

هدف کلی این گامها در دوره مزاج زندگی اصلاح سبک زندگی و ایجاد حال خوب در زندگی هاست

موضوع اول دوره اصلاح سبک زندگی

پیامبر فرمودند: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صِ مَلْعُونٌ مَلْعُونٌ مَنْ أَلْفَى كَلَّهُ عَلَى النَّاسِ مَلْعُونٌ مَلْعُونٌ مَنْ ضَعَّ مَنْ يَقُولُ

هر کس بار زندگی خود را بر دوش دیگران تحمیل کند، ملعون ملعون است. ملعون است کسی که برنامه ای برای زندگی ش نداره و به حال خودشون رها کرده

يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّخِذُوا الْيَهُودَ وَالنَّصَارَى أَوْلِيَاءَ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ وَمَنْ يَتَوَلَّهُمْ مِنْكُمْ فَإِنَّهُ مِنْهُمْ... (المائدة ۵۱)
خدای متعال در قرآن می فرماید: ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از یهود و نصاری تبعیت نکنید. آنها اولیاء یکدیگر هستند و هرکس از شما از آنها تبعیت کند از آنهاست

يا كُمْبِلُ لَا تَأْخُذْ إِلَّا عَنَّا تَكُنْ مِنَّا. (تحف العقول ص ۱۷۵ وصیت امیرالمؤمنین به کمیل

قبلا در گام اول بیان کردیم طب دو سرفصل اصلی دارد

حفظ سلامت و درمان

در حفظ سلامت باید تدابیر اصلاحی را یاد بگیریم

اصلاحات غذایی

اصلاحات گوارشی

اصلاحات مزاجی

اصلاحات پوشاک

اصلاحات ورزشی

اصلاحات فکری

اصلاحات اخلاقی

اصلاحات محیطی

اصلاحات بهداشتی

اصلاحات آرایشی

اصلاحات خواب و بیداری

اصلاحات دماغی (پاکسازی مغز و اعصاب)

اصلاحات غذایی

اصلاحات خارجی

اصلاحات عروقی

اصلاحات دعایی

موضوع دوم این دوره تغذیه است

تعریف غذا از دیدگاه طب ایرانی اسلامی

تعریف مادی غذا : تن هر انسانی در طول عمر خودش مقداری دم مقداری سودا مقداری بلغم و مقداری صفرا از دست می دهد که ناگزیریم آنرا در بدن جایگزین کنیم به وسیله غذا

تعریف معنوی غذا : روح الهی دمیده شده در جسم

تعریف کامل : مجموعه بهره مندی های انسان از جهان طبیعت و معنا را غذا می نامیم .

