خانواده و مشاوره

آلفا هستید یا سیگما؟!

یکی از انواع تقسیم‌بندی‌های روان‌شناسان درباره شخصیت مردان دسته‌های آلفا و سیگماست که آگاهی از آن‌ها باعث کشف توانایی‌های‌تان می‌شود

سیده‌زهرا جلیلی هاشمی | روان‌شناس

محوری

از اولین کتاب‌هایی که با موضوع روان شناسی عامه‌پسند منتشر شد و مورد توجه و علاقه مردم قرار گرفت، کتاب «مردان مریخی و زنان ونوسی» بود که در آن کتاب، مردان و زنان را به دلیل رفتارهای‌شان به شخصیت‌های متفاوتی تقسیم کرده بود که بسیار با یکدیگر تفاوت داشتند. البته ریشه این تقسیم‌بندی به کتاب‌های فال بینی سال و ماه‌های تولد باز می‌گردد که چون جنبه علمی نداشت بیشتر برای سرگرمی مورد توجه قرار گرفت، اما این کتاب از مجموعه کتاب‌های روان شناسی بسیار جالب و البته علمی بود. پس از آن هم در این موضوع مطالعات بیشتری صورت گرفت و تقسیم‌بندی‌های دقیق‌تر و علمی‌تری بر مبنای تحقیقات و مطالعات روان‌شناسی در باب شخصیت‌شناسی انجام شد. یکی از این نوع تقسیم‌بندی‌ها درباره مردان سیگما و آلفاست که بر مبنای خصوصیات و رفتار و ویژگی‌های شخصیتی آنان است و به تازگی بیشتر مورد توجه قرار گرفته است که در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

چرا شناخت تیپ شخصیتی مهم است؟

فایده شناخت تیپ‌های شخصیتی و قرار دادن خود یا اطرافیان یا همسرتان در یکی از آن‌ها این است که شما بیشتر با خصوصیات نهفته و پنهان خود که اطلاعی از آن نداشتید و تنها در ضمیر ناخودآگاه‌تان بود، آشنا می‌شوید. همچنین به توانایی‌های بالقوه خود پی می‌برید و متوجه می‌شوید اگر تلاش کنید، می‌توانید آن‌ها را آشکار کنید. البته جنبه منفی آن هم این است که ممکن است نکاتی به شما بگوید یا درباره اطرافیان‌تان مسائلی را بیان کند که شما چندان علاقه‌ای به اطلاع از آن‌ها ندارید و پس از اطلاع از آن به فکر فرو بروید که آیا واقعا این گونه است و من چنین خصوصیاتی دارم یا همه این‌ها قصه و داستان است؟ پس توصیه می‌کنیم به این تقسیم‌بندی‌ها تنها به عنوان آشنایی و اطلاع از مسائل ذهن و روان نگاه کنید و بدانید که ۱۰۰ درصد این خصوصیات ممکن است در یک فرد باشد یا صرفا بخشی از آن را داشته باشد.

بزرگ‌ترین تفاوت مردان سیگما و آلفا

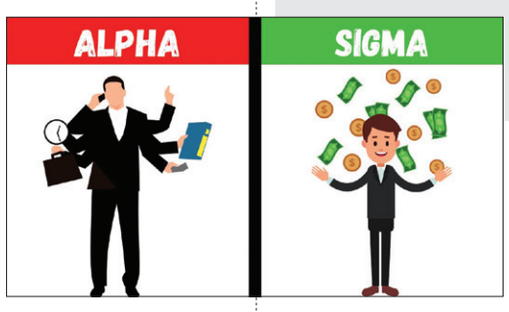
مردان سیگما و آلفا در عین تفاوت‌ها، ویژگی‌های مشترک زیادی دارند. آن‌ها هر دو در انتخاب‌های زندگی‌شان بسیار مطمئن هستند و اهداف بلندی دارند. البته تفاوت بزرگ در دیدگاه‌های این دو است. سیگماها خود انتخاب کرده‌اند که بیرون از سلسله مراتب معمول باشند، در حالی که آلفاها سعی دارند در رأس این سلسله مراتب جای بگیرند. آلفاها با بالا رفتن از نردبان سلسله مراتب موجود به موفقیت می‌رسند، اما سیگماها به هیچ قبیله‌ای تعلق ندارند و هر کاری را به تنهایی انجام می‌دهند.

شخصیت شناسی مردان آلفا

مردی که در دسته تیپ شخصیتی آلفا قرار می‌گیرد، طوری در خانه و محل کار یا جمع دوستانه رفتار می‌کند که همه دوست دارند به او تکیه کنند. همه پسران نوجوان هم دوست دارند در جوانی، این گونه باشند. مردی باهوش، با اعتماد به نفس بالا، متکی به خود، مدیر و مدبر و همیشه رهبر و رئیسی برون‌گرا و دارای مهارت‌های کلامی و فکری با نگاه جذاب و نافذ و خوش صحبت و به اصطلاح گل سر سبد همه مجالس. چنین مردی در تیپ شخصیتی آلفا قرار می‌گیرد.

شخصیت شناسی مردان سیگما

اما دسته دیگری از مردان که آن‌ها هم جذابیت‌های خود را دارند، مردان سیگما هستند. مرد سیگما مردی است که نیازی به تایید از جانب دیگران ندارد. او صدای بلندی ندارد و گستاخ و بی‌پروا نیست، بلکه آرام و متین است. مرد سیگما درون‌گرا اما دارای اعتماد به نفس است. البته سیگماها خارج از دایره مردان معمولی بوده و معمولاً در قالب گروه خاصی جای نمی‌گیرند، زیرا غیر طبیعی و خاص هستند. آن‌ها دوست دارند هر کاری را به تنهایی انجام دهند و جزو آن دسته از افرادی هستند که در اصطلاح به آن‌ها تک رو می‌گویند که خیلی به نظر جمع اهمیت نمی‌دهند و حتی برای رسیدن به نتیجه دلخواه قوانین را می‌شکنند. مردان سیگما علاقه زیادی به بیان خود چه در قالب تعریف و بیان دستاوردهایشان و چه جلب محبت و علاقه یا ترحم و دلسوزی دیگران ندارند و در واقع تودار و کمرو هستند و برای آن‌ها حریم شخصی خیلی مهم است.



رمز و راز محبوبیت مردان سیگما

مرد سیگما رمز و رازهای بسیاری در اطراف خود دارد که باعث شده شخصیتی مرموز و پیچیده داشته باشد. نادیده گرفتن هوش و استقلال او بسیار دشوار است. آن‌ها هیچ گاه دنباله رو و همرنگ جماعت نیستند و دنبال تایید گرفتن از دیگران نخواهند بود. به همین دلیل است که سیگماها هم برای مردان و هم زنان دوست‌داشتنی هستند. البته که باید در حد امکان، برخی از ویژگی‌های رفتاری اشتباه‌شان را اصلاح کنند.

دخترم عاشق دوست ۵۲ ساله من شده است!

مردی ۵۵ ساله هستم و ۲ دختر دارم. به تازگی متوجه شدم که دخترم، عاشق یکی از دوستان من شده است. دوستم ۵۲ ساله است و ۱۰ سالی می‌شود که از خانمش جدا شده. نمی‌دانم دخترم چطور به او علاقه‌مند شده. ماجرا را هم دوستم به من گفت و می‌خواست که دخترم را منصرف کنم. من هنوز با دخترم صحبت نکردم. چه کنم؟

زهره حسینی | مشاور و دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبایی

مشاوره ازدواج

مخاطب گرامی، این که قبل از هر اقدامی برای حل مسئله دخترتان از یک کارشناس مشورت می‌گیرید، نشانه پختگی و تنظیم هیجان شماست. گاهی والدین به محض اطلاع از مسئله‌ای درباره فرزندشان، واکنش عجولانه و شتابزده‌ای نشان می‌دهند که نه تنها مسئله را حل نمی‌کند بلکه مشکلی به مشکلات می‌افزاید. بنابراین خوشحالم که هنوز با دخترتان صحبت نکردید و واکنشی نشان ندادید و اما چند توصیه به شما.

مسئولیت تمام کردن این رابطه با دوست‌تان است

برای راهنمایی درست شما به اطلاعات بیشتری نیاز داریم مثلا دختر شما چند سال دارد؟ چه مدتی با دوست شما ارتباط دارد؟ این ارتباط در چه سطحی (پیامکی، تلفنی، دیداری و ...) و به چه ترتیب شکل گرفته است؟ هدف دختر شما از این ارتباط چیست؟ بنابراین برای رسیدن به پاسخ درست نیازمند اطلاعات کامل‌تری هستیم. آن چه تقریبا می‌توان پیش‌بینی کرد ریسک این ارتباط به دلیل ناهمخوانی‌های سنی، فکری، تجربی و ... بالاست و بهتر است هر چه زودتر این ارتباط قطع شود. البته یک سر این ارتباط دوست شماست که آگاهانه متوجه آسیب‌های رابطه و خواستار منصرف کردن فرزندتان شده است. هر چند مسئولیت ادامه و ترک رابطه با ایشان است و بهتر است با کناره‌گیری واضح و محکم به طولانی و عمیق‌تر شدن رابطه پایان بخشد.

ماجرا را این طور به دخترتان بگویید

با توجه به این که ما از نحوه ارتباط و میزان صمیمیت شما با دخترتان اطلاع نداریم، پیشنهاد می‌شود والد هم‌جنس یعنی مادر این موضوع را با وی مطرح کند. شاید دخترتان شرم کمتری را تجربه کند و راحت‌تر علل و ریشه علاقه‌مندی و هدف از ادامه ارتباط را بیان کند. البته نکته مهم‌تر این است که از بین والدین کدام یک رابطه بهتر و سالم‌تری با دخترتان دارد، آن والد کمک کننده‌تر است. برای بیان این موضوع بهتر است در ابتدا خودتان آرام باشید و به دور از هرگونه قضاوت و سرزنشی این موضوع را به عنوان یک خبر مطرح کنید: «چند وقت هست که موضوعی رو متوجه شدم که برای خودم جای تعجب و نگرانی داشته، اما دوست داشتم این موضوع رو از زبان خودت بشنوم...».

در واقع احساس نگرانی خودتان را مطرح و مجدد از او سوال می‌کنید که ماجرا را واضح بیان کند.

به فرزندتان بگویید چه کمکی می‌خواهد؟

در پایان با توجه به شرایط این رابطه از خود فرزندتان بپرسید: «من چه کمکی می‌توانم برای این ماجرا بکنم؟» و پیشنهاد بدهید: «موافقی از یک مشاور برای ارزیابی درست این رابطه کمک بگیری؟». با توجه به تمایل نداشتن دوستتان به ادامه این رابطه و آگاهی ایشان از اختلافات فاحش در این ارتباط، احتمال قطع ارتباط وجود دارد، اما بسته به میزان علاقه و وابستگی فرزندتان ایشان دچار آسیب‌هایی می‌شود که با مشاوره قابل رفع است.

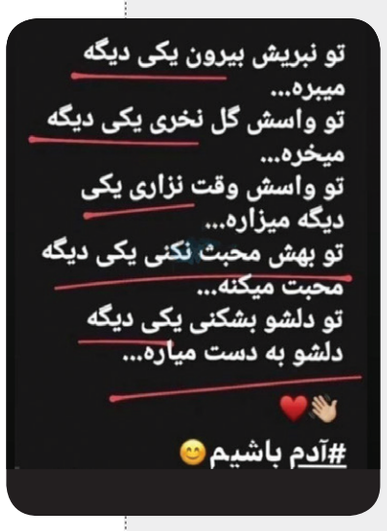
عادی‌سازی خیانت با توجیه‌های اشتباه

نگاهی روان‌شناسانه به یک پست پربازدید در شبکه‌های اجتماعی که مدعی شده: «اگر تو براش گل نخری، یکی دیگه می‌خره...»

دکتر نگار مظلوم حسینی | روان‌شناس بالینی

شبکه‌های اجتماعی

«تو نبریش بیرون یکی دیگه می‌بره... تو واسش وقت نذاری یکی دیگه می‌ذاره... تو دلشو بشکنی یکی دیگه به‌دست میاره...». شاید شما هم این پست را در شبکه‌های اجتماعی دیده باشید که در ظاهر ژست حرف درست گرفته، اما این دلایل و توجیه‌های مطرح شده نباید به زن یا شوهری اجازه بدهد که به دیگری خیانت کند.



چرا ازدواج می‌کنیم؟

وقتی با محتوایی مانند این نوشته مواجه می‌شویم در وهله اول باید از خود بپرسیم من چرا ازدواج کردم یا قصد آن را دارم؟ هدف من از وارد شدن به رابطه‌ای بلندمدت و متعهدانه چه بوده است؟ چه موضوعی باعث شد که در این زمانه پر از تنش روانی خود را درگیر چالش‌های ازدواج کنم؟ قطعا هر فردی دلایل شخصی خود را برای ازدواج دارد و حتی دلایل رایجی مثل تداوم نسل یا آرامش یافتن برای افراد مختلف دارای اولویت‌های متفاوتی است، اما تصور بودن در یک رابطه امن که در آن نیازهای افراد به محبت برآورده می‌شود و فرد به پشتوانه این رابطه امن می‌تواند با چالش‌های زندگی مواجه شود، انگیزه بخش اقدام برای ازدواج است.

اهمیت احساس امنیت در زندگی مشترک

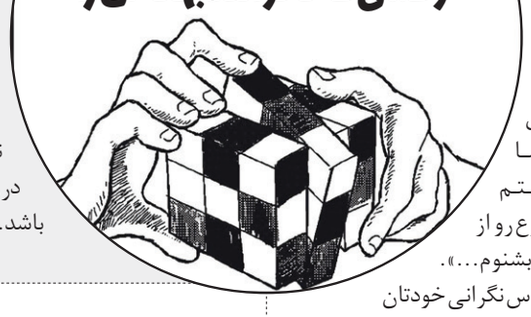
ازدواج مانند هر پدیده دیگری دارای فراز و نشیب است. هیچ رابطه‌ای در هیچ زمان و مکانی نبوده است که دایم در حالت اوج خود باقی مانده باشد. هیچ رابطه‌ای در دنیای واقعی وجود ندارد که دو طرف همیشه در حال محبت کردن به هم یا گل خریدن برای هم بوده باشند. حتی توجه کردن همسران به هم تابع عوامل زیادی مانند شرایط روحی، مالی و ... است. با این حال، مهم‌ترین عاملی که باعث ماندگاری و کارکرد مناسب یک رابطه می‌شود، احساس امنیت روانی افراد در رابطه است. این که همسر شما احساس کند حتی در زمانی که درگیری فکری یا شغلی دارد، می‌تواند روی حضور و حمایت همسرش حساب کند و آرامشی که از رابطه‌اش می‌گیرد، کمک کننده برای حل مشکلاتش خواهد بود، دلگرمی بیشتری خواهد داشت در مقایسه با زمانی که همسرش هر روز برایش گل بخرد یا او را بیرون ببرد! احساس امنیت در رابطه به این معنی است که فرد احساس کند با فردی همسفر است که همان‌طور که در لحظات خوشی در کنار هم هستند در لحظات سختی هم همراه و پشتیبان هم هستند نه این که به محض مواجهه با اولین بی‌توجهی با فرد دیگری جایگزین می‌شود!

چرخه اشتباه تغییر همسر

رابطه متعهدانه یعنی زمانی که زندگی مشترک دچار مشکل شد بتوان نگاه تحلیلی به ارتباط زوج‌ها داشت و آن را آسیب‌شناسی کرد. اگر مشکل قابل حل است آن را حل کرد و اگر قابل حل نیست کمک حرفه‌ای گرفت، اما اگر قرار باشد با هر مشکلی شریک زندگی را عوض کرد این چرخه هیچ‌گاه متوقف نمی‌شود! شما با فردی ازدواج می‌کنید، به مشکل می‌خورید، شریک زندگی خود را عوض می‌کنید، مجدد به مشکل می‌خورید و .... این نگاه به ازدواج که به محض این که نیازهای من در رابطه برطرف نشد این حق را برای خودم قائل باشم که با فرد دیگری وارد رابطه شوم، نگاهی نابالغانه و خودمحورانه است و باعث ایجاد اضطراب در شریک زندگی ما می‌شود. بهتر آن است که به جای این نگاه، فضای درک متقابل، اراده برای حل مشکلات موجود در رابطه و همراه بودن با هم حتی در سختی‌ها در رابطه حاکم باشد.

فتونکته

کسی که بخواهد کاری را انجام دهد راه آن را پیدا می‌کند و کسی که نخواهد بهانه آن را



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*واقعا تاسف خوردم بابت سیستم آموزشی کشورمون که باید یک دانشجوی پزشکی در آمریکا، الان کارگر ماهی فروشی باشه. به قول خودش، کسی حواسش به استعدادهای جوانان نیست.

*آقا دانیال دایی داوودا اینا، از زمانی که مطلب «خداحافظی با تورم ممکن هست؟» را نوشتی تا زمانی که چاپ شد، دلار چقدر رفت بالاش؟ آمارش رو داری؟

*چقدر خوب انگلیسی حرف می‌زد این آقای جلالی. از ظریف هم بهتر بود، چه برسه به عبداللهیان.

*صفحات جوانه این هفته را نتوانستم از روی صفحات روزنامه بخوانم. هفته بعد، دوباره مطالب همین هفته را چاپ کنید.

*بی خیال بابا. قرص رو کی با آب هویج یا آب پرتقال می‌خوره؟ مربوط به مطلب «بهترین نوشیدنی برای خوردن قرص» در صفحه سلامت.

*پیامک‌های انتقادی به زندگی سلام را هم چاپ کنین. این قدر از خودتون تعریف و تمجید نکنین.

*آقای جلالی، دلیل گرانی ماهی، صادراتش نیست. راهکارش هم این نیست که صادرات را ممنوع کنن، وقتی ارزش پول ملی‌مون میاد پایین، همین می‌شه دیگه. مشکل رو باید ریشه‌ای حل کرد.

*توضیحات مشاور به توصیه‌های کتابی که گفته بود خانم‌ها کفش‌های شوهرشان را واکس بزنند، خودرواش را بشویند و ...، بسیار عالی بود. وقت امور مهم‌تری هست، واکس زدن توهین به شخصیت زن است.

تبلیغ، هنر تبدیل محصول به شناسه (برند) و وفاداری مخاطبان به شناسه است.

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید بنام مجتبی صیدی گرماب علیا به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۹۸ د ۹۶ و شماره موتور ۱۸۳۱۰۷۷ و شماره شاسی S1412228502257۹ مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۰۰۷۵۷۵/ب

برگ سبز خودرو بژو پارس XU7 مدل ۱۴۰۱ به شماره پلاک ایران ۱۲-۹۲۵ هـ ۷۳ به شماره موتور 125K0104273 به شماره شاسی NAANA15E3NK195769 بنام ملیکا آهن چی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۷۵۸۰/ب

برگ سبز خودرو MT-207i به رنگ سفید مدل ۱۳۹۸ به شماره پلاک ۱۸۵ و ۵۴ ایران ۳۲ به شماره موتور 163B0318912 و شماره شاسی NAAR03FE4KJ388030 به نام حسن پورعباسی طرقبه مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۷۵۶۲/ب

برگ سبز تراکتور کشاورزی به شماره انتظامی ۲۶ ایران ۹۱۸ ک ۲۵ و شماره شاسی N3HKTAA6CLFW00031 و شماره موتور MT2NW1162H به نام محمد ابراهیم امیری مفقود و فاقد اعتبار است.

۳ برگ سند سفید موتورسیکلت همتاز ۲۰۰CC مدل ۱۳۹۵ به رنگ سفید دارای شماره پلاک ۷۸۱-۹۳۲۹۲ دارای شماره موتور ۰۱۸۴۰۲ و دارای شماره شاسی(تنه) ۹۵۲۰۳۷۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۱۰۰۷۵۶۶/ش

برگ سبز و کارت موتورسیکلت زیگما بنام محمود اندخشی به شماره انتظامی ۷۳۵۶۱-۷۷۳ و شماره موتور 0169N1D50500 و شماره تنه NID***169S940096 مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۰۰۷۵۷۹/ب

برگ سبز و سند کمپانی پراید به شماره انتظامی ایران ۳۶-۷۹۵ ق ۶۴ و شماره موتور M136122383 و شماره شاسی NAS411100J1106359 بنام ابوالفضل خورشاهی مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۰۰۷۵۶۹/ش

برگ سبز و سند کمپانی پراید به شماره انتظامی ایران ۳۶-۹۴۹ل۹۲ و شماره موتور 00941143 و شماره شاسی S1442283171832 به نام حبیبه زرنده مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱۰۰۷۵۷۲/ش

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده شرکت آبادانی سپهر شرق (سهامی خاص) به شماره ثبت ۹۸۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۱۵۸۷۱۳

بدینوسیله به اطلاع اعضا محترم می‌رساند جلسه مذکور راس ساعت ساعت ۱۷ مورخه ۱۴۰۱/۱۲/۲۰ در محل سالن اجتماعات شهرداری گناباد برگزار می گردد. لذا از کلیه سهامداران محترم تقاضا می‌شود جهت اتخاذ تصمیمات نسبت به موضوعات زیر در جلسه شرکت نمایند.
اعضایی که امکان حضور برایشان مقدور نباشد می توانند حق رای خود را به موجب وکالتنامه کتبی به فرد دیگر به فرد دیگری واگذار نمایند.
دستور جلسه؛
اجرای ماده ۴۳ اساسنامه در مورد معاملات مدیران با شرکت و اجرای مفاد ماده ۱۲۹ قانون تجارت
هیات مدیره شرکت ۱۴۰۱۰۰۷۵۶۱/ش

آگهی مزایده
شهرداری گناباد در نظر دارد در رعایت ماده ۵ آئین نامه مالی شهرداریها دو قطعه ملک خود با مشخصات ذیل را از طریق مزایده کتبی به فروش رساند لذا متقاضیان می توانند جهت دریافت اسناد مزایده وارائه پیشنهاد به سامانه ستاد مراجعه فرمائید.

ردیف	وضعیت ملک	آدرس	کاربری	مساحت (متر مربع)	قیمت پایه به ریال
۱	قطعه زمین دارای پلاک ثبتی بشماره ۵۵۲۶ از ۳۴۲۳ از ۳۴۳۳ از ۲۲۸۸ فرعی از یک اصلی (سند مادر) – فاقد سند تفکیکی – دارای ۱۵۰ متر پروانه	گناباد – بلوار شهداء – نرسیده به پلی کلینک تامین اجتماعی	مسکونی	۲۷۱/۱۵متر مربع	۲۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۲	قطعه زمین دارای سند تجمیعی – فاقد پروانه	گناباد – خیابان المهدی – المهدی ۵ – جنب پارکینگ خیابان ایثار	مسکونی	۶۰ متر مربع	۹/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰

دکتر حسین نجاری – شهردار گناباد ۱۴۰۱۰۰۷۵۲۴/ش