

## تیپ نمای مایر - بریگز

مایرز و بریگز 1998

قسمت اول: برای گرفتن این که معمولاً چگونه احساس یا عمل می‌کنید، کدام پاسخ به شما نزدیک‌تر است؟

- ۹- ترجیح می‌دهید  
الف) یک فرد اهل عمل در نظر گرفته شوید، یا  
ب) یک فرد نوآور؟
- ۱۰- وقتی در گروه بزرگی هستید، اغلب  
الف) شما دیگران را معرفی می‌کنید، یا  
ب) دیگران شما را معرفی می‌کنند؟
- ۱۱- آیا شما بیشتر اشخاصی را تحسین می‌کنید که  
الف) آنقدر پیرو رسوم هستند که خودشان را  
چشمگیر جلوه نمی‌سازند، یا  
ب) اشخاصی که آنچنان خاص و نوآور هستند  
که چشمگیر بودن یا نبودن برایشان اهمیت  
ندارد؟
- ۱۲- آیا پیروی از یک برنامه برایتان  
الف) جالب است؛ یا  
ب) دست و پاگیر است؟
- ۱۳- آیا شما بیشتر ترجیح می‌دهید  
الف) دوستان محدود و دوستی عمیق داشته  
باشید، یا  
ب) روابط دوستانه گسترده‌ای با اشخاص  
مختلف داشته باشید؟
- ۱۴- آیا این ایده که درباره کارهایی که قرار است در  
تعطیلات آخر هفته انجام دهید، از قبل فهرستی  
درست کنید برایتان  
الف) جالب است، یا  
ب) ناخوشایند است، یا  
ج) شما را واقعاً افسرده می‌کنند؟
- ۱۵- نسبت داده شدن به کدام یک از ویژگی‌های زیر  
برایتان تحسین‌آمیزتر است؟  
الف) شخصی هستید که احساسات اصیل دارید،  
یا  
ب) همواره شخصی منطقی هستید.
- ۱- وقتی روز را جایی می‌روید، آیا ترجیح می‌دهید  
آنچه را که می‌خواهید انجام دهید و زمان آن را  
الف) از قبل برنامه‌ریزی کنید، یا  
ب) بدون برنامه‌ریزی قبلی راه بیافتد؟
- ۲- اگر یک معلم بودید ترجیح می‌دادید کدامیک از  
موارد زیر را تدریس کنید؟  
الف) دروس عملی  
ب) دروس نظری
- ۳- آیا معمولاً  
الف) اجتماعی و معاشرتی هستید، یا  
ب) نسبتاً کم حرف و گوش‌گیر؟
- ۴- آیا ترجیح می‌دهید  
الف) قرارها، میهمانی‌ها و مانند آن را از قبل  
برنامه‌ریزی کنید، یا  
ب) روش هر آنچه پیش آید خوش آید را در  
پیش بگیرید؟
- ۵- شما معمولاً با کدام گروه از افراد بهتر کنار  
می‌آید؟  
الف) افراد خلاق  
ب) افراد واقع‌گرا
- ۶- آیا در بیشتر موارد  
الف) احساساتتان بر منطق‌تان غلبه می‌کند، یا  
ب) منطق‌تان بر احساساتتان غلبه می‌کند؟
- ۷- وقتی که با جمع هستید، آیا ترجیح می‌دهید  
الف) در مصاحبت جمع شرکت کنید، یا  
ب) در هر بار فقط با یک نفر گفتگو کنید
- ۸- شما در کدامیک از موقعیت‌های زیر بیشتر موفق  
هستید؟  
الف) هنگامی که با یک موضوع غیرمنتظره رویرو  
می‌شوید و می‌بینید که باید چه انجام بپذیرد.  
ب) از طرح‌های به دقت برنامه‌ریزی شده پیروی  
می‌کنید.

- ۲۲ - وقتی که کتابی را برای سرگرمی می خوانید:
- (الف) از بیان مطالب به صورت عجیب و نوآورانه لذت می برد، یا
- (ب) دوست دارید که نویسنده‌گان منظور خود را به طور صریح و عیناً بیان کنند؟
- ۲۳ - آیا افراد جدیدی که شما ملاقات می کنند، می توانند علایق شما را
- (الف) فوراً حدس بزنند، یا
- (ب) فقط پس از شناخت کامل شما قادر به این کار هستند؟
- ۲۴ - هنگامی که از قبل به خوبی مقرر شده باشد که شما کار خاصی را در زمان معینی انجام دهید، آیا
- (الف) این که بتوانید متناسب با آن برنامه‌ریزی کنید برایتان خوشایند خواهد بود، یا
- (ب) از این که محدود شوید آن را اندکی ناخواهایند می یابید؟
- ۲۵ - در انجام کاری که بسیاری از اشخاص دیگر انجام می دهند، برای شما جذاب‌تر است که
- (الف) آن را به شیوه متدالو انجام دهید، یا
- (ب) شیوه خود را ابداع کنید؟
- ۲۶ - آیا معمولاً
- (الف) احساسات خود را به راحتی ابراز می کنید، یا
- (ب) آنها را به کسی نمی گوید؟
- به قسمت دوم بروید.
- ۱۶ - در میان دوستان خود
- (الف) یکی از آخرین کسانی هستید که از رویدادها با خبر می شوید، یا
- (ب) از همه چیز آگاهی کامل دارید؟
- فقط در مورد سؤال شماره ۱۷، اگر دو جواب درست باشد، هر دو را علامت بزنید.
- ۱۷ - در فعالیت‌های روزانه آیا شما
- (الف) از یک موقعیت اضطراری که باعث شود شما با شتاب کار کنید نسبتاً لذت می برد، یا
- (ب) از کار کردن تحت فشار متغیر هستید، یا
- (ج) معمولاً کار خود را طوری برنامه‌ریزی می کنید که نیازی به کار کردن تحت فشار نداشته باشید.
- ۱۸ - آیا ترجیح می دهید دوستی داشته باشید
- (الف) که همیشه ایده‌های تازه‌ای را ارائه می دهد، یا
- (ب) دوستی که واقع‌بین است؟
- ۱۹ - آیا شما
- (الف) تقریباً با هر فردی برای هر مدتی که لازم باشد به سادگی صحبت می کنید، یا
- (ب) تنها با اشخاص معین یا تحت شرایط خاصی حرف زیادی برای گفتن دارید؟
- ۲۰ - وقتی می خواهید که کار خاصی را انجام دهید، آیا تمایل دارید
- (الف) قبل از شروع کار، آن را به دقت سامان دهید، یا
- (ب) آنچه را که لازم است در حین انجام کار پیدا کنید؟
- ۲۱ - معمولاً برای کدامیک از موارد زیر ارزش بیشتری قائل می شوید؟
- (الف) منطق
- (ب) عاطفه

قسمت دوم: در هر جفت لغات کدام یک برای شما جالب توجه‌تر است؟  
به معنای واقعی لغات بیشتر توجه کنید نه به شکل و مفهوم ظاهری آنها.

۲۷- الف) زمان‌بندی شده	ب) برنامه‌ریزی نشده	۵۰- الف) معقول	ب) دلربا
۲۸- الف) نرم	ب) محکم	۵۱- الف) بخشیدن	ب) تحمل کردن
۲۹- الف) واقعیت‌ها	ب) ایده‌ها	۵۲- الف) تولید	ب) طرح
۳۰- الف) فکر کردن	ب) احساس کردن	۵۳- الف) هوس	ب) تصمیم
۳۱- الف) دوستانه	ب) کم حرف	۵۴- الف) چه کسی	ب) چه چیزی
۳۲- الف) مجاب کننده	ب) تأثیرگذار	۵۵- الف) صحبت کردن	ب) نوشتن
۳۳- الف) بیان	ب) مفهوم	۵۶- الف) غیرانتقادی	ب) انتقادی
۳۴- الف) تحلیل کردن	ب) همدردی کردن	۵۷- الف) سروقت	ب) سرفراست
۳۵- الف) نظام‌مند	ب) خودجوش	۵۸- الف) عینی	ب) انتزاعی
۳۶- الف) عدالت	ب) بخشنده	۵۹- الف) متغیر	ب) ثابت
۳۷- الف) کم حرف	ب) پرحرف	۶۰- الف) محاط	ب) خوش‌بین
۳۸- الف) شفقت	ب) دوراندیشی	۶۱- الف) بنا کردن	ب) اختراع کردن
۳۹- الف) نظام‌مند	ب) تصادفی	۶۲- الف) منظم	ب) آسانگیر
۴۰- الف) آرام	ب) سرزنش	۶۳- الف) پایه	ب) قله
۴۱- الف) مزايا	ب) نعمات	۶۴- الف) سریع	ب) دقیق
۴۲- الف) نظریه	ب) یقین	۶۵- الف) نظریه	ب) تجربه
۴۳- الف) مصمم	ب) سرسپرد	۶۶- الف) اجتماعی	ب) دور و جدا
۴۴- الف) حقیقی	ب) مجازی	۶۷- الف) نشانه	ب) نماد
۴۵- الف) منصف‌اندیش	ب) خونگرم	۶۸- الف) میهمانی	ب) تئاتر
۴۶- الف) خلاق	ب) واقع‌گرا	۶۹- الف) پذیرفتن	ب) تغییر دادن
۴۷- الف) میانجی‌صلح	ب) دادرس	۷۰- الف) موافقت کردن	ب) مورد بحث قرار دادن
۴۸- الف) ساختن	ب) خلق کردن	۷۱- الف) شناخته	ب) ناشناخته
۴۹- الف) نرم	ب) سخت		

به قسمت سوم بروید.

- قسمت سوم: برای گفتن این که معمولاً چگونه احساس یا عمل می‌کنید، کدام پاسخ نزدیکتر است؟
- ۷۲- فکر می‌کنید که در کار با نسبت به افرادی عادی  
(الف) ذوق و شوق بیشتری نشان می‌دهید، یا  
(ب) کمتر برانگیخته می‌شوید؟
- ۷۳- فکر می‌کنید  
(الف) همدل نبودن عیب بدتری است، یا  
(ب) غیرمنطقی بودن؟
- ۷۴- آیا بیشتر ترجیح می‌دهید  
(الف) کارها را در دقیقه ۹۰ انجام دهید، یا  
(ب) انجام کارها در دقیقه ۹۰ برای شما آزاردهنده است؟
- ۷۵- در میهمانی‌ها، آیا  
(الف) گاهی حوصله‌تان سر می‌رود، یا  
(ب) همیشه به شما خوش می‌گذرد؟
- ۷۶- فکر می‌کنید که داشتن یک روال روزانه  
(الف) شیوه‌ای راحت برای انجام کارها است، یا  
(ب) حتی در موقع لازم آزاردهنده است؟
- ۷۷- وقتی چیز جدیدی می‌شود، آیا معمولاً  
(الف) یکی از اولین افرادی هستید که آن را امتحان می‌کنید، یا  
(ب) علاقه‌ی زیادی به مد ندارید؟
- ۷۸- وقتی به فکر خرید یا انجام چیز کوچکی هستید آیا  
(الف) اغلب آن را تا مدت زیادی فراموش می‌کنید، یا  
(ب) معمولاً آن را برای یادآوری به خودتان یادداشت می‌کنید، یا  
(ج) همیشه می‌توانید آن را بدون هیچگونه یادآوری انجام دهید؟
- ۷۹- کدامیک از موارد زیر در مورد شما صدق می‌کند؟  
(الف) شناختن شما آسان است.  
(ب) شناختن شما سخت است.

- ۹۴- هنگامی که می خواهید تصمیم مهمی بگیرید  
الف) به احساسات خود نسبت به انجام بهترین  
گزینه اعتماد می کنید، یا  
ب) فکر می کنید که صرف نظر از این که چه  
احساسی درباره آن دارید، بایست کار منطقی  
را انجام دهید؟
- ۹۵- اغلب روال های معمول روز خود  
الف) آرامش بخش می یابید، یا  
ب) کسالت آور؟
- ۹۶- آیا اهمیت موفق بودن در یک آزمون عوماً  
الف) باعث می شود که راحت تر تمکن کنید و  
خوب عمل کنید، یا  
ب) باعث می شود که تمکن کردن برایتان  
مشکل تر شود و نتوانید لیاقت خود را نشان  
دهید؟
- ۹۷- آیا شما  
الف) تمایل دارید از این که خودتان تصمیم  
بگیرید لذت ببرید، یا  
ب) خوشحال خواهید شد که شرایط برای شما  
تصمیم بگیرد؟
- ۹۸- در گوش دادن به یک فکر جدید آیا بیشتر مشتاق  
هستید که  
الف) تمام جزئیات آن را بفهمید، یا  
ب) درست یا غلط بودن آن را مورد قضایت قرار  
دهید؟
- ۹۹- در هر یک از شرایط اضطراری عادی زندگی  
روزمره، ترجیح می دهید  
الف) دستور بگیرید و کمک باشید، یا  
ب) دستور بدھید و مسئول باشید؟
- ۱۰۰- پس از بودن با اشخاص خرافاتی  
الف) احساس می کنید اندکی تحت تأثیر خرافات  
آنها قرار گرفته اید، یا  
ب) هیچ تأثیری از آنها نگرفته اید؟
- ۸۶- فکر می کنید افراد نزدیک به شما از چگونگی  
احساس شما  
الف) نسبت به اکثر چیزها آگاه هستند، یا  
ب) فقط هنگامی پی به احساس شما برده اند که  
دلیل خاصی برای گفتن به آنها داشته اید؟
- ۸۷- ترجیح می دهید که زیر نظر چه کسی کار کنید?  
الف) کسی که همیشه مهربان است.  
ب) کسی که همیشه منصف است.
- ۸۸- در انجام یک کار، به کدام روش زیر متکی هستید?  
الف) این که کار را زود شروع کنید تا سر وقت  
آن را تمام کنید.  
ب) سرعت کارتان را در آخرین لحظات زیاد کنید.
- ۸۹- فکر می کنید کدام صفت عیب بزرگتری است?  
الف) نشان دادن صمیمت خیلی زیاد  
ب) نداشتن صمیمت کافی
- ۹۰- ترجیح می دهید هنگامی که در یک مهمنانی هستید  
الف) مجلس را گرم کنید، یا  
ب) اجازه دهید تا دیگران به شیوه خودشان  
خوش بگذرانند؟
- ۹۱- کدامیک از موارد زیر را بیشتر ترجیح می دهید?  
الف) انجام کار با روش های از پیش آزموده شده  
و مطمئن.  
ب) انجام کار در مورد مسائل حل نشده و تحلیل  
اموری که درستی آنها روشن نیست.
- ۹۲- آیا بیشتر مواظب  
الف) احساسات افراد هستید، یا  
ب) حقوق آنها؟
- ۹۳- اگر در یک صبح جمعه از شما سؤال شود که  
می خواهید آن روز را چه کار کنید، آیا  
الف) قادر خواهید بود که به نحو خوبی آن را بیان  
کنید، یا  
ب) دو برابر هر آنچه که هست را فهرست  
می کنید، یا  
ج) ناچار خواهید بود تا منتظر بمانید و ببینید؟

- ۱۰۹- در کارهای خانه وقتی کاری را به پایان می‌رسانید، آیا  
الف) برای شما روشی است که کار بعدی چیست  
و آماده هستید که به سراغش بروید، یا  
ب) از این که بتوانید فعلاً استراحت بکنید خوشحال می‌شوید، تا زمانی که دوباره حالش را پیدا کنید؟
- ۱۱۰- وقتی فرصتی پیش آمده است که کار جالبی را انجام دهید، آیا  
الف) در مورد آن نسبتاً سریع تصمیم می‌گیرید،  
یا  
ب) گاهی اوقات به خاطر زمانبری زیاد در تصمیم‌گیری، آن فرصت را از دست می‌دهید؟
- ۱۱۱- اگر یک اختلال یا آشفتگی کاری که شما و دیگران در حال انجام آن بوده‌اید را متوقف کند، میل آنی شما چه خواهد بود؟  
الف) لذت بردن از زمان استراحت  
ب) رفتن به دنبال برخی از قسمت‌های کار که هنوز می‌توانید آن را پیش ببرید.  
ج) همکاری با افرادی که در پی حل مشکل هستند.
- ۱۱۲- وقتی چیزی گفته می‌شود که شما با آن موافق نیستید، آیا معمولاً  
الف) آن را نادیده می‌گیرید، یا  
ب) در مورد آن وارد بحث می‌شوید؟
- ۱۱۳- در اکثر موارد آیا شما  
الف) یک عقیده نسبتاً مشخصی دارید، یا  
ب) دوست دارید ذهن خود را به روی عقاید جدید باز نگاه دارید؟
- ۱۱۴- محتمل‌تر است که در گفتار خود  
الف) تحسین کنید، یا  
ب) سرزنش کنید؟
- ۱۱۵- موقعی که می‌خواهید تصمیم بگیرید، آیا معمولاً  
الف) فوراً تصمیم می‌گیرید، یا  
ب) برای تأملی معقولانه قبل از این که تصمیم بگیرید، صبر می‌کنید؟
- ۱۱۶- وقتی کارهایتان روی هم انباشته می‌شود چه احساسی پیدا می‌کنید؟  
الف) احساس می‌کنید که گرفتار وضعیت غیرقابل تحملی شده‌اید.  
ب) احساس می‌کنید می‌توانید فقط با اتمام کارهای لازم مشکل خود را حل کنید.
- ۱۱۷- از بین همه قرارهای خوبی که ممکن است با خودتان گذاشته باشد، آیا  
الف) به برخی از آنها متعهد بوده‌اید، یا  
ب) واقعاً هیچ یک از آنها دوام نیافته‌اند؟
- ۱۱۸- در حل یک مسئله شخصی  
الف) اگر نظر اشخاص دیگری را پرسیده باشد آیا احساس اطمینان بیشتری پیدا می‌کنید، یا  
ب) احساس می‌کنید که هیچ کس دیگری برای قضاؤت کردن در موقعیتی به خوبی موقعیت شما نیست؟
- ۱۱۹- وقتی شرایط جدیدی رخ می‌دهد که مغایر با برنامه‌های شما است، آیا در ابتدا تلاش می‌کنید که برنامه‌های خود را برای تناسب با شرایط تغییر دهید، یا  
ب) شرایط را برای تناسب با برنامه‌های خود تغییر دهید؟
- ۱۲۰- اگر شما نوسانات هیجانی را تجربه کنید، آیا آنها  
الف) خیلی بارز هستند، یا  
ب) نسبتاً معمول هستند؟
- ۱۲۱- در باورهای شخصی خود  
الف) اعتقاد به چیزهایی را ارجح می‌دانید که اثبات‌پذیر نیستند، یا  
ب) فقط چیزهایی را باور دارید که اثبات‌پذیر باشند؟

- ب) راجع به اشتیاق خود آنقدر درایت بخرج  
می‌دهید تا باعث سرخوردگی شما نشود؟
- ۱۲۱- وقتی انتخاب مهمی را در پیش دارید  
الف) تقریباً همیشه به یک تصمیم قاطع می‌رسید،  
یا
- ب) گاهی آنقدر تصمیم گرفتن برای شما مشکل  
می‌شود که هیچکدام از انتخاب‌ها را  
مشتاقانه دنبال نمی‌کنید؟
- ۱۲۲- آیا معمولاً  
الف) از لحظه حال لذت می‌برید و حداکثر  
استفاده را از آن می‌کنید، یا  
ب) احساس می‌کنید که چیز مهم‌تری در پیش رو  
هست؟
- ۱۲۳- وقتی به یک فعالیت گروهی کمک می‌کنید، آیا  
بیشتر تحت تأثیر  
الف) همکاری فرار می‌گیرید، یا  
ب) ناکارآمدی، یا  
ج) درگیر تعهدات گروهی نمی‌شوید؟
- ۱۲۴- هنگامی که در چیزی که در حال انجامش هستید  
با یک مشکل غیرمنتظره روپرور می‌شوید، احساس  
می‌کنید که آن  
الف) یک شанс بد است، یا  
ب) یک دردسر اذیت کننده، یا  
ج) بخشی از کار روزانه است؟
- ۱۲۵- کدام اشتباه برای شما طبیعی‌تر است؟  
الف) در تمام زندگی خود از شاخه‌ای به شاخه  
دیگر پریدن  
ب) ادامه دادن برنامه یکنواختی که مناسب شما  
نیست.
- ۱۲۶- معنای چه تعداد از این سؤالات را تمایل پیدا  
کرده‌اید مورد بحث قرار دهید؟  
الف) بسیاری از این سؤالات را  
ب) چندتایی را
- ۱۱۴- ترجیح می‌دهید  
الف) فرصتی داشته باشید که ممکن است به  
کارهای بزرگتری منجر شود، یا  
ب) تجربه‌ای داشته باشید که مطمئن هستید از آن  
لذت می‌برید.
- ۱۱۵- در اداره زندگی خود، آیا تمایل دارید  
الف) تعهد خیلی زیادی به گردن بگیرید و به  
تنگنا بررسید، یا  
ب) خود را محدود به کارهایی کنید که می‌توانید  
از عهده‌اش برآید؟
- ۱۱۶- به هنگام بازی با ورق از کدامیک از جنبه‌های  
بازی لذت بیشتری می‌برید؟  
الف) از جنبه دور هم بودن و گروهی بازی  
ب) از هیجان برنده بودن  
ج) از این که چگونه از هر دست بازی بیشترین  
امتیاز را به دست آورید  
د) از بازی ورق لذت نمی‌برید؟
- ۱۱۷- وقتی حقیقت مؤدبانه نیست، بیشتر احتمال دارد  
الف) دروغ مؤدبانه بگویید، یا  
ب) یک حقیقت بی‌ادبانه؟
- ۱۱۸- بیشتر راغب هستید که بار سنگینی از کار اضافه  
را به خاطر  
الف) راحتی و رفاه اضافی تقبل کنید، یا  
ب) به خاطر فرصتی برای رسیدن به یک هدف  
مهمنم؟
- ۱۱۹- وقتی یکی از دوستان شما به شیوه‌ای عمل می‌کند  
که مورد تأیید شما نیست، آیا  
الف) متظاهر می‌مانید تا بینید که چه اتفاقی  
می‌افتد، یا  
ب) راجع به آن کاری می‌کنید یا چیزی می‌گوید؟
- ۱۲۰- آیا این تجربه شما بوده است که  
الف) اغلب شیفته تصویر یا طرحی بشوید که  
منجر به یک تجربه دلسوزکننده شود –  
طوری که «اول پرواز کنید و بعد با مخ به  
پایین سرنگون می‌شوید»، یا