



# شخصیت شناسی در آشپزخانه!

بر اساس مطالعات معتبر روان شناسی، علاقه ما به طعم های مختلف چه چیزی در باره شخصیت ما می گوید؟



**نرگس عزیزی** | روزنامه نگار - منابع: [tasteforlife.com](https://www.tasteforlife.com) و [sciencedirect.com](https://www.sciencedirect.com)

محوری

شناخت شخصیت به مدد رفتارهای ساده از موضوعات مورد علاقه بسیاری از افراد است. برای همین هم مطالبی چون مدل خوابیدن شما که نشان می دهد چه شخصیتی دارید یا گل مورد علاقه شما که ویژگی های شخصیتی شما را نشان می دهد و... جذاب هستند. اما واقعیت این است که بسیاری از این مطالب، هیچ پشتوانه علمی- پژوهشی ندارد و تنها بر اساس ذوق نویسنده تنظیم شده و قابل اتکا نیستند. اما در برخی زمینه ها آن قدر مطالعات علمی انجام شده است که بتوانیم به مدد رفتارهای روزمره، شناختی از شخصیت خود پیدا کنیم. امروز می خواهیم به یکی از این حوزه ها سرک بکشیم و نگاهی به مطالعات در این زمینه داشته باشیم.

می یابد. این همان اتفاقی است که در زمان انجام کارهای هیجان انگیز دیگر هم تجربه می کنیم.

**علاقه به کربوهیدرات و مقاومت در برابر تغییر**  
برخی مطالعات نشان می دهد افرادی که علاقه زیادی به مصرف مکرر برنج، نان، ماکارونی و غذاهایی با کربوهیدرات بالا دارند، به احتمال زیاد افراد خطرپذیری نیستند. در بین این افراد ممکن است تمایل نداشته باشند به تغییر بیشتر دیده شود. این افراد غالباً با مرزهای تعریف شده مشکل

**غذاهای تند و هیجان خواهی**  
مطالعه ای که توسط دانشگاه پنسیلوانیا انجام شده است، نشان می دهد علاقه به غذاهای تند می تواند نشان دهنده یک ویژگی شخصیتی مشخص باشد. طبق این مطالعه افرادی که تمایل به کسب هیجان دارند و در اصطلاح هیجان خواه هستند، بیشتر احتمال دارد سراغ غذاهای تند بروند. البته این موضوع عجیب هم نیست، زمانی که ما غذایی تند می خوریم، (به ویژه اگر عادت به این کار نداشته باشیم) سطح هورمون آدرنالین در بدن ما افزایش

## والدینم، خواهرم را درک نمی کنند!



**۳۴** ساله ام و تنها پسر خانواده. خواهری دارم که شبیه به من و پدر و مادرم نیست. ۱۷ ساله است، خیلی شو و شور و از لحاظ اعتقادی، تا حدودی ضعیف است. به تازگی با پسر ی آشنا شده و فقط من خبر دارم. نمی دانم اگر پدرم متوجه ماجرا شود، چه اتفاقی برایش بیفتد. البته والدینم هم خیلی اذیتش می کنند و اصلاً درکی از او ندارند. چطور به خواهرم کمک کنم که عواقب این روابط دانش را نگیرد و روابطش با والدینمان هم خراب نشود؟

رمیسا ایزدیناه | کارشناس ارشد روان شناسی

**مشاوره خانواده**  
در ابتدا لازم است که نوع رابطه خودتان و خواهرتان را بررسی کنید. اگر رابطه صمیمی و دوستانه ای دارید، می توانید شریطی فراهم و شروع به حرف زدن کنید تا هدفش از این رابطه و این را که دنبال چه چیزی در رابطه است از او پرسید. در فضای رابطه دوستانه، امنیتی که وجود دارد کمک می کند که افراد بتوانند حرف های نگفته خود را بیان کنند. اما اگر رابطه تان به نحوی نیست که با او در این باره صحبت کنید، باید تلاش کنید تا او به شما برای گفتن یک سری نکات، اعتماد کند.

**مراقب شور نوجوانی خواهرتان باشید**

نکته دیگر این که شاید خواهرتان اطلاعات کافی و مناسبی در باره عواقب زیاده روابط خارج از عرف ندارد. بالاخره او نوجوان است و خانواده تان باید مراقب شور نوجوانی او باشند. پس می توانید کمکش کنید که خواسته و نیازهایش را از مسیر درست برآورده کند که البته این مسئله هم همان طور که در بالا گفتیم خیلی بستگی به نوع رابطه شما با یکدیگر دارد. البته قبل از ورود به این حوزه، بهتر است با یک مشاور مشورت کنید تا به صورت اصولی تری، قدم بردارید.

**خودتان را با خواهرتان مقایسه نکنید**  
مسئله بعدی مربوط به حوزه ارتباط



**بانوان**

## چالش های مادر و نوزادی!

بیشتر خانم ها تصور می کنند که بچه دار شدن فوراً باعث ایجاد حس لذت و عشق بی قید و شرط به نوزادشان می شود اما چرا این طور نیست؟

**عشق به فرزند، تدریجی رخ می دهد**  
ارتباط بانواد در طول سال اول زندگی او بر اساس آمادگی بیولوژیکی و نحوه برخورد متقابل والدین به تدریج گسترش می یابد. بنابراین شکل گرفتن سریع این ارتباط در ابتدای نگران کننده نیست؛ چنان چه این نتیجه در خصوص نوزادانی که تازه در حدود شش ماهگی به فرزند ی قبول شده اند، نیز به دست می آید. همچنین طبق مطالعات، نسبت والدینی که فوراً حس عشق به نوزاد را در ابتدای تولد او حس نمی کنند، بین ۲۵ تا ۳۵ درصد متغیر است؛ اما نکته آن است که حتی در صورت زمان بردن شکل گیری این رابطه، این فرایند به صورت

## استفاده کرونایی از کودکان ممنوع

این روزها در فضای مجازی ویدئوهایی دست به دست می شود که کودکان بازی شیرین از بزرگ ترها خواش می کنند در خانه بمانند



**دکتر ساحل گرامی** | روان شناس کودک

یادداشت

به تازگی در شبکه های اجتماعی مد شده که بزرگ ترها از فرزندان خود می خواهند که متن از پیش تهیه شده ای را تکرار کنند و پیام های مراقبتی و اخلاقی در باره کرونا را توسط کودکان خود به دیگران ارائه دهند. این امر فی نفسه بد نیست و گاهی اوقات این لحن کودکانه باعث توجه بیشتر بزرگ سالان می شود اما کار جایی در دسر سازی می شود که این پیام ها از سن و سال کودک فراتر رفته و خواسته یا ناخواسته او را درگیر مسائلی می کند که به دنیای کودکی بی ارتباط است و در نتیجه روبرو شدن با آن ها، کودکان را مضطرب تر می کند. مثال عینی چنین کاری که به تازگی در فضای مجازی به وفور شاهد

**علاقه به ادویه های مختلف و جزئی نگر**  
برخی مطالعات می گویند بین تمایل ما به مصرف ادویه های مختلف و ویژگی های شخصیتی ما هم ممکن است ارتباط وجود داشته باشد. این مطالعات نشان می دهد افرادی که تمایل به مصرف ادویه های مختلف دارند، به احتمال زیاد افرادی دقیق هستند که به جزئیات توجه دارند. اما چرا این دو موضوع با هم ارتباط دارد؟ تمایل به مصرف ادویه های مختلف با داشتن قدرت چشایی بالا در ارتباط است. محققان می گویند احتمال دارد قدرت بالای چشایی عاشقان ادویه به واسطه قوی تر بودن پیام رسان های سیستم عصبی در این افراد باشد. این قوی تر بودن پیام رسان های عصبی باعث می شود تا دیگر حس های این افراد هم قوی تر از دیگران باشد و این موضوع دقت و جزئی نگر این افراد را افزایش می دهد.

**عشق به تلخی و رفتار ضد اجتماعی**  
محققان اتریشی در بررسی های خود به این نتیجه رسیدند که تمایل به طعم تلخ با رفتارهای ضد اجتماعی و خشونت ارتباط دارد. بر اساس پژوهش های این محققان افرادی که غذاهای تلخ دوست دارند، بیشتر احتمال دارد که دست به آزار دیگران بزنند قوانین را زیر پا بگذارند. شاید با خواندن نتیجه این مطالعه به دوست جدید خود که عادت به خوردن قهوه تلخ دارد، بدبین شده باشید. پیش از نتیجه گیری کلی در باره دوست تان در نظر داشته باشید که این مطالعه تنها احتمال بالاتر این رفتارها را اعلام کرده و رابطه علت و معلولی بین این دو موضوع برقرار نیست.



**شکلات و احساساتی بودن**

اما بیشترین تعداد مطالعات در خصوص طعم غذای مورد علاقه و ویژگی های شخصیتی را شاید بتوانیم رابطه بین انتخاب طعم شیرین و ویژگی های شخصیتی در نظر بگیریم. برخی مطالعات نشان می دهد افرادی که طعم شیرین دوست دارند، راحت تر با بقیه کنار می آیند و همراهی بیشتر با اطرافیان دارند. البته در کنار این نتیجه گیری برخی بررسی ها که به صورت اختصاصی روی علاقه به شکلات انجام شده است، نشان می دهد افرادی که علاقه زیادی به شکلات دارند افرادی احساساتی هستند و ممکن است به واسطه این احساساتی بودن، کمی آسیب پذیرتر از دیگران باشند.



**قرار و مدار**

روز رعایت فاصله اجتماعی

درسته که بهتره این روزها تا مدامکان تو فونه بمونین اما اگر میپور شدین که از فونه فارغ بشین، متما و متما فاصله اتماعی (رو رعایت کنین و یک مکز و نیم تا ۲ متر از دیگران فاصله بگیرین.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۹۹۲۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\*خدا را شکر که مادر بین فامیل و آشنایان، تا امروز فردی را نداشتیم که به خاطر کرونا فوت کرده باشد. البته که در این مدت رعایت کردیم و هیچ عید دیدنی نرفتیم اما با خواندن پرونده «سوگاری در قرنطینه» پشتم لرزید و واقعا خادوند به چنین خانواده هایی صبر بدهد.  
\*سوالم مربوط به صفحه نوجوان زندگی سلام است. آیا در ایران هم فسیلی از دیناسور پیدا شده است؟ در کجا؟  
\*ماهان علی آبادی، کلاس چهارم از بجنورد  
\*لطفا به گوش مسئولان برسانید که حمل و نقل عمومی راه را بیندازند. ما مردم هم به نکاتی که در صفحه آنتی کرونا در باره استفاده از حمل و نقل عمومی در دوره شیوع کرونا منتشر می کنید، عمل می کنیم. زندگی مان مختل شده. ادارات و مغازه ها باز شدند اما حمل و نقل عمومی نه. کسی پاسخ گو نیست؟  
\*توصیه های مطلب «زندگی مشترک تان در خطر است بی عشق!» کاربردی بود. البته مشکل اصلی زندگی مشترک های امروزی، صبور نبودن طرفین است که مشاور تان به آن اشاره نکرده است.  
\*در صورت امکان، صفحه کودک را هر روز چاپ کنید. ضمن احترام به مخاطبان صفحه نوجوان، به نظرم طرفداران این صفحه خیلی بیشتر است. ما که روزنامه را فقط به خاطر صفحه کودک می خریم.

مادر کریم و کاظم

این هورمون همچنین به افزایش حساسیت مادر در درک خوشحالی یا ناراحتی نوزاد و نیز تشخیص گریه هایی که نیاز به پاسخ فوری دارند و غیر آن کمک می کند. افزایش این هورمون در پدران نیز موجب برخورد سریع تر و حساس ترشان با نوزادان می شود؛ هورمونی که در طول شش ماه ابتدایی تولد نوزاد نیز در مواقع برخورد فعالانه با نوزاد، در بدن پدران نیز افزایش می یابد. همچنین بر اساس مطالعه ای جدید، مغز والدین نسبت به دیگر افراد به گریه نوزاد به شکل متفاوتی پاسخ می دهد. بدین ترتیب که والدین این صداها را بحس و فوریتی بیشتر درک می کنند.

**به حمایت های دیگران اعتماد کنید**  
کمبود ارتباط مؤثر با نوزاد می تواند به دلایلی چون خستگی، بی خوابی و افسردگی پس از زایمان باشد که باعث ایجاد مشکل در فعل و انفعالات شیمیایی در مغز می شوند؛ بنابراین مادران باید در این دوران به حمایت دیگران برای پرورش نوزاد خود اعتماد کنند، به علاوه این که نوزادان می توانند به همان سهولت که با مادر در ارتباط هستند، پدر را به عنوان مراقبت کننده خود بپذیرند و مادرها نباید در باره این موضوع مهم، بی توجه باشند. ارتباط مبتنی بر عشق بانوزاد به والدین کمک می کند تا با شرایط جدید کنار بیایند. مشورت با یک متخصص می تواند کمک کننده باشد. ضمن آن که با صرف زمان، تمرین و بهره گیری از حمایت دیگران برای یادگیری زبان جدید نوزاد، این ارتباط آهسته اما به طور قطع گسترش می یابد.

یا احساس عدم کنترل بر اوضاع باعث پایین آمدن روحیه کودکان می شود.

**حواس تان به اضطراب کودک تان باشد**  
بنابر دلایل مطرح شده، توصیه می شود والدین در حضور کودکان واکنش های کنترل شده نشان بدهند و حداقل در کنار بچه ها ترس و اضطراب خود را به صورت شدید نشان ندهند چرا که والدین تنها منبع امنیتی برای فرزندان به حساب می آیند و دیدن چهره مضطرب و در مانده آن ها کودکان را کاملاً پریشان احوال می کند. همچنین بهتر است والدین از این خانه نشینی اجباری به عنوان فرصتی برای تحکیم روابط خود با فرزندان استفاده و بند عاطفی خود با فرزندان را محکم تر از قبل کنند. انجام بازی های مشترک، کنارک فعالیت های دو نفره و صحبت کردن با فرزندان می تواند اضطراب این روزها را کمتر و نقش امنیتی بخش والدین را پررنگ تر کند. علاوه بر این تمرکز بر اهداف و کارهای کوتاه مدت احساس کنترل بیشتری به افرادی دهد و میزان نگرانی آن ها را کمتر می کند.

- زندگی سلام
- سه شنبه
- ۲۶ فروردین ۱۳۹۹
- شماره ۱۵۷۳

خانواده و مشاوره

۳