

محققان ژاپنی می گویند دیدن تصویر صورت انسان در ابرها یا نقاط سیاه روی یک صفحه کاغذ نشانه تخیل بالای افراد نیست، بلکه نشانه ای از اضطراب و استرس است.

**آزمون های روانشناسی شخصیت درست یا غلط؟**
وقتی به ابرها یا موزاییک های شکسته نگاه می کنید، چه می بینید؟

محققان ژاپنی می گویند دیدن تصویر صورت انسان در ابرها یا نقاط سیاه روی یک صفحه کاغذ نشانه تخیل بالای افراد نیست، بلکه نشانه ای از اضطراب و استرس است. بررسی ها حاکی از این موضوع است که در افراد عصبی و مضطرب، مغز همیشه در حالت هشدار است و خطر را در جایی می بیند که شاید اصلا وجود نداشته باشد. این نوع آزمون ها برای تشخیص شخصیت افراد کم نیست اما واقعا قابل اطمینانند و می توان اضطراب و استرسی یا وسواس را از روی آنها تشخیص داد؟ با دکتر حسین ابراهیمی مقدم، روان شناس عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی در همین رابطه گفت وگو کرده ایم.

**آیا با انجام آزمون های روان شناسی می توان شخصیت افراد را تشخیص داد؟**
برای اندازه گیری شخصیت افراد از ابزارهای مختلفی می توان استفاده کرد. یکی از بهترین روش ها گفت وگو و مشاهده است که روان شناسان به صورت حرفه ای و براساس تکنیک آن را انجام می دهند. این گفت وشنود با مکالمه و دیدگاه یک فرد عادی بسیار متفاوت است. روان شناسان حین صحبت با یک فرد برای اندازه گیری استرس و اضطراب او به نکته های ریزی مثل عرق روی پیشانی، تنگی و گشادی مردمک چشم و مسائلی از این قبیل توجه دارند. برای تشخیص برخی اختلال ها مثل افسردگی هم آزمون های استاندارد وجود دارد. تصاویر و نقاشی هایی که گاهی می بینیم در شبکه های اجتماعی دست به دست می چرخد و افراد با انتخاب یک عکس

برای آن که شنونده خوبی باشیم، باید «شنیدن فعالانه» را تمرین کنیم؛ تلاشی آگاهانه نه تنها برای این که کلماتی که دیگری می گوید را بشنویم، بلکه تمامی پیامی که او می فرستد را متوجه شویم. برای این که بتوانیم به این هدف برسیم، باید به طرف مقابل با دقت گوش دهیم. نباید به خود اجازه دهیم که دیگر اتفاقات پیرامونی ما حواسمان را پرت کند و مهم تر این که نباید وقتی دیگری درحال حرف زدن است، ما به فکر یافتن پاسخی برای گفته های او یا به عبارتی، درحال پرورش ایده ای برای مقابله با گفته های وی باشیم.

برای این که مهارت های شنوایی خود را تقویت کنیم، بهتر است به طرف مقابل نشان دهیم که ما به آنچه او می گوید، گوش می دهیم. اگر در موردی خاص، تمرکز کردن روی حرف دیگری برایمان دشوار است، سعی کنید آنچه طرف مقابل می گوید را در ذهن خود تکرار کنید؛ این روش پیام آنان را تقویت کرده و به تمرکز ما کمک می کند.

برای این که متوجه اهمیت این موضوع شویم، بهتر است به خاطر بیاوریم که آیا تا به حال اتفاق افتاده در گفت وگو با دیگری، از خود پرسیده باشیم که آیا او واقعا به ما گوش می دهد یا خیر! از خود پرسیده باشیم که آیا او اصلا متوجه منظور من شد و آیا اصلا ارزش دارد که حرفمان را ادامه دهیم؛ درست مثل این که با دیوار صحبت می کنیم.

تصدیق صحبت دیگری می تواند به سادگی یک سر تکان دادن یا «بله» گفتن باشد. نباید لزوماً با حرف های طرف مقابل موافق باشیم، بلکه با این کار نشان می دهیم درحال گوش دادن هستیم. استفاده از زبان بدن و نشانه های دیگر برای تصدیق دیگران نیز به ما یادآوری می کند که توجه کنیم و نگذاریم فکرمาน منحرف شود. اگر در موردی خاص، تمرکز کردن روی حرف دیگری برایمان دشوار است، سعی کنید آنچه طرف مقابل می گوید را در ذهن خود تکرار کنید؛

مسأله ازدواج یکی از موضوعات مهم است که در فرایند مشاوره همواره نگاه قابل توجهی به آن می‌شود و به عنوان بخش مهمی از فعالیت‌های یک مشاور محسوب می‌شود بر این اساس افرادی که قصد ازدواج دارند با کمک خواستن از منابع مشاوره‌ای راهنمایی‌های لازم دراین زمینه را دریافت می‌کنند.

هرچند این رشته از جمله رشته‌های نو در ایران به شمار می‌رود اما نقش به سزایی در قبل و بعد از ازدواج اتخاذ کرده است.

**آمادگی‌های لازم برای ازدواج**

ربابه غفار تبریزی روانشناس گفت: از معیارهای مهم ازدواج توجه به سن و سطح سواد طرفین هرچند مهم است ولی از معیارهای اصلی به شمار نمی‌آید. وی افزود: توجه به فرهنگ دینی و سطح مالی یعنی استقلال مالی فرد و داشتن توانایی لازم برای اداره امور خانواده از نکات مهم است.

**ملاک های روانشناسان در موفقیت مشاوره**

افشار روانشناس گفت: این علم یعنی مشاوره‌های قبل و بعد از ازدواج علم نوین است و نیاز به آموزش‌های اساسی و بیشتن دارد. وی ادامه داد: هر چند مشاوره‌ها کمک شایانی در ازدواج دارد

## تست های روانشناسی شخصیت چقدر قابل اعتمادند؟



یا مرتب کردن آنها یا پاسخ به برخی سوالات نامربوط سعی می‌کنند بفهمند چه شخصیتی دارند هم از این قبیل آزمون‌هاست؟
نه الزاما. آزمون ها به ۲ گروه تقسیم می‌شوند؛ آزمون‌های عینی و آزمون‌های فراقکنند. آزمون‌های عینی به انواعی گفته می‌شود که با ابزار و وسایل خاصی انجام می‌شود و فرد با انجام فعالیت های مختلف، نمره هایی را در آن به دست

## شنونده خوبی هستید یا نه؟!



این روش پیام آنان را تقویت کرده و به تمرکز ما کمک می کند
**چگونه شنونده ای فعال باشیم؟**
گوش دادن فعالانه ۵ اصل مهم دارد. این اصول به ما کمک می‌کنند تا اطمینان حاصل کنیم به طرف مقابل گوش می‌دهیم و او نیز می‌داند که ما به او گوش می‌دهیم.
**توجه کنیم**
کاملا متوجه گوینده باشیم و پیام او را تصدیق کنیم؛ بدانیم که ارتباط غیرکلامی نیز بسیار مهم

یکی از معروف ترین این آزمون ها تصویر لکه جوهر است؟

بله، این تصاویر را برای اولین بار یک عینک‌ساز طراحی کرد. این فرد تصویری از قاب عینک را نقاشی کرد و چون از آن خوشش نیامد آن را مچاله و در سطل زباله انداخت. فردای آن روز به این نتیجه رسید که یکی از طراحی هایش مناسب بوده است و وقتی کاغذ مچاله شده را باز کرد چیزی شبیه شکلی خاص دید. این تصویر را به همسرش نشان داد و متوجه شد او تصویر دیگری را می بیند و این موضوع اساس کار این آزمون شد که به نام «ورزشاخ» معروف است. به عبارتی این گونه آزمون ها ثابت می‌کنند افراد با ویژگی های شخصیتی متفاوت برداشت های متفاوتی از یک تصویر دارند؛ به این آزمون اصطلاحا «تکه ایر» هم می‌گویند. افراد مختلف در مشاهده ابرها یا لکه جوهر تصویرهای خاصی می‌بینند. برای تعبیرهای مختلف نیز تفسیرهای استاندارد وجود دارد و روان شناس می‌تواند به واسطه آنچه هر فرد تجسم می‌کند شخصیت او را شناسایی کند.

**همیشه تصاویر آزمون‌های روان شناسی اشکالی مبهم است؟**

نه الزاما. در برخی آزمون ها تصاویر مبهم نیست. مثلا خانمی جلوی در یک اتاق نمایش داده می‌شود. افراد مختلف با مشاهده این تصویر تعبیر متفاوتی دارند. مثلا یک فرد مضطرب گمان می‌کند این خانم داخل اتاق را می‌بیند تا مطمئن شود اوضاع مرتب است اما یک فرد افسرده ممکن است این گونه تعبیر کند که این خانم مراقب کودکش است و…

**نتایج قابل اطمینان است؟**

نتایج معمولا درست است و از آن در کنار آزمون های استاندارد عینی می‌توان استفاده کرد. البته به شرطی که فردی ماهر در این زمینه آنها را تفسیر و تعبیر کند. هر فردی نمی‌تواند و صلاحیت تفسیر نتایج را ندارد.

برای این که توجه خود را به گفت وگو نشان دهیم از زبان بدن و اشارات استفاده کنیم.
\*گاه به گاه سر خود را تکان دهیم؛از لیخند و دیگر حالت های چهره استفاده کنیم.
\*از طرز ایستادن یا نشستن خود آگاه باشیم و بدانیم که مناسب و مشوق ادامه گفت وگوست.
\*سعی کنیم تا جای ممکن خود را در شرایطی مشابه با فرد مقابل قرار دهیم. مثلا اگر فرد صحبت کننده ایستاده، ما نیز بایستیم.
\*با اظهارنظرهای گاه گاه و تاییدهای کوچک مانند «آها» و «بله» گوینده را تشویق به ادامه صحبت کنیم.

**باز خورد بدھیم**

برداشت های شخصی، فضیات، قضاوت ها و باورهای ما می‌تواند آنچه ما می‌شنویم را تحریف کند و تغییر دهد. به عنوان یک شنونده، کار ما این است که آنچه گفته می‌شود را بشنویم. برای این کار شاید لازم باشد که آنچه گفته می‌شود را منعکس کنیم و سوال بپرسیم.

\*آنچه مطرح شده است را با تکرار منعکس کنیم: برای مثال، می‌توانیم بگوییم «آنچه من می‌شنوم این است که…» یا «به نظر می‌رسد شما می‌گویید که…».

\*برای مشخص شدن بعضی نکات سوال بپرسیم، برای مثال: «منظورتان از این که گفتید… چیست؟»، «آیا منظورتان این است که…؟»
\*هر از گاهی آنچه گفته شده است را خلاصه کنید.

**قضاوت را به تأخیر بیناندازیم**

قطع کردن صحبت، زمان را هدر می‌دهد، گوینده را خسته کرده و درک ما را نیز محدود می‌کند.
\*پیش از این که سوال خود را مطرح کنیم، به گوینده اجازه دهیم که نکته خود را تمام کند. با بحث متقابل و ایده های مخالف صحبت را قطع نکنیم.

است.
\*به گوینده نگاه کنیم.
\*فکرهای منحرف کننده را کنار بگذاریم.
\*در ذهن خود به دنبال تکذیب و عمل متقابل نباشیم.

پیش از این که سوال خود را مطرح کنیم، به گوینده اجازه دهیم که نکته خود را تمام کند. با بحث متقابل و ایده های مخالف صحبت را قطع نکنیم.
اما آن را نمی‌توان تضمین کننده ازدواج دانست بلکه فقط کمک دهنده است و مشکلات ازدواج را بررسی می‌کند ولی تصمیم قطعی را طرفین اتخاذ می‌کنند. وی افزود: صداقت از نکات مهم در این مشاوره‌ها است هر چند اگر روانشناس دوره‌های مرتبط را گذرانده باشند می‌توانند با سوالات پیی در پی دروغگویی هر یک از طرفین را تشخیص دهند.

**ملاک‌های روانشناسی در مشاوره**

غفار تبریزی ادامه داد: روانشناسی با تحلیل تاریخچه زندگی شخص می‌تواند به مشکلات و اختلالات شخصیتی پی‌برد. وی افزود: در بسیاری از مشاوره‌ها پی به بسیاری اختلالات از جمله اختلال دو قطبی می‌برند. وی در پایان گفت: مردم از این مشاوره‌ها بسیار استقبال کردند حتی موردهایی دیده شده که فرد دارای وضعیت اقتصادی مناسب نبوده ولی به مطب‌ها و کلینیک‌ها برای مشاوره رجوع کرده است.

**موفقیت مشاوره در ازدواج**

ربابه غفار تبریزی درپایان گفت: ۶۰الی ۷۰درصد از این مشاوره‌ها موفقیت آمیز بوده و این حاکی از صداقت طرفین بوده و دلیل آن دسته از مشاوره های ناموفق فقدان اشتیاق طرفین یا فشار والدین آنها بر این مشاوره‌ها بوده است.

**زیبایی به چه قیمتی؟**

دکتر ناصر مرادی جراح زیبایی بینی جوان گفت: بسیاری از افراد به علت زیبایی، انحراف بینی و… تصمیم به جراحی پلاستیک و زیبایی بینی می‌گیرند ولی پس از جراحی پلاستیک مراقبت‌هایی باید فرد انجام دهد تا مشکلی برایش به وجود نیاید.

وی ادامه داد: بعد از ساعت های ابتدایی پس از جراحی، خونریزی جزئی از کنار پانسمان بینی بسیار طبیعی است و در این مواقع می‌توان به کمک کاغذی مرطوب صورت بیمار را تمیز کرد و گاهی هم در ساعات اولیه پس از به هوش آمدن بیمار احساس گلودرد می‌کند که این هم به دلیل اثر لوله بیهوشی می‌باشد.

این جراح پلاستیک با اشاره به موقتی بودن کیبودی دور چشم بیان کرد: در بعضی از بیماران به علت وسعت زیاد اقدامات جراحی در قسمت استخوانی بینی، ممکن است دور چشم نمایان شود که هیچ نگرانی ندارد حتی برای کاهش تورم دور چشم از کیسه یخ روی چشم ها استفاده می‌شود البته گاهی هم بعد از جراحی احساس ضعف خفیف می‌کند که طبیعی است و با خوردن مایعات می‌توان قوت خود را به دست آورد.

مرادی افزود: در طی چند هفته پس از عمل به علت جمع شدن و خشک شدن ترشحات در داخل بینی ممکن است تنفس مشکل شود برای رفع این مشکل بیمار می‌تواند روزانه در چند نوبت محللول سرم نمکی را با استفاده از یک سرنگ بیست سی‌سی بدون سوزن در بینی خود بریزد تا بدون اینکه چسب خیس شود راحت بتواند تنفس کند. وی در مورد طرز خوابیدن این افراد بیان کرد: در هنگام خوابیدن نیم تنه بالاتر از پاها قرار گیرد تا ورم کمتری در ناحیه صورت ایجاد شود.

این جراح پلاستیک در مورد تغذیه فرد در هفته های نخست افزود: باید از خوردن غذاهایی که به جویدن طولانی نیاز دارد پرهیز کرد. همچنین از غذاهای شور و پر از ادویه‌جات تند و محرک در طی این مدت پرهیز شود. بهتر است دراین روزها پس از جراحی از مایعاتی همچون آب‌کرفس، آناناس، سوپ و ….. مصرف شود. وی در مورد حالت های مختلف فرد ادعان داشت: این افراد حتی در هنگام عطسه و یا سرفه با دهان بسته، از خنده‌های زیاد و عمیق نیز اجتناب کنند.

دکتر مرادی گفت: بسیاری از بیماران چند هفته پس از عمل جراحی در حالی که هنوز ورم بینی به طور کامل فروکش نکرده است با نگاهی دقیق ساعت‌ها در مقابل آینه بینی خود را نگاه می‌کنند که هنوز ورم‌ها یا بی‌تقارنی‌های طبیعی به صورت عیب جلوه می‌کند و این موضوع باعث نگرانی خیلی از این افراد می‌شود اما برای اظهار نظر نهایی در مورد نتیجه‌ی عمل دست کم باید ۳سال صبر کرد و هیچ نگرانی وجود نداشته باشد.

### در ساعت خشم به همسران گیر ندهید!

رسیدن به آرامش و حفظ آن یکی از نشانه‌های یک زندگی موفق زناشویی است و عصبانیت‌ها و پرخاشگری‌های بی موقع عواملی هستند که در تیره و تار شدن این آرامش نقش مهمی ایفا می‌کنند.

آیا می‌دانستید در برخی از ساعات شبانه روز آمادگی بیشتری برای بگویمو با همسر و حتی فرزندانتان را دارید؟

ظهور باید آن را به سلامت طی کنید؛ بدون اینکه خدش‌های به زندگی مشترکتان وارد شود؟

**ساعت ۶ صبح:**

در ساعات اولیه صبح خشم و عصبانیت در کمترین حد ممکن است زیرا عوامل ایجاد عصبانیت چندان وجود ندارد و به دلیل وضعیت فیزیولوژی بدن کمترین میزان هورمون سروتونین در بدن ترشح می‌شود و به همین دلیل آرامشی نسبی در جسم و روان برقرار است. البته ورزش صبحگاهی نیز تا حد زیادی در پیشگیری از عصبانیت‌های به جامانده از اتفاقات روز قبل و بی‌خوابی شبانه موثر خواهد بود.

**ساعت ۷ صبح:**

نباید فراموش کرد که کاهش قند خون و نزدیک شدن به ساعت صرف صبحانه احتمال بروز عصبانیت شدت می‌گیرد و می‌تواند به بروز خشم منتهی شود. بنابراین خوردن صبحانه اولین قدم برای کنترل خشم و عصبانیت در طول روز خواهد بود. پس سر مسایل کوچک مثل گرم کردن نان با همسر یا فرزندان بحث نکنید که می‌تواند به یک جنجال خانوادگی بی‌دلیل تبدیل شود.

**ساعت ۸ تا ۱۰ صبح:**

بسیاری بر این باورند این بازه زمانی می‌تواند بیشترین میزان بروز خشم را به دنبال داشته باشد زیرا اوج ساعت ترافیک شهری است و ترافیک عامل مهمی در بروز عصبانیت‌ها محسوب می‌شود. از طرفی گوش دادن به موسیقی‌های خشن مثل انواع راک، حین رانندگی مزید بر علت می‌شود و در کنار بحث ترافیک و آلودگی صوتی آستانه تحمل را تا حد زیادی کاهش می‌دهد و زمینه ساز بروز خشم و عصبانیت افراد می‌شود. در این ساعت از روز از تلفنی حرف زدن با همسرتان خودداری کنید.

**ساعت ۱۱ تا ۱ ظهر:**

اگر ساعات اولیه شروع کار روزانه با بحث و درگیری همراه باشد به راحتی بستر بروز خشم فراهم می‌شود و اگر فرد گرسنه باشد، شدت عصبانیت هم افزایش می‌یابد. بنابراین خوردن به موقع وعده ناهار و پیشگیری از کاهش قند خون موجب کاهش میزان بروز عصبانیت در محل کار خواهد بود.

**ساعت ۱ ظهر تا ۴ بعداز ظهر:**

معمولا در این ساعات شبانه روز احتمال بروز خشم و عصبانیت چندان زیاد نیست و کمترین نزاع‌ها در این ساعات رخ می‌دهد. اما همچنان مصرف میان وعده برای جلوگیری از کاهش میزان قند خون توصیه می‌شود. البته در فصول گرم و به واسطه دمای هوا افراد در این ساعات آمادگی بروز خشم و عصبانیت را دارند و با کوچکترین اتفاقی خشمگین می‌شوند. بنابراین در فصل تابستان باید به این نکته توجه داشت.

**ساعت ۴ بعد از ظهر تا ۶ بعدازظهر:**

از این بازه زمانی تحت عنوان ساعات خشم یاد می‌شود چرا که ساعات اوج ترافیک شبانهگاهی است و خستگی روزانه و آلودگی هوا هم مزید بر علت می‌شود و فرد با کوچکترین تلنگر عصبانی می‌شود و خشم خود را بروز می‌دهد.

**ساعت ۶ بعداز ظهر تا ۷ شب:**

در این ساعات خستگی روزانه به اوج خود می‌رسد و میزان بروز خشم هم افزایش می‌یابد. این ساعت معمولا زمانی است که همه خسته از سرکار به خانه برمی‌گردند. پس مراقب بحث‌های ساده باشید تا کدورتی ایجاد نشود.

**ساعت ۸ شب:**

با نزدیک شدن به زمان صرف شام و کاهش قند خون، آستانه تحمل افراد کاهش می‌یابد و اگر عوامل بروز خشم ایجاد شود، فرد عصبانیت خود را بروز می‌دهد.

**ساعت۹ تا ۱۰ شب:**

هر چه به زمان خواب و استراحت نزدیک می‌شویم، از میزان تنش‌ها کاسته می‌شود و شاهد کمترین میزان بروز خشم افراد خواهیم بود اما اگر در طول روز خشمگین شده باشیم این خشم ممکن است تا فردای آن روز هم ادامه پیدا کند و صبح روز بعد با خشم خفته‌ای از خواب بیدار شویم. از طرفی تماشای فیلم‌های خشن تلویزیونی نیز به طور مستقیم روی سلامت روانی افراد موثر است و میزان ترشح سروتونین را افزایش می‌دهد و زمینه را برای بروز عصبانیت فراهم می‌کند. بنابراین برای کاهش میزان خشم در این ساعات گوش دادن به یک موسیقی ملایم و تماشای برنامه‌هایی که زمینه خشونت ندارند، توصیه می‌شود. اگر قرار است درباره موضوعی با همسرتان صحبت کنید این ساعات بهترین زمان ممکن است.

**ساعت ۱۱ شب:**

اگر بخواهیم خواب بی تنش و آرامی داشته باشیم باید مقدمات لازم برای خواب شبانه فراهم شود چرا که یک خواب آشفته مقدمات عصبانیت روز بعد را فراهم می‌کند. بنابر این توصیه می‌شود که قبل از خواب حتما یک لیوان شیر گرم بخورید و محیط خانه را از نظر تهویه و نور بررسی کنید تا خوابی آرام داشته باشید.

**ساعت ۱۲ شب تا ۴ صبح:**

شاید فکر کنید زمانی که در خواب هستید، هیچ عاملی برای بروز خشم در شما وجود ندارد اما کاملا اشتباه می‌کنید چرا که اگر محیط خواب شما عاری از هر گونه سر و صدا و نور اضافی باشد، خواب آرام و بی تنش خواهید داشت و یک روز پر تنش را تجربه نخواهید کرد.

**ساعت ۵ صبح:**

این ساعت برای بسیاری از افراد زمان نیايش و راز و نیاز با خداست و تاثیر به سزایی در آرامش روحی افراد دارد و بسیاری از متخصصان بر این باورند عبادت صبحگاهی تا حد بسیار زیادی در کاهش تنش‌ها و عصبانیت های روزانه موثر است و آستانه تحمل افراد را افزایش می‌دهد.