

۱

مجموعه کتابهای چگونه زندگی کنیم؟

انتخاب همسر

مؤلف: دکتر رضا ناظری



۷	 مقدمه
۹	 فصل اول: ملاک‌های انتخاب همسر
۹	 پنج اصل انتخاب موفق همسر
۵۰	 شناخت علمی یکدیگر
۱۲	 شناخت جهت گیری روانی
۱۳	 شناخت جهت گیری کلی
۱۴	 شناخت ویژگی های شخصیتی
۱۵	 شناخت آسیب های شخصیتی
۱۵	 هوش عملی
۱۷	 سوالات ویژه برای انتخاب همسر
۲۵	 فصل دوم: پنج ویژگی زندگی موفق
۲۷	 یازده توصیه مهم
۳۰	 تیپ های شخصیتی
۳۴	 تیپ شخصیتی A
۳۵	 تیپ شخصیتی B
۳۵	 تیپ شخصیتی C
۳۶	 تیپ شخصیتی D
۳۹	 شخصیت وظیفه شناس
۳۹	 شخصیت دارای اعتماد به نفس بالا
۴۱	 شخصیت مهر طلب

۴۲		شخصیت حساس
۴۳		شخصیت فارغ البال
۴۴		شخصیت ماجراجو
۴۵		شخصیت پرشور
	Error! Bookmark not defined.	
	Error! Bookmark not defined.	
۵۰		هماهنگی مزاج زن و مرد و نحوه مدیریت آن
۵۶		راهکار تشخیص توانایی جنسی
۶۵		مراحل انتخاب صحیح
۷۱		فصل سوم: زندگی زناشویی موفق
۷۴		سوالات مرتبط با رسیدن به مرحله ی رشد
۷۵		بزرگ شدن فقط با پدر و مادر
۱۴۳		تاثیر سایر روابط
۸۲		مدرسه و بازی
	Error! Bookmark not defined.	
	Error! Bookmark not defined.	
۱۵۱		آیا ما همان پدر و مادر هستیم
۱۵۲		در کنار پدر و مادر ها
۱۵۹		روابط قبل از ازدواج
۱۶۱		ارتباط با افراد دیگر

۱۶۲.....	در اجتماع.....
۱۶۳.....	دلایل بچه دار شدن.....
۱۶۴.....	پرورش کودک.....
۱۶۶.....	تامین مخارج.....
۱۶۹.....	فرزندان همسر و سر پرستی.....
۱۳۷.....	واکنش ها در شرایط مختلف.....
۱۳۹.....	دین و معنویت.....
۱۷۶.....	نژاد و فرهنگ.....
۱۴۸.....	شغل.....
۱۸۱.....	زندگی روزمره.....
۱۸۳.....	امور روزانه.....
۱۸۷.....	فصل چهارم: هفت سال بعد از ازدواج.....
۱۸۸.....	تغییرات.....
۱۹۰.....	موارد با اهمیت برای شما.....
۱۶۳.....	چگونه استراحت کنید.....
۱۹۴.....	برنامه ریزی برای سفر.....
۱۹۶.....	مسافرت دلخواه شما.....
۱۹۸.....	آیا به ما خوش می گذرد.....
۲۰۶.....	مدیریت مالی خانواده.....
۱۸۷.....	سلیقه ی شما در خرج کردن.....

۲۰۹.....	چه احساسی خواهید داشت اگر.....
۲۱۰.....	مشکلات مالی.....
۲۱۱.....	صداقت مالی.....
۲۱۵.....	اولین برنامه ریزی مالی.....
۲۱۷.....	فهرست مالی.....
۲۰۵.....	من و نامزد من درباره ی موارد زیر گفت و گو کرده ایم.....
۲۰۵.....	وفاق جسمی و روحی.....
۲۰۶.....	احترام و اطمینان.....
۲۱۰.....	نشان دادن احساس.....
۲۳۰.....	کلمه اعجاز انگیز دوست دارم.....
۲۳۲.....	آیا برای همدیگر خوب هستید.....
Error! Bookmark not defined. نامزدتان	
۲۳۶.....	آیا برای همدیگر نامناسب هستید.....
۲۳۹.....	ازدواج.....
۲۴۱.....	مهمترین اصل.....
۲۴۲.....	فصل پنجم: پرسشنامه.....
۲۴۲.....	پرسشنامه ی شخصی نئو.....
۲۵۴.....	نمره گذاری.....
۲۶۱.....	پاسخنامه تست ۵ عامل بزرگ شخصیت.....
۲۶۶.....	پرسشنامه ام ام پی آی.....
۲۸۹.....	پاسخنامه.....

نمره گذاری پرسشنامه **Error! Bookmark not defined.**

۲۴۵

لیست انتظار

مقدمه

سوالاتی که می‌بایست قبل از ازدواج بتوانیم پاسخ دهیم:

- ۱- آیا ما باید ازدواج کنیم؟ چرا؟
- ۲- آیا ازدواج ما را به تکامل نزدیک می‌کند؟
- ۳- آیا یکی از مهمترین اهداف زندگی ازدواج است؟
- ۴- آیا بدون ازدواج می‌توان کامیاب بود؟
- ۵- آیا زوج من مرا درمان می‌کند و به قول سقراط من نیمه گمشده دارم؟
- ۶- آیا من در زندگی رسالتی دارم؟
- ۷- آیا تنها از طریق ازدواج رسیدن به رسالت و اهدافم میسر می‌شود؟
- ۸- چگونه نیمه گمشده خودم را پیدا کنم؟

ازدواج از همان روز نخست آفرینش جهان هستی جزء قوانین آفرینش بود. آدم و حوا اگر باهم ازدواج نمی‌کردند، الان انسانی روی زمین وجود نداشت. قانون زوجیت نه تنها برای انسان بلکه برای همه موجودات جهان از گیاهان و جانوران گرفته تا مولکول‌ها

و اتم‌ها وجود دارد (مثبت، منفی، شب، روز، سفید، سیاه، زشت، زیبا، کوتاه، بلند...) و انسان هم برای این که به کامیابی حقیقی برسد باید خود را با قوانین هستی هماهنگ کند. نگاهی به چگونگی حرکت الکتروموتور نشان می‌دهد، مادامی که قطب مثبت و منفی شکل نگیرد الکتروموتور به حرکت در نمی‌آید. انسان نیز همینگونه است وقتی زن و مرد در کنار هم قرار می‌گیرند حرکت، انگیزه شوق، هدف، ارزش، تکامل شکل می‌گیرد.

سوال مهم این است آیا یک کارخانه تولید کفش برای فروش کفش لنگه تولید می‌کند؟ کفش لنگه تولید می‌کند برای فروش؟ قطعاً خیر پس وقتی یک کارخانه، کفش لنگه تولید نمی‌کند، چگونه خداوند انسان لنگه تولید می‌کند، این محال است. این کتاب سعی دارد به ما بشناساند که چگونه نیمه گمشده خود را با بکارگیری از یک روش علمی بیابیم تا بتوانیم به هدف خلقت یعنی خوشبختی و تکامل دست یابیم.

در این کتاب ما می‌توانیم از طریق تست‌های متفاوت و روش‌هایی از جمله زبان بدن، مزاج‌ها، شناسایی شخصیت، آسیب‌های روانی، همسانی زوجین را شناخته و یک تصمیم درست و دقیق برای مهمترین بخش زندگی یعنی انتخاب همسر بگیریم تا کامیاب گردیم.

فصل اول

ملاک‌های انتخاب همسر

پنج اصل انتخاب موفق همسر

۱. خود را بشناسیم. (انتخاب عاشقانه یا منطقی): انتخابمان باید منطقی باشد اما زندگی را باید عاشقانه ساخت.
۲. هدف خود را در زندگی بشناسیم. (فرار از خانه، کسب استقلال، خروج از کشور، آزادی از قید و بند، سر کار رفتن): از دختر دلیل ازدواج کردنش را می‌پرسیم؟ می‌گوید: به خاطر اینکه از خانه پدری فرار کنم؛ اینجا خیلی در فشار هستم. به پسر می‌گویم چرا می‌خواهی ازدواج کنی؟ می‌گوید: چون پدرم به من زور می‌گوید و مادرم مدام مرا کنترل می‌کند. این انتخاب درستی نیست چون هدف غلط است. دیگری کسب استقلال است. یکی از دانشجوهایم مورد ازدواجی را با من مطرح کرده است، می‌گوید که از مادرم خسته شده‌ام می‌خواهم مستقل باشم. به چه قیمتی می‌خواهی خودت را از چاله دریاوری و بیندازی در چاه! هدفی

۱۰ ♦ چگونه زندگی کنیم

که در ذهنم انتخاب می‌کنم باعث می‌شود ناخودآگاه هرکسی که آمد را می‌خواهم انتخاب کنم، به چه قیمتی اهمیتی ندارد، زیرا هدف من مهم است در واقع هدف اولویت اساسی در زندگی من پیدا می‌کند.

۳. فرد مقابل را بشناسیم. (هویت درونی یا بیرونی): بدانیم که این فردی را که انتخاب می‌کنم هویتش درونی است یا بیرونی؟ فردی که خودش را باور دارد، می‌داند که می‌تواند تاثیرگذار باشد و تحت تأثیر دیگران قرار نمی‌گیرد، در واقع هویتش درونی است. آقایی که برای طلاق مراجعه کرده است. علت را جویا شدیم می‌گوید: از روزی که به استرالیا مهاجرت کرده‌ایم، خانمم از آنجا با مادرش هر روز ۱۲ تا ۱۵ بار در ارتباط است. خانواده‌اش از ریزترین تا درشت‌ترین مسائل من را می‌داند، هرکاری می‌خواهد انجام دهد از مادرش می‌پرسد، این هویت بیرونی است. این آدم نمی‌تواند قانون زندگی بسازد زمانی که خودت را باور نداری چگونه می‌توانی فرزندی را به دنیا آوری که مستقل باشد و دارای هویت مستقل باشد و بتواند خلاق باشد.

۴. هدف فرد مقابل را در زندگی بشناسیم. (برخی برای پول): هدف خودم را بشناسم هدف او را هم در زندگی بشناسم. وقتی

که هدف فقط پول است، در واقع به دنبال دختری پسری است که وضعیت خانوادگی بهتر داشته باشد، زمانی که انتظاراتش برآورده نشد، ماجرا به کجا ختم می‌شود؟ هم خودش آسیب زده و هم به فرد مقابل .

۵. بررسی کنیم آیا هدف مشترکی با هم در زندگی داریم؟ پیدا کردن هدف مشترک را با ذکر یک مثال می‌گوییم وقتی در تاکسی با راننده حرف می‌زنیم که عجب ترافیکی، خیابان شلوغ است و او هم شروع میکند مطابق میل ما صحبت کردن در واقع در جهت صحبت ما هم سو میشود یعنی اول حرف می‌زنیم بعد هم سخن شویم، هم سخن که شدیم بعد یک‌دفعه از مشکلات مادی خودم، صحبت می‌کنم ناگهان می‌بینم همدرد من است. اول هم حرف، هم سخن، هم درد و حالا هم هدف می‌شویم. هدفم مشترک می‌شود. آقای محترم/دخترخانم بررسی کن با این کسی که می‌خواهی ازدواج کنی آیا درد مشترکی داری؟ آیا هدفتان یکسان است؟ آیا هدف مشترک، درد مشترک، سخن مشترک دارید که بتوانی حرف بزنی.

شناخت علمی یکدیگر

الف- شناخت جهت‌گیری روانی : چهار محور احساسی، دیداری، منطقی و شنیداری مورد بحث است. با توجه به مثال مطرح شده می‌توانید در مورد محورهای شخصیت خود و همسرتان شناخت پیدا کنید. دریا را در ذهنت تجسم کن، اولین چیزی که در ذهن شما حاضر می‌شود چیست؟ موج دریاست یا حس خوبی که آنجا رفته بودی، بوی آب، بوی نم، بوی فضای ساحل. اگر فضای دریا را دیدی، موج دریا را دیدی یعنی شما دیداری هستی، یعنی آدمی هستی که الگوهایت بر اساس نگاهت است. این آدم به نظافت به تمیزی بسیار اهمیت می‌دهد. در اینترنت گردی صفحه اول سایت را که نگاه می‌کند مرتب بودن، شکل، رنگ‌بندی مهم است. حال اگر اولین چیزی که به ذهنت می‌رسد صدای موج است، شما شنیداری هستید اویی که شنیداری است می‌خواهد مدام بشنود، حرف بزند. این آدم خیلی نیاز دارد که با او گفت‌وگو بشود. این خانم خیلی انتظار دارد که شوهرش به او بگوید دوستت دارم، تو بی‌نظیری، تأییدش کند، یا آقایی که اگر شنیداری است خانم محترم بدان که شوهرت خیلی انتظار تأیید کردن دارد. دوست دارد مدام تأییدش کنی، شما قبولش داشته باشی. ببینید چقدر اینها در شناخت ما و انتخاب همسر مهم است. ببین اگر دیداری است آیا

شما که کمی بی‌نظم هستی می‌توانی خودت را هماهنگ کنی؟ باید بشناسیم و مدیریت کنیم. اگر هیچ‌کدام از اینها نبود بلکه فقط به ذهنت ویلای خوبی گرفتم رسید منطقی فکر می‌کنید. مثال دیگری بزنیم: قصد داریم خانه بخریم، فردی که آدم منطقی است تاکید دارد آن خانه‌ای که دسترسی به اتوبان دارد، آسان‌تر و سراسرتر است؛ آن که دیداری است به زیبایی فضای خانه و نمای ساختمان اهمیت می‌دهد، چقدر نمای ساختمان زیباست. در مقابل فرد شنیداری به تعداد واحدهای هر طبقه توجه می‌کند و اینکه ۵ واحد در یک طبقه خیلی شلوغ است. این افراد باهم متفاوتند. شما باید همسرت را بشناسی و تمام ویژگی‌هایش را شناسایی کنی.

ب- شناخت جهت‌گیری کلی (فرهنگی، مذهبی، مادی، تفاوت سن): طبقات فرهنگی مذهبی و مادی باید یکسان باشد. مثلاً خانمی می‌گفت من صبح صدای اذان را روشن و زیاد می‌کنم؛ شوهرم فریاد می‌زند دعوا می‌کند که خاموش کن. طبقه مادی هم باید یکسان باشد. قابل توجه آقاپسری که می‌رود دخترخانمی را انتخاب میکند که توانایی مالی بالا دارد، این دختر هر هفته رستوران می‌رود و اما این پسر سالی یک بار هم توانایی این کار را ندارد، ممکن است عاشق هم باشید ولی عشق هم ابزارهای خودش را می‌طلبد.

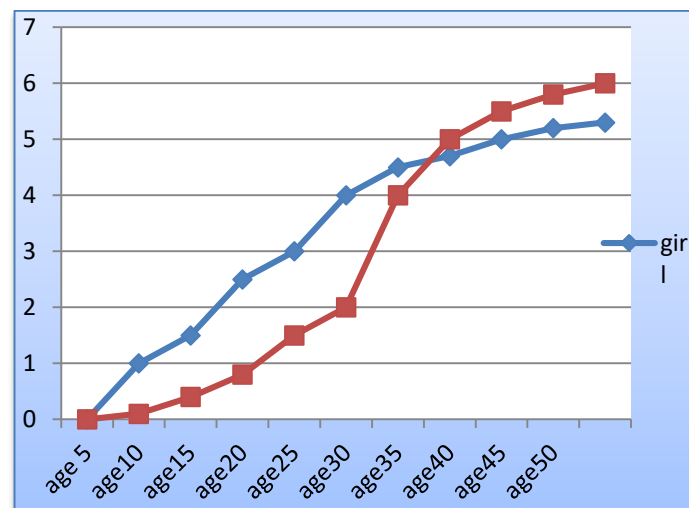
چون در زندگی عشق به سطح پایین تر می آید و این توقعات هستند که بالا می آیند. توقع ها و انتظاراتتان از هم مشخص کننده جهت و مسیر زندگی شما است. (این بحث ها عمومی است، استثنائاتی هم داریم که کاملاً خارج از بحث است). مورد دیگر نوع تربیت است. بافت فرهنگی مثل تاروپود یک قالی می ماند، تاروپود را نمی توانم از قالی جدا کنم. برای نمونه داشته ایم زوجی که می خواستند مهمانی بروند. فرهنگ یک نفر ایجاب می کند مهمانی زیاد می رود رابطه شان به هم وابسته است با دایی، عمو، عمه، خاله. هفته ای یک بار دور هم می نشینند ولی طرف مقابل سال به سال هم مهمانی نمی روند. خانم از مهمانی های هر روز با مادر دایی و .. خسته است.

ج- شناخت ویژگی های شخصیتی: دو تست مهم که قبل از ازواج برای شناخت طرف مقابل و همچنین مشخص شدن همبستگی طرفین روان شناس های محترم از آن استفاده میکنند تست نئو و تست میلون نام دارد. که پیشنهاد میشود هر فردی قبل از تشکیل خانواده حتما و قطعا نزد مشاور رفته چرا که تفسیر این تست ها نیاز به افراد متخصص دارد. تست ها را بگیرید تا بتوانید انتخاب درستی کنید.

د- شناخت آسیب‌های شخصیتی (۲۵ صفت آسیب شخصیتی
تست ام‌ام‌پی‌آی)

هوش عملی

شیب هوش عملی در دختران و پسران



تحقیقی از سوی فرانسوی‌ها انجام شده است که نشان می‌دهند
مطلوب‌تر است که سن دختران موقع ازدواج از پسرها بیشتر باشد.

با توجه به نمودار سن هوش عملی دختران از سن ۵ سالگی سریع‌تر رشد می‌کند. با نگاهی به نمودار درخواستیم یافت که این فاصله را ما تا میانگین ۳۵ سال داریم. خط قرمز پسر و خط آبی دختر است. خط افقی نمودار سن را نشان می‌دهد. از همان ۵ سالگی هوش عملی دختر بالاست، تا سن حدود ۳۵ تا ۴۰ سال، قبل از این سن سرعت شیب پسر از دختر آرام‌تر است ولی وقتی به حدود ۴۰ سالگی می‌رسد حالا گوی سبقت را می‌گیرد. فرایند رشد هوش عملی در دختران این گونه است که در کودکی وقتی برای عروسکش لالایی می‌گوید، که بخواباندش و یا مهمانی می‌برد مهمانی می‌آید، در واقع در نقش مادر قرار گرفته و شروع به برقراری ارتباط و یادگیری مسولیت و کارهای خود در آینده می‌کند. اما پسر تفنگی دستش است که می‌تواند آن را خراب کند یا بشکند بزند با توپ یا ماشین خود سرگرم بازی میشود. در نتیجه تمرین، دختران مهارت‌ها را فراگرفته و هوش عملی افزایش میابد برای همین است که دختر باید دو یا سه سال میانگین از پسر کوچک‌تر باشد. یکی دیگر از مواردی که دلیل کوچکتر بودن سن دختر از پسر است چهره و فرم بدنشان است که پس از زایمان

تغییر میکند و حتی میتوان اینگونه بیان کرد که میزان جذابیتشان را تاحدودی از دست می دهند.

دختری ۲۷ ساله و پسری ۲۱ ساله باهم قرار ازدواج گذاشته‌اند. خانواده دختر از اختلاف سن این دو کاملاً باخبر هستند و پدر پسر هم می‌داند اما به مادر پسر گفته‌اند که اختلاف سن ۲ سال است. ولی وقتی این دو کنار هم قرار می‌گیرند معلوم نیست که دختر از پسر بزرگ‌تر است. راهکار چیست؟ ازدواج کنند یا خیر؟ پاسخ: باید به مشاور مراجعه کنند که بفهمند از نظر فکری و احساسی در چه سطحی هستند و آیا می‌توانند باهم سازگاری داشته باشند یا نه. باید طبقه مادی، مذهبی، فرهنگی یکسانی داشته باشند، هدف یکسانی برای ازدواج داشته باشند، هوش عملی یکسانی داشته باشند که برای آگاهی از این امر مشاور بهترین راهکار است. پسر قبول کند که سن بیشتر دختر ابزاری برای تحقیر و توهین به وی در زمان دعوا و جمع خانوادگی نیست. و از همه مهمتر آقا پسر در مورد سن دختر حقیقت را به مادرش بگوید تا در آینده باعث اختلاف نشود.

سوالاتی ویژه برای انتخاب همسر مناسب مهم هستند:

۱. چه چیزهایی برایتان مهم است؟ (ارتباطات و مهمانی): در خانواده ای رفت و آمد مهم است و اینکه مهمانی های آخر هفته و حتی دوره ای که برگزار میشود که باید حتما در زمان انتخاب همسر مطرح شود. ببینید چه چیز برای شما اولویت دارد.

۲. کدام تفاوت ها باعث جذابیت و کدام تفاوت ها باعث دور شدن تان می شود؟ (پرمحبتی و احساسی بودن یک زوج، جذابیت هنگام خرید بهترین توسط من و ارزان ترین توسط زوج دیگر): به عنوان مثال برای خانمی مهربان و عاطفی بودن مرد جذابیت دارد ولی از طرفی نحوه و روش خرید کردن زوجین متفاوت است و این باعث دلخوری می گردد، می گوید: آن چیزی که موجب رنجش می شود این است که در هنگام خرید من باید بهترین را بخرم اما همسرم می خواهد ارزان ترین و بدترین را بخرد. می گفت من مجبورم یک خرید را چند بار انجام بدهم، چون ناکارآمد است چندبار باید هزینه کنم.

۳. تا چه اندازه خودتان را شناخته و می دانید چه نکاتی برایتان مهم است؟: زمانی که دستگاهی را خریداری کردید، مثلاً یک ماشین ظرفشویی، بی مقدمه آن را به برق نمی زنید! اول دستورالعملش را نگاه می کنید. شما زوج محترم دستورالعمل

استفاده از خودت و زندگانی‌ات را به همسرت باید یاد و نشان بدهی. از چه چیزی خوش‌ات می‌آید و چه چیز برایت اولویت دارد، وقتی نمی‌گوییم سطح انتظارات بالا می‌آید. آن زمان است که مسایلی مانند اینکه تو قبلاً به خاطر من نمی‌رفتی حالا چرا می‌خواهی بروی؟ پس قبلاً مرا دوست داشتی الان نداری! مطرح میشود. آقای می‌گفت: موردی که برای من مهم و حیاتی است کوه رفتن می‌باشد اما خانم من از آن بیزار است. و من هر هفته با خانم درگیر می‌شوم و او نیز می‌گوید: تو که یک روز در هفته پیش ما هستی چرا وقتت را صرف کوه می‌کنی؟ اینجاست که این عوامل ظریف می‌تواند مشکل‌ساز شود.

۴. شیوه گذراندن اوقات فراغت شما چگونه است؟ (یکی دیدن فیلم، دیگری تفریح): از آنجا که هدف ما ساختن کانون زندگی است پس در مورد گذراندن اوقات فراغت خود و حتی اینکه چگونه و با چه کسانی دوستان یا خانواده هم باید صحبت کنید. خانم می‌گوید من دوست دارم فیلم ببینم همسر هرگز خانه بند نمی‌شود هر دفعه می‌خواهم فیلم ببینم کلافه می‌شود. فیلم‌ها را ردیف می‌کنم و می‌خواهم فیلم ببینم او کلافه شده است و می‌خواهد از خانه بیرون برود.

۵. اگر صاحب و برنده پولی شوید چه کار می‌کنید؟ (سفر خارجی، دیگری کمک به والدین): علت جدایی یکی از دانشجویهای بنده از همسرش همین قضیه بود، مقداری پول در حساب مشترکی در بانک گذاشته بودند. این حساب برنده شده بود. خانم می‌گفت می‌خواهم بدهم به مادرم که وضعیت اقتصادیشان خوب نیست تا خانه بهتری رهن کنند اما شوهر می‌گفت: ما می‌خواهیم مسافرت برویم. اولویت‌هایشان از اول باهم متناسب نیست.

۶. ارزش‌هایتان کدام است؟ (برای فردی تحصیلات بالا، برای دیگری فعالیت و جذب کار شدن): آقای می‌گفت ارزش برای من و خانواده ام کار است. ما باید برویم سر کار، کار کنیم، اما خانم می‌گفت برای من تحصیلات مهم است. خانم قصد ادامه تحصیل داشت، اما همسرش مخالف بود. خانم محترم/آقای بزرگوار سنگ‌هایتان را از اول باهم وا بکنید. چه کار می‌خواهید بکنید؟

۷. نحوه حضور در مراسم‌ها چگونه باید باشد؟ (لباس، رابطه): اختلافات از همین جا آغاز می‌شود. چه‌طور لباس می‌پوشی، چه‌طور حاضر می‌شوی، لباس چه می‌پوشی و چگونه ارتباط داری. مهم است که در این مهمانی‌ها چقدر در ماه و چگونه حاضر

می‌شوی. در مقابل برخی از افراد خانواده مثل شوهر خواهر چه پوششی دارید. این مشکلات را از روز اول حل کنید.

۸. امور روزانه خود را چگونه سپری می‌کنید؟ (صبحانه، بعد از کار): پس از بازگشت از محل کار به منزل چه کار می‌کنید؟ باید بدانیم چه کار می‌کنیم و چه‌طور انتخاب می‌کنیم. آقای خانه می‌گوید من بعد از کار تازه می‌خواهم به پارک، باشگاه، خرید بروم. می‌خواهم انرژی داشته باشم. به همسر می‌گویم خرید برویم نمی‌آید. الان ۲۲ سال است که دارم زندگی می‌کنم خریده‌ایم را تنها انجام می‌دهم. خانم می‌گفت اگر بچه‌هایم نبودند یک روز هم با همسر زندگی نمی‌کردم. این رنج یک‌طرفه است و این غلط است. ما باید اینها را بشناسیم.

۹. چه کارهایی بعد از ازدواج نمی‌خواهید تغییر کند؟ (سرویس و خدمت به والد): پسری می‌گفت پدر و مادرم در طبقه پایین زندگی می‌کنند و طبقه بالا را به ما دادند. وقتی من از سر کار می‌آیم به پدر و مادرم سر می‌زنم، که این کار باعث ناراحتی همسر می‌شود. خانم محترم/آقای محترم اگر چنین موقعیتی داری باید موقعیت را شناسایی کنی. یادت باشد اگر چنین فردی با این شرایط و موقعیت را انتخاب کردی و تعهد دادی باید کمی بیشتر تأمل کنی.

۱۰. چه کارهایی می‌خواهید با ازدواج تغییر کنید؟ (ولخرجی،

عدم نظم، عدم استقلال)

۱۱. بعد از ازدواج، انتظارتان از همسران چیست؟ (به وجد

آوردن، احترام به والد): آقا و خانم محترم بین همسرت از شما چه

انتظاری دارد. خانم می‌گفت وقتی شوهرم می‌آید باید التماسش کنم

بعد از گذشت سه هفته به حمام برود. می‌گفت با بچه‌هایم به زور

به حمام می‌فرستیمش. مسلم است این‌ها همسرانشان را به وجد

نمی‌آورند و انگیزه زندگی را به وجود نمی‌آورند و این غلط است.

اینکه من می‌خواهم همسرم همیشه آراسته باشد حتی اینکه چه نوع

عطری می‌زند. آقا می‌گفت خانمم به خاطر لجبازی با من، از ادکلنی

که متنفرم و سردرد می‌گیرم، استفاده می‌کند.

۱۲. فهرستی از کارهایی که آزارتان می‌دهد کدام هستند؟ لیست

تهیه کنید. (جوراب‌های روی زمین، حوله خیس، لباس‌های روی

تخت پرت شده، ایجاد صدای دهان یا انگشتان، گشتن جیب): .

لیستی از آنچه شما را آزار می‌دهد بنویسید. بدانید چه چیزهایی

همدیگر را رنج می‌دهد مراعات کنید. ما می‌خواهیم باهم به کوه

برویم. دو روز طول می‌کشد، می‌خواهیم به سبلان برویم. چه کار

باید بکنیم، چه بیاورم و چه کار نباید بکنم. وقتی هم سفریم قانون

زندگی می‌خواهیم بسازیم اینها را باید بشناسیم. خانم می‌گفت خسته‌ام از بس به شوهر گفتم جورابت را پرت نکن، حوله خیس‌ات را روی تخت نینداز، با دهن‌ت صدا درنیار، انگشتانت را خورد نکن.

۱۳. چگونه سفر می‌روید؟ (گروهی با خانواده، انفرادی، ماشین، قطار، هواپیما، ماهیانه، سالیانه، داخلی، خارجی، سفر دلخواهتان کجاست؟): بدانید چه‌طور می‌خواهید باهم به سفر بروید. نوع لذت بردنتان از سفر چگونه است. آقا می‌گفت من می‌خواهم با ماشین سفر کنم، قدم به قدم، برایم لذتبخش است. خانمم می‌گوید نه با هواپیما باید مسافرت کنیم و به هتل برویم. می‌گوید من دوست دارم با پدر و مادرم به سفر بروم ولی خانم دوست ندارد. اینها را باید بشناسید.

۱۴. صداقت در مسائل مالی و برنامه‌ریزی‌تان چگونه است؟ (چقدر پس‌انداز و چقدر خرج می‌کنید، وابستگی احساسی به پول چقدر است، مدیریت خرج پول با چه کسی است، صندوق پول برای شاغلین): وقتی پولی به دست می‌آوری چگونه پس‌انداز می‌کنی؟ چقدر خرج می‌کنی و چقدر هزینه می‌کنی؟ خانم می‌گفت شوهر من وقتی پول درمی‌آورد انگار پول سفت به دستش

می چسبد. نمی تواند خرج کند. اما من حقوقم را سریع آخر ماه خرج می کنم چون می خواهم از میزان پولی که دارم لذت ببرم. من از میزان پولی که درمی آورم باید احساس خوبی داشته باشم اما همسرم اینگونه نیست.

۱۵. آیا به راحتی درباره کارکرد بدنتان صحبت می کنید؟ (رژیم دارید): اگر بیماری داشته باشید توضیح می دهید یا مخفی می کنید. خیلی مهم است. در دوران عقد، بعد از گذشت چهار ماه دیده است خانم اصلاً حرف نمی زند. بعد تحقیق کرده اند دیده اند خانم افسردگی شدید دارد.

۱۶. چه نقاط ضعفی در همسرتان قابل تحمل است و کدام خیر؟ (بی نظمی شوهر، تلفن زدن روزی ۱۶ بار غیرقابل تحمل): برای مثال بی نظمی شوهرم قابل تحمل است ولی اینکه ۱۶ بار به مادرش یا به من زنگ می زند غیرقابل تحمل است. بی نظمی اش را می پذیرم اما روزی ۱۶ بار زنگ می زند، پیام می دهد. بگویید آنچه باعث آزارتان میشود.

۱۷. می توانید امیدها و ترس هایتان را با همسرتان در میان بگذارید؟ آیا می توانی احساسات را با او در میان بگذاری؟ اینها را می توانی توضیح بدهی؟

پنج ویژگی زندگی موفق:

۱. بینش: ببیند به چه روشی می‌خواهید انتخاب کنید. شرایط وجودی همسران چیست، در کدام محیط می‌خواهید بروید. خودتان چه می‌خواهید، هدف‌تان چیست، نیازهایتان چیست، هدف و نیازهای همسران چیست، چه چیز شما را و چه چیز همسران را آزار می‌دهد، چه چیز نیازها و اولویت‌های شما و همسران است. گفتیم انتخاب عاشقانه غلط است زیرا وقتی زیر یک سقف می‌رویم اولویت‌ها و توقعات ما پُررنگ می‌شود، معنای عشق کمی خود را می‌بازد.

۲. امنیت: باید برای همدیگر امنیت ایجاد کنند. خانمی که در زندگی امنیت نداشته باشد نمی‌تواند کانون خانواده ایجاد کند. مردی که امنیت در زندگی نداشته باشد نمی‌تواند شوق‌آفرینی و انگیزه برای زندگی ایجاد کند. مرد سر کار است، به آقا می‌گویم شما ساعت ۵ کارت تمام می‌شود چرا ساعت ۱۰ به خانه می‌روی؟ می‌گوید حس خوبی به خانمم ندارم، میل و شوقی برای رفتن به

خانه ندارم. [نشدی مجنون تا بشوم لیلا من / روز و شب غرق سخن با همگان آلا من].

۳. عشق: اگر بینش داشتید، و توانستید امنیت ایجاد کنید در آن صورت می‌توانید عشق به وجود آوری. عشق یعنی چه؟ اگر امنیت داشتی اول او را سپس بعد خودت را می‌توانی ببینی. اکنون می‌توانی در زندگی عشق ایجاد کنی نه قبل از ازدواج، حالا می‌توانی شوق ایجاد کنی، حالا می‌توانی میل ایجاد کنی، می‌توانی جذابیت ایجاد کنی، می‌توانی به اوج عشق برسی، یک کانون زیبایی ایجاد کنی از مهر و محبت که به هم گره بخورید.

۴. آرامش: وقتی به عشق رسیدید زندگی همزمان آرامش خواهد داشت. خانم/آقای محترم شاقول می‌دهم به دیوار بنزد ببیند راه را درست رفته‌اید. اگر به خانه مادرتان رفتید و سریع به خانه خودتان باز گشتید، بدانید که این مراحل را طی کرده‌اید و آرامش دارید و اگر نرفتید یعنی زندگی‌ات آرامش ندارد و اگر ترجیح دادید آنجا بیشتر بمانید بدانید در این زندگی ایراد و اشکال وجود دارد.

۵. رشد: اگر همه موارد را پشت سر گذاشتید حالا می‌توانید رشد کنید. رشد را هم برای خودتان و هم برای همسراتان ایجاد کنید. اگر همسری عشق داشت کاری می‌کند که دیگری هم رشد

کند. خانمی می‌گفت: من به دانشگاه رفتم ، دانشجوی دکتری شده ام، حالا اصرار دارم همسرم هم مانند من تحصیلاتش را ادامه بدهد، کتاب‌های مربوطه را جمع آوری کردم و تلاش میکنم که شوهرم هم بخواند، تا او هم مراحل ترقی را طی کند. این زندگی تمامی این مراحل را طی کرده است. حالا که خودش رشد کرده است کاری می‌کند که شوهرش هم رشد کند.

یازده توصیه مهم:

۱. همسرتان را تحقیر و از او عیب‌جویی نکنید. ایرادگیر نباشید. شما این‌طور انتخاب کردید، به انتخابتان احترام بگذارید.
۲. همسرتان را با هیچ‌کس مقایسه نکنید. این باعث می‌شود که حالتان خراب بشود. این در نوع خود بی‌نظیر است. شما وی را با تمام ظرفیت‌های وجودی‌اش انتخاب کردید. قبولش کنید. چیزی که من دارم همین است. چرا به اجبار می‌خواهم همانند خودم، عوضش کنم؟ این باور غلط است. این باید خودش باشد باید صرافت طبع خودش را داشته باشد. یکی از ایرادهایی که مطرح است این است خیار و ماست در یخچال کنار هم هستند. بعد از یک‌مدت ماست را نمی‌توانید بخورید. می‌دانید چرا؟ چون ماست

طعم خیار گرفته، صرافت طبع ماست ازش افتاده است. بگذارید آن‌طور که انتخاب کردید همان‌طور برایتان جذابیت داشته باشد.

۳. بدون مشورت با همسران هیچ تصمیم مهمی نگیرید. آقای، بدون اطلاع همسرش، خانه‌شان را فروخته بود، و بعد به همسرش گفته بود باید مثال فلان روز اسباب‌کشی کنیم! سوال اینجاست نقش این خانم در خانه چیست؟ مگر این همسرت نیست؟ مگر این مونسات نیست؟ مگر این یار تنهایی‌ات در ۲۷ سال نیست؟

۴. رابطه زناشویی را به عنوان ابزار معامله یا تنبیه قرار ندهید. خانم/آقای محترم وقتی شما به بچه یا همسرت محبت نکنی این بچه کجا می‌خواهد یاد بگیرد؟ اگر شوهر من زمانی که به منزل می‌آید من حالش را نپرسم، حس خوبم را به او منتقل نکنم، آیا این بچه در مدرسه این چیزها را یاد خواهد گرفت؟ خانم محترم! شما اینها را با رابطه خوب باید یادش بدهی، یاد بچه‌ات بدهی. مراقب باش.

۵. به همسران ناسزا نگویند. چه رو در رو چه پشت سرش.

۶. کار، سرگرمی و دوستان را به رابطه با همسر ترجیح ندهید. اگر همسرت باور کند که اولویتش تو هستی حالا برایت ارزش بیشتر و توجه مد نظرو پاسخ مناسب می‌دهد.

۷. دست به کاری نزنید که از لحاظ قانونی و یا جسمانی، حسی، حالی برای همسرتان خطرناک باشد. (مردی که خانه را فروخته بود بدون اطلاع همسر)

۸. به همسرتان دروغ نگویند. آن چیزی که پایه‌های زندگی را به هم می‌زند دروغ است.

۹. همسر خوب می‌تواند هم‌خانه‌ای بسیار بد باشد و یا هم‌خانه‌ای بسیار خوب ولی همسری بد باشد. یک نکته مهم بگویم: زمانی من همسر خیلی خوبی هستم اما هم‌خانه بدی هستم، زمانی دیگر هم‌خانه خوبی‌ام؛ همسر بدی هستم. مثال می‌زنم: آن که همسر خوبی است ارتباط عالی با خانواده شوهر دارد، به اهداف همسرش توجه می‌کند، به نیازهای همسر توجه می‌کند ولی هم‌خانه خوبی نیست، بسیار شلخته است. خانم می‌گوید شوهرم بسیار شلخته است، می‌آید وسایلش را در خانه پرت می‌کند؛ این هم‌خانه بدی است. می‌گوید وقتی دستشویی می‌رود من باید نگران باشم، دستشویی که می‌رود یک لنگه دمپایی داخل و لنگه دیگر بیرون است. نگاه کنید این هم‌خانه بدی است ولی همسر خوبی است، می‌گوید مانده‌ام این را با آن چه‌طور باید جمع کنم. کسی هست که هم‌خانه خوبی است ولی همسر بدی است. شوهر می‌گوید وقتی به

خانه می‌روم کدبانویی‌اش بی‌نظیر است، وقتی مهمان می‌آید چهار
نوع غذا می‌چیند با سه نوع دسر با هزینه بسیار بسیار کم آماده
می‌کند. سفره‌آرایی، خانه‌آرایی، نظافت همه چیز تکمیل است ولی
وقتی با اکراه با مادر من صحبت میکند، و یا روزی ۴۲ بار به من
زنگ می‌زند کجا هستی؟ کجاهستی؟ مدام من را چک میکند. این
خانم هم خانه خوبی است ولی همسر بدی است. ما باید اینها را
رعایت کنیم.

۱۰. وظایف همدیگر را مشخص کنید. مانند ارتش، هرکسی وظایفش مشخص است ارتش برای همین موفق است.

۱۱. از نظر عاطفی یا جسمانی به همسران خیانت نکنید. فکر اینکه به کسی دیگر هم فکر کنید از لحاظ روانی خیانت است. همین که آهسته آهسته فکر می‌کنید، این آهسته آهسته فکر کردن در ذهنت که نقش می‌بندد، در ضمیر ناخودآگاهت ذخیره می‌شود. دیر یا زود منجر به رفتار غلط می‌شود، مراقب باشید.

تیهای شخصیتی

همیشه آدمی در جریان زندگی خود بدنبال آمال و اهداف بوده و برای رسیدن به آن با مسیرها، گزینه ها ، راه کارها و هزاران موضوع و مورد روبرو خواهد بود که لاجرم باید آنچه را که مصلحت خویش می داند انتخاب کند .به شرحی دیگر می توان گفت انسان در طول حیات خود، پیوسته در حال انتخاب است و در هر انتخاب، خواسته یا ناخواسته، ملاک‌هایی را مبنای انتخاب خود قرار میدهد. تعدادی از این ملاکها قائم به فرد بوده و برخی نیز تقریباً بین همه ی اعضای یک گروه، فرهنگ یا جامعه، مشترک هستند . انتخاب همسر نیز یکی از مهم ترین انتخابها است که عموم افراد حداقل یک بار در زندگی خود با آنرو به رو میشوند. ملاک‌هایی که افراد در انتخاب همسر مورد توجه قرار میدهند، یکی از قدیمیترین موضوعاتی است که در حوزه ی روابط شخصی مورد مطالعه قرار گرفته است. زمانی که فرد تصمیم به ازدواج می گیرد، تلاش می کند تا بهترین فرد را انتخاب کند. اما بهترین فرد چه کسی است؟ روان شناسان با در نظر گرفتن تفاوت های فردی و نگرش های مختلف ویژگی هایی را به عنوان معیارهای انتخاب همسر بیان کرده اند و بر این باورند که توجه به این آیتم ها در زمان انتخاب همسر، می تواند تا حد زیادی موفقیت آمیز بودن زندگی زناشویی را تضمین کند. برخی ملاک خود را در ازدواج مبتنی بر عشق و برخی تامین

نیازهای مادی، جسمی، عاطفی و هیجانی و برخی ترکیب همه
 ی این ها میدانند. اغلب ازدواجها در کشورهای غربی، از نوع
 ازدواجهای دارای آشنایی قبلی به همراه عشق و گاه هوس است. نتایج
 پژوهش جهانگیرزاده در بین دانشجویان دانشگاه شیراز نشان داد
 که در بین مردان، معیارهای مذهبی، بالاترین اولویت
 را به خود اختصاص می داد و در بین
 زنان بالاترین اولویت، اخلاق و رفتار همسر است. یکی از معیارهای
 انتخاب همسر، در نظر گرفتن خصوصیات شخصیتی وی
 و تناسب آن با شخصیت فردی است که می خواهد ازدواج
 کند. مطالعات زیادی نقش ویژگی های شخصیتی در حوزه
 ی روابط صمیمانه را مورد
 بررسی قرار داده و نقش و اهمیت آنها در بسیاری از این
 زمینه ها از جمله رضایت از زندگی زناشویی و پایداری ازدواج
 تایید کرده اند.

تیپ شخصیتی:

تیپ شخصیتی و انواع آن و تقسیم بندی افراد در تیپهای شخصیتی
 از موضوعات پایه ای در روانشناسی محسوب می شود. «تیپ» از
 کلمه یونانی «توپس» به معنای نقش یا اثر گرفته شده و در
 روانشناسی، به معنای خصوصیات ویژه جسمی و روانشناختی
 خاصی است که آدمها را از همدیگر مجزا می کند. به بیان دیگر،

مجموعه‌ای از آدم‌ها که تحت یک «تیپ» شناسایی می‌شوند، رفتارها و اندیشه‌های تقریباً مشابهی دارند و واکنش‌های بدنی آن‌ها نیز کم و بیش با هم یکسان است.

مفهوم شخصیت برای سالها در بین محققان مورد چالش واقع شده و تعریف‌های متعددی درباره ی آن ارایه شده است. اگرچه همهی نظریه پردازان شخصیت با یک تعریف واحد از آنموافق نیستند. اما در یک نگاه کلی، شخصیت عبارت است از الگوهای نسبتاً پایدار صفات، گرایشها یا ویژگیهایی که تا اندازه‌ای به رفتار افراد، دوام میبخشند. به طوراختصاصیتر، شخصیت ، از صفات یا گرایشهایی تشکیل میشودکه به تفاوتهایی فردی در رفتار، ثبات رفتار در طول زمان و تداوم رفتار در موقعیتهای گوناگون می انجامد .

کاستا و مک کرا شخصیت را متشکل از پنج عامل اصلی یعنی نوروزگرایی ، برونگرایی ، گشودگی به تجربه پذیری پذیرابودن و وظیفه شناسی عنوان کردند که هر یک از این عوامل رامحصول شش صفت میدانستند. اهمیت این موضوع باعث شده که محققان از رشته های مختلف به بررسی ملاکها و عوامل تاثیرگذار در آن بپردازند.

تیپ شخصیتی در تقسیم بندی اغلب روانشناسان به چهار تیپ شخصیتی A، B، C، D اطلاق می شود. که هر تیپ ویژگیهای خاص خود را دارا است. اینکه شکل گیری فرد با یک تیپ شخصیتی چگونه است بحثی گسترده و مفصل است ولی در کل برای شکل گیری هر تیپ علل خاصی پیش بینی شده است که بیشتر به تجربیات خاص دوران کودکی و نحوه ارتباط والدین با کودک بر میگردد.

ویژگی های تیپ شخصیتی A:

آدم های تیپ A به شدت رقابت جو هستند و به گونه ای افراطی تمایل به پیشرفت دارند؛ عجول اند و همیشه احساس اضطراب زمانی دارند؛ آرام نشستن برایشان واقعا سخت است؛ وقتی با بدقولی مواجه می شوند به شدت عصبانی و بی صبر می شوند؛ اگر چه ظاهرا اعتماد به نفس دارند ولی در باطن به خودشان تردید دارند و دائم خودشان را تحت فشار قرار می دهند تا خیلی زود به پیشرفت های چشمگیر دست

پیدا کنند. گفته می شود افراد تیپ شخصیتی A در زمانی از زندگی خود احساس ناامنی و عقب ماندن داشته اند، به همین دلیل در همه حال در پی جبران گذشته هستند. آنها می خواهند هرچه سریعتر به اهداف خود برسند و پیشرفت کنند. اگر مدتی بیکار بنشینند و کاری انجام ندهند، خیلی زود احساس عذاب وجدان به سراغ آنها

ا می آید. بزرگترین مشکل افراد این گروه، داشتن استرس بیش از اندازه است. آنها معمولاً کارهای زیادی برای انجام دادن دارند، به همین دلیل هم گاه از ترس اینکه نتوانند این کارها را به موقع انجام دهند، دچار استرس زیادی میشوند.

ویژگی های تیپ شخصیتی B:

آدم‌های

تیپ B بسیار آرام و خونسرد هستند. به ندرت میتوان افراد این گروه را دچار استرس و نگرانی کرد. گذر زمان برای آنها اهمیت چندانی ندارد. بیکار بودن و استراحت کردن برای آنها خوشایند است. افراد گروه B نیز کمال گرا و به دنبال پیشرفت هستند، اما به اندازه گروه A رقابت جو نیستند. اغلب افراد این گروه کارهای خود را در آخرین لحظات انجام میدهند. اما بالاخره آن کار را انجام می دهند. این همان کاریست که افراد گروه A از آن بیزارند و آن را به ندرت انجام می دهند. از آنجا که افراد این گروه خیلی در قید و بند زمان نیستند، معمولاً کارهای خود را بدون استرس انجام می دهند.

ویژگی های تیپ شخصیتی C:

افراد تیپ شخصیتی C عاشق جزئیات هستند و همیشهدوست دارند نحوه کارکرد اشیا مختلف را کشف کنند. به همین دلیل افراد این گروه برای کارهای فنی بسیار مناسب هستند. افراد گروه C هیچ گاه به د

نبال تحمیل عقاید شخصی خود به دیگران نیستند و حتی اگر از امری خوششان نیاید سعی می کنند آن را تحمل کنند. به همین دلیل هم هست که گاه دچار استرس و در مواقعی هم دچار افسردگی می شوند.

ویژگی های تیپ شخصیتی D:

افرادی که دارای تیپ شخصیتی D هستند از عزت نفس کمی برخوردارند و معمولاً از تایید نشدن توسط دیگران میترسند. همین امر باعث می شود خیلی نتوانند با دیگران راحت باشند. نمی توان گفت این گونه افراد اجتماعی نیستند. افرادی که دوست دارند با دیگران رابطه برقرار کنند اما همیشه از اینکه رفتارهایشان مورد قبول واقع نشود می ترسند. احساسات منفی همچون نگرانی، استرس، افسردگی و عصبانیت بیشتر به سراغ این دسته از افراد می آید. اتفاقات بسیار کوچک که ممکن است اصلاً برای افراد دیگر مهم نباشد، می تواند فردی با این تیپ شخصیتی را آزار دهد. مقایسه این ویژگی ها می تواند پیامگر تاثیر تیپ شخصیتی در انتخاب افراد، ارتباطات اجتماعی و ازدواج باشد. در یک آزمایش، بعد از این که محققان، عده ای از افراد تیپ A و B را بدون دلیل منتظر نگه داشتند، الگوهای رفتاری تیپ A و B خود را این گونه نشان دادند:

افراد تیپ A داد و بیداد راه انداختند و صدایشان بلند شد، به شدت عصبانی شدند و به‌خاطر این که مصاحبه‌گر حرف‌هایشان را مرتب قطع می‌کرد، با او وارد بحث و مشاجره شدند. آن‌ها مدام لب‌هایشان را به هم می‌فشرده و حوادث خصمانه را با هیجان زیاد تعریف می‌کردند. در مقابل، افراد تیپ B در وضعیت راحتی نشسته بودند، آرام و با ملایمت صحبت می‌کردند، به راحتی می‌شد حرف‌هایشان را قطع کرد و بیشتر اوقات لبخند می‌زدند. برخلاف آدم‌های تیپ A، افراد تیپ B می‌توانند راحت بنشینند و استراحت کنند و یا

بدون عصبانی شدن، کار کنند. آن‌ها عجول نیستند و معمولاً احساس اضطراب زمانی هم به‌شان دست نمی‌دهد. طبیعتاً ناشکیبایی ناشی از این حس اضطراب را هم در خود ندارند و عصبانی شدنشان آن‌قدرها آسان و دم‌دست نیست.

اگر شما ظاهر تان مثل تیپ B اما درون تان سرشار از خشم، خصومت، رقابت‌جویی، احساس فوریت زمانی و سایر خصوصیات تیپ A باشد، آن وقت روان‌شناسان به شما می‌گویند تیپ C. در واقع، شما دارید همه چیز را به اصطلاح می‌ریزید توی خودتان تا ظاهر آرام‌تان را حفظ کنید و اگر واقعا این‌طور باشید، آن وقت مستعد بیماری‌های سرطانی خواهید بود. محققان دریافته‌اند که این گروه از آدم‌ها، این الگوهایشان را حتی بعد از ابتلا به بیماری‌های

سرطانی نیز ادامه می‌دهند؛ یعنی آن‌ها این تمایلات بیرونی را باز هم در خودشان می‌ریزند و چیزی بروز نمی‌دهند. روان‌شناسان به افراد تیپ C پیشنهاد می‌کنند به جای این که خشم خودشان را سرکوب کنند، آن را بیرون بریزند و برای این که آرام شوند از فنون ریلکسیشن استفاده کنند. آن‌ها به این افراد می‌آموزند که چگونه خشم خودشان را بدون این که در خودشان بریزند، مدیریت کنند. همچنین با استفاده از مهارت‌های جرأت‌ورزی به این گروه از افراد می‌آموزند که چگونه قاطعانه و محترمانه از حقوق خودشان دفاع کنند.

افراد دارای تیپ شخصیتی C در مقایسه با افراد گروه A و B بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی هستند. این افراد دوست دارند کارهای خود را به خوبی انجام دهند. به همین دلیل هم معمولاً کار کردن با دیگران برایشان سخت است و دوست دارند خودشان به تنهایی کارهایشان را انجام دهند. افراد این گروه معمولاً درون‌گرا، مستقل و باهوش هستند.

تفاوت‌های اساسی در تیپ‌های شخصیتی وجود دارد. انواع شخصیتها و ویژگی‌های شخصیتی در رابطه با موضوعات مختلف مانند مدیریت، سیاست، اقتصاد، ازدواج روانشناسان مطرح نموده‌اند که توجه به آنها می‌تواند در کنار توجه به دیگر ویژگی‌ها، زندگی همراه با آرامش را برای فرد داشته باشد. در رابطه با

موضوع ازدواج این که چه فردی را برای ازدواج انتخاب کنیم . شناخت خود و شخصیت خود اهم بوده و در ثانی باید شخصیت و ویژگی های فرد مقابل نیز مشخص شود .

شخصیت وظیفه شناس :

وظیفه شناس ها به اصول اخلاقی پایبند هستند و تا کارشان را درست و تمام انجام ندهند، آرام نمی گیرند. آنها به خانواده خود وفادارند و از مقامات مافوق اطاعت می کنند. کار زیاد، ویژگی بارز این گونه شخصیتی است. وظیفه شناس ها موفقیت طلب هستند، هیچ پزشک، وکیل، دانشمند یا مقام اداری موفق بدون برخورداری از این ویژگی شخصیتی نمی تواند در کارش موفقیتی کسب کند. همسر مناسب <وظیفه شناس ها>: اشخاص وظیفه شناس، اغلب افرادی که احساسات خود را بروز دهند مانند شخصیت های نمایشی را می پسندند. از سوی دیگر وظیفه شناس ها، ماجواچوها و کسانی را که ریسک می کنند، دوست دارند. اشخاص به نسبت "جدی" و "حساس" نیز احتمالاً با استقبال وظیفه شناس ها روبرو می شوند. شخصیت وظیفه شناس، با افراد "پرشور" و یا "مراقب" همخوانی ندارد و شخصیت "فارغ البال" ("بی خیال") آنها را ناراحت می کند.

شخصیت دارای اعتماد به نفس بالا:

اینها افرادی شاخصند و معمولاً رهبران، ستارگان و جاذبان بخش های عمومی و حقوقی جامعه را تشکیل می دهند. حرمت نفس جادویی و اعتماد به نفس که ویژگی این گونه شخصیت است رویاها را به پیروزی ها و موفقیت های چشمگیر تبدیل می کند. آن ها به دنبال همسری هستند که مانند خودشان با اعتماد به نفس بالا و همیشه شماره یک باشد. این را به عنوان یک منش شخصیتی در او بپذیرید. برای جلب توجه او، به وی توجه کنید. عشق و محبت و وفاداری شما برای او بسیار مهم و با ارزش است. مراقب باشید عزت و حرمت نفس خود را در گرو محبت و توجه او قرار ندهید، خود را بی قید و شرط دوست بدارید و توجه داشته باشید که او گهگاه به شما نزدیک می شود و بعد فاصله می گیرد. این موضوع به ویژه بعد از ایجاد رابطه بیشتر به چشم می خورد. تعادل احساسی خود را حفظ کنید و بی جهت نتیجه گیری شتابزده نکنید که دیگر همسران شما را دوست ندارد. به احتمال زیاد مشغله ذهنی پیدا کرده است. اگر لازم است با همسر "با اعتماد به نفستان" رویارویی کنید، تنها احساسات را با او در میان بگذارید، نظراتان را بگویید ولی درباره او داوری نکنید، توجه داشته باشید که برای او مورد انتقاد قرار گرفتن دشوار است. وقتی نگرش ها و احساسات خود را با همسران در میان می گذارید به او امکان می دهید که شما را بهتر درک کند و از بروز اختلافات بعدی جلوگیری نماید.

شخصیت مهر طلب :

"مهر طلب" موجودی علاقه مند، مراقب و متوجه است، شما کسی را پر محبت تر، مشتاق تر و دلوپس تر از او نسبت به خود پیدا نمی کنید. تیپ مهر طلب برای جلب محبت دیگران تلاش فراوان می کند. مثلاً تمام وقت، پول و انرژی خود را مصرف می کند ولی آن را به حساب سخاوتمندی و فداکاری می گذارد، در یک مسابقه جرات جلو افتادن از حریف را ندارد و انگار یک دست نامرئی مانع حرکت، جلو افتادن و موفقیت او می شود. گاهی وقت ها شخصیت های مهر طلب اگر یک مقدار عصبی باشند و تحت اضطراب قرار بگیرند آن وقت مشکل پیدا می کنند. محبت همه کس ، خواه یک رهگذر ناشناس، برای او اهمیت حیاتی دارد و یک بی اعتنایی مختصر یا یک لبخند مهرآمیز و صمیمانه می تواند حالت روحی او را از این رو به آن رو گرداند یا اصولاً دیدش را نسبت به زندگی تغییر دهد. در ازای جلب محبت، حاضر است هر بهایی بپردازد و مهمترین بهایی که می پردازد گذشتن از استقلال رای و آزادی است . او با هم بودن را خیلی ترجیح می دهد و تنهایی را دوست ندارد. "مهر طلب ها" به دیگران متکی هستند و از آنها به خوبی خط می گیرند. هنگام تصمیم گیری نظرات دیگران را می پرسند و به توصیه آنها عمل می کنند.

همسر مناسب برای شخصیت مهر طلب: زنان و مردان "مهر طلب" می توانند با سایر گونه های شخصیتی کنار بیایند. آنها به خوبی می توانند نیازهای همسرشان را تشخیص دهند و به رفع آنها اقدام نمایند اما اشکالاتی نیز دارند. "مهر طلب" گوش شنوا دارد و سر به زیر است و در این شرایط ترجیح می دهد همسرش عهده دار امور باشد. شخصیت "مهر طلب"، باید مواظب باشد که با گونه اختلال شخصیتی "سادیسمی" یا "ضد اجتماعی" طرف نشود؛ این اشخاص به راحتی می توانند موجب رنجش و آزار شخصیت مهر طلب را فراهم سازند. احتمالاً برای شخصیت مهر طلب، شخصیت وظیفه شناس، همسر خوبی می شود. شخصیت های "مهر طلب" و "پرشور" هم به خوبی با هم کنار می آیند.

ویژگی های شخصیت حساس:

حساس ها آشناها را به ناآشناها ترجیح می دهند. آنها با عادت، تکرار و یکنواختی، سازگاری دارند. آنها به نظر دیگران درباره خودشان عمیقاً توجه دارند و برایشان بسیار مهم است که دیگران راجع به آنها چگونه می اندیشند. در ارتباط با دیگران بسیار محتاطانه عمل می کنند و از قضاوت عجولانه خودداری می ورزند. شخصیت حساس، به معنای واقعی کلمه راعی ادب است. حساس ها اگر بدانند از آنها چه انتظاری می رود، چه باید بکنند و چگونه با دیگران تماس برقرار نمایند. در حد عالی خود ظاهر می

شوند. آنها به سادگی افکار خود را با دیگران ، حتی با کسانی که به خوبی آنها را می‌شناسند، در میان نمی‌گذارند.

همسر مناسب شخصیت حساس: وظیفه شناس ها ، با اعتماد به نفس ها و نمایشی ها می‌توانند همسر مناسبی برای " حساس ها " به حساب آیند. شخصیت " ماجراجو " بدترین گونه شخصیتی برای همسر حساس است، زیرا از خطر و ماجراجویی استقبال می‌کند.

شخصیت فارغ البال :

مردان و زنان فارغ البال بیشتر با ویژگی های زیر شناخته می‌شوند؛ آنها حق مسلم خود می‌دانند که هر طور می‌خواهند از زندگی لذت ببرند. آنها به آسایش و راحتی خود بها می‌دهند. برای وقت آزادشان ارزش فراوان قائلند و می‌خواهند خوشبختی را جستجو کنند. فارغ البال ها ، طبق مقررات رفتار می‌کنند. آنچه لازم است را ارائه می‌دهند و حاضر نیستند از این حد فراتر روند. آنها در برابر هر فشاری که آن را غیر منطقی بدانند، مقاومت می‌کنند و حاضر نیستند بیش از حد وظیفه و مسئولیت خود، کاری صورت دهند. زنان و مردان " فارغ البال " با زمان برخورد راحت دارند. آنها زیر فشار زمان قرار نمی‌گیرند. برای آنها عجله کار بی‌موردی است. این اشخاص آسان گیر و خوش‌بین هستند و معتقدند کاری که باید بشود، می‌شود. فارغ البال ها، تحت تأثیر مقام بالا دست

قرار نمی گیرند و معتقدند که به اندازه هر شخص دیگری خوب هستند و حق دارند از بهترین زندگی ها برخوردار باشند.

همسر مناسب شخصیت فارغ البال: فارغ البال ها به همسری فهیم و از خود مایه گذار احتیاج دارند. او قبل از خود به نیازهای دیگران نمی اندیشد و برای راضی کردن دیگران راه درازی نمی رود ولی می خواهد مورد توجه همسرش باشد. همسر "فارغ البال" باید از خود گذشته و مهرطلب باشد. فارغ البال اغلب با "مراقب" سازگار است. ولی با "نمایشی" و "متلون" همخوانی ندارد. شخصیت "ماجراجو" مانند فارغ البال به شادی و خوشی علاقه مند است. اما فارغ البال می خواهد، قانونگذار باشد؛ "ماجراجو" هم که استاد شکستن قانون است. به همین دلیل این دو گونه شخصیتی با هم همخوانی ندارند. اگر می خواهید در کنار یک شخصیت فارغ البال زندگی راحتی داشته باشید سعی کنید در شادی های "فارغ البال" شریک شوید؛ در فعالیت ها و تفریحات او مشارکت کنید؛ از وی به خوبی مراقبت کنید؛ زندگی را سخت نگیرید و واقع بین باشید.

زندگی با فارغ البال به از خود گذشتگی بیشتری احتیاج دارد. به جای این که بخواهید جنبه های منفی اش را تغییر دهید، سعی کنید بیشتر به جنبه های مثبت وی توجه نمایید.

شخصیت ماجراجو :

زنان و مردان ماجراجو، تن به خطراتی می دهند که سایرین از انجامش ابا دارند، آنها برخلاف اغلب ما ، نگران و وحشت زده نمی شوند، آنها در لبه ها زندگی می کنند، با محدودیت ها می ستیزند و جان خود را به مخاطره می اندازند. برای آنها تن به خطر دادن ، معادل پاداش است. آنها می گویند اگر خطری نباشد سودی هم در کار نیست. اکثر این افراد تحت تأثیر عقاید دیگران و هنجارهای اجتماعی قرار نمی گیرند و به ارزش‌های خود معتقدند. آنها به راحتی به فعالیت‌های پرخطر تن می دهند و می گویند زندگی باید مخاطره آمیز باشد. این افراد در زندگی استقلال دارند و آن‌قدرها نگران دیگران نیستند و معتقدند هر کس در قبال خود مسئول است. همچنین آنها از هنر متقاعد کردن برخوردارند و به راحتی دیگران را تحت تأثیر قرار داده و دوستی آنها را برای خود می خرند. به سیاحت و سیر و سفر علاقه بسیار دارند. پرجنب و جوش و شرورند.

همسر مناسب شخصیت ماجراجو: ماجراجوها اکثراً طالب همسران کم توقعی هستند که از خود زیاد مایه بگذارند. اشخاص آمیخته به شخصیت‌های نمایی، از خود گذشته و وظیفه شناس ، برای همسری ماجراجوها مناسب هستند.

شخصیت پرشور :

پرشورها، شخصیت بسیار قدرتمندی دارند، آنها در درون خویش بیش از هرگونه شخصیتی احساس توانمندی می‌کنند و می‌توانند بدون ترس از شکست، مسئولیت‌های بزرگ را پذیرا شوند. آنها با قدرت، اختیار و مسئولیت، راحت هستند و به مقررات توجه زیادی دارند، به شدت منضبط هستند. آنها قوانین را وضع می‌کنند و دیگران را ملزم به رعایت قوانین می‌نمایند. پرشورها هر کاری را که برای تحقق هدف‌هایشان لازم باشد انجام می‌دهند و شدیداً هدف‌گرا هستند. شجاعت از دیگر خصوصیات شخصیتی این افراد است و عمل و ماجرا را دوست دارند. آنها در ابراز وجود کردن مهارت دارند.

همسر مناسب شخصیت پرشور: پرشورها، باید پادشاه و ملکه زندگی خود باشند. زنان و مردان "پرشور" خواهان همسرانی قابل اطمینان، "پذیرنده"، قدرتمند، مستقل و با عزت نفس هستند. مناسب‌ترین همسران پرشورها، مهر طلب‌ها، از خود گذشته‌ها و حساس‌ها می‌باشند، مشروط بر آنکه شدت این ویژگی در آنها در حد اعتدال باشد. اگر شما شخصیتی پرشور دارید از ازدواج با اشخاصی که ویژگی‌های شخصیتی مراقب یا متلون دارند، اجتناب کنید ضمناً نمایشی‌ها که اسباب حسادت شما را فراهم می‌کنند و یا "با اعتماد به نفس‌ها" که دستور کاری از آن خود دارند مناسب

شما نیستند. زنان پرشور نیز به دلیل میل به سلطه جویی و استیلا طلبی بهتر است با مردان مهر طلب ازدواج کنند.

شخصیت متلون: (رنگارنگ)

شخصیت های متلون به راحتی با تغییرات احساسی کنار می آیند. متلون ها در روابط خود گرم و صمیمی هستند. هیچ ارتباطی میان آنها و دیگران جزئی و بی اهمیت نیست. هیچ ارتباطی دست کم گرفته نمی شود. این افراد بسیار پر انرژی هستند. متلون ها مبتکر هستند و می توانند دیگران را نیز به فعالیت تشویق کنند. آنها کنجکاو و خیال پردازند و ذهنی باز دارند. آنها دوست دارند فرهنگ‌ها، نقش ها و نظام‌های ارزشی دیگران را تجربه کنند و در مسیری جدید به راه بیفتند. متلون ها احساس خود را نشان می دهند. آنها به لحاظ احساسی، فعال و واکنشی هستند و در هر رابطه ای با تمام وجود ظاهر می‌شوند و در دور کردن نظر خود از واقعیت های دردناک مهارت دارند. متلون ها می خواهند خوش و تجربه‌های جدید داشته باشند. آنها هر چیزی را امتحان می کنند. از ریسک کردن نمی ترسند. این افراد بسیار متوقع هستند، آنها می خواهند دنیای خود را از شما پر کنند. آنها به ندرت حاضرمی شوند خود را به خاطر شما تعدیل کنند. هر چه شخصیت "متلون" بارزتر باشد، روابط ادامه دار در زندگی زناشویی دشوارتر می شود.

همسر مناسب شخصیت متلون: "متلون ها"، به همسرانی جالب، قوی، با علاقه و رمانتیک احتیاج دارند که در ضمن به خواسته های آنها به سرعت گردن نهند. شخصیت های ماجراجو، اغلب نظر متلون ها را جلب می کنند. اگر شما تا اندازه ای از ویژگی های شخصیت متلون برخوردار هستید باید کسی را به همسری برگزینید که آرام، با ثبات و تاحدی رمانتیک باشد.

شخصیت جدی :

جدی ها، اشخاصی خشک و جدی هستند و برای ابراز احساسات جایی باقی نمی گذارند. آنها از توانمندی های خود مطلع هستند، اما در ضمن محدودیت های خود را نیز می شناسند. آنها گرفتار خود بزرگ بینی نمی شوند و خود را مسئول اعمال خویش می دانند. این شخصیت ها، متفکر، تحلیلگر و ارزیاب هستند و قبل از هر اقدامی آن را در ذهن خود می پروراند و سبک، سنگین می کنند. جدی ها دیگران را دائماً ارزیابی می کنند. آنها در ارزیابی دیگران به اندازه ارزیابی خود اهمیت قائل می شوند. این افراد مسائل را پیش بینی می کنند و وقتی اتفاقات ناخوشایند رخ می دهد برای روبرو شدن با آنها آمادگی لازم را دارند. جدی ها ادب را رعایت می کنند و اگر احساس کنند نسبت به دیگران بی

ادبی کرده اند یا کاری را از روی بی فکری انجام داده اند بسیار ناراحت می شوند.

همسر مناسب شخصیت جدی: جدی ها، طالب همسرانی هستند که به شدت پذیرا باشند و آنها را آن طور که هستند قبول کنند. مناسب ترین همسر برای جدی ها "مهر طلب" ها هستند. تیپ شخصیت جدی با جدی نیز می تواند کنار بیاید زیرا هر دو از دنیا، درک و برداشت مشابهی دارند؛ اما احتمالاً بهتر است "جدی ها" کسانی را به همسری برگزینند که در زمینه های اجتماعی قوی تر باشند. "ماجراجوها" "متلون ها" و "نمایشی ها" شخصیت های مناسبی برای همسری جدی ها نیستند.

رسانه ها در سال های گذشته آمار نگران کننده ای را در خصوص طلاق زوجین به خصوص در ۵ سال اول زندگی مشترک منتشر کرده اند. به همین دلیل است که بحث نیاز جدی به مشاوره قبل از ازدواج برای زوج های جوان مطرح می شود. متأسفانه در کشور ما زوج ها اطلاع کافی از راهکارهایی که مشاوران در اختیار آنها می گذارند ندارند، یا گاهی احساس می کنند چون به حد مطلوبی از استقلال مالی و خانوادگی رسیده اند، می توانند بدون مشورت با افراد دیگر بهترین انتخاب را داشته باشند.

عده ای هم در انتخاب مشاور اشتباه می کنند و با مشورت دوستانشان برخی ملاک های کلیشه ای را برای همسرشان در نظر

می گیرند و زمانی که دختر یا پسری با این شرایط را پیدا می کنند احساس می کنند به آن زوج رویایی رسیده اند و به صورت هیجانی دست به انتخاب می زنند. این ملاک ها اگرچه ملاک های عرفی جامعه ما هستند ولی در عرف این ملاک ها نه به صورت جزئی بلکه به صورت کلی مورد توجه قرار گرفته است. در حالی که روانشناس یا مشاور ازدواج، همه این موارد را با فاکتورهای جزئی مورد ارزیابی قرار می دهد تا بتواند بررسی درست شخصیتی از زوجین ارائه دهد. یعنی در واقع مشاور تلاش می کند ویژگی های شخصیتی زوجین را در زندگی مورد بررسی قرار بدهد. شناخت روی این موضوعات در همان ابتدای تشکیل زندگی مشترک مهم است چون فقط با شناسایی این جزئیات است که زوج ها می توانند به نتیجه برسند که می توانند با هم ادامه مسیر بدهند یا نه.

در واقع ازدواج تولد اختیاری است و فرد به اختیار خود تصمیم به تشکیل زندگی مشترک می گیرد. بنابراین یک مشاور حاذق می تواند به فرد در انتخاب احسن کمک کند.

هماهنگی مزاج زن و مرد و نحوه مدیریت آن

یکی از مسایل مطرح در امر ازدواج بحث مزاج است و تفاوت بین مزاج های زوجین که گاهی موجب اختلاف میشود. دو نظریه داریم: نظریه تکمیل و نظریه همسان. من و همسرم باید یکدیگر را

تکمیل کنیم. یعنی چیزهایی که من ندارم همسر من باید داشته باشد تا همدیگر را تکمیل کنیم یا باید شبیه هم باشیم تا ازدواج کنیم؟

مثال اول: «گرم‌مزاجان» افرادی فعال و پرجنب‌وجوش هستند. تلاش می‌کنند و خیلی سخت‌کوشند. عموماً می‌خواهند مدیریت کنند و کنترل امور را به دست بگیرند. حتی در روابط زناشویی خیلی داغ هستند اما «سردمزاجان» افرادی کند، بی‌حال و سست هستند. حال اگر زن و شوهر دارای مزاج مختلف باشند، ضد هم باشند به سختی می‌توانند همدیگر را تحمل کنند و دچار مشکل می‌شوند، البته اگر ازدواج کرده‌اید و ضد هم هستید برایتان راهکار خواهم داشت. این مسئله در مورد دو دوست هم صادق است. در زندگی خوابگاهی، افراد دارای مزاج مختلف نمی‌توانند همدیگر را تحمل کنند و معمولاً به رفتار همدیگر ایراد می‌گیرند. فرد فعال و پرانرژی از فرد فعال و پرانرژی خوشش می‌آید.

تصور کنید زن و شوهر برای یک مهمانی دعوت شده‌اند. زن، مزاج سرد دارد و شوهر بسیار گرم است. شوهر به علت گرم‌مزاج بودنش فوراً سر و وضع خود را مرتب کرده و آماده رفتن می‌شود، اما زن، به علت سردمزاج بودنش بسیار کند عمل کرده و شوهر مدت زیادی منتظر می‌ماند تا زن آماده رفتن شود. در صورت عدم

مدیریت این تضادها در زندگی عشق و علاقه زوجین را نسبت به هم کم خواهد کرد. پس در موقع انتخاب همسر باید به مزاج هم توجه کنیم. این باعث تضادهایی در زندگی می‌شود که ما باید این تضادها را بتوانیم حل کنیم.

مثال دوم: افراد صفراوی حافظه خوبی دارند و تیزهوش هستند. اینها دوست دارند مدیریت کنند، می‌طلبند این افرادی که خیلی تیز و پرجنب‌وجوش هستند و در روابط زناشویی بالا هستند، باید با هم‌سنگ خود یعنی افراد دارای مزاج گرم و خشک ازدواج کنند؛ چون در صورت عدم رعایت تطابق مزاجی، این افراد قادر به درک یکدیگر نخواهند بود. زندگی سخت خواهد شد.

مثال سوم: دموی مزاجان (گرم و تر)، آنهایی که دشمنان نسبت به صفراوی‌ها بالاست. دارای روحیه شاد، خوش‌مشرّب و اجتماعی هستند. دوست دارند مهمانی بروند. کسی که دمش بالا است، خوش‌مشرّب است خانم اعتراض می‌کند که تو چرا با همه سلام و علیک می‌کنی؟ چرا با همه راحتی؟ یا مرد می‌گوید چرا انقدر با همکارت راحت سلام و علیک می‌کنی؟ چرا انقدر وقتت را صرف تلفن می‌کنی؟ فرد سوداوی (سرد و خشک) گوشه‌گیر بوده و تمایلی به شرکت در اجتماعات ندارد. ارتباطاتش در سطح پایین

پایین قرار دارد. خوش‌مشرب نیست و اغلب در لاک خودش است. این دو نفر به علت تقابل مزاجی که دارند، نمی‌توانند باهم کنار بیایند. اگر همسران سردمزاج است فکر نکنید مشکل اساسی وجود دارد خیر او طبعش این‌گونه است. تو این را همین‌طور خواستی باید همین‌طور نگاهش کنی. باید بدانی چه از او دیده‌ای و شاخصه و شاکله‌اش چیست و بر اساس آن با او رفتار کنی. انتظار اضافی نباید داشته باشیم و این موارد را مدیریت کنیم.

مثال چهارم: یکی از خصوصیات بلغمی مزاجان، خونسردی و بی‌خیالی آنها در حوادث و مشکلات است. حال اگر یکی از زوجین، بلغمی (سرد و تر) باشد و طرف دیگر، گرم باشد، همیشه یکی از افراد در اضطراب خواهد بود و طرف دیگر بی‌خیال. فرد گرم‌مزاج از بی‌خیالی طرف مقابلش خسته می‌شود و این وضعیت در درازمدت باعث تنفر و انزجار او از طرف مقابلش خواهد شد. متقابلاً فرد سردمزاج (بلغمی) نیز فرد گرم‌مزاج را به خاطر اضطراب و عجل بودنش سرزنش می‌کند.

بیشتر مزاج مردان نسبت به زنان گرم‌تر و خشک‌تر است؛ به همین جهت درعالم انسانی، زنان پیرو و دنباله‌رو مردان هستند. نشانه‌ها سردمزاجی در زنان غلبه دارد و به علت این تفاوت مزاجی،

مدیران و رؤسای عالم اغلب مردها هستند. در خانواده نیز همین طور است، مدیر خانواده مرد است. حال اگر زنی را دیدید که مدیر شده است و توانایی این کار را هم دارد، بدانید که حتماً گرم مزاج است. یعنی قدرت مدیریت دارد، توانمندی دارد که قابلیت هایش را به کار بگیرد.

انسان می تواند با تهذیب نفس و اراده و تغذیه تا حدود زیادی نواقص و اشکالات خود را تعدیل و اصلاح کند و البته پس از ازدواج هم با اطلاع از اینکه بسیاری از رفتارها و واکنش های طرف مقابل بر اساس مزاج اوست و عمدی در کار نیست، می توان به آرامش و تفاهم بیشتری دست یافت.

خانمی که طبعش سرد و آقای که طبعش گرم است این دو باید باهم به تعادل برسند یعنی شاقول های ترازو باید به حالت موازنه در آید. به لحاظ تغذیه فرد سرد مزاج باید گرمی بخورد و فرد گرم مزاج سردی بخورد. آنهایی که طبعشان گرم است نباید زیاد فلفل بخورند این گرم ترشان می کند، هیجان و تنش شان را بالا می برد و اضطرابشان زیاد می شود. کسانی که طبعشان گرم است نباید از موارد زیر استفاده کنند: هر آن چیزی که شکر و قند دارد: شکلات، شیرینی، کیک، بستنی، نوشابه، شیرکاکائو، کاکائو، سس،

فلفل، موز، مربا، قهوه، نسکافه، فست‌فود، گوشت گاو، ترشی. اینها فرد گرم‌مزاج را بیشتر بهم می‌ریزد. اما چیزهایی که باید بخورند هرچیزی که به طور مثال لبنیات، حبوبات، گوشت گوسفند، پروتئین اگر می‌خورند حتماً باید غذاهای دریایی زیاد میل کنند و برعکس آنهایی که در جبهه مخالفشان هستند.

مطابق نظریه تکمیل در روان‌شناسی ما باید همدیگر را کامل کنیم. هر دو نظریه یکی در یک جایگاه و دیگری در جایگاه دیگر درست هستند. باید تلفیقی از این دو تا داشته باشیم. به طور حتم مزاجمان هم باید همسان باشد. این نکته بسیار مهم است که طبع همسرتان را بدانید و در اصطلاح (در مثل مناقشه نیست) می‌گویند: دزدی که با چراغ آید گزیده‌تر برد کالا. آدمی که با بینش جلو می‌آید می‌داند باید چه انتخاب کند می‌داند ظرفیت وجودی‌اش چیست. این گلی را که انتخاب می‌کنید گلایل است بنابراین بو ندارد ولی ظاهر و قیافه خوبی دارد، و یا این گلی که انتخاب کردم رز است بو دارد ولی خار هم دارد. بدانم که چه می‌بینیم و چه چیزی از آن انتظار دارم. پس جایی ما باید همسان باشیم جایی دیگر باید متفاوت باشیم که یکدیگر را بپوشانیم، تا همپوشانی داشته باشیم و در دل یکدیگر برویم. اگر یکی از طرفین احساسی

باشد و مدام از خود عاطفه و احساس نشان دهد نمی‌تواند برای آینده‌اش برنامه‌ریزی کند و می‌طلبد کسی در کنار وی باشد که برای آینده برنامه‌ریزی کند. فردی که منطقی است و روابط خشکی دارد ناخودآگاه میل‌اش کشیده می‌شود که تا کسی به او احساس نشان بدهد، زندگی‌اش را گرم کند، از آن خشکی، سردی و بی‌روحی دریاورد. به زندگی‌اش جان و حال و روح بدهد. خب می‌طلبد که همسرش در این زمینه‌ها با او متفاوت باشد.

راه‌های تشخیص توانایی جنسی

۱ - محل تولد یا زندگی:

دانستن محل تولد فرد می‌تواند تا حدود خیلی زیادی تعیین کننده ی مزاج جنسی فرد باشد. هر چه به جنوب (مناطق گرمسیر) نزدیک تر شویم، می‌توان گفت که آن فرد به احتمال خیلی زیاد گرم مزاج تر هست. پس اگه شما در مناطق سردسیر به دنیا آمدید

به احتمال زیاد نمی‌توانید به طور کامل و در حدی که نیاز دارید به نیازهای جنسی طرف مقابل پاسخ بدهید.

اگر اهل جنوب و مناطق گرمسیر هستید سعی کنید از مناطق سردسیر همسری انتخاب نکنید. چون وی نمی‌تواند به طور کامل به نیازهای جنسی شما پاسخ بدهد.

۲ - رنگ پوست:

مورد دومی که تا حدود زیادی می‌توانید به آن تکیه کنید رنگ پوست طرف مقابل هست. هر چه رنگ پوست فرد رو به تیرگی گرایش داشته باشد همیشه گفت که وی گرم مزاج تر و هر چه متمایل به سفیدی داشته باشد سرد مزاج تر است.

۳ - لاغری و چاقی:

مورد بعدی که می‌تواند به شما کمک کند لاغر یا چاق بودن طرف مقابل است. هر چه آن فرد لاغرتر و پر تحرک‌تر باشد می‌توان گفت گرم‌تر و هر چه چاق‌تر و کم تحرک‌تر، سردتر است.

۴ - میزان فعالیت بدنی:

هر چه فرد پر جنب و جوش‌تر و از سکون و یکجا نشستن فراری باشد نشان از گرم مزاج بودن وی دارد. ولی اگر فرد زیاد

اهل تحرک نیست و به قول معروف تنبل هست می‌توان گفت سرد مزاج است.

۵ - اخلاق رفتاری

حتما دیدید که بعضی افراد جوشی هستند و زود داغ می‌کنند و از کوره در می‌روند. چنین افرادی به احتمال زیاد گرم مزاج هستند. همین طور اگر فرد اهل بگو بخند و معاشرت باشد باز هم میشود گفت تا حدود زیادی گرم مزاج است.

سردی و گرمی بدن را بررسی کنید: کافی است بخشی از بدن مانند ساعد فرد را لمس کنید و دقت کنید که با لمس آن چه احساسی را تجربه می‌کنید. -در صورتی که با لمس بدن فرد مثلا لمس ساعد یا بازویش احساس گرما و حرارت کردید او دارای مزاج گرم است. -اما اگر هنگام لمس بدن فرد احساس سرما کردید این امر یکی از نشانه های سردمزاجی در آن فرد است.

۲. بافت بدنی نرم دارید یا سفت؟ در صورتی که با لمس بدن فرد گرما احساس کردید و علاوه بر گرما متوجه شدید بافت بدنی او نرم است و با فشار سرانگشتان به بافت بدن به راحتی فرو می‌رود این فرد علاوه بر گرمی مزاج دارای رطوبت نیز هست. بنابراین او ویژگی های مزاج گرم و مرطوب را دارد.

اما در صورتی که با لمس کردن بدن فرد احساس گرما کردید اما خشکی و زبری خفیفی را زیر سرانگشتان دست تان احساس کردید او علاوه بر گرمی، خشکی مزاج نیز دارد. پس او یکی از علائم گرمی و خشکی مزاج می‌باشد.

-ممکن است با لمس بدن فرد تجربه دیگری داشته باشید. در شرایطی که با لمس بدن فرد احساس سردی کردید اما این سردی با نرمی پوست و بافت گوشت آلود بدن نیز همراه بود او دارای یکی از علائم مزاج سرد و مرطوب است.

-و اما در شرایطی که شما بدن فرد را لمس کردید و از آن سرما دریافت کردید و در عین حال با لمس بافت بدن با سختی و سفتی رو به رو شدید و احساس کردید بافت بدن او خشک است می‌توانید او را دارای ویژگی‌های مزاج سرد و خشک بدانید.

پوست شما چه رنگی است؟ رنگ پوست می‌تواند نشانه خوبی برای بررسی نوع مزاج و طبع باشد. در شرایطی که پوست فرد سفیدرنگ و مایل به سفید باشد می‌تواند نشانه خوبی برای تشخیص سردمزاجی فرد باشد. البته این رنگ علاوه بر این می‌تواند نشانه کم خونی او نیز باشد.

-افرادی که پوست بدن آنها قرمز رنگ یا مایل به قرمز است از جمله افرادی هستند که دارای مزاج گرم هستند. این افراد پوست مایل به صورتی و قرمز دارند و علاوه بر گرمی مزاج در گروه افراد پرخون نیز قرار دارند.

-کسانی که پوست بدن شان زرد رنگ یا مایل به زردی است از جمله افرادی هستند که علاوه بر گرمی مزاج با خشکی مزاج نیز رو به رو هستند. این افراد در طول زندگی با مشکلات ناشی از غلبه صفرا در بدن رو به رو می‌شوند.

-در افرادی که پوست بدن آنها تیره و کدر است و به اصطلاح رنگ لب آنها بادمجانی رنگ است نشانه های مزاج سرد و خشک وجود دارد.

این افراد با غلبه سودا نیز در بدن روبه رو هستند. مردان و زنانی که پوست آنها سفید رنگ و مایل به رنگ گچ است. در گروه مزاج های سرد و مرطوب یا سرد و تر قرار دارند. یکی از نشانه های بارز وجود این افراد غلبه بلغم است که بر زندگی روزانه آنها تاثیرگذار است.

۴. عضلانی هستید یا استخوانی؟

- افرادی که دارای بالاتنه ای فراخ و پهن هستند دارای گرمی مزاج اند.

- افرادی که اندام های بدن آنها بزرگ است و عروق برجسته و نبض قوی دارند هم به اصطلاح دارای گرمی مزاج هستند.

- در صورتی که فردی عضلات کلفت و بزرگ و تاندون های ظریف تر داشته باشد این امر نیز نشانه گرمی مزاج است.

- اگر فردی دارای اندام های کوچک و بالاتنه کوچک داشته باشد این امر نشانه سردی مزاج است.

- داشتن نبض ضعیف و عضلات ظریف نیز از دیگر علائم سردی مزاج در افراد است.

- افرادی را که دارای چهره لاغر و پوست به استخوان چسبیده دارند، دارای مزاج خشک می دانند.

- افرادی که مفاصل قابل مشاهده و برجسته دارند و غضروف حنجره و بینی آنها نیز برجسته و واضح است در گروه افرادی که دارای مزاج خشک هستند، قرار می گیرند

چند ساعت در شبانه روز می خوابید؟ بررسی کیفیت و کمیت خواب می توان مزاج افراد را شناسایی کنند. افرادی که در طول

شبانه روز به اندازه کافی می‌خوابند و افرادی که در خوابیدن افراط و تفریط می‌کنند طبع و مزاجی متفاوت دارند.

اگر در گروه افرادی هستید که ساعت خواب شما بیشتر از حد مجاز یعنی ۸ ساعت است در این صورت در گروه افرادی قرار دارید که دارای مزاج سرد و تر یا سرد و مرطوب هستید. ولی اگر ساعت خواب شما کمتر از ۸ ساعت است و شما در بیشتر ساعات روز بیدار هستید و کار می‌کنید یا خود را به کاری سرگرم و مشغول می‌کنید در گروه افرادی که دچار مزاج گرم و خشک هستید، قرار می‌گیرید.

۶. به موهایتان نگاه کنید

برای تشخیص نوع مزاج نیاز به بررسی مو، جنس و کیفیت رشد آن دارید. جنس مو و میزان رشد آن در افراد مختلف که مزاج‌های متفاوتی دارند، فرق می‌کند.

-افرادی که سرعت رشد موهای شان زیاد است و در گروه افراد پرمو قرار می‌گیرند، از جمله افرادی هستند که در گروه مزاجی گرم جای می‌گیرند.

-اما افرادی که رشد موی آنها کم است به گونه ای که از این موضوع شکایت دارند در گروه افراد سردمزاج قرار می‌گیرند. این

گروه علاوه بر آنکه موی سر و ابروی‌شان کم پشت است در دیگر اندام‌های بدن‌شان نیز موی زیادی ندارند.

- اگر رشد مو در مرد یا زنی خیلی سریع باشد به گونه‌ای که او احساس کند موهایش بیش از حد طبیعی زود رشد می‌کند و بلند می‌شود در صورتی که دیگر علائم را داشته باشد در گروه افرادی قرار می‌گیرد که مزاج گرم و خشک دارد. در کنار این مورد مجعد بودن و حالت دار بودن موها نیز نشانه گرمی و خشکی مزاج است و نباید از آن غافل بود.

- نازکی مو نیز یکی از دلایلی است که می‌تواند نشانه سردی و تری مزاج افراد باشد البته کم‌پشتی و نازکی مو نمی‌تواند نتیجه یک بیماری باشد. علاوه بر این داشتن موی صاف و لخت نیز یکی دیگر از علائم مزاج سرد و مرطوب در مردان و زنان است

- افرادی که موی کلفت دارند نیز در گروه افرادی که مزاج گرم و خشک دارند محسوب می‌شود و این امر یکی از نشانه‌های گرمی مزاج در مردان و زنان است.

- افرادی که رنگ موی آنها سیاه است معمولاً در گروه افرادی که طبع گرم و خشک دارند قرار می‌گیرند.

-افرادی که رنگ موی آنها به سفیدی میل می‌کند و زودتر از بقیه تارهای سفید در سر آنها دیده می‌شود نیز از جمله افرادی هستند که مزاج سرد و تر دارند.

۷. اجابت مزاج

رنگ مدفوع و کیفیت آن از دیگر مواردی است که توسط درمانگران طب سنتی برای تشخیص نوع مزاج استفاده می‌شود. برای این منظور بررسی کل فضولات بدن شامل ادرار، مدفوع، عرق، مو، ناخن و خون در تشخیص دقیق نوع مزاج و طبع موثر است.

-اگر رنگ مدفوع یا ادرار تیره تر از حد معمول یا بدبوتر از حد نرمال باشد این امر نشان دهنده گرمی مزاج و غلبه صفرا در بدن است.

-بی رنگ بودن فضولات و کم بودن بوی آن از علائم سردی مزاج است.

۸. میزان سازگاری شما با محیط چگونه است؟

اگر عضوی در برخورد با گرما، سرما، خشکی و رطوبت خیلی سریع آن را بپذیرد این موضوع نشان دهنده غلبه آن مزاج است. به عنوان مثال اگر در معرض گرما قرار بگیرید یا خوراکی با طبع گرم

بخورید و زود احساس گرما در شما ایجاد شود این امر نشان دهنده گرمی مزاج شماست.



مراحل انتخاب صحیح (ضرورت آموزش قبل از ازدواج)

خود را بشناسیم. (انتخاب عاشقانه یا منطقی)

هدف خود را در زندگی بشناسیم. (فرار از خانه، کسب استقلال،

خروج از کشور، آزادی از قید و بند، سرکار رفتن)

فرد مقابل را بشناسیم. (هویت درونی یا بیرونی)

هدف او را در زندگی بشناسیم. (برخی برای پول)

بررسی کنیم آیا هدف مشترکی با هم در زندگی داریم؟

۱-۱. من کیستم؟

مهمترین کار پیش از ازدواج شناخت خود است. این شناخت با بررسی نقاط ضعف و قوت، توانایی‌ها، اهداف و معنای زندگی، ارزش‌هایی که برای آن زندگی می‌کنیم و درک مأموریت و نقشی که در زندگی داریم و انتخاب کرده‌ایم به دست می‌آید. اگر پیش از این که به شناخت درستی از خودمان دست یابیم ازدواج کنیم، جز این که انسان دیگری را گرفتار کرده‌ایم، کار دیگری انجام نداده‌ایم. ازدواج تعلق یک روح به روح دیگر است. دست و بال خودتان را قبل از ازدواج بازکنید تا بتوانید اوج بگیرید.

خواستن‌ها به روان نیازمند انسان گره خورده‌اند. روان خود را پالایش کنید. از دنیای نیازها و خواسته‌های شخصی یک قدم بیرون بیایید تا بتوانید همسر خود را ببینید. خود را بشناسید و این گره‌ها را با انگشتان ظریف و توانمند خود یکی یکی باز کنید.

یک انسان دیگر به جز شما درست روبروی شما ایستاده است. نگاه خود را از درون یعنی جایی که کشش تمایلات ما به آن سمت است به بیرون از خود معطوف کنید. شما قصد ازدواج با او را دارید. پس عقل خود را به کار ببندید.

پیش از این که با فرد منتخب خود ازدواج کنید، او را بشناسید. این کار سودمند است و دلیل آن هم این است که اگر این ازدواج عملی شود بعد از ازدواج شما بهتر می‌توانید با او ارتباط برقرار کنید. اگر هم به این تصمیم رسیدید که با او ازدواج نکنید، با دید باز و نگرش روشن به این تصمیم رسیده‌اید. کسب چنین نگرشی یک مهارت است و همواره در زندگی به کار شما خواهد آمد.

قرار نیست شما با خودتان ازدواج کنید. این آقا یا خانم فردی به جز شماست و هویتی به جز هویت شما دارد. یعنی همان طور که در طی چندین سال از کودکی تا نوجوانی و جوانی و بزرگسالی شما صاحب هویتی شده‌اید که فقط مخصوص شماست و هم برای خود چنین هویتی کسب کرده است. شما حتی با خواهر یا برادران هم فرق می‌کنید. کمی انصاف از خودتان نشان دهید و حواستان باشد که همسر آینده‌تان با شما تفاوت‌هایی دارد.

همه‌ی ما با اطرافیانمان تفاوت‌ها و شباهت‌هایی داریم و همچنان در کنار هم زندگی می‌کنیم. ما برای خود حریم داریم و از مرزهایی که اطرافیانمان برای ما تعیین کرده‌اند، جلوتر نمی‌رویم. ارتباطات ما حد و حدودی دارد و وارد مسائل شخصی یکدیگر نمی‌شویم. ارتباط بین زن و شوهر بعد از ازدواج کمی متفاوت

است . در واقع نزدیک‌ترین رابطه‌ای که می‌تواند بین دو انسان شکل بگیرد ارتباط بین زن و شوهر است. همه‌ی وجود شما با همه‌ی وجود همسران ارتباط برقرار می‌کند. اگر مرزی وجود داشته باشد بین شما نیست بلکه بین شما و دیگران است.

شما نه تنها همه‌ی سلول‌های عریان خود را در اختیار همسران قرار می‌دهید بلکه روح عریان خود را نیز به او می‌دهید.

زن و شوهر باید بتوانند با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. ارتباط زمانی ممکن است که دو طرف رابطه هم سطح داشته باشند. یعنی شما به سمت راست و همسران به افق دوردست نگاه نکنند. باید به هم نگاه کنید!

زمانی می‌توانید با همسر آینده‌تان گفت و گو کنید که خطر فکری‌تان با یکدیگر، هم سطح باشد. کلمات باید برای هر دوی شما معنی مشابهی داشته باشد. از انجام کارها به معانی مشترکی برسید. اگر زن هستید، به نظر شما مرد چه معنی دارد؟ می‌تواند کسی باشد که سر کار می‌رود و پول به خانه می‌آورد، تکیه‌گاه، همراه، دوست، یک مرد خسته، یک مرد شیک، یک مرد مهربان و .. ببینید از نظر همسر آینده‌تان زن چه معنی می‌دهد؟

اگر مرد هستید به نظر شما زن چه معنی دارد؟ کسی که غذا می‌پزد، یک موجود خوش لباس و قشنگ، سنگ زیرین آسیاب زندگی، همراه، دوست، مراقب بچه‌های شما، یک فرد اجتماعی، تکیه‌گاه و ..

خط فکری شما و همسر آینده‌تان باید با هم، هم سطح باشد تا بتوانید با او ارتباط برقرار کنید، او را بفهمید و با هم رشد کنید. زن و شوهر باید هم سطح هم باشند، زمانی می‌توانید دست همسرتان را بگیرید که دست او به شما برسد!

زن و شوهر به هم احترام می‌گذارند. در صورتی می‌توانید به او احترام بگذارید که ارزش‌های او را بشناسید و آن را پایمال نکنید. موقعیتی را تصور کنید که ارزش‌های شما کاملاً متفاوت و یا در تضاد با ارزش‌های همسر آینده‌تان باشد.

۲-۱. سه پنجره‌ی انتخاب موفق

در این قسمت سه عامل را مطرح می‌کنیم. برای انتخاب موفق شما و همسر آینده‌تان نباید در این سه عامل اختلاف زیادی با هم داشته باشید. این سه عامل مسیر زیستنِ انسان را مشخص می‌کند.

۱. اختلاف فرهنگی

۲. اختلاف مادی

۳. اختلاف مذهبی

پنجره‌های شما و فردی که می‌خواهید با او ازدواج کنید باید رو به هم دیگر باز شود. در این صورت می‌توانید یکدیگر را ببینید و با هم ارتباط برقرار کنید.

اختلاف فرهنگی

فردی که می‌خواهید با او ازدواج کنید از چه فرهنگی است؟ آیا هر دو در یک شهر بزرگ شده‌اید؟ آیا با ارزش‌های او به عنوان فردی از یک فرهنگ متفاوت آشنا هستید؟ در این صورت، آیا می‌توانید آن‌ها را بپذیرید و به او احترام بگذارید؟ هویت انسان به ارزش‌های او گره خورده است. همان‌طور که شما بعد از ازدواج ارزش‌های خود را رها نمی‌کنید، همسر آینده‌تان هم همین کار را می‌کند. قرار است شما بعد از ازدواج دست همسر خود را بگیرید در حالی که ارزش‌های خود را از قبل در دست دارید. حواستان باشد اگر فرهنگ شما و همسر آینده‌تان اختلاف زیادی با هم داشته باشد همین ارزش‌ها شما را از هم دور می‌کند!

اختلاف در ارزش‌ها

نظام ارزشی خانواده‌ها با هم فرق دارد. ممکن است در یک خانواده معیار ارزش، تحصیل و کسب مدرک بالاتر علمی باشد. فرزندان این خانواده‌ها تمام تلاش خود را می‌کنند تا در دانشگاه ادامه تحصیل بدهند و بعد از فارغ‌التحصیلی در یک مقطع برای ورود به مقطع بالاتر دوباره کنکور می‌دهند. این بچه‌ها وقتی درس می‌خوانند احساس ارزشمندی می‌کنند. والدین آن‌ها نیز همین نگرش را دارند.

ممکن است نظام ارزشی خانواده دستیابی به استقلال فردی باشد. در این خانواده‌ها فرزندان سر کار رفتن را یک ارزش می‌دانند. دخترهایی با این نگرش ارزشی می‌خواهند روی پای خود بایستند، درس بخوانند و سر کار بروند.

معیار ارزشی خانواده می‌تواند شیک پوش بودن باشد، حتی اگر یخچال خالی باشد!

اختلاف قومیتی

شرایط آب و هوای شهری که در آن بزرگ شده ایم بر رفتار ما تأثیر می‌گذارد. در طی چندین سال الگوی رفتاری ما شکل می‌گیرد

و این الگوهای رفتاری سبک زندگی ما را می‌سازند. اهالی شهرهای مختلف سبک زندگی متفاوتی با هم دارند.

در یک شهر گرم مثل یزد آب کم است. اهالی دسترسی راحتی به آب ندارند و برای همین مقدار آب کم، رنج زیادی بر دوش می‌کشند. این با شهرهای شمالی که با یک متر زمین کندن به آب می‌رسند متفاوت است.

در شهر کویری مثل یزد کسی که برای آب چاه می‌کند مجبور است زمین را تا عمق زیادی حفر کند. این آدم برای یک مشت آب که به سر و صورتش بزند تمام لباس‌های تنش خیس عرق می‌شود. هر قطره آب برای او معنی دارد. آب، رشته‌ی زندگی، از بطن خشک کویر به سوی دست او سینه خیز می‌زند، محال است که آن را رها کند! به نظر اهالی شهرهای دیگر، مردم یزد خسیس هستند.

در شهرهای کوهستانی بیش تر سال هوا سرد است، در اواخر بهار شاید هنوز از لحاف و پتو استفاده می‌کنند و بخاری‌ها را تا تابستان جمع نکنند. در هوای سرد اهالی کمتر از خانه بیرون می‌آیند و بیش تر اوقات روز در خانه هستند. ارتباطاتشان با خانواده های دیگر کم تر و به مراسم محدود می‌شود. رفت و آمد بین شهرهای مجاور به دلیل آب و هوای سرد دشوار است. این

خانواده‌ها بیش‌تر بین خودشان رفت و آمد می‌کنند و در نتیجه الگوی ارتباطی همبسته و تعصب قومی در آن‌ها شکل می‌گیرد. شما نمی‌توانید به راحتی با مسائلی که مربوط به زندگی آن‌هاست شوخی کنید. فردی که به این روال و در این سبک زندگی بزرگ شده تا وقتی که کاملاً با شما احساس راحتی و صمیمیت نکند ارتباط نزدیک برقرار نمی‌کند. شاید فکر کنید که احساس ندارد!

آب و هوای مرطوب شهر شمالی بدن را شُل می‌کند. وقتی نم هوا خیلی بالاست در خانه ماندن با پرده‌های انداخته و درهای بسته غیر ممکن است. اهالی این شهرها ایوان‌های باز و دیوارهای کوتاه دارند. پیراهن یقه باز و دامن کوتاه بدون شلوار می‌پوشند. جلوی مهمان لباس رسمی نمی‌پوشند و با همان لباس‌های خانه می‌آیند.

رطوبت هوا بدن را سست می‌کند به همین خاطر حس کار کردن پایین است و مردها تن به کار نمی‌دهند. جو خانه سنگین است و مردم بیش‌تر از خانه بیرون می‌آیند، به همین خاطر اجتماعی ترند و بیش‌تر حرف می‌زنند و اهل گردش هستند. خاک‌های شمال حاصل‌خیز است و آب فروان، درخت‌های میوه در گوشه و کنار شهر رایگان در دسترس است. به همین خاطر اهالی شهرهای

شمالی دست بخشنده‌ای دارند و در زندگی نیز مسائل را سخت نمی‌گیرند.

ارتباطات

به الگوی ارتباطی خانواده توجه کنید. همه‌ی ما برای دید و بازدید به اقوام و فامیل سر می‌زنیم. در این جای بحث نیست! لذا هر خانواده‌ای این کار را با یک الگوی به خصوص انجام می‌دهد. بعضی از خانواده‌ها همگرا هستند. آن‌ها زیاد به مهمانی می‌روند و مهمان دعوت می‌کنند. با افراد تازه وارد فامیل سر معاشرت و رفت و آمد را باز می‌کنند. وقتی یکی از دوستان و یا اقوام به منزل آن‌ها می‌آید از او به گرمی پذیرایی کرده و وارد گفتگو می‌شوند. فقط پدر و مادر یا بچه‌ی بزرگ خانواده جلوی مهمان نمی‌آید بلکه همه‌ی اعضای خانواده با مهمان خود ارتباط برقرار می‌کنند. با هم صحبت می‌کنند، با هم چای می‌خورند، به هم تعارف می‌کنند. این طور نیست که یکی از فامیل به خانه‌ی آن‌ها آمده باشد و بچه‌ها فقط سلام بدهند و به یک اتاق دیگر بروند و با رفتن او آن‌ها هم از اتاق بیرون بیایند. در این خانواده‌ها برای پدر و مادر و بچه‌ها خیلی مهم است که وقتی کسی به خانه‌ی آن‌ها می‌آید معاشرتی باشد. شما

نمی‌توانید فقط در نقش مهمان به مهمانی آن‌ها بروید، باید با تمام سلول‌های بدنتان وارد ارتباط شوید.

بعضی از خانواده‌ها الگوی ارتباطی همبسته دارند. این خانواده‌ها با افراد غریبه و دوستان و فامیل دور ارتباط فامیلی نزدیک ندارند. آن‌ها را به منزل خود دعوت نمی‌کنند. به منزل آن‌ها نمی‌روند، و در مراسم خود آن‌ها را دعوت نمی‌کنند. اگر در مراسم مختلف به فهرست مهمان‌های این خانواده توجه کنید، متوجه می‌شوید که افراد دعوت شده ثابت هستند. این خانواده‌ها فقط با خودشان ارتباط برقرار می‌کنند. ممکن است با افراد جدیدی آشنا شده باشند اما این آشنایی در همین حد باقی می‌ماند و دایره‌ی ارتباطی خود را وسیع‌تر نمی‌کنند.

ممکن است شما هم در نزدیکان خود خانواده‌هایی با این الگوی ارتباطی دیده باشید. اگر تازه عروس هستید و کسی از فامیل شما را دعوت نکرده است احتمالاً فامیل شما همین الگوی ارتباطی را دارد. فامیل شما به همسران احترام می‌گذارد ولی دید و بازدید مثلاً با شوهر خواهر زاده در الگوی ارتباطی آن‌ها نیست!

الگوی عاطفی خانواده

چقدر محبت بین اعضای خانواده جریان دارد؟ بعضی از خانواده ها نیاز عاطفی بیش تری دارند. فردی که در خانواده‌ی عاطفی پرورش پیدا کرده است روابط رسمی او را آشفته می‌کند و احساس می‌کند که نادیده گرفته می‌شود.

در این خانواده‌ها:

احساسات بچه‌ها برای پدر و مادر اهمیت دارد.
بچه‌ها هم همین الگوی عاطفی را می‌آموزند و در ارتباط با دیگران به همین روش عمل می‌کنند.
اعضای خانواده یکدیگر را نادیده نمی‌گیرند.
بین خودشان خلوت دارند.
مراقب هستند تا کارهایشان باعث ناراحتی و آسیب یکدیگر نشود.

اعضای بزرگ‌تر خانواده از کوچک‌ترها احوال‌پرسی می‌کنند.
آنها هر روز صبح به همه سلام می‌دهند و دور یک سفره با هم صبحانه می‌خورند.

شب موقع خواب به هم شب به خیر می‌گویند.
مواظب وسایل همدیگر هستند و کسی وسایل دیگری را وسط اتاق نمی‌اندازد و خراب نمی‌کند.

وقتی کسی بیمار می‌شود برایش غذای مخصوص درست می‌کنند یا غذایش را برایش می‌برند.

اعضای خانواده تمایل دارند کنار هم بنشینند و در اتاق‌ها پخش نمی‌شوند.

پدر و مادر بچه‌ها را در آغوش می‌گیرند و می‌بوسند.
آنها خیلی راحت می‌توانند از متعلقات شخصی خود به خاطر
همدیگر دست بکشند. مثلاً بچه‌ها به هم اجازه می‌دهند که در
صورت تمایل از مانتو یا روسری هم استفاده کنند.
الگوی ارتباط بین آنها صمیمی و عاطفی است.

شما در خانه حرف دل‌تان را به چه کسی می‌گویید؟ پدر، مادر،
خواهر بزرگ‌تر، خواهر کوچک‌تر، برادر بزرگ‌تر، برادر کوچک‌تر؟
آیا اعضای خانواده می‌توانند همه با همدیگر صحبت کنند؟ یا
این که هر کسی با فرد خاصی اجازه‌ی صحبت دارد و نسبت به فرد
خاصی بازداری دیده می‌شود؟

خانواده‌هایی هستند که بچه‌ها نمی‌توانند به طور مستقیم با
پدرشان صحبت کنند و خواسته‌ها و ناراحتی‌هایشان را مطرح کنند.
در این الگوی ارتباطی مادر یا یک نفر دیگر بین بچه‌ها و پدر

واسطه می‌شود و حرف آن‌ها را غیرمستقیم و از زبان خودش به پدر می‌گوید.

در بعضی از خانواده‌ها غذای پدر با غذای بقیه‌ی اعضای خانواده فرق می‌کند. یا وقتی سفره پهن می‌شود پدر خانواده کنار بچه‌ها و همسرش سر یک سفره نمی‌نشیند. غذای او را در سینی برایش می‌برند!

به این مسائل توجه کنید و حواستان باشد که سبک عاطفی شما و همسر آینده‌تان اختلاف زیادی با هم نداشته باشد به خاطر این که قرار است شما چندین سال به همدیگر محبت کنید. ازدواج تنها مستقل شدن از خانه‌ی پدری و ارتباط جنسی با یک فرد دیگر نیست. همه‌ی آدم‌ها به محبت نیاز دارند و خیلی عجیب نیست اگر بگوییم که شما بعد از ازدواج، همچنان آدم هستید! هیچ چیزی جای محبت را نمی‌گیرد.

اختلاف مادی

اختلاف سطح مادی دو خانواده‌ای که می‌خواهند با هم ازدواج کنند، نباید زیاد باشد.

این‌که ما چطور پول خرج می‌کنیم، سبک زندگی به خصوصی برای ما می‌سازد.

سبک زندگی مادی شما قبل از ازدواج چیست؟ اگر بین زوج اختلاف مادی زیادی وجود داشته باشد، بعد از ازدواج مشکلاتی برای آن‌ها به وجود می‌آید. سبک مادی و نحوه‌ی خرج کردن پول بین طبقه‌های اقتصادی خیلی بالا و خیلی پایین یا متوسط کاملاً با هم متفاوت است. متناسب با درآمد خانواده‌ی پدری، اعضای خانواده الگوی زندگی خود را شکل می‌دهند و به شیوه‌ای خیلی متفاوت با طبقه‌های خیلی بالا و خیلی پایین‌تر از خود زندگی می‌کنند. یعنی نگرش آن‌ها به یک مسئله‌ی واحد با هم فرق دارد. ذهن آن‌ها مسائل را به گونه‌ای متفاوت از هم تجزیه و تحلیل می‌کند. پول برای آن‌ها یک معنی نمی‌دهد. یعنی بینش و نحوه‌ی دید آن‌ها در مسئله‌ی پول و مسائل مربوط به آن با هم، هم سطح نیست.

بچه‌ای که در یک ماه می‌تواند یک ساندویچ بخرد با بچه‌ای که هر روز یک ساندویچ می‌خرد با هم فرق می‌کنند. نگرش آن‌ها به زندگی مثل هم نیست. آن‌ها دو افق دید متفاوت دارند. مسئله ساده به نظر می‌رسد اما توجه کنید که مسئله‌ای وجود دارد! مسائل

زندگی را بشناسید و آن‌ها را حل کنید. مسئله‌ها برای حل شدن آفریده شده‌اند.

در خانواده‌ای که سطح مالی پایین و متوسط دارد، پدر و مادر و بچه‌ها قناعت را ارزش می‌دانند. آن‌ها برای تفریح، خرید، کلاس-های آموزشی بچه‌ها، رفت و آمد و خورد و خوراک برنامه دارند. پدر خیلی کار می‌کند و هنوز درآمد پایین است، حواس جمع می-خواهد که پدر و مادر با دست تنگ همه‌ی گوشه‌های زندگی را جمع کنند، برای هر هزار تومانی که به خانه می‌آید یک آدم همه‌ی توان خسته‌اش را وسط گذاشته، وقتی یک چنین دست سنگینی هزار تومان به آدم بدهد، آن وقت پول فلسفی می‌شود.

وقتی والدین برای بچه می‌خواهند یک دمپایی بخرند این دمپایی از قفسه‌ی کفش‌ها بیرون می‌آید، در دست فروشنده و پدر و مادر یک چرخ می‌زند، بهش نگاه می‌شود، پدر و مادر با دمپایی به هم نگاه می‌کنند. بعد به بچه می‌گویند که اینو بپوش ببینیم تو پات چطوره یکم راه برو...

پدر و مادر و فروشنده یک گوشه می‌ایستند و بچه با یک فلسفه‌ای راه می‌رود.

وقتی یک آقا از طبقه‌ی مرفه با یک خانم از طبقه‌ی متوسط و پایین با هم ازدواج می‌کنند، خانم پول‌های شوهرش را پس انداز می‌کند، وسایل خانه را زود به زود عوض نمی‌کند، یک پیراهن را بعد از یک ماه دور نمی‌اندازد و همه چیز را نمی‌خرد. این با سبک زندگی شوهر قبل از ازدواج فرق دارد. آقا نمی‌تواند از زندگی لذت ببرد و این فکر به سرش می‌آید که خانمم نمی‌گذارد من زندگی کنم.

وقتی از نظر مالی مشکلی نداشته باشید راحت پول خرج می‌کنید و وسایل خانه را عوض می‌کنید. دستتان در انتخاب باز است و فرصت‌های بیشتری در اختیارتان قرار می‌گیرد. شما بالای سر زندگی ایستاده‌اید و همه‌ی فرصت‌ها زیر دستتان هستند، هر وقت مسئله‌ای برایتان نامطلوب باشد با آن کلنجار نمی‌روید بلکه آن را عوض می‌کنید. موبایل خود را به روز می‌خرید بدون این که به گوشی قبلی‌تان گوشه‌ی دلتان را گره زده باشید. الگوهای ذهنی ما با هم فرق دارند. سبک زندگی ذهن ما را طرح زده و ما در زندگی مشترک همین نقش‌ها و طرح‌ها را در عمل دوباره پیاده می‌کنیم.

اگر خانمی در منزل پدرش قبل از ازدواج هر هفته یک مانتو می‌خرید وقتی بعد از ازدواج سالی یک مانتو بخرد، الگوی ذهنی - اش آشفته می‌شود، چون این را از تبعات ازدواج با همسرش می - داند همه‌ی این آشفتگی را به شوهر و زندگی جدیدش منتقل می‌کند.

اختلاف مذهبی

آیا فردی که می‌خواهید با او ازدواج کنید به باورهای مذهبی خود پایبند است؟ آیا می‌دانید او چه باورهای مذهبی دارد؟ مذهب برای جزء به جزء زندگی برنامه دارد. حواستان باشد که با همسر آینده‌تان اختلاف مذهبی زیادی نداشته باشد. چرا که در غیر این صورت در بسیاری از امور با هم ناسازگار خواهید بود.

دین به ما می‌گوید: که در موقعیت‌های مختلف چه کاری را و چگونه انجام دهیم. دین برای احترام گذاشتن، خوردن، خوابیدن، صحبت کردن، لباس پوشیدن، مصرف کردن، معاشرت، طهارت و .. برنامه دارد. به همین سبب خط مذهبی شما و همسر آینده‌تان باید هم سطح باشد. وقتی باورهای مذهبی و اعتقادات مذهبی همانندی داشته باشید، در این صورت شما همراه همسرتان رفتارهای مذهبی مشترکی انجام می‌دهید. یعنی با هم همگام می -

شوید و به سوی هدف مشترکی پیش می‌روید. داشتن هدف مشترک در زندگی زناشویی باعث می‌شود که زن و شوهر در مواجهه با مسائل زندگی دست یکدیگر را بگیرند و با هم از موانع بپرنند.

وقتی با کسی تعهد می‌بندید که با او زندگی کنید، این وظیفه‌ی شماست که به او کمک کنید. زن و شوهر از وسایل خانه و یا جزئی از چیدمان منزل نیستند که یکی را روی میز بگذاریم و دیگری را برق بیندازیم. معنی ازدواج این است که ذهن من در دوران مجردی تا حدی رشد کرده و من به معنی وجودی خودم به عنوان خانم و یا آقا رسیده‌ام و حالا به مرحله‌ای رسیده‌ام که می‌توانم و این توانایی درونی را دارم که یک نفر به جز خودم را ببینم. در مواجهه با یک مسئله‌ی مشخص، زاویه‌ی دید یک خانم با آقا، متفاوت است و آن چیزی که باعث رشد می‌شود این است که من به جز نگاه خودم بتوانم این مسئله را از زاویه‌ی نگاه شما هم ببینم. یعنی من در ذهنم عقاید شما را هم در مورد این مسئله در نظر می‌گیرم و دوتایی به سمت هدف مشترکمان پیش می‌رویم. خانم و آقای که در مرحله‌ی انتخاب هستید چطور می‌خواهید با همسر آینده‌تان به سوی یک هدف مشترک حرکت کنید اگر افق

دید شما دو نفر، کاملاً ناهمسو باشد! برای مثال چیزی که به نظر شما گلدان است در چشم او آب میوه‌گیری است! من به سمت راست نگاه می‌کنم و همسر آینده‌ام به پشت سر نگاه می‌کند! چطور افق دید ما دو نفر به هم خواهد رسید؟!

فرزندان آینده‌ی شما به هر دوی شما نگاه می‌کنند و شخصیت خود را شکل می‌دهند. بچه گوشه‌ی دلش را به مادر می‌بندد و با پای پدرش در زندگی پیش می‌رود. اگر پدر و مادر در مسائل زندگی با هم، هم کلام و هم نظر و هم گام نباشند آیا این بچه می‌تواند حرکت کند؟ شخصیت فرزند شما دچار تعارض و دوسویی خواهد شد. آیا فرزند آینده‌ی شما می‌تواند در عین حال هم نماز بخواند و هم طهارت نداشته باشد؟ هم روزه بگیرد و هم در پختن ناهار به شما کمک کند؟ هم لاک بزند و هم نماز جماعت برود؟ واقعاً این بچه قرار است کجا برود؟ اصلاً می‌تواند حرکت کند؟

۳-۱. هدف خود را در زندگی بشناسیم.

شناخت هدف در زندگی در قالب:

آگاهی از توانمندی‌ها و استعدادها

آگاهی از نقاط ضعف و کمبودها و خلأهای عاطفی

آگاهی از ارزش‌هایی که برای آن زندگی می‌کنیم

آگاهی از معنی و هدف زندگی

با کسب این ۴ آگاهی، فرد هدفی برای خود تعیین می‌کند.

منظور از هدف کوتاه‌ترین راه و مناسب‌ترین راهی است که

می‌تواند این فرد را به تکامل نزدیک‌تر کند.

۴-۱. هدف او را در زندگی بشناسیم .

۱. آگاهی از توانمندی‌هایی که داریم.

۲. آگاهی از وجه مشخصه‌ی شخصیتی خودمان (در شخصیت هر کسی یک یا چند ویژگی برجسته وجود دارد که صفات دیگر حول آن قرار می‌گیرند. مثلاً فردی می‌تواند بسیار صبور باشد).

۳. درک محیطی که در آن زندگی می‌کنیم. چه نیازمندی‌ها و کمبودهایی وجود دارد؟ چه عدم تعادلی در محیط زندگی شما وجود دارد؟

۴. درک افرادی که با آن‌ها زندگی می‌کنیم. معمولاً افرادی که با آن‌ها زندگی می‌کنیم انتظاراتی را که از ما دارند را به زبان می‌گویند. باید بررسی کنید که اطرافیان‌تان چه کمبودها و نیازمندی‌هایی دارند؟ آن‌ها از شما چه انتظاری دارند؟

۵. شما در گام قبلی درکی از خود به دست آورده‌اید. در این گام نیز درکی از محیط زندگی خود و کسانی که با آن‌ها زندگی می‌کنید به دست آورده‌اید. در محیط زندگی شما و محیط روانی بین شما و اطرافیان‌تان، تعادل و هماهنگی وجود ندارد. با توجه به توانمندی‌هایی که دارید و صفات برجسته‌ی شخصیتی خود، به عنوان جزئی از وحدت کائنات رسالتی بر دوش شما قرار می‌گیرد تا گوشه‌ای از این عدم تعادل را متوازن کنید. معمولاً کسانی که با آن‌ها زندگی می‌کنید، انتظاراتی را که از شما دارند به زبان می‌-

گویند. گاهی این خواسته‌ها به صورت دقیق در معنی اصلی و حقیقی خود به کار می‌روند اما بیش‌تر اوقات خواسته‌هایی که اطرافیان ما از ما دارند معنی دیگری دارد! رسالت شما درک خواسته‌ی آن‌ها و برداشتن باری روانی از دوش آن‌هاست.

۵-۱. بررسی کنیم آیا هدف مشترکی با هم در زندگی داریم؟

فردی که خود را شناخته و هدفش را در زندگی شناخته با فردی ازدواج می‌کند و می‌خواهد ادامه‌ی راهش را به سمت هدفش با او پیش برود و نمی‌خواهد متوقف شود. طبیعی است فرد مقابلش هم می‌خواهد با همسرش ادامه‌ی راه را به سمت هدف خودش پیش برود. در صورتی این دو نفر می‌توانند با هم هم‌مسیر شوند که ارتباط متوازن و هماهنگی با هم داشته باشند یعنی همدیگر را جا نگذارند و یا در مسیر جا نزنند و مهم‌تر این که به سوی چشم انداز مشابهی حرکت کنند و از هم فاصله نگیرند.

لازمه‌ی چنین توازنی این است که در ۴ محور شناخت زیاد با هم متفاوت نباشند.

فصل دوم

زندگی زناشویی موفق

انتخاب موفق برای زندگی زناشویی موفق

هدف از ازدواج رسیدن به آرامش، امنیت، عشق، رشد و بینش است. این ۵ ویژگی زندگی زناشویی موفق است. ما باید انتخاب درستی داشته باشیم چون ما در آینده زندگی موفق می‌خواهیم. برای رسیدن به این ۵ ویژگی زندگی مشترک موفق هم نیاز است که در ۴ محور شناخت زیاد با هم، تفاوت نداشته باشیم.

۵ ویژگی زندگی زناشویی موفق



۱. بینش

۲. امنیت

۳. عشق

۴. آرامش

۵. رشد

۱- بینش

بعد از ازدواج و در طول چندین سال زندگی ما به عنوان زن یا شوهر نقش‌هایی متفاوت از دوران مجردی خود بر عهده می‌گیریم و کارهایی برای همدیگر انجام می‌دهیم. خانواده به این معنی نیست که هر کسی به فکر رشد و ترقی خودش باشد. معنی خانواده این است که من چه کاری از دستم بر می‌آید تا برای تو انجام بدهم؟

رسیدن به چنین نگرشی آغاز یک رویش سبز در روان انسان است. به این معنا که من تو یا شماها را می‌بینم، وجود تو را به عنوان یک انسان دیگر که هویت روانی مستقل از من داری درک می‌کنم، از این که ما انسان‌هایی با هویت روانی مستقل از هم و در کنار هم در یک خانه زندگی می‌کنیم آگاهی دارم، در طول زندگی با شما توانمندی‌هایی را به دست آورده‌ام و هر روز در مسیر رویشی سبز در فکر و قلبم هستم که این‌ها را مدیون یک زندگی خانوادگی می‌دانم. اتفاقی که این‌جا می‌افتد این است:

حالا من چه کاری از دستم بر می‌آید تا برای شما انجام دهم؟ این مفهوم بینش است. معنی بینش این است که من لابلای زندگی باقی نمانم، بلکه می‌توانم بالای سر زندگی بایستم و به همه‌ی اجزاء آن نگاه کنم.

۲- امنیت:

بعد از ازدواج خانم و آقا هر کدام با تقسیم مسئولیت یک گوشه‌ی از زندگی را می‌گیرند. مسئولیت‌هایی مثل تأمین مسکن، تأمین مخارج روزانه، مراقبت از فرزند، رسیدگی به امور داخل منزل و خیلی از کارهای دیگر. به غیر از این مسائل نیازهای روانی نیز وجود دارد. خانم و آقا هر کدام موظفند به نیازهای روانی همسر خود توجه کنند. زمانی که نیازهای فیزیولوژیکی و روانی ما بعد از ازدواج تأمین می‌شود و از سوی همسرمان نادیده گرفته نمی‌شود، حس امنیت در ما به وجود می‌آید. یعنی این حس که می‌شود با این شخص در این خانه زندگی کرد.

فهرست نیازها

۱. نیازهای فیزیولوژیکی از جمله: غذا، آب، خواب، دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی، مسکن، رابطه‌ی جنسی.
۲. نیازهای ایمنی از جمله: امنیت، نظم و ثبات، حمایت، رهایی از ترس و اضطراب، قابل پیش‌بینی بودن زندگی، عدم هرج و مرج در زندگی.

۳. نیازهای تعلق داشتن و عشق، رابطه‌ی دوستانه با دیگران، داشتن رابطه‌ی اجتماعی، تعلق داشتن به یک گروه، عضویت در خانواده.

۴. نیازهای احترام از جانب خود و دیگران، احساس خود ارزشمندی، شناخته شدن در جامعه، موفقیت اجتماعی.

۵. نیاز به خود شکوفایی

امنیت به معنای عدم وجود تهدید است. یعنی من بعد از ازدواج احساس امنیت می‌کنم، چرا که همسر من نیازهای وجودی مرا نادیده نمی‌گیرد، من نیز با او همین گونه رفتار می‌کنم. این رابطه‌ی سبز در چندین سال زندگی مشترکتان دامن شما و فرزندان را پر از جوانه می‌کند! ازدواج یک معجزه‌ی سبز است. وقتی در خانه‌ای که با همسرمان زندگی می‌کنیم هر دوی ما به نیازهای وجودی یکدیگر توجه و به آن‌ها رسیدگی کنیم، حسی از اعماق وجود ما می‌جوشد که همان امنیت است. ما در این خانه در کنار هم احساس امنیت می‌کنیم.

۳. عشق واقعی را در ازدواج تجربه می‌کنیم

در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۰ توسط کونتز در ایالات متحده منتشر شد، مهم‌ترین نتیجه‌ای که مردم از ازدواج انتظار دارند عشق ورزیدن و مورد عشق واقع شدن است. در مطالعه‌ای دیگر وقتی از افراد مجرد خواستند که بگویند با ازدواج نکردن چه چیزی را از دست خواهند داد ۴۵٪ مردان و سه چهارم زنان اعلام کردند که «عشق و دوستی». زندگی بدون عشق برای بیشتر افراد معنایی ندارد.

۳- ازدواج به ما آرامش می‌دهد

وقتی ازدواج می‌کنیم رابطه‌مان را با کسی که با او عشق می‌ورزیم دایمی و همیشگی می‌کنیم و همین می‌تواند ما را از استرس‌ها و تنش‌های رابطه‌ی عاشقانه نجات دهد. با ازدواج رابطه‌ی ما از آن چه که هست استوارتر می‌شود (امنیت) و دیگر نگران از دست دادن او نیستیم.

۴- ازدواج باعث رشد ما می‌شود

بعد از ازدواج مسئولیت‌ها و انتظارات خودمان از خودمان و دیگران از ما بیش‌تر می‌شود و این باعث می‌شود تلاش بیش‌تری کنیم. همین باعث رشد و شکوفا شدن استعدادهایمان در خیلی از زمینه‌ها می‌شود.

عاملی که باعث رشد فکری می‌شود این است که ما بتوانیم یک مسئله‌ای را از چند جنبه ببینیم. خانم‌ها مسائل را به گونه‌ای متفاوت از آقایان نگاه می‌کنند. کلید رشد شناختی همین مسئله است! وقتی ما ازدواج می‌کنیم در طول زندگی با فردی از جنس مخالفمان، یاد می‌گیریم که علاوه بر نحوه‌ی نگرش شخصی خود بتوانیم به مسائل، کارها، روابطمان، و هر چیزی که جزء زندگی است از زاویه‌ی نگاه همسرمان هم نگاه کنیم. در طی این فرایند مدارهای عصبی مغز بیش‌تر و پیچیده‌تر می‌شوند و فرد نگرش چند بعدی پیدا می‌کند.

سوالات مرتبط با رسیدن به مرحله رشد

رشد کردن در خانواده متعارف

۱. به عقیده‌ی شما چه عاملی پدر و مادران را در کنار هم نگه داشته است؟
۲. دوست دارید چه ویژگی‌هایی از زندگی پدر و مادران در زندگی شما هم وجود داشته باشد؟
۳. از چه ویژگی‌هایی زندگی پدر و مادران خوشتان نمی‌آید؟
۴. پدرتان چه رفتاری با مادران داشت؟ مادران چه رفتاری با پدرتان داشت؟

۵. آیا شما و نامزدتان می‌خواهید همان رفتار پدر و مادرتان را نسبت به همدیگر داشته باشید؟
۶. تصمیم گیرنده‌ی اصلی در خانواده‌ی شما چه کسی بود؟
۷. آیا دوست دارید زندگی شما و همسران هم از همین الگو پیروی کند؟
۸. به عقیده‌ی شما آیا پدر و مادرتان در قالب نقش‌های سنتی زن و مرد زندگی می‌کردند؟
۹. آیا مایل هستید تا نقش‌های سنتی زن و مرد را در خانه‌ی خود رعایت کنید؟
۱۰. به نظر شما رابطه‌ی پدر و مادرتان یک سویه بود یا به واقع در همه چیز شریک بودند؟
۱۱. به نظر شما رابطه‌ی پدر و مادرتان مثبت بود یا خنثی یا تلخ؟
۱۲. آیا شاهد بوده‌اید که پدر و مادرتان چگونه دشواری‌های زندگی زناشویی‌شان را برطرف می‌کردند؟
۱۳. آیا پدر و مادرتان از هرگونه اختلاف عقیده و مشاجره پرهیز می‌کردند؟

۱۴. آیا زندگی پدر و مادران بر شیوهی برخورد شما با اختلافاتی که با نامزدتان دارید، تأثیر گذاشته است؟
۱۵. آیا پدر و مادران اغلب جر و بحث می‌کردند؟
۱۶. آیا مشاجره و بحث‌های پدر و مادران نشانه‌ی یک زندگی ناموفق بود یا فقط شیوهی گفت و گو؟
۱۷. پدر و مادران بیش‌تر اوقات فراغت‌شان را با هم یا جدا از هم می‌گذراندند؟
۱۸. آیا پدر یا مادران مدام همسرش را مسخره و تحقیر می‌کرد؟
۱۹. آیا پدر و مادران اوقات خوش فراوانی با هم داشتند؟
۲۰. آیا مطلع هستید که پدر یا مادران چیزی را از یکدیگر پنهان می‌کردند؟

بزرگ شدن فقط با پدر یا مادر

می‌توانید علل عدم موفقیت زندگی مشترک پدر و مادران را بررسی کنید و با اجتناب از آن رفتارها، شانس موفقیت خود را در زندگی زناشویی افزایش دهید.

۱. اگر در کنار پدر یا مادر، بزرگ شده‌اید آیا زوجی را می‌شناسید که برای رابطه‌ی موفق و دراز مدت سرمشق شما بوده باشند؟

۲. اگر با پدر یا مادر، بزرگ شده‌اید آیا دلتان نمی‌خواست که با هر دوی آن‌ها بودید؟

۳. آیا در همان دوران، نزدیکانی که تک والد بودند، داشتید؟

۴. آیا پدر یا مادرتان (شخصی که شما را بزرگ کرده است) بر استقلال و اتکا به نفس شما تأکید می‌ورزیدند؟

۵. آیا مدام این را از پدر یا مادرتان شنیده‌اید که نمی‌توان به کسی اعتماد کرد؟

۶. آیا با پدر و مادرتان ارتباط خوبی داشتید؟

۷. اگر پدر و مادر شما از هم جدا شده‌اند به عقیده‌ی شما علت جدایی‌شان چه بوده است؟

۸. کدام یک، پدر یا مادر یا خودتان را عامل این جدایی می‌دانید و سرزنش می‌کنید؟

۹. اگر پدر و مادر شما از هم جدا شده‌اند آیا می‌ترسید که ارتباط شما هم به شکست بیانجامد؟

۱۰. اگر پدر و مادرتان از هم جدا شده‌اند از این جدایی چه درسی گرفته‌اید که به شما کمک کند تا دچار آن وضعیت نشوید؟
۱۱. طلاق پدر و مادرتان چه تأثیری بر دیدگاه‌های شما در ارتباط با ازدواج گذاشته است؟
۱۲. به نظر شما تأثیر طلاق بر خانواده‌تان مثبت بوده است یا منفی؟
۱۳. به عقیده‌ی شما بیشترین علت اصلی طلاق چیست؟
۱۴. آیا بیش‌تر خویشاوندانتان (عمه، خاله، دایی، عمو، خواهر و برادر) از همسرشان جدا شده‌اند؟
۱۵. آیا پدر و مادرتان رابطه‌ی خوب یا دست کم محترمانه‌ای با یکدیگر داشتند؟
۱۶. آیا پدر یا مادرتان شما را به جاسوسی برای یکدیگر مجبور می‌کردند؟
۱۷. آیا می‌خواهید نامزدتان نقش آن پدر یا مادری را بازی کند که در سال‌های رشد، ایده‌آل شما بود؟
۱۸. آیا پدر و مادرتان پس از جدا شدن، ازدواج‌های متعدد داشتند؟

۱۹. به عقیده ی شما این رفتار آن‌ها چه تأثیری بر دیدگاهتان در رابطه با ازدواج داشته است؟
۲۰. آیا شاهد بوده‌اید که پدر و مادرتان زوج‌های دیگر را به جدایی و طلاق تشویق کنند؟
۲۱. آیا شما با ایجاد احساس گناه در پدر و مادر، از جدایی آن‌ها سوء استفاده کردید تا آن چه را می‌خواهید به دست آورید؟
۲۲. آیا شما از این فرصت که پدر و مادرتان پس از جدا شدن زیاد با هم در ارتباط نبودند سوء استفاده می‌کردید تا آن چه را می‌خواستید به دست آورید؟

تأثیر سایر روابط

۱. آیا دوران کودکی و نوجوانی خود را در محیطی پر مهر و محبت گذرانیده‌اید؟
۲. آیا گفت وگوهای دوستان و خویشان‌تان اغلب عیب‌جویی از دیگران بود؟
۳. آیا در دوران کودکی شاهد خشونت جسمی، عاطفی یا جنسی در خانواده تان بودید؟

۴. آیا نزدیکانتان عقیده دارند که ازدواج پشیمانی به بار می‌آورد یا مایه‌ی خوشبختی است؟
۵. آیا در خانواده‌ی شما ازدواج هدفی اجباری محسوب می‌شود که باید در زندگی به آن رسید؟
۶. آیا شاهد خیانت پدر یا مادر یا سایر افراد خانواده بوده‌اید؟
۷. اگر پاسخ شما به پرسش بالا مثبت است همسری که مورد خیانت قرار گرفته بود چه واکنشی نشان داد و چگونه با این وضعیت روبرو شد؟
۸. خیانت چه اثری بر شما و سایر اعضای خانواده گذاشت؟
۹. آیا طی سال‌های رشد افراد خانواده‌تان برای زن و مرد معیارهای متفاوتی داشتند؟
۱۰. آیا همواره به شما گفته شده که جنس مخالف قابل اعتماد و احترام نیست؟
۱۱. آیا دوست دارید که در ازدواج روابطی مانند ستاره‌های سینما داشته باشید؟ اگر این‌طور است این رابطه را شرح دهید.
۱۲. زوجی را نام ببرید که زندگی مشترک بسیار خوبی دارند. دوست دارید کدام ویژگی‌های زندگی‌شان را سرمشق قرار دهید؟

۱۳. آیا دوستان و اعضای خانواده‌تان شما را لوس کرده‌اند؟ آیا معمولاً هرچه می‌خواستید به دست می‌آوردید؟
۱۴. آیا احساس می‌کردید که به اندازه‌ی کافی مورد توجه دیگران نبوده‌اید؟ آیا همین توجه را از همسران انتظار دارید؟
۱۵. آیا محیط شما به گونه‌ای بود که زن و مرد می‌توانستند با هم معاشرت کنند؟
۱۶. آیا هیچ یک از اعضای خانواده‌تان را از دست داده‌اید؟ اگر این‌طور است چگونه با ناراحتی‌تان کنار آمدید؟

مدرسه و بازی

۱. آیا در دوران کودکی و نوجوانی به برخی از دوستان حسادت می‌کردید؟ اگر چنین است، چگونه و چرا؟
۲. آیا هرگز به شما گفته‌اند که «هنر پیشه» هستید؟ اگر این‌طور است، وقتی این حرف را شنیدید چه احساسی به شما دست داد؟
۳. آیا مصمم بودید که در مدرسه برجسته باشید؟ آیا هرگز شاگرد اول بوده‌اید؟
۴. آیا از مدرسه رفتن لذت می‌بردید، یا احساس می‌کردید که وقت تلف کردن است؟

۵. آیا آموزگارتان را دوست داشتید؟ اگر چنین است کدام‌ها را و چرا؟
۶. آیا کلاس را به هم می‌ریختید؟ اگر بله، شرح دهید.
۷. آیا مدام با هم کلاسی‌هایتان دعوا می‌کردید؟
۸. از کدام درس‌ها در مدرسه خوشتان می‌آمد و چرا؟
۹. شاگرد خوبی بودید یا متوسط یا ضعیف؟ چه عواملی شما را به درس خواندن علاقه‌مند و یا بی‌علاقه می‌کرد؟
۱۰. آیا در دوران کودکی زیاد ورزش می‌کردید؟ اگر بله، با افراد و مربی تیم چه رابطه‌ای داشتید؟
۱۱. آیا طی سال‌های رشد هیچ‌وقت دلتان خواست که از کسی انتقام بگیرید؟
۱۲. آیا در سال‌های کودکی و نوجوانی دیرتر از همسن‌های‌تان بزرگ شدید یا مجبور شدید که سریع‌تر از سایرین بزرگ شوید؟
۱۳. خاطره‌ای ناخوشایند و خاطره‌ای خوشایند دوران کودکی خود را که بر زندگی‌تان تأثیر گذاشته است شرح دهید.
۱۴. بزرگ‌ترین دردسر یا گرفتاری دوران کودکی‌تان را شرح دهید.

۱۵. در دوران کودکی با چه کودکانی وقت می‌گذرانید؟ شرح دهید. آن‌ها شما را چگونه کودکی تعریف می‌کردند؟
۱۶. آیا دوست دارید که دوباره به دوران بچگی‌تان برگردید؟ چرا؟
۱۷. نخستین عشق نوجوانی‌تان را شرح دهید.
۱۸. آیا در دوران کودکی از شما زیاد ایراد گرفته می‌شد؟ آیا شما از دیگران ایراد می‌گرفتید؟
۱۹. آیا هرگز از خانه فرار کرده‌اید؟

سوالات مربوط به پدر و مادر

۱. آیا والدیتان نامزدتان را می‌پسندند؟
۲. آیا مهم است که پدر و مادرتان نامزدتان را دوست داشته باشند؟
۳. اگر نامزدتان مورد تأیید پدر و مادرتان نباشد چه تأثیری در زندگی مشترکتان خواهد داشت؟
۴. آیا شما و نامزدتان می‌کوشید تا راهایی برای برطرف کردن نارضایتی پیدا کنید؟

۵. اگر پدر و مادر و نامزدتان با هم اختلاف داشته باشند احتمالاً از کدام طرف جانبداری می‌کنید؟
۶. ترجیح می‌دهید تا کدام طرف را مأیوس کنید، پدر و مادر یا نامزدتان را؟
۷. اگر پدر و مادرتان آگاهانه یا نا آگاهانه از نامزدتان انتقاد یا به او توهین کند چه می‌کنید؟
۸. اگر نامزدتان بگوید که از پدر و مادر شما خوشش نمی‌آید و دلش نمی‌خواهد که آن‌ها را ببیند چه می‌کنید؟
۹. آیا والدیتان درباره‌ی شیوه‌ی زندگی زناشویی شما عقاید قطعی و تغییرناپذیری دارند؟
۱۰. آیا قصد دارید تا مدتی پس از ازدواج با پدر و مادرتان زندگی کنید؟
۱۱. آیا وقتی پدر و مادرتان بازنشسته بشوند یا نیاز مالی پیدا کنند به آن‌ها کمک مالی خواهید کرد؟
۱۲. درباره‌ی درخواست کمک مالی از پدر و مادرتان چه نظری دارید؟
۱۳. قصد دارید با کدام یک از افراد خانواده تعطیلات گوناگون را بگذرانید؟

۱۴۸ ♦ چگونه زندگی کنیم

۱۴. داشتن رابطه‌ی خوب با پدر و مادرتان برایتان مهم تر است یا با نامزدتان؟

۱۵. آیا نامزدتان احساس می‌کند که بیش از حد به والدینتان وابسته هستید؟

۱۶. آیا حاضرید بعد از ازدواج به محلی دور از خانواده‌تان بروید؟

۱۷. معمولاً راهنمایی نامزدتان را می‌پسندید یا پدر و مادرتان را؟
۱۸. اگر والدینتان از شیوه‌ی زندگی زناشویی شما انتقاد کنند چه واکنشی نشان خواهید داد؟

۱۹. آیا می‌پذیرید که پدر و مادر سالخورده یا بیمارستان به منزل شما بیاید و با شما زندگی کند؟

۲۰. آیا برای والدین خودتان بیش‌تر پول صرف می‌کنید یا والدین همسرتان؟

۲۱. آیا اگر با نامزدتان دچار اختلاف شدید به پدر و مادرتان پناه می‌برید؟

پدر و مادر همسرتان

۱. آیا احساس می‌کنید که پدر و مادر نامزدتان شما را به عنوان همسر فرزندشان می‌پذیرند؟ رفتار آن‌ها با شما چه احساسی در شما ایجاد می‌کند؟

۲. اگر با پدر و مادر همسرتان دچار اختلاف شوید و همسرتان جانب شما را نگیرد چه احساسی خواهید داشت؟

۳. اگر با پدر و مادر همسرتان مشکلی پیدا کنید بدون مشورت با همسرتان و بی‌واسطه با آنها صحبت خواهید کرد؟

۴. آیا به عقیده‌ی شما همسرتان باید مسئول حل اختلاف بین شما و پدر و مادرش باشد؟

۵. اگر پدر و مادر همسرتان آگاهانه یا ناآگاهانه به شما بی-احترامی کنند آیا بی‌درنگ اعتراض می‌کنید یا انتظار دارید که همسرتان فوری از شما دفاع کند؟

۶. درباره‌ی کمک مالی به پدر و مادر همسرتان به هنگام بازنشستگی آن‌ها یا در صورتی که نیازمند شدند چه عقیده‌ای دارید؟

۷. درباره‌ی گذراندن تعطیلات با پدر و مادر همسرتان و نه پدر و مادر خودتان چه نظری دارید؟

۸. جلب رضایت پدر و مادر همسران چه اندازه برایتان مهم است؟
۹. اگر تصمیم با شما باشد که یک روز را با پدر و مادران بگذرانید یا با پدر و مادر همسران، کدام را انتخاب می‌کنید؟
۱۰. آیا ترجیح می‌دهید که در شهر یا استان دیگری دور از شهر پدر و مادر همسران زندگی کنید؟
۱۱. اگر همسران تنها به دیدار پدر و مادرش برود ناراحت می‌شوید؟
۱۲. آیا احساس می‌کنید که پدر و مادر همسران بین شما و همسران اختلاف می‌اندازد؟
۱۳. آیا احساس می‌کنید که وقتی در کنار پدر و مادر همسران هستید باید نوع دیگری لباس بپوشید، حرف بزنید یا رفتار کنید؟
۱۴. آیا انتظار دارید که پدر و مادر همسران روز تولدتان تلفن بزنند یا به شما هدیه بدهند؟
۱۵. اگر پدر و مادر همسران به شما هدایایی بدهند که از هدایایی که به فرزندشان می‌دهند ارزان‌تر یا کمتر باشد ناراحت می‌شوید؟

۱۶. آیا احساس می‌کنید که پدر و مادر شما رفتار بهتری با همسران دارند تا پدر و مادر همسران با شما؟ اگر چنین است شرح دهید.

۱۷. اگر با پدر و مادر همسران دچار اختلاف شدید آیا ناراحت می‌شوید که همسران با آن‌ها ارتباط داشته باشد؟

۱۸. آیا انتظار دارید که پدر و مادر همسران چیزی برایتان به ارث بگذارند؟

۱۹. آیا به عقیده‌ی شما همسران تحت نفوذ پدر و مادرش هست؟

۲۰. آیا پدر و مادر همسران نقش مفید و موثری در رابطه‌ی شما و همسران داشته‌اند؟ شرح دهید. نقش منفی چطور؟

آیا ما همان پدر و مادرمان هستیم؟

آیا مردها با زن‌هایی ازدواج می‌کنند یادآور مادرشان باشند؟ آیا زنان با مردانی ازدواج می‌کنند که یادآور پدرشان باشد؟ هر اعتقادی که داشته باشید لحظاتی پیش می‌آید که هر بزرگسالی پدر و مادرش را در خودش می‌بیند.

به پرسش‌های زیر جداگانه پاسخ دهید.

و دیگر سرگرمی‌ها، عادت‌های عجیب، غذاها یا گفته‌های مورد علاقه، ..	رفتاری رفتار شما در عصبانیت یا فشار یا ..	عاطفی نگرانی‌ها، مواردی که شما را به خنده یا گریه وامی- دارد، ..	جسمی قد، هیکل، مو، رنگ چشم و ..	شباهت‌های شما به ..
				مادران
				پدران
				مادر همسران
				پدر همسران
				شباهت‌های همسران به
				مادرش
				پدرش
				مادر شما
				پدر شما

در کنار پدر و مادرها

با توجه به پرسشنامه و بعد از پاسخگویی به سوالات آن در مورد تمایلات خود برای شرکت در برنامه‌های خاصی که معمولاً انجام می‌شود، از این دو صفحه برای فرد منتخبان برای ازدواج کپی تهیه کنید و جداگانه پاسخ دهید. در برابر هر پرسش یکی از

حروف زیر را بنویسید و در ضمن مشخص کنید که آیا در آن فعالیت به تنهایی شرکت خواهید کرد یا با همسران.

همیشه/به ندرت/ هر روز/ هر ماه/ اگر برایم مناسب باشد/

هرگز/ هر هفته/ هر سال

هر از چند گاهی مایل هستید که ..	به تنهایی	با همسر
به دیدار پدر و مادران بروید؟		
به دیدار پدر و مادر همسران بروید؟		
با پدر و مادران به سفر بروید؟		
با پدر و مادر همسران به سفر بروید؟		
از پدر و مادران پول قرض کنید؟		
از پدر و مادر همسران پول قرض کنید؟		
پدر و مادران را به رستوران ببرید؟		
پدر و مادر همسران را به رستوران ببرید؟		
به پدر و مادران پول بدهید؟		
به پدر و مادر همسران پول بدهید؟		
در مورد مسائل زناشویی با پدر و مادران مشورت کنید؟		
در مورد مسائل زناشویی با پدر و مادر همسران مشورت کنید؟		
به مناسبت تولد، سالگرد ازدواج و .. به پدر و مادران هدیه بدهید؟		
به مناسبت تولد، سالگرد ازدواج و .. به پدر و مادر همسران هدیه بدهید؟		
به پدر و مادران در کار یا تعمیر خانه کمک		

		کنید؟
		به پدر و مادر همسران در کار یا تعمیر خانه کمک کنید؟
		برای پدر و مادران کارهای متفرقه انجام دهید؟
		برای پدر و مادر همسران کارهای متفرقه انجام دهید؟
		به پدر و مادران تلفن یا ایمیل بزنید؟
		به پدر و مادر همسران تلفن یا ایمیل بزنید؟
		از پدر و مادران چیزهایی به امانت بگیرید؟
		از پدر و مادر همسران چیزهایی به امانت بگیرید؟
		با پدر و مادران شریک تجاری شوید و کار کنید؟
		با پدر و مادر همسران شریک تجاری شوید و کار کنید؟

خویشاوندان

پرسش‌ها را یکی یکی بخوانید و در ستونی که به شما نزدیک است علامت بزنید. به همدیگر اجازه دهید تا در صورت لزوم توضیح دهید و شرط و محدودیت تعیین کنید. با همدیگر گفت و گو کنید و ببینید که آیا با پاسخ‌های داده شده موافق هستید یا نه.

خویشاوندان خودم		خویشاوندان همسرم		سوال
بله	نه	بله	نه	
				برایم مهم است که با همه‌ی خویشاوندان آشنا شوم
				از نظر من خویشاوندان فقط بستگان درجه یکی هستند که دیده‌ام
				خویشاوندان می‌توانند فقط چند روز در خانه‌ی ما میهمان باشند
				اگر خویشاوندی از شهر دیگری به دیدار ما بیاید می‌توانند برای مدت طولانی (بیش از یک ماه) در خانه‌ی ما بمانند
				خودم را مسئول آوردن و بردن خویشاوندان به فرودگاه می‌دانم
				برای آوردن ویشاوندان به فرودگاه نمی‌روم اما کرایه‌ی تاکسی شان را می‌پردازم.
				وقتی اقوام ما میهمان هستند همه‌ی غذاها را خودم می‌پزم یا هزینه‌ی غذایشان را می‌پردازم.
				در صورتی که خویشاوندان گرفتار باشند از فرزندان‌شان مراقبت می‌کنم.
				دوست دارم که من و همسرم میهمانی‌های بزرگ بدهیم و از اقوام پذیرایی کنیم.
				حتی اگر با توانایی‌های فردی از فامیل آشنا نباشم حاضر هستم او را استخدام کنم یا به رئیس‌م پیشنهاد دهم که او را استخدام کند.
				در همه‌ی عروسی‌ها، جشن تولدها و سایر مراسم اقوام شرکت می‌کنم.
				به مناسبت سالگرد تولد، عید، فارغ التحصیلی، ازدواج، تولد فرزند و... به خویشاوندان هدیه

				می‌دهم.
				به هر فامیلی که مشکل مالی داشته باشد پول قرض می‌دهم.
				هر خویشاوند نیازمندی می‌تواند تا وقتی که مستقل شود با ما زندگی کند.
				برای من معاشرت با خویشاوندان به سایر قرارهایی که از پیش گذاشته ام مقدم است.
				گاهی اوقات در حضور همسر با خویشاوندان به زبان خودمان که برای همسر بیگانه است صحبت می‌کنم.
				حاضر هستم فرزندان خویشاوندانی را که قادر به سرپرستی از فرزندانش نیست به فرزندی بپذیرم.
				وظیفه‌ی خودم می‌دانم که از عمه، دایی، خاله و فرزندان آن‌ها مراقبت و پرستاری کنم.

سوال	بله	گاهی	نه
دوستان نامزد من را تأیید می‌کنم.			
نامزد من را تشویق می‌کنم تا به تنهایی با دوستانش معاشرت کند.			
بیش تر دوست‌های نامزد من مجرد هستند.			
به نامزد من اجازه می‌دهم که فقط در حضور من دوستانش			

			را ببیند.
			نامزدم تمایلی ندارد که من با دوستانم وقت بگذرانم.
			وقتی با دوستانم به رستوران می‌رویم معمولاً من صورت حساب را می‌پردازم.
			به عقیده‌ی دوستانم من و نامزدم زوج مناسبی هستیم.
			دوستانم درباره‌ی شخصیت نامزدم به من هشدار داده‌اند.
			وقتی با افرادی که از جنس مخالف هستند، معاشرت می‌کنیم نامزدم حسادت می‌کند.
			دست کم یکی از دوستانم کوشیده است تا رابطه‌ی من و نامزدم را به هم بزند.
			من کاملاً به نامزدم اعتماد دارم و او می‌تواند با جنس مخالف معاشرت کند.
			در حضور دیگران اشتباهات نامزدم را گوشزد می‌کنم.
			نامزدم تنها دوستی است که من دارم.
			اگر نامزدم و دوستم هر دو مرا به ناهار دعوت کنند با دوستم ناهار می‌خورم.
			نامزدم مرا به دوستانش معرفی نکرده است.
			مشکلات بین خودم و نامزدم را با دوستانم در میان می‌گذارم.
			از نظر من ایرادی ندارد که دوستم درباره‌ی مشکلات من و نامزدم با دوستانش حرف بزند.
			دوستانم را پیش از نامزدی می‌شناختم، بنا بر این ترجیح می‌دهم به راهنمایی‌های آن‌ها گوش دهم.

			برای من صحبت های مجرمانه با دوستانم آزادتر و راحت تر است تا با نامزدم
			باید با دوستانم به تنهایی بیرون بروم تا استقلالم را نشان دهم.
			احساس می کنم که با دوستانم آزادتر و راحت تر هستم تا با نامزدم
			نامزدم در برابر دوستانم مرا خجالت زده می کند.
			نامزدم با دوستانم معاشرت نمی کند و نمی کوشد که با آنها هماهنگ شود.
			من تنها دوست نامزدم هستم.
			ترجیح می دهم با دوستان نامزدم معاشرت کنم تا با دوستان خودم.
			هر وقت با نامزدم دعوا می شود، بی درنگ به نزد یکی از دوستانم می روم تا آرام شوم.

همسران و روابط قبلی

پرسش‌ها را همراه با نامزدتان با صدای بلند بخوانید و به آن‌ها پاسخ درست یا غلط بدهید.

۱. احساس نمی‌کنم که ارتباطم با همسر (یا نامزد) سابقم قطع شده است.

۲. اجازه نمی‌دهم که نامزدم با همسر (یا نامزد) سابقش تماسی داشته باشد.

۳. از ازدواج سابقم دارای فرزند هستم و در نتیجه همسر سابقم در زندگی‌ام وجود خواهد داشت.

۴. همسر (یا نامزد) سابقم هنوز به طور مرتب با من تماس دارد.
۵. حتی پس از ازدواج مجدد دارایی‌ام را در اختیار همسر سابقم قرار خواهم داد.

۶. احساس نمی‌کنم که همسر (یا نامزد) سابق نامزدم خطری برای زندگی ما داشته باشم.

۷. نامزدم معتقد است که رابطه‌ی خوب با همسر سابقم برای فرزندانم مفید و مهم است.

۸. بعضی از مواقع ناخودآگاه درباره‌ی همسر (یا نامزد) سابقم فکر می‌کنم یا حرف می‌زنم.
۹. می‌دانم که هنوز عاشق همسر (یا نامزد) سابقم هستم.
۱۰. همسر (یا نامزد) سابقم را به همه‌ی مراسم خانوادگی دعوت خواهم کرد.
۱۱. ازدواج موجب می‌شود که رابطه‌ی سابقم را فراموش کنم.
۱۲. همسر (یا نامزد) سابقم خشن است و گاهی اوقات می‌ترسم که برای من و نامزدم خطری پیش بیاورد.
۱۳. نامزد کنونی‌ام خیلی شبیه به همسر (یا نامزد) سابقم است.
۱۴. از ازدواج سابقم قرض‌های زیادی برایم مانده است.
۱۵. هنوز با خانواده‌ی همسر (یا نامزد) سابقم بسیار نزدیک هستم و می‌خواهم که ارتباطم را با آن‌ها حفظ کنم.
۱۶. عکس‌های من و همسر (یا نامزد) سابقم یا عکس‌های نامزدم و همسر (یا نامزد) سابقش در خانه‌ی ما وجود دارد.
۱۷. حاضر نیستم در همان شهری زندگی کنم که همسر سابقم زندگی می‌کند.
۱۸. نامزدم می‌تواند به تنهایی با خویشاوندان همسر سابقش معاشرت کند.

۱۹. اجازه نمی‌دهم که هیچ بخشی از درآمد صرف نگهداری از فرزند همسر شود.
۲۰. هر کاری بتوانم انجام می‌دهم تا همسر (یا نامزد) سابقم را به خاک سیاه بنشانم.
۲۱. فکر می‌کنم که کشمکش‌های قضایی بین من و همسر سابقم طولانی شود.

ارتباط با افراد دیگر

در محل کار

۱. آیا با همکارانتان سازش دارید؟ آن‌ها چه نظری درباره‌ی شما دارند؟
۲. با مدیران قبلی و کنونی خود چه رفتاری دارید؟ آن‌ها چه نظری درباره‌ی شما دارند؟
۳. یکی از درگیری‌های شغلی‌تان را شرح دهید و بگویید چگونه حل شد؟
۴. آیا تا کنون در محل کار توبیخ شده‌اید؟ چه شد؟ چه واکنشی نشان دادید و چگونه مسئله را حل کردید؟
۵. آیا تا کنون اخراج یا برکنار شده‌اید؟ شرایط را شرح دهید.

۶. اگر مدیر هستید روش مدیریتی شما چیست؟
۷. با مراجعان و مشتری‌ها چه رفتاری دارید؟
۸. آیا در مواردی که جزء وظایف کاری شما نیست داوطلب کمک به دیگران می‌شوید؟
۹. تا چه اندازه در محل کار خود حرف‌های درگوشی می‌زنید و غیبت می‌کنید؟
۱۰. آیا هیچ وقت سعی کرده‌اید همکاری را بدنام کنید؟

در اجتماع

۱. اگر در رستوران فوری به شما میز ندهند و سفارستان را نگیرند ناراحت می‌شوید؟ چه واکنشی نشان می‌دهید؟
۲. وقتی با دیگران هستید آیا به آن‌ها می‌گویید که چگونه رانندگی کنند، از چه مسیرهایی بروند، چه غذایی سفارش دهند و چه چیزهایی بخرند؟
۳. آیا از ایستادن در صف بدتان می‌آید و می‌کوشید در صف جلو بزنید یا دیگران را ندیده بگیرید؟
۴. آیا تاکنون در رستوران یا مهمانی به زد و خورد پرداخته‌اید؟

۵. آیا با غریبه‌ها زود سر صحبت را باز می‌کنید و یا خود را از آن‌ها کنار می‌کشید؟
۶. درباره‌ی افرادی که در جمع با صدای بلند حرف می‌زنند، شلوغ می‌کنند، رفتارشان از چارچوب ادب خارج می‌شود یا مشاجره و بحث می‌کنند چه احساس و نظری دارید؟
۷. وقتی به رستوران می‌روید معمولاً چه قدر انعام می‌گذارید؟
۱۰. هنگام رانندگی خمشگین شده‌اید؟ شرح دهید.
۱۱. به عقیده‌ی شما چه رفتارهایی در اجتماع قابل قبول هستند (به جز رفتارهای غیر قانونی)؟

دلایل بچه دار شدن

- شاید اراده‌تان برای بچه‌دار شدن قوی باشد اما اراده به تنهایی به این معنا نیست که آمادگی مراقبت از فرزند را هم دارید. فهرستی برای هر یک از موضوع‌های زیر تهیه کنید.
- پنج دلیل برای آن که به بچه‌دار شدن علاقه دارید.
- پنج دلیل برای آن که پدر یا مادر خوبی خواهید بود.
- پنج دلیل برای آن که نامزدتان پدر یا مادر خوبی خواهید بود.
- پنج موردی که بیش از همه شما را درباره‌ی بچه‌دار شدن نگران می‌کند.

پرورش کودک

همراه نامزدتان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. اگر پاسخ‌هایتان با هم تفاوت دارند سعی کنید به پاسخ‌هایی که مورد قبول هر دو طرف باشد برسید.

۱. شب‌ها چه کسی بیدار می‌شود تا به کودک که گریه می‌کند غذا بدهد و او را آرام کند؟
۲. چه کسی مسئولیت اصلی تربیت و منضبط کردن فرزندان را به عهده می‌گیرد؟
۳. آیا روش پدر و مادری شما شبیه به روش پدر و مادرهایتان یا شخص دیگری خواهد بود؟
۴. آیا معتقد هستید که کودکان باید یاد بگیرند که از بزرگ‌ترها، مسئولین و .. بترسند و به آن‌ها احترام بگذارند؟
۵. آیا می‌کوشید تا بیش تر دوست فرزندان‌تان باشید یا نقش سستی پدر یا مادر را ترجیح می‌دهید؟
۶. روش تربیتی خود را شرح دهید.

۷. آیا هرگز گفته‌اید که «دلم می‌خواهد هر چه را که خودم طی دوران بچگی نداشتم، به بچه‌هایم بدهم؟» اگر این‌طور است در کودکی چه کم داشتید؟

۸. آیا مایل هستید که فرزندان‌تان جدیدترین اسباب‌بازی‌ها و سرگرمی‌ها را داشته باشند؟

۹. عقیده‌ی شما درباره‌ی پشت دستی زدن به کودک چیست؟
۱۰. آیا شما و نامزدتان تصمیم دارید که در تربیت سخت‌گیر باشید؟

۱۱. می‌کوشید تا در زندگی چه معیارهایی را به فرزندان‌تان منتقل کنید؟

۱۲. شرح دهید که اگر فرزندان‌تان مرتکب خلاف کوچکی شد، چگونه او را تربیت می‌کنید. به عقیده‌ی شما چه مواردی خلاف کوچک محسوب می‌شوند؟

۱۳. یک خلاف متوسط و یک خلاف سنگین را شرح دهید و بگویید که برای تربیت کودک در هر مورد چه اقدامی خواهید کرد.
۱۴. تفاوت بین ادب کردن کودک و اعمال خشونت به کودک را شرح دهید.

۱۵. آیا پس از بچه‌دار شدن برنامه‌هایی را که اکنون در تلویزیون تماشا می‌کنید یا واژه‌هایی را که اکنون به کار می‌برید تغییر می‌دهید؟

۱۶. آیا شما، همسرتان و فرزندان‌تان با هم در یک تخت می‌خوابید؟ اگر چنین است، این شیوه تا چند سالگی بچه‌ها اعمال می‌شود؟

۱۷. آیا به عقیده‌ی شما تربیت دختر و پسر متفاوت است؟ اگر چنین است، در چه زمینه‌هایی؟

۱۸. قصد دارید چه مقدار وقت صرف کمک به انجام تکالیف درسی فرزندان‌تان کنید؟

۱۹. ادب آموختن به فرزندان‌تان چقدر برایتان مهم است؟

۲۰. به فرزندان‌تان چگونه محبت نشان می‌دهید؟

تأمین مخارج

درباره‌ی پرسش‌های زیر با نامزدتان گفت و گو کنید و درباره‌ی راه تأمین مخارج خانواده صادق و واقع بین باشید.

۱. اگر می‌خواهید صبر کنید تا زمانی بچه دار بشوید که پول کافی داشته باشید، پول کافی به نظر شما چه مقدار است؟ اگر تا

زمان قابل قبولی به هدف مالی تان نرسید، چه مدت دیگر صبر می-کنید؟

۲. اگر فرزندی به دنیا آوردید که مشکل جسمی داشته باشد و به مراقبت‌های پزشکی مداوم نیازمند باشد، چگونه مخارج او را تأمین خواهید کرد؟

۳. آیا از هزینه‌ی مراقبت‌های پیش از زایمان، شیر خشک، صندلی اتومبیل، کالسکه، صندلی مخصوص بچه، تخت نوزاد و سایر مخارج نوزادان مطلع هستید؟

۴. آیا قصد دارید برای شهریه‌ی کودکان و پشتیبانی مالی از آنها پس‌انداز کنید؟ اگر نه، چگونه می‌خواهید هزینه‌ی تحصیل آنها را بپردازید؟

۵. آیا حاضرید برای تهیه‌ی اسباب بازی، لباس، کامپیوتر قرض کنید؟

۶. آیا به فرزندانان پول تو جیبی می‌دهید؟ برای تعیین مقدار آن چه عواملی را در نظر می‌گیرید؟

۷. آیا شما و نامزدتان قصد دارید که فرزندانان را به مدارس خصوصی بفرستید؟ اگر چنین است آیا از هزینه‌های این مدارس مطلع هستید؟

۸. این موارد را به ترتیب اهمیت بنویسید: فرزندان، زندگی زناشویی، شادمانی شخصی، شادمانی دیگران، ثبات مالی.
۹. آیا به دلیل امنیت مالی فرزندان حاضرید به زندگی مشترکی که در آن خوشبخت نیستید ادامه دهید؟
۱۰. برای بهبود کیفیت زندگی فرزندان آیا حاضر هستید که:
(الف) ساعات بیشتری کار کنید تا درآمد بیشتری داشته باشید؟
(ب) ساعات کمتری کار کنید یا به کلی کارتان را کنار بگذارید تا وقت بیشتری را صرف کودکان کنید؟
۱۱. درباره‌ی پرستار کودک و مهد کودک چه نظری دارید؟
۱۲. برای شما چه قدر مهم است که فرزندان لباس‌های گران قیمت داشته باشند؟
۱۳. آیا قصد دارید که فرزندان را به کلاس‌های خصوصی موسیقی، ورزش، زبان و... بفرستید؟
۱۴. آیا شما و همسرتان از خرید برای خودتان صرف نظر می‌کنید تا برای کودکان خرید کنید؟
۱۵. کدام یک را ترجیح می‌دهید؟
(الف) یک مسافرت عاشقانه با همسرتان.
(ب) یک مسافرت دسته جمعی با فرزندان

۱۶. اگر شما و همسرتان هر دو بخواهید که بعد از تولد فرزندتان کار کنید، آیا می‌توانید هزینه‌ی مهد کودک را بپردازید؟
۱۷. آیا حاضر هستید که یکی از شما در منزل بماند تا از کودکان نگهداری کند تا وقتی که به اندازه‌ی کافی بزرگ شود و آن‌گاه به کار در خارج از منزل باز گردید؟ به نظر شما کودکان در چند سالگی به اندازه‌ی کافی بزرگ است؟
۱۸. اگر یکی از نزدیکانتان مراقبت از نوزادتان را به عهده بگیرد، اما پس از مدتی نتواند به این کار ادامه دهد، چه راه‌هایی پیش رو دارید؟
۱۹. آیا شما یا همسرتان قصد دارید که برای فرزندانتان پول نقد به ارث بگذارید؟

فرزندان همسر و سرپرستی

هر یک به تنهایی به همه‌ی پرسش‌های زیر پاسخ دهید. در پایان پاسخ‌هایتان را با هم مقایسه کنید. پرسش‌هایی را که پاسخ شما و نامزدتان به آن‌ها شبیه به هم است، علامت بزنید.

بله	نه	پاسخ‌های مشابه
		من مراقب اصلی فرزندان نامزدم خواهم بود.
		نامزدم مراقب اصلی فرزندان من خواهد بود.
		درباره‌ی مدت زمانی که فرزندانمان می‌توانند

۱۷۰ ♦ چگونه زندگی کنیم

		در خانه ی ما به سر ببرند، توافق می کنیم.
		در پی گرفتن سرپرستی کامل فرزندانم از همسر سابقم هستم.
		من از آرزوی نامزدم برای گرفتن سرپرستی کامل فرزندانش پشتیبانی می کنم.
		می دانم مخارج بزرگ کردن فرزندان نامزدم در چه حدودی است و آن را می پذیرم.
		مایل نیستم که فرزندان نامزدم به زندگی ما وارد شوند.
		مایل نیستم که فرزندان من به زندگی آتی من و نامزدم وارد شوند.
		به فرزندانی که از نامزدم خواهم داشت بیش تر محبت می کنم تا فرزندانی که از ازدواج سابقم دارم.
		ترجیح می دهم که فرزندانم با همسر سابقم نباشند.
		ترجیح می دهم که فرزندان نامزدم یا همسر سابق او نباشند.
		تماس با فرزندان نامزدم منحصر به تعطیلات یا مراسم خاصی خواهد بود.
		تماس با فرزندانم منحصر به تعطیلات یا مراسم خاصی خواهد بود.
		به رفتار نامزدم با فرزندانم کاملاً اعتماد دارم.

		معتقدم که برای فرزندان نامزدم بهتر است با همسر سابق نامزدم یا سرپرست دیگری زندگی کنند.
		معتقدم که برای فرزندانم بهتر است با همسر سابقم یا سرپرست دیگری زندگی کنند.
		من و نامزدم فرزندانی را که از ازدواج سابق داریم، در همه‌ی سفرهای تفریحی با خود می‌بریم.
		اگر مراقبت از فرزندی که از ازدواج سابق داریم دشوار شود، او را نزد پدر یا مادر یا سرپرستش می‌فرستیم.

واکنش‌ها در شرایط مختلف

چه واکنشی خواهید داشت اگر...

۱. همسرتان اجازه دهد که فرزندان‌تان در حضور میهمان با لباس

خواب راه بروند؟

۲. متوجه شوید که فرزندان‌تان یک آب نبات از مغازه دزدیده

است؟

۳. فرزندان‌تان فحش بدهد؟

۴. فرزند شش ساله‌تان در فروشگاه جیغ و داد راه بیندازد؟
۵. پسر دوازده ساله‌تان با دوستانش به خیابان برود و روی دیوارهای مردم شعار یا حرف‌های رکیک بزند؟
۶. فرزندان‌تان مایل باشند به جای غذا هله هوله بخورند و اگر غذای مناسب جلوی‌شان بگذارید جیغ بکشند؟
۷. فرزندان‌تان را به دلیل بی‌انضباطی از مدرسه اخراج کنند؟
۸. پزشک کودکان به شما بگوید که قد پسران یک متر و نیم خواهد شد؟
۹. دخترتان رفتار پسرانه داشته باشد و ظاهرش را مانند پسرها درست کند؟
۱۰. کودک‌تان بسیار تیزهوش باشد و بتواند دبیرستان را در نه سالگی تمام کند؟
۱۱. فرزندان‌تان مدام از مدرسه غایب شود؟
۱۲. دخترتان بسیار زیبا باشد و مورد توجه همه قرار بگیرد؟
۱۳. فرزندان‌تان به شدت خجالتی باشد؟
۱۴. پسران‌تان پرخاشگر باشد و در مدرسه دعوا راه بیندازد؟
۱۵. فرزندان‌تان چاق باشد؟
۱۶. فرزندان‌تان به شما بگوید: از تو بدم می‌آید.

۱۷. فرزندان پشت در بایستد و به مشاجره و بحث شما و همسرتان گوش بدهد؟
۱۸. فرزندان از شما بخواهد که از سیگار کشیدن یا شب دیر از سر کار آمدن دست بکشید؟
۱۹. فرزندان همديگر را کتک بزنند يا سعی کنند شما را بزنند؟
۲۰. فرزندان درباره‌ی رابطه‌ی جنسی از شما پرسند؟
۲۱. فرزندان با کودکی دوست بشود که شما از مادرش خوشتان نمی‌آید؟
۲۲. به شما بگویند که فرزندان مشکل یادگیری دارد و در مدرسه ضعیف است؟
۲۳. فرزندان به شما بگویند که دیگر نمی‌خواهد به مدرسه برود و می‌خواهد کار کند؟
۲۴. فرزندان همراه دوستانش برای تفریح به خارج شهر بروند؟
۲۵. پسران به هیچ ورزشی علاقه نداشته باشد؟

دين و معنويت

۱. آیا شما و نامزدتان پیرو یک مذهب هستید؟
۲. آیا برایتان مهم است که مراسم ازدواجتان مذهبی باشد؟

۳. نقش دین در زندگی شما تا چه حد است؟
۴. به طور کلی درباره‌ی دین چه نظری دارید؟
۵. قصد دارید چه اندازه در مراسم مذهبی شرکت کنید؟
۶. آیا دوست دارید با همسران در مراسم مذهبی شرکت کنید یا به تنهایی؟
۷. آیا عضو فعال مسجد یا مرکز مذهبی محله‌تان خواهید بود؟
۸. آیا نمادهای مذهبی (تصاویر، آیات کتاب دینی، ..) را در خانه‌تان می‌گذارید؟
۹. اگر شما و نامزدتان دارای دو مذهب متفاوت هستید، چه مشکلاتی را پیش‌بینی می‌کنید؟
۱۰. اگر شما و نامزدتان به دو پیشینه‌ی مذهبی متفاوت تعلق دارید، فرزندان‌تان را طبق کدام دین بزرگ می‌کنید؟
۱۱. آیا به طور کلی نسبت به دین خاص و یا ادیان خاص، نظر مساعدی دارید؟
۱۲. آیا دین فقط در ایام خاصی (مثلاً ماه رمضان) در زندگی شما نقش برجسته‌ای خواهد داشت؟
۱۳. آیا بخشی از درآمدتان را به سازمان‌های مذهبی می‌دهید؟

۱۴. اگر با دیدگاه‌های مذهبی نامزدتان موافق نباشید، آیا او را از انجام فرایض دینی باز می‌دارید؟
۱۵. اگر برگزاری یک مراسم مذهبی با پخش بازی مورد علاقه-تان در جام جهانی فوتبال مصادف شود، در مراسم شرکت می‌کنید یا به تماشای مسابقه‌ی فوتبال می‌نشینید؟
۱۶. آیا درباره‌ی برخی باورهای دینی با همسرتان اختلاف عقیده دارید؟ اگر چنین است، شرح دهید.
۱۷. اگر پس از ازدواج، اعتقادات دینی همسرتان تغییر یابد یا به مسیر دیگری کشیده شود، چه خواهید کرد؟
۱۸. برای حل اختلافات خانوادگی، به یک مشاور مراجعه خواهید کرد یا به یک عالم دینی؟
۱۹. آیا به اعتقاد شما دین منع آسایش است یا تشویش؟
۲۰. آیا به عقیده‌ی شما ازدواج یک پیوند قانونی است یا یک پیوند مقدس؟
۲۲. آیا پیرو عرفان یا طریقت هستید؟
۲۳. آیا به طالع‌بینی معتقد هستید و به آن عمل می‌کنید؟
۲۴. آیا برنامه‌ی زندگی‌تان را بر طبق پیشگویی و طالع‌بینی شکل می‌دهید؟

۲۵. آیا معتقد هستید که خدا برای شما سرنوشتی مقدر کرده است که باید از آن پیروی کنید؟ اگر چنین است آن سرنوشت چیست؟

۲۶. تا چه حد به تقدیر و سرنوشت معتقد هستید؟
۲۷. آیا بر طبق اعتقادات مذهبی‌تان بین زن و مرد تفاوت قائل هستید؟

نژاد و فرهنگ

۱. آیا شما یا نامزدتان از معاشرت با افرادی که دارای نژاد یا فرهنگ دیگری هستند، دوری می‌کنید؟
۲. آیا شما یا نامزدتان معتقد هستید که برخی مطالب کلیشه‌ای نژادی یا فرهنگی حقیقت دارند؟
۳. آیا شما یا نامزدتان به علت نژاد یا فرهنگ، بین افراد تبعیض قائل شده‌اید؟
۴. آیا شما یا نامزدتان قربانی نژاد پرستی بوده‌اید؟
۵. آیا از افراد نژاد یا فرهنگ خاصی بدتان می‌آید یا از آن‌ها خشمگین هستند؟

۶. آیا به فرزندانان آموزش می‌دهید که از معاشرت با افراد نژاد یا فرهنگ دیگر خودداری کنند؟
۷. نسبت به لطیفه‌های نژادی یا قومی چه احساسی دارید؟
۸. اگر شما و نامزدتان از دو فرهنگ یا نژاد مختلف هستید، با افرادی که با پیوند شما مخالف هستند چه خواهید کرد؟ واکنش آن‌ها برایتان چه اندازه مهم است و برای تغییر ذهنیت آن‌ها تا چه حد پیش می‌روید؟
۹. اگر شما متعلق به دو نژاد یا فرهنگ گوناگون هستید، آیا خانواده‌های شما با پیوندتان موافق هستند؟
۱۰. به طور کلی چه عقیده‌ای درباره‌ی نژاد یا فرهنگ نامزدتان دارید؟
۱۱. آیا شما و نامزدتان با زوج‌هایی که متعلق به یک نژاد و فرهنگ نیستند یا نژاد و فرهنگ‌شان با شما متفاوت است، معاشرت می‌کنید؟
۱۲. بیش‌ترین نگرانی شما در رابطه با هم فرهنگ یا هم نژاد نبودنتان در ازداج چیست؟
۱۳. آیا معتقدید که فرزندان‌تان به دلیل دو رگه بودن دچار مشکل خواهند شد؟

۱۴. آیا معتقدید که نامزدتان فرهنگ شما را خوب درک نمی‌کند و آن را محترم نمی‌شمارد؟ اگر چنین است، چه جنبه‌هایی از آن را درک نمی‌کند؟

۱۵. آیا مایل هستید تا آن جا که می‌توانید درباره‌ی فرهنگ نامزدتان مطالبی بیاموزید؟

۱۶. آیا نامزدتان را تشویق می‌کنید که با افراد هم فرهنگ و هم نژاد خودش معاشرت کند؟

۱۷. آیا از نشان دادن هویت نژادی یا فرهنگی تان خوشتان می‌آید؟ اگر چنین است، لطفاً مثال بزنید.

۱۸. آیا می‌ترسید که مبادا در ازدواج با نامزدتان، بر خلاف میل افراد قوم یا نژادتان عمل کرده باشید؟

۱۹. آیا در جمعی که هیچ‌کس هم نژاد یا هم فرهنگ شما نیست احساس ناراحتی می‌کنید؟ در جمعی که نامزدتان هیچ هم فرهنگ یا هم نژادی ندارد چگونه؟

۲۰. آیا می‌ترسید که روزی نامزدتان شما را ترک کند و فردی از نژاد یا فرهنگ خودش را برگزیند.

شغل

۱. آیا شما و نامزدتان در حال حاضر کار می‌کنید؟ اگر نه، چه مدت بدون شغل بوده اید؟
۲. آیا از کارتان خوشتان می‌آید؟
۳. شغل دلخواه شما چیست؟
۴. اگر دارای مدرک دانشگاهی هستید، آیا در زمینه‌ی درسی‌تان کار می‌کنید؟ اگر پاسخ منفی است، آیا از این بابت ناراحت هستید؟
۵. شما چگونه کارمندی هستید؟
۶. اغلب چه مدت در یک جا کار می‌کنید؟
۷. اگر کارفرما بودید آیا فردی با مشخصات خود را استخدام می‌کردید؟
۸. آیا تا کنون برای گرفتن شغل یا ترفیع دروغ گفته‌اید؟
۹. آیا احساس می‌کنید «شغل» یا «حرفه‌ای» دارید؟
۱۰. آیا حاضرید به کاری ادامه بدهید که دوست ندارید اما برایتان منفعت دارد؟
۱۱. آیا شغل شما موظفتان می‌کند که روزهای تعطیل را کار کنید؟

۱۲. آیا شغلی که شما را موظف به مسافرت‌های متعدد و بیش از یک روز می‌کند، می‌پذیرید؟
۱۳. آیا حاضرید بدون دریافت اضافه کاری بیش از ساعات مقرر یا روزهای تعطیل کار کنید؟
۱۴. اگر همان زمان که فرزندتان در مدرسه برنامه‌ای اجرا می‌کند، رئیس‌تان از شما بخواهد ساعاتی را اضافه بمانید و کار کنید از او اطاعت می‌کنید یا به تماشای برنامه‌ی فرزندتان می‌روید؟
۱۵. آیا قصد دارید که شغل‌تان را تغییر دهید؟ در این صورت چه برنامه‌ای دارید؟
۱۶. آیا ترجیح می‌دهید که کار کنید یا همسرتان شما را تأمین کند؟
۱۷. اگر شغل همسرتان مهم‌تر از شغل شما باشد چه احساسی خواهید داشت؟
۱۸. آیا شما و نامزدتان می‌توانید با همدیگر کار و کسبی به راه اندازید؟
۱۹. اگر همسرتان مدام در شغلش پیشرفت کند، اما شما شغل یکنواخت و راکدی داشته باشید چه احساسی خواهید داشت؟

۲۰. به نظر شما تا چه درجه از امنیت شغلی برخوردارید؟ چه مدت بی‌کار بوده‌اید؟
۲۱. آیا در جست‌وجوی شغلی که شما را راضی کند، مدام شغل‌تان را عوض کرده‌اید؟
۲۲. آیا از کاری که برای امرار معاش انجام می‌دهید، سربلند هستید؟
۲۳. آیا از کاری که نامزدتان برای امرار معاش انجام می‌دهد سربلند هستید؟
۲۴. آیا حاضری از آرزوی همسران برای ادامه‌ی تحصیل یا شروع کار و کسب خصوصی حمایت کنید، حتی اگر به این بها باشد که مجبور شوید تا مدتی خیلی سخت کار کنید و یا دچار مشکلات مالی شوید؟
۲۵. بین شغلی که درآمد متوسطی داشته باشد، اما به شما این امکان را بدهد که شب‌ها و روزهای تعطیل در کنار همسر و فرزندان‌تان باشید و شغلی که درآمدش عالی باشد، اما شما را شب‌ها و روزهای تعطیل از خانواده دور کند، کدام را انتخاب می‌کنید؟
۲۶. آیا شما از جمله افرادی هستید که کارشان را با خود به خانه می‌برند؟

۱۸۸ ♦ چگونه زندگی کنیم

۲۷. آیا هیچ‌گاه به شما گفته‌اند که زیادی کار می‌کنید یا به

اصطلاح معتاد به کار هستید؟

۲۸. آیا نگران از دست دادن شغل‌تان هستید؟ اگر این‌طور

است، چرا؟

۲۹. اگر شما و همسرتان بیکار شوید و نتوانید تا یک سال کاری

پیدا کنید چه می‌کنید؟

زندگی روزمره

چه کسی چه کاری بکند؟

هر کدام جداگانه به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. در پایان

پاسخ‌هایتان را مقایسه کنید.

کار	چه کسی	هر چند وقت یک بار	چقدر مهم است؟
شستن ظروف			
جارو			
گردگیری			
مرتب کردن خانه در پایان روز			
خرید خواربار			
رفتن به داروخانه			
تمیز کردن خانه			
کار			
شستن ظروف			
جارو			
گردگیری			
مرتب کردن خانه در پایان روز			
خرید خواربار			
رفتن به داروخانه			

			تمیز کردن خانه
			باغبانی
			تزیین خانه
			شستشوی لباس‌ها و پهن کردن آن‌ها
			لباس‌های شسته شده
			انتخاب فیلم
			آوردن و بردن فرزندان به مدرسه
			خرید لباس
			تلفن به دکتر، لوله‌کش و سایر افراد متخصص
			به انتظار تعمیرکار و غیره در منزل ماندن
			انتخاب برنامه‌ی تلویزیونی
			شست و شوی اتومبیل
			انجام تعمیرات جزئی اتومبیل
			بیرون بردن کیسه‌ی زباله
			دم کردن چای صبح
			گرفتن لباس از خشکشویی
			پیدا کردن فروشگاه‌ها یا تعمیرگاهایی که ارزان تر هستند یا خدمات بهتری را ارائه می‌کنند
			رسیدگی به صورت حساب‌ها و رفع اشتباهات (در صورت لزوم)

امور روزانه

همراه نامزدتان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید و درباره‌ی آن‌ها گفت و گو کنید.

۱. آیا برنامه‌ی مشخص روزانه دارید؟ برنامه‌تان را شرح دهید.
۲. ازدواج چه تغییری در برنامه‌ی روزانه‌تان ایجاد می‌کند؟
۳. کدام بخش از برنامه‌ی روزانه‌تان را پس از ازدواج حاضر نیستید تغییر دهید؟
۴. آیا در برنامه‌ی روزانه‌ی نامزدتان جنبه‌ای وجود دارد که شما را ناراحت کند؟
۵. وقتی شخص دیگری اختیار انتخاب برنامه‌های تلویزیونی را به دست گیرد، چه احساسی پیدا می‌کنید؟
۶. آیا دوست دارید که روی صندلی خاصی و در جای خاصی بنشینید؟
۷. هر چند وقت یک بار حمام می‌کنید؟ چند بار در روز مسواک می‌زنید؟
۸. هر چند وقت یک بار ریش‌هایتان را اصلاح می‌کنید؟
۹. پس از یک روز کار سخت با چه احساسی به منزل می‌آیید؟

۱۰. اولین کاری که پس از آمدن به خانه (از محل کار) انجام می‌دهید، چیست؟
۱۱. آیا صبح‌ها بیش‌تر فعال هستید یا شب‌ها؟
۱۲. واقعاً انتظار دارید که خانه‌تان همیشه مرتب و تمیز باشد یا نامرتب و نه چندان کثیف؟
۱۳. آیا به خواب‌های کوتاه پراکنده نیاز دارید یا خواب مرتب شبانه؟
۱۴. آیا ترجیح می‌دهید که در طول روز، حتی وقتی خانه نیستید، رادیو یا تلویزیون را روشن نگه دارید؟
۱۵. آیا آدم فضولی هستید؟
۱۶. آیا به مطالعه یا تماشای تلویزیون در رختخواب علاقه دارید؟
۱۷. آیا لباس‌ها و کفش‌ها را اینجا و آنجا می‌اندازید؟
۱۸. به عقیده‌ی شما چه دمایی برای اتاق مناسب است؟
۱۹. آیا اغلب فراموش می‌کنید که کارهای خانه را انجام دهید و یا آن‌ها را به بعد موکول می‌کنید؟
۲۰. از کدام یک از کارهای خانه کم‌تر خوشتان می‌آید؟

۲۱. آیا برنامه‌ی تلویزیونی خاصی را همیشه تماشا می‌کنید و دوست ندارید آن را از دست بدهید؟

فصل چهار:

هفت سال بعد از ازدواج

هفت سال بعد

مریم به این دلیل مجذوب عماد شد که او خیلی پرکار بود و در شغلش پیشرفت می کرد.

هفت سال بعد مریم از این شاکی است که او بیش از حد در اداره می ماند.

ندا به دلیل شوخ طبعی بهزاد با او ازدواج کرد. هفت سال بعد ندا از این که بهزاد هیچ چیزی را جدی نمی گیرد و به قدری مشغول دلقک بازی است که برای گفت و گو درباره ی امور مهم وقت ندارد خشمگین و درمانده است.

آینده ی شما

شما و همسر مورد نظرتان انتظارات خود را در مراحل مختلف زندگی شرح دهید:

اولین سالگرد ازدواج، دهمین سالگرد ازدواج، سی امین سالگرد ازدواج، چهلمین سالگرد ازدواج، پنجاهمین سالگرد ازدواج.

محل اقامت:

نوع مسکن:

شغل و درآمد:

تعداد افراد خانواده:

یک هفته‌ی متعارف زندگی‌تان را شرح دهید.

تغییرات

شما و نامزدتان جداگانه موارد زیر را بررسی کنید و در ستونی که به نظر شما مناسب‌تر و نشان‌گر میزان تغییری است که پس از ازدواج انتظارش را دارید، علامت بزنید. در پایان درباره‌ی پاسخ-هایتان گفت و گو کنید.

وضعیت مالی	همان طور باقی می ماند	بهرتر می شود	بدتر می شود	نه بهتر می شود نه بدتر، فقط متفاوت می شود
اوقات فراغت				
معاشرت				
اسباب و وسایل خانه				
کیفیت و وسایل خانه				
کیفیت و تعداد مسافرت های تفریحی				
وقت گذراندن با دوستان صمیمی				
رابطه ی بین شما و نامزدتان				
رابطه تان با پدر و مادر تان				
رابطه تان با اقوام نامزدتان				
سر و وضع تان				
تعداد دفعات به رستوران رفتن				
مسکن				
تماشای برنامه های تلویزیونی				
فشار روحی				
لذت از شغل				
هدف های شغلی				
تحمل عادت های عجیب نامزدتان				
معاشرت های جدا و بدون همسر				

موارد با اهمیت برای شما

آیا برایتان مهم است؟

۱. مو در ظرفشویی
۲. خمیر دندان در دستشویی
۳. حوله‌ی خیس روی زمین یا روی تخت
۴. صدای شکستن بند انگشتان
۵. وقتی به هنگام رانندگی، همسرتان مدام به شما بگوید چگونه رانندگی کنید.
۶. مدام کانال‌های تلویزیون را تغییر دادن.
۷. با دهان پر حرف زدن.
۸. استکان را بدون نعلبکی روی میز گذاشتن.
۹. باز کردن نامه‌های افراد دیگر.
۱۰. توی حرف دیگران پریدن.
۱۱. بطری‌های خالی نوشابه در یخچال.
۱۲. روزنامه خواندن همسرتان وقتی با او حرف می‌زنید.
۱۳. ناخن جویدن.
۱۴. حرف زدن همسرتان با شما وقتی می‌خواهید مطالعه کنید.
۱۵. با لحن کودکانه صحبت کردن.

۱۶. بی‌نظمی.
۱۷. گذاشتن ظرف‌های کثیف در ظرفشویی تا صبح.
۱۸. گرد و خاک روی وسایل منزل.
۱۹. همسرتان بپرد توی حرف و لطیفه‌ای را که شخص دیگری شروع کرده است به پایان برساند.
۲۰. صدا یا منظره‌ی آدامس جویدن.
۲۱. همسرتان در خانه روسری سرش باشد.
۲۲. قدردانی نشدن از شما وقتی محبت می‌کنید.
۲۳. دیرتر از موعد مقرر رسیدن.
۲۴. پاسخ ندادن به پیام‌های تلفنی.
۲۵. انتقاد دیگران از آن چه مورد تأیید شماست (دین، سیاست، ورزش).
۲۶. آماده نبودن غذا، وقتی از سر کار بر می‌گردید.
۲۷. تماشای تلویزیون در هنگام غذا خوردن.
۲۸. تلویزیون در اتاق خواب.
۲۹. غذا خوردن در جایی به غیر از آشپزخانه یا اتاق ناهار خوری.
۳۰. صحبت تلفنی در هنگام غذا خوردن.
۳۱. ناخن‌های کثیف یا نامرتب.

۱۹۲ ♦ چگونه زندگی کنیم

۳۲. بریده‌های ناخن روی زمین.

۳۳. سوت زدن.

۳۴. همراه با رادیو آواز خواندن.

۳۵. گذاردن پا روی میز یا مبل.

۳۶. سیفون توالت را نکشیدن.

۳۷. در خمیر دندان را باز گذاشتن.

۳۸. در شیشه‌ی مربا یا عسل یا .. را محکم نبستن.

چگونه استراحت می‌کنید؟

فعالیت	جزئیات	چند بار	هر بار چه مدت؟
خرید			
کارهای متفرقه			
باغبانی			
تماشای تلویزیون			
جستجو در اینترنت			
چت کردن			
صحبت های تلفنی			
کارهای ذوقی			

			صرف صبحانه در خارج از منزل
			صرف ناهار در خارج از منزل
			صرف شام در خارج از منزل
			رفتن به کافی شاپ
			پذیرایی از میهمانان
			رفتن به برنامه‌های کنسرت
			رفتن به نمایشگاه‌ها
			رفتن به تماشای مسابقات ورزشی
			انجام کار داوطلبانه
			شرکت در فعالیتهای تفریحی در فضای آزاد
			بدنسازی در خانه
			بدنسازی در باشگاه ورزشی
			بازی‌های کامپیوتری
			تماشای فیلم سینمایی
			شرکت در فعالیتهای تفریحی فرزندان
			ورزش
			شرکت یا تدریس در کلاس‌های آموزشی
			انجام تعمیرات خانه

			شرکت در دوره‌های گوناگون
			فعالیت‌های دیگر (نام ببرید)

برنامه‌ریزی برای سفر

۱. آیا ترجیح می‌دهید که تنها چند دقیقه قبل از پرواز هواپیما یا حرکت اتوبوس و قطار به فرودگاه یا ایستگاه برسید یا مدتی قبل از آن؟

۲. آیا برای سفرتان برنامه‌ریزی می‌کنید؟ اگر چنین است تا چه اندازه وارد جزئیات می‌شوید و اگر برنامه‌تان به هم بخورد آیا ناراحت می‌شوید؟

۳. آیا بودجه‌ای را برای سفرهایتان در نظر می‌گیرید؟ اگر چنین است، تا چه اندازه دقیق هستید و آیا معمولاً درست به همان اندازه، کم‌تر یا بیش‌تر از آن خرج می‌کنید؟

۴. آیا ترجیح می‌دهید که در سفرتان برنامه‌ای نداشته باشید و به شیوه‌ی «هر چه پیش آید خوش آید» عمل کنید؟

۵. ترجیح می‌دهید خودتان اقدام به سفر کنید یا به همراه تور و دیگران سفر کنید؟
۶. دوست دارید طی سفر در هتل اقامت کنید یا در منزل دوستان و خویشاوندان؟
۷. آیا فقط با هواپیما سفر می‌کنید؟
۸. آیا جایی وجود دارد که حاضر نباشید به آن جا سفر کنید؟
۹. سفرهای داخلی را ترجیح می‌دهید یا خارجی؟
۱۰. کدام یک را انتخاب می‌کنید؟ چادر زدن در طبیعت زیبا، سفر تفریحی با کشتی، دیدن یکی از شهرهای بزرگ؟
۱۱. آیا سبک سفر می‌کنید یا پوشاک و وسایل زیاد به همراه می‌برید؟
۱۲. سفر تفریحی دلخواه شما چیست؟
۱۳. یک سفر تفریحی مجلل را شرح دهید. آیا هرگز به چنین سفری رفته‌اید؟ کدام موارد آن را دوست داشتید و چه مواردی را دوست نداشتید؟
۱۴. یک سفر تفریحی سطح متوسط را شرح دهید. آیا هرگز به چنین سفری رفته‌اید؟ کدام موارد آن را دوست داشتید و چه مواردی را دوست نداشتید؟

۱۵. یک سفر تفریحی با بودجه‌ی محدود را شرح دهید. آیا هرگز به چنین سفری رفته‌اید؟ کدام موارد آن را دوست داشتید و چه مواردی را دوست نداشتید؟
۱۶. کدام یک از این سفرها ناراحتان می‌کند؟ با بودجه‌ی محدود، سطح متوسط، مجلل؟
۱۷. دوست دارید برای سفر، از چند ماه قبل برنامه‌ریزی کنید یا فقط از چند هفته قبل؟
۱۸. آیا ترجیح می‌دهید که کمتر، اما به سفرهای طولانی بروید یا بیش‌تر و سفرهای کوتاه؟
۱۹. آیا از چادر زدن یا سفرهای طولانی با اتومبیل لذت می‌برید؟
۲۰. آیا خاطره‌ی بدی از سفر داشته‌اید؟ شرح دهید.

مسافرت دلخواه شما

۱. آیا دوست دارید که شب‌ها زود بخوابید و صبح‌ها زود از خواب بیدار شوید یا شب‌ها دیر بخوابید و صبح روز بعد را در رختخواب بگذرانید؟

۲. آیا معمولاً طی سفر در رستوران غذا می‌خورید یا در منزل دوستان و خویشاوندان؟
۳. اگر معمولاً در رستوران غذا می‌خوردید، شرح دهید که برای صبحانه، ناهار و شام به چه نوع مکان‌هایی می‌روید؟
۴. آیا از رفتن به رستوران‌های کوچک و محلی به خصوص در کشورهای خارجی خودداری می‌کنید؟
۵. اگر با اتومبیل سفر می‌کنید، کدام‌تان رانندگی می‌کنید و کدام نقشه را می‌خواند؟
۶. عقیده‌ی شما درباره‌ی سفرهای جداگانه چیست؟ آیا ممکن است شما و همسرتان به چنین سفرهایی بروید؟ اگر بله، در چه شرایطی؟
۷. آیا در سفر تفریحی به خرید مستغلات یا انجام سایر معاملات اقدام می‌کنید؟
۸. آیا در سفر تفریحی به نمایشگاه‌های تجاری یا آژانس فروش مستغلات می‌روید؟
۹. آیا حاضرید تا هزینه‌ی سفر دوست یا خویشاوندی را بپردازید تا با شما همسفر شود؟

۱۰. در سفر چه چیزهایی می‌خرید؟ چه تعداد می‌خرید؟ چقدر خرج خرید می‌کنید؟
۱۱. پس از رسیدن به مقصد به احتمال زیاد کدام یک از شما تصمیم می‌گیرید که چه هنگام کجا بروید؟
۱۲. آیا شما و همسرتان می‌پذیرید که با دوستان و خویشاوندانتان در یک اتاق اقامت کنید؟
۱۳. آیا در هتل اصرار می‌کنید که اتاق بهتری به شما بدهند که منظره‌ی بهتری داشته باشد، حوله‌های بیش‌تری در اختیارتان بگذارند و یا امکاناتی را در اختیار شما بگذارند که به دیگران نمی‌دهند؟
۱۴. آیا هرگز در طول سفر گم شده‌اید؟ چه واکنشی نشان خواهید داد؟
۱۵. بین وعده‌های غذا چه مدت استراحت می‌کنید و چه مدت از نقاط دیدنی بازدید می‌کنید؟
۱۶. چه مقدار از وقتتان را به خرید، استراحت در اتاق هتل و بازدید از مکان‌های فرهنگی اختصاص می‌دهید؟
۱۷. وقتی هواپیما، قطار، همسفران (از جمله همسر خودتان) تأخیر دارند چه واکنشی نشان می‌دهید؟

۱۸. چقدر طول می‌کشد که برای بیرون رفتن حاضر شوید؟

۱۹. آیا از اتاق هتل چیزی را به عنوان یادگاری بر می‌دارید؟

۲۰. وقتی در سفر به خانه‌ی دوست یا خویشاوندی می‌روید

چگونه مهمانی هستید؟ شرح دهید.

۲۱. اگر تصمیم بگیرید که در سفر در خانه‌ی دوست یا

خویشاوندی اقامت کنید چگونه از مهمان نوازی آن‌ها قدردانی

می‌کنید؟

۲۲. اگر شما و همسرتان بلیت هواپیما را جا گذاشته باشید و

نتوانید سوار هواپیما شوید یا در هتلی که رزرو کرده‌اید، اتاق

برایتان نگه نداشته باشند چه می‌کنید؟

آیا به ما خوش می‌گذرد؟

همراه نامزدتان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید و راه حلی برای

هر یک از این وضعیت‌ها بیابید.

۱. هوا بسیار عالی است. همسرتان می‌خواهد در خانه بماند و

تلویزیون تماشا کند. شما می‌خواهید او همراه شما به پارک بیاید.

چه شرایط بر عکس بود و شما نمی‌خواستید از خانه بیرون بروید،

چطور؟

۲. هر روز تعطیل به یک رستوران خاص می‌روید. شما از غذاهای آن جا خوش‌تان می‌آید و می‌دانید چه غذاهایی دارند. همسرتان به تنوع علاقه‌مند است و اصرار دارد تا به رستوران دیگری بروید. چه خواهید کرد؟ اگر شرایط برعکس بود و شما دوست نداشتید به همان رستوران همیشگی بروید چطور؟

۳. همسرتان قول می‌دهد که در تعطیلی آخر هفته شیر دستشویی را تعمیر کند. اما روز تعطیل فرا می‌رسد و او به جای تعمیر شیر فوتبال نگاه می‌کند و بازی کامپیوتری می‌کند. در این شرایط شما چه می‌کنید؟ آیا تا کنون قول انجام کاری را در خانه داده و زیر قول‌تان زده‌اید؟

۴. شما و همسرتان به یک سفر دو روزه می‌روید. همسرتان به دفعات نیاز به توالت دارد، اما حاضر نیست که به مکان‌های کثیف برود. یافتن توالت تمیز وقت گیر و خسته کننده است. در این وضعیت شما چه می‌کنید؟ اگر جریان برعکس بود و شما می‌خواستید فقط به توالت تمیز بروید چطور؟

۵. شما به اسکی علاقه دارید، اما همسرتان علاقه‌ای به آن ندارد. دل‌تان نمی‌خواهد با دوستانتان به اسکی بروید و همسرتان فکر می‌کند که صلاح نیست به تنهایی بروید. در این شرایط چه خواهید

کرد؟ اگر همسرتان مایل بود به زمین بازی‌ای برود که شما به رفتن به آن‌جا علاقه‌مند نبودید، چطور؟

۶. تعطیلی آخر هفته فرا می‌رسد و همسرتان می‌گویند که حوصله‌اش سر رفته است. بر عکس شما کارهای زیادی دارید که انجام دهید، اما کارهایی است که باید به تنهایی انجام دهید. اگر حوصله شما سر رفته بود و همسرتان مشغول بود، چه می‌کردید؟

۷. چشم انتظار رسیدن روز تعطیل و مطالعه و استراحت در منزل هستید. اما همسرتان شما را غافل‌گیر می‌کند و می‌گویند که برای آن روز ده نفر مهمان دعوت کرده است. چه خواهید کرد؟ اگر جریان بر عکس بود، چطور؟

۸. چهار روز تعطیل در پیش است اما شما فقط پول دو روز سفر را دارید، چه خواهید کرد؟

مدیریت مالی خانواده

خرج و پس انداز

سلیقه‌ی شما در پس انداز

۱. چه چیزی شما را به پس انداز کردن تشویق می‌کند؟
۲. آیا پس انداز کردن به شما حس خوب می‌دهد یا احساس محروم بودن؟
۳. اگر به شما سه میلیون تومان بدهند آن را پس انداز می‌کنید یا خرج؟
۴. پس انداز برای دوران بازنشستگی چقدر برای تان مهم است؟
۵. آیا برای زمان گرفتاری پولی پس انداز کرده‌اید؟
۶. بین پس انداز و خرج کردن معمولاً کدام را انتخاب می‌کنید؟
۷. آیا معمولاً به دنبال مکان‌هایی هستید که اجناس ارزان‌تر یا حراجی دارند؟
۸. با انواع گوناگون سرمایه‌گذاری مثل سهام، اوراق مشارکت و .. چه اندازه آشنا هستید؟
۹. آیا پس انداز کردن برایتان آسان است یا دشوار؟

۱۰. آیا پول پس انداز می کنید تا بتوانید به سفر بروید، وسایل خانه بخرید و .. ؟ یا ابتدا خرج می کنید و سپس بدهی تان را می - دهید؟

۱۱. آیا در جایی پولی پنهان کرده اید؟

۱۲. آیا با اوراق مشارکت آشنا هستید؟

۱۳. آیا همیشه در فکر راه های گوناگون صرفه جویی و پس انداز هستید؟

۱۴. آیا تا به حال به خسیس بودن متهم شده اید؟

۱۵. آیا نگرش شما در ارتباط با پس انداز بر مبنای تجربه های کودکی تان قرار دارد؟

سلیقه ی شما در خرج کردن

۱. آیا بی اختیار خرج می کنید؟

۲. آیا کار ذوقی یا ورزش پر هزینه ای را انجام می دهید؟

۳. انگیزه ی شما در پول خرج کردن چیست؟

۴. آیا گاهی پس از خرید پشیمان می شوید یا اغلب نگران

هستید که مبادا چیزی را زیادی گران خریده باشید؟

۵. آیا مدام قمار می کنید؟

۶. در حال حاضر به غیر از وام مسکن، در مجموع چقدر بدهی دارید؟
۷. آیا می‌دانید چقدر پول در بانک دارید؟
۸. آیا تا کنون چک بی محل کشیده‌اید؟
۹. آیا لباس یا وسایلی خریده‌اید که در نهایت هیچ‌گاه استفاده نکرده باشید؟
۱۰. آیا تا کنون برای خرید لباس‌های گران یا خرده ریز غیر ضروری پول قرض کرده‌اید؟
۱۱. معمولاً برای خرید هدیه برای دوستان و خویشاوندان چقدر خرج می‌کنید؟
۱۲. آیا تا کنون به شما گفته شده است که ولخرج یا معتاد به خرید هستید؟
۱۳. آیا مدام خرید می‌کنید تا هم سطح آدم‌های پول دار به نظر برسید؟
۱۴. آیا بدهی زیاد به دیگران برایتان مهم نیست؟
۱۵. آیا از خرید هدیه برای دیگران لذت می‌برید؟
۱۶. آیا وقتی خرید قابل توجهی می‌کنید به هیجان می‌آیید یا احساس قدرت می‌کنید؟

مدیریت مالی

کدامتان مسئول هستید که ..

۱. دقت کنید صورت حساب‌ها به موقع پرداخت شوند؟
۲. بودجه‌ی ماهیانه را تعیین کنید؟
۳. تصمیم بگیرید که چه مقدار وام بگیرید؟
۴. رسیدها و مدارک مالی را حفظ کنید؟
۵. به حساب‌های بانکی و .. رسیدگی کنید؟
۶. بانک یا موسسه‌ی مالی مناسب را انتخاب کنید؟
۷. برای سرمایه‌گذاری تصمیم بگیرید؟
۸. برای عقد قراردادهای مالی مانند اجاره خانه یا وام، مذاکره کنید و چک و چانه بزنید؟

چه احساسی خواهید داشت اگر...

۱. همسرتان به شما اجازه‌ی خرید کالایی مانند تلویزیون صفحه بزرگ یا کفش گران قیمت را ندهد؟

۲. همسران تصمیم بگیرد که از کارش استعفا بدهد تا بتواند تحصیلاتش را به پایان برساند و در نتیجه مسئولیت تمامی مخارج را به عهده‌ی شما بگذارد؟
۳. همسران اختیاردار پول شما بشود و یا همه‌ی تصمیم‌های مالی مهم را خودش به تنهایی بگیرد؟
۴. یکی از خویشاوندان‌تان به شما پول نقد هدیه بدهد؟ آیا آن را برای خودتان نگه می‌دارید یا با همسران تقسیم می‌کنید؟
۵. فقط شما یا فقط همسران درآمد داشته باشید؟
۶. همسران کالای گران بهایی را بدون مشورت با شما بخرند؟
۷. درآمد همسران از شما بیش‌تر باشد؟
۸. همسران مایل به پذیرفتن شغل کم درآمدی باشد یا ترفیع را رد کند؟
۹. شما یا همسران پول زیادی را در یک سرمایه‌گذاری نامناسب رد کنید؟
۱۰. متوجه شوید که همسران پولی دارد که از شما پنهان کرده است؟
۱۱. همسران بدون موافقت شما به شخصی پول قرض دهد؟

مشکلات مالی

در فهرست زیر مخارج متعارف سالیانه را آورده‌ایم. اگر ناگهان متوجه شدید که باید مخارجتان را کاهش دهید، چه می‌کنید؟ جداگانه این فهرست را بخوانید، مواردی را که به نظر شما قابل حذف است خط بزنید و دور آن‌هایی را که برای‌تان بسیار مهم است و نمی‌توانید بدون آن‌ها زندگی کنید خط بکشید. در پایان پاسخ‌هایتان را با همدیگر مقایسه کنید و فقط پنج مورد خرج مشترک بنویسید.

گل کاری و باغبانی، مستخدم، پرستار کودک، شستشوی اتومبیل، رفتن به آرایشگاه گران قیمت، خدمات آرایشی مانند رنگ مو، برداشتن ابرو، اصلاح صورت و...، ماساژ، خرید کفش و لباس، خشکشویی، فیلم ویدئو یا وی سی دی، داشتن بیش از یک اتومبیل، بیمه‌ی کامل اتومبیل، مسافرت داخلی، مسافرت خارجی، سینما، کنسرت یا مسابقات، رستوران گران قیمت، پیتزا و ساندویچ، خرید شکلات و چیپس و سایر غذاهای غیر ضروری، کافی شاپ، خرید ناهار (اگر در جایی کار می‌کنید که ناهار نمی‌دهند)، دوره‌ی هفتگی با دوستان، هدیه‌ی تولد به دوستان، نگهداری از حیوان خانگی، عضویت در باشگاه، رفتن به کلاس ورزش، رفتن به

گردشگاه‌هایی که هزینه‌ی ورودی دارند/کمک به سازمان‌های خیریه، هزینه‌ی کارهای ذوقی (عکاسی، نقاشی و...)، سیگار، مدرسه یا درس خصوصی فرزند مخارج تحصیل یا دوره‌های آموزشی خودتان یا همسرتان، تعمیرات خانه، بلیت‌های قرعه‌کشی، هدیه یا قرض دادن پول به خویشاوندان، مخارج اینترنت، حق اشتراک روزنامه یا مجله، تلفن همراه، پس‌انداز برای دوران باز نشستگی.

صداقت مالی

هرکدام از وضعیت‌های زیر را با صدای بلند در کنار نامزدتان بخوانید و هر کدام گزینه‌ای را انتخاب کنید که بیش‌تر شبیه رفتار شماست.

۱. همسرتان می‌خواهد که شما نیمی از صورت حساب تلفن را بپردازید. شما پول دارید ولی برای مخارج پس‌انداز کرده‌اید:
(الف) می‌گویید که حتی یک ریال هم ندارید.
- (ب) به همسرتان پول می‌دهید تا سهم خود را از هزینه‌ی تلفن داده باشید.

- (ج) از سرسام آور بودن هزینه‌ها بسیار عصبانی می‌شوید.

(د) صبر می‌کنید تا حقوق ماه بعد را بگیرید و آن وقت پول تلفن را بپردازید.

۲. با دوستانی که مدتی ندیده‌اید به کافی شاپ می‌روید. گارسون صورتحساب را می‌آورد:

الف) همه را مهمان می‌کنید.

ب) سهم هر کس را حساب می‌کنید.

ج) پیش از آن که کسی از شما پول بخواهد میز را ترک می‌کنید.

د) مبلغ را به تعداد نفرات تقسیم می‌کنید.

۳. کالای گران‌بهایی که خیلی آرزوی خریدش را داشته‌اید ارزان می‌شود. با این که شما و همسرتان قبول کرده‌اید که در مخارج صرفه جویی کنید:

الف) آن کالا را می‌خرید و پنهان می‌کنید یا به همسرتان می‌گویید که کسی آن را هدیه داده است.

ب) در برابر وسوسه‌ی خرید مقاومت می‌کنید.

ج) از دوست یا خویشاوندی پول قرض می‌کنید تا پول لازم را به دست آورید.

د) بیش‌تر کار می‌کنید یا چیزی را می‌فروشید تا پول لازم را به دست آورید.

۴. یکی از همکاران از همه پول جمع می‌کند تا هدیه‌ای به مناسبت بازنشستگی همکار دیگری تهیه کند. شما آن همکار را می‌شناسید اما با او صمیمی نیستید و در ضمن وضع مالی خوبی ندارید.

الف) می‌گویید که فقط دویست تومان می‌توانید بدهید.

ب) می‌گویید که خودتان جداگانه هدیه‌ای می‌گیرید، اما چنین کاری نخواهید کرد.

ج) از دادن پول خودداری می‌کنید اما می‌گویید که می‌خواهید کارت را امضا کنید.

د) حتی اگر بیش از توان‌تان باشد به اندازه‌ی دیگران می‌پردازید.

۵. موسسه‌ی خیریه‌ای که شما به فعالیت‌هایش اعتقاد و علاقه دارید اما همسران علاقه‌ای ندارد درخواست کمک می‌کند.

الف) بدون هیچ تردیدی کمک می‌کنید چون پول خودتان است.

ب) قبل از اهدای پول درباره‌ی مبلغ اهدایی مورد نظران با همسران صحبت می‌کنید.

ج) از دادن پول صرف نظر می‌کنید اما می‌گویید که می‌توانید وقت‌تان را در اختیارشان بگذارید.

د) موسسه‌ی خیریه‌ای پیدا می‌کنید که شما و همسرتان هر دو به کمک کردن به آن‌ها علاقه داشته باشید و به نام هر دویتان به آن‌ها کمک می‌کنید.

۶. کمر درد دارید اما مطمئن نیستید چه علتی دارد.

الف) مرخصی می‌گیرید زیرا ممکن است ناشی از فشار کار باشد.

ب) کمر درد بهانه‌ای می‌شود تا بتوانید کارفرما و دیگران را سرزنش کنید و از آن‌ها امتیاز بگیرید.

ج) تا می‌توانید مرخصی استعلاجی می‌گیرید و با پول بیمه به این دکتر و آن دکتر می‌روید و آزمایش‌های گوناگون انجام می‌دهید.
د) خارج از وقت کاریتان به پزشک مراجعه می‌کنید و دقت می‌کنید که در برنامه‌ی کاری شما خللی وارد نشود.

۷. قرار است هم مدرسه‌ای‌های‌تان دور هم جمع بشوند. شما از نظر مالی به آن موفقیتی که آرزو داشتید دست نیافته‌اید.

الف) به نظر شما این یک گردهمایی است، مسابقه‌ی بیشترین درآمد نیست. در نتیجه به مهمانی می‌روید و به شما خیلی خوش می‌گذرد.

ب) نمی‌روید

ج) ماشین و لباس گران قیمتی قرض می کنید و در جمع هم مدرسه ای ها درباره ی شغل تان دروغ می گوید.

د) می روید اما درباره ی وضعیت مالی تان اغراق می کنید.

۸. دوستان تان به شما و همسرتان پیشنهاد کرده اند که همگی در رستوران گران قیمتی شام بخورید اما شما توان پرداخت آن را ندارید:

الف) به آن ها می گوید که شما و همسرتان خیلی دوست دارید با آن ها شام بخورید اما ترجیح می دهید در یک رستوران ارزان تر شام بخورید.

ب) از دوستان تان تشکر می کنید و می گوید که متأسفانه برنامه ی دیگری دارید.

ج) برای حفظ آبرو به آن رستوران می روید.

د) از رفتن با آن ها خودداری می کنید و دلتنگ می شوید چون به نظر شما فقط آدم های فخر فروش از این کارها می کنند.

اولین برنامه ریزی مالی

درآمد و مخارج متعارف ماهیانه را در جدول زیر پر کنید. برای مخارجی که ماه به ماه فرق دارند (مانند هدایا)، کل مبلغی را که در

۲۱۶ ♦ چگونه زندگی کنیم

سال گذشته خرج کرده‌اید بر ۱۲ تقسیم کنید. سپس یادداشت کنید که کدام‌تان هر هزینه‌ای را می‌پردازد. اگر پاسخ هر دو است با همدیگر گفت و گو کنید که آیا نصف به نصف می‌پردازید یا یکی از شما بیش تر از دیگری می‌پردازد.

درآمد خالص شما به تومان چه کسی می‌پردازد:

مخارج	تومان	شما	همسران	هر دو
اجاره یا اقساط خانه				
بیمه خانه				
بیمه اتومبیل				
بنزین				
سایر مخارج اتومبیل (پارکینگ، تعمیرات، شستن اتومبیل و ..)				
اقساط و بدهی‌های دیگر				
آب، برق، گاز، تلفن				
تلفن همراه				
پس‌انداز یا سرمایه‌گذاری				
فیلم ویدئو، وی سی دی و ..				
اینترنت، تلفن راه دور				
غذا خوردن در رستوران				
کمک مالی به نیازمندان				
هزینه‌های فرزند (مدرسه، مهد کودک، کلاس خصوصی، ورزش و ..)				
پرداخت مخارج فرزند از ازدواج قبلی				

				خوار و بار و لوازم بهداشتی
				سیگار
				رفتن به سینما، شهربازی و ..
				مخارج حیوان خانگی
				هدایا
				شهریه ی باشگاه و کلاس های گوناگون
				آرایشگاه
				سایر مخارج

کل مخارج:

باقی مانده:

(کل مخارج را از درآمد خالص کم کنید)

فهرست مالی

با همدیگر مطالب زیر را بخوانید و جلوی عبارات مناسب خود

علامت بزنید.

من و نامزد من درآمد ثابتی داریم و در نتیجه می توانیم از این

امکانات بهره مند شویم:

۱. خانه ی شخصی

۲. حساب بانکی مشترک که برای پرداخت صورت حساب ها و

هزینه های جاری زندگی مورد استفاده قرار می گیرد.

۳. به منظور کاهش، حذف یا پیشگیری از وام گرفتن، برنامه-ریزی می‌کنیم و امیدواریم که زندگی مشترکمان را بدون بدهی آغاز کنیم.

من و نامزد من درباره‌ی موارد زیر گفت‌وگو کرده‌ایم:

۱. برنامه‌ی واقع بینانه‌ای در نظر گرفته‌ایم که ما را قادر می‌سازد تا در دوره‌های سخت زندگی مثلاً وقتی یکی از ما بیمار یا بی‌کار شد یا درآمدمان ناگهانی کاهش یافت، نیازهای اصلی زندگی‌مان را تأمین کنیم.

۲. برای خرج کردن، وام گرفتن و اقساط ماهیانه حدی را در نظر گرفته‌ایم.

۳. مخارج ماهیانه‌مان را در یک سال اول زندگی پیش‌بینی کرده‌ایم.

۴. تشخیص داده‌ایم که شغل کدام یک از ما اولویت دارد و هر کدام چه مقدار وقت و انرژی به شغل خود اختصاص می‌دهیم.

۵. برای تأمین مخارج شیوه‌ی زندگی مورد نظرمان برنامه‌ریزی کرده‌ایم.

۶. می‌دانیم که در چه شرایطی پول قرض خواهیم کرد و از چه منبعی بازگرداندن وام را تأمین می‌کنیم.

۷. اگر زندگی زناشویی مان به شکست انجامید می‌دانیم چه تعهداتی نسبت به همدیگر داریم.

وفاق جسمی و روحی

صمیمیت جسمانی

بدن

۱. آیا اگر در عضوی از بدنتان که معمولاً نشان نمی‌دهید غده یا دُمّلی در بیاورید آن را به همسرتان نشان می‌دهید؟
۲. آیا به راحتی می‌توانید درباره‌ی کارکردهای بدن با همسرتان صحبت کنید؟
۳. آیا در معرض خطر ابتلا به بیماری خاصی – ارثی و .. – قرار دارید؟
۴. هر چند وقت یک بار برای معاینه‌ی کامل به پزشک مراجعه می‌کنید؟
۵. آیا تا حدودی به بیماری وسواس سلامتی دچار هستید؟
۶. باید تا چه حد بیمار یا زخمی شده باشید که به پزشک مراجعه کنید؟
۷. از کدام عضو بدنتان بیش تر خوشتان می‌آید؟
۸. از کدام عضو بدن همسرتان بیش تر خوشتان می‌آید؟
۹. آیا خالکوبی دارید؟ اگر نه، قصد این کار را دارید؟
۱۰. آیا به صورت دائم رژیم دارید؟

۱۱. آیا اغلب درباره‌ی رژیم گرفتن صحبت می‌کنید؟ آیا به طور معمول درباره‌ی ارزش غذایی خوراکی‌ها نظر می‌دهید؟
۱۲. آیا ممکن است به فکر انجام جراحی زیبایی بيفتيد؟
۱۳. آیا ممکن است که به همسران پیشنهاد کنید که برای زیبا تر شدن به جراحی زیبایی اقدام یا تغییر عمده‌ای در خود ایجاد کند؟
۱۴. آیا هزینه‌ی جراحی زیبایی همسران را می‌پردازید؟
۱۵. اندام ورزیده تا چه اندازه برایتان مهم است؟
۱۶. اگر در همسران نشانه‌های تاسی ظاهر شود آیا به روی او می‌آورید؟
۱۷. آیا به عقیده‌ی شما آروغ زدن یا خارج کردن گاز در حضور همسران بی‌ادبی است؟
۱۸. آیا برای زیباتر شدن از مواد غیر قانونی استفاده می‌کنید؟
۱۹. اگر همسران خُرخر کند و شب‌ها شما را بیدار نگه دارد چه می‌کنید؟
۲۰. آیا به علت بیماری یا آسیبی دچار مشکل جسمانی هستید؟
۲۱. آیا از داروهای ضد افسردگی یا آرام بخش استفاده می‌کنید؟
۲۲. آیا تا کنون به بیماری جنسی دچار بوده‌اید؟

احترام و اطمینان

۱. دوست نامزدتان به شما اظهار علاقه می‌کنید.
(الف) به او هشدار می‌دهید که اگر یک بار دیگر چنین رفتاری را تکرار کند به همه می‌گویید.
(ب) چیزی نمی‌گویید و از توجه او خوش‌تان می‌آید.
(ج) به نامزدتان می‌گویید.
(د) چیزی نمی‌گویید اما در هر شرایطی از دیدن آن دوست اجتناب می‌کنید.
۲. فردی که از قبل به شما علاقه‌مند بود شما را به ناهار دعوت می‌کند.
(الف) بدون این که به نامزدتان بگویید به ناهار می‌روید.
(ب) به دوست قبلی‌تان می‌گویید: «نه، متشکرم. من علاقه‌ای به تجدید خاطرات گذشته ندارم.»
(ج) به او می‌گویید: «باشد، حتماً، اما به شرطی که نامزد هم بتواند بیاید»
(د) از نامزدتان اجازه می‌گیرید که بروید.
۳. نامزدتان به یک میهمانی مجردی دعوت می‌شود.
(الف) به او می‌گویید: «برو و خوش باش!»
(ب) به او می‌گویید که نمی‌تواند برود.

ج) به او می‌گویید به شرطی می‌تواند برود که شما همراهش باشید.

د) دوست مطمئنی را همراه او می‌فرستید و از او می‌خواهید که مواظب حرکاتش باشد.

۴. شغل نامزدتان به گونه‌ای است که باید مدام با افرادی از جنس مخالف به سفر برود.

الف) اصرار می‌کنید که نامزدتان شغل یا کارش را تغییر دهد.

ب) با هزینه‌ی خودتان با او همسفر می‌شوید.

ج) بدون هیچ پرسشی شغل او را تأیید می‌کنید.

د) اجازه می‌دهید برود اما چندین بار به هتل تلفن می‌زنید تا ببینید کجاست و چه کار می‌کند.

۵. یکی از همکارانتان به شما توجه خاصی دارد.

الف) شما هم به او توجه خاص نشان می‌دهید.

ب) سعی می‌کنید علاقه‌ی او را به یک دوستی معصومانه تبدیل کنید.

ج) به همکارتان می‌گویید دست از این کارها بردارد چون شما ازدواج کرده‌اید.

د) از همکارتان به ریاستان شکایت می‌کنید.

۶. مدت‌ها پیش از آشنا شدن با نامزد کنونی تان یک ازدواج موقت داشته‌اید.

الف) اشاره‌ای به این موضوع نمی‌کنید و امیدوارید مطرح نشود.

ب) پیش از ازدواج همه چیز را به نامزدتان می‌گویید.

ج) صبر می‌کنید تا پس از ازدواج به او بگویید.

د) چنین واقعه‌ای را انکار می‌کنید و حاضر نیستید در این باره صحبت کنید.

۷. همسرتان را در حین تماشای یک سایت جنسی بر کامپیوتر غافلگیر می‌کنید.

الف) خیلی ناراحت می‌شوید و از او می‌خواهید دیگر هرگز به آن سایت نرود.

ب) کمی ابراز ناراحتی می‌کنید اما می‌پذیرید و می‌گویید: «مردها همه همین طور هستند!»

ج) اجازه نمی‌دهید که او از اینترنت استفاده کند

د) برای تلافی اجازه نمی‌دهید با شما هم بستر شود.

خود حقیقی تان

از فهرست زیر چهار کپی بگیرید. دو کپی را شما و نامزدتان بر طبق شناختی که از خودتان دارید پر کنید. در دو کپی دیگر همدیگر را ارزیابی کنید. در پایان پاسخ‌هایتان را با هم مقایسه کنید.

خیلی	تا حدودی	عادی	تا حدودی	خیلی	
					احساساتی
					با محبت
					با اعتماد
					برون‌گرا
					با خدا
					با اعتماد به نفس
					ساده
					ارمان‌گرا
					جدی
					آرام
					علاقه‌مند
					موشکاف
					مستقل
					دست و دلباز
					واقع بین
					احساسی
					شاد

		بدبین				خوش بین
		غیر مسئول				مسئول
		قانون شکن				تابع قانون
		آزاد اندیش				محافظه کار
		خودنما				خجالتی
		بی صدا				پرسر و صدا
		گوشه گیر				اجتماعی
		غیر کنجکاو				کنجکاو
		تغییر گریز				ماجراجو
		بی انصاف				باانصاف
		خشک				شوخ طبع
		دنباله رو				رهبر
		منفعل				فعال
		حسابگر				ولخرج
		غیر قابل اعتماد				قابل اعتماد
		تنبل				پر جنب و جوش
		کسی که دیگران را مقصر می داند				کسی که خود را مسئول می داند
		کینه ای				با گذشت

		بی اعتنا				پرخاشگر
		بی اختیار				خوددار
		اخمو				الکی خوش
		گوشه گیر				معاشرتی
		یاس آور				شوق برانگیز
		بدشانس				خوش شانس
		پرابهت				خوش برخورد
		خونسرد				خونگرم
		عذاب آور				آرامش بخش
		زورگو				با تدبیر
		خودنما				متواضع

نشان دادن احساس

در کنار نامزدتان جدول زیر را پر کنید و نمونه‌ی افراد یا رویدادهایی را که عواطف زیر را در شما بیدار می‌کنند نام ببرید. سپس شرح دهید وقتی دچار این حالت می‌شوید چه رفتاری دارید. پس از آن برای نامزدتان شرح دهید که دلتان می‌خواهد او در این

شرایط به شما چه کمکی بکند تا بتوانید با احساسات و رفتاریتان کنار بیایید. در این باره گفت‌وگو کنید.

توضیح دهید که چه نوع افراد یا رویدادهایی این احساس را در شما بیدار می‌کنند.	واکنشتان را شرح دهید	دوست دارید که همسران در برابر رفتار شما چه کند؟
آزردگی		
خشم		
بی صبری		
دستپاچگی		
تک و تنها بودن		
فریب خوردگی		
مورد بی‌احترامی قرار گرفتن		
پایمال شدن حقوق		
مورد قدر نشناسی قرار گرفتن		
بی کفایتی		
حماقت		
رنجش		
مورد بی‌توجهی قرار گرفتن		
سرخورده‌گی		
اندوه		
نگرانی		
ترس		
شک و بدگمانی		
تقصیر داشتن		

۲۳۰ ♦ چگونه زندگی کنیم

		به بازی گرفته شدن
		نا امنی
		زیر ذره بین گذاشته شدن
		ناراحتی
		انتقام جویی
		شرمندگی
		غرغر شنیدن
		مهربان بودن
		دوست داشتنی نبودن
		شور و شوق
		تنبلی

کلمه اعجاز انگیز دوست دارم

۱. دوست دارید نامزد یا همسرتان هر چند وقت یک بار به شما

بگویند «دوستت دارم»؟

۲. دلتان می‌خواهد که نامزد یا همسرتان چگونه عشقش را به

شما نشان دهد؟

۳. عشقتان را به نامزد یا همسرتان چگونه ابراز می‌کنید؟

۴. چه چیزی به شما این احساس را می‌دهد که نامزد یا

همسرتان دوستتان ندارد؟

۵. چه رفتارهایی شما را از نظر عاطفی به نامزد یا همسرتان

نزدیک می‌کند؟

۶. آیا به راحتی می‌توانید احساسات‌تان را به نامزد یا همسرتان ابراز کنید؟
۷. آیا معتقد هستید که ابراز عواطف شما را ضعیف جلوه می‌دهد؟
۸. با مشاهده‌ی گریه‌ی نامزد یا همسرتان چه احساسی به شما دست می‌دهد؟ چگونه او را آرام می‌کنید؟
۹. آیا می‌توانید چند هدیه‌ی مناسب برای سالروز تولد نامزد یا همسرتان نام ببرید؟
۱۰. چه هنگام از وجود نامزد یا همسرتان بیش از همیشه احساس سربلندی می‌کنید؟
۱۱. آیا احساس می‌کنید که باید نامزد یا همسرتان را در برابر واقعیت‌های تلخ زندگی پشتیبانی کنید؟
۱۲. وقتی نامزد یا همسرتان اشتباه شما را تصحیح می‌کند یا بگوید کار اشتباهی کرده‌اید، چه احساسی به شما دست می‌دهد؟
۱۳. چه مواقعی تنهایی را دوست دارید؟
۱۴. آیا در حال حاضر از کسی دلتنگ هستید یا به او حسادت می‌کنید؟
۱۵. آیا در فکر انتقام جویی از فردی هستید؟

۱۶. اگر بتوانید فقط دو چیز را در زندگی انتخاب کنید که موجب خوشبختی تان بشود (به غیر از سلامتی و ثروت) چه کسی یا چه چیزی را انتخاب خواهید کرد؟

۱۷. دوست دارید که نامزد یا همسر تان چگونه از شما حمایت عاطفی کند؟

۱۸. وقتی از نامزد یا همسر تان دور هستید (بعد مسافتی)، آیا به عشق او مطمئن هستید؟

۱۹. چه هنگام بیش تر آسیب پذیر هستید؟

۲۰. چه رفتاری اعتماد به نفس شما را افزایش می دهد؟

آیا برای همدیگر خوب هستید؟

به تنهایی به عبارات زیر پاسخ «درست» یا «نادرست» بدهید.

نامزدتان...

۱. به کارهای روزانه تان علاقه نشان می دهد.

۲. به شما این احساس را می دهد که انسان خوبی هستید.

۳. به شما این احساس را می دهد که باهوش و مبتکر هستید.

۴. درباره ی مسائل، افکار و عقاید و آرزوهایش با شما گفت و

گو می کند.

۵. به مسائل، افکار و عقاید و آرزوهای شما گوش می کند.

۶. نشان داده است که علاقه‌مند است تا رابطه‌اش را با شما بهبود بخشد.
۷. درباره‌ی خواسته‌های زندگی و راه رسیدن به این اهداف با شما هم عقیده است.
۸. اعتماد به نفس شما را بالا می‌برد.
۹. می‌کوشد تا نیازهایتان را برطرف کند.
۱۰. احساسات و دارایی‌تان را محترم می‌شمارد.
۱۱. شما را به یادگیری و دنبال کردن علایق‌تان تشویق می‌کند.
۱۲. وقتی دچار مشکل می‌شوید یا شکست می‌خورید از شما حمایت و دلجویی می‌کند.
۱۳. تکیه‌گاه شما است.
۱۴. زندگی‌تان را راحت‌تر و دلپذیرتر می‌کند.
۱۵. مورد احترام شماست و می‌توانید به او افتخار کنید.
۱۶. معتقد است که زندگی مشترک بر همه چیز مقدم است.
۱۷. نگاه واقع‌بینانه و مثبتی به آینده دارد.
۱۸. با بیش‌تر مردم رابطه‌ی خوبی دارد.
۱۹. در برابر گرفتاری‌ها و مشکلات آرامش خود را حفظ می‌کند.

۲۰. از مسئولیت لذت می‌برد.

۲۱. بهترین خصوصیات شما را پدیدار می‌کند.

شما...

۱. به کارهای روزانه‌ی همسران علاقه نشان می‌دهید.

۲. سعی می‌کنید تا به نامزدتان این احساس را بدهید که انسان خوبی است.

۳. به نامزدتان می‌گویید که باهوش و مبتکر است.

۴. درباره‌ی مسائل، افکار و عقاید و آرزوهایتان با نامزدتان گفت و گو می‌کنید.

۵. به مسائل، افکار و عقاید و آرزوهای نامزدتان با دقت گوش می‌دهید.

۶. به او نشان داده‌اید که به رشد و بهبود رابطه‌تان علاقه دارید و در این راه گام بر می‌دارید.

۷. درباره‌ی خواسته‌های زندگی و راه رسیدن به این اهداف با نامزدتان هم عقیده هستید.

۸. اغلب مطالبی را در جهت تقویت اعتماد به نفس نامزدتان بیان می‌دارید.

۹. می‌کوشید تا نیازهای نامزدتان را بر طرف کنید.

۱۰. احساسات و دارایی او را محترم می‌شمارید.
 ۱۱. او را تشویق می‌کنید که به یادگیری ادامه دهد و علائقش را دنبال کند.
 ۱۲. وقتی نامزدتان دچار مشکل می‌شود یا شکست می‌خورد از او حمایت و دلجویی می‌کنید.
 ۱۳. تکیه‌گاه نامزدتان هستید.
 ۱۴. زندگی را برای نامزدتان راحت‌تر و دل‌پذیرتر می‌کنید.
 ۱۵. مورد احترام نامزدتان هستید و او می‌تواند به وجود شما افتخار کند.
 ۱۶. معتقد هستید که زندگی مشترک بر همه چیز مقدم است.
 ۱۷. نگاه واقع‌بینانه و مثبتی به آینده دارید.
 ۱۸. با بیش‌تر اشخاص رابطه‌ی خوبی دارید.
 ۱۹. در گرفتاری‌ها و مشکلات آرامش خود را حفظ می‌کنید.
 ۲۰. از مسئولیت‌لذت می‌برید.
 ۲۱. بهترین خصوصیات نامزدتان را پدیدار می‌کنید.
- آیا برای همدیگر نامناسب هستید؟**
- به تنهایی عبارات زیر را بخوانید و بنویسید که هر کدام در مورد شما درست است یا نادرست.

نامزدتان...

۱. برای تمامی نیازهای اصلی‌اش مانند غذا، مسکن و پول به شما وابسته است.
۲. به اندازه‌ای که شما او را دوست دارید دوستان ندارد.
۳. شما، افکار و عقایدتان را تحقیر می‌کند.
۴. مدام در با فریب‌کاری یا راه‌های سریع پول درآوردن است.
۵. به شما نمی‌گوید که کجا و باچه کسی بوده است؟
۶. نمی‌تواند کارش را حفظ کند و سابقه‌ی شغلی خوبی ندارد.
۷. دچار عصبانیت‌های غیر قابل کنترل می‌شود و یا به آزار جسمی شما و دیگران دست زده است.
۸. به شما اجازه نمی‌دهد که برای خودتان تصمیم بگیرید.
۹. به شما مشکوک است که کجا و با چه کسی بوده‌اید.
۱۰. غیر قابل اعتماد است.
۱۱. به مواد مخدر، الکل، عکس‌های هرزه یا اتاق‌های گفت و گوی اینترنتی معتاد است.
۱۲. هر بار که به او تلفن می‌زنید یا از او درخواستی می‌کنید ناراحت می‌شود.

۱۳. برای همه‌ی برنامه‌ریزی‌ها یا مخارج همه‌ی کارهایی که دو نفری انجام می‌دهید به شما متکی است.

۱۴. این نگرش را دارد که «حرف، حرف من یا برو بیرون!»

۱۵. برای سوء استفاده از احساساتتان شما را دچار احساس گناه می‌کند.

۱۶. به غیر از شما هیچ‌کس او را درک نمی‌کند.

۱۷. همیشه شما یا دیگران را برای هر اتفاق ناگواری مقصر می‌داند.

۱۸. در برابر کوچکترین مشکلات خودش را می‌بازد.

۱۹. اغلب سخنانتان را بدون پاسخ می‌گذارد و سکوت اختیار می‌کند یا هر وقت می‌خواهید مشکلی را در میان بگذارید، حالت قهر به خود می‌گیرد.

۲۰. کارهای غیر قانونی انجام می‌دهد.

۲۱. به شما متکی است که برای بیرون آمدن از گرفتاری یا زندان وثیقه بگذارید یا بدهی‌هایش را بپردازید.

شما...

۱. برای تمامی نیازهای اصلی خود مانند غذا، مسکن، پول به نامزدتان متکی هستید.

۲. به اندازه ای که دوستان دارد، او را دوست ندارید.
۳. اغلب نامزدتان و افکار و عقاید او را تحقیر می کنید.
۴. اغلب در پی راه های سریع پول در آوردن هستید.
۵. به نامزدتان نمی گوئید که کجا و با چه کسی بوده اید.
۶. نمی توانید کارتان را حفظ کنید و سابقه ی شغلی خوبی ندارید.
۷. دچار عصبانیت های غیر قابل کنترل می شوید و یا حتی نامزدتان یا دیگران را کتک زده اید.
۸. به نامزدتان اجازه نمی دهید که برای خودش تصمیم بگیرد.
۹. به نامزدتان مشکوک هستید که کجا و با چه کسی بوده است.
۱۰. به نظر بعضی ها غیر قابل اعتماد هستید.
۱۱. به مواد مخدر، الکل، عکسهای هرزه یا اتاق های گفت و گو معتاد هستید.
۱۲. هر بار که نامزدتان به شما تلفن می کند یا درخواستی می کند ناراحت می شوید.
۱۳. برای همه ی برنامه ریزی های یا مخارج همه ی کارهایی که دو نفری انجام می دهید به او متکی هستید.
۱۴. احساس می کنید: «حرف، حرف من یا برو بیرون!»

۱۵. برای بهره‌برداری از احساسات نامزدتان او را دچار احساس گناه می‌کنید.
۱۶. هیچ‌کس شما را درک نمی‌کند جز نامزدتان.
۱۷. نامزدتان یا دیگران را مسبب همه‌ی مشکلات می‌دانید.
۱۸. در برابر کوچک‌ترین مشکلی از کوره در می‌روید.
۱۹. هر بار که نامزدتان می‌خواهد مسئله‌ای را با شما در میان بگذارد حالت قهر به خود می‌گیرید یا سکوت اختیار می‌کنید.
۲۰. اطاعت از قوانین برایتان دشوار است.
۲۱. اغلب از نامزدتان می‌خواهید که برای بیرون آوردن شما از گرفتاری ضامن بشود.

ازدواج

۱. چه احساسی درباره‌ی ازدواج کردن دارید؟
۲. آیا می‌توانید بپذیرید که ازدواج‌تان به تعویق بیفتد؟
۳. آیا اصرار دارید که تا قبل از سن معینی ازدواج کرده باشید؟
۴. آیا از ازدواج کردن خوشحالید یا سعی می‌کنید که در این مورد فکر نکنید؟

۵. آیا مطمئن هستید که نامزدتان همان شخصی است که شما می‌خواهید بقیه‌ی عمرتان را در کنار او به سر ببرید؟
۶. آیا احساس می‌کنید که رابطه‌ی شما و نامزدتان مشکلی دارد اما نمی‌توانید علت را تشخیص دهید؟
۷. آیا سعی می‌کنید که خودتان را متقاعد کنید که نامزدتان همان همسر مناسب شماست؟
۸. آیا از وقتی که نامزد شده‌اید رابطه‌تان تغییر کرده است؟
۹. آیا برای برنامه‌ریزی مراسم ازدواج مردد هستید؟ آیا از تماشای لباس عروسی یا کارت دعوت ناراحت می‌شوید؟
۱۰. آیا در دل آرزو دارید که ای کاش شخصی بهتر از نامزدتان عاشق شما می‌شد و جای نامزدتان بود؟
۱۱. آیا دیگران بیش از شما برای ازدواج‌تان شور و شوق دارند؟
۱۲. آیا فقط به دلیل جلب رضایت پدر و مادرتان قصد ازدواج با نامزدتان را دارید؟
۱۳. آیا فقط به این دلیل که دیگران از نامزدتان خیلی تعریف می‌کنند قصد ازدواج با او را دارید؟
۱۴. آیا می‌ترسید که بعد از پایان محبت‌های دوره‌ی نامزدی و شور و شوق جشن عروسی، از ازدواج‌تان پشیمان شوید؟

۱۵. آیا نامزدتان برای ازدواج به شما فشار می‌آورد؟
۱۶. آیا نامزدتان را تهدید کرده‌اید که «یا زودتر مراسم عروسی را بر پا کنیم یا نامزدی را به هم می‌زنم»؟
۱۷. آیا قصد ازدواج دارید، چون دل‌تان می‌خواهد یا چون فکر می‌کنید که باید این کار را بکنید؟
۱۸. آیا می‌ترسید که پس از ازدواج آزادی یا هویتتان را از دست بدهید؟
۱۹. آیا تا حدودی از واژه‌ی تعهد می‌ترسید؟
۲۰. از این که شما را همسر نامزدتان بدانند چه احساسی دارید؟
۲۱. همسر ایده‌آل خود را شرح دهید. فکر می‌کنید که نامزدتان تا چه حد شبیه این تصویر است؟ خودتان چطور؟
۲۲. به چه علت معتقد هستید که می‌توانید همسر خوبی باشید؟

مهمترین اصل

نوشتن لیست ایده آل

لیست ایده آل بدین معنا است که مطابق سوالهای

مطرح شده در تمامی بخش های زندگی از صفحات ۱۳۷

الی ۲۴۲ برای خودتان لیستی تهیه نمایید که شامل ایده آل

های شما باشد

فصل پنجم: پرسشنامه

پرسشنامه‌ی شخصی نئو

(۱)

فرم کوتاه تست نئو ۵ عامل بزرگ شخصیت

پرسشنامه NEOPI-R یکی از آزمون‌های شخصیتی است که بر اساس تحلیل عامل ساخته شده است و از جدیدترین ابزارها در زمینه شخصیت است که توسط مک کری و کاستا در سال ۱۹۸۵ تحت عنوان پرسشنامه شخصیتی NEO معرفی شد. فرم تجدید نظر شده این پرسش نامه توسط همان مولفین تحت عنوان فرم تجدید نظر شده پرسشنامه شخصیتی نئو ارایه شده است.

روان شناسان معتقدند که زوج‌هایی که شخصیتشان به هم شبیه- تر باشند ازدواج پایدارتری دارد. شخصیت یک سری از ویژگی‌های آدمی است که در طول زمان پایدار می‌ماند. وقتی می‌گوییم فلانی شخصیت مهربانی دارد منظورمان این است که او در بیشتر زمان‌ها و تقریباً همیشه مهربان است.

برای این که بدانیم آیا به همسرمان شباهت داریم یا نه اول باید خودمان را بشناسیم، در مورد شخصیت خودمان منظم و البته

منصفانه فکر کنیم و بعد در مورد دیگران و از جمله همسرمان قضاوت کنیم. شناختن خود پایه همه تغییرات مثبت زندگی است.

تست پنج عاملی شخصیت یکی از معتبرترین تست های روان شناسی در دنیاست. محققانی که این تست را به وجود آورده اند سال ها صفات مختلف شخصیتی را انتخاب کرده اند و پرسشنامه های مفصل را روی مردم اجرا کرده اند و بعد با روش های پیچیده آماری رسیده اند به این پنج عامل بزرگ شخصیت. ۵ عامل یعنی روان نژندی، برون گرایی، اشتیاق به تجارب تازه، توافق پذیری و وظیفه شناسی. ۵ عاملی که تحقیقات بین فرهنگی ثابت کرده اند در بیشتر کشورهای دنیا هم مثل اروپا ۵ عامل بزرگ شخصیت. به خاطر این که پیش فرض نداشته باشید بهتر است که توضیح بیشتری در مورد پنج عامل شخصیتی ندهیم و به سراغ خود تست برویم.

معمولا هر چه نمره شما و همسرتان به هم شبیه تر باشد، شما بهتر با هم کنار می آید. البته همیشه هم این طور نیست.

فرم بلند این پرسشنامه در ۲۴۰ عبارت، و شاید بهتر بگوییم گویه، طراحی شده است. همچنین این پرسشنامه فرم دیگری به نام NEO-FFI دارد که یک پرسشنامه ۶۰

سؤالی است و برای ارزیابی پنج عامل اصلی شخصیت به کار می‌رود. در فرم ۲۴۰ سؤالی هر عامل ۶ سطح یا زیر مقیاس است، در حالیکه در فرم کوتاه هر عامل با ۱۲ سؤال سنجیده می‌شود. پنج عامل اصلی شخصیت عبارتند از: روان نژندی، برونگرایی، انعطاف پذیری، دلپذیر بودن، مسئولیت پذیری و با وجدان بودن. که به طور اختصار هر یک از آنها تشریح می‌شود.

روان نژندی (N)

مؤثرترین قلمرو مقیاس های شخصیت تقابل سازگاری یا ثبات عاطفی با ناسازگاری یا روان نژندی است. متخصصین بالینی انواع گوناگونی از ناراحتی های عاطفی، چون ترس اجتماعی، افسردگی و خصومت را در افراد تشخیص می‌دهند، اما مطالعات بی شماری نشان می‌دهد، افرادی که مستعد یکی از این وضعیت های عاطفی هستند، احتمالاً وضعیت های دیگر را نیز تجربه می‌کنند (مک کری و کوستا، ۱۹۹۲)

تمایل عمومی به تجربه عواطف منفی چون ترس، غم، دستپاچگی، عصبانیت، احساس گناه و نفرت مجموعه حیطه N را تشکیل می‌دهد. هر چند N چیزی بیشتر از آمادگی برای ناراحتی های روانشناختی دارد. شاید عواطف شکننده مانع از سازگاری

می‌شود. مردان و زنان با نمره بالا در N مستعد داشتن عقاید غیر منطقی هستند و کمتر قادر به کنترل تکانش‌های خود بوده و خیلی ضعیف‌تر از دیگران با استرس کنار می‌آیند.

همچنانکه نام این عامل نشان می‌دهد، بیمارانی که به طور سستی به عنوان نوروتیک تشخیص داده شده‌اند به طور کلی نمره بالایی در اندازه‌های N به دست می‌آورند (به عنوان مثال آیزنک ۱۹۶۴ به نقل از مک کری و کوستا ۱۹۹۲) اما مقیاس N این پرسشنامه همانند سایر مقیاس‌هایش یک بعد از شخصیت سالم را اندازه می‌گیرد. نمرات بالا ممکن است نشانه احتمال بالا برای ابتلا به برخی از انواع مشکلات روانپزشکی باشد. اما زیر مقیاس N نباید به عنوان اندازه‌ای برای اختلالات روانی در نظر گرفته شود. ممکن است که به دست آوردن یک نمره بالا در مقیاس N با یک اختلال قابل تشخیص روانی همراه نباشد، از طرفی تمام اختلالات روانی با نمره بالا در N همراه نیست. به عنوان مثال یک فرد ممکن است اختلال شخصیت ضد اجتماعی داشته باشد و نمره بالایی در N کسب نکند.

افرادی که نمرات آنها در N پایین است دارای ثبات عاطفی بوده و معمولاً آرام، معتدل و راحت هستند و قادرند که با موقعیت های فشارزا بدون آشفتگی یا هیاهو روبرو شوند.

برونگرایی (E)

برونگراها، جامعه گرا هستند، اما توانایی اجتماعی فقط یکی از صفاتی است که حیطه برونگرایی دارای آن است. علاوه بر آن دوست داشتن مردم، ترجیح گروه های بزرگ و گردهمایی ها، با جرات بودن، فعال بودن و پرحرف بودن نیز از صفات برونگراها است. آنها برانگیختگی جنسی و نیز تحریک را دوست دارند و تمایل دارند که بشاش باشند. همچنین سرخوش، با انرژی و خوش بین نیز هستند. مقیاس های حیطه E به طور قوی با علاقه به ریسک های بزرگ در مشاغل همبسته است (کوستا، مک کری و هالند، ۱۹۸۴)

بنابر تعریف جان و سریواستاوا (۱۹۹۹)، برون گرایی بیانگر وجود رویکردی پرانرژی به جهان مادی و اجتماعی در فرد می باشد که ویژگی هایی چون مردم آمیزی، فعال بودن، قاطعیت و جرات را شامل می شود. سازش پذیری نشانگر جهت گیری اجتماعی و جامعه پسند در مقابل نگرش خصمانه

نسبت به دیگران می‌باشد که ویژگی‌هایی چون نوع دوستی، خوش قلبی، اعتماد و فروتنی را شامل می‌شود.

هر قدر که نشان دادن مشخصات برون‌گراها آسان است، به همان اندازه نشان دادن ویژگی‌های درون‌گراها مشکل است. در برخی از توصیف‌ها درون‌گرایی باید به منزله فقدان برون‌گرایی در نظر گرفته شود تا به عنوان ضد برون‌گرایی. از این رو افراد درون‌گرا خوددارترند تا غیردوستانه، مستقلند تا پیرو، یکنواخت و متعادلند تا تنبل و دیر جنب. وقتی منظور این است این افراد ترجیح می‌دهند تنها باشند، شاید گفته شود این افراد کمرو هستند. افراد درون‌گرا لزوماً از اضطراب‌های اجتماعی رنج نمی‌برند. گرچه این افراد روحیه بسیار شاد برون‌گرا را ندارند، ولی آدم‌های غیر خوشحال یا بدبینی نیستند. خصوصیات گفته شده شاید در مواردی عجیب یا بعید به نظر برسند اما آنها به کمک تحقیقات متعددی برآورد شده‌اند و موجب پیشرفتهای مفهومی در مدل پنج عاملی گردیده‌اند (کوستا و مک کری، ۱۹۸۰ و مک کری و کوستا ۱۹۸۷)

این تحقیقات موجب شکسته شدن کلیشه‌های ذهنی که صفات متقابلی چون شاد-ناشاد، دوستانه - خصمانه و معاشر-

کمر و را به هم متصل می‌کنند، گردیده و اطلاعات جدیدی را در مورد شخصیت به وجود آورده است.

انعطاف پذیری (O)

به عنوان یک بعد اصلی شخصیت، انعطاف پذیری در تجربه خیلی کمتر از E و N شناخته شده است. عناصر انعطاف پذیری چون تصور فعال، احساس زیبا پسندی، توجه به احساسات درونی، تنوع طلبی، کنجکاوی ذهنی و استقلال در قضاوت، اغلب نقشی در تئوری های و سنجش های شخصیت ایفا نموده اند، اما به هم پیوستگی آنها در یک محیط وسیع و تشکیل عاملی از آن به ندرت مطرح بوده است. مقیاس انعطاف پذیری در پرسشنامه NEOPI-R شاید در وسیع ترین بعد بررسی شده است (مک کری و کوستا، ۱۹۸۵) اشخاص انعطاف پذیر هم درباره دنیای درونی و هم درباره دنیای بیرونی کنجکاو هستند و زندگی آنها از لحاظ تجربه غنی است. آنها مایل به پذیرش عقاید جدید و ارزش های غیرمتعارف بوده و بیشتر و عمیق تر از اشخاص غیر انعطاف پذیر هیجان های مثبت و منفی را تجربه می‌کنند.

سایر مدل های پنج عاملی اغلب این بعد را عقل نامیده اند. نمرات انعطاف پذیری با آموزش نمرات هوش همبسته است.

انعطاف پذیری مخصوصاً با جنبه های مختلف هوش چون تفکر و اگر ا که عاملی در خلاقیت می باشد، مربوط است (مک کری، ۱۹۸۷) اما انعطاف پذیری ظرفیت هوشی خیلی محدودی دارند. در قالب تحلیل عوامل اندازه های قابلیت ذهنی عامل ششم مستقلاً را تشکیل می دهند که مؤلفین آن را خارج از حیطه شخصیت در نظر گرفته اند (مک کری و کوستا، ۱۹۸۷).

مردان و زنانی که نمره پایینی در انعطاف پذیری می گیرند، تمایل دارند که رفتار متعارف داشته باشند و دیدگاه خود را حفظ کنند، این افراد تازه های آشناتر را ترجیح می دهند و پاسخ های عاطفی آنان خیلی محدود است.

در مقابل اشخاص انعطاف پذیر غیر سستی و غیر متعارف هستند. علاقه مندند همیشه سؤال کنند و آماده پذیرش عقاید سیاسی و اجتماعی و اخلاقی جدید هستند. این تمایلات نباید این چنین تلقی شود که آنها افرادی غیر اصولی هستند. یک فرد انعطاف پذیر ممکن است همانند سنت گراها به سیستم ارزش های خود مسئولانه پاسخ دهد. افراد انعطاف پذیر ممکن است از نظر روانشناسی خیلی سالم تر یا رشد یافته تر باشند اما انعطاف پذیری یا انعطاف ناپذیری ممکن است از نظر روانشناسی خیلی سالم تر یا رشد یافته

تر باشند اما انعطاف پذیری یا انعطاف ناپذیری بستگی به اقتضاهای یک موقعیت دارد و افراد هر دو گروه کارهای مفید و مؤثرتری در جامعه انجام می‌دهند.

دلپذیر بودن (A)

همانند برونگرایی، دلپذیربودن در ابتدا بُعدی از تمایلات بین فردی است. یک فرد دلپذیر از بنیان نوع دوست است، او نسبت به دیگران همدردی کرده و مشتاق به کمک است و باور دارد که دیگران نیز در مقابل کمک کننده هستند. در اما فرد غیر دلپذیر ستیزه جو، خود مدار و شکاک نسبت به دیگران بوده و رقابت جو است تا همکاری کننده.

افراد، بسیار مایلند که دلپذیر بودن را هم به عنوان صفتی که از لحاظ اجتماعی مطلوب است و هم از لحاظ روانی سالم تری است، ببینند. این امر نیز حقیقت دارد که افراد دلپذیر مقبول تر و محبوب تر از افراد ستیزه جو هستند، ولی باید توجه داشت که آمادگی برای جنگیدن در برابر منافع خود هم یک امتیاز است و لذا دلپذیر بودن در میدان جنگ یا در صحن دادگاه فضیلتی محسوب نمی‌شود، همچنین تفکر انتقادی و بدبین بودن در علم نیز به تحلیل های صحیح علمی کمک می‌کند. هیچ یک از دو قطب انتهایی این

عامل از نقطه نظر جامعه مطلوب نیست و نیز هیچ یک لزوماً در مورد سلامت روانی فرد نیز مفید نمی‌باشد. هورنای (۱۹۴۵) در مورد دو تمایل نورو تیک «حرکت بر علیه مردم» و «حرکت به طرف» بحث نموده است که این دو شبیه شکل مرضی دلپذیر بودن و ستیزه جو می‌باشد. نمره پایین در A با حالات خودشیفتگی، ضد اجتماعی و اختلال شخصیتی پارانویید همراه بوده در حالی که نمره بالا در A با اختلال شخصیتی وابسته همراه است (کوستا و مک کری، ۱۹۹۰)

مسئولیت پذیری و با وجدان بودن (C)

تعدادی از تئوری های شخصیت بخصوص نظریه روان پویایی به کنترل تکانه ها توجه دارند. در طول دوره رشد اغلب افراد یاد می‌گیرند که چگونه با آرزوهایشان کنار بیایند و ناتوانی در جلوگیری از تکانه ها و وسوسه ها کلاً نشانه ای از بالا بودن در میان بزرگسالان است.

وظیفه شناسی و مسئولیت پذیری (با وجدان بودن) توصیف کننده قدرت کنترل تکانه ها، به نحوی که جامعه مطلوب میدانند و تسهیل کننده رفتار تکلیف محور و هدف محور است. وظیفه شناسی ویژگی‌هایی چون تفکر قبل از عمل، به تأخیر اندازی ارضا

خواسته‌ها، رعایت قوانین و هنجارها و سازماندهی و اولویت بندی تکالیف را در بر می‌گیرد. کنترل خود، همچنین می‌تواند به مفهوم قدرت طرح‌ریزی خیلی فعال، سازماندهی و انجام وظایف محوله به نحو مطلوب نیز باشد. تفاوت های فردی در این موارد اساس با وجدان بودن است. فرد با وجدان هدفمند، با اراده و مصمم است. افراد موفق، موسیقیدانان بزرگ و ورزشکاران مشهور این صفات را در حد بالا دارند. دیگمن و تاکوموتوچوک (۱۹۸۱) این حیطة را به نام «تمایل به موفقیت» نامیده اند.

نمره بالا در C با موفقیت شغلی و تحصیلی همراه است. نمره پایین در C ممکن است موجب شود که فرد از باریک بینی لازم، دقت و پاکیزگی زیاد و «معتادکار» اجتناب کند.

با وجدان بودن یک جنبه از آن چیزی است که «منش» نامیده می‌شود. افراد با نمره بالا در C زیاد دقیق، خوش خلق، و مطمئن هستند. اما افراد با نمرات پایین در C همیشه فاقد اصول اخلاقی نیستند. اما در به کارگیری اصول اخلاقی زیاد دقیق نیستند. همچنین آنان در تلاششان برای رسیدن به هدف بی‌حال هستند. مدارکی وجود دارد که این افراد خیلی لذت گرا بوده و علاقه زیادی به امور جنسی دارند (مک کری و کوستاوبوش، ۱۹۸۶).

اعتبار و روایی پرسشنامه

فرم بلند پرسشنامه در کشورهای مختلف جهان از جمله در ایران اعتباریابی شده است. در ایران فرم بلند، توسط گروسی، مهریار و طباطبایی (۱۳۸۰) اعتباریابی شد و نتایج شبیه نتایج به دست آمده در آزمون در کاستا (۱۹۹۲) نشان داد که همبستگی ۵ زیر مقیاس فرم کوتاه با فرم بلند از ۰/۷۷ تا ۰/۹۲ می باشد. همچنین همسانی درونی زیر مقیاس های آن در دامنه ۰/۶۸ تا ۰/۸۶ بر آورد شده است.

نمره گذاری

شیوه نمره گذاری سؤالات به صورت پنج گزینه ای از کاملاً مخالفم (۰)، مخالفم (۱)، نظری ندارم (۲)، موافقم (۳)، و کاملاً موافقم (۴) است. برخی پرسش ها به صورت معکوس نمره گذاری می شود.

مدت زمان لازم جهت تکمیل پرسشنامه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه است و پرسشنامه به صورت خودسنجی مورد استفاده قرار می گیرد. نظر به اینکه فرم کوتاه در جامعه ایرانی هنجاریابی نشده است، پرسشنامه دارای استاندارد ایرانی نیست اما در پژوهشی که توسط فرنام و همکارانش (۱۳۸۵) بر روی گروهی از دانشجویان ایرانی

انجام شد، میانگین و انحراف معیار زیر مقیاس های آزمون به شرح به دست آمد.

میانگین	انحراف معیار	زیر مقیاس ها
۲۷/۹۴	۴/۸۷	انعطاف پذیری
۳۱/۶۲	۵/۶۴	مسئولیت پذیری
۲۶/۸۹	۶/۱۵	برونگرایی
۳۲/۹۰	۷	دلپذیر بودن
۲۲/۹۲	۹/۵۴	روان نژندی

راهنما

هر کدام از عبارت های زیر را با دقت بخوانید. بعد بروید سراغ پاسخ نامه و مثل روزی که کنکور داده اید زیر گزینه های های «کاملاً موافق / موافق / بی تفاوت / کاملاً مخالف و مخالف» علامت بزنید. می توانید برای راحت تر بودن نمره گذاری دور عدد یک رقمی مورد نظرتان زیر گزینه ها دایره بکشید.

۱. من آدم نگرانی هستم.
۲. من دوست دارم همیشه آدم های زیادی اطرافم باشند.
۳. من دوست ندارم وقتی را با خیالبافی هدر بدهم.
۴. من سعی می کنم با دیگران خوش رفتار و مودب باشم.

۵. من چیزهای خودم را مرتب و پاکیزه نگه می‌دارم.
۶. من اغلب خودم را کمتر از دیگران حس می‌کنم.
۷. من لبخند زدن به دیگران و بیرون رفتن با آنها را کار آسانی می‌دانم.
۸. من وقتی روش درست انجام یک کار را پیدا کنم به همان می‌چسبم و ادامه می‌دهم.
۹. من اغلب با اعضای خانواده بحث دارم.
۱۰. من به خوبی می‌توانم برنامه ریزی کنم که کارهایم به موقع انجام شوند.
۱۱. وقتی من زیر بار یک استرس بزرگ هستم گاهی احساس می‌کنم دارم از هم می‌پاشم.
۱۲. من خودم را آدم امیدواری نمی‌دانم.
۱۳. نگاه کردن به نظم حاکم بر طبیعت و زیبایی هنر برای من بسیار جالب است.
۱۴. بعضی از مردم من را آدم خودخواهی می‌دانند.
۱۵. من در کارهایم خیلی با برنامه نیستم.
۱۶. من به ندرت احساس تنهایی و دل‌افسردگی می‌کنم.
۱۷. من واقعا از صحبت کردن با دیگران لذت می‌برم.

۱۸. من معتقدم که اگر به دانشجویان اجازه بدهند که به سخنرانی های بحث بر انگیز و متناقض گوش دهند، آن ها سردرگم و گمراه می شوند.

۱۹. من بیشتر ترجیح می دهم که با دیگران همکاری کنم تا با آن ها رقابت کنم.

۲۰. من سعی می کنم وظایفی که بر عهده ام هست را با وجدان کار انجام دهم.

۲۱. حس می کنم اغلب اوقات دچار تنش و وحشت زدگی هستم.

۲۲. من ترجیح می دهم در جایی باشم که فعالیت وجود داشته باشد.

۲۳. خواندن یک شعر تاثیر چندانی بر من ندارد یا این که من را هرگز تحت تاثیر قرار نمی دهد.

۲۴. بیشتر اوقات من در مورد مقاصد دیگران بدگمان و عیبجو هستم.

۲۵. من دارای اهداف مشخصی هستم و برای این اهداف برنامه دارم.

۲۶. من بعضی وقت ها کاملاً احساس بی ارزشی می کنم.

۲۷. من معمولاً ترجیح می‌دهم کارها را به تنهایی انجام دهم.
۲۸. من معمولاً غذاهای جدید و نا آشنا را امتحان می‌کنم.
۲۹. من عقیده دارم که اکثر مردم اگر به آن‌ها اجازه داده شود می‌خواهند از آدم امتیاز به دست آورند.
۳۰. من قبل از شروع هر کاری وقت زیادی را تلف می‌کنم.
۳۱. من به ندرت خودم را ترسو یا مضطرب می‌دانم.
۳۲. من اغلب احساس می‌کنم که پر از نیرو و انرژی هستم.
۳۳. من به ندرت متوجه می‌شوم که احساساتم در محیط‌های مختلف فرق می‌کند.
۳۴. بیشتر مردمانی را که می‌شناسم مرا دوست دارند.
۳۵. من برای دستیابی به اهداف خودم سخت تلاش می‌کنم.
۳۶. اغلب از نحوه برخورد دیگران با من عصبانی می‌شوم.
۳۷. من آدم بشاش و دارای روحیه بالایی هستم.
۳۸. من معتقدم که برای اخذ تصمیم درباره موضوعات اخلاقی باید به مقامات دینی خودمان اقتدا کنیم.
۳۹. بعضی از افراد فکر می‌کنند من آدم سرد و حسابگری هستم.

۴۰. وقتی به انجام کاری را متعهد می‌شوم مردم می‌توانند همیشه مطمئن باشند که کار را پیگیری می‌کنم.
۴۱. اغلب وقتی کارها طبق نقشه پیش نمی‌رود یا اشتباه از آب در می‌آید احساس دلسردی می‌کنم و می‌خواهم آن را نیمه تمام رها کنم.
۴۲. من آدم خوش بینی نیستم.
۴۳. گاهی وقتی که شعری می‌خوانم یا به یک اثر هنری نگاه می‌کنم یک حالت یاس یا موجی از برافروختگی را در خودم تجربه می‌کنم.
۴۴. من در رفتار و نظر خود آدم سخت و بی‌انعطافی هستم.
۴۵. گاهی آن قدری که خودم می‌خواهم، قابل اعتماد نیستم.
۴۶. من به ندرت افسرده یا غمگین می‌شوم.
۴۷. همه زندگی و کارهای من با سرعت طی می‌شوند.
۴۸. من علاقه‌ای به تامل و تفکر در مورد ماهیت جهان یا وضعیت انسان ندارم.
۴۹. اغلب سعی می‌کنم با فکر و با ملاحظه باشم.
۵۰. من آدم سازنده و مولدی هستم که همیشه کارها را به ثمر می‌رساند.

۵۱. من اغلب احساس درماندگی می‌کنم و میل دارم شخص دیگری را مسائلم را حل کند.
۵۲. من شخص بسیار فعالی هستم.
۵۳. من خیلی کنجکاووم.
۵۴. من اگر اشخاصی را دوست نداشته باشم از آن‌ها پنهان نمی‌کنم.
۵۵. به نظر نمی‌رسد هرگز بتوانم کارهای خود را نظم و ترتیب بدهم.
۵۶. بعضی وقت‌ها من طوری احساس خجالت می‌کنم که دلم می‌خواهد خودم را از دیگران پنهان کنم.
۵۷. من ترجیح می‌دهم راه خودم را بروم تا اینکه رهبر دیگران باشم.
۵۸. من اغلب از بازی کردن با نظریه‌ها و افکار انتزاعی لذت می‌برم.
۵۹. اگر نیاز باشد من حاضرم از افراد دیگر برای رسیدن به مقاصد خودم استفاده کنم.
۶۰. من سعی می‌کنم کارهایم در حد عالی باشد.

پاسخنامه تست ۵ عامل بزرگ شخصیت

شماره سوال	کاملاً موافق	موافق	بی تفاوت	مخالف	کاملاً مخالف
۱	۵	۴	۳	۲	۱
۲	۵	۴	۳	۲	۱
۳	۱	۲	۳	۴	۵
۴	۵	۵	۳	۲	۱
۵	۵	۴	۳	۲	۱
۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	۵	۴	۳	۲	۱
۸	۱	۲	۳	۴	۵
۹	۱	۲	۳	۴	۵
۱۰	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	۱	۲	۳	۴	۵
۱۳	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	۱	۲	۳	۴	۵
۱۵	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱	۲	۳	۴	۵
۱۷	۵	۴	۳	۲	۱
۱۸	۱	۲	۳	۴	۵
۱۹	۵	۴	۳	۲	۱
۲۰	۵	۴	۳	۲	۱
۲۱	۵	۴	۳	۲	۱

۲۶۲ ♦ چگونه زندگی کنیم

۲۲	۵	۴	۳	۲	۱
۲۳	۱	۲	۳	۴	۵
۲۴	۱	۲	۳	۴	۵
۲۵	۵	۴	۳	۲	۱
۲۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۷	۱	۲	۳	۴	۵
۲۸	۱	۲	۳	۴	۵
۲۹	۱	۲	۳	۴	۵
۳۰	۱	۲	۳	۴	۵
۳۱	۱	۲	۳	۴	۵
۳۲	۵	۴	۳	۲	۱
۳۳	۱	۲	۳	۴	۵
۳۴	۵	۴	۳	۲	۱
۳۵	۵	۴	۳	۲	۱
۳۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳۷	۵	۴	۳	۲	۱
۳۸	۱	۲	۳	۴	۵
۳۹	۱	۲	۳	۴	۵
۴۰	۵	۴	۳	۲	۱
۴۱	۵	۴	۳	۲	۱
۴۲	۱	۲	۳	۴	۵
۴۳	۱	۲	۳	۴	۵
۴۴	۱	۲	۳	۴	۵
۴۵	۱	۲	۳	۴	۵

۴۶	۱	۲	۳	۴	۵
۴۷	۵	۴	۳	۲	۱
۴۸	۱	۲	۳	۴	۵
۴۹	۵	۴	۳	۲	۱
۵۰	۵	۴	۳	۲	۱
۵۱	۵	۴	۳	۲	۱
۵۲	۵	۴	۳	۲	۱
۵۳	۵	۴	۳	۲	۱
۵۴	۱	۲	۳	۴	۵
۵۵	۱	۲	۳	۴	۵
۵۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵۷	۱	۲	۳	۴	۵
۵۸	۵	۴	۳	۲	۱
۵۹	۱	۲	۳	۴	۵
۶۰	۵	۴	۳	۲	۱

تفسیر

این تست کلا پنج جنبه از شخصیت شما را می‌سنجد. پایداری هیجانی تان، برون گرایی یا درون گرایی تان، اشتیاق تان به تجربه های تازه، توافق پذیریتان و مسئولیت پذیریتان. برای همین یک نمره کلی از این تست به دست نمی‌آید. ۵ نمره به دست می‌آید که هر کدامشان مربوط به یک عامل شخصیتی شماست.

۲۶۴ ♦ چگونه زندگی کنیم

نمره های سوالات	نمره از ۱۲ تا ۲۴	نمره از ۲۴ تا ۴۸	نمره از ۴۸ تا ۶۰
زیر را جمع بنید			
۱ و ۶ و ۱۱ و ۱۶ شما آدمی هستید شما گاهی شما روی هم رفته و ۲۱ و ۲۶ و ۳۱ و ۳۶ و ۴۱ و ۴۶ و ۵۱ و ۵۶ (روان نژندی)	شما آدمی هستید که هیجانتان هیجانتان پایداری دارید. است و گاهی نه. هستید. همیشه دمدمی مزاج احتمالا خیلی آدم زندگیتان با نیستید و اضطراب خوشحال و آرامی افسردگی، و افسردگی و نیستید. ولی اضطرب و خشم استرس را کمتر به ناراحت و نا آرام درونی آمیخته خانه ذهنتان راه هم نیستید. است. برای تغییر می دهید. متوسطید دیگر. دادن شخصیت وقت دراز مدتی لازم دارید.		
۲ و ۷ و ۱۲ و ۱۷ و ۲۲ و ۲۷ و ۳۲ و ۳۷ و ۴۲ و ۴۷ و ۵۲ و ۵۷ (برون گرایی درون گرایی)	شما آدم درون شما نه کاملاً درون گرا هستید. تنهایی را بیشتر و نه کاملاً برون جمع بدون را دوست دارید. گرا. بعضی وقت دوست دارید. دوست دارید هر با جمع بودن را دوست دارید حتی کاری را بدون ترجیح می دهید کارهایی را که حضور دیگران و گاهی تنهایی می شود تنهایی انجام دهید. هر چه نمره تان انجام داد با جمع	شما آدم برون شما نه کاملاً درون گرا هستید. تنهایی را بیشتر و نه کاملاً برون جمع بدون را دوست دارید. گرا. بعضی وقت دوست دارید. دوست دارید هر با جمع بودن را دوست دارید حتی کاری را بدون ترجیح می دهید کارهایی را که حضور دیگران و گاهی تنهایی می شود تنهایی انجام دهید. هر چه نمره تان انجام داد با جمع	

		بالا تر باشد برونگرا ترید.	انجام دهید.
۳ و ۸ و ۱۳ و ۱۸ و ۲۳ و ۲۸ و ۳۳ و ۳۸ و ۴۳ و ۴۸ و ۵۳ و ۵۸ (اشتیاق به تجارب تازه)	شما آدمی هستید که خیلی با هنر و سفر کردن و چیزهای تازه را و نه از تجربه تجربه کردن میانه ای ندارید. دوست دارید چیزهای موجود زندگیتان را حفظ کنید. شما محافظه کارید.	شما نه کسی هستید که کاملاً محافظه کار است چیزهای جدید چیزهای جدید بدتان می آید. غذاهای جدید گاهی به این و گرفته تا داستان تا آن تمایل های جدید. شما دارید.	شما عشق سفر عشق چیزهای جدید. به علاقه تان دارد از می آید. غذاهای جدید گاهی به این و گرفته تا داستان تا آن تمایل های جدید. شما دارید.
۴ و ۹ و ۱۴ و ۱۹ و ۲۴ و ۲۹ و ۳۴ و ۳۹ و ۴۴ و ۴۹ و ۵۴ و ۵۹ (توافق پذیری)	شما کسی هستید که خیلی دیگران برایتان مهم نیستند. برای همین گروه های و در بعضی موارد دوستان، گروه نه. احتمالاً به های کاری و موقعیت بستگی خانواده خیلی از دارد. ممکن است می کند. چون شما شما خوششان در محل کار آدم هم هوای جمع را	شما در بعضی از موارد ترجیح داری می دهید دیگران را هم در نظر بگیرید برایتان خیلی مهم در بعضی موارد هستند. خیلی زیاد. به احتمالاً به جمع با بودن با بستگی شما خیلی حال از دارد. ممکن است می کند. چون شما در محل کار آدم هم هوای جمع را	شما آدم مردم دیگران مهم که دیگران برای هم در بعضی موارد هستند. خیلی زیاد. به احتمالاً به جمع با بودن با بستگی شما خیلی حال از دارد. ممکن است می کند. چون شما در محل کار آدم هم هوای جمع را

نمی آید. کلاً شما	سازگاری باشید	دارید.
برای زندگی	اما در خانه نه.	
سازگاران در جمع		
آفریده نشده اید.		
۵ و ۱۰ و ۱۵ و ۲۰	شما آدم بی	هر چه نمره شما
۲۵ و ۳۰ و ۳۵	مسئولیت و وظیفه	بالاتر باشد بیشتر
۴۰ و ۴۵ و ۵۰	شناسی هستید.	مسئولیت پذیرید.
۵۵ و ۶۰	معمولاً در محل	روی هم رفته نه
	کارتان به خاطر	چندان وظیفه
	این ویژگی‌تان	شناسید و نه
	مشکل دارید.	چندان بی وجدان.
	چندان آدم	حرف شما خیلی
	معتدلی نیستید.	حساب می کنند.

پرسش نامه ۲ (پرسشنامه کوتاه ام ام پی آی)

در پاسخ دادن به هر سوال، باید احساسات و رفتار عادی و عمومی خود را در نظر بگیرید. لطفاً به تمام سؤال‌ها پاسخ دهید و

وقت خود را روی سؤال خاصی تلف نکنید. در این پرسشنامه پاسخ صحیح و غلط وجود ندارد بلکه پاسخ شما به هر سؤال باید نماینده‌ی اولین عکس‌العمل شما در برابر سؤال باشد.

پاسخ‌های خود را در پاسخ‌نامه علامت بزنید.

الف = به طور کلی مخالفم ب = مخالفم ج = نظری ندارم
د = موافقم هـ = کاملاً موافقم

۱. من آدم نگرانی نیستم.
۲. من بیشتر افرادی را که می‌شناسم دوست دارم.
۳. من قدرت تخیل و تصور خیلی زنده و فعالی دارم.
۴. من معمولاً در مورد قصد و نیت دیگران بدبین و بد گمان هستم.
۵. من به محتاط بودن و داشتن عقل سلیم، مشهورم.
۶. من از نحوه برخورد دیگران با خودم عصبانی می‌شوم.
۷. من معمولاً از جمعیت‌های بزرگ و شلوغ دوری و پرهیز می‌کنم.
۸. مسائل و مطالب مربوط به هنر و زیباشناسی برای من اهمیت چندانی ندارند.
۹. من آدم حيله‌گر و مکاری نیستم.

۱۰. من ترجیح می‌دهم با ذهن باز به استقبال اتفاقات آینده بروم تا این‌که برای هر کاری طرح و نقشه قبلی داشته باشم.
۱۱. من به ندرت احساس تنهایی و غمگینی می‌کنم.
۱۲. من آدمی مسلط، قوی و قاطع هستم.
۱۳. بدون هیجانات قوی، زندگی برای من چیز جالبی نخواهد بود.
۱۴. بعضی از مردم مرا آدمی خودخواه و خود محور می‌دانند.
۱۵. من سعی می‌کنم تا وظایف محوله به خود را با صداقت و درستی انجام دهم.
۱۶. من در معامله با مردم همیشه از این می‌ترسم که نکند مرتکب اشتباه بزرگی شوم.
۱۷. من در موقع کار یا تفریح عجله و شتاب به خرج نمی‌دهم.
۱۸. من در کارهای خود همیشه از روش ثابت و جا افتاده‌ای پیروی می‌کنم.
۱۹. من ترجیح می‌دهم با دیگران همکاری کنم تا این‌که با آنان به رقابت بپردازم.
۲۰. من آدم راحت طلب و تنبلی هستم.
۲۱. من به ندرت در کارها زیاده‌روی می‌کنم.

۲۲. من اغلب تشنه هیجان و تحریک هستم.
۲۳. من اغلب از بازی کردن با نظریه‌ها و افکار انتزاعی لذت می‌برم.
۲۴. من از لاف زدن درباره استعدادها و موفقیت‌های خودم بدم نمی‌آید.
۲۵. من به خوبی می‌توانم وقت و فعالیت خودم را طوری تنظیم کنم که کارهای محوله به موقع تمام شود.
۲۶. من اغلب احساس درماندگی و ناتوانی می‌کنم و میل دارم شخص دیگری مسائل را حل کند.
۲۷. من هرگز آنقدر احساس خوشحالی نکرده‌ام که به اصطلاح از خوشی به هوا بپریم.
۲۸. من معتقدم اگر به دانشجویان اجازه داده شود تا به سخنرانی بحث‌انگیز و متناقض گوش دهند، فقط باعث سردرگمی و انحراف فکری بیشتر آنان خواهد شد.
۲۹. رهبران سیاسی باید درباره جنبه‌های انسانی برنامه‌های خود آگاهی بیشتری داشته باشند.
۳۰. در طی سال‌ها، من بعضی کارهای کاملاً بی‌ربط انجام داده‌ام.
۳۱. من به آسانی دچار ترس می‌شوم.

۳۲. من از صحبت کردن با دیگران چندان لذت نمی‌برم.
۳۳. من سعی می‌کنم همه افکارم را در راستای واقعیت‌ها هدایت کنم و از پناه بردن به عالم رویا و تخیل خودداری می‌نمایم.
۳۴. من معتقدم بیشتر مردم اساساً دارای قصد و نیت خوب و دوستانه‌ای هستند.
۳۵. من مسئولیت‌های اجتماعی از قبیل رای دادن را خیلی جدی نمی‌گیرم.
۳۶. خلق و روحیه من بیشتر وقت‌ها ثابت است و زیاد بالا و پایین نمی‌رود.
۳۷. من دوست دارم همیشه افراد زیادی دوروبرم باشند.
۳۸. من بعضی مواقع در موسیقی‌ای که گوش می‌دهم غرق می‌شوم.
۳۹. اگر نیاز باشد حاضرم از افراد دیگر برای رسیدن به مقاصد خود سوء استفاده کنم.
۴۰. من اشیاء متعلق به خود را تمیز و پاکیزه نگه می‌دارم.
۴۱. من بعضی وقت‌ها کاملاً احساس بی‌ارزشی می‌کنم.
۴۲. من گاهی نمی‌توانم آن‌طور که باید از خود قاطعیت نشان دهم.

۴۳. من به ندرت دچار احساسات و عواطف قوی می شوم.
۴۴. من سعی می کنم با همه افرادی که ملاقات می کنم، رفتاری مودب و با نزاکت داشته باشم.
۴۵. گاهی من آن طور که باید صادق و قابل اعتماد نیستم.
۴۶. من در مواجهه با افراد دیگر به ندرت احساس خجالت می کنم.
۴۷. من وقتی کاری را انجام می دهم، آن را با تمام علاقه و سرعت انجام می دهم.
۴۸. من فکر می کنم یادگرفتن و تمرین سرگرمی های جدید و کارهای ذوقی جالب هستند.
۴۹. در مواردی که لازم باشد، من می توانم از دیگران ایراد بگیرم و به آنها کنایه بزنم.
۵۰. من دارای اهداف و روشن و مشخصی هستم و برای دستیابی به آنها طبق برنامه منظمی عمل می کنم.
۵۱. مقاومت در برابر خواست ها و هوس های آنی برای من آسان نیست.
۵۲. من از گذراندن تعطیلات خود در جاهای شلوغ و پرهیجان لذت نمی برم.

۵۳. من بحث و استدلال درباره مطالب فلسفی را کاری بی‌فایده و کسل‌کننده می‌دانم.

۵۴. من ترجیح می‌دهم که در مورد خودم و موقعیت‌هایم حرفی نزنم.

۵۵. من قبل از شروع به هرکاری مقدار زیادی وقت تلف می‌کنم.

۵۶. احساس می‌کنم قادر هستم با بسیاری از مشکلات خود کنار بیایم.

۵۷. من بعضی وقت‌ها حالات شادی یا نشاط بسیار شدیدی را تجربه (احساس) کرده‌ام.

۵۸. من معتقدم که قوانین و سیاست‌های اجتماعی باید تغییر کنند تا نیازهای یک دنیای در حال تغییر و تحول را به خوبی منعکس سازند.

۵۹. من از لحاظ نگرش‌های اجتماعی آدمی سختگیر و بی‌گذشت هستم.

۶۰. من قبل از این که تصمیمی بگیرم، در مورد جوانب مختلف مساله به دقت فکر می‌کنم.

۶۱. من به ندرت احساس ترس و اضطراب می‌کنم.

۶۲. من به آدمی خون‌گرم و خوش‌رو معرف هستم.

۶۳. من زندگی تخیلی بسیار فعالی دارم.
۶۴. من عقیده دارم که اکثر مردم اگر به آنها اجازه داده شود، از آدم سوء استفاده خواهند کرد.
۶۵. من خود را درباره حوادث جاری مطلع نگه می‌دارم و بیشتر اوقات تصمیم‌های عاقلانه اتخاذ می‌کنم.
۶۶. من به آدم جوشی و عصبی معروف هستم.
۶۷. من اغلب ترجیح می‌دهم کارها را به تنهایی انجام دهم.
۶۸. تماشای صحنه‌های (رقص) باله یا رقص‌های جدید برای من کسل کننده است.
۶۹. من حتی اگر بخواهم نمی‌توانم کسی را گول بزنم.
۷۰. من آدم بسیار منظم و با برنامه‌ای نیستم.
۷۱. من به ندرت افسرده و غمگین می‌شوم.
۷۲. من در بیشتر گروه‌هایی که عضو بوده‌ام سمت رهبری را بر عهده داشته‌ام.
۷۳. احساس و عاطفه‌ای که اشیای مختلف در من ایجاد می‌کنند برایم مهم است.
۷۴. بعضی افراد فکر می‌کنند من آدم بدون احساسات و حسابگری هستم.

۷۵. من بدهی‌های خود را به موقع و به‌طور کامل می‌پردازم.
۷۶. بعضی وقت‌ها طوری احساس خجالت کرده‌ام که دلم می‌خواسته خودم را از دیگران مخفی کنم.
۷۷. ممکن است کار من کند باشد ولی با ثبات و یکنواخت است
۷۸. وقتی که روش صحیح انجام دادن کار را یافتم، به همان روش می‌چسبم و ادامه می‌دهم.
۷۹. در نشان دادن خشم و عصبانیت درنگ و تأمل می‌کنم، حتی اگر احساس کنم حق با من است.
۸۰. هرگاه برنامه‌ای برای اصلاح پاره‌ای از رفتارهای خود شروع کنم اکثر اوقات بعد از چند روز آن را کنار می‌گذارم.
۸۱. مقاومت در برابر وسوسه‌ها و خواهش‌های نفسانی برای من مشکل نیست.
۸۲. من بعضی وقت‌ها کارهایی را انجام داده‌ام که هدف آن‌ها فقط هیجان و لذت بردن بوده است.
۸۳. من از حل مساله‌های مشکل یا معما لذت می‌برم.
۸۴. من از بیشتر مردم بهتر هستم و این را می‌دانم.
۸۵. آدم سازنده و زایا هستم و همیشه مسئولیت‌های خود را به انجام می‌رسانم.

۸۶. بعضی مواقع وقتی که تحت فشار روانی زیاد هستم، احساس می‌کنم که دارم از هم می‌پاشم.
۸۷. من آدم خوشحال و امیدواری نیستم.
۸۸. من معتقدم که برای اخذ تصمیم درباره موضوعات اخلاقی باید از رهبران مذهبی خود کسب تکلیف و تقلید کنیم.
۸۹. هرچه در مورد افراد فقیر و سالمند انجام دهیم باز هم کم است.
۹۰. پاره ای از اوقات من اول عمل می‌کنم و بعد می‌اندیشم.
۹۱. من اغلب دچار تنش بوده و عصبی هستم.
۹۲. بیشتر مردم مرا فردی کم و بیش سرد و غیر اجتماعی می‌دانند.
۹۳. من دوست ندارم وقتی را با خیال‌بافی تلف کنم.
۹۴. فکر می‌کنم بیشتر مردمی که با آنها در تماس هستم، افرادی درست‌کار و قابل اطمینان هستند.
۹۵. من بیشتر اوقات بدون آمادگی کافی در موقعیت‌های مختلف حاضر می‌شوم.
۹۶. بیشتر مردم مرا آدمی زود رنج و بداخلاق نمی‌دانند.

۹۷. اگر برای مدت طولانی تنها باشم، واقعا احساس می‌کنم به افراد دیگر نیازمند هستم.

۹۸. نظم و ترتیب خاصی که در هنر و طبیعت می‌بینم برای من بسیار جالب و شوق انگیز است.

۹۹. کاملاً صادق و درست‌کار بودن برای تجارت و کاسبی خوب نیست.

۱۰۰. دوست دارم هر چیزی را در جای مخصوص آن نگهدارم تا جای آن را به خوبی بدانم.

۱۰۱. من گاهی دچار احساس پشیمانی و گناه‌کاری شدید شده‌ام

۱۰۲. من در جلسات جمعی می‌گذارم دیگران بیشتر حرف‌ها را بزنند.

۱۰۳. به ندرت به احساس آنی خودم توجه می‌کنم.

۱۰۴. من غالباً سعی می‌کنم نسبت به افکار و احساسات دیگران آگاهی و احترام نشان دهم.

۱۰۵. من گاهی در بازی شطرنج یا ورزش تقلب می‌کنم.

۱۰۶. اگر مردم مرا دست بیاندازند و مسخره کنند من زیاد احساس ناراحتی و خجالت نمی‌کنم.

۱۰۷. من اغلب احساس می‌کنم که سرشار از نیرو و توان هستم.

۱۰۸. من اغلب غذاهای جدید و ناآشنا را امتحان می‌کنم.
۱۰۹. من اگر اشخاصی را دوست نداشته باشم آن را از آن‌ها مخفی می‌کنم.
۱۱۰. من برای دستیابی به اهداف خود سخت تلاش می‌کنم.
۱۱۱. وقتی به غذای مورد علاقه‌ام دسترسی پیدا کنم اغلب بیش از حد معمول می‌خورم.
۱۱۲. من همیشه از تماشای فیلم‌های منزجر کننده یا وحشتناک خودداری می‌کنم.
۱۱۳. بعضی مواقع که مردم در مورد مسائل خیلی انتزاعی و نظری صحبت می‌کنند من علاقه‌ای به این مسائل ندارم.
۱۱۴. من سعی می‌کنم آدم افتاده و فروتنی باشم.
۱۱۵. من به زحمت می‌توانم خود را وادار به کاری کنم که باید انجام دهم.
۱۱۶. من در مواقع اضطراری می‌توانم خونسردی خودم را حفظ کنم.
۱۱۷. من گاهی بیش از اندازه احساس خوشبختی می‌کنم.
۱۱۸. من معتقدم که عقاید متفاوت افراد جوامع دیگر در مورد حق و ناحق از نظر خود آن‌ها معتبر است.

۱۱۹. من در مورد آدم‌هایی که در خیابان‌ها گدایی می‌کنند هیچ-گونه احساس همدردی نمی‌کنم.
۱۲۰. من همیشه قبل از این که دست به عملی بزنم پیامدهای آن را مورد توجه قرار می‌دهم.
۱۲۱. من به ندرت درباره آینده احساس ترس و نگرانی می‌کنم.
۱۲۲. من خیلی زیاد از صحبت کردن با دیگران لذت می‌برم.
۱۲۳. من از تمرکز حواس روی یک موضوع خیالی یا "رویا در بیداری" و بررسی امکانات مختلف ناشی از آن لذت می‌برم و به این رویاها اجازه می‌دهم رشد کرده و شاخ و برگ پیدا کنند.
۱۲۴. هرگاه شخصی در مورد من کار خوبی انجام می‌دهد نسبت به او احساس بدگمانی و سوء ظن می‌کنم.
۱۲۵. من به‌خاطر درستی قضاوتم به خود می‌بالم.
۱۲۶. من اغلب نسبت به افرادی که با آن‌ها سروکار دارم احساس تنفر و بیزاری می‌کنم.
۱۲۷. من کارهایی را ترجیح می‌دهم که بتوانم به تنهایی و بدون تحمل مزاحمت دیگران انجام دهم.
۱۲۸. شعر تاثیر چندانی روی من ندارد.
۱۲۹. از این که به عنوان آدم ریاکاری شناخته شوم متنفرم.

۱۳۰. به نظر نمی‌رسد که هرگز بتوانم کارهای خود را نظم و ترتیب بدهم.
۱۳۱. هرگاه اشتباهی رخ دهد یا عیب و ایرادی پیش بیاید من خودم را سرزنش می‌کنم.
۱۳۲. افراد دیگر اغلب در تصمیم‌گیری خود از من کسب تکلیف (یا به عنوان الگو) استفاده می‌کنند.
۱۳۳. هیجانات و احساسات گوناگونی به من دست می‌دهد.
۱۳۴. من به سخاوت و دست و دل‌بازی مشهور نیستم.
۱۳۵. همیشه وقتی قول انجام دادن کاری را می‌دهم مردم می‌توانند به انجام گرفتن آن کار مطمئن باشند.
۱۳۶. من اغلب نسبت به دیگران احساس حقارت می‌کنم.
۱۳۷. ترجیح می‌دهم وقتی در محیط‌های مانوس و آشنا بگذرانم.
۱۳۸. وقتی شخصی به من توهین کند من فقط سعی می‌کنم او را ببخشم و فراموش کنم.
۱۳۹. من احساس نمی‌کنم که مجبورم با دیگران رقابت کرده و از آنان بهتر باشم.
۱۴۰. من ترجیح می‌دهم در جاهایی باشم که کانون فعالیت و عمل است.

۱۴۱. من از سرو کله زدن با مسائل و معماهایی که ذهن آدم را به کوشش و چالش وادار می کند لذت می برم.
۱۴۲. من در مورد خودم نظر بسیار مثبتی دارم.
۱۴۳. وقتی کاری را شروع می کنم معمولاً همیشه آن را به اتمام می رسانم.
۱۴۴. همیشه تصمیم گرفتن و اتخاذ یک روش قطعی برای من مشکل است.
۱۴۵. من معتقدم که وفاداری به آرمان ها و اصول مورد قبول خودم، بیش از "آزادمنشی" و "بی تعصب بودن" اهمیت دارد.
۱۴۶. نیازهای انسانی افراد همیشه باید بر ملاحظات اقتصادی دولت اولویت داده شود.
۱۴۷. من غالباً کارها را بدون تأمل قبلی و به خاطر یک انگیزه آنی انجام می دهم.
۱۴۸. من اغلب نگران این هستم که مبدا کارها طبق نقشه و به درستی پیش نروند.
۱۴۹. هر وقت احساس کنم ذهنم در جهت خیال پردازی می رود، معمولاً خودم را به کاری مشغول می کنم و به جای خیال پردازی، حواسم را روی آن کار متمرکز می سازم.

۱۵۰. واکنش اولیه من به مردم آن است که به آنها اعتماد کنم.
۱۵۱. من در ظاهر در هیچ کاری موفق نمی‌شوم.
۱۵۲. من خیلی به ندرت عصبانی می‌شوم.
۱۵۳. ترجیح می‌دهم تعطیلات خود را در یک ساحل عمومی شلوغ بگذرانم تا در یک کلبه جنگلی دور افتاده.
۱۵۴. نواح خاصی از موسیقی بیش از اندازه برای من شورانگیز هستند.
۱۵۵. بعضی وقت‌ها مردم را با چرب زبانی و تقلب به انجام دادن کارهای مورد نظر خودم وادار می‌کنم.
۱۵۶. من معمولاً آدمی کم رو و زیاد سخت‌گیر و پرتوقع هستم.
۱۵۷. من نسبت به خودم نظری منفی دارم.
۱۵۸. ترجیح می‌دهم دنبال کارهای خودم را بگیرم تا این که رهبر گروه بشوم.
۱۵۹. به ندرت متوجه خلق و عواطفی می‌شوم که محیط‌های مختلف به وجود می‌آورند.
۱۶۰. بیشتر مردمی که می‌شناسم مرا دوست دارند.
۱۶۱. من خیلی دقیق از اصول اخلاقی پیروی می‌کنم.

۱۶۲. من در حضور رئیس‌ها خود و دیگر افراد مهم و صاحب قدرت احساس آرامش و راحتی می‌کنم.
۱۶۳. من معمولاً در حال عجله به نظر می‌رسم.
۱۶۴. بعضی مواقع تنها برای این که کار تازه‌ای انجام داده باشم محل اثاثیه خانه را تغییر می‌دهم.
۱۶۵. اگر کسی با من شروع به دعوا و مرافعه کند من آماده‌ام جواب او را با دعوا بدهم.
۱۶۶. من تلاش می‌کنم تمام چیزهایی را که می‌توانم، به دست آورم (کسب کنم).
۱۶۷. من گاهی آنقدر غذا می‌خورم که بالا می‌آورم.
۱۶۸. من عاشق ترس هیجانی هستم که معمولاً سوار شدن در چرخ و فلک یا کارهای خطرناک دیگر ایجاد می‌کند.
۱۶۹. من علاقه‌ای به تأمل و تفکر جدی درباره سرنوشت جهان یا انسان ندارم.
۱۷۰. من احساس می‌کنم که مزیتی بر افراد دیگر ندارم (صرف‌نظر از موقعیت و وضع افراد).
۱۷۱. وقتی در اجرای یک طرح یا نقشه با مشکل روبه‌رو می‌شوم تمایل پیدا می‌کنم طرح دیگری را شروع کنم.

۱۷۲. در یک موقعیت بحرانی به خوبی می‌توانم خودم را کنترل و اداره کنم.
۱۷۳. من آدم خوش مشرب شاد و با روحیه‌ای هستم.
۱۷۴. من خود را آدمی با سعه صدر می‌دانم که می‌تواند راه و رسم زندگی و طرز تفکر دیگران را به خوبی قبول نماید.
۱۷۵. من معتقدم که همه انسان‌ها با ارزش و قابل احترام هستند من به ندرت تصمیمی عجولانه می‌گیرم.
۱۷۶. در مقایسه با بیشتر مردم من از چیزهای کمتری می‌ترسم.
۱۷۷. من به دوستان خود وابستگی عاطفی زیادی دارم.
۱۷۸. بچه که بودم هرگز از بازی‌هایی که مستلزم تقلید نقش دیگران باشد لذت نمی‌بردم.
۱۷۹. من معمولاً در مورد افراد دیگر خوشبین هستم.
۱۸۰. من فرد بسیار شایسته و کارایی هستم.
۱۸۱. بعضی وقت‌ها نسبت به دیگران احساس خصومت و آزدگی کرده‌ام.
۱۸۲. معمولاً معاشرت و گردهمایی‌های اجتماعی برای من ناخوشایند و کسل کننده هستند.

۱۸۳. بعضی مواقع که شعری را می‌خوانم یا به یک اثر هنری نگاه می‌کنم موجی از احساس افسردگی یا هیجان مرا دربر می‌گیرد.
۱۸۴. من بعضی وقتها با اعمال زور یا تملق و خوش آمدگویی مردم را به انجام دادن کارهای مورد نظرم وادار می‌کنم.
۱۸۵. من در مورد تمیز کردن چیزها وسواس ندارم.
۱۸۶. بعضی وقتها زندگی به نظرم تیره و ناامید کننده می‌آید.
۱۸۷. در موقع صحبت کردن با دیگران من اغلب بیشتر از دیگران حرف می‌زنم.
۱۸۸. هم حس شدن با دیگران یعنی داشتن همان احساسی که دیگران دارند، برایم آسان است.
۱۸۹. من خودم را آدم خیر و نیکوکاری می‌دانم.
۱۹۰. من سعی می‌کنم کارهای خودم را با دقت انجام دهم تا الزامی برای انجام دادن مجدد آنها پیش نیاید.
۱۹۱. اگر در مورد فردی حرف بدی زده یا کار غلطی انجام داده باشم به سختی می‌توانم بار دیگر به روی او نگاه کنم.
۱۹۲. همه زندگی و کارهای من با سرعت انجام می‌شود.
۱۹۳. در موقع استفاده از تعطیلات ترجیح می‌دهم که به جاهایی بروم که قبلاً آن محل‌ها را امتحان کرده و به درستی شناخته‌ام.

۱۹۴. من آدم کله شق و سرسختی هستم.
۱۹۵. سعی می‌کنم همه کارهای خودم را به بهترین نحو انجام دهم.
۱۹۶. من بعضی مواقع کارهایی را بدون تأمل انجام می‌دهم و بعداً پشیمان می‌شوم.
۱۹۷. من از رنگ‌های روشن و لباس‌های پر زرق و برق خوشم می‌آید.
۱۹۸. من کنجکاوی فکری زیادی دارم.
۱۹۹. من ترجیح می‌دهم از دیگران تمجید تا این که خودم مورد تمجید قرار گیرم.
۲۰۰. آنقدر خرده‌کاری برای انجام دادن کارها وجود دارد که گاهی همه آنها را نادیده می‌گیرم.
۲۰۱. در شرایطی که به نظر می‌رسد همه چیز به‌طور غلط پیش می‌رود، من بازهم می‌توانم تصمیمات خوبی اتخاذ کنم.
۲۰۲. من به ندرت برای توصیف تجارب خود از کلماتی چون "فوق‌العاده" یا "جنجالی" استفاده می‌کنم.
۲۰۳. فکر می‌کنم اگر شخصی در سن ۲۵ سالگی هنوز نداند به چه چیزهایی اعتقاد دارد باید در سلامت او شک کرد.

۲۰۴. نسبت به افرادی که کمتر از من خوشبخت هستند احساس همدردی می‌کنم.

۲۰۵. من قبل از رفتن به یک مسافرت به دقت برنامه ریزی می‌کنم.

۲۰۶. بعضی مواقع افکار ترسناکی به ذهن من می‌آیند.

۲۰۷. من نسبت به همه همکاران خود نوعی علاقه و مسئولیت شخصی احساس می‌کنم.

۲۰۸. من نمی‌توانم اجازه دهم افکارم در هر جهتی که می‌خواهند سیر کنند.

۲۰۹. من به طبیعت و ذات انسان بسیار اعتقاد دارم.

۲۱۰. من در کار خود فردی موثر و کارآمد هستم.

۲۱۱. حتی آزرده‌گی و ناراحتی‌های خیلی کوچک می‌توانند در من احساس ناکامی و محرومیت کنند.

۲۱۲. من از میهمانی‌های بزرگ. پر جمعیت لذت می‌برم.

۲۱۳. من از خواندن اشعاری که روی احساسات و تخیلات تأکید، می‌کنند بیشتر لذت می‌برم تا اشعاری که داستان خاصی را بیان می‌کنند.

۲۱۴. من از زیرکی خودم در کنترل و اداره مردم به خود می‌بالم.

۲۱۵. من وقت زیادی را برای پیدا کردن اشیایی که در جایی اشتباهی گذاشته‌ام، می‌گذرانم.

۲۱۶. بیشتر وقت‌ها که کارها طبق نقشه پیش نمی‌روند یا اشتباه از آب در می‌آیند احساس دل‌سردی می‌کنم و می‌خواهم آن‌ها را ناتمام رها کنم.

۲۱۷. قبول مسئولیت اداره یا رهبری یک موقعیت برای من آسان نیست.

۲۱۸. اشیای غیرعادی از قبیل بعضی عطرها یا اسامی مکان‌های دور می‌توانند احساسات و عواطف شدیدی را در من ایجاد کنند... اگر بتوانم به دیگران کمک کنم به آسانی و بدون درخواست آن‌ها این کار را انجام می‌دهم.

۲۱۹. من واقعا باید مریض باشم تا یک روز بر سر کار حاضر نشوم.

۲۲۰. وقتی آشنایان من کار احمقانه‌ای را انجام می‌دهند، به جای آنها من احساس خجالت می‌کنم.

۲۲۱. من شخص بسیار فعالی هستم.

۲۲۲. من وقتی به جایی می‌روم از همان مسیر همیشگی استفاده می‌کنم.

۲۲۳. من اغلب با اعضای خانواده و همکارانم بگو مگو ندارم.
۲۲۴. من از جمله افراد " معتاد به کار " هستم که نمی‌توانند هرگز بیکار بنشینند.
۲۲۵. من همیشه می‌توانم احساساتم را کنترل کنم.
۲۲۶. در حوادث ورزشی دوست دارم جزیی از جمعیت باشم و مثل بقیه رفتار کنم.
۲۲۷. من علایق فکری وسیع و متنوعی دارم.
۲۲۸. من آدم مهم و برتری هستم.
۲۲۹. من آدم بسیار با انضباطی هستم و می‌توانم خود را خوب کنترل کنم.
۲۳۰. من از لحاظ عاطفی فردی کاملاً باثبات و متعادل هستم.
۲۳۱. من خوش خنده هستم.
۲۳۲. به عقیده من فلسفه جدید " آزادی فردی " فلسفه قابل قبولی نیست.
۲۳۳. ترجیح می‌دهم دیگران مرا فردی دل‌رحم و بخشنده بشناسند تا صرفاً طرفدار اجرای عدالت.
۲۳۴. من قبل از پاسخ دادن به هر سؤال به دقت درباره آن فکر می‌کنم.

پاسخنامه

الف = کاملاً مخالفم	ب = مخالفم	ه = کاملاً موافقم
ج = نظری ندارم	د = موافقم	

۲۹۰ ♦ چگونه زندگی کنیم

	الف	ب	ج	د	هـ	الف	ب	ج	د	هـ	الف	ب	ج	د	هـ	
N1					٩١					٦١					٣١	1
E1					٩٢					٦٢					٣٢	2
A1					٩٣					٦٣					٣٣	3
O1					٩٤					٦٤					٣٤	4
C1					٩٥					٦٥					٣٥	5
N2					٩٦					٦٦					٣٦	6
E2					٩٧					٦٧					٣٧	7
O2					٩٨					٦٨					٣٨	8
A2					٩٩					٦٩					٣٩	9
C2					١٠٠					٧٠					٤٠	10
N3					١٠١					٧١					٤١	11
E3					١٠٢					٧٢					٤٢	12
O3					١٠٣					٧٣					٤٣	13
A3					١٠٤					٧٤					٤٤	14
C3					١٠٥					٧٥					٤٥	15
N4					١٠٦					٧٦					٤٦	16
E4					١٠٧					٧٧					٤٧	17
O4					١٠٨					٧٨					٤٨	18
A4					١٠٩					٧٩					٤٩	19
C4					١١٠					٨٠					٥٠	20
N5					١١١					٨١					٥١	21
E5					١١٢					٨٢					٥٢	22
O5					١١٣					٨٣					٥٣	23
A5					١١٤					٨٤					٥٤	24
C5					١١٥					٨٥					٥٥	25
N6					١١٦					٨٦					٥٦	26
E6					١١٧					٨٧					٥٧	27
O6					١١٨					٨٨					٥٨	28
A6					١١٩					٨٩					٥٩	29
C6					١٢٠					٩٠					٦٠	30

	الف	ب	ج	د	ه		الف	ب	ج	د	ه		الف	ب	ج	د	ه		الف	ب	ج	د	ه
N1					۲۱۱						۱۸۱						۱۵۱						۱۲۱
E1					۲۱۲						۱۸۲						۱۵۲						۱۲۲
A1					۲۱۳						۱۸۳						۱۵۳						۱۲۳
O1					۲۱۴						۱۸۴						۱۵۴						۱۲۴
C1					۲۱۵						۱۸۵						۱۵۵						۱۲۵
N2					۲۱۶						۱۸۶						۱۵۶						۱۲۶
E2					۲۱۷						۱۸۷						۱۵۷						۱۲۷
O2					۲۱۸						۱۸۸						۱۵۸						۱۲۸
A2					۲۱۹						۱۸۹						۱۵۹						۱۲۹
C2					۲۲۰						۱۹۰						۱۶۰						۱۳۰
N3					۲۲۱						۱۹۱						۱۶۱						۱۳۱
E3					۲۲۲						۱۹۲						۱۶۲						۱۳۲
O3					۲۲۳						۱۹۳						۱۶۳						۱۳۳
A3					۲۲۴						۱۹۴						۱۶۴						۱۳۴
C3					۲۲۵						۱۹۵						۱۶۵						۱۳۵
N4					۲۲۶						۱۹۶						۱۶۶						۱۳۶
E4					۲۲۷						۱۹۷						۱۶۷						۱۳۷
O4					۲۲۸						۱۹۸						۱۶۸						۱۳۸
A4					۲۲۹						۱۹۹						۱۶۹						۱۳۹
C4					۲۳۰						۲۰۰						۱۷۰						۱۴۰
N5					۲۳۱						۲۰۱						۱۷۱						۱۴۱
E5					۲۳۲						۲۰۲						۱۷۲						۱۴۲
O5					۲۳۳						۲۰۳						۱۷۳						۱۴۳
A5					۲۳۴						۲۰۴						۱۷۴						۱۴۴
C5					۲۳۵						۲۰۵						۱۷۵						۱۴۵
N6					۲۳۶						۲۰۶						۱۷۶						۱۴۶
E6					۲۳۷						۲۰۷						۱۷۷						۱۴۷
O6					۲۳۸						۲۰۸						۱۷۸						۱۴۸
A6					۲۳۹						۲۰۹						۱۷۹						۱۴۹
C6					۲۴۰						۲۱۰						۱۸۰						۱۵۰

نحوه‌ی نمره‌گذاری

	الف	ب	ج	د	ه		الف	ب	ج	د	ه		الف	ب	ج	د	ه		الف	ب	ج	د	ه
N1	۰	۱	۲	۳	۴	۹۱	۰	۱	۲	۳	۴	۶۱	۰	۱	۲	۳	۴	۳۱	۰	۱	۲	۳	۴
E1	۰	۱	۲	۳	۴	۹۲	۰	۱	۲	۳	۴	۶۲	۰	۱	۲	۳	۴	۳۲	۰	۱	۲	۳	۴
A1	۰	۱	۲	۳	۴	۹۳	۰	۱	۲	۳	۴	۶۳	۰	۱	۲	۳	۴	۳۳	۰	۱	۲	۳	۴
O1	۰	۱	۲	۳	۴	۹۴	۰	۱	۲	۳	۴	۶۴	۰	۱	۲	۳	۴	۳۴	۰	۱	۲	۳	۴
C1	۰	۱	۲	۳	۴	۹۵	۰	۱	۲	۳	۴	۶۵	۰	۱	۲	۳	۴	۳۵	۰	۱	۲	۳	۴
N2	۰	۱	۲	۳	۴	۹۶	۰	۱	۲	۳	۴	۶۶	۰	۱	۲	۳	۴	۳۶	۰	۱	۲	۳	۴
E2	۰	۱	۲	۳	۴	۹۷	۰	۱	۲	۳	۴	۶۷	۰	۱	۲	۳	۴	۳۷	۰	۱	۲	۳	۴
O2	۰	۱	۲	۳	۴	۹۸	۰	۱	۲	۳	۴	۶۸	۰	۱	۲	۳	۴	۳۸	۰	۱	۲	۳	۴
A2	۰	۱	۲	۳	۴	۹۹	۰	۱	۲	۳	۴	۶۹	۰	۱	۲	۳	۴	۳۹	۰	۱	۲	۳	۴
C2	۰	۱	۲	۳	۴	۱۰۰	۰	۱	۲	۳	۴	۷۰	۰	۱	۲	۳	۴	۴۰	۰	۱	۲	۳	۴
N3	۰	۱	۲	۳	۴	۱۰۱	۰	۱	۲	۳	۴	۷۱	۰	۱	۲	۳	۴	۴۱	۰	۱	۲	۳	۴
E3	۰	۱	۲	۳	۴	۱۰۲	۰	۱	۲	۳	۴	۷۲	۰	۱	۲	۳	۴	۴۲	۰	۱	۲	۳	۴
O3	۰	۱	۲	۳	۴	۱۰۳	۰	۱	۲	۳	۴	۷۳	۰	۱	۲	۳	۴	۴۳	۰	۱	۲	۳	۴
A3	۰	۱	۲	۳	۴	۱۰۴	۰	۱	۲	۳	۴	۷۴	۰	۱	۲	۳	۴	۴۴	۰	۱	۲	۳	۴
C3	۰	۱	۲	۳	۴	۱۰۵	۰	۱	۲	۳	۴	۷۵	۰	۱	۲	۳	۴	۴۵	۰	۱	۲	۳	۴
N4	۰	۱	۲	۳	۴	۱۰۶	۰	۱	۲	۳	۴	۷۶	۰	۱	۲	۳	۴	۴۶	۰	۱	۲	۳	۴
E4	۰	۱	۲	۳	۴	۱۰۷	۰	۱	۲	۳	۴	۷۷	۰	۱	۲	۳	۴	۴۷	۰	۱	۲	۳	۴
O4	۰	۱	۲	۳	۴	۱۰۸	۰	۱	۲	۳	۴	۷۸	۰	۱	۲	۳	۴	۴۸	۰	۱	۲	۳	۴
A4	۰	۱	۲	۳	۴	۱۰۹	۰	۱	۲	۳	۴	۷۹	۰	۱	۲	۳	۴	۴۹	۰	۱	۲	۳	۴
C4	۰	۱	۲	۳	۴	۱۱۰	۰	۱	۲	۳	۴	۸۰	۰	۱	۲	۳	۴	۵۰	۰	۱	۲	۳	۴
N5	۰	۱	۲	۳	۴	۱۱۱	۰	۱	۲	۳	۴	۸۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵۱	۰	۱	۲	۳	۴
E5	۰	۱	۲	۳	۴	۱۱۲	۰	۱	۲	۳	۴	۸۲	۰	۱	۲	۳	۴	۵۲	۰	۱	۲	۳	۴
O5	۰	۱	۲	۳	۴	۱۱۳	۰	۱	۲	۳	۴	۸۳	۰	۱	۲	۳	۴	۵۳	۰	۱	۲	۳	۴
A5	۰	۱	۲	۳	۴	۱۱۴	۰	۱	۲	۳	۴	۸۴	۰	۱	۲	۳	۴	۵۴	۰	۱	۲	۳	۴
C5	۰	۱	۲	۳	۴	۱۱۵	۰	۱	۲	۳	۴	۸۵	۰	۱	۲	۳	۴	۵۵	۰	۱	۲	۳	۴
N6	۰	۱	۲	۳	۴	۱۱۶	۰	۱	۲	۳	۴	۸۶	۰	۱	۲	۳	۴	۵۶	۰	۱	۲	۳	۴
E6	۰	۱	۲	۳	۴	۱۱۷	۰	۱	۲	۳	۴	۸۷	۰	۱	۲	۳	۴	۵۷	۰	۱	۲	۳	۴
O6	۰	۱	۲	۳	۴	۱۱۸	۰	۱	۲	۳	۴	۸۸	۰	۱	۲	۳	۴	۵۸	۰	۱	۲	۳	۴
A6	۰	۱	۲	۳	۴	۱۱۹	۰	۱	۲	۳	۴	۸۹	۰	۱	۲	۳	۴	۵۹	۰	۱	۲	۳	۴
C6	۰	۱	۲	۳	۴	۱۲۰	۰	۱	۲	۳	۴	۹۰	۰	۱	۲	۳	۴	۶۰	۰	۱	۲	۳	۴

	الف	ب	ج	د	هـ	الف	ب	ج	د	هـ	الف	ب	ج	د	هـ	الف	ب	ج	د	هـ				
N1	۴	۳	۲	۱	۰	۲۱۱	۰	۱	۲	۳	۴	۱۸۱	۴	۳	۲	۱	۰	۱۵۱	۰	۱	۲	۳	۴	۱۲۱
E1	۴	۳	۲	۱	۰	۲۱۲	۴	۳	۲	۱	۰	۱۸۲	۴	۳	۲	۱	۰	۱۵۲	۴	۳	۲	۱	۰	۱۲۲
A1	۰	۱	۲	۳	۴	۲۱۳	۰	۱	۲	۳	۴	۱۸۳	۰	۱	۲	۳	۴	۱۵۳	۴	۳	۲	۱	۰	۱۲۳
O1	۴	۳	۲	۱	۰	۲۱۴	۴	۳	۲	۱	۰	۱۸۴	۴	۳	۲	۱	۰	۱۵۴	۰	۱	۲	۳	۴	۱۲۴
C1	۴	۳	۲	۱	۰	۲۱۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱۸۵	۰	۱	۲	۳	۴	۱۵۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱۲۵
N2	۴	۳	۲	۱	۰	۲۱۶	۴	۳	۲	۱	۰	۱۸۶	۰	۱	۲	۳	۴	۱۵۶	۴	۳	۲	۱	۰	۱۲۶
E2	۴	۳	۲	۱	۰	۲۱۷	۰	۱	۲	۳	۴	۱۸۷	۴	۳	۲	۱	۰	۱۵۷	۰	۱	۲	۳	۴	۱۲۷
O2	۴	۳	۲	۱	۰	۲۱۸	۴	۳	۲	۱	۰	۱۸۸	۴	۳	۲	۱	۰	۱۵۸	۰	۱	۲	۳	۴	۱۲۸
A2	۰	۱	۲	۳	۴	۲۱۹	۰	۱	۲	۳	۴	۱۸۹	۰	۱	۲	۳	۴	۱۵۹	۴	۳	۲	۱	۰	۱۲۹
C2	۰	۱	۲	۳	۴	۲۲۰	۰	۱	۲	۳	۴	۱۹۰	۴	۳	۲	۱	۰	۱۶۰	۰	۱	۲	۳	۴	۱۳۰
N3	۴	۳	۲	۱	۰	۲۲۱	۴	۳	۲	۱	۰	۱۹۱	۴	۳	۲	۱	۰	۱۶۱	۴	۳	۲	۱	۰	۱۳۱
E3	۰	۱	۲	۳	۴	۲۲۲	۴	۳	۲	۱	۰	۱۹۲	۰	۱	۲	۳	۴	۱۶۲	۴	۳	۲	۱	۰	۱۳۲
O3	۴	۳	۲	۱	۰	۲۲۳	۴	۳	۲	۱	۰	۱۹۳	۰	۱	۲	۳	۴	۱۶۳	۴	۳	۲	۱	۰	۱۳۳
A3	۴	۳	۲	۱	۰	۲۲۴	۴	۳	۲	۱	۰	۱۹۴	۴	۳	۲	۱	۰	۱۶۴	۰	۱	۲	۳	۴	۱۳۴
C3	۴	۳	۲	۱	۰	۲۲۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱۹۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱۶۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱۳۵
N4	۴	۳	۲	۱	۰	۲۲۶	۴	۳	۲	۱	۰	۱۹۶	۰	۱	۲	۳	۴	۱۶۶	۴	۳	۲	۱	۰	۱۳۶
E4	۴	۳	۲	۱	۰	۲۲۷	۴	۳	۲	۱	۰	۱۹۷	۴	۳	۲	۱	۰	۱۶۷	۰	۱	۲	۳	۴	۱۳۷
O4	۰	۱	۲	۳	۴	۲۲۸	۰	۱	۲	۳	۴	۱۹۸	۴	۳	۲	۱	۰	۱۶۸	۰	۱	۲	۳	۴	۱۳۸
A4	۰	۱	۲	۳	۴	۲۲۹	۰	۱	۲	۳	۴	۱۹۹	۰	۱	۲	۳	۴	۱۶۹	۴	۳	۲	۱	۰	۱۳۹
C4	۴	۳	۲	۱	۰	۲۳۰	۴	۳	۲	۱	۰	۲۰۰	۴	۳	۲	۱	۰	۱۷۰	۰	۱	۲	۳	۴	۱۴۰
N5	۰	۱	۲	۳	۴	۲۳۱	۴	۳	۲	۱	۰	۲۰۱	۴	۳	۲	۱	۰	۱۷۱	۰	۱	۲	۳	۴	۱۴۱
E5	۴	۳	۲	۱	۰	۲۳۲	۴	۳	۲	۱	۰	۲۰۲	۴	۳	۲	۱	۰	۱۷۲	۴	۳	۲	۱	۰	۱۴۲
O5	۴	۳	۲	۱	۰	۲۳۳	۴	۳	۲	۱	۰	۲۰۳	۰	۱	۲	۳	۴	۱۷۳	۴	۳	۲	۱	۰	۱۴۳
A5	۰	۱	۲	۳	۴	۲۳۴	۴	۳	۲	۱	۰	۲۰۴	۴	۳	۲	۱	۰	۱۷۴	۰	۱	۲	۳	۴	۱۴۴
C5	۴	۳	۲	۱	۰	۲۳۵	۰	۱	۲	۳	۴	۲۰۵	۰	۱	۲	۳	۴	۱۷۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱۴۵
N6	۰	۱	۲	۳	۴	۲۳۶	۰	۱	۲	۳	۴	۲۰۶	۰	۱	۲	۳	۴	۱۷۶	۴	۳	۲	۱	۰	۱۴۶
E6	۴	۳	۲	۱	۰	۲۳۷	۰	۱	۲	۳	۴	۲۰۷	۴	۳	۲	۱	۰	۱۷۷	۰	۱	۲	۳	۴	۱۴۷
O6	۰	۱	۲	۳	۴	۲۳۸	۰	۱	۲	۳	۴	۲۰۸	۴	۳	۲	۱	۰	۱۷۸	۰	۱	۲	۳	۴	۱۴۸
A6	۴	۳	۲	۱	۰	۲۳۹	۴	۳	۲	۱	۰	۲۰۹	۴	۳	۲	۱	۰	۱۷۹	۴	۳	۲	۱	۰	۱۴۹
C6	۴	۳	۲	۱	۰	۲۴۰	۴	۳	۲	۱	۰	۲۱۰	۴	۳	۲	۱	۰	۱۸۰	۰	۱	۲	۳	۴	۱۵۰

مثال: فردی که در سوال ۱۴۰ گزینه‌ی ج را علامت زده است ۲ نمره می‌گیرد.
فردی که در سوال ۱۴۲ گزینه‌ی هـ را علامت زده است ۴ نمره می‌گیرد.

عبارت‌های بدون پاسخ

پس از اجرا باید پرسش‌نامه بررسی شود تا اطمینان حاصل گردد که همه‌ی سوال‌ها پاسخ داده شده‌اند. چنان‌چه برخی از سوال‌ها بدون پاسخ باشند، باید از آزمودنی درخواست شود آن‌ها را کامل کند. اگر آزمودنی اصرار داشت که آن جمله را نمی‌فهمد و یا در پاسخ به آن مطمئن نیست، به او گفته می‌شود که گزینه‌ی «نظری ندارم» را برای آن عبارت انتخاب کند.

اگر پاسخ‌نامه‌ای بیش از ۴۱ مورد بدون پاسخ داشت قابل بررسی نیست. اگر کمتر از این عدد بدون پاسخ بود، آزمونگر می‌تواند برای سؤال‌های بدون پاسخ نمره‌ی «نظری ندارم» را در نظر بگیرد. اگر در یک خرده مقیاس بیش از ۳ عبارت بدون پاسخ باشد، آن پاسخ باید با احتیاط تفسیر شود.

نحوه‌ی نمره گذاری

برای هر عبارت پرسش‌نامه یک مقیاس درجه‌بندی پنج رتبه‌ای وجود دارد که دارای ارزش صفر تا ۴ است. برای برخی از جمله‌ها این نمره‌گذاری از کاملاً موافقم تا "کاملاً مخالفم" به ترتیب صفر تا ۴ تعلق می‌گیرد و برای برخی دیگر بر عکس.

ترتیب سؤال‌ها در آزمون ام ام پی آی به گونه‌ای است که هر سطر پاسخنامه برای یک و سطر دوم مربوط به شاخص N1 مقیاس منظور شده، بدین ترتیب که سطر اول پاسخنامه مرتبط به شاخص و .. است. در انتهای هر سطر پاسخنامه نیز علامت اختصاری مقیاس آمده است. E1

شاخص روان آزرده‌گرایی و ۶ خرده مقیاس آن

	مجموع نمرات سوال‌های
N1=	۲۱۱/۱۸۱/۱۵۱/۱۲۱/۹۱/۶۱/۳۱/۱
N2=	۲۱۶/۱۸۶/۱۵۶/۱۲۶/۹۶/۶۶/۳۶/۶
N3=	۲۲۱/۱۹۱/۱۶۱/۱۳۱/۱۰۱/۷۱/۴۱/۱۱
N4=	۲۲۶/۱۹۶/۱۶۶/۱۳۶/۱۰۶/۷۶/۴۶/۱۶
N5=	۲۳۱/۲۰۱/۱۷۱/۱۴۱/۱۱۱/۸۱/۵۱/۲۱
=۶N	۲۳۶/۲۰۶/۱۷۶/۱۴۶/۱۱۶/۸۶/۵۶/۲۶

$$N=N1+N2+N3+N4+N5+N6$$

شاخص برون‌گرایی و ۶ خرده مقیاس آن

	مجموع نمرات سوال‌های
E1=	۲۱۲/۱۸۲/۱۵۲/۱۲۲/۹۲/۶۲/۳۲/۲
E2=	۲۱۷/۱۸۷/۱۵۷/۱۲۷/۹۷/۶۷/۳۷/۷
E3=	۲۲۲/۱۹۲/۱۶۲/۱۳۲/۱۰۲/۷۲/۴۲/۱۲
E4=	۲۲۷/۱۹۷/۱۶۷/۱۳۷/۱۰۷/۷۷/۴۷/۱۷
E5=	۲۳۲/۲۰۲/۱۷۲/۱۴۲/۱۱۲/۸۲/۵۲/۲۲
E6=	۲۳۷/۲۰۷/۱۷۷/۱۴۷/۱۱۷/۸۷/۵۷/۲۷

$$E=E1+E2+E3+E4+E5+E6$$

شاخص گشودگی به تجربه و ۶ خرده مقیاس آن

	مجموع نمرات سوال های
O1=	۲۱۳/۱۸۳/۱۵۳/۱۲۳/۹۳/۶۳/۳۳/۳
O2=	۲۱۸/۱۸۸/۱۵۸/۱۲۸/۹۸/۶۸/۳۸/۸
O3=	۲۲۳/۱۹۳/۱۶۳/۱۳۳/۱۰۳/۷۳/۴۳/۱۳
O4=	۲۲۸/۱۹۸/۱۶۸/۱۳۸/۱۰۸/۷۸/۴۸/۱۸
O5=	۲۳۳/۲۰۳/۱۷۳/۱۴۳/۱۱۳/۸۳/۵۳/۲۳
O6=	۲۳۸/۲۰۸/۱۷۸/۱۴۸/۱۱۸/۸۸/۵۸/۲۸

$$O=O1+O2+O3+O4+O5+O6$$

شاخص موافق بودن و ۶ خرده مقیاس آن

	مجموع نمرات سوال های
A1=	۲۱۴/۱۸۴/۱۵۴/۱۲۴/۹۴/۶۴/۳۴/۴
A2=	۲۱۹/۱۸۹/۱۵۹/۱۲۹/۹۹/۶۹/۳۹/۹
A3=	۲۲۴/۱۹۴/۱۶۴/۱۳۴/۱۰۴/۷۴/۴۴/۱۴
A4=	۲۲۹/۱۹۹/۱۶۹/۱۳۹/۱۰۹/۷۹/۴۹/۱۹
A5=	۲۳۴/۲۰۴/۱۷۴/۱۴۴/۱۱۴/۸۴/۵۴/۲۴
A6=	۲۳۹/۲۰۹/۱۷۹/۱۴۹/۱۱۹/۸۹/۵۹/۲۹

$$A=A1+A2+A3+A4+A5+A6$$

شاخص با وجدان بودن و ۶ خرده مقیاس آن

	مجموع نمرات سوال های
C1=	۲۱۵/۱۸۵/۱۵۵/۱۲۵/۹۵/۶۵/۳۵/۵
C2=	۲۲۰/۱۹۰/۱۶۰/۱۳۰/۱۰۰/۷۰/۴۰/۱۰
C3=	۲۲۵/۱۹۵/۱۶۵/۱۳۵/۱۰۵/۷۵/۴۵/۱۵
C4=	۲۳۰/۲۰۰/۱۷۰/۱۴۰/۱۱۰/۸۰/۵۰/۲۰
C5=	۲۳۵/۲۰۵/۱۷۵/۱۴۵/۱۱۵/۸۵/۵۵/۲۵
C6=	۲۴۰/۲۱۰/۱۸۰/۱۵۰/۱۲۰/۹۰/۶۰/۳۰

$$C=C1+C2+C3+C4+C5+C6$$

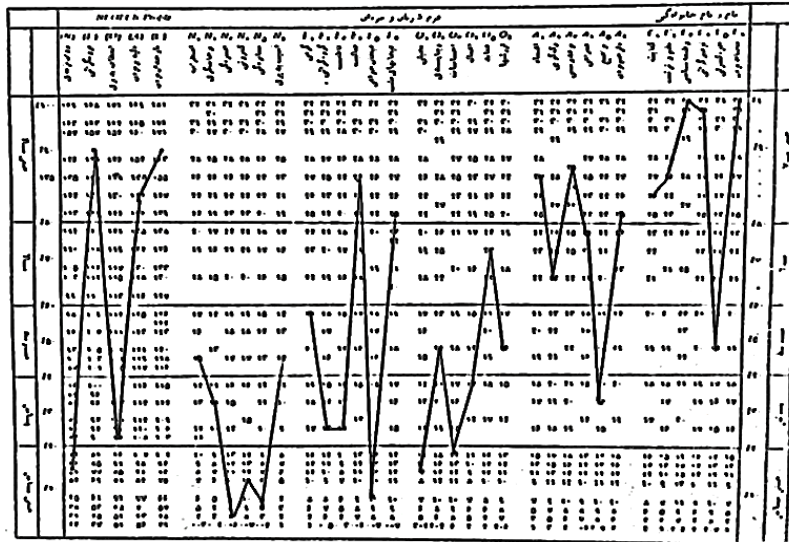
بر اساس کلید نمره گذاری روی پاسخنامه در انتهای سمت راست هر سطر، حاصل جمع اعداد همان سطر نوشته می شود. این کار تا انتهای پاسخنامه که شامل ۳۰ سطر است ادامه می یابد. سپس این اعداد باید در نیم رخ روانی مناسب، بر اساس جنس آزمودنی وارد شود.

نمرات به دست آمده در ۵ شاخص کلی روان آزرده گی، برون گرایی، گشودگی به تجربه، موافق بودن و با وجدان بودن و ۶ خرده مقیاس هر یک از شاخص را در پروفایل زیر وارد کنید و نقاط به دست آمده را به همدیگر وصل کنید. دامنه ی تفسیری کنار جدول

(خیلی بالا، خیلی پایین، بالا، پایین، متوسط) وضعیت شما را در هر یک از شاخص‌ها و خرده مقیاس‌ها نشان می‌دهد. در این پرسشنامه هیچ‌گاه نقطه‌ی برش منفردی برای تمایز بین افرادی که آن ویژگی را دارا هستند یا دارا نیستند، در نظر گرفته نمی‌شود. داشتن نمره‌ی پایین یا متوسط در یک مقیاس همان‌اندازه ارزش تشخیصی دارد که نمره‌ی بالا در آن مقیاس می‌تواند داشته باشد. باید به یاد داشت که همواره تفسیر بر اساس چند نقطه‌ی فراز یا فرود گرفته می‌شود نه فقط یک نقطه. قدم اول در تفسیر، بررسی ابعاد پنجگانه‌ی اصلی برای درک شخصیت در سطح وسیع است.

[illegible]

نمونه‌ی پر شده‌ی پروفایل





ازدواج از همان روز نخست آفرینش جهان هستی جزء قوانین آفرینش بود. اگر آدم و حوا باهم ازدواج نمی کردند الان انسانی روی زمین وجود نداشت. قانون زوجیت نه فقط برای انسان، بلکه برای همه موجودات جهان از گیاهان و جانوران تا مولکول ها و اتم ها وجود دارد. انسان هم برای رسیدن به کامیابی حقیقی باید خود را با قوانین هستی هماهنگ کند.



نگار باطنین

www.Sickclub.com
rashed1829@yahoo.com
مركز پخش: ۰۶۶۶۷۷۶۱۸۲۹