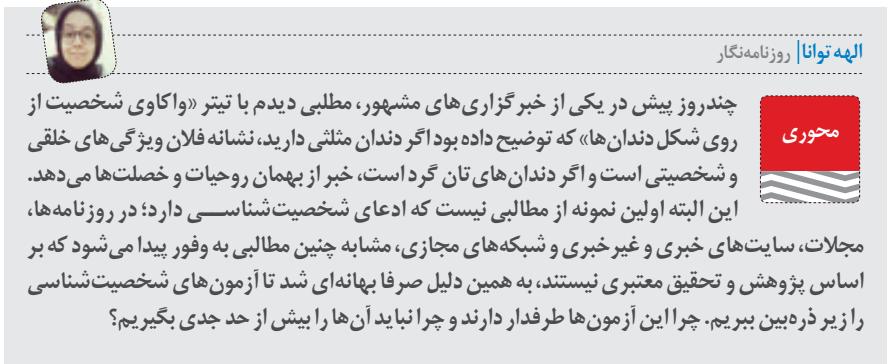


تست شخصیت شناسی؛ کف بینی مدرن!

چرا نباید آزمونهاى را که ادعاى شخصیت شناسى بر اساس ویژگی هاى ظاهرى و علايق و ترجیحات دارند، جدی بگیریم؟



آیه توانا | روزنامه نگار



چندروز پیش در یکی از خبرگزاری های مشهور، مطلبی دیدم با تیتیر «واکاوی شخصیت از روی شکل دندان ها» که توضیح داده بود اگر دندان مثلثی دارید، نشانه فلان ویژگی های خلقی و شخصیتی است و اگر دندان های تان گرد است، خبر از بهمان روحیات و خصلت ها می دهد. این البته اولین نمونه از مطالبی نیست که ادعاى شخصیت شناسى دارد؛ در روزنامه ها، مجلات، سایت های خبری و غیرخبری و شبکه های مجازی، مشابه چنین مطالبی به وفور پیدا می شود که بر اساس پژوهش و تحقیق معتبری نیستند، به همین دلیل صرفا پیهانه ای شد تا آزمونهاى شخصیت شناسی را زیر ذره بین ببریم. چرا این آزمونها طرفدار دارند و چرا نباید آنها را بیش از حد جدی بگیریم؟

خطای تعمیم و نادیده گرفتن تفاوت های فردی

در رسانه های مکتوب و مجازی، فهرست ناممائی از آزمونهاى شخصیت شناسی وجود دارد؛ شخصیت شناسی از روی رنگ موردعلاقه، عکس پروفایل، انگشتان پا، دست خط، بستنی موردعلاقه، اسم و موارد عجیب و غریب و بی ربط دیگر. قبل از هر چیز باید بفهمیم اصلا شخصیت چیست. اگر برویم سراغ منابع روان شناسی، به تعداد نظریه پردازان این حوزه با تعریف شخصیت مواجه می شویم که هر کدام بسته به رویکرد علمی شان روی جنبه های به خصوصی از شخصیت انسانی تمرکز دارند. این خود نشان می دهد با مفهوم پیچیده ای سروکار داریم که گنجاندنش در قالب یکی، دو جمله مورد توافق در تاریخ علم روان شناسی ممکن نبوده است. با این همه اگر بخواهیم تعریفی ساده از شخصیت ارائه بدهیم، می توانیم بگوییم «سازمانی پویا متشکل از نظام های روانی - جسمانی که خصوصیات رفتار و تفکر فرد را مشخص می کند» (خلاصه تعریف

خواستگارم می گوید که عکس های اینستاگرامت را پاک کن، چه کنم؟

دلایل این درخواست ها به شمار بیایند. به عنوان مثال ممکن است این آقا با مطرح کردن این موضوع می خواهد تعصب خود را به شما نشان دهد به خصوص اگر در مرحله نوجوانی یا اوایل جوانی قرار داشته باشد که البته این موضوع اهمیت زیادی دارد و بهتر است مورد بررسی بیشتری قرار بگیرد و اگر چنان چه مشخص شود علت این درخواست، بدبینی و بی اعتمادی ناشی از اختلال است، باید برای تصمیم نهایی احتیاط کنید.

شاید عکس هایتان مناسب نیست
حالت دیگری که ممکن است باعث مطرح کردن چنین درخواستی شده باشد، این است که عکس های موجود در صفحات مجازی شما با ارزش ها و باور های ایشان همخوانی ندارد یا به عبارتی سلیقه و دیدگاه وی با شما در بار پوشش و مشارکت اجتماعی و سایر موارد مرتبط با این حوزه متفاوت است. هر چند که اختلاف دیدگاه بین افراد طبیعی است ولی اگر دو طرف توانمندی لازم را در زمینه مهارت های ارتباطی، مهارت حل تعارض و سایر مهارت های زندگی، نداشته باشند، ممکن است نه تنها به رشد زوج ها کمک نکند بلکه باعث بروز و تشدید مشکلات عمده ای هم بشود. بنابراین توصیه می کنم قبل از جدی شدن رابطه و دادن پاسخ مثبت، ضمن

این که بررسی و تحقیقات لازم در خصوص مطابقت داشتن یا نداشتن ویژگی های این آقا با معیار های خودتان را دنبال می کنید، حتما مشاوره قبل از ازدواج را در یکی از مراکز مشاوره معتبر انجام دهید.

ارزبایی های تان را در همه جوانب داشته باشید

اگر احیاناً فرضیه شما مبنی بر وجود شک و بدبینی صحیح باشد، طبیعتاً این موضوع در سایر جنبه های رفتاری مانند ادامه تحصیل، اشتغال و رانندگی و... هم برای شما محدودیت هایی را به دنبال خواهد داشت. بنابراین سعی کنید در همه جنبه های مرتبط با این دیدگاه، بررسی های لازم را انجام دهید و نظرشان را جویا شوید تا بتوانید با آگاهی کامل تصمیم گیری کنید.

خود را بشناسند و آن ها را بر طرف کنند. در صورتی که در مانگر از رویکرد شناختی استفاده کند، فرد را با خطاهای شناختی آشنا می کند که احتمالا به حال بدو افسردگی او دامن می زند. مثلا در مانگر از در مانجو می خواهد که خطاهای شناختی مانند کشکول «ای کاش ها» یا پاید های افراطی، قضاوت کردن، بر چسب زنی، تعمیم افراطی و سایر خطاها را در رفتار ها و گفتار هایش بشناسد و یاد بگیرد چگونه آن ها را به چالش بکشد (مثلا شاید اصلا در گذشته آن قدر پول نداشته اید که این کار را بکنید و...) و الگوهای مسموم فکری و گفتاری را از خودش دور کند. اما نکته این جاست که نباید فرایند در مان به طور کامل بر دوش در مانگر تلقی شود، بلکه بخش عمده روند در مان بر عهده در مانجو است. در مانگر به شما اجازه می دهد صحبت کنید اشک بریزید یا خیلی ساده فکر کنید. در واقع او ذهن تان را به چالش می کشد تا به دنبال پاسخ صحیح باشید.

در می آید. از آن جایی که قاعده احتمال و تصادف را نادیده می گیریم، توجه مان به موارد در دست جلب می شود و از اشتباه ها چشم پوشی می کنیم. در بسیاری از موارد حتی از این خطا پوشی بزرگوارانه هم خبری نیست بلکه در نتیجه القای دیگران و جو عمومی، چنان به خرافه ها باور پیدا می کنیم که شناخت مان از خود را تعلیق می کنیم و آن چه را این تست ها و فال ها در باره ما می گویند، به عنوان چیز هایی که در باره خود نمی دانستیم، می پذیریم.

قرض گرفتن لباس روان شناسی!

در تحلیل چرایی باور به تست های عامیانه شخصیت شناسی و بی پایه بودن آن ها، می شود دلایل بیشتری ذکر کرد اما از حوصله این بحث خارج است. در پایان تنها به این توضیح اکتفا می کنیم که چطور این آزمونها در رسانه های رسمی و غیر رسمی، جایی برای خود باز کردند؟ استفاده از واژه «شخصیت شناسی»، همان رمز موفقیتی است که کمک کرد این تست ها لباس روان شناسی بپوشند و کسی در باره درستی و نادرستی شان چندو چون نکند. تولید کنندگان و مخاطبان انواع غیر معتبر تست های شخصیت شناسی، می دانند که در روان شناسی علمی، برای مقاصد مختلف از آزمونهاى شخصیت شناسی استفاده می شود؛ پس گروه اول از این شباهت لفظی، سوء استفاده کردند و گروه دوم هم فریبش را خوردند. آزمونهاى شخصیت شناسی معتبر مثل همه انواع تست های روان شناسی استاندارد، سه مشخصه دارند؛ اول، «روایی» که به معنی سنجیدن هدف مدعنه موارد آزمونهاست؛ دوم «پایایی» که یعنی آزمونها بر چندبار انجام شود، نتایجش تغییر نکند و سوم، «هنجار» که می گوید آن آزمونها بر اساس فرهنگ جامعه هدف، بومی سازی شده است. به بیان ساده تر، این آزمونها فاكتور های تأثیر گذار بر آزمودنی شامل سن، جنسیت و قومیت را در نظر می گیرند. از تعدادی سوال تشکیل شده اند که مرتبط با موضوع قابل سنجش هستند و این خود آزمودنی است که در باره خودش اطلاعات می دهد و نه بر عکس. در نهایت یک متخصص، نتیجه آزمونها را تفسیر می کند اما نه به عنوان پیشگویی غافل گیر کننده یا یک حکم قطعی بلکه صرفا در قالب ابزاری کمکی که در نتیجه گفت و گوی فرد متخصص با آزمودنی، از داده های آن استفاده می شود.



یک سال است که پدر و مادرم را نبوسیدم

مسئول تست گیری از افراد مشکوک به کرونا در یک مرکز بهداشت از سختی های کارش می گوید

مهدیس مرادیان | خبرنگار

«هائیه مسرت» پرستار از خود گذشته ای است که در یک مرکز بهداشت از افراد مشکوک به کرونا تست می گیرد. او مدرک کارشناسی پرستاری دارد و ۱۵ سال است که صادقانه و فداکارانه به خلق خدا خدمت می کند. «مسرت» گفت و گویش با زندگی سلام را با این مقدمه که از ابتدای شیوع کرونا به شکل داوطلبانه وارد عرصه کمک به هموعانش شده آغاز می کند و می گوید: «قبل از ورود کوید ۱۹ کشور در بخش اورژانس داخلی و آی سیوی یک بیمارستان مشغول خدمت بودم و هم اکنون در یکی از مراکز بهداشت در قسمت تست گیری از افراد مشکوک به کرونا مشغول کار هستم. بعد از شیوع کرونا نسبت به تمام هم میهنان احساس وظیفه می کردم و خود را موظف می دانستم که از علم و اطلاعاتی که در این زمینه دارم متناسب با نیاز مردم استفاده کنم بنابراین الان این جا هستم.»



پاسخ به سوالی که در باره ابتلايش به کرونا مطرح می کنم، می گوید: «زمانی که مبتلا شدم، خودم را سختگیرانه فر تطهیر کردم تا کسی را مبتلا نکنم چون در صورت ابتلای نزدیکان، انسان به شدت دچار عذاب وجدان می شود. من بیماری سختی داشتم که سه هفته طول کشید و بعد

از دوماه بهبودی کامل پیدا کردم.»

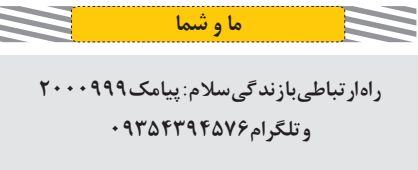
آقایان بیشتری می رسیدند | او در باره عکس العمل متفاوت مردم در زمان انجام تست می گوید: «بیشتر افرادی که در این مدت برای انجام تست آمدند، خوش بر خور و قدر دان ما بودند. در باره رفتار های متفاوت افراد در زمان نمونه گیری، چیزی که بر ایم جالب است ترس آقایان از انجام تست بود! البته کاملا طبیعی است چون خودم تست دادم و می دانم حسن خوشایندی به آدم دست نمی دهد و روند چندش آوری دارد.»

مردم قدر دان زحمات کادر درمان نیستند | او می گوید: «برخی از مردم قدر دان زحمات و وقتی که کادر درمان می گذارند، نیستند و دل شان برای افرادی که در این بازه کوتاه از بین مان رفتند نمی سوزد چرا که اگر ذی احترام قائل بودند، بیرون تکل های بهداشتی را با دقت و وسواس بیشتری رعایت می کردند.» «مسرت» گفت و گویش با ما را با این جمله به پایان می رساند: «با این که مدتی تعداد جان باختگان سیر نزولی به خود گرفته بود اما با شروع موج جدید این بیماری با وجود خستگی زیاد، خودمان را برای عبودی حشتناک آماده کردیم با این حال با کمک مردم امیدوارم مشکلی برای هموطنان مان پیش نیاید.»



زندگی سلام •
چهارشنبه •
۶ اسفند ۱۳۹۹ •
شماره ۱۸۲۷

خانواده و مشاوره



راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* موضوع پر رونده زندگی سلام در باره «حذف سنگ از سر راه لوزه» چیزی بود که چند سال پیش در باره اش شنیدم و نمی دونستم خوبه بر مانه. الانم که پر ونده رو خوندم، نفهمیدم خوبه بر مانه! خخخ.

* مطلب سلبریتی های مهندس که در صفحه خانواده چاپ شده، جالب بود. یک بار در باره پزشک هایی هم که سلبریتی شدن، مطلب بزین. ممنون
* این خانم تل گیر گفته تا روزی ۲۵۰ هزار تومان در آمد داره، بعدش گفته میشه ماهی ۲ تومن! در صورتی که ۲۵۰ ضربدر ۳۰، میشه ۷ و نیم میلیون تومان. خیلی فاصله است بین این اعداد.

* در صفحه سلامت به افرادی که از الان دارند برای سفرهای نوروزی برنامه ریزی می کنند، هشدار بدین. عید امسال باید خیلی مراقب باشیم چون کرونای انگلیسی اومده.

* یکی از فامیل های ما، بچه اش رو چند ماه پیش که به شدت مشکل داشت و اصلا غذا نمی خور د، برد پیش یک تل گیر، الان خوب شده. پزشک ها گیر الکی میدن به این ها.

* بایک حساب و کتاب سر انگشتی، عکس بالای صفحه سلامت، گران ترین عکس چاپ شده در تاریخ زندگی سلامه. شامل یک کیلو گوشت، یک ماهی، دو تا مرغ، حبوبات و...

* روز پدر را به همه پدر هایی که از آسایش خودشان می گذرند تا فرزند ان شان در آرامش بیشتری باشند، تبریک می گویم به خصوص پدر خودم، جناب آقای سیدعلی مروی

