

باسمه تعالی

کارگاه مزاج شناسی

جلسه اول

خاک، آب، هوا، آتش کل عالم از چهار ماده اصلی تشکیل شده است:

این چهار ماده در همه عالم، اجسام و اشیاء وجود دارد اما مقدار هر کدام از چهار ماده در هر جسمی متفاوت است، برای مثال ممکن است در بدن یک فرد آتش بیشتر از دیگر ماده های باشد، و آن فرد تند تر و گرم تر است.

اهمیت مزاج شناسی چیست؟

برای مثال در بحث اخلاق، ازدواج، انتخاب دانشگاه به شناخت بهتر افراد کمک می کند.

آتش: خصوصیت گرم و خشک

هوا: خصوصیت گرم و تر (انعطاف پذیر، قابل نفوذ)

آب: خصوصیت سرد و تر (انعطاف پذیرنه به اندازه هوا)

خاک: خصوصیت سرد و خشک (انعطاف پذیری کمتر)

کیفیت های چهارگانه: گرمی-سردی-رطوبتی-خشکی

نشانه های گرمی: احساس گرما در بدن/سوزش بدن/تشنگی/آدم های فرز و زیر و زرنک/ناآرام/مواد دفعی پررنگ تر/استخوان بندی درشت/بدن درشت/موهای سیاه و زیر

نشانه های سردی: احساس سرما/دست و پای یخ/سفیدی پوست/آرام تر، کندتر بودن حرکات و رفتار

نشانه های رطوبتی: چاق بودن/پرخواب/پوست نرم/عرق زیاد/موهای صاف/رفتار منعطف

نشانه های خشکی: فرد لاغر/کاهش مواد دفعی/کم آب/حافظه قوی/کم خوابی/موهای مجعد

_ خوراکی هایی مانند کاهو، میوه ها و شیر در بدن ایجاد رطوبت می کنند و خوراکی های تر هستند.

_ سرکه و ادویه جات باعث خشکی در بدن می شود همچنین چای ادرار آور، اما خشک کننده است

#معنی لغوی مزاج: در هم آمیختن، مخلوط شدن

هر آدمی با مزاج شخصی به دنیا می آید و با همان مزاج می ماند به عبارتی مزاج پایه ژنتیک است.

_ مزاج حالتی در بدن است که بخشی از ویژگی های جسمی و روانی انسان از آن تاثیر زیادی می پذیرد و شکل دهنده خصوصیات بدنی و ذهنی انسان است.

بیماری یعنی خارج شدن از مزاج پایه

علائم مزاج ها)

مزاج گرم: احساس گرمی در لمس بدن/تاثیرپذیری بیشتر از گرما/سرخی یا زردی در چهره/موهای سیاه، زبر، پرپشت / بزرگی قفسه سینه/استخوان بندی درشت/عروق برجسته تر/سوراخ بینی بزرگ تر/نشاط و امید به زندگی بالا/هیجان بالا/حواس پنج‌گانه قوی تر است/سریع بودند حرکات/مدیریت سریع مشکلات

مزاج سرد: احساس سرما در لمس بدن/تاثیرپذیری بیشتر از سرما/موهای کم پشت، روشن و نازک/سفیدی چهره/دست و پای ظریف/کم نشاط/کندی حواس/حرکات آهسته/کندی در مدیریت مشکلات/مواد دفعی کم رنگ و کم بو/خواب راحت

مزاج مرطوب: احساس نرمی در لمس بدن/موهای صاف و لخت/چاق/انعطاف پذیر در رفتار و افکار/مواد دفعی زیاد/خواب سنگین

مزاج خشک: احساس خشکی در لمس/موهای مجعد/تاثیرپذیری بیشتر از خشکی/مواد دفعی کم/سرسختی/قوی بودن حواس پنج‌گانه/لاغر

_نسبت حرارت و رطوبت در همه وجود دارد اما درجه آن در افراد مختلف متفاوت است.

_هیچ افرادی مزاج آنها مثل هم نیست، مثل اثر انگشت هر فرد حتی اگر هر دو مثلاً صفاوی باشند اما باز هم در مزاج آنها تفاوت وجود دارد.

_مزاج یا جبلی است یا عارضی(جبلی: مادرزادی)

نشانه های کلی مزاج)

(۱)ملمس: گرم است یا سرد؛ ناحیه گردن یا بازو؛ گرمی، سردی، خشکی، تری

(۲)گوشت و چربی: چاقی و لاغری « فقط رطوبت و خشکی را نشان می دهد.

(۳)مو: فر یا صاف، مجعد، پررنگ، بور، پر پشت و زبر؛ گرمی، خشکی و سردی را نشان میدهد.

(۴)رنگ بدن : سرخ و سفید؛ گرمی / سفید مهتابی؛ سردی/ گندمگون؛ گرم و تر

(۵)خواب و بیداری: سنگین؛ رطوبت زیاد/ کم؛ زبر و زرنگ و بیدار شدن؛ گرم و تر/ بدخواب؛ خشکی مغز

(۶)چگونگی افعال صادر شده از بدن: سردی و گرمی

(۷)کیفیت مواد دفعی بدن: کم رنگ تر؛ سرد تر/ پر رنگ تر؛ گرم تر

(۸)حالات نفسانی (خلقیات): گرم ها مدیرترند(جسارت) / سردها منظم تر و قابل اعتماد تر، ترس دارند.