۱۵ سوالی که به شما توصیه می کنیم در روز مادر به آن ها پاسخ دهید

فرزند خوبی برای مادرتان هستید یا نه؟

مناسبت روز

همه ما دوست داریم فرزند خوبی برای مادرمان باشیم و روز مادر فرصت خوبی است تا بررسی کنیم، آیا فرزند خوبی برای مادرمان بوده ایم یا نه؟ فرقی نمی کند که دختر باشید یا پسر یا این که چند سال داشته باشید چون برای مادرتان شما یک فرزند هستید و تمام عشق و علاقه مادرتان را معطوف به خود کرده اید. شاید یکی از بهترین هدیه ها به مادرها این باشد که برای شان فرزند خوبی باشیم و حداقل از امروز تصمیم بگیریم فرزند بهتری برای شان باشیم. به گزارش موفقیت، با پاسخ به ۱۵ سوالی که در ادامه مطلب است، می توانید میزان خوب بودن رابطه تان با مادرتان را بسنجید و به یک جمع بندی برسید که فرزند خوبی برای مادرتان هستید یا خیر. لطفا یک خودکار یا مداد بردارید و برای پاسخ دادن به هر سوال، اولین گزینه ای را که به ذهن تان می رسد علامت بزنید و فراموش نکنید نتایج واقعی تمام این نوع آزمون ها نیاز به تحلیل متخصص دارد.

۱- می توانم بگویم که من و مادرم:

الف) به طور مرتب با یکدیگر حرف می زنیم و مادرم از بیشتر برنامه های من مطلع است. ☐

ب) مثل دو دوست صمیمی یکدیگر را راهنمایی می کنیم و بدون مشورت با مادرم، تصمیم جدی نمی گیرم. ☐

ج) خیلی کم با هم صحبت می کنیم و احساس صمیمیت با یکدیگر نمی کنیم. ☐

۲- نظرم درباره مادرم چنین است:

الف) فردی است که خیلی دوستش دارم ولی گاهی به خاطر اختلاف سلیقه نمی توانم با او کنار بیایم. ☐

ب) فرشته ای است در کالبد یک انسان. ☐

ج) ارتباط با او و رسیدگی به کارهایش برخی مشکلات و مسائل را در پی دارد. ☐

۳- وقتی دچار بیماری مانند سرماخوردگی می شوم، دوست دارم مادرم:

الف) مدام حالم را بپرسد ☐

ب) با یک کاسه سوپ دستپخت خودش سراغم بیاید. ☐

ج) مرا به حال خودم رها کند تا حالم بهتر شود. ☐

۴- در ایام تعطیل، برای من مهم است که:

الف) حداقل با مادرم در تماس باشم. ☐

ب) حتما در کنار مادرم باشم. ☐

ج) روزهای تعطیل حوصله خانواده را ندارم. ☐

۵- درباره دوستان و ارتباطاتم با دیگران:

الف) خیلی کلی با مادرم صحبت می کنم در حدی که اسم بعضی از آن ها را می داند. ☐

ب) مادرم در جریان جزئیات ارتباط هایم با دوستان و همکارانم هست. ☐

ج) درباره آن ها هیچ حرفی با مادرم نمی زنم. ☐

۶- اگر مادرم از من بخواهد که کاری را برایش انجام دهم:

الف) نهایت سعی و تلاشم را برای کمک به او می کنم. ☐

ب) بی چون و چرا و لحظه ای تأمل، خواسته اش را برآورده می کنم. ☐

ج) ابتدا باید برنامه زمانی خودم را بررسی کنم و بعد جواب مادرم را بدهم. ☐

۷- در مناسبت های خاص مانند روز مادر:

الف) بعضی سال ها برای مادرم هدیه می خرم. ☐

ب) هر سال برای مادرم هدیه می خرم. ☐

ج) تا حالا هدیه ای برای مادرم نخریده ام. ☐

۸- نگرش و دید کلی من به دنیا و زندگی چنین است:

الف) دنیا مکانی با تلخی و شیرینی است و زندگی در آن فراز و نشیب های خاص خودش را دارد. ☐

ب) دنیا مکانی امن و دوست داشتنی است و زندگی در آن راحت و نشاط بخش است. ☐

ج) دنیا مکان ناامن و خطرناکی است که زندگی در آن دشوار و توأم با سختی است. ☐

۹- اگر روزی خودتان بچه دار شوید، چگونه والدینی خواهید بود؟

الف) صمیمی و پر احساس. ☐

ب) دلسوز و رئوف. ☐

ج) محتاط و مراقب. ☐

۱۰- وقتی مادرم لطف خاصی در حقم می کند، چنین احساسی به من دست می دهد:

الف) کمی معذب می شوم. ☐

ب) ارزش خاصی برای آن قائل می شوم. ☐

ج) ناراحت می شوم و از او می خواهم که بگذارد روی پای خودم بایستم. ☐

۱۱- در مقایسه با بیشتر افراد، می توانم بگویم که ارتباطم با مادرم:

الف) خوب است. ☐

ب) خیلی خوب و منحصر به فرد است. ☐

ج) چندان مناسب نیست. ☐

۱۲- وقتی می خواهم اوقاتی را با مادرم بگذرانم:

الف) آرزو می کنم که ای کاش می توانستم لذت بیشتری از گذران وقت با او می بردم. ☐

ب) احساس می کنم که باید اوقات بیشتری را با او سپری کنم و رابطه مان طوری باشد که بیشتر در کنار هم باشیم. ☐

ج) تصور می کنم که اوقات خیلی زیادی را با هم سپری می کنیم و می توانیم کمتر در کنار هم باشیم. ☐

۱۳- من و مادرم از طریق تلفن یا دیدار حضوری:

الف) هر هفته یک بار یا شاید هم بیشتر از حال هم باخبر می شویم. ☐

ب) همیشه بیشتر از دو بار در هفته از حال یکدیگر باخبر می شویم. ☐

ج) شاید ماهی یک بار از حال هم باخبر شویم. ☐

۱۴- وقتی قرار است اوقاتی را با دوستانم سپری کنم:

الف) راحت ترین کار ممکن این است که فقط با دوستان صمیمی و نزدیکم باشم. ☐

ب) از این که خود واقعی ام باشم، احساس راحتی بیشتری به من دست می دهد. ☐

ج) به نظرم، نشان دادن هویت واقعی ام خیلی سخت و دشوار است. ☐

۱۵- در دوره خردسالی ام:

الف) با پدر یا خواهر و برادرانم بیشتر از مادرم صمیمی بودم. ☐

ب) با مادرم، خیلی صمیمی و راحت بودم. ☐

ج) با هیچ کدام از اعضای خانواده، احساس صمیمیت و نزدیکی نمی کردم. ☐

نحوه محاسبه امتیاز تان

حال که به همه سوالات آزمون پاسخ داده اید، نوبت آن است که امتیازتان را محاسبه کنید. شما باید برای هر سوال که گزینه «الف» را انتخاب کرده اید ۲ امتیاز، گزینه «ب» ۳ امتیاز و گزینه «ج» یک امتیاز برای خودتان در نظر بگیرید.

تحلیل آزمون

قبل از هر چیز باید توجه داشته باشید که مجموع امتیازتان باید عددی بین ۱۵ تا ۴۵ باشد. بنابراین:

اگر امتیاز شما بین ۱۵ تا ۲۶ باشد: شما رابطه ای سرد و غیر صمیمی با مادرتان دارید و باید هر چه زودتر به فکر اصلاح رفتارهای تان باشید.

اگر امتیاز شما بین ۲۷ تا ۳۶ باشد: شما گاهی با مادرتان احساس نزدیکی می کنید و گاهی مایل نیستید در کنارش باشید. رابطه شما و مادرتان در حد متوسط، قابل قبول است اما به طور قطع می توانید برای مادرتان فرزند بهتری باشید.

اگر امتیاز شما بیشتر از ۳۷ است: به شما تبریک می گوییم. شما فرزندی وظیفه شناس و قدردان هستید و همیشه برای مادرتان، ارزش خاصی قائلید.

۱۳ ساله ام و دیگران از دستم آزرده می شوند!

پسری ۱۳ ساله هستم که دانش آموز متوسطی از لحاظ تحصیلی محسوب می شوم ولی عصبی بودنم هم خودم را اذیت می کند و هم دیگران از دستم آزرده می شوند. چه کار کنم؟

عبدالحسین ترابیان | کارشناس ارشد روان شناسی

تربیت فرزند

مخاطب گرامی، این که دنبال حل مسئله هستید و می دانید که پرخاشگری ناشی از آشنا نبودن با یک سری مهارت هاست و به آزار خود و دیگران منجر می شود، قابل تحسین است.

پرخاشگری نتیجه ناکامی است

شما دوره نوجوانی اول را تجربه می کنید و با تغییرات سریع جسمی، روحی و اجتماعی مواجه هستید و تحت تاثیر این شرایط است که نوجوان اندکی بی تعادلی و پرخاشگری بیشتری نسبت به دوران کودکی دوم دارد. به طور کلی پرخاشگری نتیجه ناکامی یا احساس ناکامی است و هنگامی که یک موفقیت کسب می کنید یا احساس موفقیت دارید، پرخاشگر نیستید بلکه هیجان شادی سراغ شما می آید. خشم اگر مدیریت نشود مثل یک سیل ویرانگر عمل می کند و همه چیز را سر راه خود نابود می سازد.

مراقب عواقب عصبی بودن تان باشید

انسانی که مهارت کنترل خشم ندارد به حقوق دیگران ناآگاهانه تجاوز می کند و دیگران مجبور به دوری از وی می شوند. فرد پرخاشگر علاوه بر احساس گناهی که بعد از فروکش کردن خشم دارد به دلیل از دست دادن دوستان که از او فاصله می گیرند، به سمت انزوا کشیده می شود و انزوا طلبی هم بیشتر به شعله های خشم دامن می زند. توجه داشته باشید که عصبی بودن و دافعه ای که دارید، باعث می شود که اطراف تان خالی از دوستان تان شود بنابراین ضرورت دارد که علت های خشمگین شدن و عصبی بودن تان شناسایی شود و زمینه ها، ناکامی های احتمالی و الگوهای پرخاشگری که در اطراف شما هستند، همه بررسی شوند. این تلاش و توجه به موانع اطراف خود را، تلاش برای زندگی آگاهانه می نامند که فرد دنبال علل رفتارهای نامتعارف خود است.

چند توصیه برای مدیریت عصبی بودن

برای غلبه بر خشم و عصبی بودن، چند پیشنهاد ارائه می شود:

۱- از دوستان و همسالانی که دارید و احتمالا عصبی هستند و شاید الگوی شما باشند، فاصله بگیرید.

۲- زمینه ها و موانع احتمالی اطراف تان را بررسی و موانعی را که باعث عصبانیت دایمی شما می شوند شناسایی و حذف کنید. اگر قابل حذف نیستند، باید تا حدودی با آن ها سازگار شوید.

۳- عزت نفس خود را با همنشینی با افرادی که اعتماد به نفس مطلوبی دارند، ارتقا دهید چون کنترل خشم به قدرت اراده ما بستگی دارد و افرادی که عزت نفس مناسبی دارند، در کنترل خشم موفق ترند.

۴- کنترل خشم جزو مهارت های زندگی است و با مطالعه کتب مهارت زندگی می توانید خشم خود را مدیریت کنید.

۵- برای موفقیت تحصیلی خود بیشتر تلاش کنید و از مشاوران آموزشگاه خود نیز کمک بگیرید چرا که دستیابی به این مهم، در کنترل خشم تان تاثیر گذار خواهد بود.

آگهی دعوت به مجمع عمومی به طور فوق العاده شرکت نیروگاه بادی رویان (سهامی خاص)
به شماره ثبت ۲۷۰۴۰ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۴۲۴۴۵۶

بدینوسیله از کلیه سهامداران یا نمایندگان قانونی آن ها در شرکت فوق الذکر دعوت به عمل می آید که در جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده که در **روز ۹۷/۱۲/۱۹ ساعت ۹ صبح** در **محل دفتر مرکزی شرکت** تشکیل می گردد حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:
نقل و انتقال سهام و تغییرات هیات مدیره

هیات مدیره شرکت نیروگاه بادی رویان
۹۷۱۷۹۹۶۸/ت

۳ نکته جالب درباره واکنش فالوئرهای «کپا» به مقابله اش با تصمیم مربی برای تعویض

در کار گروهی، مدیر حرف آخر را می زند

سوژه روز

یکی از خاص ترین اتفاقات فوتبالی قرن در بازی فینال جام اتحادیه انگلیس اتفاق افتاد. تا زمانی که تابلوی تعویض بالا رفت و قرار بود «کپا»ی مصدوم در دروازه چلسی جایش را به «کابایرو»ی با تجربه بدهد، اوضاع فینال جام اتحادیه انگلیس عادی به نظر می رسید اما ناگهان دوربین ها، چهره برافروخته و در حال اعتراض سنگربان جوان را شکار کردند. ماجرا جالب بود؛ او بهبود یافته و حاضر نبود تصمیم سرمربی اش مبنی بر تعویض را بپذیرد. سرانجام پس از کش و قوس های فراوان و در حالی که داور چهارم تابلو به دست سرگردان مانده بود، کپا با اصرار در زمین ماند، کابایرو با خونسردی به نیمکت برگشت و «ساری» مربی عصبانی چلسی علاوه بر پرت کردن بطری آب به سمت رختکن رفت؛ هر چند در نهایت به زمین بازگشت و پس از سوت پایان، بدون این که با کپا حرف بزند، تیمش را آماده زدن ضربات پنالتی کرد؛ ضرباتی که در نهایت با شکست چلسی همراه شد. کپا بعد از این اتفاقات، متنی در اینستاگرام اش منتشر کرد که با واکنش های زیادی روبه رو شد. در ادامه گوشه ای از این متن و واکنش های جالب فالوئرهای صفحه شخصی اش را خواهید خواند.

قسمتی از توضیحات «کپا»

او بعد از شکست تیم اش درباره حاشیه های این بازی و رفتار عجیبش نوشت: «اول از همه بابت شکست و نرسیدن به جام متاسفم... من هرگز قصد نافرمانی از مربی یا تصمیمات او را نداشتم. مربی تیم فکر کرد که با من قادر به پیروزی در ضربات پنالتی نیست اما دلیل من برای بیرون نرفتن از زمین این بود که در موقعیت و شرایط خوبی بودم و به نظرم می توانستم به تیم کمک کنم... من احساس می کنم تصویری که از من در رسانه ها منعکس شده، هدف من نبوده، من احترام کاملی برای مربی و مقام او قائل هستم.»

واکنش های فوتبال دوستان به این اظهارات

با این حال، بیشتر دنبال کنندگان صفحه شخصی «کپا» با او هم نظر نبودند و کمتر فوتبال دوستی از او دفاع کرد. به طور مثال، چند نمونه از این کامنت ها را با یکدیگر مرور می کنیم.

*تو خوب هستی اما واقعا کارت درست نبود. بالاخره این تصمیم مربی بود.

*سوءتفاهم پیش آمده؟ هیچ احترامی برای مربی قائل نشدی و این اصلا نشانه خوبی برای یک بازیکن حرفه ای نیست.

*قوانین را دنبال کن. مربی می خواهد که تو را تغییر دهد و تو نباید یک مرد متکبر با مهارت زیاد باشی.

*تیم رو داغون کردی. لعنت به تو. نمی فهمی در کار گروهی باید به دستور اهمیت داد؟! فکر کردی عقل کلی؟ با اون گل دومی که خوردی، نشون دادی که این کاره نیستی.

*اشتباهت رو توجیه نکن. شاید تصمیم مربی، بدترین تصمیم باشه ولی باید اجرا بشه. رمز موفقیت تو کار گروهی اینه.

۳ نکته جالب درباره این کامنت ها

۱- بسیاری از کاربران به اهمیت تبعیت از دستور مدیر برای موفقیت در کارهای گروهی اشاره کرده بودند و به همین دلیل، توضیحات دروازه بان چلسی را توجیهی بیش نمی دانستند و بر این باور بودند که رفتارش حرفه ای نبوده است. ۲- محتوای بیشتر کامنت های منتشر شده، اعتراض به این رفتار بود و کمتر به او فحش داده بودند. ۳- در بیشتر کامنت ها، طرفداران این بازیکن در ابتدا به خوب بودن او و تاثیر گذار بودنش در موفقیت های تیم اشاره کرده بودند و سپس انتقادشان را هم خیلی جدی و البته گاهی هم تند مطرح کرده بودند. به نظر می رسد که ماهیت و نوع این واکنش ها، می تواند یک کلاس درس برای شیوه اعتراض کردن به دیگران در هر مرحله از زندگی باشد.

چند کامنت متفاوت از ایرانی ها!

شاید برای تان جالب باشد که کاربران ایرانی هم برای «کپا» کامنت هایی گذاشته اند که محتوایی بسیار متفاوت نسبت به دنبال کنندگان انگلیسی دارد. سه نمونه از این کامنت ها، عبارت اند از: «غصه نخور، بزرگ میشی یادت میره!»، «این جاست که می بینیم یک فیروز کریمی لازم بود تا بیاد پرتت کنه بیرون!»، «خیلی جیگر داری، حال کردیم با رفتارت مشتی!».

سه شنبه ها
از دنیای روان شناسی

نتایج پژوهشگران ایرانی نشان داد

رابطه ویژگی های شخصیتی با میزان استفاده از شبکه های اجتماعی

در مطالعه ای که نتایج آن در تابستان ۹۷ در مجله پژوهش های کاربردی روان شناختی دانشگاه تهران به چاپ رسیده است، دو نفر از روان شناسان کشورمان (زهره رافضی و مریم شجاعی) در پی بررسی رابطه بین ویژگی های شخصیتی و میزان استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی برآمدند. در این مطالعه که در شهر تهران انجام شده است، ۱۶۱ نفر در بازه سنی ۱۸ تا ۴۵ سال شرکت و در این زمینه پرسش نامه های مربوط به بررسی ویژگی های شخصیتی و میزان استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی را تکمیل کردند. در بررسی ویژگی های شخصیتی، پنج ویژگی مورد بررسی قرار گرفت: روان آزرده خویی، برون گرایی، پذیرا بودن یا گشودگی به تجربه، سازگار بودن و مسئولیت پذیری. سپس ارتباط بین هر کدام از این ویژگی های شخصیتی با میزان استفاده از شبکه های اجتماعی مورد بررسی قرار گرفت که نتایج در چند بخش قابل توجه بود.

ویژگی های شخصیتی موثر کدام اند؟

در این مطالعه مشخص شد سه ویژگی شخصیتی روان آزرده خویی، برون گرایی و مسئولیت پذیری با میزان استفاده از شبکه های مجازی ارتباط دارد. ویژگی روان آزرده خویی به نوعی نشانگر داشتن مشکل در کنترل عاطفی و هیجانی است و از آن جا که در این مطالعه مشخص شد هر چه افراد در این ویژگی نمره بالاتری کسب کنند، میزان استفاده از شبکه های اجتماعی نیز در آن ها افزایش می یابد می توان این طور استنباط کرد که هر چه افراد در کنترل عواطف خود بیشتر مشکل داشته و حساس تر باشند، احتمال این که بیشتر به شبکه های اجتماعی پناه ببرند، افزایش می یابد. ویژگی بعدی مسئولیت پذیری است. بر مبنای نتایج این مطالعه با افزایش مسئولیت پذیری در افراد، میزان استفاده از شبکه های اجتماعی در آن ها کاهش می یابد. ویژگی سوم اما برون گرایی است. از آن جا که یکی از مولفه های اصلی برون گرایی علاقه به تعامل اجتماعی است، عجیب نیست که افرادی که برون گراتر هستند، زمان بیشتری را در شبکه های اجتماعی صرف کنند.

شاید یکی از مهم ترین برداشت هایی که می توان از نتایج این مطالعه داشت، بحث نقش شبکه های اجتماعی در زندگی افراد با روان آزرده خویی بالاست. مشکل داشتن در کنترل عاطفی و هیجانی، نه تنها در این مطالعه که پیش از این نیز به عنوان عاملی موثر در سوق دادن افراد به استفاده بیشتر از شبکه های اجتماعی شناخته شده بود. پس اگر می بینید که بیش از حد برای شبکه های اجتماعی وقت صرف می کنید، به جای سرزنش خود، به وضعیت روانی خود نگاهی بیندازید. یادتان باشد تا راه های مدیریت بهتر مسائل عاطفی و هیجانی زندگی خود را یاد نگیرید، تلاش شما در مدیریت بهتر زمان استفاده از شبکه های اجتماعی به جایی نخواهد رسید.