

بسمه تعالی

پرنشنامه شکیبایی

اقتباس از کتاب

Understanding Yourself

انتشارات

SIGNET

مترجم و تنظیم کننده :

ضیاءالدین رضاخانی

پرسشنامه شکیبایی

آیا بردبار هستید ؟

همه ما دوست داریم فکر کنیم فردی صبور و بردبار هستیم . اما تعریف بردباری آسان نیست : نه می توان گفت موضوع انعطاف پذیری است ، نه صرفاً آسان گیری و نه حتی فروخوردن و سرپوش گذاشتن بر احساساتی است که در غیر این صورت با شدت و هیجان ابراز می کردیم. به طور یقین بردباری با همدلی ارتباط دارد- توانایی و ظرفیتی که انسان می تواند خود را به جای دیگران گذاشته و دنیا را از دریچه چشم آنان ببیند . همچنین به طرز غریبی تصویرگر این توانایی در ما است که ببینیم دیگران ما را چگونه می بینند. رفتار های پرخاشگرانه یا به ظاهر بی ادبانه دیگران ممکن است منعکس کننده قضاوت نادرست آنان درباره شخصیت و اعمال ما باشد و درک این قضاوت نادرست بزرگترین معیار بردباری است.

در دنیای پیچیده و پر ازدحام ما به علت نزدیکی و مجاورت بیش از حد افراد، خطاها و اشتباهات دیگران اغلب بزرگ جلوه داده می شود و این بزرگنمایی هم در مفهوم فیزیکی و هم روانی آن صورت می پذیرد . بنابراین برای یک زندگی هم آهنگ و صلح آمیز در جامعه ای که طبق قوانین حاکم بر آن رفتارها و تفکرات گوناگونی پذیرفته است ، بردباری، خصومتی الزامی است. روانشناسان می دانند که عدم تحمل و بردباری ، با شخصیت های خودکامه و همچنین تجارب محدود و کوتاه بینانه از جهان در ارتباط است. اما در حالی که به سادگی می توان برعدم تحمل و بردباری دیگران انگشت گذارد ، تشخیص آن درباره

خودمان کار آسانی نیست . اگر با دقت و صادقانه این پرسشنامه را تکمیل کنید ، پاسخ خود را خواهید یافت.

EKeshoo.ir

1- وقتی یکی از دوستان شما کاری انجام می دهد که به هیچ وجه مورد تأیید شما نیست ، آیا:
 الف- دوستی خود را با او برهم می زنید؟
 ب- نظرتان را به او می گوید اما ارتباط خود را حفظ می کنید؟
 پ- به خود می گوید به شما ارتباطی ندارد و همانند سابق با او رفتار می کنید؟

2- آیا بخشیدن کسی که قلبتان را شکسته برایتان دشوار است؟
 الف- بله
 ب- خیر
 پ- بخشیدن او دشوار نیست اما عمل او را از یاد نخواهید برد.

3- آیا فکر می کنید:
 الف- به منظور حفظ معیارهای اخلاقی ، سانسور ضرورت حیاتی دارد؟
 ب- مقدار کمی سانسور ضروریست تا کودکان در برابر برخی مسایل مصون بمانند؟
 پ- هر نوع سانسوری غلط و نادرست است؟

4- آیا اکثر دوستان شما :
 الف- افرادی مانند خود شما هستند؟
 ب- هر یک خصوصیتی متفاوت دارند و از نظر شخصیتی با هم تفاوت بسیار دارید؟
 پ- در برخی زمینه های شخصیتی شبیه شما و در زمینه های دیگر متفاوت هستند؟

5- سعی دارید تمرکز کنید و کارتان را انجام دهید اما سر و صدای بچه‌ها که مشغول بازی هستند، حواستان را پرت می‌کند. آیا:

الف- از اینکه آنان شادمان و سرخوش هستند، خوشحال می‌شوید؟

ب- از دست آنان خشمگین و عصبانی می‌شوید؟

پ- خشمگین می‌شوید اما درک می‌کنید که بهر حال بچه‌ها نمی‌توانند بی‌سر و صدا بازی کنند؟

6- اگر به شهر دیگری سفر کنید و شرایط بهداشتی آنجا را دور از انتظارتان بیابید، آیا:

الف- به آسانی خود را با شرایط سازگار می‌کنید؟

ب- از رنج و زحمتی که از این بابت متحمل می‌شوید، خنده‌تان می‌گیرد؟

پ- پیش خود می‌گویید عجب شهر کثیفی است؟

7- فکر می‌کنید کدام یک از فضایل زیر اهمیت بیشتری دارد؟

الف- مهربانی

ب- صداقت

پ- حرف شنوی

8- آیا از دوستی نزد دوست دیگر انتقاد و عیب‌جویی می‌کنید؟

الف- اغلب

ب- بندرت

پ- گاهی

- 9- اگر شانس در خانه کسی را بزند که از او نفرت دارید ، آیا:
 الف- احساس خشم و حسادت می کنید ؟
 ب- دلتان می خواست آن فرد شما بودید اما آن چنان هم اهمیت نمی دهید؟
 پ- می گوئید " خوش بحالش "
- 10- وقتی نسبت به موضوعی، اعتقادو باور عمیقی دارید ،آیا:
 الف- تلاش زیادی می کنید تا دیگران هم از دریچه چشم شما به آن بنگرند؟
 ب- نظرتان را بیان می کنید اما درگیر بحث و جدل نمی شویدیا در صدد متقاعد کردن آنان بر نمی آئید؟
 پ- نظرتان را برای خودتان نگاه می دارید مگر آنکه به طور مستقیم مورد سؤال واقع شوید؟
- 11- یکی از دوستانتان دچار افسردگی است. به نظر می رسد همه چیز در زندگی او روبراه است اما نزد شما شکایت می کند که همیشه افسرده است. آیا :
 الف- دلسوزانه به سخنانش گوش می دهید؟
 ب- به او می گوئید خودش را کنترل کند؟
 پ- ترتیبی می دهید به اتفاق هم ساعاتی را خوش بگذرانید؟
- 12- آیا حاضرید کسی را استخدام کنید که یک بحران روانی جدی را پشت سر گذاشته است؟
 الف- خیر
 ب- بله ، مشروط بر اینکه گواهی پزشکی مبنی بر بهبودی کامل ارائه نماید.
 پ- بله ،اگر برای شرایط کار مناسب باشد.
- 13- " اخلاق نسبی است " آیا با این جمله

الف- کاملاً موافقید ؟

ب- تا حدودی موافقید؟

پ- کاملاً مخالفید؟

14- وقتی کسی با عقاید شما مخالفت می کند، آیا:

الف- با او مشاجره کرده و از کوره در می روید؟

ب- یک بحث منطقی و اصولی پیش می کشید و خونسردی خود را

حفظ می کنید؟

پ- از بحث و منظره اجتناب می کنید؟

15- آیا مجله یا نشریه ای را که عقاید سیاسی مورد حمایت

آن با عقاید شما تفاوت بسیار دارد ، مطالعه خواهید کرد ؟

الف- هرگز

ب- گاهی ، اگر به آن برخورد کنم.

پ- بله ، تلاش می کنم حتماً آن را مطالعه کنم.

16- با کدام یک از جمله های زیر بیشتر موافق هستید؟

الف- اگر مجازات سخت تری برای جرایم در نظر گرفته می شد ،

کمتر شاهد بروز جرایم می شدیم .

ب- یک جامعه خوب ، زمینه را برای جرایم کاهش می دهد .

پ- ایکاش می دانستم درباره جرایم چه باید کرد .

17- آیا فکر می کنید:

الف- برخی قوانین برای زندگی اجتماعی لازمند اما هر چه این

قوانین کمتر باشند ، بهتر است؟

ب- قوانین باید بر زندگی انسانها حاکم باشند زیرا رفتار آنان باید

کنترل شود ؟

پ- قوانین ظالمانه اند؟

18- اگر یک معتقد مذهبی هستید ، آیا فکر می کنید :

- الف- مذهب شما تنها مذهب راستین است؟
- ب- همه مذاهب حرفی برای پیروان خود دارند ؟
- پ- افرادی که اعتقادات مذهبی ندارند ، گناهکارند؟

19- اگر اعتقادات مذهبی ندارید ، آیا فکر می کنید:

- الف- تنها افراد ساده لوح مذهبی هستند؟
- ب- مذهب ، نیروی خطرناک و زیان آور است؟
- پ- برای برخی افراد ، مذهب خیلی هم سودمند است؟

20- واکنش شما نسبت به افراد سالخورده و بهانه گیر چگونه است؟

- الف- با صبر و حوصله و بگو و بخند .
- ب- آزردهگی و خشم.
- پ- گاهی " الف " و گاهی هم " ب ".

21- آیا فکر می کنید نهضت آزادی زنان :

- الف- توسط عده ای از زنان همجنس خواه اداره می شود؟
- ب- یک حرکت اجتماعی با اهمیت اما اغراق آمیز است ؟
- پ یک شوخی است؟

22- آیا با فردی از نژاد دیگر ازدواج خواهیدکرد؟

- الف- بله
- ب- خیر
- پ- ابتدا باید درباره مشکلاتی که در این راه وجود دارند ، خوب فکر کنم.

23- اگر برادرتان به شما بگویدکه او یک همجنس خواه است ،
آیا:

- الف- او را به روان شناس معرفی می کنید؟
 ب- او و معشوقه اش را می پذیرید؟
 پ- شوکه می شوید و او را طرد می کنید؟

24- وقتی جوانان ، مراجع قدرت را مورد بازخواست قرار می دهند ، آیا :

- الف- مضطرب و پریشان می شوید؟
 ب- فکر می کنید کار خوبی می کنند؟
 پ- خشمگین می شوید؟

25- با کدام یک از جمله های زیر موافق هستید؟

- الف- ازدواج ، سنت خوبی نیست .
 ب- ازدواج امری مقدس است و باید حفظ شود .
 پ- ازدواج ، اغلب امر دشواری است اما ظاهراً نیازهای خیلی از افراد را برآورده می کند.

26- آیا فکر می کنید در مسائل اعتقادی حق با شماست؟

- الف- اغلب
 ب- بندرت

27- اگر در خانواده ای سکنی گزینید که از نظر پاکیزگی و نظم و ترتیب وقاعدۀ غذا خوردن با خانواده خودتان تفاوت چشمگیری داشته باشد ، آیا:

- الف- به راحتی خود را با شرایط آنجا وفق می دهید؟
 ب- به واسطۀ آشفتگی یا انضباط سخت و جدی حاکم بر آنجا ،
 دایم احساس خشم و ناراحتی می کنید؟
 پ- برای مدتی کوتاه مشکلی احساس نمی کنید اما مدتی بعد تحملش
 برایتان دشوار می شود ؟

28- آیا عادت های شخصی دیگران ، شما را آزار می دهد؟

الف- اغلب

ب- به هیچ وجه

پ-تنها زمانیکه این عادت ها در حد افراط باشند و یا وقتی که

عصبی هستید.

29- با کدام یک از جمله های زیر بیشتر موافق هستید؟

الف- نباید رفتار دیگران را مورد قضاوت قرار داد زیرا هیچ کس نمی

تواند به طور کامل از انگیزه های دیگران سر در آورد .

ب- هر کس مسؤول رفتارش است و باید پیامدهای آن را بپذیرد.

ج- اگر چه ممکن است برای عده ای سخت باشد اما رفتار آنان باید

مورد قضاوت قرار گیرد.

امتیازات

(امتیازات را جمع کنید تا به تحلیل مورد نظر دست یابید)

سؤال	الف	ب	پ	سؤال	الف	ب	پ
1	4	2	0	16	4	2	0
2	4	0	2	17	0	4	4
3	4	0	4	18	4	0	4
4	4	0	2	19	4	4	0
5	0	4	2	20	0	4	2
6	0	0	4	21	4	0	4
7	0	2	4	22	0	4	2
8	4	0	2	23	4	0	2
9	4	2	0	24	4	2	0
10	4	2	0	25	4	4	0
11	0	4	2	26	4	0	2
12	4	2	0	27	0	4	2
13	0	2	4	28	4	0	2
14	4	0	2	29	4	0	2
15	4	2	0				

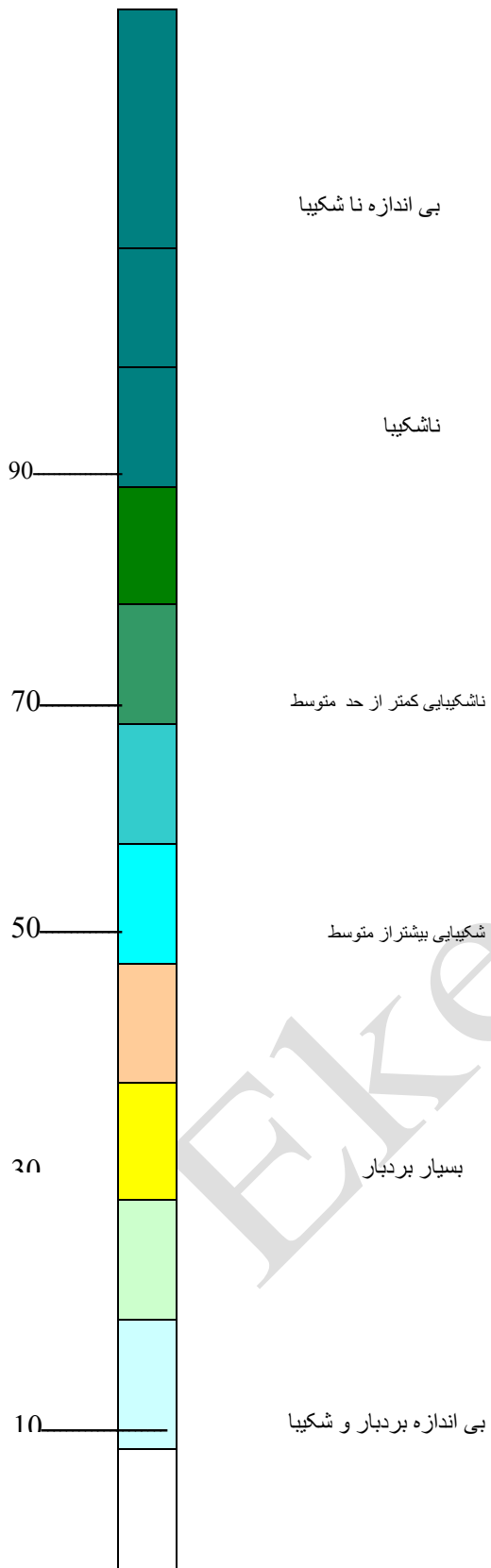
تحلیل

نمره	تفسیر
زیر 30	آزمودنی فرد بسیار بردبار و شکیبایی می باشد. مشکلات و دشواریهای دیگران را به خوبی درک می کند و حتی وقتی وی را می رنجانند، استعدادی طبیعی برای پذیرش آنان دارد. آزمودنی دوست خوبی می شود و نزد دیگران محبوب است. ممکن است دیگران از این طبیعت خوب همدلانه وی سوء استفاده کنند زیرا ترسی از اتهام متقابل ندارند، حتی در این صورت هم آزمودنی با آنان برخورد نمی کند.
31-60	آزمودنی فرد صبوری می باشد و دیگران نیز وی را این گونه می شناسند. اما اگر امتیاز آزمودنی از پنجاه بیشتر است، احتمالاً تنها در برخی مسایل وسعت نظر دارد و صبوری به خرج می دهد. در واقع صبور بودن کار ساده ای است به شرط آنکه انسان درباره مسائل مختلف زیاد سخت نگیرد و باورها و اعتقادات متعصبانه نداشته باشد. از آزمودنی بخواهید دوباره پرسشها را مرور کند و ببینید از کدام یک از آنها امتیاز بالایی بدست آورده است، آیا این پرسشها علایق و مسایل شخصی وی را زیر سؤال می بردند یا به عقاید و یا باورهای محکم اعتقادی اشاره داشتند؟
61-89	آزمودنی به اندازه دیگران صبور نیست و اگر امتیاز وی از 80 بیشتر است، اساساً فرد ناشکیبایی می باشد. البته این امر منجر به دوستی های کوتاه مدت و برخورد و رویارویی می شود همچنین ظاهراً مسائل جزئی و ناچیز خیلی بیش از حد آزمودنی را آزار می دهند که در نتیجه نیروی هیجانی خود را به خاطر مسایل بی اهمیت تلف می کند. به احتمال قوی آزمودنی خود را فردی می داند که به اصول و مبادی والایی اعتقاد دارد و به موضوعات مهمی پایبند است. اما اگر بتواند تجربه وسیعتری از زندگی بدست آورد و ارتباطی حقیقی با دیگران برقرار کند، بردباری بیشتری پیدا خواهد کرد و در نهایت

خوشحال تر خواهد بود.	
<p>آزمودنی به واقع فردی ناشکیبا و بی گذشت است و اگر امتیاز وی از 100 بیشتر است، رفتاری ارباب مآبانه دارد، خود رأی است و خیلی سریع حالت تهاجمی می گیرد. تنها دوستانی که ممکن است دور و بر آزمودنی باشند، کسانی هستند که وی را به خاطر پول یا سخاوتش می خواهند. اگر آزمودنی به واقع چنین امتیازی بدست آورده است، از وی بپرسید چرا نمی تواند خطاهای دیگران را بپذیرد؛ آیا ممکن است به این علت باشد که به خاطر خطاهایی که در خود می بیند در واقع خودش را تنبیه می کند؟</p>	<p>بیش از 90</p>

دماسنج شکیبایی

امتیاز آزمودنی را بر روی این
دماسنج علامت بگذارید . هرچه
امتیاز آزمودنی بر روی این دماسنج
بالتر باشد ، میزان ناشکیبایی وی
بیشتر است و به نقطه جوش
نزدیکتر!



پاسخ نامه آزمون شکیبایی

سؤال	الف	ب	پ	سؤال	الف	ب	پ
1				16			
2				17			
3				18			
4				19			
5				20			
6				21			
7				22			
8				23			
9				24			
10				25			
11				26			
12				27			
13				28			
14				29			
15							