

بِسْمِهِ تَعَالَى

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ الطَّاهِرِينَ وَلَعْنَهُ اللَّهُ عَلَى أَعْدَائِهِمْ أَجْمَعِينَ

درسنامه مزاج شناسی – مقاله نخست

مفاهیم بنیادین مزاج شناسی

## مقدمه

کلمه مزاج برای ما نام آشنایی است. افرادی که زود عصبانی می‌شوند، تند یا آتشین مزاج و افراد دیر جوش و کم حرف و غیر فعال را سرد مزاج می‌نامند.

حقیقتاً معنی مزاج چیست؟ چگونه می‌توانیم مزاج خود یا به تعبیری درست‌تر طبیعت بدن خود را بشناسیم؟

معمولاً همیشه اختلاف طبایع افراد مورد کنجکاوی و سؤال بوده است. در یک روز پائیزی به مردمی که در خیابان درحال حرکتند دقت کنید؛ عده‌ای با پالتو و شال و کلاه، تعدادی با یک ژاکت معمولی و تعدادی فقط با یک پیراهن بیرون آمده‌اند، این افراد با همدیگر چه تفاوتی دارند؟ عده‌ای خیلی زود چاق می‌شوند و عده‌ای با وجود پرخوری، همچنان اندام متناسبی دارند؛ بعضی خوابی سبک و طولانی دارند و برخی، خوابی سنگین و طولانی؛ بعضی‌ها خیلی تند و تیز هستند و بلند و سریع تکلم می‌کنند در حالی که عده‌ای خیلی آرام و منقطع و با تأنی حرف می‌زنند؛ برخی افراد با خوردن یک خیار دل درد می‌گیرند و به قول معروف سردی‌شان می‌شود در حالی که بعضی‌ها با خوردن مقدار زیادی خیار هم هیچ واکنشی نشان نمی‌دهند.

نکته مهم این است که معاینات بالینی و بررسی‌های آزمایشگاهی این افراد، معمولاً طبیعی است؛ پس اختلاف این افراد در کجاست؟

از این دست نکات که طب جدید توان پاسخگویی به آنها را ندارد در زندگی ما بسیار دیده می‌شوند، مثلاً چرا مغازه‌های کله‌پزی و حلیم فروشی در زمستان پر رونق هستند و در فصول گرم، مشتری زیادی ندارند؟

اگر شما یک پزشک درجه یک در طب جدید باشید و با تمام وجود، مخالف طب سنتی، باز هم آب‌دوغ خیار را در تابستان‌ها نوش‌جان می‌کنید و در زمستان سراغش را هم نمی‌گیرید. به راستی چرا؟ اگر قرار به این است که قضاوت درباره غذاها بر اساس پروتئین و چربی و کربوهیدرات و ریزمغذی‌های آنها انجام شود، چه فرقی می‌کند که آب‌دوغ خیار در تابستان مصرف شود یا زمستان؟

جواب این سؤال‌ها را باید در طب سنتی و در بحث طبایع یا مزاج‌ها جستجو کرد. خلاصه پاسخ‌ها این است که طبیعت ما انسان‌ها با همدیگر متفاوت است و اگر بخواهیم سبک زندگی سالم و روش دستیابی به سلامت واقعی را تجربه نماییم، باید به جسم و روان آدمی از دیدگاه طب اخلاطی یا طب مزاج محور نگاه کنیم.

زندگی انسانی، پرواز با بال قواعد و نظام دقیق طراحی شده توسط حضرت باری تعالی است که سختی و خشونت در آن راه ندارد، ناکامی و ناکارآمدی در آن رسوخ نمی‌کند، همه چیز، هم گام، هم زبان، همراه، هم آوا و هم سوی حرکت بشر می‌شود و مسیر تکامل را به روی انسان باز می‌کند.

از جمله قانونمندی‌های حاکم بر نظام هستی، طراحی خلقت بر اساس مزاج‌هاست. خداوند تبارک و تعالی، آسمان‌ها و زمین و مخلوقات مابین آن‌ها (سیارات، کائنات، نباتات، حیوانات، جن و انس و ...)، پندارها، گفتارها، رفتارها و ... و مجموعه پدیده‌های اخلاقی را دارای مزاج و سرشت آفریده است.

علم مزاج‌شناسی نگاهی جامع به نظام هستی دارد و فهم آن، زندگی را زیبا و سازگار با طبیعت می‌سازد و در پرتوی این سازگاری، سلامت و آرامش حاصل می‌شود.

### عنصر (رکن، اُسْطُقْس)

بنا بر نظر طبّ سنتی ایران که مورد تأیید طبّ اسلامی و تقریباً تمامی مکاتب طبّی قدیم می‌باشد؛ تمام هستی از ترکیب **۴ عنصر** (رکن، اسطقس) (به نام **خاک، آب، هوا** (باد) و **آتش**) تشکیل شده است. عناصر، اجسامی هستند ساده و غیر قابل تجزیه به جزءهای کوچکتر که همه هستی از ترکیب آنها به وجود آمده است.

### قوا یا کیفیات اولیه عناصر

عناصر و هرچه که از ترکیب آنها حاصل می‌شود دارای **۴ و در واقع، دو زوج، کیفیت یا قوه** هستند: **حرارت و برودت** (گرمی و سردی) و **رطوبت و یبوست** (تری و خشکی).

### عناصر (ارکان، اسطقسات) اربعه

**تذکر مهم:** مفهوم عنصری خاک، آب، هوا و آتش، با آنچه که در زندگی عادی از آنها می‌شناسیم، متفاوت است. در واقع، خاک، آب، هوا و آتشی که ما می‌بینیم، از تظاهرات و جلوه‌های خاک، آب، هوا و آتش عنصری هستند وگرنه مثلاً در خاک یا زمین، ترکیبی از عناصر خاکی، آبی، هوایی و آتشی موجود است. انتقادی که معمولاً از سوی مخالفین مطرح می‌شود که «عنصر غیرقابل تجزیه است، ولی آب و باد و خاک و آتش مرکب و غیر بسیط هستند.» ناشی از عدم درک صحیح از تعریف عنصر و فرق نگذاشتن بین آب و آتش و باد و خاک مرکب این دنیایی با آب و آتش و باد و خاک عنصری است.

۱. **خاک:** سنگین مطلق است و در مرکز سایر عناصر قرار می‌گیرد و دیگر عناصر به سوی او حرکت می‌کنند (قانون جاذبه). ثابت و ساکن است و پایداری دیگر عناصر به اوست. در موجودات، باعث به هم پیوستگی، پایداری و حفظ شکل است. طبع آن سرد و خشک است.

۲. **آب:** سنگین نسبی است و اطراف خاک را فرا می‌گیرد. هر شکلی را به آسانی می‌پذیرد و به آسانی نیز از دست می‌دهد. به دیگر عناصر قابلیت شکل‌گیری می‌دهد. در موجودات، باعث نرمی، همواری و شکل‌پذیری می‌شود. طبع آن سرد و تر است.

**نکته:** اجسام مرطوب، زود می‌گیرند و زود هم از دست می‌دهند، ولی اجسام خشک، دیر می‌پذیرند و دیر از دست می‌دهند. اگر خشک و تر به هم بیامیزند؛ خشک از تر، نرمی و آسان شکل گرفتن را می‌گیرد و تر از خشک، قوام و حفظ هیأت را.

۳. **هوا:** سبک نسبی است و اطراف آب را گرفته است. با عناصر دیگر می‌آمیزد و باعث تخلخل و سبکی و گشادگی آنها می‌شود. در موجودات، نرمی، سبکی و سهولت بلند شدن را سبب می‌شود. از آب فرمانبردارتر است. طبع آن گرم و تر است.

۴. **آتش:** سبک مطلق است و بالاتر از سایر عناصر قرار می‌گیرد. باعث می‌شود هوا به دو عنصر سرد نفوذ کند؛ سردی آنها را بشکند و آنها را از عنصر به مزاج تبدیل کند. در موجودات، پختن، نرم کردن و آمیختن را باعث می‌شود. طبع آن گرم و خشک است.

**نکته:** در موجودات زنده، آب و خاک که سنگین‌ترند؛ بیشتر در پیدایش اندام‌ها و حفظ ثبات آنها دخیل هستند، اما آتش و هوا اولاً در پیدایش ارواح و روان‌ها دخیلند و ثانیاً، حرکت و جنبش (هم در ارواح و هم در اندام‌ها) را سبب می‌شوند.

عنصر ۴ (رکن یا اسطقس)	خاک	آب	هوا	آتش
قوا (کیفیت‌های اولیه)	سرد و خشک	سرد و تر	گرم و تر	گرم و خشک

قوای اولیه ۴ عنصر تشکیل دهنده جهان مادی (و از جمله بدن انسان)

### نحوه اثر عناصر بر هم

در برخورد ارکان با یکدیگر، اگر یک رکن بر دیگری اثر کند و به طور کامل بر آن غلبه نماید و آن را جزیی از خود کند، به این صورت غالب جدید، کائن و به پدید آمدن آن کون می‌گویند. به رکنی که مغلوب شده است نیز فاسد و به این رخداد، فساد اطلاق می‌شود. اما اگر ارکان، توانایی غلبه بر یکدیگر را نداشته و طبیعت میانه‌ای را به وجود آورند، به این عمل، استحاله گفته می‌شود. کیفیت جدید حاصل شده؛ طبع یا مزاج نامیده می‌شود. مزاج یا طبع را نباید با خلط یا رکن اشتباه کنید، مزاج، جسم نیست، بلکه کیفیت (گرمی، سردی، خشکی، و تری) است.

### مزاج یا طبع

چنان که گفته شد؛ مزاج، کیفیتی است که از واکنش متقابل دو یا چند عنصر حاصل می‌شود؛ به عبارت دیگر، از واکنش متقابل اجزای ریز مواد متضاد با یکدیگر، کیفیت همگونی حاصل می‌شود که به آن مزاج می‌گوییم. برای مثال اگر آب و خاک با نسبتی مساوی به هم بیامیزند؛ ماده حاصله مزاج سردی خواهد داشت، اما از نظر تری و خشکی به تعادل نزدیک است. چون تمام خلقت از این ۴ رکن آفریده شده است؛ تمام حقایق مادی و معنوی دارای مزاج خواهند بود.

## هرچیزی مزاجی دارد

### درآمد

استمرار بهره‌مندی انسان‌ها از پرتو انرژی ماه و خورشید (نیرین) مزاجی را پدید می‌آورد که آن را مزاج فصل و مزاج موقعیت جغرافیایی می‌نامند و انسان‌ها باید آداب تغذیه و زندگی خود را با آن هماهنگ نمایند. علاوه بر پرتو نیرین، سیارات دیگری نیز هستند که دوران و چرخش آن‌ها متفاوت است (چرخشی کمتر از یک سال تا گردشی بیش از سی سال)، از این جهت گاهی پرتو ستاره و یا سیاره‌ای با سیاره دیگر تلاقی کرده و هم‌زمان می‌شود. این هم‌زمانی موجب تابش عنصری جدید می‌گردد که می‌تواند تغییراتی مثبت و یا منفی در کیفیت مزاج مخلوقات کره زمین اعم از حیوانات و انسان‌ها و گیاهان پدید آورد که برآیند اثر مثبت و منفی این سیارات در ساعتی خاص بر کره زمین را ساعت سعد و یا ساعت نحس می‌نامند.

از دیدگاه مزاج شناسی، پرتو سیارات و کائنات می‌تواند در فیزیک عناصر و اشیاء اثر بگذارد و ماهیت آن‌ها را دگرگون سازد؛ از این رو تشخیص مزاج زمان و مکان را برای انجام افعال گوناگون ضروری می‌پندارند. زمان‌شناسی (کرونولوژی) علمی است که ضرورت توجه به این پرتوها را توصیف می‌نماید. شادابی افراد در فصل بهار و پر انرژی شدن افراد در ایام سیزده و چهاردهم ماه قمری، ناشی از این پرتو است، که افزایش آن گاهی موجب بروز رفتارهای ناهنجار مانند دعوای، تصادفات، خودکشی‌ها و جرایم جنون‌آمیز می‌گردد.

## مزاج زمان‌های شبانه روز

در مجموع

شب: نسبت به روز سردتر و مرطوب تر است.

صبح: مزاج گرم و تر و بهاری دارد.

ظهر: مزاج گرم و خشک و تابستانی دارد.

عصر: مزاج سرد و خشک، پاییزی دارد.

شب: مزاج سرد و تر، زمستانی دارد.

### مزاج فصل‌ها

بهار، گرم و تر؛ تابستان، گرم و خشک؛ پاییز، سرد و خشک و زمستان، سرد و تر است.

**تذکر:** فصل طبی به لحاظ زمانی، کاملاً منطبق بر فصل نجومی نیست، مثلاً در بسیاری از مناطق کشور ما، عملاً از نیمه اسفندماه، بهار طبی شروع می‌شود.

فصل	بهار	تابستان	پائیز	زمستان
مزاج	گرم و تر	گرم و خشک	سرد و خشک	سرد و تر

مزاج فصل‌های مختلف

### مزاج مکان‌ها

مکان‌های مختلف، تأثیرات متفاوتی در مزاج افراد می‌گذارند. این تفاوت‌ها تحت تأثیر عوامل مختلفی مانند میزان و نحوه بهره از آفتاب و ماه، نوع خاک و گیاهان و حیواناتی که غذای مردم را تشکیل می‌دهند، نوع آب و هوا و ... ایجاد می‌شوند. توجه به حالات مردم نواحی مختلف، تفاوت مزاج مکان‌ها را آشکار می‌سازد؛ برای مثال مردم اروپا بیشتر اهل قانون، سیاست و اقتصاد هستند (مزاج سردتر) و مردم آسیا (به ویژه خاورمیانه) تا حدی قانون‌گریز و اهل شعر و عشق و عرفان (طبع گرم‌تر).

مناطق کوهستانی: معمولاً سرد و خشک هستند.

مناطق بیابانی: معمولاً گرم و خشک هستند.

مناطق کنار دریا: معمولاً سرد و تر هستند.

اگر کوه در جنوب منطقه باشد، معمولاً مزاج منطقه را سرد و اگر کوه در شمال باشد، مزاج منطقه را گرم می‌کند. هرگاه دریا در جنوب باشد، مزاج ناحیه گرم و اگر دریا در شمال باشد مزاج آن سرد می‌شود.

### اقالیم سبعة

حکما هر نیمکره (شمالی و جنوبی) زمین را با تقسیم‌بندی حدود ۱۳ درجه، به هفت اقلیم تقسیم‌بندی می‌کردند و آنها را اقالیم سبعة می‌نامیدند. اقلیم اول در اطراف استوا است که حرارت و رطوبت در حداکثر خود است. هرچه از اقلیم اول دور می‌شویم از حرارت کاسته می‌شود. اقلیم ۴ در وسط اقالیم گرم و سرد قرار دارد و مزاجی معتدل دارد که این اعتدال برای توسعه و رشد قوای ذهنی و روانی ضروری می‌باشد. نوابغ و حکمای بزرگ معمولاً در اقلیم چهار پرورش یافته و می‌یابند. اقلیم هفت که همان قطب است و سرد و خشک می‌باشد.

### مزاج گیاهان

در گیاهان وجود عناصر چهار گانه و مزاج‌های حاصل از آنها به وضوح قابل درک است:

- گیاهانی که خوردن آنها تنها موجب ایجاد گرمی در بدن می‌شود معمولاً طبعی گرم و تر دارند.
- گیاهانی که خوردن و حتی لمس آنها موجب گرمی و تشنگی فوری شده، یا با تکرار مصرف آنها در بدن ایجاد خارش و سوزش می‌شود، مزاج گرم و خشک دارند.
- گیاهانی که موجب دفع حرارت بدن شده، تشنگی را فرو می‌نشانند و تکرار مصرف آنها باعث کاهش انرژی می‌گردد سرد و تر هستند.
- گیاهانی که از گرمی بدن می‌کاهند، اما تشنگی را برطرف نمی‌کنند و با تکرار مصرف آنها در بدن ایجاد خشکی و لاغری می‌شود، سرد و خشک هستند.
- مزاج تک تک گیاهان به تفکیک و با جزئیات در بحث مفردات دارویی طب سنتی، ذکر می‌شود. برای مثال، گردو و خرما، گرم و خشک؛ گلابی و خربزه، گرم و تر؛ گوجه سبز و انار ترش، سرد و خشک؛ و هندوانه و خیار، سرد و ترند.
- تفاوت طعم، عطر، تندی و ... گیاهان مختلف در مناطق گوناگون و با روش‌های نگهداری متفاوت نیز به همین دلیل است.

## مزاج حیوانات

تفاوت در رفتار حیوانات و حتی تفاوت در آثار تغذیه‌ای شیر و گوشت آنها ناشی از اختلاف مزاجشان است. معمولاً در حیوانات، یکی از ارکان، غلبه واضحی دارد و لذا حیوان، تک رفتار است، مثلاً درنده هیچ‌گاه نمی‌تواند خوی درندگی‌اش را کنار بگذارد و از سر مسالمت با چهارپایان درآید و این، بر خلاف انسان است که به دلیل تنوع مزاجی‌اش می‌تواند انواع رفتارها را بروز دهد.

مثلاً گرگ، مزاجی گرم و خشک دارد و عنصر آتش در آن برتری دارد؛ سگ از سودا آفریده شده و عنصر خاکی در آن برتری دارد؛ شیر که حیوان شجاع و درنده‌ای است از خون غالب آفریده شده است و اگر چنین نباشد که اصلاً شیر نیست و نمی‌تواند تمام خصوصیات یک شیر را داشته باشد؛ مورچه از جنس سودا، زنبور از جنس صفرا و الاغ از جنس بلغم است.

گوشت شتر، گرم و خشک؛ گوشت گاو، سرد و خشک؛ گوشت گوسفند، گرم و تر و گوشت ماهی، سرد و تر است.

## مزاج جمادات

اشیاء، مواد و مصالح معدنی نیز دارای چنین ویژگی‌هایی هستند، مثلاً گچ، دارای مزاج سرد و تر است؛ از این جهت، کسانی که در مناطق مرطوب زندگی می‌کنند نباید برای پوشش جداره داخلی محل سکونت خود از گچ استفاده کنند چون این ماده معدنی موجب جلب رطوبت بیشتر شده ساکنان را مستعد بیماری‌های سرد مانند روماتیسم و پا درد می‌کند. در این موقعیت‌های جغرافیایی باید از پوشش چوبی استفاده نمود.

طبع سرد گچ به راحتی قابل تشخیص است. شما اگر مدتی نسبتاً طولانی به یک دیوار گچی تکیه دهید (به ویژه اگر خودتان هم طبع سردی داشته باشید)؛ دچار رخوت، خواب آلودگی و دردهای استخوانی خواهید شد.

بر خلاف گچ، طبع کاهگل گرم است و دیدن و تماس و بوییدنش ایجاد نشاط و شادابی می‌کند. قدیمی‌ترها یادشان هست که وقتی دم دمای غروب، مادر بزرگ‌ها بر روی دیوارهای کاهگلی خانه‌هایشان آب می‌پاشیدند، چه بوی خوشی برمی‌خاست و چه فرح و نشاطی در انسان ایجاد می‌شد.

## مزاج غذاها

غذای انسان منحصر در خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها نیست:



**الف) غذاهای دیداری:** هر منظره‌ای که می‌بینیم دارای طبعی است و اثری متفاوت بر روی انسان می‌گذارد. دیدن بعضی صحنه‌ها انسان را دچار گرما و هیجان و شور می‌کند و بعضی صحنه‌ها، سردی و افسردگی و پژمردگی را به دنبال دارند.

از جمله این موارد، تأثیرات واضح و شناخته شده رنگ‌هاست.

آبی و سبز، رنگ‌های متعادل (با گرایش بیشتر سبز به گرما و گرایش بیشتر آبی به سمت سرما)؛ زرد و قرمز، رنگ‌های گرم؛ و سفید و سیاه، رنگ‌های سرد هستند.

مثلاً رنگ قرمز، طبعی گرم و مرطوب دارد و جالب اینجاست که خوردن بسیاری از گیاهان قرمز رنگ (عناب، انار، زرشک، زعفران و ...) در پاکی خون اثرگذار بوده و باعث ساخته شدن خون جدید می‌شود. (خون در اخلاط انسانی معادل هوا در ارکان است و طبعی گرم و تر دارد.) نکته جالب‌تر اینکه حتی دیدن رنگ‌های قرمز هم در خونسازی موثر است.

مبحث رنگ‌شناسی در علوم جدید نیز پذیرفته شده است و در تدابیر درمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

**ب) غذاهای شنیداری:** تمام اصواتی که انسان می‌شنود، دارای اثر بر روی مزاج او هستند. شنیدن تنها چند کلمه عاشقانه وجود انسان را مملو از گرما می‌کند و شنیدن جملات حاکی از تنفر، او را سرد و کسل می‌کند. مجموعه کلمات محبت‌آمیز و امیدآفرین، انسان را گرم می‌کنند و فحش‌ها و ناسزاها، او را به سردی می‌کشانند.

**ج) غذاهای استشمایی:** بوهای لطیف، سوزاننده، شیرین و اکثر بوهای خوش، طبع گرمی دارند، اما بوی عفونت، نا، کپک، ترشا و برخی از بوهای خوش (مثل بوی کافور) طبع سردی دارند. به همین نسبت هم این بوها روی انسان و بیماری‌های او تأثیرگذارند، مثلاً کسی که در یک روز گرم تابستانی در یک واگن شلوغ مترو در حال عرق ریختن است، با استشمام بوی تند عطر یک همشهری دچار کلافگی می‌شود، اما همین بو در یک روز سرد زمستانی موجب آرامش و نشاط است. یکی از راه‌های مهم درمان افسردگی (که ناشی از سردی است) توصیه به بیمار برای استعمال بوهای خوش و گرم است.

**د) غذاهای رفتاری:** رفتارها ناشی از پندار انسانند، و هر پنداری نشأت گرفته از گرمی و یا سردی روان است. معمولاً انسان گرم مزاج دارای پنداری مثبت و اندیشه‌های کارساز و روحی مقاوم و پابرجاست و انسان سرد مزاج دارای پنداری منفی و روحیه‌ای ضعیف و مأیوس است که موجبات تزلزل در کار و تلاش را فراهم می‌نماید.

کبر، حسد، حرص و آز و کینه و بخل، جلوه‌هایی از پندارهای سرد؛ و تواضع، مهر، بخشش، سخاوت و همنوع دوستی جلوه‌هایی از پندار گرم هستند. جالب اینجاست که مثلاً بخل و ترس که رفتارهای سرد هستند، معمولاً با هم و در یک انسان دیده می‌شوند و شجاعت و سخاوت، با هم.

**ه) غذاهای لمسی:** پشم، با تماس با پوست انسان، طبع او را گرم می‌کند و پنبه، خنک. شب ادراری یک بیماری ناشی از سردی کمر است، بسیاری از کودکان اگر شب‌ها روی تشک پشمی بخوابند کمتر دچار این مشکل می‌شوند درحالی که اگر روی تشک پنبه‌ای بخوابند، مشکل‌شان تشدید می‌شود.

سایر چیزهایی که با بدن ما در تماس هستند نیز دارای مزاج خاص خود هستند و با بدن ما تعامل می‌کنند. تعامل یک لباس نخی طبیعی با بدن ما، یک تعامل سازنده است، اما الیاف مصنوعی، هیچ گاه از سر سازگاری با بدن ما درنخواهند آمد و زمینه را برای خیلی از بیماری‌ها فراهم می‌کنند.

**و) خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها:** مزه‌های گرم، به ترتیب (از قوی به ضعیف) عبارتند از تندی، تلخی، شوری و شیرینی که این مزه آخر به تعادل بسیار نزدیک است. ترتیب مزه‌های سرد نیز گس، قابض، ترش و بی‌مزه است. چربی مزه‌ای متعادل است.

شیرین : گرم و تر.

تلخی، شوری و تندی: گرم و خشک.

ترشی: سرد و خشک.

بی‌مزه و گس: سرد و تر.

### تذکر بسیار مهم

خواصی که برای عناصر چهارگانه و مزاج‌های حاصله از ترکیب آنها ذکر شد، در **حالت طبیعی** مورد انتظار هستند، اما در صورت غلبه رکن پنجم یعنی رکن یا عنصر معنوی بر آنها، هر رفتار خرق عادت می‌تواند ممکن است مشاهده شود. (شفای بیمار با خوردن تربت حضرت سیدالشهداء علیه‌السلام، آثار درمانی آب نیسان، برد و سلام شدن آتش بر حضرت ابراهیم علیه‌السلام، ...).

این مفهوم از اختصاصات طبّ اسلامی نسبت به طب سنتی است که مفاهیم مزاج‌شناسی را بسیار وسیع و گسترده و قضاوت در مورد آنها را دقیق و موşkافانه می‌سازد.

برای مثال، یک بحث برجسته در طبّ اسلامی، مفهوم غذای حلال و طیب، در برابر غذای حرام و شبهه‌ناک و خبیث است که تمام مفاهیم تغذیه‌ای را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد و انواع تغییرات و تفاوت‌های مزاجی را در افراد باعث می‌شود.

درواقع، از دیدگاه طب اسلامی، مزاج، برآیند اثر مجموعه عناصر و ارکان مادی و معنوی در یک موجود است. برای مثال طبع غذایی که توسط یک انسان صالح و با مواد اولیه طیب و حلال تولید می‌شود و خلطی که از آن در بدن به وجود می‌آید، در شرایطی کاملاً مساوی، با طبع و خلط حاصله از غذایی که توسط یک شخص ناصالح و از مواد اولیه غیر طیب و غیرحلال تولید می‌شود، حتماً و حتماً متفاوت است.

به جهت گستردگی این بحث، تنها به این تذکر بسنده می‌کنیم، امّا تأکید می‌کنیم که طبابت صحیح و مؤثر، بدون احاطه بر این مفاهیم، ابتر خواهد ماند و بنا بر همین است که نیاز واقعی بشر، حکمت است نه طب.

در نگارش این مقاله از منابع زیر کمک گرفته شده است:

۱. قانون ابن سینا .

۲. سلامتی و مکاتب مختلف پزشکی؛ دکتر محسن ناصری .

۳. یادداشت ها و جزوات دوره آموزشی موسسه تحقیقات حجامت ایران .

۴. [TIM.IR](http://TIM.IR)

۵. [HAKIMABBAS.IR](http://HAKIMABBAS.IR)

۶. [TABIB-KHORASAN.IR](http://TABIB-KHORASAN.IR)

۷. [RAVAZADEH.COM](http://RAVAZADEH.COM)

۸. برخی مصاحبه ها و تالیفات دکتر انوشیروانی، دکتر افراسیابیان و دکتر کردافشار .

۹. سخنرانی های مزاج شناسی استاد خیراندیش .

۱۰. تغذیه در طب ایرانی، اسلامی؛ دکتر غلامرضا کردافشاری؛ انتشارات نسل نیکان، چاپ سی و دوم .