

بسم الله الرحمن الرحيم

وصلی الله على محمد و آله الطاهرين و لعنه الله على اعدائهم اجمعين

درسنامه مزاج شناسی- مقاله دوم مزاج شناسی انسانی؛ مفاهیم پایه

تذکر: پیش نیاز فهم دقیق این مقاله، مطالعه مقاله نخست است:

درسنامه مزاج شناسی- مقاله نخست؛ مفاهیم بنیادین مزاج شناسی

خلط و روح

اخلاط در بدن انسان، معادل ارکان در طبیعت می باشند.

خلط، جسم روان و مرطوبی است که در تن انسان جاری است و جایگاه آن در رگها و اندام توخالی مانند معده، جگر، طحال، رَهْرَه و ... است. اخلاط که شامل دم، بلغم، صفرا و سودا می باشند؛ از اولین مرحله استحاله غذا (هضم و تبدیل غذا) به وجود می آیند.

درواقع، غذایی که می خوریم تحت تأثیر ترشحات دهان و معده و جویدن دندان ها و حرکات دستگاه گوارش، تبدیل به یک ماده شیبیه به سوپ جو به نام کیلوس معدی می شود، سپس این ماده سوپ مانند توسط عروق ماساریقا به کبد رفته در آنجا تحت اثر حرارت و هضم کبدی تبدیل به کیموس کبدی می شود. کیموس کبدی خود شامل چهار خلط به نام سودا، بلغم، دم و صفرا می باشد. تعادل این اخلاط نقش بسیار مهمی در حفظ سلامتی انسان دارد.

نکته: منظور از مرطوب بودن خلط در این تعریف، مرطوب بالفعل است، زیرا در غیر این صورت صفرا که از آن به گرم و خشک یاد می کنیم از حیطه تعریف خلط خارج می شد.

اخلاط، در تعامل و آمیزش دایمی با هم هستند و اولین جسمی که از آمیزش آنها حاصل می شود، اندام است. در واقع، اندام، اجسامی هستند که از قسمت سنگین و کثیف و متراکم اخلاط، به وجود می آیند. در عوض، روح از قسمت لطیف و بخاری اخلاط به وجود می آید. به این معنا، روح طبّی یا همان روح

بخاری، حدّ فاصل جسم و نفس است. نسبت روح به اخلاط، مانند نسبت اخلاط است به غذا و نسبت اندام به اخلاط، مانند نسبت موادّ دفعی است به غذا.

تعادل این اخلاط نقش بسیار مهمی در تندرستی و حفظ سلامتی دارد و هرگونه تغییر و به هم خوردن این تعادل و نیز تغییر در کیفیت این اخلاط باعث حدوث بیماری و اختلال در عملکرد بدن می شود.

تذکر بسیار مهم: چنان که توضیح داده شد، روح بخاری که در طبّ از آن صحبت می شود، از جنس مادّه (امّا مادّه ای بسیار لطیف) است و با روح مجردی که در مباحث معرفتی و اخلاقی مدّ نظر است متفاوت است.

اخلاط اربعه (خلط های چهارگانه)

برای توضیح بیشتر در مورد ماهیت تشکیل اخلاط و خصوصیات و کیفیات آنها لازم است با بعضی از تعاریف آشنا شویم:

الف- نضج : نضج یعنی گوارش کامل و اینکه هر ماده ای بتواند قوام لازم برای استفاده شدن در بدن را پیدا کند. به بیان دیگر نضج خلط یعنی اعتدال هر خلط در کیفیت و کمیت و قوام شایسته و متناسب آن به طوری که برای تندرستی سودمند باشد.

یک خلط با غلظت بیش از حد ، هنگام نضج رقیق تر می شود و یک خلط با رقت بیش از حد، در صورت نضج یافتن غلیظ تر می شود.

ب- هرجسم برای تشکیل شدن نیاز به اسباب و عواملی دارد که از آن به اسباب چهارگانه یاد می شود که عبارتند از:

- 1. سبب مادی:** ماده اولیه ای که جسم از آن بوجود می آید.
- 2. سبب فاعلی:** عاملی که روی ماده اثر کرده، جسم را ایجاد می کند.
- 3. سبب صوری:** طرح ساختاری و شکل جسم.
- 4. سبب نهائی (غائی):** کاربرد و هدفی که از جسم انتظار می رود.

حال که به تعاریف نضج و اسباب چهارگانه آشنا شدیم به بررسی مختصر اخلاط چهارگانه می پردازیم :

چنان که گفته شد، معادل ارکان یا عناصر اربعه در بدن انسان، اخلاط اربعه هستند و عبارتند از:

1- خون یا دم (معادل هوا): مایعی است سرخ و گرم و مرطوب، در کبد ساخته می شود و از راه عروق در بدن جاری است، برترین و مفید ترین اخلاط و رساننده غذا به اعضاء گرم و تر است.

خون طبیعی ناشی از کودکی، بهار، و حرکات و شادی های معتدل؛ رنگ آن سرخ؛ بوی آن خوش؛ مزه اش شیرین و قوام آن معتدل است.

خون غیرطبیعی خونی است که یا مزاج آن گرم تر یا سردتر شده یا با خلط فاسد مخلوط گشته است.

اسباب چهارگانه خون طبیعی:

1) سبب مادی : خوردنی ها و نوشیدنی های معتدل.

2) سبب فاعلی : حرارت معتدل.

3) سبب صوری : پختگی و نضج کامل و خوب.

4) سبب غائی :

- تغذیه و رشد و نمو بدن.

- گرم و تر نگهداشتن بدن.

- جایگزینی مواد مصرف شده در بدن.

- تولید روح حیوانی.

2- بلغم(معادل آب): سرد و تر و درواقع، خون نیخته یا خام است که با دیدن حرارت به خون تبدیل می شود. در معده و کبد تولید می شود و همراه با خون در جریان است و جایگاه خاصی برای ذخیره ندارد.

بلغم طبیعی بدون بو است و مزه ای مایل به شیرینی، قوامی معتدل، رنگی سفید و حالتی شبیه سفیده تخم مرغ دارد و چنان که گفتیم مستعد تبدیل به خون است. وجود بلغم برای تغذیه اندامهای بلغمی مانند مغز ضروری است.

بلغم غیرطبیعی بر چند نوع است:

- مخاطی(اختلاف قوام قابل حس)

- خام(اختلاف قوام نامحسوس)

- مائی(بسیار رقیق)

- جَصّی(بسیار غلیظ)

- شور(اختلاط با مرّه صفر)

- ترش(اختلاط با سودای ترش)

- گس(اختلاط با سودای خام)

- بیمزه(عدم تاثیر حرارت یا اختلاط با بلغم مائی)

اسباب چهارگانه بلغم طبیعی:

1) سبب مادی : قسمت غلیظ و لزج و تر از مواد غذایی.

2) سبب فاعلی : حرارت کمتر از اعتدال.

3) سبب صوری : پختگی و نضج ناقص.

4) سبب غائی :

- آمادگی برای تبدیل شدن به خون.

- جایگزینی رطوبات بدن.

- کمک به رطوبت مفاصل و اعضای متحرک.

- مخلوط شدن با خون و تغذیه بعضی اعضاء مثل مغز و نخاع.

3- سودا(معادل خاك): سرد و خشك و درواقع، رسوب خون است. رنگ آن سیاه و تیرگی خون ناشی از آن است. در کبد تولید و در طحال ذخیره می شود. درواقع، یک قسمت از سودا همراه خون و باعث قوام آن است و قسمت دیگر به طحال می رود و باعث تقویت دهانه معده و سبب تحریک اشتها می شود.

سودای طبیعی چنان که گفتیم رسوب خون طبیعی است و طعم ترش و گس مایل به تلخی است.

سودای غیر طبیعی که از سوختن سایر اخلاط حاصل می شود بر 4 نوع است:

- سوختن صفرا=سودای صفراوی.
- سوختن بلغم=سودای بلغمی.
- سوختن خون=سودای خونی.
- سوختن سودای طبیعی=سودای سوداوی.

اسباب چهارگانه سودای طبیعی

- 1) سبب مادی : قسمت غلیظ و خشک از غذاها مثل ماهی دودی.
 - 2) سبب فاعلی : حرارت معتدل.
 - 3) سبب صوری : غلظت و رسوب و سیاهی.
 - 4) سبب غائی :
- تغذیه بعضی اعضاء مانند استخوان و طحال.
 - برانگیختن اشتها.
 - ایجاد انقباض و استحکام در بعضی از اعضاء.

4- صفرا(معادل آتش): گرم و خشک و درواقع کف روی خون است. رنگ آن زرد و مزه آن تلخ است. در کبد تولید می شود و در کیسه صفرا ذخیره می شود. خلطی است تیز و سوزاننده و مسیر را برای دیگر اخلاط باز می کند. به هضم غذا کمک می کند، بلغم را از روده ها می شوید، حرکات روده را زیاد می کند و در نتیجه به دفع کمک می کند و در دم و بازدم کمک کار ریه است.

صفرای طبیعی، سرخ مایل به زرد، سبک و رقیق، تند و تیز و تلخ است.

صفرای غیرطبیعی بر چند قسم است:

- مِرّه صفرا(اختلاط با بلغم رقیق)
- مَحیّ(اختلاط با بلغم غلیظ)
- محترقه(اختلاط با سودای سوخته)
- کُرّائی(ناشی از احتراق محیّ)
- زنجاری(ناشی از احتراق کُرّائی)

اسباب چهارگانه صفرای طبیعی:

- 1) سبب مادی : قسمت لطیف و گرم و تند و چرب از غذا.
 - 2) سبب فاعلی : حرارت معتدل.
 - 3) سبب صوری : پختگی و نضج کامل و مایل به زیاد.
 - 4) سبب غائی :
- تلطیف و ترقیق خون برای نفوذ زیاد.
 - تحریک روده ها برای احساس دفع.
 - تغذیه بعضی اعضاء مثل ریه و کیسه صفرا.

مزاج های انسانی

گفتیم که مزاج، کیفیتی است که از واکنش متقابل دو یا چند عنصر حاصل می شود؛ به عبارت دیگر، از واکنش متقابل اجزای ریز موادّ متضادّ با یکدیگر، کیفیت همگونی حاصل می شود که به آن مزاج می

و نیز بیان شد که معادل رکن یا عنصر در طبیعت، خلط در بدن انسان است و چون انسان از ترکیب این اخلاط به وجود می آید، بالطبع انسان ها نیز دارای طبایع یا مزاج های گوناگونی خواهند بود.

درواقع، وجود هر چهار خلط برای سلامتی انسان ضروری است. هرکس بسته به این که در بدنش، در هنگام تعادل، کدام يك از این اخلاط نسبت به بقیه غلبه دارد؛ دارای مزاج دموي، بلغمي، سوداوي و یا صفراوي خواهد بود.

در شخص سوداوی سردی و خشکی، در شخص بلغمی سردی و تری، در فرد دمووی گرمی و تری و نهایتاً در شخص صفراوی گرمی و خشکی غلبه دارد. این کیفیات یعنی سردی و گرمی و تری و خشکی موجب بروز علایمی در فرد می گردند که در مقالات آینده مورد بحث قرار می گیرند.

تذکر ضروری مجدد: مزاج یا طبع را نباید با خلط یا رکن اشتباه کنید، مزاج، جسم نیست؛ بلکه کیفیت (گرمی، سردی، خشکی و تری) است.

4 رکن	خاک	آب	هوا	آتش
کیفیت های اولیه	سرد و خشک	سرد و تر	گرم و تر	گرم و خشک
مزاج های اصلی	سوداوی	بلغمی	دموی	صفراوی
اخلاط	سودا	بلغم	دم	صفرا

توضیحات مفصل در مورد خصوصیات مزاج های چهارگانه انسانی را به مقالات آینده واگذار می کنیم.

سوء مزاج

کمبود و یا فزونی هر یک از این اخلاط نسبت به حالت تعادلی بدن، باعث سوء مزاج یا غلبه اخلاط می گردد که در این حالت برای رفع مشکل باید تدابیر مربوطه رعایت و درمان صورت پذیرد. در این خصوص سعدی علیه الرحمه می فرماید:

چهار طبع مخالف سرکش ***** چند روزی بوند با هم خوش

چون یکی زین چهار شد غالب ***** جان شیرین برآید از قالب

انواع مزاج

از نکات بالا می توان نتیجه گرفت که چون نسبت آمیختن اخلاط با هم، بسیار متفاوت است پس مزاج هیچ دو شخصی نمی تواند عینا مثل هم باشد. (مانند اثر انگشت) درواقع هر شخص مزاج منحصر به فرد خود را دارد و حتی دوفلوه‌های همسان هم از این قاعده مستثناء نیستند.

اما برای پیشبرد بحث علمی، چاره ای از تقسیم بندی مزاج های انسانی نیست که در ادامه ذکر می شود.

اگر بدن انسان از مقادیر متناسب خاك، آب، هوا و آتش ترکیب شده باشد مزاج معتدل به وجود می آید و اگر یکی بر دیگری برتری داشته باشد مزاج های چهارگانه اصلی یعنی مزاج سوداوی، بلغمی، دموی و صفراوی ایجاد می شود.

تقسیم بندی دقیق تر

مزاج از ترکیب ارکان با یکدیگر پدید می آید لذا بسته به میزان ترکیب هر رکن، مزاج متفاوتی حاصل می گردد ولی اگر بخواهیم مزاج ها را دسته بندی نماییم چون تعداد چهار رکن در هم ترکیب می شوند، مزاجهای اصلی را می توان در نه طبقه به شرح ذیل دسته بندی کرد:

1- در برخی افراد، رکن آتش بیشتر از سایر ارکان است؛ این افراد مزاج گرم و خشک دارند و آن ها را صفراوی می گویند.

2- در تعدادی، رکن هوا بیش از سایر ارکان است؛ این افراد مزاج گرم و تر دارند و به آن ها دموی می گویند.

3- در عده ای، رکن آب فزونی دارد؛ این افراد مزاج سرد و تر دارند و لذا به آن ها بلغمی می گویند.

4- در بعضی، رکن خاک غلبه دارد؛ این افراد مزاج سرد و خشک دارند و سوداوی نامیده می شوند.

5- افرادی که دارای تعادل در ارکان هستند؛ مزاج معتدل دارند.

6- در بعضی، ارکان آتش و هوا بیشتر از سایر ارکان هستند؛ این افراد مزاج گرم دارند و از لحاظ تری و خشکی معتدلند.

7- در عده ای، ارکان هوا و آب بر سایر ارکان تفوق دارند؛ این افراد مزاج تر دارند و از لحاظ گرمی و سردی معتدل هستند.

8- در تعدادی، ارکان آب و خاک غلبه پیدا کرده اند؛ این افراد مزاج سرد دارند و از لحاظ تری و خشکی معتدلند.

9- در برخی هم ارکان خاک و آتش فزونی گرفته اند؛ این افراد مزاج خشک دارند و از لحاظ گرمی و سردی معتدل هستند.

تقسیم بندی مزاج از منظر دیگر

اگر بخواهیم مزاج یک شخص واحد را از دریچه های متفاوت نگاه کنیم، تقسیم بندی های جدیدی حاصل خواهد شد:

مزاج جبلی: یعنی مزاجی که فرد با آن به دنیا می آید؛ درواقع هر فرد از بدو تولدش دارای حرارت و رطوبت غریزی می باشد که به آن مزاج اصلی یا جبلی یا سرشتی یا مادرزادی می گویند.

(حرارت غریزی): نیروی اولیه حیات است که از ابتدای زندگی، در انسان وجود دارد و به تدریج تحلیل می پذیرد تا آن که در هنگام مرگ، زوال می یابد. از باب تشبیه، حرارت غریزی، همان روغن چراغ وجود انسان است.)

مزاج صحتی: یعنی مزاجی که فرد با آن مزاج احساس سلامتی می کند.

مزاج مرضی یا سوء مزاج: یعنی مزاجی که فرد با آن مزاج، احساس بیماری می کند.

مزاج اندام یا عضو: گذشته از این که فرد، چه مزاجی دارد، هر عضوی از بدن، مزاج مخصوص به خود را دارد مثلاً؛ مغز و چربی، سرد و تر؛ کبد، گرم و تر؛ استخوان و مو، سرد و خشک؛ و قلب، گرم و خشک می باشند.

به عبارت دیگر فرد چه سوداوی باشد، چه بلغمی، چه دموی و چه صفراوی؛ در هر حال، مزاج استخوان او سوداوی و قلبش صفراوی است. تفاوت در این است که مثلاً میزان سودا در استخوان یک فرد سوداوی بیشتر و متراکم تر از یک فرد دموی است و میزان صفرای قلبش کمتر از اوست.

اندام های دارای مزاج گرم (به ترتیب): 1- روان و خاستگاه آن که دل است. 2- خون 3- جگر 4- گوشت و ماهیچه 5- طحال 6- کلیه 7- رگهای ضربان دار (سرخرگ) 8- رگهای بدون ضربان (سیاهرگ) 9- پوست

اندام های دارای مزاج سرد (به ترتیب): 1- بلغم 2- پی 3- چربی 4- مو 5- استخوان 6- غضروف 7- زرد پی (رباط) 8- وتر 9- غشاء (شامه) 10- عصب 11- نخاع 12- مغز 13- پوست

اندام های دارای مزاج مرطوب (به ترتیب): 1- بلغم 2- خون 3- چربی 4- پی 5- مغز 6- نخاع 7- گوشت، پستان و بیضه ها 8- شش 9- جگر 10- طحال 11- کلیه 12- ماهیچه 13- پوست

اندام های دارای مزاج خشک (به ترتیب): 1- مو 2- استخوان 3- غضروف 4- زردپی 5- وتر 6- غشاء 7- سرخرگ ها 8- سیاهرگ ها 9- عصب حرکتی 10- قلب 11- عصب حسّی 12- پوست

برای آگاهی از مزاج فرد باید دقت داشت که او در کدام یک از حالات فوق است.

مزاج سنّی: انسان در سنین مختلف مزاج های مختلفی دارد:

1- دوران رشد و نمو: از تولد تا 30 سالگی، سن رشد است و مزاج این دوره، گرم و تر می باشد. در این مدت، رشد بدن به حد کمال می رسد و حرارت و رطوبت، بر بدن غلبه دارد.

تذکّر بسیار مهم: در حقیقت، مزاج این دوره، گرم و تر است و این به این معنی نیست که مثلاً فردی که بیست سال دارد مزاج شخصی یا جبلی یا ذاتی اش گرم و تر است بلکه به این معنی است که این مقطع سنی نسبت به مقاطع سنی قبل و بعدش گرمی و تری زیادی دارد؛ هرچند ممکن است مزاج جبلی این شخص سرد باشد. مثلاً یک فرد سوداوی در بین دوره های عمرش، در این دوره بیشترین حرارت و گرما را نسبت به سایر دوره های زندگی خودش دارد نه نسبت به دیگران و طبیعتاً در تمام طول عمر و از جمله همین سن، مزاج پایه او سرد و خشک است.

مثلاً اگر فرض کنیم سوداوی ها را کسانی در نظر بگیریم که حرارت و رطوبتشان، در یک مقیاس صد واحدی، از 10 تا بیست واحد در نوسان است، در این دوره حرارت و رطوبت آنها نزدیک بیست است اما طبیعتاً نسبت به یک فرد دموّی که حرارت او در طول زندگی مثلاً بین 60 تا 70 متغیر است، سردتر و خشک ترند. یعنی سوداوی در اوج گرمای زندگی هم سرد است و دموّی در اوج سرماّی زندگی، گرم. این موضوع در مورد تمام دوره های دیگر هم مصداق دارد.

تذکّر مهم: در طول هر دوره نیز نوسانات میزان گرما و رطوبت قابل مشاهده است. مثلاً در همین دوره رشد و نمو می بینیم که کودک، گرم و مرطوب است اما نوجوان و جوان، با همان میزان حرارت، رطوبت کمتری دارند. در این دوران خونسازی در بدن بیشتر انجام می شود.

2- دوران جوانی یا شباب یا وقوف: بین 30 تا 40 سالگی و مزاج آن گرم و خشک است. آن را دوران وقوف می گویند چراکه نسبت به دوره قبل، حالت توقف و رکود نسبی ایجاد و رشد و نمو کمتر می شود.

3- مرحله میانسالی یا کهولت یا جافتادگی: از 40 تا 60 سالگی و مزاج آن سرد و خشک است. این افراد مستعد بیماری های سوداوی مانند بواسیر، واریس و اختلالات فکری هستند و به خصوص در فصل پائیز علائم آنها تشدید می شود. در این دوره، رشد و نمو کاملاً متوقف شده؛ بدن آرام آرام رو به نقصان می گذارد و قوای بدنی به تدریج افول پیدا می کنند.

تذکّر: برخی اطباء قدیم اعتقاد دارند که این دوره، دوره سردی و تری است و نه دوره سردی و خشکی.

4- مرحله پیری یا انحطاط: بعد از 60 سالگی؛ مزاج آن سرد و تر و افراد، مستعد درد و ورم مفصلی بوده در زمستان ها بیماری های آنها تشدید می شود. این دوره، دوره ضعف آشکار و شدید است.

1- اعداد گفته شده برای تعیین سنین و دوره های مختلف زندگی، «حدودی» هستند و در افراد مختلف تغییر می کنند. مثلاً این که بگوییم دوره شیب دقیقاً در 30 سالگی شروع می شود ممکن نیست چرا که مثلاً امکان دارد که يك نفر در 28 سالگی افت ناشی از اتمام دوران رشد و نمو را احساس کند و دیگری تا 35 سالگی هم این افت را احساس نکند.

این سنین حتی در مناطق مختلف و تغذیه ها و روش های متفاوت زندگی هم قابل تغییر هستند. جالب این که در روزگار فعلی که اکثر روش های زندگی ما سردی بخش شده اند، این سنین رو به کاهش هستند و بسیاری از افراد در دوره میانسالی عملاً پیر و فرتوت محسوب می شوند.

2- آن چه که بیشتر اهمیت دارد و مبنای اصلی اختلافات این دوره هاست، میزان گرمی و سردی است و میزان رطوب و خشکی درجه کمتری از اهمیت را دارد.

3- این مطالب تنها نظریه های ذهنی نیستند و استفاده عینی دارند. بر مبنای این تحلیل ها، می توان ضرورت ها و تدابیر بهداشتی خاص هر دوره را شناخت و با عمل به آنها مشکلات آن دوران را به حداقل رساند و از قابلیت هایش حداکثر استفاده را برد، چیزی که طب جدید با تمام تلاش خود تنها به گوشه هایی از آن دست یافته است.

مثلاً شخصی که مزاج سرشتی اش گرم است، در دوره هایی از زندگی که مزاج سنی هم گرم است، حالات نامطلوبی را تجربه خواهد کرد. به همین دلیل معمولاً گرم مزاجها در کودکی، نوجوانی و جوانی، سختی های زیادیتری، هم از نظر روحی و هم از نظر جسمی محتمل می شوند یعنی افراد صفراوی یا دموی مزاج را می بینیم که تا 20 الي 30 سالگی، تندخو، بداخلاق و پرخاشگر هستند و به دلیل تجمع گرمی مزاج ذاتی و سنی، مشکلات متعددی از جمله جوش و کپیر و خارش دارند. رشد فکری و اخلاقی این افراد، بیشتر بعد از سپری شدن سنین گرمی آنهاست، به عبارت دیگر بعد از 30 تا 40 سالگی به رشد و شکوفایی فکری می رسند درحالی که تا آن سن، حالت خمودی دارند.

سرد مزاجها برعکسند، یعنی در دوران ابتدای عمرشان، چون مزاج سن آنها گرم و مزاج مادرزادیشان سرد است، شکوفایی بهتری دارند اما با رسیدن به 40 سالگی، افت محسوس جسمی و فکری پیدا می کنند.

این مشکلات اگر درست تدبیر شوند به حداقل می رسند و با حفظ تفاوت های فردی، می توان شرایط مطلوبی را پیش آورد که فرد از تمام دوران زندگی اش استفاده بهینه کند. مثلاً یک فرد دموی اگر تدابیر ساده تغذیه ای را رعایت کند و با حجامت در فواصل متناسب، گرما و رطوبتش را تعدیل کند، خواهد توانست از استعدادهای خویش به نحو احسن استفاده کند.

یک نکته: یادتان هست دوران نوجوانی را که معمولاً پدران ما تحمل زیاد خوابیدن و حواس پرتی و پرخاشگری و ماجراجویی ما را نداشتند و ما هم حوصله زندگی یکنواخت ایشان را؟ چه قدر خوب می شد هم ما و هم والدینمان کمی مزاج شناسی بلد بودیم تا هم، یکدیگر را بهتر درک می کردیم و هم می توانستیم خودمان را به سمت تعادل پیش ببریم.

مؤخره: در وبلاگ ارزشمند «طبّ و تهدید نرم» پاسخی از دکتر منتظر به سوال یکی از کاربران دیدم که به نظرم با بحث ما مناسبت داشت و لذا آن را عیناً در اینجا نقل می کنم:

«در کتابهای سنتی می بینیم که مزاج صحتی به عنوان یک مرجع برای طبابت مطرح می شود اما من جایی ندیده ام که مفهوم مزاج صحتی را توضیح داده باشند. آیا این همان مزاجی است که با آن احساس صحت و سلامتی می کنیم و مشکلی نداریم؟ گاه سوء مزاج نتیجه انحراف از مزاج صحتی است نه مزاج جبلی که در این حالت طبیب سعی می کند بیمار را به مزاج صحتی برگرداند نه مزاج جبلی یعنی روش درمان در مواردی که مزاج جبلی متفاوت از مزاج صحتی است نسبت به مواردی که مزاج صحتی بیمار همان مزاج جبلی اش بوده فرق دارد. ممکن است با ذکر مثال این دو مورد را توضیح دهید؟ با تشکر فراوان»

پاسخ:

سلام بر شما و آفرین به خاطر سوال خوبی که پرسیدید. این نشان می دهد که شما اهل مطالعه و دقت در مطالب هستید. سوال خوب ارزش وقت گذاشتن را برای پاسخ دارد.

ابتدا به این جمله از کتاب هدایة المتعلمین فی الطب (ص 153) دقت کنید:

«آنجا که بیماری گرم بود و مزاج صحتی گرم بود تبرید قوی نباید کردن چه بیمار از مزاج خویش دور بیرون نیامده است و هم چنین آنان را که مزاج صحتی سرد بود و بیماری سرد آید تسخین قوی نباید کردن چه از مزاج خویش دور بیرون نیامدست» [1]

بنابراین مزاج صحتی همان طور که خودتان نیز اشاره کردید، مزاج هر فرد در دوران سلامت اوست. با توضیح اخوینی اگر مزاج فردی در دوران سلامت گرم و خشک بوده و اکنون دچار نشانه های گرمی مثل جوش و کورک در پوست خود شود به این فرد نباید خنکی زیاد داد چون از ابتدا هم گرم مزاج بوده ولی اگر فردی در دوران سلامت خود سرد مزاج بوده و الان دچار امراض گرم شده انحراف او از وضعیت قبلی خود زیاد بوده و باید تدابیر و داروهای قوی تر برای او به کار برد.

اما نکته ای که احتمالا باعث سردرگمی شما شده این است که بین مزاج صحتی و مزاج جبلی (مادرزادی) تزاومی در درمان دیده اید. ریشه این تصور هم احتمالا سخن نادرست برخی مدرسین طب سنتی است که گفته اند در درمان باید فرد را به مزاج جبلی او برگردانیم. من نمی دانم این ادعا از کجا پیدا شده؟ در کتب هیچ یک از مشاهیر طب سنتی نیز این حرف را به این شکل ندیده ام. برداشت بنده این است که:

مزاج مادرزادی یک فرد ممکن است خیلی بد باشد. چنین فردی طبیعتا از همان کودکی مشکلات عدیده ای دارد و حتی ممکن است با بیماری های ژنتیکی متولد شود. در اینجا گفتن این حرف که ما باید او را در مزاج جبلی خود حفظ کنیم کاملا اشتباه خواهد بود بلکه برعکس از همان ابتدای تولد باید سعی کنیم مزاج بدی را که به ارث برده است اصلاح کنیم.

حال فرض کنید کودکی با مزاج مادرزادی سرد و مرطوب متولد شود لیکن بیمار نباشد. اگر این کودک با تدابیر طب سنتی رشد کرد و به سن 15 سالگی رسید و آن زمان مزاجش گرم و مرطوب بود، می گوییم اتفاق خوبی افتاده و توانسته ایم در این 15 سال گرمی را بر مزاجش حاکم کنیم. اذعان می کنید که در اینجا این ادعا که باید او را به مزاج جبلی اش برگردانیم کاملا اشتباه و به معنی برگرداندن او به شرایط نامساعد قبلی است. حال اگر همین فرد در 15 سالگی هم مزاجش همچنان سرد و تر ولی سالم باشد، می گوییم مزاج صحتی او هم سرد و تر است. اینجا فرد اگرچه سالم است ولی شرایط با ثباتی ندارد و هر لحظه امکان دارد با افزایش سن دچار غلبه بیشتر سردی و رطوبت و امراض مربوط به آن شود.

در اینجا ما نباید بگوییم فرد سالم است و او را رها کنیم بلکه باید تدابیری که باعث افزایش گرمی و کاهش تری می شود را در دستور کار قرار دهیم. منتهی بحث اینجا است که اگر این فرد دچار امراض سرد شد با توجه به سابقه ای که از او داریم، گرمی بیش از حد به او نمی دهیم چون می دانیم مزاج جبلی و مزاج صحتی او هم سرد بوده است.

بنابراین ملاحظه می فرمایید که اولاً مفاهیم مزاج جبلی و مزاج صحتی و مزاج سن الزاما با هم تقابلی ندارند ثانياً طبیب از این مفاهیم بیشتر برای تشخیص پیش آگهی بیماری استفاده می کند به این معنا که بیمار چقدر شرایطش خوب یا بد است؟ و تا چه حد لازم است درمانهایی که برایش انتخاب می کند قوی باشد؟

زنها نسبت به مردها، طبع سردتر و مرطوب تر دارند. خیلی از تفاوت های رفتاری و جسمانی مرد و زن و استعداد آنها به بیماری ها هم به همین دلیل ساده است.

مثلا در بعد ظاهری، یک زن با وزن مساوی نسبت به یک مرد، چاق تر از او به نظر می رسد چراکه رطوبت بیشتری دارد.

به لحاظ روحی، زن تمایل بیشتری به آرامش، پرهیز از هیجان و خشونت، و تمایل به اطاعت دارد تا مدیریت اما مرد در نقطه مقابل او قرار دارد. البته در این دوره و زمانه به واسطه تغییرات فاجعه بار در روش های زندگی و ازجمله تغذیه و نیز تحت تاثیر تبلیغات خیانت بار رسانه ها، نقش های زنانه و مردانه با هم درآمیخته اند که این برخلاف فطرت و مزاج انسان هاست و نتیجه آن هم بروز انواع بیماری های جسمی و روحی در زنان و مردان و به ویژه زنان است چنان که شاهد آن هستیم. درواقع، بازنده اصلی عمل بر خلاف مزاج، زن ها هستند.

به لحاظ ابتلا به بیماری ها هم به وضوح می بینیم که بیماری های سرد ازجمله انواع آرتروزها و روماتیسم ها در زنان و بیماری های گرم مثل فشار خون و سکته های قلبی در مردان شایعترند. در بین بیماری های روحی، افسردگی بیشتر سراغ بانوان می آید و پرخاشگری و رفتارهای تند و جنون آمیز در مردان شایع است.

مفهوم اعتدال مزاج

مقوله اعتدال مزاج در طب سنتی بحث نسبتا مفصلی را در بر می گیرد که ما در این مقاله به نکات مهم آن بسنده می کنیم:

اعتدال مزاج مطلق

یک معنی اعتدال مزاج می تواند این باشد که مزاج فرد در نقطه وسط کیفیات چهارگانه قرار گرفته باشد یعنی نه سرد باشد و نه گرم و نه مرطوب باشد و نه خشک. این هم وقتی حاصل می شود که عناصر چهارگانه آب و باد و خاک و آتش، به نسبتی کاملا مساوی در بدن او وجود داشته باشند.

در نگاه اول، شاید این وضعیت، ایده آل و مطلوب به نظر آید اما درواقع، چنین تعادلی نه مطلوب است و نه واقعی. این نحو تعادل، یک مفهوم ذهنی است که در خارج، مصداق عینی ندارد و شما در کل هستی انسانی را نخواهید یافت که از هر سمت و سو، خنثی و وسط باشد. اگر چنین انسانی وجود خارجی هم می داشت انسانی بود بدون کنش و واکنش های انسانی و بدون تعامل با هستی.

اعتدال مزاج مطلوب

مطلوب بودن اعتدال مزاج انسانی باید نسبت به هدف از آن اعتدال سنجیده شود. در این حالت، ما به دنبال اعتدالی هستیم که هدف هستی انسان یعنی رشد جسمانی و سلوک روحانی مطلوب را در تمام ابعادش تامین کند و این حاصل نمی شود مگر به این که انسان دارای سطح متعادلی از گرما و رطوبت

باشد نه این که از این جهات خنثی باشد. این اعتدال مزاج، واقعی و به لحاظ تئوری برای همه مردم قابل وصول است اما در عمل، تنها و تنها حضرات معصومین(علیهم السّلام) از چنین اعتدال مزاج مطلوبی برخوردار بوده و هستند و این با اعتدال روحی تامّ ایشان تناسب دارد؛ مساله ای که بر اهل علم و معرفت واضح است.

اعتدال در اخلاط

هر یک از اخلاط در بدن انسان، دست کم باید در سه حالت اعتدال داشته باشند تا عملکردهای کارکردی و ساختاری بدن به درستی انجام شود.

این سه جنبه اعتدال عبارتند از:

1- اعتدال در مقدار خلط.

2- اعتدال در کیفیات چهارگانه خلط. (گرمی و سردی و تری و خشکی)

3- اعتدال در قوام خلط.

مثالی برای خلط دم:

1- در مقایسه وزن مساوی از گوشت گوسفند و گوشت گاو در یک خورنده واحد، از گوشت گاو «مقدار زیادتری» خلط خون تولید می شود.

2- خونی که از هضم گوشت گاو در بدن حاصل می شود در مقایسه با خون حاصل شده از هضم گوشت گوسفند دارای «کیفیت سرد و خشک» است.

3- خونی که از هضم گوشت گاو در بدن حاصل می شود در مقایسه با خون حاصل شده از هضم گوشت گوسفند «قوام غلیظ تری» دارد.

به بیان دیگر، خون حاصل از هضم گوشت گوسفند، در مقدار و کیفیت و قوام اعتدال دارد یعنی مقدار خون حاصل از آن نه کم و نه زیاد است، کیفیتی گرم و تر دارد، و لطیف و معتدل القوام است. (البته به شرطی که خورنده، هاضمه سالم داشته باشد؛ شیوه پخت و مواد همراه آن و شیوه و ترتیب خوردن آن به قاعده باشد؛ و جزئیات مربوط به سن و جنس گوسفند و قسمت مورد استفاده گوشت نیز رعایت شده باشد.)

تذکر مهم: این جنبه های اعتدالی در افراد مختلف و شرایط گوناگون، تعارف متفاوتی دارند، مثلا اعتدال خلط دم در بدن یک نوجوان دموی مفهومی دارد و در بدن یک پیرمرد سوداوی مفهومی دیگر. همان نوجوان دموی هم در دوره های مختلف زندگی، تفاوت هایی در مفهوم اعتدال تک تک اخلاط خود خواهد داشت.

در نگارش این مقاله کمک گرفته ام از:

1- قانون ابن سینا.

2- سلامتی و مکاتب مختلف پزشکی؛ دکتر محسن ناصری.

3- یادداشت ها و جزوات دوره آموزشی موسسه تحقیقات حجامت ایران.

4- TIM.IR

5- HAKIMABBAS.IR

6- TABIB-KHORASAN.IR

7- RAVAZADEH.COM

8- برخی مصاحبه ها و تالیفات دکتر انوشیروانی، دکتر افراسیابیان و دکتر کردافشار.

9- سخنرانی های مزاج شناسی استاد خیراندیش.

10- تغذیه در طب ایرانی، اسلامی؛ دکتر غلامرضا کردافشاری؛ انتشارات نسل نیکان، چاپ سی و دوم.