



مروری بر ساده‌ترین راه‌های شناخت ویژگی‌های شخصیتی دیگران

## ۷ کلید شخصیت شناسی!

یاسمین مشرف مترجم

منبع: independent.co.uk

مشاوره فردی

بسیاری از کارهایی که ما آن‌ها را به‌طور ناخودآگاه انجام می‌دهیم، می‌توانند احساسات و ویژگی‌های شخصیتی ما را برای دیگران آشکار کنند. این کارهای ناخودآگاه چه نحوه دست دادن ما باشد چه نحوه سلفی گرفتن مان، به کسی که می‌داند

چنین افرادی، معمولاً عصبی و خجالتی نیستند.

چگونه روی کاغذ می‌نویسید؟

دست خط شما چه در فهرست خریدتان باشد و چه در یک یادداشت عاشقانه، می‌تواند چیزهای زیادی درباره شما به‌خوابنده منتقل کند. «رامش ناچار» نویسنده در وبسایت لینکدین در این باره می‌نویسد: «افرادی که هنگام نوشتن، فشار زیادی به قلم و کاغذ وارد می‌کنند معمولاً در خصوص دیدگاه هایشان لجاجت به خرج می‌دهند و اعتماد به نفس بالایی دارند.» در عین حال «کتی مک‌نایت» کارشناس خط‌شناسی معتقد است که بزرگ‌نوشتن حروف (مربوط به زبان انگلیسی) نشانه ای از مردم‌گرا بودن و کوچک‌نوشتن آن‌ها نشانه درون‌گرا بودن نویسنده است. اگر حروف در دستخط شما به سمت

راست متمایل باشند حکایت از آن دارند که شما فردی مهربان و احساساتی هستید و اگر به سمت چپ متمایل باشند نشان از خویش‌تن‌نگری شما دارند. نوشتن حروف به صورت مستقیم نشان می‌دهد که شما فردی فعال و عمل‌گرا هستید.

به موقع برای ملاقات‌ها حاضر می‌شوید؟

اگر سرقرارتان دیر برسد، فردی که منتظر شماست برداشتی منفی از شخصیت شما خواهد داشت. دکتر «صاداقتی» پزشک متخصص امراض پیری از نیوجرسی در این باره می‌گوید: «یک فرد فعال به موقع سرقرار هایش حاضر می‌شود زیرا با انگیزه است، ذهنی سازمان‌یافته دارد و برای زمان‌آرزش قائل است.» براساس تحقیقات علمی، افرادی که دایم دیر

سرقرار هایشان حاضر می‌شوند، لزوماً افرادی فکر و بی‌ملاحظه‌ای نیستند بلکه بیشتر، افرادی خونسرند و انگیزه و پشتکار کافی برای پیشرفت ندارند.

موقع نوشیدن به‌داخل لبوان نگاه می‌کنید؟

فردی که هنگام نوشیدن چای یا قهوه به‌داخل فئجان نگاه می‌کند، معمولاً فردی درون‌گرا، خودآگاه، آرمان‌گرا و متمرکز است و کسی که به بیرون از لبه فئجان چشم می‌دوزد معمولاً بیشتر تحت‌تأثیر دیگران قرار می‌گیرد و آگاهی بیشتری از محیط اطراف خود دارد. همچنین او فردی بی‌خیال، برون‌گرا و قابل‌اعتماد است. فراموش نکنید نوع نوشیدنی که انتخاب می‌کنید هم می‌تواند اطلاعاتی را درباره شخصیت شما به‌فرد مقابل تان منتقل کند.

با طرف مقابل تان تماس چشمی برقرار می‌کنید؟

کارشناسان معتقدند برقرار نکردن تماس مستمر چشمی از سوی فرد مقابل تان نشان می‌دهد که او از عزم‌راسخی برای دنبال کردن کارهای‌خوردار نیست و اراده ضعیفی دارد. «آدریان فرنهام» دکتر روان‌شناس در این باره می‌نویسد: «افراد برون‌گرا بیشتر از افراد درون‌گرا تمایل به نگاه کردن بیشتر و طولانی‌تر به چشمان طرف مقابل شان دارند. به‌طور کلی کسانی که هنگام صحبت کردن به طرف مقابل خود نگاه می‌کنند اعتماد به نفس بالاتری دارند و جنبه اجتماعی در آن‌ها غالب است.»

سبک سلفی گرفتن تان چگونه است؟

تحقیقات نشان می‌دهد دیگران با دیدن عکس‌های سلفی ما برداشت‌های زیادی درباره شخصیت مان می‌کنند. شاید برخی از این برداشت‌ها درست نباشند اما از لحاظ شخصیت‌شناسی، قابل‌اعتناست. به‌عنوان مثال، تنها بودن شما در عکس‌های سلفی به این معنا نیست که‌فردروان‌رنجوری هستید اما این برداشت که نمایش احساسات مثبت در عکس‌های سلفی به معنای علاقه‌مندی شما به تجربه کارهای جدید است، تصور درستی است.

به چهره‌نگی علاقه دارید؟

«شیوانی جاه» که جزو شخصیت‌شناس‌های سرشناس اروپا محسوب می‌شود، می‌گوید: «کسانی که قرمز، رنگ‌مورد علاقه آن‌هاست بیشتر خواهان تأمین نیازهای جسمانی‌شان هستند اما کسانی که به‌رنگ‌زرد علاقه دارند، نظم منطقی و ارزش‌های فردی برایشان اهمیت بیشتری دارد.» «برناردو تیرادو» روان‌شناس سازمانی اما دیدگاه دیگری دارد. تیرادو معتقد است افرادی که به‌رنگ قرمز بیشتر از رنگ‌های دیگر علاقه‌مند هستند، افرادی سرسخت و متعهد هستند اما دوستداران رنگ‌زرد از یادگیری لذت می‌برند و به آسانی شادی می‌شوند.

نگاهی روان‌شناسانه به ماجرای پرداخت ۱۵ هزار تومان برای تماشای چهره‌های سینمایی

## ساعت‌ها انتظار برای گرفتن یک عکس!



نرگس عزیزی کارشناس ارشد مشاوره

حضور تعدادی از جوانان هفته گذشته در خلال جشنواره بین‌المللی فیلم فجر برای عکس گرفتن با بازیگران مورد علاقه در محل برگزاری جشنواره، خبر ساز شد. این دختران و پسران جوان طبق آن چه خبرگزاری‌ها نوشته‌اند، با خرید بلیت‌های ۱۵ هزار تومانی جشنواره، وارد محل برگزاری مراسم شدند و ساعات طولانی برای آمدن بازیگر مورد علاقه خود در این محل حضور داشتند. اما چرا برخی نوجوانان و جوانان علاقه زیادی به نزدیک شدن، عکس گرفتن یا گرفتن امضا و یادگاری از هنرمندان و ورزشکاران محبوب خود دارند؟



نوجوانانی در پی هویت‌یابی

شاید بسیاری از افراد، نوجوانان را افرادی فارغ از وظایف جدی زندگی در نظر بگیرند اما واقعیت این است که در این دوره از رشد، افراد در حال انجام یکی از مهم‌ترین وظایف زندگی خود هستند؛ وظیفه‌ای که انجام آن از نوجوانی آغاز می‌شود و می‌تواند تا میانه جوانی ادامه پیدا کند. این وظیفه چیزی نیست جز هویت‌یابی! برای دست‌یابی به هویت لازم است فرد به درکی نسبی از توانایی‌ها، علایق، نقص‌ها، اهداف، آرزوها و برنامه‌های خود برسد و بعد از آن می‌تواند ادعا کند که به نسخه اولیه‌ای از هویت خود دست پیدا کرده است. اما چه ارتباطی بین هویت‌یابی و عکس‌یادگاری گرفتن با هنرمندان وجود دارد؟

چای‌نگرانی نیست!

در طول دوره هویت‌یابی، یکی از مفاهیمی که لازم است فرد به آن دست پیدا کند، مفهوم خود است؛ این که من چه کسی هستم؟ در طول این زمان افراد به نوعی خود را ادیم شبیه دیگران می‌کنند تا ببینند با کدام تصویر خود، احساس نزدیکی بیشتری می‌کنند. بر این مبنای ممکن

نباید این رفتار وسواس‌گونه شود

این رفتارها هر چند طبیعی است اما اگر قرار باشد شکلی وسواس‌گونه به خود بگیرد، نیازمند مداخله است. از طرفی با برخی راهبردها، والدین می‌توانند میزان سودی را که از این رفتارها عاید فرزندشان می‌شود،

افزایش دهند. به‌عنوان مثال تلاش برای معرفی کردن افراد سرشناس رشته‌های مختلف از سنین پایین‌تر به اشخاص این امکان را می‌دهد تا آن‌ها افراد متنوع‌تری را به عنوان گروه مرجع خود تعریف کنند. در عین حال همراهی همدلانه با چنین رفتارهایی می‌تواند عوارض جانبی آن را کاهش دهد و در آخر یادتان باشد، وقتی کسی درباره شخصیت مورد علاقه نوجوانی از او سوال کند و خود را مشتاق شنیدن نشان دهد، راهی به‌قلب‌آرد نوجوان برای خودباز می‌کند. پس زودتر دست به کار شوید و از فرزند نوجوان خود بخواهید درباره شخصیت محبوبش حرف بزند. با این روش می‌توانید رابطه نزدیک‌تری با او برقرار کنید.

دوشنبه‌ها

خاطرات یک مشاور

دل‌تنگ بوی

قرمه‌سبزی شدن!

دکتر المیرا لایق

روان‌پزشک

این هفته از دل‌تنگی‌های یک ایرانی در غربت خواهید خواند، پیرزنی ۹۵ ساله که هفت سال است به‌آل‌ایمر دچار شده و خانمی که سرپرستی یک بچه را بر عهده گرفته است.

وسعت دل‌تنگی‌های آدم!

مدت‌هاست از ایران مهاجرت کرده و حالا چندوقتی است برای دیدار دوستانش برگشته. در مطرب‌روبه روی‌من نشسته‌و از دل‌تنگی‌هایش در غربت بر ایسم می‌گوید. این که دلش برای خانه‌پدری تنگ می‌شود، برای همان شیرینی‌هایی که مادرش لای رختخواب‌ها قایم می‌کرد، این که گاهی دلش پر می‌کشد با کسی به‌زبان مادری غر بزند، دعوا کند، عاشقانه بسازد. می‌گوید حتی دلش برای نوشتن از راست به چپ هم تنگ می‌شود... چه‌وسعتی دارد دل‌تنگی‌های آدمی از بوی قورمه‌سبزی تابوی عطری که دیگر نیست.

مگر می‌شود که آدم‌زنده حرف نزنند!

پیرزنی است ۹۵ ساله. هفت سال است، آل‌ایمر دارد. هیچ فردی را نمی‌شناسد، تمام‌روز روی تخت می‌خوابد و به دیوار روبه‌خویر می‌شود. فقط چشم‌هایش را حرکت می‌دهد و گاهی دستانش را. برای من مشاوره گذاشته‌اند که شب‌ها بی‌خواب می‌شود، حرف می‌زند، داد می‌زند و بی‌قرار است. کسانی را صدا می‌زنند که دیگر نیستند. آرمایش‌ها انجام شده و مشکل جسمی ندارد. حال می‌گویند، دارویی بده که شب‌ها بخوابد و مگر نکهداری را به هم‌نیزد. چه کار سختی. مگر می‌شود یک نفر که زنده است و زبان دارد، حرف نزنند؟ مگر می‌شود دنیا از ذهنت پاک‌شود و تویی قرار نشوی؟ مگر می‌شود این اتاق و آدم‌هایش غریبه باشند و فریاد نکنی...؟

لذت مادر شدن بدون بچه‌دار شدن!

دو سال قبل که پیشم آمد، افسردگی داشت. بچه‌دار نشده بود و مدام می‌گفت: «من بهترین تجربه زندگی‌ام رو از دست دادم، تجربه مادری». امروز با یک پسر شش‌ساله آمد. نامه سلامت روان می‌خواست. اشکان را از بهزیستی آورده بود. می‌خندید و دستان پسرک را را هان می‌کرد. با اشکان صحبت کردم، گفت: «عاشق مامان سیمینم، بهم می‌گه گلم. شباً برام قصه می‌خونه، تازه میاد مدرسه دنبالم، کتکم نمی‌زنه، فحشم پمیده». برق چشمان مامان سیمین به من می‌گفت که می‌شود هرگز چنینی را درونت حس نکنی، درد ز ایمان نکشی، شب‌ها با بوی نوزاد به خواب‌نروی اما لذت مادر بودن را تجربه کنی. این حس قشنگ به تو مبارک مامان سیمین.

## ارتباط

با صفحه خانواده و مشاوره

سوالات خود را به شماره ۲۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباطی ما در تلگرام و پیام رسان‌های داخلی به شماره ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ ارسال کنید.