

چاپ دوازدهم



# مزاج انواع

خلاصه ای از مزاج شناسی از دیدگاه طب سنتی اسلامی

تالیف:

حسین خیر اندیش





# مزاج انواع

خلاصه‌ای از مزاج‌شناسی

از دیدگاه طب سنتی اسلامی

تألیف: حسین خیراندیش

خیراندیش، حسین ..

مزاج انواع، خلاصه‌ای از مزاج‌شناسی از دیدگاه طب سنتی اسلامی / حسین خیراندیش ..

قم: ابتکار دانش، ۱۳۹۰.

ISBN: 978 - 600 - 111 - 004 - 7

۷۲ ص.

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه: ص. [ ۶۹ - ۷۰ ]

۱. پزشکی سنتی، الف. عنوان، ب. عنوان: خلاصه‌ای از مزاج‌شناسی از دیدگاه طب سنتی اسلامی.

۶۱۰

م ۴ خ ۹ / R۱۳۵

ح ۱۳۹۰



ناشر برگزیده سومین دوره جشنواره گام اول (ادبیات) و شایسته تقدیر دهمین و شانزدهمین دوره کتاب فصل

#### □ نام کتاب: مزاج انواع

خلاصه‌ای از مزاج‌شناسی از دیدگاه طب سنتی اسلامی

□ تألیف: حسین خیراندیش

□ ناشر: ابتکار دانش

□ طراح جلد: سهیل نوری

□ ناظر چاپ: مسعود حبیب‌الهی

□ نوبت چاپ: دوازدهم ۱۳۹۱

□ چاپخانه: کتیبه

□ شمارگان: ۵۰۰۰ جلد

□ قیمت: ۱۵۰۰ تومان

□ ناشرین همکار: انسان امروز، قلم مکنون، یاران قلم

ISBN 978-600-111-004-7

□ شابک ۷ - ۰۰۴ - ۱۱۱ - ۶۰۰ - ۹۷۸

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است.

مراکز بخش:

تهران، فلکه دوم صادقیه، بلوار اشرفی اصفهانی، باغ فیض، خیابان شهید ناطق نوری، نبش آستان امامزادگان سید جعفر و حمیده

تلفن: ۰۲۱-۴۴۴۵۱۳۹۷

WWW.Hejamat.ir خاتون (ع) مؤسسه تحقیقات حجامت ایران

تلفن: ۰۲۱-۶۶۵۶۵۳۹۲

تهران: انقلاب، جمالزاده جنوبی، پلاک ۱۴۴، واحد ۶

تلفن: ۰۲۵۱-۷۷۴۶۵۶۷

قم: خیابان صفائییه، کوچه بیگدلی، کوی جلالزاده، کوی شریفی، پلاک ۶۹



## فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۱	ارکان
۱۲	تبدیل مواد چهارگانه در طبیعت به مزاج
۱۳	قوانین ارزیابی مزاج‌ها
۱۳	درجات گرمی و سردی
۱۴	اخلاط مواد سازنده بدن انسان و حیوان
۱۵	نسبت اخلاط مورد نیاز و نقش آن در ساختار بدن انسان
۱۶	تیپ‌ها و مزاج‌های گوناگون انسانی
۱۷	چگونگی حفظ و ایجاد سلامت
۱۸	اصول حاکم بر درمان
۱۹	ضرورت دانستن گرمی‌ها و سردی‌ها
۲۰	مزاج بیماری‌ها نیز مزاج ارکان است
۲۰	بعد دوم شخصیت انسان
۲۲	آیا رفتارها و پندارها هم مزاج دارند؟

- مزاج غذاها چگونه ارزیابی می شود؟ ..... ۲۳
- مزاج غذاها، سبزیجات، میوه ها و دانه ها ..... ۲۴
- تعریف غذاهای سرد و تر و نقش آنها در بروز اخلاط .. ۲۵
- غذاهای سرد و تر یا غذاهای بلغمزا ..... ۲۷
- غذاهای خون ساز یا دمزا ..... ۲۷
- غذاهای گرم و تر ..... ۲۸
- غذاهای سوداساز ..... ۲۹
- غذاهای سرد و خشک ..... ۳۰
- غذاهای صفراساز ..... ۳۱
- غذاهای معتدل ..... ۳۴
- چند نکته در مورد چگونگی شکل گیری مزاج غذاها ... ۳۵
- آیا می توان غذاهایی با مزاج معتدل تهیه کرد؟ ..... ۳۶
- مزاج رفتارها ..... ۳۷
- مسهل یا تعدیل کننده اثرات مواد غذایی ..... ۳۹
- مزاج لباس ها و پوشش ها ..... ۴۱
- مزاج خانه و مسکن ..... ۴۲
- مزاج عطرها ..... ۴۳
- مزاج رنگ ها ..... ۴۴
- مزاج چهره ها ..... ۴۶
- مزاج صداها (اصوات) ..... ۴۸

۵۱	.....	مزاج صداهای طبیعت
۵۳	.....	مزاج صداهای صنعتی
۵۳	.....	مزاج نواهای موسیقی
		توزیع نواهای موسیقایی تابع موقعیت جغرافیایی، مزاج،
۵۷	.....	سن و جنس است
۵۸	.....	مزاج آوای معنوی
۶۱	.....	مزاج لحن و طنین صدا
۶۲	.....	مزاج آوای آسمانی
۶۳	.....	مزاج آوای قرآنی
۶۵	.....	مزاج دودها
۶۶	.....	مزاج زخم‌ها
۶۶	.....	مزاج فلزات
۶۷	.....	مزاج سایه‌ها
۶۸	.....	فهرست منابع



## مقدمه

مزاج‌شناسی یکی از علوم است که از دیرزمان مورد توجه عام و خاص بوده است، همهٔ انسان‌ها صرف‌نظر از میزان سواد و رشته تحصیلی و گرایش اجتماعی نسبت به مفاهیم مزاج‌شناسی 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 اجتماعی، صنعتی، معماری و کشاورزی، و طب و نجوم و تعلیم و تربیت و علوم سیاسی نیز بطور کامل از این علم در موضوعات مورد بحث خود استفاده می‌کردند و ساختار نظام علمی خود را بر مبنای مزاج‌شناسی استوار می‌ساختند.

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

نمی‌گرفت.

از زمانی که با ورود علوم جزءنگر غربی فرهنگ و تمدن شرقی 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 ضدونقیض و نابسامانی شدیدی در طراحی نظام زیست پدید آمد که موجب گردید، تلاش صنعت‌گران و متفکران و اندیشمندان علوم مختلف جهتی مخالف نظام کلان حاکم بر طبیعت پیدا کند در نتیجه قوانین و قواعد علمی وضع شده توسط آنان همه روزه نیازمند تغییر گردد.

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

به نحوی که با حذف مفاهیم سردی و گرمی 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 علمی انجام شده معلوم شد زنجبیل موجب درمان ۷۰ درصد از درد بیماران گردیده ولی در ۲۱ درصد موجب تشدید و در جمعیتی دیگر نیز

موجب بروز خارش و اگزما است.

در حالی که با دیدگاه مزاج‌شناسی زنجبیل یک داروی گرم است و می‌تواند سردرد سرد را بهبود بخشد و هر گاه برای سردرد گرم مورد استفاده قرار گیرد موجب تشدید سردرد و چنانچه برای افراد دارای مزاج گرم و خشک استفاده شود باعث خارش و اگزما می‌شود. 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 طبیعی و غیرطبیعی افکنده شود تا مزاج آنها بررسی و قابل طرح گردد. این کار مستلزم یک بررسی و تحقیق دامنه‌دار است که توسط مؤلف در شرف انجام است که انشاءالله با توفیق الهی بزودی مطالب جامع‌تری در قالب کتاب مزاج‌شناسی تقدیم می‌گردد.

قبل از اینکه آن کار اساسی انجام شود ضروری بودن نموداری جامع لکن مختصر از مزاج‌شناسی را در جزوه‌ای تدوین و خدمت مردم عزیز تقدیم شود تا ضمن فهم حوزه عظیم این رشته در نظام زندگی، با صرف زمانی محدود از اطلاعات ضروری بهره‌مند گردیده و با الفبای آن آشنا شوند و در عین حال مفاهیم مزاج‌شناسی را در زندگی خود تجربه کنند و این کار موجب زمینه‌ای گردد تا علاقمندان موضوع در رشته‌های

مختلف، کاربرد آن را در موضوعات گوناگون پیگیری نموده و با نگاه‌های 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 انسان‌ها موافق با نظام طبیعت و سرشت انسان گردد.

والله الموفق و هو المستعان

حسین خیراندیش

۱۳۸۸/۴/۳

## ارکان

### سرآغاز بحث‌ها

نظام هستی بر پایهٔ چهار ستون استوار است؛ آتش، هوا، آب و خاک. هر کدام از این چهار ستون ویژگی‌هایی از نظر سردی و گرمی دارند که آنان را نسبت به دیگری متمایز می‌سازد.

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 ستون‌های چهارگانه را تشکیل می‌دهد، قدرت فهم و درک نیکی‌ها و پلیدی‌ها از آن این رکن است.

ماه و خورشید و سیارات و ثابتات، پرتوافکن این بستر حیاتند، و هر کدام با تابش متنوع خود در زمان‌های متفاوت تشعشعات ویژه‌ای را بر سر ما می‌پراکنند و لحظات زندگی ما را متغیر می‌سازند.

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 ویژگی‌هایی 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 ویژگی‌ها برخوردار شده‌اند.

نسبت تعادل گرمی و سردی در تن موجودات را خداوند تبارک و تعالی تعیین می‌کند. (و جعلنا لكل شیء قدرأ)<sup>(۱)</sup> سلامتی موجود در آن است که آن قدر و اندازه 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 بهره‌مندی از گرما و سرمای محیط و نیز از طریق رفتار میسر می‌گردد.

### تبدیل مواد چهارگانه در طبیعت به مزاج

برآیند اثر چهار رکن مزبور در گیاهان نیز چهار ویژگی متمایز ایجاد می‌کند و موجب دسته‌بندی گیاهان می‌شود. چون ما از گیاهان برای تغذیه استفاده می‌کنیم باید ویژگی‌های آنها را بدانیم تا از میان آنها غذاهای مناسبی برای تغذیه خود تدارک نمائیم.

در میان طبیعت زیبا دسته‌ای از گیاهان دارای

---

۱ - برای همه چیز قدر و اندازه ای مناسب آن قرار داده‌ایم

مزه‌های شیرین هستند و گروهی تلخ، دسته‌ای دیگر دارای مزه‌های ترش، گروهی مزه‌های شور، جمعی نیز مزه‌های تند دارند و گروهی گس مزه یا بی مزه هستند.

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 تلخ‌تر 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 آسیب‌دیده 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.

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

مصرف میوه‌هایی موجب تولید خون می‌شود مانند خرما و انگور که آنها را غذاهای دم‌زا می‌نامند.

خوراک‌های سرد و تر مانند ماست کم‌چرب، ترشی‌ها و گس مزه‌ها مانند خیار و گوجه‌فرنگی غذاهای بلغم‌زا نامیده می‌شوند.

### نسبت اخلاط 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 توانائی‌های 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 گرایش‌ات غذایی، رفتاری و اخلاقی و علاقمندی متفاوتی خواهند بود.

### تیپ‌ها و مزاج‌های گوناگون انسانی

هر گاه میزان پراکندگی مواد چهارگانه: (۱) صفرا و (۲) دم و (۳) بلغم و (۴) سودا در بدن به تناسب وجود داشته باشد فرد دارای مزاجی (۵) معتدل خواهد بود.

هر گاه مقدار صفرای موجود در تن فرد به نسبت فرد معتدل افزایش یابد فرد دارای مزاجی صفراوی و هر گاه مقدار دم موجود در تن انسان نسبت به فرد معتدل افزایش یابد فرد دارای مزاجی دموی خواهد بود.

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 تیپ‌های متفاوتی پدید می‌آید که به تناسب میزان گرمی و سردی و خشکی و تری موجود در تن آنها، درشتی و ریزی، باریک اندامی و با 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.

تیپ‌های انسانی دقیقاً مساوی همدیگر نیستند، از این رو دسته‌بندی‌های زیادی از این پنج تیپ اصلی نشأت می‌گیرد - که خیلی تفاوت اساسی در بین آنها وجود ندارد - مزاج‌شناسی سعی می‌کند به مشترکات کلی و به بیشترین ویژگی‌های مشترک بین انسان‌ها توجه دهد.

### چگونگی حفظ و ایجاد سلامت

هر کدام از تیپ‌های 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 سوداوی، بلغمی و دموی نیز به همین ترتیب لکن در گرایش‌های غذایی، تمایلات رفتاری و حساسیت‌ها، علاقمندی به آب و هوا و رفتارها و مسایل اجتماعی تفاوت‌هایی با همدیگر خواهد داشت.

اگر بخواهیم این افراد را در حالت سلامت نگه داریم باید سعی کنیم تا اختلاط موجود در تن آنها از حد تعادل خارج نشود. برای حفظ این تعادل باید گرمی و سردی‌های 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 هر گاه 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."

هر گاه 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 صفرازدا بهره گرفت) و برای کاهش سردی و خشکی باید از حرارت و رطوبت استفاده کرد (سودازدا). از این رو به این قاعده می‌گوئیم درمان به ضد و تقویت به عین.

### ضرورت دانستن گرمی‌ها و سردی‌ها

برای حفظ سلامت و درمان بیماری‌ها لازم است ما گرمی‌ها و سردی‌ها را بشناسیم تا با بهره‌گیری درست و بجا از آنها بدن خود را در حال تعادل نگهداری کنیم و در صورت بروز بی‌تعادلی و بیماری از آنها برای درمان بهره بگیریم. دانستن گرمی‌ها و سردی‌ها موجب توان تطبیق آن با مزاج تن و روان انسان گشته و از عوارض جانبی مصرف غذاها و داروها می‌کاهد. نیز هر چقدر میزان اطلاعات انسان از این ویژگی‌ها بیشتر باشد و توانایی فهم دقیق‌تری از مزاج داشته باشد، بر شتاب درمان بیماری‌ها افزوده می‌شود.

## مزاج بیماری‌ها نیز مزاج ارکان است

بنابراین هم‌چنان که ستون‌های نظام خلقت بر چهار رکن اصلی استوار است، بیماری‌ها نیز به دو دسته بزرگ و چهار دسته کوچک تقسیم می‌شوند، (الف) بیماری‌های گرم، (ب) بیماری‌ها سرد بیماری‌های (۱) سرد و خشک، (۲) سرد و تر، (۳) بیماری‌های گرم و خشک و (۴) گرم و تر.

## بعد دوم شخصیت انسان

گفتیم رکن پنجمی در طبیعت وجود دارد که توان درک خوبی‌ها و بدی‌های نظام هستی را به انسان می‌بخشد. از این رکن با نام‌های متفاوتی در منابع یاد می‌شود، جوهر، نفس، روح الهی نام‌های این رکن هستند. آنچه مورد توجه ماست این است که انسان نیز دارای روح الهی است - چهار ماده‌ای که از آن نام بردیم بنام صفراء، دم، بلغم و سودا عناصر مادی نظام خلقت بدن انسان هستند و از آنها ساختار مادی بدن پدید می‌آید - از هضم و جذب غذا در بدن انسان خون تولید می‌شود و این خون دارای ترکیباتی است که بخشی از آن محلول و بخشی دیگر غیر محلول و به شکل بخار است، مواد محلول را خلط می‌نامیم و مواد بخاری را روح می‌نامیم. این بخارها ترکیب، خاصیت و شکل‌ها و مزاج متفاوتی به خود می‌گیرند (مانند گاز سرکه و بوی عطر) و در اندام مختلف جا می‌گیرند.

این بخارها را نیز روح می‌نامیم منتهی این ارواح، ارواح مادی هستند، آن بخاری را که در قلب جایگزین می‌شود، روح حیوانی و آن بخاری که در کبد لانه می‌گزیند روح نباتی و بخاری که در مغز پدید می‌آید را روح نفسانی و بخاری که در اندام جنسی بروز می‌کند را روح جنسی می‌نامیم.

این بخارات بطور 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 شکل‌گیری جنین در بدن رسوخ می‌کند و از طریق روح حیوانی در سراسر بدن منتشر می‌شود و با انسان می‌آمیزد، و انسان را کامل می‌سازد و با او موجود، انسان می‌شود و نسبت به سایر حیوانات برتری می‌جوید، و با آن خیر و شر را درک می‌کند.

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 می‌گوئیم 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 می‌شود. از این زمان دوران مرگ تن شروع می‌شود 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، فصل‌ها، زمان‌ها، شب و روز، موقعیت‌های جغرافیایی متفاوت، مکان‌ها، دریاها، جنگل‌ها، 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 شنیداری‌ها نیز دارای مزاجی از نوع سردی و گرمی هستند، مانند اینکه غم سرد است و شادی گرم، کلمات امیدبخش گرم هستند، و پیامهای ناامیدکننده سردی به تن و روان می‌دهند.

دوستی‌ها گرمند و خشونت و دشمنی‌ها سردند. درک رفتارها و پندارها و بوهها و درک مناظر زشت و زیبا و مزاج نیکی‌ها و پلیدی‌ها از طریق روح انسانی به بدن منتقل می‌شود. و می‌تواند به بدن گرما ببخشد، و یا سردی منتقل کند. از این رو پنداری منفی می‌تواند اشتهای 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؟

هر گاه 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 خون سازی 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 ارائه داد، نیز در عمل غیر ممکن است.

انگور - خربزه - موز - توت سفید - سیب - کشمش - خرما - توت خشک - شکر سرخ

## مزاج غذاها، سبزیجات، میوه‌ها و دانه‌ها

در دامن طبیعت گیاهان پدید می‌آیند. گیاهان نیز هر کدام دارای مزاجی هستند که نشان‌دهنده درجه‌ای از گرمی و سردی هستند، گرمی و خشکی و سردی و خشکی نیز از میان آن‌ها بازشناسانده می‌شوند. چگونگی فهم این گرمی و سردی را توضیح داده‌ایم، اکنون به توضیح اصناف سردی و گرمی، گرم و تر، سرد و تر، گرم و خشک، سرد و خشک غذاها می‌پردازیم. فهم این موضوع برای سازگار کردن غذا با مزاج ما مفید است.

غذاها دارای دو ویژگی اساسی هستند، که از طریق آن ویژگی‌ها اثربخشی خود را بر بدن انسان آشکار می‌سازند.

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 خوردنی‌هاست، اعم از سبزیجات، حبوبات، میوه‌ها، صیفی‌جات و دانه‌ها می‌شود. حتی علف‌ها 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 می‌کنند و مزاج خود را بر حسب نیاز تن مصرف‌کننده تغییر می‌دهند، مانند بنفشه - این گیاه برای افراد سردمزاج گرمی می‌دهد، و برای افراد گرم مزاج سردی پدید می‌آورد.

سبزیجات دیگری نیز هستند که تغییر مزاج به فصل می‌دهند مانند بادمجان که در فصل گرما سردی می‌دهد، و در فصل سرما گرمی ایجاد می‌کند - با عدم اطلاع از این ویژگی بادمجان در برخی منابع گرم تعریف شده ولی در عمل می‌بینیم که سردی پدید می‌آورد.

**ویژگی‌های کیفی:** علاوه بر ویژگی سردی و گرمی خاصیت‌های 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 التیام‌بخشی در بارهنگ، قدرت زداینده 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 غذاهای سرد و تر و نقش آنها در بروز اخلاط**

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 هر گاه به اندازه وجود داشت بدن سالم است، هر گاه از حدی بگذرد در سراسر بدن موجب بروز عدم تعادل می‌شود - و زمینه بروز بیماری را پدید می‌آورد - مثلاً هر گاه بلغم در مغز افزایش یافت موجب پر خوابی می‌شود و زمینه فراموشی را فراهم می‌آورد و هر گاه بلغم در مفاصل زانو افزایش یافت، موجب ورم و درد زانو، می‌گردد و زمینه آرتروز سرد را پدید می‌آورد.

به همین ترتیب هر گاه 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.

### غذاهای سرد و تر یا غذاهای بلغم‌زا

سبزیجاتی که موجب تولید بلغم می‌شوند - عبارتند از کاهو، گشنیز، شاتره، خرفه، کاسنی، اسفناج، میوه‌های سرد و تر: عبارتند از خیار، گوجه‌فرنگی، گوجه سبز، آلو، گیلاس، توت‌فرنگی، زرشک، هندوانه، کدو، ترشک، زالزالک، کیوی، پرتقال، لیموترش، گریپ‌فروت، انار ترش.

**دانه‌ها و بذرها** سرد و تر: عبارتند از جو، لوبیا سفید، لوبیا چشم بلبلی، عدس، ماش، 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 گاومیش.

**گوشت‌های سرد و تر:** عبارتند از گوشت ماهی، گوشت گوساله و گاو، گوشت اردک، غاز، گوشت و تخم مرغ ماشینی و کلاً گوشت و تخم پرندگان آبی.

### غذاهای خون‌ساز یا دم‌زا

همچنانکه توضیح داده شد در طب اسلامی و طب سنتی بخشی از مواد پدید آمده در اثر هضم غذا که در کبد تولید می‌شود را منشأ تولید خون می‌نامند. (البته این بخش حدود

نیمی از موادی است که اصطلاحاً در طب کلاسیک) و اصطلاح عامی تماماً خون نامیده می‌شود.

بدن انسان به وسیله خون سلول‌ها، عضلات و ماهیچه‌ها، سیستم عصبی و... را تغذیه می‌کند. جریان خون توانایی و انرژی بدن را تأمین و بازسازی سلول‌ها و اعضاء آسیب‌دیده را تسهیل می‌کند. واکنش‌های دفاعی بدن در مقابل بیماری‌ها، میکروب‌ها و ویروس‌ها توسط ذرات معلق در خون (گلبوب‌های سفید) و آنتی‌کرهای مترشح‌ه در خون صورت می‌گیرد و نیز تنفس سلول‌ها از طریق تبادل اکسیژن محلول در خون روشن انجام‌پذیر است. از این رو ما باید غذاهای خون‌ساز را بشناسیم تا برای تأمین خون بدن از آنها بهره بگیریم.

در طب سنتی ایران و طب اسلامی تمامی غذاهای گرم و تر غذاهای خون‌ساز هستند اعم از میوه‌ها، سبزیجات، دانه‌ها، لبنیات و فرآورده‌های دامی و گوشتی.

### غذاهای گرم و تر

سبزیجات گرم و تر: عبارتند از پونه، نعنا، ریحان، شاهی،  
طرخون، پیازچه، پیاز قرمز، تربچه،  
میوه‌های گرم و تر؛ انگور، انبه، انار شیرین، خرما، موز،  
سیب، گلابی، زیتون،

دانه‌های گرم و تر؛ گندم، نخود، برنج اصفهان و شیراز و

خوزستان، کنجد، سیاه دانه، لوبیا نیز گرم و تر گفته شده لکن نسبت به نخود سرد است. روغن دانه‌های کنجد، سیاه‌دانه و زیتون گرم و تر هستند.

**لبنیات و فرآورده‌های گوشتی گرم و تر:** روغن حیوانی محلی گرم، گوشت گوسفند، گوشت شترمرغ و بوقلمون گرم و تر، الا برخی منابع گوشت گوساله را معتدل توصیف کرده‌اند لکن سردی آن آشکار است، "تخم‌مرغ گرم و تر است"، "سفیده سرد و زرده گرم است"، و تخم گنجشک و کبوتر گرم‌تر از تخم‌مرغ محلی می‌باشد، گوشت پرندگان آبی سردتر از گوشت پرندگان دیگر بوده و میگو گرم و تر می‌باشد.

### 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 وسیلهٔ سودا ساخته می‌شود، همچنین سودا موجب ایجاد اشتها می‌گردد، و زمینه دفع موائد زائد بدن از روده را نیز سودا فراهم می‌کند.

افزایش سودا در بدن موجب خشکی پوست، آگزما، کم‌خوابی، حساسیت و وسواس در رفتارها، دقت بی‌حد و اندازه، افزایش شدت بویایی و شنوایی و موجب بروز زوز گوش

می‌گردد، افزایش سودا در عروق موجب ایجاد انسداد می‌شود. همچنین کاهش سودا، موجب سستی بدن، نرمی استخوان، بی‌پروایی، بی‌ارادگی، و بی‌تفاوتی در رفتار می‌گردد. غذاهای سوداساز عمدتاً غذاهای سرد و خشک هستند، البته غذاهای گرم و خشک نیز به نوعی سودا می‌سازند، لکن سودای ساخته شده توسط غذاهای گرم و خشک بیشتر زیان‌بخش 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 می‌شوند و از خود خلط سرد و خشک بجای می‌گذارند. این غذاها را به ترتیب ذیل معرفی می‌کنیم.

**سبزیجات سرد و خشک؛** از گشنیز، کلم، تره، سماق،

**دانه‌های سرد و خشک؛** باقلی، عدس، خشخاش،

**میوه‌های سرد و خشک:** عبارتند از تمشک، غوره خشک، خرمالوی کال، پوست هندوانه، هندوانه نارس، بطور کلی استمرار مصرف غذاها و میوه‌های سرد و تر موجب بروز خشکی می‌شود از این رو می‌توان گفت غذاهای سرد و تر به نوعی سرد و خشک نیز هستند لکن در بدو امر در بدن موجب سردی و رطوبت می‌شوند لکن با تکرار مصرف و پس از گذشت



مدتی بعد از مصرف موجب سردی و خشکی می‌شوند.

گوشت گاو و گوساله فریز شده، گوشت ماهی سرخ شده، غذای شب مانده، گوشت قورمه (قدید)، گوشت نیم‌پخته نگه داشته شده، سویس‌ها و کالباس‌ها و کنسروها مانند لوبیا، بادمجان و...، آش دوغ، آش سماق و...، ماست ترش، کشک، میوه‌ها، سبزیجات سرد و خشک: کاسنی، ترشک، انار ترش، زیتون سفید، بنفشه سرد و ملایم، مورد، کافور، سماق، دانه‌های سرد و خشک: عدس، شاه‌دانه، جو سیاه، نوشیدنی‌های سرد و خشک: چای، قهوه، قراقروت، رب انار، رب گوجه‌فرنگی، کشکاب، نوشابه‌های گازدار، آب جو، سرکه، آبغوره، روغن‌ها: روغن بنفشه معتدل در سردی، روغن بید معتدل، روغن نیلوفر سرد،

### غذاهای صفرا ساز

صفرا یکی از مواد 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 غذایی شود. هر گاه 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 کاهش می‌یابد، شور و احساسات و امید به آینده رخت برمی‌بندد، احساسات منفی و پندارهای منفی بافانه تفکرات انسان را در برمی‌گیرد، 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 یا 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.

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

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

روغن‌های گرم و خشک: عبارتند از روغن گردو، روغن  
تخم کتان، روغن زیتون، روغن یاسمین و نسرين، روغن  
شاه‌دانه، روغن مرزنجوش، روغن سوسن.

عطرهای گرم و خشک: مشک، زعفران، کوشنه.  
ادویه گرم و خشک عبارتند از زیره، زنیان، سیاه‌دانه، فلفل،  
دارچین، زنجبیل، خولنجان، خردل (ادویه‌جات عموماً گرم و  
خشک هستند).

## غذاهای معتدل

غذاهای معتدل غذاهایی هستند که عمدتاً خون‌ساز 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 دانه‌ها:** کنجد و بذر کتان گرم و ملایم هستند،

**در سبزیجات:** امام رضا علیه‌السلام فرموده است: کاسنی معتدل است، خرفه سرد و ملایم است.

**در میوه‌ها:** 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، شب‌بوی زرد معتدل در گرمی، گلنار معتدل در گرمی و خشکی، **در روغن‌ها:** 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، عود

هندی معتدل در گرمی، سنبل معتدل در گرمی و خشکی، سنا و هل گرم و ملایم.

### چند نکته در مورد چگونگی شکل‌گیری مزاج غذاها

برای تعیین مزاج غذاها طبع غالب مواد تشکیل‌دهنده غذا را مورد توجه قرار می‌دهیم.

اگر مزاج غالب مواد تشکیل‌دهنده گرمی‌بخش بود، مزاج غذا را گرم می‌نامیم و اگر مزاج غالب مواد تشکیل‌دهنده سرد بود، مزاج غذا را سرد می‌نامیم، مثلاً برای پخت فسنجان از گردو نمک، رب، استفاده می‌کنیم. چون بیشترین مواد آن گردو است و گردو مزاجی گرم دارد، نمک نیز به گرمی آن می‌افزاید، و اگر ادویه اضافه کردیم، مزاج ادویه نیز گرم است ولی رب انار یا گوجه‌فرنگی سرد است لکن گرمی استفاده شده در این غذا غالب است، از اینجهت مزاج فسنجان را گرم می‌نامیم. ولی برای پخت بورانی اسفناج از اسفناج استفاده می‌کنیم. اسفناج سرد است و ماست نیز سرد است، هر چقدر ماست ترش‌تر باشد سردتر است (هر چقدر ماست از چربی بیشتری برخوردار باشد سردی کمتری دارد، تا حدی که ماست گاومیش را دیگر سرد تعریف نمی‌کنیم) بنابراین بورانی با اکثریت مواد سرد تهیه شده است پس یک غذای سرد است.

## آیا می‌توان غذاهایی با مزاج معتدل تهیه کرد؟

اگر ما مزاج مواد غذایی را بدانیم می‌توانیم غذاهایی با مزاج معتدل تهیه کنیم. مثلاً وقتی که می‌خواهیم سوپ تهیه کنیم، اگر از جو استفاده کنیم، سرد است. مقداری گندم به آن اضافه می‌کنیم 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 می‌شود. سبزی‌هایی که برای سوپ استفاده می‌کنیم نیز می‌توانند تعیین‌کننده باشند مانند سبزی‌های تند و تلخ همه گرمند - مانند نعنا و پونه، مرزه، جعفری و پیاز قرمز و تره همه سبزی‌های گرم هستند. اگر بخواهیم از ادویه استفاده کنیم مقدار استفاده از ادویه نیز مهم است، فلفل سیاه خیلی گرم است، می‌توانیم بگوئیم گرم و خشک است، زردچوبه، زیره، نمک، دارچین همه گرم هستند. شما می‌توانید با استفاده از ادویه ضمن اینکه مزه غذا را متنوع و دلپذیر می‌کنید مزاج غذا را نیز تعدیل کنید و با استفاده این مواد از سردی جو می‌کاهید. 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 می‌توانند 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 می‌کنیم.

### رفتارهای گرم

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

### رفتارهای سرد

دروغ، تکبر، کینه، خیانت، حرص، آز، حسد، سخن‌چینی، غیبت، بدگویی، بخل، ریاکاری، فردگرایی، انزوا، قهر و دوری از جمعیت از رفتارهای سرد هستند و انسان را دچار ضعف و بی‌حالی و افسردگی می‌کنند.

### رفتارهای سودازا

از میان رفتارها، برخی از اعمال هستند که موجب خشک شدن خون و یا کاهش رطوبت خون می‌گردند و ما آن رفتارها را سودازا تعبیر می‌کنیم. این رفتارها عبارتند از: خشم و کینه و عصبانیت، پرخاشگری، تأسف مداوم، غم، شادی بیش از حد، بی‌حرکتی، 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 غوطه‌ور کنیم)، از اوج شادی به غم رسیدن، در هواپیما 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 غذاپزهای برقی، خوابیدن در تخت‌های فلزی، و در اتاق‌های دارای جدار فلزی و استفاده از پوشش‌های صیقلی در اتاق و محل اقامت، استفاده زیاد از حد موبایل و کامپیوتر، پیاده‌روی 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 تُند 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 تیره‌رنگ (سیاهی، تاریکی)، تماشای سفیدی زیاد، تماشای مستقیم نور، فحش و ناسزا و بدگویی کردن و ناسزا شنیدن، ناسپاسی کردن، بدبینی و منفی‌بافی 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. هر گاه 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 هر گاه یک نفر صفاوی 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

آبلیمو، 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 هر گاه فردی ماست و یا دوغ زیاد بنوشد، بویژه 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 مزاج‌شناس 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 تعدیل‌کننده (رفع‌کننده عوارض) خلق شده است که باید از آن بهره گرفت. عدم بهره‌گیری از این قاعده موجب بروز عوارض می‌شود، و این عوارض می‌تواند مشمول تمامی غذاها بشود - یعنی اینکه حتی اگر برای فرد صفاوی یا دموی عسل بیش از حد مصرف

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

### مزاج لباس‌ها و پوشش‌ها

لباس‌هایی که می‌پوشیم نیز دارای مزاجی از نوع سردی و گرمی هستند و می‌توانند موجب ایجاد سردی و گرمی در تن شوند.

لباس پشمی گرم است، ابریشم خیلی گرم است، کتان سرد و لباس‌های از جنس (اکرولیک) مواد پلاستیکی (نایلون) سرد هستند، فرش ماشینی سرد است. و کسی که روی این فرش می‌خوابد احساس سردی می‌کند و ادامه این رفتار موجب درد در بدن او می‌شود.

تشک‌های خوشخواب سرد هستند باید سرد باشد. بنابراین در موقعیت‌های سردسیری مانند آذربایجان، اردبیل، زنجان و کردستان ایران از تشک‌های پشمی استفاده می‌شود ولی در موقعیت‌های گرمسیری مانند کاشان و یزد از تشک‌های پنبه‌ای بهره می‌گیرند. ولی در موقعیت جغرافیایی سرد و مرطوب مانند شمال ایران از نمد استفاده می‌کنند که

یک نوع فرش ساخته شده از پشم فشرده است. و در موقعیت گرم و تر مانند جنوب ایران و هندوستان سابق بر این از حصیر استفاده می‌کردند.

### مزاج خانه و مسکن

در موقعیتی که زیست می‌کنیم و ساعت‌هایی از ایام فراغت را در آن می‌گذرانیم پرتوهایی بر تن پراکنده می‌شود و آن پرتوها اثری از جنس سردی و گرمی در تن پدید می‌آورند. 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 تعدیل‌کننده 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 می‌تواند موجب بروز بیماری‌های 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 می‌گردد و این پرتوها جذب تن شده و روان انسان‌ها را نیز تغییر می‌دهد.

### مزاج عطرها

با استشمام هر عطری در بدن انسان حالتی پدید می‌آید که موجب بروز گرمی یا سردی، انرژی یا بیحسی و بیحالی، آرامش یا رخوت و سستی، فراموشی یا تیزهوشی می‌گردد. عطرها نیز غذای مغز محسوب می‌شوند و ما باید بر اساس قواعدی از آن عطرها بهره بگیریم. اگر از این قواعد استفاده نکنیم عطرها نیز می‌توانند برای ما عوارضی پدید بیاورند. مثلاً یک فرد گرم مزاج با استشمام بوی عطر گرم دچار سردرد می‌شود ولی همین بوی گرم موجب آرامش فرد سردمزاج می‌گردد. برعکس این حالت وقتی فرد سردمزاج بوی ترشی و یا هر بوی سرد دیگری استشمام کند موجب ایجاد سردرد و سستی مغز و بی‌حوصلگی وی می‌گردد.

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، ترشی‌ها، بوهای اسیدی و بوی تعفن از بوهای سرد هستند، بوی مواد شیمیایی مانند تینر، وایتکس،

بنزین، نفت، ضد عفونی کننده‌ها اثرات سردی بخشی برای مغز دارند و بوهای سرد تعریف می‌شوند. و استمرار استشمام آن بوها موجب اختلال اعصاب و حتی فراموشی می‌شود.

### مزاج رنگ‌ها

تماشای هر صحنه‌ای، هر رنگی و دیدار هر چهره‌ای و خوراکی انعکاسی در ذهن پدید می‌آورد که موجب بروز حالتی می‌گردد، این حالت ممکن است سرور و نشاط را فراهم آورد و یا اینکه غم و تأسف و نگرانی و بی‌حالی و بی‌انگیزشی ایجاد کند. می‌تواند زمینه‌ای برای تفکری عبرت‌انگیز، وجد آفرین، تصمیم اراده‌ای 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 رنگ‌ها مزاج دارند و چهره‌ها و صورت‌ها 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 چهره‌های نامناسب و ناسازگار با طبیعت خویش پرهیز نماید. اگر چنانچه چنین قاعده‌ای رعایت نگردد هم‌چنانکه خوردن غذاهای نامناسب موجب بروز بیماری می‌گردد، تماشای رنگ‌های نامناسب نیز در فرد

بیماری ایجاد می‌کند.

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

رنگ سبز نیز رنگی معتدل است و گرایشی بسوی گرمی دارد، گرمی آرام‌بخش. هر گاه در معرض دید انسان‌های ناامید قرار می‌گیرید از پوششی سبزرنگ استفاده کنید. نیاز است انسان‌های افسرده را در مناظر سبز قرار داد.

رنگ سفید سرد است، و موجب انعکاس سردی در روح و روان و بدن می‌گردد.

رنگ سیاه نیز سرد است. سردی رنگ سیاه بیشتر از رنگ سفید است از این رو می‌توان گفت رنگ سیاه سرد و خشک و رنگ سفید سرد و تر است. تماشای مستمر این رنگ‌ها سردی اندیشه و ناامیدی و غمگینی می‌آورد.

رنگ قرمز رنگ گرم است، گرمی تحریک‌کننده، تماشای گلزارهای با رنگ قرمز گرم‌بخش است و انرژی می‌دهد و شادی می‌آفریند، صحنه‌های سراسر با پوشش گلگون، حرارت‌زا و تحریک‌کننده بوده موجب طغیان و فوران گرمی و انرژی می‌شود و برای انسان‌های گرم مزاج زیان‌بخش است.

رنگ زرد، زرد روشن، و زرد نارنجی نشاط‌بخش 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 چهره‌ها

تماشای چهره پدر و مادر گرمابخش و اعتدال‌انگیز است، اگر چنانچه پدر و مادری مؤمن باشند انرژی‌زا، افزایش‌دهنده گرمای تن و روان و روشنی‌بخش چشم فرزندان است، تماشای چهره انسان‌های مؤمن گرمابخش است، رؤیت انسان‌های ناسپاس، ظالم، کینه‌ورز، پلید، سردی‌زا و یأس‌آفرین است، تماشای چهره‌های زشت نیز سودازا است و موجب بروز عصبانیت می‌شود. از دیدگاه تربیتی (اسلام) نباید برای طفل دایه زشت انتخاب کرد.

تماشای صفحات آکنده از حروف آسمانی گرم است و موجب افزایش نور بینایی می‌شود. تماشای صفحات قرآن مجید گرمابخش است، مطالعه نامه عشق‌آفرین، محبت‌انگیز و مهربان‌افزا و گرمابخش است.

دیدار صحنه‌های نفرت‌انگیز، ظلم، جنایت، سردی‌بخش است. تماشای صحنه‌های جنسی انسانی و حیوانی سودازا



است، گرم اول و سرد آخر است، یعنی در بدو امر موجب گرمی و تحریک می‌گردد و سپس سردی می‌آورد، از این رو موجب سستی پایدار در جسم و روان می‌گردد.

تماشای چهره نامحرم، و صحنه گناه، به شدت سرد و خشک است، و سردی آن در عمق، جسم و روان نفوذ می‌کند، نگاه حرام شلیک تیری است مسموم از تیرهای ابلیس که بر جان و تن انسان می‌نشیند و سم آن نفوذ می‌کند و تا دیرزمانی در بدن کارگر است.

عرفا چشم از تماشای چهره‌ها می‌پوشانند و اجازه ورود پرتوهای منفی حرام به جسم و روان خود نمی‌دهند.

خداوند تبارک و تعالی دستور می‌دهد تا چشم را از تماشای صحنه‌های حرام بپوشانیم (غُضُوا ابصارکم). در فرهنگ فارسی اصطلاح چشم‌هایت را درویش کن یک اصطلاح فراگیر است که باید تأکید گردد تا رایج شود. در فرهنگ غرب تماشای صحنه‌های مختلف افعال دیگران تجاوز به حقوق آنان تلقی می‌گردد.

به هر حال چشمان انسان دریچه تنگی است که با آن تمامی وسعت جهان طبیعت را به سوی تن و روان فرا می‌خواند، شایسته است که تن و روان خود را با ورود هر گونه آلاینده‌ای آلوده نسازیم. و منظر خود را با پنداری همراه سازیم تا هر آنچه می‌بیند جلوه‌ای از جمال حضرت دوست باشد.

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

### مزاج صداها (اصوات)

اصوات حاوی پیام‌هایی هستند و پیام‌ها حامل انرژی و توان‌هایی هستند که بصورت پرتوهای مداوم و همیشه زنده و فعال مانند گازهای ناپیدا در طبیعت در حرکت هستند. با عناصر طبیعت ترکیب می‌گردند و از آنها عناصری پویا، کارا، فعال، مفید و یا عناصری مضر و مسموم‌کننده و فسادانگیز پدید می‌آورند. اثرات اصوات، پایدارند و هیچ‌گاه از طبیعت محو نمی‌شوند. کارایی و انرژی‌زایی اصوات از تمامی عناصر طبیعت بیشتر است، اثرات مثبت اصوات بسیار اعجاب‌انگیز و روح‌بخش و جان‌فزا و اثرات تخریب‌کننده آنها نیز بسیار عمیق، سریع و ماندگار است.

اصوات گاهی در قالب حروف شکل می‌گیرند و حامل مفاهیمی ویژه می‌گردند، مانند زبان‌های گوناگونی که ملل مختلف با آن تکلم می‌کنند. گاهی در قالب صداها، آهنگین به تکرار موجب انتقال حالتی یا پیامی و یا مفاد منظوری هستند، مانند صدای جیک‌جیک گنجشک‌ها و قارقار کلاغ‌ها و

هوهوی کبوتران، جیرجیر جیرجیرکها و چهچه بلبلان و زوزه شغالان در غروب گاهان، پارس سگان، عرعر الاغان، مامای گاوان، بعبع برهها و بزغالهها و قدقد مرغان و آواز خروسان سحرگاه و اوقات نماز.

زمانی نیز صدای تنش چهار عنصر طبیعی جهان آفرینش است که هر گاه 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 بصورت پیوسته بر سر طبیعت و انسان فرو می ریزد و یا صدای غرّش 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 دف‌نواز 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 سه‌تار و ویلن خویش را لمس می‌کند و از آسایش و یا تنگنای تار صدایی موافق گرمی و سردی و ناله و زیر و بم بروز می‌دهد و وصف حال خویش را با کمانچه‌دار به اشاره و ایما آشکار می‌سازد.

گاهی نیز صدای سایش و چرخش مصنوع انسان با همدیگر است. مانند صدای موتورسیکلت هنگامی که در خیابان ویراژ می‌دهد. یا صدای غرّش هواپیما هنگامی که دیوار 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 حیات‌بخش، امیدوارکننده، افزایش دهندهٔ اشتها، گلگون‌کننده چهره و قدرت‌بخش اراده و یا موجب یأس، ناامیدی، کلافگی،

بی‌ارادگی، تردید، غم، بی‌اشتهایی، سردی و رنگ‌پریدگی و بیماری می‌گردند.

بنابراین ما در زندگی‌مان به هیچ‌وجه نمی‌توانیم از اثرات قطعی کلمات، اصوات و صداها چشم‌پوشی کنیم و آنها را نادیده بگیریم.

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

و جهل به آنها در لابلای امواج خروشان رودی گل‌آلود، بر پهنه سنگ‌های صخره‌های ناهموار حاشیه زندگی خواهد کوفت، و حرکت در مسیری ناهموار، سخت، بدون دورنما و با پیچ و تاب خسته‌کننده، ملال‌انگیز و سردکننده طی خواهد شد. توضیح بیشتر ما در این بخش نشان از اهمیت ویژه آن دارد.

### مزاج صداهاى طبیعت

تمامی صداهاى آرام و مداوم طبیعت گرم‌اند و انرژی‌بخش. از صدای زمزمه برگ درختان بید هنگام وزش باد تا صدای جَرّیان آب جوی در جویبارها، از صدای کِرکِر کبک‌ها 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 جیرجیر شبانگاهی جیرجیرک‌ها و صدای غورغور قورباغه‌ها حاکی از سپاسی مداوم در هنگام خلوت ذکر است و صدایی گرم و امیدبخش است. بطور کلی می‌توان گفت صدای موسیقی طبیعت آوای سپاس است و فریادها، فریاد یاد به‌شیاری است. («النجم و الشجر یسجدان»؛ ستاره و درختان سر بر سجده خدای می‌سایند).

صداهای مهیب و ترسناک طبیعت سرداند، مانند صدای مهیب رعدوبرق، صدای زلزله از اعماق زمین و فراخنای کوه، صدای غرش عظیم سیل بنیان‌کن. 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 حادثهٔ رعب‌انگیز طبیعت نماز آیات خواند که با خواندن این نماز تن و روان با گرمای عبادت آرامش می‌یابد.

### مزاج صداهاى صنعتى

تمامى صداهاى صنعتى سرداند، گرمازدا و سوداساز موجب خستگى جسم شده و غلظت خون را فراهم مى سازند. كلاً انرژی تن انسان را مى گیرند. مانند صدای موتور کارخانجات، موتور اتوموبیل ها، هواپیما که توان آلاینده‌گی فوق‌العده‌ای دارند. و با سرعت زیادى سودا در بدن پدید مى آورد. در نتیجه موجب بیماری‌هایی مانند وزوز گوش، خستگى اعصاب، سردرد، کم حوصلگى، استرس پذيرى، فراموشى مقطعى، لرزش اندام، کم خوابى و تفكرات و رفتارهاى سوداوى مى شوند. این گونه تفكرات موجب مى گردد انسان بیش از حد به یک موضوع توجه نماید، سخت‌گیرى غیر معقول، تردید و پافشارى بی منطق روى موضوعات داشته باشد، احتیاطها و یک سونگرى‌هاى منفى و افراطى در پندارها و رفتارهايش بروز کند.

### مزاج نواهاى موسيقى

نواهاى موسيقايى همه داراى توان ایجاد گرمى و سردى و خشكى در تن و روان انسان هستند. هر نوایی که موجب شور و نشاط و حرکت شده و ضربان نبض را افزایش دهد، نوای گرم تعريف مى شود. نیز هر نوایی که موجب سستی، رخوت، سردى و غم گردیده و ضربان نبض را کاهش دهد، نوای سرد تعريف

می‌شود. هر نوایی که موجب ایجاد واکنش سریع گردد، و انسان را از حالت آرام‌شور 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، نومیدی، یأس، و دارای حس‌گریز، از خود بیخود شدن و رفتارهای غیرعادی گردد، سرد و خشک تعریف می‌شود.

بر اساس 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 کمک‌کننده هستند. همچنین نوع صداها، زیر و بم بودن صدا نیز نقشی بسزا در این زمینه ایفا می‌کند. صداها، گرم و صداها، زیر، 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 هر چند که از سازمان موسیقایی صحیحی برخوردار باشند فاقد گرمابخشی ویژه خواهند بود.

از این رو تمامی ادوات موسیقی شرقی شامل نی، دُهل، چنگ، عود، دف، سه‌تار، تار، سنتور و... ادواتی هستند که



صداهایی گرم متصاعد می‌کنند.

دستگاه‌هایی همچون نوا، شور، همایون، اصفهان، بیات ترک، سه‌گانه، 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 ارائه می‌دهد، و هر گاه 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 پیوسته زیر و هیجانی در یک دستگاه موسیقی که موجب بروز حرکات جنبشی ناخواسته گردد. بطور 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 بطور پیوسته باید به این نواها گوش بسپارند، و در صورت نبود صدا، بدن را خالی از باطری حرکت بخش می‌پندارند.

البته بکارگیری ادوات موسیقی صنعتی توانسته است موسیقی شرقی را نیز دچار سردی بخشی و سودآوری 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 زمینه‌های سردی بخشی و اباهیگری، و سودازایی را فراهم ساخته و حالت برون‌گرایی پدید آورده است. این در حالی است که موسیقی اصیل شرقی آرامشی درون‌گرا پدید می‌آورد و روح انسان را به سوی یک انرژی انباشته هدایت می‌نماید.

بحث پیرامون مزاج موسیقایی یک بحث عمیق و همه جانبه 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 آرایه نشانی بود که از طریق آن بتوان به اثرات گرمابخشی و یا سردی‌زایی 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 بلحاظ وجود اثربخشی در مزاج تابع مزاج انسان است و از قاعدهٔ 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 می‌کنند. 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 آب‌وهوای 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، مناجات شبانگاهی، دعا‌های جمعی، زمزمه‌های ندبه و سمات و مجیر، و جوشن و افتتاح و سحر، و نغمهٔ دل‌انگیز سبع‌المثانی (سورهٔ عظیم حمد) آوایی هستند که تارهای وجود انسان را می‌نوازند، هر کلمه از آنها بخشی از جسم و روان و روح ما را جلا می‌دهد، و بال‌های سنگین و به هم چسبیده ما را نشاط و سبکی و کم‌وزنی و بی‌وزنی می‌دهد و ما را به سوی پرواز آماده می‌کنند. راستی تاکنون به صدای دل‌نواز 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 حوالت می‌دهد.

صدای مؤذن مسجدالحرام وقتی که نام محمد صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ 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 قلعه‌ها و در بالای آن سیارات و ستارگان و در عمق آب اقیانوس‌ها و در دل مولکول‌های قطره‌های باران وجودی است که تو را می‌پاید و هر زمان تو را بسوی خود می‌خواند، تو را دوست دارد و آلودگی از تن 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 گسترده‌اش همه را در بر گرفته است و بنام 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.

هر بار که این کلمات را می‌شنوی روح تو بار می‌گیرد، غذا می‌یابد، فضایی در آسمان زیست 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. هر چقدر که این واژه‌ها عمیق‌تر 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، تفرج‌گاه توست، لذتکده وجود توست، این گرمی آنقدر زیاد و 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 داوود علیه السلام را می‌شنود، حتی به کوه می‌فرماید تو نیز با داود هم‌زبان شو، و هم‌آوا به مناجات درآی. «یا جبال اوبی معه»

آری هر چقدر آوای تو حزین‌تر، خضوع تو بیشتر، خلوص تو فزون‌تر، قلب تو نورانی‌تر، زبان تو گویاتر و سلول‌های وجود تو هم‌نوا تر باشد. عناصر حیات با تو هم‌صداتر خواهند شد. آنگاه این تو نیستی که خدای را عبادت می‌کنی و استعانت می‌جویی، بلکه این همه موجوداتند که با تو هم‌آوا شده‌اند و آهنگی

سراسری به دعا و ثنا و درخواست سر داده‌اند. پس این فراخوان بزرگ که در حقیقت پس آهنگ یک صدا است گرم‌ترین فضاها را پدید می‌آورد و بیشترین توان‌ها و انرژی‌ها را از آسمان فرو می‌کشاند 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 روح‌بخش بهره‌مند 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، غیر قاطع، و سئوال‌آفرین 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، هر گاه با صراحت و محکم و استوار بیان شد توجه انسان را به سوی خود معطوف می‌کند و موجب استحکام می‌شود.

پایداری و استقامت و هیچ‌چیز را برکتند بپلید گویند 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 روح‌نوازی 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، روح‌بخش است، و موجب افزایش قوت تن می‌گردد. هر گاه گوش سپردن به آوای قرآنی همراه با دل سپردن به معنا و مفاهیم آن باشد گرمای ویژه‌ای به تن می‌دهد. آیه‌ای به ترس فرو می‌برد، آیه‌ای به نشاط می‌آورد، آیه‌ای به تفکر وامی‌دارد، آیه‌ای قصه‌ای را از سر عبرت‌انگیزی بازگو می‌کند، آیه‌ای نهیب می‌زند، آیه‌ای به شوق می‌آورد، آیه‌ای درس زندگی می‌دهد، آیه‌ای از عملی زشت باز می‌دارد، آیه‌ای به سوی عمل صالح فرا می‌خواند، آیه‌ای جهنمی سوزان را تعریف می‌کند، آیه‌ای از بهشت و حوران سخن به میان می‌آورد، آیه‌ای جزایی را برمی‌شمارد، و آیه‌ای سزای عملی را توصیف 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، بصورت 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 بصورت 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.

شبانگهان روح‌نواز است و سلول‌ساز، گرم‌کننده است و فرح‌بخش و آماده‌ساز انسان بسوی 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 شبرکلین گلیج و مقوش ملیسرتو که با دلدار پیوندی اگر نمی‌توانی آیاتی چون حمد، آیه‌الکرسی، توحید، را زمزمه کن، سوره‌های یس را در روز جمعه بخوان، واقعه را در شب‌ها تلاوت کن، الرحمن را بخاطر بسیار و هنگام نگرانی‌ها از آن کمک بخواه.

و یا نام‌هایی از خداوند که در قرآن آمده است را تکرار کن، خدای را به لطف بی‌حد و حصارش بستای. یا به رأفت و رحمت بی‌اندازه‌اش یادآور باش و با تکرار این وصف در ب رحمت را بسوی خود باز و باز کن و قدرت بیکران و قوت جان‌فزای او را به دل خویش دیکته کن و بگویی که هیچ قدرت و قوتی نیست مگر اینکه آن حرکت و قدرت و قوت از ذات باریتعالی نشأت می‌گیرد، "لا حول و لا قوة 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 پای‌بایست و استوار باش که متکی به خدای و اعتماد به او سرمنشأ قدرت‌ها و عامل شدن تمام ناشدنی‌هاست. 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.

ذکر باید گفت تا فکر آورد صد هزاران معنی بکر 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 سرمابخش 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 بر حسب رنگ و بو و شکل، حرارت و سردی مزاج دارند و باید بر حسب نوع آنها روش درمان را گزینش و داروی مناسب را انتخاب کرد. آنها به تناسب سردی و گرمی دیردرمان و یازود التیام بخش تر هستند.

زخمهای قرمز رنگ و زرد رنگ، زخمهای گرم هستند. زخمهای زرد دیردرمان و زخمهای قرمز رنگ زود التیام پیدا می کنند.

زخمهای سفید و تیره رنگ و طوسی رنگ زخمهای سرداند و عفونت پذیر و خیلی دیر درمان می شوند. تا زمانی که رنگ زخم تغییر نیافته است زمینه درمان ایجاد نمی شود. هر چقدر رنگ زخم تغییر کند و به طرف رنگ قرمز متمایل شود، بوی عفونت آن کم شده و درد آن نیز کاهش پیدا می کند.

### مزاج فلزات

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

مثلاً 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 آرام‌بخش. یک فرد تب‌دار می‌تواند در سایه بید بیاساید. همچنین سایه درختان گیلاس، زردآلو، صنوبر و سرو سرد هستند. اما سایه درختان گردو، توت، چنار و نارون گرم هستند. سایه درخت انگور خنک است.

## فهرست منابع

- ۱- قرآن کریم.
- ۲- قانون در طب، ترجمه شرفکندی.
- ۳- ذخیره خوارزمشاهی، نسخه خطی.
- ۴- خلاصه الحکمه، نوشته عقیلی خراسانی، نسخه خطی.
- ۵- مخزن الادویه، عقیلی خراسانی، انتشارات انقلاب اسلامی.
- ۶- هدایة المتعلمین فی الطب، به اهتمام دکتر جلال متین.
- ۷- اغراض الطبیة والمباحث العلانیة، نسخه خطی.
- ۸- قانونچه در طب، ترجمه و تحشیه مرحون دکتر محمدتقی میر، انتشارات دانشگاه ایران.
- ۹- اختیارات بدیعی، تصحیح و تحشیه مرحوم دکتر غلامحسین صدیقی.
- ۱۰- موسیقی از دیدگاه فلسفی و روانی، نوشته مرحوم علامه محمدتقی جعفری.
- ۱۱- تسهیل العلاج، تألیف میرزا حاجی بابا محمدتقی شیرازی، نشر مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، دانشگاه ایران.
- ۱۲- من لایحضر الطیب، نوشته محمد زکریای رازی، ترجمه دکتر ابوتراب نفیسی، انتشارات دانشگاه تهران.

- ۱۳ - عیون مسائل نفس، نوشته حضرت علامه آیت حسن زاده  
آملی، انتشارات قیام.
- ۱۴ - طبیعیات بوعلی سینا، انتشارات دانشگاه بوعلی همدان.
- ۱۵ - دانش نامه احادیث پزشکی، تألیف آیت الله محمدی ری  
شهری، چاپ دارالحدیث.
- ۱۶ - مرآة الکمال، نوشته مرحوم آیت الله شیخ محی الدین  
مامقانی.
- ۱۷ - علاج الامراض بالاحجار الکریمه، نوشته زکریا همیمی،  
چاپ مکتبه مدبولی.
- ۱۸ - تقویم الشیعه، تألیف آیت الله سیدعباس حسینی کاشانی،  
چاپ مؤسسه معارف اسلامیة.
- ۱۹ - روانشناسی شفا، تألیف شیخ الرئیس ابوعلی سینا، ترجمه  
آلبر دانا سرشت، انتشارات المعی.
- ۲۰ - الرحمة فی الطب والحکمه، تألیف علامه جلال الدین  
عبدالرحمن سیوطی، چاپ دارالکتب اسلامیة، بیروت.

## لیست کتابهای در دست چاپ

تألیف: حسین خیراندیش	۱- آنسوی زندگی
تألیف: حسین خیراندیش	۲- چالش حجامت در چنبره تولد
تألیف: احمد بن محمد بن یحیی البلدی	۳- طب اطفال
تألیف: حبیب امینی طامه	۴- نسبت مادری سادات
تألیف: سیدعلی اکبر میر ولد بن میر سید بابای الحسینی	۵- مجموعه اکبری
	۶- طب ناصری
تألیف: مرتضی قلی بن حسن شاملو	۷- خرقه
تحقیق و تصحیح: حسین خیراندیش	۸- زادالمسافرین
تألیف: محمد اعظم خان	۹- نیر اعظم



## لیست کتاب‌های چاپ شده موجود در مؤسسه تحقیقات حجامت ایران

تألیف: حسین خیراندیش	۱ - حجامت از دیدگاه اسلام
تألیف: حسین خیراندیش	۲ - حجامت هدیه شب معراج
تألیف: حسین خیراندیش	۳ - مزاج انواع
تألیف: ایلکی چیرالی	۴ - حجامت درمانی
ترجمه: حسین خیراندیش	
تألیف: یوهان آبله	۵ - حجامت یک درمان آزموده شده
ترجمه: دکتر متین	
تألیف: مجموعه‌ای از پزشکان	۶ - درمانهای موردی
مقدمه: حسین خیراندیش	
تألیف: حسین خیراندیش	۷ - نظرالاسلام فی الحجامه
ترجمه: علی فاضل سعدون	
تألیف: حسین خیراندیش،	۸ - متن احادیث
ترجمه: حبیب امینی طامه	
تألیف: محمد امین شیخو،	۹ - داروی شگفت
ترجمه: دکتر یعقوب قربان زاده	
تصحیح: محمد کاظم امام،	۱۰ - التنویر
به اهتمام: حسین خیراندیش	
گردآورنده: سیدابوالفضل حسین پور	۱۱ - اصطلاحات طب سنتی
تألیف: مجیب یوسفی،	۱۲ - طب یوسفی
بازنویسی: حسین خیراندیش	
ترجمه: عبدالله خامنه	۱۳ - درمان سرطان با نونی







مرکز بخش ۱: خیابان فرست شیرازی بین والاعصر و جمالزاده شمالی پلاک ۵۷ موسسه تحقیقات خدمات ایران

[www.hejamat.ir](http://www.hejamat.ir)

تلفن: ۶-۳۶۷۳۰۳۶۹

مرکز بخش ۲: میدان انقلاب - خیابان جمالزاده جنوبی - پلاک ۱۴۴ - واحد ۶ تلفن: ۶۶۵۶۵۲۳۹

مرکز بخش ۳: قم - خیابان سعیدیه - یگانه - کوره جلال زاده - کوی شریعی - پلاک ۶۹ تلفن: ۷۷۲۶۵۲۲-۷۸۲۶۵۲۰