پیشنهاد امروز

امروز با حوصله به حرف‌ها و خاطرات بزرگترها گوش کن بگذار با یادآوری خاطراتشان کمی احساس جوانی کنند.

شخصیت‌شناسی شوخ‌طبع‌ها

آدم‌هایی را دیده‌اید که همیشه می‌خندند و انگار از آسمان افتاده‌اند و هیچ غم و دردی ندارند و زندگی همیشه روی خوشش را به آن‌ها نشان داده است؟ واقعا این آدم‌ها شادند یا شادی‌شان نقابی است که به چهره زده‌اند تا غم و دردها را بپوشانند؟ به گزارش سایت «برترین‌ها»، دکتر پرویز رزاقی؛ روان‌شناس و عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد در مطلبی به شخصیت‌شناسی این تیپ افراد پرداخته است.

شوخ‌طبع‌ها چه ویژگی‌هایی دارند؟

شوخ‌طبعی و بذله‌گویی یک ویژگی روانی است؛ بنابراین نمی‌توانیم بگوییم هر شخصی که شوخ‌طبع و بذله‌گو است، الزاما مشکلی دارد و برای پنهان کردن غم‌ها و مشکلاتش این گونه رفتار می‌کند. گاهی هم هستند افرادی که در زندگی شخصی و بیرونی خود زیاد موفق به نظر نمی‌رسند؛ ولی شادمانی‌شان ناشی از خلق ویژه و دنیای درون آن‌هاست و وقتی با این افراد بیشتر معاشرت داشته باشیم متوجه می‌شویم این آدم‌ها زیاد هم زندگی راست‌نمی‌گیرند. برداشت‌های ذهنی این افراد نسبت به پدیده‌ها با خیلی از ما متفاوت است و زیاد حساسیت به خرج نمی‌دهند. این افراد برداشت‌های منفی ندارند. یعنی نقاط منفی کمتر به چشمشان می‌آید و زود رنج نیستند. چنین افرادی وقتی با ناکامی و شکستی در زندگی‌شان مواجه می‌شوند، دنیا برایشان به آخر نمی‌رسد.

تفاوت شوخ طبع‌ها و معمولی‌ها

در حالی که ذهن افراد حساس و زودرنج، مدام در گیر پردازش است و به طور معمول رفتارها را به شکل منفی تحلیل می‌کنند، اگر یک فرد آسان‌گیر را یک روز مانده به یک مهمانی دعوت کنیم سریع لباسی از میان لباس‌هایش پیدا می‌کند و به مهمانی می‌رود چون هدفش این است که به مهمانی برود و چندان اهمیت نمی‌دهد که از دو هفته قبل دعوت شده یا همان روز، اما افراد سخت‌گیر به طور معمول انتظار دارند از یک هفته قبل به آن‌ها اطلاع داده شود تا لباس مناسب پیدا کنند یا حتی بخرند.

شوخ‌طبع‌ها در تعاملات بین‌فردی

در تعاملات بین فردی هم اگر افراد شوخ‌طبع حرف نابجا یا زخم زبانی بشنوند خیلی پریشان خاطر و ناراحت نمی‌شوند. خیلی هم زود آن را به فراموشی می‌سپارند؛ اما یک فرد زود رنج ممکن است با یک حرف مدت‌ها درگیر باشد. این رفتارها و واکنش‌ها از ویژگی‌های رفتاری این اشخاص برمی‌آید و اینکه چگونه به دنیا نگاه می‌کنند.

چرا بعضی‌ها شوخ‌طبع می‌شوند؟

یکی از عللی که باعث این تفاوت‌ها می‌شود، ذهن و مغز انسان‌هاست؛ اینکه مغز یک انسان چگونه هر کنشی را تحلیل می‌کند و بعد متناسب با همان تحلیل، واکنش نشان می‌دهد؛ به طور معمول واکنش افراد آسان‌گیر و شوخ‌طبع، یک واکنش خنده‌رویانه است از دید دیگری این واکنش‌ها با ویژگی شخصیتی افراد ارتباط دارد؛ مثلا ما می‌بینیم برخی از آدم‌هایی که یک مقدار چاق هستند که ما به آن‌ها تیپ‌های «پیک‌نیکی» می‌گوییم، بیشتر افرادی خوش‌مشرب یا بی‌تفاوت هستند. در عوض می‌بینیم برخی از افراد لاغر به شدت جوشی هستند، زود مضطرب می‌شوند، حساس‌اند و غصه می‌خورند. به خصوص این چاق و لاغری ناشی از ویژگی‌های شخصیتی، بیشتر در صورت افراد نمایان می‌شود.

شوخ‌طبعی یادگرفتنی است؟

بعضی از افراد با آموزش و به دلیل معاشرت با افراد خوش‌برخورد و شوخ‌طبع به این ویژگی دست پیدا می‌کنند. یعنی فرد از دوران نوجوانی سعی کرده است که این شکلی باشد یا یکی از نزدیکانش مثل پدر یا مادر این گونه بوده و فرد تحت تاثیر آن شخص خاص این ویژگی اخلاقی را آموخته و جزئی از او و درونی شده است. یعنی آنچه را که در کودکی و نوجوانی آموخته به یک تیپ شخصیتی تبدیل می‌شود یا اینکه ممکن است بذله‌گویی یک رفتار تقویت‌شده باشد. طوری که فرد یک بار وارد جمعی می‌شود و شروع به بذله‌گویی می‌کند و دیگران از وجود او لذت می‌برند و تشویقش می‌کنند، بار دیگر همین کار را انجام می‌دهد و باز هم مورد استقبال قرار می‌گیرد طوری که دوستانش به او می‌گویند بدون تو اصلا خوش نمی‌گذرد. اگر تو نباشی ما فلان مهمانی یا فلان سفر را نمی‌رویم و... شخص با این واکنش‌ها و تشویق‌ها برای بذله‌گو بودن و شوخ‌طبعی تلاش می‌کند و کم کم این مسئله جزو ویژگی‌های فردی و خلقی او می‌شود و در اثر موافقتی که با آن مواجه شده است، می‌تواند به سادگی در هر موقعیت و هر جمعی این رفتار را نشان دهد.

وقتی همیشه بذله‌گو نیستیم

البته برخی افراد دو گونه رفتار دارند؛ مثلا شخصی در مواجهه با خانواده همسرش بسیار بی‌خیال، بی‌تفاوت و خوشرو به نظر می‌رسد و بگو بخند دارد ولی درون خانواده و با همسرش رفتار کاملا متفاوتی دارد. به طوری که روزگار را بر آن‌ها سیاه کرده است. یا اینکه شخصی میان دوستانش به شوخ‌طبعی و بذله‌گویی شناخته می‌شود ولی میان خانواده بسیار سخت‌گیر و بداخلاق است. البته این افراد یا دچار اختلالات شخصیتی هستند یا درون خانواده مشکل دارند که این رفتارها را از خودشان نشان می‌دهند.

وقتی بذله‌گویی از نیازهای ارضانشده می‌آید

گاهی هم فرد، نیازهای ارضانشده خود را در جمع به شکل بذله‌گویی و شوخ‌طبعی نشان می‌دهد. یعنی همیشه این رفتار نشانه شادی درونی و سلامت روان نیست. این ویژگی در افرادی که دوگانگی دارند؛ بیشتر نشانه یک اختلال شخصیتی است. داستانی هست که شخصی نزد روانکاو می‌رود و می‌گوید من بسیار افسرده هستم و با دارو هم خوب نشدم. روانکاو به او می‌گوید به فلان جا برو، شخصی یک برنامه کمدی اجرا می‌کند و مردم را می‌خنداند. می‌توانی به تماشای این برنامه بروی و برای لحظاتی شاد باشی. شخص می‌گوید کسی که این برنامه را اجرا می‌کند خود من هستم. یعنی فردی که دیگران را می‌خنداند لزوما آدم شادی نیست. اگر شخصی این ویژگی را در جوهره وجودش داشته باشد، می‌تواند با تمرین و آموختن برخی مهارت‌ها به این ویژگی دست پیدا کند که از درون انسان شادی باشد و دیگران را هم بخنداند و شاد کند ولی واقعا بعضی از افراد این جوهره وجودی را ندارند و هر چقدر هم تلاش کنند بعید است بتوانند به چنین روحیاتی دست پیدا کنند. یعنی آدم‌هایی که ذاتا افراد جدی و درون‌گرایی هستند به طور معمول نمی‌توانند خیلی شوخ‌طبع و بذله‌گو باشند. در نهایت آن‌ها فقط می‌توانند در جمع با ادب و با نزاکت بنشینند و با افراد برخوردی نسبتا صمیمانه داشته باشند. ما آن‌ها را بیشتر به عنوان افراد رسمی می‌شناسیم و خیلی قابل تغییر نیستند.

پسر دوساله‌ام در هر شرایطی گاز می‌گیرد

پسری ۲ ساله دارم که در هر شرایطی دیگران را گاز می‌گیرد یا کتک می‌زند، حتی من و همسرم را. با او چگونه برخورد کنیم که آثار بدی در تربیت و آینده او نداشته باشد؟

مهتاب منوچهری
روان‌شناس تربیتی
از دانشگاه علامه طباطبایی

مادر گرامی! سلام.
پرخاشگری کودک دوساله شما می‌تواند دلایل متفاوتی داشته باشد که در اینجا به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنم:
* کودکان بین سن دو تا پنج سالگی به طور طبیعی و به دلیل کسب استقلال و هویتی جدای از والدینشان، لجباز و از نگاه ما بزرگ‌ترها خودسر می‌شوند. ممکن است کودک شما نشانه‌هایی از استقلال و خودرایی را به شکل پرخاشگرانه بروز می‌دهد چون نمی‌خواهد تحت کنترل شما باشد.

* آیا کودک شما می‌تواند حرف بزند و خواسته‌هایش را کم و بیش با کلمات بیان کند؟ اگر کودکتان هنوز به حرف نیامده یا فعلا از گنجینه لغات کافی برخوردار نیست، پرخاشگری او طبیعی و ناشی از احساس ناتوانی در ابراز احساس یا خواسته اوست.
* گاهی اوقات ما بزرگ‌ترها نادانسته، رفتاری را در کودکمان تثبیت می‌کنیم.
در پرورش فرزندان، این یک اصل بدیهی است که رفتاری که پاداش بگیرد، تکرار می‌شود. پرخاشگری کودک شما، هر دلیلی که داشته باشد به احتمال فراوان با پاسخ مثبتی برای کودک همراه بوده است؛ برای مثال ممکن است پسر شما یک بار پدرش را گاز گرفته یا شما را با دستان کوچکش زده باشد، این کار شاید در بار اول برای والدین حتی جالب و دلپذیر باشد و آن‌ها را به خنده وادارد اما در واقع نوعی تشویق محسوب می‌شود و احتمال تکرار را افزایش می‌دهد.
یکی دیگر از پاسخ‌های مثبتی که نقش تشویق یا تقویت کننده را بازی می‌کند، این است که ممکن است شما در حضور دیگران برای خاتمه دادن به این رفتار کودک و گاهی برای حفظ احترام اطرافیان، بلافاصله خواسته کودکتان را برآورده کنید؛ این هم نوعی یادگیری را در او ایجاد می‌کند و طبیعی است که هر بار برای کسب نتیجه، همین رفتار را تکرار کند.
* از دیگر دلایل پرخاشگری کودک می‌توان به الگوپذیری و یادگیری از طریق مشاهده اشاره کرد. اگر کودک شما از خود والدین، از هر کدام از نزدیکان، از دوستان و همبازی‌هایش و یا از برنامه‌های کارتونی یا تلویزیونی چنین رفتاری را دیده باشد، به خوبی آن را در حافظه خود ذخیره می‌کند و در جای مناسب! بروز می‌دهد.
* گاهی هم دلایل رفتار کودک بسیار ساده‌تر از چیزی است که ما تصور می‌کنیم: گرسنگی، سوزش پا در اثر استفاده از پوشک، خستگی، یک زخم ظاهرا کوچک و سطحی یا هر عاملی که برای ما والدین، ساده و بی‌اهمیت اما برای کودک آزاردهنده باشد، می‌تواند باعث رفتار پرخاشگرانه او شود.

راه حل

* به عنوان راه‌حل، اولین اقدام، کشف علت یا علت‌های مسئله است. دلیل آن را بیابید و در رفع آن بکوشید.
* به خواسته کودک‌تان قبل از اینکه کار به کتک‌زدن و گاز گرفتن بینجامد، توجه کنید و در صورت صلاحدید، پاسخ مثبت بدهید؛ وجود هر مشکلی اعم از گرسنگی، تشنگی، خستگی و... را بررسی کنید در رفع آن بکوشید و تا حد ممکن الگوهای پرخاشگرانه را از محیط او خارج کنید.
* نسبت به شرایط طبیعی رشد که مختص سن اوست بیشتر آشنا شوید تا روش‌های متعادلی در برخورد با او بیابید.
* به خاطر داشته باشید دلیل رفتار کودک هر چه که باشد، اگر با پاسخ مثبت شما همراه باشد، حتما تکرار خواهد شد.
* نسبت به این رفتار، با جدیت توام با مهربانی و با قاطعیت برخورد کنید.
* بی‌توجهی، اخم، سر برگرداندن به نشانه نداشتن علاقه به کار کودک و همچنین جلب توجه او به موضوعی جدید، از بهترین راه‌های برخورد است. دقت کنید که هر نوع توجهی حتی اگر به شکل دعوا و عصبانیت باشد، بیشتر از بی‌توجهی باعث تثبیت این رفتار می‌شود.

دیگر میلی به ازدواج ندارم

جوانی ۳۰ ساله و بازاری هستم. ماشین و خانه دارم و پس‌انداز خوب. سالمم و اهل هیچ خلافی نیستم. یک ازدواج ناموفق داشتم. بعد از ۶ ماه زندگی مشترک، همسرم خانه و ماشینم را توقیف کرد برای مطالبه مهریه اما اموالم آزاد شد. خانواده‌ام اصرار دارند دوباره ازدواج کنم؛ اما دیگر میلی به ازدواج ندارم و فردی را نمی‌توانم بپسندم. اگر هم فردی را بر فرض بپسندم نمی‌دانم آن خانم من را قبول می‌کند یا نه. به علت ازدواج ناموفق، هر ۳ ماه یک سکه بابت مهریه می‌دهم.

راهله فارسی
مشاور

می‌فهمم که شما در شرایط بدی قرار گرفته‌اید. اینکه شما یک شکست داشتید باعث شده که نگاه‌تان به ازدواج منفی شود؛ البته از صحبت شما این‌طور متوجه شدم که برای ازدواج مجدد خیلی به خودتان اعتماد ندارید.

این قدر قسمت‌های منفی زندگی‌تان را نبینید

دوست دارم در مرحله اول قبل از خواستگاری کمی روی شرایط خودتان تامل کنید که داده‌های خوب شما چه چیزهایی است؟ این که شما یک طلاق داشتید و باید مهریه بدهید، قسمت‌های منفی زندگی‌تان است. این گونه متوجه شدم که شما قسمت‌های منفی خود را بیشتر می‌بینید؛ اما برای ازدواج مجدد می‌توانید با توجه به خواسته خانواده به خواستگاری بروید و بعد از پسندیدن، به خانم و خانواده‌اش بگویید که شرایط شما چگونه است؟ میزان درآمد و شرایط را اول برای خودتان مشخص کنید و بعد به آن‌ها هم بگویید. بدانید که بعضی خانم‌ها در شرایطی شبیه شما هستند و می‌توانند شکست شما را درک کنند.

چه کسی در ازدواج دوم موفق است؟

در ازدواج دوم فردی موفق‌تر است که بتواند فارغ از ازدواج اول با انگیزه‌های سالم و بهتری دست به انتخاب بزند. بسیاری از افراد در ازدواج دوم برای فرار از تنهایی، فشارهای خانوادگی و اجتماعی یا برای رو کم کنی همسر سابق و خانواده‌اش یا رفع نیازهای عاطفی، جنسی، مالی و... بدون در نظر گرفتن معیارهای مناسب فقط برای فرار از شرایط موجود تن به ازدواج دوباره می‌دهند. تجربه نشان داده، بسیاری از افراد بعد از طلاق بیشتر به دنبال بیان عیب و ایرادهای طرف مقابل هستند و به نقش و سهم خود و کم و کاستی‌هایی که در انتخاب همسر در زندگی مشترک داشته‌اند، توجه چندانی نمی‌کنند.

زمان ازدواج مجدد کی است؟

بعد از طلاق یا فوت همسر، فرد به طور قطع به مدت زمانی برای بهبود روانی نیاز دارد که بهترین مدت، یک سال است؛ بنابراین بعد از جدایی از همسر فرد- چه به واسطه طلاق و چه به واسطه فوت، چه فرزند داشته باشد و چه نداشته باشد- هیچ وقت توصیه نمی‌کنیم که در فاصله زمانی کمتر از یک سال از ازدواج مجدد داشته باشد چون این یک سال باید صرف بازیابی فرد از دردها، غم‌ها و آسیب‌های روانی شود و همه این موارد مانع از شکل‌گیری سریع یک رابطه تازه خواهد شد. به ندرت پیش می‌آید که طلاقی ناشی از اشتباه فقط یکی از زوجین باشد. به همین دلیل قبل از ازدواج دوباره، باید در روح خود جست‌وجو کنید تا ببینید که به جای رفتارهای اشتباه گذشته چطور باید رفتار کنید تا ازدواج دوم‌تان دوام بیاورد.

پیش‌نیازهای ازدواج دوم

از درگیری ذهنی با ازدواج قبلی خلاص شوید: روان‌شناس‌ها می‌گویند حداقل ۶ ماه برای خلاص شدن از یک شکست عاطفی وقت لازم است.
طلاق، فرصتی برای خودشناسی است: سهم خودتان را واقع‌بینانه از فرآیند طلاق قبلی معلوم کنید. یادتان باشد حالا شما با تجربه‌تر هستید، سن‌تان بیشتر است و راحت‌تر می‌توانید درباره خودتان قضاوت کنید.
خودتان را پنهان نکنید: اگر شما گذشته خود را به طور کامل پذیرفته‌اید، نباید از آشکار شدن آن هراس داشته باشید. در نظر داشته باشید که خانواده طرف مقابل نیز نقش مهمی در زندگی مشترک شما خواهند داشت. لذا پنهان کردن گذشته خود از خانواده و بستگان در حد یک او به معنی پنهان کردن بخشی از هویت خودتان از آن‌هاست.

چهره‌ها

۳ پست پدر و پسری!

مجیدی

یکی از مهم‌ترین نقش‌های مردان در زندگی، نقش پدر بودن است. به‌خصوص پدر در زندگی پسر نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کند. ۳ عکس از ۴ عکس ستون چهره‌های این هفته اختصاص دارد به جملات پدرها برای پسرهای کودک و نوجوان‌شان.

حمید عسکری، خواننده
این خواننده با انتشار این عکس نوشت: «امشب کارن یك ساله شد. جای همتون خالی. امشب آقا کارن کلی با عموهاش خوش گذروند. پسرم ان شاءا... هزار ساله بشی. تولدت مبارك.»

پویا امینی، بازیگر
این بازیگر که این روزها کمتر در قاب تلویزیون و روی پرده‌های سینما دیده می‌شود، با انتشار این عکس از خودش و پسرش نوشت: «ده سالی است که اردیبهشت‌ها با تو، برایم حال و هوای دیگری دارد.»

بابک جهانبخش، خواننده
این خواننده هم با انتشار این عکس از خودش و پسرش نوشت: «تو رو دیدم و دیدن به این زندگی تغییر کرد، همین لبخند شیرینت منو با عشق درگیر کرد، شروع تازه‌ای واسه منِ از نفس افتاده، خدا تو رو جای همَه نداشته‌هام بِهِم داده.»

شهرام شکیبا، شاعر طنزپرداز و مجری
ستاره سادات قطبی، همسر شهرام شکیبا با انتشار این عکس در اینستاگرامش نوشت: «شاید برای خیلی‌ها سوال پیش بیاد که اختلاف سن بین یک زوج چقدر میتونه در زندگی و خوشبختی تاثیر بذاره؟ من و همسرم حدود ۱۴ سال با هم اختلاف سن داریم...»