

آزمون تأثیر سایه

«فقط زمانی که آن قدر شجاعت داشته باشیم تا با حقیقت اشیاء روبه‌رو شویم، نه براساس ادراک خودمان از آنها یا براساس خطای دید، از رویدادها نوری می‌تابد که به‌وسیله آن می‌توانیم مسیر موفقیت را تشخیص دهیم.»

بی‌چینگ

۱. چه مدت است که بر روی مسائل مربوط به شغل، سلامتی، روابط صمیمانه یا مسائل مالی کار می‌کنید؟

(الف) کمتر از دوازده ماه

(ب) یک تا سه سال

(ج) بیش‌تر از پنج سال

(د) بیش‌تر از ده سال

۲. در دوازده ماه گذشته، چند بار چیزهای مهم را

گم کرده‌اید، جریمه رانندگی شده‌اید، تصادف

کرده‌اید یا چیزی با ارزش را از بین برده‌اید؟

(الف) هرگز

(ب) یک یا دو بار

(ج) بیش‌تر از پنج بار

(د) بیش‌تر از ده بار

۳. چقدر این احساس را دارید که نقش بازی می‌کنید، خودتان نیستید و یا متوجه می‌شوید که خیلی باید تلاش کنید که دیگران شما را آن‌گونه که می‌خواهید، باور کنند؟

(الف) همیشه

(ب) گاهی

(ج) خیلی کم

(د) هرگز

۴. اگر با دوستان، همکاران و اعضای خانواده‌تان صحبت کنیم، آن‌ها می‌گویند که شما چقدر اهل گله و شکایت هستید؟

(الف) به‌ندرت یا هرگز

(ب) شاید یک بار در روز

(ج) زیاد

(د) همیشه

۵. در دوازده ماه گذشته، چند بار حرفی زده‌اید یا کاری انجام داده‌اید که بعد، بلافاصله یا پس از مدتی، از آن پشیمان شده‌اید؟

(الف) هیچ‌وقت

(ب) یک یا دو بار

(ج) بیش‌تر از پنج بار

(د) بیش‌تر از ده بار

۶. پس از اینکه به یکی از اهداف شخصی خود می‌رسید — مثلاً به وزن آرمانی خود می‌رسید، بدهی‌های خود را پرداخت می‌کنید، منزل یا دفتر کار خود را مرتب می‌کنید و... — بیش‌تر احتمال دارد کدام یک از احساسات زیر به شما دست دهد؟

(الف) نفس راحتی می‌کشم، ولی نگرانم که مبادا به همان شرایط قبل بازگردم.

(ب) احساس رضایت می‌کنم، احساس می‌کنم به‌خاطر زحماتی که کشیده‌ام سزاوار پاداش هستم!

(ج) موفقیتیم به من انگیزه می‌دهد و عهد می‌بندم
که به همان کار خوب ادامه
دهم.

(د) دلخور هستم که مجبور شدم آن قدر تلاش
کنم.

۷. چقدر احساس می‌کنید که ناکارآمد هستید، به
اندازه کافی خوب، دوست‌داشتنی و باارزش
نیستید؟

(الف) همیشه

(ب) گاهی

(ج) خیلی کم

(د) هرگز

۸. در مقیاس یک تا ده، چقدر تمایل دارید که
حقیقت را درباره خودتان بگویید، حتی اگر برخلاف
نظر دیگران باشد؟

(الف) ۱۰-۸، خیلی دوست دارم که حقیقت را

درباره خودم بگویم.

(ب) ۵-۷، بیش‌تر اوقات دوست دارم که حقیقت را درباره خودم بگویم.

(ج) ۳-۵، گاهی دوست دارم که حقیقت را درباره خودم بگویم.

(د) ۱-۲، تقریباً هیچ‌وقت دوست ندارم حقیقت را درباره خودم بگویم.

۹. در حال حاضر، مهم‌ترین اولویت زندگی‌تان چیست؟

(الف) پیشرفت در کار، بهبود وضعیت سلامتی، پول در آوردن، یا عمیق‌تر کردن روابط.

(ب) رسیدگی به روابط اجباری یا برقراری «آتش بس» در محل کار و منزل.

(ج) پیشرفتی قابل‌ملاحظه در مسیر دستیابی به اهداف، در دوره زمانی مناسب.

(د) اجتناب از بحران در حوزه مالی، روابط و یا شغلی.