



Understanding your self

برای هر موضوع تعدادی عبارت پیشنهاد شده است که شما باید یکی را انتخاب کنید. در برخی پرسش ها از شما خواسته شده است تا بین عقاید و نگرش های گوناگون ، یکی را انتخاب کنید. گاهی متوجه می شوید که نمی توانید دقیقا با سوال مطرح شده موافقت یا مخالفت کنید. بنابراین پاسخی را انتخاب کنید که به احساسات شما نزدیک تر است. با خود صادق باشید ، نیازی نیست طوری عمل کنید که خودتان را بهتر از آنچه که هستید نشان دهید.

تکمیل این پرسشنامه باید حداکثر پنج دقیقه طول بکشد.

1- تصور کنید سخنان دو نفر را از دور می شنوید که به خوبی آن ها را می شناسید. پس از مدتی پی می برید آن ها درباره شما صحبت می کنند زیرا سخنانی که می شنوید با آن چه که خود می پندارید دیگران درباره شما قضاوت می کنند ف بسیار نزدیک است. کدام یک از جمله های زیر به آن چه که شما شنیدید ، نزدیک تر است.

(الف) "فلانی" شخص متعادلی به نظر می رسد ، هیچ چیز او را ناراحت نمی کند.

(ب) حرّاف هستم و اغلب در مکالمات گروهی رشته سخن را در دست می گیرم.

(ج) متاسفانه گفتگو کننده خوبی نیستم.

(د) از گفتگو لذت می برم اما بیشتر از آن که صحبت کنم ، گوش می دهم.

(ه) در موقعیت هایی که ممکن است درگیر گفتگو شوم ، راحت نیستم.

2- در اینجا پنج جمله در رابطه با استفاده از تلفن آمده است. جمله ای را انتخاب کنید که به احساس شما نزدیکتر است.

(الف) می توانم از طریق تلفن گفتگوی خوبی داشته باشم اما برای آن که منظورم را کاملا تفهیم کنم ، ترجیح می دهم رو در رو با افراد صحبت کنم.

(ب) به دلیل آن که نمی توانم چهره فردی را که با او صحبت می کنم ، ببینم ، تلفن برای من وسیله موثری نیست..

(ج) در صورت ضرورت از تلفن استفاده می کنم اما برای یک گفتگو و ارتباط کامل ، تلفن وسیله محدودی است.

(د) با استفاده از تلفن به آسانی با فرد آن سوی خط ارتباط برقرار کرده و کاملا منظورم را تفهیم می کنم.

(ه) به هیچ وجه نمی توانم از طریق تلفن منظورم را بیان کنم.

3- در یک مسابقه برنده شده اید و تمام مخارج شما پرداخت خواهد شد. از کدام یک از جوایز بیشتری و از کدام یک کمترین لذت را خواهید برد.

(الف) یک ماه در اردویی مجلل با غذای خوب ، همراهان با نشاط ، هوای آفتابی و موسیقی.

(ب) هتلی کوچک اما بسیار عالی و راحت در نقطه ای دور افتاده ، مناسب برای پیاده روی ، ماهیگیری یا فعالیت های بی دغدغه و روح افزا.

(ج) یک جشن خانگی در ویلای دوستی نویسنده و ثروتمند که دیگر مدعوین آن عمدتا از نویسندگان ، هنرمندان و افرادی با علائق هنری و خلاق هستند.

(د) مجال و فرصتی تا وقت خود را صرف کارهایی کنید که همیشه می خواستید انجام دهید مانند : اسب سواری ، خواندن رمانی مهیج ، نوشتن یک کتاب ، بازدید از تمام تئاترهایی که در شهر وجود دارند.

(ه) تعطیلاتی آرام بخش به همراه خانواده یا دوستان در یک هتل آرام و ساکت.

(و) تور یک ماهه از مراکز تاریخی و فرهنگی کشورهای اروپایی بوسیله اتوبوس مجلل و راحت.

4- به تماشای تلویزیون نشسته اید ، کدام یک از برنامه های زیر را بیشتر و کدام یک را کمتر ترجیح می دهید.

(الف) یک فیلم قدیمی. بیشتر کمتر

(ب) میزگرد بحث و گفتگو درباره یکی از مسائل مهم روز. بیشتر کمتر

(ج) گفتگویی سبک و دوستانه. بیشتر کمتر

(د) نمایش کم‌دی. بیشتر کمتر

(ه) نمایشنامه ای مدرن با مضمون روان‌شناسی بیشتر کمتر

(و) مسابقه مشت زنی (بوکس) که به صورت مستقیم پخش شود. بیشتر کمتر

5- در اینجا پنج روش مختلف برای گذراندن اوقات فراغت شما آورده شده است. از کدام یک بیشتر و از کدام یک کمتر لذت خواهید برد.

(الف) به همراه تعدادی از دوستان در یک محل سرزنده و با نشاط توام با موسیقی، نوشیدنی و سرگرمی بیشتر کمتر

(ب) به همراه یکی از دوستان نزدیک در یک تئاتر. بیشتر کمتر

(ج) یک جشن واقعی با ساز و آواز و رقص، غذای مطبوع، نوشیدنی، همراهان زنده دل و با نشاط. بیشتر کمتر

(د) ماندن در منزل و گوش دادن به موسیقی و یا خواندن کتاب. بیشتر کمتر

(ه) یک جشن کوچک و خودمانی در منزل یکی از دوستان، همراه با صرف شام و صحبت‌های گرم و صمیمانه. بیشتر کمتر

(و) ماندن در منزل و تماشای برنامه ای خوب و جذاب از تلویزیون. بیشتر کمتر

6- کدام یک از جمله‌های زیر به احساسات شما درباره تصمیم‌گیری نزدیک‌تر است.

(الف) گاهی اوقات از پیامد تصمیم‌هایم نگران می‌شوم و به همین جهت تصمیم‌گیری را به آینده موکول می‌کنم.

(ب) میل دارم در مورد تصمیم‌هایم فرصت تفکر داشته باشم اما وقتی تصمیم گرفتم، نسبت به آن پایدار می‌مانم.

(ج) سریع تصمیم می‌گیرم اما تصمیم‌هایم به طور کامل متعادل هستند.

(د) اگر سریع تصمیم بگیرم، تصمیم‌هایم غلط از آب در می‌آیند اما اگر تصمیم‌هایم را با دقت بررسی کنم، آن‌ها درست از آب در می‌آیند.

(ه) می‌توانم خیلی سریع تصمیم بگیرم اما گاهی آرزو می‌کنم این‌گونه نبودم.

(و) تصمیم‌گیری برایم دشوار است.

7- جمله ای را انتخاب کنید که به احساسات یا تجارب شما نزدیک‌تر است.

(الف) هرگز با کسی دعوا نخواهم کرد مگر در دفاع از خود که در این صورت هم به شدت این کار را می‌کنم.

(ب) از این که انسان‌ها به جان هم می‌افتند، بیزارم.

(ج) عمداً به دنبال دردسر نمی‌گردم اما بارها مجبور به خشونت و دعوا شده‌ام.

(د) اغلب درگیر بگو مگوهای شده‌ام که به راحتی می‌توانست به خشونت و زد و خورد منجر شود و گاهی نیز این چنین شده است.

(ه) هرگز تحت هیچ شرایطی با فرد دیگری دست به یقه نخواهم شد.

8- جمله ای را انتخاب کنید که سطح فعالیت یا بهره‌وری شما را بیشتر منعکس کند.

(الف) تصور می‌کنم در مقدار کاری که انجام می‌دهم در سطح متوسطی باشم.

(ب) قادرم کاری مداوم و پیوسته با راندمان یا بازده بالا انجام دهم، که از هفته ای به هفته دیگر چندان تغییر نمی‌کند.

(ج) بهره‌وری کار من پایین است و اکثر کارها برایم دشوار هستند.

(د) گاهی اوقات کارهای زیادی انجام می‌دهم (بهره‌وری بالا) و گاهی نیز این چنین نیستم (بهره‌وری پایین) اما به طور کلی در سطح متوسطی

قرار می‌گیرم.

(ه) اگر بخواهم می‌توانم کارهای فراوانی را انجام داده و به اتمام برسانم اما همیشه این احساس را ندارم.

9- در این پرسش باید سعی کنید خودتان را بر حسب آن چه که معتقدید دیگران درباره شما فکر می کنند ، ارزیابی کنید. به طور کلی احتمالا دیگران مرا این گونه می بینند :

(الف) گاهی اوقات هم نشینی خوب و گاهی هم بر حسب اختیار ، هم نشینی نه چندان مناسب.

(ب) بیش از اندازه سرزنده و اجتماعی ، شاید هم کمی فزون کار و متجاوز.

(ج) بنا یه دلایلی ملال انگیز و دل مرده.

(د) سر زنده ، دوستانه و خوش برخورد ، همدمی بانشاط.

(ه) از نظر سرزندگی و رفاقت تقریبا فردی متوسط.

(و) دارای شخصیتی خشک و محدود.

10- اگر می توانستم " آن گونه که دیگران مرا می دیدند ، بینم " ،

(الف) از تصویر ذهنی آن ها درباره خودم ، مایوس می شدم.

(ب) بیش از انتظار ، خشنود می شدم.

(ج) موجب مسرت و شادمانی ام می شد.

(د) به هراس می افتادم.

(ه) از برخی از جوانب شخصیتی ام که از آن بی خبر بودم ، متعجب می شدم.

(و) از نقاط ضعف و کمبودهایم به هیچ وجه تعجب نمی کردم.

11- کدام یک از جمله های زیر درباره مغازه گردی و خرید اجناس به احساسات شما نزدیک تر است.

(الف) حساسی و لخرچی می کنم ، پس پول برای چیست.

(ب) معمولا هنگام خرید نابخردانه عمل می کنم و اغلب چیزهایی می خرم که در واقع نیازی به آن ها ندارم.

(ج) معمولا مسوولانه خرید می کنم و به طور کلی در حد توانم خرج می کنم.

(د) خرید اجناس عمده و مهم برابم ناخوشایند است زیرا ممکن است سرم کلاه برود.

(ه) از هرگونه خرید بیزارم.

12- با کدام یک از جمله های زیر موافق یا مخالف و یا این که درباره آن ها مطمئن نیستید.

(الف) دنیا مکان بهتری می شد اگر افراد مجبور بودند قبل از اجرای تصمیم های خود آن ها را برای فرد دیگری توضیح دهند. موافق مخالف نامطمئن

(ب) انسان موجود متجاوزی است اما در هرصورت باید خود را با انتظارات و نیازهای جامعه سازگار کند. موافق مخالف نامطمئن

(ج) کارت های اعتباری به طور کلی مضر هستند زیرا موجب می شوند افراد بیش از توان مالی خود خرج کنند. موافق مخالف نامطمئن

(د) نمی توان از طریق شور و مشورت به یک تصمیم قاطع دست یافت. موافق مخالف نامطمئن

(ه) افراد عصبی ، مشکلاتشان را بزرگ جلوه می دهند. موافق مخالف نامطمئن

(و) تنوع ، چاشنی و نمک زندگی است. موافق مخالف نامطمئن

13- تصور کنید اگر مجبور به انجام یکی از کارهای زیر بودید ، کدام یک بیشتر و کدام یک شما را کمتر خوشحال می کرد.

(الف) فهرست بندی کتاب های یک کتابخانه بزرگ. بیشتر کمتر

(ب) خزانه دار یک باشگاه ورزشی یا انجمن اجتماعی. بیشتر کمتر

- ج) نقش اول یک نمایشنامه تئاتر. بیشتر کمتر
- د) احیا یکی از احزاب سیاسی محلی. بیشتر کمتر
- ه) حل تعداد زیادی جدول. بیشتر کمتر
- و) آشنایی کامل با آخرین پیشرفت‌ها در زمینه روان‌شناسی بیشتر کمتر

14- بدون در نظر گرفتن هزینه و قیمت اتومبیل‌های زیر، کدام یک را بیشتر ترجیح می‌دهید و از کدام یک کمتر خوشتان می‌آید؟

- الف) رولزرویس. بیشتر کمتر
- ب) فراری بیشتر کمتر
- ج) پورشه بیشتر کمتر
- د) گلف بیشتر کمتر
- ه) موستانگ بیشتر کمتر
- و) ب، ام، و بیشتر کمتر
- ز) کامارو بیشتر کمتر
- ح) مرسدس بنز بیشتر کمتر
- ط) جگوار بیشتر کمتر
- ی) شورولت بیشتر کمتر
- ک) مطمئن نیستم

15- نزدیک‌ترین دوست شما می‌خواهد از لیست اتومبیل‌های فوق‌یکی را که مناسب شخصیت شما تشخیص می‌دهد، انتخاب کند (در مورد هزینه آن اصلاً نگران نباشید) فکر می‌کنید کدام یک را برای شما انتخاب کند.

الف ب ج د ه و ح ط ی ک

16- آیا انتخاب شما با انتخاب دوستان یکی است. بلی خیر

17- بدون در نظر گرفتن شغل فعلی، آموزش و پیشینه خود، چنانچه اگر آزادی انتخاب داشتید، کدام یک از مشاغل زیر شما را بیشتر جذب می‌کند و کدام یک کمتر

- الف) ریاست کتابخانه یک دانشگاه بزرگ بیشتر کمتر
- ب) منشی یک تهیه‌کننده مشهور بیشتر کمتر
- ج) ورزشکاری در سطح جهانی بیشتر کمتر
- د) مدل موفق لباس‌های روز بیشتر کمتر
- ه) یک روان‌شناس برجسته بیشتر کمتر
- و) مدیر یک موسسه آموزشی مدرن و مترقی بیشتر کمتر
- ز) زنی خانه‌دار با خانواده‌ای سعادت‌مند و خوشنود بیشتر کمتر
- ح) نویسنده‌ایم موفق بیشتر کمتر
- ط) ستاره سینما یا تئاتر بیشتر کمتر
- ی) همسر یک نویسنده موفق اما گوشه‌گیر و منزوی بیشتر کمتر
- ک) مطمئن نیستم

18- نزدیک ترین دوست شما باید از میان لیست فوق ، یکی را که مناسب شخصیت و خصوصیات شما تشخیص می دهد ، انتخاب کند. (میزان سن ، توانایی ها یا قابلیت های شما مطرح نیست). فکر می کنید کدام یک را انتخاب کند.

الف ب ج د ه و ح ط ی ک

19- آیا انتخاب شما با انتخاب دوستتان یکی است. بلی خیر