

وقتی ازدواج به مزاجتان خوش می آید

انتخاب همسر براساس ویژگی های مزاجی ما را به شناخت بهتری از هم در زندگی می رساند

مزاج یا طبع چیست؟

اگر درباره مزاج افراد اطلاعاتی نداشته باشید، حتما درباره طبع خوراکی ها چیزهایی شنیده اید؛ منظورمان همان گرمی و سردی یا تری و خشکی است که شاگله وجودی هر موجود زنده ای را تشکیل می دهد و ما آدم ها هم از این قاعده مستثنا نیستیم و از چهار مزاج اصلی تشکیل شده ایم:

دم = گرم و تر / صفرا = گرم و خشک / بلغم = سرد و تر / سودا = سرد و خشک

ناگفته نماند که مزاج همه ما در گذر زمان تغییر می کند و ترکیبی از این مزاج ها با هم می شود، مانند دم سودا یا دم صفرا. بسته به اینکه کدام مزاج در ما غالب باشد، مزاج کلی ما شکل می گیرد.
● وقتی صحبت از مزاج می کنیم، اصلا منظورمان خوبی و بدی یا مثبت و منفی بودن آن نیست، همه مزاج ها در صورتی که در حالت اعتدال قرار بگیرند، نشانه سلامتی و حُسن خلق هستند.

رابطه مزاج و ویژگی های ما

شاید تعجب کنید که مزاج چگونه می تواند بر روابط ما با دیگران اثر بگذارد. از آنجایی که مزاج ها تعیین کننده ویژگی های اخلاقی و رفتاری هستند، مانند اینکه خشکی طبع سبب سرسختی و لجبازی، تری سبب انعطاف و گرمی و سبب هیجان می شود، تأثیر عمیقی بر رفتار، احساسات، تعاملات اجتماعی و حتی سلامت جسمانی ما دارند. در ازدواج هم این مزاجی است که به شکلی نامحسوس اما مؤثر بر شیوه ارتباط و درک نیازهای عاطفی و جسمانی ما اثرگذار هستند و در هماهنگی یا تفاوت با هم کیفیت رابطه مان را تعیین می کنند. معمولا کمتر پیش می آید که افراد در ازدواج موضوع تفاوت های مزاج را جدی بگیرند یا دستکم این موضوع جزو آخرین موارد مورد بررسی شان است؛ درحالی که سازگاری در مزاج بین زوج های می تواند سبب افزایش رضایت آن ها از زندگی مشترک و تضاد در مزاج ها سبب ناسازگاری و نارضایتی و در مواردی هم طلاق شود.

نشانه های شناختی

چشم های رنگی متمایل به سبز، اجزای صورت فانتزی در میان سالی، اندام بسیار ظریف و نحیف، قد نسبتا متوسط رو به کوتاه و در صورت داشتن چشم های مشکی یا قهوه ای رنگ پوست تیره متمایل به بادمجانی.

ویژگی های اخلاقی

متفکر، دقیق، دغدغه مند، محتاط، آرام و گاهی حساس هستند. به جزئیات اهمیت زیادی می دهند و معمولا هم به دنبال نظم و برنامه ریزی دقیق برای آینده اند. افرادی وفادار و متعهد محسوب می شوند و برای حفاظت از رابطه زناشویی خود تلاش می کنند. با این حال، به علت تمایل به تفکر زیاد و نگرانی درباره موضوع های مختلف، ممکن است گاهی به اشتباه به عنوان فردی بدبین یا یک دنده شناخته شوند.

نشانه های شناختی

سری گرد، گردنی کوتاه و کلفت، بدنی جاق و لحمی، لب و دماغی گوشتی، پوستی سفید و شیربرنجی و قدی نسبتا کوتاه.

ویژگی های اخلاقی

شخصیت های آرام، صبور و سازشگری هستند. در زندگی مشترک همواره به دنبال ایجاد صلح و آرامش اند و تمایلی به درگیری و اختلاف ندارند. شنوندگان خوبی هستند و به خواسته های همسر خود توجه ویژه ای دارند. پشتیبانان بی نظیری در موقعیت های سخت محسوب می شوند و فضای خانه را با حس امنیت و ثبات خود پر می کنند. با این حال، ممکن است به علت کمبود هیجان یا ناتوانی در ابراز مستقیم احساسات، گاهی به احساسات شریک زندگی خود پاسخی ندهند.



نشانه های شناختی

بدنی گوشتی گردنی کلفت، کله ای گرد، موهایی حالت دار و چشم هایی به رنگ قهوه ای یا مشکی.

ویژگی های اخلاقی

این افراد معمولا از انرژی و سرزندگی خاصی در زندگی مشترک برخوردارند. بسیار اجتماعی، شوخ طبع، ولخرج و مهربان هستند و راحت با دیگران ارتباط برقرار می کنند. در زندگی زناشویی به دنبال صمیمیت و عشق پایدارند و از ابراز احساسات خود خجالت نمی کشند. از لحظه ها لذت می برند و به روابط خود رنگ و بوی نشاط می بخشند. با این حال، گاهی به علت توجه زیاد به دوستان و اطرافیان شان ممکن است همسرشان احساس کم توجهی کند.

نشانه های شناختی

صورتی کشیده با چانه ای پلکانی در صورت، دماغی تیز لب بالایی باریک، رنگ پوستی زرد گردنی بلند و اندامی لاغر.

ویژگی های اخلاقی

این افراد رگ مدیریت دارند و زود عصبانی می شوند. به نسبت دیگر مزاج ها هدفمندی و قدرت اراده بیشتری در زندگی از خود نشان می دهند. بسیار پرا انرژی و اهل چالش اند و برای رسیدن به اهداف خانوادگی خود تلاش بسیاری می کنند. رهبران خوبی در زندگی مشترک نیز محسوب می شوند و تصمیم گیری های قاطعی دارند. با این حال، ممکن است گاهی به علت صراحت زیاد یا تمایلشان به کنترل شرایط و دیگران، سبب رنجش همسرشان شوند.

چالش های مزاجی در زندگی مشترک

تفاوت های زیاد مزاجی در همسران افزون بر اینکه دیدگاه آن ها را نسبت به مسائل زندگی مشترک متفاوت می کند می تواند سبب تضاد های زیادی هم در آن ها در مسائلی مانند مدیریت استرس، کیفیت انتظارات، دایره ارتباطات اجتماعی، کیفیت تعامل با فرزندان و مسائل جنسی شود. موضوعی که بدون شناخت و طرف از هم نتیجه ای جز دل خوری، نارضایتی و ناسازگاری ندارد. برای نمونه به این چند مورد توجه کنید.

تفاوت در سطح انرژی و هیجان

دموی ها و صفراوی ها معمولا پرا انرژی و فعال هستند. درحالی که بلغمی ها و سودایی ها آرام و درون گرا هستند. این تفاوت می تواند سبب سرخوردگی یک طرف و آشفتگی طرف مقابل شود.

بروز عواطف و احساسات

دموی ها و صفراوی ها تمایل بیشتری به ابراز مستقیم احساسات دارند، درحالی که بلغمی ها و سودایی ها ممکن است احساساتشان را پیش خودشان نگه دارند. این تفاوت می تواند سبب ایجاد سوء تفاهم شود، زیرا ممکن است یک نفر احساس کند شریک زندگی اش به او اهمیت نمی دهد.

واکنش به مشکلات و تعارض ها

صفراوی ها تمایل دارند با قاطعیت زیاد به مسائل زندگی پاسخ دهند. درحالی که بلغمی ها بیشتر به دنبال آرامش هستند. از سوی دیگر، سودایی ها به دلیل حساسیت زیاد ممکن است بیش از حد به مشکلات فکر کنند. در حالی که دموی ها سعی می کنند از مشکلات عبور کنند و آن ها را نادیده بگیرند.

اولویت ها در زندگی و روابط

دموی ها و صفراوی ها معمولا به دنبال تجربه های تازه هستند و عمل گرایی بیشتری از خود نشان می دهند. درحالی که بلغمی ها و سودایی ها چندان اهل خطر نیستند و این تفاوت می تواند سبب تضاد زیاد در تصمیم گیری های مهم مانند شیوه مدیریت زندگی مشترک در آن ها شود.

تمایل و توان جنسی متفاوت

مزاج رابطه مستقیمی با نیازهای جنسی دارد. موضوعی که می تواند به چالش جدی در زندگی مشترک تبدیل شود، چون تمایل به برقراری رابطه جنسی و توان انجام آن در هر چهار مزاج اصلی بسیار متفاوت از یکدیگر است؛
دموی ها ← توان و تمایل زیاد **صفراوی ها** ← تمایل زیاد و توان کم **سوداوی ها** ← تمایل زیاد و توان کم **بلغمی ها** ← توان و تمایل کم



امیر جاویدی نسب
مزاج شناس
و شخصیت شناس:
سازگاری در مزاج بین
زوج ها می تواند سبب
افزایش رضایت از زندگی
مشترک شود

بهترین و بدترین انتخاب برای ازدواج

شاید فکر کنید بهترین انتخاب برای مادر زندگی مشترک کسی با ویژگی های اخلاقی و رفتاری خودمان باشد که ما را خوب بشناسد و درک کند. پاسخ منفی است، چون در این صورت نقاط منفی مشترک دوطرف تشدید می شود و کنار آمدن با هم برایشان سخت خواهد شد. برای نمونه وقتی دوطرف دموی باشند، دلخوری در هر دو آن ها بالا است. در این صورت همیشه با مشکل مالی روبه رومی شوند یا وقتی دوطرف سوداوی باشند، حجم لجبازی هایشان چند برابر افزایش خواهد یافت. با این توصیف، بهترین انتخاب را باید گزینه ای دانست که در آن نقطه قوت یکی، نقطه ضعف دیگری باشد تا بتوانند هم پوشانی خوبی از هم داشته باشند.

● ناگفته نماند با این شرایط مشکلاتشان زیاد می شود، ولی وقتی به شناخت درستی از ویژگی های هم می رسند، هردو طرف سکوی پرتاب هم می شوند.

چند نکته

- اطلاعات خودتان را درباره تفاوت های مزاجی تان افزایش دهید.
- پیش و پس از ازدواج همیشه از راهنمایی های یک مشاور در حوزه مزاج شناسی کمک بگیرید. هرچه مزاج در حالت تعادل قرار بگیرد، مشکلات جسمی و روحی و زندگی مشترک کمتر خواهد شد.
- در برخورد با مسائل، مشکلات و تفاوت هایی که با هم دارید، انعطاف پذیری بیشتری از خود نشان بدهید.
- تفاوت های اخلاقی و رفتاری را که طرف مقابلتان با شما دارد، یک ویژگی در او ببینید، نه یک نقطه ضعف که باید سرکوب و نقد شود.
- اگر می خواهید در زندگی مشترک به مشکل کمتری برخورد کنید، هیچ گاه از خط قرمزهای هم عبور نکنید.