

آزمون‌های شخصیت

بی‌برای روانشناسان، مشاوران، روانپزشکان و مددکاران اجتماعی

۲۴ آزمون برای ارزیابی، شناسایی

و غلبه بر موانع فردی برای

دستیابی به یک زندگی سعادت‌مند

نویسنده: لوئیس جاندا

ترجمه:

ابوالفضل درودی

(مدرس دانشگاه)

نادر باقری

(عضو هیات علمی دانشگاه فردوسی مشهد)

سر شناسه: جاندا، لوئیس اچ.، ۱۹۴۶ - م.
Janda, Louis H.

عنوان و نام پدید آور: آزمونهای شخصیت: کتابی برای روانشناسان، مشاوران، روانپزشکان و مددکاران اجتماعی: ۲۴ آزمون برای ارزیابی، شناسایی و غلبه بر موانع فردی برای دستیابی به یک زندگی سعادتمند/ نویسنده لوئیس جاندا؛ ترجمه ابوالفضل درودی، نادر باقری.

مشخصات نشر: مشهد: رویای پارسیان، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۲۲۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۳۴۴-۸-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: The psychologist's book of personality tests: 24 revealing tests to identify and overcome your personal barriers to a better life
e2001.

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "آزمونهای شخصیت: ۲۴ تست برای شناختن مشکلات شخصیتی و راههای مقابله با آنها" با ترجمه محمدعلی بشارت و محمد حبیب‌نژاد توسط نشر آبیژ در سال ۱۳۸۸ و سپس تحت عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت منتشر شده است.

• زبان دیگر: آزمونهای شخصیت: ۲۴ تست برای شناختن مشکلات شخصیتی و راههای مقابله با آنها.
عنوان دیگر: ۲۴ آزمون برای ارزیابی، شناسایی و غلبه بر موانع فردی برای دستیابی به یک زندگی سعادتمند.

موضوع: آزمونهای شخصیت

موضوع: Person

شنا. افزوده: ی. ابوالفضل، ۱۳۵۸ - مترجم

شنا. به افزوده: جری، نادر، ۱۳۳۸ - مترجم

شناسه: ۵: فتح، سر، ک، ذکيه، ۱۳۶۴ -، ویراستار

شناسه افزوده: یدری، سیمانه، ۱۳۶۵ - ویراستار

رده بندی کنگره: ۳۹۸ ۱۳۲۸/۵ ج ۴ - BF۴

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۲۸

شماره کتابشناسی ملی: ۲۰۸۴۸۲

نویسنده: لوئیس جاندا

مترجمین: ابوالفضل درودی - نادر باقری

ویراستار: سیده سمانه سیدی، ذکيه فتحی کاریزک

توبت چاپ: چاپ اول - ۱۳۹۵

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۳۴۴-۸-۳

طراحی و صفحه آرایی: (کانون آگهی تبلیغات سایه نقره‌ای)

انتشارات رویای پارسیان: ۰۹۳۳۳۰۰۳۳۱۴ - ۰۵۱۳۸۴۵۹۲۷۳

info@royayeketab.ir

www.royayeketab.ir

کلیه حقوق چاپ و نشر محفوظ و متعلق به ناشر است



فهرست

مقدمه

بخش اول: مولای فردی

- ۱ | درباره خودتان چه احساسی دارید؟ ۱۹
- ✓ مقیاس ارزیابی عزت نفس ۱۹
- ۲ | چقدر مضطرب هستید؟ ۲۷
- ✗ پرسشنامه چهار جنبه اضطراب ۲۷
- ۳ | چقدر افسرده هستید؟ ۳۷
- ✓ پرسشنامه افکار خود کار ۳۷
- ۴ | چه کسی سرنوشت شما را کنترل می کند؟ ۴۵
- ✗ سنجش رفتار شخصی ۴۵
- ۵ | چقدر منطقی هستید؟ ۵۳
- ✓ بررسی باورهای شخصی ۵۳

به خودتان یاری کند تا بتوانید زندگی هر چه بیشتر سعادتمند و مؤثری داشته باشید.

آزمونه‌های بخش اول مربوط به ارزیابی خصایصی است که به عنوان موانع شخصی، خلقیات و عواطف ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. مقیاس ارزیابی خود نشان می‌دهد که تا چه حد می‌توان با برداشت از خود با سازش‌یافتگی بنیادی، موجب عملکرد مؤثر و رضایت‌آمیز گردید تا اینکه نظر تحقیرآمیزی نسبت به خود داشته باشیم. توجه به عنوان آزمون در فصل دوم نشان‌دهنده پرسشنامه‌ای است که چهار جنبه اضطراب را بر اساس میزان اضطراب و استرسی که تجربه می‌کنیم مورد ارزیابی قرار می‌دهد. در صورت ابتلا به اضطراب مزمن، نه تنها از زندگی لذت نخواهیم برد، بلکه این احساس موجب خواهد گردید که در سطح توانایی کامل خود عمل نکنیم. پرسشنامه افکار غیرارادی در فصل سوم آنچه را که از نظر آسیب‌شناسی روانی، افسردگی می‌نامند، مورد ارزیابی قرار می‌دهد. این آزمون منعکس‌کننده تئوری رایج در مورد افکار یا شناخت ماست که روان‌شناسان نقش آن را در خلقیات خود بسیار مهم می‌دانیم. شناخت چنین احساسی در بیشتر اوقات، صورتی به سادگی امکان‌پذیر نیست. سنجش رفتار شخصی در فصل چهارم به صورتی عریض بر روی حیات ما را در مورد نیروهایی که رفتارها را کنترل می‌کند، ارزیابی می‌نماید. افرادی که احساس نسبی درماندگی را درباره تغییر در بخش اعظم زندگی خود تجربه می‌کنند، تمایل دارند که پیشگویی‌های آنها نیز معطوف به همین جهت باشد.

زمینه‌یابی باورهای شخصی در فصل پنجم ارائه شده است که باورهای تعریف شده مربوط به خود و دنیا را مورد سنجش قرار می‌دهد. برای داشتن زندگی مؤثر و مثبت‌آميز، ما باید دنیا را همانگونه که واقعاً هست ببینیم. اگر بتوانیم در برخی از دوره‌های کوتاه، از تاب گذشته‌های خود نشان دهیم، قادر خواهیم بود تا اهداف خود را تحقق بخشیده و آنچه را که از زندگی خود می‌خواهیم، به دست آوریم.

مقیاس بارات که در فصل ششم ارائه شده است به شما کمک می‌کند تا در صورت داشتن چنین خصوصیتی، از آن مطلع گردید. یکی از موانعی که بسیاری از افراد هرگز آن را مورد توجه قرار نمی‌دهند تا زمانی که آن را تجربه کنند، مسائل و نگرانی‌های مربوط به احساسات تن پنداره در رابطه با نمود فیزیکی مان می‌باشد. پرسشنامه روابط چند محوری خود بدنی^۱ در فصل هفتم، این احساسات را مورد ارزیابی قرار می‌دهد، به طوری که از آن طریق می‌توان چگونگی تأثیر دیدگاه و احساس مان را نسبت به خود مورد سنجش قرار دهیم و در نهایت نگرانی‌های مزمن غیرضروری که عملکرد روزانه ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد، به وسیله مقیاس نگرانی در فصل هشتم مورد ارزیابی قرار می‌گیرد.

آزمونه‌های بخش دوم موانعی را که در روابط میان‌فردی تداخل ایجاد می‌کنند، مورد

✓ مقیاس روابط عاشقانه

۱۴۶ | ۱۶ | چقدر درباره مسائل جنسی احساس گناه می کنید؟

✗ مقیاس توجه بد نظر شده سنجش گناه موثر

بخش سوم: رشد خود

۱۵۹ | ۱۷ | تا چه حد می توانید نیکیات بد خود را کنترل کنید؟

✓ مقیاس کنترل خشم

۱۶۷ | ۱۸ | تا چه اندازه فرد خود کار آمد، هستید؟

✗ مقیاس خود کار آمدی

۱۷۵ | ۱۹ | چقدر سخت روی هستید؟

✓ مقیاس سخت رویی

۱۸۳ | ۲۰ | چگونه با رویدادهای ناخوشایند زندگی مواجه می شوید؟

✗ مقیاس رشد

۱۸۹ | ۲۱ | میزان همدلی و همدردی شما با دیگران چقدر است؟

✓ مقیاس همدلی

۱۹۷ | ۲۲ | در کنار آمدن با مرگ خود، چقدر راحت هستید؟

✗ مقیاس حس فنا ناپذیری

۲۰۳ | ۲۳ | چقدر تجارب جدید را دوست دارید؟

✓ مقیاس نو گرایی

۲۱۱ | ۲۴ | آیا لحظات شادی را تجربه می کنید؟

✗ مقیاس اوج تجربیات

۲۲۱

سخن آخر: از شناخت تا عمل

مقدمه

ما روانشناسان بیشتر به ارزیابی جنبه‌های منفی تمایل نشان می‌دهیم. ما به جای توجه به جنبه‌های مثبت در افراد، بیشتر وقت خود را صرف توجه به آنچه که اشتباه و نادرست خوانده می‌شود، می‌کنیم. فکر می‌کنم مطلبی که در ادامه به آن اشاره می‌شود، دلیلی بر این مدعی است. در گزارشات مربوط به اواخر سال ۱۹۹۹، سازمان حفظ بهداشت و سلامت روان اعلام کرد که احتمال دارد بر طبق انتظار، ۲۲ درصد از ما انسانها یک اختلال روانشناختی را (که بیشتر آسیب‌دیدگی‌ها در زمینه توانایی عملکرد افراد می‌باشد) در طول یک زمان یا سال خاص تجربه کنیم. ۵۰ درصد ما می‌توان انتظار داشت که نشانگان اختلالات را در دوره‌هایی از طول عمر خود سسن کنیم.

با توجه به مطالب فوق، اختلالات روانشناختی می‌تواند تأثیرات عمیقی داشته باشد. اختلالات مذکور می‌تواند مشکلاتی را به وجود بیاورد که گاهی اوقات تحمل ناپذیر بوده و ما را در برنامه‌های معمول زندگی روزمره مان دچار گیجی و پریشانی خواهد نمود. این اختلالات ممکن است موجب تخریب بنیان روابط متقابل فرد با خانواده، دوستان و دانشجویان شود و فرد به خاطر رنجی که به سبب کنترل اختلال متحمل می‌شود، در دید دیگران نامتعادل نمایان گردد؛ به طوری که این امر موجب خواهد گردید که به تدریج به میزان غیرقابل تحملی از اضطراب، افسردگی یا تنهایی را تجربه کند.

شاید بتوان گفت که برای متخصصان سلامت روان، نگران‌کننده‌ترین بخش مربوط به گزارش سازمان حفظ بهداشت و سلامت روان این باشد که تعداد زیادی از افرادی که به یک اختلال روانی مبتلا می‌شوند، هرگز درمان مربوط به آن را دریافت نمی‌کنند؛ علی‌رغم این واقعیت که درمانها می‌تواند در زندگی این افراد، نتیجه بخش و تأثیرگذار باشد و حتی باید به این امر توجه نمود که لزومی ندارد که آنها از تنهایی رنج ببرند، میلیونها انسان وجود دارند که در زندگی روزمره خود با عواطف دردناک درگیر بوده و دچار رنج‌های ناشی از آنها هستند. شاید شما نیز در زمره همین دسته افرادی باشید که کتاب حاضر برای آنها به رشته تحریر درآمده است. امید می‌رود که این کتاب، شما را در آغاز فرآیند تشخیص و غلبه بر موانع مربوط

به خودتان یاری کند تا بتوانید زندگی هر چه بیشتر سعادتمند و مؤثری داشته باشید.

آزمونهای بخش اول مربوط به ارزیابی خصایصی است که به عنوان موانع شخصی، خلقیات و عواطف ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. مقیاس ارزیابی خود نشان می‌دهد که تا چه حد می‌توان با برداشت از خود با سازش یافتگی بنیادی، موجب عملکرد مؤثر و رضایت‌آمیز گردید تا اینکه نظر تحقیرآمیزی نسبت به خود داشته باشیم. توجه به عنوان آزمون در فصل دوم نشان‌دهنده پرسشنامه‌ای است که چهار جنبه اضطراب را بر اساس میزان اضطراب و استرسی که تجربه می‌کنیم، مورد ارزیابی قرار می‌دهد. در صورت ابتلا به اضطراب مزمن، نه تنها از زندگی لذت نخواهیم برد، بلکه این احساس موجب خواهد گردید که در سطح توانایی کامل خود عمل نکنیم. پرسشنامه افکار غیرارادی در فصل سوم آنچه را که از نظر آسیب‌شناسی روانی، افسردگی می‌نامند، مورد ارزیابی قرار می‌دهد. این آزمون منعکس‌کننده تئوری رایج در مورد افکار یا شناخت ماست که ما روانشناختی آن نقش آن را در خلقیات خود بسیار مهم می‌دانیم. شناخت چنین احساسی در بیشتر روابط، ضرورتاً، سادگی امکان‌پذیر نیست. سنجش رفتار شخصی در فصل چهارم به صورتی ظرف باورهای حیات ما را در مورد نیروهایی که رفتارها را کنترل می‌کند، ارزیابی می‌نماید. افرادی که احساس بی‌کفایتی در زندگی را درباره تغییر در بخش اعظم زندگی خود تجربه می‌کنند، تمایل دارند به پیشگامی‌های آنها نیز معطوف به همین جهت باشد.

زمینه‌یابی باورهای شخصی در فصل پنجم ارائه شده است که باورهای تحت‌ارزش شده مربوط به خود و دنیا را مورد سنجش قرار می‌دهد. برای داشتن زندگی مؤثر و رضایت‌آمیز، ما باید دنیا را همانگونه که واقعاً هست ببینیم. اگر بتوانیم در برخی از دوره‌های کوتاه، از غمناکی نشان دهیم، قادر خواهیم بود تا اهداف خود را تحقق بخشیده و آنچه را که از زندگی می‌خواهیم، به دست آوریم.

مقیاس بارات که در فصل ششم ارائه شده است به شما کمک می‌کند تا در صورت داشتن چنین خصوصیتی، از آن مطلع گردید. یکی از موانعی که بسیاری از افراد هرگز آن را مورد توجه قرار نمی‌دهند تا زمانی که آن را تجربه کنند، مسائل و نگرانی‌های مربوط به احساسات تن پنداره در رابطه با نمود فیزیکی مان می‌باشد. پرسشنامه روابط چند محوری خود بدنی^۱ در فصل هفتم، این احساسات را مورد ارزیابی قرار می‌دهد، به طوری که از آن طریق می‌توان چگونگی تأثیر دیدگاه و احساس مان را نسبت به خود مورد سنجش قرار دهیم و در نهایت نگرانی‌های مزمن غیرضروری که عملکرد روزانه ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد، به وسیله مقیاس نگرانی در فصل هشتم مورد ارزیابی قرار می‌گیرد.

آزمونهای بخش دوم موانعی را که در روابط میان فردی تداخل ایجاد می‌کنند، مورد

سنجش قرار می‌دهد. افرادی با کارکرد بالا و شادکامی قادرند با دیگران ارتباط برقرار نموده و صادق باشند و در این عشق و صداقت نه تنها با دوستان و آشنایان بلکه با افراد غریبه نیز سهیم شوند. مقیاس دوستی و صمیمیت در فصل نهم ارائه شده است. موضوعی که از دیرباز مطرح بوده و از نظر علمی نیز مورد تأکید قرار گرفته این است که شما باید یک دوست داشته باشید. مقیاس ابراز خود بزرگسالی در فصل دهم، جرأت و جسارت و توانایی ابراز احساسات خود با یک مقبولیت اجتماعی به شیوه ماهرانه را که موجب تحکیم روابط رضایت‌آمیز و مؤثر با افراد می‌شود، مورد ارزیابی قرار می‌دهد.

مقیاس ترس از صمیمیت در فصل یازدهم موانع موجود در دستیابی به یک ارتباط پرمعنی، واقعی با دیگران را مورد سنجش قرار می‌دهد. مقیاس سبک زندگی فصل دوازدهم تیپ A شخصیتی را ارزیابی می‌کند. این اصطلاح معمولاً در مورد افرادی که از بیماری کرونری قلب، ج. م. برس به کار می‌رود. اما همانگونه که درخواهید یافت، این اصطلاح در ارتباط با روابط نزدیک دیگر افراد نیز کاربرد دارد.

آزمون فصل یازدهم، تعداد چندگانه خشم و عصبانیت را سنجش می‌نماید. هرچند همه افراد خشمگین می‌شوند، ما ممکن است قادر به تشخیص احساساتی که مانع شکل‌گیری روابط مؤثر گردد نبوده و این امر در رت خلق عصبانی و حالت تهاجمی نسبت به دیگران هدایت کنند.

توانایی تحمل افراد در هنگام بودن آنها موجب رضایتمندی در ما می‌شود و این مهم از طریق مقیاس ویژه اعتماد میان فردی مورد سنجش قرار می‌گیرد که در فصل چهاردهم ارائه شده است. هنگامی که ما احساس شادمانی همراه با روابط رمانتیک موفقیت‌آمیز داشته باشیم، شاید نتوان چیزی به رضایتمندی اضافه کرد، اما مقیاس روابط رمانتیک در فصل پانزدهم می‌تواند بر اساس عقاید شما در مورد موانع موجود در این روابط اطلاعاتی را فراهم کند. و بالاخره در فصل شانزدهم، مقیاس تجدید نظر شده سنجش گناه موثر به شما کمک می‌کند تا بتوانید با شناسایی موانع مداخله‌گر در روابط جنسی خود، از این تعامل اجتماعی-انسانی لذت ببرید. آزمونهای بخش سوم در بررسی رشد خود^۲ بر جنبه‌های متفاوتی تمرکز دارد: این آزمونها منعکس‌کننده کار روانشناسانی هستند که بیان کرده‌اند افراد برای ایجاد سعادت و خشنودی به گونه‌های متفاوتی با مسائل خود کنار می‌آیند. این آزمونها شاخص‌هایی از توانمندی شما را فراهم می‌نماید، خصوصیتی که دارای آنها هستید و شما را در دستیابی به حداکثر عملکرد منطبق با ظرفیت بالقوه‌تان توانمند خواهد ساخت.

مقیاس کنترل خلق منفی در فصل هفدهم، توانایی درک و چگونگی عملکرد مؤثر را

در کنترل احساساتی که موجب درماندگی شده است، مورد سنجش قرار می‌دهد. مقیاس خود-کارآمدی ارائه شده در فصل هجدهم، ویژگی‌هایی در افراد را مورد ارزیابی قرار دهد که به عنوان یک نگرش "می‌توان انجام داد" وجود دارد. افراد باور دارند که می‌توانند بر موانعی که در مسیر به دست آوردن هدف دلخواهشان، سد راهشان می‌باشد، پیروز شوند. مقیاس سخت‌رویی در فصل، نوزدهم، عمدتاً ظرفیت مقابله با استرس را مورد سنجش قرار می‌دهد و در عین حال ممکن است مشخص‌های خوبی از سلامت روانی عمومی شما را نیز فراهم کند. مقیاس شفاف‌فانی و موفقیت در فصل بیستم، توانایی فرد را که در شرایط مثبت نمو می‌کند و همچنین تجربه‌ی تازنده در نگرام بر خورد با ناملازمات رشد می‌نماید، مورد ارزیابی قرار می‌دهد. مقیاس همدلی در فصل بیست و یکم، چگونگی باور فرد را به عنوان یک انسان اجتماعی متمدد در داشتن توانایی بر نیاید هیجانی همراه با دیگران را مورد اندازه گیری قرار می‌دهد. سه آزمون آخر اگرچه با استفاده از روشهای علمی دقیق فراهم آمده‌اند، اما بیشتر منعکس کننده نمادهای نظری درباره در معانی در کرد بالای سلامت روانی فرد می‌باشند. مقیاس حس نمادین فنا ناپذیری در فصل بیست و دو منعکس کننده باورهایی است که بسیاری از روانشناسان آن را برای کنار آمدن با طاعل محدود خود بر روی کره زمین و جهت دستیابی به وجود معنا در زندگی مان ضروری می‌دانند. مقیاس گرایش به تجربیات جدید در فصل بیست و سوم، شناخت و تمایل فرد را به کسب تجربیات جدید به عنوان توانایی پیدا کردن علایق و چالش‌ها در زندگی، مورد بررسی قرار می‌دهد.

و در پایان کتاب در فصل بیست و چهارم، مقیاس اوج تجربیات، توانایی تجربه لحظات خاص و بی‌نظیری را که موجب لذت محض گردیده و می‌تواند به عنوان یک ویژگی در بالاترین سطح کنش در افراد مورد مشاهده قرار گیرد، مورد ارزیابی قرار می‌دهد. امید است که اطلاعات این کتاب برای همه افراد در بیشتر لحظات زندگی‌شان سودمند و اثربخش باشد.

نکاتی درباره آزمونهای خودگزارش دهی

تمامی مقیاس‌های این کتاب، آزمونهای خودگزارش دهی^۱ نامیده می‌شوند، زیرا متکی به اطلاعاتی هستند که شما مایلید در اختیار بگذارید. این گونه آزمونها از نظر روانشناسان مفید است، زیرا اطلاعات فراهم شده از این طریق قابل مقایسه با باورها و نظرات دیگران می‌باشد، اما از آنجا که آنها آزمونهای خود گزارش دهی هستند، متأسفانه شما نمی‌توانید از همه چیز خود مطلع شوید، زیرا همیشه آمادگی آن را ندارید که آنها را تشخیص و تمیز دهید. به عنوان

1- Can - do

1- Self - report

مثال. اگر در پرسشنامه افکار خودکار نمره بالایی بیاورید، یعنی شما تا آن زمان افسرده بوده‌اید. این اطلاع شما، آن چیزی نیست که آزمون می‌خواهد به شما انتقال دهد. هدف کتاب حاضر این نیست که اطلاعات شگفت‌انگیز جدیدی در مورد خودتان فراهم آورد، اما در مقابل به شما کمک می‌کند که به درک روشن و بهتری از موانعی که به عنوان سدی در سر راه شما برای رضایتمندی بیشتر و زندگی مؤثر قرار گرفته است، دست یابید. همچنین مهم است توجه شود که همه آزمونهای کتاب حاضر توسط محققان روانشناس فراهم آمده است تا از این طریق به درک موانع و مسائل گوناگون مطروحه کمک کنند.

در بیشتر موارد، هنجارها از بیماران بالینی نبوده و مربوط به دانشجویان کالج می‌باشد. این مطالب بدین معناست که بالا یا پائین بودن نمره شما در هر یک از آزمونها، دلیلی بر بیمار روان بودن شما نیست. البته این موضوع که شما شرایط قابل تشخیص و بررسی را دارید، ممکن است معنی داشته باشد، اما یقیناً در چنین مواردی تنها یک متخصص سلامت روان از طریق مشاوره می‌تواند به شما کمک کند و این کتاب به تنهایی نمی‌تواند به قدر کافی برای شما اطلاعاتی فراهم بیاورد که بتوانید از آن تصمیم و نتیجه خاص را استنباط نمایید. در هنگام استفاده از مقیاس‌های کتاب متوجه خواهید شد که تعدادی از سوالات در آزمونهای مختلف، ارتباط مستقیم با موقعیت شما ندارد. از شما سوالاتی در مورد نظام تربیتی فرزندان، روابطتان با افراد خانواده یا احساسات‌تان درباره همکاران‌تان در محل کار پرسیده خواهد شد، موقعیتهایی که ممکن است همه افراد تجربه نکرده باشند. هنگامی که در مقابل چنین سوالاتی قرار می‌گیرید که در زندگی شما کاربرد ندارد، سعی کنید بر اساس تصور خود از احساسی که در این قبیل تجربیات در شما ایجاد می‌شود، پاسخ بدهید. حتی فکر کنید که باید بهترین پاسخ را حدس بزنید، از طریق پاسخ دادن به این قبیل سوالات، نمره شما دقیق‌تر خواهد بود تا اینکه از جواب دادن به آن سوالات صرف‌نظر کنید.

لطفاً در استفاده از کتاب حاضر نکات فوق را رعایت کنید. از آن کتاب به عنوان یک راهنما برای سازماندهی افکار‌تان درباره زندگی خود و موانعی که شما را از شیوه زندگی و نوع ارتباطاتی که می‌خواهید داشته باشید باز می‌دارند، استفاده نمائید. همچنین می‌توانید از آن به عنوان نقطه شروع تغییراتی که در تحقق اهداف‌تان شما را یاری خواهد کرد استفاده کنید. حتی از این کتاب می‌توانید برای فهم بهتر روابط‌تان با همسر خود یا دوست نزدیکتان و هرگونه تعارضاتی که ممکن است در روابط‌تان موجود باشد کمک بگیرید.

ما همیشه خود را بر اساس تعامل با دیگران مورد توجه و بررسی قرار نمی‌دهیم؛ اما به خاطر داشته باشید که این کتاب فقط نقطه شروعی است برای طرح سوالات مربوطه و آغاز بررسی برای پاسخ‌های مناسب. امیدواریم که شما نیز از این فرآیند خود اکتشافی لذت برده و از آن به طور سودمند استفاده نمائید.