خوابی) است.

نکته: در حالت مزاج عارضی (سوء مزاج)، صفراوی‌ها

بیشترین مشکلات خواب را دارند؛ هم دیر خوابشان می‌برد و هم زود از خواب می‌پرند. سوداوی‌ها نیز در درجه بعد دچار مشکل خواب هستند. این‌گونه افراد، در خواب رفتن مشکل دارند و معمولاً خوابشان سبک می‌باشد. در اشخاص کم‌خواب مثل افراد صفراوی و سوداوی، بسته به شرایط می‌توان از مرطبات مانند کاهو، دوغ بی‌چربی، آب انار، آب لیمو شیرین، ماء الشعیر و خاکشیر استفاده کرد.

۳۳

۵- چگونگی افعال صادر شده از بدن: صحیح و کامل بودن

افعال دلیل بر کمال صحت بدن است و ایجاد مرض، مستلزم غیر طبیعی بودن افعال است. افزایش سرعت افعال، نشانه حرارت مزاج است. به عنوان مثال سرعت رشد بدن و سرعت رویش مو و دندان دلیل حرارت هستند و همچنین توأم بودن افعال با اضطراب و تشویش و سرعت نیز بر حرارت مزاج دلالت می‌کنند؛ ولی بر عکس، هرگاه ضعف و سستی و کندی در افعال دیده شود نشانه سردی مزاج است.

۶- کیفیت مواد دفعی از بدن: اجابت مزاج طبیعی آن است

که به ازای هر بار مصرف غذا، یک بار دفع انجام شود. حرارت و خشکی موجب کاهش اجابت مزاج می‌شوند، بنابراین معمولاً در



افراد صفراوی یبوست دیده می‌شود. گرمی مزاج و غلبه صفرا باعث می‌شود مواد دفعی شامل ادرار، مدفوع، منی و عرق، دارای بوی تند و پر رنگ باشند و عکس این نشانه‌ها بر سردی مزاج دلالت دارد.

۳۴

۷- حالات نفسانی: قدرت و بلندی صدا، سرعت و پیوستگی کلام، زود عصبانی شدن و سرعت حرکت، نشانه حرارت مزاج هستند. افراد گرم و خشک که حرارت زیادی دارند، معمولاً تندخو بوده و زود عصبانی می‌شوند. این افراد، بی‌قرار، تند و تیز، پرکار و فعال هستند و نیز حافظه خوبی داشته و از قدرت تجزیه و تحلیل بالایی برخوردارند. صاحبان مزاج سرد و خشک، در اوج ثبات هستند و کارها را به آرامی و بدون عجله انجام می‌دهند. این افراد معمولاً درون‌گرا بوده و کمتر با دیگران می‌جوشند و مستعد افسردگی هستند. اشخاص سرد و تر، حافظه خوبی ندارند؛ خواب آلود، صبور و خونسرد هستند. افراد گرم و تر، شجاع، جسور و خونگرم هستند و به خوبی با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند.

سبک زندگی سالم (۱)

۸- بزرگی و کوچکی اعضا: بزرگ و وسیع بودن قفسه سینه، مشخص بودن عروق، عظیم بودن نبض، بزرگی دست و پا و مشخص بودن کامل مفاصل، دلالت بر حرارت می‌کنند و علائم معکوس، نشانه برودت (سردی) مزاج است.



۹- چگونگی تأثیرپذیری از کیفیات چهارگانه: سرعت

تأثیرپذیری از هر کدام از کیفیت‌های چهارگانه، یعنی حرارت (گرمی)، برودت (سردی)، رطوبت (تری) و یبوست (خشکی)

دلیل بر غلبه همان کیفیت است. به عنوان مثال، اگر بدن نسبت به گرما سریعاً دچار انفعال شود، نشانه گرمی مزاج می‌باشد.

آنچه تاکنون گفته شد نشانه‌های مزاج اصلی (طبع) بود که همگی در شخصی که به طور ذاتی صاحب آن مزاج باشد طبیعی است. اگر به هر علت درونی یا بیرونی، مزاج دچار تغییر شود، علائمی در شخص ایجاد می‌گردد که نشانه‌های مزاج عارضی (غالب) است. اگر این وضعیت به طول انجامد و درمان صورت نپذیرد، سوء مزاج رخ خواهد داد.

فرق میان مزاج اصلی و عارضی آن است که شخص در مزاج اصلی به چیزهایی مانند مزاج خود تمایل دارد؛ اما در مزاج عارضی، تمایلات بیمار بر خلاف مزاج می‌باشد، مگر آن‌که به علت مزمن شدن بیماری، مزاج عارضی همچون مزاج اصلی شود (مستحکم شود).^۱

۱. حسینی نژاد، وب سایت مهر طب.



دیگر علائم مزجه

همان‌طور که بیان شد فرد گرم مزاج علائم گرم مزاجی را دارد؛ یعنی افعال و حرکات او از کیفیت گرمی ناشی می‌شود. مثلاً پر تحرک است، با نشاط است، فعال است، پرنرژی است، چالاک و سریع است، فعالیت زیاد دارد؛ اما فرد سرد مزاج علائم سردی از او صادر می‌شود. سردی سکون می‌آورد، خمودی می‌آورد، سستی می‌آورد؛ این افراد، کم‌انرژی، کند و بی‌حال هستند. برای انجام کارها مرتباً باید آن‌ها را حمایت کرد و باید به آن‌ها انرژی داد.^۱

توجه به چند نکته در مورد مزاج‌شناسی ضروری است؛

- ۱- شناخت مزاج جبلی (اصلی) در عین این‌که نیاز به مطالعه دارد و باید ده جنس آن را آموخت، نیاز به مهارت و ممارست و آموزش نزد استاد هم دارد؛ چون در عین حال که یک علم است، یک هنر و یک مهارت است.
- ۲- امروزه به علت یک‌دست شدن زندگی‌ها و غلبه زندگی صنعتی، مزجه به هم ریخته است.
- ۳- مزاج جبلی غیر قابل تغییر است؛ یعنی یک فرد لاغر سوداوی را نمی‌توان به یک فرد چاق و عضلانی دموی تبدیل کرد. خصوصیات گفته شده در باب مزاج‌شناسی اگر جبلی افراد

۱. همان.



باشد تقریباً غیر قابل تغییر است و اگر هم بتوان آن را تغییر داد، بسیار ناچیز خواهد بود.

۴- مسئله خیلی مهمی که باید در باب خصوصیات روحی و روانی مزاج‌ها به آن توجه کرد، مسئله تهذیب نفس و اثر آن بر مزاج است. اگر کسی بخواهد می‌تواند با تهذیب نفس و مراقبه خصوصیات منفی مزاجی خود را کنترل کند. فرد صفراوی ذاتاً عصبانی است، اما اگر روحیه دینی قوی داشته باشد می‌تواند کظم غیظ کند. و یا مثلاً فرد سوداوی وسواس دارد، حال اگر این فرد مؤمن واقعی باشد می‌تواند بر این حالت غلبه کند و وسواس را از وجود خودش حذف کند. خصوصیات روحی و روانی مزاج‌ها با توجه به بستری که فرد در آن رشد می‌کند تغییر می‌کند و در یک جهت خاص حرکت می‌کند. مثلاً فرد سوداوی وسواس دارد، حال اگر او شریعت‌مدار باشد وسواسش در احکام ظاهر می‌شود و اگر مرفه باشد در تمیزی و پوشش خود را نشان می‌دهد.

از این رو خصوصیات بد روحی و روانی افراد با مزاج‌های مختلف موقعی واقعاً بروز خواهد کرد که فرد تهذیب نفس نکرده باشد و خودش را با همان حالات برآمده از مزاج عادت داده باشد و در پی اصلاح خویش بر نیامده باشد.

۵- برای شناخت مزاج یک نفر لازم نیست همه این ده جنس در او وجود داشته باشد، بلکه اغلیبیت مهم است، یعنی

این که هر کدام از این ده جنس گرمی یا سردی در او غلبه داشت مزاج جبلی او همان خواهد بود. مثلاً اگر از ده جنس، هشت جنس در او علامات گرمی را داشت، مزاج او گرم خواهد بود. به عنوان مثال اگر کسی دارای صورت برافروخته و سرخ و عضلات برجسته و هیكلی درشت بود و در عین حال فردی شاد و فعال بود می‌توان حکم به گرم مزاجی او کرد.

۶- گرمی و سردی هم رتبه‌بندی دارد. برخی گرم مزاجان در اوج گرمی هستند و برخی گرمیشان به اعتدال نزدیک است. مثلاً یک فرد صفراوی ممکن است آن قدر گرم باشد که با کوچک‌ترین عاملی عصبانی شود، یا حرکات سبک سرانه (طیش) در او بسیار مشاهده شود؛ اما فرد صفراوی دیگری در درجه پایین‌تری از او باشد.

۷- علت این که بیشتر گرمی و سردی مطرح شد این است که در طب سنتی، گرمی و سردی، **فاعل اند** و تری و خشکی، **منفعل**؛ یعنی گرمی باعث به وجود آمدن خشکی، و سردی باعث به وجود آمدن تری می‌شود و به عبارتی «گرمی و سردی اصل اند» و «تری و خشکی فرع اند».

۸- آنچه که در مورد اخلاقیات امزجه ذکر شد مطلق نیست؛ بلکه عوامل مختلفی مانند تهذیب نفس، شرایط خانوادگی، تربیت و... می‌تواند آن‌ها را تغییر دهد. مثلاً فرد گرم مزاج، بسیار فعال و زرنگ و پرحرف است و تبعاً باید کمرو نباشد و بتواند بدون



رودربایستی مافی الضمیر خود را آشکار کند. اساساً افراد گرم مزاج بی شرم و حیا هستند، حال این افراد ممکن است تحت تربیت خانوادگی خاصی این روحیه شان را از دست بدهند، مثلاً پدر خانواده او را تحت فشار زیاد قرار داده باشد یا شرایط اجتماعی به نحوی او را منزوی کرده باشد و به علت اموری مانند فقر پدر یا فساد پدر و مادر یا شرایط پست خانوادگی به تدریج به انزوا کشیده شده باشد، در نتیجه این روحیه اش را از دست بدهد و به فردی کمرو و گوشه گیر تبدیل شود.^۱

دیگر خصوصیات مزاج گرم و سرد از حیث اخلاق

افراد گرم مزاج پر جنب و جوش هستند و قدرت مدیریت دارند، برخلاف افراد سرد مزاج که بیشتر پیرو هستند. مثلاً اگر دو بچه، یکی گرم مزاج و دیگری سرد مزاج کنار هم قرار گیرند، بچه گرم مزاج مدیر خواهد شد و بچه سرد مزاج، تابع خواهد شد و به دنبال او راه خواهد افتاد. اساساً گرمی مزاج بچه گرم مزاج، به بچه سرد مزاج اظهار وجود نمی دهد. مدیران عالم حتماً باید گرم مزاج باشند. فرد سرد مزاج نه توان مدیریت دارد و نه دیگران او را مدیر خوبی می دانند.^۲

۱. همان.

۲. همان.



نوع غذاهای مصرفی و غذا بر حسب مزاج‌های

مختلف

در طب سنتی ایرانی، غذاها را بر اساس فاکتورهای مختلفی تقسیم‌بندی می‌کنند. یکی از این تقسیم‌بندی‌ها، تقسیم بر اساس عملکرد آن‌ها در بدن است. هر چیز خوردنی که وارد بدن و وارد فعل و انفعال با بدن می‌شود، یا شبیه بدن می‌شود و جایگزین بافت و مواد از دست رفته از بدن می‌گردد که به آن غذای مطلق می‌گویند، یا اصلاً قابلیت غذائیت برای بدن ندارد و بدن را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد و کیفیتش را تغییر می‌دهد، مثلاً بدن را گرم‌تر یا سردتر از حد معمول خودش می‌کند که دمای مطلق نام دارد، مثل زنجبیل و کافور و سیاه‌دانه و...

بعضی موارد نیز هستند که هم حالت غذایی و هم حالت دوائی دارند. حال اگر غذائیت غالب باشد، غذای دوائی نام می‌گیرند؛ مثل کاهو، اسفناج، عدس، نخود، لوبیا و... و اگر دوائیت غالب باشد، دمای غذایی نام می‌گیرند؛ مانند سیر، پیاز، تره، نعناع و...

این قانون می‌گوید فردی که سالم است و سوءمزاجی ندارد، نباید به طور روزمره به غیر از غذاهای مطلق، غذایی دریافت کند؛ چراکه در درازمدت باعث بروز سوءمزاج (خارج شدن از



حالت اعتدال مزاج و سلامتی) خواهد شد. بهترین غذاهای مطلق شامل نان گندم خوب پخته شده، گوشت‌های معتدل مثل گوشت گوسفند و بز و گوساله و ماهی، شیرینی‌های ملایم و طبیعی، میوه‌هایی مثل انجیر و انگور است. اکثر غذاهای ۴۱ مطلق، طبع معتدلی دارند و برای کسانی که سالم هستند و مزاجشان خیلی از اعتدال دور نیست، مناسب است؛ اما کسانی که مزاجشان از اعتدال فاصله دارد و با خوردن غذاهای گرم یا سرد اذیت می‌شوند، باید غذاهای ضد مزاج خودشان را دریافت کنند، یعنی از غذاهای دوایی و در مرحله بعد دواهای غذایی استفاده کنند. در صورت وجود بیماری باید زیر نظر متخصص، از دواهای مطلق استفاده کرد.

در واقع در مصرف گروه شیر و لبنیات، میوه‌ها و سبزی‌ها باید به مزاج و سوءمزاج‌ها توجه کرد. مثلاً اگر کسی دارای غلبه سردی است و با خوردن ماست، ترشی‌ها، کاهو، خیار و گوجه دچار سستی بدن، آبریزش دهان، پر خوابی و کندی ذهن می‌گردد؛ اولاً باید میزان مصرف این مواد را کاهش دهد (نه این‌که کلاً حذف کند) و ثانیاً مصلحات مناسب آن‌ها را به کار ببرد، مثلاً ماست را با اندکی نعناع یا پونه یا زنیان میل کند و ثالثاً در هر گروه غذایی مناسب طبع خودش را انتخاب کند. برای نمونه به جای کاهو و خیار و گوجه، از هویج رنده شده و کرفس استفاده کند. در فردی نیز که دارای غلبه گرمی



است و با خوردن ادویه زیاد مانند دارچین، فلفل، زنجبیل و... -
که معمولاً طبع گرمی دارند- و شیرینی جات و غذاهای
پرچرب، دچار خارش بدن، خشکی دهان، تشنگی زیاد و... می-
شود، توجه به نکته گفته شده و انتخاب غذاهای مناسب در هر
گروه غذایی ضروری است.

استفاده از **دواهای مطلق** - که هیچ خاصیت گذارسانی
برای بدن ندارند، مثل زعفران، دارچین، زردچوبه، فلفل و... -
در غذاها به میزان کم مانعی ندارد و منظور از آن، خوش طعم
کردن غذاها (برای میل بیشتر طبیعت و هضم درست غذا) و
رفع سردی و بی مزگی غذاهاست. در طب سنتی گفته می شود
اگر غذا بو و طعم خوب نداشته باشد، طبیعت بدن رغبتی برای
هضم و جذب آن نخواهد داشت! برای این مورد حجم بسیار
کمی از این ادویه در غذا استفاده می شود و البته نباید آستانه
چشایی را به حجم زیاد این موارد عادت داد، یعنی عادت کردن
به مصرف غذاهای خیلی شور یا تند عوارضی به همراه دارد.^۱



نتایج مهم از علائم غلبه اخلاط چهارگانه

در این جا برای یادگیری و تفهیم هرچه بیشتر علائم طبایع چهارگانه، مقایسه‌ای را به اختصار می‌نویسیم.

۴۳

پس از بیان کامل علائم روحی - روانی و جسمی طبایع چهارگانه (مزاج‌ها) شما این‌طور تصور کنید که با هر یک از این اخلاط به صورت منفرد، یک کشتی جداگانه برای آن خلط بسازید و با آن وارد دریای پر تلاطم بدن، از بالا تا پایین آن بشوید و تأثیر هر یک از این اخلاط را بر جای بدن با چشم دل نظاره کنید و سپس شیرینی و حلاوت تشخیص، درمان و پیشگیری از بیماری‌ها را به روش طب سنتی، تجربه کنید.^۱

یک مثال موضوعی ساده می‌تواند این سیر و تفحص طبی را به شما بهتر نشان دهد:

مزاج شناسی عمومی

- تأثیر صفرا بر ناخن، منفجر کردن و تخریب ساختمان ناخن می‌باشد، مثل پسوریازیس ناخن.
- تأثیر دم بر ناخن باعث رشد ناخن می‌گردد، رنگ بستر را سرخ خوش رنگ و گاه ایجاد ورم گرم اطراف ناخن می‌کند که اصطلاحاً «گوشه کردن ناخن» می‌گویند.

۱. دوره طب سنتی و تغذیه، شناخت طبایع، ص ۲۰



- تأثیر بلغم بر ناخن باعث شکنندگی، سیانوز یا تیره شدن رنگ بستر و از بین رفته یا شکستن نوک ناخن بر اثر گیر کردن ناخن به جاهای مختلف و کاهش رشد ناخن می‌شود.
- تأثیر سودا بر ناخن معمولاً تأثیر قابل توجهی نداشته، گاه باعث خشکی ناخن می‌شود.
- حال پس از ذکر مثال فوق سایر مقایسات طبعی (مزاج) را در زیر مطرح می‌کنیم:
- ترتیب سنی شیوع اخلاط از سن کم به زیاد عبارتند از:
دم - صفرا - سودا - بلغم
- ترتیب وزنی افراد از زیاد به کم عبارت است از:
بلغم - دم - صفرا - سودا
- ترتیب پرخوری در افراد طبایع (مزاج) مختلف از زیاد به کم عبارت است از:
بلغمی مزاج - دموی مزاج - سوداوی مزاج - صفراوی مزاج
- وضعیت رشد قدی افراد از بلند به کوتاه به ترتیب عبارت است از:
صفرا - دم - بلغم - سودا
- وضعیت خشکی مزاج به ترتیب از خشکی به سمت تری عبارت است از:
صفرا - سودا - دم - بلغم
- ترتیب تعریق از زیاد به کم عبارت است از:

دوست عزیز سلام

امیدواریم که مطالب این کتاب برای شما مفید بوده باشد. شما می‌توانید نسخه کامل این کتاب را با **۵۰ درصد تخفیف ویژه** از لینک زیر خریداری کنید

<http://salembazar.ir/product/temperament-survey/>

mezaj: کد تخفیف