

آیا مزاجتان را می‌شناسید؟

اهداف آموزشی

امیداست خوانندگان محترم پس از مطالعه این مقاله:

- علایم شناسایی مزاج را بیان کنند.
- با توجه به میزان خواب، مزاج افراد را حدس بزنند.
- علایم دال بر گرمی، سردی، تری و خشکی پوست و مورا بشناسند.

دکتر زهرا نیک اختر

کارشناس طب سنتی معاونت بهداشت

دانشگاه علوم پزشکی مشهد



مقدمه

مکتب پزشکی سنتی ایران در دوران شکوفایی فرهنگ اسلامی به رشد و بالندگی بی نظیری رسید. ظهور دانشمندان بزرگی چون ابن سینا، زکریای رازی و نظایر آنان و آثار مکتوب ارزشمند به جا مانده از این دوران گواه این مدعاست. توسعه و گسترش علوم طبی همزمان با سایر علوم در آن زمان به حدی بود که اصطلاحات طبی به آثار شاعران و نویسندگان هم راه یافت. به عنوان نمونه سعدی در ابیات زیر، ضمن معرفی چهار کیفیت اساسی موجود، به تعادل آن‌ها نیز اشاره کرده است:

طبایع تر و خشک و گرم است و سرد
مرکب از این چار طبع است مرد
یکی زین چو بر دیگری یافت دست
ترازوی عدل طبیعت شکست

بر مبنای طب سنتی ایرانی هر موجودی در عالم اعم از جماد و نبات و حیوان مزاج خاصی دارد. در انسان‌ها نیز همانطور که هیچ وقت اثر انگشت دو نفر مشابه نیست مزاج افراد مختلف هم دقیقاً مشابه نیست. اما می‌توان بر اساس ۴ کیفیت اصلی یعنی گرمی، سردی، تری و خشکی، ۹ دسته کلی (گرم، سرد، خشک، تر، گرم و خشک، گرم و تر، سرد و خشک، سرد و تر و معتدل) برای مزاج در نظر گرفت و افراد را در این دسته‌ها قرار داد. در مقاله قبلی با تعریف مزاج، فواید شناخت مزاج و انواع مزاج آشنا شدید در این مقاله با تشخیص انواع مزاج بیشتر آشنا خواهید شد.

تشخیص مزاج

دانشمندان و حکمای طب ایرانی برای تشخیص مزاج روش‌ها و نشانه‌هایی را در ۱۰ دسته کلی تعریف کرده‌اند که به آن‌ها در منابع طب ایرانی «اجناس عشره» گفته می‌شود. این موارد عبارتند از: لمس پوست بدن، چاقی و لاغری، مو، رنگ پوست بدن، وضعیت هیكل، تأثیرپذیری از سردی/گرمی، تری/خشکی، نحوه انجام فعالیت‌ها، کیفیت مواد دفعی، خواب و بیداری و وضعیت روحی و روانی که به اختصار در ادامه توضیح داده شده است.

مزاج دموی
(گرم و تر)

مزاج صفاوی
(گرم و خشک)

مزاج سوداوی
(سرد و خشک)

مزاج بلغمی
(سرد و تر)



۱. لمس پوست بدن

گرمی پوست در لمس نشانه گرمی مزاج و سردی پوست نشانه سردی مزاج است. البته شخص لمس کننده باید مزاج معتدل داشته باشد یا اینکه مزاج خود را بشناسد. لمس پوست باید در هوای معتدل و معمولی انجام شود. خشکی پوست در لمس نشانه خشکی مزاج و نرمی آن نشانه تری مزاج است. دقت کنید که در هنگام سنجش خشکی یا نرمی، پوست ساعد یا بازو لمس شود و به لمس پوست کف یا پشت دست اکتفا نشود. زیرا ممکن است پوست کف یا پشت دست یک کارگر ساختمانی بر اثر تماس زیاد با گچ و سیمان و... زبر شده باشد که این نشانه خشکی مزاج او نیست.

۲. چاقی و لاغری

لاغری نشانه خشکی و چاقی نشانه تری مزاج است. چاقی دو نوع است. گاهی درشت بودن استخوان بندی و عضلات در بدن باعث می‌شود که فرد چاق به نظر بیاید که این نشانه گرمی مزاج است. اما گاهی چاقی در اثر تجمع چربی در بدن رخ می‌دهد که این نشانه سردی مزاج است. چاقی و لاغری اهمیت زیادی در تعیین تربودن یا خشک بودن مزاج دارند.

۳. مو

زیادی مو، رشد سریع و رنگ سیاه آن نشانه گرمی مزاج



به سردمزاج‌ها کمتر گرما را تحمل می‌کنند و در هوای خنک راحت‌ترند. هم‌چنین مصرف زیاد غذاهای گرم مثل برخی ادویه‌ها با آن‌ها سازگاری ندارد در حالی‌که افراد با مزاج سرد در هوای گرم راحت‌ترند.

افراد خشک مزاج در هوای خیلی خشک مثلاً شه‌ریزد، ممکن است دچار ناراحتی شوند و افراد با مزاج تر تحمل هوای با رطوبت زیاد مانند گیلان را ندارند.

گاهی بعضی از افراد را می‌بینیم که نه تحمل گرما را دارند و نه تحمل سرما. این افراد معمولاً می‌گویند در تابستان گرما بسیار اذیتشان می‌کند و در زمستان از سرما خیلی آزرده می‌شوند. ممکن است این علامت نشانه بیماری یا ضعف مزاج باشد.

۷. نحوه انجام فعالیت‌ها

سرعت افعال جسمانی و ذهنی نشانه گرمی مزاج و کندی صدور افعال نشانه سردی مزاج است. افراد سردمزاج در شروع یک کار بسیار آهسته عمل می‌کنند و به اصطلاح دیر گرم می‌شوند. اما گرم‌مزاجان کارها را بسرعت شروع می‌کنند. گرمی مزاج گاه باعث

است. کمی مو، رشد آهسته و روشن بودن مو نشانه سردی مزاج است. مجعد بودن مو نشانه خشکی و صاف و لخت بودن مو نشانه تری مزاج است. بدیهی است که حالت و رنگ طبیعی موی هر فرد ملاک سنجش است.

۴. رنگ پوست بدن

سفیدی رنگ پوست دلیل بر سردی مزاج و سرخی، زردی یا گندمگونی آن دلیل بر گرمی مزاج است. رنگ پوست کدر یا کم‌مدت (که در میان مردم عامه به رنگ بادنجانی یا سربی معروف است) نیز نشانه سردمزاجی است. رنگ پوست حالت ثابت ندارد و تحت تأثیر عوامل محیطی و بیماری‌های مختلف تغییر می‌کند.

۵. وضعیت هیكل

بزرگی و وسیع بودن سینه، عروق برجسته و نبض قوی و درشتی مفاصل نشانه گرمی است و خلاف این‌ها نشانه سردی است.

۶. تأثیر پذیری از سردی و گرمی، تری و خشکی

سرعت تأثیر پذیری از هر یک از کیفیت‌های چهارگانه دلیل بر غلبه همان کیفیت است. افراد گرم‌مزاج نسبت

شتاب‌زدگی و عجول بودن می‌شود.

۸. کیفیت مواد دفعی

موادی که به شکل عرق، ادرار، مدفوع و... از انسان سالم دفع می‌شود می‌تواند نمایانگر وضعیت مزاج باشد. این مواد در صورتی که پررنگ و دارای بوی تند باشند نشانه گرمی مزاج و در صورتی که کم‌رنگ و بی‌بو باشند نشانه سردی مزاج هستند. یک مثال در این زمینه کسانی هستند که با پوشیدن لباس سفید و عرق کردن، روی لباس در ناحیه ای که بیشتر عرق می‌کند (مثلاً زیر بغل) یک لایه به رنگ زرد کم‌رنگ ایجاد می‌شود و بوی تندی دارد که نشانه گرمی مزاج است.

۹. خواب و بیداری

زیادی خواب نشانه سردی یا تری یا هر دو است. اعتدال در خواب و بیداری نشانه اعتدال مزاج خصوصاً اعتدال در مغز است. کم‌خوابی معمولاً ناشی از گرمی یا خشکی مزاج یا هر دو است.

۱۰. وضعیت روحی و روانی

زود عصبانی شدن و برانگیختگی سریع نشانه گرمی مزاج است. اما سردمزاجان برعکس افرادی آرام و صبور هستند. سردی مایه ترس و گرمی مایه شجاعت است. گرم‌مزاجان پرحرف هستند و با سرعت بیشتری صحبت می‌کنند در حالی که سردمزاجان خیلی آهسته، آرام و شمرده صحبت می‌کنند و کم‌حرف‌ترند. قدرت یادگیری و حافظه در گرمی مزاج بهتر می‌شود. خشکی باعث ثبات رأی و تری باعث انعطاف‌پذیری می‌شود. صاحبان مزاج سرد و خشک کمتر با دیگران می‌جوشند و مستعد افسردگی هستند. البته استدلال به مزاج بر

اساس خلیقات و حالات نفسانی مطلق نیست زیرا این حالات با شرایط محیطی و زیستی، ملاحظات عرفی و اجتماعی، تمرین‌های نفسانی و تهذیب‌های اخلاقی و دیگر موارد تغییر می‌کند.

پس نباید پنداشت هر فرد آرام و شکیبایی الزاماً سردمزاج است از سوی دیگر باید از پیش‌داوری اخلاقی بر مبنای مزاج پرهیز کرد. مثلاً نباید تصور کرد هر فرد گرم مزاجی تندخو و زود خشم است.

مزاج و عوامل محیطی

علایم و معیارهای ذکر شده برای شناخت مزاج سرشتی یک فرد سالم تعریف شده است؛ یعنی مزاجی که از پدر و مادر به ارث می‌رسد. در طول زندگی با تأثیر عوامل مختلف بر انسان مانند سن، سبک زندگی و عادات، آب و هوا، بیماری‌ها و مشکلات روحی و روانی ممکن است برخی از این نشانه‌ها تغییر کنند. بنابراین بهتر است به ویژگی‌های دوران کودکی و نوجوانی افراد توجه شود.

گاهی در تعیین مزاج فرد برخی علایم مزاجی به گرمی و برخی به سردی دلالت دارند یا این‌که فرد هم علایم خشکی و هم علایم تری را دارد. در این صورت اگر تعداد معیارها در هریک از کیفیات بیشتر باشد مزاج به همان کیفیت تمایل خواهد داشت.

مثلاً اگر تعداد نشانه‌های گرمی بیشتر از سردی باشد مزاج تمایل به گرمی دارد. در مورد تری و خشکی هم همین‌طور است. در پایان می‌توان گفت با وجود تمامی مطالبی که گفته شد، تعیین مزاج فرآیندی پیچیده و نیازمند تجربه و دانش فراوان است.

منابع

- مقیمی مریم، فقیهی فرشته، جعفری ناهید، ثنایی هستی. آشنایی با مبانی طب ایرانی و اصول سالم زیستن. چاپ اول. تهران: المعی: ۱۳۹۵
- ناصری محسن رضایی زاده حسین چوپانی رسول انوشیروانی مجید. مروری بر کلیات طب سنتی ایران. چاپ هشتم. تهران: طب سنتی ایران: ۱۳۹۲
- مرتضی مجاهدی، محسن ناصری، سید رضا مجد زاده، منصور کشاورز، محمد عبادیانی، اسماعیل ناظم، محمود خدادوست، سید علی مظفرپور، مروری بر شاخص‌های تعیین مزاج اولیه در طب سنتی ایران. فصلنامه تاریخ پزشکی، ۱۳۹۱: ۴ (۱۲): ۳۶-۳۷