

تنها راه خودشناسی علم مزاج شناسی است

از نبی مکرم اسلام و ائمه اطهار (علیهم السلام) نقل شده است: «من عرف نفسه فقد عرف ربه»

در مورد معرفت نفس، روایتی از امام صادق (علیه السلام) در تحف العقول نقل شده است که نقش علم طب را در این حوزه مشخص می کند.

الإمام الصادق عليه السلام : عرفان المرء نفسه أن يعرفها بأربع طبائع ، و أربع دعائم ، و أربعه أركان : فطبائعه : الدم و المرء و الریح و البلغم تحف العقول : ۳۵۴

امیرالمؤمنین علی (ع) فرمودند: «يا كَمِيلُ انَّ الانسانَ يُبوخُ من القلبِ و القلبُ يقومُ من الغداءِ فانظرَ فما تُغذِّي قلبَكَ

از قدیم الایام تأثیر غذاها بر روحيات و اخلاق انسانی مورد توجه دانشمندان بوده است و حتی این مطلب جزء فرهنگ توده های مردم شده است.

قرآن کریم سوره اسرا آیه ۸۴ قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَى شَاكِلَتِهِ

علامه طباطبائی در المیزان می فرماید شاکله یعنی مزاج انسان

طب و مزاج نسبت به اخلاق و تربیت یک رابطه تأثیرگذاری دو سویه دارد

از یک سو تغذیه و غلبه مزاج در تربیت و اخلاق مؤثر است و اصلاح مزاج تأثیر فوق العاده ای در نشاط، سلامتی و معنویت دارد

از سوی دیگر اختلالات اخلاقی و تربیتی عامل مهمی در پایداری اختلالات مزاجی است

**طب اسلامی، منشأ بیماری جسمی و روحی را انحراف مزاج از حالت تعادل خودش می‌داند و برای بازگرداندن سلامت، به برقراری تعادل بین چهار عامل: «گرمی، سردی، خشکی و تری» در بدن می‌پردازد.**

**به‌طور خاص امام صادق (علیه‌السلام) در مواجهه با یک طبیب هندی به منشأ و حیانی این دیدگاه اشاره کرده‌اند. در روایت آمده است که:**

روزی یک طبیب هندی در مجلس منصور دوانیقی به امام صادق (علیه‌السلام) عرض کرد: «آیا از آن‌چه که از علم طب نزد من هست، می‌خواهی به تو بیاموزم؟» حضرت پاسخ داد: «نه، زیرا آن‌چه نزد من از علم طب وجود دارد بهتر است از آن‌چه در نزد تو است.» او گفت: «نزد تو چیست؟» **حضرت فرمود: «گرمی را با سردی، و سردی را با گرمی، و خشکی را با تری، و تری را با خشکی، با توکل بر خداوند، درمان می‌کنم و سخن پیامبر اسلام را انجام می‌دهم که فرمود: «معدة، خانه درد است و مراقبت و پرهیز در غذا خوردن، همان دوا است»، و با بدن بر اساس عادتش رفتار می‌کنم.»** دانشمند هندی گفت: «آیا علم طب، غیر از این است؟» امام فرمود: «گمان می‌کنی من مثل تو این‌ها را از کتاب‌های طبی آموخته‌ام؟! نه، به خدا سوگند، جز از خداوند، از دیگری نیاموخته‌ام...» سپس سؤال‌هایی را از آن طبیب می‌پرسند که نمی‌تواند به هیچ‌کدام پاسخ دهد. و بعد از این که خودشان به آن سؤال‌ها پاسخ گفتند، آن طبیب می‌گوید: «این‌ها را از کجا آموخته‌ای؟» امام (علیه‌السلام) فرمودند: «از پدرانم و ایشان از پیامبر، و او از جبرئیل امین وحی و او از پروردگار که مصالح همه اجسام را داند» طبیب در آن وقت مسلمان شد و گفت: «تو داناترین مردم روزگاری» فَقَالَ لَهُ الْهِنْدِيُّ مِنْ أَيْنَ لَكَ هَذَا الْعِلْمُ فَقَالَ ع أَخَذْتُهُ عَنْ أَبِي ع عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ص عَنْ جَبْرِئِيلَ ع عَنْ رَبِّ الْعَالَمِينَ جَلَّ جَلَّالُهُ الَّذِي خَلَقَ الْأَجْسَادَ وَالْأَرْوَاحَ فَقَالَ الْهِنْدِيُّ صَدَقْتَ وَ أَنَا أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ وَ عَبْدُهُ وَ أَنَّكَ أَغْلَمُ أَهْلَ زَمَانِكَ.

الخصال، ج ۲، ص: ۵۱۲

قبلا عرض کردیم

امور طبیعی عبارت است از اموری که بنیاد بدن بر آنها استوار اند یعنی بدن انسان و سایر موجودات و مخلوقات مادی خدا از آنها به وجود آمده اند این امور عبارتند از :

۱- ارکان ۲- امزاج ۳- اخلاط ۴- اعضا ۵- ارواح ۶- قوا ۷- افعال

ارکان جمع رکن است به معنای اساس و پایه و رکن یا یا عنصر یا جسم بسیط که دیگر به غیر خودش تجزیه نمی شود و چهار عدد می باشند.

این چهار رکن عبارتند از : ۱- آتش ۲- هوا ۳- آب ۴- خاک

تمام موجودات از جمله انسان و اندامهای او از ترکیب ارکان اربعه خلقت (خاک و آب و آتش و هوا) به نسبت حکیمانه ای ایجاد و تولید شده اند

تعریف مزاج : کیفیت و حالتی است که بعد از مخلوط شدن و فعل و انفعالات ارکان با یکدیگر در موجود جدید به وجود می آید را مزاج می گوئیم.

مراحل تولید این کیفیت و مزاج از چه طریقی است؟

هضم‌های چهارگانه در بدن

۱- هضم معدی

۲- هضم کبدی

۳- هضم عروقی

۴- هضم بافتی

## فضولات چهارگانه در بدن:

همانگونه که هضم چهارگانه هست فضولات هم چهار نوع است : در مراحل هضم از هر هضمی به ناچارا زوائدی به وجود می آید که باید دفع گردند و این دفع در هر مرحله توسط نیروی قوه دفعه از بدن صورت می گیرد

**فضولات هضم اول** یا هضم معدی : از طریق روده ها به صورت مدفوع خارج می شود

**فضولات هضم دوم** یا کبدی : بیشتر به وسیله ادرار و از طریق کلیه دفع می شود و بخشی از آن اضافات صفراست که به کیسه صفرا و بخشی اضافات سودا به طحال می رود.

**فضولات هضم سوم** یا عروقی : با عرق کردن با نزله و آب بینی (زکام) و از طریق چشم دفع می شود.

**فضولات هضم چهارم** یا هضم بافتی : از طریق بازدم و بخارات تنفسی همچنین چرکی که از طریق سوراخ های پوستی روی لایه پوست می آید و ناخن و مو و منی دفع می شود.

**نکته :** هر کدام از هضم ها که صحیح صورت نگیرد یا فضولاتش درست دفع نشود شخص دچار بیماری می شود.

**تعریف خلط :** جسم روان و مرطوبی است که توسط غذای انسان پس از مراحل هضم در کبد تولید می شود (در حقیقت مایعی است که حاصل غذای پخته شده در کبد است و در رگها ریخته می شود و چهار ترکیب با خودش دارد)

اصل این اخلاط از چهار رکن خلقت تشکیل یافته است (آتش و آب و هوا و خاک)

**پس اخلاط اربعه در واقع معادل همان عناصر اربعه هستند :**

معادل آتش : خلط صفرا

معادل هوا : خلط دم

معادل آب : خلط بلغم

معادل خاک : خلط سودا

جایگاه اخلاط چهارگانه :

اگرچه هر چهار خلط در خون موجود است اما خداوند حکیم برای صفرا و سودا جایگاه دیگری هم برای ذخیره در نظر گرفته است:

جایگاه ذخیره صفرا: کیسه صفرا

جایگاه ذخیره سودا: طحال

خیلی مهم: راه تولید خلط سالم تغذیه سالم و هضم صحیح و دفع مناسب است

تعریف مزاج: کیفیت و حالت طبیعی هر یک از اخلاط

خلط صفرا از آتش کیفیتش گرم و خشک

خلط دم یا خون از هوا کیفیتش گرم و تر

خلط بلغم از آب کیفیتش سرد و تر

خلط سودا از خاک کیفیتش سرد و خشک

## نکته : چند اصطلاح

هر انسانی از زمانی که به دنیا می آید و تا زمانی که می میرد ، سه نوع و سه دسته مزاج را تجربه می- کند.

### ۱ - مزاج ذاتی و سرشتی و جبلی:

### ۲ - مزاج پایه:

### ۳ - مزاج غلبه که بیماری است و همه گرفتاریهای ما به خاطر غلبه است ،

### نشانه ها و علائم ظاهری فرد متعادل چیست ؟

شخصی که تعادل مزاجی دارد :

یعنی از جهت سردی و گرمی و رطوبت و خشکی دقیقاً به یک اندازه باشد.

نشانه ظاهری چنین فردی اینگونه است : قد و پهنای بدن (طول و عرض بدن) مناسب است.

رنگ پوست گندمگون است و عروق بدن در او آشکار است و پیداست.

پراکندگی مو در بدنش متعادل است یعنی نه خیلی کم و نه خیلی زیاد است و موها نه خیلی ضخیم و درشت و نه خیلی نرم و لخت.

ابعاد سینه نه درشت و کبوتری و نه کتابی و متناسب است.

شانه ها مناسب است ، گردنش نه گردن کلفت است و نه گردن باریک.

دهانش متناسب است و نه خیلی گشاد و نه خیلی غنچه ای.

بینی اش نه خیلی درشت است و نه خیلی ریز و باریک و متناسب است.

تک تک اندامهای بدن او از جهت ظاهری متعادل است.

### نشانه های رفتاری این افراد چگونه است ؟

دوستی و محبتش به اندازه است ، کینه و غیرتش به اندازه است ، واکنشش در مقابل حوادث متعادل است ، خواب ، کار و تلاشش به اندازه است ، شجاعتش ، شجاعت است نه حماقت توانایی جسمی و جنسی اش متعادل است ، تمایلش به غذا خوب است یعنی هم ترشی دوست دارد و هم شیرینی و هم شوری.

\*\*\* هیچ فرد متعادل مزاجی در حال حاضر وجود ندارد و این فقط یک معیار است و فقط امام حاضر (عج) چنین هستند و به خاطر تعادل مزاجی ایشان دارای عمر طولانی و با کیفیت بالا هستند .

صل الله علیک یا بقیه الله