

Original Article

Investigating and Evaluating Temperaments among Some Sports Fields

Mohammad Hasan Dashty Khavidaki^{1*}, Amir Abbas Minaeifar², Ali Reza Baghiani³

1. Department of Physical Education, Payame Noor University, PO BOX 19395-3697, Iran. (Corresponding Author)

Email: Dashty54@pnu.ac.ir

2. Department of Biology, Payame Noor University, PO BOX 19395-3697, Iran.

3. Ms. Payame Noor University, PO BOX 19395-3697, Iran.

Received: 29 Dec 2019 Accepted: 1 Mar 2020

Abstract

Background and Aim: According to traditional medicine, one's temper can be determinative of his physical, psychological and emotional characteristics; therefore, it seems that the tendency to do physical activity is also associated with the temperament. The purpose of this study was to investigate and evaluate the temperaments among some sports fields.

Materials and Methods: This research was done descriptively; the community studied in this research is the professional athletes of some sports (Gymnastics, Kurash, Futsal, Wrestling, Volleyball and Martial arts) from Yazd city. By using a standard questionnaire, their temperament was determined. Descriptive statistical method was used for data analysis.

Findings: Based on the results, each sport in separate are: in Gymnastic 57% blood, 43% yellow bile, in Wrestling and Material arts 73% blood, 27% yellow bile, in Futsal 55% blood, 40% yellow bile, 5% phlegm, in Kurash 54% blood, 31% yellow bile, 15% phlegm and in Volleyball 68% blood, 22% yellow bile, 5% black bile and 5% phlegm.

Conclusion: the frequency of Dam temperament is more than other temperaments, Dam temperament is dominant, Due to warmth and wetness, this temperament is able to withstand longer stress conditions as compared to those that are hot and dry, it seems that the use of temperament science, along with other sciences such as genetics, psychology and anthropometric, can be helpful in talent finding in different sport fields.

Keywords: Temperament; Sport; Yazd

Please cite this article as: Dashty Khavidaki MH, Minaeifar AA, Baghiani AR. Investigating and Evaluating Temperaments among Some Sports Fields. *Med Hist J* 2020; 12(42): 75-88.

بررسی و ارزیابی مزاج‌های مختلف در بین برخی رشته‌های ورزشی

محمدحسن دشتی خویدکی^{۱*}، امیرعباس مینایی‌فر^۲، علیرضا باغبانی^۳

۱. استادیار، گروه تربیت بدنی، دانشگاه پیام نور، صندوق پستی ۱۹۳۹۵-۳۶۹۷، ایران. (نویسنده مسؤول) Email: Dashty54@pnu.ac.ir

۲. استادیار، گروه زیست‌شناسی، دانشگاه پیام نور، صندوق پستی ۱۹۳۹۵-۳۶۹۷، ایران.

۳. کارشناسی ارشد، گروه مدیریت، دانشگاه پیام نور، صندوق پستی ۱۹۳۹۵-۳۶۹۷، ایران.

دریافت: ۱۳۹۸/۱۰/۸ پذیرش: ۱۳۹۸/۱۲/۱۱

چکیده

زمینه و هدف: بر اساس نظریات طب سنتی، مزاج فرد می‌تواند تعیین‌کننده خصوصیات جسمانی، روانی و عاطفی او باشد، لذا به نظر می‌رسد تمایل به انجام فعالیت بدنی با مزاج فرد ارتباط داشته باشد. هدف از پژوهش حاضر بررسی مزاج ورزشکاران برخی رشته‌های ورزشی است.

مواد و روش‌ها: تحقیق به روش مطالعه میدانی بوده و جامعه مورد مطالعه ورزشکاران مرد حرفه‌ای رشته‌های ژیمناستیک، کوراش، فوتسال، کشتی، والیبال و رزمی بوده‌اند، نمونه‌ها به صورت تصادفی از سطح استان یزد انتخاب شدند و با استفاده از یک پرسشنامه استاندارد، مزاج آن‌ها تعیین شد. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از روش آماری توصیفی استفاده شد.

یافته‌ها: مزاج ورزشکاران هر رشته به تفکیک، ژیمناست‌ها ۵۷٪ دمی و ۴۳٪ صفراوی، کشتی‌گیران و رزمی‌کاران ۷۳٪ دمی و ۲۷٪ صفراوی، فوتسالی‌ها ۵۵٪ دمی، ۴۰٪ صفراوی و ۵٪ بلغمی، کوراشی‌ها ۵۴٪ دمی، ۳۱٪ صفراوی و ۱۵٪ بلغمی، والیبالیست ۶۸٪ دمی، ۲۲٪ صفراوی، ۵٪ سودایی و ۵٪ بلغمی بودند.

نتیجه‌گیری: در مجموع فراوانی مزاج دم در تمامی ورزش‌های مورد بررسی در این تحقیق بیشتر از سایر مزاج‌ها بود، چراکه این مزاج به واسطه گرمی و تری علاوه بر پرتحرک‌بودن توان تحمل شرایط تنش طولانی‌تر را نیز داراست. به نظر می‌رسد استفاده از علم مزاج‌شناسی در کنار سایر علوم مانند، ژنتیک، پیکرسنجی و روان‌شناسی بتواند در بحث استعدادیابی برای رشته‌های ورزشی مختلف در سطح حرفه‌ای مؤثر واقع شود.

واژگان کلیدی: مزاج‌شناسی؛ ورزش؛ یزد

مقدمه

با گسترش علوم و تکنولوژی و با استفاده از روش‌های علمی پیشرفته، تحقیقات میان‌رشته‌ای جای خود را در میان تحقیقات درون‌رشته‌ای باز نموده‌اند از این رهگذر علم تربیت بدنی نیز با بسیاری از علوم دیگر و بالاخص علوم پزشکی، زمینه‌های مشترکی را ایجاد نموده است (۱). ساختمان بدن انسان و شکل ظاهری آن می‌تواند بر عملکرد جسمانی افراد تأثیر به سزایی داشته باشد. در این میان، تحقیقات بسیاری در مورد عملکرد ورزشکاران با استفاده از تفاوت‌های متنوع بین آن‌ها از قبیل سن، جنس، قد، وزن، ترکیب بدنی، مشخصات آنترپومتریک، تیپ بدنی و قدرت عضلانی انجام شده است (۲-۱). از این رو از مدت‌ها قبل زمینه‌های تحقیقاتی مربوط به پیش‌بینی ظرفیت عملکردهای فیزیولوژیکی انسان خصوصاً در جوانان و افرادی که تمایل به شرکت در برنامه‌های مختلف ورزشی دارند، مورد علاقه مربیان و کارشناسان تربیت بدنی بوده و نتایج مختلفی نیز توسط محققان گزارش شده است (۳).

همیشه انجام فعالیت بدنی به همه افراد با شرایط مختلف توصیه می‌شود و فواید انجام فعالیت بدنی بر کسی پوشیده نیست، اما مشاهده شده که فعالیت بدنی و مشارکت در فعالیت‌های ورزشی بین جوامع و گروه‌های مختلف متفاوت است (۴). تحقیقات نشان داده‌اند که میزان فعالیت بدنی با عواملی مانند جنسیت (۵)، سن (۶)، وضعیت اجتماعی (۷) و وضعیت فرهنگی - اقتصادی (۸) مرتبط است. علاوه بر مسائل ذکر شده، در یک جامعه با ویژگی‌های مشابه، همیشه تفاوت بین افراد از جنبه‌های مختلف روانی، سلامتی و جسمانی قابل توجه می‌باشد. برخی افراد زودرنج، برخی عصبانی و برخی صبورند. برخی با خوردن غذایی دچار مشکل می‌شوند و برخی به راحتی آن را مصرف می‌کنند. برخی در برنامه زندگی خود بسیار فعال و پرجنب و جوش‌اند و برخی بسیار کم‌تحرک به نظر می‌رسند. این تفاوت‌ها حتی در اعضای یک خانواده نیز مشاهده می‌شود. مسلماً عواملی وجود دارد که موجب این تفاوت‌ها در بین افراد می‌شود و محققین همواره به دنبال یافتن دلیل این تفاوت‌ها بوده‌اند.

نتیجه برخی از این تحقیقات را در مبحث مزاج‌شناسی طب‌های کهن (ایرانی، چینی، هند، ...) می‌توان یافت (۵). شناسایی و انتخاب افراد با استعدادی که شرایط لازم جسمانی، مهارتی و رفتاری برای موفقیت در ورزشی خاص را داشته باشند، از موضوعات مهم جهت استعدادیابی در رشته‌های مختلف ورزشی است، بر اساس نظریات طب سنتی، مزاج فرد می‌تواند تعیین‌کننده خصوصیات جسمانی، روانی و عاطفی او باشد، لذا به نظر می‌رسد تمایل به انجام فعالیت بدنی نیز که یک رفتار تلقی می‌شود، با مزاج فرد ارتباط داشته باشد (۵).

به طور کلی ۴ نوع مزاج اصلی: صفراوی (گرم و خشک)، دمووی (گرم و تر)، بلغمی (سرد و تر) و سوداوی (سرد و خشک) وجود دارد (۱۱-۹). افراد گرم مزاج پرانرژی، پرکار و فعال و برون‌گرا هستند و احساسات خود را سریعاً در ظاهر بروز می‌دهند، به طوری که افراد صفراوی (گرم و خشک) تحریک‌پذیری فوق‌العاده داشته و بسیار زود خشمگین می‌شوند. در افراد گرم مزاج سوزش اندام‌ها و احساس حرارت ناگهانی و بدون علت مشاهده می‌شود. نبض در این افراد سریع و رگ‌ها برجسته و فراخ هستند، طوری که در افراد دمووی (گرم و تر) رنگ چهره به دلیل فراوانی خون در رگ‌ها به سرخی می‌گراید، بدن این افراد در هوای سرد به راحتی با عوامل فیزیکی و فیزیولوژیکی گرم می‌شود، اما خنک‌شدن در هوای گرم به آسانی برای این افراد امکان‌پذیر نیست (۱۲-۹). در بین افراد دارای مزاج سرد، سستی و ناتوانی، کمبود انرژی و احساس ضعف شایع است، به طوری که افراد بلغمی (سرد و تر) کند و بی‌حال و بی‌انگیزه هستند و تمایل چندانی به انجام کار ندارند و افراد سوداوی (سرد و خشک) نیز به ندرت تا پایان روز انرژی کافی برای انجام کار را دارند. افراد سردمزاج درون‌گرا بوده و احساسات خود را کم‌تر بروز می‌دهند، چنانچه افراد بلغمی (سرد و تر) تحریک‌پذیری پایینی داشته و بی‌خیال و غیر حساس هستند. نبض در افراد سردمزاج آرام است، رگ‌ها باریک هستند و خون اندکی در آن‌ها جریان دارد، به طوری که سفیدی و رنگ‌پریدگی در چهره افراد بلغمی (سرد و تر) کاملاً مشهود است. بدن

افرادی که دچار غلبه سردی مزاج هستند، در هوای سرد به راحتی با عوامل فیزیکی و فیزیولوژیکی گرم نمی‌شود و احساس سرما تا مدت زیادی در بدن باقی می‌ماند (۵، ۱۲). همچنین همانطور که گفته شد، مزاج یک ویژگی فردی است و فاکتورهای مختلفی مثل سن، جنس، محیط و ترکیب بدنی بر روی آن تأثیر دارد. بررسی‌های اولیه نشان می‌دهد که بین سردی و گرمی مزاج و میزان متابولیسم پایه ارتباط معنی‌داری وجود دارد، به طوری که هرچه توده بدون چربی (عضله) بیشتر باشد، هزینه انرژی پایه بالاتر است و چون افراد گرم مزاج دارای توده عضلانی بیشتری نسبت به افراد سردمزاج هستند، در نتیجه هزینه انرژی پایه در افراد گرم مزاج بالاتر از افراد سرد مزاج می‌باشد (۱۵-۱۳).

افزایش سرعت افعال یکی از نشانه‌های گرمی مزاج است، برعکس هرگاه ضعف و سستی و کندی در افعال دیده شود، نشانه سردی مزاج است (۵). همچنین اکثر دمای مزاج‌ها مزومورف و اکثر بلغمی مزاج‌ها اندومورف هستند، به این معنی که اکثر دمای مزاج‌ها عضلانی و تنومند و اکثر بلغمی مزاج‌ها دارای بافت چربی زیاد هستند (۱۶). با توجه به مطالب گفته شده، انتظار می‌رود که افراد گرم‌مزاج به واسطه میزان متابولیسم پایه بالاتر نسبت به افراد سردمزاج، فعالیت بدنی بیشتری را نیز انجام دهند (۵، ۳۰). در طب سنتی در مورد ارتباط بین ورزش‌های سنگین با مزاج این‌گونه بیان شده که ورزش‌های سنگین موجب افزایش صفرای خون می‌شود، برخی از ورزش‌ها مانند بستکبال، فوتبال، والیبال و همه ورزش‌هایی که تحرک زیادی دارند، صفرازا هستند و موجب ازدیاد صفرا در خون می‌شوند، به همین دلیل افرادی که دارای طبعی گرم و خشک (صفراوی) هستند، نباید این‌گونه ورزش‌ها را به صورت حرفه‌ای انجام دهند. افراد صفراوی از این‌گونه ورزش‌ها پرهیز کنند، به دلیل این‌که این ورزش‌ها موجب بروز سردی، ریزش مو، پرخاشگری و عود می‌گرن می‌شود (۱۷).

همچنین کسانی که مزاج خشک دارند، در صورت ورزش طولانی و یا سنگین در معرض بروز خشکی و در نتیجه اسپاسم و گرفتگی عضلات هستند و افراد گرم و خشک از

لحاظ عصبی تحریک‌پذیرتر بوده و احتمال عصبانیت، پرخاشگری و کاهش تمرکز در آن‌ها محتمل‌تر از سرد مزاج‌ها است (۱۲). از دیدگاه طب سنتی، هر فردی دارای مزاج منحصر به فردی است و هرگز نمی‌توان دو نفر را علی‌رغم شباهت‌های ظاهری آن‌ها، صددرصد مشابه هم در نظر گرفت (۱۹-۱۸)، اما می‌توان دریافت که رفتارها و تمایلاتی که تحت تأثیر مزاج فردی قرار دارند، در افراد مختلف متفاوت است و شاید بتوان مزاج فرد را در زمره تفاوت‌های فردی در نظر گرفت.

شناخت مزاج افراد برای انتخاب شغل و یا رشته ورزشی مبحث جدیدی نیست، موضوعی است که مدت‌هاست به دلیل بی‌توجهی محافل علمی مغفول بوده و به کارکرد آن در موضوعات جدید و امروزی توجه زیادی نشده است. از این رو در مطالعات محققین، تاکنون تعیین نوع مزاج برای رشته‌های ورزشی و تأثیر آن بر موفقیت ورزشکار در هر رشته خاص مورد بررسی قرار نگرفته است، اما نتایج مطالعات متعدد نشان می‌دهد، بین نگرش‌ها و حالت‌های روانی افراد که بر اساس نظریات طب سنتی به مزاج فرد وابسته است، با سطح فعالیت بدنی آن‌ها ارتباط وجود دارد. بر این اساس پژوهش حاضر، برای پاسخ به این سؤالات انجام گرفته است؛ آیا ورزشکاران حرفه‌ای دارای مزاج خاصی هستند؟ آیا فراوانی انواع مزاج بین ورزشکاران حرفه‌ای رشته‌های مختلف متفاوت است؟

مواد و روش‌ها

این پژوهش با توجه به هدف کاربردی و با توجه به عدم مداخله محقق در به وجود آمدن داده‌ها به صورت دوسوکور انجام گرفته و از حیث روش، توصیفی است. جامعه مورد مطالعه در این پژوهش ورزشکاران مرد حرفه‌ای برخی از رشته‌های ورزشی از سطح استان یزد است که با مشاوره با چند تن از اساتید تربیت بدنی، از رشته‌های ورزشی کشتی، فوتسال والیبال، ژیمناستیک، کوراش و رزمی انتخاب شدند. با استفاده از شیوه نمونه‌گیری انتخابی، برترین‌های رشته‌های مد نظر (کشتی، فوتسال، والیبال، ژیمناستیک،

کوراوش و رزمی) تعداد ۹۸ ورزشکار، انتخاب شدند. نمونه جمع‌آوری‌شده ورزشکاران مرد به تفکیک شامل ۱۵ کشتی گیر، ۲۰ والیبالیست، ۲۰ فوتسالیست، ۱۵ ژیمناستیک‌کار، ۱۳ کوراوش‌کار و ۱۵ نفر رزمی کار بودند. برای تشخیص مزاج، پس از توجیه ورزشکاران با شرایط و نحوه انجام تحقیق، ابتدا داوطلبین فرم رضایت‌نامه کتبی را امضا نموده و سپس پرسشنامه استاندارد تعیین مزاج در اختیار آنان قرار داده شد، این پرسشنامه بر اساس سؤالات مطرح‌شده مزاج افراد را مشخص می‌نماید، روایی این پرسشنامه توسط پنج نفر از اساتید طب سنتی مورد تأیید قرار گرفته و پایایی آن با سنجش آلفای کرونباخ (مزاج سرشتی ۰/۸۵ - مزاج عرضی ۰/۹۲) و ضریب همبستگی بین خوشه‌ای (۰/۹) ($p < 0.001$) سنجیده شده است (۲۰)، تکمیل پرسشنامه‌ها به صورت حضوری صورت گرفت و برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از روش آماری توصیفی استفاده شد.

یافته‌ها

۹۸ آزمودنی در این تحقیق حضور داشتند که ویژگی پاسخ‌دهندگان به تفکیک رشته ورزشی در جدول ۱ آمده است. نتایج نشان داد مزاج کل ورزشکاران شرکت‌کننده در این تحقیق به ترتیب زیر است:

مزاج گرم و تر (۶۲/۲۴ درصد)، گرم و خشک (۳۲/۶۵ درصد)، مزاج سرد و تر (۴/۰۸ درصد) و مزاج سرد خشک (۱/۰۲ درصد) می‌باشد و نتایج مزاج هر رشته به تفکیک از نمودار ۱ تا ۶ ارائه گردیده است. بالاترین و پایین‌ترین میانگین سنی به ترتیب در رشته‌های کوراوش و رزمی مشاهده شد، بیشترین میانگین وزن در رشته کوراوش و کم‌ترین میانگین وزنی در رشته فوتسال، بیشترین میانگین قدی در رشته کوراوش و کم‌ترین میانگین قد در رشته کشتی و ژیمناستیک مشاهده گردید (جدول ۱). غالبیت مزاج دم در تمامی رشته‌ها مشهود است و بالاترین درصد وجود این مزاج در ورزش‌های کشتی و رزمی می‌باشد (۷۳٪)، بیشترین فراوانی مزاج صفرا با فراوانی ۴۳٪ در رشته ژیمناستیک مشاهده شد، مزاج بلغم تنها در دور شته کوراوش و والیبال با

فراوانی حداکثر ۱۵٪ و مزاج سودا صرفاً در والیبال و با فراوانی ۵٪ مشاهد شد.

بحث

هدف اصلی از انجام این پژوهش، بررسی فراوانی انواع مزاج در بین برخی رشته‌های ورزشی است. نتایج تحقیق حاضر نشان داد رایج‌ترین مزاج در بین ورزشکاران مختلف شرکت‌کننده در این تحقیق دم (گرم تر) و صفرا (گرم خشک) و کم‌ترین آن سودایی (سرد و خشک) مربوط بود. بر اساس متون طب سنتی ایرانی گرمی مزاج عامل تحرک است و بر این اساس نتایج حاصله نشان می‌دهد اکثر ورزشکاران مورد مطالعه دارای مزاج گرم (گرم و خشک یا گرم و تر) بوده‌اند که با توصیف و شرح مزاج در منابع طب سنتی مطابقت دارد (۲۱)، صفری و همکاران طی مطالعه‌ای تحت عنوان نقش مزاج چهارگانه در میزان فعالیت بدنی پسران جوان با بررسی همبستگی نمرات از تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده نموده و یافته‌های تحقیق نشان داد که گرمی و سردی مزاج با مشارکت ورزشی ارتباط مستقیم و معنی‌داری دارد که با یافته این تحقیق نیز مطابقت دارد (۵)، بر اساس درصد فراوانی مزاج در رشته‌های مختلف به تفکیک یافته‌های قابل توجهی در این تحقیق به دست آمد که به تفکیک و به شرح زیر ارائه می‌گردد.

در رشته ژیمناستیک نتایج پژوهش حاضر نشان داد، ۴۳٪ از ژیمناستیک‌کاران صفراوی هستند که بیشترین نسبت مزاج صفراوی مشاهده‌شده در بین ورزش‌های بررسی شده می‌باشد، بر اساس شرح ظاهری افراد صفراوی مزاج این‌گونه بیان شده که افرادی عموماً لاغر با اندام‌های کشیده و بلند هستند. از این رو با توجه به تحقیق صورت‌گرفته توسط مرتضوی و همکاران، در رشته ژیمناستیک بلندی و کشیدگی دست‌ها و پاها از لحاظ آناتومی عامل مهمی در موفقیت فرد در انجام حرکات مختلف ژیمناستیک (حرک حلقه، دارحلقه، بارفیکس، زمینی، پارالل و پرش حرک) است (۲۲)، نتایج حاصل از تحقیق اخیر که بر اساس ساختار آناتومیک انجام گرفته بود، ولی در این تحقیق که بر اساس

(۷۳٪) در بین رشته‌های ورزشی مورد بررسی منطقی به نظر می‌رسد.

در رشته فوتسال نتایج پژوهش حاضر نشان داد، مزاج ۵۵٪ فوتسالی‌ها دمی، ۴۰٪ صفراوی و ۵٪ بلغمی هستند. نزدیک‌بودن فراوانی مزاج صفرا با دم در این رشته و همچنین ظهور مزاج بلغم می‌تواند ناشی از گروهی‌بودن این ورزش باشد، چراکه علاوه بر تحرک بالا در این ورزش به دلیل وجود کار گروهی فشار جسمی مداوم و تنش شدید منحصر به یک فرد نیست و این فشار بر اعضای تیم تقسیم می‌شود (۲۶). از این رو نزدیک‌بودن فراوانی مزاج صفرا به مزاج دم دور از انتظار نیست، وجه مشترک مزاج دم و صفرا در گرمی و اختلاف آن‌ها در تری دم و خشکی صفرا است، خشکی همراه با گرمی که در صفرا وجود دارد، انجام ورزش‌های سنگین و پرتحرک برای صفراوی مزاج‌ها می‌تواند منجر به آسیب‌های شدید شود، اما به دلیل گروهی‌بودن این ورزش فشار ناشی از تحرک آن می‌تواند بین افراد تیم تقسیم شود، نکته قابل توجه این‌که این تحقیق به صورت دوسوکور انجام گرفته است، هویت افراد مورد پرسش در تمامی ورزش‌ها برای تفسیرکننده نتایج مزاج‌شناسی ناشناخته بود، اما پس از یافت‌شدن یک فرد بلغمی در تیم فوتسال، حساسیت جهت شناسایی موقعیت مکانی وی در زمین بازی برانگیخته شد که در نهایت فرد بلغمی بر اساس پرسشنامه‌های موجود شناسایی و مشخص شد که پست وی دروازه‌بان می‌باشد، در زمین فوتسال کم‌تحرک‌ترین مهره بازی دروازه‌بان است و این نتیجه می‌تواند مؤید توصیف مزاج بلغم در طبق متون سنتی باشد که بیان می‌دارد افراد بلغمی مزاج به دلیل سردی و تری ذاتی که دارند به نسبت تمایل کم‌تری در تحرک نشان می‌دهند (۱۴).

در ورزش کوراش نتایج پژوهش حاضر نشان داد، مزاج ۵۴٪ کوراشی‌ها دمی، ۳۱٪ صفراوی و ۱۵٪ بلغمی هستند. با توجه به این‌که کوراش هم ورزشی رزمی و انفرادی است بالاتر بودن نسبت افراد دمی به سایر مزاج‌ها بر اساس شرح مزاج‌ها در طب سنتی قابل توجیه و مورد انتظار است، اما نتیجه غیر منتظره حضور افراد بلغمی با فراوانی ۱۵٪ است،

مزاج صورت‌گرفته با یکدیگر همخوانی و مطابقت دارد. بنابراین کشیدگی بدن و مناسبت اندام‌های مزاج صفرا با ورزش ژیمناستیک، می‌تواند توجیهی برای بالاتر بودن نسبت مزاج صفرا به سایر ورزش‌ها باشد، اما فراوانی مزاج دموی در این ورزش نیز دور از انتظار نیست، افراد دموی مزاج هرچند عموماً از لحاظ مرفولوژی به نسبت صفراوی‌ها به نسبت از دست‌ها و پاهای کوتاه‌تری برخوردارند و در مجموع اصطلاحاً کشیدگی کم‌تری دارند، اما همانند مزاج صفرا گرم مزاجند، ولی به واسطه تری همراه با گرمی مزاجشان توان بیشتری در انجام حرکات سنگین و قدرتی داشته و به نسبت صفراوی‌ها دیرتر خسته می‌شوند (۱۴، ۲۳). این فاکتور می‌تواند دلیلی برای فراوانی بیشتر مزاج دم در ژیمناستیک باشد.

در رشته کشتی و رزمی نتایج پژوهش حاضر نشان داد، مزاج ۷۳٪ کشتی‌گیران دمی و ۲۷٪ صفراوی هستند و همچنین نتیجه مشابهی برای رزمی کاران نیز به دست آمد (مزاج ۷۳٪ رزمی کاران دمی و ۲۷٪ صفراوی). بر اساس منابع طب سنتی افراد گرم و تر توان انجام فعالیت‌های سنگین و طولانی را دارند (۱۴، ۲۴). در مورد ورزش‌های رزمی و کشتی با توجه به درگیری فیزیکی بدنی در این رشته‌ها نیاز به گرمی مزاج به همراه تری می‌باشد، افراد دموی مزاج حجم و توده عضلانی بیشتری نسبت به سایر مزاج‌ها دارند (۱۴، ۲۴-۲۳) که در درگیری و کش و قوس‌های این رشته‌ها برتری نسبی بیشتر مربوط به مزاج دم می‌باشد. همچنین به علت نیاز به تصمیم‌گیری فوری ایجاد نقشه در حمله یا دفع حمله، این ورزش‌ها نیازمند خلاقیت و پیش‌بینی یا طرح‌ریزی متعدد حرکات تدافعی و تهاجمی نسبت به وضعیت حریف دارد (۲۵) که بر اساس مزاج‌شناسی دموی مزاج‌ها به نسبت سایر مزاج‌ها از تنوع ایده و خلاقیت بیشتری برخوردارند و توان تغییر و عموماً از سازگاری لحظه‌ای به نسبت بیشتری برخوردار می‌باشند و اصطلاحاً سماجت بر یک نقشه یا طرح نداشته و به سرعت می‌توانند تغییر ایده دهند (۲۴). از این رو بیشترین فراوانی مزاج دم

در بررسی دقیق‌تر این رشته مشخص می‌شود که طبقه‌بندی وزنی این ورزش رزمی با طبقه‌بندی وزنی سایر رشته‌های رزمی متفاوت است، طبقه‌بندی وزنی در این ورزش صرفاً چهار وزن است و در این رشته ورزشی، تعداد فنون کم‌تری نسبت به سایر رشته‌های رزمی معمول وجود دارد، با توجه به این دو مورد نقش وزن برای پیروزی پررنگ‌تر از سایر رشته‌های مشابه، مانند کشتی یا جودو است. از این رو وجود فراوانی مزاج بلغم در این رشته می‌تواند قابل توجیه باشد، چراکه بر اساس متون مزاج شناسی طب سنتی افراد بلغمی مزاج معمولاً نسبت به سایر مزاج‌ها از حجم و وزن بدنی بیشتری برخوردارند، کما این‌که بر اساس جدول ۱ این ورزش به نسبت سایر ورزش‌های بررسی‌شده میانگین وزنی بالاتری را هم نشان می‌دهند (۱۴، ۲۳).

در رشته والیبال نتایج پژوهش حاضر نشان داد، مزاج ۶۲٪ والیبالیست‌ها دموی، ۲۸٪ صفراوی، ۵٪ سودایی و ۵٪ بلغمی است. در این رشته هم مزاج دم نسبت به سایر مزاج‌ها فراوانی بیشتری را نشان می‌دهد، ورزش والیبال ورزشی پرتحرک و نیازمند صرف انرژی و خلاقیت بالایی در تشخیص نیت حریف و جهت توپ یا ایجاد موقعیت‌های لحظه‌ای است، همچنین مشخص‌نبودن زمان اتمام بازی و وابسته‌بودن آن به حصول نتیجه منجر به فرسایشی‌شدن این رشته شده (۲۷) و در این حالت مزاج دم به نسبت سایر مزاج‌ها به واسطه گرمی و تری موفق‌تر عمل می‌نماید، در این ورزش یکی از فاکتورهای مهم موفقیت بلندی قامت و کشیدگی دست‌ها و پاهاست. از این رو افراد صفراوی مزاج با توجه به این خصوصیت در این ورزش موفق عمل می‌نمایند. همانطور که گفته شد، صفراوی‌ها به واسطه گرمی و خشکی که ذاتاً دارند، علی‌رغم انجام حرکات انفجاری و مؤثر لحظه‌ای توان تحمل کم‌تری به نسبت دموی مزاج‌ها هنگام طولانی‌شدن فعالیت ورزشی دارند، اما وجود مزاج‌های بلغمی و سودایی در این رشته نیز قابل تأمل است، این رشته یک ورزش گروهی است و همانند فوتسال فشار ورزش در بین افراد گروه تقسیم می‌شود. بنابراین امکان حضور موفق مزاج‌های سردی مانند بلغم و سودا نیز در این ورزش وجود

دارد (۱۴، ۲۸). در مقایسه بین دو ورزش والیبال و فوتسال، هرچند از لحاظ آناتومی انتظار می‌رفت درصد ورزشکاران صفراوی در والیبال بیشتر از فوتسال باشد، اما در نتایج حاصل حالت عکس این موضوع دیده شد، فراوانی افراد صفراوی در فوتسال ۴۰٪ و در والیبال ۲۸٪ بود، در مقایسه والیبال و فوتسال، هرچند هر دو ورزش‌هایی گروهی هستند و تعداد نفرات تیم‌ها تقریباً برابر است به هم، ولی کم‌تر بودن درصد مزاج صفراوی می‌تواند مؤید شرح مزاج صفرا در طب سنتی باشد که اشاره به خشکی این مزاج و توان کم‌تر آن در انجام حرکات ورزشی طولانی و سنگین باشد، در فوتسال دو نیمه نیم ساعته ثابت وجود دارد، اما در والیبال زمان مشخصی برای اتمام بازی وجود ندارد. از این رو والیبال حرفه‌ای به نسبت فوتسال حرفه‌ای سنگین‌تر بوده و کاهش درصد افراد صفراوی موفق و حرفه‌ای در این ورزش در مقایسه با فوتسال می‌تواند ناشی از این موضوع باشد.

در مجموع، در تمام رشته‌های مورد مطالعه، فراوانی مزاج گرم و تر (۶۲/۲۴ درصد)، گرم و خشک (۳۲/۶۵ درصد)، مزاج سرد و تر (۴/۰۸ درصد) و مزاج سرد و خشک (۱/۰۲ درصد) می‌باشد. فراوانی مزاج دم در تمامی ورزش‌های مورد بررسی در این تحقیق بیشتر از سایر مزاج‌ها بود، این مزاج به واسطه گرمی و تری علاوه بر پرتحرک‌بودن توان تحمل شرایط سخت و طولانی‌تر را نیز به نسبت صفراوی‌ها که گرم و خشک هستند، داراست و می‌توان چنین نتیجه گرفت که هرچه ورزش انفرادی و سنگین‌تر باشد، نسبت فراوانی مزاج دم افزایش یافته است و در ورزش‌هایی که گروهی بوده، مزاج صفرا فراوانی بیشتری نشان داده و همچنین مزاج‌های سرد نیز امکان موفقیت پیدا نموده‌اند، این یافته با نتایج مهدی‌زاده و همکاران (۱۳۹۲ ش.) که نشان دادند ۶۰/۵ درصد از افراد دموی مزاج و ۵۷٪ از افراد با مزاج صفرا فعالیت بدنی متوسط به بالا داشتند و درصد افراد فعال در گروه سودا مزاج فقط ۱۶/۴ درصد و در گروه بلغمی مزاج‌ها ۱۶/۷ درصد هستند، همخوانی دارد (۱۷). از این رو به نظر می‌رسد تمایل به انجام فعالیت بدنی و ورزش که نوعی رفتار فردی است، با خصوصیات جسمانی و روانی افراد گرم مزاج

همسو است. به بیان دیگر برای افراد با مزاج گرم، فعالیت بدنی و ورزش نیاز بدن بوده و این مزاج، فرد را به انجام فعالیت بدنی سوق می‌دهد (۲۸).

نگاهی به ویژگی‌های جسمانی و روانی افراد گرم مزاج نشان می‌دهد که این افراد دارای خصوصیتی هستند که لازمه انجام فعالیت بدنی است. داشتن جسمی تنومند، پرتحرک، چالاک و چابک و پرنشاط، سرشتی با شهامت که از ویژگی‌های افراد گرم مزاج است (۲۹) که این ویژگی‌ها، ویژگی‌های لازم برای پرداختن به ورزش و فعالیت بدنی به صورت حرفه‌ای نیز محسوب می‌شوند. از این رو به نظر می‌رسد تمایل به انجام فعالیت بدنی یا پرداختن به فعالیت بدنی که نوعی رفتار فردی است، با خصوصیات جسمانی و روانی افراد گرم مزاج همسوست، لذا شاید بتوان ریشه عدم تمایل افراد سرد مزاج به فعالیت شدید بدنی و ورزشی را در ویژگی‌های مزاج آن‌ها جستجو کرد. این موضوع در حیطه تربیت بدنی و علوم ورزشی می‌تواند به موازات دانش امروزی، پاسخگوی بسیاری از سؤالات باشد، لذا احتمالاً مزاج فرد می‌تواند تعیین‌کننده انگیزه او برای پرداختن به ورزش و حتی رشته‌های ورزشی خاصی باشد، اگرچه بحث قطعی در این زمینه نیاز به تحقیقات بیشتری دارد.

بر اساس مزاج‌شناسی طب سنتی چنین می‌توان نتیجه گرفت که برای انجام ورزش به صورت حرفه‌ای و قهرمانی، مزاج‌های گرم (دم و صفرا) مستعدتر از مزاج‌های سرد (بلغم و سودا) می‌باشند. بین دو مزاج گرم صفرا و دم، مزاجی در ورزش حرفه‌ای موفق‌تر است که تری بیشتر و به تبع آن استقامت بیشتری داشته باشد. از این رو مزاج دم نسبت به سایر مزاج‌ها، مزاج مناسب‌تری برای انجام فعالیت حرفه‌ای ورزشی به نظر می‌رسد، بر اساس نتایج این تحقیق در تمامی ورزش‌های مورد بررسی فراوانی افراد دموی مزاج بیشتر از سایر مزاج‌ها بود، حداکثر فراوانی مزاج دم در درشته‌های رزمی و کشتی مشاهده شد، ورزش‌هایی انفرادی که نیازمند بنیه و توان بالا، به همراه عضلاتی قوی است و در عین حال به دلیل درگیری تن به تن نیازمند هوش و خلاقیت لحظه‌ای در تصمیم‌گیری و واکنش سریع نسبت به حرکات

پیش‌بینی نشده حریف است، پس از مزاج دم، مزاج صفرا بیشترین فراوانی را نشان داد، بیشترین فراوانی مزاج صفرا در ورزش‌های ژیمناستیک و فوتسال مشاهده شد، ورزش ژیمناستیک ورزشی انفرادی، ولی بدون درگیری فردی است، کشیدگی اندام‌ها در این ورزش یکی از عوامل مؤثر در موفقیت فردی است، شرح وضعیت جسمی این مزاج در طب سنتی با آنچه در علم بیومتری و استعدادیابی بیان شده مطابقت دارد، زمان‌بندی اجرای حرکات نیز در اختیار ورزشکار بوده و تغییر محسوسی در زمان انجام حرکات بروز نمی‌نماید که از این جهت حفظ انرژی برای صفاوی مزاج‌ها را تسهیل می‌نماید. همچنین عدم نیاز به خلاقیت لحظه‌ای و عدم نیاز به تغییرات مکرر و آبی نقشه ذهنی، مانند رشته‌های رزمی نیز می‌تواند یکی دیگر از دلایل موفقیت قابل توجه این مزاج در ورزش ژیمناستیک باشد، در فوتسال نیز به دلیل وجود زمان‌بندی مشخص و امکان برنامه‌ریزی فرد صفاوی مزاج در مدیریت توان و انرژی و همچنین به دلیل انجام کار گروهی و تقسیم فشار بین افراد گروه، فراوانی مزاج صفرا درصد بالایی را به نمایش می‌گذارد، در ورزش والیبال همانطور که گفته شد، علی‌رغم انتظار اولیه در خصوص فراوانی بیشتر صفاوی مزاج‌ها، درصد کمی از ورزشکاران حرفه‌ای این رشته صفاوی بودند که می‌تواند به دلیل عدم وجود زمان‌بندی مشخص و ثابت در اختتام زمان بازی والیبال باشد و بنابراین صفاوی مزاج‌ها به دلیل خشکی مزاج و دچار افت انرژی شده و امکان مدیریت توان کم‌تری خواهند داشت.

نتیجه‌گیری

بر اساس یافته‌های این تحقیق که اولین تحقیق صورت گرفته در زمینه مزاج‌شناسی در رشته‌های مختلف ورزشی است، به نظر می‌رسد مزاج دم مستعدترین مزاج برای تربیت ورزشکاران حرفه‌ای است، به خصوص در ورزش‌های انفرادی که تنش جسمی و فکری بیشتری را طلب می‌نماید و مزاج صفرا در ورزش‌های گروهی یا ورزش‌هایی که زمان‌بندی مشخصی دارند، می‌تواند نزدیک به مزاج دم عملکرد مناسب و قابل قبولی را در ورزش حرفه‌ای از خود نشان دهد.

بر اساس نتایج این تحقیق به نظر می‌رسد می‌توان با تعیین مزاج افراد پیش از پرداختن به ورزش حرفه‌ای تا حد زیادی افرادی که بر اساس نوع مزاج‌شناسی موفقیت بیشتری در هر رشته دارند را شناسایی نمود و امکان سرمایه‌گذاری صحیح و آینده‌دار را روی ورزشکاران در آغاز مسیر حرفه‌ای شدن فراهم کرد، هرچند برای بیان قطعی استفاده از علم مزاج‌شناسی در استعدادیابی ورزشی نیازمند تحقیقات گسترده‌تر و حرفه‌ای‌تری هستیم، اما با نتایج این تحقیق و تحقیقات معدودی که در رابطه با فعالیت بدنی و مزاج صورت گرفته به نظر می‌رسد که بتوان از علم مزاج‌شناسی در کنار سایر علوم ورزشی مانند بیومتری پیش‌بینی‌های مناسبی را در تعیین استعدادهای ورزشی برای هر رشته ورزشی به دست آورد (۳۱). بنابراین به نظر می‌رسد مزاج‌شناسی می‌تواند تا حد زیادی در هزینه تربیت نیروی حرفه‌ای صرفه‌جویی نماید، متأسفانه به دلیل وجود منابع اندک علمی امروزی در خصوص مزاج‌شناسی و فعالیت‌های ورزشی یافته‌ها و نتیجه‌گیری‌های حاصله از این تحقیق به منابع کمی ارجاع شده است، برای حصول اطمینان از توانایی علم مزاج‌شناسی در استعدادیابی ورزشی نیاز به تحقیقات تکمیلی و گسترده‌تری می‌باشد، علاوه بر این ورزش‌های آبی را نیز باید بر اساس مزاج‌شناسی مورد ارزیابی قرار داد.

تشکر و قدردانی

از معاونت آموزشی و پژوهشی دانشگاه پیام نور استان یزد، کلیه ورزشکاران، فدراسیون‌ها و هیأت‌های ورزشی که در این تحقیق با ما همکاری کرده‌اند، تشکر و قدردانی می‌شود. ضمناً در این طرح ملاحظات اخلاقی رعایت شده و کد اخلاق برای انجام پژوهش حاضر، بر اساس مجوز گرفته‌شده از شورای پژوهشی گروه علوم تربیتی پیام نور استان یزد برای طرح پژوهشی مصوب به شماره ۳۲/۷۰۷۲۶/د در تاریخ ۱۳۹۷/۱۲/۱۲ بود که به همه شرکت‌کنندگان در تحقیق ارائه و به آنان اطمینان داده شد که داده‌های حاصل از تحقیق محرمانه است و صرفاً برای انجام تحلیل‌های آماری استفاده می‌شود.

جدول ۱: ویژگی پاسخ‌دهندگان به تفکیک رشته ورزشی

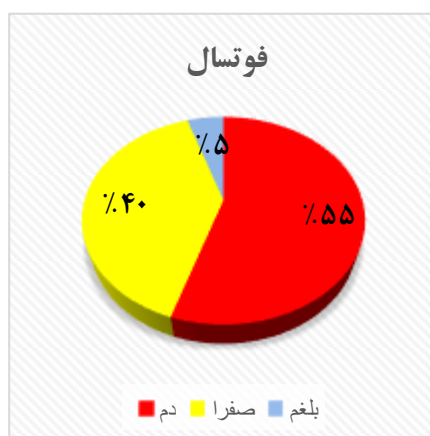
رشته ورزشی	ویژگی	میانگین	انحراف استاندارد	کم‌ترین	بیشترین
والیبال	سن	۱۷/۹۰	۲/۶۳	۱۵	۳۷
	قد	۱۷۹/۸۵	۵/۸۷	۱۶۵	۲۰۰
	وزن	۶۸/۵۷	۱۱/۰۷	۵۵	۹۹
فوتسال	سن	۱۸/۷۵	۳/۰۵	۱۵	۳۰
	قد	۱۷۶/۹	۴/۱۳	۱۶۷	۱۸۵
	وزن	۶۴/۴۵	۷/۷۵	۵۰	۸۹
کوراش	سن	۲۶/۵۳	۲/۳۵	۲۳	۳۰
	قد	۱۸۲	۶/۹۲	۱۷۱	۱۹۵
	وزن	۹۴/۶۹	۱۸/۰۳	۶۶	۱۵۰
ژیمناستیک	سن	۲۳	۲/۸۹۹	۱۶	۲۷
	قد	۱۷۵	۱۰/۶۲	۱۴۰	۱۸۱
	وزن	۷۲	۱۱/۸۵	۴۰	۸۴
رزمی	سن	۱۶	۱/۰۷	۱۵	۱۸
	قد	۱۷۶	۴/۱۶	۱۶۸	۱۸۵
	وزن	۶۶/۴	۱۱/۷۳	۵۰	۹۵
کشتی	سن	۱۸/۴	۲/۵۸	۱۵	۲۲
	قد	۱۷۵	۴	۱۷۰	۱۸۲
	وزن	۷۱/۷۳	۱۳/۰۴	۵۳	۱۰۸



نمودار ۱: درصد فراوانی مزاج‌ها در رشته‌های رزمی



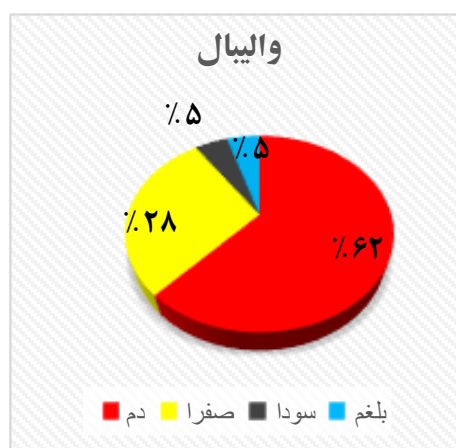
نمودار ۲: درصد فراوانی مزاج‌ها در رشته ژیمناستیک



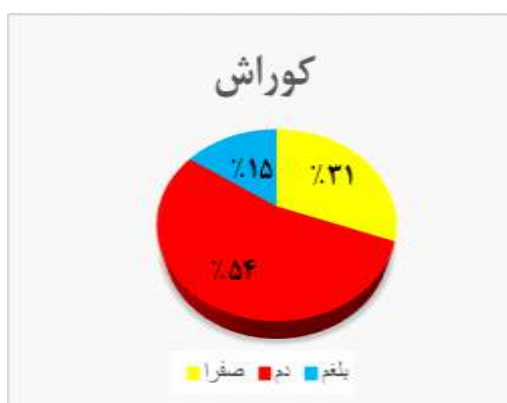
نمودار ۳: درصد فراوانی مزاج‌ها در رشته فوتسال



نمودار ۴: درصد فراوانی مزاج‌ها در رشته کشتی



نمودار ۵: درصد فراوانی مزاج‌ها در رشته والیبال



نمودار ۶: درصد فراوانی مزاج‌ها در رشته کوراش

References

1. Wong PC, Chia MY, Tsou IY, Wansaicheong GK, Tan B, Wang JC, et al. Effects of a 12-week exercise training programme on aerobic fitness, body composition, blood lipids and C-reactive protein in adolescents with obesity. *Annals of the Academy of Medicine, Singapore* 2008; 37(4): 286-293.
2. Slentz CA, Duscha BD, Johnson JL, Ketchum K, Aiken LB, Samsa GP, et al. Effects of the amount of exercise on body weight, body composition and measures of central obesity: STRRIDE-a randomized controlled study. *Archives of Internal Medicine* 2004; 164(1): 31-39.
3. Mazzani AA, Mohamadi AA, Shabani M, Hassani A. The comparisoan of aerobic and anaerobic and powre, body mass index and fat distribution persent in athlete and non-athlete students. *Journal of Practical Studies at Biosciences in Sport* 2014; 2(3): 17-29.
4. Dolman J, Lewis NR. The impact of socioeconomic position on sport participation among South Australian youth. *Journal of Science and Medicine in Sport* 2010; 13(3): 318-322.
5. Safari M, Kooshki Jahromi M, Zar A. The role of temperament in the activity of young boys. *Journal of Sport Physiology and Management Investigation* 2016; 8(4): 25-117. [Persian]
6. Mohammadi Farsani GH, Naseri M, Movahed M, Dorosti Motlagh A. The Association between Basal Metabolic Rate and Temperament in Iranian Traditional Medicine Point of View. *Journal of Islamic and Iranian Traditional Medicine* 2017; 8(1): 29-34.
7. Seo DC, Li K. Leisure-time physical activity doseresponse effects on obesity among US adults: results from the 1999-2006 National Health and Nutrition Examination Survey. *Journal of Epidemiology & Community Health* 2010; 64(5): 426-431.
8. Taguchi N, Higaki Y, Inoue S, Kimura H, Tanaka K. Effects of a 12-month multicomponent exercise program on physical performance, daily physical activity and quality of life in very elderly people with minor disabilities: An intervention study. *Journal of Epidemiology* 2010; 20(1): 21-29.
9. Dagkas S, Stathi A. Exploring social and environmental factors affecting adolescents' participation in physical activity. *European Physical Education Review* 2007; 13(3): 369-384.
10. Institute for Cultural Studies and Studies affiliated to the Ministry of Culture and Education, Traditional Iranian Medicine: Proceedings on Traditional Iranian Medicine. Tehran: Publishing of Institute for Cultural Studies and Research; 1983. [Persian]
11. Jorjani SI. Zakhireh Kharazmshahi. Edited by Moharari MR. Tehran: Medical Academy of the Islamic Republic of Iran publishing; 2001. [Persian]
12. Mehdizadeh R, Saffari S, Kabiri Samani D. Relationship between temperament and physical activity level in non-athlete university students. *Journal of Islamic and Iranian Traditional Medicine* 2013; 4(1): 35-40.
13. Attarzadeh Hosseini SR, Vahedi S, Rahati F, Fathi M. Investigating the role of temperaments in aerobic exercise of non-athlete students of Ferdowsi University of Mashhad. *Journal of Islamic and Iranian Traditional Medicine* 2018; 9(1): 63-71. [Persian]
14. Carol D-RK, Mahan LK. Escott Stump S Krause's food & nutrition therapy 12e. Canada: Saunders EI-Sevier; 2008.
15. Aqili Khorasani S-KH. In Medicine. Edited by Nazem I. Qom: Ismaielian; 2006.
16. Nancy F, Butte BC. Energy Needs: Assessment and Requirements. In Modern Nutrition in Health and Disease. 10th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2006.
17. Murtaza ST-JF, Imran M. A comparative study of somatotypes in different mizaj-e Insani. *Hamdard Medicus* 2012; 55(3): 5-11.
18. R.Mehdizadeh SS, Kabiri Samani D. Relationship between temperament and physical activity level in non-athlete university students. *Journal of Islamic and Iranian Traditional Medicine* 2013; 4(1): 35-40.
19. Naseri M. Traditional Iranian medicine and its development using the WHO guidelines. *Daneshvar Medical Journal* 2004; 11(52): 53-68.
20. Naseri M, Rezaeiazdeh H, Taheripanah T, Naseri V. Temperament Theory in the Iranian Traditional Medicine and Variation in Therapeutic Responsiveness, Based on Pharmacogenetics. *Journal of Islamic and Iranian Traditional Medicine* 2010; 1(3): 237-242.
21. Sheikh Roshande H, Ghadimi F, Alizadeh M. Development and assessment of the reliability and validity of natural and transverse temperament questionnaires. *Journal of Islamic and Iranian Traditional Medicine* 2015; 6(1): 23-42.

22. Ibn Sina AAH. Al-Qanun fi al-Tibb (Canon of medicine). Translated and Edited by Masoudi R. Kashan: Morsal Publishing; 2007. [Persian]
23. Mortazavi SH, Sadeghi H, Kamkari K. Anthropometric characteristics, composition and type of elite girl gymnasts in the country with the specialized performance of single equipment. *Modern Olympic Journal* 2014; 1(1): 7-21.
24. Abolhabib SA. Homor Recognizing. Tehran: Zaeem Publisher; 2005. [Persian]
25. Chogmini M. Ghanonoche in Medicin. Translated by Mirfeiz A. Tehran: Safir Publishing; 2010.
26. Vaez MK, Afrooz M. Factors Affecting Sport Excellence Based on Theories and Related Models. *Journal Sports Psychology Studies* 2014; 3(10): 25-50. [Persian]
27. Parnou A, Eslami R, Gharakhanloo R. Comparison of anthropometric, physiological and physiological characteristics of the players of the Premier League Club and the National Futsal Team of Iran. *Quarterly Journal of Research in Sports Life Sciences* 2013; 3(11): 17-26. [Persian]
28. Shavani N, Saremi A. Physiological and anthropometric characteristics of Iranian national volleyball players based on game post. *Metabolism and Exercise J* 2012; 2(1): 63-71. [Persian]
29. Sardar M, Mohammadi M, Sayyah M. Study Relationship between the prevalence of sport injuries and the athlete's temperament in terms of traditional Iranian medicine in heavy and light sports. *J of Islamic and Iranian Traditional Medicine* 2016; 26(7): 201-206.
30. Kord Afshari GH, Esmaeili S. Nutration in Iranian Islamic Medicine. 17th ed. Tehran: NaslNikan Publishing; 2008.
31. Vahedi A, Zamani M, Mojahedi M, Mozaffarpour SA, Saghebi R, Mooudi MA. The role of anthropometric dimensions of human body in determining the temperament of Iranian traditional medicine. *Journal of Babol University of Medical Sciences (JBUMS)* 2016; 8(7): 24-33.