

بسم الله الرحمن الرحيم

کنجینه مزاج شناسی

(طرب سنتی و اسلامی)

برگرفته از نظریات حکیم حسین روائی، عالم عباس تبریزیان و پرفور علی کرمی

مؤلف:

کریم اسمعیلی

سرشناسه	:	اسمعیلی، کریم، ۱۳۵۲ -
عنوان و نام پدیدآور	:	گنجینه مزاج شناسی (طب سنتی و اسلامی) برگرفته از نظریات حکیم حسین روازاده، حکیم عباس تبریزیان و پرفسور علی کریمی/مؤلف کریم اسمعیلی؛ ویراستار رقیه فرامرزی.
مشخصات نشر	:	تهران: کهکشان علم، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۲۴۰ص: مصور.
شابک	:	۳۵۰۰۰۰ ریزال ۵-۶۷-۶۲۱۷-۶۲۲-۹۷۸:
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	اخلاط چهارگانه
موضوع	:	*Four-fold humours
موضوع	:	پزشکی سنتی
موضوع	:	Traditional medicine
موضوع	:	پزشکی اسلامی
موضوع	:	*Medicine, Islamic
شناسه آفا	:	روازاده، حسین، ۱۳۲۷ -
شناسه جزود	:	تبریزیان، عباس، ۱۳۴۳ -
شناسه آید	:	کریمی، علی
رده بندی کنگره	:	R۱۳۸
رده بندی دیویی	:	۶۱۰
شماره کتابشناسی لی	:	۵۷۱۳۴۷۰



تهران، میدان انقلاب، بعد از خ ۱۲ منیری جاوید، باز'چه اندیشه، طبقه زیر همکف پ C10

۰۹۱۹۹۶۰۹۹۰

۰۲۱-۶۶۹۵۵۰۰۴

گنجینه مزاج شناسی (طب سنتی و اسلامی)

برگرفته از نظریات

حکیم حسین روا زاده، حکیم عباس تبریزیان و پرفسور علی کریمی

مؤلف: کریم اسمعیلی

ویراستار: رقیه فرامرزی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

قیمت: ۳۵۰۰۰۰ ریزال

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۵-۶۷-۶۲۱۷-۶۲۲-۹۷۸

کلیه حقوق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

پیشگفتار مولف	۵
فصل اول: آشنایی با مثلث طلایی ارکان، امزاج و اخلاط	۷
تفاوت مزاج و اخلاط در طب قدیم و کلاسیک	۱۲
نگاه حکیم: رگ بوعلی سینا به مزاج شناسی	۴۲
تغذیه از دیدگاه بوعلی سینا	۵۱
فرازهایی از جالینوس	۵۸
نکات تغذیه‌ای زکریای رازی بر اساس مزاج	۵۹
فصل دوم: دیدگاه مزاج شناسی حکیم حسین روازاده در طب سنتی	۶۵
توصیف طلایی مزاج طعم‌ها و مزه	۷۱
- تشخیص مزاج سرشتی یک فرد	۷۸
- طبایع مواد غذایی	۸۴
مصلحات مواد غذایی حکیم روازاده به تفکیک نوع ط	۸۷
بهترین رژیم پاکسازی بدن در طب سنتی حکیم روازاده	۱۰۳
شخصیت شناسی بر اساس مزاج و طبع	۱۲۲
شش عامل طلایی یا همان سبک زندگی	۱۲۵
فصل سوم: دیدگاه مزاج‌شناسی حکیم عباس تبریزیان در طب اسلامی	۱۲۷
علائم و درمان غلبه مزاج‌های چهار گانه (مزاج شناسی اسلامی)	۱۳۴
- مزاج صفراء (گرم و خشک)	۱۳۶
- مزاج سوداء (سرد و خشک)	۱۳۹
- مزاج دم (گرم و تر)	۱۴۱
- مزاج بلغم (سرد و تر)	۱۴۳

نکات طلایی طب اسلامی حکیم تبریزیان پیرامون طبایع چهارگانه..... ۱۴۶

- درمان غلبه‌ی طبایع چهارگانه..... ۱۵۶

اختلالات مهم و روش پاکسازی عمومی بدن..... ۱۶۱

- پاکسازی ۱۵ روزه (دستور مسهل عام)..... ۱۶۵

- پاکسازی روح در طب اسلامی..... ۱۷۰

- پاکسازی قوه خیال..... ۱۷۵

مزاج سرشتی یا جبلی چیست؟!..... ۱۸۴

- ویژگی‌های افراد با مزاج سرشتی دُموی..... ۱۸۴

- ویژگی‌های افراد با مزاج سرشتی سوداوی..... ۱۸۶

- ویژگی‌های افراد با مزاج سرشتی بلغمی..... ۱۸۸

- ویژگی‌های افراد با مزاج سرشتی صفراوی..... ۱۹۰

مزاج شناسی در انتخاب همسر..... ۱۹۳

تست کامل مزاج شناسی، مزاج شما چیست؟..... ۱۹۷

مقایسه طب سنتی با طب جدید..... ۲۰۵

فصل چهارم: هشدار بسیار جدی پروفسور علی کرمی به مردم ایران!..... ۲۰۹

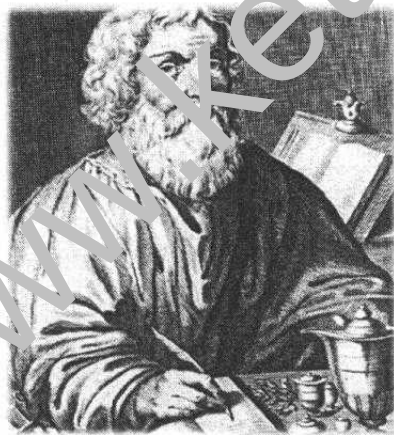
سخن پایانی..... ۲۳۴

منابع..... ۲۳۶

پیشگفتار مؤلف

مزاج، کیفیتی است در طب سنتی، همان طور که در ذخیره خوارزمشاهی آمده است، از مخلوط شدن عناصر چهارگانه در بدن پیدا می شود. دانش شناخت مزاج، از مباحث مهم و بنیادین در طب اخلاط است (که در اذهان عامه به «گرمی» و «سردی» معروف است). قدما معتقد بودند مزاج ها از واکنش متقابل اجزاء عناصر چهارگانه متضاد، بوجود می آیند.

بقراط، برجسته ترین حکیم یونانی، رفتار انسان ها را در ۴۰۰ سال پیش از میلاد مورد بررسی قرار داد. او متوجه شد که ما انسان ها در رفتارهای خود تشابهات و تفاوت هایی را نشان می دهیم. وی افراد را به چهار دسته دموی، صفراوی، سوداوی و بلغمی تقسیم کرده بود. از نظر وی ما انسان ها هر یک منحصر بفرد هستیم، با این وجود در دسته بندی های محدودی می گیریم.



فیلسوفان یونان باستان عقیده داشتند که در طبیعت ۴ عنصر اولیه آب، خاک، هوا و آتش وجود دارد که عناصر اولیه یا عناصر اربعه نامیده می شوند، و تمامی تغییرات حاصل در طبیعت از آمیختن این چهار عنصر با یکدیگر و جدا شدن دوباره آنها از هم صورت می گیرد. آنها هر یک از این عناصر را دارای یکی از خاصیت های گرمی، سردی، تری یا خشکی می دانستند.

مزاج یعنی درهم آمیختگی و ترکیب چهار خلط صفرا، دم، سودا، بلغم. هر کدام از این اخلاط اربعه غلبه بیشتری داشته باشد فرد را به آن نام می‌خوانیم.

مزاج حالتی است مقطعی و تغییرپذیر و هر فرد دارای مزاجی است. مزاج سرشتی یا اولیه هر فرد، مزاجی است که از زمان به دنیا آمدن همراه اوست و یک حالت طبیعی برای آن فرد به حساب می‌آید. این مزاج از طریق ژن‌ها از پدر و مادر به فرد منتقل شده و تحت تاثیر شرایط محیطی رحم، شرایط روحی و فیزیکی مادر و خوراکی‌ایی که مادر در دوران بارداری و شیردهی می‌خورد، شکل می‌گیرد.

خصوصیات ظاهری هر فرد بستگی زیادی به مزاج اولیه‌ای دارد که در زمان به دنیا آمدن یا در زمان بلوغ داشته است. اما ممکن است این مزاج اولیه با گذشت زمان، در اثر تغذیه، شرایط آب و هوایی، شیوه زندگی، نوع شغل و عوامل دیگر تغییر کند. مزاج جدیدی در فرد بوجود آید که به آن مزاج اکتسابی گفته می‌شود.

هر چند مزاج اکتسابی تاثیر زیادی بر بسیاری از خصوصیات فیزیکی شکل گرفته با مزاج‌های اولیه فرد همچون استخوان‌بندی یا رنگ چشم نمی‌تواند داشته باشد. مثلاً کسی با مزاج سوداوی به دنیا آمده و استخوان‌بندی بلندی و بلندی داشته باشد، اگر بعدها مزاج وی به سمت صفراوی تغییر کند، ماهیچه‌های بدنش زیاد می‌شود، هر چند استخوان‌بندی‌اش تغییر نمی‌کند.

در دیدگاه طب سنتی روحیات و مشخصات جسمانی افراد با مزاج آنان سازگار است. به تناسب افزایش و کاهش عناصر وجودی، روحیات و خلق و خوی، رنگ پوست و چهره، شوق و ذوق، بلندپروازی‌ها، بیماری‌ها و ... تغییر پیدا خواهند کرد. هر مزاج دارای علائم و خصوصیات خاص خود می‌باشد.

بزرگترین هدف طب سنتی اصلاح مزاج افراد به سمت تعادل است. برای داشتن زندگی سالم و طبیعی و آرامش روحی، همه ما نیازمند به شناخت مزاج یا طبیعت خود هستیم. شناخت و آگاهی از مزاج‌ها و طبایع کمک می‌کند تا زندگی بهتری داشته باشیم و در تصمیمات مهم زندگی مانند انتخاب شغل، ازدواج و ... دقت بیشتری نشان دهیم. [۱]