

هالند در طبقه بندی خود شخصیت افراد را بر شش نوع تقسیم می نماید که عبارت از واقع بین ، معنوی ، اجتماعی ، قراردادی و سنتی ، تهوری ، و هنری می باشند . این طبقه بندی کلی است و در جزء حدود ۷۲۰ الگوی مختلف شخصیتی را شامل می شود . با بررسی تاریخچه زندگی و مشاهده رفتار فرد ، می توان غلبه یکی از این انواع شخصیتی بر سایر انواع را ملاحظه کرد . در عین حال ممکن است در عده ای نیز ترکیبی از هر شش نوع ویژگی شخصیتی فوق وجود داشته باشد . هالند معتقد است با مشاهده دقیق رفتار انسان می توان دریافت که یکی از این شش نوع ویژگی شخصیتی نسبت به سایر انواع غلبه بیشتری دارد . هر کدام از این انواع شخصیت ، دارای خصوصیتی هستند که به شرح زیر قابل ذکر می باشند :

۱. نوع واقع گرا

از خصوصیات افرادی که در این طبقه قرار می گیرند می توان جدیت در کار ، واقع بینی در امور ، مهارت های مکانیکی ، تفکر عملی ، قدرت جسمانی ، علاقه و هماهنگی در کارها را نام برد . فرد واقع بین چنانچه با مشکلاتی مواجه شود راه حل های عملی برای مشکلات جستجو می کند . افراد واقع بین بیشتر به مشاغل که به مهارت های فنی نیازمند است اشتغال می ورزند .

۲. نوع جستجوگر

از خصوصیات بارز افرادی که در این طبقه قرار می گیرند می توان تفکر ، سازمان دهی ، و قدرت استدلال را نام برد . این طبقه از افراد روابط اجتماعی را زیاد دوست ندارند ، کمتر به تغییر رشته تحصیلی در دانشگاه می پردازند ، گاه به رویاپردازی در مورد پیشرفت های آینده خود مبادرت می ورزند و از انجام مشاغل پیچیده که نیاز به تفکر دارد لذت می برند . این افراد خلاق ، مستقل ، پیشرونده ، کمرو و محتاط می باشند .

۳. نوع اجتماعی -

افراد این طبقه دارای رغبت های اجتماعی می باشند و نقش معلمی یا روان درمانگری را ترجیح می دهند . افراد نوع اجتماعی انسان هایی مسئول و بشردوست هستند و قراردادهای اجتماعی را می پذیرند . در ایجاد روابط انسانی مهارت دارند . در عین حال از حل عقلانی مسائل گریزانند و از کارهای بدنی و فعالیتهای سازمان یافته خوششان نمی آید .

۴. نوع قراردادی

این عده احترام خاص برای حفظ قوانین و مقررات قائلند و بخوبی به کنترل خویش قادر می باشند . دوستدار نظم و ترتیب هستند ، از موقعیت های پیچیده گریزانند و به فعالیت های جسمانی و اجتماعی تن در نمی دهند .

۵. نوع متهور

افراد نوع تهوری در گویایی بسیار مهارت دارند ، ماجراجو هستند ، اجتماعی می باشند ، و در فعالیت هایشان نقش غالبی را بر عهده می گیرند . در جستجوی قدرت و موقعیت هستند و می کوشند تا رهبر شوند و در امور مالی و تجاری و نظایر آنها مهارت کسب کنند .

۶. نوع هنری

افراد این طبقه در شناسائی و بیان خصوصیات خود مهارت دارند . روابط حسنه ای با دیگران برقرار می سازند ، از نظم و ترتیب بدورند ، در روابط خود با دیگران حساسند ، کمتر به کنترل خود می پردازند، و به سادگی در مورد عواطف و احساسات خود صحبت و گفتگو می نمایند این عده به صفات زنانه بیش از صفات مردانه گرایش دارند و به مبارزه با مشکلات محیطی از طریق ارائه آثار هنری اقدام می نمایند .

به نظر هالند با توجه به شش نوع شخصیت مختلف ، شش نوع محیط شغلی نیز وجود دارد . به گفته معروف "کیبوتر با کیبوتر باز با باز ، کن همجنس با همجنس پرواز؟" هر کدام از انواع شخصیت به محیطی نیاز دارد که موافق و سازگار با خصوصیات آن باشد و نهایت امکان رشد را برای آن نوع شخصیت فراهم آورد . به عبارت دیگر ، هر فرد در جستجوی محیطی است که بتواند از مهارت ها و توانائی های خود حداکثر استفاده را بنماید و به موفقیت و نیز رضایت شغلی مورد قبولی نایل شود .

اکنون توضیحات بیشتری از این ۶ تیپ شخصیتی ارائه می‌نمایم :

تیپ واقع‌گرا

تجربیات و وراثت خاص یک فرد واقع‌گرا به رجحان‌هایی منجر می‌شود که پیامد آن سروکار داشتن آشکار ، مرتب یا منظم با اشیاء ، ابزار ، ماشینها و حیوانات و اجتناب از فعالیتهای آموزشی و یا درمانی است . این تمایلات رفتاری به نوبه خود منتهی به اکتساب صلاحیتهای عملی ، مکانیکی ، کشاورزی ، الکتریکی و فنی و به کمبودی در صلاحیتهای اجتماعی و تربیتی می‌شود .

رشد این الگوی فعالیتها ، صلاحیتهای و علایق واقع‌گرایانه فردی را به وجود می‌آورد که رفتار های زیر را از خود نشان می‌دهد :

۱- مشاغل یا موقعیت های واقع‌گرایانه ای مانند مهندسی برق را ترجیح می‌دهد که در آنها موقعیتهای بتواند فعالیتهای ترجیحی خود را انجام دهد و از فعالیتهایی که مقتضی مشاغل اجتماعی است ، دوری کند .

۲- برای حل مشکلاتی که در کار و محیطهای دیگر وجود دارد از صلاحیتهای واقع‌گرایانه استفاده می‌کند .

۳- خود را فردی دارای تواناییهای ورزشی و مکانیکی و فاقد توانایی در ارتباط انسانی می‌پندارد .

۴- برای اشیای عینی و خصوصیات شخصی قابل لمس - پول ، قدرت ، مقام - ارزش قایل می‌شود .

از آنجا که شخص واقع‌گرا دارای این رجحانها ، صلاحیتهای ، خود ادراکی ها و ارزشهاست ، این فرد واقع‌گرا مستعد ویژگی های زیر است :

غیر اجتماعی مادی خود - محور

همرنگ طبیعی انعطاف ناپذیر

رک بهنجار صرفه جو

اصیل مصر غیر شهودی

سرسخت اهل عمل بی پیرایه

تیپ جستجو گر

تجربیات و وراثت خاص یک فرد جستجوگر به رجحان‌هایی منجر می‌شود که پیامد آن بررسی خلاق مشاهده ای ، نمادی و منظم پدیده های فیزیکی ، زیست شناختی و فرهنگی به منظور فهم و کنترل این پدیده ها ، و اجتناب از فعالیتهای ترغیبی ؛ اجتماعی و تکراری است . این تمایلات رفتاری به نوبه خود منتهی به اکتساب صلاحیتهای علمی و محاسباتی و کمبودی در قابلیت های ترغیب کننده می‌شود .

رشد این الگوی فعالیتها ؛ صلاحیتهای ؛ و علایق جستجوگرانه فردی را به وجود می‌آورد که رفتار های زیر را از خود نشان می‌دهد :

۱- مشاغل یا موقعیتهای جستجوگرانه را ترجیح می‌دهد تا در آن موقعیتهای بتواند به فعالیتهای مرجح مبادرت ورزد و از فعالیتهایی که مقتضی مشاغل متهورانه است دوری کند .

۲- برای حل مشکلاتی که در کار و محیطهای دیگر وجود دارد از صلاحیتهای جستجوگرانه استفاده می‌کند .

۳- خود را فردی محقق ، روشنفکر ، دارای تواناییهای علمی و ریاضی ؛ و فاقد توانایی رهبری می‌پندارد .

۴- برای علم ارزش قائل می‌شود .

از آنجا که شخص جستجو گر دارای این رجحانها ، صلاحیتها ، خود اداری ها ، و ارزشهاست ، این فرد جستجوگر مستعد ویژگی های زیر است :

تحلیل گر مستقل منطقی

هشیار روشنفکر خوددار

منتقد درون نگر کناره گیر

پیچیده بدبین فروتن

کنجکاو دقیق غیر محبوب

تیپ هنری

تجربیات و وارثت خاص يك فرد هنری به رجحان فعالیتهاى منجر می شود که پیامد آن فعالیتهاى پیچیده ، آزاد و غیر منظم که شامل سر و کار داشتن با مواد فیزیکی ، کلامی یا انسانی برای خلق اشکال یا محصولات هنری و نوع بیزاری از فعالیتهاى آشکار ، سازمان یافته و مرتب است . این تمایلات رفتاری به نوبه خود ، منتهی به اکتساب صلاحیتهاى هنری - زبان ، موسیقی ، نمایش ، نویسندگی - و کمبودی در صلاحیتهاى نظام تجاری یا اداری می شود .

رشد این الگوی فعالیتها ، صلاحیتها و علایق هنری فردی را به وجود می آورد که رفتارهای زیر را از خود نشان می دهد .

• ۱. مشاغل یا موقعیتهاى هنری را ترجیح می دهد که در آن موقعیتها بتواند به فعالیتهاى مرجع مبادرت ورزد و از فعالیتهاى ه مقتضی مشاغل یا موقعیتهاى قراردادی است دوری کند .

• ۲. برای حل مشکلاتی که در کار و محیطهاى دیگر وجود دارد از صلاحیتهاى هنری استفاده می کند .

• ۳. خود را فردی مبتکر ، ابراز گر ، شهودی ، سازش ناپذیر ، درون نگر ، مستقل ، نامنظم ، دارای توانایی در زمینه های هنری ، موسیقی ، بازیگری ، نویسندگی و گویندگی می پندارد .

• ۴. برای کیفیات مربوط به زیباشناسی ارزش قائل می شود .

از آنجا که شخص هنری دارای این رجحانها ، صلاحیتها ، خود اداری ها ، و ارزشهاست ، این فرد هنری مستعد ویژگی های زیر است :

میهم خیالپرداز شهودی

بی نظم غیر عملی سازش ناپذیر

عاطفی خود انگیزه مبتکر

ابراز گر مستقل حساس

آرمانگرا درون نگر آزادمش

تیپ اجتماعی

تجربیات و وارثت خاص يك فرد اجتماعى به رجحان فعالیتهاى منجر می شود که پیامد آن اداره کردن دیگران به منظور آگاهانیدن ، تعلیم ، رشد ، درمان یا راهنمایی آنان و اجتناب از فعالیتهاى صریح ف مرتب ، سازمان یافته است که به مواد ، ابزار یا ماشینها مربوط باشد . این تمایلات رفتاری به نوبه خود منتهی به اکتساب صلاحیتهاى روابط انسانی مانند صلاحیتهاى میان فردی و آموزشی و کمبودی در صلاحیتهاى دستی و فنی شود .

رشد این الگوی فعالیتها ، صلاحیتها و علایق اجتماعى فردی را به وجود می آورد که رفتارهای زیر را از خود نشان می دهد .

۱. مشاغل یا موقعیتهای هنری را ترجیح می دهد که در آن موقعیتها بتواند به انجام فعالیتهای مرجع مبادرت ورزد و از فعالیتهای که مقتضی مشاغل یا موقعیتهای واقع گرایانه است دوری کند .

۲. برای حل مشکلاتی که در کار و محیطهای دیگر وجود دارد از صلاحیتهای متهورانه استفاده می کند .

۳. خود را فردی پرخاشگر ، محبوب ، مطمئن به خود ، معاشرتی ، دارای توانایی رهبری ، سخن گفتن و فاقد توانایی علمی می پندارد .

۴. برای پیشرفت اقتصادی و سیاسی ارزش قائل می شود .

از آنجا که شخص متهور دارای این رجحانها ، صلاحیتهای ، خود اداری ها ، و ارزشهاست ، این فرد متهور مستعد ویژگی های زیر است :

مسلط امدادگر مسئول

اهل همکاری آرمان گرا معاشرتی

صبور تلقینی مبادی آداب

رفیق مهربان فهمیده

سخاوتمند مشوق صمیمی

تیپ متهور

تجربیات و وارثت خاص يك فرد متهور به رجحان فعالیتهای منجر می شود که پیامد آن اداره کردن دیگران برای تحصیل اهداف سازمان یا به دست آوردن درآمد اقتصادی ؛ و بیزاری نسبت به فعالیتهای مشاهده ای ، نمادی و سازمان یافته است این تمایلات رفتاری به نوبه خود منتهی به اکتساب صلاحیتهای رهبری ، میان فردی ، تشویق و کمبودی در صلاحیتهای علمی می شود .

رشد این الگوی فعالیتهای ، صلاحیتهای و علایق متهورانه فردی را به وجود می آورد که رفتارهای زیر را از خود نشان می دهد .

۱. مشاغل یا موقعیتهای متهورانه را ترجیح می دهد که در آن موقعیتها بتواند به فعالیتهای مرجع مبادرت ورزد و از فعالیتهایی مقتضی مشاغل یا موقعیتهای قراردادی است دوری کند .

۲. برای حل مشکلاتی که در کار و محیطهای دیگر وجود دارد از صلاحیتهای هنری استفاده می کند .

۳. خود را فردی مبتکر ، ابراز گر ، شهودی ، سازش ناپذیر ، درون نگر ، مستقل ، نامنظم ، دارای توانایی در زمینه های هنری ، موسیقی ، بازیگری ، نویسندگی و گویندگی می پندارد .

۴. برای کیفیات مربوط به زیباییشناسی ارزش قائل می شود .

از آنجا که شخص هنری دارای این رجحانها ، صلاحیتهای ، خود اداری ها ، و ارزشهاست ، این فرد جستجوگر مستعد ویژگی های زیر است :

زیاده طلب با انرژی عشوه گر

ماجراجو خودنما خوش بین

خوشخو هیجان مطمئن به خود

جاه طلب طلب معاشرتی

سلطه جو برون نگر پرحرف

تیپ قراردادی

تجربیات و وارثت خاص يك فرد قراردادی به رجحان فعالیت‌های منجر می شود که پیامد آن ترجیح فعالیت‌های ساده ، مرتب ، سر و کار داشتن منظم با داده ها ، مانند نگهداری پرونده ها ، بایگانی مطالب ، تکثیر مطالب ، تنظیم اطلاعات نوشتاری و عددی بر طبق نقشه تعیین شده ، به کار انداختن ماشین‌های اداری و پردازش داده ها برای کسب اهداف سازمانی یا اقتصادی و بیزاری از فعالیت‌های مبهم ، آزاد ، جستجوگرانه یا سازمان نایافته است . این تمایلات رفتاری به نوبه خود منتهی به اکتساب صلاحیت‌های اداری ، محاسباتی ، نظم تجاری و کمبودی در صلاحیت‌های هنری می شود .

رشد این الگوی فعالیت‌ها ، صلاحیت‌ها و علائق قراردادی فردی را به وجود می آورد که رفتارهای زیر را از خود نشان می دهد .

• ۱. مشاغل یا موقعیت‌های قراردادی را ترجیح می دهد که در آن موقعیت‌ها بتواند به فعالیت‌های مرجع مبادرت ورزد و از فعالیت‌هایی مقتضی مشاغل یا موقعیت‌های هنری است دوری کند .

• ۲. برای حل مشکلاتی که در کار و محیط‌های دیگر وجود دارد از صلاحیت‌های قراردادی استفاده می کند .

• ۳. خود را فردی هم‌رنگ ، منظم و دارای توانایی دقتی و حسابداری می پندارد .

• ۴. برای پیشرفت بازرگانی و اقتصادی ارزش قائل می شود .

از آنجا که شخص قراردادی دارای این رجحانات ، صلاحیت‌ها ، خود اداری ها ، و ارزش‌هاست ، این فرد جستجوگر مستعد ویژگی های زیر است :

محتاط انعطاف ناپذیر پیگیر

هم‌رنگ خوددار اهل عمل

وظیفه شناس اصولی دور اندیش

مدافع مطیع صرفه جو

کار آمد منظم فاقد تخیل

منظور از نقش مشاوره ای، انجام وظایف رسمی مشاوره نیست. به عبارت دیگر، قرار نیست معلم جای مشاور را بگیرد، بلکه منظور این است که معلم بتواند از فنون مشاوره برای بهبود روابط خود با دانش آموزان و والدین سود جوید ...

اشاره

برای معلم نقش های گوناگونی در نظر گرفته شده است؛ یکی از این نقش ها که در آموزش و پرورش جدید جایگاه خاصی دارد، مشاوره است. البته به نظر می رسد، آموزش و پرورش ایران به این موضوع مهم توجه چندانی ندارد. به همین خاطر سلسله مقالاتی با عنوان " معلم مشاور" با هدف اصلی " احیای نقش مشاوره ای معلم " تهیه و تدوین می شوند.

معلم و نقش مشاوره ای او

" نقش " ، نشانگر رفتار یا عملی است که در اوضاع و موقعیت های معینی از شخص سر می زند و می توان آن را پیش بینی کرد. مانند نقش پزشک در مطب یا نقش معلم در کلاس درس. صرفاً نقشی را برعهده گرفتن، به انسان اعتبار نمی دهد، بلکه کیفیت و میزان تأثیری که شخص از طریق ایفای نقش در اجتماع می گذارد، از او شخصیتی ارزشمند یا کم ارزش می سازد.

شاخص ترین نقش معلم، نقش آموزشی اوست. اما با عنایت به تأثیرهای آشکار و پنهان شخصیت معلم در کلاس او عملاً نقش های دیگری نیز ایفا می کند. این موضوع یکی از مباحث مهم تربیتی است که در کتاب های آموزشی و روان شناسی تربیتی بدان توجه شده است. جالب است بدانید که در ایران، توجه به نقش های گوناگون معلم در تعلیم و تربیت سابقه ای

دیرینه دارد و در مکتب خانه ها و حوزه های علمیه، برای معلم و استاد، علاوه بر نقش آموزشی، نقش های اخلاقی و هدایتی نیز قائل می شدند. اما امروزه بر خلاف گذشته، توجه به این نقش های معلم کاهش یافته است. در هر حال معلم می تواند نقش های متعددی را ایفا کند؛ از جمله می تواند متخصص آموزشی، محرک، مدیر، رهبر، مشاور مهندس محیط و سرمشق باشد.

در نگاه جدید به معلم و معلمی، تک تک نقش های ذکر شده اهمیت دارند. اما در این مقاله از مجموع این نقش ها، نقش مشاوره ای معلم را انتخاب و بررسی کرده ایم. باید یادآور شد که منظور از نقش مشاوره ای، انجام وظایف رسمی مشاوره نیست. به عبارت دیگر، قرار نیست معلم جای مشاور را بگیرد، بلکه منظور این است که اولاً؛ معلم بتواند از فنون مشاوره برای بهبود روابط خود با دانش آموزان و والدین سود جوید و ثانیاً کیفیت و کارایی آن دسته از مهارت های معلمی را که ماهیت مشاوره ای دارند، افزایش دهد.

علاوه بر این ها، آشنایی معلم با اصول و فنون مشاوره، دانش و مهارت های زندگی شخصی و خانوادگی او را ارتقا خواهد بخشید.

راهنمای :۱: حیطه های مشاوره

برای آن که معلم بتواند نقش مشاوره ای هم داشته باشد، لازم است از این سه ویژگی بر خوردار باشد:

صلاحیت های مشاوره ای

البته این موضوع تنها به معلم اختصاص ندارد. هر کس که به حوزه مشاوره وارد می شود، باید از حداقل صلاحیت های مشاوره ای برخوردار باشد تا خود و دیگران را دچار مشکل نسازد. مشاوره موضوعی انسانی است و ماهیتی انسان دوستانه دارد. اما ناشی گری و ناکارآمدی افراد در مشاوره، می تواند ویژگی انسان دوستانه آن را با خطری جدی روبه رو سازد.

کاربرد فنون مشاوره

گفتم مشاوره موضوعی انسانی است و می تواند ارتباطات انسانی را تسهیل کند.

فنون مشاوره، راهکارهای علمی این ارتباط ها محسوب می شوند؛ مثلاً یک مشاور باید یاد بگیرد مشاهده گر خوبی باشد، خوب گوش بدهد، به موقع سکوت کند، در زمان مناسب تشویق کند و... این فنون نه تنها در ایفای نقش مشاوره ای، بلکه در سایر زمینه ها نیز به معلم کمک خواهند کرد.

مهارت های مشاوره

به عنوان معلم باید در زمان های لازم به دانش آموز و والدین او گزارش پیشرفت بدهید، در جلسات اولیا شرکت کنید، با آنان به تبادل نظر بپردازید و سعی کنید مشکلات دانش آموزان را تشخیص دهید.

همه این فعالیت ها، می توانند ماهیت مشاوره ای داشته باشند و کاری تخصصی به حساب آیند. مواردی از این فعالیت ها هم هستند که هنوز در مدرسه های ما چندان جا نیفتاده اند؛ از قبیل، مصاحبه با دانش آموزان و والدین آن ها، دیدار از آنان در خانه و اجرا و تفسیر آزمون های ساده روان شناختی. در این مجموعه مطالب سعی خواهیم کرد به هر یک از موضوعات مطروحه در هر سه حیطه بپردازیم.

نقش مشاوره ای چیست؟

شعاری نژاد در توضیح نقش مشاوره ای معلم می گوید :

" از معلم توقع نداریم که کار مشاوران راهنما را انجام دهد؛ بلکه از او انتظار داریم که :

- مشاهده گر و نسبت به رفتار دانش آموزان حساس باشد؛
- بداند، چه وقت دانش آموزانش به متخصص بهداشت روانی نیاز دارند؛
- مسائل عاطفی دانش آموزانش را بشناسد؛
- بتواند از دانش آموزانش در زمینه های: هوش، تحصیل و رغبت ها آزمون بگیرد و نتیجه را برای آنان توضیح دهد و تفسیر کند؛
- احساسات والدین دانش آموزان را درک کند؛
- معیارهای جامعه خود را بشناسد؛
- نیازهای سایر معلمان را دریابد."

شفیع آبادی در بیان خصوصیات معلم خوب عنوان می کند: " معلم در وهله اول باید دانش آموزان خود را بشناسد و در این رابطه اطلاعات دست دوم هیچگاه به اندازه مشاهده مستقیم نمی تواند مفید باشند. شناخت درباره هر کودکی باید با مطالعه و مشاهده مستقیم او به دست آید و مطالعه کودک عبارت است از بررسی همه جانبه ابعاد جسمانی، عاطفی، اجتماعی، خانوادگی و تحصیلی او.

در یک جمع بندی ساده، نقش مشاوره ای معلم را می توان چنین بیان کرد: معلم به صورت آگاهانه و با استفاده از اصول و فنون مشاوره ای می تواند: دانش آموزان خود را به خوبی بشناسد، با آن ها ارتباط سازنده و مؤثر برقرار کند، شناختی مقدماتی از مشکلات آنان به دست آورد و در مراحل بعدی آن ها را به متخصصان مربوطه ارجاع دهد. علاوه بر این ها، والدین را هدایت و راهنمایی کند و در نهایت برای ایجاد جو مطلوب در مدرسه بکوشد.

راهنمای ۲: مشاوره تصادفی

معلم کلید حل مشکلات و مهم ترین متخصص در محیط مدرسه است. پشتیبانی و مشارکت معلم در هر نوع برنامه ای که به دانش آموزان مربوط شود، حیاتی است. برنامه مشاوره مدرسه نیز از این قاعده مستثنا نیست. بنابر این لازم است، نقش و عمل معلم در برنامه مشاوره بررسی شود و با توجه به تفاوت های احتمالی این نقش در سطوح آموزشی مختلف و محیط های آموزشی متفاوت به رسمیت شناخته شود.

با وجود اهمیت نقش معلمان در برنامه مشاوره مدرسه ها، شواهدی وجود دارد که نشان می دهد در بسیاری از مدرسه ها، درگیر شدن معلم در برنامه مشاوره، هنوز هم تصادفی است. بسیاری از معلمان از هدف های برنامه مشاوره مدرسه خودشان چندان مطمئن نیستند و تقریباً احساس می کنند که از آن دور و بی خبرند.

علاوه بر آن، دخالت مستقیم معلم در مسائل مشاوره ای دانش آموزان هم در اکثر موارد پیش بینی نشده است. مگر این که برای دانش آموزی اتفاقی بیفتد تا متوجه شویم که او با چه مشکلاتی مواجه است.

ضروری است که مدرسه (با رهبری مدیر) و معلم، در کنار سایر مسائل آموزشی، برنامه هایی هم برای مشاوره دانش آموزان طراحی و اجرا کنند.

۱

تمرین

موقعیت: بعضی از معلمان تمایل دارند در ابتدای سال تحصیلی، اطلاعات شخصی و خانوادگی دانش آموزان را جمع آوری کنند. آیا خود شما چنین تجربه ای دارید یا در بین همکارانتان، معلمان را سراغ دارید که به این تجربه دست زده باشند؟ با توجه به این موضوع، سؤالات زیر را مورد بحث و بررسی قرار دهید:

۱- آیا ضرورتی دارد که معلم مشخصات فردی و خانوادگی دانش آموزان را بداند؟ پاسخ مثبت یا منفی خود را تحلیل کنید.

۲- آیا تجربه و خاطره ای در این زمینه دارید؟

۳- این موضوع را در حیطه وظایف معلمی بررسی کنید. آیا تا به حال توجه کرده اید که از نظر قانونی و بخشنامه ای، معلم اجازه این کار را دارد یا نه؟

۴- بر اساس نقش های هفت گانه معلمی، این موضوع را بررسی و تحلیل کنید.

۵- آیا دانستن مشخصات خصوصی دانش آموزان می تواند با صلاحیت های مشاوره ای معلم ارتباط داشته باشد؟

دانستنی ها و پیش نیازهای نقش مشاوره ای

صرف نظر از ضرورت آشنایی معلم با فنون مشاوره ای پیش نیازها و دانستنی های اولیه ای لازم دارد. در زیر به چند مورد از پیش نیازهای مهم و ضروری اشاره می کنیم:

آشنایی با خصوصیات و مراحل رشد دانش آموزان

نه تنها آشنایی با روان شناسی رشد، بلکه تسلط بر آن پیش نیاز هر فعالیت تربیتی است. مدیر، معلم، مشاور، پدر، مادر و هر کسی که به نوعی متولی تربیت انسان است باید روان شناسی بدانند. رفتار ما با دانش آموزان بیش تر مبتنی بر تجربه های شخصی و اصطلاحاً به دست آوردن " قلق ها " است. این امر شاید لازم باشد، ولی به طور حتم کافی نیست. باید بسیار بیش تر از آنچه به شناخت کتاب، ابزارهای آموزشی و سایر مسائل مربوط به آن ها اهمیت می دهیم، به شناخت انسان بها بدهیم و این شناخت هم از طریق روان شناسی رشد میسر است.

پذیرش تفاوت های فردی

تلقی اکثر افراد از تفاوت های فردی اشخاص بسیار سطحی و ساده انگارانه است. همه ادعا می کنند که وجود تفاوت های فردی بین انسان ها را قبول دارد، ولی شواهد و دلایل زیادی برای رد این ادعا وجود دارند. نمونه بارز آن ها ترغیب و واداشتن افراد به رقابت با یکدیگر است. مبنای رقابت را مقایسه تشکیل می دهد. در واقع وقتی افراد را به رقابت با هم وادار می سازیم، تفاوت های فردی آن را نادیده گرفته ایم. نمونه دیگر، به نوع نگرش ما به رفتار انسان ها مربوط می شود. در موقعیت های متفاوت رفتار افراد را نشانه شخصیت آن ها قلمداد می کنیم و حکم به بدو خوب بودن آن ها می دهیم.

روان شناسی سلامت

توجه به حوزه روان شناسی سلامت در دهه های اخیر، به صورت چشمگیری افزایش پیدا کرده است. برای همه انسان ها و به خصوص کسانی که ارتباطات انسانی وسیعی دارند، مانند معلمان، مدیران و به ویژه افرادی که نقش درمانی دارند، مانند روان شناسان، مشاوران و حتی پزشکان، ضرورت اساسی دارد که با مسائل و موضوعات روان شناسی سلامت آشنا شوند.

راهنمای ۲: روان شناسی سلامت

اگر چه توجه خاص به موضوع روان شناسی سلامت، سابقه ای بیش از ۴ تا ۵ دهه ندارد، ولی استقبال عمومی از آن غیر قابل تصور بوده است. البته اقبال به روان شناسی سلامت در کشورهای غربی بسیار بیش تر است و تقریباً سالی نیست که مؤلف و صاحب نظر جدیدی در این عرصه پایه میدان نگذارد.

روان شناسی سلامت، در ایران هم مشتریان زیادی دارد. اما عجیب این است که علاقه مندان و مشتریان آن، بیش تر جوانان و بعضی قشرهای خاص هستند تا معلمان، فرهنگیان، استادان و به طور کلی افراد تحصیلکرده جامعه. فرانکل، بوسکالیا، گری، رابینر، کوئیلو و امثال آن ها برای بسیاری از مردم عادی، افراد شناخته شده ای هستند و کتاب های آنان همیشه مشتریان پر و پا قرصی دارد.

پیام روان شناسی سلامت که از آن با تعبیر دیگری از جمله روان شناسی کمال هم یاد می شود، یک پیام بسیار ساده است: زندگی فرصتی تکرار ناشدنی است، از این فرصت باید برای تحقق خود (خود شکوفایی) و لذت بردن از زندگی و درک معنای آن استفاده کرد."

تصویری که روان شناسان کمال گرا از انسان به دست می دهند، خوش بینانه و امید بخش است. آن ها به قابلیت های انسان برای پرورش و شکوفایی شخصیت خود، رسیدن به کمال و تبدیل شدن به آنچه در توان دارد، اعتقاد دارند.

ورود به حوزه روان شناسی کمال به نفع همه است و می تواند افق های جدید و وسیعی را به روی آدمی بگشاید منابع زیادی در این باره وجود دارند. کافی است کمی حوصله به خرج دهید.

بهترین، کامل ترین و عالی ترین کتاب روان شناسی سلامت و کمال در اختیار خود ماست؛ قرآن کریم.

تیپ شخصیتی

شناسایی تیپ شخصیتی آدم ها نیز یکی از پیش نیازهای مشاوره است.

اصولاً قابلیت به کار گیری مهارت های مشاوره ای و تیپ های شخصیتی متفاوت با هم فرق دارد؛ یعنی بعضی از تیپ های شخصیتی برای مشاوره مستعد تر از بقیه هستند. از این جنبه می توان شخصیت افراد را به دو دسته کلی تقسیم کرد:

" انسان های اضطراب آفرین " و " انسان های آرامش بخش ". البته این طبقه بندی برای روشن شدن موضوع است و مبنای علمی آن مدنظر نیست. حتماً پیش آمده است که در برخورد با افرادی، احساس آرامش به شما دست داده است و در مقابل هستند کسانی که به صورت ناخودآگاه و ناخواسته، نوع حرف زدن و رفتارشان انسان را مضطرب می کند.

به طور حتم قابلیت های این دو دسته برای مشاوره متفاوت است.

چند ملاحظه برای ایفای نقش مشاوره ای

هماهنگی با مدیر مدرسه

با عنایت به ویژگی های فرهنگی جامعه ما ، لازم است هر گونه فعالیت مشاوره ای با هماهنگی مدیر و مجموعه عوامل مدرسه صورت گیرد. در موارد بسیاری از حسن نیت معلمان در این زمینه سوء استفاده شده و انعکاس نامناسبی هم پیدا کرده است.

شناخت محدوده ها و محدودیت ها

مشاوره هم مانند هر فعالیت دیگری محدوده و محدودیت هایی دارد. نه معلم و نه حتی مشاور رسمی، نمی توانند در هر موضوعی وارد شوند. توانایی علمی و تخصصی آن ها از یک طرف و حیطة وظایفشان از طرف دیگر، تعیین کننده محدوده دخالت آن ها هستند. معلم زن برای خود محدودیت هایی دارد. به همین ترتیب معلم مرد نیز باید محدودیت های خود را بداند.

نقش مشاوره در دوره های تحصیلی

به طور حتم نقش مشاوره ای معلمان در دوره های ابتدایی، راهنمایی و متوسطه یکسان نیست. معمولاً معلمان ابتدایی به دلیل ارتباط مستمر با دانش آموزان، آزادی عمل و وقت بیش تری برای درگیری با مسائل مشاوره ای دارند. اما در دوره های راهنمایی و متوسطه، این نقش کمرنگ تر می شود. با این حال آموزش های لازم می تواند کیفیت علمی و تخصصی و مهارت های معلمان را در این زمینه افزایش دهد. در هر صورت معلم هر دوره تحصیلی باید در زمینه های فعالیت خود و محدودیت هایی که دارد واقف باشد.

موقعیت اجتماعی دانش آموزان و مدرسه

پرداختن به این موضوع کاری سخت است و نیاز به تأمل بیش تری دارد. در این زمینه باید از روان شناسی اجتماعی کمک بگیریم. "روان شناسی اجتماعی آموزش و پرورش" از حوزه های نسبتاً جدید روان شناسی اجتماعی محسوب می شود که متأسفانه در ایران، پرورش و بررسی بسیار ناچیزی درباره آن شده است و غیر از چند کتاب ترجمه ای، منبع دیگری در این زمینه وجود ندارد. تنها نکته ای که می توان در این جا مطرح کرد، این است که معلمان برای ایفای نقش مشاوره ای خود باید به موقعیت و طبقه اجتماعی دانش آموزان و والدین آن ها توجه داشته باشند.

- ۱- موقعیت اجتماعی مدرسه خود را از نظر آمادگی های موجود در آن برای ایفای نقش مشاوره ای بررسی و تحلیل کنید.
- ۲- تجربه ها و خاطرات خود را در این باره برای همکاران تعریف کنید.
- ۳- چرا بعضی از والدین برای حل مشکلات خود و فرزندانشان با مدرسه و معلم همکاری نمی کنند؟ دلایل خود را با وضوح و به تفکیک بنویسید.

«body language زبان حرکات بدن» چیست؟

یکی از مهم ترین خصوصیات انسان که او را نسبت به سایر موجودات برتری می دهد قدرت تکلم و سخن گفتن اوست. او می تواند با به کارگیری کلمات و جملات احساسات و نیات درونی اش را بیان کند و دیگران را از آن آگاه نماید.

از طرفی خواسته یا ناخواسته در فضایی که آن را سکوت و خاموشی می نامیم و با زبان بی زبانی تنها با آنچه «body language» یا زبان حرکات بدن و اجزای آن خوانده می شود، می تواند به خوبی احساسی را انتقال داده یا معنای کلامی را تعبیر دهد. هرگز اظهار دوستی و علاقه شخصی در حالی که اخم کرده و ترش رویی نشان می دهد، قابل قبول نیست. بنابراین به کارگیری این ۲ زبان در یک جهت و راستا می تواند به خوبی در بیان هیجانات، عواطف و احساسات به کار رود. اما در میان دنیای خاموش و بی زبانی، زبان های گویای دیگری هم هستند.

موضوع این علم مطالعه جنبه های ذهنی زبان، یا به بیان دیگر، رابطه ذهن و زبان است. پیشرفت عصب-روانشناسی (نور و پسیکولوژی) هنوز به آنجا نرسیده است که ما را از کاربرد واژه «ذهن» بی نیاز کند. هنوز راه درازی در پیش است تا ما به همه اسراری که در کاسه سرمان نهفته است، پی ببریم و بتوانیم آزادانه به جای ذهن، کلمه مغز را به کار ببریم. پیش از آنکه وارد بحث شویم، باید به یک تمایز مهم توجه داشته باشیم و آن تمایز بین زبان و گفتار است. زبان عبارت است از مجموعه ای از قواعد که به آن دستور (یا گرامر) می گویند و نیز تعدادی واژه که واژگان زبان را تشکیل می دهند اما گفتار، نمود یا حالت بالفعل زبان است، از این رو نوعی رفتار است که مستقیماً به مشاهده درمی آید. ما در این بحث، «زبان» و «گفتار» را با حفظ تمایزی که ذکر شد، به کار می بریم. این تمایز در بحث های فنی زبانشناسی و روانشناسی زبان اهمیت بسیار دارد.

رای اینکه بتوانیم با آدم های دوروبرمان راحت تر ارتباط برقرار کنیم، باید «زبان بدن» آنها را یاد بگیریم. متخصصان علم ارتباط می گویند که تنها ۷ درصد از پیام های ما از طریق واژه ها منتقل می شود و ۳۳ درصد آن از طریق لحن و تن صدا و ۶۰ درصد هم از طریق زبان بدن انتقال می یابد. حالا این زبان بدن چیست که حتی بیشتر از حرف های ما اطلاعات را منتقل می کند؟ به زبان علمی، پیام هایی که توسط اعضای بدن و حرکات صورت منتقل می شوند، زبان بدن را تشکیل می دهند.

زبان بدن ما بازتاب احساس ماست. اگر اعتماد به نفس پایینی داشته باشیم، شانه های ما می لرزد، از نگاه کردن به چشم های مخاطب خود طفره می رویم و بدنمان پیام می دهد که نمی خواهیم با دیگران رابطه برقرار کنیم. این پیام ها احساس ما را نسبت به طرف مقابل به وضوح نشان می دهد. اگر این پیام ها را طوری تعبیر دهیم که اطمینان بیشتری را نشان دهند، اعتماد به نفس ما بیشتر می شود. بار دیگر که در برابر کسی احساس ضعف کردید، راست بنشینید، شانه های خود را عقب بکشید و به چشم های طرف مقابل نگاه کنید.

زبان بدن شامل دو قسمت است. یکی زبان حرکات بدن و دیگری زبان آرایش و ظاهر بدن:

بازکردن دکمه های کت :

افرادی که باشما بی ریا و صمیمی هستند غالباً دکمه های کت خود را باز کرده یا حتی آنرا از تن در می آورند اما در یک مذاکره رسمی اینچنین نیست. در این شرایط افراد زمانی کت خود را در می آورند که امکان دسترسی به توافق وجود داشته باشد، به عبارت دیگر هر قدر هوای اطاق گرم باشد اگر طرفین احساس دسترسی به توافق را نداشته باشند کتشان را در نمی آورند.

انداختن پاروی پا:

در هنگام مذاکرات هر گاه یکی از طرفین یا هر دو ی آنها پاهای خود را روی هم می اندازند نشانه این است که وارد مرحله جدیدی از مذاکره می شوید، مرحله ای که امکان تفاهم کم رنگ می شود. اگر انداختن پا روی پای دیگر با گذاشتن دستها در زیر بغل بصورت ضربدر همراه باشد اوضاع وخیم تر است و باید یک فکر جدی برای تغییر وضعیت انجام دهید تا طرف مقابل از حالت تدافعی خارج شود.

کشیدن دست به چانه:

این علامتی از زبان رفتار است که در هنگام تصمیم گیری بکار می رود. کشیدن دست به روی چانه معمولاً با حالتی از چهره همراه است که در آن چشم ها کمی جمع می شود. افرادی دیگر ممکن است در این حالت لب بالایی را لمس کنند و آنرا بکشند و بعضی مردها با سبیل یا ریش خود بازی کنند که همگی دلیل بر تعمق و ارزیابی است. در بازی شطرنج نیز افرادی که قرار است حرکت بعدی را انجام دهند در بسیاری از موارد چنین اشاره ای را از خود نشان می دهند که پس از تصمیم گیری متوقف می شود.

برداشتن عینک:

برداشتن آهسته عینک جهت تمیز کردن آن در شرایطی که نیازی به این عمل نیست اشاره تعویقی است، این عمل در طی یک مذاکره ممکن است چندین بار انجام بگیرد. در چنین حالتی شخص می خواهد با طفره رفتن از پاسخ یک سوال یا ایجاد تاخیر در پاسخ مطالبی را در ذهن خود بررسی کرده و موقعیت خود را مرور نماید. در هر حال این افراد می خواهند زمانی را برای پرسش یا پاسخ خود در اختیار بگیرند. اشاره مشابه دیگر می تواند برداشتن عینک در کنار دهان باشد.

دست زدن به بینی:

این علامت رفتاری و یا مالیدن با انگشت اشاره نشانه شک و تردید در مورد مطالب گفته شده در یک گفتگو یا مذاکره میباشد؛ به ویژه اگر این اشاره همراه با متمایل شدن شخص به انتهای صندلی باشد. اما مراقب باشید که این اشاره را با کسی که بینی خود را می خاراند اشتباه نکنید. اشاره دیگری در این زمینه مالیدن پشت گوش یا کنار آن است که حاکی از شک و تردید در ارائه یک پاسخ یا سبک و سنگین کردن آن است. در بسیاری از مواقع پس از این عمل دست به سمت چشم رفته و عمل مالیدن چشم انجام می شود.

ضرب گرفتن روی میز:

کسی که با ریتمی یکنواخت و کسل کننده به روی میز ضرب میزند می خواهد احساس بی قراری خود را بیان کند. اشارات مشابه دیگر می تواند این باشد که فرد مرتباً دکمه خودکار خود را بالا و پایین می زند و یا باپاشنه پا به زمین ضربه میزند. پیام مستقیم این اشارات برای شما این است که باید دریابید که حرفهایتان کسل کننده یا بی روح است و یا اینکه برای طرف مقابل تازگی ندارد.

قراردادن مچ یک پا به روی مچ پای دیگر:

این اشاره اشاره ایست که در مواقع بسیاری بروز می کند. مثلاً در جلسات دوستانه یا رسمی که شخص تحت فشار روانی؛ تنش یا استرس قرار گرفته است.

مهمانداران هواپیما در این زمینه تجربیات مفیدی دارند، آنها به راحتی می توانند افرادی که از مسافرت با هواپیما می ترسند را تشخیص دهند زیرا این افراد با پاهای گره خورده و قرار دادن یک مچ به روی مچ دیگر می نشینند به خصوص در هنگام برخاستن هواپیما.

همچنین بسیاری از افراد در موقعیت های تنش زا مانند شرکت در مصاحبه یا آزمونی برای استخدام، مچ پاهای خود را روی هم می اندازند. اصولاً علائم زبان رفتار بیشتر با یکدیگر و در یک مجموعه ظاهر می شوند و به همین ترتیب باید با هم تعبیر شوند. به عنوان مثال اگر فرد مقابل شما پایش را از روی پا بردارد و کمی به طرف شما خم شود شما می توانید نتیجه بگیرید که وی به سخنان شما علاقمند است و مایل است بیشتر بداند.

پس توجه به زبان رفتار را در خود تقویت کنید و همواره در هنگام مواجه شدن با واکنش منفی از طرف مقابل در صدد متعادل کردن اوضاع برآیید. در این مواقع بهتر است به جای اینکه شیوه قبلی خود را ادامه دهید و بر آن اصرار ورزید سیاست جدیدی را در پیش بگیرید، چراکه اگر فردی از رفتار یا گفتار شما ناراحت یا عصبانی باشد علائم رفتاری او پیشاپیش این موضوع را به شما هشدار می دهند.

علائم منفی زبان رفتار:

- نوک پاها در جهت مخالف شماسست یا به سمت درب خروجی است
- تماس چشمی محدود
- تکان دادن سریع سر به جهت تائید
- لمس کردن و مالیدن پشت گردن
- نگاه کردن به سقف و آسمان
- چرخیدن به دور و اطراف و سایر اشاراتی که در بالا به آنها اشاره شد.

چشمها

سطح چشمها:

در یک گروه، معمولاً فردی که سطح دید چشمانش از سایرین بالاتر است رهبر محسوب میگردد. هنگامی که شما ایستاده باشید و دیگران نشسته قطعاً شما را در موضع قدرت قرار میدهد.

مالش چشم:

زمانی که فردی چشمش را با انگشت اشاره مالش می دهد نشانگر فریب و نیرنگ می باشد. از آنجایی که فرد میخواهد تماس دیداری را قطع کند بهانه ای بدست می آورد که به این طرف و آن طرف نگاه کند. این حرکت غیر ارادی یک افشاگر حسابی است که فرد دارد دروغ می گوید.

چشم برگرداندن:

این معمولاً یک علامت مسلم از نیرنگ، گناه و دروغگویی است.

چشمان بسته:

هرگاه چشمان یک فرد برای لحظه ای طولانی تر از چشم بر هم زدن متعارف بسته و ابروها نیز برخاسته شود پیام چنین است: "به حرف زدن خود خاتمه بده".

حرکت چشم به سمت بالا:

این نشانه غضب و عصبانیت است.

نگاه مختصر به اطراف:

این ژستی خجالت گونه و عشوه گرانه است. فرد جسورانه خیره میشود در حالیکه سرش را پایین انداخته و به سمت مخالف کج میکند. اشاره بر کمرویی بی باکانه دارد.

نگاه ممتد:

این بی تردید یک نشانه گرایش جنسی است. شخصی که تماس چشمی برقرار می کند، چشم برگردانده، سپس مجدداً به چشمان شما نگاه می کند میگوید: "مایلم با شما بیشتر آشنا شوم"

نگاه خیره شدید:

این نشانه خلق تهاجمی، سلطه جویانه و تهدید آمیز است.

نگاه به بالا و پایین:

هنگامی که آفایی نگاهش را به سر تا پای یک خانم میاندازد به او می فهماند که به اندام فیزیکی وی علاقه مند است.

چشمک:

چشمک یک علامت غرض آلود است. نشانگر آن است که رمز و رازی میان فردی که چشمک میزند و فردی که به او چشمک زده می شود برقرار است.

بالا انداختن همزمان دو ابرو:

در میان یک اتاق شلوغ، مفهوم آن کاملاً واضح و روشن است: مایلم با شما ملاقات کنم.

بالا انداختن یک ابرو:

زمانی که یک ابرو بالا انداخته میشود در حالی که ابرو دیگر پایین باقی میماند مفهومی این است: حرف شما را باور نمیکنم.

ابروهای گره خورده:

زمانی که هر دو ابرو به سمت همدیگر کشیده میشود باعث پدید آمدن شیار بین آن دو می شود که دلالت بر اضطراب، درد، ترس و یا آمیزه ای از این هیجانات دارد.

پوشاندن صورت:

زمانی که دست بر روی صورت می آید مفهومی چنین است: شوکه شده ام. این ژست بین فرد و موقعیت مزاحم و متجاوز فاصله می اندازد.

زبان

خنده زورکی:

این نیشخند کنترل شده تا چشمها گسترش نمی یابد.

دهان کجی:

گوشه لبها را مانند پوزخند به عقب برده و دندانها را نمایان میگرداند.

تبسم با دهان گشوده:

دندانهای بالا نمایان شده و به شخصی که با شما گفتگو میکند می فهماند که مایل هستید بیشتر با او آشنا شوید.

تبسم با لبان بسته:

این لبخند تنها برای ادای احترام و ادب و نزاکت است.

در هم کشیدن لبها:

هرگاه فردی لبهایش را در هم کشید به مفهوم آن است که طرف مقابلش را جذاب و دلربا یافته.

لبهای سفت و جمع شده:

دال برتنش و عدم پذیرش است.

جویدن لبها:

وقتی فردی لب پایین خود را جویده و سرش را تکان میدهد نشانگر خشم فرد است.

تماس با لب ۱:

هرگاه انگشت اشاره بطور عمودی برای لحظه ای به طرف بالا آید میگوید: ساکت باش.

تماس با لب ۲:

ولی هرگاه انگشت اشاره به لب پایین تماس پیدا کند و دهان اندکی باز شود مفهومی چنین است: "می خواهم با شما صحبت کنم"

خمیازه کشیدن:

خواب آلودگی تنها علت خمیازه نمی باشد بلکه "خمیازه اجتماعی" نیز وجود دارد. خمیازه ای که در یک موقعیت استرس زای خفیف پدید می آید. هنگامیکه مردم هستند چه کاری میخواهید انجام دهید خمیازه روشی است برای خریدن زمان

دست ها (از مچ تا سر انگشتان)

دست دادن محکم:

فردی که دستش را دراز کرده و سپس دستانش را به طریقی می چرخاند که دستش بالا و کف دستش پایین قرار می گیرد، سعی در توفیق و برتری جویی دارد. این نوع دست دادن اغلب اوقات در موقعیت های سیاسی و دیپلماتیک کاربرد دارد.

دست دادن بسیار محکم:

نشانگر شور و اشتیاق و سلطه گری است. بی تردید میتوان فهمید چه کسی اینجا فرمان میدهد.

دست دادن شل:

فردی که تنها انگشتان دستش را دراز میکند و یا دستهایش مانند ماهی شل است، می گوید: مایل نیستم به من دست بزنید، من صمیمیت را دوست ندارم. همچنین آن نشانه ضعف، انقیاد و مطیع و تسلیم بودن نیز میباشد. هر گاه آقایی در یک موقعیت کاری از این دست دادن استفاده میکند امکان دارد چنین برساند که قصد دارد مخفیانه اعمال نفوذ در موقعیت نماید.

دست دادن با هر دو دست:

هرگاه از دست چپ برای در برگرفتن و پوشاندن دستهای فشرده شده استفاده گردد، دست دادن دستکش وار نامیده شده و راستی و صمیمیت زیاد را می رساند مانند یک در آغوش گرفتن کوچک و ظریف.



حرکت انگشت:

ضربه آهسته، مضراب زدن و یا ریتم یکنواختی را با انگشتان نواختن، دلالت بر بی تابی و ناشکیبایی دارد. یک حرکت نمادین گریز میباشد. انگشتان عمل راه رفتن را گرچه بدن بی حرکت است انجام میدهند.

دستهای پنهان:

این ژست مرموز و آب زیر کاهانه است. فرد میگوید: مایل به گفتگو با شما نمیباشم. خصوصا در مورد دستهایی که عمیقا در جیب ها فرو شده باشد جایی که برای تماس و گرفتن دست و یا هر گونه رابطه صمیمانه وجود نخواهد داشت.

دستها به روی زانو:

وقتی کف دستها به طرف بالا باشد، شخص گشاده رو و پذیرا می باشد. وقتی کف دستها پایین باشد ممکن است پای فریبکاری و تعرض در میان باشد.

مناره کردن انگشتان:

هنگامی که فردی انگشتان خود را به هم فشرده و چانه و دهان را روی سر انگشتان قرار میدهد نشانگر تفکر عمیق است. مانند زمانی که شخص به امید شنیدن جواب می باشد. همچنین حایلی است برای محافظت کردن از قفسه سینه، پایین صورت و دهان.

مشت پوشیده شده با دست باز:

فرد در این حالت خشمگین است اما می کوشد که آرام بماند. به اصطلاح خود را کنترل کند. اما مراقب این فرد باشید چون امکان دارد هر موضوع کوچکی منجر به آن گردد که کنترلش را از دست بدهد.

پرتاب دست:

شخصی که می خواهد عقایدش را به اجبار تحمیل کند ممکن است دستش را بطرف شنونده و جلو پرتاب کند. درحالت پرخاشگرانه خفیفتر تنها از انگشتان استفاده میگردد.

قلاب کردن دستها پشت سر:

این یک ژست متکبرانه میباشد. خصوصا زمانی که فرد به عقب تکیه داده باشد. او میگوید: من آنقدر بر شما سلطه دارم که نیاز به دفاع کردن از خودم ندارم.

بازی کردن با حلقه ازدواج:

این علامت عصبی بودن و نشانگر آن است که مشکلی در ارتباط وجود دارد. خصوصا زمانی که فرد همزمان در مورد همسرش در حال صحبت کردن میباشد.

تکان بیقرار دستها:

این تلاش بدن برای رهایی می باشد. هورمون آدرنالین در حال ترشح شدن است اما فرد نمی داند چگونه رهایی یابد. کلنجار رفتن با سر آستین پیراهن و یا جواهر آلات روی مچ به دیگران میگوید که: شما احتیاج به توجه دارید. در کافه این عمل جایز و مناسب است اما در جلسات کاری منحرف کننده و موجب حواس پرتی میگردد.

دست زدن به کراوات:

این رفتار مردانه می گوید: می خواهم تاثیر خوبی از خودم بجا بگذارم. این روش اوست که می خواهد به شما بفهماند شدیداً در تلاش است تا خوشنودتان سازد.

دست کشیدن در میان موها:

وقتی افراد نمی دانند چه چیز باید بگویند اغلب اوقات دستشان را میان موها می کشند. ناظری که قادر است زبان بدن را متوجه شود آگاه است که فرد در مورد کاری که می خواهد انجام دهد و یا چیزی که میخواهد بگوید تردید دارد

پا ها

تکان دادن پاها:

وقتی فردی طوری نشسته که یک پا را روی پای دیگر انداخته و یک پا را در هوا تکان می دهد پیام این است: من حوصله ام سر رفته. حرکات نشانگر گریز است اگرچه بدن فرد ساکن و بدون حرکت می باشد.

انداختن پاها روی هم در ناحیه زانو:

این حالت متداول بطور یکسان در مردان و زنان رایج می باشد. مفهومش این است که: من بسیار آسوده خاطر هستم.

قوزک پا روی زانو:

این معمولاً عملی مردانه می باشد. میگوید: من قاطعانه از حقوقم دفاع می کنم اما با آرامش هستم. این همان ژست اصیل "پا روی پا اندازی کابویی" است.

انداختن پا روی هم در ناحیه قوزک:

این ژست در مردها بیش از زن ها مورد استفاده قرار می گیرد. می گوید: "من مودبانه در آرامش هستم".

به هم پیچیدن پاها:

این ژست در خانمها رایج می باشد. زن پاهایش را به هم می پیچاند طوری که یک پایش را به پشت قوزک پای دیگرش قلاب میکند. مردها انجام دادن این کار را دشوار می پندارند. به هم فشردگی این حالت برداشت "در آغوشگیری" و نوعی تمایل جنسی را در ذهن تداعی می سازد.

قفل کردن پاها:

این نیز نمونه ای از ژست زنانه میباشد. او در حالی که ایستاده یک پا را به پشت پای دیگر قفل می کند. این عمل معمولاً به مفهوم آن است که فرد عصبی و ناراحت می باشد.

دست ها

خم کردن بازوها:

این کار میگوید: "من پر زور و نیرومند هستم." بالا آوردن یک بازو نیز راهی برای جلب توجه میباشد. هر دو دست را بجلو دراز کردن ژست خوش آمد گویی میباشد.

دستها به پشت:

وقتی دستها به پشت کمر قلاب میگردند مفهومی این است که فرد وضعیت را تحت کنترل خود دارد. میگوید: "من راحت هستم" مشابه حرکتی که سربازان زمانی که در حالت خیردار نیستند به خود میگیرند.

دستها به جلو:

هنگامی که ما مضطرب می باشیم تمایل به نگاه داشتن دستهای خود در جلوی بدن خود داریم تا بتوانیم یک سد حفاظتی ایجاد گردانیم.

دستهای قلاب شده:

بر خلاف دست به سینه بودن که دستها بطور متقاطع به روی سینه قرار میگیرند، این ژست در افرادی مشاهده میشود که در شرایط اضطراب آمیزی قرار دارند. در واقع چنین به نظر می آید برای حفظ جانیشان به خودشان دست آویخته اند.

دستهای تا شده:

زمانیکه دستها مقابل بدن همدیگر را قطع میکنند، معمولاً نشانگر وضعیت تدافعی میباشد. فرد میگوید: من تمایل ندارم به هر چیزی که با عقاید من تضاد می باشد گوش دهم. اغلب مردم از مانعی که این طرز ایستادن پدید می آورد آگاهی ندارند. اما بی تردید برای سد کردن هر گونه تعدی و مزاحمت بکار گرفته می شود. خصوصاً وقتی که لبهای در هم و اخم نیز با آن همراه گردد.

دراز کردن دست:

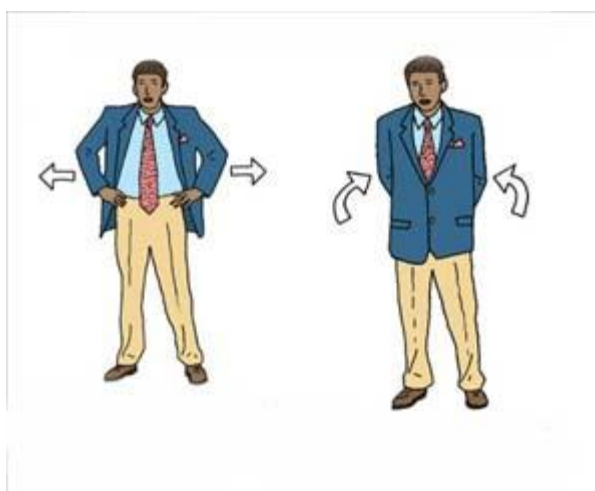
زمانی که یک مرد نشسته و دست خود را دراز کرده، او میگوید: "من اینجا را تحت کنترل خود دارم". اما اگر یک زن این کار را انجام دهد، مردها معمولاً اینگونه می پندارند که او از حد و حدود خود تجاوز کرده است. هر چند زمانی که تنها یک دست را روی صندلی مجاور قرار میدهد میگوید: "میخواهم مانند شما(مردها) باشم"

دست به کمر بودن:

دستها دو طرف کمر به طوری که آرنج به طرف خارج بدن قرار میگیرد فرد میگوید: از من فاصله بگیر. این یک عمل نا آگاهانه می باشد که ما هرگاه احساس جامعه ستیزی داشته باشیم و یا در محل پر ازدحامی قرار داریم و تمایل نداریم دیگران نزدیک به ما شوند اعمال میکنیم.

شانه بالا انداختن:

شانه ها بر آمده گشته و کف دستها به سمت خارج میچرخند. پیام روشن و واضح می باشد: من شما را نمی شناسم. و یا من نمی توانم به شما کمک کنم. دلالت بر احساس درماندگی فردی است که این ژست را به خود میگیرد.



راست قامت ایستادن:

حالت ایستادن افراشته میگوید شما انسان با اعتماد به نفس، صادق و موقفی هستید. حتی اگر کوتاه قد باشید، گرفتن یک ژست مطمئن و بی پروا شما را پر ابهت نشان خواهد داد.

گامهای کوتاه-بلند:

استفاده از تمام طول پا در هنگام راه رفتن، گامهای بلند برداشتن و کمر را راست و سر را بالا نگاه داشتن بیانگر یک حالت مطمئن و با صراحت می باشد. برعکس گام های ریز و با شانه های قوز کرده فرد را ترسو و آسیب پذیر مینماید.

احوالپرسی دوستانه:

با اندک بالا آوردن ابرو زمانیکه برای نخستین بار شخصی را ملاقات می کنید، شما را علاقه مند، با نشاط و هوشیار می نماید.

رویارویی نزدیک:

هر فردی مجاز و نیازمند مقدار معینی حریم شخصی در پیرامون خودش میباشد. معمولاً آن حریم شخصی ۹۰-۱۸۰ سانتیمتری شما امتداد می یابد. محدوده صمیمی و خودمانی ۵۰ سانتیمتر امتداد دارد. زمانیکه فردی خیلی نزدیک به جلو می آید منجر به مزاحمت و ناراحتی می گردد. این یک عمل تجاوز کارانه می باشد که مرزها و حدود دیگران را رعایت نکرده و احترامی برای آنها قائل نمی باشد. این طرز رفتار می تواند سبب شود تا یک فرد منفعل و بی اراده، احساس آسیب پذیری کرده و حالت تدافعی به خود گیرد. تا زمانی که از شما در خواست نشده عقب بمانید.

بی رغبتی:

اگر میخواهید برتر از دیگران جلوه کنید، پشت به دیوار تکیه زده و دست به سینه بایستید. پیام روشن است: "مزاحم نشوید".

گرفتن گردن:

هنگامیکه دست به طرف بالا تاب خورده و خودش را به پشت گردن قلاب می کند نشانه خشم می باشد. در دوران بدوی این ژست به ضربت سختی بر سر فرد مقابل منجر می گشت. اما در جامعه متمدن میباید از این عمل اجتناب ورزید. افرادی که زبان بدن را متوجه میشوند از توانمندی این عمل آگاه هستند.

بی قراری(وول خوردن):

در موقعیت اجتماعی هرگاه با پول خرد داخل جیبتان بازی کنید و صدای جیرینگ جیرینگ آن را درآورده یا با موها و یا لباستان کلنجار روید، علامت واضحی است که شما عصبی، بی قرار و هیجان زده می باشید. برای گذاشتن تاثیر خوب بر روی دیگران سعی کنید این حرکات تهییج آمیز و بیتاب گونه را در خود فرو نشانید.

کشیدن شلوار:

این عمل در مردان بیش از زنان انجام میشود. چون مردها هستند که اغلب اوقات شلوار به تن می کنند. پارچه شلوار یک پا به نشانه ناباوری به بالا کشیده میشود. مانند این میماند که پایش را روی یک چیز ناخوشایند گذاشته و میکوشد آن را از روی شلوارش بتکاند.

به دیوار تکیه زدن:

زمانیکه شما به دیوار و یا درب ورودی با آرامش خاطر بسیار، تکیه می دهید، به دیگران می گوید که بمانند. این روشی است برای طولانی کردن گفتگو خصوصاً وقتی که در موقعیتهای اجتماعی قرار دارید.

ارتباط نزدیک:

دو فردیکه با هم گفتگو کرده و همدیگر را در یک جایگاه و همسو میبایند، انس و علاقه متقابل را نمایان میکند. افرادی که برای مدت زمان مدیدی با یکدیگر بوده اند حرکات یکدیگر را تقلید و تکرار کرده و حتی کلمات و الفاظ یکسانی را همزمان بیان میکنند.

نزاع:

هنگامی است که دو فرد رو در رو هم، اما برخلاف مورد قبلی می ایستند که بیانگر خشونت و تند خویی شدید میباشد. در شرایط عادی هر دو فرد در هنگام صحبت کردن اندکی از یکدیگر فاصله میگیرند. اما هرگاه بخواهند با یکدیگر زور آزمایی و نزاع کنند خود را در حالت بینی به بینی قرار میدهند که تقابل بسیار خطرناکی است.

تعظیم کردن:

این ژست ادای احترام دنیای کهن، دیگر کاربردی جز در محافل دیپلماتیک و موقعیت های رسمی ندارد. هر چند که در زمانهای گذشته به عنوان ادای احترام و درود فرستادن متعارف بکار می رفته است، اما اکنون در اغلب اوقات توسط هنرمندان و مجریان بر روی سن مورد استفاده قرار میگیرد

زبان بدن (موی سر)

برخی از کارشناسان بر این باورند که مدل موی شخص می تواند نشانگر تصویر شخصی، کیفیت زندگی، میزان عملگرایی، خودنمایی، اثرگذاری و پایگاه اجتماعی و اقتصادی فرد باشد. برخی نیز بر این باورند که موی شخص می تواند نشانگر بالندگی عاطفی و ناحیهی زیستی باشد.

مفاهیم مختلف مدل های مختلف مو را در طول دهه های گذشته از نظر بگذرانید. فرضاً، در دهه های ۶۰ و ۷۰ قرن بیستم موی بلند شخص نشانهی عصیانگری و شورشگری بود، اما امروزه در دهه ی ۹۰ یک رانندهی کامیون بیابان نیز موهایش را بلند می کند تا بسان سلطان موسیقی راک جلوه کند. باید توجه داشت که موهای بلند دخترک ۱۵ ساله تفسیر متفاوتی با موهای بلند یک زن ۵۵ ساله دارد. در هر صورت، در این قسمت حتی المقدور اسرار شناخته شدهی انواع مدل مو را در اختیار شما قرار می دهیم. باید توجه داشت که نشانه خوانی باید همراه با نشانه های آشکار سایر ویژگی های فرد باشد تا بتواند فرد را به سوی تشخیص درست رهنمون شود.

موی مردان

موی بلند و موی کوتاه _ باور غالب این است که موی کوتاه نشانهی محافظه کاری و سازگاری و موی بلند نشانهی ماهیتی هنری و عصیانگری است. این باور گهگاه درست می نمایاند؛ ولیکن در همه ی موارد این گونه نیست، زیرا موهای بسیار کوتاه می تواند نشانهی موارد زیر باشد:

فرد احتمالاً اهل ورزش است؛

در حال طی کردن دورهی نظام بوده و یا این که در گذشته یک نظامی بوده است؛

شخص در سازمان و یا اداره ای کار می کند که مجبور است مویش را کوتاه نگه دارد؛ این امر می تواند نشانگر گرایشات هنری، عصیانگری و مدگرایی باشد (در صورتی که مو به طور غریبی رنگ شده باشد و یا این که بسیار کوتاه باشد)؛

ممکن است نشانهی محافظه کاری فرد باشد؛

احتمالاً شخص به نوعی مشغول درمان بوده و یا این که این امر از ضرورت درمانی ناشی شده است؛

احتمال دارد فرد این گونه بپندارد که جذابتر می نمایاند؛

فرد به دلیل راحتی و سهولت کاری، موی کوتاه را ترجیح می دهد.

اگر چه تامل در خصوص موارد بالا می تواند برای تشخیص ماهیت اشخاص راهگشا باشد، لیکن بسندگی صرف به این ذهنیات و کلیشه ها می تواند بازدارنده باشد.

موی آراسته: مردی که با موی آراسته، سشوار کرده و تافت زده ظاهر می شود و این امر را با لباس و کفش گرانقیمت همراه می کند، خواهان به رخ کشیدن موقعیت و پایگاه غبطه برانگیز اجتماعی و شغلی خود است.

این حالت می تواند نشانهی کامیابی اقتصادی، خودمهم پنداری و اثرگذاری بر روی دیگران باشد. معمولاً مردان این گونه برای موی سر خویش سرمایه گذاری پولی و زمانی نمی کنند. در هر حال، استنباطی که از این حالت می توان کرد این است که چنین مردانی بدین وسیله قدرت، توان مالی و برتری پایگاه اجتماعی خویش را به رخ دیگران می کشند.

بعلاوه، همین برداشت را می توان به ناخن های آراسته نیز تعمیم داد.

نشانه‌های مرتبط با ریزش، کم پشتی و طاسی سر

مردانی که معدود تارهای موی باقیمانده بر روی سر خود را با دقت و وسواس محسوسی شانه می‌کنند و به اصطلاح به آن حالت می‌دهند، در واقع بدین وسیله خودخواهی خود را نشان داده و در عین حال نسبت به قضاوت و داوری دیگران غافل هستند. زمانی که من با چنین مردانی برخورد می‌کنم، نخستین سوالی که به ذهنم خطور می‌کند این است که آیا این مرد نمی‌داند که ما چشم داریم و همه چیز را می‌بینیم. نکته‌ی قابل توجه این که این برداشت‌ها وحی منزل نیست و در همه‌ی حالات استثناً به چشم می‌خورد.

استفاده از کلاه گیس و کاشتن و ترمیم موی سر: مردانی که با ترمیم موی سر خویش کم پشتی و یا ریزش آن را جبران می‌کنند، بدین وسیله نخوت و فقدان اعتماد به نفس خویش را نشان می‌دهند. بعلاوه، بدین وسیله فرد با جذاب نشان دادن خویش اعتماد به نفس از دست رفته را کسب می‌کند. در هر صورت، از نشانه‌های این نوع اقدامات ترمیمی مردان می‌توان به مواردی چون برخورداری از امکانات مادی، نقص زدایی و ظاهر گرایی اشاره کرد. استفاده از انواع کلاه‌ها:

مردان طاسی که از کلاه بیس‌بال برای پوشش این نقیصه‌ی خود استفاده می‌کنند، در واقع در برابر پیر شدن از خود مقاومت نشان می‌دهند. در این ارتباط باید به این نکته توجه کرد که بسیاری از مردان طاس برای حفاظت از فرق و کاسه‌ی سر خویش در برابر آفتاب سوزان از این کلاه‌ها استفاده می‌کنند؛ لیکن اگر مردان طاس در منزل نیز از این کلاه‌ها استفاده می‌کنند، این امر می‌تواند نشان‌گر فقدان خودباوری و اعتماد به نفس باشد.

موی رنگ شده:

مردانی که موی سر خود را رنگ می‌کنند، عمدتاً خواهان پوشاندن موهای سفید خود هستند و بدین وسیله خود را جوان می‌نمایانند. روشن است که این وسیله در همه‌ی حالات و مقاطع سنی نمی‌تواند راهگشا باشد. فرضاً چنان چه مرد ۷۵ ساله‌ای دارای موهای مشکی یک‌دست باشد، در آن صورت پنهان‌کاری کاملاً بی‌مورد است. در هر صورت، از ویژگی‌های این اشخاص می‌توان به خودخواهی، واقعیت‌گریزی و بسان کبک عمل کردن اشاره کرد.

موی صورت مردان

ریش و سیبیل: برخی از مردم بر این باورند که ریش و سیبیل می‌تواند نشانه‌ی راز آلودگی شخص باشد. باید توجه داشت که این برداشت درست نبوده و مردان به دلایل مختلف از موی صورت استفاده می‌کنند.

در هر صورت، ریش و سیبیل می‌تواند به موارد زیر دلالت کند:

مرد می‌پندارد که بدین شکل جذاب‌تر می‌نماید؛

مرد جوان بدین وسیله خود را سالدار می‌نماید؛

با استفاده از ریش، فرد سن و سال و چروک‌های صورت خود را می‌پوشاند؛

فرد بدین وسیله نقص صورت خود را می‌پوشاند؛

مرد ریشو بدین شکل ماهیت عصیانگرانه‌ی خویش را می‌نماید؛

مرد در جایی شاغل است که از این بابت محدودیتی را به شخص تحمیل نمی‌کنند.

دقیقاً به طول و شکل و شمایل ریش و سیبیل مردان توجه کنید، زیرا ریش و سیبیل‌های بلند می‌تواند گرایش‌های سیاسی لیبرالیستی مردان را بنمایاند. از سوی دیگر، ریش و سیبیل نامرتب، کثیف و ناآراسته می‌تواند نشانه‌ی ویژگی‌هایی چون کاهلی، دلمردگی، اختلالات و عوارض روحی و فیزیکی، فقدان قدرت داوری و سایر کاستی‌ها و نقایص بهداشتی باشد.

موهای سایر قسمت‌ها:

ابروان پرپشت و نامرتب و موهای زیاد دماغ و گوش مردان، نشانه‌ی این است که این اشخاص به ظاهر خویش اهمیتی نمی‌دهند. برخی از این مردان بر این باورند که مرتب کردن و آراستن موهای این قسمت‌های صورت عملی نادرست و نامردانه است.

مدل موی نامتعارف و نمایان:

مدل و یا رنگ موی غیر عادی و نامتعارف می‌تواند دلالت بر موارد زیر داشته باشد:

ماهیت ناسازگار؛

فرد ماهیتی عصیانگرانه و شورشی دارد؛

فرد شیفته‌ی ماجراجویی است؛

فرد گرایش‌های مدپرستانه و هنری دارد؛

فرد دارای شغلی نامتعارف بوده و سبک زندگی نامتعارف است؛

شخص بدین وسیله خواهان عضویت در یک گروه هم سال خاص است؛

سازگاری با مدل‌های غالب و حاکم در اجتماع؛

بی‌توجهی به صورت‌های ظاهر؛

میل به منحصر به فرد بودن و جلب توجه کردن؛

تأثیرات فرهنگی (سن و سال فرد، نژاد و گروه‌های مختلف اجتماعی).

موی زنان

مدل موی زنان در قیاس با چگونگی موی مردان محدودیت چندانی ندارد، زیرا مردم آسان‌تر انواع مدل موی سر زنان را می‌پذیرند، چون مدگرایی عمدتاً از آن جنس مونث است. با این وجود، موی سر نمایان و نامتعارف زنان نیز تعبیر و تفسیر خاص خود را دارا می‌باشد.

موهای کوتاه و بلند: بر اساس فرهنگ ما، جوانی و جذابیت جسمانی زنان با موی بلند تعریف و تبیین می‌شود. به همین دلیل، بلندی و کوتاهی موی زنان تفسیر خاص خود را دارا می‌باشد. حال اگر علیرغم این نگرش فرهنگی زنی مویش را کوتاه نگه دارد، باید به موارد زیر توجه کرد:

موی زیبا، کوتاه و آراسته این حالت می‌تواند نشانگر تمایلات هنری فرد بوده و در عین حال از برخورداری مالی حکایت کند. باری، هزینه کردن مبلغ قابل توجهی از درآمد برای آرایش مو می‌تواند نشانه‌ی اهمیت دادن به ظاهر شخصی، میل به پذیرفته شدن، اهمیت دادن به نظرات دیگران و احتمالاً عدم ایمنی باشد.

موی کوتاه معمولی زنان _ چون نگه داشتن موی بلند دشوار و هزینه بر است، بسیاری از زنان موی خود را کوتاه می‌کنند تا از دنگ و فنگ نگهداری موی بلند در امان باشند. در هر صورت، از نشانه‌های بارز این حالت می‌توان از عملگرایی فرد نام برد، به ویژه اگر این حالت با سایر ویژگی‌های عملگرایی همراه شود.

موی بسیار کوتاه سبب توجه دیگران می‌شود _ چنان چه لباس زنی زرق و برق دار و زنده باشد، جلب توجه کردن این حالت مو نمود می‌یابد.

احتمال دارد که موی بسیار کوتاه دلالت بر ضرورت‌های درمانی داشته باشد _ فرضاً، زنی که شیمی درمانی می‌شوند، چاره‌ای جز این ندارند.

در رابطه با موهای بلند باید موارد زیر را از نظر گذراند:

چون فرهنگ ما موی بلند را نشانه‌ی جذابیت و زیبایی می‌داند، زنی که بیش از چهار سال سن دارد و در عین حال موهایش را به طور نمایانی بلند نگه می‌دارد، در برابر پیر شدن از خودش مقاومت نشان می‌دهد و ادا و اطوار جوانان و چشم نوازان را در می‌آورد. از ویژگی‌های این زنان می‌توان به مواردی چون ذهنیت گرایی، رویاپردازی و واقعیت‌گریزی اشاره کرد.

موی بلند نمایان یک زن ممکن است حالت چشم‌نوازی نداشته باشد و این کیفیت سبب شود که بپندارد که بدین شکل جذابیت جنسی محسوسی کسب می‌کند.

موی بلند نامتعارف می‌تواند نشانه‌ی عصیانگری و ماهیت شورشی بر علیه آداب و سنن دست و پا گیر و بازدارنده باشد، زیرا بسیاری از زنان موی بلند نمایان را نشانه‌ی آزادی و فارغ بودن از هر گونه محدودیتی می‌دانند. حال اگر نوع لباس زن این برداشت را تقویت کند، در آن صورت این نشانه انکار ناپذیر می‌شود.

موی بلند کثیف و ژولیده می‌تواند نشانگر خصوصیتی چون فقدان قوه‌ی تشخیص و داوری، بیماری، کاهلی و تنبلی، تن‌آسایی، ماهیتی شورشی، دلزدگی و لاقیدی شخص باشد. در صورت کثیف بودن موی سر، برای خواندن زنان لازم است که به سایر شاخص‌های بهداشتی نیز توجه شود.

موی پوش داده: پوش دادن مو می‌تواند نشانگر سالمندی زن بوده و در عین حال می‌تواند نمایانگر ناحیه‌ی زیستی زن باشد. فرهنگ حاکم بر مناطق مختلف سبب می‌شود که اشخاص اولویت و ارجحیت فرهنگی را در ظاهر خویش دخالت دهند.

این حالت تا حدی کم‌پشتی مو را جبران می‌کند و هم این که سبب صرفه‌جویی در هزینه‌های آرایشی می‌شود.

رنگ مو:

رنگ کردن مو در بین این جنس طبیعی است. مگر آن که زنی مویش را به طور نامتعارفی رنگ کرده باشد و این رنگ کاملاً به چشم بخورد. از سوی دیگر، چنان چه زنی سفیدی مویش را با رنگ کردن بیوشاند، این امر می‌تواند گویا باشد. برای مثال، این اشخاص متوسل به تمارض و وانمود کردن نشده و واقعیت سنی خویش را به راحتی پذیرا می‌شوند. در برابر این گروه، اشخاصی هستند که به دلایل حساسیت‌های آلرژیکی اقدام به رنگ کردن نمی‌کنند. در هر صورت، در هنگام خواندن شخصیت زنان باید ظریفی از این دست نیز لحاظ شود.

موی صورت و تن زنان:

در ایالات متحده، هنجار غالب فرهنگی این است که زنان موهای زیر بغل را زودده و پاهای خود را عاری از هر گونه موی زیر سازند. به علاوه، موهای ابرو نیز باید آراسته باشد. زنی که هراسی از رویش مو در تنش ندارد، باید به فرهنگ دیگری تعلق داشته باشد. باری، زنی که در ایالات متحده متولد شده باشد، ولیکن اقدام به زدودن موهای نواحی مختلف تنش نکند، می‌تواند نشانه‌هایی چون عصیانگری، دل‌بستگی به باور رهایی و طبیعت باوری را به دست دهد.

از سایر نشانه‌ها نیز می‌توان به افسردگی، کاهلی، دلزدگی و راحت طلبی اشاره کرد. از سوی دیگر زنی که دستی به سر و صورت خویش نمی‌کشد و نسبت به موهای پراکنده‌ی صورت و ابروی خود بی‌توجه است، بدینسان اعتراض خود را نسبت به هنجارها و قیودات تحمیلی جامعه می‌نماید و اهمیتی به نظر دیگران در این خصوص نمی‌دهد. بعلاوه، شاید کیفیت بزرگ شدنش بر اساس باورهای خاصی بوده باشد.

13 راه برای استفاده مفید از زبان بدن

افزایش مهارت زبان بدن شما می‌تواند تفاوت چشمگیری در مهارت‌های مردمی، جذابیت و خلق و خوی کلی شما بوجود آورد.

در ابتدا برای تغییر زبان بدن باید نسبت به آن هوشیار باشید. به طرز نشستن، ایستادن و چگونگی بکارگیری دست‌ها و پاهایتان و آنچه که در هنگام مکالمه با فردی انجام می‌دهید دقت داشته باشید.

1. پاهای و دستانتان را به حالت ضربداری قرار ندهید

احتمالاً شنیده اید که نباید دست به سینه بایستید چرا که ممکن است از شما ظاهری تدافعی یا محافظه کار ارائه دهد. این مساله در مورد پاهایتان نیز صدق می‌کند پس پاهای و دستهایتان را ضربداری نگذارید.

2. ارتباط چشمی داشته باشید اما خیره نشوید

در میان افرادی که مخاطب شما هستند با همه آنها ارتباط چشمی داشته باشید تا رابطه بهتری را بوجود آورده و متوجه شوید که آیا آنها به صحبت‌های شما گوش می‌دهند یا نه؟ البته برقرار کردن بیش از حد تماس چشمی ممکن است باعث ناراحتی افراد شود.

3. هنگامی که دیگران مشغول صحبت هستند، سرتان را به نشانه تأیید تکان دهید

هرچند دقیقه یکبار سرتان را به نشانه تأیید حرکت داده تا نشان دهید که به سخنان طرف مقابل گوش می‌دهید. اما مواظب باشید که در انجام آن زیاده روی نکنید.

4. خم نشوید، صاف بنشینید

اما در یک حالت آرام، نه به صورت هیجان زده.

5. کمی به سمت جلو متمایل شوید، البته نه خیلی زیاد.

اگر قصد دارید که علاقمندیان را به سخنان طرف مقابل نشان دهید، به طرف او کمی متمایل شوید. در صورتی که می‌خواهید نشان دهید که دارای اعتماد به نفس بوده و آرامش دارید کمی به سمت عقب متمایل شوید.

6. لبخند بزنید.

7. به صورتتان دست نزنید.

این حالت ممکن است موجب شود که دستپاچه به نظر برسید و برای مخاطبانان ایجاد حواس پرتی می‌کند.

8. سرتان را بالا نگه دارید.

چشمانتان را به زمین ندوزید. این حالت باعث می‌شود که شما نامطمئن یا کمی ناکام جلوه کنید. سر خود را به سمت بالا و صاف قرار داده و چشم‌هایتان را در مقابل افق نگه دارید.

9. حرکاتتان را کمی آرامتر کنید.

10. بی‌قراری نکنید.

در تمام موقعیت‌ها حرکاتتان را از بی‌نظمی رها کنید. سعی کنید آرام باشید و حرکاتتان را کندتر کرده و بر روی آنها تمرکز کنید.

11. از دستانتان با اطمینان بیشتری استفاده کنید.

دستانتان را جهت شرح موضوعی یا بیان اهمیت نکته‌ای که تلاش می‌کنید تا آن را ارائه دهید بکار ببرید.

12. به فاصله خیلی نزدیک نایستید.

13. نگرش مثبت داشته باشید.

آخرین نکته این است که دیدگاهی راحت، باز و مثبت داشته باشید. آنچه شما احساس می‌کنید بر روی زبان بدنتان جاری می‌شود و می‌تواند باعث تفاوت عمده‌ای شود. شما قادر خواهید بود که زبان بدنتان را تغییر دهید اما این نیز همانند تمامی عادت‌های جدید زمان بر است.

سخن آخر:

سخن آخر اینکه بدانید بهترین شیوه قرار گرفتن در کنار هم با زاویه نود درجه است نه مستقیم در روبروی هم و به همین لحاظ بهترین میز برای مذاکره یک میز گرد است نه میز چهارگوش. هنگامی که سخنان دیگران گوش می‌دهید کمی خم شدن به جلو در صندلی، به طرف مقابل نشان دهید که به سخنانش توجه دارید و علاقمندی ولی مراقب باشید که در این کار افراط نکنید و بیش از هفتاد و پنج درجه خم نشوید-چون با این کار طرف مقابل را در تنگنا قرار می‌دهید و بعید نیست که وی به شکل تدافعی دست‌ها را زیر بغل قرار دهد. تماس چشمی خود را بطور مناسب با گوینده حفظ کنید. افراط در تماس چشمی موجب اعمال فشار به طرف مقابل و کاهش آن نمایانگر عدم اعتماد به سخنان او یا عدم تمایل به شنیدن بقیه آنهاست.

پادزهر افسردگی کشف شد



هر کس به نوعی تلاش می کند تا از افسردگی رهایی یابد. بعضی از این تلاشها به تجربیات شخصی افراد متکی است ولی عمدتاً به راه حل هایی که در جامعه مرسوم شده و ریشه در سنت های اجتماعی دارد پناه می برند...

همه ما در طول زندگی در دوره های کوتاه و بلند احساس داشتن غم و اندوه را خصوصاً در هنگام از دست دادن همسر و یا نزدیکان، هنگام کار و یا از دست دادن آن، تجربه کرده ایم و همه ما قادر به مقابله با این حوادث هستیم. اما زمانی که این اندوه، بیش از اندازه و پایدار و عمیق باشد ممکن است منجر به بیماری افسردگی گردد.

هرکس به نوعی تلاش می کند تا از افسردگی رهایی یابد. بعضی از این تلاشها به تجربیات شخصی افراد متکی است ولی عمدتاً به راه حل هایی که در جامعه مرسوم شده و ریشه در سنت های اجتماعی دارد پناه می برند. تنها و گاهی اوقات از کمک حرفه ای روانپزشکان و روانشناسان بهره مند می شوند.

تلاش در جهت رفع افسردگی خود یکی از راه های اساسی درمان و پیشگیری از شدت بیماری و عوارض آن است.

گر نکوبی شیشه غم را به سنگ
هفت رنگ اش می شود هفتاد رنگ

برای افسرده نبودن کافی نیست که مشکلی نداشته باشیم بلکه باید شوروشوقی در سر باشد باید دلیل برای زندگی داشت.

باید عشق ورزید تا افسرده نبود، پاد زهر افسردگی این نیست که خیالی در سر نداشته باشیم بلکه آن است که موضوعی سالم و مناسب برای دوست داشتن و شوری سازنده و مفید در سر داشته باشیم .

به قول شاعر بزرگ نظامی:
دلی که از عشق خالی شد فسرده است
گرش صد جان بودی بی عشق مرده است

ما منکر مشکلات و حوادث غم انگیز نیستیم اما آنچه به حوادث معنای مایوس کننده می دهد بیش از خود حوادث، تعبیر و تفسیر ماست.
قدرت تعقل و توانایی سازگاری آسان در برابر مشکلات لا یتناهی است.

توانایی اندیشه بشر و قدرت چاره جویی او خیلی بیش از آن است که قوی ترین حوادث تلخ هم بتواند او را برای همیشه افسرده نگه دارد.

شما چه کمکی می توانید به افراد افسرده بکنید تا دوباره به حالت طبیعی برگردند و از زندگی لذت ببرند؟ پیشنهادهایی زیر شاید به نظر خیلی ساده باشند، اما واقعاً موثرند.

کسی که افسرده است، به طور ناخواسته، دیگران را از خود دور می کند. این شخص هرچیزی را که می شنود یا می بیند، به هرچه که فکر می کند، هرچه که می گوید و هر کاری که انجام می دهد را از فیلتر افسردگی رد می کند.

قانون شماره ۱

هر موجودی چه یک گیاه، چه حیوان و چه انسان، اگر زنده باشد، با مهر و محبت شما شانس بیشتری برای پیشرفت و کامیابی دارد.

قانون شماره ۲

نتهایی کشنده است. لازم نیست حرف من را باور کنید، فقط کافی است آمار مرگ و میر کودکانی را که در یتیم خانه ها هستند، با آنهایی که در خانه و با خانواده بزرگ می شوند و یا مرگ و میر سالمندان بیماری را که در خانه پرستاری می شوند، با آنهایی که در خانه سالمندان زندگی می کنند، مقایسه کنید..

کسی که افسرده است، به طور ناخواسته، دیگران را از خود دور می کند. این شخص هرچیزی را که می شنود یا می بیند، به هرچه که فکر می کند، هرچه که می گوید و هر کاری که انجام می دهد را از فیلتر افسردگی رد می کند. هرگاه اطلاعات از یک احساس منفی فیلتر شوند، تحریف می گردند. خیلی وقت ها که به چنین شخصی می گوئید در مورد افسردگی اش حرف بزند، بیشتر و بیشتر افسرده می شود. ممکن است عقب بکشند و برنجند.

شما با به کار بردن موارد زیر می توانید به افراد افسرده کمک کنید تا دوباره به حالت طبیعی برگردند و از زندگی لذت ببرند :

-مدام به آن ها سر بزنید.

-به چشمانشان نگاه کنید و بیشتر به آنها لبخند بزنید.

-دستانشان را در دست بگیرید و شانه شان را نوازش کنید.

-بیشتر به حرف هایشان گوش دهید.

-سرگرمشان کنید.

-به آنها بگوئید که کدام کار هایشان شما را تحت تاثیر قرار داده است. به فکر انداختن، احساس بهتری به آنها داده و باعث می شود که روحیه شان بهتر شود.

-از آنها بخواهید چیزهایی را لمس کنند. اشیایی با بافت ها و رنگ های مختلف بیاورید و از آنها نظرشان را بخواهید. یک غذای خوش مزه و خوش ظاهر برایشان درست کنید. بکوشید لذت های کوچک را وارد زندگی شان کنید.

-بلند به آنها بگوئید که برایتان مهم هستند. بگوئید که دلتان برایشان تنگ می شود و دوست دارید با آن ها خوش بگذرانید.

-کارهایی که فقط با دوستان صمیمی خود انجام می دهید، با آن ها تکرار کنید. مثلاً با آرنجتان به بازویشان بزنید یا با یک دسته کاغذ لوله شده آرام روی سرشان بزنید. باید بکوشید که رفاقت خود را بهشان نشان دهید.

چیز مهمی که باید به یاد داشته باشید این است که بیش تر کسانی که دست به خودکشی می زنند، بین انجام دادن یا ندادن آن شک و تردید دارند. آنها بین انتخاب درد زندگی کردن و درد مردن سرگردانند. اگر بتوانید ارتباط آن ها را با لذت های زندگی بیش تر کنید و از طرف دیگر دردی را که با خودکشی نصیبشان می شود در نظرشان شدیدتر جلوه دهید، آن وقت نتیجه مثبتی خواهید گرفت.

-به جای این که بپرسید حالشان چه طور است، بپرسید، دوست دارند امروز برای خوش گذراندن چه کاری کنند و در آن کار همراهی شان کنید. به آن ها بگویید که کاملاً مشخص است که حالشان بهتر شده است، سپس حالشان را بپرسید و به جوابی که می دهند، واقعا گوش کنید.

-اگر خجالت زده بودند، یک داستان مشابه در مورد خودتان بگویید، سپس داستان های دیگری از خجالت زدگی کسان دیگر را مثل لطفه برایشان تعریف کنید. هیچ چیز بیشتر از دیدن احساس خجالت زدگی دیگران این درد را در انسان تخفیف نمی دهد.

-اگر افسرده هستند، پس حتما احساس ناامیدی می کنند. این مشکل برایشان بدون راه حل به نظر می رسد. پس از این که برای کم کردن شدت افسردگی شان بهشان کمک کردید، اگر دوست داشتند، در مورد آن صحبت کنید. بهشان نشان دهید که چه طور می توانند این مشکل را شکسته و آن را به چند مساله کوچک تبدیل کنند. سپس ببینند کدام قسمت آن مهم تر است و بکوشند راه حل های سالمی برای آن بیابند تا بتوانند مشکلات و دشواری ها را حل کنند نه تحمل.

قوانین را به یاد داشته باشید، این را هم بدانید که همیشه استثناهایی هم وجود دارند. راهکارها را فراموش نکنید و آن ها را بر اساس موقعیت خود تغییر دهید. شاید نتوانید جلوی پدیده خودکشی را بگیرید، اما می توانید در جلوگیری از خیلی از موارد کمک کنید؛ پس سهم خودتان را برای نجات دیگران انجام دهید.

روانشناسی رنگ های هاله نورانی: شخصیت های ارغوانی

تاریخ : چهارشنبه چهارم آبان ۱۳۹۰



● **ذهن/ بدن** ارغوانی ها ترجیح می دهند در دنیای تخیلات خود زندگی کنند. افسونگری، افسانه، تعالی درونی، ابعاد وجودی و حور و پری، اندیشه هایی است که قلب و ذهن ارغوانی ها را پر ساخته است. آنها ساعات زیادی را صرف تصوراتشان می کنند.

ارغوانی ها با ذهن و عاطفه ای آزاد به مکاشفه ی اندیشه ها و واقعیت های شنی می پردازند. آنان می توانند بی هیچ محدودیتی عمل کنند. هر آنچه را آنان تصور کنند، ممکن و واقعی است. این توانایی منحصر به فرد، به آنان توانایی تولید و خلق چیزهایی تازه را می دهد و معمولاً مرز ایده ها را می شکند. ارغوانی ها معتقدند که رویاها به حقیقت خواهند پیوست.

ارغوانی ها می توانند انرژیها را از طریق احساس درونی قدرتمند و منحصر به فردشان ادراک کنند. بسیاری از ارغوانی ها توانایی دیدن یا احساس کردن دنیای دیگران و تجربه کردن واقعیت های متفاوت را دارند. در ارتباط با ابعاد برتر، آنان قادرند ایده ها و اندیشه هایی را که ورای ادراک است، دریافت کنند. آنها انرژیهای نافذ و امکانات روحی درمانگری را دارا هستند. این شخصیت های رویا محور از لطافت موسیقی های عمیق، نواخت باد، شمع، بخور، ژرف اندیشی و نواهای خوش، مسرور می شوند. آنها از هر رنگ و نوایی که الهام بخش تصورات آنها باشد، لذت می برند. آنها دوست دارند در مدیتیشن، برای خودشناسی، بدن هایشان را ترک کنند.

ارغوانی ها معلمانی مفرح هستند. آنان با تصاویر رنگی درون و ادراک مسرت انگیزشان، به سوی سرزمین افسانه و رویا راهی می سازند. وقتی قدرتمند هستند، قصه گو، نویسنده و هنرمندانی شگفتند. آنها استعداد درونی خوبی برای تجسم سازی عوالم عرفانی دارند؛ آنجا که ارواح و ملایک سکنی می گزینند.

ارغوانی ها ما را به فراسوی واقعیت ها و محدودیت های خشن زندگی، به جایی سرشار از شاید های باور نکردنی می برند. ارغوانی ها باید فارغ از بندهای جسمانی، عاطفی و فیزیکی باشند. آنها پر پرواز می خواهند، تا بدانجا پر بکشند. آنها ناگزیر به تجربه ی این ابعاد درونی هستند که به همراه شهود یا فرشته ی حامی شان انجام می دهند. ارغوانی ها، زندگی را همچون دنیایی

جادویی می بینند که سرشار از ماجراهاست، آنها اینجایند تا قوه تخیل دیگران را برانگیزانند، تا الهام بخش حس عجیب و اندیشه ی ماندگار جاودانگی باشند.

از آن جا که ارغوانی ها بیشتر در دنیای درونی خویش زندگی می کنند، رغبتی به مواجهه با واقعیت زندگی ندارند. ارغوانی ها نیز، واقعیت فیزیکی را همچون بسیاری دیگر از افراد، خشن و ددمنشانه در می یابند، بنابراین در جستجوی فضاها یا موقعیت هایی هستند که زندگی، سبک، راحت، زیبا و افسانه ای باشد. قوه ی تخیل، برای آنان، بُعدی واقعی از وجود است، جایی که رویا به حقیقت می پیوندد. آنها می دانند که افکار و اعتقادات، نقشی حیاتی در خلق دنیای فیزیکی ما ایجاد می کند. شخصیت های ارغوانی، قادرند از تخیلات و افکارشان برای تغییر واقعیت ها استفاده کنند.

وقتی آنها قوی هستند، استعداد آن را دارند که ممکن های نامحدود دیگر اقلیم ها را به دیگران نشان دهند. آنها توانایی آن را دارند که بصیرتشان را عملی کنند، تا جایی که زندگی دوستدارانشان را ارتقاء بخشند. آنها نیاز دارند که با افراد بصری باشند؛ کسانی که توانایی های بالقوه ی آنان را می بینند و قادرند رویاهای آنان را به تجلی برسانند. ارغوانی ها قادرند ملهم و متحرک دیگران برای خلق و تولید آینده و اندیشه ای تازه باشند.

آنها بیشتر با احساسات و فطرتشان زندگی می کنند، تا با هوش شان. تفکر آنها بسیار شهودی و خلاقانه است. آنها با تحلیل مرحله به مرحله و افکار و اندیشه های خشک و ساختاری مشکل دارند.

ارغوانی ها می خواهند آزادانه واقعیت های تازه را تجسم و تجربه کنند. بدن جسمانی آنها معمولاً حساس و شکننده است. آنها ممکن است استخوانهایی کوچک و ریز ساخت داشته باشد. ارغوانی ها همچنین چندان رغبتی به فعالیت های جسمانی و ورزش ندارند.

ارغوانی ها مخلوقاتی فوق العاده حساس هستند که ادراکات حساس آنها موجب شده است که سیستم عصبی آنها بار سنگینی را به دوش بکشد. برای آنها محیطی سرشار از صلح و صفا و هماهنگی، بنیادین است. هنگامی که ارغوانی ها در اتصال به بدن فیزیکی شان، در زمین می مانند، افرادی روحی و قوی می شوند که از قدرت تخیلشان برای روشنگری ابناء بشر استفاده می کنند.

ارغوانی های ضعیف برای گریز از واقعیت ها، به رویاهای روزانه پناه می برند. آنها به سختی بین واقعیت و رویا را تشخیص می دهند. آنها بیش از اندازه در دنیای دیگر زندگی می کنند و بیان تصورات و همچنین در میان گذاشتن رویاهایشان با دیگران، کاری دشوار است. ارغوانی های غیر متعادل، پریشان حال و فراموش کارند. افکار و بصیرت آنان در این دنیای مادی به نظر غیرواقعی، افسانه ای و غیر ممکن است.

بیشتر ارغوانی های ضعیف، در عملکردشان با دنیای سه بعدی، مشکلات عمده ای دارند. آنها دوست ندارند با فعالیت های روزانه ی زندگی همچون پرداخت صورتحساب خرید و تعامل با دیگران مواجه شوند. وظیفه ی آنان این است که تعادل بین واقعیت فیزیکی را که همان قوانین علمی خشک است، همان که به نظر می رسد با قدرت تخیل غیر قابل تغییر است، با قوانین مشابه دنیای تخیل (آنجا که قوانین به امکانات نامحدود تغییر می یابد) دریاوند.

تصورات بیشتر ارغوانی ها انقدر وسیع است که می توانند خدا را در تخیلات داشته باشند. آنها راه به ابعاد متعالی دارند، آنجا که واقعیت آشکال متفاوتی دارد. اگر آنها بیاموزند که زمینی بمانند و متمرکز شوند، در همین دنیای جسمانی اتحاد با خدا را تجربه خواهند کرد. آنها گنجایش آن را دارند که پلی بین ارض و سماوات باشند.

ارغوانی ها معلمانی بی نظیرند، آنان قادرند دیگران را در تعالی روحی شخصی شان حمایت کنند. وقتی ارغوانی ها نیروی راستین درونشان را تشخیص دهند، تراپیست و مشاورانی مافوق طبیعی می شوند. ارغوانی ها روح هایی آزاد اند که ما را جاودانه، به سوی مکاشفه ی دنیای تخیلات تطمیع می دهند.

● زندگی اجتماعی وجود ارغوانی ها باعث شادی می شود، زیرا آنها برانگیزاننده، نوآور و فوق العاده گیرا هستند. آنها

خصوصیات جادویی دارند که موجب شده است از آنها فردی جذاب بسازد. ارغوانی های نامتعادل ممکن است بی مسؤولیت، غیر قابل اعتماد و سخت باشند. آنها اغلب، فراموش می کنند که نقشه هایی افسانه ای دارند و هیچ تعهدی نیز نسبت به آن قابل نیستند.

ارغوانی ها گاهی اوقات پریشان حال می شوند. چیز عجیبی نیست که ناگهان از روی صندلی برخیزند، به اتاقی دیگر بروند و ندانند که چرا این کار را کرده اند. یا ممکن است ده دقیقه رانندگی کنند، بدون آنکه بدانند که به کجا می روند. دوستان، همسر و همکارانشان ممکن است با آنان دچار مشکل شوند. برخی از ارغوانی ها احساس گناه یا احساس کمبود می کنند، چرا که رفتاری غیر متداول دارند.

بسیاری از ارغوانی های قوی تلاش دارند تا خود را با قوانین و مقررات اجتماعی سازگار کنند. اما آنها باید بفهمند که پذیرش آنچه واهی است و مانع پیروی آنها از رهنمودهای درونی می شود، در آنها احساس غم و اندوه را ایجاد خواهند نمود. آنها به ندرت تمایل به عضویت در تشکل های روحی یا خشک مذهبی نشان می دهند. ذهن آنها آزاد است و واقعیت محدود نمی تواند به آن افسار بزند.

خویشاوندی و صمیمیت ارغوانی ها نیاز به همسری آگاه و در عین حال فهمیده دارند. از آنجا که آنان با زمینی بودن و واقعیت های آن مشکل دارند، همسر آنان مجبور است ثبات مادی را ایجاد کند. وقتی همسرشان با متانت، مهربانی و احترام با آنان رفتار کند، آنان نیز در مقابل مشوق، سپاسگزار و فداکار خواهند بود و افسانه های جادویی شان را با بزرگواری، با او قسمت خواهند کرد.

ارغوانی ها الزاماً نیازی به نزدیک بودن به دیگران ندارند. همین طور میلی به تغذیه ی عاطفی یا اجتماعی از طرف دوستان و خانواده ندارند. آنها به فضای خالی کافی، بدون هر گونه اجبار یا قانون در پیرامونشان نیاز دارند، تا بتوانند آزادانه در دنیای خودشان زندگی کنند. خویشاوندی برای آنان در اولویت نیست، چرا که زندگی در رویا و تخیل آنها را سیراب می سازد. ارغوانی ها در برقراری رابطه عشقی، تجربی و خلاق هستند و دوست دارند که در خلال رابطه ی جنسی، خیال پردازی کنند. آنها معمولاً بدنشان را رها می کنند و راهی ابعاد دیگر می شوند. عاشق شدن برای آنان یک تجربه ی روحی است. اگر همسر آنان، آگاه حمایت گر و با نشاط باشد، آنها از رابطه ی جنسی و ایجاد یک تجربه ی عرفانی سرشار از لذت غیرقابل تصور لذت می برند.

آنها به خاطر سیستم فیزیکی و عاطفی شکننده ای که دارند همسرشان را با بیشترین دقت انتخاب می کنند. رابطه ی جنسی برای آنها تجربه ای بسیار شدید و قوی است و اگر همسر آنها آگاه به میزان ارتعاشات آنها نباشد، به راحتی می تواند منجر به یک ضربه روحی، عاطفی گردد. یک رابطه ی جنسی سالم به آنان اجازه می دهد تا بدن فیزیکی شان را احساس کنند، در حالی که هنوز با رویاهای درونی شان در ارتباطند. خویشاوندی آینه ای آکنده از درون بینی را برای آنها مهیا می سازد. متمرکز و زمینی ماندن برای آنان دشوار است، و یک خویشاوندی مسالمت آمیز به تعادل بخش عاطفی و روحی با بدن فیزیکی شان کمک می کند.

ممکن است ارغوانی ها جذب تمام رنگ ها شوند، اما ایشان در تداوم رابطه خویشاوندی کاملاً مشکل دارند. قرمز، قرمز، پرنرنگ، نارنجی و زرد بیشتر فیزیکی، فعال و نوآور هستند، از سوی دیگر ارغوانی از مکاشفه ای افکار در ذهن آنها لذت می برد. نارنجی - زرد ممکن است برای ارغوانی تخیل گرا و هنرمند، بیش از حد واقع گرا و ذهنی باشد.

ارغوانی ها بازیگوشی های زردها را دوست دارند. سبزه ها و سبزه های پرنرنگ از ارتباط با ارغوانی ها لذت می برند، چرا که فعالیت ذهنی و خلاقیتشان در کنار آنان برانگیخته می شود. آبی ها و ارغوانی ها معمولاً با هم سازگارند اما ممکن است فقدان مسیر و قدرت در رابطه شان پیش آید. بنفش ها و سفید ها نقاط مشترک زیادی با ارغوانی های رویایی و روحی متمرکز دارند و نیز می توانند به یکدیگر کمک کنند تا زمینی باشند.

اگر ارغوانی ها آزادی و حمایت کافی در ارتباط داشته باشند، مهربان و فداکار، درها را به سوی دنیای باور نکردنی رویاها می گشایند.

● امور مالی و شغلی هر جا که قوه ی تخیل، رویا و تفکر بصری مورد نیاز است، ارغوانی هم حاضر است. بسیاری از ایشان

در تخصص های هنری یا هنرهای اجرایی، سرآمد هستند، اموری همچون نویسندگی و هنرپیشگی یا تجلی رویاها به عالم واقعیت از راه پردازش آزادانه و خلاقانه، در ید ارغوانی هاست. آنها به واسطه ی قدرت تخیل و بصیرتی که دارند، توانایی منحصر به فردی در رهنمون کردن مردم به ورای تخیل دارند؛ تخیلی که زنده به احساس، اشتیاق و جادو است. در درمان و تریابی، ارغوانی ها، قادرند توانایی و تجارب روحی شان را با دانش عوالم درون، توأمان سازند، و به دیگران مدد و حمایت عرضه دارند.

ارغوانی ها با تکیه بر نوآوری و تازه اندیشی شان بر موانع فایق می آیند. از آنجا که آنها تخیلی غنی دارند، می توانند راه حل هایی غیر متداول، یعنی همان چیزی که به نظر دیگران غیر واقعی است، ارائه دهند. آنها در پیدا کردن راه حل ها بسیار نواندیش هستند، اما از آنجا که بسیار اثری هستند، کار فیزیکی لازم را برای اتمام پروژه انجام نمی دهند. آنها باید گروهی تکنیکی قدرتمندی را برای به ظهور رساندن بصیرت هاشان، در پیرامونشان داشته باشند.

وقتی ارغوانی ها ضعیف می شوند، اصلاً نمی خواهند با موانع روبرو شوند. آنها به دنیای خیال پناه می برند، فقط به خاطر این که رنجی نبینند. آنها مسایل را خلاقانه و شهودی حل می کنند، به همین خاطر کار ذهنی بسیار و تحلیل و تفکر، به راحتی می تواند فشار سنگینی به سیستم عصبی آنان وارد سازد.

ارغوانی ها در مواجهه با پول، مشکلات عدیده ای دارند. درآمد یک چالش است و آنها پول را به سرعت خرج می کنند. آنها دوست دارند از طرف دیگران حمایت شوند و کماکان، دیگری روز مرگی را بسازد و صورت حساب ها و دیگر مخارج را بپردازد. یکی از وظایف ارغوانی ها این است که بیاموزند که تخیلات و تمرکزشان را برای موقعیت مالی شان معطوف دارند. آنها ممکن نیست مجذوب موقعیت های کاری بالایی شوند که تنش زا باشد. آنها حساس و دوستانه اند و در محیط های آرام و دور از تنش بهتر کار می کنند. آنها تمایلی به مشاغل اداری منظم یا تحلیلی و ذهنی ندارند. آنان باید فعالیت هایی برگزینند که قدرت تخیل بدیع و رویاهایشان را همگرا سازد.

▪ برخی از مشاغل ارغوانی ها عبارت است از: قصه گو، هنرمند، نویسنده، بازیگر نمایش، هنرپیشه، رقصنده، طراح، دکوراتور، معلم یا درمانگر معنوی.

● **سلامت، بهبود، رشد** برای ثبات قدرت، ارغوانی نیاز به درک اهمیت واقعیت فیزیکی دارد. برای او یادآوری اینکه ما در این کره خاکی زاده شده ایم، تا تمام جنبه های زندگی را در زندگی سه بعدی جهان فیزیکی تجربه کنیم، کاری دشوار است. تا زمانیکه آنها اشتیاق کافی را برای مواجهه با دنیای واقعیت و ماندن در بدنشان داشته باشند، می توانند زندگی سرشار و لذت بخشی داشته باشند. آنها نیاز به کشف دیگر عوالم و بودن در رویا و تخیل دارند. آنها باید تصورانشان را در عالم فیزیکی نیز بیان دارند.

به همان دلیلی که دیگران به خواب نیاز دارند، ارغوانی به گریز به عالم خیال نیاز دارند. آنها غالب اوقات به ژرف اندیشی و آرامش نیاز دارند. ایجاد یک محیط آرام، جایی که وقت زیادی برای تفکر و تجسم تازه ی عوالم خیالی داشته باشند، برای آنها، یک نیاز اساسی است. آنها باید به طور مداوم از اضطراب ناشی از دنیای فیزیکی تخلیه شوند؛ مدیتیشن و تجسم سازی اندیشه های آشنای آنان است. آنان باید به چاکرای پایینی یعنی مرکز بقا در لایه ی مادی، کالبد خویشاوندی و عواطف، جنسیت، عزت نفس و شخصیت شان نیز متصل شوند. این کار، آنها را در مواجهه با زندگی و همچنین در بیان خلاقیت و قدرت درونی، موفق می کند. هرچه ارغوانی ها زمینی تر شوند، بیشتر می توانند رویاهایشان را به واقعیت برسانند.

ارغوانی ها چندان به کالبد فیزیکی شان پیوند ندارند. آنها معمولاً استخوان هایی کوچک و شکننده دارند. از آنجا که ارغوانی ها با زمینی بودن مشکل دارند، نیاز به مراقبت بیشتری از جسمشان دارند. تمرین هایی همچون، پیاده روی، باغبانی، شنا و دیگر اشکال فعالیت های جسمانی آرام به ارغوانی ها کمک خواهد کرد که به کالبد فیزیکی شان متصل شوند.

قدرت خیال ابزاری قدرتمند برای درمان خود و دیگران است. زندگی آگاهانه در عوالم درون و در عین حال اتصال مداوم به کالبدها و واقعیت سطح فیزیکی، کار دشواری است که به هر حال ارغوانی ها باید برای ایجاد تعادل از عهده ی آن برآیند.

ارغوانی ها عاشق این هستند که مکانی مقدس با عود، بخور، شمع، نور، رنگ، گل و گیاه و موسیقی بیارایند، تا بدین طریق تجارب جادویی شان را از سفرهای الهام بخش روحی حفظ نمایند.

تا وقتی که ارغوانی ها وصل به عوالم بالا هستند، از تفکر خیالی الهام می گیرند و اندیشه های نو پدید می آورند، شادمان و خرسند خواهند بود و تأثیری قدرتمند بر خود و کره خاکی خواهند داشت

تیپ های شخصیتی

تاریخ: چهارشنبه چهارم آبان ۱۳۹۰



برحسب این که چه جور شخصیتی دارید، می شود پیش بینی کرد که احتمال دچار شدنتان به چه جور بیماری هایی بیشتر است.

محققان می گویند احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی در تیپ شخصیتی A بیشتر است و در افراد دارای تیپ شخصیتی C هم محتمل تر است که بیماری های سرطانی دیده شود. روان شناسان، تیپ شخصیتی B را سالم ترین تیپ شخصیتی می دانند و راهکارهایی هم برای دستیابی به چنین شخصیتی پیشنهاد می کنند.

می گویند همه چیز از صندلی مطب دو متخصص قلب شروع شد. این دو متخصص توجه کردند و دیدند که بیشتر بیمارانشان روی لبه صندلی می نشینند و اصلاً طاقت نمی آورند حرف پزشک تمام شود. بیماران مذکور آن قدر روی لبه این صندلی ها نشسته بودند که - به گفته این دو پزشک - چرم آن قسمت از صندلی ها ساییده شده بود. این دو کمک کم به این نتیجه رسیدند که اغلب قربانیان حمله قلبی، آدم هایی هستند با این خصوصیات: عجول، متخاصم، پرخاشگر و بیش از حد درگیر کار و زندگی روزمره. در دهه ۱۹۵۰ این دو متخصص، مجموعه ای از همین رفتارها را دسته بندی و معرفی کردند که به نظر می رسید خصوصیات ویژه بیماران قلبی - عروقی باشد. آن ها به این مجموعه رفتارها گفتند: الگوی رفتاری تیپ A.

● **تیپ شخصیتی یعنی چه؟** قبل از آن که جزئیات آدم های دارای شخصیت A را بشناسید، بهتر است با عبارتی که در این متن،

زیاد تکرار می‌شود، آشنا شوید: «تیپ شخصیتی».

«تیپ» از کلمه یونانی «توپس» به معنای نقش یا اثر گرفته شده و در روان‌شناسی، به معنای خصوصیات ویژه جسمی و روان‌شناختی خاصی است که آدم‌ها را از همدیگر مجزا می‌کند. به بیان دیگر، مجموعه‌ای از آدم‌ها که تحت یک «تیپ» شناسایی می‌شوند، رفتارها و اندیشه‌های تقریباً مشابهی دارند و واکنش‌های بدنی آن‌ها نیز کم‌وبیش با هم یکسان است.

● **شخصیت A در مقابل شخصیت B** آدم‌های تیپ A به شدت رقابت‌جو هستند و به گونه‌ای افراطی تمایل به پیشرفت دارند؛ عجول‌اند و همیشه احساس اضطراب زمانی دارند؛ آرام نشستن برایشان واقعا سخت است؛ وقتی با بدقولی مواجه می‌شوند به شدت عصبانی و بی‌صبر می‌شوند؛ اگر چه ظاهراً اعتماد به نفس دارند ولی در باطن به خودشان تردید دارند و دائم خودشان را تحت فشار قرار می‌دهند تا خیلی زود به پیشرفت‌های چشمگیر دست پیدا کنند. برخلاف آدم‌های تیپ A، افراد تیپ B می‌توانند راحت بنشینند و استراحت کنند و یا بدون عصبانی شدن، کار کنند. آن‌ها عجول نیستند و معمولاً احساس اضطراب زمانی هم به‌شان دست نمی‌دهد. طبیعتاً ناشکیبایی ناشی از این حس اضطراب را هم در خود ندارند و عصبانی شدنشان آن‌قدرها آسان و دم‌دست نیست.

در یک آزمایش، بعد از این که محققان، عده‌ای از افراد تیپ A و B را بدون دلیل منتظر نگه داشتند، الگوهای رفتاری تیپ A و B خود را این‌گونه نشان دادند:

افراد تیپ A داد و بیداد راه انداختند و صدایشان بلند شد، به‌شدت عصبانی شدند و به‌خاطر این که مصاحبه‌گر حرف‌هایشان را مرتب قطع می‌کرد، با او وارد بحث و مشاجره شدند. آن‌ها مدام لب‌هایشان را به هم می‌فشرده و حوادث خصمانه را با هیجان زیاد تعریف می‌کردند. در مقابل، افراد تیپ B در وضعیت راحتی نشسته بودند، آرام و با ملایمت صحبت می‌کردند، به راحتی می‌شد حرف‌هایشان را قطع کرد و بیشتر اوقات لبخند می‌زدند.

● **اما شخصیت C** اگر شما ظاهران مثل تیپ B اما درون‌تان سرشار از خشم، خصومت، رقابت‌جویی، احساس فوریت زمانی و سایر خصوصیات تیپ A باشد، آن‌وقت روان‌شناسان به شما می‌گویند تیپ C. در واقع، شما دارید همه چیز را به اصطلاح می‌ریزید توی خودتان تا ظاهر آرام‌تان را حفظ کنید و اگر واقعا این‌طور باشید، آن‌وقت مستعد بیماری‌های سرطانی خواهید بود. محققان دریافته‌اند که این گروه از آدم‌ها، این الگوهایشان را حتی بعد از ابتلا به بیماری‌های سرطانی نیز ادامه می‌دهند؛ یعنی آن‌ها این تمایلات بیرونی را باز هم در خودشان می‌ریزند و چیزی بروز نمی‌دهند.

روان‌شناسان به افراد تیپ C پیشنهاد می‌کنند به جای این که خشم خودشان را سرکوب کنند، آن را بیرون بریزند و برای این که آرام شوند از فنون ریلکسیشن استفاده کنند. آن‌ها به این افراد می‌آموزند که چگونه خشم خودشان را بدون این که در خودشان بریزند، مدیریت کنند. همچنین با استفاده از مهارت‌های جرأت‌ورزی به این گروه از افراد می‌آموزند که چگونه قاطعانه و محترمانه از حقوق خودشان دفاع کنند.

● **بیماری‌های وابسته به شخصیت** نتایج تحقیقات نشان می‌دهد افراد تیپ A دو برابر افراد تیپ B دچار بیماری‌های قلبی (و به ویژه حمله قلبی) می‌شوند. انجمن قلب آمریکا در سال ۱۹۸۱ با مرور این شواهد به این نتیجه رسید که الگوی رفتاری تیپ A یکی از عوامل خطر ساز بیماری‌های قلبی است. همچنین افراد تیپ A و مخصوصاً آن گروه از این افراد که پرخاشگری بیشتری دارند، معمولاً تمایل بیشتری به رفتارهای ناسالمی از قبیل استعمال دخانیات و الکل نشان می‌دهند. آن‌ها همچنین شیفته کارهای خطرناکند؛ کارهایی مثل رانندگی بی‌پروا با سرعت‌های جنون‌آمیز. آدم‌های تیپ A اگرچه بسیار رقابت‌طلبند، به نظر می‌رسد برانگیختگی‌شان تا حدود زیادی به معیارهای درونی بستگی دارد. آن‌ها در مقایسه با افراد تیپ B کمتر در دوران درس و مدرسه تقلب می‌کنند و ترجیح می‌دهند برای رسیدن به نتیجه دلخواهشان، بر اساس توانایی‌های خودشان، خوب و دقیق عمل کنند. تحقیقات تازه‌تر نیز نشان داده است که رقابت‌جویی و احساس فوریت زمانی، رابطه کمتری با بیماری‌های قلبی دارد و آنچه مهم‌ترین مؤلفه در رفتارهای تیپ A است، احساس درونی خصومت است. یعنی اگر شما فقط با دیگران رقابت می‌کنید یا از

ماندن در اتاق انتظار برای ملاقات با رئیس اداره، احساس وقت‌گشنی به‌تان دست می‌دهد، چندان نگران نباشید؛ فقط پادتان باشد که با رقیب یا رئیس‌تان وارد فاز دشمنی و خصومت نشوید!

اخیرا حتی ثابت شده که خشم سرکوب‌شده یا کنترل‌شده بیشتر از خشم آشکار با بیماری‌های قلبی مرتبط است. این الگوی رفتاری البته در محیط‌های اجتماعی خاصی بیشتر نمود پیدا می‌کند. یعنی محیط‌های زندگی پُراسترس باعث می‌شود مشکلات روان‌شناختی و جسمی این افراد سریع‌تر بروز کند. به همین خاطر اگر يك راننده تیپ A پشت ترافیک بماند، چیزی شبیه فاجعه در درونش اتفاق می‌افتد؛ روی رل ضرب می‌گیرد، از عصبانیت سرخ و سفید می‌شود و احتمالا زبانش هم به ناسزا باز می‌شود. آن‌ها کاملا آماده‌اند که در مقابل استرس منفجر شوند. در آدم‌های تیپ A سیستم عصبی سمپاتیک همیشه در حال هشدار است و این حالت بر اندام‌های حساس بدن فشار وارد می‌کند و این فشار باعث بیماری‌های قلبی، سخت شدن عروق مغزی و دیگر رگ‌های بدن می‌شود.

ظاهرا حتی دستگاه عصبی افراد متخاصم با افراد تیپ B فرق می‌کند و این تأکید را در نمودار تحت‌عنوان صفت‌های ژنتیکی نیز می‌توانید ببینید. اما از آن‌جا که گفته می‌شود بعضی هورمون‌های مردانه هم در این میان نقش دارند، مردان بیشتر احتمال دارد الگوهای تیپ A را نشان بدهند. به همین خاطر می‌گویند سلطه‌پذیری زنان، آن‌ها را در مقابل بیماری‌های قلبی محافظت می‌کند! با این وجود و با تمام این توجیهاات زیستی، اگر حس می‌کنید الگوی رفتاری‌تان تیپ A است، توصیه می‌شود از ۱۰ فرمانی که در پی می‌آید برای تغییر رفتارتان استفاده کنید.

● **از شخصیت A به شخصیت B این را بدانید که خصومت، رقابت‌جویی افراطی و عجول بودن، شما را در معرض انواع بیماری‌های قلبی قرار می‌دهد.** دانستن، قدم اول است و شما با دانستن این نکته و خواندن این مطلب، در واقع، قدم اول را برداشته‌اید و اولین فرمان را اجرا کرده‌اید.

توی صف ایستادن را تمرین کنید. اولش خیلی اذیت می‌شوید ولی باور کنید که این کار را اولین بار، هزار نفر از آدم‌های تیپ A انجام دادند و نتیجه گرفتند. برای این که توی صف بیکار نباشید، می‌توانید از فرمان‌های بعدی کمک بگیرید. وقتی در اتاق انتظار یا توی صف هستید، به جای فکر کردن به گذشت زمان، به موضوعاتی فکر کنید که در زندگی روزمرتان وقت تأمل در مورد آن‌ها را ندارید. اگر زیاد اهل این اندیشه‌های فلسفی نیستید، می‌توانید به دور و بر خودتان، خوب نگاه کنید یا سر صحبت را با یکی دیگر باز کنید و اگر اهل هیچ‌کدام از این‌ها نیستید، می‌توانید همشهری‌جوان بخوانید! تمرین کنید بدون این که به دیگران حمله کلامی بکنید، منظورتان را به آن‌ها بفهمانید. برای این کار می‌توانید از فنون جرأت‌ورزی که در صفحات موفقیت شماره ۹۵ همشهری جوان چاپ شده کمک بگیرید. تند حرف زدن و تندتند غذا خوردن را کم‌کم کنار بگذارید. برای انجام این تغییر لذت‌بخش، می‌توانید برای هر حرکت آهسته‌ترتان يك پاداش شخصی در نظر بگیرید. تمرین کنید که جمله دیگران را قطع نکنید و برای این کار می‌توانید از آشنایان کم‌حرف شروع کنید و به تدریج، برسید به دوستانی که سخنران حرفه‌ای هستند. باورهای خودتان را اصلاح کنید. می‌توانید گه‌گاه به این موضوع فکر کنید که واقعا ارزش آدم‌ها به تعداد کارهایشان است یا به کیفیت کارهایشان؟ البته این تغییرات فکری، نیاز به مداومت دارد. تا جایی که می‌توانید، محیط روزمرتان را کم‌استرس‌تر کنید مثلا می‌توانید بی‌خیال بعضی فعالیت‌های اجتماعی غیرضروری شوید.

خودتان را در مقابل استرس ایمن کنید. برای این کار می‌توانید در مقابل استرس‌ها از خودگویی استفاده کنید تا این خودگویی‌ها به‌تدریج ملکه ذهن‌تان شود. معمولا روان‌شناسان در شروع از افراد تحت استرس می‌خواهند این خودگویی‌ها را بلندبلند به زبان بیاورند اما به‌تدریج آن‌ها خودشان قادر خواهند شد که این جملات را فقط در ذهن خودشان تکرار کنند. نمونه‌ای از این خودگویی‌ها عبارت‌اند از:

- من می‌توانم برای حل این موضوع برنامه‌ریزی کنم.
- باید دست از نگرانی بردارم. نگرانی هیچ مشکلی را حل نمی‌کند.
- عصبی بودنم موقتی است و این حالت هم کاملا طبیعی است.
- هر دفعه فقط يك گام.
- زود قضاوت نکن.
- تا وقتی بتوانی خونسردی‌ات را حفظ کنی، بر موقعیت کنترل داری.

- باید عمیق و آهسته نفس بکشم.
- سعی نکن استرس را از بین ببری؛ فقط آن را در حدی نگه دار که بتوانی کنترلش کنی.
هر روز تمرین‌های ریلکسیشن را انجام دهید. برای یاد گرفتن فنون ریلکسیشن می‌توانید از کتاب‌های موجود در بازار کمک بگیرید.
به مشاور یا روان‌شناس مراجعه کنید. برای این منظور می‌توانید از طریق مراکز مشاوره اقدام کنید و یا در کارگاه‌های مقابله با استرس شرکت کنید.

- ۱۵ ویژگی تیپ A علیه سلامت قلب ۱) آدم تیپ A همزمان به چند کار می‌اندیشد.
- ۲) حداکثر فعالیت را برای حداقل زمان برنامه‌ریزی می‌کند.
- ۳) نمی‌تواند به محیط زیست یا به سایر زیبایی‌های دور و برش توجه کند.
- ۴) دیگران را به تندتر صحبت کردن دعوت می‌کند.
- ۵) وقتی مجبور به ایستادن توی صف یا نشستن توی ماشینی می‌شود که خیال می‌کند راننده‌اش خیلی آهسته می‌راند، ناخودآگاه عصبانی می‌شود.
- ۶) اعتقاد دارد اگر کسی می‌خواهد کاری انجام بدهد، باید خودش آن کار را انجام بدهد.
- ۷) موقع صحبت کردن، سر و دستش را مدام تکان می‌دهد.
- ۸) وقتی صحبت می‌کند، انگار چیزی در حال انفجار است و ناخودآگاه و مدام از لغات زشت در لابه‌لای حرف‌هایش استفاده می‌کند.
- ۹) به حالت وسواس‌گونه‌ای سعی دارد همیشه وقت‌شناس و سر وقت باشد.
- ۱۰) برایش واقعا سخت است که همین‌طور جایی بنشیند و هیچ کاری نکند.
- ۱۱) اصرار دارد در هر کاری که می‌کند، برنده باشد؛ حتی در بازی با کودکان.
- ۱۲) موفقیت‌های خودش را به صورت کمی می‌سنجد (مثلا با تعداد مقالاتی که نوشته و به چاپ رسانده).
- ۱۳) هنگام صحبت، لب‌هایش را به هم فشار می‌دهد، سرش را تکان می‌دهد، مشت‌هایش را گره می‌کند و می‌کوبد روی میز و...
- ۱۴) وقتی می‌بیند دیگران کاری را بهتر از او انجام می‌دهند، از کوره در می‌رود.
- ۱۵) تندتند پلک می‌زند یا ابروهایش را بالا می‌اندازد

تفاوت هوش شناختی (IQ) با هوش هیجانی (EQ)

تاریخ: یکشنبه یکم آبان ۱۳۹۰

مفهوم هوش هیجانی نشان می‌دهد که چرا دو نفر با IQ یکسان، ممکن است به درجات بسیار متفاوتی از موفقیت در زندگی دست یابند. هوش هیجانی یک عنصر بنیادین از رفتار انسان است که جدا و متفاوت از هوش شناختی (عقل) عمل می‌کند.

بین IQ و EQ هیچ رابطه شناخته شده‌ای وجود ندارد. شما اصلا نمی‌توانید از روی هوش شناختی یا IQ یک نفر هوش هیجانی او را حدس بزنید. این یک خبر خوب است زیرا هوش شناختی یا IQ انعطاف پذیر نیست. IQ از همان لحظه تولد ثابت است یا

دستکم ثبات نسبی دارد. مگر اینکه یک تصادف، مثلاً آسیب مغزی آن را تغییر دهد، هیچ کس با یادگیری واقعیت‌های جدید یا فرا گرفتن اطلاعات عمومی بیشتر باهوش نمی‌شود، هوش شناختی یعنی توانایی یادگیری. اما برعکس، هوش هیجانی، مهارتی انعطاف پذیر است که به آسانی آموخته می‌شود، با اینکه بعضی مردم، نسبت به دیگران، به طور طبیعی هوش هیجانی بالاتری دارند، کسی که حتی بدون هوش هیجانی به دنیا آمده است باز هم می‌تواند در خود، EQ بالا به وجود آورد.

هوش هیجانی یعنی توانایی مهار عواطف و تعادل برقرار کردن بین احساسات و منطق، به طوری که ما را به حداکثر خوشبختی برساند. هوش هیجانی همان توانایی شناخت، درک و تنظیم هیجان‌ها و استفاده از آنها در زندگی است.

هیجان‌ها، شامل حالات خوشایند و ناخوشایند احساسات ما هستند مانند:

- خشم: تهاجم، اوقات تلخی، پرخاش، خصومت، تند مزاجی
 - اندوه: غصه، دلتنگی، عبوسی، ناامیدی، دل شکستگی
 - ترس: اضطراب، بیم، ناآرامی، دلواپسی، وحشت، شوک (ترس ناگهانی)
 - نفرت: تحقیر، اهانت، خوار شمردن، بیزاری، اکراه
 - شرم: احساس گناه، حسرت، احساس پشیمانی، افسوس
 - عشق: پذیرش، رفاقت، اعتماد، مهربانی، پرستش
 - شادمانی: شادی، لذت، سعادت شوق، تفریح، آسودگی، وجد، خشنودی
 - شگفتی: جا خوردن، حیرت، بهت، تعجب
- هوش هیجانی از چهار مهارت اصلی تشکیل می‌شود:

۱) خودآگاهی: توانایی شناسایی دقیق هیجان‌های خود و آگاهی از آنها به هنگام تولید. خودآگاهی، کنترل تمایلات خود در نحوه واکنش به اوضاع و افراد مختلف را نیز شامل می‌شود. فردی که از هوش هیجانی بالایی برخوردار است، نسبت به احساسات خود، آگاهی بی‌واسطه و بدون وقفه دارد. به عبارت دیگر، او در همان زمان که احساسی را تجربه می‌کند، نسبت به آن آگاه است و بدان اعتنا دارد. او می‌تواند به خود بگوید، وای، من واقعا احساس حسادت، ترس، خودخوری، قدردانی، غرور، دفاع از خود در برابر انتقاد و ... می‌کنم. در حقیقت اگر با احساساتمان روراست و سازگار نباشیم مانند قورباغه‌ای خواهیم بود که نمی‌داند چه وقت از آبی که آرام به نقطه جوش می‌رسد بیرون بپرد. قورباغه با اینکه به راحتی می‌تواند از آب بیرون بپرد، اگر تغییر درجه حرارت به قدر کافی تدریجی باشد تا زمانی که پخته شود و بمیرد در آب باقی می‌ماند. اگر ما بتوانیم احساسات را از قبل پیش‌بینی کنیم، قادر به اتخاذ تصمیماتی خواهیم بود که ما را به شادکامی برساند مانند؛ می‌دانم که پشیمان می‌شوم، می‌دانم احساس گناه خواهم کرد و ... احساسات، صدای درونی ما هستند که ما را راهنمایی می‌کنند. تنها نیاز به گوش دادن به آنها است.

۲) خود-مدیریتی: توانایی در به کارگیری «آگاهی از هیجان‌ها» به منظور انعطاف پذیر ماندن و رفتارها را مثبت هدایت کردن، یعنی اینکه بتوانید واکنش‌های هیجانی خود را در مقابل همه مردم و شرایط مختلف کنترل کنید. کنترل هیجان‌ها سبب:

- ۱) افزایش تحمل کافی و کنترل خشم
- ۲) کاهش اهانت، زد و خورد و ایجاد مزاحمت
- ۳) توانایی ابراز خشم به شیوه‌ای مناسب و بدون زد و خورد
- ۴) کاهش تعلیق و اخراج
- ۵) کاهش رفتار پرخاشگرانه یا آسیب رساننده به خود
- ۶) افزایش احساسات مثبت نسبت به شخص خود و دیگران
- ۷) بهتر کنار آمدن با فشار روانی و کاهش اضطراب و احساس تنهایی می‌شود.

۳) آگاهی اجتماعی: توانایی در تشخیص دقیق هیجانات دیگران و درک اینکه دقیقاً چه اتفاقی در حال روی دادن است. این موضوع اغلب به این معناست که طرز تفکر و احساسات دیگران را درک می‌کنید، حتی زمانی که خودتان همان احساسات یا تفکرات را ندارید و این همان همدلی است. پس همدلی به معنای درک احساسات دیگران است یعنی خود را جای دیگران گذاشتن، توانایی همدلی، مستقیماً وابسته به توانایی تشخیص احساسات و درک آنهاست.

۴) مدیریت رابطه: توانایی در به کارگیری «آگاهی از هیجانات دیگران» به منظور موفقیت در کنترل و مدیریت تعامل‌ها، همچنین این توانایی، ارتباط واضح با شرایط و کنترل موثر تعارض‌های دشوار را شامل می‌شود.

بی‌شک همه افراد دوست دارند توسط اطرافیان خود مورد تائید، تقدیر، تشویق، تحسین و قدردانی قرار بگیرند. با هوش هیجانی بالا شما می‌توانید افراد را جذب کنید و برای خود نگه دارید زیرا، به جای اینکه در مورد آنها قضاوت کنید آنها را قبول می‌نمایید، احساساتتان را بیان کرده، آنها را نیز تشویق می‌کنید که اینکار را انجام دهند. مسئولیت احساساتتان را به عهده می‌گیرید و هیچ‌گاه تقصیر را به گردن دیگران نمی‌اندازید، نسبت به احساسات آنها همدلی و مهربانی نشان می‌دهید و آنها را درک می‌کنید، در مورد احساسات و نیازهای آنها حساس هستید ولی خود را مسئول برآورده کردن آنها نمی‌دانید چون هر شخص مسئول احساسات خود است و از این‌رو هرگز احساس سر بار بودن نمی‌کنید، آنها را ملامت نمی‌کنید و به آنها حمله نمی‌نمایید، بنابراین نیازی نیست که آنها حالت تدافعی یا ضد حمله به خود بگیرند. آنها را نصیحت نمی‌کنید و به آنها نمی‌گویید چه کاری را انجام دهند، چرا که می‌دانید این کار حس استقلال آنها را از بین می‌برد و خشم آنها را برمی‌انگیزد. نسبت به آنها صادق هستید حتی وقتی که مجبورید چیزی را که برای آنها ناخوشایند است بگویید