

**مقدمه:**

کلمه مزاج برای همه ایرانیان نام کاملاً آشنایی است. افرادی را که زود عصبانی می شوند آتشین مزاج می خوانند، افراد دیر جوش و کم حرف و غیر فعال را سرد مزاج می نامند. حقیقتاً معنی مزاج چیست؟ چگونه می توانیم مزاج خود را یا به تعبیری درست تر طبیعت بدن خود را بشناسیم. اختلاف طبایع افراد همیشه مورد کنجکاوی و سؤال بوده است.

در یک روز پائیزی به مردمی که بیرون از منازل خود و به جهت رفتن به محل کار در حرکتند دقت کنید تعدادی با پالتو و شال و کلاه، تعدادی با یک ژاکت معمولی و تعدادی فقط با یک پیراهن بیرون آمده اند، این ها چه تفاوتی دارند؟ تعدادی خیلی زود چاق می شوند و عده ایی با وجود خوردن مقدار قابل توجهی غذا، همچنان اندام مناسبی دارند، تعدادی خواب سبک دارند و ساعات خوابشان کم است، تعدادی خواب سنگین و طولانی دارند، بعضی ها خیلی تند و تیز هستند، بلند و سریع تکلم می کنند در حالی که تعدادی نیز خیلی آرام و منقطع و با تأنی حرف می زنند، برخی افراد با خوردن یک خیار دل درد می گیرند و به قول معروف سردیشان می شود در حالی که بعضی ها با خوردن نیم کیلو خیار هیچ واکنشی ندارند. تمام آزمایشات بالینی این افراد سالم است و از لحاظ بررسی خون و بافت های بدن و اعضا و تمام موارد آزمایشگاهی همه طبیعی هستند پس اختلاف این افراد در کجاست؟

جواب تمامی این سئوالها را در طب سنتی در بحث طبایع یا مزاج پیدا می کنیم. طبیعت انسان ها با هم تفاوت دارد، اگر بخواهیم سبک زندگی سالم و روش دستیابی به سلامت واقعی را تجربه نماییم، باید به جسم و روان آدمی از دیدگاه طب سنتی یا طب مزاجی ایران نظر کنیم.

تعریف ارکان:

قبل از آنکه به تعریف مزاج بپردازیم لازم است که با چند اصطلاح در طب سنتی آشنا شویم. از دیدگاه طب سنتی عوامل تشکیل دهنده جهان خلقت و بدن انسان، چهار عنصر اصلی به شرح ذیل می باشند، به عبارتی دیگر اجزای اولیه بدن انسان و غیر انسان از اجسام بسیطی تشکیل شده اند که غیر قابل تقسیم به اجسام مختلفه دیگر می باشند که به آنها ارکان گفته می شود.

الف) آتش که گرم و خشک است. ب) هوا که گرم و تر است. ج) آب که سرد و تر است. د) خاک که سرد و خشک است.

تعریف مزاج:

هرگاه اجزای یک ارکان با دیگری در آمیزد به نوعی که اثر کند یکی در دیگری به قوت های خود که ضد هم اند و هر یکی تیزی دیگری را بشکند، همانندی فعل و انفعال در اجزا آن مرکب به حدی برسد که در همه اجزا کیفیتی یکسان پیدا گردد. این کیفیت مرکب را مزاج گویند. مزاج همان طبع است و آنرا نباید با خلط یا رکن اشتباه کنید، مزاج جسم نیست. بلکه گرمی، سردی، خشکی، و تری را مزاج گویند.

انواع مزاج:

مزاج چون از ترکیب ارکان با یکدیگر پدید می آید لذا بسته به میزان ترکیب هر رکن، مزاج متفاوتی حاصل می گردد ولی اگر بخواهیم مزاجها را دسته بندی نماییم چون تعداد چهار رکن در هم ترکیب می شوند، مزاجهای اصلی را می توان در **نه طبقه** به شرح ذیل دسته بندی کرد:

- 1- در تعدادی رکن آتش بیشتر از سایر ارکان است این افراد مزاج **گرم و خشک** دارند آن ها را صفراوی می گویند.
 - 2- در تعدادی رکن هوا بیشتر از سایر ارکان است این افراد مزاج **گرم و تر** دارند آن ها را دموی می گویند.
 - 3- در تعدادی رکن آب بیشتر است این افراد مزاج **سرد و تر** دارند، لذا آن ها را بلغمی می گویند.
 - 4- در تعدادی رکن خاک بیشتر است این افراد مزاج **سرد و خشک** دارند که آن ها را سوداوی می گویند.
 - 5- در تعدادی نیز این ارکان نسبتاً در حالت تعادل هستند این افراد مزاج **معتدل** دارند.
 - 6- در تعدادی ارکان آتش و هوا بیشتر از سایر ارکان هستند این افراد مزاج **گرم** دارند و از لحاظ تری و خشکی معتدل هستند.
 - 7- در تعدادی ارکان هوا و آب بیشتر از سایر ارکان هستند این افراد مزاج **تر** دارند و از لحاظ گرمی و سردی معتدل هستند.
 - 8- در تعدادی ارکان آب و خاک بیشتر است این افراد مزاج **سرد** دارند و از لحاظ تری و خشکی معتدل هستند.
 - 9- در تعدادی ارکان خاک و آتش بیشتر است این افراد مزاج **خشک** دارند و از لحاظ گرمی و سردی معتدل هستند.
- بنابراین هر فرد از بدو تولدش دارای حرارت و رطوبت غریزی می باشد که به آن مزاج اصلی یا جبلی می گویند. در جدول ذیل این طبقات به صورت تصویری نشان داده شده اند:

مزاج ارکان	گرم و خشک	گرم و تر	سرد و تر	سرد و خشک	معتدل	گرم	تر	سرد	خشک
آتش	88	8	8	8	88	88	8	8	88
هوا	8	88	8	8	88	88	8	8	8
آب	8	8	88	88	88	8	88	88	8
خاک	8	8	8	88	88	88	88	88	88

تعریف خلط:

یکی دیگر از اصطلاحاتی که در این مبحث نیاز است با آن آشنا شویم خلط می باشد. هر غذایی که می خوریم هنگامی که وارد بدن ما می شود در معده هضم آن آغاز می گردد، به کبد می رود در کبد چهار خلط یا چهار نوع مایع تولید می شود که نام و خصوصیات آن ها به قرار ذیل است :

الف (خلط دم که دارای مزاج گرم و تر است.
ب) خلط صفرا که دارای مزاج گرم و خشک است.
ج) خلط بلغم که دارای مزاج سرد و تر است.
د (خلط سودا که دارای مزاج سرد و خشک است.
اگر چه همه این اخلاط در خون موجودند اما خدا برای صفرا و سودا جایگاه ذخیره در نظر گرفته است.
طحال: جایگاه ذخیره سوداست.
کیسه صفرا : جایگاه ذخیره صفراست
که در آن جمع باشند ودر صورت نیاز به اندازه لازم در بدن انتشار یابند.
اما "دم" و "بلغم" در عروق خونی و لنفاوی و... در حال گردش اند .
وجود هر چهار خلط در بدن انسان ضروریست اما در حد خاص و معین و کمبود و یا فزونی هر یک از آنها باعث سوء مزاج یا غلبه اخلاط می گردد که در این حالت برای رفع مشکل باید تدابیر مربوطه رعایت و درمان صورت پذیرد.
در این خصوص سعدی می فرماید:

چهار طبع مخالف سرکش *****چند روزی بوند با هم خوش
چون یکی زین چهار شد غالب*****جان شیرین برآید از قالب

هر چیزی مزاجی دارد؟

این نکته قابل توجه است که هر چیز در این عالم هستی دارای مزاج است. حیوانات، گیاهان، فصول، سنین و اعضاء بدن که به ترتیب به آنها اشاره ای می کنیم:

1- حیوانات: هر موجود بسته به نوع فعالیت و خلقتش دارای مزاج خاص خود است. مثلاً گرگ مزاج گرم و خشک دارد و عنصر آتش در آن برتری دارد، شیر که حیوان شجاع و درنده ای است از خون غالب آفریده شده است و اگر چنین نباشد که اصلاً شیر نیست و نمی تواند تمام خصوصیات یک شیر را داشته باشد – مورچه از جنس سوداست- زنبور از جنس صفراست- الاغ از جنس بلغم است.

2- گیاهان: در گیاهان وجود عناصر چهار گانه ارکان را با خوردن یا لمس آنها به وضوح می بینیم. گیاهانی که خوردن و حتی لمس آنها موجب گرمی و تشنگی فوری شده ویا حتی با تکرار در آنها در بدن ایجاد خارش و سوزش می شود را گرم و خشک می گوئیم.

گیاهانی که خوردن آنها موجب ایجاد گرمی می شود را گیاهان گرم و تر می گوئیم.
گیاهانی که موجب رفع حرارت، بدن شده و رفع تشنگی می کند. سرد و تر می نامیم.
گیاهانی که از گرمی بدن می کاهد اما تشنگی را برطرف نمی کند و با تکرار آنها در بدن ایجاد خشکی و لاغری می شود، سرد و خشک می گوئیم که مزاج تک تک گیاهان به تفکیک و با جزئیات در بحث مفردات، ذکر می شود.
همین جا یک نکته مهم لازم است ذکر شود:

در مجموع عناصر گرم و خشک را صفرازا ، گرم و تر را مولد خون

در مجموع عناصر سرد و خشک را سودازا و سرد و تر را بلغم زا نامگذاری می کنیم.

3- فصول :

بهار، مزاج گرم و تر دارد.

پاییز، سرد و خشک

تابستان، گرم و خشک

زمستان، سرد و تر

4- ساعات شبانه روز:

صبح: مزاج گرم و تر - بهاری

ظهر: گرم و خشک - تابستانی

عصر: سرد و خشک - پاییزی

شب: سرد و تر - زمستانی

5- اسنان (سن ها): انسان در سنین مختلف مزاجهای مختلفی دارد:

1- مرحله رشد ونمو (از تولد تا 30 سالگی) ، دارای مزاج گرم و تر است .

2- مرحله جوانی (30 تا 35 سالگی) ، مزاج گرم و خشک

3- مرحله میانسالی یا کهولت (35 سالگی تا 60 سالگی)، مزاج سرد و خشک

4- مرحله پیری (بعد از 60 سالگی)، مزاج سرد و تر

ارکان	مزاج	فصل	سن	زمان روزانه
هوا	گرم و تر (دم)	بهار	صفر تا ۳۰ سالگی	صبح
آتش	گرم و خشک (صفر)	تابستان	۳۰ تا ۴۰ سالگی	ظهر
خاک	سرد و خشک (سودا)	پائیز	۴۰ تا ۶۰ سالگی	عصر
آب	سرد و تر (بلغم)	زمستان	۶۰ سال به بالا	شب

6- انواع مزه ها:

مزه شیرین : گرم

تلخی: گرم و خشک

ترشی: سرد و خشک

شوری و تندی: گرم و خشک

بی مزه و گسی: سرد و تر

7- مزاج عضوی: هر عضوی در بدن یک مزاج مخصوص به خود دارد مثلاً: مغز، سرد و تر / استخوان و مو، سرد و خشک / چربی،

سرد و تر / قلب، گرم و خشک می باشند.

8- مزاج جنسیتی: جنس مذکر نسبت به جنس مونث گرم تر است.

9- مزاج مکان ها :

مناطق کوهستانی: سرد و خشک

مناطق بیابانی: گرم و خشک

مناطق کنار دریا: سرد و تر

خلاصه برای هر جسم ، حالت و موقعیتی می توان مزاج قائل گردید که در جدول ذیل به پاره ای از آنها اشاره شده است:

مزاج	ارکان	اخلاط	اعضاء	سن (سال)	رنگها	هیکل	اعراض تناسلی	صفات اخواب	مزه	فصول	اقالیم	کوه	دریا	خاکه	یاد
گرم و تر	هوا	دم (خون)	کبد کلیه طحال عضلات	۲۰-۳۰	سرخ	عضلاتی	تگرانی		لبین	بهار	استوا	شمال شهر	جنوب شهر		جنوب
گرم و خشک	آتش	صفرا	قلب شریان ورید	۳-۴۰	زرد	لاغر مستعدی	خشم هیجان بیداری	سرکت	تلخ تند شور	تابستان				شوره زار	
سرد و خشک	خاکه	سودا	سجوان ریاط غشاء	۶۰-۸۰	سیاه	لاغر سیاه رو	غم		ترش	پاییز	قطب	جنوب شهر		لنی	شمال
سرد و تر	آب	بلغم	چربی غز نخاع	۶۰ به بالا	سفید	چاق	ترس	سکون خواب	بی مزه	زمستان			شمال شهر	رسی	

=====