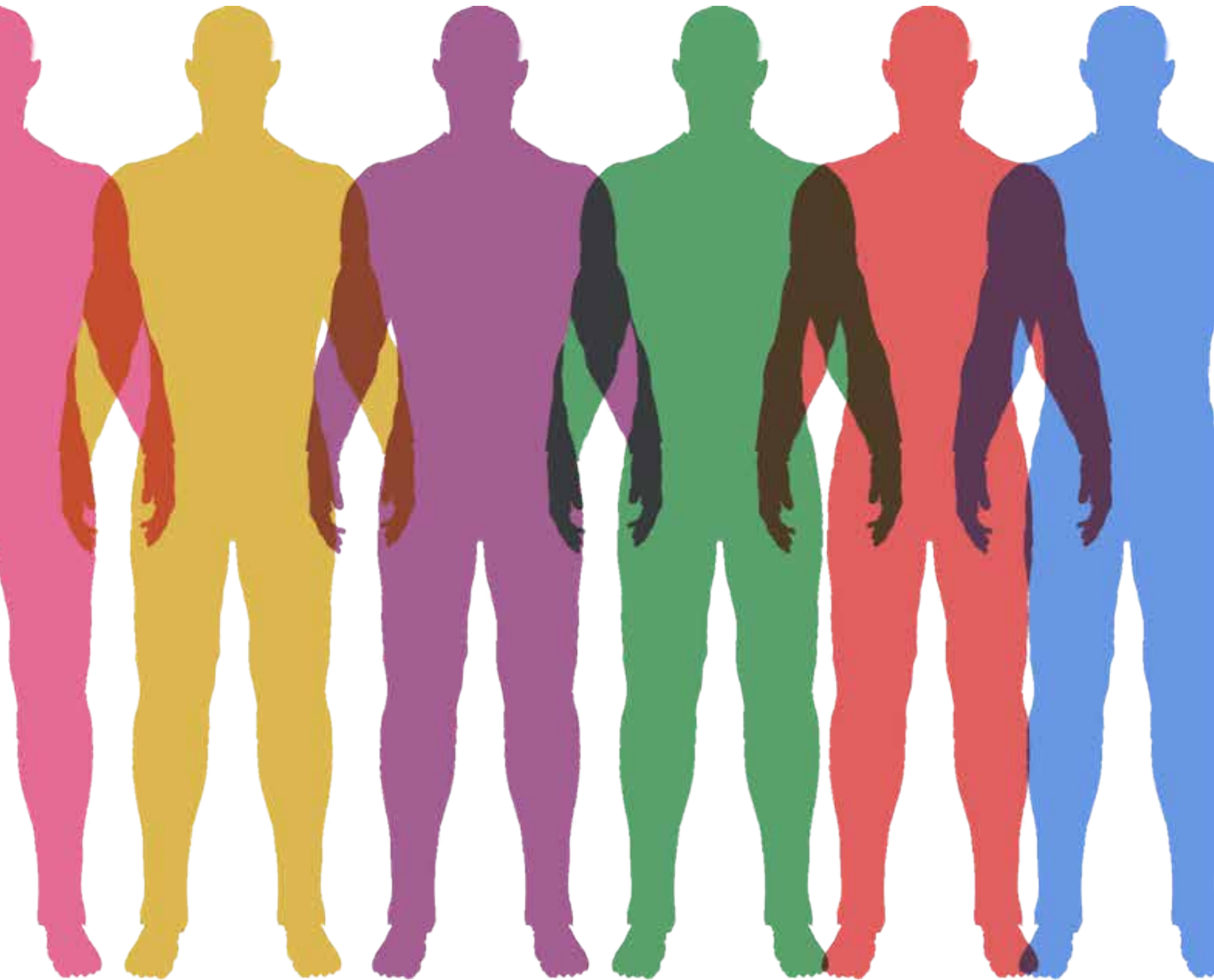


زندگی بهتر با شناخت مزاج

مهین رمضانی-بعضی آدم‌ها خیلی زود عصبانی می‌شوند. برخی به راحتی از کنار مسائل و اتفاقات اطرافشان می‌گذرند. بعضی‌ها زیاد حرف می‌زنند، برخی همیشه ناراحت به نظر می‌رسند. بعضی‌ها موقعیت و موفقیت شغلی بیشتری برایشان فراهم است و برخی دیگر، یا منزوی‌اند یا به شکل افراطی دوست دارند همیشه در جمع دوستان و قایل باشند. بد نیست بدانید همه این ویژگی‌ها، علاوه بر عوامل درونی و بیرونی مثل تربیت خانوادگی، به «مزاج» افراد هم مربوط می‌شود. «مزاج» کیفیتی است در بدن که از ترکیب عناصر چهارگانه در بدن پدید می‌آید. طب سنتی معتقد است بدن هر انسان از ترکیب چهار عنصر پدید آمده و کم و زیاد شدن نسبت هر کدام از این عناصر، به شکل‌گیری یک مدل مزاج منجر می‌شود. جالب است بدانید با شناخت ویژگی مزاجی افراد، می‌توان راحت‌تر با خلیقات و رفتارشان کنار آمد و این شناخت اگر هنگام انتخاب شریک زندگی یا در ارتباط با همسر اتفاق بیفتد، تاثیر عمیقی بر درک بیشتر از ویژگی‌های خُلقی یکدیگر و بهبود روابط خانوادگی می‌گذارد. در پرونده امروز زندگی‌سلام، می‌خواهیم به بررسی خصوصیات اخلاقی آدم‌ها با مزاج‌های گوناگون بپردازیم.



به بهانه محکوم شدن قاتل درختان گرگان به کاشت ۲۱۰ اصله نهال، نگاهی به مجازات‌های اجتماعی

مجازات سبز

هفت پرونده

دربوز به نقل از خبرگزاری میزان، در خبرها آمده بود مردی که به جرم قطع درختان شهر گرگان، در دادگاه بدوی به ۶ ماه زندان محکوم شده بود، در دادگاه تجدیدنظر به کاشت ۲۱۰ اصله نهال و دوسال آبیاری و مراقبت از این نهال‌ها محکوم شد. در همه کشورها مجازات‌هایی برای انواع جرایم در نظر می‌گیرند که متداول‌ترین آن‌ها حبس و زندانی کردن مجرم است. با این حال، گذشت زمان نشان داده برخی زندان‌ها خود آموزشگاهی برای یادگیری انواع دیگری از جرایم است. علاوه بر آن، حبس، هزینه‌های اضافی بر جامعه تحمیل می‌کند. همین مسئله موجب شد مسئولان مربوطه و فعالان اجتماعی به فکر مجازات‌های جایگزین بیفتند؛ مجازات‌هایی که در نگاه اول شاید جالب و خنده دار به نظر برسند اما در قدم‌های بعد، سازنده‌اند. جریمه‌های این چنینی در برخی نقاط دنیا مرسوم است. خبرگزاری مهر به برخی از این مجازات‌های عجیب که رویکردی اجتماعی دارد اشاره کرده که با هم می‌خوانیم:

۱- پخش پیتزا به جرم فرار از مالیات؛ صاحب یک مغازه پیتزافروشی که نزدیک بود به دلیل فرار مالیاتی، ۷ سال به زندان برود، راه گشایشی پیدا کرد. قاضی به جو جاکوبی، این فرصت را داد تا جریمه مالیاتی ۱۰۰ هزار دلاری خود را در قالب اهدای پیتزاهای رایگان در پنج شنبه هر هفته به یک موسسه خیریه جبران کند و این کار را به مدت یکسال ادامه دهد.

۲- در آمریکا «یک مرد اهل کارولینای شمالی که بدون مجوزهای قانونی، یک راس گوزن ویک گربه وحشی را شکار کرده بود، طی حکم دادگاه از شکار برای دو سال در هر نقطه از جهان محروم شد. رادنی توفیت در سال ۲۰۱۱ این حکم را دریافت کرد و علاوه بر آن، به پرداخت ۵ هزار دلار غرامت نیز ملزم شد».

در ایران نیز موضوع مجازات‌های اجتماعی رفته رفته جای خود را پیدا کرده است و قضات بیشتری به جای احکام زندان و حبس مجرم به این نوع مجازات‌ها روی آورده‌اند. با کمی جست و جو متوجه برخی دیگر از این مجازات‌ها به نقل از پرتال خبری برترین‌ها می‌شویم؛

۱- مجازات توهین دو مرد به پلیس راهور و ترمد از دستور آن‌ها این بوده است: «تا ۶ ماه، هر ماه به پلیس راهنمایی و رانندگی مراجعه و گواهی حسن اخلاق دریافت کنند. آن‌ها باید به پلیس احترام می‌گذاشتند و نباید هیچ تخلف رانندگی از سوی آن‌ها در این ۶ ماه ثبت می‌شد. باید دوره آموزشی راهنمایی و رانندگی را با هماهنگی یکی از مراکز آموزشی سپری می‌کردند. موظف شدند لباس همیار پلیس به تن کنند و در همان محلی که با پلیس درگیر شده بودند، یک روز با پلیس راهور همکاری کنند».

۲- کشتن الاغ به خاطر خوردن کاهو: فردی که الاغ زبان بسته ای را به خاطر خوردن کاهوهای کاشته شده اش از بین برده بود به زندان و شلاق محکوم شده بود که با جایگزینی حکمش با سه بند متفاوت روبه رو شد. «بند اول؛ تخفیف کند و ۲۰۰ حدیث از ائمه در رابطه با مهربانی با حیوانات تهیه و به دادگاه ارائه کند. بند دوم؛ با توجه به این که مزارع منطقه تنها برای کشت کاهو مناسب است متهم یک سال از کاشت این محصول محروم است. بند سوم؛ متهم موظف است الاغ بدون صاحبی را سه ماه نگهداری و تغذیه کند».

به نظر می‌رسد مجازات‌هایی از این قبیل نسبت به زندان رفتن ارجحیت دارد؛ زیرا اولاً از آسیب‌های زندان رفتن و برچسب زندانی خوردن به فرد جلوگیری می‌شود. ثانیاً فرد مجرم با زحمت‌هایی که باعث هدررفتن آن (مثل درختان) شده است آشنا می‌شود و ثالثاً این گونه احکام، هزینه‌هایی که به واسطه زندان رفتن و تامین خورد و خوراک و مکان زندانی برای دولت و جامعه ایجاد می‌شود ندارد. به نظر می‌رسد جایگزینی مجازات‌ها در ایران هنوز جای کار داشته باشد.

حتماً لازم نیست که فرد جرمی مثل زندان داشته باشد تا آن را تخفیف دهد! این جایگزینی‌ها می‌تواند جریمه‌های کوچک تری را شامل شود. مثلاً فرض کنید پلیس راهنمایی و رانندگی راننده ماشین‌هایی را که آلودگی زیادی ایجاد می‌کنند به عنوان جریمه به استفاده از دوچرخه مجبور کند. و یا اینکه افرادی که زباله‌های خود را در مکان‌های عمومی می‌اندازند به جارو کردن همان خیابان وادار کند.



یادداشت شفاهی دکتر مهدی فهیمی، پزشک و کارشناس طب سنتی

نگاهی به تعدیل مزاج و تاثیرش بر رضایت‌مندی همسران



علم مزاج شناسی درباره زوجیت و جفت شدن در جهان خلقت، دیدگاه‌های جالبی دارد. آنچه که امروز درباره مزاج شناسی باید به آن توجه کنیم، این است که از دانش طب سنتی درباره مزاج، برای شناخت بیشتر روحیه خودمان و افراد دور و برمان، بهبود مدیریت روابط و تصمیم‌گیری مناسب‌تر در موضوعاتی مانند انتخاب رشته تحصیلی، شغل، محل زندگی، انتخاب همسر و... استفاده کنیم. علم مزاج شناسی یکی از موارد مهمی است که به شناخت بهتر ویژگی‌های همسر و شریک زندگی مان کمک می‌کند. به عنوان مثال قرار گرفتن فردی با مزاج خشک در کنار فردی با مزاج تر، به اصلاح مزاج هر دو نفر کمک می‌کند و این یعنی تکامل و تعادل که در طبیعت هم قابل مشاهده است. این تعادل و تکامل، می‌تواند به تولد فرزندان با مزاج‌های معتدل منجر شود. روی این حساب، دانستن یک سری نکات در این زمینه، خالی از لطف نیست. به طور معمول مردها حرارت بیشتری و خانم‌ها سردی بیشتری دارند؛ بنابراین این مشکلات ناشی از غلبه سردی، بیشتر در خانم‌ها دیده می‌شود و مشکلات ناشی از غلبه گرمی، میان آقایان رواج دارد. به شکل کلی خانم‌ها از نظر مزاجی، زمانی در شرایط بهتری قرار می‌گیرند که با مردی گرم‌تر از خودش زوج شوند. معمولاً خانم‌ها از مردی به عنوان همسر خوششان می‌آید که از نظر جسمی و فکری قوی‌تر از خودش‌ان باشد؛ مردی که به لحاظ مزاجی، گرم‌تر باشد. اگر زن قوی‌تر از مرد باشد، خانم در تمام ابعاد زندگی پیش‌تاز خواهد بود و در این شرایط، مجبور است ناخودآگاه بار زندگی را به دوش بکشد و مرد ناخودآگاه نقش دوم را می‌پذیرد که نه برای وی خوشایند است و نه برای همسرش و این اتفاقی است که با شناخت مزاج یکدیگر، می‌توان از آن پیشگیری کرد. بنابراین باید اطلاعات مزاجی افراد را افزایش دهیم تا با آگاهی کافی، زوج‌خود را انتخاب کنند و نتیجه این انتخاب، به رضایت همسران و شکل گرفتن فرزندان متعادل منجر شود.

حال ممکن است این سوال پیش بیاید که افراد زیادی که بدون توجه به مزاج شناسی، همسر خود را انتخاب و به مشکل برخورد کرده‌اند، باید چه کنند؟ پاسخ باید گفت هر مشکلی راه حل خودش را دارد. خداوند، علم تغییر مزاج را در اختیار انسان‌ها قرار داده و می‌شود با راهکارهای طب سنتی و دارو درمانی، مزاج افراد را اصلاح کرد تا همسران به جای پشت سر گذاشتن زندگی پر تنش، با تعدیل و اصلاح مزاج که به اصلاح خلق و خو و روحیه می‌انجامد، از زندگی مشترک لذت ببرند و آفق بهتری برای آینده‌شان ترسیم کنند. ضمن اینکه باید یادمان باشد که ویژگی‌های خلقی هر مزاج، اقتضای طبیعت است و نه معیاری برای قضاوت خوبی یا بدی افراد.

نگاهی به ویژگی‌های جسمی و خُلقی در انواع مزاج‌ها

خون زیاد در سرخی چهره و چشم‌ها نمایان است و این ویژگی در فصل بهار شدیدتر می‌شود. در این افراد خونریزی از بینی یا شدت خونریزی در دوره ماهانه در زنان، بیشتر مشاهده می‌شود. بنابراین حجامت بهاری برای تعدیل حجم خون، به این افراد توصیه می‌شود. افراد دموی به واسطه همین حجم زیاد خون در بدن، ممکن است رفتارهای مخاطره آمیز داشته باشند و به خودشان یا دیگران آسیب بزنند. حجامت، تحریک هیجانات به ویژه در فصل تابستان را کاهش می‌دهد. در فصل گرم سال، مصرف زیاد گوشت، شیرینی و ادویه باعث تحریک و عصبی شدن دموی‌ها می‌شود، در حالی که مصرف ماست، دوغ، کاهو، شربت سکنجبین و ریواس، بسیار مفید است.



طب سنتی، مزاج افراد را به ۹ دسته تقسیم می‌کند. «مزاج معتدل»، بهترین و مناسب‌ترین مزاج ممکن است. مزاجی که در آن، عناصر چهارگانه تشکیل دهنده بدن، با نسبت متعادل و برابری در کنار هم قرار می‌گیرند و نسبت به هم واکنش نشان می‌دهند. دسته بعد، چهار گروه مزاجی گرم، سرد، خشک و تر است که هر کدام، از غلبه یکی از عناصر چهارگانه در بدن حاصل می‌شوند و گروه بعدی، مزاج‌های مرکبند که به چهار مزاج گرم و خشک یا صفرای؛ گرم و تر یا دموی؛ سرد و خشک یا سوداوی و سرد و تر یا بلغمی، دسته‌بندی می‌شوند. با هم، جزئیات جسمی و خلقی مزاج‌های گوناگون را در گفت‌وگو با دکتر «سید سعید اسماعیلی» پزشک و محقق طب اسلامی بررسی می‌کنیم.

■ مزاج گرم

جثه در گرم مزاج‌ها: به شکل کلی افراد با مزاج گرم و خشک، جثه لاغرتری دارند؛ در حالی که افراد با مزاج‌های گرم و تر، از جثه درشت‌تری برخوردارند. معمولاً در مزاج گرم و تر، پوست بدن سرخ‌تر است و عروق برجسته‌تر به نظر می‌آید.

■ گرم و تر؛ دُموی

خوش‌مشرَب، صبور اما با خشمی توفانی!

افراد با مزاج گرم، در ارتباط و معاشرت‌های اجتماعی، خوش‌مشرَب و موفق هستند. به راحتی با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند و شوخ طبع‌اند. منتها در عین صبوری، اگر عصبانی شوند، خشمشان توفانی است و به اصطلاح خون جلوی چشمشان را می‌گیرد. البته می‌توان با تربیت و تمرین، رفتارهای پرخاشگرانه را تعدیل کرد. در بدن این افراد، تولید خون بیشتر است.

■ گرم و خشک؛ صفراوی

چالاک و مسلط بر احساسات

افرادی با این مزاج، سریع و فرز و چالاک‌اند اما ممکن است زود عصبانی شوند که البته مدت آن طولانی نخواهد بود و عصبانیتشان به سرعت فروکش می‌کند. بنابراین می‌توان در لحظه عصبانیت، این افراد را مدیریت کرد. نوشیدن یک لیوان شربت خنک و شستن دست و صورت با آب سرد، از عصبانیت آن‌ها می‌کاهد. این افراد در فصول گرم سال مشکلاتی دارند؛ چرا که تولید صفرا افزایش پیدا می‌کند و باعث عصبی شدنشان می‌شود و در اصطلاح صفرایشان بالا می‌زند. پرهیز از خوردن غذاهای چرب، شیرین ، تند و تیز و سرخ‌کردنی در فصل تابستان، برای تعدیل روحیه افرادی با مزاج صفراوی، مفید و موثر است و مصرف میوه‌هایی مانند هندوانه و خوردنی‌های خنکی مثل آب دوغ‌خیار که گرمی

■ مزاج سرد

جثه در سرد مزاج‌ها: معمولاً افراد با مزاج سرد و تر، اندام درشت و چاقی همراه با چربی دارند. زیاده‌روی در مصرف خوراکی‌هایی مثل خیار، ماست و دوغ باعث مشکلاتی مثل خواب‌آلودگی برای آن‌ها می‌شود. خوردن سردی برای سردمزاج‌ها، ممکن است حافظه را ضعیف کند و به مشکلات گوارشی و نفخ منجر شود. معمولاً افراد سردمزاج تمایل بیشتری به خوراکی‌های گرم دارند.

■ سرد و تر؛ بلغم

بی‌خیال و خواب‌آلوده

بلغمی‌ها در فصل تابستان حال عمومی بهتری دارند و در فصل زمستان بیشتر به سرماخوردگی مبتلا می‌شوند. در بین سرد مزاج‌ها، سرد و تر‌ها خونسردترند و دیرتر عصبانی می‌شوند.

■ سرد و خشک‌ها؛ سوداوی

زودرنج و شکننده

مهم‌ترین ویژگی سوداوی‌ها، این است که خاطرات نامطلوب، بیشتر در حافظه‌شان می‌ماند. افراد حساس و زودرنجی که در فصل پاییز، مشکلات خلق و خویی عمیقی مثل افسردگی، سراغشان را می‌گیرد. در زمستان هم معمولاً دچار مشکلات پوستی می‌شوند. مناسب‌ترین فصل برای افرادی با مزاج سرد و خشک، بهار است. حذف غذاهای سرد از برای این گروه اهمیت زیادی دارد به ویژه در پاییز. گل‌گاوزبان، استوفودوس و خاکشیر، هم خشکی پوست را کم می‌کند و هم خلق و خو را بهبود می‌بخشد، زیرا خشکی مزاج بر خلق و خو تاثیر زیادی دارد.