

بیشتر  
در  
مردان  
موجود  
است

## جدول ۶: علایم و نشانه های کلی مزاج گرم

| متغیر                                                   | هیکل                                                  |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| بزرگ و برجسته                                           | اعضا و عروق                                           |
| سرخ یا زرد                                              | رنگ (پوست، زبان، چشم)                                 |
| سریع، پیوستگی و سرعت کلام                               | افعال و کلام <sup>سرعت سوزان</sup> <sub>مثل کشش</sub> |
| حساس به گرمی <sup>اعضای طبع</sup> <sub>(از ادراک)</sub> | تاثیرپذیری از کیفیات                                  |
| گرم <sup>دما بین ←</sup>                                | لمس                                                   |
| قوی                                                     | نبض                                                   |
| رشد بسیار سریع، پرمو                                    | مو                                                    |
| تندبویی و پرنگی                                         | دفعیات (مدفوع، ادرار، عرق)                            |
| متغیر <sup>مقدار و کیفیت</sup>                          | خواب                                                  |
| عصبانیت سریع                                            | حالات روانی                                           |

کتاب

## جدول ۷: علایم و نشانه های کلی مزاج سرد

| متغیر                                                             | هیکل                       |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| متغیر تا کوچک                                                     | اعضا و عروق                |
| گاهی زرد آفتابی                                                   | رنگ (پوست، زبان، چشم)      |
| کند                                                               | افعال و کلام               |
| حساس به سردی<br><i>زرد سردی می باشد<br/>باز سردی زردی می باشد</i> | تاثیرپذیری از کیفیات       |
| سرد                                                               | ملمس                       |
| ضعیف                                                              | نبض                        |
| متغیر                                                             | مو                         |
| متغیر                                                             | دفعیات (مدفوع، ادرار، عرق) |
| متغیر                                                             | خواب                       |
| کسالت، کندی، ترس، محتاط                                           | حالات روانی                |

بزرگ و سردی می باشد

جدول ۸: علایم و نشانه های کلی مزاج خشک

|                        |                            |
|------------------------|----------------------------|
| لاغر                   | هیکل                       |
| کوچک                   | اعضا و عروق                |
| متغیر                  | رنگ (پوست، زبان، چشم)      |
| متغیر                  | افعال و کلام               |
| حساس به خشکی           | تأثیرپذیری از کیفیات       |
| خشن                    | لمس                        |
| متغیر تا کم            | نبض                        |
| رشد سریع               | مو                         |
| کم، یبوست              | دفعیات (مدفوع، ادرار، عرق) |
| کم، کلنجار و پریدن     | خواب                       |
| روحیات ثابت، حافظه خوب | حالات روانی                |

مثلاً عصبانیت  
بسیار احساس درد و ناراحتی

زردی کمر

جدول ۹: علایم و نشانه های کلی مزاج تر

|                                     |                            |
|-------------------------------------|----------------------------|
| درشت                                | هیکل                       |
| بزرگ                                | اعضا و عروق                |
| متغیر                               | رنگ (پوست، زبان، چشم)      |
| متغیر                               | افعال و کلام               |
| مطام عرق و لذت و محال حساس به رطوبت | تاثیرپذیری از کیفیات       |
| نرم                                 | ملمس                       |
| متغیر                               | نبض                        |
| کندی رشد و تنگی و نازکی             | مو                         |
| زیاد                                | دفعیات (مدفوع، ادرار، عرق) |
| زیاد                                | خواب                       |
| انعطاف پذیر، ضعیف حافظه             | حالات روانی                |

لکه مدام جانی و جانی و جانی و جانی

جدول ۱۰: علایم و نشانه های کلی مزاج گرم و خشک

| هیکل                  | لاغر                                                         |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------|
| اعضا و عروق           | معمولا کوچک میناتوری                                         |
| تنگ (پوست، زبان، چشم) | زرد آفتابی تا سرخ                                            |
| افعال و کلام          | سریع همراه اضطراب و تشویش<br><i>از کلام، گرم و صاف</i>       |
| تاثیرپذیری از کیفیات  | حساس به گرمی و خشکی                                          |
| ملمس                  | گرم و خشن                                                    |
| نبض                   | قوی                                                          |
| مو                    | زیادی و مجعد و ضخیم و سیاه بودن و رشد بسیار سریع             |
| دفعیات                | کم، تندبویی و پررنگی، یبوست                                  |
| خواب                  | خیلی کم، کلنجار و پریدن زیاد<br><i>از خواب، نگران و سرها</i> |
| حالات روانی           | تند، بی قرار، تحلیل گر، پرکار<br><i>کم، تشویش</i>            |

۱۱

# جدول ۱۱: علایم و نشانه های کلی مزاج گرم و تر

|                       |                                             |
|-----------------------|---------------------------------------------|
| هیکل                  | چاق عضلانی                                  |
| اعضا و عروق           | بزرگ و برجسته                               |
| رنگ (پوست، زبان، چشم) | سرخ                                         |
| افعال و کلام          | سریع                                        |
| تاثیرپذیری از کیفیات  | حساس به گرمی و رطوبت                        |
| لمس                   | گرم و نرم                                   |
| نبض                   | قوی                                         |
| مو                    | معتدل رو به رشد سریع و پرمویی               |
| دفعیات                | زیاد، تندبویی و پرننگی                      |
| خواب                  | زیاد <sup>بناظر رطوبت زیاد</sup>            |
| حالات روانی           | شجاع، خونگرم، نسبتاً سهل گیر <sup>گرم</sup> |

## جدول ۱۲: علایم و نشانه های کلی مزاج سرد و خشک

|                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| لاغر                       | هیکل                       |
| کوچک                       | اعضا و عروق                |
| کمودت، گاهی زرد<br>۱۰۲۰۳۰۴ | رنگ (پوست، زبان، چشم)      |
| کند                        | افعال و کلام               |
| حساس به سردی و خشکی        | تاثیرپذیری از کیفیات       |
| سرد و خشن                  | ملمس                       |
| ضعیف                       | نبض                        |
| رشد سریع                   | مو                         |
| یبوست، پررنگی              | دفعیات (مدفوع، ادرار، عرق) |
| کم، کلنجار و پریدن         | خواب                       |
| عمیق، متفکر، حافظه قوی     | حالات روانی                |

۱۰۲۰۳۰۴  
۱۰۲۰۳۰۴

## جدول ۱۳: علایم و نشانه های کلی مزاج سرد و تر

|                       |                                       |
|-----------------------|---------------------------------------|
| هیكل                  | چاق چربی                              |
| اعضا و عروق           | بزرگ                                  |
| رنگ (پوست، زبان، چشم) | اغلب سفید مهتابی                      |
| افعال و کلام          | کند                                   |
| تأثیرپذیری از کیفیات  | حساس به سردی و رطوبت                  |
| لمس                   | سرد و نرم                             |
| نبض                   | ضعیف                                  |
| مو                    | کمی و کندی رشد و نازکی و صافی و سفیدی |
| دفعیات                | بی رنگ، بی بو ← از عوامل بیماری       |
| خواب                  | زیاد                                  |
| حالات روانی           | کم حافظه، صبور و خونسرد               |

← مثل ماسی

### نمونه ارزیابی مقدماتی مزاج شناسی

۱- رنگ چهره ی شما به چه صورت می باشد ؟

الف. تیرگی و بسته و کدر بودن چهره ( مایل به تیره یا سبزه بودن )

ب. سفیدی چهره ( سفید گونه یا سفید مهنابی )

ج. زردی چهره ( مایل به زرد یا گندمگون )

د. سرخی چهره ( چهره ی گلگون )

---

۲- سردی و گرمی بدن شما چگونه است ؟

الف. احساس گرمای شدید همراه با تعریق ( بیشتر جاهای سرد و خشک را می پسندم )

ب. احساس گرمای شدید همراه خشکی در بدن ( علاقه به محیط های سرد و تر هستم )

ج. احساس سردی و تری بدن ( به محیط های گرم و خشک علاقه دارم )

د. احساس سردی و خشکی بدن ( به محیط های گرم و تر علاقه مندم )

ز. کاملاً معمولی هستم

---

۳- وضعیت زبان و دهان شما چگونه است ؟

الف. سیاهی روی زبان ( همیشه روزی زبانم رگه های سیاهی است )

ب. زبان مرطوب ( با خورد سردی جات دهان پر آب می گردد )

ج. خشکی یا زرد بودن زبان ( همیشه زبانم چنین است )

د. سرخ بودن زبان ( سرخی قابل توجهی در زبانم مشاهده می گردد )

ز. زبان معمولی ( نه به طور زیاد قرمز ، نه زرد ، نه مرطوب ، نه خشک ، نه زرد و یا سفید و سیاه و ... )

---

۴- مزه و طعم بزاق دهان شما پس از بیدار شدن در سحر و خواب صبحگاهی به چه صورتی می باشد ؟

الف. شیرینی طعم دهان

ب. ترش مزه بودن دهان

ج. تلخ مزه بودن دهان

د. بی مزه بودن دهان

۵- در اکثر مواقع گرمی و سردی انگشت سیاهه ی دست و پا گف دست شما به چه صورتی می باشد ؟

الف بعد از لمس کردن معمولاً گرم و خشک است

ب بعد از لمس کردن معمولاً گرم و تر است

ج بعد از لمس کردن سرد و خشک است

د بعد از لمس کردن سرد و تر است

۶- سرعت انجام فعالیت های شما چگونه است ؟

الف تمام حرکات را سریع و بدون خستگی انجام می دهم

ب حرکات نسبتاً سریع در عین حال با نشاط انجام می دهم

ج حرکات آهسته بدون سستی و خستگی همراه با استراحت مداوم

د حرکات با کندی بالا همراه با بی حالی و خستگی دارم

۸- وضعیت خواب شما به چه صورتی می باشد ؟

الف . خواب زیاد و پس از بیدار شدن همراه با سرحالی بالا

ب . خواب زیاد و پس از بیدار شدن با خستگی بالا

ج . خواب کم و پس از بیدار شدن همراه با سرحالی بالا

د . بی خوابی یا پر خوابی همراه با کابوس و آشفتگی ذهنی

ز. خواب معمولی و راحت

| سوال | الف | ب | ج | د |
|------|-----|---|---|---|
| ۱    |     |   |   |   |
| ۲    |     |   |   |   |
| ۳    |     |   |   |   |
| ۴    |     |   |   |   |
| ۵    |     |   |   |   |
| ۶    |     |   |   |   |
| ۷    |     |   |   |   |
| ۸    |     |   |   |   |

## شرح حال مزاج جبلی (۲ سال اول)

نام: محمد جواد ربی محل تولد: تهران فرزند چندم: سوم  
 حاصل زایمان طبیعی یا سزارین: سزارین بیماری ارثی یا سابقه بیماری خاص در کودکی: گزلی

### ۱- لون (رنگ پوست) □ گرم □ سرد □ خشک □ تر □ اعتدال

- ۱- پوست شما در زمان تولد چه رنگی بوده؟ سفید
- ۲- به اسم خاصی مشهور نبودید (گوله برف یا سیاه سوخته)؟ سفید
- ۳- زیاد صورتتان را می شستید برای اینکه فکر کنید سفید تر می شوید؟
- ۴- مادرتون تعریف می کنه چون زیاد سبب خورده شما خوش رنگ و سرخ و سفید شدید؟
- ۵- خودتون رو با خواهر و برادرتون مقایسه نمی کردید؟ نه برادرم سبیده تر و پرست نازک تر بودم
- ۶- اطرافیان نمی گفتند در بچگی رنگ پریده و بی حال بودید؟
- ۷- شما روبه فرد خاصی از اقوام تشبیه نمی کردند؟

### ۲- ملمس (دمای بدن) □ گرم □ سرد □ خشک □ تر □ اعتدال

- ۱- پدر و مادرتون در مورد حرارت بدن شما چی می گفتند؟
- ۲- آیا هر کسی بغلتون میکرد میگفت مثل کوره داغه؟
- ۳- آیا لباستون رو بالا میزدید و روی موزاییکهای خونه دراز میکشیدید؟
- ۴- به شما لقب بخاری یا بر عکس یخچال داده بودند؟
- ۵- مادرتون از کم لباس پوشیدن شما شکایت داشت؟ بلم، همش زرم برد
- ۶- با لمس کردن شما می گفتند پوست نرم و لطیف دارید؟ نه لیس زرم لیس است
- ۷- با لمس کردن شما می گفتند پوست زبر و خشک دارید؟

### ۳- مو □ گرم □ سرد □ خشک □ تر □ اعتدال

- ۱- رنگ موی زمان تولد؟
- ۲- به موطلائی معروف بودید یا پر کلاغی؟
- ۳- از پر بودن موهای شما زمان تولد تعریف میکنند؟
- ۴- لقب خاصی به شما داده بودند مثل کچل؟
- ۵- موهای شما صاف بوده یا مجعد؟ صاف
- ۶- به مو فر فری معروف بودید؟
- ۷- موهاتون را راحت شانه میکردید؟
- ۸- تار موهای شما کلفت بود یا نازک؟
- ۹- شما رو زیاد آرایشگاه می بردند؟
- ۱۰- برای رشد بهتر موهاتون در بچگی با تیغ موهاتون رو کوتاه کردند

۱۱-در عکسهای کودکی موهانن کم بوده یا زیاد؟

۱۲-مادرتون گفته برای تقویت موهانن مواد تقویت به موهانن میزده؟

**۴-لحم(گوشتی) و شحم(چربی) گرم □ سرد □ خشک □ تر □ اعتدال □**

۱-سوفع تولد جاق بودید یا لاغر؟

۲-اگر جاق بودید گوشت نرم داشتید یا سفت؟

۳-لقب خاصی به شما داده بودند(لاغر مردنی-خی قلیون-رستم)؟

۴-مادرتون تعریف می کنه از سنگینی شما موقع بغل کردنتون کمر درد گرفته؟

۵-توی عکسهاتون جاق بودید یا لاغر؟

۶-در کودکی می گفتند این بچه گوشت نمیگیره؟

**۵-کیفیت انفعال از کیفیات اربعه(سرعت تأثر پذیری از گرما و سرما و خشکی و تری)**

**گرم □ سرد □ خشک □ تر □ اعتدال □**

۱-در یک اتاق گرم شما زودتر از دیگران احساس گرما میکردید؟

۲-در هوای سرد شما زودتر از دیگران احساس سرما میکردید؟

۳-در بچگی وقت خواب همیشه پتو رو کنار می زدید؟

۴-در زمستان باید لباس زیادتری نسبت به دیگران می پوشیدید؟

۵-مادرتون از زیاد بیمار شدن شما در زمستان شکایت داشت؟

۶-در تابستان زیاد تر از دیگران گرماده می شدید؟

۷-مسافرت به مناطق مرطوب مثل شمال برای شما آزاردهنده تر از دیگران بود؟

۸-در هوای خشک زودتر از دیگران اذیت می شدید؟

۹-در حمام با آب داغ راحتتر بودید یا آب ولرم؟

۱۰-در تابستان آب تنی را زیادتر از دیگران دوست داشتید؟

**۶-خواب و بیداری گرم □ سرد □ خشک □ تر □ اعتدال □**

۱-در بچگی شبها زود می خوابیدید؟

۲-تا زمانی که پدر و مادرتان بیدار بودند شما هم بیدار بودید؟

۳-بعد از ظهر ها خودتان می خوابیدید یا با دعوا شما را میخواباندند؟

۴-خوابتان سبک بود یا سنگین؟

۵-برای بیدار کردنتان باید شما را تکان می دادند یا با آرام صدا کردن بیدار میشدید؟

۶-به خواب آلو معروف بودید؟

۷-به سحر خیز معروف بودید؟

۸-وقتی شما را می خواباندند باید همه ساکت می شدند به علت خواب سبک شما؟

۹-در میهمانی شبانه موقع برگشت به خانه بیدار بودید یا همیشه خواب بودید و شما را بغل میکردند؟

## ۷- فضول مندفعه (کیفیت مواد دفعی) □ گرم □ سرد □ خشک □ تر □ اعتدال

- ۱- رنگ و بوی مدفوع و ادرار شما در بچگی چطور بوده ؟
- ۲- از بوی زیاد مدفوع یا ادرار شما شاکمی بودند ؟
- ۳- از بوی زیاد عرق شما شاکمی بودند ؟
- ۴- به شما می گفتند بعد از دستشویی رفتن حتما سیفون را بکشید ؟
- ۵- حجم مدفوع شما زیاد بود ؟
- ۶- موقع خواب بالش شما مرتب خیس میشد ؟
- ۷- رشد ناخنهای شما زیاد بود ؟
- ۸- در بچگی شما را سریعتر از دیگران عوض میکردند ؟
- ۹- در بچگی ناحیه تناسلی شما زیاد دچار قرمزی و سوزش میشد ؟

## ۸- افعال طبیعی صادره از طبیعت: □ گرم □ سرد □ خشک □ تر □ اعتدال

### حس:

- ۱- در جمع خانواده زودتر از دیگران بوی خاص را حس میکردید ( مثل سوختگی ) ؟
- ۲- زودتر از دیگران متوجه صدا میشدید (معروف بودید که گوشهای تیزی دارید) ؟
- ۳- تغییرات در محیط را سریعتر از دیگران می دیدید ؟

### حرکت:

- ۱- در بچگی بازیهای پر جنب و جوش را بیشتر دوست داشتید ؟
- ۲- همیشه دوست داشتید یکجا بشینید و بازی کنید ؟

### تدبیر:

- ۱- اگر اسباب بازی شما گم میشد خودتان دنبالش میگشتید یا به دیگران میگفتید ؟
- ۲- لگو بازی و ساخت چیزهای جدید را با حوصله انجام می دادید ؟
- ۳- اگر توپ شما توی خانه همسایه میرفت زنگ میزدید یا از دیوار بالا میرفتید یا منصرف میشدید ؟

### قوه حیوانی:

- ۱- با نشاط و خندان بودید و به خنده رو معروف بودید ؟
- ۲- همیشه اخمو بودید ؟

### قوه طبیعی:

- ۱- سرعت رشد شما نسبت به همسالان خوب بوده ؟
- ۲- شکم شما خوب کار میکرده ؟
- ۳- اگر غذای سنگین و حجیم (مثل کله پاچه) میخوردید میتوانستید وعده بعدی را هم بخورید ؟
- ۴- برای رشد بهتر شما داروهای تقویت کننده زیاد مصرف کردند ؟

## ۹- هیات بنیه اعضا □ گرم □ سرد □ خشک □ تر □ اعتدال

وزن تولد:

نوع استخوانبندی:

- ۱- در بچگی پاهای بزرگی داشتید ، اندازه کفش نسبت به ستان بزرگتر بود ؟

۲- برای تزریق رگهای دست شما راحت پیدا میشد ؟

معاینات :

۱-سخت و گشادگی صدر :

۲-سخت و گشادگی عروق :

۳-عظم اطراف (بزرگی دست و پا)

۴-ظهور مفاصل (برحسب مفاصل

۵-عظم نبض :

## ۱۰-انفعالات نفسانیه □ گرم □ سرد □ خشک □ تر □ اعتدال □

۱-در بچگی تند تند صحبت میکردید ؟

۲-در بچگی آرام صحبت میکردید و ساکت بودید ؟

۳-در بچگی زیاد فحش می دادید و اهل دعوا بودید ؟

۴-اگر ناراحت میشدید زود فراموش میکردید ؟

۵-اگر بچه ها میخواستند به دیدن جای جدید بروند همراه میشدید یا میترسیدید ؟

۶-اگر نکته ای به شما تذکر داده میشد سریع یادتان میرفت و باید تکرار میشد ؟

۷-آیا خواسته پدر و مادر فقط کافی بود یکبار گفته شود؟

۸-اگر کار بدی انجام می دادید سریع شرمنده میشدید یا نه و به خیره سر معروف بودید ؟

۹-اگر خواسته ای داشتید و انجام نمی شد مدام تکرار میکردید ؟

۱۰-اگر خواسته شما انجام نمیشد با چیز دیگری آرام میشدید و فراموش میکردید ؟

۱۱-به ترسو معروف بودید یا شجاع ؟

۱۲-دیگران از همراه بودن فرزندشان با شما بعلت ساکت بودن و بی آزار بودن شما راحت بودند ؟

۱۳-وارد شدن شما در یک جمع والدین را بعلت اذیت بچه ها و فحاشی نگران میکرد ؟

| جنس                      | گرم   | سرد   | معتدل در سردی و گرمی | تر   | خشک | معتدل در خشکی و تری |
|--------------------------|-------|-------|----------------------|------|-----|---------------------|
| ۱.لون (رنگ بدن)          |       |       |                      |      |     |                     |
| ۲.ملمس                   |       |       |                      |      |     |                     |
| ۳.مو                     |       |       |                      |      |     |                     |
| ۴.لحم-شحم                |       |       |                      |      |     |                     |
| ۵.انفعال از کیفیات اربعه |       |       |                      |      |     |                     |
| ۶.خواب و بیداری          |       |       |                      |      |     |                     |
| ۷.مواد دفعی              |       |       |                      |      |     |                     |
| ۸.افعال صادره از طبیعت   |       |       |                      |      |     |                     |
| ۹.هیات بنیه              |       |       |                      |      |     |                     |
| ۱۰.انفعالات نفسانی       |       |       |                      |      |     |                     |
| جمع                      | گرمی: | سردی: | خشکی:                | تری: |     |                     |