



نگارش : امیرحسین شه گلی / کارشناسی ارشد فقه و مبانی حقوق

بسمه تعالی

مقدمه

به علت ضعف طب مدرن در درمان بیماری ها و عوارض بالای دارو های شیمیایی ، غلبه سرمایه داری بر تحولات و تحقیقات طب مدرن ، هزینه بسیار بالای درمان ، وابستگی این طب به جراحی و تکنولوژی، بشریت در یک چرخش صدو هشتاد درجه ای به طب سنتی و کل نگر توجه جدی کرده است. اعلامیه سازمان جهانی بهداشت در حدود ده سال پیش با بر شمردن آفات و بحرانهای طب مدرن ، کشور ها را دعوت به توجه جدی به مکاتب طبیبی دیگر از جمله طب سوزنی، طب هندی ، آیورودا ، طب سنتی چین ، طب سرخ پوستان و غیره میکند.

اساساً طب سنتی در اروپا در حدود 400 سال پیش توسط پاراسلوس و نیز در کشور خودمان در سال 1334 توسط جهان شاه صالح وزیر بهداشت وقت با یک روند سیاسی ، استعماری و برنامه ریزی شده کنار رفت.

تصور اولیه این است که طب سنتی منسوخ شده است و روشهای درمانی آن غیر علمی است یا پاسخگو نیست اما حقیقت این است که نه تنها در مقام نظر هیچ مقاله ی علمی در رد تئوری سردی و گرمی نوشته نشده است بلکه یافته های جدید تئوری مزاجها (سردی ، تری ، گرمی و خشکی) و اخلاط (صفرا ، سودا ، دم و بلغم ) را تایید می کند.

به علاوه در مقام عمل هم درمانگر بودن و کار آمدی طب سنتی شگفت انگیز بوده است. بطوری که در شهر تهران مطب های طب سنتی روز به روز پر رونق تر می شود و نیز در دیگر کشورهای جهان رشد طب سنتی (به مفهوم اعم آن ) روز به روز در حال گسترش است و عوامل گفته شده در بالا و همچنین دیگر مزایای طب سنتی (منطبق بودن بر فرهنگ دینی ، در دسترس بودن ، ارزان بودن ، خود کفایی دارویی و حتی نقش صادر کننده داشتن، تولید علم به معنای واقعی کلمه به طوری که از کل دنیا متقاضی تعلیم طب سنتی ایران شوند و بسیاری مزایای دیگر که در این مقدمه مجال ذکر آنها نیست) ، مجموعه دانشگاهی کشور را بر آن داشت که طب سنتی را به عنوان یک رشته مستقل زیر مجموعه دانشگاه تهران تاسیس کند.

به همین منظور می توان مسائل و مشکلاتی را که جامعه با آنها روبروست و در طب سنتی سرنخ هایی از آن وجود دارد از این منابع استخراج کرد . شاید بتوان گفت که بسیاری از مشکلاتی که اکنون در جامعه مطرح است و کارشناسان به هر دری می زنند تا آن را حل کنند می تواند با رویکرد به سنت و علوم سنتی قابل حل باشد یا حداقل دریچه ای را به روی ما بگشاید.

از جمله این معضلات و بحرانها مسئله خانواده می باشد.

قبل از وارد شدن به بحث لازم است یک سری از مقدمات طب سنتی ذکر شود تا در خلال آن، دسته بندی مطالب و جایگاه آنها در طب سنتی مشخص شود و خواننده بداند که هر بحث کجای این طب قرار می‌گیرد تا در صورت علاقه بتواند به منابع اصلی طب سنتی مراجعه کرده و مطالعات تفصیلی را در آنجا پیگیری کند.

فصل اول: کلیات طب سنتی و مزاج شناسی

طب سنتی 5 فن دارد (البته در تقسیم بندی دیگری آن را به دو جز عملی و نظری تقسیم می‌کنند.)

1) کلیات

2) مفردات

3) قرا با دین

4) معالجات مختصه

5) معالجات غیر مختصه

مفردات عبارت است از بررسی خواص ادویه بصورت مفرد

قرا بادین عبارت است از طریقه ساخت، خواص و ... دارو های ترکیبی.

معالجات مختصه عبارت است از بررسی و شناخت بیماری ها از فرق سر تا نوک ناخن پا.

معالجات غیر مختصه عبارت است از بررسی و شناخت بیماری های عمومی بدن مانند آبله و تب وجوشها.

فن کلیات شامل سه قسمت است :

1- امور طبیعی که هفت تاست : ارکان، امزجه، اخلاط، اعضا، ارواح، قوا، افعال

2- دلایل و علائم عبارت است از آنچه که بر حالت بدن دلالت می‌کند و یا به عبارتی علامات دال بر صحه و مرض، که

چندین قسمت دارد که مهم ترین آن مزاج است

3- اسباب و علل یعنی سبب و علت بیماری و سلامتی . اسباب صحه و سلامتی هفت مورد می‌باشد که عبارتند از:

I. الاهویه ( آب و هوای محیط)

II. الاطعمه والاشربه ( غذا ها و نوشیدنی ها)

III. الرياضه والسكون (ورزش وسكون : که بوعلى آن را مهم ترین رکن سته ضروريه می‌داند) بحث تدابیر مربوط به

جماع در این جا مطرح می‌شود.

IV. النوم واليقظه (خواب و بیداری)

V. الاعراض النفسانيه

VI. استفراغات واحتباسات

بحث تفصیلی هر کدام از این 5 فن در کتب طب سنتی موجود می‌باشد. آنچه را که ما در این مقاله نیاز است بدانیم تا

بتوانیم مباحث مربوط به خانواده را بر اساس آن تبیین کرده و توضیح دهیم عبارتند از :

امور طبیعی و مزاج شناسی: البته هر جا نیاز باشد اصطلاحات توضیح داده و رفع ابهام می‌شود.

جهت ادای دین به طب سنتی و عربی بودن زبان آن، عبارات را عربی بکار برده و ترجمه آنها را داخل پرانتز ذکر کرده ایم. دلیل این امر آن است که برای ادای حق یک مطلب و یک علم باید حتی المقدور اصطلاحات تخصصی آن علم را ترجمه نکرده و یا در صورت ترجمه عین عبارت نیز آورده شود.

ارکان و امزجه

در علوم سنتی اساس آفرینش و ماده المواد تشکیل دهنده عالم را چهار عنصر آتش، هوا، آب و خاک می دانستند. (توجه شود مفهوم عنصر در اینجا با عنصر در جدول مندلیف فرق دارد)

طبق نظر حکما تمام عالم ماده (جماد و نبات و حیوان و انسان) از این چهار عنصر تشکیل شده است.

هر کدام از این چهار عنصر دارای مزاج می باشد :

آتش گرم و خشک

هوا گرم و تر

آب سرد و تر

خاک سرد و خشک

از تاثیر و تاثر این چهار عنصر مرکبات عالم با مزاجهای نه گانه بوجود می آید.

بنابراین هر آنچه که در عالم ماده است دارای یکی از این نه مزاج است. گرم و خشک، گرم و تر، سرد و تر، سرد و خشک، سرد، گرم، تر، خشک و معتدل

خشک، سرد، گرم، تر، خشک و معتدل

سردی و گرمی مورد نظر در علوم قدیم یک سردی و گرمی ذاتی است هر چند به سردی و گرمی ظاهری هم اطلاق می شود. مثلا وقتی گفته می شود دارچین گرم است، منظور این است که وقتی دارچین خورده می شود پس از تصرف بدن در آن گرمای بدن بالا رفته و علائم گرمی مانده خارش، سوزش، التهاب و ... ظاهر میشود. یا مثلا وقتی گفته می شود ماست یا دوغ سرد است، یعنی پس از ورود به بدن و تاثیر و تاثر بدن در آن سردی به بدن عارض میشود و علائم سردی (خواب و کسالت، ضعف و سستی و کند ذهنی) آشکار میشود.

حال در این مثالها فرق نمیکنند دارچین داغ شده باشد یا نشده باشد. ماست اگر هم فرضا داغ شود و سپس مصرف شود پس از هضم کبدی سردی به بدن عارض می کند. مثلا آب سرد است، آب جوش هم سرد است چند در ابتدا مقدار حرارت معده را بالا میبرد.

گفته شد که همه چیز در عالم مزاج دارد. مثلا مزاج زنجبیل گرم و خشک است و برای بیماری هایی که از سردی می باشد تجویز می شود و یا کاهو سرد است، طلا و نقره گرم است. پنبه و پشم گرم و کتان سرد است. گوسفند گرم و گاو سرد و خشک است و ...

انسانها نیز دارای مزاجند. هر انسان هنگام تولد یک مزاج جبلی از پدر و مادری گیرد که مزاج پدر و مادرو شیوه زندگی آنها قبل از انعقاد نطفه، نوع تغذیه و نیز دوران بارداری و شیر دهی نوع آن را از لحاظ گرمی و سردی تعیین می کند.

حرارت غریزی و رطوبت اصلی

طفل در حين ولادت داراي يك حرارت غريزي و رطوبت اصلي است كه اين دو لازمه بقايند و طفل با اين دو زنده است. حرارت غريزي براي تداوم حيات و رطوبت اصلي براي رشد كودك است. در طول حيات يك شخص و با بزرگ شدن او ايندو رو به نقصان مي گذارند تا اينكه با نابود شدن رطوبت يا حرارت غريزي عمر انسان پايان مي پذيرد. در طول حيات عواملی هستند كه با عث افناي حرارت غريزي و رطوبت اصلي مي شوند. مانند مواد مخدر ، پرخوري ، غم و اندوه ، ورزش در حال گرسنگي شديد ، سرماي شديد و .... افناي حرارت غريزي و رطوبت اصلي باعث حدوث امراض ، ضعف و كاهش عمر ميشود . حرارت غريزي و رطوبت اصلي همانند مفاهيم گرمي و سردي از مفاهيم بنيادين طب سنتي ميباشد. گفتيم كه انسانها به سهيم حرارات و رطوبت غريزي كه به ارث مي برند داراي يك مزاج جبلي يا اصلي هستند. علائم شناخت اين مزاج جبلي ده جنس است كه در بحث مزاج شناسي مفصلا در مورد آن بحث مي شود.

#### اخلاط

دو ركن از امور طبيعيه شرح داده شد.. ركن سوم اخلاط است. هر خلط داراي يك مزاج است كه در جدول زير آورده شده است.

آتش گرم و خشك صفرا

هوا گرم و تر دم

آب سرد و تر بلغم

خاك سرد و خشك سودا

غذا وقتي وارد بدن مي شود حرارت معده در آن تصرف مي كند و پس از آنكه شيره غذا جذب كبد شد در كبد با فعل وانفعالات انجام شده توسط حرارت كبد شيره غذا به خون تبديل مي شود. اين خون از چهار خلط به نامهاي صفرا، دم، بلغم و سودا تشكيل شده است. هر کدام از اين اخلاط در بدن نقشي را بر عهده دارند. اخلاط، اعضای بدن را می سازند. مثلا خلط بلغم، مغز را و دم، ماهيچه را و سودا، استخوان را می سازد.

#### ارواح

ارواح بخار لطيف اخلاط است . روح در اينجا يك روح طبي است نه روح شرعي. حرارت غريزي بدن در اخلاط اثر کرده و بخاري از آنها بوجود مي آيد كه در بدن در حال گردش است. اين بخار روح نام دارد.

روح سه نوع است :

I. نفساني

II. طبيعي

III. حيواني

روح طبيعي در كبد است و وظيفه آن رشد و نمو بدن است.

روح نفساني در مغز است و وظيفه آن حس و حركت است .

روح حیوانی در قلب است و وظیفه آن تداوم حیات است.

مثلا وقتی بحث می‌شود چیزی مقوی ارواح است یعنی اینکه مقوی کبد و مغز و قلب است و ...  
امور طبیعی

ارکان << امزجه << اخلاط << اعضا << ارواح << قوا << افعال

افعال عبارت است از هر فعلی (ظاهری و باطنی) که از انسان صادر می‌شود.

قوا حامل افعالند و ارواح حامل قوا.

آوردن این موارد و توضیح آنها برای این است که بعدا بتوانیم از آنها استفاده کنیم و بهتر مسائل و پدیده ها را توضیح دهیم.

نشانه های کلی مزاج

مواردی که با توجه به آن ها می توان در مورد وضعیت کلی مزاج ذاتی (اصلی، مادرزادی) بدن قضاوت کرد، عبارتند از:

1. ملمس

2. گوشت و چربی (هیكل یا سحنه)

3. مو

4. رنگ بدن

5. خواب و بیداری

6. چگونگی افعال صادر شده از بدن

7. کیفیت مواد دفعی بدن

8. حالات نفسانی

9. بزرگی و کوچکی اعضا

10. چگونگی تاثیر پذیری از کیفیات چهارگانه

باید توجه داشت که بسیاری از نشانه هایی که گفته می‌شود، علایم طبیعی و ذاتی افراد است و تا زمانی که موجب اختلال در عملکرد شخص نشوند بیماری محسوب نمی گردند.

1. ملمس: کیفیتی که طبیب هنگام لمس بدن شخص معاینه شونده حس می کند. این نشانه یکی از مهمترین ابزار تشخیص میزان گرمی و سردی و همچنین رطوبت و خشکی بدن است. احساس نرمی هنگام لمس دلیل بر رطوبت، احساس سفتی دلیل بر خشکی مزاج، احساس حرارت هنگام لمس نشانه گرمی و احساس سرما دلیل سردی مزاج است. برای تشخیص صحیح از طریق ملمس، پزشک و بیمار باید شرایط خاصی داشته باشند.

شرایط لمس شونده و لمس کننده:

شخص به هنگام لمس یا به فاصله کمی از آن، نباید در معرض حرارت، سرما، فعالیت یا هیجان شدید باشد بلکه باید شرایط جسمی و روحی و پوشش طبیعی داشته باشد.

## 2. هیکل:

اندازه کلی بدن می باشد. هیکل ها دو نوعند:

الف: هیکل های مینیاتوری یا لاغر که شامل مزاج های گرم و خشک و سرد و خشک می باشند زیرا خشکی مانع رشد می شود.

ب: هیکل های درشت و حجم دار که بعضی با غلبه چربی بر بدن همراه هستند که این ها معمولاً دارای مزاج سرد و تر هستند و برخی عضلانی می باشند که این افراد معمولاً دارای مزاج گرم و تر هستند، زیرا از شرایط لازم برای رشد، رطوبت و حرارت است و فردی که مزاج گرم و تر دارد درشت هیکل می شود. به عبارت دیگر، می توان گفت که زیادی گوشت و چربی دلالت بر رطوبت و کمی آن ها دلالت بر یبوست و خشکی می کند.

## 3. مو:

سرعت رشد مو نشانه خشکی مزاج است و اگر این سرعت خیلی زیاد باشد نشانه توأم بودن حرارت و خشکی است. زیادی مو بر حرارت دلالت می کند و رطوبت باعث سرعت رشد مو و تنگی و نازکی آن می شود.

به طور کلی زیادی، ضخامت، مجعد بودن و سیاهی مو بر گرمی و خشکی مزاج دلالت دارد و بر عکس آن ها (کمی، نازکی، صافی و سفیدی مو) بر برودت و رطوبت مزاج دلالت می کند.

4. رنگ بدن: رنگ بدن علامت بسیار خوبی برای تشخیص مزاج است به شرطی که دقت کافی در تشخیص رنگ ها مبذول شود.

رنگ سفید (شبيه به رنگ مهتاب) نشانه غلبه بلغم است.

رنگ سرخ دلیل غلبه دم یا گرمی مزاج است.

رنگ زرد (رنگ آفتابی) نشانه غلبه صفرا یا گرمی مزاج و یا کم خونی می باشد.

رنگ تیره یا کمودت چهره نشانه غلبه سودا و یا کم خونی می باشد.

رنگ سرخ و سفید در فرد معتدل دیده می شود.

باید توجه داشت که رنگ بدن حالت مطلق ندارد و تحت تأثیر عوامل محیطی و مواردی مثل بیماری اعضای مختلف بدن تغییر می کند.

## 5. خواب و بیداری:

اعتدال در خواب و بیداری نشانه اعتدال مزاج خصوصاً اعتدال در مغز است. رطوبت و برودت باعث پر خوابی می شود. به

همین علت افراد با مزاج تر به خواب بیشتری نیاز دارند. خشکی و حرارت موجب بیداری (کم خوابی) است.

نکته: در حالت مزاج عارضی (سوء مزاج) صفراوی ها بیشترین مشکلات خواب را دارند؛ هم دیر خوابشان میبرد و هم زود از خواب می پرند. سوداوی ها نیز در درجه بعد دچار مشکل خواب هستند. این گونه افراد، در خواب رفتن مشکل دارند و

معمولاً خوابشان سبک می باشد. در اشخاص کم خواب مثل افراد صفراوی و سوداوی، بسته به شرایط می توان از

مرطبات مانند کاهو، دوغ بی چربی، آب انار، آب لیمو شیرین، ماء الشعیر و خاکشیر استفاده کرد.

## 6. چگونگی افعال صادر شده از بدن:

صحیح و کامل بودن افعال دلیل بر کمال صحت بدن است و ایجاد مرض، مستلزم غیر طبیعی بودن افعال است. افزایش سرعت افعال، نشانه حرارت مزاج است. به عنوان مثال سرعت رشد بدن و سرعت رویش مو و دندان دلیل حرارت هستند و همچنین توأم بودن افعال با اضطراب و تشویش نیز بر حرارت مزاج دلالت می کنند ولی بر عکس، هرگاه ضعف و سستی و کندی در افعال دیده شود نشانه سردی مزاج است.

## 7. کیفیت مواد دفعی از بدن:

اجابت مزاج طبیعی آن است که به ازای هر بار مصرف غذا، یک بار دفع انجام شود. حرارت و خشکی موجب کاهش اجابت مزاج می شوند بنابراین معمولاً در افراد صفراوی یبوست دیده می شود. گرمی مزاج و غلبه صفرا باعث می شود مواد دفعی شامل ادرار، مدفوع، منی و غرق دارای بوی تند و پر رنگ باشند و عکس این نشانه ها بر سردی مزاج دلالت دارد.

## 8. حالات نفسانی:

قدرت و بلندی صدا، سرعت و پیوستگی کلام، زود عصبانی شدن و سرعت حرکت، نشانه حرارت مزاج هستند. افراد گرم و خشک که حرارت زیادی دارند، معمولاً تندخو بوده و زود عصبانی می شوند. این افراد بیقرار، تند و تیز، پر کار و فعال هستند و نیز حافظه خوبی داشته و از قدرت تجزیه و تحلیل بالایی برخوردارند. صاحبان مزاج سرد و خشک در اوج ثبات بوده و کارها را به آرامی و بدون عجله انجام می دهند. این افراد معمولاً درون گرا بوده و کمتر با دیگران می جوشند و مستعد افسردگی هستند. اشخاص سرد و تر حافظه خوبی ندارند. خواب آلود، صبور و خونسرد هستند. افراد گرم و تر شجاع، جسور و خونگرم هستند و به خوبی با دیگران ارتباط برقرار می کنند.

## 9. بزرگی و کوچکی اعضاء:

بزرگ و وسیع بودن قفسه سینه، مشخص بودن عروق، عظیم بودن نبض، بزرگی دست و پا و مشخص بودن کامل مفاصل دلالت بر حرارت می کنند و علائم معکوس نشانه برودت مزاج است.

## 10. چگونگی تأثیرپذیری از کیفیات چهارگانه:

سرعت تأثیرپذیری از هر کدام از کیفیات های چهارگانه یعنی حرارت، برودت، رطوبت و یبوست دلیل بر غلبه همان کیفیت است. به عنوان مثال، اگر بدن نسبت به گرما سریعاً دچار انفعال شود، نشانه گرمی مزاج می باشد.

آنچه تاکنون گفته شد نشانه های مزاج اصلی بود که همگی در شخصی که به طور ذاتی صاحب آن مزاج باشد طبیعی است. اگر به هر علت درونی یا بیرونی، مزاج دچار تغییر شود، علائمی در شخص ایجاد می گردد که نشانه های مزاج عارضی است. اگر این وضعیت به طول انجامد و درمان صورت نپذیرد، سوء مزاج رخ خواهد داد.

فرق میان مزاج اصلی و عارضی آن است که شخص در مزاج اصلی به چیزهایی مانند مزاج خود تمایل دارد؛ اما در مزاج

عارضی، تمایلات بیمار بر خلاف مزاج می باشد، مگر آنکه به علت مزمن شدن، مزاج عارضی همچون مزاج اصلی شود (مستحکم شود). پس لازم است پس از شناخت صحیح مزاج، بیمار در زمان بیماری از غذاهایی که تمایل زیاد به خوردن آن ها پیدا می کند و بر خلاف مزاج اصلی اوست پرهیز نماید.

#### دیگر علایم امزجه

همانطور که دیده شد فرد گرم مزاج علائم گرم مزاجی را دارد یعنی افعال و حرکات او از کیفیت گرمی ناشی می شود. مثلا پر تحرک است، با نشاط است، فعال است، پر انرژی است، چالاک و سریع است، فعالیت زیاد دارد. اما فرد سرد مزاج علائم سردی از او صادر میشود. سردی سکون می آورد، خمودی می آورد، سستی می آورد، این افراد کم انرژی، کند و بیحال هستند. برای انجام کارها مرتبا باید آنها را حمایت کرد و باید به آنها انرژی داد.

#### دموی مزاجان

افراد دموی (گرم و تر) چون عنصر هوایی در آنها غالب است خصوصیات رکن مربوط به خود (هوا) را دارند. دیر عصبانی می شوند و دیر هم آرام می شوند. افرادی شجاع هستند، خوش مشرب و اجتماعی هستند. با همه کس دوست می شوند و اهل بگو و بخند هستند. افرادی شاد و فعال، بلند پرواز، خوش اخلاق و خوش رو، شجاع و صبور، سخاوتمند هستند. میل و توان جنسی بالا دارند. یعنی هم در عشق و عاشقی سرآمد هستند و هم توان و قوه جنسی بالایی دارند.

#### صفراوی مزاجان

افراد صفراوی (گرم و خشک) عنصر آتش در آنها غلبه دارد و خصوصیات آتش از آنها بروز می کند مثلا زود عصبانی می شوند و زود هم آرام می گیرد. بعضا بد خلق هستند. افراد صفراوی افرادی تند و تیز و بی قرار هستند و همانطور که آتش یکدفعه زبانه می کشد و زود فروکش می کند، این افراد هم دارای یک خصوصیت در تمام افعال خود هستند و آن تصمیم آنی و به اوج رساندن کارها و یکدفعه رها کردن و ترک آن است. این خصوصیت به علت گرمی بالا (گرمی و خشکی) می باشد. افراد دموی گرمی کمتری نسبت به صفراوی ها دارند. طبع صفراوی ها گرم و خشک و آتشین و طبع دموی ها گرم و تر است. به علت وجود همین تری در طبع دموی ها، گرمای آنها به نسبت با صفراوی ها کمتر است.

افراد صفراوی به علت گرمای زیاد ناآرام و مضطرب هستند و افعال خود را با طمانینه و وقار انجام نمی دهند. علت این امر آن است که گرما باعث تشویش و عدم سکون و اضطراب می شود. این افراد یک کار را با جدیت شروع کرده و بر روی آن پافشاری می کنند اما یک دفعه آن را رها می کنند. گاهی پر جرات و گاهی آرام هستند. حاضر جواب و با هوش، سریع و چالاک و پر انرژی هستند. گاهی با اراده و گاهی سست می شوند.

#### بلغمی مزاجان

افراد بلغمی دارای مزاج سرد و تر هستند و عنصر آبی در آنها غلبه دارد و خصوصیت آب از آنها بروز می کند. افراد بلغمی افرادی منزوی و آرام هستند و ضعف حافظه و معمولا حواس پرتی دارند. از لحاظ فعالیت افرادی کم انرژی و بیحال، میانه رو و محتاط و ترسو هستند. ترس یکی از مهمترین خصوصیات بلغمی هاست. به علت سردی غالب در مغز، افرادی گوشه گیر و افسرده هستند.



اگر سردی غالب شود بیشتر دم از ناامیدی می زنند و خاطرات گذشته را یاد آوری می کنند. گذشته نگر هستند و استعداد افسردگی دارند. افراد بلغمی به علت ترسو بودن استعداد ریسک پذیری ندارند. اهل سازش هستند و معمولاً تحت تاثیر افراد دیگر هستند. منفی بافی و ناامیدی از دیگر خصوصیاتشان است و افرادی بی خیال و خونسرد هستند.

خصوصیات عنصر آبی در این افراد غالب است مثلاً با جدیت و تندی در برابر مسئله ای مقاومت نشان می دهند اما اگر طرف مقابل هم جدی شود، کنار می کشند (همانند آب که به مانع برخورد می کند و فوراً بر می گردد). افرادی انعطاف پذیر هستند و براحتی می توان افکار ایشان را تغییر داد (برعکس صفاوی مزاجان و سوداوی مزاجان)

افراد سوداوی (سرد و خشک) دارای خصوصیات عنصر خاکی هستند و این افراد هم خصوصیات سردی دارند و هم خصوصیات خشکی. افرادی همه سو نگر و منطقی، میانه رو و محتاط هستند. همیشه در حال فکرنند و در حالات پیشرفته دارای وسواس و دو دلی هستند. همانند افراد بلغمی توان ریسک ندارند. فکر و خیال فراوان دارند و مستعد افسردگی و مالیخولیا هستند. اگر سردی در مغز و روان این افراد غلبه کند، ترسو و دچار سو ظن می شوند و تمایل زیادی به تنهایی و گوشه نشینی پیدا می کنند و استعداد ناامیدی دارند.

خصوصیات عنصر خاکی در آنها غالب است. مثلاً انعطاف پذیر نیستند (بر خلاف بلغمی ها) و کینه می ورزند. همانند خاک خاطرات را در ذهن خود نگه می دارند و پس از سالها آنها را بازگو میکنند. افراد گرم و خشک از فصل زمستان خوششان می آید چون مزاج زمستان سردتر است و تعدیل کننده مزاج آنهاست. افراد سرد و تر از فصل تابستان خوششان می آید و از فصل زمستان گریزانند چون تابستان مزاج آنها را تعدیل کرده اما فصل زمستان باعث اوج گیری بیماریهای آنها می شود. دیگر مزاجها نیز به همین منوال است.

فصل مزاج مضر برای مفید برای

بهار گرم و تر دموی ها سوداوی ها

تابستان گرم و خشک صفاوی ها بلغمی ها

پاییز سرد و خشک سوداوی ها دموی ها

زمستان سرد و تر بلغمی ها صفاوی ها

خصوصیات جنسی امزجه:

گرمی چون عامل تحرک و قدرت و جنبش است پس به تبع گرم مزاجان دارای میل جنسی قوی ای هستند. و سرد مزاجان میل جنسی ضعیفی دارند. مثلاً دموی مزاجان علاوه بر اینکه توان جنسی زیادی دارند یعنی توان جماع بالایی دارند و میل جنسی (عشق) زیادی هم دارند.

افراد صفراوی توان جنسی بالایی دارند اما میل جنسی آنها کمتر از دمووی هاست. افراد بلغمی به علت سردی غالب در بدن آنها هم توان جنسی و هم میل جنسی کمی دارند. افراد سوداوی توان جنسی پایین (همانند بلغمی ها) دارند اما میل جنسی بالایی دارند.

افراد بلغمی افرادی عاشق پیشه نیستند و در عشق به اوج نمی رسند اما افراد سوداوی شدیداً عاشق می شوند. بنابراین اگر به دنبال فردی عاشق می گردید، افراد سوداوی را انتخاب کنید. توجه به چند نکته در مورد مزاج شناسی ضروری است:

1. شناخت مزاج جبلی در عین اینکه نیازه مطالعه دارد و باید ده جنس آن را آموخت، نیاز به مهارت و ممارست و آموزش نزد استاد هم دارد. چون در عین حال که یک علم است یک هنر است، یک مهارت است.
2. به علت یکدست شدن زندگی ها و غلبه زندگی صنعتی امزجه بهم ریخته است.
3. مزاج جبلی غیر قابل تغییر است. یعنی یک فرد لاغر سوداوی را نمیتوان به یک فرد چاق و عضلانی دمووی تبدیل کرد. خصوصیات گفته شده در باب مزاج شناسی اگر جبلی افراد باشد تقریباً غیر قابل تغییر است و اگر هم بتوان آنرا تغییر داد، بسیار ناچیز خواهد بود.
4. مسئله خیلی مهمی که باید در باب خصوصیات روحی و روانی مزاجها به آن توجه کرد، مسئله تهذیب نفس و اثر آن بر مزاج است. خصوصیات روحی گفته شده موقعی واقعاً بروز خواهد کرد که فرد تهذیب نفس نکرده باشد. و خودش را با همان حالات بر آمده از مزاج عادت داده باشد و در پی اصلاح خویش بر نیامده باشد. اگر کسی بخواهد میتواند با تهذیب نفس و مراقبه خصوصیات منفی مزاجی خود را کنترل کند. فرد صفراوی ذاتاً عصبانی است اما اگر روحیه دینی قوی داشته باشد، می تواند کظم غیظ کند. و مثلاً فرد سوداوی و سواس دارد حال اگر این فرد مومن واقعی باشد، می تواند بر این حالت غلبه کند و سواس را از وجود خودش حذف کند. خصوصیات روحی و روانی مزاجها با توجه به بستری که فرد در آن رشد می کند، تغییر میکند و در یک جهت خاص حرکت می کند. مثلاً فرد سوداوی و سواس دارد اما اگر شریعت مدار باشد و سواس او در احکام ظاهر میشود و اگر مرفه باشد در تمیزی و پوشش خود را نشان می دهد.
5. برای شناخت مزاج یک نفر لازم نیست همه این ده جنس در او وجود داشته باشد بلکه اغلبیت مهم است یعنی اینکه هر کدام از این ده جنس گرمی یا سردی در او غلبه داشت مزاج جبلی او همان خواهد بود. مثلاً اگر از ده جنس، هشت جنس در او علامات گرمی را داشت مزاج او گرم خواهد بود. مثلاً اگر کسی دارای صورت برافروخته و سرخی بود و عضلات برجسته و هیكلی درشت داشت و در عین حال فردی شاد و فعال بود میتواند حکم به گرم مزاجی او کرد.
6. گرمی و سردی هم رتبه بندی دارد. برخی گرم مزاجان در اوج گرمی هستند و برخی گرمیشان به اعتدال نزدیک است. مثلاً یک فرد صفراوی ممکن است آنقدر گرم باشد که با کوچکترین عاملی عصبانی شود، یا حرکات سبک سرانه (طیش) در او بسیار مشاهده شود. اما صفراوی دیگری در درج پایین تر باشد.
7. علت اینکه بیشتر گرمی و سردی مطرح شد این است که در طب سنتی گرمی و سردی فاعلند و تری خشکی منفعل یعنی گرمی باعث بوجود آمدن خشکی و سردی باعث بوجود آمدن تری می شود و به عبارتی گرمی و سردی اصلند و

تری خشکی فرع اند. به همین جهت در بحث مزاج شناسی بیشتر خصوصیات افراد از لحاظ سردی و گرمی مزاج مطرح شد و کمتر افراد به افراد با مزاج گرم و تر، گرم و خشک، سرد و تر، سرد و خشک پرداخته شد.

8. آنچه که در مورد اخلاقیات امزجه ذکر شد، مطلق نیست بلکه عوامل مختلفی می تواند آنها را تغییر دهد مثلا تهذیب نفس، شرایط خانوادگی، تربیت و ... . مثلا فردی گرم مزاج بسیار فعال و زرنگ و پر حرف است و تبعاً باید کمرو نباشد و بتواند بدون رو در بایستی ما فی الضمیر خود را آشکار کند. اساساً افراد گرم مزاج بی شرم و حیا هستند. حال این افراد ممکن است تحت تربیت خانوادگی خاصی این روحیه اش را از دست بدهند و مثلاً پدر خانواده او را تحت فشار زیاد قرار داده باشد یا شرایط اجتماعی به نحوی او را منزوی کرده باشد. مثلاً به علت فقر پدر یا فساد پدر و مادر یا شرایط پست خانوادگی به تدریج به انزوا کشیده شده باشد و این روحیه اش را از دست بدهد و به فردی کمرو و گوشه گیر تبدیل شود.

دیگر خصوصیات مزاج گرم و سرد از حیث اخلاق

افراد گرم مزاج پر جنب و جوش هستند و قدرت مدیریت دارند. برخلاف افراد سرد مزاج که بیشتر پیرو هستند. مثلاً اگر دو بچه، یکی گرم مزاج و یکی سرد مزاج کنار هم قرار گیرند بچه گرم مزاج مدیر خواهد شد و بچه سرد مزاج تابع خواهد شد و به دنبال او راه خواهد افتاد. اساساً گرم مزاجی بچه گرم مزاج به بچه سرد مزاج اظهار وجود نمی دهد. مدیران عالم حتماً باید گرم مزاج باشند. فرد سرد مزاج نه توان مدیریت دارد و نه دیگران او را مدیر خوبی می دانند.

مزاج جنس مذکر و مونث عالم

یکی از مسائل مهم و مسلم در طب سنتی و مورد اتفاق همه حکما، مزاج جنس مذکر و مونث است. طبق نظر حکما مزاج جنس مذکر گرمتر و خشکتر از جنس مونث است. به عبارتی جنس مونث سردتر و ترتر است نسبت به جنس مذکر. مثلاً شیر نر گرم تر است نسبت به شیر ماده. و ویژگی های گرم مزاجی در ذکور غلبه بیشتری دارد.

فصل دوم: مزاج ازدواج

انتخاب همسر به کمک مزاج

با توجه به مطالب گفته شده در مورد امزجه مشخص است که برای خوشبخت شدن زوجین، ایجاد تفاهم بیشتر، ایجاد عشق و صمیمیت و تطابق جسمی و روحی باید زن و شوهر دارای مزاج یکسانی باشند. یعنی فرد گرم مزاج باید با فرد گرم مزاج ازدواج کند و فرد سرد مزاج با فرد سرد مزاج.

توجه شود که مسئله مزاج یکی از مسائلی است که در تعیین زوجه باید در نظر گرفت و دیگر مسائل مانند ایمان، شرایط خانوادگی و ... نیز وجود دارد که در اینجا، جای بحث در مورد آن نیست.

با ذکر چند مثال علت تطابق مزاج زن و مرد مشخص می شود بعبارتی چرا برای تفاهم بیشتر باید تطابق مزاجی داشته باشند؟

همانطور که گفته شد گرم مزاجان افرادی فعال و پر جنب و جوش هستند و سرد مزاجان افرادی کند و بیحال هستند.

حال اگر زن و شوهر دارای مزاج مختلف باشند به سختی می توانند همدیگر را تحمل کنند. این مسئله در مورد دو دوست هم صادق است. در زندگی خوابگاهی به کثرت مشاهده شده است که افراد دارای مزاج مختلف نمی توانند همدیگر را تحمل کنند و معمولاً به رفتار همدیگر گیر می دهند. فرضاً اگر همدیگر را تحمل کنند عشق حقیقی بین آنها بوجود نخواهد آمد. فرد فعال و پر انرژی از فرد فعال و پر انرژی خوشش می آید. تصور کنید زن و شوهر برای یک مهمانی دعوت شده اند. زن مزاج سرد دارد و شوهر بسیار گرم است. شوهر به علت گرم مزاج بودنش فوراً سرو وضع خود را مرتب کرده و آماده رفتن می شود. اما زن به علت سرد مزاج بودنش بسیار کند عمل کرده و شوهر مدت زیادی منتظر می ماند تا زن آماده رفتن شود. حال اگر از این سنخ تضادها در زندگی زیاد باشد، به مرور زمان عشق و علاقه زوجین را نسبت به هم کم خواهد کرد.

همانطور که گفته شد افراد صفراوی حافظه خوبی دارند و تیز هوش هستند. این افراد باید با هم سنخ خود یعنی افراد دارای مزاج گرم و خشک ازدواج کنند. چون در صورت عدم رعایت تطابق مزاجی این افراد قادر به درک یکدیگر نخواهند بود.

دموی مزاجان (گرم و تر) دارای روحیه شاد، خوش مشرب و اجتماعی هستند. حال تصور کنید این فرد با یک فرد سوداوی (سرد و خشک) ازدواج کند. فرد سوداوی گوشه گیر بوده و تمایلی به شرکت در اجتماعات ندارد. این دو نفر به علت تقابل مزاجی که دارند نمیتوانند باهم کنار بیایند.

یکی از خصوصیات بلغمی مزاجان خونسردی و بی خیالی آنها در حوادث و مشکلات است. ضرب المثل «دنیا را آب میبرد اورا خواب میبرد» در رابطه با آنها صادق است. حال اگر یک طرف بلغمی باشد و طرف دیگر گرم باشد، یک طرف همیشه در اضطراب خواهد بود و طرف دیگر بی خیال. فرد گرم مزاج از بیخیالی طرف مقابلش خسته می شود و این وضعیت در دراز مدت باعث تنفر و انزجار او از طرف مقابلش خواهد شد.

متقابلاً فرد سرد مزاج (بلغمی) نیز فرد گرم مزاج را بخاطر اضطراب و عجول بودنش سرزنش می کند.

نکته: البته بدون در نظر گرفتن مزاج نیز می توان به این تطابق رسید ولی با مزاج شناسی کار بسیار آسان می شود و شناخت بهتر صورت می گیرد؛ چون در مزاج شناسی از خصوصیات بدنی نیز می توان کمک گرفت و به حالات روانی افراد پی برد. پیشتر گفته شد که مزاج ذکور نسبت به اناث گرم تر و خشک تر است. به همین جهت در عالم انسانی زنان پیرو و دنباله رو مردان هستند. علائم سرد مزاجی در زنان غلبه دارد و به علت این تفاوت مزاجی، مدیران و رؤسای عالم اکثراً مردها هستند. در خانواده نیز همینطور است و مدیر خانواده مرد است.

حال اگر زنی را دیدید که مدیر شده است و توانایی این کار را هم دارد بدانید که حتماً گرم مزاج است (مانند بی نظیر بوتو)

مدیریت منزل و مزاج شناسی:

در حالت کلی، مدیریت منزل و تدابیر امور آن بدست مرد است و زنان بر آیین شوهران هستند. زن، پیرو و تابع و دنباله رو مرد است و این یک علت دارد که آن هم خصوصیت ذاتی مرد است که اقتضای چنین شخصیتی را برای وی

دارد و آن خصوصیت «گرم مزاجی» مرد است.

حال اگر شرایطی پیش آید که مزاج زن خیلی گرم باشد و مرد سرد مزاج باشد بطوری که گرم مزاجی زن بر سرد مزاجی مرد غلبه کند، معمولاً در چنین مواقعی «زن ذلیلی» پیش می‌آید! یعنی مدیریت منزل بدست زن می‌افتد و شوهر تابع زن می‌شود.

در دیگر تعاملات نیز افراد جامعه همین تأثیر و تأثر را دارند. مثلاً اگر دو بچه که یکی سرد مزاج و دیگری گرم مزاج است، در کنار هم قرار بگیرند، مدیریت با بچه‌ی گرم مزاج خواهد بود.

در مورد زن و شوهر بطور طبیعی و در حالات کلی، به علت گرم‌تر بودن مزاج مردان، مدیریت جامعه و خانواده با مردان است. اما اگر زن گرم مزاج باشد و گرمی مزاج او بر مردان غلبه کند، می‌تواند مدیریت کند و در رده‌های مدیریتی بالا تأثیر گذار باشد.

اساساً گرما به سبب قدرتی که دارد به سردی اظهار وجود نمی‌دهد.

#### مزاج شناسی و مشکلات جنسی

نقش مزاج شناسی در رفع مشکلات جنسی نسبت به دیگر مسائل بسیار مهم‌تر و کارآمدتر است. به جرأت می‌توان گفت که بسیاری از مشکلات جنسی که طب مدرن و روانپزشکی مدرن از شناخت و درمان آن‌ها عاجز است با طب سنتی براحتی قابل درمان است.

گفتیم که مزاج گرم، قدرت جنسی بالایی دارد و مزاج سرد، قدرت جنسی پایینی دارد. در بین گرم مزاجان، افراد دموی (گرم و تر) توان و میل جنسی بالایی دارند اما صفراوی مزاجان (گرم و خشک) توان جنسی بالا و میل جنسی متغیر دارند. بلغمی مزاجان هم توان جنسی پایین و هم میل جنسی پایین دارند. افراد سوداوی (سرد و خشک)، توان جنسی پایین و میل جنسی بالا دارند. بدون توضیح مشخص است که برای پیشگیری از مشکلات جنسی زوجین، تطابق جنسی آن‌ها از نظر مزاجی ضروری است. این مسأله در چند مورد می‌تواند کارساز باشد:

1) در مسأله تقاضای جنسی: اگر زوجین از لحاظ مزاجی متشابه باشد یعنی هر دو گرم مزاج یا هر دو سرد مزاج باشند، به یک اندازه احساس نیاز به آمیزش جنسی پیدا می‌کنند و به تبع بهتر می‌توانند همدیگر را ارضا کنند. حال اگر یک فرد دموی با یک فرد سوداوی ازدواج کند، فرد دموی بنا به اقتضای طبع خودش بسیار آرزوی (نیاز) جماع دارد اما فرد سوداوی تمایل کمتری به جماع دارد. این تضاد باعث می‌شود که دو طرف نتوانند همدیگر را ارضا کنند. فرد سوداوی به سبب درخواست زیاد همسرش برای جماع خسته می‌شود و از طرفی فرد دموی از عدم تمایل همسرش گله می‌کند و اگر معتقد نباشد چه بسا به انحراف کشیده شود.

2) کارکرد دیگر این بحث در مسأله اوج گیری لذت جنسی است

افراد گرم مزاج، سریعتر به ارگاسم جنسی می‌رسند. اگر زوجین هر دو گرم باشند، چون هر دو سریع به ارگاسم جنسی

می‌رسند پس مشکلی پیش نمی‌آید. اگر هر دو سرد باشند نیز وضعیت به همین شکل است. اما اگر مرد بسیار گرم مزاج باشد و زن سرد مزاج، مرد خیلی سریع به اوج می‌رسد ولی زن فاصله زیادی تا به اوج رسیدن دارد. (البته در حالت کلی مرد سریعتر به اوج لذت جنسی می‌رسد اما اگر تطابق مزاجی بین آنها نباشد این فاصله بیشتر خواهد شد). این وضعیت باعث می‌شود تا زن بطور کامل ارضا نشود و در نتیجه باعث تنفر و انزجار از شوهر شده و در صورت مهذب نبودن به انحراف کشیده شود (مانند ارگاسم)

طبق آمار رسمی 50 درصد و غیر رسمی 70 درصد از علل طلاق، مشکلات جنسی بین زوجین است. از مشکلات جنسی به چند مورد در بالا اشاره شد.

در میان مشکلات جنسی آنچه که بیشتر در جامعه فعلی ما مشاهده می‌شود، ضعف و ناتوانی جنسی است که علل مختلفی دارد.

1) وجود غذاهای سرد مزاج در جامعه: قریب به اتفاق غذاهایی که در جامعه مصرف می‌شود سرد هستند و باعث سردی و ناتوانی اندام جنسی می‌شوند. لبنیات، آلبیموها، سرکه‌ها و تقریباً همه غذاهای بسته‌بندی شده سوپرمارکت‌ها سرد هستند. گوشت مصرفی مردم نیز که اغلب ماهی و گاو (در قالب غذاهایی مثل سوسیس و همبرگر و ...) است سرد هست.

2) زندگی صنعتی و تکنیکی: بعلا اینکه زندگی صنعتی بر خلاف فطرت و غریزه است و روح و روان بشر از صنعت گریزان است، اساساً نه تنها ضعف میل جنسی بلکه بسیاری از بیماری‌ها را به وجود می‌آورد. فضای مصنوعی، صداهای صنعتی، دوری از طبیعت و سر و کار داشتن با ابزار آلات و کار در کارخانه همه مضعف توان جنسی هستند.

3) علل دیگری نیز در کاهش توان جنسی مؤثرند که مورد بحث ما نیست.

اساساً درمان‌های طب مدرن در مشکلات جنسی، موقت و پر عارضه هستند.

طب سنتی بر اساس تئوری «گرمی و سردی» به شناخت و درمان بیماری‌ها می‌پردازد.

همانطور که گفته شد ضعف میل جنسی در اغلب موارد از سردی است. پس برای درمان آن باید از گرمی جات و افزایشده های قوه‌ی باه (مبهیات) استفاده کرد از جمله ادویه جاتی چون زنجبیل، خولنجان، بهمن و.....

درمان عدم تشابه جنسی زن و مرد

در صورتی که میل جنسی یکی از زوجین زیاد باشد و میل جنسی طرف مقابل کم باشد، باید هر دو را تعدیل کرد تا بتوانند با هم به تعامل برسند. فردی که میل جنسی اش زیاد است باید از کاهنده های میل جنسی استفاده کند و فردی که از این لحاظ ضعیف است باید از مبهیات (افزاینده های قوه ی باه) استفاده کند.

تولید منی

از نظر طب سنتی منی از تمام اعضای بدن تولید می‌شود. چنانچه وجود بیماری در یکی از اعضای والدین باعث وجود بیماری در همان عضو کودک می‌شود.

طبق این مبنا برای تقویت میل جنسی باید همه ی اعضا را تقویت کرد. ضعف قلب، کبد، معده، کلیه و مغز هر کدام می‌تواند منجر به ضعف میل جنسی شود. برای تشخیص علت ضعف میل جنسی باید تک تک اعضای رئیسه ی بدن را

بررسی کرد. در طب سنتی برای تشخیص ضعف هر کدام از اعضا علائمی هست.

### نازایی

علل نازایی بسیار زیادند. علاوه بر علل مختلفی که در اندام های تناسلی ممکن است از نظر هیئت و شکل اعضا باشد (که خود این ها ممکن است مادر زادی یا عارضی باشند)، دو علت از علل نازایی که به زمینه های مزاجی برمی گردد، ذکر می شود:

در صورتی که رحم بسیار گرم باشد، نطفه ی مرد به سبب گرمای بالای رحم، توان تولید جنین را ندارد و می سوزد و در صورتی که رحم بسیار سرد باشد باز هم نطفه منعقد نمی شود و منی منجمد می شود. در صورتی که منی در یک وضعیت تقریبا متعادل باشد و دیگر شرایط انعقاد نطفه فراهم باشد، نطفه منعقد می شود.

حال اگر این اعتدال رو به گرمی باشد، جنین مذکر خواهد شد؛

و اگر این اعتدال رو به سردی باشد، جنین مؤنث خواهد شد.

البته عوامل دیگری هم در تکوین جنین مؤنث یا مذکر دخیل اند. برای مثال مزاج والدین، زمان جماع و.....

سردی و گرمی اندامهای جنسی، هریک علائمی دارند. مثلا اندام جنسی گرم، علاوه بر گرمی ظاهری، موی درشت و زیاد و سیاه دارد و اندام جنسی سرد، بر عکس است. در اکثر موارد وقتی مزاج کلی بدن گرم است، مزاج اندام جنسی هم گرم است و وقتی مزاج کلی بدن سرد است، مزاج اندام جنسی هم سرد خواهد بود.

از دیگر علل نازایی، شیوهی غلط جماع رایج در جامعه است. طبق آمار موجود در مراکز درمانی طب سنتی، تعدادی از نازایی ها با اصلاح شیوهی جماع حل می شوند. (در مورد شیوه ی صحیح جماع و اوقات مناسب آن بعدا توضیح کامل داده خواهد شد.)

### ازدواج در گذشته

کلیه ی مباحثی که اینجا مطرح شد، به طور نسبی در گذشته اجرا می شده است. بزرگسالان و والدین با شناخت مزاج زوجین، آنها را برای هم انتخاب می کردند، هرچند که با مفهوم مزاج آشنا نبودند. در قدیم چون مادر بزرگ ها شناخت کافی بر روی بچه ها داشتند می توانستند با شناخت مزاج طرفین، افراد دارای مزاج مشابه را با هم تزویج کنند. آنها با مفاهیم گرمی و سردی مأنوس بودند و همواره غذاها و افراد را با آن می شناختند. حتی اکنون هم به کرات از پیرزن ها این اصطلاحات را می شنویم که معمولا با تمسخر جاهلانه ی افراد به اصطلاح تحصیل کرده مواجه می شوند. مثلا می گفتند «فلان غذا گرم است» یا «تو سردی داری، فلان غذا را نخور». حاکم بودن این اصول در زندگی سنتی از بسیاری از مشکلات جلوگیری می کرد و کار به طلاق و اختلاف نمی کشید. چنانچه امروزه می بینیم آمار طلاق در جوامع صنعتی (تهران و شهر های بزرگ) بسیار بالاتر است.

### طلاق

در مورد دیگر علل طلاق نیز باید گفت که زندگی صنعتی و شهر نشینی و فاصله گرفتن از سنت ها مهم ترین علت طلاق است و ریشه ی اکثر علل به این بر می گردد. مثلا در گذشته مفهومی به نام «برادر داماد» وجود داشت که این شخص متاهل بود و وظیفه اش آموزش صحیح آمیزش جنسی به داماد بود. اما اکنون خبری از این حرف ها نیست و خدا می داند این نا آگاهی چه مشکلاتی را به وجود می آورد. اگر آموزشی هم در جامعه باشد، بر اساس مدل های غربی است که اکثرا غیر علمی (علم به معنای واقعی کلمه) هستند و یا با مبانی دینی ما سازگاری ندارند. اساسا هر جا به روش زندگی غربی نزدیکتر شده ایم بر مشکلاتمان افزوده شده است.

در گذشته عروس پس از رفتن به خانه ی بخت به مدت چند سال در کنار خانواده ی شوهر زندگی می کرد. این عروس تحت تربیت مادر شوهرش، آداب شوهر داری و بچه داری و حاملگی و زایمان را یاد می گرفت. یاد می گرفت چطور شوهر داری کند، چطور از بچه مراقبت کند و ... اکنون دختر تازه عروس شده اساسا نه با اخلاق شوهر آشناست، نه طرز شوهر داری می داند و نه می داند که چطور از بچه مراقبت کند. تنها راهکار غلبه بر این مشکلات، زندگی کردن در کنار یک دلسوز آگاه و مسلط به این امور (مادر شوهر) است.

اکنون وضعیت طوری شده است که تازه عروس ها به محض ازدواج از خانواده ی شوهر جدا می شوند و دو تایی بطور مستقل زندگی می کنند؛ و چون هیچکدام با اصول زندگی آشنا نیستند با بروز کوچکترین مشکلی درخواست طلاق می کنند. غالبا در اینگونه موارد نه راه حل رفع مشکل را می دانند و نه قدرت تحمل همدیگر را دارند. این در حالیست که زوجین کوچکترین آموزشی برای پیشگیری از مشکلات ندیده اند.

ذکر یک نکته در اینجا ضروری به نظر می رسد و آن اینکه طرح هایی مانند آموزش اجباری قبل از ازدواج، کلاس های تدبیر زندگی و ... راه حل مناسبی برای رفع مشکلات نیست. چنانچه در عمل مشاهده می شود که در جوامع متمدن مانند تهران، با وجود نهادینه شدن این طرح ها و وجود رسانه ها و ... باز هم مشکلات سرچایش باقیست. در حالی که در شهر های کوچک هیچ یک از این ها وجود ندارد اما آمار طلاق و مشکلات بسیار کمتر است. علت همه اینها است که در جوامع سنتی، آموزش های پیش از ازدواج بصورت سنتی اجرا می شد ولی در جوامع متمدن چنین نیست.

تدبیر جماع

جماع صحیح یکی از مهمترین مسائل ازدواج است که باید بدان پرداخته شود. اگر جماع به طور اصولی صورت گیرد، علاوه بر اینکه عامل دوستی و مودت بین زوجین می شود از بسیاری از بیماری های مقاربتی جلوگیری می کند و زمینه را برای انعقاد یک نطفه ی سالم آماده می کند.

جماع اگر به حد اعتدال و قدر لایق و در سن جوانی باشد باعث تقویت بدن و دفع فضول (مواد اضافی) بدن است. و هنگام ضعف و ناتوانی و سن کهولت (60 سالگی به بالا) باعث تجفیف رطوبت اصلیه و نقصان حرارت غریزیه و ضعف قوا و غلبه ی سردی در بدن است.

علت آن است که جوهر منی حاصل از جوهر هضم چهارم است. طبیعت بدن از این جوهر از هر عضوی مقداری نگه می دارد و نمی گذارد که جزو عضو گردد و به بیضه ها و تحمدان ها می فرستد تا در آنجا تبدیل به منی گردد. در جوهر



منی حدت (تندی و تیزی) و گزش می باشد که مجرای قضیب (آلت تناسلی) را دغدغه (قلقلک - تحریک) می نماید و به همین سبب باعث لذت می شود، بخصوص در جوان گرم مزاج قوی البنیه.

#### افراط در جماع

افراط جماع در هر حال مضرترین چیز هاست، خصوص هنگامی که همراه انزال منی باشد و پی در پی باشد. افراط جماع باعث ضعف ارواح [روح نفسانی (مغز) و حیوانی (قلب) و طبیعی (کبد)] و قوا و اعصاب و بینایی و تپش قلب و ضعف دل (قلب) و دماغ (مغز) و کبد (جگر) و معده و گرده (کلیه) و مثانه و اوجاع ظَهر (درد کمر) و ورک (باسن)، عرق النساء (سیاتیک) و نقرس و رعشه (لرزش) و فالج و امثال این ها می گردد.

در دو حالت جماع کمال ضرر را دارد: 1) پری معده 2) گرسنگی شدید

#### فواید جماع مناسب

جماع در هنگام قوت بدن و ارواح و تقاضای طبیعی بدن و بعد از هضم اول غذا (هضم معدی که حدودا 3 ساعت طول می کشد) و صحبت با زنان طناز و پر عشوه و در سنین بلوغ بدون خستگی و مشقت و اکراه و نفرت و تشویش و اضطراب و ترس، باعث تقویت ارواح و انعاش (سرزندگی، نشاط، تقویت) حرارت غریزیه و تسخین بدن است. در این حالت ضعف کمتر آورد به سبب کمال شوق و رغبت طبیعت و لذت کامل بردن از آن و دافع امراض زیاد است از جنون و مالیخولیا (اسکیزوفرنی) و وسواس و فکر های بد.

جماع برای چه مزاجی مناسب تر است؟

دارندگان مزاج گرم و تر (دموی مزاج) را مناسب تر و لایق تر است و ضرر آن کمتر است.

مزاج صفراوی کمتر از دموی به جماع نیاز دارد و در صورت کثرت جماع دچار لاغری و خشکی بدن و ضعف دید و فرو رفتن چشم ها می شود.

صاحبان مزاج سرد و تر (بلغمی) و سرد و خشک (سوداوی) هر دو را مضر است و امراض بلغمی و سوداوی بدنبال دارد و همه ی اعضای رئیسه (قلب، مغز، کبد) را ضعیف می کند.

بعبارتی جماع بیشتر موافق گرم مزاجان است و سرد مزاجان باید کمتر جماع کنند.

#### زمان مناسب برای جماع

بهترین وقت پس از شروع هضم دوم (هضم کبدی) است که حدودا سه ساعت پس از غذاست. بدلیل آنکه:

1) در پری معده مضر است چون فعل جماع باعث حرکت عنیف (سنگین و شدید) ارواح (قلب، کبد، مغز) و قوا و اخلاط است و خوف حدوث سده (گرفتگی) و سوء هضم (بد هضمی) و امراض عصب و اوجاع ظَهر (درد کمر) و مفاصل و ورک (باسن) و عرق النساء (سیاتیک) و نقرس و فتق (پارگی لایه های شکمی) و دوالی (واریس) و استرخا (ام اس) و رعشه و موت فجاء (مرگ ناگهانی)