

مزاج و تعدیل آن

از دیدگاه طب اسلامی و سنتی

نگارش:

زینب رحمانی

با نظارت:

دکتر محمد زاهد نیا

ویرایش:

دکتر حسین علیخواه

سپاس

سپاس خداوند حکیم را که توفیق نگارش این کتاب را به من عنایت فرمود که هر چه دارم از فضل بی پایان آن مهربان قادر است.

سپاس از استاد ارجمندم جناب آقای دکتر محمد زاهدنیا که با راهنمایی های ارشدشان مرا یاری کردند.

سپاس از جناب آقای یونس رنجبری که زحمت زیادی برای به بار نشستن این کتاب کشیدند.

و سپاس از همه زحمتکشاران حوزه مبارکه علمیه خواهران شهرستان بناب که مسیر نگارش این کتاب را برای من نشان دادند و خواهر عزیزم مریم رحمانی که مشاور خوبی برای من در این مدت بوده است.

و همچنین از همه دست اندرکاران محترم انتشارات الوین و سروین، بویژه جناب آقای دکتر حسین علیخواه که هرگز با راهنمایی های دلسوزانه خویش مرا یاری نمودند.

شیب رحمانی

تاسیس ۹۱

صفحه	عنوان	فهرست مطالب
۸	مقدمه	
۱۱	فصل اول: مفهوم شناسی طب اسلامی و سنتی	
۱۱	اهمیت سلامتی و طب در اسلام	
۱۲	سخنانه آیت الله حسن زاده آملی در زمینه طب و طبیب	
۱۴	مفاهیم طب اسلامی و سنتی	
۱۴	طب اسلامی	
۱۶	طب سنتی	
۱۶	طب سنتی ایران	
۱۷	تاریخچه طب سنتی ایران	
۲۲	دلایل لزوم احیای طب سنتی ایران	
۲۵	طب استعماری	
۲۸	فصل دوم: مزاج و انواع آن	
۲۹	دیدگاه کل نگر در طب اسلامی و سنتی	
۳۰	ارکان اربعه	
۳۲	اخلاط	
۳۳	چگونگی و مراحل تشکیل اخلاط در بدن	
۳۳	معادل اخلاط چهارگانه در طب رایج	
۳۵	مزاج	
۳۷	تعادل مزاج و سلامتی	
۴۰	نشانه‌های کلی مزاج جبلی (ذاتی)	
۴۳	خصوصیات مزاج عارضی (نشانه‌های غلبه اخلاط)	
۴۳	نشانه‌های مزاج صفراوی (گرم و خشک)	
۴۳	نشانه‌های مزاج دموی	
۴۵	نشانه‌های مزاج بلغمی (سرد و تر)	
۴۶	نشانه‌های مزاج سوداوی (سرد و خشک)	
۴۷	مزاج اعضای بدن	
۴۷	مزاج سنین یا مراحل مختلف عمر	
۴۹	مزاج فصل‌ها	
۵۰	فصل سوم: تدابیر عام برای تعدیل مزاج	

۵۱	تدابیر فصل ها
۵۱	۱. فصل بهار
۵۲	۲. فصل تابستان
۵۳	۳. فصل پائیز
۵۴	۴. فصل زمستان
۵۵	تدابیر غذا
۵۶	نکات لازم در صرف غذا
۵۹	اصول طبی مربوط به آب خوردن
۶۱	تدابیر خواب و بیداری
۶۳	تدابیر استفراغ و احتباس
۶۷	تدابیر حرکت و سکون
۶۸	تدابیر حرکت و سکون نفسانی
۷۰	چند دستور بهداشتی مهم (حمام، نوره و مسواک)
۷۵	فصل چهارم: تدابیر خاص برای سرد مزاج
۷۶	تدبیر مزاج گرم و خشک
۷۸	تدبیر مزاج گرم و تر
۸۰	تدبیر مزاج سرد و تر
۸۲	تدبیر مزاج سرد و خشک
۸۵	نتیجه گیری
۸۶	منابع و مأخذ

مقدمه

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَأَفِنِي عَاقِبَةَ كَافِيَةٍ شَافِيَةٍ عَالِيَةٍ نَامِيَةٍ تُؤَلَّدُ فِي بَدَنِي
الْعَاقِبَةِ، عَاقِبَةَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ. وَأَمُنْ عَلَى بِالصَّحَّةِ وَالْأَمْنِ وَالسَّلَامَةِ فِي دِينِي وَبَدَنِي
و...

بهداشت و سلامتی در ادیان الهی، مخصوصاً اسلام اهمیتی زمینی - آسمانی دارد. در متون اسلامی روایات فراوانی در اهمیت سلامتی و حفظ آن وارد شده است و حفظ سلامتی بر هر شخصی واجب و لازم شمرده شده است. حکمای پیشین ما نیز چنان اهمیتی برای حفظ سلامتی قائل بودند که در تعریف طب نخست آن را به میان آوردند. چنانچه حکیم ابوعلی سینا در کتاب قانون طب را دانشی می داند که در مرتبه اول عمده در شناختن و نگهداری تندرستی موجود است.

یکی از مهمترین اصول طب سالم و سستی برای حفظ سلامتی و شناخت بیماریها بحث مزاج شناسی است. این بحث که بدن انسان از چهار خلط دم، صفرا، بلغم و سودا تشکیل شده است، میزان طبیعی این خلوط در بدن مساوی با تعادل مزاج و در نتیجه سلامتی است برعکس کم یا زیادی آنها در بدن نیز باعث بیماری است. از امتیازات مهم این دو مکتب طبی با پیشینه ای چند هزار ساله توجه ویژه به ارتباط جسم و روح، ایجاد اعتدال در مزاج و کمک به صحت و آسوده و توانمند ساختن آن برای حفظ سلامت، شادابی و مقابله با بیماریها است. یکی از این مقصود به راه حل های ساده، کم هزینه، خوش آیند و نشاط بخش و مورد پذیرش عوام آدمی، عنایت بسیار شده است. مجموعه ای آموزه های طب اسلامی و دیدگاه حکمای طب سنتی ایران در زمینه ی مزاج شناسی و راهکارهای تعدیل مزاج مباحث تشکیل دهنده ای این کتاب می باشد که در چندین فصل گردآوری شده است.

امید است مطالب مورد بحث در این کتاب ما را به شناخت خوب و تازه ای از جسم و روح خویش برساند تا در سایه ی این شناخت با بکارگیری دستور العمل های ارائه شده به تعادل جسمی و روحی دست یابیم.

واژگان کلیدی که در مطالعه این کتاب باید با آن ها آشنا باشیم از این قرار است: مزاج؛ در لغت به معنی آمیختگی، ترکیب^۱، طبیعت و حال سرشت و خوی^۲ می باشد. مزاج بدن؛ یعنی آنچه که بدن ترکیب شده بر آن از طبایع چهارگانه و آن آب، آتش، هوا و خاک است^۳. مزاج طبع های چهارگانه و حالت تندرستی یا بیماری که بدن بر آن استوار است^۴.

واژه‌ی اصلاحي

مزاج کفیتی است که در بدن که از آمیزش اجزای اصلی (ارکان اربعه: آب، خاک، هوا و آتش) پدید می آید و مظاهر حیات و ویژگی های جسمی و روحی یک فرد^۵ می باشد.

همچنین، مزاج را در اصطلاحی دیگر تعریف کرده اند: مزاج صورتی است که برای مرکب حاصل می شود از عمل برخی از اجزاء آن در برخی دیگر و انفعال برخی از برخی دیگر^۶.

صحت؛ در لغت به معنای رفتن مریض و بهبود یافتن کسی از علت مریضی^۷، بری شدن از هر عیب و شک^۸ و به معنی خلافت مرض می باشد^۱.

۱- ابوالحسن، شعرانی، نثرطوبی، ج ۲، ص ۳۴۵.

۲- جبران مسعود، الرائد، ص ۲۳۴.

۳- فخرالدین طریحی، مجمع البحرین، ج ۲، ص ۳۳۱.

۴- جر، خلیل، فرهنگ لاروس، ج ۲، ترجمه: حمید، طبیبیان، تهران، امیرکبیر، ۱۳۳۳.

۵- اسماعیل جرجانی، الاغراض الطیبه والمباحث العلائیه، ج ۲، ص ۳۴۲.

۶- مهدی محقق، تاریخ و اخلاق پزشکی در اسلام و ایران، ص ۷۸.

۷- ابن منظور، محمد ابن مکرّم، لسان العرب، ج ۲، ص ۴۵۵.

۸- خلیل بن احمد فراهیدی، العین، ج ۳، ص ۱۳۳.

واژه‌ی اصطلاحی

صحت بدن عبارت است از یکی از حالات بدن که با آن افعال بر مجرای طبیعی خود انجام می‌گیرد. مانند صحت چشم که با آن عمل دیدن به صورت طبیعی انجام می‌گیرد.^۲

ارکان: جمع رکن است، اسامی دیگر آن اسطقس نیز می‌باشد. ارکان ماده نخستین کلمات و بسیط است و قابل تقسیم به اجزای غیر خودش نیست این ارکان عبارتند از: آب، خاک، هوا و آتش.^۳

اخلاص: جمع ص است؛ مایع روان در درون تن آدمی که از غذا پدید می‌آید و به دو نوع نیک و بد می‌باشد.^۴

بلغم: غذایی که به ناله کمال خود رسیده است، ماده‌ی لطف.^۵

سودا: دردی و رسوب خون، سیاهی، ماده‌ای که شامل گلبولهای سفید خون است.^۶

صفرا: زردی و کفک خون، ماده‌ای که تر که ترشح می‌شود و در کیسه‌ی صفرا ذخیره می‌شود.^۷

۱- فخر الدین طریحی، مجمع البحرین، ج ۲، ص ۳۸۳.

۲- مهدی محقق، تاریخ و اخلاق پزشکی در اسلام و ایران، ص ۶۰.

۳- اسماعیل جرجانی، الاغراض الطبیة و المباحث العلائیه، ج ۱، ص ۸.

۴- مهدی، محقق، تاریخ و اخلاق پزشکی در ایران و اسلام، ص ۲۳۰.

۵- اسماعیل جرجانی ذخیره‌ی خوارزمشاهی، ص ۳۹.

۶- همان، ص ۳۶.