

نکته

یک نظریه عجیب اما جالب در شناخت روانی انسان‌ها

رابطه گروه‌های خونی با شخصیت

ترجمه: علیرضا امیری

■ انسان همیشه به دنبال ساده کردن کارها و پیداکردن راه‌های میانبر است. این مورد حتی در باب روانشناسی هم صادق است و مثلا انسان همیشه به دنبال راه‌های ساده‌ای برای شناختن روحیات و رفتار انسان‌های دیگر از روی ماه تولد و سال تولد و مسایل مشابه است. گروه خونی هم گاهی این نقش را بازی کرده یعنی گروهی معتقدند بخشی از شخصیت انسان در گروه خونی‌اش نهفته است؛ این گروه می گویند گروه خونی مشخص می‌کند که مقتدر، وارسته، سرد یا احساساتی هستید. البته هیچ تحقیق علمی مستندی در این مورد انجام نگرفته و همه چیز فعلا در حد یک فرضیه است که البته در نوع خود جالب و پامزه به نظر می‌رسد و می‌توان به عنوان نوعی نظریه به آن فکر کرد

افرادی که گروه خونی A دارند

افرادی که به نظریه شباهت اخلاقی افراد با گروه‌های خونی یکسان اعتقاد دارند، می‌گویند اگر گروه خونی فردی A باشد، او فردی مشکل‌پسند و منظم است. این افراد عاشق هماهنگی و موقعیت‌های شفاف هستند و بیشتر از صاحبان هر گروه خونی دیگری از قانون پیروی می‌کنند. چنین فردی مدام به فکر سروسامان دادن اوضاع است و حتی لباس پوشیدن او هم همیشه مرتب به نظر می‌رسد. محققان می‌گویند صاحبان گروه خونی A دلسوزترین آدم‌های جهان هستند اما در عین حال، افرادی کمال‌گرا بوده و دوست دارند همیشه در شرایط از پیش تعیین‌شده و منظم قرار گیرند. بررسی‌ها روی گروه خونی افراد نشان داده که کارهای مرتب با قانون مثل وکالت و پلیس بودن، از هر کاری برای آنها مناسب‌تر است زیرا این افراد به جزئیات اهمیت فوق‌العاده‌ای می‌دهند و از بی‌انگهی و نگهداری اسناد هم لذت می‌برند. متعلقان به این گروه خونی، به‌شدت فداکار هستند و می‌توانیم آنها را به عنوان صادق‌ترین افراد جهان معرفی کنیم. آنها تودار هستند و کمی سخت‌تر از دیگران از جمع خودمانی می‌شوند. اعضای این گروه خونی گرچه رهبرانی باهوش و مقتدر هستند اما اشتباهات زیادی را هم مرتکب می‌شوند.

افرادی که گروه خون B دارند

بر اساس آمارها افرادی که دارندگان این گروه خونی هستند گروه زیادی است اما بر اساس این تئوری می‌توانیم آنها را در دسته جالب‌ترین آدم‌های روی زمین جا دهیم. گرچه افراد بین گروه خونی را هر کسی نمی‌تواند تحمل کند اما آنها خصوصیات جالبی دارند که در لوج پیچیده بودن‌شان، آنها را زیباتر جلوه می‌دهد. این افراد به‌شدت رک هستند. آنها به ساختارهای پیچیده اجتماعی کاری ندارند و در قید و بند آداب و تشریفات نیستند. به قوانین اهمیت زیادی نمی‌دهند و گرچه این ویژگی یکی از خصوصیات منفی آنهاست اما باعث می‌شود که این افراد در هنر و نوآوری و پدید آوردن راه و رسم‌های تازه، همیشه در صف اول باشند. این گروه افرادی انعطاف‌پذیر به شمار می‌روند. پیچیدگی‌های آنها، چیزی از توانایی خارق‌العاده‌شان در تجسس کم نمی‌کند و این موضوع به خلاقیت‌شان می‌افزاید. این افراد تیزهوش هستند اما نمی‌توانید آنها را کنترل و وادارشان کنید که منظم شوند. این افراد تمایل زیادی به یک شغل مادام‌العمر ندارند. می‌گویند افراد گروه خونی B آشنیزهای خارق‌العاده‌ای هستند و به سلیقه غنایی خود بیش از حد اهمیت می‌دهند. نکته عجیب اینجاست که تحقیقات نشان داده اعضای این گروه خونی، سهم زیادی در میان ورزش‌هایی که نیاز به تمرکز زیاد دارد، دارند.

افرادی که گروه خونی AB دارند

بر اساس آمارها این گروه از همه گروه‌های دیگر کم‌شمارتر هستند اما این گروه کوچک‌متر می‌توان گروه خاص و شاید فرهیخته‌ترین گروه دانست. آنها عاشق علم هستند و افراد منطقی، حساس و آرام به حساب می‌آیند. این افراد بسیار خوسرد و خوششندار هستند اما مراقب باشید که در این خصوصیت‌شان سواسه‌انگه نکنید و بار زیادی را روی دوش‌شان نیندازید. افراد دارای گروه AB، می‌توانند آشوب‌هایی که به‌پا می‌کنید را آرام کنند. آنها می‌توانند دیگران را با روحیه طنزی که دارند نقد کنند و با قهقهه‌هایشان جمعیت را سرحال بیاورند. آنها تاجران خوبی هستند و با پشتکارشان، خیلی زود پیشرفت می‌کنند. آنها باشارهای خوبی می‌شوند و به این رشته بیشتر از سایر مشاغل علاقه دارند. صاحبان گروه خونی AB افرادی وقت‌شناس هستند که نه به گذشته فکر می‌کنند و نه به آینده دور؛ برای او حال و آینده نزدیک در اولویت قرار دارد و با تمام وجود در زمان زندگی می‌گذرد.

افرادی که گروه خونی O

بر اساس تئوری‌ها افراد این گروه که در رشته‌های ورزشی وارد شوند و چه در کسب و کارشان، همیشه در خط مقدم هستند چراکه افرادی هستند که عاشق رقابت هستند و می‌توانند در هر گروهی، مثل یک رهبر خوب و مقتدر عمل کنند. آنها افرادی هدفمند هستند و خوب می‌دانند که برای چه چیزی تلاش می‌کنند البته ریسک‌پذیر بودن‌شان هم در این مسیر همراهی‌شان می‌کند و چون درک خوبی از سلسله‌مراتب اجتماعی دارند و بعد از مدتی حضور در یک موقعیت، می‌توانند نظر مثبت دیگران را به خود جلب کنند. افراد صاحب این گروه خونی، خوشبین و وفادارند و به نظر می‌رسد که میانه‌ای هم با عصبانیت ندارند. البته نباید فراموش کرد که این افراد در اغلب موارد به نهایت حسود هستند و مدیریت بحران خوبی هم ندارند و به جای آن ترجیح می‌دهند از موقعیت‌های آشفته فرار کنند. درست است که آنها عاشق قدرت هستند اما همین ویژگی می‌تواند از اعضای این گروه، افرادی طماع بسازد.

روانشناسی

آمادگی روانی کودکان برای ورود به مدرسه

تنهایی را به فرزندان تان بیاموزید



عکس: شرف

۱۲سال خودآگاهی به فرآیند آگاهی کودک از افکار، احساسات، رفتارها و توانایی‌ها ختم می‌شود. فرد آگاه می‌داند چه کاری و چگونه انجام می‌دهد. در این مهارت تلاش بر آن است کودک خود را در زمینه افکار، احساس و رفتارش ببیند و بداند نسبت به خودش چه دیدی دارد و چگونگی برخوردش در موقعیت‌های مختلف و در قبال اتفاقات اطرافش را نظاره و نتیجه و کنش‌هایش را بررسی کند تا به صورت خودانگیخته به نگاهی از بالا به خود برسد و در موقعیت‌های متفاوت خود را ازبایی کند. اینکه کودک کند یا نه، مهم‌کودک بسیارپایه یا به بهانه چه چیزهایی متغیر است، با چه افرادی می‌تواند دوستی برقرار کند، چه رابطه‌هایی را بیشتر می‌پسندد و...

۲- دوستی و ارتباط مؤثر. روابط و دوستی‌های کودکان با یکدیگر پستی و بلندی‌های اجتناب‌ناپذیر دارد. احساس رضایت و امنیت در دوستی‌ها برای اکثر بچه‌ها با تاثیرگذاری از یکدیگر در مسایل و مشکلات این روابط تشکیل می‌شود. به هر حال برای تعدادی از بچه‌ها ارتباطات و دوستی‌ها دشوار و مشکل‌ساز است. تعدادی از بچه‌ها عملا توسط همسالان خود طرد می‌شوند و بعضی دیگر به سادگی فراموش شده یا نادیده گرفته می‌شوند و تعداد زیادی که با یکدیگر دوست هستند احساس تنهایی

و ناخشنودی می‌کنند. بچه‌هایی که قادر به برقراری دوستی‌های امن و رضایت‌بخش با هم‌سن و سالان خود نیستند، به پدر و مادر و آموزگار خویش گرایش دارند. در کل این بچه‌ها فرصت‌های مناسب برای یادگیری مهارت‌های اجتماعی را که در تمام دوران زندگی برایشان دارای حایز اهمیت است را از دست می‌دهند. به‌خصوص مهارت‌های

مهم و حساسی که برای شروع یک ارتباط دوستانه و حفظ روابط اجتماعی و حل ناهنجاری‌های اجتماعی لازم است که شامل. محاوره و گفت‌وگو، مصالحه با یکدیگر، گوش دادن، مهارت‌های آغاز ارتباط و ظرافت کلام که باید به آنها اتکا کرد را از دست می‌دهند.

بچه‌هایی که فاقد این ارتباطات هستند همچنین فرصت‌های ایجاد و یادگیری مهارت‌های خوداتکایی را نیز از دست خواهند داد. بنابراین دچار ضعف و سستی اراده در توانایی‌های خود خواهند شد و به این‌گونه در هر فصل و اتفاقات طبیعی و اجتماعی می‌شوند. این درگیری‌ها برای شکل‌گیری شخصیت آنها و آینده‌شان مشکل‌ساز می‌شود. سرانجام بچه‌های فاقد دوستی‌های رضایت‌بخش

آنها قرار دهید و جوی را ایجاد کنید که کوشش‌های کودک در آموختن، انجام وظیفه با احساسات مثبت نسبت به آن همراه شود. علت خودداری افراد از پذیرفتن مسوولیت این است که یا نازپرورده بار آمده‌اند و از این‌رو دستکاری دیگران برای مراقبت کردن از آنها برای‌شان آسان‌تر است یا از آن می‌ترسند که اگر رفتارشان با انتظارات والدین‌شان تفاوت داشته باشد، با عدم تایید و طرد مواجه شوند.

۵- همکاری و سهمیم کردن. انسان موجودی اجتماعی است و در طول زندگی به شکل‌های گوناگون تحت‌تاثیر تجارب گروهی و تعاملات متعدد قرار می‌گیرد. در زندگی جمعی، موفقیت و پیشرفت بستگی به تعامل همه اعضا با یکدیگر دارد. به طوری که افراد با استفاده از مهارت‌های بین فردی، احساس مسوولیت، اعتماد و احترام متقابل، مشارکتی فعال از خود نشان می‌دهند. از آنجا که تعاملات اجتماعی انسان‌ها از کودکی آغاز می‌شوند، بنابراین آموزش همکاری، کمک به یکدیگر و مشارکت نیز باید از همان زمان آغاز شود تا کودک با سرمایه مناسب وارد روابط اجتماعی شود. کودکان از سه طریق با یکدیگر تعامل دارند: رقابت برای تعیین بهترین نفر، تلاش برای رسیدن به هدف بدون اهمیت دادن به دیگران، همکاری، عاقله و توجه به یادگیری و کسب

موفقیت خود و دیگران، به طوری که برای آنها، موفقیت دیگران نیز مانند موفقیت خود حایز اهمیت باشد. چنانچه همکاری و مشارکت سازنده وجود داشته باشد، نکات ارزشمندی حاصل خواهد شد، از جمله: تعهد به یک هدف مشترک به طوری که افراد نه تنها برای پیشرفت خود که برای پیشرفت گروه کار می‌کنند؛ حس احترام متقابل میان افراد شکل می‌گیرد؛ اعتماد متقابل میان افراد ایجاد می‌شود چون با نظرها و معیارهای یکدیگر آشنا می‌شوند. کودکان از همان سنین پایین باید نحوه حضور در گروه را بیاموزند و هیچ فضایی بهتر از بازی‌های گروهی برای این آموزش نیست. کودک باید بداند رعایت نوبت در استفاده از اسباب‌بازی‌های موجود، چه این اسباب‌بازی متعلق به خودش باشد چه از آن دیگر کودکان. بسیار حایز اهمیت است. او باید بفهمد اگر اسباب بازی خود را به همبازی‌هایش بدهد حق استفاده از اسباب‌بازی آنها را دارد. کارشناسان معتقدند کودکان در سنین ۵-۴ سال در مرحله‌ای هستند که می‌توانند یاد بگیرند به اشتراک گذاشتن اسباب‌بازی یا هر وسیله دیگری با همبازی‌ها لذت‌بخش است. شما به عنوان والدین وظیفه دارید بخشندگی و دوری از خودخواهی را با به نمایش گذاشتن این خصیصه‌ها برای کودک، به وی آموزش دهید.

آسیب‌های هیجانی باشد. آموزش مهارت جرات‌ورزی و مهارت نه گفتن در این دسته محور قرار دارند. ۴- مسوولیت‌پذیری. ویلیام گلاسر معتقد بود افراد دچار بیماری روانی می‌شوند چون غیرمسئولانه عمل می‌کنند. برای اینکه حس مسوولیت‌پذیری را در کودکان پرورش دهید باید اجازه دهید تا آنها ارزش واقعی کارهایشان را درک کنند. اگر همیشه چیزی گم کردند شما پیدا کنید، اگر چیزی خراب کردند فوراً یکی دیگر جایگزین کنید آنها هیچ وقت در زندگی مسوولیت‌پذیر نخواهند شد. حس مسوولیت زمانی در کودک رشد می‌کند که به او مسوولیت داده شود و تا حد امکان هر چه بیشتر فرصت تصمیم‌گیری در اختیار

راز و رمزهای ساده رسیدن به موفقیت

هدف‌های خود را فراموش نکنید

ترجمه: علی اسماعیلی

کاری که می‌پردازد، بی‌علاقه باشد، دچار ناراحتی و دل‌سردی از خویش می‌شود. اگر خواهان وفور نعمت، رفاه، شادی و رضایت زندگی هستید دل در گرو کار یا هدفی ببندید که به آن عشق می‌ورزید.

هدفی را که برمی‌گزینید باید ببینید که آن هدف تا چه میزان با باورها، توانمندی‌ها و علاقه‌تان هماهنگ است. فکر کنید که با تحقق این هدف به چه احساس و روحیه‌ای می‌رسید و زندگی برای شما چه معنایی می‌یابد. پس از کشف این احساسات و یادداشت آنها، آن احساسات را در جلو اهداف خویش بنویسید و به تجزیه و تحلیل آن بپردازید. نوشتن این احساسات در جلو اهداف‌تان، راهنمای مؤثری برای اولویت‌بخشیدن به اهداف مهم زندگی است. با نوشتن اهداف مورد علاقه‌تان، قدرت تحقق آنها را چندبرابر می‌کنید.

مشاوره

چهار نکته مهم برای داشتن ارتباطی مناسب با فرزندان

ابراهیم علی‌عزیزی

■ پژوهش‌ها نشان می‌دهد کودکان بیشتر از آنکه تاثیرپذیر باشند، متبکر و خلاق هستند. بر اساس نظر یه‌های پیازه روانشناس بزرگ سوسیپی، «کودک در تعامل خلاق و فعال با محیط، خود را به تدریج سامان می‌دهد». این قوه ابتکاری کودکان هر گاه به صورت هدفمند و صحیح تربیت شود در رشد و شکل‌گیری شخصیت عالی کودکان اثر می‌گذارد. به نظر می‌رسد خلاقیت و رفتار اکتشافی به عنوان تجلی اشکال کنج‌کلوی است. «لومبارد» به سه معلمان و والدین توصیه می‌کند کودکان را به پرسیدن تشویق کنند تا ذهن کاوشگری در آنها به وجود آید. البته نگاشته نماند که خانواده به عنوان اولین نهاد اجتماعی و روانی است که فرزندان در آن رشد پیدا می‌کنند از این رو پدر و مادر نقش حیاتی و پررنگی در داشتن ارتباط فرزندان با خود و سایر اعضای جامعه دارند. پس هر پدر و مادری باید توجه کند که هر غنای رفتاری و گفتاری که به کودک می‌دهند در آینده همان داده‌ها را پس خواهند گرفت.

نکته اول

والدین محترم بدانند که قصه‌ها برای کودکان حکم الگوی پدر و مادر را دارند و شاید در بعضی از موارد قدرت تاثیرپذیری قصه‌ها بر شکل‌گیری شخصیت کودکان بسیار قوی‌تر از صحبت‌های والدین باشد. از همین رو می‌توان لایه‌ای قصه‌ها و داستان‌های گوناگون خمیرمایه و جوهره شخصیت کودکان را شکل بخشید و آنها را مطابق الگوی قهرمانان قصه‌ها و داستان‌ها تربیت کرد.

نکته دوم

رشد باورها و تفکر اقتصادی کودکان برای رشد اقتصادی آینده آنها بسیار حایز اهمیت است. متخصصان علوم تربیتی بر نقش آموزه‌ها و اطلاعات اقتصادی در سنین پایین به کودکان تاکید می‌ورزند. دانه‌برگر، معتقد بود تجربه‌های اولیه کودک به روند پیشرفت می‌افزاید و منجر به گذر به مرحله بعدی رشد می‌شود. به نظر می‌رسد کودکان مورد مطالعه او در مبادله‌های اقتصادی در مقایسه با امور تولیدی در سطح بالاتری قرار داشتند که او آن را ناشی از این حقیقت دانست که کودکان تجربه خرید کردن دارند، نه کار نکردن.

نکته سوم

همیشه باید سعی شود با کلمات و صحبت‌های دل‌نشین، کودکان را به رویادهای زندگی و دنیای



کودکانه خود امیدوار و باانگیزه نگه داشت. کودکان در دل خود از والدین انتظار امید، شور و اشتیاق دارند زیرا احساسات و روح لطیف آنها قادر به درک محدودیت‌ها و محالات نیست. از میان قصه‌ها می‌شود خیلی چیزها به کودکان اموخت.

نکته چهارم

تحقیقات روانشناسان نشان می‌دهد کودکانی که در دوران نخستین زندگی خود بازی تخیلی می‌کنند در سال‌های آینده زندگی خود دارای تفکر خلاق و توان بیشتر در حل مسایل هستند. تفکر خلاق در همگان وجود دارد و تفاوت افراد در این زمینه بدون تردید کمی است نه کیفی، به همین دلیل تفکر خلاق آموختنی است. کودک شما توانایی خلاقیت هم کودکان خلاق هستند. خواندن داستان‌ها و کتاب‌هایی که دارای قصه‌های شورانگیز و تصاویر رنگی هستند در پرورش خلاقیت کودکان شما نقش بسیار مهمی دارد. شما می‌توانید با خواندن داستان‌های مختلف هر چیزی را که بخواهید در ذهن کودک خود جای دهید و او را با دنیاهای مختلف آشنا کنید.

شنیدن داستان‌های ساخته‌شده خودتان خیلی خوب است و ممکن است خیلی بهتر باشد زیرا این عمل زاویه دید کودک و خلاقیت او را بیشتر می‌کند. هر داستانی که می‌تواند پشتیبان ایجاد تخیل در کودک شما شود لازم است که گفته شود چون کودک شما از طریق تخیل با محیط پیرامون ارتباط برقرار می‌کند و تاریکی به سر نخواهدید عقل‌گرایی و تشخیص عقلانی و منطقی مانند بزرگان محروم است. منطق کودک تخیل اوست. نکته مهم پائینی که به والدین باید گفته شود، این است که اگر به رشد خلاقیت و اعتمادبنفس کودکان خود علاقه‌مند هستید، از زمان و وقت تفریحات بی‌ثمر بزدید و تا آنجا که می‌توانید برای قصه‌گویی به فرزندان برنامه‌ریزی کنید و وقت بگذارید. هرشب قصه‌ای برای کودک خود تعریف کنید، هرچند کوتاه و ساده تا هفت‌رفته شاهد تغییر در رفتار و بینش و گفتار کودک خود باشید.

منبع: کتاب کوچک خوشبختی