

تست‌های خودشناسی

امیر اسکندری



سرشناسه: اسکندری، امیر، ۱۳۷۰ -
عنوان و نام پدیدآور: تست‌های خودشناسی / امیر اسکندری.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات نخبگان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۸۰ص.
شابک: ۹-۳۹-۶۲۲۱-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
موضوع: خودشناسی -- آزمون‌ها
موضوع: Self-perception -- Testing
موضوع: آزمون‌های شخصیت
موضوع: Personality tests
موضوع: روان‌سنجی
موضوع: Psychometrics
دهبندی کنگره: ۵/۶۹۷BF
رده‌بندی دیویی: ۱/۱۵۸
شماره ثبت‌شناسی ملی: ۵۸۴۰۶۸۴

انتشارات
نخبگان

تست‌های خودشناسی

امیر اسکندری

ناشر: نخبگان

طراح گرافیک: محمود محرابی

سال چاپ: ۱۳۹۸

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹-۳۹-۶۲۲۱-۶۲۲-۹۷۸

تلفن پخش: ۰۹۳۵۸۴۷۷۳۷۰

فهرست مطالب

مقدمه

۴

تا چه اندازه خودتان را می‌شناسید؟

۵

آیا تحت تأثیر روحیه خود هستید؟

۷

آیا خشم خود را به گونه‌ای سازنده بروز می‌دهید؟

۱۰

آیا به عواطف و احساسات خود بها می‌دهید؟

۱۲

آیا خود واقعی‌تان را نشان می‌دهید؟

۱۵

آیا خود اثری بر جای می‌گذارید؟

۱۹

آیا به لحاظ اجتماعی مشوش هستید یا از امنیت خاطر اجتماعی برخوردارید؟

۲۲

آیا دوستی مادام‌العمر هستید یا دوست روزهای خوشی؟

۲۵

شوخی طبعی شما چگونه است؟

۲۹

آیا پرشور و نشاط هستید؟

۳۱

چقدر جسور هستید؟

۳۴

آیا می‌توانید عاشق شوید؟

۳۷

آیا ممکن است رفتارهای خصمانه نشان دهید؟

۳۹

چقدر محبوب هستید؟

۴۲

آیا شنونده خوبی هستید؟

۴۴

چقدر جاه‌طلب هستید؟

۴۷

آیا شغل شما نیازهای شخصیتی‌تان را برآورده می‌کند؟

۵۱

آیا برای تغییر شغل آماده‌اید؟

۵۴

آیا روزهای تعطیل به شما سخت می‌گذرد؟

۵۶

آیا معتاد به کار هستید؟

۵۹

آیا از تمام توانمندی‌های خود استفاده می‌کنید؟

۶۲

آیا تحت تأثیر بحران فلج می‌شوید یا به حرکت درمی‌آیید؟

۶۵

بهره‌هوشی رهبری شما چقدر است؟

۶۸

آیا در حل مشکلات خلاقانه عمل می‌کنید؟

۷۱

ذهن شما تا چه اندازه انعطاف‌پذیر است؟

۷۳

عزت‌نفس شما چقدر است؟

۷۶

تا چه اندازه کمرو هستید؟

۷۸

۸۰

منابع

مقدمه

انسان ناگزیر از زندگی، ارتباطات و مراودات اجتماعی است. با این حال انسان‌ها به لحاظ خلق و خو و خصوصیات شخصیتی با هم متفاوت هستند و هر یک جنبه‌های مثبت و منفی بی‌شمار و نقاط قوت و ضعف فراوانی دارند. برای اینکه بتوانیم در روابط خود به صورت موفق عمل کنیم و از عزت نفس، اعتماد به نفس، مثبت‌اندیشی و سایر خصیصه‌های خوب برخوردار شویم، لازم است اخلاق و روحیات خود و دیگران را بشناسیم تا کمتر دچار تنش و آسیب باشیم و این امر در درجه اول مستلزم شناخت خود است. خودشناسی یعنی حرکت در مسیر تکامل و پیشرفت؛ چراکه ما را وامی‌دارد خود و توانایی خود را بشناسیم و به اساس آنها اقدام کنیم، علت بسیاری از واکنش‌ها در برابر دیگران را درک کنیم و از رفتارهای آگاهانه خود نتایج مطلوب بگیریم زیرا یکی از دلایل اختلافات و مشکلات افراد جامعه عدم شناخت صحیح یکدیگر است. بنابراین در دنیای امروز، هوشناسی قدمی بزرگ برای پیشرفت در زمینه‌های مختلف شغلی، خانوادگی، اجتماعی و ... است. به عنوان مثال شخصی که شناخت و درک درستی از خود ندارد، شغلی را انتخاب می‌کند که از آن لذت نمی‌برد و یا حتی پیشرفتی در آن ندارد، یا مثلاً با کسی ازدواج می‌کند که برای او نامناسب است و از این رو آمار طلاق روز به روز افزایش می‌یابد. خودشناسی زمانی حاصل می‌شود که در درجه اول درک درستی در مورد اهمیت آن داشته باشیم. تصور کنید می‌خواهید در دردی خردی بخرید. آیا حاضرید بدون شناخت نام کارخانه سازنده، قدرت موتور و سایر مشخصات فنی و یا حتی بدون دیدن ظاهر آن و به صورت چشم‌پسته آن را بخرید؟ آیا حاضرید خانه‌ای بخرید بدون اینکه چیزی از آن بدانید؟ حال سؤال اساسی اینجاست که شما چطور می‌خواهید در زندگی پیشرفت کنید در حالی که مشخصات خودتان را نمی‌دانید؟ چطور توقع رشد، پیشرفت و تعالی دارید، زمانی که به درک درستی از خودتان نرسیده‌اید؟ با علم به اینکه مهمترین تفاوت میان انسان و حیوان این است که انسان توانایی درک عمیق خود را دارد، باید بتواند



این توانایی بالقوه را به توانایی بالفعل تبدیل کند.

دانشمندان تست‌های بسیار زیادی با این هدف درک بیشتر شما از خود و دیگران ساخته‌اند. برای این کار لازم است سؤالات را با دقت بخوانید و صادقانه به آنها پاسخ دهید. در ادامه‌ی هر سری سؤال، روش نمره‌گذاری و تفسیر تست بیان شده است. با توجه به محدودیت‌های این کتاب، تعدادی تست انتخاب شده‌اند که یک شمای کلی از شخصیت‌تان را پیش روی شما قرار دهند، در حالی که تست‌های بی‌شمار دیگری وجود دارند که بدین منظور طراحی شده‌اند. امید است این کتاب بتواند به هدف موردنظر دست یابد.

تایید اندازه خودتان را می‌شناسید؟

در پرسشنامه زیر، نگرش‌های شخصی و عادت‌های رفتاری توجه شده است. سؤالات را بخوانید و به آنها جواب دهید.

آزمون

با علامت زدن کلمات درست یا غلط به هر عبارت جواب بدهید. اولین جوابی را که به ذهنتان می‌رسد علامت بزنید.

۱. اگر به سودم باشد، پنهانی از جلوی دربان و بدهبان عبور می‌کنم.

الف. درست ب. غلط

۲. هرگز در صف جلو نمی‌زنم.

الف. درست ب. غلط

۳. اگر کسی متوجه نشود، بدون بلیت وارد سینما می‌شوم.

الف. درست ب. غلط

۴. گاهی اوقات سعی می‌کنم کار کسانی را که به من توهین کرده‌اند، تلافی کنم.

الف. درست ب. غلط

۵. اگر پیشخدمت فراموش کرد پول یکی از غذاها را برایم حساب کند،

احتمالاً به روی خودم نمی‌آورم.