

**توجه:** محتوای ارائه شده صرفاً ویژه اعضای شرکت کننده در گام سوم از دوره مزاج زندگی می باشد و هر گونه کپی و نشر آن موجب ضمان شرعی است.

\*\*\*\*\*

### انتخاب همسر با توجه به مزاج شناسی

در طب سنتی میزان احساساتی بودن، بداخلاق بودن، آینده نگر بودن، جزء نگر یا کل نگر بودن، ترسو یا شجاع بودن، چابک یا کند بودن، باهوش یا کم هوش بودن، سرمایگی یا گرمایی بودن، پسرزا یا دخترزا بودن، آرام یا شلوغ بودن، منزوی یا اجتماعی بودن، محتاط یا بلندپرواز بودن و ... همه و همه با خط کش «مزاج شناسی» سنجیده می شود.

فرض کنید؛ پسر، «دموی» و دختر، «بلغمی» باشد. طب سنتی می گوید: افراد دموی (مزاج گرم و تر) توان جنسی بالایی دارند و همچنین دارای میل جنسی (عشق) زیادی هستند. در مقابل، افراد بلغمی (مزاج سرد و تر) به علت سردی غالب در بدن شان، هم توان جنسی و هم میل جنسی کمی دارند. فرد دموی، بنا به اقتضای طبع خودش، بسیار آرزوی (نیاز به) آمیزش دارد، اما فرد بلغمی، تمایل کمتری به این کار دارد. این تضاد باعث می شود که دو طرف نتوانند همدیگر را ارضا کنند. فرد بلغمی به سبب درخواست زیاد همسرش برای آمیزش خسته می شود و از طرفی فرد دموی از تمایل نداشتن همسرش گله می کند. اگر هم به روی هم نیاورند، فشار ناشی از این ناهمگونی نیاز، (که باعث ارضا نشدن صحیح جنسی می شود و به بسیاری از طلاق هایی که امروزه به وقوع می پیوندد منجر می شود)، آرامش روانی زوجین را به هم می زند.

نظر طب سنتی این است که، افراد گرم مزاج، سریع تر به ارگاسم (اوج لذت جنسی) می رسند؛ پس اگر زوجین هر دو «گرم» باشند، چون هر دو سریع به ارگاسم می رسند، مشکلی پیش نمی آید. اگر هر دو

﴿سرد﴾ باشند نیز وضعیت به همین شکل است، اما اگر مثل این دو نفر، مرد بسیار گرم مزاج باشد و زن سرد مزاج، مرد خیلی سریع به اوج می‌رسد، اما زن فاصله زیادی تا به اوج رسیدن دارد. (البته در حالت کلی مرد سریع‌تر به اوج لذت جنسی می‌رسد، اما اگر تطابق مزاجی بین آنها نباشد این فاصله بیشتر خواهد شد). این وضعیت باعث می‌شود تا زن نیز به طور کامل ارضاء نشود و باعث تنفر و انزجار او از شوهر شود.

اگر هر دو گرم مزاج یا سرد مزاج بودند، با خوردن غذاهای مشابه، هر دو حالی شبیه به هم پیدا می‌کردند و نیازهایشان شبیه هم می‌شد.

مثال دیگر در این باره این که مرد گرم مزاجی که روز سختی را گذرانده و عصبانی است نیاز به یک جرقه و بهانه دارد تا این عصبانیت را در خانه بروز دهد. همسر او هم یک فرد سرد مزاج است و در فصل بهار درها و پنجره‌های خانه را می‌بندد تا سردش نشود. مرد اعتراض می‌کند که من احساس گرما دارم و در را باز می‌کند و زن اعتراض می‌کند که من سردم می‌شود. چنین اختلافی به ظاهر یک امر طبیعی است و در بسیاری از خانواده‌ها دیده می‌شود و در شرایط عادی ممکن است باعث خنده نیز بشود.

اما در زمانی که فشار ناشی از عدم ارضای جنسی پایه‌های زندگی را سست کرده، عواملی مثل شرایط محیط کار و هوای اتاق، تحمل طرفین را کمتر کند و باعث بروز اختلافات شود.

این موارد ناشی از نابرابری مزاج‌ها، اگر همچنان تکرار شوند، می‌تواند باعث بحرانی‌تر شدن روابط زن و شوهر شوند.

بر اساس طب سنتی، یکی از خصوصیات بلغمی مزاجان، خون‌سردی و بی‌خیالی آنها در حوادث و مشکلات است. حال اگر یک طرف بلغمی (سرد و تر) باشد و طرف دیگر گرم باشد، یک طرف همیشه در اضطراب خواهد بود و طرف دیگر بی‌خیال. فرد گرم مزاج از بی‌خیالی طرف مقابلش خسته می‌شود

و این وضعیت پس از جمع شدن با دیگر اختلافات ناشی از ناهمگونی مزاجها در دراز مدت می‌تواند باعث تنفر و انزجار او از طرف مقابلش شود. متقابلاً فرد سرد مزاج (بلغمی) نیز فرد گرم مزاج را به خاطر اضطراب و عجز بودنش سرزنش می‌کند.

### زوج‌های هم مزاج

#### زوج صفراوی

زوج‌های صفراوی پرکار و پر انرژی‌اند. آنها معمولاً دو شغله هستند. زن و شوهر تقریباً همدیگر را نمی‌بینند. تا زمانی که در حالت آرام هستند زندگی عاشقانه‌ای دارند، اما اگر هر دو به اوج گرمی برسند، زد و خورد آنها بالا می‌گیرد، ولی باید گفت آنها چند دقیقه هم تحمل قهر همدیگر را ندارند. چون صفرا مدت کوتاهی بالا می‌رود بعد فوری فروکش می‌کند.

زن و مرد صفراوی در ماه، دو هفته آرام هستند و دو هفته با هم مشاجره دارند. آنها در هفته اول (۱-۷) و هفته آخر (۲۱-۲۹) ماه قمری آرام هستند؛ ولی همین طور که ماه رو به قرص شدن می‌رود، دنبال این هستند که جریانی اتفاق بیفتد، رو در روی هم قرار بگیرند و با هم گلاویز شوند. در فضای کاری و میان یک زوج همکار هم وضعیت همین طور است. آدم‌های صفراوی دو هفته با هم درگیرند و دو هفته با هم آشتی هستند.

زوج‌های صفراوی برای رفتن به گردش و مسافرت و میهمانی با همدیگر مشکلی ندارند چون با هم زود می‌روند و زود هم بر می‌گردند.

گاهی هم پیش می‌آید که خانم صفراوی به مسافرت می‌رود و برمی‌گردد بعد تازه یادش می‌آید که به همسرش نگفته است و باید از او اجازه می‌گرفته! آقا باید بداند که او از این کارش هیچ قصد و غرضی ندارد و این طبیعتش بوده که باعث چنین کاری شده است.

### زوج دموی

اگر دو فرد دموی مزاج با هم ازدواج کنند، همیشه عاشق هم هستند. در نظام خانوادگی زندگی فوق العاده عاشقانه در دموی‌هاست، اما اگر به یک بلغمی مزاج گفته شود که فلان کار کوچک را برای رسیدن به معشوق انجام بده، می‌گوید: من از خیر معشوقم گذشتم!

اگر یک فرد دموی در فاز عشق و عاشقی بیفتد، بیستون را می‌کند؛ اگر در فاز ادبیات بیفتد، از اول تاریخ تا زمان خودش را به نظم در می‌آورد. بیشتر مخترعان سطح سواد بالا یا چند تا دکترا ندارند، بلکه آنها مغز گرمی دارند.

### زوج بلغمی

زوج‌های بلغمی با توجه به ویژگی‌هایی که دارند علاقه زیادی به مسافرت رفتن و شرکت در میهمانی و گردش‌های تفریحی ندارند و کم پیش می‌آید که به چنین کارهایی دست بزنند. در واقع می‌توانیم بگوییم که هیچ اتفاق خاصی در زندگی آنها رخ نمی‌دهد. زوج‌های بلغمی از آنجایی که تمایلی به این طرف و آن طرف رفتن ندارند معمولاً همیشه کنار هم هستند.

اگر زوج بلغمی به جایی دعوت شوند از میهمانی رفتن صرف نظر می‌کنند به دلیل اینکه مثلاً فرزندشان هفته دیگر امتحان دارد!

حال اگر تصمیم بگیرند به میهمانی بروند که از ساعت ۳ تا ۵ برگزار می‌شود، زمانی به میهمانی می‌رسند که همه دارند برمی‌گردند و مراسم به اتمام رسیده است. آنها از این کارشان احساس شرمندگی هم ندارند و بیان می‌کنند که «نشد به موقع برسیم».

## زوج سوداوی

سوء ظن در بین سودایی‌ها خیلی شدید است. متأسفانه باید گفت یک زوج سوداوی دچار مشکلات زیادی می‌شوند و تقریباً سازگاری آنها با همدیگر خیلی سخت است. در واقع آنها یک زندگی جهنمی برای خودشان می‌سازند!

مگر اینکه زن سوداوی در برابر مرد سوداوی خود و بالعکس، خیلی گذشت داشته باشد و بتواند در برابر شکاک بودن همسرش دوام بیاورد. زیرا سوداوی‌ها انعطاف و گذشت هم ندارند تا بتوانند با هم بسازند.

۱

## زوج‌های با مزاج متفاوت

### حالت اول بلغم و صفرا (سرد و تر- گرم و خشک)

فرض کنید یک زوج بلغم و صفرا به یک میهمانی دعوت شده‌اند و قرار است به آنجا بروند، اگر مرد صفراوی و زن بلغمی باشد، مرد سریع آماده رفتن می‌شود و دم در می‌ایستد و بعد از معطلی زیاد، زن هم آماده رفتن می‌شود. در راه با هم به مشاجره می‌پردازند، بعد هم در میهمانی قهر هستند، به این دلیل که دیر شد و ... .

برعکس این قضیه هم صدق می‌کند که زن صفراوی باشد و مرد بلغمی.

حال اگر چنین زوجی زیرک باشند می‌توانند جلوی خیلی از مشاجراتشان را بگیرند.

<sup>۱</sup> . حکیم حسین خیراندیش؛ استاد سیدرضا صالحی.

در همان ماجرای میهمانی رفتن وقتی که مرد صفراوی عجله می کند برای زود آماده شدن و رفتن، زن بلغمی می تواند بگوید: «تا شما زحمت می کشی و شیشه های ماشینو پاک می کنی من آماده شده ام.» یا کارهایی از این قبیل که آقای صفراوی را مشغول کند و خانم فرصت برای آماده شدن داشته باشد. درباره مسافرت رفتن ها هم باید گفت که مرد صفراوی معمولاً مسافرت هایش را یا تنهایی می رود یا با دوستانش؛ زیرا زن بلغمی از پیشنهاد مسافرت رفتن استقبال چندانی نمی کند و از اینکه همسرش تنهایی یا با دوستانش برود اعتراضی ندارد.

در دعاها و مشاجرات میان این زوج، کمتر درگیری پیش می آید. مثلاً خانم بلغمی حرفی می زند که آقای صفراوی ناراحت می شود، حال اگر شوهر بخواهد درگیری ایجاد کند، خانم می گوید می خواستم تو را امتحان کنم، و به این ترتیب از درگیری جلوگیری می کند، ولی زن صفراوی اینگونه نیست؛ به محض اینکه شوهرش ایراد گرفت او جواب تندتری می دهد و درگیری را تشدید می کند. از آنجایی که آقای صفراوی همیشه اهل میهمانی دادن و میهمانی رفتن هست، اگر یک روزی هم بخواهد چند تا میهمان با خودش به خانه ببرد با اعتراض خانم روبه رو می شود؛ چون برای خانم بلغمی سخت است از میهمان ناخوانده پذیرایی کند.

در راه رفتن و پیاده روی هم باید عرض کنیم همیشه فرد صفراوی جلوتر از بلغمی حرکت می کند. ماجرای زن سالاری و مردسالاری هم به همین ویژگی ها برمی گردد؛ یعنی اگر خانم صفراوی باشد و آقا بلغمی، در زندگی شان زن سالاری حاکم خواهد بود.

### حالت دوم بلغم و دم (سرد و تر-گرم و تر)

اگر مرد دموی با زن بلغمی ازدواج کند، زندگی آرامی خواهند داشت. مرد دموی از اینکه همیشه حاکم است و یک نفر را تابع محض خود دارد، لذت می برد.

اگر زن بلغمی دست خود را در دست شوهر دموی بگذارد از گرمی دست شوهر آرامش کامل می گیرد.

باید این نکته را خاطر نشان کرد که آنها از لحاظ مسئله تقاضای جنسی هر دو به یک اندازه احساس نیاز نمی‌کنند. میل به رابطه جنسی در دمو‌ها بیشتر از سایر مزاج‌هاست. بنابراین از این لحاظ دچار مشکل می‌شوند و برای اینکه این تضاد مشکلی در زندگی زناشویی پیش نیاورد، باید تمایلات جنسی را تعدیل کرد تا زوجها با هم به تعامل برسند. فردی که میل جنسی بالایی دارد، باید از کاهنده‌های میل جنسی استفاده کند و فردی که میل جنسی‌اش پایین است، باید از فزاینده‌های میل جنسی و غذاهای با طبع گرم تغذیه کند.

### حالت سوم بلغم و سودا (سرد و تر - سرد و خشک)

زوج بلغم و سودا هر دو سرد هستند. اولی سرد و تر و دومی سرد و خشک؛ بنابراین گرمایی بین آنها وجود ندارد.

یک مرد سوداوی موقع انتخاب همسر یک خط کش در دست می‌گیرد و بر اساس معیارهایش می‌گوید: شما با این معیارم تطابق دارید، اما با این معیارم نمی‌خوانید، پس شما نه. یعنی در ازدواج سرگرم بررسی ریزه‌کاری‌ها می‌شود؛ بنابراین زندگی با این مجموعه به دوام نمی‌رسد.

اگر هم زندگی تشکیل بدهد در بعضی موارد هست که بعد از چند سال زن جرأت این را ندارد که دست در جیب شوهر سوداوی خود ببرد. البته زن‌های بلغمی با این موقعیت‌ها کنار می‌آیند. در چنین موقعیتی اگر زن بلغمی باشد شاید توضیح بدهد، اما زن‌های صفاوی و سوداوی به هیچ وجه نمی‌توانند در برابر مرد سوداوی انعطاف داشته باشند.

زن‌های سوداوی نیز در انتخاب همسر خود معیارهای متعددی دارند، اگر این معیارها با پسری هم‌خوانی داشت با او ازدواج می‌کنند؛ ولی اگر نداشت، ازدواج نمی‌کنند.

### حالت چهارم صفرا و سودا (گرم و خشک - سرد و خشک)

زوج سوداوی و صفراوی مخصوصاً اگر مرد سوداوی باشد و زن صفراوی با مشکلاتی که بین ایشان پدید می‌آید، زندگی‌شان محکوم به خشونت و جدایی است. چون زن صفراوی نمی‌تواند در برابر حسابدگری‌ها و شکاکی‌های مرد سودایی انعطاف به خرج دهد.

### حالت پنجم صفرا و دم (گرم و خشک-گرم و تر)

صفرا حرارت و خشکی و دم حرارت و رطوبت دارد.

یک فرد صفراوی، تیزی، تندى و تلخی و برخوردش زیاد و سرعت انعطافش پایین است، ولی یک فرد دموی، سرعت انعطافش بالا است. فرد اول کمی زودرنج و حساس است فرد دوم باید مواظب باشد که زیاد سر به سر ایشان نگذارد. اگر فرد اول عصبانی شد کمی صبر کند، چون خشمش زود فرو می‌نشیند.

شناخت روحیات فرد اول از نظر اهمیت زیاد دادن به نظم و انضباط و بهداشت برای فرد دوم توصیه می‌شود.

باید گفت میزان سازگاری و تفاهم اولیه زوج صفراوی و دموی قبل از اصلاح مزاج و شناخت آن در حد نسبتاً خوب تا خوب است؛ و پس از شناخت متقابل و اصلاح طبع، در حد عالی و خیلی عالی می‌شود. شانس پسر دار شدن در این دو فرد خیلی بالاست، مگر اینکه خانم طی ایامی که آماده باروری است غذاهای بسیار سرد خورده باشد (البته سرد شدن طبع آقا هم کمک در به دنیا آوردن فرزند دختر می‌کند).

میزان انعطاف‌پذیری فرد صفراوی در حد متوسط است. میزان انعطاف‌پذیری فرد دموی در حد مطلوب است.



از نظر میل و توان جنسی هر دو در سطح بالایی قرار دارند. باید گفت فرد دمووی میل بالا و توان جنسی بالایی دارد، و فرد صفراوی توان جنسی بالا و میل متغیری دارد.

### حالت ششم سودا و دم (سرد و خشک - گرم و تر)

مهم‌ترین خصوصیت سوداوی‌ها احتیاط و دقت است. وجود افکار منفی و ناامیدی، توهم و کابوس و خواب‌های پریشان و بدخواهی و ... . مردم‌گریزی، کمتر شوخی کردن، قهرهای طولانی، علاقمند به کشیدن سیگار، بیزاری از سر و صدا، جدی بودن در محیط کار، علاقه‌مندی به کارهای ظریف و هنری، اراده قوی و جدی، تقریباً منفی‌گرا و دقت روی نقاط ضعف دیگران، بدبینی و منفی‌بافی، ناسپاسی کردن، از دیگر خصوصیات آنهاست.

بر حسب ظاهر این دو فرد سوداوی و دمووی سلاقی و نظراتشان با هم متفاوت و حتی گاهی در تقابل با یکدیگر است. باید گفت درک متقابل در این دو گروه چندان مطلوب نیست.

در مواردی مثل انتخاب رنگ، جا و مکان، مکان فیزیکی نیز ممکن است اختلاف نظر وجود داشته باشد. که با اصلاح طبع و شناختی که زوجها از ویژگی‌های همدیگر پیدا می‌کنند می‌توان آن را به نقطه مطلوب نزدیک کرد. البته فرد سوداوی بیشتر باید به اصلاح طبع خود بپردازد.

چنانچه زن سوداوی باشد، طبع غذایی و سلیقه او که تمایل به خوردن غذاهای گرم دارد با طبع آقا که بیشتر تمایل به خوردن غذاهای سرد (نامطلوب برای خانم) دارد فرق می‌کند؛ پس باید غذای متناسب با طبع هر کدام تهیه شود.

میزان انعطاف‌پذیری دمووی‌ها در حد مطلوب است؛ اما میزان انعطاف‌پذیری سوداوی‌ها رو به ضعیف است.

درباره تقاضای جنسی آنها نیز باید گفت یک فرد دمووی بنا به اقتضای طبع خودش بسیار نیاز به رابطه جنسی دارد، اما فرد سوداوی تمایل کمتری به آمیزش دارد. این تضاد باعث می‌شود که دو طرف

نتوانند همدیگر را ارضا کنند. فرد سوداوی به سبب درخواست زیاد همسرش برای رابطه جنسی خسته می‌شود و از طرفی فرد دموی از تمایل نداشتن همسرش گله می‌کند و اگر فرد معتقدی نباشد، چه بسا به انحراف کشیده شود.<sup>۲</sup>

### ازدواج و انتخاب همسر بدون در نظر گرفتن مزاج شناسی

شاید این موضوع به ذهن برسد، که هر کسی بدون در نظر گرفتن مزاج شناسی، مبادرت به انتخاب همسر می‌کند، در زندگی شکست می‌خورد، اما باید این جمله را به گونه‌ای دیگر بیان کرد: «آنچه می‌تواند یک زندگی را به شرایط بحرانی برساند نداشتن شناخت صحیح در انتخاب همسر مناسب و موفق نبودن در گزینش کسی است که توان پاسخ‌گویی به نیازهای همسر را داشته باشد و در عرصه‌های مختلف زندگی هم‌تراز و کفو او باشد؛ و مزاج شناسی، یکی از ابزار شناخت است؛<sup>۳</sup> یعنی می‌توان از راه‌های مختلف به برخی از این شناخت‌ها رسید.

فرضاً اگر زوجین هنگام آشنایی خجالت می‌کشند که از توانایی و میل جنسی طرف مقابل بپرسند، به واسطه آشنایی با فنون مزاج شناسی می‌توانند با سؤال‌های غیرمستقیم و از روی ظواهر به این موضوع پی ببرند؛ یا مثلاً اگر هر دو طرف از کودکی در یک فامیل بزرگ شده باشند، بنا به رفت‌وآمدهایی که با یکدیگر داشته‌اند (و بدون استفاده و اطلاع از قواعد مزاج شناسی) می‌توانند فهمند که طرف مقابل، چه ویژگی‌هایی دارد. مثلاً آدم احساساتی و زودرنجی است یا پرخاشگر است یا ....

به طور کلی بدون در نظر گرفتن مزاج می‌توان به این تطابق رسید، اما با مزاج شناسی کار بسیار آسان می‌شود و شناخت بهتری صورت می‌گیرد؛ چون در مزاج شناسی از خصوصیات بدنی نیز می‌توان کمک گرفت و به حالات اخلاقی و روحی افراد پی برد.

<sup>۲</sup> . حکیم حسین خیراندیش، استاد سید رضا صالحی.