

چک لیست اجرایی: تست آرکتایپ شخصیت | کشف کهن الگوی درون شما

منبع مطالعه کامل: bahareman.com/archetype-test

تشخیص الگوی تکرارشونده

هر آرکتایپ با مجموعه‌ای از واکنش‌های شرطی و تکراری در زندگی همراه است.

اقدام: واکنشی که همیشه در مواقع بحران تکرار می‌کنید (مانند فرار یا جنگ) را یادداشت کنید.

ارزیابی انگیزه‌های پنهان

کهن‌الگوها ریشه در ناخودآگاه جمعی دارند و رفتارهای ما را هدایت می‌کنند.

اقدام: سه تصمیم مهم اخیر خود را بنویسید و انگیزه پنهان (مثل قدرت یا امنیت) را بیابید.

انجام تست استاندارد

ابزارهای دقیق روان‌سنجی برای سنجش ۱۲ کهن‌الگوی اصلی یونگ طراحی شده‌اند.

اقدام: به مقاله تست آرکتایپ بهارمن بروید و پرسشنامه را با صداقت کامل پاسخ دهید.

بررسی سایه‌های شخصیتی

بخش‌های سرکوب‌شده و تاریک روان، سایه (Shadow) آرکتایپ شما را تشکیل می‌دهند.

اقدام: یک ویژگی که در دیگران به شدت شما را عصبانی می‌کند را روی کاغذ لیست کنید.

تعادل بخشی روان

رشد فردی عمیق در گرو یکپارچگی و تعادل منطقی بین تمامی کهن‌الگوهاست.

اقدام: برای تقویت یک آرکتایپ ضعیف در وجودتان، یک تمرین عملی کوچک طراحی کنید.

تطبیق با آرکتایپ غالب

همیشه یک کهن‌الگو (مثل قهرمان، حکیم یا عاشق) رهبری اصلی روان شما را بر عهده دارد.

اقدام: ویژگی‌های آرکتایپ غالب کشف شده را با نقاط قوت و ضعف فعلی‌تان مقایسه کنید.

امتیاز من: ۶ / | تاریخ اجرا: / / ۱۴۰۰

گام بعدی: مینی دوره شخصیت جذاب

با شناخت کهن‌الگوها، پایه‌های یک شخصیت جذاب و کاریزماتیک را در خود بنا کنید.

شروع تسلط بر موضوع



امیرحسین حامدی / نویسنده، پژوهشگر، سخنران، کارآفرین و مدیر وبسایت بهارمن



آپارات

یوتیوب

اینستاگرام

تلگرام

ایتا

بله

تماس/واتس‌اپ: 09963044007

طراحی شده توسط بهارمن | امیرحسین حامدی