

بررسی تأثیر اخلاق بر مزاج

غلامرضا نورمحمدی*

زهرا پیربالایی**

چکیده

مقدمه و هدف: اخلاق، همان‌طور که از عواملی تأثیر می‌پذیرد در مقابل، بر برخی امور نیز مؤثر است. از جمله مواردی که اخلاق بر آن تأثیرگذار است، عامل جسمانی مزاج است. نحوه تأثیرگذاری اخلاق بر مزاج به صورت تأثیرات مثبت و گاهی نیز به صورت تأثیرات منفی است. در این مقاله سعی شده چگونگی این تأثیرگذاری از دیدگاه آیات، روایات، دیدگاه فیلسوفان، علمای اخلاق و دانش پزشکی بررسی و تحلیل شود. افزون‌براین، تأثیر برخی صفات اخلاقی بر انواع مزاج نیز بررسی خواهد شد.

با توجه به اینکه تا کنون پژوهش تخصصی در این زمینه صورت نگرفته است، افراد غالباً علت و چگونگی درمان بسیاری از بیماری‌های جسمانی و اختلالات مزاجی را که ناشی از رذایل و مشکلات اخلاقی است نمی‌دانند. این مسئله ضرورت پرداختن به این مسئله را روشن می‌کند.

روش مطالعه در این پژوهش، توصیفی و تحلیلی براساس رویکرد کتابخانه‌ای بوده است که اطلاعات به دست آمده دسته‌بندی و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است. این پژوهش نشان خواهد داد که تعالی اخلاقی باعث ایجاد تأثیرات مثبت، یعنی ایجاد اعتدال در مزاج و در مقابل رذایل و مشکلات اخلاقی نیز باعث ایجاد تأثیرات منفی، یعنی ایجاد اختلالات مزاجی در انسان می‌شود.

واژگان کلیدی

مزاج، اخلاق، تأثیر اخلاق، نفس، قوای نفس.

g_noormohammadi@sina.tums.ac.ir

*. استادیار دانشگاه علوم پزشکی تهران.

** دانش‌آموخته سطح سه مرکز تربیت مدرس صدیقه کبری (نویسنده مسئول).

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۱۰/۲۲

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۴/۲۷

طرح مسئله

رابطه اخلاق و مزاج، از جمله موضوعاتی است که در آیات قرآن، روایات معصومین و کتاب‌های دانشمندان به صورت گسترده مطرح شده و بحث‌های فراوانی در این زمینه صورت گرفته است. اخلاق و مزاج، علاوه بر اینکه از عواملی تأثیر می‌پذیرند در مقابل نیز بر اموری تأثیر می‌گذارند. از جمله عواملی که مزاج از آن تأثیر می‌پذیرد: وراثت، محیط، فصول سال، سن، جنس، تغذیه و اخلاق است و همچنین از جمله عواملی که اخلاق بر آن تأثیر می‌گذارد: روح و روان، رفتار و مزاج انسان است. بنابراین می‌توان از رابطه تأثیرپذیری و تأثیرگذاری این مفاهیم بحث کرد. در این مقاله نیز سعی شده چگونگی این تأثیر و تأثر، مورد بررسی و تحلیل قرار گیرد.

الف) مفهوم‌شناسی

مفاهیم کلیدی این تحقیق در ادامه مورد بررسی قرار می‌گیرد.

یک. اخلاق

اخلاق، در لغت جمع خلق و به معنای طبع، (ابن‌اثیر، ۱۳۶۷: ۲ / ۷۰؛ ابن‌منظور، ۱۴۱۴ ق: ۱۰ / ۸۶) سبجیه (ابن‌اثیر، ۱۳۶۷: ۲ / ۷۰؛ ابن‌منظور، ۱۴۱۴ ق: ۱۰ / ۸۶؛ مرتضی زبیدی، ۱۴۱۴ ق: ۱۳ / ۱۲۴) و دین (ازهری، ۱۴۲۱ ق: ۷ / ۱۸؛ ابن‌اثیر، ۱۳۶۷: ۲ / ۷۰؛ ابن‌منظور، ۱۴۱۴ ق: ۱۰ / ۸۶) می‌باشد. خلق مختص صورت باطنی انسان (نفس) و اوصاف و ویژگی‌های آن بوده در مقابل خلق نیز مختص صورت ظاهری و اوصاف و ویژگی‌های آن است. (ابن‌اثیر، ۱۳۶۷، ۲ / ۷۰؛ ابن‌منظور، ۱۴۱۴ ق: ۱۰ / ۸۶؛ مرتضی زبیدی، ۱۴۱۴ ق: ۱۳ / ۱۲۴)

در معنای اصطلاحی منظور از اخلاق، ملکه و صورت پایدار نفسانی است که باعث می‌شود افعال انسان به‌آسانی و بدون نیاز به فکر و اندیشه از انسان صادر شود. (مسکویه، ۱۴۲۶ ق: ۱۱۵؛ طوسی، ۱۴۱۳ ق: ۶۵ - ۶۴؛ نراقی، بی‌تا: ۱ / ۵۵) گاهی نیز منظور از اخلاق، هر فعل اختیاری را گویند که باعث انجام کارهای خوب و بد شده و صاحب آن مستحق ستایش یا نکوهش باشد. (مصباح یزدی، ۱۳۸۹: ۱) در تعریف دیگر اخلاق نیز آمده است؛ هرگونه صفت نفسانی است که موجب پیدایش کارهای خوب یا بد می‌شود؛ چه آن صفت نفسانی به صورت پایدار و راسخ باشد و چه به صورت ناپایدار و غیر راسخ و چه از روی تفکر و اندیشه و یا بدون تفکر و اندیشه حاصل شود. بنابراین، اگر شخص بخیلی، بخششی کند، این کار او خلق بخشش محسوب شده و از نظر اخلاقی دارای ارزش است یا اگر کسی از روی تفکر و اندیشه کار خوبی انجام دهد، آن کار نیز دارای ارزش اخلاقی خواهد بود. (مصباح یزدی، ۱۳۹۳: ۲۱) در این پژوهش، منظور از اخلاق، صفات نفسانی پایدار و راسخ است که از افراد صادر می‌شود.

مزاج در لغت به معنای سرشت، طبیعت، حالت طبیعی بدن، (عمید، ۱۳۷۴: ۹۳۴) مخلوط شدن (ابن منظور، ۱۴۱۴ ق: ۲ / ۳۶۶؛ طریحی، ۱۳۷۵: ۲ / ۳۳۰) آمیزش، آمیخته شدن چیزی به چیز دیگر (دهخدا، ۱۳۷۳: ۱۲ / ۱۸۳۱۲؛ معین، ۱۳۷۹: ۲ / ۱۷۰۶) یا کیفیتی است که از تأثیر کیفیت‌های متضاد موجود در عناصر ایجاد می‌شود. (هروی، ۱۳۸۷: ۳۴۷) در تعریف مزاج بدن نیز آورده‌اند آنچه از عناصر چهارگانه آب، آتش، هوا و خاک (طریحی، ۱۳۷۵: ۲ / ۳۳۰) و یا آنچه از طبایع چهارگانه یعنی از اخلاط خون، صفرا، سودا و بلغم ترکیب شده است. (ازدی، ۱۳۸۷: ۳ / ۱۱۹۳) بنابراین، مزاج به معنای درهم‌آمیختن دو یا چند شیء برای ایجاد ترکیب جدیدی است که این ترکیب جدید با ماهیت آن دو یا چند شیء اولی متفاوت است. در معنای اصطلاحی نیز منظور از مزاج آن کیفیت متوسط بین کیفیت‌های عناصر چهارگانه است که از خرد شدن، تماس و تأثیر اجزای عناصر ایجاد می‌شود. (ازدی، ۱۳۸۷: ۳ / ۱۱۹۳؛ قوصونی، ۱۴۲۱ ق: ۱ / ۹۹) از نظر ابن‌سینا، مزاج 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 متضاد با هم می‌آمیزند، بر هم تأثیر می‌گذارند و از این آمیزش کیفیت متشابهی به وجود می‌آید، که آن را مزاج می‌گویند. (ابن‌سینا، ۱۴۲۶ ق: ۱ / ۲۵ - ۲۴؛ همان، ۱۴۰۵ ق: ۳ / ۱۹۲) ابن‌سینا در تعریف دیگری از مزاج آورده است؛ وقتی عناصر اربعه (آب، خاک، آتش، هوا) با کیفیت‌هایی که دارند، با یکدیگر بیامیزند و در یکدیگر اثر کنند، کیفیتی یکسان و متعادل از آن حاصل می‌شود که آن را مزاج می‌نامند. (همان، ۱۳۸۶: ۵۷)

جرجانی در کتاب ذخیره آورده است: وقتی عناصر متضاد با یکدیگر تماس یافته و در یکدیگر تأثیر می‌گذارند به گونه‌ای که هریک از عناصر، کیفیت عنصر دیگر را تغییر می‌دهد و کیفیت متشابهی حاصل می‌شود آن را مزاج می‌نامند. (جرجانی، ۱۳۹۱: ۱ / ۱۷) عقیلی علوی نیز در خلاصه الحکمة، مزاج را چنین تعریف کرده است:

مزاج، کیفیت متوسط و متشابه حاصل از ترکیب و امتزاج اجزای عناصر است که وقتی این عناصر بسیار خرد شده، با یکدیگر تماس پیدا کرده، مخلوط و ممزوج شوند و به طوری در یکدیگر تأثیر گذارند که کیفیت‌های متضاد یکدیگر را بشکنند تا از این تأثیر، کیفیت متشابه و متناسب با اجزای خود حاصل شود. مانند مزاج حاصل از ترکیب سرکه با شکر در سکنجبین، که جدا کردن این دو بعد از ترکیب امکان‌پذیر نیست. (عقیلی علوی شیرازی، ۱۳۸۵: ۱ / ۴۰)

سهروردی در حکمة‌الاشراق، مزاج را چنین تعریف کرده است: وقتی کیفیت‌های متضاد اجسام با

یکدیگر جمع شده، در یکدیگر تأثیر گذاشته و کیفیت متشابهی در جمیع اجزای آن حاصل شود آن کیفیت متوسط را مزاج گویند. (سهروردی، ۱۳۹۴: ۱۹۸) ملاصدرا نیز مزاج را صورت یا کیفیت خاصی می‌نامد که در اثر ترکیب عناصر با یکدیگر ایجاد می‌شود. (سجادی، ۱۳۷۹: ۷۴) از نظر ملاصدرا، نظر مشهور این است: زمانی که عناصر خرد شده، امتزاج یافته و با یکدیگر تماس پیدا کنند و هر یک از آن دو در دیگری به‌طوری تأثیر گذارند که کیفیت آنها شکسته شود. (یعنی از شدت آن کاسته شود، برای مثال به‌سبب سردی آب، شدت گرمی آتش و به‌سبب گرمی آتش، شدت سردی آب کاسته شود.) و از این تأثیر و تأثر کیفیت متوسط و متشابهی حاصل شود، آن کیفیت جدید را مزاج گویند. (صدرالدین شیرازی، ۱۹۸۱ م: ۵ / ۳۲۰) منظور از مزاج در این پژوهش نیز همین نظر مشهور می‌باشد.

از دیدگاه پزشکان قدیم برای انسان نه مزاج وجود دارد: یک مزاج به‌صورت طبیعی (معتدل) و هشت مزاج دیگر به‌صورت سوء مزاج (غیر معتدل) می‌باشند که در اثر غلبه یک یا دو مزاج ایجاد می‌شود. (جالینوس، ۱۳۸۷: ۸۷؛ جالینوس و رازی، بی‌تا: ۲۷۵؛ ابن‌سینا، ۱۴۲۶ ق: ۱ / ۲۸؛ جرجانی، ۱۳۹۱: ۱ / ۱۷) اگر مقدار عناصر آب، خاک، هوا و آتش در بدن انسان تناسب داشته باشد مزاج معتدل ایجاد می‌شود و اگر یک یا دو رکن کم یا زیاد شوند هشت مزاج دیگر پدید می‌آیند. (جمعی از نویسندگان، ۱۳۸۹: ۱۸۸) این هشت مزاج به دو دسته مفرد و مرکب تقسیم می‌شود: مزاج‌های مفرد عبارتند از: گرم، سرد، تر، خشک و مزاج‌های مرکب عبارتند از: گرم و تر (دموی مزاج)، گرم و خشک (صفراوی مزاج)، سرد و تر (بلغمی مزاج)، سرد و خشک (سوداوی مزاج) می‌باشند. (جالینوس، ۱۳۸۷: ۸۷؛ جالینوس و رازی، بی‌تا: ۲۷۵؛ ابن‌سینا، ۱۴۲۶ ق: ۱ / ۲۸؛ جرجانی، ۱۳۹۱: ۱ / ۱۷)

ب) انواع عوامل تأثیرگذار بر مزاج

همان‌طور که اخلاق بر برخی از عوامل تأثیر می‌گذارد، از برخی عوامل نیز تأثیر می‌پذیرد. عواملی که بر مزاج انسان تأثیر می‌گذارند بر دو دسته‌اند:

برخی اکتسابی هستند، مانند تغذیه، محیط جغرافیایی، فصل‌های سال و سن. برخی نیز غیراکتسابی هستند، مثل وراثت و جنس.

اخلاق می‌تواند هم به‌عنوان عامل اکتسابی و هم عامل طبیعی تأثیرگذار بر مزاج محسوب شود. چرا که از دیدگاه متون دینی (مجلسی، ۱۴۰۳ ق: ۶۸ / ۳۷۷) و دیدگاه علمای اخلاق (ر. ک. مسکویه، ۱۴۲۶ ق: ۱۱۵؛ طوسی، ۱۴۱۳ ق: ۶۸ - ۶۴؛ ابن‌میثم، ۱۳۷۵: ۱۴۷؛ نراقی، بی‌تا: ۱ / ۵۵ - ۵۳) اخلاق به دو نوع طبیعی و غیرطبیعی (عادت) تقسیم می‌شود. بنابراین، هم اخلاق طبیعی و هم اخلاق اکتسابی در نوع مزاج انسان

مؤثر می‌باشند. در این پژوهش به بررسی تأثیر اخلاق بر مزاج به صورت کلی پرداخته می‌شود.

یک. بررسی دیدگاه‌های مختلف در مورد تأثیر اخلاق بر مزاج
تأثیر اخلاق بر مزاج انسان را می‌توان از دیدگاه متون دینی (آیات و روایات)، فیلسوفان، علمای اخلاق و پزشکان مورد بررسی قرار داد:

۱. دیدگاه متون دینی

نخست به بررسی آیات قرآنی می‌پردازیم:

الف) آیات

در آیات قرآن به تأثیر اخلاق و افعال نفسانی بر مزاج اشاره مستقیم نشده است ولی در برخی از آیات قرآن به تأثیر انفعالات نفسانی بر بدن اشاره شده است:

خداوند در آیه ۸۴ سوره یوسف می‌فرماید: «وَتَوَلَّىٰ عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ؛ و از آنها روی برگرداند و گفت: «وا اسفا بر یوسف!» و چشمان او از اندوه سفید شد، اما خشم خود را فرو می‌برد». (یوسف / ۸۴)

مفسران قرآن در این آیه علت نایبایی و سفید شدن چشمان حضرت یعقوب علیه السلام را به خاطر شدت غم و اندوهی دانسته‌اند که در دوری از حضرت یوسف علیه السلام بر ایشان وارد شده بود. (طبرسی، ۱۴۱۲ ق: ۲ / ۲۰۶؛ مغنیه، ۱۴۲۴ ق: ۴ / ۳۴۹؛ طباطبایی، ۱۳۹۰: ۱۱ / ۲۳۲) به بیان دیگر این آیه به عوارض و تأثیرات غم و اندوه بر بدن انسان اشاره دارد.

خداوند در آیه ۱۰ سوره احزاب می‌فرماید: «إِذْ جَاءُوكُم مِّنْ فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنكُمْ وَإِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ وَتَظُنُّونَ بِاللَّهِ الظُّنُونًا؛ (به خاطر بیاورید) زمانی را که آنها از طرف بالا و پایین (شهر) بر شما وارد شدند (و مدینه را محاصره کردند) و زمانی را که چشم‌ها از شدت وحشت خیره شده و جان‌ها به لب رسیده بود و گمان‌های گوناگون بدی به خدا می‌بردید». (احزاب / ۱۰)

برخی از مفسران قرآن، واژه «زاعت» را در این آیه به معنای کج شدن چشم از شدت ترس و وحشت بیان کرده‌اند. همچنین عبارت «رسیدن قلب‌ها به گلو» را نیز ناشی از ناراحتی، غم و غصه دانسته‌اند. یعنی در زمانی که انسان دچار غم و غصه زیاد می‌شود، ریه از شدت غم و غصه فعالیت زیاد کرده، بزرگ شده و بالا می‌آید و قلب هم با تپش زیاد گویا بالا می‌آید. به همین علت است که به فرد ترسو گفته می‌شود: قلبش به دهانش رسید. ممکن است این مثال نیز در این آیه کنایه از اضطراب قلب و دلهره باشد. یعنی مسلمانان

در آن شرایط سخت و بحرانی از شدت ترس و وحشت تعادل چشمانشان را از دست دادند و جان و قلب‌هایشان به گلو رسید. (طبرسی، ۱۴۱۲ ق: ۳ / ۳۰۵ - ۳۰۴؛ طباطبایی، ۱۳۹۰: ۱۶ / ۲۷۵) این آیه نیز در تفاسیر بیانگر عوارض و تأثیرات ترس و وحشت بر بدن انسان می‌باشد.

قرآن کریم در آیه ۲۷ سوره ملک می‌فرماید: «فَلَمَّا رَأَوْهُ زُلْفَةً سَيِّئَتْ وُجُوهُ الَّذِينَ كَفَرُوا وَقِيلَ هَذَا الَّذِي كُنْتُمْ بِهِ تَدْعُونَ؛ هنگامی که آن (وعده الهی) را از نزدیک می‌بینند، صورت کافران زشت و سیاه می‌گردد و به آنها گفته می‌شود: این همان چیزی است که تقاضای آن را داشتید». (ملک / ۲۷)

برخی از مفسران قرآن علت زشت و سیاه شدن صورت کافران در هنگام رسیدن وعده الهی را به‌خاطر اندوه، حسرت و ناامیدی آنها بیان کرده‌اند. (طوسی، بی‌تا: ۱۰ / ۷۱؛ طبرسی، ۱۴۱۲ ق: ۴ / ۳۳۲؛ طباطبایی، ۱۳۹۰: ۱۹ / ۳۶۴) این آیه نیز به تأثیرات اندوه، حسرت و ناامیدی بر بدن و جسم انسان اشاره دارد. بنابراین، می‌توان گفت: از دیدگاه برخی از آیات قرآن و تفاسیر، خصوصیات نفسانی و اخلاقی انسان بر وضعیت جسمانی و بدن او تأثیرات متفاوت بر جای می‌گذارد؛ یعنی انفعالات نفسانی مثل غم، اندوه، ترس، اضطراب، حسرت و ناامیدی باعث ایجاد تأثیرات منفی در جسم و بدن انسان می‌شود.

(ب) روایات

امام علی علیه السلام درباره تأثیر نفس بر مزاج می‌فرماید: «من اعتدل طباعه صفي مزاجه، ومن صفي مزاجه قوي أثر النفس فيه ومن قوي أثر النفس فيه سي إلي ما يرتقيه ...؛ کسی که طبایع او معتدل باشد، مزاجش صاف شده و تأثیرات نفس در آن مزاج قوی‌تر می‌شود به‌طوری که نفس آن مزاج را به‌سوی خود کشیده و آثار ملکوتیش را در آن ظاهر می‌سازد ...». (هاشمی خویی، ۱۴۰۰: ۱۹ / ۳۰۶)

در بعضی از روایات، به تأثیر بعضی از صفات اخلاقی بر بدن و مزاج جسمانی اشاره شده است. امام علی علیه السلام حسد را باعث رنجودگی (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۳۰۱؛ نوری، ۱۴۰۸: ۱۲ / ۲۱) و گداخته شدن جسم (لیثی واسطی، ۱۳۷۶: ۲۳؛ تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۵۴) بیان نموده‌اند. برخی در توضیح این دو حدیث منظور از رنجودگی و گداخته شدن بدن را لاغری بدن بیان نموده‌اند که به‌سبب غم و اندوه ایجاد می‌شود. (خوانساری، ۱۳۶۶: ۱ / ۲۴۱ - ۲۳۳) یعنی رذیله حسد باعث خشکی مزاج و لاغری بدن می‌شود.

در روایت دیگری از امام علی علیه السلام آمده است: «صِحَّةُ الْجَسَدِ مِنْ قَلَّةِ الْحَسَدِ؛ سلامتی بدن در کمی حسد می‌باشد». (شریف‌الرضی، ۱۴۱۴ ق: ۵۱۳؛ حر عاملی، ۱۴۰۹ ق: ۱۵ / ۳۶۸؛ مجلسی، ۱۴۰۳ ق: ۷۰ / ۲۵۶) در کتاب‌های روایی در توضیح این حدیث آمده است؛ کسی که حسادتش کم است جسمش همیشه سالم است اما کسی که زیاد حسادت می‌ورزد عوارض نفسانی مثل رنج رقابت و خشم درونی،

جسم او را بیمار می‌کند؛ چرا که مزاج بدن از حالت‌های نفس پیروی می‌کند. (ابن‌ابی‌الحدید، ۱۴۰۴ ق: ۱۹ / ۹۷) برخی توضیح داده‌اند؛ شخص حسود به واسطه نعمت‌های زیادی که بر شخص صاحب نعمت داده می‌شود همیشه غمگین بوده و این مسئله باعث کمبود خواب، ایجاد فکر زیاد، فشار و سختی در زندگی، کمی آسایش و تنگی عرصه برای او شده و شادی او از بین می‌رود و درنهایت این امور باعث فساد مزاج او می‌شود. (هاشمی‌خویی، ۱۴۰۰: ۶ / ۱۳۹)

پیامبر اکرم ﷺ در زمینه تأثیر غم و اندوه بر جسم انسان می‌فرماید: «مَنْ كَثُرَ هَمُّهُ سَقَمَ بَدَنُهُ؛ هر کس اندوهش زیاد شود بدنش بیمار می‌شود». (ابن‌شعبه حرانی، ۱۳۶۳: ۵۸؛ حر عاملی، ۱۴۰۹ ق: ۱۲ / ۲۴۰؛ تمیمی‌آمدی، ۱۳۶۶: ۶۰۶) امام علی علیه‌السلام نیز غم و اندوه را باعث نابودی، انحلال (لثی واسطی، ۱۳۷۶: ۳۳؛ تمیمی‌آمدی، ۱۳۶۶: ۳۱) و گداخته شدن بدن می‌داند. (تمیمی‌آمدی، ۱۳۶۶: ۵۶)

امام علی علیه‌السلام در روایت دیگری می‌فرماید: «الْهَمُّ أَحَدُ الْهَرَمَيْنِ؛ غم و اندوه یکی از دو عامل پیری است». (همان: ۴۰) در واقع دو نوع پیری وجود دارد: نوعی پیری که روند طبیعی مراحل حیات انسان می‌باشد و نوع دوم همان پیری زودرس است که علل و عوامل آن فراوان می‌باشد. مهم‌ترین علت پیری زودرس، غم و اندوه است که فرد را پیش از رسیدن به مرحله پیری طبیعی به منزله پیری می‌رساند و فرد را مثل پیران ضعیف و نحیف می‌گرداند و باعث ضعف قوای او می‌شود.

۲. دیدگاه فلسفی

برخی از فیلسوفان مسلمان و غیرمسلمان معتقدند بین نفس مجرد و بدن مادی ارتباط وجود دارد. از نظر ایشان، نفس انسان دارای قوای ناطقه، حیوانی و نباتی است و عملکرد هر یک از این قوا بر قوه دیگر تأثیر دارد. بنابراین، همان‌طور که مزاج جسمانی موجود در قوای نباتی بر اخلاق نفسانی موجود در مرتبه قوای ناطقه تأثیر دارد، اخلاق نفسانی نیز بر مزاج جسمانی تأثیر دارد و بنابر دیدگاه برخی فلاسفه تأثیر نفس بر بدن به مراتب بیشتر از تأثیر بدن بر نفس می‌باشد:

الف) دیدگاه فیلسوفان مسلمان

ابن‌سینا، قوای نفس انسانی را در سه قوه (ناطقه، حیوانی و نباتی) تقسیم کرده است. قوای نفس انسان از نظر درجه وجودی و مراتب، همانند هم نیستند. عقل نظری در قوای انسانی از نظر مرتبه وجودی برتر از عقل عملی است و قوای حیوانی، نباتی و طبیعی به ترتیب پایین‌تر از یکدیگرند. (رک. ابن‌سینا، ۱۴۰۵: ۲ / ۴۱) مراتب بالای قوا، مراتب پایین آن را به خدمت گرفته و بر آن تسلط دارند. یعنی تأثیر و تسلط نفس (که مجرد است) بر بدن (که جسم است) بی‌واسطه نیست.

درواقع، این حقیقت نفس نیست که تصرف حقیقی در بدن دارد، بلکه این قوای نفس‌اند که فاعل حقیقی افعال بوده و در جهازات بدن تسلط و تصرف دارند. قوای نفس انسانی نیز از نظر نحوه وجود یکسان نیستند، بلکه به دو دسته مادی و مجرد تقسیم می‌شود. قوای حیوانی، گیاهی و صور جزئی نفس مادی‌اند و قوای انسانی و صور کلی آن مجردند. نفس با قوای مادی‌اش رابطه علی - معلولی فاعلی دارد؛ یعنی نفس مبدأ فاعلی قوای خویش است و آنها را در روح بخاری موجود در اندام‌های گوناگون بدن ایجاد می‌کند. نفس نسبت به همه قوایش نوعی مبدأ بودن دارد: مبدأ قابل و فاعلی. به سبب همین رابطه، نفس مجمع قوا و رباط بین آنها است. قوای نفس در آثاری که به آنها منسوب است به یکدیگر وابسته‌اند، به این معنا که اشتغال قوه‌ای به کارش، موجب اشتغال قوه دیگر یا مانع آن است. (عبودیت، ۱۳۹۱: ۳ / ۴۲۵ - ۴۲۴) با توجه به مطالب ذکر شده، روشن می‌شود که قوا با یکدیگر مرتبط بوده و از یکدیگر تأثیر می‌پذیرند. از جمله این، قوا، قوای طبیعی (مزاج) است که از قوه ناطقه (که اخلاق منسوب به آن است) (ابن سینا، ۱۴۰۵ ق: ۲ / ۳۸) تأثیر می‌پذیرد.

بنابراین، از نظر ابن سینا انفعالات نفسانی و صفات اخلاقی بر مزاج و بدن انسان تأثیرات متفاوتی دارند. ایشان معتقد است برخی از صفات اخلاقی مثل خشم باعث ایجاد گرمای شدید در بدن، غم باعث ایجاد خشکی شدید، سستی و بی‌حالی باعث بلغمی شدن مزاج و اخلاق خوب و معتدل نیز باعث سلامتی نفس و بدن می‌شود. (همو، ۱۴۲۶ ق: ۱ / ۲۰۷)

سهروردی نیز نفس انسان را دارای قوای مادی و غیر مادی می‌داند که این قوا، فروع نفس بوده و تکامل نفس به سبب وجود این قوا می‌باشد. از نظر ایشان نیز برخی از قوا در استخدام قوای دیگر هستند و برخی از قوا بر قوای دیگر تسلط دارند. سهروردی در رابطه بین نفس و بدن نیز معتقد است که روح حیوانی واسطه بین نفس و بدن است (قوای مادی نفس با قوای غیر مادی آن از طریق روح حیوانی مرتبط می‌شوند و در یکدیگر تأثیر می‌گذارند) در رابطه تأثیر اخلاق بر مزاج نیز از نظر سهروردی قوای غیر مادی نفس مثل عقل عملی (که اخلاق نیز منسوب به آن قواست) با قوای مادی بدن مثل قوای جاذبه، ماسکه، هاضمه و دافعه (که کیفیت‌های تشکیل دهنده مزاج‌اند) از طریق روح حیوانی مرتبط بوده و بر آن تأثیر می‌گذارد. (سهروردی، ۱۳۹۴: ۳ / ۲۹۸ - ۲۸۳؛ همان: ۲۱۶ - ۲۰۳)

می‌توان گفت هرچند سهروردی درباره ارتباط و تأثیرات مزاج و اخلاق بر یکدیگر مطالبی را به صورت مستقیم بیان نکرده است ولی از طریق نظراتی که در زمینه ارتباط و تأثیرات بین قوای نفس و بدن بیان کرده است می‌توان نتیجه گرفت که سهروردی نیز ارتباط بین امور نفسانی و مزاج را امری مورد قبول می‌داند. از نظر ملاصدرا نیز بین نفس و بدن علاوه بر ارتباط، اتحاد برقرار است. در زمینه ارتباط بین نفس و

بدن، ملاصدرا معتقد است چون نفس مجرد و ملکوتی است در بدن که مادی است، نمی‌تواند تصرف کند. به‌همین علت نیاز به واسطه‌ای دارد که این واسطه یک جسم لطیف نورانی است که اطبا آن را روح بخاری می‌نامند. از نظر ملاصدرا، بین بدن و روح بخاری نیز مرتبه ضعیف‌تری واسطه است که خون صاف نامیده می‌شود و بین روح بخاری و نفس ناطقه نیز واسطه‌ای وجود دارد که مرتبه مثالی نامیده می‌شود. (صدرالدین شیرازی، ۱۹۸۱ م: ۹ / ۷۶ - ۷۴) اما در رابطه با اتحاد بین نفس و بدن، منظور از این اتحاد وحدت آنها نیست بلکه مقصود از آن، همان اتحادی است که بین نفس و قوا وجود دارد. (همان، ۱۹۸۱ م: ۸ / ۱۳۴ - ۱۳۳ و ۲۲۶) از نظر ایشان نفس انسان دارای سه قوه انسانی، حیوانی و نباتی است. هر یک از این سه قوه نیز خود دارای قوایی هستند که از طریق آن قوا اعمال خود را انجام می‌دهند. بعضی از این قوا (مثل عقل عملی در قوای انسانی) مجرد بوده و بعضی (مثل مزاج که حاصل قوای طبیعی و در خدمت قوه نباتی است) جسمانی‌اند. (همان: ۱۳۱ - ۱۳۰) این قوا، اعم از جسمانی و مجرد، با اینکه واقعیتی مغایر یکدیگر دارند؛ به سبب ارتباط علی - معلولی‌شان با نفس، از یکدیگر مستقل نیستند. به طوری که گاهی اشتغال قوه‌ای به کار خویش، قوه‌ای دیگر را هم به کار خودش وا می‌دارد یا آن را از کار خودش باز می‌دارد و به‌همین جهت از نفس با تعبیر «رباط قوا» یا «مجمع قوا» نیز یاد می‌کنند. پس به موجب این رباط، قوای نفس گاهی معاون یکدیگر و گاهی معاوق یکدیگرند. پس بین نفس و قوای نفس اتحاد برقرار است (عبودیت، ۱۳۹۱: ۳ / ۲۱۴ - ۲۱۳) و ملاصدرا در مواقعی اتحاد نفس و بدن را به همین معنا تفسیر کرده است. (صدرالدین شیرازی، ۱۴۱۷ ق: ۱ / ۸۷)

بنابراین، از نظر ملاصدرا امور نفسانی و اخلاق بر مزاج و بدن انسان تأثیر دارند. ملاصدرا در این زمینه معتقد است تصورات و توهمات نفسانی در مزاج انسان تأثیر دارد. برای مثال تصور صورت نامطلوب و زشت باعث ایجاد تغییرات مزاجی یا تصور پیروزی باعث گرم شدن بدن و مزاج انسان می‌شود. (همان: ۳۴۴) از نظر ایشان برخی از صفات اخلاقی مثل شادی و ترس عامل ایجاد تغییراتی در بدن انسان است. برای مثال صفت شادی باعث سرخی چهره و تحریک اعضای بدن شده و صفت ترس نیز باعث زردی چهره و اختلال در بدن انسان می‌شود. (همو، ۱۹۸۱ م: ۲ / ۱۸۳)

ب) دیدگاه فیلسوفان غیرمسلمان

سقراط و افلاطون معتقدند چون بین جسم و روح انسان ارتباط وجود دارد باید بین آنها تناسب و اعتدال وجود داشته باشد. اگر این تناسب و اعتدال نباشد بیماری‌های جسمی باعث ایجاد بیماری‌های روحی و اخلاقی شده و مشکلات روحی نیز باعث ایجاد بیماری‌های جسمی در انسان می‌شود. از نظر سقراط خشم و عصبانیت شدید باعث ایجاد لرز و تشنج و هیجان‌ات و فعالیت‌های روحی زیاد از

حد نیز باعث ایجاد تب و ضعف بدن انسان می‌شود. (افلاطون، بی‌تا: ۳ / ۱۹۱۴ - ۱۹۱۲) ارسطو نیز از آنجایی که معتقد است نفس انسانی دارای مراتب مختلف نفس‌ها (نفس غذایی، حساسه، ناطقه) است و بین این نفس‌ها یعنی نفس ناطقه و بدن حیوانی و نباتی اتحاد وجود دارد، نفس می‌تواند قوای جسم را به کار انداخته و بر آنها مسلط شود. (کاپلستون، ۱۳۸۰: ۱ / ۳۷۵ - ۳۷۴) از نظر ارسطو، افعال جسمانی در افعال نفسانی و افعال نفسانی نیز در افعال جسمانی تأثیر می‌گذارند. به طوری که از نظر ایشان اخلاق و صفات نفسانی مثل خشم، ترس، مهربانی، شجاعت، شادی، غم، محبت و نفرت باعث ایجاد تغییرات در بدن انسان می‌شود. (جمعی از نویسندگان، ۱۹۸۰ م: ۶)

رنه دکارت معتقد است بین نفس و بدن ارتباط عمیقی وجود دارد به طوری که نفس از بدن و بدن نیز از نفس تأثیر می‌پذیرد. از نظر دکارت محل تعامل نفس و بدن در درونی‌ترین قسمت مغز قرار دارد. (کاتینگم، ۱۳۹۲: ۲۸۶؛ کاپلستون، ۱۳۸۰: ۴ / ۱۵۶ - ۱۵۴) از نظر دکارت، انفعالات نفسانی در بدن و جسم انسان تأثیر می‌گذارند. به طوری که عوارض نفسانی مثل غم و اندوه باعث ایجاد بیماری جسمانی و تب‌های طولانی مدت در بدن انسان می‌شود. (شهرآینی و حسینی، ۱۳۹۲: ۲۴ / ۱۷)

باروخ اسپینوزا فیلسوف هلندی معتقد است بین نفس و بدن اتحاد برقرار است و از این جهت نفس در بدن و بدن نیز در نفس تأثیر می‌گذارد. (کاپلستون، ۱۳۸۰: ۴ / ۱۸۴ - ۱۸۱؛ اسپینوزا، ۱۳۷۶: ۸۹ - ۸۸) لایب‌نیتس فیلسوف آلمانی هم معتقد است هر موجود کاملی بر موجودات دیگر تأثیر می‌گذارد و در مقابل موجود ناقص نیز تأثیر می‌پذیرد. از نظر او نفس نسبت به بدن کامل بوده و بر آن غالب است و بر آن تأثیر می‌گذارد. در مقابل بدن نیز تابع نفس می‌باشد و از آن تأثیر می‌پذیرد. (کاپلستون، ۱۳۸۰: ۴ / ۳۹۹ - ۳۹۸)

بنابراین، از نظر این فلاسفه، نفس بر بدن تأثیر می‌گذارد. پس انفعالات نفسانی و اخلاق نیز که صفت و فعلی نفسانی است بر بدن و جسم انسان تأثیر می‌گذارند. بنابر نظریه ارتباط و اتحاد نفس و بدن، قوای نفس از یکدیگر مستقل نبوده و بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند که از جمله این تأثیرات، تأثیر حکمت عملی در قوای انسانی، (اخلاق جزو آن می‌باشد) بر قوای طبیعی (کیفیت‌های تشکیل دهنده مزاج‌اند) می‌باشد.

انواع		تعریف	مفاهیم
۱. نفس نباتی		نفس کمال اول برای جسم طبیعی آلی است.	نفس
۲. نفس حیوانی			
۳. نفس ناطقه			
۱. هاضمه	۱. نباتی (غذیه کیفیت‌های تشکیل‌دهنده)	میان نفس و بدن سلسله مراتبی از قوا وجود دارد. مراتب بالای قوا، مراتب پایین آن را به خدمت	قوای نفس
۲. ماسکه			
۳. جاذبه			

۴. دافعه	مزاج)		گرفته و بر آن تسلط دارند. این قوا اعم از جسمانی و مجرد، با این که واقعیتهای مغایر یکدیگرند ولی به سبب ارتباط علی - معلولی شان با نفس، از یکدیگر مستقل نیستند بلکه با یکدیگر مرتبط بوده و بر یکدیگر تأثیرات متقابل دارند. گاهی اشتغال قوه‌ای به کار خویش، قوه‌ای دیگر را هم به کار خودش وامی‌دارد یا آن را از کار خودش باز می‌دارد.
۲. منمیه			
۳. مولده			
۱. مدرکه	۲. حیوانی		
۱. فاعله			
۲. باعنه			
۱. حکمت نظری		۲. انسانی	
۱. تدبیر منزل	۲. حکمت عملی		
۲. سیاست مدن			
۳. اخلاق			

۳. دیدگاه اخلاقی

از نظر مسکویه یکی از آسیب‌ها و ضررهای صفت عجب و غرور، تغییر مزاج و ابتلا به بیماری و دردهای جسمانی است. (مسکویه، ۱۴۲۶ ق: ۲۸۶) ماوردی عالم اخلاقی قرن پنجم نیز صفت رذیله حسد را باعث ضرر و آسیب جسمانی می‌داند و از این نظر معتقد است اخلاق بر جسم و بدن انسان تأثیر دارد. (ماوردی، ۱۴۲۱ ق: ۲۷۷) از نظر خواجه نصیر، ملامهدی و ملااحمد نراقی نیز یکی از آسیب‌هایی که خشم و غضب بر انسان ایجاد می‌کند تغییر مزاج و بیماری جسمانی است. (طوسی، ۱۴۱۳: ۱۴۰؛ نراقی، بی‌تا: ۱ / ۳۲۵) ملااحمد نراقی نیز خشم و غضب را باعث تغییر مزاج و بیماری جسمانی دانسته (نراقی، ۱۳۷۸: ۲۳۹ - ۲۳۸) و همچنین ترس زیاد را عاملی برای آسیب به جسم انسان می‌داند. (همان: ۲۱۲)

ابن میثم عالم اخلاقی قرن هفتم نیز معتقد است مزاج‌ها بر اثر عوارض نفسانی مانند خشم، شادی، اندوه و ترس تغییر می‌کنند. (ابن میثم، بی‌تا: ۹۶) محقق سبزواری نیز معتقد است برخی از عوارض نفسانی مانند غضب و امثال آن باعث گرمی و خشکی بدن می‌شوند. (محقق سبزواری، ۱۳۸۳: ۶۱) همچنین از نظر ایشان غم و اندوه نیز باعث آسیب و ضرر به بدن انسان می‌شود. (همان: ۲۸۶) لاهیجی از عالمان اخلاقی قرن یازدهم معتقد است از آنجایی که روح و بدن با یکدیگر مرتبط‌اند، بنابراین آثار حالات روحی مثل شادی، غم، ترس، کبر، محبت و دشمنی در بدن انسان ظاهر شده بر آن تأثیر می‌گذارد. (لاهیجی، ۱۳۷۵: ۲۰۳) میرزا بابا شیرازی از عالمان اخلاقی قرن سیزدهم در کتاب *مناهی الانوار* نیز رذیله حرص را باعث خشکی و لاغری بدن و عامل سوء مزاج در انسان بیان کرده است. (شیرازی، بی‌تا: ۲ / ۲۹۸)

از عالمان اخلاقی معاصر نیز میرزا جواد ملکی تبریزی تأثیر اخلاق بر مزاج را پذیرفته و معتقد است کسی که دارای کامل‌ترین معارف و اخلاق نیکو باشد مزاج او نیز متعادل‌ترین مزاج‌ها است. دلیل این امر را تأثیر مزاج و اخلاق بر یکدیگر می‌داند. (ملکی تبریزی، ۱۳۷۲: ۴۰۲ - ۳۹۷) برخی دیگر از عالمان اخلاقی معاصر نیز معتقدند یکی از آسیب‌ها و عوارضی که خشم و غضب بر انسان ایجاد می‌کند، بیماری جسمانی و تغییر مزاج او است. (مکارم شیرازی، ۱۳۸۵: ۵۶؛ انصاریان، ۱۳۸۶: ۲۷۵)

بنابراین، از دیدگاه برخی از عالمان اخلاقی صفات اخلاقی و رفتاری انسان بر نوع مزاج او تأثیر می‌گذارد؛ یعنی صفات اخلاقی پسندیده و مثبت باعث ایجاد تعادل مزاجی و صفات ناپسند اخلاقی مثل عجب، غضب، ترس و حرص نیز باعث ایجاد و تشدید سوء مزاج و همچنین باعث ایجاد بیماری‌های جسمی در انسان می‌شود.

۴. دیدگاه طب سنتی

برخی از پزشکان و حکیمان سنتی معتقدند، افعال نفسانی و اخلاق انسان بر جسم و مزاج او تأثیر می‌گذارند و این تأثیرگذاری از طریق رابطه بین نفس و بدن است. یعنی افعال و عملکرد بدن بر نفس انسان و افعال نفس نیز بر بدن او تأثیر دارد:

الف) دیدگاه پزشکان مسلمان

زکریای رازی معتقد است: مزاج جسم انسان، تابع اخلاق نفس او می‌باشد. از نظر ایشان، پزشک حتی اگر به سلامتی بیمار خود یقین نداشته باشد همچنان باید او را تشویق و تلقین به سلامتی کند، چرا که مزاج جسمانی از اخلاق نفس تأثیر می‌پذیرد و این تشویق و تلقین در سلامتی جسمی او تأثیر دارد. (رازی، ۱۴۲۲ ق: ۱ / ۱۳؛ همو، ۱۴۰۸ ق: ۵۲۶) رازی یکی از عوامل مؤثر بر بدن و جسم انسان را عوارض نفسانی مثل شادی، غم، ترس و غضب می‌داند. (جالینوس و رازی، بی‌تا: ۲۷۰ - ۲۶۹) از نظر رازی یکی از عوامل درونی که باعث ایجاد حرارت بدن می‌شود حرکات و افعال بدنی و نفسانی انسان می‌باشد. برای مثال اخلاق و افعال نفسانی مانند خستگی، اطمینان، خشم، غم، نگرانی و وحشت باعث ایجاد حرارت در بدن می‌شود. (رازی، ۱۴۲۲ ق: ۱۴ / ۳۲۴) ایشان برخی از صفات و ردایل نفسانی را باعث ایجاد ضررهای جسمانی می‌داند. برای مثال رذیله حسد باعث ایجاد ضررهای جسمانی و فساد مزاج انسان می‌شود. (رازی، ۲۰۰۵ م: ۵۱؛ رازی، ۱۳۷۸: ۵۱) غم و اندوه نیز باعث آزار نفس و جسم انسان می‌گردد (رازی، ۱۳۷۸: ۶۴) و رذیله خشم نیز باعث کثیف شدن خون در عروق فرد عصبانی می‌شود. (همان: ۵۵)

ابن‌سینا معتقد است اعتدال در برخی از رفتارهای نفسانی از قبیل شادی، اندوه، خشم، کم‌رویی، پررویی

باعث سلامتی بدن و اعتدال مزاج انسان می‌گردد. (ابن‌سینا، ۱۴۲۶ ق: ۹) برخی از صفات زشت نفسانی مثل خشم، غم و ترس باعث فساد مزاج بدن می‌شوند. (ابن‌سینا، ۱۴۲۶ ق: ۱ / ۲۰۰) از نظر ایشان، انسان ترسو به‌خاطر ترس زیاد کم‌خون و رنگ پریده است و این به‌خاطر تأثیر مزاج او از زیادی ترس است. (همو، ۱۴۰۵ ق: ۳ / ۳۷۶) ابن‌سینا برخی از افعال و حرکات نفسانی مثل شادی، خشم و تخیلات را باعث تحریک اخلاط بدن مثل دم، صفرا و سودا می‌داند. (همو، ۱۴۲۶ ق: ۱ / ۴۰؛ همو، ۱۳۸۶: ۳۶۱)

اخوینی معتقد است: اخلاق انسان بر مزاج انسان تأثیر می‌گذارد. از نظر وی خشم، شادی، غم و خجالت کشیدن باعث گرم شدن بدن می‌گردد (اخوینی، ۱۳۷۱: ۱۸۸) و آرامش همیشگی نیز باعث سردی بدن می‌شود. (همان: ۱۹۴)

جرجانی نیز معتقد است: اخلاق بر مزاج تأثیر دارد. از نظر ایشان همان‌طور که مزاج بد و سوء مزاج باعث بد اخلاقی انسان می‌شود، اخلاق بد نیز باعث بد مزاجی انسان می‌گردد. (جرجانی، ۱۳۹۱: ۳ / ۶۹۴) ایشان در رابطه تأثیر نفس و بدن معتقد است نفس و بدن بر یکدیگر تأثیر دارند ولی چون نفس بر بدن مسلط است، تأثیر نفس بر بدن قوی‌تر و بیشتر از تأثیر بدن بر نفس است. از نظر جرجانی گرم و تر شدن مزاج انسان به‌وسیله شادی نفس، تأثیرگذارتر و قوی‌تر از شاد شدن نفس به‌وسیله گرمی و تری بدن است و همچنین سرد و خشک شدن مزاج جسمانی به‌وسیله غم و اندوه نفس قوی‌تر و تأثیرگذارتر از اندوه نفس به‌وسیله سردی و خشکی مزاج جسمانی است. (همان: ۶۸۲) از نظر ایشان، تأثیر عوارض و افعال نفسانی بر بدن بیشتر و سریع‌تر از تأثیر غذاها، داروها، خواب و بیداری و سایر حرکات و افعال بدن است. (همان: ۶۷۷) جرجانی عوارض نفسانی مثل شادی، غم و خشم را یکی از مهم‌ترین عوامل بر هم خوردن سلامتی و مزاج بدن و ایجاد بیماری جسمانی می‌داند. (همان: ۱ / ۱۰) چغمینی نیز معتقد است که گاهی حالات نفسانی مثل شادی، غم، غصه، نگرانی، خشم و شرم بر بدن و جسم انسان تأثیر می‌گذارند. (چغمینی، بی‌تا: ۱۷۶)

حنین بن اسحاق و علی بن سهل طبری نیز یکی از عوامل مؤثر در سلامتی و بیماری بدن انسان را عوارض و عوامل نفسانی مثل غم، خشم و ترس می‌دانند. (حنین بن اسحاق، ۱۹۷۸ م: ۴۱ و ۷۷ - ۷۵؛ طبری، ۱۴۲۳ ق: ۶۸؛ زهراوی، ۲۰۰۴ م: ۱۵۲) از نظر حنین بن اسحاق، صفات و افعال نفسانی مثل خشم و غم باعث گرم شدن مزاج بدن و آرامش همیشگی باعث سردی بدن می‌شوند. (حنین بن اسحاق، ۱۹۷۸ م: ۴۸ - ۴۵) علی بن عباس مجوسی نیز اعراض نفسانی مثل شادی، غم، خشم، حسد و افکار را یکی از عوامل مؤثر بر مزاج می‌داند. از نظر ایشان خشم، غم، حسد و زیادی افکار باعث عدم تعادل مزاج و ناسلامتی بدن شده و شادی و خوشحالی باعث سلامتی و قوی شدن جسم و روح انسان می‌شود.

(مجوسی، ۱۳۸۷: ۳ / ۲۶)

ب) دیدگاه پزشکان غیرمسلمان

جالینوس معتقد است: عوارض نفسانی دارای مزاج می‌باشند، بنابراین، یکی از عواملی که باعث ایجاد تغییرات در بدن و مزاج انسان می‌شود عوارض نفسانی مثل شادی، غم، نگرانی، خشم و حسد است. (جالینوس، ۱۹۸۸ م: ۱۱۷ - ۱۱۵؛ جالینوس، ۱۹۷۷ م: ۲۳؛ جالینوس، ۱۹۸۲ م: ۵۲) از نظر ایشان، خشم و غضب باعث ایجاد تب و غلبه مزاج‌های گرم و صفراوی، غم و اندوه نیز باعث اختلال در سلول‌های خون و ایجاد تب در بدن و ترس و نگرانی نیز موجب رقیق شدن خون، کم شدن سلول‌های خون و باعث ایجاد بیماری در بدن می‌شود. (عسکری، ۱۳۶۶: ۴۲) ایشان یکی از عوامل صحت بدن و اعتدال مزاج را تعادل در رفتارهای نفسانی مانند شادی، غم، نگرانی، خشم و حسد می‌دانند. (جالینوس، ۱۳۸۷: ۳۵ - ۳۴)

۵. دیدگاه طب جدید

از لحاظ پزشکی جدید هم مسلم است که شاد بودن مانع از عارض شدن بسیاری از بیماری‌ها بر جسم انسان است. خاستگاه این شادابی از نظر علم پزشکی جدید، سلسله تغییراتی است که در اعصاب انسان صورت می‌گیرد. مثلاً افزایش یک ماده شیمیایی به نام «دوپامین» در بدن سبب می‌شود، انسان بدون آنکه خود بخواند، دچار ناراحتی شده و کاهش این ماده نیز سبب شاد شدن انسان خواهد شد. بر عکس، غم و اندوه و افسردگی اثرات مخرب و آسیب‌رسان بر جسم انسان دارد:

- امروزه ثابت شده که فشار روانی و نگرانی ناشی از خشم و افسردگی باعث بیماری‌های مختلف جسمی مانند اختلالات قلبی - عروقی، مغز، معده و گوارش می‌شود. (افزایش قند خون، افزایش ضربان قلب، افزایش ترشح اسید معده، کاهش سیستم ایمنی، کاهش اشتها و ابتلا به سرطان و بیماری عفونی از عوارض جسمی، غم و اندوه می‌باشد) البته برانگیختگی بیش از حد و مزمن ناشی از رویدادهای استرس‌زا ممکن است به بیماری‌های قلبی منجر شود. (نولن هوکسما و دیگران، ۱۳۹۲: ۲ / ۳۵۳)

- مشاهده شده است که عده‌ای از بیماری‌ها مثل آسم و بیماری‌های قلبی با خشم بدتر می‌شوند یا در بیماران افسرده، بیماری‌های قلبی بیشتر مشاهده می‌شود. (کاپلان و سادوک، ۱۳۸۲: ۱ / ۱۹۳ - ۱۸۲)

- پژوهش اسمیت در سال ۲۰۰۳ میلادی نشان داد دانشجویان پزشکی که تحت شرایط دارای فشار روانی، زود خشمگین می‌شوند، نسبت به همکاران آرام‌تر آنها، سه برابر بیشتر احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی پیش‌رس و پنج برابر بیشتر احتمال حمله قلبی دارند. (بارون، بیرن و برنسکامب، ۱۳۸۸: ۷۷۷)

- پژوهش نیورا و همکاران در سال ۲۰۰۲ میلادی نشان داد که سطح بالای خصومت در مردان

مسن پیش‌بینی‌کننده بهتری برای بیماری قلبی است تا سیگار کشیدن یا مصرف کالری بالا و حتی سطح بالای کلسترول. (همان)

- پژوهش سوارز در سال ۱۹۹۸ میلادی نیز نشان داد مردان بسیار خصومت طلب که به‌وسیله دیگران عصبانی شده باشند، فشار خون بالاتر، ضربان قلب تندتر و نشانه‌های فیزیولوژیکی دیگر حاکی از سطوح بالای استرس نشان می‌دهد تا اشخاصی که از نظر خصومت در سطح پایین‌تری قرار دارند. (همان)

دو. بررسی تأثیر صفات اخلاقی بر انواع مزاج
دیدگاه‌ها در ادامه بررسی می‌شود:

الف) دیدگاه پزشکان مسلمان

علی بن سهل طبری در *فردوس الحکمه* معتقد است: رفتارها و صفات اخلاقی و نفسانی هر کدام دارای مزاج می‌باشند. از نظر ایشان، رفتارهایی مثل غرور، خشم، شجاعت، بخشندگی و تحرک زیاد دارای مزاج گرم بوده و صبر، فروتنی، بخل و ترس دارای مزاج سرد می‌باشند. (طبری، ۱۴۲۳ ق: ۶۸) زکریای رازی نیز شادی، غم، غصه و خشم را باعث حرارت و تب در بدن می‌داند. (رازی، ۱۴۲۲ ق: ۱۴ / ۲۶۴) از نظر ابن‌سینا نیز صفاتی مثل خشم باعث گرمای شدید بدن، غم باعث خشکی شدید، سستی و بی‌حالی باعث بلغمی شدن مزاج و اخلاق خوب و معتدل نیز باعث سلامتی نفس و بدن می‌شود. (ابن‌سینا، ۱۴۲۶ ق: ۱ / ۲۰۷)

از نظر جرجانی، خشم معتدل باعث تعدیل مزاج شده، آرامش، امید، لذت و شادی معتدل نیز باعث گرمی و تری مزاج می‌گردد، خشم زیاد هم باعث گرمی و خشکی مزاج است، ترس، شرم، اندوه و ناامیدی نیز باعث سردی و خشکی مزاج می‌شود. همچنین از نظر جرجانی همت، تفکر و آینده‌نگری باعث سلامتی مزاج بدن شده و کسالت، کندی، سستی و بی‌کاری نیز باعث ضعف مزاج و بیماری بدن می‌شود. (جرجانی، ۱۳۹۱: ۳ / ۶۸۱ - ۶۷۹)

عقیلی علوی، ردایل اخلاقی را در اثر غلبه و سوء مزاج می‌داند. ایشان خشم سریع و زیاد را باعث گرمی و خشکی بدن دانسته و خشم معتدل را نیز باعث سلامتی مزاج و بدن انسان می‌داند. (عقیلی علوی شیرازی، ۱۳۸۵: ۲ / ۱۷۸) *بهاء‌الدوله در خلاصه التجارب* معتقد است برخی از صفات اخلاقی و نفسانی معتدل مثل خشم زودگذر باعث گرمی مزاج بدن می‌گردند، صفاتی مثل غم، ترس و آرامش بیش

از اندازه باعث سردی مزاج شده، شادی معتدل هم باعث رطوبت مزاجی است و غم‌های زیاد و طولانی مدت باعث خشک مزاجی بدن می‌شود. (بهاءالدوله، ۱۳۸۲: ۲۱)

ب) دیدگاه پزشکان غیر مسلمان

جالینوس معتقد است: خشم و غضب باعث ایجاد تب و غلبه مزاج‌های گرم و صفراوی می‌گردد. (عسکری، ۱۳۶۶: ۴۲) غم، غصه، بی‌قراری نیز باعث ایجاد تب و حرارت در بدن می‌شوند. (جالینوس، ۱۹۸۲ م: ۵۵؛ همو، ۱۳۸۷: ۹۲ - ۸۷؛ ثابت بن قره، ۱۴۱۹ ق: ۲۵۲)

نتیجه

برخی از عوامل به‌صورت اکتسابی و غیر اکتسابی بر اخلاق انسان و برخی از عوامل اکتسابی و غیر اکتسابی نیز بر مزاج انسان تأثیر می‌گذارند. اخلاق از جمله عوامل طبیعی و اکتسابی است که بر مزاج تأثیر می‌گذارد. یعنی اخلاق انسان بر نوع مزاج او تأثیرات مثبت و منفی دارد. اخلاق متعالی و نیکو باعث ایجاد تأثیرات مثبت در مزاج و جسم انسان شده و ردایب و مشکلات اخلاقی نیز باعث ایجاد تأثیرات منفی در مزاج انسان می‌شود. از نظر برخی از اندیشمندان نیز تأثیرات نفس بر بدن بیشتر از تأثیرات بدن بر نفس است و از آنجایی که اخلاق نیز عامل نفسانی محسوب می‌شود بر مزاج که عامل جسمانی است تأثیرات بیشتری دارد. از این جهت تأثیرات اخلاق بر بدن و مزاج بیشتر و قوی‌تر از تأثیرات بدن و مزاج بر اخلاق است.

بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که اخلاق و رفتارهای انسانی بر جسم و مزاج انسان تأثیر می‌گذارند؛ یعنی هرچقدر صفات، اخلاق و رفتارهای انسان خوب و در حالت اعتدال باشد باعث سلامتی جسم و اعتدال مزاج انسان شده و هرچقدر انسان دارای اخلاق و رفتار زشت و نامناسب باشد، مزاج و جسم او نیز دچار مشکل و بیماری خواهد شد.

منابع

۱. قرآن کریم
۲. نهج‌البلاغه، محمد بن حسین شریف الرضی، ۱۴۱۴ ق، قم، هجرت، چ ۱.
۳. ابن‌ابی‌الحدید، عبدالحمید بن هبة‌الله، ۱۴۰۴ ق، شرح نهج‌البلاغه لابن‌ابی‌الحدید، ج ۱۹، قم، مکتبه آیه‌الله المرعشی النجفی، چ ۱.

۴. ابن اثیر، مبارک بن محمد، ۱۳۶۷، *النهاية في غريب الحديث و الأثر*، ج ۲، قم، مؤسسه مطبوعاتی اسماعیلیان، چ ۴.
۵. ابن سینا، حسین بن عبدالله، ۱۳۸۶، *قانون در طب*، ترجمه علیرضا مسعودی، کاشان، مرسل، چ ۱.
۶. ابن سینا، حسین بن عبدالله، ۱۴۰۵ ق، *الشفاء (الطبیعیات)*، ج ۳ - ۲، قم، کتابخانه حضرت آیت الله العظمی مرعشی نجفی رحمته الله، چ ۲.
۷. ابن سینا، حسین بن عبدالله، ۱۴۲۶ ق، *القانون فی الطب*، ج ۱، بیروت، دار احیاء التراث العربی، چ ۱.
۸. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، ۱۳۶۳، *تحف العقول*، قم، جامعه مدرسین، چ ۲.
۹. ابن منظور، محمد بن مکرم، ۱۴۱۴ ق، *لسان العرب*، ج ۲ و ۱۰، بیروت، دار صادر، چ ۳.
۱۰. ابن میثم، میثم بن علی، ۱۳۷۵، *شرح بر صد کلمه امیرالمؤمنین علی بن ابی طالب علیه السلام*، مشهد، آستان قدس رضوی، چ ۲.
۱۱. اخوینی، ربیع بن احمد، ۱۳۷۱، *هدایة المتعلمین فی الطب*، مشهد، دانشگاه مشهد، چ ۲.
۱۲. ازدی، عبدالله بن محمد، ۱۳۸۷، *کتاب الماء*، ج ۳، تهران، دانشگاه علوم پزشکی ایران، چ ۱.
۱۳. ازهری، محمد بن احمد، ۱۴۲۱ ق، *تهذیب اللغة*، ج ۷، بیروت، دار احیاء التراث العربی، چ ۱.
۱۴. اسپینوزا، باروخ، ۱۳۷۶، *اخلاق*، ترجمه محسن جهانگیری، تهران، مرکز نشر دانشگاهی، چ ۲.
۱۵. افلاطون، بی تا، *دوره کامل آثار افلاطون*، ج ۳، ترجمه محمدحسن لطفی، بی جا، خوارزمی.
۱۶. انصاریان، حسین، ۱۳۸۶، *عرفان اسلامی (شرح مصباح الشریعة)*، ج ۱۰، قم، دار العرفان، چ ۱.
۱۷. بارون، رابرت و دان بیرن و نایلا برنسکامب، ۱۳۸۸، *روان شناسی اجتماعی*، ویراست یازدهم، ترجمه یوسف کریمی، تهران، نشر روان، چ ۲.
۱۸. بهاءالدوله، بهاءالدین، ۱۳۸۲، *خلاصة التجارب*، تهران، دانشگاه علوم پزشکی ایران، چ ۱.
۱۹. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۳۶۶، *تصنیف غررالحکم و دررالکلم*، قم، دفتر تبلیغات، چ ۲.
۲۰. ثابت بن قره، ۱۴۱۹ ق، *الذخیره فی علم الطب*، بیروت، دار الکتب العلمیة، چ ۱.
۲۱. جالینوس و محمد بن زکریای رازی، بی تا، *رسالتان فی الطب من جالینوس و الرازی*، تهران، دانشگاه علوم پزشکی ایران، چ ۱.
۲۲. جالینوس، ۱۳۸۷، *مجموعه هشت کتاب طبی (مجموعه ثمانية كتب طبية)*، ترجمه حنین بن اسحاق، تهران، دانشگاه علوم پزشکی ایران، چ ۱.
۲۳. جالینوس، ۱۹۷۷ م، *کتاب جالینوس فی فرق الطب المتعلمین*، ترجمه حنین بن اسحاق، قاهره، مطبعة

دارالکتب، چ ۱.

۲۴. جالینوس، ۱۹۸۲ م، کتاب جالینوس *إلى غلوقن فی التأتی لشفاء الأمراض*، ترجمه و شرح حنین بن

اسحاق، قاهره، الهيئة المصرية العامة للكتاب، چ ۱.

۲۵. جالینوس، ۱۹۸۸ م، *الصناعة الصغيرة*، ترجمه حنین بن اسحاق، قاهره، الهيئة المصرية العامة للكتاب،

چ ۱.

۲۶. جرجانی، اسماعیل بن حسن، ۱۳۹۱، *ذخیره خوارزمشاهی*، ج ۱ و ۳، قم، مؤسسه احیاء طب طبیعی،

چ ۱.

۲۷. جمعی از نویسندگان، ۱۳۸۹، *تاریخ فرهنگ و تمدن اسلام و ایران*، قم، دفتر نشر معارف، چ ۱.

۲۸. جمعی از نویسندگان، ۱۹۸۰ م، *أرسطوطاليس فی النفس*، بیروت، دار القلم، چ ۱.

۲۹. چغمینی، محمود بن محمد، بی تا، *مفرح القلوب*، لاهور، مطبعة إسلامية، چ ۱.

۳۰. حر عاملی، محمد بن حسن، ۱۴۰۹ ق، *وسائل الشیعة*، ج ۱۲ و ۱۵، قم، مؤسسه آل‌البیت علیهم‌السلام، چ ۱.

۳۱. حنین بن اسحاق، ۱۹۷۸، *المسائل فی الطب للمتعلمین*، قاهره، دار الجامعات المصرية، چ ۱.

۳۲. دهخدا، علی‌اکبر، ۱۳۷۳، *لغت‌نامه دهخدا*، ج ۶ و ۱۲، تهران، دانشگاه تهران، چ ۱.

۳۳. رازی، محمد بن زکریا، ۱۳۷۸، *الطب الروحانی*، تهران، مؤسسه مطالعات اسلامی دانشگاه تهران.

۳۴. رازی، محمد بن زکریا، ۱۴۰۸ ق، *المنصوری فی الطب رازی*، کویت، المنظمة العربية للتربية و

الثقافة و العلوم، چ ۱.

۳۵. رازی، محمد بن زکریا، ۱۴۲۲ ق، *الحاوی فی الطب*، ج ۱ و ۱۴، بیروت، دار احیاء التراث العربی،

چ ۱.

۳۶. رازی، محمد بن زکریا، ۲۰۰۵ م، *رسائل فلسفية*، دمشق، بدايات.

۳۷. زهراوی، خلف بن عباس، ۲۰۰۴ م، *التصريف لمن عجز عن التألیف*، کویت، مؤسسه الکویت

للتقدم العلمی، چ ۱.

۳۸. سجادی، سید جعفر، ۱۳۷۹، *فرهنگ اصطلاحات فلسفی ملاصدرا*، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد

اسلامی، چ ۱.

۳۹. سهروردی، شهاب‌الدین یحیی، ۱۳۹۴، *حکمة الاشرافیة*، ج ۳، قم، دانشگاه ادیان و مذاهب، چ ۱.

۴۰. شهرآیینی، مصطفی و سید حسین حسینی، ۱۳۹۲، «جایگاه اخلاق در نظام فکری دکارت»،

جستارهای فلسفی، سال نهم، ش ۲۴.

۴۱. صدرالدین شیرازی، محمد بن ابراهیم، ۱۴۱۷ ق، الشواهد الربوبية فی المناهج السلوکية، ج ۱، بیروت، مؤسسة التاريخ العربی، چ ۱.
۴۲. صدرالدین شیرازی، محمد بن ابراهیم، ۱۹۸۱ م، الحکمة المتعالیة فی الأسفار العقلیة الأربعة، ج ۲، ۵، ۸ و ۹، بیروت، دار إحياء التراث العربی، چ ۳.
۴۳. طباطبایی، محمدحسین، ۱۳۹۰، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۱ و ۱۹، بیروت، مؤسسة الأعلمی للمطبوعات، چ ۲.
۴۴. طبرسی، فضل بن حسن، ۱۴۱۲ ق، تفسیر جوامع الجامع، ج ۲ و ۴، قم، حوزه علمیه قم، چ ۱.
۴۵. طبری، علی بن سهل، ۱۴۲۳ ق، فردوس الحکمة فی الطب، بیروت، دار الکتب العلمیة، چ ۱.
۴۶. طریحی، فخرالدین بن محمد، ۱۳۷۵، مجمع البحرین، ج ۲، تهران، مرتضوی، چ ۳.
۴۷. طوسی، محمد بن حسن، بی تا، التبیان فی تفسیر القرآن، ج ۱۰، لبنان، دار إحياء التراث العربی، چ ۱.
۴۸. طوسی، نصیرالدین محمد بن محمد، ۱۴۱۳ ق، اخلاق ناصری، تهران، علمیه اسلامیة، چ ۱.
۴۹. عبودیت، عبدالرسول، ۱۳۹۱، درآمدی به نظام حکمت صدرایی، ج ۳، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام، چ ۱.
۵۰. عسکری، مرتضی، ۱۳۶۶، طب الرضا و طب الصادق علیهما السلام، ترجمه کاظمی خلخالی، تهران، فؤاد، چ ۳.
۵۱. عقیلی علوی شیرازی، سید محمدحسین، ۱۳۸۵، خلاصة الحکمة، ج ۱ و ۲، قم، اسماعیلیان، موسسه مطالعات تاریخ پزشکی طب اسلامی و مکمل، چ ۱.
۵۲. عمید، حسن، ۱۳۸۹، فرهنگ عمید، تهران، راه رشد، چ ۱.
۵۳. قوصونی، مدین بن عبدالرحمان، ۱۴۲۱ ق، قاموس الأطباء و ناموس الألباء، ج ۱، دمشق، مجمع اللغة العربیة، چ ۱.
۵۴. کاپلان، هارولد و سادوک، بنیامین، ۱۳۸۲، خلاصه روانپزشکی، ج ۱، ترجمه نصرت الله پورافکاری، تهران، انتشارات شهراب.
۵۵. کاپلستون، فردریک چارلز، ۱۳۸۰، تاریخ فلسفه، ج ۱ و ۴، ترجمه جلال الدین مجتبی، تهران، سروش، چ ۴.
۵۶. کاتینگم، جان، ۱۳۹۲، دکارت، ترجمه سید مصطفی شهر آیینی، تهران، نشر نی.
۵۷. لیثی واسطی، علی بن محمد، ۱۳۷۶، عیون الحکم و المواعظ، قم، دار الحدیث، چ ۱.

۵۸. ماوردی، علی بن محمد، ۱۴۲۱ ق، *ادب الدنیا و الدین*، بیروت، دار إقرأ، چ ۱.
۵۹. مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۳ ق، *بحار الأنوار*، ج ۶۸ و ۷۰، بیروت، دار إحياء التراث العربی، چ ۲.
۶۰. مجوسی، علی بن عباس، ۱۳۸۷، *کامل الصناعة الطيبة*، ج ۱ و ۳، قم، جلال‌الدین، چ ۱.
۶۱. محقق سبزواری، محمدباقر، ۱۳۸۳، *روضه الأنوار عباسی*، تهران، مرکز پژوهشی میراث مکتوب.
۶۲. مرتضی زبیدی، محمد بن محمد، ۱۴۱۴ ق، *تاج العروس*، ج ۱۳، بیروت، دار الفکر، چ ۱.
۶۳. مسکویه، احمد بن محمد، ۱۴۲۶ ق، *تهذیب الأخلاق و تطهیر الأعراق*، قم، طلیعة النور، چ ۱.
۶۴. مصباح یزدی، محمدتقی، ۱۳۸۹، *کلمة حول فلسفة الاخلاق*، تهران، حکمت، چ ۱.
۶۵. مصباح یزدی، محمدتقی، ۱۳۹۳، *فلسفه اخلاق*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام، چ ۲.
۶۶. معین، محمد، ۱۳۷۹، *فرهنگ معین*، ج ۲، تهران، ادنا، چ ۴.
۶۷. مغنیه، محمدجواد، ۱۴۲۴ ق، *التفسیر الکاشف*، ج ۵ - ۴، قم، دار الکتب الإسلامی، چ ۱.
۶۸. مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۸۵، *اخلاق اسلامی در نهج البلاغه (خطبه متقین)*، قم، نسل جوان.
۶۹. نراقی، احمد، ۱۳۷۸، *معراج السعادة*، قم، مؤسسه انتشارات هجرت، چ ۶.
۷۰. نراقی، مهدی، بی تا، *جامع السعادات*، ج ۱، بیروت، مؤسسه الأعلمی للمطبوعات، چ ۴.
۷۱. نوری، حسین بن محمدتقی، ۱۴۰۸ ق، *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*، ج ۱۲، قم، مؤسسه آل‌البت علیهم السلام، چ ۱.
۷۲. نولن هوکسما، سوزان و دیگران، ۱۳۹۲، *زمینه روان‌شناسی اتکینسون و هیلگارد*، ج ۲، ترجمه مهدی گنجی، تهران، ساوالان، چ ۳.
۷۳. هاشمی خویی، حبیب‌الله، ۱۴۰۰ ق، *منهاج البراعة فی شرح نهج البلاغة*، ج ۶ و ۱۹، تهران: مکتبه الإسلامیة، چ ۴.
۷۴. هروی، محمد بن یوسف، ۱۳۸۷، *بحر الجواهر معجم الطب الطبيعي*، قم، جلال‌الدین، چ ۱.