۱۲ ویژگی رفتاری یک شخصیت سالم

کنجکاوی، کمک گرفتن از هوش اجتماعی، در نظر گرفتن جوانب احتیاط و... از اصلی‌ترین ویژگی‌های یک انسان بالغ است

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

محوری

خیلی از افراد به لحاظ جسمی و سن تقویمی بزرگ هستند ولی در موقعیت‌های حساس و پر استرس که قرار می‌گیرند به کودک نابالغ شبیه‌ترند! فردی که دارای سلامت‌روان است به دلیل وجود انگیزه‌های فراوان قابلیت تاثیرگذاری بر خویش و محیط پیرامون خود را دارد و در هر جایگاه و مرتبه‌ای که قرار دارد، می‌تواند فرد موثر و موفقی باشد. اما همیشه یک سوال در ذهن بسیاری از افراد به خصوص جوانان وجود دارد که یک انسان بالغ و سالم، باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟ علم روان‌شناسی به این سوال پاسخ داده است و در ادامه این مطلب سعی شده است به اصلی‌ترین ویژگی‌های رفتاری یک فرد بزرگ سال سالم اشاره شود.

۱ کمک گرفتن از هوش اجتماعی
با داشتن هوش اجتماعی، فرد فعالیت‌های بی‌ارزش و بی‌فایده را از فهرست کارهایی که باید انجام دهد، حذف می‌کند و به انجام رفتارهای مفید و سازنده می‌پردازد. واضح است که یکی از دلایل نرسیدن افراد به اهداف‌شان، اختصاص دادن زمان‌شان به انجام کارهایی است که یا ضروری نیستند یا اولویت ندارند.

۲ داشتن قدرت حل مسئله
با داشتن توانایی و یادگیری مهارت حل مسئله فرد در برابر مشکلات تسلیم نمی‌شود و سعی می‌کند راه حل مناسب را پیدا کند. حتی به تکرار مکررات هم نمی‌پردازد، برای حل مشکلات باید ابداع و تنوع در تصمیم‌گیری داشت که بهره‌بردن از مهارت حل مسئله باعث می‌شود به این هدف دست یافت.

۳ بروز احساسات
بزرگ سال سالم باید گذشت و بخشش داشته باشد و سخت و غیر قابل انعطاف نباشد و در عین حال بتواند خشم خود را بروز دهد. فردی که مدام خشمش را فرو می‌خورد و جرئت بروز احساسات خود را ندارد، عادی و سالم نیست. البته بروز خشم باید بدون صدمه و اهانت به خود و دیگران باشد و نباید ذره‌ای به شخصیت خود یا دیگران لطمه بزند.

۴ مقابله با استرس
واقعیت این است که ما در فضایی سرشار از استرس و اضطراب به سر می‌بریم. بزرگ سال سالم با این فشارها مقابله یا از سازوکارهای مقابله‌ای برای رفع استرس‌ها استفاده می‌کند تا خود را برای رو به رو شدن با هر موضوع استرس‌زایی آماده کند. بزرگ سال سالم تحمل خود را برای محرومیت‌ها و فقدان‌ها بالا می‌برد و در نهایت به پذیرش واقعیت می‌رسد.

۵ داشتن قدرت مدیریت
فرد سالم قدرت مدیریت محیطی را که در آن زندگی و کار می‌کند، دارد. او با فکر کردن و تحلیل رفتارهای اعضای خانواده، دوستان، همکاران و...، تلاش می‌کند شرایط زندگی را برای اطرافیانش مطلوب‌تر و با انتقادهای سازنده به آن‌ها کمک کند تا پیشرفت چشمگیری داشته باشند.

۶ شجاعت
شخصیت سالم شجاعت دارد و در واقع حد مطلوبی از آن مد نظر است که نه در آن تهور و خطرپذیری بسیار است و نه زمین‌گیر شدن پای ترس‌های افراطی. شجاعت برای انجام امور، اعتماد به نفس را بالا می‌برد و این یکی از رموز موفق شدن در هر کاری است.

۷ در نظر گرفتن جوانب احتیاط
بزرگ سال سالم برای انجام کارها و اقدامات خویش، تمام جوانب موجود را می‌سنجد. البته این مسئله با دو دل بودن و بدبینی متفاوت است. در واقع به عبارت ساده‌تر چشم بسته و از سر خوش باوری و ساده لوحی کاری را انجام نمی‌دهد اما تمام جوانب احتیاط را در نظر می‌گیرد تا در آینده، پشیمان نشود.

۸ حامی و مهربان بودن
بزرگ سال سالم حمایت‌گر و هدایت‌گر است و چون امن است می‌توان به او در حد مطلوب به عنوان همسر، همکار، دوست و... تکیه کرد. او خودش را دوست دارد و چون توانسته خودش را از محبت پر کند به دیگران هم محبت می‌کند. پس بسیار مهربان است و گوش شنوایی بدون تعصب و سرزنش دارد.

۹ کنجکاوی و علاقه‌مندی
انسان‌های بی‌تفاوت، بی‌احساس و غیر کنجکاو به موضوعات روزمره، انسان‌های طبیعی و عادی نیستند. علاقه‌مندی و شور و حرارت متناسب و به‌جا از ویژگی‌های رفتاری یک بزرگ سال سالم است که بعضی‌ها، درک و نگاه درستی به آن ندارند.

۱۰ گیر نکردن در گذشته
یک فرد سالم از گذشته عبور می‌کند، مشکلات گذشته را با تمام تلخی‌ها و شکست‌هایی که داشته، رفع یا قبول می‌کند و از کنار آن‌ها می‌گذرد و البته تلاش می‌کند از آن‌ها درس بگیرد تا تکرار نشوند.

۱۱ آینده‌نگر بودن
فرد سالم درباره آینده خود جهت‌گیری دارد و برای سنین جوانی، میان‌سالی و سالمندی خود برنامه‌ریزی واقعی و عاقلانه بر اساس داشته‌ها و نه آرزوها و خیالات دارد.

۱۲ خلاقیت و نوآوری
یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های رفتاری یک بزرگ سال سالم، این است که باید خلاق باشد و برای زندگی خود ایده و اهداف نو و سازنده داشته باشد تا احتمال دستیابی‌اش به موفقیت، بیشتر شود.

نکته
واقعیت این است که بسیاری از موارد مطرح‌شده نیاز به آموزش و بهره‌گیری از مشاوره دارد. عده‌ای در دوران کودکی در بستری امن و بدون تنش بزرگ نشده‌اند و ممکن است والدینی آگاه و کاربلد نداشته‌اند پس خود به خود نمی‌توانند شخصیت سالم داشته باشند اما می‌توان با آگاهی از شخصیت فعلی برای بهتر شدن آن، اقدام کرد و نتایج بسیار خوبی هم گرفت.

قرار و مدار

روز بررسی کلید و پریزها

معمولا در بیشتر خونه‌ها، یک سری کلید و پریز هست که یا سیم برق‌شون قطع شده، یا شل شدن و از دیوار (میان بیرون، یا... . امروز در صورت نیاز چند تا کلید و پریز نو بخرین و اون‌هایی رو که قابل تعمیر نیستن، با رعایت نکات ایمنی، عوض کنین

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*امیدوارم در پرونده زندگی سلام که به مناسبت شروع سال میلادی ۲۰۲۲ چاپ خواهد شد، هیچ متن و عکسی از کرونا نباشه. خسته شدیم از این شرایط و محدودیت‌ها.
*درباره ساخت آویز سقفی در صفحه جوانه چون سرپیچ لامپ باید داخل یک قطعه شیار فلزی پیچانده شود، اگر لامپ درون شیار پلاستیکی سر بطری بخواد قرار بگیره، پس چطوری به آن برق رسانی می‌شه؟ لطفا درباره آموزش‌هایی که پای برق در میان است، دقت و توضیح بیشتری داده شود.
*مهم‌ترین اتفاق ورزشی سال ۲۰۲۱ میلادی برای من، صعود پرسپولیس به فینال لیگ قهرمانان آسیا بود که در پرونده‌تون بهش اشاره نکردین. اگر استقلال رفته بود فینال، آیا باز هم روال تون همین بود؟
*دوشب پیش، ساعت ۱۷ یا ۱۸، جعبه ابزارم رو از صندوق عقب ماشینم در چشم بر هم زدنی دزدیدن که تا رسیدم پایین، هیچ فردی اون نزدیکی‌ها نبود. این ماجرا رو هم به کمیک صفحه دار کوب اضافه کنین.
*درباره بخش انبوه‌ترین تولید که در صفحه اول زندگی سلام درباره‌اش نوشتید، شاید برا تون جالب باشه که نه تنها فروش گوشی که سود تعمیرات گوشی هم امسال رشد عجیب و غریبی داشت. متقاضی‌اش خیلی زیاد بود.
*لطفا این پیام من رو هم چاپ کنین. مامان جونم عاشقتم.

فرهاد فرخنده‌خواه

بانوان

در گفت‌وگو با شوهرتان از کلیدها استفاده کنید نه از قفل‌ها

مارال مرادی

خانم‌ها گاهی برای بیان نیازها و خواسته‌های خود با همسرشان دچار مشکل می‌شوند. در این مطلب می‌خواهیم قفل‌ها و کلیدهای روابط بین همسران را بیان کنیم تا به راحتی بتوانید با هم ارتباط بگیرید و طعم خوشبختی را بیشتر از گذشته بچشید.

عکس تزیینی است

قفل‌ها
*تو نسبت به من بی‌توجه شدی!
*تو دیگر مرا دوست نداری!
*تو بلد نیستی با یک خانم چه‌طور رفتار کنی!

کلیدها
*من به توجه تو نیاز داشتم و احساس کردم به من توجه نداری.
*من به محبت بیشتر تو نیاز دارم.
*من به این که به من بگویی دوستم داری نیاز دارم.
*دلم می‌خواهد با من این طوری صحبت کنی.
*من دوست دارم با من این طوری رفتار کنی.

تفاوت قفل و کلیدها!
قفل‌ها و کلیدها هر دو یک مطلب را بیان می‌کنند اما به شیوه‌ای متفاوت. وقتی که شما درباره موضوعی از همسرتان انتقاد می‌کنید، وقتی قضاوت یا ادراک‌تان درباره وی را بیان می‌کنید، وقتی موضوعی را به همسرتان گوشزد می‌کنید، شما در حال استفاده از قفل‌ها هستید که سرانجام به مشاجره ختم می‌شود. اما کلیدها فضای گفت‌وگو را هر چند غمگین یا منفی باشد، به سوی باز شدن و یافتن راه حل پیش می‌برد. وقتی شما از احساس و انتظارات‌تان صحبت و بیان می‌کنید که به چه چیزهایی نیاز دارید، هم به خاطر بیان احساس‌تان سبک و راحت می‌شوید و هم به همسرتان نشان می‌دهید که چه کار باید بکند. با مردها باید به صورت واضح و روشن صحبت کنید؛ با کنایه صحبت کردن فقط کار شما را سخت‌تر می‌کند و همسرتان متوجه خواسته و نیاز شما نمی‌شود.

طهورا خانم سخاوتمند با حافظه قوی

آنالیز روان‌شناسی نقاشی دختری ۶ ساله که نکات جالبی درباره ویژگی‌های شخصیتی‌اش دارد

دکتر فریده ناصری | روان‌شناس بالینی

بخش ناخودآگاه ذهن می‌تواند از طریق نقاشی ظاهر شود. طراحی، یک ارتباط مستقیم با بخش ناخودآگاه دارد و حاوی اطلاعات روان‌شناختی زیادی است که عمق روان کودک را می‌توان از طریق آن احساس کرد. در این بین از شما می‌خواهیم که به هیچ‌وجه کودک را مجبور به کشیدن یک نقاشی خاص نکنید تا تحلیل آن دقیق‌تر باشد، همچنین اگر او چند نقاشی کشیده، مورد را برای ما به شماره تلگرامی ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ ارسال کنید که به‌نظرتان خاص‌تر است و تحلیل آن می‌تواند نکات جدیدتری برای شما داشته باشد. حتما در زمان ارسال نقاشی این عبارت را هم بنویسید: «مربوط به قسمت تحلیل روان‌شناسانه نقاشی» و علاوه بر نام، سن فرزندتان را هم حتما ارسال کنید. امیدوارم هفته بعد، تحلیل نقاشی فرزند شما چاپ شود.

آنالیز نقاشی طهورا خانم ۶ ساله

۱- او دختری شاداب، حساس، مهربان و پرانرژی است، باهوش محیطی و عاطفی بالا. پدر و مادر عزیزش را خیلی زیاد دوست دارد و البته کمی وابستگی دارد، خیلی وقت‌ها احساس تنهایی می‌کند و با تمام کودکی‌اش حافظه قوی دارد.

۲- اگر همراه همیشگی این ستون باشید، می‌دانید که کشیدن خورشید مبین وجود پدر به عنوان وزنه مهم زندگی خانوادگی است. خورشید در این نقاشی حضور پررنگی دارد و معرف این است که طهورا خانم بهترین شکل ممکن خود را به صورت آدمی با روحیات مورد تایید، توجه، حمایت و پشتیبانی قرار گیرد. نکته‌ای که چندین بار در همین مطلب به آن اشاره شد.

۳- ابر هم نماد مادر است و رنگ آبی که به حجم بالایی در نقاشی دیده می‌شود، نشان‌دهنده پذیرش و تایید مادر است. طهورا خانم مادر مهربانش را خیلی دوست دارد و این اتفاق بسیار مثبت و خوشحال کننده‌ای است.

۴- ابرها را آگاهی می‌توان به عنوان نماد سخاوت در نظر گرفت، به خصوص وقتی در دو طرف نقاشی کشیده شده باشند. این بخشندگی و سخاوت به پدرش را خیلی دوست دارد و برایش باارزش است.

۵- درخت مبین زندگی، معرف داشتن قدرت، رفعت و رشد است. کشیدن دو درخت در کنار هم نشانگر این است که طهورا جان می‌خواهد خودش را نشان دهد و توجه همه را به خود جلب کند. این مسئله‌ای است که مدیریت و پاسخ دادنش باید مورد توجه والدین این کودک قرار بگیرد.

۶- همان‌طور که می‌بینید، درخت در سمت راست نقاشی ترسیم شده که نشانه استقلال کودک و میل به کشف جهان و مشارکت در زندگی جمعی است. طهورای عزیز توجه خود را به سمت آینده معطوف کرده و بیشتر به سمت شخصیت و نگرش پدر گرایش دارد. او به صورت رمزی در این نقاشی، خود را در کنار پدر قرار می‌دهد اما خواهان تضمین‌های ایمن کننده از طرف مادر هم است، بدین معنا که به سوی آینده گام برمی‌دارد به شرطی که حمایت مادرانه همراه او باشد.

۷- این که در این نقاشی آدمک را با رنگ آبی کشیده، معرف این است که دوست دارد از طرف مادر بیشتر مورد تایید، توجه، حمایت و پشتیبانی قرار گیرد. نکته‌ای که چندین بار در همین مطلب به آن اشاره شد.

۸- میزان ارزش گذاری و دوست داشتن پدر و مادر در طهورا خانم زیاد است و ناگفته نماند گاهی با مادر لجبازی می‌کند که شاید توقعات بالای مادر به این مسئله دامن می‌زند. او دوست دارد مادر بیشتر برای طهورا جان وقت بگذارد.

۹- سرزندگی در بیشتر اجزای نقاشی قابل مشاهده است. رنگ‌های شاد و بیشتر اجزای لازم برای کشیدن یک نقاشی در این جا مشاهده می‌شود که نکته امیدوار کننده‌ای است.

۱۰- گل‌های رسته از زمین، نشانه پویایی خانواده است و البته طهورا خانم دوست دارد در فضای سبز و شهربازی که قرار می‌گیرد، همه عزیزانش و در صورت امکان دوستانش همراهش باشند.

توصیه به والدین طهورا خانم

طهورای عزیز نیاز شدید به درک از طرف والدین اش دارد. او دوست دارد در محیطی دور از دغدغه و سروصدا در کنار پدر و مادرش زندگی کند، دوست دارد مورد تایید، توجه، تشویق و تمجید والدین اش قرار گیرد. به حمایت عاطفی و حمایت آموزشی هر دو والدش نیاز دارد و دوست دارد که پدرش بیشتر مادر را صحبت، از ویژگی‌های مثبت او نیز نام ببرید. آرامش خود را حفظ کنید و از بی‌احترامی و توهین به وی بپرهیزید تا او نیز اجازه چنین کاری را به خودش ندهد.

همسرتان را درک کنید
اگر انتظار دارید همسرتان شما را درک کند، لازم است که ابتدا شما این کار را بکنید و به نحوی رفتار کنید که بفهمد او را درک می‌کنید. درک متقابل زمانی اتفاق می‌افتد که هر یک از زوج‌ها از خودش شروع کند و منتظر طرف مقابل نماند. همین که شما در زمان‌های خستگی و بی‌حوصلگی همسرتان، دلخوری‌ها و مشکلات خود را مطرح نکنید، از تلافی کردن پرهیز کنید و به ویژگی‌های مثبت وی نیز اشاره داشته باشید، نشان‌دهنده درک کردن ایشان است و حس خوبی را به وی منتقل می‌کند.

در نوع گفت‌وگوهایتان با یکدیگر تجدیدنظر کنید
در ادبیات و محتوای گفت‌وگوهای خود تجدیدنظر کنید. این که همواره صحبت‌های شما به مشاجره ختم می‌شود، نشانه وجود اشکال در زمان، مکان، محتوا و ادبیات شما و همسرتان در مذاکرات است. برای ایجاد یک گفت‌وگوی اثربخش ابتدا به همسرتان بگویید که نیاز دارید را جع به موضوعات زندگی مشترک با او صحبت کنید و سپس از وی بخواهید که زمانی را برای این کار مشخص کند. گفت‌وگوی خود را با گلایه‌مندی، شکایت و محاکمه کردن شروع نکنید و سعی کنید مشکلات را به ترتیب اولویت و با آرامش، بیان و برای هر موضوع دلایل و پیشنهادهای خود را نیز مطرح کنید. اشتباهات همسرتان را مستقیم و با حالت تحقیر بیان نکنید و هنگام

مثبت‌اندیشی را تمرین کنید
قبل از هر اقدامی لازم است که با تمرین مثبت‌اندیشی، ذهنیت خودتان را درباره این موضوع تغییر دهید و در این باور تردید ایجاد کنید. به طور قطع رفتارهای سرد و بی‌تفاوتی‌های همسرتان درباره شما در ایجاد و تشدید این باور نقش زیادی داشته است ولی فراموش نکنید که بی‌توجهی و سرد شدن روابط، فقط به علت بی‌احساسی نیست و می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد که نیاز به بررسی روان‌شناسانه دارد. بنابراین سعی کنید دلایل این رفتارها را بشناسید تا بهتر بتوانید برای رفع آن‌ها برنامه‌ریزی کنید.

نه احساسی به هم داریم و نه یکدیگر را درک می‌کنیم

۱۲ سال از شروع زندگی مشترک‌مان گذشته است. در این سال‌ها، هر وقت بحثی بین‌مان پیش می‌آید به دعوا و اعصاب خردی ختم می‌شود. نه احساسی به هم داریم و نه یکدیگر را درک می‌کنیم. همسرم هم علاقه‌ای به من ندارد. نمی‌دانم باید چه کار کنیم تا همدیگر را بهتر درک کنیم، آیا راه حلی وجود دارد؟

دکتر حسین محرابی | روان‌شناس و استاد دانشگاه

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، این که در پیامک‌تان به ما گفته‌اید همسرتان هیچ علاقه‌ای به شما ندارد، ممکن است تصور و برداشت شما از رفتارهای وی باشد و امیدوارم خیلی به واقعیت نزدیک نباشد چون اگر هیچ احساسی وجود نداشت، امکان تداوم زندگی مشترک شما به مدت ۱۲ سال کم بود. با این حال، چند توصیه به شما دارم که امیدوارم روند زندگی‌تان را تغییر دهد.