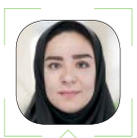
با این‌که به چشم نمی‌آید اما مزاج آدم‌ها تاثیر مهمی در خوش‌اخلاقی و بداخلاقی‌شان دارد | عکس: مهر

مزاج آدم‌ها چقدر در بداخلاقی آنها تاثیرگذار است؟

حرص نخور! پسته بخور!



نرگس خانعلی زاده

جامعه

خیلی وقت است که پرخاشگری و عصبی بودن مردم موقع رانندگی دیگر برایمان عادی شده است؛ به خاطر جای پارک، بوق زدن و... اعصابمان از کجا خرد است که با یکدیگر بدخلقی می‌کنیم؟

واقعیت این است که این خوبی‌ها و بدی‌های رفتارمان، تاثیر گرفته از خورد و خوراکمان هم هست و بی‌انصافی است اگر همه تقصیر را گردن ترافیك و بی‌پولی و خستگی بیندازیم.

اصلا شما چقدر مزاجتان را می‌شناسید؟ طبعتان سرد است، گرم است؟ می‌دانید چه خوراکی‌هایی باید بخورید و از چه موادی باید پرهیز کنید تا حالتان از همیشه بهتر باشد و شهروند بهتری در جامعه و البته فرد صلح‌طلبی در خانواده باشید؟

با دکتر محسن عزیزی درباره همین صحبت کردیم؛ این‌که شاید هیچ‌وقت به فکرتان نرسد که نادیده گرفتن بعضی از مسائل معمولی در زندگی روزمره، خوش‌اخلاقی را از جامعه و خانه‌هایمان گرفته است.

اعصابمان خرد است، با مشتری‌ها با بداخلاقی حرف می‌زنیم، از فروشنده بازخواست می‌کنیم چرا همه‌چیز آنقدر گران است، در مسائل رانندگی حوصله نداریم، به خانه هم که می‌رسیم، حال و حوصله بازی کردن با فرزندانمان را نداریم. یعنی مشکل از کجاست؟ همه‌چیز گردن اوضاع نابسامان جامعه و مسائل مالی است؟ اما دکتر عزیزی به چنین چیزی معتقد نیست: همه مسائل ناخوشایندی که در طول یك روز برایمان پیش می‌آید از اعصاب است که به‌اصطلاح همه می‌گویند فلانی چرا بی‌اعصاب است؟ خب شما چقدر احتمال می‌دهید که خوراك آدم‌ها روی اعصاب و اخلاقشان تاثیر می‌گذارد؟ اگر از من بپرسید، می‌گویم خیلی! هر ماده خوراکی خواصی دارد که می‌تواند روی بخشی از عملکرد ما تاثیرگذار باشد. شما می‌دانید که بدنتان به چه چیزهایی نیاز دارد و چه چیزهایی، حالتان را بدتر و اعصابتان را ضعیف‌تر می‌کند؟ اگر نمی‌دانید، یعنی مزاجتان را نمی‌شناسید. ماجرا این است که امور زندگی ما ارتباط مستقیمی با مزاج دارد و گاهی اوقات، کلید حل ناآرامی‌هایمان که به جامعه کشیده می‌شود، اصلاح مزاج است.

مزاجت را بشناس

مزاج‌شناسی، علمی است که حالا در سراسر دنیا استفاده می‌شود؛ آن‌قدر که هرکسی که از علم مزاج‌شناسی اطلاعی داشته باشد، حتما از آن استفاده می‌کند. بدی‌اش این است که خیلی از ما چیزی از آن نمی‌دانیم و گاهی اوقات اصلا دلمان هم نمی‌خواهد بدانیم: «واقعیت این است که مزاج‌شناسی ارتباط مستقیمی با وضعیت جسمی و روح و روان انسان دارد و اتفاقا ارتباطات اجتماعی ما هم از همین وضعیت‌ها نشات گرفته است. مثلا فکرش را بکنید؛ صبح زود و با خستگی از خواب بیدار می‌شوید، سرکار می‌روید، برخوردتان بد است و به مشتری می‌گویید همین را داریم، می‌خواهی بخواه، نمی‌خواهی به سلامت، در طول روز کسل و کلافه هستید، شب هم با همان خستگی به خانه می‌رسید و حوصله معاشرت با اعضای خانواده را ندارید. این روزمرگی می‌تواند بدن هرکسی را از کار بیندازد و زندگی کسل‌کننده‌ای برایش داشته باشد.» حالا اگر بداند مزاجش چه است، چه فرقی می‌کند؟ «خیلی فرق می‌کند؛ آن‌وقت است که می‌داند چه‌کار کند و چه چیزی بخورد تا خودش را سرحال نگه دارد.»

از طبع که حرف می‌زنیم از چه چیزی حرف می‌زنیم؟

روایت‌های مختلفی از زمان پیامبر وجود دارد که درباره مزاج‌ها و نحوه تشکیل مزاج گفته‌اند. ضمن این‌که از زمان قدیم و در یونان باستان و در کتاب‌های علمای بزرگ هم اشاره‌های پررنگی به مزاج شده است. موضوعاتی که حالا خیلی وقت است به صورت تجربی ثابت شده؛ آنقدر که در دانشگاه‌های اروپا و آمریکا برای همه دانشجویان پزشکی، مزاج‌شناسی ارائه می‌شود و اتفاقا مقاله‌های زیادی هم در این رابطه وجود دارد. حالا داستان از چه قرار است؟ خب هرچیزی که ما می‌خوریم وارد چند مرحله از هضم می‌شود که یکی از این مراحل، هضم کبدی است. وقتی هضم کبدی اتفاق می‌افتد، اگر طبع بدن‌مان گرم باشد، کبد آن قسمت از گرمی و اگر خشك باشد، خشکی را از آن ماده غذایی بیرون می‌کشد. در نتیجه کبد، هر دوی این ویژگی‌ها را کنار هم می‌گذارد و مزاج فرد می‌شود گرم و خشك. حالا هرکدام از این طبع‌ها، باعث به وجود آمدن مجموعه‌ای از ویژگی‌های شخصی می‌شود که در زندگی اجتماعی فرد تاثیرگذار است و به خلق و خوی او و تصمیماتش جهت می‌دهد.

اول مزاج، بعد اخلاق

راهنمایت را اشتباه زدی، اما خیلی زود متوجه اشتباهت می‌شوی و آن را اصلاح می‌کنی اما در همین چند ثانیه بوق‌ها و فریادها به سمتت سرازیر می‌شود. به چه جرمی؟ این‌که چرا چراغت را اشتباه می‌زنی. خب مگر نمی‌دانی ما خیلی آدم‌های دقیق و منظمی هستیم؟ این واقعیت بخش بزرگی از جامعه ماست که دکتر محسن عزیزی می‌گوید فقط به اخلاق ذاتی آدم‌ها ربطی ندارد: «به جرأت می‌توانم بگویم با اصلاح مزاج، این بخش بزرگ از بداخلاقی در جامعه به بخش کوچکی تبدیل می‌شود. در قدیم، زمانی که علما کلاس اخلاق را در ساعت‌های عصر برگزار می‌کردند، به دانشجویانشان می‌گفتند که شما صبح‌ها بروید کلاس طب و مزاج‌شناسی یاد بگیرید و بعد بیاید اینجا اخلاقتان را درست کنید که بدون علم طب و شناخت مزاج‌تان، این کلاس برایتان بیهوده است. خیلی از ناراحتی‌ها، پرخاشگری‌ها، افسردگی‌ها، وسواس‌ها، بدبین بودن‌ها و حتی ریزبین بودن‌ها، ریشه در مزاج‌مان دارد. موضوعی که به آن توجه نمی‌کنیم و بعد با تعجب می‌پرسیم که نمی‌دانم چرا این‌قدر زود عصبانی می‌شوم.»

پای طبع گرم در میان است

این زن و شوهرهایی را که روزی ده بار دعوا می‌کنند و به یك ربع نرسیده، دوباره با هم حرف می‌زنند و آشتی می‌کنند، دیده‌اید؟ همان‌ها که با یك کلمه چنان عصبانی می‌شوند که می‌خواهند خیلی زود حق طرف مقابلشان را کف دستش بگذارند و کم نیاورند؟ «اینها اگر بدانند چه طبع و مزاجی دارند و با مواد غذایی درست آن را اصلاح کنند، دیگر شما چنین چیزهایی را نمی‌بینید. اگر مزاج خودمان را بشناسیم، آن‌وقت خیلی چیزها درست می‌شود. کسی که مزاج گرم و خشك دارد، می‌داند که بدنش ناخودآگاه به جوش می‌آید، عجول است و زود عصبانی می‌شود. او می‌داند که با چنین طبعی می‌تواند در کمتر از دو دقیقه عصبانی شود و به اوج برسد و در نهایت حرفی بزند و کاری کند که نباید می‌کرده است؛ ماجرای جالب این که این خشم در کمتر از پنج دقیقه بعدی هم فروکش می‌کند.»

زنجیره را قطع کن

ما الان درست زندگی می‌کنیم؟ «معلوم است که نه؛ هرچیزی که دوست داریم، می‌خوریم، هر ساعتی که دل‌مان بخواهد می‌خوابیم، بدون این‌که فکر کنیم چنین روندی ممکن است برای مزاج ما اصلا مناسب نباشد. شرایط زندگی امروز آن را می‌طلبد، اما اصلاح که می‌شود، نمی‌شود؟ یعنی واقعا نمی‌توانیم نیم ساعت زودتر از ساعت معمول‌مان بخوابیم؟ نمی‌توانیم بدانیم و با علم آن چیزی را بخوریم که برای روان‌مان بهتر است؟ خیلی از اختلال‌های مزاجی‌مان به خاطر تنظیم نبودن ساعت خواب‌مان است و اینها همه مثل یك زنجیره متوالی، به هم متصل است. ساعت خواب‌مان بد است، مزاج‌مان را به هم می‌ریزد، چیزهایی می‌خوریم که نه‌تنها آن را بهبود نمی‌بخشد که بدتر هم می‌کند؛ در نهایت هم در راه دعوا می‌کنیم، در محل کار بحث می‌کنیم، در فروشگاه کلافه‌ایم و شب هم که به خانه می‌رسیم، حوصله شنیدن حرف‌های همسر و فرزندان‌مان را نداریم.»

جامعه در دست مزاج

یك آدم سرد و خشك را فرض کنید به سنی رسیده است که وارد اجتماع شود و باید بتواند با آدم‌های اطرافش ارتباطات اجتماعی برقرار کند. یك فرد با مزاج سرد و خشك، به صورت ناخودآگاه و به‌واسطه مزاجش، یك آدم منزوی و تقریبا گوشه‌گیر است، دوست ندارد با کسی ارتباط برقرار کند، روابط اجتماعی‌اش ضعیف است نمی‌تواند خوب حرف بزند و بعدها در انتخاب همسر، انتخاب شغل و انتخاب مسیر زندگی‌اش دچار مشکل می‌شود. اما اگر چنین کسی بداند چنین مزاج و طبعی دارد، آن‌وقت می‌تواند با خوراکی‌هایی که این طبع سرد و خشك را به سمت اعتدال می‌برد، آن را اصلاح کند؛ آن‌وقت است که تغییرات رفتاری‌اش محسوس است و نشانه‌های موفقیت را در روابط اجتماعی‌اش می‌بیند. از طرف دیگر، مزاج گرم بعضی‌ها آنها را خوش‌مشرب، پر ذوق و جوش، اهل فعالیت و موفق در برقراری روابط اجتماعی نشان می‌دهد که حتی همین‌ها هم نیاز به رسیدن به حد تعادل دارند تا همه زندگی‌شان را وقف ارتباطات و دوست و آشنا نکنند تا از هدف‌های اصلی زندگی‌شان جا بمانند.

سرد و ترها کمی منعطف‌تر هستند؛ آنها ترجیح می‌دهند تنها با عده‌ای خاص رفت و آمد کنند و دایره آدم‌های اطرافشان را در حد لزوم، محدود می‌کنند. اما مزاج آدم‌های گرم و تر، آنها را بسیار شوخ‌طبع و مهربان و خوش‌اخلاق کرده است.

مکث

معتدل باش

حالا راهش چه است؟ به تعادل برسید. با مراجعه به مشاور، با جست‌وجوهای اینترنتی، با پرس و جو کردن و حتی در اثر تجربه می‌توانیم قلق مزاج‌مان را پیدا کنیم، آن را بشناسیم و خوب و بدش را اصلاح کنیم؛ آن‌وقت ممکن است دور بعضی از خوراکی‌هایی را که تا قبل از این فکر می‌کردیم تقویتی و مفید است، اما برای مزاج ما خوب نیست خط بکشیم تا حال‌مان خوب شود. آن‌وقت است که می‌فهمیم کسی که مزاج گرم و خشك دارد، با آن روحیه هیجانی، اگر حسابدار شود، موفق نمی‌شود و هر روز از این وضعیت ناراضی است. اما گرم و ترها با داشتن روحیه رهبری در وجودشان، باید رئیس شوند، مدیر شوند، فرمانده شوند. فرآیند اصلاح مزاج از یك هفته تا یك ماه طول می‌کشد، اما بالاخره این اتفاق می‌افتد. موارد بسیاری بوده است که یك شربت خوشمزه با شیره انار، توانسته است یك آدم بدبین را نسبت به همکارانش خوشبین کند و این یعنی یك اصلاح مزاج موقتی اتفاق افتاده است.

اخلاق مزاجتان چطور است؟!

دموی‌ها (گرم و تر): استعداد شاعری دارند. علاقه‌مند به طبیعت، با محبت، بلند پرواز، دوراندیش، اهل خیر و معنویت، خوش‌اخلاق و خوشرو، شجاع و جسور، دارای توان ریسك، اعتماد به نفس بالا، سخاوتمند، تنوع طلب و بی‌علاقه به کار تکراری هستند.

ضمن این‌که معمولا بی‌نظم، نوعدوست، معمولا بدحال در تابستان، دارای هوش و حافظه قوی، قدرت رهبری بالا، چالاك و پرانرژی، پرجنب و جوش، مستعد شقاوت آنی، اجتماعی و خوش‌مشرب هستند.

صفراوی‌ها (گرم و خشك): آنها زود عصبانی می‌شوند و زود هم عصبانیتشان فروکش می‌کند؛ برای همین است که خیلی نباید از دستشان ناراحت شوید. بسیار پرانرژی و پرتحرك، باهوش و زیرك، پرحرف، چالاك و سریع، افرادی دقیق، منظم و تیزبین هستند و پیوسته سریع و بلند صحبت می‌کنند.

کم‌خواب و دارای حافظه قوی و قدرت یادگیری بالا هستند و روابط اجتماعی قوی و قدرت رهبری زیادی دارند. عجول بودن و بی‌قراری از ویژگی‌های آنهاست.

سودایی‌ها (سرد و خشك): این افراد کم‌خواب، دقیق، منظم، دوراندیش، محاسبه‌گر، محتاط، پراسترس و وسواسی هستند و بیشتر اوقات دچار نگرانی و دودلی در تصمیم‌گیری‌ها می‌شوند.

لجباز، اهل فکر و خیال زیاد، خودخور و درونگرا، کم‌انرژی، مستعد افسردگی و در تصمیمات خود بسیار پایدار و ثابت‌قدم، سمج و کینه‌ای هستند و با احتیاط، دقت، آرام و کند صحبت می‌کنند. آنها اصرار دارند هر کاری را به انجام برسانند و جنبه عقلانی امور را بیشتر مدنظر دارند.

خشك بودن، معاشرت کم و اهل امور فنی بودن از صفات بارز آنهاست. **بلغمی‌ها** (سرد و تر): خواب‌های سنگین و زیاد دارند. راحت و بی‌قید نسبت به اکثر مسائل رفتار می‌کنند.

بی‌خیال، کم‌انرژی، کم جنب‌وجوش، کند، فراموشکار و کندذهن هستند و همه چیز را راحت می‌گیرند؛ آنقدر که خود را درگیر چیزی نمی‌کنند. در ریسك کردن ناتوان، بی‌اراده و متأثر از دیگران هستند. آرام، صبور، تسلیم‌پذیر، مسالمت‌جو، دوراندیش و با احتیاط هستند و شجاعت ندارند.

تمرکز ضعیف، حافظه ضعیف، روابط اجتماعی ضعیف، بی‌تفاوت در مقابل عشق و احساسات هم از دیگر ویژگی‌های این افراد است.

انسان معتدل: نسبتا گرم، استخوان‌بندی شانه‌ها، کمر و ساق درشت، درشتی و باریکی اندام متوسط، عضلات اندام پر و کشیده، پوست گندمگون متمایل به گلگون، لطافت و رطوبت پوست نه نرم و مرطوب و نه خشك به میزانی که مزاج گرم‌تر می‌شود، قفسه سینه پهن‌تر و بزرگ‌تر، اندام‌ها بزرگ‌تر، عروق برجسته‌تر و قابل مشاهده می‌شود.

حق با شماست

info@jamejamdaily.ir

روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲

#حقوق_بازنشسته

ثانی از اصفهان:

با وجود وعده‌های مکرر دولت راجع به همسان‌سازی حقوق بازنشستگان، ولی این امر به‌وقوع نپیوست. چرا؟

#مشهد_زیرساخت

گروسی از تهران:

مشهد مقدس با وجود توریستی بودن، شبکه حمل و نقل ریلی و جاده‌ای مناسبی ندارد، نبود آزادراه مناسب و ایمن و بلاتکلیف بودن قطار برقی از معضلات اصلی سفر به این شهر مقدس است.

#مسکن_گران

خماند از تهران:

قیمت هر متر خانه در شهر تهران بیش از ۲۰۰ درصد گران شد و اخیرا کاهش ناچیزی در حد ۲ درصد داشته است که مسؤولان با افتخار از کنترل بازار خبر می‌دهند، این درحالی است که به علت کاهش تقاضا، قیمت‌ها مقداری کاهش داشته است.

#نان_گران

نوذری از تهران:

برخلاف گران شدن نان بعضی نانوایان از قانون پیروی نمی‌کنند و علاوه بر گران فروشی به کیفیت نیز اهمیت نمی‌دهند. امیدوارم نظارت بیشتری بر نانواها صورت گیرد.

#کتاب_آزاد

میران از تهران:

قیمت کتب درسی در بازار آزاد چند برابر نرخ دولتی به فروش می‌رسد و این موضوع به دور از عدالت است.

#دولت_یارانه

نامدار از تهران:

امیدوارم دولت محترم با دقت و عدالت یارانه افراد را حذف کند، چراکه بعضی از شهروندان به همین مقدار یارانه نیز محتاج هستند.

جوابیه

در پی درج پیامی در ۲۰ مهر ۱۳۹۸ با عنوان «مترو-توقف» مشاور مدیرعامل و مدیر ارتباطات و اموربین‌الملل متروی تهران و حومه با ارسال نمابری اعلام کرد: در تاریخ ۱۷ مهر ماه سال جاری به دلیل مشکل فنی یکی از قطارها که از ایستگاه متروی شهید کلاهدوز به سمت ارم سبز در حرکت بود، تاخیر در اعزام و دریافت قطارهای خط چهار در بازه زمانی ۶ و ۳۰ دقیقه الی ۱۰ صبح، منجر به توقف ۱۰ ثانیه‌ای تا ۲ دقیقه‌ای قطارهای خط یاد شده گردید.