

چه طبعی دارید؟

- صفرا (گرم و خشک)
- دم (گرم و تر)
- بلغم (سرد و تر)
- سودا (سرد و خشک)

تالیف و گردآوری:
دکتر محمد پورفخاران
مرضیه نوری آبی قلعه

پاسخ به سوالات شایع
شناسایی مزاج غذاها، فصل ها
شناسایی مزاج چهره ها و رنگها
درمان بیماری ها با شناخت مزاج
مزاج گیاهان دارویی

نشر
درعیاب نوین



سرشناسه: پورفخاران، محمد، ۱۳۶۱، عنوان و نام پدیدآور: چه علمی داریم؟ تألیف و گردآوری محمد
پورفخاران: موزه نوری آق قلعه، مشخصات نشر: تهران، «رهبات نوین» مهر، ۱۳۹۳، مشخصات ظاهری: ۷۹
شماره: ۵۲-۲-۵۶۴۸-۶۰۰-۹۷۸-۶۰۰، وضعیت فهرست نویسی: فنی، یادداشت: چاپ فنی، اشکال دانش: ۱۳۹۰
موضوع: اخلاق، چهارگانه، موضوع: پزشکی، سنتی، شناسه افزوده: نوری آق قلعه، موزه، ۱۳۶۶، زده بندی
شماره: ۱۳۳۵/۸۱۳۵، ۱۳۹۳، زده بندی: ۱۳۹۳، شماره کتابشناسی ملی: ۲۷۲۱۳۰۰۰
عنوان چه علمی داریم؟ تألیف و گردآوری محمد پورفخاران: موزه نوری آق قلعه، نوبت چاپ: اول
۱۳۹۳، تهران: ۵۰۰ صفحه، استاندارد: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۸-۶۰۰-۵۶۴۸-۶۰۰، قیمت: ۳۰۰۰ تومان

نشانی: انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، کوچه سرود، پلاک ۸
واحد ۵
تلفن: مراکز پخش: ۰۴۸-۹۱۲۴۳۳۰۰۴۸

فهرست

۳۶	افراد دارای طبع گرم	۵	مقدمه استاد
۳۶	افراد دارای طبع سرد	۷	مقدمه نویسنده
۳۷	افراد دارای طبع معتدل	۱۱	مزاج چیست؟
	غذاهای مفید و مضر برای مزاج های گوناگون	۱۳	امزجه
۳۸		۱۴	قوانین ارزیابی مزاج ها
۳۸	غذاهای مضر برای افراد بلغمی مزاج (سرد و تر)	۱۴	اخلاط مواد سازنده بدن انسان و حیوان
۳۹	غذاهای مفید برای افراد بلغمی مزاج	۱۵	مراحل مختلف طول عمر و مزاج هر کدام
۳۹	غذاهای مضر برای افراد سوداوی مزاج		چگونگی اندازه گیری اخلاط چهارگانه با آزمایش
۴۰	غذاهای مفید برای افراد سوداوی مزاج	۱۵	خون
۴۰	غذاهای مضر برای افراد دموی مزاج	۱۵	اهمیت طب سنتی و رابطه با مزاج
۴۰	غذاهای مفید برای افراد دموی مزاج	۱۸	صفرا
۴۰	غذاهای مضر برای افراد صفراوی مزاج	۲۰	دم
۴۱	غذاهای مفید برای افراد صفراوی مزاج	۲۲	بلغم
۴۱	توصیه ها	۲۴	سودا
۴۴	بعد دوم شخصیت انسان	۲۷	ارکان اساسی هستی
۴۴	رفتارها و پندارها هم مزاج دارند!	۲۸	تبدیل مواد چهار گانه در طبیعت به مزاج
۴۶	ارزیابی مزاج غذاها	۲۸	قوانین ارزیابی مزاج ها
۴۶	مزاج غذاها، سبزیجات، میوه ها و دانه ها	۲۹	درجات گرمی و سردی
۴۷	تعریف غذاهای سرد و تر و نقش آنها در بروز اخلاط	۲۹	خلط
۴۸	غذاهای سرد و تر یا غذاهای بلغم زا		نسبت اخلاط مورد نیاز و نقش آن در ساختار بدن
۴۸	غذاهای سرد و خشک	۳۰	انسان
۴۸	غذاهای خون ساز یا دم زا	۳۰	انواع مختلف مزاج در انسان
۴۹	غذاهای گرم و تر	۳۱	چگونگی حفظ و ایجاد سلامت
-	دسته بندی داروهای گیاهی بر اساس مزاج - مزه	۳۱	اصول حاکم بر درمان
۵۰	کنش	۳۲	ضرورت دانستن گرمی ها و سردی ها
۵۰	مزاج داروها	۳۲	مزاج بیماری ها نیز مزاج ارکان است
۵۱	شناخت گرمی و سردی	۳۳	شناختن طبع خود
۵۲	اقسام مزه	۳۳	علائم انواع مزاج ها
۵۶	شناخت دارو به وسیله ی بو	۳۳	نشانه های غلبه ی صفرا
۵۷	شناخت مزاج دارو به وسیله ی رنگ	۳۳	نشانه های غلبه ی خون (دموی)
۵۷	شناسایی اعمال داروهای ساده	۳۴	نشانه های غلبه ی بلغم
۵۷	صفات داروها	۳۵	نشانه های غلبه ی سودا
		۳۶	شناخت طبع

۶۵	تأثیر عوامل خارجی بر دارو
۶۵	سوزاندن دارو
۶۶	شستن دارو
۶۷	منجمد کردن دارو
۶۷	مجاورت دارو با داروی دیگر
۶۷	آمیزش داروها
۶۸	چیدن داروها و نگهداری آنها
۶۸	داروهای معدنی
۶۹	داروهای گیاهی
۷۰	داروهای حیوانی
۷۱	مزاج های گوناگون
۷۱	مزاج زخم ها
۷۱	مزاج فلزات
۷۱	مزاج سایه ها
۷۲	مزاج رنگ ها
۷۳	مزاج چهره ها
۷۳	مزاج اندام ها
۷۶	فصول هم با طبع انسان ارتباط دارد

بسمه تعالی

مزاج‌شناسی یکی از علوم است که از دیرزمان مورد توجه عام و خاص بوده است، همه انسان‌ها عرف‌نظر از میزان سواد و رشته تحصیلی و گرایش اجتماعی نسبت به مفاهیم مزاج‌شناسی واقف بوده و هر کدام به تناسب میزان فهمی که از آن داشتند در تمامی شئون زندگی از این علم بهره می‌بردند.

تمامی کارشناسان رشته‌های مختلف علوم اجتماعی، صنعتی، معماری و کشاورزی، و طب و نجوم و تعلیم و تربیت و علوم سیاسی نیز بطور کامل از این علم در موضوعات مورد بحث خود بهره می‌گرفتند و ساختار نظام علمی خود را بر مبنای مزاج‌شناسی استوار می‌ساختند.

از این رو هیچ‌گاه جهت‌گیری علمی صنعت‌گران در خلق ابزار مورد نیاز خود سویی مخالف نظام زیست پیدا نمی‌کرد و رودرروی قانون‌مندی‌های حاکم بر نظام طبیعت قرار نمی‌گرفت.

از زمانی که با ورود علوم جزءنگر غربی فرهنگ و تمدن شرقی تحت تأثیر قرار گرفت و ساختار کلان حاکم بر فرهنگ خویش را از دست داد، این علم نیز به انزوا کشیده شد و از صحنه کاربرد زندگی حذف گردید. یک به هم ریختگی، بی‌نظمی، تکرار، دوباره‌کاری تفکرات و اندیشه‌های ضدونقیض و ناپسامانی در طراحی نظام زیست پدید آمد که موجب گردید، تلاش صنعت‌گران و متفکران و اندیشمندان علوم مختلف جهتی مخالف نظام کلان حاکم بر طبیعت پیدا کند و قوانین و قواعد علمی وضع شده توسط آنان همه روزه نیازمند تغییر گردد.

از میان همه رشته‌های علمی رشته‌ای که بیشترین خسارت را با حذف علم مزاج‌شناسی متحمل گردید رشته طب و درمان بود.

به نحوی که با حذف مفاهیم سردی و گرمی از سیستم طب و درمان بخش عمده‌ای از بیماری از قلمرو تشخیص خارج شده و کارشناسان را دچار ابهام ساخت. مثلاً گفته می‌شود زنجبیل درمان سردرد است لکن در مطالعات علمی انجام شده معلوم شد زنجبیل موجب درمان ۷۰ درصد از بیماران گردیده ولی در ۲۱ درصد موجب تشدید سردرد گردیده و در جمعیتی دیگر نیز موجب بروز خارش و اگزما گردیده است.

در حالی که با دیدگاه مزاج‌شناسی زنجبیل یک داروی گرم است و می‌تواند سردرد سرد را بهبود بخشد و هر گاه برای سردرد گرم مورد استفاده قرار گیرد موجب تشدید سردرد می‌گردد، و چنانچه برای افراد دارای مزاج گرم و خشک استفاده شود باعث خارش و اگزما می‌شود. و به همین ترتیب این قاعده مشمول تمامی غذاها، داروها و رفتارها نیز می‌گردد.

برای شایع‌سازی این علم و کاربرد آن در نظام زیست مردم لازم است یک نگاه عمیق به تمامی عناصر طبیعی و غیرطبیعی افکنده شود و مزاج آنها بررسی و مطرح گردد. این کار مستلزم یک بررسی و تحقیق دامن‌دار است که توسط مؤلف در شرف انجام است که انشاءالله با توفیق الهی در قالب کتاب مزاج‌شناسی تقدیم می‌گردد.

قبل از اینکه آن کار اساسی انجام شود ضروری دانستیم نموداری جامع لکن مختصر از مزاج شناسی را در جزوه‌ای مختصر تدوین نموده و خدمت مردم عزیز تقدیم کنیم تا ضمن فهم حوزه عظیم این رشته در نظام زندگی با صرف زمانی محدود از اطلاعات ضروری بهره‌مند گردیده و با آشنایی آن آشنا شوند و در عین حال مفاهیم مزاج‌شناسی را در زندگی خود تجدید کنند و این کار موجب زمینه‌ای گردد تا علاقمندان موضوع در رشته‌های مختلف کاربرد آن را در موضوعات گوناگون پیگیری نمایند و نگاه‌های کارشناسانه به ابعاد گوناگون این بحث معطوف گردد و نظام زیست انسان ساختار خود را با نظام طبیعت سازگار و همسان نماید و طراحی زندگی انسان‌ها موافق با نظام طبیعت و سرشت انسان گردد.

والله الموفق و هو المستعان

حسین خیراندیش

۱۳۸۸/۴/۳