

# آشنایی با مزاج

دکتر فضل جو

تقسیم بندی طب:

الف: نظری

ب: عملی

طب نظری ( علوم پایه)شامل:

- 1- امور طبیعی ( آناتومی و فیزیولوژی )
- 2- اسباب و علل ( فیزیوپاتولوژی و اتیولوژی )
- 3- دلایل و علایم ( علامت شناسی یا سمیولوژی)

# امور طبیعی

● اموری که هستی، قوام و کمالات جسمی انسان بر آن استوار است که شامل:

● ارکان یا عناصر بنیادی

● امزاج

● اخلاط

● اعضا

● ارواح

● قوا

● افعال

ارکان ( عناصر یا ذرات بنیادی )

رکن یا عنصر جسم بسیطی است که به غیر خود تجزیه نمیشود و تشکیل دهنده اجزای اولیه همه موجودات است. ( ذره بنیادی )

4 رکن یا ذره بنیادی :

خاک

آب

هوا

آتش

استفاده از کلمات فوق برای نزدیک سازی به ذهن بوده و منظور خاک، آب، هوا و آتش متعارف نیست.

خاک عنصری: سرد و خشک

آب عنصری: سرد و تر

هوای عنصری: گرم و تر

آتش عنصری: گرم و خشک

بنابر این هر چه درصد ترکیب این عناصر بنیادی در بدن افزایش یابد خاصیت مربوط به آن عنصر نیز در بدن افزایش میابد.

سردی یعنی کاهش حرکت جنبشی ذرات جسم و گرمی برعکس آن.

سردی باعث نزدیک شدن ذرات جسم و تراکم آنها و در نتیجه سنگینی در جسم میشود و گرمی برعکس آن.

تری یعنی انعطاف پذیری و شکل پذیری جسم و خشکی برعکس آن.

شنتیجه چه میشود؟

عنصر خاک باعث میشود جسم سردتر، سنگین تر و جامد شود.

عنصر آب جسم را سرد، سنگین (ولی سبکتر از خاک) و قابل شکل پذیری و سیالیت میکند.

عنصر هوا جسم را متخلخل، سبک، لطیف و قابل تصاعد میکند.

عنصر آتش باعث افزایش شدید فاصله ذرات از هم و در نتیجه سبکی زیاد و نفوذپذیری قوی میشود.



● مزاج یعنی در هم آمیختن و در طب سنتی ایران به مفهوم کیفیت یکسان و جدیدی است که در نتیجه آمیختن ارکان با یکدیگر و فعل و انفعال آنها به وجود میاید.

● هر جسم مرکبی از ترکیب هر چهار رکن بوجود میاید.

● تفاوت اجسام و خواص آنها ناشی از اختلاف مقدار و نسبت هر کدام از ارکان و ذرات بنیادی در ترکیب اجسام میباشد.

## انواع مزاج:

- مزاج معتدل: مقدار همه عناصر در بدن متناسب و متعادل است.
- گرم
- سرد
- خشک
- تر
- گرم و خشک
- گرم و تر
- سرد و خشک
- سرد و تر

مزاج :

- مادرزادی (ذاتی، سرشتی، جبلی) : مزاجی که به صورت ژنتیکی یا مادرزادی برای فرد در بدو انعقاد نطفه شکل میگیرد.

- اکتسابی: مزاج مادرزادی فرد در اثر عوامل و شرایط محیطی و زندگی تاثیر پذیرفته و تغییر میکند و مزاج اکتسابی ایجاد میشود.

## مزاج سن:

- 1- از تولد تا 30 سالگی: میزان حرارت و رطوبت طبیعی بدن بالاست لذا مزاج گرم و تر میباشد.
- 2- 30 تا 40 سالگی: مرحله اوج جوانیست که رفته رفته رطوبت طبیعی بدن کاهش یافته و مزاج به سمت گرمی و خشکی میرود.
- 3- 40 تا 60 سالگی: قوای بدن به تدریج به تحلیل میرود و حرارت غریزی یا طبیعی افت کرده و مزاج سرد و خشک میگردد.
- 4- بعد از 60 سالگی: مرحله پیری که ضعف قوا وجود داشته و مزاج در اغلب اوقات سرد و تر هست.

## مزاج فصول:

بهار: گرم وتر . در این فصل ممکن است افراد گرم وتر دچار مشکلات جسمی شوند.

تابستان: گرم و خشک . جوانان که مزاج گرم و خشکتری دارند ممکن است دچار مشکل شوند.

پاییز: سرد و خشک . میانسالان یا افراد دارای مزاج سرد و خشک دچار مشکلاتی مثل افسردگی، آگزما، بواسیر و ... میشوند.

زمستان: سرد و تر . افراد پیر یا دارای مزاج سرد و تر به بیماری های مخصوص فصل بیشتر مبتلا میشوند.

## مزاج جنس:

مردان نسبت به زنان گرمتر و خشکتر بوده درحالیکه زنان بیشتر به سردی و تری تمایل دارند.

## مزاج مکانها:

- مزاج مناطق شمالی مرطوبتر.. مناطق جنوبی خشکتر..
- مناطق کوهستانی سرد و خشک ( دماوند )
- مناطق کویری گرم و خشک (استان یزد)
- مناطق کنار دریا که کوه در جنوب آنها واقع شده، سرد وتر (مازندران)

## مزاج اعضا:

تفاوت مزاج اعضای بدن اولاً به علت تفاوت ترکیب نسبی عناصر بنیادی آنها و ثانیاً به خاطر تفاوت در وظیفه و عملکردی است که بر عهده عضو میباشد مثلاً:

- قلب، گرم ترین عضو بدن است. چون پر تحرک ترین و فعال ترین عضو میباشد.
- استخوان سرد و خشک
- کبد گرم و تر
- گوشت گرم و تر
- پوست نزدیک به اعتدال ( مخصوصاً پوست نوک انگشتان )