

**پیش آزمون خودسنجی جایگاه واقعی در زندگی****دستورالعمل تکمیل پرسشنامه**

پاسخگوی گرامی ضمن تبریک به تصمیم شما برای یافتن جایگاه واقعی خود در زندگی و حرکت در مسیر رشد و تعالی و کسب سعادت و خوشبختی هر دو جهان، این دفترچه حاوی مجموعه عبارات دو سویه است که جایگاه واقعی شما را در عرصه های مختلف زندگی مشخص نموده و شاخص خوبی برای برنامه ریزی و تصمیمات آینده شماست. که باید یکی از دو سو را انتخاب و به خود یا دیگران نمره دهید. در تهیه و تنظیم این دفترچه سعی شده است از معتبرترین و در دسترس ترین منابع دینی و علمی استفاده شود. لذا هریک از موارد را با دقت مطالعه فرمایید و خود را براساس یک مقیاس ۹ درجه ای ارزیابی کنید.

تذکرات:

۱. برای پاسخگویی به این آزمون هیچ محدودیت زمانی و مکانی وجود ندارد.
۲. بهتر است برای خودسنجی دقیق تر به ازای هر امتیاز مثبت یا منفی، مصادیق عینی یا تعریف عملیاتی آن را از دیدگاه خودتان در نظر گرفته و نمونه هایی را بنویسید. مثلاً اگر به خودتان نمره ۹ می دهید، بیان ۹ مثال و مصداق عینی، اعتبار بیشتری به نمره شما می دهد.
۳. نمره گذاری در دو مرحله انجام می شود. ابتدا جهت (سوی) گرایش یا موقعیت خود را از نقطه صفر به سمت راست یا چپ مشخص نموده سپس درجه مورد نظرتان را از ۱ تا ۹ داخل دایره (خانمها) یا مربع (مردها) یا مثلث (فرزندان) قرار دهید.
۴. توجه داشته باشید که شما نمی توانید همزمان به دو طرف تمایل داشته یا در هر دوسوی مرز صفر باشید بلکه اگر نمره شما چند درجه ای به سمت مخالف گرایش دارد به همان میزان می توانید درجات سوی دیگر را کاهش دهید.
۵. سعی کنید از نمره صفر (تردید دارم) استفاده نکنید.
۶. سعی کنید ارزیابی خود و خانواده را سطح به سطح و گام به گام انجام داده و عجله نکنید.
۷. برای هر سطح ۴ گام پیش بینی شده است. که لازم است قبل از مشاوره، ارزیابی اولیه (پیش آزمون) انجام گرفته و پس از مشاوره و درمان نیز مجدد ارزیابی (پس آزمون) انجام شود تا از رفع یا کاهش معنادار مشکل اطمینان حاصل کنید. و بهتر است این کار گام به گام صورت پذیرد.
۸. تا وقتی که از نتیجه یک گام مطمئن نشده اید، ورود به گام بعدی، پیشرفت شما را در تغییر ۱۸۰ درجه سخت تر خواهد کرد.
۹. در ادامه می توانید با حذف یا کاهش اثر گذاری سوی منفی و تقویت سوی مثبت؛ درجه به درجه موجبات رشد و تعالی خود و اعضای خانواده را فراهم نمایید.
۱۰. ضمناً برای رسیدن به رشد و تعالی بیشتر، بهتر است از اعضای خانواده بخواهید تا از دید خودشان شما را ارزیابی نمایند. سپس نتایج را با نمره خودتان جمع نموده و معدل آن را به عنوان نمره واقعی خود محاسبه نمایید.

• برای نمره گذاری خانوادگی از نمادهای: دایره ○ برای خانمها، مربع □ برای آقایان و مثلث △ برای فرزندان استفاده نمایند. و اگر همه اعضای خانواده از یک دفترچه برای امتیاز دادن استفاده می کنند، بهتر است از رنگهای متفاوت استفاده نمایند.

• درجات ۱-۹ را می توانید به شرح جدول زیر محاسبه نمایید.

نمره	درجه	شرح
۱	نگرش:	نگاه و توجه فرد به آن سو بیشتر از سوی دیگر است.
۲	گرایش:	فرد میل به آن سو داشته و آن را تأیید می کند و تمایلش به آن سو بیشتر از سوی دیگر است.
۳	روش:	سبک و روش زندگی فرد به آن سو شبیه تر است. رفتارش بیشتر نمایانگر آن سو می باشد.
۴	متابعت:	فرد تابع و پیرو رهبرانی است که او را به آن سو راهنمایی می کنند.
۵	مواظبت:	فرد مراقبت از خود را در گرو آن سو می بیند. و حتی الامکان در کلاسهای آموزشی مرتبط به آن شرکت می کند.
۶	مداومت:	فرد اصرار بر حرکت در آن سو را دارد. و حداقل هفته ای یک بار در رفتارش دیده می شود.
۷	حق جویی:	فرد حق خود را در آن سو جستجو می کند، و روزانه در پی جستجوی آن است.
۸	حق گویی:	فرد دیگران را به حرکت در آن سو تشویق و توصیه می کند.
۹	حق بویی:	فرد حرکت در آن سو را حق خود می داند و برای رسیدن به آن تلاش می کند. و لحظه ای از آن غافل نمی شود.

دین درمانی مشکلات خانواده

[illegible]