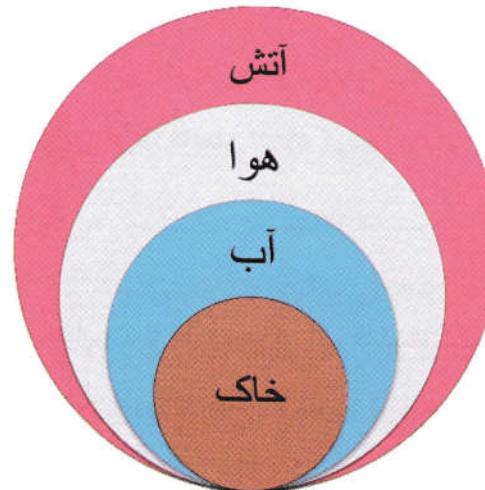


طب سنتی ایرانی حاصل سال‌ها تجربه و زحمات دانشمندان بزرگ ایران است. تفاوت مهم طب سنتی با طب نوین از این سو است که در طب سنتی به انسان به صورت یک مجموعه یکپارچه نگاه می‌شود و عملکرد هر عضو در ارتباط با اعضای دیگر در نظر گرفته شده و در عین حال نیز هر فرد به طور مجزا با ویژگی‌های خاص خود بررسی می‌شود؛ مثلاً ممکن است شما در میان دوستان خود کسی را بشناسید که بسیار عجول است و کارهایش را به سرعت انجام می‌دهد و برعکس، دوست دیگری داشته باشید که بسیار آرام و کند است. حالا اگر این دو دوست همکار هم باشند، ممکن است در انجام کاری مشترک با یکدیگر دچار مشکل شده و حتی رابطه دوستی شان تحت تاثیر قرار بگیرد. نکته جالب این است که هر دو نفر، موارد فوق را جزو ویژگی‌های ذاتی خود می‌دانند و ممکن است به شما بگویند که از بچگی به همین حالت بوده‌اند و قصد آزار و اذیت دیگران را ندارند؛ همچنین ممکن است در یک خانواده مشاهده کرده باشید که مرد خانواده فردی خوش‌برخورد و پرحرف است که زود عصبانی می‌شود و برعکس، همسر او خانمی کم‌حرف و ساكت بوده و در خانواده به خونسردی و دیر عصبانی شدن معروف است. ممکن است در همین خانواده زن و شوهر بر سر خاموش و روشن کردن کولر و بخاری با هم بحث کنند؛ مثلاً خانم خانه ضمن درد دل با شما بگوید که همسرش مدام کولر خانه را روشن می‌کند، با اینکه می‌داند که من از سرمای زیاد کولر رنج می‌برم و آقای خانه نیز همین شکایت را درباره روشن کردن بخاری از همسرش داشته باشد. گاهی حتی این مسایل ساده باعث بروز اختلافات خانوادگی شده و آرامش روانی خانواده را بر هم می‌زند. این در حالی است که اگر هر کدام از افراد با علت چنین تفاوت‌هایی در ویژگی‌های یکدیگر آشنا شوند، بهتر می‌توانند شرایط مناسب زندگی در کنار یکدیگر را فراهم کنند. این مساله یکی از مهم‌ترین نکاتی است که در طب سنتی ایران به روشنی بیان شده و دانستن آن کلید بسیاری از مشکلات است. در واقع در طب سنتی ایران اصول حفظ سلامت و پیشگیری و درمان بیماری‌ها بر اساس همین تفاوت‌های فردی بیان می‌شود.

طب سنتی ایران برای بیان مطالب خود از کلمات و اصطلاحات خاصی استفاده می‌کند که برای استفاده از آن‌ها، باید با این کلمات و اصطلاحات آشنا شوید.

الف) ارکان



در طب سنتی ایران اعتقاد بر این است که تمام موجودات از چهار ماده اولیه تشکیل شده‌اند که به آن‌ها رکن یا عنصر گفته می‌شود و مجموع آن‌ها را ارکان می‌نامند. این چهار رکن اولیه عبارتند از: آتش، هوا، آب و خاک؛ که هر کدام

ویژگی‌های خاصی دارند. البته این ارکان با آتش، هوا، آب و خاک واقعی که در دسترس ما هستند، تفاوت دارند اما به دلیل شباهت خصوصیات هر یک از آن‌ها با انواع واقعیشان، به این صورت نامگذاری شده‌اند؛ به بیان دیگر، ارکان چهارگانه، ذرات یا مواد بنیادین تشکیل‌دهنده موجودات جهان هستند که در بدن هر یک از ما، با مقادیر متفاوت وجود دارند؛ مثلاً ممکن است در بدن شما رکن آتش بیشتر از آب و خاک و هوا موجود باشد و در بدن شخص دیگری، رکن آب بیشتر از آتش و خاک و هوا وجود داشته باشد. در واقع چیزی که باعث بروز تفاوت در افراد مختلف می‌شود، همین تفاوت در مقدار هر یک از ارکان در بدن آن‌هاست که میزان و تناسب آن در بدن هر فرد از جانب خداوند متعال به ودیعه نهاده شده است؛ اما قبل از اینکه به چگونگی ایجاد این تفاوت‌ها بپردازیم، لازم است با ویژگی‌های هر کدام از این ارکان آشنا شویم.

ویژگی‌های آتش

وقتی به آتش فکر می‌کنید، اولین نکته‌ای که به یادتان می‌آید، گرمای آن است. بعد از آن ممکن است به این فکر کنید که آتش باعث خشک شدن اشیای اطراف خود می‌شود؛ مثلاً اگر پارچه خیسی را روی آتش بخاری نگه دارید، زود خشک می‌شود یا اگر دست‌های خود را بشویید و روی شعله آتش بگیرید، رطوبت دست شما از بین رفته و خشک خواهد شد. این تصور از آتش درست است و گرمی و خشکی دو ویژگی مهم آن هستند. آتش نفوذ و سرعت زیادی دارد و عملکرد آن، ایجاد سبکی و چابکی در جسم است؛ مثلاً بارها شنیده‌اید که اگر یک وسیله در خانه آتش بگیرد، خیلی زود شعله‌های آتش به قسمت‌های دیگر خانه هم سرایت می‌کند؛ بنابراین کسانی که در بدن آن‌ها رکن آتش بیشتر از ارکان دیگر وجود دارد، افرادی فرز و چابک هستند و کارهایشان را به سرعت انجام می‌دهند.

ویژگی‌های هوا

گرمی و تری دو ویژگی مهم هوا هستند. در فیزیک دوران دیبرستان خوانده‌اید که اگر آب را حرارت دهید، به بخار تبدیل می‌شود و گرمای بخار آب از گرمای خود آب بیشتر است؛ پس در مقایسه هوا با آب، هوا گرم‌تر است؛ از طرفی باز هم یکی از قوانین فیزیک بیان می‌کند که گازها را در هر ظرفی بریزیم به شکل آن ظرف در می‌آیند و این یعنی هوا شکل‌پذیر است که در طب سنتی این شکل‌پذیری و قابلیت انعطاف را تری می‌نامند؛ پس تری به معنای خیس بودن نیست. عملکرد هوا ایجاد فاصله بین اجزای جسم است؛ بنابراین کسانی که در بدن آن‌ها رکن هوا بیشتر از ارکان دیگر وجود دارد، استخوان‌بندی درشت‌تری دارند زیرا هوا بین اجزای استخوانی آن‌ها فاصله ایجاد کرده است.

ویژگی‌های آب

در بخش قبل بیان شد که آب سرددتر از هواست. از طرف دیگر آب قابلیت شکل‌پذیری نیز دارد و اگر آن را در ظرفی بریزیم، شکل آن ظرف را به خود می‌گیرد و همان‌طور که پیش از این ذکر شد، ویژگی شکل‌پذیری را در طب سنتی تری می‌نامند؛ به این ترتیب، سردی و تری به عنوان دو ویژگی مهم رکن آب مشخص شد. **ویژگی شکل‌پذیری و تری آب باعث می‌شود کسانی که در بدن‌شان رکن آب بیشتر از ارکان دیگر است، در مقابل شرایط مختلف سخت‌گیری نکرده و انعطاف‌پذیری بیشتری داشته باشند و به عبارت دیگر این افراد به راحتی خود را با شرایط محیط وفق می‌دهند.**

ویژگی‌های خاک

دو ویژگی مهم خاک سردی و خشکی است. شاید این جمله معروف که در هنگام به خاک سپردن اموات به بازماندگان آن‌ها گفته می‌شود که «خاک سرد است»، ریشه‌ای قدیمی در همین مساله داشته باشد. خشکی خاک باعث پایداری آن می‌شود. حتماً تا به حال به ساحل دریا رفته‌اید؛ اگر کلمه‌ای را با انگشت روی آب دریا بنویسید، مدت کوتاهی بعد، به خاطر تغییر شکل دائم آب، چیزی از آن کلمه پیدا نخواهد بود؛ اما اگر همان کلمه را روی شن‌های ساحل بنویسید، تا مدتی باقی خواهد ماند. این پایداری حاصل عملکرد مهم خاک است؛ از این‌رو **كسانی** که در بدنشان رکن خاک بیشتر از بقیه ارکان است، وقایع را دیرتر از دیگران فراموش می‌کنند.

جدول ۱-۱: کیفیت‌های ارکان چهارگانه

نام رکن	کیفیت
آتش	گرم و خشک
هوای	گرم و تر
آب	سرد و تر
خاک	سرد و خشک

نکته ۱: اگر هر کدام از این ارکان به میزان مناسب^۱ در ترکیب بدن وجود داشته باشند، اعضای بدن قادر خواهند بود وظایف طبیعی خود را به درستی انجام دهند. آن چنان که می‌بینید این ارکان کیفیت‌های متضادی با هم دارند؛ مثلاً گرمی بر ضد سردی و خشکی بر ضد تری است. وقتی این چهار رکن در بدن در کنار هم قرار می‌گیرند، کیفیت‌های متضاد آن‌ها با هم خنثی شده و به تعادل می‌رسند و کیفیت جدیدی تشکیل می‌شود که به آن، مزاج می‌گویند.

نکته ۲: بیان کردن ویژگی‌های این ارکان و مثال‌های آن به این شکل، برای قابل درک شدن مطالب است؛ و گرنه هر کدام از این موارد در طب سنتی توضیحات فلسفی گسترده‌ای دارد که در این بحث نمی‌گنجد.

ب) مزاج

ممکن است از زبان دوستان و آشنایان خود شنیده باشید که مثلاً کسی می‌گوید من گرم مزاج هستم و به همین خاطر تحمل هوای گرم برایم سخت است یا بر عکس شخص دیگری بیان می‌کند که طبع من سرد است و با زیاد خوردن خوراکی‌هایی با مزاج سرد، مانند ماست، دچار مشکلاتی می‌شوم. همان‌طور که پیش از این گفته شد، از نظر علمی مزاج یا طبع هر فرد، کیفیتی مخصوص در بدن وی و ناشی از در هم آمیختن کیفیت‌های ارکان موجود در بدن اوست. برای روشن شدن این مطلب مثال‌هایی ذکر می‌کنیم.

۱- میزان هر کدام از ارکان چهارگانه در بدن افراد مختلف متفاوت است و نسبت آن‌ها را خداوند یکتا در هنگام بسته شدن نطفه طفل در بدن او تعیین می‌کند و نمی‌توان عددی به آن نسبت داد.



مثال ۱: آقای الف

در بدن آقای الف، میزان هر چهار رکن تشکیل دهنده بدن، با یکدیگر برابر است:

آتش (گرم و خشک) + هوا (سرد و تر) + آب (سرد و تر) + خاک (سرد و خشک) = گرمی آتش با سردی آب و تری هوا با خشکی خاک خنثی می شود و حاصل ترکیب ارکان به این صورت، مزاجی می شود که نه گرم است، نه سرد و در واقع در گرمی و سردی معتدل است^۲ و همچنین نه تر است، نه خشک و در تری و خشکی نیز معتدل است. چنین مزاجی را در طب سنتی مزاج «معتدل حقیقی» می گوییم اما نکته اینجاست که این نوع مزاج در واقعیت وجود ندارد و در بدن هیچ موجودی در جهان میزان ارکان دقیقا با هم برابر نیست؛ اما اگر همه ارکان در بدن فردی، به میزان مناسب خود وجود داشته باشند (نه دقیقا مساوی)، مزاجی حاصل می شود که به آن «معتدل فرضی» گفته می شود که نشان دهنده مزاج یک فرد در حالت سلامت کامل است؛ بنابراین دقت کنید که از این به بعد اگر با کلمه «مزاج معتدل» بر خورد کردید، بدانید که منظور مزاج معتدل فرضی است. البته این نوع مزاج نیز در بین افراد جامعه به ندرت یافت می شود و اکثر کسانی که افراد معتدل مزاج نامیده می شوند، افرادی هستند که مزاجشان نزدیک به معتدل فرضی است.

اما در بیشتر موارد یک یا دو رکن از ارکان چهارگانه در بدن یک فرد بر بقیه ارکان غلبه دارد که در این صورت مزاج «غیر معتدل» ایجاد می شود. مزاج غیر معتدل بسته به اینکه کدام یک از ارکان بر دیگران غلبه داشته باشد، به ۸ نوع تقسیم می شود:

۱. مزاج گرم
۲. مزاج سرد
۳. مزاج خشک
۴. مزاج تر
۵. مزاج گرم و خشک
۶. مزاج سرد و خشک
۷. مزاج گرم و تر
۸. مزاج سرد و تر

✓ مزاجهایی که به نام یک کیفیت نامیده شده‌اند (مثلاً مزاج گرم)، نشان دهنده این است که در بدن شخص مورد نظر، دو رکن بر بقیه غلبه داشته‌اند:

مثال ۲: خانم ب

در بدن خانم ب، دو رکن هوا و آتش بیشتر از آب و خاک وجود دارند:

هوا (گرم و تر) + آتش (گرم و خشک) + آب (سرد و تر) + خاک (سرد و خشک) = گرمی و سردی و تری و خشکی ارکان با هم خنثی می شوند اما چون میزان هوا و آتش در بدن، بیشتر از بقیه است، مقداری گرمی و تری و نیز مقداری گرمی و

۲- برای درک بهتر مفهوم مزاج معتدل، فرض کنید که در یک روز بهاری وقتی از منزل بیرون می روید، احساس می کنید که هوا بسیار مطبوع و دلچسب است و در واقع نه گرم است و نه سرد. در چنین موقعی شما با خود خواهید گفت که امروز هوا معتدل است.

خشکی اضافه می‌ماند. در نهایت تری هوا هم با خشکی آتش خنثی شده و مزاج حاصل، از لحاظ تری و خشکی معتدل می‌شود؛ اما گرمی هوا به گرمی آتش اضافه شده و یک مزاج گرم به وجود می‌آید و نوع مزاج می‌شود، «گرم و در تری و خشکی معتدل» که برای سهولت نامگذاری، آن را «مزاج گرم» می‌نامیم.

✓ مزاج‌هایی که به نام دو کیفیت نامیده شده‌اند، مانند مزاج گرم و خشک، نشان‌دهنده این است که در بدن شخص مورد نظر، یک رکن بر بقیه ارکان غلبه دارد:

مثال ۳: آقای پ

در بدن آقای پ، رکن خاک بیشتر از بقیه ارکان وجود دارد:

هوا (گرم و تر) + آتش (گرم و خشک) + آب (سرد و تر) + خاک (سرد و خشک) = گرمی و سردی و تری و خشکی ارکان با هم خنثی می‌شوند اما چون خاک از بقیه ارکان در بدن بیشتر است، در انتهای کمی سردی و خشکی اضافه می‌ماند و مزاج حاصل، «سرد و خشک» نامیده می‌شود.

بنابراین، به طور کلی، ۹ نوع مزاج وجود دارد که یک نوع آن معتدل فرضی و ۸ نوع غیر معتدل است. البته تمام انواع مزاج‌های ذکر شده، افراد سالمی هستند اما از نظر خصوصیات رفتاری، روانی و اجتماعی با هم تفاوت دارند که در ادامه به آن پرداخته خواهد شد.

جدول ۱-۲ نشان می‌دهد که در هر مزاجی، چه رکن یا ارکانی در بدن، بر بقیه غلبه دارد.

جدول ۱-۲: غلبه رکن یا ارکان مختلف در بدن افراد باعث تفاوت مزاج‌ها در افراد مختلف می‌شود

رکن خاک	رکن آب	رکن هوا	رکن آتش	
+	+	++	++	مزاج گرم
+	++	++	+	مزاج تر
++	++	+	+	مزاج سرد
++	+	+	++	مزاج خشک
+	+	+	++	مزاج گرم و خشک
+	+	++	+	مزاج گرم و تر
+	++	+	+	مزاج سرد و تر
++	+	+	+	مزاج سرد و خشک

دانستن مزاج چه فایده‌های دارد؟

هر انسانی تا مزاج خود را نشناسد، نمی‌تواند برنامه‌ریزی مفیدی برای کارها و زندگی خود و ارتباطش با دیگران داشته باشد؛ مثلاً اگر شخصی بداند که گرم مزاج است و چه غذاهایی برای این نوع مزاج مناسب و چه غذاهایی نامناسب است (به قول مردم عامه، چه غذایی به او می‌سازد و چه غذایی نمی‌سازد)، از بدخوری پرهیز کرده و دچار بیماری‌های ناشی از

ناسازگاری غذایی نخواهد شد. از سوی دیگر شناختن مزاج افرادی که با آنها ارتباط داریم نیز مفید است؛ مثلاً اگر زن و شوهر از ابتدای ازدواج، مزاج یکدیگر را بدانند، خودبه خود به بسیاری از خصوصیات یکدیگر آگاه شده و هر یک می‌توانند حدس بزنند که در شرایط مختلف و پستی و بلندی‌های زندگی، طرف مقابل چه واکنشی نشان خواهد داد. این آگاهی، از بسیاری از اختلافات خانوادگی جلوگیری خواهد کرد.

نکته ۱: به تعداد افراد موجود در کره زمین، مزاج وجود دارد و در واقع هیچ دو انسانی از نظر مزاج کاملاً شبیه به هم نیستند؛ مثلاً ممکن است شما، دوستان و خانم همسایه‌تان هر سه دارای مزاج گرم و خشک باشید اما میزان گرمی و خشکی شما کمی بیشتر از دوستان و میزان گرمی و خشکی دوستان کمی بیشتر از خانم همسایه‌تان باشد.

نکته ۲: بار دیگر تاکید می‌کنیم که ما در این مبحث در مورد مزاج افراد سالم سخن می‌گوییم. قوانین مربوط به سوء مزاج بیماران^۳ با موارد مطرح شده در این بحث مقداری متفاوت است که در مباحث بعدی توضیح داده می‌شود.

چگونه مزاج خود یا اطرافیانمان را تعیین کنیم؟

در طب سنتی ۱۰ علامت مهم وجود دارد که یک انسان سالم به وسیله آنها می‌تواند مزاج خود را تعیین کند.

۱. لمس پوست بدن



گرمی پوست در لمس، نشانه گرمی مزاج و سردی پوست، نشانه سردی مزاج است.

توجه کنید ۱: حرارت پوست باید در هوای معمولی سنجیده شود؛ مثلاً ممکن است در هوای سرد زمستان به خارج از منزل رفته باشید و بلافصله بعد از برگشت به منزل، همسرتان در هنگام لمس دست شما، اظهار کند که دستتان سرد است اما این به معنی سرد مزاج بودن شما نیست؛ بلکه باید مدتی بگذرد و پس از هم‌دما شدن بدن شما با محیط خانه، گرمی یا سردی آن سنجیده شود.

^۳- وقتی فرد بیمار شد، به کار بردن کلمه مزاج برای او صحیح نیست؛ در واقع او دچار سوء مزاج شده است که در مباحث آینده توضیحاتی درباره آن داده می‌شود.



توجه کنید ۲: ممکن است دمای بدن یک فرد گرم مزاج که به طور طبیعی پوست گرمی دارد، در هنگام برخی از حالات طبیعی بدنی، تغییر کند؛ مثلاً یک خانم جوان گرم مزاج، در حالت طبیعی و سالم به شما مراجعه کرده و در لمس، پوست گرمی داشته است اما همین خانم هفته بعد در زمان عادت ماهیانه خود به شما مراجعه می‌کند و شما احساس می‌کنید که دمای بدن او کمی سرددتر شده است و یا اینکه همین خانم ماه بعد باردار شده و مراجعه می‌کند و شما احساس می‌کنید که پوست او کمی گرم‌تر به نظر می‌رسد؛ در اینجا شما باید از هوش و ذکاآوت خود بهره گرفته و به این تغییرات توجه کنید. معیار تعیین مزاج، وضعیت (حالت) عادی یک فرد سالم است و حالاتی مانند تغییرات دوران بلوغ یا بارداری، اگرچه بیماری محسوب نمی‌شوند اما ممکن است در مزاج فرد تغییرات اندکی ایجاد کنند؛ بنابراین دقیق‌ترین حالت برای تعیین مزاج پایه در افراد، وضعیت عادی و سالم آن‌هاست و مزاج هر شخص در شرایط مختلف بدنی، با این مزاج پایه مقایسه می‌شود.

خشکی پوست در لمس، نشانه خشکی مزاج و نرمی آن، نشانه تری مزاج است.

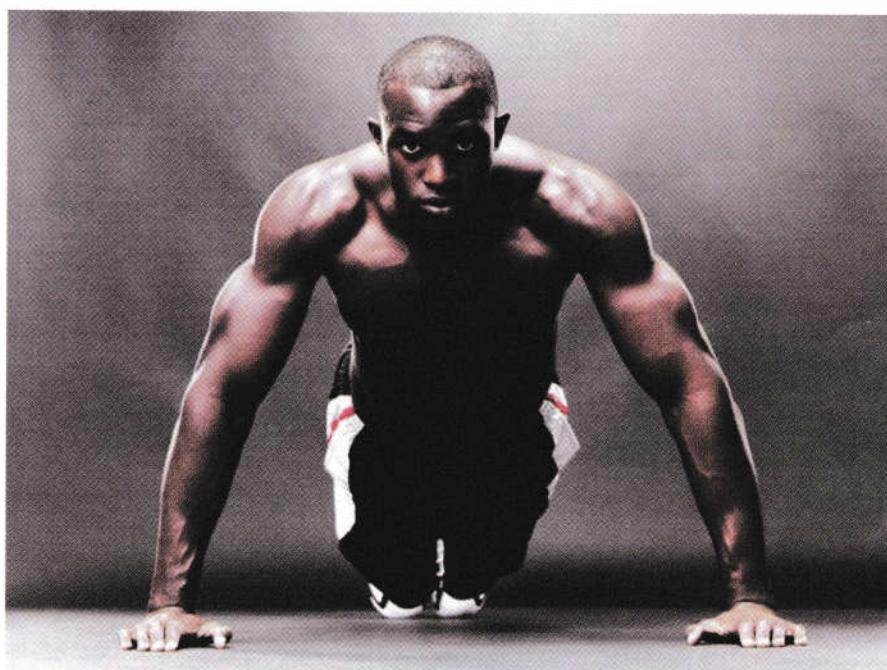
توجه کنید ۳: در هنگام سنجش خشکی یا نرمی، پوست ساعد یا بازو را لمس کنید و به لمس پوست کف یا پشت دست اکتفا نکنید؛ مثلاً ممکن است یک کارگر ساختمانی برای تعیین مزاج خود به شما مراجعه کند که پوست کف یا پشت دست او بر اثر تماس زیاد با گچ و سیمان و ... زبر شده باشد؛ اما این نشانه خشکی مزاج او نیست، بلکه لمس پوست ساعد یا بازوی او که با مواد خارجی تماس کمتری داشته، تعیین‌کننده خشکی یا تری مزاج است.



۲. چاقی و لاغری



لاغری، نشانه خشکی و چاقی، نشانه تری مزاج است. گاهی درشت بودن استخوان‌بندی و عضلات بدن باعث می‌شود فرد، چاق به نظر بیاید که این نشانه گرمی مزاج است.



چاقی عضلانی

گاهی نیز چاقی در اثر تجمع چربی در بدن ایجاد می‌شود که این نشانه سردی مزاج است.



چاقی ناشی از تجمع چربی

توجه کنید ۱: چاقی و لاغری اهمیت زیادی در تعیین تر بودن یا خشک بودن مزاج دارند.

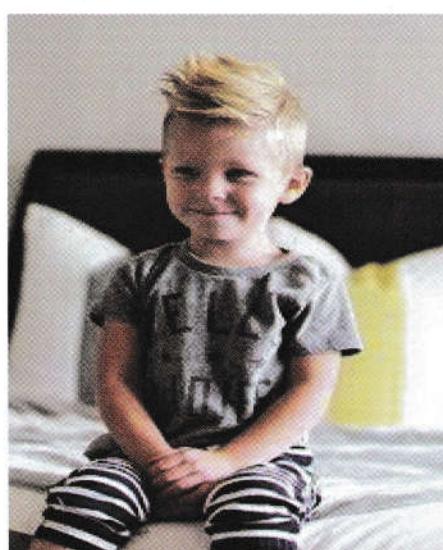


۳. مو

زیادی مو، رشد سریع و رنگ سیاه آن، نشانه گرمی مزاج است.



کمی مو، رشد آهسته و روشن بودن آن، نشانه سردی مزاج است.



سفید شدن موی سر نیز می‌تواند نشان‌دهنده سردی مزاج فرد باشد.



توجه کنید ۱: رنگ موی طبیعی هر فرد ملاک سنجش است؛ بنابراین حتماً از فردی که برای تعیین مزاج به شما مراجعه کرده، در مورد استفاده از رنگ مو سوال کنید.

مُجَعَّد بودن^۴ مو نشانه خشکی و صاف و لخت بودن آن، نشانه تری مزاج است.



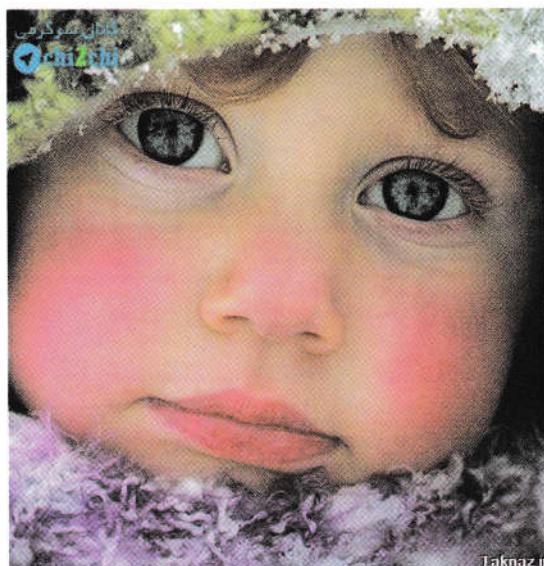
توجه کنید ۲: حالت طبیعی موی هر فرد ملاک سنجش است؛ بنابراین اطمینان حاصل کنید فردی که برای تعیین مزاج نزد شما آمده است، موهای خود را به وسیله مواد شیمیایی و آرایشی، صاف یا فر نکرده باشد.

۴. رنگ پوست بدن

سفیدی رنگ پوست دلیل بر سردی مزاج و سرخی، زردی یا گندمگونی آن، دلیل بر گرمی مزاج است.

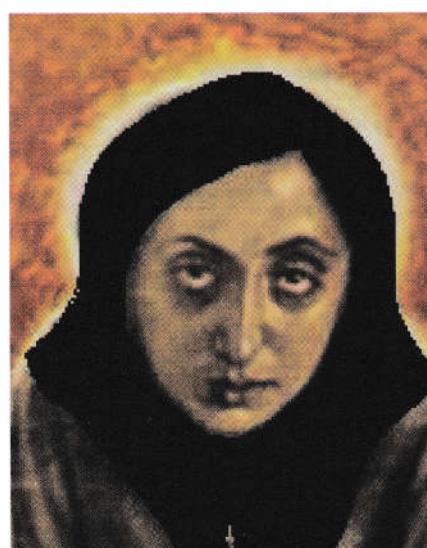


پوست سفید؛ نشانه سردی مزاج



پوست سرخ و سفید؛ نشانه گرمی مزاج

رنگ پوست کدر (که در میان مردم عامه به رنگ بادنجانی یا سربی معروف است) نیز نشانه سرد مزاجی است.

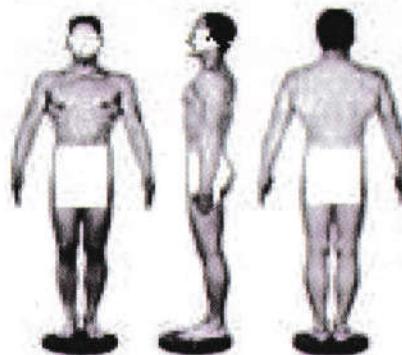


پوست کدر؛ نشانه سردی مزاج

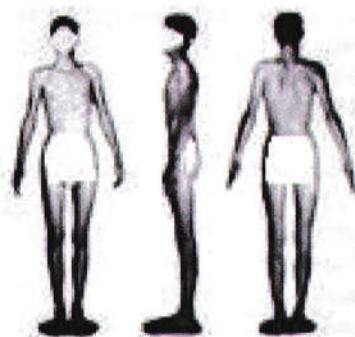
توجه کنید: در هنگام سنجش رنگ پوست، پوست ناحیه بازو یا ناحیه دیگری که معمولاً زیر پوشش لباس قرار می‌گیرد را بررسی کنید؛ مثلاً ممکن است کارگری که ساعتها با لباس آستین کوتاه زیر تابش آفتاب کار می‌کند، برای تعیین مزاج خود به شما مراجعه کرده باشد که در این صورت رنگ آفتاب‌سوزخته چهره و ساعد او ملک نیست و باید قسمتی از بازوی او را نگاه کنید که به طور معمول زیر لباس قرار می‌گیرد.

۵. وضعیت هیکل

فراخی سینه، عروق برجسته و نبض قوی و درشتی مفاصل، نشانه گرمی است (فرد دارای این ویژگی‌ها، در میان مردم به چهارشانه و درشت هیکل معروف است) و خلاف این‌ها نشانه سردی است (چنین فردی در میان مردم به ریز نقش معروف است).



درشت هیکل؛ مزاج گرم



ریز نقش؛ مزاج سرد

۶. تاثیرپذیری از سردی و گرمی، تری و خشکی

افراد گرم مزاج تحمل گرما را ندارند و در هوای خنک راحت‌ترند. همچنین مصرف زیاد غذاهای گرم مثل برخی ادویه‌ها با آن‌ها سازگاری ندارد؛ بر عکس سرد مزاجان به غذا و هوای گرم بیشتر علاقه دارند. افراد سرد مزاج با زیاد خوردن غذاهای دارای طبیعت سرد، ممکن است دچار مشکلاتی از قبیل خارج شدن آب از دهان در هنگام خواب شوند. افراد خشک مزاج در هوای خیلی خشک، مانند هوای شهر یزد، ممکن است دچار خشکی و خارش پوست شوند و افراد دارای مزاج تر، تحمل هوای با رطوبت زیاد، مانند هوای شهر گیلان را ندارند.

گاهی بعضی از افراد را می‌بینیم که نه تحمل گرما را دارند و نه تحمل سرما، این افراد معمولاً ذکر می‌کنند که در تابستان، گرما بسیار اذیتشان می‌کند و در زمستان از سرما بسیار آزرده می‌شوند. ضربالمثلی نیز در این زمینه در میان مردم عامه رواج دارد که می‌گوید: «با یک مویز گوش می‌شود و با یک غوره سردش»؛ جالب اینجاست که بعضی از این افراد خود را اشخاصی معتدل مزاج می‌دانند، در حالی که این تصور کاملاً اشتباه است.

باور درست	باور نادرست
کسی که نه تحمل گرما را دارد و نه تحمل سرما، دچار بیماری و ضعف مزاج است.	فردی که نه تحمل گرما را دارد و نه تحمل سرما، فردی معتدل مزاج است.
یک فرد معتدل مزاج نه از گرما چندان آزرده می‌شود و نه از سرما.	



۷. نحوه انجام فعالیت‌ها

افراد سرد مزاج در شروع یک کار، بسیار آهسته عمل می‌کنند و به اصطلاح دیر گرم می‌شوند؛ اما گرم مزاجان کارها را به سرعت شروع می‌کنند. گرمی مزاج گاه باعث شتاب‌زدگی و عجول بودن می‌شود و این افراد ممکن است ثبات رأی نداشته باشند و به قول معروف، «مرتب از این شاخه به آن شاخه بپرند»؛ افراد گرم مزاج تند صحبت می‌کنند و سرعت نگاه کردن و راه رفتن و حرکاتشان نسبت به افراد سرد مزاج بیشتر است.

۸. کیفیت مواد زاید دفع شده از بدن

موادی که به صورت عرق، ادرار، مدفوع و ... از انسان سالم دفع می‌شوند، می‌توانند نمایانگر وضعیت مزاج باشند. این مواد در صورتی که پُرنگ و دارای بوی تند باشند، نشانه گرمی مزاج و در صورتی که کمرنگ و بی‌بو باشند، نشانه سردی مزاج هستند. یک مثال در این زمینه کسانی هستند که با پوشیدن لباس سفید و عرق کردن، روی لباس در ناحیه‌ای که بیشتر عرق می‌کند (مثلًا زیر بغل)، یک لایه به رنگ زرد ایجاد می‌شود و بوی تندی دارد که نشانه گرمی مزاج است.



ادرار و مدفوع یک فرد گرم مزاج، دارای رنگ و بوی تند است.



ادرار و مدفوع یک فرد سرد مزاج، دارای رنگ و بوی کم است.

بیوست طبع، نشانه خشکی مزاج و لینت طبع، نشانه تری مزاج است.

توجه کنید ۱: از ديدگاه طب سنتی، به طور طبیعی هر فرد باید به تعداد و عده‌هایی که غذای كامل می‌خورد، اجابت مزاج داشته باشد؛ مثلاً اگر فردی روزی ۲ وعده غذای كامل می‌خورد، باید ۲ بار اجابت مزاج داشته باشد. به علاوه در هر وعده اجابت مزاج، باید تخلیه کامل صورت بگیرد؛ يعني فرد بعد از اجابت مزاج احساس راحتی و سبکی کند و نیز قوام مدفوع نرم بوده و دفع آن برای فرد، همراه با ناراحتی و عذاب نباشد. این حالت طبیعی اجابت مزاج است؛ بنابراین اگر فردی که روزی ۲ بار غذای كامل می‌خورد، روزی ۳ بار اجابت مزاج با قوام شل و تخلیه کامل داشته باشد، دارای لینت طبع است و اگر همین فرد یک روز در میان اجابت مزاج داشته و یا هر روز دفع مدفوع سخت و تکه‌تکه داشته باشد، دچار یبوست طبع است.

توجه کنید ۲: گاهی لینت طبع به شکل اسهال و خشکی طبع به شکل یبوست بیمارگونه در می‌آید که بیمار به علت آن باید مورد بررسی و درمان قرار بگیرد که در اينجا مورد بحث ما نیست.

۹. خواب و بیداري

زيادی خواب (خواب بيشتر از ۱۰ ساعت در شبانه‌روز) نشانه سردی یا تری یا هر دو است. ممکن است در میان اطرافيان خود کسانی را دیده باشید که در هنگام سفر به گیلان و مازندران دچار پرخوابی می‌شوند؛ اگر فردی خود دارای مزاج سرد و تر باشد و به منطقه‌ای با هوای مرطوب نیز سفر کند، تری و رطوبت مزاج منطقه به تری مزاج خود شخص اضافه شده و باعث خواب زياد در وي می‌شود. کم‌خوابی (خواب کمتر از ۶ ساعت در شبانه‌روز)، معمولاً ناشی از گرمی یا خشکی مزاج یا هر دو است.

۱۰. وضعیت روحی و روانی

گرم مزاجان پرحرف هستند و با سرعت بيشتری صحبت می‌کنند، در حالی که سرد مزاجان خيلي آهسته، آرام و شمرده صحبت می‌کنند و کم‌حرفت‌ترند.

قدرت يادگيري و حافظه در گرمی مزاج بهتر می‌شود؛ مخصوصاً اگر گرمی به همراه خشکی باشد. افراد گرم و خشک سرشان کلاه نمی‌روند!

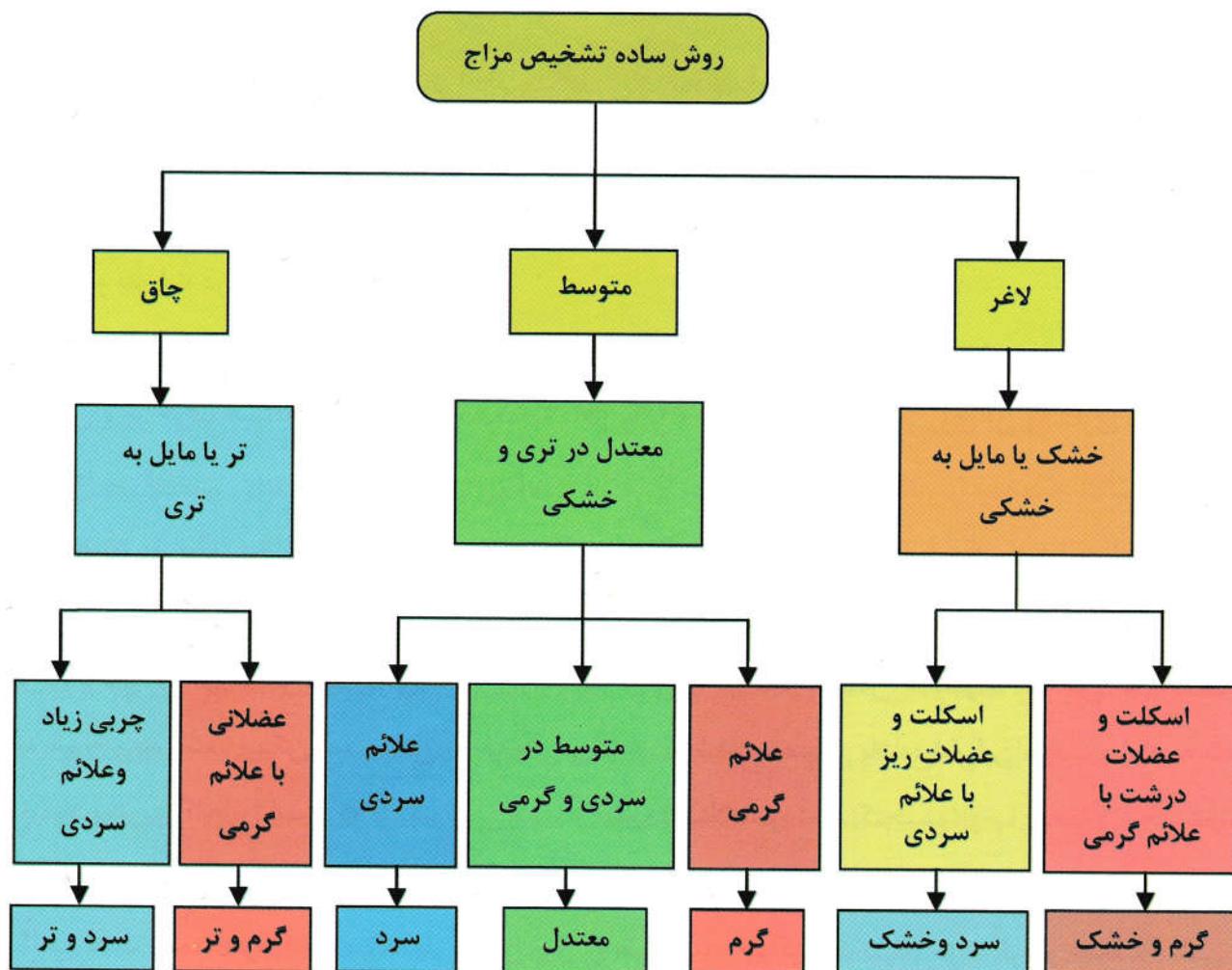
سردي، مایه ترس و گرمی، مایه شجاعت است.

خشمنگین شدن هم از علامت‌های گرمی مزاج است. سرد مزاجان افرادي آرام و صبور هستند. خشکی باعث ثبات رأی و تری باعث انعطاف‌پذيری می‌شود.

نکته ۱: از میان عاليم فوق، برخی تحت تاثير عوامل مختلف محيطی از جمله سن، نوع تغذيه، محل سکونت، عادت و... قرار می‌گيرند؛ بنابراین بهتر است اين عاليم را با دوران کودکی و نوجوانی خود تطبيق دهيد که عاليم محيطی كمتر بر روی آن‌ها تاثير گذاشته باشد.

نکته ۲: ممکن است شما در هنگام تعیین مزاج خود مشاهده کنید که برخی از علائمتان به مزاج گرم و برخی به مزاج سرد شبیه است؛ در مورد تری و خشکی هم ممکن است چنین وضعیتی رخ دهد. این مساله کاملاً طبیعی است و نباید شما را سردرگم کند؛ برای جلوگیری از سردرگمی، پس از بررسی علائم ذکر شده، دقت کنید که تعداد علائم نشان‌دهنده گرم مزاجی در شما بیشتر است یا تعداد علائم نشان‌دهنده سرد مزاجی؛ مثلاً مزاج فردی که ۷ علامت نشان‌دهنده گرمی و ۳ علامت نشان‌دهنده سردی مزاج دارد، مایل به گرمی است؛ در مورد تری و خشکی نیز همین‌طور است و مزاج فردی که مثلاً ۶ علامت مایل به خشکی و ۴ علامت مایل به تری دارد، مایل به خشکی است؛ اما اگر تعداد علائم‌های نشان‌دهنده گرمی یا سردی و تری یا خشکی در فرد برابر باشد، یعنی مزاج او به اعتدال نزدیک است؛ البته در این باره، بعضی علائم‌ها نسبت به برخی دیگر از اهمیت بیشتری برخوردارند.

برای سهولت کار به نمودار زیر توجه کنید:



نمودار ۱-۱: روش ساده تعیین مزاج

در واقع با بررسی چاقی و لاغری، می‌توانید حدود تر بودن یا خشکی مزاج را تعیین کنید؛ البته در کنار آن می‌توانید از سنجش بقیه علایم تری و خشکی نیز بهره بگیرید. در مورد سردی و گرمی هم در کنار توجه به درشت بودن یا ریز بودن عضلات و استخوان‌بندی، به سایر علایم گرمی نیز توجه کنید.

انواع مزاج در افراد سالم و ویژگی‌های آن‌ها

۱. مزاج گرم و خشک



الف - خصوصیات جسمی: این افراد لاغر اندام هستند. رنگ پوست آن‌ها به زردی می‌زند. پوستی گرم و خشک دارند. گرمایی هستند و تحمل فصل تابستان را ندارند. عطش زیاد و دهانی خشک دارند. بهترین فصل برای آن‌ها فصل زمستان است. کم خواب هستند. ممکن است با زیاد خوردن خوراکی‌های شیرین و ادویه‌جات گرم دچار مشکلاتی از جمله عصبانیت، خارش، جوش و بثورات در بدن شوند.

ب - خصوصیات روانی: زود عصبانی شده و زود هم آرام می‌شوند. افرادی پر جنب و جوش، پر انرژی، حاضر جواب، عجول، باهوش و پر حرف هستند. افراد گرم و خشک یک کار را با جدیت شروع کرده، بر روی آن پافشاری می‌کنند اما یک دفعه آن را رها می‌کنند.

نکته کاربردی ۱: برای مشاغلی که نیاز به انرژی، فعالیت و پیگیری زیاد دارند، انتخاب افراد با مزاج گرم و خشک، مناسب است.

نکته کاربردی ۲: اگر همسر شما دارای مزاج گرم و خشک است، در ظهر تابستان، مخصوصاً هنگامی که یک غذای گرم و پر ادویه هم خورده باشد، ممکن است وقتی به خانه برミ‌گردد، به شدت عصبانی باشد؛ بنابراین مراقب باشید به شعله آتش او دامن نزنید. بهترین کار این است که با یک لیوان شربت خنک (مثلًا شربت سکنجیان) و با کلماتی محبت‌آمیز از او استقبال کنید. این کار شما مانند آبی است که بر آتش می‌ریزید؛ بعد از مدت کوتاهی می‌توانید مسائل خود را مطرح کنید. اگر هم گاهی بحث به مشاجره کشیده شد، باز همین روال را طی کنید؛ چراکه فرد دارای مزاج گرم و خشک خیلی زود آرام شده و معمولاً از عصبانیت خود پشیمان می‌شود.

باور درست	باور نادرست
علائمی که در ستون مقابل ذکر شده، نشانه غلبه خلط صفراء در بدن است که سوء مزاج گرم و خشک نامیده شده و یک بیماری محسوب می‌شود؛ در حالی که مزاج گرم و خشک، مخصوص افراد سالم است.	افراد با مزاج گرم و خشک، دارای علائم زیر هستند: رنگ چشم متمایل به زردی تلخی دهان بار زرد روی زبان ادرار پر رنگ و سوزاننده ضعف اشتها و حالت غثیان و دلآشوبه دیدن خواب آتش

۲. مزاج گرم و تر



الف - خصوصیات جسمی: این افراد درشت‌اندام بوده و بافت عضلانی زیادی دارند، دارای پوستی سرخ و سفید و موهایی پر پشت هستند. نبض پر و قوی دارند. خواب خوبی دارند گرچه تحمل بی‌خوابی هم برایشان راحت است. این افراد تحمل گرمای زیاد را ندارند ولی تحمل سرما برایشان راحت‌تر است. پوست بدن آن‌ها گرم، مرطوب و نرم است.

ب - خصوصیات روانی: انسان‌هایی شجاع و جسور بوده و معمولاً پیشرو و رهبر گروه هستند. افراد گرم و تر بلندپرواز و سخاوتمند و به‌طور معمول انسان‌های آرام و مهربانی هستند ولی سعی کنید از ظرفیت آن‌ها سوء استفاده نکنید؛ چراکه هنگام عصبانیت ممکن است رفتارهای مخاطره‌آمیز داشته باشند. به اصطلاح عامه، این افراد همان‌هایی هستند که در موقع عصبانیت، خون جلوی چشمانشان را می‌گیرد. از سوی دیگر افرادی خوش‌شرب و خون‌گرم بوده، روابط عمومی خوبی دارند و علاقه‌مند به شعر، موسیقی و ... نیز هستند.

نکته کاربردی ۱: برای تعیین سرگروه و رهبر یک گروه، انتخاب افراد با مزاج گرم و تر، مناسب است.

نکته کاربردی ۲: اگر همسر شما دارای مزاج گرم و تر است، به حس برتری جویی و ریاست‌طلبی او تا حد متعادل، احترام بگذارید و از رقابت ناسالم و تحقیرآمیز با او بپرهیزید. در هنگام بروز مشاجره نیز با محبت و آرامش در کنار بک نوشیدنی یا خوراکی خنک، سعی در برگرداندن آرامش وی داشته باشد.

باور درست	باور نادرست
عالائمی که در ستون مقابل ذکر شده، نشانه غلبه خلط خون (دم) در بدن است که سوء مزاج گرم و تو نامیده شده و یک بیماری محسوب می‌شود؛ در حالی که مزاج گرم و تر، مخصوص افراد سالم است.	افراد با مزاج گرم و تر، دارای عالائم زیر هستند: احساس سنگینی در سر و بدن خمیازه خواب آلودگی شیرینی دهان رنگ سرخ چهره و زبان بروز بشورات و دمل‌ها خونریزی از بعضی نواحی بدن مثل لثه‌ها خواب خون دیدن

۳. مزاج سرد و تر



الف - خصوصیات جسمی: این افراد، چاق و پر چربی هستند. پوستی سفید و موهایی کم‌پشت دارند. تشنه نمی‌شوند و دهان مرطوبی دارند. خواب زیادی دارند. تمایل به مصرف گرمی‌ها مثل شیرینی و ادویه دارند و تمایل به خوردن سردی‌ها از جمله ترشی از خود نشان نمی‌دهند. فصل زمستان فصل بدی برایشان است ولی تابستان فصل مطلوب آن‌هاست.

ب - خصوصیات روانی: این افراد آرام و کند هستند. معمولاً صبور بوده و کمتر عصبانی می‌شوند. مطیع، انعطاف‌پذیر، محظوظ و ترسو هستند. معمولاً در کارهایی که نیاز به صبر و حوصله زیاد دارد، موفق‌تر بوده و از فعالیت‌های بدنی زیاد و سریع اجتناب می‌کنند. آن‌ها افرادی اهل سازش هستند و استعداد ریسک‌پذیری ندارند. حافظه چندان خوبی نداشته و به راحتی تحت تاثیر افراد دیگر قرار می‌گیرند.

نکته کاربردی ۱: اگر کاری در محیط گرم و شلوغ و پر تنش باید انجام شود و انجام آن کار حوصله زیادی می‌طلبد، بهتر است یک فرد با مزاج سرد و تر برای آن انتخاب شود؛ در این صورت هم کار مورد نظر با آرامش پیش می‌رود و هم مراجعانی که بعضاً از گرما و شلوغی و ... کلافه و عصبانی هستند، با برخورد صبورانه و آرام مسئول مربوطه، آرام خواهند شد.

نکته کاربردی ۲: اگر همسر شما دارای مزاج سرد و تر است، ممکن است نسبت به همسران دوستانتان کم‌انرژی‌تر و آرام‌تر به کارهایش بپردازد؛ هرگز به خاطر این خصوصیت او را تحقیر نکرده و تنبل خطاب نکنید؛ بلکه سعی کنید با محبت و تهییه نوشیدنی‌های گرم مانند چای دارچین یا چای زنجبل، حرارت را در بدن او تقویت کنید.

باور درست	باور نادرست
عالائمی که در ستون مقابل ذکر شده، نشانه غلبه خلط سودا در بدن است که سوء مزاج سرد و خشک نامیده شده و یک بیماری محسوب می‌شود؛ در حالی که مزاج سرد و خشک، مخصوص افراد سالم است.	افراد با مزاج سرد و تر، دارای علائم زیر هستند: سفیدی چهره و پوست سستی و نرمی اعضا نرمی و سردی پوست بسیاری آب دهان و کمی تشنجی ضعف هضم و آروغ ترش فراموشی و کندی فکر بی‌رنگ بودن ادرار زبان دارای بار سفید ترشی دهان خواب برف و باران

۴. مزاج سرد و خشک



الف - خصوصیات جسمی: این افراد اندامی لاغر دارند. کم خواب بوده و بینی خشکی دارند. به شیرینی و گرمی‌ها نسبت به سردی‌ها تمایل بیشتری نشان می‌دهند. بیشتر تمایل به هوای گرم دارند و در فصل بهار راحت‌ترند. فصل پاییز برای آن‌ها فصل نامطلوبی است.

ب - خصوصیات روانی: افراد دارای مزاج سرد و خشک، افرادی دقیق، منطقی، منظم، راز نگهدار، دوراندیش و محاسبه‌گر هستند و به قول معروف، «مو را از ماست می‌کشند». این افراد انعطاف‌پذیر نیستند و گاه کینه می‌ورزنند. خاطرات را به مدت طولانی در ذهن خود نگاه می‌دارند و می‌توانند آن‌ها را با جزئیات تعریف کنند.

نکته کاربردی ۱: برای انجام کاری که نیاز به دقت دارد، مانند حسابداری یا بازرگانی، انتخاب یک فرد با مزاج سرد و خشک، مناسب است.

نکته کاربردی ۲: اگر همسرتان دارای مزاج سرد و خشک است، ممکن است در برخی از رفتارهای خودش و شما دقت و پیگیری زیادی انجام دهد و مسایل مربوط به گذشته را به خوبی و با جزئیات به خاطر بیاورد؛ بنابراین سعی کنید این

خصوصیات او را در حد متعادل، نامناسب تلقی نکرده و با او صادق باشد. همسرتان را تشویق به استفاده از خوراکی‌های رطوبت‌بخش مانند بادام درختی کرده و با درک شرایط مزاجی او، برای حفظ آرامش خانواده تلاش کنید.

باور درست	باور نادرست
علائمی که در ستون مقابل ذکر شده، نشانه غلبه خلط سودا در بدن است که سوء مزاج سرد و خشک نامیده شده و یک بیماری محسوب می‌شود؛ در حالی که مزاج سرد و خشک، مخصوص افراد سالم است.	افراد با مزاج سرد و خشک، دارای علائم زیر هستند: بیوست زیادی فکر و خیال وسوسات افسردگی گوشه‌گیری اشتها کاذب و سوزش سر معده خواب با رنگ‌های تیره و سیاه

توجه کنید: آنچه تا کنون راجع به آن صحبت شد، عبارت است از مزاج سرشته یک فرد سالم؛ یعنی مزاجی که از پدر و مادر به ارث می‌رسد. هر فرد در زمان تولد، دارای یک مزاج سرشته است و همین مزاج برای او یک حالت طبیعی محسوب می‌شود.

باور درست	باور نادرست
از دیدگاه بسیاری از حکماء طب سنتی اطلاق عبارت‌های دموی، صفراوی، بلغمی و سوداوی مزاج به افراد سالم اشتباه است؛ زیرا موارد یاد شده، اسامی اخلاق استند و مزاج فقط باید با عنوان کیفیت آن (گرم و تر، گرم و خشک، سرد و تر و سرد و خشک) بیان شود؛ اما برخی از حکما نیز معتقدند که اگر قرار است در افراد سالم از اسامی دموی، صفراوی، سوداوی و بلغمی استفاده شود، باید پسوند صحی به آن اضافه کرده و بگوییم: دموی صحی، صفراوی صحی، سوداوی صحی و بلغمی صحی.	به شخص دارای مزاج گرم و تر، دموی مزاج گفته می‌شود. به شخص دارای مزاج گرم و خشک، صفراوی مزاج گفته می‌شود. به شخص دارای مزاج سرد و تر، بلغمی مزاج گفته می‌شود. به شخص دارای مزاج سرد و خشک، سوداوی مزاج گفته می‌شود.

مزاج مرد و زن

مزاج مردان نسبت به زنان، گرم‌تر و خشک‌تر است.