

شنبه ها

## شخصیت شناسی

نقاط ضعف و قوت  
ابراز گرہا!



## کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

هفته گذشته و در همین ستون از بین چهار تیپ شخصیتی اصلی الگوی DISC به تیپ «الزگر» رسیدیم و مقادری از خصوصیات این تیپ را بررسی کردیم. همان طور که گفته شد طبق جذب تدرین پژوهش‌ها، محققان به این نتیجه رسیدند که ۲۵ تا ۳۰ درصد مردم، الگوی شخصیتی و رفتاری ابراز گر دارند. در این هفته به برخی از نقاط قوت و ضعف این تیپ شخصیتی می‌پردازیم. شایان ذکر است که مطلب شنید گذشته با موضوع «اهاکارهای تشخیص افرادی با تیپ شخصیتی ابراز گر» از طریق آرش سایت روزنامه خراسان در دسترس است.

**نقاط قوت** با معرفت، مدیو پر انرژی، این گروه قدرت بیان بسیاری دارند و نظرات خود را با صراحت و شیوایی بیان می کنند بنابراین به راحتی می توانند دیگران را متقاعد کنند. آن ها حتی قادرند فضایی را که مطلوب آن ها نیست کاملاً به سمت خوششان هدایت کنند به نحوی که شما حتی متوجه نشوید چه اتفاقی افتاده است! در واقع این افراد کار آن ها از دایره وسیع اطلاعات خود نیز کمکی می گیرند زیرا این افراد هر چند کم و سطحی ولی اغلب راجع به هر موضوعی اطلاعات دارند و به شما درباره هر موضوعی یک دیدگاه و نظر ارائه می کنند. افراد گروه ابراز گر به خوبی به موارد غیر منتظره پاسخ می دهند و قدرت خط‌پذیری فراوانی دارند بنابراین مدیران بحران خوبی هستند و به حوادث، سریع عکس العمل نشان می دهند. افراد این گروه برای خانواده و دوستان شان وقت زیادی می گذارند و در اصطلاح انسان های با معرفتی هستند. تیپ ابراز گر، انرژی بی پایانی دارند و اغلب محیط های شلوغ را به فضاهای ساکت ترجیح می دهند. در نهایت افراد ابراز گر، رویاهای بزرگ در سر می پروراندند و جالب تر هم می کنند.

📍 **نقاط ضعف:** بی‌علاقه به تلاش و ناتوان در مدیریت بحران

گروه ابرازگر به‌طور معمول زندگی را زیاد سخت نمی‌گیرد. آن‌ها حتی می‌توانند همان‌طور که سر جای‌شان نشسته‌اند، پرواز کنند! از این رو گاهی بی‌ثبات به نظر می‌رسند. به‌رغم این، که داشتن روحی سبک بار در زندگی خوب است اما همیشه هم نتیجه خوبی ندارد. گاهی لازم است انسان بعضی چیزها را سخت بگیرد تا در آینده زندگی برایش ساده‌تر شود. به عبارت دیگر، گاهی سختی کشیدن برای رسیدن به یک هدف که به‌صورت اصولی تعیین شده، لازم‌موفقیت است و از تنبلی، میوه شادی و پیروزی به دست نمی‌آید. از طرفی وقتی افراد گروه ابرازگر تحت فشار قرار می‌گیرند یا کنترل‌شان را از دست می‌دهند یا معمولاً عاقل‌العمل‌ها، شیطانی از خود بروز می‌دهند به طایر طبیعی و انکشی شدیدتر از حد معمول دارند.

در شماره هفته آینده به الگوهای رفتاری تیپ ابراز گر در محیط خانواده می پردازیم.

## ارتباط

## با صفحه خانواده و مشاوره

سوالات خود را به شماره  
۲۰۰۹۹۹ پیامک  
یا به راه ارتباطی ما  
در تلگرام  
و پیام رسان های داخلی  
به شماره  
۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶  
ارسال کنید.

## شیوه جالب دستور دادن ایشان به بچه‌ها

امر و نهی کردن و تحکم ایشان به فرزندان، بیشتر در حلال و حرام بود. از آن زمان که من بالغ شدم و به ۱۵ سالگی رسیدم، یک بار هم دستور ندادن نان بخیر یا چیزی تهیه کن. گاهی با عبارات لطیفی به ما می فهماند مایلد کاری کنیم؛ مثلاً می فرمود: «اگر نانی باشد، شاید این حرف شود؛ یا می فرمود: «مادر ت مایل است که فلان چیز در خانه باشد.»

## هماهنگی کامل زوجین نشدنی است اما...

ایشان معتقد بود هماهنگی کامل و موافقت صدر صید، بین زن و مرد در محیط خانواده از هر لحاظ برای غیر انبیا و اولیا دست نیافتنی است. همواره مدارا در باره همسر خود در پیش می گرفت، در هر شرایطی صبر و تحمل ایشان را هر چیز دیگری غلبه داشت، حتی گاهی مادر اظهار ناراحتی می کرد، آقا اگر پاسخی می داشت، نمی گفت و در هر صورت ناراحتی را با نازاحتی جواب نمی داد. گاهی که کار مثلاً بالایی می گرفت، آقا در مرحله اول می گفت: «خب حالا غذای من را بخوریم، بعد صحبت می کنیم.» حاضر نبودند کوچک ترین اسطکالی در روابط خانوادگی ایجاد شود و به پیچه ها هم سفارش می کردند همواره با مادر مدارا کرد و دنباید به هیچ وجه باندی یا پستی شان را داد.

## توجه ویژه به حال و احوال نوه‌ها

ایشان قبل از این که بچه‌ای به دنیا بیاید، به پدر و مادرش سفارش می‌کرد که مواظب فرزندت باش با این که هنوز فرزندی به دنیا نیامده بود! منظور ایشانش این بود که از زمان بارداری باید مراقب بچه و تربیتش شود. من یک روز گفتم حاج آقا بچه که به دنیا می‌آید، قیافه‌اش خیلی مطلوب نیست و نمی‌شود او را بوسید. فرمودند: «چرا» قابل بوسیدن است. «زمان گذشت، چندها بعد بچه‌ام به دنیا آمد. ایشانش چهره را گرفت، آه و اقامه گفت، سپس بوسیدم و با بخند فرمود: «او محبت داشت چو زیبا قایل بوسیدن است». این را خواست به ما یک جور بیاموزد. یعنی تا این اندازه برخی مسائل را علما می‌آموخت. در ضمن ایشان به کار نوه‌ها هم توجه می‌کرد. توصیه‌های زیادی به آن‌ها داشت و به ما هم راجع به آن‌ها سفارش می‌کرد. هر روز به فرزند من توصیه می‌کرد: «وقتی که می‌خواهی به مدرسه بروی چهار قل و آیت الکرسی بخوان و سرو». درباره تربیت کودکان هم معتقد بودند بچه‌ها کمتر به تلویزیون سرگرم شوند و سعی کنید سرگرمی‌هایی برای آن‌ها ایجاد کنید. مثلاً شب به بازی‌های فکر و ادب و اسباب‌بازی و سرگرمی‌های طبیعی برای کودک، بیشتر بکنید.

منابع: وارث، ہمشہری آن لائن، باشگاہ خبرنگاران

A detailed oil painting of Ayatollah Khomeini, showing him from the chest up. He is wearing a white turban and has a full white beard and mustache. He is smiling slightly, looking towards the viewer. The background is a soft, out-of-focus green and blue. In the bottom right corner, there is a signature in Persian script that reads 'س. ه. ۱۳۸۲' (S. H. 1382).

## طوری غذا نمی خورند که سنگین شوند

فهر آیک انسان خود ساخته، می داند چه اندازه غذا بخورد. ایشان طوری غذای خود که سنگین شود. این جور که ماها می دیدیم، غذا بسیار ساده بود، دو وعده معمولاً بان و چای سبزی می کرد. صبح نان و چای و پنبیر و گاهی این اواخر با مقداری کره گرد. معمولاً غذای ایشان برای ناهار کته بود یا آب خورشت یا نیمرو. در هفته، تنها دو بار غذایی می خورد که گوشت داشته باشد. هر چند گوشتش را نمی خورد و بیشتر آب آن را روی برنج می ریخت و نرم می کرد و بان می خورد. در مقابل، کار و تلاش علمی بسیار زیادی داشت. اگر غذاهای خوب در خانه می آمد، ما می خوردیم. غذاهای ساده را ایشان مصرف می کرد حتی تا ۹۰ سالگی. ما درم می گفت این من درست کن.

## هر روزی‌گیر احوال فامیل و همسایه‌ها بودند

در خانواده رفتار ایشان حساب و کتاب داشت. این نبود که همه وقت را بگذارد، دبرای خانواده یا این که هیچ وقتی نگذارد. ایشان وقت‌های مخصوص عبادت، مطالعه، درس، فکر و ذکر داشت. همچنین سه وعده غذایی با خانواده صرف می‌کرد. در ضمن چون غذا صرف کردن ایشان زمان بیشتری طول می‌کشید، باعث می‌شد از احوالات افراد خانه مطلع شود. حتی صله رحمش آن‌جا انجام می‌شد، حتی تفحص از همسایه‌ها نیز در زمان صرف غذا بود. مثلاً وقتی غذا ایشان را آماده کرده بودند یا می‌خواستند بپاورند، از همسایه خبر می‌گرفت که مثلاً آن مشکلی چه شد. لذا شاید یک ساعت ناهار ایشان طول می‌کشید. می‌رسید از فلاطی خبر می‌گرفت، از فلاطی قوم خود خبر می‌گرفت، احوالش را بپرس می‌نامه بنویسید، بپرسید، بعد می‌گفت در راه همسایه‌ها بپرسید؛ مشکلات همسایه‌ها را مطرح می‌کرد می‌گفت برپید، حل‌اش کنید.

## کارمند یک بانک خصوصی ام و به شدت استرسی!



در ادامه سعی می‌کنم چند روش را به‌روایتی را به شما آموزش دهم تا استرس به شما آسیبی نرساند.

## تکنیک‌های مدیریت استرس

تنفس فعالیت است که همه انجام می‌دهیم اما تمرکز بر تنفس یکی از قدرتمندترین راه‌های آرامش و ایجاد ارتباط میان ذهن، بدن و روح است. وقتی بر تنفس متمرکز می‌شویم، می‌توانیم میزان استرس خود را کنترل کنیم، خود را آرام کنیم و شفای ذهن مان را باز یابیم. هنگامی که غرق در استرس هستید تنها چیزی که حتماً باید به یاد داشته باشید این است: «سه نفس عمیق». این تکنیک قدرتمند و ساده به کاهش احساس اضطراب و ترس که معمولاً هم‌نشین استرس است، کمک می‌کند. همان طور که مطرح شد، استرس قادر است در خواب اختلال ایجاد کند. خواب به طور مستقیم بر همه جنبه‌های سلامت ما تأثیر می‌گذارد بنابراین یک شب نازار که با غلت زدن به این طرف و آن طرف همراه است، می‌تواند میزان استرس ما را به شدت افزایش دهد پس به محیط خواب خود توجه کنید. یک فضای آسوده فراهم آورید که به خوابی راحت منتهی شود. باران‌اندادن تلویزیون، رایانه یا وسایل الکترونیکی به اتاق خواب، محیط راحتی را ایجاد کنید که موجب آسایش و استراحت شما شود.

🎯 آرامش را انتخاب کنید!

در ضمن همه می دانیم که قدرت عظیمی در کلمات وجود دارد پس وقتی با استرس روبهرو می شوید از مزایای تأکیدات مثبت سود ببرید و این جملات را به خود بگویید: «من آرامش را انتخاب می کنم، من دهم را از افکار استرس زا پاک می کنم...» تأکیدات مثبت می تواند انرژی بدن را بیشتر کند، جنب و جوش را در شما افزایش دهد و استرس را تخلیه کند. با این حال اگر با انجام روش هایی که به آن اشاره شد باز هم از استرس رنج می برید به کمک یک روان شناس به صورت حضوری مراجعه کنید تا مشکل که بران ادامه کارتان به وجود نهد.

مشاوره فردی

هر انسانی در زندگی گاهی درگیر موضوعی می‌شود که تحمل و مدیریت کردن آن برایش دشوار خواهد شد و عملکردش را به شدت تحت تاثیر قرار

مشاوره  
فردی



استرس پدیده مثبتی است اما

از رایج ترین علایم استرس می توان به داشتن تفکرات نگران کننده، اضطراب، مشکلات خواب، عرق کردن، از بین رفتن اشتها و مشکل در تمرکز حافظه اشاره کرد. توجه داشته باشید که استرس در نفس خود پدیده مثبتی است اما استرس زمانی زیان بار می شود که قادر به مهار و مدیریت آن نباشیم.