

شناخت

طبع و مزاج



سرشناسه: حبیب الهی، محمود
عنوان: شناخت طبع و مزاج
تکرار نام پدیدآور: تالیف محمود حبیب الهی
مشخصات نشر: قم: مهر فاطمه (س)، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری: ۷۲ ص. مصور (رنگی)، جدول
فروست: مجموعه کتابهای ۷۲ دقیقه ای
بها: ۵۰۰۰۰ ریال: ۵-۷۶-۶۸۵۳-۶۰۰-۹۷۸ ISBN
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: اختلاط چهارگانه
موضوع: پزشکی سنتی
رده بندی کنگره: ۹۰۱۳۹۵ ش ۲/ح ۱۳۵ R
رده بندی دیویی: ۶۱۰
شماره مدرک: ۴۱۲۴۱۸۵



شناخت طبع و مزاج
محمود حبیب الهی
ناشر: مهر فاطمه (س)
ویراستار: رقیه همایی
نوبت چاپ: اول، دی ماه ۱۳۹۵
چاپ: گل وردی
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۵۰۰۰ تومان
شابک: ۵-۷۶-۶۸۵۳-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق این اثر محفوظ است

فهرست

۴۴	خوراکی‌های مفید و مضر برای انواع مزاج‌ها	۶	مقدمه
۴۴	خوراکی‌های مفید برای افراد دموی مزاج	۷	فصل اول: طبع و مزاج
۴۵	خوراکی‌های مضر برای افراد دموی مزاج	۸	مزاج چیست؟
۴۵	خوراکی‌های مفید برای افراد صفراوی مزاج	۸	اهمیت شناخت مزاج
۴۶	خوراکی‌های مضر برای افراد صفراوی مزاج	۹	خلط چیست؟
۴۶	خوراکی‌های مفید برای افراد بلغمی مزاج	۹	انواع اخلاط
۴۶	خوراکی‌های مضر برای افراد بلغمی مزاج	۱۰	خلط دم (خون)
۴۷	خوراکی‌های مفید برای افراد سوداوی مزاج	۱۱	خلط صفرا
۴۷	خوراکی‌های مضر برای افراد سوداوی مزاج	۱۲	خلط سودا
۴۸	خوراکی‌های معتدل	۱۳	خلط بلغم
۴۸	خوراکی‌های ناسازگار با یکدیگر	۱۵	بهترین اخلاط
۴۹	تغذیه با توجه به طبع در دوران پیری	۱۶	انواع طبع
۴۹	ورزش مناسب هر مزاج	۱۷	علل ایجاد طبع گرم
۵۱	فصل سوم: مزاج‌های مختلف	۱۷	علل ایجاد طبع سرد
۵۲	مزاج مزه‌ها	۱۷	علل ایجاد طبع طوب
۵۲	مزاج رفتارها	۱۸	علل ایجاد طبع خشک
۵۳	مزاج شغل‌ها	۱۸	آیا مزاج قابل تغییر است؟
۵۵	مزاج مردان و زنان	۱۹	راه‌های تشخیص طبع
۵۵	مزاج اندام‌های مختلف بدن	۲۲	تشخیص طبع با توجه به گرسنگی و سستی
۵۶	طبع ساعات شبانه‌روز	۲۳	تشخیص طبع با توجه به عمر
۵۷	مزاج فصل‌ها	۲۴	تشخیص طبع با توجه به دفع بدن
۵۷	فصل بهار	۲۴	تشخیص طبع با توجه به رنگ پوست
۵۸	فصل تابستان	۲۵	تشخیص طبع با توجه به خواب و بیداری
۵۸	فصل پاییز	۲۶	راه‌های جلوگیری از تغییر طبع
۵۹	فصل زمستان	۲۶	افزایش اخلاط در بدن
۶۱	مزاج مناطق جغرافیایی	۲۶	علل بالا رفتن خلط دم
۶۱	مزاج آب و هوا	۲۷	علل بالا رفتن خلط صفرا
۶۲	مزاج دریاها و دریاهای	۲۷	علل بالا رفتن خلط بلغم
۶۲	مزاج مناطق کوهستانی	۲۸	علل بالا رفتن خلط سودا
۶۲	مزاج خانه و سکونتگاه	۲۸	بالا بردن اخلاط به طور مصنوعی
۶۳	تأثیر نور و حالت روانی انسان	۲۹	درمان بیماری به علت افزایش خلط
۶۴	مزاج عطرها	۳۰	فصل دوم: اصلاح مزاج
۶۵	مزاج رنگ‌ها	۳۱	اصلاح مزاج چیست؟
۶۶	مزاج چهره‌ها	۳۱	مصلح چیست؟
۶۶	مزاج صداها	۳۱	انواع مصلحات از نظر خاصیت
۶۷	مزاج لحن صدا	۳۲	انواع مصلحات از نظر طریقه مصرف
۶۸	مزاج نواهای موسیقی	۳۳	اصلاح افراد بلغمی مزاج
۶۸	مزاج دودها	۳۴	اصلاح افراد صفراوی مزاج
۶۹	مزاج زخم‌ها	۳۴	اصلاح افراد دموی مزاج
۶۹	مزاج سنگ‌ها و فلزات	۳۵	اصلاح افراد سوداوی مزاج
۷۰	مزاج سایه‌ها	۳۶	مزاج خوراکی‌ها همراه با مصلح آنها
۷۰	مزاج بیماری‌ها	۴۲	طبع مواد غذایی
۷۱	زوج مناسب هر مزاج	۴۲	چگونه مزاج غذاها را تشخیص دهیم؟
۷۲	طبیاع و حیوانات	۴۳	مزاج برخی از غذاها همراه با مصلح آنها
		۴۳	چگونه غذایی با مزاج معتدل تهیه کنیم؟

مقدمه

«وَجَعَلْنَا لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا»

«برای هر چیز قدر و اندازه‌ای مناسب آن، قرار داده‌ایم.»

یکی از ادعاهای شناخت ویژگی‌های جسمی و روحی خود و دیگران، دانستن علم مزاج مناسب است.

علم مزاج‌شناسی به ما کمک می‌کند بتوانیم نحوه‌ی تغذیه، ورزش و نوع پوشش خود را به درستی انتخاب کنیم تا کمتر دچار بیماری شویم، مثلاً اگر بدانیم مزاجمان سرد است و خود را خوراکی‌های سرد برایمان ضرر دارد، از مصرف آن‌ها پرهیز می‌کنیم تا کمتر دچار بیماری شویم. درواقع علت بسیاری از بیماری‌ها، بی‌توجهی ما به طبیعت و مزاج خودمان می‌باشد.

نکته‌ی قابل توجه این است که تمام اثرات از جمله: گیاهان، حیوانات، رنگ‌ها، عطرها و... نیز دارای مزاج هستند که بر انسان تغییر می‌گذارند. بنابراین با دانستن علم طبایع (سردی و گرمی، تری و خشکی) طبیعت می‌توانیم از تأثیر طبایع بر جسم و روحمان آگاهی پیدا کرده و روش زندگی خود را متناسب با طبعمان تغییر دهیم.

امیدواریم با ارائه‌ی مطالب این کتاب، شما را در تشخیص مزاج خود و کمک به اصلاح مزاجتان یاری نموده باشیم.