

۱- علایق:

برای اینکه بدانید علایق شما چیست؟ و چرا این علایق را انتخاب نموده اید؟ و چگونه می توانید آنها را کشف کنید؟ باید در ذهن خود به این پرسش ها بصورت شفاف و دقیق پاسخ دهید و حتی نکته های لازم را روی کاغذ بیاورید:

- در چه کارهایی خوب عمل می کنید؟
 - چه چیزهایی شما را به وجد می آورد؟
 - چه رؤیاهای، برنامه ها و چشم اندازهایی برای آینده دارید؟
 - بیشتر در چه زمینه هایی مطالعه می کنید؟ سخنرانی گوش می دهید؟ فیلم می بینید؟ در فضای مجازی جستجو می کنید؟ عضو کانال یا گروه می شوید؟ و ...
- اینها مجموعه علایق شما را نشان می دهد و شما را به کشف علایقتان نزدیکتر می کند.

۲- مهارتها:

با توجه به کشف علایق خود می توانید مهارتهای خود را شناسایی و کشف نمایید.

مهارتها دو دسته اند:

- **مهارتهای تخصصی و حرفه ای:** آن دسته از توان مندی های شما که به صورت دانش تخصصی در پیش گرفته اید و برای آن مجوز یا مدرکی دریافت کرده اید و منبعی برای کسب درآمد یا فعالیت های مستمر شماست. مانند:

۱- **کاربردی:** (اشتغال و بهره مندی از امکانات موجود) با استفاده از این نوع مهارت فرد هوشمند همواره موقعیتهای را خوب بررسی می کند و مسائل خود را به نحو مطلوب و موفقیت آمیز حل می کند.

۲- **انتزاعی (ایده پردازی علمی)** ناگهان ایده یا تصویری به ذهنشان می رسد که چندین عامل را در کنار یکدیگر قرار می دهد و ترکیب جدیدی می سازد؛ که ممکن است یک ایده ی جدید کاری باشد.

۳- **فضایی (طراحی و نقشه کشی)** مهارت تشخیصی، توانایی درک فضایی و تجسم سه بعدی از یک الگوی دوبعدی (افردی که دارای این مهارت هستند در فعالیت هایی چون هنر و طراحی لباس موفقیت های قابل توجهی بدست می آورند).

۴- **هنری (هنرهای تجسمی، نمایشی و ...)** توجه به زیبایی های طبیعت، توجه به توانایی های خود و کسب اعتماد به نفس، تمایل به ابزار افکار، علایق و احساسات، توانایی در انجام صحیح حرکات، توانایی در گفتار، تمایل به مشارکت در فعالیت های هنری گروهی، حس زیباشناسی

۵- **بدنی - حرکتی (ورزشی و رزمی و ...)** این اشخاص، استعداد خاصی در استفاده از اندام های خود دارند (حرکت چشم ها، عضلات صورت، دست ها و سایر اندام های بدن)

۶- **اقتصادی (تجارت و بازرگانی و ...)** یعنی توانایی برای دیدن فرصت های موجود در بازار و قرار دادن منابع مختلف در کنار یکدیگر برای تولید محصولات و ارائه ی خدماتی که می توان با سود بیشتری آنها را به فروش رساند.

۷- **زبانی یا کلامی (فن بیان، سخنرانی و مجری گری و ...)** استفاده هوشمندانه از کلمات جهت ابراز احساسات خود دارند، به همین دلیل در معاشرت با دیگران خوش مشرب و موقعیت شناس هستند. حتی در شوخی کردن با دیگران موقعیت زمانی و مکانی را در نظر می گیرند. این اشخاص می توانند نویسنده، شاعر، سخنور و یا روزنامه نگار شوند. در این نوع هوش فرد مطالب را به سرعت می خواند و می فهمد و در سخن گویی واژگان بیشتر و دقیقتری بکار می برد.

۸- اجتماعی(مشاوره و روانشناسی، مددکاری، فعالیت های گروهی و رهبری این فعالیت ها و...) درک نیازها

و انگیزه های دیگران، تخصص در فعالیت های گروهی و رهبری این فعالیت ها

۹- ریاضی(حل مسائل ریاضی) بازی با اعداد و رموز و حل مسائل ریاضی و درک رابطه موجود بین اعداد و مجهولات

۱۰- پیش بینی(پیش بینی حوادث با مستندات علمی) پیش بینی حوادث به شکلی واضح تر و روشن تر از بقیه

ی مردم

۱۱- تخیل(نقاشی، طراحی و نویسندگی با الگوی ذهنی) تخیل، نقاشی، طراحی، استفاده از رنگ ها، سایه ها،

بافندگی، تقلید، عکس برداری، انتخاب صحیح اشکال و حجم آن ها

۱۲- یدی(مکانیکی،عملی) کار کردن با ابزار آلات، باز و بسته کردن وسایل

۱۳- موسیقی و صدا: قدرت تشخیص بسیار دقیق صداها و همچنین استعداد آهنگ سازی

۱۴- تفکر عمیق: قدرت تمرکز درباره ی چند موضوع، در یک زمان دقیق و عمیق(فلاسفه و اندیشمندان و برنامه

ریزان و روان شناسان)

۱۵- منطق و فلسفه: قانون صحیح فکر کردن (ابزاری است از نوع قاعده و قانون که مراعات کردن و بکار بردن آن

ذهن را از خطای در تفکر ننگه میدارد.)

- مهارتهای غیر حرفه ای و تجربی: آن دسته از توانمندی های شما که به صورت تجربی و بدون شرکت در دوره یا کلاس خاصی آنها را دریافت کرده اید و به طور مقطعی از آن استفاده می کنید. مانند: نقاشی، آشپزی، خطاطی، هنرهای دستی و...

• ویژگی های مهارت ها:

۱. "علم" یعنی برای انجام هر کاری بایستی دانش مربوط به آن را داشته باشیم و شناخت کلی از ماهیت آنچه را که می خواهیم بدانیم، کسب نماییم.

۲. "تجربه" یعنی علم را به کار بگیریم و بر اثر تکرار، خطاهای رفتارمان را کاهش دهیم.

۳. "سرعت" سرعت داشتن در انجام یک مهارت به معنای صرفه جویی در زمان و انرژی است.

۴. "دقت" این خصوصیت کیفیت کار ما را که در اثر توجه و تمرکز بوجود می آید را می سازد.

۵. "علاقه و گرایش" این ویژگی انگیزه ایی برای کسب مهارت، تمرین و ادامه کار است و همچنین این ویژگی کمک به ایجاد خلاقیت و گسترش مهارت می گردد.

۶. "آرامش" می باشد. یک انسان آرام در کنار پنج ویژگی قبلی می تواند در هرکاری، ماهرانه عمل نماید، خوب تصمیم بگیرد ، خوب ارتباط برقرار سازد و به طور کلی در مسائل شخصی و اجتماعی، قدرتمندانه و با احساس توانمندی بالا عمل نماید، و فرد به جایی می رسد که مهارت هدف، به طور خودکار شده و دیگر جزئیات آن به ناخود آگاه انسان سپرده شده است.

۳- اهداف:

هدف وضعیتی است که می خواهیم در آینده ای نزدیک و دور داشته باشیم. و اشتیاق شدیدی برای رسیدن به آن داریم.

تفاوت آرزو و هدف: آرزو امری ذهنی است و اگر برایش برنامه ریزی و سعی و تلاش شود تبدیل به هدف می شود.

اهداف سه دسته اند:

۱. کوتاه مدت: اتمام یک کتاب، خرید وسایل مورد نیاز و...(اهداف روزانه، هفتگی، ماهیانه و فصلی)

۲. میان مدت: اتمام یک مقطع تحصیلی، ازدواج و... (اهداف ۱-۴ ساله)

۳. بلند مدت: اتمام تحصیلات تکمیلی، اشتغال، استخدام و ... (اهداف بالاتر از ۴سال)

۴- اخلاق:

رعایت ادب و احترام در بحث های خانوادگی که شامل سه نوع اخلاق می باشد:

۱. اخلاق بندگی (مراد مناسبات آدمی با خداوند است) (عمل به دستورات اخلاقی خداوند)

۲. اخلاق فردی (مناسبات آدمی در قلمرو خویش) (ادب در گفتار و تواضع در رفتار)

۳. اخلاق اجتماعی (مناسبات آدمی با انسان ها)

۵- کرامت و بزرگواری:

کرامت یا الهی است یا انسانی و یا ملکوتی

۱. کرامت الهی: حفظ حرمت انسان ها و پاسداری از کرامت انسان سرلوحه کار همه فرستادگان الهی به ویژه پیامبر (ص) و ائمه اطهار (ع) بوده لذا بنی آدم به صرف انسان بودن محترمند.

۲. کرامت انسانی: کرامتی که در سیره عملی و رفتار انسان ها جلوه می کند که شامل اصل آزادی، حفظ عزت و بزرگواری، برابری و مساوات، عدالت، رعایت حقوق دیگران و... می شود.

۳. کرامت ملکوتی: کرامتی است که در پرتو مسلمانی حاصل می شود. چنین انسان هایی حتی از سوی دشمنان هم مورد احترامند.

۶- احساسات:

شناخت احساسات به شما کمک می کند تا به یک نوع خودشناسی برسید؛ چرا که احساسات حالات درونی و همراه همیشگی شماست. مواجهه با موقعیت ها و افراد مختلف احساسات متفاوتی را در شما ایجاد می کند. گاهی از دیدن یک دوست خوشحال می شوید و گاهی از دیدن یک سگ می ترسید. احساسات، هر کدام تاثیری بر مغز شما می گذارند و ساختار شیمیایی مغز را بر اساس نیاز بدن در آن موقعیت شکل می دهند. شناخت احساسات برای هر کس تجربه ای منحصر به فرد می باشد، حتی شدت و میزان احساسات بر اساس ساختار ژنتیک و شخصیت هر فردی متفاوت است. در این مطلب، به طور کوتاه چند روش برای شناخت احساسات و راه های شناخت احساسات اصلی را ذکر کرده ایم.

احساسات و انواع آن

بر اساس رویکردهای مختلف، احساسات به شکل های مختلفی دسته بندی شده اند. اما متخصصین بر هشت احساس پایه اتفاق نظر دارند:

عصبانیت، ترس، انزجار، غم، تعجب و حیرت، شادی، احساس گناه و شرم

این احساسات ویژگی های مخصوص به خود را دارند. حالات چهره، تغییرات فیزیولوژیکی و رفتارهای مرتبط با هر کدام از این احساسات منحصر به خود آن احساس می باشد. سایر احساسات بیشتر با ذهن و شناخت همراه هستند و شاخص زیست شناختی خاصی ندارند.

چه زمانی بی احساس هستیم؟

وقتی شخصی نمی داند چه احساسی دارد، از خودش دور شده و در روابطش، صمیمیت را از دست می دهد. با گذشت زمان اطرافیان متوجه این بی خیالی و گاه تصنعی بودن بازخوردها می شوند؛ در نتیجه به مرور اطرافیان از او فاصله می گیرند. پس زمانی که احساساتتان را نادیده می گیرید، سازگاری تان با محیط و اطرافیان لطمه دیده و احتمالاً رفتارهای ناکارآمد بیشتری از شما سر می زند. چرا که شناخت احساسات به شما می گویند که در واقع چه می خواهید.

چگونه می توانی به شناخت احساسات رسید؟

با آگاهی از احساسات می توانید آنها را ادراک و تجربه کنید؛ در آنها تامل کرده و ابرازشان نمایید و در نهایت به سمت ارتباطات سالم تر قدم بر خواهید داشت. برای دست یابی به شناخت احساسات، لازم است تغییرات فیزیولوژیکی بدن در حین تجربه

احساسات تان را بشناسید. افرادی که دارای سلامت روان هستند، هنگام بروز احساسات آن‌ها را سرکوب نکرده و همانطور که هست، آن را بروز می‌دهند. این رفتار همان معنای اصیل بودن می‌باشد.

گام اول شناخت طبیعت احساسات

برای اینکه بتوانید احساسات خود را بشناسید، باید طبیعت، خواستگاه و ریشه‌های آن‌ها را درک کنید. برای اینکار، ۶ مرحله وجود دارد که به طور مختصر برای شما بیان می‌کنیم:

۱- درک منشأ و مبدأ احساسات

احساسات، پاسخ‌های برنامه‌ریزی شده‌ایست که در طی تکامل بشر شکل گرفته‌اند. مانند اینکه در چه شرایطی باید بترسید تا بدن آماده استفاده از بالاترین توان خود برای دفاع از جانش شود. احساسات به بقای انسان و همزیستی با محیطش نیز مؤثر بوده‌است. احساسات مثبت مشترک میان انسان‌ها باعث نزدیک شدن آن‌ها به یکدیگر و انجام کارهای فوق‌العاده می‌شود.

۲- احساسات اولیه را بشناسید.

اغلب روانشناسان مجموعه‌ای از احساسات را هیجانات و احساسات اساسی انسان‌ها می‌دانند که باقی احساسات بر اساس آن‌ها می‌باشند. این احساسات اصلی شامل خشم، نفرت، ترس، شادی، غم و تعجب می‌باشند. احساساتی مثل غرور، شرم، عشق و اضطراب نیز طبق دیدگاه‌های جدید در زیر دسته احساسات اصلی قرار دارند.

۳- نقش و اهمیت هر احساس را بشناسید

هر احساسی برای بقا، رشد و تصمیم‌گیری بسیار مهم می‌باشد. همه احساسات، حتی احساسات منفی به شما برای پیشرفت و حرکت کمک می‌کنند. مثلاً فرض کنید یک روز هیچ احساس اضطراب و خجالت و غروری نداشته باشید؛ به همه چیز بی‌اهمیت هستید و همه چیز را از دست خواهید داد.

۴- شناخت چگونگی تاثیر احساسات بر تصمیمات

احساسات، ارزش و اهمیت اطلاعات را تعیین می‌کنند و در تغییر جهت تصمیم‌گیری فرد می‌توانند مؤثر و مهم باشند. شناخت نادرست از خود و خواسته‌هایی که فرد آن‌ها را ارزش می‌داند، منجر به تصمیم‌گیری‌های اشتباه می‌شود. با شناسایی خطاهای شناختی و نگاهی به درون خود می‌توانید به احساسات تان نیز به درستی پی ببرید.

۵- احساسات می‌توانند اختلال ایجاد کنند

همانطور که مشکلی در اعضای بدن مثل چشم یا کلیه‌ها را احساس می‌کنید، احساسات شما نیز می‌تواند باعث اختلال شوند. برخی از اختلالاتی که احساسات شما را مختل می‌کنند عبارتند از:

- افسردگی که شامل احساسات طولانی غم و بی‌علاقگی است.
- اختلالات اضطرابی که شامل نگرانی‌های طولانی مدت و بیش از حد در مورد وقایع روزمره است.
- طیف اسکیزوفرنی که با فقدان احساسات یا خلق تحریک‌پذیر و افسرده همراه است.
- شیدایی که در اختلال دو قطبی اتفاق می‌افتد، شامل دوره طولانی مدت خلق و خوی غیرطبیعی و بیش از حد بالا می‌باشد.

۶- احساسات خود را ثبت کنید.

هر زمانی که احساسی را تجربه کردید، آن‌ها را یادداشت کرده و حالاتی که برایتان اتفاق افتاده را شرح دهید. این گونه آگاهی بیشتری از نوع احساس، محرک‌های ایجادکننده آن و واکنش‌های بدنتان به دست می‌آورید. شاید در نگاه اول ساده به نظر بیاید، اما وقتی اینکار را انجام دهید، متوجه پیچیده بودن احساسات و واکنش‌های بدن خود می‌شوید.

یاد بگیرید که چه احساسی دارید.

مردم در حالات مختلف احساسات مختلفی را گزارش می دهند در حالی که تمایز آن ها را نمی دانند. باید بدانید که تمایز احساسات در چیست و تفاوت عصبانیت با ناراحتی و بهت با خوشحالی چه می باشد. در ادامه به شما خواهیم گفت که هر احساس چگونه بر شما تاثیر می گذارد:

۱- احساس خشم

احساس خشم زمانی به سراغ شما می آید که احساس کنید شرایط و یا چیزی آن گونه که باید نیست. تجربه جسمی خشم در پشت کمر بین تیغه های شانه رو به بالا، در پشت گردن و در اطراف دو طرف فک احساس می شود. احساس گرما، تنش، درد و فشار نیز از دیگر حس هایی است که در زمان خشم تجربه می کنید.

۲- احساس نفرت

احساس نفرت واکنش نسبت به محرک های زننده است. چیزهایی که ممکن است شما را بیمار کنند و شما برای محافظت از روح و جسم خود از آنها بیزار می شوید. اتفاقاتی مثل سوءاستفاده جنسی نیز می تواند شامل این تجربه ها باشد. نفرت در درجه اول در معده، سینه و سر خود را نشان می دهد.

۳- احساس ترس

احساس ترس در پاسخ به تهدیداتی است که به شما کمک می کند تا از آن اجتناب کرده و خود را نجات دهید، در مواجهه بعدی نیز از آن محرک ها ترسیده و احتیاط خواهید کرد. ترس یکی از پیشرفته ترین و تکامل یافته ترین احساسات آدمی است. ترس اغلب در نیمه بالای بدن و یا پاها حس می شود. تپش قلب، تنفس سریع و بالا رفتن متابولیسم، ویژگی های ترس است و باعث می شود بتوانید در موقعیت های خطرناک با انرژی بیشتری از خود محافظت کنید.

۴- احساس شادی

خوشحالی در پاسخ به چیزهایی است که اغلب پیام هایی از بقاء، شکوفایی و موفقیت دارد. رابطه جنسی، داشتن فرزند، موفقیت در اهداف، مورد تقدیر واقع شدن و... برخی از موقعیت های شادی آفرین می باشد. احساس گرما، احساس رضایت، امنیت و بودن در یک زندگی خوب ویژگی های حس خوشحالی است.

۵- احساس غم

احساس غم در پاسخ به ضرر و زیانی است که برای شما اهمیت دارد. یک احساس دردناک برای جلوگیری از خسارات در آینده یا قدردانی از چیزهای از دست رفته می باشد. احساس غم معمولاً در سینه شروع شده و از طریق گلو به سمت بالا حرکت می کند. چیزی که بغض می نامید و حس میکنید در حال خفه کردن شماست، سپس به اشک ختم شده و کمی تخلیه می شوید. پس در زمان غم به خودتان اجازه دهید که گریه کنید. گریه کامل به شما در بازیابی انرژی و تسکین غم کمک مهمی خواهد کرد.

۶- احساس بهت و تعجب

احساس بهت و تعجب زمانی اتفاق می افتد که با رویدادی غیر منتظره رو به رو می شوید. بهت و تعجب، در مقایسه با دیگر احساسات، حسی متفاوت می باشد که نسبت به مثبت و منفی بودن آن رویداد خنثی هستید. تعجب، شگفتی یا سورپرایز، کمک می کند تا به اتفاقات غیر منتظره توجه کنید. بهت و تعجب در درجه اول در سر و سینه احساس می شود و ممکن است نوعی احساس خالی بودن و یکه خوردن به را دست دهد.

۷- انتقادات:

یعنی نقد و بررسی نقاط قوت و نقاط ضعف اعضای خانواده در این قسمت تمام اعضای خانواده باید در برگه های جداگانه نقاط قوت و ضعف خود و دیگر اعضای خانواده را بنویسند. و برای بررسی در اختیار مشاور قرار دهند.

آداب انتقاد، منتقد و منتقد

الف. انتقاد با عمل نیک همراه باشد.

- ب. انتقاد، سالم و اصلاحگرانه باشد.
- ج. زمان و مکان در نقد رعایت شود.
- د. نقد صمیمی و خصوصی باشد.
- ه. انتقاد خیرخواهانه باشد.
- و. آگاهانه و با شناخت کامل باشد.

۸- پیشنهادات:

یک پیشنهاد مطلوب بایستی:

- ۱- در قالب شکایت نباشد. (شکایت باید در قالب یک پیشنهاد سازنده ارائه شود).
- ۲- درخواست شخصی نباشد.
- ۳- بیان بدیهیات و اموری که جزء شرح وظایف فرد محسوب می گردد، نباشد.
- ۴- مبهم و کلی نباشد.
- ۵- در قالب شعار نباشد.
- ۶- اقتباس مستقیم از پیشنهاد دیگران نباشد.
- ۷- از قلمرو خانواده خارج نباشد.
- ۸- تکراری نباشد.

در هنگام ارائه پیشنهاد می بایست موارد زیر مدنظر قرار گیرد:

- ۱- پیشنهاد، شفاف و گویا به همراه جزئیات لازم باشد. مشخصات پیشنهاددهنده به صورت خوانا و جامع تکمیل شده باشد.
- قسمت وضعیت پیشنهادی به صورت کامل تشریح شده باشد.
- ۲- ارائه راهکارهای عملی و اجرایی.
- ۳- ارائه دلایل منطقی برای تغییر وضعیت فعلی.
- ۴- برآورد کلی «هزینه- فایده» وضعیت پیشنهادی.
- ۵- منبع و روش اجرایی- در صورت اقتباس پیشنهاد از منابع خاص، ذکر آن ضروری می نماید.
- ۶- هر پیشنهاد در یک فرم مجزا ارائه شود. عنوان پیشنهاد واضح، روشن و دقیق بوده و با شرح پیشنهاد همخوانی داشته باشد.

۹- مزاج شناسی جامع:

- از طریق آزمونهای مزاج شناسی بدست می آید ضروری است که اعضای خانواده جهت خودشنکوفایی و شناخت بهتر از سایر اعضای خانواده و تعامل سازنده با آنان و کمک به مشاوره و درمان مشکلات با مزاج و آثار غلبه آن آشنا شوند.
- مزاج های اصلی به ۹ طبقه تقسیم بندی می شود که عبارتند از :
۱. در تعدادی رکن آتش بیشتر از سایر ارکان است، این افراد را صفاوی می گویند که دارای مزاج گرم و خشک هستند.
 ۲. در تعدادی رکن هوا بیشتر از سایر ارکان است، این افراد را دمووی می گویند که دارای مزاج گرم و تر هستند.
 ۳. در تعدادی رکن آب بیشتر است این افراد را بلغمی می گویند که دارای مزاج سرد و تر هستند .
 ۴. در تعدادی رکن خاک بیشتر است این افراد را سوداوی می گویند که دارای مزاج سرد و خشک هستند.
 ۵. در تعدادی این ارکان در حالت تعادل هستند که این افراد دارای مزاج معتدل هستند.
 ۶. در تعدادی ارکان آتش و هوا بیشتر از سایر ارکان هستند ، این افراد از لحاظ تری و خشکی معتدل و مزاج گرم دارند .
 ۷. در تعدادی ارکان هوا و آب بیشتر از سایر ارکان هستند این افراد از لحاظ گرمی و سردی معتدل و دارای مزاج تر دارند .
 ۸. در تعدادی ارکان آب و خاک بیشتر است این افراد از لحاظ تری و خشکی معتدل و دارای مزاج سرد هستند.

۹. در تعدادی ارکان خاک و آتش بیشتر است این افراد از لحاظ گرمی و سردی معتدل و دارای مزاج خشک هستند.

انواع مزاج ساعات شبانه روز

- صبح: مزاج گرم و تر - بهاری
- ظهر: گرم و خشک - تابستانی
- عصر: سرد و خشک - پاییزی
- شب: سرد و تر - زمستانی

۱۰- رفتارشناسی:

رفتار یعنی یک عمل قابل مشاهده؛ عملی که از شما یا از فرد دیگری سر می‌زند.

رفتار معمولاً در پاسخ به یک محرک درونی یا بیرونی است.

تئوری شخصیت‌شناسی دیسک بر ۴ تیپ تسلط، نفوذ، موشکافی و ثبات استوار است. با ما همراه باشید تا اطلاعات بیشتری را در اختیارتان قرار دهیم.

۱. برتری طلبی یا تسلط (Dominance):

اگر در تست، تیپ D بالاتر بود یعنی فردی مسلط و کنترل‌گر هستید. بیشتر اوقات سعی دارید همه چیز را در کنترل خود قرار دهید و نتایج کار برایتان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این افراد نسبت به دیگران اعتماد به نفس بیشتری دارند.

۲. تاثیر گذاری و نفوذ (Influence):

افرادی بسیار تاثیرگذار و اجتماعی هستند. آنها از تاثیر گذاشتن بر افراد و محیط لذت می‌برند و جزئی جدانشدنی از زندگی شخصی و کاریشان است. اغلب اگر در محیطی قرار بگیرند، شروع کننده بحث و خوش مشرب هستند.

۳. ثبات (Steadiness):

اگر تیپ S فعال‌تری دارید به این معناست که فردی قابل اعتماد و مطمئن هستید. این افراد از نفوذ خود برای متقاعد کردن دیگران استفاده می‌کند. همچنین از خدمت‌گذاری نیز لذت می‌برند.

۴. وظیفه‌شناسی (Conscientiousness):

طبق تحقیقات مارستون، شخصیت‌های وظیفه‌شناسی مطیع بوده و تمایل دارند کارها بر اساس قانون و استانداردهای تعیین شده انجام دهند. افرادی که تیپ C بالایی دارند، ترجیح می‌دهند در هر کاری متخصص باشند و برایشان یک امتیاز محسوب می‌شود.

۱۱- شخصیت اجتماعی:

تیپ‌های شخصیتی و شناخت جنبه‌های شخصیتی ما، دربرگیرنده و وابسته به مکان‌ها و موقعیت‌های مختلفی است که در آن‌ها حضور داریم؛ مثل خانه، محل کار و بازی و... این شناخت یک مسئله است و درک نحوه استفاده از آن، چیز دیگری است و بسیار هم مهم است.

داشتن توانایی برای شناخت تیپ‌های شخصیتی می‌تواند به ما کمک کند تا بتوانیم نفوذ و توسعه فردی خود را نشان دهیم، روابطمان را بهبود ببخشیم، به‌طور کارآمدتر با یکدیگر ارتباط برقرار کنیم و در هر کاری که انجام می‌دهیم به موفقیت برسیم؛ خواه مجبور کردن بچه‌ها برای انتخاب اسباب‌بازی‌های خود باشد، خواه تشویق کردن تیم فروش برای رسیدن به هدفی والا.

«آیا مهم است که ما شخصیت‌های افراد دیگر را بشناسیم؟ من فکر می‌کنم که اهمیت دارد؛ زیرا هریک از ما دارای حوزه امن و توانمندی خود هستیم که می‌توانیم خود را مشغول آن کنیم. با شناختن حوزه‌های امن و چالشی خود متوجه می‌شویم که قادر به انجام چه کارهایی هستیم و در انجام چه کارهایی ناتوان هستیم و بعد اگر افراد اطراف خود را بشناسیم، می‌توانیم با نگاه به آن‌ها به خود کمک کنیم.» ما برای شناخت شخصیت اجتماعی افراد خانواده از آزمون ۱۶ عاملی کتل استفاده کرده ایم.

در این پرسشنامه در مورد علائق شما و اینکه در باره چیزهای مختلف چگونه فکر می کنید سؤالاتی شده است. در اکثر موارد صحیح یا غلط بودن پاسخ ها مورد بحث نیست چرا که هر کسی عقیده و نظر مخصوص خود را دارد.

۱۲- شخصیت فردی:

تعارضات و چالش های افراد از روابط گرفته تا درون نگری، از کام یابی تا کناره گیری، لذت جویی تا خودآزاری تنها نتیجه صرف شرایط دشوار یا نوعی واکنش روان شناختی نیستند. بلکه از ترکیب پیچیده ی دیدگاه، رفتار، ناهشیار و موقعیت های بیرونی برمی خیزند و یک سیستم جامع ارتباط با جهان را شکل می دهند. این سیستم که آن را شخصیت می نامیم سیستم ایمنی روانی است که تقویت آن منجر به کارآمد شدن فرد در جهت خواسته هایش و در نتیجه انعطاف پذیری وی شود. میلون (۱۹۹۶) شخصیت را اینگونه تعریف می کند: الگوی پیچیده و بسیار عمیقی از ویژگی های روانشناختی که نمی توان به راحتی آن ها را ریشه کن کرد و تقریباً به صورت خودکار، خود را در تمامی جنبه های عملکرد فرد آشکار می سازند. این ویژگی ها ذاتی و فراگیر بوده و قالب پیچیده ای از پیش آمادگی های زیستی و یادگیری ها را تشکیل داده و الگوی ادراکی، احساس، تفکر و شیوه های مقابله آن فرد را می سازند. شخصیت آمیزه ای از احساسات، ادراکات، افکار و رفتارهای نامرتب نیست، بلکه سازمانی کاملاً در هم تنیده از نگرش ها، عادت ها و عواطف است. اگر چه ما زندگی خود را با احساسات و واکنش های کم و بیش نامرتب و مختلف شروع می کنیم، ولی به مرور زمان دامنه آن ها را محدود کرده و خزانه رفتاری خاص خودمان را می سازیم. این خزانه رفتاری است که ما را از دیگران متفاوت کرده و شیوه مقابله ما را در برخورد با دیگران و در درون خودمان تعیین می نماید. آزمون شخصیت میلون (MCMI) کمک می کند تا قالب شخصیتی خود را بهتر بشناسید و در جهت اصلاح آن به سمت رشد و تعالی اقدام نمایید.

۱۳- طرحواره ها:

به الگوهای تکرار شونده در وجود ما ، تله های زندگی یا طرحواره های شخصیتی می گویند. جفری یانگ ، یکی از بزرگ ترین طرحواره درمانگران دنیا ، می گوید ما در کودکی به شیوه های متفاوت آسیب دیده ایم ؛ آسیب هایی مثل طردشدن ، انتقاد ، سرزنش ، بدرفتاری ، بی توجهی ، محرومیت عاطفی و حتی مراقبت های بیش از حد. نکته ی جالب اینکه ما تمایل داریم این الگوهای نهادینه شده را در وجودمان حفظ کنیم ؛ چون با داشتن این الگوها احساس امنیت می کنیم. برخی از این طرحواره ها مخصوصاً آن هایی که بر اثر تجارب ناگوار دوران کودکی شکل می گیرد ، ممکن است هسته اصلی انواع اختلال شخصیت ، مسائل شناختی خفیف و اختلال های مزمن را دربرگیرد. پاسخ به پرسشنامه طرحواره های زندگی به شما کمک می کند تا طرحواره های زندگی خود را بشناسید. ونسبت به تغییر آنها در جهت رشد و تعالی خود اقدام نمایید.

۱۴- تصمیمات:

مقصر اصلی مشکلات زندگی ما چه کسی است؟ زندگی ما تحت تاثیر تصمیم های ما قرار دارد و جهت آن به سوی موفقیت یا شکست به وسیله تصمیم های ما تعیین می گردد. بسیار مهم است که تصمیم هایی که می گیریم هدفمند و روشمند باشند، چرا که در این صورت می توان تصمیم های مناسبی گرفت. برای اینکه از درستی تصمیمات خود مطمئن شوید می بایست چستی، چرایی و چگونگی رسیدن به آن تصمیمات را به صورت روشن بیان کنید. اینکه تصمیم چیست؟ چرا این تصمیم را گرفته اید؟ و چگونه مراحل رسیدن به این تصمیم را طی کردید؟ (۱.تصمیم گیری فردی ۲.تصمیم گیری گروهی ۳. تصمیم گیری احساسی ۴. تصمیم گیری آنی ۵. واگذاری تصمیم گیری به دیگران ۶. پشت گوش انداختن ۷. تصمیم گیری منطقی)