

طراحی و ارزیابی پایائی و روائی پرسشنامه ساختارمند تعیین مزاج سرشتی و عرضی

حمیدرضا شیخ روشندل^{الف ب *}، فاطمه قدیمی^ج، مهدیه علیزاده^د

^{الف} استاد تغذیه در طب سنتی، دانشکده طب سنتی ارمنستان، تهران، ایران.

^ب استاد تغذیه در طب سنتی، دانشگاه آزاد طب جایگزین، کلکته، هندوستان.

^ج مدیر عامل، مؤسسه تحقیقاتی پژوهشی علوم تغذیه و طب سنتی طعام اسرار، تهران، ایران.

^د کارشناس تغذیه و محقق، مؤسسه تحقیقاتی پژوهشی علوم تغذیه و طب سنتی طعام اسرار، تهران، ایران.

چکیده

سابقه و هدف: طب سنتی ایران بر پایه تجارب هزاران ساله استوار بوده و اساس طب سنتی نیز مزاج‌شناسی است. در حال حاضر هیچ روش استاندارد شده‌ای برای شناخت مزاج‌ها وجود ندارد و اطبای سنتی بر پایه تجارب شخصی این اقدام را انجام می‌دهند. در این مطالعه با استفاده از منابع طب سنتی پرسشنامه‌ای به منظور تشخیص مزاج تدوین، استانداردسازی و ارزیابی شده است. **مواد و روش‌ها:** براساس مرور منابع، به منظور تعیین مزاج سرشتی و عرضی به ترتیب دو پرسشنامه ۲۶ و ۵۶ سؤاله مجزا تدوین شد. روائی محتوای پرسشنامه‌ها توسط پنج صاحب نظر طب سنتی مورد تأیید قرار گرفت. پایائی پرسشنامه‌ها در یک مطالعه پایلوت بر روی ۱۵ بیمار مورد ارزیابی قرار گرفت. به منظور تعیین پایائی شاخص‌های آلفای کرونباخ و ضریب همبستگی بین‌خوشه‌ای (Inter Cluster Correlation) محاسبه شد. پس از آن پرسشنامه بر روی ۱۹۷ بیمار به منظور ارزیابی سهولت و کارائی و بیان نتایج به کار گرفته شد.

یافته‌ها: شاخص آلفای کرونباخ برای پرسشنامه عرضی و سرشتی به ترتیب ۰٫۹۱۲ و ۰٫۸۵۲ ($p < 0.001$) و مقدار همبستگی بین‌خوشه‌ای (ICC) برای پرسشنامه عرضی درمورد هر مزاج بالاتر از ۰٫۹ و در مورد پرسشنامه سرشتی درمورد تمام انواع مزاج یک (۱۰۰٪) ارزیابی شد. بیش از ۸۵ درصد از زنان مورد مطالعه دارای مزاج بلغم از نظر سرشتی ارزیابی شدند، حال آنکه فراوانی مزاج‌های دم و صفرا در مردان به طور نسبی بیش از زنان مشاهده شد.

بحث و نتیجه‌گیری: به نظر می‌رسد پرسشنامه تدوین شده می‌تواند در تعیین وضعیت مزاج بیماران مراجعه‌کننده به‌خوبی مورد استفاده قرار گیرد. انجام مطالعات تکمیلی با این پرسشنامه بر روی گروه‌های دیگر بیماران و در مقایسه با دیگر معیارهای ارزیابی مزاج و همچنین در مقایسه با نتایج به دنبال اصلاح مزاج توصیه می‌شود.

کلید واژه‌ها: مزاج‌شناسی، مزاج سرشتی، مزاج عرضی، ارزیابی پرسشنامه.

تاریخ دریافت: دی ۹۳

تاریخ پذیرش: بهمن ۹۳

مقدمه:

(خواص فیزیکی) اجسام باتوجه به شباهت‌های ظاهری و فیزیکی به حالت‌های مختلف طبقه‌بندی می‌شود: جامدات، نماینده آنها خاک با صفت سردی و خشکی، مایعات، نماینده آنها آب با صفت سردی و تری، گازها (بخارات)، نماینده آنها

طب سنتی از دیر باز در تمام جهان مورد توجه قرار داشته و در کشور ما نیز بسیاری از مردم برای مراقبت‌های طب سنتی مراجعه کرده و می‌کنند (۱، ۲). براساس مبانی طب سنتی ظاهر

هوا با صفت گرمی و تری و نیروها، نماینده آنها آتش با صفت گرمی و خشکی (۳، ۴، ۵).

براساس نظر متقدمین صفات دویه دو متضاد "حرارت و برودت" و "رطوبت و خشکی" اساس ساختمان جهان را تشکیل می‌دهند. همه اجسام به نوعی این صفات چهارگانه را در وجود خود دارند، ولی در هر جسم یک یا چند صفت یا عنصر، غالب و نمایان است (۳، ۷). انسان نیز مرکب از ماده و صورت است. "ماده" از چهار عنصر (رکن) خاک، باد، آتش و هوا تشکیل شده و "صورت" مجموعه‌ای است که می‌کوشد تا عناصر را در کنار هم نگه دارد و پیوند بین آنها را حفظ کند. از آنجاکه عناصر بالطبع ناسازگار هستند، صورت به منظور در کنار هم نگه داشتن آنها باید انرژی صرف کرده و تلاش و کوشش کند. در این میان وظیفه طبیب این است که در هنگام لزوم، "صورت" را یاری دهد تا با قدرت و تلاش بیشتری در جهت حفظ عناصر (ارکان) در کنار هم بکوشد (۴، ۸).

مواد غذایی مصرف‌شده پس از طی مراحل، تبدیل به مواد سیالی به نام "خلط" می‌شوند. اخلاط چهارگانه عبارتند از: خون (Blood) (بلغم Phlegm)، (صفرا Yellow bile) و (سودا Black bile) (۳، ۴، ۹).

در بدن انسان ارکان (عناصر چنین به نظر می‌رسد که منظور از عناصر اربعه، عناصر مادی نبوده، بلکه مجرداتی را شامل می‌شده است که نشانه و نمایانگر دو کیفیت ماده و انرژی بوده‌اند. باید بین این مجردات و خاک و آب و آتش و هوا فرقی قابل شد. در هریک از عناصر اربعه، سه عنصر دیگر وجود دارد که به تناسب غلبه یک عنصر بر سه عنصر دیگر، نام عنصر غالب بر آن نهاده شده است) اجسام ساده‌ای هستند که اجزای اولیه بدن انسان و دیگر موجودات را تشکیل می‌دهند و نمی‌توان آنها را به اجزایی که از لحاظ شکل ظاهری متفاوت هستند، تقسیم کرد. بر اثر اختلاط عناصر با یکدیگر، انواع موجودات - که از نظر صورت گوناگون هستند - به وجود می‌آیند (۴، ۵، ۱۰).

مزاج (Diathesis)، از مصدر مزج به معنای ترکیب کردن و درهم ریختن، تأثیر متقابل اثر متضاد عناصر (ارکان) چهارگانه است. چنانکه ابو علی سینا در این مورد می‌گوید: "گویم: مزاج (مزاج حالت فعالیت کل بدن یا اجزاء بدن است. گرمی و سردی را می‌توان حالت تجمع و تفرق انرژی و رطوبت و خشکی را بیان‌کننده حالاتی از ماده دانست) عبارت از چنان کیفیتی است که از واکنش متقابل اجزای ریز مواد متضاد به وجود می‌آید." در

این واکنش متقابل، بخش زیادی از یک یا چند ماده با بخش زیادی از ماده یا مواد متخالف باهم می‌آمیزند، برهم تأثیر می‌کنند و از این آمیزش کیفیت متشابهی حاصل می‌شود که آن را مزاج نامیده‌اند (۳، ۴، ۵).

به عبارت ساده‌تر هرگاه ارکان در مقادیر مختلف و نسبت‌های نابرابر باهم ترکیب شوند، کیفیت‌های جدیدی ایجاد می‌کنند که همان مزاج‌ها هستند (۴). عناصر جهت ایجاد بیشترین تماس با یکدیگر، به ذرات بسیار ریزی تقسیم می‌شوند. هنگامی که این ذرات برهم اثر کنند، کیفیتی تازه به وجود می‌آید که سراسر ذرات عناصر را در بر می‌گیرد. از آنجایی که عناصر دارای چهار کیفیت هستند (گرمی، سردی، خشکی و تری)، پس مزاج جسم تازه تشکیل شده یا تجزیه شده نیز ما حاصل این چهار کیفیت است (۳، ۵، ۱۱، ۱۲).

مزاج‌ها به دو گروه طبقه‌بندی شده‌اند:

- ۱- مزاج‌های معتدل: که در آنها کیفیت‌های متضاد با نسبت‌ها و مقادیر برابر ترکیب شده‌اند.
- ۲- مزاج‌های نامعتدل: که به دو صورت قابل تعریف هستند:

- الف- مزاج‌های نامعتدل ساده: که در آنها مزاج به یکی از کیفیت‌های متضاد گرایش بیشتری دارد. انواع این نوع مزاج به صورت مزاج گرم، سرد، خشک و تر تعریف شده‌اند.
- ب- مزاج نامعتدل مرکب: که در آنها مزاج به دو کیفیت متضاد گرایش بیشتر پیدا کرده است. انواع این مزاج عبارتند از: مزاج گرم و خشک، مزاج گرم و تر، مزاج سرد و خشک و مزاج سرد و تر. بنابراین در مجموع نه مزاج وجود دارد: هشت نوع مزاج نامعتدل و یک نوع مزاج معتدل (۴، ۵، ۶، ۷، ۹، ۱۰).

همچنان‌که جرجانی می‌گوید: "اگر اندر گرمی و سردی معتدل آید و خشکی بر تری غلبه کند، گویند مزاج خشک است و اگر تری بر خشکی غلبه کند گویند مزاج تر است و اگر اندر تری و خشکی معتدل آید و گرمی بر سردی غلبه کند گویند مزاج گرم است و اگر سردی بر گرمی غلبه کند گویند مزاج سرد است. این نوع مزاج‌ها مزاج مفرد گویند و این چهار مزاج مفرد است و بیرون ازین چهار مفرد نیست، از بهر آنکه ارکان فزون از چهار نیست و هرگاه که هیچ صورت برابر نیاید،

لکن دو صورت غالب آید و دو مغلوب، چهار مزاج مرکب پدید آید، گرم و خشک، و گرم و تر، و سرد و خشک، و سرد و تر، بیرون از این مزاجی ممکن نیست. پس انواع مزاج نه بیش نیست، یکی معتدل، چهار مفرد و چهار مرکب" (۵)

پزشکان طب سنتی برای شناسایی حالات مزاجی افراد، از روش های مختلفی شامل: لمس کردن؛ توجه به مقدار ماهیچه و چربی بدن؛ معاینه موی فرد؛ رنگ پوست؛ شکل اندامها؛ مقدار خواب و بیداری؛ کنش های فرد (به عنوان مثال سرعت رشد، سرعت رستن موها، سرعت رویش دندانها، سرعت در سخن گفتن، پیوستگی کلام و ...)؛ دفع مواد زاید؛ کنش ها و واکنش های قوای نفسانی (به عنوان مثال توجه به حالاتی از قبیل زرنگی، بی شرمی، خیال پردازی، خوش بینی، تبلی و ...) استفاده کرده اند که هر کدام نماینده یک یا چند حالت مزاجی هستند (۵، ۶، ۷، ۱۱، ۱۳، ۱۴).

دستگاه نوروهومورال هر فرد در عین مشابهت هایی با دیگران، دارای امتیازاتی است که به طور ارثی (ژنتیک) به او رسیده و واکنش او را در مقابل عوامل بیرونی و درونی تنظیم می کند. به این مشخصات در اصطلاح طب سنتی "مزاج" می گویند (۷، ۱۶، ۱۷، ۱۸).

در مورد انواع مزاج باید به فعالیت دستگاه نورواندوکرین اشاره کرد، که دستگاهی متشکل از غدد درون ریز و سلسله اعصاب بدن است. براساس نظریات طب سنتی این دو باهم در ارتباط بسیار نزدیک بوده و توسط هورمون ها و تحریکات خود، کلیه اعمال حیاتی و فعل و انفعالات شیمیایی بدن را تحت نظر مستقیم خود کنترل می کنند. بروز هر عمل حیاتی توأم با یک سری فعل و انفعالات است که تقریباً همه این اعمال در بدن تولید حرارت می کنند. هر قدر این فعل و انفعالات شیمیایی سریع تر و شدیدتر انجام گیرد، مقدار حرارتی که ایجاد می شود، بیشتر است. در گذشته افرادی که فعالیت غده تیروئید آنها در حد اعتدال بود را صاحب مزاج معتدل می خواندند. افرادی که متابولیسم پایه بالایی داشتند (برای مثال در اثر فعالیت بیش از حد غده تیروئید) گرم مزاج و اشخاص با متابولیسم پایه پایین را سرد مزاج گفته اند (۶، ۱۷، ۱۸).

فرضیه دیگری بیان می کند که حالت های سردی، گرمی، تری و خشکی می تواند در ارتباط با چگونگی عملکرد غده آدرنال و اثرگذاری آن بر فعالیت سیستم اداری باشد. بدین صورت که در پرکاری این غده که جذب سدیم و آب از طریق کلیه ها افزایش می یابد، فرد دچار مزاجی گرم و تر می شود و در کم کاری آن، که آب زیادی از بدن دفع می شود، فرد مزاجی سرد و خشک پیدا می کند (۱۷، ۱۸).

همچنین براساس فرضیه دیگری، اثر غذاها بر سیستم سمپاتیک و پاراسمپاتیک می تواند به نوعی بیان کننده سردی و گرمی آنها باشد، تحریک سیستم سمپاتیک (آدرنژیک)، با افزایش تحریک پذیری نشان دهنده گرم مزاج بودن غذا و تحریک سیستم پاراسمپاتیک با ایجاد سستی و رخوت عمومی عاملی برای سرد مزاجی غذا است (۱۷، ۱۵، ۱۴، ۱۸).

همچنین برخی از محققان با ذکر اثر غذاها بر کاهش یا افزایش قند خون و یا کاهش یا افزایش فشار خون درصدد توضیح اثر سردی و یا گرمی غذاها بوده اند (۱۸).

هیچ یک از فرضیه های ذکر شده، توجیه کننده اثرگذاری غذاها بر مزاج انسان نیست. از آنجا که هیچ غذایی باعث کاهش سطح انرژی بدن نمی شود. در یک دیدگاه دیگر سرد مزاج و یا گرم مزاج بودن یک غذا را می توان تا حدودی به خاصیت آن غذا در تولید محیط اسیدی (اسیدوز) یا بازی (آلکالوز) منطبق کرد. براساس نوع تغییری که غذا در PH محیط داخلی بدن ایجاد می کند به سرد مزاج یا گرم مزاج تقسیم شود و با توجه به اثرات سریع مواد غذایی در تغییر PH خون، این فرضیه در مورد مزاج غذاها منطقی تر به نظر می رسد (۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۸).

دو مزاج مهم دیگر نیز تعریف شده است، مزاج جبلّی که فرد از بدو تولدش دارای حرارت و رطوبت غریزی است که به آن مزاج اصلی یا جبلّی یا سرشتی یا مادرزادی می گویند. چنانکه حکیم مصلح و طبیب نوآور، مرحوم میرزا محمد تقی شیرازی، معروف به «حاجی بابا» و ملقب به ملک الاطباء، می گوید: "مزاج جبلّی، یعنی در ابتدای تکون، این انسان بر چه مزاجی خلق شده است" (۴).

براساس حالت‌های مختلف هر یک از عناصر و اجسام بدن انسان و حالت‌های مختلف مرتبط با مزاج‌های چهارگانه در آنها تدوین شد.

براساس منابع دو گروه مزاج و طبع (سرشتی یا جبلی و عرضی) مورد توجه قرار گرفته است، لذا پرسشنامه مستقلاً برای ارزیابی هر یک از دو مزاج تعریف شد. پرسشنامه اول به منظور ارزیابی مزاج جبلی یا سرشتی از ۲۶ سؤال شامل ارزیابی رنگ پوست بدن (مناطق پوشیده)، رنگ مو در سر (دوران کودکی و نوجوانی)، ساختار مو در سر، ساختار کلی قرص صورت، اندازه بلندای پیشانی، نسبت اندازه چشم به صورت، رنگ مردمک چشم، ترکیب سفیدی چشم، ساختار بینی (قبل از هرگونه عمل جراحی)، اندازه بینی، وضعیت پره‌های بینی، شکل گونه‌ها، شکل لب، اندازه لب، شکل دهان، نسبت اندازه دهان به صورت، اندازه زبان، شکل چانه، طول گردن، قطر گردن، وضعیت عروق (در دمای معمولی)، شکل ماهیچه‌های بازو، شکل دست‌ها، ظاهر شانه‌ها، طول شانه و قطر شانه تشکیل شد. در این پرسشنامه هر یک از سؤالات دارای حالت‌های مختلف مرتبط با یکی از مزاج‌های چهارگانه صفرا، دم، بلغم و سودا بوده و درواقع سؤالات چهارگزینه‌ای بوده و هر سؤال تنها یک پاسخ می‌تواند داشته باشد. نحوه ارزیابی مزاج سرشتی فرد براساس این پرسشنامه مزاجی است که در بیشتر سؤالات ۲۶ گانه حالت‌های آن وجود داشته است. در حقیقت مزاج دارای بیشترین فراوانی در حالت‌های مختلف مرتبط با سؤال‌های ۲۶ گانه مزاج سرشتی غالب تعریف شده است (جدول ضمیمه ۱).

روائی محتوای این پرسشنامه توسط گروه صاحب‌نظران متشکل از ۵ متخصص طب سنتی ارزیابی شد و کلیه سؤالات و حالت‌های مرتبط با هر مزاج در هر سؤال توسط تمام متخصصین مورد تأیید قرار گرفت. لذا توافق کامل تمامی متخصصین مبنای انتخاب هر سؤال و گزینه‌های مرتبط با آن بوده است.

در پرسشنامه دوم به منظور ارزیابی مزاج عرضی و براساس لحاظ کردن تمامی موارد قابل اندازه‌گیری پیشنهادشده در کتب مرجع، ۵۶ سؤال در نظر گرفته شد. سؤالات در ۵ گروه بررسی

نوع دیگر مزاج عرضی که فرد در دوران عمر خود به واسطه مشکلات و بیماری‌ها و غیره دچار آن می‌شود و به این واسطه از اندازه‌های مزاج جبلی خود فاصله می‌گیرد (۴، ۵). براساس تجارب هزاران ساله طب سنتی ایران و اساس طب سنتی که مزاج‌شناسی است، وجود یک ابزار مناسب با روائی و پایانی قابل قبول به منظور ارزیابی مزاج افراد ضروری به نظر می‌رسد. چنین به نظر می‌رسد که در زندگی پیشینیان مزاج‌شناسی آنقدر عادی و همه‌گیر بوده که زحمت تشریح جزئیات روش ارزیابی و تدوین ابزار اندازه‌گیر آن را به خود نداده‌اند. گویی که تمام مردم از باسواد و بی‌سواد به آن اشراف داشته‌اند (۱۶، ۱۵، ۱۴).

باتوجه به اینکه فقدان یک روش ارزیابی استاندارد می‌تواند منجر به اختلاف در نتیجه‌گیری و مداخلات بعدی شود و اینکه در حال حاضر هیچ روش استانداردشده‌ای برای شناخت مزاج‌ها به صورت همه‌گیر ارائه نشده است و اغلب اطبا سنتی بر پایه تجارب شخصی این اقدام را انجام می‌دهند. سعی بر آن شد که در این مطالعه با استفاده از منابع مختلف طب سنتی یک پرسشنامه استاندارد به منظور تشخیص مزاج تدوین و استانداردسازی شود.

مواد و روش‌ها:

به منظور تدوین پرسشنامه با استفاده متون و کتب موجود در زمینه طب سنتی شامل: قانون فی الطب: ابن سینا (۳)، الحاوی: محمد بن ذکریای رازی (۴)، ذخیره خوارزم شاهی: جرجانی (۵)، مخزن الادویه: میر محمد حسین خان عقیلی علوی (۸)، کامل الصناعه الطبیه: علی بن عباس اهوازی (۹)، مفرح القلوب: حکیم ارزانی (۱۰)، خلاصه الحکمه: محمد حسین عقیلی خراسانی (۱۱)، «تسهیل العلاج» به ضمیمه «رساله حافظ الصحه» از تألیفات حکیم میرزا محمد تقی شیرازی (۷)، مورد بررسی همه‌جانبه قرار گرفته و براساس انواع مزاج‌های تعریف‌شده در این منابع و حالت‌های مرتبط با هر مزاج سؤالات پرسشنامه استخراج شد. از آنجا که طبق منابع موجود اجسام و عناصر موجود در بدن انسان دارای حالت‌های مختلف در مزاج‌های متفاوت هستند، بنابراین سؤالات پرسشنامه

گرایش‌های حسی با ۷ سوال، بررسی گرایش‌های گوارشی با ۸ سوال، بررسی گرایش‌های رفتاری با ۱۵ سوال، بررسی گرایش‌های پنداری با ۲۵ سوال و وضعیت ابتلا به بیماری‌ها در وضعیت کنونی طبقه‌بندی شدند. هر سؤال دارای حالت‌های چهارگانه متناسب به یکی از مزاج‌ها و طبایع چهارگانه صفرا، دم، بلغم و سودا است. طبق منابع طب سنتی هر انسان از یک ترکیب صد در صدی شامل انواع چهارگانه مزاج تشکیل می‌شود و درواقع مزاج هر فرد از مجموع چهار مزاج به نسبت‌های مختلف و با مجموع مساوی صد است و مزاج دارای بالاترین سهم از بین مزاج‌های چهارگانه، مزاج عرضی غالب را در فرد مشخص می‌کند (۴، ۵، ۶)، بنابراین در حالت متعادل فرضی که در آن از هر چهار مزاج در بدن به نسبت مساوی وجود دارد سهم هر یک از مزاج‌ها مساوی ۲۵ درصد خواهد بود. از آنجا که عناصر و اجسام مختلف سهم متفاوتی در تعیین مزاج عرضی به خود اختصاص می‌دهند، بسته به اهمیت هر بخش و مجموعه سوالات ۵ گانه برحسب گرایش‌های مختلف در پرسشنامه، امتیازات هر بخش (براساس مرور منابع و توافق متخصصان) به‌طور متفاوت و به شرح ذیل در نظر گرفته شد:

بخش گرایش‌های حسی (شامل ۷ سوال) دارای امتیاز کل ۵۵،۳ و امتیاز هر سوال به‌طور مساوی ۷/۹، بخش بررسی گرایش‌های گوارشی (شامل ۸ سوال) با امتیاز کل ۹،۶ و امتیاز هر سوال به‌طور مساوی ۱/۲، بخش بررسی گرایش‌های رفتاری (شامل ۱۵ سوال) با امتیاز کل ۱۱،۵ و امتیاز هر سوال به‌طور مساوی ۰/۷۶۶، بخش بررسی گرایش‌های پنداری (شامل ۲۵ سوال) با امتیاز کل ۹،۶ و امتیاز هر سوال به‌طور مساوی ۰/۳۸۴، بخش وضعیت ابتلا به بیماری‌ها در وضعیت حال (در ۴ گروه)، با امتیاز کل ۱۴ و امتیاز هر سوال به‌طور مساوی ۳/۵.

در نهایت مجموع امتیازات برای هر یک از حالت‌های مرتبط به مزاج‌های چهارگانه محاسبه شده و مزاجی که دارای بیشترین امتیاز باشد به‌عنوان مزاج غالب عرضی در نظر گرفته شد. در این پرسشنامه نیز در مورد تمام حوزه‌ها از حالت‌های موجود تنها یک مورد قابل انتخاب است، به‌جز حوزه بیماری‌ها

در وضعیت کنونی که فرد می‌تواند چندین مورد را نیز انتخاب کند (جدول ضمیمه ۲).

پس از تأیید روائی و نهائی‌سازی پرسشنامه، مطالعه در دو مرحله انجام شد. ابتدا در مرحله پیش مطالعه (Pilot)، پرسشنامه جهت اعتبارسنجی در ۱۵ بیمار مورد ارزیابی قرار گرفت و به‌منظور ارزیابی پایایی پرسشنامه براساس آزمون و دوباره آزمون، تکرار اندازه‌گیری ۱۵ روز بعد در همان افراد انجام شد. به‌منظور تعیین پایایی درونی پرسشنامه‌های عرضی و سرشتی از شاخص آلفای کرونباخ و به‌منظور تعیین پایایی پرسشنامه‌ها از ضریب همبستگی بین خوشه‌ای (Inter Cluster Correlation) استفاده شد. به‌منظور تعیین میزان توافق در تعیین نوع مزاج افراد مورد مطالعه در پیش و پس آزمون براساس پرسشنامه‌ها آماره کاپا محاسبه شد.

پس از تأیید پایایی پرسشنامه در پیش مطالعه، بررسی بر روی ۱۹۷ بیمار مراجعه‌کننده به کلینیک تغذیه سیب انجام شد، حجم نمونه این بخش از مطالعه براساس برآورد شایع‌ترین مزاج در حد ۵۰ درصد با خطای ۵ درصد و دامنه قابل قبول ۱۰ درصد محاسبه شد. معیارهای ورود به مطالعه مراجعه‌کنندگان ۱۲ الی ۷۰ سال و سالم و خروج از مطالعه افراد زیر ۱۲ سال و بالای ۷۰ سال و بیمار با توجه به تفاوت‌های مزاج در بیماری، و امکان پاسخگویی نامناسب در نظر گرفته شد. روند نمونه‌گیری آسان بوده و تمامی افراد تا تکمیل حجم نمونه وارد مطالعه شدند. هر دو بخش پرسشنامه به‌همراه اطلاعات دموگرافیک بیماران تکمیل شد. درمورد شاخص توده بدنی، افراد با شاخص توده بدنی کمتر از ۲۵ به‌عنوان طبیعی، افراد با شاخص توده بدنی ۲۵ تا ۳۰ به‌عنوان اضافه وزن و افراد با شاخص توده بدنی بالاتر از ۳۰ به‌عنوان چاق در نظر گرفته شدند. به‌منظور توصیف خصوصیت‌های کیفی و کمی به‌ترتیب از درصد و میانگین و انحراف معیار استفاده شد. به‌منظور بررسی ارتباط متغیرهای کیفی با مزاج بیماران از آزمون کای دو و به‌منظور بررسی ارتباط متغیرهای کمی با مزاج اندازه‌گیری شده از آزمون آنالیز واریانس استفاده شد. P value کمتر از ۰،۰۵ از نظر آماری معنی‌دار در نظر

گرفته شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها توسط نرم‌افزار SPSS، نسخه ۲۰،۰ انجام شد.

یافته‌ها:

در بررسی پایانی پرسشنامه میزان شاخص آلفای کرونباخ برای پرسشنامه عرضی معادل 0.912 ($p < 0.001$) و این شاخص درمورد پرسشنامه سرشتی معادل 0.852 ($p < 0.001$) برآورد شد. براساس ارزیابی همبستگی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون مقدار همبستگی بین خوشه‌ای (ICC) درمورد پرسشنامه عرضی درمورد امتیاز محاسبه‌شده برای هر مزاج بالاتر از 0.9 و از نظر آماری معنی‌دار محاسبه شد (جدول شماره ۱)، درمورد پرسشنامه سرشتی از آنجا که سؤالات دارای ماهیت لایتنر بوده و امتیازدهی در طول زمان ذاتاً تغییری نخواهد داشت، شاخص همبستگی درمورد تمام انواع مزاج (100%) ارزیابی شد (نتایج نمایش داده نشده است).

جدول شماره ۱: مقدار همبستگی بین خوشه‌ای (ICC) درمورد انواع مزاج براساس پرسشنامه عرضی مورد مطالعه در پیش و پس آزمون

امتیاز مزاج	تعداد	ICC	P value
صفرا	15	.967	<0.001
دم	15	.901	<0.001
بلغم	15	.938	<0.001
سودا	15	.986	<0.001

مقدار آماره کاپا به‌منظور بیان مقدار توافق غیرشانسی در تعیین مزاج افراد مورد مطالعه در پیش و پس آزمون درمورد پرسشنامه عرضی معادل 0.901 ($p < 0.001$) و درمورد پرسشنامه سرشتی معادل ۱ برآورد شد.

افراد مورد مطالعه در مرحله دوم بررسی شامل ۱۹۷ بیمار بود که از این تعداد ۱۴ نفر (7.1%) مرد و مابقی زن بودند. میانگین و انحراف معیار سن افراد مورد مطالعه $36.6(11.8)$

بود. جوان‌ترین فرد مورد مطالعه ۱۳ ساله و مسن‌ترین فرد ۶۶ ساله بود. میانگین شاخص توده بدنی در افراد مورد مطالعه $28.4(4.9)$ بود.

دسته‌بندی گروه‌های سنی به افراد زیر ۲۵ ساله، ۲۵ تا ۴۰ ساله و بالاتر از ۴۰ سال انجام شد، فراوانی افراد مورد بررسی در این زیرگروه‌ها به‌ترتیب $32\%(16.2)$ ، $43\%(21.7)$ و $40\%(20.1)$ نفر بود. فراوانی افراد با شاخص توده بدنی طبیعی، اضافه وزن و چاق به‌ترتیب معادل $51\%(25.9)$ ، $39\%(19.7)$ و $35\%(17.4)$ نفر بودند.

وضعیت مزاج افراد مورد مطالعه براساس پرسشنامه‌های سرشتی و عرضی به‌همراه ارتباط آن دو در جدول شماره ۲ ارائه شده است.

جدول شماره ۲- فراوانی انواع مزاج براساس دو پرسشنامه عرضی و سرشتی در افراد مورد مطالعه

سرشتی					مزاج	
مجموع	سودا	بلغم	دم	صفرا		
51	0	48	3	0	عرضی	صفرا
100.0%	0.0%	94.1%	5.9%	0.0%		
75	1	62	9	3		دم
100.0%	1.3%	82.7%	12.0%	4.0%		
30	0	24	5	1	عرضی	بلغم
100.0%	0.0%	80.0%	16.7%	3.3%		
41	4	32	4	1		سودا
100.0%	9.8%	78.0%	9.8%	2.4%		
197	5	166	21	5	عرضی	مجموع
100.0%	2.5%	84.3%	10.7%	2.5%		

بررسی ارتباط متغیرهای مستقل مورد مطالعه با انواع مزاج براساس پرسشنامه‌های سرشتی و عرضی در جدول شماره ۳ ارائه شده است. همان‌گونه که مشاهده می‌شود رابطه جنسیت با مزاج سرشتی از نظر آماری معنی‌دار بوده و بیش از ۸۵ درصد از زنان مورد مطالعه دارای مزاج بلغم از نظر سرشتی ارزیابی شده‌اند، حال آنکه فراوانی مزاج‌های دم و صفرا در ارزیابی مزاج سرشتی در مردان به‌طور نسبی بیش از زنان مشاهده شده

است. براساس ارزیابی به عمل آمده با پرسشنامه عرضی ارتباط معنی داری میان مزاج و جنسیت مشاهده نشد.

چاقی در ارتباط با مزاج ارتباط معنی داری را چه در ارزیابی سرشتی و چه عرضی نشان نداد. نبود ارتباط آماری هم در ارزیابی چاقی به عنوان یک متغیر کیفی و شاخص توده بدنی به عنوان یک متغیر کمی وجود داشت. سن افراد مورد مطالعه چه در ارزیابی دسته بندی شده و چه ارزیابی کمی با مزاج براساس ارزیابی سرشتی ارتباط معنی دار آماری نشان نداد، اما سن در هر دو ارزیابی کمی و کیفی با مزاج براساس ارزیابی

عرضی ارتباط معنی دار آماری نشان داد. به نحوی که افراد جوان تر بیشتر در مزاج های صفرا و دم و افراد مسن تر بیشتر در مزاج سودا ارزیابی شده اند. مقدار وزن ارتباط معنی دار آماری با مزاج سرشتی و عرضی نشان نداد، اما قد ارتباط معنی دار آماری با مزاج سرشتی نشان داد. همان گونه که در جدول مشاهده می شود با افزایش قد مزاج سرشتی از سودا به صفرا تمایل نشان می دهد که این روند از نظر آماری معنی دار بوده است ($p < 0.001$).

جدول شماره ۳- بررسی ارتباط مزاج سرشتی و عرضی با متغیرهای مورد مطالعه *آزمون کای دو **آزمون آنالیز واریانس

متغیر		سرشتی					عرضی			
		صفرا	دم	بلغم	سودا	P value	صفرا	دم	بلغم	سودا
جنسیت	مرد	2(14.3%)	3(21.4%)	9(64.3%)	0(0.0%)	0.012*	46(25.1%)	69(37.7%)	30(16.4%)	3(21.4%)
	زن	3(1.6%)	18(9.8%)	157(85.8%)	5(2.7%)		46(25.1%)	69(37.7%)	30(16.4%)	3(21.4%)
چاقی	طبیعی	1(2.0%)	7(13.7%)	40(78.4%)	3(5.9%)	0.261*	40(27.4%)	54(37%)	21(14.4%)	9(17.6%)
	اضافه وزن یا چاق	4(2.7%)	14(9.6%)	126(86.3%)	2(1.4%)		40(27.4%)	54(37%)	21(14.4%)	9(17.6%)
سن	<25	1(3.1%)	5(15.6%)	26(81.3%)	0(0.0%)	0.600*	13(40.6%)	13(40.6%)	5(15.6%)	1(3.1%)
	25-40	2(2.3%)	8(9.3%)	75(87.2%)	1(1.2%)		23(26.7%)	38(44.2%)	14(16.3%)	11(12.8%)
	>40	2(2.5%)	8(10.1%)	65(82.3%)	4(5.1%)		15(19.0%)	24(30.4%)	11(13.9%)	29(36.7%)
سن	سن	34.8(10.9)	35.0(11.0)	36.6(11.6)	46.2(6.9)	.256**	34.0(11.8)	35.4(11.7)	35.0(9.5)	43.3(9.7)
	وزن	81.5(23.0)	77.3(13.5)	75.7(14.5)	63.8(13.1)	.224**	78.8(16.5)	76.0(14.5)	72.1(13.4)	74.0(12.7)
	قد	173.2(8.3)	166.0(5.1)	162.6(6.9)	157.2(8.4)	<.001**	164.0(7.9)	163.2(6.7)	161.6(5.3)	162.8(8.0)
	شاخص توده بدنی	26.9(6.5)	28.0(4.5)	28.6(5.0)	25.6(3.8)	.496**	29.3(5.6)	28.5(4.9)	27.6(4.9)	27.9(4.5)

بحث:

در مطالعه حاضر با توجه به شاخص های پایائی آزمون های مورد استفاده به منظور ارزیابی مزاج سرشتی و عرضی می توان چنین نتیجه گیری کرد که پرسشنامه های مذکور از اعتبار خوبی از نظر تکرارپذیری در اندازه گیری نوع مزاج برخورداراند.

در بررسی جمعیت مورد مطالعه براساس پرسشنامه سرشتی مزاج های دم و صفرا در مردان و بلغم در زنان بیشتر مشاهده شده است که این یافته باتوجه به تفاوت موجود در میان مزاج مردان با زنان که مزاج مردان به قیاس با مزاج زنان گرم و

خشک است و بدین سبب قوت های مردان اندر همه کارها فزون تر بوده و مزاج زنان به قیاس با مزاج مردان سرد و تر باشد، با منابع طب سنتی انطباق دارد (۲، ۴، ۶، ۸، ۹، ۱۱).

در مطالعه حاضر میان چاقی در افراد مطالعه و نوع مزاج چه از نوع سرشتی و چه عرضی ارتباط معنی داری مشاهده نشده است. در منابع طب سنتی به طور مکرر اشاره شده است که در مزاج های سرد و تر (بلغم) میزان چربی بدن بیش از دیگر مزاج ها است (۹)، لذا این یافته در مطالعه حاضر با منابع طب سنتی همخوانی ندارد. در این عدم همخوانی می توان به

نتیجه گیری:

باتوجه به اینکه به نظر می رسد پرسشنامه تدوین شده بتواند به خوبی به تعیین وضعیت مزاج افراد بپردازد، استفاده از این پرسشنامه هنجاریابی شده در زیرگروه های مختلف جمعیتی توصیه می شود. تعیین توافق میان مزاج تشخیص داده شده توسط متخصصین طب سنتی و نتیجه درمان براساس مزاج تعیین شده براساس نتایج ارزیابی توسط پرسشنامه تدوین شده می تواند در ارزیابی بهتر وضعیت تشخیص مزاج در مقوله طب سنتی راهگشا باشد. این ارزیابی ها می تواند در قابل یک مطالعه به منظور تعیین اثر استفاده از این پرسشنامه در بهبود نتایج درمانی طب سنتی در قالب یک کارآزمایی بالینی انجام شوند.

این نکته اشاره داشت که بیشتر افراد جامعه مورد مطالعه از مشکل چاقی و اضافه وزن رنج می برده اند.

در مطالعه حاضر نوع مزاج سرشتی در ارتباط با سن ارتباط معنی داری را نشان نداد، اما مزاج عرضی با سن دارای ارتباط معنی دار بوده، به نحوی که مزاج سودا در سن بالای ۴۰ سال و مزاج دم در سنین پایین تر دارای بیشترین فراوانی بوده اند. این یافته با نکات اشاره شده در منابع در خصوص ارتباط مزاج با سن که در آنها بیان شده است که با تغییر سن مزاج دچار تحول شده و به طبع آن می تواند فرد را از نظر سلامتی دچار تحول کند همخوانی دارد (۷۸).

در مقایسه پرسشنامه حاضر با نمونه دکتر مجاهدی و همکاران (۱۹) که در مطالعه خود یک پرسشنامه ۳۹ سؤاله به منظور ارزیابی مزاج را ارائه کرده اند باید اشاره داشت که ابزار پیشنهاد شده در آن مطالعه تفکیکی در مورد ارزیابی مزاج عرضی و سرشتی قائل نشده است، حال آنکه در مطالعه حاضر دو پرسشنامه مجزا به منظور تعیین مزاج عرضی و سرشتی تدوین شده است که براساس مبانی طب سنتی که درمان بیماران را مبتنی بر ایجاد تعادل در مزاج سرشتی و عرشی می داند می تواند از نظر بالینی و درمانگری کاربرد ویژه ای داشته باشد. وجود برخی از سؤالات که اندازه گیری آنها به سختی ممکن بوده و یا در شرایط مختلف با اختلاف نظر بسیار بین افراد در شرایط ثابت می تواند ارزیابی شود نیز از جمله دیگر محدودیت های پرسشنامه مذکور بوده که در مطالعه حاضر سعی شده است از به کارگیری سؤالات دشوار از نظر اندازه گیری مانند بوی ادرار، عرق و مدفوع صرف نظر شود.

ضمیمه ۱

جدول سوالات مزاج سرشتی

حوزه مرتبط با سؤال	علت انتخاب سؤال	پاسخ‌های ممکن (تفسیر مزاج)
۱- رنگ پوست بدن (پوست زیر لباس مد نظر است)	پوست بدن به جز در موارد خاص از نظر رنگ دچار تغییر نمی‌شود.	(صفرا) گندمگون، سبزه، (دم) گلگون، (بلغم) گرایش به سفیدی و رو به مهتابی (سودا) گندم گون و به سمت تیرگی و مات
۲- وضعیت رنگ مو در سر (دوران کودکی و نوجوانی است)	مو به جز در موارد خاص از نظر رنگ دچار تغییر نمی‌شود.	(صفرا) مشکی پر کلاغی (دم) مشکی معمولی، یا خرمایی پررنگ (بلغم) خرمایی روشن، بور و رو به روشنی (سودا) مشکی کدر
۳- وضعیت ساختار مو در سر	فر مو از بدو تولد تا پایان زندگی بدون تغییر بوده و به‌عنوان شاخص ژنتیک و یا مزاج سرشتی قرار می‌گیرد.	(صفرا) فر درشت (دم) معمولی (بلغم) لخت و صاف (سودا) فر ریز
۴- ساختار کلی قرص صورت	قرص صورت از بدو تولد تا پایان زندگی بدون تغییر می‌ماند و می‌تواند به‌عنوان شاخص ژنتیک و یا مزاج سرشتی قرار گیرد.	(صفرا) بیضی کشیده بزرگ (دم) دایره‌ای استخوانی و بیشتر رومربع (بلغم) دایره‌ای گوشتی (سودا) بیضی کوچک
۵- ساختار اندازه بلندای پیشانی	اندازه پیشانی از بدو تولد تا پایان زندگی بدون تغییر می‌ماند و می‌تواند به‌عنوان شاخص ژنتیک و یا مزاج سرشتی قرار گیرد.	(صفرا) بلند (دم) متوسط (بلغم) کوتاه (سودا) خیلی کوتاه
۶- ساختار اندازه چشم نسبت به صورت	اندازه چشم از بدو تولد تا پایان زندگی بدون تغییر می‌ماند و می‌تواند به‌عنوان شاخص ژنتیک و یا مزاج سرشتی قرار گیرد.	(صفرا) بادامی درشت (دم) متوسط (بلغم) خیلی درشت، چشم گاوی (سودا) بادامی ریز
۷- رنگ مردمک چشم	رنگ چشم کلاً دچار تغییر نمی‌شود و به همین جهت جزو نکات و مواردی است که به‌عنوان یک علامت و شاخص زمان تولد و یا مزاج سرشتی محاسبه می‌شود.	(صفرا) مشکی یا میشی پررنگ براق (دم) مشکی معمولی (بلغم) رنگ‌های روشن (سودا) مشکی و میشی مات
۸- ترکیب سفیدی چشم	ترکیب سفیدی چشم به جز در موارد بیماری و شرایط خاص از بدو تولد تا پایان زندگی بدون تغییر می‌ماند و می‌تواند به‌عنوان شاخص ژنتیک و یا مزاج سرشتی قرار گیرد.	(صفرا) سفید و براق (دم) رو به قرمزی و براق (بلغم) لکه‌های قهوه‌ای در سفیدی چشم بدون براقیت (سودا) رو به تیرگی و ماتی و کدری

حوزه مرتبط با سؤال	علت انتخاب سؤال	پاسخ‌های ممکن (تفسیر مزاج)
۹- ساختار دماغ (بینی) اگر دماغ خود را عمل کرده‌اید ساختار قبل از عمل را در نظر بگیرید	ساختار دماغ از بدو تولد تا پایان زندگی بدون تغییر می‌ماند و می‌تواند به‌عنوان شاخص ژنتیک و یا مزاج سرشتی قرار گیرد.	(صفرا) عقابی (دم) درشت گوشتی (بلغم) معمولی و نسبتاً ظریف (سودا) کتابی و تیغه‌ای
۱۰- اندازه کلی دماغ اگر دماغ خود را عمل کرده‌اید ساختار قبل از عمل را در نظر بگیرید	اندازه دماغ از بدو تولد تا پایان زندگی بدون تغییر می‌ماند و می‌تواند به‌عنوان شاخص ژنتیک و یا مزاج سرشتی قرار گیرد.	(صفرا) عقابی (دم) درشت گوشتی (بلغم) معمولی و نسبتاً ظریف (سودا) کتابی و تیغه‌ای
۱۱- وضعیت پره‌های دماغ اگر دماغ خود را عمل کرده‌اید ساختار قبل از عمل را در نظر بگیرید	پره‌های دماغ از بدو تولد تا پایان زندگی بدون تغییر می‌ماند و می‌تواند به‌عنوان شاخص ژنتیک و یا سرشت قرار گیرد	(صفرا) خیلی باز، (دم) باز، (بلغم) متوسط (سودا) ریزوبسته
۱۲- شکل گونه	شکل گونه از بدو تولد تا پایان زندگی بدون تغییر می‌ماند و می‌تواند به‌عنوان شاخص ژنتیک و یا مزاج سرشتی قرار گیرد.	(صفرا) اشکار با تیزی (مانند سرخپوستان) (دم) اشکارگرد (بلغم) غیر اشکار و لپ‌دار (سودا) بدون گونه بدون لپ
۱۳- شکل لب	شکل لب از بدو تولد تا پایان زندگی بدون تغییر می‌ماند و می‌تواند به‌عنوان شاخص ژنتیک و یا مزاج سرشتی قرار گیرد.	(صفرا) کلفت (دم) نسبتاً برجسته (بلغم) متوسط (سودا) نازک
۱۴- شکل و ساختار دهان	شکل دهان از بدو تولد تا پایان زندگی بدون تغییر می‌ماند و می‌تواند به‌عنوان شاخص ژنتیک و یا مزاج سرشتی قرار گیرد.	(صفرا) کاملاً بزرگ (دم) متوسط رو بزرگی (بلغم) کوچک و اشکار (سودا) کوچک و پنهان
۱۵- اندازه دهان نسبت به صورت	اندازه دهان از بدو تولد تا پایان زندگی بدون تغییر می‌ماند و می‌تواند به‌عنوان شاخص ژنتیک و یا سرشت قرار گیرد.	(صفرا) خیلی بزرگ (دم) بزرگ (بلغم) متوسط (سودا) کوچک
۱۶- ساختار زبان در طول، عرض، وضخامت	ساختار زبان از بدو تولد تا پایان زندگی بدون تغییر می‌ماند و می‌تواند به‌عنوان شاخص ژنتیک و یا مزاج سرشتی قرار گیرد.	(صفرا) دراز و کم عرض و قطور (دم) متوسط و پهن و قطور (بلغم) متوسط و پهن و نازک (سودا) کوتاه و باریک و نازک
۱۷- شکل چانه	شکل چانه از بدو تولد تا پایان زندگی بدون تغییر می‌ماند و می‌تواند به‌عنوان شاخص ژنتیک و یا مزاج سرشتی قرار گیرد.	(صفرا) بیضی درشت (دم) ذوزنقه درشت (بلغم) گرد و کوتاه (سودا) نوک تیز مثلثی ریز
۱۸- ظاهر کردن از نظر طول (نیاز به اندازه‌گیری دارد)	طول گردن از بدو تولد تا پایان زندگی بدون تغییر می‌ماند و می‌تواند به‌عنوان شاخص ژنتیک و یا مزاج سرشتی قرار گیرد.	(صفرا) خیلی بلند (دم) بلند (بلغم) متوسط (سودا) کوتاه

حوزه مرتبط با سؤال	علت انتخاب سؤال	پاسخ‌های ممکن (تفسیر مزاج)
۱۹-ظاهرگردن از نظر قطر (نیاز به اندازه‌گیری دارد)	قطر گردن بجز در موارد خاص از بدو تولد تا پایان زندگی بدون تغییر می‌ماند و می‌تواند به‌عنوان شاخص ژنتیک و یا مزاج سرشتی قرار گیرد.	(صفرا) بزرگ (دم) خیلی بزرگ (بلغم) متوسط (سودا) کوچک
۲۰-وضعیت عروق (در محیط درجه حرارت معمولی بررسی شود)	وضعیت عروق روی دست در شرایط معمولی در طول زندگی بدون تغییر می‌ماند و می‌تواند به‌عنوان شاخص ژنتیک و یا مزاج سرشتی قرار گیرد.	(صفرا) رگ کاملاً پیدا و برجسته است و سخت (دم) رگ نیمه آشکار و با رطوبت است (بلغم) رگ پنهان است و برجستگی ندارد (سودا) رگ برجسته نیست ولی دیده می‌شود اما سیمی است و رنگ آن تیره است
۲۱-ماهیچه‌ها (با دیدن باز و در حالت عادی مد نظر است)	شکل ماهیچه‌ها از بدو تولد تا پایان زندگی بدون تغییر می‌ماند و می‌تواند به‌عنوان شاخص ژنتیک و یا مزاج سرشتی قرار گیرد.	(صفرا) دوک زیاد دارد، عضلات ماهیچه‌ای، ساختار کشیده (دم) دوک دارد، عضلات ماهیچه‌ای، ساختار قطور و سبتر (بلغم) دوک ندارد و عضلات غیر ماهیچه‌ای، ساختار نرم و چربی‌دار (سودا) دوک ندارد عضلات غیر ماهیچه‌ای، ساختار کشیده و استخوانه‌ای و خشک
۲۲-شکل دستها (از مچ به پایین و انگشتان)	شکل دست‌ها از بدو تولد تا پایان زندگی بدون تغییر می‌ماند و می‌تواند به‌عنوان شاخص‌های ژنتیک و یا مزاج سرشتی قرار گیرد	(صفرا) دست‌ها کشیده، انگشتان کشیده، ساختار استخوانی (دم) دستها بزرگ، انگشتان قطور و قوی ساختار زمخت، گوشت‌آلود و پهن (بلغم) دست‌ها متوسط، انگشتان رو به بلندی باریک به سمت انتها، ساختار ظریف و نرم و پر (سودا) دست‌ها کوچک، انگشتان لاغر، ساختار استخوانی باریک و خشک
۲۳-ظاهر شانه‌ها	وضعیت ساختار شانه‌ها از بدو تولد تا پایان زندگی بدون تغییر می‌ماند و می‌تواند به‌عنوان شاخص‌های ژنتیک و یا مزاج سرشتی قرار گیرد.	(صفرا) شانه‌ها کشیده است؛ ولی پهن و پر نیست، ساختار کلی: متناسب (دم) شانه‌ها کشیده پهن و است، ساختار کلی: پهن، درشت، پر و مستطیلی (بلغم) شانه‌ها جمع است، ساختار کلی: گرد و پر (سودا) شانه‌ها ضعیف و باریک است، ساختار کلی: ریز و استخوانی
۲۴-اندازه طول شانه‌ها	طول شانه‌ها از بدو تولد تا پایان زندگی بدون تغییر می‌ماند و می‌تواند به‌عنوان شاخص ژنتیک و یا مزاج سرشتی قرار گیرد	(صفرا) بزرگ ۴۰ تا ۴۵ (دم) خیلی بزرگ ۴۵ به بالا (بلغم) متوسط ۳۰ تا ۴۰ (سودا) کوچک ۴۰ به پایین
۲۵-اندازه قطر شانه‌ها	قطر شانه‌ها از بدو تولد تا پایان زندگی بدون تغییر می‌ماند و می‌تواند به‌عنوان شاخص ژنتیک و یا مزاج سرشتی قرار گیرد.	(صفرا) بزرگ (دم) خیلی بزرگ (بلغم) متوسط (سودا) کوچک
۲۶-رنگ لب	رنگ لب به‌جز در موارد خاص و بیماری از بدو تولد تا پایان زندگی بدون تغییر می‌ماند و می‌تواند به‌عنوان شاخص ژنتیک و یا مزاج سرشتی قرار گیرد.	(صفرا) قرمز تیره (دم) قرمز روشن (بلغم) کم‌رنگ رو به سفیدی (سودا) قهوای و تیره

ضمیمه ۲

جدول سوالات مزاج عرضی

بخش اول: بررسی گرایشات خاص

حوزه مرتبط با سؤال	علت انتخاب سؤال	پاسخ‌های ممکن
۱- کنترل لمسی وضعیت پوست (لطفاً به اجبار یک گزینه را انتخاب کنید)	یکی از اساسی‌ترین اعضا برای ارزیابی بدن وضعیت پوست است و در منابع طب سنتی نیز به این مهم اشاره شده است و از آنجایی که پوست در هر زمان براساس وضعیت شخص دچار تغییر می‌شود یکی از موارد مناسب جهت ارزیابی وضعیت کنونی افراد است و می‌توان به‌عنوان یکی از شاخص‌های مزاج عرضی از آن استفاده کرد.	(صفرا) گرمی و خشک (سر و دست گرم و پا سرد) (دم) گرم و مرطوب (بلغم) سرد و مرطوب و نرم (سودا) سرد و خشک و تکیده
۲- بررسی احساس سرما و گرما در فصول سال؟ (لطفاً به اجبار یک گزینه را انتخاب کنید)	احساس سرما و گرما در فصول مختلف یکی از مشخصه‌ها و ویژگی‌های مزاجی است که افراد در زمان‌های مختلف به طرق مختلف آن را درک می‌کنند و چون این حس مدام در حال تغییر است براساس منابع یک سوال اساسی در مشخص کردن مزاج عارضی فرد محسوب می‌شود.	(صفرا) احساس گرما در چهار فصل (دم) احساس گرما در فصل بهار و تابستان (بلغم) احساس سرما در چهار فصل (سودا) احساس سرما در فصل‌های پاییز و زمستان
۳- بررسی تمایل به دمای آب در هنگام استحمام؟ (لطفاً به اجبار یک گزینه را انتخاب کنید)	احساس تمایل به استحمام با آب با دماهای مختلف یکی از مشخصه‌ها و ویژگی‌های مزاجی است که افراد در زمان‌های مختلف به طرق مختلف آنرا درک می‌کنند و چون این حس مدام در حال تغییر است براساس منابع یک سوال اساسی در مشخص کردن مزاج عارضی فرد محسوب می‌شود.	(صفرا) تمایل به آب سرد و خنک (دم) تمایل به آب ولرم رو به خنکی (بلغم) تمایل به آب داغ (سودا) تمایل به آب ولرم رو به داغی
۴- بررسی مزه دهان؟ (لطفاً به اجبار یک گزینه را انتخاب کنید)	احساس مزه از براق دهان در زمان‌های مختلف یکی از مشخصه‌ها و ویژگی‌های مزاجی است که افراد در زمان‌های مختلف به طرق مختلف آن را درک می‌کنند و چون این حس مدام در حال تغییر است براساس منابع یک سوال اساسی در مشخص کردن مزاج عارضی فرد محسوب می‌شود.	(صفرا) احساس تلخی در طعم دهان به‌ویژه صبح ناشتا (دم) احساس شیرینی در طعم دهان به‌ویژه صبح ناشتا (بلغم) احساس ترشی در طعم دهان به‌ویژه صبح ناشتا (سودا) احساس شوری و تلخی در طعم دهان به‌ویژه صبح ناشتا
۵- وضعیت مو در سر از نظر رنگ و ساختار و ریزش (لطفاً به اجبار یک گزینه را انتخاب کنید)	ساختار مو از نظر رنگ وضعیت فر یا صافی و همچنین ریزش و شروع طاسی از مواردی است که باتوجه به منابع طب سنتی معیار مناسبی برای شناسایی مزاج در وضعیت عارضی فرد محسوب می‌شود و می‌تواند علاوه براینکه نشانه‌هایی از سرشت فرد را ارائه دهد، وضعیت عارضی را مشخص کند.	(صفرا) مشکی و خرمایی پررنگ با فر درشت، خشک و سیخی و عقب نشینی مو از جلوی سر (دم) مشکی، خرمایی و معمولی و شروع طاسی مو از وسط سر (بلغم) روشن و لخت و صاف و بدون طاسی ولی نه خیلی پرپشت (سودا) مشکی و مات با فر ریز یا بدون فر و پرپشت
۶- وضعیت رنگ زبان (لطفاً به اجبار یک گزینه را انتخاب کنید)	رنگ زبان در زمان‌های مختلف یکی از مشخصه‌ها و ویژگی‌های مزاجی است که افراد در زمان‌های مختلف به طرق مختلف آن را درک می‌کنند و چون این رنگ زبان مدام در حال تغییر است؛ براساس منابع یک سوال اساسی در مشخص کردن مزاج عارضی فرد محسوب می‌شود.	(صفرا) رو به زردی (دم) سرخ (بلغم) رو به سفیدی و باردار (سودا) تیره و رو به بنفش

حوزه مرتبط با سؤال	علت انتخاب سؤال	پاسخ‌های ممکن
۷- گروه سنی قرار (لطفاً به اجبار یک گزینه را انتخاب کنید)	سنیکی از ویژگی‌های مزاجی است که افراد در زمان‌های مختلف در حال بروز حالت‌های آن هستند و چون این سن مدام در حال تغییر است، براساس منابع یک سوال اساسی در مشخص کردن مزاج عارضی فرد محسوب می‌شود.	(صفر) هفده تا سی و پنج ساله (دم) صفر تا هفده ساله (بلغم) شصت و یک ساله و بالا تر (سودا) سی و شش تا شصت ساله

بخش دوم: بررسی گرایش‌های گوارشی

حوزه مرتبط با سؤال	علت انتخاب سؤال	پاسخ‌های ممکن
۱- در خصوص تمایل به آب خوردن خود را به کدام گزینه نزدیک‌تر می‌بینید	افراد در زمان‌های مختلف به استثنای چند بیماری، در نوشیدن آب، تمایلات متفاوتی از خود نشان می‌دهند که نشان‌دهنده وضعیت مزاج عارضی آنان است و بررسی این تمایلات می‌تواند به عنوان یکی از راه‌های شناسایی غلبه مزاج‌ها باشد.	(صفر) همیشه تمایل (تشنه مفرط در بیشتر اوقات) (دم) معمولی (بلغم) گاهی اوقات (بیشتر اوقات تشنه نمی‌شود و تمایل به آب ندارد) (سودا) به ندرت (کم نوش است و ریز ریز آب می‌خورد)
۲- در خصوص تمایل به ساختار غذاها خود را به کدام گزینه نزدیک‌تر می‌بینید	افراد در زمان‌های مختلف، در خوردن ساختار و نوع غذاها، تمایلات متفاوتی از خود نشان می‌دهند که نشان‌دهنده وضعیت مزاج عارضی آنان است و بررسی این تمایلات می‌تواند به عنوان یکی از راه‌های شناسایی غلبه مزاج‌ها باشد.	(صفر) غذای سنگین و حجیم را می‌خورد و با سوپ اذیت می‌شود (دم) ساختار غذا اهمیتی ندارد (بلغم) غذاهای خشک را بیشتر دوست دارید (سودا) حساس به خوردن مواد خشک و اجتناب از آن
۳- در خصوص تمایل به مزه خوراکی خود را به کدام گزینه نزدیک‌تر می‌بینید	افراد در زمان‌های مختلف، در انتخاب مزه غذاها، تمایلات متفاوتی از خود نشان می‌دهند که نشان‌دهنده وضعیت مزاج عارضی آنان است و بررسی این تمایلات می‌تواند به عنوان یکی از راه‌های شناسایی غلبه مزاج‌ها باشد.	(صفر) شیرینیجات و چربی تمایل وجود ندارد (دم) تمایل به خوردن گوشت و شیرینی، ترشیجات را هم دوست دارید (بلغم) تمایل به شیرینی جات (سودا) تمایل به شوری جات
۴- در خصوص عکس‌العمل شما در مقابل کم‌غذایی خود را به کدام گزینه نزدیک‌تر می‌بینید	افراد در زمان عدم دسترسی به غذا و یا روزه‌داری، در میزان عکس‌العمل‌های عصبی، تمایلات متفاوتی از خود نشان می‌دهند که نشان‌دهنده وضعیت مزاج عارضی آنان است و بررسی این تمایلات می‌تواند به عنوان یکی از راه‌های شناسایی غلبه مزاج‌ها باشد.	(صفر) بی‌طاقت، ولی از زمان آن که بگذرد زود بی‌اشتها می‌شوید. از گرسنگی عصبی می‌شوید. (دم) کم‌طاقت، ولی تحمل دارید. (بلغم) کم‌طاقت و همیشه گرسنه ولی صبور. (سودا) باید خورده خورده غذا بخورید، ولی به مقدار کم. زود گرسنه و زود سیر می‌شوید.
۵- در خصوص توان هضمی بدن شما (استعداد گوارشی) خود را به کدام گزینه نزدیک‌تر می‌بینید	افراد در زمان دریافت غذا، در میزان عکس‌العمل‌های گوارشی، حالت‌های متفاوتی را از خود نشان می‌دهند که نشان‌دهنده وضعیت مزاج عارضی آنان است و بررسی این حالت‌ها می‌تواند به عنوان یکی از راه‌های شناسایی غلبه مزاج‌ها باشد.	(صفر) خوب و بالاست (دم) بسیار بالا (بلغم) ضعف هاضمه (سودا) شدیداً هاضمه ضعیف
۶- در خصوص عکس‌العمل شما در مقابل خوردن ماست، خیار، هندوانه خود را به کدام گزینه نزدیک‌تر می‌بینید	افراد در زمان دریافت مواد غذایی خاصی مثل ماست، خیار، هندوانه، از نظر تمایلات گوارشی و ذهنی و جسمی، حالت‌های متفاوتی را از خود نشان می‌دهند که نشان‌دهنده وضعیت مزاج عارضی آنان است و بررسی این حالت‌ها می‌تواند به عنوان یکی از راه‌های شناسایی غلبه مزاج‌ها باشد.	(صفر) تمایل شدید و برایتان انگار ضروری به نظر می‌رسد (دم) دوست دارید و مشکلی با آن ندارید (بلغم) گاهی تمایل دارید، ولی اگر بخورید دچار مشکل می‌شوید (سودا) هیچ تمایلی ندارید

حوزه مرتبط با سؤال	علت انتخاب سؤال	پاسخ های ممکن
۷- در خصوص {عکس العمل شما در مقابل خوردن ادویه جات و گردو} خود را به کدام گزینه نزدیک تر می بینید	افراد در زمان دریافت مواد غذایی خاصی مثل ادویه جات و گردو، از نظر تمایلات گوارشی و جسمی، حالت های متفاوتی را از خود نشان می دهند که نشان دهنده وضعیت مزاج عارضی آنان است و بررسی این حالت ها می تواند به عنوان یکی از راه های شناسایی غلبه مزاج ها باشد.	(صفرا) بدتان می آید و با خوردن دچار مشکل می شوید (دم) برایتان معمولی است، ولی با زیاد خوردن ادویه جات ناراحت می شوید (بلغم) هم تمایل دارید و هم احساس خوبی دارید (سودا) تمایلی ندارید و اگر بخورید ممکن است اذیت شوید
۸- در خصوص {تمایل به غذا خوردن} خود را به کدام گزینه نزدیک تر می بینید	افراد در زمان های مختلف در میزان اشتها به غذا خوردن، تمایلات متفاوتی از خود نشان می دهند که نشان دهنده وضعیت مزاج عارضی آنان است و بررسی این تمایلات می تواند به عنوان یکی از راه های شناسایی غلبه مزاج ها باشد.	(صفرا) تمایل معمولی، بی اشتهایی (دم) تمایل بسیار بالا، سیری ناپذیر (بلغم) تمایل بالا، با اشتها و خوردن را دوست دارید (سودا) تمایل خیلی کم، سیری زودرس و گرسنگی زودرس

بخش سوم: بررسی گرایشات رفتاری

حوزه مرتبط با سؤال	علت انتخاب سؤال	پاسخ های ممکن
۱- از نقطه نظر {شور و شوق در رفتارهای روزانه} خود را به کدام گزینه نزدیک تر هستید	شور و شوق در رفتارهای روزانه در هر فرد با توجه به شرایط روحی و محیطی مدام دچار تغییر است و این تغییرات براساس منابع، ناشی از غلبه مزاج ها است که به واسطه آن فرد از خود بروز رفتار ویژه ای را نشان می دهد و چون می توان این رفتار را به عنوان یک شاخص که نشان دهنده شرایط حال و کنونی فرد باشد محاسبه کرد طبق اشاراتی که در منابع طب سنتی آورده شده است، مورد محاسبه قرار گرفته و امتیاز لازم با توجه به اهمیتی که دارد برای آن در نظر گرفته شده است.	(صفرا) همیشه خیلی پرشور (دم) معمولاً پرشور (بلغم) گاهی اوقات پرشور (سودا) به ندرت پرشور
۲- وضعیت {خواب شما} چگونه است	خواب یکی از شاخص های مهم است که فرد در طول دوران عمر خود بروز می دهد و کیفیت و کمیت آن وابسته به شرایط فرد متغیر است و همین تغییرات می تواند از علایم غلبه مزاج باشد و طبق اشاراتی که در منابع طب سنتی شده است می تواند مبنای محاسبه قرار گرفته و شاخصی باشد برای وضعیت فعلی و حال افراد.	(صفرا) مدت خواب کم ولی پربازده، از بی خوابی زیاد آسیب می بینید (دم) خوابتان را به اراده می توانید کم و زیاد کنید، خواب زیاد، سنگینی خواب صبح گاهی (بلغم) خواب زیاد و کم بازده (سودا) خواب معمولی
۳- عکس العمل شما در مقابل {خستگی} چگونه است	درک و احساس خستگی یکی از شاخص های مهم است که فرد در طول دوران عمر خود بروز می دهد و کیفیت و کمیت آن وابسته به شرایط فرد متغیر است و همین تغییرات می تواند از علایم غلبه مزاج باشد و طبق اشاراتی که در منابع طب سنتی شده است می تواند مبنای محاسبه قرار گرفته و شاخصی باشد.	(صفرا) زود خسته می شود ولی تجدید قوای زود رس هم دارد (دم) خستگی نمی شناسید (بلغم) زود خسته می شوید و دیر قوایتان بر می شود (سودا) به علت با حوصله کار کردن دیر خسته می شوید
۴- عکس العمل شما در مقابل {افسردگی} چگونه است	افسردگی یکی از شاخص های مهم است که فرد در طول دوران عمر خود بروز می دهد و کیفیت و کمیت آن وابسته به شرایط فرد متغیر است و همین تغییرات می تواند از علایم غلبه مزاج باشد و طبق اشاراتی که در منابع طب سنتی شده است می تواند مبنای محاسبه قرار گرفته و شاخصی باشد برای وضعیت فعلی و حال.	(صفرا) تأثیری زیادی ندارد (دم) افسرده می شوید ولی مدت کمی (بلغم) در مقابل غم آسیب پذیرید و دارای استعداد افسردگی می باشید (سودا) افسردگی بالا است، ولی کمتر آسیب می بینید
۵- عکس العمل شما در مقابل {سرو صدا} چگونه است	درک و عکس العمل در مقابل آلودگی های صوتی، یکی از شاخص های مهم است که فرد در طول دوران عمر خود بروز می دهد و کیفیت و کمیت آن وابسته به شرایط فرد متغیر است و همین تغییرات می تواند از علایم غلبه مزاج باشد و بر طبق اشاراتی که در منابع طب سنتی شده است می تواند مبنای محاسبه قرار گرفته و شاخصی باشد برای وضعیت فعلی و حال افراد.	(صفرا) خیلی حساس به سر و صدا (دم) کمتر سرو صدا را تحمل می کنید (بلغم) از سرو صدا ناراحت نمی شوید و مقاوم به رو صدا هستید (سودا) در مقابل سرو صدا، بزور تحمل می کنید.

حوزه مرتبط با سؤال	علت انتخاب سؤال	پاسخ های ممکن
۶- در موضوع {پرخاشگری} چگونه هستید	پرخاشگری یکی از شاخص های مهم است که فرد در طول دوران عمر خود بروز می دهد و کیفیت و کمیت آن وابسته به شرایط فرد متغیر است و همین تغییرات می تواند از علایم غلبه مزاج باشد و طبق اشاراتی که در منابع طب سنتی شده است می تواند مبنای محاسبه قرار گرفته و شاخصی باشد برای وضعیت فعلی و حال افراد.	(صفرا) اغلب (بسیار پرخاشگر) (دم) گاهی اوقات (گاهها پرخاشگر) (بلغم) به ندرت (آرام هستند و به ندرت پرخاشگر می شوید) (سودا) هیچ وقت (اصلا پرخاشگری ندارید)
۷- {مدیریت و رهبری} شما در یک مجموعه چگونه است	مدیریت و رهبری یک کیفیت ذاتی است که در دوره های مختلف زندگی دچار تغییر و تحول میشود و معمولاً بسته به تغییرات از نظر کیفی و کمی طبق منابع طب سنتی می تواند به خوبی نشانگر وضعیت غلبه یک مزاج باشد و بطبع یک الگوی مناسب برای محاسبه تفاوت بین افراد می شود و به همین جهت در روند پرسش های مزاج سنجی گنجانیده شده و امتیاز مناسب برای آن در نظر گرفته شده است.	(صفرا) توان مدیریتی کلان ندارند (دم) بسیار بالا (بلغم) مدیریت ندارند (سودا) به مدیریت فکر نمی کنید
۸- {سخنوری و گفتمان} شما در جمع و حضور دیگران چگونه است	سخنور بودن یک کیفیت ذاتی است که در دوره های مختلف زندگی دچار تغییر و تحول می شود و اغلب بسته به تغییرات از نظر کیفی و کمی طبق منابع طب سنتی می تواند به خوبی نشانگر وضعیت غلبه یک مزاج باشد و بطبع یک الگوی مناسب برای محاسبه تفاوت بین افراد می شود و به همین جهت در روند پرسش های مزاج سنجی گنجانیده شده و امتیاز مناسب برای آن در نظر گرفته شده است.	(صفرا) خوب و مناسب است (دم) بسیار عالی (بلغم) کلاً سخنور نیستید (سودا) به سخنوری اصلاً فکر نمی کنید
۹- {شخصیت شما در {نظم و انضباط} چگونه است	اهل نظم و انضباط بودن یک کیفیت ذاتی است که در دوره های مختلف زندگی دچار تغییر و تحول می شود و اغلب بسته به تغییرات از نظر کیفی و کمی طبق منابع طب سنتی می تواند به خوبی نشانگر وضعیت غلبه یک مزاج باشد و بطبع یک الگوی مناسب برای محاسبه تفاوت بین افراد می شود و به همین جهت در روند پرسش های مزاج سنجی گنجانیده شده و امتیاز مناسب برای آن در نظر گرفته شده است.	(صفرا) گاهی منضبط و گاهی بی انضباط (دم) همیشه بی انضباط (بلغم) با انضباط، نسبتاً منظم هستید (سودا) همیشه با انضباط
۱۰- در برقراری {ارتباط اجتماعی} چگونه هستید	برقرار کردن ارتباطات اجتماعی یک کیفیت ذاتی است که در دوره های مختلف زندگی دچار تغییر و تحول می شود و اغلب بسته به تغییرات از نظر کیفی و کمی طبق منابع طب سنتی می تواند به خوبی نشانگر وضعیت غلبه یک مزاج باشد و بطبع یک الگوی مناسب برای محاسبه تفاوت بین افراد میشود و به همین جهت در روند پرسش های مزاج سنجی گنجانیده شده و امتیاز مناسب برای آن در نظر گرفته شده است.	(صفرا) در برقراری ارتباط کاملاً بی احتیاط و سریع عمل می کنید (دم) خوب و مناسب و نسبتاً زود ارتباط برقرار می کنید (بلغم) دوست دارید ارتباط برقرار کنید، اما خیلی دیر می توانید ارتباط برقرار کنید (سودا) با احتیاط و مطالعه حواشی ارتباط برقرار می کند منزوی و دارای حرکات کند هستید
۱۱- از نظر {رفتارهای جنسی} در کدام گزینه قرار می گیرید	میل جنسی یکی از شاخص های مهم است که فرد در طول دوران عمر خود بروز می دهد و کیفیت و کمیت آن وابسته به شرایط فرد متغیر است و همین تغییرات می تواند از علایم غلبه مزاج باشد و بر طبق اشاراتی که در منابع طب سنتی شده است می تواند مبنای محاسبه قرار گرفته و شاخصی باشد برای وضعیت فعلی و حال افراد.	(صفرا) میل جنسی بالا و توان معمولی و گاهی کم (دم) میل جنسی بالا قوای جنسی بالا (بلغم) دارای توان کم و میل جنسی کم (سودا) میل جنسی متوسط و توان جنسی متوسط به پایین
۱۲- فکر می کنید از نظر {خوش مشربی} به کدام گزینه نزدیک تر هستید	خوش مشرب بودن یک کیفیت ذاتی است که در دوره های مختلف زندگی دچار تغییر و تحول می شود و اغلب بسته به تغییرات از نظر کیفی و کمی طبق منابع طب سنتی می تواند به خوبی نشانگر وضعیت غلبه یک مزاج باشد و بطبع یک الگوی مناسب برای محاسبه تفاوت بین افراد می شود و به همین جهت در روند پرسش های مزاج سنجی گنجانیده شده و امتیاز مناسب برای آن در نظر گرفته شده است.	(صفرا) خوش مشرب و اجتماعی (دم) بسیار خوش مشرب و اجتماعی اما با تدبیر (بلغم) تمایل به معاشرت و اهل معاشرت معمولی (سودا) معاشرت محتاطانه.
۱۳- در {فعالیت های اجتماعی} چه رفتاری دارید	شرکت در فعالیت های اجتماعی یک کیفیت ذاتی است که در دوره های مختلف زندگی دچار تغییر و تحول می شود و اغلب بسته به تغییرات از نظر کیفی و کمی طبق منابع طب سنتی می تواند به خوبی نشانگر وضعیت غلبه یک مزاج باشد و بطبع یک الگوی مناسب برای محاسبه تفاوت بین افراد می شود و به همین جهت در روند پرسش های مزاج سنجی گنجانیده شده و امتیاز مناسب برای آن در نظر گرفته شده است.	(صفرا) فعالیت های اجتماعی گاهی کم، گاهی زیاد (دم) بیشتر در همه جور فعالیت های اجتماعی به صورت هدفمند شرکت دارید (بلغم) در فعالیت های خیرخواهانه اجتماعی شرکت می کنید و مسئولیت پذیر (سودا) مردم گریزی دارید و با احتیاط در فعالیت ها شرکت می کنید

حوزه مرتبط با سؤال	علت انتخاب سؤال	پاسخ های ممکن
۱۴- {تن صدای شما چگونه است}	تن صدا یکی از شاخص های بسیار مناسب و مشهود است که در افراد طی دوره های زندگی در حال تغییر است که این تغییرات ناشی از غلبه مزاج ها است و همین تغییرات باعث شده که طبق منابع طب سنتی در محاسبه وضعیت کنونی و حال افراد مورد محاسبه قرار گیرد.	(صفرا) کلفت و باهیجان (دم) کلفت و قوی (بلغم) ظریف (سودا) نازک و خیلی ظریف
۱۵- از نقطه نظر {عجله و عجل بودن} به کدام گزینه نزدیک ترید	عجل بودن یک کیفیت ذاتی است که در دوره های مختلف زندگی دچار تغییر و تحول می شود و اغلب بسته به تغییرات از نظر کیفی و کمی طبق منابع طب سنتی می تواند به خوبی نشانگر وضعیت غلبه یک مزاج باشد و بطبع یک الگوی مناسب برای محاسبه تفاوت بین افراد می شود و به همین جهت در روند پرسش های مزاج سنجی گنجانیده شده و امتیاز مناسب برای آن در نظر گرفته شده است.	(صفرا) همیشه (بسیار عجل) (دم) گاهی اوقات (نسبتا عجل) (بلغم) به ندرت (آرام و معمولی است و عجل نیست) (سودا) هیچ وقت (اصلا در عمرش عجله ندارد)

بخش چهارم: بررسی گرایشات پنداری

حوزه مرتبط با سؤال	علت انتخاب سؤال	پاسخ های ممکن
۱- در موضوع {پیگیری در کارها} به کدام گزینه نزدیک ترید	پیگیری در امورات روزانه یک کیفیت ذاتی است که در دوره های مختلف زندگی دچار تغییر و تحول می شود و اغلب بسته به تغییرات از نظر کیفی و کمی طبق منابع طب سنتی می تواند به خوبی نشانگر وضعیت غلبه یک مزاج باشد و بطبع یک الگوی مناسب برای محاسبه تفاوت بین افراد می شود و به همین جهت در روند پرسش های مزاج سنجی گنجانیده شده و امتیاز مناسب برای آن در نظر گرفته شده است.	(صفرا) به ندرت (در پیگیری بسیار ضعیف) (دم) گاهی اوقات (پیگیری می کند، ولی خیلی کم مگر در موارد خاص) (بلغم) اغلب (متوسط است ولی به علت داشتن سماجت، پیگیر به نظر می آید) (سودا) همیشه (بسیار پیگیر)
۲- در موضوع {بذل و بخشش} به کدام گزینه نزدیک ترید	بذل و بخشش یکی از شاخص های مهم است که فرد در طول دوران عمر خود بروز می دهد و کیفیت و کمیت آن وابسته به شرایط فرد متغیر است و همین تغییرات می تواند از علایم غلبه مزاج باشد و طبق اشاراتی که در منابع طب سنتی شده است می تواند مبنای محاسبه قرار گرفته و شاخصی باشد برای وضعیت فعلی و حال افراد.	(صفرا) بخشنده هستید ولی به صورت افراط و تفریط (دم) بذل و بخشش فراوان اما با تدبیر (بلغم) بذل و بخشش ندارید و بیشتر خسیس هستید و گاهی از سر دلسوزی می بخشید (سودا) نمی بخشید و حتی از بخشش دیگران هم ناراحت می شوید
۳- در مورد {وضعیت تصمیم گیری در امور} برای مثال در مورد خرید یک جنس که تبلیغ می شود { چگونه عمل می کنید	تصمیم گیری در امور روزانه یک کیفیت ذاتی است که در دوره های مختلف زندگی دچار تغییر و تحول می شود و اغلب بسته به تغییرات از نظر کیفی و کمی طبق منابع طب سنتی می تواند به خوبی نشانگر وضعیت غلبه یک مزاج باشد و بطبع یک الگوی مناسب برای محاسبه تفاوت بین افراد می شود و به همین جهت در روند پرسش های مزاج سنجی گنجانیده شده و امتیاز مناسب برای آن در نظر گرفته شده است.	(صفرا) نخستین نفر تصمیم گیر هستید بویژه در کارهای نو (دم) دومین نفر تصمیم گیر هستید بویژه در کارهای نو (بلغم) سومین نفر تصمیم گیر هستید بویژه در کارهای نو (سودا) همیشه آخرین نفر تصمیم گیر هستید به ویژه در کارهای نو.
۴- در موضوع {شجاعت} به کدام گزینه نزدیک ترید	شجاعت و شهامت یکی از شاخص های مهم است که فرد در طول دوران عمر خود بروز می دهد و کیفیت و کمیت آن وابسته به شرایط فرد متغیر است و همین تغییرات می تواند از علایم غلبه مزاج باشد و بر طبق اشاراتی که در منابع طب سنتی شده است می تواند مبنای محاسبه قرار گرفته و شاخصی باشد برای وضعیت فعلی و حال افراد.	(صفرا) شجاع در حد جسارت و بی احتیاط (دم) شجاع و با شهامت (بلغم) شجاعت ندارند گاهی ترسو هم می شوید (سودا) ترسو غیر شجاع محتاط
۵- در موضوع {تنوع طلبی} به کدام گزینه نزدیک ترید	تنوع طلبی از شاخص های مهم است که فرد در طول دوران عمر خود بروز می دهد و کیفیت و کمیت آن وابسته به شرایط فرد متغیر است و همین تغییرات می تواند از علایم غلبه مزاج باشد و بر طبق اشاراتی که در منابع طب سنتی شده است می تواند مبنای محاسبه قرار گرفته و شاخصی باشد برای وضعیت فعلی و حال افراد.	(صفرا) همیشه (بسیار تنوع طلب) (دم) اغلب (تنوع طلبی نسبی دارند) (بلغم) به ندرت (به ندرت تنوع طلب میشوند) (سودا) هیچ وقت (تنوع طلبی را نمی شناسید)

حوزه مرتبط با سؤال	علت انتخاب سؤال	پاسخ های ممکن
۶-در موضوع {بلند پروازی} به کدام گزینه نزدیکترید	بلند پروازی یک کیفیت ذاتی است که در دوره‌های مختلف زندگی دچار تغییر و تحول می‌شود و اغلب بسته به تغییرات از نظر کیفی و کمی طبق منابع طب سنتی می‌تواند به‌خوبی نشانگر وضعیت غلبه یک مزاج باشد و بطبع یک الگوی مناسب برای محاسبه تفاوت بین افراد می‌شود و به‌همین جهت در روند پرسش‌های مزاج‌سنجی گنجانیده شده و امتیاز مناسب برای آن در نظر گرفته شده است.	(صفرا) اغلب (تقریباً بلندپرواز) (دم) همیشه (بسیار بلندپرواز) (بلغم) به ندرت (بلند پروازی ندارید) (سودا) هیچ‌وقت (چیزی به‌نام بلندپروازی را نمی‌پسندید)
۷-در موضوع {میزان جوزدگی} به کدام گزینه نزدیکترید	جوگیر شدن در مقابل شرایط محیطی یک کیفیت ذاتی است که در دوره‌های مختلف زندگی دچار تغییر و تحول می‌شود و اغلب بسته به تغییرات از نظر کیفی و کمی طبق منابع طب سنتی می‌تواند به‌خوبی نشانگر وضعیت غلبه یک مزاج باشد و بطبع یک الگوی مناسب برای محاسبه تفاوت بین افراد می‌شود و به‌همین جهت در روند پرسش‌های مزاج‌سنجی گنجانیده شده و امتیاز مناسب برای آن در نظر گرفته شده است.	(صفرا) معمولاً (خیلی زود و زیاد جوگیر می‌شوید) (دم) همیشه (گاهی جوگیر می‌شود) (بلغم) به ندرت (همیشه دیر و کم جوگیر می‌شوید) (سودا) هیچ‌وقت (اصلاً جوگیر نمی‌شوید)
۸-در موضوع {ریسک‌پذیری} به کدام گزینه نزدیکترید	ریسک‌پذیری یک کیفیت ذاتی است که در دوره‌های مختلف زندگی دچار تغییر و تحول می‌شود و اغلب بسته به تغییرات از نظر کیفی و کمی طبق منابع طب سنتی می‌تواند به‌خوبی نشانگر وضعیت غلبه یک مزاج باشد و بطبع یک الگوی مناسب برای محاسبه تفاوت بین افراد می‌شود و به‌همین جهت در روند پرسش‌های مزاج‌سنجی گنجانیده شده و امتیاز مناسب برای آن در نظر گرفته شده است.	(صفرا) معمولاً (ریسک‌پذیری بالا) (دم) همیشه (اهل ریسک‌کردن با کمی تدبیر) (بلغم) به ندرت (بدون استعداد ریسک و کلاً ریسک‌ناپذیرید) (سودا) هیچ‌وقت (چیزی به‌نام ریسک در زندگیتان جای ندارد)
۹-در موضوع {دقت نظر} به کدام گزینه نزدیکترید	دقت نظر داشتن یک کیفیت ذاتی است که در دوره‌های مختلف زندگی دچار تغییر و تحول می‌شود و اغلب بسته به تغییرات از نظر کیفی و کمی طبق منابع طب سنتی می‌تواند به‌خوبی نشانگر وضعیت غلبه یک مزاج باشد و بطبع یک الگوی مناسب برای محاسبه تفاوت بین افراد می‌شود و به‌همین جهت در روند پرسش‌های مزاج‌سنجی گنجانیده شده و امتیاز مناسب برای آن در نظر گرفته شده است.	(صفرا) دقت نظر پایین (دم) اصلاً دقت نظر ندارند، مگر در موارد خاص (بلغم) ظریف بین هستید، ولی کمتر نکته بین (سودا) بسیار دقیق و ریز بینی بالا
۱۰-در موضوع {خیالبافی} به کدام گزینه نزدیکترید	خیالبافی بودن یک کیفیت ذاتی است که در دوره‌های مختلف زندگی دچار تغییر و تحول می‌شود و اغلب بسته به تغییرات از نظر کیفی و کمی طبق منابع طب سنتی می‌تواند به‌خوبی نشانگر وضعیت غلبه یک مزاج باشد و بطبع یک الگوی مناسب برای محاسبه تفاوت بین افراد می‌شود و به‌همین جهت در روند پرسش‌های مزاج‌سنجی گنجانیده شده و امتیاز مناسب برای آن در نظر گرفته شده است.	(صفرا) همیشه (خیالباف نسبی) (دم) گاهی اوقات (بسیار خیال باف) (بلغم) به ندرت (خیالبافی ندارند کلاً رو به واقع‌گرایی تمایل دارید) (سودا) هیچ‌وقت (اصلاً خیالبافی ندارید)
۱۱-در موضوع {صبر و تحمل} به کدام گزینه نزدیکترید	صبر و تحمل یکی از شاخص‌های مهم است که فرد در طول دوران عمر خود بروز می‌دهد و کیفیت و کمیت آن وابسته به شرایط فرد متغیر است و همین تغییرات می‌تواند از علایم غلبه مزاج باشد و طبق اشاراتی که در منابع طب سنتی شده است می‌تواند مبنای محاسبه قرار گرفته و شاخصی باشد برای وضعیت فعلی و حال افراد.	(صفرا) هیچ‌وقت (اصلاً صبر و تحمل ندارید) (دم) گاهی اوقات (صبر و تحمل نسبی) (بلغم) معمولاً (صبر و تحمل بالا و تطبیق با شرایط تان خوب است) (سودا) همیشه (کاملاً صبور)
۱۲-در موضوع {افراط و تفریط} به کدام گزینه نزدیکترید	افراط و تفریط در عملکرد روزانه یک کیفیت ذاتی است که در دوره‌های مختلف زندگی دچار تغییر و تحول می‌شود و اغلب بسته به تغییرات از نظر کیفی و کمی طبق منابع طب سنتی می‌تواند به‌خوبی نشانگر وضعیت غلبه یک مزاج باشد و بطبع یک الگوی مناسب برای محاسبه تفاوت بین افرادی می‌شود و به‌همین جهت در روند پرسش‌های مزاج‌سنجی گنجانیده شده و امتیاز مناسب برای آن در نظر گرفته شده است.	(صفرا) کاملاً در افراط و تفریط (دم) افراط بالا و تفریط کم (بلغم) افراط پایین و تفریط بالا (سودا) بدون افراط و تفریط
۱۳-در موضوع {وضعیت حافظه} به کدام گزینه نزدیکترید	کیفیت و کمیت حفظیات یک قاعده ذاتی است که در دوره‌های مختلف زندگی دچار تغییر و تحول می‌شود و اغلب بسته به تغییرات از نظر کیفی و کمی طبق منابع طب سنتی می‌تواند به‌خوبی نشانگر وضعیت غلبه یک مزاج باشد و بطبع یک الگوی مناسب برای محاسبه تفاوت بین افراد می‌شود و به‌همین جهت در روند پرسش‌های مزاج‌سنجی گنجانیده شده و امتیاز مناسب برای آن در نظر گرفته شده است.	(صفرا) حافظه و هوش بالا، تمرکز کم (دم) حافظه و هوش بالا، تمرکز نسبی (بلغم) حافظه کم، تمرکز بالا (سودا) حافظه کم، تمرکز نسبی

حوزه مرتبط با سؤال	علت انتخاب سؤال	پاسخ های ممکن
۱۴-در موضوع {عاطفه} به کدام گزینه نزدیک‌ترید	عاطفه یکی از شاخص‌های مهم است که فرد در طول دوران عمر خود بروز می‌دهد و کیفیت و کمیت آن وابسته به شرایط فرد متغیر است و همین تغییرات می‌تواند از علایم غلبه مزاج باشد و بر طبق اشاراتی که در منابع طب سنتی شده است می‌تواند مبنای محاسبه قرار گرفته و شاخصی باشد برای وضعیت فعلی و حال افراد.	(صفر) عاطفی نامتعادل و گاهگاهی (دم) تاحدودی عاطفی می‌شوند (بلغم) حساس و عاطفی و جوگیر می‌شوید (سودا) عاطفه ندارید و یا بسیار کم دارید
۱۵-در موضوع {خوش‌بینی و دید به آینده} به کدام گزینه نزدیک‌ترید	خوش‌بین بودن به آینده یک کیفیت ذاتی است که در دوره‌های مختلف زندگی دچار تغییر و تحول می‌شود و اغلب بسته به تغییرات از نظر کیفی و کمی طبق منابع طب سنتی می‌تواند به‌خوبی نشانگر وضعیت غلبه یک مزاج باشد و بطبع یک الگوی مناسب برای محاسبه تفاوت بین افراد می‌شود و به‌همین جهت در روند پرسش‌های مزاج‌سنجی گنجانیده شده و امتیاز مناسب برای آن در نظر گرفته شده است.	(صفر) بسیار خوش‌بین و مثبت‌نگر (دم) خوش‌بینی همراه با تفکر (بلغم) بی‌خیال و بی‌تفاوت (سودا) خیلی منفی‌نگر
۱۶-در موضوع {ایده‌پردازی} به کدام گزینه نزدیک‌ترید	ایده‌پردازی یک کیفیت ذاتی است که در دوره‌های مختلف زندگی دچار تغییر و تحول می‌شود و اغلب بسته به تغییرات از نظر کیفی و کمی طبق منابع طب سنتی می‌تواند به‌خوبی نشانگر وضعیت غلبه یک مزاج باشد و بطبع یک الگوی مناسب برای محاسبه تفاوت بین افراد می‌شود و به‌همین جهت در روند پرسش‌های مزاج‌سنجی گنجانیده شده و امتیاز مناسب برای آن در نظر گرفته شده است.	(صفر) ایده‌پرداز (دم) بالاترین ایده‌پردازی را دارید (بلغم) ایده‌پردازی ندارید (سودا) به ایده‌ها فکر نمی‌کنید
۱۷-در موضوع {اراده و پشتکار} به کدام گزینه نزدیک‌ترید	اراده و پشتکار یک کیفیت ذاتی است که در دوره‌های مختلف زندگی دچار تغییر و تحول می‌شود و اغلب بسته به تغییرات از نظر کیفی و کمی طبق منابع طب سنتی می‌تواند به‌خوبی نشانگر وضعیت غلبه یک مزاج باشد و بطبع یک الگوی مناسب برای محاسبه تفاوت بین افراد می‌شود و به‌همین جهت در روند پرسش‌های مزاج‌سنجی گنجانیده شده و امتیاز مناسب برای آن در نظر گرفته شده است.	(صفر) با اراده ولی بدون پشتکار (دم) اراده بسیار قوی و پشتکار خوب (بلغم) بی‌اراده، ولی پشتکار بالا (سودا) اراده خوب و تا انتها ادامه می‌دهند
۱۸-در موضوع {درون‌گرایی} به کدام گزینه نزدیک‌ترید	درون‌گرایی یک کیفیت ذاتی است که در دوره‌های مختلف زندگی دچار تغییر و تحول می‌شود و اغلب بسته به تغییرات از نظر کیفی و کمی طبق منابع طب سنتی می‌تواند به‌خوبی نشانگر وضعیت غلبه یک مزاج باشد و بطبع یک الگوی مناسب برای محاسبه تفاوت بین افراد می‌شود و به‌همین جهت در روند پرسش‌های مزاج‌سنجی گنجانیده شده و امتیاز مناسب برای آن در نظر گرفته شده است.	(صفر) درون‌گرای (دم) کاملاً درون‌گرا (بلغم) درون‌گرا (سودا) درون‌گرای افراطی
۱۹-در موضوع {عمق‌گرایی} به کدام گزینه نزدیک‌ترید	عمق‌گرایی به موضوعات پیرامونی یک کیفیت ذاتی است که در دوره‌های مختلف زندگی دچار تغییر و تحول می‌شود و اغلب بسته به تغییرات از نظر کیفی و کمی طبق منابع طب سنتی می‌تواند به‌خوبی نشانگر وضعیت غلبه یک مزاج باشد و بطبع یک الگوی مناسب برای محاسبه تفاوت بین افراد می‌شود و به‌همین جهت در روند پرسش‌های مزاج‌سنجی گنجانیده شده و امتیاز مناسب برای آن در نظر گرفته شده است.	(صفر) کاملاً سطحی‌نگر (دم) عمق‌نگری خوبی دارد و به حواشی توجهی نمی‌کنید (بلغم) عمق‌گرا (سودا) بسیار عمق‌گرا با هدفمندی
۲۰-در موضوع {سو‌ظن} به کدام گزینه نزدیک‌ترید	سو‌ظن و شکاک‌بودن یکی از شاخص‌های مهم است که فرد در طول دوران عمر خود بروز می‌دهد و کیفیت و کمیت آن وابسته به شرایط فرد متغیر است و همین تغییرات می‌تواند از علایم غلبه مزاج باشد و طبق اشاراتی که در منابع طب سنتی شده است می‌تواند مبنای محاسبه قرار گرفته و شاخصی باشد برای وضعیت فعلی و حال افراد.	(صفر) به‌ندرت کمتر دچار سو‌ظن می‌شوید (دم) معمولی کلاً سو‌ظن بی‌جا ندارید (بلغم) گاهی اوقات سو‌ظن محتاطانه دارید (سودا) همیشه به همه چیز سو‌ظن دارید
۲۱-در موضوع {محتاط بودن} به کدام گزینه نزدیک‌ترید	احتیاط‌کردن یکی از شاخص‌های مهم است که فرد در طول دوران عمر خود بروز می‌دهد و کیفیت و کمیت آن وابسته به شرایط فرد متغیر است و همین تغییرات می‌تواند از علایم غلبه مزاج باشد و بر طبق اشاراتی که در منابع طب سنتی شده است می‌تواند مبنای محاسبه قرار گرفته و شاخصی باشد برای وضعیت فعلی و حال افراد	(صفر) به‌ندرت (دم) معمولی (بلغم) گاهی اوقات (سودا) همیشه

حوزه مرتبط با سؤال	علت انتخاب سؤال	پاسخ های ممکن
۲۲-در موضوع {واقع بین بودن} به کدام گزینه نزدیک‌ترید	واقع بینی یک کیفیت ذاتی است که در دوره‌های مختلف زندگی دچار تغییر و تحول می‌شود و اغلب بسته به تغییرات از نظر کیفی و کمی طبق منابع طب سنتی می‌تواند به‌خوبی نشانگر وضعیت غلبه یک مزاج باشد و به‌طبع یک الگوی مناسب برای محاسبه تفاوت بین افراد می‌شود و به‌همین جهت در روند پرسش‌های مزاج‌سنجی گنجانیده شده و امتیاز مناسب برای آن در نظر گرفته شده است.	(صفرا) به ندرت (دم) معمولی (بلغم) گاهی اوقات (سودا) همیشه
۲۳-در موضوع {گنجایش و ظرفیت اخلاقی} به کدام گزینه نزدیک‌ترید	ظرفیت اخلاقی در عکس‌العمل‌های روزانه یک کیفیت ذاتی است که در دوره‌های مختلف زندگی دچار تغییر و تحول می‌شود و اغلب بسته به تغییرات از نظر کیفی و کمی طبق منابع طب سنتی می‌تواند به‌خوبی نشانگر وضعیت غلبه یک مزاج باشد و به‌طبع یک الگوی مناسب برای محاسبه تفاوت بین افراد می‌شود و به‌همین جهت در روند پرسش‌های مزاج‌سنجی گنجانیده شده و امتیاز مناسب برای آن در نظر گرفته شده است.	(صفرا) کمی ظرفیت دارید (دم) ظرفیت خیلی بالا (بلغم) ظرفیت بالا (سودا) کم حوصله و کم ظرفیت
۲۴-در موضوع {انعطاف‌پذیری} به کدام گزینه نزدیک‌ترید	انعطاف‌پذیری یکی از شاخص‌های مهم است که فرد در طول دوران عمر خود بروز می‌دهد و کیفیت و کمیت آن وابسته به شرایط فرد متغیر است و همین تغییرات می‌تواند از علایم غلبه مزاج باشد و طبق اشاراتی که در منابع طب سنتی شده است می‌تواند مبنای محاسبه قرار گرفته و شاخصی باشد برای وضعیت فعلی و حال افراد.	(صفرا) گاهی اوقات (دم) معمولی (بلغم) همیشه (سودا) به ندرت
۲۵-در موضوع {حساب و کتاب} به کدام گزینه نزدیک‌ترید	اهل حساب و کتاب بودن یک کیفیت ذاتی است که در دوره‌های مختلف زندگی دچار تغییر و تحول می‌شود و اغلب بسته به تغییرات از نظر کیفی و کمی طبق منابع طب سنتی می‌تواند به‌خوبی نشانگر وضعیت غلبه یک مزاج باشد و به‌طبع یک الگوی مناسب برای محاسبه تفاوت بین افراد می‌شود و به همین جهت در روند پرسش‌های مزاج‌سنجی گنجانیده شده و امتیاز مناسب برای آن در نظر گرفته شده است.	(صفرا) کمتر به حساب و کتاب توجه می‌کنید (دم) اهل حساب و کتاب نیستید (بلغم) گرایش به علوم عقلی و ریاضیات در حسابداری و معماری موفق‌ترید (البته در امور کوچک) (سودا) حسابداری افراطی و بیشتر حساب‌برس

بخش پنجم: بررسی بیماری‌ها

بررسی بیماری‌ها	بر اساس منابع ابتلای به بیماری‌ها در زمان و حالت‌های مختلف می‌تواند غلبه یکی از مزاج‌ها را در شرایط حال اثبات کند.	صفرا: خشک‌بودن زبان - فرو رفتگی چشم‌ها - بیماری پوستی ویتیلیگو - پرکاری تیروئید - سردرد - یبوست - سنگ کیسه صفرا - واریس - واریکوسل - بواسیر - داغی کف پا - بی‌خوابی - تاکی کاردی - آفت دهانی - ریفلاکس - هیرسوتیسم - جوش و آکنه‌های پوستی - لک و پیس دم: سکنه‌های قلبی - سکنه‌های مغزی - فشار خون - آلرژی بهاره - وزوز گوش - تعریق زیاد - خال‌های گوشتی بلغم: ام اس - بزاز زیاد - نفخ معده - تکرر ادرار - مثانه عصبی - شب‌ادراری در کودکی - کیست کلیه - ورم پروستات - فشار خون کلیوی - دردهای استخوانی - ناخن شکننده - پوکی استخوان - کم‌کاری تیروئید - کیست تخمدان - آسم - نقرس - سینوزیت - سنگ کلیه - سفیدی زودرس مو سودا: فیبروم - آگزما و خشکی پوست - یبوست - وسواس - کولیت - خواب‌های آشفته و بی‌خوابی و پرت‌شدن در خواب - سوزش سر معده - خال سیاه - کم‌خوابی - افزایش درک صدا - وزوز گوش - افزایش قدرت بویایی - سیاهی دور چشم - واریس پا - بواسیر - آگزما - سورپایس - لوپوس - افزایش تصویرگری (هالوسیناسیون) - بیماری‌های دوقطبی - انواع سرطان‌ها
-----------------	--	---

References:

۱. شمس اردکانی، محمدرضا. [و دیگران]: مروری بر تاریخ و مبانی طب سنتی اسلام و ایران. تهران: ملائک، ۱۳۸۷.
۲. ناصری، محسن، رضائی زاده حسین، چوپانی رسول، انوشیروانی مجید. مروری بر کلیات طب سنتی ایران. ویرایش دوم. تهران: انتشارات نشر شهر، ۱۳۸۸.
۳. ابن سینا، محمد بن عبدالله: قانون در طب. ترجمه: شرفکندی، عبدالرحمان. تهران: انتشارات سروش، ۱۳۶۴.
۴. رازی، محمد بن زکریا؛ الحاوی، مترجم: محمود طباطبائی، انتشارات حاوی، ۱۳۷۲.
۵. جرجانی، اسماعیل: ذخیره خوارزمشاهی. تصحیح: محمدرضا. تهران: انتشارات فرهنگستان علوم پزشکی ایران، ۱۳۸۰.
۶. جرجانی، اسماعیل: الاغراض الطبیة والمباحث العلائیه. تهران: دانشگاه تهران، موسسه انتشارات و چاپ، ۱۳۸۸.
۷. ملک الاطبا، محمدتقی: شرح و نگارش نوورواناز تسهیل العلاج و رساله حافظ الصحة، شیرازی محمدتقی. قم: انتشارات جلال الدین، ۱۳۸۷.
۸. عقیلی علوی شیرازی، محمد حسین: مخزن الادویه. تصحیح: موحد ابطحي، سید علی. قم: انتشارات حبل المتین، ۱۳۸۰.
۹. اهوازی، علی بن عباس: کامل الصناعه الطبیة. تهران: موسسه احیاء طب طبیعی، به سفارش موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل.
۱۰. ارزانی، محمد اکبر: مفرح القلوب (شرح قانونچه چغمینی)، مصحح: اسماعیل ناظم، محسن باغبانی. تهران: انتشارات المعی، ۱۳۹۱.
۱۱. عقیلی علوی شیرازی، محمد حسین: خلاصه الحکمه، مصحح: اسماعیل ناظم. انتشارات اسماعیلیان، ۱۳۸۵.
۱۲. چغمینی، محمود بن محمد: قانونچه در طب. ترجمه: میر محمد تقی. تهران: انتشارات دانشگاه علوم پزشکی ایران، ۱۳۷۵.
۱۳. ناصری، محسن: دهکده سلامتی. انتشارات طب سنتی و مکمل، تهران، ۱۳۸۸.
14. Abdin MZ, Abrol YP. Traditional systems of medicine. Alpha Science Int'l Ltd.; 2006.
15. Rezaeizadeh H, Alizadeh M, Naseri M, Shams Ardakani MR. The traditional Iranian medicine point of view on health and disease. Iran J Public Health. 2009;38(Suppl. 1):169-72.
16. Naseri M, Rezaeizadeh H, Taheripanah T, Naseri V. Temperament Theory in the Iranian Traditional Medicine and Variation in Therapeutic Responsiveness, Based on Pharmacogenetics. J Islam Iran Tradit Med. 2010;1(3):237-42.
17. Aghili Khorasani shirazi M. In: Kholassat Al-Hekmah (The Principal's of Traditional Iranian Medicine). Nazem E, editor. QomIran: Esmaeilian; 2006.
18. Shahabi S, Hassan ZM, Mahdavi M, Dezfouli M, Torabi M, Naseri M, et al. Hot and cold natures and some parameters of neuroendocrine and immune systems in traditional iranain medicine: A preliminary study. J Altern Complement Med 2008; 14(2): 147-56.
19. Mojahedi M, Naseri M, Majdzadeh R, Keshavarz M, et al, Reliability and Validity Assessment of Mizaj Questionnaire: A Novel Self-report Scale in Iranian Traditional Medicine, Iran Red Crescent Med J. 2014 March; 16(3):e15924.