

بسم الله الرحمن الرحيم

جلسه دوم: مزاج شناسی

امام صادق (ع) خودشناسی را مزاج شناسی معرفی کردند و فرمودند: خودشناسی یعنی اینکه انسان چهار طبع و چهار ستون و چهار رکن خود را بشناسد. چهار طبع انسان دم، مرّه، ریح و بلغم است. ستون های انسان عقل و فهم و حفظ و علم است. ارکان انسان نور و آتش و روح و آب است...

گاهی اوقات نفس انسان گرم است و گاهی اوقات سرد. هنگامی که گرم باشد سرکشی، خوش گذرانی، راحت طلبی، قتل، دزدی، خوشی، نشاط، گناه، زنا، جنب و جوش و تکبر می کند و هنگامی که سرد باشد غمگین، محزون، آرام، پزمرده، فراموشکار و مأیوس می شود و اینها عوارضی هستند که بیماری از آن به وجود می آید و راه ایجاد بیماری هستند...^۱

جدول مزاج شناسی

| امزاج | اخلاط | ریاح | مناطق | اقالیم | مزه ها | سنین | اوقات | فصول | اعضا |
|-----------|-------|-------|---------|-------------|---------------|-----------|-------|---------|---------|
| گرم و خشک | صفرا | دُبور | بیابان | بالای استوا | تلخ، تند، شور | ۳۵-۱۵ | ظهر | تابستان | قلب |
| گرم و تر | دم | جنوب | جنگل | استوا | شیرین | تا ۱۵ | صبح | بهار | کبد |
| سرد و تر | بلغم | صبا | دریا | اروپا | بی مزه، گس | ۶۰ تا آخر | شب | زمستان | مغز |
| سرد و خشک | سودا | شمال | کوهستان | قطب | ترش | ۶۰-۳۵ | عصر | پاییز | استخوان |

بخش اول: مزاج

مزاج کیفیت غالب بر یک شیء را می گویند. مثلاً کیفیت غالب فلفل و زنجبیل و سیر، یا فصل تابستان یا منطقه بیابان، گرما و خشکی هست بنابراین مزاج آنها گرم و خشک می شود. کیفیت غالب ماست و دوغ، یا فصل زمستان یا منطقه دریایی، سردی و تری هست بنابراین مزاج آنها سرد و تر می شود.

کیفیت غالب بر انسان ها هم مزاج آنهاست. اینکه برخی افراد بسیار قد بلند و لاغر هستند، برخی قد کوتاه و تپل، برخی عضلانی هستند و برخی بدون عضله. اینها بر اثر مزاج آنها و کیفیت غالب بر جسم انسان هاست. از لحاظ اخلاقی هم مزاج افراد بسیار مهم است که به آن اشاره می شود.

^۱ قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ (ع) عَرَفَانُ الْمَرْءِ نَفْسَهُ أَنْ يَعْرِفَهَا بِأَرْبَعِ طَبَائِعٍ وَأَرْبَعِ دَعَائِمٍ وَأَرْبَعِ أَرْكَانٍ وَطَبَائِعُ الدَّمِّ وَالْمِرَّةِ وَالرَّيْحِ وَالْبَلْغَمِ وَدَعَائِمُ الْعَقْلِ وَمِنْ الْعَقْلِ الْفِطْنَةُ وَالْفَهْمُ وَالْحِفْظُ وَالْعِلْمُ وَأَرْكَانُهُ النَّوْرُ وَالنَّارُ وَالرُّوْحُ وَالْمَاءُ فَأَبْصَرَ وَسَمِعَ وَعَقَلَ بِالنُّورِ وَآكَلَ وَشَرَبَ بِالنَّارِ وَجَامَعَ وَتَحَرَّكَ بِالرُّوْحِ وَوَجَدَ طَعْمَ الذَّوْقِ وَالطَّعْمُ بِالْمَاءِ فَهَذَا تَأْسِيسُ صُورَتِهِ فَإِذَا كَانَ عَالِمًا حَافِظًا ذَكِيًّا فَطِنًا فَهَمَّا عَرَفَ فِي مَا هُوَ وَمِنْ أَيْنَ تَأْتِيهِ الْأَشْيَاءُ وَلَا يَشَىءُ هُوَ هَاهُنَا وَلَمَّا هُوَ صَائِرٌ بِإِخْلَاصِ الْوَحْدَانِيَّةِ وَالْإِقْرَارِ بِالطَّاعَةِ وَقَدْ جَرَى فِيهِ النَّفْسُ وَهِيَ حَارَّةٌ وَتَجَرَّى فِيهِ وَهِيَ بَارِدَةٌ فَإِذَا حَلَّتْ بِهِ الْحَرَارَةُ أَشْرَ وَبَطَرَ وَارْتَحَ وَقَتَلَ وَسَرَقَ وَنَصَحَ وَاسْتَبَشَرَ وَفَجَرَ وَزَنَى وَاهْتَزَّ وَبَذَخَ وَإِذَا كَانَتْ بَارِدَةً اهْتَمَّ وَحَزَنَ وَاسْتَكَانَ وَذَبَلَ وَنَسِيَ وَآيَسَ فَهِيَ الْعَوَارِضُ الَّتِي تَكُونُ مِنْهَا الْأَسْقَامُ فَإِنَّهُ سَبِيلُهَا وَلَا يَكُونُ أَوَّلُ ذَلِكَ إِلَّا لِحَاطِيَّتِهِ عَمَلُهَا فَيُؤَافِقُ ذَلِكَ مَا كُلُّ أَوْ مَشْرَبٌ فِي إِحْدَى سَاعَاتٍ لَا تَكُونُ تِلْكَ السَّاعَةُ مُوَافِقَةً لَذَلِكَ الْمَأْكَلِ وَالْمَشْرَبِ بِحَالِ الْحَاطِيَّةِ فَيَسْتَوْجِبُ الْأَلَمَ مِنَ الْوَلَانِ الْأَسْقَامِ وَقَالَ جَوَارِحُ الْإِنْسَانِ وَغُرُوقُهُ وَأَعْضَاؤُهُ جُودٌ لِلَّهِ مُجَنَّدَةٌ عَلَيْهِ فَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِهِ سُقْمًا سَلَطَهَا عَلَيْهِ فَاسْقَمَهُ مِنْ حَيْثُ يُرِيدُ بِهِ ذَلِكَ السُّقْمَ. (علل الشرايع باب ۹۶)

راه‌های تشخیص مزاج پایه (ذاتی یا جبلی)

| راه‌های تشخیص مزاج | علائم مزاج گرم | علائم مزاج سرد | علائم مزاج تر | علائم مزاج خشک |
|---|-----------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------|
| شکل اعضاء | بلندی و ارتفاع | کوتاهی | عریض و پهن | باریک و لاغر |
| گوشت و چربی | بدن گوشتی | بدن پیه آلود | چاقی | لاغری |
| افعال بدن | سرعت زیاد (موش) | سرعت کم (فیل) | استقامت زیاد (شیر) | استقامت کم (یوزپلنگ) |
| حالات روحی (خشم و خنده و گریه و ...) | قدرت، سرعت، کثرت حالات روحی | کسالت، کندی، قلت حالات روحی | پایداری حالات روحی | ناپایداری حالات روحی |
| مصرف و بازده | پربازده | کم بازده | پرمصرف | کم مصرف |
| روابط عمومی | برون گرا | درون گرا | انعطاف پذیر | انعطاف ناپذیر |
| فضولات | تندی بو و تیرگی فضولات | بی بویی و روشنی فضولات | رقت فضولات | غلظت فضولات |
| موی زائد | موی زیاد، سیاه، ضخیم | موی کم، روشن، نازک | صافی و لختی مو، رشد کم | خشکی و رشد سریع |
| خواب و بیداری (مغز) | قدرت بیداری زیاد | قدرت بیداری کم | خواب عمیق | خواب سبک |
| پوست | گرمی پوست | سردی پوست | لطافت پوست | خشکی پوست |
| تأثیر پذیری اعضاء | تأثیر پذیری از گرمی | تأثیر پذیری از سرما | تأثیر پذیری از تری | تأثیر پذیری از خشکی |

بخش دوم: اخلاط

خلط، جسم روان و مرطوبی است که توسط غذای انسان تولید می‌شود. غذاهای خوراکی و غیر خوراکی باعث تولید اخلاط در بدن انسان می‌شود. یعنی همه حواس پنج گانه در تولید اخلاط در بدن انسان نقش دارد. چیزهایی که می‌بینیم، می‌شنویم، می‌بوییم، لمس می‌کنیم و می‌خوریم همگی در تولید اخلاط نقش دارد (در مباحث آینده، غذاهای غیر خوراکی بررسی می‌شود)

شناخت اخلاط در شناخت بیماری‌ها بسیار مؤثر است. زیرا بیماری‌ها به خاطر کم و زیاد شدن اخلاط ایجاد می‌شود. همه اخلاط در بدن همه انسان‌ها وجود دارد. برخلاف مزاج ذاتی که برای هر کس فقط یکی هست. همچنین اخلاط در اخلاق نیز مؤثر است:

صفرا: امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند: از نظر اخلاقی، افزایش خلط صفرا باعث افزایش خشم و غضب، سفاقت (کارهای خلاف عقل انجام دادن)، شیطنت، ستمگری، طغیان و سرکشی و سرپیچی (از قوانین) و عجله در کارها می‌شود.^۲

دم: امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند: افزایش دم باعث دوست داشتن زنان، دوست داشتن لذت‌ها، ارتکاب محرمات و شهوات می‌شود.^۳

بلغم: امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند: افزایش بلغم، باعث دوست داشتن خوراک و آب، سازش کاری و مدارا می‌شود.^۴

سودا: از نظر اخلاقی، افزایش سودای ناصالح باعث سوء ظن، بخل، حسد و ... می‌شود.

ریح: امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند: افزایش ریح، ریح باعث دوست داشتن زندگی و طولانی شدن آرزوها و افزایش حرص می‌شود.^۵

^۲ قال امیرالمؤمنین علیه السلام: وَكَرَمَةٌ مِنْ نَاحِيَةِ الْمِرَّةِ الْعُضْبُ وَالسَّفَّةُ وَالشَّيْطَانَةُ وَالتَّجْبُرُ وَالتَّمَرُّدُ وَالْعَجَلَةُ... (علل الشرائع باب ۹۶)

^۳ قال امیرالمؤمنین علیه السلام: وَكَرَمَةٌ مِنْ نَاحِيَةِ الدَّمِ حُبُّ النِّسَاءِ وَاللَّذَاتِ وَرُكُوبُ الْمَحَارِمِ وَالشَّهَوَاتِ... (علل الشرائع باب ۹۶)

^۴ قال امیرالمؤمنین علیه السلام: وَكَرَمَةٌ مِنْ نَاحِيَةِ الْبَلْغَمِ حُبُّ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ وَاللَّيْنُ وَالرَّفْقُ... (علل الشرائع، باب ۹۶)

^۵ قَالَ فَلَزِمَتْهُ مِنْ نَاحِيَةِ الرِّيحِ حُبُّ الْحَيَاةِ وَطُولُ الْأَمَلِ وَالْجِرْصُ... (علل الشرائع باب ۹۶)