

بازنگار

۱۸۱۲۲۹

کتاب جامع

مراج شناسی

ویراست دوم



شهرام
مقصودی

نشر آقای کتاب

۱۳۹۸

سرشناسه	: مقصودی، شهرام، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: کتاب جامع مزاج شناسی / مولف شهرام مقصودی.
وضعیت ویراست	: [ویراست ۲].
مشخصات نشر	: تهران: آقای کتاب، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۶ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: 978-622-217-128-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: اخلاط چهارگانه
موضوع	: *Four-fold humours
موضوع	: پزشکی سنتی
موضوع	: Traditional medicine
رده بندی کنگره	: ۱۳۵R
رده بندی دیویی	: ۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۹۶۱۱۷۷



ناشر	: آقای کتاب
عنوان	: کتاب جامع مزاج شناسی
مؤلف	: مهندس شهرام مقصودی
نوبت چاپ	: اول / ۱۳۹۸
ویرایش	: ویراست دوم
تیراژ	: ۱۰۰ جلد
قیمت	: ۴۲ هزار تومان
شماره شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۷-۱۲۸-۵

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر یا مؤلف، نشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به ناشر می باشد.

آدرس نشر و محل توزیع: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خ وحید نظری، بن بست بختیاری، پلاک ۷، واحد ۱
تلفن و دورنگار: ۶۶۱۷۶۸۹۱

سایت: www.aghayeketab.ir ایمیل: Info@aghayeketab.com

"مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف می باشد"

۴۷	مزاج انواع زخم‌ها	۶	پیشگفتار
۴۷	مزاج انواع بیماری‌ها	۷	فصل ۱
۴۷	مزاج انواع سنگ‌ها و فلزات	۷	مزاج شناسی در یک نگاه
۴۷	مزاج انواع سایه‌ها	۷	مقدمه
۴۷	مزاج گیاهان	۱۱	نظام مزاجی طب کهن
۴۷	مزاج‌ها و میل جنسی	۱۳	اصول عناصر چهارگانه
۴۸	تغییر مزاج و نیروی جنسی	۱۴	اصول رژیم مزاجی
۵۰	پاکسازی بدن ما می‌تواند نشاندهنده مزاج ما باشد	۱۷	فصل ۲
۵۱	پاکسازی پوست با توجه به مزاج	۱۷	آزمون مزاج شناسی
۵۱	رفع گلو درد بر حسب مزاج	۱۷	تعیین مزاج
۵۱	انواع مزاج‌ها و روزه داری هر کدام	۱۷	نشانه‌های کلی ساخت مزاج
۵۲	نتایج شگفت آور تنظیم شخصیت افراد بر پایه مزاج	۲۳	آزمون مزاج شناسی
۵۳	نکات کلیدی در تشخیص طبع و مزاج	۲۶	دموی مزاجان را بیشتر بشناسیم
۵۴	اصلاح مزاج چیست؟	۲۹	صفراوی مزاجان را بیشتر بشناسیم
۵۴	انواع مصلحات از نظر خاصیت	۳۱	سودایی مزاجان را بیشتر بشناسیم
۵۴	انواع مصلحات از نظر طریقه مصرف	۳۲	بلغمی مزاجان را بیشتر بشناسیم
۵۵	طبع‌های مادرزادی و اکتسابی در طب سنتی	۳۵	فصل ۳
۵۵	آیا می‌دانید اگر مزاج خود را بشناسید هرگز بیمار نمی‌شوید؟	۳۵	هر آنچه درباره مزاج‌ها باید بدانید
۵۸	نشانه‌های کلی «مزاج ذاتی بدن» در طب سنتی چیست؟	۳۵	مزاج سرد و آسیب‌های ناشی از آن
	درمان بیش فحالی از طریق اصلاح مزاج مناسب با سن و	۳۶	پیامدهای سرد مزاج بودن مغز
۵۹	جنس و محیط کودک		خوراکی‌های سرد، مصلح‌های آن‌ها و راه‌های پیشگیری از
۵۹	مصرف دارو بر اساس مزاج شناسی	۳۶	دچار شدن به سردی
	مزاج‌های انسانی در طب سنتی ایران و ظرفیت آن‌ی	۳۸	رژیم غذایی خاص افراد با مزاج سرد
۶۰	اکسیدانی بدن	۳۸	مزاج گرم و آسیب‌های ناشی از آن
۶۳	فصل ۴	۳۸	مزاج افراد
۶۳	مزاج و محیط	۳۹	مزاج سن
۶۳	میزان سازگاری فرد با محیط و نوع مزاج	۳۹	مزاج فصل‌ها
۶۳	مکان‌ها و اقلیم‌های مختلف بر مزاج افراد تأثیرگذارند	۴۰	مزاج جنس
۶۴	مزاج شناسی معماری	۴۱	مزاج مزه‌ها
۶۴	مزاج محل سکونت	۴۱	مزاج چهره‌ها
۶۵	مزاج ساختمان	۴۱	مزاج رفتارها
۶۵	مزاج مصالح ساختمان	۴۲	زوج مناسب هر مزاج
۶۵	مزاج موقعیت‌ها و مکان‌ها	۴۲	شغل مناسب هر مزاج
۶۵	مزاج اماکن متبرکه و رودخانه‌ها و غسالخانه‌ها و دریاها از	۴۳	مزاج اندام‌های مختلف بدن
۶۵	منظر طب اسلامی و سنتی	۴۳	مزاج زمان‌های مختلف
۶۶	معماری و مزاج اکتسابی	۴۴	مزاج مکان‌های مختلف
	معماری شفابخش حمام‌ها و باغ‌های شفا در طب سنتی	۴۴	مزاج لباس‌ها و پوشش‌ها
۶۶	ایرانی و اسلامی	۴۴	مزاج انواع باده‌ها
۶۶	مزاج و طبع شناسی خانه و محیط زندگی	۴۵	مزاج انواع عطرها
۶۷	اقلیم‌های سلامتی	۴۵	مزاج انواع رنگ‌ها
۶۷	طبع شناسی خانه	۴۵	مزاج انواع چهره‌ها
۶۷	خاک و باد	۴۶	مزاج انواع صدها
۶۷	طبع شناسی مناطق مختلف	۴۶	مزاج انواع دودها
۶۸	سوء مزاج سازج و معماری		
	بازخوانی نقش طبع زمانه و اقلیم در تربیت و رفتار از نگاه		
۶۹	متفکران مسلمان		



خشک مزاج‌ها، زیر آبی بروند..... ۸۶
برای همه مزاج‌ها، قبل و بعد از ورزش..... ۸۶

فصل ۸..... مزاج و کنترل وزن..... ۸۷

نوع مزاج و کنترل وزن..... ۸۷
مزاج شناسی چاقی..... ۸۷
مزاج و چاقی..... ۸۸
شناخت انواع چاقی از دیدگاه طب سنتی..... ۸۹
پر خوری و کم خوری از عوامل مهم سرد شدن مزاج..... ۹۰

فصل ۹..... مزاج و خواب..... ۹۱

مقدمه..... ۹۱
رابطه مزاج با خواب..... ۹۲
خواب و بیداری و ارتباط آن با مزاج در طب سنتی..... ۹۲
چرا به خواب نیاز داریم؟..... ۹۳
چگونه و به چه حالتی بخوابیم؟..... ۹۳
ارتباط غذا با خواب و بیداری در طب سنتی..... ۹۳
رفع بی‌خوابی..... ۹۴
خواب در طب سنتی..... ۹۵
کجا بخوابیم؟..... ۹۵
خواب روز را از دست ندهید..... ۹۵
توصیه‌هایی برای یک خواب خوب..... ۹۶
کابوس یا همان بختک از کجا می‌آید؟..... ۹۶
خوابتان را تعبیر کنید..... ۹۶
رنگ خواب‌ها و سوءمزاج‌ها..... ۹۶
خواب‌ها تکرار می‌شوند؟..... ۹۶
وقت خوابی..... ۹۷
نشانه‌های خواب..... ۹۷
میزان خواب بر اساس مزاج افراد..... ۹۷
وقتی مزاج مغز من می‌خوابد..... ۹۸
خشکی مغز، یکی از علائم بی‌خوابی..... ۹۸
دلایل خواب‌آلودگی..... ۹۸
لایبی ابوعلی سینا برای بی‌خواب‌ها..... ۹۹
چرا نمی‌خوابید؟..... ۹۹
گیاهی که شما را بی‌هوش می‌کند!..... ۹۹
تخم کدو حلوابی..... ۱۰۰
بهار نارنج..... ۱۰۰
آب؛ دارویی برای خواب..... ۱۰۰

فصل ۱۰..... مزاج و روانشناسی..... ۱۰۱

مزاج‌های مختلف و روش زندگی آنها..... ۱۰۱
روانشناسی مزاج‌های مختلف و پرسش‌های مربوطه..... ۱۰۵
پیوند تن و مزاج..... ۱۰۷
تمامی رفتارها دارای مزاج هستند..... ۱۰۸

نظریه اجتماعی ابن‌خلدون..... ۶۹
نگاهی به تعالیم فارابی و ابن‌سینا..... ۷۰
نگاهی به تعالیم شیخ اشراق، سهروردی..... ۷۱
نگاهی به تعالیم ابن‌عربی..... ۷۱

فصل ۵..... مزاج و رنگ..... ۷۳

مزاج شناسی رنگ‌ها..... ۷۳
رنگ سفید..... ۷۳
رنگ سیاه..... ۷۳
رنگ قرمز..... ۷۳
رنگ نارنجی..... ۷۴
رنگ زرد..... ۷۴
رنگ طلایی..... ۷۴
رنگ ارغوانی..... ۷۴
رنگ خرمایی..... ۷۴
رنگ سبز..... ۷۴
رنگ آبی..... ۷۴
رنگ نیلی..... ۷۴
رنگ بنفش..... ۷۵
رنگ آجری..... ۷۵
رنگ پوست و نوع مزاج..... ۷۵
رنگ دندان و نوع مزاج..... ۷۶
رنگ‌ها در لباس، دکوراسیون، تغذیه‌ها از منظر طب سنتی..... ۷۶
و سنتی..... ۷۶
رنگ آبی..... ۷۵
رنگ زرد..... ۷۶
رنگ سبز..... ۷۶
رنگ سفید..... ۷۷
رنگ سیاه..... ۷۷
رنگ صورتی..... ۷۷
رنگ قرمز..... ۷۷
رنگ نارنجی..... ۷۸
رنگ اتاق خواب آدم سرد مزاج..... ۷۸

فصل ۶..... مزاج و حجامت..... ۷۹

فصل ۷..... مزاج و ورزش..... ۸۳

چهار عنصر اصلی خلقت و عناصر تناسب اندام..... ۸۳
رابطه مزاج با عملکرد و موفقیت ورزشکاران رشته‌های..... ۸۴
تماسی و غیر تماسی..... ۸۴
ورزش مناسب در زمستان با توجه به مزاج شما..... ۸۴
گرم مزاج‌ها اسکی بروند..... ۸۴
سرد مزاج‌ها شنا کنند..... ۸۵
تر مزاج‌ها بدوند..... ۸۵



۱۶۶	مزاج شما نشانه شخصیت شماست.....
۱۶۶	ویژگی‌های شخصیتی انواع مزاج‌ها در طب سنتی.....
	بررسی رابطه پنج عامل بزرگ شخصیت با گرمی و سردی
۱۶۸	مزاج دختران جوان.....
	بررسی رابطه بین شخصیت با گرمی و سردی مزاج در
۱۶۸	پسران جوان.....
۱۶۸	ارتباط بین نوع مزاج و شدت لکنت در افراد.....
۱۶۹	تأثیر «مزاج» در شخصیت مدیریتی افراد.....
۱۶۹	شغل‌ها دارای مزاج هستند.....
۱۷۰	مزاج شغل شما چیست؟.....
۱۷۰	دیدگاه طب سنتی درباره شغل افراد براساس صحت مزاج.....
۱۷۱	مزاجت را بگو تا شغل مناسبیت را بگویم؟.....
۱۷۳	استخدام شغلی بر پایه مزاج.....
۱۷۵	منابع مورد استفاده.....

۱۰۸	تأثیرات مهم مزاج روی رفتار.....
۱۰۹	مزاج سن (تفاوت مزاج در سنین مختلف).....
۱۱۰	روانشناسی اقسام مزاج‌ها.....
۱۱۰	ارتباط مزاج افراد با خلق و خوی آنان.....
۱۱۱	دانشتنتی‌های روانی افراد صفراوی مزاج.....
۱۱۲	ارتباط میان نوع غذاها با ماهیت مزاج.....
	به کمک خوردنی‌ها و نوشیدنی‌های سالم مطابق با مزاجتان
۱۱۳	با نشاط شوید.....

فصل ۱۱ ۱۱۷

مزاج و ازدواج..... ۱۱۷

۱۱۷	آزمون مزاج شناسی.....
۱۱۸	لزوم استفاده از مزاج‌شناسی در زندگی مشترک.....
۱۲۰	مزاج شناسی شاخه‌های علمی ازدواج موفق.....
۱۲۱	با شناخت مزاج خود با ازدواج موفق داشته باشید!.....
۱۲۳	مزاج؛ حلقه گمشده تمام میاه‌ها.....
۱۲۳	تأثیر تطابق مزاج بر ازدواج خوب.....
۱۲۴	قبل از ازدواج مزاج همسران را بشناسید.....
	آیا برای دارندگان مزاج‌های مختلف، هر مزاجی با زوجه‌ای
۱۲۶	خاصی مناسب‌ترند یا فرقی نمی‌کند؟.....
۱۲۶	کیوتر با کیوتر باز یا باز کند همجنس با همجنس.....
۱۲۹	شخصیت‌های برون‌گرا و درون‌گرا.....
۱۳۰	آزمون برون‌گرا/هستید یا درون‌گرا؟.....
۱۳۰	درون‌گرایی و برون‌گرایی چه تأثیری بر ازدواج دارد؟.....
۱۳۰	درون‌گرایی و برون‌گرایی در ازدواج.....
۱۳۷	مزاجت را بگو تا بگویم با چه کسی ازدواج کنی؟.....
۱۳۹	مزاج‌ها و میل جنسی.....
۱۳۹	تغییر مزاج و نیروی جنسی.....
۱۴۲	آیا شما و نامزدتان تناسب جنسی دارید؟.....
	گرم مزاجی و سرد مزاجی در روابط جنسی از کجا ناشی
۱۴۳	می‌شود؟.....
۱۴۵	تشخیص طبع جنسی.....
۱۴۸	از کجا بفهمیم زنی گرم مزاج است؟.....
۱۵۱	درمان خانگی برای سرد مزاجی همسر.....
	روش برخورد با همسران در بدو ورود به منزل یا رویکرد
۱۵۳	مزاجی.....

فصل ۱۲ ۱۵۵

مزاج و شغل..... ۱۵۵

۱۵۵	آزمون مزاج شناسی.....
۱۵۶	شخصیت چیست؟.....
۱۵۷	شخصیت شناسی: کی؟ چه طبعی؟ چه کاری؟.....
۱۶۰	دنیای متفاوت درون‌گراها و برون‌گراها.....
۱۶۲	نکاتی در مورد شخصیت‌های برون‌گرا و درون‌گرا.....
۱۶۲	آزمون برون‌گرا/هستید یا درون‌گرا.....
۱۶۲	درون‌گراها همان خجالتی‌ها نیستند.....
۱۶۳	فوت و فن دوستی و زندگی با درون‌گراها.....

پیشگفتار

شناسایی طبع یا مزاج انسان از جمله مباحثی است که نه تنها در طب سنتی ایران بلکه در سایر طب‌های سنتی جهان مثل طب سنتی چینی، رومی، یونانی و هندی نیز دیده می‌شود. از این رو شناسایی مزاج و پرداختن به آن در طول زندگی یکی از مهم‌ترین و کاربردی‌ترین شیوه‌ها برای حفظ سلامت، تندرستی و نشاط عمومی بدن است. مزاج‌شناسی یکی از مهم‌ترین مباحثی درمان در طب سنتی ایران می‌باشد.

با مطالعه این کتاب می‌توانید تا حدود زیادی با نوع مزاج و طبع خود آشنا شوید. اگرچه برای شناسایی دقیق‌تر و مطمئن‌تر مزاج و طبع بدن توصیه می‌کنیم با یک متخصص طب سنتی در این زمینه مشورت کنید.

برای هیچ اقدام درمانی در پزشکی نوین یا سنتی از تجویز گیاهان دارویی بدظاهر ساده تا حجامت و فصد و ماساژ و اعمال جراحی، نمی‌توان و نباید به افراد غیرمتخصص و غیردانشگاهی مراجعه کرد.

مزاج‌شناسی مبحث مفصل و چالش‌برانگیزی در طب ایرانی است لذا در این کتاب به طور جامع به این مهم پرداخته می‌شود. در حال حاضر در دانشکده‌های طب ایرانی، پژوهش‌های متعددی برای استانداردسازی روند شناسایی مزاج در حال انجام است.

عدم دسترسی پژوهشگران و دانشجویان مقاطع مختلف رشته‌های طب سنتی، گیاهان دارویی و تغذیه، همچنین کارشناسان و دست‌اندرکاران عطاری‌ها و داروخانه‌های گیاهی به منبع علمی و کاربردی در ارتباط با شناخت و چگونگی ماهیت مزاج آدمی ضرورت رائه چنین مجموعه‌ای را توجیه می‌نماید.

کتاب حاضر مجموعه‌ای است که به طور جامع و تخصصی در زمینه مزاج‌شناسی منتشر گردیده و مشتمل بر ۱۲ فصل است:

❖ مزاج‌شناسی در یک نگاه

❖ آزمون مزاج‌شناسی

❖ هر آنچه درباره مزاج‌ها باید بدانید

❖ مزاج و محیط

❖ مزاج و رنگ

❖ مزاج و حجامت

❖ مزاج و ورزش

❖ مزاج و کنترل وزن

❖ مزاج و خواب

❖ مزاج و روانشناسی

❖ مزاج و ازدواج

❖ مزاج و شغل

برای تمرکز بهتر خوانندگان بر روی مباحث در فصل‌های ۱۱ و ۱۲ برخی مفاهیم تکرار شده و باره داده شده است. برخی از موضوعات مرتبط با مزاج برای نخستین بار در این کتاب مورد کنکاش قرار گرفته است.

از خوانندگان ارجمند این کتاب تقاضا داریم در صورت مشاهده هر گونه اشتباه یا نارسایی، چاپی و غیرچاپی مولف را مطلع سازند تا در چاپ بعدی به تصحیح و تکمیل آن اقدام گردد.

شهرام مقصودی^۱