

روانشناسی

مزاچه‌ها

دکتر سمیه ذاکری

فهرست

مقدمه.....	۵
عنصر هوا و روانشناسی مزاج دم (گرم و تر).....	۹
عنصر خاک و روانشناسی مزاج سودا (سرد و خشک).....	۱۵
عنصر آتش و روانشناسی مزاج صفرا (گرم و خشک).....	۲۵
عنصر آب و روانشناسی مزاج بلغم (سرد و تر).....	۳۱

مقدمه

وقتی خدای مهربان آدم ابوالبشر را خلق نمود به خود تبریک گفت و نسل بشر تا قیامت را شاهد و گواه بر خالق بودن خود گرفت. سپس از نسل او طورهای گوناگون از بشر آفریده شدند در نژادها و رنگ‌ها و قومیت‌های گوناگون و هدف از این گوناگونی و تنوع چیزی نبود جز اینکه انسان‌ها توسط هم آزموده شوند تا مشخص شود چه کسی شایسته‌تر است. انسان‌های مختلف با روحيات و خلیقات و شاکله‌های متنوع آفریده شدند و توسط هم آزموده شدند و این سنت الهی تا قیامت ادامه خواهد داشت و خداوند هرگز شایستگی را منحصر به نژاد و قبیله خاصی قرار نداد بلکه فقط منحصر به پاکیزگی و پرهیزگاری دانست.

خداوند مهربان در قرآن کریم سوره اسراء آیه ۸۴ می‌فرماید: ای رسول ما بگو که هر کس طبق شاکله و طبیعت خودش رفتار می‌کند و خدای تو بهتر می‌داند که چه کسی شایسته‌تر به هدایت است.

شاکله و طبیعت هر شخص همان مزاج او تعریف می‌شود و هر مزاجی به‌طور طبیعی باعث بروز روحیه و اخلاق خاصی می‌شود. اگر هر مزاجی را طبق شاکله اصلی‌اش به حال خود رها کنیم دچار افراط و تفریط‌ها و انحراف از حالت تعادل خود خواهد شد. عنصر هدایت و تربیت می‌تواند جلوی انحراف از اعتدال را گرفته هر مزاجی را در جایگاه خودش متناسب و معتدل نگاه دارد برای همین در آیه شریفه پس از اشاره به شاکله و روحیه خاص هر شخص اشاره به هدایت و اصلاح شده است.

هر چه بیشتر راجع به روحيات و روانشناسی مزاج‌های گوناگون بدانیم و قبل از هر چیز اگر هر چه بیشتر بر خصوصیات و نقطه ضعف‌ها و قوت‌های مزاج خود مسلط باشیم در تعامل و رفتار با سایر انسان‌ها موفق‌تر خواهیم بود چراکه مزاج‌های گوناگون خصوصیات رفتاری و خلیقات متفاوتی از خود بروز می‌دهند به‌طور مثال فردی با "مزاج سرد" عموماً درون‌گرا و خودخور می‌باشد و چندان در فعالیت‌های اجتماعی شرکت نمی‌کند و این روحیه از شاکله خدادادی او برمی‌خیزد و فردی با مزاج گرم روحیه شاداب‌تری دارد. پس انتظاری که از این دو فرد می‌توان داشت نباید یکسان باشد و هرگز صحیح نیست که آن دو را باهم مقایسه کنیم و شخصی را برتر برانیم.

هیچ‌گاه نوع مزاج ملاک برتری انسان‌ها نیست. ملاک، میزان جهد و تلاش انسان برای پاکیزه شدن است و خداوند هرکسی را بسته به وسعش مکلف کرده و انتظاری که او از بندگانش دارد هیچ‌گاه مساوی باهم نیست بلکه هر کس بسته به میزان ظرفیت و توانایی و کشش جسمی و روحی خود در حال پیمودن راه است و آن چیزی که اجر و مزد دارد تلاش بی‌غش است و صرفاً ذات مزاج هنر و کمال یا عیب و عار محسوب نمی‌شود. در این مجموعه سعی شده تا حد امکان مزاج‌های گوناگون را از نظر تفاوت روحيات و خلیقات موردبررسی قرار دهیم. با شناخت هر چه بهتر مزاج‌ها و طبایع گوناگون می‌توان بهتر و با آسودگی و آرامش خاطر بیشتری در کنار هم در یک

خانواده کوچک یا فامیل پرجمعیت با سلايق گوناگون يا در محيط کار با همکاران مختلف و ... زندگي کرد. بسياري از اختلافات و دلخوري‌هاي افراد از هم به خاطر نداشتن شناخت صحيحي از روحيات يکديگر است روحيه‌اي که ناشي از همان شاکله خدادادي است.

عنصر و مزاج چيست؟

حکيم بوعلي سينا در کتاب قانون جلد اول آورده که " طبيب طبيعت شناس بايد بدانند که عناصر چهار قسم‌اند، آتش و هوا و آب و خاک " و "مزاج کيفيتي است که از اثر متقابل اين چهارعنصر روي هم به وجود مي‌آيد" اين جملات بوعلي سينا را فعلاً داخل پرانتز داشته باشيد تا با مثال‌هاي ساده‌تر بيشتر متوجه موضوع شويم. اگر تمام عروق خوني و مويرگ‌هاي بدن يک انسان را باز کرده و در امتداد يک خط مستقيم قرار دهند، مسافت آن حدوداً دو برابر محيط کره زمين خواهد بود! يعني طنابي که دو باز دور کره زمين پيچيده شود!! پس با توجه به طولاني بودن اين مسافت و اينکه چگونه در بدن انسان جاي گرفته، مي‌توان چنين استنباط کرد که خون تمام وجود انسان را پر کرده و جاي جاي کالبد و جسم ما را فراگرفته است، پس بايد مابعي بسيار مهم و تأثيرگذار باشد. خوني که در رگ‌ها جاري است از غذايي که مي‌خوريم ساخته مي‌شود و منشأ ساخت آن در مغز استخوان‌ها و کبد است. غذاي خورده شده در کبد تبديل به موادي مي‌شوند که به اصطلاح طب سنتي به آنها " خلط " مي‌گويند و اين اخلاط چهار دسته‌اند: صفرا، دم، سودا و بلغم. هرکدام از اين مواد يا خلط‌ها معادل يکي از عنصرهايي است که ابوعلي سينا به آن اشاره فرمود:

- ✓ صفرا معادل عنصر آتش (گرم و خشک)
- ✓ دم معادل عنصر هوا (گرم و تر)
- ✓ سودا معادل عنصر خاک (سرد و خشک)
- ✓ بلغم معادل عنصر آب (سرد و تر)

اين چهارعنصر در ترکيب باهم داخل رگ‌ها جريان دارند اما در هر فردي از افراد انسان‌ها يکي از اين خلط‌ها غلبه بيشتري دارد و اينکه کدام خلط غالب با شد در درجه اول بستگي به مسائل ژنتيکي و ارثي دارد، يعني از والدين به ارث مي‌رسد.

هر انساني را که مي‌بينيد در بدنش هم صفرا دارد هم بلغم هم دم و هم سودا، منتها فردي که خلط بلغم او در سراسر وجودش بيشتر از ساير خلط‌ها باشد را بلغمي مزاج مي‌گوئيم و وقتي شخصي را بلغمي مزاج خطاب مي‌کنيم به اين معنا نيست که صفرايي در خونش نبا شد. براي همين بسياري از افراد ممکن است در تشخيص مزاج خود دچار سردرگمي شوند و بگويند من هم ويژگي‌هاي صفراوي‌ها را دارم هم برخي خلقيات سودايي‌ها را.

مزاج پایه یا ژنتیک همان است که با آن به دنیا می‌آییم و هیچ‌گاه قابل تغییر نیست مگر اینکه طی زمان مزاج و خلط دیگری بر آن غلبه پیدا کند. مزاج غالب مزاجی است که به‌مرورزمان به خاطر عدم رعایت اصول تغذیه صحیح یا به خاطر مشکلات زندگی و بیماری‌ها و ... بر مزاج پایه سوار می‌شود و در نتیجه باعث تغییر روحیات و خلق‌وخو و حتی رنگ پوست انسان خواهد شد.

در این بخش به بررسی ویژگی‌های هر عنصر و مزاج معادل آن و روانشناسی روحیات خاص هر مزاج می‌پردازیم. برای رسیدن به نوع روحیات هر مزاج باید اول از همه با نگاهی دقیق‌تر و تفکری عمیق‌تر به خصوصیات هر عنصر در طبیعت بپردازیم.

عنصر هوا و روانشناسی مزاج دم (گرم و تر)

افراد دموی مزاج به افرادی گفته می‌شود که به صورت ژنتیکی عنصر هوا یا خلط دم در آنان غلبه دارد. این افراد در بدن خود صفرا و سودا و بلغم نیز دارند اما غلبه با دم است.

در مورد هوا و ویژگی‌های آن بیشتر بیندیشیم؛ هوا عنصری سبک و طبع آن گرم و تر است. البته هوای گرم و خشک هم داریم مثل هوای سوزان بیابان‌ها اما هوا در ذات خود همیشه رطوبتی هرچند اندک هم دارد و اگر میزان رطوبت هوا به صفر برسد فضا خودبه‌خود آتش خواهد گرفت و عنصر آتش به وجود خواهد آمد!

دموی‌ها طبع مرطوبی دارند منتها میزان رطوبت آنها باهم فرق دارد کمی و زیادی رطوبت هم در خلقیات آنان مؤثر است: هر چه رطوبت بیشتر؛ شلخته‌تر بی‌نظم‌تر بی‌خیال‌تر!

هوا همیشه در جریان و منبسط می‌باشد گاهی همچون نسیمی ملایم و روح‌بخش گاهی طوفانی بنیان افکن!

افراد دموی مزاج نیز افرادی گرم و پرشور و انرژی می‌باشند؛

مانند هوا بالانشین و کلی‌نگر هستند مسائل را از بالا و به‌طور کلی می‌بینند و چندان قادر به درک جزئیات نمی‌باشند.

بعضاً هیکل و اسکلت آنان مانند هوا متسع و درشت است گاهی هیکل گردبادی دارند مانند گردباد پایه باریک (پایین‌تنه لاغر) و بالاتنه پهن (معروف به هیکل هفت!) دارند. یا به عبارتی اندامشان به‌طور مادرزادی شبیه ورزشکاران حرفه‌ایست. بدنشان گوشتی و عضلانی است و از بچگی چاق و تپل بودند و پراشته‌ها!

مانند باد گاهی آرام می‌وزند و گاهی تند، بنابراین در رفتارهایشان حالات ضدونقیض گاهی افراط و گاهی تقریب دیده می‌شود. افرادی هستند که اگر در هر مسیری بیفتند می‌توانند دچار افراط‌های مخرب شوند.

مانند هوا، فضای مغزی‌شان متسع و "پر گنجایش" است و قادرند مطالب زیادی را در ذهن خود بگنجانند. اکثراً حافظان قرآن از مزاج دم می‌باشند.

بعضاً خیال‌باف و خالی‌بند هستند و شاید به خاطر شدت خیال‌بافی و صحنه‌پردازی آدم‌های دروغ‌گویی به نظر برسند.

از خودشان زیاد تعریف می‌کنند افرادی خودشیفته که عاشق‌اند تا دیگران مدحشان کنند؛ و ساده‌ترین راه به دست آوردن دل آدم‌های دموی این است که کمی هندوانه زیر بغلشان بگذارید! سریع منعطف شده طبق میل شما رفتار می‌کنند. وقتی پای صحبتشان می‌نشینید اکثراً در حال خودستایی هستند؛ مدام از موفقیت‌هایشان می‌گویند و اینکه همه مرا دوست دارند هیچ‌کس مثل من نمی‌تواند فلان کار را انجام دهد و...

زیادی خوش‌بین و امیدوارند ممکن است این خوش‌بینی‌های افراطی کار دستشان بدهد با هرکسی دوست می‌شوند و عموماً از هر صنف و دسته‌ی یارگیری می‌کنند! دوستان فراوان دارند و با همه خوش‌وبش می‌کنند.

اهل ریسک و معاملات کلان می‌باشند و به خاطر خوش‌بینی‌ها و نداشتن دقت در روابط چه‌بسا دچار ورشکستگی و زیان شوند اما در اوج شکست بازهم فاه‌قاه می‌خندند چون حوادث و مشکلات را زیر پای خود می‌بینند و مثل بادی از روی آن رد می‌شوند و حالت رکود و افسردگی به خود نمی‌گیرند مگر اینکه به علل مختلفی گاهی این هوا مانند هوای آلوده شهر تهران دچار سکون و اینورژن شود!

قدرت رهبری و مدیریت گروه به‌طور ذاتی در آنان وجود دارد. از بچگی همیشه مبصر و سرگروه بودند.

طبع شاعری و عشق‌ورزی دارند. زود عاشق می‌شوند و در سن پایین‌تری به بلوغ رسیده و زودتر از دیگران ازدواج می‌کنند و در ازدواج اهل شرط‌گذاشتن برای طرف مقابل نیستند چون حرارت عشق چشمشان را بر حقایق می‌بندد! مردان دموی هیچ‌گاه از منت کشیدن و ناز کشیدن همسر خود خسته نمی‌شوند. زنان دموی عموماً تسلط و مدیریت بر شوهران خود دارند! نگاه عاشقانه‌ای به زندگی دارند عاشق روابط دوستانه‌اند و خیلی زود با آدم صمیمی می‌شوند و به نظر می‌رسد خیلی راحت و بی‌محابا وارد حریم دیگران می‌شوند (مثلاً زیاد از مسائل خصوصی زندگی دیگران پرس‌وجو می‌کنند) و افراد کنجکاو هستند و گاهی شدت کنجکاو‌ی به تجسس در زندگی دیگران تبدیل می‌شود و ممکن است پر رو و بی‌ملاحظه! به نظر برسند. افرادی بی‌تعارف و بی‌رودربایستی هستند.

بعضاً افرادی سنگدل‌اند و می‌توانند کینه‌های شدید را بدون آنکه کسی متوجه آن شود در دل پنهان کنند به‌ظاهر بر تو لبخند می‌زند و با تو شاد و صمیمی است اما در دل نقشه‌های انتقام‌جویانه برایت می‌کشد.

علت سنگدل به نظر رسیدن افراد دموی مزاج این است که به ریز مسائل دقت نمی‌کنند و مسئله را از دور و کلی می‌بینند برای همین از روی خیلی از موضوع‌ها بی‌خیال عبور می‌کنند مثلاً برای مریض‌های فامیل چندان دلسوزی نمی‌کنند و پیگیر احوال او نمی‌شوند اما فرد سوداوی در این زمینه دلسوز و پیگیر است و ممکن است هرروز جو‌بای حال بیمارستان باشد یا اگر ظاهر نکند در دل مرتب غصه می‌خورد و دعا می‌کند و نمی‌تواند بی‌خیال باشد. به خاطر همین کلی‌نگر بودن، به جزئیات دقت نمی‌کنند به عمق مطلب پی نمی‌برند و بسیار سطحی به مسائل نگاه می‌کنند برای همین یکی از آفت‌های این مزاج آن است که هر حرفی را سریع می‌پذیرند و چندان در ریشه‌یابی و حقیقت‌یابی اهل جستجو نیستند.

بعضاً قضاوت‌های سطحی و بی‌اساس و عجولانه راجع به دیگران دارند. مثلاً وقتی در جمعی راجع به موضوعی شایعه‌ای بیان شود فرد دموی بدون تحقیق و زودتر از فرد سوداوی شایعه را قبول کرده و در نشر آن اهتمام می‌ورزد! اما فرد سوداوی به دنبال ته و توی قضیه است و ریشه‌یابی می‌کند؛ و اگر ریشه را هم درآورد از آنجایی که فرد تودار و پنهان‌کاری است چندان شایعه‌پراکنی نمی‌کند. و بازهم دموی‌ها به خاطر کلی‌نگر بودن و نپرداختن به جزئیات، چندان منظم و اهل قانون نیستند. اکثر دیر سر قرارهای خود حاضر می‌شوند یا قرارشان را فراموش کرده

شخص مقابل را مدت‌ها معطل نگه می‌دارند. خودشان اهل دهش و بخشش هستند وقتی هم چیزی از دیگران قرض می‌گیرند چندان به برگشت به‌موقع امانتی توجه ندارند بعضاً آن‌چنان بی‌خیال هستند که باید مدت‌ها دنبالشان دویند تا امانتی را پس گرفت؛ اما در پس گرفتن امانتی و قرض خود زیاد پیگیر نیستند.

این مزاج هم ویژگی‌های مثبت فراوان دارد و هم ویژگی‌های منفی، اگر به‌اعتدال باشد روحیات پسندیده‌ای خواهد داشت اما تغییرات دم افراط و تفریط‌هایی به دنبال دارد و آنان را تبدیل می‌کند به افرادی دور از اعتدال و میانه‌روی.

به جدول زیر دقت کنید:

انحراف از اعتدال به هر علتی	دم اگر به‌اعتدال باشد
استنکاف یا ننگ داشتن	دعا (خواستن)
گردنکشی و فخر فروشی و به خود غره شدن و خودستایی	خضوع و تواضع
غل و غش داشتن و حيله‌گری	اخلاص
افشا و برملا کردن	کتمان و پوشیده نگاه داشتن
شکم‌پرستی و پرخوری	صوم و به‌اندازه خوردن
شکستن پیمان با خدا و عهد شکن	حج و پیمان با خدا
تبرج (افشاگری و سخن‌چینی)	ستر (پوشیده نگاه داشتن عیوب و اسرار دیگران)
ناپاک و چرکین و شلخته	نظافت و طهارت و پاکی
اصرار بر گناه	توبه و بازگشت
افراط در بی‌باکی و جسارت بی‌جا	شجاعت و شهامت به‌موقع
منکر و شر	معروف و خیر
از زیر کار در رو!	آماده و مهیا در کارها
اغترار و فریفته خود و غافل از عیوب خود بودن	استغفار و متوجه عیوب خود شدن
سهو و فراموشی موضعی	تذکر و یادآوری
جور و ستم	عدل و میانه‌روی و قسط
کفران نعمت و اسراف و تبذیر	شکر و استفاده بهینه از امکانات
تهتک پرده‌داری و رسوا نمودن	عفت و پاک‌دامنی
رغبت و میل داشتن و طمع	زهد و رضایت به حداقل
سخن بی‌بیهوده و پر حرفی و باوه‌گویی و به لف زدن	صمت و سکوت و به‌موقع حرف زدن
انتقام	گذشت
سخت گرفتن کارها	آسان گرفتن کارها
تمسخر دیگران و خندیدن	مزاج و شوخ‌طبعی
از حد گذراندن در هر کاری	قسط و میانه‌روی و عدل
کفر	ایمان

فرد دمو می‌تواند فردی میانه‌رو و اهل دوستی باشد یا سخن‌چین و نام و دو به هم زن. عموماً رازنگهدار نیستند و راحت اسرار دیگران را فاش می‌کنند به قولی افراد توداری نیستند. مثل بادی که هر چه با خود می‌برد دیده می‌شود و نمی‌تواند چیزی را از چشم نظاره‌کنندگان مخفی سازد از یک‌تکه کاغذ معلق در هوا تا شاخه برگ‌هایی که با دستان باد به این سو و آن سو پرتاب می‌شوند. اگر دوست یا آشنای دمو مزاجی دارید بهتر است از اسرار خود با او چیزی نگوئید! آیا شما می‌توانید صندوقچه گنجی را روی هوا روی شاخه درخت و معلق در زمین و آسمان، پنهان از دیدگان عابری نگاه‌دارید؟ اما راحت می‌توان صندوقچه را زیرخاک مخفی نمود از روی این مثال خیلی راحت می‌توان به تفاوت روحیه افراد دمو (هوا) و سودایی (خاک) در میزان راز نگه‌داشتن و میزان سروصدا و آب‌وتاب دادن به کارها پی برد.

از نظر جنسی این افراد تمایل و توان بالایی دارند و به خاطر میل بالا ممکن است ازدواج‌های متعددی داشته باشند مانند آنچه در مردان عرب رسم است (مزاج مردم عربستان دمو است). این افراد تمایل زیادی به جنس مخالف دارند که البته شدت آن در دموهای مختلف بسته به نوع تربیت و محدودیت‌های خانوادگی متفاوت است اما نسبت به مزاج‌های دیگر پر میل‌تر و پرتوان‌تر می‌باشند.

عموماً مانند متحرک و پرجنب‌وجوش بودن عنصر هوا که مثل نسیم یا باد به هرجایی سرک می‌کشد و از هر باغستان و بیابان و کوه و دشت و دریایی عبور می‌کند، افراد دمو نیز اهل رفت‌وآمد و مهمانی و معاشرت و مسافرت و گشت‌وگذار هستند.

دوستان فراوان و از هر صنفی آشنا و رفیقی دارند. اهل تعاونی و مجالس دوره‌ای می‌باشند. آدم‌های مجلس گرم‌کنی هستند در مجالس و مهمانی‌ها از همه شلوغ‌تر و پرسروصدا تر و بگو‌بخندتر هستند. دست‌ودل‌باز و اهل دهش هستند و گاهی برخی از آنان در این زمینه به خاطر افراط فراوان دچار ورشکستگی می‌شوند.

با شنیدن اینکه فلان شخص فردی دمو مزاج هست باید این نکته را حتماً در ذهن خود داشته باشیم که دم معادل عنصر هواست و هوا می‌تواند نسیمی ملایم باشد یا بادی تند یا طوفانی سهمگین، می‌تواند هوای زلال و صافی باشد که باعث شادی و فرح است یا هوایی پر از عناصر آلوده‌کننده از سرب و کرین! یا هوایی تیره و غبارآلود و پر از گردوغبار یا هوای دچار اینورژن شده کلان‌شهر تهران در فصل پاییز!

می‌تواند با ورزش خود بشارت باران رحمت الهی را به دنبال داشته باشد یا اینکه هر چه در سر راه خودیافت از جا کنده و ویرانی به بار آورد. تا وقتی آرام هستند خوب‌اند و صمیمی (آرامش قبل از طوفان) اما وای به حال وقتی که عصبانی شوند؛ طوفانی خانه‌خراب‌کن که تا چند روز خیال آرامش نخواهد داشت. هنگام عصبانیت صورتشان سرخ و داغ می‌شود و ممکن است خصوصاً در فصل بهار خون‌دماغ شوند. برخی دموها هنگام جوشش هیجان سر و

مشت به دیوار می‌کوبند وقتی چند قطره خون از آنها خارج شد حالشان بهتر می‌شود! زمانی که دوست و هم‌نشین دموی شما عصبانیت نباید زیاد با او بحث کنید بهتر است به حال خود رها شود و تا دو سه روز زیاد جلوی چشمش نباشید.

گفتم که عموماً دموی‌ها زیاد از خودشان تعریف می‌کنند گاهی آن‌چنان در تعریف از کارها و موفقیت‌های خود غلو می‌کنند که به نظر می‌رسد در حال فتح جهان می‌باشند اما وقتی دقت می‌کنید می‌بینید آن‌چنان هم که موضوع را متسع! جلوه می‌دادند نبوده به قولی "کله‌شان باد دارد" و زیاد "هارت‌ویورت" می‌کنند! یا ضرب‌المثل معروف "حرفش باد هواست" در مورد اکثر آنان صادق است!

دموی‌ها وقتی مشغول انجام کاری هرچند بی‌اهمیت و کوچک باشند به آن پروبال داده و پرسرو صدا و با آب‌وتاب جلوه‌اش می‌دهند و به قولی "آتش به توپ می‌اندازند" و پیازداغش را زیاد می‌کنند! اما درست نقطه مقابل آنان فرد سوداوی است که بسیار آرام و بی‌سرو صدا و مخفیانه کارهایش را انجام می‌دهد و کسی خبر از آن ندارد. هرچند کاری که هر دو انجام می‌دهند در یک درجه اهمیت قرار دارد اما دموی‌ها با خودستایی و سروصدا بیشتر جلب‌توجه می‌کنند.

استعداد پرخوری در آنان بالاست گاهی یک‌تکه نان را آن‌چنان با ولع و اشتها می‌خورند گویی کباب بره و بریانی است. غذا را خیلی راحت هضم می‌کنند هرچه پیش‌آید می‌خورند؛ و در پرهیزات غذایی افراد بی‌اراده‌ای هستند. اگر بخواهند بخوابند خوابشان بسیار عمیق و طولانیست و به خاطر گردن کلفت و کوتاهی که دارند عموماً در خواب خروپف می‌کنند.

در سروصدا و میان جمع راحت می‌خوابند چون خوابشان راحت و سنگین است وقتی هم کس دیگری خواب باشد اهل سکوت و مراعات نیستند و راحت سروصدا می‌کنند و اگر آن شخص خوابیده خواب سبک و سودایی داشته باشد از حضور دموی پرسروصدا خوابش آشفته خواهد شد!!!

دموی‌ها در خواب آرام و قرار ندارند خیلی پخش‌وپلا و باز می‌خوابند و در خواب زیاد جابجا می‌شوند و لگد می‌زنند خصوصاً اگر هوا گرم باشد.

اهل خجالت و رودربایستی نیستند و گاهی در عنوان کردن برخی مسائل که دیگران از گفتنش شرم دارند؛ بسیار جسور و بعضاً بی‌حیا به نظر می‌رسند.

اشاره شد به کلفت و کوتاه بودن گردن آنان، واقعاً برخی حکمت‌ها و ضرب‌المثل‌ها بی‌دلیل نیستند. شنیده‌ایم که می‌گویند فالانی آدم گردن کلفتی است یا ادعای گردن کلفتی‌اش می‌شود یا فالانی کله‌اش باد دارد... پس با مشاهده آناتومی گردن افراد مختلف می‌توان به روحیات و شخصیت آنان پی برد! و مثلاً فهمید که این فرد ادعای ریاست و برتری دارد یا افکار بلند پروازانه و رؤیایی در سر می‌پروراند و کمتر در دنیای واقعیت به سر می‌برد.

چندان اهل نظم و ترتیب نیستند.

شنیده‌اید می‌گویند فالانی آدم "باحالی" است؟ باحال بودن خاص دموی هاست یعنی در زمان حال زندگی می‌کنند و غصه آینده و گذشته را ندارند و "در زمان حال" از حداقل امکانات هم استفاده می‌کنند و خوش و شادند. کلان نگر هستند و بلندای زندگی را می‌نگرند. عموماً اهل پس انداز و پول جمع کردن نیستند؛ اما اهل پول قرض گرفتن و وام گرفتن‌های متعدد هستند.

میزان بخشندگی، میزان شادی و طرب و میزان هرکدام از ویژگی‌های رفتاری آنان که اشاره شد بسته به اینکه در چه منطقه‌ای زندگی می‌کنند، زیردست چه پدر و مادری بزرگ‌شده‌اند، مزاج پدر و مادر و روحیات آنان چه بوده است، چه مذهب و آیینی دارند و میزان پابندی آنان به مذهب چقدر می‌باشد (چون قوی‌ترین عامل کنترل‌کننده هر مزاج از انحراف، پابندی به مسائل مذهبی است)، چه غذاهایی می‌خورند و وضعیت اقتصادی آنان چگونه است، بسته به نوع معاشرت‌ها، میزان موفقیت ازدواج، مزاج همسر، شغل و نوع فعالیت اجتماعی و میزان درآمد و میزان رضایتمندی او از درآمد و مزاج و روحیه همکاران و خیلی مسائل دیگر متفاوت خواهد بود. هرچه رطوبت آنان بیشتر باشد خواب‌آلودتر، تبیل‌تر و بی‌خیال‌ترند و هرچه حرارتشان بیشتر باشد گردن کلفت‌تر و ریاست‌طلب‌تر.

به‌طور مثال اگر فردی دموی مزاج که در کارش بسیار بی‌حساب و کتاب و باری به هر جهت بوده و چندان به نظم اهمیت نمی‌داد در اثر هم‌نشینی طولانی مدت با یک دوست یا هم‌سر سوداوی مزاج که سودایش در حد اعتدال است، می‌تواند به فردی منظم و حسابگر تبدیل شود و این روحیه را به‌طور ثانویه و به‌مرور زمان به دست خواهد آورد. به خاطر رطوبتی که در مغزشان دارند تحملشان نسبت به سرو صدا بالاست. (رطوبت حکم عایق را دارد) صدای تلویزیون و ضبط صوت را تا درجه آخر بالا می‌آورند و از آن لذت می‌برند و سروصدا آزارشان نمی‌دهد حتی در محیط شلوغ و پرسروصدا راحت می‌خوابند.

مردم کشور مصر دموی مزاج‌اند اکثر قاریان قرآن که نفس‌های گرم و طولانی دارند از جرگه دموی‌ها می‌باشند چون قلب و ریه‌های گرم و وسیعی دارند. مردم کشور هندوستان دموی مزاج‌اند. فیلم‌های عاشقانه مردم هندوستان هم که در جهان زبانزد است. همچنین شادترین مردم جهان معرفی شده‌اند.

از یک سو دزدان و قاتلان و قاچاقچی‌ها و از سر دیگر طیف؛ عشاق و شاعران و بانیان خیر و فرماندهان از دسته دموی‌ها هستند.

شیر سلطان جنگل و عقاب سلطان پرندگان هم مزاج دم دارند.

جالب است بدانید که فصل بهار و صبحگاهان هم طبع گرم و تر دارند و دموی‌ها در این زمان‌ها خواب‌آلودتر و کسل‌ترند و فصل سرما و غروب‌ها را بیشتر دوست دارند.

عنصر خاک و روانشناسی مزاج سودا(سرد و خشک)

عنصر خاک جسمی سنگین و سرد و خشک است و درست در نقطه مقابل عنصر هوا قرار دارد پس روحیات افراد سوداوی و دمووی هم در نقطه مقابل هم‌اند.

در مورد خصوصیات و صفات خاک بیندیشیم:

خاک حرکت خود به خودی ندارد مگر اینکه وزش باد یا نسیمی ذرات خاک را در هوا معلق سازد. عنصری فشرده می‌باشد و هرگز مثل عنصر اکسیژن در هوا نمی‌تواند منبسط و گسترده باشد مگر اینکه همان‌طور که گفته شد با وزش باد یا نسیمی از جایش بلند شود و ذرات آن معلق در هوا بمانند.

اگر خاک نرم باشد می‌توان با انگشت روی آن چیزی نوشت و نقاشی کرد اما اگر فشرده و در حد کلوخ شود دیگر هیچ نقشی نمی‌توان رویش کشید.

نیروی جاذبه هم از زمین و خاک است. خاک عنصری است که در مرکز سایر عناصر قرار می‌گیرد. اول کره زمین (خاک) بعد آب بعد جو زمین یا هوا و بالاتر از همه آتش یا کره خورشید! بین همه اینها می‌بینید که خاک مرکزی‌تر است و پایین‌تر قرار دارد و همه‌چیز را به سمت خود می‌کشد.

معادل این عنصر در بدن انسان؛ خلط سودا است افرادی که خلط یا ماده سودای آنها بیشتر از سایر خلط‌ها باشد را سوداوی مزاج گویند.

روحیات و خصوصیات این افراد بسیار به خاک شبیه است. از آنجایی که همه ما سرانجام به خاک بازمی‌گردیم، همه خلط‌های دیگر اعم از دم و بلغم و صفرا هم در اثر خروج از اعتدال به سودا تبدیل خواهند شد.

همان‌طور که خاک فشرده می‌باشد سوداوی مزاج‌ها هم اسکلت و هیكل فشرده و لاغری دارند این افراد استعداد چاق شدن ندارند و همیشه شکمشان به پشت چسبیده است. مچ دست‌وپایشان لاغر و انگشتان‌شان باریک و نازک می‌باشد. برعکس دمووی‌ها گردن نازکی نیز دارند.

این فشردگی علاوه بر جسم در روحیه آنان نیز مشاهده می‌شود: درون‌گرا (پنجیده در خود) پر فکر و خیال، جمع‌وجور و دور از شلختگی، اهل برنامه‌ریزی، قانون‌مدار و منظم. نظم و ترتیب ناشی از خشکی است و انسان‌های رطوبتی مزاج عموماً شلخته‌اند. حالا می‌توانید قفسه کتاب و کمد لباس یک فرد سوداوی و دمووی را از لحاظ نظم و ترتیب و نظافت باهم مقایسه کنید!

گنجایش مغزی آنان از افراد دمووی کمتر است و مانند آنان نمی‌توانند مطالب زیادی را در ذهن بگنجانند اما جزئیاتی که اصلاً به چشم دمووی‌ها نمی‌آید را خوب به خاطر می‌سپارند.

روش درس خواندن کودک سوداوی و دمووی باهم متفاوت است نگاه متفاوتی به مطالب درسی دارند قدرت یادگیری و حافظه آنان متفاوت است اما متأسفانه هر دو روی یک نیمکت نشسته و یک جور امتحان می‌شوند و مرتب باهم مقایسه می‌گردند!

گفتیم که خاک از خود حرکتی ندارد افراد سوداوی نیز عموماً بی انرژی یا کم انرژی و اکثراً خسته‌اند. شروع‌کننده کاری نیستند بلکه برای شروع کارها احتیاج به یک مشوق و پشت‌گرمی دارند که برایشان حکم همان نسیم را دارد که وزش آن باعث معلق شدن ذرات خاک در هواست. یک رفتار گرم و صمیمی و دوستانه مثل نسیمی آنان را وادار به حرکت می‌کند؛ اما اگر این خاک در حد سنگ و کلوخ سرد و خشن و فشرده شد دیگر نسیم و باد ملایم حریف آنها نیست!

از آنجایی که اگر مشتی خاک را گوشه‌ای بریزیم ذرات آن روی هم انباشته شده و هیچ حرکتی نخواهد داشت افراد سوداوی مزاج نیز این‌گونه‌اند که اگر به حال خود رها شده و توجهی به آنان نشود در خود فرورفته، عموماً درون‌گرا و گوشه‌گیرند.

زیاد اهل جمع و شلوغی نیستند اگر با آنان سر صحبت را باز نکنید زیاد اهل حرف زدن نیستند اما حضور در جمع دوستان و افراد شاد برایشان حکم وزش همان نسیم را دارد، گرمشان می‌کند و از زمین بلند کرده در هوا معلق می‌سازد یعنی باعث تزییق شور و انرژی در روحیه آنان می‌شود.

این افراد باید به شدت از یکجانشینی و تنهایی پرهیز کنند و به هر زحمتی شده در جمع دوستان و فامیل باشند وگرنه به مرور زمان انباشتگی خاک باعث فشرده‌تر شدن و چه‌بسا تبدیل آن به کلوخ و سنگ شود که دیگر هیچ انعطافی نخواهد داشت؛ و اگر طوفان سهمگینی هم آنان را از جا بلند کند دوباره با سرعت بیشتری بر زمین خواهند افتاد و زودتر خواهند شکست.

استمرار رفتارهای گرم و صمیمی در ذرات خاک وجود افراد سوداوی نفوذ می‌کند و به آنان انعطاف‌پذیری و ملایمت هدیه می‌نماید. این افراد احتیاج به صمیمیت و محبت دارند. رفتارهای نرم و مقدمه‌چینی شده نه رفتارهای خشن و سرد و بی‌مقدمه!

عموماً برای اینکه آنان را برای انجام کاری راضی کنید خیلی مقدمه‌چینی و حوصله نیاز دارید باید جوری غیرمستقیم مطلب را برسانید، اگر عجلولانه و بی‌مقدمه موضوع را مطرح کنید عقب‌نشینی می‌کنند و جواب رد می‌دهند حتی اگر مطلب به نفعشان باشد.

محبت از هر غذا و دارویی برایشان چاره‌سازتر و لازم‌تر است.

افراد سوداوی به خاطر دقت و ریزبینی که دارند عموماً بسیار منظم و قانون‌مدار می‌باشند. همیشه به‌موقع سر قرارها حاضر می‌شوند امانت‌های دیگران را به‌موقع تحویل می‌دهند و انتظار دارند اگر چیزی از آنان امانت‌گرفته

شده به موقع تحویل داده شود. عموماً توجه دارند به اینکه همه چیز سر جایش باشد و اگر کسی بدون اجازه به و سایل شخصی شان دست بزند متوجه شده و ناراحت می شوند و این موضوع برایشان اهمیت ویژه‌ای دارد که دیگران به حد و حدود آنان احترام بگذارند.

سوداوی مزاجان حسابگر و حسابرس هستند. در دوستی‌ها و رفاقت‌ها اهل مراعات و رودربایستی هستند و مانند مزاج دم و صفرا اهل افراط در دوستی نمی‌باشند، دوستانشان کم اما دوستی‌هایشان ماندگار است. در شوخی با دوستان زیاده‌روی نمی‌کنند و ممکن است از شوخی‌های دوست گرمزاج خود زود دلخور شوند و حساس به نظر برسند.

در صورت غلبه سودا، منزوی و گوشه‌گیر شده به تدریج رابطه خود را با دوستان قدیمی قطع می‌کنند. در غلبه سودا قهر و کینه زیاد دیده می‌شود. (غلبه یعنی خروج از حالت اعتدال و سلامت) وقتی از کسی کینه‌ای به دل دارند نمی‌توانند مانند دموی‌ها نقش بازی کنند نمی‌توانند در دل از تو ناراحت و رنجیده باشند و در ظاهر با تو به گردش بیایند و بر تو لبخند بزنند بلکه آثار ناراحتی را به وضوح می‌توان در چهره و رفتارشان مشاهده کرد.

اگر از اعتدال خارج شوند پرتوقع می‌شوند و انتظارهای بیش از حد از اطرافیان دارند مثلاً انتظار دارند همه به او تلفن کنند و حالش را بپرسند (خودمحوری شبیه به نیروی جاذبه‌ی خاک که می‌خواهد همه را به سمت خود بکشد) و به خاطر این توقع‌ها باعث آزار دیگران‌اند؛ اما در صورت حفظ اعتدال، اهل معاشرت و دوستی‌اند و البته دوستانی دلسوز و غصه‌خور!

مثل دموی‌ها سرزده جایی نمی‌روند و از مهمان سرزده هم زیاد خوششان نمی‌آید بهتر است اگر دوست و یا فامیل سوداوی دارید قبل از رفتن به منزلش به او تلفن کنید و هیچ‌گاه سرزده به خانه‌اش نروید! در غیر این صورت اگر با رفتار سرد آنان مواجه شدید بدانید که ناشی از شاکله‌شان است.

سوداوی‌ها بیش از هر مزاج دیگری علاقه دارند به مطالعه کتاب. ممکن است در درس خواندن افراط کنند و بیش از حد متعارف درس‌های خود را مرور می‌کنند. مرتب استرس درس و امتحان دارند و هر جا می‌روند مقداری از جزوه‌های درسی‌شان را به همراه دارند تا خیالشان راحت باشد حالا ممکن است اصلاً نگاهی به جزوه هم نیندازند اما فکر آن همیشه همراهشان است؛ اما دموی‌ها در این زمینه بی‌خیال‌اند.

اگر دو فرزند دارید یکی دموی و دیگری سوداوی؛ آن یکی که سوداوی است در درس خواندن چندان مشکل ساز نیست؛ خودرو و منظم و بی‌آزار است اما کودک دموی شلخته و بی‌برنامه و سر به هواست و این تفاوت‌ها همه بر خواسته از تفاوت شاکله‌هاست و باید با مدارا و حوصله در جهت درست هدایت شوند.

سوداوی ها مطالب را زود یاد می‌گیرند اما برای حفظ و ماندگاری آن مجبورند بارها مطلب را تکرار کنند و زیاد حفظ می‌کنند.

افرادی که می‌دانند مزاج سودا دارند بهتر است در زمینه‌ی مطالعه زیاده‌روی نکنند و حد اعتدال را نگاه‌دارند. اکثراً دختران سوداوی به علت علاقه و افراط شدید در درس و کتاب‌خوانی از آشپزی و کارهای منزل زده می‌شوند. بهتر است بدانند که با افزایش سن ممکن است دچار خستگی زودرس شده و دیگر مثل گذشته حوصله مطالعه نداشته باشند حتی حوصله زندگی و ازدواج.

بهتر است با برنامه‌ریزی صحیح هم به درس و مطالعه بپردازند هم فعالیت‌های جانبی دیگر مانند کارهای هنری و آشپزی و شرکت در فعالیت‌های اجتماعی. این افراد بیشتر از هر مزاج دیگری در کنار درس و مشق به تفریح شاد و سالم نیاز دارند. عموماً در مطب مشاهده شده که افراد سوداوی خصوصاً پس از اتمام دوره دانشجویی به‌طور کامل از درس و مطالعه و کار زده می‌شوند و حوصله انجام هیچ کاری را ندارند. علت آن خستگی‌های زیاد ناشی از یکجانشینی و افراط در درس خواندن و انباشته شدن سودا در مغز است.

اگر کتاب قطوری را به سوداوی‌ها بدهید آن را بخش‌بخش کرده برای خودش برنامه‌ریزی کرده و هرروز مقدار معینی از آن را می‌خواند، نمی‌تواند یکسره و بی‌وقفه این کار را انجام دهد چون از نظر ذهنی گنجایش کمی دارد و به علت ریزبینی و رفتن در عمق مطلب، از مفهوم و هدف کلی کتاب دور می‌ماند. این شخص در طی زمان طولانی‌تری مطالعه کتاب را به پایان می‌رساند؛ اما فرد دموی همان کتاب را در مدت خیلی کوتاه‌تر می‌خواند و تحویل شما می‌دهد! چه بسا بی‌وقفه و شبانه‌روز کارش را تمام کند.

فرد سوداوی زیر نکات مهم زیاد خط می‌کشد و نت‌برداری و خلاصه‌برداری می‌کنند.

سوداوی‌ها افراد آهسته و پیوسته‌ای هستند؛ یعنی کارها و برنامه‌هایشان را آهسته و با دقت وطمأنینه و برنامه‌ریزی و در طولانی‌مدت و طی زمان بیشتری نسبت به مزاج‌های دیگر به پایان می‌رسانند؛

اما افراد دموی کاری را با تمام توان و قوا ناگهان و بی‌برنامه شروع می‌کنند و سروصدای زیادی هم دارند و همه را از برنامه خود مطلع می‌سازند؛ اما ممکن است نیمه‌کاره کار را رها کنند و سراغ برنامه دیگری بروند چون اراده و پشتکار سوداوی‌ها را ندارند. خصوصاً افراد صفراوی مزاج که بعداً به آنها بیشتر می‌پردازیم کارهایشان اکثراً نیمه‌کاره است.

همان‌طور که گفته شد نقطه مقابل سوداوی‌ها افراد دموی می‌باشد که چندان اهل نظم و ترتیب نیستند، بدقول و بی‌خیال‌اند، به‌موقع سر قرار حاضر نمی‌شوند، چندان امانت‌دار نمی‌باشند، حد و حدودی ندارند و وسایلشان در اختیار همه می‌باشد. حالا تصور کنید دو دوست یکی سوداوی و دیگری دموی باهم سر ساعت خاصی قرار داشته

با شند شخص سوداوی زودتر از موعد حاضر می شود اما شخص دموی یا خیلی دیر سر قرارش می رود یا به کل فراموش می کند.

سوداوی ها افراد حرص و جوش خوری هستند و به خاطر مسائلی که از نظر یک فرد دموی کاملاً بی اهمیت است بسیار حساسیت به خرج داده و خود را آزار می دهند. در صورت افزایش سودا ممکن است در تنهایی با خودشان حرف بزنند.

همان طور که گفتیم می شود روی خاک نقش و نگار کشید معادل آن در سوداوی مزاجان نیروی حافظه است. این افراد حافظه خوبی نسبت به خاطرات گذشته دارند و بسیاری از جزئیات حوادث دوران کودکی را موبه مو به خاطر می آورند.

اگر حک شدن خاطرات مثل حک شدن نوشته ای روی سنگ قبر باشد هرگز قابل پاک شدن نیست مگر اینکه سنگ را خرد و تکه تکه کنیم! اما اگر با انگشت خطی روی رد غبار آینه ای بکشیم با کشیدن خطی دیگر نقش قبلی محو خواهد شد. پس میزان ماندگاری خاطرات در ذهن سوداوی ها بستگی به میزان نرمی و لطافت روح و مزاج آنان دارد.

آنهایی که در حد سنگ قبر خشک و سخت اند هرگز بدی های دیگران را فراموش نمی کنند به شدت کینه ای و انتقام جو هستند و تا آخر دنیا بدی و کینه را به دل دارند و اهل قهرهای طولانی! اما سوداوی های نرم و منعطف ممکن است به مرور زمان خاطره بد را فراموش کرده به کینه های درونی زیاد پروبال ندهند.

به ذرات خاک دقت کنید! سرد و خشک اند و چندان باهم ترکیب نمی شوند وقتی جایی غبار می نشیند ذرات آن ریزریز و جزء جزء روی سطح نشسته اند و هرگز مثل آب به هم پیوستگی ندارند. معادل آن در افراد سوداوی چنین است که روی مسائل بسیار ریز می شوند افرادی دقیق و جزئی نگرند. به زوایا و نکاتی توجه دارند که از دید افراد دیگر پنهان است به خاطر دقت زیاد روی مسائل می توانند افرادی عاقل و دوراندیش باشند.

به خاطر توجه زیاد به هر چیز نسبت به هم سن و سالان خود باتجربه تر و عاقل تر به نظر می رسند و دیگران را نصیحت می کنند و در کارهای مهم مشاوره می دهند. به خاطر این ویژگی و استعداد ممکن است در اثر خروج از حالت اعتدال، افراد سوداوی دچار وسواس شوند. بیماری های وسواس فکری و توجه بیش از حد به هر چیز و افسردگی اکثراً ناشی از غلبه سودا می باشند؛ و افراد سوداوی بیشتر از هر مزاج دیگری در معرض ابتلا به این بیماری می باشند.

از آفت های غلبه سودا این است که شخص تمرکز حواس خود را از دست می دهد و نمی تواند روی یک موضوع درست فکر کند چرا که در آن واحد دچار هجوم هزاران فکر بی سروته است که نمی تواند آنان را به هم ربط دهد. در ظاهر ساکت و آرام اما از درون درگیر افکار منفی و بی ربط می باشد. برای همین مشاهده می شود که به علت

خستگی و فشار ذهنی ناشی از این افکار ناگهان نقاب سکوت را کنار گذاشته به فردی پرخاشگر و عصبی تبدیل می‌شود. با مشاهده این علائم باید به فکر غلبه سودا بود و هر چه زودتر آن را درمان نمود.

بازهم در خلقت خدا بیشتر تفکر کنیم تا نکات بیشتری از طبیعت بیاموزیم. مثلی معروف است که می‌گوید در برابر وزش طوفان حوادث مثل علفزار با شید؛ نرم و منعطف مقابل باد خم شوید بگذارید باد و طوفان از سر شما بگذرد مانند درخت سرو خشک و بی‌انعطاف نباشید چراکه اگر در مقابل وزش بادهای سهمگین خم نشوید و از خود انعطاف نشان ندهید حتماً خواهید شکست.

افراد سوداوی مانند خاک سرد و خشک‌اند و انعطاف‌پذیری آنان نسبت به سایر شاکله‌ها و مزاج‌ها کمتر است. پس در مقابل آسیب‌های روحی و عاطفی بسیار حساس و شکست‌پذیرند و زود از پا درمی‌آیند.

شما می‌توانید مقداری هوا را در ظرفی محبوس کنید یا وقتی آب را داخل لیوانی می‌ریزد، آب به شکل ظرف درمی‌آید، خیلی نرم و لطیف بدون هیچ سختی! حالا شما چندتکه سنگ و کلوخ را داخل لیوان بریزید هرگز به شکل ظرف در نمی‌آید بلکه همچنان شکل خود را حفظ می‌کند، خشک و بی‌انعطاف! مغرور و لجباز!

این مصداق بارز آن دسته از افراد سوداوی مزاج است که نسبت به شرایط جدید هیچ تغییری از خود نشان نمی‌دهند قد و لجباز روی موضع خود پافشاری می‌کنند: "من همین‌ام که هستم! می‌خواهی بخواب نمی‌خواهی نخواه!" جمله معروف سوداوی‌های بسیار خشک که عموماً بد اخلاق‌ها از این دسته‌اند چون هیچ‌کس را قبول ندارند و مدام در حال ایراد گرفتن هستند.

این افراد در مقابل حوادث و بلاها و مصیبت‌ها بسیار شکننده و آسیب‌پذیرند؛ و ممکن است تا سن هشتادسالگی هم هرگز غم از دست دادن مادرشان در کودکی را فراموش نکنند؛ اما برخی سوداوی‌ها نرم و منعطف‌اند مثل ذرات خاک نرم و لطیف یک باغچه که وقتی داخل گلدان می‌ریزید شکل گلدان را به خود می‌گیرد وقتی بعد از چند روز گلدان را خالی کنید اول قالبی از شکل گلدان را دارد اما بعد از مدتی با کمی دست‌کاری مجدد می‌شود همان خاک نرم و منعطف. این مصداق بارز آن دسته از سوداوی‌هاست که بسیار معقول و منصف‌اند، واقع‌بین و واقع‌گرا هستند، حقایق و حوادث را می‌پذیرند و سعی می‌کنند با مسائل و مشکلات کنار بیایند، صبورند و شکیبا، آرام و بامتنان با موانع برخورد می‌کنند.

با توجه به مثال‌های فوق حتماً به این نتیجه رسیده‌اید که سوداوی مزاج‌ها طیف بسیار گسترده‌ای دارند از ذرات معلق خاک در هوا گرفته تا خاک‌های نرم و منعطف و کلوخ و سنگ و صخره و حتی الماس!

به الماس دقت کنید! بسیار زیبا و دل‌فریب اما شدیداً فشرده و در خود پیچیده. هیچ مته و تیشه‌ای قادر به خرد کردن آن نیست. جنگیدن با الماس عاقبتی جز شکسته شدن خود تیشه و تبر ندارد! پس زیاد برای تغییر رفتار این دسته از سوداوی‌ها خود را خسته نکنید.

آیا انعطاف‌پذیری خاک نرم باغچه و الماس یکی است؟

افراد سوداوی مزاجی که عنصر خاک وجودشان در حد الماس فشرده و خشک است افرادی هستند خشک و بداخلاق، شدیداً ترسو، خودمحور و گریزان از انسان‌ها، بدبین و سواسی، حتی در جمع دوستان و فرزندان خود شدیداً احساس تنهایی و بی‌کسی دارند. هیچ‌جای دنیا به آنها خوش نمی‌گذرد، مرتب غر می‌زنند و بهانه‌تراشی می‌کنند. ایرادگیر و لجبازند. هر جای دنیا و به هر وضعی رها شود باز همان الماسی که بود هست؛ هیچ تغییری نمی‌کند، این دسته از سوداوی‌ها اهل تغییر نیستند و تربیت‌پذیر نمی‌باشند فقط کوهی از صبر می‌خواهد تا تحملشان کنیم.

در شناخت طبایع نباید سطحی‌نگر بود سطحی‌نگری آفت هر علمی است. توجه نکردن به ریز مطالب و برداشت کلی از علم مزاج‌شناسی باعث قضاوت نادرست در مورد بسیاری از انسان‌هاست؛ و ما در مقابل تمام قضاوت‌های خود در پیشگاه خدا مسئولیم.

وقتی در مورد افراد سوداوی مطلبی در کتابی خوانده شود که مثلاً آنان افرادی بدبین یا خشک و ترسو هستند نباید آن را به تمام سوداوی‌ها تعمیم داد. این دسته از افراد طیف بسیار وسیعی دارند. میزان بدبینی در آنان درجات مختلفی دارد و تحت تأثیر محیط زندگی و ژنتیک و نوع تغذیه و میزان توجه به مسائل مذهبی و دینی می‌باشد. مثلاً فردی سوداوی مزاج می‌تواند آن‌قدر بدبین باشد که با تمام فامیل و آشناها قطع رابطه کند اما سودای منعطف و لطیف فردی صلح‌گرا و اهل معاشرت است؛ اما به‌هرحال میزان بدبینی یا استعداد بدبینی در آنان از هر مزاج دیگری بیشتر است که خود ناشی از شدت ریزی‌نی و دقت آنان می‌باشد.

همان‌طور که گفتیم سودا معادل عنصر خاک است و مظهر آن در طبیعت ارض یا زمین است. با تفکر و تدبیر بیشتر در آیات و نشانه‌های خداوندی به این نکته پی می‌بریم که زمین‌های مختلف نسبت به هم متفاوت‌اند. برخی خشک و بی‌آب‌وعلف و بیابانی، برخی سرسبز و حاصلخیز و پر محصول و برخی معادن مس و طلا؛ اما اگر کمی بیشتر منصف باشیم درمی‌یابیم که وجود بیابان هم بی‌حکمت نیست!

جدول زیر را با دقت بیشتری مطالعه نمایید:

سودا اگر غلبه داشته باشد: خشک و سخت و شکننده باشد مثل الماس!	سودا اگر به اعتدال باشد: نرم و لطیف و منعطف مثل غبار
جهل و افراط و تفریط در کارها	اعتدال و سلامتی عقل
قطع رابطه با فامیل و گوشه‌گیری	اهل صلہ رحم و مہربانی با اقوام
پنهان کاری	اهل مواسات
کذب و دروغ‌گویی	اهل صدق و راستی
خیانت‌درامانت و نامردی	امانت‌نگهدار و اهل وفای به عهد
اهل مکر و حیله	درستی و صداقت
عمل کردن بر اساس هوا و هوس	عمل کردن بر اساس عقل و فکر
دچار حزن و اندوه	اهل فرح و شادی
اهل فرقه و جدایی	اهل الفت و صمیمیت
بخیل و خسیس و تنگ‌نظر	بخشنده و دست‌ودل‌باز
بداخلاق و اهل فحش و ناسزا و توهین	خوش‌خو و اهل نرمی و مدارا
نفاق و دورویی	یکی بودن
اهل سوءظن و بدبین و ناراضی و شاکی اعتماد نکردن	اعتصام (واقع‌بین)
ترسو	شجاعت
ناامید و عدم تحمل	امیدوار
شک و دودلی	تسلیم و سرزهدان
قبول نکردن واقعیات	تصدیق و قبول حق حتی اگر به ضرر خودش باشد
خرق (مدارا نکردن)	رفق (اهل مدارا و صبور)
اهل جزع و فزع و شکایت و نالیدن	صبور و پرتحمل و اهل سکوت
حب مدح (علاقه دارد که همه از او تعریف کنند)	بغض مدح (دوست ندارد کسی از او تعریف کند)
شماقت و سرزنش کردن دیگران در هر کاری	هدایت دیگران، راه را به دیگران نشان دادن (راهنما و مشاور صمیمی)
درازی آرزوها	آرزوی کوتاه داشتن
اهل فساد و خراب کردن	اهل اصلاح و سامان دادن

بسیاری از فلاسفه و فقها مزاج سودا داشتند. اگر دموی‌ها بهتر قرآن حفظ می‌کنند، سوداوی‌ها بهتر تفسیرش می‌کنند، به شرطی که هر دو اهل اعتدال باشند. پس می‌بینید که هر مزاجی استعدادی دارد و همه در کنار هم و مکمل هم می‌باشند.

افراد سوداوی در بین سایر مزاج‌ها قوی‌ترین اراده را دارند. کاری را شروع می‌کنند و ممکن است در مدتی طولانی بالاخره به نتیجه برسانند اما نتیجه آن بهترین نتیجه‌هاست.

این اراده و غیرت! جبران خستگی‌هایشان را می‌کند با وجود اینکه جسم ضعیف و خسته‌ای دارند اما به خاطر پشتکار و اراده هیچ‌گاه بیکار و بی‌هدف نیستند مگر اینکه سودای آنها در حد کلوخ و الماس باشد!

عموماً آرزوها و خواسته‌های زیاد دارند. نسبت به اهدافشان بسیار تشنه و مشتاق‌اند اما توانایی و انرژی آنها از اشتیاقشان کمتر است به خاطر همین آرزوهایشان جلوتر از خودشان حرکت می‌کنند و خودشان افتان‌وخیزان به دنبال آرزوها می‌دوند و دست‌بردار نیستند.

همان‌طور که قبلاً عنوان شد رطوبت مغز مثل عایق در برابر صوت و بوها عمل می‌کند. افراد سوداوی رطوبت مغزشان کم است به خاطر همین هم شنوایی و بویایی تیزی دارند و از صداهای جزئی اذیت می‌شوند. تحمل صدای بلند تلویزیون و رادیو را ندارند و هیچ‌گاه با صدای بلند به ضبط‌صوت گوش نمی‌دهند. در جمع فامیل و مهمانی‌های شلوغ به خاطر همین خشکی مزاج زود خسته می‌شوند و ممکن است به دنبال اتاقی تاریک و خلوت و دور از هیاهو باشند تا کمی دراز بکشند و به آرامش برسند. در صورتی که چنین فردی از میان جمع کناره‌گیری می‌کند یا ابراز می‌کند که حوصله جمع و شلوغی را ندارد آن را به حساب شاکله‌اش بگذارید و قضاوت‌های بد نکنید!

فصل پاییز و غروب‌ها برایشان بسیار دلگیر است (چون طبع این دو زمان نیز سرد و خشک است) و هوای آفتابی را به هوای ابری ترجیح می‌دهند.

عمق و سنگینی خواب هم به رطوبت مغز بستگی دارد. سوداوی‌ها برعکس دموی‌ها مزاج‌ها رطوبت مغزشان کم است و خواب سبکی دارند و با کوچک‌ترین صدایی از خواب می‌پرند نمی‌توانند در مکان‌های شلوغ و پرسرو صدا راحت بخوابند. خوابیدن آنان به فرم جنینی است یعنی به پهلو و پاها جمع شده در شکم. حین خواب هم زیاد دنده به دنده نمی‌شوند.

پسر ۱۸ ساله سوداوی مزاجی مجبور بود به سربازی برود. شخصی حساس و ترسو و رنجور بود. در محیط شلوغ پادگان دچار بی‌خوابی شد. جسم نحیف و لاغر ش طاقت ورزش‌های سنگین و تمرین‌های سخت را نداشت. صدای شلیک گلوله باعث صوت کشیدن مغزش می‌شد. فشارهای جسمی و روحی باعث خروج سودا از اعتدال شد و سرانجام در اثر ابتلا به اسکیزوفرنی (بیماری روان‌پزشکی) از ادامه خدمت معاف گردید! درحالی‌که او فردی

زیرک و باهوش بود و در دوره تحصیلی با نمرات عالی قبول می شد. با این مثال متوجه می شویم که تفاوت تحمل انسان‌های مختلف در موقعیت‌های گوناگون از کجا آب می خورد.

این جمله خطاب به افرادی است که سوداوی مزاج تشخیص داده شدند و آن اینکه تا می توانید تمام سعی و هم‌وغم خود را در این جهت بکار گیرید که به صورت ذرات نرم خاک منعطف و لطیف و شکل پذیر بمانید با تمرین و مراقبت و مبارزه دائمی از فشردگی مزاج خود جلوگیری نمایید، چراکه فشردگی همانا و افسردگی همان.

خصوصاً والدین محترم باید بیشتر دقت داشته باشند و از همان کودکی مراقب فرزند سوداوی خود بوده و زیر نظر پزشک آشنا به مزاج شناسی جلوی فشردگی سودا و غلبه آن را بگیرند.

بعضاً در برخی مراجعہ کنندگان به مطب مشاهده می شود افرادی که متوجه مزاج سودای خود شدند و کمی در این زمینه مطالب کلی به دست آوردند بسیار ناامید و دل زده و افسرده شدند و ناراحت از اینکه چرا خدا این مزاج را به ما داده که همیشه خسته و رنجوریم؟!

هر انسانی در هر مزاجی خوبی‌ها و بدی‌هایی دارد. هیچ مزاجی فی نفسه خوب مطلق نیست. آنچه مزاج‌ها را زیبا و دوست‌داشتنی می سازد تمرین برای دفع بدی‌ها و تمرین برای تقویت خوبی‌های هر مزاج است و این همان تلاش و مبارزه دائمی است که هر انسانی باید داشته باشد و خداوند به تلاش انسان‌ها پاداش می دهد نه مزاج آنها! چراکه مزاج امری سرشتی است و دست خود انسان نیست اما تربیت مزاج و سوق دادن آن در جهت صحیح مرهون تلاش انسان است و آنچه ارزش دارد تلاش و جهد است نه سرشت و ژنتیک، نادیده گرفتن اثر تلاش هر انسان و تمرکز و توجه به ذات مزاج فرقی با نژادپرستی نخواهد داشت!

عنصر آتش و روانشناسی مزاج صفرا (گرم و خشک)

به افرادی صفراوی مزاج می‌گویند که خلط صفرا در آنان از سایر خلط‌ها بیشتر است. خلط صفرا معادل عنصر آتش است و طبع آتش گرم و خشک می‌باشد.

بباید در شگفتی‌های عنصر آتش بیشتر بیندیشیم و از این طریق بیشتر به روحیات افراد صفراوی پی ببریم. آتش گرم و خشک است سوزاننده و خشک‌کننده رطوبت‌ها. سبک‌ترین عنصر و بالاتر از عنصر هوا. با حرارت خود اشیای سفت و سخت را منعطف و سخت‌ترین فلزات را ذوب می‌کند. حرکت آن همیشه رو به بالاست. به شعله شمع و کبریت یا شعله بخاری گازسوز یا شراره‌های آتشی که به جان جنگلی افتاده دقت کنید زبانه و حرکت آتش همیشه رو به بالاست و حرکت سرازیری ندارد...

افراد صفراوی نیز همیشه آرزوهای بزرگ و گاهی دور از واقعیت در ذهن می‌پروراند و به آینده امیدوارند. مانند شراره‌های آتش زود گر می‌گیرند. عجول و پرشور و حرارت و پر جنب و جوش اند. از قدیم گفته‌اند که "عجله کار شیطان است" چون شیطان از جنس عنصر خالص آتش می‌باشد!

زود تصمیم می‌گیرند و به همان سرعت ممکن است پشیمان هم بشوند به خاطر همین هم اکثراً جو گیر و تحت تأثیر جو هستند. وقتی همراهشان خرید می‌روید بدون شک و معطلی خرید می‌کنند و از خریدشان اکثراً راضی هستند.

عموماً با یک نگاه عاشق می‌شوند و اگر به معشوقه نرسند اقدام به خودکشی و حرکات متهورانه‌ای می‌کنند که توجه عموم به او جلب خواهد شد! یا این یا هیچکی!!!

شجاعت آنان زیاد و در حد جسارت است. افرادی که در صحنه نبردها و جنگ‌ها بی‌باک و بدون ملاحظه چیزی و بدون ترس از مرگ به سمت لشکر دشمن حمله می‌کنند و ترسی از زخمی شدن و مرگ ندارند.

تیز و متهور و چابک و فرز می‌باشند. پیرمردها و پیرزنان صفراوی مزاج از راه رفتن خسته نمی‌شوند ممکن است در اثر کهولت سن کمرشان خم باشد اما مثل قرقی چابک و فعال اند و مرتب خودشان را مشغول نگه می‌دارند و به تعبیری نمی‌توانند بیکار بنشینند.

مقداری هیزم فراهم کرده و آتش بزنید آنگاه بافاصله از آن نشسته و به عجایب و شگفتی‌های آن بیندیشید. گاهی شعله آتش رقص کنان اوج می‌گیرد و بالا می‌رود و گاهی فروکش می‌کند. افراد صفراوی مزاج گاهی جو گیرند و پرشور و حرارت، مانند اسفند روی آتش در حال پریدن و فعالیت و پرحرفی، وقتی زبانه آتش وجودشان کمی فروکش کند، سست و کم انرژی و کم حرف می‌شوند. میزان اوج‌گیری و فروکش کردن صفرا در صفراوی‌های مختلف متفاوت است و میزان تفاوت آن به اندازه تنوع شعله‌های موجود در عالم می‌باشد.

به خاطر همین اگر مدتی رفتار و کردار صفراوی‌ها را زیر نظر بگیریم متوجه نوسانات و افت‌وخیزهای فراوان می‌شویم این نوسانات در برخی صفراوی‌ها منجر به اختلالات دوشخصیتی می‌شود که جزو بیماری‌های روان‌پزشکی تقسیم‌بندی شده است.

ممکن است دوست صفراوی شما امروز شما را دعوت به انجام کاری بزرگ و شگفت‌انگیز کند یا قول انجام کاری را به شما بدهد و آن‌چنان با شور و انرژی از موضوع صحبت کند که شما کار را تمام شده تلقی می‌کنید و خیالتان کاملاً جمع خواهد شد اما موقع عمل که شد کم‌کم متوجه نوساناتی در روحيات آنان خواهید شد و چه بسا کار را نیمه‌کاره رها می‌کنند و بازهم بسته به فاکتورهای مختلف شدت این نوسان‌ها متغیر و متفاوت خواهد بود.

گردش خون در رگ‌های آنان بسیار تیز و فرزند است. این سرعت جریان خون در مغز باعث تیزهوشی و حاضر جوابی در آن‌هاست. افراد مختلف را در نظر بگیرید میزان هوش و حافظه و میزان حاضر جوابی در آدم‌های مختلف متفاوت است و بستگی به میزان صفرای مغزشان دارد که هرچه بیشتر باشد حاضر جواب ترند و باهوش‌تر. بخشندگی و دست‌ودل‌بازی جزو خصوصیات آنان است؛ و بسته به شدت نوسان آتش وجودشان بخشندگی نیز نوسان دارد؛ گاهی می‌بخشند و گاهی نمی‌بخشند. " گاهی از ته سوزنی رد می‌شوند گاهی از در و دروازه رد نمی‌شوند".

یک جورایی می‌شود گفت دم‌دمی مزاج! " گهی بر طارم اعلا نشینند گهی تا پشت پای خود نینند"، رفتارهای ضدونقیض دارند.

گاهی که آتش درونشان لهیب گرفت دچار پرخاشگری‌های بی‌منطق و بی‌دلیل می‌شوند که باعث تعجب و ناراحتی اطرافیان خواهد بود و در حین عصبانیت ملاحظه هیچ‌چیز را نمی‌کنند و جایی که اصلاً انتظارش را ندارند ناگهان با حمله سوزاننده‌ای از طرف آنان روبرو خواهید شد؛ اما جالب و قابل توجه و تعجب برای اطرافیان اینجاست که سریع تغییر موضع داده و به فردی عادی تبدیل می‌شوند و به‌نوعی از حمله و پرخاش خود پشیمان‌اند و این‌زمانی است که زبانه آتششان فروکش کرده باشد.

می‌بینید که با شناخت دقیق روحيات این افراد کنار آمدن با آنان کمی راحت‌تر و همه‌چیز تا حدودی قابل پیش‌بینی خواهد بود؛ و خیلی از دلخوری‌ها از بین خواهد رفت.

علت پرخاشگری‌ها، افزایش حرارت درون و اوج‌گیری صفراست و می‌توان آتش را با جرعه آبی خنک خاموش نمود و فرد صفراوی را آرام کرد. این افراد از فصل تابستان بسیار رنجورند و در هوای گرم بداخلاق و تندخو می‌شوند، خصوصاً ظهرهای تابستان.

بعضاً پرحرف و گزافه‌گو و پر طمع می‌باشند و در خواب هم حرف می‌زنند! کلمات را خیلی تند و سریع ادا می‌کنند. در صحبت کردن مثل گنجشک جیک‌جیک می‌کنند و مرتب از این شاخه به آن شاخه می‌پرند و به خاطر عجزول

بودن منظورشان را خوب نمی‌رسانند و به خاطر عجله در قضاوت منتظر نمی‌مانند تا شما هم منظورتان را برسانید. تمرکز روی یک موضوع برایشان مشکل است و ممکن است زیاد و سط حرفتان بپزند و بخواهند فقط خودشان حرف بزنند. از این رو ممکن است بی‌ملاحظه و پرحرف به نظر برسند در صورتی که اگر شناخت به مزاج او داشته باشیم زیاد از او دلگیر نخواهیم شد، البته این توجیه‌کننده تقایص و معایب این مزاج نیست بلکه می‌تواند با توجه به تعالیم و دستورات دینی و اخلاقی و تغذیه‌ی صحیح بیشتر روی خودکار کرده و در صحبت کردن به طرف مقابل هم کمی فرصت دهند!

اکثراً افکار بلند و مثبت در سردارند، هیچ‌گاه منفی‌باف نیستند چون آتش هیچ‌گاه شعله‌اش را به سرازیری نمی‌افکند بلکه همیشه رو به بالاست؛ اما میزان مثبت اندیشی آنان نوسان دارد طی زمان کم‌وزیاد می‌شود.

انسان‌های واقعیت‌گریزی هستند. هرچه حرارت آتش بیشتر باشد میزان خشکی و سوزاندگی آن بیشتر است. در افراد صفاوی نیز زمینه‌هایی از لجبازی وجود دارد، "لجبازی ناشی از خشکی مزاج است" و در سوداوی‌ها و صفاوی‌ها بیشتر نمود دارد. پافشاری در موضع خود و کوتاه نیامدن از حرف و عقیده و نظر خود و انعطاف نشان ندادن نیز ویژگی‌ای است که می‌تواند در آنان به شدت‌ها و ضعف‌های مختلف دیده شود. بعضاً افرادی قد و لجباز، عجول‌اند و سریع تصمیم می‌گیرند و اگر تمام کائنات جمع شوند نمی‌توانند او را بشیمان کنند و اگر میل به انجام کاری نداشته باشد تمام کهکشان‌ها را به پایش بریزی آن کار را انجام نخواهد داد...

دوست دارند مثل آتش بالاتر از سایر عناصر باشند، حس ریاست‌طلبی و برتری‌جویی در خون آنهاست. در دوستی‌ها سعی می‌کنند حرف خودشان را به کرسی بنشانند. البته صفا اگر به اعتدال باشد اهل رفق و مداراست. در دوستی‌ها امر ونهی می‌کنند و می‌خواهند حرف حرف آنان باشد.

زنان صفاوی در روابط زناشویی نیز می‌خواهند حرف خود را به کرسی بنشانند و رییس خانه باشند. مردان صفاوی بیشتر وقت خود را بیرون از منزل سپری می‌کنند و اهل یکجانشینی نیستند. عموماً رانندگان و سایل نقلیه سنگین طبع گرم و صفاوی دارند و این ناشی از خوی تنوع‌طلبی و برون‌گرا بودن آنهاست. عاشق سفر و گشت‌وگذار، ماجراجو و اهل سیاحت و کوهنوردی.

در رفتارهای گرم شاید شبیه دموی‌ها به نظر برسند اما در مقایسه با دموی‌ها، رفتارهای آنان تیزتر و پرشتاب‌تر است و در مقایسه با لاغرتر و استخوانی‌تر می‌باشند.

به جدول زیر دقت بفرمایید؛ در مورد ویژگی‌هایی صحبت شده که هر شخصی با هر مزاجی ممکن است فکر کند که این ویژگی‌ها را دارد اما صفاتی که در جدول زیر به آن پرداخته شده در افراد صفاوی مزاج شاخص می‌باشد:

انحراف و بیماری	اعتدال صفا و سلامتی این مزاج
خیانت و بدعهدی	وفاداری
تحمل نداشتن و مجازات دیگران	مدارا و تحمل کردن
عقوق و آزردن و نافرمانی کردن	احسان
ریا و ظاهر کردن	حقیقت و درونی نمودن
اشاعه و اعلان اخبار	تقیه و نگاه داشتن
برافروختگی و دیوانگی	انصاف و حق دادن
خفت سبکی و هرزگی	وقار و سنگینی و طمأنینه
عجب و خودبینی و فخر نمودن	ذلت نفس و حقارت نفس
فسق و شهوت‌رانی	عفت و پاک‌دامنی
سختی دادن و سخت گرفتن کارها	راحت گرفتن
برافروختگی و بدبختی	رضایتمندی
قساوت قلب و بی‌رحمی	دل‌رحمی
غضب و خشمگین شدن	مهربانی و عفو
خیره‌سری	خوف و رهبانیت
عجله	حلم و صبر و باقدردت
تکبر	تسلیم
عداوت و دشمنی	مودت و دوستی
وقاحت و بی‌حیایی	حیا و شرم
جدال	برهان و استدلال
فعالیت‌های آشکار و خودنمایی	خلوت و تفکر در درون
آزار رساندن	دوری از آزار
غفلت و بی‌توجهی	توجه و دقت داشتن

اگر میزان خشکی آنان زیاد باشد، زیاد غر می‌زنند و ایراد می‌گیرند. در این رفتار ممکن است با سوداوی‌ها شباهت داشته باشند اما سودا با صدای آرام‌تر و زیر لب غرولند می‌کند و صفرا با سروصدا و پرخاش! هردو مزاج صفرا و سودا توجه تکراری به یک مطلب دارند حرف‌هایشان را زیاد تکرار می‌کنند. در صورت غلبه و شدت خشکی خوابشان آشفته و سبک می‌شود. بچه‌های صفراوی باهوش اما بازیگوش‌اند برای همین زیاد نمی‌توانند برای شما نمره بیست بگیرند! چون در ذهنشان زیاد از این شاخه به آن شاخه می‌پرند و تمرکز روی درس برایشان سخت است. در ایام نوجوانی و جوانی از شدت حرارت خود در عذاب‌اند و تقریباً از ۳۵ سالگی به بعد آرام‌تر و پرحوصله‌تر می‌شوند و از شدت عجز بودن و بی‌قراری آنها کاسته می‌شود. چون زیاد از این شاخه به آن شاخه می‌پرند اکثراً کارهایشان را نیمه‌کاره رها کرده سراغ کار دیگری می‌روند و وقتی پا به سن گذاشتند شروع می‌کنند به تکمیل برنامه‌های نیمه‌کاره رهاشده. تمایلات جنسی افراد صفراوی گاهی زیاد و گاهی کم است و نوسان دارد اما هیچ‌گاه بی‌میل نیستند.

عنصر آب و روانشناسی مزاج بلغم (سرد و تر)

عنصر آب نسبت به عنصر خاک سبکتر اما از هوا و آتش سنگینتر است. عنصر آب معادل خلط بلغم در بدن می‌باشد.

آب را در هر ظرفی بریزید به شکل همان ظرف درمی‌آید چه آن ظرف پارچ باشد یا استکان و لیوانی که ممکن است به هر شکل و شمایی باشد، آب نیز به همان شکل درمی‌آید.

افراد بلغمی مزاج هم از آنجایی که خلط بلغم بدنشان بر سایر اخلاط غلبه دارد افراد انعطاف‌پذیری هستند. بیشتر از دیگران تابع جمع‌اند و با شرایط جدید وفق پیدا می‌کنند. به تعبیری دیگر به خاطر رطوبتی که دارند لجباز نیستند. (لجبازی از خشکی مزاج است و در سودا و صفرا دیده می‌شود)

افرادی که با شرایط جدید یا شرایط سخت که موافق میلشان نیست و به مذاقشان خوش نباشد کنار نمی‌آیند درواقع افرادی هستند که در مزاجشان غلبه خشکی دارد خشکی باعث می‌شود تا نتوانند به راحتی به شکل ظرف مکان و زمان جدید درآیند.

آب همواره سرازیری حرکت می‌کند هیچ‌گاه حرکت رو به بالا ندارد مگر با صرف انرژی و با کمک پمپ یا موتوری که با نیروی برق کار کرده کلی وقت و هزینه صرف می‌شود تا آب را به سمت بالا حرکت دهد اما به محض حذف انرژی آب سرازیر خواهد شد. حرکت رودخانه‌ها چشمه‌ها و برکه‌ها همه به سمت سطحی پایین‌تر و به سمت جلگه می‌باشد.

افراد بلغمی مزاج نیز از نظر روحیه و افکار اکثراً نیمه خالی لیوان را می‌بینند و زود ناامید می‌شوند و احتیاج به پشت‌گرمی و حضور فردی امیدوارکننده و مشوق دارند تا مثل موتوری آنان را به سمت بالا و امیدواری حرکت دهد. به‌طور مثال فردی صفاوی با حرارت و شور و انرژی زانداو صف خود می‌تواند مثل آتشی که باعث جوشش آب و تبخیر آن می‌شود فرد بلغمی را باروحیه شاد خود و با القاء انرژی مثبت از حالت آبی راکد یا سرازیر به سمت جلگه، به بخار آب صعودکننده به سمت بالا تبدیل کند و او را شاد و سرزنده و امیدوار به زندگی سازد. اما همه ما می‌دانیم که با حذف حرارت و انرژی و با کاهش دمای محیط بخارها بالاخره به شکل شبنم و قطرات آب درآمده و مجدد به سمت و سطحی پایین‌تر نزول می‌کنند؛ و این در طبیعت و سرشت و شاکله بلغمی‌هاست که به سرازیری‌ها فکر می‌کنند و زود افسرده می‌شوند.

افراد بلغمی اگر بدون پشتوانه و تنها بمانند، اگر در زندگی مشوق یا فرد انگیزه دهنده‌ای نداشته باشند طبق طبیعت و ذات خود همان حرکت رو به پایین را در پیش خواهند گرفت: مایوس و افسرده و منفی‌باف و کم انرژی.

اما این نیروی محرکه و انرژی دهنده به فرد بلغمی همیشه یک فرد صفراوی یا گرم مزاج نیست بلکه هر چیز گرمی مثل داشتن تغذیه گرم اعم از انجیر و عسل و خرما بسیار مؤثر است.

گرما و حرارت حاصل از انرژی‌های معنوی و انس با خدا، گرمای حاصل از زیارت مرقد معصومین، گرمای حاصل از تلاوت قرآن هم می‌تواند نقش همان منبع پرحرارتی که آب وجودشان را گرم و متساعد می‌سازد داشته باشد. به‌رحال افراد بلغمی نیاز به گرمی دارند و این جزو طبیعتشان است.

به خاطر سردی و سرازیری نیاز دارند کسی نازشان را بکشد. ناز کشیدن حکم حرارت و انرژی را برایشان دارد. کنار برکه آبی بنشینید و با دقت در آن بیندیشید آب تمام وجود برکه را پر می‌کند لابه‌لای تمام منفذها و خلل و فرج برکه راهی برای خود پیدا می‌کند وقتی از روی سنگفرشی که در بستر رودخانه‌ای پهن است عبور می‌کند لابه‌لای تمام سنگ‌ها و سنگریزه‌ها را پر می‌کند. افراد بلغمی نیز چنین‌اند! ریزین، جزئی‌نگر، به عمق مطلب می‌اندیشند مانند فقها نگاه بسیار عمیقی به زندگی دارند.

مسائل بسیار جزئی و بی‌اهمیت از نظر یک فرد دموی یا صفراوی، برای یک فرد بلغمی بسیار بااهمیت و بزرگ و پررنگ جلوه می‌کند و وقتی آن را در جمع گرم مزاجان مطرح می‌سازد احساس می‌کند مورد توجه قرار نمی‌گیرد ولی در واقع گرم مزاجان هدفشان بی‌توجهی نسبت به این فرد بلغمی نیست چراکه آنان کلی‌نگر هستند و همان‌گونه که آتش و باد نمی‌توانند به خلل و فرج بین سنگ‌های کف رودخانه یا دریا راه پیدا کنند برای همین هم صحبت و منظور فرد بلغمی را درک نمی‌کنند و ناخواسته باعث رنجش او می‌شوند.

به خاطر همین ریزینی‌ها، فرد بلغمی بسیار زودرنج و حساس است و احتیاج دارد دیگران درکش کنند و با توجه نمودن به او و ابراز اینکه می‌فهمیم چه می‌گویید یا ابراز اینکه تو را درک می‌کنیم، وجودش را گرم سازند. شاید حساسیت و ریزینی و رنجور بودن بلغمی‌ها و سودایی‌ها شبیه هم باشد اما تفاوت آنان در رطوبت و خشکی است. هردو سردند اما سودایی‌ها خشک و بلغمی‌ها مرطوب‌اند. سوداوی‌ها منظم‌تر و کم‌خواب‌ترند. بلغمی‌ها عاشق خوابند و بی‌کینه‌تر از سوداوی‌ها.

خواب سبک، خسیس بودن، پر فکر و خیال بود، بدبینی، انزواطلبی ناشی از غلبه سردی و خشکی است. خواب‌سنگین و ولخرج بودن و بی‌خیالی و انعطاف‌پذیری از غلبه رطوبت است.

مثل معروف "دنیا را آب برده فلانی را خواب برده" در مورد بلغمی‌ها و دموی‌ها صدق می‌کند چون رطوبت هردو بالاست.

مزاج خانم‌ها در مقایسه با مزاج مردان سردی و رطوبت بیشتری دارد به خاطر همین خانم‌ها در مقایسه با مردان ریزین، حساس و جزئی‌نگر می‌باشند و از نظر مردان، این‌گونه زنان مدام در حال شکوه و شکایت هستند و غر

می‌زنند این شکایت‌ها و نالیدن‌ها در واقع نشانه نیاز آب به گرماست؛ و گرمای مفید برای آنان فقط این است که متوجه شوند طرف مقابل آنان را درک می‌کند.

اما اکثر مردان که اطلاعاتی از مزاج و روحیه زنان ندارند از آنجایی که گرم و کلی‌نگر می‌باشند و از عالم جزئیات بی‌خبر، با دیدن بی‌قراری‌های چشمه و برکه، بیل و کلنگ به دست گرفته و به خیال اینکه می‌توانند این‌گونه کمکی به طرف مقابل خود کنند و او را آرام سازند، شروع به کندن زمین کرده و چه بسا چاهی در مسیر چشمه حفر می‌شود و به‌طور کل آب چشمه به سرازیری زمین فرورفته و در سرمای وجود خاک بلعیده می‌شود.

استفاده از بیل و کلنگ هم ناشی از کلی‌نگر بودن مردان است، بی‌خبرند از عوامل جزئی و مطالب ریزی که باعث رنجش خاطر زنان می‌شود و مدام دنبال راه‌حل می‌گردند تا آنان را آرام کنند. درحالی‌که فقط با کمی حرارت و ورزش نسیمی ملایم (احساس همدردی) می‌شد طراوت بیشتری به چشمه بخشید.

بیشترین جایی که با تقابل اضداد مزاج‌ها مواجه می‌شویم همین زندگی مشترک و زندگی دو فرد با مزاج‌های متضاد زیر یک سقف است. یکی فرورفته در عمق تالاب‌ها و غرق‌شده در لای جلبک‌های کف رودخانه، سرگرم موجودات میکروسکوپی شناور در آب و بی‌خبر از دنیای شگفت‌انگیز بادها و ابرها و آتش‌ها، دیگری مثل گردبادی پرجنب‌وجوش و صاعقه‌ای خروشان و سوزاننده و بی‌خبر از اسرار ذره‌های ریز زیرآب!

بلغمی‌ها همه‌سو نگر می‌باشند همه جوانب کار را در نظر می‌گیرند و با احتیاط و طمأنینه پیش می‌روند و به خاطر همین ریسک نمی‌کنند؛ اما برعکس آنان صفاوی‌ها، یک‌سونگرند و تیز به یک‌سو حمله می‌کنند و همه جوانب را در نظر نمی‌گیرند به خاطر همین زیاد ریسک می‌کنند و اهل خطرند.

بلغمی‌ها به وضعیت موجود قانع و راضی‌اند و تنوع طلب نمی‌باشند.

از نظر عاطفی بسیار آسیب‌پذیر می‌باشند. در اثر بلاها و مصیبت‌ها و فقدان عزیزان خود، به خاطر حذف آن منبع انرژی، دچار سردی شدید می‌شوند و این سردی همان افسردگی و پیری زودرس است.

همیشه لازم است در ایام خوشی و سلامت انسان انرژی ذخیره برای روز مبادا داشته باشد تا هنگامی که گرمی‌ها از زندگی‌اش حذف شدند با این منبع ذخیره ادامه حیات دهد و دچار ورشکستگی عاطفی نشود و بهترین ذخیره انرژی برای روز مبادا، دوستی و رفاقت با خدا و داشتن یاد او در دل چه شب چه روز چه در ایام خوشی چه در ایام ناخوشی است. این‌گونه است که افراد بلغمی در صورت داشتن ایمان و تقوی در مقابل مشکلات زندگی کمتر آسیب‌پذیر خواهند شد.

همان‌طور که گفته شد بلغمی‌ها مثل آب چشمه در تمام خلل و فرج نفوذ می‌کنند و یکی از ویژگی‌های رفتاری آنان این است که با نرمی و انعطاف‌پذیری خود خیلی راحت‌تر از مزاج‌های دیگر می‌توانند در ذهن افراد نفوذ کنند.

مهربانی و صبر و حوصله آنان بعلاوه نفوذپذیری شان باعث می شود بتوانند معلمان خوبی باشند. پرحوصله و اهل مدارا.

صبر و حوصله و انعطاف‌پذیری و خوش‌مشرب بودن از رطوبت مزاج است. خشکی مزاج باعث می شود فرد جدی و مغرور به نظر برسد.

دختران بلغمی نسبت به هم سن و سالان گرم‌مزاج خود عاقل‌تر به نظر می‌رسند.

بلغمی‌ها درون‌گرا و خودخور می‌باشند. همه‌چیز را در خود می‌ریزند و قدرت پنهان‌کاری در آنان بالاست. مثل دریا که هم کشتی غرق‌شده در آن مخفی می‌شود هم نهنگ‌ها و کوسه‌های شکارچی در آن به دنبال گله‌ای از ماهی‌ها به این طرف و آن طرف شنا می‌کنند و هم غواصان در عمق اقیانوس‌ها به دنبال کشف ناشناخته‌ها و اسرار؛ اما از بیرون به دریا که نگاه می‌کنی متوجه این غوغای عمق آب نمی‌شوی. ظاهرشان ساکت و صبور اما از درون خروشان. چه بسا غواص ماجراجوی وجودشان با غور در اعماق خلقت، شگفتی‌هایی از اسرار جهان را کشف کند که هرگز به چشم هیچ خلبان تیزپروازی نمی‌آید! و بدین گونه بلغمی‌ها استعداد فیلسوف شدن دارند. چه بسا با نگاه فقیهانه خود تفسیرهای عمیقی از آیات و نشانه‌های خلقت از خود به‌جای می‌گذارند.

پس می‌بینند که از یک مزاج با استعدادهای گوناگون چه استفاده‌هایی می‌تواند کرد. یک بلغمی می‌تواند فیلسوفی متفکر باشد که ظاهر دهان بسته و خموش اما درون در غوغا و خروش؛ و اگر قدر گوهر خود را نداند می‌شود فردی رنجور و منفی‌باف و سست و بی‌اراده و خمود که جزئی‌نگری خود را فقط در عمق مرداب‌ها و لجن‌زارها خرج می‌کند.

به‌طور خلاصه این‌گونه متوجه می‌شویم که غور زدن در اعماق و جزئیات از ویژگی‌های بلغمی‌هاست حالا می‌توان از این ویژگی در جهات مختلف استفاده کرد و همه‌چیز بسته به همت و طلب شخص دارد. از خصلت‌های ویژه بلغمی‌ها بی‌کینه بودن آن‌هاست، کینه از خشکی مزاج است و در سودا و صفرا شایع‌تر است و البته در دم و بلغمی که غلبه سودا داشته باشد نیز دیده می‌شود.

بلغمی‌ها هرچند حساس و رنجورند اما بدی‌ها را به دل نمی‌گیرند و می‌توانند راحت از آن چشم‌پوشی کنند هرچند ممکن است ناراحتی در دلشان باشد اما هیچ‌گاه هوس انتقام به سرشان نمی‌زند یا به رخ نمی‌کشند؛ کشتی که کف اقیانوس غرق‌شده سال‌ها کف اقیانوس می‌ماند و هیچ‌گاه به ساحل پس داده نمی‌شود؛ و اگر جسد حیوان یا انسانی در آب بیفتد بالاخره روزی به ساحل پس داده‌شده و از وجود آب دور می‌شود و در آن نمی‌ماند.

غلبه بلغم مثل این می‌ماند که یک لیوان آب به پارچی که پر از آب بود اضافه کنید چه اتفاقی می‌افتد: "آب اضافه بال در نمی‌آورد و به سمت بالا حرکت نمی‌کند بلکه به سمت پایین سرازیر می‌شود و بدین ترتیب ترشحات بدن بلغمی‌ها نیز زیاد می‌شود اول از همه سرازیرترین قسمت بدن یعنی قوزک پاها دچار ورم و خیز می‌شود، ترشح بینی و

بزاقشان زیاد می شود و موقع خواب بالاششان از آب دهانشان شسته می شود! و چه بسا این آب اضافی در مغز گنجایش نداشته و به شکل اشک از کاسه سر لبریز می شود؛ و یکی از راه های درمان افرادی که دچار غلبه بلغم شده اند این است که اگر دیدید به خاطر موضوعی گریه می کنند جلوی گریه کردنشان را نگیرید فقط با آنان همدردی کنید تا بدین طریق آب اضافی از مغزشان دفع شود.

انحراف از اعتدال	بلغم اگر به اعتدال باشد
ترسو بودن	شهامت
بی قیدی	غیرت
بازایستاده، رکود	اهل تلاش و مبارزه
سخن چینی	امانت داری در حرف و سخن
نقصان	برکت داشتن
سستی بی دقتی	محاسبه و دقت و مراقبت
کسل و افسرده و بی حال	نشاط و طراوت
سفاهت و کودنی	فهم و درک نمودن
حرص و شهوت داشتن	توکل و اعتماد بر ماورا
تجسس و عیب جویی	نصیحت و خیرخواهی و پند دادن
جهل و نادانی	علم و دانایی
فراموشی	حفظ و نگهداری محفوظات
کراهت و دشمنی درونی	حب و دوست داشتن
حسادت	غبطه؛ آرزو و تلاش
افترا و تهمت و بهتان	صداقت و راستی
حقارت و خود کوچک بینی	اعتماد به نفس و احساس توانا بودن
کمک نکردن به دیگران	اعانت و یاری
غیبت و بدگویی در نبود شخص	کلام موجه و امر به معروف و نهی از منکر
ضایع کردن	غنیمت شمردن و استفاده بهینه
تنفر و کدورت	شوق و اشتیاق

اگر اتاقی را با تمام وسایلش به مدت چند هفته به حال خود رها کنید و مجدد مراجعه نمایید می‌بینید که گردوغبار روی تمام وسایل اتاق نشست است. ما انسان‌ها هم اگر بی‌برنامه و به حال خود رها شویم بعد از مدتی تمام وجودمان را گردوغبار سودا فرامی‌گیرد و این گردوغبار باری اضافه و غریبه با مزاج انسان است چون چیزی است که به خانه وجودمان تحمیل شده و از طبیعت خودِ خانه نمی‌باشد. این می‌شود غلبه سودا و این سودا منشأ بسیاری از بیماری‌های جسمی و روحی می‌باشد. همه اخلاط اعم از دم و بلغم و صفرا در اثر عدم رعایت اصول صحیح تغذیه و عدم بایبندی‌های اخلاقی و استرس‌ها و مشکلات زندگی و ... به خلط سودا تبدیل خواهند شد. همان‌گونه که در طبیعت عاقبت همه به خاک باز خواهیم گشت اخلاط نیز به سودا تبدیل خواهند شد. در طب سنتی در درمان بسیاری از افراد درواقع هدف یک خانه‌تکانی و دور کردن غبار سودای اضافی از وجود انسان است.