

برای تشخیص مزاج به چه کسی مراجعه کنیم؟

پزشکان طب سنتی می‌توانند درباره تشخیص مزاج به افراد کمک کنند. آنها کسانی هستند که در زمینه تشخیص مزاج و کمک به کنترل آن مهارت دارند. اطباء سنتی با استفاده از آزمون مزاج‌شناسی و بررسی ویژگی‌های ظاهری می‌توانند تشخیص دهند که مزاج غالب افراد چیست.



انواع طبع را بدانید

طبع می‌تواند از نظر حرارت سرد، گرم و معتدل باشد و از نظر رطوبت تر، معتدل و خشک، اما در مجموع انسان‌ها با ۴ طبع گرم، خشک، سرد و مرطوب شناخته می‌شوند که همه اینها در طب سنتی به صورت گرم همراه با خشکی، گرم همراه با تری، سرد همراه با خشکی و سرد همراه با تری شناخته می‌شود.



هلمشهری تندرستی

ویژه نامه تندرستی + ۲۲ مهر ۱۴۰۲ + شماره ۷ + دوره جدید

طبیعی‌شناسی

گرمی و سردی در روایت‌ها

غذای نامناسب با مزاج می‌تواند موجب تغییرات در خواب، حالات عصبی، اختلال حافظه، اختلال هضم و دفع، عوارض پوستی، کبد و قلب و... شود؛ حال اگر بخواهیم به سبک زندگی سالم و مطلوب دست یابیم بهتر است متناسب با مزاج خود تغذیه‌مان را تنظیم کنیم. از این رو، داشتن زندگی سالم و طبیعی، وزن مناسب و آرامش روحی، همه نیازمند شناخت مزاج با طبیعت بدن است که به خودشناسی نیاز دارد. امام صادق (ع) نیز در این باره می‌فرماید: خودشناسی انسان به این است که خویشتن را به چهار طبع و چهار ستون و چهار رکن بشناسد. چهار طبعش خون و صغرا و باد و بلغم است و چهار ستونش از خرد فهم و حافظه مایه می‌گیرد و ارکانش نور و آتش و روح و آب است [تحف العقول: ۳۵۴]. در واقع چهار طبع انسان از دیدگاه امام صادق (ع) همان مزاج‌ها و چهار رکن یا چهار عنصر نور، روح، آب و آتش ذکر می‌شود که انسان با نور می‌بیند، با آتش می‌خورد و می‌آشامد، با روح آمیزش و حرکت می‌کند و با آب طعم غذا را می‌چشد. امام رضا (ع) به جز اینکه طبایع چهار گانه را برای انسان در نظر گرفته‌اند، غذاها را نیز دارای طبایع مختلف می‌دانند. ایشان در رساله «ذهبیه»، با اشاره به غذاهای مختلف، طبایع غذایی را اینطور بیان می‌کنند: «غذاهای با طبع سرد را در فصل تابستان (هنگام بروز گرما) و غذاهای معتدل را در فصول بهار و پاییز به میزان تحمل و اشتها تناول کن. در ابتدا از مواد غذایی سهل‌الهضم و سبک که مورد نیاز بدنت است مانند سوپ، شوربا و آش بر حسب عادات غذایی خود و شرایط اقلیمی محلی که در آن زندگی می‌کنی و براساس تلاش و نیاز بدن و زمان، استفاده کن.» امام صادق (ع) در کتاب «توحید مفضل»، هنگام رسیدن میوه‌ها را با زمان احتیاج بدن هماهنگ و خوردن میوه‌های غیر فصلی را مضر می‌داند، چون فصول سال نیز طبع سرد و گرم دارند (بهار و تابستان: گرم، پاییز و زمستان: سرد).

خودشناسی با عناصر اربعه

با عناصر اربعه جسم و روحتان را بهتر بشناسید

رطوبت

تری از دیدگاه طب سنتی یعنی حالت انعطاف پذیری و وقتی با توجه به مزاج، تری و رطوبت بدن یک فرد بالاست، یعنی اعضای بدنش انعطاف پذیر هستند، استعداد چاقی در او بیشتر است، کیفیت پوست بهتری دارد، موها انعطاف پذیرتر و نرم‌تر هستند و ممکن است حالت زیادی نگیرند و ناخن‌ها نیز نرم‌ترند. این انعطاف‌پذیری، حتی در روحیه این افراد هم مشخص است؛ یعنی هم جسم و هم روان انعطاف‌پذیری دارند، به طوری که با مشکلات راحت‌تر کنار می‌آیند، موضوعات را بهتر قبول می‌کنند و حالت یگدندگی و ثبات در عقیده را نیز کمتر بروز می‌دهند. پس مفهوم تری در طب سنتی به معنی خیس بودن نیست. بعضی از خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها مزاجشان تر است؛ یعنی با زیاده‌روی در مصرف آنها، در انسان تری ایجاد می‌شود. پر خوری و مشکل سنگ کلیه از مشخصات افراد دارای طبع مرطوب یا تر است. اینگونه افراد خواب خوبی دارند و نسبت به دیگران حس آرامش بیشتری را تجربه می‌کنند. مناطقی که رطوبت دارند مانند شالیزار و گلخانه‌ها، می‌توانند روی افراد تأثیر بگذارند و باعث تشدید طبع مرطوب در بدن شوند.

خشکی

خشکی در طب سنتی در مقابل تری قرار دارد؛ یعنی ثبات، شکنندگی، انعطاف‌ناپذیری و حفظ حالت موجود. مواد خشک نیز موادی هستند که با خوردن زیاد یا استفاده موضعی از آنها، حالت خشکی در بدن ایجاد می‌کنند، مثلاً پوست یا مخاط‌ها (مانند بینی، پلک، دهان) خشک می‌شود و با ضربه یا فشار مختصری ممکن است دچار ترک یا خونریزی شوند. موها ممکن است خشک و بد حالت شوند و ممکن است حالت پیوسته و اشکال دفع در شخص ایجاد شود. روان این افراد هم به همین طریق دچار پیوسته و خشکی می‌شود و معمولاً روحيات و اعتقادات ثابت و بدون انعطاف‌پذیری دارند. افراد خشک مزاج استعداد چاقی ندارند، لاغر و نحیف و استخوانی هستند، رنگ چهره و سفیدی چشم آنان به سمت زردی و گندمی است، دارای عطش زیاد هستند و پوست‌ها و مخاط‌های خشکی دارند، کم خواب هستند و خیلی دیر خسته می‌شوند. افرادی وسواسی، باریک‌بین و سخت‌کوش هستند، حواس بسیار دقیقی دارند و موهای آنها اغلب زبر و فر بوده و خشک است. خشم و هیجان و در مواقعی افسردگی نیز از حالات روحی این افراد است.

سرد

طبع غالب در اکثر نقاط جهان طبع سرد است و آنهایی که همیشه سرما به عمق بدنشان نفوذ می‌کند و پوست روشن دارند در گروه سردها جای می‌گیرند. افراد با طبع سرد اغلب دارای پوستی روشن هستند و آب و هوای سرد تأثیر زیادی روی آنها دارد. این افراد کمتر عصبانی می‌شوند و به عبارتی به آنها خونسرد گفته می‌شود. این افراد میل زیادی به استراحت و خواب دارند و عموماً کم‌انرژی و کرخت هستند. افراد دارای طبع سرد سفید شدن مو را زودتر از دیگران تجربه می‌کنند و ممکن است ریزش مو داشته باشند. نبضشان کند می‌زند و غذایی که می‌خورند، دیرتر هضم خواهد شد. به همین دلیل است که بیشتر افراد دارای اضافه وزن دارای طبع سرد یا تر هستند. افراد با طبع سرد بیشتر ممکن است به بیماری‌هایی مانند ام‌اس یا پارکینسون مبتلا شوند، زیرا اسیدپتیه خون آنها بیشتر است. همین طبع در ترکیب با کیفیت خشکی یا تری می‌تواند منجر به شکل‌گیری مزاج سودا (سرد و خشک) یا بلغم (سرد و تر) شود.

گرم

این افراد همیشه گرمشان است، بدنشان داغ است و همین موضوع سبب می‌شود مر تب عطش داشته باشند. افراد با طبع گرم معمولاً با ویژگی‌هایی چون برون‌گرایی، زودرنجی، عصبانیت شدید، عطش مداوم، جوش و خارش‌های پوستی مکرر و میل شدید به خوردن شیرینی شناخته می‌شوند. آنها معمولاً موهایی پر پشت، مفاصلی درشت و قوی و پوستی گندمگون یا سبزه دارند و رنگ‌های آنها اغلب از زیر پوست مشخص است. افراد این گروه

بسیار زود با دیگران صمیمی می‌شوند و بیشتر از دیگر افراد حس عصبانیت را تجربه می‌کنند. در افراد گرم مزاج، عناصر گرم طبیعت یعنی آتش و هوا غالب هستند و این افراد با مصرف غذاهای پختنی با طبع گرم، طبیعت بدنشان شدت پیدا می‌کند و ممکن است به بیماری‌های مختلفی مبتلا شوند. همین طبع در ترکیب با کیفیت خشکی یا تری می‌تواند منجر به شکل‌گیری مزاج صفرا (گرم و خشک) یا دم (گرم و تر) شود.

