

سلامتی و مکاتب مختلف پزشکی

بشر از بدو خلقت، دغدغه‌ای به نام «سلامتی» و در مقابل، «درد و بیماری» داشته است. هر قوم و تمدنی با توجه به امکانات طبیعی اطراف خود و میزان هوش و نبوغ- و حتی (طبق نظر بعضی از دانشمندان) با استفاده از راهنماییهای پیام آوران الهی- روشهای گوناگونی را برای حفظ سلامتی و تسکین آلام و شفای امراض مختلف برگزیدند. آرام آرام، این تجربیات، مدون و منظم و قابل انتقال شد و به صورت مکتوب درآمد. «طب سوزنی، مشت و مال و ماساژ، هومئوپاتی، گیاه درمانی، رفلکسولوژی، طب شیمیایی، روان درمانی، آیورودا، ورزشهای مختلف، حجامت، تنقیه و روشها و مکاتب مختلف طبی دیگر»، همه و همه خبر از تلاش بشریت برای حفظ سلامتی و بازگرداندن آسایش به بیماران می‌دهند. این مکاتب هر کدام با یک دیدگاه ویژه و با تفوریهای خاص خود عمل می‌کنند.

علی رغم وحدت موضوع مورد بررسی تمامی این مکاتب که همان «سلامتی و ندرستی انسان» است، هر کدام از آنها با نگاه ویژه خود به بشر و سلامتی

می‌نگرد. طب سوزنی معتقد است جریان انرژی در مدارهای خاصی در کل بدن انتشار می‌یابد و اختلال در این جریان انرژی، موجب اشکال در عملکرد اعضا و نهایتاً بروز بیماری می‌شود. بر اساس این مکتب سوزن زدن به نقاط خاص، جریان انرژی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و می‌تواند سلامتی را به فرد بازگرداند و یا درد را کنترل نماید. همچنین طب سنتی چین به وجود دو نیروی فرضی «یین» و «یانگ» معتقد است، که با یکدیگر در حال تعادلند و تعادل و سلامتی اعضا را موجب می‌شوند و به هم ریختن این تعادل، موجب بیماری می‌شود.

در «آیورودا»، عدم تعادل در «دوشاها»، شامل واتا، پیتا و کافا، موجب ناهماهنگی ذهن و بدن و بروز بیماری می‌شود.

مکتب «هومئوپاتی» به «مشابه درمانی» معتقد است. دارویی مانند دیگوکسین که با دوزهای بالا موجب عوارض جانبی مانند بی‌اشتهایی، اختلالات بینایی و یا آریتمی می‌شود، می‌تواند با غلظت‌های بسیار پایین در درمان بی‌اشتهایی، اختلالات بینایی و آریتمی بکار گرفته شود.

در طب جدید در بیشتر موارد به اصل درمان با مخالف عمل می‌شود، به عنوان مثال گلو درد یا فارنژیت ایجاد شده با استرپتوکوک بتا همولیتیک را با داروی از بین برنده این عامل مهاجم درمان می‌کنند و یا در درمان سرطان به‌طور معمول، داروهای از بین برنده سلول‌های مهاجم مورد استفاده قرار می‌گیرد و یا در مواردی که التهاب بروز کرده است، از داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی یا استروئیدی استفاده می‌شود.

در روش‌هایی مانند «دعا درمانی، هیپنوتیزم و مراقبه» به ابعاد دیگر انسان، مانند روان و نفس و حالات روحی- روانی مختلف، توجه می‌شود و معتقدند توجه به این ابعاد انسانی و این حالات، برای سلامتی مهم است.

یکی از مسائل شیرین و در عین حال پیچیده، در دنیای درمان پزشکی، اثر دارونما می‌باشد که معمولاً در تحقیقات بالینی به منظور حذف اثرات روحی- روانی دارو، مورد استفاده قرار می‌گیرد. چگونه کیسولی که در آن نشاسته یا ماده‌ای

بی‌اثر وجود دارد (دارونما) می‌تواند روی بیماری‌های پیچیده‌ای مانند روماتیسم مفصلی یا اسکروزمولتیپل به‌صورت قابل توجهی اثر گذارد و چگونه برخورد صحیح یک استاد پزشکی می‌تواند نشاط و شادایی را برای مدتی برای بیمار دچار آرتروز به ارمغان بیاورد؟ اینها سؤالاتی هستند که به صورت جدی ذهن محققان بالینی را متوجه خود نموده و تعدادی از آنان را به استفاده از این پدیده ساده در درمان بیماری‌ها ترغیب نموده است. جناب آقای دکتر تحصیلی متخصص طب داخلی بیمارستان لقمان که اهل شعر و مزاح نیز هستند، هنگام درس گفتند: «بسیاری از بیماران بنده پیرزن‌های دچار آرتروز و دردهای استخوانی و عضلانی هستند». برخی از دانشجویان با تعجب پرسیدند: «استاد، چرا بیشتر بیماران شما را این گروه تشکیل می‌دهند؟» ایشان گفتند: «به‌علت این که هر وقت این افراد برای ملاقات پزشکی پیش من می‌آیند، کمی با آنها مزاح می‌نمایم و به آنها می‌گویم دخترم حالت چطور است؟ و این تحریک روانی برای مدتی به آنها انرژی و نشاط می‌بخشد و مدتی آرام آنان تسکین می‌یابد».

مکتب یا روش پزشکی برتر

مؤثرتر

عارضه جانبی کمتر

هزینه کمتر

همخوانی بیشتر با فرهنگ ملی و استقلال کشور

هدف مکاتب و روشهای مختلف پزشکی (با دیدگاهها و تئوریهای مختلف)، حفظ سلامتی جامعه و درمان دردمندان است. «روش مؤثرتر و با عارضه جانبی و هزینه کمتر و همخوان با فرهنگ ملی و استقلال کشور»، روش برتر خواهد بود. امروزه اندیشمندان بزرگ جهان پزشکی به این نتیجه رسیده‌اند که هیچ روش مطلقی برای حفظ سلامتی و درمان تمامی بیماریها وجود ندارد و لازم است رهروان تمامی مکاتب پزشکی، به دور از تعصب، دست به دست هم داده، از

اختلافات دست بردارند و آگاهی خود را از مکاتب دیگر بالا ببرند و با توجه به معیارهای بیان شده فوق الذکر، توسعه سلامتی و درمان را وجهه همت خود قرار دهند.

از دیدگاه عقلانی، معیار صحت و علمی بودن یک روش در حیطه علوم تجربی و پزشکی به عنوان یکی از شاخه‌های اصلی علوم تجربی، «پراگماتیسم» یا «عمل گرایی» می‌باشد؛ یعنی اگر در حیطه عمل، یک روش از کارایی برخوردار بوده و عوارض و هزینه آن کم باشد، این روش قابل احترام است؛ حتی اگر مکانیزم عملکرد آن، از دیدگاه مکتب دیگر مشخص نباشد. بسیاری از اندیشمندان مکاتب پزشکی معتقدند، بشر بزودی از مفهوم واژگان «آلپاتی، طب جایگزین و طب مکمل» و مرزبندی بین این مکاتب گذر خواهد کرد و مفهوم جدیدی به نام «طب فراگیر» چتر گسترده خود را برای سلامتی و خدمت رسانی هرچه بیشتر با کارایی بیشتر و عوارض و هزینه کمتر بر سر تمامی مکاتب پزشکی خواهد گسترد.

طب سنتی ایران

طب سنتی ایران نه گیاه درمانی است و نه حجامت، اگر چه در این طب از گیاهان دارویی نیز استفاده می‌شود و حجامت یکی از روشهای جزیی مورد استفاده در طب سنتی ایران می‌باشد. طب سنتی ایران، یک مکتب طبی کامل و پویا است که جهان را به عنوان نظام احسن و آفریده خالق علیم و حکیم می‌نگرد و پزشک را از بابت تسلط و احاطه او به علوم مختلف و درک صحیح او از جهان هستی «حکیم» نامیده است. مکتب طب سنتی ایران که ریشه‌های آن به بیش از ۱۰۰۰۰ سال قبل می‌رسد، طبق نقل سیریل الگود مورخ پزشکی «قبل از طب یونانی وجود داشته است و ایرانیان اصول آن چیزی را که طب یونانی نامیده شده، به یونانیان تعلیم دادند و در ایران قدیم وضعیت طب پیشرفته‌تر از آشور بود». ستارگان طب سنتی ایران مانند ابن سینا، رازی، ابوالحسن طببری، علی بن عباس اهوازی، ابن ابی صادق نیشابوری، سید اسماعیل جرجانی و عماد الدین محمود شیرازی حدود

هشت قرن هدایت دانشگاههای طب در غرب و شرق را برعهده داشتند.

دکتر نرمن هاوارد جونز در مجله سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۷۲ می‌نویسد: «مهمترین مؤلف کتابهای طبی در اسلام ابوعلی الحسین ابن سینا می‌باشد. کتاب طبی او که به نام قانون موسوم است و تاکنون هرگز کتابی به این اندازه شهرت نداشته است، مدت ۵۰۰ سال در دانشکده‌های پزشکی اروپا و آسیا تدریس می‌شده است».

گوستاولوبون (۱۸۴۱-۱۹۳۱ میلادی) در کتاب تمدن اسلام و عرب می‌نویسد: «تمام دانشکده‌ها و دانشگاههای اروپا تا پانصد الی ششصد سال روی همین ترجمه‌ها دایر و مدار دانشهای ما فقط علوم مسلمین بوده است و در بعضی رشته‌های علوم مثل طب می‌توان گفت که تا زمان ما هم جاری مانده است، چه در فرانسه مصنفات بوعلی سینا تا آخر قرن گذشته باقی بوده و شروحی بر آن نوشته می‌شد».

میر شتینگ و کارل زودهف در کتاب تاریخ طب خود می‌نویسند: «اثر طب رازی در طب اروپا قرون متمادی برقرار بوده است؛ کتاب بزرگ وی که حاوی نام داشته و به زبان لاتین نیز ترجمه گردیده، مدت‌ها مرجع طالبین علم طب بوده است». طب سنتی ایران نه تنها دانش طبی تمدنهای گذشته را به صورتی جدید و مدون به نسلهای بعد انتقال داد، بلکه دانشمندان این مکتب پایه گذار روش مشاهده و تجربه علمی بودند.

کینگستون مورخ و نویسنده کتاب تاریخ تمدن و طب اسلامی می‌نویسد: «تا مدت مدیدی چنین فکر می‌کردند که مسلمانان از نظر علمی و فلسفی بندگان پیرو مکتب‌های یونان بودند و تنها کاری که کرده‌اند آن بوده که منابع مزبور را به‌صورت فسیل نگاه داشته‌اند، بدون اینکه کوچکترین دخل و تصرفی در آنها بکنند. اما این نظریه کاملاً غلط است زیرا در آن وقت که مسلمانان در افق پدیدار گشتند، تمدن یونان در حال افول بوده و طب منحصر به نوشتن اوراد و استعمال طلسم و جادو گشته بود و حتی کتب علمی و فلسفی قدیمی یونان منسوخ شده

بود. در این موقع مسلمانان نه فقط مدارک گرانبهای یونان قدیم را حفظ و ترجمه و مورد استفاده قرار دادند بلکه با نوشتن تفسیر، شرح و حاشیه به‌طور منطقی آنها را مورد انتقاد قرار دادند و اولین روش علمی و تجربی را در طب بنیان گذاردند. خانم دکتر زیگرید هونکه، در مورد عدم توجه تاریخ نگاران غربی به نقش عظیم فرهنگ و تمدن اسلامی در اروپا می‌نویسد: «شکوفایی تمدن اسلامی دو برابر تمدن یونان بود و همین مسلمانانند که خیلی مستقیم‌تر و چند جانبه‌تر از یونان، جهان غرب را تحت تاثیر قرار دادند. آنچه این تاریخ نویسان اروپایی در مورد نقش هشتصد ساله تمدن اسلامی بیان می‌کنند این‌است که مختصراً می‌گویند مسلمانان سبب رساندن گنجینه تمدن یونان به اروپا بودند».

دکتر امیری در مقدمه فرهنگ داروها و واژه‌های دشوار کتاب الایبیه عن حقائق الادویه می‌نویسد: «اما ایرانیان به ترجمه بسنده نکردند و رفته رفته عقاید پزشکان یونان باستان را به محک نقد و تحقیق آزمودند و پس از سپری شدن دورانی که باید آن را دوره ترجمه و انتقال دانشهای یونانی به عربی نامید، دست به کار تألیف و تصنیف زدند و صدها، بل هزاران کتاب و رساله در فنون گوناگون طب نوشتند. در این رشته از معارف بشری بزرگانی همچون محمد بن زکریای رازی و شیخ الرئیس ابو علی سینا برخاستند و تصانیفی را پرداختند که تا قرن‌ها وسیله تعلیم و تعلم دانش پزشکی و راهنما و دستور کار پزشکان جهان از ایرانی و هندی و ترک و تازی و فرنگی بود».

مرحوم پروفیسور نیر واسطی (از حکمای بزرگ پاکستان)، در رابطه با اهمیت نقش ایران در توسعه طب سنتی در جهان می‌نویسد: «پس طب سنتی، طب خاورمیانه بخصوص طب فارس است، زیرا بسیاری از استادان چیره و برجسته این فن از اهل ایران بوده‌اند و این طب بیشتر در ایران توسعه و شیوع پیدا کرده و به وسیله همین مصنفین در همه جهان، گسترش یافته است. در شبه قاره پاکستان و هند هنوز کتابهای رازی و ابن سینا و ملا نفیس در درسهای طب مطالعه می‌شود و صبح تا شب هر لحظه اسامی این پزشکان ماهر و استاد ایرانی بر زبانها جاری است

و هزاران هزار مریض در بیمارستانها به وسیله این روش معالجه می‌شوند و بهبود و شفا می‌یابند. از این جهت دولت پاکستان برای ترقی و تعالی این فن قوانینی را به تصویب رسانیده است».

همچنین حکیم سید ظلّ الرحمن در رابطه با نقش پزشکان و حکمای ایرانی در پیشرفت پزشکی هندوستان می‌نویسد: «بسیاری از پزشکان بزرگ ایرانی مانند ابو فاتح گیلانی، فتح الله شیرازی، جلال الدین اردستانی، عین الملک شیرازی، علی گیلانی، باقر تبریزی، محمد هاشم شیرازی، سید محمد اصفار و حسین اصفهانی که در هندوستان مقیم شده بودند، موجب پیشرفت پزشکی اسلامی در هندوستان شدند. تمامی مدارس و دانشمندان فعلی طب اسلامی در هندوستان ریشه‌های آموزشی و علمی خود را به پزشکان ایرانی نسبت می‌دهند».

سلامتی و طب سنتی ایران

طب سنتی ایران هشتاد درصد بر پیشگیری از بیماریها با آموزش روش صحیح زندگی تاکید دارد و پزشک موفق را پزشکی می‌داند که سلامتی جامعه را حفظ نماید، و خودبه‌خود با این تدبیر تعداد بیماران و مصرف دارو کاهش خواهد یافت؛ و در بیست درصد دیگر به مسئله درمان بیماریها می‌پردازد. استاد مرحوم دکتر سید جلال مصطفوی کاشانی از برجسته‌ترین محققان جهان در زمینه مبانی و اصول طب سنتی ایران، در مقدمه کتاب نهضت پزشکی در این رابطه می‌فرماید: «حکمای قدیم ایران و یونان قوانینی صحیح برای حفظ سلامت بشر وضع کرده بودند که مردم به آنها عمل می‌کردند و اجرای این دستورات بهداشتی به‌تدریج جزء عادات و آداب اجتماعی درآمد و در نتیجه مردم مزاجی سالم داشتند و استعداد ابتلاء به انواع بیماریها اصولاً کم بود».

طب سنتی ایران، سلامتی را نتیجه تعادل و توازن مزاج می‌داند. عوامل متعددی از بیرون و درون، در به هم زدن مزاج و محیط داخلی بدن دخالت دارند و فرد خواستار سلامتی، سعی می‌کند مزاج اصلی خود را با کنترل این عوامل،

متعادل و متوازن نگاه دارد. «شیخ‌الرئیس ابن‌سینا» مهم‌ترین اصول برای تعادل مزاج و حفظ سلامتی را به ترتیب: «ورزش و فعالیت بدنی مناسب»، «مدیریت غذا» و «مدیریت خواب» می‌داند که در متن کتاب مفصل به آنها پرداخته خواهد شد. گفتنی است که مقدم نمودن ورزش بر هر شش اصل ضروری برای زندگی سالم در دورانی که فعالیت بدنی به علل مختلف از جمله نبود وسایل حمل و نقل نوین، فراوان بود جای دقت و توجه فراوان دارد.

طب سنتی ایران نیز با دیدگاه خاص خود به انسان و سلامتی او می‌نگرد و بیان و اصطلاحات مشخص خود را برای بیان موضوعات مختلف دارد. این مکتب (علی‌رغم توسعه مکاتب مختلف پزشکی) کارایی خود را در حفظ سلامتی و بسیاری از مسائل پزشکی به عنوان روش برتر حفظ کرده و می‌تواند به عنوان دوستی دیرینه در کنار دیگر مکاتب نوین پزشکی خدمتگذاری صادق باشد.

فصل دوم

مبانی و اصطلاحات

مقایسه نکردن اصطلاحات

هر مکتب طبی با تئوریه‌ها و دیدگاه خاص خود به موضوع طب- یعنی انسان- می‌نگرد. جهت استفاده صحیح از هر مکتب طبی لازم است با اصطلاحات و لغات مربوطه، طبق تعریف دانشمندان همان مکتب آشنا شد و با آن زبان سخن گفت و متون مربوطه را مورد بررسی قرار داد؛ بالاتر از این، لازم است با آن زبان، فکر و اجتهاد کرد. بسیاری از تعاریف و اصطلاحات، ذهنی و تئوری هستند و در گام اول به علت عدم همخوانی مطالب جدید با ذهن فراگیرنده، سؤالهای مختلفی برای فرد مبتدی پیش می‌آید، ولی پس از مدتی، پاسخ این سؤالات مشخص می‌شود و افق و دیدگاه جدیدی روبروی دیدگان ذهن فراگیرنده گشوده می‌شود. به فراگیران طب سنتی ایران و همچنین افرادی که از این مکتب برای حفظ سلامتی یا به عنوان روش درمانی استفاده می‌کنند، توصیه می‌شود که برای یادگیری اصول

حفظ سلامتی و مطالب و اصطلاحات این مکتب، پروندهٔ جدیدی در ذهن باز کنند و از مخلوط نمودن این دو دیدگاه خودداری نمایند.

مخاطب این کتاب تودهٔ مردمی هستند که مکتب طب سنتی ایران را جهت حفظ سلامتی مورد توجه قرار می‌دهند و هدف آن، آموزش چگونگی حفظ سلامتی و روش زندگی (به‌خصوص تغذیه) از دیدگاه طب سنتی ایران، برای حفظ سلامت مادران، پدران، کودکان و افراد جوان، میانسال و سالمند است.

این کتاب نمی‌خواهد روش زندگی و تغذیه جدید و قدیم را مقایسه کند، بلکه فقط در صدد توضیح نظر حکمای طب سنتی ایران، بدون هیچ‌گونه داوری در این رابطه است. داوری در حیطهٔ عمل به خوانندگان واگذار می‌شود.

روش زندگی و تغذیه در مکتب طب سنتی ایران بر یک جمله استوار است: «برای هر فرد لازم است در زندگی خود، روش زندگی و تغذیهٔ مخصوص به خود و براساس مشخصات فردی خود داشته باشد». این کتاب به منظور پاسخ دادن به سؤالات افراد در رابطه با مصرف مواد غذایی مختلف یا مقدار خواب لازم برای یک فرد و یا میزان حرکت و ورزش برای یک شخص مثلاً پیر و موارد مشابه طراحی شده است. با مطالعهٔ این کتاب شما متوجه خواهید شد که آیا مصرف خیار برای شما خوب است یا خیر؟ و آیا مصرف کاهو در درمان بیخوابی شما مؤثر است یا خیر؟ آیا بیخوابی شما به علت گرمی مزاج حاصل شده است و ماست در درمان آن به شما کمک می‌کند؟ با ورود دوغ به بدن شما چه عکس‌العملهایی در بدن شما رخ می‌دهد؟ آیا خوابیدن در طی روز برای یک خانم چاق مناسب است؟ ورزش مناسب، برای شما پیاده روی است یا فوتبال؟ شما باید چقدر ورزش کنید؛ ده دقیقه یا دو ساعت؟ چگونه فردی که آرتروز زانو دارد، فعالیت بدنی خود را تنظیم کند؟

برای پاسخ دادن به این سؤالات لازم است نگرش و دیدگاه خاص طب سنتی ایران به جهان آفرینش بررسی شود. از دیدگاه طب سنتی ایران، در بعد مادی، آفرینش همه موجودات از مواد یکسان بوده است اما موجودات با مقادیر متفاوت

آفریده شده‌اند و عوامل و سببهای مختلفی، موجودات را تحت تأثیر قرار می‌دهند. بعد مادی وجود انسان نیز از این قوانین مستثنی نیست و برای سالم ماندن، نیازمند حفظ تعادل مواد موجود در بدن و همچنین کنترل عوامل و سببهای ششگانه‌ی بیرونی (مانند هوا) و درونی (مانند حالات روحی- روانی) است. بعد غیر مادی انسان نیز تأثیرات شگرف و گسترده‌ای بر جسم و سلامتی او دارد که در اینجا موضوع بحث مستقیم این نوشتار نیست. در این فصل به قوانین مواد موجود در بدن و در فصل سه به عوامل و سببهای تأثیرگذار بر روی سلامتی پرداخته می‌شود.

ارکان چهارگانه

بدن انسان و حیوانات و پیکره گیاهان و مواد معدنی از چهار ماده اصلی به نام «رکن» ساخته شده است. این ارکان، عبارتند از: «خاک، آب، هوا و آتش». باید توجه داشت که این ارکان، با آب و خاک و هوا و آتشی که در اطراف ما وجود دارد، متفاوت است (در این باره توضیح بیشتری داده خواهد شد). هر کدام از این ارکان دارای کیفیت خاص خود هستند (جدول ۱).

«خاک»، سرد و خشک است. «آب»، سرد و تر است. «هوا»، گرم و تر و «آتش»، گرم و خشک است.

چهار رکن	خاک	آب	هوا	آتش
کیفیت‌های اولیه	سرد و خشک	سرد و تر	گرم و تر	گرم و خشک
جدول ۱ کیفیت‌های اولیه				
چهار رکن تشکیل دهنده جهان مادی و بدن انسان				

مزاج‌های چهارگانه اصلی

مزاج یعنی درهم آمیختن ارکان چهارگانه خاک، آب، هوا و آتش با یکدیگر. اگر شما مقداری خاک بردارید و آرام آرام به آن آب اضافه کنید و با ابزاری آنها را

مخلوط و ممزوج گردانید، در ابتدای کار می‌توانید از قسمتهایی از مخلوط حاصل، آب یا خاک را برداشت نمایید ولی در پایان کار، دیگر خبری از آب و خاک نیست و شما از درهم آمیختن و امتزاج خاک و آب و صرف انرژی به مقداری گل دست یافته‌اید که یک کیفیت جدید و متمایز از آب و خاک اولیه است. این کیفیت و شکل جدید، «مزاج» نامیده می‌شود. هر مزاجی خصوصیات خود را دارد و برای عملکردهای خاصی مناسب است. شما نمی‌توانید با خاک و آجر، دیوار بنا کنید ولی می‌توانید با گل و آجر این کار را به خوبی انجام دهید. انسان نیز برای انجام وظیفه‌های ارزشمند خود از ترکیب و مزاج مناسب خود، با بهترین طراحی ساخته شده است.

دانشمندان طب سنتی ایران معتقدند مزاجها بی‌نهایت است و مزاج هیچ فردی مشابه دیگری نیست؛ همان‌طور که اثر سرانگشتان افراد متفاوت است. ولی برای یادگیری اولیه و همچنین سهولت انجام دستورالعملها، طبقه‌بندی پنج گانه مزاجها می‌تواند تا حد زیادی مشکلات را حل نماید. بر این اساس، در یک طبقه بندی ساده، افراد سالم به پنج گروه مزاجی تقسیم می‌شوند.

در واقع، اگر بدن انسان از مقادیر متناسب خاک، آب، هوا و آتش ترکیب شده باشد، «مزاج معتدل» به وجود می‌آید. اگر یکی بر دیگری برتری داشته باشد، مزاجهای «سوداوی، بلغمی، دموی و صفراوی» ایجاد می‌شود که در جدول (۲) رابطه هر مزاج با کیفیت مربوطه خلاصه شده است. قابل ذکر است لفظ صحیح برای مزاجها، «سرد و خشک، سرد و تر، گرم و تر و گرم و خشک» می‌باشد. در شخص «سوداوی»، سردی و خشکی، در فرد «بلغمی»، سردی و تری، در فرد «دموی»، گرمی و تری و در نهایت در شخص «صفراوی»، گرمی و خشکی غلبه دارد. این کیفیت، یعنی سردی و گرمی و تری و خشکی، موجب بروز علائمی در فرد می‌شوند که در مبحث آتی مورد بحث قرار می‌گیرد. قابل ذکر است تمامی گروههای فوق سالم هستند و اعمال و افعال آنها به خوبی انجام می‌شود، ولی مشخصات بدنی و روانی و اجتماعی آنان متفاوت است. درست مانند وسایل نقلیه

متفاوتی که هر کدام نسبت به عملکرد خود، دارای مشخصات و ویژگیهای خاص خود (از جهت سرعت و قدرت) هستند و این ویژگیها نه دلیل برتری و نه نشانه پستی است، بلکه هر شخص باید ویژگیهای خود را بشناسد و مطابق آن برنامه ریزی کند و در نهایت وظایف خود را انجام دهد. این ویژگیها محصول دادههای مادی هر شخص است. دادههای معنوی می‌توانند مشخصات فردی را تغییر دهند، ولی موضوع بحث این کتاب در رابطه با دادههای مادی هر فرد و ویژگیهای مربوطه می‌باشد.

چهاردین	خاک	آب	هوا	آتش
کیفیت‌های اولیه	سرد و خشک	سرد و تر	گرم و تر	گرم و خشک
مزاج‌های اصلی	سوداوی	بلغمی	دموی	صفراوی

جدول ۲- کیفیت‌های غالب در مزاج‌های مختلف

مزاج خود را بشناسید

انسان تا خصوصیات مزاجی خود را نشناسد، نمی‌تواند برنامه ریزی صحیحی برای زندگی داشته باشد. سلامتی و دستورالعمل‌های آن متکی به شناخت کافی از خود فرد است. بله، تعجب نکنید! هر کسی به مصالح و روش‌های خاص خود برای سلامتی و درمان و حتی شناخت پروردگار متعال نیاز دارد.

در زیر، بعضی از علائم و نشانه‌های شایع مزاج‌های چهارگانه گرم و خشک، گرم و تر، سرد و تر و سرد خشک مورد بررسی قرار گرفته است. سعی کنید مشخص نمایید در کدام یک از این گروه‌ها جای می‌گیرید. لزومی ندارد تمامی علائم در شما صدق نماید؛ همین که بیشتر علائم یکی از این چهار گروه با شما تطابق دارد، کافی است. البته می‌توانید برای سهولت کار از «مزاج یاب ساده» و پرسشنامه‌های چهارگانه آن نیز کمک بگیرید.

(۱) گرم و خشک

چهره و سفیدی چشم آنها کم یا زیاد، به زردی می‌زند؛ دهان و بینی آنان خشک است و زبانشان خشک و زبر و گاهی تلخ می‌شود. عطش آنان، زیاد و اشتهایشان کم است. معمولاً صورت آنان شبیه مثلثی است که قاعده آن در بالا و رأس آن در ناحیه‌ی چانه قرار گرفته است. شبیه مثلثی است که نوک بینی آنان تیز است و چشمها، لبها و دهانشان کوچک است؛ نسبت قد به سرشانه‌شان از سایر افراد بزرگتر است. در جلسات معمولاً جزء نفرات اولی هستند که با حرارت صحبت می‌کنند و دیگران را تحت تأثیر قرار می‌دهند. لاغر هستند و مطالب را سریع درک می‌کنند. سر آنها کلاه نمی‌رود! خوابشان کم و سبک است. تحریک پذیر هستند و زود عصبانی و مضطرب می‌شوند. پوست آنان گرم و خشک و بی‌حالت است. دور چشمشان (به علت کمی رطوبت)، گود می‌افتد. هنگام لمس، اندامهای آنها گرم است و از هوای خنک لذت برده، از هوای گرم اذیت می‌شوند. اولین ادرار صبحگاهی آنها پررنگ است. گرمی و خشکی در این افراد در فصل تابستان شدت می‌یابد. سریع راه می‌روند؛ سریع و جویده حرف می‌زنند و معمولاً عجول هستند. افراد مزاج گرم و خشک در سنین جوانی، بیشترین مشکلات سلامتی را تجربه می‌کنند و بویژه در فصل تابستان دچار مشکل زیادی می‌شوند.

(۲) گرم و تر

رنگ چهره آنان قرمز و هیکلشان درشت و چارشانه هستند. معمولاً صورت آنان، بزرگ گوشتالود و قرمز و از نظر شکل کلی به دایره نزدیک است؛ چشمها، لبها و دهان آنها درشت‌تر از بقیه مردم است؛ نسبت قد به سرشانه‌شان کمتر از سایر افراد است؛ دستهایشان سنگین و شکمشان بزرگ است. سر و اندامهایشان سنگین بوده، معمولاً کسل هستند و خواب زیاد و سنگینی دارند و در فصل بهار این حالت تشدید می‌شود. دهان دره، کش و قوس بدن و کشیدن دستها به اطراف جزء عاداتشان است. این افراد معمولاً قوی، خوش اخلاق و اهل بگو بخند و بذله‌گو

هستند و در دیگران ایجاد نشاط می‌کنند. شجاع و فرمانبردار هستند ولی مطالب جدید را دیرتر درک می‌کنند و زود فراموش می‌کنند. مزه دهان آنان شیرین و پوست و زبان و چشمشان قرمز است. خون ریزی از نقاط مستعد مثل بینی و لثه در آنان شایع است. در فصل بهار این علایم بیشتر مشاهده می‌شود.

۳) سرد و تر

این افراد چهره سفید دارند، صورتشان بزرگ، متمایل به دایره و چون ماه، سفید و شفاف است. دستانشان سفید و پف آلود و بزرگتر است و نوک بینی آنها متمایل به گردی است. معمولاً شکم و باسن آنها، بزرگ است. پوست آنان سرد و نرم و شفاف است ولی گاهی اوقات، به علت رطوبت زیاد، در ناحیه زیر چشم و زیر گلو دچار چین خوردگی و افتادگی می‌شود. آب دهان زیاد، کمی تشنگی و عطش، نرم بودن گوشت اندامها، تنبلی، آروغ ترش و ریفلاکس (بازگشت مواد اسید از معده به مری) از دیگر نشانه‌های افراد سرد و تر می‌باشد. حرکات این افراد کند است و حوصله انسان از پرحوصلگی آنان سر می‌رود. آرام حرف می‌زنند و در راه رفتن معمولاً عقب می‌مانند و زود خسته می‌شوند. ماست و دوغ و سایر مواد سرد، آنان را اذیت می‌کند. خوش خوابی، کند فهمی، افت حافظه، کم‌رنگی ادرار صبحگاهی و زبان نرم با پرزهای تحلیل رفته و گاهی پوشیده از بار سفید از علائم افراد این گروه است. آنان در فصل زمستان بیشتر بیمار می‌شوند.

۴) سرد و خشک

چهره این افراد، تیره و پوستشان، خشک و بی طراوت است. صورتشان نسبت به بقیه افراد تیره‌تر و کوچکتر است. چشمانشان فرورفته‌تر و زیر چشمشان تیره‌تر است؛ همچنین نسبت قد به سرشان بیشتر است. سیاهی خون و غلظت آن از علایم دیگر آنان است. زیادی فکر و خیال و نگرانی نسبت به مطالبی که در اطرافشان می‌گذرد و خوابهای آشفته و تیره و تار، از مشکلات این افراد است.

نکته مهم در رابطه با مزاج دو پهلوی:

تعدادی از افراد گروه‌های ۱ و ۲ که گرم مزاج هستند، با مصرف غذاهای سرد دچار حالت سنگینی در معده می‌شوند و غذای آنها در معده دیر هضم می‌شود؛ پس از مصرف غذا ترش می‌کنند و دچار نفخ می‌شوند. صدا و قارو قور در شکم آنها به‌وجود می‌آید، این افراد دارای معده سرد می‌باشند، به عبارت دیگر مزاج عمومی این افراد، گرم و مزاج معده آنها سرد است. به‌طور کلی این افراد که تعدادشان نیز کم نیست، دارای مزاج دو پهلوی هستند و اصول کلی مدیریت این افراد مقداری متفاوت از افرادی است که مزاج ساده‌ای دارند. این موضوع در مباحث آتی مورد توجه قرار می‌گیرد.

مزاج یاب ساده:

به منظور تسهیل در شناخت نقش مهم تشخیص مزاج در انتخاب شیوه زندگی و روش تغذیه، پرسشنامه‌ها و جداولی آماده شده است تا راحت‌تر بتوانید مزاج خود و دیگر عزیزانتان را ارزیابی نمایید؛ توصیه می‌شود قبل از پر کردن پرسشنامه‌های خالی مربوط به خودتان، توضیحات مربوط به پر کردن فرم تشخیص مزاج را به

دقت مطالعه نمایید؛ سپس به پرسشنامه‌هایی که به عنوان مثال پر شده‌اند، توجه کافی مبذول گردد و پس از اطمینان از کسب اطلاعات کافی، به پر نمودن پرسشنامه‌ها و جدول خالی مربوط به مزاج خودتان اقدام فرمایید. قابل ذکر است این مزاج یاب برای افراد سالم و ارزیابی مزاج کل بدن طراحی شده است. افرادی که مزاج یک عضو آنان تغییر یافته است و یا افرادی که از بیماری خاصی رنج می‌برند، نمی‌توانند در ابتدا از این مزاج یاب برای برنامه ریزی روش زندگی خود بهره گیرند، مثلاً شخصی که در هوای سرد زانویش درد می‌گیرد (سردی مزاج زانو) یا شخص دیگری که با مصرف فلفل دچار کهیر می‌شود (گرمی مزاج پوست)، یا با مصرف هندوانه یا ترشی دچار نفخ و دل درد می‌شود (سردی مزاج معده) لازم است ابتدا رعایت مزاج عضو درگیر خود و شرایط بهبود آن را فراهم آورد و پس از بهبود کامل، از دستورات مندرج در این قسمت و کل کتاب بهره گیرد. مثلاً اگر شخصی دچار سردی مزاج زانو است و با استفاده از مزاج یاب ساده مزاج خود را گرم می‌یابد، ابتدا لازم است از غذاهای با مزاج گرم استفاده نماید و در صورت بروز گرمی در کل بدن لازم است مقداری جزئی سردی نیز استفاده نماید. یا شخص دوم که دچار گرمی مزاج پوست شده بود ولی مزاج یاب ساده، سردی بدن او را نشان داده است، ابتدا لازم است غذای سرد مزاج مصرف کند ولی در صورت بروز سردی در دیگر قسمت‌های بدن مقداری گرمی نیز مصرف نماید. امر درمان پیچیدگی‌های خود را دارد و بهتر است به پزشک آگاه و دلسوز مراجعه نمود.

راهنمای مربوط به پر کردن پرسشنامه‌های تشخیص مزاج:

در پرسشنامه‌های ۱، ۲، ۳ و ۴ به منظور سنجش هر یک از کیفیات گرمی، سردی، تری و خشکی، سؤالاتی مطرح شده است. شما خواننده محترم پس از مطالعه دقیق سؤالات، یکی از گزینه‌های «کاملاً صدق می‌کند» یا «در حد اعتدال» یا «اصلاً صدق نمی‌کند» را انتخاب نموده و در جایگاه مربوطه علامت گذاری نمایید و سپس امتیازات هر مورد را جداگانه اعمال کنید.

توضیح مربوط به نحوه امتیاز دادن:

- اگر سؤال مطرح شده، در مورد شما "کاملاً صدق می‌کند"، در جایگاه مربوطه، امتیاز ۲ را وارد نمایید.
- اگر سؤال مطرح شده، در مورد شما "در حد اعتدال" می‌باشد، در جایگاه مربوطه، امتیاز ۱ را وارد نمایید.
- اگر سؤال مطرح شده، در مورد شما "اصلاً صدق نمی‌کند"، در جایگاه مربوطه، امتیاز ۰ را وارد نمایید.

مثال:

خانم زینب. ر پرسشنامه‌های چهارگانه تشخیص مزاج را به عنوان نمونه پر نموده‌اند. در پرسشنامه تکمیل شده شماره ۱ (سنجش میزان گرمی) مشاهده می‌کنید که سؤالات شماره ۱، ۲، ۳، ۵ و ۶ با گزینه "کاملاً صدق می‌کند" با ۲ امتیاز، علامت گذاری شده است. بنابراین، امتیاز گرمی در این ستون برابر با $5 \times 2 = 10$ خواهد شد.

در همین پرسشنامه (سنجش میزان گرمی) سؤالات ۷ و ۸ با گزینه "در حد اعتدال" با ۱ امتیاز، علامت گذاری شده است. بنابراین، امتیاز گرمی در این ستون برابر با $2 \times 1 = 2$ خواهد شد.

در همین پرسشنامه (سنجش میزان گرمی)، سؤال ۴ با گزینه "اصلاً صدق نمی‌کند" با ۰ امتیاز، علامت گذاری شده است. بنابراین، امتیاز گرمی در این ستون برابر با $0 \times 1 = 0$ خواهد شد.

به این ترتیب عدد گرمی خانم زینب، برابر با جمع امتیازهای گرمی در سه ستون، یعنی $10 + 2 + 0 = 12$ خواهد شد.

پرسشنامه شماره ۱ (سنجش گرمی)

سوال سنجش گرمی	اصلاحی بی کد (۱۰ امتیاز)	در حد انتظار (۱ امتیاز)	کاملاً صحت می کند (۲ امتیاز)
۱- دیگران هنگام لمس دست شما می گویند چقدر گرم هستید.	۲		
۲- گرما اذیت می کند.	۲		
۳- موهاییم سیاه و پر پشت است.	۲		
۴- مصرف غذاهای گرم مانند غسل و خرما اذیت می کند.	۲		
۵- کارها را با سرعت و شتاب انجام می دهم.	۲		
۶- انرژی ام زیاد است و دیر خسته می شوم.	۲		
۷- در کار و تحصیل جزو نفرات ممتاز هستم.	۱		
۸- فردی اکتیو و شجاع هستم.	۱		
جمع بندی	۲		۱۰
عدد گرمی			۱۲

بدین ترتیب عدد گرمی خانم زینب. ر برابر با $۱۲ = ۱۰ + ۲ + ۰$ خواهد شد.

خانم زینب. ر پرسشنامه سنجش سردی را نیز به شرح زیر پر کرده است:

پرسشنامه شماره ۲ (سنجش سردی)

سؤال ب سنجش سردی	اصلاً جدی نمی‌کند (۰ امتیاز)	در حد اعتدال (۱ امتیاز)	تأیید می‌کند (۲ امتیاز)
۱- دیگران هنگام لمس دست شما می‌گویند چقدر سرد هستید.			۰
۲- سرما لذت می‌کند.			۰
۳- موهایم سفید و کم پشت است.			۰
۴- مصرف زیاد غذاهای سرد مانند دوغ و هندوانه آذینم می‌کند.			۰
۵- کارها را به آرامی و بدون شتاب انجام می‌دهم.			۰
۶- انرژی‌ام کم است و زود خسته می‌شوم.			۰
۷- در کار و تحصیل جزو نفرات آخر هستم.			۰
۸- فردی تا آمدن و ترسو هستم.			۰
جمع بندی	۲	۲	۲
عدد سردی	۲		

به این ترتیب عدد سردی خانم زینب. ر برابر با $۰+۲+۲=۴$ خواهد شد.

خانم زینب. ر پرسشنامه سنجش تری را نیز اینگونه پر نموده است:

پرسشنامه شماره ۳ (سنجش تری)

کلامی می کند (۱ استار)	در میان می گذارد (۱ استار)	کلامی می کند (۱ استار)	سرالآت سنجش تری
۱			۱- پوست بدنم نرم است.
			۲- از هوای خشک و بدون رطوبت لذت می برم.
	۰		۳- فردی جاق هستم.
			۴- موهای نرم و لخت دارم.
	۰		۵- پر خواب هستم.
			۶- کم حافظه هستم و مطالب را فراموش می کنم.
۱			۷- اگر عصبانی شوم، زود آرام می شوم.
			۸- اعطاف پذیر بوده، سخت گیر نیستم.
+	۲	جمع بندی	
۲		عدد تری	

به این ترتیب عدد تری خانم زینب. ر برابر با $۲+۰+۲=۴$ خواهد شد.

خانم زینب. ر پرسشنامهٔ سنجش خشکی را چنین تکمیل کرده است:

پرسشنامهٔ شماره ۴ (سنجش خشکی)

سنجش سنجش خشکی	اصدا صفا می کند (۱ است)	خدا افشان (۱ است)	کانه صفا می کند (۲ است)
۱- پوست بدنم خشک است.	۲		
۲- از هوای دازای رطوبت لذت می برم.		۲	
۳- فردی لاغر هستم.		۲	
۴- موهایی خشک و مجعد دارم.			۲
۵- کم خواب هستم.			۲
۶- حافظه خوبی ندارم و مطالب را زود به یاد می آورم.	۱		
۷- اگر عصبانی شوم، دیر آرام می شوم.	۱		
۸- انعطاف پذیر نیوده سخت گیر هستم.		۲	۲
جمع بندی	۲		۱۲
عدد خشکی		۱۴	

به این ترتیب عدد خشکی خانم زینب. ر برابر با $14 = 12 + 2 + 0$ خواهد شد.



چگونگی محاسبه مزاج:

برای محاسبه مزاج، عدد گرمی، عدد سردی، عدد تری و عدد خشکی حاصله از پرسشنامه‌های چهارگانه را یادداشت می‌کنیم. سپس آن اعداد را در فرمولهای ذیل می‌گذاریم:

$$\dots = \text{عدد سردی} - \text{عدد گرمی}$$

$$\dots = \text{عدد خشکی} - \text{عدد تری}$$

- اگر حاصل عدد گرمی منهای عدد سردی از مثبت ۸ بیشتر شود، نشانه گرمی مزاج فرد است.
- اگر حاصل عدد گرمی منهای عدد سردی از منفی ۸ کمتر شود، نشانه سردی مزاج فرد است.
- اگر حاصل عدد تری منهای عدد خشکی از مثبت ۸ بیشتر شود، نشانه تری مزاج فرد است.
- اگر حاصل عدد تری منهای عدد خشکی از منفی ۸ کمتر شود، نشانه خشکی مزاج فرد است.
- اگر حاصل محاسبه چه گرمی و سردی و چه تری و خشکی، در منطقه بین مثبت ۸ و منفی ۸ واقع شود، نشانه اعتدال در آن کیفیت است و این منطقه، منطقه اعتدال نامیده می‌شود (جدول ۱).

مثال:

اکنون برای روشن شدن مطلب، به اعداد حاصله از پرسشنامه‌های چهارگانه خانم زینب ر. باز می‌گردیم و آنها را یادداشت می‌کنیم:

عدد گرمی خانم زینب. ر ۱۲

عدد سردی خانم زینب. ر ۴

عدد تری خانم زینب. ر ۲

عدد خشکی خانم زینب. ر ۱۴

اگر اعداد فوق را در فرمولهای ذکر شده بگذاریم، نتایج ذیل حاصل می‌شود:

..... = عدد سردی - عدد گرمی

$$۱۲ - ۴ = ۸$$

که عدد ۸ بیانگر اعتدال مزاج خانم زینب. ر از نظر گرمی و خشکی می‌باشد.

..... = عدد خشکی - عدد تری

$$۲ - ۱۴ = -۱۲$$

که عدد ۱۲- بیانگر خشکی مزاج خانم زینب. ر می‌باشد.

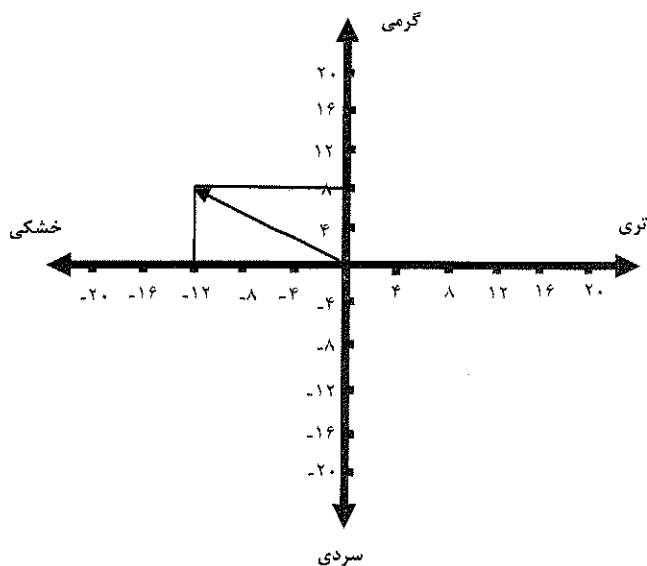
که در جدول مختصات در منطقه الف قرار گرفته است یعنی ایشان از نظر گرمی و سردی تقریباً معتدل و از نظر تری و خشکی در منطقه خشک قرار گرفته است (جدول ۱).

جدول مختصات مزاج:

برای درک بهتر مطلب، اعداد فوق الذکر در جدول مختصاتی به نام «جدول مختصات مزاج» نمایش داده شده است (جدول ۱). و خانم زینب. ر می‌تواند وضعیت مزاجی خود را در جدول صفحه بعد، بهتر مشاهده کند:



جدول ۱: جدول مختصات مزاج خانم زینب. ر



اکنون شما می‌توانید با پر کردن پرسشنامه‌های چهارگانه و جدول مختصات مزاج، و توجه به راهنماییهای مرحله به مرحله کتاب، مزاج خودتان را دقیقتر مشخص نمایید.

پرسشنامه شماره ۱ (سنجش گرمی)

سؤالات سنجش گرمی	امداد عددی بی کد (۰-۱۰۰)	درجه احساس (۱-۱۰)	کلاس عددی بی کد (۰-۱۰۰)
۱- دیگران هنگام لمس دست شما می گویند چقدر گرم هستید.			
۲- گرما اذیتم می کند.			
۳- موهایم سیاه و پر پشت است.			
۴- مصرف زیاد غذاهای گرم مانند عسل و خرما اذیتم می کند.			
۵- کارها را با سرعت و شتاب انجام می دهم.			
۶- انرژی ام زیاد است و دیر خسته می شوم.			
۷- در کار و تحصیل جز نفرت ممتاز هستم.			
۸- فردی امیدوار و شجاع هستم.			
جمع بندی			
عدد گرمی			

به این ترتیب عدد گرمی شما برابر با + + خواهد شد.

پرسشنامه شماره ۲ (سنجش سردی)

سوالنامه سنجش سردی	اصلاً متذکر نمی‌کنند (۰ امتیاز)	بدر حد اعتدال (۱ امتیاز)	کاملاً صدق می‌کند (۳ امتیاز)
۱- دیگران هنگام لمس دست شما می‌گویند چقدر سرد هستید.			
۲- سرما اذیتم می‌کند.			
۳- موهایم سفید و کم پشت است.			
۴- مصرف زیاد غذاهای سرد مانند دوغ و هندوانه اذیتم می‌کند.			
۵- کارها را به آرامی و بدون شتاب انجام می‌دهم.			
۶- انرژی‌ام کم است و زود خسته می‌شوم.			
۷- در کار و تحصیل جز نفرت آخر هستم.			
۸- فردی ناامید و نرسیده‌ام.			

جمع بندی

عدد سردی

به این ترتیب عدد سردی شما برابر با..... + + خواهد شد.

پرسشنامه شماره ۳ (سنجش تری)

سوالات سنجش تری	اسلا صدی می گنت (۱۰ اسباق)	در جملات بندها (۱۰ اسباق)	کاملاً بنده می گنت (۲۰ اسباق)
-----------------	-------------------------------	------------------------------	----------------------------------

۱- پوست بدنم نرم است.

۲- از هوای خشک و بدون رطوبت لذت می برم.			
---	--	--	--

۳- فردی چاق هستم.

۴- موهای نرم و لخت دارم.			
--------------------------	--	--	--

۵- پر خواب هستم.

۶- کم حافظه هستم و مطالب را فراموش می کنم.			
--	--	--	--

۷- اگر عصبانی شوم، زود آرام می شوم.

۸- انعطاف پذیر بوده سخت گیر نیستم.			
------------------------------------	--	--	--

جمع بندی

عدد تری	
---------	--

به این ترتیب عدد تری شما برابر با = + + خواهد شد.

پرسشنامه شماره ۴ (سنجش خشکی)

سوال سنجش خشکی	اصطلاحی می‌کند (۱ امتداد)	در حد اعتدال (۲ امتداد)	کاملاً بی‌بی‌بی می‌کند (۳ امتداد)
۱- پوست بدنم خشک است.			
۲- از هوای دارای رطوبت لذت می‌برم.			
۳- فردی لاغر هستم.			
۴- موهای خشک و مجدد دارم.			
۵- کم خواب هستم.			
۶- حافظه خوبی دارم و مطالب را زود به یاد می‌آورم.			
۷- اگر عصبانی شوم، دیر آرام می‌شوم.			
۸- اعطای پذیر نبودن سخت‌گیر هستم.			
جمع بندی			
عدد خشکی			

به این ترتیب عدد خشکی شما برابر با=.....+.....+..... خواهد شد.

اکنون اعداد حاصله از پرسشنامه‌های چهارگانه خودتان را از پایین پرسشنامه‌ها به اینجا منتقل نمایید و در جایگاه مشخص صفحه بعد یادداشت کنید:

عدد گرمی شما
 عدد سردی شما
 عدد تری شما
 عدد خشکی شما

اگر اعداد فوق را در فرمولهای ذکر شده بگذاریم، نتایج زیر حاصل می‌شود:

..... = عدد سردی - عدد گرمی

..... = -

که عدد بیانگر مزاج شما می‌باشد.

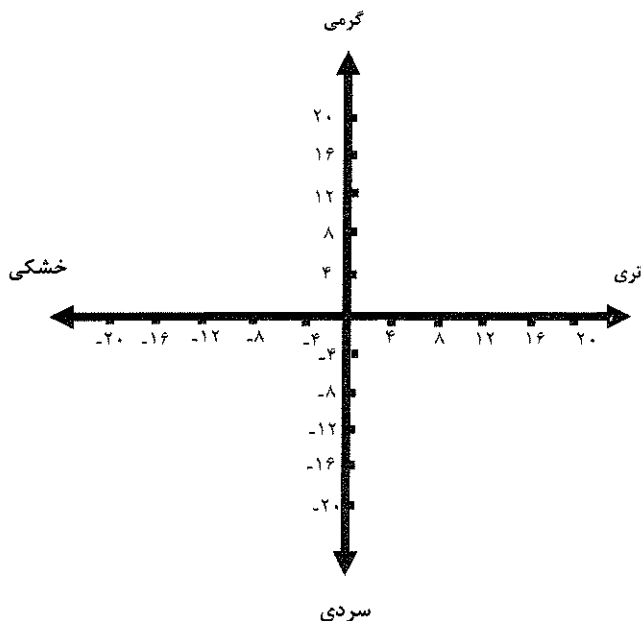
..... = عدد خشکی - عدد تری

..... = -

که عدد بیانگر مزاج شما می‌باشد.

به عبارت دیگر مزاج شما (به میزان واحد) و (به میزان واحد) می‌باشد.

اکنون می‌توانید جدول مختصات مزاج خودتان را در جدول خالی صفحه بعد رسم نمایید.



عوامل موثر بر مزاج:

مزاجی که در بالا مشخص گردید مزاج کلی بدن نامیده می‌شود و به صورت عمده تحت تاثیر ژنتیک فرد می‌باشد. این مزاج ژنتیکی ثابت نیست و همیشه تحت تاثیر عوامل درونی و عوامل محیطی قرار دارد. برای فهم بهتر، یک قایق را در نظر بگیرید که در طول رودخانه‌ای خروشان در حال حرکت است؛ خط سیر قایق به‌طور عمده تحت تاثیر قایق سوار است، ولی مسیر رودخانه، بادهای و موانع و خار و خاشاک می‌توانند تاثیرات قابل توجهی در خط سیر ایجاد کنند. قایق سوار ماهر، که همان شخص علاقمند به سلامتی است در صورت آگاهی و تجربه کافی می‌تواند قایق را به سر منزل مقصود برساند. البته گاهی نیز عوامل محیطی مسیر

حرکت را تغییر می‌دهند و گاهی مانع حرکت شده و گاهی کشتیهای بزرگ را نیز غرق می‌کنند.

در زیر بعضی عوامل محیطی که برای حفظ سلامتی مهم هستند ذکر شده است. فرد علاقمند به سلامتی بدون شناخت آنها و جبران تغییراتی که این عوامل ایجاد می‌کنند، نمی‌تواند کشتی سلامتی خود را به سلامت به محل مورد نظر هستی هدایت نماید.

۱- مزاج فصلها

فصلها به علت تأثیراتی که روی آب و هوا و محیط دارند، روی مزاج اصلی افراد نیز اثر می‌گذارند و فرد علاقه‌مند به حفظ تعادل مزاج، لازم است به تغییرات فصلی توجه کند. فصل بهار، گرم و تر است و افراد گرم و تر تحت تأثیر بیشتری قرار می‌گیرند و بیماریهای دمو، مانند دملهای پوستی و پرخوابی، در آن شدت می‌یابد. فصل تابستان، گرم و خشک است و افراد گرم و خشک تحت تأثیر بیشتری قرار می‌گیرند و بیماریهای صفراوی، مانند سردرد گرم و بیخوابی، در آن افزایش می‌یابد. فصل پاییز سرد و خشک است و افراد سرد و خشک تحت تأثیر بیشتری قرار می‌گیرند و بیماریهای سوداوی، مانند بواسیر و افسردگی، در آن شدت می‌یابد. فصل زمستان سرد و تر است و افراد سرد و تر تحت تأثیر بیشتری قرار می‌گیرند و بیماریهای بلغمی، مانند درد مفاصل، معمولاً در آن شدت می‌یابد (جدول ۳). باید توجه داشت که تقسیم‌بندی طبی فصلها با تقسیم بندی نجومی فصلها متفاوت است و می‌تواند در سالهای مختلف، بسته به شرایط آب و هوایی، فصلی کوتاه و فصلی دیگر، طولانی شود.

بهار	تابستان	پاییز	زمستان
گرم و تر	گرم و خشک	سرد و خشک	سرد و تر

جدول ۳- کیفیت فصلهای مختلف

۲- مزاج دوره‌های مختلف زندگی

از تولد تا ۳۰ سالگی سن رشد است و مزاج، گرم و تر است. افراد، در این سنین، مستعد جوش و دمل و خونریزی بینی هستند. از ۳۰ تا ۴۰ سالگی سن جوانی یا شباب است و گرمی و خشکی بر بدن غلبه دارد. افراد سی تا چهل ساله، مستعد خشکی و ترک پوست هستند. از ۴۰ تا ۶۰ سالگی را سن میانسالی گویند و مزاج آن، سرد و خشک است. این افراد، مستعد بیماریهای سوداوی (مانند بواسیر و واریس) و اختلالات فکری هستند؛ به ویژه در فصل پاییز، علایم آنان تشدید می‌شود. از ۶۰ سال به بعد را سن پیری گویند که مزاج آن، سرد و تر است و افراد مسن، مستعد درد و ورم مفصلی و آلزایمر هستند و در فصل زمستان بیماریهای آنها شدت می‌یابد (جدول ۴). اعداد ذکر شده برای دوره‌های چهار گانه زندگی انسان، عددهایی تقریبی و حدودی هستند و بسته به شرایط می‌توانند متفاوت باشند. چه بسیار افرادی که به‌علت فشارهای زندگی، زودتر از حد معمول به سن پیری می‌رسند و در جوانی موهایشان سفید می‌شود و چه بسیار افرادی که به‌علت رعایت شش اصل ضروری برای زندگی سالم، دیرتر پیر می‌شوند و در سنین بالا نیز از توان و انرژی جوانی برخوردارند. دانشمندان طب سنتی ایران، عمر معمولی انسان را در دوران اخیر، حدود ۱۲۰ سال می‌دانند که با رعایت روش زندگی به آسانی می‌توان به آن دست یافت و با شادابی و سلامتی، تجربیات خود را به بشریت و نسلهای آینده انتقال داد.

سن	رشد (۲۰-۳۰)	جوانی (۳۰-۴۰)	میانسالی (۴۰-۶۰)	پیری (۶۰-۸۰)
کیفیت	گرم و تر	گرم و خشک	سرد و خشک	سرد و تر

جدول ۴- مزاج افراد در سالهای مختلف

۳- مزاج زن و مرد

مزاج زنان سردتر از مزاج مردهاست و به همین علت، خانمها بیشتر از آقایان، دچار بیماریهای سرد- مانند ورم دست و پا، چاقی و درد مفاصل- می‌شوند.

۴- مزاج سرزمین

حکما هر نیمکره را به هفت سرزمین یا اقلیم تقسیم بندی کرده‌اند (برای هر اقلیم حدود ۱۳ درجه در نظر گرفته‌اند). اقلیم اول در بالا و پایین استوا واقع است که حرارت و رطوبت در حداکثر خود است. هرچه از اقلیم اول دور می‌شویم، از حرارت کاسته می‌شود. اقلیم ۴ در وسط قرار دارد و معتدل می‌باشد و اعتدال برای توسعه و رشد قوای ذهنی و روانی ضروری می‌باشد. قسمتهایی از کشورهایی مانند ایران، چین و آمریکا در این منطقه قرار دارند. نوابغ و حکمای بزرگ معمولاً در اقلیم چهار پرورش یافته‌اند و می‌یابند و سرزمین هفتم- که همان قطب است- سرد و خشک است و خالی از سکنه می‌باشد.

۵- مزاج مکان

مکانهای مختلف، تأثیرات مهمی در مزاج افراد می‌گذارند و انسان که موجودی با اراده است می‌تواند مکان مناسب برای زندگی خود را انتخاب کند و یا اینکه تأثیرات طولانی آن آب و هوا را بر بدن خود و خانواده اش بشناسد و بتواند با تعدیل آن زندگی خوبی داشته باشد. خشکی هوا اگر مدیریت نشود در دراز مدت تأثیر خود را روی ساکنین خود می‌گذارد و میزان تحریک پذیری عصبی افراد و بیخوابی را بالا می‌برد. شهرهایی مانند تبریز، اردبیل، زنجان و کرمانشاه کوهستانی محسوب می‌شوند و معمولاً در اکثر ماههای سال، سرد و خشک می‌باشد. تهران نیز کوهستانی است و دارای هوای خشک می‌باشد و در فصل بهار از خشکی آن کاسته می‌شود، به همین علت، پوست ساکنان تهران و دیگر شهرهای کوهستانی ذکر شده مستعد خشکی و خارش است. مناطق جنوبی حاشیه خلیج فارس (مانند بندر

عباس) گرم و مرطوب می‌باشد. شهرهایی مانند یزد، کرمان، کاشان و قم (که در حاشیه کویر واقعند)، هوای گرم و خشک دارند و اراده قوی در ساکنان منطقه ایجاد نموده است. هوای منطقه شمال کشور در حاشیه دریای مازندران (مانند رشت، بندرانزلی، رامسر، تنکابن، نوشهر، بابلسر و ساری) مرطوب است و فردی که در این محیط قرار می‌گیرد، رطوبت هوا را کسب می‌نماید و وزن او کمی بالا می‌رود و خوابش افزایش می‌یابد؛ ولی در ارتفاعات یا بیلاغات منطقه شمال (مانند ماسوله، کلاردشت و جواهرده) از رطوبت هوا کاسته می‌شود. شیراز هوایی معتدل دارد و مردمانی معتدل و با اخلاق آرام، ثمره این آب و هواست. همواره این آب و هوا شاعران را به وجد آورده است و حکمای بزرگ در دامان خود پرورش داده است. معادن خاص مانند گچ (سرد و خشک)، مس (گرم و خشک)، آهن (گرم و خشک) و اورانیوم، مزاج ساکنین شهرهای مجاور خود را مستقیم و غیر مستقیم تحت تاثیر قرار می‌دهند. مناطقی که در مجاورت مرداب و لجنزار هستند، رطوبت دارند و ساکنین را مستعد عفونت می‌نمایند. خانه‌های گلی (سرد و تر) و خانه‌های آهنی و سیمانی (خشک) هم روی رفتار افراد تاثیر می‌گذارند. منازل واقع در طبقات بالاتر (گرم و خشک) و طبقات زیرزمین (سرد و تر) مزاج را تغییر می‌دهند. افرادی که در نانواییها کار می‌کنند و یا مشغول حفر چاه هستند، یا با کامپیوتر مشغول هستند و یا در بیمارستانها و محل عبور بیماران هستند، تحت تاثیر هوا و شغل خود قرار می‌گیرند.

اخلاط چهارگانه

غذایی که می‌خوریم، تحت تأثیر ترشحات دهان و معده و در نتیجه جویده شدن توسط دندانها و حرکات دستگاه گوارش، تبدیل به یک ماده شبیه به سوپ جو به نام «کیلوس معدی» می‌شود. سپس این ماده سوپ مانند توسط عروق ماساریقا به کبد رفته و آنجا نیز تحت تاثیر حرارت کبدی تبدیل به «کیموس کبدی» می‌شود. «کیموس کبدی»، خود، شامل چهار خلط به نامهای «سودا، بلغم،

دم و صفرا» (جدول ۵) می‌باشد. تعادل این اخلاط، نقش بسیار مهمی در حفظ سلامتی انسان دارد. اخلاط موجب به وجود آمدن مواد سبک، لطیف و گرانبهایی مانند بنزین سوپر در بدن می‌شوند که تولید انرژیهای مختلف در بدن را بر عهده دارد؛ به این مواد گرانبها و دارای انرژی بالا، «ارواح» می‌گویند. همچنین اخلاط موجب به وجود آمدن اندامهای مختلف بدن می‌شوند که به آنها «اعضاء» گویند. برای حفظ تعادل این اخلاط لازم است غذاهای مناسب و اصلی مصرف شود. تکرار استفاده از غذاهای نامناسب (مانند بادمجان، قارچ و ...) تعادل اخلاط و نهایتاً، تعادل مزاج را به هم می‌ریزد و موجب بروز بیماری می‌شود. همچنین به هم ریختن تعادل اخلاط در نهایت موجب اختلال در تولید انرژی و همچنین اشکالات ساختاری در اندامهای مختلف می‌گردد. برای درک بهتر، رابطه غذا با بدن را مانند رابطه بنزین با موتور ماشین فرض نمایید. برای احتراق صحیح موتور ماشین باید از بنزین سوپری استفاده شود که دارای عدد اکتان مناسبی است و در پالایشگاه با زحمت و هزینه بیشتر و در سطح بالاتری از تقطیر نفت خام تولید شده است، حال اگر به صورت اتفاقی در باک این ماشین، گازوییل، بنزین معمولی یا بنزین سوپر همراه با مقداری آب ریخته شود، حتماً عملکرد این ماشین صدمه می‌بیند و حتی موتور خاموش می‌شود.

خاک	آب	هوا	آتش
سرد و خشک	سرد و تر	گرم و تر	گرم و خشک
سوداوی	بلغمی	دموی	صفراوی
سودا	بلغم	دم	صفرا

جدول ۵: رابطه بین ارکان، مزاجها و اخلاط

ارواح

ارواح جمع روح است. باید توجه داشت که این ارواح، کاملاً متفاوت از «روح» مطرح شده در قرآن کریم و نیز «روح» مصطلح در بین مردم است و نباید با آن

اشتباه شود. روح مورد نظر در طب سنتی، با بیان ساده، همان ماده سبک، لطیف و گرانبها و دارای انرژی بالا و عامل حرکت و عملکرد صحیح اعضاء است که از خلط به وجود می آید. به عنوان مثال، از نفت، انرژی حرارتی و مکانیکی و برق حاصل می شود و از این انرژیها حرکت های متعددی ایجاد می شود. از خلط، سه دسته روح یا ماده دارای انرژی بالا تولید می شود که به نامهای «روح حیوانی، روح نفسانی و روح طبیعی» نامیده می شوند.

روح حیوانی، وظیفه اش رساندن هوای تازه و پاک به اعضاء است. همچنین دور کردن مواد بد و دفع آنها از سیستم تنفس را به عهده دارد.

روح نفسانی، وظیفه اش حس، حرکت و مدیریت کردن و هماهنگی اعضاء می باشد.

روح طبیعی، وظیفه اش رساندن غذا به اعضاء و همچنین رشد اعضاء و بدن است.

اگر روحها و متعاقب آن، انرژیها صدمه ببینند، عملکرد اعضاء و بدن صدمه می بیند. به این ترتیب، ارتباط مستقیمی بین خلط مناسب، روح و عملکرد صحیح اندامها و بدن وجود دارد.

اعضاء

اعضاء نیز مانند ارواح و انرژیها، از خلط به وجود می آیند. اگر اخلاط دچار مشکل شوند، اعضاء نیز صدمه می بینند. هر عضوی مزاج مخصوص به خود را دارد و مواد مورد نیاز خود را از اخلاط در حال گردش در عروق دریافت می کند.

در طب سنتی ایران سه عضو از اهمیت فوق العاده برخوردارند که عبارتند از: قلب (مزاج گرم و خشک)، مغز (مزاج سرد و تر) و کبد (مزاج گرم و تر). قلب، مغز و کبد به ترتیب محل اصلی روح حیوانی، روح نفسانی و روح طبیعی هستند. مزاج کلی بدن به صورت عمده تابع مزاج قلب، مغز و کبد است، و به طور کلی عملکرد صحیح این سه عضو موجب عملکرد صحیح سایر اعضاء و بدن می شود.