

سرشناسه : حاتمی، محمد، ۱۳۷۶-
 عنوان و نام پدیدآور : مزاج‌شناسی در روانشناسی: خصوصیات بالینی اخلاط چهارگانه (اربعه) / محمد حاتمی.
 مشخصات نشر : قم: ابتکار دانش، ۱۳۹۹.
 مشخصات ظاهری : ۱۱۱ ص: ۵/۲۱×۵/۱۴ : ۳-
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۱۵۳۴-۹
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیا
 موضوع : مزاج--جنبه‌های روانشناسی
 موضوع : Psychological aspects -- Temperament
 موضوع : اخلاط چهارگانه
 موضوع : Four-fold humours
 موضوع : پزشکی سنتی
 موضوع : Traditional medicine
 رده‌بندی کنگره : R۱۳۵
 رده‌بندی دیویی : ۶۱۰
 شماره کتابشناسی ملی : ۶۱۸۹۹۱۳

مزاج‌شناسی در روانشناسی

فصوصیات بالینی اخلاط چهارگانه (افلاط اربعه)

محمد حاتمی

ناشر: ابتکار دانش

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰ جلد

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۱-۵۳۴-۹

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای مؤلف محفوظ است

قم، خیابان صفائییه، کوچه ۲۸، کوچه جلالزاده، فرعی اول، پلاک ۶۹ تلفن: ۳۷۷۴۶۵۶۷، ۰۲۵

مزاج‌شناسی در روان‌شناسی

خصوصیات بالینی اخلاط چهارگانه (أَخْلَاطُ أَرْبَعَه)

نگارش: محمد حاتمی

فهرست مطالب

پیش‌گفتار	۹۰
فصل اول: کلیات، مفاهیم، اصطلاحات و تشریح علمی مزاج‌شناسی	
طب سنتی چیست؟	۲۲
تعریف علم طب (پزشکی)	۲۳
طیب کیست؟	۲۳
حکیم کیست؟	۲۳
پزشک کیست؟	۲۴
تعریف سلامتی از دیدگاه طب سنتی	۲۴
تعریف بیماری از دیدگاه طب سنتی	۲۴
تقسیم‌بندی علم طب	۲۴
دانش پزشکی (علم طب)	۲۵
معرفی شیخ بوعلی سینا	۲۶
آغاز بنیاد دانش پزشکی در فرهنگ اسلامی (طب در قرآن و سنت پیامبر اکرم)	۲۷
مزاج‌شناسی	۲۹
اخلاط چهارگانه یا مزاج‌ها	۲۹
مزاج معتدل	۳۰
مزاج نامعتدل	۳۰
نشانه‌های اعتدال مزاج	۳۰

۳۱	 علانم مزاج‌های مختلف.
۳۵	 صفرا
۳۶	 کارایی‌های صفرا در بدن.
۳۶	 علل تولید صفرا
۴۱	 بیماری‌های شایع در صفراوی‌ها
۴۳	 بهترین پیشنهاد برای سلامتی صفراوی‌ها.
۴۴	 دم
۴۴	 کارایی‌های دم (خون) در بدن
۴۹	 سودای ناشی از دم
۵۲	 بیماری‌های شایع در دموی‌ها.
۵۳	 بهترین پیشنهاد برای سلامتی دموی‌ها.
۵۵	 سودا
۵۵	 کارایی‌های سودا در بدن
۵۵	 علل تولید سودا.
۶۳	 بیماری‌های شایع در سودوای‌ها
۶۴	 راه‌های دفع سودا
۶۶	 بلغم
۶۶	 علل تولید بلغم
۶۷	 کارایی‌های بلغم در بدن
۷۷	 بیماری‌های شایع در بلغمی‌ها
۷۸	 بهترین پیشنهاد برای سلامتی بلغمی‌ها

فصل دوم: مزاج‌شناسی اختلال‌های روانی

۹۴	 تأثیر استرس بر سلامت جسمانی.
۹۵	 استرس و سایر بیماری‌ها

۹۷	نقش مزاج در بیماریهای روانی.....
۹۸	بیماریهای روان از نظر رازی.....
۹۸	مالیخولیا (Melancholia).....
۱۰۰	اختلال‌های افسردگی.....
۱۰۱	اختلال کاستی توجه / فزونکاری (ADHD).....
۱۰۳	اختلال‌های شخصیت.....
۱۰۳	اختلال شخصیت پارانوئید.....
۱۰۳	اختلال شخصیت اسکیزوئید.....
۱۰۴	اختلال شخصیت اسکیزوفرنیکونه (اسکیزوتایپال).....
۱۰۴	اختلال شخصیت جامعه ستیز.....
۱۰۵	سبب‌شناسی اختلالات شخصیت.....
۱۰۵	اختلالات دفعی.....
۱۰۵	بی‌اختیاری مدفوع (Encopresis).....
۱۰۶	سبب‌شناسی اختلال بی‌اختیاری مدفوع.....
۱۰۶	بی‌اختیاری ادرار (Enuresis).....
۱۰۷	سبب‌شناسی اختلال بی‌اختیاری ادرار.....
۱۰۹	فهرست منابع.....

پیش‌گفتار

قال علی علیه السلام فی غرر الحکم: الْعَافِيَةُ أَهْنَى النَّعَمِ: سلامتی بهترین نعمت خداوندگار است.^۱
درباره علم مزاج‌شناسی تاکنون کتاب‌های بسیاری به رشته تحریر در آمده و قلم‌های
زیادی تا مرز فنا پیش رفته‌اند که کتابی جلوه‌گری کند.

پروفسور شارل لیشتن تالر، استاد تاریخ پزشکی در دانشگاه لوزان و هامبورگ در کتاب
تاریخ پزشکی می‌نویسد: برای این که بدانیم به کجا می‌رویم، باید بدانیم که از کجا می‌آییم
و برای این که بدانیم در کجا هستیم، باید گذشته خود را بجویم و ببینیم که از کجا می‌آییم.
نا به سامانی‌های پزشکی اخیر، تا حد زیادی به این علت است که انسان رابطه خود
را با گذشته قطع کرده است و اگر کسی از گذشته پزشکی آگاه باشد، برای پیشرفت
دانش پزشکی راه‌های تازه‌ای پیدا خواهد کرد. سازمان بهداشت جهانی به منظور جامه
عمل پوشاندن به شعار خود یعنی "بهداشت برای همه تا سال ۲۰۰۰" توسعه طب سنتی
را مورد توجه قرار داده است. این تصمیم بر دو پایه استوار است: اول، عدم دسترسی
بسیاری از افراد به خدمات اولیه بهداشتی درمانی که در برخی کشورها تا ۸۰ درصد
جمعیت را شامل می‌شود و دوم، عدم رضایت از درمان‌های طب جدید به خصوص در
رابطه با بیماری‌های مزمن و عوارض جانبی داروهای شیمیایی.

۱. غرر الحکم و درر الکلم، عبدالواحد تمیمی آمدی، ص ۵۹، ح ۹۶۵

در تمام دنیا، در حال حاضر تعداد بسیار زیادی از مردم به بیماری‌های مختلف مبتلا هستند که دردهای ناشی از این بیماری‌ها، پزشک را مجبور می‌کند تا به بیمار داروهای مسکن تجویز کند و عوارض ناشی از خود این داروها، بیماری‌های جدیدی را به وجود می‌آورد که گاهی بعد از تشخیص، غیرقابل جبران می‌باشد.

به دو علت طب سنتی مغفول گردیده و مدفون شده است: نخست به سبب قطع ارتباط پزشکی جدید با طب گذشته و روش‌های درمانی که در قدیم رواج داشت. عقیده برخی از متخصصین بر این است که به سبب پیشرفت علم پزشکی دیگر نیازی به بازگشت به پزشکی سنتی و درمان‌های قدیمی نمی‌باشد. در پاسخ به این عزیزان باید گفت اگر چه طب نوین با پیشرفت‌های لحظه به لحظه و اعجاب‌آورش در مقام تشخیص و ذره به ذره بیماری‌ها، بنایی عظیم و با شکوه آفریده است، در مقام درمان بعضاً جز داروهای پر عارضه شیمیایی ارمغانی پیشکش نیاورده و دلیل این واقعه از آن جا رقم زده شده است که هم زبانی با طبیعت صاحب شعور و قوه تدبیر به بوته فراموشی سپرده شده است.

دوم به دلایل اقتصادی و منافع مادی برخی افراد و سودجویان که فقط به فکر منافع خویش هستند و با طب سنتی مخالفت می‌کنند.

چون در طب نوین ارتباط با طبیعت قطع می‌شود وقتی می‌گوییم دود اسپند یا کُندر برای ضد عفونی کردن فضا و محیط تجویز می‌شود برای افراد عجیب به نظر می‌رسد یا وحشتناک است و بر این باورند که حتماً یک دارو باید ساخته یک شرکت و کشور خارجی با علامتی خاص باشد تا تأثیر درمانی داشته باشد. داستان طب سنتی – اسلامی، داستان همزیستی مسالمت آمیز با طبیعت است و به جرأت می‌توان گفت واژه طبیعت از کلیدی‌ترین مفاهیم طب سنتی است.

شاید بعضی‌ها فکر کنند که طب سنتی صرفاً یک سری داروهای گیاهی است و

تفاوت آن با پزشکی مدرن در نوع داروهاست اما تفاوت این دو در جهان بینی حاکم بر آن‌هاست. اعتقاد به طبیعت زنده یکی از این جهان بینی‌هاست که پزشکی مدرن از آن محروم است و با تکیه بر همین طبیعت زنده بود که طبیب‌های سنتی اسلامی می‌گفتند: طبیعت در درمان بیماری‌ها کافی است.

از میان همه رشته‌های علمی، رشته‌ای که بیشترین خسارت را با حذف علم مزاج‌شناسی متحمل شد طب و درمان است به نحوی که با حذف مفاهیم سردی و گرمی از سیستم طب و درمان، بخش عمده‌ای از بیماری‌ها از قلمرو تشخیص و درمان خارج شده و کارشناسان را دچار ابهام ساخته است. برای مثال گفته می‌شود زنجبیل درمان سر درد است ولی در مطالعات علمی انجام شده معلوم شد زنجبیل باعث درمان ۷۰ درصد از بیماران شده ولی در ۲۱ درصد موجب تشدید سردرد شده است. در حالی که با دیدگاه مزاج‌شناسی، زنجبیل یک داروی فوق‌العاده گرم است و می‌تواند سر درد سرد را بهبود بخشد و چنانچه برای افراد صفراوی استفاده بشود باعث خارش و اگرما شده و این قاعده مشمول تمامی غذاها و داروها می‌شود.

موضوع مزاج یکی از مهم‌ترین مسائل پزشکی قدیم بوده و در حقیقت اساس آن را تشکیل می‌داده است. یکی از مهم‌ترین علل مرگ و میر بیماران، خطای برخی از پزشکان است که از نقص معلوماتشان نشأت می‌گیرد و دلیل آن را باید در برنامه‌های آموزشی دانشکده‌های پزشکی جستجو کرد. یکی از نقایص آموزش پزشکی این است که انسان را به جای این که در تمامیت خود مورد مطالعه قرار دهد، به اجزا تقسیم نموده و آن اجزا را مورد بررسی قرار می‌دهد و این امر از زمان «ویرشو» در سال ۱۸۵۸ م. شروع شد که «پاتولوژی سلولی» را وضع کرد و گفت: جایگاه بیماری‌ها در حقیقت سلول‌ها هستند و ما بیماری عمومی نداریم. از آن پس بود که تمام توجه پزشکان به سلول‌ها منعطف گردید و برای یافتن علت بیماری‌ها، به جستجو در اعماق بافت‌ها پرداختند.

«ترسو» پزشک بزرگ فرانسوی به این سخن ایراد کرده و گفت: وقتی که توجه پزشک به جهان بی‌نهایت کوچک، یعنی اعماق بافت و سلول‌ها جلب شود، انسان فراموش می‌شود و این به زیان بیماران است. این مثال به جوان روستایی می‌ماند که در شهر، سال‌ها ناخن و استخوان، فک، تاج و پره‌های خروس را یکایک مورد مطالعه قرار داده ولی وقتی که به روستا می‌رسد، خود خروس را در تمامیت وی نمی‌شناسد!! ولی در آن زمان کسی به این سخن حکیمانه ترسو توجهی نکرد زیرا شخصیت عظیم و بیرشو، تمام پزشکان اروپا را تحت الشعاع خود قرار داده بود.

پس از این که زبان‌ها و خطرات این مسائل در پزشکی کنونی معلوم شد، انقلابی در افکار به وجود آمد و از کشورهای مختلف جهان، گرایش به طب طبیعی علنی گردید. در مجله Therapeutique (درمان) که در پاریس توسط پزشکان، چاپ می‌شود، در شماره ۳۳ سال ۱۹۹۱ صفحه ۲۳ چنین درج شده است: باید خاطر نشان کرد که به تازگی گروهی از محققین آمریکا، عقاید قدیمی و عاقلانه بقراط (۴۶۰-۳۷۷ قبل از میلاد) را دوباره کشف کردند و این نکته را تذکر دادند که موجود انسانی، خواه به علت ژنتیک و اختلاف محیط‌های جغرافیایی و... روش‌های متعددی در برابر بیماری‌ها از خود نشان می‌دهد و به این جهت است که مکتب علمی تازه‌ای به نام مزاج‌شناسی به وجود آمد که در آن با توجه به اختلافاتی که بین افراد بشر موجود است، مسائل مختلف فیزیوپاتولوژی و درمانی را مورد بررسی و مطالعه قرار می‌دهد.

اعتقاد به گرمی و سردی غذاها در تمام طول تاریخ پزشکی یعنی متجاوز از ۲۵۰۰ سال گذشته یکی از اصول اساسی علم طب را تشکیل می‌داده و همواره در اذهان عمومی کاملاً جا باز کرده و طبقات مختلف مردم به آن ایمان و اعتقاد راسخ و کامل داشته اند ولی در مکتب جدید پزشکی، نه اروپاییان در این باره تحقیقاتی نموده اند و نه ایرانیان که وارث این علم شریف می‌باشند در مقام بررسی حقیقت آن برآمدند و از این

رو، سهل است که به مصداق روایت «انسان، دشمن مجهولات خود است» هر جا توانستند با نیش قلم و زهر زبان به طعن و تمسخر آن پرداختند. برخی از اطبای کنونی نیز به علت عدم اطلاع از حقیقت علمی مزاج‌ها، غالباً با تعصب خاصی این مطلب صد در صد علمی و دینی را در ردیف اوهام و خرافات پنداشته‌اند.

تمامی رفتارها، فصل‌ها، خوراکی‌ها، انسان‌ها، اندام‌های بدن، کلمات، گیاهان و بیمارهای جسمی و روانی مزاج مخصوصی دارند که این زیبایی در عرصه جهان منحصر به فرد است و تنها یک نقاش ماهر می‌تواند چنین نقاشی زیبایی را طراحی کند. آرامش روانی یکی از نعمت‌های بزرگ است که هر کس این نعمت را داشته باشد زندگی همراه با سلامتی خواهد داشت. در نظام طبقه‌بندی بیماری‌های روانی در علم پسیکولوژی (روانشناسی) هر اختلال با علائم مخصوصی دسته‌بندی می‌شوند و هرگاه یک یا چند مورد از آن علائم وجود داشته باشد، مشکل روانی تشخیص داده می‌شود و در صدد درمان با فنون روان‌درمانی، روان‌کاوی، درمان فردی و ... بر می‌آیند. افزایش یا کاهش هر کدام از مزاج‌های چهارگانه در بُعد روانی مشکل مربوط به خود را پدید می‌آورد. اینجانب با مشاهده چنین حالاتی بر آن شدم تا به بررسی مزاج بیماری‌ها روانی بپردازم، هر چند این کار به طور کامل صورت نگرفته است اما همین موارد ما را تا پیشگیری‌های بعدی در آینده ان‌شاءالله یاری خواهد نمود. با شناختن مزاج و تطبیق آن با بیماری‌های روانی، به راحتی می‌توان تشخیص و درمان را انجام داده و گرفتاری و معضل روانی را هموار ساخت.

در این جا ضمن بررسی انواع مزاج‌های چهارگانه، زمان توجه به آنها و افرادی که این مباحث را مطرح نموده و آن را به طور علمی دنبال کرده‌اند، برخی از بیماری‌های روانی که علت مزاجی آن‌ها هم بیان شده است، آورده‌ایم و امید است که توانسته باشیم دست کم پاره‌ای از نیازهای روان‌شناسان، روان‌پزشکان، دانشجویان و علاقه‌مندان به این

مباحث را برآورده سازیم. در بین تمامی کتب روان‌شناسی، موردی را نیافتم که به طور تخصصی به این موضوع پرداخته باشد و از خداوند مسئلت داریم که نقایص و کاستی‌های موجود را هموار نماید تا علمی درست را عرضه کنیم و در گذر زمان با یاری وی و توفیقاتی که به ما می‌بخشد به طور کامل این کار را به پایان برسانیم.

در این نوشته سعی بر آن شده است مزاج‌شناسی به زبان ساده توضیح داده بشود تا عموم به آسانی این موارد را متوجه بشوند و دانشجویان علاقمند به این مباحث برای شروع از آن استفاده نمایند و به قول بزرگی از بزرگان، مقدمه‌ای باشد که به دنبال آن، بو علی سیناهای امروزی تربیت بشوند و جهان را از نِعَمات بیکران سلامت الهام گرفته از دین و سنت سیراب نمایند.

هر انسانی که در این دنیا زندگی می‌کند ناگزیر باید مزاج خویش و مزاج غذاها و داروها را شناخته و در زمان مناسب از آن‌ها بهره بگیرد تا جسم و روانی سالم داشته باشد چرا که یکی از اصول مهم تغذیه، تناسب تغذیه با مزاج است.

سخن آخر

سخن آخر این‌که تدوین این اثر با سرمایه عشق نگارنده تحقق یافته است. اشخاصی بودند که با کلمات امیدبخش خویش، ما را در نگاریدن این اثر یاری کردند و به لطف خداوند مشکلات پیش رو که گاهی مایه ناراحتی می‌شد از ما روی گردانید. هر انسانی در برهه کوتاه زندگی خود رسالتی را بر عهده دارد و بر حسب قوانین طبیعت، دیر یا زود راه خود را در این جهان به پایان خواهد رساند اما حرکت انسانی در جهت تعالی باید همچنان ادامه یابد.

امید است که تمامی پزشکان و دانشجویان رشته پزشکی به طور جدی در این زمینه فعالیت داشته باشند و خداوند در نشر حقایق دینی و طبّی همه ما را به لطف و کرمش یاری نماید.

از تمامی کسانی که در به‌وجود آمدن این مجموعه ما را یاری کردند، به خصوص آقای ابوالفضل نوری تشکر می‌کنم و از تمامی خوانندگان عزیز تقاضا دارم دعای خیر خود را بدرقه راه ما نموده و این نوشته ذخیره روز واپسین بشود. از خداوند متعال در این راه یاری می‌طلبم تا این کار را مورد قبول درگاهش قرار داده و از فیض رحمتش مرا محروم نفرماید.

والسلام علی من اتبع الهدی

محمد حاتمی

به آن که علم طب با نام او برابرم هویدا می‌شود و دوست دارم در زندگی خود از او و زحماتش سخنی به زبان آورم.

به جایگاه مضمون و پایگاه بلندت، و به همت عالی و تلاش‌ها و فداکاری‌های زیادت، در دل دنیا و آنچه بر آن می‌گذرد و خواهد گذشت. به تو که هرگز از پشت کردن دنیا پریشان نشدی و چون کوه، استوار در مقابل آن ایستادی و با استقامت در این راه و صدق در طلب آموختی که نباید دست از تلاش کشیدی. ای آن که در تلاش و کوشش اسوه هستی. من کیستم؟ تا با این قلم و دست ناتوانم از تو سخن بگویم و یا درباره تو بنویسم و تو را توصیف نمایم. نهایت تلاش من این است که پیرامون تو سخنی به میان آورم، هر چند بسیار اندک.

هدفی که داشتی، عالی و همت تو سعادت‌مند بود و برای همین سختی‌ها را به جان خریدی و سنت زیبایی را احیا نمودی و چون حُسنِ خِتام در پایان این راه را نظاره‌گر بودی، در لحظات دشوار دلت را با یاد خدا آرامش دادی...

آری، چنین به نظر آمد که این کار را به جهت سپاس و قدردانی، به تو تقدیم نمایم حتی اگر تنها کسی باشم که تو را گرامی نگاه می‌دارد و همه این‌ها ممکن نباشد مگر با توفیق خداوند و عنایاتی که از ناحیه او فراهم می‌شود.

آری، تو کسی نبودی و نخواهی بود که سختی راه و فراز و نشیب آن، اراده تو را سست کند یا از همت تو بکاهد، چرا که دارای عزم هستی و همت تو عالی و سعادت‌مند است و

من دوست دارم بخشی از وقت خود را اگر چه بسیار اندک صرف تو نمایم و بدین وسیله نام تو را آن گونه که شایسته آن هستی بلند گردانم.

تفاوت مهمی وجود دارد بین کاری که با هدف رفع تکلیف انجام می‌دهیم و کاری که همراه با عشق، عطش و علاقه است. شاید همه نتوانیم کارهای بزرگ انجام دهیم اما همه ما می‌توانیم کارهای کوچک را با عشقی بزرگ انجام دهیم و به نتایج فوق العاده برسیم.

این نوشته را با عشقی بزرگ تقدیم می‌دارم به آقای پروفیسور حسین خیراندیش که تمامی این توصیفات از وی، قطره‌ای است از دریای پهناور.

و سلام (حق) بر او، روزی که زاده شد، و روزی که می‌میرد، و روزی که زنده برانگیخته خواهد شد (مریم/ ۱۵)

والله ولی التوفیق، محمد حاتمی

دعا

بار الها، سپاس و فرمانروایی تراست. ما را هدایت فرما در زمرة کسانی که هدایتشان فرمودی و سلامت بدار در زمرة کسانی که آنان را سلامت داشتی و سرپرستی ما را بر عهده بگیر در زمرة کسانی که ولایت آنان را عهده دار شدی و آن چه را که به ما عطا فرمودی مبارک قرار بده و ما از شر هوای نفس و شیطان و قضای خویش محفوظ بدار، که در حقیقت این تویی که حکم می رانی و بر تو حکم نمی رود.

پاک و منزهی ای پروردگار کعبه، از تو طلب آمرزش می کنم و به سوی تو باز می گردم و به تو پناه می برم و بر تو توکل می نمایم. و حول و قوه ای نیست مگر از جانب تو ای مهربان، و درود خداوند بر محمد و خاندان پاک و مطهر او.

به دلیل علاقه زیادی که به طب سنتی دارم، در این جا دوست دارم برای تمامی پزشکان طب سنتی و کسانی که در این راه فعالیت می کنند و افراد نیازمند را به جزیره زیبای سلامتی می رسانند دعا نمایم.

خانم دکتر مامک هاشمی حبیب آبادی، دکتر شهلا اسدزاده کلیجاهی، دکتر حوریه محمدی کناری، دکتر رضا منتظر، دکتر غلامرضا کرد افشاری، دکتر سید سعید اسماعیلی، استاد سید حسین بنی هاشمی گرگری و تمامی کسانی که در ساحل سلامتی پذیرای مردم هستند. یاخته های سراسر تن این بزرگواران، همراه سلامت باد.

می دانم که در یک نوشته جایی برای درد دل و بیان احساسات وجود ندارد، اما گزیری از بیان احساسات خود ندارم و باید بگویم که امید آن دارم تا با دعای خیر شما، مساعدت های خداوند بزرگ، که مرا با او عهد و پیمانی است عظیم، برایم مقدور بشود.