



# شخصیت شناسی

## بر اساس ۷ رفتار رایج روزانه

نحوه خرید کردن، غذا خوردن، قدم برداشتن و... افراد

نکات جالبی را درباره ویژگی های شخصیتی شان آشکار می کند

منبع: business-insider

یاسمین مشرف | مترجم

محوری



شما در طول روز کارهای زیادی مثل راه رفتن، غذا خوردن یا خرید کردن انجام می دهید که توجهی به نحوه انجام دادن آن ها ندارید اما این رفتارهای به ظاهر بی اهمیت می تواند درباره احساسات، ویژگی های شخصیتی و به طور کلی نحوه برخورد شما با زندگی چیزهای زیادی را آشکار کند. در این مطلب ما به تحقیقات روان شناختی و نظرات تخصصی در زمینه آن چه که عادات ها و رفتارهای مختلف روزمره می تواند درباره شخصیت شما بگوید نگاهی انداخته ایم. توجه داشته باشید که هیچ یک از این اطلاعات قطعی نیست و این یافته های کلی ممکن است درباره شما (به طور خاص) مصداق نداشته باشد. با این حال، آگاهی از این یافته ها می تواند نقطه شروعی برای یادگیری بیشتر درباره شخصیت خودتان و دیگران باشد.

### ۱ خرید کردن

اگر همراه کسی برای خرید به عنوان مثال به داروخانه بروید، می توانید جنبه هایی از شخصیت او را بهتر بشناسید. اگر فرد همراه شما مواد تشکیل دهنده هر خمیر دندان را به دقت بررسی می کند تا خمیر دندان متناسب با نیاز خود را پیدا کند، دانشمندان او را به اصطلاح «خوره توضیح» (explanation fiend) می نامند اما اگر این فرد به سرعت یک خمیر دندان انتخاب می کند با این تصور که کاملاً از ویژگی های آن آگاه است در گروه «دشمن توضیح» (explanation foe) قرار می گیرد. مجموعه ای از آزمایش های منتشر شده

در سال ۲۰۱۶ نشان داد افراد خوره توضیح در آزمون بازتاب شناختی که کوتاه ترین آزمون ارزیابی بهره هوشی در جهان است، امتیاز بالایی می گیرند. این افراد، به شدت به دنبال تجزیه و تحلیل اطلاعات هستند و رابطه خوبی با جزئیات زیاد دارند. در مقابل، دشمنان توضیح از نظر معیارهای بازتاب شناختی سطح پایینی دارند به این معنی که خواهان جزئیات زیاد نیستند و اطلاعات عمومی تر اتر جیح می دهند.

### ۲ غذا خوردن

کارشناسان می گویند عادات های غذا خوردن ما می تواند چیزهای زیادی درباره شخصیت مان بگوید. برای مثال کسانی که آهسته غذا می خورند معمولاً دوست دارند تحت کنترل باشند. این افراد می دانند چگونه از زندگی خود لذت ببرند. در مقابل، افرادی که تند غذا می خورند معمولاً بلندپرواز، هدف گرا، خواهان تجربه های جدید و اغلب کم طاقت هستند. این افراد ماجراجو دوست دارند از منطقه امن خود خارج شوند،

اما خارج شدن از منطقه امن زندگی، آهسته خوارها را عصبی می کند. در نهایت، کسانی که غذاهای مختلف را در شفاخ خود جدای می کنند، معمولاً به جزئیات علاقه دارند و دارای نظم و انضباط هستند.

### ۳ گام برداشتن

به گفته پتی وود، کارشناس زبان بدن، نحوه راه رفتن شما هم می تواند بیانگر جنبه هایی از شخصیت تان باشد. اگر هنگام راه رفتن معمولاً بدن تان متمایل به جلو و سرعت تان زیاد است، به احتمال زیاد فردی نواندیش و بسیار منطقی هستید اما ممکن است در برخورد با مردم کمی سرد و رقابتی عمل کنید. اگر سینه را به جلو و شانه ها را عقب می دهید و سرتان را بالا نگه می دارید دوره می روید فردی شوخ و کاریز ماتیک هستید، روابط اجتماعی خوبی دارید و خواهان جلب توجه دیگران هستید. اگر وزن تان بیشتر از آن که به جلو یا عقب باشد، روی پاهایتان است، شما بیشتر از این که به کارها علاقه مند باشید به افراد علاقه مند هستید و بیشتر از این که روی کارتان متمرکز باشید روی زندگی شخصی تان تمرکز دارید. در نهایت این که، اگر تند راه می روید و چشم به زمین می دوزید، به احتمال زیاد فردی درون گرا و مودب هستید.

### ۴ جدا کردن دستمال کاغذی از رول

دکتر گیلدا کارل، کارشناس روابط فردی مدعی است که می توان از روی اولویت افراد برای رو به بالایا رو به پایین کشیدن رول دستمال کاغذی، به

جنبه هایی از شخصیت آن هایی برد. دکتر کارل، دوهزار زن و مرد را از نظر تمایل شان به کشیدن رو به بالا یا رو به پایین رول مورد بررسی قرار داد. او همچنین از این افراد خواست پرسش نامه هایی که میزان قاطعیت آن ها در روابط شان را مورد سنجش قرار می داد، پر کنند. نتایج دکتر کارل در این تحقیق نشان داد افرادی که کشیدن رو به بالای رول را ترجیح می دهند در روابط شان هم دست برتر را دارند اما کسانی که رول را معمولاً رو به پایین می کشند، تمایل بیشتری به تسلیم شدن دارند.

### ۵ اعتیاد به تلفن همراه

در یک مطالعه در سال ۲۰۱۵ دانشمندان ارتباط زیادی بین «اعتیاد» به تلفن همراه و ثبات عاطفی فرد مشاهده کردند. از شرکت کنندگان در مطالعه خواسته شد عباراتی مانند «من بیشتر از آن چه که باید، برای تلفن همراه وقت می گذارم» و «وقتی تلفن همراهم در معرض دید نباشد، عصبی می شوم» را در مقیاس ۱-۱۰ ارزیابی کنند. نتایج مطالعه نشان داد افرادی که دچار اعتیاد به تلفن همراه هستند معمولاً اضطراب دارند و از نظر احساسی بی ثبات هستند.

### ۶ تیک های عصبی

اگر هنگامی که عصبی می شوید ناخن های تان را می جوید یا پوست تان را اذیت می کنید، ممکن است دچار اختلالی به نام «رفتارهای تکراری متمرکز بر بدن» باشید. تجزیه و تحلیل شخصیت چنین افرادی در مطالعه ای که در مجله «رفتار درمانی و روان پزشکی تجربی» منتشر شد، نشان داد افراد در موقعیت های ناامید کننده، آرامش بخش یا خسته کننده، تیک های عصبی از خود نشان می دهند. بر اساس این مطالعه، افرادی که در چنین شرایطی ناخودآگاه موهای خود را می کشند یا ناخن های خود را می جوند، کمال گرا هستند و عملکرد آن ها نتیجه تلاش شان برای تسکین بی حوصلگی، خشم و نارسایتی است. از آن جا که انجام هر کاری بهتر از انجام ندادن هیچ کاری است، رفتارهای تکراری می تواند آرامش دهنده باشد.

### ۷ سلفی گرفتن

در یک مطالعه دانشجویان یک دانشگاه چینی، سلفی های یک سایت میکرو بلاگینگ را بررسی کردند. نتایج این بررسی نشان داد عواطف مثبت در یک عکس سلفی از تمایل فرد برای کسب تجربیات جدید حکایت دارد. محققان همچنین دریافتند که افراد مهربان تر به احتمال زیاد از پایین عکس می گیرند و افراد با وجدان تر یک فضای خصوصی را در پس زمینه نشان نمی دهند. همچنین افراد عصبی برای گرفتن عکس سلفی به احتمال زیاد شکل را درکی به خود می گیرند.

### قرار و مدار

### روز مدیریت استفاده از اینترنت

بعضی افراد وقتی وارد فضای مجازی میشوند، از ساعت یادشون میره و زمان زیادی رو در شبکه های اجتماعی هدر میدن. امروز میزان استفاده تون از اینترنت در یک هفته اخیر رو بررسی کنیم، شاید نیاز باشه که تغییری در میزان استفاده تون از اینترنت ایجاد کنیم.

### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام

\* درباره صفحه خانواده باید بگم محمد خانی اعجوبه فوتبال ایران در همه ادوار بود. با این که استقلال ی بودم و هستم اما کیفیت بازی ناصر خان فوق العاده بود. حیف که زندگی اش این قدر درگیر حاشیه ها شد. \* چه جزیره خفنی در فرانسه و جود داره که صفحه اول زندگی سلام، عکسش روز دین و من تا حالا چیزی در باره اش نشنیده بودم. پرونده خوبی بود. \* بعد از این همه سال، باز هم تر دیدهای جدی درباره ماجراهای شهلا و لیلا وجود داره اما خانمش میکه که تصویر ناصر خان نبوده. ناصر خان، بیا و بگو که نقش خودت رو تو این ماجراها چه قدر می دونی؟ \* فقط افرادی حرف های همسر فعلی ناصر محمد خانی رو درک می کنن که عاشق شده باشن و یک بار تو زندگی شون، عشق رو چشیده باشن. \* بعد از خواندن مصاحبه زندگی سلام با همسر محمد خانی، اعتراف می کنم که هیچ جوهر نمیشه این بازیکن، رفتارهاش و اتفاقاتی که بر اش توی زندگی افتاده و قضاوت کرد، هیچ جوهر. \* چرا صفحه خانواده حذف شده؟ دیگه پاسخ به مشکلات مردم رو چاپ نمی کنین؟ \* **ما و شما:** مخاطب گرمی، استثنائاً روز یکشنبه به علت طولانی بودن مصاحبه، ستون های دیگر حذف شد. \* **جوانه،** اگه نتوستی یک کار به غیر از درس خواندن و بازی دیجیتالی بگو که انجام بدیم!

### بانوان

## گل بازی کودکان کثیف کاری نیست!

مادران وظیفه دارند در دنیای مدرن امروز، فرصت هایی را برای «کودکی کردن» بیشتر فرزندان شان فراهم کنند

زهرا وافر | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

چند وقت پیش بچه های یک روستا را که دیدم، تازه فهمیدم بچه های خودم به اندازه کافی کودک کی نمی کنند. دخترک روستایی را دیدم که هم سن دختر من بود و با چالاک ی از درخت ها بالا می رفت و با دست های خودش، رسیده ترین و خوش آب و رنگ ترین میوه ها را می چید. پس رک ی را دیدم که از روی جوی آب می پرید و با مرغ و خروس ها بازی می کرد و هر روز ساعت ها با گل و سنگ، برای خودش خانه می ساخت. بعد به بچه های خودم فکر می کردم که صبح که از خواب بیدار می شوند، اول از همه باید کمی «پویا» تماشا کنند، بعد در بهترین حالت ممکن عروسک بازی کنند! احساس می کردم یک جای کار ایراد دارد.

این که بچه ها زندگی اصل تری را تجربه کنند و کودک ی غنی تری داشته باشند. بعدها این روش را به چند نفر از مادر های فامیل که بچه هایی در همین سن و سال داشتند، توصیه کردم اما آن ها گفتند حاضر نیستند به کودکان شان اجازه به مثلاً «گل بازی» کردن را بدهند زیرا چنین فعالیت هایی را که کاملاً برای رشد کودک لازم است، «کثیف کاری» می دانند! گاهی با خودم فکر می کنم که چنین مادر هایی احتمالاً بیش از آن که واقعاً به پرورش هوش و خلاقیت فرزندانشان فکر کنند، به «کلاس اجتماعی» فعالیت هایی که برای فرزندانشان فراهم می کنند، فکر می کنند!

### ● روی رفتارهای وسواس گونه تان خط بکشید

نکته آخر این که شاید لازم باشد گاهی کمی روی رفتارهای وسواس گونه مان خط بکشیم یا کمی بیشتر خودمان را به زحمت ببندازیم تا در عوض کودکان سالم تر و باهوش تری پرورش دهیم. شاید ما مادر ها وظیفه داریم در دنیای مدرن امروز، فرصت هایی را برای «کودکی کردن» بیشتر و ارتباط هر چه بیشتر با طبیعت برای فرزندان مان فراهم کنیم، به این امید که بتوانیم کمبودهای ناشی از زندگی در محیط های بسته و آپارتمانی را جبران کنیم.

● **بچه ها باید زندگی اصل تری را تجربه کنند** قبل تر ها در مقاله های متعدد روان شناسی خوانده بودم که بچه ها در سنین زیر هفت سال از طریق تجربه کردن دنیا و مشاهده پدیده های طبیعی «می آموزند و هوش شان افزایش می یابد نه از طریق کلاس های متعدد یا آموزش های نظری. به عبارت دیگر هر اندازه والدین محیط های متنوع تر و متفاوت تری برای کودکان مهیا کنند، آن ها بیشتر می آموزند و احتمالاً بهره هوشی شان افزایش می یابد. بنابراین تصمیم گرفتم که حداقل هفته ای یک بار یا دو هفته یک بار بار عایت کامل شیوه نامه های بهداشتی، بچه ها را ببرم به یکی از روستا ها یا مناطق خلوت و سرسبز اطراف شهر، به جایی که بتوانند ارتباط بیشتری با طبیعت برقرار کنند. جایی که چشمه ای داشته باشد برای آب بازی کردن بچه ها یا فضایی دست نخورده برای گل بازی کردن و آشنا شدن آن ها با گیاهان و درختان مختلف. همچنین سعی کردم حیوانات و حشرات گوناگون را نشان شان دهم. این گشت و گذارهای یک روزه و کم هزینه، برای بچه ها سرشار از شگفتی و جذابیت بود. هر چند بعد از بازگشت به خانه، باید ساعت ها وقت می گذاشتم برای شستن سر تا پای خیس و گلی شده بچه ها و لباس هایشان اما می ارزید به



## ۳ تا بچه داریم اما شوهرم اهل کار نیست

مشکل من این است که همه خرج خانه با من است. زنی ۴۷ ساله ام با ۳ فرزند که بزرگ ترین شان سرباز است. شوهرم اهل کار نیست، مسئولیت پذیر نیست و شرایط زندگی مان در این روزها خیلی سخت شده است. راهنمایی ام کنید.

لجبا ز و منفعت طلب می شود. البته افراد با روش های مختلفی با این بی مسئولیتی همسر برخورد می کنند که در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

● **تلاش برای تغییر همسر تان بی فایده است** همسران افراد مسئولیت گریز، گاهی خودشان تمام وظایف را انجام می دهند و ز بار فشار خانواده قرار می گیرند. برخی دیگر می خواهند فرد بی مسئولیت را اصلاح کنند و او را تحقیر می کنند یا راه بی توجهی و بی احترامی به او را در پیش می گیرند یا این که به طلاق فکر می کنند. راه دیگر در برخورد با این شرایط این

نجمه مابیدی | دانشجوی دکتری روان شناسی بالینی

مخاطب گرمی، بی مسئولیتی یکی از خصلت هایی است که اطرافیان از آن بسیار رنج می برند و خصیصه ای است که

به مرور زیاد می شود چون کم کم افراد، شخص بی مسئولیت را با اهمال کاری هایی که دارد، می پذیرند و دیگر از آن فرد انتظار در خواستی ندارند. این ویژگی نامناسب روز به روز بیشتر می شود و فرد از محیط، تقویت مثبت می گیرد و در ارضایت ایجاد می شود و به این گونه رفتار ادامه می دهد. سپس فردی متوقع، خودخواه،



زندگی سلام • چهارشنبه • ۱۴ آبان ۱۳۹۹ • شماره ۱۷۳۴

### خانواده و مشاوره

