

شما دارای چه مزاجی هستید؟!

شناخت طبع گاهی به همان سادگی که فکر می کنید نیست. در علم مزاج شناسی، تمامی مواد غذایی با توجه به اینکه گرم، سرد، تر یا خشک هستند، طبقه بندی می شوند.

به گزارش سایت خبری پرسون، بر اساس ذخیره خوارزمشاهی، مزاج کیفیت است در طب سنتی که از مخلوط شدن عناصر چهارگانه (آب، آتش، باد، خاک) در بدن پیدا می شود. طبق ذخیره خوارزمشاهی از تاثیر این ۴ عنصر، ۹ حالت مختلف پدید می آید که آن ها را با هم مرور می کنیم با این توضیح که ۴ تای ابتدایی مزاج های اصلی نامیده می شود.

۱. مزاج گرم و خشک (صفراوی)

۲. مزاج گرم و تر (دموی)

۳. مزاج سرد و خشک (سوداوی)

۴. مزاج سرد و تر (بلغمی)

در مورد برخی افراد در طب سنتی این اصطلاح به کار می رود که عناصر چهارگانه در تعادل هستند و اصطلاحا این افراد مزاج معتدل دارند.

۱. مزاج گرم و معتدل ۲. مزاج سرد و معتدل ۳. مزاج خشک و معتدل ۴. مزاج تر و معتدل

در این مقاله قصد داریم هر یک از مزاج های چهار گانه اصلی را تعریف کرده و خصوصیات هر کدام را با هم مرور کنیم.

مزاج گرم و خشک (صفراوی)

انسان های دارای مزاج گرم و خشک لاغر اندام هستند با استخوان بندی معمولا درشت و رنگ پوست و سفیدی چشم آن ها اندکی به زردی می زند. این افراد به شدت گرمایی هستند و در تابستان دچار مشکل می شوند، همچنین در بسیاری از مواقع عطش زیاد و خشکی دهان دارند.

در مورد خصوصیات رفتاری صفراوی ها باید گفت عموما بسیار پر انرژی و پر تحرک هستند. باهوش و زیرک و پر حرفند و هم زود عصبانی می شوند و هم به سرعت عصبانیتشان فروکش می کند.

اگر هنوز نمی دانید جزء کدام دسته از مزاج های چهارگانه هستید بدانید انسان هایی با مزاج گرم و خشک، میل زیادی به خوردن ترشیجات (مانند لواشک، تمبر هندی، سرکه و ...) و همچنین خوراکی های سردی مانند خیار، کاهو و هندوانه دارند و تمایل به خوردن شیرینی جات در آن ها کم است.

مواد غذایی مفید: مصرف شاتوت، انار، زرشک، تمشک، زردآلو، هلو، سیب، گلابی، خیار، کدو، کاهو و اسفناج برای صفراوی مزاج ها مفید است.

مواد غذایی مضر: مصرف سیر، پیاز، ادویه های تند، گوشت قرمز، موز، خربزه، آناناس، انجیر، غذا های سرخ کرده، گردو، پسته، فندق و نارگیل با مزاجشان سازگار نیست.

مزاج گرم و تر (دموی)

انسان هایی که مزاج آن ها گرم و تر است پوستی سرخ و سفید و بدنی درشت و عضلانی دارند. این افراد نه گرمایی هستند و نه سرمایی ولی تحمل سرما برایشان راحت تر است. قدرت حرکات بدنی و قدرت هضم و اشتها خوبی دارند و نسبت به انسان های دیگر دسته های مزاج های چهارگانه

عروق دست برجسته تری دارند. بد نیست بدانید افراد دارای مزاج گرم و تر استعداد بالاتری برای ابتلا به فشار خون و بیماری های قلبی دارند.

از نظر رفتاری، انسان های دمو، شجاع و جسورند و اعتماد به نفس بالایی دارند. اهل ریسکند و نظم و ترتیبشان از صفاوی ها کمتر است. میل به رهبری دارند و معمولا خوشرو، صمیمی و آرام هستند اما اگر عصبانی شوند ممکن است دست به رفتارهای مخاطره آمیز بزنند.

از نظر ذائقه و میل غذایی باید گفت افراد دارای مزاج گرم و تر میل به شیرینی و ترشی دارند اما همه نوع غذایی می خورند.

مواد غذایی مفید: مصرف خاکشیر، تخم ریحان، سوپ یا آش جو، نان جو، برگ زردآلو، هلو و انجیر برای دمو مزاج ها مفید است.

مواد غذایی مضر: خوردن خوراکی هایی مانند آب یخ، نوشابه، تخم مرغ، بادمجان، ترشی، سرکه، سیر و چای برایشان ضرر دارد.

مزاج سرد و خشک(سوداوی)

بیشتر انسان هایی که از نظر مزاج شناسی در دسته مزاج سرد و خشک قرار می گیرند دارای پوستی سفیدند و به شدت با سرما مشکل دارند. در حقیقت افراد با مزاج سرد و خشک به راحتی در سرما گرم نمی شوند. همچنین این افراد میل زیادی (بیشتر از بقیه دسته های مزاج های چهارگانه) به خوابیدن دارند و در بسیاری از مواقع احساس ضعف می کنند و کم انرژی هستند.

این دسته از مزاج های چهارگانه از منظر رفتاری با خصوصیتی مانند نظم و ترتیب و دور اندیشی زیاد شناخته می شوند. سوداوی مزاج ها همچنین بسیار دقیق و خونسردند و میل زیادی به تحلیل و ارزیابی از خود نشان می دهند. بد نیست بدانید بیشتر انسان های دارای مزاج سرد و خشک از نظر روانشناسی جزء دسته درونگرا هستند.

خصوصیات غذایی و ذائقه انسان های با مزاج سرد و خشک با میل زیاد به شیرینی جات و غذا های گرم شناخته می شود و خوراکی های سرد مانند خیار و کاهو چندان با ذائقه سوداوی مزاج ها سازگار نیست.

مواد غذایی مفید: خوردن خوراکی هایی مانند گوشت گوسفند، خروس و شتر، نمک دریا، نبات سفید، نعنا و روغن کنجد، کلم، جوانه گندم، ماش، پسته، بادام، گردو و چای دارچین به سوداوی مزاج ها توصیه می شود.

مواد غذایی مضر: عموما سوداوی مزاج ها از مصرف مواد غذایی مانند گوشت گوساله، ماهی، عدس، گشنیز، لوبیا، بادمجان و سبزیجاتی مثل خیار، کاهو، گوجه فرنگی و میوه هایی مثل موز و کیوی منع می شوند.

مزاج سرد و تر (بلغمی)

بلغمی مزاج ها بیشتر چاق و پر چربی هستند و پوست سفید و موهای کم پشت دارند. جالب است بدانید این افراد به نسبت دسته های دیگر مزاج های چهارگانه کمتر تشنه می شوند و عموما دهانشان مرطوب است. انسان های با مزاج سرد و تر را از روی ساعات زیاد خواب در طول شبانه روز می توان شناخت. همچنین بد نیست بدانید برای این افراد بدترین زمان سال زمستان است.

از نظر رفتار شناسی بلغمی مزاج ها کم انرژی و یا حتی می توان گفت اندکی کند هستند. در عوض آن ها صبور و آرامند و کمتر از افراد حاضر در دیگر مزاج های چهارگانه و به ندرت عصبانی می شوند.

نشانه مشخص برای شناخت انسان های با مزاج سرد و تر از نظر عادات غذایی، تمایل به خوراکی های گرم مانند شیرینی جات و ادویه ها و عدم تمایل به مصرف خوراکی های سرد مانند ترشیجات است.

مواد غذایی مفید: مصرف خوراکی هایی مانند خرما، خشک، انبه، سیب، به، توت، انجیر، انگور، کشمش، هویج، کرفس، زنجبیل، دارچین و زیره برای بلغمی مزاج ها مفید است.

مواد غذایی مضر: به افراد دارای مزاج سرد و تر توصیه می شود خوراکی هایی مانند کاهو، هندوانه، گرمک، کدو خورشتی، مرکبات و کیوی، هلو، زردآلو، شلیل، قارچ، ذغال اخته، آش، سوپ ماهی و کله پاچه نخورند.

تست مزاج شناسی ساده

۱. با حلقه کردن انگشت شست و انگشت وسط یک دست به دور مچ دست دیگران، وضعیت قرار گرفتن دو انگشت چگونه است؟

الف: دو سر انگشت روی هم قرار می‌گیرد.

ب: دو سر انگشت مماس یکدیگر قرار می‌گیرند.

ج: دو سر انگشت به هم نمی‌رسند.

۲. اگر بدنتان را حرکت دهید، ساختار عضلات بیشتر است یا چربی؟

الف: لایه‌های چربی زیاد دیده شده و حالتی از لرزش و بی‌ثباتی در آن دیده می‌شود.

ب: حجم عضلات بیشتر بوده و بدن لرزش ندارد و گوشت بدن شل نیست.

۳. وضعیت موهای بدن اعم از سر و بدن به چه شکلی است؟

الف: پرپشت، کلفت و تیره و صاف

ب: پرپشت، کلفت و تیره و مجعد

ج: پرپشت، کلفت، اما لخت و روشن

د: کم پشت، نرم و نازک و شکننده و چرب

۴. پوستتان چه رنگی است؟ این آزمون برای افراد دارای پوست سفید است.

الف: رنگ سیاه با گرایش به کبودی

ب: رنگ سفید مایل به آبی

ج: رنگ سفید متمایل به سبز

د: رنگ سفید مهتابی که فشار انگشت رنگ سرخ آن کمرنگ می‌شود

۵. مفاصل شما به چه شکلی است:

الف: برجستگی مفاصل‌ها به خوبی نمایان است.

ب: برجستگی خاصی در مفاصل‌ها دیده نمی‌شود.

۶. رگ‌های بدن، به‌ویژه دستتان دیده می‌شود؟

الف: بله

ب: خیر

۷. کف دستتان از نظر هندسی چه شکلی است؟

الف: مربع

ب: مستطیلی و کشیده که انگشتان در درازای آن قرار دارند.

ج: مستطیلی شکل که عمود بر انگشتان دست است.

۸. اگر کفش شما معمولی باشد؛ منظور این که طبی نبوده یا از نظر بلندی پاشنه در خانم ها و یا از نظر ساختاری برای کفش آقایان وضعیت خاصی ندارد، پایتان در کفش چه وضعیتی خواهد داشت؟

الف:پایم را می زند.

ب:کاملا راحت هستم.

۹. در جمع معمولا آغازگر بوده و در راس حرکت می کنید و تاثیر می گذارید یا بیشتر آرام هستید و تاثیر می گیرید؟

الف:تاثیرگذار

ب:تاثیرپذیر

۱۰. اطرافیان شما را کم حرف می دانند یا پر حرف یا گزیده گو؟

الف:پر حرف

ب:کم حرف

ج:گزیده گو

۱۱. روی حرفی که می زنید، می ایستید و به درست و نادرست بودنش کاری ندارید یا این که می ایستید و در صورت اشتباه بودن آن را تصحیح می کنید یا دائما تغییر موضع می دهید؟

الف:می ایستم و تغییر نمی دهم حتی اگر نادرست باشد.

ب:می ایستم، اما اگر با ارائه دلایل محکم متوجه شوم اشتباه است، از حرفم برمی گردم.

ج:دائما تغییر رای می دهم.

۱۲. از گفتن بسیاری از حرف ها شرم می کنید یا این که به راحتی هر حرفی را به زبان می آورید؟

الف:هر حرفی باشد، می گویم.

ب:حجب و حیا مانع از بیان بسیاری از حرف ها می شود.

۱۳. هر روز یا بیشتر روزها عصبانی می شوید؟

الف:بله

ب:خیر

۱۴. اگر عصبانی می شوید، عصبانیت شما زیاد طول می کشد یا بعد از مدتی فروکش می کند و پشیمان می شوید؟

الف:فروکش نکرده و طولانی است.

ب:فروکش کرده و پشیمان می شوم.

۱۵. به خوردن گرمی ها بیشتر گرایش دارید یا خوردن سردی ها؟ برای مثال خوردن چند عدد خیار را ترجیح می دهید یا چند عدد شیرینی؟

الف:به خورد گرمی ها مثل شیرینی

ب:به خوردن سردی ها مثل خیار

۱۶. اگر تذکرات دیگران نباشد، اشتباهی شما چطور است؟

الف:زیاد

ب:کم

ج:معمولی

پاسخ‌های تست مزاج‌شناسی

پاسخ ۱: اگر گزینه «الف» باشد، شما دارای مزاج سرد و خشک بوده و استخوان‌بندی‌تان ریز است. اگر گزینه «ب» باشد، مزاج شما معتدل بوده و استخوان‌بندی شما متوسط است و اگر پاسخ گزینه «ج» است، مزاجتان گرم و تر بوده و استخوان‌بندی‌تان درشت است.

پاسخ ۲: اگر پاسخ گزینه «الف» است، مزاج شما گرم و تر بوده و اگر پاسخ گزینه «ب» است، مزاج شما گرم و خشک است.

پاسخ ۳: اگر پاسخ شما گزینه «الف» باشد، مزاج شما گرم و خشک است. اگر پاسخ شما گزینه «ب» باشد، مزاج شما گرم و تر است. اما اگر گزینه «ج» پاسخ شما باشد، مزاجتان گرم و تر است و اگر جواب گزینه «د» است، مزاجتان سرد و تر است. هرچه مو نازک، شکننده و اصطلاحاً شبیه به موی گربه باشد مزاج به سمت سرد و تری گرایش دارد و هرچند مود حالت دار با پایه قوی باشد، مزاج به سمت گرمی گرایش دارد.

پاسخ ۴: اگر پاسختان «الف» است، یعنی مزاج شما سرد و خشک است. اگر پاسختان «ب» است، مزاجتان سرد و تر است. اگر پاسخ شما «ج» است، یعنی مزاجتان مخلوط است و اگر پاسختان «د» است، یعنی مزاج شما گرم و تر است.

پاسخ ۵: اگر پاسخ شما گزینه «الف» است، مزاجتان گرم و خشک و اگر گزینه شما «ب» است، مزاجتان سرد و تر است.

پاسخ ۶: اگر پاسخ «الف» است، مزاجتان گرم و خشک و اگر پاسخ «ب» است، مزاجتان سرد و تر است.

پاسخ ۷: اگر پاسختان «الف» است مزاجتان معتدل بوده و حد واسط بین گرم و سرد قرار دارد. اگر گزینه «ب» را انتخاب کرده‌اید مزاجتان گرم و خشک و اگر گزینه «ج» پاسخ شماست، مزاجتان سرد و خشک است.

پاسخ ۸: اگر پاسختان «الف» است، پای سینه دار و پهنی دارید و مزاجتان گرم و خشک است. اگر انتخاب شما گزینه «ب» است، پایتان باریک و استخوانی است و مزاجتان سرد و خشک است.

پاسخ ۹: اگر پاسخ «الف» است، گرم و خشک مزاج بوده و اگر پاسخ «ب» است، مزاجتان گرم و تر است.

پاسخ ۱۰: اگر پاسخ «الف» است، مزاج شما گرم و خشک است. اگر پاسخ «ب» است، مزاجتان سرد و تر است و اگر گزینه «ج»، مزاج شما گرم و تر است، اما خشک نیست.

پاسخ ۱۱: پاسخ «الف» یعنی این‌که مزاج شما گرم و خشک است. پاسخ «ب» یعنی مزاج شما گرم و تر است و اگر گزینه «ج» را انتخاب می‌کنید مزاجتان سرد و تر است.

پاسخ ۱۲: اگر پاسخ شما «الف» است مزاجتان گرم و خشک است و اگر پاسخ «ب» است، مزاجتان سرد و تر است. البته شرایط رشد و تربیت هر فرد نیز روی رفتار او تاثیر دارد.

پاسخ ۱۳: گزینه «الف» نشانه گرم و خشک مزاج و گزینه «ب» نشانه سرد و تر مزاج است.

پاسخ ۱۴: گزینه «الف» نشانه گرم و خشک مزاج و گزینه «ب» نشانه گرم و تر مزاج است.

پاسخ ۱۵: اگر انتخابتان گزینه «الف» است، مزاجتان سرد و تر و اگر انتخاب شما گزینه «ب» است، مزاجتان گرم و خشک است.

پاسخ ۱۶: اگر انتخابتان گزینه «الف» است، مزاجتان سرد و تر، اگر انتخابتان گزینه «ب» است، مزاجتان گرم و خشک و اگر گزینه «ج» را انتخاب کرده‌اید، مزاجتان معتدل است؛ یعنی بین مزاج گرم و تر است.

اگر تعداد پاسخ‌های مثبت شما نسبت به یک مزاج بالاتر از نصف به علاوه یک باشد، مزاج شما همان است؛ برای مثال اگر از ۱۶ سوال پرسیده شده، پاسخ ۱۰ سوال شما مرتبط به مزاج گرم باشد، مزاج شما گرم است.

منبع:الف