

## زندگی به سبک خوشگذران‌ها



گاهی افرادی را در محیط زندگی و یا کاری خود می‌بینیم که بسیار شاد، پرجنب و جوش و خوشبین هستند، گویی هیچ چیز غمگین در ذهن‌شان ندارند و سرشار از روح زندگی‌اند.

جام جم سرا: گاهی افرادی را در محیط زندگی و یا کاری خود می‌بینیم که بسیار شاد، پرجنب و جوش و خوشبین هستند، گویی هیچ چیز غمگین در ذهن‌شان ندارند و سرشار از روح زندگی‌اند. از نظر شخصیتی به این افراد نام «خوشگذران» را داده‌اند، اما واژه مشتاق مناسب‌تر به نظر می‌رسد. اشتیاق به زندگی در وجود آنها موج می‌زند.

بسیار برونگرا و اهل عمل هستند و هرچیزی توجه‌شان را جلب می‌کند. آنها به زندگی با نوعی کنجکاوی، خوشبینی و روح ماجراجویی می‌نگرند. به دنیا درست مانند کودکان در شیرینی‌فروشی با چشمانی باز و از هیجان گرد شده نگاه می‌کنند و با اشتیاق فراوان به انتظار تمام خوبی‌های دنیا هستند و می‌خواهند هرچیزی را تجربه کنند. جسور و بانشاط هستند و هرگاه اراده کنند به چیزی دست پیدا کنند، قاطعانه به دنبال آن رفته و تا به دستش نیاورند، آرام نمی‌گیرند. آنها از شهامت بسیار بالایی برخوردارند.

این افراد معمولا از قدرت تفکر خوبی برخوردار هستند، اما از آنجا که بیش از حد اهل عمل هستند و خود را همزمان درگیر چند پروژه می‌کنند، نمی‌توانند توانایی فکری‌شان را بخوبی نشان دهند. البته وقتی هم به موضوعات مختلف فکر می‌کنند معمولا با جمع کردن شواهد موجود آینده هر موضوع خاصی را بخوبی پیش‌بینی می‌کنند. عاشق فعالیت‌هایی هستند که ذهن‌شان را به کار گیرد که این روش باعث می‌شود بتوانند به مسائل مختلف بخوبی بیندیشند. ذهن این افراد می‌تواند چیزهای مختلف را تصویرسازی کند و از سودآوری خوبی بهره‌مند هستند.

همه افراد خوشگذران یا مشتاق لزوما عقلانی رفتار نمی‌کنند یا همیشه کوشا و ساعی نیستند. اما غالبا باهوش و بااستعداد هستند که متأسفانه گاهی این استعداد در مسیری غلط پیش می‌رود. بعضی مواقع هم بسیار پرحرف می‌شوند. با دیگران زود صمیمی شده و اگر از کسی دلخور شوند خیلی زود او را می‌بخشند. گاهی اوقات اخلاق‌شان تندوتیز می‌شود اما روی هم رفته رفتار و گفتار شیرینی دارند.

از طرفی ذهن فعال‌شان پر از عقاید مختلف است و همین موضوع آنها را به کسانی تبدیل می‌کند که ایده‌های نو و خلاقانه زیادی دارند. اطلاعاتی را که از محیط دریافت می‌کنند، می‌توانند براحتی پردازش کرده و درک کنند، اما چون ذهن‌شان را پر از مسائل مختلف می‌کنند، فرصتی برایشان باقی نمی‌ماند که به عمق مطالب خوب بیندیشند و بیشتر مواقع در سطح باقی می‌مانند. گرچه کم‌حافظه نیستند، اما با وجود دنیایی از اطلاعات نمی‌توانند همه را مرتب در ذهن‌شان حفظ کنند. بنابراین آنها را می‌بینید که فهرستی از کارهای روزانه‌شان تهیه می‌کنند تا چیزی را از قلم نیندازند.

### جنبه‌های مثبت

به دلیل داشتن ذهن چابک و فرز، قدرت یادگیری بسیار بالایی دارند و مثلا در یادگیری زبان‌های مختلف و کارهایی که با فکر سروکار دارد بسیار سریع و توانا هستند. همچنین در مهارت‌های عملی مانند تایپ، نوازندگی و برخی ورزش‌ها مانند تنیس نیز استعداد خوبی دارند و درحقیقت تمام این ویژگی‌ها در وجودشان ترکیب شده و از آنها کسی می‌سازد که می‌تواند کارها را به روشی تازه و نو انجام دهند. وقتی این افراد تعادل را در زندگی بخوبی یاد بگیرند، می‌توانند به موفقیت‌های چشمگیری دست پیدا کنند و هرگز غم و اندوه به سراغ‌شان نیاید.

### جنبه‌های منفی

متأسفانه این افراد همان قدر که در یادگیری چابک و توانا هستند، در همان حد هم می‌توانند برای خودشان مشکل و دردسر درست کنند. توانایی آنها در یادگیری مهارت‌های گوناگون بسیار بالاست و از آنجا که عاشق امتحان کردن موضوعات مختلف

هستند در انتخاب یک کار خاص مردد می‌مانند و تصمیم‌گیری برایشان بسیار سخت می‌شود. در نتیجه دچار سردرگمی می‌شوند و حتی با در دست گرفتن چند کار متفاوت با هم، خود را گرفتار و دچار اضطراب می‌کنند. در واقع در این لحظات نمی‌دانند چگونه از فرصت‌هایشان برای بهبود وضعیت خود و اطرافیانشان بهره ببرند و معمولاً برای توانایی‌هایشان ارزشی قائل نیستند و بیهوده آنها را هدر می‌دهند. آنها برای غلبه بر نگرانی‌هایشان معمولاً به دو روش عمل می‌کنند که گاهی اوقات اوضاع را به سوی بدتر شدن پیش می‌برند.

ابتدا سعی می‌کنند ذهن‌شان را دائم مشغول و فعال نگه‌دارند تا موضوعات ناراحت‌کننده و احساسات منفی از ضمیر خودآگاه‌شان بیرون رانده شود و مدام از یک تجربه به سراغ تجربه بعدی می‌روند و می‌خواهند با فعالیت‌های بیش از حد از زمان حالشان لذت ببرند، اما با این کار خود را در دام نگرانی‌های بیشتر می‌اندازند.

سپس سعی می‌کنند مشکلاتشان را با آزمون و خطا حل کنند. در حقیقت هرچیزی را امتحان می‌کنند تا مطمئن شوند آن را به بهترین شکل ممکن انجام داده‌اند و با وجود این‌که از قدرت تعقل بالایی برخوردارند بیشتر از آزمایش کردن استفاده می‌کنند تا در نهایت به چیزی که خشنودشان می‌کند دست یابند. این رفتار را می‌توان در جزئی‌ترین مسائل زندگی‌شان هم دید. مثلاً وقتی می‌خواهند بستنی بخرند، نمی‌توانند از بین وانیلی، شکلاتی یا میوه‌ای یکی را انتخاب کنند. در واقع می‌خواهند تمام طعم‌ها را امتحان کنند و ممکن است از هر نوع بستنی خریداری کرده و طعمشان را بچشد که این نوع برخورد با موضوعات جدی‌تر می‌تواند برایشان دردسرهای تازه‌ای بیافریند.

این افراد برای این‌که می‌خواهند سرعت به آزادی و هرچه خشنودشان می‌سازد، دست یابند بسیار عجله می‌کنند و بیشتر مواقع عجله بودن برایشان گران تمام می‌شود و باعث می‌شود در انتخاب‌هایشان اشتباه کرده و راه را به غلط بروند و در نهایت سرخورده، افسرده و خشمگین باقی بمانند. خیلی در کارهایشان منضبط نیستند و می‌خواهند صاحب همه چیز شوند.

از طرفی به دلیل این‌که به دنبال تجربه کردن موضوعات مختلف هستند، ناآرامی‌های بسیاری را تجربه می‌کنند. بیشتر مواقع نمی‌توانند تشخیص دهند که واقعا چه می‌خواهند و به همین دلیل به هرچیزی پاسخ مثبت می‌دهند و بدون این‌که به نتیجه مطلوبی دست پیدا کنند خودشان را دائم فعال نگه می‌دارند و به این رفتارشان تا جایی که انرژی‌شان کاملاً از دست رود ادامه می‌دهند و اگر نتوانند مشکل‌شان را حل کنند، دچار افسردگی‌های عمیق و حتی اختلالات دوقطبی می‌شوند تا جایی که حتی ممکن است دست به خودکشی بزنند. برخی از رفتارهای خودتخریبی مانند قمار و اعتیاد را می‌توان در این افراد مشاهده کرد.

توصیه‌هایی به این افراد

1- مراقب رفتارهای هوس‌پسند خود باشید و عادت کنید هرگز برای انجام دادن کارهایی که به طور ناگهانی به ذهن‌تان می‌رسد، عجله نکنید و بدون فکر قبلی دست به کاری نشوید. با این روش می‌توانید در مورد این‌که کدام کار ارزش وقت صرف کردن دارد قضاوت درستی انجام دهید. هرچقدر این روش را به کار برید توانایی‌تان در متمرکز شدن روی کارهای مثبت افزایش می‌یابد.

2- به صحبت‌های دیگران توجه کنید. مسلماً میان حرف‌هایی که می‌شنوید به موضوع‌های جالب برمی‌خورید و حتی ممکن است درهای جدیدی به رویتان باز کنند. درضمن سکوت کردن را بیاموزید و برای گاهی تنها ماندن و خوب اندیشیدن ارزش قائل شوید. وقتی دائم در معرض سروصدا و زندگی پرمشغله باشید، هرگز طعم آرامش را نخواهید چشید و مضطرب می‌شوید. وقتی آرامش داشته باشید بهتر می‌توانید روی رفتار خود کنترل داشته و به خود اعتماد کنید و بیشتر از آنچه توقع دارید از کارهای خود خشنود و در نتیجه شاد باشید.

3- به خاطر بسپارید که کیفیت بمراتب بهتر از کمیت است، بویژه اگر تجربه‌های شخصی در میان باشد. زمانی می‌توانید به کیفیت دست پیدا کنید که تمام توجه‌تان را معطوف کاری که در حال انجامش هستید کنید. وقتی چند کار در آن واحد به دست می‌گیرید هرگز نمی‌توانید آنها را بدرستی انجام دهید.

4- اگر می‌خواهید دچار افسردگی و اندوه نشوید کارهایی را که می‌خواهید انجام دهید با دقت برنامه‌ریزی کنید و نظم و انضباط به زندگی خود وارد کنید.

enneagraminstitute / مترجم: نادیا زکالوند