

رموز زن شناسی

نویسنده: پروین وستن

برگردان: بهزاد رحمتی



سرشناسه	: وستن، رابین Western, Robin
عنوان و نام پدیدآور	: رموز زن‌شناسی / نویسنده روپین وستن، برگردان بهزاد رحمتی.
مشخصات نشر	: تهران: فرهنگ و دانش، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۳۲۸ ص.
شابک	: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۵۸۷۴ - ۶۵ - ۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا.
یادداشت	: The big book of personality tests for women: 100 fun-to-take, easy-to-score quizzes that reveal your hidden potential in life, love, and work, c2008
یادداشت	: این کتاب نخستین بار با عنوان «آزمون‌های خودشناسی برای زنان...» با ترجمه الگا کایبی توسط انتشارات هو در سال ۱۳۸۹ منتشر شده است.
عنوان	: آزمون‌های خودشناسی برای زنان...
موضوع	: زنان - روان‌شناسی - پرسش‌ها و پاسخ‌ها
شماره افزوده	: رحمتی، بهزاد، ۱۳۴۲ - مترجم.
رده‌بندی ده‌گانه	: ۱۳۹۲ ۱۳۴۲ و ۱۲۰۶ HQ
رده‌بندی دی‌سی	: ۱۵۵/۶۳۳
شماره کتابشناسی	: ۳۲۵۹۹۱

رموز زن‌شناسی

ناشر: فرهنگ و دانش

نویسنده: روپین وستن

برگردان: بهزاد رحمتی

حروفچینی: خرمشاهی

ناظر چاپ: حامد محبی

شمارگان: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۲

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۵۸۷۴ - ۶۵ - ۸

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

نشانی: میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، بعد از مترو، نور ۱۰

جمالزاده شمالی، کوچه قائم مقام، پلاک ۳

تلفن: ۶۶۹۱۸۵۸۴ - ۶۶۴۲۴۱۰۱ - ۶۶۴۲۴۱۰۱ نمابر

Site: www.farhangodanesh.com

Email: info@farhangodanesh.com

فهرست مطالب

۷	مقدمه
	بخش اول: رموز زن شناسی
۱۳	آزمون اول: چه اندازه دمدار و همدل هستید؟
۲۲	آزمون دوم: تا چه اندازه مستعد تغییر هستید؟
۲۶	آزمون سوم: با خشم باز چگونه برخورد می کنید؟
۳۶	آزمون چهارم: آیا آدمی کمالگرا هستید؟
۳۹	آزمون پنجم: قدرت پیشگویی چقدر است؟
۴۳	آزمون ششم: سن واقعی تان چقدر است؟
۵۱	آزمون هفتم: تا چه اندازه منعطف هستید؟
۵۵	آزمون هشتم: رازهای مرتبط با شکل خواب
۵۹	آزمون نهم: چقدر خوشبخت و سعادتمند هستید؟
۶۷	آزمون دهم: تا چه اندازه از هنر پرورش گل و گیاه برخوردارید؟
۷۱	آزمون یازدهم: اتاق نشیمن شما حاوی چه اشیایی است؟
۷۴	آزمون دوازدهم: وضع اوقات شخصی تان چگونه است؟
۷۷	آزمون سیزدهم: آیا کاهنش استرس محتاج هنرمندی است؟
۸۱	آزمون چهاردهم: قدرت اراده تان چقدر است؟
۸۵	آزمون پانزدهم: جذابترین تفریح و سرگرمی تان چیست؟
۸۸	آزمون شانزدهم: وقت کشتی و تزلزل تا چه اندازه می تواند برایتان راهگشا باشد؟
۹۱	آزمون هفدهم: عطر دلخواهتان چیست؟

- آزمون هجدهم: تا چه اندازه ریسک‌پذیر هستید؟ ۹۴
- آزمون نوزدهم: وضع عزت نفس‌تان چگونه است؟ ۹۷
- آزمون بیستم: تا چه اندازه خرافه‌گرا هستید؟ ۱۰۷
- آزمون بیست‌ویکم: آیا مستعد تب بهاره هستید؟ ۱۱۲
- آزمون بیست و دوم: آهنگ‌های شخصیت شما ۱۱۵
- آزمون بیست سوم: آیا شما یک رهبر هستید یا یک دنباله‌رو؟ ۱۱۸
- آزمون بیست و چهارم: با یک میلیون باد آورده چه می‌کنید؟ ۱۲۵
- آزمون بیست و پنجم: آیا راز موفقیت‌تان در روال صبح‌گاهی‌تان نهفته است؟ ۱۲۹
- آزمون بیست و ششم: شما طرفدار چه نوع جوایز هنری هستید؟ ۱۳۲
- آزمون بیست و هفتم: چگونه با فاضله‌تان را تقویت می‌کنید؟ ۱۳۴
- آزمون بیست و هشتم: بهترین ساعات روزتان کی است؟ ۱۳۷
- آزمون بیست و نهم: سبزه اندیشه در برابر وسوسه مقاوم هستید؟ ۱۴۰
- آزمون سی‌ام: عنصر چینی در درون شخصیت‌تان چه می‌گوید؟ ۱۴۷
- آزمون سی و یکم: آیا به خلوت بیشتری نیاز دارید؟ ۱۵۰
- آزمون سی و دوم: آشپزخانه‌تان حاوی چه راز ناآشکاری است؟ ۱۵۳
- آزمون سی و سوم: جذابترین ویژگی شما کدام است؟ ۱۵۷
- آزمون سی و چهارم: گل محبوباتان حاوی و حامل چه پیامی برای شما است؟ ۱۵۹
- آزمون سی و پنجم: آیا از شم خرید اجناس دست دوم بر خرید نو اصرار دارید؟ ۱۶۱
- آزمون سی و ششم: آیا بخش راست مغزتان غالب است یا چپ؟ ۱۶۳
- آزمون سی و هفتم: رنگ چشمانتان چه می‌گوید؟ ۱۶۶

بخش دوم: زن و کیفیات ارتباطی

- آزمون اول: تا چه اندازه به زبان بدن مسلط هستید؟ ۱۷۱
- آزمون دوم: تا چه اندازه به مهارت‌های تربیتی مسلط هستید؟ ۱۷۷
- آزمون سوم: نحوه اثرگذاری‌تان بر روی دیگران چگونه است؟ ۱۸۱
- آزمون چهارم: تا چه اندازه آدمی رازدار هستید؟ ۱۸۴

- آزمون پنجم: تا چه اندازه از پراندیشی رنج می‌برید؟ ۱۹۰
- آزمون ششم: سبک ارتباطاتان چگونه است؟ ۱۹۴
- آزمون هفتم: آیا آدمی خوش رقص و خودگذر هستید؟ ۱۹۷
- آزمون هشتم: سبک اجتماعی‌تان چگونه است؟ ۲۰۱
- آزمون نهم: شخصیت جذاب شما در گروهی چه چیزی است؟ ۲۰۴
- آزمون دهم: نمره شما در این آزمون ۲۰۶
- آزمون یازدهم: چگونه حیوانات خانگی می‌توانند رازگشا باشند؟ ۲۰۷
- آزمون دوازدهم: سبک مشکل‌گشایی شما چگونه است؟ ۲۱۰
- آزمون سیزدهم: چگونه مادری هستید؟ ۲۱۷
- آزمون چهاردهم: میزان محبت شما چقدر است؟ ۲۲۲
- آزمون پانزدهم: چگونه شخصیت‌شناس هستید؟ ۲۲۷
- آزمون شانزدهم: چه چیزی شما را به دوستی جذاب می‌کند؟ ۲۳۰
- آزمون هجدهم: تا چه اندازه خوش و بانشیت هستید؟ ۲۳۳
- آزمون نوزدهم: چه چیزی شما را با یک سو و همساز می‌کند ۲۳۹
- آزمون بیستم: در نظر دیگران چگونه‌اید؟ ۲۴۲
- آزمون بیست و یکم: طرح‌ها و نقوش چینی راجع به شما چه می‌گویند؟ ۲۴۵
- آزمون بیست و دو: تا چه اندازه آدمی صادق و راست هستید؟ ۲۴۸
- آزمون بیست و سه: چه چیزی در زناشویی برایتان مهم است؟ ۲۵۳
- آزمون بیست و چهار: آیا به تشویق دیگران محتاجید؟ ۲۵۵
- آزمون بیست و پنج: جذابیت اصلی‌تان در زناشویی چیست؟ ۲۵۷
- آزمون بیست و شش: بهترین و صمیمی‌ترین دوست شما چه کسی است؟ ۲۶۰
- آزمون بیست و هفتم: تا چه اندازه مردان را می‌شناسید؟ ۲۶۲
- آزمون بیست و هشتم: چه چیزی شما را برای دیگران اجتناب‌ناپذیر می‌کند؟ ۲۶۷
- آزمون بیست و نهم: آیا آدمی دلگرا هستید ۲۶۹
- آزمون بیست و دهم: راز دلتان را به چه کسی می‌گویید؟ ۲۷۱
- آزمون بیست و یازدهم: آیا توان خواندن همسران را دارید؟ ۲۷۳

بخش سوم: زن و کار حرفه‌ای

- آزمون اول: استراتژی هدف‌یابی‌تان چیست؟ ۲۷۹
- آزمون دوم: چه چیزی شما را برمی‌انگیزاند؟ ۲۸۱
- آزمون سوم: شما چگونه بر مشکلات کاری غلبه می‌کنید؟ ۲۸۳
- آزمون چهارم: پتانسیل رهبری شما چیست؟ ۲۸۵
- آزمون پنجم: برگ برنده شما در زمینه کاری چیست؟ ۲۸۸
- آزمون ششم: راز کامیابی‌تان چیست؟ ۲۹۱
- آزمون هفتم: چه اندازه از سرنوشت‌تان در زندگی حرفه‌ای آگاه هستید؟ ۲۹۵
- آزمون هشتم: مسیرتان چه کسی است؟ ۲۹۷
- آزمون نهم: بهترین راز موفقیت محوری نهفته است؟ ۲۹۹
- آزمون دهم: سخت‌ترین دوران در دوره تحصیل چه بود؟ ۳۰۱
- آزمون یازدهم: تا چه اندازه بازنشسته هستید؟ ۳۰۴
- آزمون دوازدهم: آیا می‌توانید یک مشاور شوید؟ ۳۰۶
- آزمون سیزدهم: به کدام کارآفرین مشاقت دارید؟ ۳۱۰
- آزمون چهاردهم: آیا می‌توانید در منزل کار حرفه‌ای انجام دهید؟ ۳۱۲
- آزمون پانزدهم: آیا کارتان را دوست دارید؟ ۳۱۵
- آزمون شانزدهم: آیا از لازمه‌های ریاست برخوردارید؟ ۳۱۸
- آزمون هفدهم: شما چگونه به ایده‌های کاری ممتاز دست می‌یابید؟ ۳۲۰
- آزمون هجدهم: با چه نوع کاری ارتباط برقرار می‌کنید؟ ۳۲۲
- آزمون نوزدهم: آیا از وقت و زمان به درستی استفاده می‌کنید؟ ۳۲۵

مقدمه

از آنجا که «دسازی و خودشکوفایی ناشی از «خودشناسی می‌شود، بنابراین فرد جهت ساختن موهب دنیوی و اخروی، چاره‌ای جز این ندارد که پیش از هر چیز شناخت درستی از شخصیت و ماهیت خود داشته باشد چون همانطوری که فیلسوف بزرگ یونان می‌گوید: به واقع یک زندگی وارسی نیست، ارزش زستن را ندارد. پس فرد جهت برخورداری از پویایی و بالندگی در دنیا باید خودش را بشناسد. اکنون پرسشی که مطرح می‌شود این است که فرد چگونه باید به این مهم نایل شود؟ به زبان ساده‌تر، زن چگونه می‌تواند به سهولت‌ترین شکل، درک درستی از شخصیت و روش و منش خود داشته باشد.

از آنجا که محدودیت و تنگنای زمانی در این دنیا بر بیشتر برشتاب بیدار می‌کند. بنابراین فرد نمی‌تواند از طریق روان‌درمانی و راقیه و مدیتیشن بلندمدت به این هدفش نایل شود چون همانطور که گفته شد فرد در این شرایط سخت از پس لوازم این راهکارها بر نمی‌آید پس این هدف باید با کمترین هزینه محقق شود و این خواسته و آرزو از طریق آزمونهای کوتاه خودشناسانه بسادگی قابل تحقق است.

در اینجا لازم است به نکته بسیار مهمی اشاره کنم و آن این است که

اگر تا همین چند سال پیش به من گفته می‌شد که می‌توان از طریق ویژگی‌ها و رفتارهایی چون چگونگی باز کردن فرق سر، وضعیت (پوزسیون) خوابیدن، رویه و تزئین خاص بستنی‌ها، چگونگی آداب شروع روز و بسیاری از این ویژگی‌های مشابه به سادگی به شخصیت زن پی برد این ادعا نه تنها مرا در خوشبینانه‌ترین حالت دستخوش تردید می‌گذاشت که در بسیاری از موارد نیز مرا به ریشه رفتن و سر دادن شلیک خنده وامی‌داشت اما امروزه نه تنها در برابر این ادعا دستخوش واکنشی از نوع تنقید نمی‌شوم بلکه براساس مطالعات انجام شده امروزه به ابزارهای تشخیصیت بسیار ساده‌تر افزوده می‌شود و این باورم مبتنی بر دهها سال مطالعه در این زمینه بوده و من در این زمینه از دیدگاه‌های پژوهشی بسیاری از محققین دانشگاهی استفاده کرده‌ام. همانطور که گفته شد امروزه نه تنها به این ابزارها شخصیت شناسانه به اصطلاح دم دستی (تجربی) نمی‌خندم بلکه براساس آنچه که از مطالعات شخصی و پژوهشگران مختلف برمی‌آید واقعیت مسلم این است که از طریق چگونگی اتخاذ تصمیم، اعمال اراده، گزینش و انتخاب گزینش دوستان و بسیاری از گرایشات و ویژگیهای دیگر بسادگی می‌توان بر روی چگونگی شخصیت و ماهیت فرد انگشت گذاشت و چون کتاب حاضر به‌وسیله ربط به شخصیت‌شناسی سریع زن می‌شود بدین علت آزمونهای مدرج در این کتاب عمدتاً در مورد جنس مونث صدق می‌کند با این همه مردان نیز می‌توانند با خواندن این کتاب و انجام این آزمونها به درک بهتری از شخصیت خود نایل شوند.

اکنون ممکن است این پرسش مطرح شود که اساساً بر شناخت

شخصیت چه امتیازی مترتب است؟ پاسخ کوتاه به این سؤال این است که شخصیت‌شناسی به فرد کمک می‌کند که از نقاط مثبت و منفی خود آگاه شده و چون خودپذیری و بهداشت روحی و جسمی و به طور کلی پویایی و نشاط ناشی از خودپذیری می‌شود آگاهی از ویژگیهای مثبت و منفی سبب می‌شود که فرد تا سرحد امکان از ویژگیهای منفی و بازدارنده‌ای که هسته و بر ویژگیهای مثبتش بیفزاید. بله، از آنجایی که خود بکوفایی، خودپذیری و بالندگی ناشی از شخصیت منسجم و تراش خورده می‌شود، بجای آزمونهای کوتاه این کتاب سبب می‌شود که فرد تا سرحد امکان شخصیت خود را جذاب و درخشان کند. از طرف دیگر از آنجا که خودافزایی ناشی از خودافزایی می‌شود روشن است که یک شخصیت جذاب و گیرنده، به سبب جلب و جذب دیگران به سوی خود شده و به واسطه برخورد از این امتیاز بزرگ می‌تواند با استفاده از امکانات و همراهیهای دیگران بدین وسیله آسانتر به آرزوهایش جامه عمل بپوشاند. بله، کمترین امتیاز خودشناسی برخورداری از یک شخصیت جاذب و آهنربایی است.

باری، زنان با انجام این آزمونها نه تنها زوایای پنهان شخصیت خود را بر روی سطح می‌آورند بلکه در این کتاب راهکارهای اصلاحی و به‌شماری نیز در دسترس است که فرد بدین وسیله می‌تواند ویژگیهای مثبتی را شخصیتش را مهار کند.

از آنجا که آزمونهای زن‌شناسانه کتاب حاضر کوتاه است بدین علت فرد می‌تواند در ظرف چند دقیقه هر کدام از این آزمونها را انجام داده و این آزمون می‌تواند گزینشی نیز باشد با این همه از آنجا که آزمونهای

کتاب حاضر شامل سه بخش خودشناسی، کیفیات ارتباطی و حوزه کاری می‌شود فرد جهت کسب بینش و دستاورد بیشتر می‌تواند این حوزه‌ها را به طور گزینشی و ترجیحی انتخاب کند. از طرف دیگر از آنجا که پاسخ‌های غریزی برحسب تجربه از گویایی و روشنگری بیشتری برخوردار است بدین علت در هنگام پاسخ دادن به سئوالات اولاً صادق بوده و در ثانی به ظاهر غریزی (غیرمتعصبانه) به پرسش‌ها پاسخ داده و با داشتن یک علم و وعظ نیز در دم دستتان بدین وسیله نکات تأمل‌برانگیز را یادداشت کنید تا این وسیله در فرصت مناسب‌تری این نکات حاصله را مورد بازنگری و بررسی قرار دهید.