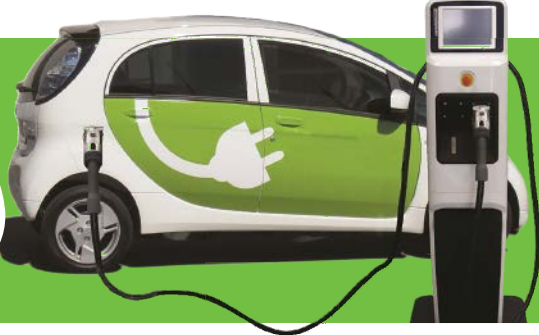




تنه راه دقیق تعیین جنسیت جنین، انجام آی وی اف به همراه پی جی دی است

## سلامت، مهم تر از جنسیت

## فناوری ماشین برقی به زبان ساده



# زندگی

پنجشنبه ۲۲ آبان ۱۳۹۸ - شماره شماره ۵۵۱



مهروز و روستاهایش هم تاریخ دارد و هم طبیعت، هم قنات و هم کوجه باغ و باغ انار

## از مهرنگار تا مهریز

## اخلاق مزاجتان چطور است؟!

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

ضمن این‌که معمولاً بی‌نظم، نودعده‌ست، معمولاً بدحال در تابستان، دارای هوش و حافظه قوی، قدرت رهبری بالا، چالاک و پرنانری، پرچنب و جوش، مستعد شقاوت آنی، اجتماعی و خوش‌مشرب هستند.

**صفراوی‌ها (گرم و خشک):** آنها زود عصبانی می‌شوند و زود هم عصبانیتشان فروکش می‌کند؛ برای همین است که خیلی نباید از دستشان ناراحت شوید. بسیار پرنانری و پرتحرک، باهوش و زیرک، پرحرف، چالاک 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.

**سودابی‌ها (سرد و خشک):** این افراد کم‌خواب، دقیق، منظم، دوران‌دیش، محاسبه‌گر، محتاط، پراسترس و وسواسی هستند و بیشتر اوقات دچار نگرانی و دودلسی در تصمیم‌گیری‌ها می‌شوند. لجباز اهل فکر و خیال زیاد، خودخور و درون‌نگرا، 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.

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

بی‌خیال، کم‌انرژی، کم‌جنب و جوش، کند، فراموشکار و کندذهن هستند و همه چیز را راحت می‌گیرند؛ آنقدر که خود را درگیر چیزی نمی‌کنند. در ریهک 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:** نسبتاً گرم، استخوان‌بندی شانها، 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 خشک به میزانی که مزاج گرم‌تر می‌شود، قفسه سینه پهن‌تر و بزرگ‌تر، اندام‌ها بزرگ‌تر، عروق برجسته‌تر و قابل مشاهده می‌شود.



مزاج آدم‌ها چقدر در بد اخلاقی آنها تاثیرگذار است؟

# حرص نخور! پسته بخور!



نگرس خانلاری زاده جامعه

خیلی وقت است که پر خاشاگری و عصبی بودن مردم موقع رانندگی دیگر بر ایمان عادی شده است؛ به خاطر جای پارک، بوق زدن و... اعصاب‌بانان کجا خرد است که با یکدیگر بدخلقی می‌کنیم؟

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

اصلاً 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 هیچ وقت به فکرتان نرسد که نادیده گرفتن بعضی از مسائل معمولی در زندگی روزمره، خوش اخلاقی را از جامعه و خانه‌هایمان گرفته است.

اعصاب‌بانان خرد است، با مشتری‌ها یا با بد اخلاقی حرف می‌زنیم، از فروشنده بازخواست می‌کنیم چرا همه چیز آنقدر گران است، در مسائل رانندگی حوصله نداریم، به خانه هم که می‌رسیم، حال و حوصله بازی کردن فرزندانمان را نداریم. یعنی مشکل از کجاست؟ همه چیز کردن اوضاع نابسامان جامعه و مسائل مالی است؟ اما دکتر عزیزی به چنین چیزی معتقد نیست؛ همه مسائل ناخوشایندی که در طول یک روز بر ایمان پیش می‌آید از اعصاب است که به اصطلاح همه می‌گویند فلانی چرا بی اعصاب است؟ خوب شما چقدر احتمال می‌دهید که خوراک آدم‌ها روی اعصاب و اخلاقشان تاثیر می‌گذارد؟ اگر از من بپرسید، می‌گویم خبلی! هر ماده خوراکی خاصی 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. ما چرا 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.

### از طبع که حرف می‌زنیم از چه چیزی حرف می‌زنیم؟

روایات‌های 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 اتفاقاً مقاله‌های زیادی هم در این رابطه وجود دارد. حالا داستان از چه قرار است؟ خوب هر چیزی که ما می‌خوریم وارد چند مرحله از هضم می‌شود که یکی از این مراحل، هضم کبیدی است. وقتی هضم کبیدی اتفاق می‌افتد، اگر طبع بدن‌مان گرم باشد، کبید آن قسمت از گرمی و اگر خشک باشد، خشکی را از آن ماده غذایی بیرون می‌کشد. در نتیجه کبید، هر دوی این ویژگی‌ها را کنار هم می‌گذارد و مزاج فرد می‌شود گرم و خشک. حالا هر کدام 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.

### مزاجت را بشناس

مزاج‌شناسی، علمی است که حالا در سراسر دنیا استفاده می‌شود؛ آن قدر که هرکسی که از علم مزاج‌شناسی اطلاعی داشته باشد، حتماً از آن استفاده می‌کند. بدی‌اش این است که خیلی از ما چیزی از آن نمی‌دانیم و گاهی اوقات اصلاً دلمان هم نمی‌خواهد بدانیم؛ «واقعیت این است که مزاج‌شناسی ارتباط مستقیمی با وضعیت جسمی و روح و روان انسان دارد و اتفاقاً ارتباطات اجتماعی ما هم از همین وضعیت‌ها نشأت گرفته است. مثلاً 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 بخواب، نمی‌خواهی به سلامت، در طول روز کسل و کلافه هستی، شب هم با همان خستگی به خانه می‌رسی و حوصله معاشرت با اعضای خانواده را نداری. این روزمرگی می‌تواند بدن هرکسی را از کار بیندازد و زندگی کسل‌کننده‌ای برایش داشته باشد.» حالا اگر بدانند مزاج‌شان چیست، چه فرقی می‌کند؟ خیلی فرقی می‌کند؛ آن وقت است که می‌داند چه کار کند و چه چیزی بخورد تا خودش را سر حال نگه دارد.»

## مکت

### معتدل باش

حالا رهاش چه است؟ به تعادل برسید. با مراجعه به مشاور، با جست و جوی‌های اینترنتی، با پرس و جو کردن و حتی در اثر تجربه می‌توانیم خلق مزاج‌مان را پیدا کنیم، آن را بشناسیم و خوب و بدش را اصلاح کنیم؛ آن وقت 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. آن وقت است که می‌فهمیم کسی که مزاج گرم و خشک دارد، با آن روحیه هیجانی، اگر صاحب‌دار شود، موفق نمی‌شود و هر روز از این وضعیت ناراضی است. اما گرم و ترها با داشتن روحیه بهتری در وجودشان، باید رئیس شوند، مدیر شوند، فرمانده شوند. فرآیند اصلاح مزاج از یک هفته تا یک ماه طول می‌کشد، اما بالاخره این اتفاق می‌افتد. موارد بسیاری بوده است که یک شربت خوش‌مزه با شیره انار، توانسته است یک آدم بدبین را نسبت به همکاری‌اش خوشبین کند و این یعنی یک اصلاح مزاج موقتی اتفاق افتاده است.

کسی ارتباط برقرار کند، روابط اجتماعی‌اش ضعیف است نمی‌تواند خوب برزند و بعدها در انتخاب همسر، انتخاب شغل و انتخاب مسیر زندگی‌اش دچار مشکل می‌شود. اما اگر چنین کسی بداند چنین مزاج و طبعی دارد، آن وقت می‌تواند با خوراکی‌هایی که این طبع سرد و خشک را به سمت اعتدال می‌برد، آن را اصلاح کند؛ آن وقت 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 خوش اخلاق کرده است.»

با این‌که به چشم نمی‌آید اما مزاج هم تاثیر مهمی در خوش اخلاقی و بد اخلاقی‌شان دارد | عکس: مهر