



DINDARMANI

طرح مقام

(مشاوره قبل ازدواج موفق)

محمد علی خلیلی

طرح «مقام»^۱ (مشاوره قبل ازدواج موفق)

طرح مقام (مشاوره قبل ازدواج موفق) تلاشی دینی و تخصصی ویژه ی تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده برای جوانان و خانواده هایی است که می خواهند زندگی آرام با دوام آبدی، عمق بی نهایت و آداب کامل، جامع و مانع را تجربه نمایند.

این طرح دارای ویژگیهای منحصر به فرد به شرح زیر است:

- ۱- دسترسی آسان با دوام آبدی درمقابل روش های پرهزینه و کم دوام
- ۲- یار همیشگی با عمق بی نهایت درمقابل مشاوره های مقطعی و سطحی
- ۳- نور هدایت با آداب کامل، جامع و مانع درمقابل ظلمات گمراه کننده با آداب ناقص و محدود
- ۴- دانش و اطلاعات لازم و کافی درمقابل پیش داوری و قضاوت
- ۵- روش مناسب ثابت و مفید درمقابل آزمون و خطا
- ۶- مثبت گرایی درمقابل منفی گرایی
- ۷- اعتماد به نفس درمقابل هوای نفس
- ۸- نگرش الهی و معنوی درمقابل نگرش غیرالهی و مادی
- ۹- یکپارچگی شخصیت فردی و اجتماعی درمقابل اضمحلال گسیختگی شخصیت

ضرورت و اهمیت مشاوره قبل ازدواج موفق^۲

- ۱- حرکت به سوی رویکردی پیشگیرانه برای توانمند سازی زوجین
- ۲- شناسایی آسیب پذیری ها و بهبود وضعیت تا حد ممکن
- ۳- برون رفت از وضعیت بحرانی طلاق و کاهش احتمال طلاق
- ۴- ارزیابی تناسب زوجین برای ازدواج
- ۵- آموزش های ضروری قبل از ازدواج
- ۶- افزایش رضایت کلی زناشویی و ارتباط جنسی
- ۷- آموزش مهارت های ارتباطی و حل مسئله، حل تعارض، ایفای نقش همسری
- ۸- معرفی معیارهای مناسب برای انتخاب همسر
- ۹- خودشنکوفایی، شناخت، تعامل سازنده و رشد و تعالی در فرایند ازدواج
- ۱۰- فعالسازی بُعد معنوی و هماهنگی نظریه پردازشی شخصی با نظام ارزشی برای تشکیل خانواده
- ۱۱- احیای سنت الهی و وصل زندگی معنوی به سنت رسول اکرم صلی الله علیه و آله
- ۱۲- موفقیت در کسب آرامش قلبی در پی مودت و رحمت
- ۱۳- هوشیار سازی افراد به ویژگی های ازدواج مطلوب از یک سو و ازدواج نامطلوب یا ازدواج با ریسک پذیری بالا از سوی دیگر
- ۱۴- در نظر گرفتن ملاک های واقع بینانه در ازدواج

^۱ «مقام» حروف نخست (مشاوره قبل ازدواج موفق) است. که در مباحث دین درمانی مشکلات خانواده برای کوتاه تر شدن کلام از آن استفاده می شود.

^۲ برگرفته از کتاب «مشاوره پیش از ازدواج: اصول، مبانی و راهبردهای عملی» مؤلفان مسعود جان بزرگی، مژگان آگاه هریس، ناهید نوری- قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، چاپ دوم: پاییز ۱۳۹۸- ص ۲۳-۲۶

ویژگی های مشاور قبل ازدواج موفق

در مشاوره قبل ازدواج موفق مشاور باید علاوه بر توان علمی و حرفه ای، از تخصص دینی، مذهبی و متناسب با فرهنگ ملل مختلف برخوردار باشد. و بتواند بر همین اساس الگویی منسجم ارائه نماید.

مشاوره قبل ازدواج موفق زمانی از اعتبار لازم برخوردار است که مبتنی بر اصول و مراحل وحیانی و کتب آسمانی باشد ولی این بدان معنا نیست که از داده های علمی شکل گرفته بر اساس تجارب محققان جهانی استفاده نکنیم بلکه یک مشاور زمانی موفق خواهد بود که علم و دین را در کنار هم و هم سو و همگام با هم داشته باشد و گرنه قطعاً و یقیناً کارش ابتر و ناقص خواهد بود. به جرأت می توان گفت علل اصلی از هم پاشیدگی خانواده ها در جهان امروز تک بعدی عمل نمودن علم یا دین و عدم توجه کافی به دیگری است.

در طرح «مقام» داشتن دیدی چند بعدی (آموزش، مشاوره، راهنمایی و درمان) به مشکلات در ازدواج از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

اسلام برای ازدواج شرایطی قائل است که مهمترین آنها مؤمن بودن است. زن و مرد مشرک و مادی پرست شایسته همسری با فرد مؤمن و فداپرست نیست. دوگانگی عقاید موجب تزلزل و ناهماهنگی در تربیت فرزندان و خانواده شده و دین و عقل و ایمان انسان را تباه می سازد.

استاد قرائتی در تفسیر آیات ۲۲۱ سوره بقره و ۳۲ سوره نور الزامات ازدواج موفق را به تفصیل بیان فرموده اند که ما عیناً آیات فوق را با تفسیر آن می آوریم تا ان شاءالله راهگشای جوانان عزیز برای ازدواج به موقع و موفق باشد:

وَلَا تَنْكِحُوا الْمُشْرِكَاتِ حَتَّىٰ يُؤْمِنَ وَلَأَمَةٌ مُّؤْمِنَةٌ خَيْرٌ مِّنْ مُّشْرِكَةٍ وَلَوْ أَعْجَبَتْكُمْ وَلَا تُنْكِحُوا الْمُشْرِكِينَ حَتَّىٰ يُؤْمِنُوا وَلَعَبْدٌ مُّؤْمِنٌ خَيْرٌ مِّنْ مُّشْرِكٍ وَلَوْ أَعْجَبَكُمْ أُولَٰئِكَ يَدْعُونَ إِلَى النَّارِ وَاللَّهُ يَدْعُوا إِلَى الْجَنَّةِ وَالْمَغْفِرَةِ بِإِذْنِهِ وَبَيِّنَ آيَاتِهِ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ «بقره ۲۲۱»

و با زنان مشرک، ازدواج نکنید تا ایمان آورند و قطعاً کنیز با ایمان از زن (آزاد) مشرک بهتر است، اگرچه (زیبایی یا ثروت یا موقعیت او) شما را به شگفتی آورد. و به مردان مشرک، زن ندهید تا ایمان آورند و قطعاً برده ی با ایمان از مرد (آزاد) مشرک بهتر است، هر چند (زیبایی و موقعیت و ثروت او) شما را به شگفتی وادارد. آن مشرکان (شما را) به سوی آتش دعوت می کنند، در حالی که خداوند با فرمان و دستورات خود، شما را به بهشت و آمرزش فرا می خواند و آیات خویش را برای مردم روشن می کند تا شاید متذکر شوند.

نکته ها:

ازدواج با همسران غیر مؤمن، می تواند تأثیر منفی بر تربیت فرزندان و نسل آینده انسان بگذارد، چنانکه ممکن است آنها عامل جاسوسی برای بیگانه باشند. گرچه آیه درباره ی ازدواج با غیر مسلمانان است، ولی هر نوع معاشرتی که ایمان انسان را در معرض خطر قرار دهد ممنوع است.

پیام ها:

- ۱- مسلمانان، حق پیوند خانوادگی با کفار را ندارند. «ولا تنکحوا»
- ۲- در انتخاب همسر، ایمان اصالت دارد و ازدواج با کفار (غیرمؤمن) ممنوع است. «و لأمه مؤمنه خیر»
- ۳- در ازدواج، فریب جمال، ثروت و موقعیت دیگران را نخورید. «و لو اعجبکم... و لو اعجبکم»

- ۴- مقام و مال و جمال، جای ایمان را پر نمی کند. «ولواعجبکم»
- ۵- به ضعیفان و محرومان با ایمان بهاداده و با آنان ازدواج کنید. «لامۀ مؤمنۀ... لعبد مؤمن خیر»
- ۶- غرائز باید در مسیر مکتب کنترل شود. «حتی یؤمن... حتی یؤمنوا»
- ۷- ایمان مایه ی ارزش است، گرچه در بنده و کنیز باشد و شرک رمز سقوط است، گرچه حر و آزاد باشد. «لامۀ مؤمنۀ خیر من مشرکۀ»
- ۸- پدر، حق ولایت بر ازدواج دخترش دارد. در مسئله داماد گرفتن، به پدر خطاب می کند که دختر خود را به مشرکان ندهید. «لا تنکحوا»
- ۹- اول ایمان، بعد ازدواج. فکر نکنید شاید بعد از ازدواج ایمان بیاورند. «حتی یؤمن... حتی یؤمنوا»
- ۱۰- از نفوذ عوامل مشرک در تاروپود زندگی مسلمانان، جلوگیری کنید و توجه به خطرات مختلف این نوع ازدواج ها داشته باشید. «ولئک یدعون الی النار»
- ۱۱- همسر مشرک، زمینه ساز جهنم است. «یدعون الی النار»
- ۱۲- عمل به دستورات الهی، راه رسیدن به بهشت است. «واللّٰه یدعو الی الجنّة»
- ۱۳- مغفرت، با توفیق و اذن الهی است. بر خلاف مسیحیت که آمرزش را بدست بزرگان خود می دانند. «والمغفرة باذنه»
- ۱۴- انسان، واقعیات را به طور فطری در می یابد. بیان احکام فقط برای یادآوری است. «لعلّهم یتذکّرون»

ازدواج شما با مشرک موجب می شود که آنها شما را از فدا دور کنند. بنابر این از هر چیزی که موجب گناه و یا غفلت از ذکر فدا باشد، باید اجتناب کرد و این عامل از ازدواج گرفته تا رفاقت با اشخاص نامناسب، شرکت در مجالس مبتذل و مضور در جاهایی که موجب غفلت و گناه است را شامل می گردد. از آن سو آنس هر آنچه یاد فدا و معارف دین را در دل انسان زنده کند، مورد تشویق قرار گرفته است.^۳

*** وَ أَنْكِحُوا الْأَيَامَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ
*پسران و دختران بی همسر و غلامان و کنیزان **صالح و درستکار** خود را همسر دهید. اگر تنگدست باشند، خداوند از فضل خود بی نیازشان می گرداند و خداوند، گشایشگر داناست. «نور ۳۲»
نکته ها:

«آیامی» جمع «آیم»، بر وزن «قیّم»، یعنی کسی که همسر ندارد، خواه مرد باشد یا زن، باکره باشد یا بیوه. بهترین واسطه گری ها، شفاعت و واسطه گری در امر ازدواج است. چنانکه در روایت آمده است: کسی که دیگری را داماد یا عروس کند، در سایه ی عرش خداست. (تفسیر نورالثقلین)
پدر و مادری که با داشتن امکانات، فرزندشان را همسر نمی دهند، اگر فرزند مرتکب گناه شود، والدین در گناه او شریک هستند. (تفسیر مجمع البیان)

^۳ بهرامپور، ابوالفضل، تفسیر یک جلدی مبین (قرآن کریم) ص ۳۵، انتشارات آوای قرآن، چاپ سوم ۱۳۹۱

ازدواج در اسلام

اسلام ازدواج را امری مقدس می داند، بر خلاف مسیحیت که مجرد بودن را ارزش می داند و لذا پاپ و روحانیون مسیحی نباید ازدواج کنند و جواز ازدواج برای مسیحیان بخاطر جلوگیری از فساد بیشتر و به اصطلاح دفع افسد به فاسد است.

درباره ی ازدواج، روایات بسیاری آمده است که به چند مورد آن اشاره می کنیم:

* امام صادق علیه السلام فرمود: توسعه ی زندگی، در سایه ی ازدواج است.

* کسی که از ترس فقر ازدواج نکند، به خداوند سوءظن برده است.

* دورکعت نماز کسی که همسر دارد، بهتر از هفتاد رکعت نماز کسی است که همسر ندارد. (تفسیر نورالثقلین)

فوائد ازدواج

۱. انس و آرامش

قرآن می فرماید: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً» (روم ۲۱): از نشانه های خدا آن است که از جنس خودتان همسرانی آفرید تا در نزد آنان آرامش یابید و میان شما مودت و رحمت قرار داد.

یکی از نیازهای بشر انس و الفت است و لذا تنهایی برای او دشوار است و نیاز به کسی دارد که امین و غم خوار و مهربان و رازدار او باشد تا با او انس بگیرد و عشقش را خالصانه نثار او کند. بهترین فردی که می تواند این نیاز را تامین کند همسر است، چه زن و چه شوهر. قرآن از میان فوائد بسیار ازدواج، تنها این مورد را نام برده که معلوم می شود مهم ترین فائده است.

۲. حفظ عفت و مصونیت از گناه

رسول خدا صلی الله علیه وآله در یک روایت فرمود: «مَنْ تَزَوَّجَ فَقَدْ أَحْرَزَ نِصْفَ دِينِهِ» هر کس ازدواج کند نیمی از دینش را حفظ کرده است.^۴

و در روایتی دیگر فرمود: «مَنْ أَحَبَّ أَنْ يَلْقَى اللَّهَ طَاهِرًا مُطَهَّرًا فَلْيَلْقَهُ بِزَوْجَةٍ» هر که دوست دارد در قیامت خدا را پاک و پاکیزه ملاقات کند همسر اختیار کند.^۵

۳. سلامتی جسم و روان

دانشمندان می گویند: ارضای صحیح و به موقع غریزه ی جنسی، برای سلامت جسم و جان یک ضرورت است و ترک آن باعث بیماری های روانی و امراضی از قبیل: ضعف اعصاب، اضطراب، افسردگی، یأس، تشنج، تندخویی، بدبینی، گوشه گیری و گاهی سوء هاضمه و سردرد می شود.^۶

۴. بقای نسل

بقای نسل بشر در گرو ازدواج و زناشویی است و در اسلام امر تربیت نسل یکی از وظایف والدین شمرده شده که در قیامت مورد بازخواست قرار می گیرد.

۵. استقلال

^۴ (اصول کافی، ج ۵، ص ۳۲۸)

^۵ (النوادر راوندی ص ۱۲)

^۶ (انتخاب همسر، امینی ص ۲۶)

سبک و روش زندگی سالم و استاندارد
دختر و پسر، قبل از ازدواج جزئی از خانواده و تابع والدین محسوب می شوند، در حالی که پس از ازدواج، به طور مستقل تصمیم می گیرند و مسئولیت می پذیرند.

۶. امنیت جامعه

اگر بنیاد خانواده مستحکم باشد، از فساد، طغیان، قتل و سرقت، جنایت و تجاوز به عنف و خودکشی تا حدّ زیادی کاسته می شود، چون اکثر این موارد از افرادی سر می زند که از کانون گرم خانواده محرومند.^۷

دقت در انتخاب همسر

امام صادق علیه السلام فرمود: زن به منزله گلوبندی است که بر گردن می افکنی پس مراقب باش. در انتخاب همسر احساسات غلبه نکند. عجله نکنید و پس از فکر و مشورت و گفتگو اقدام کنید. بخش زیادی از اختلافات خانوادگی ریشه اش عدم دقت در انتخاب همسر است. همسر شریک زندگی است و تأثیرش تا پایان عمر و تا قیامت هست.

معمولاً ازدواجهای سطحی که با یک برخورد و آشنایی در اتوبوس و یا پارک صورت می گیرد عاقبت خوبی ندارد.

ویژگی های همسر خوب

۱. دین و ایمان

الف. قرآن می فرماید: «وَلَا تَنْكِحُوا الْمُشْرِكِينَ حَتَّى يُؤْمِنُوا وَلَئِنَّكُمْ مُّؤْمِنَةً خَيْرٌ مِّنْ مُّشْرِكٍ وَلَوْ أَعْجَبَتْكُمْ» و لَا تَنْكِحُوا الْمُشْرِكِينَ حَتَّى يُؤْمِنُوا وَلَعَبْدٌ مُّؤْمِنٌ خَيْرٌ مِّنْ مُّشْرِكٍ وَلَوْ أَعْجَبَكُمْ أُولَئِكَ يَدْعُونَ إِلَى النَّارِ وَاللَّهُ يَدْعُوا إِلَى الْجَنَّةِ» (بقره ۲۲۱) و با زنان مشرک ازدواج نکنید مگر آنکه ایمان بیاورند و همانا کنیزی با ایمان بهتر از زن آزاد مشرک است هر چند از (زیبایی) او به شگفت آید و به مشرکان زن ندهید مگر آنکه ایمان بیاورند و همانا برده مؤمن بهتر از آزاد مشرک است هر چند از (مال و زیبایی) او شگفت زده شوید.

ب. امام صادق علیه السلام فرمود: «إِذَا تَزَوَّجَ الرَّجُلُكُمْ، عِبَادَكُمْ، امَّاكُمْ»

۹- فقر، نباید مانع اقدام در امر ازدواج شود. «ان یكونوا فقراء...»

۱۰- در صورت فقر، به ازدواج اقدام کنید و بر خدا توکل نمایید. «يُغْنِيهِمُ اللَّهُ»

۱۱- فقر، برای عروس و داماد عیب نیست. «ان یكونوا فقراء...»

۱۲- خداوند، تأمین زندگی عروس و داماد را وعده داده است و ازدواج، وسیله وسعت و برکت زندگی است. «يُغْنِيهِمُ اللَّهُ»

۱۳- تحقق وعده های الهی از سرچشمه ی فضل بی پایان اوست. «فضله - واسع»

۱۴- رشد و توسعه ای که خداوند نصیب بندگان می فرماید، بر اساس علم و حکمت اوست. «وَاسِعٌ عَلِيمٌ» لُ الْمَرْأَةُ لِحِمَالِهَا أَوْ مَالِهَا وَكُلَّ إِلَى ذَلِكَ وَإِذَا تَزَوَّجَهَا لِدِينِهَا رَزَقَهُ اللَّهُ الْجَمَالَ وَالْمَالَ ؛ هنگامی که مرد به خاطر مال و جمال زن با او ازدواج کند، به همان واگذار می شود و هرگاه به خاطر دینش با او ازدواج کند، خداوند مال و جمال را رزق او می سازد.^۸

۲. اخلاق خوب و خوش

^۷ (انتخاب همسر، امینی، ص ۲۹)

^۸ (کافی، ج ۵، ص ۳۳۳)

سبک و روش زندگی سالم و استاندارد
 امام رضا علیه السلام در جواب یکی از یارانش که نوشته بود قصد ازدواج با کسی را دارم که خوش اخلاق نیست، فرمودند: اگر بد اخلاق است با او ازدواج نکن.^۹
 اخلاق در زندگی باعث شیرینی زندگی و رشد خانواده می شود. اموری همچون: راستگویی، امانتداری، خوش زبانی، خیرخواهی، گذشت و ایثار، بردباری، وظیفه شناسی، نجابت، کم توقعی، نرم خوئی، و... امتیازات یک انسان است که اسلام به آنها اهمیت داده است.

۳. اصالت خانوادگی

پیامبر صلی الله علیه وآله فرمود: «أَيُّهَا النَّاسُ أَيَّاكُمْ وَخَضِرَاءُ الدِّمَنِ. قِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ وَ مَا خَضِرَاءُ الدِّمَنِ؟ قَالَ: الْمَرْأَةُ الْحَسَنَاءُ فِي مَنْبِتِ السَّوَةِ» ؛ مردم از سبزه هایی که بر زباله می روید بپرهیزید. گفتند: یا رسول الله مراد چیست؟ فرمود: زنان زیبارویی که در خانواده ای ناپاک روئیده اند.^{۱۰}

۴. سواد و تحصیلات

علم و دانش برای انسان یک کمال و برای همسر یک مزیت است. با فرد باسواد زودتر می شود به تفاهم رسید و برنامه های بهتری برای آینده ریخت. البته هر باسوادی، باتدبیر نیست. متاسفانه مدارس و دانشگاه ها در کشور ما درس زندگی نمی دهند.

۵. سلامت جسم

سلامت جسم از نعمتهای بزرگ الهی و از مزایای یک همسر است. در روایت است با کسانی که بیماریهای مسری دارند ازدواج نکنید. البته ازدواج با ایثارگران جانباز، لیاقت و شایستگی و از خودگذشتگی می خواهد.

۶. تناسب سنی

انسان در سنین مختلف حالات متفاوت دارد. تمایلات جنسی نیز در هر سنی یکسان نیست، پس باید بین سن دختر و پسر تفاوت فاحش نباشد، که زندگی را با مشکلاتی روبرو می کند.

مهریه

۱. مرد برای اثبات صداقت خویش، مهریه را نثار زن می کند و لذا به آن صداق می گویند و پشتوانه زن است در طول زندگی و پس از طلاق یا مرگ همسر.
۲. مقدار مهر در اسلام تعیین نشده، اما در احادیث از مهریه های سنگین مذمت شده و چنین آمده است که مهریه زیاد مایه کینه و عداوت می شود.^{۱۱}
۳. مرد باید سعی کند در اولین فرصت که تمکن پیدا کرد مهریه زن را بپردازد.
۴. زن مالک مهر است و هر کاری بخواهد می تواند با آن بکند، ببخشد یا تجارت کند.
۵. در روایات، به مردی که قصد دادن مهریه را نداشته باشد، سارق و زناکار اطلاق شده است.^{۱۲}

^۹ (کافی، ج ۵، ص ۵۶۳)

^{۱۰} (کافی، ج ۵، ص ۳۳۲)

^{۱۱} (مکارم الاخلاق، ص ۲۳۷)

^{۱۲} (وسائل، ج ۱۵، ص ۲۱)

جهیزیه

۱. داماد، نه شرعا و نه قانونا حق مطالبه جهاز را ندارد، گرچه مرسوم است که خانواده عروس اسباب و لوازم زندگی را خریداری می کنند.

۲. جهاز برای تامین آسایش دو زوج جوان است، نه فخر فروشی و خودنمایی.

۳. لیست جهاز حضرت فاطمه:

۱- یک پیراهن ۲- یک روسری بزرگ ۳- یک حله سیاه ۴- دو عدد تشک، ۵- یک تختخواب از لیف خرما ۶- چهار عدد بالش ۷- یک حصیر ۸- یک آسیاب دستی ۹- یک کاسه مسی ۱۰- یک مشک چرمی ۱۱- یک طشت لباسشویی ۱۲- یک کاسه شیر ۱۳- یک ظرف آبخوری ۱۴- یک پرده ۱۵- یک آفتابه ۱۶- یک کوزه ۱۷- یک پوست برای فرش ۱۸- دو کوزه سفالین ۱۹- یک عبا

(به طور کلی جهیزیه ضروریات زندگی زوجین است برای یک آغاز موفق)

مراسم عقد و عروسی

در اسلام سفارش شده مراسم عقد و عروسی با حضور مردم و همراه با شادی برگزار شود. رسول خدا صلی الله علیه و آله عقد فاطمه زهرا علیها السلام را در مسجد، در حضور انصار و مهاجرین اجرا کردند و دستور دادند بین حاضرین خرما پخش کنند.

هنگام عروسی حضرت زهرا علیها السلام رسول خدا صلی الله علیه و آله به همسرانش فرمود: فاطمه را آرایش کنید و خوشبو سازید، اطاقش را فرش کنید تا او را به خانه شوهر بفرستیم.^{۱۳}

همچنین به زنان مهاجر و انصار فرمود: فاطمه را تا خانه شوهر همراهی کنید و شادی کنید، لیکن مواظب باشید چیزی نگوئید که خدا بدان راضی نباشد.

پیام ها:

- ۱- خانواده و جامعه، مسئول ازدواج افراد بی همسر است. «و آنکحوا»
- ۲- ازدواج در اسلام، امری مقدس و مورد تأکید است. «و آنکحوا»
- ۳- لازم نیست خواستگاری، از طرف خاصی باشد، هر یک از طرفین ازدواج می توانند پیشقدم شوند. «و آنکحوا»
- ۴- تنها سفارش به ترک نگاه حرام، کافی نیست، برای ازدواج جوانان باید اقدام کرد. «یَغْضُوا، یَغْضُن، انکحوا»
- ۵- زنان بیوه را همسر دهید. «و آنکحوا الایامی» «ایامی»، شامل آنان نیز می شود.
- ۶- داشتن صلاحیت، شرط ازدواج است. «والصالحین» (یعنی باید طرفین صلاحیت اداره زندگی مشترک را داشته باشند).

۷- اقدام جامعه برای عروس و داماد کردن افراد صالح، تشویقی است که جوانان لأبالی و هرزه نیز خود را در مدار صالحان قرار دهند. «والصالحین...» (بنا بر این که مراد از صلاحیت، صلاحیت اخلاقی و مکتبی باشد).

۸- در تأمین نیازهای جنسی، فرقی میان انسان ها نیست. (زن، مرد، غلام و کنیز) «منکم، عبادکم، امائکم»

۹- فقر، نباید مانع اقدام در امر ازدواج شود. «ان یكونوا فقراء...»

۱۰- در صورت فقر، به ازدواج اقدام کنید و بر خدا توکل نمایید. «یَغْنِهِمُ اللَّهُ»

۱۱- فقر، برای عروس و داماد عیب نیست. «ان یكونوا فقراء...»

^{۱۳} (بحار، ج ۴۳، ص ۱۳۱)

۱۲- خداوند، تأمین زندگی عروس و داماد را وعده داده است و ازدواج، وسیله وسعت و برکت زندگی است. «یغنیهم الله»

۱۳- تحقق وعده های الهی از سرچشمه ی فضل بی پایان اوست. «فضله - واسع»

۱۴- رشد و توسعه ای که خداوند نصیب بندگان می فرماید، بر اساس علم و حکمت اوست. «واسع علیم»^{۱۴}

کسانی که (وسیله ی) ازدواج نمی یابند چه کنند؟

*** وَلَيَسْتَعْفِفِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَالَّذِينَ يَبْتَغُونَ الْكِتَابَ مِمَّا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ فَكَاتِبُوهُمْ إِنْ عَلِمْتُمْ فِيهِمْ خَيْرًا وَآتُوهُمْ مِّنْ مَّالِ اللَّهِ الَّذِي آتَاكُمْ وَلَا تَكْرَهُوا فِتْيَاتِكُمْ عَلَى الْبِغَاءِ إِنْ أَرَدْنَ تَحَصُّنًا لِّتَبْتَغُوا عَرَضَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَنْ يُكْرِهِنَّ فَإِنَّ اللَّهَ مِن بَعْدِ إِكْرَاهِهِنَّ غَفُورٌ رَّحِيمٌ «نور ۳۳»

و کسانی که (وسیله ی) ازدواج نمی یابند، پاکدامنی و عفت پیشه کنند، تا آن که خداوند از کرم خویش، آنان را بی نیاز نماید. و هر کدام از غلامان و کنیزان شما که خواهان بازخرید و آزادی (تدریجی) خود باشند، اگر در آنان خیر و شایستگی دیدید، تقاضای آنان را بپذیرید و (برای کمک به آزاد شدن آنان) از مالی که خدا به شما داده به آنان بدهید، و کنیزان خود را که تصمیم بر پاکدامنی دارند، به خاطر رسیدن به مال دنیا به فحشا وادار نکنید، و هر کس آنان را مجبور کند، همانا خداوند برای آنان که به اکراه وادار گشته اند، بخشنده ی مهربان است.

نکته ها:

ابتدا باید به هرکس که می تواند سفارش کرد ازدواج کند، سپس به غیر متأهلان سفارش عفت و پاکدامنی نمود. (آیه «وانکحوا» قبل از آیه «ولیستعفف» آمده است)

چنانکه در روایات آمده است: در جاهلیت، کنیزان را برای کسب درآمد به فحشا وادار می کردند. لذا خداوند می فرماید: به جای آنکه کنیزان را به گناه وادار کنید، زمینه ازدواج آنان را فراهم سازید.

در مورد رفتار با اسیران جنگی، یکی از این چند راه را می توانیم پیش بگیریم:

الف: همه ی اسیران را یکجا آزاد کنیم، که در این صورت، دوباره به جنگ باز می گردند.

ب: همه را بکشیم، که این، امری غیر انسانی است.

ج: اسرا را در منطقه ای گرد آوریم و از بیت المال مسلمانان، مخارج آنان را تأمین کنیم. (در این طرح، باید بی گناهان هزینه ی مجرمان را بپردازند).

د: آنها را میان مسلمانان تقسیم کنیم تا سیره ی اسلام و مسلمانان را مشاهده کنند و به تدریج تحت تأثیر قرار گیرند و مسلمان شوند، سپس از راه های مختلف، آنها را آزاد کنیم، که این طرح، بهترین است، و طرح اسلام نیز همین است.

بگذریم که نظام جنگ در آن زمان این بود که اسیر جنگی را به عنوان برده مورد استفاده قرار می دادند و اسلام نیز مقابله به مثل می کرد، همان گونه که امروز در دنیا اسیران را در اردوگاه ها قرار می دهند و ما نیز باید قوانین بین المللی جنگ را تا آنجا که منافاتی با مذهب ما نداشته باشد بپذیریم.

پیام ها:

۱- دسترسی نداشتن به همسر، مجوز گناه نیست، صبر و عفت لازم است. «ولیستعفف»

^{۱۴} قرائتی، محسن، تفسیر نور، ذیل آیات ۲۲۱ سوره بقره و ۳۲ سوره نور

۲- هر کجا احساس خطر بیشتر باشد، سفارش مخصوص لازم است. «وَلْيَسْتَعْفِفِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا» (چون افراد غیر متأهل بیشتر از دیگران در معرض فحشا و منکر هستند، خداوند در فرمان به عفت، آنان را مخاطب قرار داده است)

۳- جوانان بخاطر امکانات ازدواج، به سراغ تهیه ی مال از راه حرام نروند و عفت و تقوا از خود نشان دهند. «حتّی یُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ»

۴- در حفظ عفت و پاکدامنی عمومی، هم باید جوانان خود را حفظ کنند، «وَلْيَسْتَعْفِفِ»، هم خانواده و حکومت قیام کند «وَأَنْكَحُوا الْأَيَامَى»، و هم ثروتمندان جامعه به پاخیزند. «وَأَتَوْهُمْ مِنْ مَالِ اللَّهِ»

۵- در قرارداد با زیردستان خود، سند کتبی داشته باشید. «مِمَّا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ فَكَاتِبُوهُمْ»

۶- اسلام برای آزادی بردگان، طرح های مختلفی دارد. یکی از آنها قرارداد بازخرید است. «فَكَاتِبُوهُمْ»

۷- دارایی و اموال را از خود ندانید بلکه از خداست که چند روزی امانت به شما داده است. «مال الله»

۸- ثروتمندان، در قبال ازدواج زیردستان خود، مسئولیت دارند. «وَأَتَوْهُمْ مِنْ مَالِ اللَّهِ الَّذِي آتَاكُمْ»

۹- بکارگیری زیردستان در امور حرام، ممنوع است. «وَلَا تَكْرِهُوا فَتَيَاتِكُمْ عَلَى الْبِغَاءِ»

۱۰- دنیاطلبی، سرچشمه ی گناهان است. «لَا تَكْرِهُوا ... لَتَبْتَغُوا عَرَضَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا»

۱۱- ثروت اندوزی از راه های نامشروع جایز نیست. «لَتَبْتَغُوا عَرَضَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا»

۱۲- دنیا زودگذر است. «عَرَضَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا» (کلمه «عرض» به معنای عارضی و زودگذر است)

۱۳- ارزشها نباید فدای مال و مادیات شود. «لَا تَكْرِهُوا... لَتَبْتَغُوا»

۱۴- حریم کنیزان مانند دختران آزاد است. «لَا تَكْرِهُوا فَتَيَاتِكُمْ عَلَى الْبِغَاءِ»

۱۵- پاکدامنی و عفت برای زن بهترین ارزش است. «إِنْ أَرَدَنْ تَحَصَّنًا»

۱۶- سرچشمه بخشی از گناهان، بزرگترها هستند. «لَا تَكْرِهُوا... أَرَدَنْ تَحَصَّنًا»

۱۷- افراد مجبور شده به گناه، مورد عفو قرار می گیرند. «فَإِنَّ اللَّهَ مِنْ بَعْدِ إِكْرَاهِهِمْ غَفُورٌ رَحِيمٌ»^{۱۵}

این طرح در سه مرحله اجرا می شود.

در مرحله اول زوجین می بایست به ۱۱۴ سؤال دو سویه پیرامون مسائل زیر به خود و طرف مقابل امتیاز داده و به مشاور تحویل نمایند:

۱. ایمان به اصول اعتقادی دین
۲. میزان عمل به فروع دین
۳. مصادیق درستکاری و عمل صالح در خانواده شامل:
- # علم (مهارت های زندگی، همسر داری، تربیت فرزند)
- # قدرت (مالی، جسمی و جنسی)
- # درک (اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی)
- # تدبیر (در اهداف، برنامه و عمل)
- # نظم (در کار، استراحت و عبادت)

^{۱۵} تفسیر نور، ج ۶، ص ۱۸۳-۱۸۵

در مرحله دوم مشاور با توجه به امتیازات مرحله اول در موارد زیر اقدام به برگزاری آزمون، مصاحبه و مشاوره می نماید.

۱. آزمون محورهای مهم در ازدواج موفق
۲. آزمون انگیزه های مادی و معنوی ازدواج
۳. آزمون آمادگی زوجین برای ازدواج
۴. آزمون گام های موفقیت در ازدواج
۵. آزمون مزاج شناسی مقایسه ای
۶. آزمون رفتار شناسی مقایسه ای
۷. آزمون مزاج شناسی جامع (دریافت از بازار)
۸. آزمون رفتار شناسی (DISC) (دریافت از بازار)
۹. آزمون شناخت شخصیت
۱۰. آزمون میزان سازگاری در ازدواج
۱۱. آزمون میزان تطابق در امور مختلف
۱۲. آزمون شناخت طرحواره های زندگی
۱۳. آزمون شناخت روحیات فردی و شخصی
۱۴. آزمون شخصیت کتل
۱۵. آزمون روانشناختی (MCMI)
۱۶. آزمون طرحواره های زندگی ۱۱۰
۱۷. مصاحبه بالینی (PMC)

در بخش سوم خانواده ها پس از کسب امتیازات لازم در مراحل اول و دوم به انجام تحقیقات به شرح زیر اقدام می کنند.

۱. تحقیقات محلی
۲. تحقیقات شغلی
۳. تحقیقات تحصیلی
۴. تحقیقات پزشکی
۵. تحقیقات قضایی

جدول مشخصات اعضای خانواده

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

آزمون های خودسنجی جایگاه واقعی در زندگی و ۱۸۰ درجه تغییر

این آزمون وسیله ای عینی است، که برای اندازه گیری نمونه ای از رفتار یا خصایص زوجین 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

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. در تهیه و تنظیم این دفترچه سعی شده است از معتبرترین و در دسترس ترین منابع دینی و علمی استفاده شود.

تذکرات:

۱. درجه مورد نظرتان را از ۱ تا ۹ داخل دایره O (برای خانمها) یا مربع □ (برای آقایان) یا مثلث Δ (برای فرزندان) قرار دهید.
۲. بهتر است برای خودسنجی دقیق تر به ازای هر امتیاز 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.
۳. توجه داشته باشید که در هر ردیف دوسویه فقط یک نمره برای هر نفر ثبت می شود.
۴. سعی کنید از نمره ۵ (تردید دارم) استفاده نکنید. مگر در مواردی که اطلاعات کافی ندارید و یا مفهوم آن را متوجه نمی شوید.
۵. سعی کنید ارزیابی خود و دیگری را سطح به سطح، گام به گام و جدول به جدول انجام داده و عجله نکنید.
۶. 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.
۷. در این آزمون سطح بندی وجود ندارد و قضاوت بر اساس نمره بدست آمده صورت می گیرد ضمن اینکه هر کسی فقط می تواند نمرات خودش را قضاوت کند و هرگونه قضاوت نمره دیگران فقط با نظر مشاور و خود فرد امکان پذیر است.
۸. در پایان هر جدول جمع کل جدول را محاسبه و نتایج را در پاسخنامه جهت ارائه به مشاور ثبت فرمایید.
۹. راستی آزمایی تمام آزمون ها توسط مشاور انجام می شود.

الف) ایمان و صلاحیت و درستکاری در مقابل شرک و عدم صلاحیت

هریک از موارد را مطالعه فرمایید و خود و دیگری 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 ۱ در سمت چپ یعنی شما ویژگی سمت چپ را کاملاً به شکل بارز دارید.

ردیف	نشانه های ایمان و صلاحیت	نشی از خود	خیلی زیاد	زیاد	نشی از منو سبط	مشی از منو سبط (دند)	کمتر از منو سبط	تأخیر روی	جمع	خیلی کم	نشانه های شرک و عدم صلاحیت	ردیف
۱	می داند توحید چیست؟	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی داند توحید چیست؟	۱
۲	می داند چرا به توحید اعتقاد دارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی داند چرا به توحید اعتقاد دارد.	۲
۳	می داند اعتقاد به توحید چه تأثیری در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده دارد؟	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی داند اعتقاد به توحید چه تأثیری در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده دارد؟	۳
۴	می داند عدل چیست؟	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی داند عدل چیست؟	۴
۵	می داند چرا به عدل اعتقاد دارد؟	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی داند چرا به عدل اعتقاد دارد.	۵
۶	می داند اعتقاد به عدل چه تأثیری در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده دارد؟	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی داند اعتقاد به عدل چه تأثیری در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده دارد.	۶
۷	می داند نبوت چیست؟	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی داند نبوت چیست.	۷
۸	می داند چرا به نبوت اعتقاد دارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی داند چرا به نبوت اعتقاد دارد.	۸
۹	می داند اعتقاد به نبوت چه تأثیری در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده دارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی داند اعتقاد به نبوت چه تأثیری در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده دارد.	۹
۱۰	می داند امامت چیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی داند امامت چیست.	۱۰
۱۱	می داند چرا به امامت اعتقاد دارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی داند چرا به امامت اعتقاد دارد.	۱۱
۱۲	می داند اعتقاد به امامت چه تأثیری در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده دارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی داند اعتقاد به امامت چه تأثیری در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده دارد.	۱۲
۱۳	می داند معاد چیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی داند معاد چیست.	۱۳
۱۴	می داند چرا به معاد اعتقاد دارید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی داند چرا به معاد اعتقاد دارد.	۱۴
۱۵	می داند اعتقاد به معاد چه تأثیری در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده دارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی داند اعتقاد به معاد چه تأثیری در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده دارد.	۱۵
۱۶	می داند نماز چیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی داند نماز چیست.	۱۶
۱۷	می داند چرا انسان باید نماز را اقامه کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی داند چرا انسان باید نماز را اقامه کند.	۱۷
۱۸	چگونگی اقامه نماز جهت اثرگذاری مثبت در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده را می داند .	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	چگونگی اقامه نماز جهت اثرگذاری مثبت در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده را نمی داند .	۱۸
۱۹	می داند روزه چیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی داند روزه چیست.	۱۹
۲۰	می داند چرا انسان باید روزه بگیرد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی داند چرا انسان باید روزه بگیرد.	۲۰
۲۱	چگونگی روزه گرفتن جهت اثرگذاری مثبت در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده را می داند .	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	چگونگی روزه گرفتن جهت اثرگذاری مثبت در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده را نمی داند .	۲۱
۲۲	می داند خمس چیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی داند خمس چیست.	۲۲
۲۳	می داند چرا انسان باید خمس بپردازد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی داند چرا انسان باید خمس بپردازد.	۲۳
۲۴	چگونگی پرداخت خمس جهت اثرگذاری مثبت در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده را می داند .	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	چگونگی پرداخت خمس جهت اثرگذاری مثبت در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده را نمی داند .	۲۴
۲۵	می داند زکات چیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی داند زکات چیست.	۲۵
۲۶	می داند چرا انسان باید زکات بدهد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی داند چرا انسان باید زکات بدهد.	۲۶
۲۷	چگونگی انفاق زکات جهت اثرگذاری مثبت در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده را می داند .	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	چگونگی انفاق زکات جهت اثرگذاری مثبت در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده را نمی داند .	۲۷
۲۸	می داند حج چیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی داند حج چیست.	۲۸
۲۹	می داند چرا انسان باید حج بجا آورد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی داند چرا انسان باید حج بجا آورد.	۲۹

۳۰	چگونگی حج گزاردن و اثرگذاری مثبت در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده را می داند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۰	چگونگی حج گزاردن و اثرگذاری مثبت در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده را می داند.
۳۱	نمی داند جهاد چیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۱	می داند جهاد چیست.
۳۲	نمی داند چرا انسان باید در راه خدا جهاد کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۲	می داند چرا انسان باید در راه خدا جهاد کند.
۳۳	چگونگی جهاد در راه خدا و اثرگذاری مثبت در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده را نمی داند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۳	چگونگی جهاد در راه خدا و اثرگذاری مثبت در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده را می داند.
۳۴	نمی داند امر به معروف چیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۴	می داند امر به معروف چیست.
۳۵	نمی داند چرا انسان باید امر به معروف کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۵	می داند چرا انسان باید امر به معروف کند.
۳۶	چگونگی امر به معروف و اثرگذاری مثبت در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده را نمی داند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۶	چگونگی امر به معروف و اثرگذاری مثبت در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده را می داند.
۳۷	نمی داند نهی از منکر چیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۷	می داند نهی از منکر چیست.
۳۸	نمی داند چرا انسان باید نهی از منکر کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۸	می داند چرا انسان باید نهی از منکر کند.
۳۹	چگونگی نهی از منکر و اثرگذاری مثبت در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده را نمی داند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۹	چگونگی نهی از منکر و اثرگذاری مثبت در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده را می داند.
۴۰	نمی داند تولی چیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۰	می داند تولی چیست.
۴۱	نمی داند چرا و با چه کسانی باید دوست شد و به آنان تکیه کرد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۱	می داند چرا و با چه کسانی باید دوست شد و به آنان تکیه کرد.
۴۲	چگونگی دوستی با دوستان خدا و اثرگذاری مثبت در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده را نمی داند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۲	چگونگی دوستی با دوستان خدا و اثرگذاری مثبت در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده را می داند.
۴۳	نمی داند تبری چیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۳	می داند تبری چیست.
۴۴	نمی داند چرا و از چه کسانی باید تبری نموده و دوری کرد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۴	می داند چرا و از چه کسانی باید تبری نموده و دوری کرد.
۴۵	چگونگی دوری نمودن از دشمنان خدا در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده را نمی داند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۵	چگونگی دوری نمودن از دشمنان خدا در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده را می داند.
۴۶	نمی داند منظور از مهارت خودآگاهی چیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۶	می داند منظور از مهارت خودآگاهی چیست.
۴۷	نمی داند چرا مهارت خودآگاهی برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۷	می داند چرا مهارت خودآگاهی برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.
۴۸	مهارت خودآگاهی را کسب نکرده است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۸	دوره مهارت خودآگاهی را کسب کرده است.
۴۹	نمی داند منظور از مهارت روابط بین فردی و اجتماعی چیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۹	می داند منظور از مهارت روابط بین فردی و اجتماعی چیست.
۵۰	نمی داند چرا مهارت روابط بین فردی و اجتماعی برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۰	می داند چرا مهارت روابط بین فردی و اجتماعی برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.
۵۱	مهارت روابط بین فردی و اجتماعی را کسب نکرده است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۱	مهارت روابط بین فردی و اجتماعی را کسب کرده است.
۵۲	نمی داند منظور از مهارت ابراز وجود چیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۲	می داند منظور از مهارت ابراز وجود چیست.
۵۳	نمی داند چرا مهارت ابراز وجود برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۳	می داند چرا مهارت ابراز وجود برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.
۵۴	مهارت ابراز وجود را کسب نکرده است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۴	مهارت ابراز وجود را کسب کرده است.
۵۵	نمی داند منظور از مهارت کنترل هیجانات چیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۵	می داند منظور از مهارت کنترل هیجانات چیست.
۵۶	نمی داند چرا مهارت کنترل هیجانات برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۶	می داند چرا مهارت کنترل هیجانات برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.
۵۷	مهارت کنترل هیجانات را کسب نکرده است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۷	مهارت کنترل هیجانات را کسب کرده است.
۵۸	نمی داند منظور از مهارت ارتباط مؤثر چیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۸	می داند منظور از مهارت ارتباط مؤثر چیست.
۵۹	نمی داند چرا مهارت ارتباط مؤثر برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۹	می داند چرا مهارت ارتباط مؤثر برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.
۶۰	مهارت ارتباط مؤثر را کسب نکرده است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶۰	مهارت ارتباط مؤثر را کسب کرده است.
۶۱	نمی داند منظور از مهارت همدلی چیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶۱	می داند منظور از مهارت همدلی چیست.

۶۲	می داند چرا مهارت همدلی برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	نمی داند چرا مهارت همدلی برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.	۶۲
۶۳	مهارت همدلی را کسب کرده است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	مهارت همدلی را کسب نکرده است.	۶۳
۶۴	می داند منظور از مهارت حل مسئله و تصمیم گیری چیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	نمی داند منظور از مهارت حل مسئله و تصمیم گیری چیست.	۶۴
۶۵	می داند چرا مهارت حل مسئله و تصمیم گیری برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	نمی داند چرا مهارت حل مسئله و تصمیم گیری برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.	۶۵
۶۶	مهارت حل مسئله و تصمیم گیری را کسب کرده است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	مهارت حل مسئله و تصمیم گیری را کسب نکرده است.	۶۶
۶۷	می داند منظور از مهارت تفکر نقادانه چیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	نمی داند منظور از مهارت تفکر نقادانه چیست.	۶۷
۶۸	می داند چرا مهارت تفکر نقادانه برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	نمی داند چرا مهارت تفکر نقادانه برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.	۶۸
۶۹	مهارت تفکر نقادانه را کسب کرده است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	مهارت تفکر نقادانه را کسب نکرده است.	۶۹
۷۰	می داند منظور از مهارت تفکر خلاق چیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	نمی داند منظور از مهارت تفکر خلاق چیست.	۷۰
۷۱	می داند چرا مهارت تفکر خلاق برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	نمی داند چرا مهارت تفکر خلاق برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.	۷۱
۷۲	مهارت تفکر خلاق را کسب کرده است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	مهارت تفکر خلاق را کسب نکرده است.	۷۲
۷۳	می داند منظور از علم همسر داری چیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	نمی داند منظور از علم همسر داری چیست.	۷۳
۷۴	می داند چرا علم همسر داری برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	نمی داند چرا علم همسر داری برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.	۷۴
۷۵	علم همسر داری را کسب کرده است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	علم همسر داری را کسب نکرده است.	۷۵
۷۶	می داند منظور از علم تربیت فرزند چیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	نمی داند منظور از علم تربیت فرزند چیست.	۷۶
۷۷	می داند چرا علم تربیت فرزند برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	نمی داند چرا علم تربیت فرزند برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.	۷۷
۷۸	علم تربیت فرزند را کسب کرده است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	علم تربیت فرزند را کسب نکرده است.	۷۸
۷۹	می داند منظور از قدرت جسمی چیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	نمی داند منظور از قدرت جسمی چیست.	۷۹
۸۰	می داند چرا قدرت جسمی برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	نمی داند چرا قدرت جسمی برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.	۸۰
۸۱	از قدرت جسمی لازم برخوردار است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	از قدرت جسمی لازم برخوردار نیست.	۸۱
۸۲	می داند منظور از قدرت جنسی چیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	نمی داند منظور از قدرت جنسی چیست.	۸۲
۸۳	می داند چرا قدرت جنسی برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	نمی داند چرا قدرت جنسی برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.	۸۳
۸۴	از قدرت جنسی لازم برخوردار است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	از قدرت جنسی لازم برخوردار نیست.	۸۴
۸۵	می داند منظور از قدرت مالی چیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	نمی داند منظور از قدرت مالی چیست.	۸۵
۸۶	می داند چرا قدرت مالی برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	نمی داند چرا قدرت مالی برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.	۸۶
۸۷	از قدرت مالی لازم برخوردار است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	از قدرت مالی لازم برخوردار نیست.	۸۷
۸۸	می داند منظور از درک اجتماعی چیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	نمی داند منظور از درک اجتماعی چیست.	۸۸
۸۹	می داند چرا درک اجتماعی برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	نمی داند چرا درک اجتماعی برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.	۸۹
۹۰	از درک اجتماعی لازم برخوردار است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	از درک اجتماعی لازم برخوردار نیست.	۹۰
۹۱	می داند منظور از درک فرهنگی چیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	نمی داند منظور از درک فرهنگی چیست.	۹۱
۹۲	می داند چرا درک فرهنگی برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	نمی داند چرا درک فرهنگی برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.	۹۲
۹۳	از درک فرهنگی لازم برخوردار است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	از درک فرهنگی لازم برخوردار نیست.	۹۳
۹۴	می داند منظور از درک اقتصادی چیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	نمی داند منظور از درک اقتصادی چیست.	۹۴
۹۵	می داند چرا درک اقتصادی برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	نمی داند چرا درک اقتصادی برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.	۹۵
۹۶	از درک اقتصادی لازم برخوردار است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	از درک اقتصادی لازم برخوردار نیست.	۹۶

۹۷	اهداف مشخصی برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ندارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اهداف مشخصی برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده دارد.	۹۷
۹۸	چرا بی اهدافی را با صراحت بیان نمی کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	چرا بی اهدافی را با صراحت بیان می کند.	۹۸
۹۹	چگونگی رسیدن به اهدافش را توضیح نمی دهد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	چگونگی رسیدن به اهدافش را توضیح می دهد.	۹۹
۱۰۰	برای رسیدن به اهدافش برنامه ریزی نکرده است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برای رسیدن به اهدافش برنامه ریزی کرده است.	۱۰۰
۱۰۱	برنامه هایش به تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده کمک نمی کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برنامه هایش به تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده کمک می کند.	۱۰۱
۱۰۲	برنامه هایش با رعایت اولویتهای کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت تنظیم نشده است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برنامه هایش با رعایت اولویتهای کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت تنظیم شده است.	۱۰۲
۱۰۳	برای امور جاری برنامه روزانه مشخصی ندارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برای امور جاری برنامه روزانه مشخصی دارد.	۱۰۳
۱۰۴	برنامه روزانه اش به تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده کمک نمی کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برنامه روزانه اش به تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده کمک می کند.	۱۰۴
۱۰۵	کارهایش را طبق برنامه روزانه به سرانجام نمی رساند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کارهایش را طبق برنامه روزانه به سرانجام می رساند.	۱۰۵
۱۰۶	در انجام کارهای روزانه نظم را رعایت نمی کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در انجام کارهای روزانه نظم را رعایت می کند.	۱۰۶
۱۰۷	بی نظمی او در کارها بر تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده اثر منفی دارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نظم او در کارها بر تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده اثر مثبت دارد.	۱۰۷
۱۰۸	هر کاری را در وقتش انجام نمی دهد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هر کاری را در وقتش انجام می دهد.	۱۰۸
۱۰۹	نظم در استراحت را رعایت نمی کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نظم در استراحت را رعایت می کند.	۱۰۹
۱۱۰	بی نظمی او در استراحت برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده مضر است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نظم او در استراحت برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده مفید است.	۱۱۰
۱۱۱	برنامه استراحتش منظم و به موقع نیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برنامه استراحتش منظم و به موقع است.	۱۱۱
۱۱۲	نظم در عبادات را رعایت نمی کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نظم در عبادات را رعایت می کند.	۱۱۲
۱۱۳	بی نظمی او در انجام عبادات برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده مضر است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نظم او در انجام عبادات برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده مفید است.	۱۱۳
۱۱۴	به اوقات شرعی توجه ندارد و عبادتش را به موقع و منظم انجام نمی دهد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به اوقات شرعی توجه دارد و عبادتش را به موقع و منظم انجام می دهد.	۱۱۴
جمع امتیازها												جمع امتیازها

ب) مرحله دوم تکالیف مشاور:

۱. آزمون محورهای مهم در ازدواج موفق	۷. آزمون مزاج شناسی جامع (دریافت از بازار)	۱۱. آزمون شناخت روحیات فردی و شخصی
۲. آزمون انگیزه های مادی و معنوی ازدواج	۸. آزمون رفتار شناسی (DISC) (دریافت از بازار)	۱۲. آزمون شخصیت کتل
۳. آزمون آمادگی زوجین برای ازدواج	۹. آزمون شناخت شخصیت	۱۳. آزمون روانشناختی (MCMI)
۴. آزمون گام های موفقیت در ازدواج	۱۰. آزمون شناخت طر حواره های زندگی	۱۴. آزمون طر حواره های زندگی ۱۱۰
۵. آزمون مزاج شناسی مقایسه ای		۱۵. مصاحبه بالینی (PMC)
۶. آزمون رفتار شناسی مقایسه ای		

آزمون محورهای مهم در ازدواج موفق

محورها	محورهای مثبت	پیش از ازد	خیلی زیاد	زیاد	پیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناخودد	خ	خیلی کم	محورهای منفی	محورها
محور ۱	راه های الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	راه های غیر الهی	محور ۱
محور ۲	هدایت یافتگان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	غضب شدگان	محور ۲
محور ۳	ایمان، عمل صالح، توصیه به حق و صبر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	خسران و زیان در سرمایه های انسانی	محور ۳
محور ۴	نور و روشنایی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	ظلمات و تاریکی	محور ۴
محور ۵	گامهای خدایی و مراحل عشق الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	گامهای شیطانی و مراحل نفوذ شیاطین	محور ۵
محور ۵/۱	مراحل رهایی از شر شیطان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	مراحل اغواگری شیطان ۱۶	محور ۵/۱
محور ۶	مسیر سعادت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	مسیر شقاوت	محور ۶
محور ۷	آثار سعادت و خوشبختی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	آثار شقاوت و بدبختی	محور ۷
محور ۸	شاخصه های اصلی نظام خانواده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	عوامل از هم پاشیدگی نظام خانواده	محور ۸
محور ۹	نظام عمل به کتاب خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	موانع عمل به کتاب خدا	محور ۹
جمع												جمع

آزمون انگیزه های مادی و معنوی ازدواج

ردیف	انگیزه های معنوی	پیش از ازد	خیلی زیاد	زیاد	پیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناخودد	خ	خیلی کم	انگیزه های مادی	ردیف
۱	برای کسب موفقیت در معنویات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	برای رسیدن به پول و ثروت	۱
۲	تقویت نفس مطمئنه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	غلبه نفس اماره	۲
۳	محبوبیت در پیشگاه خداوند	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	محبوبیت نزد جنس مخالف	۳
۴	اقتدا به سنت انبیاء و اولیاء خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	اقتدا به سنت عوام الناس	۴
۵	مصونیت از گناه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	فرار از طرد اجتماعی	۵
۶	کامل شدن دین	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	کامل شدن زندگی مادی	۶
۷	رضایت والدین	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	رضایت معشوق	۷
۸	رسیدن به آرامش	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	رسیدن به آسایش	۸
۹	افزایش روزی از فضل الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	افزایش ثروت از اموال همسر	۹
۱۰	استقلال همراه با مسئولیت پذیری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	استقلال طلبی برای فرار از مسئولیت	۱۰
۱۱	ناامید کردن شیطان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	غرایز جنسی	۱۱
۱۲	تقویت صفات ارزشمند	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	تقویت آزادی های کاذب	۱۲
۱۳	عمل به فرمان خداوند	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	عمل به فرمان اطرافیان	۱۳
۱۴	رسیدن به عشق الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	رسیدن به عشقهای مجازی	۱۴
جمع												جمع

آزمون آمادگی زوجین برای ازدواج

ردیف	آمادگی	پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	پیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	خیر	خیر کم	عدم آمادگی	ردیف
۱	ابراز محبت کلامی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	ناتوانی در ابراز محبت کلامی	۱
۲	ابرازگر محبت قلبی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	پنهان کردن محبت	۲
۳	استفاده از داده های علمی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	تکیه بر نظر خود	۳
۴	انعطاف پذیر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	سخت گیر و یک دنده	۴
۵	اهل محبت و الفت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	محبت گریز	۵
۶	اهل مطالعه مذهبی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	مذهبی سنتی	۶
۷	آرام	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	عصبانی / خشن	۷
۸	با اراده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	بی اراده	۸
۹	با انصاف	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	بی انصاف	۹
۱۰	با ایمان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	بی ایمان	۱۰
۱۱	با تقوی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	بی تقوی	۱۱
۱۲	با ثبات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	بی ثبات و هیجانی	۱۲
۱۳	با گذشت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	به دل گرفتن / بی گذشت	۱۳
۱۴	پایبند به اصول مذهبی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	ناپایبند به مذهب	۱۴
۱۵	پذیرش دین به عنوان یک بسته کامل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	نپذیرفتن برخی احکام دین	۱۵
۱۶	پذیرش نقش همسری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	اعتقاد به برابری زن و مرد	۱۶
۱۷	تکیه بر عرف (عقل سلیم)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	تکیه بر رأی خود	۱۷
۱۸	توان برنامه ریزی واجرا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	ناتوان در اجرای برنامه ها	۱۸
۱۹	توانایی احسان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	ناتوانی در احسان	۱۹
۲۰	توانایی گذشت از ظلم دوستان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	به دل گرفتن کینه از ظلم دوستان	۲۰
۲۱	توجه به نکات مثبت زندگی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	بی توجه به نکات مثبت زندگی	۲۱
۲۲	خوش اخلاق	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	بد اخلاق	۲۲
۲۳	خوش برخورد	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	سرد برخورد	۲۳
۲۴	خوش بین به آخرت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	بدبین به آخرت	۲۴
۲۵	خوش درک در روابط	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	دیر درک در روابط	۲۵
۲۶	خوش رویی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	ترش رویی	۲۶
۲۷	خوش قول	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	بدقول	۲۷
۲۸	خوشبین به آینده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	بدبین به آینده	۲۸
۲۹	خوشبین به دنیا و شرایط فعلی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	بدبین به دنیا و شرایط فعلی	۲۹
۳۰	دین مدار در حل مشکلات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	خودمدار در حل مشکلات	۳۰
۳۱	رازدار خانواده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	افشاکاری اسرار خانواده	۳۱
۳۲	راضی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	ناراضی	۳۲
۳۳	راه حل مدار (فلاش برای حل مسائل)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	سرزنشگر هیجان مدار	۳۳
۳۴	زرنک	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	تنبیل	۳۴
۳۵	سخت کوش	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	بی پشتکار / لا قید	۳۵
۳۶	شایستگی در برخی مهارتها	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	فاقد هر گونه مهارت	۳۶

۳۷	شکر گذار نعمات خداوند	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ناشکر	۳۷
۳۸	شوخ طبعی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هزل گو / اهل تمسخر	۳۸
۳۹	صبور در برابر مشکلات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی طاقت در برابر مشکلات	۳۹
۴۰	صبور در سختی ها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آشفته در سختی ها	۴۰
۴۱	صرفه جو / مقتصد	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ولخرج	۴۱
۴۲	عامل به همه احکام دین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عمل نکردن به احکام	۴۲
۴۳	قانع	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حریص	۴۳
۴۴	قدرت تصمیم در بحران ها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آشفته در بحران ها	۴۴
۴۵	قدر دان زحمات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	فراموشی زحمات دیگران	۴۵
۴۶	کمک به کسی که حقت را پایمال کرده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی توجهی به کسی که حقت را پایمال کرده	۴۶
۴۷	گذشت از نکات منفی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توجه به نکات منفی	۴۷
۴۸	گرم و صمیمی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سرد و فاصله جو	۴۸
۴۹	متخصص در حداقل یک امر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	فاقد هر گونه تخصص	۴۹
۵۰	متوکل به خداوند در امور	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تکیه بر توان خود و باری دیگران	۵۰
۵۱	مثبت نگر نسبت به دیگران	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دید منفی نسبت به دیگران	۵۱
۵۲	مدیریت اقتصادی بالا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ناتوانی در مدیریت اقتصادی	۵۲
۵۳	مسئولیت پذیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مسئولیت گریز	۵۳
۵۴	مشاوره با اهل نظر و متخصص	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تصمیم خودمحورانه	۵۴
۵۵	مهار خویشتن (خویشنداری)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ناتوان در مهار خود (عجول)	۵۵
۵۶	هدفمند	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی هدف	۵۶
۵۷	هنرمند (دارای حداقل یک هنر)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	فاقد هر گونه هنری	۵۷
۵۸	نظم در عبادت، کار و استراحت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی نظم در امور زندگی	۵۸
۵۹	تدبیر در هدف، برنامه و عمل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی تدبیری در امور زندگی	۵۹
۶۰	قدرت جسمی و روحی بالا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ضعف جسمی و روحی	۶۰
جمع												جمع

آزمون گام های موفقیت در ازدواج

(برای کسب دانش و اطلاعات در زمینه این جدول «دفترچه آزمون ۱۸۰ درجه تغییر» را از سایت دین درمانی دریافت نمایید.)

ردیف	گام های موفقیت										ردیف
گام ۱	خودشناسی مبتنی بر اصل توحید	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گام ۱
گام ۱/۱	شکوفایی استعداد های معنوی (اصل)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گام ۱/۱
گام ۲/۱	شکوفایی استعداد های مادی (کمکی)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گام ۲/۱
گام ۳/۱	کسب علائق و ارزش ها و عناصر موفقیت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گام ۳/۱
گام ۴/۱	اهداف مادی و معنوی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گام ۴/۱
گام ۲	اخلاق مبتنی بر مشاوره دینی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گام ۲
گام ۱/۲	وینامین های روح	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گام ۱/۲
گام ۲/۲	ویژگی های گفتاری مؤمنان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گام ۲/۲
گام ۳/۲	ویژگی های رفتاری مؤمنان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گام ۳/۲
گام ۳	تکریم مبتنی بر اصل صداقت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گام ۳
گام ۴	مشارطه مبتنی بر دانش و اطلاعات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گام ۴
گام ۱/۴	دموی (گرم و مرطوب)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گام ۱/۴
گام ۲/۴	صفاوی (گرم و خشک)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گام ۲/۴
گام ۳/۴	رفتار - اجتماعی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گام ۳/۴
گام ۴/۴	رفتار - مدیریتی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گام ۴/۴
گام ۵/۴	شخصیت برون گرا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گام ۵/۴
گام ۶/۴	پیشگیری و درمان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گام ۶/۴
گام ۵	خداشناسی مبتنی بر اصل عدل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گام ۵
گام ۶	منطق مبتنی بر مشاوره خانواده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گام ۶
گام ۱/۶	نگرهای منطقی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گام ۱/۶
گام ۲/۶	گرایشهای منطقی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گام ۲/۶
گام ۳/۶	شناخت منطقی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گام ۳/۶
گام ۴/۶	توسلات منطقی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گام ۴/۶
گام ۵/۶	باورهای منطقی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گام ۵/۶
گام ۶/۶	اندیشه های منطقی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گام ۶/۶
گام ۷	تشویق مبتنی بر اصل صبر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گام ۷
گام ۸	مراقبه مبتنی بر روش مناسب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گام ۸
گام ۱/۸	مواجهه مناسب با مشکلات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گام ۱/۸
گام ۹	خودباوری مبتنی بر اصل نبوت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گام ۹
گام ۱۰	علم مبتنی بر مشاوره تخصصی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گام ۱۰
گام ۱/۱۰	پیشگیری و درمان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گام ۱/۱۰
گام ۲/۱۰	صفات غالب پس از اصلاح مزاج دموی (اعتدال، عقل، سلامتی)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گام ۲/۱۰
گام ۲/۱۰	گناهان و انحرافات که در اثر جهل، بیماری، افراط و تقریب امکان بروزشان در طبع دموی بیشتر است	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گام ۲/۱۰

گام ۳/۱۰	گناهان و انحرافات که در اثر جهل، بیماری، افراط و تفریط امکان بروزشان در طبع صفاوی بیشتر است	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صفات غالب پس از اصلاح مزاج صفاوی (اعتدال، عقل، سلامتی)	گام ۳/۱۰
گام ۱۰/۴	گناهان و انحرافات که در اثر جهل، بیماری، افراط و تفریط امکان بروزشان در طبع سوداوی بیشتر است	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صفات غالب پس از اصلاح مزاج سوداوی (اعتدال، عقل، سلامتی)	گام ۱۰/۴
گام ۵/۱۰	گناهان و انحرافات که در اثر جهل، بیماری، افراط و تفریط امکان بروزشان در طبع بلغمی بیشتر است	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صفات غالب پس از اصلاح مزاج بلغمی (اعتدال، عقل، سلامتی)	گام ۵/۱۰
گام ۱۱	تهدید با سرزنش	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تسهیل مبتنی بر اصل صمیمیت	گام ۱۱
گام ۱۲	منفی گرایی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	محاسبه مبتنی بر مثبت گرایی	گام ۱۲
گام ۱۳	خودمحوری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خداباوری مبتنی بر اصل امامت	گام ۱۳
گام ۱۴	جهل و گمراهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عقل مبتنی بر مشاوره عقلانی	گام ۱۴
گام ۶/۴	قلب کافر (بی عقل)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قلب مؤمن (عادل)	گام ۶/۴
گام ۴/۴	مراتب جهل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مراتب عقل ۱۷	گام ۴/۴
گام ۴/۴	لشکریان جهل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	لشکریان عقل ۱۸	گام ۴/۴
گام ۴/۴	غریزه و شهوت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عقل و فطرت	گام ۴/۴
گام ۱۵	تردید با سردرگمی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تأیید مبتنی بر اصل صراحت	گام ۱۵
گام ۱۶	هوای نفس	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	معاینه مبتنی بر اعتماد به نفس	گام ۱۶
گام ۱۶/۹	لیست گناهان صغیره (گناهان کوچک) ۱۹	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	راههای مقابله و پیشگیری از گناهان کوچک	گام ۱۶/۹
گام ۱۶/۹	گناهان کبیره (گناهان بزرگ) ۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	راه های مقابله و پیشگیری از گناهان بزرگ	گام ۱۶/۹
گام ۱۷	خودنمایی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خودسازی مبتنی بر اصل معاد	گام ۱۷
گام ۱۸	اختلاف	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قانون مبتنی بر مشاوره حقوقی	گام ۱۸
گام ۱۸/۸	کم توجهی به رعایت حقوق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مطالعه رساله حقوق امام سجاد (ع)	گام ۱۸/۸
گام ۱۹	تحقیر با سستی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تمرین مبتنی بر اصل صلابت	گام ۱۹
گام ۱۹/۹	نبایدها در عمل (تحقیر با سستی)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بایدها در عمل (تمرین با صلابت)	گام ۱۹/۹
گام ۲۰	مرباطه مبتنی بر نگرش مادی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مرباطه مبتنی بر نگرش الهی	گام ۲۰
گام ۲۰/۲۰	نگرش دینی بیرون سو (جهت گیری بیرونی)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نگرش دینی بیرون سو (جهت گیری درونی)	گام ۲۰/۲۰
گام ۲۰/۲۰	نگرش مادی در روش دشمنان اهل بیت پیامبر اسلام (ص)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نگرش الهی در سیره خاندان پیامبر اسلام (ص) ۲۱	گام ۲۰/۲۰
جمع												جمع

^{۱۷} ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول / ترجمه حسن زاده، ص: ۴۱-۱۹ - قم، چاپ: اول، ۱۳۸۲ ش.

^{۱۸} منبع: اصول کافی، ج ۱، ص ۲۶

^{۱۹} قرائتی، محسن، تفسیر نور ۲۹-۳۰، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۲۰} دستغیب، سید عبدالحسین، گناهان کبیره جلد ۱ و ۲

^{۲۱} زیارت جامعه کبیره

آزمون مزاج شناسی مقایسه ای

گام ۱/۴	دموی (گرم و مرطوب)										سوداوی (سرد و خشک)	گام ۱/۴
۱	پرسرو صدا و پرحرف	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ساکت و کم حرف	۱
۲	کم حواس و کم دقت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تیزبین و بادقت	۲
۳	بی خیال و فارغ البال	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	جدی و ریزبین	۳
۴	خوش بین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بدبین	۴
۵	اجتماعی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	غیر اجتماعی	۵
۶	چالاک و پراثری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خشک و بی نشاط و کم انرژی	۶
۷	اعتماد به نفس بالا و بی احتیاط	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	میانبر و محتاط	۷
۸	معمولاً بی نظم	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	معمولاً منظم	۸
۹	سرزنده و با نشاط	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	افسرده و خسته	۹
۱۰	صمیمی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	منزوی	۱۰
۱۱	تنوع طلب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	منطقی	۱۱
۱۲	حاضر جواب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مضطرب	۱۲
۱۳	مردم گرا و معاشرتی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مردم گریز و گوشه گیر	۱۳
۱۴	سخاوتمند و دست و دل باز	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حسابگر و صرفه جو	۱۴
۱۵	آسان گیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سخت گیر	۱۵
۱۶	غیر حساس، باحوصله و امیدوار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حساس، نگران و ناامید	۱۶
۱۷	دارای توان ریسک	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم توان ریسک	۱۷
۱۸	خوش اخلاق و خوش رو	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انتقام جو و آخمو	۱۸
۱۹	دارای حافظه قوی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دمدمی و فراموشکار	۱۹
۲۰	خوش مشرب و شوخ طبع	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کم معاشرت و زودرنج	۲۰
جمع												
گام ۲/۴	صفراوی (گرم و خشک)										بلغمی (سرد و مرطوب)	گام ۲/۴
۱	فعال و اثرگذار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	منفل و تحت تأثیر دیگران	۱
۲	تصمیم گیرنده سریع	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خوشتن دار	۲
۳	پر انرژی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کم انرژی	۳
۴	مقید به اصول	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مسالمت آمیز و ملایم	۴
۵	منظم و حساس	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	غیر حساس و کنترل شده	۵
۶	آینده نگر و گاهی خیال‌باف	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گذشته نگر و گاهی بی خیال	۶
۷	بداخلاق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خوش اخلاق	۷
۸	پر جنب و جوش	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کم جنب و جوش	۸
۹	خوش بین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حسابگر و محتاط	۹
۱۰	تحریک پذیر و تهییج پذیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	منطقی و عاقل	۱۰
۱۱	تغییرپذیر و غیر قابل اعتماد	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تغییر ناپذیر و قابل اعتماد	۱۱
۱۲	روابط اجتماعی قوی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	منزوی و گوشه گیر	۱۲
۱۳	بیقرار و حساس	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	منظم و دقیق	۱۳
۱۴	حرکات تند و ناآرام	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حرکات کند و آرام	۱۴
۱۵	اهل رقابت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اهل سازش	۱۵
۱۶	جسور و شجاع	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ترسو و با احتیاط	۱۶
۱۷	با اراده و پشتکار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی حال و بی نشاط	۱۷
۱۸	دارای حافظه قوی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دارای حافظه ضعیف	۱۸
۱۹	لجباز	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خونسرد	۱۹
۲۰	کم حوصله و کم تحمل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پر تحمل و پر حوصله	۲۰
جمع												

آزمون رفتار شناسی مقایسه ای

ردیف	رفتار - اجتماعی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	جمع
ردیف	رفتار - منطقی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	جمع
۱	احساساتی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	جمع
۲	انعطاف پذیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	جمع
۳	بی برنامه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	جمع
۴	بی مسئولیت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	جمع
۵	بی احتیاط	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	جمع
۶	بی دقت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	جمع
۷	بی نظم و ترتیب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	جمع
۸	اهل تخیل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	جمع
۹	خوش بین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	جمع
۱۰	آزادی خواه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	جمع
۱۱	پرشور و اشتیاق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	جمع
۱۲	کلی نگر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	جمع
۱۳	پر حرف	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	جمع
۱۴	انرژی بخش	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	جمع
۱۵	سربه هوا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	جمع
۱۶	روحیه بخش	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	جمع
۱۷	آزاداندیش و سنت شکن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	جمع
۱۸	شوخ طبع	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	جمع
۱۹	ساختار شکن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	جمع
۲۰	انگیزه دهنده و ترغیب کننده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	جمع
۲۱	روایایی و زودباور	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	جمع
۲۲	سخنران خوب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	جمع
۲۳	دوستانه و تأثیر گذار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	جمع
۲۴	تنوع طلب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	جمع
۲۵	شهرت طلب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	جمع
۲۶	ماجراجو	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	جمع
۲۷	سرزننده و مبتکر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	جمع
۲۸	مذاکره کننده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	جمع
۲۹	بحث کننده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	جمع
۳۰	خونگرم	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	جمع
۳۱	همراهی کننده جمع	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹												

نام/ع	رفتار-مدیریتی											رفتار-عاطفی	نام/ع
۱	ریسک پذیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		عدم ریسک پذیری	۱
۲	انتقامجو	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		از خود گذشته	۲
۳	اهل رقابت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		اهل سازگاری و تفاهم	۳
۴	بی احساس	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		احساساتی	۴
۵	بی صبر و تحمل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		باتبات	۵
۶	پر جنب و جوش	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		بیزار از عجله و استرس	۶
۷	بی ملاحظه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		باصداقت	۷
۸	تهاجمی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		ترسو	۸
۹	جنگ طلب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		تلاش برای صلح	۹
۱۰	جاه طلب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		خدمتگزار	۱۰
۱۱	بی پروا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		آرامش طلب	۱۱
۱۲	حق به جانب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		درک دیگران	۱۲
۱۳	خشن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		آرام	۱۳
۱۴	خودرأی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		خیلی صمیمی	۱۴
۱۵	پر خاشگر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		دلرحم و دلسوز	۱۵
۱۶	سخت گیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		شکیبا	۱۶
۱۷	سلطه جو	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		صلح جو	۱۷
۱۸	خلاق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		اجتناب از تغییرات	۱۸
۱۹	پیشرو و پیشگام	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		تکمیل کننده کار	۱۹
۲۰	قاطع	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		دودل	۲۰
۲۱	پردل و جرأت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		ترس از بی ثباتی	۲۱
۲۲	آینده نگر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		قانع و راضی	۲۲
۲۳	پیگیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		خوددار	۲۳
۲۴	ریاست طلب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		حمایتگر و بخشنده	۲۴
۲۵	شجاع	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		ترس از تغییر	۲۵
۲۶	بی ادب و گستاخ	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		دوستانه و سازگار	۲۶
۲۷	عجول	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		صبور	۲۷
۲۸	مصمم و بااراده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		مردد و غیر مصمم	۲۸
۲۹	ماجراجو و کله شق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		ساکت و سنجیده	۲۹
۳۰	سریع و کم حوصله	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		پایدار و بدون شتاب	۳۰
۳۱	مستبد و پرتوقع	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		متواضع و مطیع	۳۱
۳۲	آغاز گر کار و مبتکر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		کند در تصمیم گیری و عمل	۳۲
۳۳	رک و رو راست و صریح	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		نودار و خوش برخورد	۳۳
۳۴	ناشکیبا و نتیجه گرا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		مهربان و نجیب	۳۴
۳۵	کنترل کننده دیگران	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		تأیید کننده دیگران	۳۵
۳۶	مستقل و متکی به خود	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		وابسته و متکی به دیگران	۳۶
۳۷	مطمئن به خود	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		نیاز به احساس امنیت	۳۷
۳۸	غیر احساساتی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		حساس	۳۸
۳۹	قدرتمند و تعیین کننده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		فرمان بردار و متین	۳۹
۴۰	خودمحور	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		یاری گر	۴۰
جمع													جمع

شناخت شخصیت:

کام ۵/۱۰	شخصیت برون گرا											شخصیت درونگرا	کام ۵/۱۰
۱	A-مردم آمیزی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	مردم گریزی	۱
۲	B-تفکر انتزاعی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	تفکر عینی	۲
۳	C-ثبات هیجانی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	بی ثباتی هیجانی	۳
۴	E-سلطه گر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	سلطه پذیر	۴
۵	F-سرزنده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	دلمرده	۵
۶	G-خُلق پایدار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	خُلق نارس	۶
۷	H-جسور	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	ترسو	۷
۸	I-حساس	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	کله شق	۸
۹	L-شکاک و بدگمان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	زودباور	۹
۱۰	M-خُلق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	تقلیدکننده و دنباله رو	۱۰
۱۱	N-رک گو	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	تودار	۱۱
۱۲	O-ایمن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	ناایمن	۱۲
۱۳	Q۱-نواندیش	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	محافظه کار	۱۳
۱۴	Q۲-خودکفا (متکی به خود)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	متکی به دیگران	۱۴
۱۵	Q۳-کمال گرا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	کج خلق	۱۵
۱۶	Q۴-مضطرب (پرتنش)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	آرام	۱۶
جمع													جمع

ردیف	علامت	برون گرا	شرح	درون گرا	شرح
۱	A	مردم آمیز	گرم، خونگرم و اجتماعی، مهربان، بردبار، علاقمند به خدمت، دوستدار مردم،	مردم گریز	سرد، خوددار، بی علاقه به مردم، بی احساس، گوشه گیر، دیرجوش، خشک، کم رو، پنهان کار، تحقیرکننده، حریص، خرده گیر، اهل مخالفت، بی انعطاف، بد گمان و خشن.
۲	B	تفکر انتزاعی	دقت عمل، پشتکار و جدیت، در سازش با موقعیت های زندگی موفقتر و در روابط خویش با دیگران ثابت قدم، مورد اعتماد، دوستان بیشتر،	تفکر عینی	کمبود پشتکار، فقدان انضباط شخصی و عدم احساس مسئولیت، فقدان ابتکار، تلقین پذیری و فقدان توانایی پیش بین، لافچیزی و بی ظرفیتی
۳	C	ثبات هیجانی	پایداری هیجانی، رشدیافتگی، واقع نگر، آرام،	بی ثباتی هیجانی	تحت تأثیر احساسات، ناپایداری هیجانی، بی ثباتی در برابر ناکامی
۴	E	سلطه گر	دارای اعتماد به نفس، پر خاشگر، سرسخت و نافرمان، جاه طلب، مستبد	سلطه پذیر	مطیع، ملایم، تبعیت جو، سازشکار، مهربان و با ملاحظت
۵	F	سرزنده	پرشور، تلاشگر، بانشاط، پر حرف، پر جنب و جوش، بی اعتنا	دلمرده	دوراندیش، خویشتن دار، جدی، کم حرف، متین
۶	G	خلق پایدار	پابیندقانون، مصمم و پایدار، پابیند اخلاق و جدی، باوجدان	خلق نارس	ناپابیند به قوانین، بی قید، مصلحت گرا
۷	H	جسور	متهور، مخاطره طلب، جسور، سرشار از هیجان، میل به پر سه زنی و انتقاد به دوستان کم حرف تر،	ترسو	کمر و، ترسو، مردد، محتاط، حساس در برابر تهدید
۸	I	حساس	نرمخو، آرمان گرا، حساسیت هیجانی، دارای تفکر منطقی، شهودی و با فرهنگ	کله شق	یکدنده، به خود متکی، خشن و واقع گرا
۹	L	شکاک	بدگمان، شکاک و دارای افکار بارانویایی	زودباور	اعتمادکننده، سازش پذیر، به راحتی می توان با او کنار آمد.
۱۰	M	خیال پرداز	تخیلی، هواپرست، در خودفرورفته و بی دست و پا، پیچیدگی در افکار خویش و عدم تمایل به تغییر عقاید، در پاسخ بی رحم، عدم احساس مسئولیت	مقلد و دنباله رو	عملگرا، منضبط، ثابت قدم، علاقه مندی به امور عملی، واجد دقت عمل، کار آمد، فردی منطقی و مستقل با واقع نگری قراردادی.
۱۱	N	رک گو	بی تکلف، بدون تعارف، باز، اصیل، ساده لوح، افرادی کم مهارت و فاقد ذوق معین، واجد علاقمندی به دیگران، آسانگیر، سادگی بی ظرافت (در روابط)	تودار	زیرک، سیاست مدار، حسابگر، دارای آگاهی اجتماعی، مؤدب و موقر، حفظ حریم خصوصی، سخت گیر، سرد و عقلی نگر، ظرافت کاری (در روابط)
۱۲	O	اطمینان به خود	به خود متکی، آزادی از احساس گناه، آسوده و غیر حساس، احساس آرامش و امنیت، اعتماد توأم با آرامش	مستعداح ساس گناه	بیمناک، خودسرزنش کننده، مستعد احساس گناه، نگران، عدم احساس امنیت، بی اعتمادی اضطراب آمیز (دلهره)
۱۳	Q1	بنیادگرایی	تجربه گرا، آزاد اندیش، انتقادگر، نواندیش	محافظه کاری	پذیرای عقاید سنتی و قرار دادی
۱۴	Q2	خودکفا	خودبسنده، مبتکر و کاردان، دارای اعتماد به نفس	متکی	جمع گرا، وابسته به گروه، تقلیدکننده و تبعیت جو
۱۵	Q3	کمال گرا	مسلط بر خود، دارای خودپنداره بالا، دارای نظم و ترتیب اجتماعی و وسواس	کج خلق	در تعارض با خود، بی نظم و ترتیب، بی توجه به مقررات اجتماعی
۱۶	Q4	مضطرب	تنیده، برانگیختگی بالا، درمانده و ناتوان، فعالیت بیش از حد	آرام	آرمیده، بی دغدغه، آرام و خوددار، برانگیختگی کم و امیدوار

شناخت طر حواره های زندگی

کام ۹/۱۰	طر حواره های زندگی مثبت											طر حواره های زندگی منفی	کام ۹/۱۰
۱	احساس توجه و محبت از سوی خانواده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		احساس رهاشدگی و تنهایی (خواهش می کنم مرا تنها نگذار)	۱
۲	خوش رفتاری و اعتمادسازی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		بی اعتمادی و بد رفتاری (نمی توانم به کسی اعتماد کنم)	۲
۳	محبت و مودت (ابراز محبت)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		محرومیت های هیجانی (هیچکس مرا دوست ندارد.)	۳
۴	صله رحم و درک اجتماعی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		محرومیت های اجتماعی (وصله ناجور هر جمعی هستم.)	۴
۵	استقلال (تقسیم وظایف)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		وابستگی (به تنهایی موفق نمی شوم.)	۵
۶	توکل (خدا باوری)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		آسیب پذیری (حادثه در کمین است.)	۶
۷	رضایت، تسلیم، علم و قدرت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		نقص و شرم (من بی ارزشم.)	۷
۸	کار، تلاش و نظم	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		شکست (احساس شکست می کنم)	۸
۹	اطاعت از خدا، رسول و ولی امر و مهارت جرأتمندی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		اطاعت (مجبورم همیشه از خواسته های دیگران تبعیت کنم.)	۹
۱۰	عمل به تکلیف	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		معیارهای سخت گیرانه (پُر توقع)	۱۰
۱۱	تقوا و تدبیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		استحقاق (من باید به تمام خواسته هایم برسم)	۱۱
جمع													جمع

میزان سازگاری در ازدواج

۳	تطابق عاطفی و هیجانی											عدم تطابق عاطفی و هیجانی	۳
۱	احساس وابستگی عاطفی به همسر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		عدم احساس وابستگی عاطفی به همسر	۱
۲	روحیه ی همکاری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		شخصیت حکم فرما	۲
۳	مایلید بیشتر ساعات یککاری خود را با همسر بگذرانید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		تمایل ندارید بیشتر ساعات یککاری خود را با همسر بگذرانید.	۳
۴	از دوستی با خانواده همسر لذت می برید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		از دوستی با خانواده همسر لذت نمی برید.	۴
۵	در تعداد فرزندان توافق دارید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		در تعداد فرزندان توافق ندارید.	۵
۶	در تربیت فرزندان توافق دارید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		در تربیت فرزندان توافق ندارید.	۶
۷	در کارهای هنری و نوع تزیین منزل توافق دارید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		در کارهای هنری و نوع تزیین منزل توافق ندارید.	۷
۸	میل دارید همسرتان بیشتر به امور منزل برسد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		میل ندارید همسرتان بیشتر به امور منزل برسد.	۸
۹	هر دو به یک مذهب و ایدئولوژی اعتقاد دارید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		هر دو به یک مذهب و ایدئولوژی اعتقاد ندارید.	۹
جمع													جمع

میزان تطابق در امور مختلف

ردیف	تطابق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم تطابق	ردیف
۱	وضع خانوادگی مشابه در طفولیت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	وضع خانوادگی متفاوت در طفولیت	۱
۲	عادات مشابه در کودکی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عادات متفاوت در کودکی	۲
۳	رفتار مشابه در نوجوانی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رفتار متفاوت در نوجوانی	۳
۴	علاقه مشابه در کودکی و نوجوانی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	علاقه متفاوت در کودکی و نوجوانی	۴
۵	طبقه اجتماعی مشابه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	طبقه اجتماعی متفاوت	۵
۶	تحصیلات مشابه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تحصیلات متفاوت	۶
۷	موقعیت اقتصادی مشابه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	موقعیت اقتصادی متفاوت	۷
۸	موقعیت شغلی مشابه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	موقعیت شغلی متفاوت	۸
۹	تعداد رفقای مشابه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تعداد رفقای متفاوت	۹
۱۰	سن تکلیف مشابه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سن تکلیف متفاوت	۱۰
۱۱	سن تقویمی مشابه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سن تقویمی متفاوت	۱۱
۱۲	تطابق دینی، مذهبی و اعتقادی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم تطابق دینی، مذهبی و اعتقادی	۱۲
۱۳	تطابق هوشی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم تطابق هوشی	۱۳
۱۴	تطابق خانوادگی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم تطابق خانوادگی	۱۴
۱۵	تطابق نسبی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم تطابق نسبی	۱۵
۱۶	تطابق خونی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم تطابق خونی	۱۶
۱۷	تطابق تناسب اندام و بدن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم تطابق تناسب اندام و بدن	۱۷
۱۸	تطابق جنسی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم تطابق جنسی	۱۸
جمع												جمع

شناخت روحیات فردی و شخصی

گام ۱۰/۷	روحیات فردی و شخصی مثبت										گام ۱۰/۷
۱	راز داری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	X- افشاگری
۲	شناخت استعداد، علاقه و هدف	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	Y- مطلوبیت(خودبزرگ بینی)
۳	شناخت نقاط ضعف	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	Z- بدنمایی(خودکم بینی)
۴	دوستی و رفاقت و حمایت دیگران	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱-اسکیزوئید:منزوی سرد و غیر اجتماعی،احساس پوچی
۵	ارتباط عاطفی با دیگران	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲A-دوری گزین،اجتنابی: ترس از انتقاد و تمسخر دیگران
۶	نشاط و سرزندگی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲B- افسرده ساز
۷	مهارت جرأت مندی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳- وابسته: تیپ منفعل وابسته /متکی به دیگران در حمایت، ایمنی و راهنمایی،
۸	خودمختار و مستقل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴-نمایشی: ترس پنهان از خودمختاری و استقلال
۹	توفیق بندگی خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵-خودشیفته: از خودراضی متکبر و مغرور، خودمحور
۱۰	وجدان اخلاقی و اجتماعی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶A-ضد اجتماعی: دروغگویی، دورویی، استثمارگر، قانونگریز
۱۱	ابراز محبت به دیگران	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶B-دیگر آزاری: آزارگر
۱۲	واقع گرا، با صبر و حوصله و انعطاف پذیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷-وسواسی جبری فکری: کمالگرا و منظم،بی حوصله، خشکی و تعصب
۱۳	مثبت گرا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸A-منفی گرا
۱۴	حمایت کننده اجتماعی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸B-خود آزاری:خودناکام ساز
۱۵	تمرین بندگی خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	S-اسکیزوتایپی:انزوا، رفتارهای وابسته، کمرویی، ملایم، باعاطفه،
۱۶	مهارت تصمیم گیری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	C-مرزی:خلق بی ثبات و متزلزل
۱۷	اعتمادسازی با دلیل و برهان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	P-پارانوئید: سوءظن
۱۸	دارای عزت نفس	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	A-اختلال اضطراب
۱۹	ریشه یابی مشکلات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	H-شبه جسمی
۲۰	واقعیت گرا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	N-دوقطبی: اختلال مانیک
۲۱	حُسن خُلق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	D-افسرده خویی
۲۲	عدم مصرف	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	B-نشانه های وابستگی به الکل
۲۳	عدم مصرف	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	T-وابستگی به مواد(دارو)
۲۴	صله رحم	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	R-استرس پس از ضربه
۲۵	بررسی تفکرات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	SS-اختلال تفکر
۲۶	روحیه توکل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	CC-افسردگی اساسی
۲۷	تلاش و کوشش	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	PP-اختلال هذیانی
جمع											جمع

ردیف	علامت	شرح
۱	X	نشان دادن صریح و محترمانه این موضوع که من که هستم و در چه موقعیتی قرار دارم و دوست دارم چطور با من رفتار شود.
۲	Y	کوشیده است خود را خوب، سخاوتمند و دارای اعتماد به نفس جلوه دهد و نشان دهد که برای منابع قدرت احترام قابل می شود و به مقررات اجتماعی اهمیت می دهد.
۳	Z	فرد کوشیده است خود را در پرسش نامه بد جلوه دهد. آنها عزت نفس پایینی دارند و بدبین هستند. با کوچکترین تحریک خشمگین می شوند و یا به گریه می افتند. این احساس را دارند که دوست داشتنی نیستند و یا دیگران از آنها خوششان می آید. احساس تنش و ناراحت بودن از دیگران، یا احساس گناه یا افسردگی، گرایش به آزار رساندن به دیگران در آنها دیده می شود.
۴	۱	فعالیت های انفرادی، عدم لذت از زندگی، بی تفاوت، سردی هیجانی
۵	۲A	اجتناب از فعالیت های شغلی، ترس از انتقاد، عدم میل به معاشرت، ترس از تحقیر و شرمساری، ترس از شرمندگی، احساس بی کفایتی،
۶	۲B	تیپ منفعل منزوی/احساس ناتوانی قابل توجه در کسب مجدد لذت
۷	۳	وابستگی به دیگران، ناتوانی در ابراز مخالفت، گرایش به کسب محبت دیگران، اشکال در آغاز کردن بر نامه ها
۸	۴	کانون توجه، رفتار نامتناسب اغواگرانه، تظاهرات هیجانی سطحی، ظاهر جسمی برای جلب توجه، بیش از اندازه احساساتی، ابراز هیجانات متناثر گونه، تلقین پذیر
۹	۵	احساس خود بزرگ بینی مبنی بر مهم و استثنایی بودن، خیالپردازی موفقیت، قدرت و زیبایی، نیاز به تحسین مفرط، فقدان حس همدلی، سبک میان فردی استثمار گرانه، حسادت، غرور و تکبر، دید ابرازی به دیگران
۱۰	۶A	هنجارهای اجتماعی، فریبکاری، دروغگویی مکرر، تکانشی بودن، تحریک پذیری، پرخاشگری، بی پروایی، بی ملاحظه، مسئولیت ناپذیری، عدم پشیمانی
۱۱	۶B	تیپ فعال ناموفق/پرخاشگر/قدرت طلب/تضییع حقوق دیگران
۱۲	۷	اشتغال ذهنی به جزئیات، کمال طلبی، علاقه مندی مفرط به کار و کار آبی، بیش از حد جدی، دقیق و انعطاف ناپذیر، خست
۱۳	۸A	تیپ فعال دوسوگرا/اختلال منفعل پرخاشگر/دودل/نزاعهای درونی/خشم و لجبازی/دوره هایی از گناه و شرمساری
۱۴	۸B	تیپ منفعل ناراضی/تملق و چاپلوسی/پاچه خواری/خودانبارگری/مورد استعمار/نقل ناراحتی ها و شرمساریها/اجازه بهره کشی به دیگران
۱۵	S	باورهای عجیب، تجربه های نامعمول، ادراکی، پندار و گفتار عجیب، حالت عاطفی نابجا، نداشتن دوستان، رفتار یا حالت ظاهری عجیب،
۱۶	C	روابط بین فردی ناپایدار و پرتنش، اختلال هویت، رفتار تکانه ای، رفتار خودکشی مکرر، تهدیدها یا رفتارهای آسیب رسان، ناپایداری عاطفی، احساس مزمن پوچی، خشم شدید، عقاید پارانوئید گذرا
۱۷	P	ظن بدون دلیل، عدم اعتماد، معانی پنهان تهدیدکننده از حوادث، کینه ورزی دائم، بی اعتنائی و اهانت، واکنش خشمگینانه، شک های مکرر و بی اساس
۱۸	A	تنش عصبی/گریه/دودلی/نگرانی و شکایتهای بدنی
۱۹	H	نگرانی و شکایتهای بدنی نامعلوم/گریه/تردید و دودلی/خستگی
۲۰	N	اختلال مانیک/پرش افکار/انرژی زیاد/تکانشی بودن/عزت نفس کاذب/احساس بزرگ منشی/فعالیت زیاد
۲۱	D	افسردگی بیش از دو سال/انجام کارهای روزمره/بی احساس/احساس دل سردی/فقدان انرژی/دوره های گریه/زاری/شناخته های تنفر آمیز/احساس گناه
۲۲	B	باده نوشی/تکانشی بودن/دلیل تراشی/عدم رعایت هنجارهای اجتماعی/خودخواهی/پرخاشگری به اعضای خانواده
۲۳	T	سابقه مصرف مواد/گسستگی روابط بین فردی/مشکلات قانونی/عدم پیروی از هنجارهای اجتماعی/رفتارهای غیر همدلانه/شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیت/دلیل تراشی
۲۴	PT	خاطرات دردناک/وحشت های شبانه/گزارشهایی از ترور/فلش بکها
۲۵	SS	ایده های نفوذ/توهم ها/هذیانها/افکار ناخواسته/گوشه گیر/عاطفه نامناسب/گیج/از هم گسیخته
۲۶	CC	افکار خودکشی/علائم شناختی و نباتی افسردگی/ناتوانی در عملکرد/احساس یأس و ناامیدی/عدم احساس لذت
۲۷	PP	هذیان بزرگ منشی گزند و آسیب/گوش بزنگی بیش از حد/حالت تخاصم/نگرانی بدبینانه

پرسشنامه مقیاس شخصیت ۱۶ عاملی کتل (۱۶PF)

آزمونی که در پیش رو دارید. پرسشنامه مقیاس شخصیت ۱۶ عاملی کتل می باشد. به نظر ریموند کتل شانزده صفت عمقی یا اساسی وجود دارد که قطعه های ساختمانی شخصیت را تشکیل می دهند. این صفت ها، به شکل دوقطبی هستند. بنابر این نمره کم در مورد هر یک عامل خاص، مشخص کننده وجود بعضی ویژگیهاست. درست همان طور که یک نمره زیاد مشخص کننده ویژگیهای دیگری است. در این پرسشنامه در مورد علائق شما و اینکه در باره چیزهای مختلف چگونه فکر می کنید سوالاتی شده است. در اکثر موارد صحیح یا غلط بودن پاسخ ها مورد بحث نیست چرا که هر کسی عقیده و نظر مخصوص خود را دارد. تنها کاری که شما باید انجام دهید این است که پاسخی را که در مورد شما صدق می کند انتخاب کنید. سعی کنید تا حد امکان کمتر از پاسخ های با تردید استفاده نمایید. Ⓢ زمان مناسب برای اجرای آزمون: ۴۵ دقیقه Ⓢ تعداد سوالات: ۱۸۷ سؤال Ⓢ توصیه و سخن آخر: لطفاً به تمام سوالات پاسخ دهید.

- ۱) آیا دستوراتی که اکنون خوانده اید کاملاً می فهمید؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۲) آیا حاضرید که به این سوال ها تا آنجا که ممکن است صمیمانه پاسخ دهید؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۳) آیا از طرز صحبت نامودبانه (حتی وقتی در حضور دیگران نباشد) بدتان می آید؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۴) آیا گرایش دارید کارهایتان با نأنی و تفکر باشد؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۵) آیا ترجیح می دهید شبی را : الف- با یک سرگرمی مورد علاقه تان به پایان برسانید؟ ب- یا در یک گردهمایی پر جنب و جوش بگذرانید؟ ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۶) آیا برایتان اتفاق افتاده است که در خواب خود به خود راه بروید یا عملی انجام بدهید؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۷) آیا بیشتر جذب یک : الف- نمایشنامه یا یک مسابقه ورزشی شده اید؟ ب- یا یک کنفرانس درباره یک موضوع جدی؟ ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۸) آیا پاره ای چیزهای کوچک اعصاب شما را به گونه ای غیر قابل تحمل ناراحت می کنند؟ هر چند می دانید که این چیزها چندان اهمیتی ندارند؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۹) آیا ترجیح می دهید که در شرایط تساوی حقوق، وجهه اجتماعی و غیره: الف- یک فیزیک دان باشید؟ ب- یا فروشنده یک محصول جدید؟ ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۱۰) آیا فکر می کنید شرم از برهنگی یک پیشداوری معقول است و مردم باید خودشان را از دست آن رها کنند؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۱۱) آیا دوستی می داشتید که: الف- معلم مدرسه باشید؟ ب- یا یک جنگلبان؟ ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۱۲) آیا عمیقاً احساس می کنید که مردم باید به داشتن طرز رفتار درست، بیشتر توجه کنند و احترام بیشتری برای قانون و اصول رفتار درست، قائل باشند؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۱۳) آیا بیشتر ناراحت می شوید از: الف- کارهای نامطبوع ولی غیر تعمّدی دیگران مثل عطسه کردن با صدای بلند؟ ب- یا قصور در رفتار درست یا اصول اخلاقی؟ ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۱۴) آیا فکر می کنید که گسترش جلوگیری از باروری [بارداری] (برنامه تنظیم خانواده، چاره اصلی حل مشکلات اقتصادی جهان است؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۱۵) آیا غالباً این میل بسیار آمارانه در شما وجود دارد که فقط به منظور بهتر کردن روحیه خود در کنار افراد خوش مشرب و با نشاط باشید؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۱۶) آیا عمیقاً از حیف و میل متفرید؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۱۷) آیا فکر می کنید؛ غلط است چنین تصور کنند که پیشرفت عبارت است از ایجاد تغییرات اساسی در سرمایه داری خصوصی؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۱۸) آیا ترجیح می دهید؛ همنشین شما شخصی باشد که: الف- از نظر هنری با استعداد باشد؟ ب- وجهه اجتماعی داشته باشد؟ ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۹) اگر قرار بود که برای اجرای یکی از مقاصد زیر رای می دادید، کدام یک را انتخاب می کردید؟ الف- برقراری رژیم گیاه خواری بر اساس احترام نسبت به زندگی حیوانات؟ ب- عقیم ساختن کودکان های ذهنی و کسانی که دارای سرشتی ناقص اند؟ ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۲۰) آیا از این که وقتی کار می کنید؛ عده ای شما را نگاه کنند، تنفر دارید؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۲۱) آیا برایتان اغلب اتفاق می افتد که وقتی به آنچه در روز گذشته است؛ فکر می کنید، خود را تنیده و نا آرام احساس کنید؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)

- ۲۲) گمان می کنید که؛ باید دقت کنید که درباره ارزش خود چیزی نگویید و فرصت دهید که دیگران کشف کنند که شما دارای چه توانایی هایی هستید؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۲۳) آیا به طور کلی موفق می شوید که هیجان های خود را به هر شکلی که باشند، مهار کنید؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۲۴) آیا برای شما از این که وقت خود را به سوال درباره هدف نهایی زندگی انسانی بگذرانید، یک امر عادی است؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۲۵) "بیل" برای "کندن" است، همان طور که "چاقو" برای "الف" تیز کردن ب- پوست کردن ج- بریدن
- ۲۶) آیا می توانید افراد خودستایی را که از خود صحبت می کنند یا به طور مستقیم می خواهند بفهمانند که برتر از دیگرانند تحمل کنید؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۲۷) گمان می کنید که جامعه باید با سرعت بیشتری آشکال جدید زندگی را بپذیرد و سنن (سنتها) یا عادات کهنه را کنار بگذارد؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۲۸) آیا بیشتر ناراحت می شوید از کسی که : الف- همیشه همان صحبت ها را از سر می گیرد؟ ب- مست می کند و مزاحم دیگران می شود؟ ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۲۹) اگر در کاری چنین به نظر آید که بخت با شما یاری نمی کند ، گمان می کنید به خطر گردش می ارزد؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۳۰) آیا فکر می کنید؛ اکثر مردم اگر از این که خود را برای دیگران به زحمت بیندازند، که آن قدر مودبانه کنار می کشند؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۳۱) آیا لحظاتی وجود دارند که شما نمی توانید مانع شوید که نسبت به خود دلسوزی کنید؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۳۲) فکر می کنید که تعداد قابل ملاحظه ای آزمایش علمی (نظیر تشریح موجودات زنده یا تهیه مواد انفجاری با قدرت زیاد) وجود دارند که بهتر است ممنوع گردند؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۳۳) آیا اغلب حسادت وجود شما را فرامی گیرد؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۳۴) آیا شما گرایش دارید که زود با مردم عصبانی شوید؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۳۵) آیا شما را شخصی پر نشاط و مهیج (شاید بسیار پر نشاط و بسیار مهیج) می دانند؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۳۶) ترجیح می دهید که لباس شما : الف- ساده و معقول باشد؟ ب- توام با اندکی سلیقه خاص باشد تا باعث شود دیگران به شما نگاه کنند؟ ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۳۷) آیا وجدان شما عملاً شما را وادار می کند که در کار خود بیش از حد دارای دقت عمل باشید؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۳۸) اگر با کسی موافق نباشید تمایل دارید که : الف- قابل قبول ترین راه حل را که دارای کمترین پیچیدگی ممکن باشد، بیابید؟ ب- آن قدر بحث کنید تا کاملاً تفاوت بین ارزش ها ، اصول یا مواضع فکری روشن شوند؟ ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۳۹) آیا وضع سلامت شما آن قدر ناپایدار است که شما را وادار می کند غالباً نقشه های خود را تغییر دهید؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۴۰) ترجیح می دهید که برای تأمین زندگی : الف- به عنوان هنرمند فعالیت کنید؟ ب- به عنوان حسابرس خبره کار کنید؟ ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۴۱) آیا این احساس را دارید که با زندگی و خواسته های آن کاملاً سازش یافته هستید؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۴۲) آیا این احساس را دارید که جدیت شما باعث احساس اعتماد در دیگران می شود به قسمی که به طور طبیعی به اجرای نقش رهبری هدایت می شوید؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۴۳) آیا به توانایی های خود برای مقابله با فوریت هایی که پیش می آیند، اعتماد دارید؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۴۴) چه شغلی را ترجیح می دهید : الف- شغلی که برای شما خیلی گیرا باشد؟ ب- چیزی که کمتر جالب باشد اما شما را از نظر اجتماعی بالا ببرد؟ ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۴۵) ترجیح می دهید که دوستی از جنس خود داشته باشید که : الف- عمیقاً به فکر مشخص کردن موضع خود نسبت به زندگی در جميع جهات آن باشد؟ ب- کار آمد ، در انجام امور با کفایت، مطمئن از خود و دارای طرز تفکر عملی باشد؟ ج-بین این دو (تردیددارم)

- ۴۶ آیا ترجیح می دهید که در اجتماع : الف- خود را به وضوح جلو بیندازید و حرف بزنید ؟ ب- آرام در پشت صحنه بمانید؟
ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۴۷ به طور کلی ترجیح می دهید که : الف- داستان یک میهمانی که در آن افراد سرشناس حضور دارند یا شرح یک ماجرا را بخوانید؟
ب- یا در آن میهمانی شرکت کنید یا آن ماجرا را تجربه کنید؟ ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۴۸ از بین اعداد مقابل ، کدام یک با دو عدد دیگر فرق دارد؟ الف-۵ ب-۲ ج-۷
- ۴۹ فکر می کنید که بسیاری چیزهایی که یک انسان متوسط را به خود مشغول می دارند شایسته آن نیستند که شخص معقولی را به خود مشغول دارند؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۵۰ آیا به طور کلی بیشتر علاقه دارید که کار ذهنی خود را برای دست یافتن به چاره ای از نتایج مشاهده کنید یا کار بست این نتایج بیشتر مورد نظر شماست؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۵۱ آیا معمولاً در لحظه ای که بیش از همه به انرژی نیاز دارید، دارای انرژی کافی هستید؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۵۲ آیا وقت خود را زیاد به صحبت درباره میهمانی های بزرگی که در گذشته برایتان دلپذیر بوده اند، می گذرانید یا بیشتر وقت خود را صرف یاد آوردن آن ها می کنید؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۵۳ آیا فکر می کنید که شما به دلیل تنش درونی خود برای انجام دادن هر عمل بیشتر از حدی که برای اکثر مردم لازم است ، انرژی صرف می کنید؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۵۴ آیا گمان می کنید که جای ناسف خواهد بود اگر قسمتی از پولی که برای امور مذهبی اختصاص یافته در اختیار پژوهش عامی قرار گیرد؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۵۵ وقتی صحبت می کنید: الف- آیا آن چه را که در اولین وهله به ذهنتان می آید، می گوید؟ ب- یا تأمل می کنید تا آنچه می گوید حتی الامکان دقیق و مشخص باشد؟ ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۵۶ زندگی در کدامیک از دو وضع زیر برای شما قابل ترجیح است : الف- هنرپیشگی؟ ب- دبیری یک کانون مخصوص جوانان؟ ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۵۷ آیا هرگز سعی کرده اید که برای ورود به یک محوطه نگهبان یا دربان را به شک بیندازید، در عین حال که می دانسته اید حق ورود به آن جا را دارید؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۵۸ آیا اتفاق می افتد که چند شکست کوچک ، شما را بی نهایت برانگیخته کند؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۵۹ کدام یک از عنوان های روزنامه های زیر ممکن است بیشتر توجه شما را به خود جلب کند : الف- فیزیكدان ها به کشف مهمی نائل می آیند؟ ب- یک دیگتاوور یک حکومت قانونی را در معرض تهدیدهایی قرار می دهد؟ ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۶۰ آیا دوست دارید از موقعیتی که دارای تغییر، مسافرت و تنوع (علیرغم معایب آن) است ، برخوردار باشید؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۶۱ آیا معمولاً به رجوع به اصول کلی اخلاقی برای کاری که باید انجام بدهید، تصمیم می گیرند؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۶۲ آیا تمایل دارید که بی دلیل خود را آزار دهید؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۶۳ اگر دو بچه آشنا را ببیند که بر سر عروسی نزاع می کنند، چه می کنید: الف- آنها را به حال خود رها می کنید؟ ب- برای آنکه به این نزاع منصفانه پایان دهید، در کار آنها مداخله می کنید؟ ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۶۴ آیا در شرایط مساوی ترجیح می دهید که یک دوست مرد (یا یک دوست زن) داشته باشید که : الف- بتواند مردم را تحت تأثیر قرار دهد و یک محفل اجتماعی را تحت سلطه خود در آورد؟ ب- بتواند برای شما یک دوستی روشنفکرانه جالب به ارمغان بیاورد؟ ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۶۵ آیا این احساس را دارید که به درد هیچ کار نمی خورید و در زندگی هیچوقت موفق نخواهید شد: الف- به ندرت ب- اغلب اوقات ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۶۶ کدامیک از دو رشته زیر را ترجیح می دهید: الف- جغرافی را؟ ب- فلسفه را؟ ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۶۷ آیا مردمی را ترجیح می دهید که : الف- همیشه دقیقاً از موضع خود آگاهند؟ ب- با سبک و سنگین کردن له و علیه (موافقت و مخالفت)، مدت ها در تردیدند؟ ج-بین این دو (تردیددارم)
- ۶۸ آیا احساس می کنید که یک مشکل ناگهانی ممکن است شما را در موقعیتی قرار دهد که توانایی حل آن را نداشته باشید؟ الف- بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)

۶۹ آیا این احساس را دارید که لازم است قبل از اقدام به کاری، نقشه هایی دقیق برای آن طرح کرد؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)

۷۰ آیا اگر شما را مود استهزا قرار دهند همین امر موجب یأس در شما می شود؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)

۷۱ آیا چنانچه منقلب شوید به سرعت خونسردی خود را دوباره به دست می آورید؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)

۷۲ آیا می توانید صادقانه بگویید که اگر در شب از یک قبرستان بگذرید، احساس ناراحتی نخواهید کرد؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)

۷۳ نسبت "بزودی" به "هرگز" مثل نسبت "نزدیک" است به: الف-دور ب-وسیعاً ج-هیچ کجا

۷۴ اگر قرار بود که برای اخذ تصمیم در مورد یکی از اقدامات زیر رای می دادید، کدام یک را انتخاب می کردید؟ الف- به همه توده های مردم یک زبان بین المللی آموخته شود. ب- به فرد حق داده شود که زندگی جنسی خود را بنا به تشخیص و عقل خود هدایت کند نه آن که از قوانین اخلاقی سنتی تبعیت کند. ج-بین این دو (تردیددارم)

۷۵ آیا طبیعتاً خجالتی هستید و در حضور کسانی که دارای موقعیت برتری هستند یا از لحاظ مرتبه یا تجربه از شما بالاترند، نارسایی های خود را حس می کنید؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)

۷۶ آیا تمایل دارید به: الف- یک خوش بینی تقریباً بدون تشویش؟ ب- یک بدبینی تقریباً احتیاط آمیز؟ ج-بین این دو (تردیددارم)

۷۷ آیا بهتر است که جمعه با ناکید بیشتری به عنوان روز وظایف عبادی در نظر گرفته شود؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)

۷۸ آیا اغلب اتفاق می افتد بذله هایی را که به ذهنتان میرسد، به زبان (ضرر) دیگران (که گاهی سزاوار آنند) بیان کنید؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)

۷۹ آیا اتفاق افتاده است که از صحبت های بدخواهانه ای که پشت سر شما گفته اند، صحبت هایی که هیچ پایه و اساسی نداشته اند، ناراحت شوید؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)

۸۰ آیا حتی پس از صرف قهوه یا جای در آخر شب می توانید به خوبی بخواهید؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)

۸۱ آیا صبر می کنید تا کاملاً از آن چه می گوئید مطمئن گردید و بعد وارد بحث شوید؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)

۸۲ کدام یک از فعالیت های زیر را ترجیح می دهید: الف- تمرین های بدنی را؟ ب- بازی های فکری را؟ ج-بین این دو (تردیددارم)

۸۳ آیا تمایل دارید که بسیار محتاط باشید و احساسات دیگران را مثلاً با اجتناب از دادن تذکرات سرسری که بعداً موجب تأسف شما گردند، در مد نظر داشته باشید؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)

۸۴ آیا خواستار آن هستید که در روزنامه ها جای مهمتری به شما بدهند: الف- جایی که به کاشفان می دهند؟ ب- جایی که به کشتی گیران مشهور یا به کسانی که در مسابقات بزرگ مقام اول را کسب می کنند، می دهند؟ ج-بین این دو (تردیددارم)

۸۵ آیا گاهی تذکراتی می دهید که خود به طور جدی به آن ها اعتقاد ندارید، بلکه برای آن است که با مفتضح کردن دیگران تفریح کنید؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)

۸۶ آیا کار شما کاری است که مستلزم دقت بسیار در تمام جزئیات است؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)

۸۷ آیا شما را به عنوان شخصی می شناسند که دارای قریحه درون نگری هستید؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)

۸۸ آیا بدون دلیل از نوعی حیوان دچار وحشت می شوید؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)

۸۹ آیا دوست دارید: الف- ادعا کنید که می توانید با مشکلات، هر زمان که پیش آیند، مقابله کنید؟ ب- برنامه کاری ترتیب دهید تا تمام مشکلات را قبل از اجرا حل کنید؟ ج-بین این دو (تردیددارم)

۹۰ آیا در مجموع والدین خود را تحسین می کنید؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)

۹۱ آیا می توانید چنان به شدت خود را به یک کار خلاق یا یک کار جالب دلبسته سازید که برایتان نداشتن یک دوست صمیمی کاملاً علی السویه باشد؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)

۹۲ فکر می کنید که برای شما حل کردن کدام یک از مسائل زیر مهم تر است: الف- مشکلات سیاسی جهان جدید؟ ب- مساله جهت گیری اخلاقی جهان جدید؟ ج-بین این دو (تردیددارم)

۹۳ آیا اتفاق می افتد که حالات هیجانی شما باعث شوند که حتی در برابر چشم خود به عنوان یک فرد بی منطق جلوه گر شوید؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)

۹۴ آیا دوست دارید که دائماً نوع کار خود را عوض کنید؟ الف-بلی ب-خیر ج-بین این دو (تردیددارم)

- ۹۵) آیا: الف- اگر مردم نشان ندهند که به اندازه کافی قدر شما را می دانند، در مقابل این وضع بی تفاوت می مانید؟ ب- یا اگر به اندازه کافی قدر شما را ندانند روحیه خود را از دست می دهید؟ ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۹۶) آیا این احساس را دارید که چندین بار و اخیراً متهم به خطایی شده اید که آن را مرتکب نشده اید؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۹۷) فکر می کنید که در ازدواج باید زنی را (شوهری را) ترجیح داد که: الف- دارای آن چنان وجهه ای باشد که دیگران را به تحسین وادار کند؟ ب- یا باز خورد و رفتار وی در مقابل زندگی اساساً جنبه معنوی داشته باشد یا آن که از قریحه هنری برخوردار باشد؟ ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۹۸) آیا دوست دارید در یک گروه آن کسی باشید که آن گروه و کارهای آن را، آن چنان خوب می شناسد که می تواند خود را در رأس دیگران قرار دهد؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۹۹) آیا بیشتر شخصی هستید لجباز و متمایل به پیروی از افکار خاص خود و بدون توجه به عقاید دیگران؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۰۰) اگر در اجتماع دفعتهاً (به دفعات زیاد) در مرکز توجه یک گروه قرار بگیرید، ناراحت می شوید؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۰۱) آیا روحیه انتقادی شما بر اثر خواندن نوشته هایی که هدف های تبلیغاتی در آن ها گنجانده شده اند اغلب به آسانی برانگیخته و بیدار می شوند؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۰۲) آیا غالباً از خود ناراضی هستید و همراه با آن احساس می کنید که به اندازه دیگران توانایی ندارید؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۰۳) آیا احتیاط ذاتی شما معمولاً مانع می شود که با یک شخص از جنس مخالف خود که او را نمی شناسید ولی بسیار دلفریب است باب گفتگو را بگشایید؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۰۴) رابطه "ترکیب کردن" یا "مخلوط کردن" مثل رابطه "گروه" است با: الف- دشمنان ب- جمعیت ج- لشکر
- ۱۰۵) آیا آن قدر درد معده کشیده اید که از خود پرسید آیا من زخم معده دارم؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۰۶) کدام یک از کسرهای زیر مقابل این خط از نوع دو کسر دیگر نیست؟ الف- $\frac{11}{3}$ ب- $\frac{7}{3}$ ج- $\frac{9}{3}$
- ۱۰۷) ترجیح می دهید که به کدام یک از دو شغل زیر اشتغال داشته باشید: الف- راهنمای حرفه ای برای جوانانی که در جستجوی شغلی هستند؟ ب- مدیر یک موسسه صنعتی؟ ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۰۸) وقتی افراد مقتدری سعی می کنند که شما را وادار به کاری کنند آیا معمولاً تمایل دارید درست به عکس آن عمل کنید؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۰۹) آیا دوست دارید که در مجامع بسیار متعددی مانند میهمانی ها یا مجالس شادی شرکت کنید؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۱۰) آیا معمولاً نفرت دارید از این که در چیزهای بسیار شخصی شما را یاری دهند مثلاً مستخدمین برای این امور در خدمت شخص شما باشند؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۱۱) آیا دوره هایی وجود دارند که شما احساس بدخلقی کنید و در آن دوره ها مایل به دیدن کسی نباشید: الف- بسیار به ندرت ب- اغلب اوقات ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۱۲) آیا دوست دارید که طرح های خود را شخصاً تنظیم نمایید بدون آن که دیگران فکری را در مورد آن ها به شما القاء کنند و بدون آن که با آن ها بحث کنید؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۱۳) آیا این احساس را دارید که گفتگو با افرادی که بسیار خشک و پای بند عادات اجتماعی هستند شما را ناراحت می کند، چون از حساسیت لازم برخوردار نیستند؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۱۴) در مجموع مصاحبت (هم صحبتی) کدام یک را بیشتر ترجیح می دهید: الف- کتاب را؟ ب- اشخاص را؟ ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۱۵) آیا به آسانی درباره هر موضوعی که فکر خود را به آن مشغول می دارید، تمرکز حاصل می کنید؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۱۶) وقتی کاری را شروع کرده اید که روزها یا ماهها به طول می انجامد، فکر می کنید که: الف- می توانید به آسانی در هر لحظه آن را کنار بگذارید و استراحت کنید؟ ب- تا کار تمام نشود مشکل است بتوانید آن را کنار بگذارید و استراحت کنید؟ ج- بین این دو (تردیددارم)

- ۱۱۷) اگر بنا باشد که چیزی را درباره موضوع معینی بیاموزید، ترجیح می دهید از چه طریق این کار را انجام دهید: الف- در جریان بحث های هدایت شده؟ ب- با خواندن کتاب درباره موضوع در مناسب ترین موقع؟ ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۱۸) فکر می کنید که اغلب ما آنقدر گرفتار عیوب هستیم که اگر چشم پوشی متقابل در کار نباشد، زندگی غیرقابل تحمل تر می شود؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۱۹) وقتی از شما می خواهند که پس از انجام دادن وظایف خود و در پی یک روز کامل کاری، اضافه کار کنید، آیا: الف- هرگز هیچ احساس ناراحتی از خود نشان نمی دهید؟ ب- آشکارا نشان می دهید که ناراضی هستید؟ ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۲۰) ترجیح می دهید افرادی که با شما کار می کنند: الف- شما را تنها بگذارند؟ ب- عادت کنند که هر موقع که دلشان خواست به دیدن شما بیایند؟ ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۲۱) گمان می کنید که اجتناب از موقعیت هایی که باید در آن ها از آرامش خود منصرف شوید، برایتان لازم است، زیرا که این موقعیت ها برای شما خستگی مفرط به بار می آورند؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۲۲) به کلماتی که در مقابل این جمله قرار گرفته اند نگاه کنید و از بین آن ها کلمه ای را که نوع آن با کلمات دیگر متفاوت است، انتخاب کنید: الف- هیچ یک ب- بسیار ج- اندکی
- ۱۲۳) آیا گرایش دارید که؛ به همان اندازه (یا بیشتر) دوستانی از جنس مخالف خود داشته باشید تا دوستان هم جنس خود؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۲۴) وقتی دوستانی برای خود انتخاب می کنید بیشتر به این نکته توجه دارید که: الف- معاشرت با آن ها مطبوع و آسان است. ب- از پاره ای از جنبه های اخلاقی خوب و از ذوق سلیم برخوردارند. ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۲۵) کدام یک از کارهای زیر را ترجیح می دهید: الف- کار یک پیشخدمت رستوران را؟ ب- کار یک نجار را (البته در شرایط مساوی)؟ ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۲۶) آیا وقتی کار سختی در پیش دارید، می لرزید، عرق می کنید و نگران می شوید؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۲۷) نسبت "شگفتی" به "عجیب" مثل "ترس" است به: الف- شجاع ب- موخس ج- مضطرب
- ۱۲۸) آیا گرایش دارید که در حضور افراد بالاتر از خود عصبی و نا آرام باشید؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۲۹) آیا غالباً خواب هایی می بینید که بسیار تکان دهنده اند و خواب شما را آشفته می سازند؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۳۰) وقتی که یک کار بدنی یا ذهنی انجام می دهید چه وقت نیاز به استراحت دارید: الف- فقط پس از آن که اشخاص دیگری که به همان نوع کار مشغول بوده اند از پا در آمده باشند. ب- پیش از این که هیچ کدام از آن ها چنین نیازی را احساس می کنند. ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۳۱) آیا معمولاً میزان موفقیت خود را در کار یا در ورزش با مردم در میان می گذارید بدون توجه به این نکته که لازم است صبر کنید تا آنها از شما بپرسند؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۳۲) آیا می توانید خود را به عنوان یک شخص جامعه طلب (یک شخص اجتماعی) که با میل و علاقه صحبت می کند، بدانید؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۳۳) اگر من چهار سال مسن تر از برادرم هستم که شش سال است به دنیا آمده، سن من دوسال پیش چقدر بوده است؟ الف- هشت ب- دوازده ج- ده
- ۱۳۴) آیا دارای خصیصه هایی (ویژگی هایی) هستید که به دلیل وجود آن ها خود را از بیشتر مردم برتر می دانید؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۳۵) آیا تمایل دارید به این که: الف- از پذیرفتن این فکر امتناع کنید که بیشتر مردم از نظر ذهنی اندکی عجیبند، گرچه خود آن ها این مطلب را قبول ندارند؟ ب- یا چنین فکری را می پذیرید؟ ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۳۶) وقتی برای خوابیدن به رختخواب می روید آیا تمایل دارید که قبل از به خواب رفتن، مدتی بیدار بمانید؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۳۷) آیا ترجیح می دهید: الف- به یک سرود دسته جمعی در یک عبادتگاه، در کنار یک روحانی گوش دهید؟ ب- یا به یک آهنگ والس (نوعی موسیقی) در یک مهمانی در کنار دوستان؟ ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۳۸) آیا از این که رفتار شما را مغایر با عادات معمول جامعه یا عجیب بدانند، ناراحت می شوید؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۳۹) آیا شکست، این اثر را دارد که: الف- در شما کوشش های جدیدی برانگیزد؟ ب- شما را از دنبال کردن خط رفتاری که در آن قرار گرفته اید، مأیوس کند؟ ج- بین این دو (تردیددارم)

- ۱۴۰) آیا برایتان آسان است که استراحت کنید و "به هیچ چیز اهمیتی ندهید"، وقتی که چنین کاری برایتان امکان پذیر است؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۴۱) آیا عادت دارید: الف- به سرعت تصمیم بگیرید؟ ب- یا به کندی و با احتیاط در راه یک تصمیم گام بر می دارید؟ ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۴۲) آیا در فعالیت های گروهی نقش مهمی ایفا می کنید؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۴۳) وقتی دوستان شما کار جدیدی را طرح ریزی می کنند، تمایل دارید که آن ها را در چه جهتی سوق دهید؟ الف- در جهت احتیاط و شاید بدبینی؟ ب- در جهت خوشبینی و شهامت؟ ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۴۴) وقتی مجبور هستید فعالیتی نکنید آیا مشغول چرت زدن می شوید، به خط کشیدن روی کاغذ می پردازید یا با انگشتان خود به چنین فعالیت هایی مبادرت می ورزید؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۴۵) فکر می کنید، بیشتر مردم اگر فقط سعی می کردند و اگر از خود پشتکار نشان می دادند، در زندگی موفق می شدند؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۴۶) آیا فکر می کنید، بیشتر مشکلات زمان ما ناشی از: الف- کمبود هوش و تربیت است؟ ب- سوء نیت و کمبود درک درست، ذاتی است؟ ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۴۷) نسبت "تبه" به "کوه" مثل "دریاچه" است به: الف- سیل ب- اقیانوس ج- جلگه
- ۱۴۸) آیا: الف- از ابراز بی حوصلگی نسبت به کسانی که رفتاری نامعقول دارند، اجتناب می کنید؟ ب- به مردم نشان می دهید که درباره آن ها چه فکر می کنید؟ ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۴۹) آیا وکالت دادگستری را بر خلبانی ترجیح می دهید (البته در صورت تساوی سایر شرایط)؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۵۰) آیا مشهورید به این که: الف- سرسخت هستید و روحیه انتقادی در شما بیش از حد معمول است؟ ب- زندگی را آسان می گیرید و از خود تفاهم نشان می دهید؟ ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۵۱) آیا فکر می کنید، که وقتی مساله تصمیم گیری مطرح است مردم باید: الف- از احساسات و آرمان هایی که به آن ها آموخته اند، تبعیت کنند؟ ب- با خونسردی و به شیوه منطقی استدلال کنند تا به نتایج مورد نظر خود دست یابند، و به این ترتیب آشکارا عقل و احساس را از یکدیگر جدا سازند؟ ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۵۲) آیا به نظر شما حرف زدن و از حفظ سخن گفتن در مقابل جمعیت زیاد، کار مشکلی است؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۵۳) اگر اتفاق بیفتد که ضمن صحبت با گروه کوچکی از اشخاص، متوجه شوید که یک یا دو نفر از آن ها کمرو هستند آیا: الف- آن ها را تشویق می کنید که چیزی بگویند؟ ب- یا آن که در لحظاتی که مکالمه قطع می شود، شما از فرصت استفاده می کنید که خود حرف بزنید؟ ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۵۴) اگر در یک کارخانه سازنده لوازم مکانیکی کار می کردید: الف- ترجیح می دادید که در قسمت تهیه طرح های دقیق کار کنید؟ ب- یا با خریداران احتمالی محصولات کارخانه مذاکره کنید؟ ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۵۵) آیا از اختلالات گوارشی رنج می برید، مثلاً در اوقاتی که بیشتر از معمول کار می کنید: الف- به ندرت ب- فراوان ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۵۶) ترجیح می دهید که: الف- مهندس باشید. ب- یا استاد جامعه شناسی؟ ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۵۷) آیا دوست دارید که لباس پوشیدن شما: الف- جلب توجه نکند و یا به طرزى باشد که معمولاً مورد قبول دوستان شماست؟ ب- کمی سلیقه شخصی در آن به کار رفته باشد و تاکید بر رنگ ها و پارچه ها به نحوی بیانگر شخصیت باشد؟ ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۵۸) اگر در مورد یک شخص قانع شده باشید که نادرست و خودخواه است، آیا سعی می کنید که این امر را به او ثابت کنید، حتی اگر این کار شما را بسیار ناراحت کند؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۵۹) آیا ترجیح می دهید که: الف- گزارش جنگ های روز، گزارش های سیاسی یا نظامی بخوانید؟ ب- یا یک رمان تخیلی را که جنبه احساساتی داشته باشد؟ ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۶۰) آیا شما از اشخاصی هستید که واکنش هیجانی آن ها نسبت به جنبه های هنری، چنان شدید است که درک درست واقعیات را در آن ها تحت الشعاع قرار می دهد، مثلاً آیا واکنش در شما به حدی است که نمی توانید در خانه ای که بد تزئین شده زندگی کنید حتی اگر این منازل از جهات دیگر دارای مزایایی باشند؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۶۱) آیا شما خود را به منزله ی شخصی می دانید که به آسانی اقناع (قانع شدن) می شود و در جستجوی دقت عمل نیست؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)

- ۱۶۲) وقتی در راه رسیدن به یک هدف که برایتان با ارزش است، با موانع جدی روبرو می شوید، آیا: الف- خود را با این وضع، از طریق یافتن هدف دیگری که تقریباً به همان اندازه ارضا کننده است، سازش می دهید. ب- به تلاش بی امان خود علیرغم مشکلات فزاینده ادامه می دهید. ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۶۳) آیا گاهی وسط شب از خواب بیدار می شوید و به دلیل دلواپسی هایی که دارید، خوابیدن مجدد برایتان مشکل است؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۶۴) اگر بنا بود که یک طرح سازنده تهیه می کردید، ترجیح می دادید که مطابق کدام یک از دو روش کار کنید: الف- با کمیت‌ها مرکب از افراد با لیاقت و علاقمند به تحقیق آن؟ ب- به وسیله خودتان با کمک یکی دو نفر که زیر نظر شما کار می کنند؟ ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۶۵) آیا معمولاً شما را به عنوان یک فرد اهل عمل می شناسند؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۶۶) اگر درباره شما این طور اظهار نظر کنند که شما شخصی هستید که از صحبت کردن خوشتان می آید و هربار که فرصت گفتگو با شخص دیگری دست می دهد، احساس می کنید که دل خود را خالی کرده اید، آیا فکر می کنید که: الف- این قضاوت غلط است. ب- درست و وصف حال شماست. ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۶۷) ترجیح می دهید استادی داشته باشید که: الف- نسبت به شما بی توجه باشد و بگذارد کارتان را به میل خود اداره کنید؟ ب- شما را دائماً زیر نظر بگیرد و مطالبی را به شما القا کند. ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۶۸) ترجیح می دهید در کجا با دوستان خود قرار ملاقات بگذارید: الف- در یک کافه شلوغ و پر مشتری ب- در یک محل تجمع گزیده و دنج ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۶۹) اگر بنا بود سه نوع سرگرمی داشتید، کدام یک از دو ردیف سرگرمی زیر را انتخاب می کردید: الف- نوازندگی در یک ارکستر، بازی بلیارد، بازی فوتبال ب- عکاسی، تهیه مجموعه یا سنگ های مختلف، فایق سواری ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۷۰) آیا وقتی کسل هستید، این کسالت را با گفتن نکاتی که دیگران را آزرده می سازد نشان می دهید: الف- به ندرت ب- غالباً ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۷۱) وقتی مردم را در اتوبوس می بیند، آیا دوست دارید وقتتان را به این بگذرانید که از خود پرسید آن ها به چه کاری مشغولند، به چه چیزی فکر می کنن، و از این قبیل افکار؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۷۲) وقتی که یک حریف یا یک رقیب دارید، آیا می توانید با تمام نیرو با او مبارزه کنید بدون آن که احساس خصومت یا حسادت نسبت به او داشته باشید؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۷۳) رابطه "قند" با "چای" مثل رابطه "نمک" است با: الف- قهوه ب- فنجان ج- سوپ
- ۱۷۴) آیا ترجیح می دهید که شی را: الف- با کار کردن به تنهایی بگذرانید. ب- یا در یک میهمانی بدون آن که هدف خاصی داشته باشید؟ ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۷۵) نسبت "داشتن" به "ثروتمند" مثل "دانستن" است به: الف- خردمند ب- پیر ج- مغرور
- ۱۷۶) آیا گاهی فکر می کنید که مردم اکثراً به آن اندازه ای که برازنده حسن نیت شما باشد، در مقابل شما خوب و با ملاحظه نیستند؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۷۷) کدام یک از کلمات مقابل این سطر با دو کلمه دیگر تناسب ندارد؟ الف- شکسته ب- منظم ج- وسیع
- ۱۷۸) فکر می کنید واگس زدن به بچه های خیلی کوچک، بی رحمی است و والدین باید این حق را داشته باشند که خواستار تعویق واکسیناسیون شوند؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۷۹) آیا: الف- وقتی شما در جمع قرار می گیرید احساسات خود را به آسانی و فوری نشان می دهید؟ ب- یا آن ها را در خود نگه می دارید؟ ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۸۰) آیا فکر می کنید که حفظ قدرت نظامی مهمتر از سعی در گسترش اتحاد با دیگر ملل است؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۸۱) آیا ترجیح می دهید که: الف- فرصت هایی برای آزمایش احساسات درونی خود بیابید؟ ب- یا از این موقعیت ها اجتناب کنید؟ ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۸۲) نوع کدام یک از اشیاء مقابل این سطر از نوع دو شیء دیگر متفاوت است؟ الف- شمع ب- چراغ برق ج- ماه
- ۱۸۳) آیا در زمینه مسائل اجتماعی شما را به عنوان شخصی می دانند که: الف- با تفاهم و آرمان نگر هستید؟ ب- خشن و اهل عمل هستید؟ ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۸۴) آیا دارای این احساس هستید که می توان شخصیت شما را به آسانی درک کرد و بسیاری از اشخاص شما را درک و با شما هم احساسی می کنند؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)



سبک و روش زندگی سالم و استاندارد

طرح «مقام» (مشاوره قبل ازدواج موفق)

- ۱۸۵) آیا ترجیح می دهید که یک بعد از ظهر بیکاری خود را: الف- در یک نمایشگاه آثار هنری بگذرانید؟ ب- یا بادوستان دور یک میز بازی کنید؟ ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۸۶) آیا هیچگاه یک احساس ناگهانی ترس یا خطر مبهم، بدون آن که دلیل قابل قبولی داشته باشد، در شما به وجود آمده است؟ الف- بلی ب- خیر ج- بین این دو (تردیددارم)
- ۱۸۷) آیا به هر یک از سوال های قبلی: الف- با علامت گذاشتن روی همین نسخه پاسخ داده اید؟ ب- یا روی پاسخنامه جداگانه علامت زده اید؟ ج- بین این دو (تردیددارم)



پاسخنامه تست شخصیت کتل

نام:															
سن:															
تحصیلات:															
تلفن:															
ردیف	الف	ب	ج	ردیف	الف	ب	ج	ردیف	الف	ب	ج	ردیف	الف	ب	ج
۱				۴۸				۹۵				۱۴۲			
۲				۴۹				۹۶				۱۴۳			
۳				۵۰				۹۷				۱۴۴			
۴				۵۱				۹۸				۱۴۵			
۵				۵۲				۹۹				۱۴۶			
۶				۵۳				۱۰۰				۱۴۷			
۷				۵۴				۱۰۱				۱۴۸			
۸				۵۵				۱۰۲				۱۴۹			
۹				۵۶				۱۰۳				۱۵۰			
۱۰				۵۷				۱۰۴				۱۵۱			
۱۱				۵۸				۱۰۵				۱۵۲			
۱۲				۵۹				۱۰۶				۱۵۳			
۱۳				۶۰				۱۰۷				۱۵۴			
۱۴				۶۱				۱۰۸				۱۵۵			
۱۵				۶۲				۱۰۹				۱۵۶			
۱۶				۶۳				۱۱۰				۱۵۷			
۱۷				۶۴				۱۱۱				۱۵۸			
۱۸				۶۵				۱۱۲				۱۵۹			
۱۹				۶۶				۱۱۳				۱۶۰			
۲۰				۶۷				۱۱۴				۱۶۱			
۲۱				۶۸				۱۱۵				۱۶۲			
۲۲				۶۹				۱۱۶				۱۶۳			
۲۳				۷۰				۱۱۷				۱۶۴			
۲۴				۷۱				۱۱۸				۱۶۵			
۲۵				۷۲				۱۱۹				۱۶۶			
۲۶				۷۳				۱۲۰				۱۶۷			
۲۷				۷۴				۱۲۱				۱۶۸			
۲۸				۷۵				۱۲۲				۱۶۹			
۲۹				۷۶				۱۲۳				۱۷۰			
۳۰				۷۷				۱۲۴				۱۷۱			
۳۱				۷۸				۱۲۵				۱۷۲			
۳۲				۷۹				۱۲۶				۱۷۳			
۳۳				۸۰				۱۲۷				۱۷۴			
۳۴				۸۱				۱۲۸				۱۷۵			
۳۵				۸۲				۱۲۹				۱۷۶			
۳۶				۸۳				۱۳۰				۱۷۷			
۳۷				۸۴				۱۳۱				۱۷۸			
۳۸				۸۵				۱۳۲				۱۷۹			
۳۹				۸۶				۱۳۳				۱۸۰			
۴۰				۸۷				۱۳۴				۱۸۱			
۴۱				۸۸				۱۳۵				۱۸۲			
۴۲				۸۹				۱۳۶				۱۸۳			
۴۳				۹۰				۱۳۷				۱۸۴			
۴۴				۹۱				۱۳۸				۱۸۵			
۴۵				۹۲				۱۳۹				۱۸۶			
۴۶				۹۳				۱۴۰				۱۸۷			
۴۷				۹۴				۱۴۱							

پرسشنامه آزمون MCMI

این پرسش نامه دارای جمله هایی است که مردم برای بیان احساس، رفتار و اندیشه خود به کار می برند. صداقت و جدی بودن شما در پاسخ دادن به این عبارت ها، به شناخت هر چه بهتر شما کمک می کند.

اگر برخی جمله ها غیر واقعی به نظر می رسند، نگران نشوید؛ زیرا آنها برای توصیف افرادی با مشکلات گوناگون تهیه شده اند.

اگر شما با یک جمله موافق هستید گزینه "بلی" و اگر با آن موافق نیستید، گزینه "خیر" را علامت بزنید.

بکوشید به همه جمله ها پاسخ دهید؛ حتی اگر از انتخاب خود مطمئن نباشید. اگر پس از کوشش بسیار نتوانستید یکی از گزینه ها را انتخاب کنید، گزینه "خیر" را علامت بزنید.

۱	اخیرا، حتی صبح ها احساس ضعف و بی حالی می کنم.
۲	برای قوانین و مقررات احترام زیادی قائلم، زیرا از حقوق افراد حمایت می کنند.
۳	به قدری از انجام دادن کارهای مختلف لذت می برم، که نمی توانم تصمیم بگیرم، کدام یک را اول انجام بدهم.
۴	بیشتر وقت ها احساس ضعف و خستگی می کنم.
۵	چون فکر می کنم آدم بزرگ و مهمی هستم برایم مهم نیست که دیگران در مورد من چه فکری می کنند.
۶	دیگران به اندازه کافی قدر کارها و زحمات مرا نمی دانند.
۷	اگر خانواده ام به من زور بگویند احتمالا عصبانی می شوم و در برابر خواست آنها مقاومت می کنم.
۸	مردم پشت سرم در مورد قیافه و رفتارم حرف می زنند و مسخره ام می کنند.
۹	اغلب اگر کسی اذیتم کند به شدت از او انتقاد می کنم.
۱۰	به ندرت تحت تاثیر چیزی قرار می گیرم
۱۱	هنگام راه رفتن نمی توانم تعادلم را حفظ کنم.
۱۲	به آسانی و به سرعت احساساتم را بروز می دهم.
۱۳	استعمال مواد مخدر اغلب مرا به دردسر می اندازد
۱۴	گاهی اوقات با خانواده ام بسیار تند و خشن برخورد می کنم.
۱۵	خوشی های من دوام چندانی ندارند.
۱۶	من آدمی خیر خواه و فروتن هستم.
۱۷	در نوجوانی به خاطر رفتار بدی که در مدرسه داشتم دچار دردسرهای فراوانی می شدم.
۱۸	از ارتباط نزدیک با دیگران می ترسم، زیرا ممکن است رسوا شوم و مسخره ام کنند
۱۹	دوستانی را انتخاب می کنم که بدی هایم را به من گوشزد کنند.
۲۰	اغلب از دوره کودکی افکار غم انگیزی به خاطر دارم.
۲۱	من ارتباط با جنس مخالف را دوست دارم.
۲۲	بسیار دمدمی مزاج هستم، دایم نظرات و احساساتم را تغییر می دهم.
۲۳	هرگز مصرف مواد مخدر، مشکل جدی در کارم به وجود نیاورده است.
۲۴	چندسالی است که احساس می کنم در زندگی شکست خورده ام.
۲۵	نمی دانم چرا اغلب دچار پشیمانی و احساس گناه می شوم.
۲۶	دیگران نسبت به قدرت من حسادت می کنند.
۲۷	اگر حق انتخاب داشته باشم ترجیح می دهم تنها کار کنم.
۲۸	فکر می کنم نظارت و کنترل دقیق بر اعضای خانواده ام لازم و ضروری است.
۲۹	دیگران مرا آدمی گوشه گیر و منزوی می دانند.
۳۰	اخیرا دلم می خواهد چیزها را بشکنم.
۳۱	من با جذابیت خودم می توانم توجه هر فرد خاصی را به خودم جلب کنم.
۳۲	من همیشه دنبال این هستم که دوستان جدیدی پیدا کنم و با افراد تازه ای نشست و برخاست کنم.
۳۳	اگر کسی از من انتقاد کند فوراً خطاها و عیب های او را بیان می کنم.

۳۴	نازگی ها به کلی خرد شده ام.
۳۵	اغلب از انجام کار دست می کشم، زیرا می ترسم آن را درست انجام ندهم.
۳۶	اغلب خشم و عصبانیتم را بروز می دهم و بعد پشیمان می شوم.
۳۷	گاهی قدرت حس کردن را در بعضی از قسمت های بدنم از دست می دهم.
۳۸	من بدون توجه به این که انجام کاری چه اثری بر دیگران دارد کارم را انجام می دهم.
۳۹	مصرف مواد مخدر ممکن است عاقلانه نباشد ولی در گذشته حس می کردم به آن احتیاج دارم.
۴۰	من آدم آرام و ترویی هستم.
۴۱	اغلب احمقانه و بی مقدمه رفتار می کنم به طوری که بعدا مرا به دردمر می اندازد.
۴۲	هرگز کسی را که از من سوء استفاده کرده نمی بخشم، یا موقعیت دردناکی را که تحمل کرده ام فراموش نمی کنم.
۴۳	اغلب بعد از آن که حادثه برایم اتفاق افتاد احساس ناراحتی و تنش می کنم.
۴۴	اکثر اوقات احساس افسردگی و ناراحتی و حسرتناکی دارم.
۴۵	همیشه سعی می کنم دیگران را از خود خشنود کنم حتی اگر از آنها بدم بیاید.
۴۶	در مقایسه با دیگران، همیشه کمتر به مسائل جنسی علاقه نشان داده ام.
۴۷	وقتی اتفاق بدی می افتد، احساس گناه می کنم.
۴۸	از خیلی وقت پیش، صلاح خود را در این دیده ام که با دیگران کمتر رابطه داشته باشم.
۴۹	از بچگی مواظب بودم کسی سرم کلاه نگذارد.
۵۰	از آدم هایی که خیال می کنند هر کاری را می توانند بهتر از من انجام دهند متنفرم.
۵۱	وقتی حوصله ام سر برود، دوست دارم به کار پر هیجانی دست بزنم.
۵۲	اعتیاد من مشکلاتی برای من و خانواده ام به وجود آورده است.
۵۳	تنبیه هرگز مانع انجام کاری که دوست دارم نشده است.
۵۴	بارها بی دلیل، شادی و هیجان بیش از حد به من دست داده است.
۵۵	چند هفته است که بی دلیل احساس خستگی و فرسودگی می کنم.
۵۶	مدتی است که هیچ کاری را درست انجام نمی دهم و به این دلیل شدیداً احساس گناه می کنم.
۵۷	فکر می کنم آدمی اجتماعی و خونگرم هستم.
۵۸	اخیراً بسیار کم رو و خجالتی شده ام.
۵۹	برای روزهای تنگدستی پس انداز می کنم.
۶۰	من به اندازه دیگران در زندگی شانس ندارم.
۶۱	دائم افکار و اندیشه ها، در ذهنم موج می زنند و رهایم نمی کنند.
۶۲	چند سالی است که از زندگی کاملاً دلسرد و ناامید شده ام.
۶۳	چند سالی است که افراد زیادی در مورد زندگی خصوصی ام جاسوسی می کنند.
۶۴	نمی دانم چرا ولی گاهی حرفهای بد می زنم، صرفاً برای این که دیگران را رنجیده خاطر کنم.
۶۵	در سال گذشته، بیش از ۳۰ بار بر فراز اقیانوس اطلس پرواز کرده ام.
۶۶	در گذشته اعتیاد به مواد مخدر باعث شده شغلم را از دست بدهم.
۶۷	فکر های مهمی در سر دارم که مردم این زمانه آن را نمی فهمند.
۶۸	اخیراً مجبورم بدون دلیل در مورد چیزی مکرراً فکر کنم.
۶۹	از اکثر موقعیت های اجتماعی دوری می کنم زیرا می ترسم مردم از من انتقاد کنند یا مرا طرد کنند.
۷۰	بیشتر وقتها فکر می کنم شایسته موفقیت هایی که نصیبم شده است نبوده ام.
۷۱	اغلب وقتی تنها هستم، احساس می کنم کسی کنارم نشسته که دیده نمی شود.

۷۲	اغلب به دیگران اجازه می‌دهم تصمیم‌های مهمی برایم بگیرند.
۷۳	احساس بی‌هدفی می‌کنم و نمی‌دانم در زندگی به کجا می‌روم.
۷۴	ظاهراً نمی‌توانم بخوابم و بعد از خواب هم به اندازه قبل از خواب خسته‌ام.
۷۵	اخیراً خیلی عرق می‌کنم و کلافه‌ام.
۷۶	پیوسته فکرهای عجیبی به سرم می‌زند کاش می‌توانستم از شر آنها خلاص شوم.
۷۷	حتی وقتی بیدارم متوجه آدم‌هایی که دور و برم هستند، نمی‌شوم.
۷۸	برایم مشکل است که بر هوس مشروب خواری خود غلبه کنم.
۷۹	من اغلب اوقات افسرده و غمگین هستم.
۸۰	پیدا کردن دوست برایم کار ساده‌ای است.
۸۱	از سوء استفاده‌ای که در کودکی از من شده شرمندم.
۸۲	همیشه نگرانم که کارهایم خوب برنامه‌ریزی و تنظیم باشد.
۸۳	ظاهراً اغلب خلق و خویم از روزی به روز دیگر تغییر زیادی می‌کند.
۸۴	می‌ترسم ریسک کنم و چیزهای جدید را امتحان کنم.
۸۵	سوء استفاده کردن از کسی که خود اجازه چنین کاری را می‌دهد عیب نمی‌دانم.
۸۶	مدتی است غمگین و گرفته‌ام و نمی‌توانم از این حالت خلاص شوم.
۸۷	اغلب از دیدن آدم‌هایی که کند کار می‌کنند عصبانی می‌شوم.
۸۸	در مهمانی‌ها هیچوقت گوشه گیر نیستم.
۸۹	من آن چه اعضای خانواده‌ام انجام می‌دهند را زیر نظر دارم تا به چه کسی می‌توان اعتماد کرد.
۹۰	گاهی در برابر مهربانی مردم دستپاچه و عصبانی می‌شوم.
۹۱	استعمال مواد مخدر باعث درگیری خانوادگی برایم شده است.
۹۲	اکثر اوقات تنها هستم و این تنهایی را ترجیح می‌دهم.
۹۳	بعضی از اعضای خانواده‌ام می‌گویند که خودخواه هستم و فقط به خودم فکر می‌کنم.
۹۴	مردم خیلی راحت می‌توانند نظرم را نظرم را عوض کنند حتی اگر تصمیم نهایی را خودم گرفته باشم.
۹۵	بیشتر وقت‌ها به دیگران دستور می‌دهم و آنها را عصبانی می‌کنم.
۹۶	قبلاً دیگران به من گفته‌اند که به خیلی چیزها بیش از حد شور و علاقه نشان داده‌ام.
۹۷	بهتر است آدم زود بخوابد و زود بیدار شود.
۹۸	احساس من نسبت به افراد مهم زندگی‌ام اغلب بین محبت و نفرت در نوسان است.
۹۹	در جمع و موقعیت‌های اجتماعی همیشه مضطرب و کلافه‌ام.
۱۰۰	من هر روز مشروب می‌خورم.
۱۰۱	قبول دارم که مسئولیت‌های خانوادگی را جدی نمی‌گیرم، ولی باید آن‌ها را جدی بگیرم.
۱۰۲	از همان کودکی بتدریج رابطه خودم را با واقعیت از دست داده‌ام.
۱۰۳	افراد آب‌زیرکاه اغلب سعی دارند کاری را که من انجام داده‌ام یا فکرش از من بوده است را به اسم خودشان تمام کنند.
۱۰۴	من نمی‌توانم شادی زیادی تجربه کنم چون احساس می‌کنم لیاقتش را ندارم.
۱۰۵	علاقه چندانی به دوست پیدا کردن و رفاقت ندارم.
۱۰۶	بارها در زندگیم وقتی شاد بودم و فعالیت زیادی داشتم حالت افسردگی به من دست داده است.
۱۰۷	اشتهایم را به کلی از دست داده‌ام.
۱۰۸	من از تنهایی و بی‌کسی و از این که به خودم متکی باشم می‌ترسم.
۱۰۹	خاطره یک تجاوز وحشتناک در گذشته، دائم فکر مرا پریشان می‌کند.

۱۱۰	در سال گذشته عکس من روی جلد مجله های زیادی چاپ شد.
۱۱۱	ظاهرا علاقه ام را به اکثر فعالیت های لذت بخش مثل رابطه جنسی از دست داده ام.
۱۱۲	در یکی دو سال گذشته بسیار غمگین و دلسرد بوده ام.
۱۱۳	یکی دوبار با قانون مشکل داشته ام.
۱۱۴	بهترین راه اجتناب از اشتباه ، تجربه داشتن است.
۱۱۵	مردم به خاطر کاری که انجام نداده ام، به من تهمت می زنند.
۱۱۶	اکثر اوقات عادت دارم برخی از مردم را اذیت کنم.
۱۱۷	گاهی مردم فکر می کنند من عجیب و غریب صحبت می کنم و صحبت های من برای آنها غریب و نا آشناست.
۱۱۸	دوره هایی در زندگی من وجود داشته است که قادر به خرید مواد مخدر نبوده ام.
۱۱۹	مردم تلاش دارند مرا بگیرند چون فکر می کنند من دیوانه ام.
۱۲۰	من هر کاری لازم باشد انجام می دهم تا فردی که دوستش دارم مرا ترک نکند.
۱۲۱	یکی دوبار در هفته پر خوری می کنم.
۱۲۲	فکر می کنم تمام فرصت های خوبی که برایم پیش آمد را از دست داده ام.
۱۲۳	هیچ وقت نتوانستم از احساس غم و اندوه رهایی یابم.
۱۲۴	وقتی تنها و دور از خانه هستم اغلب احساس اضطراب و هراس می کنم.
۱۲۵	گاهی مردم از دست من عصبانی می شوند زیرا فکر می کنند من زیاد حرف می زنم یا تند صحبت می کنم.
۱۲۶	امروزه اکثر افراد موفق ، یا خوش شانس اند یا کلاه بردار.
۱۲۷	من نمی خواهم با دیگران رابطه نزدیک پیدا کنم چون مطمئنم به من علاقه مند می شوند.
۱۲۸	بدون علت مشخصی احساس افسردگی می کنم.
۱۲۹	بعد از سالها همچنان در مورد حادثه ای که واقعا زندگی ام را تهدید می کرد، خواب های وحشتناک می بینم.
۱۳۰	توان انجام کارهای روزمره ام را ندارم.
۱۳۱	وقتی به کمک احتیاج دارم الکل می نوشم.
۱۳۲	من از فکر کردن در مورد این که چگونه در کودکی مورد سوء استفاده قرار گرفته ام متنفرم.
۱۳۳	وقتی همه کارها خوب پیش می رود دائم نگرانم، بزودی حادثه بدی اتفاق خواهد افتاد.
۱۳۴	وقتی حادثه بدی در زندگی ام اتفاق می افتد گاهی احساس ناتوانی می کنم و تقریبا دیوانه می شوم.
۱۳۵	واقعا از تنهایی و درماندگی و از دست دادن حمایت نزدیکانم که من به آنها وابسته ام، می ترسم.
۱۳۶	می دانم که پول زیادی برای مواد مخدر خرج کرده ام.
۱۳۷	زمانی خاطرات روزانه ام را می نوشتم.
۱۳۸	می دانم که مردم پشت سرم صحبت می کنند.
۱۳۹	من در گرفتن عفو و بخشش دیگران مهارت دارم.
۱۴۰	می دانم که برایم نقشه کشیده اند.
۱۴۱	احساس می کنم که بیشتر مردم افکار پست و زشتی در مورد من دارند.
۱۴۲	اغلب احساس تنهایی و پوچی می کنم.
۱۴۳	گاهی بعد از غذا خوردن خودم را مجبور به استفراغ می کنم.
۱۴۴	من معتقدم که همه را خوشحال می کنم و دیگران مرا به خاطر کارهایی که انجام می دهم و حرف هایی که می زنم تحسین می کنند.
۱۴۵	دائم نگران کسی یا چیزی هستم.
۱۴۶	همیشه بی جهت فریب می خورم، به ویژه وقتی کسی خودش را برتر از من نشان می دهد.
۱۴۷	دائم افکار اضطراب برانگیز به ذهنم می آید.

۱۴۸	در زندگی ام چیزهای کمی وجود دارد که واقعا مرا حوشحال کند.
۱۴۹	وقتی به سرنوشت دردناکی که در گذشته داشتم فکر می کنم احساس ناکامی کرده و به مرگ می اندیشم.
۱۵۰	از این که خیلی زود بیدار می شوم و دیگر نمی توانم بخوابم ناراحتم.
۱۵۱	من هرگز قادر به ابراز احساساتم نیستم چون در نظر مردم ارزشی ندارم.
۱۵۲	من مشکل اعتیاد دارم و تلاشم برای کنار گذاشتن آن ناموفق بوده است.
۱۵۳	عده ای تلاش می کنند افکارم را کنترل کنند.
۱۵۴	قبلا تلاش کرده ام خودم را بکشم.
۱۵۵	من گرسنگی می کشم تا از همین هم که هست لاغر تر شوم.
۱۵۶	نمی دانم چرا برخی از مردم به من می خندند.
۱۵۷	در ده سال گذشته هیچ ماشینی ندیده ام.
۱۵۸	از آدم هایی که مرا لمس می کنند شدیداً می ترسم چون فکر می کنم آنها ممکن است به من صدمه بزنند.
۱۵۹	چون آن ها از توانایی های فوق العاده من خبر دارند می خواهند مرا دستگیر کنند.
۱۶۰	دائم فکرم درگیر حادثه ای است که برایم اتفاق افتاده است.
۱۶۱	ظاهراً کاری می کنم که دیگران فکر کنند می خواهم به خودم صدمه بزنم.
۱۶۲	اغلب آن قدر غرق افکارم می شوم که متوجه نمی شوم اطرافم چه می گذرد.
۱۶۳	مردم به من می گویند لاغر هستم ، اما من احساس می کنم خیلی چاقم.
۱۶۴	وقایع هولناک گذشته دائم به فکر و خواب من می آیند.
۱۶۵	من به جز اعضای خانواده ام هیچ دوستی ندارم.
۱۶۶	من اغلب کارهایم را سریع انجام می دهم و در مورد چیزهایی که باید انجام دهم فکر نمی کنم.
۱۶۷	من به گونه ای حمایت دوستانم را جلب کرده ام که دیگران نمی توانند از من سوء استفاده کنند.
۱۶۸	اغلب به وضوح چیزهایی می شنوم که مرا ناراحت می کند.
۱۶۹	من همیشه برای نزاع با دیگران خودم را مجهز نگه می دارم زیرا از برخورد تندشان می ترسم.
۱۷۰	من هر کار را چند بار انجام می دهم . گاهی به خاطر کاهش نگرانی و گاهی به خاطر این که مطمئن شوم حادثه بدی اتفاق نمی افتد.
۱۷۱	نازگی ها به طور جدی به این فکر افتاده ام که به زندگیم خاتمه دهم.
۱۷۲	مردم مرا آدمی منظم و مقرراتی می دانند.
۱۷۳	وقتی به حادثه دردناکی که سالها پیش برایم اتفاق افتاد فکر می کنم دچار ترس و اضطراب می شوم.
۱۷۴	اگر چه من از دوست پیدا کردن می ترسم ولی مایلم دوستان بیشتری داشته باشم.
۱۷۵	واقعیت این است که مردم می خواهند با من دوست شوند تا مرا خرد کنند.

پاسخنامه آزمون روان شناختی MCMI

نام و نام خانوادگی: سن: شماره تماس:																			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰
۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰
۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰
۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵	۱۰۶	۱۰۷	۱۰۸	۱۰۹	۱۱۰	۱۱۱	۱۱۲	۱۱۳	۱۱۴	۱۱۵	۱۱۶	۱۱۷	۱۱۸	۱۱۹	۱۲۰
۱۲۱	۱۲۲	۱۲۳	۱۲۴	۱۲۵	۱۲۶	۱۲۷	۱۲۸	۱۲۹	۱۳۰	۱۳۱	۱۳۲	۱۳۳	۱۳۴	۱۳۵	۱۳۶	۱۳۷	۱۳۸	۱۳۹	۱۴۰
۱۴۱	۱۴۲	۱۴۳	۱۴۴	۱۴۵	۱۴۶	۱۴۷	۱۴۸	۱۴۹	۱۵۰	۱۵۱	۱۵۲	۱۵۳	۱۵۴	۱۵۵	۱۵۶	۱۵۷	۱۵۸	۱۵۹	۱۶۰

پرسشنامه طرحواره های زندگی ۱۱۰

با این پرسشنامه به شما کمک می کنیم تا طرحواره های زندگی خود را بشناسید.

به سؤالات این پرسشنامه با صداقت، صبر، صراحت و صلابت جواب بدهید.

مشخص کنید که هر کدام از این سؤال ها در دوران کودکی و در زندگی فعلی شما چقدر صدق می کنند.

ابتدا به بررسی صحت و سقم این سؤال ها در دوران کودکی خود بپردازید. اگر احساس های شما در دوران مختلف کودکی تان متفاوت بوده است گزینه ای را

انتخاب کنید که نمایانگر حال و هوای ذهنی شما تا سن دوازده سالگی باشد.

سپس این سؤال ها را بر حسب زندگی فعلی خود درجه بندی کنید.

با این حال اگر احساس های شما در مراحل مختلف دوران بزرگسالی متفاوت بوده است، گزینه ای را انتخاب کنید که نمایانگر احساس های شش ماه گذشته شما

باشد.

کلید نمره گذاری: به ۱۱۰ سؤال این پرسشنامه بر اساس مقیاس ۵ درجه ای جواب بدهید. ۱- کاملاً نادرست (۱ نمره) / ۲- تا حدودی نادرست (۲ نمره) / ۳- متوسط (۳ نمره) / ۴- تا حدودی درست (۴ نمره) / ۵- کاملاً درست (۵ نمره)

شرح	۳
۱- شدیداً نگرانم که مبادا افرادی را که دوست دارم مرا ترک کنند یا بپذیرند.	۱
۲- به دیگران خیلی وابسته ام چون می ترسم مبادا مرا به حال خود بگذارند.	۲
۳- احساس می کنم هیچ پایگاه حمایتی مطمئنی ندارم.	۳
۴- عاشق کسانی می شوم که تعهدی در رابطه با من ندارند.	۴
۵- هیچ کس خواهان رابطه پایدار با من نیست.	۵
۶- وقتی احساس می کنم که افراد مهم زندگیم از من دور می شوند، مأیوس می شوم.	۶
۷- برخی اوقات از اینکه افراد مورد علاقه ام مرا ترک کنند چنان نگران می شوم که آنها را از خودم دور می کنم.	۷
۸- افراد نزدیک من پیش بینی ناپذیرند. یک آن با من مهربان هستند و لحظه ای بعد مرا به حال خودم رها می کنند.	۸
۹- من به شدت به افراد وابسته می شوم.	۹
۱۰- در نهایت من تنها و بی کس خواهم ماند.	۱۰
۱۱- احساس می کنم که دیگران می خواهند به من صدمه بزنند یا از من سوء استفاده کنند.	۱۱
۱۲- در طول زندگی، افرادی که به من نزدیک شده اند، از من سوء استفاده کرده اند.	۱۲
۱۳- دیگران دیر یا زود به من خیانت می کنند.	۱۳
۱۴- احساس می کنم که باید در برابر دیگران از خودم سخت محافظت کنم.	۱۴
۱۵- اگر در برابر دیگران از خودم محافظت نکنم از من سوء استفاده می کنند.	۱۵
۱۶- برای پی بردن به صداقت دیگران، دست به امتحان آنها می زنم.	۱۶
۱۷- اگر کسی بخواهد به من صدمه بزند، پیش دستی می کنم و به او صدمه می زنم.	۱۷
۱۸- می ترسم که به دیگران اجازه بدهم تا با من صمیمی شوند چون دیر یا زود به من آسیب می زنند.	۱۸
۱۹- وقتی به کارهای دیگران در قبال خودم فکر می کنم، عصبانی می شوم.	۱۹
۲۰- افرادی که به آنها اعتماد داشتم با من بد رفتاری (کلامی، جسمی و جنسی) کرده اند.	۲۰
۲۱- من به عشق بیشتری در زندگیم نیاز دارم.	۲۱
۲۲- واقعاً هیچ کس مرا درک نمی کند.	۲۲
۲۳- اغلب تمایل دارم با کسانی رابطه برقرار کنم که بی عاطفه و مهرگسل هستند و نیازهای عاطفی مرا برآورده نمی سازند.	۲۳
۲۴- احساس می کنم حتی صمیمی ترین افراد زندگیم نیز پاسخگوی نیازهای عاطفی من نیستند.	۲۴
۲۵- هیچ فرد خاصی در زندگیم ندارم که بخواهد احساسهایش را با من در میان بگذارد و واقعاً نگران حال من باشد.	۲۵
۲۶- در زندگی ام کسی نیست که مرا دوست بدارد، به من محبت کند و با من صادقانه رفتار کند.	۲۶

۲۷	کسی در زندگیم نیست که واقعاً به حرف دل من گوش دهد، مرا درک کند و احساسهای واقعی مرا بشناسد.
۲۸	خیلی برای من دشوار است که به دیگران اجازه دهم از من حمایت و مرا راهنمایی کنند، حتی اگر این خواسته درونی من باشد.
۲۹	سخت به دیگران اجازه می دهم که دوستم داشته باشند.
۳۰	بیشتر اوقات تنها بوده ام.
۳۱	در موقعیت های اجتماعی خیلی کمرو و خجالتی هستم.
۳۲	در میهمانیها و در حضور دیگران، احساس می کنم کودن وخسته کننده هستم. انگار نمی دانم که چی می خواهم بگویم.
۳۳	دوستانم از هر نظر (مثل قیافه، محبوبیت، ثروت، منزلت اجتماعی، تحصیلات وشغل) از من بهترند.
۳۴	ترجیح می دهم بی خیال اکثر فعالیت های اجتماعی شوم.
۳۵	احساس می کنم هیچ کس از من خوشش نمی آید. خیلی جاق، لاغر، بلند، کوتاه یا زشت هستم.
۳۶	احساس می کنم با دیگران تفاوتهای جدی دارم.
۳۷	احساس می کنم به هیچ گروه یا جایی تعلق خاطر ندارم. تنها و بی کس هستم.
۳۸	احساس می کنم که همیشه در حاشیه جمع یا گروه هستم.
۳۹	خانواده من با دیگر خانواده ها خیلی فرق دارند.
۴۰	احساس می کنم از تمام جمع ها، کنار گذاشته شده ام.
۴۱	زمانی که می خواهم مسئولیت انجام کارهای زندگی روزمره ام را برعهده بگیرم، احساس میکنم بچه ام تا آدم بزرگسال.
۴۲	درانجام کارهای شخصی ام توانایی لازم را ندارم.
۴۳	نمی توانم از پس انجام کارها بر آیم.
۴۴	معتقدم که دیگران بهتر از خودم می توانند از من مراقبت کنند.
۴۵	اگر با مسئولیت جدیدی رو برو شوم به درد سر می افتم مگر اینکه کسی مرا راهنمایی کند.
۴۶	نمی توانم هیچ کاری را درست انجام دهم.
۴۷	آدم بی کفایتی هستم.
۴۸	عقل درست و حسابی ندارم.
۴۹	به قضاوت های خودم نمی توانم اعتماد کنم.
۵۰	مسئولیت های زندگی روزمره برای من سخت وطاقت فرست.
۵۱	نمی توانم ذهن خودم را از این فکر خلاص کنم که هر لحظه ممکن است اتفاق بدی بیفتد.
۵۲	احساس می کنم هر لحظه می تواند حادثه ای ناگوار رخ بدهد.
۵۳	نگرانم که آواره خیابانها شوم یا بی خانمان گردم.
۵۴	نگرانم که مبدا مورد حمله جیب بُرها، دزد ها یا جنایتکاران قرار بگیرم.
۵۵	نگرانم که مبدا دچار بیماری علاج ناپذیر شوم، حتی زمانی که پزشکان مشکلی را تشخیص نداده اند.
۵۶	اگر به تنهایی سوار هواپیما، قطار یا هر وسیله نقلیه عمومی شوم، خیلی دچار اضطراب می شوم.
۵۷	دچار حملات شدید اضطراب می شوم.
۵۸	خیلی نسبت به احساس های جسمی ام آگاهی دارم و نگرانم که مبدا این احساس ها دلیل بیماری باشند.
۵۹	نگرانم که در جمع و در حضور دیگران، کنترلم را از دست بدهم یا دیوانه شوم.
۶۰	سخت نگرانم که مبدا تمام سرمایه ام را از دست بدهم یا ورشکست شوم.
۶۱	هیچ زن یا مردی مرا دوست ندارد، مخصوصا اگر مرا بشناسد.
۶۲	ذاتاً آدم مشکل دار و بی ارزش هستم، لیاقت عشق دیگران را ندارم.

۶۳	رازهای سر به مهرم را با هیچ کس، حتی عزیزان خودم، در میان نمی گذارم.
۶۴	تقصیر من است که والدینم دوستم ندارند.
۶۵	شخصیت واقعی ام را پنهان می کنم، شخصیت واقعی ام غیر قابل پذیرش است، سعی می کنم شخصیت کاذب خودم را به دیگران نشان بدهم.
۶۶	اغلب به سمت افرادی کشیده می شوم (والدین، دوستان و نامزد) که دست ردّ به سینه من می زنند یا مدام از من ایراد می گیرند.
۶۷	اغلب خودم را به باد انتقاد می گیرم و شخصیت خودم را خرد می کنم، خصوصاً در حضور کسانی این کار را می کنم که مرا دوست دارند.
۶۸	ویژگی های مثبت من در نظرم هیچ ارزشی ندارند.
۶۹	احساس شرمساری زیادی را تجربه می کنم.
۷۰	یکی از ترس های اصلی من این است که عیب هایم بر ملا شود.
۷۱	احساس می کنم که موقعیت های دیگران در زمینه های مختلف از من بیشتر است و آنها لایق این موقعیت ها هستند.
۷۲	به محض اینکه به آستانه موفقیت می رسم، احساس شکست می کنم.
۷۳	اکثر افراد هم سن و سال من در کارشان موفق تر از من هستند.
۷۴	آدم ناموفقی بودم و هستم.
۷۵	احساس می کنم که مثل بقیه با هوش نیستم.
۷۶	به دلیل شکست هایم در زندگی، احساس حقارت می کنم.
۷۷	در حضور دیگران خجالت می کشم چون خودم را بر اساس دستاوردهایم قضاوت می کنم.
۷۸	اغلب، دیگران مرا با کفایت تر از آنچه هستم می پندارند.
۷۹	احساس می کنم که هیچ استعداد به درد بخوری ندارم که در زندگی ام واقعاً گره از کارهایم بگشاید.
۸۰	کار فعلی ام پایین تر از حدّ توانایی های من است.
۸۱	اجازه می دهم که دیگران مرا کنترل کنند.
۸۲	می ترسم که اگر مطابق میل دیگران عمل نکنم، دست به تلافی و انتقام جویی بزنند یا از دست من عصبانی شوند و مرا طرد کنند.
۸۳	احساس می کنم تصمیم های مهمّ زندگی ام را من نگرفته ام.
۸۴	سخت توقع دارم که دیگران به حقوق من احترام بگذارند.
۸۵	سخت نگران پذیرش و تایید دیگران هستم.
۸۶	دست به هر کاری می زنم و درد سر زیادی تحمل می کنم تا از تعارض و سبزه جویی جلوگیری کنم.
۸۷	در روابط اجتماعی اکثراً به نفع دیگران رفتار می کنم تا نفع خودم.
۸۸	خیلی دل رحم هستم به نحوی که معمولاً کار و زحمت مراقبت از نزدیکانم روی دوش من است.
۸۹	هرگاه خواسته های خودم را در اولویت قرار دهم، سخت دچار احساس گناه می شوم.
۹۰	آدم خوبی هستم چون بیشتر از آنچه به فکر رفاه حال خودم باشم به فکر حل مشکلات بقیه هستم.
۹۱	همیشه باید رتبه اول باشم، باید در اکثر کارها بهترین باشم.
۹۲	کمتر کاری مورد رضایت و قبول من قرار می گیرد.
۹۳	هر کاری را باید طبق نظم خاص خودم و در حدّ عالی انجام بدهم.
۹۴	بایداز تمام وقت هایم، بهترین استفاده را ببرم.
۹۵	چنان مشغول کار هستم که فرصتی برای استراحت و آرامش ندارم.
۹۶	به دلیل اینکه تمام فکر و ذهنم سخت به کار مشغول است، از روابط بین فردی غافل شده ام.
۹۷	به دلیل اینکه به شدت تحت فشار زمان و استرس هستم، سلامتی من به خطر افتاده است.
۹۸	اگر اشتباه کنم، لایق بدترین انتقاد ها هستم.

۹۹	سخت رقابت گرا و اهل چشم و هم چشمی هستیم.
۱۰۰	ثروت و منزلت اجتماعی برای من بی نهایت مهم هستند.
۱۰۱	برای من خیلی سخت است که دیگران در مقابل درخواستهایم جواب منفی بدهند.
۱۰۲	وقتی نتوانم به خواسته هایم برسم، عصبانی می شوم.
۱۰۳	من آدم خاصی هستم و نباید از قواعد و مقررات متداول، پیروی کنم.
۱۰۴	نیازهای من در اولویت است.
۱۰۵	خیلی سخت است که دست از رفتارهای اعتیادی (مثل سیگار کشیدن، پر خوری، پر خوابی و میگساری) یا مشکلات رفتاری بردارم.
۱۰۶	انجام کارهای معمولی و کسل کننده عذاب آور است. اصلا آدم اهل این جور کارها نیستم.
۱۰۷	طبق هیجان ها و تکانه هایم عمل می کنم، اگر چه بعدش دچار درد سر می شوم.
۱۰۸	اگر به هدفم نرسم خیلی زود ناکام می شوم و دست از تلاش برای رسیدن به آن هدف برمی دارم.
۱۰۹	اصرار دارم که دیگران مطابق میل من رفتار کنند.
۱۱۰	خیلی سخت است که دست از خوشی و رضایت آنی بردارم به این امید که در آینده به اهداف و دستاوردهای بزرگی برسم.

پاسخنامه شناخت طر حواره های زندگی ۱۱۰

نام و نام خانوادگی : سن : تحصیلات : شماره تماس :

سؤال	کودکی	زمان	سؤال	کودکی	زمان	سؤال	کودکی	زمان	سؤال	کودکی	زمان	سؤال	کودکی	زمان	سؤال	کودکی	زمان
۱			۲۱			۴۱			۶۱			۸۱			۱۰۱		
۲			۲۲			۴۲			۶۲			۸۲			۱۰۲		
۳			۲۳			۴۳			۶۳			۸۳			۱۰۳		
۴			۲۴			۴۴			۶۴			۸۴			۱۰۴		
۵			۲۵			۴۵			۶۵			۸۵			۱۰۵		
۶			۲۶			۴۶			۶۶			۸۶			۱۰۶		
۷			۲۷			۴۷			۶۷			۸۷			۱۰۷		
۸			۲۸			۴۸			۶۸			۸۸			۱۰۸		
۹			۲۹			۴۹			۶۹			۸۹			۱۰۹		
۱۰			۳۰			۵۰			۷۰			۹۰			۱۱۰		
جمع			جمع			جمع			جمع			جمع			جمع		
۱۱			۳۱			۵۱			۷۱			۹۱			طرحواره های غالب		
۱۲			۳۲			۵۲			۷۲			۹۲			۱		
۱۳			۳۳			۵۳			۷۳			۹۳			۲		
۱۴			۳۴			۵۴			۷۴			۹۴			۳		
۱۵			۳۵			۵۵			۷۵			۹۵			۴		
۱۶			۳۶			۵۶			۷۶			۹۶			۵		
۱۷			۳۷			۵۷			۷۷			۹۷			۶		
۱۸			۳۸			۵۸			۷۸			۹۸			۷		
۱۹			۳۹			۵۹			۷۹			۹۹			۸		
۲۰			۴۰			۶۰			۸۰			۱۰۰			۹		
جمع			جمع			جمع			جمع			جمع			۱۰		
جمع			جمع			جمع			جمع			جمع			۱۱		

**ج) مرحله سوم تکالیف خانواده ها:**

عنوان	شرح						حداکثر امتیاز	امتیاز آقا	امتیاز خانم	اختلاف امتیاز
تحقیقات محلی	همسایگان	اقوام	دوستان	آشنایان	سایرین		۵۰۰			
تحقیقات شغلی	همکاران	سرپرستان	زیردستان	سایرین			۴۰۰			
تحقیقات تحصیلی	کارنامه ها	مدیران	معاونان	مربیان	دبیران	انضباط	۶۰۰			
تحقیقات پزشکی	سوابق پزشکی	آزمایشات	معاینات	درمانها			۴۰۰			
تحقیقات قضایی	سوابق احتمالی						۱۰۰			
جمع							۲۰۰۰			

نظر نهایی:

مراحل					حداکثر امتیاز	امتیاز آقا	امتیاز خانم	اختلاف امتیاز
مرحله ۱	تأیید صلاحیت ایمانی و اخلاقی				۱۰۲۶			
مرحله ۲	مشاوره				۳۵۳۷			
مرحله ۳	تحقیقات				۲۰۰۰			
	جمع کل				۶۵۶۳			

با احترام و سپاس از صبر و شکیبایی شما

محمدعلی خلیلی

شماره تماس جهت پاسخگویی به سؤالات شما بزرگواران - ۰۹۱۵۳۵۹۲۱۱۳