

آزمون مهارتهای زندگی سالم و استاندارد

این آزمون وسیله ای عینی است، که برای اندازه گیری نمونه ای از رفتار یا خصایص اعضای خانواده به کار می رود.

مراد از عینی آن است که روش اجرا، نمره دادن، تعبیر و تفسیر آزمون بر اساس قواعدی معین و مشخص صورت می گیرد و از قضاوت و نظر اشخاص بی تأثیر است.

دستورالعمل تکمیل دفترچه آزمون

پاسخگوی گرامی ضمن تبریک به تصمیم شما برای یافتن جایگاه واقعی خود در زندگی و حرکت در مسیر مهارتهای زندگی سالم و استاندارد

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.

تذکرات:

۱. برای پاسخگویی به این آزمون هیچ محدودیت زمانی و مکانی وجود ندارد.
۲. هریک از موارد را مطالعه فرمایید و خود را براساس یک مقیاس ۹ درجه ای ارزیابی کنید. نمره ۹ در سمت راست یعنی شما ویژگی سمت راست را کاملاً به شکل بارز دارید و نمره ۹ در سمت چپ یعنی شما ویژگی سمت چپ را کاملاً به شکل بارز دارید و نمره ۰ (صفر) یعنی شما هیچ کدام از این ویژگی ها را ندارید.
۳. بهتر است برای خودسنجی دقیق تر به ازای هر امتیاز مثبت یا منفی، مصادیق عینی یا تعریف عملیاتی آن را 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.
۴. نمره گذاری در دو مرحله انجام می شود. ابتدا جهت (سوی) گرایش و موقعیت خود یا دیگری را از نقطه صفر به سمت راست یا چپ مشخص نموده سپس درجه مورد نظرتان را از ۱ تا ۹ داخل دایره \bigcirc (برای خانمها) یا مربع \square (برای آقایان) یا مثلث \triangle (برای فرزندان) قرار دهید.
۵. توجه داشته باشید که شما نمی توانید در هر دوسوی مرز صفر نمره دهید. بلکه اگر نمره شما چند درجه ای به سمت مخالف گرایش دارد به همان میزان می توانید درجات سوی دیگر را کاهش دهید. (در هر ردیف دوسویه فقط یک نمره برای هر نفر ثبت می شود).
۶. سعی کنید از نمره صفر (تردید دارم) استفاده نکنید. مگر در مواردی که اطلاعات کافی ندارید و یا مفهوم آن را متوجه نمی شوید.
۷. سعی کنید ارزیابی خود و خانواده را سطح به سطح، گام به گام و جدول به جدول انجام داده و عجله نکنید.

۸. 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.
۹. در پایان هر جدول جمع کل جدول را به تفکیک سمت راست و چپ محاسبه و نتایج را در پاسخنامه دین درمانی مشکلات خانواده جهت ارائه به مشاور ثبت فرمایید.
۱۰. 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 حرکتش 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	منابعت:	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 تحت تأثیر محیط از آن بر نمی گردد.
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.

جدول مشخصات اعضای خانواده (مشارکت کننده در تکمیل این آزمون)

ردیف	نام و نام خانوادگی	نسبت خانوادگی	سن	تحصیلات	رشته تحصیلی	شغل	شماره تماس
۱							
۲							
۳							
۴							
۵							
۶							
۷							
۸							
۹							

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا* و از آنچه به آن علم نداری پیروی مکن، چون گوش و چشم و دل، همه‌ی اینها مورد بازخواست قرار خواهد گرفت. (اسراء: ۳۶)

«لَا تَقْفُ»: دنباله‌روی مکن. از ماده (قفو) به معنی دنباله‌روی. یعنی: انسان باید گفتار و کردارش از روی علم و یقین باشد؛ نه از روی ظن و گمان و حدس و تخمین. «كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا»: انسان از کردار اندامها پرسیده می‌شود. یا این که: همه اندامها مخاطب و مورد پرسش قرار می‌گیرند (نگاه: فصلت / ۲۰ و ۲۱) تفسیر نور ج ۱ امتن ۵۶۸.

در طول تاریخ، بسیاری از فتنه‌ها و نزاع‌ها، از قضاوت‌های عجولانه یا حرف‌های بی‌مدرک و نظریه‌های بدون تحقیق و علم، بروز کرده است. عمل به این آیه، فرد و جامعه را در برابر بسیاری از فریب‌ها و خطاها بیمه می‌کند. چرا که خوش‌بینی بیجا، زودباوری و شایعه‌پذیری، جامعه را دستخوش ذلت و تسلیم دشمن می‌کند.

تقلید کورکورانه، پیروی از عادات و خیالات، تبعیت از نیاکان، باور کردن پیشگویی‌ها، خواب‌ها، حدس‌ها و گمان‌ها، قضاوت بدون علم، گواهی دادن بدون علم، موضعگیری، ستایش یا انتقاد بدون علم، تفسیر و تحلیل و نوشتن و فتوا دادن بدون علم، نقل‌شده‌های بی‌اساس و شایعات، نسبت دادن چیزی به خدا و دین بدون علم، تصمیم در شرایط هیجانی و بحرانی و بدون دلیل و برهان، تکیه به سوگندها و اشک‌های دروغین دیگران، همه‌ی اینها مصداق «لَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ» بوده و ممنوع است.

به مقتضای روایات متواتر و معتبر، پیروی از اصول قطعی شرعی (مانند فتوای مجتهد، یا علمی که به اطمینان‌های نزدیک به یقین اطلاق می‌شود) پیروی از علم است. همچنان که مردم از نسخه‌ی پزشک متخصص و دلسوز، علم پیدا می‌کنند، از فتوای مجتهد جامع‌الشرایط و متقی نیز علم به حکم خدا پیدا می‌کنند. بنابراین این مرحله از علم کافی است، هر چند علم درجانی دارد و مراحل عمیق‌تر آن مانند: علم الیقین، عین الیقین و حق الیقین می‌باشد.

امامان معصوم علیهم السلام، اصحاب خود را از شنیدن و گفتن هر سخنی باز می‌داشتند و به آنان توصیه می‌کردند که در بیان دل و گوش خود باشید. و در این امر، به این آیه «لَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ» استناد می‌کردند. (تفسیر نور، ج ۵، ص: ۶۰)

چنانکه امام صادق علیه السلام برای متنبه کردن شخصی که هنگام رفتن به دستشویی، توقف خود را در آنجا طول می‌داد تا صدای ساز و آواز همسایه را بشنود، این آیه را تلاوت کرد و فرمود:

گوش از شنیده‌ها، چشم از دیده‌ها و دل از خاطرات مؤاخذه می‌شود. امام سجاد علیه السلام نیز فرمود: انسان حق ندارد هر چه می‌خواهد بگوید.

پیام‌ها:

- ۱- زندگی باید بر اساس علم و اطلاعات صحیح و منطقی و بصیرت باشد. «لَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ»
- ۲- بازار شایعات را داغ نکنیم و با نقل شنیده‌های بی‌اساس، آبرو و حقوق افراد را از بین نبریم. لَا تَقْفُ...
- ۳- قرآن بساط ساحران، کاهنان و پیش‌گویان را که مردم ساده‌لوح را دور خود جمع می‌کنند، بر هم می‌زند. «لَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ»
- ۴- راه شناخت، تنها حس نیست، دل نیز یکی از راههای شناخت است. «السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ»
- ۵- در قیامت، از باطن و نیات هم بازخواست می‌شود. «الْفُؤَادَ»
- ۶- ایمان به قیامت و حسابرسی خداوند، عامل پیدایش تقواست. «كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا»
- ۷- بهره‌برداری صحیح نکردن از جسم و امکانات، مؤاخذه خواهد داشت. «كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا» (تفسیر نور، ج ۵، ص: ۶۱)

ردیف	مشارطه مبتنی بر اصل دانش و اطلاعات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم
۱	مهارت خود آگاهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم
۲	مهارت روابط بین فردی و اجتماعی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم
۳	مهارت ابراز وجود	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم
۴	مهارت کنترل هیجانات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم
۵	مهارت ارتباط موثر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم
۶	مهارت همدلی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم
۷	مهارت حل مسئله و تصمیم گیری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم
۸	مهارت تفکر نقادانه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم
۹	مهارت تفکر خلاق	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم
جمع																										
۱/۱	مهارت خود آگاهی (میزان رضایت از خود)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم
۱	خود فیزیکی (مشخصه های ظاهری)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم
۲	خود جنسیتی (مرد یا زن بودن)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم
۳	خود آرمانی (آرزوها و آرمانها)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم
۴	خود واقعی (اسرار درونی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم
۵	خود حقیقی (حقایق فطری و خدادادی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم
۶	خود اجتماعی (جایگاه اجتماعی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم
۷	خود تصویری (تصور مثبت دیگران از شما)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم
۸	خود معنوی (اعتقادات دینی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم
۹	خود حقوقی (حقوق قانونی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم
۱۰	توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات خودم را دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم
۱۱	می توانم نقاط ضعف و قدرت خودم را بیان کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم
۱۲	خواسته های خودم را می دانم و آنرا بیان میکنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم
۱۳	از ترس های خویش آگاهم و نمی توانم آنرا بیان میکنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم
۱۴	می توانم چرایی تنفر و انزجار از دیگران را توضیح دهم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم
۱۵	توانایی بیان نیازهایم را دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم
۱۶	رغبت هایم مشخص است و می توانم آنرا بیان کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم
۱۷	می توانم تصاویر واقع بینانه ای از خودم بیان کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم
۱۸	می توانم مسؤلیت های خودم را در زندگی زناشویی بیان کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم	کم
جمع																										

۲/۴	مهارت روابط بین فردی و اجتماعی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم توجه به انتقادات	۲/۴
۱	از روحیهی مشارکت برخوردارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از روحیهی مشارکت برخوردار نیستم.	۱
۲	با دیگران همکاری نموده و اعتماد واقع بینانه دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	با دیگران همکاری نداشته و اعتماد واقع بینانه ندارم.	۲
۳	می توانم مرزهای روابط بین خود و کسانی که دوستان دارم را تشخیص دهم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی توانم مرزهای روابط بین خود و کسانی که دوستان دارم را تشخیص دهم.	۳
۴	می توانم در جهت ایجاد روابط صمیمانه و دوستانه قدم بردارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی توانم در جهت ایجاد روابط صمیمانه و دوستانه قدم بردارم.	۴
۵	می توانم هر چه زودتر به دوستی های نامناسب و ناسالم خود خاتمه دهم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی توانم هر چه زودتر به دوستی های نامناسب و ناسالم خود خاتمه دهم.	۵
۶	می توانم پیش از آن که مورد آسیب جدی قرارگیرم محیطم را تغییر دهم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی توانم پیش از آن که مورد آسیب جدی قرارگیرم محیطم را تغییر دهم.	۶
۷	از سلامت روانی و اجتماعی برخوردارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از سلامت روانی و اجتماعی برخوردار نیستم.	۷
۸	از روابط گرم خانوادگی بهره مندم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از روابط گرم خانوادگی بهره مند نیستم.	۸
۹	معیار روابط بین فردی و فامیلی و اجتماعی از نظر من ایمان است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	معیار روابط بین فردی و فامیلی و اجتماعی از نظر من ایمان نیست.	۹
جمع																						جمع

۳/۴	مهارت ابراز وجود	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم توجه به پیشنهادات	۴/۳
۱	باور دارم که باید همیشه به سود خود اقدام کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	باور دارم که باید همیشه به سود دیگران اقدام کنم.	۱
۲	احساسات خود را صادقانه و خیلی راحت ابراز می‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احساسات خود را با اضطراب و خیلی سخت ابراز می‌کنم.	۲
۳	می‌توانم در وقت مناسب و قاطعانه «نه» بگویم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی‌توانم در وقت مناسب و قاطعانه «نه» بگویم.	۳
۴	در مقابل رفتارهای نامناسب دیگران واکنش نشان می‌دهم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در مقابل رفتارهای نامناسب دیگران واکنش نشان نمی‌دهم.	۴
۵	با سر به بالا، شانه‌های بالا و بدن سبتر، چشمایی باز با دیگران روبرو می‌شوم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سر به زیر، با شانه‌های افتاده و بدن جمع شده، چشمایی خیره به زمین نادیدنی روبرو می‌شوم.	۵
۶	صدای بلندی دارم و لحن صدایم رضایت بخش است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صدای ضعیفی دارم و حالت تضرع به خود می‌گیرم.	۶
۷	اهداف مشخصی در زندگی دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اهداف مشخصی در زندگی ندارم.	۷
۸	احساس امید و توانایی می‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احساس ناامیدی و ناتوانی می‌کنم.	۸
۹	دل و جرات دفاع از حق و خواسته‌های خود دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در دفاع از حق و خواسته‌های خود استرس و اضطراب دارم.	۹
۱۰	توانایی نشان دادن احساسات، عقاید، افکار و نیازهای خود به طور مستقیم، آشکار و صادقانه را دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توانایی نشان دادن احساسات، عقاید، افکار و نیازهای خود به طور مستقیم، آشکار و صادقانه را ندارم.	۱۰
۱۱	میدانم که چگونه باید در شرایط مختلف رفتار کنم؟	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی‌دانم که چگونه باید در شرایط مختلف رفتار کنم؟	۱۱
۱۲	از تسلیم اجباری و برخلاف میلم پرهیز می‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اغلب به صورت اجباری و برخلاف میلم تسلیم می‌شوم.	۱۲
۱۳	دل و جرات دارم تا بتوانم از حق خود و خواسته خودم دفاع کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دل و جرات ندارم تا بتوانم از حق خود و خواسته خودم دفاع کنم.	۱۳
۱۴	نمی‌گذارم حقم ضایع گردد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	می‌گذارم حقم ضایع گردد.	۱۴
۱۵	مجبور به کاری نمی‌شوم که تمایلی به آن ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مجبور به کاری نمی‌شوم که تمایلی به آن ندارم.	۱۵
۱۶	بازیچه خواسته‌های دیگران نمی‌شوم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بازیچه خواسته‌های دیگران نمی‌شوم.	۱۶
۱۷	احساس ناراحتی از وضعیت موجود ندارم و خود را سرزنش نمی‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دائماً احساس ناراحتی از وضعیت موجود دارم و خود را سرزنش می‌کنم.	۱۷
۱۸	من بر اساس یک منطق و دلیل (هر چند شخصی) از موضع خود دفاع نمی‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من بر اساس یک منطق و دلیل (هر چند شخصی) از موضع خود دفاع می‌کنم.	۱۸
جمع																						جمع

۹/۲	مهارت کنترل هیجانات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هیجانات غیر قابل کنترل	۹/۱
۱	من می‌توانم احساسات خودم را به درستی به دیگران منتقل کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من نمی‌توانم احساسات خودم را به درستی به دیگران منتقل کنم.	۱
۲	من برداشت و تفسیر صحیحی از احساسات و هیجانات دیگران دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من برداشت و تفسیر صحیحی از احساسات و هیجانات دیگران ندارم.	۲
۳	راههای مختلف، کلامی و غیر کلامی برای بروز و نشان دادن احساسات و هیجانات را می‌دانم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	راههای مختلف، کلامی و غیر کلامی برای بروز و نشان دادن احساسات و هیجانات را نمی‌دانم.	۳
۴	توانائی تشخیص و بروز هیجانات خود و شناخت حالات هیجانی دیگران را دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توانائی تشخیص و بروز هیجانات خود و شناخت حالات هیجانی دیگران را ندارم.	۴
۵	از حالت های کلامی و غیر کلامی دیگران به احساسات آنان پی می‌برم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از حالت های کلامی و غیر کلامی دیگران به احساسات آنان پی نمی‌برم.	۵
۶	وقتی در گیر احساسات شدیدی می‌شوم، حالات بدنی و رفتارم را کنترل نمی‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	وقتی در گیر احساسات شدیدی می‌شوم، حالات بدنی و رفتارم را کنترل می‌کنم.	۶
۷	منی‌توانم انگیزه های خودم را حفظ کرده و در مقابل ناملایمات پایداری کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	منی‌توانم انگیزه های خودم را حفظ کرده و در مقابل ناملایمات پایداری کنم.	۷
۸	منی‌توانم کامیابیم را به تعویق انداخته و نگذارم بریشانی خاطر قدرت تفکرم را خدشه دار سازد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	منی‌توانم کامیابیم را به تعویق انداخته و نگذارم بریشانی خاطر قدرت تفکرم را خدشه دار سازد.	۸
۹	بادیگران همدلی نموده و به آینده امیدوارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بادیگران همدلی نموده و به آینده امیدوارم.	۹
جمع																						جمع

۴/۵	ارتباط مغرب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهارت ارتباط موثر	۵/۴
۱	من شکیبا نیستم و دیگران را به شکیبایی فرا نمی‌خوانم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من شکیبا هستم و دیگران را به شکیبایی فرامی‌خوانم.	۱
۲	من در برقراری رابطه خوب با دیگران ناموفقم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من در برقراری رابطه خوب با دیگران موفقم.	۲
۳	مشکلات دیگران را تحمل نمی‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مشکلات دیگران را تحمل می‌کنم.	۳
۴	ارتباطم با دیگران جهت‌دار و هدفمند نیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ارتباطم با دیگران جهت‌دار و هدفمند است.	۴
۵	به صله‌ی رحم اعتقاد نداشته و آنرا انجام نمی‌دهم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به صله‌ی رحم اعتقاد داشته و آنرا انجام می‌دهم.	۵
۶	بدون قید و شرط مهرورزی نمی‌کنم. و دیگران را بدون قید و شرط نمی‌پذیرم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بدون قید و شرط مهرورزی می‌نمایم. و دیگران را بدون قید و شرط می‌پذیرم.	۶
۷	من در برقراری ارتباط با دیگران از اعتماد به نفس برخوردار نیستم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من در برقراری ارتباط با دیگران از اعتماد به نفس برخوردارم.	۷
۸	من از روحیه خوبی برخوردار نیستم و اعتقاد دارم که روحیه هر فردی در رفتار او تاثیر گذار نیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من از روحیه خوبی برخوردارم و اعتقاد دارم که روحیه هر فردی در رفتار او تاثیر گذار است.	۸
۹	من در وضعیت‌های روحی متفاوت، رفتارهای مختلفی ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من در وضعیت‌های روحی متفاوت، رفتارهای مختلفی دارم.	۹
جمع																						جمع

۶/۹	مهارت همدلی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶/۹	
۱	من نمی‌توانم زندگی دیگران را حتی زمانیکه در آن شرایط قرار دارم، درک کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من می‌توانم زندگی دیگران را حتی زمانیکه در آن شرایط قرار ندارم، درک کنم.	۱
۲	من نمی‌توانم انسان‌های دیگر را وقتی با من بسیار متفاوت هستند، بپذیرم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من می‌توانم انسان‌های دیگر را وقتی با من نیز بسیار متفاوت هستند، بپذیرم.	۲
۳	من نمی‌توانم به دیگران بدون شرط و شروط احترام بگذارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من می‌توانم به دیگران بدون شرط و شروط احترام بگذارم.	۳
۴	من به دیگران توجه ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من به دیگران توجه دارم.	۴
۵	من دیگران را دوست ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من دیگران را دوست دارم.	۵
۶	من مورد توجه و دوست داشتن دیگران قرار نمی‌گیرم و همه مرا قلباً دوست ندارند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من مورد توجه و دوست داشتن دیگران قرار می‌گیرم و همه مرا قلباً دوست دارند.	۶
۷	نمی‌توانم با ایجاد روابط اجتماعی بهتر به دیگران نزدیک‌تر شوم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	با ایجاد روابط اجتماعی بهتر به دیگران نزدیک‌تر می‌شوم.	۷
۸	نسبت به آنچه دیگران را رنج می‌دهد هیچ احساسی ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هر آنچه دیگران را رنج می‌دهد برای من نیز گران می‌آید.	۸
۹	دلبستگی با مومنان و رفت و مهربانی با همگان را ابراز نمی‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به ابراز دلبستگی با مومنان و رفت و مهربانی با همگان می‌پردازم.	۹
جمع																					جمع	

۴/۷	تصمیمات مبهم و پیچیدگی مسئله	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهارت حل مسئله و تصمیم گیری	۴/۷
۱	همیشه تصمیم ناهق می گیرم. و عوامل تاثیر گذار در تصمیم گیری را به خوبی نمی دانم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	همیشه تصمیم به حق می گیرم. و عوامل تاثیر گذار در تصمیم گیری را به خوبی می دانم.	۱
۲	در تصمیم گیری به اصلاح امور فکر نمی کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در تصمیم گیری به اصلاح امور فکر می کنم.	۲
۳	در تصمیم گیری عجله و شتاب می کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در تصمیم گیری از هر گونه عجله و شتاب پرهیز می کنم.	۳
۴	قبل از تصمیم گیری مشورت نمی کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قبل از تصمیم گیری مشورت می کنم.	۴
۵	بعد از تصمیم گیری با قاطعیت و توکل بر خدا آنرا اجرا نمی کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بعد از تصمیم گیری با قاطعیت و توکل بر خدا آنرا اجرا می کنم.	۵
۶	در تصمیم گیری از روحیه جهادی و تحمل سختی ها برخوردار نیستم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در تصمیم گیری از روحیه جهادی و تحمل سختی ها برخوردارم.	۶
۷	در تصمیم گیریها به حلال و حرام بودن آن توجه ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در تصمیم گیریها به حلال و حرام بودن آن توجه دارم.	۷
۸	مراحل تصمیم گیری موفق را نمی دانم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مراحل تصمیم گیری موفق را میدانم و آنرا به کار می بندم.	۸
۹	از انواع تصمیم گیری آگاهی کامل ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از انواع تصمیم گیری آگاهی کامل دارم و بهترین آنرا به کار می بندم.	۹
۱۰	به طور موثری مسائل زندگی را حل نمی کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به طور موثری مسائل زندگی را حل می نمایم.	۱۰
۱۱	در مهارت های اجتماعی ناتوانم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در مهارت های اجتماعی نیز توانا هستم.	۱۱
۱۲	توانایی پاسخگویی به سئوالات دیگران را ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توانایی پاسخگویی به سئوالات دیگران را دارم.	۱۲
۱۳	توانایی برخورد مناسب با نظرات مخالف را ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توانایی برخورد مناسب با نظرات مخالف را دارم.	۱۳
۱۴	قدرت نه گفتن و اعتراض و مقابله با درخواست نابجای دیگران را ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قدرت نه گفتن و اعتراض و مقابله با درخواست نابجای دیگران را دارم.	۱۴
۱۵	در مواقع لزوم نمی توانم از خودم دفاع کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در مواقع لزوم می توانم از خودم دفاع کنم.	۱۵
۱۶	در موارد غیر مترقبه، توانایی حل مسایل پیش آمده را ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در موارد غیر مترقبه، توانایی حل مسایل پیش آمده را دارم.	۱۶
۱۷	برای حل مسائل، اطلاعات دقیق و لازم را از منابع مطمئن کسب نمی کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برای حل مسائل اطلاعات دقیق و لازم را از منابع مطمئن کسب می نمایم.	۱۷
۱۸	از طرح مسئله یا مشکل از سوی فرزندان یا دوستان و نزدیکان استقبال نمی کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از طرح مسئله یا مشکل از سوی فرزندان یا دوستان و نزدیکان استقبال می نمایم.	۱۸
جمع																					جمع	

۴/۸	تصمیمات عجولانه و احساسی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهارت تفکر نقادانه	۴/۸
۱	توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب را ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب را دارم.	۱
۲	در مقابل تبلیغات، رسانه‌ها و شایعات تحقیق و تفحص نمی‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در مقابل تبلیغات، رسانه‌ها و شایعات علامت سوال گذاشته و تحقیق و تفحص می‌کنم.	۲
۳	مسائل را از جوانب مختلف خوب بررسی و نقد نمی‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مسائل را از جوانب مختلف خوب بررسی و نقد می‌کنم.	۳
۴	معمولاً کل موضوع را در نظر نمی‌گیرم، و به جزئیات نیز توجه نمی‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در حین این که کل موضوع را در نظر می‌گیرم، به جزئیات نیز توجه می‌کنم.	۴
۵	ویژگی‌های افراد دارای تفکر نقادانه را نمی‌دانم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ویژگی‌های افراد دارای تفکر نقادانه را می‌دانم.	۵
۶	روحیه‌ی پرسشگری ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	روحیه‌ی پرسشگری دارم.	۶
۷	قدرت تجزیه و تحلیل و استنتاج موضوعات مختلف را ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قدرت تجزیه و تحلیل و استنتاج موضوعات مختلف را دارم.	۷
۸	با ذهن باز و متفکرانه نسبت به مسایل اظهار نظر نمی‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	با ذهن باز و متفکرانه نسبت به مسایل اظهار نظر می‌کنم.	۸
۹	معمولاً قدرت تشخیص درست از نادرست را ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	معمولاً قدرت تشخیص درست از نادرست را دارم.	۹
جمع																						جمع
۴/۹	تصمیمات بی برنامه و غیر عملی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهارت تفکر خلاق	۴/۹
۱	با ناسازگاری و سخت گیری به زندگی روزمره ادامه می‌دهم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	با سازگاری و انعطاف به زندگی روزمره ادامه می‌دهم.	۱
۲	کارهایم را با ادراک و بصیرت انجام نمی‌دهم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کارهایم را با ادراک و بصیرت انجام می‌دهم.	۲
۳	راه حل مشکلاتم را از دنیای تجربه و بدون استفاده از حکمت‌های الهی پیدا می‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	با استفاده از حکمت‌های الهی راه حل مشکلاتم را خارج از دنیای تجربه پیدا می‌کنم.	۳
۴	افکار و عقاید خود را به راحتی مطرح نمی‌کنم و از مواجهه با عقاید مختلف استقبال نمی‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	افکار و عقاید خود را به راحتی مطرح می‌کنم و از مواجهه با عقاید مختلف استقبال می‌کنم.	۴
۵	ویژگی‌های افراد دارای تفکر خلاق را نمی‌دانم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ویژگی‌های افراد دارای تفکر خلاق را می‌دانم.	۵
۶	چگونگی پرورش تفکر خلاق را در خود و دیگران نمی‌دانم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	چگونگی پرورش تفکر خلاق را در خود و دیگران می‌دانم.	۶
۷	راه‌هایی را جست و جو نمی‌کنم که از طریق آن بتوانم فکرم را به سوی ایده‌های نو و تازه هدایت نمایم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	راه‌هایی را جست و جو می‌کنم که از طریق آن بتوانم فکرم را به سوی ایده‌های نو و تازه هدایت نمایم.	۷
۸	به همه‌ی جوانب یک موضوع مسئله توجه ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به همه‌ی جوانب یک موضوع مسئله توجه دارم.	۸
۹	فکرهای بکر (دست نخورده و نو) را کمتر از دیگران از خود نشان می‌دهم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	فکرهای بکر (دست نخورده و نو) را بیشتر از دیگران از خود نشان می‌دهم.	۹
جمع																						جمع



دفترچه آزمون ۱۸۰ درجه تغییر

دین درمانی مشکلات خانواده