



جزوه دوره اول آموزشی حفظ الصحة

« مزاج شناسی »

استاد سجاد شاهمرادی

زمستان 91

تهیه و تنظیم: بهمنی - نوری

فهرست

3	مقدمه
6	امور طبیعیہ
6	ارکان
7	مزاج
13	اخلاط
15	اعضاء
16	10 راه تشخیصی مزاج جبلی
16	1- ملمس
17	2- لحم و شحم
18	3- شعر
21	4- لون بدن
22	5- ہیئت و بنیہ اعضاء
23	6- کیفیت فضول مندفعہ
24	7- کیفیت انفعال از کیفیات اربعہ
26	8- نوم و یقضہ
27	9- افعال صادرہ
27	10- انفعالات نفسانی

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين و صل الله على سيدنا محمد و آله الطاهرين و لعنه الله على اعدائهم اجمعين الى يوم الدين.

مقدمه؛

حفظ الصحه يا حفظ سلامتی آن چیزی است که همگان از طب سنتی باید بدانند تا بتوانند سلامتییشان را حفظ کنند یا در صورت از دست رفتن، آن را برگردانند.

دو دیدگاه درباره تدبیر بدن وجود دارد، این دیدگاه ها ابتدای مسیر است که مسائل بعدی به دنبال آن می آیند؛

1. خود بدن مد نظر قرار می گیرد، یعنی حفظ جسم، تنها هدف انسان است تا در سایه سالم بودن بدن، لذت بردن ها به نهایت برسد. کسانی این نظر را قبول دارند که کل وجود انسان را فقط همین بدن می دانند و یا کل زندگی را فقط دنیا می دانند، مانند غربی ها.
2. خود بدن مد نظر نیست، بلکه بدن وسیله ای برای بهتر به نتیجه رساندن هدف های دنیایی و اخروی و سرعت بخشیدن به آن ها است. حتی ممکن است اعتقاد به آخرت نباشد و تدبیر بدن فقط برای بهتر به نتیجه رسیدن هدف های دنیایی است. کسانی که این دیدگاه را قبول دارند معتقدند که جسم، خودش را نمی تواند تدبیر کند.

دو خصوصیت ملموس ماده، محدود بودن به «مکان و زمان» مخصوص خودش است. بدن هم از جنس ماده است و دارای این دو خصوصیت است. چیزی که مکان و زمان دارد نمی تواند خودش را تدبیر کند، پس بدن، خودش را نمی تواند تدبیر کند.

هر اتفاقی که در عالم طبیعت می افتد باید 4 علت را همزمان داشته باشد؛

1. علت مادی: وجود ماده برای ایجاد شیء مثل چوب برای ساختن میز
2. علت صوری: چگونگی رخداد عمل مثل نقشه میز یعنی چگونگی پیوند اجزای میز
3. علت غایی: هدف مثل هدفی که از ساخت میز مورد نظر است

4. علت فاعلی: مثل نجار

علت فاعلی بدن چیست؟ دو ذره مثلا دو سلول را در نظر بگیرید، این ها می توانند از هم مطلع باشند و کاری برای یکدیگر انجام دهند؟ ارتباط سلول ها با شعور و آگاهی است؟ چه کسی این ارتباط ها را رهبری می کند؟ مغز هم خودش ماده ای است که فرمانده و رهبر می خواهد. اگر مغز رهبر بدن است، وقتی شخصی بدون هیچ مرگ مغزی و بدون هیچ گونه اختلال در سایر اعضا می میرد دلیلش چیست؟ ما به ملک الموت معتقدیم که در پایان عمر جانمان را می گیرد یعنی علت فاعلی یا همان نفس و روح را می گیرد، در نتیجه با نبود علت فاعلی، بدن دیگر کار نمی کند اگر چه بدن سالم است، این یک احتمال عقلانی است. احتمال دیگری هم هست، اینکه علت جسمی ناشناخته ای برای مرگ وجود داشته باشد.

اگر بخواهم راحت بگویم اینطور است که هدف ما از تدبیر بدن، تدبیر و سالم بودن نفس و روح است، چون هر عملی که بر جسم وارد شود بر روح هم مؤثر است. اگر بدن -که ریشه است- سالم باشد، سالم ساختن اعمال و اخلاقیات و عقاید بسیار آسان تر می شود. اسلام ادعا دارد که هر علمی را شما بگویید من می توانم به شما یاد بدهم و من این علوم را در بطن خود جای داده ام. خدا می گوید من علم هر چیزی را در قرآن قرار داده ام. علم کامپیوتر هم قرار داده است؟ بله، به نظر خنده دار می رسد و قبول کردنش سخت است. این که من مسلمان عرضه ندارم چگونه این علم را از قرآن بیرون بکشم یک حرف است و اینکه این علم وجود دارد حرف دیگری است. دانشجو: این مباحث اعتقادی است و به خود افراد مربوط است و ربطی به علم ندارد.

علم ما کاملا از عقایدمان بیرون آمده است یعنی تا عقیده ای به چیزی پیدا نکنیم درباره آن حرفی نمی زنیم.

اعتقاد من این است که غرب برای ما خیلی حکیمانه کار می کند و خوب می داند برای تخریب جامعه ما در کجا باید سرمایه گذاری کند. ما می گوئیم اگر بدن سالم شود، درست کردن اخلاقیات و عقاید و رفتارها راحت تر خواهد بود چون ریشه درست شده است. غرب دقیقا روی این نقطه دست گذاشته است. این نکته ای را که الان می خواهم بگویم خودم تجربه و تحقیق کرده ام. در هیچ شهری مثل اصفهان عقاید دینی مردم عمیق نیست چون عالمان زیادی در این شهر بوده و مردم دم خور علما بوده اند. در شهر اصفهان بگردید ببینید

چقدر فست فود پیدا می کنید؟ خیلی. بعد ببینید تهران یا شهرهای دیگر به اندازه اصفهان فست فود دارند؟ ربطش سخت نیست، وقتی بدن هایشان را خراب کردیم آن موقع از خودشان استفاده می کنیم (هدف غرب) یعنی وقتی بدن خراب شد، روح، خودش خراب می شود. حالا اینکه شما اعتقاد داشته باشید یا نداشته باشید که این فست فودها چه بلایی سر جسم و روح می آورد بحث دیگری است.

دانشجو: قبل از مطرح کردن مسائل اعتقادی بهتر نیست شرق و غرب برای پیشرفت علم با هم همکاری کنیم؟

ما هم همین را قبول داریم به این شرط که حرف یکدیگر را از مبنا بتوانیم بپذیریم. فلسفه ی علم، مسیر علم را مشخص می کند. تا قرن 16 میلادی تنها هدف علم کشف حقایق بود. در قرن 16 فیلسوفی بنام فرانسیس بیکن گفت: ما تا به حال به دنبال کشف حقیقت بودیم، از این به بعد هدف علم باید کسب منفعت شود، حالا این کسب منفعت می خواهد به کشف حقیقت منجر شود یا خیر؟. این حرف به تدریج جایش را در تمام علوم از جمله طب باز کرد، طوری که نامحسوس است اما یک واقعیت است. در قرن 18، تدریس قانون ابن سینا کنار گذاشته شد و سیستم جدید طب شروع شد. طبی که با این رویکرد به وجود آمده حداکثر 300 سال قدمت دارد در حالی که طب قدیم حداقل 8500 سال قدمت دارد یعنی از وقتی که حضرت آدم(ع) به وجود آمد. سیستم کسب منفعت گاهی به کشف حقیقت منجر می شد و گاهی خیر اما اصل، کسب منفعت بود. این جا است که اختلاف مبنا پیش آمد. کشف حقیقت قطعا منجر به کسب منفعت می شود چه در کوتاه مدت و چه در بلند مدت یعنی بعضی اوقات ملموس نیست. اما آن ها کسب منفعتی را می خواستند که ملموس باشد.

داستان معروفی تاییدکننده این حرف ماست. طبیعی، مریض قصابی داشت که گلویش درد می کرد و ماه به ماه مراجعه می کرد، طبیب هم مرهمی می داد تا حال مریض کمی بهتر شود. در ضمن مریض در هنگام مراجعه مقداری گوشت برای طبیب می آورد. روزی که طبیب در مطب نبود و شاگردش در آن جا حضور داشت، مریض مراجعه کرد. شاگرد دهان مریض را نگاه کرد و استخوان کوچکی را که در گلویش گیر کرده بود در آورد. وقتی طبیب آمد، شاگرد ماجرا را بازگو کرد. طبیب گفت: من خودم هم می فهمیدم استخوان در گلویش گیر کرده اما تو نان ما را بریدی. این حرف ها سوء ظن نیست.

بلایی که در سیستم کسب منفعت بر سر ما می آید این است که با مصرف اولین دارو در یک چرخه قرار می گیریم. به محض مصرف دارو برای درمان بیماری، به بیماری و عارضه دیگری (عوارض دارویی) دچار می شویم. پس یا باید این سیکل را تا آخر عمر ادامه دهیم یا اینکه از سیکل خارج شویم.

جایگاه حفظ الصحة یا حفظ سلامتی در طب سنتی از لحاظ کمی بسیار کم است اما از لحاظ کیفی جایگاه بسیار بسیار مهمی دارد. طوری که رازی (اکبر الاطبا) می گوید: 80 درصد مشکلات جسمی مردم به واسطه تغذیه و تدابیر حفظ الصحة قابل درمان است. تدابیر حفظ الصحة می پردازد به: خوردن و آشامیدن، حرکت و سکون بدنی، خواب و بیداری، تدبیر حمام، تدبیر مسافر و...

امور طبیعیه؛

برای استفاده از علم حفظ الصحة، برای خود و دیگران باید مقدماتی از طب سنتی را بدانیم که این مقدمات را «امور طبیعیه» می گوئیم یعنی اموری که به ایجاد و استواری (قوام) انسان مربوط می شوند و اگر این ها در انسان اختلال یابد، یا استواری و قوام شخص را به خطر می اندازد یا به طور کلی باعث نابودی می شود و اگر این امور نباشد اصلا شخص به وجود نمی آید.

امور طبیعیه شامل 7 مورد هستند؛ ارکان، مزاج، خلط، اعضا، ارواح، قوا و افعال.

آنچه در این کلاس مهم است شناخت مقداری از ارکان و اخلاط و اعضا و به طور مفصل مزاج است که در ادامه به آن می پردازیم.

ارکان؛

فلاسفه می گویند عالم طبیعت یعنی هر آنچه پیرامون ماست از چهار ماده (رکن) به وجود آمده است که به واسطه مخلوط شدن این ها با هم اشیاء به وجود می آیند، یعنی در هر شیئی این چهار چیز وجود دارد اما به نسبت های مختلف.

ارکان شامل آب، آتش، هوا و خاک است. منظورمان از این 4 عنصر، این آب، و آتش و هوا و خاکی که می بینیم نیست بلکه منظور آب، آتش، هوا و خاک عنصری است که دیگر قابل تقسیم هم نیست. برای نزدیک تر شدن این مطلب به ذهن می توانیم به ترتیب معادل های مایع، انرژی، گاز و جامد را بگوییم.

چرا این ها را ارکان می گوییم و چرا جدول مندلیف نه؟... اثبات این ها در علم فلسفه بحث می شود.

آتش(گرم و خشک): نماد نهایت انبساط است که به خاطر گرمی آن است.

هوا(گرم و تر): نماد نهایت سیالیت و شکل پذیری است که به خاطر تری آن است.

آب(سرد و تر): نماد نهایت انقباض و سردی در عالم است. اصل آنچه انقباض را ایجاد می کند سردی است و تری فرع بر سردی است.

خاک(سرد و خشک): نماد نهایت شکل دادن و استواری است که به خاطر خشکی آن است.

هر چیزی که در عالم طبیعت به وجود می آید از این چهار رکن به وجود آمده است یعنی هر چهار رکن به نسبت های مختلف در آن است و به نسبت اینکه کدام یک ظهور و بروز دارد، خواص آن را بیشتر بروز می دهد. آب و خاک و آتشی و هوایی که ما می بینیم، خواص چهار رکن را بیشتر نشان می دهند. برای مثال آب هر چهار رکن را دارد اما به دلیل بیشتر بودن عنصر آب در آن، خواص آب عنصری را بیشتر نشان می دهد.

مزاج؛

از ترکیب ارکان با هم «مزاج» به وجود می آید. هر چیزی که اطراف ماست مزاج خاص خودش را دارد. مثلا شنیده اید که این عطر گرم است و این عطر سرد است. برای رنگ ها، غذاها، داروها، گیاهان، حیوانات و انسان ها هم همین طور حتی جمادات مثلا چوب را گرم و تر و سنگ را خشک می گویند. اینکه بهتر است در خانه ها از چوب بیشتر استفاده شود به دلیل این است که به مزاج انسان نزدیک تر است و یا از سنگ کمتر استفاده شود تا روحیه انسان سخت و خشن نشود.

در بحث مزاج آنچه به حفظ الصحة مربوط می شود شامل موارد زیر است:

1- مزاج فصول

بهار: گرم و تر. بهترین فضا برای رشد، تری است که البته به گرما هم نیاز دارد. این فضا در بهار مشهود است چه در بدن های خودمان که رشد بیشتری دارد و چه در طبیعت که کاملا واضح است.

تابستان: گرم و خشک. انرژی موجود در گرما موجب ثمردهی می شود.

پاییز: سرد و خشک

زمستان: سرد و تر

2- مزاج سن

بر اساس حرارت و رطوبت غریزیه انسان، به چهار بخش اصلی تقسیم می شود که شامل:

سن حدائث(به وجود آمدن، رشد و نمو): گرم و تر. از ایجاد نطفه تا 15(یا 25 یا 28) سالگی

سن وقوف(جوانی): گرم و خشک. از 28 تا 40 سالگی

سن کهولیت(میانسالی): سرد و خشک. از 40 تا 60 سالگی

سن پیری: سرد و تر. از 60 سالگی تا مرگ.

سوالی که پیش می آید این است که چگونه بعد از خشکی سن کهولیت، تری در سن پیری به وجود می آید؟ اگر افراد پیر را مشاهده کرده باشید خیلی بدنشان نرم و لطیف و سست است که دلیلش متلاشی شدن سلول های فرسوده بدن و در نتیجه آزادسازی رطوبت است. پس تری در این سن، تری اصلی نیست بلکه تری غریبه است.

نکته: این سن ها در مورد نوع انسان است و به صورت طیفی است که به عوامل مختلفی از جمله مزاج شخص و آب و هوا بستگی دارد و ممکن است تغییر کند.

3- مزاج مکان

تقسیم بندی های مختلفی وجود دارد بر اساس محل قرارگیری کوه، دریا، دشت، بیابان و... فعلا مزاج کلی کشور را بیان می کنیم اگر چه تقسیم بندی های گسترده تری هم هست.

جنوب: گرم و تر. گرمی به خاطر نزدیک بودن به خط استوا و تری به خاطر خلیج فارس

شمال: سرد و تر. سردی به خاطر نزدیک شدن به سیبری و قطب شمال

مناطق کوهستانی (بیشتر مناطق غرب کشور): سرد و خشک

مرکزی: گرم و خشک

شرق (محدوده خراسان): نسبت به چهار منطقه ذکر شده، تقریبا معتدل است. به خاطر محصور شدن باد صبا که بهترین باد است و از شرق می وزد.

در شهر اصفهان به واسطه مانع شدن ورود باد جنوبی (گرم و تر) توسط کوه صفا، مزاج رو به خشکی می رود اما به خاطر وجود زاینده رود مقداری تری به آن اضافه می شود. به طور کلی مزاج اصفهان گرم و خشک است که البته گرمای آن مثل کرمان و یزد نیست.

4- مزاج جنس

اطبا تمام موجودات اعم از جمادات و نباتات و حیوانات را با ملاک سردی و گرمی و تری خشکی بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که خیلی بعید است موجود زنده ای فقط گرم یا خشک یا سرد یا تر باشد. مثلا مزاج عقرب به شدت سرد و خشک است به خاطر همین وقتی زهر عقرب با نیش زدن وارد بدن می شود بدن منقبض می شود و خون لخته می شود و در نهایت مرگ. مثال: مزاج شیر گرم

و تر است، الاغ سرد و تر است، مورچه سرد و خشک است، گرگ گرم و خشک است. اما جایگاه انسان کجاست؟ مزاج انسان نسبت به تمام موجودات دیگر دارای مزاج معتدل تری است یعنی نزدیک ترین مکان نسبت به اعتدال حقیقی. اما این بدان معنی نیست که در انسان ها مزاج سرد و خشک یا مثلا گرم و تر و... نداریم بلکه تمام چهار مزاج را در انسان داریم اما وقتی یک مزاج انسان را با همان مزاج در حیوان مقایسه می کنیم، اختلاف فوق العاده زیاد است به طوری که انسان به نقطه اعتدال بسیار نزدیک است.

دو جنس انسان یعنی زن و مرد هر کدام یک سری ویژگی دارند، پس در جنس انسان ها نسبت به هم، دو مزاج وجود دارد. زن ها سردتر و ترتر، و مردها گرم تر و خشک تر هستند. این ها در نسبت با هم تعریف می شود. در مقایسه یک زن دارای مزاج گرم و خشک با مرد دارای همین مزاج با نشانه های ثابت، اگر چه هر دو یک مزاج دارند اما این زن نسبت به این مرد، سردتر و ترتر است.

تفاوت های زنان و مردان از نظر جسمی و روحی با تکیه بر مشاهدات و علت یابی؛

نظرات دانشجویان:

- ویژگی های زنان: احساسی، وفادار، حسود، صبور، ضعیف، لج باز، دلسوز، ترسو، تیزبین، متواضع، ظریف، جزئی نگر،

برنامه ریز، سازگار، درونگرا

- ویژگی های مردان: خشن، خائن، صمیمی، غیور، زورگو، مغرور، ریاکار، دروغگو، شجاع، باهوش، سیاست مدار، کلی

نگر، مدیر و مجری، برونگرا

ما واژه هایمان با هم قاطی شده است، مهربانی و احساسات و عاطفه را یک معنی می گیریم در حالی که این طور نیست. زنان انعطاف بیشتری دارند، این عاطفه مانند نقطه عطف نیاز به تری دارد و هر کس تری اش بیشتر باشد انعطافش بیشتر است. سازگاری هم مربوط به این است. این با محبت تفاوت دارد. محبت در مردان قوی است، اما مشاهده می کنیم زنان بیشتر طلب محبت می کنند و احساسی ترند. اگر کسی خیلی گرم باشد با اندکی گرفتن گرما ظرفیتش پر می شود و گرما را پس می زند مثل یک لیوان آب 90 درجه. این یک قاعده کلی پر کاربرد است. مثلا اینکه زنان پر حرف ترند. ظاهرا چون مردان گرم ترند و حرف زدن هم که نوعی بروز است و نیاز به گرما دارد پس مردها باید پر حرف تر باشند اما در واقعیت برعکس است. این موضوع با سردی و گرمی سازگار است اینگونه که زنان چون

سردترند و با حرف زدن هم کبد انسان به شدت گرم می شود پس بیشتر حرف می زنند و این ایجاد گرما اذیتشان نمی کند. حالا چه کسی زودتر به حرف می افتد؟ مردان، چون گرم اند. در قضیه کار هم همین است، زنان بیشتر می توانند کار کنند(مثل کار بسیار زیاد خانه) اما مردان زودتر به کار می افتند و سریع تر کار می کنند و به تبع زود هم خسته می شوند. مردان به خاطر خشکی منطقی ترند یعنی راحت تر استدلال می کنند، اما زنان به خاطر تری ممکن است تکثر نظر داشته باشند و یک معیار نداشته باشند. هوش مربوط به گرمی است که در مردان بیشتر است اما زنان فهم یعنی عمق مطلب بیشتری دارند چون لازمه عمق داشتن ابتدا سکون است که در زنان ناشی از سردی است. وقتی کلنگ تیزی باشد اما در حال حرکت، هیچ گاه به عمق نخواهد رسید.

امروزه معیار سنجش طبق روانشناسی غربی IQ یا EQ است که همان هوش است اما در روانشناسی اسلامی فهم را هم می سنجند. مردان زودتر ارتباط برقرار می کنند اما خشکی مانع آن می شود و ظرفیت را کاهش می دهد طوری که ارتباط سریع قطع می شود ولی اگر سردی زنان(همان انقباضی که باعث سکون می شد) اجازه برونگرایی دهد به خاطر تری این باقی خواهد ماند. زود قضاوت کردن و لجبازی و ریاکاری به خاطر بروز گرمی است. ریا هم یعنی به چشم دیگران در آوردن. ریا صفت ذاتی بعضی انسان هاست، صفت ذاتی را نمی شود از بین برد پس باید متعلقش را عوض کرد، من که می خواهم خودم را نشان دهم به چه کسی نشان دهم؟ به پایین تر از خودم یا بالاتر از خودم؟!

این حرف اشتباه است که زنان جزئی نگرند و مردان کلی نگر. زنان در آنچه که حساس هستند جزئی نگرند، اتفاقاً زنان کلی نگرتر از مردانند. خشکی باعث می شود جزء جزء قضایا دیده شود سپس بر هم تطبیق داده شود. مردان مدیران بحران موفق اند و زنان مدیران طولانی مدت موفق. در روایت هست که سیدالبیت مرأه یعنی آقای خانه، زن است چون تعامل با همسر و فرزند و جلوگیری از ایجاد اختلاف نیاز به ظرفیت و گذشت و تواضع دارد تا در نهایت یک زندگی چند ده ساله مدیریت شود. اما ستون خانه مرد است، الرجال قوامون علی النساء. در برنامه ریزی خشکی مهم است چون باید منطقی برخورد شود. غرور به خاطر گرمی در مردان بیشتر و حیا به خاطر سردی و تری در زنان بیشتر است، در روایت هم داریم که حیای زن 9 برابر مرد است.

5- مزاج ساعات

ساعت 4 تا 8 صبح: گرم و تر

بهترین زمان برای خون سازی بدن، جذب و یادگیری. تری شکل پذیری و سیالیت را ایجاد می کرد پس در یادگیری که می خواهیم به مغز یا نفس چیزی را وارد کنیم و بفهمانیم، هیچ چیز مانند تری سیالیت را برای پذیرش ایجاد نمی کند.

ساعت 8 تا 14 بعد از ظهر (یا 16 یا 18): گرم و خشک

بهترین زمان برای کارهایی که نیاز به انرژی و پویایی و یا هوش زیادی دارند. مثل کارهای تجاری. هوش با یادگیری فرق دارد، هوش یعنی انتقال از یک مطلب به مطلب دیگر، حال هر چه سرعت این انتقال بیشتر باشد فرد باهوش تر است. نکته ای که وجود دارد این است که افراد گرم و خشک از لحاظ کیفی فوق العاده قوی اند یعنی انرژی و پویایی زیادی دارند اما کمیت پایینی دارند یعنی زود خسته می شوند. بهترین حالت این است که حدود ساعت 12 یا 14 یک استراحت کوتاه مدت داشته باشیم و این استراحت لزوما خواب نیست. اگر کسی 15 تا 30 دقیقه استراحت کند بازده مغزش برای بعد از ظهر تا 60 درصد افزایش پیدا می کند. از طرف دیگر هر کس در همین ساعات بیشتر از 30 دقیقه بخوابد بازده مغزش تا 60 درصد کاهش پیدا می کند. دلیل طبی این ها مفصل است.

ساعت 18 تا 22: سرد و خشک

بهترین ساعت برای تفکر (عمیق سازی یادگیری)، مناجات و در کنار خانواده و جمع دوستان بودن به خاطر نشاطی که ایجاد می کند، چون این ساعات انسان را به سوی سکون و افسردگی می برد، دیده اید که در هنگام غروب بی حوصله می شوید. حال اگر وقتتان را طوری تنظیم کنید که در این ساعات در جمع های نشاط آور باشید خیلی بهتر است. بدترین ساعت برای خواب و تماشای تلویزیون و استفاده از موبایل و لپتاپ و حتی کتاب خواندن، چون باعث تولید خلط سودا می شود که این سودای غیرطبیعی خیلی از بیماری های روحی را ایجاد می کند.

ساعت 22 تا 4: سرد و تر

بهترین ساعت برای خواب به خاطر تولید بیشتر خلط بلغم در بدن، احاطه آن بر مغز و از کار افتادن قوای باطنی و ظاهری مغز. پس بهترین کار خواب است که این خواب بسیار کارآمد و مفرح است. هر ساعت خواب قبل از نیمه شب معادل 2 یا 4 ساعت خواب بعد از نیمه شب است.

اخلاط؛

یکی از نام های طب قدیم طب اخلاطی است که بنا ، استواری و تشخیصش بر پایه اخلاط است. به همین اعتبار طب قدیم کل نگر است.

خلط: جسم روان مرطوبی است که در کبد تولید می گردد. وقتی غذا می خوریم از ابتدای شروع ورود غذا به دهان هضم شروع می شود. به خاطر عمل دندان ها هضم فیزیکی و به خاطر بزاق هضم شیمیایی صورت می گیرد. به واسطه دو رگ بزرگ سبزرنگ زیر زبان بیشترین جذب در دهان صورت می گیرد. اینکه کسی که غش می کند، سریع مقداری عسل زیر زبانش می گذارند و همان موقع به هوش می آید نشان دهنده هضم و جذب در دهان است. وقتی غذا وارد معده شد و فم معده بسته شد بیشترین عمل معده که به واسطه حرارت است شروع می شود. یعنی اصل کار هضم به واسطه حرارت اتفاق می افتد. علاوه بر این حرارت، حرکات معده و شیریه ترشح شده توسط لوزالمعده و کیسه صفرا عمل هضم را انجام می دهند. بسته به معده های مختلف و غذایی که میل می شود مدت زمان هضم متفاوت است. برای بعضی ها 40 دقیقه هضم اول طول می کشد و برای بعضی ها تا دو ساعت و نیم هم ممکن است طول بکشد.

نکته: بهترین کارهایی که بعد از خوردن غذا می توان انجام داد این است که به محض تمام شدن غذا حدود 5 دقیقه به پشت دراز بکشد تا غذا کاملا وارد معده شود. در این حالت هیچ فشاری به فم معده وارد نمی شود. بعد از این به پهلو راست بخوابد تا هنگامی که سبک شدن سر معده احساس شود در این حالت غذا وارد انتهای معده شود. انتهای معده قوی ترین ماهیچه ها و بیشترین حرارت را برای هضم غذا دارد در نتیجه باعث سرعت هضم می شود. هرچه غذا در معده بیشتر بماند امکان فسادش بیشتر است و در نتیجه به خون خوب تبدیل نمی شود. بعد از این به پهلو چپ بخوابد. در این حالت کبد که گرم ترین عضو انسان است دقیقا روی معده قرار

می گیرد و حرارت لازم برای هضم را فراهم می کند. کیسه صفرا هم بر حرارت معده می افزاید. پس در سمت چپ تمام شرایط گرما فراهم است. زمان این مرحله را در تدبیر نوشیدن آب اشاره می کنم. بعد از این مرحله دوباره به سمت راست بخوابد تا دو رشته رگ بزرگی (ماساریقا یا مزاتریک) که در انتهای معده قرار دارند غذای هضم شده را به سمت کبد انتقال دهند. البته رگ های ماساریقا در طول روده باریک پراکنده شده اند که جذب هایی مخصوصا در اثنی عشر که غذا مدت زیادی در آن می ماند، انجام می دهند.

هضم اول یا هضم معدوی از دهان شروع می شود و در معده پایان می پذیرد. در این مرحله کشکاب یا کیلوس معدوی (ماده ای شبیه سوپ جو) تولید می شود که توسط رگ های ماساریقا به کبد می رود. دفع این مرحله مدفوع است.

هضم دوم داخل کبد صورت می گیرد. در داخل کبد کیموس کبدی تولید می شود که در واقع همان اخلاط است. دفع این مرحله ادرار است که توسط کلیه ها دفع می شود.

هضم سوم و چهارم داخل عروق و بافت ها اتفاق می افتد. در این مرحله ماده ای تولید نمی شود. حاصل این مراحل رشد و تغذیه است. دفع این مرحله عرق، چرک، مو، ناخن و بخاراتی است که به صورت نامحسوس از بدن خارج می شود.

اگر از یکی از وریدهای بدن خون بگیریم و در لوله آزمایش بریزیم سپس ماده ای ضد انعقاد خون به آن اضافه کرده و 20 دقیقه تکان بدهیم، 5 ماده در آن می بینیم. ماده زردرنگی (اگر خیلی خالص باشد زعفرانی) که در بالای لوله مشاهده می کنیم که فوق العاده تلخ است و به آن کف خون می گویند، صفرا نام دارد که مزاجش گرم و خشک است. خون آنچه از صفرای طبیعی را نیاز دارد برداشت می کند تا به واسطه آن اعمالی را انجام دهد که به آن اشاره می کنیم. صفرا به خاطر داشتن تند و تیزی، رگ ها و مویرگ های کوچک را باز می کند و اجازه می دهد خون به تمام قسمت های بدن برسد. اعضای در بدن از صفرا تغذیه می کنند مثل ریه. مغز از دو ماده تغذیه می کند که یکی از آن ها صفرا و دیگری بلغم است. قسمت دیگر صفرا به کیسه صفرا می رود. صفرا در مواقعی که معده نیاز به پالایش دارد (حدود 7 ساعت بعد از غذا و قبل از خوردن وعده بعدی) از کیسه صفرا ترشح می شود. عمل دیگر صفرا کمک به هضم در اثنی عشر اول (ابتدای روده کوچک) است. عمل دیگر صفرا ریختن در اثنی عشر دوم یا مستقیم (در انتهای روده بزرگ) است تا احساس دفع ایجاد شود.

هر سلول بدن این 5 کار را انجام می دهد؛ هاضمه، جاذبه، ماسکه (نگهدارنده)، مریبه (رشد دهنده) و دافعه. هضم عمده در معده انجام می شود.

ماده دوم که حجم بیشتری را به خود اختصاص می دهد و سرخ رنگ است و مزه شیرینی دارد، دم نام دارد که مزاجش گرم و تر است. بیشترین تغذیه اعضای بدن از دم است. بیشترین جایی که قابل مشاهده است تغذیه گوشت هاست.

ماده سوم که سفیدرنگ است و بی بو و آبکی خون به آن می گویند بلغم نام دارد و مزاجش سر و تر است. مغز از بلغم تغذیه می کند. صفرا محدوده استفاده بلغم مغز را تعیین می کند. مصرف بیش از حد بلغم باعث کندذهنی و مصرف بیش از حد صفرا باعث پراکندگی خاطر می شود.

ماده چهارم، سیاه رنگ و ترش مزه که به آن دردی الدم یا ته نشین خون گویند سودا نام دارد که مزاجش سرد و خشک است. در ساخت مو و استخوان و دیگر اعضای سرد و خشک کاربرد دارد.

اعضاء:

طب قدیم اعضای بدن را به اقسام مختلفی تقسیم می کند. یک نوع تقسیم بندی این است که سه عضو را به عنوان اعضای رئیسه معرفی می کند که نبود یا اختلال این اعضا باعث اختلال در زندگی می شود. این سه عضو مغز و قلب و کبد هستند. سپس خادم رئیسه برای این عضوها معرفی می کنند که این را هم به آماده کننده و بالفعل کننده تقسیم می کنند. مثلا خادم مغز عصب است یا خادم قلب شریان ها هستند یا خادم کبد وریدها هستند. انواع تقسیم بندی دیگری هم داریم اما آنچه برای ما مفید است تقسیم بندی بر اساس مزاج است که بدین صورت است:

گرم ترین اعضا (به ترتیب): قلب - کبد - گوشت (لحم رخو - صلب و...)

سردترین اعضا: استخوان - غضروف - رباط - عصب - غشا (لایه نازکی که روی تمام اعضا کشیده شده است) - نخاع - مغز

خشک ترین اعضا: مو - استخوان - ناخن - کبد

رطوبت دارترین اعضا: سمن یا چربی (که به گوشت می چسبند) - گوشت سست (لحم رخو) - نخاع - مغز - قلب

معتدل ترین عضو: پوست، پوست دست، پوست کف دست، پوست نوک انگشتان، و در نهایت پوست نوک انگشت اشاره ی دست راست چون از قلب دورتر است.

عضو معتدل سریع منفعل می شود. خون را اگر عضو حساب کنیم جزء گرم ترین اعضا است. این تقسیم بندی نسبی است یعنی مثلا قلب در برابر سایر اعضا چگونه است.

تشخیص مزاج جبلی

مزاج نوع انسان، یعنی هر فرد انسانی برای خودش مزاجی دارد که قابل تشخیص است، به این مزاج، مزاج جبلی یا اصلی گویند. در واقع همان مزاجی که فرد بر آن سرشته و خلق شده است.

اطبا قدیم برای شناخت مزاج 10 پارامتر را بیان می کنند. برای هر فرد انسانی این 10 پارامتر را بررسی می کنیم برای هر کدام به طور جداگانه نتیجه گیری کرده و در پایان از این پارامترها معدل می گیریم که نشان دهنده مزاج آن فرد است.

1- ملمس (لمس کردن)

اولین موردی که آسان و در عین حال سخت و دقیق تر از همه است لمس کردن است. در لمس کردن دو نکته را باید در نظر بگیریم.

الف: کسی که لمس می کند باید یکی از این دو حالت را داشته باشد: 1- معتدل، یعنی معتدل نسبی در مقایسه با سایر انسان ها نه معتدل حقیقی، خیلی افراد کمی پیدا می شوند که معتدل فرضی طبی باشند. 2- به حالات خویش واقف باشد، خودش بداند سرد است یا گرم و تر است یا خشک.

ب: کسی که لمس می شود. تمام چیزهایی که قبلا گفتیم در این جا باید مد نظر گرفت مثل سن(شاید اگر در سن گرمی است گرمی احساس شده به خاطر گرمی سن است)، مزاج ساعات و فصل و غذا و...

چه چیزی را می خواهیم از لمس متوجه شویم؟ اول همان سردی و گرمی، اینکه سردتر یا گرم تر از حد اعتدال است؟ بهترین مکان لمس روی ساعد دست (ترجیحا راست) است چون تماس این ناحیه با اشیاء پیرامون از جمله هوا کمتر است. یعنی با کف دست خودمان ساعد طرف مقابل را لمس می کنیم. کف دست به خاطر تعادل، خیلی سریع منفعل می شود و مناسب لمس نیست. گوشت بیشتر ساعد نسبت به کف دست باعث افزایش ظرفیت گرمایی بیشتری می شود. هر چه حجم بیشتر باشد ظرفیت گرمایی بیشتر می شود. به محض ورود به هوای سرد ساعد کمتر تاثیر می پذیرد. بعد تری و خشکی را تشخیص می دهیم. اگر در لمس کردن با نوک انگشتان، شخص را نرم دیدیم یعنی نوک انگشتان به راحتی در گوشتش فرو رفت این نشانه تری است. هر چه تری بیشتر نفوذپذیری هم بیشتر. اگر نفوذپذیری کم بود یعنی سفت و محکم بود نشانه خشکی است. تشخیص دقیق لازمه اش فقط و فقط تجربه بسیار زیاد است. استثناء هم داریم. ممکن است شخصی را لمس کنیم و نرم هم باشد اما می بینیم که بدنش رطوبت و حجم ندارد، این نرمی نشانه گرمی بیش از حد است طوری که در لمس هم این گرمی را متوجه می شویم پس این تشخیص نشانه مزاج اصلی نیست. استثناء دیگر این است که در لمس سفت است اما بدنش حجیم است و لاغر نیست. این تضاد نشانه سردی بیش از حد است که باعث انقباض شده است، مثل دنبه ای که در فریزر گذاشته ایم در ابتدا بسیار نرم است اما در نهایت مانند سنگ می شود. دقیقا همین اتفاق ممکن است در بدن اتفاق بیفتد.

یادمان نرود باید معدل بگیریم اگر یک مورد ناقص دیگری و ناقص معدل بود آن مورد عارضی است و مربوط به مزاج اصلی نیست.

2- گوشت و چربی(لحم و شحم)

این مورد جزء نشانه های بسیار مهم است چون بر خلاف دما، به راحتی تغییر نمی کند.

لحم به وجود نمی آید مگر به خاطر گرمی. پس کسی که لحم دارد یا گرم و تر است یا گرم و خشک. اگر فرد چاق بود گرم و تر و

اگر لاغر بود گرم و خشک است.

شحم یا پی به وجود نمی آید مگر به خاطر سردی. پس شخص دارای شحم، یا سرد وتر است یا سرد و خشک. اگر فرد چاق بود سرد و تر و اگر لاغر بود سرد و خشک است.

در تشخیص گرم و خشک و سرد و خشک ممکن است دچار اشتباه شویم. کسی که سرد و خشک است بسیار لاغر (پوست و استخوانی) است اما گرم و خشک این طور نیست. نکته مهم دیگر این است که چربی خاصیت تفکیک پذیری ندارد یعنی اگر فرد دارای چربی دستش را مشت کرد تفکیکی مشاهده نمی کنیم.

ممکن است تفکیک را در فرد سرد و خشک مشاهده کنیم چون اینقدر فرد لاغر است که همان مقدار گوشت کم کاملاً نمایان شده است، در این مورد از دلایل دیگر باید کمک بگیریم. ممکن است شخص ورزشکاری به خاطر ورزش که یکی از مسخانات (گرم کننده ها) است گرم شده و ماهیچه هایش نمایان شود و در نتیجه گوشتش تفکیک پذیر شده باشد اما نتیجه نمی گیریم که مثلاً این شخص حتماً گرم و خشک است. مزاج ها با هم تداخل هم دارند مثلاً می گوئیم فردی «گرم و خشک، سرد و خشک» است. استدلال این جمله را در ادامه خواهیم گفت.

نکته: انسان سرد و تر در ایران بسیار کم است که شاید در نواحی شمال یافت شوند البته در دیگر شهرها هم هستند. خودم در اصفهان که بالای 5000 نفر را بررسی کرده ام کمتر از پنج مورد سرد و تر را دیده ام. در جنوب گرم و تر و در غرب سرد و خشک بیشتر می بینیم.

3- شعر (موی سر و بدن)

مورد مهمی است که دقت خوبی را می طلبد.

تعریف های زیبایی از چگونگی به وجود آمدن مو در طب سنتی آمده است. چون مبحثی کاربردی نیست فقط به یکی از تعاریف اشاره ای می کنم. بخار دخانی منفصل از لطایف اخلاط است که به واسطه حرارت به مسام (منافذ بدن) معتدل می رسد و در مسام معتدل به حسب ضیق و سعت منافذ از آن ها خارج می شود، قسمت لطیفش به صورت اجزاء هواییه (بخار) خارج می شود و قسمت غلیظش به

صورت اجزاء ارضیه به شکل مو از بدن خارج می شود. حرارت داخل بدن باعث هضم می شود، مو حاصل هضم سوم و چهارم است. گرما غذا را تحلیل می برد قسمتی را جذب و قسمتی را دفع می کند. مو حاصل دفعی است که به واسطه حرارت ایجاد شده است. این حاصل دفع در قسمت معتدل بدن که همان پوست (مسام معتدل) باشد ظاهر می شود و جاهایی که از لحاظ وسعت و تنگی حالت اعتدالی دارد برای خروج مواد دفعی انتخاب می شود.

موی سر؛

چهار اصطلاح کلیدی درباره مو: کثرت (زیادی)، غلظت (ضخامت)، جعودت (موج دار بودن) و سواد (سیاهی). این چهار مورد نشانه گرمی و خشکی است. هر چه حرارت و خشکی بدن شخصی بیشتر باشد، این چهار حالت بیشتر و شدیدتر است تا جایی که مثلا می بینیم مو کاملا فر است. در مقابل این چهار ویژگی قلت (کمی)، رقت (نازکی)، سطوت (سبوط، راستی و بلندی) و غیر سواد وجود دارد که نشانه سردی و تری است. علت به وجود آمدن این ها در طب استدلالی مطرح می شود که فعلا از آن می گذریم. گرمی و خشکی و سردی و تری بین این دو بازه تعریف می شود البته تبصره هایی هم دارد. پارامتر دیگری اضافه می کنند به نام سرعت رشد که ارتباط مستقیمی با حرارت دارد، پس هر چه سرعت رشد بیشتر باشد حرارت بدن هم بیشتر است.

رنگ مو: ابن سینا می گوید اگر شخصی بدنش حالت اعتدال داشته باشد مخصوصا در سردی و گرمی، رنگ موهایش به سمت بوری حرکت می کند. این یک حرف کلی است. اطباء بعدی دقیق تر از این حرف زده اند. در اشخاصی که به سمت اعتدال اند: اگر شخصی گرم و خشک باشد رنگ مویش، رنگ ماده صفرای یعنی زرد می شود. اگر شخصی گرم و تر باشد موهایش قرمز می شود. اگر شخصی سرد و تر باشد موهایش سفید می شود. اگر شخصی سرد و خشک باشد رنگ موهایش سیاه می شود. اگر این رنگ ها با بقیه نشانه هایی که حکم به اعتدال می کند جمع شود ما حکم به اعتدال می کنیم یعنی ممکن است این رنگ ها باشد اما شخص معتدل نباشد. مثلا ممکن است موی فرد بین سرخی و زردی (حنایی) باشد و نشانه های ضعف هم در بدن شخص مشاهده می شود، پس این رنگ نشانه ضعف است نه اعتدال یعنی حرارت بدن آنقدر نبوده که ماده را به خوبی تحلیل ببرد و رنگ سیاه ایجاد کند، موهای این فرد نازک و شکننده و راست و بلند است. این موضوع در زن ها مشهود تر است. در اعتدال گرمی و خشکی فقط نشانه سواد وجود ندارد و سه نشانه دیگر کاملا

مشهود است و هر چه حرارت بدن بیشتر باشد امکان مشاهده سواد بیشتر است. اگر مو سیاه بود و دیگر نشانه های گرمی و خشکی را نداشت نتیجه می گیریم این سیاهی مربوط به سردی و خشکی است.

الان اغلب مردم مویشان سیاه است، آیا این نشانه گرمی است؟ بله تا حدودی. موهای مردمان اروپا و مدیترانه به دلیل کمتر بودن دمای مکانی و در نتیجه کمتر شدن حرارت مزاجی بور و طلایی است یا اینکه در استوا موهای زبر و خشن و فر وجود دارد، حال ممکن است افراد مزاج های مختلفی داشته باشند. مثل ایران که اگرچه موی اکثر افراد سیاه است اما مزاجهای مختلف هم وجود دارد علت این پدیده بالا بودن معدل حرارت در ایران است. نوع غذا خوردن هم بر رنگ مو تاثیر دارد. بعضی بچه ها در ابتدای تولد موهایشان بور است اما به مرور زمان خرمایی و سپس سیاه می شود چون به حسب بد خوری غذایی تعادل بدنی از بین رفته است. ما تجربه این موضوع را داریم. شخصی 32 ساله با مزاج گرم و تر مراجعه کرده بود که به حسب بد خوری های خیلی زیاد ریشش کاملاً خالی شده بود یعنی سده ای ایجاد شده بود که اجازه در آمدن مو را نمی داد. با تغییر غذا در حدود سه ماه موهایی که در آمد کاملاً قرمز بود و پس از مدتی سیاه شد. عامل تاثیر گذار دیگر بر شکل مو، شکل منافذ خروج مو است. طب جدید فقط این عامل را بررسی می کند. ممکن است به خاطر مواد مختلف این منافذ تغییر شکل دهد، پس گاهی اوقات شاهد مواردی هستیم که با آنچه گفتیم سازگاری ندارد.

موی بدن:

در بررسی موهای بدن «موی ساعد، ساق پا و سینه» را مشاهده کنید. موی بدن گرم و خشک ها به شدت کم و موی پایشان هم به نسبت کم است. گرمای زیاد باعث ایجاد انبساط در تمام منافذ بدن می شود و اجازه ماندن مواد در پشت منافذ را نمی دهد و حرارت موجود خارج می شود. این اتفاق در سر نمی افتد چون به واسطه سردی و تری سر حرارت موجود کاهش یافته و با بسته شدن منافذ مواد جمع می شوند و حرارت این مواد را به سمت خارج هدایت می کند، در نتیجه، کثرت و غلظت و جعوت و سواد را شاهد خواهیم بود.

موی بدن گرم و ترها دارای کثرت است، حتی کمرشان هم پر مو است. گرمی و تری محیط مناسبی برای رشد است پس مو در تمام نواحی بدن زیاد است. موی بدن سرد و خشک ها به علت وجود بیشتر خلط سودا (ماده تولید کننده مو) دارای کثرت است. این استدلال با استدلال های قبلی فرقی ندارد. افراد گرم و تر خون زیادی دارند هر چه دم بیشتر باشد به تبع آن دردی الدم (سودا) هم بیشتر است پس

این ها هم موی بیشتری دارند اما تفاوتش با موی افراد سرد و خشک این است که به علت گردش خون زیاد در تمام بدنشان مو دارند و تجعد مو هم بیشتر است و کمی غلیظ تر است. موی بدن سرد و ترها قلیل و نازک و کم رنگ است، دقیقا برعکس گرم و خشک.

افراد گرم و خشک موهایشان زودتر سفید می شود چون حرارتشان باعث افزایش تحلیل مواد می شود و چون ماده (مو ساز) محدود است پس مدتی تمام می شود. به خاطر همین کسی که به صورت آبی حرارتش بالا می رود مثل غضب یا استرس یا فشار روانی، موهایش به سرعت سفید می شود. مثل ذغالی که به دلیل حرارت بالا سفید می شود.

ریزش موی گرم و خشک ها از دو طرف پیشانی (نضعتین) است چون این مکان گرم ترین ناحیه سر است. ریزش موی افراد سرد و خشک از فرق سر است چون که سودا که سنگین ترین ماده خون است کشش آن به سمت پایین است پس در قسمت های پایین تر ته نشین می شود و در فرق سر کم می شود. در گرم و ترها ممکن است هر دو نوع ریزش را با هم ببینیم چون هم گرما را دارند و هم کشش سودا در آن ها صادق است. این موارد استثناء هم دارد اما آنچه بیشتر مشاهده می شود موارد گفته شده است. این موارد در کتب طبی موجود نیست و حاصل مشاهدات است.

4- رنگ بدن

رنگ طبیعی بدن سفید است مثل رنگ بدن جسد، چون کل سطح بدن را عصب پوشانده است عصب هم از بلغم که سفید است تغذیه می کند. رنگ استاندارد بدن سرخ و سفید است یعنی سرخی در زمینه سفیدی. در بررسی رنگ بدن هم به صورت توجه کنید هم خود بدن مثل سینه و دست تا از رنگی که مشاهده می کنید اطمینان حاصل پیدا کنید. رنگ سفید بدن دو علت دارد؛ یکی به خاطر مزاج است و دیگری تقریبا به خاطر بیماری. آنچه به مزاج مربوط است سردی (و تری) است و آنچه به بیماری ربط دارد غلبه خلط بلغم است. بعد از گذاشتن این نشانه در کنار نشانه های تشخیصی دیگر، تفاوت این دو را اینگونه می توان تشخیص داد که: در غلبه بلغم، ترهل (سستی) بدن بیشتر از دیگری است و مقدار سردی هم کمتر از دیگری است. رنگ سرخی دو علت دارد یکی به خاطر مزاج گرم و تر و دیگری به خاطر غلبه دم. ممکن است علت سرخی دویدن یا عصبانیت باشد که نباید در تشخیص ما اختلال وارد کند. وقتی روی بدن و صورت کسی که غلبه دم دارد فشار می دهیم زیر دست ما سرخ تر می شود و اگر فشار بیشتری را در مدت زمان بیشتری وارد کنیم سیاه می شود ولی

اگر سرخی به خاطر مزاج باشد وقتی دستمان را روی بدنش فشار می دهیم سرخی پنهان شده و زیر دست ما سفید می شود، وقتی دستمان را بر می داریم دوباره خون به جای خودش بر می گردد. رنگ زرد(صفرت) نشان دهنده دو چیز است؛ یکی مزاج گرم و خشک و دیگری غلبه صفر. رنگی که به واسطه غلبه صفر است رنگ براقی(مُشَرَق) است اما در دیگری رنگ همراه با کدورت(کمودت) است که نشان دهنده رنگ طبیعی بدن است. غلبه صفر ممکن است در جاهای دیگری نیز نمایان شود مثلا در چشم، زیر مردمک زردی قابل مشاهده است، البته از این نشانه کمتر کمک بگیرید. رنگ سبزه بادمجانی نشان دهنده مزاج سرد و خشک یا غلبه سوداست. رنگ در سردی و خشکی همراه کدورت است و در دیگری براق.

اگر شخص سالمی که دارای مزاج گرم و تر است رنگ بدنش سبزه باشد چه دلیلی دارد که رنگ بدنش سرخ نیست؟ دلیلش این است که شخص موی بدن کمی دارد، پس چون سودا در خون باقی مانده و نتوانسته به صورت مو ظاهر شود در نتیجه رنگ پوست سبزه می شود.

5- هیئت و بنیه اعضا(کوچکی و بزرگی آن ها)

این موارد باید بررسی شوند؛ صدر (سینه)، کشکک زانو، ساعد، ساق پا و کف دست. دو قاعده مهم وجود دارد: تری باعث افزایش حجم و گرمی باعث بروز و ظهور - مثل برجستگی - می شود.

ویژگی انواع مزاج ها

گرم و تر: سینه چهار شانه، بزرگی کشکک، ساق و ساعد بزرگ و کف دست بزرگ.

گرم و خشک: نسبت به گرم و تر کوچک تر است اما ظهور و بروز بیشتری دارد

سرد و تر: نشانه های گرم و تر را دارد با این تفاوت که نشانه های بزرگی همراه با سستی است و برجستگی ها یعنی همان بروز و

ظهور کم تر است. کف دست کوچک تر و چاقی دارند.

سرد و خشک: بسیار لاغر.

منظورمان از فضول مندفعه براز(مدفوع)، بول(قاروره، ادرار) و عرق است. در قدیم افرادی بوده اند به نام قاروره شناس که مثل آزمایشگاه های امروزی از روی کیفیت قاروره بیماری را تشخیص می دادند. برای مزاج شناسی از برخی ویژگی های این موارد استفاده می کنند.

هر چه بوی فضولات مندفعه تندتر باشد نشانه گرمی است و هر چه بوی کم تری داشته باشد نشانه سردی است. حجم فضولات مندفعه در افراد مختلف به ترتیب زیر است(از زیاد به کم): گرم وتر(چون ورودی غذایی بیشتری دارد)، سر و تر، گرم و خشک، سرد و خشک. برای انسانی که در هر یک از این مزاج ها معتدل باشد یعنی بدن سالمی داشته باشد به ازای هر وعده غذایی یک بار دفع باید صورت بگیرد که هر دفعی مربوط به وعده قبلی است. دفع صحیح نشان دهنده تدبیر خوب بدن است، حداقل این است که بیماری خاصی ندارد. در طب سنتی به یبوست ام الامراض می گویند یعنی دفع خوب نداشتن مادر همه بیماری هاست مثل خانه ای که زباله های آن را بیرون نگذاریم. مشاهده می شوند افرادی که ابتدا یبوست داشته اند اما این بیماری تدریجا گسترش یافته و روده کوچک و معده و کبد و قلب و... را درگیر کرده است. تشخیص این موردها از روی چشم مشخص است. البته الان به دلیل آب و هوای بد و کاهش کیفیت غذایی و عادت های غلط غذایی مثل غذای سرخ شده یا زودپز شده یا استفاده از آرد نول، یبوستی ایجاد شده است که فرد در طول شبانه روز یک بار دفع دارد معمولا هم اول صبح است، علت این که اول صبح است این است که در طول شب حرکت معده متوقف می شود و تقریبا هضمی در آن صورت نمی گیرد و توجه نفس بیشتر به روده هاست پس در صبح ماده آماده دفع است.

همه افراد ممکن است دچار یبوست شوند. ترتیب ابتلا به یبوست در افراد معمولی بر اساس تجربه(از کم به زیاد): گرم و تر، گرم و خشک، سرد و تر، سرد و خشک. افراد گرم و تر به علت بدخوری دچار یبوست شوند، چند روز پیش مریض گرم و تری مراجعه کرد که 12 روز دفع نداشته بود یا نمونه ای دیگر 40 روز دفع نداشته بود طوری که کرم خیلی بزرگی در روده اش بود. افراد سرد و تر به خاطر ایجاد قلنج و سردی در قسمتی از روده که نزدیک به طحال(قولون، خم چپ کولون) است دچار یبوست و اختلال در دفع می شوند که درمانش ماساژ این ناحیه با روغن های گرم مثل بابونه و زیتون است. افراد گرم و خشک به خاطر گرمای زیاد معمولا دفع خوبی دارند اما

در این افراد احتمال ابتلا به یبوست به خاطر حرارت بیش از حد است که باعث سستی و بی حالی اعضا می شود. مثل شخصی که به دلیل تحمل گرسنگی و ریختن صفرای زیاد در معده و ایجاد گرمای بسیار در معده دیگر میل ندارد و بی حال است. در روده ها هم چنین اتفاقی می افتد یعنی به دلیل افزایش صفرای و ایجاد گرمای بیش از حد، روده ها از حرکت باز می ماند، از طرف دیگر سرمای بیش از حد هم باعث انقباض و سکون می شود. ابتلا به یبوست در افراد سرد و خشک به علت ورودی کم غذا، به علاوه خود سردی و خشکی مزاج است. رنگ مدفوع افراد سالم سرد و خشک سیاه، گرم و خشک زرد، سرد و تر خیلی کمرنگ و لزج، گرم و تر زرد تیره است.

نکته: شخص روزه دار به خاطر دلایلی که ذکر شد در موقع افطار بی اشتها می شود. تدبیر شخص روزه دار این است که قبل از افطار دست و پا و صورتش را با آب سرد بشوید. در دست راست رگ باسلیق (در مردان در پشت ساعد و در زنان در جلوی ساعد) ارتباط مستقیمی با کبد دارد، اگر این رگ خنک شود کبد هم خنک خواهد شد. از تدابیر دیگر این است که استنشاق هوای خنک کند و با آب ولرم افطارش را باز کند سپس چند لقمه بخورد و صبر کند، این چند لقمه حرارت معده را می گیرد و باعث برگشت اشتها می شود. خوردن یک قاشق سرکه سیب برای افراد چاق و سرکه انگور برای افراد لاغر باعث خنکی معده می شود. بهترین کار این است که نگذاریم این حالت ایجاد شود مثلاً می توان بعد از وعده سحری یک لیوان آب همراه با یک قاشق عسل و یک قاشق خاک شیر - که حداقل 4 ساعت در آب مانده - میل نمود. این نوشیدنی باعث می شود خاک شیر رطوبتی که دارد را در حدود 8 ساعت به طور تدریجی در بدن رها کند در نتیجه اجازه افزایش حرارت را نمی دهد.

7- کیفیت انفعال از کیفیات اربعه (چگونگی تاثیر پذیری از سردی و گرمی و تری و خشکی)

اینکه شخصی زودتر از هوای سرد منفعل و اذیت می شود یا از هوای گرم؟ دلالت بر مزاج شخص دارد یا اینکه فرد دارای صحت مزاج از غذای سرد یا گرم خوشش بیاید.

اگر فردی گرم و خشک باشد می گوید من در فصل تابستان نسبت به زمستان بیشتر اذیت می شوم یعنی تحمل گرما برایم سخت تر است. سرد و تر تضاد با زمستان دارد. سرد و خشک ممکن است بگوید من در هر دو فصل اذیت می شوم، این به دلیل لاغری آن هاست چون چربی عایق است. مثل بیابان که به محض طلوع آفتاب، گرم و به محض غروب آفتاب سرد می شود اما در کنار دریا به دلیل

وجود رطوبت که ظرفیت دمایی ایجاد می کند، شب و روز تفاوت دمایی زیادی ندارند. البته سرد و خشک ها به دلیل سردیشان، در سرما بیشتر اذیت می شوند. خشکی این افراد در پاییز بیشتر نمایان می شود مثل خشک شدن دستان یا زودرنجی بیشتر. افراد گرم وتر در هر دو فصل راحت اند به خاطر تری یعنی همان ظرفیت دمایی، اما در تابستان کمی بیشتر اذیت می شود. گرمی و تری این افراد در بهار به طور دیگری ظاهر می شود. چون افراد گرم وتر خون زیادی دارند و فصل بهار هم فصل تری است، در این فصل اخلاطشان رو می شود در نتیجه بثورات و جوش در نواحی پشت و صورتشان ظاهر می شود همچین بی حال و کسل می شوند و خوابشان بیشتر می شود و یا ممکن است از بن دندان هایشان در صبح خون بیاید و یا حتی دستشان خراشیده شده و خون بیاید اما متوجه نشوند.

در غذا خوردن فرد وقتی گرمی می خورد مثل عسل، خرما، شیر، ارده، تخمه و... گرمی اش می شود، جوش می زند و کلافه می شود که این نشان دهنده گرم بودن شخص است. شخصی که بعد از خوردن سردی مثل خیار و گوجه و دوغ و ماست سردی اش می شود، بدنش سست شده و خوابش زیاد می شود این نشان دهنده سرد بودن شخص است. ممکن است شخص گرم مزاجی غذاهای گرم زیادی می خورد و اتفاقا این غذاها را هم دوست دارد. چرا؟ این شخص از صحت مزاج خارج شده است و معده اش از حالت صحت خارج شده و به سمت گرمی یا سردی پیش می رود در نتیجه به آنچه برایش ضرر دارد عادت کرده است و آن را طلب می کند. مثل کسی که خون زیادی از او رفته یا کسی که عقرب نیشش زده و آب برایشان بسیار ضرر دارد اما طلب آب می کنند.

شیخ الرئیس ابوعلی سینا در این موضوع اشکالی وارد می کند، این قاعده عقلانی را مطرح می کند که انفعال از ضد است نه از شبه، مثلا جسم سفت در جسم نرم وارد می شود، آیا دو شبه یکدیگر را می توانند منفعل کنند؟ مثل این موضوعی که ما مطرح کردیم یعنی فرد گرم در گرما منفعل می شود.

جوابش این است که حرف ابوعلی سینا درست است آنچه که ما گفتیم انفعال از شبه نبود مثلا وقتی می گوئیم شخص گرم و خشک از گرمای تابستان زودتر منفعل می شود معنی اش این نیست که گرمای تابستان دقیقا مثل گرمای این شخص است که اگر این طور بود اصلا منفعل نمی شد، منفعل شدن در این مورد نشان دهنده بیشتر بودن حرارت محیط از حرارت شخص است، پس شبه نیست. ما چرا سرمای زمستان این شخص را منفعل نمی کند؟ چون زمان می برد تا انفعال ایجاد شود.

8- نوم و یقظه (خواب و بیداری)

تری باعث خواب زیاد، خشکی باعث خواب کم، گرمی باعث خواب کارآمد و سردی باعث خواب ناکارآمد می شود. هر کدام از این ها اگر از حال تعادل خارج شود کارآیی خودش را نخواهد داشت مثلا گرمای بیش از حد دیگر خواب کارآمد را به دنبال نخواهد داشت. کسی که خواب ناکارآمد دارد وقتی صبح بیدار می شود دوباره باید بخوابد تا خستگی خواب دیشبش رفع شود. کسی که مزاجش گرم و خشک است خوابش کم و کارآمد است یعنی بعد از حدود 5 یا 6 ساعت خواب پر انرژی است حتی اگر هم کمتر از این مقدار بخوابد شاید نیم ساعت اول بیداری به او سخت بگذرد اما در کل پر انرژی و با نشاط است. اگر خواب شخص گرم و تر کم شود در طول روز کسل است، این شخص به طول خواب و مخصوصا خوراک قبل از خوابش باید توجه کند. چه کسانی خواب کمتری دارند؟ به نظر می رسد چون خشکی باعث خواب کم می شود و در سرد و خشک هم اصل سردی بود پس در افراد سرد و خشک خواب کمترین مقدار است اما به خاطر ناکارآمدی طول مدت خواب بیشتر می شود. طبق تجربه خواب افراد سرد و خشک کمترین مقدار است. شخص سرد و تر خوابش از همه سنگین تر است سپس گرم و تر سپس گرم و خشک و سپس سرد و خشک. البته به شرطی که هیچ غلبه ای نباشد. این که گفتم خوراک قبل از خواب مهم است مخصوصا برای افراد سرد مثل افراد پیر که بنیه بدنی رو به تضعیف و سرد شدن است. غذای قبل از خواب اگر کم یا کم قوت باشد باعث تحلیل بدن می شود مثل تجویزی که برای لاغر شدن می کنند و می گویند شام نخورید البته ما می گوئیم بخورید اما کم بخورید یا غذایی بخورید که حجمش زیاد و غذائیتش کم است مثل کاهو یا میوه هایی که فیبر زیادی دارند. کسی که لاغر است غذایی با غذایییت زیاد بخورد تا در شب که نفس روی دستگاه گوارشی در حال انجام کار است باعث رشد و نمو بدن شود. اگر کسی شام نخورد و بخوابد بعد از خواب خسته و کسل است چون نفس ماده ای برای رشد دادن نداشته است و شروع کرده به تحلیل رطوبت های بدن مثل رطوبت هایی که در بافت ها قرار داشته است.

9- افعال صادره:

حرکت هایی که شخص انجام می دهد نشان دهنده مزاج است مثل صحبت کردن، ورزش کردن، راه رفتن و... سرعت نشانه گرمی و کندی نشانه سردی است. خشکی باعث ثبات حرکت یعنی به اتمام رساندن کار و تری باعث ناپایداری حرکت می شود. ممکن است

شخص گرم و خشک به دلیل سرعت زیاد، کاری را به پایان نرساند مثلا در هنگام صحبت کردن فعل ها را جا بندازد اما در هر حال کمیت ماده ای که باعث سرعت می شود کم است و کیفیتش زیاد است به خاطر همین سرعت انجام افعالشان زیاد است و زود هم خسته می شوند. در بین افراد گرم وتر و گرم و خشک، افراد گرم و خشک ها به خاطر گرمیشان زودتر به انجام دادن فعلی مبادرت می کنند مثلا زودتر شروع به حرف زدن می کند اما مقدار حرف زدن گرم و تر بیشتر است. حرف زدن بیشتر از همه برای گرم و خشک ها ضرر دارد چون باعث گرم شدن کبد شده و حرارتشان زیاد می شود.

10- انفعالات نفسانی

در طب سنتی حدود 5 ویژگی نفس را می شمارند که ویژگی های بدنی به شدت روی آن تاثیر می گذارد. در طب اسلامی که الان در موسسه (انشاء) داریم فعالیت می کنیم، 560 ویژگی را به بدن ربط داده ایم که بعضی از این ها مربوط به یک عضو و بعضی مربوط به مزاج جبلی شخص است. مثل اینکه اراده شخصی ضعیف است یا قوی؟ مربوط به مزاج است که البته قابل تربیت است. یا اینکه حرص خوردن مربوط به کدام عضو است؟ که این مربوط به طحال است و اینکه نشانه های بالینی این عضو چگونه نمایان می شود؟ در این جا یکی از ویژگی های بارز را که راحت تر قابل بررسی است بیان می کنم. در ضمن این ویژگی ها قابل تربیت است.

غضب: غضب را در این جا مطلق دفع در نظر بگیرید یعنی چه غضب بروز داشته باشد و عصبانیت را ببینیم یا چه بروز نداشته باشد مثل زودرنجی. این مورد چهار حالت دارد:

1- زود غضبناک شود و زود هم آرام شود. 2- زود غضبناک شود و دیر آرام شود. 3- دیر غضبناک شود و دیر هم آرام شود.

4- دیر غضبناک شود و زود آرام شود.

حالت اول مربوط به گرم و خشک هاست که به واسطه خشکی زود عصبانی می شوند. نفس تا زمانی که تخلیه نشده است این غضب (یا هر صفت دیگری) را در خودش حفظ می کند اما به محض خالی شدن این غضب فروکش می کند و از نفس پاک می شود. گفتیم که گرما عامل بروز و ظهور است در انفعالات نفسانی هم وقتی به خاطر گرما نفس منفعل می شود این انفعال را به نوعی نشان می دهد با

حرف زدن، پرخاشگری یا با رفتاری خاص، در نتیجه به خاطر این بروز زود آرام می شود. حالت دوم مربوط به سرد و خشک هاست، سردی عامل سکون خفا است در نتیجه باعث می شود ناراحتی ابراز نشود که به آن زودرنجی و خودخوری می گوئیم که اگر خودش را خالی نکند تبدیل به کینه می شود. پس این افراد دیر آرام می شوند. حالت سوم مربوط به گرم و تر هاست. در این افراد تری باعث دیر عصبانی شدن می شود اما گرمای مزاج باعث ماندگاری گرمای غضب شده در نتیجه دیر آرام می شوند. حالت چهارم مربوط به سرد و تر هاست. خیلی بعید است این افراد عصبانی شوند مراجعه کننده ای چهل ساله داشتیم که می گفت تا حالا عصبانی نشده ام! اگر هم این افراد عصبانی شوند سردی باعث فرو کاستن گرمی غضب می شود.

نکته: در اطبای جدید طب سنتی اشتباهی اتفاق افتاده که اگر چه قبلا هم بوده و الان خیلی زیاد شده است اینکه شخص را به یک خلط متصف می کنند. این اشتباه باعث ایجاد تبادرات ذهنی در افراد می شود و تشخیص اشتباه در مزاج و غلبه خلط را به دنبال دارد همچنین باعث می شود افراد یکدیگر را به صفات بد متصف کنند مثلا وقتی به شخصی می گوئیم بلغمی، به ذهن تبادر می شود که شخص چاق سفید بی حالی است. اما وقتی مجموع ویژگی های شخصی را با هم مقایسه می کنیم و مثلا می گوئیم شخصی سرد و تر است این تبادرات ذهنی ایجاد نمی شود چون همه این افراد در کل دارای ویژگی های یکسان هستند اگر چه در افراد مختلف، این ویژگی ها دارای قوت و ضعف است.

چه کسانی زودتر سخته می کنند؟ علت سخته غلبه یک خلط در اعصاب مغز است که معمولا بلغم و یا دم است. صفرا سبک است و سودا هم کم، در نتیجه باعث سخته نمی شوند. اگر عصبانی شدن باعث سخته شود علتش فشار به قلب است که باعث پاره شدن عروق کرونر یا بالا رفتن حرارت قلب می شود. قلب جزء اعضای گرم است. در روایت داریم که اگر حاجب (دیافراگم) نبود، هر آن حرارت قلب معده را آب می کرد. خداوند برای خنکی قلب شش ها را نزدیک به قلب قرار داده است و یا وجود بینی. کسانی که بینی بزرگتری دارند قلب های گرم تری دارند.

تشخیص مزاج عملی 4 نمونه در کلاس

نکته ها:

✓ در بررسی ها مقایسه کنید. مثلا زنان در مقایسه با زنان یا بچه ها در مقایسه با بچه ها یا گرم و خشک در مقایسه با گرم و خشک.

✓ بعضی افراد هیكلی و چاق مثل راننده کامیون ها مزاجشان گرم و تر است اما مویشان کاملا فر است چرا؟ این فرد اگرچه تر است اما نسبت به این تری خیلی گرم است پس گرمای خیلی زیاد باعث چنین حالتی شده است. لزوماً شخص گرم و خشک گرمایش از گرم و تر بیشتر نیست.

✓ اگر یک نشانه را تشخیص ندادید به آن اعتنا نکرده و رهایش کنید و نشانه های دیگر را بررسی کنید.

✓ خیلی از نشانه ها را باید مشاهده کرد، به حرف های طرف مقابل اعتماد نکنید. در بررسی ها پی‌رسید که بیماری خاصی داشته است یا نه؟ تغییر حجم داشته است یا نه؟ مثلا اگر شخصی اضافه وزن ناگهانی داشته باشد نشان دهنده تری عارضی است. کسی که مثلا طی یک سال ده بیست کیلو اضافه چاق می شود نشان دهنده این است که استعداد تری زیادی دارد یعنی در افراد خشک این نوع اضافه کردن وزن بعید است مگر دارو استفاده کرده باشد. کسی که تر است باید مچ دست و پایش بزرگ تر باشد ولی در بعضی افراد اینگونه نیست که به علت افزایش وزن ناگهانی در این افراد است.

✓ بو داشتن عرق نشانه گرمی و زیاد عرق کردن نشانه تری است. اگر ترها عرق نکنند نشانه بیماری مثلا وجود سده است.

✓ ریزش مو از ناحیه دو طرف پیشانی (نضعتین) نشان دهنده گرمی است.

✓ علت بدبویی مدفوع لزوماً گرم بودن نیست ممکن است دستگاه گوارش کم کار شده باشد.

✓ ممکن است شخص گرمی به علت گرم بودن محل زندگی اش به گرما عادت کرده باشد و با اندک سرمای اذیت شود.

✓ یکی از راههای تشخیص نرمی و سفتی این است که تفاوت قبل و بعد از مشت کردن را بررسی می کنیم، اگر شحم باشد

تفاوت آنچنانی ندارد.

✓ برای بررسی هیئت پا و همچنین دست ها، دست و پای شخص را روی دستتان بگیرید تا مثلا اندازه واقعی کشکک را بفهمید.

✓ به خاطر شرایط اجتماعی امروزه افراد زود عصبانی می شوند. این باعث اشتباه در تشخیصتان نشود.

✓ وقتی مزاج شخصی گرم و خشک سرد و خشک است چرا گرم را با سرد ساده نمی کنیم و بگوییم شخص خشک است یا گرمی مقداری از سردی را ببرد و بگوییم گرم و خشک است؟ یک دلیلش تجربی است نشانه هایی را در این شخص می بینیم که مربوط به سردی و خشکی با هم (توآمان) است. یک دلیل عقلی دارد اینکه در گرمی و خشکی اصل گرمی است و فرع خشکی، در سرد و خشک اصل خشکی و فرع سردی است، در ساده کردن فرع را با اصل نمی شود ساده کرد. فقط یک مزاج موجود نیست گرم و خشک سرد و تر یا گرم و تر سرد و خشک چون اصل ها و فرع هایشان با هم تعارض دارند و چنین شخصی اصلا به وجود نمی آید.

✓ کشکک کوچک نشانه سردی است. دست های بزرگ و طول قفسه سینه بزرگ به علت گرمای قلب است که باعث ایجاد بخارات زیادی می شود که حجم بیشتری را می طلبد. ممکن است شخص گرم و خشکی تابستان را بیشتر دوست داشته باشد که این به خاطر محل زندگی اش بوده که سرد است. رنگ سبزه که نشان دهنده گرایش به سردی است ممکن است به خاطر سردی محل زندگی باشد. در محل های سرد افراد یا خیلی سفیدند و یا سبزه اند.

سبحان ربك رب العزه عما يصفون و سلام على المرسلين و الحمد لله رب العالمين و صل الله على سيدنا محمد و آله الطاهرين.