

شخصیت‌شناسی باکمک اینستاگرام

عکس‌هایی که در اینستاگرام

به اشتراک می‌گذاریم چه ویژگی‌هایی

از شخصیت ما را می‌توانند

به نمایش بگذارند؟



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

محوری

حتما برای تان جالب است بدانید با کمک عکس‌هایی که افراد در فضای اینستاگرام به اشتراک می‌گذارند، می‌توان به ویژگی‌های شخصیتی آن‌ها پی برد. در این مطلب برای بررسی این رابطه ما نه به دنبال تحلیل‌های بدون پشتوانه بلکه به سراغ برخی مطالعات علمی رفته‌ایم. یکی از افرادی که در این زمینه زیاد کار کرده است، «بروس فرورد» از دانشگاه «چانکپینگ» در سوئد است. در این مطلب ما به سراغ تعدادی از مقالات او رفته‌ایم تا ببینیم از مجموع عکس‌های به اشتراک گذاشته شده یک نفر چه چیزهایی در باره شخصیت او می‌توانیم بفهمیم.

🔗 **چه نوع عکسی به اشتراک می‌گذارید؟**

در کار‌های فرورد، مانند اغلب مطالعاتی که در زمینه سنجش ویژگی‌های شخصیتی انجام شده است، از پرسش‌نامه پنج عاملی استفاده شده است. پنج عاملی که این پرسش‌نامه می‌سنجد عبارت‌اند از: برون‌گرایی، مسئولیت‌پذیری، گشودگی و پذیرای تجربیات جدید بودن، سازگاری و توافق‌جویی و در نهایت روان‌رنجوری. در باره نوع عکس‌های به اشتراک گذاشته شده، فرورد ویژگی‌های بسیار متنوعی از عکس‌ها را در نظر داشته است. موضوعی که می‌تواند تا حدی روشن‌کنند ویژگی‌های شخصیتی ما چه ابعاد متنوعی

قضایوت منطقی آقا امیر باهوش درباره خودش

آنالیز روان‌شناسی نقاشی پرسی ۳ساله که نکات جالبی در باره ویژگی‌های شخصیتی‌اش دارد

دکتر فریده ناصری | روان‌شناس بالینی

در تفسیر نقاشی کودک باید جنبه‌های مختلفی از نقاشی را مد نظر قرار داد که عبارت‌اند از: رنگ، محتوا، فضای به کار گرفته‌شده و خطوط (یا همان اشکال). آثار هنری کودکان نشان‌دهنده یک دیدگاه از شخصیت خودشان است. نوع نقاشی، یک ارتباط مستقیم با بخش ناخودآگاه دارد و حاوی اطلاعات روان‌شناختی زیادی است که عمق روان‌کودک را می‌توان از طریق آن احساس کرد. در این بین از شما می‌خواهیم که به هیچ وجه کودک را مجبور به کشیدن یک نقاشی خاص نکنید تا تحلیل آن دقیق‌تر باشد، همچنین اگر او چندین نقاشی کشیده، موردی را برای ما به شماره تلگرامی ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ ارسال کنید که به نظر‌تان خاص‌تر است و تحلیل آن می‌تواند نکات جدیدتری برای شما داشته باشد. حتما در زمان ارسال نقاشی این عبارت را هم بنویسید: «مربوط به قسمت تحلیل روان‌شناسانه نقاشی» و علاوه بر نام، سن فرزندتان را هم حتما ذکر کنید. امیدوارم هفته بعد، تحلیل نقاشی فرزند شما چاپ شود.

آنالیز روان‌شناسانه نقاشی آقا امیر ۳ساله

۱ – باتوجه به کلیت این نقاشی و رنگ‌های استفاده‌شده به نظر می‌رسد که آقا امیر، پرسی پرانرژی و شاداب است، پدر و مادرش را خیلی زیاد دوست دارد، هوش محیطی بالایی دارد و بسیار پرسور و پرهیجان و خودمرکزبین است و البته کمی هم لجباز اما بسیار باهوش. ۲ – همان‌طور که بارها گفته‌شده، خورشید مبین نقش مناسب پدر خانواده به شکل مرکزیت و محوریت او در نزد کودک است. در این نقاشی، خورشید در وسط صفحه دیده می‌شود که نشان‌دهنده دوست‌داشتن بسیار زیاد پدر است.

چرا نمی‌توانم خانم پر خاشگرم را تغییر دهم؟

هدی معتمدالصنايعي | روان‌شناس بالینی

۱۷ سال از شروع زندگی مشترک ما ن گذشته است. همسر به شدت عصبی و پر خاشگرم است. در این سال‌ها خیلی تلاش کردم اما نمی‌دانم چرا نمی‌توانم خانم پر خاشگرم را تغییر دهم؟ من ۴۵ ساله هستم. چه کنم؟

مشاوره زوجین

بعضی از مادر مواجهه با مسائل سخت زندگی به دلیل

نداشتن مهارت حل مسئله و همچنین احساس ناگامی، پر خاشگرمی شومیوم دست‌به‌رفتارهایی می‌زنیم که در لحظه،

داشته باشد؟
فیلتِر Kelvin
فیلتِری است که تم‌گرمی به عکس می‌دهد. این فیلتِر تا مدت‌ها پرطرفدارترین فیلتِر اینستاگرام به‌ویژه در حوزه مد بود و البته هنوز هم استفاده از آن متداول است. از طرفی افرادی که از نظرویرگی مسئولیت‌پذیری نمرات بالایی کسب می‌کنند، به‌طور معمول توجه زیادی به هنجارهای اجتماع دارند. بر این اساس شاید بتوان این‌طور تصور کرد که این فیلتِر با توجه به استفاده گسترده از آن، به‌نوعی هنجار در ذهن این افراد تبدیل‌شده و به همین دلیل اقبال بیشتری به آن دارند.

نمایش وسایل الکترونیک

اگر کسی در صفحه‌اش از وسایل الکترونیک زیاد عکس می‌گذارد، آن‌طور که فرورد در مطالعه ۲۰۱۸ خود نشان داده، می‌توان نتیجه گرفت که احتمالاً او برون‌گراست. نکته دیگر در باره عکس‌های صفحه‌این افراد، به نمایش گذاشتن مفهوم «تسلط» در خلال عکس‌هاست. برای القای مفهوم تسلط، یکی از کارهایی که انجام می‌شود، کاهش نور عکس است؛ کاری که باعث می‌شود عکس‌هایی که این افراد به اشتراک می‌گذارند کمی تیره باشد. اما بین چنین توصیفاتی از عکس‌ها با این ویژگی چهارتباطی می‌تواند وجود داشته باشد. افراد برون‌گرا، تمایل زیادی به صرف‌وقت با دیگران دارند. شاید یکی از دلایل به اشتراک گذاشتن وسایل الکترونیک توسط این افراد این باشد که امروزه این وسایل، نقش مهمی در برقراری رابطه و شکل‌دادن جمع‌های کوچک و بزرگ دارند. نکته دیگر مربوط به مفهوم تسلط در عکس‌های این افراد است. شاید یکی از دلایل تلاش این افراد برای نمایش چنین تصویری در صفحه خود، تحت‌تأثیر قرار دادن مخاطبان صفحه با کمک نمایش اعتماد به نفس خود است. موضوعی که می‌تواند باعث شود تا دنبال‌کنندگان تمایل بیشتری به تعامل با صاحب صفحه پیدا کنند.

عاشق عکس‌هایی با محوریت لباس

ویژگی دیگری که در آزمون پنج‌عاملی سنجیده می‌شود، توافق‌جویی است. زمانی که افراد در این ویژگی نمره بالایی کسب می‌کنند، انتظار می‌رود که تمایل بیشتری به همراهی

باقی‌به داشته باشند. اما چه ویژگی‌هایی در عکس‌های این گروه از افراد بیشتر دیده می‌شود؟ طبق این مطالعات این گروه از افراد برای به اشتراک گذاشتن عکس‌هایی با محوریت لباس تمایل بیشتری دارند. البته با توجه به اهمیت زیاد مد در هوشاک و تمایل به همراهی با دیگران در این گروه از افراد، این موضوع چندان عجیب به نظر نمی‌رسد. در باره فیلتِر، مشخص شده است این گروه از افراد به‌طور محسوسی کمتر از دیگران از دو فیلتِر Gotham و Crema استفاده می‌کنند. البته در نسخه‌های جدید اینستاگرام شما کمتر نشانی از فیلتِر Gotham می‌بینید. اما به هر صورت هر دوی این فیلتِر ها، به عکس‌ها فضای کمی تار و کدر می‌دهند. فضایی که به نظر خیلی مطلوب عموم افراد نیست و همین موضوع هم شاید باعث شده افرادی که در توافق‌جویی نمره بالایی کسب می‌کنند، تمایل کمتری به استفاده از آن داشته باشند.

عکس‌هایی پر از نشانه‌های لذت بردن

افرادی که در بعد روان‌رنجوری نمره بالایی کسب می‌کنند با چند ویژگی بیشتر شناخته می‌شوند؛ آن‌ها اضطراب زیادی دارند، مدیریت هیجانات در آن‌ها ضعیف است و احتمالاً از کمبود اعتماد به نفس رنج می‌برند. در عکس‌های انتخابی این افراد، عکس‌هایی با مفهوم لذت بردن بیشتر دیده می‌شود، شاید به این دلیل که آن‌ها دوست دارند با توجه به اعتماد به نفس پایین، نقاط ضعف خود را بپوشانند. از طرفی آن‌ها تمایل به استفاده از عکس‌هایی با محوریت لباس ندارند. شاید از این‌نظر که از انتقادهای احتمالی‌گریزان هستند. البته جالب است بدانید که در کنار دوری از پست‌کردن عکس‌هایی با محوریت لباس، این افراد علاقه محسوسی به پست‌کردن عکس‌هایی با محوریت زیورآلات دارند. شاید این موضوع با مسئله پایین بودن اعتماد به نفس این گروه از افراد ارتباط دارد. هر چند برای نتیجه‌گیری نیاز به بررسی بیشتر است. نکته آخر در باره این گروه این است که این افراد از بین فیلتِرهای مختلف، علاقه خاصی به فیلتِر Hudson دارند. فیلتِری که فضای عکس‌ها را کمی سرد می‌کند.

حضور داشته باشد.

۹ – به‌طور کلی استفاده کمتر از رنگ‌های مختلف و تنوع پایین آن‌ها در این نقاشی، نیاز به بررسی دارد. البته باید این نکته را در نظر داشته باشیم که ممکن است تعداد مدادهایی که در اختیار کودک قرار داده‌شده، او را به اجبار به این سمت سوق داده است اما اگر این‌گونه نباشد، باید توجه داشته باشیم که معمولاً تعداد رنگ‌های استفاده‌شده در یک نقاشی در سنین کودکی سطحی از استاندارد تریبیتی مناسب را به نمایش می‌گذارد و این که آیا او از وضعیت خودش در خانه رضایت دارد یا خیر؟

توصیه‌هایی به والدین آقا امیر

با توجه به نکات گفته‌شده درباره تحلیل روان‌شناسانه این نقاشی، بهتر است کمتر از انتقاد و سرزنش در تربیت، آموزش و حتی بازی در روابط‌تان با امیر جان استفاده کنید. همچنین مراقب کلام (صدای بلند، داد‌زدن و...) باشید، نوع نگاه شما (چشم‌غره یا اخم‌کردن) در امیر جان بسیار تأثیر منفی می‌گذارد و در نهایت، تنبیه بدنی به هیچ وجه استفاده نشود. همچنین از ابراز محبت به کودک مانند در آغوش کشیدن، بوسیدن، بازی کردن و هدیه دادن دریغ‌نورزید. او خیلی نیاز به تأیید، تشویق و تمجید از طرف پدر و مادر دارد. فراموش نکنید که مسئولیت دادن به کودک در کارهایی که می‌دانید از عهده آن برمی‌آید به افزایش اعتماد به نفس و استقلال او کمک می‌کند.

شود و حتما برای شما هم ناراحت‌کننده است اما به جای این انتظار که همسر من نباید عصبانی باشد و باید عوض شود (کنترل بیرونی)، سعی کنید خودتان تغییراتی در سبک زندگی‌تان ایجاد کنید (کنترل درونی). برای مثال موضوعاتی را که می‌دانید باعث خشم در ایشان می‌شود، به گونه‌ای مدیریت کنید که از خشم بیشتر جلوگیری شود و آرامش و صبری پیشه کنید و شما هم مهارت کنترل خشم را در خود تقویت کنید چرا که با ایجاد تغییر در خود، دیگری هم تغییر می‌کند.

قرار و مدار

روز گوش دادن به یک سخنرانی مذهبی

در آستانه شهادت حضرت (زهرا(س)، فایل یک سخنرانی از بزرگانی همچون مرحوم کافى، همت‌الاسلام فاطمی‌نیا، دکتر رفیعی، شیخ مسیح‌انصاریان و ... رو از اینترنت دانلود کنید و در یک فرصت مناسب، به تنهایی یا در کنار دیگر اعضای خانواده گوش بدین. التماس دعا

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

✳ در باره پرونده «واقعی‌ترین خطرات مجازی»، می‌خواستم بگم که یادش بخیر روزهایی که می‌رفتیم کافی‌نت، بعد هم ۱۰ دقیقه صبری کردیم تا با هومسنجر مون بیاد بالا. آخر ش‌هم می‌گفتن اینترنت قطعه، فردا بباین.

✳ ما مانم داشت مطلب «گام به گام با ماساژ سرو صورت و شکم کودک» رو می‌خوند و هی می‌گفت که ما چه جوری بزرگ شدیم، بچه‌های آینده چه جوری بزرگ میشن! فقط همین مون مونده که بچه‌ها مون رو ماساژ بدیم!

✳ سلام زندگی‌سلام! اگر میشه برای متولدین هر ماه، یک شعر جذاب چاپ کنین.

نسترن احمدنیا

✳ بعد از دیدن تصویر پرونده زندگی‌سلام در باره غروب و ایبر، باورم نشد که پنج سال از اون زمان گذشته. پنج سال زمان کمی نیست.

✳ صفحه سالمندان روز پنج‌شنبه، شبیه عطاری‌ها شده بود. بالاش پر بود از غلات، آجیل و... پایین هم ادویه جات.

✳ خان‌دایی عزیزم، تولدت گرمی و ممنون که از کودکی یک همبازی بر اییم بودی و خاطرات زیادی با شما دارم.

سهیل، بچه خواهرت

۳راهکار برای ارتباط بهتر

با فرزندان برای انجام کارها

مارال مرادی | روزنامه‌نگار

مادرها معمولاً گله‌دارند از این که بارها باید یک موضوع را به فرزندشان بگویند تا آن کار را انجام دهد. در این مطلب می‌خواهیم چند راهکار را به مادرهای مهربان آموزش دهیم تا بتوانند راحت‌تر با فرزندشان درباره انجام کارها ارتباط بگیرند.

۱ باو واضح و شفاف صحبت کنید

به او بگویید که چه کاری می‌خواهید انجام دهد و به او بیاورید که چگونه آن کار را انجام دهد، به عنوان مثال وقتی از فرزندتان می‌خواهید اتاقش را مرتب کند، طریقه انجام این کار را نیز برای او بازگو کنید: لطفاً تخت‌ا مرتب کن، لباس‌های کثیف را داخل حمام و لباس‌های تمیز را در کمد بگذار، اسباب‌بازی‌ها را روی قفسه و کتاب‌ها را در جای خود قرار بده و... در این صورت کودک می‌داند از کجا و چطور شروع کند. وقتی او نداند که منظور شما چیست، نمی‌تواند فرمان‌شمار اجرا کند، این موضوع باعث سوء تفاهم شما می‌شود و تصور می‌کنید که او لجبازی می‌کند و حرف گوش نمی‌کند.

۲ به جای فریاد زدن بر سر کودک، اطلاعات را در اختیارش قرار دهید
وقتی اطلاعات را در اختیار کودک قرار می‌دهید معمولاً آن‌ها خودشان متوجه می‌شوند چه باید بکنند. بگذارید چند مثال از رفتار اشتباه و صحیح بگوییم تا موضوع مشخص‌تر شود.

برخورد اشتباه: آگه به بار دیگه روی دیوار چیزی بنویسی کتک مقلبی می‌خوری.
برخورد صحیح: دیوار برای نوشتن نیست؛ کاغذ برای این است که رویش چیزی بنویسی.

برخورد اشتباه: هیچ وقت شده به بار توی کارخونه به من کمک کنی؟

برخورد صحیح: خیلی خوب می‌شد آگه میز برای شام آماده می‌شد.

۳ فرزندتان را با دلیل متقاعد کنید

برای اطاعت کودک از قوانین، دلیل آن را با توجه به سن‌اش توضیح دهید. **کمتر از ۶ سال با توضیح معقولانه** کودک در این سن دلایل‌های ساده و قابل لمس را می‌پذیرد. وقت خود را با توضیحات علمی و طولانی تلف نکنید. مثال: چرا باید اسباب بازی‌هایم را جمع کنم؟ چون ممکن است پای کسی به آن‌ها گیر کند و بیفتد.

تا ۶ تا ۱۲ سال با توضیح معقولانه و منطقی در این سن توانایی به کارگیری منطق در کودک رشد کرده و مقررات باید منطقی و محسوس و در عین حال واضح باشد. مثال: لباس خیس را داخل کمد نگذار چون کپک یا قارچ در محیط مرطوب رشد می‌کند. **بزرگ‌تر از ۱۱ سال با توضیح معقولانه، منطقی و با کارهای دیگری که انجام داده‌اید، هماهنگ باشد** انوجوانان در این سن اغلب به بحث و جدل می‌پردازند. در منطق دیگران و از جمله والدین‌شان به دنبال کاستی‌ها و تناقضاتی می‌گردند و با قانون مقابله می‌کنند. مثال: لباس پوشیدن به شیوه جلب توجه کردن، در مدرسه ممنوع است چون در مدرسه دانش‌آموز بر درس متمرکز است نه لباس. لباس پوشیدن خودتان هم در شرایط مشابه همین‌طور باشد.

زندگی

- زندگی‌سلام
- شنبه
- ۲۷ دی ۱۳۹۹
- شماره ۱۷۹۶

خانواده و مشاوره

زندگی

