

مزاج شناسی

شرح و تفسیر مختصر اخلاط اربعه
(سودا، صفرا، بلغم، دم)

دکتر محمد علی شفیعی

تحت اشراف استاد سید علی میر حسینی



۱۳۹۱

- سرشناسه : شفیع، محمدتقی، ۱۳۵۷
- عنوان و نام پدیدآور : مزاج شناسی: سردا، بلغم، دم / محمدتقی شفیع؛ تحت اشراف سیدعلی اکبر صداقت
- مشخصات نشر : تهران، ایده برتر، ۱۳۹۱.
- مشخصات ظاهری : ۸۴ ص. ۲۱ × ۱۱
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۴۳۲-۵-۶ _ ۳۵۰۰۰ ریال
- وضعیت فهرست نویسی : فیا
- یادداشت : کتابنامه
- موضوع : اخلاط چهارگانه
- موضوع : پزشکی سنتی
- شناسه افزوده : صداقت، سیدعلی اکبر، ۱۳۳۴
- رده بندی کنگره : ۱۳۹۱ ۷۵۴ش/۱۲۵ R
- رده بندی دیویی : ۶۱۰
- شماره کتابشناسی ملی : ۳۰۲۵۱۶۸



انتشارات ایده برتر

تهران، بزرگراه نواب، خیابان محبوب مجاز غربی

کوی شهید صمدی یار، فرعی اول سمت راست

تلفن ۰۹۱۲۲۵۱۳۷۶۰ - ۰۲۱۵۵۱۳۰۹۸۶

زجاج شناسی

شرح و تفسیر سطر اخلاط اربعه

نویسنده: محمد تقی شفیعی ● ناشر: انتشارات ایده برتر

ویرایش: سید حسین پورایزدی ● طرح جلد: مرتضی فتح‌الهی

لیتوگرافی: ترام اسکندر ● چاپ: کوثر ● تیراژ: ۳۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۴۳۲-۵-۶

کلیه حقوق محفوظ است

مراکز پخش:

قم، بلوار شهید دل‌آذر، مجتمع تجاری معصومیه،

تلفن ۰۹۱۲۲۵۱۳۷۶۰

گرگان، میدان مدرس، نبش مدرس یکم، کتابسرای مودت

تلفن ۰۹۱۱۳۷۷۶۵۶۳ - ۰۱۷۱۳۳۲۹۹۸۰

فهرست مطالب

۹	سخن ناشر
۱۲	مقدمه
۱۶	مزاج شناسی
۱۷	ارکان (عناصر)
۱۷	هوا
۱۸	آتش
۱۸	خاک
۱۸	آب
۱۹	انواع مزاج (طبع ها)
۲۱	بررسی علائم مزاج های مختلف
۲۱	لمس
۲۱	چاقی و لاغری
۲۱	مو
۲۱	رنگ بدن
۲۲	وضعیت اعضای بدن

۲۲	تأثیر گرفتن از سردی و گرمی، تری و خشکی
۲۲	افعال
۲۲	فضولات دفع شده
۲۳	خواب و بیداری
۲۳	وضع روحی - عصبی
۲۴	خصوصیات یا ویژگی‌های مزاج‌های مختلف
۲۴	مزاج گرم و تر (دم، خون، هوا)
۲۴	خصوصیات جسمی
۲۴	خصوصیات روانی
۲۴	مزاج گرم و خشک (صفرا، آتش)
۲۴	خصوصیات جسمی
۲۵	خصوصیات روانی
۲۵	مزاج سرد و خشک (سودا، خاک)
۲۵	خصوصیات جسمی
۲۶	خصوصیات روانی
۲۶	مزاج سرد و تر (بلغم، آب)
۲۶	خصوصیات جسمی
۲۶	خصوصیات روانی
۲۷	تقسیم‌بندی مزاج‌ها
۲۷	مزاج سنی
۲۸	مزاج فصلی
۲۹	مزاج عضوی
۲۹	مزاج جنسیتی
۳۰	مزاج لباس‌ها و پوشش‌ها
۳۰	مزاج خانه و مسکن
۳۱	مزاج عطرها و بوها
۳۱	مزاج رنگ‌ها

۳۱	مزاج چهره‌ها
۳۲	مزاج صداها (اصوات)
۳۳	مزاج آوای معنوی
۳۳	مزاج لحن و طنین صدا
۳۳	مزاج دودها
۳۴	مزاج زخم‌ها
۳۴	مزاج فلزات
۳۴	مزاج سایه‌ها
۳۵	اخلاط
	ماهیت و نقش اخلاط در بدن و علائم کاهش و افزایش یا غلبه
۳۶	آنها در بدن
۳۶	دم یخ‌زون
۳۷	صفرا
۳۸	سودا
۳۹	بلغم
۴۱	چگونگی حفظ و ایجاد سلامت و طبیعت
۴۲	آداب زندگی و تغذیه مخصوص هر مزاج
۴۲	مزاج گرم و تر یا فرددموی
۴۴	برخی از پرهیزهای مزاج گرم و تر
۴۵	غذاهای مفید برای مزاج گرم و تر
	جدول انواع خوراکی‌ها به همراه مصلحات آنها برای
۴۶	مزاج‌های گرم و تر
۵۱	مزاج گرم و خشک یا صفراوی
۵۲	برخی از پرهیزهای مزاج گرم و خشک
۵۳	غذاهای مفید برای مزاج گرم و خشک
۵۴	روش انجام تنفس طبی
	جدول انواع خوراکی‌ها به همراه مصلحات آنها برای

- مزاج‌های گرم و خشک ۵۵
- مزاج سرد و خشک یا سوداوی ۶۲
- برخی از پرهیزهای مزاج سرد و خشک ۶۳
- غذاهای مفید برای مزاج سرد و خشک ۶۵
- جدول انواع خوراکی‌ها به همراه مصلحات آنها برای
- مزاج‌های سرد و خشک ۶۶
- مزاج سرد و تر یا بلغمی ۷۰
- برخی از پرهیزهای مزاج سرد و تر ۷۱
- غذاهای مفید برای مزاج سرد و تر ۷۲
- جدول انواع خوراکی‌ها به همراه مصلحات آنها برای
- مزاج‌های سرد و تر ۷۳
- مزاج رملوبات، مصنوعات ۷۷

سخن ناشر

کلمه مزاج برای همه ایرانیان نامی آشناست. افرادی که زود عصبانی می‌شوند را آتش مزاج و افراد دیرجوش و کم حرف را سردمزاج خطاب می‌کنند. علت چاقی و لاغری را در چیزهایی عنوان می‌کنند. سرمای یا گرمایی بودن، ساختن یا نساختن برخی خوراکی‌ها، علت قوی یا ضعیف بودن، خوش خوراک بودن یا نبودن و بسیاری از موارد دیگر که بین مردم نقل این مطلب شایع است.

به راستی چرا اشخاصی در روزهای سرد چنان خود را می‌پوشانند که راه گریزی از سرما داشته باشند و بعضی هم خیلی طبیعی با یک پیراهن معمولی در حال تردد هستند؟ یا در تابستان برخی آدم‌ها راحتند، در حالی که برای اکثریت انسان‌ها نفس کشیدن مشکل می‌باشد؟ اشخاصی با این‌که کم غذا هستند، خیلی زود چاق می‌شوند و عده‌ای هم با وجود

پرخوری اندام مناسبی داشته و لاغر اندام اند؟ چه طور است که بعضی ها خواب سبک دارند و ساعات خوابشان کم است و احساس رضایت دارند ولی اشخاصی هم با وجود خواب سنگین و طولانی از وضعیتشان راضی نیستند؟

چگونه است که بعضی ها خیلی تند و تیزند و بلند و سریع تکلم می کنند، در حالی که تعدادی نیز خیلی آرام و منقطع و با تأنی حرف می زنند؟ برخی با خوردن یک میوه دل درد می گیرند و سردیشان می شود و بعضی با خوردن مقدار زیادی از آن هیچ واکنشی ندارند؟ این اختلافات در چیست؟ به واقع معنی مزاج چیست و چه تفاوتی دارد؟ چگونه می توانیم مزاج خود را بشناسیم؟ طبیعت بدن ما چگونه است؟ اختلاف طبع افراد از چه روست؟

جواب تمامی این سؤالات در طب سنتی و در بحث طبایع یا مزاج ها یافت می شود. طبیعت انسان ها با هم متفاوت است. اگر خواهان زندگی سالم و دستیابی به سلامت واقعی هستید، باید به جسم و روان آدمی از منظر طب سنتی یا طب مزاجی ایران نظر کنید.

پزشکان قدیم با تبحری که در شناختن مزاج ها و بیماری ها داشتند، از موی سر تا ناخن پا دخالت و طبع مزاجی را مورد توجه قرار می دادند و به علت ممارستی که داشتند، منشأ اختلالات و عوارض را به سهولت در می یافتند. علت موفقیت پزشکان قدیم هم در همین بود. آنها در تشخیص و درمان بیماری ها، امراض را بر اساس مزاج طبقه بندی می کرده و به اصطلاح پزشکی بر اساس گرمی و سردی عمل می نمودند. این نکته از اهمیت ویژه ای برخوردار است و

دانستن آن بر هر فردی لازم است که هر شخص مزاجی مربوط به خود دارد که با مزاج افراد دیگر متفاوت است. این دانشمندان معتقدند:

«همان طور که افراد بشر از حیث وزن، اندام، قد و صورت ظاهری تفاوت دارند، از حیث وضعیت بدنی و مزاجی نیز مختلفند و این اختلاف به علت موادی است که بدن آنها را می سازند».

این انتشارات تلاش می کند تا ضمن پاسخگویی به سوالات رایج در زمینه مزاج شناسی و طب سنتی، اطلاعات ارزنده ای در اختیار قرار دهد. به همین منظور کتاب حاضر که ماحصل تلاش جناب دکتر محمد شفیعی می باشد را قرین شده با الطاف و عنایت استاد گرامی، جناب آقای سیدعلی اکبر صداقت به علاقمندان محترم تقدیم می کند.

انتشارات ایده برتر

مقدمه

دین مبین اسلام به تندرستی انسان اهمیت بسیار می‌دهد. در واقع مبحث سلامت از زیربنای محکم و عمیق دینی برخوردار است. انسان موجود شریفی است که رسیدن به کمال که همان هدف اصلی حیات است را برای خود سعادت ابدی می‌داند. برای رسیدن به این هدف لازم است توانمند و تندرست بوده و با سلامتی جسم و روح، همه‌جوانی‌تری داشته باشد و بیشتر و بهتر به عبادت خداوند بپردازد. لذا از دیرباز به مسأله سلامت خود توجه داشته و در زدودن و پالایش مواردی که تندرستی را از او سلب می‌کرده، برآمده است. و این تا آن حد از اهمیت پیش رفته که موضوع تندرستی به موضوع درجه اول بدل شده و در بین حکمای اقوام بشری به عنوان مهم‌ترین مسأله مبتلا به جامعه تبدیل شده است.

دانشمندان اسلامی پیرامون این موضوع تحقیقات بسیار

آغاز کردند و در پی این کاوش، مزاج را شناختند. آنها دریافته‌اند که تمامی جنبه‌های زندگی انسان تحت تأثیر طبیعت بدنش قرار دارد. نوع غذایی که می‌خورد می‌تواند تأثیرات بسیار مهمی بر تمامی اعضای بدنش، از مغز و اعصاب گرفته تا قلب و معده و کبد و کلیه‌ها داشته باشد. حتی در بعضی از انسان‌ها خوردن یک غذای نامناسب می‌تواند عواقب زیادی داشته باشد. پس با شناخت مزاج آن را تبیین و تشریح کرده و با بشر چنین معرفی کردند: «مزاج عبارت است از حالتی که در اثر واکنش متقابل اجزای ریز مواد به وجود می‌آید در این واکنش تقابلی قسمت زیادی از یک یا چند ماده با بخش زیادی از ماده با مواد متخالف با هم می‌آمیزند (بر هم تأثیر می‌کنند) و از آمیزش و تأثیر، کیفیت متشابهی حاصل می‌شود به نام مزاج». به عبارت دیگر هر گاه اعضای یک ارگان با دیگری در آمیزد به نوعی که یکی به قوت‌های خود در دیگری که ضد اوست، اثر کند و تیزی دیگری را بشکند و همانندی فعل و انفعالی در اجزای آن مرکز ایجاد و به حدی برسد که در همه اجزا کیفیتی یکسان پیدا کند.

و بر این اعتقاد بودند که هر کس می‌تواند طبیعت خویش باشد، اگر به مزاج خویش آگاهی داشته باشد. لذا مزاج را به عنوان اساس و پایه طب معرفی کردند و شکوفایی طب را به ارمغان آوردند. به قول ابن‌سینا: «انسان‌ها به دلیل طبایعی (مزاج) که دارند متمایز از یکدیگر بوده و دارای خصوصیات و ویژگی‌های منحصر به فردی می‌باشند که در برخورد و رفتار با آنها و نیز در درمان بیماری‌ها طبع ویژه هر کس باید مد نظر قرار گیرد. کسی که طبایع و مزاج‌ها را بلد نباشد،

پزشک نیست». بر این اساس شاید بتوان گفت که مزاج‌شناسی مهم‌ترین بخش در فهم طب سنتی ایران و طب اسلامی است.

با این نگرش اصول و روش زندگی و تغذیه در مکتب طب سنتی ایران بر یک جمله استوار شد و آن اینکه: «برای هر فرد لازم است تغذیه‌ای در روش زندگی مخصوص به خود و بر اساس مشخصات فردی خود داشته باشد». پس بهترین و منطقی‌ترین روش این است که انسان ابتدا طبع و مزاج خود و سپس غذای مصرفی روزمره و مناسب خویش را بشناسد تا دچار بیماری و کسالت نشود. و این امر محقق نمی‌شود مگر با شناخت مزاج که در سایه این شناخت است که می‌توان برنامه‌ریزی کرد و عمل نمود. پس شناخت طبع (مزاج) بر هر فردی لازم و ضروری است. از طریق آن می‌تواند بسیاری از مشکلات که معمولاً بر انسان پیش می‌آید را پیشگیری کند.

با عنایت به توضیحات فوق و در مورد ای استاد گرامی، جناب آقای سیدعلی اکبر صداقت که با آشنایی و همراهی با استاد خود مرحوم شیخ علی رضا گل محمدی در این باب و ابواب دیگر تلمذ نموده و بنده حقیر را همچون مراعی روشنگر راه شدند، بر آن شدم تا مخاطبین محترم را با این حقیقت آشنا و قدمی کوچک در سلامت جامعه ایرانی - اسلامی خویش بردارم.

جناب استاد در این خصوص فرمودند:

«توفیق شامل حال این فقیر شد که در سال ۱۳۶۱

شمسی با اولین استادم در سیر و سلوک و اخلاق به

نام مرحوم شیخ علی رضا گلمحمدی آشنا شدم که نامبرده در علوم غریبه و طب سنتی اطلاعات و تجربیاتی داشت که ناخواسته مرا هم به دانشی از انواع مزاج‌ها، خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها، از گیاهی و حیوانی آشنا کرد. ایشان مراقبت و مواظبت در تغذیه داشتند و بعد از پیش از هشتاد سال عمر به رحمت ایزدی پیوستند.

بعضی عرفا فرمودند: سالک الی‌الله باید برای سیر و سلمک مزاجش معتدل باشد. و یکی از اساتید ما نیز فرمود هر کس بداند چه چیزی برای خوردن و آشامیدن خوب است و چه چیزی بد است، نصف طب را داراست.

از آنجایی که طبیب و عطاری باید در مراجعه بیماران، علم طب سنتی و تجربه آن را داشته باشد، لذا از مهم‌ترین موضوع در این علم، مزاج‌شناسی است.

گرچه هیچ کتابی بی‌کم و کاستی نیست، اما این مختصر راهگشای طالبان می‌باشد. امید است موضوع دیگر طب سنتی در شماره دفاتر دیگر به تحریر درآید و چاپ گردد. و به صورت یک دائرةالمعارف موجز و مفید مورد استفاده دانش‌پژوان طب سنتی و بیمارانی که نیازمند اینگونه اطلاعات هستند، قرار گیرند.

دکتر محمد شفیعی

مهر ۱۳۹۱

﴿مزاج شناسی﴾

مزاج شناسی مهم ترین بخش در فهم طب سنتی ایران و طب اسلامی است. با توجه به افراد مختلف می توان برخی مسائل مزاج شناسی را در بابت برخی نوزادان زردی می گیرند و برخی نمی گیرند. بعضی بچه ها خوب غذا نمی خورند و برخی بالعکس خیلی خوش اشتها هستند. بعضی لاغر و بعضی درشت اندام اند. برخی افراد شجاعند و برخی ترسو. عده ای زود عصبانی می شوند و عده ای خیلی صبور و آرامند. برخی سخاوتمند و ولخرج و عده ای برای یک ریال هم حساب و کتاب دارند. بعضی قدرت حافظه بالایی دارند و گروهی هم مرتباً مطالب را فراموش می کنند. یکی خواب سبک دارد و دیگری خواب سنگین. یکی تند و تیز و پر انرژی است و دیگری کند و کم انرژی. عده ای به محض خوردن یک خیار دچار دل درد می شوند و برخی هم می توانند نیم کیلو خیار را بدون ناراحتی میل کنند. یک نفر با خوردن کمی دارچین