سخن روز

جهانی در میان است، یک جهان مملو از تفکر، احساس و قدرت، جهانی که مالامال از روشنایی و زیبایی است، شاید به چشم دنیوی قابل رؤیت نباشد اما قدرتی بس عظیم دارد.
چارلز هانر

اطلاعاتی درباره اعتبار آزمون های روان شناختی

آزمون های روان شناختی همه مدل! همه رنگ!

سوسن قهرمانی؛ دانشجوی دکترای روان شناسی بالینی در انستیتو روانپزشکی

امروز با عناوین مختلفی از آزمون های روان شناسی در فضای مجازی روبه رو می شویم. از آزمون های مربوط به شیوه دست دادن گرفته تا آزمون های روان شناختی مختص دختران و پسران مجرد! اما همواره برای بسیاری از مردم این سؤال مطرح است که این آزمون ها چقدر اعتبار دارد؟ برای مثال، آیا بر اساس پاسخ به پنج سؤال درباره «شیوه دست دادن» می توان به شخصیت یک نفر پی برد؟ آیا با انتخاب یک نوع میوه خاص در یک آزمون، می توان گفت در آینده می توانید چه شغلی را انتخاب کنید؟ آیا انتخاب عنوان «آزمون های روان شناختی» برای این آزمون ها مناسب است؟

در ابتدا به نظر می رسد لازم است یک تعریف کلی از آزمون های روان شناسی به شما ارائه دهیم: «یک آزمون روان شناسی استاندارد هایی دارد که متخصصان مربوط به حیطه سنجش روان آن را تایید کرده اند». این آزمون ها با استفاده از روش های علمی و آماری و توسط افرادی متخصص طراحی شده است و قبل از اجرا بر روی عموم مردم، بر روی نمونه های کوچک تر اجرا و صلاحیت آن ها برای اجرا مشخص شده است. بنابراین هر آزمونی که در شرایط مختلف با آن روبه رو می شوید، یک آزمون روان شناسی واقعی نیست. هر آزمون به طور معمول به بررسی جنبه های خاصی از انسان می پردازد که برای آن طراحی شده است. به عبارت دیگر، شما از آزمونی که برای سنجش افسردگی طراحی شده است نمی توانید درباره میزان هوش تان اطلاعاتی به دست آورید.

آزمون های روان شناسی چه چیزهایی را و چگونه اندازه می گیرند؟

مشهورترین آزمون ها، آزمون های مربوط به هوش و شخصیت است. پس از آن، آزمون های مربوط به کارکردهای شناختی (مثل حافظه)، آزمون های ارزیابی عصب شناختی، سنجش های مربوط به شغل، علایق، نگرش ها، آزمون های مربوط به انواع عملکرد (مثل عملکرد تحصیلی) و ... است. بسیاری از این آزمون ها حتماً باید توسط فردی که در حیطه مربوط به آزمون آموزش دیده است، انجام شود و متخصص نتایج آن را بررسی کند. یک نکته مهم درباره آزمون ها این است که آن ها در بسیاری از مواقع به تنهایی نمی تواند اطلاعات جامعی درباره یک فرد به شما ارائه دهد. به عبارت دیگر آزمون اولین و تنها راه شناخت افراد نیست. متخصصان حیطه روان شناسی به طور معمول در کنار روش های دیگر، از این آزمون ها استفاده می کنند؛ برای مثال با فرد مصاحبه هایی را انجام می دهند یا در مواقع ضروری اطلاعاتی را از خانواده یا افراد دیگر کسب و سپس از آزمون ها برای ارزیابی بیشتر استفاده می کنند؛ بنابراین در مواقعی که نیاز به تصمیم گیری های مهمی درباره فرد وجود دارد، تکیه کردن به آزمون هایی که اعتبار آن ها مشخص نیست و توسط یک فرد غیر متخصص اجرا می شود، عاقلانه به نظر نمی رسد.

آزمون های معتبر در اختیار عموم نیست

بسیاری از آزمون های معتبر روان شناختی در اختیار عموم مردم قرار نمی گیرد. یکی از دلایل مهم این کار سوءاستفاده از این آزمون ها توسط افراد غیر متخصص است که ممکن است آسیب های زیادی را به مردم وارد آورد.

در آخر لازم است توجه کنیم آزمون ها علاوه بر مزایایی که دارد؛ محدودیت هایی نیز دارد؛ برای مثال اجرای برخی آزمون ها ممکن است از لحاظ زمان و هزینه مقرون به صرفه نباشد، اطلاعات کاملی را در یک حیطه به شما ارائه ندهد یا فقط متناسب با یک گروه سنی خاص طراحی شده باشد. علاوه بر این، انجام یک آزمون روان شناسی بدون مشورت یک فرد ماهر، ممکن است اطلاعات اشتباهی را در اختیار شما قرار دهد. توجه به این امر از این لحاظ مهم است که برای مثال شما بر اساس نتیجه یک آزمون نمی خواهید یک کار معمولی مثل خرید یک کتاب یا لباس را انجام دهید؛ بلکه اغلب به مسائل مهمی توجه دارید که سلامت روان و تصمیم های مهم شما برای آینده را تحت تأثیر قرار خواهد داد.

مثبت من

ترک اعتیاد به گوشی هوشمند

از خواب که بیدار می شوید، اول پیام های تلگرام را چک می کنید؟ وسط شام، ناهار، فیلم و دور همی های دوستانه، پنج دقیقه یک بار دست تان به سمت گوشی می رود؟ اگر نیم ساعت نتوانید پیغام های گوشی را چک کنید، حال تان بد می شود؟ پس به جمع معتادان به اینترنت و گوشی خوش آمدید. با ما باشید تا روش های تضمینی ترک اعتیاد به گوشی را به شما بگوییم.

گوشی را به تخت ببندید

زمان هایی در روز را زمان های بدون گوشی نام گذاری کنید. بهترین زمان برای ساعت های بدون گوشی، اوقاتی است که نیازمند تمرکز هستید؛ مثلا باید درس بخوانید، کار یا آشپزی کنید یا... در این مدت گوشی را کاملا دور از دسترس بگذارید یا خاموش کنید. برای این که زمان های بدون گوشی را دلپذیر کنید، می توانید از نرم افزارهای ترک اعتیاد به گوشی استفاده کنید؛ مثلا نرم افزار Forest را از کافه بازار دانلود و نصب کنید. این برنامه به ازای هر ۲۵ دقیقه که با گوشی کار نکنید، یک درخت و چند بذر به شما می دهد. با درخت ها می توانید جنگل درست کنید و با بذرها می توانید انواع جدیدی از درخت ها را بکارید تا با کاشتن آن ها، ۲۵ دقیقه بعد یک درخت داشته باشید.

صنعتی و سنتی را مخلوط نکنید

اعتیاد تان را به یک شبکه اجتماعی یا یک بازی محدود کنید. به جای آن که تلگرام، اینستاگرام، لاین، واتس اپ و... را با هم داشته باشید و همزمان در همه شبکه های اجتماعی فعال باشید، نرم افزاری را که برایتان مهم تر است نگه دارید و بقیه را پاک کنید. به جای چند بازی فقط یک بازی روی گوشی داشته باشید.

اعتیاد جدیدی پیدا کنید

ترک اعتیاد مشکل یا حتی غیر ممکن است. پس سعی کنید اعتیاد به گوشی را با یک اعتیاد سودمندتر مثل خواندن رمان، یاد گرفتن زبان دوم، ورزش یا... جایگزین کنید. اگر از آن دسته افرادی هستید که استعداد اعتیاد به یک فعالیت را دارند، می توانید اعتیاد تان را به یک فعالیت سازنده منتقل کنید و در آن به موفقیت برسید.

از خواب و خوراک تان نزنید

معتادان به گوشی به طور معمول گوشی به دست می خوابند و گاهی چند ساعت از خواب شب را به خاطر اعتیاد از دست می دهند. صبح ها هم که از خواب بیدار می شوند، اول گوشی را چک می کنند و زمان صبحانه را از دست می دهند. تا زمانی که نیازهای اولیه بدن تان را به خاطر بررسی جوک های جدید از دست می دهید، یک معتاد به حساب می آیید. پس با خودتان قرار بگذارید اولویت را به نیازهای اولیه جسم تان بدهید.

منبع: سایت «چی»

دیگر تحمل ندارم مادرم دعوایم کند

دختری ۱۳ ساله هستم، دیگر تحمل ندارم مادرم دعوایم کند. عصبی شدم، دوست دارم زودتر بمیرم، چه کنم؟

تینا امیری
روانشناس بالینی از انستیتو روان پزشکی

قبل از این که به پاسخ سوال شما بپردازم، می خواهم بدانید این که سوال خود را با مشاور مطرح کردید و به دنبال راه درستی برای حل مشکل خود گشته اید، بسیار ارزشمند است و از آن تقدیر می کنم.

پدر و مادرتان فرزندان دیروز بودند

دوست عزیز! هیچ انسانی چه در موقعیت والدینی و چه در موقعیت فرزندی، کامل نیست و از کاستی ها و نقاط ضعفی رنج می برد. والدین شما نیز از این قاعده مستثنا نیستند.

آنان نیز مانند هر انسان دیگری مجموعه ای از نقاط مثبت و منفی هستند. احساس محبت مادر به فرزندش، احساسی غریزی است که در نهاد هر مادری بدون تردید وجود دارد؛ اما ممکن است گاهی والدین به دلیل نداشتن آگاهی و وجود مشکلات شخصی، ندانند چگونه با فرزندان خود ارتباط برقرار کنند.

آن ها نگرانی و دلواپسی خود درباره فرزندانشان را به شکل نادرستی بروز می دهند. به خاطر داشته باشید والدین شما، فرزندان دیروز بودند و شما نیز والدین فردا خواهید بود بنابراین هر کوششی که برای بهبود روابط تان با ایشان انجام دهید و هر قدمی که برای برقراری ارتباط صحیح تر با ایشان بردارید، به شما کمک خواهد کرد تا در ارتباطات آینده تان و خانواده ای که تشکیل می دهید، فرد موفق تری باشید و شادتر زندگی کنید.

دو نکته که باید به خاطر بسپارید

بنابراین در عین توجه به توصیه هایی که در ادامه ذکر می شود، همواره دو نکته مهم را به خاطر داشته باشید:

تمرین کنید. اول این که موقعیت فعلی تان را مانند یک تمرین برای زندگی آینده تان در نظر بگیرید. به خود یادآور شوید در حال تمرین برقراری روابط موثر با والدین تان هستید، تمریناتی که شما را برای آینده تان آماده می سازد و در نهایت به شما کمک می کند در تشکیل خانواده خود در آینده موفق تر عمل کنید.

نکات مثبت مادرتان را ببینید. دوم این که به نکات مثبت مادرتان نیز توجه کنید. هر چند ممکن است اکنون به دلیل فضای ناخوشایندی که بین شما و ایشان شکل گرفته است، انجام این کار در ابتدا آسان نباشد؛ اما برای انجام آن تلاش کنید حتی اگر تمایلی به انجام آن نداشته باشید. تصور کنید بزرگ کردن فرزند طی ۱۳ سال چقدر به فداکاری و ایثار نیاز دارد.

خاطرات مثبتی را که از ایشان دارید، به خاطر آورید و به زمان هایی که از کمک و حمایت ایشان بهره مند شدید، فکر کنید. سعی کنید نقاط مثبت مادرتان را در ذهن خود مرور کنید.

انجام این کار به شما کمک می کند به صورت راحت تر و موثرتری بتوانید به راهکارهای دیگری که در ادامه توصیه می کنم، عمل کنید و در نهایت در ایجاد فضایی آرام در کنار مادرتان موفق تر باشید.

راهکارها

رفتار هر انسانی از جمله والدین شما تحت تاثیر محیط بیرونی اش قرار می گیرد. شما نیز بخشی از محیط بیرونی والدین تان هستید. با ایجاد تغییر در شما و طرز برخوردتان، می توانید رفتار والدین تان را تحت تاثیر قرار دهید و آن را تغییر دهید و اصلاح کنید. بنابراین به راهکارهایی که در ادامه ذکر می کنم، توجه کنید:

*زمانی که والدین تان خسته یا غیر منطقی هستند با ایشان بحث نکنید. اگر در چنین شرایطی درخواستی از شما کردند موافقت کنید؛ چون مخالفت کردن شما در چنین شرایطی، فقط فضا را آشفته تر و شما را از هدف و خواسته تان دورتر می کند.

*خوب گوش کردن را تمرین کنید. این یک مهارت مهم در ایجاد و برقراری ارتباط با تمام افراد از جمله مادرتان است.

زمانی که صحبت می کند، حرفشان را قطع نکنید و بین حرفشان نپرید. به حرف هایشان گوش بسپارید. با این کار ایشان توجه شما به خودش را درک می کند و رفته رفته ارتباط موثرتری بین شما شکل می گیرد.

*وقتی والدین تان عصبانی هستند بر اعصاب خود مسلط باشید.

گاهی آنان نه از دست شما که از دست فرد دیگری مانند همسر، خواهر یا برادر، همسایه یا رئیس شان عصبانی اند. در چنین شرایطی آرام برخورد کنید تا به حالت طبیعی بازگردند.

*هنگامی که خواسته ای از ایشان دارید، زمان مناسبی را برای بیان آن پیدا کنید که از لحاظ جسمانی و ذهنی در شرایط مناسبی هستند. اگر با خواسته شما مخالفت کردند، از ایشان بپرسید «چه کاری می توانم انجام دهم تا موافقت شما را جلب کنم؟»

*درباره احساسات خودتان به دور از انتقادگری با ایشان صحبت کنید. دقت کنید کلامتان محترمانه و به دور از سرزنش باشد؛ برای مثال می توانید بگویید: دوست دارم ارتباط صمیمانه تری با شما داشته باشم. از این که با هم جر و بحث می کنیم، رنج می برم و دوست دارم این مسئله را حل کنیم.

*اگر مسائلی هست که نمی توانید درباره آن با مادرتان رودررو صحبت کنید، می توانید برایشان نامه بنویسید یا از فرد مورد اعتماد خود و ایشان به عنوان واسطه کمک بگیرید. سعی کنید در ابتدا از نوشتن نامه بهره مند شوید.

*زمانی را با ایشان بگذرانید. با هم تفریح کنید مثلا می توانید با هم تلویزیون ببینید یا در کنار هم آشپزی کنید. کاری کنید که اوقات شادی را در کنار هم سپری کنید. درباره مسائلی که دوست دارند با ایشان صحبت کنید.

همسرم در فعالیت های اجتماعی غرق شده است

همسرم ۴۵ ساله است و خودم ۵۳ سال دارم. وضع مالی مان خوب است و از موقعیت اجتماعی مطلوبی برخورداریم. همه چیز زندگی روبه راه است اما همسرم از زمانی که به تحصیلاتش ادامه داد و شاغل شد و درآمد بسیار عالی کسب کرد، آن قدر خودش را درگیر کار کرده است که اصلا متوجه نیست با خودش چه می کند. آرامش خودش را از دست داده است و دیگر حال و حوصله سابق را ندارد. با من حرف نمی زند و انگار فرار می کند. با اقوام و آشنایان قطع رابطه کرده و فقط به فعالیت های اجتماعی و شغلی اش می پردازد. ما دو فرزند داریم که هر دو دانشجو هستند ولی ارتباطش با آن ها هم کم شده است. هر چه می گویم خودت را اذیت نکن، خرج زندگی با من است و همه چیز را فراهم می کنم و به خودت برس باز هم فایده ای ندارد.

سجاد خانجانی
دانشجوی دکترای روان شناسی بالینی در انستیتو روان پزشکی

خانواده نهادی انسانی و منحصر به فرد است که تمام ابعاد زیستی، معنوی، اجتماعی و عاطفی اعضایش را تحت تاثیر قرار می دهد. خانواده چیزی بیش از مجموعه افرادی است که در یک فضای مادی و روانی خاص به سر می برند. هر خانواده اصول و قواعدی برای خود ابداع و برای اعضای خود نقش های متنوعی تعیین می کند. در صورتی که هر یک از اعضای خانواده دچار تعارضاتی شوند، تاثیر آن بر کل خانواده مشهود است. از این رو، روابط خانوادگی موفق به صورت خود به خود شکل نمی گیرد بلکه بر اساس آگاهی از قواعد روابط موفق ایجاد می شود. رابطه خانوادگی کارآمد بر این اساس استوار است که خانواده به نحوه روابط خود در طول زمان توجه کند و مبتنی بر نیازهای یک رابطه سالم، تغییراتی در نحوه تعامل های متقابل خود ایجاد کند. در ادامه تعدادی از قواعد روابط موثر را توضیح می دهیم:

احساس ها و نیازهای خود را ابراز کنید

وقتی با همسرتان درباره احساس ها یا مسائلی که شما را عصبانی یا خوشحال می کند، صحبت می کنید، دو اتفاق رخ می دهد؛ ممکن است همدلی یا درک بسیار بیشتری داشته باشد و همچنین رفتار خود را طوری اصلاح کند که نیازهای شما برآورده شود؛ بنابراین، درباره تاثیر رفتار همسرتان بر روی احساس ها و هیجان هایتان با ایشان صحبت کنید. از طرفی هیچ کس به غیر از خودتان نمی داند که چه می خواهید. درباره نیاز هایتان با همسرتان صحبت کنید؛ وقتی هر دوی شما بتوانید خواسته های خود را به صورت شفاف بیان کنید، روابط بین شما می تواند تغییر و رشد کند. نیازها نباید با لحن تحقیرآمیز و قضاوتی بیان شود بلکه با زبانی ساده به یکدیگر بگویید که چه چیز خشنودتان می سازد.

به چگونگی انتقال پیام های خود به همسرتان توجه کنید

برای این که بتوانید به صورت مؤثری با همسرتان ارتباط داشته باشید و گفت و گوی شما به نتیجه برسد، پیام های تان باید این شرایط را داشته باشد؛ اولین شرط ابراز پیام این است که آن را روراست و در زمان مناسب بیان کنید، یعنی زمانی نباشد که همسرتان خسته یا بی حوصله است، از طرفی وقتی که تنها و در محیطی بدون عوامل حواس پرتی هستید، گفت و گو کنید. از مطرح کردن مسائل گذشته و مقایسه کردن اجتناب کنید.

مسئله شغلی همسر، صرفا مسائل مالی نیست

کار و حرفه صرفا برآورده کننده مسائل مادی نیست بلکه موجب افزایش اعتماد به نفس، ارضای نیاز به پیشرفت و حس مفید بودن نیز می شود، وقتی شما صرفا بر مسائل مادی شغل همسرتان تاکید کنید، ایشان احساس می کند از جانب شما درک نشده است و گفت و گوپایان می یابد. وقتی نیازهای روان شناختی ایشان را به رسمیت بشناسید، همسرتان هم احساس همدلی و نزدیکی بیشتری می کند و هم می تواند این نیازها را در همراهی با شما برطرف سازد.

درخواست های ناممکن نکنید

ممکن است یکی از دلایلی که درخواست شما از طرف همسرتان رد می شود این باشد که می خواهید ایشان شغل خود را کنار بگذارند، این درخواست، تغییری کلی در روی ایجاد می کند و موجب می شود در مقابل شما حالت دفاعی بگیرد و درخواست های دیگرتان نیز رد شود. بهتر است از ایشان بخواهید به شغل خود ادامه دهد ولی وقتی در خانه است به نیازهای خانواده توجه کند. بر خواسته های مشترکتان تأکید کنید؛ مانند توجه به فرزندان و تفریح های خانوادگی.

گزینه های احتمالی را بررسی کنید

درباره این مسئله راه حل هایی را که برای هر دوی شما قابل قبول است، پیدا کنید. برای ایجاد ایده های متفاوت، می توانید از فرزندان خود نیز کمک بگیرید، با این روش فهرستی طولانی از راه حل ها تهیه می شود. گزینه های احتمالی شما می تواند محدود کردن مسائل شغلی به ساعات اداری، استفاده از مرخصی ها و تعطیلات برای همراهی با خانواده یا کم کردن ساعت کاری باشد.

سعی کنید در پایان به توافق برسید

تا این جا شما توانسته اید احساس ها و نیازهای خود را به صورت موثر برای همسرتان بیان کنید، همچنین گزینه های احتمالی را نیز در اختیار دارید، بنابراین می توانید به راحتی به توافق برسید. از طرفی مسئولیت حل این مسئله صرفا بر عهده همسرتان نیست و تنها ایشان نیستند که باید تغییر کنند، ممکن است همسرتان نیز پیشنهادهای متقابلی ارائه کند؛ بنابراین سعی کنید با گفت و گو به جمع بندی برسید. در پایان در نظر داشته باشید برای شروع به توافقی بزرگ نیاز نیست بلکه توافق به دست آمده می تواند ساده و در برگیرنده تغییری کوچک باشد.