

بسمه تعالی

با تشخیص دقیق همیشه معتدل باشید

رگهای شخص معتدل المزاج نه بسیار برجسته است و نه زیاد فرو رفته در گوشت. موهای شخص معتدل المزاج از لحاظ پرپشتی، کمی، تجعد، و صافی معتدل است. در خردسالی به زرد مایل سرخی (یعنی طلایی) می زند و در ایام جوانی مشکلی است، خواب و بیداری شخص معتدل المزاج، معتدل است و حرکات اندامها حسب المرام و با سهولت انجام می گیرد. نیروی فکر و خیال او زیاد و قدرت ذاکره اش (حرف زدن) نیرومند است. اخلاق شخص معتدل المزاج حد واسط بین افراط و تفریط است، یعنی نه زیاد جسور است و نه بسیار ترسو، نه زیاد خشمگین است و نه بسیار تنبل، نه زیاد زیرک و نه بسیار سنگدل، نه زیاد هرزه و نه بسیار باوقار، نه زیاد متکبر است و نه بسیار خود کم بین، در بین کنش ها بیدریغ و سالم است خوب و سریع نمو می کند و مدت نموش زیاد می پاید، خوابهای خوش می بیند، اشک معنوی دارند و از بوی خوش و آواز خوش و مجالس شادی و سرور حلال لذت می برد. صاحبان مزاج معتدل دوست داشتنی، گشاده روی و خوش برخورد هستند. در اشتها به غذا و نوشیدنی اعتدال دارند، دستگاه گوارش، معده، کبد و رگهای آنها بخوبی کار می کند.

تشخیص:

مو: جنس، پرپشتی، صافی، ریزش

عرق: میزان، بو

دست: نبض، خطوط دست، ناخن

مدفوع: رنگ، بو، حجم، روانی

ادرار: رنگ، بو، حجم، کف

زبان: رنگ، شیار، خشکی، دور

چشم: سرخی زیر پلک پایین، مردمک، رنگ، پف و سیاهی زیر چشم، نوع دید

پوست: رنگ، رطوبت، حرارت، بو، خارش

گرفتن شرح حال

از حضرت رسول صلی... علیه وآله روایت است که دو گروه بیماران یا مراجعین یا مردم واقعاً بیمارند: یکی آنانکه خودشان را همواره سالم می دانند و از آمدن نزد اطباء خود داری می کنند به قول امام علی علیه السلام به بدن خیانت کرده اند و دیگریانی که همواره نزارند و بیماری های خود را مخلوط می نمایند.

بنابراین طبیب باید با زیرکی در ایجاد ارتباط و اشراف، همه بیماری ها را مورد نظر قرار دهد و از بشره تا ریختن یک مو و از تغییر یک عادت ساده به مشکل ترین بیماری های قلبی یا سرطان پی ببرد و به آزمایشهای طولانی یا خلاصه شدن در یک بیماری که مثلاً توسط متخصصی تأیید شده است قانع نگردد. مبانی اعتقادی، عقل و استنباط را فدای آزمایشات که گاهی طبیعی و زمانی غیر قابل توجیه اند نکند. اظهارات مهم او را هر چند تکرار است در رأس تشخیص قرار دهد. مکانیسم آن را جستجو کند و اولویت را در نظر بگیرد.

اما یک دقت در رنگ صورت، آنمی (کم خونی) حاصل از گسترش سرطان را می توانست سالهای قبل از عمل جراحی مشخص نماید اما یک حجامت به موقع می توانست همچون شستشوی لباس که لکه چربی را در بدن تشخیص داده نشده بود بیماری را نمایان کند.

نمونه‌های شرح حال در احوالات رازی بسیار زیبا است و مشاهده بوعلی در معاینات زبازد است، ضمناً تشویق بیماران در دادن شرح حال و دل سپردن به سخنان شیوای ایشان دنیایی را برای طبیب علاقمند، روشن می‌کند. در این قسمت یک نمونه شرح حال براساس مبانی طب اسلامی آورده شده است.

شرح حال کامل طب اسلامی

الف: مشخصات بیمار:

نام: نام خانوادگی: جنس: سن:
شغل: تأهل: مذهب: اهل: ساکن:
نوبت بستری (معاینه): شماره تخت: شماره پرونده: کد تحقیقاتی:
پزشک معالج: تاریخ اخذ شرح حال: گیرنده شرح حال:

میزان اعتماد بیمار به پزشک یا روش درمان:

معرف یا چگونگی اطلاع از این شیوه درمان:

ب: مشکل اصلی:

ج: توضیحات بیمار درباره بیماری

د: سوابق بیماری‌های قبلی

ه: سوابق بیماری‌های مهم در فامیل:

و: بررسی زمان بیماری از نظر تقویم طب اسلامی: چه ماه قمری یا شمسی، چه روزی، چه فصلی (برای ارتباط ایام و ماه بیماری با خصوصیات مزاجی در آن ماه‌ها.)

ز: بررسی وضعیت و عملکرد جسم و روح.

کلیات:

۱- تغییرات وزن ۲- خستگی ۳- ضعف ۴- تب ولرز ۵- عرق شبانه ۶- تعریق ۷- حمام ۸- سفر کردن ۹- پرهیز از رنگهای تیره ۱۰- نماز خاضعانه ۱۱- گریه شبانه ۱۲- گذر به قبرستان ۱۳- شنا ۱۴- زندگی هدفدار ۱۵- نماز سروق ۱۶- ساختن خانه رو به قبله.

پوست، مو، ناخن:

۱- راش (لکه) ۲- تغییر رنگ معمولی ۳- تغییر رنگ موضعی ۴- خارش ۵- توده‌های پوست ۶- خشکی ۷- زخم ۸- ریزش مو ۹- افتادن ناخن ۱۰- تغییر شکل ناخن ۱۱- کبودی خود به خودی پوست.

اقدامات پیشگیری و درمانی

۱- حمام ۲- کوتاه کردن مو و ناخن ۳- خضاب (حنا گذاشتن) سر و ریش ۴- حلق موی اطفال ۵- حنا گرفتن اندامها ۶- حجامت طفل ۷- وضو ۸- خنک کردن پا پس از حمام گرفتن (پا شویه آب سرد) ۹- آب به سر ریختن قبل حمام و ریختن در عصبانیت ۱۰- روغن مالی اندامها و سر.

پستان:

۱- گالاکتوره (خروج شیر خود به خودی) ۲- آگزما (و جوش چرکی) نوک پستان ۳- توده قابل لمس ۴- درد ۵- ترشح چرکی ۶- وضعیت شیردادن (متأهل) ۷- سابقه شیردادن.

اقدامات پیشگیری و درمانی:

۱- زمان شیردادن به کودک بعد از ازدواج ۲- داشتن وضو هنگام شیر دادن

۳- اثر دارو و تغذیه بر بیماریهای پستان.

گوش و حلق و بینی

۱- کاهش شنوایی ۲- وزوز گوش ۳- خروج چرک یا خون از گوش ۴- گوش درد ۵- سرگیجه ۶- ترشح چرکی یا خونی یا آبریزش مداوم

۷- اشکال بویایی ۸- خون دماغ ۹- خرخرخ ۱۰- انحراف (انسداد) بینی ۱۱- خشکی دهان ۱۲- مشکل در سینوسها ۱۳- خروج چرک (ترشح خلف بینی) به دهان و ریه ۱۴- گلودرد ۱۵- وضعیت دندانها و لثه ۱۶- خشونت صدا.

اقدامات پیشگیری و درمانی

۱- استنشاق ۲- استنشام گل نرگس ۳- خودداری از درمان زکام ۴- عطسه ۵- استنشام بوی اسفند و کندر ۶- مصرف دائم عطر گل محمدی و گلاب ۷- بوئیدن میوه به ۸- شنیدن نوای خوش

چشم ها:

۱- عینک (لنز) تماسی ۲- اشکال در بینایی ۳- کوررنگی ۴- شب کوری ۵- قرمزی ۶- خارش ۷- سوزش ۸- درد ۹- دوبینی ۱۰- تاری دید ۱۱- گلو کوم (آب سیاه) ۱۲- کاتاراکت (آب مروارید) ۱۳- اشک ریزش مداوم ۱۴- خشکی چشم ۱۵- سیاهی رفتن چشم ۱۶- حساسیت به نور.

اقدامات پیشگیری و درمانی:

۱- تماشای قرآن (خواندن) ۲- تماشای سبزی ۳- تماشای آب روان ۴- تماشای آسمان ۵- تماشای زیباییها ۶- سورمه کشیدن ۷- نگاه کردن به آینه در عصبانیت و قبل از خروج از منزل ۸- گریه شبانه ۹- مطالعه نکردن بعد از غذا و هنگام غروب.

دستگاه تنفسی:

۱- سرفه ۲- خلط (خونی، چرکی، خلط صبحگاهی، مقدار، رنگ) ۳- درد هنگام دم عمیق ۴- خس خس سینه و آسم ۵- آمفیزم ۶- برونشیت مکرر ۷- ذات الریه ۸- سل ۹- تنگی نفس ۱۰- پلورزی و ترشحات داخل ریه ۱۱- ذکر مواد پاتوژن (آسیب رسان) در محل کار یا زندگی.

اقدامات پیشگیری و درمان

۱- ذکر (لا حول و الاقوه الا بالله) ۲- ذکر صلوات ۳- خواندن قرآن ۴- خواندن آواز (غزل) ۵- استنشاق و بخور (گلاب - نعناع) ۶- سوره یس (بعد از نماز صبح)^۱

قلب

۱- درد در جلوی سینه (مدت، محل، انتشار، علائم همراه، زمان ابتلا در طول شبانه روز) ۲- تنگی نفس کوششی ۳- سابقه سکته قلبی ۴- سابقه فشار خون ۵- سابقه تب روماتیسمی در کودکی ۶- تنگی نفس ۷- تنگی نفس حمله ای شبانه PND ۸- ادم (خیز، تورم) ۹- تپش قلب ۱۰- تاریخ آخرین نوار قلب.

^۱ - سوره نبا بعد نماز ظهر، نوح بعد از عصر، واقعه بعد از مغرب، تبارک بعد از عشاء.

موارد تشدید و کاهش حملات قلبی:

- ۱- مصرف به و انار ۲- مصاحبت با دنیا طلبان ۳- ایستاده شانه کردن
- ۴- ناگهانی از خواب برخاستن ۵- مرگ ناگهانی عزیزان ۶- ورزشکار بودن ۷- سابقه استرس و یا خلق و خوی هیجانی.

دستگاه گوارش:

- ۱- کم اشتها ۲- تهوع ۳- استفراغ (ذکر محتویات...), رنگ، خونی یا غیر خونی، وجود تهوع پیش از آن، زمان آن نسبت به غذا خوردن و درد شکم همراه ۴- هماتمز (خون ریزی از مری) ۵- هماتو شریا (دفع خون فراوان) ۶- ملنا (تغییر رنگ مدفوع بواسطه خون) ۷- رکتورژی (خونریزی مقعد) ۸- شکم درد ۹- اسهال (میزان محتویات..... تعداد دفعات..... بوی آن.....)، چرب یا غیر چرب) ۱۰- یبوست ۱۱- نفخ ۱۲- افزایش صدای روده ۱۳- سوزش سردل ۱۸- سوء هاضمه ۱۹- آروغ ۲۰- سنگ کیسه صفرا ۲۱- تغییرات اجابت مزاج ۲۲- دفع انگل ۲۳- ادینوفاژی (بلع دردناک) ۲۴- دیس فاژی (سختی در بلع غذا).

اقدامات پیشگیری و درمانی:

- ۱- صرف نمک قبل و بعد از غذا ۲- مسواک و خلال ۳- سرکه به همراه غذا ۴- خوردن غذا با دست ۵- با اشتها وارد سفره شدن
- ۶- با اشتها خارج شدن ۷- شستشوی دست قبل و بعد از غذا ۸- راه رفتن بعد از غذای شب ۹- آب نخوردن در بین غذا ۱۰- آرام نوشیدن آب ۱۱- ایستاده نوشیدن آب در شب ۱۲- استراحت بعد از غذای روز ۱۳- زمان آب خوردن ۱۴- تخلیه (مدفوع) قبل از خواب ۱۵- خوراک داغ، (نعناع و ریحان کوهی) ۱۶- خوراک سیاهدانه ۱۷- خوردن پیاز ۱۸- خوردن سیب ناشتا ۱۹- خوردن باران در اردیبهشت (نیسان) ۲۰- خوردن آب زمزم ۲۱- خوردن عسل ۲۲- خوردن مویز ۲۳- خوردن خرما ۲۴- خوردن انار ۲۵- خوردن زیتون، خرفه و شیرگاو ۲۶- نخوردن گوشت گاو ۲۷- ۷ روز گرسنگی
- ۲۸- روزه سالپانه و ماهی سه روز و سه ماه متوالی (رجب، شعبان، رمضان).

دستگاه ادراری:

- ۱- تکرر ادرار ۲- پلی اوری (پر ادراری) ۳- ناکتوری (شب ادراری)
- ۴- دیزوری (دفع ادرار همراه با درد) ۵- هماتوری (خون در ادرار) ۶- شاش بند ۷- عجله ادرار ۸- سابقه عفونت ادرار ۹- سابقه سنگ ادراری
- ۱۰- باریکی ادرار ۱۱- کاهش فشار ادرار ۱۲- ناتوانی در نگاه داشتن ادرار
- ۱۳- چکه چکه ادرار کردن.

اقدامات پیشگیری و درمانی

- ۱- ختنه پسران در روز هفتم ۲- ختنه دختران ۳- استبراء از ادرار ۴- تخلیه قبل از خواب (ادرار)

عضلات و استخوانها

- ۱- آملیا (عضو بدون استخوان) ۲- مرومیلیا ۳- تروما (ضربه) ۴- درد
- ۵- سفتی ۶- ضعف در عضلات اندامها ۷- ادم (ورم، خیز) ۸- تورم موضعی ۹- کمردرد ۱۰- حساسیت و درد هنگام لمس

عضلات ۱۱- نفرس ۱۲- شنا
۱۳- اسب دوانی ۱۴- تیر اندازی باکمان.

اقدامات پیشگیری و درمانی

- ۱- پیاده روی
- ۲- استفاده از روغن‌ها جهت ماساژ.

اعصاب

- ۱- سنکوپ ۲- صرع ۳- سرگیجه ۴- تومور ۵- پارستزی (بی حسی)
- ۶- هایپرستزی (افزایش حساسیت به تحریکات) ۷- عدم تعادل ۸- اختلال درحافظه دور یا نزدیک ۹- نحوه تفکر و اختلال آن ۱۰- فلج عمومی ۱۱- فلج موضعی ۱۲- بی حسی قسمتی از اندام ۱۳- بی حسی صورت.

روانی :

- ۱- وضع خواب ۲- آرامش روحی ۳- هیجان ۴- اضطراب ۵- افسردگی ۶- فکر به خودکشی ۷- هذیان و توهم

اقدامات درمانی و پیشگیری

- ۱- نگه داشتن وضو ۲- خوابیدن (قیلوله، نخوابیدن به شکم، نخوابیدن به چپ، با شکم گرسنه، تنها در خانه، صبح و غروب و خوابیدن در ابتدای شب) ۳- فرو پوشاندن چشم ۴- ازدواج به موقع ۵- صلح ارحام ۶- دیدار پدر و مادر ۷- خواندن قرآن ۸- تغییر وضعیت در عصبانیت ۹- آب به سرریختن در عصبانیت ۱۰- نگاه کردن به آینه در عصبانیت ۱۱- پرهیز از حسد ۱۲- پرهیز از تکبر ۱۳- تفکر در خلقت ۱۴- توجه به زیر دستان ۵- قناعت و اقتصاد در زندگی ۱۶- دوری از ریاکاری ۱۷- بخشیدن اموال ۱۸- محبت به عیال و دوستان ۱۹- همدلی با دوستان ۲۰- مذاکره با امیدواران ۲۱- دوری از بخل ۲۲- دوری از ترس ۲۳- دوری از نومییدی ۲۴- دوری از تردید ۲۵- ترس از جهنم ۲۶- اشتیاق به بهشت ۲۷- یقین به آخرت ۲۸- درد دل با محرومان ۲۹- زندگی هدفدار ۳۰- مهیا کردن وسایل رسیدن به هدف.

دستگاه تناسلی

کلیات

- ۱- درد ۲- تورم ۳- عفونت ۴- خونریزی ۵- زخم ۶- خارش ۷- کاهش لیبیدو (میل جنسی)
- ۸- ناتوانی جنسی (سرد مزاجی) ۹- فتق پارائینگوینال

نکات مورد توجه در شخص مونت :

- ۱- سن شروع و ختم عادت ۲- تاریخ آخرین عادت ۳- نظم قاعدگی
- ۴- درد قاعدگی ۵- میزان خونریزی ۶- هیپومنوره (کاهش خون قاعدگی) ۷- هیپرمنوره (افزایش خون قاعدگی) ۸- منوراژی (خون ریزی زیاد)
- ۹- لکه بینی ۱۰- ترشح ۱۱- درد هنگام نزدیکی ۱۲- خون ریزی پس از نزدیکی

۱۳- سابقه بیماری مقاربتی STD ۱۴- تعداد حاملگی ... ۱۵- تعداد زایمان سالم و کامل ۱۶- تعداد سقط (خود به خود و یا عمومی ...) به تفکیک با ذکر علت
۱۷- مشکلات زمان حاملگی و نوع آن ۱۸- سابقه سزارین ۱۹- مشکلات و عوارض پس از زایمان ۲۰- توده ۲۱- سابقه مصرف DESB (دی اتیل استیل بسترول) توسط مادر در متولدین پیش از سال ۱۳۵۰ ۲۲- علائم منوپوز (یائسگی) ۲۳- سن منوپوز ۲۴- خونریزی پس از منوپوز و یائسگی ۲۵- رضایت از رابطه جنسی و مشکلات در نزدیکی..... ۲۶- مسائل روحی - روانی در روابط جنسی ۲۷- تماس جنسی مشکوک (همراه تاریخ مشخصات شریک جنسی از جهت سلامت).

نکات مورد توجه در شخص مذکور:

۱- تورم بیضه ۲- تغییر اندازه بیضه ۳- ترشح از نوک آلت ۴- زخم سرآلت ۵- زخم بیضه ۶- سابقه بیماری مقاربتی STD ۷- تمایل و عملکرد جنسی ۸- احساس رضایت و عدم آن ۹- تماس جنسی مشکوک.
اقدامات پیشگیری و درمانی
۱- ادرار پس از مجامعت (نزدیکی) ۲- تمهیدات قبل از مباشرت ۳- خالی بودن معده قبل از مباشرت ۴- استراحت قبل از مباشرت ۵- مباشرت پس از نگاه.

عروق:

۱- لنگیدن متناوب ۲- پدیده رینود (تغییر رنگ موضع بواسطه تغییرات عروقی) ۳- فلبیت (التهاب وریدها) ۴- واریس.

اقدامات پیشگیری و درمانی

۱- بر زمین نشستن ۲- فصد و حجامت (سابقه با ذکر تعداد موارد و تاریخ).

تشخیص حالات مزاجی

شناسائی حالات مزاج مبتنی بر ده دستور است.

۱- لمس کردن: مقیاس مزاج برای سرزمین‌های معتدل معلوم است. در معاینه یک فرد او را بوسیله لمس معاینه می‌کنند. اگر حالت شخص در این لمس کردن با مقیاس معتدل برابر باشد مزاج او را معتدل می‌شمارند. اما اگر معاینه‌کننده خود معتدل المزاج باشد و در ضمن معاینه، گرمی یا سردی و یا سختی و یا زبری بیشتر از وضع طبیعی را حس کند و در پیدایش این حالات تاثیرات خارجی مانند هوا، شست‌وشو، شنا و غیره در کار نباشند و زبری یا نرمی را از حد لازم خارج کرده باشند، چنین مزاجی نامعتدل معرفی می‌گردد. از نرمی و زبری و خشکی ناخن‌ها می‌توان به چگونگی مزاج پی برد. آنهم بشرطی که عوامل خارجی در کار نباشند. لیکن نتیجه‌گیری از نرمی و سختی موقعی صحیح است که گرمی و سردی در حال اعتدال باشند و گرنه بسیار ممکن است که گرمی زیاد از حد اعتدال- که کارش گداختن است- سختی و زبری را به چنان حالت نرمی درآورد که پنداری نرم و تر مزاج است. همچنین شاید سردمزاجی بیش از اعتدال- که کارش انجماد است- سخت را چنان نشان دهد که خشک است. مثال برای این دو حالت وضع برف و بیه است؛ برف از آنجا که انجمادکننده است و بیه از آن جهت که غلیظ است. بیشتر سردمزاج‌ها بویژه اگر لاغر باشند، بدن نرم دارند زیرا نارسائی و خامی^۲ در آنها زیاد است.

۲- تشخیص بوسیله گوشت و پیه:

اگر ماهیچه‌ها زیاد باشد دلیل رطوبت و گرمی و گواه بر وجود نوعی چسبندگی^۳ است. اگر گوشت کم باشد و پیهی همراه نداشته باشد، نشان‌دهنده خشکی و گرمی است. لیکن چربی و پیه همیشه نشانه سردی هستند و در این حالت نوعی فروهشتگی نیز موجود است. اگر همراه پیه و چربی در جسم، رگها به تنگی گرایند و خون کاهش یابد و شخص مورد نظر در هنگام گرسنگی بسبب بند آمدن خون غریزی که باید احتیاج غذایی اندام‌ها را برآورد، بحالت لاغری درآید معلوم می‌شود که مزاجش سرشتی و طبیعی است و اگر این نشانه‌ها در بین نباشند معلوم می‌گردد که مزاج وی عرضی و اکتسابی است. کمی چربی و پیه دلالت بر حرارت دارد، زیرا ماده چربی و پیه زاده چربی خون است که سردی آن را بند آورده است و از این رو است که چربی بر کبد کم و بر روده‌ها زیاد است. ماده پیه و چربی بر قلب بیشتر از آن است که بر کبد است و این نه برای مزاج و شکل است بلکه مربوط به خود ماده نامبرده است که طبیعت در ایجاد آن حکمتی منظور داشته است. انعقاد و بند آمدن پیه و چربی در بدن قابل کم و زیاد شدن است و بستگی با کم و زیاد بودن حرارت دارد. تنی که پرگوشت است و چربی و پیه زیاد ندارد، بدنی است گرم و مرطوب. تن پرگوشت و کم‌چرب و کم‌پیه دلیل بر وجود رطوبت زیاد از حد لازم است. اگر پیه و چربی در بدن پرگوشت زیاد از حد لازم باشد، دلیل بر رطوبت و سردی بیش از اندازه است و چنین بدنی سرد و تر مزاج است. بدن خشک و بدن سردمزاجان از لحاظ سستی و تنبلی در درجه اول است و بعد از آن بدن‌های گرم و خشک و سپس بدن‌های خشک‌مزاج واجد گرمی و سردی معتدل قرار دارند. بعد از همه آنها گرم‌مزاجانی که از لحاظ تری و خشکی معتدلند قرار می‌گیرند.

۳- معاینه مو نشانه‌هایی بدست می‌دهد:

سرعت رشد و نمو، سستی نشو و نما، کمی، باریکی، ستبری، صافی، تجعد، و رنگ مو همه مبتنی بر دلایلی هستند که می‌توان در هنگام معاینه از آنها سود جست. سرعت در نمو مو: اگر مو بسرعت نمو کند دلیل بر آن است که بدن زیاد مرطوب نیست و تا اندازه‌ای به خشکی گرایش دارد. ولی گرمی و سردی بدن را از نشانه‌هایی که سابقاً ذکر کردیم می‌توان تشخیص داد. هرگاه گرمی و خشکی گرد هم آیند موی در رستن سریع و از لحاظ مقدار زیاد و

^۲ (۶۹)- در نسخه انگلیسی بجای «نارسائی و خامی» نوشته شده است: «نارسائی و خامی اخلاط»

^۳ (۷۰)- در نسخه انگلیسی بجای چسبندگی، «استواری و استحکام» آمده است.

از حیث حالت سستبر می‌شود، زیرا فزونی مقدار بر اثر گرمی و سستبری موی دلیل بر زیاد بودن ماده دودی است. این حالت در جوانان موجود است و در خردسالان وجود ندارد، زیرا ماده خردسالان بخاری است و دودی نیست.

سستی در رستن مو: سستی در نمو موی و یا از رویش افتادن آن دلیل بر دو حالت است: یا خون بدن در محل رستگاه موی اصلاً موجود نیست و یا مزاج بسیار تر است.

باید عکس هر دو حالت سرعت و کاهش در رویش موی را از ضد علائم استنباط کرد.

شکل مو: تجعد مو دلالت بر گرمی و خشکی مزاج است، چه گرمی و خشکی مزاج برای تغییر یافتن آمادگی دارند و شاید از پیچدار بودن منافذ و مسامات بدن باشد که بدون تغییر می‌ماند. صاف بودن موی دلالت بر حالت عکس سبب‌های مجعد بودن آن را دارد.

رنگ موی: موی سیاه دلیل گرم مزاجی، موی سرخ مایل بزرده (اصهب) دلیل سرد مزاجی و موی طلایی و سرخ دلیل بر اعتدال مزاج است. موی سپید یا دلیل بر رطوبت و سردی است همچنانکه در پیران صادق است و یا دلیل بر خشکی شدید است که قابل قیاس است با مواقع کم‌بارانی که در رستنی‌ها رنگ سبز به سفیدی می‌زند. شاید هم موی بر اثر بیماری خشک‌کننده سپید گردد. سپید شدن موی بعقیده ارسطو تغییر آن به رنگ بلغم است و بعقیده جالینوس کفک آوردن غذائی است که به سوی مو می‌رود که اگر سرد باشد و در منافذ ریز پوست به سستی حرکت کند، موی به سپیدی روی می‌آورد.

اگر در هر دو نظریه مذکور دقت کنیم می‌بینیم که هر دو بهم نزدیکند، زیرا سبب پیدا شدن بلغم و علت سپیدی کفک یکی است و این را در رشته علم طبیعی می‌توان یافت.

مع‌ذلک باید در نظر داشته باشیم که مناطق مسکونی و آب و هوا بر رنگ موی تاثیر دارند و نباید حتماً موی برنگ طلایی باشد تا بر اعتدال مزاجش گواهی دهد و یا برای اثبات گرم مزاج بودن یک اسلاو به موی سیاه نیازمند باشیم.

مراحل عمر نیز در کیفیت مو دخالت دارد: جوانان همانند جنوبی‌ها و خردسالان نظیر شمالی‌ها و نوپیران در حالت فی‌مابین بشمار می‌آیند. انبوهی مو در خردسالان دلیل بر آن است

که در زمان بزرگ شدن دارای مزاج سودائی خواهند بود. انبوهی مو در پیران گواه بر وجود مزاج سودائی است.

۴- علائم رنگ پوست:

سپیدی پوست دلیل بر نبودن خون و یا کمبود آن است و همراه سردمزاجی است.

اگر سردمزاجی نباشد، کمبود و یا نبودن خون همراه گرمی و خلط صفرائی است که بر اثر آن رنگ پوست زرد می‌گردد.

سرخی رنگ پوست دلیل بر زیادی خون است و گرمی مزاج را می‌رساند.

زردی و رنگ زرد مایل بسرخ دلالت بر گرمی زیاد دارند، لیکن زردی بیشتر دلیلی بر وجود زهره (مراره) است و زردی همراه سرخی دلیل خون و خون مراری است. ممکن است در زردی پوست مراری در کار نباشد و این رنگ فقط دلیل کم‌خونی باشد. این حالت در بدن کسانی که تازه از بیماری برخاسته‌اند دیده می‌شود.

پژمردگی رنگ پوست و از زردی به سیاهی زدن آن نشانه این است که سردی شدید خون را کم کرده است و این خون کم هم یخیده است، در نتیجه زردی آن به سیاهی زده است و رنگ را تغییر داده است.

رنگ اسمر (سیاهی که به زردی می‌زند) پوست دلیل بر گرم مزاجی است.

پوست دارای رنگ بادنجانی دلیل بر سردمزاجی و خشک مزاجی است زیرا این رنگ نتیجه سودای خالص است.

رنگ گچی مزاج سرد را می‌رساند.

رنگ بلغمی و سربی دلیل بر سردی و ترمزاجی است که با کمی سودائی مخلوط است، زیرا چنین رنگی سفید است و کمی به سبزی می‌زند. سپیدی

آن یا از رنگ بلغم است و یا از تر مزاجی است و سبزی آن از این است که خونی منعقد و سیه‌فام با بلغم آمیخته است و باو رنگ سبز داده است.

رنگ عاجی دلیل آن است که سردمزاجی ناشی از بلغم است و نیز کمی مراره موجود است.

بسیار اتفاق می افتد که پوست بسبب کبد به زردی و سپیدی درمی آید و بسبب طحال به زردی و سیاهی می گراید و در بیماری بواسیر زرد و سبز می گردد. این علل همیشگی نیست و ممکن است در حالاتی متفاوت باشند.

معاینه زبان و چشم: معاینه زبان جهت اطلاع بر حالات مزاجی رگهای

ضربان دار و بدون ضربان بدن بسیار مفید است. از راه چشم می توان به مزاج مغز پی برد.

ممکن است رنگ دو اندام فقط بوسیله یک بیماری تغییر کند، مثلا در بیماری یرقان که گداختن بر اثر مراره زیاد است زبان سپیدفام و پوست رخساره سیاه رنگ می گردد.

۵- نتیجه گیری از شکل اندامها:

گشادگی سینه و بزرگی اندامهای جانبی و جای کافی داشتن و در تنگنا نیفتادن و کوتاه نیامدن و همچنین گشادی در مجرای رگها و نمایان شدن رگها، بزرگی نبض و نیرومندی آن، بزرگی ماهیچه ها و نزدیکی آنها به مفاصل، همه دلیل گرمی مزاج است و این خاصیت های ترکیبی همه زاده حرارتند. در هر بدنی که به عکس این خواص برخورداردی، بدان که نتیجه سردی است، زیرا سردی مانع از آن است که نیروهای طبیعی کار خود را چنانکه شاید و باید به انجام برسانند. زبری و برجستگی مفاصل و دیده شدن غضروفها در حنجره و بینی و همواری در هیئت بینی دلیل خشک مزاجی است.

۶- نتیجه گیری از تاثیر پذیری اندام:

اگر اندامی بدون زحمت و بسرعت گرم شود، دلیل گرمی مزاج است، چه تغییر به همجنس آسان تر از تغییر به ضد آن است. اگر اندامی بدون زحمت و بسرعت سرد گردد دلیل سردی مزاج است. اگر کسی بگوید که مسئله بایستی برعکس باشد باین دلیل که هر چیزی از ضد خود تاثیر پذیر است نه از همانند خود و این نظر که بیان کردی تاثیر پذیری از همانند را شایسته تر نشان می دهد، در پاسخ چنین گوئیم: آری دو شبیه که از حیث نوع و طبیعت همانند باشند از یکدیگر تاثیر پذیر نیستند. همچنانکه گرمتر و سردتر بهم شباهت ندارند و برهم تاثیر می گذارند، در اینجا نیز موضوع بحث دو نوع گرمی است که نوعی گرمتر از نوع دیگر است و اختلاف در این میان همان اختلاف بین گرم و سرد است.

کم گرمتر در برابر بسیار گرم، صفت سردی را دارد و بوسیله گرم تر تاثیر پذیر می شود.

همچنین سردی از سردتر متاثر می گردد، زیرا از حیث نوع و طبیعت آن دو شباهت کامل موجود نیست. وقتی یکی از آن بیشترها، کیفیت خود را نمو می دهد بکمک حالت نیرومندتری که در آن است می شتابد و کیفیت آن حالت «کمتر» کاهش می یابد و بحالتی درمی آید که کیفیتش را تغییر دهد و به آسانی قوی ترین فراگرفته خود را کمک نماید. لیکن در اینجا چیز دیگری هست که به قسمتی از این اشتراک بیش و کم حرارت و برودت که بیش و کمی در برابر هم قرار می گیرند ارتباط دارد. بعنوان مثال: گرم مزاج تاثیر گرمی را بسرعت می پذیرد زیرا گرمی بواسطه تاثیر سردی - که مانع به آرزو رسیدن مزاج گرم در اندازه سردی است - از کار بازمی ماند. اگر گرم و گرم تر بهم برسند و مانعی در راه نباشد، همدیگر را در گرم کردن کمک می کنند و این کمک کردن حالت هر دو را تشدید می کند.

اما اگر گرمی بخواهد اعتدال مزاج را از خارج بهم زند، قبل از هر چیز، گرمی غریزی درون به مقاومت در برابر آن می پردازد. مثلا در برابر سم های کشنده گرم که به بدن راه می یابند، فقط گرمی غریزی است که مقاومت می کند و دفعش می نماید و گوهر آن را بتباهی می کشاند.

گرمی غریزی ایزاری است در دست طبیعت که وقتی گرمی زیان آور بدن روی می آورد، روح را به بیرون راندن زیان آور می گمارد و بخار را دور می سازد و آن را می گدازد و ماده آن را می سوزاند. همچنین وظیفه دارد که زیان سرد وارد بر بدن را با ضد آنکه گرمی است دفع نماید. این خصوصیات به سردی تعلق نمی گیرد. کار سردی این است که با گرمی وارد، در نزاع افتد و بازش دارد و به مقابله با سرد وارد آمده کاری ندارد. گرمی غریزی پاسدار رطوبتهای غریزی است تا گرمی بیگانه بر آنها دست نیابد.

اگر گرمی غریزی نیرومند باشد، طبیعت می تواند بوسیله آن در رطوبتها دستکاری کند و به پختگی و هضمشان برساند و خلط آنها را تامین کند زیرا رطوبتها در آن حالت پیرو طبیعتند و از گرمی بیگانه روگردان هستند و به عفونت نمی رسند. لیکن اگر گرمی غریزی ناتوان باشد طبیعت از

رطوبتها کناره می‌گیرد زیرا واسطه بین طبیعت و رطوبتها ضعیف است، باین جهت رطوبتها متوقف می‌شوند و از کار می‌افتند و گرمی بیگانه بر آنها می‌تازد و چیره می‌شود و رطوبتها حرکاتی غیر طبیعی می‌یابند و عفونت ظاهر می‌شود. حرارت غریزی ابزار دست همه نیروهاست و سردی مخالف همه نیروها است. سردی در گوهر هیچ سودی ندارد و اگر نفعی خیزد از گرمی روی آور است. به این جهت هم می‌گویند گرمی غریزی و نمی‌گویند سردی غریزی. کسی کدخدائی بدن را به سردی نسبت نمی‌دهد، بلکه گرمی را کدخدای تن می‌دانند.

۷- نتیجه‌گیری از خواب و بیداری:

اعتدال در خواب و بیداری نشانه اعتدال مزاج و بویژه نمایانگر نیکومزاجی مغز است. خواب بیشتر از حد نشانه تری و سردی مزاج است و بیخوابی زیاد علامت خشکی و گرمی مزاج و بویژه معرف گرمی و خشک‌مزاجی مغز است.

۸- نتیجه‌گیری از کنش‌ها:

اگر کنش‌ها در مجرای طبیعی باشند و در آنها بیش‌و کمی روی ندهد دلیل اعتدال مزاج است. اگر حرکات کنش‌ها رو به افراط نهادند دلالت بر گرمی مزاج دارد. اگر کنش‌ها رو به سرعت نهند و سریع‌تر از حالت اعتدال گردند- مانند سرعت نشو و نما و سرعت رستن مو و سرعت رویش دندانها- نشانه حرارت مزاج است. اگر کنش‌ها به سست حرکتی گرائیدند و در آنها درنگ ایجاد شد و یا ناتوان شدند، دلیل بر برودت مزاج است. ممکن است ناتوانی، سستی‌گرائی و کوتاهی در وظیفه، بسبب مزاج گرم به کنش اندام روی آورد ولی در هر حال تغییری در مجرای طبیعی روی داده است و با ناتوانی روبرو شده است. همچنین امکان دارد که بسیاری از کنش‌های طبیعی بسبب حرارت از میان بروند و کاستی یابند، مانند خواب که شاید مزاج گرم از بین برود یا کم گردد، از این‌روست که برخی حالات طبیعی مانند خواب بسبب سرما فزونی می‌یابند. لیکن همه احوال طبیعی چنین نیستند و برای آن شرطی وجود دارد و آن اینکه حالت مورد نظر مشابه حالت خواب باشد. خواب برای زندگی و بهبودی مورد نیاز مطلق نیست، بلکه از این است که گاهی روح بر اثر خستگی دست از کار می‌کشد و نیاز به خواب دارد و یا به تنهایی از عهده انجام وظیفه و هضم غذا بر نمی‌آید و خواب مورد نیاز واقع می‌شود. بنابراین خواب در نتیجه عجزی حاصل می‌شود و آن عجز بیرون شدن از مجرای طبیعت است، گرچه چنین بیرون‌شدنی طبیعی است و باید باشد. از این روی چنین حالتی را طبیعی ضروری نامند و اسمی مشترک دارد. این حالت طبیعی ضروری بهترین نشانه مزاج معتدل است و در آن کنش‌ها تعدیل می‌یابند و به کمال می‌رسند. اما اینکه دلیل بر گرمی و سردی و خشکی و تری باشد دلیل تخمینی است و بطور کامل معلوم نیست. رسائی صدا و بلندی صوت، سرعت در سخن گفتن و پیوستگی گفتار، خشم، سرعت حرکت و سرعت در بر هم نهادن و گشودن پلک‌ها نیز از کنش‌های قوی هستند که دلالت بر گرمی مزاج دارند. با اینکه چنین کنشهایی جنبه عمومی ندارند و ویژه اندام خاصی هستند، باز دلیل بر گرمی مزاج است.

۹- نتیجه‌گیری از مواد زائد:

با معاینه مواد دفع شده از بدن می‌توان نشانه بیماری را جست. چنانکه اگر براز و ادرار و عرق و نظیر آن گرم و دارای بوی تند باشند و بوسیله این مدفوعات مواد رنگ‌پذیر رنگ بگیرند و برشتنی‌ها و پختنی‌ها برشته و پخته گردند، دلیل بر گرمی مزاج است. حالات عکس آنها، نشانه سردی مزاج بشمار می‌آید.

۱۰- نتیجه‌گیری از کنش و واکنش قوای نفسانی:

حالات قوای نفسانی نمایانگر مزاج آدمی است، مثلا خشمناکی زیاد، بیتابی و آشفتگی، زرنگی، زودفهمی، اقدام، بیشرمی، خوش‌بینی، امیدواری، سنگدلی، چالاکی، خلق مردانه، تنبلی کم و تاثیرپذیری کم از هر چیز، نشانه گرمی مزاج است و حالات عکس آنها دلیل بر سردی مزاج می‌باشد. پایداری در خشم، در آشتی، خیال‌پردازی، تودار بودن و نظایر آن، نشانه خشک‌مزاجی است. تاثیرپذیری‌های زودگذر دلالت بر ترمزاجی دارند. خواب دیدن و رویا نیز از این قبیل می‌باشند. گرم مزاج‌ها در خواب می‌بینند که بر آتش می‌سوزند و یا

آفتاب زده می شوند. سردمزاجها در خواب می بینند که یخ می بندند و یا در آب سرد غوطه ورنند. کسی که خلط زیاد دارد خواب همجنس خلط را می بیند، همچنانکه گویند «شتر در خواب بیند پنبه دانه». همه این علائم که ذکر شد و یا اکثر آنها نمایانگر مزاج های اصلی هستند که در خود بدن بوجود آمده اند. لیکن مزاج های بیگانه و عرضی نشانه های ویژه خود دارند:

دلیل گرمی مزاج عرضی آن است که گرمی بدن آزاردهنده می شود و از آن درد تب روی می آورد. بر اثر جوشش گرمی نیروی حرکت باز می ماند، تشنگی زیاد دست می دهد، در دهانه معده التهاب پدید می آید، دهن تلخ می شود، نبض بسرعت می زند و ناتوان می گردد و زنش آن نامرتب می گردد. بیمار با تناول گرم کننده ها آزار می بیند و با خنک کننده ها تسکین می یابد و در تابستان حالتش به تباهی می رود.

علائم مزاج سرد و غیر طبیعی عبارتند از: کم هضمی، تشنگی کم، سستی در مفاصل و زیادای تبهای بلغمی. سرد مزاج غیر طبیعی از سرما خوردگی و تناول خنک کننده ها آزار می بیند و بوسیله گرم کننده ها تسکین می یابد و در زمستان حالش بد است.

نشانه های ترمزاج غیر طبیعی با نشانه های سردمزاج غیر طبیعی مشابه است و علاوه بر آنها فروهشتگی، سیلان آب دهن، جریان مخاط و لنت شکم (انطلاق الطبیعه) و سوء هضم همراه دارد. بر اثر تناول تر بدرد می آید، خوابش زیاد است و پلکهایش به خشکی و پژمردگی می زنند (هیجان پلک). علائم خشک مزاج غیر طبیعی زبری و بیخوابی و لاغری است. چنین شخصی از تناول هرچه که خشکی در آنست آزار می بیند؛ با پاییز ناسازگار است و بوسیله تری دهنده ها تسکین می یابد؛ آب گرم و چربی لطیف را زود می پذیرد و بدنش آنها را زود می مکد. این جمله را باید بدانی

نشانه های اعتدال مزاج

علائم تندرستی را می توان از میان نشانه های ذکر شده برچید که عبارتند از:

اعتدال در: بسودن، گرمی، سردی، خشکی، تری، نرمی، سختی، سفیدی و سرخی، فریبی، لاغری و اندکی گرایش بسوی فریبی. رگ های شخص معتدل المزاج نه بسیار برجسته است و نه زیاد فرورفته در گوشت.

موی شخص معتدل المزاج از لحاظ پریشتی، کمی، تجعد و صافی معتدل است؛ در خردسالی به زرد مایل بسرخ می زند و در ایام جوانی مشکی است.

خواب و بیداری شخص معتدل المزاج معتدل است و حرکات اندامها حسب المرام و با سهولت انجام می گیرد.

نیروی فکر و خیال او زیاد و قدرت ذاکره اش نیرومند است.

اخلاق شخص معتدل المزاج حد واسط بین افراط و تفریط است، یعنی نه زیاد جسور است و نه بسیار ترسو؛ نه زیاد خشماگین است و نه بسیار تنبل؛ نه زیاد زیرک و نه بسیار سنگدل؛ نه زیاد هرزه است و نه بسیار باوقار؛ نه زیاد متکبر است و نه بسیار خودکم بین؛ در کنشها بیدریغ و سالم است، خوب و سریع نمو می کند و مدت نموش زیاد می یابد، خواب های خوش می بیند، از بوی خوش و آواز خوش و مجالس شادی و سرور لذت می برد. صاحبان مزاج معتدل دوست داشتنی، گشاده روی و خوش برخورد هستند. در اشتهای بغذا و نوشیدنی اعتدال دارند، دستگاه گوارش، معده، کبد و رگ های آنها بخوبی کار می کند؛ سراسر وجودشان در اعتدال است؛ دفع مواد زائد در آنها معتدل است و از مجرای عادی بیرون می ریزد؛

چیرگی یکی از اخلاط

چیرگی خون:

اگر علائم امتلاهی آوندها از خلط پدید آید و خون، خلط پرکننده آوند باشد سنگینی زیادی به بدن عارض می‌شود و بویژه بیخ چشم‌ها و سر و دو گیجگاه شخص سنگینی می‌کنند؛ تمطط (از هم کشیدگی) و خمیازه به شخص دست می‌دهد؛ خواب گران و دیرپا بیمار را فرامی‌گیرد، و تیرگی به حواس وی و کندی به فکرش راه می‌یابد. بدن شخص بدون رنج کشیدن و کار کردن قبلی خسته می‌شود؛ در دهانش طعم شیرین غیر عادی احساس می‌کند و زبانش سرخ می‌گردد. ممکن است دمل‌هایی در بدن و جوش‌هایی در دهان بیمار ظاهر شود؛ خون بسهولت در مواضع مختلف بدن وی (از مقعد، بینی و لثه) جریان می‌یابد. علائم این چیرگی خون را می‌توان از کیفیت مزاج و علائم سابق الذکر و نوع مسکن و عمر و روش شخصی و دور افتادن از رگ زدن اعتیادی دریافت. همچنین کسی که به این علت مبتلا باشد، خواب‌های متناسب با علت را می‌بیند، مثلاً کسی که در خواب چیزهای سرخ‌رنگ می‌بیند، به خونریزی زیاد مبتلا می‌شود و خورش غلیظ می‌گردد و چنان می‌شود که ذکر کردیم.

چیرگی بلغم:

علائم چیرگی بلغم عبارتند از: رنگ شخص بسیار سفید می‌شود؛ فروهستگی رخ می‌دهد؛ محل لمس در بدن نرم می‌گردد؛ سردی بر بدن وارد می‌آید؛ آب دهان زیاد و چسبنده می‌گردد و تشنگی کم می‌شود. همه این حالات علائم چیرگی بلغم است مگر در حالتی که بلغم چیره شده (بویژه در هنگام پیری) شور طعم باشد.

همچنین هضم شخص ضعیف و جشاء وی (مایعی که بر اثر بهم خوردن دل به دهان می‌آید) شور و ادرارش سفید می‌گردد؛ خواب بیمار زیاد می‌شود و بر اعصاب وی سستی و تبلی بر ذهنش کندی روی می‌آورد و نبض وی آهسته و نامرتب می‌زند. علائم این عارضه را نیز باید از عمر و عادات و حرفه و مسکن و نشانه‌های مذکور در بالا جست.

این نوع بیماران در خواب آب‌ها، رودخانه‌ها، برف، باران و سرمای لرزه‌آور می‌بینند.

چیرگی صفرا:

اگر خلط پرکننده آوند، صفرا باشد پوست و چشم‌های بیمار زرد می‌شود؛ دهنش تلخ و زبانش زبر و خشک می‌گردد؛ در بینی احساس خشکی می‌کند؛ از نسیم سرد لذت می‌برد؛ بسیار تشنه می‌شود؛ حرکات تنفسی اش تند می‌گردد؛ علاقه‌اش به طعام کم می‌گردد؛ دلش بهم می‌خورد و استفراغ زرد و سبز بیرون می‌دهد. این بیمار حالات سوزنده مطبوع بر پوست و حالت فراشا (قشعیریه) مانند فرو کردن سوزن در بدن احساس می‌کند. درباره این بیمار باید تدابیر ذکرشده سابق، عمر و مزاج و عادت و مسکن و زمان و حرفه شخصی بررسی شود. چنین بیماری در خواب، آتش و نوارهای زرد می‌بیند؛ چیزهایی که اصولاً زردرنگ نیستند در نظر وی زرد می‌نمایند. همچنین در رؤیا، التهاب و گرمای حمام و یا تابش خورشید را احساس می‌کند.

چیرگی سوداء:

در بیماری که سودا چیره می‌شود، پوست وی خشک و پژمرده و خورش سیاه و غلیظ می‌شود؛ وسوسه و خیالاتش زیاد می‌گردد؛ دهانه معده‌اش می‌سوزد و اشتهای کاذب بوی دست می‌دهد. ادرار او بدرنگ و سیاه و سرخ و غلیظ می‌گردد. بدن‌های سیاه و پرموی

بیشتر و بدن سفید و کم‌موی کمتر بدان مبتلا می‌گردد. همچنین به بیمار سودائی بهک‌سیاه و دمل‌های بد روی می‌آورند. علائم این بیماری را نیز باید از حالت طحال، عمر، مزاج، عادت، مسکن، حرفه و زمان و از خواب‌های هولناک، دیدن پرتگاه و یا دیدن چیزهای سیاه در خواب، ترس و از روی تمام راهنمایی‌های سابق الذکر استنباط کرد.^۵