

تعصب قدیم و جدید را کنار گذاریم تا بهتر نتیجه بگیریم^۱.

قیافه شناسی

از قدیم به تجربه دریافته بودند که قیافه اشخاص باطبایع و صفات آنها بستگی دارد و حتی سقراط گفته است عوارض خارجی نشانه‌هایی در ظاهر انسان هویدا ساخته و در اخلاق مؤثر است.

در تواریخ شواهدی برای اثبات علم قیافه‌شناسی وجود دارد چنانکه قیصر روم از خشونت دست اسکندر نفاق و دورویی او را تشخیص داد.

قیافه‌شناسان عهد جاهلیت با مشاهده قیافه اشخاص نه تنها روحیه و صفات آنها را می‌گفتند بلکه پدر و اجداد آنها را تشخیص داده و حتی می‌گفتند این بچه متعلق به این پدر است یا حرامزاده است و این کاری است که ما هنوز در آزمایشگاه‌های مجهز خود نمی‌توانیم انجام دهیم و می‌گوییم این قسمت را پیغمبر اسلام منع کرده و دانستن این علم را حرام نموده است.

در خلال سطور قرآن اشاراتی به صحت علم قیافه‌شناسی دیده می‌شود از آن جمله است. **ان ذلك لآیات للمتوسمین-** **يعرفهم بسيماهم.** و نیز در روایات آمده است که پیغمبر (ص) فرمود خوبی را نزد خوش‌رویان جستجو کنید.

علی علیه السلام در نهج البلاغه فرمود هر صفتی را که شخص پنهان کند از صفحه صورت او نمایان می‌شود.

حسین بن علی (ع) در روز عاشورا در توصیف علی اکبر (ع) می‌فرماید شبیه‌ترین مردم شکلاً و خلقاً و منطقالاً به رسول الله بود.

۱ - به جلد سوم یعنی فرهنگ حورا کتبا مراجعه کنید.

قدما به علم قیافه‌شناسی اهمیت زیاد می‌دادند و آنرا با خرافات مخلوط کرده و به صورت فنی اسرار آمیز جلوه می‌دادند و بعداً موقوف شد.

کمک دانش

علم نوین به کمک این علم شتافت و اسراری از آنرا روی قواعد علمی مستدل نمود.

این علم‌دانشی جز علم غددشناسی نبود. از روزی که عده‌ای از دانشمندان به اهمیت غدد انسانی پی بردند به این نکته متوجه شدند که ظاهر دلیل بر باطن است.

قیافه و پوست بدن، قد، شکل، شانه و گونه‌ها با ترشحات غدد ارتباط دارند.

عده‌ای پوست را آئینه تمام‌نمای کبد می‌شناسند و عده‌ای از رنگ ناخن‌ها صحت و سلامتی را تشخیص می‌دهند.

حالاتا آنجائی که این علم پرده برداری کرده و نشانه‌هایی داده است شما را هم با آن آشنا می‌سازیم.

آیا قیافه‌شناسی حقیقت دارد؟

در پاسخ برای اینکه بدانیم این علم چگونگی است باید مثال بزنیم تا موضوع روشن شود.

از قدیم پیشانی وسیع را علامت هوش و ذکاوت می‌دانستند ولی گاهی هم عکس آنرا مشاهده می‌نمودند.

چه بسیارند مردم ابلهی که دارای پیشانی باز هستند و چه قدر دانشمندان و نوابغ با پیشانی تنگ پیدا شده‌اند.

مشاهده این استثناها سبب شد که عده‌ای منکر صحت این

علم شدند. اینجاست که علم خودشناسی با گردنی فراخ سر در آورده می‌گوید: ای قیافه‌شناس کنار برو من می‌خواهم جلوه کنم، من می‌خواهم جانشین تو شوم و کاری را که تو در این مدت دراز نتوانستی انجام دهی به خوبی نشان دهم.

تو اگر در این استثناها ساکتی و جواب منطقی نداری من مافوق تو هستم و از آن مطلع بوده و با منطق علمی خود به آن جواب می‌دهم و اینک جواب من:

پیشانی وسیع دلیل این است که شخص در اثر تغذیه پدر و مادر و اجداد خود باهوش و فراست متولد شده است. حال اگر می‌بینید ابلهی پیشانی باز دارد دلیلش اینست که این شخص باهوش و ذکاوت به دنیا آمده ولی در اثر سوء تغذیه این موهبت ارثی و خدا دادی را از دست داده است.

این نایبۀ باهوش هم که پیشانی تنگ دارد درست به عکس اوست یعنی در نتیجه سوء تغذیه ارثی کودن به دنیا آمده و در نتیجه تغذیه خوب و اصلاح غدد داخلی دارای هوشی سرشار شده است.

مشکلات شما کم کم حل می‌شود

شاگردی که در مدرسه کودن است وقتی بزرگ شد و وارد اجتماع گردید به عکس ایام تحصیلی دارای هوش و فراست شده و در کاری که انتخاب کرده پیشرفت نموده ترقی غیرقابل انتظاری می‌نماید. اما دیگری که در مدرسه همه ساله شاگرد اول بوده به قدری در اجتماع خرفتی به خرج می‌دهد و عقب می‌ماند که هیچ کس باور نمی‌کند این همان جوان باهوش و نبوغ زمان تحصیل باشد.

یکی در کودکی مقدس است همین که بزرگ شد از خدا برمی‌گردد و به عیش و نوش می‌پردازد.

دیگری در جوانی جزمستی و شهوت پرستی چیزی نمی‌داند همین که بزرگ شد خداشناس می‌شود، بنگاه خیریه باز می‌کند و شب و روز مشغول عبادت و خدمت به خلق می‌گردد.

یکی می‌گوید من در جوانی طبعم سرد بود و حالا به قدری گرم شده که نمی‌خواهم یک خرما بخورم.

دیگری بعکس می‌گوید در جوانی طبعی گرم داشتم و حالا بکلی عوض شده‌ام.

سلطان غدد

حالا که اهمیت غدد را در صفات و عادات و قیافه دانستیم خوب است وارد اصل مطلب شویم و سلطان غدد را مجدداً معرفی کنیم و چگونگی آثار و اعمال او را شرح دهیم.

نخود مغز غده کوچکی است که در وسط مغز بزرگ قرار دارد و تا کنون دوازده هورمون که هر یک تأثیرات شگرفی در سلامتی صفات و اخلاق و قیافه دارند در آن کشف کرده‌اند.

هر یک از این ترشحات اداره کننده غده دیگر از بدن است و اختلال در آن باعث از بین رفتن و ضعیف شدن آن غدد است.

پس اگر ما این غده را سلطان غدد یا فرمانروای کل غدد خواندیم کاری خلاف نکرده‌ایم و روی همین اصل کلی است که قدم‌ها مغز را اداره کننده بدن می‌دانستند.

منشاء کلیه صفات و غرایز، کانون احساسات و عواطف، عامل اصلی جنایات، افسردگیها، حسادتها، عیبجوییها و پریشان خیالی، ایجاد کننده سرور و شادمانی و خلاصه ضامن خوشبختی و

خوشنامی و مسئول بدبختی و کج فکری همین غده کوچک است که به دو قسمت می شود.

قسمت جلو ترشحات خود را به مغز کوچک می ریزد و رشد و نمورا سبب شده و غدد تناسلی و فوق کلیه را اداره می کند و قسمت عقب ترشحاتی دارد که در روی تخمدان و زهدان زنان مؤثر بوده و به فرمان اوست که طفل از رحم خارج می شود. عصاره این قسمت را معمولا به زنان زائو تزریق می نمایند تا بچه خارج شود.

ارتباط نخود مغز با آرواره های زیرین

شکل و اندازه آرواره زیرین با چگونگی مغز کوچک متناسب است. چنانکه اگر مغز کوچک دراز باشد آرواره پائین دراز است و اگر پهن باشد پهن است و چون قسمت قدامی نخود مغز در رشد و نمو غدد تناسلی نظارت دارد اگر آرواره زیرین بزرگ باشد صاحب آن دارای استقامت و اراده قوی بوده و علاقه زیاد به عیش و نوش و روابط جنسی دارد.

خوراکیهایی که مشوق شهوت هستند اگر محرك نباشند و با غذاهای محرك خورده نشوند این قسمت از مغز را تقویت کرده و شخص را صاحب اراده و استقامت می نمایند و از همین جهت است که کسانی که زیاد گوشت می خورند با این غذای محرك اراده خود را ضعیف و استقامت خود را متزلزل می سازند.

آرواره زیرین و چانه

اگر آرواره زیرین دراز باشد چانه جلومی آید و اگر پهن باشد چانه برآمدگی پیدا می کند و از دو طرف صورت برجستگی

نشان می‌دهد. پس چه در انسان و چه در حیوان چانه هر قدر بزرگتر باشد دلالت بر استقامت و اراده و عشق صاحب آن دارد و بر عکس حیوانات و اشخاصی که فاقد چانه باشند در این سه نیرو ضعیف می‌باشند. هر قدر چانه درازتر باشد عشق و محبت آن زیاد و هر قدر پهن‌تر باشد دلالت بر عزم و اراده آهنین دارد. چنانچه قانندین بزرگ معمولاً دارای چانه‌ای بزرگ و پهن می‌باشند و صاحبان چنین چانه‌ای در هر کار وارد شوند در آن ترقی می‌کنند.

کسی که چانه‌ای کشیده و پهن داشته باشد در دوستی و عشق و محبت کم نظیر است و در مرحله عقل گوی سبقت را از همگان خواهد ربود زیرا صاحب آن چنانکه گفتیم مغز کوچکش کشیده و پهن یعنی بزرگ است.

چانه بزرگتر از گوسفند است - بز شیطانتر - باز بگوشتر و در امور آمیزشی حریر بصر از گوسفند می‌باشد و در عوض گوسفند زیرک‌تر و با استقامت‌تر می‌باشد.

چانه‌های دوشقه‌ای

این قبیل چانه‌ها بیشتر در مردان دیده می‌شود، صاحب آن در امور آمیزشی ولع مخصوص داشته و اراده آهنین خود را در راه شکار اجناس لطیف به کار برده و از این نعمت خداداد جز دنبال کردن زنان استفاده‌ای نمی‌کند. صاحب چنین چانه‌ای نباید از خوردن گوشت و نوشابه‌های الکلی تا می‌تواند پرهیز کند و از لبنیات و حبوبات و غلات و میوه‌جات تغذیه نماید. مخصوصاً باید کنجش زیاد بخورد تا اراده آهنین او باعث نبوغ او گردد و در راه شهوت منحرف نشود.

گندم بوداده با شاهدانه و کنجد و همچنین نارگیل برای

این اشخاص مفید و ادویه‌ها مضر می‌باشد.

چانه‌های نوک‌دار

این چانه در زنان بیش از مردان است و صاحب آن به امور جنسی علاقه فراوان دارد. چنانچه با تغذیه خوب و تربیت صحیح جلوگیری نشود ممکن است باعث بدنامی شود. صاحبان این گونه چانه‌ها اعم از زن یا مرد در مقابل همسر خود تسلیم بوده او را تا سرحد پرستش دوست دارند و هر قدر از او بدی بینند در مقابل علاقه‌ای که به او دارند اهمیت نمی‌دهند.

چانه‌های کشیده هر قدر نوکشان کوتاه‌تر شود از میزان شهوت کاسته شده و بر عشق و محبت آنها می‌افزاید همچنین کسانی که چانه مستطیل یا گرد دارند در امور خیر پیشقدم بوده و در دوستی استوارترند.

در زندگی زناشویی نیز خانه آنها کانون عشق و محبت می‌گردد، این دسته معمولاً به همسر خود با وفامی باشند و در موقع زناشویی سعی می‌کنند همسری انتخاب کنند که از حیث ثروت از آنها پایتزر باشد. خلاصه چانه دراز علامت نقصان ترشح هیپوفیز یعنی ترشح نخود مغز است و چانه پهن و برآمده دلیل زیادی آن است.

بهترین نوع چانه که بیشتر نزد قائدين و هنرمندان و مشاهیر پیدا شده و بر عزم راسخ آنها دلالت دارد چانه پهن است. صاحب آن چانه هر چه گوید انجام می‌دهد و با سعی و کوشش و فعالیت زیاد سرآمد اقران می‌گردد.

اینگونه اشخاص علاقه جنسی معتدل دارند. غذاهای فسفردار و مواد سفیده‌ای و غذاهایی که روی مغز

اثر نیکو دارند برای ترشح نخود مغز بسیار مفید می باشند.

لب یا عامل بوسه

عصبی که از مغز کوچک به زیر آرواره زیرین می آید پس از گذشتن از چانه به سوی لبها منشعب می گردد و چون این عصب چنانکه در مورد آرواره زیرین گفتیم رابط عشق و علاقه است لذا به لب و دندان مأموریت های مخصوص می دهد. بوسیدن و گاز گرفتن این دو غریزه محبت و خشونت مأموریتی است که آن عصب به صاحب خود می دهد.

رابطه بوسیدن و گاز گرفتن

خشم و غضب به شما فشار می آورد و هورمون خشم از نخود مغز سر ازیر می شود. می خواهد در چهره و عضلات دیگر پخش شود. اینجاست که شخص دندانهای خود را که بر روی عصب مخصوص هستند فشار می دهد.

اینجاست که شخص غضب آلود می خواهد تکه ای از بدن حریف را زیر دندان گذاشته محکم بفشارد و اگر میسر نشود خود را گاز بگیرد.

در اثر گاز گرفتن بر روی عصب مخصوص فشار می آید و مقداری از هورمون آن خارج می گردد و آتش خشم فرو می نشیند.

زنها نیز در این موقع دندانهای خود را به هم فشار می دهند و از شدت شهوت می کاهند.

اما تحریکات اصلی مهر و عشق به عهده لبهاست و این لبها

هستند که با انجام عمل بوسه ترشحات نخود مغز را زیاد می نمایند، از اینرو لبهای کلفت علامت زیادی و لبهای نازک علامت کمی ترشح نخود مغز است. بوسه در مشتعل ساختن کانون عشق اثر نیکو دارد و از این رو لبهای کلفت علامت عشق و محبت می باشند.

لب اشخاص شهوتران

لب زیرین در اشخاص شهوتران کلفت و آویزان و لب بالا کلفت و سر بالا می باشد.

محبت و علاقه پاک

کسانی که دارای لب کلفت و آویزان باشند در مهر و محبت به هموعان خود علاقه ای پاک دارند. در این اشخاص هورمون مهر زیاد و هورمون عشق و شهوت کم است و این هورمون مخصوص مهر است که شخص را دارای سخاوت و بذل و بخشش کرده و اشخاصی چون حاتم طایی تحویل اجتماع می دهد.

عشایر و قبایلی که کارشان دامپروری است و ماست و پنیر و لبنیات تازه می خورند در همان نوازی شهرت به سزایی دارند و بذل و بخشش آنها بسیار است.

بلندی و کوتاهی قد

قد کوتاه دلیل زیادی ترشح نخود مغز و قد بلند در صورتی که با سینه و شانه متناسب نباشد دلیل کمی آن است و مثل معروف

که می گویند تمام قد درازها احمق هستند در مورد بلند قدهایی صدق می کند که چهارشانه نبوده و سینه فراخ نداشته باشند.

پس اگر قد بلندی را پیدا کردید که کله اش کوچک و سینه اش تنگ و فوق العاده باریک باشد و اصطلاح نی قلیانی به او صدق کند بدانید ترشح نخود مغز او کم است. پس آدم قد بلند باید سر و دست و پا و کف دستهای او نیز بلند و مستطیلی باشد، و برعکس شخص کوتاه و گرد باید سر و دست و پا و کف دستهای او نیز کوتاه و گرد باشد.

چنانچه از رستنگاه موی سر یعنی اول پیشانی تا اول سینه را تعیین کنیم این فاصله باید $\frac{1}{7}$ تمام قد باشد.

چنانچه شخص ایستاده و دودست خود را به طرفین باز کند به طوری که خطی به موازات زمین ایجاد نماید طول این خط یعنی جمع طول دو دست و فاصله آن باید مساوی تمام قد باشد.

درازای کف دست با درازای صورت باید به یک اندازه باشد.

کلفتی دست باید معادل نصف کلفتی گردن باشد. از رستنگاه موی سر تا وسط ابرو و از آنجا تا سر بینی و از آنجا تا آخر چانه باید به یک اندازه باشد.

ناف نیز باید درست وسط بدن باشد یعنی از ناف تا مغز سر مساوی از ناف تا زمین باشد.

گاهگاهی این نسبتها را اندازه گیری کنید و اگر کم و زیادی در آن دیدید با توسل به یک تغذیه متعادل سلامت بخش، خود را از زیانهای این عدم تعادل نجات دهید.

تغییرات عجیب انسان

یکی دیگر از عوامل عجیب طبیعت که با هورمون‌ها بستگی دارد تغییر عجیب انسان است.

یکی را می‌بینید در عمر خود کمتر تغییر قیافه می‌دهد و اصولاً عوض نمی‌شود اما دیگر در عرض چند سال به قدری تغییر شکل و قیافه می‌دهد که شناخته نمی‌شود. آنهایی که عامل زمان ابداً تأثیری در شکل و قیافه آنها ندارد مردمان خوشبختی هستند.

اینها کسانی هستند که هورمون‌های ثابت و استواری دارند.

ترشحات غدد آنها متناسب و غیر قابل تغییر است، همینها هستند که عمری طولانی دارند و عامل زمان قادر به شکستن آنها نیست.

بدبخت دسته دوم می‌باشند که غددشان ترشحات متناسبی نداشته، گاهی کم و زیاد می‌شود و هر روز به حالتی درمی‌آیند.

تغییر هنگام بلوغ

پسران در موقع بلوغ تغییر صدا و قیافه می‌دهند و این يك امر طبیعی است و مربوط به زیاد شدن ترشحات مردانه می‌باشد. در این هنگام صدای پسرها کلفت و به اصطلاح دورگه می‌شود. پره‌های بینی آنها باز می‌گردد و سوراخ منخرین آنها گشاد می‌گردد.

متأسفانه یا خوشبختانه این تغییرات هنگام بلوغ در دختران دیده نمی‌شود.

خانمها زیاد هم مایوس نباشند

ممکن است خانمها در اینجا اوقاتشان تلخ شود و به طبیعت ناسزا بگویند که چرا از این حیث بین مرد و زن فرق گذاشته است. مگر قرار نبود مرد وزن دریک ردیف باشند؟

در جواب، طبیعت می گوید خانم غصه نخورید، کمی حوصله داشته باشید، چهل پنجاه سال دیگر صبر کنید، نوبت شما هم می رسد، شما هم صدایتان دورگه خواهد شد - این تغییر حالت هنگام یائسگی است.

آن موقع است که صدای شما کلفت و پره بینی شما باز می گردد و سوراخ منخرین شما گشاد می شود.

در این موقع است که در خانمها ترشح مردانه زیاد می شود و کمی تغییر جنسیت می دهند.

دانشان می خواهد لباس مردانه بپوشند، با مردها زیاد رفت و آمد کنند. در این موقع یعنی در سن یائسگی است که خانمها از بعضی حرکات که مخصوص جنس لطیف است دست برمی دارند.

مثل سابق حربه آنها گریه نیست و کمتر هم می ترسند. این تغییرات در بعضی از خانمها به قدری زیاد است که بکلی مرد می شوند و حتی موهای صورتشان کلفت می شود. دیگر در خانه نمی نشینند و به اسب سواری و سایر کارهایی که مخصوص مردان است علاقه مند می شوند.

تغییر جنسیت

تغییر جنسیت نیز یکی از تأثیرات مهم هورمونهاست. گاهی می شنوید که زنی مرد یا مردی زن شده است این نشانه

زیاد شدن ترشح جنس مخالف است. بعضی از غذاهای نیز در تشدید آن مؤثر است مثلاً ماء الشعیر، رازیانه، مرزنجوش، برگ اوکالیپتوس، بسفایج، پوست عناب به علت داشتن هورمون زنانه در تغییر جنس و عقیم شدن موقتی مردان مؤثرند و همچنین است غذاهایی که هورمون مردانه دارند و زنان را تغییر جنس می دهند.

تغییرات روحی و اخلاقی

غالباً دیده‌اید يك آدم شرور تغییر اخلاق می دهد و به صورت شخصی آرام درمی آید. يك آدم ترسو شجاع و متهور می شود.

يك آدم نحیس و لخرج یا بالعکس آدم و لخرج ممسك می گردد.

مردی که اصلاً عاطفه نداشت يك مرتبه بشر دوست و خیرخواه جامعه می شود يك جوان پاك و منزه که به درستی شهرت داشت دزد و ناپاك می شود و به فکر اخاذی و کلاهبرداری می افتد و بالعکس مرد شیادی که در جوانی جز دزدی و مال مردم خوری عادت نداشت تغییر عقیده داده و در سلك پاكان درمی آید و به حقیقت درستکار می گردد.

این تغییرات نیز نتیجه کم و زیاد شدن هورمونهای غدد بوده و عامل آنها نیز غذاهای هورمون دار می باشند.

تغییرات روحی

در اثر اضافه شدن ناگهانی ترشحات بعضی از غدد گاهگاهی تغییرات روحی نیز دیده می شود.

چنانکه دیده‌اید بعضیها شب به طور عادی می‌خوابند و صبح که از خواب بیدار شدند ادعای پیغمبری می‌کنند و معجزه و کرامت نشان می‌دهند مثلاً مریض را شفا می‌دهند. از گذشته و آینده اشخاص اطلاع پیدا می‌نمایند و نیز دیده‌اید عده‌ای در پیری به فکر تحصیل علم می‌افتند و عالمی مشهور از آب درمی‌آیند.

کسی که در عمرش اطلاعی از شعر گفتن نداشته ذوق و قریحه پیدا کرده و اشعاری نغز می‌گوید. این تغییرات نیز چنانکه گفتیم با ترشحات غدد ارتباط داشته و عاملی جز تغذیه ندارد.

این تغییرات بیشتر در شبانان و کسانی که شیر گوسفند خام می‌خورند دیده می‌شود و نیز در بین گیاهخواران که با لبنیات و میوه و سبزی تغذیه می‌نمایند زیادتر دیده می‌شود.

مسخ شدن

در تواریخ خوانده‌اید آدمی به صورت سنگ در آمد، شخصی سوسمار شد، مردی به صورت میمون تغییر شکل داد و آدمی خوک گردید.

در کتب آسمانی نیز از این داستانها وجود دارد. این تغییرات گرچه در داستانها تا اندازه‌ای مبالغه آمیز ذکر شده است ولی آنقدرها هم دور از حقیقت نیست. تغییر قیافه حتی به صورت حیوانات اکنون هم کم و بیش مخصوصاً در بین مشروبخوارها و کسانی که زیاد گوشت می‌خورند دیده می‌شود و دلیلی جز تحریک بعضی از غدد ندارد.

۱- شراب بیش از عرق در تغییر قیافه مؤثر است.

عامل این تغییرات غذاهای ضد حیاتی و تحریک کننده است.

در بین خوراکیها: مشروبات الکلی، گوشت و ادویه مخدره عامل اساسی این تغییرات هستند.

البته غذاهای هورمون دار و بعضی از گیاههای سمی و مخدر نیز به آنها کمک می کنند و یک تغییر قیافه کلی می دهند. قیافه گوشت آلود و شکمهای پیه گرفته کسانی که زیاد گوشت می خورند یک نوع مسخ شدن می باشد.

مو و رنگ آن

حیوانات که غذای خود را خام می خورند موی بدنشان زیادتر از انسان است و حتی آنهایی که مو ندارند کرک و پر جانشین آن است. موی بدن برای حفظ حرارت و سایر نیروهای بدن لازم است و حیوانات هرچه سخت پسر باشند نیرومندتر می شوند زیرا مو حافظ حرارت و نشاط است و تمام نیروها را حفظ می کند.

انسان مو را با لباس تعویض کرده و این نیروها را در اثر پوشیدن لباس حفظ می کند ولی معذک کسانی که موهای مشکلی و سخت دارند نیرویشان زیاد بسوده و کمتر مریض می شوند، در صورتی که بورها زودتر بیمار شده بعضی از امراض مخصوص آنهاست، چنانکه بیماری کیسه صفرا فقط در بین زنان مو بور دیده می شود.

باری همانطور که گفتیم مو حافظ قواست و زیادی آن چنانچه با ترتیب صحیح همراه نباشد نشانه شرارت است. کسانی که موهای سخت دارند خشن ترند و نوعاً زیر بار

کارهای فکری نمی‌روند و چنانچه بروند در این کار نایبخواهند شد.

کمی مو در صورت نشانه مکر و حيله است و روی این اصل مکر زنان و کوسه‌ها معروف است.

اشخاص کم مو غالباً کم‌بنیه و ضعیف و ترسو می‌باشند و در عوض بر توانایی عقلی و تدبیر آنها اضافه خواهد شد و روی این اصل است که سیاه پوستان قوه و بنیه‌ای قوی و سفید-پوستان نیروی عقلی بیشتری دارند.

مرد بیشتر از زن مو دارد. مردانی که موی صورت و ازارشان کم پشت است زن صفت می‌باشند و زنان ریش‌دار مرد صفت بوده و میل به مردی دارند.

با دلایل فوق می‌توانیم بگوییم که انسان برای داشتن نیروی قوی به مو احتیاج داشته و از زیادی آن نیز باید جلوگیری کند تا به قوه تدبیر و عقل خود بیفزاید.

ویتامین ب که در اثر حرارت از بین می‌رود عامل اصلی رشد مو می‌باشد و از این جهت قبایلی که میوه و سبزیجات خام زیاد می‌خورند موی بیشتری دارند و برعکس اسکیموها و ساکنان نواحی سردسیر که میوه‌ها و سبزیهای خام کمتر دارند در بدنشان مو کمتر دیده می‌شود.

سایر ویتامینهای ب نیز در رشد مو بی‌تأثیر نیستند. از نظر اخلاقی اشخاص کم‌موتند و عصبانی و عجول می‌باشند و اشخاص پر مو بردبار و متین و سخاوتمند هستند. اشخاصی که ریشی انبوه دارند خوش قلب، غیرتمند، بلند همت بوده و عزمی راسخ دارند.

الوان موی

موهای سیاه دارای آهن زیادی هستند کسانی که موی سیاه دارند آهن بدنشان زیاد است و کمتر به کم‌خونی مبتلا می‌شوند و از این رومی‌توان گفت کسانی که موی سیاه دارند نیرومندتر می‌باشند.

هویج زرد ایرانی که به زردک موسوم است دارای آهن زیادی است و مادرانی که هنگام آبستنی از این گیاه مفید بخورند اطفالشان قوی و دارای موی مشکی می‌شوند و دارای مزاجی سالم و بنیه‌ای قوی هستند.

صاحبان موهای سیاه اگر در خوردن غذا رعایت تنوع و تعادل را نمایند و غذاهای مولد سودا از قبیل ماهی و تره تیزک را بخورند سوداوی مزاج خواهند شد.

موی بور دلیل کمی آهن می‌باشد و صاحبان آن اگر با تغذیه خوب آهن بدن خود را تقویت نمایند غلیل المزاج خواهند شد و از زندگی ناراضی می‌شوند. این اشخاص غالباً خیالاتی بوده در عالم تصور سیر می‌نمایند.

اراده این اشخاص چنانچه آهن بدن خود را تأمین نکنند سست می‌ماند و بی‌ثبات و متلون المزاج خواهند بود.

موی قرمز بیشتر در اشخاص دموی مزاج یعنی آنهایی که ویتامین ث در بدنشان کم است دیده می‌شود.

ساکنان شمال ایران ویتامین ث در بدنشان حتی از حد معمول هم بیشتر است و از این جهت در بین آنها موی قرمز نادر است.

اما در جنوب ایران مخصوصاً بنادر جنوب و قسمتهای کم

آب که کمتر سبزی می‌خورند و از سایر میوه‌های ویتامین ث دار تغذیه نمی‌نمایند موی قرمز زیاد دیده می‌شود.

مادرانی که درموقع آبستنی ویتامین ث کم مصرف کنند کودکان قرمز مو خواهند شد.

علامت این دسته از مردم سرخ رویی و علائم دموی مزاج بودن است. ولی دسته‌ای دیگر هم هستند که موی آنها کمی قرمز بوده رنگشان گندمگون است. صاحب این رنگ مو شجاع و دلیر می‌شود و جنگ و جدال دوست دارد.

ساکنان استان رضایه و کسانی که از نمک این دریاچه استفاده می‌کنند غالباً موی سرشان کمی به قرمزی می‌زند ولی قرمزی همه جا یکسان نیست بلکه سیاهی است که در پاره‌ای نقاط تشعشع قرمز نمایان می‌شود و از این جهت مردم این استان روشنفکر و مهمان‌نواز و باهوش می‌باشند.

کسانی که نمک دریای خورند و از میوه‌ها و سبزیهایی که با آب دریا آبیاری می‌شود استفاده می‌کنند و یا از ماهیها و صدفهای دریایی آزاد میل می‌کنند، به علت استفاده از مقدار زیادی ید رنگ مویشان طلایی خواهد شد.

صاحبان این رنگ مو متلون المزاج و بی‌احتیاط می‌باشند. زنان موطلایی عاشق‌پیشه خواهند شد.

موطلاییانی که رنگ بدنشان گندمگون باشد با ثبات تر بوده استقامتشان بیشتر است.

کسانی که موی طلایی داشته و سفید پوست می‌باشند بدنشان طاقت آفتاب را نداشته و مبتلا به لك و پيس می‌شوند.

طوایف و قبایل ایران

ساکنان شمال ایران عموماً ویتامین ث در خونشان زیاد است ولی ساکنان سواحل بحر خزر مخصوصاً مازندرانیه‌ها ویتامین ب کم دارند. کمبود ویتامین ب نزد رشتیه‌ها کمتر از مازندرانیه‌هاست، زیرا در مازندران غالب سالها گندم مسموم می‌شود و این مسمومیت در نتیجه رشد قارچ مخصوص است. سالهایی که گندم پس از چیدن در باران بماند و خیس شود.

خوردن این نان سم است و مردم مجبورند با برنج گرده و چمپا تغذیه نمایند و چون پوست برنج را هم می‌گیرند و آنرا به صورت کته می‌خورند ویتامین ب کمتر به آنها می‌رسد.

وقتی ویتامین ب به آنها نرسید ترشح سبب آدم نمی‌تواند وظایف خود را بخوبی انجام دهد و از این جهت مازندرانیه‌ها چاق بوده و صورتی پف کرده دارند و چنانچه با تغذیه‌ای خوب رفع این کمبود را نمایند سست و بی‌اراده شده و بلغمی مزاج می‌شوند و دارای عضلاتی سست و پرگوشت و صورتی گرد می‌شوند. نبضشان ضعیف می‌شود و چشمانشان ساکت و مبهوت می‌ماند.

چنانچه از میوه‌ها و سبزیها استفاده نمایند کسل و تنبل شده و اراده‌ای متزلزل پیدا خواهند نمود و در کارهای خود خون سرد شده و به سختی متأثر می‌شوند.

این اشخاص بایستی حتماً با خوردن ویتامینهای ب خود را معالجه کنند و آنهایی که معالجه شده‌اند دارای مزاجی سالم گردیده و دارای قد و دست و پایی دراز و استخوان بندی بزرگ و گردنی کشیده و گونه‌های برآمده و سینه‌های فراخ شده‌اند، عضلاتشان قوی و عزم و اراده‌ای آهنین پیدا نموده‌اند. غالباً بلند

همت، شجاع و شایسته ترقی شده اند و در کشتی و پهلوانی سرآمد اقران گردیده اند.

در بین دهاتیهای مازندران غالباً به اشخاصی که دارای قد بلند و چهارشانه شده اند سرمایه خورید که بسیار بلند همت و خوشگذران و بذله گو می باشند.

رشتیها

کمبود ویتامینهای ب نزد رشتیها کمتر است و ویتامین ث بیشتری دارند زیرا غالباً میوه و سبزیهای خام می خورند. از تودلیهای ماهی که ویتامین ب زیاد دارد استفاده می کنند. باقلارا خام می خورند، سیر زیاد مصرف می کنند، پیازهم می خورند.

بعضی از دهاتیهای رشت به خوردن پنجه خام علاقه زیادی دارند و همین غذایی است که به آنها ویتامین ب و ث می دهد ولی از طرف دیگر چون ماهی زیاد می خورند و حتی بعضی از ماهیها را خام و شور میل می کنند سوداوی مزاج می شوند و از مازندرانها لاغرتر می باشند، بنیه ای قوی و قیافه ای باز دارند.

دماغشان کشیده و بلند است و نبضی قوی و چشمانی نافذ دارند. دارای اراده ای آهنین بوده عیاش و خوشگذران می باشند.

رشتیها سرشان کوچکتر از مازندرانهاست و از این جهت دقتشان کمتر ولی فهمشان بیشتر است. مسائل را زودتر درک می کنند. و به اصطلاح در امور شامه شان تیزتر است ولی زیاد عمیق نمی باشند. مازندرانها صبر و حوصله شان بیشتر از رشتیهاست. مازندرانها در برخی هنرها از رشتیها جلو هستند ولی سلیقه و ذوق رشتیها را ندارند.

تنکابن

بین رشت و مازندران یعنی در حدود تنکابن که مرکبات شیرین زیاده‌تر است و مردم به خوردن این میوه‌ها رغبت بسیاری دارند، مزاجها معتدل‌تر است و سلامتی افراد از رنگ و رخسارشان پیدا است که عضلاتی نیرومند داشته و کاملاً صحیح و سالمند و در مقابل شداید توانایی بیشتری دارند.

نژاد آذربایجانی

به تدریج که از گیلان به سوی آستارا و اردبیل بالا می‌رویم مصرف برنج و ماهی کمتر می‌شود و جای خود را به شیر و ماست و پنیر و کشک و قره‌قروت می‌دهد و بعلاوه بر مصرف عسل افزوده می‌شود. اهالی اردبیل و شاهسون و دشت مغان مزاجی بسیار سالم دارند و ویتامین ث و ویتامینهای ب در خونشان به حد کافی است. با خوردن لبنیات و سبزیجات زندگانی سلامت بخشی دارند و روی این اصل مزاجشان کاملاً عضلانی است. قدری خشن، شجاع، غیر تمند بوده و بر عکس مردم تهران که خوش استقبال و بد بدرقه هستند، بد استقبال و خوش بدرقه می‌باشند و در عین حال زیاد خشک و متعصب نیستند و نسبت به سران خود مطیع و فرمان‌بردار می‌باشند.

استخوان‌بندی آنها درشت و قدشان بلند بوده و چهارشانه می‌باشند و این در نتیجه مصرف زیاد لبنیات و عسل است که کلسیم زیاد به آنها می‌رسد. میوه‌ها و سبزیهای این نواحی به علت نزدیک بودن به جبال سبلان و آبهای معدنی تشعشع رادیوآکتیو زیاد دارند و همین امر سبب شده است که اهالی قوه و بنیه‌ای سالم داشته و دارای گونه‌های برآمده و سینه‌ای فراخ باشند.

آهن بدنشان کافی است و دارای موهای مشکی و پر پشت می باشند و شایسته هر نوع ترقی و پیشرفت هستند .
 در ورزش استعدادشان به کشتی و وزنه برداری است از اردبیل همینکه به سوی سراب و تبریز پیش می رویم مصرف گوشت و روغن زیادتر می شود و از این رو با نهایت تأسف . باید گفت اهالی تبریز امروز مثل سابق بهداشت خوبی ندارند و شهر تبریز تبریز نیست ولی آنهایی که گوشت مصرف نمی کنند و زیاد به خوردن چربی راغب نیستند هیكلی قوی و اعصابی محکم دارند .
 پیشانی آنها پهن و اندکی بالاست، ذوقی سرشار و طبیعی روان دارند و بسیار زیرک و کاردان می باشند و نور دانش از چشمان نافذ آنها پیدا است .
 از نظر اخلاق مهربان و پر عاطفه ولی نقاد می باشند و به موسیقی علاقه ای فراوان دارند .
 در قسمت های خوی، ماکو، ارسباران که مصرف لبنیات و عسل زیادتر است به نژاد شاهسون و اهالی اردبیل شبیه بوده و مشخصات آنها را دارند .

استان ارومیه

در خاك این استان مقدار ید و برم کمی بیشتر است و اهالی باهوشتر و با فراست تر می باشند .
 قد آنها متوسط است و ترشح نخود مغزشان کافی و متعادل است . حافظه اهالی زیاد و تعصبشان بیشتر است .
 مردمی شجاع و باتهور و خالی از مکر و حيله می باشند .

کردها

کردها مانند سایر عشایر ایران غذاهای طبیعی زیاد می‌خورند، به خوردن سبزیهای خسار راغب می‌باشند و لبنیات زیاد می‌خورند و در مواد خوراکی آنها فلزات حیاتی به حد کافی وجود دارد. قدشان متوسط است و دارای بنیه‌ای قوی می‌باشند. تعصبشان زیاد است، مکر و حيله کم دارند و عموماً راستگو و راست کردار می‌باشند.

نسبت به سران خود مطیع و در تیراندازی و نشانه‌گیری ماهرند و این دلالت بر اعصاب قوی دارد. به شعر و شاعری علاقه فراوان دارند و بسیار مهمان‌نواز می‌باشند.

ترکمنها

ترکمنها و ساکنان استان گرجان روغنهای گیاهی زیاد می‌خورند و کبدی سالم دارند، قدشان بلند و متناسب است، عموماً سوارکار و در جنگ چابک می‌باشند ولی ثبات و استقامت زیاد ندارند. از صفات نیک آنها محبت به همسایه و مهمان‌نوازی است.

چون کره و روغن خوراکی کم می‌خورند ویتامین آ در بدنشان کافی نیست و به شب‌کوری مبتلا می‌شوند.

مقاومت پوست بدنشان کم است و غالباً مبتلا به امراض جلدی و گال هستند ولی از طرف دیگر چاق نمی‌شوند و وزنشان تقریباً متعادل است.

در بین ترکمنها امراض کبدی کم و سرطان تقریباً نایاب

است، بزرگ شدن کیسه صفرا نیز در بین آنها دیده نشده است. اینها برای جبران کمبود ویتامین آ اگر نمی‌خواهند کره بخورند بهتر است هویج، گوجه فرنگی، جعفری، زردآلو، هلو و توت فرنگی و سایر سبزیهایی که ویتامین آ دارند میل نمایند.

شیرازیاها

شیراز منطقه خوش آب و هوایی است، میوه‌ها و سبزیهای متنوع دارد و مردم به خوردن آنها راغب بوده و علاقه زیادی به گوشت و برنج ندارند. ویتامینهای آ، ب و ث در بدنشان کافی است و چون مصرف شیر و لبنیات نزد آنها معمول است کمبود کلسیم و سایر فلزات را ندارند.

کوه‌نشینان آنها شجاع و سوارکارند و اعصابی محکم و اراده‌ای قوی دارند به طوری که تریاک کاری می‌کنند و تریاکی ندارند.

مزاجشان عصبی است، سری بزرگ و هیكلی لاغر، صورتی کشیده و پهن و گاهی بیضی شکل دارند، پیشانی آنها پهن و نمودار فراست است، موهای بدنشان نرم و سیاه است و ترشح نخود مغز نزد آنها کافی و متناسب است. خوش قریحه و دوستدار شعر و می‌باشند و در نقاشی مهارت دارند.

ساکنان بنادر و جزایر خلیج فارس

به علت خشکی هوا مردم این نواحی در پاره‌ای از فصول سبزی تازه ندارند ویتامین ث در بدنشان بسیار کم است، ماهی و میگو زیاد می‌خورند و با خرما و آرد هسته خرما سد جوع می‌نمایند و روی این اصل دموی مزاج می‌باشند و فسفر بدنشان

زیاد است و از این رو عقل و تدبیر زیاد دارند و تعداد مردانشان بیشتر از زن است و از این جهت جمعیت آنها روبه نقصان می‌رود. ترشح هورمون زنانه در مردها زیاد است و پاره‌ای از آنها علاقه به جنس موافق دارند.

چنانچه میوه و سبزی خام بخورند و کمبود ویتامین ث خود را برطرف سازند قابل ترقی و پیشرفت بوده و مانند شیرازیها خوش قریحه و باذوق خواهند شد. در امور دقیق و اندک‌بین هستند و خشونت زیاد ندارند ولی استقامتشان بدنیست اما متأسفانه کمبود عوامل غذایی مانع رشد و ترقی آنها بوده و غالباً ضعیف و علیل. المزاج می‌باشند و حوصله کار کردن ندارند و آنها پی که به نقاط سبز و خوش آب و هوا سفر کرده و کمبود مواد غذایی خود را با خوردن سبزیهای خام جبران کرده‌اند عموماً اهل حکمت بوده و دارای ذکاوت و فراست بسیار شده به جد و جهد خود افزوده‌اند. کم و بیش به مکر و حيله راغب می‌باشند و در امور ناموسی بسیار متعصب و سخت‌گیر هستند.

خراسانیان

خراسان یکی از نقاط پر برکت ایران است. دارای انواع و اقسام میوه و سبزی است و به علت داشتن مراتع سرسبز گوسفند زیاد دارد و برای مردم آن که در چنین وفور نعمت زندگی می‌کنند و از میوه و سبزیها بهره‌مند می‌شوند کمبودی معنی ندارد.

دارای ذوقی سرشار بوده به شعر و ادبیات علاقه فراوان دارند.

متأسفانه در سنوات اخیر مصرف افیون در این سامان زیاد

شده و اعصاب قوی آنها را تخدیر کرده است. جدوجهد آنها به تنبلی و کسالت تبدیل شده و سلامتی خداداد را از دست داده اند در بعضی از شهرها مصرف مشروب نیز مزید بر علت شده و راه پیشرفت و ترقی آنها را سد نموده است.

در بعضی از شهرهای خراسان ید به حد کافی نیست و اهالی بلند قد و بی قواره می شوند. اینها باید حتی المقدور از نمک دریا استفاده نموده و این کمبود را جبران نمایند.

اصفهان

یکی از استانهای حاصلخیز و پربرکت ایران اصفهان است در آن انواع و اقسام میوه ها و سبزیها به حد وفور موجود است. مردم این استان کمبودی ندارند و فقط ممکن است با خوردن غذاهای غیر حیاتی خود را دچار کمبودی کرده سلامتی خود را از دست بدهند. مردم آن اهل صنعت بوده و استعداد درك علوم ریاضی زیاد دارند. در جنگ به مکر و حيله متمایل شده و صبر و حوصله زیاد دارند. غالباً خوشگذران و دوستدار ثروت و تمول می باشند.

کسانی که گوشت زیاد می خورند ترشح زنانه بدنشان زیاد است و به جنس موافق متمایل می شوند.

برای مردهای اصفهانی سمی خطرناکتر از آبجو، رازیانه و سایر چیزهایی که دارای هورمون زنانه می باشد وجود ندارد.

اهالی اصفهان بسایستی عسل و لبنیات زیاد بخورند تا هیچگونه کمبودی نداشته و بیش از پیش ترقی نمایند و نوابغی

به دنیای علم و صنعت تحویل دهند. اصفهانیهها معمولاً نقاد و بذله گو می باشند.

کاشان

وقور میوه و سبزی در کاشان کمتر از اصفهان نیست ولی چون از طرفی به کویسر محدود است و مراتع زیاد ندارد و مصرف لبنیات آنها کم است کمبود کلسیم و مواد سفیده‌ای دارند.

یزدیها

مصرف لبنیات و میوه و سبزیهای خام در بین آنها مخصوصاً روستاییان آنها زیاد است. از این جهت است که عمری طولانی دارند.

مردمی صنعتگر و دارای پشتکار و جد و جهد زیاد هستند و بسیار کم آزار بوده و از مکر و حيله دوری می نمایند.

نگاهی به اقوام و ملل جهان

در اینجا مختصری دربارهٔ اقوام و طوایف ایران صحبت کردیم ولی از آنجایی که در این مورد مطالعات وسیعی شروع کرده‌ایم که هنوز تکمیل نشده است لذا نتوانستیم حق مطلب را چنانچه شایسته بود ادا نماییم و امیدواریم در آینده نزدیک بتوانیم کتاب جامعتر و مفصلتری در این مورد انتشار داده مقدار متوسط ویتامینها و فلزات را در بدن اشخاص و کلیه میوه‌ها و سبزیهای هر

محل اعلام داریم و کمبود غذایی اقوام مختلفه ایران را نشان دهیم. حال بد نیست مختصری هم به سایر اقوام و ملل جهان اشاره نمایم.

امریکاییان

امریکاییها چنانچه اشاره کردیم صفاوی مزاج می باشند و مقدار کلسترل خونشان زیادترا از حد طبیعی است. بد در میوهها و سبزیهایشان به حد کافی نیست و برای این کار از طرف وزارت بهداشت کلیه کارخانجات نمک سازی را مجبور کرده اند که مقداری بد به نمک اضافه نمایند ولی متأسفانه این بد کار بد طبیعی و گیاهی را نمی کند. و چون بعداً با ادرار از بدن خارج می شود و به فاضلاب شهر می ریزد و این آب پس از تصفیه به مصرف زراعت می رسد و جذب گیاهها می شود لذا به صورت بهتری وارد غذای مردم می گردد.

در سنوات اخیر عده ای از دانشمندان امریکایی می کوشند تا به وسیله اشعه رادیو آکتیو اتم بد را برای انسان قابل جذب سازند، ولی متأسفانه تا کنون نتیجه ای به دست نیاورده اند.

آنچه که در مورد صفاوی مزاج بودن امریکاییان گفتیم مربوط به انگلیسیهایی است که به آنجا سفر کرده و مزاج دموی آنها به صفاوی تبدیل شده است و اما امریکاییان بومی با این مهاجرین اروپایی فرق فاحش دارند، کلسترل بدنشان زیاد است و کسر ویتامین ب دارند و از این رو به ندرت مو در صورتشان می روید و از نظر اخلاق شجاع و خشمگین می باشند. بسیار عاقبت اندیش و مختصری حيله گر و قسی القلب هستند.

قوة دراکه آنها قوی است ولی در امور زیاد دقیق نیستند. فرق

اساسی انگلیسیها و امریکاییها در اینست که مزاج حیوانی بر سایر امزجه انگلیسیها غلبه دارد درحالی که امریکاییهای مهاجر غلبه بر مزاج حیوانی دارند و از این جهت است که امریکاییان کمتر از انگلیسیها متکبرند. انگلیسیها خودخواه و در مقابل مشقات بسیار صبورند. امریکاییان مهاجر - فعال، دقیق و جوانمردترند. بینی امریکاییها متوسط است و رنگشان از انگلیسیها تیره تر است.

انگلیسیها

انگلیسیها دماغشان از برادرانشان که به امریکا مهاجرت کرده و تغییر شکل داده اند بزرگتر است. معده و کبدی قوی دارند ولی ویتامین ث در بدنشان کم است. خیلی طماع و خودخواه بوده و کمی خیرخواه هستند. در معامله خونگرم و در دوستی و محبت خونسرد می باشند.

فرانسویان

گرچه در فرانسه مخصوصاً پاریس همه گونه نژاد و گروه که اکثراً فرانسوی هستند دیده می شود به طوری که اغلب ایرانیان در آلمان وقتی يك هموطن خویش را از دور می بینند فوراً او را می شناسند در صورتی که در فرانسه تشخیص چندان آسان نیست و آنچه ما در اینجا شرح می دهیم مربوط به فرانسویان اصیل است که نژادی مخلوط نداشته و آداب و رسوم فرانسوی را فراموش نکرده اند. ضمناً باید گفت که در فرانسه چون میوه ها و سبزیهای زیاد از قسمتهای شمال و جنوب افریقا و کانادا می آورند این تغییرات در نژاد اصلی پیدا شده است.

سر فرانسویان کوچکتر از آلمانیهاست و در نتیجه دقت و تأملشان کمتر ولی کنجکاوتر و فهمشان بیشتر است و زودتر مطالب را درك می کنند.

فرانسویان در هنرهای زیبا استعداد دارند و بسیار خوش-سلیقه بوده و نظم و ترتیب در کارشان زیاد است.

آلمانیها

کاسه سرشان بزرگتر از فرانسویان و ترشحات نخود مغز متناسب است و در عین حال قد بلند هستند و اندامی متناسب دارند.

مغز سرشان بسیار بزرگ است و از این جهت در فلسفه و علوم ریاضی قوی بوده و در صنعت و علوم پیشرفتهای شگرفی کرده اند.

آلمانیها معمولاً کم مومی باشند و دارای چانه بسیار بزرگ هستند.

مزاج آلمانیها عضلانیت و از این جهت دستگاه جنبش در آنها قویست و استخوان بندی محکم و قدی بزرگ دارند. عضلاتشان قویست و همین امر سبب شده است که در جنگ و کار پشتکاری عجیب داشته باشند و غالباً بلندهمت و رثوف می باشند.

اسرائیل

کاسه سرشان بزرگتر از عرب است و از این جهت برای تجارت و کسب ثروت بیشتر تلاش می کنند و استقامتشان زیاد است. طبق اصول مذهبی یهود گوشت خوک حرام می باشد و خوردن رگ و پسی و چربیهای بدن حیوانات هم ممنوع است.