



نکاتی درباره انواع شخصیت انسان ها که برای شناخت خودمان و دیگران راه گشااست

# شما جزو کدام گروه شخصیتی هستید؟

مترجم: یاسمین مشرف

ترجمه

شخصیت ما انسان ها، الگوهای معین و مشخصی از تفکر، هیجان و رفتار ماست که سبک شخصی ما را در تعامل با محیط های اجتماعی و مادی می سازند. عوامل کلیدی زیادی در ساخت شخصیت ما نقش دارند.

دانستن این که چگونه این ویژگی ها از یک فرد به فرد دیگر متفاوت است، به ما کمک می کند بدانیم طیف های مختلف شخصیتی، چگونه شخصیت و صفات ما را می سازد و به خودشناسی مان هم کمک زیادی خواهد کرد. طبق جدیدترین تحقیقات، انسان ها در چهار دسته از لحاظ شخصیتی قرار می گیرند. گروه های شخصیتی A، B، C و D. در ادامه نکاتی درباره هر کدام از این گروه ها و بارزترین ویژگی هایشان خواهید خواند.

## آیامی توانم نوع شخصیت را عوض کنم؟

به طور قطع! شخصیت فقط ارثی نیست. این که در چه گروه شخصیتی قرار دارید، اهمیتی ندارد. مهم این است که از قدرت ایجاد تغییر بر خود رازید. شما می توانید نوع شخصیت یایک یاچندویژگی آن را برای داشتن شخصیت دلخواهتان تغییر دهید. بنابراین این طرز فکر که ویژگی هایی زنتیکی اجازه بهتر شدن را به شما نمی دهند، کنار بگذارید و به فکر اصلاح خودتان برای بهترین شدن باشید.

افراد این گروه شخصیتی، چندکاره، بلندپرواز، فعال، سازمان یافته و متعهد هستند. این افراد در انجام کارها به شکل سفت وسختی برای خودشان مهلت تعیین می کنندو به خاطر انگیزه درونی قوی تا مهلت مقرر، کار هایشان را به انجام می رسانند. این افراد بیشتر از توانایی خود کار می کنندو برای جبران کار اضافه ای که به عهده گرفته اند، ساعت های متمادی مشغول کار هستند. زمان برای این افراد از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. آن ها از هر گونه تاخیری متنفرند. تیپ شخصیتی A افرادی دلسوز، حساس، راستگو و مشتاق کمک به دیگران هستند. آن ها دوستانه و صمیمی رفتار می کنند اما آدم های وراجی نیستند و علاقه ای به گذراندن وقت در گپ و گفت های طولانی و بی حاصل ندارند. این اشخاص بسیار هدفمندو با انگیزه هستند و روزهای بیکاری، روزهای خوبی برای آن هانیست. در دهه ۱۹۵۰ پزشکان معتقد بودند احتمال ابتلای تیپ شخصیتی A به بیماری های عروق کرونر- به دلیل داشتن بسیاری از ریسک فاکتورهای ابتلا به این بیماری ها از جمله استرس- بیشتر است. هر چند این نظریه بعدها رد شد اما باید پذیرفت که اضطراب، استرس و پر خاشگری که زمینه ساز ابتلا به بسیاری از بیماری ها است، در افراد دارای تیپ A بیشتر است.

## اگر تیپ شخصیتی تان A است...

اگر خودتان را جزو این گروه می دانید، آموختن تکنیک های کنترل استرس و به کار بردن آن ها به طور روزمره نتها به شما آرامش خواهد داد، بلکه کمک زیادی نیز به حفظ سلامت شما خواهد کرد.

افراد گروه شخصیتی B ویژگی هایی کاملاً مخالف گروه A دارند. این افراد بسیار صبور هستند، زندگی را آسان می گیرند و کار هایشان را آرام و پیوسته انجام می دهند. این افراد به عجله اعتقادی ندارند و قبل از شروع به کار، فکر و تعمق می کنند اما ممکن است در کارها تعلل بورزند و انجام کارها را تا آخرین لحظه به تاخیر بیندازند. این افراد عاشق اجتماعی شدن و حضور در میان افراد شناخته شده و ناشناخته هستند و اغلب نیز موفق به جلب توجه دیگران می شوند. آن ها در کارهای شان بیشتر از این که به دنبال موفقیت باشند، به دنبال آسایش و راحتی هستند و معمولاً در ایجاد تعادل میان زندگی حرفه ای و شخصی مهارت دارند. این افراد بیشتر از آن که اهل کار باشند، اهل تفکرند. باجنبه خلاق خود را تباط زیادی دارند و معمولاً از فقدان دستاوردها دچار استرس نمی شوند. سراغ گروه شخصیتی B را باید در زمینه های کاری مانند تبلیغات، بازاریابی، برنامه ریزی رویداد، مشاوره مسافرت و دیگر زمینه های خلاقیت گرا گرفت. با این حال، آن ها به آسانی خود را با هر زمینه کاری سازگار می کنند.

## اگر تیپ شخصیتی تان B است...

تعلل در کارها از ویژگی های بارز این تیپ شخصیتی است که باید برای جلوگیری از آسیب های جدی ناشی از این ویژگی، دلایل ریشه ای آن مانند کمبود اعتماد به نفس را درمان کنند.

افراد تیپ شخصیتی C، کمال گرا و سازگار هستند و هرگز قوانین را زیرپانمی گذارند. بر خلاف گروه A، شخصیت های نوع C وقت زیادی روی جزئیات می گذارند و دوباره و دوباره درستی کارشان را بررسی می کنند. آن ها به اندازه گروه A به مدیریت زمان اهمیت نمی دهند. این افراد تمایل به تفکر عمیق دارند و می خواهند با رسیدن به پاسخ پرسش هایی که با چرا و چطور شروع می شوند، به عمق مسائل پی ببرند. افراد متعلق به گروه C معمولاً احساسات و عواطف خود را سرکوب می کنند و تمایلی به در میان گذاشتن احساسات و نیازهای شان با دیگران ندارند. این افراد اغلب، باورهای متزلزلی دارند و در تصمیم گیری ها مصمم و با اراده نیستند. به راضی نگه داشتن دیگران تمایل دارند و از هر گونه بر خورد درگیری گریزانند.

## اگر تیپ شخصیتی تان C است...

توصیه کارشناسان به این گروه برای داشتن زندگی سالم تر، تقویت قاطعیت و تمرین حفظ آرامش است.

شخصیت نوع D عموماً دیدی منفی به زندگی دارد و همیشه احساسات خود را سرکوب می کند. افراد این گروه به طور طبیعی بدبین بوده و همیشه منتظر بدترین اتفاقات هستند. اعتماد به نفس پایین، ترس از دوست داشته نشدن یا طرد شدن از سوی دیگران، باعث می شود این افراد احساسات شان را درون خود نگه دارند و به این دلیل، بسیار در معرض افسردگی قرار دارند. این گروه اغلب پر استرس، عصبانی، نگران و پرتنش هستند؛ به همه چیز عادت می کنند و معمولاً روزها را به یک شکل می گذرانند. همه جا به ویژه در شغل شان به دنبال امنیت هستند و از تغییر گریزانند. افراد تیپ شخصیتی D معمولاً از دیگران حمایت می کنند، طبعی مهربانی دارند و به دنبال یافتن دوستان بسیار خوبی هستند.

## اگر تیپ شخصیتی تان D است...

افراد گروه D اگر بتوانند از ویژگی های منفی شخصیت خود (مانند افسردگی) دور بمانند، عموماً در زندگی روزمره افراد شادای هستند.

## نمی توانم علاقه ام به دختر دایی ام را مطرح کنم

جوان ۲۵ ساله ای هستم و عاشق دختر دایی ام شدم اما متأسفانه قدرت بیان این موضوع را ندارم و نمی دانم چطور با خانواده و با خودش در میان بگذارم.



راهله فارسی مشاوره

مشاوره ازدواج

باتوجه به این که در سن مناسبی برای ازدواج قرار دارید و به احتمال زیاد هم اکنون از رشد روانی و اجتماعی خوبی هم برخوردار هستید و همچنین برای خودتان شغلی هم دارید، نباید موانع مهمی جلوی راهتان باشد. با این حال و بر اساس آنچه در ادامه مطرح می شود، شما می توانید این خواسته تان را به صورت اصولی با خانواده تان بازگو کنید.

**با صمیمی ترین عضو خانواده همکلام شوید** برای مطرح کردن خواسته تان باید رفتار جرئت مندانه را بیاموزید و با شیوه جرئت مندانه خواسته تان را مطرح کنید. اولین قدم برای مطرح کردن خواسته تان این است که برای گفت و گو کردن زمان مناسب و مکان مناسبی را انتخاب کنید. ابتدا والد یا خواهر و برادری را انتخاب کنید که با اواحت تر هستید و فضای صمیمی تری دارید تا راحت تر بتوانید خواسته تان را مطرح کنید.

## نظر کلی اش درباره ازدواج تان را بپرسید

بعد از این که از او خواستید که با شما به گفت و گو بنشیند، در قدم بعدی توصیه می شود که نظرش را درباره ازدواج تان بپرسید و ببینید اصلاً دیدگاه و نظرش درباره ازدواج شما چیست. بعد از این مرحله، از او بپرسید که آیا فردی را در خانواده مدنظر دارد که ویژگی های یک همسر خوب را برای او داشته باشد.

## حالا نظر خودتان را بگویید

در قدم بعدی باید بحث را به این جا بکشانید که شما هم تصمیم به ازدواج گرفتید و بعد فردی را



## خانواده ام می گویند که طلاق بگیر



در عقد هستم. خانواده ام می گویند که طلاق بگیر چون من از نظر قیافه خیلی سرتراز شوهرم هستم. قبل از عقد، دایی هایم موافق ازدواج من نبوده اند. چه کنم؟



فائزه سجادی روان شناس عمومی

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، زندگی بازی نیست که اگر یک روز دل مان خواست بدون فکر وارد شویم و روز بعد به خاطر خواست خانواده، حرف دایی هایمان یا به خاطر خوش مان نیامدن از قیافه شوهرمان از آن خارج شویم. من باید از نکات بیشتری در باره سن شما، شرایط خانوادگی تان و... اطلاع داشته باشم تا بتوانم با دقت بیشتری راهنمایی تان کنم. همچنین نظر شما درباره شوهرتان را در پیامک نمی بینم و این موضوع بسیار مهمی است که روند توصیه های من را تحت تاثیر قرار خواهد داد. با این حال، نکاتی را خدمت تان مطرح می کنم.

## بگذارید خانواده تان خواسته تان را مطرح کنند

شما می توانید با خانواده دایی تان هم این موضوع را مطرح کنید تا بداند نظر آن ها چیست؟ درباره نحوه مطرح کردن این موضوع هم بستگی به میزان رفت و آمد و میزان صمیمیت خانواده ها دارد. اگر خانواده ای هستید که رفت و آمد زیادی دارید، می توانید حضوری این موضوع را مطرح کنید. در غیر این صورت می توانید از طریق تماس تلفنی خواسته تان را با آن ها در میان بگذارید. با این حال، فراموش نکنید که اگر خواسته تان از سمت خانواده مطرح شود، خیلی بهتر است.

## توجه به قیافه قبل از ازدواج

ازدواج اصول و قواعد خاصی دارد که یکی از آن ها، پسندیدن ظاهر و حالات جسمانی طرف مقابل است که باید قبل از ازدواج، تاکید می کنم قبل از ازدواج راجع به آن ها فکر کرد. یکی از مسائلی که امروزه زیاد با آن سرو کار داریم، ازدواج های بدون اندیشه صرفاً به خاطر اصرار والدین یا قرار از تنهایی است. شما باید بدانید که ازدواج تصمیم خیلی مهمی است و من با پذیرفتن آن، تصمیم می گیرم تا آخر عمر به طور رسمی و دایمی در کنار فرد دیگری زندگی کنم و از او بچه دار شوم. نباید به این تصمیم این قدر سهل نگاه کنید که زود و عجله ای وارد زندگی شوید و عجله ای از آن در بیایید. درخواست می کنم که حتماً و قبل از این که زیر یک

سقف بروید، برای مشاوره به کارشناس مراجعه کنید و اجازه دهید تمام موارد مطرح شده که با آن ها روبه رو هستید با دقت بررسی شود.

## با داریت عمل کنید

نظر بقیه که به طور مثال شما گفته اید از ظاهر شوهرتان خوش شان نمی آید، برای خودشان مهم است و ربطی به شما و زندگی شما ندارد. شما باید با داریت زندگی خود را پیش ببرید. مگر می شود به خاطر حرف بقیه رفت و طلاق گرفت؟! در این باره و اگر واقعا شوهرتان را پسندیدید و به او علاقه دارید، با خانواده تان صحبت کنید و به آن ها بگویید که این انتخاب شمامست و باید به آن احترام بگذارند. بیشتر از ویژگی های مثبت شوهرتان برای آن ها بازگو کنید تا نظر آن ها را درباره شوهرتان تغییر دهید. خودتان هم فراموش نکنید که اولاً شما به شوهرتان با همین قیافه، بله گفته اید و چه بسا اخلاق زیبا، عامل بسیار مهم تری برای خوشبختی نسبت به ظاهر زیبا باشد. هم اکنون تمام تلاش تان باید حفظ این زندگی مشترک باشد و مطمئن باشید که دیگران، همیشه حرف هایی برای گفتن دارند و نباید حرف آن ها باعث دلسردی تان در زندگی شود.

## توصیه ای به خانواده تان

توصیه دیگری که دارم برای بزرگ ترها، این است که چرا تا این حد در زندگی بچه های تان دخالت می کنید؟ مگر همه آرزوی شما، خوشبختی شان نیست؟ فرزندان بی تجربه است و با یک حرف، یک تلنگر بزرگ در زندگی می خورد که بعداً گریبانگیر خودتان هم می شود.

سه شنبه ها

از دنیای روان شناسی

## مغز انسان در چه فصلی فعال تر است؟

هر چند توصیه روان شناسان برای یادگیری مهارت های جدید به هیچ زمان و مکان خاصی محدود نمی شود اما نتایج جالب یک تحقیقات نشان می دهد که فعالیت مغز انسان در طول فصول مختلف سال متفاوت است به طوری که برخی قسمت های آن در تابستان در قیاس با زمستان فعال تر می شود. به گزارش ایرنا و به نقل از تلگراف، در حقیقت بر اساس تازه ترین مطالعه، فعالیت مغزی مرتبط با توجه و تمرکز در تابستان به اوج می رسد و در کوتاه ترین روز سال افت می کند. محققان دانشگاه لیورپولیک معتقدند که انسان ها از صدها سال پیش به فصل با بسیار وابسته بودند و فصل ها بر روی روان انسان ها تاثیر گذار بوده است. از سوی دیگر با وجود این که از پیش مشخص شده است که تغییرات خلقی مانند افسردگی زمستانی با فصل ارتباط دارد اما این اولین مطالعه ای است که نشان می دهد عملکردهای ذهنی نیز از الگوهای مشابهی پیروی می کنند. محققان در این مطالعه عملکرد مغز ۲۸۰ داوطلب را هر ماه در طول سال اندازه گرفتند؛ در حین آزمایش هر شرکت کننده ۴/۵ روز را در آزمایشگاه سپری کرد تا بدن وی تحت تاثیر عوامل فصلی مانند روشنایی طول روز قرار نگیرد. در پایان این ۴/۵ روز دانشمندان فعالیت های مغزی داوطلبان را در حین انجام دو کار ذهنی یکی برای آزمایش حافظه دیگری برای آزمایش دامنه توجه، اندازه گیری کردند و متوجه شدند که فعالیت مغزی مرتبط با توجه در ماه ژوئن در حوالی تابستان به اوج خود و حوالی زمستان به کمترین حد خود می رسد. در مقابل فعالیت مغزی مرتبط با حافظه در پاییز به اوج می رسد و در حوالی اعتدال بهاری کمتری می شود.