

مزاج انواع

خلاصه ای از مزاج شناسی از دیدگاه طب سنتی اسلامی

تالیف : حسین خیراندیش

| | |
|---|----|
| مزاج انواع | ۱ |
| خلاصه ای از مزاج شناسی از دیدگاه طب سنتی اسلامی | ۱ |
| مقدمه: | ۴ |
| ارکان | ۶ |
| سرآغاز بحث ها | ۶ |
| تبدیل مواد چهارگانه در طبیعت به مزاج | ۶ |
| قوانین ارزیابی مزاج ها | ۷ |
| درجات گرمی و سردی | ۷ |
| اخلاط مواد سازنده بدن انسان و حیوان | ۷ |
| نسبت اخلاص مورد نیاز و نقش آن در ساختار بدن انسان | ۸ |
| تیپها و مزاج های گوناگون انسانی | ۸ |
| چگونگی حفظ و ایجاد سلامت | ۹ |
| اصول حاکم بر درمان | ۹ |
| ضرورت دانستن گرمی ها و سردی ها | ۱۰ |
| مزاج بیماری ها نیز مزاج ارکان است | ۱۰ |
| بُعد دوم شخصیت انسان | ۱۰ |
| آیا رفتارها و پندارها هم مزاج دارند؟ | ۱۱ |
| مزاج غذاها چگونه ارزیابی می شود؟ | ۱۱ |
| غذاهای گرم و تر | ۱۲ |
| مزاج غذاها، سبزیجات، میوه ها و دانه ها | ۱۲ |
| تعریف غذا و نقش آن در بروز اخلاط | ۱۳ |
| غذاهای صفراساز | ۱۳ |
| غذاهای خونساز یا دم زا | ۱۴ |
| غذاهای گرم و تر | ۱۴ |
| غذاهای سرد و تر یا غذاهای بلغم زا | ۱۵ |
| غذاهای سوداساز | ۱۵ |
| غذاهای سرد و خشک | ۱۶ |
| غذاهای معتدل | ۱۷ |
| چند نکته در مورد چگونگی شکل گیری مزاج غذاها | ۱۷ |
| آیا می توان غذاهایی با مزاج معتدل تهیه کرد؟ | ۱۸ |

فهرست مطالب

| | |
|--|----|
| مزاج رفتارها | ۱۸ |
| رفتارهای گرم | ۱۸ |
| رفتارهای سرد | ۱۸ |
| رفتارهای سودازا | ۱۸ |
| مسهل یا تعدیل کننده اثرات مواد غذایی | ۱۹ |
| مزاج لباس ها و پوشش ها | ۲۰ |
| مزاج خانه و مسکن | ۲۰ |
| مزاج عطرها | ۲۱ |
| مزاج رنگ ها | ۲۱ |
| مزاج چهره ها | ۲۲ |
| مزاج صداها (اصوات) | ۲۳ |
| مزاج صداهای طبیعت | ۲۵ |
| مزاج صداهای صنعتی | ۲۵ |
| مزاج نواهای موسیقی | ۲۶ |
| مزاج آوای معنوی | ۲۸ |
| مزاج لحن و طنین صدا | ۳۰ |
| مزاج آوای آسمانی | ۳۱ |
| مزاج آوای قرآنی | ۳۱ |
| مزاج دودها | ۳۲ |
| مزاج زخمها | ۳۳ |
| مزاج فلزات | ۳۳ |
| مزاج سایه ها | ۳۳ |

مقدمه:

مزاج شناسی یکی از علومى است که از دیر زمان مورد توجه عام و خاص بوده است، همه انسان‌ها صرف نظر از میزان سواد و رشته تحصیلی و گرایش اجتماعى نسبت به مفاهیم مزاج شناسی واقف بوده و هر کدام به تناسب میزان فهمی که از آن داشتند در تمامی شئون زندگی از این علم بهره می‌بردند.

تمامی کارشناسان رشته‌های مختلف علوم اجتماعى، صنعتى، معماری و کشاورزی، و طب و نجوم و تعلیم و تربیت و علوم سیاسى نیز به طور کامل از این علم در موضوعات مورد بحث خود استفاده می‌کردند و ساختار نظام علمى خود را بر مبنای مزاج شناسى استوار می‌ساختند.

از این رو هیچگاه جهت‌گیری علمى صنعتگران در خلق ابزار مورد نیاز خود سویی مخالف نظام زیست پیدا نمی‌کرد و رودرروى قانونمندیهای حاکم بر نظام طبیعت قرار نمی‌گرفت.

از زمانى که با ورود علوم جزءنگر غربى فرهنگ و تمدن شرقى تحت تأثیر قرار گرفت و ساختار کلان حاکم بر فرهنگ خویش را از دست داد، این علم نیز به انزوا کشیده شد و از صحنه کاربرد زندگی حذف گردید. یک به هم ریختگی، بی‌نظمی، تکرار، دوباره‌کاری تفکرات و اندیشه‌های ضد و نقیض و نابسامانى شدیدی در طراحی نظام زیست پدید آمد که موجب گردید، تلاش صنعتگران و متفکران و اندیشمندان علوم مختلف جهتى مخالف نظام کلان حاکم بر طبیعت پیدا کند در نتیجه قوانین و قواعد علمى وضع شده توسط آنان همه روزه نیازمند تغییر گردد.

از میان همه رشته‌های علمى رشته‌ای که بیشترین خسارت را با حذف علم مزاج شناسى متحمل گردید رشته طب و درمان بود.

به نحوى که با حذف مفاهیم سردى و گرمى از سیستم طب و درمان بخش عمده‌ای از بیماری از قلمرو تشخیص خارج شده و کارشناسان را دچار ابهام ساخت. مثلاً گفته می‌شود زنجبیل درمان سردرد است لکن در مطالعات علمى انجام شده معلوم شد زنجبیل موجب درمان ۷۰ درصد از درد بیماران گردیده ولى در ۲۱ درصد موجب تشدید و در جمعیتى دیگر نیز موجب بروز خارش و اگزما است.

در حالى که با دیدگاه مزاج شناسى زنجبیل یک داروى گرم است و مى‌تواند سردرد سرد را بهبود بخشد و هرگاه برای سردرد مورد استفاده قرار گیرد موجب تشدید سردرد و چنانچه برای افراد دارای مزاج گرم و خشک استفاده شود باعث خارش و اگزما مى‌شود. به همین ترتیب این قاعده مشمول تمامی غذاها، داروها و رفتارها نیز می‌گردد.

برای شایع‌سازی این علم و کاربرد آن در نظام زیست مردم لازم است یک نگاه عمیق به تمامی عناصر طبیعى و غیر طبیعى افکنده شود تا مزاج آنها بررسی و قابل طرح گردد. این کار مستلزم یک بررسی و تحقیق دامن‌دار است که

توسط مؤلف در شرف انجام است که انشاءالله با توفیق الهی به زودی مطالب جامع تری در قالب کتاب مزاج شناسی تقدیم می گردد.

قبل از اینکه آن کار اساسی انجام شود ضروری بود نموداری جامع لکن مختصر از مزاج شناسی را در جزوه ای تدوین و خدمت مردم عزیز تقدیم شود تا ضمن فهم حوزه عظیم این رشته در نظام زندگی، با صرف زمانی محدود از اطلاعات ضروری بهره مند گردیده و با الفبای آن آشنا شوند و در عین حال مفاهیم مزاج شناسی را در زندگی خود تجربه کنند و این کار موجب زمینه‌ای گردد تا علاقمندان موضوع در رشته های مختلف، کاربرد آن را در موضوعات گوناگون پیگیری نموده و با نگاه های کارشناسانه ابعاد گوناگون این بحث معطوف گردد و نظام زیست انسان ساختار خود را با نظام طبیعت سازگار و همسان نماید تا امکان طراحی زندگی انسان ها موافق با نظام طبیعت و سرشت انسان گردد.

والله الموفق و هو المستعان

حسین خیراندیش

۱۳۸۸/۴/۳

ارکان

سرآغاز بحث ها

نظام هستی بر پایهٔ ستون استوار است؛ آتش، هوا، آب و خاک. از این چهار ستون ویژگی هایی از نظر سردی و گرمی دارند که آنان را نسبت به دیگری متمایز می سازد.

آتش گرم و خشک است.

هوا گرم و تر است.

آب سرد و تر است.

خاک سرد و خشک است.

رکن پنجمی نیز وجود دارد که روح حاکم بر ستون های چهارگانه را تشکیل میدهد، قدرت فهم و درک نیکی ها و پلیدی ها از آن این رکن است.

ماه و خورشید و سیارات و ثابتات، پرتوافکن این بستر حیاتند، و هر کدام با تابش متنوع خود در زمان های متفاوت تشعشعات ویژه ای را بر سر ما می پراکنند و لحظات زندگی ما را متغیر می سازند.

از دامن این چهار رکن، طبیعت زیبا شکل گرفته و گیاهان و حیوانات و انسان پدید آمده است. از این جهت مخلوقات پدید آمده در دامن این ارکان نیز ویژگی هایی از گرمی و سردی و خشکی و تری را در خود دارند، لکن به تناسب نوع سرشت اولیه و مکان زیست هر کدام به مقدار کم یا بیشتر از این ویژگی ها برخوردار شده اند.

نسبت تعادل گرمی و سردی در تن موجودات را خداوند تبارک و تعالی تعیین می کند. (و جعلنا لکل شیء قدراً)^۱ سلامتی موجود در آن است که آن قدر و اندازهٔ تعیین شده را حفظ نماید. برای حفظ کردن آن باید هر فردی به مقداری معین از گرمی و سردی و تری و خشکی را وارد تن خود سازد. این امر از طریق خوراک، از طریق فضای اطراف و بهره مندی از گرما و سرمای محیط و نیز از طریق رفتار میسر می گردد.

تبدیل مواد چهارگانه در طبیعت به مزاج

برآیند اثر چهار رکن مزبور در گیاهان نیز چهار ویژگی متمایز ایجاد می کند و موجب دسته بندی گیاهان می شود. چون ما از گیاهان برای تغذیه استفاده می کنیم باید ویژگی های آنها را بدانیم تا از میان آنها غذاهای مناسبی برای تغذیه خود تدارک نمائیم.

در میان طبیعت زیبا دسته ای از گیاهان دارای مزه ای شیرین هستند و گروهی تلخ، دسته ای دیگر دارای مزه ای ترش، گروهی مزه ای شور، جمعی نیز مزه ای تند دارند و گروهی گس مزه یا بی مزه هستند.

^۱ - برای همه چیز قدر و اندازه ای مناسب آن قرار داده ایم.

هر کدام از این مزه‌ها و حتی بوها گویای ویژگی خاصی هستند که در این گیاهان نهفته است. رنگ گیاهان نیز گویای خاصیتی هستند که می‌توان از آن قاعده‌ای نسبی استنتاج کرد.

قوانین ارزیابی مزاج‌ها

مجموعه شیرینی‌ها، تلخی‌ها (به جز کافور)، تیز مزه‌ها و نیز مزه‌های شور گرم هستند، مجموعه ترشی‌ها و گس مزه‌ها سرد هستند (مانند مزه کیوی، خیار). از طریق رنگ و بو نیز می‌توان مزاج را ارزیابی کرد لکن قانون مزه‌ها کامل تر است.

درجات گرمی و سردی

مزه‌ها دارای درجات متفاوتی از شیرینی، تلخی، شوری و تندی هستند به همین ترتیب دارای مراتب مختلفی از میزان گرمی و سردی خواهند بود.

مثلاً میزان تلخی دُم خیار با میزان تلخی نعنا متفاوت است و نعنا تلخ تر از دم خیار است. از این جهت نعنا نسبت به دم خیار گرمی درجه ۲ محسوب می‌شود. تلخی کدوی حنظل نسبت به نعنا خیلی بیشتر است از این جهت کدوی حنظل گرمی درجه ۴ دارد.

یا مثلاً شیرینی انگور با شیرینی خرما متفاوت است. شیرینی خرما نیز با شیرینی عسل متفاوت است. نیز شیرینی عسل شبدر با شیرینی عسل آویشن فرق داشته که بدین ترتیب مراتب گرمی شیرینی‌ها نیز متفاوت است. انگور گرمی درجه ۱ و عسل آویشن دارای گرمی درجه ۴ می‌باشد. به همین ترتیب درجات شوری‌ها، تندی‌ها و ترشی‌ها تعیین می‌شوند.

اخلاط مواد سازنده بدن انسان و حیوان

حیوانات و انسان از طبیعت تغذیه می‌کنند، غذای مصرف شده پس از هضم و جذب تبدیل به موادی می‌گردد که با آن مواد حرکت و رشد اندام‌های گوناگون بدن تأمین و موجب بازسازی اعضاء آسیب دیده می‌شوند. این مواد صفرا - دم - بلغم و سودا نام دارند.

این اخلاط نیز مانند چهار رکن نظام طبیعت دارای ویژگی‌هایی از حیث گرمی و سردی هستند، مثلاً صفرا گرم و خشک است، دم (خون) گرم و تر است، بلغم سرد و تر و سودا سرد و خشک است.

این مواد چهارگانه ابزار ساخت اندام‌های گوناگون هستند، و به تناسب کم یا زیادی هر کدام از این مواد، بدن انسان همان ویژگی را در خود آشکار می‌سازد.

هر کدام از گیاهان یا مزه‌هایی که مطرح شد موجب ساخت ماده‌ای در بدن می‌شوند که آنها را خلط می‌نامند، و این خلطها به ترتیبی که ذکر شد نامگذاری می‌شود. از این رو میوه گرم و خشک را صفرازا می‌نامند، و گیاهان رسیده سرد و تر را صفرازا می‌گویند.

هرگاه میوه‌ای سرد و خشک بیش از حد مصرف شود سودازا می‌شود و برعکس گس مزه و نفوذ کننده‌ها نقش سودازایی دارند - مانند سرکه و انار.

مصرف میوه‌هایی موجب تولید خون می‌شود مانند خرما و انگور که آنها را غذاهای دم‌زا می‌نامند. خوراکی‌های سرد و تر مانند ماست کم‌چرب، ترشی‌ها و گس مزه‌ها مانند خیار و گوجه فرنگی غذاهای بلغم‌زا نامیده می‌شوند.

نسبت اخلاص مورد نیاز و نقش آن در ساختار بدن انسان

بدن انسان‌ها با ترکیب این اخلاط ساخته می‌شود. وجود بیشتر یا کمتر هر کدام از مواد در بدن موجب تغییر شکل ساختمان بدن انسان - تفاوت صورت، زیبایی، درشتی و باریکی اندام، رنگ پوست، پراکندگی مو در تن، شکل و رنگ موها و پنهانی یا آشکاری عروق در بدن می‌گردد و نیز توانایی‌های متفاوتی را پدید می‌آورد و رفتارهای متغیری را در انسان بروز می‌دهد.

بر اساس میزان پراکندگی نسبی این اخلاط در بدن، افراد دسته‌بندی می‌شوند. از اینجاست که تیپ‌های متفاوت مزاجی پدید می‌آید. هر کدام از این تیپ‌ها، دارای اندامی خاص با اشکال گوناگون و گرایش‌های غذایی، رفتاری و اخلاقی و علاقمندی متفاوتی خواهند بود.

تیپ‌ها و مزاج‌های گوناگون انسانی

هرگاه میزان پراکندگی مواد چهارگانه: صفرا، دم، بلغم و سودا در بدن به تناسب وجود داشته باشد فرد دارای مزاجی معتدل خواهد بود.

هرگاه مقدار صفرای موجود در تن فرد به نسبت فرد معتدل افزایش یابد فرد دارای مزاجی صفراوی و هرگاه مقدار دم موجود در تن انسان نسبت به فرد معتدل افزایش یابد فرد دارای مزاجی دمووی خواهد بود و اگر مقدار بلغم در تن فرد نسبت به فرد معتدل افزایش یابد فرد دارای مزاجی بلغمی و زمانی که مقدار سودای موجود در تن انسان نسبت به فرد معتدل افزایش یابد فرد دارای مزاجی سوداوی خواهد بود. بدین ترتیب از برآیند مواد چهارگانه در تن انسان تیپ-های متفاوتی پدید می‌آید که به تناسب میزان گرمی و سردی و خشکی و تری موجود در تن آنها، درشتی و ریزی، باریک اندامی و یا چاقی و لاغری و سایر ویژگی‌های ظاهری ایجاد می‌شود.

با افزایش هر کدام از این مواد در تن بطور کلی چهار تیپ دیگر نیز پدید می‌آید.

تیپ های انسانی دقیقاً مساوی همدیگر نیستند، از این رو دسته بندی های زیادی از این پنج تیپ اصلی نشأت می گیرد - که خیلی تفاوت اساسی در بین آنها وجود ندارد - مزاج شناسی سعی می کند به مشترکات کلی و به بیشترین ویژگی های مشترک بین انسانها توجه دهد.

چگونگی حفظ و ایجاد سلامت

هر کدام از تیپ های مذکور دارای تعادلی نسبی هستند که موجب حفظ سلامت آنها است. یعنی یک نفر صفراوی تا زمانی که در طبع خود متعادل است سالم است، یک نفر دمووی، بلغمی و سوداوی نیز به همین ترتیب لکن در گرایشات غذایی، تمایلات رفتاری و حساسیت ها، علاقمندی به آب و هوا و رفتارها و مسایل اجتماعی تفاوت هایی با همدیگر خواهد داشت.

اگر بخواهیم این افراد را در حالت سلامت نگه داریم باید سعی کنیم تا اخلاط موجود در تن آنها از حد تعادل خارج نشود. برای حفظ این تعادل باید گرمی و سردی های مورد نیاز هر کدام به اندازه مورد نیاز جذب بدن شود - در صورتی که گرمی و سردی به اندازه در تن وجود داشته باشد تن در حال تعادل باقی می ماند و حفظ تعادل یعنی حفظ سلامت، و هرگاه به هر دلیلی تن از مسیر تعادل خارج شد و گرمی یا سردی یا خشکی و یا تری بدن افزایش یافت موجب بروز بیماری می گردد - این افزایش ویژگی ها یا سراسری است و در تمام بدن پدید می آید یا در یک اندام وجود دارد - وقتی در سراسر بدن پدید آمد آن را غلبه اخلاط می نامیم که موجب بیماری فراگیر می گردد مانند فشار خون، یا غلظت خون، اگر این خلط یا ماده در یک اندام افزایش یا کاهش پیدا کرد موجب بیماری همان اندام می شود مانند افزایش صفرا در سر که موجب سردرد می گردد - یا افزایش بلغم در زانو که موجب درد و ورم زانو می شود. یا افزایش سردی در مغز که موجب فراموشی می گردد.

در این حالت باید مواد بدن را به حالت تعادل برگرداند؛

بنابراین ایجاد تعادل در بدن یعنی درمان

حفظ تعادل = سلامتی

ایجاد تعادل = درمان

اصول حاکم بر درمان

برای حفظ سلامتی باید در بدن اخلاط را به تعادل نگه داشت. یعنی برای نگهداری آنها باید اخلاط را تقویت کرد. برای تقویت هر کدام لازم است غذای زاینده همان ماده یا خلط را به بدن رساند. از این رو به این کار می گویند "تقویت به عین".

هرگاه یک یا چند ماده در بدن افزایش پیدا کند موجب بروز بیماری میشود. برای درمان آن بیماری باید آن ماده را کاهش داد و برای کاهش ماده اضافی باید از ضد آن استفاده کرد. مثلاً برای کاهش حرارت (صفرا) باید رطوبت را

افزایش داد (از صفرازا بهره گرفت) و برای کاهش سردی و خشکی باید از حرارت و رطوبت استفاده کرد (سودازدا). از این رو به این قاعده می گوئیم درمان به ضد و تقویت به عین.

ضرورت دانستن گرمی ها و سردی ها

برای حفظ سلامت و درمان بیماری ها لازم است ما گرمی ها و سردی ها را بشناسیم تا با بهره گیری درست و بجا از آنها بدن خود را در حال تعادل نگهداری کنیم و در صورت بروز بی تعادلی و بیماری از آنها برای درمان بهره بگیریم. دانستن گرمی ها و سردی ها موجب توان تطبیق آن با مزاج تن و روان انسان گشته و از عوارض جانبی مصرف غذاها و داروها می کاهد. نیز هر چقدر میزان اطلاعات انسان از این ویژگی ها بیشتر باشد و توانایی فهم دقیق تری از مزاج داشته باشد، بر شتاب درمان بیماری ها افزوده میشود.

مزاج بیماری ها نیز مزاج ارکان است

بنابراین همچنان که ستون های نظام خلقت بر چهار رکن اصلی استوار است، بیماری ها نیز به دو دسته بزرگ و چهار دسته کوچک تقسیم می شوند. (الف) بیماری های گرم، (ب) بیماری های سرد - بیماری های (۱) سرد و خشک، (۲) سرد و تر، (۳) بیماری های گرم و خشک و (۴) گرم و تر.

بُعد دوم شخصیت انسان

گفتیم رکن پنجمی در طبیعت وجود دارد که توان درک خوبی ها و بدی های نظام هستی را به انسان می بخشد. از این رکن با نام های متفاوتی در منابع یاد می شود، جوهر، نفس، روح الهی نام های این رکن هستند. آنچه مورد توجه ماست این است که انسان نیز دارای روح الهی است - چهار ماده ای که از آن نام بردیم به نام صفراء، دم، بلغم و سودا عناصر مادی نظام خلقت بدن انسان هستند و از آنها ساختار مادی بدن پدید می آید - از هضم و جذب غذا در بدن انسان خون تولید می شود و این خود دارای ترکیباتی است که بخشی از آن محلول و بخشی دیگر غیر محلول و به شکل بخار است، مواد محلول را خلط می نامیم و مواد بخاری را روح می نامیم. این بخارها ترکیب، خاصیت و شکل ها مزاج متفاوتی به خود می گیرند (مانند گاز سرکه و بوی عطر) و در اندام مختلف جا می گیرند. این بخارها را نیز روح می نامیم منتهی این ارواح، ارواح مادی هستند، آن بخاری را که در قلب جایگزین می شود، روح حیوانی و آن بخاری که در کبد لانه می گزیند روح نباتی و بخاری که در مغز پدید می آید را روح انسانی و بخاری که در اندام جنسی بروز می کند را روح جنسی می نامیم.

این بخارات به طور همیشگی در بدن وجود دارند و ابزار حیات و تحرک مادی بدن هستند، علاوه بر این بخارات که آنها را ارواح مادی نامیدیم. یک منبع قدرت و درک دیگری نیز در بدن وجود دارد که بعد از چهار ماهگی پس از شکل

گیری جنین در بدن رسوخ می کند و از طریق روح حیوانی در سراسر بدن منتشر می شود و با انسان می آمیزد، و انسان را کامل می سازد و با او موجود، انسان می شود و نسبت به سایر حیوانات برتری می جوید، و با آن خیر و شر را درک می کند.

این توانایی در حال خواب در بدن نیمه فعال است و در حال بیداری کاملاً فعال است. در زمان تعادل اخلاط چهارگانه با تمام قوا و کامل بر تن جاری است و در زمان عدم تعادل قوا تسلطی ناقص بر بدن دارد، به این توانایی می گوئیم روح انسانی. روح انسانی تا زمانی که گرمی اخلاط چهارگانه و بخار ارواح چهارگانه در بدن وجود دارد، در بدن حضور دارد. و زمانی که تمامی بدن به سردی گرائید از بدن خارج می شود. از این زمان دوران مرگ تن شروع می شود ولی زندگی روح انسانی خارج از تن ادامه دارد (النفس جسمانیة الحدوث و روحانیة البقاء).

آیا رفتارها و پندارها هم مزاج دارند؟

علاوه بر مزاج گیاهان و حیوانات، فصل ها، زمانها، شب و روز، موقعیتهای جغرافیایی متفاوت، مکانها، دریاها، جنگل ها، کوهستان، کویر، دشت زیبا، زندان، محل انجام رفتارهای زشت و محل انجام کارهای خیر و نیکو - همه دارای مزاجی از جنس گرمی و سردی هستند.

شادی و غم، تکبر، حسرت، نفرت، حرص و آز، بخشایش، تواضع، نوع دوستی و مهربانی و خشونت و تمامی رفتارها، پندارها، و حتی مجموعه شنیداری ها نیز دارای مزاجی از نوع سردی و گرمی هستند، مانند اینکه غم سرد است و شادی گرم، کلمات امیدبخش گرم هستند، و پیام های ناامید کننده سردی به تن و روان می دهند.

دوستی ها گرمند و خشونت و دشمنی ها سردند. درک رفتارها و پندارها و بوها و درک مناظر زشت و زیبا و مزاج نیکی ها و پلیدی ها از طریق روح انسانی به بدن منتقل می شود. و می تواند به بدن گرما ببخشد، و یا سردی منتقل کند. از این رو پنداری منفی می تواند اشتهاى انسان را کور کند - و ضربان قلب را کاهش دهد. و کارآیی بدن را به حداقل برساند - برعکس امید موفقیت می تواند ضربان قلب را افزایش دهد، به انسان نشاط بدهد - و توان و انرژی انسان را چندین برابر نماید.

حرص و آز می تواند موجب بروز بیماری گردد - ریاکاری می تواند انسان را خسته کند - صداقت و یکرنگی شجاعت می آفریند - بخشندگی آسودگی خاطر و نشاط روح و روان و پرکاری جسمی ایجاد می نماید. دل بستگی رنج آور و وارستگی نجات بخش است.

مزاج غذاها چگونه ارزیابی می شود؟

هرگاه مصرف غذایی در فرد معتدل گرمی ایجاد کرد آن غذا گرم است و اگر سردی پدید آورد آن غذا سرد است و به همین ترتیب اگر ایجاد گرمی و خشکی کرد و یا موجب افزایش سردی و رطوبت شد یعنی غذا گرم و خشک یا سرد و تر است.

غذاهای گرم و تر

خوردنی هایی را که نام می بریم گرم و تر هستند، یعنی در بدن گرما و رطوبت پدید می آورند و موجب خونسازی می شوند - قبل از طرح نام آنها به این نکته توجه می دهیم که هر کدام از این خوردنی ها دارای درجه ای از گرمی هستند و نمی توان رتبه بندی دقیقی از آنها ارایه داد، نیز در عمل غیر ممکن است. انگور - خربزه - موز - توت سفید - سیب - کشمش - توت خشک

مزاج غذاها، سبزیجات، میوه ها و دانه ها

در دامن طبیعت گیاهان پدید می آیند. گیاهان نیز هر کدام دارای مزاجی هستند که نشان دهنده درجه ای از گرمی و سردی هستند، گرمی و خشکی و سردی و خشکی نیز از میان آن ها باز شناسانده می شوند. چگونگی فهم این گرمی و سردی را توضیح داده ایم، اکنون به توضیح اصناف سردی و گرمی، گرم و تر، سرد و تر، گرم و خشک، سرد و خشک غذاها می پردازیم.

فهم این موضوع برای سازگار کردن غذا با مزاج ما مفید است.

غذاها دارای دو ویژگی اساسی هستند، که از طریق آن ویژگی ها اثربخشی خود را بر بدن انسان آشکار می سازند.

۱- ویژگی مزاجی

۲- ویژگی کیفی

ویژگی مزاجی: شامل گرمی و تری، سردی و تری و سردی و خشکی و گرمی و خشکی است که مطرح شد و مراتب آن نیز به نسبتی تقریبی بیان کرد.

این قاعده مشمول همه خوردنی هاست، اعم از سبزیجات، حبوبات، میوه ها، صیفی جات و دانه ها می شود. حتی علف ها و درختان مختلف نیز درجاتی از گرمی و سردی همراه دارند.

نکته: برخی از غذاها دارای مزاجی معتدل هستند. یعنی از درجه متعارفی از سردی و گرمی برخوردارند - اما جالب توجه است که برخی از غذاها و سبزیجات خود را با مزاج سازگار می کنند و مزاج خود را بر حسب نیاز تن مصرف کننده تغییر می دهند، مانند بنفشه - این گیاه برای افراد سرد مزاج گرمی می دهد، و برای افراد گرم مزاج سردی پدید می آورد.

سبزیجات دیگری نیز هستند که تغییر مزاج به فصل می دهند مانند بادمجان که در فصل گرما سردی می دهد، و در فصل سرما گرمی ایجاد می کند - با عدم اطلاع از این ویژگی بادمجان در برخی منابع گرم تعریف شده ولی در عمل می بینیم که سردی پدید می آورد.

ویژگی های کیفی: علاوه بر ویژگی سردی و گرمی خاصیت های دیگری نیز در گیاهان نهفته است که باید مورد توجه قرار گیرد مانند قابض بودن در نعناء یا قدرت رفع انسداد در خرفه یا قدرت التیام بخشی در بارهنگ، قدرت

زداینده‌ی سودای عمق در اسفند و قدرت ترمیم استخوان در روغن حیوانی، و قدرت ایجاد عضلات که در زیتون وجود دارد، و به همین ترتیب در سایر گیاهان و نیز قدرت نفوذ در عمق که در نمک وجود دارد.

تعریف غذا و نقش آن در بروز اخلاط

غذاهای صفرا ساز

صفرا یکی از موارد مورد نیاز بدن انسان است، صفرا موجب ایجاد گرمی و انرژی در بدن انسان می‌شود. صفرا عامل گذر خون به مویرگ‌های ریز اندام‌های بدن انسان است. صفرا موجب سرعت در هضم غذا می‌شود. هرگاه صفرا در بدن انسان کاهش یافت بدن سرد می‌شود، توانایی خود را از دست می‌دهد، سست و بی‌حال می‌گردد. پرخوابی پدید می‌آید، اراده سست می‌شود، نشاط انسان کاهی می‌یابد، شور و احساسات و امید به آینده رخت بر می‌بندد، احساسات منفی و پندارهای منفی بافانه تفکرات انسان را در بر می‌گیرد، خستگی زودرس پدید می‌آید، چربی خون افزایش پیدا می‌کند، فشار خون بالا می‌رود، غلظت خون ایجاد می‌شود. حافظه کاهش پیدا می‌کند، نفخ معده پدید می‌آید، شتاب هضم غذا کند می‌شود، حالت تهوع در معده ایجاد می‌شود.

بنابراین لازم است برای رفع مشکلات فوق و با پیشگیری از بروز آنها ما غذاهای صفرا ساز، مصرف کنیم تا صفرای مورد نیاز بدن ما تأمین گردد.

البته افزایش صفرا نیز موجب بیماری‌هایی می‌گردد که برخی از آنها را نقل می‌کنیم. افزایش صفرا موجب گرمی بیش از حد تن، داغ شدن پاها، سردرد در فصل گرما و زمان استشمام بوهای گرم، خارش و آلرژی در بدن می‌گردد.

صفرای بیش از حد موجب بروز عصبانیت آنی می‌شود، تشنگی زودرس، تلخی دهان، بی‌اشتهایی، بی‌قراری ناشی از صفرای بیش از حد است.

هرگاه صفرا از حد خود تجاوز کرد می‌تواند موجب بروز کم‌خونی گردد. بنابراین ما باید - حد حضور صفرا در بدن را رعایت کنیم.

غذاهای صفرا ساز معمولاً غذاهای گرم و خشک هستند.

میوه‌های گرم و خشک؛ انبه، به، نارگیل، زیتون، خرما، شکر سرخ.

دانه‌های گرم و خشک؛ شاه‌دانه، شنبلیله، فندق، پسته، جو دوسر، نخود، لپه.

گوشت‌های گرم و خشک؛ گوشت گنجشک، کبوتر، غاز، گوشت پستانداران وحشی (گوزن، آهو)، شتر، مرغابی، شترمرغ.

لبنیات گرم و خشک؛ عبارتند از پنیر مانده.

سبزیجات گرم و خشک؛ سیر، پیاز، کرفس، ترب، پونه، بادنجان، فرنجمشک، مرزه، کنگر، نعناع، شوید، شنبلیله، ریحان، تره، شاه تره، ترخون، پیازچه.

روغن های گرم و خشک: عبارتند از روغن گردو، روغن تخم کتان، روغن زیتون، روغن یاسمین و نسرين، روغن شاه دانه، روغن مرزنجوش، روغن سوسن.

عطرهای گرم و خشک: مشک، زعفران، کوشنه.

ادویه گرم و خشک عبارتند از زیره، زنیان، سیاه دانه، فلفل، دارچین، زنجبیل، خولنجان، خردل (ادویه جات عموماً گرم و خشک هستند).

غذاهای خونساز یا دم ز

همچنانکه توضیح داده شد در طب اسلامی و طب سنتی بخشی از مواد پدید آمده در اثر هضم غذا که در کبد تولید می شود را منشأ تولید خون می نامند. (البته این بخش حدود نیمی از موادی است که اصطلاحاً در طب کلاسیک) و اصطلاح عامی تماماً خون نامیده می شود.

بدن انسان به وسیله خون سلول ها، عضلات و ماهیچه ها، سیستم عصبی و... را تغذیه می کند. جریان خون توانایی و انرژی بدن را تأمین و بازسازی سلول ها و اعضا آسیب دیده را تسهیل می کند. واکنش های دفاعی بدن در مقابل بیماری ها، میکروب ها و ویروس ها توسط ذرات معلق در خون (گلوب های سفید) و آنتی کرهای مترشح در خون صورت می گیرد و نیز تنفس سلول ها از طریق تبادل اکسیژن محلول در خون روشن انجام پذیر است. از این رو ما باید غذاهای خون ساز را بشناسیم تا برای تأمین خون بدن از آنها بهره بگیریم.

در طب سنتی ایران و طب اسلامی تمامی غذاهای گرم و تر غذاهای خون ساز هستند اعم از میوه ها، سبزیجات، دانه ها، لبنیات و فرآورده های دامی و گوشتی.

غذاهای گرم و تر

سبزیجات گرم و تر: عبارتند از شبدر، یونجه، شاهی، طرخون، پیازچه، پیاز قرمز، تربچه

میوه های گرم و تر؛ انگور، انار شیرین، موز، سیب، گلابی، زیتون

دانه های گرم و تر؛ گندم، نخود، برنج اصفهان و شیراز و خوزستان، کنجد، لوبیا نیز گرم و تر گفته شده لکن نسبت به نخود سرد است". روغن دانه های کنجد، سیاه دانه و زیتون گرم و تر هستند.

لبنیات و فرآورده های گوشتی گرم و تر: روغن حیوانی محلی گرم، گوشت گوسفند، گوشت بوقلمون گرم و تر، الا برخی منابع گوشت گوساله را معتدل توصیف کرده اند لکن سردی آن آشکار است، "تخم مرغ گرم و تر است"، "سفیده سرد و زرده گرم است"، و تخم گنجشک و کبوتر گرم تر از تخم مرغ محلی می باشد، گوشت پرندگان آبی سردتر از گوشت پرندگان دیگر بوده و میگو گرم و تر می باشد.

غذاهای سرد و تر یا غذاهای بلغم‌زا

غذاهای سرد و تر غذاهایی هستند که با مصرف آنها در بدن ما ماده‌ای سرد و تر پدید می‌آید. این ماده بلغم نامیده می‌شود.

بلغم ماده‌ای است که به وسیله آن پیه، وتر، مایع بین مفصلی و سلسله اعصاب و مغز ساخته می‌شود، یعنی به بیان دیگر به بلغم خون ناپخته گفته می‌شود. یعنی ماده‌ای که پس از یک هضم دیگر تبدیل به خون می‌شود. بدن ما برای حفظ سلامت خود به مقداری بلغم نیاز دارد. میزان این ماده باید به تعادل باشد. هرگاه به اندازه وجود داشت بدن سالم است، هرگاه از حدی بگذرد در سراسر بدن موجب بروز عدم تعادل می‌شود - و زمینه بروز بیماری را پدید می‌آورد - مثلاً هرگاه بلغم در مغز افزایش یافت موجب پرخوابی می‌شود و زمینه فراموشی را فراهم می‌آورد و هرگاه بلغم در مفاصل زانو افزایش یافت، موجب ورم و درد زانو، می‌گردد و زمینه آرتروز سرد را پدید می‌آورد. به همین ترتیب هرگاه بلغم در بدن کاهش یافت نیز موجب بروز بیماری می‌شود مانند (۱) کاهش بلغم در سر، که موجب بی‌خوابی می‌شود، (۲) کاهش آن در عروق مغزی موجب بروز وزوز گوش و (۳) کاهش بلغم در کل بدن موجب کم‌خونی می‌شود، به همین ترتیب بیماری‌های دیگر. از این رو ما نیاز به مصرف غذاهای تولیدکننده بلغم داریم، برای حفظ سلامتی و بهره‌گیری مطلوب باید آنها را بشناسیم.

سبزیجاتی سرد و تر: کاهو، خرفه، کاسنی، اسفناج.

میوه‌های سرد و تر: عبارتند از خیار، گوجه فرنگی، گوجه سبز، آلو، گیلاس، توت فرنگی، هندوانه، کدو، زالزالک، کیوی، پرتقال، لیموترش، گریپ فروت، انار ترش.

دانه‌ها و بذره‌های سرد و تر: عبارتند از جو، لوبیا چشم بلبلی، اسفرزه، تخم خیار، تخم کدو، بذر کتان.

لبنیات سرد و تر: همه شیرها سرد و تر هستند، شیر گاو، شیر گوسفند، پنیر تازه سرد است. نکته: هر چقدر چربی شیر افزایش یابد از سردی خارج و به سمت گرمی می‌رود مانند شیر و ماست و گاو میش. گوشت‌های سرد و تر: عبارتند از گوشت ماهی، گوشت گوساله و گاو، گوشت اردک، گوشت و تخم مرغ ماشینی و کلاً گوشت و تخم پرندگان آبی.

غذاهای سوداساز

سودا یکی از مواد چهارگانه‌ای است که در ساختمان بدن انسان دخالت دارد، بنابراین برای حفظ تعادل ساختمان بدن ما به غذاهای سوداساز نیز نیازمندیم.

استخوانبندی بدن انسان به وسیله سودا ساخته می‌شود، همچنین سودا موجب ایجاد اشتها می‌گردد، و زمینه دفع مواد زائد بدن از روده را نیز سودا فراهم می‌کند.

افزایش سودا در بدن موجب خشکی پوست، اگزما، کم خوابی، حساسیت و وسواس در رفتارها، دقت بی حد و اندازه، افزایش شدت بویایی و شنوایی و موجب بروز وزوز گوش می گردد، افزایش سودا در عروق موجب ایجاد انسداد می شود.

همچنین کاهش سودا، موجب سستی بدن، نرمی استخوان، بی پروایی، بی ارادگی، و بی تفاوتی در رفتار می گردد. غذاهای سوداساز عمدتاً غذاهای سرد و خشک هستند، البته غذاهای گرم و خشک نیز به نوعی سودا می سازند، لکن سودای ساخته شده توسط غذاهای گرم و خشک بیشتر زیان بخش هستند، از این رو لازم است ما غذاهای سرد و خشک را بشناسیم.

غذاهای سرد و خشک

غذاهایی که پس از هضم و جذب در بدن انسان موجب بروز سودا می شوند و از خود خلط سرد و خشک به جای می گذارند. این غذاها را به ترتیب ذیل معرفی می کنیم.

سبزیجات سرد و خشک؛ از گشنیز، کلم، سماق.

دانه های سرد و خشک؛ باقلی، عدس، خشخاش، زرشک، ترشک

میوه های سرد و خشک: عبارتند از تمشک، غوره خشک، خرمالوی کال، پوست هندوانه، هندوانه نارس، به طور کلی استمرار مصرف غذاها و میوه های سرد و تر موجب بروز خشکی می شود از این رو می توان گفت غذاهای سرد و تر به نوعی سرد و خشک نیز هستند لکن در بدو امر در بدن موجب سردی و رطوبت می شوند لکن با تکرار مصرف و پس از گذشت مدتی بعد از مصرف موجب سردی و خشکی می شوند.

گوشت گاو و گوساله فریز شده، گوشت ماهی سرخ شده، غذای شب مانده، گوشت قورمه (قدید)، گوشت نیم پخته نگه داشته شده، سوسیس ها و کالباس ها و کنسروها مانند لوبیا، بادمجان و...، آش دوغ، آش سماق و...، ماست ترش، کشک.

میوه ها، سبزیجات سرد و خشک: کاسنی، ترشک، انار ترش، زیتون سفید، بنفشه سرد و ملایم، مورد، کافور، سماق،

دانه های سرد و خشک: عدس، شاه دانه، جو سیاه

نوشیدنی های سرد و خشک: چای، قهوه، قراقرروت، رب انار، رب گوجه فرنگی، کشکاب، نوشابه های گازدار، آب

جو، سرکه، آبغوره.

روغن ها: روغن بنفشه معتدل در سردی، روغن بید معتدل، روغن نیلوفر سرد

غذاهای معتدل

غذاهای معتدل غذاهایی هستند که عمدتاً خون ساز هستند لکن مقدار گرمی آنها به حدی نیست که موجب افزایش صفرا گردد، و یا میزان سردی آنها به حدی نیست که موجب افزایش بلغم گردد، شناخت آنها برای همه افراد ضروری است تا در سن جوانی و یا در زمانی که تشخیص کاملی از غلبه مزاج ندارند از آنها بهره بگیرند.

در دانه ها: کنجد، لوبیا سفید و بذر کتان گرم و ملایم هستند.

در سبزیجات: امام رضا (ع) فرموده است: کاسنی معتدل است، خرفه سرد و ملایم است.

در میوه ها: توت سفید در گرمی ملایم است، عناب معتدل در گرمی، سپستان گرم به اعتدال، بادام شیرین گرم و ملایم، فندق گرم و معتدل، شفتالو معتدل در گرمی، زردآلوی شیرین معتدل در گرمی.

در عطرها: بوی نرگس گرم و ملایم، بنفشه سرد و ملایم، شب بوی زرد معتدل در گرمی، گلنار معتدل در گرمی و خشکی.

در روغن ها: روغن کنجد معتدل در گرمی و خشکی، روغن بادام معتدل در حرارت و نرمی، روغن بنفشه معتدل در سردی و تری، روغن بید معتدل در گرمی و سردی، روغن نرگس گرم و ملایم.

در خوشبوها: قرنفل گرم و ملایم، عنبر گرم و ملایم، عنبر گرم و ملایم، عود هندی معتدل در گرمی، سنبل معتدل در گرمی و خشکی، سنا و هل گرم و ملایم.

چند نکته در مورد چگونگی شکل گیری مزاج غذاها

برای تعیین مزاج غذاها طبع غالب مواد تشکیل دهنده غذا را مورد توجه قرار می دهیم.

اگر مزاج غالب مواد تشکیل دهنده گرمی بخش بود، مزاج غذا را گرم می نامیم و اگر مزاج غالب مواد تشکیل دهنده سرد بود، مزاج غذا را سرد می نامیم، مثلاً برای پخت فسنجان از گرد و نمک، رب، استفاده می کنیم. چون بیشترین مواد آن گردو است و گردو مزاجی گرم دارد، نمک نیز به گرمی آن می افزاید، و اگر ادویه اضافه کردیم، مزاج ادویه نیز گرم است ولی رب انار یا گوجه فرنگی سرد است لکن گرمی استفاده شده در این غذا غالب است، از این جهت مزاج فسنجان را گرم می نامیم. ولی برای پخت بورانی اسفناج از اسفناج استفاده می کنیم. اسفناج سرد است و ماست نیز سرد است، هر چقدر ماست ترش تر باشد سردتر است (هر چقدر ماست از چربی بیشتری برخوردار باشد سردی کمتری دارد، تا حدی که ماست گاو میش را دیگر سرد تعریف نمی کنیم) بنابراین بورانی با اکثریت مواد سرد تهیه شده است پس یک غذای سرد است.

آیا می توان غذاهایی با مزاج معتدل تهیه کرد؟

اگر ما مزاج مواد غذایی را بدانیم می توانیم غذاهایی با مزاج معتدل تهیه کنیم. مثلاً وقتی که می خواهیم سوپ تهیه کنیم، اگر از جو استفاده کنیم، سرد است. مقداری گندم به آن اضافه می کنیم که گرم و معتدل است. اگر از گندم دیم استفاده کنیم گرم است.

برای روغن آن اگر از روغن حیوانی یا روغن کنجد یا روغن زیتون استفاده کنیم گرم خواهد بود ولی اگر از روغن نباتی استفاده کنیم سرد می شود. سبزی هایی که برای سوپ استفاده می کنیم نیز می توانند تعیین کننده باشند مانند سبزی های تند و تلخ همه گرمند - مانند نعنا و پونه، مرزه، جعفری و پیاز قرمز و تره همه سبزی های گرم هستند. اگر بخواهیم از ادویه استفاده کنیم مقدار استفاده از ادویه نیز مهم است، فلفل سیاه خیلی گرم است، می توانیم بگوئیم گرم و خشک است، زردچوبه، زیره، نمک، دارچین همه گرم هستند. شما می توانید با استفاده از ادویه ضمن اینکه مزه غذا را متنوع و دلپذیر می کنید مزاج غذا را نیز تعدیل کنید و با استفاده این مواد از سردی جو می کاهید. و بدین ترتیب مزاج سوپ جو شما سرد نخواهد بود. و سوپی با مزاج معتدل خواهید داشت.

مزاج رفتارها

رفتارها نیز مزاجی متفاوت دارند و هر کدام می توانند گرمی بخش جسم و روان و یا سردی بخش روح شوند. رفتار صمیمانه، متواضعانه و بدون تکبر گرم است، رفتار خشن، متکبرانه و ریاکارانه سرد است، برای نشان دادن مزاج رفتارها چند نمونه از رفتارهای مهم را بیان می کنیم.

رفتارهای گرم

صداقت، امانت داری، تواضع، مهرورزی، یکدلی، عفو و بخشش، شجاعت، تعاون، دیدار دوستان، صله رحم، آشتی از رفتارهای گرم هستند و به انسان توان و انرژی می بخشند.

رفتارهای سرد

دروغ، تکبر، خیانت، حرص، آز، حسد، سخن چینی، غیبت، بدگویی، بخل، ریاکاری، فردگرایی، انزوا، قهر و دوری از جمعیت از رفتارهای سرد هستند و انسان را دچار ضعف و بی حالی و افسردگی می کنند.

رفتارهای سودازا

از میان رفتارها، برخی از اعمال هستند که موجب خشک شدن خون و یا کاهش رطوبت خون می گردند و ما آن رفتارها را سودازا تعبیر می کنیم. این رفتارها عبارتند از: خشم و کینه و عصبانیت، پرخاشگری، تأسف مداوم، غم، شادی بیش از حد، بی حرکتی، خواب زیاد، خستگی زیاد و...

علل: در معرض گرمای زیاد و سرمای زیاد بودن، غذاهای گرم زیاد و سرد زیاد خوردن، تغییر سریع شرایط گرمای زیاد به سرمای زیاد (مثل اینکه از میان حمام گرم خود را در آب سرد غوطه ور کنیم)، از اوج شادی به غم رسیدن، در

هوایما ارتفاع گرفتن (صعود و سقوط) در پرواز، در معرض پرتو نور سفید بودن (بطور کلی استفاده زیاد از نور لامپ‌ها)، استفاده از صداهای موسیقی جاز و بطور کلی، از صداهای مداوم استفاده کردن، پریدن از خواب، خواب ناموافق داشتن، تغییر شیفت خواب در شب و روز، خواب صبحگاهی، دیر خوابیدن، ترسیدن، نگرانی مداوم، بدهکار بودن، استفاده از هوای آلوده شهری، نوشیدن آب خیلی سرد بعد از غذا، استفاده از نوشیدنی‌های خیلی داغ، استفاده از مشروبات الکلی، نوشیدن آب بین غذا، خوردن غذای فریز شده خوردن و غذاهای از شب مانده، استفاده از غذاهای حرام، استفاده از غذای ناپخته، استفاده از غذای خیلی شور یا خیلی تند یا خیلی تلخ، استفاده از ظروف تفلون و غذاهای برقی، خوابیدن در تخت‌های فلزی، و در اتاق‌های دارای جدار فلزی و استفاده از پوشش‌های صیقلی در اتاق و محل اقامت، استفاده زیاده از حد موبایل و کامپیوتر، پیاده روی نکردن، سکوت مداوم، زمزمه نکردن و آواز نخواندن، گریه نکردن، تماشای صحنه‌های خشن و ترسناک، تماشای صحنه‌های تحریک‌کننده و شهوت‌انگیز، تب مزمن، بیماری مزمن، مصرف داروهای شیمیایی مداوم، نفس عمیق نکشیدن، سیگار کشیدن، تریاک کشیدن، مواد مخدر تند مصرف کردن مانند کراک، شیشه، حشیش، در عمق دریا ماندن، در ارتفاعات کوه‌ها ماندن، با انسان‌های ترسو، ناسپاس و بخیل زندگی کردن، تماشای صورت‌های زشت، تماشای مناظر تیره رنگ (سیاهی، تاریکی)، تماشای سفیدی زیاد، تماشای مستقیم نور، فحش و ناسزا و بدگویی کردن و ناسزا شنیدن، ناسپاسی کردن، بدبینی و منفی باقی مستمر، پندار منفی داشتن، دور از طبیعت بودن، شنیدن مداوم صدای اتوموبیل‌ها، موتورهای کارخانجات و... .

مسهل یا تعدیل‌کننده اثرات مواد غذایی

با مصرف هر نوع مواد و یا غذایی، ماده‌ای در بدن پدید می‌آید که آن را خلط می‌نامیم. هرگاه این خلط از حد بیشتر شد موجب بروز عوارضی در بدن می‌گردد که این عوارض را در طب کلاسیک عوارض جانبی دارو می‌نامیم (کنتراندیکاسیون). برای جلوگیری از بروز این عوارض از موادی از جنس مخالف آن استفاده می‌کنیم. مثلاً هرگاه یک نفر صفراوی مزاج از جوشانده زنجبیل زیاد استفاده کند، موجب بروز خارش و آلرژی در بدن می‌شود. برای جلوگیری از بروز آلرژی و خارش ناشی از مصرف زنجبیل از آلبیمو، آبغوره و یا انواع ترشی‌ها و گس مزه‌ها استفاده می‌کنیم. موادی که می‌توانند عوارض جانبی زنجبیل را رفع کنند، مسهل زنجبیل نامیده می‌شود. و یا هرگاه فردی ماست و یا دوغ زیاد بنوشد، به ویژه اینکه فرد مصرف‌کننده ماست بلغمی مزاج باشد موجب بروز نفخ معده یا سستی اندام تحتانی و یا خواب‌آلودگی وی می‌شود. این عوارض پدید آمده ناشی از سردی ماست و دوغ است، برای جلوگیری از بروز این عوارض مقداری نعناء و گل سرخ یا زنیان به ماست و دوغ اضافه می‌کنیم. و این مواد را مسهل سردی ماست و دوغ می‌نامیم. بدیهی است که تناسب میزان سردی و گرمی مزاج مصرف‌کننده از میزان گرمی و سردی بیشتر و یا تندرتری برای رفع عوارض آن استفاده می‌کنیم. یک نفر مزاج شناس همیشه آرایش غذایی سفره را به گونه‌ای سامان می‌دهد که غذاها به تناسب گرمی و سردی مزاج مصرف‌کننده صرف گردد تا موجب بروز عوارض ناشی از سردی یا گرمی زیاد نباشد.

بنابراین برای هر غذا و رفتاری مسهل یا تعدیل کننده (رفع کننده عوارض) خلق شده است که باید از آن بهره گرفت. عدم بهره گیری از این قاعده موجب بروز عوارض می شود و این عوارض می تواند مشمول تمامی غذاها بشود - یعنی اینکه حتی اگر برای فرد صفراوی یا دموی عسل بیش از حد مصرف کند موجب بروز آلرژی یا خارش در او می شود.

یا اینکه فرد بلغمی بیش از حد آب بنوشد همین آب زیاد در وی موجب بروز بیماری سردی، خستگی، سستی و پر خوابی می گردد. از این رو شناخت مصلحات غذاها و رفتارها ضرورت تام دارد.

مزاج لباس ها و پوشش ها

لباس هایی که می پوشیم نیز دارای مزاجی از نوع سردی و گرمی هستند و می توانند موجب ایجاد سردی و گرمی در تن شوند.

لباس پشمی گرم است، ابریشم خیلی گرم است، کتان سرد و لباس های از جنس (آکریلیک) مواد پلاستیکی (نایلون) سرد هستند، فرش ماشینی سرد است. و کسی که روی این فرش می خوابد احساس سردی می کند و ادامه این رفتار موجب درد در بدن او می شود.

تشک های خوشخواب سرد هستند باید سرد باشد.

بنابراین در موقعیت های سردسیری مانند آذربایجان، اردبیل، زنجان و کردستان ایران از تشک های پشمی استفاده می شود ولی در موقعیت های گرمسیری مانند کاشان و یزد از تشک های پنبه ای بهره می گیرند. ولی در موقعیت جغرافیایی سرد و مرطوب مانند شمال ایران از نمد استفاده می کنند که یک نوع فرش ساخته شده از پشم فشرده است. و در موقعیت گرم و تر مانند جنوب ایران و هندوستان سابق بر این حصیر استفاده می کردند.

مزاج خانه و مسکن

در موقعیتی که زیست می کنیم و ساعت هایی از ایام فراغت را در آن می گذرانیم پرتوهایی بر تن پراکنده می شود و آن پرتوها اثری از جنس سردی و گرمی در تن پدید می آورند.

و این سردی و گرمی باید با موقعیت جغرافیایی ساخت مسکن سازگاری داشته باشد و برای ایجاد این سازگاری باید مسکن از مواد و مصالحی ساخته شود که طبیعت آن تعدیل کننده مزاج موقعیت جغرافیایی باشد.

مثلاً برای ساخت مسکن در موقعیت جغرافیایی سرد و تر مانند مناطق شمال ایران باید از چوب استفاده شود. در صورتی که اگر برای ساختن بنا از سیمان و گچ استفاده شود چون مزاج سیمان و گچ خیلی سرد است، فرد ساکن در آن ساختمان دچار سردی فراوان شده و این سردی می تواند موجب بروز بیماری های سرد مانند رماتیسم، درد اندام و خستگی شود. ولی بناهای ساختمان در موقعیت گرمسیری (گرم و خشک) لازم است با گچ و موادی مانند سیمان و سنگ ساخته شود تا گرمای موقعیت جغرافیایی را تعدیل نماید.

استفاده از فلزات و مواد صیقلی در مسکن موجب جذب پرتوهای مختلف آسمان می گردد و این پرتوها جذب تن شده و روان انسان ها را نیز تغییر می دهد.

مزاج عطرها

با استشمام هر عطری در بدن انسان حالتی پدید می آید که موجب بروز گرمی یا سردی، انرژی یا بیحسی و بیحالی، آرامش یا رخوت و سستی، فراموشی یا تیزهوشی می گردد.

عطرها نیز غذای مغز محسوب می شوند و ما باید بر اساس قواعدی از آن عطرها بهره بگیریم. اگر از این قواعد استفاده نکنیم عطرها نیز می توانند برای ما عوارضی پدید بیاورند.

مثلاً یک فرد گرم مزاج با استشمام بوی عطر گرم دچار سرد درد می شود ولی همین بوی گرم موجب آرامش فرد سرد مزاج می گردد. برعکس این حالت وقتی فرد سردمزاج بوی ترشی و یا هر بوی سرد دیگری استشمام کند موجب ایجاد سرد درد و سستی مغز و بی حوصلگی وی می گردد.

از این رو لازم است مزاج عطرها را بدانیم: عطر گل محمدی، گل مریم، گل یاس، عطر تیروز عطرها گرم و لطیف هستند، عطرهایی مانند بوی مشک خیلی گرم است.

بوی سرکه، آب لیمو، ترشی ها، بوهای اسیدی و بوی تعفن از بوهای سرد هستند، بوی مواد شیمیایی مانند تینر، وایتکس، بنزین، نفت، ضد عفونی کننده ها اثرات سردی بخشی برای مغز دارند و بوهای سرد تعریف می شوند. و استمرار استشمام آن بوها موجب اختلال اعصاب و حتی فراموشی می شود.

مزاج رنگ ها

تماشای هر صحنه‌ای، هر رنگی و دیدار هر چهره‌ای و خوراکی انعکاسی در ذهن پدید می آورد که موجب بروز حالتی می گردد، این حالت ممکن است سرور و نشاط را فراهم آورد و یا اینکه غم و تأسف و نگرانی و بیحالی و بی انگیزشی ایجاد کند. می تواند زمینه ای برای تفکری عبرت انگیز، وجد آفرین، تصمیم اراده ای مصمم پدید آورد و یا اینکه موجب سستی، رخوت، پشیمانی و نفرت گردیده و بذر یأس و ناامیدی را در روح و روان انسان پدید آورد.

بنابراین رنگ ها مزاج دارند و چهره ها و صورت ها انرژی دارند. مزاج آنها تعریف شده است و اثرات مثبت و منفی آنها در زندگی انسان انکارناپذیر است.

انسان موظف است خود را در معرض رنگهای مناسب قرار دهد و از تماشای رنگها و چهره های نامناسب و ناسازگار با طبیعت خویش پرهیز نماید. اگر چنانچه چنین قاعده ای رعایت نگردد هم چنانکه خوردن غذاهای نامناسب موجب بروز بیماری می گردد، تماشای رنگ های نامناسب نیز در فرد بیماری ایجاد می کند.

رنگ آبی آسمان رنگ اعتدال است، و موافق با مزاج همه انسان ها. اکثریت مخلوقات حیوانی رنگ آبی آسمان را دوست دارند.

رنگ سبز نیز رنگی معتدل است و گرایشی به سوی گرمی دارد، گرمی آرام بخش. هرگاه در معرض دید انسان های ناامید قرار می گیرید از پوششی سبزرنگ استفاده کنید. نیاز است انسان های افسرده را در مناظر سبز قرار داد. رنگ سفید سرد است، و موجب انعکاس سردی در روح و روان و بدن می گردد. رنگ سیاه نیز سرد است. سردی رنگ سیاه بیشتر از رنگ سفید است از این رو می توان گفت رنگ سیاه سرد و خشک و رنگ سفید سرد و تر است. تماشای مستمر این رنگ ها سردی اندیشه و ناامیدی و غمگینی می آورد. رنگ قرمز رنگ گرم است، گرمی تحریک کننده، تماشای گلزارهای با رنگ قرمز گرمابخش است و انرژی می دهد و شادی می آفریند، صحنه های سراسر با پوشش گلگون، حرارت زا و تحریک کننده بوده موجب طغیان و فوران گرمی و انرژی می شود و برای انسان های گرم مزاج زیان بخش است. رنگ زرد، زرد روشن، و زرد نارنجی نشاط بخش است (صفراء بیضاء تسروا الناظرین). رنگ آجری، رنگ خاکی، گندمگون، بسوی روشنی و تیرگی، رنگ اعتدال و آرامش است. افراد باید به تناسب شرایط مزاجی، خود را در معرض تماشای رنگهای متفاوت قرار دهند و از تماشای دائمی رنگهای خاصی پرهیز نمایند.

مزاج چهره ها

تماشای چهره پدر و مادر گرمابخش و اعتدال انگیز است، اگر چنانچه پدر و مادری مؤمن باشند انرژی زا، افزایش دهنده گرمای تن و روان و روشنی بخش چشم فرزندان است، تماشای چهره انسان های مؤمن گرمابخش است، رؤیت انسان های ناسپاس، ظالم، کینه ورز، پلید، سردی زا و یأس آفرین است، تماشای چهره های زشت نیز سودازا است و موجب بروز عصبانیت می شود. از دیدگاه تربیتی (اسلام) نباید برای اطفال دایه زشت انتخاب کرد. تماشای صفحات آکنده از حروف آسمانی گرم است و موجب افزایش نور بینایی می شود. تماشای صفحات قرآن مجید گرمابخش است، مطالعه نامه عشق آفرین، محبت انگیز و مهربان و گرمابخش است. دیدار صحنه های نفرت انگیز، ظلم، جنایت، سردی بخش است. تماشای صحنه های جنسی انسانی و حیوانی سودازا است، گرم اول و سرد آخر است، یعنی در بدو امر موجب گرمی و تحریک می گردد و سپس سردی می آورد، از این رو موجب سستی پایدار در جسم و روان می گردد. تماشای چهره نامحرم، و صحنه گناه، به شدت سرد و خشک است، و سردی آن در عمق، جسم و روان نفوذ می کند، نگاه حرام شلیک تیری است مسموم از تیرهای ابلیس که بر جان و تن انسان می نشیند و سم آن نفوذ می کند و تا دیرزمانی در بدن کارگر است. عرفا چشم از تماشای چهره ها می پوشانند و اجازه ورود پرتوهای منفی حرام به جسم و روان خود نمی دهند.

خداوند تبارک و تعالی دستور می دهد تا چشم را از تماشای صحنه های حرام بپوشانیم (غضوا ابصارکم). در فرهنگ فارسی اصطلاح چشم هایت را درویش کن یک اصطلاح فراگیر است که باید تأکید گردد تا رایج شود. در فرهنگ غرب تماشای صحنه های مختلف افعال دیگران تجاوز به حقوق آنان تلقی می گردد.

به هر حال چشمان انسان دریچه تنگی است که با آن تمامی وسعت جهان طبیعت را به سوی تن و روان فرا می خواند، شایسته است که تن و روان خود را با ورود هرگونه آلاینده ای آلوده نسازیم. و منظر خود را با پنداری همراه سازیم تا هر آنچه می بیند جلوه ای از جمال حضرت دوست باشد.

به دریا بنگرم دریا ته وینم به صحرا بنگرم صحرا ته وینم
به هر جا بنگرم کوه و در و دشت نشان از قامت رعنا ته وینم

مزاج صداها (اصوات)

اصوات حاوی پیام هایی هستند و پیام ها حامل انرژی و توان هایی هستند که بصورت پرتوهای مداوم و همیشه زنده و فعال مانند گازهای ناپیدا در طبیعت در حرکت هستند. با عناصر طبیعت ترکیب می گردند و از آنها عناصری پویا، کارآ، فعال، مفید و یا عناصری مضر و مسموم کننده و فسادانگیز پدید می آورند. اثرات اصوات، پایدارند و هیچ گاه از طبیعت محو نمی شوند. کارآیی و انرژی زایی اصوات از تمامی عناصر طبیعت بیشتر است، اثرات مثبت اصواب بسیار اعجاب انگیز و روح بخش و جان فزا و اثرات تخریب کننده آنها نیز بسیار عمیق، سریع و ماندگار است.

اصوات گاهی در قالب حروف شکل می گیرند و حامل مفاهیمی ویژه می گردند، مانند زبان های گوناگونی که ملل مختلف با آن تکلم می کنند. گاهی در قالب صداها آهنگین به تکرار موجب انتقال حالتی یا پیامی و یا مفاد منظوری هستند، مانند صدای جیک جیک گنجشک ها و قار قار کلاغ ها و هوهوی کبوتران، جیرجیر جیرجیرک ها و چهچهه بلبلان و زوزه شغالان در غروب گاهان، پارس سگان، عرعر الاغان، مامای گاوان، بع بع بره ها، و بزغاله ها و قدقد مرغان و آواز خروسان سحرگاه و اوقات نماز.

زمانی نیز صدای تنش چهار عنصر طبیعی جهان آفرینش است که هرگاه با هم در آمیزند، به سهولت و یا به خشونت موجب بروز صدایی می گردند. صدای تلفیق صدای آمیزش، صدای فرسایش، صدای سازش مانند صدای زمزمه آب هنگامی که خود را از کناره های سنگ های صیقلی جوی گذر می دهد و از لابلای مجاری عبور می کند و یا صدای رقص برگ درختان هنگامی که با وزش باد بهاری لمس می شوند و یا صدای خروش آب دریا هنگامی که طوفان او را به صخره می کوباند، و یا صدای بارش باران هنگامی که قطرات رحمت الهی به صورت پیوسته بر سر طبیعت و انسان فرو می ریزد و یا صدای غرش ابر آن هنگام که با ابری دگر برخورد می کند و یا صدای دهشتناک دل کوه و دشت هنگامی که امواج زلزله آنها را جابجا می کند یا صدای مهیب سیل هنگامی که از دل کوه فرو می ریزد.

زمانی هم صدای صنع است که از تلفیق ابزار طبیعی با صنعت و هنر انسان پدید آمده است مانند صدای دمیدن نفس نی نواز در منافذ نی هنگامی که با انگشتان خود آن را تنظیم می‌کند و با انعطاف لب‌های خود بر دمیدن آن می‌کاهد و می‌افزاید.

یا صدای ضربه انگشتان دست دف نواز است هنگامی که ضربات پیوسته و ناپیوسته و خرد و کلان انگشتان خود را با تکیه بر کف دست و گوشهٔ مشت بر گونه‌های دف می‌نوازد.

یا صدای سایش فرمان ابزار دست تارنواز است هنگامی که قامت تارهای سه تار و ویلن خویش را لمس می‌کند و از آسایش و یا تنگنای تار صدایی موافق گرمی و سردی و ناله و زر و بم بروز می‌دهد و وصف حال خویش را با کمانچه دار به اشاره و ایما آشکار می‌سازد.

گاهی نیز صدای سایش و چرخش مصنوع انسان با همدیگر است. مانند صدای موتورسیکلت هنگامی که درخ یابان ویراژ می‌دهد. یا صدای غرش هواپیما هنگامی که دیورا صوتی را می‌شکند و به همین ترتیب از صدای نابهنگام دزدگیر اتومبیل تا صدای بوق راننده‌ای عجول که با اشارهٔ انگشتی لرزه بر تن عابری می‌اندازد و خواب عمیق طفلی را به هراس مبدل می‌سازد و قلب آرام مادری را دچار تپش می‌نماید و چرت پدر پیری را پاره می‌کند. همه و همه آنها دارای کنشی در جسم و روان انسان هستند، و موجبات بروز انرژی حیات بخش، امیدوارکننده، افزایش دهندهٔ اشتها، گلگون کنندهٔ چهره و قدرت بخش اراده و یا موجب یأس، ناامیدی، کلافگی، بی‌ارادگی، تردید، غم، بی‌اشتهایی، سردی و رنگ پریدگی و بیماری می‌گردند.

بنابراین ما در زندگیمان به هیچ وجه نمی‌توانیم از اثرات قطعی کلمات، اصوات و صداها چشم پوشی کنیم و آنها را نادیده بگیریم.

در نظام آموزشی طب سنتی و اسلامی برای تمامی این اصوات مزاجی تعریف شده است و کارایی ویژه‌ای بیان گردیده است که آگاهی به آنها زندگی ما را لذت بخش خواهد کرد و ما را بر بال‌های رنگین امواج اصوات با پروازی بلند به اوج آسمان زیبای حیات خواهد برد.

و چهل به آنها در لابلای امواج خروشان رودی گل آلود، بر پهنه سنگ‌های صخره‌های ناهموار حاشیهٔ زندگی خواهد کوفت، و حرکت در مسیری ناهموار، سخت، بدون دورنما و با پیچ و تاب خسته کننده، ملال انگیز و سردکننده طی خواهد شد.

توضیح بیشتر ما در این بخش نشان از اهمیت ویژهٔ آن دارد.

مزاج صداهای طبیعت

تمامی صداهای آرام و مداوم طبیعت گرم اند و انرژی بخش. از صدای زمزمه برگ درختان بید هنگام وزش باد تا صدای جریان آب جوی در جویبارها، از صدای کرکر کبها در دامنه کوه‌ها، تپه‌ها تا صدای آوای خروس هنگام سحرگاه و چاشت. البته آوای حیوانات در هر زمان حاوی پیامی ویژه است که به بحث پیرامون آن در جایی دیگر باید پرداخت. اما اصول کلی حاکم بر آن این است که آوای صبحگاهان پرندگان، جنجال گنجشکان بر سر درخت، میان خانه و حیرجیر شبانگاهی حیرجیرک‌ها و صدای غور غور قورباغه‌ها حاکی از سپاسی مداوم در هنگام خلوت ذکر است و صدایی گرم و امیدبخش است. به طور کلی می‌توان گفت صدای موسیقی طبیعت آوای سپاس است و فریادها، فریاد یاد هشیاری است. («النجم و الشجر یسجدان»؛ ستاره و درختان سر بر سجده خدای می‌سایند).

صداهای مهیب و ترسناک طبیعت سرداند، مانند صدای مهیب رعد و برق، صدای زلزله از اعمال زمین و فراخنای کوه، صدای غرش عظیم سیل بنیان کن. از این رو پس از شنیدن چنین صداهایی باید غذاهای گرم مزاج تناول کرد و نوشیدنی‌های گرم نوشید. برخی از اوقات نوشیدن فلزات خیلی گرم را توصیه می‌نمایند، مانند نوشیدن آب طلا (سکه طلا را مقدار ۱۴ دقیقه در لیوان پر از آب بیاندازید و سپس آب را بنوشید). باید با هر حادثه رعب انگیز طبیعت نماز آیات خواند که با خواندن این نماز تن و روان با گرمای عبادت آرامش می‌یابد.

مزاج صداهای صنعتی

تمامی صداهای صنعتی سرداند، گرمازدا و سوداساز موجب خستگی جسم شده و غلظت خون را فراهم می‌سازند. کلاً انرژی تن انسان را می‌گیرند. مانند صدای موتور کارخانجات، موتور اتوموبیل‌ها، هواپیما که توان آلاینده‌گی فوق العاده‌ای دارند. با سرعت زیادی سودا در بدن پدید می‌آورد. در نتیجه موجب بیماری‌هایی مانند وزوز گوش، خستگی اعصاب، سردرد، کم حوصلگی، استرس پذیری، فراموشی مقطعی، لرزش اندام، کم خوابی و تفکرات و رفتارهای سوداوی می‌شوند.

این گونه تفکرات موجب می‌گردد انسان بیش از حد به یک موضع توجه نماید. سخت‌گیری غیرمعقول، تردید و پافشاری بی‌منطق روی موضوعات داشته باشد، احتیاطها و یک‌سونگری‌های منفی و افراطی در پندارها و رفتارهایش بروز کند.

مزاج نواهای موسیقی

نواهای موسیقایی همه دارای تون ایجاد گرمی و سردی و خشکی در تن و روان انسان هستند. هر نوایی که موجب شور و نشاط و حرکت شده و ضربان نبض را افزایش دهد، نوای گرم تعریف می‌شود. نیز هر نوایی که موجب سستی، رخوت، سردی و غم گردیده و ضربان نبض را کاهش دهد، نوای سرد تعریف می‌شود. هر نوایی که موجب ایجاد واکنش سریع گردد، و انسان را از حالت آرام شور و نشاط خارج سازد و باعث بروز واکنش‌های سریع گردد، نوای خشک تعریف می‌شود، اگر این واکنش از سر عشق و نشاط و امید و انرژی بود گرم و خشک و اگر از سر غم، نومییدی، یأس و دارای حس گریز، از خود بیخود شدن و رفتارهای غیرعادی گردد، سرد و خشک تعریف می‌شود.

براساس این معیارها نواهای موسیقی شرقی بیشتر دارای مزاجی گرم هستند، دستگاه‌ها و سازها سازمان‌های موسیقایی را ارایه می‌دهند که گرمی و نشاط می‌بخشد، اشعار و نت‌هایی که در این دستگاه‌ها بکار گرفته می‌شوند در ایجاد مزاج موسیقی از حیث گرمی و سردی کمک کننده هستند. هم‌چنین نوع صداها، زیر و بم بودن صدا نیز نقشی بسزا در این زمینه ایفا می‌کند. صداها، گرم و سرد هستند.

به این موضوع اضافه می‌شود گیرایی یا عطر صدا؛ برخی از صداها از گیرایی ویژه‌ای برخوردارند که اساتید موسیقی آن را به عطر صدا شبیه می‌کنند. عطر صدا می‌تواند به گرمی موسیقی بیافزاید، صداها، بی‌عطر و بو هرچند که از سازمان موسیقایی صحیحی برخوردار باشند فاقد گرمابخشی ویژه خواهند بود.

از این رو تمامی ادوات موسیقی شرقی شامل نی، دهل، چنگ، عود، دف، سه تار، تار، سنتور و ... ادواتی هستند که صداهایی گرم متصاعد می‌کنند.

دستگاه‌هایی همچون نوا، شور، همایون، اصفهان، بیات ترک، سه گاه، چهارگاه و ... که از نظامی هماهنگ، آرام و آهنگین در موسیقی تبعیت می‌کنند، دستگاه‌هایی گرم‌اند.

به تبع همین قاعده نواهای موسیقایی شرق مانند ایران، هندوستان، تاجیکستان، آذربایجان، ارمنستان، افغانستان از گرمی ویژه‌ای برخوردارند.

دستگاه‌های موسیقی غربی، جاز دارای ویژگی متمایزی هستند، این ویژگی را می‌توان به چند بخش تقسیم کرد، اول اینکه موسیقی جاز آنجا که از خاستگاه طبیعی برخوردار است و از ادوات موسیقی مصنوع بهره می‌گیرد، نوایی گرم ارایه می‌دهد، و هرگاه موسیقی جاز از ادوات صنعتی بهره می‌گیرد نوایی سرد بروز می‌دهد، یا با تنظیم نت‌های الکترونیکی با فراز و فرودی غیرطبیعی، موجب گرمی و خشکی می‌گردد، و از تکرار یک نت و یا ضربه موسیقایی یکنواخت و به تواتر که باعث ایجاد سودا می‌شود.

مانند شنیدن پیوسته صدای زیر و هیجانی در یک دستگاه موسیقی که موجب بروز حرکات جنبشی ناخواسته گردد. به طور کلی می‌توان گفت دستگاه‌های موسیقایی غربی گرم اول و سرد آخرند یعنی در ابتدا موجب بروز گرمی و انرژی می‌گردند و سپس سستی و رخوت در تن پدید می‌آورند، از این رو طرفداران موسیقی غربی مانند معتادانی هستند که به طور پیوسته باید به این نواها گوش بسپارند، و در صورت نبود صدا، بدن از خالی از باطری حرکت بخش می‌پندارند. البته بکارگیری ادوات موسیقی صنعتی توانسته است موسیقی شرقی را نیز دچار سردی بخشی و سوداآوری نماید. بکارگیری ادوات موسیقی الکترونیکی در شیوع موسیقی رپ و آهنگ‌هایی با توازن تند پیوسته که اخیراً در کشورهای شرقی نیز بکار گرفته می‌شود، موجب خروج موسیقی از نظام آهنگین گرمابخش گردیده و زمینه‌ها سردی بخشی و اباهیگری، و سودا‌زایی را فراهم ساخته و حالت برون گرایی پدید آورده است.

این در حالی است که موسیقی اصیل شرقی آرامشی درون گرا پدید می‌آورد و روح انسان را به سوی یک انرژی انباشته هدایت می‌نماید.

بحث پیرامون مزاج موسیقایی یک بحث عمیق و همه جاذبه فرهنگی، طبی، است که لازمه آن شناخت دستگاه‌ها، ادوات موسیقی و پی بردن به فلسفه موسیقی و فهم نقش اصوات در دگرگونی، کارآیی سلول‌های بدن انسان است، ما قطعاً در این چند جمله کوتاه نمی‌توانیم مقصد این بحث را تحقق بخشیم، فقط منظور ما ارایه نشانی بود که از طریق آن بتوان به اثرات گرمابخشی و یا سردی زایی آن پی برد. مباحث فنی تکامل بخش این موضوع را به مطالعه کتب موسیقایی دیرین می‌سپریم.

توزیع نواهای موسیقایی تابع موقعیت جغرافیایی، مزاج، سن و جنس است.

نوای موسیقی نیز به لحاظ وجود اثربخشی در مزاج تابع مزاج انسان است و از قاعده ضد تبعیت می‌کند، به نحوی که انسان‌های دارای مزاج گرم و خشک از نوای موسیقایی گرم و آرام استفاده می‌کنند، و به همین ترتیب ساکنین مناطق کوهستانی و سرد و خشک از نوای موسیقایی گرم و خشک و نواهای وجدآفرین گرم استفاده می‌کند. سازهای نی، دف، تنبک معمولاً در مناطق سرد و خشک بیشتر مورد استفاده است.

نواهای موسیقایی الکترونیک بیشتر در مناطق سرد و تر مورد استقبال قرار می‌گیرد. انسان‌های سرد و تر نیز از این سازها بیشتر لذت می‌برند.

در نواحی گرمسیری، با آب و هوای گرم و تر نواهای شورآفرین، و دستگاه‌های گرم و خشک بیشتر مورد استقبال است، نواهای موسیقایی جنوبی ایران و هندوستان معمولاً از این ویژگی بهره‌مند است.

انسان‌ها وقتی به سن سردی می‌رسند بیشتر از نواهای موسیقایی شرقی لذت می‌برند. در حالی که در سن گرمی یعنی در سن جوانی از دستگاه‌های سرد و خشک (سودازا) بیشتر استقبال می‌کنند. شناخت مزاج سازها و دستگاه‌ها برای تجویز آنها و احیاناً ترک شنیدن آنها برای افراد ضروری است.

مزاج آوای معنوی

آواهای معنوی دارای مزاجی گرم‌اند و به روح و جسم انسان انرژی و توان می‌بخشند. سلول‌های وجود انسان را با نظام زیست جهان همسان ساخته و به سمت مبدأ آفرینش حرکت می‌دهند. در نتیجه آنها را از انرژی و قوای ویژه‌ای انباشت می‌نمایند.

آوای دعاها و مناجات شباهنگاهی، دعاها جمعی، زمزمه‌های ندبه و سمات و مجیر، و جوشن و افتتاح و سحر، و نغمه دل انگیز سبع المثانی (سوره عظیم حمد (آواهایی هستند که تارهای وجود انسان را می‌نوازند، هر کلمه از آنها بخشی از جسم و روان و روح ما را جلا می‌دهند، و بال‌های سنگین و به هم چسبیده ما را نشاط و سبکی و کم وزنی و بی وزنی می‌دهد و ما را به سوی پرواز آماده می‌کنند. راستی تاکنون به صدای دل نواز اذان توجه کرده‌اید، هنگام سحرگاهان در دل روستایی آرام در سینه کوه پیرمردی که نوای الله اکبر را با آهنگی لرزان از نای به فضای نیلگون آسمان حواله می‌دهد.

صدای مؤذن مسجدالحرام وقتی که نام محمدصلی الله علیه و آله و سلم را به رسالت شهادت می‌دهد و صدای مؤذن مسجدی در مسکو، چین، دهلی، دمشق، بندر لنگه، زمانی که به شتاب کردن به سوی نماز و فلاح و رستگاری می‌خواند. به انسان امید می‌دهد که در ورای این ذرات غبارها و اوج کوهسارها و قله‌ها و در بالای آن سیارات و ستارگان و در عمق آب اقیانوس‌ها و در دل آن سیارات و ستارگان و در عمق آب اقیانوس‌ها و در دل مولکول‌های قطره‌های باران وجودی است که تو را می‌پاید و هر مولکول‌های قطره‌های باران وجودی است که تو را می‌پاید و هر زمان تو را به سوی خود می‌خواند، تو را دوست دارد و آلودگی از تن و روان تو می‌زداید و آنگاه تو برمی‌خیزی و به سوی او رو و روان تو می‌زداید و آنگاه تو برمی‌خیزی و به سوی او رو می‌کنی، دست‌ها و رو از غبار آلودگی‌ها و وابستگی‌ها می‌شویی و بر قامت آمادگی می‌ایستی و آن عظیم و بزرگ را تکریم می‌کنی. الله اکبر، الله اکبر، درست گوش کن به نوای الله اکبر که سر می‌دهی، بله نوای خود می‌بینی که در دل تو بزرگی، امید و گرمی می‌افشاند.

و آنگاه ادامه می‌دهید دعا و نماز را با نام او شروع می‌کنی، بنام او که رحمت گستره‌اش همه را در بر گرفته است و به نام او که رحمت ویژه‌اش مشمول حال مؤمنان است، بنام او که پروردگار عالمیان است سپاسگزاری می‌کنم و او را عبادت می‌کنم و از او استعانت می‌جویم تا به راه راستی و درستی‌ام هدایت کند، راه نیکان و سروران، نه راه بدکاران و پلیدان، و نه راه گمراهان، این مفاهیم در قالب کلمات و جملاتی آهنگین و موافق با سرشت و روح انسان طراحی شده است.

هربار که این کلمات را می‌شنوی روح تو بار می‌گیرد، غذا می‌یابد، فضایی در آسمان زیتس برای خود تدارک می‌کنی که ورای فضای زیست کنونی است، سعی کن کلمات خویش را بشنوی، دقت کنی، و لمس کنی و باور کنی و در سلول‌های وجودت جای دهی تا سلول‌ها بار بگیرند و بشکفند و میوه دهند، میوه حیات، میوه ماندگاری، میوه جاودانگی. هرچقدر که این واژه‌ها عمیق تر بر عمق جان بنشینند و بیشتر جا خوش کنند، تو شکوفاتر می‌شوی. و سرود بخت تو نوای خوشی سر می‌دهد و به تمام سختی‌ها و مشکلات جهان پوزخند خواهی زد. به ثروت‌ها از گوشه چشم می‌نگری که تو ثروتمندترینی.

چون ورای وراها از آن توست، تفرج گاه توست، لذتکده وجود توست، این گرمی آنقدر زیاد و زیاد است که برای همیشه سلول را پایدار نگاه می‌دارد. گرمی صدای مناجات، گرم‌ترین غذای هستی است و خدای بزرگ وقتی که صدای مناجات داودعلیه السلام را می‌شنود، حتی به کوه می‌فرماید تو نیز با داود هم زبان شو، و هم آوا به مناجات درآی. «یا جبال او بی معه»

آری هر چقدر آوای تو حزین تر، خضوع تو بیشتر، خلوص تو فزون تر، قلب تو نورانی تر، زبان تو گویاتر و سلول‌های وجود تو هم نواتر باشد. عناصر حیات با تو هم صداتر خواهند شد. آنگاه این تو نیستی که خدای را عبادت می‌کنی و استعانت می‌جویی، بلکه این همه موجوداتند که با تو هم آوا شده‌اند و آهنگی سراسری به دعا و ثنا و درخواست سر داده‌اند. پس این فراخوان بزرگ که در حقیقت پس اهنگ یک صدا است گرم ترین فضاها را پدید می‌آورد و بیشترین توان‌ها و انرژی‌ها را از آسمان فرو می‌کشانند و بیشترین مخلوقات و انسان‌ها را گرم می‌کند و انرژی می‌دهد، از بیماری‌ها و می‌رهاند و شفا می‌دهد.

استمداد این گرمی چنان سلول‌های وجود را از سردی پاک می‌کند که پس از مرگ نیز جسم را زنده می‌بینی و کلام ناپوسیده. معطر می‌بینی که نور کلام و حرارت پیام و گرمی نوای دل چگونه خون گرم به سراسر سلول‌ها می‌برد و تمامی ذرات سرد وجود را برای همیشه خورد و از بین برد.

مزاج لحن و طنین صدا

گفتیم صداها گرمی و سردی دارند. صدای بم گرم است، صدای زیر سرد. درجات گرمی و سردی نیز در عطر صدا مستتر است، برخی از صداها دارای گرمی و گیرایی ویژه هستند و از عطری روح بخش بهره مند هستند. کلماتی که با این صداها ادا می‌شوند بر دل می‌نشینند و عمق جان را گرم می‌کنند.

لحن صدا نیز از گرمی و سردی برخوردار است، کلامی قاطع، صریح و بی‌پیرایه گرم است، کلام تردیدانگیز و شک‌آفرین سرد است. کلام سست، غیرقاطع، و سوال‌آفرین و وسوسه‌انگیز سرد و خشک است.

لحن آمیخته با امید و روح استواری گرم است، لحن آکنده از خستگی و یأس و تردید سرد است.

تردید و دودلی و بی‌آهنگی و بی‌هدفی و بی‌خطی و بی‌انگیزگی سرد است. صراحت، جزمیت، و هدفداری و استحکام در بیان و کلام گرم است.

جالب توجه است که حتی اگر کلام غیر معقول باشد، هرگاه با صراحت و محکم و استوار بیان شد توجه انسان را به سوی خود معطوف می‌کند و موجب استحکام می‌شود.

پایداری و استقامت میخ سزد عبرت بشر گردد

بر سرش هرچه بیشتر کوبند پایداریش بیشتر گردد

مزاج آوای آسمانی

آواهای آسمانی گرم‌اند، صدای مناجات و دعاها و سرودهای ادیان مختلف آسمانی گرمی ایجاد می‌کنند و آرامشی دل‌انگیز پدید می‌آورند. موسیقی روح نوازی هستند که بر قدرت و مقاومت بدن می‌افزایند.

صدای دعای پدر بر سر سفره هنگامی که لب به سپاسگزاری باز می‌کند و خدای را به خاطر نعمت‌هایش می‌ستاید، گرم است و بر گرمی غذای سفره می‌افزاید.

مزاج آوای قرآنی

آوای قرآن گرم است، روح بخش است، و موجب افزایش قوت تن می‌گردد. هرگاه گوش سپردن به آوای قرآنی همراه با دل سپردن به معنا و مفاهیمی آن باشد گرمای ویژه‌ای به تن می‌دهند. آیه‌ای به ترس فرو می‌برد، آیه‌ای به نشاط می‌آورد، آیه‌ای به تفکر وامی‌دارد، آیه‌ای قصه‌ای را از سر عبرت انگیزی بازگو می‌کند، آیه‌ای نهیب می‌زند، آیه‌ای به شوق می‌آورد، آیه‌ای درس زندگی می‌دهد، آیه‌ای از عملی زشت باز می‌دارد، آیه‌ای به سوی عمل صالح فرامی‌خواند، آیه‌ای جهنمی سوزان را تعریف می‌کند، آیه‌ای از بهشت و حوران سخن به میان می‌آورد، آیه‌ای جزایی را برمی‌شمارد، و آیه‌ای سزای عملی را توصیه می‌نماید، آیه‌ای به زبان تو از خدای استعانت می‌جوید و راهنمایی می‌طلبید، آیه‌ای خدا را وصف می‌کند و توان زیبایی و قدرت و مهر او را بیان می‌کند. برخی در قالب قصه‌ای، بعضی در لابلای پندی و نصیحتی، به صورت امر یا نهی یا بشارت یا انداز، به شکل ایجاد حوزه تفکر و پندار. این دگرگونی و تنوع و تکرار موافق با نظام زیست و ساختار خلقت انسان طراحی شده است، از این رو آوای قرآنی به صورت داروخانه‌ای عمل می‌کند، که هر زمان دارویی موافق برای هر مزاج را دارد و در هر فصل گل‌های زیبای موافق روح انسان را در خود جای داده است، در سحرگاه و جدآفرین است و هنگام غروب امید پرواز. شبانگاهان روح نواز است و سلول ساز، گرم کننده است و فرح بخش و آماده ساز انسان به سوی آسودگی و فلاح، سکینت و وقار، آرامش و رستگاری و رضایت و پرواز. اگر می‌توانی هر روز پنجاه آیه بخوان در وقت سحرگاه یا هنگام غروب یا سحرگاهان جمعه.

دعای صبح و آه شب کلید گنج مقصود است

بر این راه و روش می‌رو که با دلداری پیوندد

اگر نمی‌توانی آیاتی چون حمد، آیه الکرسی، توحید، را زمزمه کن، سوره‌های یس را در روز جمعه بخوان، واقعه را در شب‌ها تلاوت کن، الرحمن را به خاطر بسپار و هنگام نگرانی‌ها از آن کمک بخواه.

و یا نام‌هایی از خداوند که در قرآن آمده است را تکرار کن، خدای را به لطف بی حد و حصارش بستی. یا به رأفت و رحمت بی‌اندازه‌اش یادآور باش و با تکرار این وصف درب رحمت را به سوی خود باز و باز کن و قدرت بیکران و قوت جان‌فزای او را به دل خویش دیکته کن و بگوی که هیچ قدرت و قوتی نیست مگر اینکه آن حرکت و قدرت و قوت از ذات باریتعالی نشأت می‌گیرد، «لا حول و لا قوه الا بالله، العلی العظیم». با تکرار این واژه و درک این مفهوم قلب خود را از تردید و ترس و غم و بی‌اتکایی و بی‌اعتمادی پاک کن و بر پای بایست و استوار باش که متکی به خدای و اعتماد به او سرمنشأ قدرت‌ها و عامل شدن تمام نشدنی‌هاست. و این گرمی را در سلول‌های تن خویش جایگزین کن و با زمزمه صلوات شیطان ناامیدی و یأس را از محیط زیست و تفکر خود دور ساز و از شر تردید و دودلی و شک ویران ساز و بنیان کن ایمن شو.

صد هزاران معنی بکر آورد

ذکر باید گفت تا فکر آورد

مزاج دودها

دودها نیز جذب مغز انسان می‌شوند و غدد گوناگون بویایی را متأثر می‌سازند. غدد چشایی را وادار به ترشح ویژه‌ای می‌کنند. هر کدام خاصیت ویژه‌ای از سردی و گرمی را از خود بروز می‌دهند. گاهی موجب بروز آرامش در انسان و گاهی باعث وجد و شور و زمانی باعث بیقراری و سستی و نگرانی و ناامیدی می‌شوند.

دود اسفند، کندر گرم و عود گرم هستند، دود آتش چوب و هیزم و کاه و دود برگ گیاه ماهور و نیز دود پشم و ابریشم گرم هستند، دود آتش چوب انار گرم و خشک و دود آتش چوب گز بسیار گرم است.

دود تنباکو گرم اول و سرد آخر است، دود سیگار گرم اول سپس سرد درجه دوم است، از این رو در بدو امر انرژی کوتاهی می‌دهد و سپس مغز را سرد می‌کند، دود تریاک نیز در شروع گرمابخشی درجه اول دارد ولی بعد به غایت سرمابخشی که تا حد درجه سوم و چهارم می‌رسد. دود بنزین، نفت و گازوئیل، دود مواد پلاستیکی، دود زباله و دود پنبه و مو همگی سرد هستند.

مزاج زخم‌ها

زخم‌ها نیز برحسب رنگ و بو و شکل، حرارت و سردی مزاج دارند و باید برحسب نوع آنها روش درمان را گزینش و داروی مناسب را انتخاب کرد. آنها به تناسب سردی و گرمی دیردرمان و یا زود التیام بخش‌تر هستند.

زخم‌های قرمزرنگ و زردرنگ، زخم‌های گرم هستند. زخم‌های زرد دیردرمان و زخم‌های قرمزرنگ زود التیام پیدا می‌کنند.

زخم‌های سفید و تیره رنگ و طوسی رنگ زخم‌های سرداند و عفونت پذیر و خیلی دیردرمان می‌شوند. تا زمانی که رنگ زخم تغییر نیافته است زمینه درمان ایجاد نمی‌شود. هرچقدر رنگ زخم تغییر کند و به طرف رنگ قرمز متمایل شود، بوی عفونت آن کم شده و درد آن نیز کاهش پیدا می‌کند.

مزاج فلزات

فلزات نیز سردی و گرمی دارند. این دما و سرما از طریق تماس با آن فلز به تن سرایت می‌کند. و گاهی اثرات بسیار عمیقی در بدن باقی می‌گذارد تا حدی که جبران آن بسیار دشوار است.

مثلا سرب سرد است و آنقدر سردی آن عمیق است که اگر یک قطعه سرب دار بر کمر مردی بسته شود او نابارور می‌گردد. نقره، روی، آهن، آلومینیوم و چدن همگی سرد هستند.

طلا یک فلز بسیار گرم است، مس و فلزات ترکیبی مانند برنج گرم هستند، گوگرد و جیوه گرم و خشک هستند.

مزاج سایه‌ها

سایه سار درخت بید سرد است و آرام بخش. یک فرد تبار می‌تواند در سایه بید بیاساید. همچنین سایه درختان گیلاس، زردالو، صنوبر و سرو سرد هستند. اما سایه درختان گردو، توت، چنار و نارون گرم هستند. سایه درخت انگور خنک است.