

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

# فرزند خوبی برای مادر تان هستید یا نه؟



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 مادر تان شما یک فرزند هستید و تمام عشق و علاقه مادر تان 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 مادر تان را بسنجید و به یک جمع بندی برسید که فرزند خوبی برای مادر تان هستید یا خیر. لطفاً یک خود کار 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.

- مناسبت روز

۱- می توانم بگویم که من و مادرم:

☐

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

☐

ب) مثل دو دوست صمیمی یکدیگر را راهنمایی می کنیم و بدون مشورت با مادر م، 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 کالبدیک انسان. ....

☐

ج) ارتباط با او ورسیدگی به کارهایش برخی مشکلات و مسائل را در پی دارد. ....
- ۳- وقتی دچار بیماری مانند سرماخوردگی می شوم، دوست دارم:

☐

الف) مدام حال مرا بپرسد. ....

☐

ب) بایک کاسه سوپ دستپخت خودش سراغم بیاید. ....

☐

ج) مرا به حال خود مرا کند تا حالم بهتر شود. ....

- ۴- در ایام تعطیل، برای من مهم است که:

☐

الف) حداقل با مادر م در تماس باشم. ....

☐

ب) حتماً در کنار مادر م باشم. ....

☐

ج) روزهای تعطیل حوصله خانواده را ندارم. ....
- ۵- درباره دوستان و ارتباطاتم یاد می گیرم:

☐

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

☐

ب) مادر م در جریان جزئیات ارتباط هایم با دوستان و همکارانم هست. ....

☐

ج) درباره آن ها هیچ حرفی با مادر م 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 ز منی خودم را بررسی کنم و بعد جواب مادر م را بدهم. ....
- ۷- در مناسبت های خاص مانند روز مادر:

☐

الف) بعضی سال ها برای مادر م هدیه می خرم. ....

☐

ب) هر سال برای مادر م هدیه می خرم. ....

☐

ج) تا حالا هدیه ای برای مادر م نخریده ام. ....
- ۸- نگرش و دید کلی من به دنیا و زندگی چنین است:

☐

الف) دنیا مکانی باتلخی و شیرینی است و زندگی در آن فرازو 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 نا امن 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 پرا احساس. ....

☐

ب) دلسوز و رؤف. ....

☐

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 خود م 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 اوقات 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 اوقات 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) باید یا خواهر و برادرانم بیشتر از مادر م صمیمی بودم. ....

☐

ب) با مادر م، 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 امتیاز تان 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 امتیاز تان باید عددی بین ۱۵ تا ۴۵ باشد. بنابراین: اگر امتیاز شما بین ۱۵ تا ۲۶ باشد: شما رابطه ای سرد و غیر صمیمی با مادر تان دارید و باید هر چه زودتر به فکر اصلاح رفتارهای تان باشید. اگر امتیاز شما بین ۲۷ تا ۳۶ باشد: شما گاهی با مادر تان احساس نزدیکی می کنید و گاهی مایل نیستید در کنارش باشید. رابطه شما و مادر تان در حد متوسط، قابل قبول است اما به طور قطع می توانید برای مادر تان فرزند بهتری باشید. اگر امتیاز شما بیشتر از ۳۷ است: به شما تبریک می گویم، شما فرزندی وظیفه شناس و قدر دان هستید و همیشه برای مادر تان، 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 بودم هم خودم را ذاتی می کند و هم دیگران از دستم آزرده می شوند. چه کار کنم؟

عبدالحسین تریایی | کارشناس ارشد روان شناسی

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

● **پر خاشگری 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 پر خاشگری بیشتری نسبت به دوران کودکی دوم دارد. به طور کلی پر خاشگری نتیجه ناکامی یا احساس ناکامی است و هنگامی که یک موفقیت کسبی می کنید یا احساس موفقیت دارید، پر خاشگر 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 نا آگاهانه تجاوز می کند و دیگران مجبور به دوری از وی می شوند. فرد پر خاشگر علاوه بر

آگهی دعوت به مجمع عمومی به طور فوق العاده شرکت نیروگاه بادی روان (سهامی خاص) به شماره ثبت ۲۷۰۴۰ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۴۴۴۵۶

بدینوسیله از کلیه سهامداران را 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 روان

۹۷/۱۲/۱۹

سه شنبه ۱۷ اسفند ۱۳۹۷ شماره ۱۲۲۰

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 کشور مان (زهره افسی 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 گوشدگی 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 گرا تر 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 باروان 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 بگیرید، تلاش شما در مدیریت بهتر زمان استفاده از شبکه های اجتماعی به جایی نخواهد رسید.

● **چند کامنت متفاوت از ایرانی ها!** شاید برای تان جالب باشد که کاربران ایرانی هم برای «کیا» 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 کر دیم با رفقاتر مشتت!».

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

## در کار گروهی، مدیر حرف آخر را می زند

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 «کیا»ی مصدوم در دروازه جلسی جایش را به «کاپاپرو» یا تجربه بدهد، اوضاع فینال جام اتحادیه انگلیس عادی به نظر می رسید اما ناگهان دوربین ها، چهره پرافروخته 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، کیا با اصرار در زمین ماند، کاپاپرو با خونسردی به نیمکت برگشت و «ساری» مربی عصبانی جلسی 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 کیا حرف بزند، تیمش را آماده زدن ضربات پنالتی کرد؛ ضرباتی که در نهایت با شکست جلسی همراه شد. کیا 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.

- سوژه روز

قسمتی از توضیحات «کیا»

او بعد از شکست تیم اش در باره حاشیه های این بازی و رفتار عجیبش نوشت: «اول از همه بابت شکست و نرسیدن به جام متأسفم... 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 رفتن 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

باین حال، بیشتر دنبال کنندگان صفحه شخصی «کیا» با او هم نظر نبودند و کمتر فوتبال دوستی از او دفاع کرد. به طور مثال، چند نمونه از این کامنت ها را بایکدیگر مرور می کنیم. \*تو خوب هستی اما واقعاً کارت درست نبود. بالاخره این تصمیم مربی بود.

\*سو-تفاهم پیش آمده؟ هیچ احترامی برای مربی قائل نشدی و این اصلان شان 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 کار نیستی.

\*اشتباهات رو توجیه نکن. شاید تصمیم مربی، بدترین تصمیم باشه ولی باید ابرایشه. رمز موفقیت تو کار گروهی اینه.