

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي اَمْرِي وَاخْلُلْ عُقْدَةً مِّنْ لِّسَانِي يَفْقَهُوا قَوْلِي

هر منطقه دارای دو نوع هواست. "آب و هوا" که در طول چندین سال مشخص میشه. مثلاً فلان جا گرم و مرطوبه و یا شرجیه. مثلاً کل ایران گرم و خشک و کویری محسوب میشه. این آب و هوا قابل تغییر نیست و ثابت

یه "هوا" هم داریم که محلی و متغیره که یک روز خنک یک روز خاک یک روز ابری یک روز شرجیه... این هوا لحظه به لحظه میتونه عوض بشه.

خب

هر انسانی دو نوع مزاج داره: پایه و حال

مزاج پایه ثابت و بدون تغییر، و مزاج حال متغیره

خب قبل از ادامه باید یاد بگیری چجوری یاد بگیری

مزاج شناسی رو در تمام مطالب پخش کردم و باید تا آخر بخونی. اینجوری یادگیریش آسون تره و تنوع ایجاد میشه

هر مطلبی رو که خواستی حفظ کنی نت برداری کن و به زیون خودت بنویس. اگه از نماد و شکل استفاده کنی عالی میشه. هر مطلب یا مثال رو که تونستی در ذهنت مجسم کن. یاد گرفته ها رو بعد از بیست دقیقه مرور کن و قبل از ۲۴ ساعت برای یک نفر و یا برای آینه و افراد فرضی توضیح بده. و بعد از مطالعه مقداری استراحت و بازی و تفریح کن و هیچ وقت چند موضوع از چند رشته رو پشت سرهم نخون به امید ایجاد تنوع چون با هم قاطی میشه. مطمئن باش با این روش بهتر از همیشه یاد میگیری

هرکجا به علامت ، رسیدی یکم مکت کن

سوالاتی که برات پیش میاد رو همراه با شماره صفحه یادداشت کن تا ازم بپرسی. اگه تو واتساپ یا تلگرام بپرسی خیلی زودتر جواب میدم تا وبلاگ و ایمیل. و نتایج زیبایی که از رعایت مطالب این کتاب برات پیش میاد رو اگه برام بنویسی ممنون میشم. اشکالات متنی هم اگه دیدی لطفا همراه با شماره صفحه برام بفرست.

هر انسانی دو مزاج داره. پایه و حال

قراره یاد بگیری چطور مزاج رو تشخیص بدی و ببینی چه چیزها و کارهایی برات خوبه یا بد

اولین موردی که برای شناسایی مزاج نوشتیم هیکله. قبلش بین اصلا مزاج چیه و به چند قسمت تقسیم میشه؟

موضوع عناصر به فلسفه مربوط میشه و اثبات کردن و تعدادش کار طب نیست پس به گفته ابن سینا باید از فلسفه دان قبول کنیم و اگه خودمون سراغش بریم دو اشتباه پیش میاد. یکی اینکه مباحث غیر طبی رو وارد طب کردیم و ۲، چون تخصص نداریم دچار اشتباه میشیم.

خب عناصری که دنیا رو تشکیل میده، دارای کیفیته. این کیفیت ها شامل گرمی و سردی و تری و خشکیه. شرایط درونی و بیرونی باعث کاهش یا افزایش این کیفیت ها در بدن میشند که حاصلش همیشه مزاج. همه ی انسان ها این چهار کیفیت رو دارند که بسته به کم و زیادش، مزاج فرق میکنه

غلبه ی هر کدام از کیفیات رو میگیریم مزاج. این چهار کیفیت به صورت تکی یا دوتایی میتونند ترکیب بشند:

تر

خشک

سرد

گرم

سرد و خشک

سرد و تر

گرم و تر

گرم و خشک

و معتدل

پس مجموعاً نه تا مزاج داریم. پایه و حال افراد یکی از این نه تاست.

مزاج حال و یا همون غلبه مزاج، میتونه طبیعی یا ناطبیعی باشه. مثلاً وجود رطوبت در خون لازمه ولی اگه همراه غذا آب بخوری این رطوبت غیرطبیعی زیاد میشه و ضرر میزنه

برای اینکه مزاج خودت رو بفهمی، اول مزاج پایه رو تشخیص بده و بعد تغییرات رو با یکی دیگه از کیفیت ها تطبیق بده تا غلبه رو بفهمی. مثلاً اگه با هیكلت فهمیدی سرد و تری ولی خواب رفتن یا خواب دیدنت فرق می‌کرد، از مزاجه حاله و یادت باشه هر عضوی میتونه یه مزاج واسه خودش داشته باشه

خب بریم هیكل

وقتی کسی رطوبت یا همون تری در بدنش زیاد باشه چاقه و اگه رطوبت کم باشه، یا، خشکی زیاد باشه لاغره. پس افراد لاغر خشک و افراد چاق تر هستند. برنج کی بزرگ میشه؟ وقتی از آب رطوبت میگیره. میوه ای که خشک شد و رطوبتش رو از دست داد چی میشه؟ سبک و کوچیک میشه. چوب وقتی خیس شد چی؟ باد میکنه و حجیم میشه

ترها، چاقیشون یا با گوشته یا با چربی. با گوشت یعنی گرم و تر و با چربی میشه سرد و تر چون چربی از سردی و تری میاد. گرم و ترها چاقیشون کمه و بدنی پُر دارند. بی ریختی و بد ترکیبی اکثراً از سردی و تریه

این از چاق ها

افراد لاغر هم، اگه عضلانی و گوشتی بودند، گرم و خشک و اگه لاغر مردنی بودند سرد و خشک هستند. سرد و خشک ها استخوان بندیشون کوچیکتر از گرم و خشک هاست. سرد و خشک ها حتی شکل دندان منظم تری دارند.

چاقی، بیشتر در وسط بدن دیده میشه و شکل های گلابی و هندونه به وجود میاد. علتش چیه؟ چون در این منطقه معده قرار گرفته و ما بلد نیستیم چجوری باهاش کار کنیم. در نتیجه معده سرد یا تر شده و چربی میگیره. این رفتارها در بخش تغذیه و دیگه بخش ها گفته میشه. به عنوان مثال، میشه از خوردن مایعات همراه غذا و خوابیدن بعد از غذا اسم برد.



بالتر گفتم که هر عضوی میتونه مزاجش عوض بشه. مثلا اگه گرم و خشک و لاغر هستی اما شکمت بزرگ شده، معده سرد شده. علامت های معده رو هم در ادامه نوشتم.

در خانم ها رحم هم علاوه بر معده سرد شده و بیماری های زنانگی و گاهی نازایی یا سقط رو منجر میشه

چاقی پهلو و شکم از جنس چربییه که با گرم کردن آب میشه. دو نکته برای کوچیک کردن شکم و پهلو مهمه. یکی پرهیز از سردکننده ها و یکی هم گرمی دادن. گول این

حرف رو نخور که چاقی ابهت داره و یا مرد باید دسته چکشو بذاره رو شکمش امضا کنه...
نه چاقی خوبه نه دسته چک



چربی سوزی یعنی سوزوندن چربی

سوزوندن هم از گرما میاد. پس تا اینجا فهمیدی چاقی لاغری چیه و باید چیکار کرد. ولی راه ها و باید و نبایدهش رو در تمام صفحات یاد بگیر و بارها بخون تا حفظش کنی. نکته مهمی که هست، چاقی و لاغری باید آروم انجام بشه نه سریع. و تغییر مزاج بدن باید طبیعی باشه نه غیرطبیعی. در ادامه باز هم برات توضیح میدم...

برای تغییر کردن یه جدول بکش و وضعیت خودت ر مثلا در پنج سال آینده در صورت ادامه زشدگی فعلی و در صورت تغییر بنویس. ده تا بیست تا پیامد و نتیجه بد بنویس که اگه مثلا همین قدر چاق باشی در ۵ سال آینده چه مشکلاتی برات پیش میاد. و مقابلهش ده بیستا نتیجه خوب از لاغر شدن بنویس و هر روز بهش نگاه کن که ایمانت قوی بشه و جا نرنی

سوال پیش میاد که این چیزایی که گفته میشه به چه دردی میخوره؟ رعایت کنم که چی بشه؟
فهمیدنش چه سودی داره؟

در جواب باید گفت که رعایت این نکات باعث سلامتی و طول عمر بیشتر میشه

خب حالا سلامتی و طول عمر به چه درد میخوره؟ با این وضعی که جامعه داره، مردن بهتره تا زنده بودن.

خب، سلامتی یعنی نداشتن بیماری و کارایی بالای بدن

فرض کن جامعه خرابه، کسی که سالمه خرجش کمتره یا کسی که هی یه بیماری داره؟ کسی که سالمه دیگه نمیخواد کلی وقت بزاره واسه درمان (دکتر. داروخونه. مسیر...) نمیخواد ۲۰۰ هزار تومن بده واسه آزمایش تا ببینه آیا مریض هست یا نه. نمیخواد کلی تو اینترنت و کتابا مطلب بی خود جمع کنه. نمیخواد فکر بیمه درمان باشه.....

کسی که بدنش سالمه، بازدهی بیشتری داره. کمتر خسته میشه و حوصله بیشتری واسه خانواده و تفریح داره که لذت و شادی بیشتری هم داره. سر کار اخلاقیش بهتره. بیشتر کار میکنه

کسی که زندگیش رو بهتر و سالم تر کنه، بچه های بهتری تقدیم جامعه میکنه. بچه ای که اختلالات رفتاری نداره، هوش و یادگیریش بالاست، مریض نمیشه، رشدش عالیه، خوشکلتر میشه، سوسول نمیشه و تو مدرسه زرنگه

دیده و شنیده میشه که من فلان غذا رو مدام میخورم و چیزیم نمیشه. من اینکارها رو میکنم و ضرری نمیبینم.

این مطلب، برای خیلی ها سواله اما جوابش چیه؟

نظر امام رضا علیه السلام: ایشان فرموده "همچین فردی از باب حیوانات بی شعور است. مثل کسی است که دزدی کرده و دستگیر نشده. حریص میشود و مدام دزدی میکند تا ایا در نهایت که دستگیر شد، دست و پای او را میبرند درحالی که اگر مرتبه اول او را گرفته بودند، جزای آسانی داشت."

انسان اگر غذا و نوشیدنی مضر مصرف کرد و ضرر ندید، در آخر به مرض های مهلک و سخت دچار میشه

خب هر چیزی که برای سلامتی لازمه توسط بزرگان طب سنتی در شش دسته مطرح شده
به اسم "سته ضروریه". این شش موضوع ملاک سلامتی و بیماریه

قبل از رفتن به صفحه بعدی پیشنهاد میکنم مطالب قبل رو دوباره مطالعه و نت برداری
کنی و فکر کن که اون شش مورد چی هست که برای زندگیمون اجباریه



سته ضروریه

هر چیزی که برای سلامتی لازمه توسط بزرگان طب سنتی در شش دسته مطرح شده به اسم "سته ضروریه". این شش موضوع ملاک سلامتی و بیماریه



اولین مورد رو به اسم "هوا" شروع میکنیم.

مهمترین عامل حیات، هواست و تو باید کاربرد و نحوه استفاده رو یاد بگیری.

قبلش میخوام به بحث سنگین رو مطرح میکنم؛

ما، یک روح شرعی و یا نفس داریم، و یک روح طبی^۱

انسان و هر حیوانی این روح طبی رو داره. وقتی غذا میخوریم این روح در بدنمون تولید میشه^۲ که اینجا باید متوجه بشی وقتی فرد بخاطر گرسنگی بهش فشار بیاد کم کم چشمش سیاهی میره و بی حال و سرد میشه چون غذای بدنش کم شده و به محض خوردن جون میگیره

روح توسط غذا تولید میشه و توسط خون به همه جا میرسه. هر جای بدن روح نرسید میمیره. نشانه مرگ چیه؟ سردی و سیاهی. وقتی انگشت رو با نخ یا کش محکم ببندیم و

^۱. روح حیوانی در قلب تولید میشه و زنده نگه داشتن بدن رو به عهده داره. روح طبیعی در کبد درست میشه که کارش تغذیه بدنه. و روح

نفسانی در مغز که اعمال و رفتار ارادی و غیر ارادی رو بر عهده داره و یا به عبارتی حس کردن و حرکت

^۲. غذا تبدیل به کیلوس و بعد کیموس و بعد خلط میشه که از بخار اخلاط روح بوجود میاد.

یا وقتی یک نفر گلوی یکی دیگه رو فشار میده کبود و سیاه و سرد میشه چون روح برای چند لحظه به اونجا نرسیده

هرجا روح نرسه سرد میشه چون روح گرمه پس حرارت عامل حیاته و فردی که مزاجش رو سرد کنه عمرش کم میشه. سلامتی در گرمیه "به شرط اعتدال"

گرمای کم خاموش میشه و گرمای زیاد میسوزه. ما در هر مزاجی که هستیم باید همون رو معتدل نگه داریم مایل به گرم

حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند "خوشا به حال گرم مزاجان" و "بشارت باد گرم مزاجان را به طول عمر"

خب

موضوع هوا رو شروع کردیم. هوا مهمترین عامل حیاته و تو باید کاربرد و نحوه استفاده از اون رو یاد بگیری و بعدش بینی هوای خوب چیه

روح طبی بسیار بسیار گرمه و توسط هوا خنک میشه. قلب منشاء حرارته و کنار ریه قرار گرفته. هوا با ورود به ریه، حرارت اضافی خون و قلب رو کم میکنه. این حرارت اگه کم نشه روح میسوزه و شخص از بین میره. ریه و سینه مثل رادیاتور. کسی که حرارت بدنش زیاد باشه به خنک کننده بزرگ تری نیاز داره پس این افراد سینه بزرگ تری دارند و چهارشونه هستند.

بینی هم بعنوان هواکش در افراد گرم بزرگتره که هوای بیشتری وارد کنه. بینی افراد گرم و خشک از پایین بزرگه و گرم و ترها گوشتی و بزرگ. سرد و ترها بینی پف کرده و کلفت ولی با سوراخ کوچیک دارند و سرد و خشک ها بینی ظریف و باریک و قلمی. پیرها رو اگه بینی، تعداد زیادیشون نوک بینی افتاده دارند. این تدبیر بدنه چون مزاجشون در طولانی مدت سرد شده، بدن نوک بینی رو پایین میندازه که هوای کمتری وارد بشه

هوای بازدم گرم تر از دمه چون حرارت میگیره. و، ترکیباتش فرق میکنه. گاهی تکه ای شیشه میگیرن جلوی بینی که اگه فرد زنده و در حال تنفس باشه شیشه بخار بگیره که متوجه بشند. این بخار از بیرون که نیومده، از مواد زائد بدنه؛ پس هوا، هم حرارت اضافه رو کم میکنه و هم بخشی از فضولات بدن رو که حالت بخار داره دفع میکنه

امام رضا علیه السلام فرموده اند: "قوت نفس ها تابع مزاج بدن است و مزاج بدن تابع هواست و با تغییر هوا تغییر میکند." پس موضوع هوا خیلی مهمه و دقت زیادی میطلبه

باید بتونی استفاده بیشتری از هوا ببری تا سالم تر باشی. یکیش تنفس عمیقه. هرچی عمیق تر نفس بکشی بهتره. گاهی بعد از ورزش کردن یا دویدن سینه سوزش داره چون تنفس عمیق نیست و بخشی از ریه بی استفاده میمونه تا ایا زمان ورزش. نکته مهم اینه که برای تنفس عمیق هوا باید تمیز باشه نه کنار خیابون

و تنفس فقط از بینی نیست. از پوست و بینی هست. ولی دهان خوب نیست. پوست باید تمیز باشه که نفس بکشه و بخشی از بخارات خارج بشه. اگه دستکش پلاستیکی دستت کنی کمی بعد عرق میکنه. چرا؟ این عرق همون بخاریه که از پوست خارج شده. درباره تمیز کردن پوست در چهارمین موضوع توضیح میدم.

هوای خوب

هوای خوب موجب گرفتگی گلو یا سخت شدن تنفس نمیشه

موقعی که ابر نیست، باید بتونی ستاره ها رو نزدیک مغرب بینی و هرچی ستاره های ریزتری معلوم شد، هوا تمیزتره پس شهرنشین ها بخصوص کلان شهرها سود کمتری میبرند.

[آموزش صوتی طب سنتی و طب اسلامی به زبان ساده در سایت ایران مزاج](#)

[کلیک کنید](#)