

# جزوه مزاج شناسی عمومی



ارائه همزمان خدمات فیزیوتراپی و کاردرمانی

استفاده از اصول درمانی طب سنتی ایرانی اسلامی در کنار اصول توانبخشی روز

عضو موسسه تحقیقات حجامت ایران

فیزیوتراپی . لیزرترالپی . کاردرمانی . ارتوپدی فنی

خیابان ۲۲ بهمن ، کوچه شهید مرجی  
ساختمان پزشکان حضرت رسول اکرم (ص)  
تلفکس : ۰۲۳۶۵۱۲

[www.mehrteb.ir](http://www.mehrteb.ir)

## مقدمه:

مزاج شناسی یکی از علومی است که از دیر زمان مورد توجه عام و خاص بوده است ، همه‌ی انسان‌ها صرف نظر از میزان سواد و رشته تحصیلی و گرایش اجتماعی نسبت به مفاهیم مزاج شناسی واقع بوده و هر کدام به تناسب میزان فهمی که از آن داشتند در تمامی شئون زندگی از این علم بهره می‌بردند.

تمامی کارشناسان رشته‌های مختلف علوم اجتماعی ، صنعتی ، معماری و کشاورزی ، طب و نجوم و تعلیم و تربیت و علوم سیاسی نیز به طور کامل از این علم در موضوعات مورد بحث خود استفاده می‌کردند و ساختار نظام علمی خود را بر مبنای مزاج شناسی استوار می‌ساختند.

از این رو هیچ گاه جهت گیری علمی صنعتگران در خلق ابزار مورد نیاز خود ، جهتی مخالف نظام زیست پیدا نمی‌کرد و رو در روی قانون مندی‌های حاکم بر نظام طبیعت قرار نمی‌گرفت از زمانی که فرهنگ تمدن شرقی تحت تأثیر علوم جزء نگر غربی قرار گرفت و ساختار کلان حاکم بر فرهنگ خویش را از دست داد ، این علم نیز به ازدواج کشیده شد و از صحنه‌ی زندگی حذف شد . به هم ریختگی ، بی‌نظمی ، تکرار ، دوباره کاری تفکرات و اندیشه‌های ضد و نقیض و نابسامانی شدیدی در طراحی نظام زندگی پدید آمد که موجب شد تلاش صنعتگران و متکاران و اندیشمندان علوم مختلف ، جهتی مخالف نظام حاکم بر طبیعت پیدا کند در نتیجه قوانین و قواعد علمی وضع شده توسط آنها همه روز نیازمند تغییر شد .

از میان همه‌ی رشته‌های علمی ، رشته‌ای که بیشترین خسارت را با حذف علم مزاج شناسی متحمل شد ، رشته طب و درمان بود.

به نحوه‌ای که با حذف مفاهیم سردی و گرمی از سیستم طب و درمان ، بخش عمدۀ ای از بیماری از قلمرو تشخیص خارج شده و کارشناسان را دچار ابهام ساخت . مثلاً گفته می‌شود زنجیبل درمان سردد است ، لکن در مطالعات علمی انجام شده معلوم شد زنجیبل موجب درمان ۷۰ درصد از درد بیماران شده ولی در ۲۱ درصد موجب تشدید و در جمعیتی موجب بروز خارش و اگزماست .

در حالی که با دیدگاه مزاج شناسی زنجیبل یک داروی گرم است و می‌تواند سردد سرد را بهبود بخشد و هرگاه برای سردد گرم مورد استفاده ه قرار گیرد موجب تشدید سردد و چنانچه برای افراد دارای مزاج گرم و خشک استفاده شود باعث خارش و اگزما می‌شود . به همین ترتیب این قاعده مشمول تمامی غذاها ، داروها و رفتارها نیز می‌شود .

برای گسترش این علم و کاربرد آن در زندگی لازم است یک نگاه عمیق به تمامی عناصر طبیعی و غیر طبیعی افکنده شود تا مزاج آنها بررسی و قابل طرح شود . این کار مستلزم یک بررسی و تحقیق دامن دار است . (دست نوشته استاد خیراندیش)

## مبانی طب سنتی ایران

حکما طب را اینگونه تعریف کرده اند که "طب صناعتی است که به بدنها مردم عنایت دارد و به آن سلامتی و صحت می‌بخشد " آنگاه توسط این صنعت یا فن بیماریهای مردم را تشخیص می‌داده اند و بر اساس مبانی ای که بخشنی از آن در ادامه ذکر خواهد شد به درمان مردم می‌پرداخته اند . طب سنتی بقدرتی غنی ودارای مطالب گوناگون و کتابهای فراوان است که درست یادگرفتن آن به مطالعه تعداد زیادی کتاب و صرف زمان طولانی نیاز دارد آنچه در ذیل می‌آوریم فقط خلاصه ای فه رست وار جهت آشنایی کلی با این طب و مبانی آن است امید است مورد توجه قرار گیرد .

حکمای قدیم طب را به این شکل تقسیم بندی می کرده اند . طب نظری مجموعه دانش های پایه ای است که فرد باید بداند تا بتواند وضعیت کلی مریض را تشخیص دهد . طب عملی باز هم دانشی است که باید در کلاس درس یادگرفته شود که با این دانش دستورات و نسخه های بیمار را هدایت می کنیم . همچنین بیماری یا مرض را حکما بدین گونه معنی می کرده اند که : هرگاه فعلی از مجرای طبیعی خود انجام نشود مرض رخ داده است ( اختلال در افعال ) آنوقت در بخش طب نظری قسمتی داشته اند بنام امور طبیعیه که از ارکان ، امزجه ، اخلاق ، اندام ، ارواح ، قوی و افعال تشکیل یافته است . همانگونه که گفتیم وقتی مرضی حاصل می شد یعنی اختلال در افعال رخ می داد طبیب با تجربه ای که داشت پی به نوع اختلال در قوی واژ آنجا به اختلال در ارواح واژ آنجا به اختلال در انداز و واژ آنجا به اختلال در اخلاق و واژ آنجا به اختلال در ارکان بیمار پی می برد .

سپس با تغییر دادن ارکان بیمار توسط غذاها ، داروها یا تدابیر عملی ( مثل حجامت و فصد ، زالو درمانی و ... ) باعث درمان بیماری می شده است . این روند به کمک توجه به دلایل و علائم بیماری و اسباب وعلل بیماری امکانپذیر است . اما این که این قوی ، ارواح ، اندام ، اخلاق ، امزجه و ارکان یعنی چه درادامه به توضیح مختصری درباره آنها می پردازیم هرچند که توضیح کامل آنها به نوشتن کتابی نیاز دارد .

## ارکان

حکما معتقد بوده اند که تمام اشیاء در عالم از چهار عنصر تشکیل شده اند : آب - آتش - باد و خاک البته باید دانست منظور از این آب آب در دسترس ما نیست همچنین در مورد آتش و باد و خاک .

بلکه این ها تمثیل هستند . به این معنی که حکما اجسام را از نظر سبکی و سنگینی به این شکل تقسیم بندی می کرده اند : سبکی مطلق ( نهایت سبکی ) - سبکی نسبی - سنگینی نسبی و سنگینی مطلق ( نهایت سنگینی ) آنوقت آتش بعنوان تمثیل ونماد سبکی مطلق ، باد بعنوان نماد سبکی نسبی ، آب بعنوان نماد سنگینی نسبی و خاک بعنوان نماد سنگینی مطلق بکارمی رفته است . از سوی دیگر ، کیفیت اجسام را به چهار دسته : ۱- سردی ۲- گرمی ۳- تری ۴- خشکی تقسیم بندی می کرده اند . آنگاه چهار عنصر فوق علاوه بر نمادهای ذکر شده از نظر کیفیات چهار گانه به شکل زیر بوده اند : آب دارای خاصیت سردی و تری ، آتش دارای خاصیت گرمی و خشکی ، باد دارای خاصیت گرمی و تری و خاک دارای خاصیت سردی و خشکی . به این آب و آتش باد و خاک اصطلاحاً عناصر یا ارکان می گفته اند . ( ارکان اربعه ) .

رکن پنجمی نیز وجود دارد که روح حاکم بر ستون های چهار گانه را تشکیل می دهد ، قدرت فهم و درک نیکی ها و پلیدی ها از آن رکن است .

ماه و خورشید و سیارات و ثابتات ، پرتو افکن این بستر حیات اند ، و هر کدام با تابش متنوع خود در زمان های متفاوت تشعشعات ویژه ای را بر سر ما می پراکنند و لحظات زندگی ما را متغیر می سازند از دامن این چهار رکن ، طبیعت زیبا شکل گرفته و گیاهان و حیوانات و انسان پدید آمده است از این جهت مخلوقات پدید آمده در دامن این نیز ویژگی هایی از گرمی و سردی و خشکی و تری را در خود دارند ، لکن به تناسب نوع سرشت اولیه و مکان زیست هر کدام ، مقدار کم یا بیشتر از این ویژگی ها برخوردار شدند .

نسبت تعادل گرمی و سردی در تن موجودات را خداوند تبارک و تعالی تعبین می کند ( و جعلنا لکل شی قدر ) سلامت موجود در آن است که آن قدر و اندازه ای تعیین شده را حفظ نماید . برای حفظ کردن آن باید هر فردی به مقداری معین از گرمی و سردی و تری و خشکی را وارد تن خود سازد . این امر از طریق خوراک ، از طرق فضای اطراف و بهره مندی از گرمما و سرمای محیط و نیز از طریق رفتار میسر می شود .

## امزجه(مزاج ها)

امزجه جمع مزاج به معنی به هم آمیختن است و در اصطلاح به کیفیت حاصله از ترکیب و به هم آمیختن ارکان اربعه گویند . ۹. نوع مزاج داریم : ۱- مزاج معتمد ۲- مزاج سرد ۳- مزاج گرم ۴- مزاج تر ۵- مزاج خشک ۶- مزاج گرم و تر ۷- مزاج گرم و خشک ۸- مزاج سرد و تر ۹- مزاج سرد و خشک

برایند اثر چهار رکن مذبور در گیاهان نیز چهار ویژگی متمایز ایجاد می کند و موجب دسته بندی گیاهان می شود . چون ما از گیاهان برای تقدیه استفاده می کنیم باید ویژگی های آنها را بدانیم تا از میان آنها غذاهای مناسبی برای تقدیه خود تدارک ببینیم .

در طبیعت دسته ای از گیاهان دارای مزه ای شیرین هستند و گروهی تلخ ، دسته ای دیگر دارای مزه ای ترش ، گروهی مزه ای شور ، دسته ای نیز مزه ای تند دارند و دسته ای گس مزه یا بی مزه هستند .

هر کدام از این مزه ها و حتی بوها گویای و پیگی خاص هستند که در این گیاهان نهفته است . رنگ گیاهان نیز گویای خاصیتی هستند که می توان از آن قاعده ای نسبی استنتاج کرد.

مجموعه شیرینی ها ، تلخی ها (به جز کافور) ، تیز مزه ها و نیز مزه های شور گرم هستند ، مجموعه ترشی ها و گس مزه ها سرد هستند ( مانند مزه ای کیوی و خیار) از طریق رنگ و بو نیز می توان مزاج را ارزیابی کرد ، لکن قانون مزه ها کامل تر است.

مزه ها دارای درجات متفاوتی از شیرینی ، تلخی ، شوری و تندی هستند و به همین ترتیب دارای مراتب مختلفی از میزان گرمی و سردی خواهند بود . مثلاً میزان تلخی دم خیار با میزان تلخی نعناع متفاوت است نعناع تلخ تراز دم خیار است. از این جهت نعناع نسبت به دم خیار گرمی درجه دو محسوب می شود . تلخی کدوی حنظل نسبت به نعناع خیلی بیشتر است از این جهت کدوی حنظل گرمی درجه چهار دارد . شیرینی انگور با شیرینی خرما متفاوت است ، شیرینی خرما نیز با شیرینی عسل متفاوت است . نیز شیرینی عسل شبدر با شیرینی عسل آویشن فرق داشته که بدین ترتیب مراتب گرمی شرینی ها نیز متفاوت است . انگور گرمی درجه یک و عسل آویشن دارای گرمی درجه چهار می باشد . به همین ترتیب درجات شوری ها ، تندی ها و ترشی ها تعیین می شود.

## اخلاط

اخلاط جمع خلط جسم سیال و تری است که غذا پس از هضم به آن تبدیل می شود . توضیح آنکه حکما معتقد بوده اند وقتی غذا خورده می شود اول توسط معده به کیموس معدی ( منظور مایعی خمیری شکل حاصل از هضم غذا در معده است ) تبدیل می شود که به این عمل طبخ معدی یا طبخ اول گویند سپس از طریق مجاری ناپیدای روده توسط عروق ماساریقا به کبد رفته در آنجا پخته ( در اصطلاح امروزی متabolize ) می شود که به آن طبخ دوم گویند آنگاه رگی که از کبد خارج می شود حاوی مایعی است که اگر در لوله ای شیشه ای ریخته شود و مدتی بماند این مایع به چند طبقه تقسیم می شود که به آنها اخلاط گویند . دز ته لوله مقداری ماده سیاه و سنگین که مقدارش خیلی کم است خواهیم داشت که خلط سوداواری نامیده می شود . روی سودا سه خلط دیگر بلغم ، دم ( خون ) و صفراء قرارمی گیرد . سودا دارای کیفیت سرد و خشک است . بلغم ، سرد و تر و دم گرم و تر و صفراء گرم و خشک . به این خون ، بلغم ، صفراء و سودا اخلاط چهار گانه گویند .

حیوانات و انسان از طبیعت تقدیمه می کنند ، غذای مصرف شده پس از هضم و جذب تبدیل به موادی می شود که با آن مواد حرکت و رشد اندام های گوناگون بدن تامین و موجب بازسازی اعضا ای آسیب دیده می شود این مواد صفراء ، دم ، بلغم و سودا نام دارند .

این اخلاط نیز مانند چهار رکن نظام طبیعت دارای ویژگی هایی از حیص گرمی و سردی هستند ، مثلاً صفراء گرم و خشک است ، دم ( خون ) گرم و تر است ، بلغم سرد و تر و سودا سرد و خشک است.

این مواد چهار گانه ابزار ساخت اندام های گوناگون هستند ، و به تناسب کم و زیادی هر کدام از این مواد ، بدن انسان همان ویژگی را در خود آشکار می سازد.

هر کدام از گیاهان یا مزه هایی که مطرح شد موجب ساخت ماده ای در بدن می شوند که آن را خلط می نامند و این خلطها به ترتیبی که ذکر شد نامگذاری می شود . از این رو میوه ای گرم و خشک را صفراء زا می نامند ، و گیاهان رسیده ای سرد و تر را صفراء زدا می گویند . هرگاه میوه ای سرد و خشک بیش از حد مصرف شود سودا زا می شود و بر عکس گس مزه و نفوذ کننده ها نقش سودا زدایی دارند مانند سرکه و انار .

صرف میوه هایی موجب تولید خون می شود مانند خربغا و انگور که انها را غذاهای دم زا می نامند .

خوراکهای سرد و تر مانند ماست کم چرب ، ترشی ها و گس مزه ها مانند خیار و گوجه فرنگی غذاهای بلغم زا نامیده می شوند.

بدن انسان ها با ترکیب این اخلاط ساخته می شود . مقدار کم یا زیاد هر کدام از مواد در بدنه موجب تغییر شکل ساختمان بدنه انسان ، تفاوت صورت ، زیبایی ، درشتی و باریکی اندام ، رنگ پوست ، پراکندگی مو در تن ، شکل و رنگ موها و پنهانی یا آشکاری عروق در بدنه می شود . و نیز توانایی های متفاوتی را پدید می آورد و رفتارهای متغیری را در انسان بروز می دهد .

بر اساس میزان پراکندگی نسبی این اخلاط در بدنه ، افراد دسته بندی می شوند . از این جاست که تیپ های متفاوت مزاجی پدید می آید . هر کدام از این تیپ ها ، دارای اندامی خاص با اشکال گوناگون و گرایشات غذایی ، رفتاری و اخلاقی و علاقه مندی متفاوتی خواهد بود .

هر گاه میزان پراکندگی مواد چهار گانه :

۱ - صفر

۲ - دم

۳ - بلغم

۴ - سودا

در بدنه تناسب وجود داشته باشد فرد دارای مزاجی

۵ - معتدل

خواهد بود . هر گاه مقدار صفرای موجود در تن فرد به نسبت فرد معتدل افزایش یابد ، فرد دارای مزاج صفرایی و هرگاه مقدار دم موجود در تن انسان نسبت به فرد معتدل افزایش یابد فرد دارای مزاجی دموی خواهد بود و زمانیکه مقدار سودای موجود در تن انسان نسبت به فرد معتدل افزایش یابد فرد دارای مزاج سودایی خواهد بود . بدین ترتیب از برایند مواد چهار گانه در تن انسان تیپ های متفاوتی پدید می آید که به تناسب میزان گرمی و سردی و خشکی و تری موجود در تن آنها ، درشتی و ریزی ، باریک اندامی و یا چاقی و یا لاغری و سایر ویژگی های ظاهری ایجاد می شود . با افزایش هر کدام از این مواد در تن به طور کلی چهار تیپ دیگر نیز پدید می آید .

تیپ های انسانی دقیقاً مساوی همدیگر نیستند ، از این رو دسته بندی های زیادی از این پنج تیپ اصلی نشات می گیرد که چندان تفاوت اساسی در بین آنها وجود ندارد . مزاج شناسی سعی می کند به مشترکات کلی بین انسان ها توجه کند .

هر کدام از تیپ های مذکور دارای تعادل نسبی هستند که موجب حفظ سلامت آنها است ، یعنی یک نفر صفرایی تا زمانیکه در طبع خود متعادل است سالم است ، یک نفر سودایی ، بلغمی و دموی نیز به همین ترتیب ، لکن در گرایشات غذایی ، تمایلات رفتاری و حساسیت ها ، علاقه مندی به آب و هوا و رفتارها و مسائل اجتماعی تفاوت هایی با هم دیگر خواهد داشت . اگر بخواهیم این افراد را در حالت سلامت نگه داریم باید سعی کنیم تا اخلاط موجود در تن آنها از حد تعادل خارج نشود . برای حفظ این تعادل باید گرمی و سردی های مورد نیاز هر کدام به اندازه مورد نیاز جذب بدنه شود . در صورتی که گرمی و سردی به اندازه در تن وجود داشته باشد ، تن در حال تعادل باقی می ماند و حفظ تعادل یعنی حفظ سلامت ، به هر دلیلی تن از مسیر تعادل خارج شد و گرمی یا سردی یا خشکی یا تری بدن افزایش یافت موجب بروز بیماری می شود ، این افزایش ویژگی ها یا سراسری است و در نظام بدنه پدید می آید یا در یک اندام وجود دارد ، وقتی در سراسر بدنه پدید امده آن را غلبه اخلاق این نامیم که موجب بیماری فرآیند می شود مانند فشار خون یا غلظت خون ، اگر این اخلاق یا ماده در یک اندام افزایش یا کاهش پیدا کرد موجب بیماری همان اندام می شود مانند افزایش صفراء در سر که موجب سردد می شود یا افزایش بلغم در زانو که موجب درد و ورم زانو می شود یا افزایش سردی در مغز که موجب فراموشی می شود .

در این حالت باید مواد بدن را به حالت تعادل برگرداند ، بنابراین ایجاد تعادل در بدن یعنی درمان.

**حفظ تعادل = سلامتی**

**ایجاد تعادل = درمان**

**اندام:**

منظور همان اعضاء مختلف بدن مانند قلب ، کلیه ، ریه ، استخوان و... است .

**ارواح:**

طبق تعریف حکما ارواح جمع روح است ولی منظور از این روح غیرمادی مشهور نیست بلکه طبق تعریف این روح ماده است و جسم لطیفی است که از لطافت بخارهای اخلال حاصل میشود و سر منشاء نیرو در بدن است .

**قوی :**

ارواح ایجاد یک نیروهایی در بدن می کنند که به آنها قوی گویند .

توجه : توضیح مبحث اندام و همچنین ارواح وقوی بسیار گسترده است که برای گسترش بحث و توضیح بیشتر میتوانید به کتاب قانونچه چغمیینی ، ویا کتاب قانون در طب بوعلی سینا جلد اول مراجعه کنید.

**ضروریات شش گانه ( سته ضروریه )**

حکما معتقد بوده اند که برای این که انسان بتواند به زندگی خود بطور طبیعی ادامه دهد نیاز به ۶ چیز ضروری دارد :

**۱- هوا**

از نظر لطافت ، غلظت ، حرارت ، سرما ، اختلاط با اجزاء زمین ، اختلاط با دود ها یا ری از آنها بودن، تأثیرات متفاوت در بدن دارد . بعنوان مثال هوای مخلوط با مواد عفونی ( هوای گندابها ) موجب بیماری در بدن می شود . بر عکس هوای عاری از مواد عفونی موجب صحت می شود .

**۲- مأکولات ومشروبات**

هیچ انسانی بدون خوردن و آشامیدن نمی تواند زنده بماند . خود این که انسان چه بخورد و بیاشامد بسیار مهم است و نیاز به دانش تغذیه دارد .

**۳- احتباس واستفراغ**

احتباس یعنی نگه داشتن بعضی از اجزاء ضروری در بدن مثلاً نگه داشتن آب به اندازه لازم در بدن واستفراغ یعنی فارغ شدن از اجزاء غیر ضروری و اضافی بعنوان مثال استفراغ مواد سمی خون توسط کلیه ها که ادرار نام دارد. اگر شخصی نتواند مواد ضروری مورد نیاز خود را در بدن نگه دارد و یا مواد سمی و زیادی بدنش را دفع کند دچار بیماری می شود. (معنی استفراغ در اینجا با آن استفراغ استفاده شده در جامعه متفاوت است.)

#### ۴- ریاضت و استراحت

ریاضت منظور تحرک است و استراحت همان استراحت یا سکون است. بسیاری از اعمال بدنی در استراحت رخ می دهد. انسانی که نتواند به اندازه استراحت کند دچار بیماری می شود و انسانی هم که تحرک لازم را نداشته باشد همین طور.

#### ۵- اعراض نفسانی

منظور همین حالات شادی، غم، عصباً نیت و ... است که در انسانها رخ می دهد و در یک فرد طبیعی اینها لازم است و به اندازه اگر باشد موجب صحت و سلامتی می شود.

#### ۶- نوم و یقظه

منظور خواب و بیداری است. خواب باعث می شود قوام عضلانی تقویت شود و حیات برای انسان قابل تحمل شود. همچنین خواب اثرات بسیار دیگری در بدن دارد. این خواب و بیداری نیز باید به اندازه باشد.

که حال به بررسی عناصر و اخلاق امی پردازیم:

عناصر اربعه عبارتند از :

آتش (گرم و خشک)

هوا (گرم و تر)

خاک (سرد و خشک)

آب (سرد و تر)

که تن آدمی نیز مانند سایر موجودات و کائنات از این چهار عنصر تشکیل یافته است و بدن از چهار خلط زیر تشکیل می شود:

صفرا (گرم و خشک)

دم یا خون (گرم و تر)

سودا (سرد و خشک)

بلغم (سرد و تر)

که در تن هر آدمی تناسب و تعادل این چهار خلط متفاوت می باشد و تعادل اعف چهار خلط در بدن هر کس به مفهوم برابری کمی این چهار خلط نیست بلکه منظور تناسی خاص است که به مزاج و طبع و راثتی فرد بستگی دارد.

تعريف مزاج :

مزاج عبارت از چنان کیفیتی است که از واکنش متقابل اجزای ریز مواد متضاد بوجود می آید مثل اختلاط هوا با اب ، یا آتش با خاک و ... که حاصل این اختلاطات می تواند پیدایش گرما ، سرما ، خشکی و تری در طبیعت ما بوده باشد . یعنی به طور خلاصه از اختلاط فیزیکو شیمیایی این عناصر ساده ی طبیعت با یکدیگر کیفیتی بوجود می آید که به ان مزاج می گوییم.

هر گاه حاصل این اختلاط کیفی متضاد (گرمی ، سردی ، خشکی ، تری ) در ترکیب خود با یکدیگر مساوی باشد مزاج معتمد بوجود می آید ولی اگر در ترکیب نامساوی بوده باشند در ان صورت بوجود آورنده مزاج غیر معتمد خواهد شد مثال : طبع سودا که در ان سردی بیشتر از گرمی است و خشکی بیشتر از تری و در مجموع مزاجی خشک و تر محسوب می شود .

اگرچه از ترکیب این کیفیتات متضاد می توان بی نهایت طبع و مزاج استخراج کرد ولی به طور خلاصه انسان با طبع معتمد دارد یا دموی با سودایی یا بلغمی یا صفرایی و یا ترکیبی از اینها دو یا سه به سه و... که در این صرت طبع و مزاج شخص به سوی پیچیدگی و اختلاط پیش می رود .

مفهوم اعتدال مزاج در انسان یک مفهوم اعتباری است و از هر فردی به فرد دیگر فرق می کند و در واقع به هر کس از نظر مزاجی آنچه لائق اوست به او می دهنده و ممکن است اعتدالی که در یک نفر صادق است در شخص دیگری صادق نباشد . یعنی اگر اعتدال مزاج یک نفر با سردی بیشتر برقرار بگردد برای شخص دیگر ممکن است با گرمی بیشتر برقرار شود و بالعکس. که با مطالعه ادامه بحث مزاج شناسی درک این موضوع سهل می گردد.

که در صورت عدم رعایت اصول سالم زیستن مانند تغذیه نامناسب ، حرکت و سکون نامناسب و خواب و بیداری نامناسب و ... با غلبه یک خلط یا چند خلط در بدن مواجه خواهیم شد که علائم غلبه اختلاط فوق را در بدن آدمی در زیر خواهیم آورد:

**۱ - غلبه صفراء :** بدن باریک ، گرمی زیاد از حد ، سر کوچک ، شانه جمع شده و کوچک ، باسن نسبتاً بزرگ (البته نسبت به کمر باریکی که دارند) ، بازویان بلوبیک ، اندام میانی نسبتاً درشت ، پوست خشک ، بینی بزرگ (به دلیل حرارت زیاد قلب و کبد آنان) ، کم مو ، پوست متمایل به زرد ، رگ های بر آشفته، به شیرینیجات و چربی تمایل وجود ندارد ، تمایل زیاد به ترشی جات و آب ، رفتارهای تند ، عصبانیت ، تحرک زیاد ، گیرانی زیاد و حافظه کم ، در تمام فصول احساس گرما می کنند ، سرما دوست ، زرد شدن زبان و پوست و سفیدی چشم ، جوش و اکنه های پوستی زیاد ، بروز حساسیت های پوستی اگ्रماتیک ، خارش و گرمی دست و پا ، موی غیر صاف ، طاسی و ریزش مو در جلوی سر و سنین جوانی ، زبر و خشکی زبان ، تلخ شدن دهان ، بروز آفت دهان ، استرس و اضطراب ، احساس خشکی در بینی ، افزایش حرکات تنفسی ، تشنگی مفرط ، بی اشتیایی ، خواب کم ، پرکاری تیروئید ، سردرد های مکرر (غیر از سینوپلیت و میگرن) ، فورفتگی زبر چشمها ، بیرون زدگی حدقه چشم ، سوزش سر دل ، ریفلاکس گوارشی ، حالت تهوع و استفراغ ، امکان بیوست مزاج ، در این غلبه بروز سنگ کیسه صفراء شایع تر است ، زرد شدن رنگ ادرار ، واریس و مشکلات عروقی مانند واریکوسل و بواسیر ، داغی کف پاها ، تخیل رویاهای زرد رنگ ، دیدن خواب های خشن و جنگ و دعوا ، روحیات مردانه ، تند شدن نیض ، درد پهلو ، احساس گرگفتگی ، دیر مريض شدن ، خشکی و لاغری اندام ها ، بیش فعالی ، جدی ، پشتکار زیاد ، کم حوصله ، پرخاشگری ، خشمگین ، فوری از کوره در رفتن ، لجباز ، علاقه به کشیدن سیگار ، بدحالی در سالهای جوانی و تابستان ، پهنه بودن قفسه سینه ، دراز بودن قد ، میل جنسی معتمد و توان معمولی در نزدیکی کردن ، سوزش جگر ، ناراحتی معده ، درد شقیقه ، سرگیجه ، خشکی و ترک خوردن پوست ، جوشش فم المعده ، شوره سر ، بروز لکه های سفید و قهوه ای در

صورت و بدن ، علاقه به خوردن بیخ و آب بیخ ، تندخویی و بهانه گیری ، حس بویایی و چشایی قوی و در کل مانند آتش فرد مبتلا به غلبه صفرا بی قرار و خروشان و گرم خشک می شود که برای اعتدال آن باید سرد و تر شود.

**۲ - غلبه‌ی دم :** سرخی رنگ رخسار و زبان ، پوسنی گرم و مرطوب دارند ، وجود دمل و جوش در بدن ، سرعت رشد مو زیاد ، سیاهی غلیظ و ماندگار مو و ضعیت نرمال گوارشی (نه بیوست و نه اسهال) ، تمایل به خوردن گوشت و شیرینی ، شیرینی طعم دهان (هنگام صبح ناشتا) ، ترشحات عادی بینی ، وجود جوش و تاول در دهان ، خففان ، سنگینی سر و بدن ، سنگینی گوشه خارجی چشم ها ، سنگینی گیجگاهها ، فشار بالای خون ، کسالت نسبی ، احساس خستگی ، خواب زیاد ، سنگینی خواب صبح گاهی ، مشاهده مکرر رویای رنگ سرخ در خواب ، کندی فکر ، وزوز گوش ، نبض ستبر ، سرخی ادرار ، ناسازگار با محیط های گرم ، اندام درشت ، حرکات سریع و چالاک ، پر انرژی ، خوش مشرب ، شوخ ، آلرژی بهاره ، دست و دل باز ، بی خیال ، قوای بالای جنسی و جسمی ، سر بزرگ ، شانه های درشت و پر ، بازو های ستبر ، درشتی استخوان سینه ، لب و دهان و بینی بزرگ (به علت قلب و کبد گرم) ، چشم های درشت ، رگ های برافروخته ، عاشق بیشه ، تفکرات فیلسوفانه ، تنوع طلبی ، آکنه در شانه ، ریزش مو در وسط سر ، استعداد زیاد سکته قلبی و فشار خون ، باهوش تریش جات را دوست دارند ، عرق گرم ، کندی حواس ، لزج بودن آب دهان ، قرمز شدن زبان ، خون آمدن از لثه ، پرخوری ، وجود جوش های ریز در پیشانی و گرده و ...

**۳ - غلبه‌ی سودا :** موهای فرفی و ریز و خشک ، کم تر تاس می شوند ، سر متوسط و نسبتاً کوچک ، بینی کوچک ، ناخن های خشک ، خساست ، جدی ، چشم های متوسط ، لب های باریک ، تیرگی دور چشم ، خورده خور و درونگرا ، تمایل به شوری جات ، اندام تحتانی سرد ، شکاک ، وسوسی ، اهمیت افراطی به ظاهر خود ، حس بویایی و شنوایی قوی ، رگ نازک و باریک اندام و خشکیده ، بدن عضلانی نیست ، سینه لاغر ، پوست خشک و تیره ، شکم کوچک ، منظم و دقیق ، غیر منعطف ، پوست سرد و خشک ، دمل های چرکی ، خال های سیاه و لکه های تیره ، اگزما و خشکی پوست ، سرعت زیاد نمو مو ، سفیدی زود رس موها ، بدن پشمalo ، زبان بدون علامت و گاهی تیره ، دهان شور یا بی مزه (صبح ناشتا) ، سیری زود رس ، حساس به خوردن مواد خشک ، گرفتاری به بیوست بیوژه از نوع کولیت یا IBS ، سوزش دهانه معده ، رنگ ادرار عادی و گاهی تیره ، اسپاسم های عضلانی ، درد سیاتیک ، بی خوابی ، رویای سیاهی و دیدن پرتکله در خواب ، دیدن کابوس ، افسرده و گوشه گیر ، احساس گزگز شدن بدن ، هراس ، دودلی ، ترسو ، مردم گریزی ، علاقه به شوهرت ، بیس و سرد ، مغروف ، کینه ای ، علاقه به کشیدن سیگار ، کم حوصله و کم ظرفیت ، میل جنسی زیاد ولی توان جنسی کم ، حرص خوردن ، لاغری و پژمردگی جسم و روح ، بی نشاط و بیوست شدید ، سوزش هنگام دفع ادرار ، مدفعه تیره و قیر مانند ، شب کوری ، فکر زیاد ، بیماری کولیت و شب کوری.

**۴ - غلبه‌ی بلغم :** رنگ روشن پوست ، سفیدی و نرمی پوست بدن ، سردی و رطوبت پوست ، سفیدی رنگ رخسار ، عرق سرد ، سردی دست و پاها ، لک و پس ، خالهای سفید و گوشتی ، زود سفید شدن ریش و مو ، چشم های سفید و آبی ، بف زیر چشم ها ، رقیق شدن آب بینی ، بروز سینوزیت و میگرن ، زبان باردار و مرطوب و سفید ، لکنت زبان ، بzac زیاد و چسبنده ، عدم تشنجی ، ترشی طعم دهان ، ترش کردن ، آروغ ترش ، ضعف هاضمه ، رفح معده ، ریفلاکس گوارشی ، کندی حرکات ، نبض ضعیف و نازک و کند و مبهم ، سفیدی ادرار ، تکرر ادرار ، مثانه عصبی ، شب ادراری در دوران کودکی ، سنگ کلیه ، ورم پروستات ، خواب زیاد و کم برف ، رویداده و سرمای سخت ، تخیل اشیای سفید ، درد های استخواری ، دندان ها و ناخن های نرم و شکننده دارند ، بیشتر از دیگران آرتروز استخوان دچار می شوند ، زانوها و استخوانهایشان سروصدامی کند ، ناسازگار با غذاهای سرد مثل ماست و ترشی ، بد حال در زمستان ، از کول فرار می کنند ، به بخاری و پوشیدن لباس های گرم علاقه ای زیادی دارند ، زود به زود مریض می شوند ، فراموشکار ، کندی حواس و منگی ، سست اراده ، تبل ، محافظه کار ، شوخ و خوش مشرب ، میل جنسی ضعیف و ناتوانی ، جاری شدن آب در هنگام خواب ، ریزش موی زود هنگام ، قولنج و درد کمر و گرده ، لقوه (پارکینسون) ، نقرس و تنگی نفس ، تپش قلب ، سرفه ای زیاد ، ضعف مثانه ، لکه های قهوه ای در سفیدی چشم ، ضعف بینایی ، چاق هستند ، سر کوچک ، چشم درشت دارند ، بینی کوچک ، پراکنده عروق کم تا پنهان ، موی نازک و لخت با رنگ روشن ، حالت پف کرده دارند ، خستگی زود رس ، سرما گریز ، مسئولیت پذیر ، تمایل به شیرینیجات و ...

**۵ - غلبه‌ی توام اخلاق (یا طبع مختلط) :** حالت پنجمی هم وجود دارد و ان این است که امروزه به دلیل تهاجمات فرهنگی ، غذایی ، و اخلاقی و نظایر آن و الودگی هوا و پراکنش تولید و توزیع نزله ها در بدن ، انسان ها دچار نوعی اختلال اخلاق اخلاق با یکدیگر شده و بسته با اینکه کدام دسته از خلط ها در وجود

انسان با یکدیگر ممزوج شده باشند و کدام خلط به تنها بای غلبه پیدا کرده باشد ، شخص دچار نوعی شخصیت مجھول جسمی و روحی می گردد که وقتی به تنها بای غلبه های چهار گانه قبلی انطباق کامل و جزء به جزء ندارد ولی وقتی دو به دو یا سه به سه بررسی می کنسم می بینیم که از هر یک از اخلاط مطرح شده چیزی در وجودمان است . عمدۀ این است که شما در بررسی طبع بیمار ابتدا بینید سردی طبع دارد یا گرمی ( که لباس گرم پوشیدن ، یا فرار از کولر ملاک خوبی برای این گونه تفکیک ها است و ) و سپس بررسی کنید که تر مزاج هستید یا خشک مزاج ( که چاقی و ادم پوستی ملاک مناسبی برای تشخیص می باشد ) و در نهایت بهترین بررسی ها برای تشخیص طبع ، شناخت طبع غالب ( یا طبع اکتسابی ) اشخاص است و اینکه بینیم کدام خلط در بدن ما غلبه دارد که بقیه به آن اندازه غلبه ندارند ، و انگاه شروع به درمان خلط غالب در خود بنمایم .

## ۶ - اعتدال مزاج : این گونه افراد سراسر وجودشان در اعتدال است ، دفع موهای زائد در انها معتل است و از مجرای عادی خود بیرون می ریزد .

اعتدال در لامسه ، گرمی ، سردی ، خشکی ، تری ، نرمی ، سختی ، سفیدی مایل به سرخی ، فربهی ، لاغری ولی با اندکی گرایش به فربهی دارند .

رگ های شخص معتل المزاج نه بسیار برجسته و نه بسیار فرورفته در گوشت و موهای شخص معتل المزاج از نظر پر پشتی ، کمی ، تجدد و صافی معتل است و در خردسالی رنگ مو به زرد مایل به سرخی ( طلایی ) می زند و در ایام جوانی مشکی است ، خواب و بیداری شخص معتل است و حرکات اندام ها حسب المرام و با سهولت انجام می گیرد و نیروی فکر و خیال او زیاد و ... که انسان های معتل المزاج فوق العاده کم پیدا می شوند و بر اساس نظریاتی تمامی انسان ها گرایش به یک مزاج دارند و در قالب مزاج خود می توانند به اعتدال برسند .

**بحث :** اگر می بینید که از هر یک از غلبه های اخلاقی برخی از خصوصیات را دارید و برخی دیگر را ندارید ، علت آن است که خلط های دیگر در خون شما باعث تغییر رفتار یا علامت در شما شده است . ممکن است یک خلط حتی باعث تغییر مزاج برخی از اندام های شما شده باشد که در آن واحد به سایر اندام های بدن شما کاری نداشته باشد مثلاً زیادی سودا گاهی می تواند مزاج همه یا اکثر اندام های شما را تغییر دهد ( روی مغز باعث عصبانیت یا افسردگی شود - روی دستگاه گوارش باعث پرخوری و بیوست گردد - روی پوست باعث تیرگی رنگ یا اگزما شود - روی چشم باعث گودی و گردی حدقه چشم و گرفتگی و تاری کnar چشم و ...) و با این که همین خلط سودا به جای دیگری از بدن کاری نداشته و فقط در بدن شما منجر به پیدایش بیوست شدید گردد . لذا می بینید که یک فرد با غلبه ی بلغم که معمولاً بایستی علائم بلغم داشته باشد فقط در برخی از موارد دچار علائم سودا هم شده است که این مو ضوع حکایت از پیدایش طبع مختلط در وجود شما را دارد .

## راههای آسان برای تشخیص طبع غالب :

در مطالب فوق سخن از چهار طبع صfra ، دم ، سودا و بلغم آدمی به میان آمد یاد گرفتیم که طبع پنجمی هم وجود دارد که از آن به طبع معتل تعبیر می کنیم و بیشتر این طبع در افراد خاص معنوی و وابستگان به درگاه الهی دیده می شود اما در میان طبایع چهار گانه غلبه دم اگر چه خود یک مریضی حساب می شود ولی تقریباً آن را معادل سلامتی می دانیم و بقیه طبع ها به تناسب از طبع اعتدال دورتر می شوند . در این قسمت متذکر می شویم که چه اشخاصی گرم مزاجند و چه اشخاصی سرد مزاج و سپس در بین گرم مزاجان کدام گروه صفوراوی مزاج هستند و کدام گروه دموی مزاج و همچنین در بین سرد مزاجان کدام گروه بلغمی مزاجند و کدام گروه سوداوی . بسیاری از مردم که تا کنون این مقاله را مطالعه نموده اند ، هنوز این سوال برایشان باقی است که ایا ما سرد مزاجیم یا گرم ؟ آیا صفوراوی ایم یا دم ؟ آیا بلغمی هستیم یا سوداوی ؟ زیرا آنان با مطالعه مطالب فوق می بینند که از هر کدام از طبایع چهار گانه مطرح شده یک علامت واضح دارند !!! و به همین دلیل در تشخیص طبع غالب خود مات و هیران مانده اند . ولی شما باید در شروع کار سرد مزاجی را از گرم مزاجی تفکیک کنید . برخی از مردم فکر می کنند سرد مزاجی همان است که انسان میل جنسی اش کم شده باشد یا اینکه وقتی سردی می خورند حالشان بدتر شود یعنی خوردن سردی به آنها نمی سازد یا اینکه انگشتانشان دائماً سرد است و ... ولی وقتی خوب فکر می کنند که از حالات گرمی نیز چیزهایی در وجودشان دیده می شود مثلاً گاهی با خوردن گرمی حالشان بدتر می شود و گاهی هم با خوردن سردی و لذا این موضوع انان را در تشخیص طبع خویش گمراه می نماید که بالاخره ما گرم مزاجیم یا سرد مزاج ؟ و این مطلب را در افراد گرم مزاج هم زیاد مطرح می شود که اگر ما گرم مزاجیم پس چرا نمی توانیم سردی را بخوریم ولی گرمی را راحت تر می خوریم ؟ پس لابد ما سرد مزاجیم که گرمی را راحت تر می خوریم . و جواب این است :

بسیاری از بیماری‌ها طبع سرد دارند و بعضی طبع گرم ، و چون در شرایط عادی گاهی یک ، دو ، یا سه و یا بیشتر از بیماری‌ها مثل کم خونی یا قند خون و نظایر آن به طور هم زمان در وجود کسی پیدا می‌شوند که هر کدام به سهم خود بر زمینه طبع غالب مریض از نظر سردی و گرمی تاثیراتی را می‌گذارند شما را در پیدا کردن طبع اصلی خود ، در لابلای این تاثیرات گوناگون سرد و گرم مختلف گمراه می‌نمایند . درست مثل این می‌ماند که اسم اصلی شما علی باشد ولی سه چهار اسم مستعار دیگر داشته باشید و حال در بیشتر اوقات شما خود را مازیار می‌شناسید زیرا به آن اسم شما را بیشتر صدا می‌زنند و اسم اصلی علی فقط هنگامی کاربرد پیدا می‌کند که کار محضری یا دفتر پیدا می‌کنید در حالی که در اکثر اوقات شما خود را با اسم جعلی مازکار می‌شناسید این جا هم همینطور است زیرا فردی که ریشه‌ی اصلی طبعش سودا است فکر می‌کند که همیشه باید مزاج سرد و خشک داشته باشد و اگر یک روز علایمی از گرمی و یا تری در وجودش پیدا شد لابد تشخیص طبع سودا در وجودش متزلزل می‌گردد حال انکه اینطور نیست زیرا فرد سوداوی در اکثر حالات سودا دارد ولی ممکن است در شرایطی و به طور موقت ، اثراتی از هر سه طبع دیگر را نیز در خود حس کند. مثلا در حالی که سردی دارد ، گاه احساس گرفتنگی هم بنماید و گاه احساس کند بلغم هم پیدا کرده و خوردن چیزهای بلغمی مثل ماست او را بسیار تحریک می‌کند و یا بر عکس صفا هم پیدا کرد و با خوردن گرمی جات مانند ادویه و فلفل فورا سر و صورت کهپر می‌زند والی اخر ...

اینک قائدہ ای را به شما یاد می‌دهیم که در ابتدا تشخیص سردی مزاج از گرمی مزاج را برای شما آسانتر نماید و آن عبارت است از اینکه : آیا در بیشتر حالات شما ، لباس زیاد می‌پوشید یا خیر خصوصا در زمستان ، زیرا کسانی که طبع سرد دارند تحمل سرما را ندارند و کسانی که طبع گرم دارند تحمل گرما را ندارند . لذا بر اساس این قائدہ سه دسته از افراد را می‌شود شناسایی نمود:

۱ - افرادی که به طور واضح سرد مزاجند و عموماً بیشتر از دیگران لباس می‌پوشند.

۲ - افرادی که گرم مزاجند و کم تر از دیگران لباس می‌پوشند.

۳ - و بالاخره افرادی که در زمستان لباس زیاد می‌پوشند و در تابستان هم کم می‌پوشند .

و حال با توجه به تقسیمات فوق گروه اول واضح‌سرد مزاجند و گروه سوم هم به طور واضح فقط در فصل زمستان یا پائیز سرد مزاج محسوب می‌شوند زیرا گرم مزاجان در همه‌ی فصول گرمی طبع دارند و زمستان هم لباس زیادی نمی‌توانند پوشند . پس نتیجه‌ی گیریم که سرد مزاج ، کسی است که یا واضح‌سرد و در همه فصول سردی طبع دارد و یا اینکه فقط در فصول سرد ، سردی مزاج پیدا می‌کند و بر عکس ، گرم مزاج کسی است که در همه فصول گرمی طبع دارد و در اکثر اوقات سال لباس زیادی نمی‌پوشد .

حال در بین سرد مزاجان گروه بلغمی کسانی هستند که در چهار فصل احساس سرما می‌کنند ولی گروه سوداوی مزاج خیلی احساس سردی نمی‌کنند و در برخی فصول سال حتی حالت عادی از نظر احساس سرما دارند و اما در بین گرم مزاج‌ها ، گروه صفوای مزاج همیشه و در هر چهار فصل حرارت بدنشان بالاست و همیشه از گرما شاکی هستند اما گروه دمومی مزاج ، فقط در فصول بهار و تابستان از گرما شاکی هستند و در بقیه فصول خیلی احساس بدی ندارند . به طور خلاصه نتیجه‌ی گیریم که ۱ - صفوای ها در تمام فصول سال ، خصوصا در تابستان (زیرا مزاج تابستان گرم و خشک است ) حرارت بدنشان بالاست انقدر که در هیچ فصلی نیاز به پوشانیدن بدن خود ندارند.

۲ - دموی‌ها فقط در فصول گرم سال (تابستان) حرارت بدنشان بللاست ولی در پائیز و زمستان به لباس‌های گرم احتیاج پیدا می‌کنند.

۳ - بلغمی‌ها افرادی هستند که در تمام فصول سال خصوصا در زمستان احتیاج مبرم به پوشیدن لباس گرم دارند (زیرا مزاج زمستان سرد و تر است )

۴ - سوداوی‌ها هم مثل دموی‌ها فقط در فصول سرد سال یعنی پائیز و زمستان به لباس گرم احتیاج دارند و در سایر فصول برخلاف بلغمی‌ها خیلی احساس سردی نداشته و حالت عادی دارند.

۵ - و بالاخره گروه پنجمی وجود دارد که اگر چه با یکی از شرایط گفته شده فوق منطبق بوده ولی قسمتی از بدنشان (مثل نوک انگشتان دست ) همیشه سرد است و یا همیشه گرم است (مثل کف پا).

لازم به توضیح است که برخی از بیماری‌ها خصیصه شان این است که قسمتی از بدن را گرم و یا برعکس سرد کنند و همین امر باعث اشتباه شم ۱ در تشخیص طبع می‌شود مثلاً کم خونی خصوصیتش این است که نوک انگشتان دست‌ها و پاها را سرد کنند و برعکس یائس گی باعث گرفتگی سر و صورت، و چربی خون خصوصاً کلسترول باعث داغی کف پا می‌شود و ممکن است سینوزیت باعث احساس سردی شدید در پیشانی، و ورم سر معده باعث احساس سردی زیاد در ناحیه وسط قفسه سینه گردد و لازم است شما این گونه موارد استثنایاً شناسایی کنید و حساس آن را از طبع غالب خویش جدا کنید. مثلاً ممکن است شما صفوای مزاج بوده و در همه‌ی فضول سال احساس گرما و حرارت نمائید اما در عین حال وسط قفسه سینه شما سرد بوده باشد و این بدان معنا است که شما علاوه بر داشتن طبع صفا، ورم سر معده یا ریفلاکس گوارشی هم دارید. و یا ممکن است که شما در همه‌ی جای بدن و در همه‌ی فضول سال احساس سردی بکنید ولی کف پاهایتان اکثر داغ بوده باشد و این بدان معناست که شما بلغمی مزاج هستید ولی در عین حال چربی کلسترولتان هم بالاست.

مثلاً خانم ۵۵ سال بلغمی مزاجی داریم که همیشه و در تمام فضول سال سرد مزاج است اما اخیراً به علت شروع یائسگی دچار گرفتگی در نیم تنه‌ی فوقانی بدن و نیز در ناحیه‌ی سر احساس گرما شدید می‌کند، این شخص در تقسیمات همچنان بلغمی مزاج است و احساس گرفتگی تنها، دلیلی بر گرم شدن مزاج وی نمی‌باشد مگر اینکه در همه‌ی فضول و در اکثر جاهای بدن به تازگی دچار حرارت بالا و هیبرترمی شده باشد و دیگر احساس سرما نکند در این صورت می‌گوئیم که این فرد یائسه به کلی تغییر طبع داده و صفوای مزاج یا احیاناً دموی مزاج شده است که معمولاً چنین مواردی کمیا ب و دور از دسترس است. معمولاً درمان چنین افرادی بایستی درمان به اضداد مختلف صورت گیرد یا ممکن است یک فرد سودایی ۴۲ ساله اخیراً دچار فشار خون و چربی خون هم شده باشد، اگر چه فرمول اصلی طبع او سودا است ولی فشار خون باعث تعریق و افزایش حرارت بدن وی شده است و چربی هم باعث داغی کف پا او می‌شود، در اینجا هم نبایستی تصور کنید که طبع او گرم شده است زیرا طبع اصلی او همان سودایی و سرد است و این ویژگی بیماری عارض شده‌ی ثانوی اوست که باعث احساس گرما در وی شده است، هرچند که در مقام تشخیص این گونه افراد را ابتدا صفوای و سپس سوداوی مزاج می‌شناسیم که قبل از هر چیز ابتدا صفوای عارضی آنان را درمان می‌کیم. لذا به این نتیجه می‌رسیم که در مواجهه با تشخیص طبع غالب فریب سردی یا گرمی موضعی را نخوریم بلکه بهترین مارکر و بهترین راه برای تشخیص سردی از گرمی، همان پوشیدن و نپوشیدن دائمی لباس و در درجه بعدی احساس گرفتگی افراد و در درجه سوم وجود حساسیت پوستی به خوارکی‌های گرم مزاج در نزد آنان است. پر مسلم است که فرد سرد مزاج دوش آب سرد نمی‌تواند بگیرد ولی فرد گرم مزاج خصوصاً صفوای مزاج این توانایی‌ها را دارد. حال سوال ما این است که چه فایده‌ای دارد که ما بدان یم چه طبیعی داریم؟ جوابش آن است که با دانستن هر طبیعی خیلی چیزها از نظر پزشکی برای ما روشن می‌شود لذا دانستن علم طبایع شما را با تشخیص و درمان بیماری‌های مختلف آشنا می‌سازد.

در این قسمت از بحث، ارتباط طبایع با یکدیگر و همچنین نتیجه این تداخل مزاج‌ها را از نظر ظاهری بررسی می‌کنیم:

مثال اول: فرض کنید یک نفر طبع غالب دموی دارد و در اثر یک صانحه تصادف، عزیزی را از دست می‌دهد و در اثر غم و غصه‌ی زیاد سودا نیز به سراغش می‌آید، اگر بدانیم که احیاناً مزاج دم، گرم وتر و مزاج سودا سرد و خشک است (یعنی درست برعکس یکدیگرند)، لذا گرمی طبع دم با سردی سودا و همچنین تری طبع گرم با خشکی سودا خنثی می‌شود، علی‌الظاهر باید فرد از حالت دم قبلی خارج گردیده و به استدال مزاج نزدیکتر گردیده باشد. در حالیکه این‌طور نبوده و فرد، هم قسمتی از علائم طبع دم را بروز می‌دهد و هم قسمتی از علائم سودا را. ولی این بدان صورت است که در مجموع شخص در حالت عادی علامت واضحی ندارد لکن در صورت وجود استرس‌ها یا محيطی یا غذایی یا روحی، به تناسب حال، واکنش دموی یا سودایی از خود بروز خواهد داد مثلاً یک فردی را در نظر بگیرید که قبل از خلط غالب دم داشته و به فرض شجاع بوده است و تصمیم گیر در کارها، ولی حالاً به دلیل مخلوط شدن خون او با سودا به طور ناگهانی دچار ترس و استرس شده است و با کمال تعجب می‌بینید که شجاعتش را از دست داده و یا قدرت تصمیم‌گیری در کارهایش از او سلب شده است. (زندانی‌ها معمولاً دچار همین مشکل می‌شوند) یعنی در آغاز اسارت (بحران صفوای) به هیچ حرفی اعتنا نمی‌کنند ولی پس از گذشت یکی دو سال یا بیشتر در زندان سودا بر انها چیره شده (بحران سودایی) و خود به طور داوطلب همه چیز را لو می‌دهند.

و این بدان مفهوم است که دو خلط دم و سودا (با همه تضادی که با هم دارند) به طور موازی در خون فرد مورد مثال در حال گردش هستند و در شرایط مساعد هر یک از انها بطور جداگانه امکان بروز پیدا خواهد کرد و در مورد مثال بالا همین که فرد از زندان خارج شود و با دوستانش دوباره ارتباط برقرار پیدا

کند و تحت شرایطی امکان دارد دوباره خلط گرم در او غلبه کند و موضع او دوباره برگزد و یک انسان سرخوش بر فرض قاچاقچی شود... که در این مثال شخص گاهی می خنده و گاهی افسرده می شود.

مثال دوم : اختلاط طبع دم با طبع صفرا است ، همان طور که می دانید طبع دم یعنی گرم و تر و صفرا یعنی گرم و خشک . اولی فردیست بذله گو ، شوخ و غیر جدی و نا منظم در حالی که دومی بواسطه خشکی خلطی که در مغز و خونش دارد پرخاشگر ، جدی و منظم است . فرض کنید در این مثال فردی بدرو ممکن شوی کرده ، عمری شوی کرده ، شعر گفته و دیگران را خنده داده ، لیکن اخیراً صفرا نیز به خونش راه یافته و این خلط جدید به طور موازی در وجودش حضور پیدا کرده است یعنی شخص گاهی شوی می کند ، بذله می گوید و در شرایطی دیگر شوی از وجودش بیرون رفته و جدی و مقید می گردد و اطرافیان فکر می کنند که او به طور خواسته و دلخواه خودش را برای آنها به اصلاح گرفته است و آنگاه او را تکفیر می کنند و این موضوع را به تمکن وی یا به دانش وی مرتبط می دانند مثلاً می گویند فلاپی از وقتی که ماشین آخرین سیستم خریده است خودش را برای ما می گیرد در حالی که شما می دانید او خودش را برای شما نگرفته است بلکه پیدایش خلط جدید در خون او این تعییر رفتار را به او دیگته می کند.

مثال سوم : در این مثال فردی را در نظر بگیرید که قبلاً غلبه صفرا داشته و اخیراً سودا نیز پیدا کرده است یعنی اختلاط دو خلط خشک صفرا با سودا که اولی گرم و دومی سرد می باشد. انسان صفرایی مزاج ، از روحیه ای جدی و منظم و پرخاشگر و عجول و ... برخوردار است حال مدتی است که مزاج سوداوی نیز پیدا کرده است اتفاقاً این طبع هم مثل قبلی منظم و جدی می باشد ولی پرخاشگری و تندخوبی ندارد و به عبارت دیگر حالتی دونگرایی دارد و همه چیز را بدرون خود می ریزد . و حال این فرد تا دیروز به او نمی توانستید بگوئید بالای چشمانت ابروست و لی حالاً کمی نرم تر شده است در این مثال نیز شخص گاه بسیار می خنده (مانیا) و گاه افسرده می گردد .

....

حال شاید سوالی پیش بیاید مگر اختلاط دو طبع متضاد با هم خوب نیست ؟ مثلاً آیا گرمی صفرا را سردی بلغم و خشکی صفرا را تری بلغم خشی نمی کند؟ و در این صورت می بایستی مریض از نظر خلط و مزاج حالتی متعادل پیدا کرده باشد ؟ پاسخ این است : خیر بلکه این دو خلط به صورت موازی در بدن افزایش پیدا کرده اند و معمولاً در شرایط خاص و استرس های گوناگون فرست بروز پیدا نموده و هر یک به سهم خویش در وقت مقتضی ، حالات روحی و جسمی مریض را تحت الشعاع خود قرار می دهند . هر چند که تا حدودی ، مزاج های متضاد ، همدیگر را خشی می نمایند ولی در مجموع تئوری موازی بودن اختلاط متفاوت در خون به دیگر نظریات برتری دارد.

و در کل خون انسان از چهار خلط مجزا تشکیل شده که مقدار طبیعی هر یک از انها خوب و لازم است و مقادیر غیر طبیعی انها موجبات مرض در انسان می گردد . بعد از آن ارتباط طبع آدمی با نوع مزاج او ، مزاج فصول سال ، مزاج عناصر اربعه طبیعت و در نهایت تاثیر روح معنوی را در طبایع مختلف بحث کردیم همچنین گفتیم که ریشه اصلی طبع ژنتیکی و ارثی است لیکن می تواند اکتسابی هم باشد مثل مرد و فادری که طبع دموی و خوب دارد ولی پس از مرگ همسرش آنقدر افسرده می شود که طبع جدید سودا پیدا نموده که گاها حتی طبع اصلی (یعنی ژنتیکی) او را تحت الشعاع قرار می دهد.

## اصلاح مزاج انسان :

برای حفظ سلامتی باید در بدن اختلاط را به تعدل نگه داشت ، یعنی برای نگهداری آنها باید اختلاط را تقویت کرد . برای تقویت هر کدام لازم است غذای زاینده همان ماده یا خلط را به بدن رساند. از این رو به این کار (تقویت به عین) می گویند.

هر گاه یک یا چند ماده در بدن افزایش پیدا کند موجب بروز بیماری می شود . برای درمان آن بیماری باید آن ماده را کاهش داد و برای کاهش ماده اضافی باید از ضد آن استفاده کرد . مثلا برای کاهش حرارت (صفرا) باید رطوبت را افزایش داد (از صفراء زدا بهره گرفت) و برای کاهش سردی و خشکی باید از حرارت و رطوبت استفاده کرد (سودا زدا) .

از این رو به این قاعده درمان به ضد و تقویت به عین می گویند .

### اصلاح افراد بلغمی مزاج :

این افراد باید برای مدتی از خوردن لبنتیات و خوردن ترشی جات و مصرف غذاهای سردی بخش بدون حضور مصلح خودداری کنند و بیشتر از غذاهای گرمی بخش مانند : ارده ، عسل ، شیره انگور یا خرما و یا ارده و خرما استفاده نمایند . و همچنین به جای چای از نوشیدنی های گرمی بخش ، دم کرده ی دارچین و مقدار کمی زنجبل استفاده کنند و هنگام خوردن برنج از ادویه جاتی مانند : هل ، دارچین و زیره و شوید و نیز از میوه جات شیرین و رسیده مصرف نمایند و روزانه مقداری نرمش و ورزش انجام دهند ، و یک روز در میان به حمام بروند . و از تمام غذاهای گرمی بخش مانند گوشت شتر ، گوسفند کبوتر ، سار ، بوقلمون کباب شده مصرف کنند و از میوه جات رسیده و شیرین مصرف کنند و از ادویجاتی مانن هل ، دارچین ، زنجبل ، زعفران ، جوز هندی ، فلفل سیاه و سفید ، دانه خردل و سیر و موسیر استفاده کنند و چغندر ، شلغم ، هویج ، کلم قمری ، ترب سیاه و سفید و کلم و ساقه کرفس ، نعناع ، ریحان ، جعفری ، مرزه ترخون ، تره و شوید نیز کnar غذاها حتما استفاده کنند . از بذرهای ملین ، خشکبار ، عسل ، ارده ، شیره خرما ، زیاد استفاده کنند . و از تمام مواد لبنی مانند شیر ، ماست ، دوغ ... بدون استفاده از مصلح برای افراد بلغمی مزاج مضر است . ترشی جات ، سرکه ، شورع برنج سفید ، عدس ، سیب زمینی ، آب یخ ، انواع نوشابه های گاز دار ، چای ، قهوه ، سوپ جو ، آش جو ، میوه های ترش و کال ، نارنگی ع کیوی ، گرمک ، خیار پوست کنده ، قارچ ، ماش ، جو ، گوشت گاو و گوساله ، انواع گوشت سفید ، سس ، رب ، گوجه فرنگی ، پرخوری ، غذاهای فریز شده ، کدو خورشتی ، غذاهای فریز شده ، آش رشته ، ماکارونی ، بفک ، ادامس ، بیسکویت ، چیپس ، ... پیرهیزد زیرا مصرف این نوع مواد غذایی ، بدون وجود مصلح خلط بلغم رافعال نموده و ان را افزایش می دهد . بلغم در واقع همان سیستم اینمی بدن است که با این نوع تقدیه ضعیف تر می شود و در نتیجه بدن ادمی در مقابل انواع پارازیت ها آسیب پذیر تر می شود در واقع سیستم اینمی بدن علیه خود وارد عمل می شود که در اصطلاح پزشکی ان را اتوایمیون می نامند بهترین درمان برای بیماران بلغمی پرھیز از غذاهای نام بده شده می باشد .

با رعایت مسائل فوق به زودی طبع آنان اصلاح و از کسالت و بیماری نجات خواهند یافت . چنین اشخاصی حتی می توانند از مواد بلغم زا که برایشان مضر است میل کنند ولی با کمی تغییر ، تبدیل یا همراهی مصلح آن . مثلا خوردن آب یخ برای این افراد بسیار مضر است و کبد چرب ایجاد می کند لذا بهتر است که همواره از آب ولرم و یا حتی آب جوش کمی سرد شده (یهنه یک درجه از داغ کم تر ) میل نمایند . یا اینکه هنگام استفاده از ماست که مقادیر کم ان بلغم را و مقادیر زیادش سودا زاست ، بهترین کار آن است که از مصلح مزاجی ماست مثل پونه ، نعناع ، آویشن ، زیره و ... یا حتی از مصلح تخصص ماست یعنی زنبان استفاده شود . پس در مجموع بهترین کار آن است که شما از خوردن موتد تولید کننده بلغم (مثل ماست ، دوغ ، شیر ، سر شیر ، خامه ، آب یخ دار ، شیرینی ، مرکبات ، جو ، آب دم کرده جو و ...) یا به کلی صرف نظر کنید که این امکان تقریبا وجود ندارد و یا اینکه حتی الامکان این گونه مواد را کم تر خورده و هر بار همراه با مصلح ان میل شود ( مصلح ماده ایست خوارکی یا غیر خوارکی که از آن به منظور مرتفع کردن عوارض سایر مواد مصرف شده استفاده می شود ) .

### اصلاح افراد صفرایی مزاج :

غذاهایی که این گونه مزاج های صفرایی را اصلاح می کنند عبارتند از : خوردنی هایی که حالت اسیدی دارند و ترشی جات طبیعی مانند : لیمو ترش ، زرشک ، نارنج ، گریپ فروت با عسل ، ترنجیین ، شیرخشت ، کاهو ، کیوی ، آلو بخارا ، الوجه ، اسفناج ، تمبر هندی به صورت دم کرده ، لیمو شیرین ، پرتقال ، نان جو و آش جو . مجموعا این نوع افراد باید از غذاهای خنک استفاده کنند . یعنی از غذاهایی که PH آنها از نظر علمی زیر ۷/۳ باشد . عرق کاسنی و عرق شاهتره بهترین نوشیدنی برای این گونه افراد است و آنها برای شستشو بدن خود باید از سدر و ختمی استفاده کنند . بهترین روش برای این گونه افراد این است که از خوردن چای و گرمی جات جدا پیرهیزند تا بزودی سلامت خود را بدست اورند ، در غیر این صورت دچار بیماری های کبدی کبد چرب و

در صورت عدم رعایت نهایتاً دچار بیماری سیروز کبدی می‌شوند. همانگونه که بیش از این گفته شد، ساده ترین و عاقلانه ترین روش برای اصلاح مزاج، شناخت نوع مزاج و شناخت نوع غذا و مصرف به موقع انهاست تا بیماری سرکوب شود و سیستم ایمنی بدن تقویت گردد. تخلیه معده این افراد به روش قی کردن دوره‌ای بسیار مناسب می‌باشد در واقع کار حکیم آن است که افراد پر حرارت جامعه را شناسایی نموده و به طرق مختلف پیشنهاد شده‌ی سنتی، حرارت بدن انها را پایقین تر بیاورد. و خوردن همه انواع مرکبات، انار، شاه توت، خیار، سبب، گلابی، بالو، گیالاس، آلو، گوجه سبز و زرشک برای افراد صفوایی مزاج مفید است. بهترین دارو برای این افراد هندوانه، گرمک، کدو خورشتی، هویج فرنگی، روغن زیتون و سوب جو، سبزیجات مانند اسفناج و گشنیز، لیموترش، است. همچنین سبب زمینی بخار پز، قارچ، بامیه، پیاز، برگه هلو، برگه زرد آلو، مغز بادام خام تازه، برنج سفید با روغن زیتون، کدو حلواهی با نخود فرنگی، عدس، ماش، جو دسر، مخمر آبجو، لیمو عمانی برای کبد و افراد صفوایی مزاج بسیار مفید است. و همچنین بذر های ملین و شربت آب عسل با لیمو ترش تازه به این افراد توصیه می‌شود. چای، قهوه، نسکافه، تخم مرغ، غذاهای فریز شده و زود پز شده، سس و رب، غذاهای چرب و پر حجم، ماکارونی و اش رشته، نوشابه و ادویجات تند، آب یخ، نوشیدن مایعات همراه و بعد از غذا، شیرینی جات قنادی و مصنوعی، آجیل شور و گوشت قرمز، ریزه خواری، بادمجان، موز، خربزه، آناناس و طالبی برای این افراد ضرر دارد. در اینجا بحران‌هایی که در طول زمان باعث ترشح ناگهانی صفرا به خون می‌شود را برای شما معرفی می‌نماییم. بحران‌هایی که بارها و بارها هر یک از شما با انها مواجه شده اید نظیر:

پدیده بلوغ برای نوجوانان - پدیده‌ی ازدواج - پدیده‌ی باردار شدن - پدیده‌ی زایمان - پدیده‌ی شنیدن ناگهانی خبر بد - پدیده‌ی یائسگی - بلند کردن هالتر در بدن سازی - مسابقه فوتbal... همگی جزء بحران‌های صفوایی حساب می‌شوند یعنی با پیدایش هر کدام از دوران زندگی یا افعال مختلف فوق به ناگهان مقادیر زیادی صفرا (یعنی هورمون‌های خونی گرم مزاج) وارد خون شده و شخص را دچار یک نوع التهاب حرارتی شدید می‌کند مثل حالت گرگفتگی در زنان یائسه.

### اصلاح افراد دموی مزاج:

برای اصلاح این نوع مزاج‌ها بهتر است از غذاهایی مانند: میوه جات و سبزیجات تازه، مسهله‌های گیاهی، مانند: خاکشیر، اسفزه، تخم مرغ، بارهنگ، بالنگو، تخم ریحان، سوب یا آش جو، نان جو، روزانه ۶ لیوان آب خنک (نیم ساعت بعد از غذا و ۲ ساعت و نیم پس از غذا)، کاستن از حجم غذا و استفاده از غذاهای ساده (غیر متنوع) یکی از بهترین راههای اصلاح مزاج است. همچنین مقداری نرمش و ورزش سبک نیز بسیار خوب است. خیس شده‌ی برگ زرد آلو، هلو، انجیر و الوبخارا، بهترین دارو برای این نوع افراد است. تزشی جات طبیعی مانند زرشک، آلو بخارا نیز برای این افراد مفید است. و بر اثر استفاده از انها بیمار سریع تر بهبودی خود را بدست می‌آورد. راه حجامت و فصد خون نیز انان را سریع تر به سوی سلامتی باز می‌گرداند و خوردن زرشک، کاهو، خیار، میوه جات، انار، سبزیجات، سوب جو، لیموترش تازه، استفاده از سالاد فصل قبل از غذا، روغن زیتون، حبوبات و غلات جوانه زده، بذر های ملین (خاکشیر...) عسل به مقفار کم، غذاهای خام، انواع توت قرمز، شاه توت، کدو خورشتی، نوشیدن ۲ تا ۳ لیوان آب زرشک که سریعاً خون را به حالت طبیعی بلو می‌گرداند، کم خوری توصیه می‌شود و از خوردن غذاهای سرخ شده چرب، و پر حجم، شیرینی جات، ادویجات تند، غذاهای شور، گوشت زیاد، کره و خامه، غذاهای نشاسته ای، نان، آب یخ، دوغ، نوشابه، تخم مرغ، نوشیدن مایعات همراه با غذا یا بعد از غذا، خرما، رطب، توت خشک، کشمش، سس، رب، ترشی جات، سرکه، سیر، چای، قهوه، نسکافه، ماست، بادمجان و غذاهای ساندویچی پرهیز کنند.

### اصلاح افراد سوداوی مزاج:

کسانی که دچار این نوع طبع می‌شوند اکثراً به یاس و نا امیدی و ناراحتی‌های فکری و روحی مبتلا هستند، مدام در خود فرو می‌رونند، خود خوری می‌کنند و برای آرامش خود گریه می‌کنند. این افراد (مثلاً کسانی که احساس گزگز دست و پا می‌کنند) باید از خوردن غذاهای چرب، شور، مانده و بیات به مخصوص گوشت، ماهی دودی، شیرینی جات مصنوعی، ادویه جات و به خصوص چای و نیز خوردن قرص جلوگیری، خودداری نمایند و در عوض بیشتر از مسهله‌های گیاهی مانند قسمه شیرازی، بارهنگ، تخم ریحان و مرو استفاده کنند. درین غذاها از نوشیدن مایعات به خصوص آب یخ و نوشابه‌های گاز دار و دوغ خودداری کنند. این افراد باید از مصرف کشک و ماست نیز پرهیز کنند. مصرف پنیر همراه با چای شیرین به عنوان صبحانه برای این گون افراد فوق العاده زیبا اور است زیرا رسوبات خون در این نوع افراد افزایش می‌یابد و اکثراً دچار بیوست مزاج می‌شوند. استفاده از غذاهای گیاهی مانند آلوع اسفناج

کدو تنبل و هویج فرنگی پخته نیز بسیار مفید است و ه مچنین استفاده از سالاد های فصل با مقداری جوانه گندم قبل از غذا و نیز مصرف آش جو اثرات مفیدی برای افراد دارد. تئیه ای دم کرده جو یا روغن زیتون در اخراج سودا از مرکز تجمع ان یعنی روده ها نقش موثری خواهد داشت . اگر چنین افرادی به فکر اصلاح طبع خود نباشند شدیداً دچار افسردگی و پژمردگی روحی خواهند شد و روز به روز لاغر تر و تکیده تر می شوند و چهره شان گرفته تر می شود . کلیه غذاهای گرمی بخش مانند گوشت گوسفند ، شتر ، بکوترا برای سوداوی ها خوب است . در صورت مصرف برج ، حتماً شوید و زیره سیاه استفاده شود . سبزی جات گرم مانند نعناع ، ترخون ، ریحان ، جعفری ، تره ، انواع کلم و ... مصرف شود کشمش ، انجیر ، خرما ، زعفران ، زیره ، آفیمون و بذرهای ملین مانند خاکشیر ، تخم شربتی ، قدمه شیرازی برای افراد سوداوی مزاج بسیار مفید است و بادمجان و غذاهای نمک سود مانند ماهی دودی ع ماهی شور خیار شور و گوشت گاو و گوساله و ماست ع پنیر ، چای شیرین ، ترشی چات ، شیرینی چات قنادی ، سرکه ، چای ، دوغ ، برای افراد سوداوی مزاج مناسب نیست.

به امید روزی که همه ای انسان ها در وله ای اول در مورد طبع و مزاج خود ، شناختی جامع و در وله ای بعد نسبت به غذاهای مناسب ان اطلاعات کافی داشته باشند تا اخلاق اربعه را در بدن خود به حال تعادل نگه دارند و از هر گونه کسالت و بیماری نجات پیدا کنند . مثلاً فرض کنید که طبع کسی در ابتدا متعادل و اخلاق او مناسب و از نظر جسمی کاملاً سالم است حال مدتی است که شروع به خوردن مرتب ماست و دوغ کرده است ، نتیجه این کار ان می شود که دچار پارستزی و گزگز و خواب رفتگی پا و دستهایش می شود و هر چه به پزشکان مختلف مراجعه می کند علت ان را تشخیص نمی دهنند . در طب سنتی کافی است شما بدانید پارستزی اندام ها در اکثر اوقات مربوط به رسوب سودا در اطراف و گلوگاههای اعصاب محیطی شما می باشد و خوردن دائمی ماست ، سودای محیط را زیاد کرده و باعث کم خونی موضعی در اطراف اعصاب محیطی شما شده و غذا رسانی و اکسیژن رسانی به اعصاب را نختل می کند و در نتیجه شخص دچار گزگز اندام هایش می شود ، و پرهیز دادن بیمار از خوردن ماست و فصد خون مکرر و کم از اندام درگیر یا زالو درمانی به فوریت ، سودا را از بدن بیرون کرده و بیمار در زیر فصد احساس سبکی و بهبودی اش را فی الحال حس می کند .

و در کل انسان ها معمولاً به طور ارثی و مادرزادی یا بلغمی هستند و یا دموی یا صفرابوی یا سودایی و در موارد بسیار نادر دارای اعتدال مزاج .

و گرایش به یک مزاج نشان از مرضی نیست بلکه تمامی این مزاج ها باید به وسیله تغذیه مناسب با مزاجشان و رعایت تقوای الهی و ترک گ ناه و انجام واجبات به تعادل نسبی برسند .

تعادل نسبی یعنی بلغمی معتدل ، صفرابوی معتدل ، دموی معتدل ، سودایی معتدل .

مثلاً شما بلغمی هستید و موهایتان بور است و زنگ پوستتان خلی خلی سفید و قوای جنسیتان خصیف و ... حال اگر شما مصرف سردی جات را کاسته و یا همراه با مصلح بخورید و ... می بینید که به اعتدال می رسید یعنی اعتدال بلغمی ، و در این اعتدال ضعف قوای جنسیتان بیطرف می شود کسلی و سفیدی مفترط چهره نیز رفع می شود ولیکن انتظار این که چهره شما گندمی یا گلگون شود یا موی سرتان سیاه خالص شود دور از دسترس می باشد زیرا شما مزاج ژنتیکی خود را عوض نمی توانید بلکه فقط متعادل می کنید و رعایت و پرهیز باید در تمام طول عمر شما انجام شود و صرف تغذیه در رسیدن به اعتدال مطرح نیست بلکه حتی خواب و بیداری ، پوشش ، اعتقادات و ... بر مزاج تاثیر دارند . و نتیجه این می شود که بعض اشما فردی را می شناسید با علامت صفرابوی ولیکن حتی یکبار هم او را خشمگین و یا پرخاشگر ندیدید (در حالی که در غلبه صفت افراد زود خشمگین می شوند که البته زود نیز آرام می شوند ) که علت آن تقوای الهی و تعادل است و حال انکه هیکل او شاید در حد اعتدال نباشد .

### **ضرورت دانستن گرمی ها و سردی ها :**

برای حفظ سلامت و درمان بیماری ها لازم است ما گرمی ها و سردی ها را بشناسیم تا با بهره گیری درست و به جا از آنها بدن خود را درحال تعادل نگهداری کنیم و در صورت بروز بی تعادلی و بیماری از آنها برای درمان بهره بگیریم .

دانستن گرمی ها و سردی ها موجب توان تطبیق ما با مزاج تن و روان انسان شده و از عوارض جانبی مصرف غذاهای داروها می کاهد ، نیز هر چقدر میزان اطلاعات انسان از این ویژگی ها بیشتر باشد و توانایی فهم دقیق تری از مزاج داشته باشد بر شتاب درمان بیماری ها افزوده می شود .

## مزاج اندام ها

اندام های دارای مزاج گرم به ترتیب اولویت:

۱ - گرم ترین اندام های بدن انسان ، روان (روح) است و دل (قلب) که خواستگاه روان است.

۲ - خون که با وجود منشاء ش از کبد به مناسبت اصطحکاک دائم با قلب از کبد گرم تر شده است.

۳ - کبد که شبیه خون لخته شده است.

۴ - گوشت که از لحاظ گرمی پس از کبد قرار می گیرد .

۵ - ماهیچه ها که گرمای انها به سبب آمیزش با عصب و زرد پی (رباط) از گوشت ساده کم تر است.

۶ - طحال که خون در آن به رنگ تیره (سیاه =سودا) در امده است.

۷ - کلیه که خون در چهار چوب ساختمانی آن زیاد است.

۸ - دسته رگهای ضرباندار (شریانها یا سرخرگها)

۹ - پوست معنده کف دست.

اندام های دارای مزاج سرد به ترتیب اولویت:

۱ - بلغم

۲ - پیه (دبه = بافت همبند)

۳ - چربی (روغن خون یا بافتها )

۴ - مو

۵ - استخوان

۶ - غضروف

۷ - زرد پی(رباط)

۸ - وتر (تاندون)

۹ - غشاء (شامه یا صفاق)

۱۰ - عصب

۱۱ - نخاع

۱۲ - مغز

۱۳ - پوست

اندام های دارای مزاج مرطوب به ترتیب اولویت:

۱ - بلغم

۲ - خون

۳ - چربی

۴ - پیه

۵ - مغز

۶ - نخاع

۷ - گوشت پستان و بیضه ها

۸ - ریه

۹ - کبد

۱۰ - طحال

۱۱ - کلیه

۱۲ - ماهیچه

۱۳ - پوست

اندام های دارای مزاج خشک به ترتیب اولویت:

۱ - مو

۲ - استخوان

۳ - غضروف

۴ - زرد پی

۵ - وتر

۶ - غشاء

۷ - شریانها

۸ - وریدها

۹ - عصب حرکتی (این عصب سرد تر و خشک تر از حد اعتدال است)

۱۰ - عصب حسی

۱۱ - قلب

۱۲ - پوست

## مزاج عمر

عمر چهار مرحله دارد :

سن رشد : یا سن نمو که از صفر تا ۳۰ سالگی است (طبع دموی و صفراوی)

سن جوانی : یا سن وقوف یا رکود ، از ۳۰ تا ۴۰ سالگی است (طبع صفراوی)

سن میانسالی : سن فرویدی و نو پیری که با بقاء انرژی همراه است یعنی از ۴۰ تا ۶۰ سالگی (طبع سوداوی)

سن پیری : سن فرویدی که با ناتوانی همراه است یعنی از ۶۰ سالگی به بالا (طبع بلغمی)

البته امروزه زندگی بشر به علت گرایش به ماشینیزم و الودگی های مختلف و ... کمی متفاوت تر گذشته است و این سنین را باید کمی کاست تا به مزاج درست رسید مثلا سنین جوانی از نظر دکتر ابوالحیب بین ۲۴ تا ۳۵ است و میانسالی بین ۳۵ تا ۵۱ و پیری از ۵۱ به بالا

## مزاج رفتارها :

رفتارها نیز مزاجی متفاوت دارند و هر کدام می توانند گرمی بخش جسم و روان یا سردی بخش روح شوند . رفتار صمیمانه ، متواضعانه ، و بدون تکبر گرم است ، رفتار خشن ، متکبرانه و ریاکارانه سرد است . برای نشان دادن مزاج رفتارها چند نمونه از رفتارهای مهم را یاد می کنیم :

رفتارهای گرم :

صدقافت ، امانت داری ، تواضع ، مهربورزی ، یکدلی ، عفو و بخشنش ، شجاعت و تعاون ، دیدار دوستان ، صله رحم ، آشتی و... از رفتارهای گرم هستند و به انسان توان و انرژی می بخشند.

رفتارهای سرد :

دروغ ، تکبر ، کینه ، خیانت ، حرص ، آز ، حسد ، سخن چینی ، غیبت ، بدگویی ، بخل ، ریاکاری ، فردگرایی ، انزوا ، قهر و دوری ، از جمعیت و... از رفتارهای سرد هستند و انسان را دچار ضعف و بی حالی و افسردگی می کنند.

## رفتارهای سودا زا (بسیار مضر) :

از میان رفتارها ، برخی از اعمال هستند که موجب خشک شدن خون یا کاهش رطوبت خون می شوند و ما آن رفتارها را سودا زا تعبیر می کنیم . این رفتارها عبارتند از : خشم و کینه ، عصبانیت ، پرخاشگری ، تاسف مداوم ، غم ، شادی بیش از حد ، بی حرکتی ، خواب زیاد ، خستگی زیاد ... و این رفتارها به خاطر علل زیر می باشد :

در معرض گرمای زیاد یا سرمای زیاد بودن ، غذاهای گرم زیاد یا سرد زیاد خوردن ، تغییر سریع شرایط از گرمی زیاد به سردی زیاد ، (مثل اینکه از میان حمام گرم خود را در آب سرد غوطه ور کنیم ) ، از اوج شادی به غم رسیدن ، در هوای پما ارتفاع گرفتن ، در معرض پرتو نور سفید بودن ، استفاده از صدای موسیقی جاز و به طور کلی استفاده مداوم از موسیقی و صدایا ، پریدن از خواب ، خواب صبحگاهی ، دیر خوابیدن ، ترسیدن ، نگرانی مداوم ، بدھکار بودن ، استفاده از هوای آلوده شهری ، نوشیدن آب خیلی سرد بعد از غذا ، استفاده از نوشیدنی های خیلی داغ ، استفاده از مشروبات الکلی ، نوشیدن آب بین غذا ، خوردن غذاهای مانده و فریز شده ، استفاده از غذاهای حرام ، استفاده از غذاهای خیلی شور یا تند یا تلخ ، خوابیدن در تخت های فلزی ، استفاده زیاد از حد موبایل و کامپیوتر ، پیاده روی نکردن ، سکوت مداوم ، گریه نکردن ، تمایشی صحنه های خشن و ترسناک ، تمایشی صحنه های شهوت انگیز و تحریک کننده ، مواد مخدّر تند مصرف کردن مانند کراک ، شیشه ، حتیش ، تمایشی چهره های زشت ، تمایشی مناظر تیزه رنگ ، تمایشی مستقیم نور ، پندار منفی داشتن ، دور از طبیعت بودن ، منفی باقی مستمر ، نا سپاسی کردن ، شنیدن و گفتن فحش و ناسزا ..

## مزاج لباس ها و پوشاک ها :

لباس پشمی گرم است ، ابریشم خیلی گرم است ، کتان سرد و لباس های از جنس آکرولیک مواد پلاستیکی (نایلون) سرد هستند و فرش ماشینی سرد است و کسی که روی فرش می خوابد احساس سردی می کند و ادامه ای این رفتار موجب درد در بدن او می شود . نکته : تشک های خوش خواب سرد هستند.

بنابر این در موقعیت های سردسیر مثل اذربایجان ، اردبیل ، زنجان و کردستان از تشكهای پشمی استفاده می شود ولی در موقعیت های گرمسیری مثل کاشان ، قم ، یزد از تشك های پنهه ای بهره می گیرند . ولی در موقعیت های سرد و مرتکب مانند شمال ایران از نمای استفاده می کنند که یک نوع قرش ساخته شده از پشم فشرده است . و در موقعیت گرم و تر مانند جنوب ایران و هندوستان سابق از حصیر استفاده می کردند.

## مزاج خانه و مسکن :

در موقعیت هایی که زیست می کنیم و ساعت هایی از اوقات فراغت را در انها می گذرانیم پرتوهایی بر تن پراکنده می شود و ان پرتوها اثری از جنس سردی و گرمی در تن پدید می آورند . و این سردی و گرمی باید با موقعیت جغرافیایی ساخت مسکن سازگاری داشته باشد . و برای ایجاد این سازگاری باید مسکن از مواد و مصالحی ساخته شود که طبیعت آن تعديل کننده مزاج موقعیت جغرافیایی باشد . مثلا برای ساخت مسکن در موقعیت سرد و تر مانند شمال ایران باید از چوب استفاده کرد . در صورتی که اگر برای ساختن بنا از سیمان و گچ استفاده شود چون مزاج سیمان و گچ خیلی سرد است فرد ساکن در آن ساختمان ، چهار سردی فراوان شده و این سردی می تواند موجب بروز بیماریهای سرد مانند رماتیسم ، درد اندام و خستگی شود . ولی بناهای ساختمان در موقعیت های گرمسیری لازم است با گچ و سنگ و سیمان ساخته شود تا گرمای موقعیت جغرافیایی را تعديل کند . استفاده از غلزان و مواد صیقلی در ساختمان مضر است.

## مزاج عطرها :

عطرهای گرم : گل محمدی ، گل مریم ، گل ٹکس ، عطر تیروز و... و عطرهای مانند بوی مشک خیلی گرم است.

عطرهای سرد : بوی سرکه ، آب لیمو ، ترشی ها ، بوهای اسیدی ، بوی تعفن و... و بوی مواد شیمیایی مانند تینر ، واپتکس ، بنزین ، نفت ، ضدغونی کننده ها اثرات سردی بخشی بر روی مغز دارند و بوهای سرد تعریف می شوند. استمرار استشمام آنها موجب اختلال اعصاب و حتی فراموشی می شود.

## مزاج رنگها :

رنگ آبی آسمان رنگ اعتدال و موافق با مزاج همه ای انسان ها است . اکثریت مخلوقات حیوانی رنگ آبی آسمان را دوست دارند . رنگ سبز نیز رنگی معتمد است و گراشی به سوی گرمی آرامبخش دارد . هر گاه در معرض دید انسان های ناامید قرار می گیرید از پوشش سبز رنگ استفاده کنید . انسان های افسرده را باید در مناظر سبز رنگ (طبیعت) قرار داد . رنگ سفید سرد است و موجب انعکاس سردی در روح و روان و بدن می شود . رنگ سیاه نیز سرد است . سردی رنگ سیاه بیشتر از رنگ سفید است از این رو می توان گفت رنگ سیاه سرد و خشک و رنگ سفید سرد و تر است . تماشای مستمر این رنگ ها (سیاه و سفید) سردی اندیشه و ناامیدی و غمگینی می آورد . رنگ قرمز رنگ گرم است ، گرمی تحریک کننده ، تماشای گلزارهای با رنگ قرمز گرمابخش است و انرژی می دهد و شادی می آفریند ، صحنه های سراسر با پوشش گلگون ، حرارت زا و تحریک کننده بوده و موجب طغیان و فوران گرمی و انرژی می شود . و برای انسان های گرم مزاج زیان بخش است .

رنگ زرد ، زرد روشن و زرد نارنجی نشاط بخش است ( صفراء بیضاء تسلوا الناظرين ) . رنگ آجری ، رنگ خاکی ، گندم گون ، مایل به روشنی و تیرگی ، رنگ اعتدال و آرامش اند .

افراد باید به تناسب شرایط مزاجی ، خود را در معرض تماشای رنگ های متفاوت قرار دهند و از تماشای رنگ های خاصی پرهیز نمایند .

## مزاج چهره ها :

تماشای چهره پدر و مادر گرمابخش و اعتدال انگیز است ، اگر چنانچه پدر و مادری مومن باشند انرژی زا و افزایش دهنده ی گرمای تن و روان و روشنی بخش چشم فرزندان است ، تماشای چهره ای انسان های مومن گرمابخش است ، روعیت انسان های ناسپاس ، کینه ورز ، پلید ، سردی زا و یاس آفرین است ، تماشای چهره های زشت نیز سودا زاست و موجب بروز عصبانیت می شود . از دیدگاه تربیتی اسلام نباید برای طفل دایه زشت انتخاب کرد .

تماشای صفحات آکنده از حروف آسمانی گرم است که موجب افزایش نور بینایی می شود . تماشای صفحات قرآن مجید گرمابخش است ، مطالعه نامه محبت انگیز و مهر افزا گرمابخش است . دیدار صحنه های نفرت انگیز ، خللم ، جنایت سردی بخش است . تماشای صحنه های جنسی انسانی و حیوانی سودا زاست ، گرم اول و سرد آخر است . یعنی در بد امر موجب گرمی و تحریک می شود و سپس سردی می آورد ، از این رو موجب سستی پایدار در جسم و روان می شود تماشای چهره ای نامحرم ، و صحنه ای گناه ، به شدت سرد و خشک است ، و سردی آن در عمق ، جسم و روان نفوذ می کند . نگاه حرام شلیک تیری است مسموم از تیرهای ابلیس که بر جان و تن انسان می نشیند و سم آن نفوذ می کند و تا دیر زمانی در بدن کارگر است . عرفا چشم خود را از تماشای چهره ها می پوشانند و اجازه ای ورود پرتوهای حرام را به جسم و روان خود نمی دهند . خداوند تبارک و تعالی دستور می دهد تا چشم را از تماشای صحنه های حرام بپوشانید . البته گفتگوی زن و مرد نا محروم نیز بسیار سرد است و محیط های اختلاط زن و مرد نا محروم فوق العاده محیط های سرد می باشد که حتی برای گرم مزاجان نیز مضر است . حتی در فرهنگ غرب تماشای صحنه های مختلف افعال دیگران تجاوز به حقوق آنان تلقی می شود .

به هر حال چشمان انسان دریچه تنگی است که با آن تمامی وسعت جهان طبیعت را به سوی تن و روان فرا می خواند . شایسته است که تن و روان خود را با ورود هر گونه آلاینده ای آلوده نسازیم و منظر خود را با پنداری همراه سازیم تا هر اینچه می بیند حلوه ای از جمال حضرت دوست باشد .

## مزاج اصوات :

مزاج صدای طبیعت : تمامی صدای آرام و مداوم طبیعت گرم اند و انرژی بخش . از صدای زمزمه برگ درختان بید هنگام وزش باد تا صدای جریان آب جوی در جویبارها ، از کرکبک ها در دامنه کوهها ، تپه ها تا صدای اوای خروس هنگام سحرگاه و چاشت . صدای مهیب و ترسناک طبیعت سرد اند ، مانند صدای مهیب رعد و برق ع صدای زلزله از اعماق زمین و فراخانی کوه ، صدای غرش عظیم سیل بنیان کن . از این رو پس از شنیدن چنین صدایی باید غذاهای گرم مزاج تناول کرد و نوشیدنی ها گرم نوشید . برخی اوقات نوشیدن فلزات خیلی گرم را توصیه می نمایند مانند نوشیدن آب در ظرف طلا ( یا سکه ) طلا را به مدت ۱۶ دقیقه در لیوان پر از آب بیاندازید و سپس آن را بنشود . باید با هر حادثه ای رعب انگیز طبیعت نماز آیات خواند که با خواندن این نماز تن و روان با گرمای عبادت آرامش می باید .

تمام صدای صنعتی سرد اند ، گرما زدا و سودا زا هستند که موجب خستگی جسم شده و غلظت خون را فراهم می سازد . کلا انرژی تن انسان را می گیرند . مانند صدای موتور کارخانجات ، موتور اتومبیل ها ، هواپیما که توان آلایندگی فوق العاده ای دارند و با سرعت زیادی سودا در بدن پدید می اورد در نتیجه موجب بیماری های مانند وزوز گوش ، خستگی اعصاب ، سردرد ، کم حوصلگی ، استرس پذیری ، فراموشی مقطوعی ، لرزش اندام ، کم خوابی ، و تفکرات و رفتارهای سودابی می شوند .

نواهای موسیقایی همه دارای توان ایجاد گرمی و سردی و خشکی در تن و روان انسان هستند . هر نوایی که موجب شور و نشاط و حرکت شده و ضربان نبض را افزایش دهد ، نوای گرم تعریف می شود . هر نوایی که موجب سستی ، رخوت ، سردی و غم شده و ضربا نبض را کاهش دهد نوای سرد تعریف می شود .

صدایی به گرم و صدایی زیر ، سرد هستند . تمام ادوات موسیقی شرقی صدایی گرم تولید می کنند مانند : نی ، دهل ، چنگ ، عود ، دف ، سه تار ، ستور و ...

نواهای موسیقایی شرق مانند ایران ، تاجیکستان ، هندوستان از گرمی ویژه ای برخوردارند .

و به طور کلی دستگاه های موسیقایی غربی گرم اول و سرد آخرند یعنی در ابتدا باعث گرمی و انرژی می شوند و سپس سستی و رخوت در بدن بو جود می اورند . آواهای معنوی گرم اند و به روح و جسم انسان انرژی و توان می بخشنند .

## مزاج فلزات :

فلزات نیز سردی و گرمی دارند . این دما و سرما از طریق تماس با آن فلز به تن سرایت می کند . و گاهی اثرات بسیار عمیقی در بدن باقی می گذارد تا حدی که جبران آن بسیار دشوار است . مثلا سرب سرد است و آن قدر سردی آن عمیق است که اگر یک قطعه سرب دار بر کمر مردی بسته شود او نابارور می شود . نقره ، روی ، آهن ، آلومینیوم و چدن همگی سرد هستند . طلا یک فلز بسیار گرم است ، مس و فلزات ترکیبی مانند برنج گرم هستند . گوگرد و جیوه گرم و خشک هستند .