

شخصیت‌شناسی

از ویژگی‌های تیپ شخصیتی ۳۰ درصد مردم دنیا چه می‌دانید؟!



مهدی خراسانی

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

● راه تشخیص افرادی با تیپ شخصیتی ابرازگر

یکی از راه‌های تشخیص افراد گروه ابرازگر این است که آرام و قرار ندارند و کمتر ممکن است ساعتی را بی صدا و آرام در گوشه‌ای بنشینند و کاری نکنند یا حداقل اندیشه انجام کاری مهیج را در سر نداشته باشند. ابرازگرها تمایل دارند به دیدن جاهای مختلف یا مسافرت‌های دسته‌جمعی بروند.

● ابرازگرها در چه کارهایی موفق می‌شوند؟

افراد گروه ابرازگر بهترین گویندگان، مجریان، بازیگران، کم‌دین‌ها و سخنوران هستند و در چنین صحنه‌هایی به خوبی می‌درخشند. این گروه در نقش فروشنده و بازاریاب و ارائه‌دهندگان محصولات و خدمات بسیار موفق عمل می‌کنند زیرا این افراد سخنوران خوبی هستند و می‌توانند به راحتی دیگران را متقاعد کنند.

● **خدمت ابرازگرها به مردم دنیا!**
به عنوان نکته پایانی باید دانست که ابرازگرها کسانی هستند که دنیا را مکانی رنگارنگ‌تر می‌سازند. آن‌ها توانایی‌ها و موهبت‌های زیادی دارند. در واقع اگر ابرازگرها بیاموزند بر خودشان مسلط باشند، ظرفیت آن‌ها نامحدود است و می‌توانند منبع بزرگی از نعمت‌ها و انرژی مثبت برای بسیاری از مردم باشند. در شماره هفته آینده، به بررسی نقاط قوت و ضعف این گروه می‌پردازیم.

طی هفته‌های گذشته، شما را با یکی از مدل‌های شخصیت‌شناسی به نام DISC آشنا کردیم و از بین چهار تیپ شخصیتی عمده در این مدل، به زوایای مختلف تیپ «راهبر» پرداختیم. از این شماره به بعد یکی دیگر از تیپ‌های شخصیتی به نام «ابرازگر» را بررسی می‌کنیم.

● **ویژگی‌های عمومی و رفتاری**
طبق جدیدترین پژوهش‌ها، محققان به این نتیجه رسیده‌اند که ۲۵ تا ۳۰ درصد مردم، الگوی شخصیتی و رفتاری ابرازگر دارند. افراد این گروه بسیار خوشبین و تاثیرگذار هستند و به طور معمول همه چیز را با شکوه در نظر می‌آورند. ابرازگرها افرادی الهام‌بخش، محرک، مردم‌دار، خوشبین، دل‌نشین، اجتماعی، شاد و دوست‌داشتنی هستند و تا زمانی که کنارشان هستید، احساس خوبی خواهید داشت. افراد گروه ابرازگر رفتاری بسیار دوستانه، گرم و صمیمی دارند. به طور غریزی با همه ارتباط برقرار می‌کنند و افراد جدید را در جمع خود می‌پذیرند. آن‌ها به قدری مفرح، شیرین‌زبان، تاثیرگذار و خونگرم هستند که بعد از این که پنج دقیقه با این افراد باشید، احساس می‌کنید گویی در تمام دوران زندگی‌تان آن‌ها را می‌شناخته‌اید. ابرازگرها دشمنان کمی دارند زیرا همواره دیگران را خشنود می‌کنند و دوست دارند همه دوست‌شان داشته باشند. در واقع آن‌ها اغلب در هر جمعی که هستند جذب کردن دیگران را به سوی خودشان بلدند.



۷ سوالی که قبل از طلاق گرفتن باید از خودتان پرسید

مهم است که هر دو نفر این کار را انجام دهند. در غیر این صورت تنها به فهرستی از توقعاتی که زوج از هم دارند تبدیل می‌شود.

۴ آیا واقعاً بدون همسران خوشحال‌تر خواهید بود؟

خانم کولیر می‌گوید: «باید با دقت و واقع‌بینانه بررسی کنید ارزش چیزهایی را که از دست می‌دهید دارید یا نه. شاید همسران دیگر برایتان چندان جذاب نباشد اما مهارت‌های او در نگهداری از فرزندان، کمک در امور منزل و در مجموع همراهی او با شما از دیدگاه منفی‌تان کم کند.» داشتن ایده‌ای روشن از آن چه در زندگی می‌خواهید، در تصمیم‌گیری برای سر نوشت از دواج‌تان بسیار تاثیرگذار خواهد بود.

۵ آیا برای فشار مالی بعد از طلاق آمادگی دارید؟

خانم کولیر می‌گوید: «به زوج‌ها پیشنهاد می‌کنم قبل از اقدام به طلاق به مسائل مالی فکر کنند. مثلاً با یک مشاور مالی ووکیل مشورت کنید و هزینه‌های طلاق آگاه شوید. تغییرات زیادی در اوضاع مالی‌تان به وجود می‌آید. باید از تمام حقایق مالی آگاه باشید تا احساس امنیت بیشتری کنید.» شاید بررسی این موضوع باعث شود تصمیم آگاهانه‌تری بگیرید.

عقل سلیم می‌گوید مطرح کردن سوال‌های درست قبل از دواج اتفاق بهتری را رقم می‌زند اما آن روی سکه همواره نادره گرفته شده است. شاید دل‌پش این است که در زمان طلاق، زوج‌ها در شرایط نازارم و پراسترسی قرار دارند و به فکر ۲۰ سوالی نیستند. اما «نانسی کولیر» روان‌درمانگر معروف منهن معتقد است این کار اشتباه است. حتی اگر در تصمیم خود مصمم هستید، باز هم پرسیدن سوال‌های درست از خود (شاید با کمک یک مشاور از دواج)، بسیار ارزشمند خواهد بود. به گزارش فرادید، هفت سوالی که قبل از طلاق گرفتن باید از خودتان پرسید در ادامه مطرح شده است. لطفاً اگر در آستانه جدایی هستید، کمی به آن‌ها فکر کنید، فقط کمی!



۱ آیا درباره نقش‌هایی که توقع دارید همسران بر عهده بگیرد، صحبت کرده‌اید؟

گاهی مشکل بسیار ساده است: همسران نمی‌دانند شما انتظار چه رفتاری از او دارید. ممکن است به همسران بگویید رفتارش بارفتار دیگر زوج‌ها تفاوت دارد، مثلاً اگر یکی از دیگری توقع دارد مدیریت امور مالی را بر عهده بگیرد و او به این کار مایل نیست، می‌تواند منجر به بروز مشکلات شود.

۲ آیا نگرانی‌های خود درباره رابطه را به روشنی بیان کرده‌اید؟

یک مشاور از دواج می‌گوید: «شاید فکر می‌کنید به خوبی نظر‌تان را منتقل کرده‌اید اما شاید همسران نشنیده باشد. تحقیقات نشان داده مرد تنها بین ۳۰ تا ۳۵ درصد از حرف‌هایی

به پسر همکار پدرم علاقه مند

دختری ۲۴ ساله و دانشجوی رشته داروسازی هستم. به یکی از همکلاسی‌هایم علاقه‌مند شده‌ام که پدرش ۱۰ سال پیش با پدر من، همکار بوده است. این پسر از علاقه من خبر ندارد ولی می‌خواهم از پدرم درباره خانواده‌اش بپرسم اما نمی‌دانم چه طور به او بگویم که به این پسر علاقه دارم. اصلانمی‌دانم چه طور سر صحبت را باز کنم. لطفاً راهنمایی‌ام کنید.



زهره حسینی | مشاور و دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

مخاطب عزیز و گرامی، این‌طور که مشکل‌تان را مطرح کردید به نظر می‌رسد تا این جا با فرد مد نظر دو وجه اشتراک دارید؛ خودتان همکلاسی و هم‌رشته با او هستید و پدرتان با پدرش، همکار بوده است. گاهی در فرایند انتخاب شریک زندگی ابتدا جذب شباهت‌ها یا وجه مشترک با دیگران می‌شویم مثل هم‌رشته، همکار، همفکر و ... به البته مشکلی ندار اما در این میان آن چه باید مورد تاکید قرار گیرد، توجه افراطی به این موضوع است که در حقیقت نباید



● با مادر‌تان مشورت کنید

برای مطرح کردن این موضوع با پدرتان لازم نیست در قدم اول از عشق و علاقه‌سخن به میان بیاورید. در یک فرصت مناسب، اطلاعاتی از پدرتان راجع به مشخصات خانوادگی او به دست آورید تا از انتخاب‌تان مطمئن‌تر شوید. در این بین، مادر‌تان هم می‌تواند کمک‌بزرگی برای شما باشد که همفکری و مشورت با او به شما توصیه می‌شود.

● به همکلاسی‌تان ابراز علاقه نکنید

در باره این مسئله که به‌طور علاقه خود را با همکلاسی‌تان مطرح کنید، قبل از هر چیز باید از خانواده‌تان کمک بگیرید تا مسیر این علاقه به‌خطا نرود. در خلال موضوعات مرتبط با درس، اخلاق و رفتار همکلاسی‌تان را زیر نظر بگیرید. در ضمن و قبل از هر گونه شناخت و آگاهی از آمادگی او برای از دواج یا اطلاع از معیارهای همکلاسی‌تان و ... بهتر است آن فرد را نگه یا رفتار شما متوجه احساس‌تان نشود چرا که این مسئله در مسیر داشتن انتخابی درست برای‌تان در درس‌ساز خواهد شد. در پایان در صورتی که همچنان بعد از شناخت اقدام برای از دواج با ایشان بودید، بهتر است با نظر خانواده، از یک واسطه مثل افراد مطمئن و قابل اعتماد در خانواده یا دانشگاه کمک بگیرید و باز هم شخصاً اقدام به ابراز علاقه مستقیم و خواستگاری از ایشان نکنید. بار دیگر تاکید می‌کنم که از مادر و پدرتان به خصوص با توجه به شناخت احتمالی که از این خانواده دارند، باید کمک بگیرید تا زندگی مشترک موفق‌تری در انتظار‌تان باشد.

● گروه دوستان خود تجدید نظر کنید.

● **رابطه ضعف درسی و ولخرجی‌تان**
موضوع دومی که خیلی کلی و مبهم مطرح کرده‌اید، ضعف درسی‌تان است که مهم‌تر از ولخرجی است و باید جدی‌تر به این موضوع بپردازید. ضعف درسی و ناکامی تحصیلی می‌تواند عاملی باشد که فرد به رفتارهای نامطلوب مانند ولخرجی کشیده شود.

بنابراین توصیه می‌شود علاوه بر این که از مشاور تحصیلی کمک می‌گیرید: الف) با دوستان خلاق که درس اولویت اول آنان است، بیشتر تعامل داشته باشید. ب) هنر گوش دادن فعال در کلاس را تمرین و سعی کنید حضور شما در کلاس کیفی باشد و با قصد یادگیری در کلاس‌ها حضور یابید و ج) فراموش نکنید که بدون یک برنامه درسی مناسب و متعادل، نمی‌توانیم به موفقیت تحصیلی برسیم.

نگاهی روان‌شناسی به خاطره جالب «دین محمدی» از هدف‌گذاری جالب بورگن کلپ برای آینده‌اش

چرایی موفقیت سلطان کامبک



حمید ذوالفقاری | دانشجوی دکترای تخصصی روان‌شناسی و عضو بنیاد ملی نخبگان

تیم قرمزپوش انگلیسی که در بازی رفت با شکستی تحقیرآمیز از نیوکمپ به آنفیلد برگشت، با ثبت یکی از تاریخی‌ترین کامبک‌های تاریخ لیگ قهرمانان اروپا موفق شد چهار بار دروازه تیم مسی و یارانش را فتح کند. مطلب امروز ما فوتبالی نیست بلکه درباره خاطره جالب سیروس دین محمدی از مربی نام آشنا و موفق این روزهای لیورپول است. همان‌طور که می‌دانید سیروس دین محمدی بازیکن سابق تیم ملی و استقلال، مدتی با بورگن کلپ در باشگاه مایز آلمان همبازی بوده است. در ادامه خاطره جالب او از کلپ و بررسی روان‌شناسانه آن را خواهید خواند.



● کلاس مربیگری در دوران بازیگری

«دین محمدی» درباره خاطره‌اش از کلپ که هیچ‌گاه از ذهنش پاک نمی‌شود، می‌گوید: «یک روز داشتیم ناهار می‌خوردیم که دیدم بورگن زودتر از بقیه رفت داخل اتوبوس. من هم وقتی ناهارم تمام شد، رفتم داخل اتوبوس و دیدم او مشغول مطالعه است. کنج‌کاوشدم و مترجم تیم را صدا زدم تا از کلپ بپرسم که الان مشغول مطالعه چه کتابی است. کلپ در پاسخ به

من گفت که من دارم کلاس مربیگری می‌روم، کلاس مربیگری در فرانکفورت. در صورتی که کمتر فوتبالیستی در زمان بازی کردن به فکر چنین چیزهایی است اما کلپ از همان زمان داشت خودش را برای دوره بعدی زندگی‌اش آماده می‌کرد.»

● سبک تفکر موفقیت‌آمیز «کلپ»

برای چند لحظه چشم‌های خود را ببندید و جهان را تصور کنید. از همین الان تا ۲۰ سال آینده را. احتمالاً در تصویر ذهنی‌تان خیلی چیزها تغییر کرده و دنیا ملو از فناوری‌های روز و رفتارهای پر زرق و برق شده. حالا این سوال پیش می‌آید که شما کجای این دنیایی که تجسم کردید، بودید؟ احتمالاً با حیرت در حال نظاره‌تغییرات بودید! اگر این چنین است، نیاز دارید سبک تفکر خود را تغییر دهید. در جامعه پرسرعت، کوتاه مدت و ساندویچی امروز به دلیل تنوع و میزان زیاد اطلاعات ورودی به مغز، بیشتر ما تصور می‌کنیم که هیچ کنترل‌لی روی آینده‌مان نداریم و همین موضوع در بسیاری از شرایط باعث می‌شود به عنوان نظاره‌گر و تماشاچی به انتظار وقایع و رخداد‌های پیش‌رو بنشینیم. به اصطلاح فرمان زندگی را رها می‌کنیم و دل می‌سپاریم به شانس و هر چه پیش آید، خوش آید! زمانی که اسیر این سبک تفکر باشیم، تصویری برای تغییر و رشد خودمان نیز نخواهیم داشت یا این امکان را بسیار



● دور از ذهن و خارج از توان برآورد می‌کنیم.

● نگوید از ما گذشته

شمانمی‌توانید تغییر کنید مگر تصویری از چیزی که قصد تبدیل شدن به آن را دارید، داشته باشید. از ما گذشته یعنی نداشتن هر گونه تصویر برای تغییر رو به رشد! از ما گذشته یعنی شروع مسیر دفن شدن در لایه‌های فشارهای زندگی مدرن. از ما گذشته یعنی دست کشیدن از امری حیاتی به نام تفکر رو به جلو. در دنیای پسر زرق و برق امروز، بسیاری از افراد به جای چرایی زندگی، دنبال چرادر زندگی هستند و این یعنی نداشتن تفکر رو به جلو.

● اهمیت داشتن تفکر رو به جلو

یادتان باشد برای رشد و پویایی در زندگی باید سبک تفکر خود را به‌روز نگه دارید. برای این منظور در هر مقطع از زندگی که هستید، باید تفکر رو به جلو را در دست اقدام قرار دهید. رمز رسیدن و نیل به تفکر رو به جلو یافتن معنا و چرایی زندگی است. کسی که یک چرایی برای زندگی خود دارد، می‌تواند هر نوع چگونگی را درک کند. چنین شخصی می‌تواند صرفاً به جای نظاره منفعلانه گذر لحظات زندگی، در صدا ایجاد تغییر معنایی عظیمی در زندگی خود باشد و به جای نشستن و منتظر شانس بودن، برای تمام لحظه‌های پیش‌رویش تصویری مقتدر و فعالانه در ذهن تداعی کند.