

### اگر ۲ غذای مختلف را با هم نمی خورید

اگر شما جزو این دسته از افراد باشید یعنی تمایل دارید اول مواد غذایی را در بشقاب تفکیک کنید و دوماً تا یک بخش را تمام نکرده باشید، سراغ بخش دیگر نمی‌روید. شما فردی هستید که به جزئیات توجه می‌کنید و هیچ وقت مسائل مختلف را با هم ارتباط نمی‌دهید. افراد دیگر ممکن است در کمی از روش شما برای انجام کار هانداشته باشندو شاید گاهی به این روش شما وسواس هم بگویند. شما فرد بسیار با دقتی هستید و در محیط کار اغلب ستایش می‌شوید چون به همه جزئیات توجه کامل دارید. فقط به خاطر توجه زیاد به جزئیات سعی کنید خیلی برای دیگران بیگانه نشوید. برای روابط بهتر با دیگران سعی کنید کمی صبور تر و انعطاف پذیر تر شوید.



### اگر محتویات غذا را با هم مخلوط می کنید

افراد در این دسته همه محتویات غذا را با هم مخلوط و سعی می‌کنند در یک قاشق از غذا همه چیز وجود داشته باشد. به طور مثال هم سالاد سبزی را با بشو هم برنج و فرمه سبزی را اگر این گونه اید یعنی شما فردی بسیار قوی و قادر به انجام همه کار هستید. در محل کار رئیس شما دوست تان دارد زیرا می‌داند شما تمایل به دریافت همه مسئولیت ها دارید.

شما فردی هستید که به شدت رفتار دوستانه دارد. شما ارتباط سالمی با افراد مختلف و دوستان تان دارید و برای همه آدم های مهم زندگی تان وقت می‌گذارید. شما فردی هستید که کارها را بیش از حد توان تان انجام می‌دهید و انتخاب این که کدام کار را اول شروع کنید کمی برای شما سخت است پس بهتر است در زندگی کمی اولویت های خود را مشخص کنید.



### اگر غذا را پیش از خوردن دسته بندی می کنید

این دسته از افراد قبل از شروع غذا، همه محتویات بشقابشان را به اندازه های مناسب برای جویدن و در دهان گذاشتن آماده می‌کنند. اگر جزو این دسته از افراد هستید، یعنی آینده نگرید و هر حر کتی را در آینده با توجه به حر کت قبل از آن پیش بینی می‌کنید. در محیط کار شما معمولاً روابطای بزرگ دارید و به شدت تلاش می‌کنید تا پله های ترقی را طی کنید. در ارتباط با دیگران شما دوست دارید قرار ملاقات ها از قبل مشخص شده باشد و بر این زندگی تان اهداف بزرگی دارید. فقط لطفاً حواس تان باشد اهداف تان باعث نشود که از زمان حال لذت نبرید. از زمان حال لذت ببرید و همچنین در مسیر رسیدن به اهداف تان هم همیشه سعی کنید از لذت بردن غافل نشوید.



#### زوجین

### چرا مردها هم باید کارهای

#### خانه را انجام دهند؟

نتایج یک بررسی جدید روی تعدادی زوج جوان تأیید کرد، زوج‌های جوانی که انتظارات و وظایف یکسانی در تقسیم کارهای خانه دارند، رضایت‌شان از زندگی بالاتر است و امید می‌رود که زندگی‌شان دوام بیشتری پیدا کنند. «سمیه شاه‌مرادی» دکتری مشاوره خانواده و عضو هیئت علمی دانشگاه در باره نتایج یک مطالعه با همین موضوع در گفت‌وگو با ایوب سلامت، نکاتی را گفته است که در ادامه خواهید خواند.

● **مسئولیت خانه تنها بر عهده زن نباشد** طبق مطالعات انجام شده، تقسیم وظایف خانه بین زوج‌ها به شیوه‌های سنتی و گذاشتن بخش اعظمی از این مسئولیت‌ها بر دوش زن، خانه به تدریج موجب کاهش رضایت زن و شوهر از زندگی مشترک می‌شود. اگر زن بر این باور باشد که کارهای خانه باید به طور مساوی تقسیم شود اما در زندگی واقعی این وظایف طبق آداب و رسوم سنتی انجام شود و مسئولیت آن هانتها بر عهده زن خانواده باشد، تأثیر منفی روی زندگی مشترک خواهد داشت. باید دانست، زوج‌هایی که بیشترین رضایت را از زندگی مشترک دارند انتظارات مشابهی از نوع تقسیم کارهای خانه دارند.

● **تقسیم وظایف در ۲ سال اول زندگی مشترک** چگونگی تقسیم وظایف خانه در دو سال نخست زندگی مشترک اهمیت دارد چرا که الگوهای شکل گرفته طی این دو سال تا مدت‌زمان طولانی تری تداوم خواهد یافت. با این حال، مدیریت خانواده گاهی مردانه است و گاهی زنانه، حال آن که این امر از وظایف اصلی مردان است. در زندگی مشترک، مهم‌ترین موضوع پذیرش حقوق و وظایف زن و چنانچه با نسبت به یکدیگر است. این مرد پذیرد، اگر قرار باشد شریکش به تنهایی مسئولیت کارهای خانه را به دوش بکشد، شاید رضایت او از زندگی مشترک و حتی شوهرش پایین بیاید و زن هم باید بپذیرد که مردش برخی اوقات به دلیل خستگی زیاد از کار بیرون از خانه و استرس‌های مربوط به آن ممکن است آن گونه که باید نتواند در امور منزل همسرش را همراهی کند.

● **روش نهاده‌بینه کردن تقسیم وظایف** بهترین روش نهاده‌بینه کردن تقسیم وظایف بین زن و شوهر این است که زن جدولی از کارهای خانه- در طول هفته- را تنظیم کند و از شوهرش بخواهد که هر کدام از کارهای منزل را که مایل است، انجام دهد و هر کدام را که تمایل دارد به صورت مشارکتی انجام دهند؛ مشخص کند.



### رابطه روان شناسانه رایج ترین نحوه غذا خوردن افراد و ویژگی های شخصیتی آن ها

# تندغذامی خورید یا کند؟

منبع: littlethings.com

در زندگی جزئیات کوچکی وجود دارد که نشان دهنده شخصیت شماست. خیلی از این چیزها حتی خارج از کنترل ما هستند. استادان روان شناسی و محققان اجتماعی به این نتیجه رسیده‌اند که مدل غذا خوردن و نظر تان درباره غذاها، اطلاعات زیادی درباره شخصیت شما می‌دهد. در این بین، بعضی از افراد سریع و تند غذا می‌خورند و بعضی دیگر کند و آرام. بعضی افراد در هر قاشقی که غذا می‌خورند، تکه ای از همه محتویات غذایشان را در آن می‌گذارند و بعضی از افراد همه محتویات غذا را به صورت جداگانه از هم می‌خورند. در ادامه مطلب، نتایج پژوهش‌های جالبی را درباره رابطه نحوه غذا خوردن افراد و شخصیت‌شان خواهید خواند.

### اگر عاشق تست کردن غذاهای جدید هستید

اگر شما جزو این دسته از افراد باشید، یعنی در زندگی هیچ وقت خسته و کسل نمی‌شوید و به شدت تمایل به انجام کارهای ریسکی دارید. در محل کار شما از طرح‌ها و ایده‌های نوآصل‌نمی‌ترسید و این روحیه جسورانه شما باعث می‌شود اغلب افراد دوست داشته باشند که با شما ارتباط برقرار کنند. فقط لطفاً حواس تان باشد که به دیگران فشار نیاورید تا مانند شما جسور و شجاع بشوند زیرا همه افراد این روحیه را ندارند.



### اگر عاشق غذاهای آبکی هستید

اگر جزو این دسته از افراد باشید، سوپ، بیزی و غذاهای مایع را بیشتر دوست دارید و اغلب غذای تان را با صدامی خورید! شما شخصیت آزاد و روحیه‌ای دارید و اغلب توجهی به این ندارید که دیگران در باره شما چه فکری می‌کنند و کاری را انجام می‌دهید که خودتان آن را دوست دارید و این چیزی است که اغلب آدم‌ها شما را به خاطرش شوقی می‌کنند. شما در مقابل دیگران فردی بسیار رک هستید.



#### روان‌شناسی شخصیت

