

## ● تست روانشناسی تصور



ابتدا مطمئن شوید به اندازه کافی وقت دارید و می توانید فکرتان را متمرکز نمایید.

برای انجام این آزمون باید تصویر موقعیتهای گفته شده را به ذهن بیاورید و خود را در آن موقعیت قرار دهید.

### جنگل

خود را در یک جنگل مجسم کنید و به سوالات زیر پاسخ دهید:

آیا جنگلی که در آن هستید تاریک است یا روشن؟

الف) من خود را در جنگلی در روشنایی روز می بینم.

ب) من خود را در جنگلی در شب می بینم.

پ) من خود را در جنگلی در هنگام غروب، یا طلوع خورشید می بینم. نه کاملاً تاریک و نه کاملاً روشن.

آیا راهی در میان جنگل وجود دارد؟

الف) بله

ب) نه

### فنجان

حال از شما می خواهیم که به میان جنگل بروید.

فنجانی را می بینید. چه شکلی است؟  
الف) فنجان به نظر من با ارزش می آید.  
ب) فنجان به نظر من ارزش چندانی ندارد.

با آن چکار می کنید؟  
الف) رهاش می کنم و از کنارش می گذرم.  
ب) از زمین برمی دارمش و سپس دوباره به زمین می اندازمش.  
پ) از آن استفاده می کنم و سپس آن را همانجا رها می کنم.  
ت) بر می دارمش و با خودم می برم.

## آب

به راهپیمایی در جنگل ادامه می دهید تا به آبی می رسید.

آبی که می بینید چه شکلی است؟  
الف) گودالی است که آب باران در آن جمع شده است.  
ب) برکه  
پ) رود کوچک  
ت) رودخانه  
ث) دریاچه  
ج) اقیانوس

آیا آبی که می بینید جریان دارد؟  
الف) بله (تند)  
ب) بله (کند)  
پ) نه (آرام و بی جنب و جوش)  
ت) نه (کاملاً راکد)

آب چه عمقی دارد؟

الف) خیلی کم  
ب) می توانم در آن بایستم  
پ) از قد من بیشتر است.  
ت) خیلی عمیق است .

باید از آب عبور کنید. چگونه این کار را می کنید؟

الف) پیاده به آب می زنم یا شنا می کنم.

ب) آن را دور می زنم.

پ) از روی پل رد می شوم.

ت) از قایق یا کشتی استفاده می کنم.

## خرس

به راهتان در جنگل ادامه می دهید که ناگهان با خرسی مواجه می شوید.

چه نوع خرسی است؟

الف) یک خرس کوچولوی خوشگل

ب) یک خرس بزرگ و واقعی

آن خرس چکار می کند؟ (نزدیکترین گزینه را انتخاب کنید).

الف) خرس متوجه من نشده است.

ب) خرس متوجه من شده و دارد با خودش بازیهای قشنگی می کند.

پ) خرس متوجه من شده ولی با من کاری ندارد و سرگرم کار خودش است.

ت) خرس متوجه من شده و به نحو تهدیدآمیز و ترسناکی به من نگاه می کند.

ث) هیچکدام ... صاف دارد به طرف من می آید.

شما باید به راهتان ادامه دهید. با آن خرس چکار می کنید؟

الف) کار خاصی نمی کنم. خیلی کوچولو و خوشگل است و به فکر این هستم که آن را بغل کنم و

همراه خود ببرم.

ب) به آن توجهی نمی کنم و راهم را ادامه می دهم.

پ) قبل از آن که مرا ببیند از آنجا دور می شوم.

ت) بالای درخت می روم یا پنهان می شوم.

ث) می ایستم و با آن مقابله می کنم. من پیروز خواهم شد.

ج) می ایستم و مقابله می کنم. کمی زخمی می شوم.

چ) هیچکدام از این گزینه‌ها به انتخاب من نزدیک نیست.

## ساحل

به راهتان ادامه می دهید تا به ساحلی می رسید.

چند نفر آدم در آنجا می بینید؟

الف) صدها و شاید هزاران نفر.

(ب) ۲۰ تا ۱۰۰ نفر

(پ) یکیا دو نفر

(ت) هیچکس

فاصله شما از آنها چقدر است؟

(الف) آنقدر نزدیکند که می توان با آنها صحبت کرد.

(ب) آنقدر نزدیک نیستند که بتوان با آنها صحبت کرد.

(پ) یا خیلی دورند و یا هیچکس در ساحل نیست.

### جنگل و مسیر

جنگل نماد «زندگی» شماسست و این که شما چگونه به آن نگاه می کنید. اگر شما گزینه «جنگل در روشنایی روز» را انتخاب کرده‌اید، این قویاً نشانگر این است که به طور کلی آدم شادی هستید. هر چه نور بیشتری در جنگل ببینید به معنی این است که زندگی شما از محتوای بیشتری برخوردار است. چنانچه شما گزینه «جنگل در شب» را انتخاب کرده‌اید، بدین معنی است که چیز عمده‌ای در زندگی شما وجود دارد که می خواهید آن را تغییر دهید یا از آن ناراضی هستید. این انتخاب همچنین بیانگر این است که شما به دلایلی تحت فشار استرس قرار دارید. اگر گزینه «جنگل نه کاملاً تاریک و نه کاملاً روشن» را انتخاب کرده‌اید، نشانگر چیزی بین دو حالت فوق است. یعنی این که یکی دو چیز در زندگی شما وجود دارد که مایلید آن را تغییر دهید.

اگر راهی در جنگل دیده‌اید بدین معنی است که هنوز در زندگی خود به طور کامل جا نیافتاده‌اید. جوانترها معمولاً چنین راهی را می بینند. چرا چنین است؟ راه، نماد جایی است که به سوی آن در حرکتید. کسانی که هنوز راه مشخصی را در زندگی خود پیدا نکرده‌اند به احتمال زیاد راهی را در جنگل می بینند. و از طرف دیگر، کسانی که راه زندگی خود را یافته‌اند (معمولاً افراد مسن‌تر) احتمال کمتری دارد که راهی در بین جنگل ببینند.

### فنجان = ثروت

فنجان نماد «ثروت» و رهیافت شما به آن است. این سوال به شما این شانس را می دهد که هر نوع فنجانی را ببینید. در واقع، این سوال به شما فرصت می دهد تا به خودتان پاداش بدهید. اگر فنجان باارزشی را دیده‌اید در این صورت چیزی که برایتان باارزش است را به خودتان پاداش داده‌اید. و اگر فنجانی که دیده‌اید ارزش چندانی نداشته، یعنی هنگامی که فرصتی پیش آمده به خودتان پاداش نداده‌اید.

اگر فنجان را رها کرده‌اید، یعنی به شما شانس داده شده که پاداشی بگیرید ولی شما آن را پشت

سر گذاشته‌اید. این بدان معنی است که یا ثروت برای شما ارزش محسوب نمی‌شود و یا اینکه فکر می‌کنید «ثروت»، چیزی است که باید برای به دست آوردنش کار و تلاش کنید.

اگر فنجان را از زمین برداشته و دوباره به زمین انداخته‌اید، بدان معنی است که شانس پاداش گرفتن به شما داده شده است، شما هم به قدر کافی کنجکاو بوده‌اید که فنجان را از زمین برداشته‌اید، ولی آن را پشت‌سر گذاشته‌اید. یا ثروت برای شما ارزش واقعی محسوب نمی‌شود و یا فکر می‌کنید «ثروت» چیزی است که باید برای به دست آوردنش کار و تلاش کرد.

اگر از فنجان استفاده کرده و سپس آن را همانجا رها کرده‌اید، بدین معنی است که شانس پاداش گرفتن به شما داده شده و شما یک استفاده فوری برای آن پیدا کرده‌اید و فوراً آن را به کار بسته‌اید. بسیاری از مردم یک فنجان چای یا قهوه می‌بینند و آن را می‌نوشند. شما هم چنین بوده‌اید؟ شما شانس پاداش گرفتن را پشت سر گذاشت‌اید و یک استفاده عملی برای فنجان یافته‌اید. رهیافت شما به سوی پاداش، «اینجا و اکنون» بوده است.

اگر فنجان را برداشته و با خود برده‌اید، احتمالاً فنجانی را دیده‌اید که به نوعی برایتان باارزش بوده است. یعنی شما شانس پاداش دادن سریع به خودتان را پیدا کرده‌اید و از آن استفاده نموده‌اید.

### **آب = رابطه زناشویی**

آب، برای همه و به ویژه برای خانمها، نماد رابطه زناشویی است. عمق و سرعت جریان آبی که دیده‌اید نشانگر طرز فکر و تمایل شما در این زمینه است.

سرعت جریان آبی که دیده‌اید بیانگر میزان این میل در شماست. هر چند که این میزان لزوماً آنچه مورد نیاز شماست نیست.

سهولت رد شدن از آب، نشانگر طرز تفکر و رهیافت شما به مسائل زناشویی است. هر چه راحتتر از آب رد شوید، یعنی رهیافت و رویکرد شما به این روابط راحت تر و آزادانه‌تر است.

### **خرس = استرس**

خرس، نماد مشکلات و چگونگی برخورد شما با آنهاست. اگر خرس کوچولوی خوشگلی را دیده باشید نشانگر این است که زندگی شما خالی از استرس است و شما به راحتی از کنار مشکلات می‌گذرید. همچنین نشانگر این است که شما از زندگی‌تان لذت می‌برد.

اما چنانچه خرس واقعی و بزرگی را دیده باشید، حال امکان مواجه شدن با یک مشکل واقعی برایتان فراهم شده است. کسانی که به طور دائم تحت فشارهای استرس قرار دارند، خرسهای بزرگتر و خطرناکتری را می‌بینند.

چه شما خرس را نادیده بگیرید و چه خرس شما را، هر دو نشانگر این است که چگونه به استرس و مشکلات هنگامی که برایتان پیش می آید، می نگرید.

اگر خرس شما را ندیده است و یا آن که دیده ولی سرگرم بازیهای قشنگ با خودش است، بدین معنی است که شما مشکلات واقعی چندانی در زندگی ندارید. شما تحت استرس و نگرانیهای روزمره نیستید. به شما فرصت داده شد تا مشکلی را ببینید ولی این فرصت را از دست دادید! اصلاً چیز بدی نیست.

اگر خرس شما را دیده ولی با شما کاری نداشته و سرگرم کار خودش بوده است، این بدان معنی است که با وجودی که مشکلات متداول در زندگی شما وجود دارد، ولی شما از نظر سطح استرس یا نگرانی، در شرایط ناسالمی قرار ندارید.

و بالاخره اگر خرس متوجه شما شده و به نحو تهدیدآمیز و ترسناکی به شما نگاه می کرده است، یعنی شما نیاز به مرخصی دارید! شما تحت فشارهای شدید استرس و نگرانی هستید و این می تواند شرایط ناسالمی را برای شما به وجود آورد.

نحوه عبور از خرس و ادامه دادن راه، نشانگر این است که شما با مشکلات چگونه برخورد می کنید و چگونه به حل آنها می پردازید. اگر پاسخ شما این بوده که به فکر بغل کردن خرس و همراه بردن آن بوده‌اید، در این صورت رویکرد شما با سایر مردم بسیار متفاوت است. اغلب مردم تحت استرس بسیار بیشتری از شما قرار دارند.

### **ساحل = ارتباط با مردم**

ساحل، نماد چگونگی ارتباط شما با افرادی که پیرامونتان قرار دارند است. تعداد افرادی که در ساحل دیده‌اید، مستقیماً به تعداد افرادی که مایلند دوروبرتان باشند ارتباط دارد. افراد اجتماعی و معاشرتی در کنار عده زیادی از مردم احساس راحتی می کنند. این گونه افراد، ساحل را مملو از جمعیت می بینند. در طرف مقابل، کسانی که هیچکس را در ساحل ندیده‌اند آنها می هستند که از تنها بودن با خودشان احساس آرامش و راحتی می کنند. احساس تنهایی برای آنها مفهومی ندارد و می توانند مدت زمانی طولانی با خودشان به سر برند.

اگر شما صدها نفر را در ساحل دیده باشید یعنی از بودن در مکانهای شلوغ و پرجمعیت احساس ناراحتی نمی کنید. در حالی که اگر یک یا دو نفر را در ساحل دیده باشید، بدان معنی است که شما فردی هستید که نمی خواهد زمان زیادی را در مکانهای شلوغ بگذراند و ترجیح می دهد با یک نفر یا دونفر صحبت کند.

البته این به معنی آن نیست که شما آدمی اجتماعی نیستید. بلکه نشانگر این است که بیشتر تمایل

به محیط‌های آرام و کم جمعیت دارید. اغلب مردم، ساحل را با یک یا دو نفر می بینند.

فاصله مردمی که در ساحل هستند با شما، نماد چگونگی ارتباط شما با افرادی است که پیرامونتان قرار دارند. اگر مردم آنقدر نزدیک بوده‌اند که امکان صحبت کردن با آنها فراهم بود، یعنی شما در بیشتر مواقع مایل به ارتباط برقرار کردن با دیگران هستید.

اگر مردم آنقدر دور بوده‌اند که امکان صحبت با آنها نبوده، بدان معنی است که شما در اکثر اوقات نیازی به برقراری ارتباط با دیگران ندارید، اما دلتان می خواهد کسانی را پیرامون خود داشته باشید.

و بالاخره اگر مردم خیلی دور بوده‌اند یعنی شما در اکثر مواقع نیازی به برقراری ارتباط با دیگران ندارید و از تنها بودن با خودتان راضی هستید.