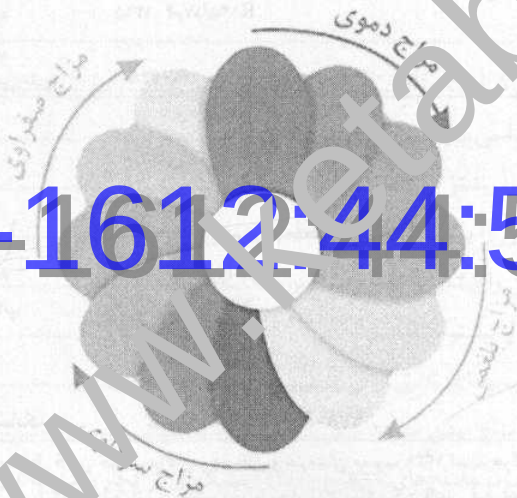




۱۴۱۴۲۴۶

مزاج شناسی



تألیف:

مهندس شهرام مقصودی

نشر آقای کتاب

۱۳۹۵

سرشناسه	: مقصودی، شهرام، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: مزاج شناسی / تالیف شهرام مقصودی.
مشخصات نشر	: تهران: آقای کتاب، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۶ ص.: مصور، جدول: ۱۴/۵×۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۶-۹۱-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: اخلاط چهارگانه
موضوع	: Four-fold humours
موضوع	: پزشکی سنتی
موضوع	: Traditional medicine
موضوع	: پزشکی اسلامی
موضوع	: Medicine, Islamic
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ / ۴م/ ۱۳۵ R
رده بندی دیویی	: ۶۰۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۴۴۳۸۰

ناشر	: آقای کتاب
عنوان	: مزاج شناسی
مؤلف	: شهرام مقصودی
طرح جلد	: مریم میرزا علی
توبت چاپ	: اول / ۱۳۹۵
تیراژ	: ۱۰۰ جلد
قیمت	: ۱۰ هزار تومان
شماره شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۶-۹۱-۵

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

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مؤلف 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.com / ایمیل: Info@aghayeketab.com

www.ghazayesalem.org

"مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف می باشد"

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

۵	پیشگفتار.....
۷	مزاج‌ها در یک نگاه.....
۱۵	نظاه زاجی طب کهن.....
۱۸	اصول ساصر چهارگانه.....
۲۱	اصول رژیم مزاجی.....
۲۵	تعیین مزاج.....
۲۶	نشانه‌های کلی شناخت مزاج.....
۳۷	آزمون مزاج شناسی.....
۴۵	دموی مزاجان را بیشتر بشناسیم.....
۴۹	صفاوی مزاجان را بیشتر بشناسیم.....
۵۳	سودایی مزاجان را بیشتر بشناسیم.....
۵۵	بلغمی مزاجان را بیشتر بشناسیم.....
۶۰	مزاج سرد و آسیب‌های ناشی از آن.....
۶۲	پیامدهای سردمزاج بودن مغز.....
۶۳	خوراکی‌های سرد، مصلح‌های آن‌ها و راه‌های پیشگیری از دچار شدن به سردی.....
۶۶	رژیم غذایی خاص افراد با مزاج سرد.....
۶۷	مزاج گرم و آسیب‌های ناشی از آن.....
۶۸	مزاج‌ها و میل جنسی.....
۶۹	تغییر مزاج و نیروی جنسی.....
۷۳	نوع مزاج و کنترل وزن.....
۷۵	مزاج و چاقی.....



- مزاج و خواب ۷۶
- پاکسازی بدن ما می تواند نشان دهنده مزاج ما باشد ۷۹
- پاکسازی پوست با توجه به مزاج ۷۹
- رفع گلودرد بر حسب مزاج ۸۰
- مزاج های مختلف و روش های زندگی آن ها ۸۱
- روشناسی مزاج های مختلف و پرسش های مربوطه ۸۹
- پیوند سن و مزاج ۹۴
- استخدام شغل بر پایه مزاج ۹۵
- تمام رفتارها دارای مزاج هستند ۹۵
- تاثیرات مهم مزاج و روش رفتاری ۹۶
- مزاج سن (تفاوت مزاج در سن مختلف) ۹۷
- روانشناسی اقسام مزاج ها ۹۹
- انواع مزاج ها و دوره های آن ها ۱۰۰
- ارتباط مزاج افراد با خلق و خوی آنان ۱۰۲
- دانستنی های روانی افراد صفراوی مزاج ۱۰۳
- ارتباط میان نوع غذاها با ماهیت مزاج ۱۰۵
- به کمک خوردنی ها و نوشیدنی های سالم مطابق با مزاج تان نشاط شوید ۱۰۷
- منابع مورد استفاده ۱۱۳

پیشگفتار

مزاج‌شناسی یکی از مهم‌ترین مباحث درمان در طب سنتی ایران می‌باشد. تمام افرادی که می‌خواهند با طب سنتی آشنا شوند، پیش از هر چیز، در مورد گرمی و سردی می‌پرسند و دوست دارند بدانند مزاجشان گرم است یا سرد. در واقع تعیین مزاج یکی از جذاب‌ترین بخش‌های طب سنتی است. بسیاری از افراد علاقه‌مندند تا مزاج خود را بشناسند.

مبانی 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. این روش‌شناسایی مزاج و پرداختن به آن در طول زندگی یکی از مهم‌ترین و کاربردی‌ترین شیوه‌ها برای حفظ سلامت، تندرستی و نشاط عمومی بدن است. شناسایی ویژگی‌ها و خصوصیات بدنی و پرداختن به آنها نقش بزرگی در عملکرد صحیح و مناسب اندام‌ها و اعضای درونی بدن از قبیل مغز، دستگاه اعصاب، دستگاه گوارش، کلیه‌ها و دیگر اعضای بدن دارد. مصرف مواد غذایی مناسب و همسو با مزاج و طبع افراد کمک می‌کند تا ما در زندگی از تمام خصال‌ها، بیماری‌ها و تنش‌های جسمی و روحی روبرو نشویم و در مقابل با آنها روبرو شویم. این کتاب به این روش‌شناسی پرداخته است.

با مطالعه این کتاب می‌توانید تا حدود زیادی با انواع 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.

علم مزاج‌شناسی در طب سنتی بسیار گسترده است و نیاز به بحث و بحث زیاد دارد چرا که امروزه افراد به واسطه مصرف مواد غذایی مختلف و قرار گرفتن در موقعیت‌های خاص مزاجشان متغیر است و برخی افراد در زمانی خاص ممکن است دارای مزاج سرد باشند ولی با مصرف برخی مواد غذایی دچار غلبه گرمی در بدن شوند.

از دیدگاه طب سنتی افراد دارای ۴ نوع مزاج سرد، گرم، سرد و خشک و گرم و مرطوب هستند. به این ترتیب هر یک از افرادی که دارای یکی از انواع این مزاج‌ها باشند باید رژیم غذایی خاص خود و حتی شیوه و رفتار زندگی مخصوصی را در پیش بگیرند.



کلمه مزاج برای همه ایرانیان نام کاملاً آشنایی است. افرادی را که زود عصبانی می‌شوند آتشین مزاج می‌خوانند، افراد دیر جوش و کم حرف و غیر فعال را سرد مزاج می‌نامند. در یک روز پائیزی به مردمی که بیرون از منازل خود و به جهت رفتن به محل کار در حرکتند دقت کنید تعدادی با پالتو و شال و کلاه، تعدادی با یک ژاکت معمولی و تعدادی فقط با یک پیراهن بیرون آمده‌اند، این‌ها چه تفاوتی دارند؟

داشتن اطلاعات کافی از گرمی‌ها و سردی‌ها موجب توان تطبیق فرد با مزاج تن و بدن از آن می‌شود و عوارض جانبی مصرف غذاها و داروها را کاهش می‌دهد. هرچه مناس اطلاعات انسان از این ویژگی‌ها بیشتر باشد و توانایی فهم دقیق‌تری از مزاج داشته باشد بر شایستگی درمان بیماری‌ها افزوده می‌شود.

یکی از مشکلات ما این است که امروزه ما در میدان غربی‌ها بازی می‌کنیم و می‌گوییم هر چه شما می‌گویید درست است، آنها ما را متهم به سنتی بودن می‌کنند و خودشان را مدرن می‌نامند. ما هم قبول می‌کنیم. باید این را باور کنیم که طب جدید پایش را روی شانه طب قدیم گذاشته است. ۷۰۰ سال پیش کتاب‌های بوعلی سینا و علی بن سید اهلوازی در علم طب آموزش داده می‌شد امروزه طب تلفیقی مورد قبول همگان است یعنی پیراهایی را از طب قدیم و پیراهایی را از طب جدید بگیریم و بعد ببینیم که چگونه می‌توانیم بهترین خدمت را به بیمار بکنیم.

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

میراث مقصودی^۱