



راههای آسان برای تشخیص طبع غالب:

در مطالب قبل سخن از چهار طبع صفرا ، دم ، سودا و بلغم آدمی به میان آمد یاد گرفتیم که طبع پنجمی هم وجود دارد که از آن به طبع معتدل تعبیر می کنیم و بیشتر این طبع در افراد خاص معنوی و وابستگان به درگاه الهی دیده می شود اما در میان طبایع چهارگانه غلبه دم اگر چه خود یک مریضی حساب می شود ولی تقریباً آن را معادل سلامتی می دانیم و بقیه طبع ها به تناسب از طبع اعتدال دورتر می شوند . در این قسمت متذکر می شویم که:

چه اشخاصی گرم مزاجند و چه اشخاصی سرد مزاج ؟

سپس در بین گرم مزاجان کدام گروه صفراوی مزاج هستند و کدام گروه دموی مزاج ؟

همچنین در بین سرد مزاجان کدام گروه بلغمی مزاجند و کدام گروه سوداوی؟

بسیاری از مردم که تا کنون این مقاله را مطالعه ننموده اند ، هنوز این سوال برایشان باقی است که آیا ما سرد مزاجیم یا گرم ؟ آیا صفراوی ایم یا دم ؟ آیا بلغمی هستیم یا سوداوی؟ زیرا آنان با مطالعه مطالب فوق می بینند که از هر کدام از طبایع چهار گانه مطرح شده یک علامت واضح دارند !!! و به همین دلیل در تشخیص طبع غالب خود مات و حیران مانده اند . ولی شما باید در شروع کار سرد مزاجی را از گرم مزاجی تفکیک کنید . برخی از مردم فکر می کنند سرد مزاجی همان است که انسان میل جنسی اش کم شده باشد یا اینکه وقتی سردی می خورند حالشان بدتر شود یعنی خوردن سردی به آنها نمی سازد یا اینکه انگشتانشان دائماً سرد است و ... ولی وقتی خوب فکر می کنند می بینند که از حالات گرمی نیز چیزهایی در وجودشان دیده می شود مثلاً گاهی با خوردن گرمی حالشان بدتر می شود و گاهی هم با خوردن سردی و لذا این موضوع آنان را در تشخیص طبع خویش گمراه می نماید که بالاخره ما گرم مزاجیم یا سرد مزاج ؟ و این مطلب را در افراد گرم مزاج هم زیاد مطرح می شود که:

اگر ما گرم مزاجیم پس چرا نمی توانیم سردی را بخوریم ولی گرمی را راحت تر می خوریم؟

پس لابد ما سرد مزاجیم که گرمی را راحت تر می خوریم . و جواب این است:

بسیاری از بیماری ها طبع سرد دارند و بعضی طبع گرم ، و چون در شرایط عادی گاهی یک ، دو ، یا سه و یا بیشتر از بیماری ها مثل کم خونی یا قند خون و نظایر آن به طور هم زمان در وجود کسی پیدا می شوند که هر کدام به سهم خود بر زمینه طبع غالب مریض از نظر سردی و گرمی تاثیراتی را می گذارند شما را در پیدا کردن طبع اصلی خود ، در لابلای این تاثیرات گوناگون سرد و گرم مختلف گمراه می نمایند.

درست مثل این می ماند که اسم اصلی شما علی باشد ولی سه چهار اسم مستعار دیگر داشته باشید و حال در بیشتر اوقات شما خود را مازیار می شناسید زیرا به آن اسم شما را بیشتر صدا می زنند و اسم اصلی علی فقط هنگامی کاربرد پیدا می کند که کار محضری یا دفتر پیدا می کنید در حالی که در اکثر اوقات شما خود را با اسم جعلی مازیار می شناسید.

این جا هم همینطور است زیرا فردی که ریشه ی اصلی طبعش سودا است فکر می کند که همیشه باید مزاج سرد و خشک داشته باشد و اگر یک روز علایمی از گرمی و یا تری در وجودش پیدا شد لابد تشخیص طبع سودا در وجودش متزلزل می گردد حال آنکه اینطور نیست زیرا فرد سوداوی در اکثر حالات سودا دارد ولی ممکن است در شرایطی و به طور موقت ، اثراتی از هر سه طبع دیگر را نیز در خود حس کند .مثلا در حالی که سردی دارد ، گاه احساس گر گرفتگی هم بنماید و گاه احساس کند بلغم هم پیدا کرده و خوردن چیزهای بلغمی مثل ماست او را بسیار تحریک می کند و یا برعکس صفرا هم پیدا کرده و با خوردن گرمی جات مانند ادویه و فلفل فورا سر و صورت کهیر می زند والی اخر...

اینک قاعده ای را به شما یاد می دهیم که در ابتدا تشخیص سردی مزاج از گرمی مزاج را برای شما آسانتر نماید و آن عبارت است از اینکه : آیا در بیشتر حالات شما ، لباس زیاد می پوشید یا خیر خصوصا در زمستان ، زیرا کسانی که طبع سرد دارند تحمل سرما را ندارند و کسانی که طبع گرم دارند تحمل گرما را ندارند . لذا بر اساس این قاعده سه دسته از افراد را می شود شناسایی نمود:

1- افرادی که به طور واضح سرد مزاجند و معمولا بیشتر از دیگران لباس می پوشند.

2- افرادی که گرم مزاجند و کم تر از دیگران لباس می پوشند.

3- و بالاخره افرادی که در زمستان لباس زیاد می پوشند و در تابستان هم کم می پوشند.

و حال با توجه به تقسیمات فوق گروه اول واضحا سرد مزاجند و گروه سوم هم به طور واضح فقط در فصل زمستان یا پائیز سرد مزاج محسوب می شوند زیرا گرم مزاجان در همه ی فصول گرمی طبع دارند و زمستان هم لباس زیادی نمی توانند بپوشند . پس نتیجه می گیریم:

که سرد مزاج ، کسی است که یا واضحا و در همه فصول سردی طبع دارد و یا اینکه فقط در فصول سرد ، سردی مزاج پیدا می کند و بر عکس ، گرم مزاج کسی است که در همه فصول گرمی طبع دارد و در اکثر اوقات سال لباس زیادی نمی پوشد .

حال در بین سرد مزاجان گروه بلغمی کسانی هستند که در چهار فصل احساس سرما می کنند ولی گروه سوداوی مزاج خیلی احساس سردی نمی کنند و در برخی فصول سال حتی حالت عادی از نظر احساس سرما دارند و اما در بین گرم مزاج ها ، گروه صفراوی مزاج همیشه و در هر چهار فصل حرارت بدنشان

بالاست و همیشه از گرما شاکی هستند اما گروه دموی مزاج ، فقط در فصول بهار و تابستان از گرما شاکی هستند و در بقیه فصول خیلی احساس بدی ندارند . به طور خلاصه نتیجه می گیریم که:

– 1 صفراوی ها در تمام فصول سال ، خصوصا در تابستان (زیرا مزاج تابستان گرم و خشک است) حرارت بدنشان بالاست انقدر که در هیچ فصلی نیاز به پوشانیدن بدن خود ندارند.

– 2 دموی ها فقط در فصول گرم سال(تابستان) حرارت بدنشان بالاست ولی در پائیز و زمستان به لباس های گرم احتیاج پیدا می کنند.

– 3 بلغمی ها افرادی هستند که در تمام فصول سال خصوصا در زمستان احتیاج مبرم به پوشیدن لباس گرم دارند (زیرا مزاج زمستان سرد و تر است)

– 4 سوداوی ها هم مثل دموی ها فقط در فصول سرد سال یعنی پائیز و زمستان به لباس گرم احتیاج دارند و در سایر فصول بر خلاف بلغمی ها خیلی احساس سردی نداشته و حالت عادی دارند.

– 5 و بالاخره گروه پنجمی وجود دارد که اگر چه با یکی از شرایط گفته شده فوق منطبق بوده ولی قسمتی از بدنشان (مثل نوک انگشتان دست) همیشه سرد است و یا همیشه گرم است (مثل کف پا).

لازم به توضیح است که برخی از بیماری ها خصیصه شان این است که قسمتی از بدن را گرم و یا برعکس سرد کنند و همین امر باعث اشتباه شما در تشخیص طبع می شود مثلا کم خونی خصوصیتش این است که نوک انگشتان دست ها و پاها را سرد کند و برعکس یائسگی باعث گر گرفتگی سر و صورت ، و چربی خون خصوصا کلسترول باعث داغی کف پا می شود و ممکن است سینوزیت باعث احساس سردی شدید در پیشانی ، و ورم سر معده باعث احساس سردی زیاد در ناحیه وسط قفسه سینه گردد و لازم است شما این گونه موارد استثنا را شناسایی کنید و حساب آن را از طبع غالب خویش جدا کنید. مثلا ممکن است شما صفراوی مزاج بوده و در همه جای بدن و در همه ی فصول سال احساس گرما و حرارت نمائید اما در عین حال وسط قفسه سینه شما سرد بوده باشد و این بدان معنا است که شما علاوه بر داشتن طبع صفرا ، ورم سر معده یا ریفلکس گوارشی هم دارید . و یا ممکن است که شما در همه جای بدن و در همه ی فصول سال احساس سردی بکنید ولی کف پاهایتان اکثرا داغ بوده باشد و این بدان معناست که شما بلغمی مزاج هستید ولی در عین حال چربی کلسترولتان هم بالاست .

مثلا خانم 55 سال بلغمی مزاجی داریم که همیشه و در تمام فصول سال سرد مزاج است اما اخیرا به علت شروع یائسگی دچار گر گرفتگی در نیم تنه ی فوقانی بدن و نیز در ناحیه ی سر احساس گرما شدید می کند ، این شخص در تقسیمات همچنان بلغمی مزاج است و احساس گر گرفتگی تنها ، دلیلی بر گرم شدن مزاج وی نمی باشد مگر اینکه در همه ی فصول و در اکثر جاهای بدن به تازگی دچار حرارت بالا و هیپرترمی شده باشد و دیگر احساس سرما نکند در این صورت می گوئیم که این فرد یائسه به کلی تغییر

طبع داده و صفراوی مزاج یا احیانا دموی مزاج شده است که معمولا چنین مواردی کمیاب و دور از دسترس است.

معمولا درمان چنین افرادی بایستی درمان به اضداد مختلف صورت گیرد یا ممکن است یک فرد سودایی 42 ساله اخیرا دچار فشار خون و چربی خون هم شده باشد ، اگر چه فرمول اصلی طبع او سودا است ولی فشار خون باعث تعریق و افزایش حرارت بدن وی شده است و چربی هم باعث داغی کف پای او می شود ، در این جا هم نبایستی تصور کنید که طبع او گرم شده است زیرا طبع اصلی او همان سودایی و سرد است و این ویژگی بیماری عارض شده ی ثانوی اوست که باعث احساس گرما در وی شده است ، هرچند که در مقام تشخیص این گونه افراد را ابتدا صفراوی و سپس سوداوی مزاج می شناسیم که قبل از هر چیز ابتدا صفرای عارضی آنان را درمان می کنیم.

لذا به این نتیجه می رسیم که در مواجهه با تشخیص طبع غالب فریب سردی یا گرمی موضعی را نخوریم بلکه بهترین مارکر و بهترین راه برای تشخیص سردی از گرمی ، همان پوشیدن و نپوشیدن دائمی لباس و در درجه بعدی احساس گر گرفتگی افراد و در درجه سوم وجود حساسیت پوستی به خوراکی های گرم مزاج در نزد آنان است . پر مسلم است که فرد سرد مزاج دوش آب سرد نمی تواند بگیرد ولی فرد گرم مزاج خصوصا صفراوی مزاج این توانایی ها را دارد. حال سوال ما این است که چه فایده ای دارد که ما بدانیم چه طبعی داریم ؟. جوابش آن است که با دانستن هر طبعی خیلی چیزها از نظر پزشکی برای ما روشن می شود لذا دانستن علم طبایع شما را با تشخیص و درمان بیماری های مختلف آشنا می سازد.