

آزمون سلامت معنوی

در این آزمون سطح بندی وجود ندارد و قضاوت بر اساس نمره به دست آمده صورت می گیرد. هر چه نمره به دست آمده، در سمت راست بالاتر باشد نشانه سلامت معنوی بالاتر است. هر چه نمره به دست آمده، در سمت چپ بالاتر باشد نشانه ضعف در سلامت معنوی است.

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

سلامت معنوی

این آزمون 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 همزمان 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.
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 و گام به گام 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. 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 | 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 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 پویی: | 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 | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | |

