

**پرسشنامه خود اظهاری مزاج مغز فتاحی**  
**Fattahi Brain Mizaj Questionnaire (FBMQ)**

نام و نام خانوادگی: شماره همراه: تحصیلات: شغل: متأهل/مجرد:  
 محل تولد: محل زندگی: سن: قد: وزن: جنسیت:

این پرسشنامه بر اساس مبانی طب ایرانی جهت بررسی مزاج مغز شما طراحی شده است. خواهشمند است با دقت به همه سؤالات پاسخ دهید و در پاسخ به هر سؤال فقط یکی از پنج گزینه مربوط به هر سؤال را که به حالات خود نزدیکتر می‌دانید علامت بزنید. در همه سؤالات **وضعیت کلی بدن و حالات خود را در سه ماه اخیر نسبت به همسالان هم جنس خود مقایسه کنید.**

کند و آهسته	نسبتاً کند و آهسته	معمولی	نسبتاً تند و سریع	تند و سریع	۱) راه رفتن شما نسبت به دیگران چگونه است؟
همیشه آرام و یکی یکی	گاهی آرام و یکی یکی	معمولی	اکثر اوقات سریع و دوتادوتا	همیشه سریع و دوتادوتا	۲) پله‌های یک ساختمان را چگونه بالا می‌روید؟
کند	نسبتاً کند	معمولی	نسبتاً سریع	سریع	۳) سرعت عمل شما در انجام کارهای روزمره، چگونه است؟
دیرتر	نسبتاً دیرتر	معمولی	نسبتاً زودتر	زودتر	۴) موقع بیرون رفتن از منزل نسبت به دیگران چگونه آماده می‌شوید؟
هیچ وقت	به ندرت	گاهی	اکثر اوقات	همیشه	۵) در حالت معمول چقدر پیش می‌آید که نتوانید یک جا بند شوید؟
ترسو	نسبتاً ترسو	معمولی	نسبتاً شجاع	شجاع	۶) بین اطرافیان از نظر ترس یا شجاعت، به چه چیز معروفید؟
همیشه با احتیاط	اکثراً با احتیاط	معمولی	اکثراً رُک و صریح	همیشه رُک و صریح	۷) در صحبت کردن با احتیاط هستید یا رُک و صریح؟
هیچ وقت	به ندرت	گاهی	اکثر اوقات	همیشه	۸) آیا راحت «نه» می‌گویید؟
کم رو	نسبتاً کم رو	معمولی	نسبتاً رودار	رودار	۹) از نظر دیگران شما آدم روداری هستید یا کم رو؟
هیچ وقت	به ندرت	گاهی	اکثر اوقات	همیشه	۱۰) چقدر کارهای پرریسک انجام می‌دهید؟
هیچ وقت	به ندرت	گاهی	اکثر اوقات	همیشه	۱۱) آیا تصمیمات روزمره خود را بلافاصله عملی می‌کنید؟
هیچ وقت	به ندرت	گاهی	اکثر اوقات	همیشه	۱۲) آیا از نظر دیگران آدم عجولی هستید؟
همیشه	اکثر اوقات	گاهی	به ندرت	هیچ وقت	۱۳) آیا احساس ناامیدی می‌کنید؟
نسبتاً سرد ۱	خیلی سرد ۲	هم سرد و هم گرم ۳	خیلی گرم ۴	نسبتاً گرم ۵	۱۴) در کدام یک از شرایط هوایی زیر دچار مشکلاتی مانند سردرد، سرگیجه، منگی یا کلافگی می‌شوید؟
همیشه با بوهای سرد ۱	بیشتر با بوهای سرد ۲	هم با بوهای سرد و هم با بوهای گرم ۳	بیشتر با بوهای گرم ۴	همیشه با بوهای گرم ۵	۱۵) با کدام گروه از بوها دچار مشکلاتی مانند سردرد، سرگیجه، منگی یا کلافگی می‌شوید؟ بوهای گرم و تند مانند بوی فلفل، دارچین یا زنجبیل یا بوهای سرد مانند بوی خیار، هلو و هندوانه
پر خواب	نسبتاً پر خواب	معمولی	نسبتاً کم خواب	کم خواب	۱۶) معمولاً پر خواب هستید یا کم خواب؟

بلند	نسبتاً بلند	معمولی	نسبتاً آرام	آرام	۱۷) بلندی صدای شما چگونه است؟
پشت سرهم و تند	نسبتاً پشت سرهم و تند	معمولی	نسبتاً جدا و شمرده	جدا و شمرده	۱۸) هنگام صحبت کردن، چند جمله پشت سر هم را چگونه بیان می‌کنید؟
تند	نسبتاً تند	معمولی	نسبتاً شمرده	شمرده	۱۹) دیگران سرعت حرف زدن شما را چگونه می‌دانند؟
پرحرف	نسبتاً پرحرف	معمولی	نسبتاً کم حرف	کم حرف	۲۰) در جمع دوستان و آشنایان، پرحرفید یا کم حرف؟
ضخیم	نسبتاً ضخیم	معمولی	نسبتاً نازک	نازک	۲۱) ضخامت موی سر شما چگونه است؟
پرپشت	نسبتاً پرپشت	معمولی	نسبتاً کم پشت	کم پشت	۲۲) موی سر شما از نظر کم پشتی و پرپشتی چگونه است؟
سبزه	گندمگون	سرخ و سفید (معمولی)	نسبتاً سفید	سفید	۲۳) پوست صورت شما در حالت طبیعی چه رنگی است؟
هیچ وقت	به ندرت	گاهی	اکثر اوقات	همیشه	۲۴) وقتی تصمیم به کاری می‌گیرید تصمیم خود را تغییر می‌دهید؟
زود	نسبتاً زود	معمولی	نسبتاً دیر	دیر	۲۵) سرعت آرام شدن شما پس از عصبانیت چگونه است؟
قوی	نسبتاً قوی	معمولی	نسبتاً ضعیف	ضعیف	۲۶) حافظه خود را چگونه می‌دانید؟
زودتر	نسبتاً زودتر	مثل دیگران	نسبتاً دیرتر	دیرتر	۲۷) بوهای اطراف را نسبت به دیگران چگونه حس می‌کنید؟
همیشه	اکثر اوقات	گاهی	به ندرت	هیچ وقت	۲۸) آیا اطرافیان شما را به عنوان فردی تیزبین می‌شناسند؟
زودتر	نسبتاً زودتر	مثل دیگران	نسبتاً دیرتر	دیرتر	۲۹) طعم و مزه غذا را نسبت به دیگران چگونه حس می‌کنید؟
بیش از ۳۰ دقیقه	حدود ۲۰ دقیقه	حدود ۱۵ دقیقه	حدود ۱۰ دقیقه	کمتر از ۵ دقیقه	۳۰) موقع خواب، بدون استفاده از داروهای خواب‌آور، چند دقیقه طول می‌کشد تا به خواب بروید؟
سبک	نسبتاً سبک	معمولی	نسبتاً سنگین	سنگین	۳۱) خواب شما از نظر سنگینی و سبکی چگونه است؟
سرحال	نسبتاً سرحال	معمولی	نسبتاً کسل	کسل	۳۲) وقتی از خواب بیدار می‌شوید چگونه هستید؟
همیشه	اکثر اوقات	گاهی	به ندرت	هیچ وقت	۳۳) خواب‌هایی که می‌بینید به یادتان می‌ماند؟
مجعد و فر	نسبتاً مجعد و فر	معمولی	نسبتاً صاف و لخت	صاف و لخت	۳۴) حالت موی سر شما نسبت به سایرین چگونه است؟
کم	نسبتاً کم	معمولی	نسبتاً زیاد	زیاد	۳۵) آیا در شرایط عادی ترشحات پشت حلق دارید؟

۸۶-۱۱۵ گرم:  
۶۰-۴۵ خشک:

۵۵-۸۵ معتدل:  
۴۴-۲۹ معتدل:

۲۳-۵۴ سرد:  
۱۲-۲۸ تر:

سوال ۲۳-۱ گرمی سردی  
سوال ۲۴-۳۵ تری/خشکی

این پرسشنامه حاصل پایان نامه دکترای تخصصی طب ایرانی آقای دکتر سید محمود فتاحی در دانشگاه شهید بهشتی می باشد که با همکاری تیم متخصصین طب ایرانی و متخصصین ابزارسازی انجام شده است. اکثر مراحل استاندارد پرسشنامه شامل طراحی و اعتبارسنجی اولیه و نیز بررسی روایی پرسشنامه بطور کامل انجام و در مقاله گزارش شده است. به علت محدودیت های موجود، آخرین مرحله اعتبارسنجی پیش بینی شده در پروژه یعنی مرحله روایی سازه و تعیین حساسیت و ویژگی نقاط برش با استفاده از داوطلبان تعیین مزاج شده توسط تیم متخصصین انجام نشده است. لذا نقاط برش معرفی شده در مقاله طبق مدل تقسیم بندی در سه مقطع می باشد که بر اساس نقطه برش فعلی اکثر افراد تکمیل کننده پرسشنامه با مزاج معتدل دماغ تشخیص داده خواهند شد. امید است در اولین زمان ممکن، ادامه این پروژه یعنی تکمیل آخرین مرحله اعتبارسنجی و تعیین نقاط برش دقیق تر و حساسیت و ویژگی آنها توسط تیم پژوهش قبلی یا سایر پژوهشگران انجام پذیرد.

در شرایط فعلی از پژوهشگران محترم درخواست می گردد قبل از استفاده از این پرسشنامه در مطالعات خود با مجریان طرح یا سایر متخصصین طب ایرانی و متدولوژیست مشورت نمایند.

البته استفاده از میانگین نمرات گرمی سردی یا تری خشکی پرسشنامه مزاج دماغ با متغیرهای مد نظر در مطالعات مرتبط در همین شرایط نیز کاملاً کاربردی است و نیازی به تعیین نقاط برش پرسشنامه ندارد.

لینک دریافت مقاله:

<http://cjmb.org/text.php?id=476>

شیوه ارجاع دهی (APA) به مقاله پرسشنامه:

Masoom, S. M. F., Ebadi, A., Zanjani, R. C., Movahhed, M., Mojahedi, M., Saeidi, A., & Heydarirad, G. (2021). Design and validation of a diagnostic tool for distinguishing temperament of brain (Mizaj-e Demagh) in Iranian traditional medicine. *Crescent Journal of Medical & Biological Sciences*, 8(1).

دکتر سیدمحمود فتاحی – متخصص طب ایرانی

[smfattahim@gmail.com](mailto:smfattahim@gmail.com)

این پرسشنامه در سایت مزاج سنج در دسترس پژوهشگران قرار دارد:

[MezajSanj.ir](http://MezajSanj.ir)