

الخصائص الجسدية والسمات النفسية والشخصية للأمزجة الأربعة



@healing.journals مدونات التشافي
www.alaatareq.com لصالح أكاديمية هوليستك

- المزاج الدموي (حار رطب) -

الخصائص الجسدية

يشعر بطعم مائل للحلاوة في الفم صباحًا	طاقة جسدية مرتفعة
يميل الوجه للاحمرار	صوت جهوري
هيئة ضخمة نسبيًا	احمرار في العين في بعض الأحيان
صلع في قمة الرأس وشعر زائد في الصدر للرجال وخفة شعر قمة الرأس للنساء	يعاني من حكة او بثور في منطقة الظهر وبين الاكتاف
نبض ممتلئ وقوي	قدرة على تحمل قلة النوم
له قدرة على تحمل البرودة	يميل للطعام الحلو والحامض
عريض الصدر والأكتاف	يتسم ببطن (كرش) كبير

السمات الشخصية والحالات النفسية

شهية مفتوحة للطعام	شجاع وجسور
صداع دموي	له رغبة في التنوع
قراراته وردود أفعاله متطرفة او شديدة	له قدرة على تحمل الاصوات العالية
قد يتسم بالقسوة	له قدرة على تحمل الازدحام
قوي الإرادة	يميل للشعر والابداع
معتد بنفسه	يميل لكونه عاشقا شغوفًا
ذكاء وذاكرة عالية	يميل للموسيقى والطبيعة
صبور	يميل للإفراط في وجهات النظر
شفاف	يميل للكرم والتبذير
يأخذ الحياة بسهولة	يميل لكونه خدومًا
يميل للأدبيات	طموح
غير منظم	حلو المعشر
يحرك يديه كثيرًا أثناء الكلام	يميل للزعامة
ذو مهارات اجتماعية عالية	سريع الغضب والانفعال

- المزاج الصفراوي (حار جاف) -

الخصائص الجسدية

شعر مجعد احيانا	فم وحلق جافين
نحيل احيانا وممشوق	شعور دائم بالعطش
مفاصل وعروق بارزة	يشعر بطعم مر في الفم
منطقة الحوض واسعة	عطش شديد ودائم
أنف كبير وشفيتين مكتنزتين	حب الشباب
شعر الجسم خفيف	أظافر عريضة
انحسار وخفة في الشعر في مقدمة الرأس وقد يكون صلغ في مقدمة الرأس للرجال	صداع صفراوي
اصفرار في الوجه	انتهاء الحواجب خفيفة أو معدومة
نبض ممتلئ وقوي	هضم جيد
قشرة الشعر	مشكل جلدية
انزعاج من التعرض لمكيف الهواء المباشر	يميل للنكهات الحامضة والالبان

السمات الشخصية والحالات النفسية

حساس	دقيق ومنظم	يميل نحو الكمال
شجاع	ماهر باستخدام اليدين	ييدي اهتمام بالآداب والرياضيات
لسان لاذع	متذبذب المشاعر	يميل للتدين والعرفان
متذبذب في الطاقة	ذكي	يميل نحو الكمال
متململ	يحب مراعاة الأصول	يستصعب بدء مشاريع جديدة

- المزاج السوداوي (بارد جاف) -

الخصائص الجسدية

هالات سوداء تحت العين	جلد فاتح مع كدورة	فم صغير
ليس لدية قابلية للسمنة	ذو شعر داكن	جسم مشعر
يميل للنكهات الحلوة والحارة	ضعف في الجهاز الهضمي	نبض بطيء، ولكن حاد
أظافر ممشوقة	صداع سوداوي	امسك
سريع التعب	ملامح وجه ناعمة	عروق واضحة، ولكن ليست بارزة

السمات الشخصية والحالات النفسية

يميل للتفكير المطول والتحليل	مقتصد	يميل للحزن
عرضة للقلق، التوتر، الاكتئاب والوسواس	لديه إمسك	كثير النقد
يميل لقضم الأظافر او العبث بأي زوائد	يستصعب التغيير	جسم مشعر
شهية مفتوحة وجوع	متشائم	جلد بارد
نوم خفيف ويستيقظ بسرعة	متعصب	حذر
عروق واضحة ودقيقة	يميل لكونه برود	لديه حديث داخلي
لا يعبر عن مشاعره	منطقي	ينزعج من التعبير المفرط للمشاعر
يميل للجدل واثبات الرأي	نظرة دقيقة	لجوج
مثابر	ضيق الخلق	يميل للخوف

- المزاج البلغمي (بارد رطب) -

الخصائص الجسدية

يميل للبرودة	شعر خفيف عموماً	سيلان اللعاب أثناء النوم
كسل و خمول	وجود بلغم في الحلق	له قدرة على تحمل الأصوات
حركة بطيئة	يميل لاحتباس الماء	صعوبة النهوض من الفراش صباحاً
نوم عميق وكثير	ميل لنكهة الحلو والحار	نبض ضعيف
يميل للسمنة	شيب في سن مبكرة	الاستيقاظ لدخول الحمام ليلاً
شفتين فاتحتين	جلد طري عند اللمس	حواجب فاتحه لحد ما أو خفيفة
انتفاخ تحت العين	ميل للبياض (بشرة فاتحة)	

السمات الشخصية والحالات النفسية

مرن	يعمل جيداً ضمن فريق	سهل المعشر
ماهر في الحساب	لديه مقدار من السكينة	منظم ودقيق
يبتعد عن المواجهة	له قدرة على الخوض في التفاصيل	
جبان/حذر	يحدث بينه وبين الآخرين سوء فهم بسهولة	

تفاصيل أخرى تدعم تحديد المزاج

اللمس:

في حال كان الشخص ذو مزاج معتدل فإنه يستطيع اخذ معلومات عن مزاج الشخص المقابل باللمس.

- في حال كان الجلد حارا فالشخص غالبا ذو طبع حار.
- في حال كان الجلد باردا فالشخص غالبا ذو طبع بارد.
- في حال كان الجلد/ الجسم طريا أكثر من المعدل الطبيعي فالشخص غالبا ذو طبع رطب.
- في حال كان الجلد/ الجسم جافا أكثر من المعدل الطبيعي فالشخص غالبا ذو طبع جاف.

هيئة الجسم:

- في حال كان الجسم ممتلئ باللحم / عضلات فالشخص غالبا ذو مزاج حار رطب.
- في حال كان الجسم ممتلئ بالدهون (معدل اعلى) فالشخص غالبا ذو مزاج بارد رطب.
- في حال كان الجسم قليل اللحم / عضلات فالشخص غالبا ذو مزاج بارد جاف.
- في حال كان الجسم قليل الدهون فالشخص غالبا ذو مزاج حار جاف.

سرعة نمو الشعر:

- في حال كان نمو الشعر سريعا فالشخص غالبا ذو طبع حار.
- في حال كان نمو الشعر بطيئا فالشخص ذو طبع بارد.

سرعة انفعال الأعضاء:

- في حال كان انفعال الأعضاء سريعا اتجاه الحرارة أي ييدي الجسم ردة فعل تشير للحرارة مع اقل مؤثر خارجي في هذا الاتجاه فالشخص غالبا ذو طبع حار.
- في حال كان انفعال الأعضاء سريعا اتجاه البرودة أي ييدي الجسم ردة فعل تشير للحرارة مع اقل مؤثر خارجي في هذا الاتجاه فالشخص غالبا ذو طبع بارد.
- في حال كان انفعال الأعضاء سريعا اتجاه الجفاف أي ييدي الجسم ردة فعل تشير للحرارة مع اقل مؤثر خارجي في هذا الاتجاه فالشخص غالبا ذو طبع جاف.
- في حال كان انفعال الأعضاء سريعا اتجاه الرطوبة أي ييدي الجسم ردة فعل تشير للحرارة مع اقل مؤثر خارجي في هذا الاتجاه فالشخص غالبا ذو طبع رطب.

النوم واليقظة:

- في حال وجد ميل للنوم فالشخص غالبا ذو مزاج بارد رطب.
- في حال وجد ميل منخفض للنوم فالشخص غالبا ذو مزاج حار جاف.

سرعة الأفعال:

- في حال كانت الأفعال الجسمانية سريعة مثل سرعة نمو الجسم، الاسنان، رمش العين، الحركة والكلام فالشخص غالبا ذو طبع حار.
- في حال كانت الأفعال الجسمانية بطيئة مثل سرعة نمو الجسم، الاسنان، رمش العين، الحركة والكلام فالشخص غالبا ذو طبع حار.