

هوش هیجانی (EQ) خود را بسنجید

(۲۲ آزمون هوش هیجانی بر پایه روانشناسی شخصیت)

نویسنده: فیلیپ کارتر

ترجمه: محمود امیری نیا و پریسا آقازاده

انتشارات آراسته

سرشناسه	: کارتر، فیلیپ، ۱۹۴۴ - م.
عنوان و نام پدیدآور	: هوش هیجانی (EQ) خود را بسنجید : شامل ۲۲ آزمون هوش هیجانی بر پایه روانشناسی شخصیت/ از فیلیپ کارتر ؛ ترجمه محمود امیری‌نیا، پریسا آقازاده.
مشخصات نشر	: قم: آراسته ، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۲۴۰ ص.
شابک	: 978-600-5908-95-4
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: Test your emotional intelligence : improve your EQ and learn how to impress potential employers, 2011.
موضوع	: هوش هیجانی
موضوع	: شخصیت‌سنجی
موضوع	: خود ارزشیابی
شناسه افزوده	: امیری‌نیا، محمود، ۱۳۵۶ - مترجم
شناسه افزوده	: آقازاده، پریسا، مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳ ک ۹۵۲/۳/۹۵۷۶ BF
رده بندی دیویی	: ۱۵۲/۴۰۲۸۷۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۴۵۰۲۱۰



هوش هیجانی (EQ) خود را بسنجید

(۲۲ آزمون هوش هیجانی بر پایه روانشناسی شخصیت)

مؤلف: فیلیپ کارتر / ترجمه: محمود امیری‌نیا و پریسا آقازاده / ناشر: آراسته
ویراستار: پریسا آقازاده / طراح جلد: وحیدرضا کمانه / صفحه‌آرا: روح‌الله محمدی
چاپ: حکمت / چاپ اول: بهار ۱۳۹۳ / شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه
قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان / شابک: ۹۵-۴-۹۵۰۸-۵۹۰۸-۶۰۰-۹۷۸

قم - خ ارم - نرسیده به میدان شهدا - نشر آراسته: ۰۲۵۳۷۷۳۸۶۵۲
nashr.arasteh@yahoo.com

مرکز پخش: تهران، ۰۲۱۴۴۷۵۸۸۱۲ - ۰۹۱۲۶۴۳۸۷۱۷

سایت رسمی و پژوهشی محمود امیری‌نیا (در زمینه هوش هیجانی و زبان بدن)
www.mahmoodamirinia.ir

رایانامه: mahmood.amirinia@gmail.com

aghazadehpariisa@gmail.com

کلیه حقوق محفوظ است.

فهرست

۵	پیش‌گفتار
۹	۱. آزمون قدرت شخصیت
۱۳	ارزیابی و تحلیل
۱۷	۲. آزمون عامل موفقیت
۲۶	ارزیابی و تحلیل
۲۹	۳. آزمون نگرش
۳۷	ارزیابی و تحلیل
۴۱	۴. آزمون هوش اجتماعی
۴۸	ارزیابی و تحلیل
۵۳	۵. آزمون رضایت و نارضایتی
۵۸	ارزیابی و تحلیل
۶۱	۶. آزمون برون‌گرایی و درون‌گرایی
۷۰	ارزیابی و تحلیل
۷۵	۷. آزمون جربزه و جرأت‌ورزی
۸۵	ارزیابی و تحلیل
۸۹	۸. آزمون برتری جانبی
۱۰۲	ارزیابی و تحلیل
۱۰۵	۹. آزمون خوشبینی یا بدبینی
۱۱۴	ارزیابی و تحلیل

۱۱۷	۱۰. آزمون پرخاشگری
۱۲۷	ارزیابی و تحلیل
۱۲۹	۱۱. آزمون ماجراجویی
۱۳۵	ارزیابی و تحلیل
۱۳۷	۱۲. آزمون بردباری
۱۴۲	ارزیابی و تحلیل
۱۴۵	۱۳. آزمون با برنامه یا بی برنامه بودن
۱۵۳	ارزیابی و تحلیل
۱۵۵	۱۴. آزمون اعتماد به نفس
۱۶۰	ارزیابی و تحلیل
۱۶۵	۱۵. آزمون هیجان خواهی
۱۷۰	ارزیابی و تحلیل
۱۷۳	۱۶. شما تحت فشار چگونه کنار می آید؟
۱۸۱	ارزیابی و تحلیل
۱۸۷	۱۷. آزمون تدبیر
۱۹۴	ارزیابی و تحلیل
۱۹۵	۱۸. آزمون قدرت رهبری
۲۰۰	ارزیابی و تحلیل
۲۰۳	۱۹. آزمون جدی یا احساسی بودن
۲۰۸	ارزیابی و تحلیل
۲۱۱	۲۰. آزمون شخصیت بسته یا گشاده
۲۱۶	ارزیابی و تحلیل
۲۱۹	۲۱. آزمون «آیا شما از عقل معاش برخوردارید؟»
۲۲۴	ارزیابی و تحلیل
۲۲۷	۲۲. آزمون «چقدر دچار وسواس فکری هستید؟»
۲۳۶	ارزیابی و تحلیل

پیشگفتار:

هوش هیجانی (EI) که اغلب به صورت کسر هوش هیجانی (EQ) به کار می‌رود، توانایی فرد را در آگاهی او از احساسات خود و دیگران و مدیریت این هیجان‌ها نشان می‌دهد و دو بُعد اصلی را دربر می‌گیرد:

اول: درک کردن اهداف، آرزوها و خواسته‌های خود و آگاهی نسبت به واکنشهای رفتاری و شناختی به آنها
دوم: درک منافع و خواسته‌های دیگران و مدیریت آنها
مفهوم هوش هیجانی در اواسط سالهای ۱۹۹۰ توسط «دانیل گلمن»^۱ جان گرفت و در سالهای ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰ با کارهایی که «هوارد گاردنر»^۲ در دانشگاه «هاروارد»^۳ و پژوهشهای «پیتر سالووی و جان مایر»^۴ از «نیو همپشایر»^۵ انجام شد، توسعه یافت.

-
1. Daniel Goleman
 2. Howard Gardner
 3. Harvard University
 4. Peter Salovy and John Mayer
 5. New Hampshire

مفهوم هوش هیجانی به داشتن خودآگاهی در تشخیص و مدیریت احساسات خود بازمی‌گردد و توانایی ارزیابی فرد و تلاش برای رسیدن به اهدافی که در درازمدت برای خود انتخاب کرده است. کسی که دارای هوش هیجانی بالا می‌باشد، قادر است احساسات و هیجان‌های دیگران را نیز تشخیص دهد و به خوبی از آنها استفاده کند تا روابط اثربخشی را رقم بزند.

برای رسیدن به مفهوم هوش هیجانی، دانشمندان در تلاش بودند تا بتوانند آن را اندازه‌گیری کنند و به همین دلیل از مفاهیم روانشناختیِ شخصیت نیز بهره گرفتند. به طور کلی شخصیت دربرگیرنده احساسات، افکار و رفتارهایی است که فرد نسبت به خود، دیگران و جهان پیرامونی در گذشته، حال و آینده دارد. بنابراین وقتی یکی از عوامل تعیین‌کننده در هوش هیجانی، شخصیت باشد، می‌توان وضعیت‌ها و مسائل زندگی را پیش‌بینی کرد، به‌ویژه با رویکرد شخصیت، هوش هیجانی را بهتر می‌توان اندازه‌گیری نمود یا دست‌کم پیش‌بینی بهتری داشت. در مدل گلمن به طور خلاصه پنج حوزه اساسی هوش هیجانی مورد بررسی قرار گرفته بود:

۱. شناخت هیجان‌ها و احساسات خود، خودآگاهی
۲. مدیریت هیجان‌ها و احساسات خود، خودمدیریتی
۳. خودانگیزی
۴. تشخیص و درک هیجان‌ها و احساسات دیگران، دیگرآگاهی
۵. مدیریت رابطه با دیگران، دیگر مدیریت

مدل گلنن که امروزه به طور وسیعی به رسمیت شناخته شده است، به این معنا نیست که وقتی کسی دارای هوش عقلی (IQ) بالایی باشد، لزوماً دارای هوش هیجانی بالا نیز هست. هوشمند بودن یک امتیاز است که البته تضمینی برای موفقیت در زندگی و روابط بین فردی و اجتماعی نخواهد بود.

افرادی که در فرآیند یادگیری درخشان هستند باید تمرین کنند تا بتوانند استعداد خود را در جهت مناسب و اثربخش به کار گیرند تا در ارتباطات خود به موفقیت دست یابند. چنین تمرینی نیازمند داشتن هوش هیجانی است که به صورت کاربردی و مهارتی قابل یادگیری خواهد بود.

مفهوم هوش هیجانی را نمی‌توان به راحتی و به شکل سنتی و کلاسیک اندازه‌گیری کرد. به دلیل آنکه هوش هیجانی بنا بر شخصیت فرد، رشد و تکامل می‌یابد که همین امر کار را برای مصاحبه‌های شغلی و استخدامی و یا حتی سرمایه‌گذاری‌های تجاری برای انتخاب افراد قابل پیش‌بینی و حرفه‌ای سخت می‌کند.

اگرچه امروزه روشهای شناختی و رفتاری کمک بسیار زیادی را در تعیین و ارزیابی هوش هیجانی کرده است، اما گرفتن نمرهٔ بالا در این آزمون‌ها به تنهایی نمی‌تواند تضمین‌کنندهٔ موفقیت کسی باشد. به همین دلیل مربیان و کارفرمایان نیاز دارند که مدام در مورد افراد، از ارزیابی و پرورش مؤلفه‌های پایش و شایستگی و ایجاد انگیزه غافل نشوند.

شاید برخی تصور کنند که پرسشنامه‌های شخصیت به خوبی می‌تواند، هوش هیجانی افراد را ارزیابی کند. اما واقعیت آن است که چنین آزمونهایی در بیشتر موارد برای ارزیابی هوش هیجانی گمراه‌کننده نیز خواهد بود. زیرا آنها بر اساس نگرش‌ها و توصیف ارزشهای شناختی و فکری بنا شده است و چنین نگرشهایی می‌تواند از یک فرهنگ به فرهنگ دیگر یا از یک محیط به محیط دیگر در حال تغییر یا تکوین مداوم باشد. بنابراین به طور مشخص نمی‌تواند معیاری کامل برای ارزیابی هوش هیجانی باشد که با بخش عظیمی از احساسات و هیجان‌های افراد در فرهنگ‌ها و محیط‌های متفاوت اجتماعی سرو کار دارد.

به همین منظور در این کتاب تلاش شده است تا با توجه به پژوهشهای اخیر ابعادی از آزمون‌های هوش هیجانی را در دسترس مردم قرار دهیم که بر اساس شخصیت آنها قادر خواهد بود هوش هیجانی آنها را تا حدی بسنجد.

بسیار مهم است که وقتی به پرسشها پاسخ می‌دهید با خودتان روراست باشید تا بتوانید ارزیابی درستی از وضعیت هیجانی خود داشته باشید. هر گونه انحراف از پاسخ‌دهی صادقانه به پرسشها می‌تواند ارزیابی واقعی شما را از خودتان دچار اشتباه و انحراف کند و موجب شود که برنامه‌ریزی شما در جهت بهبود و افزایش توانمندی‌ها و مهارتهای ارتباطی با مشکل مواجه شود.

فصل ۱: آزمون قدرت شخصیت

اساساً شخصیت انسان از جوانی تا پیری تغییر نمی‌کند. آنچه که تغییر می‌کند، صفاتی است که با تغییر شرایط ابراز می‌شوند. «هسکت پیرسون»^۱

اولین آزمون ارزیابی هوش هیجانی، قدرت شخصیت شما را اندازه‌گیری خواهد کرد. لازم است در هر پرسش، از خیلی کم (مقدار ۱) تا خیلی زیاد (مقدار ۵) در جهت موافقت یا مخالفت صفت شخصیتی نامبرده که در خودتان تشخیص می‌دهید، انتخاب کنید و نشانه‌گذاری نمایید.

۱. مثبت (+) منفی (-)

					صفت					
۱	۲	۳	۴	۵	پایداری	۱	۲	۳	۴	۵

۲. مثبت (+) منفی (-)

					با اراده و					
۱	۲	۳	۴	۵	مصمم هستم	۱	۲	۳	۴	۵

1. Hesketh Pearson

منفی (-)

مثبت (+) ۳.

					لجوج و یکدندهام					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

مثبت (+) ۴.

					اتفاقات را من می سازم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

مثبت (+) ۵.

					با نفوذ و تأثیرگذارم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

مثبت (+) ۶.

					سلطه گرم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

مثبت (+) ۷.

					با اقتدارم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

مثبت (+) ۸.

					ثابت قدم و با ثباتم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

۹. مثبت (+) منفی (-)

					پرتوقعم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

۱۰. مثبت (+) منفی (-)

					با کنترل و مسلط هستم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

۱۱. مثبت (+) منفی (-)

					نیرومند و قوی هستم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

۱۲. مثبت (+) منفی (-)

					از نظر من دانش، قدرت است					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

۱۳. مثبت (+) منفی (-)

					شادکام و موفقم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

۱۴. مثبت (+) منفی (-)

					قاطع و محکم هستم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۱۵. مثبت (+)

					صمیمی و					
۱	۲	۳	۴	۵	یکدل هستم	۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۱۶. مثبت (+)

					مسئول					
۱	۲	۳	۴	۵	زندگی خود	۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۱۷. مثبت (+)

					مقاوم و					
۱	۲	۳	۴	۵	تزلزل ناپذیر	۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۱۸. مثبت (+)

					سخت کوش					
۱	۲	۳	۴	۵	هستم	۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۱۹. مثبت (+)

					خود					
۱	۲	۳	۴	۵	انگیزه مندم	۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۲۰. مثبت (+)

					بی باک و					
۱	۲	۳	۴	۵	متهورم	۱	۲	۳	۴	۵

ارزیابی:

ابتدا امتیازهای منفی را از مثبت کم کنید و سپس تمامی امتیازها را با یکدیگر جمع ببندید. حالا مطابق تقسیم‌بندی زیر می‌توانید قدرت شخصیت خود را ارزیابی کنید:

جمع امتیازها	وضعیت هوش هیجانی با آزمون شخصیت
بالاتر از ۷۰	با قدرت شخصیت بیش از اندازه
۵۵-۶۹	با قدرت شخصیت بسیار بالا
۴۰-۵۴	با قدرت شخصیت بالا
۲۵-۳۹	با قدرت شخصیت بالاتر از حد متوسط
۱۰-۲۴	با قدرت شخصیت در حد متوسط
۰-۹	با قدرت شخصیت پایین

تحلیل:

لغت شخصیت که در زبان لاتین «Personalite» و در زبان انگلوساکسون «personality» خوانده می‌شود، ریشه در کلمه لاتین پرسونا (persona) دارد. این کلمه به نقاب یا ماسکی گفته می‌شود که موجب شناسایی کسی از دیگران می‌شود البته با آن نقابی که فرد به دیگران نشان می‌دهد و هر کسی دارای یک ویژگی یا صفاتی در شخصیت خود است که او را از دیگران متمایز می‌کند و که به آن عامل یا قدرت شخصیت فرد گفته می‌شود.

شخصیت در یک معنای کلی، یعنی جنبه‌های بی‌همتا و نسبتاً پایدار درونی و بیرونی منش فرد، که در موقعیت‌های مختلف بر رفتار و هیجان‌های او تأثیر می‌گذارند.

قدرت شخصیت موجب می‌شود که ما در برابر سختی‌ها و مشکلات زندگی، همچنان باثبات و پایدار باشیم و یا به دلیل جاه‌طلبی و برتری‌خواهی، بخواهیم ارتباطات خود را با دیگران توسعه ببخشیم و برای آنکه در دیگران نفوذی داشته باشیم، از ابزارهای سلطه‌گری استفاده کنیم.

افرادی که از قدرت شخصیت بیش از اندازه برخوردارند، معمولاً سخت‌کوش، بلندهمت و شجاع هستند. هیچ چیزی نمی‌تواند مانع رسیدن آنها به خواسته‌ها، اهداف و آرزوهایشان شود. درحالی‌که بسیاری از افراد پس از رسیدن به هدف مورد نظر، برای مدتی دست از تلاش می‌کشند، این گونه افراد، به سرعت اهداف و آرزوهای جدیدی را برای خود تعریف می‌کنند و به تلاش دوباره و سرسختی بیشتر برای رسیدن به آنها ادامه می‌دهند.

افراد دارای قدرت شخصیت بسیار بالا از نظر دیگران ممکن است افرادی به نظر آیند که خودرأی و تا حدودی مستبد باشند. چنین افرادی در رسیدن به اهداف خود احساس نارضایتی دارند و چندان شاد نیستند و حتی گاهی در ادامه مسیری که انتخاب کرده‌اند، مأیوس می‌شوند.

افراد دارای قدرت شخصیت بالا، اعتماد به نفس بالایی دارند و در انجام امور خود، شک و دودلی پایینی را تجربه می‌کنند. اما آنها نیاز دارند که از توانمندی‌های خود به درستی بهره‌برداری کنند و اهداف خود را سنجیده و با برنامه‌ریزی درستی انتخاب نمایند.

قدرت شخصیت، منافع بسیار زیاد و غیرقابل وصفی برای ما دارد اما چنین قدرتی، زمانی می‌تواند مؤثر باشد که در تعامل و ارتباط با دیگران قرار گیرد. به عبارتی با ارتباط با دیگران است که ما قادریم بدون آنکه به بلندپروازی‌های آرمان‌گرایانه و رؤیاگونه دست بزنیم، به اهداف واقعی و شادی بخش در زندگی دست یابیم تا بتوانیم احساس رضایت و شادکامی را تجربه کنیم. ما باید بتوانیم با گروهی که کار می‌کنیم، همکاری صمیمانه و اثربخشی داشته باشیم. لازم است برای داشتن چنین تعاملی تلاش کنیم تا بفهمیم که آنها چه می‌خواهند و چه چیزی موجب شادی و رضایت خاطر آنها می‌شود. در چنین شرایطی است که قدرت شخصیت ما به هر میزانی که باشد، فواید فراوانی برای ما و دیگران به ارمغان خواهد آورد.

از طرف دیگر هیچ دلیلی وجود ندارد که بگوییم، فردی که دارای قدرت شخصیت بالایی است، عدالت‌جو یا صلح‌طلب هم هست. البته اگر فرد عدالت‌جویی قدرت شخصیت ضعیفی داشته باشد، قادر نخواهد بود عدالت را برقرار کند.

فصل ۲: آزمون عامل موفقیت

برای سنجش عامل موفقیت در خود، پرسشنامه زیر را با دقت مطالعه کرده و از بین سه گزینه پاسخ، یکی را انتخاب کنید.

۱. وقتی پس از یک دوره استراحت یا تعطیلات به محیط کار بازمی‌گردید، آیا احساس افسردگی می‌کنید؟

الف) زیاد

ب) گاهی اوقات

ج) هرگز

	پاسخ:
--	-------

۲. به‌طور کلی از نظر شما مهمترین عامل در رسیدن به موفقیت حرفه‌ای چیست؟

الف) هوش عقلی (IQ) بالا

ب) دارا بودن مدارک و تحصیلات دانشگاهی سطح بالا

ج) پشتکار

	پاسخ:
--	-------

۳. به نظر شما برای موفق بودن در انتخاب شغل و حرفه خود، آیا

لازم است کاری باثبات داشته باشید؟

الف) ثبات کاری به معنای داشتن یک درآمد منظم است و امنیت

شغلی چندان اهمیت ندارد.

ب) بله، شاید اینطور باشد.

ج) بله، بسیار مهم است.

	پاسخ:
--	-------

۴. آیا شما فکر می‌کنید که در مسیر موفقیت کاری خود به بن‌بست

رسیده‌اید؟

الف) بله، شاید اینطور باشد.

ب) نه، اصلاً.

ج) نه، اما اگر فکر کنم در چنین وضعیتی قرار داشته باشم،

می‌توانم خود را نجات دهم.

	پاسخ:
--	-------

۵. شما هرچند وقت یک‌بار کاری را ناتمام رها می‌کنید؟

الف) هیچ‌گاه مسیر انجام کارهایم هموار نبوده است و برخلاف

انگیزه‌ای که در ابتدا دارم، به پایان کار نمی‌رسم.

ب) گاهی اوقات دوست دارم همزمان به چند کار دیگر نیز

بپردازم و به همین دلیل برخی از کارهایم ناتمام می‌مانند.

ج) اگر نگویم هرگز، بندرت چنین اتفاقی برای من می‌افتد.

	پاسخ:
--	-------

۶. آیا برای شما دشوار است که بر روی کاری تمرکز کنید؟

الف) بسیار دشوار است

ب) گاهی اوقات

ج) نه، به هیچ وجه

	پاسخ:
--	-------

۷. آیا شما باور دارید که مُردن نیز مانند زندگی ساده است؟

الف) نه، زیرا در واقعیت زندگی کردن به این سادگی نیست.

ب) گاهی اوقات، زیرا زندگی فراز و نشیب بسیار دارد.

ج) بله، هر دو به یک اندازه ساده هستند.

	پاسخ:
--	-------

۸. آیا کمک و همکاری در رسیدن به موفقیت نقش دارد؟

الف) نه، اهمیت چندانی ندارد.

ب) مهم است.

ج) بسیار با اهمیت است.

	پاسخ:
--	-------

۹. آیا شما فکر می‌کنید که با گذشت زمان از نظر احساسی قوی‌تر

شده‌اید؟

الف) نه، اصلاً چنین اعتقادی ندارم.

ب) البته کمی احساس توانمندی می‌کنم.

ج) در بسیاری جهات تغییر احساسی قابل توجهی داشته‌ام.

	پاسخ:
--	-------

۲۰ | هوش هیجانی (EQ) خود را بسنجید

۱۰. کدامیک از موارد زیر برای شما از اهمیت بیشتری برخوردار

است: انگیزه مبتنی بر باورهای درونی یا آرزوهای خود؟

(الف) انگیزه یافتن از طریق باورهای درونی

(ب) دوست دارم بنابر آرزوهای خود به موفقیت دست یابم.

(ج) هر دو.

پاسخ:	
-------	--

۱۱. آیا شما به طور مداوم در پی به دست آوردن فرصتی برای

موفقیت هستید؟

(الف) نه به طور مداوم، اما اگر فرصتی به من معرفی شود، خوشم

می آید و از آن استقبال می کنم.

(ب) معمولاً آنقدر سرگرم کار هستم که به فرصت یابی فکر

نمی کنم اما گاه گاهی از به دست آوردن یک فرصت جدید به

منفعتی می رسم.

(ج) بله، همیشه.

پاسخ:	
-------	--

۱۲. کدام یک از کلمات زیر به بهترین شکل، شما را توصیف

می کند؟

(الف) خوش شانس

(ب) سخت کوش

(ج) قرص و محکم

پاسخ:	
-------	--

۱۳. شما راز موفقیت را در چه می‌دانید؟

- (الف) بودن در جای درست در زمان مناسب
(ب) کار و تلاش برای رسیدن به هدف
(ج) هیچ رازی برای موفقیت وجود ندارد، عوامل بسیاری می‌توانند در رسیدن به هدف و موفقیت نقش داشته باشند.

	پاسخ:
--	-------

۱۴. آیا شما اهداف خود را تنظیم می‌کنید؟

- (الف) بندرت.
(ب) گه‌گاه.
(ج) بیشتر اوقات.

	پاسخ:
--	-------

۱۵. نظر شما درباره تغییر نگرش خود برای رسیدن به موفقیت

چيست؟

- (الف) اجتناب‌ناپذیر است.
(ب) این می‌تواند یک چالش و مسئله جدید برای من ایجاد کند.
(ج) این می‌تواند یک فرصت جدید برای من ایجاد کند.

	پاسخ:
--	-------

۱۶. آیا حاضرید از سرگرمی‌های خود دست بکشید اگر بدانید که

چنین کاری شما را به یک موفقیت تازه می‌رساند؟

الف) در مورد شرایط و موقعیت‌های استثنایی شاید این کار را انجام دهم، اما باور کنیم که سرگرمی مانند خوشی‌هایی که لذت واقعی زندگی را برای ما رقم می‌زند.

ب) من چندان مطمئن نیستم.

ج) اگر موجب موفقیت من شود، حتماً این کار را انجام دهم.

پاسخ:	
-------	--

۱۷. آیا شما از کاری که انجام می‌دهید، لذت می‌برید؟

الف) نه، اصلاً.

ب) گاهی اوقات.

ج) بله، البته.

پاسخ:	
-------	--

۱۸. آیا واپس‌نگری و نگاه به گذشته برای درک و تحلیل

رویدادهای پیش‌آمده مهم است؟

الف) نه، اهمیتی ندارد که زمان را به عقب برگردانیم.

ب) گاهی اوقات می‌تواند جالب باشد به‌ویژه آنکه با درک و تحلیل

گذشته، بخواهیم به موفقیتی در آینده دست یابیم.

ج) بسیار مهم است.

پاسخ:	
-------	--

۱۹. اگر شما می‌دانستید که با انتخاب یک حرفه و شغل جدید به

موفقیت می‌رسید، آیا این کار را انجام می‌دادید؟

الف) بله، حتماً.

ب) شاید، زیرا در زمانی با توجه به شرایطی که وجود داشته این حرفه انتخاب کرده‌ام.

ج) نه، چون مهم دانستن راهی است که موفقیت مرا تضمین می‌کند و الان از راهی که انتخاب کرده‌ام راضی هستم.

پاسخ:	
-------	--

۲۰. آیا برای شما ساده است که دست از اهداف خوب خود

بردارید؟

الف) بله، گاهی اوقات در اجرا چنین وضعیتی پیش می‌آید.

ب) راحت نیست، اما گاهی لازم است.

ج) نه، هیچ علاقه‌ای به رهاکردن هدفی که با نیت خوب انتخاب کرده‌ام، ندارم.

پاسخ:	
-------	--

۲۱. آیا با اکثریت مردمی که با شما در ارتباط هستند به خوبی

رفتار می‌کنید؟

الف) ناممکن است که بتوانم برخی افراد را تحمل کنم.

ب) نه همیشه.

ج) بله، من به این موضوع باور دارم و تلاش خود را می‌کنم.

پاسخ:	
-------	--

۲۲. کدام یک از کلمات زیر به خوبی شما را توصیف می‌کند؟

الف) شاد

ب) زیرک و دقیق

ج) پرانرژی

پاسخ:	
-------	--

۲۳. کدام یک از جمله‌های زیر به خوبی شما را توصیف می‌کند؟

الف) من با دستهای خودم بسیاری از چیزها را انتخاب می‌کنم و آنها را تغییر می‌دهم.

ب) من در کاری که برای خود انتخاب کرده‌ام، یک حرفه‌ای هستم.

ج) کسی که باور دارد کاری با ارزش است، باید آن را به شکل با ارزشی به انجام برساند.

پاسخ:	
-------	--

۲۴. داشتن دشمن و مخالف در مسیر موفقیت یک امر ضروری است.

الف) نه، من با این نقطه نظر موافق نیستم.

ب) نه، من مطمئن نیستم که در رسیدن به موفقیت داشتن دشمن امری ضروری و اجتناب‌ناپذیر باشد، اما خوب، کسانی هستند که به موفقیت دیگران حسادت می‌کنند.

ج) بله، متأسفانه همین طور است.

پاسخ:	
-------	--

فصل ۲: آزمون عامل موفقیت | ۲۵

۲۵. آیا شما احساس می‌کنید که افراد دیگر در شرکت شما بیش

از شما از منافع شرکت بهره‌مند می‌شوند؟

الف) نه، به‌ویژه که من از دیگران چیزهای زیادی یاد گرفته‌ام.

ب) گاهی اوقات

ج) بله

پاسخ:	
-------	--

ارزیابی:

برای پاسخهای گزینه (ج)، امتیاز ۲ بدهید و برای گزینه (ب)، امتیاز ۱ و برای گزینه (الف)، امتیاز صفر را منظور کنید و پس از جمع بندی امتیازها، وضعیت هوش هیجانی خود را از نظر عامل موفقیت ارزیابی نمایید:

وضعیت هوش هیجانی شما با آزمون موفقیت	جمع امتیازها
با عامل موفقیت خیلی بالا	۴۰-۵۰
با عامل موفقیت بالا	۳۵-۳۹
با عامل موفقیت بالای متوسط	۳۰-۳۴
با عامل موفقیت در حد متوسط	۲۵-۲۹
با عامل موفقیت زیر حد متوسط	۲۰-۲۴
با عامل موفقیت پایین	۱۵-۱۹
با عامل موفقیت خیلی پایین	۱۰-۱۴
با عامل موفقیت بی نهایت پایین	۰-۱۰

تحلیل:

برای موفقیت تعریف جامع و کاملی وجود ندارد و تا حدی یک مفهوم نسبی است که هر کسی آن را به گونه ای تعریف می کند. البته معمولاً موفقیت در باورهای مردم نسبت به مقایسه یکدیگر در رسیدن به اهداف تعیین می شود.

برای بسیاری موفقیت به معنای شادکامی و رضایتمندی در زندگی است و برای برخی داشتن شغلی با درآمد مناسب با مسئولیت کمتر تعریف می‌شود، آنطور که بالاترین درجهٔ امنیت و رفاه را برای خود و خانواده‌شان به ارمغان آورد. عده‌ای نیز موفقیت را در قدرت، موقعیت و پول و ثروت می‌دانند و در کسب و کار، موفقیت معنایی نمی‌یابد به جز آنکه شخص بی‌وقفه و بدون استراحت، خود را به بالاترین درجات ترقی در سازمان یا شرکت برساند. گروهی نیز موفقیت را تنها بقاء در زندگی می‌دانند، اینکه بتوانند زنده بمانند و زندگی کنند.

به هر شکل و هر درجه‌ای که موفقیت را تعریف کنیم، مفهوم موفقیت در ذات خود به هدفی که افراد در زندگی تعیین می‌کنند وابسته است. اهدافی که ممکن است چالش‌برانگیز و البته واقع‌بینانه باشد و ما را از موقعیتی که در حال حاضر در آن قرار داریم به نقطه‌ای که آرزویش را داریم، برسانند. برای رسیدن به موفقیت مهم است که ما اهداف خود را مشخص کنیم و مهمتر از آن، در زندگی خود به دنبال معنایی باشیم و برای رسیدن به آن تلاش کنیم.

برای رسیدن به اهداف خود، گاهی لازم است میزانی انعطاف‌پذیری نشان دهیم و با دیگران و شرایط محیطی سازگارانه رفتار کنیم. از طرفی بسیار ضروری است که توازن و تعادلی را میان کار و حرفهٔ خود با زندگی شخصی و خانوادگی برقرار نماییم. در غیر این صورت ممکن است موفقیت در یکی از آن دو موجب رنج و زحمت زیاد و یا حتی شکست در دیگری شود.

کلمهٔ کلیدی در موفقیت پشتکار است. بسیار مهم است که وقتی در مسیر موفقیت با موانعی روبرو می‌شویم یا حتی وقتی یک یا چند بار شکست می‌خوریم، ابعاد مثبت آن را در نظر بگیریم و بار دیگر تلاش کنیم تا مسیر خود را ادامه دهیم و در نهایت به هدف خود برسیم. درسهایی که از تجارب خود به دست می‌آوریم، موجب می‌شود که هر بار با ارادهٔ قوی‌تر به هدف بیاندیشم و برای رسیدن به آن تلاش کنیم.

فصل ۳: آزمون نگرش

هیچ کس با یک نگرش خاص به دنیا نیامده است. نگرش از طریق باورها، احساسات و تجربه‌های ما شکل می‌گیرد و ما به وسیله آن تلاش می‌کنیم تا به طور مستقیم و پویا، خوب یا بد بر روی رفتار خود و دیگران و یا حوادث و رویدادها تأثیرگذار باشیم. هرچند بسیاری از مردم فکر می‌کنند که نگرش همان باور یا عقیده است اما نگرش دارای ابعاد بسیار وسیع شناختی، هیجانی و رفتاری است.

واژه «نگرش»^۱ از کلمه لاتین «Aptitudo» گرفته شده است که به معنی حالت و آمادگی ذهنی یا فکری مناسب و سازش‌یافته برای عمل می‌باشد. آزمون نگرش برای ارزیابی آمادگی فرد در رویارویی با مسائل اجتماعی طراحی شده است تا مشخص شود که توانایی او برای مواجهه با رویدادها به چه صورت است.

1. Attitude

۳۰ | هوش هیجانی (EQ) خود را بسنجید

۱. من به ظاهر خودم، افتخار می‌کنم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۲. هم پدر و مادر و هم معلمان نقش بسیار مهمی را در سنین اولیه تربیت کودکان برای یادگیری خوبی و بدی به عهده دارند.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۳. وقتی مردم به من احترام می‌گذارند، احساس خوبی دارم:

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۴. در صحبت با دیگران علاقه‌ای به گله‌گذاری ندارم:

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۵. گرم شدن کره زمین مسئله‌ای بسیار جدی است که می‌تواند سهم ما و آیندگان را از منابع حیاتی محدود کند:

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۶. من بسیار مشتاقم که همیشه فعال و پرتحرک باشم:

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۷. هر کسی باید در طول عمر خود، کارهای داوطلبانه ای را برای انسان‌های دیگر انجام دهد:

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۸. من موافق این ضرب المثل قدیمی نیستم که می‌گوید: «انتقام، شیرین است»^۱ [معادل این ضرب المثل در زبان فارسی به مانند شعر حضرت سعدی است که می‌فرماید: «با بدان بد باش، با نیکان نکو / جای گل، گل باش، جای خار، خار»^۲]

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۹. من به ملیت خود، افتخار می‌کنم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۰. پاکیزه نگاه داشتن خانه و باغ بسیار مهم است.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۱. در آشنایی‌های اولیه بسیار مهم است، تلاش کنیم تا تصویر خوبی را در ذهن دیگران ایجاد کنیم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱. revenge is sweet: به این معنا که برخی از انتقام‌جویی لذت می‌برند.

۲. امثال و حکم، جلد ۲، صفحه ۵۷۸

۱۲. با دیدارهایی که ضربالعجل داشته باشد (نه آنکه اتفاقی باشد، بلکه زمان و مدت آن مشخص شده باشد) موافقم:

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۳. من با ساعاتی اضافه کاری در شب که موجب شود تا یک کار فوری و ضروری را به اتمام برسانم، مشکلی ندارم:

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۴. بسیار ضروری است که همه ما به عقاید و باورهای یکدیگر در تمامی فرهنگها احترام بگذاریم و برای آداب و رسوم یکدیگر ارزش قائل شویم:

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۵. قضاوت کردن در برخورد اول با مردم دیگر یک اشتباه است:

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۶. مردم باید تلاش کنند تا با گفت و شنود و مذاکره، اختلاف نظرهای خود را حل و فصل کنند:

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

فصل ۳: آزمون نگرش | ۳۳

۱۷. شانس، عادت دادن خود به حفظ تعادل در زندگی است و به احتمال زیاد من نسبت به کسی که در کنارم هستم، شانس بهتر یا بدتری ندارم:

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۸. در مترو یا قطار برای آنکه با دیگران، سر صحبت را باز کنم، مشکلی ندارم:

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۹. اگر من به ماشینی که در جایی پارک است، صدمه‌ای وارد کنم و راننده آن ماشین حضور نداشته باشد، همیشه اطلاعات تماس خود را در آنجا قرار می‌دهم که آن شخص بتواند با من تماس بگیرد تا من نیز بتوانم مشکل به وجود آمده را برطرف کنم:

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۲۰. وقتی من صورت حسابهای اقساط یا موارد این چنینی را دریافت می‌کنم، بر این باور هستم که باید خیلی سریع نسبت به پرداخت آنها اقدام کنم:

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۳۴ | هوش هیجانی (EQ) خود را بسنجید

۲۱. اگر دو نوجوان را در خیابان ببینم که با یکدیگر دعوا می کنند، سعی می کنم آنها را با صحبت، از هم جدا کنم:

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۲۲. من نسبت به شیوع جرم و جنایت در جامعه نگران هستم:

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۲۳. ترجیح می دهم تعطیلاتم را با کارم هماهنگ کنم تا آنکه کارم را بخواهم با تعطیلات هماهنگ کنم:

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۲۴. من هرگز نمی خواهم با کسی به دلیل موقعیت و یا قدرت او به توافق برسم:

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۲۵. از گوش دادن به کلیشه ها، خوشم نمی آید:

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۲۶. اگر به یک انجمن اجتماعی دعوت شوم، حتماً قبول می کنم:

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۲۷. همیشه حق با مشتری است:

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۲۸. من به بیشتر کسانی که می‌شناسم، اعتماد دارم:

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۲۹. ما باید مدام تلاش کنیم تا چیزهای تازه و زیادی درباره عقاید و آرزوهای مردم دیگر بدانیم:

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۳۰. راهی را که یک‌بار رفته‌ام، دوباره و از نو شروع نمی‌کنم:

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۳۱. من از تمامی جنبه‌های زندگی‌ام خوشنود نیستم:

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۳۲. من نسبت به دستاوردهای دیگران، حسادت نمی‌ورزم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۳۳. اگر اطلاعات ارزشمندی را به دست آورم، آن را با دیگران به اشتراک خواهم گذاشت:

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۳۶ | هوش هیجانی (EQ) خود را بسنجید

۳۴. مردمی که با آنها صحبت می‌کنم، بهتر از آنچه هستند که من احساس می‌کنم:

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۳۵. به لاف زنی و اغراق در دستاوردهای خود باور ندارم:

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

ارزیابی:

با جمع بندی امتیازات به دست آمده می‌توانید خود را در یکی از گروه‌های زیر ارزیابی نمایید:

وضعیت هوش هیجانی شما با قدرت نگرش	جمع امتیازها
با قدرت نگرش بی‌نهایت بالا	۱۷۵-۱۵۶
با قدرت نگرش بسیار بالا	۱۵۵-۱۴۰
با قدرت نگرش بالای حد متوسط	۱۳۹-۱۲۰
با قدرت نگرش متوسط	۱۱۹-۱۰۰
با قدرت نگرش پایین حد متوسط	۹۹-۸۰
با قدرت نگرش منفی	۷۹-۶۶
با قدرت نگرش بسیار منفی	۶۵-۵۱
با قدرت نگرش بی‌نهایت منفی	۵۰-۳۵

تحلیل:

روانشناسان اجتماعی برای تعیین نگرش مردم، از چندین روش استفاده می‌کنند. یکی از این روشها، ارزیابی تمامی دانشی است که فردی نسبت به کل جهان دارد و از آن در جهت رسیدن به اهداف یا آرزوهای خود استفاده می‌کند. روش دیگر تعیین مکانیسم‌های دفاع روانی می‌باشد که فرد در مواجهه با رویدادها و مسائل زندگی خود برای دفاع روانی از خود به کار می‌بنند تا به این روش احساس کھتری یا کمتری نداشته باشد و بتواند بر احساس تحقیر خود غلبه یابد.

روش دیگری که به احتمال زیاد، رایجتر از بقیه روشها می‌باشد، تعیین ارزشها و باورهای است که در کسی نهاده شده است و موجب می‌شود که او در موقعیت‌های خاص و شرایط ویژه به کمک آنها، پاسخ رفتاری مناسبی دهد و مسائل را حل و فصل نماید.

نکته کلیدی در اینجا، شور و اشتیاق یا هیجانی است که در افراد دارای نگرش خوب و مثبت به زندگی وجود دارد که موجب می‌شود تا آنها چنین هیجانی را به دیگران انتقال دهند. نگرش ما چیزی است که دیگران متوجه آن می‌شوند زیرا در احساس و رفتار ما بروز می‌یابد. در زندگی مدرن امروزی، لازم است که در تعامل با دیگران، مدام نگرش خود را مورد بررسی و ارزیابی قرار دهیم. مثلاً اگر کسی قرار است کالایی را از شما خریداری کند، نیاز دارید که نگرش او را در نظر بگیرید و نسبت به آن اشتیاق لازم را با نگرشی مثبت نشان دهید.

نگرش در طول زندگی ما مدام تغییر می‌کند که در بیشتر این موارد چنین تغییراتی وابسته به شرایط است اما ممکن است شخصیت ما در مواردی اجازه تغییر نگرش را به ما و دیگران ندهد که در این صورت، آگاهانه باید تمرین کنیم تا بر خواسته‌های فردی غلبه یابیم و به هدف مورد نظر و معنایی که در سر داریم دست یابیم.

گاهی اوقات برای نفوذ و تغییر در نگرش دیگران مشکلاتی به وجود می‌آید. مثلاً ممکن است با کسی مواجه شویم که درست عکس آن چیزی که می‌گوید، رفتار کند که به آن باور به مخالفت گفته

می‌شود و یا کسی را ببینیم که وقتی با یک نگرش جدید روبه‌رو می‌شود، به سرعت مخالفت می‌کند. در این صورت لازم است که بردبار باشیم و به‌جای هیجانی شدن، برای قانع‌سازی او و نفوذ نگرشی لازم، از ارزشها صحبت به میان آوریم و اگر چنین رویه‌ای هم پاسخ نداد، کمی به شخص مقابل و به خودمان فرصت دهیم.

نتایج آزمون نگرش، منافع بسیاری برای ما خواهد داشت، زیرا می‌توانیم قدرت نگرش خود را اندازه‌گیری کنیم و با باورها و هیجان‌های خود بیشتر آشنا شویم و پس از آن تلاش کنیم تا بخشهایی را که در آن نقصانی داریم، بهبود ببخشیم تا بیشتر از گذشته مثبت باشیم و با نگرشی مناسب برای رسیدن به اهداف خود تلاش کنیم.

فصل ۴: آزمون هوش اجتماعی

برای اجرای این آزمون، لازم است پرسشهای آن را به دقت بخوانید و سپس با انتخاب یکی از گزینه‌های بله یا خیر، پاسخ مناسب را علامت بزنید:

۱. گاهی اوقات از گفت و شنود با مردمی که پیش از این آنها را ندیده‌ام احساس ناراحتی می‌کنم:

بله	خیر

۲. گاهی اوقات به سختی مردم را همانطور که هستند، می‌پذیرم:

بله	خیر

۳. در جایی که ازدحام جمعیت وجود دارد، احساس راحتی می‌کنم:

بله	خیر

۴. در شهر یا جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنم، برخی کارهای داوطلبانه را برای مردم انجام می‌دهم:

بله	خیر

۵. از مشارکت و بحث‌های گروهی مستقیم در گروه، احساس لذت می‌کنم:

بله	خیر

۶. من در هر جای جدیدی که از نظر اجتماعی به آن وارد می‌شوم، کاری برجسته را به انجام می‌رسانم:

بله	خیر

۷. اجازه نمی‌دهم که در زندگی‌ام تا حد ممکن خطا یا اشتباهی به وجود آید.

بله	خیر

۸. من کسی نیستم که مدام روی ایده‌ها و تجربیات جدید کار کنم.

بله	خیر

۹. من به محیطهای ارتباطی جدید در این جهان بزرگ علاقه زیادی دارم.

بله	خیر

۱۰. دوست یابی برای من سخت است.

بله	خیر

۱۱. وقت کمی را با گروههای مردمی و یا جشنهای پرشور و حرارت می گذرانم.

بله	خیر

۱۲. بندرت در قرار ملاقاتها دیر می کنم.

بله	خیر

۱۳. از مشارکتهای گروهی که افراد آن گروه، هم سن باشند، لذت می برم.

بله	خیر

۱۴. نسبت به مشتریان خود به طور منصفانه رفتار می کنم و همه را به یک چشم می بینم و فرقی بین آنها قائل نیستم.

بله	خیر

۱۵. پیش از آنکه دست به کاری بزنم، به خوبی درباره آن فکر می‌کنم.

بله	خیر

۱۶. برای من مهم است که تلاش کنم تا از علائق و نیازهای دیگران آگاه شوم.

بله	خیر

۱۷. در گروه‌های بیشتر از ۵ نفر، ترجیح می‌دهم روی یک یک آنها تمرکز کنم و به آنها به صورت جداگانه توجه نشان دهم.

بله	خیر

۱۸. برای من سخت است که در مذاکرات اجتماعی یا گردهمایی‌ها شرکت کنم. بیشتر تمایل دارم که شنونده باشم.

بله	خیر

۱۹. ترجیح می‌دهم که دایره ارتباطی بسیار وسیع و گسترده‌ای را با دوستان و آشنایانم داشته باشم.

بله	خیر

۲۰. در زمان تعطیلات بندرت علاقه‌ای به داشتن ارتباطات دوستانه دارم.

بله	خیر

۲۱. ترجیح می‌دهم که در زندگی روزمره تا جایی که امکان دارد از فشار و تنش روانی دوری کنم.

بله	خیر

۲۲. بیشتر اوقات نظر دیگران را می‌پرسم.

بله	خیر

۲۳. همیشه در هنگام صحبت تلفنی، می‌پرسم که چه کار می‌کنی؟

بله	خیر

۲۴. برای من سخت است که دربارهٔ احساساتم حرف بزنم.

بله	خیر

۲۵. زمانی که من در یک اتاق پر ازدحام نشسته‌ام، معمولاً خودم را در موقعیت نزدیک به گوشه‌های اتاق قرار می‌دهم.

بله	خیر

۴۶ | هوش هیجانی (EQ) خود را بسنجید

۲۶. من این توانایی را دارم که دیگران را تشویق کنم تا دربارهٔ مشکلات خود با من صحبت کنند.

بله	خیر

۲۷. اگر می‌خواهید کاری انجام دهید، باید خودتان به انجامش برسائید.

بله	خیر

۲۸. من ترجیح می‌دهم شغلی داشته باشم که رفتار متقابل مردم را در آن شغل ببینم و با آنها تعامل داشته باشم.

بله	خیر

۲۹. بسیار مهم است که بدانیم مردم قابل اعتماد در بین آشنایان و دوستان خودمان هستند.

بله	خیر

۳۰. من در مراسم یا وقایع اجتماعی مانند عروسی یا مانند این به دنبال جلب توجه دیگران نیستم.

بله	خیر

۳۱. ترجیح می‌دهم که تنها باشم تا آنکه با جمع زیادی بیامیزم.

بله	خیر

۳۲. برقرار کردن یک مکالمه اتفاقی با دیگران برای من بسیار

سخت است:

بله	خیر

ارزیابی:

در پرسشهای ۳، ۴، ۵، ۶، ۹، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۹، ۲۲، ۲۳، ۲۶ و ۲۸ امتیاز ۲ را برای هر پاسخ بلی و امتیاز ۰ را برای پاسخ خیر قرار دهید.

در پرسشهای ۱، ۲، ۷، ۸، ۱۰، ۱۱، ۱۷، ۱۸، ۲۰، ۲۱، ۲۴، ۲۵، ۲۷، ۲۹، ۳۰، ۳۱ و ۳۲، امتیاز ۲ را برای هر پاسخ خیر و امتیاز ۰ را برای پاسخ بلی در نظر بگیرید و با جمع بندی تمامی امتیازها می‌توانید قدرت هوش اجتماعی خود را در یکی از دسته‌های زیر ارزیابی نمایید:

وضعیت هوش هیجانی شما با قدرت اجتماعی	جمع امتیازها
با قدرت هوش اجتماعی بی‌نهایت بالا	۵۵-۶۴
با قدرت هوش اجتماعی بسیار بالا	۴۵-۵۴
با قدرت هوش اجتماعی بالا	۳۷-۴۴
با قدرت هوش اجتماعی خوب	۳۳-۳۶
با قدرت هوش اجتماعی بالای حد متوسط	۲۹-۳۲
با قدرت هوش اجتماعی متوسط	۲۵-۲۸
با قدرت هوش اجتماعی پایین حد متوسط	۲۱-۲۴
با قدرت هوش اجتماعی منفی	۰-۲۰

تحلیل:

امروزه به طور چشمگیری، هوش اجتماعی اهمیتی همتراز هوش عقلی (IQ) و بلکه بالاتر از آن یافته است. طوری که بسیاری از مردم دوست ندارند خودشان را به عنوان شخصیت‌های ضد اجتماعی ببینند. آنها دوست دارند با افراد خانواده، آشنایان و دوستان خود روابط مؤثر و کارآمدی داشته باشند و در جسله‌های عمومی و گروهی به صورت پررنگی حاضر باشند.

در سالهای اخیر نگرش مردم به هم‌آمیزی با یکدیگر به دور از پرخاشگری و تنش و داشتن حسن رابطه، معیار ارزشمندی تلقی می‌شود. مردمان با هوش اجتماعی بالا تلاش می‌کنند تا با وجود موانع خصمانه، همچنان در مرکز و کانون توجه اجتماعی باشند و بدون آنکه خود را منزوی کنند، روابط اثربخشی را با تشکیل و شرکت در گروه‌های اجتماعی رقم بزنند و در عین حال به دقت از حریم شخصی و خصوصی خود مراقبت کنند.

البته فردی که تلاش می‌کند تا با وجود موانع ارتباطی، شخصیت اجتماعی خود را حفظ کند و آن را توسعه ببخشد، گاهی در معرض برچسب‌گذاری به عنوان آدم بد یا منفی هم قرار می‌گیرد. یا ممکن است در محیط خانوادگی به عنوان همسر یا پدر و مادر نه چندان دوست داشتنی باشد. زیرا چنین مردمانی در بیشتر موارد، سرگرم حل و فصل مسائل اجتماعی دیگر مردم و یا بهبود روابط آنها هستند.

اما آنچه که اهمیت دارد زنده و پویا بودن این افراد است. آن طور که آنها مدام در تلاش برای رسیدن به آرزوهای معنادار اجتماعی برای افراد جامعه و خانواده هستند که چنین تلاشی در جهت اصلاح خود و جامعه ستودنی است.

«هاوارد گاردنر»^۱ بیش از ۲۰ سال پیش هوشی را در درون مردم شناسایی کرد و بر این باور بود که چنین هوشی موجب توانمندی افراد جامعه در ارتباطات بین فردی می‌شود و به همین دلیل، آن را «هوش بین فردی»^۲ نامید.

هوش بین فردی که گاردنر به آن اشاره داشت، مربوط به ظرفیت شناخت روابط افراد با یکدیگر است و اینکه افراد جامعه تا چه میزان می‌توانند یکدیگر را درک کنند و رفتارهای متقابل مؤثری را با یکدیگر داشته باشند. چنین هوشی موجب می‌شود که ما به جای انزوا و گوشه‌نشینی یا دست زدن به رفتارهای ضد اجتماعی، راه بردباری را در کسب مهارت‌های ارتباطی بادیگران طی کنیم. و در موقعیت‌های متفاوتی مانند رهبری سیاسی و مذهبی یا بازاریابی و فروش و همچنین فعالیت‌های نیازمند مشارکت گروهی و اجتماعی موفق و اثربخش باشیم. اگر بخواهیم مهارت‌های مربوط به هوش اجتماعی را خلاصه کنیم می‌توانیم چنین عباراتی را برای توصیف آن به کار ببریم:

- هوش اجتماعی، توانایی پذیرش دیگران است.

1. Howard Gardner
2. Interpersonal Intelligence

- نشاندهندهٔ علائق و کنجکاوای در مورد آنچه که می‌خواهیم و آنچه که باید انجام دهیم.
- موجب ایجاد علاقه و نشاط در دیگران می‌شود.
- بر پایهٔ تلاش مداوم در درک و فهم احساسات، افکار و رفتار دیگران بنا شده است.
- هوش اجتماعی موجب خودآگاهی بر رفتارهای اجتماعی می‌شود.
- لازمهٔ هوش اجتماعی فکر کردن به گفتار و کردار خود پیش از انجام است.
- قضاوت نکردن و برچسب‌گذاری نکردن دیگران
- در صورت قضاوت، عادلانه و منصفانه به موضوع و دیگران نگاه کردن
- فرار نکردن از اشتباهات و خطاهای خود و آن را به گردن دیگران نیانداختن
- ارزیابی درست و گفت و شنود مؤثر در هنگام بحث و مناظره با دیگران، آن‌گونه که اطلاعات مفیدی که موجب حل مسئله شود، ارائه کرد.
- نسبت به شرایط محیطی سازگار بودن
- با خود و دیگران روراست و صادق بودن
- داشتن دیدگاه مثبت نسبت به دیگران
- نسبت به ایده‌ها و تجارب نو و جدید، انعطاف‌پذیری داشتن

فصل ۵: آزمون رضایت و نارضایتی

کمی رضایت داشتن سخت است اما خیلی راضی بودن، ناممکن است.
«ضرب‌المثل آلمانی»

در این آزمون، ۲۵ سؤال کاربردی طراحی شده است که برای هر پرسش از خیلی کم (مقدار ۱) تا خیلی زیاد (مقدار ۵) در جهت موافقت یا مخالفت صفت شخصیتی نامبرده که در خودتان تشخیص می‌دهید، می‌توانید انتخاب کنید و نشانه‌گذاری نمایید.

منفی (-)

۱. مثبت (+)

					سرزنده و بانشاطم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۲. مثبت (+)

					خودکم‌بینی ندارم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۳. مثبت (+)

					خودانگیزه هستم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۴. مثبت (+)

					زندگی باثباتی دارم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۵. مثبت (+)

					احساس آرامش دارم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۶. مثبت (+)

					از زندگی راضی هستم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۷. مثبت (+)

					اهل شادی و خوشییم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۸. مثبت (+)

					شبها بد خوابی دارم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

مثبت (+) ۹.

					بیشتر متفکر هستم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

مثبت (+) ۱۰.

					آرامش درونی دارم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

مثبت (+) ۱۱.

					لذت از اوقات فراغتم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

مثبت (+) ۱۲.

					وجدانی آسوده دارم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

مثبت (+) ۱۳.

					سر خورد گیم را بر سر دیگران خالی نمی‌کنم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

مثبت (+) ۱۴.

					از شغل و حرفه خود راضیم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۱۵. مثبت (+)

					زندگی خسته کننده‌ای ندارم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۱۶. مثبت (+)

					از زندگی خود خوشنودم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۱۷. مثبت (+)

					آسایش زیادی دارم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۱۸. مثبت (+)

					خودم زندگی‌م را ساختم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۱۹. مثبت (+)

					صلح طلب هستم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۲۰. مثبت (+)

					خوش‌اقبال هستم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۲۱. مثبت (+)

					زنده دل و سر حال هستم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۲۲. مثبت (+)

					فرصتها را خودم ساخته‌ام					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۲۳. مثبت (+)

					خاطر جمع هستم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۲۴. مثبت (+)

					دلشاد و مشتاق هستم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۲۵. مثبت (+)

					نسبت به موقعیت دیگران حسادت ندارم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

ارزیابی:

تمامی امتیازها را با یکدیگر جمع ببندید (امتیازهای منفی را از مثبت کسر کنید) و سپس مطابق تقسیم‌بندی زیر قدرت هوش اجتماعی خود را می‌توانید در یکی از گروه‌ها ارزیابی کنید:

جمع امتیازها	وضعیت هوش هیجانی شما با قدرت اجتماعی
۱۰۰-۱۲۵	رضایت بیش از اندازه
۷۵-۹۹	رضایت بسیار بالا
۶۱-۷۴	رضایت بالاتر از حد متوسط
۵۱-۶۰	رضایت متوسط
۴۱-۵۰	رضایت پایین‌تر از حد متوسط
۳۱-۴۰	نارضایتی
۲۱-۳۰	نارضایتی بالا
۱-۲۰	نارضایتی بیش از اندازه

تحلیل:

رضایت و خشنودی، برای هر کسی ممکن است به شکلی تعریف شود. برای یکی ممکن است، قانع بودن به چیزهایی که دارد، باشد و برای دیگری، رسیدن به چیزهایی که ندارد. همچنین ممکن است کسی از چیزهایی بسیار معمولی راضی و خشنود شود و دیگری حتی با وجود داشتن چیزهای ارزشمند مانند زندگی خوب، رفاه و امنیت بالا، احساس رضایت نداشته باشد.

در «یوگا»، اعمالی مانند فعالیت آرام فیزیکی، رهاسازی ذهن و کیفیت شیوهٔ نفس کشیدن بتواند بر میزان رضایت فرد، اثربخش باشد

چیزی که در یوگا «سانتوشا»^۱ گفته می‌شود). و در «بودیسم» نیز رضایت تنها به واسطه‌ی رهایی از اضطراب و پریشانی عنوان می‌شود که هدف غایی و نهایی سعادت انسان است. البته در بسیاری از مذاهب و ادیان نیز رضایت به عنوان اوج تکامل انسانی و رهایی از پریشانی‌ها شمرده می‌شود.

بین رضایت و جاه‌طلبی یا به تعبیر دیگر بلندپروازی‌ها، هیچ تضادی وجود ندارد. برخی رضایت را به گونه‌ای تعریف می‌کنند که دست از تلاش برای رسیدن به خواسته‌ها و اهداف خود برندارند. چنین تعبیری علاوه بر آنکه انسان را در هر لحظه شاد و خرسند می‌سازد، او را برای رسیدن به اهدافش سرزنده نگاه می‌دارد.

گاهی ممکن است، رسیدن به خواسته‌ها و آرزوها با احساس رضایتی که ما از خودمان داریم، در تضاد با یکدیگر قرار گیرند و محدودی موجب اضطراب و دلواپسی شوند، اما اگر اهداف و آرزوهای خود را به درستی و با توجه به شرایط و استعداد خود تنظیم کنیم، بندرت ممکن است دچار پریشانی و نارضایتی از کوشش خود شویم. زیرا انسان دارای نیرویی است که می‌تواند هدایت زندگی خود را به دست گیرد و بتواند کارهای ناممکن را ممکن سازد. مشروط بر آنکه خود و دیگران را دوست بداریم و احساس شادی را در خود زنده نگاه داریم. تعیین اهداف واقع‌بینانه کمک بسیار بزرگی برای پیمودن مسیر و رسیدن به اهداف خواهد بود اما لذت بردن در لحظه‌ی اکنون و شرایط کنونی است که می‌تواند نیروی لازم برای چنین حرکتی را فراهم کند.

زیرا چنین رضایتی است که در آینده موضوعی برای دلشادی ما از خاطرات گذشته خواهد بود. بنابراین با لذت بردن از زمان حال و برنامه‌ریزی برای آینده، می‌توانیم آینده شاد و بهتری بسازیم و گذشته‌ای رضایت‌بخش را در خاطر خود و دیگران ثبت کنیم.

انعطاف‌پذیری و واقع بینی، دو عنصر قدرتمند آگاه بخش برای تنظیم اهداف خود در زندگی می‌باشند که می‌توان با اتکاء به آنها پریشانی‌ها و اضطراب خود را از موانع پیش رو به حداقل رساند.

در این آزمون، به‌ویژه برای کسانی که امتیاز ۴۰ و پایین‌تر از آن را کسب کرده‌اند، توصیه می‌شود که دلایل نارضایتی خود را بار دیگر بررسی کنند: شاید اهدافی که برای خود تعیین کرده‌اند بسیار دور از دسترس و یا حتی غیرواقعی باشد و یا ممکن است، زمان مناسبی را برای رسیدن به آنها انتخاب نکرده‌اند و یا حتی تناسبی میان استعداد و اهدافی که برای خود انتخاب کرده‌اند، وجود ندارد.

در چنین شرایطی لازم که ما به عقب بازگردیم و قدم به قدم، مسیر خود را دوباره بررسی کنیم و برجسته‌های مثبت آن تمرکز کنیم و با ناچیز شمردن مسائل حاشیه‌ای و بی‌اهمیت، تلاش کنیم واقعیت مسیر خود را اصلاح کنیم تا همه چیز برای ما شفاف و روشن شود.

مردم راضی کسانی هستند که بخشی از زمان خود را به تفریح و استراحت می‌گذرانند و بخشی دیگر را به طور هدفمند و با انگیزه صرف تلاش برای رسیدن به خواسته‌های خود می‌کنند. آنها در اوج کار و کوشش، اگر لازم بدانند چند لحظه‌ای دست از کار خواهند کشید و به خود استراحت می‌دهند.

فصل ۶: آزمون برون‌گرایی و درون‌گرایی

برون‌گرایی به افرادی اشاره دارد که انرژی روانی خود را بر محیط پیرامونی، دیگران و به طور کلی بیرون از خود سرمایه‌گذاری می‌کنند و درون‌گرایی در مقابل، به تمرکز و سرمایه‌گذاری انرژی روانی در درون فرد گفته می‌شود. بر همین اساس آزمون زیر به ارزیابی شخصیت برون‌گرایی یا درون‌گرایی می‌پردازد و شما می‌توانید با انتخاب یک گزینه از سه گزینه پاسخ، شخصیت خود را از این نظر ارزیابی کنید:

۱. من خیلی سریع و راحت دوست پیدا می‌کنم:

الف) نه، اصلاً.

ب) بله

ج) ترجیح می‌دهم به جای دوست‌یابی سریع و آسان، روابط عمیق

دوستانه برقرار کنم.

	پاسخ:
--	-------

۲. آیا از اینکه در مرکز توجه دیگران باشید، ناراحت می‌شوید؟

الف) بله

ب) نه، اصلاً

ج) گاهی اوقات

	پاسخ:
--	-------

۳. وقتی شما در حال انجام کاری هستید که نیاز به تمرکز بالایی

دارد، آیا دوست دارید که مدتی با خود تنها باشید؟

الف) من با کوچکترین صدایی، حواسم پرت می‌شود، بنابراین ترجیح می‌دهم که در آرامش و به دور از دیگران کار کنم.

ب) سکوت و تنهایی کامل، شدمی نیست بنابراین ترجیح می‌دهم که در پس زمینه ای از سر و صدایی که در محیط وجود دارد به کار خود ادامه دهم.

ج) واقعاً سر و صدا مرا آزار نمی‌دهد و من آنقدر قدرت دارم که بتوانم در آن شرایط کار کنم.

	پاسخ:
--	-------

۴. آیا برای شما آسان است که در بحثهایی که در جلسه‌ها و

همایش‌های بزرگ وجود دارد، شرکت کنید؟

الف) نه خیلی، من بیشتر علاقه دارم که آنجا را ترک کنم.

ب) بله، آسان است.

ج) معمولاً آسان نیست.

	پاسخ:
--	-------

۵. اگر به یک مهمانی دعوت شوید که قرار باشد صورت خود را با

ماسک یا نقاب بپوشانید، چه می‌کنید؟

(الف) چنین دعوتی را رد می‌کنم.

(ب) بسیار خوشحال می‌شوم و خود را آماده می‌کنم.

(ج) من به مهمانی خواهم رفت اما نقاب یا لباسی که برای خود

انتخاب می‌کنم، بسیار معمولی خواهد بود که خیلی عجیب و غریب

نباشد و خودم هم زیاد توی چشم نباشم.

	پاسخ:
--	-------

۶. چقدر شما جوک و لطیفه‌های خنده‌دار می‌گویید؟

(الف) بندرت

(ب) بیشتر از گاه‌گاهی

(ج) گاه‌گاهی

	پاسخ:
--	-------

۷. اگر شما در جلسه‌ای شرکت کرده باشید که کسانی با شما

مخالفت کنند، حتی اگر نظر شما منطقی باشد، چه می‌کنید؟

(الف) من به استدلال خود برای متقاعد کردن دیگران ادامه

می‌دهم و اگر چنین اتفاقی نیافتد، پس آنها اشتباه می‌کنند.

(ب) دنبال موضوع را می‌گیرم و از بحث لذت می‌برم.

(ج) دنبال موضوع را می‌گیرم و اگر بدانم که بحث بی‌نتیجه است

خواهم گفت، هر کسی نظر خود را دارد و بحث را تمام می‌کردم.

	پاسخ:
--	-------

۸. اگر در جایی مانند یک مکان عمومی از نظر هیجانی تحریک شده باشید، آیا برای شما آسان است که خودتان را بتوانید کنترل کنید؟

الف) بله بسیار آسان است.

ب) نه، اصلاً آسان نیست.

ج) معمولاً آسان است، اما گاهی اوقات و تحت شرایطی باید کنترل زیادی را به کار بگیرم که نیازمند تمرین زیاد است.

	پاسخ:
--	-------

۹. اگر در ایستگاه مترو یا قطار با کسی مواجه شوید که از خط قرمز کمی جلوتر رفته است، چه می‌کنید؟

الف) هیچ کاری

ب) در برخی موقعیت‌ها اگر بتوانم پیش از هر اقدامی او را مورد خطاب قرار می‌دهم و از او می‌خواهم که عقب‌تر بیاید.

ج) شاید کاری نکنم اما از این کار او آزرده می‌شوم.

	پاسخ:
--	-------

۱۰. اگر شما بخواهید چیزی را توضیح دهید، ترجیح می‌دهید با چه روشی این کار را بکنید؟

الف) نوشتن نامه

ب) گفت و شنود چهره به چهره با مردم

ج) مکالمه تلفنی بهتر است.

	پاسخ:
--	-------

فصل ۶: آزمون برون‌گرایی و درون‌گرایی | ۶۵

۱۱. آیا شما تا به حال تأسف خورده‌اید که چرا بیش از این
توانسته‌اید از کارهای خود خروجی داشته باشید؟

(الف) بله

(ب) خیر

(ج) گاهی

	پاسخ:
--	-------

۱۲. شما ترجیح می‌دهید که به تنهایی کار کنید یا با یک گروه؟

(الف) تنهایی

(ب) بخشی از یک گروه

(ج) فرقی ندارد.

	پاسخ:
--	-------

۱۳. آیا خود را پُرانگیزه می‌دانید؟

(الف) خیر

(ب) بله

(ج) گاهی اوقات

	پاسخ:
--	-------

۱۴. شما از کدام یک از انواع ارتباطی زیر لذت می‌برید؟

(الف) به صورت انفرادی

(ب) به صورت گروهی

(ج) اهمیتی ندارد

	پاسخ:
--	-------

۱۵. شما ترجیح می‌دهید که روز تولدتان چگونه باشد؟

الف) به مانند روزهای دیگر

ب) یک مهمانی شاد با دوستان و آشنایان

ج) چند کارت تبریک و شامی ویژه بعلاوه خواب خوب

	پاسخ:
--	-------

۱۶. آیا شما اجازه می‌دهید که دیگران از نظرات سیاسی یا جاری

شما بپرسند؟

الف) نه، من به طور کلی نظراتم را برای خودم نگاه می‌دارم.

ب) بله

ج) گاهی اوقات من از آنها می‌خواهم که وارد چنین پرسشهایی

شوند اما نه همیشه.

	پاسخ:
--	-------

۱۷. وقتی در میانه یک مکالمه یا گفت و شنود با دیگران هستید،

چقدر پیش می‌آید که ناگهان خاموش شوید و پس از مدتی

تلاش کنید که دوباره گفت و شنود با آنها را ادامه دهید؟

الف) بیشتر از گه‌گاهی

ب) هرگز

ج) گه‌گاه

	پاسخ:
--	-------

فصل ۶: آزمون برون‌گرایی و درون‌گرایی | ۶۷

۱۸. آیا شما دوست دارید که دلایل و انگیزه‌های مردم دیگر را

نسبت به رفتارهایی که انجام می‌دهند، کشف و بررسی کنید؟

الف) خیر

ب) بله

ج) گاهی اوقات

	پاسخ:
--	-------

۱۹. اگر کسی در یک مهمانی از شما بخواهد که برای دیگران

صحبت کنید، آیا این کار را خواهید کرد؟

الف) نه، اصلاً

ب) بله، حتماً

ج) مطمئن نیستم، شاید خودم در شرایط خوبی نباشم.

	پاسخ:
--	-------

۲۰. خودتان را چگونه توصیف می‌کنید؟

الف) مقاوم و با متانت

ب) اجتماعی

ج) تابع

	پاسخ:
--	-------

۲۱. آیا شما فکر می‌کنید می‌توانید بر روی صحنه خوبی بازی کنید؟

الف) نه اصلاً

ب) بله، به خوبی

ج) شاید

	پاسخ:
--	-------

۲۲. شما برای اولین بار است که در یک جلسهٔ عمومی در محلهٔ

خود شرکت کرده‌اید، در این شرایط کجا خواهید نشست؟

الف) عقب تر از دیگران

ب) نزدیک به جلو

ج) جایی در میانه های سالن

پاسخ:	
-------	--

۲۳. آیا شما خودتان را پر حرف می‌دانید؟

الف) خیر

ب) بله

ج) بستگی دارد به اینکه با که صحبت می‌کنم.

پاسخ:	
-------	--

۲۴. کدام یک از عبارات زیر شما را به بهترین شکل توصیف

می‌کند؟

الف) تو دار و مرموز

ب) ارتباطی

ج) دوست داشتنی

پاسخ:	
-------	--

۲۵. آیا شما می‌توانید یک گفت و شنود کوچک به راه بیاندازید؟

الف) در این زمینه ناامید کننده هستم.

ب) خیلی خوب

ج) اگرچه گفت و شنودها و بحث‌های کوچک، خیلی بی‌ربط به نظر می‌رسند اما در برخی شرایط یا موقعیت‌ها اگر لازم باشد می‌توانم به خوبی از آن استفاده کنم.

	پاسخ:
--	-------

ارزیابی:

برای پاسخ‌های گزینه (ب)، امتیاز ۲ بدهید و برای گزینه (ج)، امتیاز ۱ و برای گزینه (الف)، امتیاز صفر را منظور کنید و پس از جمع‌بندی امتیازها، وضعیت هوش هیجانی خود را با از نظر برون‌گرایی و درون‌گرایی ارزیابی نمایید:

وضعیت برون‌گرایی و درون‌گرایی	جمع امتیازها
بسیار برون‌گرا	۳۶-۵۰
برون‌گرایی بالای حد متوسط	۳۰-۳۵
برون‌گرایی و درون‌گرایی متوسط	۲۱-۲۹
درون‌گرایی بالای حد متوسط	۱۶-۲۰
بسیار درون‌گرا	۰-۱۵

تحلیل:

مفاهیم شخصیتی برون‌گرایی و درون‌گرایی اولین بار توسط روانشناسی سوئیسی به نام «کارل یونگ»^۱ مورد توجه عموم قرار گرفت. به طور کلی افراد برون‌گرا، اجتماعی، جستجوگر، اهل عمل و بسیار ریسک‌پذیر هستند و خروجی بالایی را در کارها دارند. در مقابل افراد درون‌گرا، از نظر اجتماعی فعالیت کمتری دارند و علاقه دارند کارهای خود را به صورت انفرادی دنبال کنند. به همین دلیل خروجی پایینی دارند. اما این به معنای داشتن شخصیت ضد

1. Carl Jung (1875-1961)

اجتماعی نیست بلکه آنها اگرچه دوستان کم و انگشت‌شماری دارند، اما روابط آنها بسیار عمیق، پرمحتوا و طولانی مدت است. در صورتی که افراد برون‌گرا با وجود روابط زیاد و گسترده، عمق لازم را در روابط خود ندارند.

برون‌گراها از گردهمایی‌ها، همایشها و جلسه‌های بزرگ و شرکت در آنها لذت می‌برند. کسانی که شغل آنها آموزگاری، بازیگری و مدیریت است بیشتر برون‌گرا هستند زیرا حرفه و کار آنها ضرورت چنین شخصیتی را برای آنها ایجاد می‌کند. زیرا باید مدام در ارتباط با دیگران باشند و زمان کمی را برای تنهایی دارند.

درون‌نگرها اما روابط کمی با دیگران برقرار می‌کنند که البته روابطی گاه بسیار عمیق است. آنها تنهایی را دوست دارند و زمان زیادی را صرف فکر کردن و تمرکز بر روی کارها می‌کنند. به همین دلیل از کارهایی که انفرادی است بیشتر لذت می‌برند. فعالیت‌هایی مانند خواندن، نوشتن، نقاشی کردن، تماشای فیلم و گشت و گذار اینترنتی.

بیشتر هنرمندان، نویسندگان، آهنگ‌سازان و مخترعان، شخصیت درون‌گرا دارند. البته در تمامی موارد بالا استثناء هم وجود دارد که بستگی دارد به شرایط محیطی و موقعیتی که چنین مردمانی با آن مواجه هستند.

نکته مهم آن است که درون‌گرایی با درون‌فکنی متفاوت است. مثلاً یک فرد درون‌فکن، از روابط اجتماعی به دلیل ترس یا خجالتی

بودن دوری می‌کند اما یک فرد درون‌گرا به دلیل نوع تمرکزی که در کارها و فعالیت‌های خود دارد، تعداد دوستانی که انتخاب می‌کند، محدود است و یک فرد برون‌گرا نیز تلاش می‌کند که در گروه‌های اجتماعی، حضور فعالی داشته باشد تا بتواند اثر مثبتی را بر اجتماع بگذارد. اما یک فرد فرافکن به دلیل اعتماد به نفس کاذبی که دارد تلاش می‌نماید تا خود را به نمایش بگذارد.

کسانی که در آزمون برون‌گرایی و درون‌گرایی، امتیاز ۵۰-۳۰ را به دست آورده‌اند، نشان‌دهنده آن است که از زندگی اجتماعی خود لذت می‌برند که البته ممکن است در معرض خطر اعتماد به نفس کاذب نیز قرار بگیرند. زیرا آنها به دلیل ارتباطات وسیعی که دارند، گاهی شاهد تفسیرهای مثبت زیادی از خود خواهند بود که ممکن است فکر کنند که چیزی فراتر از آنچه که هستند، در آنها وجود دارد و به همین دلیل دچار اضطراب و تشویش پنهان می‌شوند. آنها باید مدام از خود مراقبت کنند تا دچار خودشیفتگی نشوند و در این مسیر لازم است که هر از گاه به ابعاد معنوی و درونی خود از نظر روانی توجه داشته باشند.

آنها که امتیاز ۲۹-۲۱ را به دست آورده‌اند، شخصیت درون‌گرا و برون‌گرای کامل را ندارند بلکه هم برون‌گرایی و هم درون‌گرایی آنها در حد متوسط قرار دارد که می‌توان از آنها به عنوان شخصیت‌های «میان‌گرا»^۱ نام برد.

میان‌گراها علاوه بر اینکه از روابط اجتماعی و بیرونی لذت می‌برند، پایبند ارزش‌ها و عقاید اخلاقی هستند. آنها تلاش می‌کنند که توانایی‌ها و استعداد واقعی خود را در شرایطی بروز دهند که افراد قابل اعتماد و درخور را بیابند. با این حال چنین افرادی بسیار کم هستند زیرا آنها هم مورد تحسین برون‌گراها و هم مورد ستایش درون‌گراها قرار می‌گیرند.

درون‌گراها امتیازی پایین‌تر از ۲۰ را در این آزمون به دست می‌آورند اما این به معنای عدم موفقیت آنها نیست. بلکه آنها نیاز دارند استعدادهای بالقوه خود را به مرحله عمل در آورند و در این مسیر به حمایت و ارتباط عاطفی و شناختی دیگران نیاز دارند. هر چند آنها به عنوان افرادی با خضوع و تواضع بالا شناخته می‌شوند اما باید تمرین کنند تا بتوانند وجه اجتماعی ارتباطی خود را توسعه ببخشند.

فصل ۷: آزمون جُربزه و جرأت‌ورزی

یکی از تعاریف جُربزه و جرأت‌ورزی در جهان امروز که مملو از تهدید است، ایستادن بر روی آرمان‌ها و اهدافی است که در زندگی انتخاب کرده‌ایم و به نوعی ابراز وجود، گفته می‌شود که علاوه بر داشتن اعتماد به نفس، بیانگر پافشاری فرد برای رسیدن به آنهاست. هرچند نباید جرأت‌ورزی را با پرخاشگری یکی دانست. زیرا افراد پرخاشگر، احترامی برای حریم شخصی دیگران قائل نیستند و توجه و علاقه‌ای نیز به بهبود رابطه خود بر اساس یک سبک اخلاقی نشان نمی‌دهند اما افراد با جُربزه بسیار مشتاق روابط اثربخش با خانواده، جامعه و جهان پیرامون هستند اما در عین حال بر ارزشهای اخلاقی و آرمان‌های انسانی پافشاری دارند.

بر همین اساس آزمون زیر به ارزیابی میزان جرأت‌ورزی شما می‌پردازد آنطور که می‌توانید با انتخاب یک گزینه از سه گزینه پاسخ، شخصیت خود را از این نظر ارزیابی کنید:

۱. یکی از همکاران جدید شما، می‌خواهد از شما دو میلیون تومان

قرض بگیرد. واکنش شما چه خواهد بود؟

(الف) این پول را به او قرض می‌دهم حتی اگر نسبت به بازگرداندن آن دچار نگرانی باشم.

(ب) به احتمال زیاد درخواست او را رد می‌کنم.

(ج) ممکن است چنین پولی را با توجه به موقعیتی که وجود دارد به او قرض بدهم.

پاسخ:	
-------	--

۲. آیا در فضای ارتباطی خود، بر عقاید خودتان پایبند هستید؟

(الف) در برخی شرایط دوست ندارم به خاطر عقاید، روابط خود را با دیگران خراب کنم.

(ب) بله، عقاید من مهمتر از حفظ یا ادامه رابطه با دیگران است.

(ج) نمی‌دانم، ممکن است صبر کنم تا شرایط مناسب شود و آنگاه بر روی عقاید خود اصرار داشته باشم.

پاسخ:	
-------	--

۳. نه گفتن به چیزهایی که مورد علاقه من است خیلی سخت است.

(الف) موافقم

(ب) موافق نیستم

(ج) گاهی اوقات

پاسخ:	
-------	--

۴. آیا شما خود را از نظر ارتباطی قوی ارزیابی می‌کنید؟

(الف) خیر

(ب) بله

(ج) گاهی اوقات

پاسخ:	
-------	--

۵. من مردمی را که قدرت خود را نشان می‌دهند، تحسین می‌کنم:

(الف) بله

(ب) خیر

(ج) گاهی اوقات

پاسخ:	
-------	--

۶. همسایه شما در حال ساخت و ساز بر روی طبقه فوقانی خانه

خود با بالا بردن سازه‌ای است که مسیر نور را به خانه شما

مسدود می‌کند. واکنش شما چه خواهد بود؟

(الف) من از این موضوع رنج می‌برم و امیدوارم او کاری برای این وضعیت نکند.

(ب) محترمانه مشکل را با او در میان می‌گذارم و خواسته خود را پیگیری می‌کنم تا به نتیجه برسم.

(ج) به او تذکر می‌دهم و منتظر می‌شوم که کاری برای این مشکل نکند.

پاسخ:	
-------	--

۷. شما به کسی تلفن کرده‌اید و تلفن او بر روی پیام‌گیر است. در

این زمان چه خواهید کرد؟

(الف) پیغامی نمی‌گذارم و کمی بعد دوباره تماس می‌گیرم.

(ب) پیغام می‌گذارم و از او می‌خواهم که در اولین فرصت با من

تماس بگیرد و اگر طول کشید بار دیگر این کار را خواهم کرد.

(ج) پیغام می‌گذارم و منتظر می‌مانم تا خودش تماس بگیرد.

پاسخ:	
-------	--

۸. شما عضو انجمنی هستید که به آنجا دعوت شده‌اید اما صندلی

شما در جایی قرار گرفته است که کسی در اطرافتان نیست و

شما تنها مانده‌اید. در این شرایط چه خواهید کرد؟

(الف) جای خود را تغییر نمی‌دهم.

(ب) جای خود را عوض می‌کنم و به دنبال موقعیتی می‌گردم که

افراد دیگری در کنارم حضور داشته باشند.

(ج) اگر کسی از دعوت کند، در جای دیگری می‌نشینم.

پاسخ:	
-------	--

۹. کدامیک از عبارات زیر، شما را به خوبی توصیف می‌کند؟

(الف) کس به طور کلی نظراتم را برای خودم نگاه می‌دارم.

(ب) مشکلی برای بیان نظراتم با دیگران ندارم.

(ج) در بیان نظراتم محافظه‌کار هستم.

پاسخ:	
-------	--

۱۰. آیا شما باید همیشه برای مشکلات باید راه حلی پیدا کنید؟

الف) خیر، وقتی مشکلی را با دیگران شریک شویم، بهتر می‌توان به راه حل رسید.

ب) بله، حتماً

ج) اگر ممکن باشد، اما گاهی باید از دیگران کمک گرفت.

	پاسخ:
--	-------

۱۱. آیا شما خود را به خاطر آنچه که هستید، قبول دارید؟

الف) نه همیشه، به نظرم دیگران باید نظر دهند.

ب) بله

ج) در برخی شرایط نیاز است که دیگران مرا مورد قبول قرار دهند اما گاهی نیز نظر دیگران چندان اهمیتی ندارد.

	پاسخ:
--	-------

۱۲. من باور دارم که در انجام کارها با دیگران باید زمان مشخصی

را قرار داد و یک ضرب العجل برای به پایان رساندن تعیین کرد:

الف) در واقعیت این طور نیست، زیرا امروزه نمی‌توان خیلی برای همه چیز، زمان و وقت معینی را تعریف کرد.

ب) بله، حتماً

ج) گاهی اوقات، بستگی دارد به شرایط و شاید در برخی موقعیت‌ها تعیین ضرب العجل مفید باشد.

	پاسخ:
--	-------

۱۳. شما دستگاهی را از مغازه‌ای خریداری کرده‌اید که ضمانت‌نامه دارد و فروشنده استفاده از ضمانت‌نامه را منوط به تماس خریدار با کارخانه و درخواست خریدار دانسته است. اگر مشکلی برای دستگاه به وجود آید، شما چه خواهید کرد؟

الف) با کارخانه تماس می‌گیرم و درخواست خود را مطرح می‌کنم.
ب) با فروشنده تماس می‌گیرم زیرا این مسئولیت کالای مورد نظر را بپذیرد.

ج) کمی دلخور می‌شوم زیرا فروشنده است که باید فکری بکند ولی اگر چاره‌ای نباشد، با کارخانه تماس می‌گیرم.

پاسخ:	
-------	--

۱۴. شما در رستورانی منتظر گارسون هستید تا غذای مورد نظر خود را سفارش دهید اما می‌بینید که دو نفر از آنها مشغول صحبت درباره پذیرایی بعد از شام مهمانان دیگر هستند. شما در این شرایط چه خواهید کرد؟

الف) شاید به آنها اشاره‌ای بکنم و امیدوار باشم که خدمات لازم را دریافت کنم.

ب) صحبت آنها را قطع خواهم کرد و از آنها می‌خواهم که خدمات لازم را به من ارائه دهند.

ج) با گفتن جمله‌ای مانند اینکه «بخشید، من منتظر مانده‌ام» تلاش می‌کنم که به من توجه کنند.

پاسخ:	
-------	--

۱۵. کدام عبارت، شما را بهتر توصیف می‌کند؟

الف) مورد اعتماد هستم.

ب) سرسخت هستم.

ج) منطقی هستم.

پاسخ:	
-------	--

۱۶. من دوست ندارم که توصیه‌هایی را از دیگران دریافت کنم.

الف) موافق نیستم.

ب) موافقم.

ج) بستگی دارد به اینکه نوعتوصیه‌ها و چگونگی بیان آنها

پاسخ:	
-------	--

۱۷. شما به محل کار دیگری منتقل شده‌اید که برای شما یک

ارتقاء شغلی خواهد بود. تحت چنین شرایطی چگونه فکر

می‌کنید؟

الف) شانه‌های خود را بالا می‌گیرم و امیدوارم که با تلاش و

شانس خوبی که به من روی آورده، به مراحل بالاتری دست یابم.

ب) اینکه به رئیس خود بگویم که از این موضوع خوشحال نیستم

و اگر ممکن است با درخواست انتقال من موافقت نکند.

ج) به رئیسم خواهم گفت که چرا با درخواست انتقال من موافقت

کرده است و اگر ممکن است چنین ارتقائی را در همین‌جا برای من

ایجاد کند.

پاسخ:	
-------	--

۱۸. پذیرفتن مسئولیت انجام کارها در ذات من است:

الف) البته لازم است، پیش از انجام کاری با فردی خبره مشورت کنم، به ویژه کارهایی که تأثیرات مهمی بر زندگی ام می‌گذارد.
ب) بله

ج) نه البته همیشه، این بستگی دارد به شرایط

	پاسخ:
--	-------

۱۹. شما در صف ایستاده‌اید که کسی شما را هل می‌دهد. واکنش

شما چه خواهد بود؟

الف) چیزی نمی‌گویم.

ب) می‌گویم: «ببخشید، صف را رعایت کنید»

ج) بنا بر شرایط ممکن است در آن لحظه چیزی به او بگویم تا شرمندeh اش کنم.

	پاسخ:
--	-------

۲۰. آیا شما به مدارا کردن و مصالحه، اعتقادی دارید؟

الف) بله، زیرا تنها راهی است که روابط ما را به جلو پیش می‌برد.

ب) من به شدت با این گونه کارها مخالفم، کسی که از اول با اشتباه شروع کرده، باید تاوان کارهایش را پرداخت کند.

ج) گاهی اوقات و تحت برخی شرایط درجاتی از مصالحه لازم است.

	پاسخ:
--	-------

۲۱. کدامیک از موارد زیر برای شما مهم است؟

الف) داشتن حق زندگی در صلح و آرامش

ب) داشتن حق نه گفتن

ج) داشتن حق زندگی در جامعهٔ دموکراتیک و آزاد

پاسخ:	
-------	--

۲۲. شما از کدام عبارات زیر برای شروع یک جمله استفاده

می‌کنید؟

الف) من احساس می‌کنم که

ب) من می‌خواهم پیشنهاد دهم که

ج) من می‌فهمم که یا من فکر می‌کنم که

پاسخ:	
-------	--

۲۳. من بر روی اصول زندگی خود همیشه ایستاده‌ام:

الف) بله، البته زمانی که به صورت عملی امکان‌پذیر باشد.

ب) به طور یقین همین طور است

ج) در برخی شرایط

پاسخ:	
-------	--

۲۴. راز موفقیت در یک مذاکره را در چه می‌دانید؟

الف) موافقت با برخی نقطه نظرات و البته نه همهٔ آنها

ب) ایستادن بر روی نقطه نظراتم

ج) اجازه دادن به بقیه برای بیان تمامی نقطه نظرات خود

پاسخ:	
-------	--

۲۵. کدامیک از عبارات زیر توصیف بهتری از شما می‌باشد؟

- الف) من باور دارم که گاهی نه همیشه ضرورت دارد که برای رسیدن به خواسته‌های دیگران نیز باید مشارکت کنم.
- ب) باور من این است که اُلویت با خواسته‌های خودم است.
- ج) باور من منطقی بودن به دور از قضاوت است طوری که انصاف را دربارهٔ همه رعایت کنم.

	پاسخ:
--	-------

ارزیابی:

برای پاسخهای گزینه (الف)، امتیاز ۲ و برای گزینه (ج)، امتیاز ۱ و برای گزینه (ب)، امتیاز صفر را منظور کنید و پس از جمع‌بندی امتیازها، وضعیت هوش هیجانی خود را از نظر جرأت‌ورزی ارزیابی نمایید:

وضعیت جُرزه و جرأت‌ورزی	جمع امتیازها
بی‌نهایت با جُرزه	کمتر از ۱۰
جرأت‌ورزی بسیار بالا	۱۰-۱۴
بسیار با جُرزه	۱۵-۱۹
جرأت‌ورزی بالای حد متوسط	۲۰-۲۴
جرأت‌ورزی در حد متوسط	۲۵-۲۹
جرأت‌ورزی پایین حد متوسط	۳۰-۳۴
جرأت‌ورزی پایین	۳۵-۳۹
جرأت‌ورزی بی‌نهایت پایین	۴۰-۵۰

تحلیل:

مهارتهای جرأت‌ورزی موجب می‌شود که ما احساس بهتری به خودمان داشته باشیم و آنچه را که می‌خواهیم به درستی تشخیص دهیم. توانایی گفتن آنچه که واقعاً دوست داریم بیابیم و بتوانیم احساس اعتماد به نفس خود را در شرایط بغرنج و سرشار از تناقض حفظ کنیم. جرأت‌ورزی در محیط‌های اجتماعی به ما نشان خواهد داد

که مردم دارای چه تفاوت‌های احساسی، شناختی و رفتاری با ما هستند و چگونه می‌توانیم با چنین تفاوت‌هایی، بر روی باورها و احساسات خود باقی بمانیم و تا چه درجه‌ای می‌توانیم آنها را ابراز کنیم.

جُربزه تنها نشان دادن عقاید و احساسات خود به دیگران نیست، اینکه بتوانیم به خوبی گوش دهیم و نخواهیم با بازیهای روانی، ذهن و احساسات دیگران را دستکاری کنیم، از اصول اولیه جرأت‌ورزی خواهد بود. همچنین برعکس تصور بسیاری، جُربزه نگاهی مثبت را برای ما شکل می‌دهد و موجب تکامل شخصیت و رفتار خواهد شد.

مسئولیت‌پذیری اعمال و رفتار خود و توانایی تصمیم‌گیری، از دیگر عوامل مهم در جرأت‌ورزی به‌شمار می‌آید که کنترل ما را بر احساسات و مدیریت هیجان‌ها افزایش خواهد داد. لذت بردن از تعاملی که به این صورت حاصل می‌شود موجب شادی و لذت ما خواهد بود و موفقیت ما را تضمین خواهد کرد. افراد با جربزه برای خود و دیگران حق انتخاب و نه گفتن را قائل هستند و با حقوق خود در زمینه ارتباطات اجتماعی، آگاه هستند و آن را مطالبه می‌کنند.

حفظ خونسردی و داشتن کنترل از دیگر صفات برجسته در افراد جرأت‌ورز است و یکی از اساسی‌ترین صفات شخصیتی آنها، منطقی بودن و حفظ کردن خود در شرایط دشوار است. تسلط افراد جرأت‌ورز بر تن‌گفتار خود نیز به آنها کمک می‌کند. زیرا افرادی به‌شمار می‌آیند که اعتماد به نفس بالایی دارند و به خوبی می‌توان در

چشم‌های چنین افرادی آرامش و جستجوگری و ارادهٔ راسخ را تشخیص داد.

افرادی که در این آزمون امتیازهای در حد متوسط را دریافت کرده‌اند، نیاز دارند که برای افزایش مهارت‌های ابراز وجود، تلاش کنند. آنها باید بدانند که همیشه نمی‌توان همه چیز را با مصالحه حل کرد و نمی‌توان منتظر نشست تا اوضاع خود به خود درست شود بلکه باید تلاش کرد تا مسائل یکی یکی حل شود.

کسانی که امتیازهای بسیار پایینی را دریافت کرده‌اند، نیاز دارند که پیش از هر کاری به خود احترام بگذارند و یاد بگیرند که حقوق خود را بشناسند و برای به دست آوردن آنها راه‌های ممکن را به خوبی بررسی کنند و اگر لازم شد روش‌های تازه‌ای را امتحان کنند تا تجارب لازم را در رویارویی با موارد این چنینی بیابند.

فصل ۸: آزمون برتری جانبی^۱

بر اساس پژوهشهای «راجری اسپری»^۲، مغز از جایگاه میانی به دو نیمکره راست و چپ تقسیم می‌شود که هر نیمکره برای برخی رفتارهای خاص تخصصی شده است. هرچند صد سال پیش از او، پزشک فرانسوی به نام «بروکا»^۳، جایگاه «بروکا»^۴ را به عنوان منطقه تولید گفتار و «ورنیکه»^۵ را با نام منطقه فهم گفتار در نیمکره چپ شناسایی کرده بود، اما یافته‌های اسپری در زمینه فیزیولوژی مغز نشان می‌دهد که هم نیمکره راست و هم چپ به‌طور همزمان

۱. این فصل با توجه به تحقیقات جدید در زمینه روانشناسی فیزیولوژی و رفتار توسط «محمود امیری‌نیا»، نویسنده کتاب «هیجان رفتار و تن گفتار» اصلاح و ویرایش شده است، زیرا به نظر می‌رسد در این زمینه توضیحات «فیلیپ کارتر» به روز نبوده است و به دلیل تلاش مترجمان در امانت‌داری متن، قید این یادداشت ضروری بوده است.

2. Roger Wolcott Sperry (1913 –1994)
3. Pierre Paul Broca (1824 – 9 July 1880)
4. Broca's area
5. Wernicke's area

می‌توانند در تجربیات مختلف ذهنی و روانی درگیر شوند که البته گاهی به صورت متضاد باهم یا حتی در تقابل با هم هستند. از نظر زبانی و توانایی‌های حرکتی مشخص شده است که نیمکرهٔ چپ مغز نسبت به نیمکرهٔ راست قوی‌تر عمل می‌کند و این توانایی‌ها در رابطه با نیمکرهٔ راست بیشتر مربوط به توجه فضایی بصری است. از طرفی هماهنگی و همکاری هر دو نیمکره در افزایش فعالیت‌های شناختی نقش دارد که در افراد دوطرفه مغز کاهش چشمگیری خواهد داشت (استیفن^۱، ۲۰۱۳).

پژوهشها با افراد بهنجار نیز اختصاصی بودن کارکردهای مختلف دو نیمکرهٔ مخ را تأیید می‌کنند. برای نمونه اطلاعات گفتاری از قبیل واژه‌ها یا کلمات بی‌معنا ظرف مدت کوتاهی توسط نیمکرهٔ چپ پردازش می‌شود در حالی که پردازش شناسایی چهره‌ها و جلوه‌های هیجانی توسط نیمکرهٔ راست سریعتر است (هیلیگ، ۱۹۹۰).

چپ‌دستی مانند راست‌دستی از هماهنگی فعالیت‌های دو نیمکره برخوردار است با این تفاوت که چپ‌دستها در برخی فعالیت‌ها، بهتر عمل می‌کنند و راست‌دستها عملکردهای بهتری در دیگر فعالیت‌ها دارند. اگرچه شواهد آزمایشگاهی تفاوت‌هایی را بین این دو گروه از نظر هیجان‌رفتار و تن‌گفتار تأیید کرده است اما این یافته آن‌طور که

1. Stephen J. Gotts

در آن اغراق می‌شود، نیست و فقط ترجیحی است که در تن گفتار ما به صورت طبیعی ایجاد شده است (توگا و تامپسون^۱، ۲۰۰۳).

راست دستها ترجیح می‌دهند که با دست راست خود غذا بخورند، بیاشامند، بنویسند و توپ را با آن به داخل سبد بیندازند. مابقی افراد که کمتر از ۱۰ درصد جامعه را تشکیل می‌دهند، چپ دست هستند و تعداد بسیار کمی هم وجود دارند که می‌توانند از هر دو دست خود برای انجام کارها استفاده کنند. این وضعیت برای چشم‌ها و گوش‌ها نیز وجود دارد، یعنی چشم‌راستی یا گوش‌راستی هم داریم.

هرچند هر یک از دو نیمکره مغز تخصص‌های خود را دارد لیکن این دو همواره فعالیت‌هایشان را باهم هماهنگ و یکپارچه می‌کنند. این درک ما از اساس فیزیولوژی و رفتار مغز و تفاوت نیمکره‌ها پایه‌ای برای سبک ارتباطی ما می‌باشد (نلسون و برنَدون^۲، ۲۰۱۳).

بر همین اساس آزمون زیر به ارزیابی نوع برتری جانبی شما را خواهد سنجید و برای دانستن وضعیت نوع مغزی که از نظر صفات و هوش هیجانی دارید با انتخاب یک گزینه از سه گزینه پاسخ، شخصیت خود را از این نظر ارزیابی کنید:

-
1. Toga, A. W. & Thompson, P. M.
 2. Nielsen, Jared A., Brandon A.

۱. کدامیک از عبارات زیر شما را بهتر توصیف می‌کند؟

الف) شهودی

ب) حسی و تکانشی

ج) منطقی

پاسخ:	
-------	--

۲. نسبت به کدامیک از عبارات زیر احساس بهتری دارید؟

الف) تصمیم‌ها را خودم می‌گیرم

ب) با پدر و مادرم در گرفتن تصمیم مشارکت می‌کنم

ج) برای گرفتن تصمیم از مشاور راهنمایی می‌گیرم

پاسخ:	
-------	--

۳. آیا شما زمان زیادی را برای فکر کردن صرف می‌کنید؟

الف) خیر

ب) گاهی اوقات

ج) بله

پاسخ:	
-------	--

۴. من بیشتر به عقل خود اعتماد می‌کنم تا احساساتم:

الف) خیر

ب) به یک اندازه

ج) بله

پاسخ:	
-------	--

۵. کدامیک از موارد زیر نفس شما را در سینه حبس می‌کند؟

الف) مکان‌ها و مناظر شگفت‌انگیزی مانند «سد بزرگ ریف»^۱ یا «گراند کانیون»^۲

ب) جای زیبایی که انسان ساخته باشد مانند «تاج محل»

ج) یک اجرای عالی اپرا مانند اجرای «پلاسیدو دومینگو»

	پاسخ:
--	-------

۶. من یک ایده کلی را بیشتر دوست دارم تا جزئیات آن:

الف) موافقم

ب) در برخی شرایط

ج) خیر، جزئیات برای من از اهمیت بیشتری برخوردار است.

	پاسخ:
--	-------

۷. مدارک و پرسشنامه‌های سازمانی مانند فرم‌های سرشماری یا

مالیات سالیانه را چگونه پر می‌کنید؟

الف) نه خیلی خوب، اصلاً

ب) تقریباً به خوبی

ج) خیلی دقیق و عالی

	پاسخ:
--	-------

1. Great Barrier Reef: یک مکان زیبا با تپه‌های مرجانی در استرالیا

2. Grand Canyon: یک پارک ملی زیبا در ایالت آریزونا در آمریکا

۸. من بیشتر انرژی خود را در محیط خارج از خانه، صرف همکاران و دوستان حرفه‌ای می‌کنم:

- الف) خیر، خانواده برای من از اهمیت بیشتری برخوردار هستند.
- ب) اگر دوستان جدی و مناسبی داشته باشم، چنین کاری می‌کنم.
- ج) بله، زیرا تنها راه موفقیت من در زندگی حرفه‌ای، داشتن روابط مؤثر است تا بتوانم موفقیت خانوادگی خود را نیز تضمین کنم.

پاسخ:	
-------	--

۹. آزمایشگری ارزشمندتر از سعی و خطا در زندگی است:

- الف) موافقم
- ب) گاهی اوقات
- ج) موافق نیستم

پاسخ:	
-------	--

۱۰. ایدۀ شما برای یک تعطیلات کامل چیست؟

- الف) جایی با مناظر طبیعی و دیدنی
- ب) آفتاب داغ، دریا، ساحل و جایی که استراحت کنم.
- ج) یک تور گردشگری با برنامه‌ریزی حساب شده

پاسخ:	
-------	--

۱۱. نظر شما درباره‌ی گرم شدن کره‌ی زمین چیست؟

- الف) این یک تهدید واقعی است که مرا نگران می‌کند.
- ب) این تنها تهدیدی نیست که در جهان با آن مواجه هستیم.
- ج) این یک باور است و هنوز شواهد زیادی برای آن وجود ندارد.

پاسخ:	
-------	--

۱۲. انتخاب شما در رستوران جدید در کنار دوستان چیست؟

- الف) غذایی متفاوت که تا پیش از این نخورده باشم.
ب) غذایی متفاوت که دوستانم به شدت توصیه می کنند.
ج) غذایی که می دانم چیست.

پاسخ:	
-------	--

۱۱. تجربه، بزرگترین معلم است:

- الف) به شدت موافقم.
ب) گاهی اوقات
ج) امروزه مدارک و شواهد دانشگاهی می تواند نقش تعیین کننده داشته باشد.

پاسخ:	
-------	--

۱۲. تعادل از نظر شما چگونه است؟

- الف) از نظر من تعادل در زندگی در چالش مدام با دیگران به دست می آید.
ب) زندگی کنم و اجازه دهم که دیگران هم در آرامش زندگی کنند.
ج) هم‌رنگی با دیگران و داشتن آرامش تا حد ممکن

پاسخ:	
-------	--

۱۳. من در درک راه‌ها و مسیرهای متفاوتی که می‌تواند یک رویداد را به وجود آورد، چندان مشکلی ندارم؛
(الف) بله، همینطور است.

(ب) گاهی اوقات، اما در برخی موقعیت‌ها، مشکل است.
(ج) خیلی سخت است که فردی بتواند تمامی مسیرهای یک واقعه را به خوبی بررسی کند، مگر آنکه او قدرت خارق‌العاده‌ای داشته باشد.

پاسخ:	
-------	--

۱۴. آیا می‌توانید شناسنامه خود را در ظرف ۵ دقیقه پیدا کنید؟
(الف) نه، اصلاً

(ب) گاهی

(ج) بله، همین حالا

پاسخ:	
-------	--

۱۵. نوع باغی که دوست دارید داشته باشید، چگونه است؟

(الف) گیاهان وحشی با تعداد زیادی جانور

(ب) یک مرز گیاهی از سبزیجات و درختان میوه

(ج) شکل منظمی از گیاهان و درختان تزئینی و آراسته

پاسخ:	
-------	--

۱۶. شما دوست دارید لحظه‌ای، کاری انجام دهید یا با برنامه‌ریزی؟
(الف) بله

(ب) گاهی اوقات

(ج) خیر، ترجیح می‌دهم با برنامه‌ریزی بسیار دقیق کار کنم.

پاسخ:	
-------	--

۱۷. در یک نمایشگاه ماشین ترجیح می‌دهید، چه کار کنید؟

(الف) سوار یک ماشین سرگرم‌کننده باشم و مردم را شاد کنم.

(ب) دوست دارم با کنترل از راه دور با ماشین‌ها بازی کنم.

(ج) در نمایشگاه قدم بزنم و به دستاوردهانگاه کنم.

پاسخ:	
-------	--

۱۸. نظر شما دربارهٔ هنر مدرن چیست؟

(الف) جالب است و پرمحتوا

(ب) مضحک است و البته هیجان‌انگیز

(ج) بی معنا و غیرقابل فهم است.

پاسخ:	
-------	--

۱۹. من ترجیح می‌دهم که خیلی زود دست به کار عملی بزنم تا

آنکه وقت زیادی را صرف گزینه‌های مختلف بکنم:

(الف) بله، دقیقاً

(ب) گاهی اوقات، بستگی به موقعیت دارد.

(ج) خیر، هرگز

پاسخ:	
-------	--

۲۰. به یاد آوردن چهره‌ها برای شما آسان‌تر است یا نامها؟

(الف) چهره‌ها

(ب) هر دو به یک اندازه

(ج) نامها

پاسخ:	
-------	--

۲۱. آیا گمان‌های خود را در مورد دیگران، دنبال می‌کنید؟

الف) خیر

ب) بله، گاهی اوقات

ج) بیشتر اوقات، هر جا که فرصتی دست دهد این کار را می‌کنم.

پاسخ:	
-------	--

۲۲. دست‌کم کدامیک از موارد زیر را در مدرسه دنبال می‌کردید؟

الف) ریاضیات

ب) تاریخ

ج) هنر

پاسخ:	
-------	--

۲۳. در طی یک سخنرانی و یا ارائه مطلب، کدامیک از موارد زیر را

در خود می‌بینید؟

الف) تمرکز بر روی موضوعی که می‌خواهم بیان کنم، بسیار سخت و دشوار است و مدام باید از ورود افکار ناخواسته به مغزم جلوگیری کنم.

ب) من در سراسر سخنرانی می‌توانم تمرکز خود را حفظ کنم، مگر آنکه موضوع جذابی نظر مرا به خودش جلب کند.

ج) حفظ تمرکز من در این شرایط فوق‌العاده زیاد است و امکان ندارد که از موضوع اصلی منحرف شوم.

پاسخ:	
-------	--

۲۴. کدامیک از عبارات زیر به خوبی شما را توصیف می‌کند؟

الف) استعداد چندگانه دارم و از تفکری باز و خلاق برخوردارم.

ب) در محیط خانواده، فردی مهربان و دوست داشتنی هستم.

ج) در زمینه حرفه‌ای خود بسیار موفق عمل می‌کنم.

	پاسخ:
--	-------

۲۵. کدامیک از خصوصیات زیر برای شما مهم است؟

الف) تخیل بزرگ و فوق العاده

ب) تمایلات و خواسته‌ها

ج) یک زیبایی قدیمی و کلاسیک که حس خوب مشترکی را در

همه ایجاد کند.

	پاسخ:
--	-------

۲۶. آخرین باری که خود را سرگرم کرده بودید، کی بود؟

الف) کمتر از ۵ سال پیش

ب) بین ۵ تا ۱۰ سال پیش

ج) بیش از ۱۰ سال است که می‌گذرد.

	پاسخ:
--	-------

۲۷. کدامیک از عبارات زیر شما را ناراحت می‌کند؟

الف) نداشتن وقت برای انجام دادن همه کارهایم

ب) نتوانم تشخیص دهم که کار سخت چیست؟

ج) در کاری که دوست دارم نتوانم موفق شوم.

	پاسخ:
--	-------

۲۸. دوست دارم همه چیز را تجزیه کنم تا آنها را درک کنم:

الف) بله

ب) گاهی اوقات

ج) بندرت و تقریباً هرگز

پاسخ:	
-------	--

۲۹. آیا شما خود را فردی می‌دانید که به دنبال رؤیاهای خود هستید

یا کسی که بر روی زمین به دنبال کار عملی و واقعی می‌باشد؟

الف) من به دنبال رؤیاهای خود هستم.

ب) مطمئن نیستم، شاید کمی از هر کدامشان باشم.

ج) من بر روی زمین زندگی می‌کنم و به دنبال هیچ چیزی به جز

کار و تجارت نیستم.

پاسخ:	
-------	--

۳۰. آیا شما بی‌نظم هستید یا منظم و باقاعده؟

الف) بی‌نظم

ب) بستگی به شرایط دارد، گاهی این و گاهی آن

ج) با نظم و باقاعده

پاسخ:	
-------	--

۳۱. من نسبت به مقررات و قوانین خرده‌ریز و تشریفاتی مشکل

دارم و آزارم می‌دهند:

الف) بیشتر اوقات

ب) گه‌گاه

ج) بندرت یا هرگز

پاسخ:	
-------	--

فصل ۸: آزمون برتری جانی | ۱۰۱

۳۲. کدامیک از موارد زیر می‌تواند مورد علاقه و سرگرمی شما باشد؟

الف) کالیدوسکوپ^۱

ب) منبت کاری با اره مویی

ج) جدول کلمات متقاطع

پاسخ:	
-------	--

۳۳. گاهی از دست خودم ناراحت و عصبانی می‌شوم که چرا کاری را که دوست داشته‌ام به طور درستی انجام ندهام.

الف) بله، بیش از گه‌گاهی

ب) بله، گه‌گاه

ج) بندرت یا هرگز

پاسخ:	
-------	--

۱. Kaleidoscope: یک اسباب بازی محبوب بچه هاست که یک لوله با یک چشمی و چند آینه زاویه دار دارد که تصاویر زیادی در آن تکثیر می‌یابد که بسیار جذاب است و به مانند شهر فرنگ قدیم می‌ماند.

ارزیابی:

برای پاسخ‌های گزینه (الف)، امتیاز ۲ بدهید و برای گزینه (ب)، امتیاز ۱ و برای گزینه (ج)، امتیاز صفر را منظور کنید و پس از جمع زدن امتیازها، وضعیت راست برتری یا چپ برتری مغز خود را ارزیابی نمایید:

وضعیت برتری جانبی مغز	جمع امتیازها
راست برتری بالای مغز	بالای ۵۵
راست برتری متوسط مغز	۴۵-۵۴
شواهدی برای برتری جانبی مغز وجود ندارد	۲۶-۴۴
چپ برتری متوسط مغز	۱۶-۲۵
چپ برتری بالای مغز	کمتر از ۲۵

تحلیل:

کسانی که در این آزمون برتری جانبی در نیمکره راست مغز را دارند، تا حدودی دارای خصوصیات زیر می‌باشند:

- بدون برنامه و تکانشی عمل کردن
- عدم تمایل به بررسی دستورالعمل‌ها و آموزش قبل از هر اقدام
- به اینکه یک موضوع چگونه گفته می‌شود، تمایل دارند.
- استفاده زیاد از حرکات هیجانی
- به نظم و ترتیب اهمیت کمی می‌دهند.
- تداعی آزاد را دوست دارند.

فصل ۸: آزمون برتری جانبی | ۱۰۳

- تمایل به دانستن دلایل
 - چندان به زمان اهمیتی نمی‌دهند
 - درون‌داده‌های بصری بسیار قوی دارند.
 - توانایی تصویر سازی و الگوسازی بالایی دارند.
 - خلاق و با احساس پیش می‌روند.
 - ایده‌های بکر و آنی دارند.
 - تفکر واگرا؛ هنرمندانه و خلاقانه دارند.
- در مقابل افرادی که در این آزمون برتری جانبی در نیمکرهٔ چپ مغز را دارند، تا حدودی دارای خصوصیات زیر می‌باشند:
- با برنامه‌ریزی حرکت کردن
 - تمایل به بررسی دستورالعمل‌ها و آموزش قبل از هر نوع اقدامی
 - تمایل دارند که به محتوای گفتار و اینکه چه چیزی گفته می‌شود، توجه داشته باشند.
 - استفادهٔ کم از حرکات هیجانی
 - بسیار منظم و مرتب هستند.
 - تمایل به فهرست بندی کردن مطالب و موضوعات دارند.
 - تمایل به اطاعت کردن بدون سؤال
 - احترام قائل شدن برای زمان
 - درون‌داده‌های حسی قوی
 - منطقی هستند و عقلانی پیش می‌روند.

- توانایی بالای گفتاری، عددی و نمادی دارند.
- یادسپاری نام‌ها بهتر از چهره است
- پردازش گام به گام مسائل
- تفکر همگرا: منطقی و نتیجه‌گرا دارند.

هر چند برتری جانبی یکی از نیمکره‌های مغزی ما امری بدیهی است اما با کمی تمرین و درک چگونگی عملکرد مغز خود، می‌توانیم از هر دو نیمکره مغزی برای ارتباط با دیگران استفاده کنیم. برای مثال وقتی در برابر کسی عصبانی شده‌ایم، ممکن است او را به شکل احساسی درک کرده باشیم، در این صورت لازم است که از نیمکره دیگر مغز خود که عقلانی است کمک بگیریم. متوازن‌سازی عملکرد نیمکره‌ها به ما در شرایط متفاوت تعارضی و چالشی کمک می‌کند تا بهترین تصمیم را بگیریم.

فصل ۹: آزمون خوشبینی یا بدبینی

خوشبین کسی است که وقتی شروع می‌کند به حل یک جدول متقاطع، از خودنویسی خوش‌رنگ استفاده می‌کند.

«بی نام»

بدبین کسی است که در زمان عبور از یک خیابان یکطرفه به هر دو طرف نگاه می‌کند.

«لورنس جی پیتز»^۱

اگر یک پرسش بسیار شایع را که می‌گوید: «نیمهٔ پر لیوان را می‌بینید یا نیمهٔ خالی آن را؟» از خوشبین‌ها و بدبین‌ها پرسید، خوشبین‌ها خواهند گفت: «نیمهٔ پر لیوان» و بدبین‌ها می‌گویند: «نیمهٔ خالی لیوان».

خوشبین‌ها نگاه مثبتی به زندگی دارند، در حالیکه باور دارند که تمامی حوادث و رویدادها و همهٔ مردم به طور کلی خوب هستند به همین دلیل آنها هم در کوتاه مدت و هم در میان مدت و درازمدت

1. Laurence J Peter

کارکرد بهتری دارند. اگر چیزی به خوبی پیش نرود، زندگی را رها نمی‌کنند و منتظر می‌مانند تا بهترین نتیجه را به دست آورند. در مقابل، بدبین‌ها تمایل دارند که زندگی را با نگاهی منفی ببینند. ریشه کلمه بدبین «pessimism» از کلمه لاتین «pessimus» به دست آمده است که به معنای بدترین است و اگر چیز بدی اتفاق بیافتد، آنها می‌ترسند که به زودی ورق برگردد و اوضاع بدتر از آن چیزی شود که فکرش را می‌کردند.

البته گاهی اوقات خوشبین‌ها با بدبین‌ها می‌توانند دست در دست هم کار کنند و با یکدیگر رابطه داشته باشند. مثلاً زمانی که یک پروژه جدیدی برنامه‌ریزی می‌شود، خوشبین‌ها به احتمال زیاد هیجان‌زده و خوشحال می‌شوند اما بدبین‌ها درباره جزئیات کار و خطرات آن هشدار می‌دهند که به همین دلیل دقت بدبین‌ها و سرعت خوشبین‌ها، انجام پروژه را با احتیاط معقول به نتیجه برساند.

در افرادی که خوشبینی کمتری دارند، ممکن است در برخی ابعاد خاص زندگی نسبت به جهان و حوادث مربوط به آن، نگاهی بدبینانه داشته باشند اما کسانی که خوشبینی متعادلی دارند، تصویر مثبتی را در ابعاد خاصی از زندگی و جهان ترسیم می‌کنند.

در آزمون خوشبینی یا بدبینی با انتخاب یک گزینه از سه گزینه پاسخ، شخصیت خود را از این نظر ارزیابی کنید:

۱. وقتی شما به زندگی خود نگاه می‌کنید، خودتان را چگونه

ارزیابی می‌کنید؟

(الف) بیشتر با بدشانسی و بدبختی سرو کار داشته‌ام.

(ب) به اندازهٔ بیشتر افراد جامعه، بدشانسی و خوش‌شانسی داشته‌ام.

(ج) در زندگی بسیار خوشبخت و خوش‌شانس بوده‌ام.

پاسخ:	
-------	--

۲. آیا شما از شکستن آینه می‌ترسید به دلیل اینکه ممکن است

برای شما بدشانسی به بار آورد؟

(الف) بله

(ب) کمی نگران می‌شوم.

(ج) خیر

پاسخ:	
-------	--

۳. آیا شما باور دارید که برای برنده شدن در یک قرعه‌کشی باید

به آن باور داشته باشید؟

(الف) کسانی که در قرعه‌کشی شرکت می‌کنند، ساده‌اند هستند و

زمانی دوست‌داشتنی هستند که پول خود را از دست می‌دهند.

(ب) گاهی اوقات لازم است.

(ج) بله، این یک قانون است.

پاسخ:	
-------	--

۴. آیا وقتی می‌خواهید به هتلی برای اقامت بروید، دستورالعمل آتش‌سوزی و اقدام‌های حفاظتی آنجا را مطالعه می‌کنید؟
- (الف) معمولاً این کار را می‌کنم.
(ب) گاهی اوقات اگر من به طور اتفاقی با آن مواجه شوم.
(ج) بندرت یا تقریباً هرگز

پاسخ:	
-------	--

۵. آیا شما خودتان را در موقعیت‌های بحرانی برای بدترین سناریوی ممکن آماده می‌کنید؟
- (الف) بله، عاقلانه آن است که این کار را انجام دهم زیرا همیشه برای بدترین اتفاق‌ها باید آماده بود تا اگر چنان وضعیتی به وجود آید، با سربلندی از آن بیرون بیایم.
(ب) در برخی موقعیت‌ها شاید لازم باشد که چنین کاری کنم.
(ج) خیر، زیرا در آن صورت همیشه باید نگران یک اتفاق غیرمنتظره و بدی باشم.

پاسخ:	
-------	--

۶. وقتی شما ماشین خود را برای سرویس خدمات به نمایندگی یا تعمیرگاه می‌برید، آیا به انجام درست کار اعتماد می‌کنید؟
- (الف) اصلاً به آنها اعتماد ندارم.
(ب) معمولاً اعتماد می‌کنم.
(ج) بله، من به کار آنها اعتماد دارم.

پاسخ:	
-------	--

۷. آیا شما آرزو می‌کنید که شخص دیگری بودید؟

الف) بیشتر اوقات

ب) گه‌گاه

ج) بندرت یا تقریباً هرگز

پاسخ:	
-------	--

۸. آیا شکست بعدی شما در زندگی یک حاشیه است؟

الف) بعید است.

ب) احتمال دارد.

ج) حتماً این‌طور است.

پاسخ:	
-------	--

۹. آیا شما فکر می‌کنید که بچه‌های خوب همیشه برنده‌اند؟

الف) آنها باید برنده باشند، اما اغلب به نظر نمی‌رسد این‌طور باشد

ب) شاید، اما آنها باید تجربه شکست در زندگی هم داشته باشند.

ج) بله، آنها همیشه در طولانی مدت برنده خواهند بود.

پاسخ:	
-------	--

۱۰. آیا شما خودتان را یک واقع‌بین می‌دانید؟

الف) بله

ب) گه‌گاه

ج) خیر

پاسخ:	
-------	--

۱۱. شما هر از چند گاه با دید یک برنده وارد یک رقابت می شوید؟

الف) بندرت

ب) گه گاه

ج) بیشتر اوقات

پاسخ:	
-------	--

۱۲. آیا تمایل به خوش اقبالی قابل ستایش است؟

الف) نه ضرورتاً

ب) گه گاه

ج) بله

پاسخ:	
-------	--

۱۳. اگر چیزی با ارزش را گم کنید، برای بازگرداندن آن چه می کنید؟

الف) اغلب خیلی مشکل است.

ب) گاهی اوقات مشکل است اما معمولاً غیر ممکن نیست.

ج) برای هر مسئله ای حتی غیر ممکن، راه حلی وجود دارد

پاسخ:	
-------	--

۱۴. آیا شما همیشه به دنبال آرزوهای خود هستید؟

الف) خیر، در دنیای واقعی مسائل زیادی دارم.

ب) باور من این است که رؤیاهایم را باید با واقعیت هماهنگ کنم.

ج) بله

پاسخ:	
-------	--

۱۵. آیا گاهی اوقات به دلیل نگرانی و اضطراب، بد خواب می شوید؟

الف) بیشتر از گاهی اوقات

ب) بله، گه گاه

ج) بندرت یا تقریباً هرگز

	پاسخ:
--	-------

۱۶. آیا شما فکر می کنید که اخبار بدی را دریافت خواهید کرد؟

الف) بلی بیشتر اوقات این طور به نظر می رسد.

ب) گه گاه

ج) خیر

	پاسخ:
--	-------

۱۷. آیا نسبت به سرانجام زندگی و کارهای خود نگران می شوید؟

الف) بیشتر اوقات

ب) بنا بر باورهایم، خیر در غیر این صورت بله.

ج) بندرت یا بهتر است بگویم هرگز

	پاسخ:
--	-------

۱۸. آیا باور دارید که در هر شری، خیر و موفقیتی وجود دارد؟

الف) خیر، برخی چیزها چنان وحشتناک هستند که هیچ چیز مثبتی

را نمی توان در آنها پیدا کرد.

ب) مطمئن نیستم.

ج) بله

	پاسخ:
--	-------

۱۹. وقتی مأمور پست می آید، انتظار چه چیزی دارید؟

الف) صورتحساب و قبوض عقب افتاده

ب) تا زمانی که به نامه ها نگاه نکنم، مطمئن نیستم.

ج) امیدوارم خبرهای خوشی باشد.

پاسخ:	
-------	--

۲۰. اگر در شروع کار موفق نشوید، چه می کنید؟

الف) به بخت بد خود لعنت می فرستم.

ب) فکر می کنم کجای کار اشتباه کرده ام.

ج) دوباره تلاش می کنم.

پاسخ:	
-------	--

۲۱. آیا شما فکر می کنید که دیگران شما را فردی مثبت می دانند؟

الف) شاید نه

ب) واقعاً نمی دانم.

ج) بله، اغلب این طور است.

پاسخ:	
-------	--

۲۲. اگر چیزی نامنتظره در زندگی شما اتفاق بیافتد، آیا به دنبال

دلیلی برای آن می گردید؟

الف) خیر، فقط تلاش می کنم که از این اتفاق جان سالم به در ببرم.

ب) نه، ضرورتاً!

ج) شاید پیدا کردن دلیل بتواند به برطرف کردن آن کمک کند.

پاسخ:	
-------	--

فصل ۹: آزمون خوشبینی یا بدبینی | ۱۱۳

۲۳. آیا تا به حال در برابر حوادث آینده اقدامات پیش‌گیرانه و

دفاعی را به کار گرفته‌اید؟

الف) بله

ب) شاید

ج) نه، اصلاً

پاسخ:	
-------	--

۲۴. نگرش شما درباره نگرانی چیست؟

الف) من ذاتاً آدم نگرانی هستم.

ب) مثل بیشتر مردم، بنا به شرایطی که وجود دارد نگران و گاهی

هم بدگمان می‌شوم.

ج) تلاش می‌کنم که نگرانی نداشته باشم اگرچه موارد زیادی برای

ایجاد نگرانی و اضطراب وجود دارد اما این بستگی به خودم دارد.

پاسخ:	
-------	--

۲۵. آیا شما تصور می‌کنید که وقتی در مورد مشکلات و بدبختی‌ها

با یکدیگر صحبت کنیم، راحت می‌شویم؟

الف) خیر، در زمان بدبختی، کاری از دست کسی ساخته نیست.

ب) متأسفانه وقتی ما درباره بدبختی‌ها فکر می‌کنیم و صحبت

می‌کنیم، با بدشانسی‌های بیشتری مواجه می‌شویم.

ج) بله، خوب است اما باید مسیر صحبت را کم کم از این گونه

مسائل خارج کرد.

پاسخ:	
-------	--

ارزیابی:

برای پاسخهای گزینه (ج)، امتیاز ۲ و برای گزینه (ب)، امتیاز ۱ و گزینه (الف)، امتیاز صفر را منظور کنید و پس از جمع‌بندی امتیازها، وضعیت خود را از نظر خوشبینی یا بدبینی ارزیابی نمایید:

جمع امتیازها	وضعیت خوشبینی یا بدبینی
۴۱-۵۰	بسیار خوشبین
۳۰-۴۰	خوشبینی بالای حد متوسط
۲۱-۲۹	خوشبینی متوسط
۱۶-۲۰	بدبینی بالای حد متوسط
۰-۱۵	بسیار بدبین

تحلیل:

امتیازهای ۳۰ تا ۵۰: «آقای میکابر» یکی از شخصیت‌های فناپذیر «چارلز دیکنز» است که بسیار خوشبین است. او همیشه انتظار داشت که چیز خوبی اتفاق بیافتد. اگر شما در قرن بیست و یکم زندگی می‌کردید، چنین امتیازی را به آقای میکابر می‌دادید. آقای میکابر چشم انداز روشن و مثبتی در زندگی داشت که می‌توانست در هر شری، خیری ببیند. اما در زندگی واقعی مسائل بیشماری وجود دارد که نمی‌توان نسبت به خیلی از آنها راضی و خشنود بود. گاهی زندگی چنان ما را درهم می‌ریزند که ممکن است در صورت اهمیت ندادن به آنها، کل جریان ما را به نابودی بکشاند.

هرچند خوشبینی زیاد، مزایای بیشماری برای ما به همراه می‌آورد اما ممکن است آمادگی ما را برای رؤیاری با مسائل و رویدادهای واقعی در زندگی کاهش دهد. از این جهت لازم است خوشبینی زیاد با ارزیابی درست موقعیت و یا مسئله پیش آمده همراه باشد.

امتیازهای ۲۱ تا ۲۹: زندگی مانند یک چرخ در حال غلطیدن است که گاهی می‌تواند هیجان انگیز و لذت‌بخش باشد و گاهی نیز خرد کننده و آسیب‌زا. وقتی کسی چنین امتیازی را کسب می‌کند، به این معناست که او تلاش کرده تا بر نقاط مثبت امور تکیه کند و دیدن بدی‌ها و نقاط منفی، تنها به جهت واقع بینی و آماده بودن برای مقابله با آنهاست. این گونه افراد علاقه‌ای ندارند که در مسائل و رویدادها، ابعاد منفی را بزرگنمایی کنند و اگر قرار بر مبالغه باشد، شاید دوست دارند که وجه مثبت را در نظر بگیرند. در یک عبارت می‌توان گفت که چنین افرادی واقع‌گرایی مثبتی نسبت به خود و زندگی دارند.

امتیازهای پایین‌تر از ۲۰: این افراد ترجیح می‌دهند که خود را به عنوان یک فرد واقع‌گرا بدانند اما امتیاز آنها نشانگر بدبینی به زندگی و جهان پیرامون است. به این معنا که دیگران چنین افرادی را به عنوان کسانی که دارای نگرش منفی به زندگی هستند، درک می‌کنند. افراد بدبین بیشتر اوقات دچار بدخواهی و آشفتگی درونی هستند و معمولاً در ارتباط با دیگران در لاک دفاعی فرو می‌روند و خلق و خوی افسرده حال و یا گاهی انتقادی دارند. اما تمامی این موارد به این

دلیل است که آنها انتظار دارند، اگر رویداد ناگواری پیش آید بتوانند آماده باشند. در صورتی که به مرور زمان چنان خسته و فرسوده می‌شود که اگر چنین وضعیتی به وجود آید، آنها دیگر توان مقابله را از نظر روانی نخواهند داشت.

فصل ۱۰: آزمون پرخاشگری

پرخاشگری رفتاری است که موجب خسارت و آسیب می‌شود و می‌تواند به صورت فیزیکی، روحی و یا زبانی باشد. افراد پرخاشگر به وضوح باید تحت درمان و مراقبت قرار بگیرند. زیرا ممکن است کارکردهای فیزیولوژیک و هورمونی آنها دچار بدکاری شده باشد مانند کژکاری‌هایی که در نواحی مختلف مغزی یا سیستم عصبی فرد اتفاق می‌افتد.

پرخاشگری را نباید با جرأت‌ورزی اشتباه گرفت. هرچند ممکن است جرأت‌ورزی در مواردی موجب پرخاشگری شود. برای مثال زمانی که فرد تلاش می‌کند که عقاید و باورهای خود را تحمیل کند. اعتقاد عمومی بر این است که پرخاشگری یک میل زیستی مانند غذا خوردن یا نوشیدن طبیعی است اما به نظر می‌رسد بنابر تحقیقات روانشناسان اجتماعی و شناختی، پرخاشگری یک رفتار آموخته شده است که تحت تأثیر عوامل محیطی و اجتماعی بسیاری مانند محرومیت‌های اجتماعی و یا ترس باشد.

افراد باتجربه تلاش می‌کنند که رفتار پرخاشگرانه را در خود و دیگران محدود کنند و آن را مدیریت نمایند. مثلاً در کودکانی که برای اسباب‌بازی یا توجه بیش از اندازه، قشقرق به راه می‌اندازند و پرخاشگری می‌کنند، بی‌اعتنایی بهترین شیوه رفتاری با آنهاست که به آن تقویت منفی گفته می‌شود. زیرا اگر به این رفتار توجه شود، کودکان برای رفتارهای پرخاشگرانه بیشتر تقویت می‌شوند و احتمالاً در آینده بارها و بارها این کار را انجام می‌دهند. از طرفی مشاهده پرخاشگری، تأثیر بسیار بالایی در بروز رفتارهای پرخاشگرانه دارد. برای سنجش پرخاشگری در خود، می‌توانید در آزمون زیر بین سه گزینه پاسخ از هر پرسش، یکی را انتخاب کنید. لازم است گزینه‌ای را انتخاب کنید که واقعاً در خودتان تشخیص می‌دهید تا بتوانید ارزیابی درستی از میزان پرخاشگری در شخصیت خود داشته باشید و با شناخت و مدیریت آن، بتوانید هوش هیجانی خود را تقویت کنید.

۱. اگر فرد غریبه‌ای به صورت لفظی و کلامی به شما توهین کند،

چه واکنشی نشان می‌دهید؟

(الف) به او می‌گویید که کمی بزرگ شود.

(ب) همان حرفی را که به شما زده‌اند را به خودشان حواله می‌دهید.

(ج) از آنجا دور می‌شوید.

	پاسخ:
--	-------

۲. علاقه شما به کدام نوع از کمدی تلویزیونی است؟

الف) کمدی ایستاده^۱

ب) کمدی طنز و خنده‌دار^۲

ج) کمدی موقعیت^۳

پاسخ:	
-------	--

۳. آیا خود را برای برنده بودن، قوی می‌دانید؟

الف) تاحدودی

ب) بسیار قدرتمند

ج) در موقعیت‌های مختلف قدرتی برای برنده شدن ندارم.

پاسخ:	
-------	--

۱. (Stand-up comedy): در شبکه‌های تلویزیونی نمایش داده می‌شود و جزء

اصلی آن گفتگو نمایش‌ها و برنامه‌های متنوع شبانه‌اند.

۲. (Satire): در این کمدی، کسانی که قوانین اخلاقی و اجتماعی را مراعات

نمی‌کنند مورد تمسخر واقع می‌شوند و نویسنده از بی‌نظمی‌های اجتماعی انتقاد

می‌کند.

۳. (Sitcoms): گونه‌ای از کمدی که در آن شخصیت‌های فیلم یا سریال در

مکان‌های عادی مانند محل کار و یا خانه حضور دارند و فعالیت‌های روزانه آنها با

حرکات و یا دیالوگ‌های طنز انجام می‌شود. هنگام گفتن هر نکته طنزآمیز، معمولاً

صدای خنده استودیویی پخش می‌شود. از معروفترین سیت کام‌ها می‌توان به بله

آقای وزیر، مالکوم در میانه، زیاد ذوق‌زده نشو، آشنایی با مادر اشاره کرد.

۴. کدامیک از فعالیت‌های ورزشی زیر را دوست دارید که از

تلویزیون مشاهده کنید؟

الف) فوتبال

ب) کشتی

ج) بازی اسنوکر

پاسخ:	
-------	--

۵. شما در پارکومتر، سکه انداخته‌اید اما دستگاه کار نمی‌کند.

واکنش شما در این شرایط چه خواهد بود؟

الف) یکی از پارکبان‌ها را پیدا می‌کنم و موقعیت به وجود آمده را برای او توضیح می‌دهم.

ب) با مشت ضربه‌ای به آن می‌زنم به امید اینکه پولم را پس دهد.

ج) از آنجا دور می‌شوم و یک پارکومتر دیگر پیدا می‌کنم.

پاسخ:	
-------	--

۶. کدامیک از انواع فیلمهای زیر مورد علاقه شما می‌باشد؟

الف) فیلمهای با درام قوی [درام نام ژانری در سینماست که در آن شخصیت‌های فیلم با مشکلات احساسی روبرو می‌شوند]

ب) فیلمهای اکشن و جنگی

ج) کمدی رمانتیک

پاسخ:	
-------	--

۷. اگر کسی به موضوعی درباره شما زیاده از حد بپردازد، چه می‌کنید؟

الف) مطمئن نیستم، بستگی به آن رویداد یا موضوع دارد.

ب) منتظر می‌مانم تا دست بردارد و سپس با مهربانی موضوع بحث را عوض می‌کنم.

ج) به خاطر می‌سپارم اما در برابر این کار او سر خم نمی‌کنم.

پاسخ:	
-------	--

۸. من باور دارم که هر دقیقه از عمرم را باید بر روی هدفی صرف کنم که ارزشمند باشد.

الف) شاید نه هر دقیقه از عمرم زیرا گاهی نیاز دارم که کمی استراحت کنم، تفریح داشته باشم تا آرامش بیابم.

ب) کاملاً موافقم

ج) موافق نیستم، زندگی بسیار کوتاهتر از آن است که آنقدر بخواهم در مسیر تند و پرسرعتی حرکت کنم.

پاسخ:	
-------	--

۹. شما در حال رانندگی هستید که راننده‌ای دیگر به صورت بی‌محابا و خطرناکی طوری از کنار شما می‌گذرد که نزدیک است که تصادفی اتفاق بیافتد. واکنش شما در این شرایط چه خواهد بود؟

الف) شاید دستم را روی بوق بگذارم تا بفهمد که استاندارد رانندگی را رعایت نکرده است و دیگران از طرز رانندگی او راضی نیستند.

- ب) دوست دارم چیزی را به طرفش پرتاب کنم.
ج) هیچ کاری نمی‌کنم، به جز آنکه برایش دعا می‌کنم.

	پاسخ:
--	-------

۱۰. هر چند وقت یک‌بار کنترل خشم خود را از دست می‌دهید؟

الف) گه‌گاه

ب) بیشتر از گه‌گاه

ج) بندرت یا هرگز

	پاسخ:
--	-------

۱۱. شما به کدامیک از شخصیت‌های تاریخی علاقه دارید؟

الف) مارتین لوتر کینگ

ب) ناپلئون بناپارت

ج) مادر ترزا از کلکته

	پاسخ:
--	-------

۱۲. آیا تا به حال ناکامی و عصبانیت خود را بر سر افرادی که در

مکان‌های عمومی کار می‌کنند مانند یک خدمتکار یا کارمند

خدماتی، راننده تاکسی و اتوبوس خالی کرده‌اید؟ [برون ریزی]

الف) گه‌گاه

ب) بیشتر از گه‌گاه

ج) بندرت یا تقریباً هرگز

	پاسخ:
--	-------

۱۳. من بیشتر کارهایم را با عجله انجام می‌دهم تا بتوانم به کارهای دیگرم برسم:

(الف) گه‌گاه

(ب) بله

(ج) خیر، من اعتقاد دارم که انجام دادن کارها باید عمیق و کامل باشد و نه سرسری و سطحی

پاسخ:	
-------	--

۱۴. آیا تا به حال شما از مکمل‌ها استفاده کرده‌اید؟

(الف) گه‌گاه

(ب) بیشتر از گه‌گاه

(ج) بندرت یا هرگز

پاسخ:	
-------	--

۱۵. در یک بحث استدلالی داغ که بین دو همکار با صدای بلند

اتفاق می‌افتد، شما چه می‌کنید؟

(الف) سعی می‌کنم پا در میانی کنم و آنها را آرام نمایم.

(ب) به نظرم دخالت در چنین بحث‌هایی پیچیده و بغرنج است زیرا باید دید، کدامشان استدلال بهتری دارد تا از او حمایت کرد.

(ج) حضور کم‌رنگی خواهم داشت و سعی می‌کنم که خودم را کنترل کنم و یا اگر لازم شد برای مدتی محیط را ترک نمایم.

پاسخ:	
-------	--

۱۶. حمله بهترین روش دفاع است:

الف) شاید در برخی موقعیت‌ها و شرایط اینطور باشد.

ب) موافقم

ج) موافق نیستم

پاسخ:	
-------	--

۱۷. آیا شما تا به حال به خشونت متوسل شده‌اید؟

الف) یک‌بار

ب) بیشتر از یک‌بار

ج) هرگز

پاسخ:	
-------	--

۱۸. وقتی شما چیزی را می‌خواهید، آیا ممکن است که برای به

دست آوردن آن، ظالمانه رفتار کنید؟

الف) شاید

ب) بله

ج) خیر

پاسخ:	
-------	--

۱۹. هر چند وقت، دیگران به شما می‌گویند که آرام باش؟

الف) گه‌گاه

ب) بیشتر از گه‌گاه

ج) بندرت یا هرگز

پاسخ:	
-------	--

۲۰. اگر راه خود را گم کنید، عصبانی می‌شوید؟

الف) گه‌گاه

ب) بیشتر از گه‌گاه

ج) بندرت یا هرگز

پاسخ:	
-------	--

۲۱. اگر برای برنده شدن، به شما فرصتی بدهند، آیا قوانین را دور

می‌زنید؟

الف) امیدوارم این کار را نکنم، اما مطمئن نیستم.

ب) بله

ج) خیر

پاسخ:	
-------	--

۲۲. نظر شما درباره تماشای صحنه‌های خشونت در تلویزیون و

فیلم‌ها چیست؟

الف) تماشای آنها خوشایند نیست و من با دیدن صحنه‌های خشونت‌آمیز موافق نیستم.

ب) آنها مرا بی‌دلیل آشفته نمی‌کنند.

ج) من از خشونت زیاد نفرت دارم و نمی‌توانم تماشای آنها را تحمل کنم.

پاسخ:	
-------	--

۲۳. اگر قرار باشد بین سه کانال تلویزیونی که در حال تماشا

هستید یکی را انتخاب کنید، آن کانال، کدام خواهد بود؟

الف) یک مستند حیات وحش

ب) داستان حمله ژاپنی‌ها به «پرل هاربر»

ج) تماشای زندگی‌نامه یک نقاش مانند «کلود مونه»

پاسخ:	
-------	--

۲۴. اگر در مسیر زندگی و اهداف شما واقعه بسیار بدی اتفاق

افتاده باشد، برای رسیدن به آن اهداف چه می‌کنید؟

الف) تا جایی که امکان دارد، خیلی سخت تلاش می‌کنم تا به

اهدافم برسم.

ب) هر چیزی که موجب نیرو گرفتن دوباره من برای رسیدن به

هدف شود را به کار می‌گیریم و استراحت نمی‌کنم تا به آن برسم.

ج) امیدوارم در راه رسیدن به هدفم چیزهای خوبی اتفاق بیافتد اما

تلاش می‌کنم که آرزوها و اهداف خود را خیلی بلندپروازانه نسازم.

پاسخ:	
-------	--

۲۵. آیا در مذاکرات، از ژست‌ها و زبان اشاره زیاد استفاده می‌کنید؟

الف) گه‌گاه

ب) بله

ج) بندرت یا هرگز

پاسخ:	
-------	--

ارزیابی:

برای پاسخ‌های گزینه (ج)، امتیاز ۲ و برای گزینه (الف)، امتیاز ۱ و گزینه (ب)، امتیاز صفر را منظور کنید و پس از جمع زدن امتیازها، وضعیت هوش هیجانی خود را از نظر میزان پرخاشگری ارزیابی نمایید:

جمع امتیازها	وضعیت پرخاشگری
۴۱-۵۰	بسیار ملایم
۳۰-۴۰	پرخاشگری پایین‌تر از حد متوسط
۲۱-۲۹	پرخاشگری متوسط
۱۶-۲۰	پرخاشگری بالای حد متوسط
۰-۱۵	بسیار پرخاشگر

تحلیل:

بسیار مهم است که ما تلاش کنیم تا میان خلق و خوی خود و آنچه که در زندگی به دنبال آن هستیم و می‌خواهیم به دست بیاوریم، توازن و تعادل لازم را برقرار کنیم طوری که دچار رفتار پرخاشگرانه نشویم. کسانی که رفتارهای پرخاشگرانه زیادی را از خود نشان می‌دهند، پرخاشگری با گذشت زمان، جزئی از صفات شخصیت آنها خواهد شد. چنین مردمانی لازم است که به دلیل رفتار پرخاشگرانه

خود آشنایی یابند و بدانند که چطور، کجا و تا چه میزان می‌توانند چنین رفتارهایی را مدیریت کنند.

یکی از بهترین راه‌های فرونشاندن پرخاشگری، منحرف کردن توجه خود از موضوعی است که موجب عصبانیت می‌شود. از طرفی وقتی کسی در حال پرخاشگری است، نباید به او توجه زیادی نشان داد.

افراد بسیار مطیع نیز بعید به نظر می‌رسد که بخواهند ترس و وحشت خود را از اعمال و رفتار دیگران نشان دهند و به همین دلیل اجازه می‌دهند که هر کار و رفتار نامناسبی در مورد آنها اتفاق بیافتد. به همین دلیل کسانی که پرخاشگری می‌کنند، تقویت مثبتی را از این گونه افراد دریافت می‌کنند که موجب می‌شود که آنها به سلطه‌گری خود ادامه دهند.

باید آسیب‌ها و خطراتی که رفتارهای پرخاشگری به صورت فیزیکی و روانی بر روی خود فرد و دیگران می‌گذارد، به اطلاع افراد جامعه برسد و آنها آموزش یابند که چطور می‌توانند در برابر این رفتارها واکنش مناسب نشان دهند. زیرا چنین رفتارهایی روابط مرضی و ناپهنجاری را ایجاد می‌کند که ممکن است اثرات آن جبران ناپذیر باشد.

فصل ۱۱: آزمون ماجراجویی

کلمهٔ «ماجراجو»^۱ کسی را توصیف می‌کند که به دنبال هیجان‌خواهی و فعالیت‌های هیجان‌انگیز یا سرمایه‌گذاری‌های پرخطر است که بتواند از آنها در جهت منافع و رضایت خود استفاده کند. افراد ماجراجو بسیار پررو، پرجرات، بی‌باک و نترس هستند و تمایل بسیار بالایی به خطرپذیری دارند. کارهای آنها بسیار ماجراجویانه و گاهی اوقات هم مبتکرانه و خلاقانه است. برای مثال ممکن است گروهی از این افراد دست به سرقت از یک جواهر فروشی بزنند و سبک جدیدی را در این زمینه برای خود ابداع نمایند. ماجراجوها بسیار دوست دارند که به دلیل خطرپذیری کارهایی که انجام می‌دهند مورد تشویق و تحسین دیگران قرار بگیرند. اگرچه ممکن است که گاهی کارهای آنها غیرقانونی یا ابلهانه باشد. نکتهٔ مهم در این جا آن است که ماجراجویی با بی‌باکی متفاوت است. فرد ماجراجو امکان دارد برای لذت خود دست به هر کار احمقانه‌ای بزند

1. adventurous

اما فرد بی باک، هیجان‌خواهی و شهامت خود را صرف لذت و شادی دیگران می‌کند. مثلاً یک بند باز سیرک بسیار شجاع و بی باک است اما نمی‌توان گفت که او ماجراجو و پرمخاطره است.

در مقابل آنها، افراد بزدل هستند که شاید برخی فکر کنند که آنها ترسو می‌باشند. کسانی که دچار ترس می‌شوند، گاهی و به صورت گذرا و یا ممکن است نسبت به موارد خاصی دچار چنین وضعیتی باشند اما شخصی که بزدل است به طور کلی هیچ نوع شهامتی در او دیده نمی‌شود و به همین دلیل بسیار آسیب پذیر و قابل ترحم است.

در این آزمون که در آن ۲۵ سؤال کاربردی طراحی شده است، برای هر پرسش از خیلی کم (مقدار ۱) تا خیلی زیاد (مقدار ۵) در جهت موافقت یا مخالفت صفت شخصیتی نامبرده که در خودتان تشخیص می‌دهید، انتخاب کنید و نشانه‌گذاری نمایید.

منفی (-)

۱. مثبت (+)

					متهور و ترس هستم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۲. مثبت (+)

					گاهی برای سرقت وسوسه می‌شوم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۳. مثبت (+)

					از صحبت برای جمعیت زیاد نگران نمی‌شوم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۴. مثبت (+)

					حرفهایم را خیلی رُک و مستقیم می‌زنم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۵. مثبت (+)

					تعطیلات یعنی سفری پرماجرا به آفریقا					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۶. مثبت (+)

					بی‌فکر و بی‌احتیاط رفتار می‌کنم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۷. مثبت (+)

					من از تنها ماندن در جای غریب نمی‌ترسم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۸. مثبت (+)

					با پشتکار هستم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

۹. مثبت (+) منفی (-)

					تغییر به معنای فرصت است.					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

۱۰. مثبت (+) منفی (-)

					ترجیح می دهم با بالن به آسمان بروم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

۱۱. مثبت (+) منفی (-)

					تکانشی هستم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

۱۲. مثبت (+) منفی (-)

					پرمخاطره هستم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

۱۳. مثبت (+) منفی (-)

					دوست دارم پروژه‌های بزرگ و جدید را به چالش بکشم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

۱۴. مثبت (+) منفی (-)

					در دعوی دو نفر دیگر، دخالت می‌کنم تا آرامشان کنم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۱۵. مثبت (+)

					من در زندگی هیجان خواه هستم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۱۶. مثبت (+)

					از اسب دوانی سریع خوشم می آید					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۱۷. مثبت (+)

					در تصمیم گیری، اعتماد به نفس بالایی دارم.					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۱۸. مثبت (+)

					خلاق و مبتکر هستم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۱۹. مثبت (+)

					چیزهای مورد نیازم را جمع آوری می کنم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۲۰. مثبت (+)

					من غیر قابل پیش بینی هستم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

مثبت (+) ۲۱.

					به پرش ارتفاع برای					
۱	۲	۳	۴	۵	امور خیریه علاقه دارم	۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

مثبت (+) ۲۲.

					بزن بهادر و جسور					
۱	۲	۳	۴	۵	هستم	۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

مثبت (+) ۲۳.

					از سفر با هواپیما هیچ					
۱	۲	۳	۴	۵	ترسی ندارم	۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

مثبت (+) ۲۴.

					من به حس غریزی					
۱	۲	۳	۴	۵	خود، بیش از استدلال	۱	۲	۳	۴	۵
					اهمیت می‌دهم					

منفی (-)

مثبت (+) ۲۵.

					من از بی‌توجهی به					
۱	۲	۳	۴	۵	قوانین خرد نمی‌ترسم	۱	۲	۳	۴	۵

ارزیابی:

تمامی امتیازها را با یکدیگر جمع ببندید (امتیازهای منفی را از مثبت کسر کنید) و سپس مطابق تقسیم‌بندی زیر، میزان ماجراجویی خود را ارزیابی کنید:

میزان ماجراجویی	جمع امتیازها
ماجراجویی بیش از اندازه	۷۰ به بالا
کاملاً ماجراجو	۴۹-۶۹
ماجراجویی متوسط	۲۸-۴۸
ماجراجویی بالای حد متوسط	۷-۲۷
ماجراجویی پایین حد متوسط	۱۴- تا +۶
کاملاً بزدل	-۳۹ تا -۱۵
خیلی بزدل	پایین‌تر از -۴۰

فصل ۱۲: آزمون بردباری

همه به صبوری و بردباری نیاز دارند اما پیش از همه، ما باید نسبت به خودمان بردباری کنیم.

«سنت فرانسیس دی سلز»^۱

بردباری معمولاً به تحمل شرایط دشوار گفته می‌شود و کسی که بردبار است، باید بتواند نسبت به تأخیر و یا شرایطی که موجب ناراحتی و آزار او می‌شود، حوصله داشته باشد و بدون آنکه تحریک شود، چنین وضعیتی را مدیریت کند. در تضاد با بردباری، شتابزدگی و عجله کردن است و در نتیجه به عصبانی شدن و از کوره در رفتن منجر می‌شود.

در هر کدام از پرسشهای زیر، یک مقیاس ۵ رتبه‌ای وجود دارد که در صورت موافقت بسیار بالا، رتبه ۵ را انتخاب می‌کنید و اگر موافقت موضوعی نیستید، رتبه ۱ را می‌توانید پاسخ مناسب بدانید.

1. Saint Francis de Sales

۱. من کاری را ترجیح می‌دهم که به صورت مرحله به مرحله به پایان برسد.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۲. معمولاً من در مرور دوبارهٔ کل یک امتحان یا آزمون مهم، مسئله‌ای را پیدا نمی‌کنم که بدون پاسخ گذاشته باشم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۳. من از قدم زدن تنها و به دور از فشار زندگی و شلوغی لذت می‌برم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۴. اصلاً نمی‌توانم فکرش را هم بکنم که برای چیزی که نیاز دارم نتوانم در صف بایستم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۵. یک محیط پر سرو صدا نمی‌تواند مرا نگران کند.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۶. گر صبر کنی ز غوره حلوا سازی

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۷. من شنونده خوبی هستم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۸. دانش صبر و حوصله در محیط کار مهمتر از داشتن خرد و دانش حضرت سلیمان است.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۹. وقتی قرار است تصمیمی بگیریم، دقت روی تمام گزینه‌های آن ضروری است.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۰. هر ساله چندین کتاب را با دقت و به طور کامل می‌خوانم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۱. من بندرت و تقریباً اصلاً از کوره در نمی‌روم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۲. بیشتر اوقات احساس همدلی زیادی با دیگران دارم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۳. من از آن دسته مردمی نیستم که می‌گویند کارهای زیادی برای انجام دارند ولی همیشه وقت کم می‌آورند.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۴. من از اینکه روی کاناپه داز بکشم و تلویزیون تماشا کنم، لذت می‌برم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۵. بهترین راه برای حل یک مسئله، تجزیه و تحلیل کامل آن است.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۶. من ترجیح می‌دهم شغلی با درجهٔ امنیت بالا و به صورت طولانی مدت داشته باشیم تا شغلی که کوتاه مدت باشد ولی ارتقاء من در آن سریع اتفاق بیافتد.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۷. برای حل یک مسئله نیاز هست که در آن وارد بحث شد.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۸. وظیفهٔ هیئت منصفه بسیار جالب است به ویژه اگر قرار باشد آنها برای مدت طولانی دربارهٔ یک محاکمهٔ پیچیده بنشینند و بحث کنند.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۹. احترام و رعایت قوانین وضع شده در جامعه بسیار مهم است.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

فصل ۱۲: آزمون بردباری | ۱۴۱

۲۰. وقتی در مراکز تماس یا ایستگاه‌ها در حالت انتظار گیر می‌کنم، چندان مشکلی ندارم و به خوبی می‌توانم این وضعیت را تحمل کنم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۲۱. من باور دارم که می‌توانم یک آموزگار، مربی یا استاد خوب باشم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۲۲. اگر من در یک امتحان مهم شکست بخورم، آن را رها نمی‌کنم و بار دیگر به تلاش خود برای موفقیت ادامه می‌دهم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۲۳. من از دست یافتن به آخرین فن‌آوری‌های روز لذت می‌برم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۲۴. از نگه داشتن خاطرات خوشم می‌آید.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۲۵. من از کارهایی مانند نقاشی و یا تزئین و طراحی خوشم می‌آید.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

ارزیابی:

با جمع بندی امتیازات به دست آمده می‌توانید از میزان بردباری و صبوری خود در یکی از گروه‌های زیر آگاهی یابید:

میزان بردباری و صبوری	جمع امتیازها
صبوری بیش از اندازه	۱۱۱-۱۲۵
بردباری خیلی بالا	۱۰۱-۱۱۰
بردباری بالای حد متوسط	۹۱-۱۰۰
بردباری در حد متوسط	۷۶-۹۰
بردباری پایین‌تر از حد متوسط	۵۶-۷۵
تحمل و بردباری پایین	۴۱-۵۵
خیلی کم تحمل و نابردبار	۳۱-۴۰
فاقد صبوری و بردباری	پایین‌تر از ۳۰

تحلیل:

چرا صبور و بردبار نباشیم وقتی که تمامی زخمها با تحمل و بردباری التیام می‌یابد؟

«ویلیام شکسپیر»^۱

بردباری پیش از آنکه تنها یک مهارت ارتباطی باشد، به عنوان یک فضیلت اخلاقی است. از طرفی بردباری و صبوری، پاداش‌های

1. William Shakespeare, Othello, III. ii. (379)

زیادی در زندگی برای ما به ارمغان می‌آورد. زیرا موجب می‌شود که وظایف و تکالیفی که بر عهده داریم را به دقت به انجام برسانیم و کاستی‌ها و نقایص آنها را برطرف کنیم.

افراد بردبار به دلیل تمرکز بالایی که در کار و زندگی خود به دست می‌آورند، قادرند مدارک بالای حرفه‌ای و دانشگاهی را به دست آورند و در زندگی شخصی و روابط بین فردی خود قادرند با دقت و به طور اثربخش رفتار کنند.

کسانی که در زندگی بردباری را تمرین کرده‌اند، به‌خوبی می‌دانند که برای چنین کاری نیازمند اندکی مکث و تجزیه و تحلیل درست و واقع بینانه مسئله هستند. آنها قبل از شروع هر کاری، ابتدا تشخیص درستی از فرصتها و تهدیدها می‌یابند و می‌توانند با درجه‌ای اطمینان وارد موضوع شده و با برطرف کردن نقص‌ها و دقت بالا به نتیجه دلخواه دست یابند.

اگرچه مزایایی که بردباری دارد، بسیار زیاد است اما گاهی چنین افرادی به دلیل آنکه همه چیز را به ذهن می‌سپارند، در انجام کارهایی که نیازمند سرعت عمل بالا می‌باشد، دچار کندی می‌شوند. زیرا در ذهن آنها اطلاعاتی وجود دارد که چندان هم ضروری نیست، هرچند ممکن است روزی به کارشان بیاید اما همین نقطه ضعفی است که موجب کندی آنها می‌شود.

در مقابل افرادی که بردباری بسیار پایینی دارند، اگرچه بسیار پویا و فعال هستند اما نیاز دارند که برای موفقیت در زندگی فردی و

اجتماعی خود، نظم و دقت بالاتری با افزایش ظرفیت تحمل خود به دست آورند. آنها نیاز دارند که تمرین زیادی به روشهای مختلف برای بالابردن چنین ظرفیتی داشته باشند. مثلاً مرور برخی کارها یا ایستادن عمدی در صف و یا برنامه‌ریزی واقع‌بینانه در زندگی روزانه که در صورت انجام آنها می‌توانند علاوه بر حفظ پویایی و فعالیت بالا، از مزایا و فواید بردباری نیز برخوردار شوند.

فصل ۱۳: آزمون با برنامه یا بی برنامه بودن

شما در این آزمون در خواهید یافت که آیا در زندگی و تصمیم‌گیری خود، با برنامه هستید یا بی برنامه رفتار می‌کنید. با برنامه بودن به معنای سازمان‌دهی کردن زندگی خود در یک ساختار است، طوری که دقیقاً بدانید کجا ایستاده‌اید و چه می‌کنید و در زندگی به دنبال چه هستید و آیا یک برنامه‌ریزی کوتاه مدت یا دراز مدت دارید یا نه؟

در مقابل کسانی که زیاد اهل برنامه‌ریزی و سازمان‌دهی نیستند و به طور خود بخود رفتار می‌کنند، بیشتر بر اساس احساسات خود عمل می‌کنند. هر چند آنها نسبت به هر چیز جدیدی که در اطراف خود می‌بینند، کنجکاوی خاصی را نشان می‌دهند. آنها مدام دوست دارند که یاد بگیرند و چیزهای جدیدی را تجربه کنند و با کشف آنها در زندگی برنامه‌ریزی کنند.

این آزمون با آزمون «برتری جانبی» رابطه دارد و افرادی که در نتایج آزمون با برنامه بودن، امتیازهای بالایی را به دست می‌آورند، چپ‌برتری مغزی بالاتری دارند و افرادی که بی برنامه هستند و خود به‌خودی رفتار می‌کنند، راست‌برتری مغزی را نشان می‌دهند.

۱. من در زندگی بیشتر بر اساس حس غریزی و تجاربی که کسب کرده‌ام، عمل می‌کنم تا آنکه بخواهم بر اساس روشها و قراردادهای خاصی رفتار کنم.

الف) بله

ب) خیر

پاسخ:	
-------	--

۲. به طور کلی اکنون برای شما اهمیت دارد یا آینده؟

الف) اکنون

ب) آینده

پاسخ:	
-------	--

۳. آیا هر از گاهی به کارهای خاصی که در سالهای آینده می‌خواهید انجام دهید، فکر می‌کنید؟

الف) بندرت یا هرگز

ب) اغلب

پاسخ:	
-------	--

۴. آیا دفتر خاطرات روزانه تان را نگه می‌دارید؟

الف) خیر

ب) بله

پاسخ:	
-------	--

۵. آیا دوست دارید همیشه میز خود را تمیز و منظم ببینید؟

الف) خیر، غیر ممکن است بویژه وقتی کار و مشغله زیادی داشته باشم.

ب) بله

پاسخ:	
-------	--

۶. به طور کلی شما دوست دارید بر اساس عمل و عکس العمل

رفتار کنید یا پیش از آنکه هر عملی انجام دهید، به دقت درباره

آن فکر می کنید؟

الف) به صورت انگیزشی عمل می کنم.

ب) با دقت فکر می کنم و سپس عمل می کنم.

پاسخ:	
-------	--

۷. آیا در زندگی با سعی و آزمایش مسائل را حل می کنید یا آنکه

به دنبال روشها و راه حل های جدید هستید؟

الف) روشها و راه حل های جدید

ب) با سعی و آزمایش

پاسخ:	
-------	--

۸. آیا در زندگی خود به دنبال فضای آرام هستید یا می خواهید با

مسائل و چالشها، تجربه جدیدی را داشته باشید؟

الف) چالشها و تجربه های جدید داشته باشم.

ب) به دنبال آسایش و آرامش هستم.

پاسخ:	
-------	--

۹. آیا در زندگی ضروری است که منظم باشید؟

الف) خیر

ب) بله

پاسخ:	
-------	--

۱۰. آخرین باری که یک سرگرمی جدید داشتید، چه زمانی بود؟

الف) کمتر از ۵ سال است

ب) بیشتر از ۵ سال است

پاسخ:	
-------	--

۱۱. من از اینکه بر اساس یک روش خاص و غیرقابل انعطاف در

زندگی عمل کنم، متنفرم.

الف) موافقم

ب) مخالفم

پاسخ:	
-------	--

۱۲. زمانی که شما در تعطیلات هستید، آیا دوست دارید که برنامه‌

سفر خود را از قبل برنامه‌ریزی کنید یا آنکه هر چه پیش آید،

خوش آید؟

الف) هر چه پیش آید، خوش آید

ب) از قبل برنامه‌ریزی کنم و مجهز باشم

پاسخ:	
-------	--

۱۳. آیا همیشه در یک ساعت مشخص برای خواب آماده می‌شوید و رأس یک ساعت معین نیز از خواب بیدار می‌شوید؟
الف) خیر
ب) بله

پاسخ:	
-------	--

۱۴. آیا فکر می‌کنید که هم خودتان و هم دیگران لازم است که برای انجام کارها ضرب العجلی را تعیین کنید؟
الف) خیر
ب) بله

پاسخ:	
-------	--

۱۵. چقدر اهمیت دارد که از قوانین تعیین شده، تبعیت کنید؟
الف) خیلی مهم نیست.
ب) بسیار مهم است.

پاسخ:	
-------	--

۱۶. آیا برای شما آسان است که ذهن خود را تغییر دهید یا اشتباه خود را در موضوعی بپذیرید؟
الف) خیلی آسان است.
ب) اصلاً آسان نیست.

پاسخ:	
-------	--

۱۷. آیا همیشه تلاش می‌کنید که در قرار ملاقات‌های خود، به موقع

برسید؟

الف) خیر

ب) بله

پاسخ:	
-------	--

۱۸. چیزی که زندگی را هیجان‌انگیز و لذت‌بخش می‌کند موجب

تغییرات دائمی می‌شود:

الف) موافقم

ب) موافق نیستم

پاسخ:	
-------	--

۱۹. کدامیک از گزینه‌های زیر بیشتر در مورد شما صدق می‌کند؟

الف) تصمیم‌گیری لحظه‌ای

ب) تصمیم‌گیری متفکرانه و معقول

پاسخ:	
-------	--

۲۰. آیا شما مدام در حال پیدا کردن راه‌های جدیدی برای یک

کشف تازه در زندگی می‌گردید؟

الف) بله

ب) خیر

پاسخ:	
-------	--

۲۱. کدامیک از کلمات زیر به بهترین شکل شما را توصیف

می کند؟

الف) انعطاف پذیر

ب) ساختارمند

پاسخ:	
-------	--

۲۲. آیا شما با فناوری های جدید هیجان زده می شوید؟

الف) خیلی

ب) خیر

پاسخ:	
-------	--

۲۳. اگر به یک گروهی دعوت شوید، دوست دارید بیشتر وقت

خود را با دوستان و آشنایانی که از قبل می شناختید، بگذرانید؟

الف) خیر

ب) بله

پاسخ:	
-------	--

۲۴. اگر بخواهید حرفه خود را تغییر دهید، آیا سکوت می کنید و

درباره این تغییر با کسی صحبت نمی کنید حتی اگر بدانید که با

این روش ضربه خواهید خورد؟

الف) خیر

ب) بله، تا حدی اینطور می شوم.

پاسخ:	
-------	--

۱۵۲ | هوش هیجانی (EQ) خود را بسنجید

۲۵. شما ترجیح می‌دهید که به احساس خود اعتماد کنید یا به عقل

خودتان؟

الف) احساسات

ب) عقل و دلایل منطقی

پاسخ:	
-------	--

ارزیابی:

برای پاسخهای (الف) امتیاز ۲ و برای پاسخهای (ب)، امتیاز ۰ منظور کنید و با جمع بندی امتیازات به دست آمده می‌توانید خود را در یکی از ۳ گروه زیر ارزیابی نمایید:

جمع امتیازها	شخصیت با برنامه یا بی برنامه
۳۶-۵۰	بی برنامه
۱۶-۳۴	متوسط
۰-۱۴	با برنامه

تحلیل:

کسانی که روش ساختارمند و با برنامه را در زندگی ترجیح می‌دهند، تصمیمات خود را مدام وارسی می‌کنند، زیرا برای آنها بسیار مهم است که در قرار ملاقات‌های خود به موقع برسند. آنها در هیچ کاری عجله نمی‌کنند و مسائل زیادی را بررسی می‌کنند تا درصد خطا را به پایین‌ترین حد خود برسانند.

در مقابل کسانی که به صورت خود به خود و انعطاف‌پذیر رفتار می‌کنند، در تصمیمات خود بسیار راحت و آسان عمل می‌کنند و احساس محدودیت کمتری را در خود احساس می‌کنند. آنها هیچ علاقه‌ای ندارند که بر اساس یک برنامه روزانه و ثابت عمل کنند و در زندگی مدام در حال یادگیری هستند و به طور پایداری چیزهای جدیدی را کشف می‌کنند. به همین دلیل لذت و هیجان بالاتری را تجربه می‌کنند و از تغییر در سبک زندگی آزادانه‌ای که دارند بسیار می‌ترسند.

فصل ۱۴: آزمون اعتماد به نفس

سه مؤلفه برای اعتماد وجود دارد: «اعتماد به خود، اعتماد به دیگری و مورد اعتماد بودن» که در این آزمون، مؤلفه اول یعنی اعتماد به خود، مورد ارزیابی قرار خواهد گرفت.

در هر کدام از پرسشهای زیر، یک مقیاس ۵ رتبه‌ای وجود دارد که در صورت موافقت بسیار بالا، رتبه ۵ را انتخاب می‌کنید و اگر موافق نیستید، رتبه ۱ را پاسخ مناسب بدانید.

۱. اگر با نظر کسی موافق نباشم، از گفتن این موضوع به او ترسی ندارم، هر کسی که باشد.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۲. وقتی پروژه یا کار جدیدی به من پیشنهاد می‌شود، بسیار هیجان‌زده می‌شوم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۳. تعیین اهداف در زندگی برای من بسیار مهم است، البته نه اهدافی که غیر واقعی باشد.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۴. نمی‌توانم بفهمم چرا برخی، برای آنکه توسط دیگران مورد پذیرش باشند، از آنها تبعیت می‌کنند.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۵. من نسبت به خود، احساس خوبی دارم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۶. من با حمایت آدمهای فلک زده‌ای که خودشان مقصر هستند، موافق نیستم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۷. اگر مجبور شوم کار دیگری که از نظر حقوقی و مزایا بالاتر است، قبول کنم ترجیح می‌دهم به راحتی و امنیت آن فکر کنم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۸. از ملاقات با فردی مشهور، احساس نگرانی و اضطراب ندارم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۹. من در فکر نقل مکان به بخش دیگری از کشور هشتم که احساس لذت بیشتری را تجربه کنم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۰. من می‌خواهم که در یک مسابقه تلویزیونی شرکت کنم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۱. اگر من در یک تیم یا گروه ورزشی قرار بگیرم، برای برنده شدن بازی می‌کنم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۲. من بندرت احساس غم یا افسردگی می‌کنم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۳. من به قدرت نیروی فکر مثبت اعتقاد کامل دارم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۴. من به تصمیماتی که خودم می‌گیرم، اعتماد بیشتری دارم تا تصمیم‌هایی که با دیگران می‌گیرم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۵. من برای هرکاری خطرپذیری آن را محاسبه می‌کنم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۶. من از گردش و ملاقات افراد جدید در گردهمایی‌ها و جلسات اجتماعی لذت می‌برم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۷. من قادر هستم که فروش متقاعد کننده‌ای داشته باشم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۸. من به سرعت می‌توانم ناملايمات و مشکلات را پشت سر بگذارم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۹. من به خوبی به این ضرب‌المثل قدیمی باور دارم که می‌گوید:
«کس نخوارد پشت من، جز ناخن انگشت من»

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۲۰. من بندرت و تقریباً هرگز نسبت به راهی که انتخاب می‌کنم، نگران نیستم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۲۱. من از یک بحث و مجادله خوب لذت می‌برم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۲۲. من از صحبت کردن جلوی صدها نفر، احساس نگرانی و اضطراب ندارم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۲۳. من نگاه بسیار مثبتی به زندگی دارم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۲۴. هیچ‌گاه وقتی به جلو می‌روم، به عقب بر نمی‌گردم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۲۵. هیچ‌گاه خودم را به پایین پرت نمی‌کنم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

ارزیابی:

با جمع بندی امتیازات به دست آمده می‌توانید خود را در یکی از گروه‌های زیر ارزیابی نمایید:

وضعیت اعتماد به نفس	جمع امتیازها
بی‌نهایت بالا	۱۱۱-۱۲۵
خیلی بالا	۹۶-۱۱۰
بالای حد متوسط	۸۱-۹۵
در حد متوسط	۶۶-۸۰
پایین‌تر از حد متوسط	۵۱-۶۵
پایین	۴۱-۵۰
خیلی پایین	۳۱-۴۰
بی‌نهایت پایین	پایین‌تر از ۳۰

تحلیل:

افراد دارای اعتماد به نفس بالا به احتمال زیاد به توانایی‌های خود اعتماد دارند و بر قابلیت‌های خودشان اتکا می‌کنند. اگرچه چنین افرادی باید نسبت به اعتماد به نفس بیش از اندازه خود نگران باشند اما آنها بندرت در مورد زندگی دچار حس منفی می‌شوند و حتی در شرایط ناگوار تلاش می‌کنند با نشخوارهای فکری منفی، خود را ناراحت نکنند.

از آنجایی که افراد داری اعتماد به نفس بالا نیازی نمی‌بینند که برای پذیرفته شدن در میان دیگران، از آنها تبعیت کنند یا با آنها هم‌رنگ باشند، خطر مخالفت با دیگران را می‌پذیرند و توانایی لازم برای کنار آمدن با شرایط دشوار را دارند.

برای افزایش اعتماد به نفس لازم است که ما نگاهی واقع‌بینانه نسبت به خود، دیگران و شرایط پیرامونی داشته باشیم. مثلاً برخی ممکن است در جنبه‌های خاصی از زندگی دارای اعتماد به نفس باشند، مانند پیشرفت تحصیلی و یادگیری مهارت‌های عملی. بنابراین اعتماد به نفس در این مفهوم تمام وجوه شیوه زندگی آنها را دربر نمی‌گیرد.

اعتماد به نفس به این مفهوم است که ما در خود قدرت انجام هر کاری را داشته باشیم. با توجه به چنین نگرشی، مردم دارای اعتماد به نفس بالا، وقتی شکست می‌خورند یا در مسیر آرمان‌ها و اهداف خود با موانع پیچیده‌ای مواجه می‌شوند، تلاش می‌کنند تا بخش مثبت تلاش خود را ببینند و مسیر خود را با ارزیابی دوباره، در پیش رو بگیرند. بنابراین چنین افرادی مدام در حال تکامل و رشد دادن نگرش مثبت خود به زندگی هستند و در این مسیر از نگاهی واقع‌بینانه به زندگی بهره می‌گیرند.

افراد فاقد اعتماد به نفس یا دارای اعتماد به نفس پایین، راهبرد و استراتژی خاصی برای افزایش اعتماد به نفس ندارند و معمولاً تجزیه و تحلیل درستی از واقعیت مسیری که در زندگی طی می‌کنند،

نمی‌توانند ارائه دهند که البته ممکن است به دلایل ارثی و ژنتیکی یا رشد شخصیت آنها باشد. مثلاً برخی ممکن است تاحدودی شخصیت عصبی داشته باشند و به همین دلیل در مواجهه با رویدادها یا در روابطی که با دیگران دارند، نتوانند ابعاد مثبت مسائل را درک کنند که با گذشت زمان، اعتماد به نفس آنها، دستخوش آسیب خواهد شد. مهمترین دلیلی که در کاهش اعتماد به نفس وجود دارد، نگرشی است که فرد نسبت به زندگی برای خود انتخاب کرده است. لازم است که برای افزایش اعتماد به نفس، نگرش خود را تغییر داد. مسائلی که نگرش منفی را در ما ایجاد می‌کند و موجب کاهش اعتماد به نفس می‌شوند، عبارتند از:

- باور به شکست
- عدم تشخیص جنبه‌های مثبت زندگی
- درگوشه‌ای کز کردن و تنها نظاره‌گر بودن، حتی زمانی که همه چیز رو به بهبودی و بهتر شدن گذاشته باشد. چنین وضعیتی یعنی قبول نکردن تغییر مثبت و آماده شکست شدن و انتظار بدترین چیزهای ممکن را در زندگی داشتن
- اغراق و بزرگنماییِ بخش‌ها و جوانب منفی زندگی
- نگاه به دیگران و اینکه مدام آنها را بهتر از خود دانستن
- تعدای از راهبردها و استراتژی‌هایی که می‌تواند در بالابردن اعتماد به نفس، مؤثر باشد عبارتند از:
- ارزیابی استعداد و توانایی‌های خود و تلاش برای تقویت آنها

- نگاه کردن به هر شکست و تجربه تلخی را به عنوان سکویی برای موفقیت دانستن
- «نابرده رنج، گنج میسر نمی‌شود!»، بنابراین به جای ترسیدن از خطرات و تهدیدها، باید تلاش کرد تا از ناامیدی و گوشه‌نشینی خارج شد و دست کم کاری برای وضعیت پیش آمده به انجام رساند، هرچند کاری کوچک.
- از تغییر نباید ترسید.
- اجازه ندهید کسی چیزی را به شما دیکته کند. این تنها شما هستید که با انتخاب مسیر و پذیرش تغییر می‌توانید به پیشرفت برسید.
- حتی اگر به آرزوهای خود دست نیابید، به واسطه تلاشتان، اعتباری کسب خواهید کرد که شاید در آینده، شرایط موفقیت‌آمیزی را برایتان رقم بزند و شما را در رسیدن به آرزوهایتان یاری دهد.
- «کامل» وجود ندارد، نگران نباشید که چرا به آن دست نیافتید.
- تعادل برقرار کردن میان خواسته‌ها و آنچه که در توانایی خود می‌بینید موجب می‌شود که خودتان را به خاطر آنچه که هستید بپذیرید و دوست داشته باشید.
- بر روی شیوه زندگی و خواسته‌ها و آرزوهای خود تمرکز کنید به جای آنکه بر روی زندگی و آرزوهای دیگران مانند پدر و مادر فکر کنید، البته ممکن است آرزوی آنها برای شما دقیقاً همین باشد.

- برای خودتان به عنوان یک شخصیت احترام قائل شوید به جای آنکه به دنبال آن باشید که دیگران به شما احترام بگذارند.
- همیشه نمی‌توان همه را راضی نگاه داشت.
- توسعه و پیشرفت خود را در زندگی به تأیید نظر دیگران وابسته نکنید.
- کنترل و مدیریت زندگی خود را به دست بگیرید.

فصل ۱۵: آزمون هیجان‌خواهی

۱. نگرش شما به گداها در خیابان چیست؟

الف) وقتی من آنها را در خیابان می‌بینم، تا اندازه‌ای احساس ناراحتی می‌کنم، چه بسا فکر می‌کنم که خدا تا چه اندازه به من لطف داشته است که مانند آنها نیستم.
ب) من برای آنها متأسف می‌شوم.
ج) از آنها فاصله می‌گیرم.

پاسخ:	
-------	--

۲. آیا شما دوست دارید که زیاد بخندید؟

الف) همانند دیگران
ب) بیشتر از دیگران
ج) کمتر از دیگران

پاسخ:	
-------	--

۳. کدام یک از گزینه‌های زیر به بهترین شکل شما را توصیف می‌کند؟

الف) نترس و بی‌باک
ب) پیش‌بینی‌ناپذیر
ج) بی‌طرف و بی‌نظر

پاسخ:	
-------	--

۴. نظر شما دربارهٔ شبهای جمعه چیست؟

- الف) استراحت در منزل و تماشای یک برنامهٔ تلویزیونی شبانه
ب) خوردن یک شام عاشقانه با همسر
ج) وقت گذرانی با دوستانم

	پاسخ:
--	-------

۵. کدام یک از گزینه‌های زیر به بهترین شکل شما را توصیف

می‌کند؟

- الف) ثابت قدم و با عزمی راسخ
ب) تغییر پذیر و دمدمی
ج) همنوا و هم‌رنگ با دیگران

	پاسخ:
--	-------

۶. آیا یک وقفه یا یک استراحت کوتاه در برنامهٔ معمول شما

می‌تواند دلیلی برای نگرانی باشد؟

الف) گاهی اوقات خوب است ولی گاهی هم بسیار ناخوشایند است.

ب) بله، این نوع استراحت یا وقفه‌ها در برنامهٔ معمول من می‌تواند نگران‌کننده و اضطراب‌زا باشد.

ج) به هیچ وجه، خیلی هم خوب است.

	پاسخ:
--	-------

۷. وقتی در حال دیدن فیلمی غمناک یا برنامه‌ای تلویزیونی هستید،

به دلیل هم‌حسی، اشک از چشمهایتان جاری شده است؟

الف) نه، اگرچه گاهی در این شرایط احساس می‌کنم، اشکی در چشمهایم نشسته است، اما نه آنکه بر صورتم جاری شود.

ب) بله

ج) خیر، هرگز

پاسخ:	
-------	--

۸. چه مدت از وقت خود را صرف نگرانی دربارهٔ دیگران می‌کنید؟

الف) نه خیلی زیاد

ب) خیلی زیاد

ج) بندرت و خیلی کم

پاسخ:	
-------	--

۹. کدام یک از گزینه‌های زیر را ترجیح می‌دهید؟

الف) مجموعه‌ای از موسیقی‌های کلاسیک

ب) مجموعه‌ای از آهنگ‌های عاشقانهٔ رمانتیک

ج) موسیقی با پس‌زمینه‌ای آرام

پاسخ:	
-------	--

۱۰. فرض کنید در یک مسابقهٔ اسب‌دوانی هستید و اسب مورد نظر

شما با فاصلهٔ کمی از اسب دیگر می‌دود و تنها یک سر و گردن

مانده تا برنده شود، در این صورت چه واکنشی خواهید داشت؟

الف) بسیار هیجان زده می شوم اما تلاش می کنم خود را کنترل کنم.

ب) با اشتیاق اسب خود را همچنان تشویق می کنم.

ج) در این لحظه دستهایم را در هم گره می کنم و دست به دعا می شوم تا اسبم برنده شود.

	پاسخ:
--	-------

۱۱. آیا تا به حال از شوق اشک ریخته‌اید؟

الف) گه‌گاه

ب) بیشتر از گه‌گاه

ج) هرگز

	پاسخ:
--	-------

۱۲. فرض کنید، در حال انجام پروژه‌ای هستید که زمان بسیار کمی

برای تحویل آن دارید و در همین زمان ناگهان رایانه شما دچار

مشکل شود. آنگاه واکنش شما چه خواهد بود؟

الف) تا حدی ناراحت می شوم.

ب) سست می شوم و به احتمال زیاد دست از کار می کشم.

ج) خوب فکر می کنم تا بهترین راه را برای مشکل به وجود آمده،

بیابم.

	پاسخ:
--	-------

۱۳. فرض کنید، به دلیل نقص فنی در سیستم کنترل چمدان‌های مسافران، ساعتها در پایانه فرودگاهی گیر کرده‌اید. واکنش شما چه خواهد بود؟

الف) یک مقام مسئول را بیابم که بتواند مشکل پیش آمده را مورد بررسی قرار دهد و هرچه سریع‌تر ما را از این وضعیت خارج کند.

ب) به دنبال پیدا کردن مسئول فرودگاهی آن خواهم گشت تا از روی خشم نسبت به وضعیت پیش آمده شکایت کنم.

ج) وضعیت پیش آمده را می‌پذیرم و مانند دیگران صبر می‌کنم.

پاسخ:	
-------	--

۱۴. آیا شما در انجام کارهای خود صبور و شکیب‌هستید؟

الف) گاهی اوقات

ب) خیر

ج) معمولاً

پاسخ:	
-------	--

۱۵. کدام یک از موارد زیر موجب می‌شود که بدون آنها احساس

بسیار ناراحت‌کننده‌ای پیدا کنید؟

الف) رایانه

ب) همراه

ج) کارت اعتباری

پاسخ:	
-------	--

ارزیابی:

برای پاسخهای (الف) امتیاز ۱ و برای پاسخهای (ب)، امتیاز ۲ و پاسخهای (ج)، امتیاز صفر را منظور کنید و با جمع بندی امتیازات به دست آمده، می‌توانید میزان هیجان‌خواهی خود را در یکی از ۵ گروه زیر ارزیابی نمایید:

وضعیت هیجان‌خواهی	جمع امتیازها
بسیار زیاد	۲۵-۳۰
زیاد و متعادل	۱۹-۲۴
متوسط	۱۳-۱۸
پایین‌تر از حد متوسط	۸-۱۲
بسیار پایین	۰-۷

تحلیل:

گاهی اوقات تعریف هیجان بسیار پیچیده و سخت است و دامنه بسیار وسیعی از تعاریف را به خود اختصاص می‌دهد که بیشتر آنها در تلاش هستند که بتوانند هیجان را به عنوان یک احساس یا رفتار بیان کنند. هیجان‌های انسان به مجموعه‌ای از حالات روانی او اشاره دارد که بی از احساس و رفتار در شخصیت ما ترکیب شده است و این کتاب تلاشی است تا بتوان آنرا ارزیابی و تحلیل کرد.

وقتی ما هیجان‌خواه باشیم، تمایل داریم تا بیش از اندازه خود را هیجانی نشان دهیم طوری که به ما برچسب احساسی بودن زده

می‌شود و از طرفی ممکن است علاقه‌ای به نشان دادن هیجان‌های خود نداشته باشیم که در این صورت فردی بی‌احساس شناخته خواهیم شد. در صورتی که ممکن است، بیان هیجانی ما با آنچه که واقعاً احساس می‌کنیم، متفاوت باشد زیرا عناصری مانند افکار خودآگاه یا ناخودآگاه که از نظر شناختی شخصیت ما را پایه‌ریزی کرده است، خیلی واضح و معین نیست و به همین دلیل هیجان رفتار ما در اندازه‌ای از کم تا زیاد می‌تواند بیان شود.

وقتی ما کسی را می‌بینیم که هیجان‌خواه است، ممکن است برای مثال در (پرسش شماره ۱۱) بیش از اندازه اشک شوق بریزد یا در (پرسش شماره ۱۳) از روی خشم از مسئول فرودگاه شکایت کند. از طرفی کسی که چندان هیجان‌زده نمی‌شود و از نظر فکری با وجودی که احساس خاصی می‌یابد، تلاش می‌کند به شدت خود را کنترل کند، در این صورت مثلاً در (پرسش شماره ۷)، وقتی که در حال تماشای یک فیلم غمناک است، هیچ واکنشی نشان ندهد یا در (پرسش شماره ۱۰)، نسبت به مسابقه اسب‌ها منتظر پایان مسابقه بنشیند بدون آنکه هیچ احساسی را از برنده شدن یا نشدن اسب خود نشان دهد.

مردمانی که حد هنجار و متعادل را از هیجان‌خواهی را نشان می‌دهند، در این آزمون امتیازی معادل ۸ تا ۲۴ را کسب خواهند کرد که بالا یا پایین‌تر از این دامنه، نشانگر هیجان‌خواهی بیش از اندازه یا بی‌هیجانی زیاد از حد خواهد بود که به نوعی دامنه صفات شخصیتی ما را در هیجان‌خواهی بیش از اندازه به دلسوزی و در بی‌هیجانی به

۱۷۲ | هوش هیجانی (EQ) خود را بسنجید

ناهمدلی و بی تفاوتی سوق می‌دهد و در صورتی که هیجان‌خواهی
بهنجاری را تجربه کنیم، وضعیت همدلی متناسبی را می‌توانیم با
دیگران به نمایش بگذاریم.

فصل ۱۶: شما تحت فشار چگونه کنار می‌آیید؟

۱. تنها راه موفق شدن و رسیدن به هدف آن است که بیش از پیش از نظر روانی و فیزیکی به خودم فشار بیاورم و پیشرفت کنم: الف) این موضوع بستگی دارد به اینکه در آن زمان، آرزوهای من چیست؟

ب) با چنین نگرشی به شدت مخالفم، زیرا مسیر شکست‌ناپذیری یا موفقیت حتمی به این معنا نیست که از نظر روانی چنان فشاری به خود وارد کنم که آسیب ببینم.

ج) موافقم

	پاسخ:
--	-------

۲. هر چند وقت، اتفاق می‌افتد که شما از نظر افکاری که به ذهنتان فشار می‌آورد در به خواب رفتن مشکل پیدا می‌کنید؟ الف) گه‌گاه

ب) بیشتر از گه‌گاه

ج) بندرت و تقریباً اصلاً اتفاق نمی‌افتد.

	پاسخ:
--	-------

۳. آیا احساس نیاز می‌کنید که برای تحت تأثیر قرار دادن دیگران یا خانواده، باید خواسته‌های آنها را برآورده کنید؟

الف) گاه گاهی، شاید

ب) بله

ج) خیر

پاسخ:	
-------	--

۴. واکنش شما به سر و صدا چگونه است؟

الف) برخی سر و صداها می‌تواند آزاردهنده باشد.

ب) گاهی اوقات سرم را می‌گیرم.

ج) به هیچ وجه مرا نگران نمی‌کند.

پاسخ:	
-------	--

۵. کارهای روزانه خود را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

الف) مناسب

ب) بیش از حد شلوغ

ج) می‌تواند چالش برانگیز باشد

پاسخ:	
-------	--

۶. فشار زندگی امروزی در مقایسه با ۵۰ سال پیش چگونه است؟

الف) مانند هم است

ب) خیلی بیشتر است

ج) کمتر است

پاسخ:	
-------	--

فصل ۱۶: شما تحت فشار چگونه کنار می‌آید؟ | ۱۷۵

۷. آیا شما علاقه دارید که وقتی در حال انجام کاری هستید از دیگران و محیط اطراف فاصله بگیرید؟

الف) گاهی اوقات

ب) بله

ج) خیر

پاسخ:	
-------	--

۸. آیا برای شما آسان است که کار خود را فراموش کنید و به طور کامل به استراحت بپردازید؟

الف) نسبتاً آسان است

ب) مشکل است

ج) بسیار آسان است

پاسخ:	
-------	--

۹. هرچند وقت یک بار از دست خود عصبانی می‌شوید که اشتباه احمقانه‌ای را مرتکب شده‌اید؟

الف) گه‌گاه

ب) بیشتر از گه‌گاهی

ج) بندرت یا هرگز

پاسخ:	
-------	--

۱۰. آیا شما باور دارید که در یک زمان بیشتر از یک کار را نمی‌توان انجام داد؟

الف) به نظر من می‌توان در آن واحد چند کار را انجام داد، اما
بیش از اندازه، نه!

ب) بله، من ترجیح می‌دهم در یک زمان تنها یک کار را انجام
دهم.

ج) نه، می‌توان چندین کار را در یک زمان انجام داد.

	پاسخ:
--	-------

۱۱. آیا تا به حال از روی اوقات تلخی، چیزهایی را به اطراف پرتاب
کرده‌اید؟

الف) گه‌گاه

ب) بیشتر از گه‌گاه

ج) بندرت و تقریباً اصلاً

	پاسخ:
--	-------

۱۲. اگر شما به یک مهمانی مجلل با مقامات بلندپایه دعوت شده
باشید، چگونه رفتار می‌کنید؟

الف) با خوشحالی، اما کمی هم عصبی و مضطرب می‌شوم.

ب) درباره‌ی لباسی که باید بپوشم نگران می‌شوم و همین‌طور کمی
هم درباره‌ی اینکه چه رفتاری باید در قبال شخصیت‌های عالی رتبه
داشته باشم، مضطرب می‌شوم.

ج) من به آن مهمانی با اشتیاق می‌روم و بهترین استفاده را از
فرصت‌های پیش آمده خواهم کرد.

	پاسخ:
--	-------

فصل ۱۶: شما تحت فشار چگونه کنار می‌آیید؟ | ۱۷۷

۱۳. اگر کاری از شما در یک زمان محدود و معین خواسته شود،

واکنش شما چه خواهد بود؟

(الف) شاید در وهله اول، مذاکره دوباره‌ای خواهیم کرد تا زمان

بیشتری را بگیرم.

(ب) وحشت می‌کنم.

(ج) این نوع کارها را قبول نمی‌کنم.

	پاسخ:
--	-------

۱۴. آیا وقتی عادت‌ها را که سالها داشته‌اید می‌خواهید کنار بگذارید،

دچار اضطراب و پریشانی می‌شوید، مانند ترک کردن سیگار؟

(الف) نه خیلی زیاد، تنها به اندازه علائمی که در ترک آن عادت، به

من فشار وارد می‌کند.

(ب) بله

(ج) خیر

	پاسخ:
--	-------

۱۵. آیا احساس می‌کنید که نسبت به پنج سال پیش، فشار بیشتری

را تحمل کرده‌اید یا کمتر؟

(الف) به همان اندازه

(ب) بیشتر

(ج) کمتر

	پاسخ:
--	-------

۱۶. آیا تا به حال احساس کرده‌اید که همه چیز بر علیه شماست؟

(الف) گه گاه

(ب) بیشتر از گه گاه

(ج) بندرت یا بهتر است بگویم اصلاً

پاسخ:	
-------	--

۱۷. وقتی شما در حال رفتن به یک جلسه مهم یا قراری هستید و

در ترافیک گیر کرده‌اید، چه می‌کنید؟

(الف) سعی می‌کنم راهی بیابم که به افراد در جلسه اطلاع دهم.

(ب) نگران می‌شوم.

(ج) شرایط را می‌پذیرم و بی‌خیال جلسه یا قرار خواهم شد.

پاسخ:	
-------	--

۱۸. آیا شما تحت فشار دست به ریسک بالایی می‌زنید؟

(الف) شاید گاهی اوقات و تحت شرایط خاصی

(ب) بله

(ج) خیر

پاسخ:	
-------	--

۱۹. آیا تا به حال از درمانگری‌های جایگزین مانند طب سوزنی

برای درمان اضطراب و نگرانی‌های خود استفاده کرده‌اید؟

(الف) شاید

(ب) بله، ایده خوبی است

(ج) خیر

پاسخ:	
-------	--

فصل ۱۶: شما تحت فشار چگونه کنار می‌آیید؟ | ۱۷۹

۲۰. شما تا چه میزان دربارهٔ سایر افراد خانوادهٔ خود نگران

هستید؟

(الف) گه‌گاه

(ب) بیشتر از گه‌گاه

(ج) بندرت و تقریباً اصلاً

پاسخ:	
-------	--

۲۱. آیا انجام کارهای کوچک خانه شما را عصبانی می‌کند؟

(الف) بله، گاهی اوقات

(ب) بیشتر از گاهی اوقات

(ج) بندرت و تقریباً اصلاً

پاسخ:	
-------	--

۲۲. آیا توصیه‌های پزشکی را برای رفع نگرانی خود بکار می‌برید؟

(الف) بله، تنها یک‌بار

(ب) بیشتر از یک‌بار

(ج) خیر

پاسخ:	
-------	--

۲۳. آیا آسان است که دربارهٔ مشکلات خود با کسی بحث کنید؟

(الف) تا حدی آسان است

(ب) آسان نیست

(ج) آسان است.

پاسخ:	
-------	--

۱۸۰ | هوش هیجانی (EQ) خود را بسنجید

۲۴. موفق شدن ، چقدر برای شما مهم است؟

الف) این خوب است که موفق شوم و به رسمیت شناخته شوم، اما این پایان همه چیز نیست و همه چیز همین نیست.

ب) مهم است

ج) اصلاً مهم نیست

پاسخ:	
-------	--

۲۵. آیا شما شنونده خوبی هستید؟

الف) بستگی دارد به اینکه به چه کسی گوش می‌دهم

ب) نه

ج) بله

پاسخ:	
-------	--

ارزیابی:

برای پاسخهای (الف) امتیاز ۱ و برای پاسخهای (ب)، امتیاز ۲ و پاسخهای (ج)، امتیاز صفر را منظور کنید و با جمع بندی امتیازات به دست آمده می‌توانید خود را در یکی از ۵ گروه زیر ارزیابی نمایید:

وضعیت کنار آمدن با شرایط با فشار روانی	جمع امتیازها
آسیب‌پذیری بسیار بالا نسبت به فشار روانی	۳۶-۵۰
آسیب‌پذیری بالای حد متوسط	۳۰-۳۵
آسیب‌پذیری متوسط	۲۱-۲۹
آسیب‌پذیری پایین حد متوسط	۱۶-۲۰
مقاوم نسبت به فشار	۰-۱۵

تحلیل:

من عاشق ضرب العجل‌ها هستم، عاشق فِش فِش کردن چیزی هستم که از تنگناها خود را به بیرون می‌کشد، عاشق پرواز پرنده‌ای هستم که برای اولین بار می‌خواهد پرواز کند و می‌توان صدای شکستن استخوانهایش را شنید.

«داگلاس آدامز»^۱

مردم به شیوه‌های متفاوتی به فشارهای زندگی واکنش نشان می‌دهند، برخی از آنها به شیوهٔ احساسی برخورد می‌کنند و برخی

1. Douglas Adams

دیگر می‌خواهند احساسات خود را به شدت کنترل کنند و گروهی نیز روشی مابین این دو را انتخاب می‌کنند.

با این وجود ما نمی‌توانیم از فشارهایی که موجب نگرانی و پریشانی می‌شود به سادگی رها شویم. برخی از عوامل به وجود آورنده فشارها ساده‌تر از بقیه است مانند فشارها و نگرانی‌هایی که به دلیل یک آزمون یا امتحان در ما شکل می‌گیرد، یا رسیدن به موقع به قرار یا جلسه‌ای که داریم و می‌تواند بسیار مهم باشد. اما آزمون‌های واقعی در زندگی ما اتفاق می‌افتد، آزمون‌هایی مانند:

- مرگ والدین یا اعضای خانواده
 - مرگ و از دست دادن دوستان صمیمی
 - جدایی، طلاق و قطع روابط اساسی
 - بیماری
 - نقل مکان
 - وقتی بچه‌ها خانه را ترک می‌کنند
 - نگرانی‌های مالی، به‌ویژه بدهکاری یا ورشکستگی
 - از دست دادن کار، یا جابجایی‌های شغلی
 - شرایط کاری سخت و دشوار
 - کار کردن تحت فشار و ضرب‌العجل‌های غیر قابل تغییر
- بعلاوه، ممکن است که این شرایط به طور نامنتظره پیش آید و بدتر اینکه احتمال دارد دو، سه یا چند تایی از آنها به طور همزمان به

وقوع بپیوندد و تحت این شرایط است که آسیب‌پذیری ما چندین برابر گذشته خواهد شد.

پاسخهای معمول به شرایط این‌چنینی به صورت کاهش خواب و تحریک‌پذیری بیشتر در فرد به همراه تغییر در خلق و خو است، به طوری که احساس نگرانی، بیماری و ناراحتی را به آسانی می‌توان در او تشخیص داد. با این وجود بخش مثبتی نیز در رویارویی با این شرایط فشارزا و اضطراب‌آور وجود دارد و آن تلاشی است که شخص، بی‌وقفه انجام می‌دهد تا بتواند بر اوضاع مسلط شود. چیزی مانند مبارزه و جنگ با چنین شرایطی است. البته تأثیر چنان فشارهایی می‌تواند به شکل‌های متفاوتی باشد:

بهترین درمان، پیشگیری است. اگر ما از شرایط و اوضاع زندگی خود تحلیل‌درستی داشته باشیم، برای چنان شرایطی آماده خواهیم شد و می‌توانیم با برنامه‌ریزی و پیش‌بینی‌پذیری، به مانند ضربه‌گیری در این شرایط تنیدگی رفتار کنیم. بعلاوه، تجارب و آگاهی ما می‌تواند نشانه‌های هشدار را در وضعیت پیچیده روشن کند و بر میزان آمادگی ما در مواجهه با آنها بیافزاید.

برای مواجهه با فشارها باید خود را در وضعیت مطلوب نگاه داشت و رسیدن به چنین وضعیتی نیازمند ورزش و شیوه زندگی مناسب است. تا حد امکان نباید خودمان را از خواب شب محروم کنیم و بهداشت خواب از موارد مهم در مواجهه با فشارهای زندگی است که با روشهایی مانند آرام‌سازی بدن قابل اجرا خواهد بود. از

طرفی افکار و نشخوارهای ذهنی را که در مواقع اضطراب و شرایط فشار به ما هجوم می‌آورد را می‌توان تجزیه و تحلیل کرد و از روشهایی مانند نوشتن می‌تواند رسیدن به وضعیت مطلوب روانی بهره گرفت.

در مورد مشکلات خود می‌توانیم با دیگران صحبت کنیم. لازم است تا با کسانی که در آن زمینه تجربه داشته‌اند، گفت و شنودی داشته باشیم و از نظرات آنها نیز آگاهی یابیم. همه چیز در درون ماست. در ذهن و افکار ما و به همین دلیل می‌توان با در میان گذاشتن آنها با فردی قابل اعتماد، مسیری روشن را برای خود ترسیم کرد و به این شیوه ترسهای خود را پالایش کرد.

افزایش توانمندی در زمانی که تحت فشار بالایی قرار داریم با ایجاد نظم و انضباط کاری و حرفه‌ایمی‌تواند شکل بگیرد. مثلاً اگر قرار است به همراه خانواده به یک تعطیلات طولانی بروید تا از نظر روحی، جسمی و روانی استراحتی را تجربه کنید، لازم است که به خوبی نسبت به شرایط پیش رو برنامه‌ریزی داشته باشید. هرچند ممکن است عواملی غیرقابل پیش‌بینی، تعطیلات شما را بهم بریزد اما داشتن برنامه‌ریزی می‌تواند شما را در برابر شرایط پیش آمده، ایمن نماید. به طور خلاصه راهکارهایی که در برابر مواجهه با شرایط فشارزا وجود دارند، عبارتند از:

- سعی نکنید بیش از حد از خودتان، دیگران و یا شرایط انتقاد کنید و اشتباهات کوچک را بیش از اندازه بزرگ جلوه دهید.

- منافع دیگران را نیز در انجام کارها در نظر بگیرید.
- کارهای سرگرم کننده‌ای که موجب شادی شما و اطرافیان شود را به کار بگیرید.
- سعی کنید با برنامه‌ریزی دقیق و منظم، خود را در برابر شرایط فشارزای غیرقابل پیش‌بینی ایمن کنید.
- همیشه یک راه‌گریز برای خروج از شرایط بحرانی را در نظر بگیرید.
- حس واقع‌بینی را به شرایط داشته باشید که بتوانید با رویدادهای تحریک‌کننده، تنها به صورت احساسی برخورد نکنید.

اگر تنها تعداد کمی از این راهبردها را در شرایط فشارزا بکار بگیرید، خواهید توانست به اوضاع مسلط شوید و نگذارید که آنها بر شما غالب شوند. شرکت در فعالیتهای گروهی و اجتماعی می‌تواند ابعاد تازه‌ای را در زندگی برای شما روشن کند. اگرچه ممکن است چنین فعالیتهایی، فشارهایی را نیز برای شما به دنبال داشته باشد اما به دلیل حضور گروهی دیگران در انجام کارها تحمل چنین فشارهایی تدریجی و آرام خواهد بود. تحمل فشار در حد متوسط و به صورت روزانه می‌تواند آمادگی هورمونی، فیزیولوژیک و روانی ما را افزایش دهد و نیز مهارتهای تنفسی قادر است میزان تنش را در سطح ماهیچه‌ای و هورمونی در ما کاهش دهد.

فصل ۱۷: آزمون تدبیر

در این آزمون، می‌توانید میزان تدبیر خود را در روابط فردی و اجتماعی با انتخاب یک گزینه از سه گزینه پاسخ، ارزیابی کنید:

۱. نوجوان همسایه شما به نوازندگی علاقه دارد و هرگاه پدر و مادر او در خانه نیستند، حسابی سر و صدا راه می‌اندازد، واکنش شما در این شرایط چیست؟

الف) با والدین او صحبت می‌کنید و از آنها می‌خواهید که به او تذکر دهند.

ب) به نوجوان همسایه تذکر می‌دهید و به او خواهید گفت که اگر مراعات نکند به پدر و مادرش اطلاع خواهید داد.

ج) به احتمال زیاد کاری انجام نمی‌دهید و سعی می‌کنید که با شرایط کنار بیایید. اما اگر فایده‌ای نداشت با پدر و مادرش یک صحبت اساسی خواهید کرد.

	پاسخ:
--	-------

۲. علفهای هرز باغ همسایه به بستر باغ گل آراسته شما گسترش پیدا کرده‌اند. در این موقعیت چه خواهید کرد؟
- الف) منتظر می‌مانید تا روزی که آنها در خانه نباشند و آنگاه تمام علفهای هرز دو طرف باغ را بیرون می‌کشید.
- ب) دربارهٔ موقعیت به وجود آمده با آنها صحبت می‌کنید و نظرشان را دربارهٔ پیدا کردن یک راه حل می‌خواهید.
- ج) هیچ کاری در رابطه با علفهای باغ آنها انجام نمی‌دهید و تنها علفهایی که به بستر باغ شما تجاوز کرده‌اند را بیرون می‌کشید.

	پاسخ:
--	-------

۳. در رستورانی نشسته‌اید و در میز کناری، چند نفر با صدای بلند و منزجرکننده، صحبت می‌کنند. در این موقعیت چه خواهید کرد؟
- الف) به آرامی خدمتکار را صدا می‌کنید و از او می‌خواهید که شما را به میز دیگری راهنمایی کند.
- ب) به آنها می‌گویید که با صداهای بلندشان، شب شما را خراب کرده‌اند و از آنها می‌خواهید که رفتار مناسبی داشته باشند.
- ج) سعی می‌کنید که به آنها توجهی نکنید.

	پاسخ:
--	-------

۴. شما در یک مراسم رسمی خانوادگی حضور دارید که ناگهان احساس می‌کنید دچار حمله قلبی گُشنده‌ای شده‌اید. از نزدیکان

خود چه خواهید خواست؟

(الف) به پلیس اطلاع دهند.

(ب) از بیمارستان کمک بخواهند.

(ج) از طریق پلیس و خودتان نیز تلاش می‌کنید که قضیه را از

نزدیک زیر نظر داشته باشید.

پاسخ:	
-------	--

۵. شما در گفت و شنودی کسالت بار با دیگران و در یک مهمانی

شلوغ گیر افتاده‌اید و از این وضعیت به تنگ آمده‌اید. برای

خلاص شدن از این شرایط چه خواهید کرد؟

(الف) از دیگران عذرخواهی می‌کنید و خودتان را به گوشه‌ای که

خلوت است می‌رسانید.

(ب) با حالتی خسته به دیگران نگاه می‌کنید تا آنها متوجه نگاه و

خواستۀ شما بشوند.

(ج) مؤدبانه تلاش می‌کنید که به دیگران گوش دهید و در همان

زمان تلاش می‌کنید که موضوع صحبت را عوض کنید.

پاسخ:	
-------	--

۶. شما در باغ حیات خانۀ خود مشغول کار هستید که همسایۀ خود

را با ماشین جدیدش می‌بینید که گلگیرش صدمه خورده است.

در این شرایط شما چه خواهید گفت؟

الف) چیزی مانند این را خواهم گفت: «اوه، متأسفم که بدشانسی آوردی، امیدوارم کسی صدمه ندیده باشد...».

ب) خواهم گفت: «اوه، خدای من!... چراغ خطر را ندیدی»؟

ج) چیزی نمی‌گویم مگر آنکه خودشاشاره‌ای بکند.

	پاسخ:
--	-------

۷. اگر یکی از همکاران خود را ببینید که جورابه‌های خود را تا به تا

پوشیده است، چه واکنشی نشان می‌دهید؟

الف) چیزی مانند این را خواهیم گفت: «آیا جفت جورابه‌های مانند اون‌ی که پوشیدی، در خانه داری»؟

ب) به همکاران دیگر می‌گویید که شما متوجه آن شده‌اید.

ج) زمانی که کسی نگاه نمی‌کند یا متوجه نیست، او را به کنجی می‌برم و وضعیت را برایش توضیح می‌دهم.

	پاسخ:
--	-------

۸. یک روز یکی از همکاران شما با مدل موی جدیدی که بسیار

وحشتناک است به سر کار می‌آید. شما چه واکنشی نشان

می‌دهید؟

الف) من باید به او بگویم، امروز خیلی متفاوت شده‌ای.

ب) آیا پولت را برای این تغییر مضحک دور نریختی؟

ج) چیزی نمی‌گویم.

	پاسخ:
--	-------

۹. اگر مردم دیگر در مورد شما بگویند که روح با بصیرت دارید،

درست می‌گویند؟

(الف) شاید، اما در بیشتر مواقع این طور نیستم.

(ب) خیر

(ج) بله، کاملاً درست می‌گویند.

پاسخ:	
-------	--

۱۰. یک شب با همکاران خود بیرون رفته‌اید که یکی از آنها یک

آهنگ معروف ژاپنی را با بدترین شکلی که تا به حال

شنیده‌اید، اجرا می‌کند. شما چه خواهید کنید؟

(الف) از همکاران دیگر خود می‌پرسید که کسی دیگر این آهنگ را

شنیده است؟ و بعد، به او خواهید گفت که چقدر بد است که

ذهنیت دیگران را دربارهٔ یک آهنگ خوب، خراب کرده است.

(ب) به او می‌گویم که این آهنگ چقدر اهمیت دارد و نباید به این

شکل اجرا نماید.

(ج) چیزی نمی‌گویم، به امید آنکه تنها برای یک دفعه بوده باشد.

پاسخ:	
-------	--

۱۱. آیا تا به حال به طور آگاهانه سر مردم کلاه گذاشته‌اید؟

(الف) خیلی کم، گاهی اوقات

(ب) بیشتر از گاهی اوقات

(ج) هرگز

پاسخ:	
-------	--

۱۲. شما در سوپر مارکت هستید و فرد سالخورده‌ای را می‌بینید که چندان هم او را نمی‌شناسید. تنها می‌دانید که همسایه شما است. او چند قوطی کنسرو را در سبد خود می‌گذارد و بدون آنکه پول آنها را پرداخت کند، فروشگاه را ترک می‌کند. واکنش شما در این لحظه چه خواهد بود؟

(الف) به سرعت کاری انجام نمی‌دهم. بلکه در یک فرصت مناسب با پسر او که همسایگی ما هستند، صحبت می‌کنم و موضوع را به او خواهم گفتم.

(ب) مدیریت فروشگاه را در جریان قرار می‌دهم.

(ج) نه چیزی می‌گویم و نه کاری انجام می‌دهم.

پاسخ:	
-------	--

۱۳. به تازگی شنیده‌اید که یکی از همکاران شما دچار بیماری صعب‌العلاجی شده است. از قضا در یک مهمانی، او را به همراه همسرش می‌بینید. در این شرایط واکنش شما چه خواهد بود؟

(الف) اشاره‌ای به بیماری او نمی‌کنم. مگر آنکه خودش بگوید.

(ب) فوراً به وضعیت پیش آمده اشاره می‌کنم و اینکه می‌دانم که او دچار بیماری شده است و اظهار تأسف می‌کنم.

(ج) البته بلافاصله به بیماری او اشاره نمی‌کنم، اما فضای گفت و شنود را به سمتی می‌برم که به آنها بگویم که از شرایط بیماری خبر دارم و اینکه شنیده‌ام، خیلی حالشان خوب نیست.

پاسخ:	
-------	--

۱۴. شما در انبار پارکنینگ آپارتمان خود مشغول انجام کاری هستید که ناگهان کسی به طور نامعلوم به نزد شما می‌آید و همانند یک دوست قدیمی گمشده، با شما حال و احوال‌پرسی می‌کند. در این شرایط چه واکنشی نشان می‌دهید؟

الف) بعد از مدت کوتاهی خواهم گفت: «این باعث شرمندگی است. به نظر من خیلی کم حافظه شده‌ام که نام شما را به خاطر نمی‌آورم».

ب) فوراً می‌گویم که آیا من شما را می‌شناسم؟

ج) اجازه نمی‌دهم که عدم اطمینان مرا بفهمد بلکه فرصت می‌دهم که به صحبت خود ادامه دهد به امید اینکه او را به یاد آورم.

پاسخ:	
-------	--

۱۵. شما با کسی کار می‌کنید که گستاخ و بی ادب است. در این شرایط چه خواهید کرد؟

الف) مشکل را با همکاران دیگر نیز مطرح می‌کنم و اگر مناسب بود از رئیس خود کمک خواهم گرفت.

ب) به او خواهم گفت که چنین رفتارهایی موجب می‌شود که تنش و ناراحتی بیشتری ایجاد شود و خود او بیشتر از همه از این رفتار منزجر خواهد شد.

ج) سعی می‌کنم تا جایی که می‌توانم چیز نگویم و از رفتارهای ناراحت کننده او چشم‌پوشی نمایم.

پاسخ:	
-------	--

ارزیابی:

برای پاسخهای (ج) امتیاز ۲ و برای پاسخهای (الف)، امتیاز ۱ و پاسخهای (ب)، امتیاز صفر را منظور کنید و با جمع بندی امتیازات به دست آمده می‌توانید خود را در یکی از ۵ گروه زیر ارزیابی نمایید:

جمع امتیازها	میزان تدبیر
۲۵-۳۰	بی‌نهایت با تدبیر و با سیاست
۱۹-۲۴	با تدبیر بسیار بالا
۱۳-۱۸	با تدبیر در حد متوسط
۸-۱۲	کاملاً بی‌تدبیر
۰-۷	بی‌نهایت بی‌تدبیر

تحلیل:

با تدبیر بودن به معنای برخوردار بودن کسی از یک مهارت لفظی و رفتاری است و می‌توان گفت که چنین کسی طوری رفتار می‌کند که روابط خود را با دیگران به شکل خوبی حفظ کند و از شرایط منجرکننده، اجتناب نماید. اگر شما پیش از این نمی‌توانستید روابط خود را با دیگران حفظ کنید، با سیاست بودن و به کار گرفتن تدبیر لازم می‌تواند به شما کمک بزرگی نماید. داشتن چنین مهارتی در زندگی امروز بسیار ضروری است اما کسی که در این آزمون، امتیازهای بالا یا متوسطی را از این جهت کسب می‌کند، به این معنا نیست که فرد با صداقتی نیز هست. زیرا چنین مردمانی تلاش می‌کنند تا برای حفظ رابطه، احساسات و افکار واقعی خود را در پشت نقاب رفتار مناسب پنهان کنند.

فصل ۱۸: آزمون قدرت رهبری

در هر کدام از پرسشهای زیر، یک مقیاس ۵ رتبه‌ای وجود دارد که در صورت موافقت بسیار بالا، رتبه ۵ را انتخاب می‌کنید و اگر موافق موضوعی نیستید، رتبه ۱ را می‌توانید پاسخ مناسب بدانید.

۱. برای گرفتن بهترین نتیجه باید دیگران را حمایت کرد نه آنکه به جای آنها به نیازهایشان پاسخ داد [یاد دادن ماهیگیری بهتر از ماهی دادن به دست دیگران است].

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۲. همکاری افراد با یکدیگر اثربخش‌تر از رهبری قوی است.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۳. من بسیار مسئولیت‌پذیر هستم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۴. هر کسی باید به طور متعادل بین اشتباهات، باورها، حقایق، موقعیت‌ها، و اهداف خود تعادل برقرار کند و آنها را تجربه نماید.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۵. من توان بالایی در حرفه انتخابی خود دارم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۶. زمانی یک تیم می‌تواند با حداکثر توان و پتانسیل خود کار کند که یک نفر بر کار آنها کنترل داشته باشد.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۷. من عمیقاً به منظم بودن باور دارم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۸. نقطه ضعف هر تیم در عدم قدرت ارتباطی آن است.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۹. من به انتقاد ارزش می‌گذارم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۰. مهارت‌ها و تجارب مردم مهمتر از عوامل دیگر مانند رهبری است.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۱. زندگی، یک بازی تیمی است.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۲. توانایی یادگیری قواعد به اندازه رها شدن از آنها مهم است.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۳. ترجیح می‌دهم که علایق خود را داشته باشم تا آنکه بخواهم سعی کنم با توجه به آخرین مدها و سلیقه‌ها رفتار کنم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۴. من باور زیادی در به دست آوردن آخرین فن‌آوری‌ها دارم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۵. من مشکلی برای صرف همه انرژی خود برای کار ندارم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۶. شما برای یادگیری و آموختن، هیچ‌گاه پیر نیستید.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۷. زمانی که تمام اعضاء یک گروه با تمام توان به هدف فکر کنند و برای رسیدن به آن تلاش کنند، آنها موفق می‌شوند.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۸. همکاری افراد در ساختار یک تیم موفق، ضروری است.

پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
-------	--	---	---	---	---	---

۱۹. من خودم را بیشتر یک رهبر می‌دانم تا یک پیرو.

پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
-------	--	---	---	---	---	---

۲۰. تقسیم مسئولیت، مهمتر از اشتراک کار مابین اعضاء تیم است.

پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
-------	--	---	---	---	---	---

۲۱. در سیاست‌گذاری، بسیار خوب و اثربخش هستم.

پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
-------	--	---	---	---	---	---

۲۲. از اینکه بینم همکاری مانند من، ناگهان ارتقاء پیدا کرده است، احساس سرخوردگی و ناامیدی می‌کنم.

پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
-------	--	---	---	---	---	---

۲۳. بهتر است موقعیت‌ها را کنترل کنم تا آنکه با آنها همسو شوم.

پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
-------	--	---	---	---	---	---

۲۴. یک رهبری تکنیکی و راهبردی بهتر از مدیری است که تنها تلاش می‌کند بر اساس استانداردها رفتار کند.

پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
-------	--	---	---	---	---	---

۲۵. من از سازماندهی گسترده و عظیم چیزها لذت می‌برم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۲۶. چالش بزرگتر یعنی تلاش بیشتر

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

ارزیابی:

با جمع بندی امتیازات به دست آمده، می‌توانید خود را در یکی از گروه‌های زیر ارزیابی نمایید:

جمع امتیازها	قدرت رهبری
۱۱۵-۱۳۰	بی‌نهایت بالا
۱۰۵-۱۱۴	خیلی بالا
۹۵-۱۰۴	بالا
۸۵-۹۴	بالای حد متوسط
۷۵-۸۴	در حد متوسط
۶۰-۷۴	پایین‌تر از حد متوسط
۵۰-۵۹	پایین
پایین‌تر از ۵۰	خیلی پایین

تحلیل:

کسی که دارای قدرت رهبری بالا می‌باشد، دارای قدرت نفوذ و اثربخشی بر تصمیم‌گیری گروهی است. و از نظر روانشناسی، رهبر کسی است که شرایط و کیفیت لازم برای رهبری گروه را دارا باشد. [شرایطی مانند داشتن دانش تخصصی، بینش کافی نسبت به دیگران و موقعیت‌ها، استواری در شرایط سخت، جبران سریع شکست‌ها و غیره] این شرایط می‌تواند بسیار متنوع و متعدد باشد تا آنجا که در گستره وسیعی از موقعیت‌های رهبری به کار گرفته شوند.

برخی مردم البته اشتیاقی به رهبری ندارند و حتی از اینکه با موج دیگران هم‌رنگی کنند، راضی و خشنود هستند. آنها علاقه‌ای ندارند که سرگروه باشند یا جریانی را آغاز کنند، در صورتیکه مهمترین ویژگی یک رهبر، آغازگری است. یک رهبر نیازی ندارد، برای نشان دادن کفایت خود در رهبری، الزاماً در زندگی شخصی نیز موفق باشد بلکه باید بتواند در پیشبردن پایه‌های اصولی کار تیمی یا سازمان مورد نظر پایداری به خرج دهد تا گروه به موفقیت دست یابد.

رهبر گروه، فردی از گروه است که هدایت و حمایت از گروه را بر عهده دارد و مسئول نتایج گروه می‌باشد. به این ترتیب، ارزیابی موفقیت یک تیم، چه کوچک باشد و چه بزرگ به میزان مسئولیت‌پذیری اعضای گروه وابسته است و رهبری باید بتواند مسئولیت‌پذیری افراد را در آنها تقویت کند تا با همبستگی و همکاری افراد با یکدیگر بتواند گروه را به اهداف خود برساند.

فصل ۱۹: آزمون جدی یا احساسی بودن

برای اجرای این آزمون، لازم است پرسشهای آن را به دقت بخوانید و سپس، با بله یا خیر پاسخ مناسب را علامت بزنید:

۱. من بیشتر اوقات با عقلم تصمیم می‌گیرم تا آنکه بخواهم با احساسات و قلبم پیش بروم:

بله	خیر

۲. دوست دارم که به امور جاری زندگی‌ام رسیدگی کنم.

بله	خیر

۳. وقتی به مردم کمک می‌کنم، انتظار بازگشت هیچ چیزی را از آنها ندارم.

بله	خیر

۴. باید بر اصول زندگی‌ام پایبند باشم و از آنها تخطی نکنم.

بله	خیر

۵. بیشتر تابع احساسات هستم تا منطق و تجزیه تحلیل.

بله	خیر

۶. برای موقعیت‌های سخت دیگران، تنها می‌توانم دلسوزی کنم.

بله	خیر

۷. اگر کسی کار ناشایستی نسبت به من مرتکب شود، سعی می‌کنم با محبت با وی برخورد کنم و برایش دعا می‌کنم.

بله	خیر

۸. عدالت ورزیدن مهمتر از رحمت و بخشش است.

بله	خیر

۹. در یک مجادله دو طرفه، بهترین کار سازش کردن است. حتی اگر نیاز باشد تا اندازه‌ای به شخص مقابل امتیاز دهم.

بله	خیر

۱۰. باور دارم که باید با مردم دیگر، همدلی کرد.

بله	خیر

۱۱. هرگز به طور کامل رابطه‌ام را با افراد خانواده قطع نمی‌کنم.

بله	خیر

۱۲. من از خطرپذیری و ریسک کردن زیاد، خوشم نمی‌آید.

بله	خیر

۱۳. اغلب اوقات مردم دیگر را با رویی گشاده می‌پذیرم.

بله	خیر

۱۴. نباید به خاطر ترس از آینده، آرزوهای کوچک داشته باشیم.

بله	خیر

۱۵. صحبت در مورد احساساتم و بیان آنها، برای من آسان نیست.

بله	خیر

۱۶. لطیفه‌های عامیانه مرا می‌رنجانند و آنها را خجالت‌آور می‌دانم.

بله	خیر

۲۰۶ | هوش هیجانی (EQ) خود را بسنجید

۱۷. می‌توانم سریع فراموش کنم و ببخشم.

بله	خیر

۱۸. رفتارهای سیاستمداران باعث خشم بسیار شدید من می‌شود.

بله	خیر

۱۹. نه گفتن برای من بسیار سخت است.

بله	خیر

۲۰. من به آسانی و تحت تأثیر هیجان‌های قوی، احساسی می‌شوم.

بله	خیر

۲۱. اگر برای برنده شدن بازی نکنید، بازی بی‌اهمیت می‌شود.

بله	خیر

۲۲. من بیشتر اوقات اخلاق و رفتارم را تجزیه و تحلیل می‌کنم.

بله	خیر

۲۳. از هدیه دادن بیش از هدیه گرفتن لذت می‌برم.

بله	خیر

۲۴. من نمی‌توانم خشونت و پرخاشگری بیش از اندازه را در برنامه‌های تلویزیونی و فیلم‌ها تحمل کنم.

بله	خیر

۲۵. همدردی با دیگران بسیار مهمتر از بدست آوردن موفقیت و قدرت بیشتر در زندگی است.

بله	خیر

۲۶. من نسبت به گداهای خیابانی احساس همدردی کمی دارم.

بله	خیر

۲۷. من هرگز به دلیل هیجانی شدن (مانند شادی و غم) به گریه نمی‌افتم، چون نسبت به هر کسی احساس شادی دارم.

بله	خیر

۲۸. من دوست ندارم جشنهایی را ببینم که نسبت به افراد مشهور بدگویی می‌شود.

بله	خیر

ارزیابی:

در پرسشهای ۱، ۴، ۷، ۸، ۱۲، ۱۵، ۱۸، ۲۱، ۲۶ و ۲۷ امتیاز ۲ را برای هر پاسخ بلی و امتیاز ۰ را برای پاسخ خیر قرار دهید.

در پرسشهای ۲، ۳، ۵، ۶، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۳، ۱۴، ۱۶، ۱۷، ۱۹، ۲۰، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵ و ۲۸، امتیاز ۲ را برای هر پاسخ خیر و امتیاز ۰ را برای پاسخ بلی در نظر بگیرید و با جمع بندی تمامی امتیازها می‌توانید، شخصیت ارتباطی خود را از نظر احساسی و لطیف بودن یا خشک و جدی بودن در یکی از دسته‌های زیر ارزیابی نمایید:

جمع امتیازها	شخصیت جدی یا احساسی
۵۱-۵۶	خیلی خشک و جدی
۳۹-۵۰	جدی بودن بالای حد متوسط
۲۱-۳۸	جدی بودن در حد متوسط
۸-۲۰	جدی بودن پایین‌تر از حد متوسط
۰-۸	بسیار احساسی و لطیف

تحلیل:

این آزمون در مورد لطافت فیزیکی افراد نیست. به طور مثال کسی ممکن است از نظر جسمی بسیار ظریف و لطیف باشد ولی قلب بسیار خشنی داشته باشد و برعکس، کسی ممکن است از نظر فیزیکی بسیار زمخت باشد اما قلب بسیار رئوف و مهربانی داشته باشد.

کسی که در این آزمون، شخصیت خشک و بیش از اندازه جدی را نشان می‌دهد، به احتمال زیاد در روابط خود با دیگران میزان بالایی از خشونت را به نمایش می‌گذارد. این خشونت در موارد بسیاری به صورت یک خشم فروخورده است که در شرایط خاص تنیدگی به صورت انفجاری ظاهر خواهد شد. اما در مقابل افرادی که دارای شخصیت لطیف و احساسی هستند نسبت به دوست داشتن دیگران با احترام رفتار می‌کنند و اگر خبری تأسف انگیز از دوستان یا سایرین به گوش آنها برسد، عمیقاً متأثر و ناراحت می‌شوند. البته برای چنین افرادی گفتن نه به نیاز و درخواست دیگران بسیار سخت و مشکل خواهد بود و تقریباً غیرممکن است.

بنابراین لازم است که برای داشتن یک شخصیت متعادل، افراد مهارتهایی را آموزش ببینند که بتوانند در مواردی که بسیار بسته و خشک هستند، کمی لطیف برخورد کنند و احساس همدلی و همدردی با دیگران را در خود پرورش دهند و از طرفی افراد بسیار احساسی نیز یاد بگیرند که چگونه بتوانند در موارد خاص، نه بگویند تا از لطافت و مهربانی آنها سوء استفاده نشود.

فصل ۲۰: آزمون شخصیت بسته یا گشاده

در این آزمون که در آن ۲۵ سؤال کاربردی طراحی شده است، برای هر پرسش از خیلی کم (مقدار ۱) تا خیلی زیاد (مقدار ۵) در جهت موافقت یا مخالفت با صفت شخصیتی نامبرده که در خودتان تشخیص می‌دهید، انتخاب کنید و نشانه‌گذاری نمایید.

۱. مثبت (+) منفی (-)

					در گردهمایی‌ها حس					
۱	۲	۳	۴	۵	خوب و راحتی دارم.	۱	۲	۳	۴	۵

۲. مثبت (+) منفی (-)

					من از شناختن					
۱	۲	۳	۴	۵	دیگران لذت می‌برم.	۱	۲	۳	۴	۵

۳. مثبت (+) منفی (-)

					انعطاف‌پذیر هستم.					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

۴. مثبت (+) منفی (-)

					تلاش می‌کنم تا با					
					دیگران صادق باشم.					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

۵. مثبت (+) منفی (-)

					من بازیهای گروهی را					
					بیشتر از بازیهای					
					انفرادی دوست دارم.					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

۶. مثبت (+) منفی (-)

					اغلب برای کمک به					
					دیگران از مسیر اصلی					
					خودم دور می‌شوم.					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

۷. مثبت (+) منفی (-)

					احساساتم در مورد					
					مسائل دیگران، زود					
					گُل می‌کند.					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

۸. مثبت (+) منفی (-)

					در بیان احساساتم به					
					دیگران مشکلی ندارم					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

۹. مثبت (+) منفی (-)

					باور دارم که در یک					
					مذاکرهٔ عقلانی، برخی					
					می‌رنجند.					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۱۰. مثبت (+)

					من از شرکت در					
۱	۲	۳	۴	۵	جلسات لذت می‌برم.	۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۱۱. مثبت (+)

					من فردی اجتماعی					
۱	۲	۳	۴	۵	هستم.	۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۱۲. مثبت (+)

					من یک فرد					
۱	۲	۳	۴	۵	خوش‌برخورد هستم.	۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۱۳. مثبت (+)

					ترجیح می‌دهم رهبر					
۱	۲	۳	۴	۵	باشم تا دنباله‌رو	۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۱۴. مثبت (+)

					بسیار کنجکاو و					
۱	۲	۳	۴	۵	جستجوگر هستم.	۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۱۵. مثبت (+)

					باور ندارم که باید را					
۱	۲	۳	۴	۵	زیرا نگه دارم.	۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۱۶. مثبت (+)

					دانش، زمانی با ارزش است که با دیگران به اشتراک بگذاریم.					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۱۷. مثبت (+)

					من از کسانی که کار نیکی را برایم انجام می‌دهند، سپاسگزارم.					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۱۸. مثبت (+)

					بیشتر اوقات گوینده‌ام تا شنونده					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۱۹. مثبت (+)

					برای من آسان است که به کسی تبریک یا تسلیت بگویم.					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۲۰. مثبت (+)

					با دیگران بسیار مهربان و خونگرم هستم.					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۲۱. مثبت (+)

					سرگرمی‌های من، مانند دیگران است.					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۲۲. مثبت (+)

					هرگز خلاف چیزی که می‌گویم عمل نمی‌کنم.					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۲۳. مثبت (+)

					من شور و اشتیاقی برای پروژه‌های جدید و هیجان‌انگیز ندارم.					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۲۴. مثبت (+)

					من خودانگیزش هستم.					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

منفی (-)

۲۵. مثبت (+)

					اگر با فرد دیگری تنها در آسانسور باشم، سر صحبت را باز می‌کنم.					
۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵

ارزیابی:

تمامی امتیازها را با یکدیگر جمع ببندید (امتیازهای منفی را از مثبت کسر کنید) و سپس مطابق تقسیم بندی زیر خود را ارزیابی کنید:

جمع امتیازها	شخصیت گشاده یا بسته
بالاتر از ۹۰	بی‌نهایت گشاده رفتار
۷۵-۸۹	گشاده رفتاری بسیار بالای
۶۱-۷۴	گشاده رفتاری بالای حد متوسط
۵۱-۶۰	گشاده رفتاری در حد متوسط
۴۱-۵۰	گشاده رفتاری زیر حد متوسط
۳۱-۴۰	فاقد گشاده رفتاری (شخصیت بسته)
۲۱-۳۰	شخصیت خیلی بسته
پایین‌تر از ۲۰	شخصیت بی‌نهایت بسته

تحلیل:

این آزمون به بررسی شخصیت از نظر بسته یا گشاده رفتاری می‌پردازد. کسانی که گشاده‌رفتار هستند، برای شناخت دیگران گاهی از مسیر اصلی خود خارج می‌شوند. آنها دوست ندارند تا رازی را با خود نگه دارند و به راحتی و آزادانه درباره خود و خانواده‌شان، تعطیلات، سرگرمی‌ها و مسافرت‌هایشان صحبت می‌کنند. در مقابل کسانی که شخصیت بسته دارند، علاقه‌ای به چنین رفتارهایی ندارند.

برخی ممکن است فکر کنند که گشاده رفتاری خوب است و برخی خلاف این نظر را داشته باشند و ما برای بررسی این نظر بهتر است آقای «هری» و «توننی» را به عنوان دو نمونه مورد مطالعه قرار دهیم. هر دوی آنها کسانی هستند که در موقعیت شغلی عالی قرار دارند. آنها وظیفه شناس، سخت کوش و با مسئولیت هستند و البته گاهی اشتباهاتی هم مرتکب می‌شوند.

هری دوست دارد، رازهایش را برای خودش نگه دارد. در محیط کاری بسیار بندرت با دیگران وارد گفت و شنود می‌شود. البته در محیط بیرون، سرگرمی‌ها و علایقی برای خودش دارد. دیگران فکر می‌کنند که او یک پسر دارد، اما مطمئن نیستند. همچنین فکر می‌کنند که او متأهل باشد، اما نمی‌دانند که نام همسر او چیست و آیا اساساً با او زندگی می‌کند یا نه؟

دیگران فکر می‌کنند که هری یک ماشین دارد زیرا همیشه صبح خیلی زود به سر کار می‌آید و به احتمال زیاد آن را در جای خاصی پارک می‌کند. کسی در مورد گذشته او چیزی نمی‌داند و حتی اینکه سن و سال او چقدر است. یک نفر به دیگران گفته که او در نیروی هوایی، خلبان بوده است اما وقتی از هری چنین موضوعی را می‌پرسند، او طفره می‌رود و البته ظاهراً آن را تأیید نکرده است.

مردم هری را زیاد دوست ندارند زیرا او هرگز با دیگران راحت حرف نمی‌زند و از احساسات خو دچیزی نمی‌گوید، بیشتر مانند یک معما است و شخصیت بسیار رازناک و بسته‌ای دارد.

تونی اما، شخصیتی است که بسیار گشاده‌رفتار است. اطرافیان می‌دانند که او متأهل است و حتی همسرش را چندین بار در محیط کار ملاقات کرده است. آنها می‌دانند که نام دو فرزند او چیست و حتی چند ساله هستند. کدام مدرسه می‌روند و چه بازی‌هایی را دوست دارند. زیرا تونی به راحت و بسیار گشوده در مورد آنها صحبت می‌کند. او به طور حرفه‌ای به پرورش گل‌های زینتی علاقه دارد و حتی سال گذشته در نمایشگاه، برندهٔ جایزه شده است.

دیگران به خوبی می‌دانند که تونی تعطیلات سال آینده را در ترکیه می‌گذراند و سال قبل نیز به همراه خانواده به «وستن سوپر مار»^۱ رفته بود. تونی خیلی راحت و آزادانه در مورد کار و بار و چیزی که دیشب در تلویزیون دیده است، صحبت می‌کند. به سیاست و مسائل مربوط به دروغ‌های سیاسی علاقهٔ خاصی نشان می‌دهد. به عبارتی، تونی دارای یک شخصیت بسیار باز و گشوده است.

هری و تونی هر دو نجیب و محترم هستند اما دارای شخصیت‌های متفاوتی می‌باشند و به همین دلیل، هر کدام دارای قدرت اثر ارتباطی در موقعیتهای خاص می‌باشند. برای مثال به رازداری هری می‌توان اعتماد کرد و تونی می‌تواند بهترین بازیکن یک تیم باشد. به هر حال نمی‌توان گفت که یکی از آنها خوب است و دیگری بد است. هر دو روش خاصی را در زندگی به کار می‌گیرند که محصول وراثت و محیطی است که در آن رشد کرده‌اند.

1 . Weston-super-Mare

فصل ۲۱: آیا شما از عقل معاش برخوردارید؟

اگر درآمد سالانه، ۲۰ پوند و هزینه‌ها ۱۹ پوند و ۶ پنی باشد، نتیجه آن خوشبختی خواهد بود و اگر درآمد سالانه ۲۰ پوند و هزینه‌ها ۲۰ پوند و ۶ پنی باشد، نتیجه آن بدبختی است.
«آقای میکا بر در رمان دیوید کاپرفیلد اثر چارلز دیکنز»

در هر کدام از پرسشهای زیر، یک مقیاس ۵ رتبه‌ای وجود دارد که در صورت موافقت بسیار بالا، رتبه ۵ را انتخاب می‌کنید و اگر موافقت موضوعی نیستید، رتبه ۱ را می‌توانید پاسخ مناسب بدانید.

۱. پس انداز کردن پول مهمتر از خرج کردن آن است.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۲. من به خوبی می‌دانم برخی اجناس و کالاهایی که می‌خرم ارزشی معادل غذا و سوخت را برای زندگی دارند.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۳. همیشه بخشی از درآمد را برای روز مبادا پس انداز می‌کنم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۴. معمولاً از میزان پولی که در حساب بانکی ام دارم، با خبر هستم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۵. تا حد امکان در ساعاتی از تلفن استفاده می‌کنم که بر اساس برنامه‌زمانبندی مخابرات، در ساعات نرخ پایین مکالمه باشد.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۶. باور من این است که در پایان هر ماه باید بین درآمد و پرداخت‌های کارت اعتباری خود تعادل برقرار نمایم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۷. همیشه در معامله می‌خواهم با بهترین چانه زنی‌ها خرید کنم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۸. اگر به من یک پیشنهاد خرید با ضمانت و گارانتی گسترده و نامحدود بشود، معمولاً نمی‌پذیرم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۹. مواد غذایی تازه با کیفیت مناسب ارزش صرف پول را دارد.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

فصل ۲۱: آیا شما از عقل معاش برخوردارید؟ | ۲۲۱

۱۰. به جای خرید اجناس از طریق اعتبارم، صرفه جویی می‌کنم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۱. اگر ناچار شوم به دلیل رفتن به سر کارم، خدمتکاری استخدام

کنم، هزینه آن را از نظر باصرفه بودن بررسی می‌کنم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۲. هرگز برای بازنشستگی به سرعت شروع به پس‌انداز نمی‌کنم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۳. من بر روی دارایی و پولم شرط بندی نمی‌کنم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۴. من یک روزنامه را به طور منظم نمی‌خرم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۵. بندرت بر اساس یک انگیزه یا هیجان خرج می‌کنم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۶. بیشتر اوقات ضروری است که بر سر قیمت‌ها مذاکره کرد.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۷. برای گذراندن تعطیلات، هزینه بزرگترین دغدغه خواهد بود.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۸. من معمولاً پولم را برای اسباب بازی‌ها هزینه نمی‌کنم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۱۹. من در مقابل وسوسه خرید مقاومت می‌کنم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۲۰. بسیار دقت می‌کنم که وسایل برقی مانند رایانه یا تلویزیون را زمانی که از آنها استفاده نمی‌کنم، خاموش کنم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۲۱. فکر داشتن بدهی مرا نگران می‌کند.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۲۲. علاقه‌ای ندارم که همیشه بهترین چیزها یا آخرین مدها را خریداری کنم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

فصل ۲۱: آیا شما از عقل معاش برخوردارید؟ | ۲۲۳

۲۳. نسبت به خرید از یک فروشگاه خیریه چندان بی میل نیستم
حتی اگر قدرت خرید خوبی برای همان چیزها، از یک فروشگاه
لوکس و مدرن داشته باشم.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۲۴. آماده کردن یک وعده غذای مناسب در خانه بسیار
لذت بخش تر از خوردن غذا در رستوران است.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

۲۵. امروزه در جوامع، فرهنگ مصرفی به شدت رواج یافته است.

	پاسخ:		۱	۲	۳	۴	۵
--	-------	--	---	---	---	---	---

ارزیابی:

با جمع بندی امتیازات به دست آمده می‌توانید خود را در یکی از گروه‌های زیر ارزیابی نمایید:

وضعیت صرفه‌جویی	جمع امتیازها
بی‌نهایت صرفه‌جو	۱۱۱-۱۲۵
صرفه‌جویی خیلی بالا	۱۰۱-۱۱۰
صرفه‌جویی بالا	۹۱-۱۰۰
صرفه‌جویی بالاتر از حد متوسط	۷۶-۹۰
صرفه‌جویی در حد متوسط	۵۶-۷۵
صرفه‌جویی پایین‌تر از حد متوسط	۴۱-۵۵
خیلی ولخرج	۳۱-۴۰
اسراف و ولخرجی بیش از اندازه	پایین‌تر از ۳۰

تحلیل:

تنها راه مهار و سوسه‌هزینه کردن، فراهم کردن زمینه‌ای برای افزایش تولید است.

«اسکاروالد»

گاهی اوقات، مردم افراد مقتصد و صرفه‌جو را به طور غیرمنصفانه‌ای به عنوان افرادی خسیس برچسب‌گذاری می‌کنند که معمولاً این نوع برچسب‌زدن به دور از واقعیت است، زیرا افراد

صرفه‌جو در مواقعی می‌توانند بی‌نهایت سخاوتمند و بخشنده باشند. صرفه‌جو بودن به معنای آن است که فرد بتواند با درایت، نیازهای اولیه خود را برآورده کند و براساس آن پول خود را هزینه نماید. به عبارتی او براساس درآمد خود تلاش کند برای تأمین نیازهای ضروری، هزینه نماید و پول خود را در جای مناسب خرج کند.

بی شک افراد مقتصد به خوبی می‌توانند تشخیص دهند که آیا مردم یا سازمان‌هایی که تلاش می‌کنند تا چیزی را به آنها بفروشند، برای آنها مفید است و زندگی آنها را شادتر و بهتر می‌کنند یا تنها می‌خواهند منافع خود را با دادن اجناس یا خدمات غیرضروری و کم ارزش تأمین کنند.

دربیست سال گذشته و کمی پیشتر از آن یک جامعه مادی‌گرا داشتیم. مردم به چیزهای لوکس، علاقه زیادی نشان می‌دادند درحالی که امروزه همان اجناس گاهی به عنوان نیازهای ما ارزیابی می‌شوند. در جهان امروز ما به لوازمی دسترسی داریم که هرروزه اشتهای ما را برای به دست آوردن و استفاده بیشتر از فناوری‌ها و بروز کردن مدل‌های آنها، افزایش می‌دهد.

در زمانی که ما مدام توسط پیشنهادهایی همانند «یکی بخر، یکی ببر» یا وام‌های شخصی بمباران می‌شویم، در نتیجه وسوسه خواهیم شد که بیشتر از اعتدال خرید کنیم، به جای آنکه بخواهیم و بتوانیم در جهت ایجاد کار و کسب مناسب و افزایش بهره‌وری تولید سرمایه‌گذاری کنیم، به معنای دیگر ما با هزینه نامناسبی که برای

بازپرداخت وام‌های با کارمزد بالا صرف می‌کنیم با گذشت زمان، زمین‌گیر خواهیم شد.

افرادی که مقتصد و صرفه‌جو هستند، در مقابل این پیشنهادها مقاومت درونی بالایی دارند و به همین دلیل زندگی آرام و راحتی را تجربه می‌کنند. آنها بدون هیچ تردیدی، بخشی از درآمد هفتگی یا ماهانه خود را برای خرید مایحتاج ضروری زندگی کنار می‌گذارند و براساس یک برنامه حساب شده، بخش دیگر را برای روز مبادا کنار می‌گذارند که بتوانند برای هزینه‌های غیرمنتظره و غیرقابل اجتناب یا سپری کردن تعطیلات و یا مسافرت‌ها به خوبی استفاده کنند. البته آنها برای دوران بازنشستگی خود نیز پس انداز می‌کنند اما به این معنا نیست که بسیار عجله کنند یا بخش زیادی از درآمد خود را به این موضوع اختصاص دهند.

فصل ۲۲: چقدر دچار وسواس فکری هستید؟

شما در این آزمون، میزان وسواس فکری خود را در روابط فردی و اجتماعی با انتخاب یک گزینه از سه گزینهٔ پاسخ، ارزیابی خواهید کرد:

۱. شما هر چند وقت یکبار به ساعت دیواری یا مچی خود برای کنترل زمان نگاه می‌کنید؟

الف) نه خیلی زیاد

ب) خیلی زیاد

ج) گاه‌گاهی

	پاسخ:
--	-------

۲. آیا شما هر شب در یک زمان خاص به رختخواب می‌روید؟

الف) نه، اصلاً

ب) بله، معمولاً

ج) شاید گاه‌گاهی بتوانم این طور باشم اما برای همیشه خیلی سخت است ولی می‌توانم با شرایط جدید، خود را تنظیم کنم.

	پاسخ:
--	-------

۳. آیا شما به جمع‌آوری اشیاء غیر ضروری خاصی با یک دقت بالا
علاقه دارید؟

- الف) آگاهانها را به سرعت به دیگران می‌بخشم.
ب) من بسیار علاقه دارم که برخی چیزها را مانند یک کلکسیونر حرفه‌ای جمع‌آوری کنم.
ج) شاید گاهی اوقات به جمع‌آوری برخی چیزهای غیر ضروری علاقه داشته باشم اما بعد از مدتی آنها را رها می‌کنم یا به دیگران می‌بخشم.

پاسخ:	
-------	--

۴. تا چه اندازه‌ای احساس می‌کنید که کارها و تکالیف ناتمامی
دارید که شما را نگران می‌کند؟

- الف) این امور مرا نگران نمی‌کند.
ب) تقریباً همیشه این احساس را دارم.
ج) گاه‌گاهی این احساس را دارم اما نه آنقدر که موجب نگرانی من شود، بلکه فکر می‌کنم باید تلاش کنم تا آنها را به سرانجام برسانم.

پاسخ:	
-------	--

۵. شما هر شب پیش از رفتن به خواب چند بار درها و پنجره‌های
خانه را واری می‌کنید تا از بسته بودن آنها مطمئن شوید؟

- الف) من معمولاً این کار را نمی‌کنم.
ب) برای محکم‌کاری دو بار واری می‌کنم.
ج) معمولاً هر شب یک‌بار آنها را واری می‌کنم.

پاسخ:	
-------	--

فصل ۲۲: چقدر دچار وسواس فکری هستید؟ | ۲۲۹

۶. چقدر برای شما مهم است که آنچه فکر می‌کنید که درست و

مناسب است را در حد کمال به دست آورید؟

الف) اگر چه من دوست دارم که کارها را به درستی انجام دهم و برای آنچه که فکر می‌کنم درست است تلاش کنم، اما رسیدن به حد کمال در زندگی غیر ممکن است.

ب) بسیار مهم است.

ج) تا حدی مهم است.

پاسخ:	
-------	--

۷. شما هر چند وقت، نسبت به عواقب کارهای خود نگران

می‌شوید؟

الف) بندرت یا هرگز

ب) بیشتر از گاه‌گاهی

ج) گاه‌گاهی

پاسخ:	
-------	--

۸. شما چند وقت یک‌بار ماشین خود را تمیز می‌کنید؟

الف) کمتر از یک‌بار در هفته

ب) بیشتر از یک‌بار در هفته

ج) تقریباً هر یک‌بار در هفته

پاسخ:	
-------	--

۹. برای تمیز و مرتب کردن میلمان منزل به سبک خاص و معینی

اهمیت می‌دهید؟

الف) نه اصلاً

ب) بله بسیار اهمیت می‌دهم.

ج) نه، خیلی اهمیت ندارد بلکه آنچه مهم است تمیز و مرتب

نگاه‌داشتن وسایل است.

پاسخ:	
-------	--

۱۰. آیا تا به حال شده است که بخواهید عادت‌های ترک کنید، اما

نتوانید؟

الف) هرگز

ب) بیش از یک بار

ج) یک بار

پاسخ:	
-------	--

۱۱. برای رفتن به تعطیلات، چه موقع چمدانها را می‌بندید؟

الف) یک روز قبل یا همان روز

ب) در حدود یک هفته قبل

ج) دو روز قبل

پاسخ:	
-------	--

فصل ۲۲: چقدر دچار وسواس فکری هستید؟ | ۲۳۱

۱۲. آیا تا به حال پیش آمده که به یک سریال تلویزیونی چنان علاقه پیدا کنید و گرفتارش شوید که بخواهید به خود زحمت زیادی دهید تا به موقع بتوانید به تماشای آن بنشینید و حتی یک قسمت از آن را از دست ندهید؟

الف) خیر، اصلاً

ب) بله، بیش از یک بار

ج) بله، تنها یک بار

پاسخ:	
-------	--

۱۳. شما چند وقت یک بار دستتان را می‌شوید، حتی اگر آنها به نظر کثیف نیاید؟

الف) کمتر از ۶ بار در روز

ب) بیش از ۱۲ بار در روز

ج) بین ۶ تا ۱۲ بار در روز

پاسخ:	
-------	--

۱۴. آیا وقتی بیرون از منزل هستید، نسبت به خاموش بودن لامپ‌ها و وسایل الکتریکی خانه نگران می‌شوید؟

الف) بندرت یا بهتر است بگویم هرگز ذهنم را درگیر این جور مسائل نمی‌کنم.

ب) بله، بیشتر اوقات

ج) بله، گاه‌گاهی

پاسخ:	
-------	--

۱۵. آیا نسبت به اخلاقمند بودن رفتارهای خود شک می‌کنید؟

الف) بندرت یا هرگز

ب) بیشتر از گاه‌گاهی

ج) گاه‌گاهی

پاسخ:	
-------	--

۱۶. آیا شما به هیچ سرگرمی یا فعالیت ورزشی غیر حرفه‌ای چنان علاقمند شده‌اید که نتوانید ادامه زندگی خود را بدون آن تصور کنید؟

الف) خیر

ب) بله

ج) البته من برخی فعالیت‌های ورزشی غیر حرفه‌ای دارم که دوست ندارم آنها را رها کنم اما اینطور نیست که نتوانم بدون آنها زندگی کنم.

پاسخ:	
-------	--

۱۷. آیا خلق و خوی شما دچار نوسان می‌شود؟

الف) خیر

ب) بله

ج) شاید گاه‌گاهی دچار نوسانات خلقی شوم اما نه زیاد.

پاسخ:	
-------	--

۱۸. شما چقدر نسبت به چیزی که می‌خورید دقت دارید؟

- الف) هیچ دقتی ندارم.
- ب) بسیار دقت دارم.
- ج) شاید گاهی کمی دقت می‌کنم.

پاسخ:	
-------	--

۱۹. شما هرچند وقت، نسبت به درد یا بیماری موقتی نگران می‌شوید تا حدی که فکر کنید که دچار یک مشکل جدی شده‌اید؟

- الف) بندرت یا هرگز
- ب) بیشتر اوقات
- ج) گه‌گاه

پاسخ:	
-------	--

۲۰. آیا برای اجتناب از موقعیت‌هایی که فکر می‌کنید خطرناک هستند، دچار اضطراب می‌شوید؟

- الف) چیزی نیست که از نظر فکری بتواند نگرانم کند.
- ب) اضطراب خیلی زیادی دارم.
- ج) بسیار دقت می‌کنم که دچار اضطراب نشوم.

پاسخ:	
-------	--

۲۱. آیا برای شما آسان است که تصمیم‌های سریع و قاطع بگیرید؟

الف) خیلی آسان است.

ب) به هیچ وجه آسان نیست، زیرا من دوست دارم برای

تصمیم‌گیری، تمامی شرایط و موقعیت‌ها را به دقت بررسی کنم،

ج) تا حدودی آسان است.

	پاسخ:
--	-------

۲۲. آیا خود را یک کمال‌گرا می‌دانید؟

الف) خیر، کامل بودن، دست نیافتنی است. بنابراین من نمی‌توانم

خودم را یک کمال‌گرا بدانم.

ب) بله، من دوست دارم کارها و آن چیزهایی که می‌خواهم را در

حد کمال به انجام برسانم، بنابراین من یک کمال‌گرا هستم.

ج) در بعضی موارد خاص شاید خودم را بتوانم کمال‌گرا بدانم.

	پاسخ:
--	-------

۲۳. آیا شما علاقه‌ای به شرط‌بندی دارید؟

الف) بندرت یا هرگز

ب) خیلی زیاد

ج) گه‌گاه

	پاسخ:
--	-------

فصل ۲۲: چقدر دچار وسواس فکری هستید؟ | ۲۳۵

۲۴. شما چقدر نگران ظاهر خود هستید؟

الف) بندرت یا هرگز

ب) خیلی زیاد

ج) گاه‌گاهی

	پاسخ:
--	-------

۲۵. وقتی قرار است میهمانی به خانه‌تان بیاید، آیا شما تلاش

می‌کنید همه چیز را به دقت، تمیز و مرتب کنید؟

الف) من همیشه اینطور نیستم ، زیرا چندان به اینکه مردم در مورد من چه می‌گویند، اهمیت نمی‌دهم.

ب) بله

ج) من دوست دارم خانه ام مرتب باشد، اما نه خیلی زیاد.

	پاسخ:
--	-------

ارزیابی:

برای پاسخهای (ب)، امتیاز ۲ و برای پاسخهای (ج)، امتیاز ۱ و پاسخهای (الف)، امتیاز صفر را منظور کنید و پس از جمع‌بندی امتیازها، وضعیت هوش هیجانی خود را از نظر میزان وسواس ارزیابی نمایید:

وضعیت وسواس	جمع امتیازها
بی‌نهایت وسواس	۴۰-۵۰
وسواس خیلی زیاد	۳۵-۳۹
وسواس زیاد	۳۰-۳۴
وسواس بالای حد متوسط	۲۵-۲۹
وسواس در حد متوسط	۲۰-۲۴
وسواس زیر حد متوسط	۱۵-۱۹
غیر وسواس	پایین‌تر از ۱۵

تحلیل:

در همه ما ایده‌ها و تصاویر ذهنی، بدون اخطار قبلی و به صورت ناخودآگاه، افکار ما را به خود مشغول می‌کند. برخی از آنها ما را نگران نمی‌کنند، البته گاهی به طور گذرا موجب نگرانی ما می‌شوند، اما برخی دیگر از آنها به طور وسواس‌گونه به ذهن ما هجوم می‌آورند و تبدیل به نشخوارهای ذهنی می‌شوند که متأسفانه افرادی نمی‌توانند

خود را از شر آنها خلاص کنند. به این گونه افراد وسواسی گفته می‌شود.

افراد وسواسی به روشها و درجات متفاوتی بر ما تأثیر می‌گذارند. گاهی اوقات وقتی کسی به دنبال درمان دردهای فیزیکی یا جسمانی خود می‌باشد، دچار اینگونه افکار می‌شود یا به دنبال واقعه یا حادثه‌ای به دلیل ترس از تکرار آن، وسواس عارض می‌شود.

از طرفی کارهای عادی و روزمره زیادی هست که همه ما به نوعی درگیر آنها هستیم. مانند نظافت و تمیز کردن خانه، ماشین و غیره که انجام آنها موجب رضایت فکری و آرامش خاطر می‌شود، اما در فرد وسواسی انجام این امور از حالت طبیعی و عادی خارج می‌شود و به جای آنکه هدف، تمیز کردن محیط باشد، فرد احساس اجبار برای تکرار یک رفتار را می‌کند که به دلیل افکار و نشخوارهای فکری وسواسی و مزاحم است.

شخص وسواسی، با فکری وسواسی و رفتاری تکراری شروع به ساییدن بیش از حد لوازم خانه یا ماشین خود می‌کند، چون فکر می‌کند حتماً باید دو یا شش بار آن را بشوید تا تمیز شوند، در نتیجه خود را آزار می‌دهد. این در حالی است که دیگران معتقدند آن محل یا شیء تمیز است. این احساس اجبار، موجب افت عملکرد و تلف کردن وقت او نیز می‌شود.

در اکثر وسواس‌ها معمولاً یک فکر وسواسی هست که بر افکار دیگر آنها غلبه دارد. در روانشناسی، اختلال وسواس فکری یا

عملی (OCD)^۱، یک اختلال اضطرابی مزمن است که با اشتغال ذهنی مفرط در مورد نظم و ترتیب و امور جزئی و همچنین کمال‌طلبی همراه است، تا حدی که به از دست دادن انعطاف‌پذیری، صراحت و کارایی می‌انجامد.

وسواس، اضطراب زیادی را به فرد و دیگران منتقل می‌کند و موجب پایشانیمی‌شود. افراد وسواسی پیوسته رفتاری را به اجبار تکرار می‌کنند و در پایان هم معمولاً از عملکرد خود رضایت ندارند، در صورتی که فردی که فقط به نظافت، در حدی که شلختگی و بی‌نظمی وجود نداشته باشد، اهمیت می‌دهد، هم خودش و هم دیگران از عملکرد او رضایت دارند.

یک فکر وسواسی ممکن است بدون هیچ مقدمه‌ای و به صورت ناخودآگاه در فرد گسترش یابد. مثلاً زمانی که کسی می‌خواهد رژیم خاصی را رعایت کند، نشانه‌هایی که می‌تواند بیانگر حمله افکار وسواسی به ذهن او باشد به شکل زیر خواهد بود:

- اگر برخی مواقع به دلایل منطقی نتوانند وعده‌های رژیم خود را عملی کنند، دچار اضطراب شدید می‌شوند.
- آنها خود را از چیزهای دیگری که می‌تواند برایشان لذتبخش باشند، محروم می‌کنند تا خود را تنبیه کرده باشند.

1. obsessive-compulsive disorder

• خودشان را تحت فشار شدیدی قرار می‌دهند تا بتوانند تمرین بیشتری کنند، حتی اگر بدانند که این کار آنها نتیجه‌ای نخواهد داشت.

اولین گام برای رهایی از افکار و رفتار وسواسی، آن است که درک درستی از موقعیت داشته باشیم به این معنا که افکار و نشخوارهای ذهنی که به ما هجوم می‌آورند را به درستی شناسایی کنیم، به‌ویژه در این آزمون پرسشهایی را که امتیاز ۲ را در آنها به دست آورده‌اید را جدی بگیرید، زیرا به احتمال زیاد در آن زمینه می‌توانید مستعد افکار وسواسی باشید و سپس آنها را مورد سؤال قرار دهید. اینکه اگر آنها را بارها انجام می‌دهید به این معناست که به مرور در آن زمینه‌ها به سمت وسواس عملی تمایل پیدا کرده‌اید که در این صورت نیاز است که قبل از دچار شدن به این اختلال از شر آنها خلاص شوید و چنین چیزی تنها با کم‌اهمیت نشان دادن و بی‌توجهی نسبت به این امور امکان‌پذیر خواهد بود.

آثار دیگر:

هیجان رفتار و تن گفتار

تألیف: محمود امیری نیا / نشر آراسته / ۱۳۹۳

چگونه ارتباط اثربخش داشته باشیم؟

تألیف: محمود امیری نیا / نشر سمنگان / ۱۳۹۰

www.mahmoodamirinia.ir
