

آزمون خودشکوفایی مبتنی بر معنویت در مقابل خودتحقیری

در این آزمون ویژگی‌هایی را خواهید دید که ممکن است توصیف کننده شما باشند یا نباشند. لطفاً پاسخی را انتخاب کنید که به بهترین نحو نشان دهنده میزان مطابقت یا مخالفت هر جمله با شخصیت شما است. تا حد ممکن صادق باشید. برای پاسخ دادن سریع باشید و به احساس اولیه خود تکیه کنید و زیاد فکر نکنید. انجام این آزمون معمولاً نباید بیش از نیم ساعت زمان ببرد. در پاسخ به سوالات سخت نگیرید و اولین پاسخی که به ذهن تان رسید انتخاب کنید.

دستورالعمل تکمیل دفترچه آزمون

پاسخگوی گرامی ضمن تبریک به تصمیم شما برای یافتن جایگاه واقعی خود در زندگی و حرکت در مسیر خودشکوفایی مبتنی بر معنویت در مقابل خودتحقیری این آزمون حاوی مجموعه عبارات دو سویه است که جایگاه واقعی شما را در عرصه‌های 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 آزمون سعی شده است از معتبرترین و در دسترس ترین منابع دینی و علمی استفاده شود.

تذکرات:

هریک از موارد را مطالعه فرمایید و خود را براساس یک مقیاس ۹ درجه‌ای 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 ویژگی‌ها را ندارید. بهتر است برای خودسنجی دقیق تر به ازای هر امتیاز مثبت یا منفی، مصادیق عینی یا تعریف عملیاتی آن را در نظر گرفته و نمونه‌هایی را بنویسید. مثلاً اگر به خودتان نمره ۹ می‌دهید، بیان ۹ مثال و مصداق عینی، اعتبار بیشتری به نمره شما می‌دهد.

نمره گذاری در دو مرحله انجام می‌شود. 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.

توجه داشته باشید که شما فقط می‌توانید به یک سوی مرز صفر نمره دهید.

سعی کنید از نمره صفر (تردید دارم) استفاده نکنید. مگر در مواردی که اطلاعات کافی ندارید و یا مفهوم آن را متوجه نمی‌شوید.

سعی کنید ارزیابی خود و خانواده را سطر به سطر انجام دهید. برای رسیدن به خودشکوفایی، 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. اگر همه اعضای خانواده از یک دفترچه برای امتیاز دادن استفاده می‌کنند، 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							

ردیف	خودتحقیری	خودشکوفایی																ردیف				
		نیش: ۱. حد	خلسه: ۱. ناد	نایاد	نیش: ۱. متوسط	متوسط	گفت: ۱. متوسط	تأخذه: ۱. کم	خلسه: ۱. کم	توید: ۱. دارم	خلسه: ۱. کم	گفت: ۱. متوسط	تأخذه: ۱. کم	نیش: ۱. متوسط	متوسط	نیش: ۱. حد	خلسه: ۱. ناد					
۱	من اغلب ادراکی واضح از واقعیت ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	من اغلب ادراکی واضح از واقعیت دارم.
۲	من عموماً نگرشی خلاقانه را به کار خود تزریق نمی‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲	من عموماً نگرشی خلاقانه را به کار خود تزریق می‌کنم.
۳	من در زندگی روزمره خود احساس عمیق قدرتمندی در باره درست و غلط و خیر و شر ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳	من در زندگی روزمره خود احساس عمیق قدرتمندی در باره درست و غلط و خیر و شر دارم.
۴	من تمایل ندارم تا فراز و فرودهای اجتناب‌ناپذیر زندگی را با آغوش باز، آرامش درونی و با امید به موهبت الهی، بپذیرم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴	من تمایل دارم تا فراز و فرودهای اجتناب‌ناپذیر زندگی را با آغوش باز، آرامش درونی و با امید به موهبت الهی، بپذیرم.
۵	من نمی‌توانم به ارزشهای محوری خود در شرایطی که این ارزشها به چالش کشیده می‌شوند، پایبند بمانم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵	من می‌توانم به ارزشهای محوری خود حتی در شرایطی که این ارزشها به چالش کشیده می‌شوند، پایبند بمانم.
۶	من اعتقاد قلبی ندارم که: "جو عضوی به درد آورد روزگار دگر عضوها را نماند قرار"	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶	من اعتقاد قلبی دارم که: "جو عضوی به درد آورد روزگار دگر عضوها را نماند قرار"
۷	من اغلب برای داشته‌هایم فارغ از اینکه چند بار آنها را دیده‌ام شکرگزار نیستم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷	من اغلب برای داشته‌هایم فارغ از اینکه چند بار آنها را دیده‌ام شکرگزار هستم.
۸	من اشتیاقی اصیل و واقعی برای کمک به نسل بشر ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸	من اشتیاقی اصیل و واقعی برای کمک به نسل بشر دارم.
۹	برای دست‌یابی به رسالت مشخصی در زندگی، احساس مسئولیت و وظیفه‌بالایی ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	برای دست‌یابی به رسالت مشخصی در زندگی، احساس مسئولیت و وظیفه‌بالایی دارم.
۱۰	من تمام ابعاد وجودی خود، بویژه نواقص و کاستیهای خود را نمی‌پذیرم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	من تمام ابعاد وجودی خود، حتی نواقص و کاستیهای خود را می‌پذیرم.
۱۱	من سعی نمی‌کنم تا آنجا که می‌توانم به واقعیت جهان نزدیک شوم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۱	من سعی می‌کنم تا آنجا که می‌توانم به واقعیت جهان نزدیک شوم.
۱۲	من اغلب با شیطنت‌ها و خودبخودیهای کودک درونم رابطه خوبی ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۲	من اغلب با شیطنت‌ها و خودبخودیهای کودک درونم رابطه خوبی دارم.
۱۳	من احساس همدلی و محبت بالایی با همه‌گونه‌ها و نژادهای انسان ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۳	من احساس همدلی و محبت بالایی با همه‌گونه‌ها و نژادهای انسان دارم.
۱۴	اغلب به سراغ تجربیاتی می‌روم که در آنها احساس تعالی عمیقی از دغدغه‌های ذهنی خود ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۴	اغلب به سراغ تجربیاتی می‌روم که در آنها احساس تعالی عمیقی از دغدغه‌های ذهنی خود دارم.
۱۵	غروب خورشید هر بار که آن را می‌بینم باز هم زیبا نیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۵	غروب خورشید هر بار که آن را می‌بینم باز هم زیباست.
۱۶	من مسئولیت کارهای خود را به طور کامل نمی‌پذیرم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۶	من مسئولیت کارهای خود را به طور کامل می‌پذیرم.

۱۷	من در درون خود احساس می کنم در این جهان، تکلیفی دارم که باید محقق کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۸	من تمام اشتیاقات و طرز فکرها را بدون شرم و خجالت می پذیرم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۹	وقتی کار اشتباهی انجام می دهم، حتی اگر بُروز بیرونی نداشته باشم، می توانم به آن اعتراف کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۰	مقصودی در زندگی ندارم که کمک کند جهانی بهتر برای انسانها ایجاد شود.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۱	من نمی توانم هر روز و هر لحظه، به خاطر ساده ترین داشته هایم یا شور و اشتیاق شکرگزار باشم هر چند ممکن است برخی از این موارد برای دیگران تکراری شده باشد اما برای من هنوز جای شکرانه دارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۲	من در برابر نامالیمت ها، ضربات سخت زندگی، محرومیتها و ناامیدی ها، نسبتاً ثابت قدم و مقاوم هستم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۳	اغلب به دنبال تجربه هایی نیستم که احساس کنم افق و فرصت های جدیدی برای خودم و دیگران باز کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۴	من روحی خلاق در درون خود ندارم که تمام ابعاد زندگی ام را در بر گرفته باشد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۵	من همیشه در تلاش هستم تا به حقیقت واقعی انسان و طبیعت، دست پیدا کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۶	من نمی توانم، عزت نفس و صداقت خود را حتی در شرایط و محیط های ناخوشایند، حفظ کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۷	من احساس عمیقی از هویت مشترک با انواع نژادهای انسان ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۸	من پذیرشی بی قید و شرط، برای انسانها و دیدگاه ها و اشتیاقات شان، قائل نیستم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۹	به تصمیمات مبتنی بر شهود و ادراکات درونی خود، بدون اینکه زیاد در باره آنها حساب و کتاب منطقی کنم، اعتماد نمی کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳۰	من اغلب در برابر چیزهایی که دیگران را اذیت می کند، آرام نیستم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع																				