

6ها آدم‌های آرمان‌گرایی هستند و احساس مفید بودن، باعث خوشحالی آنها می‌گردد. ارتباط قوی خانوادگی برای آنها اهمیت زیادی دارد. اقدامات آنها بر تصمیماتشان تأثیر می‌گذارد. در آنها تمایلی قوی برای مراقبت و کمک به دیگران وجود دارد. 6ها آدم‌های وفادار و معلمان خوبی هستند. آنها به هنر و موسیقی علاقه‌مندند. آنها دوستی را بسیار جدی می‌گیرند و دوستان وفاداری هستند. آنها باید یاد بگیرند که بین آنچه می‌توانند تغییر دهند و آنچه نمی‌توانند، تفاوت قائل شوند.

**6های معروف:** آلبرت اینشتین، جان دنور، مریل استریپ، کریستف کلمب، گلدی هاون

### عدد تولد = 1 (مبتکر)

1ها آدم‌های مبتکری هستند. همیشه ایده‌های تازه دارند و آنها را به اجرا می‌گذارند. انجام کارها به شیوه خاص خود، ویژگی دیگری است که آنها را خودپسند و خودرأی به نظر می‌رساند. 1ها آدم‌های درستکاری هستند و مشتاق یادگیری مهارت‌های دیپلماسی می‌باشند. آنها دوست دارند ابتکار عمل را در دست داشته باشند و معمولاً نقش رهبری و ریاست دارند. آنها معمولاً ترجیح می‌دهند برای خودشان کار کنند و از کارمند دیگری بودن ناراحت می‌شوند.

**1های معروف:** تام هنکس، رابرت ردفورد، راکوئل ولش، نانسی ریگان، کارول برنت.

2ها دیپلمات و با تدبیر به دنیا می‌آیند. آن‌ها از نیازهای دیگران آگاهی دارند و معمولاً پیش از خود به دیگران فکر می‌کنند. آن‌ها به طور طبیعی آدم‌های تحلیل‌گری هستند و از تنهایی خوششان نمی‌آید. دوستی و همراهی برای آنان بسیار اهمیت دارد و آن‌ها را در زندگی به موفقیت می‌رساند. اما از سوی دیگر، تنهایی را بر یک رابطه ناخوشایند ترجیح می‌دهند. 2ها به طور طبیعی آدم‌های خجالتی و کمرویی هستند که باید یاد بگیرند چگونه اعتماد به نفس خود را تقویت کنند و حرف‌های خود را آزادانه بیان کنند و از فرصت‌ها استفاده نمایند.

**2های معروف:** بیل کلینتون، مدونا، وویی گلدبرگ، توماس ادیسون، موتزارت

4ها آدم‌های سنتی و فهمیده و با شعوری هستند. آن‌ها نظم و ترتیب را دوست دارند. آن‌ها هنگامی شروع به انجام کاری می‌کنند که کاملاً فهمیده باشند که قرار است چه کاری بکنند. آن‌ها کار سخت و پرمسئولیت را دوست دارند. 4ها طبیعتاً دوست دارند و با آن احساس پیوستگی می‌کنند. آن‌ها برای انتظار کشیدن آمادگی دارند و گاهی اوقات خودرأی و یک دنده می‌شوند. آن‌ها باید یاد بگیرند که انعطاف‌پذیرتر و با خودشان مهربانتر باشند.

**4های معروف:** مارگارت تاچر، آرنولد شوارتزنگر، تینا ترنر، اپرا وینفری، نیل دایموند

مزایای عمومی: تیزهوش، تیزبین، هیجان‌ات تنظیم شده
مزایا برای عشق: عمیق، پربار، آگاهی از احساسات
معایب عمومی: زود رنجی
معایب برای عشق: گذشت نکردن، حق به جانب بودن

مزایای عمومی: غالباً پایدار و مقاوم

مزایا برای عشق: تعهد پذیری، جدیت

معایب عمومی: احتمالاً خیلی حساس و انعطاف ناپذیر

معایب برای عشق: اشکال در آرامش داشتن، با جریان‌های زندگی حرکت

کردن، یا خودجوش بودن

بله شوخی و خنده:

ترس و عدم امنیت:

امور جنسی:

عشق و خانواده:

بله منطق و استدلال:

بله خدا و معنویت:

بله جسارت و قاطعیت:

غریزه اصلی شما آن است که در جلوی آن تعداد «بله» بیشتری آمده است. بقیه غریزه‌ها و تعداد جوابهای «بله» آنها را هم در نظر بگیرید. همه آنها با هم یک ترکیب را شکل می‌بخشند: شما.

**شوخی و خنده:** سرعت، هوشیاری و تفنن. خونسردی وجه مشخصه شماست و شوخ طبعی و انعطاف‌پذیری، نوعی فلسفه زندگی برایتان محسوب می‌گردد. ذهن پروازگر و چابکی فوق‌العاده در مواجهه با دشواریها، قدرت زیادی در شما به وجود آورده است. اما مواظب باشید که زمانی که باید گریه کرد را فراموش نکنید.

**ترس و عدم امنیت:** مواظب خود بودن، احتیاط و هوشیاری. اینها سرمایه‌های لازم در هنگام استرس هستند. برای این که در زمان خطر تعیین کنید به چه چیزهایی نیاز دارید، تنش‌های زیادی را متحمل می‌شوید. هر چند به دست آوردن یک تعادل مناسب کار دشواری است ولی باید بدانید که ترس بیش از حد نیز بسیار مخرب است. برای دستیابی به شادی و نشاط بیشتر، یاد بگیرید که سپرهای محافظ خود را پائین نگه دارید.

**امور جنسی:** تمایل، احساسات و انگیزه‌های جسمی. عشق و هوس، موتور زندگی شماست. تمرکز اصلی شما بر روی لذت بردن جسمی است. هر چند قویترین تمایلات معمولاً می‌توانند قوه محرکه خوبی باشند اما نباید نقش تعقل را نادیده گرفت.

**عشق و خانواده:** تحمل، مهربانی، اعتماد و عواطف انسانی. اینها برترین

الهام بخش‌های روان انسان هستند. قلب شما بر روی این واقعیتها بنا شده است. چالشی که وجود دارد زندگی با آنها در این دنیای شکننده و آسیب‌پذیر است.

**منطق و استدلال:** منطق، برنامه‌ریزی، دانش و خلاقیت. مغز، تنها ابزاری است که شما برای مقابله با پستی و بلندی‌های لغزنده زندگی برگزیده‌اید. تصمیم‌گیری خونسردانه و حسابگری مبتکرانه، به عنوان همراه طبیعی در خدمت شما هستند. فرایند تفکر در تمام جنبه‌های رفتاری شما به چشم می‌خورد. اما باید به حس‌های دیگر هم اجازه بیان و نمود بدهید.

**خدا و معنویت:** وصف ناپذیر، روشنگر و نورانی. روح شما در اشتیاق زیباییها، طبیعت و حقایق می‌سوزد. شما تشنه اهداف متعالی‌تر و ارتباط عمیق‌تر با رازهای زندگی هستید. آنها را با زندگی روزمره خود بیامیزید ولی هشیار باشید که مجذوب شدن می‌تواند کور کننده هم باشد.

**جسارت و قاطعیت:** قدرت، بی‌باکی، تسلط و تصمیم‌گیری. شما یاد گرفته‌اید که برای موفقیت باید در جنگ بقا پیروز شوید و این همان چیزی است که وجود شما را طراحی کرده است. اما چالش زندگی آن گونه نیست که بتوان همیشه آن را به روشنی توضیح داد. زندگی چیزی فراتر از بقاست.

مثل بسیاری از آدم‌های دیگر در این دنیا، شما هم در بیان آنچه در دل دارید ملاحظه کاری می‌کنید. نقاب‌هایی که به چهره می‌زنید، شما را در مقابل حملات نیروهای بیرونی محافظت می‌کنند.

صداقت با رعایت احتیاط لازم، یک مزیت محسوب می‌شود. اما شما غالباً بیش از حد احتیاط می‌کنید. و بدین خاطر، بعضی از نقاب‌هایی که می‌زنید به چهره شما آسیب می‌رسانند.

بعضی از نقاب‌ها لازم هستند. اما صورت آدم زیر نقاب دم می‌کند و گاهی نفس کشیدن هم مشکل می‌شود. برداشتن نقاب ممکن است خطرناک باشد. اما گاهی برای استنشاق هوای تازه ضرورت دارد.

نفس عمیق کشیدن، تا 10 شمردن، مدیتیشن و خوابیدن ... همه اینها کارساز و مهم هستند. دلیل خشم خود را بیابید. معمولاً دلیلش احساس خطر، درک و برداشت غلط و یا عاداتهای بد است. بر روی روش‌های سازنده برای حل مشکلات و موانع تمرکز کنید. این را بدانید که خشم بی‌دلیل، عاملی غیرسازنده و مخرب است. مردم را از یکدیگر بیگانه و گریزان می‌کند، جلوی درست فکر کردن شما را می‌گیرد و فشار خونتان را بالا می‌برد. اگر نتوانید خشم‌تان را مهار کنید و زود به زود خشمگین شوید، رفته‌رفته به صورت عادت برایتان درخواهد آمد.

یاد بگیرید که به شیوه مثبتی خشم و غضب خود را تخلیه کنید. فعالیت‌های ورزشی، کارهای بدنی، میخ به دیوار کوبیدن ... همگی در فرو نشاندن و پائین آوردن درجه حرارت شما موثرند. یک کیسه بوکس تهیه کنید (البته منظور از نوع انسانی نیست!!!) و هیجان‌ات خود را بدون آن که به دیگران آسیبی برسانید تخلیه کنید. طرز برخورد و نگاه خود را عوض کنید. درگیر شدن در فعالیت‌های صلح‌آمیز و آرامش‌بخش، باعث فرو نشاندن استرس خواهد شد. خشونت زیاد در فیلم‌های تلویزیونی و سینمایی، در بازی‌های کامپیوتری و نیز در جنبه‌های مختلف زندگی، سلامت عقل انسانها را به خطر انداخته است. چگونگی فکر کردن شما درباره امور مختلف است که می‌تواند بر روی عکس‌العمل‌های شما تاثیر گذارد. چنانچه شما در شرایط و وضعیت خشونت

باری قرار دارید، از دیگران کمک بگیرید. از باند و دسته‌های خلافکار دوری کنید. بخش‌های مختلف سایت روان‌یار از جمله [یوگا](#) و [مدیتیشن](#)، [آزمونهای سرگرم‌کننده روانشناسی](#) و [خواندنی‌ها](#) می‌تواند به شما کمک کند. اگر در خواندن مطالب انگلیسی مشکلی ندارید به سایت [google.com](http://google.com) بروید و به دنبال منابعی با موضوع «[anger management](#)» بگردید.

تنهایی و انزوای ناخواسته، زادگاه ناامیدی است. با یک نفر صحبت کنید. اگر لازم است از متخصصان کمک بخواهید. روش‌های درمان موثری برای مدیریت و غلبه بر انواع افسردگی، ترس، وحشت، اختلالات روانی و ... وجود دارد. اطلاعات موجود سایت روان‌یار بخصوص مقاله [پایه‌های پزشکی استرس](#) می‌تواند کمک موثری در این زمینه باشد. همچنین می‌توانید به بخش [مشاوره با روانپزشک](#) مراجعه کنید و مشکلات خود را با روانپزشک متخصص در میان بگذارید. مراجعه به بخش [آزمونهای روان‌شناسی](#) و انجام آزمونهای برخط این بخش نیز می‌تواند دید بهتری نسبت به وضعیت اضطراب یا افسردگی شما برایتان فراهم سازد. اگر در خواندن مطالب به انگلیسی مشکلی ندارید به [google.com](http://google.com) بروید و به دنبال منابعی با موضوع «[mental health](#)» بگردید.

به سراغ یوگا، تمرین‌های روحی و کتاب‌های خودیاری بروید. برنامه غذایی خود را مرتب کنید و حداقل 7 ساعت در شبانه‌روز بخوابید. اهمیت یک خواب خوب در شب را هرگز دست کم نگیرید. این را بدانید که یک تغییر کوچک در سبک زندگی، معمولاً به تغییرات اساسی و مهمی می‌انجامد. آنچه بسیار اهمیت دارد این است که بدون دلیل، خود را نکوهش نکنید و یا به خاطر شرایط و وضعیت‌هایی که تقصیر شما نبوده، احساس شرمساری نکنید. یاد بگیرید که چگونه بهترین دوست و محرم خود باشید.

با گام‌های کوچک آغاز کنید. این کار رفته‌رفته به برداشتن گام‌های بزرگ می‌انجامد. اگر خجالتی هستید، گروه کوچکی را برای پیوستن انتخاب کنید. موضوع مورد علاقه‌تان چیست؟ درباره همان موضوع با دیگران بحث کنید. کتاب‌های مختلفی درباره ایده‌ها و استراتژی‌های مقابله با تنهایی وجود دارد. آنها را بیابید و بخوانید. بخش [کتابخانه روان‌یار](#) نیز می‌تواند در این امر به شما کمک کند. خود را سر وزن و شاداب نگه دارید. دلیل تنهایی خود را تعریف کنید. از اینترنت برای برقراری ارتباط با دیگران استفاده کنید. بخش [نظرگاه \( forum \) روان‌یار](#) یا سایر نظرها‌های اینترنتی نقطه شروع خوبی می‌توانند باشند.

این را بدانید که همه مردم در لحظات مختلفی از زندگی‌شان تنها هستند. علاقه‌مندی‌های خود به هنگام تنهایی را کشف کنید: خواندن کتاب‌های سرگرم‌کننده، تماشای یک برنامه تلویزیونی، جمع‌آوری یک چیز (مثلاً تمبر، مجله و ...)، ساختن یک چیز جدید و غیره. برخیزید و به تنهایی کارها را انجام دهید! منتظر دیگران نباشید که به شما اجازه لذت بردن از زندگی را بدهند. یک چیز مورد علاقه خود را در دنیای پیرامونتان کشف کنید. این نقطه شروع خوبی برای ملاقات با دیگران است.