

مشاور

۸نوع شخصیت که باید از آنها دوری کرد

دوستی‌تان یا این آدم‌ها را به هم‌زی‌نید

ترجمه: ناز نین صحت

■ همه ما دوست داریم باور کنیم که نزدیکان مان آدم‌هایی متعادل، شادو دارای ذهنی سالم هستند اما بارها پیش آمده که متوجه شدیم واقعیت غیر از این است. تصور کنید یکی از بهترین روزهای زندگی‌تان را آغاز کرده‌ید و خدا را برای همه‌ی زیبایی‌ها و نعمت‌هایش شکر می‌کنید که ناگهان رویایی با یکی از آشنایان بلافاصله شما را از عرش به زیر می‌آورد. حتی اگر انسانی خوشبین و مثبت باشید، در کنار چنین اشخاصی منفی خواهید شد. از بدترین این نوع شخصیت‌ها می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

■ ■ ■

خودشیفته‌ها

این افراد شدیداً حس خودبزرگ‌بینی دارند و چنین می‌پندارند که دنیا گرد آنها می‌چرخد. این افراد مانند کنترل گر ها مودبی و حيله گر نیستند و تا حدی آشکار خواسته‌های خود را بیان می‌کنند. گاهی به نظر می‌رسد باید به آنها گفت: «فقط خودت مهم نیستی!».
■ این افراد فقط خواسته‌های خود را در نظر می‌گیرند و نیازهای شما به یاد فراموشی گرفته می‌شود. در این رابطه شما احساس یاس و سر خوردگی پیدا می‌کنید. آنها چنان انرژی شما را صرف خواسته‌ها و امیال خود می‌کنند که دیگر چیزی برای خودتان باقی نمی‌ماند.

منفی گر اها

این دسته قادر به درک خوبی‌ها و شادی‌های نیستند. اگر به آنها بگویید که امروز روز بسیار قشنگی است حتماً از اتفاق ناگوار قریب‌الوقوعی خبر می‌دهند؛ اگر از موفقیت امتحان میان ترم خود خبر دهید، در مقابل از سختی امتحانات نهای به شما هشدار می‌دهند.
■ آنها شادایی را نبوسد می‌کنند. دید مثبت شما به زندگی جای خود را به بدبینی و منفی‌بافی می‌دهد. قبل از آنکه متوجه شوید، منفی گرایی در ذهن و روح شما جایگزین شده و همه شادی‌ها پشت شیشه‌های خاکستری پنهان می‌شود.

افرادی که همیشه در مورد دیگران قضاوت می‌کنند مواردی که شما زیبا و دلربوی می‌بینید، به نظر این افراد عجیب و غیر جذاب است. اگر شما نظر جدیدی را جلب بدانید، این افراد آن را به کل اشتباه می‌شمارند. اگر شما سلیقه دوستی را ستایش کنید، آنها آن را بد یا مایه نگرانی قلمداد می‌کنند. افراد همیشه قاضی تقریباً مانند منفی گراها هستند. اگر قسمت اعظم وقت خود را با اینگونه افراد بگذرانید، طولی نمی‌کنشد که شما هم یکی از آنها خواهید شد.

خودرای‌ها

تخص این عده کنترل دیگران به نفع خودشان است؛ و ممکن است چنان مهارتی هم داشته باشند که شما اصلاً متوجه کنترل آنها نشوید تا زمانی که دیگر دیر شده‌است. این افراد نقطه‌ضعف‌های شما را پیدا می‌کنند و از این طریق به خواسته‌های خود می‌رسند.
■ این افراد باورها و اعتماد به نفس شما را هدف قرار می‌دهند. این افراد راهی برای اجبار شما به انجام کاری پیدا می‌کنند که لزوماً انجام نمی‌دهید و به این ترتیب شما احساس هویت، اولویت‌های شخصی و توانایی درک واقعیت مساله را از دست می‌دهید و به ناگاه دنیا حول محور خواسته‌ها و اولویت‌های آنها قرار می‌گیرد.

همیشه ناامیدها

اگر طرح جدید و بکری داشته باشید، همیشه ناامیدها به شما اطمینان می‌دهند که با شکست روبه رو خواهید شد؛ و زمانی که موفق می‌شوید، شما را دل‌تنگ و افسرده می‌کنند. اگر رویایی در سر داشته باشید، هشدار می‌دهند که دستیابی به آن روزوتان غیر ممکن است.

■ این افراد «آنچه هست» را باور دارند و نسبت به «آنچه خواهد شد» مشکوک و ناامید هستند. معاشرت با این افراد موجب می‌شود خودباوری و اعتماد به نفس خود را به راحتی از دست بدهید. در حالی که پیشرفت و تغییر فقط نتیجه تئوری و بدعت‌گذاری است، رویای ناممکن‌ها و تلاش برای دستیابی به دور دست‌ها.

آنهاهی که نمی‌توانند مصمیمی شوند

در کنار این افراد هیچگاه حس صمیمیت و راحتی نخواهید کرد؛ داستانی خنده‌دار تعریف می‌کنید اما آنها فقط لیخندی مودبانه تحویل می‌دهند. در پی بی‌توجهی آنها، شما عمیقن و افسرده می‌شوید. یکی از مهم‌ترین اتفاقاتی را که برایتان پیش آمده تعریف می‌کنید اما آنها فقط سراسری سر خود را تکان می‌دهند.

■ روابط این دسته افراد مبتنی بر معیارهای سطحی و بی‌معنی است. زمانی که شما واقعاً به یک دوست نیاز دارید، آنها نیستند. زمانی که نیازمند انتقادی سازنده هستید، از همانی که هستید تعریف می‌کنند و اگر حمایت بخواهید، شما را محکوم به شکست می‌دانند.
■ این افراد در بدترین زمان و به بدترین شکل ممکن حرفی می‌زنند یا کاری انجام می‌دهند؛ در یک کلمه حرمت نگاه نمی‌دارند. شاید این فرد کسی باشد که به او اعتماد کرده بودید اما از این اعتماد سوءاستفاده کرده و رازتان را بر ملا می‌کند. شاید یکی از نزدیکان‌تان باشد که در کارهایی که به او ارتباط ندارد دخالت می‌کند، یا شاید همکاری باشد که رفتاری تحقیر آمیز پیشه کرده است.

آنهاهی که همیشه متوقع هستند

هیچ وقت نمی‌توان این افراد را راضی و خوشحال نگه داشت. آنها قدر شما را نمی‌دانند و خواسته‌هایشان غیرواقعی و نامعمول است؛ همیشه دنبال مقصر جلوه دادن شما هستند و هرگز مسوولیت چیزی را خود قبول نمی‌کنند.

منبع: سایکولوژی تودی

هیچ می‌دانستید هریک از فرزندان شما به شیوه خاص خودش محبت و عشق شما را دریافت می‌کنند؟ پس از خواندن این مطلب متوجه خواهید شد که کودک شما با کدام زبان عشق صحبت می‌کند و شما چطور می‌توانید به بهترین نحو عشق خود را با زبان خاص او نثارش کنید.

مردی که بیست و پنج سال است پدری می‌کند و شخصیت‌های منحصر به فرد هر کدام از پنج فرزندش را در حین رشد آنها تجربه کرده، عقیده دارد حداقل در خانواده او تک‌تک فرزندانش تاکنون شخصیت منحصر به فرد و متمایز خودشان را داشته‌اند. یکی از چیزهایی که چند سال پیش توجه او را جلب کرد این بود که به هر کدام از بچه‌هایش باید به شیوه‌ای کاملاً فردی و متفاوت از دیگری عشق بورزد. مثلاً یکی از دخترهایش وقتی از مامان با بابا هدیه خیلی شخصی مثل یک یادداشت، یک بسته خودکار رنگی یا تی‌شرت می‌گرفت برایش به این معنا بود که او را خیلی دوست دارند. او هدیه گرفتن را نشانه عشق و علاقه‌ای که نثارش می‌شد، می‌دانست. فرزند چهارم پسری است که در سال دوم دبیرستان تحصیل می‌کند. او زمانی احساس می‌کند پدر و مادرش دوستش دارند که با او باشند، باو به کوه بروند، برای خوردن بستنی با او بیرون بروند یا کنارش بنشینند و به حرف‌هایش گوش دهند. پس اگر بخواهیم از تکنیک محبت کردن به یکی از فرزندانمان برای دیگری استفاده کنیم قاعداً تا جواب نمی‌گیریم.

چند سال پیش این مرد کتابی خواند که زندگی‌اش را تغییر داد. اسم این کتاب بود «پنج زبان عشق» نوشته گری چپمن: «چپمن آنچه من نسبت به بچه‌ها و همسرم در طی سال‌ها احساس و تجربه کرده بودم را بیان کرده بود. آنچه در هم‌این سال‌ها به آن فکر کرده بودم، چپمن توضیح داده بود که هر فرد پیغام عشق را از طریق یکی از پنج زبان عشق دریافت می‌کند. راه حل این است که به زبان عشق کسانی که دوستشان دارد، پی ببرید و بعد عشق‌تان را به زبان خاص خودشان به آنها بران کنید.»

پنج زبان عشق چپمن از این قرار است:

واژگان تأییدکننده: در این زبان، فرد نیاز دارد تصدیق شود و دیگران او را با حرف‌هایشان تأیید کنند. **زمان کیفی:** کسانی که عشق را از طریق زمان کیفی دریافت می‌کنند عشق را در زمانی که دیگران با آنان می‌گذرانند، می‌بینند. مثلاً زمانی که کسی به آنها گوش می‌دهد، با آنها راه می‌رود، حرف می‌زند، یا به مسافرت می‌رود.

تماس فیزیکی: افرادی که عشق را از این طریق دریافت می‌کنند نیاز به تماس فیزیکی دارند مثل در بغل گرفتن، نشستن در کنار یکدیگر، نشستن پشت به پشت و از این قبیل.

هدیه گرفتن: چنین افرادی باید هدیه‌های شخصی و هدیه‌هایی که با تأمل تهیه شده‌اند، دریافت کنند که البته اصلاً لازم نیست هدیه حتماً چیز خاص یا گران قیمتی باشد.

خدمت کردن: این افراد ندای عشق را از طریق کار یا خدمتی که دیگری برایشان انجام می‌دهد، دریافت

می‌کنند. مثل مرتب کردن رخت خوایشان، تمیز کردن دستشویی یا حمام و انجام کاری که آنها دوست

ندارند خودشان انجام دهند یا حتی از طریق انجام تمام کارهای شخصی کسی که دوستش دارند. احتمالاً شما و همسرتان پس از خواندن این جملات به راحتی پی خواهید برد که جزو کدام دسته هستید اما ممکن است بچه‌ها قادر نباشند مشخص کنند که زبان عشق‌شان چیست. با اینهمه زبان عشق مفهومی انتزاعی دارد. حال شما چگونه پی به زبان عشق کودک خود می‌برید و

چطور از آن برای ایجاد رابطه بهتر با فرزند خود استفاده می‌کنید؟ می‌توانید هر پنج راه را انتخاب کنید و ببینید کدامیک بیشتر از بقیه در مورد او صدق می‌کند. همین طور می‌توانید ببینید کودک شما چطور به دیگران ابراز علاقه می‌کند. مثلاً اگر دائماً برای دیگران کارهای کوچک انجام می‌دهد، نشان دهنده این است که زبان عشق او خدمت کردن است. اگر کودک‌تان دوست دارد خودش را روی زانو یا بغل شما رکند به احتمال زیاد قاعده زبان عشق او تماس فیزیکی است. پس خوب به او دقت کنید و سعی کنید در این رابطه زیر نظرش داشته باشید تا ببینید بهترین شیوه‌ای که به آن واکنش مثبت نشان می‌دهد، کدام است.

بااستناد بر این پنج زبان عشق، یک پدر چطور می‌تواند به زبان عشق فرزندش حرف بزند؟

راه‌هایی برای آنکه فرزندان احساس کند دوستش دارید

پنج زبان محبت به کودکان

منبع: پرتتینگ/ ترجمه: ناز نین موفق



۱- اگر زبان اول کودک شما واژگان تأییدکننده است، اصلاً از او انتقاد نکنید! اگر لازم شد رفتارش را اصلاح کنید

کند که چه چیزی باید در او عوض شود، آن وقت با کلام مثبت و محبت آمیز با او صحبت کنید. گاه و بیگاه از او تعریف کنید. از هر فرصتی استفاده کنید تا به او یاد مورد او به دیگران حرف‌های مثبت بزنید.

۲- هیچ چیز بهتر از وقت گذراندن برای بچه‌هایی که عشق را از طریق زمان کیفی دریافت می‌کنند، نیست.

با فرزند خود به پیاده‌روی بروید، رانندگی کنید، وقتی از شما می‌خواهد او را به جایی ببرید یا ببایید و کاری که انجام داده را تماشا کنید معطل نکنید.

۳- بچه‌هایی که عشق را تماس فیزیکی می‌دانند از ناز و نوازش لذت می‌برند. برای این گروه کودک‌کان قهقه بگویند، با هم شعر بخوانید، همراهش به تماشای فیلمی بنشینید یا با او بازی کنید. پسرهایی که علاقه‌شان را از طریق تماس فیزیکی ابراز می‌کنند از اینکه با شما کشتنی بگیرند لذت می‌برند. وقتی کمی بزرگتر شوند شاید با این نوع تماس‌های فیزیکی احساس راحتی نکنند اما یک در آغوش کشیدن گاه و بیگاه، نوازش شانه، بازو یا پشت از سوی پدر یا مادر می‌تواند جایگزین خوبی باشد.

پریشانی استوار و مقاوم باقی بمانید.

سخت‌نگیرید

در برابر این تفکر که قبل از اینکه نوزاد به دنیا بیاید تا می‌توانید باید کارهای لازم را انجام دهید، مقاومت کنید. ممکن است فکر کنید که قبل از رفتن به مرخصی زایمان، لازم است به طور جدی تا دیر وقت در سر کار خود بمانید و اضافه کاری بکنید. خود را بر تمامی این کارها راجع بدانید. مراقبت کردن از خود بخشی ضروری برای مراقبت از نوزادتان محسوب می‌شود. پیوند خود با همسرتان را حفظ کنید صحبت کردن با همسرتان در مورد احساسات خود و اطمینان بخشیدن به او که هنوز عاشقش هستید،



۴- اگر فرزند شما هدیه گرفتن را مساوی عشق و علاقه می‌داند، به مناسبت‌های مختلف به او کارت هدیه بدهید، یا یک‌دسته بادکنک برای او بخرید یا در کیف مدرسه‌اش جایزه بگذارید. حتماً علاقه‌تان به او را به زبان بیاورید یا روی هدیه‌ای که به او می‌دهید یادداشتی بنویسید. می‌توانید بارها به فرزند خود هدیه دهید و مطمئن باشید که این کار هیچ وقت بی‌معنا نیست بلکه به یاد آوردن زبان عشق او همراه با هدایای گاه و بیگاه تجربه‌هایی به یادماندنی و دوست‌داشتنی می‌سازد.

۵- انجام دادن کارهای کوچک برای بچه‌هایی که زبان عشق‌شان خدمت کردن است بزرگ‌ترین قدرشناسی محسوب می‌شود. اگر فرزند شما اصلاً دوست ندارد میز غذا را جمع کند شما این کار را انجام دهید و به او یادآور شوید که دوستش دارید. اگر علاقه خاصی به انجام کاری دارد در مورد آن اطلاعاتی کسب کنید تا بتوانید با او مشارکت کنید. تمام اوقاتی که از سوی شما وقف گذراندن با فرزندان و انجام کاری برای او بشود پیغام عشق است.

در نهایت یادتان باشد که کشف و آموختن زبان اصلی و منحصر به فرد عشق فرزندان به او کمک می‌کند تا احساس کند پدر یا مادرش او را واقعاً دوست دارند، به او اهمیت می‌دهند و حتی او را به بقیه امور زندگی ترجیح می‌دهند.

شما باید آنچه را که به بچه شما احساس دوست داشته شدن و محبت و عشق می‌دهد یاد بگیرید و بعد شاهد رشد رابطه‌تان باشید.

●

چطور با استرس‌های بارداری کنار بیایید

به او کمک می‌کند که طغیان‌های عاطفی‌تان را به خود نگذرد. اطمینان حاصل کنید که زمان زیادی را در کنار هم سپری می‌کنید و به رابطه خود رسیدگی می‌کنید. اگر می‌توانید به مسافرت بروید. ارتباط خود با یکدیگر را هم اکنون محکم کنید تا پس از آنکه نوزاد به دنیا آید، بتوانید واقعاً تکیه گاه هم باشید. اگر تنها هستید، کاری کنید که رابطه‌تان با دوستان و خانواده نزدیک‌تر شود. این کار در حال حاضر و همچنین پس از تولد نوزاد حمایتی ضروری و حیاتی را برایتان فراهم می‌کند.

تفریح کنید

چنین چیزی ممکن است به معنای کنار گذاشتن زمان مخصوصی برای خود و همسرتان باشد یا ممکن است به معنای اختصاص زمانی برای خودتان به تنهایی باشد. مثلاً شاید بخواهید استراحت کنید، قدم بزنید، ماساژ پیش از زایمان داده شوید یا با دوستی به سینما بروید.

اضطراب خود را کنترل کنید

ه! اگر فکر می‌کنید بعضی از همکاران‌تان، یا خویشاوندان‌تان و یا دوستان‌تان و یا هر کس دیگر سبب آزار و رنجتان می‌شود، پس از تلاش برای کنار آمدن با آنان، اگر موفق نشدید، درنگ نکنید و بدون کمترین شبهه و تردیدی با شهادت و قاطعیت نسبت به قطع رابطه (کاملاً دوستانه) با آنها اقدام کرده و بلافاصله شروع به جانشین‌سازی کنید و در پی کسانی دیگر باشید. دوستان و همکارانی که راحت‌تر و عمیق‌تر یکدیگر را درک کرده و بتوانند روراست و صمیمانه به همدیگر احترام بگذارید، از همدیگر انتقاد کنید، مهم‌تر از همه اینکه نسبت به هم، از مزیت هم‌پوشانی و مراقبت از همدیگر بر خود دار باشید.

و یا اینکه با یک مشاور حرفه‌ای مشورت کنید.

یادداشت

آری، آری، زندگی زیاست^(۱)

سیدمسعود مدنی^{*}

هیچ فکر کرده‌اید که بنیان و اساس اکثر خستگی‌ها و بی‌حوصلگی‌هایتان را باید در خودتان جست‌وجو کنید؟ آیا می‌دانید که اگر احساس خوب، و حال و هوای دلچسب و گوارایی ندارید، قبل از هر چیز باید آن را در نگاه و نگرش خود نسبت به خود، دیگران و زندگی، جست‌وجو کنید؟ اگر بلی، پس نیمی از راه را پیموده‌اید، و اگر نه، بر خیزید و از نو شروع کنید، که هیچ‌گاه برای خوب زندگی کردن دیر نیست، در این مقاله با گام‌های حرکت به سمت شادایی و شادی و کسب احساس رضایت و سربلندی بیشتر آشنا می‌شویم.

بحث و برر سی:

تلاش برای شناخت رویکرد و نگرش خود از این‌جا شروع می‌شود که قرار بر این نیست که هیچ‌کس مثل هیچ‌کس باشد زیرا همه انسان‌ها منحصر به فرد هستند بنابراین چه کسی گفته است که باید همانند دیگران باشید؟ آنگاه که این مساله را درک کردیم که نه قرار است کسی مثل من باشد و نه من مثل کسی باشم، از اینجاست که باید در راستای تغییر نکات و نقاط مبهم و تیر و رویکرد و نگاه خود نسبت به همه چیز، مصممانه به عمل آوریم، برای دستیابی به این امر بسیار مهم و مشکل ولی در عین حال امکان‌پذیر، باید الگوهای تعریف شده خود را مورد بازبینی، بررسی و کنکاش قرار داده و در جهت حذف و یا زیر و رو کردن آنهایی که مانع خوش‌بینی، مثبت‌نگری و زندگی سرشار و شوق آفرین شما می‌شوند، اقدام به عمل آورد، برای انجام عملیات «بهبود و بازسازی» خود:



۱- به دیگران احترام بگذارید ولی از آنها تقلید نکنید.

۲- به خودتان احترام بگذارید ولی به غرور، خودبینی و خودخواهی کشیده نشوید.

۳- برای اینکه به کسی اجازه ندهید به حیطه شخصی - شخصیتی شما تعرض کند، اصول و حدود تعریف شده و قانونمند را مراعات کنید.
۴- خود را در هیچ چارچوب و کلیشه‌ای (به جز چارچوب‌های اخلاقی - انسانی) قرار ندهید تا اینکه بتوانید خودتان باشید، ابراز وجود کنید و عظمت خود را در بیابید.

۵- همیشه و در همه حال با «چرا» زندگی کنید، چرا باید چنین کنم و چرا باید چنان نکنم، به عبارت دیگر خود را قانع کنید تا اینکه با عزم راسخ‌تر و جدی‌تر حرکت کنید.

چون به مقدمات ذکر شده، عمل کردید به تدریج می‌توانید سوراخ‌هایی را در دیوار بلند و قطور دلتنگی و تیرگی ایجاد کرده و از هر کدام از سوراخ‌های ایجاد شده، جهانی شاداب‌تر و اصولی‌تر را منظره کنید، اینک با توجه به درک تفاوت‌ها و شناخت اینکه برای دستیابی به زیبایی‌ها و ظرافت‌های زندگی، هر کوشش و تلاشی می‌ارزد به این نتیجه سرشار از پویایی و تغییر و تحول می‌رسید که:

آنقدر زیباست این بی‌بازگشت

کز برایش می‌توان از جان گذشت
و اکنون که می‌خواهید که خوب زندگی کنید، ایده‌آل زندگی کنید، به‌طوری که حتی حاضرید از جان خود مایه بگذارید.
شروع کنید، برای دستیابی به خوبی‌ها و نیکی‌ها و تدارک یک زندگی دوست‌داشتنی برای خودتان:

الف: به دور دست‌ها نگاه کنید و نه تنها به چیزهای کوچک و بی‌اهمیت نگاه نکنید بلکه سعی کنید «اصلاً آنها را نبینید»، بدون کمترین تردید، شادی را هسته مرکزی زندگی خود قرار دهید.

ب: گله نکنید، نه از خودتان و نه از هیچ‌کس و هیچ‌چیز دیگر.

ج: از آنچه که آرامش شما را سلب می‌کند، دوری کنید، هر چیز و هر کس که باشد.

د: در محیطی کار کنید و در فضایی زندگی کنید و با کسانی رفت‌وآمد کنید که راحت‌تر هستند.

ه! اگر فکر می‌کنید بعضی از همکاران‌تان، یا خویشاوندان‌تان و یا دوستان‌تان و یا هر کس دیگر سبب آزار و رنجتان می‌شود، پس از تلاش برای کنار آمدن با آنان، اگر موفق نشدید، درنگ نکنید و بدون کمترین شبهه و تردیدی با شهادت و قاطعیت نسبت به قطع رابطه (کاملاً دوستانه) با آنها اقدام کرده و بلافاصله شروع به جانشین‌سازی کنید و در پی کسانی دیگر باشید. دوستان و همکارانی که راحت‌تر و عمیق‌تر یکدیگر را درک کرده و بتوانند روراست و صمیمانه به همدیگر احترام بگذارید، از همدیگر انتقاد کنید، مهم‌تر از همه اینکه نسبت به هم، از مزیت هم‌پوشانی و مراقبت از همدیگر بر خود دار باشید.

●
استاد دانشگاه ادامه دارد