

درون گرایی مانع لذت از زندگی؟!

۲۵ تا ۴۰ درصد جمعیت جهان را درون گراها تشکیل می دهند و بعضی هایشان تصور می کنند

برای خوشحال تر شدن باید به زور تبدیل به برون گرا شد؛ آیا این رویکرد درست است؟



عکس ترینی است

دکتر پرستو امیری | متخصص روان شناسی سلامت



شاید اگر بگوییم این روزها جهان بیش از هر زمانی در دست برون گراهاست، بزرگ نمایی نکرده باشیم. برون گراها همه جا توجه ها را به خودشان جلب می کنند؛ در مهمانی، در کلاس درس، در جلسات کاری، در روابط دوستانه و اجتماعی، در رسانه ها و در شبکه های اجتماعی. حتما شما هم دوستانی دارید یا شاید خودتان جزو آنان باشید که مدام در حال فعالیت های اجتماعی و پرهیجان، سفرهای دسته جمعی، مهمانی و دورهمی هستند و تجربیات لذت بخش شان را در شبکه های اجتماعی به اشتراک می گذارند. اما درون گراها چه؟ در حالی که افراد درون گرا ۲۵ تا ۴۰ درصد از جمعیت جهان را تشکیل می دهند (این آمار در کشورهای مختلف بر اساس فرهنگ، وضعیت اجتماعی و ... متفاوت است)، هنوز هم تصورات غلط زیادی درباره این نوع شخصیت وجود دارد. این تصورات غلط باعث می شود تا بعضی از افراد درون گرا، احساس کنند که تنها راه لذت بردن از زندگی و چشیدن طعم خوشحالی، چیزی جز برون گرا شدن نیست. در ادامه، می خواهیم کمی بیشتر در همین زمینه حرف بزنیم و نکاتی را مطرح کنیم که دانستن شان برای درون گراها و عموم مردم جامعه، ضروری است.

درون گراها لذت های خاص خودشان را از زندگی می برند
برون گراها اجتماعی تر، پر حرف تر و پرنرژی ترند، دوستان بیشتر و تجارب پرهیجان بیشتری دارند و به

داده تصویری

۶ توصیه به تازه مادرها

لازم نیست بدون عیب و نقص باشید

ترس هایتان را به کودک منتقل نکنید

کمک گرفتن از دیگران را نشانه ضعف ندانید

از خودتان غافل نشوید

شوهرتان را فراموش نکنید

نگرانی هایتان نباید باعث عصبانیت تان شود

شخصیت شناسی بر اساس رایحه مورد علاقه

نتایج جدید بنیاد تحقیق بویایی و چشایی در آمریکا نشان دهنده ارتباط بین انتخاب رایحه عطر و شخصیت افراد است

فرنگیس یاقوتی | مترجم

دکتر «آلن هرش» مؤسس بنیاد تحقیق و درمان بویایی و چشایی آمریکا با انجام تحقیقی روی ۱۸ هزار و ۶۳۱ نفر توانست بین انتخاب عطر و شخصیت افراد ارتباط نزدیکی پیدا کند. نتیجه این تحقیقات جالب را می توانیم در ادامه با هم ببینیم. شایان ذکر است که نتایج این تحقیق ممکن است برای همه افراد صدق نکند.

رایحه مرکبات و بلند پروازها افرادی که همیشه

عطری با رایحه مرکبات را انتخاب می کنند، معمولاً بلند پرواز، با قابلیت رهبری یک گروه و با قدرت فکری بالا هستند. این افراد در شغل شان تسلط کامل دارند و برای

رایحه گل و باهوشها افرادی که عطری با رایحه

گل ها را انتخاب می کنند، معمولاً درون گرا هستند و

که کمتر برون گرا هستند یا درون گراها، زندگی و تجارب لذت بخشی ندارند.

تصورات اشتباهی که باعث فشار روی درون گراها می شود

درون گراها به اشتباه، گوشه گیر، خجالتی و افسرده ارزیابی می شوند و مدام از این بابت به آن ها فشار وارد می شود. این در حالی است که درون گراها، بیشتر توجه و علائق شان معطوف به دنیای درونی شان است؛ آن ها از تنهایی، خلوت کردن با خود و انجام فعالیت های انفرادی بسیار لذت می برند و برای خوش گذراندن و ابسته به حضور آدم های دیگر نیستند. خواندن یک کتاب و نوشیدن یک فنجان چای در تنهایی، نقاشی کشیدن و گوش دادن به موسیقی و هر فعالیت انفرادی و به دور از جنجالی، برای یک درون گرا همان لذتی را تولید می کند که رفتن به یک مسافرت دسته جمعی یا یک مهمانی شلوغ برای یک فرد برون گرا.

لازم نیست به زور برون گرا شوید

درون گراها، بنا به ویژگی های شخصیتی شان، تمایل چندانی ندارند که به صورت پرسرو صدا، دنیای درونی، تجارب خاص و لذت های شان را نشان بدهند، آن ها در گوشه ای از جهان مشغول خودشان و بهر ه مندی خاص خودشان از تجربه زیستن هستند و چون دیگران این گونه لذت بردن را نمی بینند، به اشتباه فکر می کنند که برای لذت بردن از زندگی حتماً باید برون گرا بود. اگر درون گرا هستید، سعی نکنید به زور خودتان را تبدیل به یک آدم برون گرا کنید؛ آن چه را هستید بپذیرید؛ فعالیت های لذت بخش متناسب با نوع شخصیت تان را پیدا کنید و بهترین خودتان باشید.

برتری در درون گرایی یا برون گرایی نیست

درون گرایی و برون گرایی یک طیف هستند، بعضی ها بسیار برون گرا، بعضی ها بسیار درون گرا و اغلب مردم در میانه طیف قرار دارند؛ اما هیچ یک از این ها به خودی خود برتری بر یکدیگر ندارند تا زمانی که شما زندگی و تجارب غنی و خاص خودتان را داشته باشید و تلاش نکنید تبدیل به نسخه بدلی دیگران شوید.



دخترم دوستان باوقاری ندارد

مادری ۴۷ ساله ام. دختری دارم ۲۰ ساله. سربه راه نیست. تماس های مشکوک وقت و بی وقت دارد. پدرش هم وقتی دخترم ۱۰ ساله بود، فوت کرد. به نصیحت های من گوش نمی دهد. از روی استوری هایش فهمیدم که دوست هایش هم باوقار نیستند. نگرانش هستم. تک فرزندان است. به من بی احترامی نمی کند و دوستم دار اما می ترسم خطا کند. چه کنم؟



زهره حسینی | مشاور و دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

مادر عزیز، کاملاً حق دارید نگران آینده دخترتان باشید و این مسئله از نگاه مادرانه شما کاملاً قابل درک است. معمولاً فرزندان که تک سرپرست بزرگ می شوند، همواره این دغدغه در مادر یا پدر وجود دارد که آیا مسئولیت خود را به خوبی انجام دادم؟ آیا فرزندم در آینده مشکلی نخواهد داشت؟ و ... در ادامه با توجه به نکاتی که در پیامک تان مطرح کردید، چند توصیه به شما دارم.

دلیل گوش نکردن دخترتان به نصیحت هایتان را پیدا کنید

این که فرزندان شما را دوست دارد و به شما بی احترامی نمی کند، نقطه قوت رابطه مادر دختری شماست و این که به نصیحت های شما گوش نمی کند، احتمالاً ناشی از این موارد است:

احساس تنهایی می کند و نیازمند پر کردن اوقات

تهایی خود با کسانی است که به او احساس تایید

دغدغه هایتان را به دخترتان بگویید
برای رسیدگی به این موضوع و مدیریت مشکلی که مطرح کردید، توصیه می شود در قدم اول، دغدغه خود را با بافرزندان در میان بگذارید یعنی بیان احساس

هستند. این گروه افراد بسیار متفکری هم هستند و کمتر پیش می آید که هیجانات بر عقل شان چیره شود.

رایحه وانیل و سرزندگی افرادی که عطری با رایحه وانیل را به عنوان عطر مورد علاقه شان انتخاب می کنند، معمولاً افرادی سرزنده و پرنرژی هستند که اغلب مرکز توجه دیگران قرار می گیرند. این افراد شخصیتی دوست داشتنی دارند و معمولاً وقتی در یک جمع قرار می گیرند، می دانند که چگونه جمع را گرم کنند.

رایحه چوب و کمال گرایی افرادی که عطری با رایحه چوب انتخاب می کنند، معمولاً کمال گرا هستند. این افراد بزرگترین منتقد زندگی خود هستند ولی این سخت گرفتن در طول زندگی باعث شده است که آن ها بتوانند پله های ترقی را یکی پس از دیگری طی کنند. این افراد معمولاً از خود و دیگران انتظار بالایی در زندگی دارند

قرار و مدار

روز خاله بازی با بچه ها

امروز به یاد قدیم ها بشینین و با بچه ها تون فاله بازی کنین. گراگم به هوا، قایم باشک، فاله بازی و ... از بازی های نوستالژی هستن که بعضی بچه های امروزی به جای اونا فقط سراغ بازی های گوشی تلفن همراه و رایانه میرن. هم برای خودتون جذابیه و هم بچه ها ازش خوششون میاد.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*پرونده دیروز زندگی سلام امیدوار کننده بود و به نظر می رسد روزی خواهد رسید که به خصوص معلولان عزیز، مشکلات کمتری برای انجام کار های روزمره داشته باشند.

*دلیل این حجم از هجمه رسانه ای را در کمی کنم که بعد از قهرمانی تیم ملی والیبال در آسیا به آقای سعید معروف و موسوی شد. اگر می شود با آن ها هم در این باره در زندگی سلام، گفت و گو کنید.

*مطلب «چرا حاضر نیستیم قید گوشی را که کنار خانه افتاده بزنیم؟»، اولش فکر کردم در باره اعتیاد به گوشی است و نمی خواستم بخوانم چون کلاً این جور مطالب را قبول ندارم ولی وقتی مطلب را خواندم، به نظر خیلی جالب آمد.

*آفرین به بازیکنان تیم ملی والیبال و فوتسال کشورمان که یک صدم فوتبال هم برای کشور هزینه ندارند اما این قدر با غیرت بازی می کنن و باعث افتخار ما در آسیا و جهان می شن.

*بهرتر بود در پرونده «نیمیم ز آب و گل، نیمیم سیگنال پلیمر»، از قیمت این سایبورگ هم می نوشتین که اولاً چقدر امکان داره به تولید انبوه برسند و ثانیاً، قیمت هاشون چقدر تخمین زده می شه.

*در باره خواص اعجاب آور کنجد برای سالمندان که در صفحه مثبت ۶۰ در باره اش نوشتید، اصلی ترین خاصیت اش برای عقل و هوش است که به آن اشاره نکردید.

نگرانی خود از رفت و آمدها یا تماس های

مشکوک، بگوید که نگران می شوم وقتی از تو

بی خبر هستم یا ... همچنین به او این باز خورد

را بدهید که تو به سنی رسیدی ای که توانایی مراقبت از خودت را داری، می خواهم که اگر مشکلی پیش آمد و بامن راحت نیستی حتماً از یک فرامین مثل مشاور (یا هر فردی که خودتان به سلامت روانی او اطمینان دارید)، کمک بگیرید. به او بگویید که مایک خانواده کوچک دو نفره ایم که هم تیمی هستیم و باید هر دواز هم مراقبت کنیم تا آسیبی به خانواده ما وارد نشود.

راجع به دوستانش قضاوت نکنید

گفتید که از روی استوری های دخترم فهمیدم که دوست هایش هم باوقار نیستند. در صحبت با او، راجع به دوستانش قضاوت نکنید. صرفاً نگرانی خود را بیان کنید تا مقاومت او راجع به حرف های تان کم شود.

خطر قرمزها را مشخص کنید

نکاتی را درباره دلایل گوش ندادن دخترتان به نصیحت هایتان مطرح کردم. او خود را در مقام یک فرد مستقل و آگاه می بیند. در او احساس گناه ایجاد نکنید، مثلاً نگویید: «من سال های جوانی ام را پای تو گذاشتم اما تو ...». در آخر، قوانین خانوادگی و خط قرمز خود را بیان و تاکید کنید که برای تان رعایت این خط قرمز فوق العاده ارزشمند و مهم است. در صورت ادامه نگرانی های خود از مشاور کمک بگیرید.



که همین مسئله باعث ایجاد کدورت هایی بین آن ها و دیگران می شود.

رایحه خوراکی و شوخ طبعی افرادی که عطری با رایحه خوراکی مثل شکلات یا عسل را انتخاب می کنند، معمولاً افرادی سرزنده، خودجوش و فوق العاده هستند و در کمتر موقعیتی این افراد را می توانید جدی ببینید. شوخ طبعی یکی از بارزترین ویژگی های علاقه مندان به چنین رایحه هایی است.



زندگی سلام • چهارشنبه • ۱۴۰۰ شهریور • شماره ۱۹۸۰

خانواده و مشاوره

