

تست خودشناسی درخت

Tree Ego-Discovery Test

تحقیق ، نگارش و ارائه

سجاد منتظری

یک درخت رسم کنید !

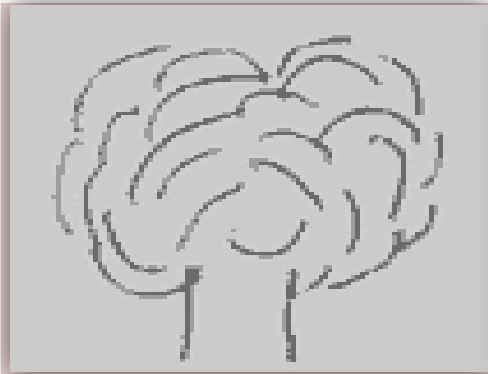
درختی را که کشیده اید با درختانی که در ادامه می بینید مقایسه کنید. ببینید بیشتر شبیه کدام یک است. بعد شرح مربوط به آن درخت را بخوانید تا درباره خود و روحیه تان چیزهای جدید کشف کنید.

۱۶ درخت در این تست وجود دارد:

- در درخت های شماره ۱ تا ۸ شکل شاخه ها مورد نظر است.
- در درخت های شماره ۹ تا ۱۶ شکل تنه مورد نظر است.

بدین ترتیب شما از این تست دو جواب به دست می آورید که یکی مربوط به شکل تنه درخت است و یکی مربوط به شاخه هاست.

با توجه به شاخه های درختی که رسم کرده اید یکی از شکل های زیر را انتخاب کنید.



۱ - شاخه های انبوه و گره خورده



۲ - درختی که بر شاخه ها و تنه آن هاشورزده و سایه انداخته اید.



۳ - درخت سرو و عید نوئل



۴ - درخت میوه دار



۵ - شاخه های حلقه حلقه



۶ - شاخه های برهنه و نوک تیز



۷ - شاخه های رو به پایین

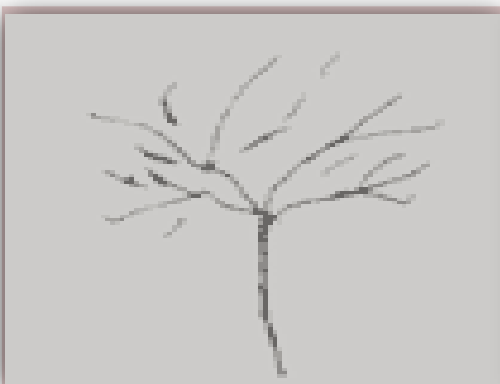


۸ - خطوط و شاخه های اتفاقی

با توجه به تنه ی درختی که رسم کرده اید یکی از شکل های زیر را انتخاب کنید.



۹ - تنه محکم و استوار و شاخه های کم



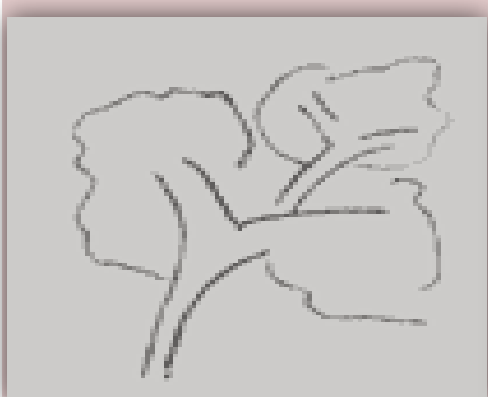
۱۰ - تنه باریک و بلند و شاخه های بی برگ



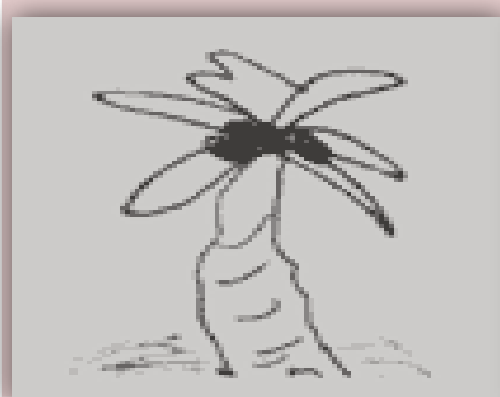
۱۱ - تنه شکافته و زخمی



۱۲ - تنه قیف مانند



۱۳ - تنه اریب



۱۴ - درختی در یک جزیره



۱۵ - خطوط نقطه چین



۱۶ - ریشه های طویل

۱ - شاخه های انبوه و گره خورده



شما از نظر منطق و اندیشه به اندازه کافی بالغ شده اید و می توانید تعادل را در زندگی تان برقرار کنید ، زیرا احساسات پرفاشگرانه و افراطی و فواسته های نامعقول ندارید. اصلاً جاه طلب و اغزون فواه نیستید و از رقابت با اطرافیان تان فوشتان نمی آید . بیش از حد به فانه و خانواده و دوستان خود وابسته هستید . تمام مراحل سفت و بمرانی را به فوبی پشت سر می گذارید زیرا در طبیعت شما خصوصیت انفعالی و تأیید پذیری شدیدی نرفته است . بدفواهان ممکن است این آرامش فکری شما را ناشی از تنبلی بدانند.

۲- درختی که بر شاخه ها و تنه آن هاشورزده و سایه انداخته اید.



این نقاشی از یک ترس یا نگرانی در ضمیر پنهانان حکایت می کند . ممکن است نگران از دست دادن کسی باشید ، یا از این بترسید که به آرزوهایتان و نقشه هایی که کشیده اید نرسید. این عدم اعتماد به نفس سبب می شود گاهی در وجود خود احساس بی کفایتی کنید. ترسها را از وجود خود دور کنید تا راحت باشید و از احساس زندگی کردن در زیر ابرها رنج نبرید.

۳- درخت سرو و عید نوئل



اگر درختی شبیه کاج های کریسمس کشیده اید نشان می دهد که نمی توانید با آرمهای الکی فوش و بی بند و بار کنار بیایید . ضمناً کمی بدبین هستید و معتقدید که نباید از روی ظاهر افراد قضاوت کرد ؛ زیرا گاهی زیر کاسه نیم کاسه ای است . عقاید مملک و پابرجایی دارید ولی قدرت این را ندارید که عقاید خود را با نرمش و آرامش به دیگران بقبولانید . رشته ای از تلفی در وجودتان است که شما را کمی تلخ و نپسب جلوه می دهد . البته شاید این ، ناشی از تجربه های تلفی است که در زندگی گذشته خود داشته اید . باید سعی کنید با این " تلفی " مبارزه کنید و فاطرات بد گذشته را به دست فراموشی بسپارید و از مردم و زندگی با فوشروی بیشتری استقبال کنید.

۴ - درخت میوه دار



اگر درختی که کشیده اید بر شافه هایش میوه است باید گفت که شما گرفتار یک جور غم خوردن مطبوع در وجود خود هستید . از این که گاهی در افسردگی غرق شوید و غبار اندوه بر صورتتان بنشیند لذت می برید . در عین حال بسیار مشتاقید که همیشه مورد توجه اطرافیان باشید و گاهی دروغهای کوچکی می گوئید تا جلب توجه کنید و البته گاهی هم از اطرافیان دروغ می شنوید با این حال این دروغها را چون شیرین و رؤیا ساز هستند می پسندید . اگر در نقاشی خود میوه های درخت را به حالت فرو افتادن از شافه ها نشان داده اید معنایش این است که حس می کنید کسی که دوستش دارید در حال ترک کردن شماست.

۵ - شاخه های حلقه حلقه



اگر درخت خود را شبیه این تصویر کشیده اید شما فردی با تمایلات قوی و مستمکم نسبت به آزادی فردی هستید. البته تا حدودی هم منزوی و درون گرایید و شفصیت خودتان را کاملاً به دور از کنترل دیگران قرار می دهید و به ندرت تحت تأثیر سایرین قرار می گیرید. می کوشید طوری زندگی کنید که ایده آل خودتان است و به همین دلیل دوستانتان را با روشن بینی و دقت کافی بر می گزینید. ولی معاشرتهایتان با آنها هرگز از حدودی که تعیین کرده اید نمی گذرد. اعتماد به نفس شما قابل تحسین است.

۶ - شاخه های برهنه و نوک تیز



شما همیشه در حالت تدافعی هستید و حس می کنید دیگران می فوهند به نوعی به شما حمله کنند، به همین دلیل در بیشتر موارد ، قبل از هر اقدام از طرف آنها خودتان حمله را آغاز می کنید . می توان گفت که در شخصیت شما قارهایی هست که خیلی راحت حاضرید آن را به جان و روح اطرافیان وارد کنید . این قارها در ضمن نشانه ی بفتی پنهان در طبیعت شماست که تلفی کلام و دوستانه نبودن رفتارتان را موجب می شود . سعی کنید آرامش داشته باشید و به ضمیر پنهان خود اجازه دهید شما را در جهت دوست داشتن مردم و خوبی ها هدایت کند ، تا برای همه محبوب و دوست داشتنی باشید ، چون خوشبختانه استعداد محبت و مهربانی کردن در وجود شما نهفته است و شما فقط باید آن را پرورش دهید .

۷ - شاخه های رو به پایین



این درخت متأسفانه از فوشالی باطنی حکایت نمی کند . شما در احساس کلی خودتان از زندگی نتوانسته اید تعادل برقرار کنید . در لحظه ، تصمیم می گیرید . واکنش هایتان مسبب شده نیست . در یک لحظه تمت تأثیر حالات و احساسات آنی قرار می گیرید . برای شما یک تصمیم قطعی گرفتن و مدتها وقت را برای رسیدن به آن صرف کردن کار بسیار دشواری است . در بیشتر لحظه ها ترجیح می دهید از آن تصمیم صرف نظر کنید . به خصوص به محض آن که اوضاع ، اندکی برایتان نافوشایند می شود کنترل عصبی خود را از دست می دهید و خود را به طور در بست در اختیار احساساتتان قرار می دهید .

۸ - خطوط و شاخه های اتفاقی



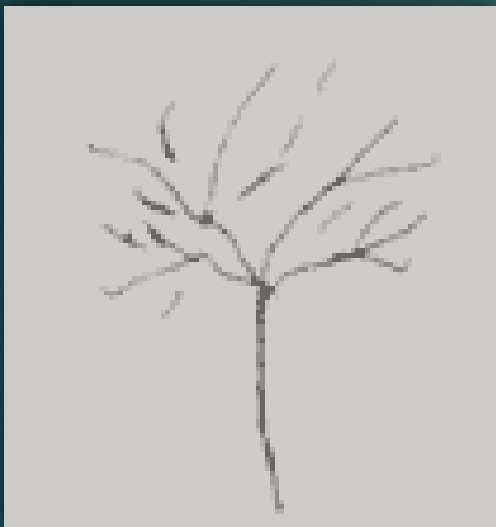
اگر شافه های درخت خود را درهم و برهم و نامنظم و غیر متعادل رسم کرده اید در شفصیت شما رگه هایی از احساس شوخ طبعی و نشاط و لذت بردن از زندگی وجود دارد. اما به طور کلی انسانها تغییر پذیرند و حالات روحی شما همچون هوای بهاری است که زیاد قابل پیش بینی نیست. یک لحظه شار هستید و ممکن است بلافاصله از چیزی اندوهگین شوید و به کلی حالتان عوض شود. در بیشتر لحظه ها ناشکیبا هستید و گاه بدون تفکر تصمیم می گیرید و مایلید بلافاصله هر چه اراده کرده اید انجام دهید. دوستان ثابت ندارید چون اغلب دوست عوض می کنید و همیشه در جست و جوی تازه ها و تازگی ها هستید. در شفصیت و خلق و فوی شما بی هدفی، به وضوح آشکار است.

۹ - تنه محکم و استوار و شاخه های کم



شما اعتماد به نفس فراوانی دارید و در مجموع از خودتان خیلی راضی هستید و هیچ کس ، یا هیچ حرفی و هیچ کاری نمی تواند به اعتماد به نفس آهنین شما فلی وارد آورد . برای خودتان زندگی می کنید و به هیچ وجه نگران طرز فکر و احساس دیگران در مورد خود نیستید . به مال و ثروت خود خیلی می نازید و با مباحثات به آنها از اندیشه اجتماعی و زندگی مردم دور می شوید . آشکار است که مردم در ذهن شما جای مهمی ندارند و جز برای خفخفه فروفتن و یا ایجاد حس احترام و بزرگی برای خودتان ، آنها را نمی خواهید . شما خودخواه و یک دنده و غیر قابل نفوذ هستید .

۱۰ - تنه باریک و بلند و شاخه های بی برگ



در طبیعت شما تمایل به فودنمایی وجود دارد و همین تمایل انگیزه ای برای تشویق شما به روشنگر بودن و از دیگران جدا بودن است. دوست دارید به ایده های تازه و جنجالی پردازید و به یاری آنها و بعضی کارهای به اصطلاح روشنگرانه، خود را مورد توجه مردم قرار دهید. اما معمولاً این همه شور و اشتیاق شما در مواجهه با چیزهای تازه فیلی فصلی است و هرگز عقیده ای را تا رسیدن به کمال آن دنبال نمی کنید.

۱۱ - تنه شکافته و زخمی



نقاشی شما به وضوح نشان می دهد که دائم تلاش می کنید یک تجربه بد را از ذهن خود دور کنید اما ضمیر نافود آگاه شما در حفظ آن یاد و خاطره پافشاری می کند . همین امر، فکر شما را دچار تعارض و ناراحتی سافته است ، شما می توانید از راه معاشرت بیشتر با مردم و پرداختن به برنامه های تازه و متنوع ، فیلی زود این خاطره تلخ را از ذهن برانید و به اندوه و ناراحتی آن پایان بدهید به شرط آن که واقعاً خودتان این را بخواهید . با خود صادقانه بیندیشید و نسبت به آینده فوش بین باشید.

۱۲ - تنه قیف مانند



شما شفصی بسیار پر انرژی و فعال هستید و در هر جمعی که شرکت می کنید روح زندگی به آن می بفشید . زندگی اجتماعی بسیار شلوغی دارید و اطرافتان را آن قدر دوست و رفیق گرفته است که تمام ساعت تان را پر می کند و نمی گذارد لحظه ای تنها باشید.

۱۳ - تنه اریب



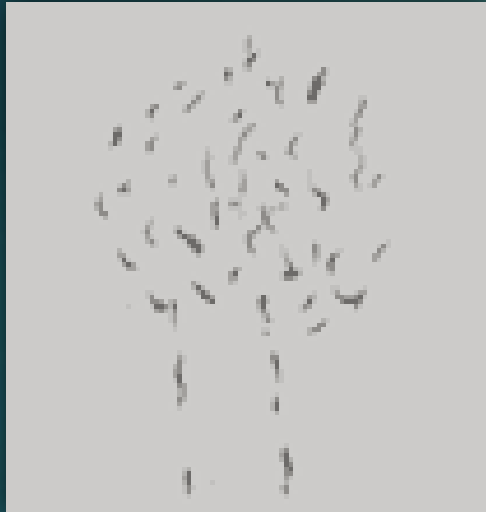
شما زیاد احساس اطمینان نمی کنید. اغلب نگران چیزهایی جزئی و بی اهمیت هستید و به خاطر اندکی کج و راست بودن هر چیز، حرص می فورید و خودتان را می آزارید. از تنوع به شدت متنفرید و مایلید در زندگی شما همه چیز منظم و مرتب سر جای خود قرار داشته باشد چون این نظم و ترتیب به شما احساس امنیت می بخشد.

۱۴ - درختی در یک جزیره



شما اغلب احساس تنهایی می کنید . اشتیاق زیادی برای برقراری از امنیت عاطفی و برقراری تعادل در زندگی احساسیتان دارید ، ولی گاهی دوستی کردن را خیلی دشوار می یابید و به همین دلیل علی رغم اشتیاق فراوان برای داشتن یک رابطه عاطفی پربار ، لحظه انتقال ، فقط تنهایی را بر می گزینید . با این مشکل مبارزه کنید و بیشتر معاشرتی و اجتماعی باشید .

۱۵ - خطوط نقطه چین



اگر درخت را به طور نقطه چین کشیده اید از جهت عاطفی و احساسی آدمی بی پروا و غیر قابل کنترل هستید . اغلب بدون هیچ ملاحظه ای خود را با ماجراها و رابطه هایی که پایانش ناپیدا است درگیر می کنید و از عاقبتش هراسی به دل راه نمی دهید . تصمیمات شما در اکثر موارد آنی و بدون تفکر درباره نتایج احتمالی آن است .

۱۶ - ریشه های طویل



اگر برای تنه درخت خود ریشه کشیده اید ، تنها چیزی که در زندگی شما اهمیت دارد امنیت فاطر است . شما در طبیعت خود واقعگرا و هوشیار هستید و همیشه طوری رفتار می کنید که این امنیت را داشته باشید . در زندگی عاطفی ، تعادلی بین فواسته های دل و توصیه های عقلتان برقرار می کنید و به همین دلیل روابط عاطفی تان از بیشتر جنبه ها قبل از آن که پرهیجان و گرم باشد سرد و حساب شده است .

پیروز و سربلند باشید.