

آموزش و مشاوره ازدواج

ازدواج مهم ترین واقعه زندگی شماست. برای حفظ و تداوم زندگی زناشویی و همچنین داشتن باروری سالم لازم است. یکی از موارد ضروری در رابطه خوشایند زناشویی، شناخت کامل زوج از یکدیگر است. شناخت و آگاهی بیشتر شما نسبت به هم، باعث صمیمیت و رفتار عاشقانه عمیق تری خواهد شد. مزاج شناسی ازدواج یکی از موارد مهمی است که اطلاع از آن می تواند در شناخت از یکدیگر نقش مهمی داشته باشد. فرض کنید فردا قرار است برایتان خواستگار بیاید و دارید سعی می کنید معیارهای انتخابتان را برای همسر آینده لیست کنید. لیست را بالا و پایین می کنید تا به ترتیب اهمیت هر کدام از سرفصل ها برایتان زیر هم قرار بگیرد. اعتقادات، اخلاق، شرایط خانوادگی، تحصیلات، شغل، زیبایی، درآمد و...

آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده بودید که مزاج شناسی در ازدواج هم می تواند مهم باشد و در روابط آینده شما و همسران تاثیر بگذارد؟ البته شاید مزاج به اندازه اعتقادات فرد اهمیت نداشته باشد. اما با شناخت مزاج همسر آینده خود می توانید تا حدود زیادی اخلاق و علائق او را حدس بزنید و ویژگی های او را بدون تحقیق و پرس و جوی زیاد از در و همسایه بشناسید.

قبل از شناسایی ارتباط مزاج و روابط همسران لازم است بدانید مزاج چیست و چه تاثیری بر روابط بین فردی دارد؟

طب ایرانی یک طب اخلاطی یا مزاجی است. بر اساس این دیدگاه غذا در بدن انسان بعد از هضم به اخلاط چهارگانه تبدیل می شود.

اخلاط چهار دسته از مواد هستند که هر کدام از نظر سردی و گرمی و تری و خشکی کیفیت متفاوتی دارند.

این اخلاط عبارتند از:

- صفرا (گرم و خشک)
- سودا (سرد و خشک)
- دم (گرم و تر)
- بلغم (سرد و تر)

از ترکیب این اخلاط مزاج به وجود می آید. در دیدگاه طب ایرانی همه موجودات از جمله انسان ها مزاج خاص خود را دارند که مانند اثر انگشت منحصر به فرد است.

اما حکیمان طب سنتی برای آسانی کار مزاج ها را تقسیم بندی کرده اند.

پس افراد نیز مانند اخلاط می توانند دارای مزاج سرد و تر، مزاج گرم و تر، مزاج گرم و خشک و مزاج سرد و خشک باشند.

گاهی سردی و گرمی یا تری و خشکی در یک مزاج به تعادل می رسند و فرد ممکن است تر یا خشک اما معتدل در سردی و گرمی باشد

و اگر تری و خشکی همدیگر را خنثی کنند، فرد، سرد یا گرم ولی معتدل در تری و خشکی خواهد بود. اگر هر چهار کیفیت به تعادل برسند فرد مزاج معتدل دارد که این حالت عملاً اتفاق نمی افتد. هر فرد با یک مزاج مادرزادی متولد می شود که حاصل ژنتیک و شرایط مادر و جنین است. اگر این مزاج سالم در او باقی بماند در بهترین حالت خواهد بود.

اما در اکثر موارد بر اثر عوامل محیطی مانند:

- غذا
- حالات روانی
- خواب و بیداری
- و سایر شرایط

این مزاج تغییر می کند که به آن مزاج اکتسابی می گویند.

این تغییر مزاج اگر شدید بوده و منجر به اختلال در عملکرد یکی از اعضا شود می تواند شروع بیماری و به اصطلاح طب سنتی سوء مزاج باشد. طب ایرانی سعی دارد با ارایه سبک زندگی سالم بر اساس مزاج هر فرد و نگه داشتن فرد در حال اعتدال از بیماری پیشگیری کند. حکیمان طب ایرانی از ده شاخص برای تعیین مزاج استفاده می کنند. مزاج هر فرد بر خصوصیات جسمی و روانی او تاثیر دارد و شناخت مزاج می تواند از ایجاد بسیاری از سوء تفاهمها در روابط افراد از جمله همسران جلوگیری کند و همینطور کمک به همسر در اصلاح سبک زندگی بر اساس مزاج، به سلامتی و ایجاد صمیمیت بین همسران کمک می کند.

۱۰ شاخص مزاج شناسی در ازدواج

متخصصین طب سنتی ایرانی با بررسی خصوصیات ظاهری، فیزیولوژیک و روانی انسان، متوجه شدند که با استفاده از ده فاکتور می توان طبقه بندی مزاج یک فرد سالم را انجام داد. این ده فاکتور عبارتند از:

۱- رنگ پوست

رنگهایی که در هر نژاد میل به سرخی، زردی یا گندمگونی دارند، نشانه گرمی مزاج و رنگهایی در زمینه های روشن تر، سفید رنگ و تیرگی رنگ بدون شفافیت (تیرگی همراه با کدری) نشان سردی مزاج هستند.

۲- محل لمس پوست

گرمی پوست نشان گرمی مزاج، سردی پوست نشان سردی مزاج و نرمی یا زبری آن تری یا خشکی مزاج را مشخص می کنند.

۳- چاقی و لاغری و عضلانی یا شل بودن بدن

افراد گرم مزاج معمولاً عضلات بیشتری نسبت به چربی در بدن دارند، حتی اگر چاق باشند. اما افراد سرد مزاج بیشتر بدنشان از چربی تشکیل شده است حتی اگر چاق نباشند.

۴- شکل اعضای بدن

افراد با مزاج گرم و تر اغلب استخوان بندی درشت، اندام‌های بزرگ (بینی، دست و پا)، مفاصل برجسته و قفسه سینه پهن و بزرگی دارند اما سرد مزاج‌ها معمولا استخوان بندی، مفاصل و قفسه سینه کوچکی دارند.

۵- وضعیت مو

کلفتی، زیادی یا پرپشتی مو، تیرگی یا سیاهی رنگ مو و رشد سریع آن نشانه گرمی مزاج است و برعکس نازکی و کم بودن مقدار مو، رنگ روشن مو و رشد آهسته مو نشانه سردی مزاج است.

۶- وضع خواب و بیداری

افراد با مزاج گرم یا خشک معمولا خواب کم و سبکی دارند اما افراد دارای مزاج سرد یا تر معمولا زیاد می‌خوابند و اغلب در طول روز نیز خواب آلودند.

۷- چگونگی مواد دفعی بدن

ادرار، مدفوع، عرق، ترشحات گوش و بینی و خونریزی ماهانه خانمها همگی جزو مواد دفعی بدن هستند. اگر این مواد پر رنگ و تندبو باشند اغلب نشانه گرمی مزاج و اگر رقیق و کم رنگ و کم بو باشند بیشتر نشانه سردی مزاج است.

۸- نحوه انجام فعالیت‌ها

در افراد گرم مزاج سرعت حرکات بدن مانند راه رفتن، پلک زدن، حرف زدن و حتی عملکرد اعضای داخلی بدن مانند سرعت رشد دندان‌ها و بدن بیشتر از افراد سرد مزاج است. در حالی که افراد سرد مزاج، اغلب حرکاتشان کند و حتی سرعت رشدشان هم آهسته است.

۹- شرایط روحی روانی

افراد گرم مزاج معمولا:

- خوشحال و سرزنده،
- خوشبین و امیدوار،
- باهوش و بااستعداد،
- پررو، اجتماعی و شجاع هستند،
- زود عصبانی می‌شوند
- در کارهایشان خطر پذیری زیادی دارند،
- زود یاد می‌گیرند،
- درک خوب و سریعی از محیط و اطرافیان خود دارند.

در حالی که افراد سرد مزاج معمولا:

- غمگین و کم انرژی،
- نا امید و بد بین،
- کم هوش و دیر فهم،

- کم رو،
- گوشه گیر
- و ترسو هستند.

اهل خطر کردن نیستند؛ دیر یاد می‌گیرند و دیرتر از بقیه شرایط محیط و اطرافیان را درک می‌کنند.

۱۰- چگونگی اثرپذیری بدن از سرما و گرمای محیط

افراد دارای مزاج گرم، تحمل گرما را ندارند، تابستان بدون کولر نمی‌توانند بگذرانند و در هوای خنک راحت‌ترند. همچنین مصرف زیاد غذاهای دارای مزاج گرم مثل برخی ادویه‌ها با آن‌ها سازگاری ندارد، برعکس سرد مزاجان به هوای گرم و غذاهای دارای مزاج گرم بیشتر علاقه دارند و نمی‌توانند باد کولر و خوراکیهای سرد مزاج مانند ماست و هندوانه را زیاد تحمل کنند.

اهمیت مزاج شناسی در خانواده

ظاهر افراد می‌تواند بیان‌گر اختلاف مزاجی افراد باشد. مثلاً خانمی که رنگ پوست سفید دارد و آقا با رنگ پوست تیره، اینها ممکن است از نظر خواب (سبکی و سنگینی، مدت خواب و ...) اختلاف داشته باشند. با شناخت تفاوت‌ها می‌توان به همسران کمک کرد که با درک تفاوت‌های مزاجی تعامل بیشتری با هم داشته باشند. حتی ممکن است بوی عرق و مواد دفعی بدن یکی از همسران برای همسرش مشکل‌ساز شود. کندی و سرعت عمل در انجام کارها هم می‌تواند باعث اختلاف شود و یکی دیگر از شایع‌ترین مشکلات نیازهای جنسی دو طرف که می‌تواند مشکل‌ساز شود.

اختلاف در طعم غذا هم می‌تواند اختلاف ایجاد کند.

یکی دیگر از اختلافات شایع، اختلاف حساسیت به گرما و سرما است. کسانی که مزاج گرم دارند به گرما حساس‌تر هستند و کسانی که مزاج سرد دارند به سرما حساس‌تر هستند و این اختلاف می‌تواند مشکل‌ساز شود. یا در انتخاب محل سفر هم می‌توانند با هم اختلاف داشته باشند. در مجموع آقایان نسبت به خانم‌ها مزاج گرم‌تری دارند.

ارتباط مزاج‌شناسی و مهارت‌های زندگی

مهارت‌های زندگی شامل مجموعه‌ای از توانایی‌ها که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورند. این مهارت‌ها اکتسابی و آموختنی هستند و غریزی نیستند. همه افراد استعداد آموختن و فراگرفتن آنها را دارند. مهارت‌های زندگی در همه افراد یکسان نیست.

مهارت‌های ده‌گانه زندگی

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| ۱- مهارت‌های خودآگاهی | ۶- مهارت مدیریت هیجان |
| ۲- مهارت همدلی | ۷- مهارت حل مسئله |
| ۳- مهارت روابط بین فردی | ۸- مهارت تصمیم‌گیری |
| ۴- مهارت ارتباط مؤثر | ۹- مهارت تفکر خلاق |
| ۵- مهارت مقابله با استرس | ۱۰- مهارت انتقادپذیری |

کاربرد مهارت‌های زندگی

- ۱- یادگیری نحوه کنار آمدن با انتظارات متفاوت
- ۲- داشتن روابط لذت‌بخش و رشددهنده
- ۳- قدرت دفع فشارهای روانی
- ۴- سازگاری با مشکلات و نیازها
- ۵- مدیریت خانواده و تربیت فرزندان
- ۶- تقویت اعتماد به نفس
- ۷- تقویت مهارت‌های ارتباطی
- ۸- تأمین سلامت جسمی و بهداشت روانی
- ۹- تأمین آرامش و لذت زندگی
- ۱۰- رشد شخصی و خودشکوفایی، بالندگی، خوشبختی و شادابی

ارتباط مزاج‌شناسی و مهارت‌های زندگی

مزاج‌شناسی به ما کمک می‌کند خودمان و دیگران را بهتر بشناسیم و تفاوت‌های خود و دیگران را بشناسیم. اهداف واقع‌بینانه‌ای تعیین کنیم. باعث درک بهتر موقعیت دیگران می‌شود. باعث آگاه نمودن دیگران از احساس و نیازهای خود می‌شود و تصمیم‌گیری‌هایمان بر اساس یک ارزیابی صحیح اتفاق می‌افتد و در نهایت مزاج‌شناسی به ما کمک می‌کند تا با دید بهتر به ویژگی‌های خود و دیگران پی ببریم.

وقتی فردی عضلانی را می‌بینیم بیشتر به گرمی و تری پی می‌بریم تا فردی که بیشتر چربی دارد و مزاج سرد و تری بیشتر مطرح می‌شود.

البته که انتظار ما باید واقع‌بینانه باشد. مثلاً فردی که خیلی کند است یا آرام و شمرده صحبت می‌کند، ممکن است که فرض کنیم مزاج سرد و تر دارد. کندی این فرد می‌تواند برای ما آزاردهنده باشد ولی در عوض فرد صبوری است، کم‌تر عصبانی می‌شود. محتاط‌تر است و برعکس اگر همسر گرم‌مزاج خیلی سریع کارها را انجام می‌دهد شجاع است، ناامید نیست ولی زود عصبانی می‌شود. یا مثلاً فرد خشک مزاج که با ثبات است ولی دیر فراموش می‌کنند. در مقابل فرد با مزاج تر دمی مزاج است.

در کل با شناخت مزاج می‌توان به جمع‌بندی بهتری رسید و در رابطه با شناخت این ویژگی‌ها مشکلات کمتر می‌شود.

آیا مزاج‌شناسی ازدواج کافی است؟

نکته دیگری که لازم است بدانید این است که انسان یک موجود فوق‌العاده آموزش‌پذیر است و می‌تواند با خودسازی و مبارزه با نفس ویژگی‌های اخلاقی و رفتاری خود را نیز تغییر دهد. بنابراین اگر چه مزاج‌شناسی می‌تواند به شما کمک کند که همسر دلخواه خودتان را پیدا کنید اما برای انتخاب همسر کافی نیست و لازم است شما نقش آموزش و اراده و محیط خانوادگی را هم در نظر بگیرید.

مزاج شناسی بعد از ازدواج

ممکن است با خودتان به این نتیجه رسیده باشید که کمی دیر شده است و خواندن این مقاله نمی‌تواند کمکی به انتخاب همسر شما بکند؛ چون سالها قبل از خواندن این مطلب همسرتان را انتخاب کرده و ازدواج کرده‌اید. نگران نباشید مزاج شناسی بعد از ازدواج هم به درد شما می‌خورد.

مزایای مزاج شناسی بعد از ازدواج

شما با شناخت مزاج همسرتان می‌توانید تمایلات و علایق همسرتان را حدس بزنید، غذای مناسب مزاج او را بپزید، محیط خانه و برنامه روزانه را مطابق شرایط مزاجی خود و همسرتان تغییر دهید و از همه مهمتر خواهید فهمید بسیاری از ویژگی‌های اخلاقی‌اش که تا کنون شما را ناراحت می‌کرده، بخشی از مزاج سرشتی او بوده و عمدی برای آزار و اذیت شما در کار نبوده. علاوه بر این با شناخت مزاج خود و همسرتان خواهید توانست در ارتباط با مسایل و روابط زناشویی و اجتماعی خود به تعادل برسید و در این باره می‌توانید از پزشکان متخصص طب سنتی ایرانی نیز کمک بگیرید.