



آشنایی با طب ایرانی

# «مزاج»ها را بشناسید

## اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه این مطلب:

- مزاج را تعریف کنند.
- فواید شناسایی مزاج را بیان کنند.
- روش ساده شناسایی مزاج را توضیح دهند.

دکتر حسن عبدالله زاده

کارشناس مسئول آموزش بهورزی و بازآموزی  
کارکنان دانشگاه علوم پزشکی مشهد



## مقدمه

احتمالاً تا کنون بارها و بارها کلمه «مزاج» را شنیده‌اید یا مطلبی در مورد آن خوانده‌اید. براساس مبانی طب ایرانی، بدن انسان از امتزاج ارکان اربعه یعنی آب، خاک، آتش و هوا ساخته می‌شود که از لحاظ گرمی/سردی، تری/خشکی متفاوتند و به سبب آن هر فرد دارای مزاج و اعتدالی خاص است؛ لذا برحسب میزان گرمی/سردی و تری/خشکی در افراد، مزاج شکل می‌گیرد. افراد با مزاج‌های مختلف ویژگی‌ها و توانایی‌های متفاوتی دارند که شناسایی آن دارای فوایدی است و در این نوشتار به اختصار توضیح داده می‌شود.

## تعریف مزاج

در طب ایرانی، مزاج یا طبع هر فرد، کیفیتی مخصوص به خود آن فرد است که این کیفیت حاصل در هم‌آمیختن کیفیت ارکان موجود در بدن اوست. ارکان که شامل آتش، هوا، آب و خاک هستند اگر در بدن به میزان متناسب (نه دقیقاً مساوی) وجود داشته باشند مزاجی حاصل می‌شود که به آن «معتدل فرضی» گفته می‌شود. در بیشتر موارد یک یا دو رکن از ارکان چهارگانه در بدن یک فرد بیشتر از بقیه ارکان است که در این صورت مزاج «غیر معتدل» ایجاد می‌شود. مزاج غیر معتدل بسته به اینکه کدام یک از ارکان بر دیگران غلبه داشته باشد، به ۸ نوع تقسیم می‌شود:

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

## دانستن مزاج چه فایده ای دارد؟

اگر انسان مزاج خودش را بشناسد می‌تواند شیوه زندگی‌اش را منطبق بر مزاجش اصلاح کند. مثلاً اگر

گرم مزاج است غذاهایی را استفاده می‌کند که برای این نوع مزاج مناسب است و از غذاهایی نامناسب پرهیز می‌کند. از سوی دیگر شناختن مزاج افرادی که با آن‌ها ارتباط داریم نیز لازم است. مثلاً اگر زوج‌های جوان قبل از ازدواج یا حتی از ابتدای ازدواج، مزاج یکدیگر را بشناسند و از خصوصیات یکدیگر آگاه باشند می‌توانند حدس بزنند که در شرایط مختلف، هیجانات و تنش‌های زندگی، طرف مقابل چه واکنشی نشان خواهد داد. بدیهی است دانستن خصوصیات مزاجی و خلقی طرف مقابل از بسیاری از اختلافات خانوادگی جلوگیری خواهد کرد. در مناسبات اداری نیز شناخت مزاج همکاران، مسؤولین یا کارکنان تحت امر می‌تواند تعامل بین افراد را رضایت بخش‌تر کند.

مزاج، طیف وسیعی دارد که محدوده مشخصی از آن طبیعی و خارج از آن غیر طبیعی خواهد بود که به محدوده غیرطبیعی، سوء مزاج می‌گویند. در حقیقت مزاج انسان حتی در محدوده طبیعی به شکل نامعتدل است که به یکی از کیفیات متضاده مثلاً گرمی در مقابل سردی یا خشکی در مقابل تری، گرایش بیشتری دارد. اما در عین حال هر یک از چهار مزاج مرکب دارای تعادل نسبی هستند که موجب حفظ سلامت فرد می‌شود، یعنی یک فرد با مزاج گرم و تر، تا زمانی که در مزاج خود متعادل باشد و از این تعادل خارج نشود، سالم خواهد بود، گرچه این افراد در گرایش‌های غذایی، تمایل‌های رفتاری و علاقمندی به آب و هوا با سایر افراد متفاوت هستند. ملاصدرا معتقد بود که هر چه اعتدال مزاج بیشتر شود، قابلیت و استعداد دستیابی به رتبه‌های بالاتر وجودی، برای انسان ممکن می‌شود.

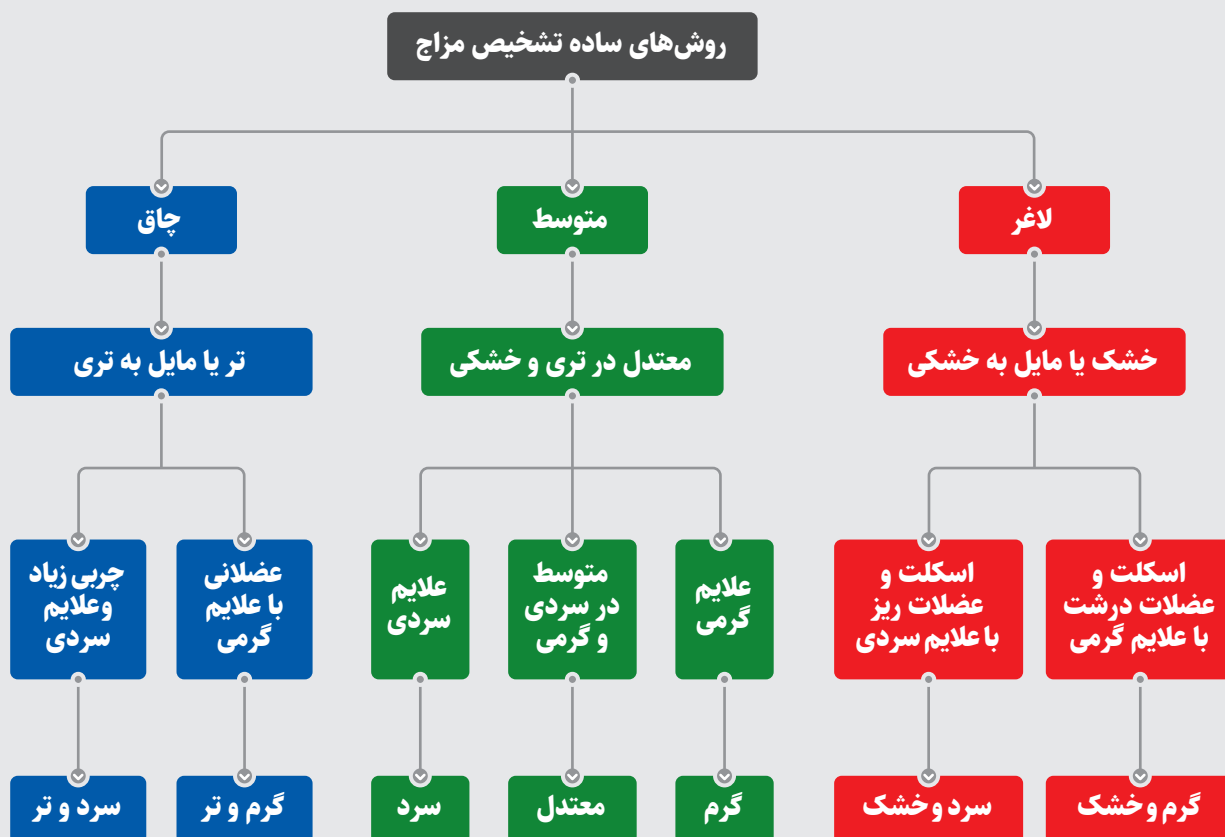
با پیشرفت علم، کاربرد مزاج روز به روز گسترش بیشتری پیدا می‌کند. امروزه در برخی از کشورها برای استخدام افراد با هدف تعیین معیارهای به کارگیری افراد، تعیین مزاج مورد توجه قرار گرفته است در واقع اصطلاح «استخدام پذیری» که از اواسط دهه ۱۹۹۰ گسترش یافت، با تمرکز بر قابلیت‌ها و توانایی‌های ابتکاری افراد مشخص می‌کند که تا چه حد افراد و توانایی‌های آن‌ها با شرایط بازار کار تطبیق دارد. بدیهی است سنجش مزاج

تفاوت‌های اخلاقی که بین کودکان مشاهده می‌شود، می‌تواند در اثر اختلاف مزاج آن‌ها باشد. اگر بعضی کودکان، عصبانی و تندخو و بعضی خونسرد، بعضی لجوج و بعضی آرام، بعضی شادمان و بعضی اندوهگین هستند، ممکن است این صفات معلول کیفیت مزاجی و توان جسمانی آن‌ها باشد؛ اما به این معنا نیست که این صفات و اخلاقیات قابل تغییر نباشد. اگر والدین با مزاج فرزندانشان بخوبی آشنایی داشته باشند و استعداد‌های مزاجی و اخلاقی آن‌ها را به‌طور صحیح بسنجند و با توجه به آن نسبت به تعلیم و تربیت و اصلاح اخلاقی آنان کوشش کنند می‌توانند فرزندان‌شان موفق تحویل جامعه دهند.

### چگونه مزاج خود یا اطرافیانمان را بشناسیم؟

۱. در طب ایرانی چند علامت مهم برای تعیین مزاج وجود دارد که عبارتند از: لمس پوست بدن، چاقی و لاغری، مو، رنگ پوست بدن، وضعیت هیكل، تأثیرپذیری از سردی

در این زمینه کمک زیادی به افراد و سازمان‌ها می‌کند. همچنین به دلیل ماهیت استرس‌زا بودن برخی حرفه‌ها مانند پزشکی، پرستاری یا آرایه خدمات سلامت، «تاب‌آوری» کیفیتی ضروری برای این‌گونه مشاغل است. مطالعات نشان داده است، افرادی که مقاومت بالایی در آن‌ها وجود دارد، کمتر در معرض اختلالات ناشی از استرس قرار دارند و سالیان بیشتری را در سلامت باقی می‌مانند. این مفهوم برای مدیریت نظام سلامت از اهمیت بالایی برخوردار است، زیرا تاب‌آوری ممکن است نقش مهمی در طول عمر کارکنان داشته باشد و از ویژگی‌هایی است، که به عنوان ظرفیت روانی مثبت برای غلبه بر تعارض یا سختی در نظر گرفته می‌شود. عوامل زیادی در تاب‌آوری افراد نقش دارند. بعضی افراد در برابر مشکلات سرعت در هم می‌شکنند و بسیار آسیب‌پذیر عمل می‌کنند و بعضی دیگر منطقی، آرام، صبور و مطمئن با مشکلات برخورد می‌کنند. قطعاً مزاج در این زمینه نقش تأثیرگذاری دارد.



و گرمی، تری و خشکی، نحوه انجام فعالیت‌ها، فضولات دفع شده، خواب و بیداری، وضعیت روحی و روانی<sup>۱</sup> در واقع با بررسی چاقی و لاغری می‌توان تری یا خشکی مزاج را تعیین کرد. البته در کنار آن می‌توان از سنجش بقیه علائم تری و خشکی نیز بهره گرفت. در مورد سردی و گرمی هم در کنار توجه به درشت بودن یا ریزبودن عضلات و استخوان‌بندی باید به سایر علائم گرمی نیز توجه کرد.

### افراد دارای مزاج‌های مختلف چه ویژگی‌هایی دارند؟

#### مزاج گرم و خشک

این افراد لاغر اندام هستند. رنگ پوست آن‌ها به زردی می‌زند. پوستی گرم و خشک دارند. گرمایی هستند و بیشتر از سایر افراد از گرما اذیت می‌شوند و عطش بیشتری دارند. بهترین فصل برای ایشان فصل زمستان است. کم‌خواب هستند. زود عصبانی می‌شوند. افرادی پرجنب و جوش، پرانرژی، باهوش و پرحرف هستند.

#### مزاج گرم و تر

این افراد درشت اندام بوده، دارای پوستی متمایل به سرخی و موهای پرپشت 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 ایشان گرم، مرطوب و نرم است. انسان‌هایی شجاع و جسور بوده، معمولاً پیشرو و رهبر گروه هستند. به‌طور معمول انسان‌های آرام و مهربانی هستند ولی هنگام عصبانیت

ممکن است رفتارهای مخاطره‌آمیز داشته باشند. از سوی دیگر افرادی خوش‌مشراب و خون‌گرم بوده، روابط عمومی خوبی دارند و علاقمند به شعر، موسیقی و... نیز هستند.

#### مزاج سرد و تر

افزایش وزن داشته و مستعد چاقی هستند. پوست سفید و موهای 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 برایشان فصل بدی است ولی تابستان فصل مطلوب آن‌هاست. این افراد کم‌انرژی و کند هستند. معمولاً صبور و آرام هستند و کمتر عصبانی می‌شوند. مطیع و انعطاف‌پذیر بوده و معمولاً در کارهایی که نیاز به صبر و حوصله زیاد دارد موفق‌تر هستند و از فعالیت‌های بدنی زیاد و سریع پرهیز می‌کنند.

#### مزاج سرد و خشک

این افراد اندامی لاغر دارند. کم‌خواب 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 ایشان فصل نامطلوبی است. افراد دارای مزاج سرد و خشک افرادی دقیق، منظم، دوراندیش و محاسبه‌گر هستند و به قول معروف «مو را از ماست می‌کشند».

۱. در مقالات آینده این ده علامت و ارتباط آن‌ها با گرمی/سردی، خشکی/تری توضیح داده خواهد شد.

#### منابع

- آشنایی با مبانی طب ایرانی و اصول سالم زیستن مجموعه کتب آموزشی بهروزان. وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۹۵
- محمد محمودی میمند، عبدالله کشاورز، نیما رحمانی. طب سنتی در مدیریت: بررسی نقش مزاج بر مهارت‌های استخدام پذیری، طب سنتی اسلام و ایران، ۱۳۹۳
- پیش‌بینی تاب‌آوری بر اساس مزاج با نقش تعدیل‌گری جنسیت، فاطمه زارعی‌وش، محسن فرهادی‌نژاد، عباسعلی رستگار، مرتضی مجاهدی، مجله روانشناسی بالینی، ۱۳۹۹
- تبیین نقش مزاج در تعلیم و تربیت با تأکید بر تربیت اخلاقی از دیدگاه حکمای اسلامی و صاحب‌نظران طب سنتی ایران
- سیده مرضیه یثربی، محسن فرمهبینی فراهانی، حسین خیراندیش، مجید اصغری، پژوهش در مسایل تعلیم و تربیت اسلامی، ۱۳۹۴