



تأثیر مزاج در شخصیت افراد در آیین طب سنتی

عضو هیأت علمی دانشگاه شهید بهشتی تهران گفت: اگر شخصیت افراد را بر اساس مزاج‌ها تنظیم کرده و زندگی با فهم مزاج‌ها همراه باشد، نتایج بسیار خوبی را به همراه خواهد داشت.

سرد مزاجید یا گرم مزاج

تأثیر مزاج در شخصیت افراد در آیین طب سنتی

جام جم آنلاین: عضو هیأت علمی دانشگاه شهید بهشتی تهران گفت: اگر شخصیت افراد را بر اساس مزاج‌ها تنظیم کرده و زندگی با فهم مزاج‌ها همراه باشد، نتایج بسیار خوبی را به همراه خواهد داشت. به گزارش ایسنا، دکتر حمیدالله افراسیابی‌ان در چهارمین همایش طب اسلامی و سنتی که در ارومیه برگزار شد، اظهار کرد: طب سنتی، طب بسیار عمیق و عظیمی بوده که در آن شناخت انسان‌ها براساس طبیعت یا مزاج آنان صورت می‌پذیرد.

وی به عوامل استقبال مردم از طب سنتی اشاره کرد و افزود: داروهای استفاده شده در طب سنتی عوارض بسیار کمتری نسبت به داروهای شیمیایی داشته و دسترسی به آنان بسیار راحت‌تر است و عامل دیگر استقبال مردم از این طب این است که مردم اعتماد خود را نسبت به تئوری‌های طب جدید از دست داده‌اند.

این مدرس طب سنتی به عناصر تشکیل دهنده بدن انسان اشاره کرد و گفت: در طب نوین بدن انسان از 105 تا 106 عنصر تشکیل شده است اما در طب سنتی بدن انسان و کل کاینات از چهار ماده اصلی آب (سرد و تر)، باد (گرم و تر)، آتش (گرم و خشک) و خاک (سرد و خشک) تشکیل یافته است که اگر رابطه و تنظیم این عناصر به هم بخورد، سبب ایجاد بیماری‌های مختلف در افراد خواهد شد.

این دکتری علوم پزشکی، ویژگی‌های طبایع چهارگانه بدن را برشمرد و تصریح کرد: برخی افراد دارای طبع بهاری یا دُموی (گرم و تر) بوده و حجم خون در آنها بالاست، با اشتها غذا می‌خورند، چاق و درشت اندامند و چهره‌ای قرمز رنگ دارند.

وی افزود: دُموی‌ها به لحاظ شخصیتی بسیار دوست داشتنی، مهربان، اجتماعی و برون‌گرا هستند، دارای حرکاتی سریع و بسیار اجتماعی‌اند؛ این افراد قدرت جنسی بالا و همیشگی داشته و بیشتر از دیگر افراد مستعد ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و سکت‌های مغزی هستند و باید از غذاهایی با طبع لطیف برای کاهش غلظت خون خود استفاده کنند. دُموی‌ها می‌توانند در رشته‌های هنر و پزشکی بسیار موفق باشند.

این عضو هیأت علمی دانشگاه به ویژگی افراد صفراوی مزاج یا تابستانی اشاره کرد و گفت: صفراوی‌ها (گرم و خشک) عصبی و کم خواب هستند و دیر چاق می‌شوند، معده‌شان هضم بسیار خوبی دارد و دارای استخوان بندی واضح، هوش بالا و سرعت عمل زیادی هستند؛ این افراد برون‌گرا و اجتماعی بوده و علی‌رغم رشد سریع موها افراد کم‌مویی هستند. تابستانی‌ها چون دارای بدن گرمی هستند از عوارضی چون خشکی دهان رنج می‌برند.

عضو هیأت علمی دانشگاه شهید بهشتی خصوصیات افراد سوداوی مزاج را نیز برشمرد و گفت: کسانی که دارای طبع پاییزی (سرد و خشک) بوده، لاغر اندام و پرمویند و حرکاتی کند و بافت عضلانی کمی دارند، آنان خوشخواب بوده اما اشتها یا چندان ندارند و زود سیر می‌شوند. سوداوی‌ها شخصیتی بسیار حساس، دقیق، منظم، قضاوت‌گر و زود رنج دارند.

وی به ویژگی بلغمی‌ها اشاره کرد و اظهار داشت: افراد زمستانی یا بلغمی به علت سرد و تر بودن طبع دارای چربی زیادی در بدن بوده و مستعد چاقی هستند، آنان دارای پوستی سفید، حرکاتی کند و از لحاظ روحی و روانی تمایل به تنهایی دارند. بلغمی‌ها در جمع افرادی آرام و ملایم هستند. تمایلات جنسی چندان ندارند. این افراد در رشته‌های تاریخ، جامعه‌شناسی و روانشناسی می‌توانند موفق باشند.

افسردگی و بی‌خوابی نتیجه غلبه بلغم است

وی افزود: بیماری‌های شایعی مانند ام‌اس، افسردگی و بی‌خوابی، ضعف اعصاب، آرتروز، درد معده و غیره، نتیجه غلبه بلغم بوده و با استفاده از مواد غذایی با طبع گرم و خارج شدن سردی، به تدریج می‌توان بر این بیماری‌ها غلبه کرد.

دکتر افراسیابیان به عوامل شش گانه موثر در بروز بیماری‌ها و سلامتی از دیدگاه طب سنتی و اسلامی اشاره کرد و گفت: به طور کلی در طب سنتی، شش عامل که به سبک زندگی معروف هستند در سلامتی و بیماری افراد موثر است.

وی با بیان اینکه استفاده از غذا و نوشیدنی‌های سالم عامل مهمی در سلامتی افراد است، خاطرنشان کرد: اگر افراد سوداوی از غذاهایی با طبع سرد استفاده زیادی کنند، دچار غم و غصه شده و اگر افراد افسرده‌ای باشند، بیماری آنان تشدید خواهد شد. اگر این افراد از ترکیب سرکه و عسل و نوشیدنی‌های سالم استفاده کنند، اثر خوبی بر کبد خود بر جای خواهند گذاشت.

اضطراب و غم و غصه بیماری‌های سردی هستند

این دکترای علوم پزشکی به حالات روحی و روانی و تاثیر آن در سلامتی اشاره و اذعان کرد: اضطراب و غم و غصه بیماری‌های سردی هستند و اگر به طور مداوم این حالات تکرار شود، نیروی دفاعی بدن تضعیف شده و فرد ممکن است به بیماری سرطان مبتلا شود.

افراسیابیان به اهمیت آب و هوای سالم اشاره کرد و خاطرنشان ساخت: هوای پاکیزه نقش مهمی در سلامتی افراد بر عهده داشته و اگر هوای تنفسی حاوی سرب باشد روی قند خون تاثیر گذاشته و ضریب هوشی افراد را پائین می آورد.

وی با اشاره به اهمیت تحرک در سلامتی گفت: از نظر طب سنتی زندگی یعنی گرما و رطوبت و اگر در طی روز حداقل بیست دقیقه وقت خود را به ورزش اختصاص دهیم گرما و نشاط ایجاد می‌شود ولی اگر اکثر اوقات را پشت میز بگذرانیم سردی غلبه می‌کند و کسل و چاق خواهیم شد.

این عضو هیئت علمی دانشگاه به اهمیت دفع و احتباس را اشاره کرد و گفت: دفع مواد زائد بدن بسیار مهم بوده و مدت طبیعی آن یک ساعت پس از غذاست و اگر این مواد به موقع از بدن دفع نشود فرد دچار یبوست شده که مادر تمام بیماری‌هاست.

افراسیابیان با بیان اینکه میزان خواب و بیداری نیز در سلامتی افراد موثر بوده و در افراد مختلف با توجه به مزاج‌ها متغیر است، افزود: افراد دموی مزاج به علت رطوبت مغز روزانه 7 یا 8 ساعت می‌خوابند ولی بالعکس سوداوی‌ها به جهت خشکی مغز (مانند افراد مسن) کم خواب و دچار اختلالاتی در خواب هستند.