




شخصیت‌شناسی با کمک کنترل تلویزیون!

بگوئید عاشق چه بر نامه‌ها و فیلم‌هایی هستید تا بر اساس چند مطالعه معتبر روان‌شناسی، بگوئیم چهره‌ی‌گی‌های شخصیتی دار ید؟



نرگس عزیزی

کارشناس ارشد مشاوره


محوری

حدس زدن این که بسته به ویژگی‌های شخصیتی، افراد دست به انتخاب برنامه‌های تلویزیونی و نمایشی می‌زنند، کار چندان دشواری نیست. چه این که به تجربه می‌دانیم سلیقه افرادی که از نظر ویژگی‌های شخصیتی با ما متفاوت هستند، به وقت تماشای فیلم هم خودش را نشان می‌دهد. بعضی‌ها طرفدار پروپا قرص شبکه هستند هستند، بعضی‌ها فیلم‌های کمدی و بعضی‌ها هم سریال‌های دنباله‌دار. به همین دلیل است که در بعضی خانه‌ها، اختلاف سلیقه برای این که کدام شبکه تلویزیونی برای تماشا انتخاب شود، بالا می‌گیرد! اما مطالعات روان‌شناسی در این باره چه می‌گویند و آیا می‌توانیم با بررسی انتخاب‌های یک نفر برای فیلم دیدن، پی به ویژگی‌های شخصیتی او ببریم؟ برای یافتن پاسخ این سوال، با ما همراه باشید.

در جست‌وجوی ارتباط ۵ عامل با انتخاب‌هایمان

بگذارید پیش از ورود به بحث، نکته‌ای را روشن کنیم. وقتی در متون معتبر روان‌شناسی می‌خواهند از ویژگی‌های شخصیتی صحبت کنند و رابطه آن‌ها را با موضوعاتی چون سلیقه انتخاب فیلم و سریال مورد بررسی قرار دهند، در اغلب اوقات این کار را با کمک آزمون‌های معتبر در این زمینه انجام می‌دهند. یکی از آزمون‌های معتبر برای اندازه‌گیری ویژگی‌های

چطور به شوهرم بگویم که خرجی‌ام را بیشتر کند؟



شوهرم یک کارمند ساده است که حداکثر ۳ میلیون در ماه درآمد دارد. ماهی یک میلیون تومان هم فقط اجاره می‌دهیم اما من هم آرزوهایی برای خودم دارم و با ماهی ۳۰۰ یا ۴۰۰ تومان، نمی‌توانم چیزهایی را که دوست دارم برای خودم و خانه‌مان بخرم. چطور به شوهرم بگویم که خرجی‌ام را بیشتر کند؟

فریالبرز
مشاوره خانواده

مشاوره زوجین

این روزها فشار اقتصادی و درآمدی که شاید کفاف هزینه‌های جاری و اولیه زندگی را هم ندهد، گریبان عده‌ای از مردم را گرفته است. برخورد با این مشکل در خانواده‌هایی‌تواند بایکدیگر متفاوت باشد. عده‌ای کارشان به مشاجره و اختلاف جدی باهم می‌رسد و برخی هم مدیریت هزینه‌ها را که گرچه کار ساده‌ای هم نیست، انتخاب می‌کنند. چند توصیه به شما دارم.

راهکاری برای درآمدزایی ندارید؟

در این روزهای کرونایی، بازار کسب و کارهای خانگی به خصوص آن‌هایی که در شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی تبلیغ می‌کنند،

بی‌دردسرترین گیاهان خانگی

فاطمه قاسمی
| مترجم

منابع: sanjagh • thespruce

با این که گل و گیاهان خانگی باعث طراوت و سرزندگی خانه‌مان می‌شوند اما افرادی هم هستند که برای پرورش و مراقبت از انواع پیچیده‌تر آن‌ها در خاک، آبیاری، کوددهی و... به اندازه کافی‌صبور نیستند. در این مطلب قصد داریم برخی از گیاهانی را که به راحتی و بدون خاک باروش «هیدروپونیک» رشد می‌کنند، به شما معرفی کنیم. هیدروپونیک درواقع پرورش گیاهان در آب بدون کاشتن در خاک و تنها در گلدانی پر از آب است.

اشک‌نواز
ظریف‌روونده

برگ‌های ریز و بی‌شمار این گیاه، چمنی پرپشت و چشم‌نواز به وجود می‌آورد. کافی است یک دسته از ساقه‌های گل چه باریشه و چه بدون آن را جدا کرده و در آب قرار دهید. «اشک‌نواز» روی ساقه خود برگ‌های فراوانی تولید می‌کند و ممکن است برگ‌های پایین ساقه در آب بیوسند و آب را آلوده کنند. هر هفته آب را تعویض و برگ‌های زیرین را جدا کنید و با شکل‌گیری ریشه، سطح آب را کاهش دهید. این گیاه در مقابل نور مستقیم آفتاب هیچ دوامی ندارد و در مکان کم‌نور هم

و غریب دارند و همین هم باعث می‌شود بیشتر بتوانند از تماشای چنین برنامه‌هایی لذت ببرند. از طرفی طبق برخی بررسی‌ها ویژگی گشودگی با کنج‌کاو و تخیل ارتباط دارد. توجه به این ارتباط می‌تواند نشان دهد که چرا این افراد اهل تماشای برنامه‌های مستند هستند.

- بیزار از فیلم‌های اکشن و تخیلی**

ویژگی شخصیتی مسئولیت‌پذیری در افراد ارتباط نزدیکی با موضوع وجدان و پذیرش هنجارهای اجتماعی دارد. بررسی‌ها نشان می‌دهد که افرادی که در این ویژگی نمرات بالاتری را کسب می‌کنند، به صورت معمول همراهی بالاتری با هنجارهای اجتماع اطراف خود دارند. در نتیجه این موضوع هم، این افراد کمتر سراغ فیلم‌های اکشن می‌روند. چرا که به صورت معمول در این سبک فیلم‌ها، رفتارهای قانون‌شکنانه بیشتر وجود دارد و تماشای این رفتارها موردپسند این افراد نیست.

- دنبال‌کننده سریال‌های مطرح**

افرادی که در ویژگی توافق‌جویی نمره بالایی کسب می‌کنند، از همراهی با دیگران لذت می‌برند، در عین حال این افراد به صورت معمول راحت‌تر به اطرافیان خود اعتماد می‌کنند. در نتیجه این ویژگی‌ها هم اصلا عجیب نیست که این افراد اهل تماشای سریال‌ها و برنامه‌های مطرح در هر زمانی باشند. بخشی به واسطه این که به راحتی به دیگران اعتماد و پیشنهاده آن‌ها در باره تماشای برنامه‌ها را راحت‌تر قبول می‌کنند و بخشی هم به خاطر تمایل آن‌ها در همراهی کردن با دیگران است.

- طرفداران کمدی و درام‌های عاشقانه**

افرادی که به شدت برون‌گرا هستند، اگر دست‌خودشان باشد، در وهله اول تلویزیون را خاموش کرده و در عوض ترجیح می‌دهند تا روابطی‌چهره به چهره با دیگران داشته باشند. اما اگر امکان این کار وجود نداشته باشد یا در شرایطی قرار بگیرند که برای بر کردن اوقات فراغت‌شان به جز تلویزیون پیشنهاد دیگری در دسترس‌شان نباشد، انتخاب آن‌ها برنامه‌های کمدی، سریال‌ها و فیلم‌هایی با روابط انسانی و کمی عاشقانه خواهد بود.

- عاشقان مستند**

افرادی که از نظر ویژگی گشودگی نسبت به تجربیات، نمره بالاتری در آزمون کسب می‌کنند، احتمال بیشتری دارد که سراغ برنامه‌های مستند با موضوعات متنوع بروند. بخشی از این انتخاب می‌تواند به این موضوع بازگردد که این افراد پذیرش بالاتری برای آشنا شدن با سبک زندگی‌های متفاوت و موضوعات عجیب

و غریب دارند و همین هم باعث می‌شود بیشتر بتوانند از تماشای چنین برنامه‌هایی لذت ببرند. از طرفی طبق برخی بررسی‌ها ویژگی گشودگی با کنج‌کاو و تخیل ارتباط دارد. توجه به این ارتباط می‌تواند نشان دهد که چرا این افراد اهل تماشای برنامه‌های مستند هستند.

- دنبال‌کننده سریال‌های مطرح**

افرادی که در ویژگی توافق‌جویی نمره بالایی کسب می‌کنند، از همراهی با دیگران لذت می‌برند، در عین حال این افراد به صورت معمول راحت‌تر به اطرافیان خود اعتماد می‌کنند. در نتیجه این ویژگی‌ها هم اصلا عجیب نیست که این افراد اهل تماشای سریال‌ها و برنامه‌های مطرح در هر زمانی باشند. بخشی به واسطه این که به راحتی به دیگران اعتماد و پیشنهاده آن‌ها در باره تماشای برنامه‌ها را راحت‌تر قبول می‌کنند و بخشی هم به خاطر تمایل آن‌ها در همراهی کردن با دیگران است.

- در باره برنامه مورد علاقه، من نظری ندارم!**

افرادی که در بعد روان‌رنجوری نمره بالایی می‌گیرند، به صورت معمول با چند ویژگی شناخته می‌شوند: این افراد اضطراب بالایی دارند، احساساتی‌اند و مدیریت هیجانات در آن‌ها ضعیف است. در نتیجه این ویژگی‌ها هم اغلب، این افراد اعتماد به نفس ضعیفی دارند و در باره انتخاب‌های خود چندان مطمئن نیستند. در نتیجه این وضعیت احتمال این که این افراد دیگران را در تماشای برنامه‌های تلویزیونی همراهی کنند و در باره سلیقه خود صحبتی نکنند، زیاد است. البته به‌رغم همراهی این افراد با دیگران، خیلی بعید است که آن‌ها حاضر به تماشای برنامه‌هایی چون مستندهای اجتماعی یا فیلم‌هایی با مضامین تلخ شوند چرا که این برنامه‌ها می‌تواند باعث تشدید هیجانات ناخوشایند در آن‌ها شود.

قرار و مدار

روز ننداختن یخ در لیوان آب

درسته که تو این روزهای گرم، هیچی بیشتر از آب فک نم‌پسپه اما انداختن یخ در لیوان آب، عوارض و آسیب‌های زیادی به فصول برای سیستم گوارشی بدن ایجاد می‌کنه. از امروز و در حد امکان، دیگه یخ تو لیوان آب تون نندازین...

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*مادر بزرگ من هم مثل خانمی که در زندگی سلام باو مصاحبه کرد دید، ۱۲ بچه داشت. ۹۴ سال هم عمر کرد. تا اواخر عمرش هم خوشحال بود البته بچه‌های قدیم خیلی کم توقع بودند، الان من یک بچه دارم، یک سال است که می‌گوید برایم ماشین شارژی بخر و نمی‌توانم. *یک مطلب هم بنویسید که چرا ما به سندروم «حالا که...» معتاد می‌شویم؟ به‌نظرم تقریبا همه این طوری که شما در یادداشت صفحه خانواده گفتید، هستند و این مشکل را دارند اما چرا؟

*عکس منتشر شده از «مانتیس» که اهل آفریقا ست و در ستون گالری صفحه نوجوان چاپ شده، واقعا خفن بود. *در باره پیامک چاپ شده در ستون ما و شما، ابتدا بگم متاسف شدم از طرز فکر اون هموطنی که فکر کرده هر فردی در منطقه محروم زندگی می‌کند، باید لباس مندرس و پاره تنش باشد. در ضمن چون خودمان توان انجام کاری رو نداریم پس زحمات دیگران رو بی ارزش نکنیم. اگر همان طور که شما گفتین تو منطقه محروم راحت‌تر می‌شود در س خواند، بفرمایید. سنگ مفت، گنجشک مفت، بینم چند مرده حلاجی. *خانم «بنی‌آدم» پسری داره که میره مدرسه؟ بهشون نمی‌خوره انصافا! *پرونده‌هایی که داستان زندگی انسان‌ها را روایت می‌کند، بسیار خواندنی و جذاب است. بیشتر سراغ آدم‌های معمولی بروید چرا که قصه‌هایی ناشنیده از مسیر رسیدن‌شان به موفقیت دار ند.

محروم‌شدن از لذت بچه‌داری در جوانی

فاصله از دواج زوج‌های ایرانی تا تولد اولین فرزندشان نزدیک به ۴ سال شده و این موضوع والدین را با چالش‌های جدی روبه‌رو خواهد کرد



جواد غفوری نسب

کارشناس ارشد مشاوره خانواده

سوزه روز

بر اساس آخرین آمار سازمان ثبت‌احوال کشور، میانگین فاصله تولد نخستین فرزند با ازدواج مادرانی که در سال ۱۳۹۷ صاحب فرزند شده‌اند در کل کشور ۳/۷ سال است. طبق این آمار در استان‌هایی مثل مازندران، تهران و اصفهان این عدد به ۴/۴ سال هم می‌رسد(منبع خبر: تسنیم). معمولا وقتی صحبت از فاصله سنی والدین و فرزندان به میان می‌آید، همه نگاه‌ها به سمت اختلاف نسلی و درک نشدن فرزندان توسط والدین و دوره‌هایی مانند نوجوانی و جوانی جلب خواهد شد اما واقعیت این است که چالش‌های پیش روی والدینی که دارای اختلاف سنی زیادی با فرزندان‌شان هستند، بیشتر از مشکلات ارتباطی و تعارضات بین نسلی است. در این مطلب به بررسی برخی چالش‌های پیش روی این دسته والدین می‌پردازیم.

کشیده شوند. به عبارت دیگر این دسته والدین یا خیلی سخت‌گیر یا خیلی آسان‌گیر خواهند شد. به‌خصوص اگر این تجربه فرزندان‌وری آن‌ها، پس از در مان‌های مربوط به نازایی باشد.

- درک کردن فرزندان سخت می‌شود**

به‌طور قطع فرزندان شما متعلق به نسل فردا هستند و نمی‌توان بر اساس معیارها و منطق‌های نسلی که به آن‌تعلق داریم، از آن‌ها توقع داشته باشیم. چارچوب‌های اخلاقی و اجتماعی معمولا ثابت هستند اما برخی موارد وجود دارند که کاملا منطبق بر شرایط زمان هستند. والدینی که با فرزندان به‌خصوص نوجوان و جوان خود اختلاف سنی زیادی دارند، در درک کردن این تفاوت نسلی به چالش‌های بیشتری بر می‌خورند و کار سخت‌تری پیش‌رو دارند.

- بچه‌داری در جوانی لذت‌بخش‌تر است**

مواردی که ذکر شد، کلی هستند و امکان دارد والدینی هم باشند که باوجودداشتن تفاوت سنی زیاد با فرزندان‌شان، رابطه خوبی با آن‌ها برقرار کنند و والدگری لذت‌بخشی را تجربه کنند اما واقعیت‌ها بیانگر این هستند که داشتن فرزند در دوران جوانی و در دورانی که فرزدارای بیشترین سطح انگیزه و انرژی ممکن است، می‌تواند نتایجی بهتر و لحظاتی لذت‌بخش‌تر هم، برای والدین و هم فرزندان ایجاد کند.



زندگی سلام •
سه شنبه •
۱۸ شهریور ۱۳۹۹ •
شماره ۱۶۸۹

خانواده و مشاوره