

## تبیین نقش مزاج در تعلیم و تربیت با تأکید بر تربیت اخلاقی از دیدگاه حکمای اسلامی و صاحب‌نظران طب سنتی ایران

سیده مرضیه یثربی \*

محسن فرمهبینی فراهانی \*\*

حسین خیر اندیش \*\*\*

مجید اصغری \*\*\*\*

پذیرش نهایی: ۹۴/۱۱/۲

دریافت مقاله: ۹۴/۷/۱۵

### چکیده

هدف این پژوهش، کاربرد مزاج شناسی در فرایندهای تربیتی است تا با توجه به ویژگیهای هر مزاج، رفتارهای مناسب تربیتی بویژه در زمینه تربیت اخلاقی صورت پذیرد. در راستای هدف تحقیق، سه سؤال مطرح شد که سؤال اول با روش اسنادی، نقش مزاج را در اخلاق بررسی کرده است و به این نتیجه می‌رسد که هر مزاج به طور طبیعی زمینه ویژگیهای اخلاقی خاصی را دارد. سؤال دوم و سوم با روش مصاحبه پژوهی کیفی پاسخ داده شده است. جامعه آماری این بخش، متشکل از صاحب‌نظران طب سنتی ایرانی است که به عنوان نمونه ۲۷ نفر از آنان مورد مصاحبه قرار گرفته‌اند و اطلاعات مورد تحلیل قرار گرفته است. سؤال دوم به نقش مزاج در تعلیم و تربیت می‌پردازد و به این نتیجه می‌رسد که هر مزاجی توان ویژه‌ای دارد که آگاهی از آنها سبب می‌شود بین نوع انتظارات مربیان و چگونگی عملکرد آنان با مزاج مربیان تطابق وجود داشته باشد تا افراد به رشد و تعالی همه جانبه دست یابند. سؤال سوم رابطه میان مزاج و تربیت اخلاقی را مورد بررسی قرار می‌دهد و نتیجه آن این است که هم دانستن ویژگیهای اخلاقی مزاجها در چگونگی تربیت اخلاقی مؤثر است و هم تربیت اخلاقی می‌تواند سبب تغییر ویژگیهای هر مزاج باشد. به طور کلی یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که مربی باید با مزاجهای مختلف و استعدادهای گوناگون آشنا باشد تا بتواند تعلیم و تربیت را در جهت درست آن به کار گیرد.

**کلید واژه‌ها:** مزاج و سلامت نفس، تعلیم و تربیت، تربیت اخلاقی و مزاج.

\* نویسنده مسئول: کارشناس ارشد فلسفه تعلیم و تربیت دانشگاه شاهد [m.yasrebi@chmail.ir](mailto:m.yasrebi@chmail.ir)

\*\* دانشیار گروه علوم تربیتی دانشگاه شاهد [farmahinifar@yahoo.com](mailto:farmahinifar@yahoo.com)

\*\*\* پروفیسور دانشگاه علوم طبیعی روسیه و دکتری توسعه عملی طب سنتی ایران

[hossein\\_kheirandish@gmail.com](mailto:hossein_kheirandish@gmail.com)

\*\*\*\* استادیار دانشکده طب سنتی ایرانی دانشگاه علوم پزشکی قم [asghari.rall@gmail.com](mailto:asghari.rall@gmail.com)

## مقدمه

خداوند هدف آفرینش انسان به عنوان اشرف مخلوقات را رسیدن به قُرب الهی معرفی کرده است. انسان برای رسیدن به کمال، باید تحت تعلیم و تربیتی صحیح قرار گیرد و این میسر نیست مگر در سایه شناخت انسان که دارای دو بُعد جسمانی و روحانی است. مزاج به بُعد جسمانی و تعلیم و تربیت به بُعد روحانی انسان مربوط می‌شود. مریدان باید به جسم و روح متریان، توأمان توجه کنند. بنابراین مزاج شناسی با توجه به شناختی که از متریان، استعدادها، علایق و تواناییهایشان به دست می‌دهد، می‌تواند در تعلیم و تربیت، مؤثر و راهگشا باشد.

تفاوت‌های اخلاقی، که بین کودکان مشاهده می‌شود، می‌تواند در اثر اختلاف مزاج آنها باشد. اگر بعضی کودکان، عصبانی و تندخو و بعضی خونسرد، بعضی لجوج و بعضی آرام، بعضی زرننگ و بعضی تنبل، بعضی خیرخواه و بعضی خودخواه، بعضی شادمان و بعضی اندوهگین هستند، ممکن است این صفات معلول کیفیت مزاجی و توان جسمانی آنها باشد؛ اما به این معنا نیست که این صفات و اخلاقیات قابل تغییر نباشد؛ بلکه مزاج، بیش از استعداد و آمادگی بیشتر برای ظهور و بروز این صفات را نتیجه نمی‌دهد. توان تغییر اخلاق افراد، متفاوت و در بعضی مراتب بسیار دشوار خواهد بود، ولی به هر حال امکانپذیر است و مربی هیچ‌گاه نباید مأیوس شود. اولیا و مریدان باید کودکان مورد تربیت را بخوبی شناسایی کنند؛ استعدادهای مزاجی و اخلاقی یک یک آنها را خوب بسنجند و با توجه به آن در تعلیم و تربیت و اصلاح اخلاقی آنان کوشش و جدیت کنند. چنانکه کودکان از لحاظ استعدادهای مزاجی و اخلاق طبیعی متفاوت هستند، راه اصلاح آنها نیز متفاوت خواهد بود. مربی نباید توقع داشته باشد همه کودکان در اصلاح پذیری یکسان باشند. استعداد مزاجی بعضی کودکان نسبت به بعضی اخلاقیات چنان قوی است که تغییر یا تعدیل آن به اطلاعات کافی و صبر و جدیت فراوان نیاز دارد (امینی، ۱۳۷۲: ۱۱۵).

مزاج‌شناسی یکی از دانشهایی است که از دیرزمان مورد توجه عام و خاص بوده است، همه انسانها صرف نظر از میزان سواد و رشته تحصیلی و گرایش اجتماعی نسبت به مفاهیم مزاج‌شناسی آگاه هستند و هرکدام به تناسب میزان فهمی که از آن داشتند در تمامی شئون زندگی از این علم بهره می‌برند. تمامی کارشناسان رشته‌های مختلف علوم اجتماعی، صنعتی، معماری و کشاورزی و طب و نجوم و تعلیم و تربیت و علوم سیاسی نیز به طور کامل از این علم در موضوعات مورد بحث

خود استفاده می‌کردند و ساختار نظام علمی خود را بر مبنای مزاج‌شناسی استوار می‌ساختند. از این رو هیچ‌گاه جهت‌گیری‌های علمی، جهتی مخالف نظام هستی پیدا نمی‌کرد و رودرروی قانونمندی‌های حاکم بر نظام طبیعت قرار نمی‌گرفت. از زمانی که با ورود علوم جزء‌نگر غربی، فرهنگ و تمدن شرقی تحت تأثیر قرار گرفت و ساختار کلان حاکم بر فرهنگ خویش را از دست داد، این علم نیز به انزوا کشیده، و از صحنه کاربرد زندگی حذف شد. به هم ریختگی، بی‌نظمی، تکرار، دوباره‌کاری تفکرات و اندیشه‌های ضدّ و نقیض و نابسامانی شدیدی در طراحی نظام زیست پدید آمد که موجب شد تلاش متفکران و اندیشمندان علوم مختلف، جهتی مخالف نظام کلان حاکم بر طبیعت پیدا کند؛ در نتیجه قوانین و قواعد علمی وضع شده توسط آنان همه روزه نیازمند تغییر گردد (خیراندیش، ۱۳۸۹: ۷). انسان هم به عنوان جزئی از نظام هستی از قوانین عالم آفرینش مستثنی نیست و مانند همه مخلوقات، مزاج دارد. بنابراین به نظر می‌رسد طرح و احیای دوباره مبحث مزاج‌شناسی با توجه به اهمیت و کاربرد سودمند آن در زمینه تعلیم و تربیت لازم است.

در عالم آفرینش، انسان تفاوت کاری با سایر موجودات دارد. همه موجودات در حدّ کمال خود آفریده شده‌اند و بر اساس غریزه خود در حد تکامل تعریف شده عمل می‌کنند؛ اما انسان نیازمند تربیت است تا به جایگاه والای خود در هستی برسد که همان خلیفه الهی است (تقی زاده، ۱۳۸۷: ۵). اهمیت تعلیم و تربیت تا آنجاست که توجه به تعلیم و تربیت صحیح می‌تواند انسان را بر سایر موجودات برتری بخشد و غفلت از این مهم، او را از حدّ حیوانات نیز فروتر ببرد. همه انسانها تربیت‌پذیر هستند؛ زیرا فطرت و روحی الهی دارند و به طور فطری می‌خواهند به سمت کمال خود پیش بروند و از این لحاظ با یکدیگر تفاوتی ندارند؛ اما باید در نظر داشت که استعدادها، علایق و ویژگیهای متفاوتی با هم دارند. اگر تعلیم و تربیت در مسیر درست قرار گیرد و با توجه به ویژگیها و استعدادهای هر فرد باشد، بی‌شک به رشد و کمال او کمک می‌کند و به تحقق سعادت انسان منجر خواهد شد. یکی از عواملی که استعدادها، خلق و خو و ویژگیهای افراد را شکل می‌بخشد، مزاج آنهاست. مزاج از عوامل مهمی است که سبب تفاوت انسانها با یکدیگر می‌شود. مزاج هر فرد که برگرفته از ویژگیهای جسمی اوست بر استعدادها، علایق، روحیات و رفتار او تأثیرگذار است به‌گونه‌ای که اگر مزاجهای مختلف را بشناسیم، می‌توانیم علت بسیاری از رفتارها و ویژگیهای مثبت یا منفی را در افراد مختلف دریابیم. لازمه رسیدن انسان به رشد و کمال، توجه به همه جنبه‌ها و عوامل مؤثر در تعلیم و تربیت است و لذا در این زمینه تحقیق و شناخت رفتارهای مزاجی و

جایگاه آن در تعلیم و تربیت از اهمیت خاصی برخوردار است. آگاهی از مبحث مزاج شناسی و دانستن ویژگیهای اخلاقی افراد می‌تواند بر فرایند تعلیم و تربیت تأثیر بسیاری بگذارد. چنانچه معلم یا مربی، مزاج دانش‌آموزان یا متربیان را بشناسد، می‌تواند استعدادها و گوناگون آنها را بشناسد و آنان را در جهت علائق و استعدادهایشان تربیت کند و نیز خواهد دانست که چگونه با هر یک از آنها متناسب با ویژگیهایشان رفتار کند؛ چرا که این مسئله یکی از معضلات امروز نظام آموزش و پرورش ما است؛ زیرا بسیار پیش آمده است که معلم یا مربی به دلیل عدم شناخت مزاج از همه متربیان در همه زمینه‌ها انتظارات یکسانی داشته و آنان را با یکدیگر مقایسه کرده و این ضربه‌ای برای رشد و کمال متربیان با توجه به استعدادها و توانایی‌های مختلف آنان است.

مربیان باید آگاه باشند که مزاج ممکن است همچون عاملی مهم در طلب یا پرهیز از فعالیتهای خاصی تأثیر بگذارد (تگلسی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴: ۹). همان‌طور که مربیان ظرفیتهای شناختی متربیان را درک می‌کنند، باید ویژگیهای مزاجی و شخصیتی آنان را هم بدانند و متوجه باشند به این معنا که برنامه‌های آموزشی مربیان برای محیط‌های آموزشی، باید اطلاعات مزاجی متربیان و تحول آنان و ارتباط این دورا با کلاس درس شامل شود (روزبرت<sup>۲</sup> و جونز<sup>۳</sup>، ۱۹۹۸: ۴۸۹).

بنابراین آگاهی از مبحث مزاج‌شناسی و دانستن ویژگیهای اخلاقی افراد می‌تواند بر فرایند تعلیم و تربیت تأثیر بسیاری بگذارد. امروزه یکی از چالشها و عوامل بروز مشکلات تحصیلی دانش‌آموزان ما این است که معلمان و مربیان با مزاج و ویژگی اخلاقی آنان آشنا نیستند. آگاهی معلم از ویژگیهای مزاجی دانش‌آموزان سبب می‌شود که معلم نقاط قوت و ضعف هر یک از دانش‌آموزان را بداند و با تربیت اخلاقی مناسب در جهت حذف نقاط منفی و تقویت نقاط مثبت شاگردان گام بردارد. این تحقیق تلاشی است در راستای آگاهی بخشی به مربیان تا بتوانند ضمن کسب درک بهتر از متربیان در تعلیم و تربیت و بویژه تربیت اخلاقی آنان مؤثرتر باشند و آنان را در رشد و شکوفایی هرچه بیشتر یاری کنند و به این پرسش پاسخ خواهد داد که چگونه شناخت مزاج و ویژگیهای اخلاقی ناشی از آن بر فرایند آموزش و پرورش تأثیر می‌گذارد و از آن تأثیر می‌پذیرد. در راستای موضوع پژوهش به برخی پژوهشهای داخلی و خارجی اشاره می‌شود:

رجایی فر (۱۳۹۲) "تأثیر وضعیت مزاجی بر ویژگیهای اخلاقی رفتاری فرد و رابطه آن را با

1 - Teglasi  
2 - Rothbart  
3 - Jones

تعلیم و تربیت "ضمن بیان ویژگی اخلاقی مزاجهای مختلف به طور کلی اشاره و مطرح می‌کند که والدین و مربیان باید به ویژگی متریان توجه کنند و نتیجه می‌گیرد ویژگی مزاجی افراد مختلف جبری نیست و انسان می‌تواند تحت تربیت صحیح و تهذیب نفس به سوی رشد و کمال خویش گام بردارد.

عظیمی (۱۳۹۳) "تبیین نقش تعادل طبایع چهارگانه در تعالی اخلاق با نظر به روایات معصومین علیهم السلام و حکمای اسلامی" به بررسی جایگاه مهم اخلاق در آموزه‌های اسلامی می‌پردازد و نقش طبع و مزاج را در رذایل و فضایل اخلاقی با توجه به روایات و نظر حکمای اسلامی بررسی و مطرح می‌کند که بسیاری از رذایل اخلاقی با سوء مزاج در ارتباط است و تعدیل مزاج، فرد و جامعه را به سوی تعالی اخلاقی پیش می‌برد.

تقی زاده (۱۳۸۷) در مقاله "بررسی نقش تغذیه در تعلیم و تربیت از دیدگاه اسلام"، اهمیت تغذیه را در شکل‌گیری ویژگیهای اخلاقی انسان از دیدگاه دینی مطرح نموده است و اذعان می‌کند که تغذیه صحیح در ایجاد صفات نیک در انسان تأثیرگذار است؛ همان‌گونه که تغذیه‌ای که بنا بر دستور اسلام حرام شده است، می‌تواند زمینه ساز اخلاق و رفتار ناپسند در انسان باشد. از سوی دیگر پژوهشهای خارجی مانند روزبرت و همکاران (۲۰۰۰) "مزاج و شخصیت، ریشه‌ها و پیامدها" که این پژوهش ارتباط میان فرایندهای مزاجی را با ویژگیهای شخصیتی افراد مورد بررسی قرار داده است و در نهایت رابطه بین پنج عامل شخصیتی و حالات مزاجی از جمله خشم، ترس و عاطفه را مطرح می‌کند.

هم‌چنین نتایج پژوهش آل هندای و رید (۲۰۱۲) "پیامدهای تربیتی برای کودکان در معرض خطر، تأثیر تفاوت‌های فردی در مزاج کودکان" نشان می‌دهد که چنانچه معلم درصدد تدارک محیط کلاسی است که سازگار با مزاجهای کودکان باشد، داشتن آگاهی از مزاجهای کودکان ضروری است. اگر تناسب و هماهنگی بین توقعات و انتظارات محیط و مزاج بچه‌ها به وجود آید به احتمال زیاد، کودکان، سالم رشد می‌کنند.

توجه عمیق به نقش مزاج در تفاوت میان ویژگیها و توان افراد و دلالت‌های آن در فرایند تعلیم و تربیت به صورت رفتار و عملکرد مربیان، نکته حائز اهمیت است که جای خالی آن در پژوهشها دیده می‌شود. در هیچ تحقیقی از دیدگاه صاحب‌نظران طب سنتی تحلیل عمیقی در مورد ارتباط مزاج و تعلیم و تربیت صورت نگرفته است.

## مفهوم شناسی

### مزاج

مزاج عبارت از 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 با هم می‌آمیزند؛ بر هم تأثیر می‌کنند و از این آمیزش کیفیت مشابهی به دست می‌آید که آن را مزاج نامیده‌اند (ابن‌سینا، ۱۳۸۹: ۱۲). در طب سنتی ایران، نه مزاج شناخته شده که یک مزاج معتدل و هشت مزاج غیر معتدل شامل مزاجهای مفرد (سرد، گرم، تر و خشک) و مزاجهای مرکب (گرم و خشک یا صفاوی مزاج، گرم و تر یا دموی مزاج، سرد و تر یا بلغمی مزاج و سرد خشک یا سوداوی مزاج) است. در این پژوهش بر مزاجهای چهارگانه مرکب تأکید می‌شود. در این پژوهش، معانی مرتبط با معنای مزاج از جمله سرشت، خلق و خو، شخصیت و طبیعت هماهنگ با مفهوم مزاج فرض شده است.

### تربیت

تربیت، جریان زمینه‌ساز هدایت افراد جامعه به سوی تکوین و تعالی پیوسته هویت خویش، برای شکوفایی فطرت و رشد همه‌جانبه و متعادل استعدادهای طبیعی در مسیر قرب الی الله است. (سند ملی آموزش و پرورش، ۱۳۸۹). منظور از تعلیم و تربیت در این تحقیق، پرورش افراد با هدف رساندن آنان به رشد و کمال انسانی براساس شیوه‌ها و راهبردهای ویژه متناسب با مزاج آنان است.

### مفهوم سردی و گرمی

به جز حرارت، سبک بودن و حرکت نیز به کیفیت گرمی مربوط است. علاوه بر برودت، سنگینی و سکون را نیز می‌توان از جمله ویژگیهای کیفیت سردی برشمرد (ایمانیه و دیگران، ۱۳۹۲: ۱۷). معنای سردی و گرمی در مزاج تنها به زیاد یا کم بودن درجه حرارت مربوط نیست، بلکه میزان انرژی موجود هم مطرح است؛ به این معنا که مثلا اگر می‌گوییم مزاجی سرد است، یعنی سطح انرژی در آن پایین است و وقتی می‌گوییم مزاجی گرم است یعنی سطح انرژی بالایی دارد.

### مفهوم خشکی و تری

رطوبت یا تری با مفاهیم سیالیت، شکل‌پذیری، روانی و انعطاف‌پذیری بیشتر قابل تعبیر است و

خشکی هم در مفهوم جمود و حفظ شکل و انعطاف ناپذیری و شکنندگی قلمداد می‌شود (میراب زاده اردکانی و دیگران، ۱۳۸۹: ۳۲۰). چیزی که خشک است براحتی شکلی را نمی‌پذیرد و بسختی می‌توان بر آن تأثیر گذاشت؛ اما اگر نقشی را پذیرفت آن را حفظ می‌کند و براحتی تغییر نمی‌کند؛ مانند سنگی که روی آن نقشی را حک کنند که اگرچه این کار زمان و انرژی می‌طلبد، اما آن نقش تا سالیان سال بر سنگ باقی می‌ماند.

### تربیت اخلاقی

تربیت اخلاقی، آموزش اصول و ارزشهای اخلاقی و پرورش گرایشها و فضیلت‌های اخلاقی است. در این تعریف بعد شناختی، عاطفی و رفتاری اخلاق مورد توجه قرار گرفته و به همین دلیل تعریفی جامع از تربیت اخلاقی است (داوودی، ۱۳۹۰: ۱۱ و ۱۰). منظور از تربیت اخلاقی در این پژوهش، شناخت ویژگیها و ظرفیتهای وجودی هر فرد است که خداوند بر اساس مزاج سرشتی او در او به ودیعه گذاشته است. با چنین شناختی می‌توان هر فرد را متناسب با استعدادهای درونی او برای هدف مشترک عبودیت پرورش داد؛ چرا که اگرچه هدف تربیت در همه انسانها مشترک است به اندازه تمام انسانهای موجود در این کره خاکی، راه رسیدن به خداوند وجود دارد. مربی می‌تواند با شناخت ظرفیتها و ویژگیهای مثبت و منفی اخلاقی در هر فرد، تعلیم و تربیتی ارائه کند که فضایل اخلاقی در وجود افراد تقویت، و رذایل اخلاقی بتدریج تضعیف و حذف شود. بر اساس مطالب ذکر شده در مبانی نظری و پژوهشی، این تحقیق به دنبال پاسخ به سؤالات زیر است:

نقش مزاج در اخلاق از دیدگاه حکمای اسلامی چیست؟

از دیدگاه صاحب‌نظران طب سنتی نقش ویژگیهای مزاجی افراد در فرایند تعلیم و تربیت چیست؟

از دیدگاه صاحب‌نظران طب سنتی بین تربیت اخلاقی و ویژگیهای اخلاقی مزاجهای مختلف چه

رابطه‌ای وجود دارد؟

### روش پژوهش

روش پژوهش در این تحقیق، روشی تلفیقی است؛ یعنی در پاسخ به سؤال اول تحقیق با استفاده از فرمهای فیش از روش تحلیل اسنادی و در پاسخ به سؤال دوم و سوم تحقیق از روش مصاحبه پژوهی کیفی استفاده شده است؛ بدین ترتیب که در پاسخ به سؤالات دوم و سوم تحقیق، داده‌های پژوهش به روش مصاحبه از سخنان صاحب‌نظران گردآوری شده و مورد تجزیه و تحلیل



کیفی قرار گرفته است.

این پژوهش در پاسخ به سؤال اول تحقیق از نوع متنی و شامل منابع دست اول و دست دوم از منابع غنی تربیتی و طب سنتی نوشتاری شامل کتابها و پژوهشها و غیرنوشتاری شامل سایتها بوده است. جامعه آماری در پاسخ به پرسش دوم و سوم تحقیق، متشکل از صاحب نظران طب سنتی ایرانی شامل استادان، دانشجویان و پژوهشگران این حوزه است.

از آنجا که پژوهش در بخش اعظم خود به شیوه مصاحبه پژوهی کیفی انجام شده است، در این بخش با ۲۷ نفر<sup>(۱)</sup> از اعضای هیئت علمی دکتری تخصصی طب سنتی، دانشجویان مقطع دکتری تخصصی رشته طب سنتی ایرانی و پژوهشگران این حوزه مصاحبه شده است. قابل ذکر است که معیار توقف نمونه گیری، تکراری شدن داده‌ها یعنی اشباع اطلاعات بوده است؛ به این معنی که زمانی که اطلاعات تازه‌ای به طبقه‌بندی داده‌ها اضافه نشده، نمونه گیری متوقف شده است.

### روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش مصاحبه به شیوه تحلیل محتوای کیفی است. ابتدا مصاحبه‌ها ضبط، و سپس داده‌های مصاحبه‌ها پیاده و تایپ گردید. مرحله بعدی به یافتن کدها و طبقه‌بندی آنها اختصاص یافت. دستنویس‌ها بارها مطالعه و مورد بررسی قرار گرفت و به این ترتیب واحدهای معنایی مبتنی بر اظهارات مصاحبه شوندگان در قالب ابعاد و عوامل شکل گرفت. قابل ذکر است که مدت مصاحبه از ۱۵ تا ۹۰ دقیقه متغیر بوده که طی چندین جلسه انجام شده است.

### یافته‌های پژوهش

در این قسمت نتایج بررسی سؤالهای پژوهش به تفکیک تشریح شده است. لازم به ذکر است که برای بررسی نقش مزاج در تعلیم و تربیت و به طور ویژه تربیت اخلاقی، ابتدا باید نقش مزاج در اخلاق بررسی شود تا بدین ترتیب بتوان ارتباط مزاج و تربیت را مطرح کرد.

(۱) نقش مزاج در اخلاق از دیدگاه حکمای اسلامی چیست؟

بیشتر حکمای اسلامی اخلاق انسان را دو گونه طبیعی و اکتسابی دانسته‌اند. آنان اخلاق طبیعی را ناشی از مزاج و طبع دانسته‌اند که انسان ذاتاً به آن متمایل است؛ یعنی هر انسانی براساس مزاج



خود، بدون نیاز به فکر و تلاش به خلق و خوی خاصی متمایل است. نوع دیگر که اکتسابی است در اثر تأمل و تلاش انسان به دست می‌آید و معنایش این است که می‌توان اخلاق طبیعی را تغییر داد. بحث ما در این بخش یعنی تأثیر مزاج در اخلاق به اخلاق طبیعی انسان اشاره دارد که از قول چند تن از حکمای اسلامی مطرح می‌شود:

حکیم بوعلی سینا در کتاب قانون می‌نویسد:

حالات قوای نفسانی نمایانگر مزاج آدمی است؛ مثلاً خشمناکی زیاد، بیتابی و آشفتگی، زرنگی، زودفهمی، اقدام، بیشرمی، خوشبینی، امیدواری، سنگدلی، چالاکی، خلق مردانه، تبدلی کم و تأثیرپذیری کم از هر چیز نشانه گرمی مزاج، و حالات عکس آنها دلیل بر سردی مزاج است. پایداری در خشم، در آشتی، خیالپردازی، تودار بودن و نظایر آن نشانه خشکی مزاج است. تأثیرپذیریهای زودگذر بر مزاج تر دلالت دارد (ابن سینا، ۱۳۸۹، ج ۱: ۲۷۷). ابن سینا در جای دیگری می‌گوید: کسی که در نهاد و سرشت خارج از حالت خشم طبیعی خشمناک است و از سببی عمدی خشم را بر خود هموار نکرده است و اگر جرأت و اقدام دارد و چابک است دلیل بر داشتن قلب گرم است. اگر کسی طبیعتاً خشمگین نیست و دارای جرأت اقدام نیست و سنگین می‌جنبد مشروط بر اینکه این حالات زاده عادت گرفتن و اوهام و خیالات نباشد، دلیل بر مزاج سرد قلب اوست. اگر خیال انسانی به شادی و سرور گرایش دارد و به سوی خوشبینی و آرزوهای پسندیده مایل است، دلیل این است که قلبش نیرومند است و نیز دلیل بر مزاج معتدل قلب است که حرارت و رطوبت در آن برابر و برحسب مرامند. اگر خیال و پندار انسان، او را به سوی دوری جستن از اجتماع و آزار دادن دیگران بکشد، دلیل بر حرارت قلب است؛ یعنی قلب سوء مزاج گرم دارد. اگر پندار و خیال انسان به بزدلی و اندوهگینی گرایش دارد، دلیل بر خشکی مزاج قلب است (ابن سینا، ۱۳۸۹، ج ۱: ۵۱۹).

حکیم جرجانی به نکته مهمی در کتاب ذخیره خوارزمشاهی اشاره می‌کند:

به نزدیک طبیبان چنان است که هم‌چنانکه اعراض نفسانی<sup>(۲)</sup> مزاجها و حالهای تن را بگرداند، مزاج تن حالهای نفس را بگرداند؛ لکن از بهر آنکه نفس بر تن مسلط است، تغییر حالهای تن به سبب تغییر حالهای نفس قویتر باشد و تغییر حالهای نفس به سبب تغییر حالهای تن ضعیف‌تر باشد و از بهر این است که گرم و تر گشتن مزاج تن به سبب شادی نفس فزون از شاد گشتن نفس باشد به سبب گرمی و تری مزاج تن و هم‌چنین سرد و خشک گشتن مزاج تن به سبب اندوهمندی نفس،

فزون از اندوهمندی نفس باشد به سبب سردی و خشکی مزاج تن (جرجانی، ۱۳۹۱: ۶۸۲).

حکیم عقیلی خراسانی در کتاب خلاصه الحکمه به برخی صفات اخلاقی و تأثیر مزاج در آنها اشاره می‌کند و می‌گوید: قوت، سرعت و کثرت حرکات فرد نشانه گرمی و حرارت مزاج اوست که این امر می‌تواند یا ناشی از حرارت مزاج کلی بدن او باشد و یا نشئت گرفته از گرمی قلب او که به کل بدن فرد سرایت می‌کند؛ مثلاً خشم و غضب که حاصل گرمی مزاج است و نشانه حرکت خون زیاد و سریع به سمت خارج در بدن فرد است. هرچه حرارت مزاج بیشتر باشد، غضب و خشم فرد هم قوی‌تر است و دفعات آن هم مکرر خواهد بود. به عکس واکنش خوف و ترس، هرچه در فردی بیشتر و دفعات وقوع آن زیادتر باشد، نشانه‌ای از غلبه سردی و برودت مزاج است. هم‌چنین کسالت و تنبلی و سکون زیاد نشانه سردی مزاج است. ثبات انفعالات به عنوان مثال ثبات رأی و عدم تغییر و تنوع نشانه‌ای از خشکی مزاج است در حالی که تنوع دوستی و تغییردادن تصمیم و نماندن در یک حالت یا وضعیت نشانه‌دهنده رطوبت و تری مزاج است. پرحرفی و سریع سخن گفتن با کلمات پی در پی و متصل به هم بر گرمی مزاج دلالت دارد و حرارت مزاج عاملی است که فرد اعمال و افعالش را به سرعت انجام می‌دهد. برعکس، کم حرفی و همراه با تأنی سخن گفتن به گونه‌ای که فرد آرام و شمرده شمرده کلمات را بیان کند و با آرامش به سخن دیگری گوش فرا دهد، دلالت بر سردی و برودت مزاج دارد.

"قِبحه" صفتی متضاد حیا است و به حالتی می‌گویند که شخص، معاشرت با افراد فاسد را برای خود مایه مباهات می‌داند و از کارهای زشت نه تنها ابایی نداشته باشد بلکه باعث افتخار خود هم بداند. فردی که به این صفت رذیله مبتلاست از تمجید اعمال نیک و افراد نیکوصفت احساس حقارت می‌کند. عامل این ویژگی می‌تواند حرارت مزاج فرد باشد. "جِدَّت" حالتی است که به وسیله آن قوت غضب در فرد به وجود می‌آید که بین مردم به تندمزاجی معروف است. در این حالت فرد در گفتار و کردار خود در اثر کوچکترین موردی که پیش آید، عصبانی می‌شود و با شدت با مسئله برخورد می‌کند. در حدت حرارت مزاج به حدی زیاد است که سبب بروز واکنش تند از سوی فرد می‌گردد.

"طیش" صفتی متضاد وقار است و به معنی حالتی است که فرد در آن بسرعت برانگیخته می‌شود؛ نوعی سبک عقلی است که بر مزاج جبلی گرم دلالت دارد. "جرأت یا شجاعت" حالتی است که در اثر آن انسان خود را قادر به حل و رفع هر چیزی می‌داند که از آن اکراه دارد که به

سبب وجود حرارت و قوت قلب اوست. "تهور" حالت افراطی شجاعت است. شخص متهور در حالتی که احتمال خطر زیادی هم وجود دارد، میدان را خالی نمی‌کند. در این حالت فرد بسیار خطر پذیر است که نشانه‌ای از مزاج گرم است. ویژگی اخلاقی "جبن" که ضد شجاعت است و به معنای ترس و بی‌ارادگی و سستی است بر سردی مزاج جبلی دلالت دارد. "حیا" صفتی ضد وقاحت است که سبب می‌شود فرد نسبت به واکنشها بردبار باشد و در رفتارهای خود به دور از هتاک و به اصطلاح سنگین باشد. فرد باحیا نسبت به اعمال و رفتار زشت، خویشترن‌دار است و هرگز سخن زشتی به زبان نمی‌آورد. این صفت از توابع سکون است و بر مزاج سرشتی سرد دلالت دارد. "وقار" صفتی ضد طیش است و لازمه‌اش عقل، ثانی و عدم رفتار خفت‌بار است و نشانه‌ای از مزاج جبلی سرد می‌باشد (عقیلی خراسانی، ج ۱: ۱۳۸۵).

حکیم عقیلی خراسانی در جای دیگر برای هر یک از چهار مزاج، ویژگیهای جسمانی و اخلاقی ذکر کرده است. وی می‌گوید: دموی مزاج از نظر جسمانی خوش آب و رنگ و به ظاهر قوی بنیه و از نظر اخلاقی خوشبین و خوشگذران، جدی و سبکسر و سطحی است. صفاوی مزاج از نظر جسمانی باریک اندام و زردرنگ و از نظر اخلاقی باحرارت، خشن، زودخشم، جاه طلب و ثابت قدم است. بلغمی مزاج از نظر ظاهری قطور و کم بنیه و از نظر اخلاقی خوش مشرب، خونسرد، سست عنصر و کند ذهن است. سوداوی مزاج از نظر ظاهری سیاه چهره و باریک اندام و از نظر اخلاقی مضطرب، ناراضی و بدبین است (عقیلی خراسانی، ۱۳۸۵، ج ۳: ۳۳۵).

حکیم بهاءالدوله رازی در کتاب خلاصه التجارب در مورد ویژگی اخلاقی مزاجها بیان می‌کند: کثرت غضب از گرمی مزاج، بلادت و وقار از سردی مزاج، ثبات نیت و تحفظ و قساوت از خشکی مزاج، رقت و الفت از تری مزاج، شجاعت و مروت از گرم و تری مزاج، بخل و حقد و حسد و بی‌قراری از گرمی و خشکی مزاج، بلاهت و خمود و کاهلی از سردی و تری مزاج و سوءظن و نفرت از سردی و خشکی مزاج است (رازی: ۱۳۹۲).

ملا مهدی نراقی حکیم مسلمان معتقد است: سرشت و مزاج انسانی را دخالت و تأثیری تمام در صفات و ملکات اخلاقی است. برخی مزاجها در اصل آفرینش مستعد بعضی خلق و خویهاست و برخی دیگر مناسب و مقتضی خلاف آن و ما به یقین در می‌یابیم که برخی افراد صرف نظر از اسباب و علل خارجی برحسب جبلت خود چنانند که با کمترین سببی به خشم می‌آیند یا می‌ترسند یا غمگین می‌شوند و با کمترین چیز تعجب‌آوری می‌خندند و بعضی دیگر برخلاف اینانند (نراقی،

۱۳۷۰: ۵۸).

جدول ۱: حالات روانی کیفیت‌های غالب

کیفیت غالب	حالات روانی یا ویژگی‌های اخلاقی
گرم	جرأت، تندخویی و خشم، پرحرف، وقاحت، حدت، طیش
سرد	خوف و ترس، کم حرف، حیا، وقار، بلاذت
مرطوب	متنوع‌الرأی، رقت و الفت
خشک	ثبات رأی، قساوت
گرمی و خشکی	بخل، حقد، حسد، بیقراری، باحرارت، خشن، زود خشم، جاه طلب، ثابت قدم
گرمی و تری	شجاعت، خوشبین و خوشگذران، جلدی، سبکسر، سطحی
سردی و تری	بلاغت و خمود و کاهلی، خوش مشرب، خونسرد، سست عنصر، کندذهن
سردی و خشکی	سوء ظن، نفرت، اضطراب، نارضایتی

جدول ۲: ویژگی‌های اخلاقی بارز مثبت و منفی در مزاجها

مزاجها	ویژگی برجسته اخلاقی (مثبت)	ویژگی برجسته اخلاقی (منفی)
گرم و خشک	فعال و پراورزی	عصبی و پرخاشگر
گرم و تر	شجاع و مدیر	رفتارهای مخاطره آمیز
سرد و تر	صبور و باحوصله	کُند و تنبل
سرد و خشک	دقیق و منظم	بدبین و منزوی

۲) از دیدگاه صاحب‌نظران طب سنتی، نقش ویژگی‌های مزاجی افراد در فرایند تعلیم و تربیت

چيست؟

در پاسخ به این سؤال پس از بررسی و تجزیه و تحلیل مصاحبه‌های انجام شده، سه بُعد تربیتی از مجموع نظریات استنباط شده که هر بُعد شامل عواملی است که به همراه چکیده توضیحات صاحب‌نظران در قالب جدولهای ذیل ارائه شده است:

جدول ۳: بُعد توان‌مربی‌ان و عوامل آن

توضیح	عوامل	بُعد
صفاویها حافظه خوبی دارند و حافظه خوب در تعادل مزاج وجود دارد.	حافظه	توان مربی‌ان
مزاج سرد و خشک، نظم و قاعده‌پذیری بیشتری نسبت به سایر مزاجها دارد.	نظم و انضباط	
سرد و ترها بسیار انعطاف‌پذیرند و گرم و خشکها از همه خودرأی‌تر هستند. مزاجهای مرطوب زودتر و راحت‌تر تربیت می‌شوند، ولی زود هم از دست می‌دهند؛ خشکها دیر تربیت می‌شوند، ولی اگر شدند آن را حفظ می‌کنند و ماندگار است.	تربیت‌پذیری	
انرژی زیاد در گرمها به وجود می‌آید، ولی بیش‌فعالی به عنوان بیماری در اثر غلبه گرمای بیش از حد است.	انرژی زیاد	
اگر در گرمی افراط باشد، فرد تمرکز ندارد، مزاج گرم و تر، حافظه و تمرکز خوبی دارد.	تمرکز	
گرمها به دلیل تجزیه و تحلیل سریع، دریافت‌مطلبشان بهتر است. اگر سردی غلبه کند، فرد دچار کندذهنی و دریافت کم می‌شود.	هوش و یادگیری	

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، بُعد توان‌مربی‌ان به عنوان یکی از ابعاد تربیتی، که از مصاحبه با صاحب‌نظران استخراج شده، شامل شش عامل است که به همراه خلاصه نظریات تدوین شده است. ذکر این نکته لازم است که در مورد بُعد توان‌مربی‌ان، این توانها تنها براساس ملاک مزاج در نظر گرفته شده، و تأثیر عوامل دیگر در توان افراد (مانند آموزش) لحاظ نشده است.

جدول ۴: بُعد انتظارات مربیان و عوامل آن

توضیح	عوامل	بُعد
مربی برحسب ظرفیت افراد از آنها انتظار دارد؛ علت بسیاری از رفتارهای مربیان را درک می‌کند و چون مزاج افراد را می‌داند از برخی خطاهایشان چشم‌پوشی می‌کند.	درک صحیح از رفتارهای مربیان	انتظارات مربی‌ان
می‌داند چه کاری را به چه کسی بسپارد و افراد را در جهت علایق و استعدادشان پرورش می‌دهد تا اعتماد به نفس پیدا کنند.	در نظر داشتن علایق و استعدادهای مربیان	
همه بچه‌ها را به یک چشم نمی‌بیند و بچه‌هایی را که حرارت مزاجی زیاد دارند با بچه‌هایی که آرامند، مقایسه نمی‌کند یا می‌داند که سردها به تمرین و زمان بیشتری برای یادگیری نیاز دارند.	عدم مقایسه مربیان با یکدیگر	

بعد دوم از ابعاد تربیتی، انتظارات مربیان است که به همراه عوامل و توضیحات آن در جدول شماره ۴ آمده است. انتظارات مربیان، بُعدی نظری است که در واقع به نوع بیش مربیان نسبت به متریان مربوط می شود که این بیش باید براساس توان متریان شکل پذیرد.

جدول ۵: بعد چگونگی عملکرد مربیان و عوامل آن

بعد	عوامل	توضیح
چگونگی عملکرد مربیان	استفاده از روشهای آموزشی مختلف با وجود هدف واحد	آموزش به افراد مختلف باید به شیوه‌ها و شدتهای مختلف باشد؛ اما در نهایت همه به هدف مورد نظر ما برسند.
	ارائه مسئولیت متناسب با هر مزاج	افراد با مزاجهای مختلف را نمی توان برای یک کار تربیت کرد؛ مثلا دمو برای مدیریت خوب است و سوداوی برای اموری که به دقت زیاد نیاز دارد.
	استفاده از توان هر فرد در راه صحیح	هر مزاجی توانی دارد؛ مثلا دمو استعداد مدیریت دارد و اگر درست تربیت نشود، این مدیریت در راه خلاف حرکت می کند.
	تشویق و تنبیه متناسب با هر مزاج	مزاج شناسی در تصمیم گیریها، تشویقها و تنبیه های مربی تأثیر دارد.
	رعایت امور حفظ هر مزاج در اعتدال و بستر سازی تربیت	مربی درک می کند بسیاری از واکنشهایی که مربی نشان می دهد، ممکن است بر اثر وضع مزاجی او باشد. با انتخاب نوع غذا، رنگ لباس و... به او در اصلاح رفتارهایش کمک می کند.
	عدم سرزنش متریان	اگر بداند علت جنب و جوش زیاد در برخی افراد، مزاج آنهاست در این صورت به جای سرکوفت زدن به آنان مسئولیت می دهد که ملدام در تکاپو باشند یا افرادی را که تحت تأثیر مزاجشان کُند کار می کنند سرزنش نمی کند.
	راهنمایی در انتخاب رشته تحصیلی	هر شخص ممکن است در زمینه خاصی استعداد داشته باشد؛ یکی استعداد ریاضی بهتری دارد و دیگری در ادبیات و هنر موفق است. مربی اگر بداند هر شخص چه استعداد و علاقه ای دارد، آنان را متناسب با استعدادهایشان در انتخاب رشته تحصیلی شان یاری می دهد و از همه انتظار ندارد به یک رشته خاص بروند.

سومین بعد تربیتی استخراج شده از صحبت صاحب‌نظران، چگونگی عملکرد مریبان است که بُعدی عملی، و شامل هفت عامل است که به همراه توضیحات در جدول ۵ آمده است.

جدول ۶: تجميع ابعاد نقش مزاج در تعليم و تربيت و عوامل آنها

عوامل	ابعاد	مبنا
حافظه نظم تربيت پذيری انرژی زياد تمرکز هوش و يادگيري	توان مربيان	نقش مزاج در تعليم و تربيت
درک صحيح از رفتارهای مربيان در نظر گرفتن علایق و استعدادهای مربيان مقایسه نکردن مربيان با يکديگر	انتظارات مربيان	
استفاده از روشهای آموزشی مختلف با وجود هدف واحد ارائه مسئوليت متناسب با هر مزاج استفاده از توان هر فرد در راه صحيح تشويق و تنبيه متناسب با هر مزاج رعایت امور حفظ هر مزاج در اعتدال و بسترسازی تربيت سرزنش نکردن مربيان راهنمایی در انتخاب رشته تحصیلی	چگونگی عملکرد مربيان	

### ۳) بين تربيت اخلاقی و ویژگیهای مزاجی افراد چه رابطه‌ای هست؟

در پاسخ به سؤال سوم پژوهش مشخص شد که بين مزاج و تربيت اخلاقی رابطه‌ای دوطرفه وجود دارد؛ يعنی از دو بُعد "تأثير مزاج بر تربيت اخلاقی" و "تأثير تربيت اخلاقی بر مزاج" می‌توان به موضوع پرداخت که پس از بررسی، تجزيه و تحليل، استخراج و طبقه‌بندی مصاحبه‌های انجام شده برای بُعد اول سه عامل و برای بعد دوم دو عامل به دست آمد که در قالب جدولهای ذیل ارائه می‌شود:



جدول ۷: - بعد تأثیر مزاج بر تربیت اخلاقی و عوامل آن

توضیح	عوامل	بعد
اگر در خوردن سردیها و گرمیها افراط شود، مزاج از تعادل خارج و سوء مزاج ایجاد، و تعلیم و تربیت مشکل می‌شود و حتی اگر فرد آموزه‌های خوبی هم داشته باشد، شاید نتواند خودش را در رفتارهایش کنترل کند. به علاوه از نظر باطنی هم حلال یا حرام بودن غذا قطعاً بر اخلاق تأثیرگذار است یا اگر شبهه‌ناک باشد اثر توصیه‌های اخلاقی بر فرد کم می‌شود.	تأثیر تغذیه بر اخلاق	تأثیر مزاج بر تربیت اخلاقی
هر مزاج، زمینه و تمایل به برخی فضایل اخلاقی و رذایل را دارد. اگر افراد مزاج خود را بشناسند، می‌دانند که برحسب مزاج خود به کدام ویژگی اخلاقی نزدیکتر هستند؛ مثلاً اگر بدانند زمینه چه رذایلی را بیشتر دارند، سعی می‌کنند با نگهداشتن مزاج در حالت اعتدال، خود را از آن رذایل دور نگاه دارند. استادان اخلاق معتقدند باید ابتدا مزاج معتدل شود و بعد توصیه‌های اخلاقی را ارائه می‌کنند.	شناخت مزاج، زمینه دوری از رذایل و کسب فضایل	
زمانی که مربی با مزاج شناسی آشنا باشد، ارتباطش را با مربی تنظیم می‌کند؛ مثلاً در مورد یک کودک صفاوی درک می‌کند که چرا نمی‌تواند بنشیند و به حرفهایش گوش فرا دهد. در این مورد ابتدا شیوه‌هایی را که به اعتدال مزاج او کمک کند به کار می‌بندد و وقتی آرامتر شد و زمینه را برای کار تربیتی فراهم نمود با او صحبت می‌کند.	تطبیق زمینه‌های تربیت با وضع مزاج	

جدول ۸: بعد تأثیر تربیت اخلاقی بر مزاج و عوامل آن

توضیح	عوامل	بعد
تربیت اخلاقی می‌تواند مزاج را اصلاح کند؛ زیرا فرد در اثر تربیت، خلق و خوی مزاجی خود را کنترل می‌کند و وقتی کنترل می‌کند به سمت اعتدال می‌رود. عادت سبب ایجاد طبع ثانویه می‌شود؛ چیزی که با تکرار جزو شاکله فرد می‌شود، عملاً مزاج را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این است که می‌بینیم بسیاری از افراد ویژگیهای اخلاقی با مزاجشان جور در نمی‌آید.	تربیت اخلاقی به عنوان مدیریت اعراض نفسانی در هر مزاج و ایجاد عادت	تأثیر تربیت اخلاقی بر مزاج
ویژگیهایی که به مزاج مربوط است با تهذیب نفس قابل تغییر است و فرد می‌تواند با تهذیب نفس بر مزاجش غلبه کند. روح انسان بر جسمش تسلط دارد؛ مثلاً کسی که برحسب مزاجش گذشت می‌کند و می‌بخشد، محدوده بخشش او بسیار محدودتر از کسی است برحسب اعتقادانش می‌بخشد؛ مانند یاران امام حسین(ع) که آرزو می‌کردند جانها داشتند تا بتوانند در راه حق نثار کنند.	تربیت اخلاقی به عنوان نقش ایمان و اعتقاد	

جدول ۹: تجمیع ابعاد رابطه مزاج و تربیت اخلاقی و عوامل آنها

عوامل	ابعاد	مبنا
تأثیر تغذیه بر اخلاق شناخت مزاج، زمینه دوری از ردایل و کسب فضایل اخلاقی تطبیق زمینه‌های تربیت اخلاقی با وضع مزاجی	تأثیر مزاج بر تربیت اخلاقی	رابطه مزاج و تربیت اخلاقی
تربیت اخلاقی به عنوان مدیریت اعراض نفسانی و ایجاد عادت تربیت اخلاقی به عنوان نقش ایمان و اعتقاد	تأثیر تربیت اخلاقی بر مزاج	

### بحث و بررسی یافته‌های پژوهش

در بررسی سؤال اول پژوهش، نظر چند تن از حکمای اسلامی در مورد نقش مزاج در اخلاق آورده و مشخص شد که هر مزاج زمینه چه ویژگی‌های اخلاقی را دارد. به طور خلاصه باید گفت که پاره‌ای از مزاجها استعداد غضب و دسته‌ای از آنها، شهوی و بعضی از مزاجها ترسو آفریده شده، و مردمی خشمگین آفریده شده‌اند که زود خشم می‌کنند و بعضی از مردم چنان متوحش و ترسناک آفریده شده‌اند که زود می‌ترسند (بنی جمالی و احدی، ۱۳۹۴: ۳۰).

ذکر این نکته لازم است که اگرچه هرکس با مزاج خاصی به دنیا می‌آید که می‌تواند او را به سمت و سوی اخلاق خاصی ببرد، این موضوع اجتناب‌ناپذیر نیست؛ زیرا عوامل دیگری که فرد در آینده (مانند آموزش، تهذیب نفس، محیط، تربیت و...) کسب می‌کند در روحیات و اخلاق او نقش بسیار مهمی دارد. نقش مزاج در اخلاق زمانی افزایش می‌یابد که فرد هیچ اطلاعی در مورد نوع مزاج خود و چگونگی حفظ آن را در حالت اعتدال نداشته باشد؛ بنابراین ضرورت دارد هرکس از مزاج خود آگاه باشد تا با حفظ مزاج خود در اعتدال، زمینه بهترین اخلاق را برای خود فراهم سازد؛ به‌عنوان مثال زمانی که فرد آگاهی داشته باشد که مزاجش گرم و خشک، و او بیشتر از دیگران مستعد خشم است، این آگاهی در کنترل رفتار غضب‌آلود او بسیار مؤثر است تا زمانی که فرد هیچ اطلاعی از مزاج نداشته باشد.

در پاسخ به سؤال دوم پژوهش از مجموع مصاحبه‌ها و صحبت صاحب‌نظران، سه بُعد کلی استنباط شد که به همراه جزئیات و عوامل آن شامل موارد ذیل است:

۱ - توان متریبان: در بررسی این بُعد مشخص شد که نوع مزاج در عوامل مختلفی از جمله

حافظه، نظم و انضباط، تربیت‌پذیری، انرژی زیاد، تمرکز، هوش و یادگیری تأثیرگذار است (اگرچه این تأثیر، فارغ از عوامل دیگری چون آموزش، عادت، تربیت و... بررسی شد). دو عامل هوش و تمرکز جزو سؤالات تعیین شده مصاحبه نبود؛ اما در خلال صحبت برخی از صاحب‌نظران به آن اشاره شد که در این زمینه به نظر استاد خیراندیش - پدر طب سنتی ایران - استناد شده است. وی معتقد است توان تمرکز از گرمی است، اما حرارت زیاد سبب خشکی می‌شود و خشکی موجب پرش ذهنی خواهد شد. مغزهای تر اطلاعات را به صورت شناور دارند و توان جمع‌آوری اطلاعات را ندارند و مغزهای خشک هم از سر موضوع می‌پزند و کلان بینی آنها سبب غفلت از جزئیات می‌شود. بنابراین حرارت و رطوبت متعادل‌تری نیاز است. اگر میزان حرارت و رطوبت با هم تناسب داشته باشد، هم تمرکز و هم جمع‌آوری و مدیریت اطلاعات در ذهن وجود خواهد داشت. بنابراین افرادی که مزاج مغزشان گرمی و تری متعادل دارد باهوش هستند و تمرکز خوبی دارند؛ اما عوامل تعیین شده در سؤالات مصاحبه عبارت بود از حافظه، نظم، تربیت‌پذیری و داشتن انرژی زیاد که به عنوان عوامل مهم در فرایند تعلیم و تربیت بررسی شد. در مورد حافظه با توجه به صحبت صاحب‌نظران به طور کلی این برآیند به دست آمد که مرطوب‌ترها راحت‌تر حفظ می‌کنند؛ چون در هر حال درک و پذیرش مطالب جدید به انعطاف‌پذیری نیاز دارد و انعطاف‌پذیری حاصل رطوبت است؛ اما نگهداری و ماندگاری مطالب به خشکی نیاز دارد. بنابراین انسان باید ابتدا درک کند و برای درک رطوبت لازم است و سپس باید حفظ کند و برای حفظ خشکی لازم است. با بررسی اجمالی در برخی منابع می‌خوانیم که سبب نقصان حافظه برودت یا سردی ساده است که می‌تواند به صورت مفرد یا به همراه رطوبت و یا خشکی باشد و سبب قوت حافظه، حرارت و خشکی است (ناظم جهان، ۱۳۸۷، ج ۱: ۱۷۴). نقصان حافظه گاهی از استیلای سردی و رطوبت موخر مغز و گاهی از فرط سردی و خشکی آن دست می‌دهد (میرمحمد اکبر بن محمد، ۱۳۸۷: ۲۹۴). براساس تحلیل منابع طب سنتی، باید گفت که حافظه به طور کلی به مزاج افراد مربوط می‌شود که در افراد با مزاج گرم و خشک خوب و در افراد سرد و تر و یا سرد و خشک ضعیف است. افراد گرم و تر نیز ممکن است حافظه خوبی داشته باشند.

در مورد سایر عوامل مورد بررسی به طور مشخص در منابع طب سنتی مطلبی نیامده است؛ اما زمانی که ویژگی ارکان<sup>(۳)</sup> را می‌خوانیم، متوجه می‌شویم که هر مزاج مرکب، نماد یکی از ارکان خاک، آب، آتش یا هواست. با مطالعه ویژگی هر یک از این عناصر در می‌یابیم که هماهنگی

خاصی میان ویژگیهای اخلاقی در هر مزاج با نماد عنصری آن وجود دارد؛ یعنی زمانی که ویژگیهای عناصر چهارگانه را بررسی می‌کنیم، پی می‌بریم که هر کدام از این عناصر، که نمود بیشتری در مزاج افراد می‌یابند، ویژگیهای آن عنصر در فرد به صورت ویژگیهای اخلاقی خاصی تجلی می‌یابد؛ به طور مثال در زمینه نظم و انضباط، نظر بیشتر صاحب‌نظران این بود که بیشترین نظم به مزاج سرد و خشک اختصاص دارد که می‌توان این گونه استنباط کرد که طبیعت خاک، سرد و خشک است و نماد عنصری افرادی که مزاج سرد و خشک دارند، خاک است. خاک عنصری سنگین است و عامل به هم پیوستگی، پایداری و حفظ اشکال است و حافظ ساختار موجودات است؛ بنابراین اگر می‌بینیم که بیشتر صاحب‌نظران اذعان می‌کنند که افراد سرد و خشک دارای بیشترین میزان نظم و انضباط هستند به این دلیل است که اساساً سردی و خشکی کیفیتی الزام‌آور و چارچوب‌بخش است به طوری که این ویژگی در خاک وجود دارد و افراد سرد و خشک هم نماد عنصر خاک و ویژگیهای آن هستند.

بیشترین میزان انرژی و بیش‌فعالی نیز در معنای مثبت آن به مزاج گرم و خشک تعلق داشت. در بیان طب سنتی منظور از سردی و گرمی، سطح انرژی است؛ به این معنا که مثلاً اگر می‌گوییم مزاجی سرد است، یعنی سطح انرژی در آن پایین است و وقتی می‌گوییم مزاجی گرم است یعنی سطح انرژی بالایی دارد؛ هم‌چنین نتیجه‌گیری کنش‌های یکی از نشانه‌های دهگانه تشخیص مزاج انسان است که بیان می‌شود اگر حرکات کنش‌ها رو به افراط نهادند، دلالت بر گرمی مزاج دارد و اگر کنش‌ها به سست حرکتی گراییدند، دلیل بر برودت مزاج است. سرعت در سخن گفتن و پیوستگی گفتار، سرعت حرکت و سرعت در بر هم نهادن و گشودن پلکها نیز از کنشهای قوی است که بر گرمی مزاج دلالت دارد. با توجه به این توضیحات، انتظار می‌رود که پدیده بیش‌فعالی را در افراد گرم مزاج شاهد باشیم. گفتیم که در پاسخ بیشتر صاحب‌نظران، بیش‌فعالی به افراد گرم و خشک نسبت داده شده است. از آنجا که حرارت زیاد، رطوبت را کاهش می‌دهد و عاملی برای خشکی است، می‌توان استنباط کرد که بیش‌فعالی در افراد گرم و خشک وجود دارد. از طرف دیگر می‌دانیم که آتش، عنصری گرم و خشک در طبیعت است که همواره در حال بالا رفتن و حرکت است. افراد گرم و خشک نیز نماد عنصر آتش هستند و دائماً در حال جنب و جوش هستند؛ بنابراین بیش‌فعالی در این افراد می‌تواند بیش از سایر مزاجها باشد.

در زمینه تربیت‌پذیری، باور بیشتر صاحب‌نظران این بود که پذیرش راحت‌تر تربیت در افراد

رطوبی بویژه سرد و ترها و ماندگاری تربیت در افراد خشک وجود دارد؛ هرچند همه مزاجها تربیت پذیر معرفی شدند؛ زیرا اساساً انسان موجودی تربیت پذیر و قابل تغییر است و همه افراد از موقعیتهای گوناگون و مجالستها و معاشرتها و پند و اندرزها تأثیر می پذیرند و این امری است که همه مصاحبه شوندگان بر آن اتفاق نظر داشتند. بنابراین در کلیت امر هیچ فرقی میان انسانها نیست و تفاوت تربیت پذیری افراد برحسب مزاجشان، تنها در زمینه میزان وقت و انرژی مورد استفاده در تعلیم و تربیت است که مریمان باید به آن توجه کنند. در این معنا افراد با مزاج خشک، زمان و انرژی بیشتری برای تربیت نیاز دارند؛ اما در صورتی که کار تربیتی با حوصله و سعه صدر در مورد آنان انجام شود، ماندگاری آن بسیار زیاد است؛ در حالی که افراد رطوبی زود تأثیر می پذیرند، اما اگر تربیت در آنها نهادینه نشود براحتی تأثیر آن را از دست می دهند. اگر گفته می شود تربیت پذیری در مزاجهای مختلف متفاوت است به این معناست که اساساً رطوبت به معنای انعطاف پذیری و خشکی نشانه عدم انعطاف است. هرچه مزاج خشکتر باشد، فرد لجبازتر است و تربیت پذیری کمتری دارد؛ زیرا خشکی مانع جذب و پذیرش حرفهای مربی می شود. در این خشکها، گرم و خشکها به دلیل حرارت بیشتر، خشکترند؛ بنابراین انعطاف ناپذیرتر و طغیانگر هستند. راهکار این است که مریمان زمانی که می بینند این افراد در برابر تربیت مقاومت می کنند، باید این عدم انعطاف را با دادن رطوبت به آنان مهار کنند؛ یعنی چون می خواهند مربی از لجبازی و طغیانش دست بردارد، باید با او به آرامی، نرمی و ملایمت صحبت کنند تا در برابر تعلیم و تربیت انعطاف پیدا کند و حرف مربی را راحت تر بپذیرد. چنانچه با این افراد آمرانه برخورد شود، تربیت بر آنها اثرپذیر نخواهد بود و در برابر تربیت مقاومت خواهند کرد. از طرفی افرادی که مزاج مرطوب دارند، راحت تر قابل تغییر هستند؛ اما ممکن است پس از هر تغییر باز هم تغییر کنند. این در حالی است که تغییر در خشکها اگر چه دشوارتر است، در صورتی که تربیت شوند، ماندگار است و دیگر براحتی از بین نمی رود. بنابراین ممکن است تعلیم و تربیت در مورد افراد خشک به صرف زمان و انرژی بیشتر نیاز داشته باشد اما با دوام است. از طرفی اگرچه افراد مرطوب تربیت را براحتی با صرف کمترین انرژی و زمان می پذیرند، مریمان باید در مورد ماندگاری آن بر این افراد حساسیت بیشتری داشته باشند. بنابراین به طور کلی این گونه می توان بیان کرد که برای موفقیت در تعلیم و تربیت به دو عامل حرارت و رطوبت نیاز است. برای تربیت پذیر کردن افراد گرم و خشک به رطوبت و برای تربیت پذیر کردن افراد سرد و تر به حرارت نیاز است. ملایمت و نرمی برای

تربیت‌پذیری خشکها و حرارت و گرمی برای تربیت‌پذیری ترها لازم است. باید توجه کرد از آنجا که رطوبتی‌ها تربیت‌پذیری راحتی دارند، باید در تربیت آنها حرارت مستمر وجود داشته باشد تا پس از آن براحتی تغییر نکنند.

۲ - انتظارات مربیان: چگونگی انتظارات مربیان به نوع نگرشها و بینشهای آنان مربوط می‌شود که در عملکردشان بسیار تأثیرگذار است و شامل سه عامل درک صحیح مربیان از رفتارهای متریان، در نظر داشتن علایق و استعدادهای متریان و عدم مقایسه متریان با یکدیگر بود. مربی به عنوان کسی که رسالت خطیر تعلیم و تربیت را بر عهده دارد، وظایفی دارد که شاید بتوان گفت مهمترین آن شناخت متریان یا افرادی است که کار تربیتی را روی آنها اجرا می‌کند. این شناخت به نوع نگرش مربی از سطح تواناییها، استعدادها و علایق مربی بر می‌گردد. برای داشتن چنین شناختی لازم است مربی علاوه بر داشتن آگاهی در مورد انسان و فطرت و نیازهای مادی و معنوی او در مورد تفاوت‌های فردی کودکان هم بداند. افراد از جهت استعداد و آمادگی ذهنی برای یادگیری دانش و حرفه با یکدیگر متفاوتند. هر فردی در زمینه‌ای استعداد بیشتری نسبت به زمینه‌های دیگر دارد. اگر فردی در زمینه‌ای که استعداد بیشتری دارد تربیت شود، سریعتر رشد می‌کند و به موفقیت بیشتری دست می‌یابد و این وظیفه مربی است که استعداد مربی خود را کشف کند و آن را شکوفا سازد. توجه به تواناییها و علایق متفاوت افراد در عرصه تعلیم و تربیت از جمله مهمترین اصول و قواعد تربیتی است که مورد تأکید پیشوایان دینی و فیلسوفان مسلمان قرار گرفته است. منشأ تفاوت میان استعدادهای افراد متفاوت است و می‌تواند ناشی از تفاوت اطلاعات و آگاهیها، عادات و اختلاف مزاجها باشد. مربی در پرتوی شناخت انسان به‌طور عام و شناخت مربی به‌طور خاص قادر است در تعلیم و تربیت او مؤثرتر باشد؛ چرا که چنین شناختی درک صحیحی به مربی از رفتارهای مربی می‌دهد و سبب می‌شود که او با در نظر داشتن ویژگیهای مربی انتظارات درستی از او داشته باشد. یکی از مصداقهای این شناخت، مزاج‌شناسی است. مربی باید مزاج مربی را بشناسد تا بتواند او را متناسب با توانش پرورش دهد؛ مثلاً اگر او بداند که ممکن است عدم اطاعت و یکدندگی کودک ناشی از وضع نامساعد و به مزاج او مربوط است این آگاهی در نوع انتظارات او از مربی بسیار مؤثر است؛ چنانکه می‌تواند از برخی خطاهای مربی چشم‌پوشی کند و هرگز به مقایسه متریان با یکدیگر دست نزند. امروزه یکی از معضلات تعلیم و تربیت، انتظارات یکسان از همه افراد و مقایسه نادرست آنان با یکدیگر است؛ این موضوع

از نقص اطلاعات مربیان در مورد ویژگیها و استعدادهای گوناگون متریان نشئت می‌گیرد که در صورت درک صحیح این تفاوتها و داشتن انتظاراتی متناسب با تواناییهای افراد، بسیاری از مشکلات آموزشی و پرورشی حل خواهد شد.

۳ - بعد عملکرد مربیان: پاسخ سؤال دوم این پژوهش یعنی بررسی نقش مزاج در تعلیم و تربیت به صورت عملی و کاربردی در عملکرد مربیان برجسته است. این بعد شامل هفت عامل بود که عبارت بود از: استفاده از روشهای آموزشی مختلف با وجود هدف واحد، ارائه مسئولیت متناسب با هر مزاج، استفاده از توان هر فرد در راه صحیح، تشویق و تنبیه متناسب با هر مزاج، رعایت امور حفظ هر مزاج در اعتدال و بسترسازی تربیت، عدم سرزنش متریان و راهنمایی در انتخاب رشته تحصیلی.

هدف تعلیم و تربیت برای همه افراد فارغ از هر مزاجی که داشته باشند یکسان است. اما نکته اینجاست که اگر برای افراد با مزاجهای مختلف راه و روشی مختلف و متناسب با ویژگیهای آنان به کار بندیم، مسلماً نتیجه بهتری می‌گیریم تا زمانی که برای همه افراد تنها از یک روش آموزشی و پرورشی استفاده کنیم. نکته مهم دیگر، زمان تعلیم و تربیت است که برای افراد مختلف ممکن است متغیر باشد. کودکی که از هوش و حافظه زیادی برخوردار است در کوتاهترین زمان ممکن می‌تواند یاد بگیرد در حالی که کودک دیگر به تمرین و زمان بیشتری برای یادگیری نیاز دارد که بسیاری عوامل از جمله نوع مزاج آنها در این امر تأثیرگذار است. اگر مربی این آگاهیها را نداشته باشد، کمتر می‌تواند در تعلیم و تربیت موفق باشد. علاوه بر این در پرتوی چنین آگاهی، او می‌تواند نوع و میزان مسئولیتهای متریان را تعیین کند و به هر کس مسئولیتی متناسب با تواناییهایش واگذار نماید؛ چرا که خداوند هم به عنوان ربّ همه انسانها بیش از توانایی بندگان بر عهده آنان نگذاشته است<sup>(۴)</sup>.

از نکات مهم دیگری که در عملکرد مربیان اثرگذار است، این است که اگر والدین و معلمان از مبحث مزاج شناسی آگاه باشند، استعدادهای هر مزاج را می‌شناسند و به مربی کمک می‌کنند تا بتواند از توانش در راه نیک استفاده کند در حالی که اگر مربی بخوبی تربیت نشده باشد، همان توان و استعدادهای مزاجی که می‌توانست فرصتی برای او و اجتماع باشد، می‌تواند به تهدید تبدیل شود و در واقع کیفیت آموزش و پرورش است که تعیین می‌کند توان افراد مفید باشد یا مضر؛ به‌طور مثال کودکی با مزاج گرم و تر، که به طور ذاتی استعداد رهبری و مدیریت را دارد، اگر



درست تربیت نشده باشد، می‌تواند به جای اینکه در آینده مدیر مدرسه یا شرکت شود یا رهبری گروهی با اهداف خوب را بر عهده گیرد به سردسته دزدان تبدیل شود؛ پس می‌بینیم که نقش آموزش و پرورش تا چه اندازه اهمیت دارد و ویژگی مزاجی به دلیل تعلیم و تربیت قابل کنترل و هدایت در راه صحیح است.

نکته دیگر اینکه اگر تشویقها و تنبیه‌های مریبان با ویژگیهای مزاجی متریبان متناسب باشد، بسیار مؤثرتر است تا زمانی که برای همه افراد از تشویق و تنبیه یکسانی در تعلیم و تربیت استفاده شود؛ چرا که ممکن است یک نوع تنبیه بر یک فرد بسیار مؤثر و همان تنبیه بر دیگری به هیچ وجه اثرگذار نباشد؛ مثلاً اگر بدانیم که یک کودک گرم و تر که ذاتاً اجتماعی و خوش مشرب است و براحتی با همه افراد ارتباط برقرار می‌کند و نیاز دارد که با جمع باشد، آن وقت می‌دانیم که مؤثرترین نوع تنبیه برای او اخراج از جمع است. از آنجا که چنین تنبیهی متناسب با روحیات او صورت گرفته است آن قدر روی او اثر دارد که شاید دیگر به تکرار آن نیاز نباشد. اما اگر رعایت این تناسب را نکنیم، ممکن است در تشویقها و تنبیه‌های خود با شکست روبه‌رو شویم.

از نکات مهم دیگر در تعلیم و تربیت، رعایت امور حفظ هر مزاج در اعتدال است که به طور مؤثری زمینه و بستر کار تربیتی را فراهم می‌کند. می‌توان گفت فرایند تعلیم و تربیت بدون رعایت حال طبیعت میسر نیست و یا بسختی میسر است؛ به طور مثال اگر یک کودک، بلغمی مزاج باشد و در خانواده یا مدرسه غذاهای سرد مصرف کند، اگر والدین از او بخواهند که هر روز بموقع از خواب بیدار شود، این کار برای او سخت خواهد بود در حالی که اگر والدین این کودک بدانند که بیحالی و کسالت کودکشان به مزاج او مربوط است با دادن تغذیه گرم به او به جای غذاهای سرد (بوئژه در شب) می‌توانند در سحرخیزی و برخاستن بموقع از خواب، کمک بزرگی به او کنند؛ اگر والدین و معلمان می‌بینند که کودکی در خانه یا کلاس به هیچ وجه تربیت‌پذیر نیست، باید در مزاج او دقت کنند؛ زیرا اگر سوء مزاجی داشته باشد، مسلماً در حالت طبیعی نیست و ابتدا باید وضع سلامت مزاج او فراهم شود تا بستر تربیت‌پذیری او فراهم شود؛ زیرا هرگز نمی‌توان از یک کودک بیمار، توقع خوب تربیت شدن را تا پیش از برگرداندن سلامتی او داشت. بسیار پیش آمده است که مریبان به دلیل آگاه نبودن، تمام رفتارهای ناخوشایند کودک را ناشی از بی‌اعتنایی او دانسته و حتی به بد بودن او نسبت داده‌اند. متأسفانه این تفکر سبب شده است که آنها کودک را بارها سرزنش کنند و به او سرکوفت بزنند که چرا کودک آن گونه که انتظار می‌رود نیست در

حالی که در بسیاری موارد اگر شرایط مزاجی کودک را بشناسند و آن را بهبود بخشند، زمینه تعلیم و تربیت خود به خود به وجود می‌آید و رفتارهای کودک بهتر خواهد شد. در این زمینه از صاحب‌نظران در مورد نقش تغذیه در ویژگیهای افراد سؤال، و مشخص شد که برخی غذاها به دلیل طبیعت گرم، انرژی بخش است و برخی دیگر با طبیعت سردی که دارد، سبب حالت کسالت و سستی می‌شود؛ بنابراین غذا می‌تواند به فرایند تعلیم و تربیت کمک کند یا مانعی برای آن باشد. در این زمینه به طور خاص در مورد توزیع شیر در مدارس از صاحب‌نظران سؤال شد که بر این اساس بیش از نیمی از آنان موافقت خود را با این موضوع اعلام کردند؛ اما تأکید کردند که شیر حتماً باید کیفیت مطلوبی داشته باشد. شیر باید طبیعی و دارای چربی لازم باشد که در این صورت دارای طبیعت گرم و تر و مناسب برای همه افراد خواهد بود؛ اما شیری که امروز توزیع می‌شود، کیفیت مطلوب را ندارد و طبیعت سرد و مرطوب دارد که بویژه برای افرادی که مزاج سرد دارند؛ می‌تواند حتی مضر باشد و در یادگیری آنان اختلال ایجاد کند. در این زمینه از استاد خیراندیش - پدر طب سنتی ایران - سؤال شد که ایشان بیان کردند که با وجود سبک زندگی که امروزه رواج دارد، همین شیر پاستوریزه که در مدارس توزیع می‌شود، مفید است. چنانچه بخواهند در مدارس ما شیر طبیعی به بچه‌ها بدهند، باید بچه‌ها تحرک کافی را برای هضم این شیر داشته باشند، ولی متأسفانه امروزه کودکان به گونه‌ای بار می‌آیند که فعالیت و تحرک زیادی ندارند و نمی‌توانند چربی شیر با کیفیت و مرغوب را هضم کنند. باید مزاج افراد را از دوران طفولیت تقویت کنند تا بدن آنها بتواند انواع مواد مغذی شیر طبیعی را بپذیرد. چنانچه بخواهند شیر مطلوب را به بچه‌ها بدهند، حتماً باید به میزان فعالیت و ورزش آنان توجه کنند. این موضوع به دو اصل خوردن و آشامیدن و حرکت و سکون در سته ضروریه<sup>(۴)</sup> مربوط می‌شود که باید مورد توجه قرار گیرد. هم‌چنین از ایشان در مورد استفاده از مصلح یا ماده غذایی گرم به همراه شیر سؤال شد که ایشان مطرح کردند که بیشتر بچه‌های دختر و پسر ما دچار صفرای غالبی هستند و اتفاقاً شیر بهترین بلغم‌زای سالم و یک ماده غذایی خوب برای تعدیل صفرا و کنترل بیش‌فعالی در بچه‌هاست. بنابراین نیازی به استفاده از مصلح نیست؛ تنها در مورد دخترانی که مزاج سردی دارند، می‌توان شیر را به همراه یک تا سه عدد خرما مصرف کرد.

نکته آخر در زمینه عملکرد مریبان این است که آگاهی از مزاج در زمانی که کودک به سن و سالی می‌رسد که باید به انتخاب رشته تحصیلی دست بزنند (که در آینده شغلی او بسیار مؤثر

است)، اهمیت بیشتری می‌یابد. خداوند به هر کس استعداد فراگیری علم و حرفه خاصی را عنایت کرده است. انسانها با یکدیگر از نظر توانایی جسمی، قدرت تفکر، هوش و استعداد و... یکسان نیستند. علایق آنها به علوم هم متفاوت است؛ یکی به ریاضی، دیگری به شعر و یکی به پزشکی علاقه دارد و روحیات هر کس با دانش ویژه‌ای تناسب دارد. این تفاوتها، طبیعی است و هر فرد باید در رشته‌ای تحصیل کند که استعداد آن را دارد. گاهی طبع عده‌ای از برخی دانشها و حرفه‌ها گریزان است؛ با این حال دیده می‌شود که والدین با تلاش و صرف هزینه به دنبال آنند که فرزندشان به رشته‌ای که مورد نظر آنهاست برود؛ اما از آنجا که فرد استعداد و علاقه‌ای به آن ندارد، تلاشها و هزینه‌های والدین به هدر خواهد رفت.

در بررسی سؤال سوم پژوهش، دو بُعد مطرح شد:

۱ - تأثیر مزاج بر تربیت اخلاقی: در زمینه تأثیر مزاج بر تربیت اخلاقی سه عامل وجود داشت که عبارت بود از: تأثیر تغذیه بر اخلاق، شناخت مزاج زمینه دوری از رذایل اخلاقی و کسب فضایل اخلاقی و تطبیق زمینه تربیت با وضع مزاج.

در مورد نقش تغذیه در اخلاق، همه مصاحبه‌شوندگان اتفاق نظر داشتند که غذا در روحیات و اخلاق انسان اهمیت بسیار زیادی دارد. هم‌چنین شناخت مزاج به هر فرد کمک می‌کند تا آگاه باشد که برحسب مزاجش چه ویژگی‌هایی دارد و به کدام خلق و خو تمایل دارد؛ به عبارت دیگر فرد خواهد دانست که به سمت چه رذایل و فضایل اخلاقی نزدیکتر است و بنا بر مزاجی که دارد، چه نقاط قوت و چه نقاط منفی به طور طبیعی در او وجود دارد. این شناخت و آگاهی کمک بسیاری به فرد خواهد کرد تا خود را از آن رذایل و صفات ناپسندی برهاند که زمینه آنها را دارد و فضایی را که ذاتاً به آنها تمایل دارد در خود تثبیت و تقویت کند. تا پیش از اینکه هر فرد به مرحله‌ای از رشد برسد که بتواند ابعاد مختلف شخصیت خود از جمله مزاجش را بشناسد، این وظیفه مربی است که در تربیت اخلاقی او موفق باشد. برای این امر لازم است به طور کلی قوه فهم مربی نسبت به ارزشهای اخلاقی تقویت شود و نیز با شناختی که مربی از مزاج مربی دارد، او را به سمت نقاط مثبتی سوق دهد که زمینه آن را به طور طبیعی دارد و از نقاط منفی اش برحذر دارد؛ به طور مثال اگر یک فرد با مزاج سرد و خشک آگاه باشد که می‌تواند نسبت به دیگران زمینه بیشتری برای انزوا و افسردگی داشته باشد، سعی می‌کند خودش را از موقعیت‌هایی حفظ نماید که برای او این حالت را ایجاد می‌کند و زمینه‌هایی را به وجود آورد که به اعتدال مزاجش کمک

می‌کند (شش اصل ضروری یا سته ضروریه).

نکته دیگر در زمینه تأثیر مزاج بر تربیت اخلاقی این است که مربی با آگاهی از مبحث مزاج، وضع مزاجی مربی را درک خواهد کرد و متناسب با آن، بهترین زمان را که مربی از نظر وضع مزاجی در بهترین وضعیت قرار دارد برای تربیت اخلاقی او انتخاب می‌کند؛ به طور مثال وقتی مربی می‌داند که یک کودک گرم و خشک ممکن است سریع عصبی شود و پرخاش کند، درک می‌کند که پرخاشگری کودک به مزاجش بر می‌گردد و این امر را به بد بودن او نسبت نمی‌دهد و یا اینکه او انرژی زیادی دارد؛ بنابراین زمانی را که بنا بر طبیعتش به تحرک نیاز دارد برای صحبت کردن با او انتخاب نمی‌کند، بلکه اجازه می‌دهد که کودک تحرک خود را بروز دهد و پس از آن به او آموزش می‌دهد و یا به شیوه و روشی که با تحرک یا بازی همراه باشد، مواردی را به او درس می‌دهد و بدین ترتیب زمینه تربیتی را با وضع مزاجی کودک تطبیق می‌دهد که مسلماً نتیجه بهتری خواهد گرفت.

۲ - تأثیر تربیت اخلاقی بر مزاج: تأثیر تربیت اخلاقی از دو نظر مطرح شد که یکی تربیت اخلاقی به عنوان مدیریت اعراض نفسانی در هر مزاج و ایجاد عادت و دیگری تربیت اخلاقی به عنوان نقش ایمان و اعتقاد بود.

اعراض نفسانی یکی از اصول ضروری است که برای حفظ سلامت هر مزاج باید به آن توجه شود و هر مزاج بشدت از این حالات تأثیر می‌پذیرد. کودکان نباید در وضعی قرار بگیرند که خشم و ترس، اندوه و... بر آنها غلبه کند؛ زیرا این حالات، خود سبب سوء مزاج می‌شود؛ مثلاً خشم، مزاج را بیشتر از حالت اعتدال گرم می‌کند؛ اندوه، خشکی مزاج به بار می‌آورد؛ پژمردگی و کسالت، نیروی روانی را سستی می‌بخشد و مزاج را به سوی بلغم (سردی و رطوبت) گرایش می‌دهد. حال اگر یک فرد بخوبی مورد تعلیم و تربیت قرار گرفته باشد که خشم، غم، شادی و حالات مختلف را تحت کنترل و مدیریت خود قرار دهد از نظر مزاج هم در اعتدال و سلامت قرار می‌گیرد؛ به عنوان مثال یک فرد با مزاج گرم در زمان عصبانیت به محض اینکه خشم خود را کنترل می‌کند از نظر مزاجی هم دچار افراط و سوء مزاج نمی‌شود و این امر تا حد زیادی به این بستگی دارد که از نظر اخلاقی چگونه تربیت شده، و بر حالات مختلف خود چقدر تسلط داشته باشد. ایجاد عادت یکی از راه‌های مدیریت و تسلط بر حالات روانی است. عادت، حالتی در نفس است که بر اثر تکرار و مداومت برای انسان پدید می‌آید. ابتدا که انسان می‌خواهد فعل صحیحی را

انجام دهد، همراه با مشقّت و سختی است؛ اما زمانی که آن کار را تکرار می‌کند براحتی برایش با صرف کمترین هزینه ارادی میسر است. انسان تربیت شده کارهای درست گرچه سخت را براحتی انجام می‌دهد. هر انسانی با هر ویژگی دارای اختیار و اراده است و اگر بخواهد می‌تواند خود را به داشتن برخی صفات یا پرهیز از آنها عادت دهد و این، بدیهی است. عادت می‌تواند در اثر تکرار کلمات مریبی در فرد اثر بگذارد و تحت اراده او ایجاد شود یا در اثر تأثیر محیط زندگی به صورت جوّ غالب بر رفتار و اعمال فرد تأثیر بگذارد. آنچه مهم است اینکه عادت سبب به وجود آمدن مزاج ثانوی است که در هر فردی (فارغ از هر مزاجی که داشته باشد) می‌تواند به وجود بیاید. بنابراین چه بسا افرادی را می‌بینیم که از آنها برحسب مزاجشان، انتظار رفتارهای خاصی را داریم؛ اما رفتارهای مورد انتظار را در آنها مشاهده نمی‌کنیم و بعضاً حتی تناقضی آشکار بین مزاج جسمانی و اخلاق و رفتارهای آنان می‌بینیم.

از سوی دیگر به طور قطع باید نقش ایمان و اعتقاد را در کنترل ویژگیهای برخاسته از مزاج در نظر داشته باشیم. مسئله تهذیب نفس و اثر آن بر مزاج، مسئله خیلی مهمی است که باید در زمینه ویژگی روحی و روانی مزاجها به آن توجه کرد. ویژگی اخلاقی مزاجها موقعی واقعا بروز خواهد کرد که فرد تهذیب نفس نکرده باشد و خود را با همان حالات برآمده از مزاج عادت داده، و در پی اصلاح خویش بر نیامده باشد. هرکس اگر بخواهد می‌تواند با تهذیب نفس و مراقبه ویژگی منفی مزاجی خود را کنترل کند. فرد صفراوی ذاتاً عصبانی است، اما اگر بعد معنوی قوی داشته باشد، می‌تواند کظم غیظ کند یا فرد سوداوی ذاتاً به وسواس فکری یا عملی تمایل دارد، حال اگر این فرد دارای ایمان و اعتقاد قوی باشد، می‌تواند بر این حالتش غلبه، و وسواس را از وجود خود حذف کند. آنچه مسلم است اینکه تقوا در کنترل رذایل اخلاقی در همه افراد بسیار مؤثر است و امکان تهذیب نفس و تغییر صفات اخلاقی برای همگان وجود دارد؛ اما آنچه سبب تفاوت می‌شود این است که هرکس با توجه به مزاجی که دارد به رذایل اخلاقی خاصی متمایل است که باید آنها را بشناسد و خود را از ارتکاب آن رذایل محفوظ دارد؛ بنابراین رعایت اصل تهذیب نفس و تقوا بر همگان لازم است، اما برحسب مزاج، نوع تهذیب نفس افراد با یکدیگر متفاوت است؛ مثلاً یک فرد گرم و خشک باید در کنترل خشم خود زحمت بیشتری بکشد و کظم غیظ کند و این امر برای او تهذیب نفس و پرهیزگاری به حساب می‌آید در حالی که یک فرد سرد و تر به طور ذاتی عصبانی نمی‌شود و برای فروخوردن خشم خود به زحمت و تمرین نیاز ندارد و در ابعاد دیگری

باید به تهذیب نفس پردازد؛ مثلاً باید سعی کند خود را از حالت خمودگی و کسالت و تنبلی حفظ کند یا یک فرد گرم و تر باید در کنترل شهوات جنسی سعی و کوشش بیشتری نسبت به سایر مزاجها داشته باشد و تهذیب نفس کند و نیز شخص سرد و خشک که به کینه‌ورزی یا سوء ظن متمایل است، باید خود را از این حالات حفظ، و تقوا پیشه کند. بنابراین نقش آموزه‌های دینی در تربیت اخلاقی افراد مختلف حائز اهمیت بسیاری است. هرچه بُعد معنوی و اعتقادی در افراد قویتر باشد، رذایل اخلاقی مزاجی کمتر می‌تواند بروز پیدا کند. در مورد فضایل اخلاقی هم می‌توان گفت که اثر ایمان و اعتقادات در ویژگیهای پسندیده، بسیار وسیعتر از اثر مزاج در آنهاست؛ مثلاً کسی که بر حسب مزاج می‌بخشد، محدوده بخشش او بسیار محدودتر از کسی است که بنا بر اعتقادش می‌بخشد؛ مثلاً یاران امام حسین(ع) در دفاع از حق از روی اعتقاد و ایمان قوی بیان می‌کنند که کاش جانها داشتند که در راه حق می‌دادند در حالی که فی‌المثل یک فرد دموی، که ذاتاً به گذشت تمایل دارد، هرگز تا این سطح نمی‌تواند گذشت کند. بنابراین نقش ایمان و اعتقاد، اثر مزاج را می‌شکند و فرد را بسرعت به کمال خویش نزدیک می‌سازد. نقش ایمان از آنجا نشئت می‌گیرد که بدانیم انسان علاوه بر چهار عنصر مادی آتش، هوا، آب و خاک، روحی الهی دارد که از جنس نور و مسلط بر عناصر مادی وجود انسان است. این نور همواره وجود دارد؛ هر چقدر ایمان فرد قویتر باشد و انسان در اثر تهذیب نفس، بیشتر از رذایل اخلاقی فاصله بگیرد، نور الهی بیشتری را در وجود خویش درک می‌کند. این نور چنان حرارتی در انسان ایجاد می‌کند که می‌تواند هرکس با هر مزاج را به یکباره تربیت کند و به صراط مستقیم بکشاند. نور الهی مجموعه عناصر مادی در تن انسان را گرم می‌کند و وقتی این عناصر گرم شد، نرم و منعطف، و آماده می‌شود تا تربیت اخلاقی بسادگی صورت پذیرد. آنچه همچون هاله‌ای از تیرگی مانع پرتوافکنی نور الهی در وجود انسان می‌شود پرهیز نکردن از محرمات الهی و مصرف غذاهای حرام است در حالی که استفاده از غذاهای طیب و حلال و رعایت دستورهای الهی درک و دریافت حرارت نور الهی را امکانپذیر می‌کند.

### نتیجه‌گیری

جسم انسان همانند مرکب روح اوست؛ این مرکب باید رام شود تا انسان بتواند با آن در راه

درست حرکت کند. در این پژوهش به مزاج به عنوان بُعد جسمانی انسان پرداخته شد. کار مربی این است که متربی را نرم کند تا بتواند شکل مشخصی به او بدهد و او را در قالبی که آیین تربیت است قرار بدهد. نرم کردن متربی به بستر مناسب نیاز دارد که مزاج است. مربی باید اطلاعات کافی در مورد مزاج داشته باشد تا درک کند فی‌المثل اگر متربی به هیچ وجه تربیت‌پذیر نیست ممکن است این مسئله ناشی از حرارت زیاد و خشکی بیش از حد مزاج او باشد؛ بنابراین باید ابتدا مزاج او اصلاح شود تا بستر تربیت فراهم گردد. هم‌چنین بیان شد که هر مزاج در حالت طبیعی توان معینی دارد؛ مثلاً نظم در مزاج سرد و خشک، انرژی زیاد در مزاج گرم و خشک، هوش و تمرکز در افراد گرم و تر و تربیت‌پذیری و انعطاف در افراد رطوبی بویژه سرد و ترها بهتر است. دانستن ویژگیهای اخلاقی و تواناییهای هر مزاج در شکل‌گیری نوع انتظارات مربیان و چگونگی عملکرد آنان تأثیر بسزایی دارد و سبب می‌شود بسیاری از نگرانیها و مشکلات تربیتی در خانواده‌ها، مدارس و مراکز تربیتی برطرف گردد. از طرفی بیان شد که هر مزاج به طور طبیعی به برخی رذایل و فضایل اخلاقی خاصی متمایل است. آگاهی از نقش مزاج در ویژگیهای اخلاقی سبب می‌شود که مربی خود و متربانش را بشناسد تا بتواند در زمینه تربیت اخلاقی به طور مؤثرتری عمل کند. در نهایت مطرح شد که نقش ایمان و معنویت می‌تواند با حرارت‌بخشی روحی، همه مزاجها را با شدت و ضعف مختلف تربیت‌پذیر کند و آنان را از نظر اخلاقی به رشد و کمال برساند.

در ادامه به برخی از پیشنهادها و پژوهشی در زمینه موضوع تحقیق اشاره می‌شود:

- بررسی میزان ارتباط میان اختلال یادگیری کودکان با سوء مزاج در آنان
- نقش تغذیه سالم در رفع زمینه نامساعد تربیتی؛
- تعیین میزان ارتباط مزاج و عوامل یادگیری دانش‌آموزان از جمله حافظه، هوش و...
- رابطه میان نوع مزاج و پدیده بیش‌فعالی کودکان و ارائه راهکارهای مناسب بر پایه مزاج
- بررسی نقش مزاج در انواع تربیت از جمله تربیت دینی، اجتماعی، شهروندی، جنسی، سیاسی، شغلی و...

در پایان برخی پیشنهادها و اجرایی و کاربردی ارائه می‌گردد:

- پیشنهاد می‌شود همه کسانی که به گونه‌ای با امر خطیر آموزش و پرورش سروکار دارند از جمله والدین و معلمان آگاهیهای خود را در مورد نقش مزاج بر توان و رفتارهای افراد ارتقا بخشند. لازم است مسئولان سازمان آموزش و پرورش کشور به کاربرد ویژه مزاج شناسی در فرایند



تعلیم و تربیت توجه ویژه مبذول دارند.

- برگزاری دوره‌های عمومی برای آموزش اصول کلی که دانستن آن برای همه متریان لازم است و هم‌چنین طراحی دوره‌های آموزش تخصصی برای گروه‌هایی با مزاجهای مختلف برحسب نوع استعدادها و توانشان

- افزودن یک واحد درسی با عنوان مزاج‌شناسی در برنامه‌های درسی تربیت معلم در دانشگاه فرهنگیان یا برگزاری دوره‌های آموزشی ضمن خدمت معلمان

- انتخاب رشته تحصیلی متناسب با علایق و استعدادهای هر مزاج باشد.

- تربیت شغلی افراد با مزاجهای مختلف متناسب با علایق و استعدادهایشان برای شکوفایی هرچه بیشتر ظرفیتهای وجودی بالقوه در آنان

- توزیع شیر مرغوب در مدارس با در نظر گرفتن ملاحظات ویژه و به همراه اصلاح سبک زندگی

#### یادداشتها

- ۱ - آقای دکتر حسین خیراندیش، آقای دکتر مجید اصغری، آقای دکتر محمد مهدی اصفهانی، آقای دکتر محمد انصاری پور، آقای دکتر علی اصغر زنده دل، آقای غلامرضا رستگار، آقای دکتر حمید رضا شیخ روشندل، آقای علی اصغر حسینیان، خانم سیده طیبه طیبی، خانم رقیه کبیر رضایی، آقای محمد طالبی زرین کمر، خانم مطهره باقدرت، آقای علی اکبر صادقیان، خانم زهرا بزم شاهی، خانم سمیرا محمدیان، آقای دکتر علی معصوم‌نیا، آقای دکتر غلامرضا حسینی، آقای دکتر حسن نامدار، خانم دکتر الهام عمارتکار، آقای دکتر حسین مرادی دهنوی، خانم دکتر سمانه رضائی، خانم دکتر فاطمه نجاتبخش، آقای دکتر سید عبدالعلی موسوی‌زاده، آقای دکتر سعید سرداری، آقای دکتر سید سعید اسماعیلی صابر، آقای دکتر مجید تلافی نوغانی، خانم دکتر زهرا سربازحسینی
- ۲ - اعراض نفسانی شادی است و غم و خشم و لذت و ایمنی و ترس و خجلی و اندیشه کارهای مهم و عملهای باریک و امید و ناامیدی (جرجانی، ۱۳۴۵: ۲۴۸).
- ۳ - ارکان که بنیاد بدن موجودات (انسان و غیر انسان) بر آنها نهاده شده، چهار جسم بسیط است که تقسیم آنها به اجزایی ممکن نیست که از نظر صورت و طبع مختلف باشند؛ این رکنها عبارت است از: آتش که گرم و خشک است؛ هوا که گرم و تر است؛ آب که سرد و تر است و خاک که سرد و خشک است (چغمینی خوارزمی، ۱۳۹۱: ۸ و ۷).
- ۴ - لا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا: خداوند هیچ کس را تکلیف نمی‌کند مگر به قدر توانایی او (بقره/۲۸۶).

۵ - در طب سنتی ایران، اصول و دستورالعمل‌های ساده و در عین حال بسیار مهم در باب حفظ سلامتی تحت عنوان "سته ضروریه" و یا شش اصل حیاتی مطرح شده که عبارت است از هوا، خوردنیها و آشامیدنیها، حرکت و سکون، خواب و بیداری، احتیاس و استفراغ و اعراض نفسانی (ناصری، جعفری و علیزاده، ۱۳۸۹: ۳۹-۴۰).

## منابع

### قرآن کریم.

- ابن سینا، حسین بن عبد الله (۱۳۸۹). **قانون**. ج اول. ترجمه عبد الرحمن شرف‌کندی. تهران: سروش.
- امینی، ابراهیم (۱۳۷۳). **اسلام و تعلیم و تربیت**. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران.
- ایمانیه، محمدهادی؛ صدیق رحیم آبادی، مسیح؛ رستمی چایجان، مهسا؛ صالحی، علیرضا (۱۳۹۲). **نگاهی مجدد به مقوله ارکان در طب سنتی ایران**. فصلنامه طب سنتی اسلام و ایران. س چهارم. ش دوم.
- بنی جمالی، شکوه السادات؛ احدی، حسن (۱۳۹۴). **علم النفس از دیدگاه دانشمندان اسلامی و تطبیق آن با روانشناسی جدید**. تهران: دانشگاه علامه طباطبایی.
- تقی زاده، محرم (۱۳۸۷). **بررسی نقش تغذیه در تعلیم و تربیت از دیدگاه اسلام**. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
- جرجانی، اسماعیل بن حسن (۱۳۴۵). **الأغراض الطبیة و المباحث العلائیه**. تهران: بنیاد فرهنگ ایران.
- جرجانی، اسماعیل بن حسن (۱۳۹۱). **ذخیره خوارزمشاهی**. قم: مؤسسه احیاء طب طبیعی.
- چغمینی خوارزمی، محمدبن محمود (۱۳۹۱). **قانونچه فی الطب**. ترجمه اسماعیل ناظم. تهران: المعی.
- خیراندیش، حسین (۱۳۹۰). **مزاج انواع، خلاصه‌ای از مزاج شناسی از دیدگاه طب سنتی اسلامی**. تهران: ابتکار دانش.
- داوودی، محمد (۱۳۹۰). **سیره تربیتی پیامبر(ص) و اهل بیت(ع) تربیت اخلاقی**. ج سوم. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- رجایی فر، فائزه (۱۳۹۲). **تأثیر وضعیت مزاجی بر ویژگیهای اخلاقی رفتاری فرد و رابطه آن با تعلیم و تربیت**. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه الزهراء(س).
- سند ملی آموزش و پرورش (۱۳۸۹)**. شورای عالی آموزش و پرورش. تهران: وزارت آموزش و پرورش.
- عظیمی، علی (۱۳۹۳). **تبیین نقش تعادل طبایع اربعه در تعالی اخلاق با نظر به روایات معصومین علیهم السلام و حکمای اسلامی**. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه قم.
- عقیلی خراسانی شیرازی، محمدحسین (۱۳۸۵). **خلاصه الحکمه**. ج اول. ترجمه اسماعیل ناظم. قم: اسماعیلیان، موسسه مطالعات تاریخ پزشکی طب اسلامی و مکمل.
- میراب زاده اردکانی، مهران؛ شمس اردکانی، محمدرضا؛ کشاورز، منصور؛ ناظم، اسماعیل؛ مینایی، محمدباقر

(۱۳۸۹). امور طبیعی و ارکان در مکتب طب ایرانی. فصلنامه طب سنتی اسلام و ایران. س اول. ش چهارم.  
 میرمحمد اکبر بن محمد (۱۳۸۷). **فصول الأعراض (شرح کتاب حدود الأعراض حکیم ارزانی)**. شرح سید ابوالقاسم قدرت الله قادری. تهران: دانشگاه علوم پزشکی ایران.  
 ناصری، محسن؛ جعفری، فرهاد؛ علیزاده، مهدی (۱۳۸۹). اصول حفظ سلامتی و بهداشت در طب سنتی ایران. **فصلنامه طب سنتی اسلام و ایران**. س اول. ش اول.  
 ناظم جهان، محمد اعظم (۱۳۸۷). **اکسیر اعظم**. ج اول. تهران: دانشگاه علوم پزشکی ایران مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی طب اسلامی و مکمل.  
 نراقی، ملّا مهدی (۱۳۷۰). **علم اخلاق اسلامی**. ج اول. ترجمه سید جلال الدین مجتبیوی. تهران: حکمت.

Al-Hendawi, Maha, Reed, Evelyn (2012). Educational outcomes for children at-risk: the influence of individual differences in children s temperaments, **International journal of special education**, Vol 27, no 2.  
 Rothbart, Mary K and Jones, Laura B (1998). Temperament, Self-regulation and Education, **School Psychology review**, Vol 27, No 4.  
 Teglassi, Hedwig, cohn, andrea and meshbesher, Nicole (2004). Temperament and learning disability, **Learninig disability quarterly**, Vol 27.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
 پرتال جامع علوم انسانی