



رابطه روان شناسانه رایج ترین نحوه راه رفتن افراد و ویژگی های شخصیتی آن ها

تند راه می روید یا کند!؟

فرنگیس یاقوتی | مترجم

در زندگی جزئیات کوچکی وجود دارد که نشان دهنده شخصیت شماست. خیلی از این چیزها حتی خارج از کنترل ما هستند. استادان روان شناسی و محققان اجتماعی به این نتیجه رسیده اند که نوع راه رفتن شما یعنی مدل ایستادن و سرعت راه رفتن تان اطلاعات زیادی را درباره شخصیت شما نشان می دهد. در ادامه نظرات دکتر «پتی وود» نویسنده و کارشناس زبان بدن را در همین باره می خوانیم.

اگر صاف راه می روید...

اگر وزن بدن تان روی پاهایتان است و به سمت عقب یا جلو نیست، شما جزو دسته افراد «حمایت گر» هستید. سرعت شما هنگام راه رفتن متوسط و حرکت های شما ظریف است. شما دوست دارید در هنگام راه رفتن با دیگران ارتباط چشمی داشته باشید. اگر شما جزو این گروه باشید، به خود آدم ها بیشتر از کارهای آن ها توجه می کنید. شما ترجیح می دهید از زندگی شخصی خودتان لذت ببرید. شما آدم بسیار با دانشی هستید اما به دلیل فروتنی، این موضوع را قبول نمی کنید. شما جزو آن دسته از افراد هستید که به شدت علاقه دارید عوامل مزاحم را در اطرافتان حذف کنید. اگر جزو این گروه هستید، ممکن است دیگران سعی کنند که شما را ضعیف نشان دهند. در این شرایط تمرکز خود را از دست ندهید.

اگر قدم های سریعی برمی دارید...

اگر وزن بدن تان به سمت جلو است و قدم های سریعی برمی دارید، شما جزو گروه «فعال و محرک» هستید. معمولاً اعضای این گروه در زمان راه رفتن، چندین کار انجام می دهند. به طور مثال،

هم راه می روند و هم با تلفن حرف می زنند و هم برای موضوعی به دنبال یک راه حل هستند و هم یک فهرست را در ذهن شان تنظیم می کنند. اگر شما جزو این دسته هستید باید بگوییم شما یک سری صفات مثبت دارید. شما می دانید کارها را چگونه انجام دهید و به شدت خلاق، عاقل و باهوش هستید. اطرافیان تان شما را تشویق می کنند اما با خودشان فکر می کنند که شما فردی سرد و جمع گریز هستید. به همین دلیل به شما پیشنهاد می کنیم که کمی آرام تر قدم بردارید و هنگام راه رفتن یک شاخه گل رز را بون کنید و با دیگران ارتباط چشمی برقرار کنید. سعی کنید به آدم هایی که می بینید یا می شناسید با روی گشاده سلام کنید. لازم نیست این کار را همیشه انجام دهید اما گاهی انجام دادن این کار باعث می شود تا دیگران متوجه شوند که شما رفتارهای دوستانه ای دارید.

اگر سینه تان همیشه سپر است...

اگر موقع راه رفتن سینه شما به سمت جلو است و شانه هایتان به سمت عقب و سرتان رو به بالاست، یعنی شما جزو گروه «تاثیر گذار» هستید. علامت دیگر این گروه این است که مانند گروه دوم یعنی گروه محرک، این افراد هم با سرعت قدم برمی دارند اما در قدم هایشان یک نیرو وجود دارد. این گروه در زمان راه رفتن با بیشتر افرادی که از رو به رو می بینند، ارتباط چشمی دارند، لیخند می زنند و گاهی هم دوستانه سلام می کنند. طبق نظر کارشناسان، بیشتر افراد مشهور و سیاستمداران جزو این دسته هستند. اگر شما جزو این دسته باشید، فردی با مزه و کاریزماتیک و به شدت اجتماعی

هستید اما ممکن است بعضی افراد این موارد را در شما بیش از اندازه ببینند! این گروه دوست دارند مورد توجه قرار بگیرند و تمام سعی شان را همیشه می کنند تا توجه جمع را به خودشان جلب کنند. به این گروه پیشنهاد می دهیم قبل از انجام هر کاری خوب در باره آن فکر کنند. به طور مثال، کاملاً شرایط را در نظر داشته باشند که آیا در این شرایط باید مورد توجه قرار بگیرند یا این که بهتر است ساکت باشند و اجازه دهند توجه ها به سمت افراد دیگر باشد.

اگر کمی با کمر قوز کرده راه می روید...

اگر زمان راه رفتن فشار روی انگشتان پاهایتان است و نگاه تان به زمین، شما جزو گروه «اصلاح کننده» هستید. سرعت شما آهسته و با دقت زیاد است. انگار که از قدم اشتباه برداشتن می ترسید. دستان شما در زمان راه رفتن کاملاً به پهلو هایتان چسبیده است. شما در زمان راه رفتن با تلفن صحبت نمی کنید یا اگر با دوستان تان قدم می زنید تا زمانی که مجبور نباشید، گفت و گو نمی کنید. شما فردی درون گر اما مودبی هستید. با دیگران همان طوری رفتار می کنید که دوست دارید آن ها با شما رفتار کنند. به دلیل ذات درون گرایی که دارید، معمولاً علاقه ای به صحبت کردن ندارید. اگر جزو این گروه هستید، سعی کنید با دیگران صحبت کنید حتی اگر موضوعی که می خواهید صحبت کنید موضوع خوشایندی نباشد اما سعی کنید به بهترین شکل آن موضوع را به زبان بیاورید. با صحبت کردن بعد از یک مدت متوجه می شوید که چگونه زندگی تان آرام تر می شود.

منبع: littlethings.com

یک دقیقه | یک داستان، یک بیماری

بیماری دخترم هرزه خواری بود!

سپیده پور حسین

روان شناس

آخرین بار همسایه مادرم به داد زندگی دخترم رسید و گر نه او خفه شده بود و ما برای همیشه، داغدار خودش می کرد. دخترم «دنیا» از شش ماهگی پیش مادرم بود و مادرم هر روز گوشزد می کرد که دیگر از دست شیطنت های این بچه صبرش سرآمده اما من آن را به حساب پیری مادرم می گذاشتم. دختر شیرین و دوست داشتنی من هر روز ساعت ۵ صبح در آغوشم در حالی که خواب بوده مادرم سهره می شد و شب همان طور که خواب بود از آغوش مادرم به بغل من پناه می آورد. همه چیز خوب بود خیالم از بابت دخترم حسابی راحت بود تا این که عزیز مریض شد و دیگر توانایی نگهداری از «دنیا» را نداشت. من هم مجبور شدم سه ماه مرخصی بگیرم و در خانه از مادر و دخترم نگهداری کنم و تا آن جا بود که متوجه نوع عجیب شیطنت های «دنیا» شدم. شیطنت های خطرناکی که گاه تا پای مرگ، پیش می رفت! «دنیا» مدام در حال بلعیدن اشیاء بود و هر چیزی را داخل دهانش می گذاشت. با این که ۲/۵ ساله بود اما گویی دست خودش نبود! او هر چیزی را که از دیدم مآخفی بود، می بلعید و گاه ما از صدای سرفه های نزدیک به خفگی او، به خود می اندیشیم و نجاتش می دادیم. دنیار ابار هادر حال خوردن نخ، مو، کاغذ، خاک و... می دیدم و مانع ادامه دانشش می شدم اما یک بار به علت خوردن چسب مایع، به شدت مسموم و هفته ها بستری شد. تحمل این هرزه خواری های او دیگر از صبر و توان من و پدرش هم خارج بود اما فکر نمی کردم این یک نوع بیماری باشد!

اختلال هرزه خواری

همان طور که واضح است این رفتار از لحاظ پزشکی، فرهنگی و اجتماعی هرگز تایید نمی شود و همیشه واکنش های تند اطرافیان به خصوص والدین کودکان را در پی دارد. تعریف این اختلال، خوردن مدام مواد غیر مغذی در طول یک ماه است و معمولاً این اختلال به حدی شدید است که توجه بالینی دوچندان را موجه می سازد.

با همسران

آیا باید رمز تلفن همراه همسرمان را بدانیم؟

این روزها بیشتر مردم برای حفظ امنیت تلفن همراه شان از رمز عبور استفاده می کنند اما آیا زن و شوهرها باید رمز گوشی یکدیگر را بدانند؟ به گزارش تابناک و در پاسخ به این سوال باید گفت، وقتی به یک رابطه پایدار متعهد شده اید، باید آن قدر به هم اعتماد داشته باشید که رمزهای عبور همدیگر را به اشتراک بگذارید. این درجه از اعتماد نشان می دهد که در کنار هم احساس آرامش دارید و هیچ چیزی برای مخفی کردن ندارید نه این که در هر فرصت ممکن به کار هم سر بکشید.

هیچ کس توقع ندارد حتی توصیه نمی کند که شما راجع به زندگی، رفتار و روابط همسرتان بی تفاوت باشید و برایتان فرقی نکند که همسرتان با چه افرادی روابط باز دارد. این دقیقاً خلاف قداست خانواده و تعهد همسران به هم است اما به طور قطع، کنترل و چک کردن بیش از حد همسر نیز راهکار مناسبی برای نشان دادن توجه نیست. این تعهد و کنترل گری باید درونی باشد، شما با محبت، عشق، اعتماد، احترام، صمیمیت، گذشت، اعتماد به نفس، داشتن مهارت های زندگی و... کنترل گری را از منبع بیرونی به یک نیروی کنترل درونی منتقل می کنید.



افراد گروه فعال و محرک قدم های سریعی بر می دارند



افراد گروه تاثیر گذار با شانه هایی عقب راه می روند



افراد گروه حمایت گر با بدنی صاف راه می روند



افراد گروه اصلاح کننده با کمی قوز راه می روند

۳۷ ساله ام و فرد مورد علاقه ام را پیدا نکردم

جوانی ۳۷ ساله ام. هنوز نتوانستم فرد مورد علاقه ام را پیدا و ازدواج کنم. از هم دوره ای هایم عقب افتادم. انتخاب برایم سخت شده است. فردی هم مثل قبل همکاری نمی کند و پیشنهاد نمی دهد چون همه دلسرد شده اند. مانند چه کار کنم؟

حسین محرابی | روان شناس

❖ **قدرت تصمیم گیری تان را بالا ببرید**
بدون شک، مهارت تصمیم گیری یکی از مهم ترین و پرکاربردترین مهارت ها در زندگی انسان هاست و تا زمانی که شما نتوانید این قدرت را کسب کنید، همواره در بزنگاه های زندگی دچار تردید و دودلی خواهید شد. بنابراین توصیه می کنم با کمک روان شناس و مشاور، سعی کنید مهارت هایی از قبیل حل مسئله، مهارت های ارتباطی و مهارت تصمیم گیری را فرا بگیرید.

❖ با خانواده گفت و گو کنید

بعد از این که موارد فوق را انجام دادید و احساس کردید که دیدگاه تان نسبت به گذشته تغییر کرده است و آمادگی بیشتری برای ازدواج دارید، می توانید با خانواده و اطرافیان به گفت و گو بنشینید و شرایط جدیدتان را برایشان بازگو کنید و از آن ها بخواهید باتوجه به این شرایط به شما کمک کنند. توجه داشته باشید در گذشته به اندازه کافی فرصت سوزی کرده اید و به همین دلیل هم اطرافیان تان دلسرد شده اند بنابراین تا زمانی که در مراحل مطرح شده موفق نشده اید، بهتر است با خانواده طرح موضوع نکنید. در پایان دوباره تاکید می کنم که مراجعه حضوری به روان شناس یا مشاور می تواند در این باره کمک زیادی به شما کند.

❖ توانمندی های خود را ببینید

توجه داشته باشید هیچ فردی کامل نیست و به طور معمول هر فردی نقاط قوت و ضعفی دارد که باید آن ها را بشناسد و به نظر می رسد که این خودشناسی در باره شما کامل نیست و شاید یکی از عواملی که مانع از ازدواج شما شده است، همین نداشتن شناخت و روشن نبودن تکلیف شما با خودتان باشد. اگر منطقی نگاه کنید شما نیز ویژگی های مثبت و موفقیت هایی در زندگی دارید که باید آوری آن ها می توانید به خودتان روحیه و انگیزه بدهید چرا که اگر بخواهید فقط به مشکلات و عقب ماندگی های تان فکر کنید، به تدریج امید و انگیزه خود را از دست خواهید داد.

❖ معیارهای خود را بازبینی کنید

این که چرا اکنون موفق به ازدواج نشده اید، حتماً دلایلی دارد. بنابراین در اولین گام، بهتر است این علت ها را شناسایی و برای رفع موانع اقدام کنید. سپس معیارهای خود را بازبینی کنید. شاید یکی دیگر از دلایلی که نتوانسته اید ازدواج کنید، اشکال در معیارهای شما برای انتخاب همسر باشد. بنابراین لازم است که سطح انتظارات و ملاک هایتان را برای انتخاب همسر تعدیل کنید تا گزینه های بیشتری در محدوده انتخاب شما قرار گیرند. به طور قطع، هر قدر شما دامنه شرایط و ملاک هایتان را محدودتر و سخت گیرانه تر تعیین کنید، تعداد افرادی که در آن محدوده قرار می گیرند، کمتر می شوند.

پدر ۶۴ ساله ام از من خبری نمی گیرد!

مادرمان را چند سالی می شود که از دست داده ایم و پدرم وضع مالی اش خوب است. پدرم اگر یک هفته مرانبیند، یک رنگ هم نمی زند! توقع دارم یک خبری از پسر بزرگش بگیرد. او ۶۴ ساله و من ۴۰ ساله ام.

فریا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



مشاوره فردی

ظاهراً در ست یا غلط، شما از پدر خود انتظاراتی دارید که ایشان توجیهی نمی کند. مادر خود را هم از دست داده اید که الان مسئولیت بیشتری متوجه پدرتان شده است. توضیح کافی نداده اید که آیا توقع شما از پدرتان فقط شامل همین مورد تلفن زدن است یا انتظارات دیگری نیز دارید مثلاً حمایت مالی و اقتصادی.

❖ توقع تان را اصلاح کنید

باید بدانید که ارتباط با پدرتان الان شرایط بسیار متفاوت تری نسبت به چند سال قبل دارد. هم اکنون وی یک فرد سالمند است که سبک رابطه ای خاص خود را ایجاب می کند. ادعا و توقع شما برای این که وی به شما رنگ بزند و از شما خبر بگیرد، باید اصلاح شود. شما یا این که فرزند بزرگ او هستید، چقدر به نیازهای وی توجه می کنید؟ فراموش نکنید که شرایط مناسب خانواده و جامعه می تواند شخص را به سوی پذیرش وضعیت جدید سوق دهد و شرایط نامناسب خانواده و جامعه می تواند او را منزوی و تنها کند.

❖ نیاز اصلی سالمندان

نیازهای سالمندان را می توان در پنج دسته تقسیم بندی کرد. نیازهایی که شما باید بشناسید و برای پاسخ دادن به آن ها، اصولی ترین راه را انتخاب کنید.

❖ شما چه باید بکنید؟

در دین اسلام برای احترام گذاشتن به والدین، بسیار سفارش شده تا جایی که حتی یک اف هم نباید به آن ها گفته شود. به هر حال آن چه باید در نظر داشت این است که بپذیرید پدر شما یک فرد مسن است و همان طور که گفته شد بهتر است که ملاحظات خاص خود را داشته باشید. ابتدا در باره نیازهایش صحبت کنید و برای رفع آن ها با وی گفت و گو و ارتباط نزدیک تری با ایشان برقرار کنید. در ادامه شما هم می توانید از خواسته های خود برای ایشان بگویید.