

چرا شخصیت شناسی مهم است؟

وسط همه سرشلوغی‌ها، گاهی بعد از یک موسیقی لایت ناگهان دلمان برای خودمان تنگ می‌شود. انگار سال‌هاست خودمان را ندیده ایم. وقتی می‌گویند از فلانی بگو و تعریف کن، لیست بلندی از صفات مثبت و بیشتر منفی ردیف می‌کنیم و اگر بپرسند خودت را تعریف کن، معمولاً سکوتی مرگبار داریم. راستی چطور می‌توانیم به شناخت از شخصیت واقعی خود و سایر انسان‌ها در محیط‌های مختلف زندگی، مدرسه، دانشگاه، اداره، کارخانه و ... برسیم؟ چقدر آنها را همان‌طوری که هستند می‌شناسیم؟ یا برعکس بارها اعتراف کرده ایم که هنوز فلانی را کاملاً نشناخته ایم.

راستی چرا اغلب افراد، دائم در حال تغییر شغل خود هستند و هیچ وقت هم آرام نمی‌گیرند، انگار که شغل مورد نظر آنها نایاب است؟

علت اهمیت شخصیت شناسی

من چو از خود و اشم بر خویشتن افشا شدم / تا شناسم خویشتن را با خودم تنها شدم

خودشناسی کرده‌ام تا خود شناسم خویش را / در محک آوردمی، از حال خود جويا شدم

شاید کلمه کلیشه‌ای خودشناسی را بیشتر در تعالیم دینی مانند معرفت‌نفس و همچنین علوم روانشناسی شنیده باشید. حتماً آن قصه معروف را می‌دانید که فردی هدف زندگی‌اش تغییر دنیا بود، پس از مدتی به این نتیجه رسید که ابتدا باید کشورش را تغییر دهد سپس دریافت که شهر و خانواده‌اش باید تغییر یابند و در نهایت به این نتیجه رسید که شناخت و تغییر خودش اولین قدم برای رسیدن به هدف است.

شناخت دقیق از شخصیت، طرز فکرهای مخرب و عادت‌های ناسالم را آشکار نموده و سعی در بهبود مستمر آن‌ها دارد. با تقویت این مهارت، می‌توانید در زندگی تصمیمات بهتری بگیرید و در موقعیت‌های گوناگون، واکنش‌های رفتاری عاقلانه‌تری نشان دهید و همواره بهترین انتخاب‌ها را داشته باشید. در ادامه به برخی دیگر از مزیت‌های شخصیت شناسی اشاره می‌کنیم:

- **شادی و نشاط:** شما خوشحال‌تر و سرزنده‌تر هستید، وقتی بتوانید به راحتی در مورد احساسات خود صحبت کنید. در این صورت هیچگاه علائم افسردگی در شما جوانه نمی‌زند.
- **کاهش درگیری‌های درونی:** وقتی عملکرد شما منطبق بر اصول و ارزش‌های درونی شما باشد، تعارض رفتاری کمتری را تجربه خواهید کرد.
- **تصمیم‌گیری بهتر:** اگر خودتان را همان‌طوری که هستید بشناسید، در هر مورد کم یا پر اهمیتی می‌توانید بهترین تصمیم را بگیرید.
- **خودکنترلی:** هر مقدار شناخت دقیق‌تری از خود داشته باشید، بیشتر می‌توانید احساسات و عملکرد خود را کنترل کنید.
- **حزب باد نبودن:** خودآگاهی باعث می‌شود که شما تحت تاثیر قرار نگیرید و برای خیر یا بله گفتن منتظر جواب دیگران نباشید.
- **همدلی و همزبانی با دیگران:** آگاهی شما از خودتان، بدون شک در مفاهیم و درک متقابل اطرافیان تاثیر دارد.

چطور خودمان را پیدا کنیم؟

جواب این سوال به تعداد انسان‌ها متفاوت و متنوع می‌باشد. برخی روش‌های سنتی مانند درمقابل آینه ایستادن، نوشتن روی کاغذهای رنگی و طوفان فکری و ... هنوز هم مورد استفاده قرار می‌گیرند اما دانشمندان علم روانشناسی و شخصیت شناسی راه ساده‌تری را پیش روی ما قرار داده و بر حسب علم و تجربه دست به طراحی تست‌های روانشناسی کاملاً علمی و منطبق بر جامعه زده‌اند. مهم‌ترین نکته این ابزارها، شخصیت شناسی و تحلیل جامع و از طرفی ارائه راهکار برای آینده می‌باشد.

شخصیت شما در فضای کاری چگونه است؟ دوست دارید یک کارمند اداری باشید در اتاقی ساکت و پر از کاغذ و صورت‌های مالی یا یک مدیر منابع انسانی در محاصره تعداد زیادی از کارکنان؟ این تست‌ها به شما می‌گویند که چه شغلی مناسب شخصیت شماست، مثلاً کسی که طبق خروجی این تست‌ها شخصیت اجتماعی و هماهنگ‌کنندگی دارد، اگر در اتاق گوشه سازمان در یک جایگاه انفرادی شغلی قرار بگیرد قطعاً بازدهی کمتری خواهد داشت.

زندگی ما مملو از این انتخاب‌هاست انتخاب رشته، انتخاب شغل، انتخاب همسر نمونه‌های رایج در زندگی ما هستند که اگر بدون خودآگاهی دست به اقدام بزنیم، معلوم نیست چه فرجامی نصیبمان خواهد شد.

تست‌های روانشناسی دقیقاً چکار می‌کنند؟

تست‌های روانشناسی و شخصیت‌شناسی شبیه آزمایشات پزشکی هستند، وقتی بیمار از نشانه‌های بیماری مثل درد عضلات شکایت می‌کند، پزشک قبل از معاینه و تجویز، برای اطمینان در تشخیص برای او رادیولوژی یا آزمایش خون و ... می‌نویسد. کار اصلی تست‌های روانشناسی نیز همین است. شما با انجام این تست‌ها به تحلیل اولیه از رفتارهای ظاهری خود می‌رسید. بنابراین این تست‌ها یاری‌گر شما برای شناخت بیشتر از خود است.

انواع تست‌های روانشناسی:

بیش از ۲۰۰ تست روانشناسی تا کنون طراحی شده که در چهار بخش اصلی قرار می‌گیرند:

- تست‌های بالینی Clinical interview
- تست‌های ارزیابی هوش و عملکرد ذهنی (IQ) Assessment of Intellectual Functioning
- تست‌های شخصیت‌شناسی Personality Assessment
- تست‌های رفتارشناسی Behavioral Assessment

بهترین و معتبرترین تست‌ها کدام هستند؟

تست نئو FFI و NEO PIR

از مهمترین ابزارها برای پیش‌بینی رشد حرفه‌ای و شخصیت‌شناسی افراد است. در مسائل مختلف مانند ازدواج، روان‌درمانی و تشخیص جایگاه شغلی استفاده می‌گردد.

تست شخصیت‌شناسی مایرز بریگز: MBTI

شاید معروفترین و متداولترین تست روانشناسی باشد که اکثراً در مسائل حرفه‌ای و شغلی استفاده می‌شود و حتی معاونت منابع انسانی برخی سازمان‌ها آن را جزء رزومه اعضای سازمان قرار می‌دهند. نکته مهم و متمایز سایت‌های روانشناسی نتیجه تفسیری و تحلیلی آن‌هاست، پیشنهاد می‌کنیم تفسیر سنجمان از تست خود را ببینید.

تست هوش هیجانی EQ ، Bar-ON

هوش عاطفی یا هوش هیجانی یا هوش احساسی که با علامت اختصاری EQ و طی سال‌های اخیر با EI نشان داده می‌شود نقش مهمی در شکل‌گیری روابط انسانی، رهبریت موثر، و مهارت‌های ارتباطات اجتماعی و حتی مدیریت زندگی شخصی به عهده دارد. تست BarOn یکی از ابزارهای سنجش هوش هیجانی افراد است. می‌توانید آزمون کامل همراه با نتیجه تقضیلی را انجام دهید.

— پروفایل دیسک: DISC

تست روانشناسی شخصیت DISC به شناخت بهتر از خود و نحوه تعامل با دیگران کمک می‌کند و می‌تواند به بهبود ارتباطات در تیم‌های کاری، ارتباط با دیگران، ارتباط با اعضای خانواده، روابط درون سازمانی و برون سازمانی کمک کند. سالانه بیش از یک میلیون نفر این تست را انجام می‌دهند، شما هم می‌توانید به ارزیابی دقیقی از خود با انجام آن برسید.

— تست روانشناسی کتل: Cattle

آزمون ویژه ای که برای مشاوره و منابع انسانی ایجاد شده‌است، این تست یک موفقیت بزرگ در علم روانشناسی بود که می‌توانید در سنجمان آن را امتحان کنید.

— تست تیپ‌های شغلی هالند: Holland

تست تیپ‌های شغلی یا رغبت‌سنج شغلی هالند یکی از محبوب‌ترین مدل‌های مورد استفاده برای آزمون‌های شغلی است. از نظر هالند انتخاب حرفه، تظاهری از شخصیت افراد است. در مدل هالند شش نوع تیپ شخصیتی وجود دارد و اکثر افراد به چند دسته تقسیم می‌شوند، اینکه شما می‌توانید یک کارشناس روابط عمومی خیره یا یک حسابدار ویژه باشد در این تست نمایان می‌گردد. اگر انتخاب بهترین شغل برایتان مهم است حتما این تست را انجام دهید.