

نکته

راز جذابیت مردمک‌ها

■ آیا تا به حال فکر کرده‌اید که چرا زوج‌هایی که قصد دارند یک شام رومانتیک را باهم صرف کنند، سر میز شام نور اتاق را کم و شمع‌ی روشن می‌کنند؟ چرا رستوران‌ها نیز چنین محیطی را فراهم می‌سازند؛ احتمالاً پاسخ شما این است که این کار باعث ایجاد حس آرامش می‌شود؛
اینکه زوج‌ها در هالهای از نور از محیط بیرون جدا می‌شوند و بر یکدیگر تمرکز می‌کنند. بخشی از پاسخ می‌تواند همین باشد اما پاسخ کاملی نیست. «کریل مورفی» دکتر آمریکایی در رابطه نور و مردمک چشم در زمینه تأثیرگذاری در زمینه عشق تحقیقات جالبی را از خود بر جای گذاشته است که می‌توان پاسخ سوالات فوق را در این پژوهش‌ها یافت. در محیط تاریک، مردمک‌ها به‌صورت طبیعی بزرگ‌تر می‌شوند و خانم‌ها با مردمک‌های بزرگ‌تر به صورت ناخودآگاه و غریزی به چشم آقایان زیباتر به نظر می‌رسند. البته این قانون جذابیت، موردی جدید و تازه نیست، چراکه ۵۰۰ سال گذشته زنان ایتالیایی از گیاه بالادونا برای گشادی مردمک‌شان استفاده می‌کردند چون عقیده داشتند استفاده از این گیاه جذابیت‌شان می‌کنند. معنی لغوی بالادونا، بابوی زیبایست. اما در چند دهه اخیر تحقیقات گسترده‌ای در این زمینه صورت گرفت؛ در دهه ۶۰ و ۷۰ میلادی، پژوهشی در این مورد انجام‌شد، در این تحقیق دو تصویر یکسان از زنی به مردها نشان داده و از آنها خواسته شد که توصیفش کنند، پژوهشگران در این تحقیق اندازه مردمک را در یکی از عکس‌ها آذگی دستکاری و گشاد کرده بودند. هیچ‌یک از سوزمه‌های آزمایش، متوجه تفاوت اصلی دو عکس نشدند. در سال‌های بعد هم این تحقیق با شوه‌های مختلف تکرار شد. اما باز جواب منفی بود. حالا سوالی که ممکن است در ذهن شکل بگیرد این است که این ترجیح ناخودآگاه چطور در ذهن مردها نهادینه شده است؟ شاید دلایلش خیلی ساده و یک‌ا لمبرد تولید مثلی باشد. ساختار مغزی انسان‌ها به صورت کلی و مردها به صورت خاص طوری است که علاقه‌مند به بقای نسل و انتقال ژن‌های خود به نسل‌های بعدی هستند، پس منطقی است که آنها به دنبال یک ابرمرد تولید مثلی موفق و زنی باشندد که احتمال موفق شدن آنها را در این روند بیشتر کند. جالب است که در یک تحقیق تازه مشخص شده است که مردمک‌های زن‌ها در طی دوره تخمک‌گذاری هم بزرگ‌تر می‌شود. به عبارت دیگر، زنی با مردمک بزرگ‌تر، در ناخودآگاه مردها زنی به نظر می‌رسد که شانس بیشتری برای بقای نسل به مرد می‌دهد اما آیا این وضعیت به صورت معکوس هم درست است و زن‌ها، مرد را با مردمک‌های بزرگ‌تر، جذاب می‌بینند؛ در پاسخ باید گفتنه که همیشه، این مسئله بستگی به تئریات قبلی زن‌ها در برخورد با مردها دارد و کلیت تبدیل اما سوال دیگری که ممکن است مطرح شود این است که چرا زمانی که یک فرد به کسی که دوستش دارد نگاه می‌کند، مردمک‌هایش گشاد می‌شود و توجیه نور و لویک این قضیه چیست؟ دانشمندان در یک تحقیق جالب، مغز کسانی را که در گیر یک رابطه عاشقانه بودند مورد بررسی قرار دادند و متوجه شدند وقتی این افراد به تصویر طرف مقابلشان می‌نگردند، مناطقی از مغز آنها که گیرنده‌های دوپامینی دارند، بیشتر فعال می‌شوند. دوپامین باعث احساس هیجان، انرژی و ایجاد انگیزه می‌شود، اما دوپامین یک اثر دیگر هم دارد: گشاد شدن مردمک‌ها!

نشر به‌ساینیتفیک آمریکن

عناصر مهم اعتماد در زندگی مشترک

■ روان‌شناسان معتقدند که ازدواج و زندگی مشترک، مهم‌ترین رابطه انسانی است که به خودی خود پیش نمی‌رود، چراکه نیازمند اطمینان، اعتماد و تعهد است. از اعتماد، امروزه به عنوان پایگاه مطمئنی در خانواده نام می‌برند که کلید خوشبختی در زندگی مشترک است. عنصر دیگری که در رشد اعتماد دخیل است احساس منحصr بودن و ویژه بودن ارتباط است. همسرانی که با هم صمیمی هستند پیوند و تعهد ویژه‌ای دارند که اجازه نمی‌دهند دیگران وارد کلون زندگی مشترک‌شان بشوند. اعتماد نمی‌تواند دوام آورد مگر اینکه احساس امنیت را از طرف مقابل داشته باشیم و در برابر نیز ما این حس را به او القا کنیم. این احساس ایمنی با افزایش راه‌هایی که هر دو نفر در آن سهیم هستند، افزایش پیدا خواهد کرد. احساس اینکه می‌توان به همسر خود اعتماد کرد، با وجود اینکه او رازهای سرا می‌داند و اعتماد به اینکه در مشاجره آن رازها را به روی خود نخواهند آورد. اعتماد یک‌شبه به دست نخواهد آمد بلکه زمان می‌برد تا خود واقعی‌مان را برای همسرمان آشکار و دردها، رنج‌ها و شک‌هایمان را با او قسمت کنیم. محققان بر این باورند که رشد اعتماد، رشد یک خطی نیست، چراکه آنها اظهار می‌دارند که اعتماد ناشی از ادراک ما انسان‌هاست. درک این نکته که همسر، من فقط به این دلیل که نیازهایشان را برآورده می‌کنم یا تنها به دلیل جذابیت، توانمند‌های موقعیت‌ها و کیفیت‌های به من توجه نمی‌کند بلکه به دلایل درونی که نمی‌توان به‌طور منطقی و عقلانی شرح داد، متوجه من است و این باورین معنایی که عشق در میان دو طرف وفادار، قابل اعتماد و عشقی غیرمشروط است. منبع دیگر اعتماد، افزایش درک و فهم همسران از یکدیگر است و مردان و زنانی که در سطح بالایی از صمیمیت با یکدیگر زندگی می‌کنند در پیش‌بینی احساسات، عقاید و باورهای همسران‌شان بسیار دقیق هستند. در مطالعات نشان داده شده که همسرانی که با ازدواج طولانی مدت (مثالگین ۲۴ سال) رضایتمند هستند به راحتی می‌توانند شخصیت، علایق، احساسات و نیازهای اجتماعی همسر خود را وصف کنند و همسران آنها نیز می‌توانند به همان صورت توانمند‌ی‌ها و ضعف‌های طرف مقابل‌شان را شرح دهند.

روانشناسی

گفت‌وگو با هرایر دانلیان

عدم رعایت قانون، دروغ را افزایش می‌دهد

فرزانه نیکروح‌تین

آیا این عبارت «مثل آب خوردن دروغ می‌گوید» را باور دارید؟ چند درصد از افراد دوروبرتان به شما دروغ می‌گویند؟ چرا دروغ گفتن از بخش‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی شده است؟ چرا دروغ گفتن جزو عادت‌های روزمره به حساب می‌آید؟ و خیلی از سوال‌های دیگر در این زمینه که ما پاسخ چندان قطعی‌ای را نمی‌توانیم به آنها دهیم. محققان در بررسی علمی پدیده دروغ‌گویی از «صبریت مشافع» نام می‌برند که آن شخص در یک لحظه دو موضوع را در ذهن خود مرور می‌کند که یکی مربوط به آرزوها و زندگی ایده‌آلش است و دیگری در مورد آنچه که واقعیت دارد که اغلب مورد ابر بر دومی سایه افکنده و تحت تأثیر قرار می‌دهد. عده‌ای دیگر علل و انگیزه دروغ گفتن افراد را عوامل شخصیتی می‌دانند مانند رویا‌داری، اغراق‌گرایی، خود‌بزرگ‌بینی، عوامل اجتماعی مثل در خطر قرار گرفتن موقعیت، اعتبار و شغل و دیگر عامل محافظت از منافع که فرد برای حفظ منافع خود برای دروغ گفتن تلاش می‌کند.مانند محافظت از آسیب، درگیری، ناراحتی، نگرانی، حریم خصوصی و… در کل همه روان‌شناسان به این نتیجه رسیده‌اند که فرد دروغگو احساس حقارت و کمبود، عدم امنیت و اعتمادبه‌نفس پایین دارد که برای جبران آنها دست به مکانیسم دفاعی مثل دروغ گفتن می‌زند. در زمینه پدیده دروغ‌گویی، انواع آن و درمان این بیماری را هرایر داللیان، مشاور و کارشناس ارشد بالینی مصاحبه‌ای انجام داده‌ایم که در زیر می‌خوانید.



۱۰ در جامعه، چند نوع دروغ‌گویی دیده می‌شود؟

در کل، ما با دو نوع دروغ‌گویی سروکار داریم.

۱- دروغ‌گویی عادت‌ی و همیشگی: این نوع دو حالت دارد. حالت اول آن به صورت بیمار گونه مثل اختلال‌های شخصیتی، ضداجتماعی و اختلال‌های ساختگی است که در این حالت فرد تمایل غیرقابل کنترل برای دروغ گفتن دارد و هدفش آگاهانه نیست. حالت دوم آن شامل دروغ‌گویی عادت‌ی است که فرد در یک مقطع از زندگی خود عادت کرده دروغ بگوید به‌تدریج به این روند ادامه داده و دایما در حال دروغ گفتن است.

۲- دروغ‌گویی مقطعی: نوع دیگر دروغ‌گویی، دروغ گفتن در مقاطع کوتاه‌ون زندگی فرد بر حسب نیاز و موقعیتش است. این نوع دروغ گفتن منشاء مرضی ندارد، بلکه منشاء آن، نوع تربیتی است که در آن ترس وجود داشته باشد یا الگوهای نامناسب که فرد می‌بیند کسی که دروغ می‌گوید به موقعیت بالاتری از خودش دست یافته است مثل احساس حقارت، خودنمایی، نیازهای ارضانشده، اعتمادبه‌نفس پایین و ترس و خودخواهی.

۳- **از مواردی که برای دروغ گفتن مقطعی برشمردید، به نظر تان کدام‌یک نقش پررنگی دارد؟**

در جامعه ما و طبق آنچه من در مراجعه‌کنندگانم دیدم ترس بیش از عوامل دیگر در دروغ گفتن افراد دخیل است که این ترس می‌تواند ناشی از همه‌چیز باشد.

۴ **ریشه دروغ‌گویی را در چه و چگونه بررسی می‌کنید؟**
به عنوان یک روان‌شناس برای پیشگیری از ریشه دروغ از دو تکنیک استفاده می‌کنم یا در مقاطعی مختلف زندگی به ریشه دروغ‌گویی می‌پردازم مثلا در زوج‌درمانی، شوهر یک حرفی می‌زند و زن حرف دیگری در واقع یکی راست می‌گوید و دیگری دروغ، درنتیجه در درجه اول باید روابط آنها را مورد بررسی قرار دهیم و ببینیم علت اینکه یکی دروغ می‌گوید، چیست؟ یا اینکه گاهی ما ریشه دروغ‌گویی را در تربیت دوران کودکی فرد بررسی می‌کنیم.

۵ **آیا فرد دروغگو قابل درمان است؟**

اگر دروغ گفتن به صورت بیماری و اختلال شخصیتی

پیچیدگی زندگی شهری امروز ثابت کرده است که در بسیاری از موارد آدمی به تنهایی از عهده حل بحران‌های ذهنی برنمی‌آید. گاهی وقت‌ها آدم‌ها حتی از شناخت خودشان هم عاجز می‌مانند. گاهی وقت‌ها در ارتباط گرفتن با آدم‌های اطرافمان دچار شکل می‌شویم. یعنی نمی‌دانیم که باید از چه دری و چطور با یک دوست وارد رابطه جدی‌تری شد. به هر راهی که متوسل می‌شویم رابطه‌مان با شکست روبه‌رو می‌شود. دلیل این شکست‌ها در عدم توانایی برای برقرار کردن ارتباط با دیگران نیست. مساله اینجاست که ذهن و روان آدم‌ها به شدت با یکدیگر متفاوت است و نمی‌توان براساس علایق مشترک، سطح سودا یا قرار گرفتن در یک طبقه اجتماعی دوستی‌ها یا حتی روابط زناشویی و یافتن زوجی برای ازدواج را بنا کرد. شاید بسیاری از ما به اطرافیان‌ی که برای شناخت خودشان با ورود به یک رابطه سراغ روان‌شناس تحلیلی می‌روند بخندیم، یا فکر کنیم آدم‌هایی که مطالعاتی در زمینه روان‌شناسی دارند، زندگی را به خودشان سخت گرفته‌اند. اما همین‌جا با اطمینان می‌گویم که این شما هستید که اشتباه می‌کنید، چون حتی تجربه زندگی هم نمی‌تواند سبب این شود که شما تپیه‌های شخصیتی که فرد می‌تواند به‌طور موفق نقش یک «عضو ادراقات» بودن را بازی کند. یادش خوب بازی کردن این نقش درواقع توجه، تشویق و نوازش از طرف اجتماع است. اما برای این اجتماع‌پذیر بودن لازم است که بیش از هر چیز خود را بشناسیم و بدانیم هر یک از آدم‌های اطرافمان در کدام‌یک از تپیه‌های شخصیتی می‌گنجند. برونگرایی و درونگرایی نظریه‌ای است که توسط کارل یونگ در سال ۱۹۲۰ ارائه شد و در آن به مساله گرفتن انرژی انسان از دنیای بیرونش می‌پرداخت. این نظریه بر این اساس استوار است که درونگرا انرژی خود را از درون‌شان دریافت می‌کنند (ایده‌ها و مفاهیم را از ذهن) و برونگرا انرژی خود را از دنیای بیرون‌شان و در ارتباط با دیگران. این آغاز بحث است، ببینید خودتان و آدم‌های دور و اطرافتان هر کدام در کدام یک از این تپیه‌ها می‌گنجد تا در شمار‌های بعد راه‌های برقراری ارتباط با آدم‌های دلخواهتان را معرفی کنم:

برونگرایی متفکر

آدم‌هایی که در اجتماع تصویری منطقی، واقع‌بین و شاید یک‌دنده دارند. برونگرایی متفکر یکی از جذاب‌ترین تپیه‌های اجتماعی محسوب می‌شود و او همیشه سعی می‌کند مقررات را رعایت کند که به قواعد اجتماعی به‌آسانی تن می‌دهد و به دیگران هم توصیه می‌کند چارچوب‌های اجتماعی را رعایت کنند. برای

می‌زنند، افراد شکاک و بدبین نیز به صورت ناخودآگاه دروغ می‌گویند و آنچه را که به فرد نسبت می‌دهند غیرواقعی است. ۴ **آیا تا حالا شده که فرد از دروغ گفتن خود ناراحت باشد و برای رفع آن به مشاور مراجعه کند؟**
بعندرت پیشش آمده که مراجعه‌کننده بگوید، من دروغ می‌گویم و از این بابت ناراحتم، من را درمان کنید. ما در طول جریان مشاوره متوجه می‌شویم که فرد دروغگو است و او را درمان می‌کنیم. در مراجعه‌ها، فرد وقتی می‌گوید احساس حقارت دارم یا توانایی نه گفتن را ندارم متوجه می‌شویم که وی دروغ می‌گوید اما مستقیم پیش نیامده که کسی بگوید مشکل دروغ گفتن دارم.

۵ **آیا فرد دروغگو‌ساز دروغ گفتنش لذت می‌برد و آگاهانه این کار را ادامه می‌دهد؟**
اصولا در طولانی مدت وقتی فسر در حال دروغ گفتن است برای لذت‌بخشی است که این کار را ادامه می‌دهد. در واقع دروغ‌گویی که عادت می‌شود برای فرد کسب رضایت می‌کند.

۶ **امروز در جامعه می‌بینیم که افراد دروغ خود را با گفتن «دروغ مصلحتی گفتم» توجیه می‌کنند، دروغ مصلحتی در چه مواردی لازم و بجاست؟**
دروغ گفتن با گفتن واقعیت، اسامی مختلفی دارد مثل بی‌انگه‌اش، دروغ کوچک، توجیه و تحریف، لاف‌زدن، تمارض، انکار و دروغ مصلحتی. همه این‌ عنوان‌ها جزو

خانواده دروغ‌گویی محسوب می‌شود که همه موارد به غیر از دروغ مصلحتی بارشان منفی است. البته منظور از دروغ مصلحتی همان است که در جامعه‌باب و رایج است و منظور نیست مصلحت دروغ مصلحتی این است که مصلحت ایجاد می‌کند این گفته را نگویم تا ببینم چطوری و در چه شرایطی بیان کنم. مثلا اگر کسی بیمار و در بیمارستان بستری است و خانواده‌اش در سفر هستند نگویم، فردی که دروغ مصلحتی به کار می‌برد هدفش در نهایت باید گفتن واقعیت باشد.

۷ **دروغ گفتن چه آسیب‌هایی را برای خود شخص دروغگو در بردارد؟**

هر نوع دروغ در درجه اول به خود فرد آسیب می‌رساند.رواقع فرد دارد به خودش مدام دروغ می‌گوید و هرچقدر دروغ‌گویی فرد بیشتر باشد، آسیب رساندن به خودش بیشتر می‌شود و اگر در زمانی دروغ‌های فرد برملا شود و فرد دیگر نتواند با دروغ گفتن به نتایج رضایت‌بخش برسد دچار مشکلات روانی عده‌یده‌ای می‌شود که حتی دیده شده این افراد در بیمارستان‌های روانی بستری شده‌اند. نکته‌ای که باید به آن توجه داشته باشیم، این است که ما هرچقدر سن‌مان بالاتر می‌رود، نیاز به آرامش‌مان بیشتر و توانایی مواجهه با مشکلات برامان کمتر می‌شود. فردی که به طور مداوم مثلا ۲۰ سال در حال دروغ گفتن باشد و نتواند ۴۰ سالگی با دروغ گفتن کارش را راه بیندازد، به شکست و مشکلات روانی بسیاری برمی‌خورد.

۸ **جامعه دروغ‌باور و دروغ‌پذیر ما تا چه حد در ترویج دروغ‌گویی نقش داشته است؟**

این مساله، مساله‌ای جامعه‌شناسی است که باید جامعه‌شناسان در مورد آن نظر دهند. در یک جمله می‌توانم بگویم رعایت نشدن قانون در سطح اجتماع، میزان دروغ‌گویی را بالطبع افزایش می‌دهد.

۹ **وقتی در زندگی و روابط بین فردی، با فرد دروغگو روبه‌رو می‌شویم باید چه عکس‌العملی نشان دهیم؟**
اگر در روابط بین فردی با کسانی در ارتباطیم که زیاد دروغ می‌گویند به جای اینکه تغییری در این افراد داشته باشیم باید به فکر فاصله‌مان با آنها باشیم و اگر فرد به ما بسیار نزدیک بود مثلا همسرمان بود باید از مشاور کمک بگیریم و سعی کنیم با روش‌های علمی با این موضوع برخورد کنیم، چرا که در غیر این صورت رنج‌بخواییم خودمان به طور مستقیم به وی کمک کنیم، ممکن است طرف‌مان وارد فاز انکار شود که این مساله جدی و مشکل‌ساز می‌شود.

ششم خودش تصمیم بگیرد. با اینن وجود اغلب تصمیم‌های درستی می‌گیرد. ۱۰ **درونگرایی متفکر**
آدم‌هایی که در این طیف قرار می‌گیرند خیلی دیر می‌توانند برای خودشان یک شریک زندگی پیدا کنند و آدم‌های کمی عاشق‌شان می‌شوند. در زندگی این طیف خبری از ماجراجویی نیست. او نمی‌تواند با آدم‌های اطرافش راحت ارتباط برقرار کند، اغلب آنچه به زبان می‌آورد با آنچه می‌خواسته انتقال بدهد زمین تا آسمان متفاوت است. نمی‌توانند هرگز براساس احساسات با آدم‌های اطرافشان ارتباط برقرار کنند. تکیه‌شان بر این است که تصمیم‌هایی براساس تفکر بگیرند، اما اغلب در قضاوت‌هایشان دچار اشتباه می‌شوند. دوستان‌شان معدود هستند و احتمالا هرگز از اینکه در یک جزیره تنها ماندن‌شان خود را سرزنش نمی‌کنند. عاشق تنهایی هستند، با این حال از نظریه‌پرداز‌های و مسایل انتزاعی لذت می‌برند، در مطالعه چندان علاقه‌ای به رمانتیک‌ها ندارند، همان‌طور که در زندگی واقعی، تصویر بیرونی آنها برای دیگران حاکی از یکدندگی و تکبر و بی‌لاحتظگی است.

درونگرایی احساسی

به حرف آوردن این دسته از آدم‌ها کار آسانی نیست، آنها به‌شدت تودار هستند و هرگز در لحظه‌های سخت زندگی‌شان تلفن را برای درد و دل کردن با یک دوست برنمی‌دارند. با این حال سنگ صبور خوبی برای شنیدن درد دل‌های دوستان‌شان هستند. آنها از هیجان بدشان نمی‌آید و تنها در حضور دوستان بسیار بسپار نزدیک، خود درونی‌شان را نشان می‌دهند. تپ برونگرایی احساسی تفکر منطقی را سرکوب می‌کند. این افراد هیجان عمیقی دارند ولی از ابراز علنی آن خودداری می‌کنند. آنها امروز و دست‌یافتنی به نظر می‌رسند. آنها به احساسات و افکار دیگران اهمیت زیادی نمی‌دهند و منزوی، سرد و از خود مطمئن به نظر می‌رسند.

درونگرایی شهودی

به ظاهر بی‌اعتنا و خشک به نظر می‌رسند. هنرمندان اغلب چنین روحیه‌ای دارند. از دنیای روزمره به نظر می‌رسد، این افراد اغلب فعالیت‌های انسان را در به‌دیده نیکخواهی و مسرت می‌نگرند. آنها از لحاظ هنرشناختی حساس هستند و خود را در قالب هنر یا موسیقی ابراز می‌کنند و به ابراز کردن شهود خود گرایش دارند. ۱۱ **درونگرایی متفکر**
دروغ‌های بسیار زیاد، در واقعیت دارند. این افراد ژرف‌اندیش و خیال‌پرداز، کنارگیر و بی‌اعتنا به مسایل عملی بوده و دیگران آنها را خوب درک نمی‌کنند. آنها که عجیب و غریب و نامتعارف به نظر می‌رسند، در کنار آمدن با زندگی روزمره و با برنرمیزی برای آینده مشکل دارند.

منبع: سایکولوژی سامری

نگاه

آدم‌های موفق ۳۰ فرق دارند

- ۱- فرصت‌هایی را می‌بینند و پیدا می‌کنند که دیگران آنها را نمی‌بینند.
- ۲- از مشکلات درس می‌گیرند، در حالی که دیگران فقط مشکلات را می‌بینند.
- ۳- روی راه‌حل‌ها تمرکز می‌کنند.
- ۴- هوشیارانه و روشمندانه موفقیت‌شان را می‌سازند، در زمانی که دیگران آرزو می‌کنند موفقیت به سراغ‌شان آید.
- ۵- مثل بقیه ترس‌هایی دارند ولی اجازه نمی‌دهند ترس آنها را کنترل و محدود کند.
- ۶- سوالات درست را به شیوه صحیح از خود می‌پرسند. سوال‌هایی که آنها را در مسیر مثبت ذهنی و روحی قرار می‌دهند.
- ۷- به ندرت از چیزی شکایت می‌کنند و انرژی‌شان را به خاطر آن از دست نمی‌دهند. همه چیزی که شکایت کردن باعث آن است فقط ممرار دادن فرد در مسیر منفی‌بافی بی‌ب‌ی‌تمر بودن است.
- ۸- سرزنش نمی‌کنند (واقعا فایده‌اش چیست؟- آنها مسئولیت کارهایشان و نتایج کارهایشان را تماما به عهده می‌گیرند.
- ۹- وقتی ناچارند از ظرفیتی بیش از حد ظرفیت‌شان استفاده کنند همیشه راهی را برای بالا بردن ظرفیت‌شان پیدا می‌کنند و بیشتر از ظرفیت‌شان از خود توقع دارند.
- ۱۰- همیشه مشغول، فعال و سازنده هستند. هنگامی که اغلب افراد در حال استراحت هستند آنها برنامه‌ریزی کرده و فکر می‌کنند تا وقتی که کارشان را انجام می‌دهند استرس کمتری داشته باشند.
- ۱۱- خودشان را با افرادی که با آنها هم فکر هستند، متحد می‌کنند. آنها اهمیت و ارزش قسمتی از یک گروه بودن را می‌دانند.
- ۱۲- بلندپرواز هستند و دوست دارند حیرت‌انگیز باشند. آنها هوشیارانه انتخاب می‌کنند تا بهترین نوع زندگی را داشته باشند و نمی‌گذارند زندگی‌شان انوماتیک‌وار سپری شود.
- ۱۳- به‌وضوح و دقیقاً می‌دانند که چه چیزی در زندگی می‌خواهند و نمی‌خواهند. آنها بهترین واقعیت را دقیقاً

برای خودشان مجسم و طراحی می‌کنند به جای اینکه صرفا تماشاگر زندگی باشند.

۱۴- بیشتر از آنکه تقلید کنند، نوآوری می‌کنند.

۱۵- در انجام کارهایشان امروز و فردا نمی‌کنند و زندگی‌شان را در انتظار رسیدن بهترین زمان برای انجام کاری از دست نمی‌دهند.

۱۶- آنها دانش‌آموزان مدرسه زندگی هستند و همواره برای یادگیری روی خودشان کار می‌کنند. آنها از راه‌های مختلفی مثل تحصیلات آموزشی، دیدن و شنیدن، پرسیدن، خواندن و تجربه کردن یاد می‌گیرند.

۱۷- همیشه نیمه پر لیوان را می‌بینند و توانایی پیدا کردن راه درست را دارند.

۱۸- دقیقاً می‌دانند که چه کاری باید انجام دهند و زندگی‌شان را با از شاخه‌ای به شاخه‌ای دیگر پریدن از دست نمی‌دهند.

۱۹- ریسک‌های حساب‌شده‌ای انجام می‌دهند؛ ریسک‌های مالی، احساسی و شغلی.

۲۰- با مشکلات و چالش‌هایی که برایشان پیش می‌آید سریع و تاثیرگذار روبه‌رو می‌شوند و هیچ وقت در مقابل مشکلات سرشان را زیر برق نمی‌کنند. با چالش‌ها روبه‌رو می‌شوند و از آنها برای پیشرفت خودشان بهره می‌برند.

۲۱- هنگام تقصمت و سرزنش‌وت شانس نمی‌مانند تا آینده‌شان را رقم بزنند. آنها بر این باورند که با تعهد و تلاش و فعالیت، بهترین زندگی را برای خودشان می‌سازند.

۲۲- وقتی بیشتر مردم کاری نمی‌کنند آنها مشغول فعالیت هستند. آنها قبل از اینکه مجبور به کاری بشوند، عمل می‌کنند.

۲۳- بیشتر از افراد معمولی روی احساسات‌شان کنترل دارند. آنها همان احساساتی را دارند که ما داریم ولی هیچ‌گاه برده احساسات‌شان نمی‌شوند.

۲۴- ارتباط‌گر‌های خوبی هستند و روی رابطه‌ها کار می‌کنند.

۲۵- برای زندگی‌شان برنامه دارند و سعی می‌کنند برنامه‌شان را عملی کنند. زندگی آنها از کارهای برنامه‌ریزی‌شده و نتایج اتفاقی عاری است.

۲۶- در زمانی که بیشتر مردم به هر قیمتی می‌خواهند از رنج کشیدن و بودن در شرایط سخت اجتناب کنند، افراد موفق قدر و ارزش کار کردن و بودن در شرایط سخت را می‌فهمند.

۲۷- ارزش‌های زندگی‌شان معلوم است و زندگی‌شان را روی همان ارزش‌ها بنا می‌کنند.

۲۸- تعادل دارند. وقتی از لحاظ مالی موفق هستند، می‌دانند که پول و موفقیت متراکف هم نیستند. آنها می‌دانند افرادی که فقط از نظر مالی در سطح مطلوبی قرار دارند، موفق نیستند. این در حالی است که خیلی‌ها خیال

می‌کنند پول همان موفقیت است. ولی آنها درافته‌اند که پول هم مثل بقیه چیزها یک وسیله است برای دستیابی به موفقیت.

۲۹- اهمیت کنترل داشتن روی خود را درک کرده‌اند. آنها قوی هستند و از اینکه راهی را می‌روند که کمتر کسی می‌تواند برود، شاد می‌شوند.

۳۰- از خودشان مطمئن هستند.