

بسم الله الرحمن الرحيم

وصلی الله علی محمد و آله الطاهرين و لعنه الله علی اعدائهم اجمعين

درسنامه مزاج شناسی - مقاله چهارم؛

مزاج شناسی انسانی؛ مزاج دم

تذکرات مهم (و تکراری) قبل از شروع مطالعه این مقاله:

۱. قبل از مطالعه این مقاله، مطالعه مقالات زیر ضروری است:

درسنامه مزاج شناسی - مقاله نخست؛ مفاهیم بنیادین مزاج شناسی

درسنامه مزاج شناسی - مقاله دوم؛ مزاج شناسی انسانی، مفاهیم پایه

درسنامه مزاج شناسی - مقاله سوم؛ مزاج شناسی انسانی؛ مزاج بلغم

۲. خصوصیتی که در این مقاله و مقاله های بعدی به عنوان خصوصیات مزاج های مختلف انسانی معرفی می شوند، در **مزاج های کاملاً نمونه (کلاسیک)**، به هنگام سلامتی و در حال اعتدال قابل مشاهده هستند. اکثر افراد در طیف های بینابینی قرار می گیرند و لذا، تفسیر مزاج هر شخص، کاملاً منحصر به فرد بوده؛ با عنایت به عواملی چون سن، جنس، نژاد، سلامتی، بیماری و ... صورت می پذیرد. همچنین اگر مقاله های قبلی را خوانده باشید متوجه می شوید که در این گونه مقالات، مزاج سرشتی مورد بحث قرار می گیرد و در تفسیر نکات مزاجی خود و اطرافیان، باید به تفاوت این مزاج با سایر انواع تقسیم بندی های مزاج (صحی، مرضی، عضوی، سنی و ...) دقت کنید.

۳. مزاج شناسی، بحثی استدلالی و واقعی است نه بحثی ذهنی و حفظ کردنی. مثلاً اگر شما به رفتارهای طبیعی آب دقت کنید خیلی از خصوصیات جسمانی فرد بلغمی (که مزاجی سرد و مرطوب و شبیه آب دارد) برایتان روشن خواهد شد. به نظر بنده، انس دائم با این گونه تفکر و نگرش دنیا از منظر مزاج شناسانه، بهتر از هر درس و بحثی، شما در این دانش، مسلط و عالم خواهد کرد.

۴. مزاج شناسی از بنیادی ترین علوم در طب سنتی است، اما علیرغم این مسأله، تسلط استادانه و استفاده کاربردی صحیح از آن، بسیار دشوار و محتاج ممارست و مطالعه و تمرین خستگی ناپذیر است. متأسفانه در شرایط فعلی، مدعیان مزاج شناسی بسیارند اما اساتید واقعی، معدود. به این نکته توجه داشته باشید و با خواندن چند مقاله، به فکر تشخیص و درمان نیفتید.

۵. به همان دلیل فوق الذکر، اختلاف نظرهای کوچک در بین اساتید این رشته بسیار شایع است و تفاسیر متفاوت از مزاج ها به فراوانی دیده می شود. در این مقاله سعی شده است که بهترین ها و صحیح ترین ها جمع آوری شوند و در موارد اختلافی، با تکیه بر تفکر و تجربه نگارنده، بهترین نظر از بهترین اساتید گزینش شود؛ اگرچه ادعای بی غلط بودن این مقالات را نداریم و تذکرات اهل فن را استدعا داریم.

۶. یک نکته بسیار بسیار مهم این است که هر مزاجی، دارای خوبی ها و بدی هایی است و این تفکر که فلان مزاج خوب است و فلان مزاج، بد، از اساس باطل و اشتباه است. هر شخصی با هر مزاجی در برخی زمینه ها دارای استعداد و توانایی است و در بعضی مسائل، دچار مشکل و دشواری که باید استعدادهای او را پرورش دهد و بر ناتوانی ها فائق آید. مثلاً همان قدر که یک فرد بلغمی باید برای درمان روحیه تنبل و کسل خود تلاش کند، یک فرد صفراوی هم برای کنترل مشکل غضب و پرخاشگری خویش در عذاب است. حتی در نحوه سلوک الی الله و مسائل عبادی هم این تفاوت ملحوظ است و مثلاً بعضی استعداد سلوک عقلانی و علمی و برخی توان سلوک قلبی و حبی بیشتری دارند.

۷. موارد مطرح شده در این سری مقالات، نمونه و برگزیده هستند و بقیه را به مطالعه و تفکر بیشتر شما واگذار می کنیم. مثلاً در قسمت معرفی غذاهای سازگار و ناسازگار، طبیعتاً به چند مورد از هر کدام بسنده کرده ایم.

۸. ناسازگاری غذاها، اغلب مواقع، نسبی و به معنای پرهیز و کم خوری است و نه منع مطلق. با این حال بهتر است در هر مورد با پزشک معالج خود مشورت کنید.

۹. این مقالات با رویکردی صرفاً علمی و مبتنی بر نظرات طب سنتی ایرانی نگاشته شده اند و به همین جهت ممکن است تفاوت های ظریفی در بعضی موارد با توصیه های اسلامی داشته باشند. مثلاً توصیه اسلام به کم خوابی عمومی در شب و پرهیز مطلق از خواب روز (به استثنای خواب قیلوله) است، اما در این مقالات ممکن است در برخی مزاج ها توصیه هایی در مورد بیشتر شدن خواب شب یا خوابیدن در طول روز شده باشد. طبیعتاً هر کس که بتواند خود را از قیود مزاجی خویش رها کند و به تهذیب نفس بپردازد، می تواند فارغ از این توصیه ها، تدابیر والای اسلامی را مبنای حفظ سلامتی خویش قرار دهد.

۱۰. **این تفکر که ما در گرو مزاج خویش هستیم از اساس، باطل و ناصواب است.** در موقف حساب، از ما نخواهند پذیرفت که مثلاً چون مزاجم صفاوی بوده با غضب‌های بیجای خود دل مردم را رنجانده‌ام یا چون مزاجی بلغمی داشته‌ام، نمازهای صبحم قضا شده است. این گونه مشکلات تنها آزمون‌هایی برای ما هستند و هر کس می‌تواند با تهذیب و تادیب نفس بر آنها فائق آید. در واقع، این نحو مشکلات مزاجی، برای ما طراحی شده‌اند تا با حل و غلبه بر آنها، راه سلوک الی الله را بر خود بگشاییم و هیچ کس نمی‌تواند معترض آنها باشد چراکه خداوند سبحان؛ جل و علا، با علم کامله و فضل واسع خویش، برای هر کس، بهترین شرایط جسمی و روحی را برای صعود به مراتب والای انسانی فراهم ساخته است. طبیعتاً استعدادهای مزاجی هر شخص نیز از نعماتی است که در صورت عدم استفاده صحیح، موجبات وزر و وبال انسان در نزد ملیک مقتدر خواهند شد.

شناخت مزاج دم

تعریف خلط دم

خلط دم یکی از اخلاط چهارگانه انسانی و مزاجش گرم و تر است؛ ناشی از کودکی، بهار و حرکات و شادی‌های معتدل؛ رنگ آن سرخ؛ بوی آن خوش یا بی‌بو؛ مزه‌اش شیرین و قوام آن معتدل است.

به مانند خلط بلغم و بر خلاف خلط‌های صفا و سودا، جایگاه ذخیره‌ای ندارد و در کل بدن و به ویژه در رگ‌های خونی پراکنده است.

خلط دم غیر طبیعی: یعنی خونی که خلط‌های بد و فاسد در آن آمیخته شده باشند. این خلط بد ممکن است از بیرون از بدن آمده باشد و ممکن است تولید خود بدن باشد. در حالت دوم ممکن است خلط ناصالح لطیف باشد (بلغم غیرطبیعی) و ممکن است خلط ناصالح غلیظ باشد. (سودای غیرطبیعی)

ویژگی‌های مزاج سرشتی افراد دموی

مزاج این افراد، گرم و تر است.

جثه و هیكل: این افراد هیكل درشت و بدنی عضلانی، چهارشانه و تنومند دارند و لاغر نیستند. قفسه سینه پهن و گشاد است. اندام میانی (شکم و باسن) متوسطی دارند. کشیدگی اندامشان کمتر از صفراوی‌ها و سوداوی‌هاست. قد متوسط تا بلندی دارند. کف دستشان پرگوشت و گرم است. عضلات دوکی شکلی دارند.

اجزاء صورت: بینی و چانه درشتی دارند.

پوست: پوستی گندم‌گون یا گلگون (سرخ و سفید) یا قرمز و پرخون و برافروخته دارند و به ویژه به هنگام استرس، پوستشان گلگون می‌شود. پوست، گرم و مرطوب و نرم است. عروق روی دست‌ها برجسته است. منافذ پوستی درشتی ندارند. آکنه‌های سرگرد، قرمز و سیاهی می‌زنند که بیشتر در کتف و سینه بروز می‌کند تا صورت که به ویژه با استرس زیاد می‌شود. (استرس گرم) زیر ناخن‌هایشان قرمز و شرابی است.

موی سر: موهایشان پر پشت، قابل انعطاف و ضخیم است. رشد موها زیاد است، اما مثل همه گرم مزاج‌ها استعداد ریزش مو و طاسی سر را دارند که این ریزش معمولاً در وسط سر اتفاق می‌افتد. رنگ مو متغیر (سیاه، خرمایی، تیره یا روشن) است.

موی بدن: معمولاً پر مو هستند و به ویژه در ناحیه شانه و سینه، موهای ضخیم و مشکلی و درشتی دارند. در ناحیه پایین کمر و پاها هم موی زیادی دارند.

چشم: رنگ سفیدی چشم گرایش به سرخی دارد. رنگ عنبیه، میشی تیره و سیاه است.

ترشحات بینی: عادی است.

تعریق: تعریق فراوان و عرق گرم دارند.

کنش کرداری: سریع، چالاک و پر انرژی هستند، اما سرعت عمل آنها به افراد صفاوی نمی‌رسد. در نقطه مقابل، دوام تحرک آنها از صفاوی‌ها بیشتر است و مثل آنها در کارها کم نمی‌آورند و زود خسته نمی‌شوند. قدرت حرکات بدنی آنها بالاست و صدایی رسا و محکم دارند.

کنش پنداری و رفتاری: دمو‌ها انسان‌هایی شجاع، جسور و دارای اعتماد به نفس بالا هستند. معمولاً مدیریت و رهبری گروه را به عهده می‌گیرند و خوش اخلاق، اجتماعی، برون‌گرا، صمیمی، خوشرو، دوست داشتنی، اهل بگو و بخند و آرام هستند و در دیگران ایجاد نشاط می‌نمایند، اما اگر عصبانی شوند، رفتارهای مخاطره آمیزی از خود نشان می‌دهند و حتی دارای استعداد شقاوت آنی هستند.

معمولاً اهل ریسک کردن، بلند پرواز، دور اندیش، علاقه‌مند به طبیعت، اهل عشق و محبت، اهل خیر و معنویت، سخاوتمند و نوع دوست هستند. دارای گرایش‌های عرفانی هستند، اما اگر به سمت مسائل غیراخلاقی گرایش پیدا کنند، کلاهبرداران بزرگ یا دیکتاتورهای درجه یکی خواهند شد.

اراده قوی و توان دوراندیشی باعث می‌شود که در زندگی، خیزهای بلندی بردارند.

هوش و حافظه نسبتاً بالایی دارند، اما به ویژه در صورت افزایش رطوبت بدن، مطالب جدید را خوب درک نمی‌کنند و زود فراموش می‌کنند.

وضع موجود را بر نمی‌تابند و به دنبال تغییر هستند. این مسأله در کنار هوش بالا و شجاعت ریسک کردن، از آنها انسان‌هایی مخترع، مکتشف و مبتکری به وجود می‌آورد.

اکثراً بی‌نظم هستند. معمولاً افرادی بی‌خیال، خوش بین، سرزنده و اغلب، بی‌حساب و کتاب و راحت و بی‌قیدند. تنوع‌طلبند و به کارهای تکراری علاقه‌ای ندارند.

در عین توان بالای مدیریت، فرمانبردار هم هستند. به ادبیات و موسیقی علاقه دارند و استعداد شاعری هم دارند.

خواب: خوب می‌خوابند و تحمل بی‌خوابی را نیز دارند، ولی اگر رطوبتشان بالا رود، خواب زیاد و غیرقابل کنترلی پیدا می‌کنند. به همین جهت زیاد پیش می‌آید که کسل هستند و خوابشان زیاد و سنگینی می‌شود و به ویژه در فصل بهار این حالات تشدید می‌شود. دهان دره، کش و قوس بدن و کشیدن دستها به اطراف، جزء عادات آنان می‌باشد. در خواب، رؤیا های سرخ و خونین می‌بینند.

گوارش و تغذیه: اشتهای زیاد و خوراک خوبی دارند، توان هضم غذایشان بالاست و نفخ معده و یبوست ندارند.

مزه دهان صبحگاهی آنها بی مزه یا رو به شیرینی است. رطوبت دهانشان معمولی و زبانشان قرمز پررنگ است و عطشی نسبی دارند.

تقریباً به تمام مزه‌ها تمایل دارند و همه نوع غذا را می‌توانند بخورند؛ اگر رطوبت بدن آنها زیاد شود بیشتر شیرینی می‌خورند و اگر رطوبت بدنشان کم شود بیشتر به دنبال ترشی می‌روند. بوی بد دهان یا مدفوع و قار و قور شکم ندارند. البته اگر سردی آنها زیاد شود هم دهانشان بو می‌گیرد و هم توان هضمشان افت پیدا می‌کند.

استعداد به بیماری‌ها: استعداد ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی، غلظت و فشار خون بالا، انواع سکتته‌های قلبی و مغزی و جوش‌ها و دمل‌های پوستی دارند. سردرد، ظهور خون در ادرار (هماتوری)، ضعف جنسی، چاقی و تپش قلب هم در انتظار دموی‌هایی است که مراقبت کافی از سلامتی خود نداشته باشند.

میل و توان جنسی: میل و توان جنسی بالایی دارند. حجم منی و ادرار آنها زیاد است.

تاثیر فصول: بسیار بد بهار هستند و اگر حجامت یا فصد نکنند در این فصل بهره‌چندانی از زندگی نخواهند برد.

سایر موارد: نبضی پر و قوی دارند. سر و اندام‌هایشان سنگین است و خونریزی از نقاط مستعد مثل بینی و لته در آنان شایع است که به ویژه با استرس تشدید می‌شود. محل فصد و حجامت آنان خارش می‌کند. در فصل بهار این علائم بیشتر مشاهده می‌شود. نه گرمایی هستند و نه سرمایی، اما به نسبت، تحمل سرما برایشان راحت تر است.

علائم غلبه خلط دم

اگر تعادل میان اخلاط و مقدار آنها یا کیفیت هر یک از اخلاط به هم بخورد، موجب بیماری در بدن می‌شود یا به عبارتی موجب غلبه یک خلط بر اخلاط دیگر در بدن می‌شود که می‌بایست مورد درمان قرار گیرد. علائم غلبه خلط عبارتند از:

پری رگها و پری نبض؛ سر درد و احساس سنگینی سر و سردرد جلوی پیشانی؛ حواس پرتی و کندی ذهن، سرخی رنگ چشم‌ها، زبان و بدن و برافروختگی صورت؛ ایجاد دمل، جوش، بثورات پوستی و خارش (بیشتر در تنه و کتف)؛ زیاد

شدن خواب و دیدن رؤیاهای سرخ و خونین؛ احساس کسالت، چرت زدن و خمیازه کشیدن؛ احساس مزه شیرین در دهان؛ خونریزی لثه و بینی؛ خارش محل حجامت و فصد قبلی؛ افزایش فشار خون.

توصیه ها و تدابیر

- در هوای سرد خود را گرم و در هوای گرم خود را سرد نگهدارید.
- پیاده روی یا دویدن صبحگاهی حدود ۳۰-۱۵ دقیقه لازم است. ورزش متوسط برای دموی ها بسیار ضروری است. شنا و کوه پیمایی هم گزینه های مناسبی هستند. البته باید به یاد داشت که فعالیت خیلی زیاد و ورزشهای سخت برای آنها مفید نیست.
- ۶-۷ ساعت خواب شبانه کافی است. سعی کنند کمتر از ۴ و بیشتر از ۸ ساعت نخوابند. همه افراد از رود به رختخواب رفتن و زود بیدار شدن بهره می بینند ولی افراد دموی حتی المقدور این دستور را اجرا نمایند و صبح زود از بستر بلند شوند. در تابستان نیم ساعت استراحت یا چرت بعد از غذا مفید است اما به غیر از آن خواب روز را حذف کنند اما در صورت امکان، خواب قیلوله (چرت کوتاه قبل از ظهر) را از دست ندهند.
- حجامت یا فصد سالی ۳-۲ بار برای این افراد عالی است و بهتر است این کار در فصل بهار یا تابستان انجام شود.
- معمولاً بیماری های افراد دموی در اثر افزایش حرارت و رطوبت و به طور کلی افزایش خون به وجود می آید ولذا باید از هوا، محیط، فعالیتها و حالات روانی که موجب افزایش گرما و رطوبت می شوند پرهیز نمایند. (به ویژه از هوای مرطوب)
- نگرانی، خشم و هیجان بیش از اندازه نداشته باشند.
- تخلیه جنسی در حد متعارف بسیار ضروری است.
- گریه های شبانه همراه با معنویت در ایجاد تعادل برای دموی ها بسیار مناسب است.
- دموی ها باید از تنهایی گریزان باشند. تنهایی دموی ها را دیوانه می کند!!
- از غذاهای با فیبر بالا استفاده نمایید تا اجابت مزاج طبیعی داشته باشید.
- تقریباً از مقادیر مساوی حبوبات، لبنیات، میوهجات یا سبزیجات و گوشت استفاده شود اگرچه بهتر است که غلبه با غذاهای گیاهی و خام باشد. غذاهای دریایی هم مناسب هستند.
- همه افراد از کم خوردن سود می برند اما افراد دموی بیشتر از همه منفعت خواهند برد. کم خوری و روزه گرفتن باید برای دموی ها ملکه شود.

- اگر فرد دموی همراه با غذاهای گرم مثل شیرینی جات از مواد و اغذیه سرد استفاده نکند دچار جوش و خارش بدن، گر گرفتگی، بی قراری، کهپیر، سوزش ادرار، سوزش سر دل و آفت دهان خواهد شد.
- افراد دموی باید سهم غذاهای با طبع سرد و خشک را در جیره غذایی خود افزایش دهند و در مصرف غذاهای گرم و تر، راه احتیاط و امساک را در پیش گیرند. (جدول ذیل)

تغذیه افراد دموی	خوراکی های سازگار	خوراکی های ناسازگار
گوشت ها	هرقدر مصرف غذاهای حیوانی و به ویژه گوشت در دموی ها کمتر باشد بهتر است. گوشت های دریایی مناسب ترند.	گوسفند، بوقلمون، پاچه، میگو، جگر، گوشت و تخم اردک و مرغابی، تخم مرغ به خصوص زرده آن، دنبه گوسفند
سبزی ها و صیفی جات	گشنیز، بادنجان، اسفناج، گوجه فرنگی، ریواس، ترشک	شلغم، شیدر، خربزه، طالبی، گرمک، پیاز، سیر، ترب، تربچه، زردک، هویج، زیتون
آجیل و میوه ها	غوره، شاه توت، سنجد، نارنج، لیموترش، پرتقال، نارنگی، خیار، آلو، آلبالو، زالزالک، زغال اخته، زرشک، غوره، بلوط، میوه های ترش، هندوانه	آناناس، خرما، قیسی، گیلاس، گلابی، موز، مویز، کشمش، بلنگو، زیتون، انبه، بادام درختی، پسته، فندق، انجیر، انگور، سیب شیرین، توت سفید
غلات، حبوبات، دانه ها	ارزن، جو، عدس، ماش، نخود فرنگی	تخم طالبی، تخم خربزه، کنجد، ارده، خاکشی، گندم، سمنو، نشاسته، رشته فرنگی، نان گندم، لوبیا
لبنیات و روغن ها	کشک، ماست، قره قروط	کره، ماست چکیده، شیر محلی تازه گاو، شیر گوسفند، روغن کرچک، روغن زیتون، روغن آفتابگردان، روغن کنجد، روغن زرد(حیوانی)، روغن دنبه
چاشنی ها و ادویه	گردغوره، سماق، لیموعمانی، تمبر هندی، رب، آب لیمو، آب غوره، سرکه، تخم گشنیز، سماق	فلفل سیاه، فلفل سفید، میخک، زنجبیل، رازیانه، نعناع، آویشن، شوید، شقاقل
نوشیدنی ها و طعم دهنده ها	آب میوه های ترش، ترشی های طبیعی، آب زرشک، آب انار	عصاره انبه، آب انگور، آب سیب، آب هویج، عسل، شکر، نمک، شیرموز

<p>شیرعسل، شیره انگور، چای های گیاهی با طبع گرم،</p>		
<p>کباب کوبیده و برگ گوسفندی، ماکارونی، اسپاگتی، کیکها، بیسکوئیتها، اغلب غذاهای شور و شیرین، فرنی، حریره بادام،</p>	<p>آش انار، آش آلو، آش گوجه</p>	<p>غذاها</p>

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 مؤسسه تحقیقات حجامت ایران.

۴- TIM.IR

۵- HAKIMABBAS.IR

۶- TABIB-KHORASAN.IR

۷- 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.