

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَلَا تُدْرِكُهُ الْبَصَرُ
وَلَا يَحْصِيهِ الْحِسَابُ

مراجعات



انتشارات نظری

سرشناسه	:
عنوان و نام پدیدآور	مزاج‌شناسی
مشخصات نشر	تهران: انتشارات نظری ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری	ص.:
شابک	:
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبا:
موضوع	:
رده بندی کنگره	:
رده بندی دیویی	:
شماره کتابشناسی ملی	:



انتشارات نظری

نام کتاب: مزاج‌شناسی

نویسنده:

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۹

شمارگان:

«کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر می‌باشد»

دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولی‌عصر (عج)، خیابان سید جمال‌الدین اسدآبادی (یوسف آباد)

نبش خیابان فتحی شقاقی، جنب بانک انصار، پلاک ۳۲، طبقه ۲، واحد ۱۷

www.nashrenazari.com info@nashrenazari.com

تلفن: ۸۸۱۰۲۷۷۵ همراه: ۰۹۱۹۰۱۲۹۴۵۵

قیمت: ♦♦♦♦ ریال

فهرست:

عنوان	صفحه
مقدمه	۷
فصل اول: مزاج و عناصر چهارگانه	۹
فصل دوم: انواع مزاج	۲۳
فصل سوم: اخلاط	۳۱
فصل چهارم: طبع	۴۱
فصل پنجم: افزایش اخلاط در بدن	۵۷
فصل ششم: مزاج‌شناسی	۶۵
فصل هفتم: درمان و غلبه اخلاط چهارگانه	۸۱
منابع و مآخذ	۱۰۱

مقدمه

تمامی جنبه‌های زندگی ما تحت تاثیر طبیعت بدنمان قرار دارد، نوع غذایی که می‌خوریم می‌تواند تاثیرات بسیار مهمی بر تمامی اعضای بدن ما از مغز و اعصاب گرفته تا قلب و معده و کبد و کلیه‌ها داشته باشد، در بعضی از انواع مزاج، خوردن یک غذای نامناسب می‌تواند عواقب زیادی داشته باشد. در ساده‌ترین حالات آن می‌بینید، مثلاً افرادی که حتی با خوردن یک عدد خرما بدنشان جوش می‌زند، غذای نامناسب با مزاج شما می‌تواند موجب تغییرات خواب، حالت عصبی، اختلال حافظه، اختلال هضم، اختلال دفع، عوارض پوستی، نشانه‌های درگیری کبد و قلب و اندام‌های تناسلی را نشان دهد، نوع نوشیدنی‌ها، لباس‌ها، هوای استنشاقی، مقدار

حرکت‌ها و استراحت روزانه و چگونگی دفع و حالت‌های عصبی و روانی، مستقیماً مرتبط با حالات طبیعی یا مزاجی است، بنابراین برای داشتن زندگی سالم و طبیعی، وزن مناسب، و آرامش روحی، همه ما نیازمند به شناختن مزاج یا طبیعت خود هستیم.

هر انسانی در هر مزاجی خوبی‌ها و بدی‌هایی دارد هیچ مزاجی فی‌نفسه خوب مطلق نیست. آن‌چه مزاج‌ها را زیبا و دوست‌داشتنی می‌سازد تمرین برای دفع بدی‌ها و تمرین برای تقویت خوبی‌های هر مزاج است و این همان تلاش و مبارزه دائمی است که هر انسانی باید داشته باشد و خداوند به تلاش انسان‌ها پاداش می‌دهد نه مزاج آنها! چرا که مزاج امری سرشتی است و دست خود انسان نیست اما در تعادل نگه داشتن مزاج و دادن آن در جهت صحیح مرهون تلاش انسان است و آن‌چه ارزش دارد تلاش و جهد است نه سرشت و ژنتیک، نادیده گرفتن اثر تلاش هر انسان و تمرکز و توجه به ذات مزاج فرقی با نژادپرستی نخواهد داشت! به امید روزی که همه افراد جامعه به اهمیت مزاج خود که مرتبه‌ای از معرفت النفس است برسند و با عمل به آن به تعادل جسمی و روحی و اخلاقی نزدیک‌تر شوند.

فصل اول:

مزاج و عناصر چهارگانه

تعریف مزاج

مزاج عبارت از چنان کیفیتی است که از واکنش متقابل اجزای ریز مواد متضاد بوجود می آید مثل اختلاط هوا با اب، یا آتش با خاک و... که حاصل این اختلات می تواند پیدایش گرما، سرما، خشکی و تری در طبیعت ما بوده باشد. یعنی به طور خلاصه از اختلاط فیزیکی و شیمیایی این عناصر ساده ی طبیعت با یکدیگر کیفیتی بوجود می آید که به آن مزاج می گوئیم.

هر گاه حاصل این اختلاط کیفی متضاد (گرمی، سردی، خشکی، تری) در ترکیب خود با یکدیگر مساوی باشد مزاج معتدل بوجود می آید ولی اگر در ترکیب نامساوی بوده باشند در ان صورت بوجود آورنده مزاج غیر معتدل خواهند شد مثال : طبع سودا که در



آن سردی بیشتر از گرمی است و خشکی بیشتر از تری و در مجموع مزاجی خشک و تر محسوب می‌شود.

اگرچه از ترکیب این کیفیات متضاد می‌توان بی‌نهایت طبع و مزاج استخراج کرد ولی به طور خلاصه انسان یا طبع معتدل دارد یا دمووی یا سودایی یا بلغمی یا صفراوی و یا ترکیبی از اینها دو به دو یا سه به سه و... که در این صرت طبع و مزاج شخص به سوی پیچیدگی و اختلاط پیش می‌رود.

مفهوم اعتدال مزاج در انسان یک مفهوم اعتباری است و از هر فردی به فرد دیگر فرق می‌کند و در واقع به هر کس از نظر مزاجی آنچه لایق اوست به او می‌دهند و ممکن است اعتدالی که در یک نفر صادق است در شخص دیگری صادق نباشد. یعنی اگر اعتدال مزاج یک نفر با سردی بیشتر برقرار بگردد برای شخص دیگر ممکن است با گرمی بیشتر برقرار شود و بالعکس. که با مطالعه ادامه بحث مزاج‌شناسی درک این موضوع سهل می‌گردد. که در صورت عدم رعایت اصول سالم زیستن مانند تغذیه نامناسب، حرکت و سکون نامناسب و خواب و بیداری نامناسب و ... با غلبه یک خلط یا چند خلط در بدن مواجه خواهیم شد.